

<<考试应对手册>>

图书基本信息

书名：<<考试应对手册>>

13位ISBN编号：9787301203620

10位ISBN编号：7301203624

出版时间：2012-6

出版单位：北京大学出版社

作者：斯特拉·科特雷尔

页数：260

字数：233000

译者：杨丛与

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>

## <<考试应对手册>>

### 内容概要

我们为什么要考试？

考试不是为了证明你运气有多差，更不是为了让你吃不安稳、睡不踏实。

《考试应对手册》展现了西方大学考试的宗旨：明确学习目标，找到最适合自己的学习方法，并把学到的知识融会贯通。

本书帮你明确备考的三大根本问题：你的目标是什么？

你有多少时间可用？

你的知识储备和能力水平如何？

在此基础上，解决从复习到交卷的一切焦点问题，帮你进入自己的“考试甜区”，做到自己的最好。

## 作者简介

【英】斯特拉·科特雷尔（Stella Cottrell），英国利兹大学（University of Leeds）终身学习研究中心主任。

二十多年来一直致力于学习技巧、诵读困难以及教育发展的研究，著有“麦克米伦经典·大学生存系列”畅销书：《学习技术手册》（The Study Skills Handbook）《考试应对手册》（The Exam Skills Handbook）、《个人发展手册》（The Personal Development Planning Handbook）、《批判性思维训练手册》（Critical Thinking Skills）等。

<<考试应对手册>>

书籍目录

Chapter 1 导读

本书目的

本书采用的方法

别人的建议有效吗

不同学生的经历

影响考试成绩的因素有哪些

结语

Chapter 2 从哪儿入手

从何开始

为什么要考试

考试的十大积极作用

考试给我带来的好处

“考出好成绩”对我意味着什么

明确课程和考试的要求

备考的工具

确定适合你的学习环境

学生的经历

结语

Chapter 3 进入“甜区”(1)：为巅峰状态做准备

巅峰状态

什么是“甜区”

什么是“考试甜区”

学生的经历

“甜区”的关键时刻

如何进入“甜区”

巅峰表现的特征

5点巅峰计划

进入考试甜区：理解计划

结语

Chapter 4 进入“甜区”(2)：巅峰状态的思维架构

掌控你的态度

考试是怎样影响我的

监测你的态度——积极的迹象

监测你的态度——状态不好的日子

造成消极态度的动因

对付你心里的“小鬼”——对抗消极因素的办法

造成积极态度的动因

积极动因及奖励

理性看待考试(1)：平衡

理性看待考试(2)：提醒

自信与平衡的目标

切实可行的目标

长期目标(为什么)与当前任务(怎样做)

结语

Chapter 5 考试的迷思与现实

## <<考试应对手册>>

### 考试迷思

#### 学生的经历

- 迷思 (1) : 别的学生“天生”就很会考试
- 迷思 (2) : 其他人都不在乎考试
- 迷思 (3) : 所有人都讨厌考试
- 迷思 (4) : 某教授总是会让选他课的学生半数不及格
- 迷思 (5) : 考试是学习中最重要的一部分
- 迷思 (6) : 如果考试不及格, 就说明我很笨
- 迷思 (7) : 别的学生都还没开始复习
- 迷思 (8) : 可能为考试准备了过多的内容
- 迷思 (9) : 如果记忆力不好, 考试就会不及格
- 迷思 (10) : 考试只能检测出我可以写得有多快
- 迷思 (11) : 我漂亮地答出一道题, 就可以少回答几道题

#### 结语

### Chapter 6 考官想看到什么

#### 打破关于考官的传言

#### 考官们如何批改试卷

#### 高分议论文的特点

#### 简短回答题

#### 简短回答题的高分答案

#### 优秀的演讲报告

#### 技术型题目的优秀回答

#### 应对考官

#### 试题中的措辞

#### 解读试题

#### “然而, ……”的重要性

#### 结语

### Chapter 7 复习策略

#### 复习是什么

#### 长期复习和短期复习

#### 复习策略中的常见错误

#### 避免常见的复习错误

#### 学生的复习经历

#### 复习的准备工作

#### 复习多少才够

#### 制订复习时间表

#### 让复习变得有趣

#### 和他人一起复习

#### 哪些地方会出现问题

#### 结语

### Chapter 8 记忆力: 需要时, 记起想要的内容

#### 关于记忆

#### 关于记忆: 记忆力要食补

#### 关于记忆: 无意识的工作

#### 缓解记忆紧张

#### 关于记忆: 分层方法

#### 关于记忆: “不止一次”

## <<考试应对手册>>

关于记忆：特殊效应

考试记忆

我要记住哪些东西

训练大脑：分组和标注

训练大脑：联想的力量

训练大脑：让材料有意义

训练大脑：组织信息

训练大脑：用你的感官记忆

训练大脑：轨迹法

个人记忆法

记忆法：事件和数据

回忆VS知识

从信息到考试知识

构建知识体系：求知欲

构建知识体系：宏观把握

构建知识体系：互动

构建知识体系：用表格把握细节

结语

Chapter 9 有条理的分块复习

为什么要特意进行分块复习

分块复习（1）：熟悉考卷

分块复习（2）：选择材料

分块复习（3）：压缩和整理资料

分块复习（4）：准备一个考试问题

分块复习（5）：准备多种问题

分块复习（6）：练习回答问题和模拟考试

分块复习（7）：从练习中学习

结语

Chapter 10 压力、健康与成绩

适度的压力

有害的压力水平

压力迹象的检测：行为与情绪

压力迹象的检测：身体

我有压力吗

采取措施缓解压力

学生的经历

消除紧张情绪

镇定练习

冥想镇定法

结语

Chapter 11 进入“甜区”（3）：模拟胜利

运动员如何利用“模拟法”

为何要在考试中运用“模拟法”

模拟法

我曾经是如何成功的

“不同寻常”的自己

在考试中展现另一面的自己

<<考试应对手册>>

体会学习的乐趣和挑战

复习：在脑中重温考试步骤

去考试的路上

进入考场大楼

面对考卷

选择题目

写下答案

完成考卷

考试结束后

结语

Chapter 12 考试进行时

冲刺复习：时间因素

紧急复习策略

冲刺复习：细节调整

考前一周：保证睡眠

考前一周：滋补大脑

考前一日

考试当天

有效利用考试时间

选择题目

解答考题

常见问题解答

考试结束后

经验教训

结语

附录1 残疾或患有阅读障碍学生的特殊考试安排

附录2 我是否患有阅读障碍

附录3 寻求帮助的途径

附录4 5点巅峰计划

附录5 规划表

附录6 追踪某领域的最新研究成果

参考文献

致谢

## 章节摘录

版权页：插图：显然，此时短暂地休息一下，做一些活动，来一份小点心或饮料，或是换一个学习环境都能使你重拾活力，使你更有可能继续完成这一阶段的复习。经过了一周的学习后，短暂的休息能够使你以更大的能量和更多的兴趣，来重新开始投入下一阶段的学习。

然而，这样常识性的方法却很难付诸实施，因为考试的压力往往让学生很难允许自己有一刻的放松。因此，能够认识到有一个“报酬递减”点是很重要的，复习中要有建设性地使自己的时间利用率最大化，而并非单一地不断增加你的学习时间。

5.从各方面着手 你可以通过制订更好更有效的复习计划，来防止自己进入“报酬递减”点。

也就是说，你需要找到复习和其他活动的平衡，因为这些活动能够使你的复习更有效率。

如果是一位田径运动员，那么生活中每一个能有助于改善自己比赛当天状况的方面，就都是需要去关注的。

我们不可能看到一名运动员一脸疲倦和沮丧地出现在比赛现场，他们也不会因为没有时间吃饭而饥肠辘辘地上赛场，上场时手里还拿着一杯饮料，更不可能在上场前都还没有准备好相应的比赛装备。



编辑推荐

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>