



中国学生学习法



最权威、最全面、最新颖的**高效超能**学习方法

成功

应试技巧

C H E N G G O N G Y I N G S H I J I Q I A O

清华 / 编著

- 正确认识考试
- 好心态决定好成绩
- 考场实战策略
- 高分需要高技巧

延边大学出版社



最权威、最全面、最新颖的**高效超能**学习方法

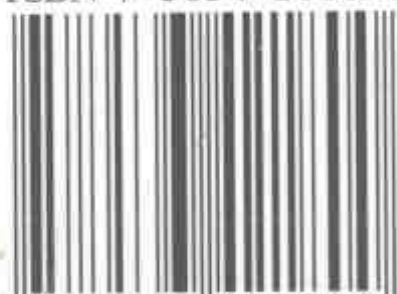
成功

应试技巧

C H E N G G O N G Y I N G S H I J I Q I A O

中国学生学习法

ISBN 7-5634-2180-7



9 787563 421800 >

ISBN 7-5634-2180-7/G · 582

总定价：67.20元（本册定价：16.80元）



中国学生学习法

G19
17

最权威、最全面、最新颖的**高效超能**学习方法

成功

应试技巧

C H E N G G O N G Y I N G S H I J I Q I A O

清华 / 编著

延边大学出版社

责任编辑:贾 锐

中国学生学习法
成功应试技巧

清 华 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路105号)
北京市业和印务有限公司

开本 880 × 1230 毫米 1/32 印张 33.375
字数 800 千字 印数 1—5000
2006 年元月第 1 版 2006 年元月第 1 印刷

ISBN 7 - 5634 - 2180 - 7/G · 582
总定价:67.20 元(本册定价:16.80 元)

言

前 FOREWORD

六月，正是千军万马挤独木桥的时候，几个题目，一分两分之差，往往决定一个学子的命运。考场上，虽不见血淋淋的冲杀场面，虽不闻你争我夺的血腥气味，但每一位走上考场的勇士，都抱定了“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复返”的豪迈与悲壮。因为谁都明白：这一场场考试下来，胜负将见分晓，多年努力的最终答案就在此刻，人生的悲喜剧也将从此拉开，胜利与失败也从此有了真正意义上的分水岭。

应该说，面对每年的中考、高考，所有的考生都站在了同一起跑线上。当发令枪响后，我们总是惊讶地发现，一些同学反应敏捷，所有“动作”一气呵成；而有些同学却在发令枪响后老半天才进入“竞技状态”，虽然急起直追，但无奈前面的失误，只能眼睁睁看着他人享受成功的喜悦。在考试的竞技赛场，考生的表现真是五花八门，有半途而废的，有事先退出的，也有一马当先、勇往直前的。

为什么会出现这些情况呢？

这涉及到临考准备、临考发挥、考后分析等一系列问题，其中决定性的因素有三个：一个是学习因素，即知识能力的水平；一个是心理因素，即情绪、意志等状况；一个是方法因

素，即会不会应考的问题。这三个因素相互影响着，一个知识和能力水平很高，并掌握了科学考试方法的学生，自然会信心十足，在考场上也会情绪稳定、精神饱满、自控力强；否则，则信心不足，情绪紧张，自控力差。如果把知识和能力水平按十分计算的话，那么一个只有七分水平的学生，由于他的心理因素和方法因素好（情绪稳定、意志顽强、答题方法科学等），在考试时就可以把自身的七分水平真正地发挥出来，甚至可以超水平地发挥。

据调查统计，在考试复习中因方法不当而造成复习效果不理想的人越来越多，而在重要的中考、高考中因应试技巧不佳而导致考试失误的人数已超过了60%。因此，培养考生良好的复习迎考方法和应试技巧，已成为当前指导考生的当务之急。本书正是为解决这一难题而作的。

掌握应试技巧，可以让你走出痛苦的阴影，可以使你在短短几周内便初见成效，并可迅速赶上成绩最好的同学；所有的困惑，所有的痛苦，所有的不如意，都将在你的“谈笑间灰飞烟灭”。应试技巧是打开重点学校之门的一把金钥匙。

面对升学压力，只要对你有一点帮助，我们也就欣然。

谨以此书献给中考、高考的学子们！

编者

2005年12月于首都师范大学

录

CONTENTS

第一章 正确认识考试

1. 考试的变革	/3
2. 考试的作用	/6
3. 树立正确的考试观	/8
4. 学会考试	/12
5. 解读高考“3 + X”	/15
6. 标准化考试	/17
7. 机器评卷的要求	/21
8. 标准化考试命题特点	/24
9. 高考命题新解析	/26

第二章 好心态决定好成绩

1. 告诉大家,你能行	/35
2. 恰当定位,目标适度	/39
3. 面对压力该怎么办	/41

CONTENTS

目 录

4. 如何对待父母的期望	/44
5. 正确对待模拟考试	/47
6. 临考心理分析	/50
7. 如何调节考前情绪	/53

第三章 考前知识准备

1. 考前如何学习	/59
2. 选好参考书	/63
3. 制订有效的复习策略	/66
4. 如何进行考前复习	/70
5. 从基础开始,建立知识体系	/74
6. 优秀生复习计划精选	/78
7. 理科综合科目复习技巧	/82
8. 这样做题最有效	/85
9. 应试技能训练	/89
10. 考前冲刺如何复习	/93

第四章 考前身体保健

1. 要有充足的睡眠	/99
2. 注意补充营养	/102
3. 科学护理大脑	/105
4. 大脑健美操	/110
5. 莫忘锻炼身体	/113
6. 充分利用生物钟节律	/117
7. 考试前夜防失眠	/121
8. 注意预防疾病	/124

第五章 考前心理准备

- | | |
|---------------|------|
| 1. 考试应具备的心理素质 | /129 |
| 2. 以平常心对待高考 | /133 |
| 3. 克服怯场的技巧 | /136 |
| 4. 如何缓解考前紧张情绪 | /140 |
| 5. 考试发挥超常策略 | /145 |
| 6. 治疗紧张情绪妙方 | /148 |
| 7. 考前物质准备 | /152 |

第六章 考场实战策略

- | | |
|-----------------|------|
| 1. 考场必备的技巧 | /157 |
| 2. 昂着头走进考场 | /163 |
| 3. 高考第一天 | /166 |
| 4. 考试时间巧利用 | /169 |
| 5. 科学制订答题顺序 | /173 |
| 6. 审题时要悠着点 | /176 |
| 7. 解答主观题的技巧 | /180 |
| 8. 解答客观题的技巧 | /184 |
| 9. 如何面对考试中的意外情况 | /189 |

第七章 高分需要高技巧

- | | |
|----------------|------|
| 1. 良好的开端是成功的一半 | /195 |
| 2. 冲破关隘夺高分 | /198 |
| 3. 高分就是这样得来的 | /202 |

目录

4. 迎合阅卷老师的需要	/205
5. 相信自己的感觉	/208
6. 如何对付难题	/211
7. 对症解题胜券在握	/214
8. 各类题型答题技巧	/218
9. 认真检查, 把好最后一关	/225

第八章 考后心理调节

1. 考后注意休息	/231
2. 金榜题名之后	/234
3. 如何面对考试失败	/237
4. 树立正确的成才观	/240

第九章 高考后的相关链接

1. 估 分	/247
2. 填报志愿	/251
3. 体检和面试	/255
附录:社会急需人才和就业趋势	/259



正确认识考试

考试是一个久经褒贬的教育话题，是千百年来在坎坷的社会变迁中顽强生存和发展下来的教育制度，对人类文明的发展起到过巨大的促进作用。一个国家教育考试制度的优劣与兴衰，对于个人来说，可能只是关系到他的功名利禄，而对于国家来说，则可能决定着国运的兴衰。

考试，尤其是高考，在现代社会生活中受到亿万家庭和学子前所未有的关注。现在，我们对它进行一下了解。



考试的变革

考试作为人类文明，是人类悠久的历史文化之一。最初的考试并非具有独立的形态，它与人类的教育活动融为一体。随着人类社会的发展，考试作为一种独立的文化形态——制度，已经走向了社会，渗透到社会的各个角落。



我国是世界上建立考试制度最早的国家之一。据《礼记》记载，我国远在西周时期，就开始实行考试，当时的考试紧密围绕教育与教学的目标进行，与教育内容和进程是融为一体的。

汉代时，考试有了较大的发展。汉代太学平常课堂教学不太严格，教师少，日常检查比较困难，所以用考试的办法来督促和检查学生的学习，使学生在平时能自觉勤奋学习，以此来补救教学制度不严格的缺点。由于对考试的重视和长期实践，汉代的考试制度与方法已初具雏形，使考试从教育教学中分化出来，成为一种独立的力量，反过来促进教育、教学的发展。

隋朝时，考试由教学中检查督促学生学习的一种方法，逐步发展成为选拔任用人才的主要手段。隋炀帝大业二年（606年）始置进士科，这便是科举制度的创立和开始。唐朝则是我国科举制度发展的兴盛时期，到明清两代已趋于完备，进而也走向了没落。

明代从洪武至崇祯共有 88 科，清朝从顺治到光绪共为 120 科，考试严格地分为四个等级：①童试，即州县一级的考试，中试以后称为生员，通称为“秀才”；②乡试，即省级考试，每三年一次，中试者称为“举人”；③会试，即中央级考试，在乡试的第二年举行，中试后称“进士”；④殿试，即皇帝对会试中试者的复试，殿试只有名次升降，一般没有黜落，分为一甲、二甲、三甲三个等级。

我国于 1905 年 8 月废除了科举制。科举制度在我国维持了 1300 余年，因此，对世界各国考试均产生过不同程度的影响。受影响较大的是日本和朝鲜，日本从唐朝中期至明治维新前一直采用中国的科举制。18 世纪末到 19 世纪，在欧洲各国逐步推行的文官考核制度也吸取了中国科举考试的合理因素。

美国学者卜德的研究承认，在西方推行的“文官”体制，是精神文明领域中中国对西方的最宝贵贡献之一。

近代大工业的发展，科学的兴盛，现代学校的兴办，使教育的考试领域也发生了根本的变化，考试的科目与试题形式越来越多，评分与量化的手段越来越科学，考试的客观性也逐渐加强。这种变化如今仍在继续进行之中，世界各国目前都在探索对考试进行新的改革，这是一个国际性的研究课题，其发展动向可归纳为以下七个方面：

第一，从以笔纸为主的考试方式，向多种形式的考试方式转变。

第二，从以记忆为中心的考试，向以创造性、问题意识性为中心的考试发展。

第三，从以划分等级为目的的考试，向以刺激学生不断学习为目的的考试方向发展。

第四，从课程终结的考试向课程同步进行的考试方向发展。

第五，从单纯的考察学生学习成绩的考试向多方面考察学生各种能力的考试方向发展。

第六，从相对评分方法向着具有教育目标体系的绝对评分方向发展。

第七，随着现代考试理论的诞生和计算机的广泛应用，考试在技术上出现了新的更新，如题库的建设，利用计算机制卷、评分和进行试题、试卷分析等等。

考试研究的动向尽管涉及方方面面，但就考试实质性研究，仍集中在试题的形式、评分的客观性、结果分析的科学性这三点上。



考试的作用

考试具有非常重要的教育评价功能和人才管理作用。

第一，考试能客观地评价和鉴定个人某方面的知识和能力水平，对教育质量具有评定功能。考试这种抽样测量，能比较全面地反映被测试人在知识和能力上所达到的水平。考试用以测试的试卷，是从被测的知识、能力“总体”中选取部分有代表性的内容编制的，而这些有代表性的内容之间存在着某种内在联系，因而能反映“总体”知识的特征和知识检测的效度与信度。考试的评定功能，还表现在通过多次测试后能较准确地把握知识掌握的标准线，能使考试成绩在标准线之上的人，基本达到规定的知识和能力掌握的要求。

第二，考试具有教学诊断和教学效果反馈的功能。考试能够检查出学生在知识和能力掌握上的缺陷及问题所在，以及进步的程度等等，能够向学生提供怎样调整和改进学习方法的信息。考试的教学诊断与反馈功能，对进一步提高教学质量有着十分重要的意义。

第三，考试具有预测的功能。考试在一定程度上能够预测

人的能力发展倾向，这是许多国家经常举行的学术能力倾向考试和智力测验的基本依据，也是多种选拔性考试（如高考、求职考试等）的重要依据。

第四，考试具有激励功能。通过考试，学生或者因为成功的喜悦而干劲倍增，或者因受到挫折而急起直追，因而能够有效地激发和调动他们的学习积极性。

第五，考试是选拔人才的主要方法之一。占有知识的多寡和能力的高低应是选拔人才的重要依据。而知识和能力只有通过考试才能做出最客观的检测。自人类教育产生以来，对于知识和能力的检测及人才选拔，至今还难以找到比考试更好的办法。

第六，通过考试能识别和发现人才，特别是早期发现人才。现代心理测验科学的发展，更是为此提供了不少行之有效的鉴别人才的科学方法。

第七，考试还能更好地做到人尽其才，使之各得其所，发挥所长。古往今来，正是因为有了严格的考试选拔制度，才使得不少有真才实学的学子脱颖而出，成为为社会做出巨大贡献的杰出人才。

综上所述，考试在人类教育过程中所显示出来的功能和作用，不仅推动了教育的进步，同时对人类物质和精神文明的发展产生了不可低估的影响。