

心理透视丛书

成功的考试技巧

多湖辉 著

韩秀英 译



商务印书馆国际有限公司

成功的考试技巧

多湖 辉 著 韩秀英 译



商务印书馆国际有限公司

图字 01-97-0852

图书在版编目(CIP)数据

成功的考试技巧/(日)多湖辉著;韩秀英译. —北京:商务印书馆国际有限公司, 1997. 11

(心理透视丛书)

ISBN 7-80103-144-X

I. 成… II. ①多… ②韩… III. 考试方法 IV. G424.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97)
第 23862 号

CHENGGONG DE KAOSHI JIQIAO

成功的考试技巧

著 者	多湖辉
译 者	韩秀英
出 版	商务印书馆国际有限公司 (北京东城区史家胡同甲 24 号 邮编: 100010)
印 刷	民族印刷厂
发 行	新华书店
开 本	787×1092mm 1/48
版 次	1997 年 12 月北京第 1 版 2000 年 1 月北京第 3 次印刷
书 号	ISBN 7-80103-144-X/B·8
定 价	15 元

前言

多湖辉教授生于 1926 年，曾任东京工业大学、千叶大学教授及千叶大学附属小学校长。他不仅是一位杰出的日本心理学教育家、企业管理顾问，同时也是一位影响颇大的作家。他平时除致力于写作之外，还经常应邀到电视台、广播电台及各种公开场合演讲，深受日本大众的欢迎。

多湖辉教授著作颇丰，其中以“头脑开发”和“心理咨询”为最。他的 40 多部著作，多以人们日常生活中普遍关注和经历的事情为主题，语言通俗易懂，但阐述的道理却又极其深刻。这些书仅在日本就出版了上千万册。为了让中国的广大读者也能够读到他的著作，去年 10 月，经多湖辉教授授权，我们从其 40 多部著作中选择了 12 本有关心理咨询的作品并将其译成中文，现由商务印书馆国际有限公司独家出版。

现在翻译出版的这 12 本书，涉及的内容十分广

泛。作者从心理学的角度，多方面论述了人的心理结构与外在表现，并通过一个个生动、具体的事实，向人们揭示了人生悲喜的奥秘。他讲述的都是你我身边经常发生的事，所以很容易为人们理解，并能从中获取教益。譬如，他在《人性的迷宫》中写道：操纵人类的力量不只是命运，更多的则是人的自身因素。也就是说，人常常无意识地被自己的心理所操纵。为了摆脱这种困境，人首先必须了解自己的心理意识……。在《成功的考试技巧》中，他指出：几乎每个人都经历过为准备考试而痛苦煎熬的日子，只是，在痛苦之后，有人成功，也有人失败……，原因何在呢？难道是“不用功”或“不聪明”所致？答案非也，因为准备考试所需要的不只是刻苦和努力，技巧尤为重要。他在《拓展思维妙法》中强调：当今是一个竞争激烈、复杂多变的时代，无论政治、经济或商业，对人、对事，都已不再是几条简单的“行为法则”所能应付的。面对多变的现实，如果只是循从一种思考模式，其结果只能是失败和教训。因此，必须让你的头脑“动”起来。只有拓展你的思路，才能克敌制胜，才能在时代的激流中勇进……。12 本书内容各异，可以说是一座智慧的宝库。

这 12 本书的翻译和最后定稿主要由我来承担，

为了加快进度,使这套丛书尽快和读者见面,特约请了王彦花和无双同志参加了部分图书的翻译和整理工作,谨在此加以说明,并向他们表示感谢。

韩秀英

1997年7月

序

《轻松快捷的学习技巧》续篇

自从拙著《轻松快捷的学习技巧》出版之后，收到了全国许多读者的来信。我本身也相当惊讶，居然反响这么大。刚收到信时，我还怀疑是否读者太热心了。《轻松快捷的学习技巧》的书名很容易让人误以为不须太认真、轻轻松松就可获得高分。因此，又担心读者看了之后，是否会变得懒惰。然而，读了来信之后，方知自己是杞人忧天。

学校的功课固然紧要，但人生还有许多更重要的课题——很多人都有这种想法。对我而言，这是一件值得高兴的事。

像这类让我欣慰并使我深受鼓舞的信有很多，而且还有相当一部分读者希望我再写一本有关“应

对考试的续篇”，这使我非常惊讶。其实仔细想想，站在学生的立场上来说，学习的第一目标就是参加升学考试，因此，当然会有很多人要求我再写续篇了。

既然已经介绍了学习的方法，那么再写一本以升学考试为目的的书，又未尝不可呢？于是，我渐渐有了这个想法。其实，当我着手写《轻松快捷的学习技巧》之后，脑子里就已经有了这个构想。

从痛苦的再考经历中总结出来的“考试技巧”

早年，我也曾为准备考试而痛苦不堪过。在旧制的中学时代，深为枯燥无味的“学习”而烦恼。结果，由于不用功，没有考上高中（旧制是二年制），因而不得不再准备一年。

虽然只有一年，但是，再考生涯是很艰苦的。

当时不同于现在，学生都穿校服戴帽子，所以，一看就知道在哪所学校念书。从前的高中生（旧制）都戴镶有白线的帽子和斗篷，海军学校的学生佩带短剑，穿着时髦的服装，就是走在路上，都显得那么威风凛凛、神气十足。而我们这些再考生却戴着和高

中生不同的帽子，就好像贴上了没有学可念的标志一般，心里有着强烈的自卑感。当然，现在从外表上根本分别不出来了，因此，以前再考生的痛苦要比现在的大得多了。

还不光是精神上的痛苦，考试竞争之激烈也胜过现在。很多人以为以前学习比较轻松，竞争没那么激烈，但事实上并非如此。当时，高中的录取率是十八分之一，大学是三分之一。有的考生为了上当时最好的一高，竟连续考了十年。所以，竞争之激烈，从前和现在并没有什么两样。

在那种痛苦的升学考试时代，我以劣等生和再考生的身份，在众人瞧不起的状态下，整整熬磨了一年。幸好能在当时的预备学校（补习班）补习功课，那里有很好的老师和同伴们，我在自由开明的环境中，更能发挥中学时代就发明的用功方法。加之有过一次失败的经验教训，所以，总结创造出一套以升学考试为目的的考试技巧。

运用这个技巧，我坚信自己完全可以考上。所以，在第二年发榜的当天，我就已经悄悄准备好了镶有白线的帽子。看榜之后便立即穿上我的志愿校服回到了家里。

说来对我起作用的并不是自信，而是在再考中

所持的面对“考试”的心态。我并没有日以继夜地用功,而是把考试当成自我挑战的一个机会,冷静地去面对它、应对它。同时,也很自信自己的用功方法。

考试所必需的不只是精神,还有诀窍

看了读者的来信,我便想起了自己再考时的情景。我想把自己获得考试成功的秘诀,告诉和我当初有同样自卑感或焦虑的朋友们。

也许各位会误解我的意思,但是我认为升学考试也要讲究技巧,即便是实力较强的人,由于水平没能充分发挥出来而马失前蹄的例子并不少见。而另有不少人,由于掌握了应对的诀窍,在考试时超常发挥了自己的实力而获得了成功。那么,为什么会形成这种局面,问题究竟在哪儿呢?我在思考之余总结出一个结论,即应考必须有技巧。于是,我开始着手调查顺利考上的人,详细询问他们学习的要诀是什么?同时,也研究出题者的心理以及想获得更高分的对策。

结果我发现,考试其实也有一个技巧的问题。事实上,有相当实力的人,如果不清楚出题者出题形式

的技巧，恐怕他再强，也依然会名落孙山。比如只准备是非选择题，那么遇到问答题时，当然就考不好了。

另外，在考场上过于紧张，也是无法正常发挥的一个主要原因。如果你慑于那种紧张气氛之中，你的头脑就会发涨，不是丢三落四，就是该想的想不起来，最后只能落得个不及格。所以一定要克服紧张急躁心理，要静下心来，沉着应对，这对考生来说是至关重要的。……

站在考官的立场来看考生应试中的不足

我已经走出困难的考试时代，现在反过来以考官的立场来看现在的学生，他们确实不太了解考试的技巧。

例如：在大学的升学考试中，数学是必考科目，但是有很多考生不注重这门学科。其实，数学在考试中占了很重的比例，有时一题答对与否，便成了上榜落榜的关键。所以，注重分数的分配和各科准备时间的分配也是考试技巧之一，可是这一点却被很多人忽略了。

有些考生事先没有去察看考场，结果当天弄错了考场，使精神上受到很大的打击，别人看了也很难过，这也是导致考试失败的原因，到了这时恐怕欲哭也无泪了。

同时，每年都有很多考生忘了自己的编号，忘记填写或错填了别人的号码等，一旦发生这种事情，不但自己考不上，也给考官和别的考生带来了麻烦。

这种错误实在令人不可思议。但是，像这种除了因实力的原因之外，因粗心大意而榜上无名者，还确实每年都有。这种情形已不仅是精神问题，而是技巧问题了。

我现在以国立大学教授的身份，写这本《成功的考试技巧》，也许会受人指责。但是当你阅读了本书之后，你就会了解到，该书的内容是严肃的。

当然，入学考试不管是对考生还是对考官而言，都是很严肃的事。在判定是否录取时，一分之差就有很大的不同。那么，这一分，它究竟意味着什么呢？事实上，有人踏上光明大道，有人必须再经一年的屈辱生活。仅仅不过一分之差，却产生两种完全不同的人生。因此，我希望因为差了几分而名落孙山、或者刚好在录取线外的人，能好好学习和掌握考试的技巧。

诚然，我对目前的考试制度持有疑问，也认为仅仅凭一次考试成绩，实在是难以测出考生的能力。但是，在讨论改革考试制度的利弊之前，各位还须面对考试，冲破这个关卡，否则便会面对没有学校可上的残酷事实。不过，也不要太为考试烦恼，大部分的困难还是可以有办法来解决的。如何才能通过考试，这才是最现实的。

考试固然很痛苦，但是，如若被这种痛苦所压倒，无法振作精神，这就不好了。因此，希望各位能坦然面对考试，尤其这些考试技巧均属我长期以来的经验总结，通过心理学上的规律奉献给大家，希望能对各位有所帮助。

目录

第一章 轻松取胜的技巧	1
1 应付考试的日子对考生来说是苦不堪言的	3
2 选填志愿时,基本上要与你今后的“人生计划”一致才好	4
3 有时可从准备高考的过程中找到自己一生的奋斗目标	5
4 对某学科缺乏兴趣,并不等于你就没有这方面的能力	6
5 如果没有心情看书时,可暂且放下书本	8
6 只有悟出了高考复习的意义,才会增强斗志	9
7 不论你在校成绩如何,只要好好地把握,每个人都有考上的机会	10
8 “困惑”表示有上进心	11

- 9 因自卑而困扰时，把自己的优点列举出来 12
- 10 因自卑而烦恼者，说明他很上进 13
- 11 丧失自信时，照照镜子即可恢复自信 14
- 12 越是表面看来什么都懂的人，到了正式场合未必就行 15
- 13 不要认为是大学在考验你，应该抱着你去检验大学的心情 16
- 14 只要注意观察其他的考生，就能充分认识到自己的不足 18
- 15 高考复习阶段，两个性格不同的人在一起复习会增加学习斗志 19
- 16 交异性朋友不但不会妨碍学习，反而会成为高考复习的动力 20
- 17 有强健的体力，才能在激烈的高考竞争中最终获胜 21
- 18 过于在乎别人的想法，反而会适得其反 22
- 19 把高考复习看作是一种乐趣，自然就会感到轻松 23
- 20 只要努力去做，弱项也可以变为强

项	24
21 高考复习期间，应经常到大学校园去看看，这样会激发你报考的欲望	25
22 只要充满信心，努力进取，就一定会成为具有竞争力的实力者	26
23 高考复习对青春期的性格形成有很大的作用	27
24 一面幻想考取后的“快乐生活”一面努力用功，才不会感觉痛苦	28
25 试想一下名落孙山时的痛苦情形，你就会觉得高考复习不那么难熬了	30

第二章 高效、快捷的“冲刺”技巧 33

26 尽早决定报考志愿是考取的第一步	35
27 报考大学不要只看牌子，应以课程或导师为选择条件	36
28 报考时的热门专业毕业后未必仍是热门	37
29 新增加考试课程的学科，一般来说比较容易考上	38
30 越是名牌大学，考试出是非问答题的机率越高	40

- | | | |
|----|-------------------------------|----|
| 31 | 出题的倾向大约三年轮流一次 | 41 |
| 32 | 无论在哪个领域，一旦出现了新的学说，都应该引起考生的注意 | 42 |
| 33 | 在报考大学时切忌钻牛角尖 | 43 |
| 34 | 一般来说，典故或古典文献等固定化的科目容易猜题 | 44 |
| 35 | 尽量查阅从前的考题，对你高考复习会有很大帮助 | 46 |
| 36 | 选择冷门的专业，考上的机会比较大 | 46 |
| 37 | 制定学习计划后，最好向众人宣布 | 48 |
| 38 | 制定学习计划时，既要切实可行，又要有高度 | 49 |
| 39 | 拟定计划要防止刻意求工 | 50 |
| 40 | 如果把整个生活的步调加快，相信你的学习进度一定会大幅度提高 | 51 |
| 41 | 有输赢的娱乐活动，容易影响情绪，高考复习阶段不宜多玩儿 | 53 |
| 42 | 准备考试的时间过分充裕，反而无法集中精力 | 54 |
| 43 | 随着课程来变换周围的学习环境，可提高学习效率 | 55 |