

我是优等生

中国学生学习方法首选品牌



王茗心◎主编

☆ 考场技巧+平和心态=成功的保证 ☆

☆ 分科突破+文理平衡=优异的成绩 ☆

☆ 日常积累+应考准备=超常的发挥 ☆



如何有效提升 考试技巧

超过150000名学生和家家人手一册，好评如潮！

减压提分，事半功倍！！

华夏出版社

如何有效提升 考试技巧

我是优等生

中国学生学习方法首选品牌



王茗心◎主编

**全新
修订版**

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

我是优等生. 3, 如何有效提升考试技巧 / 王茗心主
编. —北京: 华夏出版社, 2013.4
ISBN 978-7-5080-7399-6

I. ①我… II. ①王… III. ①中学生—考试方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第315395号

出品策划:  华夏盛轩

网 址: <http://www.huaxiabooks.com>

我是优等生3: 如何有效提升考试技巧

作 者: 王茗心

责任编辑: 黄珊珊 陈素然

封面设计: 蒋宏工作室

排版制作: 亿点印象

图片来源: 壹图

出版发行: 华夏出版社

(北京东直门外香河园北里4号 邮编: 100028)

经 销: 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷: 三河市汇鑫印务有限公司

开 本: 720mm × 1020mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 160千字

版 次: 2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5080-7399-6

定 价: 25.00元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

每天五分钟，成就优等生

五分钟并不短暂，它足够你掌握一种方法、学会一种技巧、完善一种能力！

“我是优等生”丛书是为中小學生量身定做的一套优秀的学习读物，分为《我是优等生1：如何有效掌控学习时间》《我是优等生2：如何有效改善学习技能》《我是优等生3：如何有效提升考试技巧》三册。每册分别收集、整理了全国100位考入知名大学的优等生的学习经验和教训，希望通过他们真实的现身说法，从学习时间、学习技能、考试技巧三个方面，为全国的中小学学生们提供最实用的指导和最有效的帮助。

《我是优等生1：如何有效掌控学习时间》一书告诉我们，优等生的定义并不等于把所有的时间都花在学习上。一味地延长学习时间，反而会使你离优等生的行列越来越远。作业经常完不成、失去休息和娱乐、每天来不及预习和复习、学习效率低下、身心疲惫等等，如果这些现象出现在你身上，并不是说明你的学习时间不够多，而是因为学习时间的安排不够科学，没能有效地利用好每天长达8~10个小时的学习时间。

《我是优等生1：如何有效掌控学习时间》围绕“科学安排”“巧妙节省”“合理利用”三个方面，介绍了全国100位优等生掌控学习时间的成功经验。学习时间的的高效利用，为他们取得优异的成绩，提供了最坚实的保障。

除了善于掌控时间之外，优等生的另一个共同点是，他们都拥有非常出众的学习技能。许多一线教师早已归纳出了这样一条规律：成绩好

与成绩差，其中的差距并不在于孩子的智力和天赋的高低，而在于学习能力的强弱。经验证明，要想提高学习成绩，掌握科学、高效的学习技能才是关键。

《我是优等生2：如何有效改善学习技能》一书从预习、听课、复习、笔记、做题、记忆、阅读等几大学习环节入手，介绍了全国100位优等生的学习方法和学习习惯。这些实用、有效的学习技能，一定能引导你“学会学习”，快速提高你的学习成绩。

《我是优等生3：如何有效提升考试技巧》一书揭示了优等生取得高分的秘诀：稳定、成熟的应考能力。100位优等生的经验告诉我们：考试是对学生综合能力的考察，要想取得好成绩，除了要有实力做保证，也还有一定的方法技巧可循。在一些大型考试中，经常会出现一些学生超常发挥，而一些学生却发挥失常的奇怪现象。这其中的诀窍就在于考试技巧的优劣。

《我是优等生3：如何有效提升考试技巧》从考前准备、答题技巧、考卷分析、考场心态几个方面，为大家分学科讲解了优等生收获高分的解题技巧，分析了文科、理科的不同学习规律，也提示了大家应该培养的良好应试心态。

“我是优等生”丛书记录的每一种方法和技巧，都非常简短、易读。目的是为了保证大家在五分钟的时间里就能够读完，并且容易理解、有所收获。这样，每天花上五分钟，既不会过多地占用你的学习时间，又能够在潜移默化中改进你的学习方法，完善你的学习习惯。

我们真心希望“我是优等生”丛书能够成为中小学生的学习必备手册和学习方法工具书。你可以把它随手放在身边，随时翻看学习。当你把这些方法和习惯真正运用到学习中去时，你会发现你已经进入到了优等生的行列！



第一章 灵活掌握应试技巧

在考试中，不怕不会，就怕会了但做不对。为什么会出现这种情况呢？最主要的问题就出在应试技巧上。

001	在考场上保持适当的紧张情绪.....	002
✓ 002	等待发卷时应该怎么做.....	004
✓ 003	不要急着做题.....	006
✓ 004	合理分配答题时间.....	008
✓ 005	规范答题，不无谓丢分.....	010
✓ 006	快速联想，争分夺秒.....	012
✓ 007	把握节奏，稳中求快.....	014
✓ 008	不轻言放弃，也不要抓住不放.....	016
009	不要忽视细枝末节.....	018
✓ 010	答题时如何避免脑力疲劳.....	020
011	冷静应对突然的“记忆堵塞”.....	022
✓ 012	发现时间来不及了怎么办.....	024
✓ 013	提前做完试卷后干什么.....	026

014 不要急于涂改.....	028
-----------------	-----

第二章 语文高分有窍门

如果掌握了正确的答题技巧和写作文的手法，你会发现，
要想语文得高分并不难。

015 考语文要杜绝的一些不良习惯.....	032
016 从试题中寻找隐含信息.....	034
017 分辨实词有方法.....	036
018 辨识病句的四个标志.....	038
019 古诗词鉴赏题要抓住三个关键问题.....	040
020 一句话新闻拟定法.....	042
021 阅读题要学会整体快读.....	044
022 如何迅速把握散文的主旨.....	046
023 通过筛选来整合文章的信息.....	048
024 文言文阅读要有技巧.....	050
025 文言文翻译要掌握“五字诀”	052
026 作文快速构思法.....	054
027 如何提高作文的思辨色彩.....	056
028 好作文可以“编”出来.....	058
029 用“三问”审好作文说明.....	060
030 作文的开头和结尾都要力求精彩.....	062
031 给你的文章起个漂亮的标题.....	064



第三章 考好数学并不难

数学想考出好成绩，不但需要扎实的基础知识、灵敏的解题思路、高超的计算能力，还需要具备适用考试的策略和良好的应试战术。

032 使用合理的考试策略.....	068
033 提前进入角色，迅速摸清题情.....	070
034 考数学要掌握好“三个循环”	072
035 答题要做到“四先四后”	074
036 注意加强分段得分技术.....	076
037 做选择题如何又准又快.....	078
038 数学考试要处理好三个关系.....	080
039 如何答好数学主观题.....	082
040 尽量避免不当失分.....	084

第四章 英语答题讲技巧

英语和语文一样，都是一门非常讲究语感的科目，想考出好成绩主要靠平时的积累。不过，在英语考试中，还是有一些规律可循的。

041 答好单选题的小窍门.....	088
042 用还原法帮助你快速解题.....	090
043 突破听力有方法.....	092
044 明确完形填空的解题步骤.....	094
045 掌握完形填空的答题技巧.....	096

046 解答短文改错题的三个原则.....	098
047 把握短文改错题的解题规律.....	100
048 如何提高英语的阅读效率.....	102
049 英语阅读中的词义推断.....	104
050 英语阅读中的事实细节题怎么答.....	106
051 书面表达要在四个方面下功夫.....	108
052 从五种句型入手写英语作文.....	110
053 语法是写好英语作文的关键.....	112
054 如何写出英语作文得分的“亮点”	114

第五章 文科突破指南

针对文科科目，在考试时要特别注意答题思路的完整性。
有的考生不是拿不到分，而是拿不到全分。

055 如何答好单选题.....	118
056 用发散性思维做政治多选题.....	120
057 政治主观题的解答步骤.....	122
058 政治分析说明题的解题技巧.....	124
059 审清政治主观题的设问是答题关键.....	126
060 答政治主观题要善于分析材料、利用材料.....	128
061 如何解答历史“概念性”选择题.....	130
062 历史选择题怎么审.....	132
063 怎么审历史问答题.....	134
064 解历史问题的“四步法”	136



065 运用地理思维解答历史综合题.....	138
066 找出地理的失分点.....	140
067 重视区域地理.....	142
068 如何提高选择题的得分率.....	144
069 人文地理试题的解答技巧.....	146
070 如何解答时间计算题.....	148

第六章 理科答题方略

对于理科考题，我们要在战略上藐视，战术上重视，不要被新颖的题目吓到，同时注意答题的细节。

✓ 071 做选择题要控制好节奏.....	152
✓ 072 放眼全局，灵活机动.....	154
073 做物理选择题要“不择手段”.....	156
074 物理考试中的思维技巧.....	158
075 物理主观题的解答要规范.....	160
076 解物理题要抓住三个关键环节.....	162
077 化学的审题技巧.....	164
078 化学填空题的解答要求.....	166
079 如何答好化学推断题.....	168
080 生物选择题失分的原因.....	170
081 生物选择题的解答技巧.....	172
082 如何解答生物图表题.....	174
083 解答生物实验题要弄透原理.....	176

084 怎样做好生物简答题.....	178
085 设计性实验题的解答思路.....	180
086 如何解答跨学科综合题.....	182

第七章 保持良好的应试心态

紧张、患得患失、过于放松、恐惧……这些不良的心态在一定程度上成了很多学生考试前绕不开的心魔。

087 用平常心对待考试.....	186
088 既紧张兴奋，又轻松愉快.....	188
089 考试并不可怕.....	190
090 对待考试要慎重.....	192
✓ 091 稳定情绪最关键.....	194
092 尽力而为，但求问心无愧.....	196
093 不要给自己套上枷锁.....	198
✓ 094 正确对待父母的关心.....	200
095 找准自己的位置.....	202
✓ 096 乐观地看待不利因素.....	204
097 不要把小麻烦变成大灾难.....	206
098 正确对待模拟考试.....	208
099 不要破罐子破摔.....	210
100 避免考前综合症.....	212

第一章 灵活掌握应试技巧



常言道：“十年磨一剑。”应试是对你所学知识的大检阅，考场即战场，而要想打胜仗，除了要有实力，还要有技巧。但是，这里所说的技巧并不是说要去投机取巧，而是说要掌握一些正确的应试方法。

在考试中，不怕不会，就怕会了但做不对。为什么会出现这种情况呢？最主要的问题就出在应试技巧上。例如，发试卷前要做什么，如何分配紧张的考试时间，如何安排做题顺序，如何规范答题，发现考试时间不够了怎么办，等等。解决了这些问题，你在考试中就可以正常甚至超水平发挥，从而考出理想的好成绩。

001

在考场上保持适当的紧张情绪

考场犹如战场，是竞争的赛场，情绪的好坏直接影响考试成绩。



姓名：李双宏

毕业学校：北京市牛栏山一中

考入北京大学新闻传播学院

优等生经验谈：

有人说，高考考场是“七分实力，三分状态”，这种说法是有一定道理的。相同水平的学生，由于状态的好坏，考出的成绩有时会天差地别。一般来说，考生在考场上的情绪有三种：一种是过分紧张，一种是满不在乎，还有一种是保持着适当的紧张度。前两者不足取，不但不能考出好成绩，相反会由于情绪问题，连原来的正常水平都发挥不出来。只有第三种考场情绪才是正常的，这样的考生信心十足，平心静气，精力集中，思维敏锐，答题准确。

在考场上，要想达到李双宏同学所说的这种情绪状态，必须认真做



好以下几点:

1. 稳定好情绪,避免恶性刺激。考试那几天保证睡眠充足是十分重要的。许多考生想抓住这“黄金时间”多复习一会,殊不知,考试前夜牺牲睡眠时间去复习是得不偿失的。只有让脑细胞有机会补充能量,才能在考场上正常发挥。

2. 到考场时间不宜过早或过晚。一般在考前15~20分钟为宜。太早了,与各种干扰因素接触极易破坏良好的心理感觉;太晚了,来不及将行走后的运动感消除,拿到考卷后往往会出现急促或慌张的感觉,开场不利会影响整场考试的局面。

3. 缓行忌谈。在去考场的路上,行走速度要慢,快了会导致慌乱的感觉,从而使情绪紧张。进考场前,不要与同学谈论题目,因为在讨论交谈中往往会发现自己某些尚未弄懂的地方,其结果是立即紧张起来,将原来胸有成竹的感觉一扫而光。以一题之小得换心理情绪之大失,是不值得的。

总之,在进考场之前,只要你能稳定情绪,从容面对,考出正常水平是不成问题的。



应考小贴士



打开考卷,多数考生都会紧张得心跳加快,甚至全身发抖。这时千万不要害怕,可以这样做:1. 深呼吸,让心慢慢地平静下来;2. 在密封线外填好该填的项目,再把考卷从头至尾浏览一遍,然后从你最熟悉的题做起;3. 只要能很快进入角色,紧张情绪自会消除。

等待发卷时应该怎么做

在进入考场到老师发卷之前的这段时间，可能是考生感觉最漫长的，应该做些什么呢？



姓名：姚梅林

毕业学校：湖北省武汉一中

考入清华大学

优等生经验谈：

在提前15分钟进入考场后，看一看教室四周，熟悉一下陌生的环境。坐在座位上，尽快进入角色；不再考虑成败、得失；调整一下迎战姿态：文具摆好，眼镜摘下擦一擦。把这些动作权当考前稳定情绪的“心灵体操”。提醒自己做到“四心”：一是保持“静心”，二是增强“信心”，三是做题“专心”，四是考试“细心”。

在进入考场后等待发卷的时间里，如果考生心理高度紧张，不妨做做考场镇静操：

1. 间断性地闭上眼睛，然后舒适地做做深呼吸。让气流慢慢地呼



出,呼气时,要对自己说:“放松……”,而且要感到那种紧张感正随着呼气从身体中流出。

2. 做深呼吸时,要让双臂和双手在身体两侧摆动。要感到流入手掌的血液的温暖,想象到那种紧张感正顺着你的手指尖流出。

3. 活动一下手指肌肉,促使血液循环。

4. 轻轻地变换身体位置,以便让血液流向腋部和后背。注意,要慢慢轻轻地挪动位置,免得影响别人。

5. 伸展双臂、双腿和腰、背。

6. 整个呼吸、摇摆、活动、变换位置、伸展,再次呼吸等这些过程,可以在30秒或更短一些的时间里完成。从阶段性的放松休息中所获得的效益,可以使时间的投入更有价值。

等待发卷的时间虽短,但如果利用好了,对你后面的考试将会有很大的帮助。



精神胜利法



考试前可以在心里想:“我一定能成功,一定能发挥超常,考出好成绩。遇到难题我不会做,别人也不一定会……”这样做可以使自己减轻压力,保持平常心。

003

不要急着做题

有些考生为了节省时间，试卷一发下来就急着做题，其实，这是考场上的大忌。



姓名：何 荒

毕业学校：江苏省高邮中学

考入北京大学

优等生经验谈：

试卷发下来时，不要急着做题，要首先检查页数是否齐全，有问题要立刻向监考老师反映。

高考出题水平高，但也不乏一些文字游戏。做题时不要急躁，审题是关键。一定要认真去读题目中的每一个字，弄清出题人的真正意向何在，千万不要想当然，没读完就开始做。做题最好先看清已知条件。即使时间再紧张，看清题目也是至关重要的，否则会造成不应有的失误。例如“不”字的存在与否使答案有可能完全相反。殊不知，有多少做题高手就是在审题这一步上跌得头破血流，甚至遗恨终生。