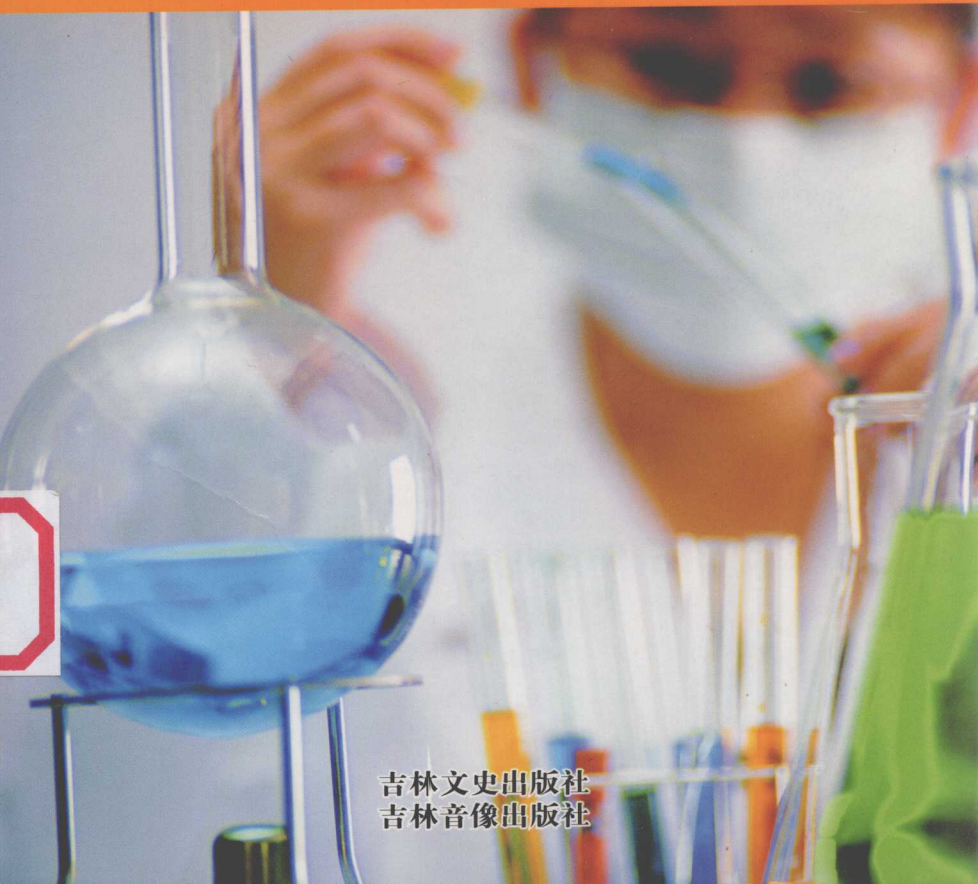


Famous Teachers' New Lesson Plans

名师新教案 · 优秀学生学习方法全书

*A Collection of The Outstanding
Students' Study Methods*

成功考试攻略 上



吉林文史出版社
吉林音像出版社

G632.46

23

:1

名师新教案

优秀学生学习方法全书 13

成功考试攻略 上

金鸣 福建◎主编



吉林文史出版社

吉林音像出版社

图书在版编目(CIP)数据

名师新教案—优秀学生学习方法全书/金鸣主编。—长春:吉林文史出版社,2006.2

ISBN 7-80702-113-6

I.名... II.金... III.学习方法—优秀学生—教案
IV.G.206

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 080133 号

名师新教案
优秀学生学习方法全书

金鸣 福建 主编

吉林文史出版社
吉林音像出版社

出版发行

北京潮运印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张:120

字数:2000千字 2006年3月第1次印刷

印数:5000

ISBN 7-80702-113-6/G·206

定价:348.00元(全16卷)

第十三卷 目 录

第一章 考试方略 (1)

一、考试的心理调节谋略 (1)

(一) 考试的心理准备 (1)

1、问题的重要性和本文的思路 (1)

2、对心理准备的理论探讨 (2)

3、分阶段地做好考试的心理准备 (5)

(二) 不可忽视的心理问题 (6)

(三) 心理疲劳的预防和克服 (10)

(四) 胆怯心理表现及其克服方法 (14)

(五) 如何做好考试前的准备 (16)

1、考试前的准备 (16)

2、考试前的心理调整 (19)

3、掌握必要的考试技巧和应付对策 (20)

(六) 失眠的克服方法 (21)

第二章 成功考试策略 (25)

(一) 成功复习法 (25)

1、记忆力的强化训练法 (25)

2、怎样才会有考试的临场感 (26)

3、考前应忌讳的问题 (27)

4、两种有效的复习方法 (28)

5、考前练习应该注意的两个方面 (29)

(二)如何培养考试的勇气	(30)
1、准考证上也有学问	(30)
2、衣着打扮也与考试有关	(30)
3、考试当天出门应注意的事	(31)
4、怎样控制考试时的紧张	(32)
5、别具一格的方法	(33)
6、守纪律与精神胜利法	(34)
7、排除外界干扰,加强自己的身心活动	(35)
8、考完第一科后怎么办	(36)
(三)阅读人喜欢的答案	(37)
1、阅读考卷时应该注意的问题	(37)
2、用适合的语言文字答卷	(37)
3、回答问题时的语言表达方式	(38)
4、做题目时值得重视的问题	(39)
5、怎样有效地利用考试时间	(40)
6、阅卷人员喜欢什么样的考卷	(41)
7、想不出或做不出时,怎么办	(42)
(四)不会的题目得分法	(43)
1、是非题中的是与非	(43)
2、利用时机,发挥力量	(44)
3、要注意题目的开头和结尾	(45)
4、的确不会做的题目的处理方法	(46)
5、怎样看不熟悉的名词或专门术语	(46)
6、学会解决陌生的问题	(47)
7、对付真正的难题的办法	(48)
(五)不要怕健忘	(50)
1、要学会回忆	(50)
2、真的想不起来时,尝试着用小办法	(51)

(58)	3、加强记忆,回答问题	(52)
(58)	4、充分利用感觉器官来记忆	(53)
(58)	5、按顺序去恢复记忆	(53)
(59)	(六)不要因粗心大意而失败	(55)
(59)	1、要当心太自信而出差错	(55)
(72)	2、怎样避免少出差错	(56)
(80)	3、最后的试卷检查	(57)
(80)	(七)考试时间的总体运筹与具体分配	(58)
	第三章 成功高考谋略	(63)
(601)	(一)高考志愿填写的原则和技巧	(63)
(101)	1、知己知彼原则	(63)
(501)	2、第一志愿原则	(65)
(103)	3、层次分明原则	(67)
(103)	4、兼收并蓄原则	(68)
(109)	(二)高校专业设置状况	(69)
(701)	1、理科	(69)
(701)	2、工科	(70)
(901)	3、农科	(73)
(901)	4、林科	(74)
(511)	5、医药	(75)
(711)	6、社会科学	(76)
(711)	7、师范	(77)
(711)	8、体育	(77)
(911)	(三)高考考前战术	(78)
(101)	1、知己知彼,就会具备实力	(78)
(151)	2、考生交友的学问	(79)
(151)	3、完善人格和增强体质都是必须的	(80)
(151)	4、心理稳定,自然就会得心应手	(81)

(22)	5、愿意去做,学校的大门自然会向你敞开·····	(82)
(22)	6、考试不是为了痛苦·····	(82)
(22)	(四)应考技巧种种·····	(83)
(22)	(五)高考出题规律·····	(96)
(22)	1、新的问题与迂回战术·····	(96)
(22)	2、每年必考的题目·····	(97)
(22)	(六)考前实战指导·····	(98)
(22)	1、制定切实可行的目标·····	(98)
(22)	2、灵活执行你的计划·····	(99)
(22)	3、准备考试需要劳逸结合·····	(100)
(22)	4、环境与应变能力的训练·····	(101)
(22)	5、使用参考书的技巧·····	(102)
(22)	6、门门功课都重要·····	(103)
(22)	7、学会做练习题的诀窍·····	(105)
(22)	8、多多练习,在预定的时间内完成考卷·····	(106)
(22)	9、发挥特长,向高水平看齐·····	(107)
(22)	10、不能埋头读书·····	(107)
(22)	(七)考后心理调适·····	(109)
(22)	1、中学生高考后的心理分析·····	(109)
(22)	2、高考挫折及自我防御机制·····	(112)
(22)	(八)考试的策略与技巧·····	(117)
(22)	1、了解考试,学会考试·····	(117)
(22)	2、考试时的符号题技巧·····	(117)
(22)	3、考试时间的合理分配与自我揭示·····	(119)
(22)	4、考试时保持最佳竞技状态的技巧·····	(120)
(22)	(九)考后须知·····	(121)
(22)	1、如何进行估分和查分·····	(121)
(22)	2、有关的几个问题·····	(123)

第四章 各科应试技巧 (124)

(一)如何提高解数学题的速度 (124)

(二)考生数学答卷反映的问题 (125)

1、整个解答速度跟不上要求 (125)

2、在答卷策略上缺乏全局观念 (125)

3、计算能力差,与试题的要求差距甚大 (126)

4、陈述表达方面 (126)

5、灵活应变的本领不强 (127)

6、审题不细 (127)

(三)如何解答数学解答题 (127)

1、解答题大体可分为三个层次 (127)

2、解题思路的获得,包括这样一个“三位一体”的工作.....

..... (128)

3、提高解题能力主要要做到:理解题意、模式识别、差异分析、层次解决、数形结合、形式转换、学会分析 (128)

4、解答好解答题要注意提高表述能力 (131)

(四)考生英语答卷反映的问题 (132)

(五)如何解答英语短文改错题 (134)

(六)如何解答英语书面表达题 (137)

(七)高考语言填充题解题技巧 (138)

1、特别注意试题中所标横线长短 (139)

2、要充分注意挖掘题目暗示性语言并兼顾上下文

..... (140)

(八)现代文阅读测试题要点和解题技巧 (140)

1、正确理解被具体化了的词语的含义 (141)

2、多角度、多侧面地解释句子 (141)

3、正确地提取文章信息、转述文章内容 (142)

4、对文章内容加以整理、归纳、阐发 (143)

(九) 高考作文三诀·····	(144)
1、练什么·····	(144)
2、材料哪里来·····	(145)
3、要走有把握的路·····	(146)
(十) 考生物理考卷反映的问题·····	(147)
1、进步的方面·····	(147)
2、缺陷与不足·····	(147)
(十一) 物理教学和复习对策·····	(148)
(十二) 怎样提高物理解题能力·····	(151)
1、高考中要求的五种能力·····	(151)
2、怎样提高考生的解题能力·····	(152)
(十三) 考生历史试卷反映的问题·····	(153)
(十四) 对教学、复习应考的建议·····	(154)

第一章

考试方略

一、考试的心理调节谋略

(一) 考试的心理准备

1、问题的重要性和本文的思路

近些年来,考试的心理准备问题日益受到考生、考生家长和社会各界的重视,在“千军万马争渡独木桥”的激烈竞争中,考生偶尔不慎也会“差之毫厘”而“排除千里”,倘若水平发挥失常其后果就更加不堪设想。因此,如何保证考生考试时发挥正常就显得格外重要。怎样使考生能够沉着冷静地对付高考或研究生考试,怎样使他们能够在考试中发挥出平时最好水平,这些就是本文讨论的主题。

本文的思路是按下列顺序进行的:首先对心理准备进行一番必要的理论探讨,弄清心理准备与临场发挥之间的相互关系,进而阐明考试失常的原因;然后在自己经验教训的基础上分三个阶段谈谈如何具体做好考试的心理准备。

必须说明的是,作者不认为本文所提供的经验或说明是一帖

万能药方。实际上每个成功的考试者都有其独特的成功途径。

本文由衷希望能为那些关注这些问题的人们提供一点启发。

2、对心理准备的理论探讨

(1)什么是心理准备?

所谓心理准备,根据作者的理解,可以把它分成四个层次:第一,能正确地认识自己的优劣长短;第二,能清醒地认识自己的水平层次;第三,能事前充分估计考试中可能产生的种种困难;第四,能经常提醒和告诫自己以“平常心”对待考试。

首先,考生必须能够正确地认识自己。这包括两个方面:第一,考生应当能够冷静地认识自己的长处,在应考各项中对自己的强项作出客观而恰当的评价,不可过高或过低。过高则容易头脑发热,过分自信,沾沾自喜而不求甚解,结果在考试中丢掉了优势;过低或否认自己的强项则容易产生自卑情绪,打击上进的锐气,使潜力得不到有效挖掘,使成功的希望消逝于无形之中。因此,对自己的强项一定要有正确的认识,以便保持优势,增加竞争力。第二,考生应当能够客观地看待自己的短处,既不要用掩饰的方法宽慰自己,也不要虚幻的失望折磨自己。在看待自己的弱项时一定要客观,要力求公正。对自己到底差在哪里、到什么程度、为什么差要有正确的估计,这样复习中就可以有的放矢地弥补这些薄弱环节,使弱项变强项,加强成功的自信心。

其次,考生必须清醒地认识到自己的水平层次。这与前者不同,前者是自己跟自己比,从内部比较中分出优劣长短;这一层则是自己与他人比,从外部比较中确定自己所在的位置。事实上,对每一位考生而言,他面对的都是成百上千、成千上万的可感觉又不可感觉的对手,他不但要在朝夕相处的同学中,还要在他圈子以外的对手中了解他所处的水平层次。例如,在一所普通中学他可能是尖了,但与重点中学的考生比就可能连中等水平也不如。所以,考生如果能清楚地认识到他所处的层次,那将受益良多:不会作徒劳的幻想,不会有惊惶的无知,更不会在考试中遇到陌生试题时惊

惶失措。他可能会更加兢兢业业地进取,小心谨慎地谋求最大限度的成功,甚至还有可能在考试中超水平发挥,啃下几个尖子都啃不下来的难题。生活中这类例子实在屡见不鲜。所以,考生一定要清醒地认识到自己的位置,立足现有水平,力争稳步提高。

再次,考生必须能够在事前充分估计到考试中可能产生的种种困难。这在心理准备中十分重要,有人能做到前面两条,但很难做到甚至没有想到这一条,结果遇到意想不到的困难时猝不及防,导致思维紊乱,情绪失常,这种痛苦的教训生活中也不少。从理论上说,如果人们的大脑接受到超出经常考虑范围之外的信息,在短时间内由于没有现成的对策程序可供输出,自然会使大脑反馈处于暂时空白的状态,在考场的特殊气氛下,这种空白很可能使人心烦意乱,信心发生动摇,直接影响水平的正常发挥。避免这种结局的唯一有效途径就是事前尽可能设想出未来考试中可能遇到的种种问题,尽可能制定出相应的对策。这样,既可以增强信心,又能够防患于未然,高人一等,收成竹在胸、稳操胜券之效。

最后,考生必须能够经常提醒和告诫自己以“平常心对待考试”。这一条可以说是心理准备的最高层次。有的人可以做到前三条,但还是发生了水平失常,原因何在?依我看来,原因就在于他尽管也作了种种心理准备,但由于求胜心切或抱着非赢不可的迂执心理,结果带着过分沉重的心理负担走进了考场,这种心理负担是一颗遥控的定时炸弹,考试中只要出现些微小的不顺、片刻的焦躁,就可能在短时间内使平时的努力化为乌有。从这种分析出发,我不赞成“背水一战”、“置之死地而后生”的激励方法,而造成每位考生都能事先给自己留下退路,稳住自己的心理,把高考或研究生考试看成是他平常经历过的若干次考式中的一次,在这种相对轻松的心理状态下立足于一场一场地拼。考生只要心情一放松,脑子就会好使得多,水平也就极有可能正常地发挥出来,收“着意种花花不发、无心插柳柳成荫”之效。所以,“平常心”实质上具有这种涵义:当你走进考场进行考试的时候,你大脑中既没有类似一定

要成功的强迫命令,也没有类似考不上将无地自容的忧心忡忡,就像平时考试和做作业一样,只把注意力集中在一道道试题的解答上,除此之外,别无杂念。考生如能达到这种境界,就具有了极其可贵的“平常心”,成功也就可望可即了。

(2)心理准备与临场发挥的相互关系

心理准备的程度与临场发挥的好坏具有高度的正相关关系。所谓临场发挥,就是指考生在考试过程中对平时所学知识的运用和发挥程度。在下述三种常见情形中心理准备对临场发挥的影响特别明显:

第一,试卷中出现了冷僻的试题。这种试题是对考生知识全面程度的检验,属于拉开差距的内容。考生如果事前对此有精神准备,并有过类似的模拟对策,那么他就会比较沉着自信地搜索记忆,进行解题的种种尝试,成功的概率就会比一般人大得多;反之,考生就会因缺乏精神准备而急躁不安,直接影响考生的水平发挥。

第二,试卷中出现了跳跃性大、覆盖面广的试题。这种试题是对考生知识系统程度的检验,也属于拉开差距的部分。这类试题初看起来令人望而生畏,似乎不着边际,无从下手,其实不过是要你对有关知识作一番融会贯通或触类旁通的系统分析和阐述。对此有心理准备的考生就会满怀信心地分析试题,镇密地组织答案,力争对此作出圆满的解决。而缺乏心理准备的考生则往往茫然不知所措,最后是想一点写一点,写出来的还离题万里,更谈不上发挥正常水平了。

第三,试卷中出现了一些看来容易、做起来绕人的试题。这种试题是对考生知识全面程度、系统程度和熟练程度的综合检验,也是对考生心理承受能力的考验。不少考生往往愈做愈乱、愈乱愈烦、愈烦愈错,最后直接送掉得分机会。考生如果事前充分估计到这种困难,有一定的心理准备,就会理智地克制住厌烦和急躁情绪,极有耐心地与这种绕人的试题周旋,条分缕析,一层层揭开它之所以绕人的难点所在,从而顺利地解决问题,成功争取到宝贵的分

数。

从上述三种常见情形可以看出,所谓心理失常或发挥失常,它的直接发生过程如下:对试卷中的种种困难没有充分的估计,甚至根本没有估计,在遇到陌生试题或困难试题时由于没有相应的对策进而产生心理焦虑,在考场的特殊气氛下,这种焦虑迅速发展成烦躁感和失败感,导致信心动摇,斗志消失,使水平的发挥大大低于平时的平均水平。因此,考生如果对此有必要的心理准备,失常现象是可以避免的。

3、分阶段地做好考试的心理准备

心理准备是一个具有特定内容的完整过程,这一过程按程度的不同大体上可以分作三个阶段:

第一,复习迎考阶段。这一阶段是奠定良好的心理准备的基础阶段。它要解决的主要问题是:知人知己,扬长补短;全面复习,注意冷僻;区别主次,提纲挈领;模拟可能出现的困难,琢磨相应的对策。采取的基本方式是:步步为营,稳扎稳打,不留下任何后顾之忧。

这一阶段考生应当注意复习的计划性,计划内容要具体明确,完成日期要具有弹性。复习时切忌贪多求全,不求甚解,应当循序渐进,彻底弄清每一个有疑虑的问题。考生如果这样认真坚持下去,信心就会与日俱增,心理就会日益踏实,最后不是为考试日期的临近而一惊一咋,忽忧忽喜,而是平静坦然地迎接考试的来临。

第二,考试前夕阶段。这一阶段是稳定心理、放松精神、强化“平常心”的阶段。这一阶段为时短暂,一般指考试开始前的一两天。它的主要任务有两方面:在物质方面,考生应当熟悉考场,备齐考试用具,检查用具的合意性,并准备好后备用具;考生应当最后一次系统回顾复习提纲,加强一下重点记忆;还应当加强营养,注意休息。在精神方面。考生应当进行适当的心理调节和积极的自我暗示,提醒自己顺利时不浮躁,困难时不气馁,坚信自己复习的完备性、系统性和有效性,认定高考或研究生考试不过是一场与

平时性质相同的考试,排除成败荣辱的杂念。

第三,考试阶段。这一阶段是心理准备接受检验、显示成效的阶段。在考试阶段,考生应力戒患得患失心理,注意将兴奋点引向解题本身。在这一阶段,考生应当注意避免常见的两种弊病:一是考试进行顺利时产生的过分兴奋,这种过分兴奋往往使考生无法继续冷静审题,产生浮躁轻敌心理,大而化之,发生不该发生的失误;二是考试遇到困难时产生的过分急躁,这种过分急躁往往使考生无法继续冷静思考,兴奋点逐渐转到焦急上,产生信心危机和失败预感,影响其余考试,造成终身遗憾。

(二)不可忽视的心理问题

80年代中期,心理咨询在我国兴起,全国各大城市都成立了一些心理咨询机构,心理咨询和心理治疗开始为人们所接受。目前,北京市的许多重点中学,也开始筹备心理咨询工作,设立咨询信箱,指派有经验的老师为学生解决自己的心理问题。有不少中学教师也已经意识到心理咨询工作对促进学生的学习进步和考试水平的发挥具有很大的现实意义,开始系统地研究学生的各种心理现象和心理问题。

在世界范围内,心理咨询是相当热闹的课题,心理障碍患者也不在少数。据世界卫生组织统计,目前全世界有三分之一的人有这样或那样的心理问题,这就是说,全世界有十六、七亿人口需要心理健康指导。

据我国心理咨询机构的统计,全国患心理疾病比例最高的人为学生,约占患者总数的27%;心理疾病发病率最高的年龄段为16岁至25岁,约占患者总数的49%。1998年7月,杭州市完成的“大中学生心理卫生问题和对策研究”课题通过了有关鉴定,该课题显示的被调查的961名学生中,有16.79%的学生存在着较严重的心理卫生问题。其中初中生为13.76%,高中生为18.79%,大学生则高达25.39%。上海市精神卫生研究所和华东师大心理系

的研究人员,联合对学生的焦虑心理进行了测验和研究。他们在1985年对上海市区四所重点中学的部分应届毕业生进行了科学的测验,参加测试的48名学生,都有不同程度的焦虑心理,有些学生的焦虑程度过高,严重影响了学习和高考。为此,这些研究人员还对这48名学生进行了高考前的心理训练,效果良好。广东省一位研究人员对103名广东各地1985年度的高考考生进行心理测验,发现他们当中考前焦虑程度高的占63%,低的占35%。他们认为,进行考前的心理训练,降低考生的焦虑度,具有积极的意义。上海市精神卫生研究所的研究人员认为:在高考前和高考期间,高三学生的焦虑情绪是最典型的焦虑。许多学生,从高二升到高三起,就开始对高考产生焦虑。一般而言,大多数考生临近考期时都会有程度不同的焦虑。程度较轻的情境性焦虑引起的心理压力,有利于学习积极性的提高,并不一定是坏事。然而严重的情境性焦虑是一种负性的或消极的情感体验。它的表现是考生在心理上出现心神不宁、烦躁不安。这种状况持续下去,会妨碍考生的认知活动,降低工作效率,抑制原有技能水平的正常发挥,严重的还可致病。每年高考中,一部分成绩优秀的考生就是因较严重的焦虑而落榜,这样不利于国家的人才选拔,更有害于考生的个人前途。我们在前面讲到的一些例子,即属列。

改革开放以来,我们引进了竞争机制。通过考试选拔人才,也是竞争机制的组成部分。上大学要考试,评职称要考试,招聘人才要考试,等等。在现实社会的竞争中,最激烈的要属学生或青少年。有人认为,现在的孩子们,从入托到升小学,从升重点中学到考大学,从求职到求偶,各种竞争一直伴随着他们。同时,青少年处在身心发展和情绪急剧变化时期,其心理承受力相对脆弱,因而容易发生心理问题。笔者认为,高考是对考生从小学到中学系统学习的成绩的最后检验,是青少年一生转折的关口,因而更容易引起心理障碍。而对考生进行必要的心理训练,又是缓解心理压力,促进他们成才的方法之一。

下面,我们将举几个例子来说明学生中心理问题存在的普遍性和进行心理咨询的迫切性。

一位高三年级的学生,在来信中说:“拼了二年的命,终于在第一学期考了第一名,把班里两个最好的男生压倒。就在这时,我的脑子常出现这两个男生的影子,特别是在看书思考问题时。于是我就用音乐来冲散这种幻影。开始有些效果,但很快又出现了。在没有放音乐时,脑子也有各种旋律缭绕不断的情况。这严重干扰了我的学习,情绪坏透了。每当上课时禁不住地要看那两个同学一眼,且特别担心他们坐在我后面,那时我想他们一定在指手划脚地议论我。我完了,该怎么办?这太折磨人,太痛苦了。”

北京某中学的一位高三同学,父亲是高级知识分子,而且还担任很高的领导职务。长期以来,父母一直严格要求他,不准他去玩,不让他参加一些课外的娱乐活动,家里的一切家务都不让他沾手。在一次运动会上,他在参加大会之前喝了一些酒,并在会上大喊大叫,还使劲地吃玻璃片。校方保卫人员赶来制止,他居然说:“你们把我送派出所吧!”后据了解,他很不愿意学,可父母逼得太厉害,精神压力使他总喘不过气来,对高考也没有信心。

有一位从北京郊区考进某重点中学的女同学,在高三年级时,她们宿舍的同学告诉班主任,说她们宿舍的同学的笔记本全丢了,而且是在宿舍丢的。经检查,原来是那位从远郊考来的同学把笔记本锁在自己的箱子里去了。班主任找她反复谈心,她才道出其中的原委。原来,她在原来的学校读初中时,成绩是最拔尖的。可考入重点中学后,成绩怎么也不如其他同学,苦战了三年,也赶不上。因此,她很嫉恨其他同学,最后干出了偷笔记本的事来。后来,学校及班主任做了大量的思想工作,才使她从低谷中摆脱出来。

我们对北京市某重点中学的42名同学进行过一次心理状况调查。我们罗列了68种心理问题,请同学们在有该心理现象的上方打上“”,从中我们可以略窥考生心理问题的一斑。