

学习策略丛书

沈德立 主编



XUEXI
CENG LUE
CONG SHU



吕勇 著

考试策略



百花文艺出版社
BAI HUA LITERATURE
AND
ART PUBLISHING HOUSE



XUEXI CELUE
CONGSHU

中考

考试策略



百花文艺出版社

BAIHUA LITERATURE AND
ART PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

考试策略/吕勇著. —天津:百花文艺出版社, 2001
(学习策略丛书/沈德立主编)

ISBN 7-5306-3257-4

I. 考… II. 吕… III. 考试—学习心理学—通俗
读物 IV. G442-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 079316 号

百花文艺出版社出版发行

地址:天津市和平区张自忠路 189 号

邮编:300020

e-mail: bhpubl@public.tpt.tj.cn

<http://www.bhpubl.com.cn>

发行部电话:(022)27312757 邮购部电话:(022)27116746

全国新华书店经销

河北省永清县第一胶印厂印刷

*

开本 850×1168 毫米 1/32 印张 4.875 插页 2 字数 109 千字

2002 年 1 月第 1 版 2002 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—6000 册 定价: 10.00 元

序

沈德立

人类社会正跨入经济时代,科学技术突飞猛进,国力竞争日趋激烈。教育在综合国力的构成中处于基础地位,可以说,谁掌握了面向 21 世纪的教育,谁就能在 21 世纪的国力竞争中处于战略主动地位。因此,如何通过发展教育全面提高下一代的素质,以适应新世纪的需求,成为各国普遍关注的问题。

21 世纪的文盲,不再是不识字的人,而是不会学习的人。我们正处在知识迅速更新的年代,新的理论不断创立,新的技术大量涌现,如果不加强学习,就要被淘汰。因此每个人要想跟上时代的步伐,都需要不断的学习。要在大海中畅游,必须要有一身好水性;要想在知识的海洋中乘风破浪地前进,必须要学会学习,掌握必要的学习策略。

心理学家诺曼曾指出:“真奇怪,我们期望学生学习,然而却很少教给他们解决问题的思维策略。同样,我们有时要求学生记忆大量的材料,却很少教给他们记忆术,现在该是弥补这一缺陷的时候了。”教学生学会学习,传授有效的学习策略,已被实践证明是提高学习效率,减轻学习负担,提高教学质量的有效措施。

学习策略受到人们的充分重视只是最近的事情。这是由于在心理学中,过去行为主义一直占有统治地位,认为人脑是一个不可测的“黑箱”。这种思想在教育实践中的表现就是对于教的改善给予了太多的关注,相对地忽视了对学生学习过程的研究。20 世纪 60 年代以来,随着认知心理学的崛起,人们对认知过程的认识有了很大的进步,人脑不再被视为“黑箱”,只要运用合适的方法,像记忆、思维这些内隐的认知活动是可以探测的。对这些认知过程有了一定了解,就可以为探索优化学习过程的方法与途径提供基础。心理学、教育学对于智力、认知

策略、元认知等进行了积极的探索,产生了大量的有关学习策略的新理论、新观点。

我们编撰这套丛书的目的,是向渴望在学习上获得成功的广大青少年学生提供学习策略方面的知识。丛书由四本书组成,分别为《阅读策略》、《记忆策略》、《思维策略》和《考试策略》。

《阅读策略》对各种阅读方法和技巧做了介绍。针对不同的阅读目的和个人的实际情况,恰当地运用这些阅读方法可以起到提高学习效率、改善学习成绩的作用。该书对快速阅读法给予了比较多的篇幅。为了在较短的时间内获取更多的信息,快速阅读是一种较为有效的方法。快速阅读有利于脑细胞的活化,使人的潜能得到挖掘。该书还提供了许多练习材料,因而具有很强的可操作性。

《记忆策略》以许多生动具体的实例对记忆的基本知识进行了介绍。在此基础上,讲解了“感官并用”、“动手操作”、“闭眼回忆”、“自寻回忆线索”、“超常联想”、“克服干扰”、“自我暗示”、“定位记忆”、“场合一致性”等大量记忆策略,以及这些记忆策略在各科学习中的运用。它还教给学生如何记忆外语单词、如何组织复习等,相信对学生的学习会有很大的裨益。

《思维策略》一书主要介绍了一般思维策略、创造性思维策略和学科问题解决中的思维策略。我国古代教育家孔子说过:“工欲善其事,必先利其器。”因此,我们不仅要学习知识,而且要学会思维的方法和策略。当然,在解决问题的过程中,因课题的不同,思维的方法和策略会有所不同。此外,因为每个人都有自己独特的思维风格,所以当面对同样的课题时,不同的个体可能会采用不同的思维策略。

《考试策略》则围绕学生在复习考试过程中经常遇到的有关问题进行了详细的介绍,像如何组织复习,如何克服考试焦虑,如何参加高考、高自考,如何填报志愿,如何参加面试等等。每次考试都有一部分学生由于各种各样的原因发挥失常。阅读该书可使考生学会许多考试

技巧,帮助考生发挥自己的正常水平,考出较为理想的成绩。

在撰写这套丛书的过程中,我们力图使它具有以下特色:

一、科学性。这套丛书是在翻阅了大量心理学、教育学中有关学习策略的书籍、论文的基础上,并结合我们自己的研究成果写成的。各分册的作者都是我的学生,他们也都是专业的心理学工作者。这为该丛书的科学性提供了一定的保证。

二、通俗性。这套丛书力图面向广大读者,特别是青少年学生,所以在撰写时比较注意尽量不用晦涩难懂的专业术语。可以说,只要具有初中文化,就能读懂这四本书的绝大部分内容。

三、可操作性。为了使这套丛书能给青少年学生提供一些实际的帮助,我们摒弃了繁缛的学术探讨,侧重介绍与学生联系较为紧密的学习策略知识。这些知识基本上都可以“现趸现卖”,学会了就可以应用到学习中去,可以收到立竿见影的效果。

本书的出版,首先得益于百花文艺出版社的大力支持。责任编辑魏志强同志对丛书的定位和修改提供了很好的建议。在这里要向百花文艺出版社的领导及魏志强同志表示衷心的感谢!

这套丛书由我牵头组织编写,书稿完成后,我做了审阅、修改,不过书中仍有可能存在不少纰漏和不足,希望广大读者予以批评指正。

2001年6月

于天津师范大学心理与行为研究中心

目 录

第一章 高效学习策略(001)

- 一、你还有潜力可挖吗?(001)
- 二、高效学习的 8 个环节(006)
- 三、学会考试(010)
- 四、你该请家教吗?(014)

第二章 复习策略(019)

- 一、制定好复习计划(019)
- 二、正确选择和使用复习参考书(024)
- 三、提高做题的“收益率”(026)
- 四、克服考前的厌学情绪(030)
- 五、努力消除学习疲劳(035)

第三章 你害怕考试吗?(041)

- 一、考试焦虑概说(041)
- 二、测测你的考试焦虑状况(045)
- 三、考试焦虑的预防和消除(050)

第四章 高考策略(061)

- 一、冲刺阶段各科备考策略(061)

二、临考阶段状态调整策略(064)

三、家长应该做什么?(069)

四、临场发挥策略(073)

五、如何报志愿?(085)

第五章 高自考策略(094)

一、高自考也是大学(094)

二、你适合学什么?(096)

三、自考生的学习和考试策略(115)

四、注意力不集中怎么办?(121)

五、记忆的秘诀(124)

第六章 面试策略(129)

一、为何要进行面试?(129)

二、面试的形式(129)

三、如何准备面试(131)

四、面试应答技巧(139)

五、面试问题的分析(144)

后 记(149)

第一章 高效学习策略

一、你还有潜力可挖吗？

每一个考生都希望自己能在考试中取得成功。特别是面临那些重大考试，如升学考试，由于事关前途，因此无论是考生本人还是老师、家长，都非常重视。

考试成绩与许多因素有关。考生是否聪明、勤奋当然是重要的，可还有一些其他因素也很重要，如学习环境、学习方法、应试技巧、学习态度、复习策略、在学校里的人际关系等等。因此，对于学生来讲，如果想在学习方面有所进步，取得良好的考试成绩，首先要知道自己在学习和考试过程中有哪些不合理的地方。找到这些不合理的地方，并加以改进，考试成绩就能提高。这些不合理的地方就是有潜力可挖的地方。即使考试成绩暂时不理想，也不要过分着急，应首先找到考试成绩不好的主要原因，然后再对症下药。

下面介绍的“学习检查表”可在一定程度上能够帮助考生找到需要改进之处。

这个检查表共包括 60 个题目。它可以了解以下 5 个方面的情况：

1. 一般性的学习习惯和学习方法；2. 阅读习惯与技能；3. 对学校的态度；4. 记笔记和写论文；5. 准备与应试。

检查表的用法如下：准备一张白纸和一支笔，仔细阅读每一个题目的陈述，考虑它是否符合自己的情况。如果符合自己的情况，则记下题号和“是”；如果不符合自己的情况，则在记下题号的同时，记下“否”。还有这样一种情况，即不能确定题目中的描述到底符合不符合自己，这时可以先记下“？”，待将 60 个题目都考虑过一遍之后，再回过

头来仔细考虑这些题目。

检查表的内容如下：

1. 直到临考前的晚上,我才对需要复习的大部分功课进行突击。
2. 当准备应试的时候,我变得紧张、不安,或由于某些其他原因而难以学习。
3. 在参加论述题的考试前,我阅读所有与此次考试内容有关的材料。
4. 我常常反复读几遍,才能理解一份材料。
5. 在阅读课中,我抓不住重点。
6. 在答论述题之前,我先把答案考虑好,写到草稿纸上。
7. 在阅读时,遇到生词或无法从上下文中确定某个词的含义,我就查字典。
8. 除了必要的引证之外,我用自己的话记笔记,而不照搬作者的语言。
9. 考试期间,我紧张不安,不能像平时那样从容作答。
10. 我在零星的纸片上记笔记,而不是记在笔记本上。
11. 在阅读中,有时我记下纲要,画出简图,或将有代表性的观点制成图表。
12. 我实际上连一个完整句子包括那些成分都不知道。
13. 我常常需要有一定压力才能学习。
14. 我定期复习。
15. 我的学习常常被来访者、电话和其他娱乐活动打断。
16. 只有在完成一定的学习任务后,我才做其他事情,我把这作为一项制度。
17. 我常利用做作业的时间玩耍、约会、看电影、散步、读小说、看电视或听音乐。
18. 有时,当我坐下来学习的时候,才意识到自己对课外作业究竟

是什么还不清楚。

19. 我用在学校里所学的书本知识来帮助自己理解外部世界的各种事情。

20. 我认真整理并妥善保存听课笔记。

21. 在写论文时,我不知道结论该怎样写。

22. 我往往无意中将不重要的材料写在笔记本上,而这些东西在考试中根本用不上。

23. 开始写作前,我要拟提纲,或拟定一份写作计划。

24. 我是在阅读课完了以后才记笔记,而不是边读边记要点。

25. 交论文前,我通常要花几天时间进行推敲,以便在定稿前能把论文修改得更好些。

26. 有时我不能如期完成作业,或匆匆忙忙应付一下便交上去。

27. 我不喜欢某些课程或教师,这影响了我的成绩。

28. 我常常发现,自己还没弄清究竟读的是什么,便已看了好几页了。

29. 我常常跳过阅读时所碰到的表格和图解。

30. 我把书上的重点或难点做上标记,以便复习时能对此格外留心。

31. 我有一个卡片簿或索引本,用来记录生词和词义。

32. 阅读过程中,在一章结尾,我经常停顿一下,以便归纳本章要点。

33. 当我在学习中遇到问题时,我会毫不犹豫地提出来与老师讨论。

34. 看书时,我会自言自语地念出声来。

35. 我感到老师对我很冷淡。

36. 即使我知道正确的答案,我也时常害怕在课堂上背诵或回答问题。

37. 我常常睡眠不足,因而在课堂上昏昏欲睡。
38. 碰到新词汇适用的场合,我就去应用它们。
39. 我有一个明确的学习计划表,列出了学习时间和地点。
40. 我在学习时好做白日梦。
41. 我在学习时常常坐不住,因而无法把精神集中在学习任务上。
42. 开始学习新功课之前,我对先前学过的材料进行复习。
43. 如果没有正当理由,我决不会打乱自己的学习计划。
44. 有时,我边看电视边学习,或者边听同房间的人谈话边学习。
45. 在某一课程上我花费时间太多,而在其他课程上时间不够用。
46. 学习时,我常常站起来,来回走走,看看报纸或吃点零食。
47. 我喜欢想出具体的例子,来证明所学到的一般原理和规则。
48. 开学初,我静不下心来,难以认真考虑功课。
49. 有时,我到了课堂上或坐下来学习时,才发现没带所需的课本、铅笔、笔记本或其他学习用品。
50. 我利用某一课程中所学的知识,来理解其他学科的东西。
51. 有时,我对所学的材料进行“过度学习”,就是说,当第一次能够正确背诵时,并不立即停止学习,还要背诵几遍。
52. 我实在不知道一篇论文该怎样开头。
53. 我对自己的功课感到担忧。
54. 准备应试时,有时我试图把书上的话一字不漏地记在脑子里。
55. 我借助间接光线阅读,而不在直接光线下阅读。
56. 在对某章内容详细阅读之前,我先把一章的内容大体浏览一遍。
57. 我感到教师是我的朋友。

58. 我发现自己的学校生活大多是有兴趣的。

59. 在多数情况下,我是带着某种材料仅仅记到考试这样的想法,为应付考试而学习的。

60. 我尽快阅读,以便能迅速而准确地完成指定的作业。

答完之后,就可根据回答情况判断个人在学习中存在什么问题。

检查表中的第 14、16、19、38、39、42、43、47、50、51 题都是检查一般性学习习惯和学习方法的。对这些题目都应当回答“是”,如果回答了“否”,则说明在相应题目所描述的方面存在着问题。第 12、13、15、17、18、37、40、41、44、45、46、48、49、53、55 题也是检查一般性学习习惯和学习方法的。对这些题目,应回答“否”,如果答了“是”就不对了,这说明在这些题目所描述的方面存在需要改进的地方。

检查表第 4、5、7、11、28、29、30、32、34、56、60 题是检查阅读习惯和技能的。其中第 7、11、30、32、56、60 题应回答“是”,第 4、5、28、29、34 题应回答“否”。

检查对学校的态度的题目有第 27、33、35、36、57、58 题。其中对第 33、57、58 题应回答“是”,对 27、35、36 题应回答“否”。

第 8、10、20、22、23、24、25、26、31、52 题是用来检查个人记笔记和写论文方面的情况的。对第 8、20、23、25、31 题应回答“是”,对第 10、22、24、26、52 题应回答“否”。

还有一些题目,即第 1、2、3、6、9、21、54、59 题,是安排用来检查复习与应试的情况。其中第 3、6 题应回答“是”,第 1、2、9、21、54、59 题应回答“否”。

上面列出了在 60 个题目中哪些应回答“是”,哪些应回答“否”。如果回答错了,则说明在相应的方面有需要改进的地方。通过测查,考生可比较客观地检查出在学习习惯和应试技能方面存在哪些问题,从而可以有针对性地纠正不良的学习习惯,提高应试技能。

这个检查表可以帮助我们了解在学习和考试过程中哪些是正确

的做法,哪些是不正确的做法。检查表中的题目可能对考生并不完全合适。不过这没有关系,自己觉得不合适的题目不理睬它就是了。特别是对于低年级小学生,检查表中的有些题目是不适用的。在这种情况下运用这个检查表可以采取灵活的方法。家长或教师可以把其中适合于孩子的题目挑出来,让孩子回答。对年龄特别小的孩子还可以用口头的方式来问他,然后根据他的回答结果分析学习落后的原因。

二、高效学习的 8 个环节

俗话说:“养兵千日,用兵一时。”考试成绩的好坏关键在于平时的学习。平时学习效果不好,只靠考前临时抱佛脚,成绩不会好到哪里去。因此,平时就要多用心,努力提高自己的应试能力。

有的人挺聪明的,功夫也下得不小,可考试成绩就是不理想。这些同学可能是学习方法有问题。学习也有许多“窍门”。良好的学习方法就是“窍门”,谁掌握了它,就能收到事半功倍的效果。

一般来说,要想取得良好的考试成绩,在平时的学习中需要特别注意以下 8 个环节:

1. 制定切实可行的学习计划

首先你应制定一个从开学到期中(或期末)考试前的学期计划,然后制定月计划、周计划和每天的学习计划,此外,你还需制定一个日常作息时间表。在计划中你应合理安排学习内容及复习、做作业、课外活动、阅读书刊、体育锻炼和各种自修的时间,并写上预期达到的效果。制定计划能帮助你更合理地安排自己的学习时间和提高效率,同时也能培养你今后的统筹和领导能力。

有的同学制定学习计划时,把时间表排得满满的,整天都是学习,没有休息、娱乐的时间。这样的学习计划是不现实的,也是不可能付诸实施的。休息、娱乐都是必不可少的。它可使人恢复精力,提高活

力,有益的娱乐活动还可以调节人的情绪,这些都是高效学习活动的前提条件。在时间表中,一定要留出专门用于体育锻炼的时间。身体是载知识之车,没有健康的身体做保证,很难应付繁重的学习生活。有的同学提出,每天拿出半小时到一小时参加体育锻炼,比把这些时间用于做功课更划算,这是颇有道理的。

制定学习计划时可寻求家长或老师的帮助。学习计划一旦制定下来,如无特殊的情况,一定要坚决执行。这是对人的意志品质的考验。不少人之所以考试成绩不理想,不是因为沒有好的学习计划,而是因为这些学习计划没有得到很好的贯彻。他们在学习中往往犯冷热病,热劲儿一上来,满脑子豪言壮语,可是只有三分钟热度,转眼之间学习计划就忘到了脖子后边,学习计划定了一个又一个,没有一个坚持下来。这样的同学应该知道,没有持之以恒的决心和毅力,将会一事无成。人们常说“贵在坚持”,无论干什么事情,虎头蛇尾的人都不会有大的出息。因此,缺乏恒心的同学一定要改正自己性格中的这个缺陷。

2. 课前预习

有的同学对预习不够重视,实在是很可惜的。预习能为新知识的学习扫除障碍,提高听课效率,加强记笔记的针对性,所以也是高效学习的重要一环。每天都应对第二天的课程进行预习。预习时先浏览几遍课本,找出重点、难点及疑点,并认真做笔记,笔记的记法相当重要,然后对这些内容进行仔细的研读,并试着做一下课后的习题。这样,上课前,你已经对讲的课有了大致的了解,知道基本内容、重点和难点,知道什么需要自己特别专心去听与理解。

3. 认真听讲

课堂上认真听讲最重要。但一般学生要么走神、不专心、看课外书,要么图个当时能大致听懂就行,还有一些学生干脆把教师写在黑板上的东西一字不差地照搬到笔记本上。与其这样,还不如不来上课!正确的方法应该是对照预习笔记,看看自己的理解与教师讲的是否一

致,搞懂疑点,对重点内容加深理解,对例题尝试举一反三,对重要内容做大致的记忆,并认真做好听课笔记。这样一堂课下来,你基本上理解并记住了大部分的课堂内容,并把握了重点、次重点及难点。提高课堂学习效果可从以下几方面着手:(1)抓住重点。重点是指基本规律、基本概念和基本原理等。(2)要努力弄懂难点。难点是已有的知识和新知识之间衔接不上的那些部分,弄不清的地方,常常是教师讲课最重要的地方。(3)在没有理解和弄懂之前,不要急于去记忆,这样不仅浪费时间,也浪费精力。(4)要学会在课堂上进行思考和记笔记,并且养成当天翻阅笔记和复习的习惯。(5)要善于提出自己没弄懂的问题,养成及时与老师或同学讨论疑难问题的习惯,这是使自己不断上进的关键!

4. 课后复习

课后复习越及时越好。为什么要及时进行复习呢?第一,能增强记忆,加深对所学知识的理解,防止遗忘。大脑的遗忘是有规律的,即“先快后慢”。有关专家的实验结果表明,学习一小时后,就要遗忘 55.8%;一天后遗忘 66.3%;一周后遗忘 74.6%;一月后遗忘 78.9%。根据这一规律,要在遗忘刚开始时就进行复习,这样就能防止和减少遗忘,增强记忆,加深对所学知识的理解。第二,能发现和弥补自己学习上的缺陷。由于各种原因,同学们在学习过程中难免会出现知识的疏漏和缺欠,通过及时复习,就能发现不足,及时进行弥补,如听课笔记中漏记的、记错的部分,听课中似懂非懂的问题等。第三,能为完成作业打下良好的基础。做作业前花些时间,认真地把上课所学的知识复习一下,在理解和掌握知识的基础上再做作业,准确性就能提高,知识就能进一步巩固,时间就能大大节省。

复习前先别看课本,试着回忆一下课程的主要内容,回忆不起来的做个记号(这点十分有益于记忆力的提高)。然后再有目的地阅读课本,并参照预习笔记、课堂笔记,对重点内容、例题等深入理解,之后修

订课堂笔记。

5. 独立完成作业

经过上述步骤的学习,你几乎不用再翻课本就能独立完成作业了。每做一道习题时,请认真把握它与课本中主要内容的关系,在完成教师布置的作业后,可以专门选做一些习题。

独立做作业能及时了解知识掌握的情况。对学生来说,通过老师对作业的批改,可以及时了解自己学习中的薄弱环节,从而有的放矢地加强预习、复习和及时地订正习题,更好地提高学习的效率。独立完成作业有利于发展思维能力和掌握一定的技能、技巧。运用所学新知识,进行独立思考的过程,是信息加工的过程。而做作业是对大脑最好的锻炼。俗话说:“拳不离手,曲不离口。”经常适当地做作业和练习,能使自己的技能和技巧不断地得到提高。多做各种类型的题目,分门别类,归纳总结,从而达到举一反三、触类旁通的目的。多解决问题,思路会越加宽广,解题就得得心应手,左右逢源而达到“生巧”的境界。

6. 系统小结

每当课程完成一个阶段,就该做系统小结了。你应将这一阶段的内容通览一遍,参照平常的笔记及作业,力图使所有内容融会贯通,并将笔记整理一遍,做成系统小结笔记,这时你会发现你对课本有了更深更新的理解。

7. 不断复习

每周你都应拿出专门时间,认真阅读你的各种笔记。笔记的作用相当重要,在某种程度上它往往可以代替你的课本。看笔记时不用强记上面的内容。其实不久你就会发现,多读几遍,这些内容会自动跑到你的脑海中。很快地浏览一遍笔记用不了多少时间,所以一有空你就该这样做。

8. 社会实践