

中国学生学习法

Test 这样应试 最有效

轻松阅读北大、
清华学子的学习奥秘

清华 编著



著名教育专家联合推荐

- ★ 正确认识考试
- ★ 考前知识准备
- ★ 考场实战策略
- ★ 好心态决定好成绩
- ★ 考前心理准备
- ★ 高分需要高技巧

延边大学出版社

生 学 习 法

Test

这样应试

最有效

清华 编著



著名教育专家联合推荐

轻松阅读北大、
清华学子的学习奥秘

延边大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

这样应试最有效/清华编著. —延吉: 延边大学出版社,
2006.1(2007.2 重印)

(中国学生学习法;4)

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2180 - 0

I. 这… II. 清… III. 中小学 - 考试方法 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 014153 号

中国学生学习法

这样应试最有效

清 华 编著

延边大学出版社出版发行
(吉林省延吉市公园路 105 号)
北京市业和印务有限公司

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 49.25
字数 710 千字 印数 1—2000
2009 年 5 月第 2 版 2009 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5634 - 2180 - 0
全套定价:67.20 元(本册定价:16.80 元)

前言

六月，正是千军万马挤独木桥的时候，几个题目，一分两分之差，往往决定一个学子的命运。考场上，虽不见血淋淋的冲杀场面，虽不闻你争我夺的血腥气，但每一位走上考场的勇士，都抱定了“风萧萧兮易水寒，壮士一去兮不复返”的豪迈与悲壮。因为谁都明白：这一场场考试下来，胜负将见分晓，多年努力的最终答案就在此刻，人生的悲喜剧也将从此拉开，胜利与失败也从此有了真正意义上的分水岭。

应该说，面对每年的中考、高考，所有的考生都站在了同一起跑线上。当发令枪响后，我们总是惊讶地发现，一些同学反应敏捷，所有“动作”一气呵成；而有些同学却在发令枪响后老半天才进入“竞技状态”，虽然急起直追，但无奈前面的失误，只能眼睁睁看着他人享受成功的喜悦。在考试的竞技场，考生的表现真是五花八门，有半途而废的，有事先退出的，也有一马当先、勇往直前的。

为什么会出现这些情况呢？

这涉及到临考准备、临考发挥、考后分析等一系列问题，其中决定性的因素有三个：一个是学习因素，即知识能力的水平；一个是心理因素，即情绪、意志等状况；一个是方法因素，即会不会应考的问题。这三个因素相互影响着，一个知识和能力水平

FORWARD

很高，并掌握了科学考试方法的学生，自然会信心十足，在考场上也会有情绪稳定、精神饱满、自控力强；否则，则信心不足，情绪紧张，自控力差。如果把知识和能力水平按十分计算的话，那么一个只有七分水平的学生，由于他的心理因素和方法因素好（情绪稳定、意志顽强、答题方法科学等），在考试时就可以把自身的七分水平真正地发挥出来，甚至可以超水平地发挥。

据调查统计，在考试复习中因方法不当而造成复习效果不理想的人越来越多，而在重要的中考、高考中因应试技巧不佳而导致考试失误的人数已超过了60%。因此，培养考生良好的复习迎考方法和应试技巧，已成为当前指导考生的当务之急。本书正是为解决这一难题而作的。

掌握应试技巧，可以让你走出痛苦的阴影，可以使你在短短几周内便初见成效，并可迅速赶上成绩最好的同学；所有的困惑，所有的痛苦，所有的不如意，都将在你的“谈笑间灰飞烟灭”。应试技巧是打开重点学校之门的一把金钥匙。

面对升学压力，只要对你有一点帮助，我们也就欣然。

谨以此书献给中考、高考的学子们！

编者

目 录

第一章 正确认识考试

考试的变革	/003
考试的作用	/005
树立正确的考试观	/006
学会考试	/009
解读高考“3 + X”	/011
标准化考试	/012
机器评卷的要求	/015
标准化考试命题特点	/017
高考命题新解析	/019

第二章 好心态决定好成绩

告诉大家,你能行	/027
恰当定位,目标适度	/030
面对压力该怎么办	/032
如何对待父母的期望	/033
正确对待模拟考试	/035

CONTENTS

临考心理分析	/038
如何调节考前情绪	/040

第三章 考前知识准备

考前如何学习	/045
选好参考书	/047
制订有效的复习策略	/049
如何进行考前复习	/052
从基础开始,建立知识体系	/055
优秀生复习计划精选	/058
理科综合科目复习技巧	/061
这样做题最有效	/063
应试技能训练	/066
考前冲刺如何复习	/069

第四章 考前身体保健

要有充足的睡眠	/075
注意补充营养	/077
科学护理大脑	/079
大脑健美操	/082
莫忘锻炼身体	/085
充分利用生物钟节律	/087
考试前夜防失眠	/090
注意预防疾病	/092

第五章 考前心理准备

考试应具备的心理素质	/097
以平常心对待高考	/100
克服怯场的技巧	/102
如何缓解考前紧张情绪	/105
考试发挥超常策略	/109
治疗紧张情绪妙方	/111
考前物质准备	/114

第六章 考场实战策略

考场必备的技巧	/119
昂着头走进考场	/123
高考第一天	/125
考试时间巧利用	/127
科学制订答题顺序	/130
审题时要悠着点	/132
解答主观题的技巧	/135
解答客观题的技巧	/138
如何面对考试中的意外情况	/141

第七章 高分需要高技巧

良好的开端是成功的一半	/147
冲破关隘夺高分	/149
高分就是这样得来的	/152

迎合阅卷老师的需要	/154
相信自己的感觉	/156
如何对付难题	/158
对症解题胜券在握	/160
各类题型答题技巧	/163
认真检查,把好最后一关	/169

第八章 考后心理调节

考后注意休息	/175
金榜题名之后	/176
如何面对考试失败	/178
树立正确的成才观	/180

第一章 正确认识考试

考试是一个久经褒贬的教育话题，是千百年来在坎坷的社会变迁中顽强生存和发展下来的教育制度，对人类文明的发展起到过巨大的促进作用。一个国家教育考试制度的优劣与兴衰，对于个人来说，可能只是关系到他的功名利禄，而对于国家来说，则可能决定着国运的兴衰。

考试，尤其是高考，在现代社会生活中受到亿万家庭和学子前所未有的关注。现在，我们对它进行一下了解。





考试的变革

考试作为人类文明，是人类悠久的历史文化之一。最初的考试并非具有独立的形态，它与人类的教育活动融为一体。随着人类社会的发展，考试作为一种独立的文化形态——制度，已经走向了社会，渗透到社会的各个角落。

我国是世界上建立考试制度最早的国家之一。据《礼记》记载，我国远在西周时期，就开始实行考试，当时的考试紧密围绕教育与教学的目标进行，与教育内容和进程是融为一体的。

汉代时，考试有了较大的发展。汉代太学平常课堂教学不太严格，教师少，日常检查比较困难，所以用考试的办法来督促和检查学生的学习，使学生在平时能自觉勤奋学习，以此来补救教学制度不严格的缺点。由于对考试的重视和长期实践，汉代的考试制度与方法已初具雏形，使考试从教育教学中分化出来，成为一种独立的力量，反过来促进教育、教学的发展。

隋朝时，考试由教学中检查督促学生学习的一种方法，逐步发展成为选拔任用人才的主要手段。隋炀帝大业二年（606年）始置进士科，这便是科举制度的创立和开始。唐朝则是我国科举制度发展的兴盛时期，到明清两代已趋于完备，进而也走向了没落。

明代从洪武至崇祯共有 88 科，清朝从顺治到光绪共为 120 科，考试严格地分为四个等级：①童试，即州县一级的考试，中试以后称为生员，通称为“秀才”；②乡试，即省级考试，每三年一次，中试者称为“举人”；③会试，即中央级考试，在乡试的第二年举行，中试后称“进士”；④殿试，即皇帝对会试中试者的复试，殿试只有名次升降，一般没有黜落，分为一甲、二



甲、三甲三个等级。

我国于1905年8月废除了科举制。科举制度在我国维持了1300余年，因此，对世界各国考试均产生过不同程度的影响。受影响较大的是日本和朝鲜，日本从唐朝中期至明治维新前一直采用中国的科举制。18世纪末到19世纪，在欧洲各国逐步推行的文官考核制度也吸取了中国科举考试的合理因素。美国学者卜德的研究承认，在西方推行的“文官”体制，是精神文明领域中中国对西方的最宝贵贡献之一。

近代大工业的发展，科学的兴盛，现代学校的兴办，使教育的考试领域也发生了根本的变化，考试的科目与试题形式越来越多，评分与量化的手段越来越科学，考试的客观性也逐渐加强。这种变化如今仍在继续进行之中，世界各国目前都在探索对考试进行新的改革，这是一个国际性的研究课题，其发展动向可归纳为以下七个方面：

第一，从以笔纸为主的考试方式，向多种形式的考试方式转变。

第二，从以记忆为中心的考试，向以创造性、问题意识性为中心的考试发展。

第三，从以划分等级为目的的考试，向以刺激学生不断学习为目的的考试方向发展。

第四，从课程终结的考试向课程同步进行的考试方向发展。

第五，从单纯的考察学生学习成绩的考试向多方面考察学生各种能力的考试方向发展。

第六，从相对评分方法向着具有教育目标体系的绝对评分方向发展。

第七，随着现代考试理论的诞生和计算机的广泛应用，考试在技术上出现了新的更新，如题库的建设，利用计算机制卷、评分和进行试题、试卷分析等等。

考试研究的动向尽管涉及方方面面，但就考试实质性研究，仍集中在试题的形式、评分的客观性、结果分析的科学性这三点上。



考试的作用

考试具有非常重要的教育评价功能和人才管理作用。

第一，考试能客观地评价和鉴定个人某方面的知识和能力水平，对教育质量具有评定功能。考试这种抽样测量，能比较全面地反映被测试人在知识和能力上所达到的水平。考试用以测试的试卷，是从被测的知识、能力“总体”中选取部分有代表性的内容编制的，而这些有代表性的内容之间存在着某种内在联系，因而能反映“总体”知识的特征和知识检测的效度与信度。考试的评定功能，还表现在通过多次测试后能较准确地把握知识掌握的标准线，能使考试成绩在标准线之上的人，基本达到规定的知识和能力掌握的要求。

第二，考试具有教学诊断和教学效果反馈的功能。考试能够检查出学生在知识和能力掌握上的缺陷及问题所在，以及进步的程度等等，能够向学生提供怎样调整和改进学习方法的信息。考试的教学诊断与反馈功能，对进一步提高教学质量有着十分重要的意义。

第三，考试具有预测的功能。考试在一定程度上能够预测人的能力发展倾向，这是许多国家经常举行的学术能力倾向考试和智力测验的基本依据，也是多种选拔性考试（如高考、求职考试等）的重要依据。

第四，考试具有激励功能。通过考试，学生或者因为成功的喜悦而干劲倍增，或者因受到挫折而急起直追，因而能够有效地激发和调动他们的学习积极性。

第五，考试是选拔人才的主要方法之一。占有知识的多寡和能力的高低应是选拔人才的重要依据。而知识和能力只有通过考试才能做出最客观的检测。自人类教育产生以来，对于知识和能



力的检测及人才选拔，至今还难以找到比考试更好的办法。

第六，通过考试能识别和发现人才，特别是早期发现人才。现代心理测验科学的发展，更是为此提供了不少行之有效的鉴别人才的科学方法。

第七，考试还能更好地做到人尽其才，使之各得其所，发挥所长。古往今来，正是因为有了严格的考试选拔制度，才使得不少有真才实学的学子脱颖而出，成为为社会做出巨大贡献的杰出人才。

综上所述，考试在人类教育过程中所显示出来的功能和作用，不仅推动了教育的进步，同时对人类物质和精神文明的发展产生了不可低估的影响。

树立正确的考试观

1. 认识素质教育考试

从小学到中学，同学们经历了大大小小许多场考试。前些年，在应试教育的影响下，考试次数既多内容又偏难，很不利于同学们能力和素质的培养，受到教育界和社会上许多有识之士的批评。现在，整个教育正在“转轨”，由应试教育向素质教育转变。

我们说，应试教育的要害并不在于因为有考试，素质教育同样需要考试。它们的区别在于两种教育的指导思想不同，考试内容、考试方法、评价方法也不相同。

素质教育更注重考查同学们的能力，考查同学们的创造性。考试在素质教育中不但是必要的，而且是重要的。

考试是古今中外教育的一种手段，现今世界上大多数国家的教育，仍然广泛地运用考试。

尽管考试这种手段目前在我们国家还存在着种种弊端，还需



要不断改进和完善，但从根本上讲，考试在素质教育中还不能取消。不仅平时考查成绩需要考试，而且选拔人才也需要考试。

既然素质教育还要有考试，同学们就要接受这种教育形式，认真学习和掌握应对考试的办法。

2. 认识平时考试

因为有考试，同学们就要复习。这样就促进了我们对知识的深化理解，使所学的知识在头脑中系统化、条理化，既便于记忆又便于运用。整个学习过程中不能没有考试，考试是直接促进深化理解知识的重要的环节。

由于有了考试才能考查出同学们在前一阶段学习的效果。而知道了自己的学习效果，反过来可以调整自己的学习方法，促使自己以更大的努力对待今后的学习。这就是考试的反馈作用——通过考试发现问题，使自己更愿意学习，更会学习。

如果没有考试，就不知道自己的学习效果，也就不知道自己现在用的这套学习方法是不是好，当然也就谈不上改进提高。

教育心理学家对只学不考，曾做过一个实验：把一个班同学分为三组。对于第一组，每天通过小测验让同学们知道自己的学习效果；对于第二组，每周通过小测验让同学们知道自己的学习效果；对于第三组，没有小测验，当然同学们也就不知道自己的学习效果了。

实验结果表明，每天知道自己学习效果的同学进步最快，因为知道了自己在头一天学习的成绩，第二天就会调整自己的方法，以更大的努力迎接新的学习；每周知道自己学习效果的同学进步较第一组稍差些，但是比第三组要好得多；因为第三组只学不考，大家从来不知道自己学到了什么程度，既不想改进方法也没有更大的干劲。

这个实验告诉我们，经常知道自己的学习效果，具有相当大的激励作用。

当然，经常知道自己的学习效果不一定都要通过考试，但是



考试确实可以使自己知道学习效果，可以促进自己学得更好。

了解了考试对学业发展的积极作用，同学们就不要厌烦考试，而要悦纳考试，充分利用考试促进自己学得更好。

要善于利用考试促进考前的有效复习，深入系统地掌握知识。还要善于进行考后总结，发现自己知识的漏洞，改进方法，向更优秀的同学学习。

3. 认识中考、高考

除期中、期末和平时考试以外，有一种考试很特殊也很重要，这就是中考、高考。这些考试，参加的人数多，统一试题、统一时间、统一阅卷，规模很大。我们把中考、高考叫做“大规模考试”。

在现行的教育体制下，同学们一般要通过大规模考试才能升入高一级学校。这样中、高考就具有特殊的作用和意义，格外受到同学本人和学校、家庭以及社会的重视。正因为中、高考对于一个人的发展影响重大，所以不少同学对此特别惧怕，一提起中、高考，首先在心理上处下风，有些同学甚至称高考的六月为“黑色的六月”，这反映了同学们一种过于紧张的情绪。

其实完全没有必要以这样一种心态看待中、高考。中、高考虽然不同于一般考试，但是也不应把它看成是“鬼门关”。我们提倡以开朗的心态看待这些考试，就是要在心理上悦纳它。

应当说，中、高考不同于一般的考试，人的一生中不会多次经历这种考试。但是也不要把这种考试看作是决定命运的唯一机会，不能认为“考上大学就成龙，考不上大学就成虫”。也不像有些人宣扬的所谓“考场即战场”，必须拚个你死我活。这些说法宣扬了一种过分紧张的心理气氛，很容易使同学们处于一种过分紧张的状态中，处于心理下风，便不利于发挥出自己正常的水平。

我们说中、高考之所以重要，是由于它是一种特殊的人生经历，可以获得一种新的人生体验。通过考前的复习准备，通过亲