

<<学会考试>>

图书基本信息

书名：<<学会考试>>

13位ISBN编号：9787500114505

10位ISBN编号：7500114508

出版时间：2005-12

出版时间：中国对外翻译出版公司

作者：王秋虎

页数：322

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<学会考试>>

内容概要

怎样进行考前心理准备？

怎样进行考前复习准备？

怎样采取考前应急措施？

怎样才能做到在考场上的正常发挥？

怎样进行考后调整？

《学会考试：轻松通过考试必备的77种技能》名师给你支招，通过事例分析和切实可行的方法指导，引导你掌握考试技巧，轻松通过考试，获取成功。

<<学会考试>>

书籍目录

- 第一阶段 考前心理准备阶段
1. 怎样的考前心理才是正常的？
 - / 32. 怎样才能摆脱考前焦虑症？
 - / 73. 怎样才能避免来自父母的不良影响？
 - / 114. 怎样才能避免来自兄弟姐妹间的无形压力？
 - / 145. 怎样才能克服杂念、全心投入复习？
 - / 186. 怎样才能避免考前想作弊的不良倾向？
 - / 217. 对某门课程没兴趣，怎么办？
 - / 258. 我不想和其他同学共同分享学习经验，这样好吗？
 - / 299. 怎样调动自己复习的积极性？
 - / 3310. 怎样避免“我是差生，复习也没用”这样的心理暗示出现？
 - / 3711. 怎样做好高考前的心理准备？
- 4| 第二阶段 考前复习准备阶段
12. 怎样才能正确挑选复习资料？
 - / 4913. 怎样才能避免陷入题海大战？
 - / 5314. 怎样制订复习计划？
 - / 5715. 怎样才能严格执行复习计划？
 - / 6116. 怎样才能提高自己的复习效率？
 - / 6417. 怎样创造良好的复习环境？
 - / 6818. 怎样建立属于自己的“资料库”？
 - / 7219. 怎样建立属于自己的“难题库”？
 - / 7620. 怎样又快又牢靠地记忆？
 - / 8021. 怎样才能克服过于以自我为中心的学习状态？
 - / 8322. 怎样养成平日多积累的好习惯？
 - / 8723. 怎样才能不偏科？
 - / 9024. 怎样进行英语语音复习？
 - / 9425. 怎样复习英语的基本句型？
 - / 9826. 怎样进行区分单句、复句的复习？
 - / 10227. 怎样复习划分句子成分？
 - / 10628. 多重复句层次划分掌握不好，怎么办？
 - / 11129. 怎样复习文言实词？
 - / 11530. 怎样复习文言虚词？
 - / 11931. 怎样才能提高历史的复习效率？
 - / 12332. 怎样提高地理的复习效率？
 - / 12733. 怎样才能复习好物理？
 - / 13134. 怎样才能复习好生物？
- 135 第三阶段 考前应急措施
35. 怎样看待考前猜题这一现象？
 - / 14136. 家教能救急吗？
 - / 14537. 怎样才能有效记忆英语单词？
 - / 14938. 怎样高效背诵古文？
 - / 15339. 文学常识记不住，怎么办？
 - / 15740. 怎样才能记住那些枯燥的政治概念？
 - / 16041. 怎样记忆物理概念？
 - / 16442. 怎样记忆各种公理、公式？
 - / 16843. 怎样才能记住那些复杂的化学方程式呢？
 - / 17144. 你注意到劳逸结合了吗？
 - / 17545. 考前怎样的休息方式才是比较好的？

<<学会考试>>

/ 179第四阶段 考场上的正常发挥46.进考场前。

我该怎样做准备才能有备无患呢？

/ 18547.怎样处理考场上记忆突然中断的情况？

/ 18948.怎样合理安排答题时间和顺序？

/ 19249.怎样才能不怯场？

/ 19650.怎样排除考场上的干扰因素？

/ 19951.不检查就草草交卷。

这样可以吗？

/ 20352.怎样才能避免不必要的丢分？

/ 20753.怎样答好“脸熟”题？

/ 21154.怎样才能处理好试卷中的棘手题目？

/ 21455.怎样才能答好语文基础知识部分的题目？

/ 21856.怎样才能顺利地改病句？

/ 22257.怎样答好语文阅读部分的题目？

/ 22658.怎样答好文言文翻译题目？

/ 23059.怎样才能提高自己的作文成绩呢？

/ 23560.怎样攻克英语听力难关？

/ 24061.怎样答好英语语法部分的题目？

/ 24562.怎样答好英语词汇部分的题目？

/ 25163.怎样答好英语阅读理解部分的题目？

/ 25564.怎样答好英语的完形填空？

/ 25965.怎样写好英语作文？

/ 26366.怎样答好数学综合题目？

/ 26867.怎样答好政治试卷？

/ 27268.怎样答好地理试卷？

/ 27669.怎样答好历史试卷？

/ 28070.怎样答好文科综合考试的题目？

/ 38571.怎样答好物理试卷？

/ 29172.怎样答好化学试卷？

/ 29573.怎样答好生物试卷？

/ 30074.怎样答好理科综合考试的题目？

/ 305第五阶段 考后调整阶段75.走出考场却患得患失，这样对吗？

/ 31176.怎样正确进行考后的心理调适？

/ 31577.试卷分析重要吗？

/ 320

<<学会考试>>

章节摘录

5 怎样才能克服杂念、全心投入复习？

高考冲刺阶段，李晶一上午要上三堂90分钟的大课。

下午2点开始，是 学生的自习时间。

各门任课老师都会到自习室巡视，回答学生们的问题。

又是自习时间了，李晶最怕上自习。

不知为什么，一上自习李晶就坐立 不安，总是不能集中注意力自己复习，脑袋里总是想些乱七八糟的闲事，思 想总在开小差。

这不，她坐在书桌前，胡乱翻着一本语文书，似乎是在背课 文，脑子里却在想：那天和小雨逛街买的新裙子真是漂亮。

明天就穿出来。

同学们对我的新裙子，一定会赞不绝口；哦对了，张强已经两天没和我一起 回家了。

不知这小子又去干什么了…… 数学习题集拿出来了，李晶又犯起了嘀咕：为什么我就提不出问题呢？

看看旁边的同学，不是全神贯注地在做题，就是围住老师问个不停，李晶又 开始神游了。

很多同学都有类似的毛病，杂念太多，无法静下心来投入学习，该怎么 办呢？

集中注意力就是一种心理状态，它指的是把精力指向和集中某一目标。

注意力并非像有人说的那样是天生的，相反，是可以后天培养和改善的。

想 要克服杂念、全心投入复习，可以尝试以下几种集中注意力的方法： 1、强制法提高自己的注意力 这种方法其实很简单，就是拿出需要你记忆、背诵的材料，眼睛盯住材 料上的每一个字，口中大声念出来，同时，用笔记下自己所念内容。

一遍不 行两遍，两遍不行三遍、四遍、五遍。

总之，直到自己记住为止。

这样看来 残酷，但是却能让口、眼、手、脑都集中于一点，对注意力的培养大有好处 ，也是不错的一种记忆方法。

2、阅读法提高自己的注意力 通过阅读，也可以提高注意力。

具体做法是，在阅读的同时，用色彩鲜 艳的笔把自己认为有意义、重要的内容通过各种标记标出来，并在旁边做批 注。

读完整篇，做整体性回忆，看自己标注过些什么，从自己的标记中再提 取有意义的信息。

这一过程本身，就可以训练集中注意力。

3、旁人监督法改善自己的注意力 首先要明确的是。

注意力的集中，最主要的是靠自己，自己的心里一定 要重视。

但为了效果更明显，加点外力倒也无妨。

这就需要旁人的监督了。

一个人思想开小差。

是可以从眼神中观察出的。

你可以让父母监督你，一旦 你走神了，就让他们把你“叫”回来。

4、闹市上培养自己的注意力 相信大家都听过伟人毛泽东在闹市学习的故事，你也可以效仿 一下。

不 过，如果到了闹市自己的心更静不下来的话。

还是老老实实地从强制法训练 起吧。

5、重视考试、重视自习 之所以难以对某件事集中注意力，很多时候是因为对那件事不够重 视。

想提高自习时的复习效果，就应该先重视起考试和自习。

6、复习一定要有计划 光有重视还是不够的，像李晶那样一会儿看语文，一会儿背英语单词 ， 一会又想做数学题，也是复习不好的。

<<学会考试>>

上自习、搞复习，一定要有自己的计划。

哪怕是只有45分钟的自习课，也要给自己定个确切的目标，是该做5道题，还是背几个英文单词。自己心里都要有数。

别东一榔头西一棒槌地砸，那样是最浪费时间的。

7、不要太在意别人做些什么 自习就是自己学习，没有问题的时候就应该全心投入到自己那一摊事上。

不要总想着别人问了几个问题。

为什么我一个也不问。

这样只会把时间浪费在无聊的猜测中。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>