

快乐学习 / 轻松考试 / 提高素质 / 胜在终点

学会考试

XUEHUI KAOSHI

王秋虎 时遂营 刘婷○编著

轻松通过考试
必备的 **77** 种技能

Pass exam easy pass exam easy pass exam easy pass
exam easy pass exam easy pass exam easy pass exam
easy pass exam easy pass exam easy pass exam easy pass
exam easy pass exam easy pass exam easy pass exam
easy pass exam easy pass exam easy pass exam easy
pass exam easy pass exam easy pass exam easy pass
exam easy pass exam easy pass exam easy pass exam

中国对外翻译出版公司

快乐学习 / 轻松考试 / 提高素质 / 胜在终点

学会考试

XUEHUI KAOSHI

轻松通过考试
必备的 77 种技能

王秋虎 时遂营 刘婷○编著

s exam easy pass exam easy pass exam easy pass
m easy pass exam easy pass exam easy pass exam
pass exam easy pass exam easy pass exam easy pass
a easy pass exam easy pass exam easy pass exam
y pass exam easy pass exam easy pass exam e
s exam easy pass exam easy

中国对外翻译出版公司

图书在版编目 (CIP) 数据

学会考试: 轻松通过考试必备的 77 种技能 / 王秋虎等编写.
—北京: 中国对外翻译出版公司, 2005.11
ISBN 7-5001-1450-8

I.学... II.王... III. 考试方法 IV. G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 128166 号

出版发行/中国对外翻译出版公司

地 址/北京市西城区车公庄大街甲 4 号物华大厦六层

电 话/(010)68002481 68002482

邮 编/100044

传 真/(010)68002480

E-mail : ctpc@public.bta.net.cn

http://www.ctpc.com.cn

策 划/赵铁岭 张国龙

责任编辑/李 虹

特约编辑/张国龙

责任校对/春 辉

印 刷/北京翠明文印中心

经 销/新华书店首都发行所

规 格/850×1168 毫米 1/32

印 张/10.5

版 次/2005 年 11 月第一版

印 次/2005 年 11 月第一次

印 数/1-10000 册

ISBN 7-5001-1450-8/G. 499 定价: 16.80 元



版权所有 侵权必究

中国对外翻译出版公司



目 录

第一阶段 考前心理准备阶段

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,怎样才能攻克这第一关——心理关。

1. 怎样的考前心理才是正常的? / 3
2. 怎样才能摆脱考前焦虑症? / 7
3. 怎样才能避免来自父母的不良影响? / 11
4. 怎样才能避免来自兄弟姐妹间的无形压力? / 14
5. 怎样才能克服杂念、全心投入复习? / 18
6. 怎样才能避免考前想作弊的不良倾向? / 21
7. 对某门课程没兴趣,怎么办? / 25
8. 我不想和其他同学共同分享学习经验,
这样好吗? / 29
9. 怎样调动自己复习的积极性? / 33
10. 怎样避免“我是差生,复习也没用”

这样的心理暗示出现? / 37

11. 如何做好高考前的心理准备? / 41

第二阶段 考前复习准备阶段

有了良好的心理状态, 那就该坐下来, 认真开始我们的复习了。让我们继续, 一起攻克这第二大关。

12. 怎样才能正确挑选复习资料? / 49

13. 怎样才能避免陷入题海大战? / 53

14. 怎样制订复习计划? / 57

15. 怎样才能严格执行复习计划? / 61

16. 怎样才能提高自己的复习效率? / 64

17. 怎样创造良好的复习环境? / 68

18. 怎样建立属于自己的“资料库”? / 72

19. 怎样建立属于自己的“难题库”? / 76

20. 怎样又快又牢靠地记忆? / 80

21. 怎样才能克服过于以自我为中心的
的学习状态? / 83

22. 怎样养成平日多积累的好习惯? / 87

23. 怎样才能不偏科? / 90

24. 怎样进行英语语音复习? / 94

25. 怎样复习英语的基本句型? / 98

26. 怎样进行区分单句、复句的复习? / 102

27. 怎样复习划分句子成分? / 106

28. 多重复句层次划分掌握不好, 怎么办? / 111

29. 怎样复习文言实词? / 115

- 30. 怎样复习文言虚词? / 119
- 31. 怎样才能提高历史的复习效率? / 123
- 32. 怎样提高地理的复习效率? / 127
- 33. 怎样才能复习好物理? / 131
- 34. 怎样才能复习好生物? / 135

第三阶段 考前应急措施

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,来看名师给你出高招!

- 35. 怎样看待考前猜题这一现象? / 141
- 36. 家教能救急吗? / 145
- 37. 怎样才能有效记忆英语单词? / 149
- 38. 怎样高效背诵古文? / 153
- 39. 文学常识记不住,怎么办? / 157
- 40. 怎样才能记住那些枯燥的政治概念? / 160
- 41. 怎样记忆物理概念? / 164
- 42. 怎样记忆各种公理、公式? / 168
- 43. 怎样才能记住那些复杂的化学方程式呢? / 171
- 44. 你注意到劳逸结合了吗? / 175
- 45. 考前怎样的休息方式才是比较好的? / 179

第四阶段 考场上的正常发挥

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,下面就给你几点应试技巧,听好了哦。

46. 进考场前,我该怎样做准备才能有备无患呢? / 185
47. 怎样处理考场上记忆突然中断的情况? / 189
48. 怎样合理安排答题时间和顺序? / 192
49. 怎样才能不怯场? / 196
50. 怎样排除考场上的干扰因素? / 199
51. 不检查就草草交卷,这样可以吗? / 203
52. 怎样才能避免不必要的丢分? / 207
53. 怎样答好“脸熟”题? / 211
54. 怎样才能处理好试卷中的棘手题目? / 214
55. 怎样才能答好语文基础知识部分的题目? / 218
56. 怎样才能顺利地改病句? / 222
57. 怎样答好语文阅读部分的题目? / 226
58. 怎样答好文言文翻译题目? / 230
59. 怎样才能提高自己的作文成绩呢? / 235
60. 怎样攻克英语听力难关? / 240
61. 怎样答好英语语法部分的题目? / 245
62. 怎样答好英语词汇部分的题目? / 251
63. 怎样答好英语阅读理解部分的题目? / 255
64. 怎样答好英语的完形填空? / 259
65. 怎样写好英语作文? / 263
66. 怎样答好数学综合题目? / 268
67. 怎样答好政治试卷? / 272
68. 怎样答好地理试卷? / 276
69. 怎样答好历史试卷? / 280
70. 怎样答好文科综合考试的题目? / 385

- 71. 怎样答好物理试卷? / 291
- 72. 怎样答好化学试卷? / 295
- 73. 怎样答好生物试卷? / 300
- 74. 怎样答好理科综合考试的题目? / 305

第五阶段 考后调整阶段

终于考完了,走出考场,还有些什么问题应该注意呢?再看下去吧!

- 75. 走出考场却患得患失,这样对吗? / 311
- 76. 怎样正确进行考后的心理调适? / 315
- 77. 试卷分析重要吗? / 320



第一阶段 考前心理准备阶段

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，怎样才能攻克这第一关——心理关。





1. 怎样的考前心理才是正常的？



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 另一种学生，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大写字台前用功呢：“就要考试了，现在再不努力，还怎么上大学呀？哎！”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?



名师支招

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都重视起考前复习呢?

(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管理,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。

(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,根本地还是要靠自己心里的重视。每当自己想出去玩时,不妨心理默念:“我还没复习好,不可以玩,我要重视每一场考试。”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,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、甩掉一切压力,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、做习题,这样的做法是绝对不可取的。不能一考试,就天下大乱,什么事也不做,而只顾着复习。只有锻炼好身体,有一个健康的身体做后盾,你才能应对一切考试。考前的体育锻炼,必不可少。

5. 养成平日复习的好习惯

王枫之所以能泰然面对考试,主要因为他平日的复习已相当充分。所以,平时的复习相当重要,平日复习得充分,考前就不会特别紧张,只需再次梳理所学知识而已。

6. 考前制定合理的复习计划

可以在参考老师、家长和同学意见的前提下,制定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。



2. 怎样才能摆脱考前焦虑症?

相信所有的考生对“考前焦虑症”这个名词都不会感到陌生。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。值得担忧的是,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 5 月份就已看不到一丝光明了。5 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,整日里都神情恍惚。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，鱼肝油、钙片等吃了个够，可是王磊还是这样。眼看着自己的儿子食不甘味、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完。

王磊所患的，就是我们所说的“考前焦虑症”。它瓦解人的思维过程，让人回忆不起已学过的知识，大脑出现空白状态。就连平日具有的比较、分析、概括甚至表达能力都无法正常发挥。那么，怎样才能摆脱考前焦虑症呢？



1. 不要自己吓唬自己

有些学生总担心自己会患上考前焦虑症，只要自己有一点点的失眠、走神，就认为自己是得了考前焦虑症，这是大可不必的。任何一个正常的人，在面对比较重要的事情时，都难免会产生紧张情绪，这完全是正常的反应。只有紧张过了度，并严重影响到你的学习生活时，才是考前焦虑症。要避免考前焦虑症，首先要注意的一点就是：千万不要自己吓唬自己。

2. 正视压力，避免焦虑

之所以会有考前焦虑，都是因为考生内心有



压力。不论这种压力是来自学校、家长或是自己，考生都要学会坦然面对。大大小小的考试都一样，都要以一颗平常心来看待，只要发挥了自己的水平，就没什么遗憾。

3. 认清自己，发挥极限

要想坦然面对压力、避免考前忧虑，相当重要的一点就是，要认清自己：不要低估自己的能力，整天为自己考不上这个考不过那个这样的假象而发愁；也不能把自己看得过高，整天期望着奇迹的出现。摆正自己的位置，定下合理的目标，朝着目标努力，发挥极限，你就是最优秀的。

4. 轻度患者要学会自我调试

考前焦虑症是一种负面的情绪反应，即使真的患了焦虑症，也不等于没救了。轻度的焦虑症是很容易摆脱的，同学们可以尝试一下用以下几种方法来放松自己：

(1) **音乐疗法** 音乐可以舒缓人紧张的情绪，如果你紧张过了头，睡不着觉，不妨躺在床上听听音乐，好好让自己放松一下，睡个踏实觉；胡思乱想看不进书，也不妨高歌几句，既可以让大脑得到休息，也能发泄自己的情绪。

(2) **运动疗法** 跑步、打球、登山，都是不错的运动，锻炼身体的同时，也可以放松自己，转移一下自己过分专注的注意力，以使自己恢复到正常状态。而且，适当的体育锻炼还可以改进睡眠质量。

(3) **注意生活细节** 患了轻度焦虑症，最明显