

读书与考试

(中学生版)

刘兆明 余德慧 林镇西 著

世界图书出版公司

读书与考试

(中学生版)

刘兆明 余德慧 林镇西 著

世界图书出版公司

读书与考试(中学生版)

刘兆明 余德慧 林镇西 著

出版—世界图书出版公司

发行—广东省新华书店

印刷—广州市越秀区教育局印刷厂

787×1092毫米1/32 4.5印张 印数1—3000

1988年11月第1版 1988年11月第1次印刷

ISBN-7-5062-0234-4/G.9

定价 2.25 元

编 者 的 话

在紧张的中学校园内，学生们面临着科目繁多的课程和种种考试的压力。为使学生们掌握良好的学习和应考方法，克服对考试的心理障碍，从而能从容地面对考场，我们选编了这本《读书与考试》（中学生版）。书中针对学生们所关心的种种学习问题，提出行之有效的解决办法。对临近考试的学生提供心理辅导，介绍克服焦虑、紧张心理的训练方法，特别对高考前的各个阶段，如考前90天、考前60天、考前30天，进行重点心理分析和指导，提出对付的办法，并提供了38个应考要诀。

本书原为台湾版。为保持内容原貌，我们仅修改了个别字句。由于台湾的教育制度和教学课程与大陆不尽相同，望读者使用时注意析辨。我们经验有限，疏漏之处在所难免，敬请各界不吝赐教。

编 者

一九八八年九月

目 录

第一编 有效的读书方法

1. 怎样拟定读书计划 (刘兆明) 2
2. 怎样抓住读书重点 (刘兆明) 14
3. 如何整理课堂笔记 (刘兆明) 22
4. 如何理解与统整学习内容 (刘兆明) 32

第二编 考试焦虑的辅导

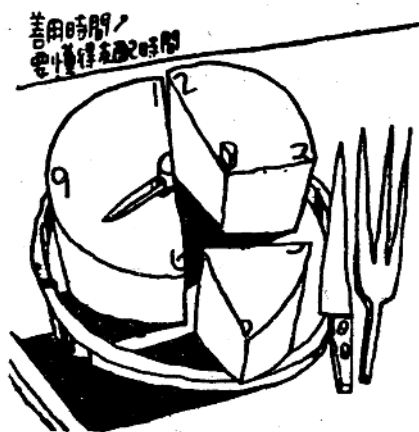
1. 莫教焦虑惊断魂 (余德慧) 42
2. 焦虑的自我辅导 (余德慧) 48

第三编 提笔应战

1. 考前应急90天——建立信心迎向考试 (林镇西) ... 74
2. 考前应急60天——面对选择的困扰 (林镇西) ... 86
3. 考前应急30天——全力以赴的冲刺法 (林镇西)
4. 38个应考要诀 (刘兆明) 120

第一编 有效的 读书方法

刘兆明



怎样拟定读书计划

你也许不是班上最聪明的学生，你也许不是班上反应最灵敏的学生，你读书和做笔记的速度也许赶不上其他同学，但只要你能善用时间，你将会是班上最有成就的学生。

春华（假名）吃完晚饭，在电视机前呆坐了一会儿，觉得自己应该读书才是，于是他起身步入房间，在书桌前坐下，眼看着书架上密麻麻的教科书及参考书，一时真不知道该看哪一本才好。他随手抽出一本翻翻，好像没什么重要，再换了二、三本，总是定不下心来，突然他想起下周有一科小考，还是先准备一下吧！有了一点考试压力，终于决定要看什么书了，没想到才刚进入状态，收音机已传出那首熟悉的Morning has broken，唉，算了！明天再说吧！

晓芬明年就要参加大学联考，本来打算暑假把高二以前的教材都复习一次，谁想到每天吃吃睡睡，时间一下子就溜过去了。现在一开学，眼看着同学个个埋首苦读；有时拿着书本互相考问，别人都能对答如流，自己在一旁听了，却还不知道问的是些什么？情急之下，她决定在一个月内将前二年的教科书全部复习完毕。但是高三上的课并不轻松，她每天光应付老师新教的课程，就有点吃不消了，勉强拼到凌晨，还是赶不上自己所订的进度。由于睡眠不足，体力透支，硬撑了半个月之后，晓芬对自己失望了。她觉得她不是一块读书的料子，她永远赶不上别人，在联考时，她将注定

是一个失败者。

虚度光阴空叹息

小学生作文，最快学会使用的一句成语，恐怕就是“光阴似箭”了。每一个人都知道时间的宝贵，每一个人都都希望充分地利用时间，但是有多少人能真正适切地安排自己的时间呢？春华和晓芬的例子，我们并不陌生，甚至就是你我亲身的经验。春华读书漫无目标，大部分的时间随着翻页的动作而消逝；晓芬恪于现实的压力，对自己有太高的期望，她把自己全部的时间与精力用来追逐一个永远追赶不上的目标，距离愈拉愈远，她也终于成为时间竞赛的败将。

时间运用不当，基本上可分为“负载不足”及“负载过度”二大类型。负载不足的人，缺乏具体的目标，他知道自己应该要读书，但到底要读什么书，要怎么去读，却很不容易拿定主意；他整天也许都忙碌，但是临睡前想想自己在忙些什么，却也说不出个名堂。时间对他来说，总是“不知不觉”地溜走了，谁想到才刚在电视机前坐下来，“不知不觉”就聊了一个多小时。算算坐在书桌前面的时间，他可能不少于班上任何一个同学，但是脑子里面实际的容量，却是一片空白。

超载难免会闯祸

做父母和做老师的，总是喜欢责备自己的子女和学生“浪费时间”，但你可曾想到人的精力和时间毕竟是有限的，负载过度反而会出更大的问题。汽车超载，稍有不慎，即会翻覆；资金周转，若是买空卖空，只有恶性倒闭。负载过度的人，每一分每一秒都被时间所控制，真可谓“战战兢

兢，如临深渊，如履薄冰”。但是弦拉得太紧，终有绷断的一天。而永远追赶不上自己所订的目标，只会使自己日益丧失信心。负载不足的人，顶多是遭人责骂讥笑或自怨自艾一番，而负载过度的人一旦出了问题，却很容易陷于万劫不复之境。

无论是负载不足或负载过度，都是由于没有拟定适当的读书计划所致。夏去秋来，又是一个新的学年，正是立志的大好时机。对学生而言，一年大计真应该自九月开始。在九月初订定计划的人不知凡几，但到十月底还在实行计划的人，可能就寥寥可数了。你也许是个计划老手，但却从未有完成计划的经验；你也许早就想给自己订个计划了，却不知道着手；你也许根本就觉得计划是画蛇添足，多此一举。还是先耐着性子把这篇文章看完，再作定夺吧！

平时战时各千秋

读书计划依目的及阶段而有不同的分类。如果你的目的在于利用时间，温习功课，以吸收较多的知识，获得较好的成绩，你可能需要的是一份“日常读书计划表”；如果你的目的在于准备明年的大学联考、高普特考、或即将来临的预官、托福等等大小考试，则你可能需要的是一份“紧急备战读书计划表”；如果你觉得寒暑假太长，想用读书充实生活，或是平常不太用功，想利用假期弥补一下罪恶感，则你可能需要一份“假期读书计划表”。当然，有的大四学生又得维持自己的课业，又得准备一连串与深造或就业有关的考试，既已是身经百战的沙场老将，就得拟出一套“联合作战读书计划”了。

计划有粗有细，可大可小。如果你碰上一位管理学家，

他可能要你做“动作时间分析”；如果你碰上一位心理学家，他可能要你先建立“行为基准线”；但如果你本来就是一个粗枝大叶的人，计划做得再精密，对你也没多大的用处。不过以下所提的计划五大步骤，倒是不论大小，不分精细，放诸四海皆准的。

精打细算找时间

一、找出自己能运用的时间：计划的第一步，是看你到底有多少可用的时间。一天廿四小时，扣掉吃饭睡觉，上学及往返交通，必要的休息小时后，几乎屈指可数，如果订的是日常计划，一个晚上能有三至四小时似已足矣，如已到紧急备战阶段，时间就得算得更精一些了。

找出可用的时间，说起来是很容易，有人就是怎么想也想不出来自己的时间是怎么用掉了。解决的办法，可以先准备一个小笔记簿及一支笔随身携带，以一周为期，视你自己勤快的程度，每隔半小时或一小时记录一次你在这段时间内做了些什么事，然后画在一张表上，你必然会有重大发现。

二、确定自己所要完成的工作：“目标”是计划的基础，而目标必须具体明确，例如日常计划的目标可能是“复习本周所教全部课程内容，并预习下周预定进度”。紧急备战计划，则可明确列出所需读完的科目及书籍，并决定复习的次数及深度。

进度控制靠经验

三、计算每一单位时间的工作量或决定时间分配比重：单位时间工作量或分配比重得视目标而决定。假如你的计划

目的是要参加大学联考或预官考试，以社会学科测验题的准备方式而言，可能看的次数愈多，记忆效果愈好，则一单位时间的阅读页数就可尽量地增多，但如果是数理思考的科目，或准备申论题的考试，可能每一单位时间的进度就很有限制了。同一科目内容也会因复习次数而有不同的进度，例如第一次复习时，目的若在获得整体印象，可能阅读的速度可以尽量加快，而第二次复习时，就必须减低速度，而以较多的时间从事理解或记忆。

单位时间工作量必须依靠经验来决定。对某一科目，在不同的阶段，一个单位时间内能完成多少工作量，最好能在拟定计划前作一个客观的测量，若所需阅读的书籍已相当固定（如准备考试），则可以页数作为测量的单位，若工作量并不固定（如日常计划），则可参考另一客观标准决定时间分配的比重。例如学校授课时数即为参据之一，而再就自己认为较困难或重要的科目加强其比重。

目标时间两相合

四、拟定初步计划：在目标及单位时间工作量都决定之后，可能遭遇到的第一个问题，就是目标与时间不能配合。在准备考试时，常常是要读的书太多，而可用的时间太少，这时必须要在二者之间求取平衡，其方式不外有二，一是再检讨第一步所定的可用时间，是否还有增加的可能，一是检讨第二步所定的目标，是否有降低的可能。在二者不可得兼时，宁可面对现实，降低目标要求。否则在时间上负载过度，不是影响计划的完成，就是降低实际学习的品质，不但无法达成预定目标，反而事倍功半。最大可用时间的选择，应以不影响基本生理需要（如睡眠）为最低标准。

初步计划应以一周为基础，在这一周内，确实按计划时间进行，记录每单位时间各种科目的阅读速率，若有不能按计划实施的情形，应切实记录其原因。单位时间的决定，高中以下的同学最好每九十分钟至二小时为一单位时间，连续二个单位时间应更换不同的科目，以集中注意力，增加读书效率，大专以上的同学则可视读书习惯及科目性质，将单位时间提高为三至四个小时，但最好不要一整天都看同一性质的内容，否则很容易疲倦。

短期计划易成功

五、确定计划内容：经过一周的实验，你该做什么、能做什么，都应该很清楚了，这时你可以确定计划了。计划期间最好不要太长，若是日常计划，可以一学期为单位，每周排定日课表实施；若是紧急备战计划，则可以目标时间（考试日期）为准，订定不同的阶段计划。例如准备明年的大学联考还有十个月的时间，你可以将前三个月订为兵力布署阶段，中间三个月订为攻击准备，后三个月订为攻击发起阶段，最后一个月则为冲锋陷阵阶段。刚开始时只要先做好兵力布署的计划即可，前一阶段计划实施完成后，经过检讨，再拟订下一阶段的计划，千万不要做“百年大计”的打算，否则即使计划定得再漂亮，恐怕也很难有实现的机会。

拟定计划不是很困难的事情，但计划能否实现，则靠真功夫了。“有恒为成功之本”，是人人知道的，可是绝大多数的计划失败，并不能单单归咎于“缺乏恒心”，而实在是由于订定计划时疏忽了一些基本的原则。如果在计划时能作较周详的考虑，你将会更容易实现你的计划。在了解计划的五大步骤之后，让我们再来看看计划的三大原则：

弹性时间妙用多

一是弹性原则：人是情绪的动物，人也都有惰性，千万不要以为自己是万能的机器。很多人在订定计划时，把时间排得满满的，不让自己有一点喘息的机会，这实在已犯了兵家第一大忌。任何人都会有情绪低潮，任何人也无法避免突发事件，许多计划就是因为实施中途被一点小事打断，以后再也追补不上，乃不得不予以放弃，这是多么可惜的事情。因此拟订计划一定要富于弹性，可以适时地加以调整。

预留空白时段是保持计划弹性的重要方法。在你的计划表上，每周至少要有一至二个单位时间是完全空白的。此一空白时段又可称弹性时间，这一段时间会给你充分调节的机会。如果一周来你都能按计划实施，弹性时间将可使你大大地松一口气，高兴一番，你可以利用它去做一些自己想做的事情，也算是对自己的一点鼓励。如果你的计划因故耽搁了，你正好利用弹性时间予以补救，不致影响到全盘进度，如果你精力充沛，斗志十足，那么你可以利用弹性时间继续奋斗，享受超越进度的快感。

由于主、客观因素的变动，计划很难十全十美，在拟定计划之前，就必须有日后将可能修正的心理准备，尤其是初次拟定计划时，更要允许自己有尝试错误的机会，一旦发觉计划有不适合的地方，就应立即修正调整。“勇往直前，义无反顾”，并不是执行计划的理想态度。

莫要夜猫白昼行

二是自然原则：计划的目的是在发挥自己的潜能，而非揠苗助长，因此计划必须注意生理状况与自然环境的调节。

故意减少睡眠时间，或废寝忘食，都是破坏自然规律，可能最后是得不偿失。古人悬椎刺股或囊萤夜读的故事，固然可以激发我们的意志力及进取心，但其做法实在不足为训。

每个人体内似乎都有一个神秘的“生物钟”，有人天生是早起的鸟儿，也有人注定是个夜猫子。因此在订定计划时，应该确实了解自己的生理需要，而不一定要强迫自己符合社会的要求。有的父母硬性规定自己的子女晚上十时就寝，早上六时起床，偏偏他的孩子在吃过晚饭以后最是昏昏欲睡，到了该睡觉的时候，却是精神抖擞，结果辗转反侧，不能成眠，这岂不是跟自己过意不去？为什么不能吃过饭以后小睡一会儿，养精蓄锐之后，再全力冲刺呢？

生理需求因人而异，就以睡眠而言，并不是每一个人都一定得睡满八个小时。你的需要只有你自己最清楚，顺乎自然，将使你受益无穷，但可千万不要拿此当偷懒的藉口哦！

迈开成功第一步

三是增强原则：这又是心理学家的老套了，不过可真是妙用无穷呢！人总是需要鼓励的，辛辛苦苦完成了计划，不要忘了也给自己一点儿鼓励。事实上，完成计划本身的成就感，就是一种增强作用。在拟订计划时，可别忘了在一个阶段完成之后，让自己有休息的机会，去做一些自己喜欢做的事情。

看到这里，想必你也跃跃欲试了吧！做与不做，只在一念之间，请赶快拿出纸笔，为自己设计一张读书计划表吧！别忘了，计划是用来帮助你主宰时间的，而不是要你成为时间的奴隶。在拟定计划时，不要以为自己是天才，也不要把自己当白痴，该做多少、能做多少、有多少时间去做，一切要靠你自己去尝试、去努力、去决定。

新的学年，祝你有一个好的开始！

范例一：某大学企管系一年级学生的日常读书计划表

星期							星期	
六	五	四	三	二	一	时间	期日	
军训	大一国文	大一英文	微积分	经济学	会计学	8:10 }	会计学	9:00
						9:00 }		}
						9:10 }		10:30
	10:00 }	10:30						
	10:10 }	}						
	11:00 }	12:00						
	行为科学 英语	会计学	大一英文	行为科学	体	11:10 }	行为科学	10:30
						12:00 }		}
								12:00
	经济学	中国通史	时间	大一英文	育	2:10 }	行为科学	3:30
						3:00 }		}
						3:10 }		5:00
	微积分	经济学	会计学	微积分	经济学	4:00 }	经济学	8:00
						8:00 }		}
						9:30 }		9:30
	9:30 }	9:30						
	9:30 }	}						
	11:00 }	11:00						
大一国文	行为科学							

表左上为上课时间表，右及下为自订之读书计划，空白为空白或弹性时间。

范例二：某高三学生准备大学联考紧急备战读书计划表（第一阶段）

九															月 日											
															星期											
															时 间											
															科 目											
															册	进										
															页	度										
															章	节										
															备 注											
18	17	16	15	14	13		12		11	10	9	8	7	6		8:00-10:00	英	文	一	一	〇	第一	课	第二	课	
五	四	三	二	一	日		六		五	四	三	二	一	日		10:00-12:00	数	学	一	一	一	五	一	一	一	四
9:00-11:00		9:00-11:00		9:00-11:00		8:00-10:00		8:00-10:00		9:00-11:00		9:00-11:00		9:00-11:00		8:00-10:00	历	史	一	一	一	八	第一	课	第三	课
英		国		三民主主义上		英地		数		三民主主义上		英地		国		文	理	一	一	一	一	一	一	一	一	
文		文				文		文		文		文		文		文	文	文	文	文	文	文	文	文	文	

本表已扣除平日上课及准备当日课业的时间，表内所列
仅为联考的复习进度。

注：三民主义是孙中山领导中国资产阶级民主革命提出的政治纲领，即民族主义、民权主义和民生主义。民族主义是推翻满清统治，恢复汉族政权；民权主义是建立立宪国；民生主义是平均地权。在十月革命的影响和中国共产党的帮助下，孙中山制定了联俄、联共、扶助农工三大政策，并于1924年重新解释了三民主义，民族主义是反对帝国主义，主张国内各民族一律平等；民权主义是建立为一般平民所得而非少数人所得而私的民主政治；民生主义是平均地权、节制资本。史称“新三民主义”。

