



考试 原来很简单

应试策略与考场技巧

舒白/著



中国大百科全书出版社



考试原来很简单

——应试策略与考场技巧

舒白/著



中国大百科全书出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

考试原来很简单/舒白著. —北京: 中国大百科全书出版社, 2009. 9
(助你学习好)

ISBN 978 - 7 - 5000 - 8073 - 2

I. 考… II. 舒… III. 中小学—学习方法 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 029693 号

丛书主编: 石 恢 陈 琦

选题策划: 陈 琦

责任编辑: 左 静 陈 琦

责任印制: 魏 婷

封面设计: 润煜设计

中国大百科全书出版社出版发行

(北京阜成门北大街 17 号 邮政编码: 100037 电话: 010 - 68363660)

[http: //www. ecph. com. cn](http://www.ecph.com.cn)

新华书店经销

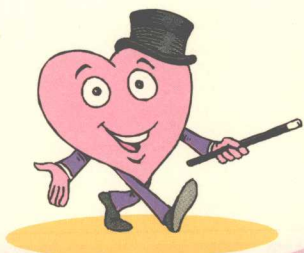
北京佳信达欣艺术印刷有限公司

开本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 印张: 10.5 字数: 134 千字

2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5000 - 8073 - 2

定价: 21.80 元



做学习的主人

人会学习。

动物只能靠本能。小鸭子只能和鸭子妈妈一个样。

人靠学习，把前人掌握的知识学到手，再有所前进。

人就可以一代胜过一代。

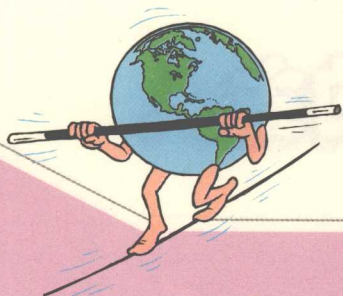
进入文明社会以来，人类积累的知识太多了。因此就要有学校，有教材，有老师，帮助青少年在短短十几年中掌握人类几千年积累的基本知识。打好了这个基础，或者可以进入高一级的学校继续深造，或者进入社会拼搏。

这个任务太艰巨了。所以许多同学学得很苦。许多人也在提倡刻苦学习。

但是，实际上我们的同龄人中也有人学得轻松一点，学得效率高一点，成绩好一点。

人们说，这样的同学聪明。

这种聪明也是可以学的。



有了正确的学习态度、正确的学习方法，我们也可以做到更容易抓住重点，更不容易忘记，更容易理解，更容易运用，更不容易因为粗心而丢分。

为了这个目的，我们编了这一套小书。希望读过这套书的年轻朋友可以成为学习的主人，更加自如地学习，更加快乐地学习，取得更好的学习成绩。

有了这一套学习的本领，养成习惯，即使在离开学校之后，也可以不断发现自己需要学习的内容，更多地掌握自己需要的知识，永远进步更快，终身受用。

祝你学习好。

余心言

2009.3.5

目录

CONTENTS

引言 为什么要考试

考试在中国已有上千年的历史。目前为止，人们还没有发现能比考试更有效地挑选人才的办法。所以说，考试的存在自有它一定的道理。在传授考试技巧和方法之前，有必要先谈谈对于考试的一些认识问题。

1	考试不可少	2
2	考试帮助你更好地学习	4
3	考分不是目的	6
4	考试只是一种人生经历	8
5	在考试中学会考试	9

第一章 心态好，才能考得好

在准备考试的过程中，心态非常重要。考试不仅是对我们学习成果的检查，更是对意志品质的考验。那么，我们要注意哪些方面呢？下面，我们就来好好讨论一下。

1	考试是为了什么	12
2	态度决定一切	14
3	我一定能考好	16
4	一分耕耘，一分收获	18
5	认清自己，放下包袱	20

6	压力转化为动力	22
7	为啥一到考试就失常	24
8	平平淡淡看考试	26
9	你追我赶, 共同进步	28
10	正确对待父母的期望	30

第二章 科学地安排考前复习

考前复习是准备考试过程中最重要的一个环节。不过, 到底应该怎样安排复习, 复习中还要注意哪些问题, 这里面还是有不少学问的。只有掌握科学的复习方法, 我们的考试才会成为一件很简单的事。

1	你会做考前复习吗	34
2	临时抱佛脚, 往往要跌倒	36
3	复习, 从计划开始	38
4	长计划与短安排	40
5	实现计划靠决心	42
6	老师指导记心头	44
7	文理搭配, 复习不累	46
8	及时调整, 日渐进步	48
9	安排时间有诀窍	50
10	好环境带来好成绩	52
11	锻炼身体, 提高效率	54
12	消除心理疲劳有良方	56
13	如何克服烦躁情绪	58

第三章 如何使你的复习更高效

通常情况下, 考前的4~5周是考试的最后复习阶段。能否做好考前的冲刺复习, 将直接影响你的考试成绩。要想在这个阶段高效地做好复习, 应注意以下几个方面。

1	课本是宝藏	62
2	把知识结成网	64
3	将知识“板块”化	66
4	理解是记忆的钥匙	68

5	只记必须要记住的	70
6	该熟记的要熟记	72
7	记混了怎么办	74
8	给自己下“记忆命令”	76
9	归纳、联想效果好	78
10	题海战术不可取	80
11	难题越多越好吗	82
12	积累经验, 培养“题感”	84
13	巧用“错题本”	86
14	旧试卷还有用	88
15	作文也要复习吗	90
16	给自己出考题	92
17	测验也要认真考	94
18	会提问的学生会考试	96
19	保证全面, 重点出击	98

第四章 轻轻松松上考场

不管考前复习做得多么充分, 健康的身体才是我们顺利完成考试的必要条件。所以, 平时要注意饮食的搭配、必要的休息和适当的心理调整。另外, 考前还有一些易被忽视的问题也要引起注意。

1	“身体是革命的本钱”	102
2	休息好, 觉睡够	104
3	调节“生物钟”	106
4	考前紧张怎么办	108
5	调节为主, 复习为辅	110
6	熟悉你的考场环境	112
7	有没有落下考试用品	114

第五章 你考试, 我支招

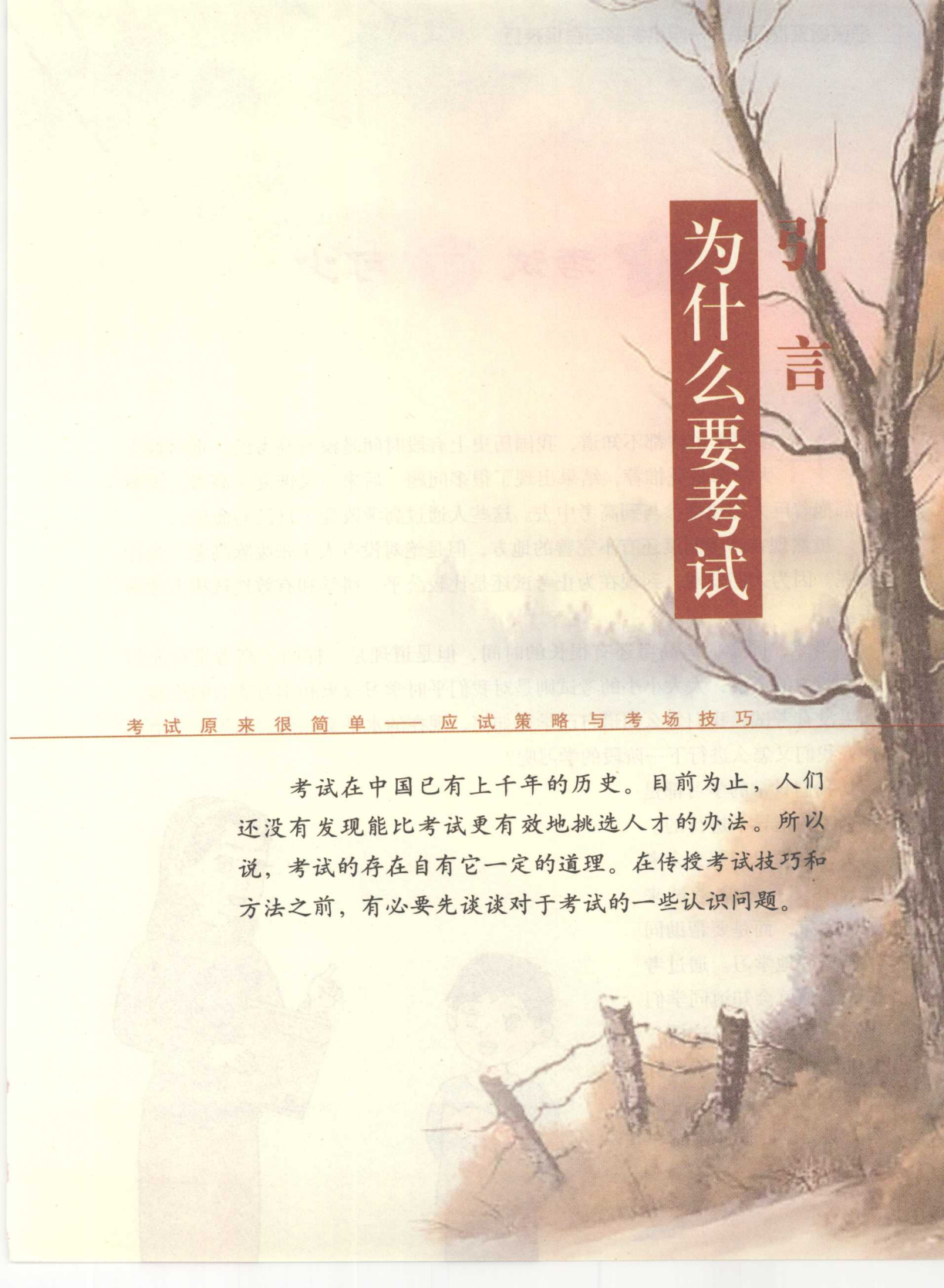
准备了这么久, 终于到了用武之时。但是在考场上, 我们仍然需要掌握一些解决实际问题的小窍门、小技巧, 以帮助我们顺利地完成考试。

1	拿到试卷不着急	118
2	题目看仔细	120
3	见过这道题目吗	122
4	先易后难，先紧后松	124
5	遇到难题不慌乱	126
6	答客观题有技巧	128
7	做论述题有规律	130
8	时间安排要合理	132
9	卷面整洁让你加分	134
10	粗心大意最可惜	136
11	头脑发蒙要冷静	138
12	考场上也要学会休息	140
13	翻来覆去，心跳加剧	142
14	临场如何写作文	143
15	检查试卷有学问	145

第六章 考完还有事情做

考试结束了，但这并不意味着你已经圆满地完成了任务。你还需要对考试认真地进行分析和总结，从中发现自己的不足，在今后的学习中不断地完善和提高自己。

1	听老师怎么讲试卷	148
2	分析总结不可少	149
3	考分不是最重要	151
4	胜不骄，败不馁	153
	结语	156
	附录：给家长的话	158

The background of the page features a faint, artistic illustration. On the left, a person is depicted in a light, sketchy style, appearing to be in a contemplative or writing pose. On the right, a tall, dark, leafless tree with intricate branch structures reaches towards the top of the frame. The overall color palette is warm and muted, with shades of yellow, orange, and brown, creating a serene and somewhat melancholic atmosphere.

引言

为什么要考试

考试原来很简单——应试策略与考场技巧

考试在中国已有上千年的历史。目前为止，人们还没有发现能比考试更有效地挑选人才的办法。所以说，考试的存在自有它一定的道理。在传授考试技巧和方法之前，有必要先谈谈对于考试的一些认识问题。

★ 1 考试 不可少

许多同学也许都不知道，我国历史上有段时间是没有高考的。那时候上大学都是凭推荐，结果出现了很多问题。后来，又恢复了高考，无数人都抱着巨大的热情参与到高考中去。这些人通过高考改变了自己的命运。

虽然现在高考制度还有不完善的地方，但是绝对没有人主张废除高考。为什么呢？因为人们发现，到现在为止考试还是比较公平、科学和有效地选拔人才的手段。

当然，同学们离高考还有很长的时间，但是道理是一样的。高考是对人们综合能力的考察，大大小小的考试则是对我们平时学习效果和学习能力的检验。如果没有考试，我们怎么知道自己学得如何、现在的水平又如何。如果不知道这些，我们又怎么进行下一阶段的学习呢？

我们日常的学习都是在老师的指导下进行的。其实，老师组织那么多考试，并不是要拿考试来难为大家，而是要帮助同学们更好地学习。通过考试，老师就会知道同学们现在的学习情况。这样，老师就能在下一个阶段有针对性地安排讲课的内容，必要的时候还会做一



些个别的辅导。

通过考试，我们知道了自己在学习中存在什么样的问题，清楚了自己学习的目标，进而才会精神百倍、干劲十足地投入到下一个阶段的学习中去。

对我们的爸爸妈妈来说，他们平常可能没有那么多的时间和精力来了解孩子的学习情况，主要就是通过考试成绩来了解。虽然说成绩不是唯一的标准，但大体上还是能够反映我们学习的情况。爸爸妈妈心里有数，就会督促我们更好地学习，给我们创造更好的学习环境。

总之，考试有这么多处，我们的学习是离不开它的。大家不要把“考试”看成我们的对头，一想到考试就愁眉苦脸的，要把考试看成是我们的朋友，我们学习道路上的好伙伴。从现在开始，就让我们和考试一起上路吧！



核心提示

考试是我们学习道路上的好伙伴。



给家长的建议

不要拿考试吓唬孩子，要让孩子明白考试是学习过程中不可缺少的，是用来帮助孩子学习而不是让孩子害怕学习的，让孩子了解考试的真正意义。



立即行动

满怀热情地准备下一次考试！



考试帮助你更好地学习

小军平时是个挺爱学习的孩子，但就是不喜欢考试。最近他生病了，只好在家休息，期中考试也耽误了。这倒让小军有点儿庆幸，总算逃过一次考试。不过，他在病床上也没闲着，还是坚持自己看书学习，病好后又好好补习了一番，总算没落下功课。

转眼间，又要期末考试了，小军觉得自己学得还行，成绩不应该太差。没想到成绩出来以后，他发现自己的目标差了一大截。小军的爸爸妈妈帮他一起分析原因，结果发现由于他没有参加期中考试，前半学期的课程没有得到消化，进而影响到后面的课程学习。他自己以为看书看明白的地方，其实并没有真正掌握。

小军这才明白考试的重要性。从此以后，他改变了对待考试的态度，更加积极地应对考试，自己的成绩也有了很大的提高。

这个例子正是从反面告诉我们考试对于我们的学习是多么重要。我们为了准备一次考试，要做许多工作。比如，要认真做好复习，对学过的课程进行细致的消化和总结，把学过的知识进行整理，等等。如果没有考试，我们就缺乏了复习的动力，就会一边学一边忘，觉得前后知识并没有什么联系似的，到最后才发现自己什么都没有学到。可以说，考试是一个发动机。它带动我们去消化和整理自己学过的知识，这当然会大大帮助我们的学习了。

不过，小军能通过期末考试发现自己的问题，说明他还是一个很聪明的孩子。考试不光是一个发动机，它还是一块试金石。它会检查我们的复习效果，我们是不是真的把学过的知识都掌握了。如果经受了检验，我们就会更加信心百倍地进行下一个阶段的学习；如果发现还有些问题，那也没关系，我们就来好好解决这些问题。不管是哪种情况，我们都是在不断进步的。这样看来，考试对我们学习的帮助可真不小呢！



核心提示

考试既是发动机，又是试金石。



给家长的建议

了解孩子的学习成绩后，不要只是简单地表扬或者责骂，而是把每一次考试看成对上一个阶段学习效果的检验，要帮助孩子分析每次考试的具体情况，进步在什么地方，问题在什么地方，不断地发挥考试对孩子的激励作用。这样孩子就能够不断地取得进步。



立即行动

不要惧怕或厌恶考试，让我们为每一次考试做好准备，来看看自己学得到底怎么样！



3 考分不是目的

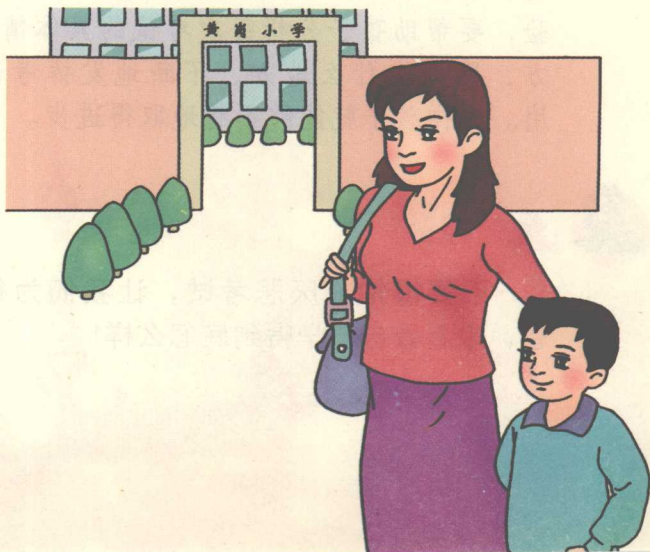
明明是一个“完美主义者”。她每次考试总能考第一，大家都羡慕她。明明自己也把每次考第一名作为自己的奋斗目标。

这学期班上转来了一名新同学，成绩也很好，期末考试超过了明明。第二名的事情让明明难以接受，她感觉一下子从万众瞩目的高峰跌到了谷底，在同学面前抬不起头，情绪很低沉。不管同学、老师怎么劝说，她都开心不起来，课堂上听不进去，书也看不进去，学习好像没了方向。明明的爸爸妈妈为此也很着急。

如果你是明明的同学，你会怎么去劝说她呢？

在我们看来，第二名也是很好的成绩，可是为什么让明明这么不开心呢？大家常听到这么一句俗话：“考，考，考，老师的法宝；分，分，分，学生的命根。”由此可见，我们把考分看得太重，考试的目的单纯地变成了要拿一个好分数。但是，我们应该冷静地想一想，考到了第一名，或是考了一个很高的分数，真的就是我们考试的目的吗？我们考试只是为了拿一个好名次或好分数吗？

教育学家发现了一个有趣的现象，叫做“第10名现象”。就是说在一个班里边，排在第10名左右的学生在后来的学习和工作中常出乎意料地表现出色，而那些总是考第一名的学生，却并非都能如人们所期待的那样，取得非



凡的成就。

这是一个很值得我们思考的现象。为什么会这样呢？因为有些经常考第一的同学，常常把自己的目标单纯地放在了考分和名次上，而不去给自己设定更大的志向。如果一个人从小没有大的抱负，缺乏对知识真正的兴趣和热情，那么长大以后怎么会有卓越的成就呢？

考试是为了帮助我们更好地学习，是我们学习道路上的伙伴，我们千万不要变成它的奴隶啊！



核心提示

考试只是我们学习道路上催你奋发读书的好伙伴。不要单纯为了获得好成绩或好名次而考试。否则，你只会变成考试的奴隶。



给家长的建议

家长主要是通过考试分数来了解孩子的学习情况，所以一定要认识到考分不能说明一切。除了重要的选拔性考试，对于平常的一般性考试，家长不应该特别计较孩子的考分和名次，主要是通过成绩来了解孩子的学习情况，不要把考到一定的分数和名次作为学习的目标和奖励的标准。一定要让孩子知道，学习的目的是掌握知识，而不是为了得到高分。这样，才能真正调动孩子学习的热情和积极性，才能有助于孩子的健康成长。



立即行动

从现在起，不再把考试分数当作自己的学习目标，给自己树立一个更远大的志向！



考试只是一种人生经历

考试是我们学习道路上的伙伴，我们的学习离不开考试。考试也是我们成长道路上的伙伴，我们的成长也离不开考试。

通过考试，我们学会了怎样把课本上的知识转化为自己的能力，我们知道了怎样去发现自己存在的问题，怎样想办法去解决这些问题；通过考试，我们对自己有了更加清楚的认识，能够给自己准确地定位。

即使有一天，我们告别了学生生涯，生活中不再有考试，但这些经历都将成为我们宝贵的财富。我们生活在一个知识飞速增长的时代，因此需要不断充实、完善自我。我们的一辈子都离不开学习，所以学会考试的重要目的之一是要学会学习。

考试不光教会了我们学习的本领，同时还让我们的心理变得更加成熟。在一次次次的考试中，我们品尝到了收获的喜悦，体会到了一份耕耘一份收获的道理。考试让我们懂得了如何沉着、冷静地去面对人生中面临的一次次挑战。我们不再害怕失败和挫折，因为我们明白，这些经历会让我们以后变得更好。

无论成绩好坏，无论我们未来选择什么样的道路，这些都已经成为我们人生经历的一部分，它会伴随着我们一直成长！



核心提示

我们要学会在考试中成长。



给家长的建议

家长不要把考试仅仅看成是单纯的测验，应该努力让孩子通过考试领悟一些人生的道理，这样对孩子的学习和成长是很有好处的。



立即行动

在每一次考试中体会成长的过程！