

HOW TO PASS EXAMS

原著: 弗莱德·奥尔
编译: 吴铁民

考生必读 考试的技巧



黑龙江人民出版社

责任编辑：钱 晔 陈 愚
封面设计：张红枫

考 试 的 技 巧

Kaoshi De Jiqiao

弗莱德·奥尔 著

吴 铁 民 编译

出 版 黑龙江人民出版社

哈尔滨市道里地段街179号

发 行 黑龙江省新华书店

制 版 黑龙江延寿县印刷厂

印 刷 黑龙江延寿县印刷厂

开本787×1092毫米1/36·印张5 6/18

字数：100,000

1988年6月第1版 1988年6月第1次印刷

印数：17,408

ISBN 7-207-00503-2/G·89 定价：1.75元

代 序 言

竞争，随着社会的发展和进步，随着知识的不断变化和更新，显得愈加激烈、明显。竞争，往往要通过考试这一极普遍的形式来进行，以此决胜负、优劣、升降和取舍……

对于考试，绝大多数考生都有不同程度的紧张和恐惧感。如今考试的范围、科目，以及被考的对象都是极其广泛的。从幼儿园、小学、中学、大专院校到进修学院、夜大学、老年人大学，从不同类型、不同层次和规模的教育部门到各行各业，几乎所有行业，都涉及到考试。顺利地通过各种考试，无疑成为人们的共同心愿。

那么，到底如何才能顺利地通过考试呢？弗莱德·奥尔博士所著的《考试的技巧》一书，结合他多年从事学生顾问工作的经验，总结了一系列备考和应考的方法，将回答您想要知道的问题。

该书的特点是语言浅显、精炼、幽默；知识性、趣味性和专业性融为一体。该书共有十三章，作者从心理学、教育学和哲学的角度，深刻分析了考试的形式、特点以及经常给人们带来心理负担的原因；明确指出了克服心理压力和障碍的关键所在；形象、生动地向读者介绍了安排时间、预习、备考、集中精力、增强记忆、提高效率、松弛自

信、应考保持最佳状态等一系列顺利通过考试的技巧。

弗莱德·奥尔博士，是澳大利亚新南威尔士大学的学生顾问。他的这本书初版于1984年，以后连续再版五次，曾分别在美国和英国印刷发行，深受读者欢迎。该书适合面极广，可谓人人皆宜，尤其对即将参加高考的学生来说，它可称为是一本不可多得的好书。

本书的第四和第五章的内容与医学有关，特请医师孙迎同志翻译。在本书的编译过程中，曾得到韩若兰、孙之和王文琴等老师的大力协助，在此一并表示深深的谢意。

由于编译者水平有限，不正之处敬请读者批评。

最后，预祝读者考试成功！

编译者：吴铁民

一九八八年于哈尔滨

目 录

代 序 言	1
第 一 章 合理安排	
(改进你编制计划的方法——长远规划——短期安排——复习系统化)	1
第 二 章 严守纪律	
(克服拖延——发奋用功)	13
第 三 章 提高效率珍惜时间	
(避免时间浪费——特定更多的工作时间——遵守规定的截止期限——保证半日制学习的有限时间)	26
第 四 章 学会放松	
(考前松弛——克服恐惧感——临考快速放松)	35
第 五 章 保持健身	
(对考试压力的准备——考期保持身体健康：饮食——睡眠——运动)	61
第 六 章 尽早求助	
(弄清有关考试的不把握之处——预料考试可能提出的问题)	68
第 七 章 专心致志	
(确立一个高效的学习常规——解	

	决有注意力方面的问题).....	82
第八章	增强记忆	
	(学习如何记得更多——用松弛的 大脑回忆更多的内容——运用学过 的知识).....	93
第九章	主动思考	
	(试着学——采取积极的态度).....	106
第十章	临近考试	
	(打破时间障碍——死记硬背).....	113
第十一章	应考表现	
	(分配时间——选择方法——注意 要求).....	125
第十二章	不同形式要求各异	
	(即席作文——开卷考试——闭卷 考试).....	135
第十三章	问题处理	
	(恐慌袭击——记忆停滞——书写 痉挛——身体疲劳).....	154
附录	介绍几种考试和相应的技巧	
	(中学外考试——医学口试——公 共服务资格考试——表演专业试听 ——半日制学生夏令时考试——机 动车驾驶执照考试).....	165

系的项目，用划勾的形式挑出来：

- ☒ 我的时间经常花在做不重要的事情上了。
- ☐ 我的工作显得是在十分忙乱的情况下完成的。
- ☐ 我在经常归纳整理主要概念时感到有困难。
- ☐ 如果我能把自已的复习安排得好一些的话，我的考试成绩一定会更好。
- ☐ 我发现我经常开始新的工作，但不能完成。
- ☐ 我经常不能决定下一步干什么。
- ☐ 我经常发现我在重复做没有必要的工作。

毫无疑问，你对上面这些项目的回答，将会使你了解到你自己是怎样安排时间备考的。我们不要过多地细想过去，而应面向未来，看看你安排时间的能力是怎样提高的。

制订长远规划

你的长远规划，可能是为了一种特殊的职业，或者也可能是为了一种需要用若干年时间才能获得的资历。事业和人生的规划非常重要，但是现在还是让我们先把重点放在由十四个星期组成的一段时

间——一个典型的学期吧。

多数学生在学期开始和期中时的时候，一般都不愿意考虑期末考试，因为他们认为离考试日期还远着呢。是的，对那些在期末才进行的考试，事先很早就做出计划，看起来象是有点傻气。不过，到底是不是那样呢？回答是否定的。有关专家告诉我们，即使用很短的时间对工作做出计划，也有可能在工作期间或者结束时获得成功。那么，如何才能更好地安排考前的学习呢？请接着往下读！

多数人都会感到，在一生中有好多事要做，但就是没有足够的时间。由于其他工作带来的压力，比如报告、作业和家庭琐事等，人们往往把考试复习推迟到临考前。没有人会否认，在学习期间压在考生头上的负担确实很多很重。但是，早一点安排复习，并把复习定期化，确实是十分重要的。

“说起来容易，做起来难啊！”你可能也会这样说。是的，你说的是事实。那么让我们先来看一种可能会有助于你安排复习的比较合适的办法吧。

下图展示了一个由十四周组成的学期。横栏为星期数，左栏为科目。在周数和相关科目上说明了学生的作业、测验和考试，以及其他的计划内容。

下面关于全日制学生的计划安排的情况是比较典型的。类似这样的表格，半日制学生，尤其是那些既要工作，又要学习并承担家务的人，可以参照此表格安排自己的学习。

学 期 一 览 表

科目	周													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	--	--	--	--	-- 作业	--	--	--	--	-- 作业	--	--	--	考试
2		--	--	报告	--	测验	--	报告	--	--	课外自 修项目	--	--	考试
3		--	--	作业		--	--	--	--	-- 作业		--	--	考试
4		--	--	--	--	--	测验	--	--	--	课外自 修项目	--	--	考试
.....														

表中的许多主要特点有必要指出。一是，你可以一眼就看见自己最忙的时期在什么时候。比如，表中明显表示出，第四到第六周和第十到第十二周的工作量相对比较大，有四个相关的学习任务要在这两个时期内完成。因此，如果等到了这两个时期才开始准备各科的作业，那就为时太晚了。

该表的第二个特点是如果你要安排好自己的工作，包括准备复习考试，那么，你就要给自己足够的时间。你可能会注意到，图中每个箭头都跟着一段线。箭头后线的长度就标志着需要准备的时间。

观察一下表中的时间安排，你可能会很容易发现，最长的那段横线直达第十四周的期末考试。当看到为期末考试所安排的复习时间从第二周就已经开始时，你可能会感到有些惊讶吧？如果真是那样的话，你并不是个别的。因为人们大都不愿意去想那些很久远以后才会发生的事情。即使在期末不得不参加考试，多数同学也不喜欢很早就开始考虑。

不管怎么说，如果你想在考试中取得优异成绩，那么，你就要事先考虑确定好必须要做的事情。无论期末考试的形式如何，如果你想考得出色的话，就必须熟悉自己的笔记和其他的学习资料。然而，复习大量的笔记是很费时间的。对许多学生来说，等到期末的最后几周才来做所有上述这些工作，尤其是可能还要做论文和其他作业，时间就显得很不充裕了。

为了把你的主要打算或者计划牢记在脑子里，你应该编排一个类似的表，记录一下自己的作业和其他必须要做而又很费时间的事情（比如周末去野外露营）。把这个表放在你的书桌上面，这样你会一眼就看到你的任务是什么。使你的作业、报告和考试的内容很容易地尽收眼底，你就会记着事先做好安排，以便有充足的时间来进行复习。

以上，用几个字概括一下就是：尽早开始，定期复习。

天天安排时间

尽早定期地复习，要求我们必须在考试前的每一天都要有详细具体的安排。

许多人借助一种图表，把每天要做的事情安排记录下来，以免遗忘。如果你的生活内容十分复杂，那么，你很可能会发现你已经无法凭脑子记清如此之多、如此复杂的事情。比如，有时你忘了为亲友买纪念卡；有时你忽略了付电话费；甚至你可能会相当容易地忘记了早一点开始备考。所有这些过失，都可能会导致一种可怕的结局！没有人愿意忘记重要的事情，但是，我们又怎么样才能保证记住这些事情呢？一种办法就是，天天制定计划，并把它们写出来。这种做法看起来是不是有点幼稚呢？其实，一点也不幼稚。

每天制订一个计划，这比简单地画一个家庭事

务表的意义要大得多。有效的计划有三种主要因素：①项目的确切描述；②项目的优先顺序排列；③每项工作需要的大致时间；④在完成了每项任务之后，划一个对勾（这个勾一定要兴致勃勃地去划！）。下面让我们看一个日计划的例子。

××日计划

工作项目	优先顺序	需要时间
做数学题（第103页）	1	1小时
起草作文提纲	2	15分钟
阅读历史第5章	2	1小时
计划化学实验	1	30分钟
复习计算机课（第14节）	1	30分钟
观看电视生物课程	3	30分钟
打电话，与彼得商量周末		
五看什么电影	3	10分钟

上面这个日计划有以下几点值得注意：

△要确切地写出工作项目。

△每项工作要有个时间长度，尤其在给彼得打电话时！借用闹表限定时间，可能是个好办法。

△每完成一项工作，项目后面的对勾会使你产生一种成就感。对此，千万不要忽略。在每天的工作之后，那一连串对勾，会提供给你一种经过努力

而获得的成就感。你甚至会轻轻地拍着自己的后脑勺，说一句“不错！”，以此来增强自己积极主动学习的情绪。

△工作安排和时间分配，应该是精确的。脚踏实地地从事那些已经限定了时间的工作，这比只是“学习学习”要好得多。后者的做法，会影响你的情绪。它们的区别就如同在长跑的终点休息与在找不到终点的跑道上无休止地跑下去一样。

△在准备日计划时，要考虑和计算学期里所需要的整个学习时间。你的学习时间，根据作业和考期的不同情况，会有所不同。

△记住，考生的一周是七天，绝不是五天（澳大利亚每周五天工作日，周六和星期天为公休日——译者注）。千万不要忘记在周末也要安排你的日计划，以此来扩大你考试成功的机会。

△请注意，学习可以在十分短暂的一瞬间进行。这种短暂的时间可以短到一二分钟。比如，等车时，你可以复习前几天课堂笔记的基本大意。为准备利用这短暂的等车时间，就要随身携带一些复习卡片或其他材料。关于高效率地利用时间的问题，以后章节将深入谈。

△安排每日计划时，要看看未来几周的情况，以便把主要的时间用在大量的关键的工作上。不过，千万不要忘了为期末考试进行定期复习。

每日计划编制情况检查表：

() 制定定期的学习常规，这种常规包括系统的备考（对此，下一节将要做进一步的阐述）。

() 每天编写一个当日计划。

() 为了扩大成功的机会，要确定现实的工作任务和时间目标。

() 计划每天要优先完成的任务的目标。

() 使每天计划的活动内容多样化，不要忽视身体锻炼。比如，在复习以前慢跑两公里，或走15分钟。

() 千万要为已完成的项目划对勾，以便使这些符号产生激励你继续努力的效果。

() 阶段性地检查一下每日计划，看看自己是不是能够高效率地安排每天的活动。

() 对那些闯进自己计划中的没必要的人，要说声“请不要来”。事实上，在这种情况下，要说出“不”字来的确很难。但是，运用正确的方法来处理类似的事，可能会使你的技巧更为高明。

() 要事先考虑一下你的娱乐需求。利用特殊的消遣来作为对自己已完成的工作的一种奖赏。

() 在一个图表中标出每天考试复习所需的时数，然后把这张表放在引人注目的地方。

() 要为创造性的思考 and 问题的解决以及有秩序的计划内容安排时间。

() 为更好地复习所做出的合理安排感到满意。

使复习系统化

前面讨论了安排备考的方法，现在让我们来谈一谈有关考生的问题。

考生经常问的一个问题就是，每周要用多长时间来学习。这个问题似乎是一个很一般的问题，但是由于每个人都独特，因此要得出个答案也不容易。对一个人适合的，对另外一个人就可能根本不合适。解决时间问题的最好办法就是多做实事，而不是空想。如果你的成绩是令人满意的，那么就说明你把自己的时间安排得很好，真正做到了事半功倍。但是，如果你花了很多时间，但却没能取得好的成绩，那就要去找顾问或者找与你的课程有关的人，研究一下你的整个学习方法和时间安排问题了。

第二个有关的问题是，不同的科目，要用不同的复习方法。比如，复习数学的方法与复习英国文学的方法是截然不同的。

概念学习适合于多种形式的考试，步骤学习通常包含在所要解决的问题的任何形式的考试之中。数学、物理两个科目都需要你先知道如何审题，然后再采取相应的步骤解题。对如何准备这样的考试，没有简单的答案，最重要的方法就是参照典型例题，大量做练习题。只要你做了大量的练习题，你就会有希望在考试中找到解题步骤，然后通过这

些步骤，得出正确答案。

关于复习解题科目的另外一个问题，也十分重要，那就是不要把复习推迟到临考前几天去做，也就是说，要使后期工作令人满意，必须弄清前面学的内容。因此，如果在课程开始的几周就感到有困难，就要立即寻求帮助，以避免以后在考试中冒险。

对于需要解题的科目，要系统地有步骤地学习，而对于象历史、地理和文学这样重内容、思想和概念的科目，你就应该注意学习中心的思想观点和有关的细节。你的学习必须是彻底而全面的，以便在你进入考场时，会正确理解考题的要求，经过综合分析，联系实际，写出一篇逻辑性强的、简明扼要的文章来。如果你每次都遇到带选择题的考试，那你在学习有关材料时，就要做到尽可能完全明白。因为考场上没有时间解释你的答案。你的答案或者对，或者不对。以后的章节将进一步阐述有关选择题和其他形式的考题的一些常见的问题。

除了结合特殊的科目来研究自己复习和备考的方法外，你还应该认真考虑一下自己的长处和弱点。大多数人都愿意学习那些特别感兴趣的科目，有些考生通常根据个人的兴趣来安排对科目的复习。有一些科目，由于个人兴趣不浓，因此，复习的机会极少。如果你发现自己把某一科目放在一边不予复习，那你就要问一问自己“为什么？”。一