

爱学习

总主编 ● 沈德立

GAOFENKAOSHICE

高分

考试策略

吕勇 杨琳 ● 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS



高分

考试策略

吕勇 杨琳 ● 编著



天津教育出版社
TIANJIN EDUCATION PRESS

图书在版编目(CIP)数据

高分考试策略/吕勇, 杨琳编著. —天津: 天津教育出版社, 2009.6
(爱上学习 / 沈德立主编)
ISBN 978-7-5309-5672-4

I. 高… II. ①吕… ②杨… III. 中学生—考试方法
IV. G632.474

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第091568号

爱上学习 高分考试策略

出版人 肖占鹏

总主编 沈德立

编 著 吕勇 杨琳

选题策划 王艳超

责任编辑 王光昭

装帧设计 张丽丽

出版发行 天津教育出版社(<http://www.tjeph.com.cn>)

天津市和平区西康路35号

邮政编码300051

经 销 新华书店

印 刷 昌黎太阳红彩色印刷有限责任公司

版 次 2009年6月第1版

印 次 2009年6月第1次印刷

规 格 16开(787×1092)

字 数 240千字

印 张 18.5

书 号 ISBN 978-7-5309-5672-4

定 价 28.00元

序

沈德立

通过大量的实证研究表明，教学生学会学习，传授有效的学习策略，是提高学习效率、减轻学习负担最为有效的途径。美国心理学家诺曼也有相同的观点，他曾经指出：真奇怪，我们期望学生学习，然而很少教给他们解决问题的思维策略。同样，我们有时要求学习记忆大量的材料，却很少教给他们记忆术。现在该是弥补这一缺陷的时候了！

这套丛书编写的主要目的，就是要将好的学习策略，通过生动活泼的形式，讲述给中小学生读者。让他们通过阅读本书，学到对自己有用的学习策略，提高学习能力，取得好的学习成绩，增长自己的才干。因为我们知道，现代社会是信息时代，如何快速掌握有用的信息和运用已掌握的信息，关键就看谁先掌握了好的策略。

策略是指人们在生活过程中解决所遇到问题时所采取的方法和手段。好策略能够快速地解决问题，提高学习与工作的效率。我们这套丛书，共包括《爱上学习·高效学习策略》、《爱上学习·高效记忆策略》、《爱上学习·高效阅读策略》、《爱上学习·高分考试策略》四本。

《爱上学习·高效学习策略》重点阐述了什么是高效率学习策略。具体内容包括学习效率与学习策略的关系、影响学习效率的因素、名人的高效学习策略、高效率学习的策略有哪些等。

《爱上学习·高效记忆策略》以许多生动具体的事例对记忆的基本知识进行了介绍。在此基础上，讲解了“目标明确策略”、

“积极思考策略”、“多种感官并用策略”、“动手操作策略”、“联想策略”、“意义赋予策略”、“克服干扰策略”、“场合一致性策略”等大量记忆策略，以及这些记忆策略在各科学习中的运用。它还教给学生如何记忆外语单词、如何组织复习等，相信对学生的学习会有很大的裨益。

《爱上学习·高效阅读策略》对各种阅读方法和技巧作了介绍。针对不同的阅读目的和个人的实际情况，恰当地运用这些阅读方法可以起到提高学习效率、改善学习成绩的作用。该书对快速阅读法给予了比较多的篇幅。为了在较短的时间内获得更多的信息，快速阅读是一种较为有效的方法。该书还提供了许多训练材料，因而具有很强的操作性。

《爱上学习·高分考试策略》则围绕学生在复习考试过程中经常遇到的有关问题进行了详细的介绍，像如何组织复习，如何克服考试焦虑，如何参加中高考，如何填报高考志愿，等等。每次考试都有一部分学生由于各种各样的原因发挥失常。阅读该书可使学生会许多考试技巧，帮助考生发挥自己的正常水平，考出较为理想的成绩。

本丛书突出了以下特色：

第一，科学性。这套丛书是在翻阅了大量心理学、教育学中有关学习策略的书籍、论文的基础上，并结合我们自己的研究成果写成的。各分册的作者都是我的学生，他们也都是专业的心理学工作者，这为该丛书的科学性提供了一定的保证。

第二，通俗性。这套丛书力图面向广大读者，特别是青少年学生，所以在撰写时比较注意尽量不用晦涩难懂的专业术语。可以说，只要具有初中文化，就能读懂这四本书的绝大部分内容。

第三，可操作性。为了使这套丛书能给青少年学生提供一些实际的帮助，我们摒弃了繁缛的学术探讨，侧重介绍与学生联系较为紧密的学习策略知识。这些知识基本上都可以“现买现卖”，学会

了就可以应用到学习中去，可以收到立竿见影的效果。

本书的出版,得益于天津教育出版社的大力支持。责任编辑王艳超同志对丛书的定位和修改提供了很好的建议。在这里要向天津教育出版社的领导及相关工作人员表示衷心的感谢!

这套丛书由我牵头组织编写，书稿完成后，我做了审阅、修改。不过书中仍有可能存在不少纰漏和不足，希望广大读者予以批评指正！

2009 年 6 月

于天津师范大学心理与行为研究院



目 录

第一章 高效学习策略 / 001

第一节 你还有潜力可挖吗? / 001

第二节 高效学习的主要环节 / 008

第三节 学习疲劳 / 012

第四节 该不该请家教? / 019

第五节 树立自信 / 023

第二章 复习策略 / 028

第一节 为什么要强调考前复习策略? / 028

第二节 怎样选择适合自己的复习资料? / 030

第三节 如何制订适当的复习步骤? / 033

第四节 我的记忆能力能改善吗? / 040

第五节 我的答题正确率为什么总是那么低? / 047

第六节 最后时间里,怎样取得好的复习效果? / 051

第三章 考试焦虑的调节 / 057

第一节 考试焦虑是什么? / 057

第二节 测测你的考试焦虑状况 / 063

第三节 怎样克服考试焦虑心理? / 070

第四节 行为矫正法是怎样帮助克服考试焦虑
心理的? / 082

第四章 考试答题策略 / 092

第一节 考试前后的注意事项 / 092

第二节	答题过程中的注意事项	/	100
第三节	各题型的基本解题技巧	/	114
第四节	高考文综、理综复习考试策略	/	127
第五章	填报志愿策略	/	133
第一节	自我定位——知己是基础	/	133
第二节	信息收集——知彼是关键	/	145
第三节	填报志愿——找准契合点	/	147
第六章	高考自主招生策略	/	178
第一节	高考自主招生的有关政策	/	179
第二节	参加自主招生的注意事项	/	186
第三节	各高校历届自主招生部分考题	/	206
第七章	家长备考策略	/	230
第一节	家长出现考试焦虑的原因和对策	/	230
第二节	家长帮助考生减轻心理压力的方法	/	234
第三节	家长对考生的饮食安排	/	237
第四节	家长帮助考生防治疾病的方法	/	242
第五节	家长在考生体检前应注意事项	/	246
第八章	教师备考策略	/	248
第一节	教师考试观的转变	/	248
第二节	教师怎样做好复习工作?	/	262
第三节	教师培养学生考试技巧的注意事项	/	275
第四节	教师通过考试评价来调控复习质量	/	280
后记		/	286

第一章

高效学习策略

第一节 你还有潜力可挖吗？

一、学习策略检查表

有人说,如果一个人在学生时代能够在关键的考试中过关斩将,将是成功人生的良好开端。这话应该说有一定道理。每一位考生都希望自己能在考试中取得成功。所以,对于一些重要的考试,如升学考试,由于事关前途,无论是考生本人还是老师、家属都非常重视。

考试成绩的好坏与许多因素有关。考生是否聪明、勤奋当然是重要的,可还有一些其他因素也很重要,如学习环境、学习方法、应试技巧、学习态度、复习策略、在学校里的人际关系等等。因此,对于学生来讲,如果想在学习方面有所进步,取得良好的考试成绩,那就首先要知道自己在学习和考试过程中有哪些不合理的地方。找到这些不合理的地方,并加以改进,考试成绩就有可能得到提高。这些不合理的地方就是有潜力可挖的地方。即使考试成绩暂时不理想,也不要过于着急,应首先找到考试成绩不好的主要原因,然后再对症下药。

下面介绍的学习策略检查表可在一定程度上帮助考生找到需要

改进之处。

这个检查表共包括 100 个题目,它可以考查学生在十个与学习相关方面的情况,帮助学生找到影响考试成绩的症结所在。这十个方面是:预习、听课、记笔记、复习、应试、写作业、制订学习计划、思考、记忆和阅读。

学生可先仔细阅读每一个题目的陈述,考虑它是否符合自己的情况。如果符合自己的情况,就在题号上画“√”,如果不符合则画“○”。有可能存在这样一种情况,即不能确定题目中的描述到底符合不符合自己的情况,这时可以先记下“?”,待将 100 个题目都考虑过一遍之后,再回过头来仔细考虑这些题目。

检查表的具体内容如下:

1. 我预习功课。
2. 上课时,我头脑里往往想些别的事,以致老师讲解的内容我似乎没有听到。
3. 听课时,即使老师没有提要求,我也会动手记一些要点。
4. 我习惯于通过自己列图表系统复习学过的知识。
5. 在考试中,我常犯以前的错误。
6. 我有自己的学习计划。
7. 我觉得记笔记对自己的学习非常重要。
8. 学习时,我除记住定理、公式、定义、结论外,还重视它们是怎么产生的。
9. 在讲解例题过程中,老师讲解这一步时我常常预测下一步将怎样。
10. 在阅读课本和参考书时,对感到麻烦的问题我常跳过不看。
11. 对于某些主要学科或一门学科中我认为特别重要或特别难学的章节,我会争取预习。
12. 遇到讲课中有不明白的地方,我会在休息时或放学后向老师或同学请教。

13. 我能很快理解老师讲解的内容。
14. 对记过的笔记,我会及时整理。
15. 我能根据不同的学科变换复习方法。
16. 我常常在考试前还没有准备好。
17. 老师留的课后作业,我会尽早完成。
18. 我常因夜里看电视、看书报或做消遣性活动而打乱作息時間。
19. 读书时,我很少用笔画线、做记号。
20. 对于不同科目的学习,我有不同的记忆方法。
21. 每天晚上我复习完当天功课并完成当天的作业就已经很晚了,所以第二天的功课一般不做预习。
22. 做笔记时,我常常跟不上老师讲解的速度。
23. 上课时,对老师的提问或小组讨论,即使有自己的见解我也不想发言。
24. 做完考题后,我一定进行检查。
25. 如果老师的解题方法与我的不同,我会考虑老师的解法与我的为什么不同。
26. 在采用某一方法解答问题行不通时,我常常反思解题方法的可行性或另找解法。
27. 在记忆年代、地名、人名等内容时,我会利用一些记忆诀窍。
28. 我能在规定的时间内完成任务。
29. 我阅读一段文字或一篇文章后,能迅速抓住中心意思。
30. 复习时,我经常抓不住重点。
31. 考试时,我总是先做会做的题目,后做暂时不会的题目。
32. 我总是认真完成老师布置的作业。
33. 我常常只注意解题的结果而不关心解题步骤和解题方法。
34. 上课或小组讨论时,有了问题,我当场提出。
35. 我觉得预习起反作用,因为预习使自己明白了,上课就难以专心听讲。

36. 在课堂上,老师呈现的挂图、模型、标本或进行的演示实验,我争取看得清清楚楚,弄明白它说明什么问题或可以得出什么结论。

37. 我总是先看书和笔记再做作业。

38. 画图表时,我尽量画得整齐。

39. 我常常把学过的知识列成提纲或找出线索以帮助记忆。

40. 学过一个单元后,我尝试不看书而回想该单元的要点。

41. 我常常能把课堂知识和日常现象联系起来,并用学过的知识解决实际问题。

42. 我认为预习就是大致浏览一遍教材。

43. 在实验或实际操作时,我只看别人做,自己不动手。

44. 阅读时,如果不出声,我便很难理解。

45. 在做作业时,我认为自己做对了,老师却给打上了错号,我会再进一步思考。

46. 我常常把学过的知识列成表或画成图,借以揭示各种知识(如各种概念、定理、公式、事物的特性等)的区别和联系。

47. 我记过的笔记,过一段时间后我自己也看不懂。

48. 做习题碰到不会的问题时,我不灰心,而是从各方面去思考。

49. 试卷发回后,我不但看分数,而且检查错在什么地方。

50. 我习惯于做预习笔记。

51. 去上学时,我常常把书或其他学习用品遗忘在家里。

52. 我喜欢利用课本和参考书的目录来检查自己记住了多少。

53. 我常常忘记改正作业中的错误。

54. 考试时,我先浏览一遍,做到心中有数。

55. 我觉得预习是件使我“头痛”的事。

56. 我记东西比别人慢。

57. 寒暑假期间,我会对下学期的功课进行预习。

58. 上课时,我聚精会神地听老师讲解。

59. 复习时,我喜欢一边背一边写。

60. 上课时,我常常觉得时间过得很慢。
61. 读过课本和参考书之后,我常会再考虑一下重要的地方。
62. 上课时,我尽力想象老师所讲的某些内容,如果有可能的话,就把老师所讲的内容变成形象在头脑中显现出来。
63. 预习时,我试着做课后作业。
64. 上课时,有时老师要讲的内容还没有讲完,我就知道他要说什么或要做出什么结论。
65. 听老师讲解某知识时,我能联想起与此有关的另一些知识或事例。
66. 我把听课中不理解的问题记下,以便课后进一步思考、弄明白。
67. 看书或听课时,我在重要的地方画线。
68. 我及时复习学过的知识。
69. 在复习和预习时,为了便于理解和记忆,我常常做摘录或笔记。
70. 看书时,我常常自己提出问题,并作出解答。
71. 我能在规定的时间内努力学习,然后心情爽快地做其他事情。
72. 学完课本之后,我用参考书或习题集等来测试自己的知识。
73. 在寒暑假期间,我制订学习计划,并努力按计划学习。
74. 复习时,我喜欢把详尽的材料变成简要的提纲,以便于记忆。
75. 我一般都是老师要考哪一科时才去复习哪一科。
76. 我总是每天固定时间复习功课、完成作业。
77. 考试时,我总是不能在规定的时间内答完试题。
78. 我经常忘记老师布置的作业。
79. 考试时,我常因粗心大意答错本来很简单的问题。
80. 有些作业不会做,老师又要求按时交,我就抄同学的作业。
81. 我常常跟不上老师的讲解。
82. 如果老师不要求预习,我就不做预习。

83. 阅读有实验的读物时,我尽力想象实际操作的情景。
84. 我像实际考试那样去做复习题。
85. 我常常把学到的各种知识进行比较,发现它们之间的异同和联系,以加强记忆。
86. 我为不能很好地记笔记而苦恼。
87. 在学习较复杂的公式和定理时,我在弄懂的基础上再去记忆。
88. 我阅读的书籍都是精心选择的。
89. 在家学习时,我准备好必要的学习用品,中间不再花时间去寻找。
90. 我扫视一眼就能看到一连串词或长句子。
91. 学习时,我常常把教材内容分解为若干部分或若干要点来记忆。
92. 我常因为一些偶然原因打乱自己的学习计划。
93. 拿到新书我总是先看目录,有选择地阅读。
94. 我平时记住的知识在考试时却回忆不起来。
95. 解答问题后,我常常重新检查并总结解题方法。
96. 我能遵守自己制订的学习计划。
97. 我做的作业总是很工整。
98. 我能根据阅读目的和读物性质而变换自己的阅读速度。
99. 考试前,我常常和同学一起互相提问以此检查自己学过的知识。
100. 碰到难题时,我总是找人帮助解决。

二、检查表的用法

答完之后,就可根据回答情况判断个人在学习中存在什么问题。
各个题目的归属如下表所示:



调查内容	题号
预习策略	1, 11, 21, 35, 42, 50, 82, 63, 55, 57
听课策略	2, 12, 58, 60, 36, 62, 23, 64, 34, 43
笔记策略	3, 22, 14, 47, 66, 86, 67, 38, 69, 7
复习策略	68, 72, 15, 40, 74, 52, 75, 59, 4, 30
应试策略	16, 77, 84, 99, 79, 31, 24, 49, 5, 54
作业策略	17, 37, 48, 45, 80, 32, 97, 53, 78, 100
计划策略	6, 96, 18, 28, 89, 71, 51, 73, 92, 76
理解思考策略	9, 13, 95, 70, 25, 33, 26, 65, 46, 81
记忆策略	8, 87, 56, 85, 27, 39, 41, 91, 20, 94
阅读策略	10, 61, 19, 83, 88, 29, 98, 90, 44, 93

其中对第1、3、4、6、7、8、9、11、12、13、14、15、17、20、24、25、26、27、28、29、31、32、34、36、37、38、39、40、41、45、46、48、49、50、52、54、57、58、59、61、62、63、64、65、66、67、68、69、70、71、72、73、74、76、83、84、85、87、88、89、90、91、93、95、96、97、98、99、100题应该答“是”；对第2、5、10、16、18、19、21、22、23、30、33、35、42、43、44、47、51、55、56、60、75、77、78、79、80、81、82、86、92、94题应该答“否”。如果回答错了，则说明在相应的方面有需要改进的地方。通过测试，学生可比较客观地检查出在学习习惯和应试技能方面存在的问题，从而可以有针对性地纠正不良的学习习惯，提高应试技能。

这个检查表可帮助我们了解在学习和考试过程中哪些是正确的做法，哪些是不正确的做法。检查表中的题目可能对每一位学生并不完全合适，不过这没有关系。自己觉得不合适的题目可以不做回答。特别是对于低年级小学生，检查表中的有些题目是不适用的。在这种情况下，可以灵活运用这个检查表。家长或教师可以把其中适合小学生的题目挑出来，让学生回答。对年龄特别小的学生，还可以用口头的方式来问他，然后根据他的回答结果分析学习落后的原因。

第二节 高效学习的主要环节

俗话说,“台上三秒钟,台下三年功”。同样,考试成绩的好坏关键在于平时的学习。如果平时学习不努力,只靠考前临时突击抱佛脚,当然不会取得好成绩。因此平时要多用心,努力提高自己的应试能力。

有的人挺聪明的,工夫也下得不小,可就是考试成绩不理想。这些同学可能是学习方法有问题。学习有许多“窍门”。良好的学习策略就是“窍门”,掌握了这些“窍门”,就能收到事半功倍的效果。

一般来说,要想取得良好的考试成绩,在平时的学习中需要特别注意以下八个环节。

一、制订切实可行的学习计划

首先应在开学时制订一个到期中(期末)考试前的学期计划,然后制订月计划、周计划和每天学习计划,另外再制订一个日常作息时间表。在计划中应合理安排学习内容及复习、作业以及课外活动、阅读书刊、体育锻炼和各种自修的时间,并写上预期达到的效果。制订计划能帮助我们更合理地安排自己的学习时间,提高学习效率,同时也能培养我们今后的统筹和领导能力。

有的同学制订学习计划时,把时间表排得满满的,整天都是学习,没有休息娱乐的时间。这样的学习计划是不现实的,也是不可能付诸实施的。休息、娱乐都是必不可少的。它可以使人恢复精力,提高活力。有益的娱乐活动还可以调节人的情绪。这些都是高效学习活动的前提条件。在时间表中,一定要留出专门用于体育锻炼的时间。身体是载知识之车,没有健康的身体作保证,很难承受繁重的学习生活。有的同学提出,每天拿出半小时到一小时参加体育锻炼,把这些时间用于做功课更划算,这是颇有道理的。

制订学习计划时可寻求家长或老师的帮助。学习计划一旦制订下来,如无特殊的情况,一定要坚决执行。这是对一个人意志品质的考验。不少人之所以考试成绩不理想,不是因为没好的学习计划,而是因为没有很好地执行这些学习计划。他们在学习中往往犯冷热病,热劲儿一上来,满脑子豪言壮语,可是只有三分钟热度,转眼之间就把学习计划给忘了。学习计划倒是订了一个又一个,可没有一个能坚持下来。人们常说“贵在坚持”,无论干什么事情,虎头蛇尾的人都不会有大的出息。因此,缺乏恒心的同学一定要改正自己性格中的这个缺陷。

二、课前预习

有的同学对预习不够重视,实在是很可惜的。预习能为新知识的学习扫除障碍,提高听课效率,加强记笔记的针对性,所以也是高效学习的重要一环。每天都应对第二天的课程进行预习。预习时先浏览几遍课本,找出重点、难点及疑点,并认真做笔记(笔记的记法相当重要),然后对这些内容进行仔细研读,并试着做一下课后的习题。这样,上课前,我们就已经对所讲内容有了大致的了解,知道了基本内容、重点和难点,知道了哪些地方需要自己特别专心去听讲与理解。这样,提高学习效率也就是自然而然的事了。

三、认真听讲

课堂上认真听讲最重要。但一般学生要么走神、不专心、看课外书,要么图个当时能大致听懂就行,还有一些学生干脆把教师写在黑板上的东西一字不差地照搬到笔记本上。与其这样,还不如不上课!正确的方法是:对照预习笔记,看看自己的理解与教师讲的是否一致,对疑点搞懂它,对重点内容加深理解,对例题尝试举一反三,对重要内容做大致的记忆,并认真做好听课笔记。这样一堂课下来,就基本上理解并记住了大部分的课堂内容,并把握了重点、次重点及难