

# 《告诉自己》

## 图书基本信息

书名：《告诉自己》

13位ISBN编号：9787531648499

10位ISBN编号：7531648490

出版时间：2008-1

出版社：黑龙江教育

作者：晨曦

页数：240

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《告诉自己》

## 内容概要

《告诉自己:考试不怕:青少年必修的考试方法课》内容简介：如果你考试成绩不佳，并由此而产生面对考试的畏难情绪，甚至焦虑心理……告诉你：考试并不可怕！只要你做好了考前的心理准备、保持身体健康，掌握临场发挥的有效技巧，那么，你就能抛开压力，从容应考。

如果你基础知识不牢，并由此产生考场上的不自信，甚至心里慌张……告诉你：考试并不可怕，只要你掌握了良好的学习方法、提高听课效率，在知识点的学懂、学透、学精上下工夫，并改变弱势学科，那么，你就能信心百倍地获取高分。

# 《告诉自己》

## 作者简介

晨曦，教育学博士，家庭素质教育研究专家。长期从事教育理论与家庭素质教育研究工作，主持了一系列国家级和省部级教育课题的研究，在有关教育报刊发表学术论文100多篇，先后出版的著作有《蒙台梭利教育法》、《斯宾塞的教育》、《铃木镇一的教育》、《让孩子自觉主动地学习》、《把孩子的缺点变为优点》、《少年必读书》和《让孩子受益一生的哲理名言》等。其中有多部著述被韩国及台湾、香港地区引进版权。曾在中央电视台担任少年读书节目嘉宾；在江苏、云南、山东、黑龙江等地作有关家庭教育的学术报告与演讲，受到广大教师和家长的欢迎。

# 《告诉自己》

## 书籍目录

前言 上篇 考试不可怕 第一章 对自己大声说：考试，Easy！——考前的心理准备 1.全面地审视考试 2.以积极的心态准备考试 3.保持一颗平常的心 4.调整好临考的心态 5.卸下包袱，轻装上阵 6.充满考试必胜的自信 第二章 让考前的身体最佳——考前的身体准备 1.要保证身体的健康 2.科学进食，保障营养 3.一日三餐的膳食安排 4.保证充足的睡眠 第三章 抓紧考前的分分秒秒——考前的知识准备 1.做好考前复习的总体计划 2.考前复习需要讲究正确的策略 3.重视基础知识的复习 4.掌握考前后期复习的要领 5.综合运用各种复习方法 6.提高复习的有效性的要领 7.考前复习“七忌”与“六要” 第四章 轻松地驾驭考场——考试的临场发挥 1.过好考试的第一天 2.消除考场上的紧张情绪 3.稳定考场情绪的技巧 4.答题技巧的巧妙运用 5.细心地解答每一道题 6.应对考场上的“记忆堵塞” 7.合理精确地使用考场时间 下篇 高分有诀窍 第五章 学懂、学通、学透——为考高分打好扎实的基础 1.学懂是获得高分的前提 2.学通是要把知识系统化、网络化 3.学透是要达到透彻的理解 第六章 有心、细心、用心——为考高分掌握高效的学习方法 1.制定有效的学习计划 2.学会合理利用时间 3.进行有效的时间管理 4.运用全脑学习法 5.选择适应个性的学习方法 6.集中你的注意力 7.克服学习上的粗心 8.因科而异，学会整理知识点 第七章 向课堂要效率——为考高分掌握课堂听课的技巧 1.课前需要做好准备 2.努力提高听讲的效率 3.适应不同老师的授课方式 4.积极响应老师的课堂提问 5.认真地做好课堂笔记 6.改掉课堂听课中的坏毛病 第八章 提高成绩从弱科突破——为考高分改变弱势学科 1.培养对弱势学科的学习兴趣 2.采用改变弱势学科的正确策略 3.治疗弱科病症的有效疗法 4.提高语文弱科成绩的艺术 5.提高数学弱科成绩的对策 6.提高英语弱科成绩的策略 7.提高物理弱科成绩的方法 8.提高化学弱科成绩的方法

1.全面地审视考试 考试和分数到底是什么？到目前为止，这仍然是一个争论不休的问题。但有一个不争的事实是，作为学生，必须直面各种考试。尽管众说纷纭，但是你应该正确地认识：考试和分数并非摧残学生心灵的洪水猛兽，而是一种较为合理的选择人才的“关卡”和标准。 考试并非“洪水猛兽” “考，考，考，老师的法宝；分，分，分，学生的命根！”这句话在学校里已经流传了多年。它虽然仅仅是随口而出的顺口溜，但能长期以来广为流传，实际上反映的是一种考试观念。 有人断言：这种考试观是一种惩罚主义加功利主义的考试观。它把考试当做管、卡、压学生的工具，当做追求某种功利的手段。学校为提高升学率、排名次，以期获得本校的社会声誉；学生为提高自己的名次和地位，以期获得奖励和未来社会的认可。结果教师带领学生大搞题海攻坚战，使考试成为师生共同追求的目标。在此观念之上，很多人对考试深恶痛绝，认为考试不利于培养学生的求知欲和对学习的热情，学生整天死读硬背，枯燥乏味，处于一种焦躁不安的状态中；考试不利于培养学生的合作精神，使同学成为对手而不是伙伴；考试是奖励服从者、适应者，而惩罚强者、有个性者；考试不利于培养有主见、有独立思维能力的学生，使学生变得谨小慎微，学习中不敢发挥，缺乏创造性；考试不利于培养学生正确的道德观，为分数不肯帮助别的同学，“成功者”趾高气扬，“失败者”灰心丧气。因此主张取消考试，创设无考试的学校。 还有一种观点则认为：考试与教学是不可分割的，无考试的教学是一个不完整的过程，通过考试实现师生间的信息交流，学生也可以自我评估，改进学习。考试只是一种技术性的测评，考试结果仅仅是对学生实行多元化评价的依据之一。考试的社会功能，如升级、升学、奖励的授予等功能皆由评价实现。这样考试中心就变成了评价中心，评价是全面的、多方位的、全过程的，有效地抑制了考试之弊，发扬了评价之所长。这种考试观得到了多数国家教育工作者和学校老师的认同，成为当今学校考试制度和考试思想的主流。同时，评价制度的实施不是抛弃或削弱了考试，恰恰相反，正是由于评价的实施，对考试的严密性提出了更高的要求。 客观地讲，这两种截然不同的观点各有其道理，而后者更符合社会现实。有的学生也时常在想：“如果学习不要考试该多好！”显然这是天真幼稚的想法。学校教育不要考试是不现实的，也是不可能的。只要课堂教育的形式仍然存在，只要社会还具有进化与发展的竞争机制，我们的学习就离不开考试。作为学生，你应以正确的态度对待考试，唯其如此，才能洒脱应对考试。如果对考试抱有一种抵触情绪，这是极不利于你不得不面对的各种考试的。至于第一种观点中列举的考试的种种弊端，我们只能渴望通过教育改革，使考试更趋科学化、合理化。 分数并非是学生唯一的“命根” 考试分数固然是反映学习水平高低的标志，但却不是唯一的标志，“分”也更不是学生的命根。现代考试观强调对考生的多元评价，学生的学习水平、学习能力反映在多个层次、多个方面，单由考分是不能全面和真实地反映学生成绩的。对于选拔性考试，由于考试的目的就是利用分数区分考生等次，从而确定选拔的对象，学生可以把获取高分作为一种复习与应试的目标。所以，在关键的选拔性考试中，追求“高分”无可非议。但对于日常的学业考试，以追求高分作为学习的目的，是错误的，而且也是一种失策。 斤斤计较考试分数的高低，只会拉大分数值与真实学习水平之间的差距。这样的学生在日常的学习中只能是围着老师的教鞭转，唯老师所讲是从，不敢越雷池一步。由于平时考试是老师自己出题，学生对老师强调的重点比较熟悉，考题也往往和平时的练习题类似，最适合老师口味的回答，得分自然也高；但若是其他老师出题，或是参加一些统考，可能就不行了。那么这种平时考试的“高分”能说明你学习水平高吗？由于只注重分数，考好了，欢呼雀跃，笑逐颜开；考差了，愁容满面，垂头丧气。对于试卷中反映出自己的一些学习问题，也就不闻不问了。有的同学上次考了75分，这次考了80分，就沾沾自喜地以为自己进步了。不同内容、不同难度的两次考试，单单一个考分就能比较其水平的高低吗？ 现在中学考试的课程分必考和选考，有些同学往往只重视必考的科目，放松或放弃选考的课程。即使是必考科目，有的同学也热衷于在考前揣摩老师的出题意图，巴不得老师能透露点什么，备考复习同样存在着明显的选择性，估计老师会考的内容就拼命地去记，估计不考的内容就不复习。有的学生为了追求分数，考试时不惜违纪作弊，甚至于班级中许多学生集体作弊，一旦成功，皆大欢喜。得“高分”者获奖，“混”得及格者也因此而高枕无忧，为什么？因为“分数”已标志他合格了，并且会促使他继续不用功学习，寄希望于下一次再次作弊。试想这样一种学习状况，如何能培养能力、获取真知？如何能全面、系统地掌握学科基础知识？如何能实现德、智、体、美、劳全面发展？ 一个学生如果走入了片面追求分数的学习误区，他就会把追求考试第一或100分当成学习的目标，长此以往，考试、考分就成为自己学习的动机（外部动机），直接影响学生

学习的内部动机的形成。这样的学生会逐渐变得谨小慎微，失去个性，没有棱角，只会顺从，只会围着课本和老师转。具有此种心理特征的学生即使天天得到100分，也不是我们的社会所需要的，因为他们的创新能力会被分数抹杀掉，他们不可能在学业和将来的工作中获得更大的进取和突破。

**张弛结合：不同考试，态度有异** 作为学生，要经历各种各样的考试，这些考试可分别归属于三类考试的模式：日常教学过程中的各种考试皆属于学业考试模式；各学段的毕业会考属于资格考试模式；各级升学考试属于选拔考试模式。三类考试的性质不同，对待它们的态度和方法也应有所不同。只有这样，才能张弛结合，“好钢用在刀刃上”，在关系我们前途命运的关键性考试上一鸣惊人。

**在学业考试中检查自己学习中存在的问题** 学业考试中的形成性考试、阶段性考试，都属于目标参照性考试，即以教学目标作为考试目标进行测评，考试结果表明学生与教学目标的距离，即学生实际掌握知识的水平。所以，你应当明确，学业考试的目的，是确定学生按照教育的终极目标与教学任务目标发展到了何种程度，存在哪些问题，以便及时矫正。

**对于这类考试，只要你平时抓好各个学习环节，根据科学的学习程序按部就班地进行复习和考试就行了，既不用去突击准备，更不用有什么思想压力，应当像对待课前预习和课堂上课一样，认真、从容和有条不紊地去完成。假若考前搞什么突击记忆、猜题押题，考试结果不仅不能真实反映自己的学习状况，反而可能掩盖你在学习中的某些问题。应在考试后的自我评价与矫正方面下些工夫，真正通过考试发现自己学习中的问题，及时矫正，必要时还必须有针对性地进行补偿性练习，避免把遗留问题带入后续的学习活动中去。**

**在资格考试中巩固基础知识** 资格考试也属于目标参照性考试，换句话说，就是以教学目标作为考试目标进行测评，其参照目标就是国家统一规定的各级教育学历水平，给能达到规定水平的学生颁发证书，达不到的则视之为不及格。

**由于资格考试只是审查学生是否达到规定的基本条件及实际水平，考试内容的基点放在面向多数上，主要区分考生是否达标，所以考试的水平稳定，没有过难的试题，但知识覆盖面广，可能涉及有关课程知识的方方面面。针对资格考试的这一特点，在复习中，应力求全面和系统，立足于双基，不必在难题上下工夫，也无须搞什么猜题和押题。只要真正全面地抓好了课程基础知识，就一定能考出好的成绩。**

**在选拔考试中发挥你的最大才能** 选拔考试是受名额或某种特殊技能限制、且以甄别和挑选为目的而进行的考试，因此这种考试尤其强调考试的区分度，它有一定的侧重性，考查的学科知识不一定面面俱到，但一定会有一定比例的难题。针对这类考试的特点，学生在备考复习中，除要求全面系统地掌握有关学科知识外，复习还应有一定的针对性，不妨预测一下考试重点和考试方向。注意历年考试的热点和题型的变化，从而有重点、有的放矢地安排复习，缓解一些复习的压力。

**为了高一级学校选拔人才的需要，这类考试特别注重对学生能力的考查，而且它代表着今后的考试方向，因此同学们要想在这类选拔性考试中获得优异成绩，在日常的各种学习活动中，就应特别重视自己能力的培养和训练，因为能力的发展不是单靠考前复习能够获得的。选拔考试由于一定程度上关系到个人的前途，且面临较为激烈的竞争，产生一定的思想压力是正常的，但应学会个人心理的调节，不要让压力成为自己的思想负担，只有使自己的身心得以充分放松，才能使自己的能力发挥到最佳状态。**

**2.以积极的心态准备考试** 一位伟人也曾说过：“你之所以觉得别人伟大，那是因为你跪着！站起来，挺起腰，昂起头。”改变面对考试时的愁眉苦脸，而是容光焕发、底气十足地去面对考试，那么，考试在你面前不就是小菜一碟了吗！

**以竞争激烈的高考为例，如果你将自己置于一种主动的地位，自信地认为：不仅是大学在选我，我也在选大学，有些大学即使让我上，我还不愿意呢！这时，你将以更加积极的心态备考。**

**有些考生在备考期间，拒绝一切社交，闭门苦读，所谓“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”。其实，这样的备考方式效率不一定高。如果你是为高考备考，那么，你可以适当的社交，尤其是结交几位大学生朋友，对高考也许能起到非常奇特的促进作用。听他们谈谈大学的校园生活，汗牛充栋的藏书，睿智潇洒的教授，自由自在的交往，无拘无束的辩论，以及充满青春朝气的舞会，别出心裁的恶作剧，都能激起你对大学生活的憧憬，鼓舞你积极备考的斗志。**

**高考前几个月，如有可能，可以到你想报考的大学去走走。因为大学生活对中学生而言，是比较陌生的，许多中学生只是从大众媒体上或亲朋好友口中了解到大学生活的点滴。那么，你不妨抽出一天时间去大学走走，去亲身体验一下大学校园的环境、晨读的气氛、晚自修的情景，看看集体宿舍，甚至可以去听一些大课，和大学生聊聊，切实感受一下大学生活。这不仅对你选择报考学校具有参考价值，而且从心理方面讲，也能增加对大学的亲切感，而这种熟悉的感觉会支持你在最后复习阶段全力冲刺，增强你的意志；这种亲切感会让你觉得大学离你并不遥远，增强你考取的信心，缓解考前的压力和紧张感，让你带着对大学生活的憧憬和对自己的信心去迎接那并不遥远的高考。**

**对于平时的考试，更要有一种超然的心态，把它作为只是对自己**

## 《告诉自己》

学习情况的一种检测，这样才能很好地发挥自己的水平。心胸开阔一点，没有必要太在乎考试结果，那样会让自己背上过重的心理负担。莫用“名”缠套颈，休让“利”锁缠身。抱着超越自己的心态备考，你就不会感到苦不堪言。“即使真的考不好，又能怎么样！”作好了这样的思想准备，你肯定能够发挥出最佳水平。

3.保持一颗平常心 有人说考场如战场，这句话说得有些过重。考试虽然也是一场紧张的竞争，但毕竟没有枪林弹雨。要考出好成绩，除了扎实的知识之外，还得具备良好的心理状态。什么心理状态最正确呢？答案是“平常心”。“平常心”应贯穿整个复习阶段，最好能贯穿整个学习阶段。平平常常地作息，只是少看些电视；平平常常地参加模考，只是内容有些不同……既然什么都平平常常，有什么可紧张的呢？在考场上最忌“紧张”二字，而平时考试正给了我们训练自己在考场上保持镇静的机会。平时考试中有颗平常心，镇静自如，你才能在考试中给自己一个粗略的估计。在考试过程中，你应该有效地安排时间以及训练自己检查的能力（检查是个很重要的步骤，应当好好训练），有条件的时候还得训练涂答题卡的步骤。总之，在平时考试中充分地锻炼自己的心态，那么，在关键性的考试，比如升学考试中会找到习惯成自然的感觉。“平常心”同时也要求不要给自己增加心理负担。复习阶段，同学之间必然竞争激烈，看见别人一个个发疯似的学，容易对自己失去信心。可是，你自己不也是非常努力了吗？因某次考试考得不好，非常紧张，其实，不就一个条件没看清，或书中XX页没记住，或只是那一点没弄通吗，知道了，记住了，下次不就不失误了吗？家长的关心之情可以想象得到，心急之下也会严责几句，使你产生负罪感。其实，若你是家长，也会这样。家长关心，你该高兴。平静地接受家长的批评，把批评作为自己的动力。总之，以平常心来面对各方面所施加的不利因素，力求使自己始终有个平缓的心理曲线，直至最后时刻。

考前复习所忌讳的就是巨大的感情波动，谁在个人感情方面都可能有弱点。若在此时出现了裂缝，则在很长一段时间，人整个的精力都花在解决感情创伤上，这对考前复习是极其有害的。中学阶段的学生一般都正处在一个情绪危险期，努力避免情绪方面出现问题是平衡心理的一个重头戏。搞好了，则平安无事；搞不好，就会上课精力不集中，记忆力下降使学习成绩迅速下滑，……后果不堪设想。切记！小心马失前蹄。考试考查的是考生的全面素质，而心理素质占很大一部分。有许多考生，知识掌握不可谓不牢固，知识理解不可谓不深刻，然而就在考试的关键时刻，马失前蹄，导致遗憾。究其原因，基本上就是因为心理承受能力差。……

## 《告诉自己》

### 编辑推荐

考试不可怕，可怕的是畏惧考试的不良心态；考试不可怕，可怕的是缺少应考的科学方法。充满自信+充分准备，让你敢于面对任何考试；积极心态+高效方法，所有的考试都不在话下。学习名教师的辅导经验，考试就能脱颖而出；借鉴高才生的实战技巧，成绩就能节节高升。

学



# 《告诉自己》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)