



如何

有效提升你的 考试技巧

KAOSHIJIQIAO

新成长学习研究机构◎主编



100 种快速提升应考能力的技巧和心态， **帮助** 你赢得优异的考试成绩！



考场技巧+平和心态 = 成功的保证



分科突破+文理平衡 = 优异的成绩

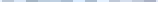


日常积累+应考准备 = 超常的发挥



如何

- [illegible]



一分钟优生



如何 有效提升你的 考试技巧

KAOSHIIJIQIAO

新成长学习研究机构◎主编



100 种快速提升应考能力的技巧和心态，帮助你赢得优异的考试成绩！

-  **考场技巧+平和心态 = 成功的保证**
-  **分科突破+文理平衡 = 优异的成绩**
-  **日常积累+应考准备 = 超常的发挥**

中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

如何有效提升你的考试技巧 / 新成长学习研究机构主编.
—北京: 中国商业出版社, 2007.4

ISBN 978-7-5044-5841-4

I. 如… II. 新… III. 中学生—考试方法
IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 038922 号

责任编辑 孙启泰

中国商业出版社出版发行
(100053 北京广安门内报国寺1号)
新华书店总店北京发行所经销
北京飞达印刷有限责任公司印刷

*

660 毫米×960 毫米 16 开 14 印张 160 千字
2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷
定价: 19.80 元

★ ★ ★ ★

(如有印装质量问题可更换)

前言

每天一分钟，成就优等生

“一分钟”并不短暂，它足够你掌握一种方法、学会一种技巧、完善一种能力！

“一分钟优等生”丛书是为中小學生量身定做的一套优秀的学习读物，分为《如何有效掌控你的学习时间》《如何有效改善你的学习技能》《如何有效提升你的考试技巧》三册。每册分别收集、整理了全国100位考入知名大学的优等生的学习经验和教训，希望通过他们真实的现身说法，从学习时间、学习技能、考试技巧三个方面，为全国的中小学学生们提供最实用的指导和最有效的帮助。

《如何有效掌控你的学习时间》一书告诉我们，优等生的定义并不等于把所有的时间都花在学习上。一味地延长学习时间，反而会使你离优等生的行列越来越远。作业经常完不成、失去休息和娱乐、每天来不及预习和复习、学习效率低下、身心疲惫等等，如果这些现象出现在你身上，并不是说明你的学习时间不够多，而是因为学习时间的安排不够科学，没能有效地利用好每天长达8~10个小时的学习时间。

《如何有效掌控你的学习时间》围绕“科学安排”“巧妙节省”“合理利用”三个方面，介绍了全国100位优等生掌控学习时间的成功经验。学习时间的 efficient 利用，为他们取得优异的成绩，提供了最坚实的保障。

除了善于掌控时间之外，优等生的另一个共同点是，他们都拥有非常出众的学习技能。许多一线教师早已归纳出了这样一条规律：成绩好

与成绩差，其中的差距并不在于孩子的智力和天赋的高低，而在于学习能力的强弱。经验证明，要想提高学习成绩，掌握科学、高效的学习技能才是关键。

《如何有效改善你的学习技能》一书从预习、听课、复习、笔记、做题、记忆、阅读等几大学习环节入手，介绍了全国 100 位优等生的学习方法和学习习惯。这些实用、有效的学习技能，一定能引导你“学会学习”，快速提高你的学习成绩。

《如何有效提升你的考试技巧》一书揭示了优等生取得高分的秘诀：稳定、成熟的应考能力。100 位优等生的经验告诉我们：考试是对学生综合能力的考察，要想取得好成绩，除了要有实力做保证，也还有一定的方法技巧可循。在一些大型考试中，经常会出现一些学生超常发挥，而一些学生却发挥失常的奇怪现象。这其中的诀窍就在于考试技巧的优劣。

《如何有效提升你的考试技巧》从考前准备、答题技巧、考卷分析、考场心态几个方面，为大家分学科讲解了优等生收获高分的解题技巧，分析了文科、理科的不同学习规律，也提示了大家应该培养的良好应试心态。

“一分钟优等生”丛书记录的每一种方法和技巧，都非常简短、易读。目的是为了保证大家在几分钟的时间里就能够读完，并且容易理解、有所收获。这样，每天花上几分钟，既不会过多地占据你的学习时间，又能够在潜移默化中改进你的学习方法，完善你的学习习惯。

我们真心希望“一分钟优等生”丛书能够成为中小学生们学习必备手册和学习方法工具书。你可以把它随手放在身边，随时翻看学习。当你把这些方法和习惯真正运用到学习中去时，你会发现你已经进入了优等生的行列！

目 录

CONTENTS

第一章 灵活掌握应试技巧

在考试中，不怕不会，就怕会了但做不对。为什么会出现这种情况呢？最主要的问题就是出在应试技巧上。

- 001→ 在考场上保持适当的紧张情绪 2
- 002→ 等待发卷时应该怎么做 4
- 003→ 不要急着做题 6
- 004→ 合理分配答题时间 8
- 005→ 规范答题，不无谓丢分 10
- 006→ 快速联想，争分夺秒 12
- 007→ 把握节奏，稳中求快 14
- 008→ 不轻言放弃，也不要抓住不放 16
- 009→ 不要忽视细枝末节 18
- 010→ 答题时如何避免脑力疲劳 20
- 011→ 冷静应对突然的“记忆堵塞” 22
- 012→ 发现时间来不及了怎么办 24
- 013→ 提前做完试卷后干什么 26
- 014→ 不要急于涂改 28

第二章 语文高分有窍门

如果掌握了正确的答题技巧和写作文的手法，你会发现，语文高分并不难。

目 录

CONTENTS

- 015→ 考语文要杜绝的一些不良习惯 32
- 016→ 从试题中寻找隐含信息 34
- 017→ 分辨实词有方法 36
- 018→ 辨识病句的四个标志 38
- 019→ 古诗词鉴赏题要抓三个关键 40
- 020→ 一句话新闻拟定法 42
- 021→ 阅读题要学会整体快读 44
- 022→ 如何迅速把握散文的主旨 46
- 023→ 通过筛选来整合文章的信息 48
- 024→ 文言文阅读要善于借助 50
- 025→ 文言文翻译要掌握“五字诀” 52
- 026→ 作文快速构思法 54
- 027→ 如何提高作文的思辨色彩 56
- 028→ 好作文可以“编”出来 58
- 029→ 用“三问”审好作文说明 60
- 030→ 作文的开头和结尾都要力求精彩 62
- 031→ 给你的文章起个漂亮的标题 64

第三章 考好数学并不难

数学想出好成绩，不但需要扎实的基础知识、灵敏的解题思路、高超的计算能力，还需要具备适用考试的策略和良好的应试战术。

目 录

CONTENTS

- 032→ 使用合理的考试策略 68
- 033→ 提前进入角色, 迅速摸清题情 70
- 034→ 考数学要掌握好“三个循环” 72
- 035→ 答题时做到“四先四后” 74
- 036→ 注意加强分段得分技术 76
- 037→ 做选择题如何又快又准 78
- 038→ 数学考试要处理好三个关系 80
- 039→ 如何答好数学主观题 82
- 040→ 尽量避免不当失分 84

第四章 英语答题讲技巧

英语与语文一样, 都是一门非常讲究语感的科目, 想考出好成绩主要靠平时的积累。不过, 在英语考试中, 还是有一些规律可循的。

- 041→ 答好单选题的小窍门 88
- 042→ 用还原法帮助你快速解题 90
- 043→ 突破听力有方法 92
- 044→ 明确完形填空的解题步骤 94
- 045→ 掌握完形填空的答题技巧 96
- 046→ 解答短文改错题的三原则 98
- 047→ 把握短文改错的解题规律 100
- 048→ 如何提高英语阅读的效率 102
- 049→ 英语阅读中的词义推断 104

目 录

CONTENTS

- 050→ 英语阅读中的事实细节型题怎么答 106
- 051→ 书面表达要在四个方面下功夫 108
- 052→ 从五种句型入手写英语作文 110
- 053→ 写好英语作文语法是关键 112
- 054→ 如何写出英语作文得分的“亮点” 114

第五章 文科突破指南

针对文科科目，在考试时特别要注意答题思路的完整。有的考生不是拿不到分，而是拿不全分。

- 055→ 如何答好单选题 118
- 056→ 用发散思维做好政治多选题 120
- 057→ 政治主观题的解答步骤 122
- 058→ 政治分析说明题的解题技巧 124
- 059→ 审清政治主观题的设问是答题关键 126
- 060→ 答政治主观题要善于分析材料、利用材料 128
- 061→ 如何解答历史“概念性”选择题 130
- 062→ 历史选择题怎么审 132
- 063→ 怎么审历史问答题 134
- 064→ 解历史问题的“四步法” 136
- 065→ 运用地理思维解答历史综合题 138
- 066→ 找出地理的失分点 140
- 067→ 重视区域地理 142

目 录

CONTENTS

- 068→ 如何提高选择题的得分率 144
- 069→ 人文地理试题的解答技巧 146
- 070→ 如何解答时间计算题 148

第六章 理科答题方略

对于理科考题，我们要在战略上藐视，战术上重视，不要被新颖的题目吓倒，同时注意答题的细节。

- 071→ 做选择题要控制节奏 152
- 072→ 放眼全局，灵活机动 154
- 073→ 做物理选择题要“不择手段” 156
- 074→ 物理考试中的思维技巧 158
- 075→ 物理主观题的解答要规范 160
- 076→ 解物理题要抓住三个关键环节 162
- 077→ 化学的审题技巧 164
- 078→ 化学填空题的解答要求 166
- 079→ 如何答好化学推断题 168
- 080→ 生物选择题失分的原因 170
- 081→ 生物选择题的解答技巧 172
- 082→ 如何解答生物图表题 174
- 083→ 解答生物实验题要弄透原理 176
- 084→ 怎样做好生物简答题 178
- 085→ 设计性实验题的解答思路 180
- 086→ 如何解答跨学科综合题 182

目 录

CONTENTS

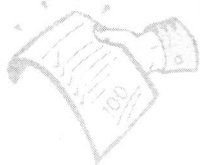
第七章 保持良好的应试心态

紧张、患得患失、过于放松、恐惧……这些不良的心态在一定程度上成了很多学生考试前绕不开的心魔。

- 087→ 用平常心对待考试 186
- 088→ 既紧张兴奋，又轻松愉快 188
- 089→ 考试并不可怕 190
- 090→ 对待考试要慎重 192
- 091→ 稳定情绪最关键 194
- 092→ 尽力而为，但求问心无愧 196
- 093→ 不要给自己套上枷锁 198
- 094→ 正确对待父母的关心 200
- 095→ 找准自己的位置 202
- 096→ 乐观地看待不利因素 204
- 097→ 不要把小麻烦变成大灾难 206
- 098→ 正确树立对待模考的态度 208
- 099→ 不要破罐子破摔 210
- 100→ 避免考前综合症 212

第一章

灵活掌握应试技巧



常言道：“十年磨一剑！”应试是对你所学知识的大检阅，考场即战场，而要想打胜仗，除了要有实力，更要有技巧。但是，这里所说的技巧并不是要学生们去投机取巧，而是说要掌握一些正确的应试方法。

在考试中，不怕不会，就怕会了但做不对。为什么会出现这种情况呢？最主要的问题就是出在应试技巧上。例如，发试卷前要做什么、如何分配紧张的考试时间、如何排定做题顺序、如何规范答题、发现考试时间不够了怎么办等等。解决了这些问题，就有助于你在考试中得以正常甚至超水平的发挥，考出理想的好成绩。



在考场上保持 适当的紧张情绪

考场犹如战场，是竞争的赛场，情绪的好坏直接影响考试成绩。



- 姓名：李双宏
- 毕业学校：北京市牛栏山一中
- 2002 年考入北京大学新闻传播学院

优生经验谈：

有人说，高考考场是“七分实力，三分状态”，有一定道理，相同水平的学生，由于状态的好坏，考出的成绩有时会天差地别。一般来说，考生在考场上的情绪有三种：一种是过分紧张，一种是满不在乎，还有一种是保持着适当的紧张度。前两者不足取，不但不能考出好成绩，相反会由于情绪问题，连原来的正常水平都发挥不出来。只有第三种考场情绪才是正常的，这样的考生信心十足，平心静气，精力集中，思维敏锐，答题准确。

在考场上，要想达到李双宏同学所说的这种情绪状态，必须认真做好以下几点：

1. 稳定好情绪，避免恶性刺激。考前当夜睡眠充足是十分重要的。许多考生想抓住这“黄金时间”多复习一会，殊不知，考试前夜用牺牲睡眠时间去复习是得不偿失的。如果精神不振，心里就觉得不踏实，到时想控制都很难。只有让脑细胞有机会补充能量，才能在考场上正常发挥。

2. 到考场时间不宜过早或过晚。一般在考前 15~20 分钟为宜。太早了，与各种干扰因素接触极易破坏良好的心理感觉；太晚了，来不及将行走后的运动感消除，拿到考卷后往往会出现急促或慌张的感觉，开场不利会影响整场考试的局面。

3. 缓行忌谈。在去考场的路上，行走速度要慢，快了会导致慌乱的感觉，从而使情绪紧张。进考场前，不要与同学谈论题目，因为，在讨论交谈中往往会发现自己某些尚未弄懂的地方，其结果是立即紧张起来，将原来胸有成竹的感觉一扫而光。以一题之小得换心

理情绪之大失，是不值得的。

总之，在进考场之前，只要你做到稳定情绪，从容面对，起码能保证你正常发挥应有的水平。

应考小贴士

打开考卷，多数考生都会紧张得心跳加快，甚至全身发抖，一筹莫展。这时千万不要害怕，可以这样做：1. 缓缓地做几次深呼吸，让心慢慢地平静下来；2. 在密封线外填好该填的项目，再把考卷从头至尾浏览一遍，然后从你最熟悉的、最容易的题做起；3. 只要能很快进入角色，便会发挥自如，成功在望。

004



等待发卷时 应该怎么做

在进入考场到老师发卷之前的这段时间，可能是考生感觉最漫长的，应该做些什么呢？



- 姓名：姚梅林
- 毕业学校：湖北省武汉一中
- 2002 年考入清华大学

优生经验谈：

在提前 15 分钟进入考场后，看一看教室四周，熟悉一下陌生的环境。坐在座位上，尽快进入角色；不再考虑成败、得失；调整一下迎战姿态：文具摆好，眼镜摘下擦一擦。把这些动作权当考前稳定情绪的“心灵体操”。提醒自己作到“四心”：一是保持“静心”，二是增强“信心”，三是做题“专心”，四是考试“细心”。

在进入考场后等待发卷的时间里，如果考生心理高度紧张，不妨可做做考场镇静操：

1. 间断性地闭上眼睛；然后舒适地做做深呼吸。让气流慢慢地呼出，呼气时，要对自己说：“放……松”，而且要感到那种紧张感正随着呼气从身体中流出。

2. 做深呼吸时，要让双臂和双手在身体两侧摆动。要感到流入手掌的血液的温暖，想像到那种紧张感正顺着你的手指尖流出。

3. 活动一下手指肌肉，促使血液循环。

4. 轻轻地变换身体位置，以便让血液流向腋部和后背。注意，要慢慢轻轻地挪动位置，免得影响别人。

5. 伸展双臂、双腿和腰、背。

6. 整个呼吸、摇摆、活动、变换位置、伸展，再次呼吸等这些过程，可以在三十秒或更短一些的时间里完成。从阶段性的放松休息中所获得的效益，可以使时间的投入更有价值。

等待发卷的时间虽短，但如果利用好了，对你后面的考试将会有很大的帮助。

精神胜利法

考试前可以在心里想：“我一定能成功，一定能发挥超常，考出好成绩；遇到难题我不会做，别人也不一定会……”考不好，别人也不怎么样。这样做可以使自己降低压力，保持平常心。