

→知识经济时代 高效学习丛书→→→→

Efficient Test-taking

高效应试

→周明星 / 著→→→→



→ 中国出版社 →→→→

知识经济时代高效学习丛书

高效应试

周明星 著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高效应试/周明星著. - 北京: 中国出版社,
2000.4

ISBN 7-80146-352-8

I. 高… II. 周… III. 考试方法-中学 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 05513 号

书 名: 高效应试

著 者: 周明星

责任编辑: 邹力新 张 佳

出版发行: 中国出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电话: 66051698 电传: 66051713

经 销: 各地新华书店

印刷装订: 北京牛山世兴印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32 印张: 7.5

字 数: 165 千字

版 次: 2000 年 4 月第一版

印 次: 2000 年 4 月第一次印刷

印 数: 1—6000 册

书 号: ISBN 7-80146-352-8/C·144

定 价: 13.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)

· 高效学习是知识经济时代创新的需要

亲爱的青少年朋友们，你们是属于二十一世纪的，你们正在跨入一个创新时代：知识经济时代。

知识经济时代是高频“信息时代”。根据英国科学家詹姆斯·马丁的推测，人类的科学知识在 19 世纪是每 50 年增加一倍；20 世纪中叶，每 10 年增加一倍，到 80 年代每 3 年增加一倍。近 20 年，全世界每年出版新书 50 万种，每一分钟就有一种新书出版。由此可见，知识量的急剧增长的直接后果就是知识老化且更新速度的加快。知识经济呼唤更加便捷高效的吸收知识的方式。

知识经济时代，是需要高效学习的时代。学习——财富蕴藏其中。美国的未来学家阿尔温·托夫勒在二十年前就曾预言：“21 世纪的文盲不是那些没有知识的人，而是那些不会学习的人。”因此，要跟上知识经济时代的步伐，就迫切地需要去不断地获得新的知识。所以，从某种意义上说，你已经和将要获得的知识并非最重要的，最重要的是你是否掌握了学习的方法和技巧。如何用最短的时间、最快的速度获取最丰富的信息并进而将其转化为社会实践中有用的知识，这是知识经济时代

提高人们自身素质的前提条件。

基于这样的紧迫感，我们推出了这套新时代高效学习丛书。这套丛书分别是《高效读书》、《高效写作》、《高效记忆》、《高效应试》、《高效说话》。其最主要的特点是，既注意基本理论的通俗介绍，更注重操作技能的训练。如果你能按照本书介绍的理论方法，坚持不懈地训练，你的学习方法必将有明显的改善，学习效果也会显著提高。

但愿这套丛书伴随你——青少年朋友，成为二十一世纪的创新人才。

编 者

目 录

● 应试——跨越成功的“横栏”	(1)
一 什么是考试	(2)
二 考试的积极作用	(3)
三 现代考试的弊端	(5)
四 正确对待考试	(7)
● 复习——高效应试的“序曲”	(9)
一 详细计划，合理安排	(10)
二 重视基础知识复习	(14)
三 三轮复习，逐步深入	(16)
四 有效地进行复习	(18)
五 注意征服不得意的科目	(21)
六 把整个体系烙印在脑中	(23)
七 考前复习“七忌”“六要”	(24)
八 猜测一下考试题	(26)
九 复习时应该注意的问题	(29)
● 健康——高效应试的可靠保证	(34)
一 保持充沛的精力	(34)
二 适量进行锻炼	(36)
三 调整到最佳状态	(38)

四	减轻压力, 轻装上阵	(41)
五	稳定情绪, 从容应考	(43)
六	保持旺盛的脑力	(45)
七	保持充分的自信心	(47)
八	消除考前紧张心理	(50)
九	正确对待考前焦虑	(51)
十	保护良好的临场状态	(53)
十一	安然度过考前一夜	(55)
十二	克服怯场	(57)
●	策略——高效应试的捷径	(61)
一	通读试卷, 做到心中有数	(61)
二	合理分配考试时间	(63)
三	全神贯注答题	(63)
四	正确对待考试中出现有关问题	(69)
五	得高分的秘诀	(74)
六	掌握应试技巧	(76)
七	书写要快、齐、准	(81)
八	做好检查工作	(82)
九	考试中应注意的几个问题	(85)
●	巧妙答题——高效应试得分法宝	(90)
一	答题的一般技巧	(90)
二	主观题的答题技巧	(94)
三	客观题的答题技巧	(97)
四	各类型题答题技巧	(100)
●	因科制宜——高效应试得分策略	(111)
一	语文高效应试技巧	(111)
二	英语高效应试技巧	(120)

三	政治高效应试技巧	(127)
四	历史高效应试技巧	(133)
五	地理高效应试技巧	(140)
六	数学高效应试技巧	(143)
七	物理高效应试技巧	(147)
八	化学高效应试技巧	(153)
九	生物高效应试技巧	(163)
●	高效作文——占领应试成功的制高点	(169)
一	记叙文应试技巧	(169)
二	说明文应试技巧	(173)
三	议论文应试技巧	(177)
四	材料作文应试技巧	(186)
五	想象作文应试技巧	(191)
六	看图作文应试技巧	(195)
●	高效应试的综合训练	(199)
一	“知能”积累训练	(199)
二	心理调适训练	(204)
三	熟悉题型训练	(209)
四	掌握技巧训练	(214)
●	附：古今中外应试名言	(217)

● 应试——跨越成功的“横栏”

“考考考，教师的法宝；分分分，学生的命根。”所以称其为法宝，因为良莠一考见分晓，优胜劣汰，红笔一勾，教学质量全明了。所以称其为命根，因为前途命运考卷定，你下我上，考场竞争，独木桥上见高低。于是乎，教师抓住考试不放，学生抓住分数不放，大有考试愈演愈烈，手段愈搞愈“先进”之势。倘若光凭考，则扼杀个性，压制才能的弊端显而易见；但是不考，又没有好的办法可以代替；真是左右为难。看来，当今世界，还只能凭考选人才；当今世人，还只得评考卷定终身。考还得考，分还得要。曾有人提议，能否书面不考，以实践考代替；基础不考，以能力考代替。这种提议，在理论上探讨可以，但涉及到具体操作，也许比现在的考试更难实行。总之，考试成了

跨越成功的横栏。

一 什么是考试

考试是根据考核的目的，让考生在规定的时间内，按规定的
方式，答妥事先所编制的题目，并按解答的结果给予评分。
它是对考生知识、智力、技能的一种测量方法。

考试的主要特点有：

（一）考试是一种抽样测量

由于每一次考试，不可能让考生回答平时学习的所有内
容，更不可能让考生从不同角度、不同深度回答平时教学中的
所有问题，所以，考试只能是从平时教学中选取部分内容，或
从可能编制的全部问题中选取部分问题让考生回答。从统计学
观点看，考试所选取的部分内容是从教学总体内容中抽取出来
的。其作用是通过对教学内容样本的测量来推断考生对总体知
识掌握的状况，所以考试具有抽样测量的特点。

（二）考试具有实效性

有质量的考试，必须能反映考生的真实水平，而考试的实
效性又是以考试的保密性作为前提的。考试作为一种抽样测
量，只有在考生不知道具体考试内容而对所有教学内容都进行
全面复习的基础上进行，才是有实效的。考题一旦在考前泄
漏，被考生知道，就失去了考试的实效性。所以考题的编制、
考题的打印、试卷的分发、贮藏都要有严密的组织、严格的纪
律。

（三）考试具有严肃性

考试的实效性还要以考试的严肃性为基础。考生只有严格依照考试的要求，严格遵守考场纪律，考试的测量才是真实的、有效的，否则就会失去考试的真实性。严肃意味着认真、规矩，监考人员一方面应该是严肃的，另一方面对考生也应该是亲切的，对考生提出或出现的问题，要耐心的给予回答或解决。如果由严肃变成冷酷，则会使青少年考试时紧张、焦虑。

（四）考试具有一定的局限性

由于考试是抽样测量，所以带有偶然性，考虑测量从命题到阅卷又都带有一定的主观性，这样就使考试具有一定的局限性。所以不要滥用考试，不要把考试绝对化，特别不要把考试成绩绝对化。

二 考试的积极作用

考试是一种手段，它具有检查学习效果的功能。其目的在于督促学生适时地、全面地掌握和运用所学知识、技能去解决问题。通过考试，学生可以检查自己前阶段的学习效果，发现学习中存在的问题、缺陷，及时分析调整学习过程，采用高效率学习方法，提高学习效率，有效的提高学习能力。所以考试的真正意义在于：根据学习效果，分析总结学习过程的成败及原因，为进一步学习提供借鉴或调节的依据。它是检查学生学习品质，提高学生鉴别能力，培养提高综合学习能力的特殊环节。

从目前看，还没有别的更科学的方法来取代它，只是强调

要正确对待它、合理利用它的积极作用，注意克服它的弊端。

考试的积极作用主要表现在：

（一）证明和预测作用

通过考试，能在一定程度上表明学生掌握教学大纲所规定的知识、能力、技能和技巧的实际情况。而且，考试及其评定学生学业成绩的方法愈科学，则分数表明学生学业的状况也愈准确、愈可靠。在一般情况下，分数高的学生表明他学到的知识多，而且掌握得牢，对知识的理解深刻，运用能力也较强。学生的升级、升学都以分数而定，是学生日后学习成绩的较好的预报之一。

（二）诊断与调节作用

这是由考试的第一个作用产生的。由于分数在一定程度上反映了学生的学习情况，所以，教师和学生双方都可以从总的分数状况，或每一类考试题型得分和失分的情况，了解到教和学的各方面情况，从而判断其质量和水平，优缺点等等。

（三）动机作用

考试分数，可以激发学生的求知欲和兴趣的发展。考试的动机作用主要表现在：

1. 好的分数可以引起学生对学习的直接兴趣。在实践中有许多学生，原来对某学科不感兴趣，甚至怀有厌恶情绪，但因考试获得了好的成绩，自然而然地引发了他对这门学科学习的兴趣，而学生兴趣高，就有可能又使学习成绩提高。

2. 追求高分成为学生的直接近景性的学习动机。心理学研究表明，直接的近景性的学习动机，是推动学生学习很重要

的一个动机。而且，年龄越小，其学习受直接兴趣的影响就越大；随着年级的升高，其学习受直接兴趣的影响将逐渐减弱，但仍起着一定的作用。

3. 追求高分可以激发学生展开学习竞赛，而竞赛又可以激发学生的学习积极性。心理实验表明，在竞赛过程中，追求自我表现、自我完善、自我成功的情况要比平时强烈得多，因而多数学生在竞赛情况下学习成绩比平时要好。

4. 通过考试，学生可以及时了解自己的学习成绩。成绩好，有一种鼓舞力量，可以使学生更充满信心地去学习；成绩差，有一种压力，鞭策学生要更努力学习，迎头赶上。所以，考试是激发学生进一步努力的手段。

三 现代考试的弊端

1. 分数不能十分准确、全面地说明学生的学业情况。分数仅能提供学生学业的一个大概指标，无论是百分制还是等级分制，都不能十分准确地说明学生学到了什么知识、技能，反映不了学生某一学科上有什么长处和不足。例如，一个学生英语基础知识、语法学得较好，但是，他的会话能力差，考试他得了“良”，“良”这个分数掩盖了该生的英语会话能力方面存在的不足。另外，教师在评定学生分数时，还往往受到诸如学生态度、努力程度、书写是否工整、教师阅卷时的情绪、个人好恶等因素的影响。不同教师对同一试卷所评定的分数，或同一教师在两个以上不同的时间对同一试卷所评定的分数，有时差异会很大。另外，分数也不能完全预测学生未来的学习成绩和能力发展，这是因为，学生的学习成绩和能力发展受学习动机、努力程度、兴趣等多种因素的影响，也随这些因素的变化

而变化。例如，一些在小学或初中阶段学习成绩平平的学生，一旦改变了贪玩的习惯，养成了认真学习、刻苦钻研的良好风尚后，到初中或高中学习成绩便取得了显著进步。

2. 分数会导致学生死记硬背、死读书，压抑了学生个性、能力的发展。本来只是一种量化的评价手段，可是现在往往把分数摆在了不适当的位置，错误地把作为评价手段“之一”的分数，当成了“唯一”，把“定量”评价，当成了“定性”评价；把评价的“手段”，当成了评价的“目的”；把评价的“过程”，当成了评价的“结果”。在这种片面分数观的指导下，为了获得高分，学生拼命去死记硬背，至于复习方法是否科学，是否有利于自己能力的培养则很少顾及。

3. 分数既能调动学生的学习积极性，也会挫伤学生的学习积极性。国外有实验证明：分数对聪明的学生推动作用大，对学习较慢的学生失去作用或没有作用，甚至起反作用。分数对平时成绩较好的，神经系统属于强型的，能激发他发奋努力；但对平时成绩不好，神经系统属于弱型的学生，则可能引起情绪消沉，降低自信，甚至自暴自弃。

4. 分数严重扭曲了基础教育的性质和目标。现实中，学校的考试出现了异化的现象。在考试指挥棒的指挥下，学校一切工作都以升学考试为中心。表现在工作中重智育，轻其他各育；重考试科目，轻不考科目；重知识灌输，轻能力培养；重教法，轻学法；重少数尖子学生，轻多数中差生；重毕业班，轻非毕业班。在方法上，搞题海战术，死记硬背，大习题量，猜题押题，造成“高分低能”，造成学生严重两极分化。一方面大搞“英才教育”、“神童教育”，大办“尖子班”、“奥赛班”；一方面中等成绩学生没人要，成绩差的学生没人管。考试成了学生学习的一种强制性力量，最终学生把考试视为自己

的对立面，把自己看成被分数奴役的人。

由于考试本身具有广泛的社会基础，分数具有绝对的社会影响，所以分数成了学生的命根、教师的命根、校长的命根，有了好分数，学生可以升学，教师可以晋升，学校可以评优。否则，家长的怨恨、社会的非议，把教师、学校搞得灰溜溜，抬不起头来。所以学生为分数而学，教师为分数而教，上下左右，校内校外一齐为追求高分数而奔波。因而，分数就变成了束缚师生手脚，束缚教育改革的绳索。分数的作用愈大，分数的负面影响也愈大。

四 正确对待考试

（一）不做分数的“奴隶”

斤斤计较分数高低，就会拉大分数值和真实知识水平之间的差距。一般说来，分数高低，是学习好坏的一个重要标志，但这有个前提：高分应是在对基础知识的深刻理解，对概念、定义、定律、公式、法则、词汇、写作等的灵活运用的基础上。只有这样，知识的获得才能和智力的发展相一致，知识才有其真正的价值。你可以追求高分数，但首先要检查一下：自己是不是具备上面的那些基础。

（二）把考试作为提高的新起点

正常的考试会像镜子一样，反映出学习的真实情况。考试之后，应把精力放在解决所暴露出的问题上，力求彻底弄懂错误的原因，在此基础上迈出扎实的一步。

(三) 一次失败不等于永远失败

在考试中，你难免会有一次、两次的的成绩不好，这可能有许多原因，如考前没有复习好，考试题偏难，考试中太紧张等等。这并不可怕，谁也不能保证自己在考试中永远处于最佳“竞技”水平。关键是要在考试后认真地总结自己考试失败的原因，作有针对性的改进，争取在下一次考试中成功。最可怕的是有人因为自己一两次没考好，而对自己失去了信心，失去了努力的动力，那在今后的考试中可能永远都会失败。

(四) 加强对自己能力的培养

随着教育的发展，考试题变得越来越偏重测试学生某方面的能力水平，不再像过去那样，仅靠死记硬背就能得高分了。要想在未来学科考试和其他类型的考试中取得好成绩，你就必须重视培养自己的能力，这是社会对个人的要求，也是你适应考试的一个最根本的办法。

(五) 以科学的态度参加考试

有些同学平时学习很好，但一到考试，甚至一些关键性的考试就发挥不出应有的水平，焦虑、怯场等心理问题严重地影响着他的考试。这里最根本的原因是对考试的态度不端正，许多同学在参试时，过多地考虑到考试成败的人为后果，什么家长怎么看、同学怎么看、自己的前途如何……这么多的干扰，考试成绩怎么会好呢？平心静气地参加考试，只将它看成是对自己所学知识和能力的检查，成功了，说明自己前一段的学习效果很好；不成功，现在补还来得及。

● 复习——高效应试的“序曲”

考试前必须要复习，考前的准备主要是指学习上的准备。有的同学说“考试的意义在于复习”，这种认识非常正确。考试能促使自己系统地复习，只有系统地认真地复习才能考出好成绩。情绪的稳定，信心的培养都植根于雄厚的知识土壤。为了做到全面系统地复习，在考试前应该制订一个切实可行的复习计划。计划不要订很细，弄得自己寸步难行，而要留有余地，这样到考试时就可以胸有成竹。有的同学考试前心中无数，复习到哪儿是哪儿，甚至于有的科目或章节还没有复习完就仓促上阵，这样自然心慌意乱，难以应付。我们常说不打无准备之仗，没有很好地准备就参加考试，往往会不击自溃；未雨绸缪，才能掌握考试的主动权。

以下这些复习方法，若能高度重视，灵活运