



应考的艺术和方法

人 材 开 发

李 明 编 著

海 洋 出 版 社

应考的方法和艺术

李 明 编著

海 洋 出 版 社

1985年·北京

内 容 简 介

立志自学成才的职工、战士，年龄大而又要通过考试或考核关的干部、职工，渴望考取理想的学校的学生，期待孩子获得优秀考试成绩的父母，无不想获取“发挥大脑潜力的灵丹妙药”，掌握“集中注意力的艺术”、“超人记忆力的方法”、“应考成功的秘诀”。本书作者积多年教育工作之经验，纳古今中外名家成才之道之精华，除对上述问题作了令人难忘的回答外，还针对应考人经常遇到的问题，从教育学与心理学角度，提出了相应的行之有效的解决办法。本书广征博引，言简意明，内容充实，形式活泼，实在是应考职工、学生、战士、干部的良好益友，父母必备之书。

责任编辑：齐庆芝

责任校对：金玉筠

应考的方法和艺术

李 明 编著

海 洋 出 版 社 出 版（北京市复兴门外大街）
新华书店北京发行所发行 北京联华印刷厂印刷

开本：787×1092 1/32 印张：3⁵/₄ 字数：80千字

1985年4月第一版 1985年4月第一次印刷

印数：115,000

统一书号：7193·0439 定价：0.60元

版权所有·不得翻印

目 录

第一章 应考成功的秘诀	(1)
目标越高, 发挥越好.....	(2)
坚定信心, 一定成功.....	(4)
热爱使你潜力无穷.....	(5)
“自我压力”, 催你上进.....	(8)
不要紧张, 考出水平.....	(9)
讲究方法, 效率倍增.....	(11)
第二章 发挥大脑潜力的奥秘	(14)
你的大脑有多大潜力.....	(15)
大脑的真面目.....	(16)
大脑怎样工作.....	(17)
大脑需要足够的氧气.....	(19)
增进智慧的食品.....	(20)
大脑需要及早输入人间信息.....	(21)
早期用脑会早衰吗.....	(25)
发挥大脑潜力的灵丹妙药.....	(27)
第一服妙药——坚持锻炼身体.....	(27)
第二服良药——保持愉快的情绪.....	(30)
第三服良药——良好而充分的睡眠.....	(31)
第四服良药——禁止烟酒.....	(33)
第三章 获得超人记忆力的方法	(33)
纵横联想记忆法 (联想法).....	(37)

形象图解记忆法 (形象法)	(41)
艺术加工记忆法 (加工法)	(43)
分析比较记忆法 (比较法)	(46)
理解意义记忆法 (理解法)	(48)
浓缩精选记忆法 (精选法)	(50)
及时复习记忆法 (复习法)	(52)
多种道路记忆法 (多路法)	(56)
轮换用脑记忆法 (轮换法)	(57)
卡片笔记记忆法 (摘录法)	(59)
第四章 集中注意力的艺术	(62)
明确目标, 坚定信心	(63)
适当休息, 充分放松	(65)
沉着冷静, 排除干扰	(66)
选择条件, 适于自己	(67)
规定任务, 逼迫自己	(68)
心情舒畅, 兴趣盎然	(68)
第五章 命题信息和对策	(70)
来自命题组的信息	(71)
各科命题的意图	(73)
应有的启示和对策	(79)
怎样培养你的观察能力	(80)
怎样发展你的思维能力	(83)
怎样锻炼你的动手能力	(86)
怎样提高你的自学能力	(88)
第六章 为应考成功答职工、青年和学生问	(90)
1. 我准备参加一项考试, 应该怎样进行 准备?	(91)

2. 要想考好, 只强调勤奋和反复练习对
吗? (91)
3. 怎样才能提高听课效率? (92)
4. 学习时开着录音机, 一边听音乐, 一
边学习, 好吗? (92)
6. 我看书能懂, 也理解, 但是答题或计
算就常常出错, 应该怎么办? (93)
6. 我学习肯下功夫, 就是成绩总不好,
这是什么原因, 应该怎么办? (94)
7. 我的学习成绩还可以, 但是做题太慢,
应该怎么办? (94)
8. 我的理解能力差, 读过一篇文章连大
意也说不好, 应该怎么办? (95)
9. 我喜欢小声读, 有时还爱高声朗读,
这样能记得快吗? (95)
10. 学习时我懂, 能理解, 但记不住, 应
该怎么办? (96)
11. 我的年纪大了, 学的东西记不住, 应
该怎么办? (96)
12. 考试日期临近, 要想把成绩再提高一
些, 应该怎么办? (97)
13. 一天之内, 什么时间学习效率最高? (97)
14. 临考前开夜车, 一直开到半夜好不
好? (98)
15. 临考前几天的生活应该怎样调节? (98)
16. 想学习, 但是早晨起不来怎么办? (99)
17. 应该怎样安排好学习环境? (99)

18. 为了提高学习效率, 房间里的照明怎样才合适?(100)
19. 学习时什么样的姿势最好?(100)
20. 怎样使头脑很快清醒, 记忆良好?(101)
21. 临考前吃什么好?(102)
22. 有人说“政治全靠背。”那么我在临考前突击背几天, 行不行?(103)
23. 有人说语文的功夫全在平时, 复不复习一个样, 真是这样吗?(104)
24. 复习数学要注意什么?(105)
25. 复习物理学应该注意什么?(105)
26. 化学应该怎样复习?(106)
27. 怎样复习生物和生理卫生?(106)
28. 历史的头绪繁杂应该怎样复习?(107)
29. 复习地理的要点是什么?(108)
30. 应该怎样复习英语?(108)
31. 怎样才能顺利地通过英语口语?(108)
32. 在考场上应该怎样答卷?(109)
33. 我得到了面试通知, 怎样才能顺利地通过面试?(110)
34. 为了通过身体检查, 要注意什么?(111)

第一章 应考成功的秘诀



一个人追求的目标越高，他的才力就发展得越快，对社会就越有益；我确信这也是一个真理。

——高尔基

徐悲鸿在欧洲留学时，每次考核总是名列前茅，

一位在远洋轮上工作的海员，前不久考取了本系统的一所大学；

张海迪还曾以较高的分数，通过了一次高考的预试；

还有众多的学生、社会青年、职工和海员，他们有的只有一次，有的两次或三次通过了至关重要的考试。

他们应考获得成功，除了刻苦努力外，还有没有什么规律性的经验可以借鉴？有没有什么“秘诀”？

“秘诀”是有的，请看——

目标越高，发挥越好

那还是在1919—1927年期间，徐悲鸿在欧洲留学。有一天，一个外国留学生向徐悲鸿挑衅：“你们中国人天生愚昧无知，生来就是当亡国奴的料，即便把你们送到天堂去深造，也成不了大器！”

听了这话徐悲鸿气得浑身发抖，他愤怒地回答：“那好，我们比一比，等毕业时，看看谁是人才！谁能成器！”

本来就十分勤奋的徐悲鸿，从此更加发愤，他到巴黎各大博物馆临摹世界名画的时候，常常是一块面包，一壶水，一画就是一整天，不到闭馆不出来。

法国画家达仰，看到徐悲鸿毫不奴颜卑膝，如此勤奋，感到这个中国青年有着坚强的毅力和对未来的信心。他非常喜欢，特地邀请徐悲鸿到自己的画室作画，并且细心地给予指导。

有志者事竟成。由于徐悲鸿的刻苦努力在巴黎国立高等美术学校的第一年，作油画——“人体”，就得到老师的好评。后来又在几次考试和竞赛中，都名列第一。1924年，他

的油画《远闻》、《箫声》、《琴课》等在巴黎展出时，轰动了巴黎美术界。

这时，那个曾经向徐悲鸿挑衅的洋学生，不得不承认，他比不过中国人，中国人远远地超过了他，他认输了。

有一件事，至今难忘。1982年，一个考上本系统高等院校的海员曾经讲到，是什么力量使他能够考上大学。他说，有一次当他在国外的一个港口停留时，曾经看到一本外国杂志，那里登载了许多照片，表达世界各国的经济情况和生产、生活水平。

这里有美国的摩天大楼，有西德的高速公路，有日本的成群结队的漂亮的小轿车……他想看看，外国人用什么眼光来看中国，翻了几页。啊，看到了，使他怒不可遏，连心脏也颤抖了！他看到的是这三个镜头：

第一个镜头是：一个老农，扶着原始的木犁，跟在牛屁股后面在耕地。说明是：10亿人用这种方式养活自己。

第二个镜头是：一辆带人的自行车，在马路上奔跑。说明是：中国人以此代步。

第三个镜头是：一个骨瘦如柴的老人，盖着打满补丁的棉被，半躺在一辆手推车上，让一个愁容满面的男人推着。说明词：中国的病人，如此去求医。

这个海员被这些激怒了。从此，这三个镜头总在他头脑里出现。他决心要改变这种形象，要为振兴中华出力。正是因为有这样一个目标，成为一种动力，激励他更加用心，更加刻苦地学习，他终于以较高的分数考取了大学。

可是你也许会想：我可没有徐悲鸿那样的才华，也没有那个大学生的基础。我的智力平常，基础也不好，学校里的考试从来也没有名列前茅过，我可不行！

你千万不要自暴自弃。李白说过：“天生我才必有用”。既然你作为一个炎黄子孙，又有健康的身体——其实张海迪却还没有这个条件——经过刻苦努力，你完全可以考得好，也一定能够成才。

你看，美国人爱迪生（1847—1931年）只念过三个月小学。他的老师说他：“太笨了，什么也学不了。”然而他终于成了一名大发明家。

爱因斯坦（1879—1955年），四岁才会讲话，七岁才会念书，投考大学也曾名落孙山。可是他后来却是了不起的物理学家，诺贝尔奖金获得者。

德国人贝多芬（1770—1827年）在学作曲的时候，他的老师曾直言不讳地告诉过他：“作为一个作曲家，你是没有希望的。”然而谁能想到，他那激动人心的乐章，却是不朽的。

张广厚，一度因为数学不及格没有考上初中，但这并没有妨碍他成为数学界的佼佼者。

树立起你那远大的攀登目标，坚定你那崇高的信念，并且为此奋斗终生。门捷列夫说过：“终生努力便成天才！”

坚定信心，一定成功

贝多芬，这位被人称作“乐圣”的人，从小就生活在艰苦环境之中。他四岁时就整天被“钉”在键盘面前练琴。

他的父亲终日酗酒，母亲体弱多病，他十七岁那年，母亲与世长辞了。

贝多芬一生屡遭贫困，失恋，耳聋，受人鄙视……各种各样的打击折磨着他。然而，所有这一切不但没有使他消沉，反而催他勇敢地站立起来。他对自己的才能和力量充满

了信心。他发出了：“我要扼住命运的咽喉！它决不能使我完全屈服！”的坚强吼声。经过不懈努力，写出了气势磅礴的伟大乐章，终于在音乐上取得了辉煌的成就。

张海迪，五岁起就身患脊髓瘤。曾经做过四次手术，脊髓板先后被切除三块，全身三分之二的肌体失去知觉，大小便失禁，脊柱严重弯曲变形。由于肺部受压，两肺自然萎缩，肺活量只有她本人应有的40%……

她没有进过一天学校，但却掌握了英、日、德以及世界语知识，翻译了15万字的英国小说《海边诊所》。她还掌握了一定的医药知识，治疗一万多人次。一个高位截瘫的和轮椅为伴的姑娘竟取得了一般大学生都难以取得的成果！

什么力量使她战胜了病魔和死神，又是什么力量使她摆脱逆境，取得这样的成就？是她对社会主义生活的无限热爱，是对未来充满了信心，是要把自己仅有的光和热奉献给人民的崇高理想。

海迪说得真好：“一个人病倒了并不可怕，可怕的是失去了进取的信心和力量。只要精神不倒，就能战胜困难，创造出美好的新生活。”

贝多芬和张海迪的事例告诉我们：要想在事业上（或在考试上）取得成功，一定得有信心，要顽强地去追求，要不懈地劳动！

热爱使你潜力无穷

由于发现J粒子，而荣获诺贝尔奖金的美籍华人丁肇中教授曾经说过：“任何科学研究，最重要的是要看对自己从事的工作有没有兴趣，换句话说，也就是有没有事业心，这不能有丝毫的强迫。许多人从事科学研究的时间并不长，而接

连出成果，我认为很重要的原因就是他们有事业心。比如搞物理实验，因为我有兴趣，我可以两天两夜，甚至三天三夜呆在实验室里，守在仪器旁。我急切地希望发现我所要探索的东西。”

当有人问他：“这样刻苦搞实验，你不觉得苦吗？”

他笑着回答：“不，不，一点也不！没有任何人强迫我这样做。恰恰相反，我觉得很快活。因为我有兴趣，我急于要探索物质世界的秘密。”

热爱和兴趣，是一种魔力，它能动员出一个人的聪明才智和潜在能力，它能够使人创造出人间奇迹。

几乎任何人在看自己感兴趣的电视节目或者读一本自己喜欢的小说时，即使连续看几小时，他也能全神贯注，不会感到疲劳。

热爱和兴趣，最容易在幼小心灵中产生和形成。

英国人牛顿（1642—1727年）小时就酷爱数学，喜欢工艺；

英国人达尔文（1809—1882年）在孩提时代就迷恋于色彩斑斓的大自然，爱好采集动、植物标本；

瑞典博物学家林耐（1707—1778年）回忆他童年时代时写道：“这花园和母乳一样，激发我对植物不可抑制的热爱。”

丹麦著名天文学家希拉，父亲是律师，伯父极为富有，他俩都想让希拉将来也成为律师。然而希拉十四岁时遇到了日蚀，他仔细观察了日蚀的全过程，对天文学产生了浓厚兴趣。从此他一头扎进天文学的怀抱里，再也不愿去学法律。瞒着伯父，每晚悄悄起床，仔细观察迷人的星空。十七岁时，他就发现了许多天文学书籍里的错误。后来，希拉写出《路德福天文表》，成为丹麦国王也为之称赞的天文学家。

热爱、兴趣以及好奇心理，对科学和学习之所以重要，首先是这种心理因素能够充分调动起一个人的观察、思考、探究和学习的自觉性、主动性和积极性，能使大脑皮层处于接受信息的最佳状态。在大脑皮层相应区域造成优势的兴奋中心，使精力和注意力高度集中，因此不仅形象清晰，印象深刻，效率也高。

其次，这种心理也能使人的目标专一，思考深入，因此也能早出成果。郭沫若有一个成才的公式是：“兴趣——勤奋——天才”。这是很有道理的。

许多有成就的科学家和有远见的教育家都非常重视兴趣和好奇心的作用和培养。贝弗里奇说：“从事科学的人，必须对科学真有兴趣，科学必须成为他生活的一部分，被他视为乐趣和爱好。”苏联作家高尔基（1868—1936年）说：“才能是从对工作的热情中成长起来的。”

事实证明，热爱和好奇是一切人才的起点。因此你要注意你的真正的兴趣所在，并且用心地加以培养和发展。

培养学习兴趣和爱好科学的主要途径和方法是：

1. 经常到大自然界里去观察，采集各种动物、植物和矿物标本；
2. 到博物馆、动物园、各种展览馆以及工厂、农场参观、访问；
3. 认真钻研你所从事的工作，并且精通它；
4. 要善于思考问题并提出问题，同时要尽全力寻求正确的答案，可以请教师傅、老师，也可以查找资料；
5. 多读有益的科技书刊、杂志；
6. 提倡在游戏中学知识，学科学和用科学，象物理游戏、化学魔术，各种模型的制作和比赛等等。

7. 如果你正在学习，那一定要努力学好每一门功课。这些功课里反映着世界万物之间的关系和联系，反映着它们的运动和变化，也反映着人类的思想以及人所创造的一切，而所有这些正是兴趣的取之不尽的源泉。这就是说，功课本身蕴藏着兴趣的奥秘，你要挖掘它，开采它。

8. 珍惜学业上的每一微小的进步，并力争天天有所前进。

请注意：制造庸人的方法极为简单，那就是不令其热中于某一事物，只这一点，就足够了。对任何事物都不着迷，不感兴趣，淡然处之，随随便便，这就是庸人的特征。

“自我压力”，催你上进

1982年12月1日，在印度新德里的尼赫鲁体育场上，年方十九岁的朱建华，纵身一跃，越过了2.33米的横杆，荣获第9届亚运会男子跳高冠军，成为这一年世界上跳得最高的人。

事后他曾对记者说：“如果还有人和我较量，我或许还能跳得更高。”

山西省有一位教授——何林天，十年下放，他不甘心，来了个十年“寒窗”。他钻研《红楼梦》，成为知名的红学专家。

上海复旦大学的苏步青教授业务十分繁忙，但他每天抓紧三个七分钟的时间，并且日夜兼程地学习。没有“自我压力”是抓不住的。

1832年3月22日，歌德（1749—1832年）这位八十四岁的德国诗人在弥留之际，还不放弃“自我压力”，仍然伏案奋力写作。

你要养成终生给自己施加压力的习惯。每一天，每一个上午，每一个下午，每一个晚上，坐下来学习的每一小时，要干什么，完成到什么程度，都要规定好，做到心中有数，并且努力去完成。

法国作家巴尔扎克（1799—1850年）小书房里的唯一装饰物是一尊拿破仑的小小石雕像。这位征服者的凝视，对巴尔扎克是一种压力。

巴尔扎克说：“彼以剑所未竟之业，我将以笔锋竟其业。”

巴尔扎克选择了拿破仑这一形象，不断为自己施加压力，终于成为伟大的文学大师。

“自我压力”是一种深沉的思索。是对祖国母亲的热爱，是对社会主义事业的责任感，是对短暂人生的一种紧迫感。它的成分包含着：理想、信仰、意志、毅力以及科学的思想方法和工作方法。

“自我压力”更是一种发自内心深处的潜在的持久的动力，它催促你用功、催促你上进；它也帮助你获得成功。

你要掌握“自我压力”这个法宝，促使你一步一个脚印地学习，扎扎实实地全面复习。千万不要放松自己，在应考中不要企图侥幸取胜，要知道：没有储存的东西，你怎么能提取出来呢！

不要紧张，考出水平

1980年莫斯科奥运会上，体操比赛正在紧张地进行着。那真是强手云集，争夺激烈，瞬间动作的微小差错，将会失去夺魁的希望。

这是一场比技术、比体力、比意志、更是比心理控制的

角逐。

谁能消除紧张情绪，不怯场，比赛时竞技状态好，能充分自如地发挥自己的技术和战术水平，谁就能夺得胜利。

比赛结果，苏联运动员获得男女体操团体冠军。罗马尼亚体操明星科马内奇成绩显著，独占鳌头。

据说他（她）们都成功的运用了一种秘密武器——控制怯场的心理战术。

这种战术的要点是：在临场比赛前，运动员默诵全套动作，就是从头到尾地把全套连贯动作，在大脑里过一遍“电影”，并且回忆过去最为成功的一次比赛的全过程，包括获得成功时那种心花怒放、欢快陶醉的情景和心情。目的是使自己的神经系统、运动系统本体的感觉的节奏和速度达到最适宜的程度，把在感知基础上的思维，上升为必定成功的动作概念，使自己的体力强，乐于参加比赛，并且相信必定成功。

这种消除紧张情绪的心理战术，可以移植到使你怯场的许多场合上，如当众讲话、表演以及应考和口试等等。

为了消除临考前的紧张心理，排除外来的各种干扰，有效地调整和控制自己的心理，最充分的发挥自己的才智，使自己达到最佳的竞技状态，考出最好的成绩，临考前，建议你做到以下几点：

1. 回忆你最为成功的一次考试的景象和心境；
2. 回忆你因为写了一篇文章或考试取得好成绩，受到老师或家长表扬时的愉快心情；
3. 回忆和默诵这一次考试科目，你所准备的重要内容的回答提纲，公式、定理、定律或图解等等。

这种回忆，能使你愉快，充满信心，头脑清晰，思路畅