

加速度丛书

SUPER LEARNING

考试

迅速提高考试成绩的捷径

志鹏/著

KAOSHI JIA SUDU

加速度

为考试提速 给成绩加油

LEARNING

本书是《加速度丛书》的第二本，也是第一本广受读者欢迎的《学习加速度》的姊妹篇；书中主要针对广大中学生在重大考试中（如中考、高考）无法正常发挥水平的问题，帮助同学们端正心态，准备充分，胸有成竹地参加考试；本书尤其适合在短时间内迅速提高考生的考试成绩！

内蒙古人民出版社

前 言

这是《加速度丛书》的第二本。

在出版后广受中学生读者欢迎的第一本《学习加速度》书中，讲的主要是学习技巧的问题，即如何迅速地提高学习效率；本书主要讲的是考试技巧的问题，即如何迅速地提高考试成绩。对此，也许有的同学会有疑问：难道考试成绩也可以迅速提高吗？当然可以。只是对实力不同的同学来说，提高的幅度会有所不同。譬如对实力较强的同学，提高的幅度较小，本书更多的是帮助他们正常地发挥水平；而对实力较差的同学，提高的幅度较大。

说到考试，很多同学的经历都不大愉快，尤其对于竞争激烈，一考定终身的高考。即使是成功者，事后也感到心有余悸——也因此，才有所谓的“黑色7月”一说。所以我认为，要想考出好成绩，同

前 言

学们首先要调整好对待考试的心态。心态不好，再好的考试技巧也不管用。不管你过去的考试经历有多么不愉快，从此刻开始，你要打心底里接受考试，热爱考试，把每一次考试都当成对自己的挑战！因为考试不就是竞争吗？说实在的，自从大学扩招以后，高考的竞争远没有社会上的竞争那么厉害：高考上大学的比例已经超过了2:1，而社会上竞争一个工作岗位常常是百里挑一！

考
试
加
速
度

有了好的心态，然后才能运用考试的技巧。说到考试的技巧，有的同学总是不屑一顾：没有实力，投机取巧又有什么用？话是不错，但现实中实力较强的同学在重大考试中马失前蹄的例子比比皆是，这又说明什么？很简单：缺乏应试技巧。况且，考试技巧并不是什么投机取巧——就算是投机取巧又有什么关系呢？

作为一个过来者，我深知考试——尤其是中考和高考对同学们的压力，这种压力不是我说几句诸如“调整好心态”的话所能解决的，这种压力只有身临其境者才能真正体会。每年临近7月，我便会想起我的无数师弟师妹们正在如我当年一样埋头苦

学，挥汗如雨，在高考的深渊里煎熬……从某种意义上说，高考绝不仅仅是实力的较量，还包括体力、意志、心态和技巧的较量，是全方位的。要想成功必须事先做好充分的准备，“万事俱备，只欠东风”——只欠高考的来临！

本书主要围绕中考和高考，内容包括调整考试心态、克服考试焦虑、考前冲刺（即复习）、考前的各种准备工作以及正式考试中答题的技巧，内容丰富细致，文字生动活泼，对于临考前的中学生非常适用。我希望每个看过本书的师弟师妹们，都能在考试中取得优异的成绩，迈出成功人生的第一步。

作者

2002.11

考
试
加
速
度

目 录

第一章 给你的考试提速 (1)

考试，从某种意义上说是在与
时间竞赛——成功者永远属于那些
效率最高的人。

——巴甫洛夫

找到你的考试缺陷..... (2)

学习效率决定考试效率..... (8)

成为进攻型的应试者 (13)

考出你的最佳水平 (15)

第二章 心态决定一切..... (18)

心态不好的人，往往不能正常
地表现自己——他不是高估了自己，
就是低估了自己。

——培根

考
试
加
速
度

目 录

树立正确的考试观	(19)
直面考试带来的竞争	(28)
分数只是一个数字	(31)
正确对待考试	(33)

第三章 轻松克服“考试焦虑症”

(35)

害怕考试的人无异于懦夫——
要知道这个世界上只有哪一天没有
了竞争，考试才会消失。

——居里夫人

你害怕考试吗?	(36)
测测你的考试焦虑状况	(41)
考试焦虑的常用治疗方法	(48)
考场病的预防与救急	(56)
正确对待考前焦虑	(62)

第四章 考前冲刺不放松

(65)

学而时习之，不亦乐乎。

——孔子

制定合理的复习计划	(66)
正确选择和使用复习参考书	(72)
打好基础，循序渐进	(75)

提高复习的效率	(80)
考前复习“七忌”“六要”	(86)
把握复习的重点和方向	(93)

第五章 万事俱备，只欠东风 (97)

每一件事情的成功，都不是突然做成的；即使是那些瞬间爆发的灵感的火花，也必须有长时间的积累。

——赫胥黎

考前的物质准备	(98)
考前的心理调整	(109)
克服考前的厌学情绪	(118)
冲刺阶段各科的备考策略	(124)
如何调整到最佳的状态	(129)
准备征服考试	(135)

第六章 答题加速度 (139)

考试固然痛苦，可是只要想到人生中还有更痛苦的事，我就对考试不以为然了。

——雨果

目 录

答题的一般技巧	(140)
主观题的应试技巧	(146)
客观题的应试技巧	(150)
对症下药，有的放矢	(154)
遇到难题时如何应对	(165)
考试中如何有效地恢复记忆	(173)
切勿功亏一篑	(178)

第七章 应试加速度 (185)

长考出臭招。与其慢吞吞地做
一件事，不如快刀斩乱麻来得干净
利索。

——林语堂

正常发挥自己的水平	(186)
当面临考试的关键时刻	(192)
做好考卷检查工作	(196)
考试中应注意的几个问题	(198)
从考试中学习	(204)
做好考试的全面总结	(208)

第八章 作文加速度 (212)

考虑时不要匆忙，但一旦行动
的时刻来到，就应停止思考而投身
行动。

——爱迪生

记叙文加速度 (213)

说明文加速度 (218)

议论文加速度 (222)

材料作文加速度 (232)

想像作文加速度 (236)

看图作文加速度 (241)

第九章 高考加速度 (246)

高考是人生的第一步，无论你
喜欢与否，你都必须坚定地迈出这
一步。

——霍金

语文考试加速度 (247)

英语考试加速度 (256)

政治考试加速度 (264)

历史考试加速度 (271)

目 录

地理考试加速度	(278)
数学考试加速度	(281)
物理考试加速度	(285)
化学考试加速度	(292)
生物考试加速度	(302)

第一章

给你的考试提速

● 考试，从某种意义上说是在与时间竞赛——成功者永远属于那些效率最高的人。

——巴甫洛夫

找到你的考试缺陷

每一个中学生都希望自己能在考试中取得成功，特别是面临那些重大考试，如中考和高考。由于事关前途，因此无论是考生本人还是老师、家长，都非常重视。

考试成绩与许多因素有关，如考生是否聪明、勤奋；但其他一些因素也很重要，如学习环境、学习方法、应试技巧、学习态度、复习策略等等。因此，对于学生来讲，如想取得良好的考试成绩，首先要知道自己在考试过程中有哪些不合理之处导致了考试效率的降低。找到这些不合理之处，并加以改进，考试的效率和成绩就能提高。这些不合理之处就是考试缺陷。即使考试成绩暂时不理想，也不要过分着急，应首先找到考试成绩不好的主要原因，然后再对症下药。

下面的测试在一定程度上能够帮助同学们找到平时考试的缺陷。这个测试表共包括 60 个题目，它可以了解以下五个方面的情况：一般性的学习习惯和学习方法，阅读习惯与技能，对学校的态度，记笔记和写论文，准备与应试。

测试方法如下：准备一张白纸和一支笔，仔细阅读每一个题目的陈述，考虑它是否符合自己的情况。如果符合自己的情况，则答“是”；如果不符合自己的情况，则答“否”。还有这样一种情况，即不能确定题目中的描述到底符合不符

第一章 给你的考试提速

合自己，这时可以先记下“？”，待将 60 个题目都考虑过一遍之后，再回过头来仔细考虑这些题目。

测试表的内容如下：

1. 直到临考前的晚上，我才对需要复习的大部分功课进行突击。

2. 当准备应试的时候，我变得紧张、不安，或由于某些其他原因而难以学习。

3. 在参加论述题的考试前，我阅读所有与此次考试内容有关的材料。

4. 我常常反复读几遍，才能理解一份材料。

5. 在阅读课中，我抓不住重点。

6. 在答论述题之前，我要把答案考虑好，写到草稿纸上。

7. 在阅读时，遇到生词或无法从上下文中确定某个词的含义，我就查字典。

8. 除了必要的引证之外，我用自己的话记笔记，而不会照搬作者的语言。

9. 考试期间，我紧张不安，不能像平时那样从容作答。

10. 我在零星的纸片上记笔记，而不是记在笔记本上。

11. 在阅读中，有时我记下纲要，画出简图，或将有代表性的观点制成图表。

12. 实际上我连一个完整句子包括哪些成分都不知道。

13. 我常常需要有一定压力才能学习。

14. 我定期复习。

15. 我的学习常常被同学、电话和其他娱乐活动打断。

16. 只有在完成一定的学习任务后，我才做其他事情，

考
试
加
速
度

我把这作为一项制度。

17. 我常利用做作业的时间玩耍、约会、看电影、散步、读小说、看电视或听音乐。

18. 有时，当我坐下来学习的时候，才意识到自己对课外作业究竟是什么还不清楚。

19. 我用在学校里所学的书本知识来帮助自己理解外部世界的各种事情。

20. 我认真整理并妥善保存听课笔记。

21. 在写论文时，我不知道结论该怎样写。

22. 我往往无意中将不重要的材料写在笔记本上，而这些东西在考试中根本用不上。

23. 开始写作前，我要拟提纲，或拟定一份写作计划。

24. 我是在阅读课完了以后才记笔记，而不是边读边记要点。

25. 交作文前，我通常要花几天时间进行推敲，以便在定稿前能把作文修改得更好些。

26. 有时我不能如期完成作业，或匆匆忙忙应付一下便交上去。

27. 我不喜欢某些课程或教师，这影响了我的成绩。

28. 我常常发现，自己还没弄清究竟读的是什么，便已看了好几页了。

29. 我常常跳过阅读时所碰到的表格和图解。

30. 我把书上的重点或难点做上标记，以便复习时能对此格外留心。

31. 我有一个卡片簿或索引本，用来记录生词和词义。

32. 阅读过程中，在一章结尾，我经常停顿一下，以便

归纳本章要点。

33. 当我在学习中遇到问题时，我会毫不犹豫地提出来与老师讨论。

34. 看书时，我会自言自语地念出声来。

35. 我感到老师对我很冷淡。

36. 即使我知道正确的答案，我也时常害怕在课堂上背诵或回答问题。

37. 我常常睡眠不足，因而在课堂上昏昏欲睡。

38. 碰到新词汇适用的场合，我就去应用它们。

39. 我有一个明确的学习计划表，列出了学习时间和地点。

40. 我在学习时好做白日梦。

41. 我在学习时常常坐不住，因而无法把精神集中在学习任务上。

42. 开始学习新功课之前，我会对先前学过的知识进行复习。

43. 如果没有正当理由，我决不会打乱自己的学习计划。

44. 有时，我边看电视边学习，或者边听同房间的人谈话边学习。

45. 在某一课程上我花费时间太多，而在其他课程上时间不够用。

46. 学习时，我常常站起来，来回走走，看看报纸或吃点零食。

47. 我喜欢想出具体的例子，来证明所学到的一般原理和规则。

第一章 给你的考试提速

考
试
加
速
度

48. 开学初, 我静不下心来, 难以认真考虑功课。

49. 有时, 我到了课堂上或坐下来学习时, 才发现没带所需的课本、铅笔、笔记本或其他学习用品。

50. 我利用某一课程中所学的知识, 来理解其他学科的东西。

51. 有时, 我对所学的材料进行“过度学习”, 就是说, 当第一次能够正确背诵时, 并不立即停止学习, 还要背诵几遍。

52. 我实在不知道一篇作文该怎样开头。

53. 我对自己的功课感到担忧。

54. 准备应试时, 有时我试图把书上的话一字不漏地记在脑子里。

55. 我借助间接光线阅读, 而不在直接光线下阅读。

56. 在对某章内容详细阅读之前, 我先把一章的内容大体浏览一遍。

57. 我感到教师是我的朋友。

58. 我发现自己的学校生活大多是有趣的。

59. 在多数情况下, 我是带着某种知识仅仅记到考试这样的想法, 为应付考试而学习的。

60. 我尽快阅读, 以便能迅速而准确地完成指定的作业。

测试表中的第 14、16、19、38、39、42、43、47、50、51 题都是检查一般性学习习惯和学习方法的。对这些题目都应当回答“是”; 如果回答了“否”, 则说明在相应题目所描述的方面存在着问题。第 12、13、15、17、18、37、40、41、44、45、46、48、49、53、55 题也是检查一般性学习习

惯和学习方法的，对这些题目，应回答“否”；如果答了“是”就不对了，这说明在这些题目所描述的方面存在需要改进的地方。

测试表第4、5、7、11、28、29、30、32、34、56、60题是检查阅读习惯和技能的。其中第7、11、30、32、56、60题应回答“是”，第4、5、28、29、34题应回答“否”。

检查对学校的态度的题目有第27、33、35、36、57、58题。其中对第33、57、58题应回答“是”，对27、35、36题应回答“否”。

第8、10、20、22、23、24、25、26、31、52题是用来检查个人记笔记和写作文方面的情况的。对第8、20、23、25、31题应回答“是”，对第10、22、24、26、52题应回答“否”。

还有一些题目，即第1、2、3、6、9、21、54、59题，是安排用来检查复习与应试的情况。其中第3、6题应回答“是”，第1、2、9、21、54、59题应回答“否”。

上面列出了在60个题目中哪些应回答“是”，哪些应回答“否”。如果回答错了，则说明在相应的方面有需要改进的地方。通过测试，同学们可比较客观地检查出在学习习惯和应试技能方面存在哪些问题，从而可以有针对性地纠正不良的学习习惯，提高考试效率。

这个测试表可以帮助同学们了解在学习和考试过程中哪些是正确的做法，哪些是不正确的做法。测试表中的题目可能对考生并不完全合适。不过这没有关系，自己觉得不合适的题目不理睬它就是了。