



麦克米伦经典 · 大学生存系列



博雅光华

享誉全球的教育出版巨头
——麦克米伦出版集团权威打造

专为非英语国家学生
量身定制的大学生存指南



The Exam Skills Handbook 考试应对手册

解读西方大学考试背后的教育理念

[英] 斯特拉·科特雷尔 (Stella Cottrell) 著 杨丛与 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS



麦克米伦经典 · 大学生存系列

The Exam Skills Handbook

考试应对手册

[英] 斯特拉·科特雷尔 (Stella Cottrell) 著 杨丛与 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

北京市版权局著作权合同登记：图字01 — 2011 — 7373号

图书在版编目(CIP)数据

考试应对手册/(英)科特雷尔(Cottrell, S.)著;杨丛与译.—北京:北京大学出版社, 2012.6

(麦克米伦经典·大学生存系列)

ISBN 978-7-301-20362-0

I. 考… II. ①科… ②杨… III. 大学生—考试方法—手册 IV. G642.474-62

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第034153号

©Stella Cottrell 2007

First published in English by Palgrave Macmillan, a division of Macmillan Publishers Limited under the title The Exam Skills Handbook by Stella Cottrell. This edition has been translated and published under licence from Palgrave Macmillan. The author has asserted her right to be identified as the author of this Work.

书 名：考试应对手册

著作责任者：[英] 斯特拉·科特雷尔(Stella Cottrell) 著
杨丛与 译

责任编辑：王艳利

标准书号：ISBN 978-7-301-20362-0/G·3383

出版发行：北京大学出版社

地 址：北京市海淀区成府路205号100871

网 址：<http://www.pup.cn>

电 话：邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 82893506 出版部 62754967

电子信箱：tbcbooks@vip.163.com

印刷者：北京鹏润伟业印刷有限公司

经销者：新华书店

787毫米×1092毫米 16开本 17印张 233千字

2012年6月第1版第1次印刷

定 价：50.00元

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024；电子邮箱：fd@pup.pku.edu.cn

Contents

Chapter 1 导 读

本书目的 / 2

本书采用的方法 / 4

别人的建议有效吗 / 5

不同学生的经历 / 8

影响考试成绩的因素有哪些 / 9



Chapter 2 从哪儿入手

从何开始 / 22

为什么要考试 / 23

考试的十大积极作用 / 24

考试给我带来的好处 / 25

“考出好成绩”对我意味着什么 / 26

明确课程和考试的要求 / 27

备考的工具 / 28

确定适合你的学习环境 / 29

学生的经历 / 30



Chapter 3 进入“甜区”(1): 为巅峰状态做准备

巅峰状态 / 34

什么是“甜区” / 37

什么是“考试甜区” / 38

学生的经历 / 39

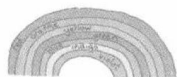
“甜区”的关键时刻 / 41

如何进入“甜区” / 42

巅峰表现的特征 / 43

5点巅峰计划 / 48

进入考试甜区: 理解计划 / 49



Chapter 4 进入“甜区”(2): 巅峰状态的思维架构

掌控你的态度 / 52

考试是怎样影响我的 / 54

监测你的态度——积极的迹象 / 56

监测你的态度——状态不好的日子 / 57

造成消极态度的动因 / 59

对付你心里的“小鬼”——对抗消极因素的办法 / 59

造成积极态度的动因 / 61

积极动因及奖励 / 62

理性看待考试(1): 平衡 / 63

理性看待考试(2): 提醒 / 64

自信与平衡的目标 / 64

切实可行的目标 / 65

长期目标(为什么)与当前任务(怎样做) / 68



Chapter 5 考试的迷思与现实

考试迷思 / 72

学生的经历 / 74

迷思(1): 别的学生“天生”就很会考试 / 75

迷思(2): 其他人都不在乎考试 / 76

迷思(3): 所有人都讨厌考试 / 78

迷思(4): 某教授总是会让选他课的学生半数不及格 / 79

迷思(5): 考试是学习中最重要的一部分 / 80

迷思(6): 如果考试不及格, 就说明我很笨 / 81

迷思(7): 别的学生都还没开始复习 / 82

迷思(8): 可能为考试准备了过多的内容 / 83

迷思(9): 如果记忆力不好, 考试就会不及格 / 84

迷思(10): 考试只能检测出我可以写得有多快 / 85

迷思(11): 我漂亮地答出一道题, 就可以少回答几道题 / 85



Chapter 6 考官想看到什么

打破关于考官的传言 / 88

考官们如何批改试卷 / 89

高分议论文的特点 / 91

简答题 / 92

简答题的高分答案 / 94

优秀的演讲报告 / 95

技术型题目的优秀回答 / 96

应对考官 / 98

试题中的措辞 / 101

解读试题 / 103

“然而, ……”的重要性 / 105



Chapter 7 复习策略

复习是什么 / 108

长期复习和短期复习 / 109

复习策略中的常见错误 / 110

避免常见的复习错误 / 111

学生的复习经历 / 114

复习的准备工作 / 116

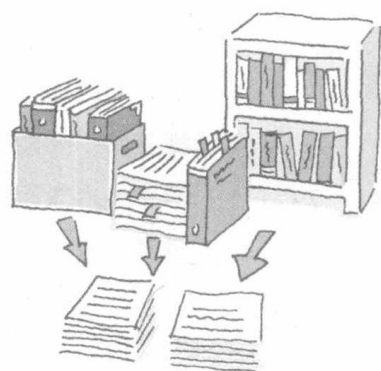
复习多少才够 / 117

制订复习时间表 / 120

让复习变得有趣 / 122

和他人一起复习 / 125

哪些地方会出现问题 / 128



Chapter 8 记忆力：需要时，记起想要的内容



关于记忆 / 132

关于记忆：记忆力要食补 / 133

关于记忆：无意识的工作 / 135

缓解记忆紧张 / 136

关于记忆：分层方法 / 137

关于记忆：“不止一次” / 138

关于记忆：特殊效应 / 139

考试记忆 / 140

我要记住哪些东西 / 141

训练大脑：分组和标注 / 143





- 训练大脑：联想的力量 / 144
- 训练大脑：让材料有意义 / 145
- 训练大脑：组织信息 / 146
- 训练大脑：用你的感官记忆 / 148
- 训练大脑：轨迹法 / 150
- 个人记忆法 / 151
- 记忆法：事件和数据 / 153
- 回忆VS知识 / 154
- 从信息到考试知识 / 155
- 构建知识体系：求知欲 / 157
- 构建知识体系：宏观把握 / 158
- 构建知识体系：互动 / 159
- 构建知识体系：用表格把握细节 / 160

Chapter 9 有条理的分块复习



- 为什么要特意进行分块复习 / 164
- 分块复习(1)：熟悉考卷 / 165
- 分块复习(2)：选择材料 / 169
- 分块复习(3)：压缩和整理资料 / 170
- 分块复习(4)：准备一个考试问题 / 173
- 分块复习(5)：准备多种问题 / 176
- 分块复习(6)：练习回答问题和模拟考试 / 179
- 分块复习(7)：从练习中学习 / 182



Chapter 10 压力、健康与成绩



适度的压力 / 188

有害的压力水平 / 190

压力迹象的检测：行为与情绪 / 191

压力迹象的检测：身体 / 192

我有压力吗 / 192

采取措施缓解压力 / 194

学生的经历 / 195

消除紧张情绪 / 197

镇定练习 / 198

冥想镇定法 / 200



Chapter 11 进入“甜区”(3)：模拟胜利

运动员如何利用“模拟法” / 204

为何要在考试中运用“模拟法” / 206

模拟法 / 207

我曾经是如何成功的 / 210

“不同寻常”的自己 / 211

在考试中展现另一面的自己 / 212

体会学习的乐趣和挑战 / 213

复习：在脑中重温考试步骤 / 214

去考试的路上 / 215

进入考场大楼 / 217

面对考卷 / 218

选择题目 / 219

写下答案 / 220

完成考卷 / 221

考试结束后 / 221



Chapter 12 考试进行时

冲刺复习：时间因素 / 224

紧急复习策略 / 225

冲刺复习：细节调整 / 227

考前一周：保证睡眠 / 228

考前一周：滋补大脑 / 229

考前一日 / 230

考试当天 / 232

有效利用考试时间 / 233

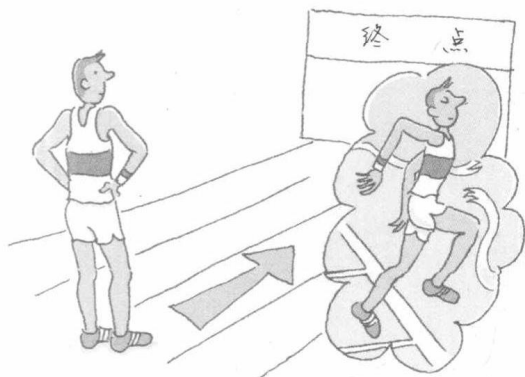
选择题目 / 234

解答考题 / 235

常见问题解答 / 239

考试结束后 / 241

经验教训 / 242



附录1 残疾或患有阅读障碍学生的特殊考试安排 / 244

附录2 我是否患有阅读障碍 / 246

附录3 寻求帮助的途径 / 248

附录4 5点巅峰计划 / 250

附录5 规划表 / 252

附录6 追踪某领域的科研进展 / 257

参考文献 / 258

致谢 / 260

Chapter 1

导 读

学习目标

本书希望能帮助你做到：

- 对参加考试持有积极的心态。
- 思索取得好成绩对你个人的意义所在。
- 建立对考试的信心。
- 在准备考试时更加高效。
- 培养有效的复习策略和考试技巧。
- 学会全方位地准备考试。
- 灵活应对突发状况。
- 达到自己的最好成绩。

本书目的

1. 发掘考试的好处

考试能带给我们满足感和成就感，使我们有充分的理由挤出时间来认真对待某一学科。如果没有考试的压力，我们很难促使自己这样做。也就是说，考试能让我们在某个学科或领域成为专家，并有更好的表现。

当然，没有几个人生来就喜欢考试，大多数人情愿将时间花在其他任何事情上，也不愿意去参加考试或准备考试。但是，如果我们能意识到考试是能为我们带来好处的，并且不断地这样提醒自己，就能使我们一直保持获得成功所需的动力。

2. 掌控过程

本书所强调的是，如果想获得更好的考试经历，是有“法”可循的。这种更好的考试经历，并不仅仅指更高的考试成绩，还包括对考试更清晰的认知和对考试过程更好的掌控，即：

- 更明白考试的目的。
- 更清楚自己的表现。
- 了解更好的应对策略。
- 了解取得更好成绩的有效方法。

3. 做到自己的最好

即使你只采取最基本、最普通的方式来准备考试，通过考试的可能性也是非常大的，本书就为如何使通过考试的可能性最大化提供了指导。

然而，一个运动员仅仅完成比赛是很难获得满足感的，他们总是不断地寻求突破自己最好成绩的方法，并在训练中用尽一切办法寻找所有可能的进步空间。同样的，本书也鼓励大家从整体和战略的角度出发来准备和应对考

试，以便尽可能地获得自己最好的成绩，或者能够达到你的“巅峰状态”。

4. 思考取得好成绩的最基本因素

本章简要介绍了影响考试成绩的几个关键因素。你可以先结合自身情况仔细思考一下这些要素，作为采取实际行动的第一步来逐步改善自己的表现。

5. 不同的起点

本书根据你不同起点的不同需求，设计了以下几个角度：

- 你所需要的。
- 你有多少时间。
- 已有的考试能力。
- 你希望获得什么样的结果，又愿意为其付出多少代价。

6. 不同的问题

（1）考试新手

你并不一定要从头阅读本书，也不必每章都读。如果你对考试非常焦虑，或者最近一段时间的考试成绩一直都不理想，那么本书的Chapter 1及Chapter 2可以帮助你梳理对考试的认识，而Chapter 7和Chapter 9则介绍了基本的复习策略。

（2）对考试感到困惑

Chapter 5和Chapter 6分别讨论了考试的迷思及出题人的目的，这两章的内容可以帮你理清思路。

（3）对考试感到焦虑和压力

想找到适合你的控制焦虑的方法，可以阅读Chapter 10。

（4）复习浪费的时间太多

根据Chapter 9分块复习方法的相关内容，可以更好地利用复习时间。

（5）担心你的记忆力不好

你可以通过Chapter 8提供的方法来训练自己的记忆力，也可以通过

Chapter 10的方式舒缓压力、平复心情，以及通过适当地放松和补充营养来增强记忆力。另外，有条理的复习安排（详见Chapter 9）也同样能提高记忆力。

（6）希望在考试中达到巅峰状态

即使你已经在考试中有不错的表现，但一定还希望自己能做得更好。那么，通过阅读Chapter 3、4、11，你可以了解如何进入“考试甜区”来达到自己的巅峰状态。

（7）离考试还有很长时间

可以阅读探讨如何建造知识结构的Chapter 8，也可以在研究建立学习架构的Chapter 9中找到许多复习节奏方面的建议。

本书采用的方法

本书有如下几个假设：

- 你可以改变考试的结果。
- 心态对考试的成功至关重要。
- 清楚地认识到并珍惜所拥有的资源。
- 你一定能找到适合自己的那套考试方法。

1. 你可以改变考试的结果

本书写作的一个前提，就是认为你可以改变自己在考试中的表现。许多成功的考试来自于饱满的精神状态、充分的考前准备和考前练习，以及对考试应对策略的高效运用。这对我们来说无疑是值得兴奋的，因为以上提到的这些因素都是我们可以掌控的。

2. 心态

虽然许多人对考试心存疑惧，但实际上你大可不必如此。考试是否能真

的测试出我们对知识的理解程度，成绩是否能真正代表一个人的智力水平，这样的怀疑并不是完全没有道理。但是，如果我们只看到考试的不足，或一直陷于过去考试失败的阴影里不能自拔，亦或总是对无法预知的结果忧心忡忡，都并不能使我们感到好过一些。相反，只有我们对考试和考前准备拥有更加积极的心态，我们才有可能做得更好。

3. 清楚地认识到并珍惜所拥有的资源

总是去想或者去谈论考试的坏处，只会白白浪费我们的时间、精力及体力，而这些资源本来可以更好地为我们所用。消极的心态还可能会使我们失去更多的社会资源，比如一起学习的同学，或是陪伴你的家人和朋友，因为人们总是更喜欢和一些心态积极的人相处，而不会喜欢跟总抱怨的人在一起。

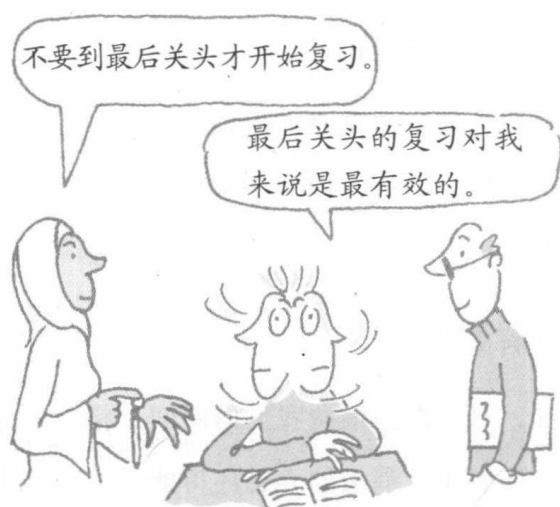
然而，这也并非要我们去佯装热爱考试，而是让我们寻找更好的方法，以集中自己的注意力、时间、精力，甚至通过社会交往来获得更好的考试成绩。

4. 适合你的方法

对不同的学生来说，在准备考试时最有效的应对策略往往各不相同。本书所强调的一个重点，就是大家需要结合自身特点来思考各种不同的考试应对策略和技巧，并从中发现最适合自己的那套方法。本书提供了许多简单而快捷的方式，来测试你对于考试和复习的真实想法，以便能帮助你找到最适合自己的方法，获得考试的成功。

别人的建议有效吗

几乎我们每个人都会听到这样和那样的关于考试的建议，告诉我们怎样成为成绩更优异的学生，或是怎样才能顺利通过考试。



有些学生并不理会别人的建议却仍然能在考试中取得优异成绩，而有些学生听从了别人的建议却收效不佳。这一切并不是仅需遵照一套“该怎样”和“不该怎样”的条规那么简单。可以肯定的是，某一个建议并不能适合所有的学生。因为不同的人拥有良好表现时所需的条件各不相同。如果你近期没有参加过考

试，或者最近的考试都不是很理想，那么你非常有必要在一个接近真实考试的情境下来测试不同的技巧，看看哪种技巧对你更为有用。



思考

你听到过的最好的考试建议是什么？为什么这条建议有用？

你是否听到或读到一些对你并不是那么有用的考试建议？是因为这些建议太没效，还是有其他的什么原因导致它们对你来说并不是那么有效？

1. 内在的假设

通常我们听到比较多的建议是基于某些假设，比如：

- 对学科知识的掌握比通过考试更为重要。
- 长期的学习累积比临时抱佛脚要好。
- 在考试前一晚复习没什么用。
- 只有效率低的学生才会运用“必须背到滚瓜烂熟”之类的考试策略。
- 在考试前阅读新的材料不是什么好方法。

2. 亲自去测试这些假设

基于上面列举的这些假设所提出的建议可能会很有用处，也很值得考生去考虑和采纳。然而，这些内在的假设并不一定就适用于所有的学生。它们有可能适合你，也有可能并不适合你。

我们每个人的情况在诸如对待学习的态度、耐力、记忆能力、对成功的渴望、在困难中寻找愉悦的意愿都会有所不同，这些不同会影响我们能在多大程度上无视别人的建议却仍然取得好成绩。而且，我们在对时间的看法、对时间的支配、同他人合作的需要程度，以及我们对休息和消遣的需要程度等方面也不尽相同。

因此，对不同的策略进行尝试和实践非常重要，这样我们才能从实践中总结出对不同的学科，在不同的环境中，何种方法对我们最为有效，也才能更有自信地去决定究竟是该采纳，还是该谢绝这条建议。



不同的人拥有良好表现时所需
的条件各不相同。