第一图书网, tushu007.com

<<我是考场高手>>

图书基本信息

书名：<<我是考场高手>>

13位ISBN编号：9787535553560

10位ISBN编号：7535553567

出版时间：2008-1

出版时间：湖南教育

作者：艾琳·特雷西

页数：258

字数：176000

译者：曹亦千

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

考试让几乎每个人都感到害怕。
《我是考场高手：学生成功考试指南》是毕业于牛津大学的英国知名学习技巧咨询师艾琳·特雷西写给广大学生的最佳建议，也是麦格劳-希尔出版社一版再版的看家书。
　对失败（或对成功）的恐惧能让甚至最有能力的学生都苦苦挣扎于课程、复习和考试之中。
这本书的独特之处在于能改变你的态度并使你从恐惧、焦虑中挣脱出来，开始享受学习过程，并建立起对待考试的平衡态度，当然，它还提供了大量提高成绩的方法。
　全书文笔简单幽默，堪称最全面、最通俗易懂的学习辅导书之一。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

艾琳·特雷西是一位学习技巧咨询师，她在牛津大学读书期间从自己的考试复习中发展出一套学习方法。
她给全英国的学生提供一对一的面谈咨询及通过电子邮件进行的咨询。
她为全国性的报纸写文章，并经常出现在BBC的电台和电视节目里。

书籍目录

《我是考场高手：学生成功考试指南》序言致谢引言：不要焦虑，行动起来第一部分 成功的心态　1 清醒头脑　全社会的成功强迫症　学生的分数强迫症　高等教育的挑战　解决办法　简而言之　2 健康的身体，健康的心态　认知压力　权宜之计　健康的五大支柱　简而言之第二部分 获得成功的方法　3 打下坚实的学习基础　你认为丹吗？　安排好时间　开工　第个人都应该得到休息　简而言之　4 记住，记住　理解你的记忆力　在关键时间点进行复习　积极地记忆　给你的笔记画一张思维导图　记忆的窍门　记忆数字　简而言之　5 聪明地利用资源　明确你的目标　充分利用你的信息来源　有效地研究　简而言之　6 为成功而计划　计划真的很重要　给文章列大纲　拟文章大纲的练习（如果你想要的话）　写文章的自信　准备你的口头报告　准备你的口试　准备你的实践课　简而言之　7 掌控你的考试　考试成功：幻想VS现实　考试前一天　在进考场之前……　写文章的考试　选择题考试　口试　刚考完试的时候　那么在此说再见了……第三部分 学生实例 附录1：课程论文和考试复习的准备清单 附录2：节省使用电脑的时间 附录3：学习障碍

章节摘录

1 清醒头脑 ·大学考试的真实价值 ·有益和有害的学习态度 ·学业的压力 ·新思维 人类的境遇不可能有很大的改善，除非其思维方式发生根本的改变。
我想知道你为什么要读这本书，也许因为你觉得自己还是能取得好成绩的，而且你听说过考试技巧，它们或许会有帮助。
也许因为你的前景堪忧，这可能是很久没学习的缘故，或者是你以前的成绩都不太理想而你想在这次考试有更好的表现。
我怀疑你在面对即将到来的考试时仍能镇定自若，这显然不太可能。
大学考试比以往任何时候都让人心里没底。
其中的风险似乎更大：所要接受的是正式的评估、只许成功不许失败的社会压力，再加上大学里本身的压力，这些让很多人在考前复习阶段焦虑万分。
要摆脱这种焦虑，你得明白它是怎么来的。
我们首先要做的是来戳穿一些颇为流行的关于失败和成功的谎言。
这是因为如果你能保持一个清醒的头脑并对考试成绩有一个合理预期的话，你就更有可能去达成自己的目标。
一位审稿人在读了这章的初稿之后评论说，一本讲如何应试的书却从质疑高分的价值写起颇具讽刺意味。
可是对于好成绩的真实（通常是被夸大了的）价值有一个清晰的认识也许才最能帮助你获得它。
全社会的成功强迫症 没有高分你难以对生活充满信心。
学生们普遍相信那些得高分的人在生活中会一帆风顺，而得低分的人却要受苦受难。
这种错误观念大行其道。
如果你留心的话，你会发现我们周围有大量证据可以证明，高分并不一定使人快乐或富有，而低分也不一定阻碍人在事业或生活中获得成功。
我想这种观念得以产生是因为分数是我们能拿来衡量年轻人表现的唯一标准（我们往往也用收入的多少来衡量成年人）。
所以，大家普遍认为通过考试成绩能看出学生们将来事业能否成功。
考试成绩无法说明一个人的能力 用考试成绩来预测未来职业会出现两个问题。
第一，它们往往不能反映出学生真实的学术能力。
很多非常有能力的学生在考试中却表现欠佳，对此有很多原因来解释。
不过你不用担心，本书会告诉你如何来充分发挥自己的能力。
这里列出一些影响考试表现的原因： ·学习方法不当 ·缺乏应试技巧 ·对考试的恐惧感 ·情感问题 ·积极性不高 ·教师教学水平不高 ·疾病困扰 ·抑郁消沉 ·无法在传统教学方式下学习（比如，由于某种学习能力障碍） 难道我不需要高分来获得将来成功的事业吗？
不，你并不需要——除非你打算成为一名学者。
出了学术圈，你会发现职业（或创业）的成功更多的是来自于你的态度而不是具体的考试分数。
只追求分数的表面价值，你就体验不到纯粹为了求知而学习的满足感。
或许你花费大量时间和努力来学习正是为了追求这种感觉——你的学术兴趣比你愿意承认的要多很多。
考试成绩无法衡量学术能力是为什么我们需要教育心理学家的一个主要原因。
如果成绩真能反映人的潜力，那就不必有智商测试、语言能力测试、视觉/空间感知能力测试等林林总总的测试了。
第二，考试不能反映你在将来工作中的能力。
它们考查的是你从课堂上、老师那儿、书本里学习知识的能力，和能否准确理解问题并在压力下有条理地进行回答。
同时它们还考查你书写是否快速清晰。

这些能力都很有用，但仅靠它们绝不能使人走上事业的成功之路。
使人获得成功的素质有许许多多，我不可能把它们一一罗列出来，但这里是开头部分：　·毅力　·足智多谋　·乐观　·自信　·处世老练　·社交能力　·领导才能　·性格　·热情　·创造力　·主动性　·服从命令的能力　·实际　·理财能力　·诚实　·狡猾　·可靠性　·解决争端的能力　·幽默感　·勇气　·魅力　·社会关系　·谈判能力　好成绩当然会在这张单子中有一席之地。
然而，生活中没有它也完全可以过得下去。
从短期来看，最好、好和较好的成绩间的差别不一定就决定了你工作的好坏。
从长期来看，你的事业发展得如何更多是取决于你所具备的各种素质。
所以不言而喻，在你的成绩和你将来的薪水之间并没有任何必然联系（免得你也抱有和大家同样的错误想法，以为高分能保证将来有稳定丰厚的收入而低分则意味着入不敷出）。
　没有成功者和失败者之分　也许关于考试，学生们所犯的最大错误是他们往往把自信建立在成绩之上。
他们以为考试把人分成成功者和失败者两类，于是便对其产生畏惧心理，生怕万一考不好就会被认为没出息。
这简直愚蠢之极。
为什么？
很简单，就是因为并没有所谓的成功者和失败者。
如果你不相信，问问自己下面这些人是不是成功者：　·一位满足的家庭主妇　·一位有毒瘾的流行歌星　·一位没有时间享受生活的高管　·一位在慈善商店工作的店员　认为人可以被截然分为成功者和失败者两类，而且只要得到高分就可以成为前者的想法是那么空洞虚假，我很奇怪居然没有更多的人看穿它。
　无论什么时候你发现自己在为考试担心时，提醒自己以下两个重要原则：　1．态度比成绩更重要。
　2．没有成功者和失败者之分（只有不同种类的人）。
　任何不能认识到这点的人都势必会陷入困境。
考试成绩把人分为成功者和失败者的想法使人在学习时变得极度紧张，或使他们对失败的痛苦装出毫不在意的样子来掩饰内心的绝望。
有些人因为觉得自己不能成为成功者中的一员就索性自暴自弃，比如拒绝外界的善意或帮助，变得沉默寡言、不合群，甚至走上犯罪的道路。
　具有讽刺意味的是，如果他们不再执著于加入“成功者”这个根本子虚乌有的群体，那他们就不会在追求成功的压力下喘不过气来，这样或许反而会得到更好的成绩。
　那么“成功”究竟意味着什么呢？
　听说你哥哥安德鲁学习很好，他刚拿到了奖学金！
他会很成功的，你不觉得吗？
　当人们像这样笼统地说到“成功”时，实际上他们所指的东西相当具体：他们心里想的是带来名或利的某种职业。
你也许能成为一名充满爱心的护士，或是关心学生的老师，或是极为出色的社会工作者，但很不幸，你并不算“成功”。
有些人只有在你成了一名银行家或律师——抱歉，一名顶尖的银行家或律师——或你的名字登上了像《Hello！
》那样的报纸杂志时，才会认为你真正“成功”了。
　但是正如“《Hello！
》的诅咒”警示我们的那样，即便那些拥有令人艳羡的豪宅和跑车的富豪名人们，也常会发现成功并没有给他们带来快乐或健康（就像我们常会在下一周的杂志里读到的那样）。
　谁想要成为百万富翁？
　有那么一句老话，它警告人们说许愿时要小心，以免当真实现时不知如何处理。

拿上文提到过的学生安德鲁来说，他接下来该怎么办？
当然是在升大学的考试中拿全优啦。
否则人们会怎么想？
唉，正如有句话说的，你最后一次的成功才决定了你有多好。
如果安德鲁对成功上了瘾，他就得不断努力以得到好分数，尽管他并不喜欢自己的功课，而是更乐于干点别的什么的。
　　并不是只有像安德鲁那样的人才会苦恼。
广告商们从每个人对于失败的恐惧中获得了巨大的利润。
除非人们学会从内心的力量中汲取自信，否则他们的自尊将依赖于成功的外在虚饰——无论是高分、让人羡慕的职业、名牌商标、古董还是其他的时髦玩意儿。
　　而且，对于很多在欲望的驱使下追求“成功”的人来说，其内心并没有对自我价值的肯定，所以他们在获得了那些虚饰后仍感到内心空虚。
玛丽莲·梦露也许是女人中最有野心的，但即便她也意识到了这一点。
所以她说，虽然事业是美好的，但并不能让她在夜里取暖。
　　成功的模型　　玛丽莲·梦露的例子告诉我们，如果像很多人那样，把考试成功、事业成功和幸福这三个截然不同的概念混淆起来，会有多么危险。
有一种普遍的观点（电视和广告是其主要的传播者），即幸福只能来自于“成功”（即富有并出名），以及这种“成功”的根源在于考试取得好成绩。
换句话说，这三个概念被认为是有因果关系的，即：　　要是你和很多人一样，头脑里也有这个模型的话，那你要三思了。
考试成功、事业成功和幸福之间是有一些关联，但它们决不是互相依存的。
举个例子，金钱被认为可以买到幸福，那确切地说，你究竟要挣多少钱才能感到幸福呢？
那当然要比，嗯，一个司机或清洁工的收入要高，是吧？
《幸福：从一门新科学中获得的教训》一书的作者、经济学家理查德·雷亚德，从相关的研究中得出惊人的结论，即在第一世界国家中，每年人均收入只需两万美元（即12000英镑）即可使全国人民都获得幸福。
当然不同的人之间会有些差别。
但作为一个大致的准则，你就会明白自己并不需要成为比尔·盖茨才能感觉更快乐些。
所以虽然考试成功和事业成功也许能让你在生活中感到快乐，但它们并不是幸福的全部来源。
　　幸福可以有很多其他来源，比如：　　·充满温暖的爱情、亲情　　·朋友　　·自由/解放　　·健康　　·生活在一个团体中　　·有子女（或没有）　　·养宠物　　·兴趣爱好　　扔掉上面那个模型，而采用下面这个吧。
它能帮助你在考试中有一个健康的心态：　　要享受生活，你不一定得瞄准成功的靶心。
如果你击中了它，那很不错：你要抓紧时间享受成功的喜悦，因为它并不会持续很久。
生活中的变数实在太多了。
　　成功很难获得　　学生们非常容易受到身边无穷无尽的考试的影响。
由于他们对自己是谁和将来要做什么仍处在探索的阶段，并且也缺乏生活经验，因此他们往往会受到身边人的态度的影响。
结果，很多学生给自己设立了不切实际的目标——或者任由别人为他们设立这样的目标。
最终，即使他们获得了成功也常常对自己感到失望。
　　不错，上次我是得了高分，但是：　　·我本来能考得更好。
　　·我的妈妈/爸爸/老师对我的期望更高。
　　·和我妈妈/爸爸/兄弟姐妹/模范堂表兄妹/同学相比，我的成绩并不好。
　　·这是我侥幸获得的：我不配得到这样的高分。
　　·阅卷老师一定是哪儿弄错了，才让我得了这个高分——考卷可能弄混了。
　　·那些考试很简单；而再往上去，考试可就要难多了。
　　·我之所以能在这里学习，完全是因为积极差别待遇政策的缘故（他们需要招收更多的少数民族/

妇女/海外留学生/普通中学的学生）。
· 我之所以能在这里学习，是因为我家有钱有势让我上了个好中学。
失败是禁忌　　如果成功让人如此困扰，那么失败呢？
对于那些认为成绩决定了他们是成功还是失败的学生来说，每个低分都让人无法忍受，他们会有以下的普遍反应：　　· 我辜负了所有人的期望。
· 我让自己丢了脸。
· 我一定是哪儿有问题：我要么很蠢要么是交上了霉运。
· 妈妈/爸爸/兄弟姐妹/模范堂表兄妹/同学比我学得好，所以我太差了。
· 我没考好；这说明我太失败了。
在我们的社会里，“失败”是如此肮脏的一个词，以至于它所带来的耻辱、内疚和绝望沉重得让人无法承受。
很少有学生能够认识到失败是很正常的，并相信自己能坦然接受它的后果，把它看作是一次有价值的经历并从中吸取教训。
因此，大学里充斥着由于惧怕失败而影响学习的学生们。
他们对于结果过于紧张以至于无法进行正常的思考。
他们简直是吓呆了，这使得他们错过了重要作业的上交期限，错过了重要的研讨会、讲座，和导师的个别辅导时间。
他们逃离自己的书桌，远离学校的图书馆——这种做法最终使他们感觉更加糟糕。
同样的恐惧让其他人更加拼命地学习。
他们整晚熬夜死抠一些没用的知识点，以致后来精神没法集中了，这让他们担心不已，于是他们花了更多的时间学习来弥补。
最后，有人成功了，有人病倒了，还有一小部分人辍学了。
所有这些都是因为他们相信考试成绩把人分为成功者和失败者的谎言。
甚至还有些人由于不能忍受这种痛苦悲惨地结束了自己的生命，这也并不太让人吃惊。
学生的分数强迫症　　被吓呆和死用功是很多学生在学习生涯的早年就会有的惧怕失败的反应。
而一些家长和老师灌输给孩子们的要努力学习的思想更是让这种现象雪上加霜。
“你学习得越努力越好！
”　　翻开任何一本像本书一样指导学习技巧的书，你读到的第一个理念就是好成绩来自于巧妙地学习。
而勤奋学习的说法是打哪儿来的，却没有人知道，因为这根本不是真的。
不可否认学习中不乏艰苦，但其中也有很多乐趣——学习是可以给人带来乐趣和成就感的。
也许这种勤奋学习的心理来自于我们祖先清教徒们的伦理道德。
而我觉得，一些自己的童年过得磕磕绊绊的成年人很喜欢让下一代也尝尝这种滋味——或者除了学习是件苦差事以外他们根本就不知道用什么话来向下一代描述学习。
无论是什么原因，他们都是这样做的：学生们被告知要勤奋学习。
如果他们不够勤奋，他们就会感到内疚，觉得自己真是太差劲了。
这种心理要么让他们努力再努力地学习，要么就让他们完全失去了学习的兴趣。
有这两种想法的人都把学习看作是一片汪洋大海，他们得冒着被淹死的危险投身于其中。
有些人指望凭着义无反顾的决心可以游到对岸。
而有些人则对这个游程恐惧万分以至于都不敢把脚趾头往水里蘸一下。
难道我不需要比在中学时更加用功才能得到好成绩？
是的，你不需要。
你的确得花点工夫，但你得使学习和其他的活动有一个平衡，从而对考试有个健康的心态。
运用本书介绍的方法，你的学习效率会比以前提高很多，从而你的工作量可以减少大约30%，而且还能获得更好的成绩。
同时你也会发现学习更有趣了。
然后，他们会发挥人类典型的慷慨精神把对考试的神经质传给下一代。

第一图书网, tushu007.com

学习上的无助　　从小学到中学，孩子们要学习大量的知识。
他们不仅得吸收这些知识，还得以很多的形式来组织这些知识，建构自己的体系并进行反思。
本书中解释的已被证实有效的学习技巧，如快速阅读、思维导图、巧记和归纳关键词等，能节约你的时间并提高你的分数。
遗憾的是，很少有学校教这些，即便教了，方法也不妥当。

媒体关注与评论

一版再版，被BBC赞为“一本不可或缺的学习辅导书”。

你对考试感到焦虑吗？

读一下艾琳·特雷西的《我是考场高手》……此书不仅对考试和评估作了生动活泼、通俗易懂的介绍，还对考试焦虑的原因及可能的治疗方法作了非常精彩的分析。

——《新科学家》

我觉得自己很可怜，是一个真正的失败者。

在发现并不是只有自己一个人有这些问题后，我感到无比宽慰和放心……我应该享受学习过程而不是只把注意力集在成绩上。

——学生（匿名）

第一图书网, tushu007.com

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