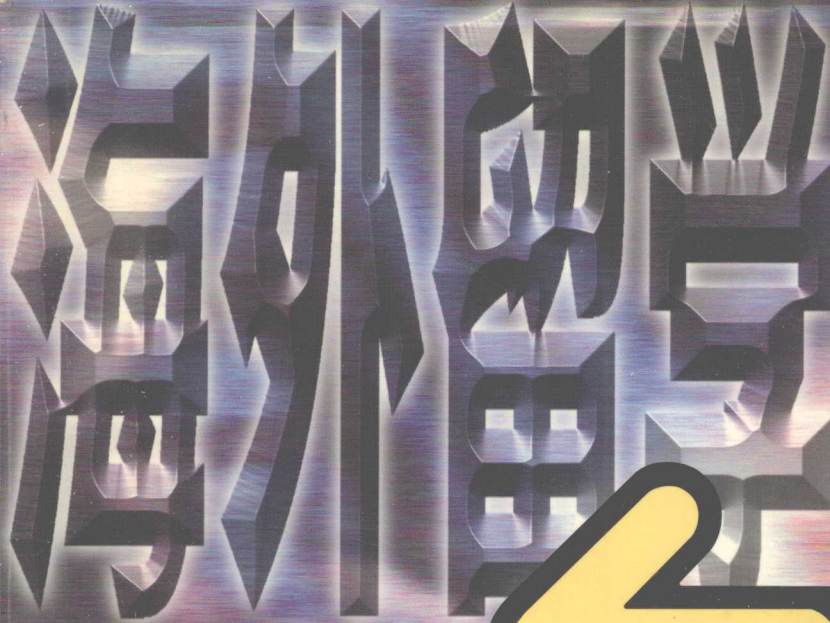




应考策略

PASSING EXAMS
WITHOUT ANXIETY

原著〉戴维·阿克雷斯 David Acres

译丛主编〉封一函

翻译〉吕纪文 张丽 朱映华

中国青年出版社



原著〉戴维·阿克雷斯 David Acres

应考策略

PASSING EXAMS
WITHOUT ANXIETY

译丛主编〉封一函

翻译〉吕纪文 张丽 朱映华

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

应考策略 / (英)阿克雷著;吕纪文,张丽,朱映华译.—北

京:中国青年出版社,2001

ISBN 7-5006-4486-8

I.应... II.①阿...②吕...③张...④朱...

III.考试方法 IV.G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 053942 号

北京市版权局著作权合同登记

图字:01-2001-0509

Original edition published in English by How To

Books under the title of

Passing Exams Without Anxiety

Copyright(c)1998 by David Acres

Chinese translation copyright(c)2001 by China Youth

Publishing House

Published by arrangement with How To Books Limited

All rights reserved

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号

邮政编码:100708

北京金特印刷厂 印刷

新华书店经销

787×1092 1/36 8 印张 4 插页 134 千字

2001 年 8 月北京第 1 版 2001 年 8 月北京第 1 次印刷

印数:1—6000 册

定价:10.00 元

序 言

看见书名你也许就会问：真能轻轻松松通过考试吗？本书对这一问题的回答是肯定的。本书收集了几百名学学生久经沙场、通过种种考试而立于不败之地的经验之谈。它涉及学期考试、中学毕业考试、职业资格考
试、学位考试及研究生资格考试等等不一而足。

从本书中你可以汲取种种有益的经验，找到如何沉着迎战各类考试的途径。这些方法、窍门有上百条之多。

本书经第五次大幅度修订之后，比以前几版更加易读易用，还收入了有关使用电脑及档案资料方面的内容，并为参加中学毕业考试者、非全日制学生及接受继续教育者提供了更多有益的启发和窍门。学生的家长和老师也可以从书中，特别是从第七章中获得一些启发而成为孩子或学生的有力帮手。

戴维·阿克雷斯

目 录

序言 / 001

1. 如何使用本书 / 001

插空读 / 001

最重要的方法：提出问题 / 002

最大限度地发挥自己 / 010

获得成功的五个要素 / 012

汲取本书中的有益想法 / 014

2. 怎样应付作业的压力 / 016

应付限期要交的作业 / 016

自检表：你的作业问题 / 017

对付作业的问题 / 019

选择学习地点 / 029

存放资料要井然有序 / 032

保持学习的积极性 / 037

记录时间 / 043

在学习中利用电脑 / 051

在学用电脑方面得到帮助 / 053

3. 合理安排复习 / 055

复习 / 055

自检表：你在复习方面有哪些问题 / 056

制定复习计划 / 060

合理安排复习时间 / 077

如何复习 / 082

4. 增强记忆力 / 097

学习更多的记忆知识 / 097

自检表：你的记忆问题 / 098

选择记忆方式 / 100

培养更好的记忆力 / 104

动脑筋：左脑和右脑 / 110

利用所有的感觉 / 112

选择适合自己能力的方法 / 115

字词与字母的联想 / 127

复习和记忆旨在解决问题的科技科目 / 134

理解和记忆数学 / 135

5. 参加考试 / 139

将考试难度减至最小 / 139

了解你要参加的考试 / 140

定出计划以防意外 / 141

自检表：你的考试问题 / 143

逐渐适应考试 / 148

消除对考试的不正确看法 / 156

利用最后的时间 / 159

开始考试 / 163

理解题型 / 171

克服一般的考试问题 / 183

考试以后怎么办 / 185

6. 怎样摆脱焦虑不安 / 188

正确对待担心、焦虑与紧张 / 188

自检表：找到让你焦虑的问题 / 189

减轻让你感到紧张的思想压力 / 198

如何应付紧张 / 210

怎样处理好关键时刻 / 216

夜间如何休息好 / 220

做到高质量呼吸 / 231

放松肌肉 / 237

发挥想像力 / 251

寻找其他方法 / 259

7. 寻求他人的帮助 / 262

探讨性的帮助 / 262

争取他人的帮助 / 268

获取多人的帮助 / 271

词汇表 / 275

图目录

1. 下划线技巧 / 009

2. 时间表 / 047

3. 一套简单的标记符号 / 063

4. 蜘蛛图 / 071
5. 从纸页中心做笔记实例图 / 075
6. 一周时间表 / 083
7. 复习卡片样本 / 087
8. 直觉方法辅助图 / 117
9. 用眼睛回忆 / 124
10. 记录考试信息 / 142
11. 主考官想要的 / 161
12. 考场上的技巧 / 169
13. 减少紧张检查表 / 200
14. 睡眠及放松的体态 / 228
15. 练习呼吸 / 233
16. 放松肌肉指南 / 242
17. 放松肌肉练习 / 243

1. 如何使用本书

■插空读

只要有 5 分钟的空闲，你就可以翻翻这本书。也许你觉得紧张得连 5 分钟也挤不出来，那很可能是考前的紧张心理把你搞成那样，实际上你总是能找出这点时间翻看这本书的。

只要 5 分钟你就可以：

- 读一下书底封皮、序言及目录。
- 看一看本书是否有与你的情况有关的内容，标出可能对你有用的章节。
- 记下一两个你希望本书能为你解答的问题。

再有 15 分钟你就可以：

- 读一读有关提出问题那一章节，这一节对于你充分利用这本书是最重要的。
- 浏览 17、18、56、57、58 页上的表格，记下问题及有关章节。
- 记下表格中提供的窍门。

1. 如果在索引里找不到你需要的东西,可以草草翻看一下那些你觉得可能会给你提供某些信息的章节。
 2. 随时带着你的问题查阅可能与之有关的部分。
 3. 要按顺序记下那些可能对你有用的章节页码。
- 就这样,你可以带着具体问题随时利用间歇翻开此书。

选择有关章节阅读

你不必从头到尾地读这本书,你在课余也不可能拿出这么多的时间去细读那些有关如何通过考试一类的书,所以你只选择阅读那些可能会与你有关的章节即可。

这一章介绍的就是如何找出那些与你最有关最有用的东西,怎样最快地找到它们,以及在浏览其他章节时需注意的要点。

■最重要的方法:提出问题

我建议你一定要不断地带着问题阅读此书,你可以在那些问题的引导下不断培养提问技巧并学会找出能帮你解决问题的最佳答案。

- 心中没有具体问题就不要读这本书。

你应当不断地向自己提出两类问题：

一类问题是有关你目前正在学习的主题，例如在学习历史的过程中，你在某一阶段主要学习的是第一次世界大战这个主题。第二类问题是有关你自己的，即：对你所学习的那个主题，你目前进展如何。这两类问题都同样重要。

有关主题的问题

你可以从下列几个方面找出有关主题的问题：

- 历届考试题：这些旧试题可以从考试办公室、老师或图书馆索取。

- 某一门课程所要求你解答的问题，如某些论述题。

- 任何一位任课老师或辅导老师所给予你的指点或建议。

- 与同学或朋友交流过的想法。

- 你自己感兴趣的问题。

- 你在一学年里所学的课程内容：你只要查一下笔记中的大标题就会心中有数了；然后就这些笔记中的大标题提一些问题，如：什么？什么时候？为什么？如

何？哪里？谁？现在你就选一个题目，并就上面六个疑问词提出问题。

例

就历史课中的第一次世界大战这个题目，我问这样六个问题：

什么……………是这次战争的主要原因？

什么时候……………是这次战争的转折点？

为什么……………这次战争有那么巨大的人员伤亡？

怎样……………使德国在战后为这场战争付出代价？

哪里……………是这次战争的主战场？

谁……………是这次战争的罪魁祸首？

要使用好这本书，你就需要以这种方式对某个主题提出问题。现在就本书及其所涉及的问题，我们可以提出下列问题：

●就准备考试而言，我的障碍是什么？

●我为什么会这么紧张？我可以采取哪些对付紧张的办法？

●阅读这本书能帮助我解决复习中的哪些问题？

●在哪些地方我应当变通一下？

- 我可以请谁来帮助我？怎么帮助？
- 这些方法适用于哪门课？
- 尝试这些方法有多少困难？
- 我应当从什么时候开始改变自己？

有关你自己的问题

提出这类问题的目的是使你随时对自己各方面的状况保持清醒：你在花时间做着什么，你是否清楚你那样做的目的。在使用本书过程中你可以提出下列一些有益的问题：

- 我阅读这一页的目的是什么？
- 我为什么要看这本书？
- 我想要查到的是什么？
- 下一步我该看什么？
- 我刚读过的东西都懂了吗？
- 我什么时候可以放下书休息一下？
- 我注意力集中吗？
- 我读完这部分后应该马上做些什么？
- 现在是什么时间了？

例

我在橱柜里找可溶性阿司匹林，没找到，都用完了。之后我又在另一个橱柜里找糖，又没找到；我又到第一个橱柜里去找，马上就在我刚刚找阿司匹林的那一格找到了糖。刚刚找阿司匹林的时候我肯定也看见这糖了，而且可能还拿了拿它。这个例子使我想到了，如果我知道我要找的是什么，我就能找到它。

我想你也能记起类似的事情。把这种事例联系到学习上，我们就可以明白这样一个道理：如果你心里能带着具体的问题（即你知道你想要找到的是什么），你就更容易找到那个问题的答案（就如我找到糖）。

你并不一定要用上面提到的 6 个疑问词去提出问题。关键的一点是，要能够提出问题，这一能力在千百年来人类的学习求知过程中都是极重要的一步——苏格拉底在他的对话录中所要强调的也正是提出问题对于获得答案的重要价值。从吉普林（Rudyard Kipling）的一首诗中我们也可以看到提问题的重要性：

我有六个可靠的仆人，
他们教给我一切，
他们的名字就是什么、为什么、什么时候、如何、

哪里和谁。

提出具体问题

你可以试着这样做：随便翻开一本书或一叠笔记，看某一页上的一个标题或小标题。这里我就以这本书为例，翻到本书 58 页，看到标题是有关如何有效的复习，这里我就以不断提问这个指导性思路对该标题提出一系列具体问题：

- 怎样能够做到有效的复习？
- 有效的复习都有哪些特点？
- 我什么时候感觉是在做最有效的复习？
- 它与我原来的打算已经有了哪些不同？
- 为什么要改变我目前的做法？

如果没有小标题的话，你也可以用一个段落的第一句话和最后一句话来引出上面一类问题。

通过实践这些提问技巧，你就能学习得更主动，然后你还可以把这些主动的学习方法用于你日常的学习当中。

把提问的方法用于答题作业

要回答好任何问题（即使是一个你向自己提出的问题），关键是要确切、清楚地知道那问题要求的是什么。

为此你往往需要花一定的时间，甚至是相当的时间，来分析一下你要回答的问题。你自己做这个分析也好，和朋友同学一起做也可以。

你可以参照图 1 所示的下划线方法，然后用我上面所讲的方法对你所要回答的问题进一步提出具体小问题。这些小问题可以是：

- 这个字是什么意思？
- 怎样定义这一点？
- 这是什么？
- 我明白这一点的意思吗？

例

在图 1 一例中，我在一些字下面划了线并对它们进一步提出了更具体的问题，我一边这样划和写，一边对这一问题的每一个方面向我自己出声提问，这样我会对