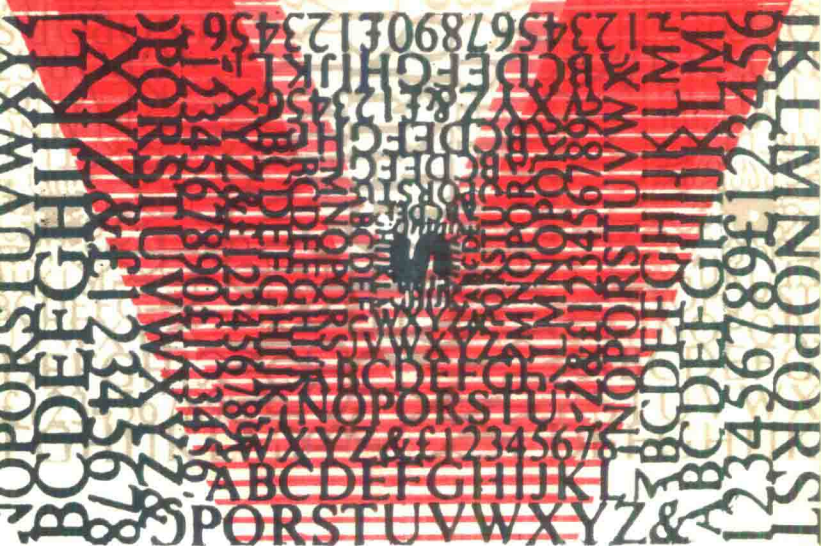




考试致胜术

〔日〕藤本宪幸 著
曹 敏 编译

中国国际广播出版社

考试致胜术

〔日〕藤本宪幸 著
曹 敏 编译

中国国际广播出版社

1989 年 北京

责任编辑：陈彦田 李紫林

封面设计：李 刚

考试致胜术

【日】藤本宪幸 著

曹 敏 编译

*

中国国际广播出版社出版

（北京复兴门外广播电影电视部内）

华利国际合营印刷有限公司印刷

新华书店总店北京发行所发行

开本 787×965 1/32 70 千字 4.25 印张

1989 年 10 月第 1 版 1989 年 10 月北京第 1 次印刷

印数：1—12000 册

ISBN 7-80035-307-9/G · 115 定价：1.60 元

朋友，世界上有谁能替你保证，为你负责？是父母吗？朋友吗？不！没有人。

我想能指引人生方向的，不是别人，而是你自己。你是你心灵的主宰者，有些奇妙的事即将发生在你身上。如果你已有所准备，你是否准备好了？

本书愿意送给你一颗从一个有鹅卵石的海滩取得的钻石，一张到达美好远景的地图，一张宝贵的蓝图。它将告诉你：你是你自己，你是世界的中心，没有人能取代你。而你必须从现在开始，下定决心，并积极行动，抓住机会，创造生命，发挥无限的力量。

预祝你成功！

成功与否，就在这一刻，把握住！

敬告为人家长者

许多考生翻阅本书是出于本意，也有一些则可能是父母指点推荐的。但无论如何，家长对考试、读书的理解程度，给学生的学习成绩及成功与否以莫大影响。

家长往往对自己子女的学业寄予很高期望，而却忽视了他们自己的生活方式是否能为适应子女学习的需要而做出一些牺牲和改变。例如，减少家庭中的纷扰，不在家中玩牌、打麻将，或放低电视音量等，以方便子女读书。家长一般都愿意在经济上作出牺牲来支持子女就学，却往往不知道在生活习惯等方面他们也必须同时作出一点改变，方能使金钱上的付出收回应得的价值。此外，父母在精神上和心理上对子女的支持，效果也决不亚于物质上的支持。当孩子发现父母对其学业进行“创造性”的投入，而不单是挑剔时，会更感到鼓舞，从而对学业更加尽力而为，也更愿意将难题向父母坦白道出，以期获得父母的援助。

家长最好对考生的复习情况，课程设置以及本书中各种行之有效的方法有所了解，那样，对子女的升

学以至今后的成长都将十分有益。

亲爱的家长，假如你认为这对你的要求太高的话，那么你可知道，如今的高考对你的子女所提出的要求比这不知要高出多少倍。只有经年累月地自律与努力，才能使你的孩子获得与他们的潜力相当的成绩，否则便不能“人尽其才”。对你提出的这些要求，仅是希望你给子女提供一个较好的环境，创造一种氛围，让他们安心读书，让他们减少劳累、抑郁和压力。当子女知道父母了解他们学习的需要时，他读书的积极性便会大大提高。

总之一句话，我希望除了学生们阅读一下这本小册子外，为人父母者也不妨看一看，从而在对子女们的教育方面取得更多的成功经验。

--- --- 目 次 --- ---

第一章 记忆的诀窍会助你成功 1

记忆秘诀十四种	1
念出声来帮助记忆	1
记忆方法因年龄而异	2
理解是记忆的捷径	2
作眉批能使记忆更深刻	3
利用谐音帮助记忆	3
打呵欠、伸懒腰也能帮助记忆	4
要具备分析文章中心的能力	4
重要的事应在最先或最后记忆	5
分段记忆效果更好	6
先从容易的问题入手记忆	7
耗费心血解出的难题和答错的问题记忆 最深刻	7
记忆量过大会影响效率	8
教导别人或互相提问、讨论效果更佳	9
记忆与有利的环境	10

早晨稍看一下前夜所复习的重点	10
巧用上厕所时间	11
利用失眠时间强化记忆	11
记忆力越锻炼越好	12
烟、酒和咖啡都是记忆的大敌	13
暴饮暴食会降低记忆力	14
及时调整你的记忆方法	15
不能用死方法	15
会忘记才会记忆	15
创造兴趣，记得更牢	16
几种特殊的记忆窍门	17
背数字的两个窍门	17
记忆年代应注意前后关系	18
记忆的好帮手——图表	19
区别记忆的手段——颜色	20
左脑和右脑功能的新发现	21
刺激右脑的体操	22
美国人和中国人的左右脑差异	23
刺激左脑的右手握拳法	24
“镜画”与天才的达·芬奇	25
考前一季度得分要诀	26
看看此时你的情绪是否陷入低潮	26
缓解紧张焦躁的情绪	26
边写边记忆的复习法	27
“夜猫子”对付白天考试的办法	28
预测考题的诀窍	28

考试前应勇敢地面对现实	30
考场上的经验	31
第二章 成功的睡眠术	34
睡眠中的奇迹	34
睡眠不在长短，而在深浅	34
做梦好不好？	35
成功者的睡眠术——短时高效	35
头朝北睡觉最佳	36
至少睡前四个小时不要进食	37
大街上的“胖孩子”是怎么回事？	38
从睡觉姿势看人的性格和健康状况	38
睡觉时爱咬牙或打鼾的人	38
夜里频繁翻身的人	39
象虾一样弓着身子睡觉的人	39
趴着睡觉的人	39
最佳的睡觉姿势	39
临考前如何安然熟睡？	40
什么样的枕头和被褥好？	41
第三章 成功的饮食秘法	42
使你大脑更灵活——咀嚼术	42
拿破仑右手的秘密	42
多咀嚼能刺激大脑兴奋、灵活	43
数食观进食法	44
食物中的奥秘	46
阴性食物与阳性食物	46
咖啡喝得过多对女性有害	47

水果能代替蔬菜吗?	47
遵循“身土不二”的原则, 还是应时食物好	48
当心食用有毒食物	49
使头脑迟钝的食物	50
健康的大敌——白砂糖	50
不吃漂白的食物	51
强化脑功能的食物	52
多吃糙米好	52
怎样调制食物最好	54
喝水的学问	55
喝过量的饮料后果可怕	56
喝哪种水好?	56
正确的饮水法	57
万能的活性水	58
开水并非十全十美	59
给你带来福音的磁化水	59
断食——消除宿便, 对身体做一次大扫除	60
断食可增强脑力	61
断食中的注意事项	63
断食后的注意事项	63
少食对健康和脑力有益	64
少食与睡眠的关系	65
第四章 瑜珈呼吸术在考场上的	

妙用	66
天才少女的读书经验	67
梳头法	67
“百会”刺激法	67
绑头巾法	67
淋浴法	68
心胸狭窄的人呼吸急促	68
稳定情绪的几种呼吸法	69
镇静呼吸法	69
考场上对付心慌的呼吸法	70
学会胸部、腹部及全身呼吸法益处大	71
胸部呼吸法	71
腹部呼吸法	71
全身呼吸法	71
帮助记忆的呼吸法	72
早晨呼吸法	72
放松大脑，恢复记忆呼吸法	72
刺激大脑功能的呼吸法——规律呼吸法	73
陶冶性情的几种呼吸法	74
克服性急毛病——笑的呼吸法	74
融洽感情的调和呼吸法	75
珍惜新鲜空气，增强生命力	75
使女性更聪明、健美的倒立法	76
第五章 血型与考试	79
了解你自己，把握你自己	79

表 I 对照你自己属于哪种血型	80
表 II O、A、B、AB四种血型的气质 及性格优缺点	83
表 III 各种血型性格的双重性特点	90
血型与有效的学习计划	91
O型——目标既定，就该全神贯注	92
A型——消除不安，关键在于积累经验	92
B型——活用兴趣和关心，使情绪平稳	93
AB型——睡眠充足，以最大的耐力来实 行合 理计划	93
各种血型的人如何对付棘手科目？	94
O型——集中突击法十分有效	94
一周科，集中突破	94
创造王牌科目	95
坚持晨间学习法	95
选择竞争对手学习法	95
A型——掌握全盘的俯瞰学习法	96
通览流程，注意关联性	96
满分体验学习法	97
B型——无拘束的灵活学习法	97
配合录音学习法	97
简便的翻译学习法	98
词典移目记忆法	98
灵活变换场所的学习法	98
AB型——坚持不懈学习法	98

勿因厌恶某老师而连带讨厌他所任教的课程	99
从书桌看个性——便利为主，顺应自己	100
第六章 父母如何关心自己即将成熟的儿女	103
信任你的孩子	104
反抗父母的心理	104
不要过于勉强他（她）	105
帮助他们走出误区——性的觉醒及	
不良习惯	106
改变一心二用的读书方式	107
考生之恋	109
如何排遣无谓的烦恼	110
考生的性发育与手淫	111
健康，是致胜的保证	112
为什么考大学	114

第一章 记忆的诀窍会助你成功

记忆力的好坏关系着一个人工作和学习的效率。对于高考复习，更是至关重要的。有时，你也许会因为记忆力差而抱怨不休以至灰心丧气。可是，记忆力的好坏可绝不是天生的。记忆有它的诀窍和方法。如果你掌握了它并充分加以运用，就会效率倍增，助你夺魁！下面就向你介绍几种记忆的秘诀。

记忆秘诀十四种

念出声来帮助记忆

我有一个朋友，在学生时代，每当需要背书的时候，就拿着课本跑到郊区的山上，独自大声朗读。这时念书的声音与山里的回声产生共鸣，因此提高了他的记忆效率。朗读，不但增加了舌头与喉咙的感觉，连耳朵都能听到自己念出的声音。声音的高低、大小，已成为使记忆持久的必备条件之一。长年生活在都市

的人要寻找一个能大声朗读的环境很不容易，然而只要你留心还是有的。考试前你不妨试一试这个方法，也许对你很有益处。

记忆方法因年龄而异

让小学生使用机械的“二二得四”、“三四一十二”的方法来记忆，他们很快就背下来了。可是，若让高中生也使用同样方法来背化学方程式，那就无法记得很久。这是由于不同的年龄有着他们各自适应的不同方法。只有正确选择记忆方法才能更合理而有效。

理解是记忆的捷径

我们如果忘记了某一件事，实际上那件事多半是我们不甚了解的事。许多人归咎于自己的记忆力不好，其实原因在于你没有正确地去理解，以致无法形成记忆。如果有个人问，斯土活女士的世界名著《黑奴吁天录》是南北战争前出版的，还是之后出版的，那么，你如果深刻地理解了书中的内容和情节，当然怎么也不会含糊不清，可如果你只是走马观花地翻了翻，看了看热闹，甚至根本就没看过这本书，那你是说不上来的，即使说上了也很可能是侥幸猜中的。高考复习也如此，象历史、地理等文科课程的内容更是如此。只有通盘浏览后，仔细思索这一部分到底说明了哪些问题，然后才有可能牢固地记忆下来。如果拿过来一道题就想一句句地往下背，往往在考试中会因忘掉中间的一句而答不下去。更何况死记硬背也很难持续很

久。所以，在复习中一定力争做到先理解，然后在理解的基础上加以记忆，这样，哪怕在考场上不能用原话表达书中内容，也可以依据记住大意加以发挥和补充，这是许多人考场上的经验。

作眉批能使记忆更深刻

许多学生读书时都喜欢在重要地方画上红线，这种方法值得提倡。我建议大家，如果遇到特别重要非记住不可的地方，不光要画上红线，最好再在空白处打上眉批，这样，不外让你对这些内容做一次重新思考，而且眉批多半批的是重点，能在视觉上引起重视。因此，作眉批也不失为良好的记忆方法。

利用谐音帮助记忆

谐音记忆法就是从你要记的句子中设法找出可供联想的意义来帮助记忆的方法。

比如有一个题目是问你拉丁美洲的国家有哪些？其中有危地马拉、洪都拉斯、巴拿马、哥斯达黎加、尼加拉瓜、萨尔瓦多。这时，你就应该找出这些国名的关键字，并用红笔把它圈出。比如将每个国名的第一个字用谐音联想法进行辅助记忆，就成了：“喂！红（洪）八（巴）哥（鸟名），你（尼）傻（萨）！这样，激起兴趣，记起来非常容易。不过，用这种方法首先你要记住“喂，红八哥，你傻！”中的各个字都代表什么。假如出的是填空题，你就可以一个个地想起来了。

打呵欠、伸懒腰也能帮助记忆

公然在别人面前打呵欠或伸懒腰，不仅会被认为没有礼貌，甚至有时还会遭到白眼。但事实上，打呵欠或伸懒腰确实有清醒脑筋的功效。脑部的网状体组织，具有负责管理使头脑清醒或是混沌的控制机能。当你打呵欠或伸懒腰时，就会造成肌肉暂时的紧张状态，而这种紧张就能给网状体以一定的刺激，使大脑变得活泼起来。动物睡醒时，总爱打呵欠，伸个懒腰也是这个道理。所以，当你读书时若感到迟钝，不妨试一试这一招儿。

要具备分析文章中心的能力

多数人一看到文章就想从头到尾把它逐字逐句地背下来，这种方法不好。前边已经说过，这样效果不好，而且最终多半也是难做到的。当然，象古诗词及《荷塘月色》一类的名篇除外。最好的方法是有意识地培养自己具备一种分析文章中心的能力，这是很重要的。据调查，近几年应试的考生中相当一部分这种能力都很差，答卷上明显有死记硬背的痕迹。我认为，具备分析文章中心的能力，也是一个捷径，尤其对文科学生来说更是如此。高考复习中的政治、历史等是大段记忆的科目，就拿历史来说，给你一段历史事件，你可以先把年代、主要历史人物以及事件的梗概挑出来，跳跃式地记入脑中，这些大概也就构成了文章的中心。先把这些做为记忆的“主干”，然后再在主干之