

本系列图书获全国优秀社会科学普及作品奖

中国孩子
培养计划

学霸必备的 考试秘籍

时遂营 杨 光 / 主编



提升学习成绩、培养青少年健全人格的最佳读本
家长华丽晋级，**成为好老师的训练手册**

长江出版传媒

长江少年儿童出版社





学霸必备的 考试秘籍

时遂营 杨 光 / 主编

主 编 时遂营 杨 光

副主编 期良兴 连 芳 朱红华 罗雅馨

编写组成员排名不分先后（按姓氏笔画）

方 波 龙 丽 刘 珊 李潇潇 张 婧
杜红蓉 周丽华 起建飞 徐丽艳 普 通

图书在版编目 (CIP) 数据

学霸必备的考试秘籍 / 时遂营, 杨光主编. -- 武汉: 长江少年儿童出版社, 2014.11

(中国孩子培养计划)

ISBN 978-7-5560-1721-8

I. ①学… II. ①时… ②杨… III. ①考试方法 - 青少年读物
IV. ① G424.74-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 254739 号

学霸必备的学习秘籍

出版发行	长江少年儿童出版社
业务电话	(027) 87679199 (027) 87679179
网 址	http://www.hbcp.com.cn
电子邮件	hbcp@vip.sina.com
承 印 厂	北京睿特印刷厂大兴一分厂印刷
经 销	新华书店湖北发行所
印 张	17
印 次	2014 年 11 月第 1 版
印 数	1-10000 册
规 格	710 毫米 × 1000 毫米
开 本	16 开
书 号	ISBN 978-7-5560-1721-8
定 价	32.00 元

本书如有印装质量问题可向承印厂调换

人生处处是考场（代序）

天气一天比一天热了！

比天气更热的是轰轰烈烈的毕业季！

儿子马上要考小三科；侄女考研失败，正奔波在各种招考的路上；外甥再有几天就要高考……

周围的人，不管是亲戚朋友、学生老师，跟我聊天的话题似乎只有一个：考试。

考试，成了这个季节永不过时的话题。

等一等！好像不只是这个季节，对，应该是这一生。

这季节充其量只是相对集中的毕业季，它将大部分人送往人生的下一个阶段，也通过考试这根棒子，让原本同桌的你在高考、中考之后各奔东西，相忘于江湖^①。

正是在这个季节，让文曲星——一个原本在星宿排名中不见经传的，但来自星星的梓潼神光芒耀眼——在虚拟化的空间里蔓延传播，变身为网络版“学霸”，从而呈现了更为斑斓的语言景观和更为轻盈的意义空间。

除了背公式、做题之外，忙碌的考生每天都有一件必须要做的事情——上网拜“学霸”。

“学霸，全称为学界中的霸主，原为某知名网站推出的一个虚拟公众人物，因为‘考而不挂是为神’而引来万人瞻仰。随着考试季到来，网络‘学霸’的业务显得越来越繁忙。”百度百科这样介绍。

① 语出《庄子·大宗师》

祈祷考试顺利，是全天下的考生走向考场的共同愿望。

从拜文曲星到过状元桥，从“千手博士”到“活到老，考到老”的范进，从“信春哥，不挂科”到“考试必过神”，无论学霸如何百变，折射的都是考生们祈祷考试顺利这种朴实而原始的情感。

这种朴实而原始的情感不仅中国考生有，许多国外考生考前也会做类似的祈祷或参拜。

日本高考期间，有很多考生会涌入东京动物园的猩猩园，“拜见”那些从来不会从树上掉下来的猩猩，以求自己在高考中不会名落孙山。

韩国高考前夕，全国各地寺庙挤满了前来为子女祈祷的家长们。不少家长将写有子女姓名的字条用糖粘在名牌大学的校门上，希望子女能如愿考入名校。

在美国，哈佛大学里就有一尊雕像，传说在考试前摸一摸雕像的脚，就能够保佑考试通过，于是每逢考试季，就有许多学子到雕像前进行祈祷。

拜学霸看起来是“同一个世界，同一个梦想”了。幸好，老祖宗还是在咱们中国。

在外国人看来，考试是除了造纸术、指南针、火药、印刷术之外中国的第五大发明。除了指南针、火药、印刷术与道教关联密切外，造纸术和考试都和咱们的文化正统——儒家文化有关。

《大英百科全书》在介绍考试制度时说，“我们所知道的最早的考试制度是中国采用的选举制度以及定期举行的考试”。“考试”一词最早是由“罢黜百家，独尊儒术”的董仲舒提出的，从那时候算起，“考试”一词在中国已有两千一百多年的历史了吧。

因此，中国人似乎一生都离不开考试：上学需要考试，开车需要考试，当公务员需要考试，进私企还需要考试……

好不容易工作了，许多人窃喜：终于成考试绝缘体了，再也不用去享受这学生的“专利”了！但好景不长……工作的朋友们，你们懂得！

考试，注定与中国人一生有缘。拜学霸，也不值得大惊小怪了。

拜学霸，最真实的心理动机是什么？

娱乐？好玩？宣泄？迷信？……一时间，专家、考生众说纷纭，似乎皆有。借用网络上的流行语，哥拜的不是学霸，是压力，似乎更能洞见拜学霸的心理冲动。

参加过中考、高考的人都知道，“分、分、分，学生的命根；考、考、考，老师的法宝”。我们还经常听考生说“我平时学习不错，可一考试成绩总是不好，平时能解决的问题考试时就不会了”“考试前好几个晚上都睡不着觉”“一想到考试就心慌、害怕”等，这些都是考试压力的表现。据调查，有近40%的考生患有考前焦虑症。

缓解压力，释放紧张情绪似乎是拜学霸的直接动因！

但中国考生的压力真的很大吗？大多数国人持有的都是这种看法，并以此作为向教育体制开炮的重要武器。

虽然对中国教育体制的弊端持有同样看法，但美国华人学者薛涌却认为，缺乏压力，是当今青少年成长中的最大问题之一。

他的道理是：在30多年经济高速增长中成长起来的一代，至少那些大中城市的中产阶层子弟，大致属于中国历史上第一次没有经历过贫困、饥饿等基本生存危机的一代。从读书、买房、结婚等，他们的父母大多有能力对他们进行扶植。他们的欲求、期待，也随着经济的高速增长而爆棚，却远没有经历过、甚至无法体会父母那辈人的艰难困苦和牺牲，故而把得到的一切都视为当然，把好吃懒做当作潇洒、“酷”，把奋斗当作卑贱、不幸。结果，他们中有些人跑几步动不动就要猝死，考几次试就要精神崩溃。

薛涌认为，富裕时代的流行病就是富贵病。

治疗这种富贵病的办法当然不是让社会重新回到贫困中，而是让成长在良好环境中的年轻人，接受新的挑战。学业的挑战就是其中重要的一项。

为此，他疾呼，从小不愿被考验的一代，长大后就经不住考验。如此下去，中国就将成为“一代不如一代”的衰落社会。

《学霸必备的考试秘籍》不是一本传授考试奇巧玄术的书，这是著名的“蔡依林思想”——“如果你努力了还不成功的话，那只能证明你还不

够努力呀”——的学霸注解！这是一本负责任的，希望我们的后代能经受住考验的书籍；这是一本有态度的，希望我们的社会“长江后浪推前浪”的书籍。

这种态度，用学霸的话来说就是：“如果你苦读，就不用来拜我；如果你偶尔没有备考，可以来找我；如果你从未好好备考……我都被你拜烦了！”或者是：“你只看到我的分数，却没看到我的努力……你可以轻视我们的成绩，我们会证明这是谁的时代。读书是注定痛苦的旅行，路上总少不了挫败和低分……我是学霸，我为自己代言。”

这种态度，套用鲁迅先生的话就是，世界上本没有学霸，努力了，自信了，你也就成了学霸。他们默默刷新着群体的智商平均值，那是因为，他们付出的汗水更多；他们轻松完成各项不可能的学习难题，那是因为，他们在自信中找到了学习的方法和乐趣。

这种态度，源于我们深信，人生处处是考场。波兰有一句谚语：“有两种生活：一种是腐烂，一种是燃烧。”燃烧的人生舞台，处处布满了考场；每一个人，每一段路，我们都要精心经营。

努力是学霸的底色，自信是学霸的本色，方法是学霸的神秘所在，信念是学霸前行的支撑。

是为序！

时遂营

2014年5月26日凌晨两点于树蕙园

目录

Contents

人生处处是考场（代序）	/1
-------------	----

A 篇 学霸秘籍之心理关：努力又自信

保持良好的心理状态，是每个考生梦寐以求的事，那么就让我们一起来看一看，学霸如何攻克这第一关——心理关。

一、每一场比赛都是决赛	/2
二、寻找学霸的“倒 U 型曲线”	/5
三、我为自己代言	/8
四、自由流动的水的去处	/11
五、自我中心，你幸福吗？	/14
六、作弊的人，学霸伤不起	/18
七、我不是差生，我是学霸	/21
八、学霸，我们交个朋友吧	/24
九、学霸出没，要“注意”	/27
十、兴趣，学霸爱你没商量	/30
十一、自信，学霸第一秘诀	/33
十二、努力，学霸一直在路上	/37

B 篇 学霸秘籍之入门关：平时烧高香

有了努力而自信的心理状态，那就该坐下来，认真开始我们的复习了。让我们和学霸一起攻克这第二大关：平时烧高香。

十三、营造孕育学霸的学习环境	/42
----------------	-----

十四、复习没计划，学霸骑瞎马	/45
十五、没有执行，就没有学霸	/48
十六、选择决定人生	/51
十七、在“题海大战”中崛起	/54
十八、水滴石穿非一日之功	/57
十九、时间就是金钱，效率就是胜利	/61
二十、天下武功唯快不破	/64
二十一、从“难题库”到“易题库”	/67
二十二、为了长好小身体，学霸从小不挑食	/71
二十三、学霸背后都有一个“百宝箱”	/73
二十四、教拳不教步，教步打师父	/76
二十五、我家门前有两棵树	/79
二十六、众里寻他千百度	/83
二十七、下雨天留客天留我不留	/86
二十八、神马是浮云	/89
二十九、之乎者也，助得甚事	/92
三十、历史总是惊人的相似	/95
三十一、地承千古人文，理蕴万世精神	/99
三十二、不是物理，就是集邮	/101
三十三、物竞天择，适者生存	/105

C 篇 学霸秘籍之高级关：临急抱佛脚

明天就要上“沙场”了，“来不及啦，来不及啦，快给点应急措施吧！”别急，别急，来看学霸给你出高招！

三十四、你猜你猜你猜猜猜	/110
三十五、家教，想说爱你并不容易	/113
三十六、牢记单词有高招	/116
三十七、文学常识齐分享	/119
三十八、政治理论不枯燥	/122
三十九、掌握概念看同化	/126
四十、不理解，无记忆	/129
四十一、化学是你，化学是我	/132
四十二、文武之道，一张一弛	/134

D 篇 学霸秘籍之实战关：高分有技巧

终于走进考场了，试卷摆在眼前，还有什么可以注意的吗？当然有啊，下面学霸就给你几点应试技巧，听好了哦。

四十四、有备无患思先行	/142
四十五、争分夺秒统全局	/145
四十六、大战来临不怯场	/148
四十七、记忆短路先放松	/151
四十八、面对干扰要冷静	/154
四十九、考卷检查有高招	/157
五十、赢得该赢的比赛	/160
五十一、考题熟脸须谨慎	/163
五十二、遇到难题巧处理	/165
五十三、基础知识要扎实	/168
五十四、廓清概念改病句	/171
五十五、阅读关键看信息	/175
五十六、文言翻译信达雅	/178
五十七、作文写好提成绩	/181
五十八、词汇重点是辨析	/185
五十九、英语难关在听力	/188
六十、语法部分不犹豫	/192
六十一、阅读平日多练习	/196
六十二、完形填空不急躁	/199
六十三、英语作文有定式	/202
六十四、数学考试细审题	/206
六十五、政治理论联实际	/210
六十六、识图能力考地理	/213
六十七、纵横捭阖答历史	/216
六十八、双基过关考物理	/220
六十九、化学实验多复习	/223
七十、学好生物有乐子	/227

七十一、文科综合善联系	/231
七十二、理科综合要灵活	/236

E 篇 学霸秘籍之藏经阁：高分的达·芬奇密码

终于考完了，走出考场，还有些什么问题应该注意呢？学霸的藏经阁里到底藏着什么样的考试秘籍呢？请继续看吧！

七十三、学霸考后不后悔	/240
七十四、疏导考后心理“堰塞湖”	/243
七十五、试卷分析：吃一堑，长一智	/246
七十六、启动神奇的大脑思维导图	/249
七十七、线性思维和整体思维	/252
七十八、大脑有话对你说	/256



A 篇

学霸秘籍之心理关：

努力又自信

保持良好的心理状态，
是每个考生梦寐以求的事，
那么就让我们一起来看看，
学霸如何攻克这第一关——心理关。

一、每一场比赛都是决赛

在大小威时代的女子网坛，被称之为阻击暴力网球最后的钢铁防线——比利时名将海宁，在登顶世界第一后说过这样一段话：“我知道和大小威的比赛会很艰苦，我必须在比赛开始时就保证头脑的冷静和正常的发挥。现在，每一场比赛都是决赛。”

作为世界女子网坛最矮的世界第一，强而有力的击球，角度刁钻的落点，极富攻击性的上旋，都成为她笑傲女子网坛的武器，但真正成就了她在红土璀璨的光芒的，却是几近不摧的耐心、过硬的心理素质和把每一场比赛都当成决赛的必胜心态。

对于中小学的小伙伴们来讲，高考就是决赛。不管是几年级的哪一场考试，在现行的教育体制下，都是为高考做准备。如果之前的考试在一种不良情绪中度过，那么高考也很难以最佳的心理状态考出最好的成绩。杂草多的地方庄稼少，空话多的地方智慧少。只有把每一场比赛当成决赛，把每一次考试当成高考，才可能收获丰硕的庄稼。

面对考试，不同的学生会有不同心理和不同表现。典型的考前心理有三种，分别是：

（1）无所谓 抱这种心理的学生，并不把考试当回事，更瞧不起考前的复习和准备，小宇就是这样的。眼瞅着就要期末考试了，别人都在紧张地复习，他倒好，抱起一大堆零食，满世界晃悠，想找人陪他出去“耍耍”。要是有人问起考试复习的事，他就一摆手，摇头晃脑地说：“有啥好复习的，复习的也考不到，浪费时间，还是出去好好耍耍。”

（2）瞎紧张 有一种学生，一听考试就紧张得吃不香、睡不熟，坐立不安，根本没心思复习，小凡就是如此。你看，他正满脸愁容、眉头紧锁地坐在家里的写字台前用功呢：“就要考试了，现在再不努力，高考还怎么上大学呀？唉！”小凡满脑子都是这样的担忧，书上的内容根本一点也记不住。

（3）泰然应对 有这种心理的学生，面对考试不会慌张、瞎忙乎，

而是泰然处之，王枫便是这样。他是高三毕业班的学生，马上就要高考了，可他却毫不紧张，完全是游刃有余。原来，打上学起，王枫就养成了当天学的内容当天消化，绝不留到第二天解决的好习惯。他每周定期复习所学内容，经常整理自己的笔记和错题集，所以，即使面对高考，他也完全可以泰然处之。

同样是面对考试，却有着三种截然不同的考前心理。那么，究竟怎样的考前心理才是可取的呢？

学霸秘籍

1. 重视每一场考试

小宇的考前心理当然是不正确的，不论是第二天的课堂小测验，还是明天的期末考试，我们都要打心眼里重视。每场考试，都是检验自己学习成绩的一次机会，都是自己查漏补缺的一道程序。怎样才能让像小宇这样的孩子重视起考前复习呢？

（1）老师教育 老师应不失时机地对学生进行教育，让他们重视起大大小小的考试，培养起他们对待考试的正确态度。

（2）家长督促 爱玩是孩子的天性，不是每个孩子都有足够的毅力能管好自己，这时，家长的督促就成了让孩子养成良好习惯必不可少的手段之一了。像小宇这样的学生，更需要家长的督促和引导，以养成良好习惯。管不住自己的时候，不妨求助于父母，让他们时时监督你。

（3）朋友帮助 好朋友间也要互相帮助，如果小宇是你的好朋友，考前他要你陪他去“耍耍”，你知道怎么做了吗？如果你是小宇，朋友劝你复习时，你也要耐心听人家的劝说哦。

（4）自我暗示 克服考前这种“无所谓”的心理，根本上还是要靠自己心理的重视。每当自己想出去玩时，不妨心里默念：“我还没复习好，不可以玩，我要重视每一场考试。”以此时常提醒自己，争取管住自己。

2. 面对考试，泰然处之

显然，王枫的考前心理是最正常的。现在的孩子是考大的一代，考试是家常便饭。考前的紧张虽然难免，但是过分担忧是绝对不必要的。考前乱紧张不仅于事无补，徒增自己的压力，还会打乱自己的复习计划，把大好的复习时间浪费在胡思乱想中，像小凡一样整天在唉声叹气中度过。正确的做法是：轻装上阵，泰然处之。但做到这八个字并不容易，同学们可以尝试以下几种方法：

（1）散步解压法 考前如果实在太紧张，不妨出外散散步。可以到附近的公园走走，看看花草，呼吸呼吸新鲜空气，以调整、放松自己。

（2）深呼吸法 散步的同时，配合进行深呼吸，让自己超负荷跳动的心脏平静下来。

（3）自我鼓励法 紧张的孩子，大多数对自己没有信心，放松自己的同时，一定要为自己加油、鼓劲，屏除一切杂念、丢掉一切压力，你要做的只有一件事，那就是相信自己，告诉自己：“我能行。”

3. 保持正常饮食起居

过分的担忧，常使一些学生失眠、厌食，这是大可不必的。为了考出好成绩，好多同学把吃饭、睡觉的时间都用上了，这样打乱了自己的日常生活习惯，也不一定能取得好成绩。正确的做法是：调整好自己的作息时间，要保证自己有充足的睡眠和足够的精力来应付考试，饮食起居一定要正常。

4. 坚持体育锻炼

考前，很多同学把锻炼身体的时间也抽了出来，背单词、做题，这样的做法是不可取的。不能一考试，就天下大乱，什么事也不做，而只顾着复习。要知道，只有锻炼好身体，有一个健康的身体做后盾，我们才能应对一切考试。所以考前的体育锻炼必不可少。

5. 养成平时复习的好习惯

王枫之所以能泰然面对考试，主要因为他平时的复习已相当充

分。所以，平时的复习相当重要。平时复习得充分，考前就不会特别紧张，只需再次梳理所学知识而已。

6. 考前制订合理的复习计划

可以在参考老师、家长和同学意见的前提下，制订出一份适合自己情况的考前复习计划，并严格按照计划有规律地进行复习。准备得充分，就不会瞎紧张、胡乱担心了。

二、寻找学霸的“倒U型曲线”

相信所有考生对“考前焦虑症”这个名词都不会感到陌生。我们经常听同学们说：“我平时学习不错，可一考试成绩总是不好，平时能解决的问题考试时就不会了”“考试前好几个晚上都睡不着觉”“一想到考试就心慌、害怕”等，这都是考试焦虑的表现。

但要注意的是，它与上文提到的小凡的“瞎紧张”状态并不一样。考前焦虑症是因考试引起的精神紧张状态，是一种负面的情绪反应，它会影响到考生的消化系统、呼吸系统、内分泌系统、神经系统等，使之无法正常工作。可怕的是，调查表明，竟然有近40%的考生患有考前焦虑症。其中，有8%的考生还是重度焦虑。

都说高考是可怕的黑色6月，可王磊觉得自己的世界早在4月份就已看不到一丝光明了。4月份，学校开始了最后一轮的复习冲刺，各种各样的试题铺天盖地地席卷而来，压得王磊喘不过气。他开始头晕、失眠，整日里神情恍惚。上课时，他只能看见老师的嘴在不停地动，黑板上的字越写越多，可自己却什么也听不进去，笔记本上老是一页页的空白。自习看书时，脑子也仿佛不是自己的，没看几行就神游太空去了。

这可愁坏了王磊的妈妈，她领着王磊中医西医看了个遍，鱼油的、钙片的吃喝了个够，可还是老样子。眼看着儿子食不甘味、夜里噩梦连连，做妈妈的都要担心死了，恨不得自己能代儿子上考场。这样的状态一直持续到高考结束。

王磊所患的，就是我们所说的“考前焦虑症”。它能瓦解人的思维过程，让人回忆不起已学过的知识，大脑出现空白状态。就连平时具有的比较、分析、概括甚至表达能力都无法正常发挥。平时成绩名列前茅的王磊，在考场上却发挥失常。这就是我们常说的“怯场”，心理学上称为“考试焦虑”。

这种情况在体育比赛里也屡见不鲜。著名运动员詹森，平时实力雄厚，但一遇到重大的世界性比赛，就场场失误，总是与金牌擦肩而过。这就是体育比赛中有名的“詹森现象”。

羿是我国古代著名的箭神，传说他可以闭着眼睛射中正在飞行着的苍蝇的翅膀。就是这样一位箭神，在参加射箭考试时也遇到了“詹森现象”。

一天，夏王让羿在殿前为他表演射箭。夏王说：“羿，如果你能射中靶心则赏金千两，射不中就削去一千户封地。好了，你现在可以射箭了。”

羿听了夏王的话，觉得很不安，他强自镇定，连发几箭却箭箭落空。最后，羿不得不满面羞红地放下箭，不肯再射。

夏王惊异万分，大臣对夏王说：“是大王你的赏罚扰乱了他的心，使他失去了常态，所以才屡射不中啊！”

看来，即便是箭神，如果不能很好地调整自己的情绪，也不会成长为学霸的。

学霸认为，应备知识、考试焦虑和应试技能共同构成影响考试的三大因素。就大多数人来说，面临重大的考试，总会产生一定的心理压力和一定程度的考试焦虑，这是不可避免的，也是无害的。

1908年，叶克斯和多德森通过研究发现了焦虑程度和解决问题的效率之间的关系，即两者之间的关系呈“倒U型曲线”：焦虑程度过高和焦虑程度过低时的效率都很低，而中等焦虑时的效率最高。所以，适度的考试焦虑有利于提高学习效率和学习成绩。