

<<初中生如何有效提升考试技能>>

图书基本信息

书名：<<初中生如何有效提升考试技能>>

13位ISBN编号：9787504459299

10位ISBN编号：7504459291

出版时间：2008-3

出版时间：中国商业出版社

作者：新成长学习研究机构 编

页数：161

字数：150000

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>

## <<初中生如何有效提升考试技能>>

### 内容概要

《走向重点高中》是为广大初中生量身定做的一套优秀学习读物。

丛书以提高初中生的学习能力和学习成绩为目的，希望能帮助广大的初中生们将三年的努力化作成功的力量，最终顺利走向重点高中。

丛书分为《初中生如何快速提高学习成绩》《初中生如何全面完善学习习惯》《初中生如何有效提升考试技能》三册。

每册分别收集、整理了全国20省市历届中考状元的学习经验和教训，希望通过这些中考状元最真实的现身说法，从学习方法、学习习惯和考试技能三个方面，为全国的初中生们提供最实用的指导和最有效的帮助。

## &lt;&lt;初中生如何有效提升考试技能&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 考前冲刺有绝招 第一章 统筹安排 做好临考总复习 状元经验谈 1.临阵磨枪也需要技巧 2.文理科复习内容应交错安排 3.优先复习背诵量大的课程 4.一“准”二“熟”三“灵”看课本 5.跟着考纲和老师走 名师建议 初三下半学期的复习应分三个阶段 绝招大曝光 绝招一：如何制定个人复习计划 绝招二：怎样合理分配各科复习时间 绝招三：如何进行三轮复习 冲刺小窍门 考前10天如何备战 第二章 查漏补缺 提高文科备考效果 状元经验谈 1.作文复习化繁为简 2.语文复习要注重基础知识 3.抓语感、练听力、做阅读 4.全面梳理英语知识点 5.重理论、做典型、抓热点 名师建议 如何把握语文复习的尺度 绝招大曝光 绝招一：语文复习要突出详略，限时限量 绝招二：英语冲刺要多看、多听、多练习 绝招三：文综复习四要点 备考小锦囊 每天做两到三篇 限时阅读文章 第三章 多思巧练 提升理科应考能力 状元经验谈 1.基础夯实，巧做为王 2.数学复习三步走 3.复习物理要重视书本多动笔 4.在练习中摸清中考题思路 5.把基本问题弄透，把不懂的问题弄清 名师建议 物理复习要分三种形式 绝招大曝光 绝招一：数学复习要注意这四点 绝招二：化学复习要抓好重点，深化知识 绝招三：备战中考物理六要点 备考小窍门 如何复习化学实验题 第二篇 调整状态有窍门 第四章 心理调整 心平气和才能出成绩 状元经验谈 1.不要刻意给自己加压 2.平和稳定才能充分发挥 3.用平常心对待考试 4.及时调整急躁情绪 5.一心做题不紧张 名师建议 不要太在意模拟考试的名次 绝招大曝光 绝招一：反“果”为“因”，转变消极心态 绝招二：考前不要轻易许诺 绝招三：提高心理抗干扰能力 绝招四：考前和考场上的心理调节方法 心理调整小窍门 面对干扰时怎么做 第五章 身体调整 健康是考试的本钱 状元经验谈 1.状元得益于考前身体状态的调整 2.调节身体要“稳、顺、净、健” 3.适度锻炼有益身心 名师建议 不要剧烈运动以防意外 绝招大曝光 绝招一：快速消除身体疲劳 绝招二：考前调节生物钟 绝招三：睡眠饮食别过量 绝招四：体育备考、锻炼四注意 专家警示 头疼不要随使用药 第三篇 考场应试有技巧 第六章 考前准备 衣食住行需注意 状元经验谈 1.考前要保证充分的休息 2.到考场的时间不宜过早或过晚 3.考前饮食需注意 4.考试工具要带齐 名师建议 进考场前要缓行忌谈 绝招大曝光 绝招一：考前失眠不可怕 绝招二：调整临场心理状态 绝招三：保证充裕的物质准备 应考小锦囊 考场穿衣有讲究 第七章 初进考场 注重细节莫紧张 状元经验谈 1.在考场上保持适当的紧张情绪 2.等待发卷时要静心 3.拿到试卷不要急着做题 名师建议 在考场上要学会自我放松 绝招大曝光 绝招一：发卷前的镇静操 绝招二：稳定情绪有三招 考场必备 小工具有大用处 第八章 答卷过程 稳扎稳打得高分 状元经验谈 1.动笔之前审好题 2.规范答题不丢分 3.越感觉容易越要警惕 4.遇到难题要适当叫停 5.相信自己的第一感觉 名师建议 答案要简明扼要 绝招大曝光 绝招一：了解评分标准，规范答题 绝招二：掌握审题技巧 绝招三：不要忽视细枝末节 绝招四：交卷后不要对答案 高手支招 巧妙利用草稿纸 第九章 答卷时间 合理分配莫浪费 状元经验谈 1.分配考试时间要“量体裁衣” 2.克服平时做题的惯性 3.学会控制答题的节奏 4.不要在一条路上耗死 5.主动安排时间检查试卷 名师建议 不要提早交卷 绝招大曝光 绝招一：如何科学合理地分配答题时间 绝招二：如何提高答题的准确性 绝招三：如何高效利用检查的时间 考场小锦囊 不要用同样的方法反复检查 第十章 意外情况 冷静处理巧应对 状元经验谈 1.记忆堵塞时要学会绕道 2.遇到没见过的题目别泄气 3.时间来不及时要镇静 名师建议 把综合性的题目分解作答 绝招大曝光 绝招一：考试时如何避免脑力疲劳 绝招二：三招应对记忆堵塞 绝招三：时间不够时怎么做 考场小警示 不要给自己留“尾巴” 第四篇 分科答卷有方法 第十一章 语文 考取高分并不难 状元经验谈 1.语文也要打草稿 2.注意题干中的有用信息 3.不但要读得快，还要有质量 4.作文控制字数小看不得 5.在作文中设计一些精彩片断 名师建议 作文不必刻意求新 绝招大曝光 绝招一：如何快速分辨实词 绝招二：如何解答语言类活题 绝招三：如何解答古诗词鉴赏题 绝招四：如何拟出作文好标题 绝招五：如何写好半命题作文 应考小锦囊 如何筛选阅读题中的信息 第十二章 英语 遵循规

<<初中生如何有效提升考试技能>>

律巧答题 状元经验谈 1.听力要抓住关键词 2.完型填空也有章可循 3.阅读题要先看题目再看文章 4.单项选择要突出语境 5.迅速、准确地确定句子时态 名师建议 英语写作中语法错误是大忌 绝招大曝光 绝招一：英语单项选择的六种经典解题方法 绝招二：如何解答英语选词填空题 绝招三：通过上下文的关系猜生词 绝招四：英语短文改错的答题诀窍 绝招五：如何答好英语写作题 考场小窍门 英语写作口诀 第十三章 数学 缜密思维细运算 状元经验谈 1.让思维提前开始数学活动 2.迅速解决“两个问题” 3.得分优先，随机应变 4.做选择题要又快又准 名师建议 计算要心笔结合 绝招大曝光 绝招一：掌握好“三个循环” 绝招二：处理好“三个关系” 绝招三：答题时要“四先四后” 绝招四：提高分段得分的能力 高手支招 背题也能助考试 第十四章 物理 状元经验谈 1.做选择题要敢用“非常手段” 2.快速思考，准确运算 3.主观题解答要规范 名师建议 答题中注意使用物理术语 绝招大曝光 绝招一：如何答好物理填空题 绝招二：如何答好物理问答题 绝招三：如何答好物理估算题 高手支招 物理考试要注意电路故障分析题 第十五章 化学 保基争优重实验 状元经验谈 1.专业用语不能错 2.思维要严密，表达要完整 3.抓变通，用技巧 名师建议 对化学的重要考点要心中有数 绝招大曝光 绝招一：如何答好化学选择题 绝招二：如何答好化学简答题 绝招三：如何答好信息给予题 绝招四：警惕化学实验描述题中的常见错误 考场小锦囊 掌握规律性的解题方法附录 状元榜——本书选取的中考状元名单

## &lt;&lt;初中生如何有效提升考试技能&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 珍惜学习时间 每一分钟都不能浪费 想要提高学习效率，首先就要养成珍惜时间的好习惯，杜绝时间的浪费。

然而，很多初中生在在学习中却总是有意无意地在挥霍着本就捉襟见肘的时间，例如上课时心猿意马，注意力不集中；做题时拖拖拉拉，今天的事非推到明天办；学习时松松垮垮，没有一点儿紧张感等等。

尤其严重的是，有些浪费往往是不显眼的，这儿浪费2分钟，那儿浪费3分钟，但加起来就不是一个小数目了。

让我们看看中考状元们是怎样充分利用学习时间的吧。

状元经验谈 1.时间都是挤出来的 南京市中考状元刘冉冉同学的时间观念特别强。

因为是学生干部，她平常要忙很多学习以外的事，所以平时下了课有的同学同学在休息，她却在埋头写作业。

在课堂上，她听老师讲课更是聚精会神，当堂听到的确保当堂消化掉，这样虽然花的时间不是特别多，但效率非常高。

刘冉冉说：“下课时间我就埋头做作业，虽然感觉有些累，但是也没有办法啊。

到了初三，好多同学都是课间做作业了。

”“我觉得时间都是挤出来的，真的像海绵一样，挤挤就又有了一。

”刘冉冉同学的上述经验虽然是老生常谈，但在很多优等生和有经验的老师看来，却是提高学习成绩最直接、最有效的办法。

请大家相信，时间一定是挤出来的！

2.从初一开始保持适度的紧张感 有很多同学认为，初一和初二是比较轻松的，没必要搞得那么紧张。

就是在这不经意的放松当中，宝贵的时间就悄悄地溜走了，等到了初三时才追悔莫及。

其实，从初一时起就保持适度的紧张感，才能为初三的中考打下坚实的基础。

江苏省扬州市2006年中考状元盛泽成同学对此就很有体会，他说：“刚上初中时，班上的很多同学都觉得无聊，认为学习任务不重，时间又充裕，没有必要紧张，就开始放松起来，虚度时光。

我当时也觉得学习上很轻松，可是我不觉得应该放松对自己的要求。

我感觉这一段空闲时间其实具有很重要的价值。

由于课业较松，我们可以自己来把握和调整学习进程和状态，积极地为中考做准备。

”对于大多数初中生来说，盛泽成同学的经验太重要、太关键了。

初一初二图轻松，初三临时抱佛脚也来得及，这是很多初中生的认识误区，也是他们在中考中不能取得好成绩的原因。

每一个中考状元都是从初一一开始就珍惜学习时间，踏踏实实打基础，一步一步取得中考胜利的。

3.今日事今日毕 从小到大，周雯雯一直是个乖孩子。

小时候每天放学回家，她一定先把作业做完才肯看电视。

上初中以后，周雯雯在学习中养成了每天及时复习巩固当天学过的知识、决不欠账的好习惯。

周雯雯说：“每天放学回家，我都要先想一想白天在学校学了什么。

如果学了数学，我一定要做这一部分的习题来熟练它。

如果是史、地、政，就一定要及时理解并记住。

有时候面对这么多功课，真想推到明天再做。

可是明天还有明天的学习，千万不可‘明日复明日’，要知道‘明日何其多’，惟有养成‘今日事今日毕’的学习习惯，一日复一日地积累，才能取得好成绩，实现梦想。

”从有效利用时间的角度来看，“今日事今日毕”强调的是学习的计划性和紧迫感，也是对我们学习最基本的要求。

如果每天的学习都能完成，不欠账，任何一位同学的学习成绩都不可能差。

4.充分利用零碎的时间 对于初中生来说，每一分每一秒都非常重要。



## &lt;&lt;初中生如何有效提升考试技能&gt;&gt;

许多同学往往认为那些零散的时间没什么用处，其实这些时间看似很少，但集腋能成裘，几分、几秒的时间，看起来微不足道，但汇合在一起就大有可为。

绍兴市2006年中考状元苏璇同学在利用零碎时间方面颇有心得，她说：“其实，在日常生活中，只要你稍微注意一下，就会发现不少的零碎时间可以利用。

如上学路上、等车的时候、饭前饭后等。

关键在于，利用零碎时间，要巧妙、得当。

比如，等车时间，我用来背公式和英文单词；上学路上，回忆回忆学过的古诗文；饭后散步，可用来观察事物，思考问题；早自习之前，拿出书看看；入睡前躺在床上，可以回忆、复习当天的学习内容，等等。

这样积累下来，我的学习时间自然就比别人多了。

” 利用零碎时间有很多种形式，苏璇同学所讲的只是她自己的办法。

每个人的作息时问、学习特点不一样，我们完全可以根据自己的作息安排找到利用零碎时间的方法。

5.高效率来自好习惯 作为绵阳市的中考状元，何天同学在谈到自己的学习经验时，重点提到了养成一个好习惯对提高学习效率和益处的益处，他说：“我觉得我的一个好习惯就是平时做事不能拖，今天的事情今天做完。

而且做什么事都要专心，如果做事不专心，那么事情就会既做不好又耽误时间，还会影响后边的事。因为我学习比较忙，平时还要练钢琴、学游泳，这样我必须高效率才能够完成任务。

” “以前母亲也督促我抓紧时间。

我抓紧时间做完我该做的事就可以放心去玩，一般这对小孩子是一种奖励，这种奖励让我慢慢地形成了习惯。

还有就是做一件事要不就不做，要做就做好它，这也是我平时的一种习惯，我一参与到某件事情里去，就会全身心地投入，不会有什么其他顾虑。

” 何天同学的这些习惯，都与学习效率有着紧密的联系。

这正是他在充足的学习时间之外，还能有空闲练钢琴、学游泳的原因，也是他取得优异成绩的有力保证。

6.当心欲速则不达 有些同学认为，提高学习效率就是要快，看书要快、做题要快……但是，在一味求快的过程中，很多同学养成了浮躁、冒失、不认真的坏习惯。

北京市东城区2007年中考状元黄超颖对此就非常警惕，她说：“在我身边有一些同学，老想一下子就把学习任务完成，认为比别人快就是效率高，结果在学习上就马马虎虎、粗心大意，不是丢‘东’，就是落‘西’。

数学中忘了一个符号、一步运算，语文中张冠李戴、加‘点’少‘划’，缺乏一种严谨认真的学风。

要知道，这种马虎的学习态度，不仅会使你返工、丢分，甚至还会浪费大量的时间，以至欲速则不达。

” 名师建议 培养“学习时间不可侵犯”的意识 从上面这几位中考状元的身上，我们不难发现一个共同点：重视时间！因此，同学们要培养“学习时间不可侵犯”的意识。

比如说，一旦要学习，就要把全部精力一点儿不差地放在学习上，要不断暗示自己马上投入，不能拖拖拉拉，不能拖泥带水，不能心有杂念，要防止和避免别人干扰自己等等，这对提高学习效率有很大帮助。

那么，初中生要培养珍惜时间的好习惯，有哪些实用、高效的方法呢？

下面介绍的几种方法，应该对初中生们有很大的帮助。

细节大集合 细节一：珍惜零碎时间 利用零散时间，要巧妙、得当。

下面是有效利用零散时间的一些技巧： 1.嵌入式技巧 嵌入式即在空余的零碎时间里加进充实的内容。

人们由一种活动转为另一种活动时，中间会留下一小段空白地带，如饭前饭后、等车时间、找人谈话等候时间等。

对这些时间可以充分利用，根据时间的长短来安排学习内容。

2.并列式技巧 并列式即在某项松散活动进行期间，同时开展又一项活动。

## &lt;&lt;初中生如何有效提升考试技能&gt;&gt;

例如等人的时间，可用来背公式、记单词；散步时可用来观察事物，提高作文水平；在乘车回家时可以回忆当天的学习内容，等等。

3.压缩式技巧 压缩式即把零星时间压缩到最低限度，使其尽快结束从而将时间转入到学习当中去，免去很长的过渡时间。

例如将起床后的洗漱时间进行合理地压缩，从而能尽快进入晨读。

细节二：记录学习时间 在学习中，有些同学喜欢做一些毫无意义的事情。

比如：摆弄不干胶、贴画，到游艺厅去“潇洒潇洒”，买块泡泡糖嚼个没够，类似的事情还有很多。要知道，这样的“小事”做的时间久了，就会形成一种不好的习惯，可以说这是一种对时间的极大浪费。

如果你能把学习时间记录下来，你就会发现，有多少时间被那些毫无意义的事给浪费掉了。

为了更合理地规划时间，让每天的生活更充实，以优异成绩考入北京大学的吴悦同学准备了一本学习记录本，把每一天从早到晚每个时段所做的事都记在上边，具体到分钟，有时还简略地记一点有趣的事，这样的安排近乎苛刻，但他的时间利用效率从此大大地提高了，而且每每翻看以前的记录时，都有一种充实感和成就感。

吴悦同学说：“我很想介绍给大家的方法就是记录自己每天的学习时间，而且是比较精确的记录。

我原来的经验是精确到5分钟，这样就可以杜绝一种现象：坐在书桌前一上午，其实什么都没干，在记录的时候，走神儿、发呆都要刨除出去。

这样到一天下来我们会发现，其实每天可以真正用来学习的时间是非常有限的。

虽然一天有24个小时，但是如果能够真正学习8小时，就已经是一件很困难的事了。

发现了这个残酷的现实，就更需要我们好好地抓紧每一分一秒，不能简单地认为，我上午歇会儿没关系。

从中午12点到晚上再好好利用就行了。

这样的思想是非常要不得的，如果老这样想，终将什么都干不成。

” 细节三：找出时间浪费的根源 要杜绝浪费现象，首先就要找出浪费时间的根源，并逐一加以消灭。

四川成都的一位家长，就是这样去帮助自己的女儿的。

这位家长是做企业管理工作的。

他的女儿面临中考，学习很努力，但效果一般。

为此这位家长很着急，也想了不少方法，但不见效，后来他忽然想到，为什么不用自己的专业知识去帮助女儿呢？

那么，从企业管理的角度，如何对女儿的时间进行管理呢？

家长先将女儿在家里的活动都仔细记录下来，如起床多少分钟，吃饭多少分钟，上学多少分钟等等，结果发现大有潜力可挖。

比如说他发现女儿每天花在等公交车上的时间约为一刻钟（早、晚各七八分钟），于是便给有关的车队打电话询问情况。

对方接电话的师傅问明缘由，非常理解、非常热情，详细告知了发车时间和发车规律，结果一下就挤出了10分钟。

这样一项一项地进行管理，一天居然能挤出45分钟。

这差不多是一节课的时间啊！对一个初三学生来说，一天能多学一节课，这是多么难得啊。

女儿在家长的指点和帮助下，时间安排合理了，学习效率提高了，最后如愿以偿地考入了重点高中。

我们是不是也可以向这位家长学习，对自己的时间进行严格的管理呢？

看一看自己一天之中有哪些时间是有潜力可挖的，有多少时间是在做无用功？

这样一项一项地量化、细化，我们也一定能每天挤出一节课甚至更多的时间花在学习上，而这些“边角角”的时间，原来都被白白地浪费掉了。

细节四：见缝插针，自定任务 上小学时，同学们习惯于等着老师布置任务，老师叫干什么就

## &lt;&lt;初中生如何有效提升考试技能&gt;&gt;

做什么，自己还不会提出学习任务。

这种心理状态完全不符合中学的学习要求。

作为中学生，面对那么多的课程、那么多的内容，要学会自己主动确定学习任务，这样才会跟上班，才能提高效率。

效率问题的核心，是单位时间所做功的数量和质量。

要分秒必争，提高效率，就要善于随时向自己提出任务。

培养“不达目的誓不罢休”的拼搏精神。

例如，学习英语主要靠实践，要多读、多听、多说、多译。

课堂上时间有限，中学班级人数又多，不可能每人每堂课都有公开实践的机会，那怎么办呢？

可以“见缝插针，自提任务”。

在老师读、讲、说的时候，自己可默默地跟着读，模仿老师的语音和语调；当别的同学回答问题时，自己也默默地答。

这样，就增加了动口的机会，充分利用了每一秒钟。

再如，老师板书单词、句式时，自己可以利用这几十秒钟练习拼读和书写：老师对“主语”提问，自己便可以问：“如果对‘谓语’、‘状语’、‘宾语’、‘定语’又怎么提问呢？”

只要有分秒必争的精神，随时随地都有实践的机会。

第二章 遵循学习规律 把学习纳入科学的轨道 有规律地学习，是增强学习效果、提高学习效率的好办法。

学习有规律的学生，已经把学习纳入了科学的轨道，什么时间学什么、怎么学都是一定的，凡事都有条不紊。

可见，养成规律学习的好习惯，既能充分利用学习时间，又能提高学习效率，可以说是事半功倍。

状元经验谈 1.学习一定有规律 谈到学习经验，海南省2007年中考状元李欣芋同学认为，正确地遵循学习规律，是增强学习效果的好办法。

她说，比如，按照遗忘规律来讲，知识的遗忘是先快后慢的，越往前的知识遗忘得越多、越快，所以学过的内容应该及时复习，可有些同学就老是先玩后复习，或攒到一块再复习，严重的甚至干脆仅做作业而不进行复习。

这样，复习的时候压力很大，任务很重，效果一定不会好。

只有遵循遗忘规律，才能记得牢、记得多、记得好。

再比如，我们的学习也要遵循大脑运行的规律。

大脑的工作是有时间限度的，用久了就会疲劳，如果不适当休息，那不但不大会学好知识，甚至还会影响已学过的知识。

有些同学未依照大脑的特点来安排时间，学什么总没有个固定时间，就说数学作业吧，今天早上做，明天自习做，后天也许就晚上贪黑做，类似的学习内容没有固定学习时间，是学习盲目的表现，结果大大地降低了学习效率。

李欣芋同学的经验告诉我们，不遵循学习固有的一些规律，就会吃力不讨好，事倍功半；只有遵循学习规律，学习才会变得轻松、可控。

2.建立自己的生物钟 要想培养有规律的学习习惯、提高学习效率，关键是建立自己的生物钟，安排好自己的学习节奏，保证白天有精神，晚上有精力。

江苏省无锡市2005年中考状元曹枫同学提出建议，初中生每天最好都要午睡，即便是小躺几分钟，也对下午和晚上的课及复习有帮助。

下午回来之后，一定要运动运动，因为紧张学习了一天，已经很疲劳了，如果在这个时候不运动运动，会严重影响晚上的学习效率，也还可以看看电视，看一些轻松的娱乐节目或是听听歌，放松放松自己。

在曹枫同学看来，生物钟对人的精神状态有着深刻的影响，一个习惯晚睡晚起的人在上早课时必定效率不高。



## <<初中生如何有效提升考试技能>>

### 媒体关注与评论

100位中考状元，100种学习习惯。

学习习惯与一般习惯的根本区别是：良好的学习习惯能够在有意识的训练中形成。

《初中生如何全面完善学习习惯》一书从对学习时间的规划、对学习工具的妙用、对学习心态的调整等几个方面，介绍了100位中考状元的学习经验，这些经验将帮助广大初中生们有计划、有步骤地完善自己的学习习惯，提高自己的学习成绩。

——中学特级教师 李恩哲 著名教育家叶圣陶说：“什么是教育，简单一句话，就是要养成良好的习惯。

”成功学大师拿破仑-希尔也说：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。

”习惯改变人的一生，习惯决定孩子的命运。

——青少年研究专家 周小川 “细节决定成败”，这句话放在初中生三年的学习当中十分合适。

只有注重完美的学习细节，培养良好的学习习惯，我们才能在初中三年的学习中取得优秀的学习成绩。

一句话，成也习惯，败也习惯。

——新成长学习研究机构

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>