

中学生高效能学习方法丛书

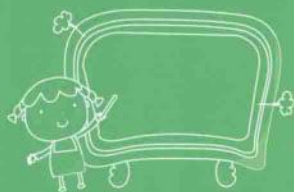
学习的第一目的是掌握方法!

掌握更多的方法，
把握更多的机会!



晨曦 / 编著

中学生 考试夺高分的 15大诀窍



帮助中学生找到开启成功之门的金钥匙



本书专为广大中学生备战考试而量身定制。全书总结了中学生应考的一般规律，精心提炼出15项备考复习和临场应战的方法技巧。本书注重实用性，所介绍的方法易学易行，非常适合期望提高考试成绩的广大中学生阅读参考。

ZHONGXUESHENG KAOSHI
DUOGAOFEN DE
15 DA JUEQIAO

APOLINE

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社



中学生高效能学习方法丛书 晨曦 / 编著

中学生 考试夺高分的 15大诀窍



图书在版编目 (CIP) 数据

中学生考试夺高分的 15 大诀窍/晨曦编著. —合肥:
安徽文艺出版社, 2013. 6
(时代馆书系·中学生高效能学习方法丛书)
ISBN 978 - 7 - 5396 - 4458 - 5

I. ①中… II. ①晨… III. ①中学生 - 学习方法
IV. ①G632. 46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 069090 号

出 版 人: 朱寒冬

出版统筹: 韦 亚

责任编辑: 宋潇婧

装帧设计: 嫁衣工舍 闻 艺

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 [www. press - mart. com](http://www.press-mart.com)

安徽文艺出版社 [www. awpub. com](http://www.awpub.com)

地 址: 合肥市翡翠路 1118 号 邮政编码: 230071

营 销 部: (0551) 63533889

印 制: 合肥天信印务有限公司 电 话: (0551) 63446531

开 本: 787 × 1092 1/16 印张: 19 字数: 270 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版 2013 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 32.00 元

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与出版社联系调换)

版权所有, 侵权必究



考试是中学阶段学习中一项经常性的验证手段。高分是中学生们人人期望获得的理想成绩。考试夺高分，真正实现起来确有不小的难度。不会方法，中学生就难以应对接踵而至的各项考试。不掌握诀窍，考取高分就犹如水中捞月。只有“会学”和“善考”，才能让学习轻松，才会考出好成绩。

常言道：要想学习好，方法是诀窍。一名普通的中学生，要在短短的数年时间里，以最快的速度、最高的效率获得丰富的知识，并由此取得中考和高考的好成绩，一个最有效的途径就是善于运用最适合自己的学习方法。一旦掌握了一套科学的学习方法并自如地运用于中学学习，就可以迅速加入到优秀学生的行列。

这本《中学生考试夺高分的15大诀窍》，是专为广大中学生量身定制的，是中学生备战中考的工具书。全书依据中学生学习的一般规律，总结了众多学生的考试经验，精心提炼出15项关键的备考复习、临场应试的方法，其中包括进行自我激励、增强考试必胜信心；学懂、学通、学透，为考试打下坚实基础；善学、巧学、精学，掌握高效的学习方法；有心、细心、用心，养成良好的学习习惯；改变弱势学科，采取平衡发展的策略；掌握复习规律，制定复习备考规划；抓住六大关键，高效复习的“四化”、“六要”；综合运用技巧，多种方法并用的复习攻略；堵塞知识漏洞、提高复习效率的技巧；科学饮食作息、让身体考前状态最佳的健康方式；调整

心理状态，避免考前紧张的心理调适；掌握考试规律，临场发挥自如的答题技巧；突出攻关重点、运用因科而别的考试技巧，等等。这些方法与诀窍，既有对中学生学习考试态度上的要求，又有对复习备考重点的掌握；既有对复习内容的把握，又有对学习考试习惯的培养；既有对复习计划时间上的安排指导，又有对考试适应准备、临场发挥的点拨提示，基本上包纳了中学生考试前后的各个环节。全书非常注重实用性，以实际的案例进行介绍说明，以具体的操作加以提示引导，所介绍的方法易学易行，非常适合正为考试忙碌的广大中学生阅读参考。

热切地期待这本图书能对中学生轻松应对考试、获得理想高分有所助益。

编著者

2012 年夏



诀窍 1 心气昂然，志在高分

——树立考试必胜的信心

- ◆ 自信是成功的第一秘诀 002
- ◆ 以积极的心态迎接考试 004
- ◆ 相信自己一定能考好 007
- ◆ 确立远大而明确的目标 010
- ◆ 不断地进行自我激励 012
- ◆ 你也能成为考场上的“黑马” 014

诀窍 2 学懂、学通、学透

——为考高分打下坚实的基础

- ◆ 学懂是考试获得高分的前提 018



◆ 学懂需要在三个方面下工夫	019
◆ 学通是要把知识系统化、网络化	021
◆ 把知识学通的四种有效方法	023
◆ 学透是要达到透彻的理解	026
◆ 反复咀嚼疑难问题，敢于质疑	028
◆ 运用逆向学习法有利于把知识学透	030

诀窍3 善学、巧学、精学

——为考高分掌握高效的学习方法

◆ 好方法决定好成绩	033
◆ 周密统筹的计划学习法	034
◆ 效率为王的惜时学习法	038
◆ 左右脑并用的全脑学习法	040
◆ 含英咀华的笔记学习法	042
◆ 互帮互学的合作学习法	046
◆ 多思多疑的设问学习法	047
◆ 举一反三的触类旁通学习法	049



诀窍4 有心、细心、用心

——为考高分培养良好的学习习惯

- ◆ 养成专心致志的习惯 053
- ◆ 养成注重细节的习惯 056
- ◆ 养成课后及时复习的习惯 057
- ◆ 养成每天“过电影”的习惯 062
- ◆ 养成珍惜每一分钟的习惯 064
- ◆ 养成心细的习惯 067

诀窍5 突破弱科，平衡发展

——为考高分改变弱势学科

- ◆ 偏科对考试的危害极大 071
- ◆ 找出自己偏科的原因 072
- ◆ 采取改变弱势学科的正确策略 074
- ◆ 转换形象，改变对厌倦学科的态度 076
- ◆ 培养对弱势学科的学习兴趣 079
- ◆ 治疗弱势学科的有效方法 080
- ◆ 利用优势学科带动弱势学科 082



诀窍6 考前复习的总体规划

- ◆ 真实地了解自己的水平 086
- ◆ 选择合适的复习环境 087
- ◆ 做好复习的总体计划 088
- ◆ 合理巧妙地利用好复习时间 093
- ◆ 掌握科学的复习规律 094
- ◆ 掌握考试复习的文武之道 096

诀窍7 考前复习的N大策略

- ◆ 把教材作为复习之本 099
- ◆ 重视基础知识的复习 101
- ◆ 高效复习要做到“四化” 103
- ◆ 科学高效复习的基本要点 105
- ◆ 考前复习的“六要” 106
- ◆ 抓住高效复习的六大关键 107
- ◆ 遵循遗忘规律，谨防“猴子掰玉米” 110
- ◆ 题海战术不可取 111
- ◆ 高效复习需要因科制宜 113
- ◆ 科学复习应注意的问题 115



诀窍8 方法为主，多种方法并用

——综合运用各种复习方法

◆ 计划复习法	119
◆ 系统复习法	121
◆ 三阶段复习法	125
◆ 四轮复习法	127
◆ “旧路探新”复习法	129
◆ 符号复习法	130
◆ 分析试卷复习法	131
◆ 选用适合自己的复习方法	132

诀窍9 堵塞自己的知识漏洞

——提高复习有效性的N大技巧

◆ 让你的书本“花”起来	136
◆ 整理系统的复习总结笔记	137
◆ 整理难题、错题笔记	140
◆ 重视系统复习中的练习	142
◆ 高效利用试卷	143



◆ 将试卷与教科书、笔记本联系起来	145
◆ 在各种测验与模拟考试中不断进步	147
◆ 填《学习病历》，给学习看病	149
◆ 有效地提高复习的效率	151
◆ 考前复习的七忌	153

诀窍 10 科学地饮食和作息

——让考前的身体处于最佳状态

◆ 身体是考试的本钱	156
◆ 平衡膳食，呵护大脑健康	157
◆ 合理设计考前的一日三餐	160
◆ 考前饮食要避免的不良情况	162
◆ 最科学的考前休息方式	164
◆ 考前一定要保证睡眠	165
◆ 考试期间失眠怎么办	168

诀窍 11 对自己大声说：考试，不难

——考前紧张心理的调适

◆ 考前紧张是一种常见现象	172
---------------------	-----



◆ 正确认识考试有助于避免考前紧张	173
◆ 平常的心态最易考出好成绩	176
◆ 以积极的心态准备考试	178
◆ 充满考试必胜的信念	181
◆ 卸下包袱，轻装上阵	184
◆ 不要给自己预定考试目标	186
◆ 放松自己的紧张情绪	188

诀窍 12 轻松驾驭考场

——注重考场上的临场发挥与答题技巧

◆ 有备无患进考场	191
◆ 稳定考场情绪的技巧	192
◆ 在考试中让大脑进入最佳状态	195
◆ 浏览试卷心中有数	197
◆ 合理分配答题时间	199
◆ 先易后难，保底夺高分	201
◆ 动笔之前先审题	203
◆ 相信自己的第一感觉	205
◆ 遇到难题不慌张	207
◆ 不会做的题不要空着	209
◆ 排除考场故障的技巧	211



◆ 题目答完要检查	214
-----------------	-----

诀窍 13 因科而别的考试之道（一）

——语文的考前复习与临场发挥

◆ 语文考试复习的两大基本方法	217
◆ 语文复习要突出详略，限时限量	218
◆ 重视基础知识学习	219
◆ 语文复习要多思多写	222
◆ 如何解答诗歌鉴赏题	224
◆ 如何做好现代文阅读题	226
◆ 文言文阅读的复习与考试	228
◆ 考场上文言文翻译的“六字诀”	230
◆ 高分作文有技巧	233
◆ 作文精彩的开头与结尾易得分	236

诀窍 14 因科而别的考试之道（二）

——英语的考前复习与临场发挥

◆ 英语复习总方略	242
◆ 英语复习从词汇开始	244
◆ 攻克语法难关	250



◆ 六种方法提高听力	253
◆ 平时加强阅读训练	255
◆ 答好单选题有技巧	257
◆ 完形填空的解题步骤与技巧	258
◆ 阅读理解答题技巧	260
◆ 听力考试答题技巧	262
◆ 勤写多背：提高写作能力	266

诀窍 15 因科而别的考试之道（三）

——数学的考前复习与临场发挥

◆ 重视读课本，落实“重、精、巧”	270
◆ 深入理解数学的概念	271
◆ 掌握例题中的精华	274
◆ 数学知识的全脑记忆法	277
◆ 选择正确的考试做题策略	280
◆ 掌握数学答题的要领	281
◆ 如何应对数学综合题	283
◆ 如何应对数学考试中的难题	285
◆ 压轴题如何攻克	286
◆ 数学检查有技巧	288
◆ 防范数学考试中的粗心	289

◆ 诀窍 1 ◆

心气昂然，志在高分

——树立考试必胜的信心

自信是成功的第一秘诀。自信心对一个人的成功起着至关重要的作用，一个人如果没有自信就不会有远大的理想，就不会有积极的心态，就不会有坚强的意志。自信是一种自我激励的精神力量，是一种帮助人获得成功必不可少的精神品质。中学生能否顺利通过考试，自信心相当重要，可以说“自信是成功之本”。无数事实证明，在其他条件大致相同的情况下，谁树立必胜的信心，谁就能取得更大的成功。因此信心充盈永远是考试成功的最大筹码。心理学研究也表明，信心十足的中学生，较之胆怯者和气馁者更容易取得好的成绩。

所以每一名中学生在步入考场之前，都要具备这种积极的心理品质。



◆ 自信是成功的第一秘诀

凡是考试成功者都有一个共同的秘诀，那就是自信。自信就是自己认可自己，自己相信自己。有自信的人会说：“我行，我能行。”对于一个参加考试的考生来说，有了自信，考试就成功了一半。因为考试能够测验每个考生的心理素质的水平，自信是良好心理素质的核心，是心理健康的象征。

有人曾做过一项统计，在学校成绩优良的 51 名学生中，充满自信的有 28 人，占 55%；而成绩差的 40 名学生中，只 4 人有信心，占 10%，90% 的学生缺乏自信心。

凡此种种，都说明了一点：自信对中学生的学习有着重要的作用，不管他人如何，我们一定要对自己有信心。人们常说，有信心不一定赢，但没有信心就一定会输。树立自信心就不能因平时考试的失误而怀疑自己取得好成绩的能力，进而悲观消沉；树立自信心就不能被一些暂时难以克服的困难所吓倒，失去向上的进取心；树立自信心就要对自己的应试能力和掌握知识的水平有一个客观的、准确的估计，不可以患得患失，轻易为自己贴上“弱者”的标签。

成功的第一步，是让自己想象“我绝对可以做到”，“世界上所有的一切都是毅力创造出来的”。这也是许多学者所坚持的理论，所以，考试失败不必怨天尤人，写一张“绝对能考好”的字条贴在墙上当座右铭，每日看几遍，从心里建立起必胜的信念，相信效果绝对出奇的好。

曾有一名中学生向心理老师咨询：“我的学习成绩一直不太好，同学说我笨，我也觉得自己笨，我还能学好吗？”

老师答复说：“没有什么人是天生就笨的，记住：只要努力，就没有做不到的事！关键是要有自信。”

这名中学生信了老师的话，逐渐变得自信起来。正由于这种信念的支撑，他主动地去找寻适合自己的学习方法，并按照这种学习



方法循序渐进地学习。功夫不负有心人，仅仅一个月的时间，他的单元考试成绩就有了明显的进步，从年级倒数几名一跃跨入中间水平，后来又进入前10名行列。在欣喜之余，他还把自己的进步写进了日记本：

“我以前成绩不理想，以为是自己不行，其实不是人不行，是行动不到位。现在我知道该如何面对以后所有的困难，因为我知道我能行！”

对于考试，中学生应从以下5个方面培养自己的自信心。

首先，要正确看待成败得失。“胜不骄，败不馁”，即使失败了也不要灰心丧气。

其次，要正确地评价自己，看准自己的优缺点。在发扬长处的同时，克服自己的缺点，不要被自己的缺点吓倒。正确地评价自己、认识自己也很重要。不要把自己的定位脱离于自身的实际情况，抬高自己或贬低自己都不可取。认识到自己的缺点，才有可能不断地学习和改进，不断地提高自己的能力和本领，切忌说大话、办空事。

再次，自己所确立的目标一定要符合客观实际，符合社会发展的需要。逆流而动，即使成功了也是短暂的，最后还会失败的，不利于自信心的培养。只要把自身目标纳入到人类社会发展的轨道上，通过自身不懈的努力和追求，一定可以取得成功。

另外，还要树立正确的考试观。在你信步走向考场时，要以冷静平和的心态、旁若无人的姿态走进考场，以便集中思想参与答题。

最后，中学生应保持相对轻松又适度紧张的心态。如果没有任何压力，考试就失去了动力。相反压力过大，又会使心理状态失去平衡。要做到张弛有度，保持较为兴奋的竞技状态。

温馨提示：

中学生要想精神百倍、信心十足地走进考场，就要在考前保持良好的临考状态，无论是心理上还是身体上，都必须提前进入最佳状态。