



高效学习法

来自北大、清华、复旦、人大等全国十所名校才子的学习经验

# 成功应试 策略

- 考试满分的应试策略
- 高考状元的成功经验

主编/肖卫

内蒙古科学技术出版社

高效学习法

# 成功应试策略

肖卫 主编

内蒙古科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

成功应试策略/肖卫主编. —赤峰: 内蒙古科学技术出版社, 2002.4

(高效学习法)

ISBN 7-5380-1006-8

I 成... II 肖... III 考试—应变—方法  
IV G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 023761 号

高效学习法

**成功应试策略**

肖卫 主编

---

出版发行: 内蒙古科学技术出版社

地 址: 赤峰市红山区哈达街南一段 4 号

电 话: (0476) 8224848 8231924

邮 编: 024000

经 销: 全国各地新华书店

责任编辑: 巴 图

封面设计: 缪 萌

印 刷: 北京市通州京华印刷制版厂

开 本: 850×1168 1/32

印 张: 11

字 数: 230 千

印 数: 1-10 000 册

版 次: 2002 年 5 月第 1 版

印 次: 2002 年 5 月第 1 次印刷

定 价: 16.00 元

# 前 言

对于中学生来说，如何把学习成绩搞好是一个需要认真面对的重大问题。怎样才能提高你的学习成绩，在考试中获得高分呢？

每一位学生、教师和家长都在不断思索这个问题。他们每个人都有着自己固有的看法。教师认为，学生的成绩上不去，就是因为学生没有用功，不及时做作业、不及时复习、不认真听课等等。而在家长的眼里，则是孩子不把心思放在学习上或者是孩子贪玩或者是在读死书。可是学生呢？可能更多的是觉得自己不是读书的料，差生们总是这样自暴自弃。但成绩好的学生却认为，学习嘛，十分简单，只要稍微刻苦一点，讲究一点学习方法就足够啦！

真正影响学生成绩好坏的因素是什么呢？笔者认为，并不是家长、教师眼中的那些因素，那些成绩好的学生，并不见得从不去玩，而关键是：

**已经找到了轻松学习的捷径；  
能够遵循快速有效的读书法则；  
率先学会了快速记忆技巧；  
灵活掌握了科学的复习方法；**

## **善于运用成功的应试策略。**

要想做一名成绩好的学生，以上五条是最重要的，同时也是缺一不可的因素。

笔者为此走访了北大、清华、人大、复旦等全国著名院校的学生，由此便产生了这一套高效学习法系列丛书。可以说，这一套书是无数走进大学校园的才子留给中学生朋友们的最宝贵的财富。阅读这五本书，不但可以改变你的学习现状，更会由此而改变你的一生。

**《轻松学习捷径》** 为什么有些同学看上去十分悠闲，每次考试却得高分？而有些同学整日苦读，成绩却怎么也上不去呢？原因就出在学习方法上。好的学习方法能让你轻松快捷地掌握知识，而不讲究学习方法，则很难提高成绩。本书向广大学子介绍了高效学习的秘诀，通过学习本书中的学习方法，你也能轻轻松松地搞好学习，提高成绩。

**《高效读书法则》** 书是人类进步的阶梯。可以说，读书是人类获得知识的重要途径。在知识经济时代，知识更新速度加快，因此，掌握高效读书方法也是我们必备的能力之一。本书介绍了高效阅读的先进方法，是我们提高阅读效率的指南。

**《快速记忆技巧》** 记忆力直接影响着我们的学习能力。记忆技巧是我们学习的关键因素。好的记忆方法可以让我们记东西更快速，提高我们的学习效率。

本书介绍当今世界最先进的高效记忆方法，通过阅读本书，你可以轻松提高学习成绩。

**《这样复习最有效》** 复习是巩固所学知识的最有效方法，也是在考试中能否考出好成绩的关键。因此，掌握高效的复习方法非常重要。本书系作者根据数位高考状元的复习方法总结出的高效复习方法，对于提高学生的学习成绩十分有用。

**《成功应试策略》** 考试的结果有三：一个是有憾考试，即能做的题没能做出来，该拿的分没有拿到；一个是无憾考试，即能做的题都做了，该拿的分都拿了；再一个是欣喜考试，即考试时不仅无憾，而且还答对了平时未必能答得出的题，拿到了比平时更好的成绩。为了使你的考试成为欣喜考试，你应该学习本书介绍给你的应试策略。本书介绍了成功应试的各种策略，通过阅读本书你可以掌握应试技巧，在考场上超水平发挥，考出好成绩。

通过阅读这五本书，你将会解决在学习上遇到的所有困难，让你学习起来更轻松、更有效、更有把握地跨入你向往的大学之门。

# 写给每一位家长

每一位父母都希望自己的孩子成为天才。虽然有些孩子几经努力仍然平平庸庸，而有些孩子却成功了。究竟是什么原因促使这些孩子成功了呢？通过许多事例证明，家长要激发孩子的学习兴趣，引导孩子养成良好的学习习惯，是孩子成功的重要因素。所以这些孩子的成功，是与家长的关心和帮助是分不开的。

**您的孩子学习成绩好吗？**

**您的孩子阅读效率高吗？**

**您的孩子记忆力强吗？**

**您的孩子知道科学地复习功课吗？**

**您的孩子在考场上表现沉稳吗？**

这些问题每一位家长必须重视，而且需要经常去了解。今天的教育改革正在加大步伐，已从应试教育走向了素质教育。而您的孩子是否在为自己的成绩感叹：我不是读书的料？

作为家长，您有责任、有义务帮助孩子搞好学习。对于孩子来说，学习成功的基础是要掌握良好的学习方法、科学的复习技巧、快速有效的记忆方法等等。我们所注重的学习方法，可以引进、可以吸收，然而，

最有效的办法是让孩子在吸收的同时自己“生产”，而“生产”的动力便是来自于对学习的热情和愿望。

尊敬的家长，如果您让您的孩子取得好成绩，考上理想的大学，这一套书对您和您的孩子来说都是一剂不可多得的良药。它能让您的孩子掌握高效的学习方法，帮您的孩子实现理想，会让您和您的孩子都获得一份激动无比的惊喜。

# 写给每一位同学

做一名成绩优秀的尖子生，考入自己理想的大学，对每一位中学生来说，都是一件最令人向往的事。

可是，并不是每个人都成绩优秀，每个人都可以考上理想的大学。为什么呢？这就是竞争，只有强者才能获得胜利；只有成绩好，你才能考入理想的大学。于是有同学便说，我天生就不是考大学的料。其实，只要努力，善于运用一些学习技巧，你就可以事半功倍地获得好成绩。

学习不是只有天才才能做好的事。在我们的身边，有无数的后进生通过努力也一样获得了成功。而良好的学习方法不仅让后进生变成了优等生，更能让优等生变得更轻松、更自在。

亲爱的同学们：

如果你在学习中遇到了各种各样的难题；

如果你存在偏科现象，使你成绩不突出；

如果你想取得好成绩，而努力之后仍不见效；

如果你学习方法欠佳，学习效率太低；

如果你复习时头绪繁乱，不知从何着手；

如果你觉得自己记忆力差，难以记住要记的东西；

如果你觉得自己阅读速度太慢；  
如果你觉得学习很累、很苦；  
如果你在考场上难以发挥应有的水平；  
如果你……

请你捧起这套书仔细研读吧！无论你是一位高材生，还是成绩中等生，或是后进生，你都会从中学到对你十分有益的东西，提高你的学习成绩，或许由此改变你的一生。

# 目 录

## 第一章 正确认识考试

|     |                    |      |
|-----|--------------------|------|
| 第一节 | 考试有着重要的积极作用·····   | (3)  |
| 第二节 | 标准化考试容易出现哪些问题····· | (6)  |
| 第三节 | 机器评卷的要求·····       | (7)  |
| 第四节 | 家长送考要掌握方法 ·····    | (11) |
| 第五节 | 如何正确对待考试 ·····     | (18) |

## 第二章 好的心态决定你的成绩

|     |                   |      |
|-----|-------------------|------|
| 第一节 | 千万别对考试产生恐惧感 ····· | (23) |
| 第二节 | 培养良好的应试心态 ·····   | (25) |
| 第三节 | 竞争要有一个正确的态度 ····· | (28) |
| 第四节 | 心平气和地对待考试 ·····   | (29) |
| 第五节 | 如何打好高考这场持久战 ····· | (33) |
| 第六节 | 对高考要有正确的态度 ·····  | (41) |
| 第七节 | 考前情绪如何调节 ·····    | (46) |
| 第八节 | 提升你的应考能力 ·····    | (51) |

|      |                    |      |
|------|--------------------|------|
| 第九节  | 高考前如何矫正作息时间 .....  | (58) |
| 第十节  | 考试时如何科学护理大脑 .....  | (62) |
| 第十一节 | 考生应注意科学保健迎高考 ..... | (80) |
| 第十二节 | 考试期间考生怎样补充营养 ..... | (83) |
| 第十三节 | 临考心理调节法 .....      | (86) |
| 第十四节 | 让考试变成一件事 .....     | (89) |

### 第三章 做好考前准备

|     |                     |       |
|-----|---------------------|-------|
| 第一节 | 走进考场两大注意事项 .....    | (93)  |
| 第二节 | 准考证也影响考试 .....      | (95)  |
| 第三节 | 临考要做的几种准备 .....     | (97)  |
| 第四节 | 影响考试的四种准备因素 .....   | (98)  |
| 第五节 | 考前一夜该如何调整 .....     | (103) |
| 第六节 | 不宜穿新衣参加考试 .....     | (106) |
| 第七节 | 考前不要翻阅书籍 .....      | (107) |
| 第八节 | 考试时要带自己用惯了的文具 ..... | (108) |
| 第九节 | 考前身体不适怎么办 .....     | (109) |

### 第四章 考前知识管理

|     |                   |       |
|-----|-------------------|-------|
| 第一节 | 临阵磨枪的技巧 .....     | (113) |
| 第二节 | 摸清出题规律 .....      | (117) |
| 第三节 | 对高考试卷进行全面认识 ..... | (120) |
| 第四节 | 了解应试作文的类型 .....   | (124) |

|     |                   |       |
|-----|-------------------|-------|
| 第五节 | 备考前应注意的几点·····    | (127) |
| 第六节 | 英语考前的最终复习·····    | (130) |
| 第七节 | 考前切忌贪功·····       | (133) |
| 第八节 | 考前要记住一些重要的内容····· | (134) |
| 第九节 | 临近高考的学习方法·····    | (135) |

## 第五章 考试中的情绪管理

|     |                     |       |
|-----|---------------------|-------|
| 第一节 | 如何克服怯场心理·····       | (143) |
| 第二节 | 克服怯场的技巧·····        | (146) |
| 第三节 | 考试紧张的形成原因与克服·····   | (149) |
| 第四节 | 让你不会发挥失常的策略·····    | (152) |
| 第五节 | 考试焦虑的解除法·····       | (156) |
| 第六节 | 控制考试焦虑的放松训练·····    | (161) |
| 第七节 | 怎样过好高考第一天·····      | (167) |
| 第八节 | 第一场考试过后的心理及其对策····· | (171) |
| 第九节 | 怎样看待监考老师与考生·····    | (175) |

## 第六章 考试中的答题策略

|     |                   |       |
|-----|-------------------|-------|
| 第一节 | 巧妙制定答题顺序·····     | (181) |
| 第二节 | 科学安排答题时间·····     | (183) |
| 第三节 | 做完题后要认真检查·····    | (185) |
| 第四节 | 考试答题 52 要诀 ·····  | (188) |
| 第五节 | 划出重点,便于集中思考 ····· | (191) |

|     |                   |       |
|-----|-------------------|-------|
| 第六节 | 考后要认真检查·····      | (192) |
| 第七节 | 答主观题的技巧·····      | (196) |
| 第八节 | 答客观题的技巧·····      | (200) |
| 第九节 | 各类题型的答题技巧·····    | (204) |
| 第十节 | 做完一道题后应想到的问题····· | (216) |

## 第七章 获取高分的技巧

|      |                      |       |
|------|----------------------|-------|
| 第一节  | 微笑进场打响头一枪·····       | (221) |
| 第二节  | 浏览试卷把握全局·····        | (226) |
| 第三节  | 认真审题避免错漏·····        | (228) |
| 第四节  | 细心答题杜绝差错·····        | (233) |
| 第五节  | 全面检查补遗纠错·····        | (238) |
| 第六节  | 不受干扰到时交卷·····        | (241) |
| 第七节  | 做好与考试相关的十件事·····     | (242) |
| 第八节  | 有助于考试答题的心理现象·····    | (248) |
| 第九节  | 答是非题的技巧·····         | (251) |
| 第十节  | 相信自己的第一感觉·····       | (253) |
| 第十一节 | 不要想当然·····           | (254) |
| 第十二节 | 考试时如何节省时间·····       | (257) |
| 第十三节 | 什么样的答卷最讨阅卷者喜欢·····   | (259) |
| 第十四节 | 考试时的书写要求·····        | (261) |
| 第十五节 | 对问题的含义不太清楚时怎么办·····  | (262) |
| 第十六节 | 不想放弃又做不出来的题目怎么办····· | (265) |

## 第八章 怎样面对考试中的突出情况

- 第一节 怎样应对在考场上的“记忆堵塞”…………… (269)
- 第二节 想不出来时怎么办…………… (272)
- 第三节 不要轻易划掉已写答案…………… (274)
- 第四节 突然慌乱时怎么办…………… (276)
- 第五节 书写痉挛的预防…………… (280)
- 第六节 怎样预防身体疲劳…………… (282)

## 第九章 平静对待考试结果

- 第一节 考后心理恢复五法…………… (287)
- 第二节 金榜题名者四忌…………… (290)
- 第三节 考试落榜者应有的心态…………… (292)

## 第十章 填报志愿的技巧

- 第一节 评估分数的策略…………… (301)
- 第二节 如何选择一所理想的学校…………… (308)
- 第三节 如何把握自己的实力…………… (311)
- 第四节 填好志愿的三大要诀…………… (313)
- 第五节 同时选择好学校与专业的技巧…………… (320)
- 第六节 确定好你的重点志愿…………… (325)
- 第七节 报冷门也许是一种好选择…………… (335)

# 第一章

正确认识考试

CHENG GONG YING SHI C E L U E

# 原书空白页