

IVIC
Graw
Hill

Education

The Student's Guide to
Exam Success

Second Edition

Eileen Tracy

一本不可或缺的学习
辅导书。

——BBC 电台



怎样成功通过考试

〔英〕艾琳·特雷西著
曹亦千译

湖南教育出版社

我是考场高手

G424.7/2

2008

我是考场高手

怎样成功通过考试

【英】艾琳·特雷西著 曹亦千译

湖南教育出版社

Eileen Tracy
The Student's Guide to Exam Success
(Second Edition)

ISBN: 0-0335-22048-7

Copyright © 2006 by The McGraw-Hill Companies, Inc.

Original language published by The McGraw-Hill Companies, Inc. All Rights reserved.
No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means
or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the
publisher.

Simplified Chinese translation edition is published and distributed exclusively by Hunan
Education Publishing House under the authorization by McGraw-Hill Education (Asia)
Co., within the territory of the People's Republic of China only, excluding Hong Kong,
Macao SAR and Taiwan.

本书中文简体字版由美国麦格劳-希尔教育(亚洲)出版公司授权湖南教育出版社出版。
未经出版社预先书面许可,不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分。

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签,无标签者不得销售。

图书在版编目(CIP)数据

我是考场高手:学生成功考试指南/(英)特雷西著;
曹亦千译. —长沙:湖南教育出版社,2008.1
ISBN 978-7-5355-5356-0

I. 我… II. ①特…②曹… III. 考试方法 IV. G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194540 号

责任编辑:曹卓卓

封面设计:高静芳

湖南教育出版社出版发行(长沙市韶山北路 443 号)

网 址: <http://www.hneph.com>

电子邮箱: postmuster@hneph.com

广东联合图书有限公司总经销 山东德州新华印务有限责任公司印刷

850×1168 32 开 印张:8.5 字数 176

2008 年 1 月第 1 版 2008 年 1 月第 1 次印刷

印数:1—10 000

ISBN 978-7-5355-5356-0

定价:19.00 元

本书若有印刷、装订错误,可向承印厂调换

有关评论

你对考试感到焦虑吗？读一下艾琳·特雷西的《我是考场高手》……此书不仅对考试和评估作了生动活泼、通俗易懂的介绍，还对考试焦虑的原因及可能的治疗方法作了非常精彩的分析。

——《新科学家》

我觉得自己很可怜，是一个真正的失败者。在发现并不是只有自己一个人有这些问题后，我感到无比宽慰和放心……我应该享受学习的过程而不是只把注意力集中在成绩上。

——学生(匿名)

很有帮助，洞察了学生们的困扰，并提供了个性化的应对方法……

www.mantex.co.uk

在考试中获得成功的一个绝好的方法！除了解决如对失败的恐惧和考试的压力等问题，艾琳·特雷西实际上在努力让人们知道学生们能从中获得的收益，包括享受学习和培养成功的信心。

www.hypnosis.me.uk

驳倒了关于考试的神话，揭露了对于成功和失败的不理性的恐惧，并给学生提供了面对学习压力时的关键情感资源……对失败的恐惧常常让学生拖延开始复习的时间或整晚熬夜复习。特雷西帮助学生们克服这种恐惧并挖掘出他们真正的潜力。

——《教育和培训》

序言

如果你是一名正在接受成人或高等教育的学生，或正准备成为这样一名学生，那么这本书是写给你的。注意，我并没有区分成人教育和高等教育，这只是因为获得考试成功的技巧基本上都是相同的。事实上，本书中所介绍的大部分技巧——从写文章大纲到记忆的窍门，我也拿来教高中生。区别不在于技巧本身，而在于你在学习过程中利用它们的深度和细致度。

本书有助于你建立一套行之有效的学习方法，来应对高层次教育中最为普遍的课程论文和考试。这些方法也会使你在你与课业相关的其他评估中获得成功。

致谢

首先,要对我所有的学生衷心地说不声谢谢,感谢他们如此坦诚地向我诉说了自己的考试经历;这一声谢谢还要送给所有把自己的故事写给我的人,这些故事中的一部分已被收录进了本书。

我还要感谢詹姆斯·斯蒂文森和其他支持我写这本书的人。

我和出版商都要感谢弗雷德里克·费尔出版社,他们允许我们从《费尔的超强记忆力》的第四章中选用了“记忆挂钩系统”的一部分。

我要向之表达谢意的还有莱斯特大学教育发展和支持中心的员工们,他们慷慨地寄给了我学生援助的宣传单;还有牛津大学的首席办事员菲利普·莫斯及他的同事们,他们为我提供了关于大学学位分类的信息。

同时我非常感谢在开放大学出版社工作的肖纳·穆伦,是他建议我写这本书,并一直给予我帮助和鼓励;以及科斯蒂·雷德,她热情地帮助我出了此书的第二版。

蒂姆·沃特斯,我要对你说声谢谢,感谢你从繁忙的科研工作中抽出时间来为实践课这部分提供帮助,没有这部分,我的书将会黯淡不少。

我最热烈的谢意要给莫娃拉·门罗,她笔下的可爱漫画为我的书增添了很多趣味和活力。

最后,值得一提的是,我要感谢我的丈夫,在他的支持下我才得以把书写完。爱德华,根据我的计算,为了让这本书成稿,我向你要求了一台笔记本电脑,1095杯热饮,175公斤的购物物品,730顿午餐和晚餐,52小时的讨论,29小时的校对及相当数量的拥抱,而你把这些悉数给了我,却没有什么怨言。嗯,也许有那么一丁点儿吧。

目录

序言	1
致谢	1
引言:不要焦虑,行动起来	1
第一部分 成功的心态	5
1 清醒头脑	7
全社会成功强迫症	8
学生的分数强迫症	18
高等教育的挑战	22
解决办法	28
简而言之	37
2 健康的身体,健康的心态	40
认知压力	41
权宜之计	46
健康的五大支柱	58
简而言之	71
第二部分 获得成功的方法	75
3 打下坚实的学习基础	77
你认得丹吗?	78

2 目录

安排好时间	80
开工	91
每个人都应该得到休息	95
简而言之	101
4 记住,记住	104
理解你的记忆力	105
在关键时间点进行复习	108
积极地记忆	110
给你的笔记画一张思维导图	115
记忆的窍门	121
记忆数字	131
简而言之	132
5 聪明地利用资源	135
明确你的目标	135
充分利用你的信息来源	141
有效地研究	147
简而言之	153
6 为成功而计划	156
计划真的很重要	157
给文章列大纲	159
拟文章大纲的练习(如果你想要的话)	166
写文章的自信	169
准备你的口头报告	174
准备你的口试	178
准备你的实践课	179

简而言之	181
7 掌控你的考试	184
考试成功:幻想 vs 现实	184
考试前一天	187
在进考场之前……	188
写文章的考试	189
选择题考试	205
口试	207
刚考完试的时候	208
那么在此说再见了……	209
第三部分 学生实例	213
附录 1:课程论文和考试复习的准备清单	252
附录 2:节省使用电脑的时间	254
附录 3:学习障碍	257

引言：不要焦虑，行动起来

在我刚开始写这本书时，作为研究工作的一部分，我跑到图书馆去找了十本关于如何通过考试的书。

图书管理员在为这些书作出借登记时，抬起头来严厉地看着我。我能想到接下来会发生什么，因为那是在五月份，而我看起来年轻得可以冒充二十岁。“哎，小姑娘，”他把我召到跟前，抬眼透过半月形眼镜望着我，“你可别把时间都浪费在这些书上，还是老老实实地复习功课吧。”

我讲这件事，是有感于人们总是没了解事情的来龙去脉就急急忙忙地下错误结论。如果不事先作一番调查，那带来的不是好处而是危害。

这件事也让我注意到我们中有许多人都喜欢对比自己弱小的人指手画脚。而学生常常会成为这种被特别关注的对象，任何一个车上挂过学员车车牌的人都可以证实的，学员的身份往往会引起别人的优越感。个人、机构，我敢说乃至政府，都对学生们不加以尊重，而他们并不会这样对待其他有头脑的成年人。

那位老兄认定我有考试恐惧症，他要真对此关心的话，他的口气也许不会那么居高临下。比如，要是他说：“这些考试是怎么回事，把我们都搞得这么紧张？”甚至“你要这些应试的书干吗呀？我看你很聪明的样子嘛！”这类的话，那我们早就能有进一步的沟通了。而且说真的，要是我的状况真像他想的那么严重，那他

不用多说，只表达一下同情就帮了我很大的忙。相反，他看到我那十本书，再看到我，心里想“这个学生一点都不自信”，接着便来数落我让我难堪，虽然我明白他是出于好心。

作为学生，我们不仅得照顾别人的自尊心，而且还必须处理自身自尊心的问题，尤其是面临评估的时候。在一次次地听别人对我们说你本该或本不该如此，和你是怎么失败或怎么成功的话后，我们很容易迷失自己，并也许会因此盲目相信别人，觉得自己做的任何事都是错的，或者觉得别人懂的比自己多。这真是个讽刺，因为据说学习的目的是培养明智的观点和使人变得更加自信。

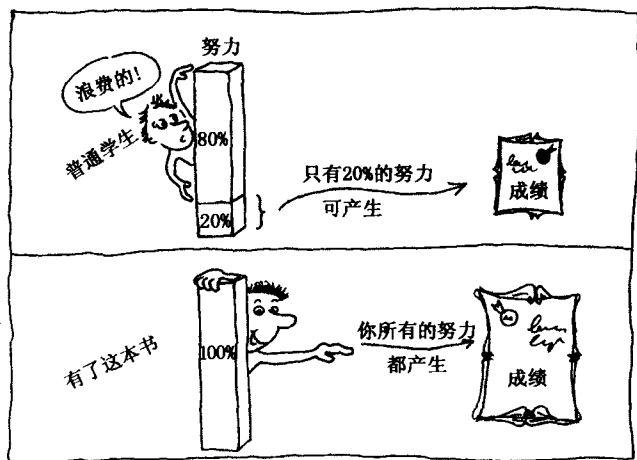
嗯，是的，在这本书里我要给大家一些建议。和那位图书管理员一样，可能我的理解也不尽正确或者我建议的学习方法在你身上并不奏效。那么在阅读的过程中带着你批判的眼光吧——学习基本上是一件个人化的事情，并没有普遍规律可循，或者说极少。许多学生虽然在平时的学习中似乎没有章法却成功地通过了考试，这只是因为他们能正确看待它。

这也是为什么我把这本书分成了三个部分。第一部分帮助大家建立起对于学习的正确态度，以使大家能轻松愉快地学习；第二部分给大家提供了一些应试技巧，也许你不会全部采纳，但你可以根据自己的需要采用其中的一部分；第三部分里一些学生们非常坦诚地讲述了自己学习过程中遇到的问题，让你对学习生涯的真实状况有一个更深的了解。你大可以从这三部分获得的灵感中丰富、改进和发展你自己的想法。

你也大可以跳过一些不感兴趣的部分。这本书涵

盖了和考试相关的各种问题，所以我做了一些特别的设计，使你可以根据个人需要以任何方式浏览。每章的开头给出了该章的关键词，末尾还画出了该章的思维导图，一些段落也附以概述，以帮助你快速获得主要内容。在你自己做复习总结时，这种做法或许能给你一些启发。而且当你不得不看大量专业书籍时，这种做法可以节省你读应试技巧部分的时间。

说到看书，又让我想起了那位图书管理员。他说的没错：找一堆书来看有时候是在拖延，不想开始行动。然而，正像本书力图说明的，在学习中停下来进行思考的能力是使成功的学生得以脱颖而出的关键。这看起来自相矛盾吧？那你听好了：学习的挑战在于能区别思考和拖拉——尤其是在大学里，它要求你比以往上学时做更多的思考，并且得明白什么时候停止思考开始动手，这是极为有用的。一个大致的准则是，开始行动的时间往往要比你觉得已经做好准备的时间早



一点。所以别让我挡住了你前进的步伐:也许你早就能够着手学习或复习了,只是你没意识到而已。

当你读本书时,请想想下面这两件事。第一是帕累托定律,大致概括一下,就是普通人获得的成果的80%来自于他们仅仅20%的努力,而另外80%的努力却是无用功。我的目标并不是要把你变成一个完美的学生——这样的人是不存在的。我是要让你树立起正确的学习态度并掌握有效的学习方法,从而在你的学业和复习中得到多得多的回报。

第二条是我母亲的定律,就是如果你在整个学年里学习还比较有规律的话,那你并不需要在考前做大量的复习工作。呀!还真是这样!谢谢你,妈妈!

第一部分

成功的心态

1

清醒头脑

- 大学考试的真实价值
- 有益和有害的学习态度
- 学业的压力
- 新思维

人类的境遇不可能有很大的改善,除非其思维方式发生根本的改变。

约翰·斯图亚特·密尔

多数学生为考试而苦恼

我想知道你为什么要读这本书,也许因为你觉得自己还是能取得好成绩的,而且你听说过考试技巧,它们或许会有帮助。也许因为你的前景堪忧,这可能是很久没学习的缘故,或者是你以前的成绩都不太理想而你想在这次考试有更好的表现。

我怀疑你在面对即将到来的考试时仍能镇定自若,这显然不太可能。大学考试比以往任何时候都让人心里没底。其中的风险似乎更大:所要接受的是正式的评估、只许成功不许失败的社会压力,再加上大学里本身的压力,这些让很多人在考前复习阶段焦虑万分。

要摆脱这种焦虑，你得明白它是怎么来的。我们首先要做的是来戳穿一些颇为流行的关于失败和成功的谎言。这是因为如果你能保持一个清醒的头脑并对考试成绩有一个合理预期的话，你就更有可能去达成自己的目标。一位审稿人在读了这章的初稿之后评论说，一本讲如何应试的书却从质疑高分的价值写起颇具讽刺意味。可是对于好成绩的真实（通常是被夸大了的）价值有一个清晰的认识也许才最能帮助你获得它。



全社会的成功强迫症

成绩无法全面
反映一个人

没有高分你难以对生活充满信心。学生们普遍相信那些得高分的人在生活中会一帆风顺，而得低分的人却要受苦受难。这种错误观念大行其道。如果你留心的话，你会发现我们周围有大量证据可以证明，高分并不一定使人快乐或富有，而低分也不一定阻碍人在事业或生活中获得成功。

我想这种观念得以产生是因为分数是我们能拿来衡量年轻人表现的唯一标准（我们往往也用收入的多少来衡量成年人）。所以，大家普遍认为通过考试成绩能看出学生们将来事业能否成功。

考试成绩无法说明一个人的能力

用成绩衡量既
不准确……

用考试成绩来预测未来职业会出现两个问题。第一，它们往往不能反映出学生真实的学术能力。很多非常有能力的学生在考试中却表现欠佳，对此有很多原因来解释。不过你不用担心，本书会告诉你如何来充分发