

YINGKAOJIQIAO
人生智谋秘笈

应考技巧

李 明 著

辽宁师范大学出版社

成功秘诀
发挥大脑潜力
超人记忆方法
命题信息和对策
答卷的学问

李明 著

应考技巧

辽宁师范大学出版社

(辽)新登字 18 号

应考技巧

李明 著

出版:辽宁师范大学出版社	社址:大连市黄河路 850 号
电话:4206854	邮编:116029
经销:新华书店天津发行所	印刷:大连海事大学印刷厂
责任编辑:刘文刚	责任校对:向阳
开本:780×960 1/32	字数:100 千
印张:6.25	印数:1—10000
版次:1996 年 2 月第 1 版	印次:1996 年 2 月第 1 次印刷

ISBN 7-81042-112-3/G · 49

定价:7.50 元

引 言

人生如战场,重实力,更重智谋。学生下考场也是如此,要想取得好成绩,既要靠平时的学习基础,更要靠临场发挥,这就不能不讲究方法和技巧。

一对同是工程师的夫妇,为读高三的女儿成绩平平而困惑。一个偶然的机会,他们读到一本小册子,用书中的建议开导女儿,结果使孩子顺利地通过了高考,进入理想的院校。

一位班主任，用那本书介绍的方法，训练班上的学生，果然使学生精神大振，成绩提高的幅度使校长也为之惊愕。

还有一位导演，用那本书上讲的战术指导演员，使他们克服了怯场心理，登台表演舒畅自如。

难怪，那本小册子被许多学校指定为学生必备参考书。其中不少内容被报纸多次引用，电台也多次专题播出。

那是一本开掘人的潜能，介绍学习方法和应考技巧的专书。

此刻，您读着的正是这本书。

1986年，本书的前身《应考的方法和艺术》首版印数达十二万册。在北京投放一万册，不久便被抢购一空。由于此书向学生传授了有效的成才方法，向家长和教师提供了可行的建议，曾获辽宁省优秀科普作品奖。十年后的今天，应广大读者的要求，作者又做了若干修改和补充，以这个新版本再次面世。

当今世界竞争激烈，许多产品的制造技术、装备工艺、配方比例等等，厂家都实行严

格的保密和垄断。然而,对更为重要的有关智能开发的理论、学习方法、技巧等,却未加封锁和限制。人们有一种习惯心理:对那些保密的,不让看到的东西,偏偏格外关注;而对公开的,应该广为周知的重要事物,却多不以为珍贵。或许正是因为这样,那些至关重要的开发个人智能潜力的方法远没有得到人们应有的重视。

法国科学家、哲学家笛卡儿(1596~1650)非常重视方法的运用,他在《方法谈》一书中写道:“最有价值的知识,是关于方法的知识。”联合国科教文组织总干事纳伊曼也曾指出:“今天所教的百分之八九十都应该放在科学方法论、教学方法、推理方法、搜集资料的方法、从事实中得出结论以及分析事实和综合事实的能力上。”方法比事实更重要。正是基于这种求实的、富有时代精神的认识,基于本人40多年的教学经验和研究成果,以及长期积累的资料,作者就如何调动学生自身的潜力、强化记忆、提高复习效率、巧妙应对试题等有关学习、应考问题,从生理学、心理

学和教育学角度,结合具体操作方法进行了深入而又系统的探讨和论述,有针对性地回答了考生和考生家长们关心的种种问题。

一个好主意往往能决定一个人的命运。作者真诚地希望年轻的朋友们能从书中得到启迪,学到有效的方法和技巧,勇敢地面对挑战,在激烈的竞争中永远立于不败之地。



宁，北。院从究，教、等有辽应》、足辽青思洋秀有技版》、及辽。
江生东系学年研作秀范子作《《木》《的海优编验民养》导《书
浙年于物育长、工优模分著》、艺、》、造《市主实人营版辅》等
27业生教，学作市动识要生》和《密》创》、另物宁饪技物练》
明19毕学连师教创、劳知主卫版法版秘版明法省。生辽烹科生训版
李，年大大教学普省市秀。食技方洋的民发方获奖学《《宁考化育
人62范为级中科技获、优誉饮科的海王人年和》品中》、辽高准教
波19师现高事及曾师市荣《宁考《球宁小路版作《木》《《标宁

目 录

引言	1
第一章 应考成功的秘诀	1
目标越高,发挥越好	2
坚定信心,一定成功	5
兴趣使你潜力无穷	9
好奇心帮你创造奇迹	13
热情将伴你成功	16
毅力是你最重要的资本	18
“自我压力”催你奋进	22
良好习惯,终生受益	23
第二章 发挥大脑潜力	26
你的大脑有多大潜力	27

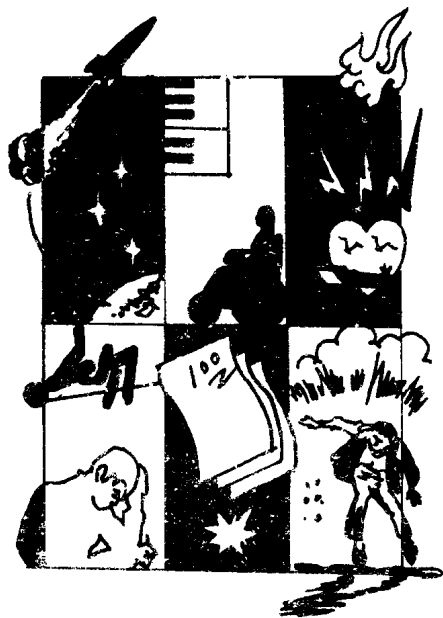
大脑的真面目	28
大脑怎样工作	30
早期用脑会早衰吗	32
发挥大脑潜力的秘诀	34
第三章 超人记忆方法	62
纵横联想记忆	63
形象图解记忆	68
艺术加工记忆	71
分析比较记忆	75
理解意义记忆	77
浓缩精选记忆	79
及时复习记忆	81
多种道路记忆	85
卡片笔记记忆	87
第四章 集中注意力	91
明确目标,坚定信心	92
适当休息,充分放松	94
沉着冷静,排除干扰	96
选择条件,适于自己	97
规定任务,逼迫自己	98
心情舒畅,兴趣盎然	99
第五章 命题信息和对策	102
来自命题组的信息	103

启示与对策	105
培养观察能力	107
发展思维能力	110
锻炼动手能力	114
提高自学能力	116
开发创造能力	118
各科命题的意图	120
第六章 提高复习效率	130
一个被忽略的心理现象	131
各科复习方法	133
第七章 答卷策略和方法	140
消除怯场的秘密武器	141
让大脑处于最佳状态	144
答卷的策略和方法	145
考场快速作文法	148
第八章 答考生和家长问	150
考前该怎么准备	151
反复练习就能考好吗	152
怎样提高听课效果	152
边听音乐边学习好不好	153
听哪些音乐最好	154
答题常出错怎么办	154
成绩上不去是什么原因	155

做题太慢怎么办	156
出声读能记得快吗	156
能理解却记不住,怎么办	157
考前该怎样学习和生活	158
何时学习效率最高	158
临考前开夜车好不好	159
临考前怎样调节生活	160
怎样安排学习环境	160
房间照明怎样才合适	161
学习时哪种姿势最好	162
怎样使头脑清醒,记性好	162
临考前吃什么好	164
临考前精神紧张怎么办	165
临考前失眠怎么办	166
请家教要注意什么	166
男生比女生聪明吗	167
男女智力结构有何差异	168
怎样通过面试	169
体检要注意什么	170
考前,家长怎样帮助考生	171
如何调动非智力因素	172
怎样使后进生增强信心	173
怎样提高复习效率	174

用脑时间长,头痛怎么办	174
怎样缓解头痛	175
怎样防治近视眼	176
体育不及格怎么办	177
总怕考不好怎么办	177
首场考试失利怎么办	178
什么是标准化考试	179
标准化考试有何好处	179
怎样适应标准化考试	180
怎样估算自己的考分	180
如何填报高考志愿	182
家长怎样帮助填报志愿	183
孩子没考上怎么办	184

第一章 应考成功的秘诀



一个人追求的目标越高,他的才力就发展得越快,对社会就越有益;我确信这也是一个真理。

——高尔基

徐悲鸿在欧洲留学时，每次考核总是名列前茅；
一位在远洋轮上工作多年的海员，以高分考进了本系统的一所名牌大学；

张海迪曾以较高的分数，通过高考的预试；
就在你的身边，也不难找到这样的同学，他们似乎是考场上的骄子，过关斩将，得心应手。

他们的成功，除了刻苦努力外，有没有规律可循，有没有“秘密武器”？

“秘密武器”是有的，请看——

目标越高，发挥越好

1919—1927年期间，徐悲鸿在欧洲留学。有一天，一个外国留学生向徐悲鸿挑衅：“你们中国人天生愚昧无知，生来就是当亡国奴的料，即便把你们送到天堂去深造，也成不了大器！”

徐悲鸿气得浑身发抖，愤怒地回答：“那好，我们比一比，等毕业时看看谁是人才，谁能成器？”

本来就很勤奋的徐悲鸿，从此更加发愤，他到巴黎各大博物馆临摹世界名画的时候，常常是一块面包、一壶水，一画就是一整天。

法国画家达仰先生，为这个中国青年的勤奋和毅力所感动，特地邀请徐悲鸿到自己的画室作画，并

细心地给予指导。

有志者事竟成。不懈的努力使徐悲鸿在巴黎国立高等美术学校的第一年，就以油画——“人体”，得到老师的好评。后来在几次考试和竞赛中，他都名列第一。1924年，他的油画《远闻》、《箫声》、《琴课》等在巴黎展出时，轰动了巴黎美术界。

这时，那个曾向徐悲鸿挑衅的洋学生，不得不承认，中国人远远地超过了他。

还有一个动人的事例。1982年，一位终年奔波在外的海员竟考进了本系统的高等院校。人们很惊奇，问他是怎样考上大学的。他说，有一次在国外的一个港口停留时，看到一本美国杂志，那里登载了许多照片，介绍世界各国的经济状况和生活水平。

照片里有美国的摩天大楼、西德的高速公路、日本的漂亮轿车……他很想看看，外国人是怎样看中国的？他翻了几页，中国的形象映入眼帘：

第一个镜头是：一个老农扶着原始的木犁，跟在牛屁股后面耕地。解说词是：10亿人用这种方式养活自己。

第二个镜头是：一辆带人的自行车，在马路上奔跑。解说词是：中国人以此代步。

第三个镜头是：一个骨瘦如柴的老人，盖着打满补丁的棉被，半躺在一辆手推车上，一个愁容满面的

男人推着车。解说词：中国的病人，在求医。

他被激怒了。从此，这三个镜头总在他脑海里出现。他决心要改变这种形象，要为振兴中华出力。这目标成为一种动力，激励他刻苦学习，最后终于考上了一所名牌大学。

你也许会想：我没有徐悲鸿那样的才华，也没有那位海员的学习基础。我的智力平平，哪怕在校内的考试都没有进入前几名。我可不行！

千万不要自暴自弃。

你看，发明家爱迪生(1847—1931)只念过三个月小学。老师说他“太笨了，什么也学不了”，而他却成了一名大发明家。

物理学家爱因斯坦(1879—1955)，四岁才会讲话，七岁才会念书，投考大学名落孙山，后来却获得了诺贝尔物理奖。

音乐家贝多芬(1770—1827)在学作曲的时候，他的老师直言不讳地告诉他：“作为一个作曲家，你是没有希望的。”然而谁能想到，他那激动人心的乐章，成为不朽的经典。

数学家张广厚，少时一度因为数学不及格没有考上初中，但这并没有妨碍他成为数学界的佼佼者。

经过刻苦努力，你完全可以考得好，也一定能够成才。树立目标，坚定信念，并为此奋斗。门捷列夫