

青少年素质教育优秀读本

The most effective trick to acquire high marks easily

Acquire Marks

优生采用的考试方法大总结

轻松获得高分的 最有效秘诀

高分从不青睐没有准备的头脑 行动改变学习成绩

北京大学人才研究中心研究室 推荐

教育学博士

刘畅 编著



所有学生必备的应考宝典

没有“笨”孩子 只有笨方法
没有“差”学生 只有拙教育



- ▶ 应试策略的详细剖析
- ▶ 考场作文的制胜高招
- ▶ 考试心理的调控技巧大公开
- ▶ 让你想不得高分都不行

 中国纺织出版社

青少年素质教育优秀读本

The most effective trick to acquire high marks easily

Acquire Marks

优等生采用的考试方法大总结

轻松获得高分的最有效秘诀

高分从不青睐没有准备的头脑 行动改变学习成绩

北京大学人才研究中心研究室 推荐

教育学博士

刘畅 编著



所有学生必备的应考宝典

没有“笨”孩子 只有笨方法
没有“差”学生 只有拙教育

- ▶ 应试策略的详细剖析
- ▶ 考场作文的制胜高招
- ▶ 考试心理的调控技巧大公开
- ▶ 让你想不得高分都不行

 中国纺织出版社

内 容 提 要

随着学习科目的增多,各种考试对学生来说已是家常便饭了。如何轻松通过考试,解除考试压力,获得高分是每个学生的愿望。

本书将告诉大家如何进行高效率复习,如何根据不同的学科制定相应的考试策略,又如何在有限的时间内驾轻就熟,一气呵成,轻松考出好成绩。好书在手,考试不用愁。

图书在版编目(CIP)数据

轻松获得高分的最有效秘诀 / 刘畅编著. —北京: 中国纺织出版社, 2006. 7

ISBN 7-5064-3924-7

I. 轻... II. 刘... III. 课程—中学—教学参考资料
IV. G634

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 072657 号

策划编辑:曲小月 特约编辑:李春梅
责任印制:刘 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街 6 号 邮政编码:100027

邮购电话:010-64168110 传真:010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京市荣海印刷厂印刷 各地新华书店经销

2006 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

开本:730×980 1/16 印张:11.5

字数:150 千字 印数:1-18 000 定价:18.00 元

书号:ISBN 7-5064-3924-7/G·0184

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

前 言

在我多年的教学工作中,曾经碰到很多为分数所累的学生。他们不能正确地对待考试,为一两次的考试失败而苦恼,有的甚至从此一蹶不振。在他们眼里,似乎只有“分数”两个字,却没有好好地对自己失败的原因进行理性的分析。我曾经对他们进行过调查,结果表明,这些害怕考试的学生大多对考试缺乏应对的技巧。

就目前而言,还没有其他更科学的方法来取代考试,因此只能强调要正确对待考试,合理利用考试的积极作用,留意并克服考试的弊端。

考试的积极作用主要表现在:

1. 证明和预测作用

通过科学而公平的考试,能在一定程度上体现学生掌握教学大纲所规定的知识、能力、技能和技巧的实际情况。在一般情况下,分数高的学生表示他学到的知识多,而且掌握得牢,对知识的理解深刻,运用能力也较强。学生的升级、升学都由分数决定,它是学生日后学习成绩好坏的预示之一。

2. 诊断与调节作用

这是由考试的第一个作用产生的。由于分数在一定程度上反映了学生的学习情况,所以,教师和学生双方都可以从总分,或从每一类考试题型得分和失分的情况,了解到教和学等各方面情况,从而判断其质量和水平的高低。

3. 动机作用

考试分数,可以激发学生的求知欲和兴趣的发展。考试的动机作用主要表现在:好的分数可以引起学生对学习的直接兴趣。有许多学生,原来对某一学科不感兴趣,甚至怀有厌恶情绪,但因考试获得了好的成绩,便自然而然地引发了他对这门学科的学习兴趣,而学生兴趣高,就有可能又促使学习成绩提高。追求高分成为学生的直接学习动机。

心理学研究表明,直接的学习动机,是推动学生学习的一个很重要的动机。而且,年龄越小,其学习受直接兴趣的影响就越大。随着年龄的增长,学生学习受直接兴趣的影响程度将逐渐减弱,但仍具有一定的作用。追求高分可以激发学生展开学习竞赛,而竞赛又可以激发学生的学习积极性。心理实验显示,在竞赛过程中,追求自我表现、自我完善、自我成功的情况要比平时强烈得多,因而多数学生在竞赛情况下的学习成绩比平时要好。

通过考试,学生可以及时了解自己的学习成绩。成绩好,有一种鼓舞作用,可以使学生更充满信心地去学习;成绩差,有一种压力,鞭策学生更努力学习,迎头赶上。所以,考试是激发学生进一步努力的手段。

但是,我们也应该认识到,分数也有一些弊端,它并不能十分准确地反映学生的学业情况,如果过分看重分数的话,还会压抑个性、能力的发展。

另外,为什么有的学生平时学习很好,但是到了考试,总是出人意料不能发挥出正常的水平呢?为什么有些学生总在考试的时候情绪不好,或者失眠,或者生病,以至于考场失常呢?还有一些学生在考试的时候总是觉得时间不够,不能够在限定的时间内完成试题,白白丢失分数等等。

一般来说,考试不仅测评学生掌握知识的程度,还是考验学生应对考试的能力。所以作为学生,在平时努力学习的同时,还应该掌握一些基本的考试技巧。

本书介绍如何进行高效率的复习,怎样因科制宜,根据不同的学科制定相应的考试策略,以及如何在有限的考试时间内驾轻就熟、一气呵成,考出好成绩。

编著者

2006年6月



第一章 复习——轻松考试的序曲

- 详细计划,合理安排 / 3
- 重视基础知识复习 / 7
- 三轮复习,逐步深入 / 9
- 有效地进行复习 / 12
- 注意征服不擅长的科目 / 14
- 考前复习的“七忌”与“六要” / 17
- 猜测考题 / 19
- 复习时应该注意的问题 / 22



第二章 策略——高效考试的捷径

- 通读试卷,做到心中有数 / 29
- 全神贯注答题 / 31
- 正确对待考试中出现的问题 / 35
- 掌握考试技巧 / 40
- 考试中应该注意的几个问题 / 45
- 主观题的答题技巧 / 49
- 客观题的答题技巧 / 52
- 各类型题目的答题技巧 / 55
- 做好检查工作 / 63

3



第三章 因科制宜——轻松得分策略

语文轻松考试技巧 / 69

英语轻松考试技巧 / 75

历史轻松考试技巧 / 81

地理轻松考试技巧 / 86

数学轻松考试技巧 / 89

物理轻松考试技巧 / 93

化学轻松考试技巧 / 98

生物轻松考试技巧 / 106

4



第四章 轻松作文——掌握成功先机

考试作文四步骤 / 113

记叙文考试技巧 / 122

说明文考试技巧 / 126

议论文考试技巧 / 130

材料作文考试技巧 / 138

想象作文考试技巧 / 142

看图作文考试技巧 / 146



第五章 健康——成功考试的保证

- 保持充沛的精力 / 151
- 进行适量运动 / 153
- 调整到最佳状态 / 155
- 减轻压力,轻装上阵 / 158
- 稳定情绪,从容应考 / 160
- 保持旺盛的脑力 / 162
- 保持充分的自信 / 164
- 消除考前紧张与焦虑 / 167
- 安然度过考前一夜 / 170
- 克服怯场 / 172

第一章

复习

轻松考试的

序曲

有的同学说：“考试的意义在于复习。”这种说法非常正确。考试能促使自己有系统地复习，只有循序渐进、认真地复习，才能考出好成绩。

为了全面系统地复习，在考试前应该制定一个切实可行的复习计划。计划不要很细，弄得自己寸步难行，而要留有余地，这样到考试时就可以胸有成竹。有的同学考前心中无规划，复习到哪儿是哪儿，甚至有的科目或章节还没有复习完就仓促上阵，这样自然心慌意乱难以应付。我们常说不打无准备之仗，没有很好准备就参加考试，往往会不击自溃；只有未雨绸缪才能掌握考试的主动权。

如果你能重视以下这些复习方法，并灵活运用，必定能有效提高考试成绩。





详细计划,合理安排

总复习开始之前,要根据老师的复习指导计划和自己的学习基础情况,制定一份个人复习计划。这就好比建筑师在建楼房之前,必须先画设计图一样重要。复习计划要有明确的目的性,对复习内容、需要的时间都要作出具体安排。有了切实可行的计划,才能保证忙中有序,有条不紊地进行复习。

1.制定切实可行的复习计划



即便老师的复习计划再完美,也一定要制定出适合你自己的完整复习计划。跟着老师走无异于将自己置于被动地位,只有针对你自己的特点制定出的复习计划,才能使你在考前保持充分的主动性。

制定计划前,首先要了解自己,比如:诸多学科中,你的强弱科目各是什么?每一学科的薄弱环节是什么?各个学科在这次考试中的地位如何?你一天里的高低潮各在什么时间等等。不妨拿一张纸,边回忆边分析,当你详细了解自己之后,复习计划自然就出来了。

(1)制定长期计划。

①长期计划的第一个主题,就是安排各学科的主要复习时间段。数学、物

理、化学等重推理的学科,因其重理解胜于记忆,所以主要置于复习的中前期;像语文、历史等以思想和概念为主的学科,因重记忆强于重理解,则必须安排在复习的中后期,给予充分再回忆的时间。

②长期计划的第二个主题,是找出自己知识体系中的薄弱环节,进行重点突破。重点突破时须注意,每一个时间段最好只设定一个突破口,解决后再进入下一个。

(2)制定短期计划

长期计划必须要通过一个个短期计划来完成。

短期计划可以以周为单位。短期计划要注意不要纵容自己的好恶,比如不能经常用一整天时间复习自己喜欢的功课,一定要保持各个学科齐头并进的良好习惯。另外,不制定不符实际的计划,一定要有张有弛,否则你会被完成不了的计划给压住,而这种挫折感会严重影响你的自信。可以每周末在一个小本子上,将下一周的计划安排好,每天晚上再把明天的计划安排好,每完成一项就在小本上划掉。这样每划去一天的计划或一周的计划,你都会产生一种难以表达的喜悦。在做短期计划时,要将长期计划中的突破口置于一天中效率最高的时段。

复习计划不仅能使你更有效地利用时间,也会使你产生一种能掌握自己生活的微妙感觉,这种感觉能使你每天都保持奋进的态势和力量。

2.纠正复习安排上的常见错误

尽量避免一些复习安排上的错误,就能大大提高你的学习效率。这些错误主要有:

- (1)时间安排失当,无关紧要的琐事耗时过多;
- (2)功课常常是在手忙脚乱中完成的;
- (3)学习中很难分清主次关系;
- (4)学习前紧后松,做事有头无尾;
- (5)常常犹豫不决,不知下一步该做什么;
- (6)经常发现自己在做不必要的重复事情。

3. 克服拖延现象

临考前,时间也许是最让你焦虑不安的,总希望能多出一天的时间来复习,但时间根本无法增加。解决的途径只有一条,就是克服拖延现象,提高时间的利用率。

拖延的坏习惯对完成计划极为有害。当然这一坏习惯不是马上便能克服的,在此我们通过四个步骤,来帮助你逐渐克服这一陋习。

第一步,静下心来。如果精神紧张,自然无法安心学习。能尽快静下心来来的有效方法有两个:一是坐下来学习前,花几分钟进行一些简单的剧烈运动,如原地跑步、上推下蹲或跳绳;二是准备好所需文具、书籍,因为造成拖延时间的主要原因之一是坐下后又站起来找东西,迟迟不能开始着手学习。

第二步,明确任务。给自己明确的任务有助于将注意力集中在最终的结果上,从而在考试中发挥出自己的最高水平。

第三步,把复习任务“化整为零”。考试复习最令人生畏的是复习量大且范围广。为此应采取的最佳策略是“化整为零”,具体来说就是先翻阅一下课堂笔记,找出基本概念与主要问题,然后再把第一个概念及相关问题的笔记摆在面前,复习好第一个后,再复习第二个、第三个,依次类推。

第四步,确定完成任务的最后期限。途径之一就是按照课程单元或老师课堂讲授的不同概念确定复习期限。这样你才可以根据预定的日期来安排自己的复习进度。

4. 有效地利用时间

时间对于考生来说就是分数,因此如何有效地利用时间对考生至关重要。有效利用时间的第一步是搞清哪些事情造成了时间的浪费,这样便可以有效地制定出节约时间的计划来。

(1) **有选择地看电视。**考生务必明白,打开电视毫不费力,但关掉电视却没那么容易。因此考生看电视尤其需要有选择、有控制,除非真的是非常有价值的节目,一般还是不看为妙;不过新闻最好看看,但在看新闻时最好站着,不要坐下。

(2)充分利用“等候时间”。每天等车、排队买饭,或排队看病的时间,乍看耗时不多,事实上这些时间累加起来挺惊人的,考生务必充分利用。利用“等候时间”的最好办法就是随身带上一本书或携带方便的笔记本或复习卡。

(3)利用途中时间。每天往返学校途中自然要耗费一些时间。如果是乘车去学校,最好携带摘录卡,乘车时记忆单字,公式或其他零星内容。如果骑自行车去学校应考虑天气情况和路途所需时间,选择好离家时间。

(4)练习说“不”。考生可能会遇到一些不想参与的事情,但又碍于情面不好拒绝,耗时甚多,这时应当果断地说“不”,最好是夸张而有力地说这个“不”字。



重视基础知识复习

基础知识是知识体系的根基,是分析问题解决问题的要领和工具。对基础知识理解越深刻,掌握越牢固,就越容易解决基础问题。基本的练习弄通了,不仅可以巩固并深化已学过的知识,还能打好解决复杂问题的基础。

日本有一所世界知名的学校,该校培养的学生大都考入了一流大学。这所学校在总结几十年教育经验的《应考的王牌——彻底掌握基础知识》中写道:如果认为我们是传授什么特殊诀窍的学校,那就错了。建校至今,我们始终强调要牢固地掌握基础知识。如果基础不扎实,怎样拼命努力也是学不好的。

要复习好基础知识必须从掌握复习纲要、复习好课本入手。复习纲要是总复习的标准依据,必须深刻领会其精神实质,明确各方面的具体要求,并以此来引导整个总复习,如同技工拿着图纸装配零件那样,千万不可有片刻脱离。

课本是学习功课的根本,只有把课本复习好,才能掌握好基础知识。就数学而言,数学方法与数学概念是紧密相连的,很难想象如果连基本概念都不清楚就能找到巧妙的解题方法。但是至今仍有不少同学不重视从课本开始复习功课,而是“越着锅台上炕”,过早去看一些五花八门的复习提纲,或专门钻研各式各样的试题汇编,并把它们视为珍宝,认为弄懂这些东西就拿到了应考的灵丹妙药。

其实这都是舍本逐末的做法,其结果反而会弄巧成拙。打个比方来说,你想要得到一棵大树,却又不想费力由根挖掘,只是拈轻怕重地拍枝摘叶,那么到头来得到的只是些支离破碎的枝杈散叶,无论如何也得不到完整的大树。那么是不是只要看课本不要看复习提纲和试题汇编了呢?那也不是。当课本复习到一定程度,不仅比较熟练地掌握了基础知识,而且基本功的训练也达到了一

定程度时,在教师的指导下浏览一两份精选的提纲,再与课本结合加深对知识体系的理解和掌握,进而做一些不同类型的综合练习题,就会达到锦上添花、触类旁通的效果。

有些同学可能认为,近年来的试题难度逐年加大,综合性逐年增强,用那么多精力去复习基础知识划得来吗?这是缺少分析、缺少经验的想法。

其实难度再大、综合性再强,也只是在基础知识运用上的“大”和“强”,万变不离其宗。在这样的情况下,只复习基础知识,而不从严进行综合练习适当提升固然不行;但若不重视基础知识的复习,而拔苗助长只做一些综合题更不行,那势必会使复习成为空中楼阁,造成在知识掌握上的半生不熟、高不成低不就的现象。正因为如此,不少学校在总复习中提出以起点要准、步子要稳、扎扎实实、逐步提高作为复习原则。经过实践证明,只有这样,总复习才能有低有高、有广有深,得到比较理想的效果。

在复习基础知识的过程中,一定要重视理解,避免死记硬背,不管是文科还是理科都要从理解入手。只有真正理解了的东西,才可能深刻牢固地掌握,才可能同实际联系起来加以活用。死记硬背学到的知识则不易消化,容易忘,也很难在实际中运用。

其实进行总复习时,任务重、内容多,死记硬背也难以容纳,只有从理解入手,以理解为主,再辅之以必要的科学记忆,才能提纲挈领地掌握知识体系,驾驭运用知识。

三轮复习,逐步深入

如果总复习的时候,想一遍就成功,就违背了理解和记忆的规律,效果不会太好。近几年来无数学校的成功经验和失败教训都证明:一般学科以复习三轮为宜。

1. 第一轮,全面系统复习

按照复习纲要规定的范围和要求,在教师的具体指导下对基础知识进行辨别分类以划分主与次。根据自己平日学习的实际情况,找出掌握知识的薄弱环节,在分清主次、找出薄弱环节的基础上,进行全面系统的复习。理科要在温习基本概念、公式、定律的基础上,复习并重做已做过的典型基本练习,文科则要全面温习基础知识和基本理论。正如捕鱼一样,要先把网撒出去,而且网撒得越大捕到鱼的机会也越多。

这一轮复习要突出“全面系统”四个字,不要过早进行深入理解或牢固掌握阶段,而要先统观大局唤起理解、记忆,为下面两轮复习打好基础。

2. 第二轮,重点深入复习

在老师的具体指导下,按复习纲要分单元逐一剖析思考,并穿插做一些中等难度的半综合练习。在基础知识、基本理论方面,要抓住重点知识,并找出各部分知识

