

掌握高效学习和最为有效的复习与应考策略，
中考、高考状元不再是梦想！

考生必读

高效学习 与考试策略

主 编◎曾天德

副主编◎吴来金

李宁英

朱永文

GAOXIAO XUEXI
YU KAOSHI CELUE

高效学习与考试策略

主 编 曾天德

副主编 吴来金 李宁英 朱永文

参加编写人员（以编写章节先后为序）

曾天德 吴德良 黄修光

朱永文 吴来金 李宁英

黄兴从 赖聪林 张明珠

河海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高效学习与考试策略/曾天德主编. —南京:河海大学出版社, 2005. 11

ISBN 7-5630-2188-4

I. 高... II. 曾... III. ①中学生-学习方法②中学生-考试方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 127482 号

书 名 / 高效学习与考试策略

书 号 / ISBN 7-5630-2188-4/G·605

责任编辑 / 史 虹

特约编辑 / 刘德友

责任校对 / 巫苏宁

封面设计 / 瀚清堂

出 版 / 河海大学出版社

地 址 / 南京市西康路 1 号(邮编 210098)

电 话 / (025)83737852(总编室) (025)83722833(发行部)

经 销 / 江苏省新华书店

印 刷 / 南京捷迅印务有限公司

开 本 / 850 毫米×1168 毫米 1/32 6.5 印张 151 千字

版 次 / 2005 年 11 月第 1 版 2005 年 11 月第 1 次印刷

定 价 / 15.00 元

内容简介

全书分为 6 个部分：高效学习策略的制定、考高分的复习与应试策略和技巧、考试前后心理状态的调适，以及针对高考的命题特点、题型，提出相应的复习方法和解题技巧等共 6 章 20 节。书中不仅介绍了广大中学生普遍关心的高效学习方法与复习策略及应试技巧，而且还介绍了考前、考中、考后各阶段有效的心理调节方法。

本书编写的一个最显著的特点是：以心理学理论为指导，在分析和总结中、高考学生在学习、复习与应试过程中所获得的成功经验的基础上，提出了高效学习策略与应试技巧，既有科学学习的一般方法，又有各个学科的具体方法。本书具有科学性、针对性和实用性强的特点，对于考生如何优化心态，掌握科学方法，提高学习效率，在中考、高考中夺取高分，以及如何有效地开发学习潜能，培养学习能力，提升全面素质等方面都具有重要的指导意义。

本书完全是为即将参加中考和高考的学生精心准备的，是中学生的良师益友，是广大的中学生家长的教科书，也是教育界朋友的好战友。



序一 高效学习 成功考试

程利国

人们常常将升学考试看成是人生第一个重大事件，是一次证明自己能力的机会。凡参加过中考和高考的学生无不体会到重大的升学考试无疑是一场考验，它不仅需要考生具有扎实的基础知识和较强的思维能力，更需要具有良好的考试心理素质。综合高考状元的成功经验：良好的心理素质是考试成功的前提。心理素质好，临场心态就好，就会充分调动考生的智力因素。中考、高考的激烈竞争一直在困扰着许多考生，而作为望子成龙的家长对孩子的前途也充满期待。因此，帮助考生掌握高效学习方法和应试策略与技巧，保持最佳的复习心态，对考生取得成功就显得尤为重要。《高效学习与考试策略》一书将助你获得一种崭新的学习生活，给你人生一个圆满的转折。

考试是根本，策略是关键。由曾天德主编的《高效学习与考试策略》，在中学生心理辅导的理论和实践上都作了富有成效的努力，也是其长期从事中学考前心理辅导与备考策略研究的成果。《高效学习与考试策略》着重介绍了中学生，尤其是面临升学考试的考生如何掌握高效学习和考试策略，以及如何在考前、考中、考后各个阶段保持最佳心理状态的方



法,它将为广大考生及其家长释疑解难,为考生提供有效的指导,使知识能力发挥到极致状态。

本书编写的逻辑结构是按学习、复习、考试、考后的进程来设计的,有很强的针对性和可操作性。具体表现有以下四个特点:

一、运用科学的学习方法,构建高效复习系统

有计划、有步骤地为考生制定合适的复习计划,合理安排考前复习时间,帮助考生从纷繁杂乱的复习中解脱出来。讲究科学的学习方法是考生取得成功的关键。化枯燥机械的考前复习为轻松灵活的高效学习,让考生不须花费太大的力气就能很好地掌握。

二、正确运用心理学知识,准确把握策略的制定

本书从心理学的角度分析了重大考试中考生可能产生的心理问题,以及成功考试所应具备的良好心理素质,提出了一套帮助学生以最佳的心态面对复习与考试,充分发挥自己潜能的学习策略。该策略不仅教会这些处在“郁闷”状态的初三、高三学生如何坦然面对中、高考,快乐面对中、高考,并且取得好成绩,而且也能促进其人格健全发展。同时,还配以心理自测,让考生更加了解自己并正确对待考试。

三、兼顾各科复习与应试的技巧,反映考试最新动向

结合具体学科,紧跟考试最新动向,针对其命题特点、题型等提出相应的高效的复习方法及解题技巧。根据学生实际,把握评卷教师心理,分析命题方向,多角度、多层次地对考试进行剖析和评价。本书还根据学生特点提出“三轮复习法”、编制错题集、充分利用高效记忆时间等多种有效的复习方法供考生灵活变换使用,提高复习效率,帮助考生成功应对中、高考,在中、高考中夺取高分。



四、语言生动，通俗易懂

本书行文活泼，深入浅出，通俗易懂，注意趣味性和可操作性。对有些较复杂难懂的理论知识，附以图表、实例举证等来呈现解释，使考生一看即懂，最终实际地指导他们的学习、生活。同时，考生家长也可利用翻阅本书的机会得到启示，为子女提供思想上的帮助，做好生活上的安排，保证其在考试期间心态和体能健康、精力充沛。

《高效学习与考试策略》始终贯彻“以生为本”的理念，一切从学生中来到学生中去，提出了切实有效的备考策略和应试技巧。我相信，阅读和学习这本书将给你以心灵的力量，助你成功考试，圆你大学梦想！

（程利国：教授，福建师范大学心理学学科带头人，硕士生导师，中国心理学会理事，原福建省心理学会理事长。）



序二 提高考试心理素质是成功应试的关键

江 琦

学业压力，尤其是升学考试压力是中国中学生最主要的生活事件和压力源。目前，考试作为一个影响学生健康发展的重要现实问题，已经超越了测量学或教育评价的范畴，日益成为一个影响全社会的重要教育事件。但是，考试在了解学生的知识基础和技能发展中起着重要作用，考试活动是学校教育不可或缺的环节。在全面实施素质教育的过程中，不是要取消考试，关键问题是如何对待考试。

已有的研究常常单独从学习过程或考试过程的角度对学生的应试心理和行为进行探讨，所得出的结论难免有所偏颇。曾天德在其长期从事中学考前心理辅导与备考策略的理论与实践研究基础上，将学生的学习过程和考试过程结合起来，针对学生在学习考试中经常出现的、影响考试成绩的心理问题，以及如何解决这些问题进行了全面的剖析和解答，其研究成果集中体现在《高效学习与考试策略》一书中。

《高效学习与考试策略》一书以学习、复习、考试、考后等4个时间进程为经，以在各个阶段内保持最佳心理状态的方法为纬，尝试将国内外关于学习、考试的有关研究成果整合于这一逻辑体系之中，并针对学生在不同阶段容易出现的



问题，提出了相应的训练策略和方法，以为考生提供有效的指导，提高其应试能力，健全其考试心理素质，最终提高其考试绩效。该书表现出如下几个特点：

一、注重科学性

这体现在两个方面，一方面强调考生在学习、复习、考试过程中应该采用科学有效的方法策略来进行应对；另一方面，强调为考生在学习、考试不同阶段的需要提供科学的学习策略和方法。

二、突出针对性

本书首先从心理学的角度分析了重大考试中考生可能产生的心理问题，以及成功考试所应具备的良好心理素质，并针对这些问题提出了一套行之有效的方法策略。

三、体现实效性

该书除了为考生系统地介绍了学习、考试有关的方法、策略外，还配以图表、实例举证等来帮助考生理解理论知识，采用心理自测等方式让考生更加了解自己，力求在更大程度上让考生能够在理解有关知识的基础上，通过训练提高其考试心理素质和应试能力，从而提高考试绩效。

《高效学习与考试策略》一书以学生为本，以学生存在或可能存在的问题为中心，以提高考试心理素质和应试能力为目的，提出了趣味性强和操作性高的备考策略和应试技巧。该书行文活泼，深入浅出，易读易懂，是一部适合广大中学生朋友的科普读物。

（江琦：西南大学教育科学研究所发展与教育心理学专业在职博士研究生，主要研究方向为学习与考试心理，先后在《心理科学》等杂志发表考试心理方面的学术论文10余篇，主编、参编专著7部。）



前言

升学考试，尤其是高考，是人生中最为艰苦的奋斗之一。凡参加过高考的人都有这样的感受，那就是高考成绩排名与以往各次模拟考试大不相同，因为高考考察的不仅是知识，还有许多不确定因素。的确是这样，高考考察了你各个方面的能力，尤其是心理素质。高考或许本身只是知识的考试，但现在人给它赋予了太多的意义之后，参加高考的学生就不仅仅是面对一场知识的考试了，因为高考和你的前途命运紧密相连，所以，高考会给考生带来额外的压力和心理的不适应。最近有学者对清华、北大的学子进行了考试专项调查，调查内容涉及这些“考场高手”考试期间的心理状态、生理状态、学习方法、应试技巧等诸多方面。结果表明，心理状态是影响考试成绩的最重要因素，被列为考试成功的首要条件。因此，指导考生掌握高效的学习策略，培养良好的复习迎考心理和考试心理素质，已成为当务之急。这正是我们编写此书的内在动因。另外，多年来对复习考试心理的研究成果和指导学生复习备考经验的借鉴和启示，也是促使我们编写此书的重要诱因。本书着重从心理学、脑科学、教育学和考试学的角度，深入浅出地揭示和分析了考生复习考试心理



问题，提出了科学地解决这些问题的方法和策略，以帮助考生在考试中保持良好的心理状态，取得更好的成绩。

全书共6章，大致可分为6个部分。① 高效学习策略。主要探讨了制定学习计划的重要性及其方法，提出了三种高效学习方式，帮助考生有效地提高学习效率；从用脑卫生、掌握生物节律等生理角度出发，教会考生如何科学学习；同时，提出了增强记忆的黄金法则，指导考生掌握科学的记忆方法，增强记忆效果。② 考高分的复习策略。主要探讨了考生如何正确、合理地制定适合自己的复习计划，提高复习的主动性，提出了“三轮复习法”、编制错题集、充分利用高效记忆时间等多种有效的复习方法。对模拟考试给予准确定位，使考生充分理解及正确对待模拟考试的评价作用，从中获取经验与教训。③ 考前最佳心理状态。针对考生的身心健康和考试的适应性，提出了有助于考生学会调节考前的心理状态、克服考试焦虑、保持良好的备考心理状态的一系列方法和措施。④ 得高分的应试技巧。指导考生如何在考前一周拥有良好的应试状态，并且在考试期间做好心理调适。学会运用适合于不同类型试题的解题技巧。⑤ 考后的心理调适。针对考生考后易出现的不良心理与行为反应，提出了如何学会控制和保持心理平衡，如何做好“准大学生”的心理准备，以及落榜后如何进行心态调整等一系列方法。⑥ 高考“3+综合”复习方法与答题技巧。分别对语文、数学、英语等主要学科的新考试大纲和核心知识点及高考的命题特点、题型进行探讨，旨在引导高考学生在复习与考试中运用高效的复习方法和解题技巧来提高应试能力。以上观点、方法和做法值得你借鉴和参考，相信也一定会对你有具体的帮助和启发。

参加本书编写的人员有：曾天德（第一章第一节、第二节）、吴德良（第一章第三节）、黄修光（第一章第四节）、朱



永文（第二章）、吴来金（第三章）、李宁英（第四章）、黄兴从（第五章）、赖聪林（第六章第一节）、张明珠（第六章第二节、第三节、第四节）。本书由曾天德负责拟订编写大纲，书稿修改、统稿和定稿。

衷心感谢程利国教授、江琦博士为本书作序。感谢所有接受我们培训和咨询的朋友以及中学校长和学生家长，他们的肯定和支持是激励我们不懈进取的重要动力。同时也感谢南京尊贤文化发展有限公司、南京文业科技发展研究所、成功教育咨询辅导（漳州）中心的大力支持。

在本书编写过程中，参考引用了近年来国内学者关于考试研究的诸多成果，在此一并表示衷心的感谢！

由于我们水平有限和时间仓促，书中的缺点和不足在所难免，恳望同行专家和广大读者不吝赐教。

曾天德

于漳州师范学院白鹭园



目 录

序一 高效学习 成功考试	1
序二 提高考试心理素质是成功应试的关键	1
前言	1

第一章 高效学习策略	1
-------------------------	----------

第一节 制定学习计划的策略	1
一、目标定向策略	1
二、时间计划策略	5
第二节 高效学习策略	10
一、重复策略	10
二、系统化策略	17
三、结构化策略	20
第三节 科学用脑, 提高学习效率的策略	23
一、讲究用脑卫生	23
二、使用左右脑与利导性思维	29
三、运用生物节律提高学习效率	32
第四节 科学的记忆程序和记忆方法	37



一、科学的记忆程序	37
二、增强记忆力的黄金法则	41
【心理自测】学习策略意识测试	54

第二章 考高分的复习策略 56

第一节 制定有效的复习计划	56
一、检查自己的复习计划	56
二、提高复习的主动性	57
三、重视基础知识和基本技能	57
四、制定复习时间表	58
五、合理安排各门功课的复习	58
第二节 考前最有效的复习方法	58
一、采用“三轮复习法”	59
二、学会做练习题的诀窍	62
三、提高答题的速度	64
四、编制错题集	65
五、学习曾做错的试题	66
六、充分利用高效记忆时间	66
七、灵活变换复习方式，达到最佳效果	66
第三节 正确地对待模拟考试	67
一、发挥模拟考试的“热身”作用	67
二、熟悉考试题型	67
三、以平常心对待模拟考试成绩	68
四、学会对模拟考试结果进行正确归纳	68

第二章 考前最佳心理状态 70

第一节 保持考前最佳状态	70
--------------------	----



一、保持考前最佳体能状态	70
二、保持考前最佳心理状态	72
第二节 预防和克服考试焦虑	75
一、正确对待考试	75
二、适当降低求胜动机	76
三、澄清原因, 树立自信	76
四、学会情绪的自我调节	77
第三节 防止考试“怯场”	78
一、考试“怯场”的原因	78
二、防止考试“怯场”的方法	80
【心理自测】考试焦虑测试	84

第四章 得高分的应试技巧 91

第一节 考前一周的应试状态	91
一、考前一周要做好 10 件事	91
二、考前三天心态最重要	92
第二节 考试期间的最佳心理状态	94
一、熟记考场规则	94
二、要科学地饮水	95
三、做交叉运动, 放松心情	96
四、考试时不要经常看钟表	97
五、学会在考试中休息	97
六、考完一科, 放弃一科	98
第三节 应试答题的技巧	99
一、应试答题的一般技巧	99
二、主观性试题的答题技巧	105
三、客观性试题的答题技巧	108



四、不同类型试题的答法	111
五、正确使用草稿纸	115
【心理自测】应试技能测试	116

第五章 考后的心理调适 122

第一节 考后的不良心理与行为反应	122
一、考后等待中的复杂心情	122
二、考后的不良行为反应	124
三、学会控制和保持心理平衡	125
第二节 “准大学生”的心理准备	126
一、了解在大学生活中的适应性问题	126
二、做好“生活自理、学习自觉、行为自控” 的训练	128
三、“准大学生”的“三忌”	129
第三节 落榜后的心态调整	131
一、调节情绪，拥抱生活	131
二、乐观思考，提高信心	132
三、面对现实，迎接挑战	133
四、注意人际沟通，理解家长	134
【心理自测】自我激励测试	135

第六章 高考“3+综合”复习方法与答题技巧 137

第一节 语文复习方法与答题技巧	137
一、新考试大纲与高考语文命题特点	137
二、语文复习方法	140
三、高考语文试题及解题技巧	143
第二节 数学复习方法与答题技巧	158



一、新考试大纲与高考数学命题特点	158
二、数学复习方法与结构	160
三、数学应试答题技巧	164
第三节 英语复习方法与答题技巧	167
一、英语试题出题的方向	167
二、英语复习方法与结构	169
三、英语应试答题技巧	176
第四节 “文综”与“理综”复习与应试技巧	180
一、“文综”复习与应试技巧	180
二、“理综”复习与应试技巧	184
参考文献	189