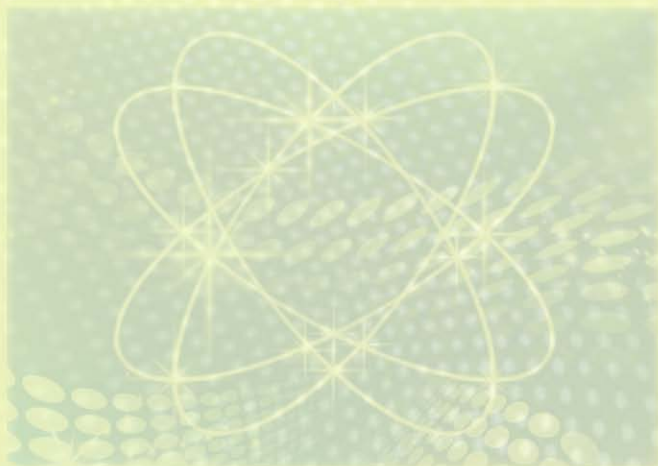


青少年自我提高书系

提高孩子竞争力的 36个好方法

冯丽 吴玉洁 刘玲编



远方出版社

青少年自我提高书系——

提高孩子竞争力的36个好方法

冯丽 吴玉洁 刘玲 编



远方出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

提高孩子竞争力的36个好方法 / 冯丽, 吴玉洁, 刘玲编. -- 呼和浩特: 远方出版社, 2009.12

(青少年自我提升丛书)

ISBN 978-7-80723-466-1

I. ①提... II. ①冯... ②吴... ③刘... III. ①青少年教育-通俗读物 IV. ①G775-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第216565号

青少年自我提高书系——提高孩子竞争力的36个好方法

编 著	冯丽 吴玉洁 刘玲
封面设计	西西里
出版发行	远方出版社
社 址	呼和浩特市乌兰察布路666号 (电话 0471—4919981 邮编 010010)
经 销	新华书店
印 刷	廊坊市华北石油华星印务有限公司
开 本	710×1000 毫米 1/16
印 张	11.5
字 数	80千字
版 次	2009年12月第1版
印 次	2009年12月第1次印刷
印 数	5000
书 号	ISBN 978-7-80723-466-1
分册定价	26.80元 (总定价 246.40元)

远方版图书, 印装错误请与印刷厂调换



前言

21世纪是知识经济的时代，是拥有无穷挑战的时代，是对人才的知识结构、综合能力、心理素质和道德修养提出更高要求的时代。21世纪各国综合国力的竞争，从某种意义上说就是优秀人才的竞争。今日中国的中小学生，就是明日中国的栋梁。能否立足于新世纪，成为新世纪的强者，关键在于你是否拥有足够的竞争资本和超强的竞争能力，能否在激烈的竞争中脱颖而出。

中小学时期正是积累知识与培养素质的关键时期，应该及早认清自己，进行自我设计，有针对性地进行自我训练，全方位塑造自己。那么怎样才能全面、客观地认识自己，了解自己的优点和缺点，长处和短处呢？

本书正是我们奉献给新世纪中小学生的一份礼物，全书由中小学生必备的各种素质培养方案组成，体系科学而周密，为你描绘了成材的总体蓝图。它会告诉你——你需要什么，你拥有什么，你如何进步，你怎样发展？《提高孩子竞争力的36个好方法》将成为你学习、生活的好伙伴，成为你成材的自助手册。它既是学生的良师，又是广大教师们的帮手。它所提供的素质培养方案，为教师

们如何适应教学目标的转变而相应改进课堂教学，提出了许多宝贵的意见。各位教师，可以在教学的过程中，尝试通过这些方案，针对不同的学生，有意识地渗透我们的思想，寓教于乐，如此，则教师能够得到解脱，学生也以学为乐。我们相信这套教育方案一定会赢得教育者们的认可，并取得良好的社会效应。

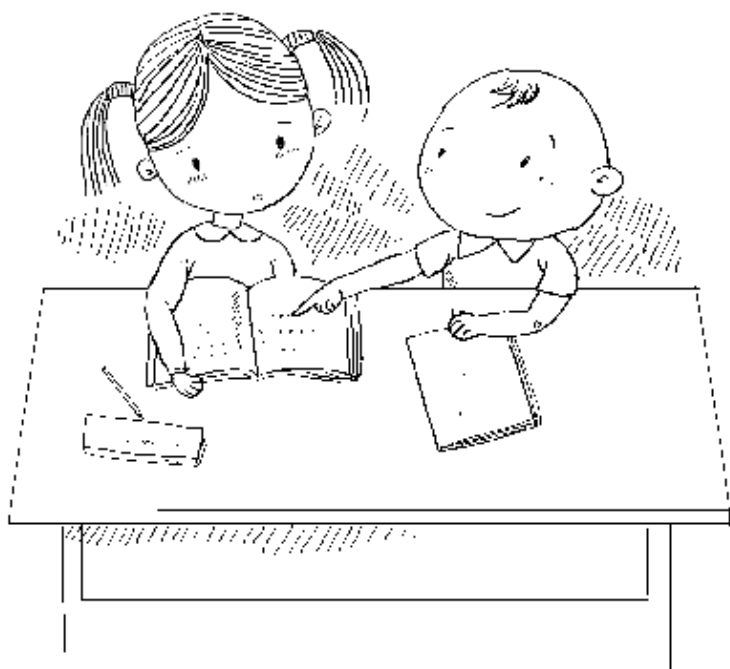
同学们，你们是未来的希望，明天的太阳。请记住：你们的未来就是我们的未来，民族的未来。你们的茁壮成长是我们共同的期待。而老师，是灯塔，是航标，为你们前进指引着方向。这套方案将使您——辛勤的园丁，早日“桃李满天下”，使祖国的花朵早日成为吐蕊的群芳。

目录

提升应考能力	1
第一讲：成为“进攻型”的应试者	2
第二讲：考前百态	6
第三讲：考试心理稳定技巧	14
第四讲：备考技巧	17
第五讲：答题技巧	22
第六讲：考后总结技巧	28
提升交流能力	31
第七讲：与父母和谐相处的方法	32
第八讲：获取同学友谊的方法	37
第九讲：待人接物之道	43
第十讲：如何巧问	45
第十一讲：如何妙答	48
第十二讲：说服的技巧	52
提升记忆能力	55
第十三讲：培养兴趣，增强记忆法	56
第十四讲：积极观察，加速记忆法	60
第十五讲：集中精力，促进记忆法	63
第十六讲：运用思维，理解记忆法	66
第十七讲：发挥联想，加强记忆法	73
第十八讲：使用工具，增强记忆法	77
提升你的效率	81
第十九讲：观察·学习	82

第二十讲：上课·学习	84
第二十一讲：集中注意力·学习	87
第二十二讲：TPO学习时间管理	91
第二十三讲：TPO学习环境管理	95
第二十四讲：TPO学习情况管理	99
提升写作能力	103
第二十五讲：学会给文章起个好标题	104
第二十六讲：文章开头和结尾的写法	107
第二十七讲：如何安排文章结构	116
第二十八讲：描写的方法	124
第二十九讲：抒情的技巧	134
第三十讲：论证的技巧	140
提升学习能力	147
第三十一讲：进行有效自学的策略	148
第三十二讲：激励自己的学习动机	158
第三十三讲：确定学习目标	160
第三十四讲：制定学习计划	163
第三十五讲：提高阅读能力	168
第三十六讲：预习与自学	173

提升应考能力





第一讲 成为“进攻型”的应试者

你也许参加过许多次考试，然而你的分数比你应得的要低。确实，许多学生的考分不能反映他们的实际知识水平。几乎每个人在考试后都有这样不愉快的感觉：尽管我们都懂得教材的内容，但是我们的答案不理想。更糟糕的是，我们可能认为我们的答案是很理想的，然而，结果考分却比预料的要低。有时，在发现某个同学功课比你差而得了高分时，这种不愉快的情绪就表现得更为强烈。遗憾的是，许多学生似乎认为要提高他们的考分是毫无办法的，于是他们放弃了一向被公认是优等生的好评。为什么学生们灰心丧气？这是不难理解的，辛勤的付出却得不到收获怎能不令人困惑呢？

汗水不应白流

在本书中，我们想帮助你搞清如何使你的汗水不要白流的问题。任何人都可以通过掌握考试的特点，弄清考试的目的，懂得如何准备考试，来使自己的考分明显地提高。换句话说，你必须学会怎样参加考试。学习如何考试很像学习如何开车。你可以独立学开车，但是不给你指导、解释，或者不给你机会看别人开车，也许花很长时间你还是学不会如何安全开车。

考试像开车一样，是一件极为复杂的事情，需要实践和技巧。不少学生由于缺少考试指导，养成了一种坏习惯——降低了获取高分的能力。有些学生从来也没意识到应采取积极措施来提高自己的考分。熟练的应试者，犹如熟练的驾驶员，脑子很机灵，能发现问题，能有效地处理问题；迟钝的人脑子反映慢，在紧急情况下惊慌失措。在你参加考试的时候，你的成功不仅在于你懂得的知识多少，而且在于你怎样巧妙地运用你试卷中所包含的知识。

学会熟练的技巧

本书的目的是帮助你成为一名熟练的应试者。纵贯全书，我们把熟练的应试者叫做“进攻性”的应试者。许多学生采用一种阅读和反复阅读教科书和课堂笔记的方法来迎接考试。这是一种极为被动的方法，因为这是一种对成功的考试来说是无针对性的无的放矢的方法。对学生和教师来说，双方都有各自的问题。有时教师也难免命出拙劣、不公平的试题。最糟糕的是，某些试题根本不能代表教师的所教和学生的所学。在这种情况下，学生不得不火冒三丈地去做猜谜游戏。然而，在大多数情况下，教师会做很好的抽样工作，并给学生提供大量有关本次考试类型的信息。低分往往是由于没有准备去获得应该知道的信息而产生的结果。因为考试是抽测你

提升
应考
能力





的知识，你必须既要了解你所学的全部知识，也要准确地预言何种问题可能出现在考试中。进攻性的考试开始于努力积累教学大纲和老师用来估价你总的知识的抽样型问题的那些信息。

第二个有关考试的问题是抽样测试的效果究竟如何。换句话说，考试中的问题对你的知识是一种好的度量吗？好的试题是很难设计的。比如，要测试你的知识，必须精心设计出包括广泛的知识能力的考题。教师在一份试题中，通过困难和容易的试题，可以充分地准确反映你的知识能力。如果一份考题只包括难题，只有特优生才能回答，这份考题就不能反映优秀、中等、劣等水平的学生所学的知识。同样，很容易的试题也不能把特优生反映出来。

对于抽样测试，我们知道并不是所有的教师都能设计出衡量全面知识的试题来。进攻性的应试者应该承认如何准确地度量知识有不同的测试方法。一切考试应该被看作不完善的测试手段。除了考试本身所存在的困难问题外，其它如一题多意，试题指令不明，时间掌握不准，都属于不准确测试。后面我们还要介绍了解上述弊病的应试者，怎样进攻性地克服考试不完善的方面，进而把自己的知识表达出来。

另一个应弄清楚的重要因素是：尽管老师的考试目的明显的是测试你的知识，但是他们测试的动机是各不相同的。为数众多的教师都想弄清你的知识，至少有两种方法可用来作为测试手段。一种是测试你已学的知识，一种是测试你尚未学习的知识。这两种方法有很大的区别。想弄清你已学的知识掌握程度，老师将直截了当地提出一些与你所学课程有关的问题，他想了解你掌握的东西是否达到了某门课程的目的。老师的兴趣不是划分优等生和劣等生，老师关心的问题是你的学习进展是否能达到他的教学目的。大多数老师用考试来测试学生已学的知识不是为了拉大学生分数的差距。

要弄清你尚未学会的知识，老师将向你提出一些比较困难的问题（有些问题被叫做“吹毛求疵”的问题），少数问题似乎与主

课要求无关。对挑选优等生感兴趣的老师，总是要拉大学生分数的差距。那就是说，得最高分的学生将会获取高分等级，不管他的具体分数是多少。

有的老师提出一系列广泛性的问题，既测试你已学的知识，也测试你尚未学过的知识，都会影响你的分数等级。如何学习和考试要取决于老师的动机。

完整表达你的知识

对一个学生来说，当你参加考试的时候，你应该做些什么呢？很明显，要把你的知识表达出来。一般说来，分数高的学生就是恰到好处地表达了他们所学的知识。考试的几个主要特点也许多少会使你难于表达自己的知识。我们将简要地介绍这些特点，以便强调为成为进攻性应试者，正确运用考试技巧的必要性。

首先，心理学家和教育家对考试和考试命题进行了多年的研究。这些研究提供了大量的信息，教师可用这些信息来设计考试，测定学生的知识。运用这些研究成果设计的考试总的来说是合理可靠的。这就说明考试是一种测定学生知识的好方法。如果你的老师了解这些研究成果并巧妙地运用它们，你可以十分有把握地说，你在参加一次理想的考试。没有掌握怎样设计出好的试题的要领的老师，出的试题有时包含一些与课程内容无关的问题。这些问题导致学生难于表达他们所学的知识。然而，既然你的老师能提出这些问题，他必定有个标准答案。因此，作为一名考生，你可以在考试期间或考试以后，就那些太偏的问题与老师商量。

另一个问题是，判卷通常没有一种统一的标准，对问答题来说，尤其如此。所谓客观考题，如多项选择题也有这个问题。通常有一种提高考分的可能性，那就是向老师说明你那样答题的原因以及指出在答题时造成误解的可能性。





第二讲 考前百态

大考不要

下周五就开始紧张而漫长的期末考试了。校园里同学们行色匆匆，教室里座无虚席。只见人们拼命地背诵，疯狂地翻书。就在这沉闷单调的复习气氛中，小高却置身其外，自得其乐。他每天照样去逛街，去游泳，去看录像；真是快活似神仙。问他复习得怎么样了，他一语惊四座：“大考大耍，小考小耍，不考不要！”他讲得有道理吗？且不论他平时是否一丝不苟，刻苦学习，不考不要；单就他对考试的态度来说，就有一种偏颇的认识。这些人一定是些要强、爱面子、很在乎别人的看法的人；而且他对考试成绩与

自己的智力关系很看重。说到底，他是为自己将来成绩不好创造一种说法：成绩不好，可以归结为没有复习“大要”的结果，而不会与自己的智力差相联系起来，至多只会被说成“太懒”；如果侥幸考得不错，那就可以为自己的高智商作生动地注解了。无论成绩好与不好，都不伤他的智力优劣。这种人追求的只是享受和名声。

稳扎稳打，形成知识积累的良性循环。考试态度很重要，只有清醒的认识、充分的复习之后，才能够考出好成绩。

泰然处之

小张在班上成绩好，有口皆碑。这次数学选拔赛中，别人也没有发现她如何地复习，如何大量做题，分数居然名列前茅，让人不得其解。当你了解到她的学习方法之后，一定会欣赏她的做法。“我平时上课时就不遗留下不懂的问题，每天的新内容当天消化。这样一步一步地走过来，不是太忙也不很紧张。考试前，把自己的笔记整体地看一遍，书上的重点依照总复习题过一次也就有谱了。没必要打乱平素的学习安排：考试前我还照样地写日记、回家信、读小说呀！”

考前开夜车，效果未必好。学习贵在稳扎稳打，形成知识积累的良性循环。日常的学习和攻克恰如在织网——编织自己的知识网络和结构；一到考前，只要翻翻笔记和书，这等于网已织成，只是拿出来晒晒即可。自然有信心有把握地上阵，也就能考出理想的成绩来。这种考前心理素质是建立在平时的日积月累过程中。她的成功在考试之前，在于日常的勤奋。

未试先昏

一提起那次高考，他显得痛苦不堪。“往事不堪回首啊！人





们称高考是‘黑色的七月’，可我的黑色却从5月13号的预考结束就已经开始了：整天地头晕脑胀，恍恍惚惚；坐在书桌前，刚看上几行字，脑袋就雾气一片，我开始发呆走神；妈妈特意做我平时爱吃的松花蛋卷和春菊菜，可我食不甘味；晚上睡觉也是梦幻连连，一会儿被追赶，一会儿为可怕的场面所惊醒：这真是段痛苦的日子。爸妈劝我去散步，轻松一下绷紧的神经，还让我喝芬格欣、脑黄金什么的，也难得他们二老的苦心！可我就是轻松不起来。这种粘粘糊糊的心境，一直持续到7月9号最后一门化学考试结束。记得当时泡在浴缸里，回想着那三天的经历，居然没有什么细节可以想出来，仿佛三天是在梦游之中。后来去测了一下体重，整整瘦了13斤！唉，那段日子真让人感到像中了邪一样”！

这位同学得了考试焦虑症，而且是严重的焦虑症，不是一般的对考试的担忧了。简单地说，考试焦虑是由考试这件事引起的神经紧张状态。考试焦虑是一种复杂的情绪反应，它会造成分散和阻断注意过程，所以才有发呆记不进去的现状；它会干扰原有知识的回忆过程，一紧张脑袋里空空如也；它能瓦解整个的思维过程，平时拥有的比较、分析、综合、抽象以及概括的能力在此时竟会发挥不出来。当然，考试焦虑还会影响到你的神经系统、心血管系统、消化系统、呼吸系统、内分泌系统等的正常工作。所以认清考试焦虑的种种表现及其表现程度，对于克服对考试的惧怕心理必不可少。

临阵磨枪

常目睹这样一些现象：一挨近考试，校园中气氛像凝固了一样；教室里一眼望去，全是一堆堆的书放在课桌上，那是用来占座位的。有诗为证：“摇头频叹空来早，满屋无人满屋书。”再看看湖畔的石凳，已不见倩影对对，石凳上全是厚书、钢笔和词典；旁

边是辛勤复习在摇头晃脑的应考者。他们在临阵磨枪，抱抱佛脚了。更可叹的，有人晚上“开夜车”，十二点、一点、一点半；还剩下一章没看完呢！“再坚持一个小时”，揉揉发涩的眼睛，伸伸酸酸的懒腰，又坐下读起来。真真辛苦得很！考前复习是必要的，尤其那些需要大量记忆的史地政等科，复习与不复习是大不一样的。但是，复习也涉及到一个适度的问题，像有些人的“开夜车”，效果未必就好，不仅会阻碍水平的正常发挥，而且会影响身体健康。

每个人的学习习惯是各不相同的，在自己的习惯中会形成强项和盲点或弱处。考前复习就是针对后者展开的，你根本没有必要把会做的题和已经掌握的知识再去复习一遍。既然是“磨枪”，磨去的是铁锈，我们复习的也该是不会和不熟悉的知识；而这些，需要你在全面了解自己的学习习惯之后才能进行。

一口吃成个胖子

俗话说：一口吃不成胖子。要想考出好成绩，就必须把功夫下在平时。当然这也暗含着要重点复习才是。如今的考试，信息量大，要求多，题型活；需要复习的材料也很多，比如高考的语文资料，单单课本放在一起就是厚厚的一叠。把每本书都翻个遍是不明智的，效果也不会好。这时你没有办法把自己知识的漏洞全部填满，只能选择重要的和典型的内容来复习。

一般来说，目录可以为我们提供很好的线索，尤其那些需要大量记忆的学科。依照目录在自己的脑海中编织网络，是读书从厚到薄的一种好办法。这对于回答分析和综合题十分管用。

依照目录提供的纲要进行复习和回顾，发现哪一段记忆不清晰或者忘掉某些细节，马上翻到相应的部分进行重点突击，补上这一弱处。





请人捉刀

如今的家长们热衷于在考前为学生请个家教，一则减轻自己的负担，完成培养下一代的任务；二则为学生着想，让他们有更方便的学习条件和良好的学习气氛。殊不知，这种做法对学生的考试心理产生深远的影响，这些聘请家教的学生普遍地依赖性加强，有的甚至达到“每题问”的地步。他们以不会做为由，让家教提供现成的答案。他们不愿意背诵英语单词，做作业时一遇到不认识的单词，马上向家教——这位“活字典”——请教，太方便太顺利了，而且答案的正确率在95%以上。自然成绩提高了，考试排行也挪前了。家长高兴，学生松口气，家教也放心了。其实这里面暗藏着一种虚假的分数和成绩上升。

其实请了一个家教在为自己进行个别辅导后，家教充当的仅仅是个小伙计的角色，丝毫不是老师的角色。所以此时考生并没有真正掌握了知识，仅仅记住了一些数据而已。有了家教，考生不愿意自己制定复习迎考计划，一切由家教来安排。有了家教，可以为考生提供了一个借口。如果考不好，家教负有很大一部分责任。要知道，家教只是个外因，学习和接受是考生的事，考试细心和准确回忆是考生的事，考试中的正常发挥也是考生的事。这些家教都无法代劳，无法控制。家教的作用仅仅限于提供解题思路和方法，有时督促考生学习。如果考生只注重答案，家长只看重分数，那么家教的作用就不能正常的发挥。这时，你不请家教也许会更好。

熟悉考场

大家都有体会，在自己的教室里考试比较亲切自然，心理很安祥，发挥也正常。可是，大型考试都讲究回避原则：考生要集中在固定地点编号，由专人来监考。这样绝大多数考生都得面临新