

了自己的问题，又以他人为镜，看自己身上是否有类似的问题。

一次考试结果并不重要，重要的是同学们要依据结果反思。如果考得好，一定要知道，考得好的原因是什么，自己是怎么做到的，以及怎样将优势学科的取胜经验迁移到弱势学科的学习中；如果考得不理想，要知道自己需要调整哪些方面，如何在今后的学习中更有针对性地改善现在的状况。

× 密码学习策略的考试核心理念——让考试成为一堂大课，在这样的考后反思作业中贯彻始终。通过回顾考试状态，解读试卷上×背后的信息，了解自己以往的学习习惯、认知模式、情绪状态中存在的问题，然后制订有效的学习计划，并且刻意练习，实现自我突破，终结那些带我们掉入陷阱的惯性思维。

## 计算出错怎么办

数理化考试中的计算题比重较大，很多错误发生在计算环节。很多学生题意理解对了，也梳理出了正确的解题思路，却在计算时出现错误，前功尽弃，实在令人遗憾。

计算出错的原因主要有以下几点：

- ◇粗心。
- ◇计算时用心算代替笔算。
- ◇由于题目复杂而算错。
- ◇计算时省略计算步骤。
- ◇在试卷上打草稿，导致信息混乱。
- ◇受自身情绪干扰。

## 好的学习是快乐的

……

据统计，中小学生的计算错误中，高达 60% 的错误都与粗心有关。

粗心的心理实质是自我监控不充分。粗心的学生做题时注意力不集中，对于信息的读取不全面，思维跳跃，这与学习态度息息相关。

用心算代替笔算也是同学们计算出错的重要原因。

心算是在不借助纸、笔的情况下，用大脑完成计算的方法。我们大脑的处理能力是有限的，对大多数同学来说，短时间内让大脑记很多数字、完成很多程序是非常困难的，极易出错。我在课堂上做过对比试验，发现心算是非常消耗脑力的。班上只有一两名受过培训的同学能比较好地运用心算，而没有经过专门训练的同学是难以同时获得高速度和高正确率的。心算的优点是速度快，但是其逻辑独特，需要我们付出的脑力成本大。在考场上心算虽然可以省一点时间，但是一旦得出错误的计算结果，思考解题过程的时间就相当于浪费了，得不偿失。在考试中，我们要尽量将能抓住的每一分都收入囊中，因求快而出错是不值得的。笔算虽然速度慢，但是正确率高，所以我们提倡在考试时用笔算而非心算。

其实，无论是“心算出错”“多位计算时出错”还是“化简复杂算式时，思维出现偏差，产生错误”，都是因为大脑在同时处理信息量较多的事情时，容易顾此失彼。这与我们大脑“完成认知任务时，暂时存储和操作信息的记忆系统”——工作记忆有关。

无论是静坐于一室中，还是行走在喧闹的大街上，我们的所见、所听、所闻、所尝、所触都会传递给我们大量的信息。然而，

我们的大脑不可能无差别地、有意识地全盘接受所有信息。何况工作记忆的容量十分有限，为了有足够的空间暂时容纳和保存我们在学习、工作或生活中需要用到的重要信息，我们的大脑会屏蔽或遗忘部分信息。每个人的工作记忆容量不同，有些人的多一些，有些人的少一些。

一些研究人员认为，我们的工作记忆容量大概是  $5 \pm 2$  个信息，也就是 3 ~ 7 个信息。例如，我们要在头脑中计算  $37 \times 24$ ，如果先计算出  $4 \times 37 = 148$ ，就容易在计算  $20 \times 37 = 740$  时，忘记之前得出的 148。

由此可见，我们在解题过程中很容易顾此失彼，在获取较多的信息后忘记先获取的信息，对问题的整体理解产生偏差。在这种情况下，我们或者让大脑保持高度专注，让工作记忆转为长期记忆，或者在草稿纸上记下相关信息。

工作记忆对信息的储存具有临时性，因此极易受外部环境或者情绪的干扰。做题时，我们可能无法改变外部环境，但我们可以控制自己的情绪，不让无用的情绪挤占工作记忆的空间。研究发现，认为“犯错误是学习中的正常环节”的孩子对工作记忆的运用，要远胜于害怕犯错的孩子，因为他们不再把工作记忆浪费在纠结任务有多难或者出错后有多丢脸这样的问题上，也不在遇到会做的题时过于开心，给工作记忆更大的空间。

紧张时，我们的大脑可能会一片空白；愤怒时，我们可能会失去理智，说不出话来；慌乱或者兴奋时，我们可能会遗忘重要的信息。这些都是工作记忆空间被情绪挤压、占领后无法正常运转的表现。

## 好的学习是快乐的

有一名同学的数学成绩一直不错，却在某次数学考试中因为卡在了一道不会做的题上，将其后连续三道会做的题也做错了。他说：“遇到难题让我担心后面的题更难，所以我做后面的题时还在想前面的题。”没有放下不会做的题，保持平常心，导致他的工作记忆已经无法承载解题信息。

针对上述情况，我们该如何避免计算错误呢？

(1) 功夫在平时。学习的过程中，要加强知识的熟悉程度。本身知识牢固，胸有成竹，就不会因为紧张而出现计算错误。

(2) 在空闲时间里，可以多做一些计算题，既有利于静心，也有利于学会细心。

(3) 养成良好的计算习惯。计算时认真细致，每做一步就检查一下。不要求快，将数字带入各种关系式中时，要注意小细节。

(4) 注意数字后单位的正确用法。

(5) 计算过程中，能化简的就化简，避免浪费不必要的时间。

(6) 感觉最终得出的结果怪异时，对照草稿纸检查计算过程。

(7) 考试时心平气和，不要紧张。先放下不会的题，做完会做的题，再思考难题。及时调整心态，不要让情绪影响自己。

(8) 从个性上进行调整。在计算中容易出错的学生，多半在生活中经常丢三落四。要争取在生活中就做个细心的人。

(9) 用好错题集。计算错误并非低级错误，一定要足够重视。将自己所有计算出错的题目也整理到错题集中，提醒自己遇到需要计算的题时要有所警惕。

.....

## 答题不规范怎么办

据统计，48% 的学生在考试中存在因答题不规范而被扣分的问题。具体表现如下：

- ◇没有使用规范的学科语言。
- ◇答题格式不规范（数字后的单位写法不规范，书写格式不规范等）。
- ◇堆砌答案，重点不突出。
- ◇答题步骤不规范。
- ◇书写不规范，没有按考试规定用笔，字迹不工整或不清晰。
- ◇答题纸填涂不规范，或没有在规定的答题区域内作答。

……

规范是参加任何考试、比赛都要遵循的原则。不以规矩，不能成方圆。很小的孩子都知道，如果不按规则玩游戏，就没有人愿意和自己一起玩，充斥着竞争的世界更加强调规范。这种规范的存在并非为了束缚和压制，而是为了帮助我们形成稳定、有效的学习模式，适应各种竞争环境。

答题不规范主要反映出的是学生的个性问题。考试时答题规范是老师会在课堂上一再强调的，同学们需要在平时不断练习，将答题规范固化成为习惯。但一些学生对此不在意，所以就会付出代价。例如，有的学生写语文作文时，时常忘记开头不能顶格写，要空两格。作文评分的主观色彩较浓，如果阅卷老师是一个严谨的人，就会二话不说，直接扣分。

能写出正确答案不等于能得到分数，同学们在考场上须注意：

## 好的学习是快乐的

(1) 选择考试规范中指定的笔作答。不使用涂改液、修正带或透明胶带改错，不要在改错时划破答题纸。

(2) 填涂答题纸要符合规范，写清姓名、考号、座位号等。

(3) 答主观题时尽量采用学科术语。首选课本原文中的，其次可选用题干中的词汇，这两处没有可选用的词汇，再自编语言。

(4) 如果英语作文的要求是写 100 个词左右，建议写 100 ~ 130 个词。词数太少，分数不会高。写得太多，考试时间可能不够用，还可能出错。

(5) 使用字母要规范。字母、符号要写清楚，切忌字迹潦草。如，因为写不清“v、r、u”“M、m”“L、l”“G、a”“ $\rho$ 、 $\mu$ 、 $\beta$ 、 $\eta$ ”而被扣分的情况屡见不鲜。再如，物理中，拉力用 F 表示，摩擦力用 f 表示，不能调换。尊重题目所给的符号，不要再另立符号。

(6) 数学题的解题步骤要完整。做几何题时，作图、运用和表达概念、书写结论都要规范。绘制的图形、图像要清晰、准确。切记，必须用铅笔、圆规、直尺、三角板等绘图工具绘制图形，不能徒手画。画函数图像时，要画好坐标原点和坐标轴上的箭头，标好物理量的符号、单位及坐标轴上的数据。图形、线条应清晰、准确，线段的虚实要分明。

(7) 解化学题时，配平任何方程式后都要进行“系数化简”，不搞假配平。

(8) 答简答题一定要避免“简单化”，要写清原理，有因有果，答到“根本”。

关于考试的答题规范还有很多，答不同学科的题目需要注意不

同的规范。考试是一件严谨的事情，遵守规则，答题规范，从平时做起。把握好细节，才能在会做的题上不丢分。只有把平时的考试当成高考，才能做到将高考当成平时的考试。

## 答题不精准怎么办

很多学生走出考场时自信满满，拿到批改后的试卷时却目瞪口呆。看着被到处扣分的试卷，他们心有不甘，去询问老师。老师说的通常是：“答题不精准，自然要扣分。”

他们自以为完美的答案，在老师眼里其实千疮百孔——要点没有写出来或者写得不全面，答案的思路不清晰、不严谨，语言的逻辑性不强……

有的同学说，自己写的语文阅读题答案从来都只能得一半的分。为什么会出现这样的情况呢？

一些学生不太了解什么样的答案称得上是精准的，只会机械地记忆老师讲授的标准答案，不会总结归纳标准答案的特点。再考试时，依然用以前的思路作答。还有一些学生知道自己的思路 and 标准答案有差距，但没有严格按照要求做相关题型的练习，或者不知道如何才能训练出正确的答题思维。

针对答题不够精准这个问题，以下建议供同学们参考：

(1) 看分值多少配答案。

(2) 注意答案分层、要点化、序号化。千万不要将一道题所有的要点都杂糅在一起，必须分条、分段。用合适的序号标出答案的层次，让批阅试卷的老师能清楚地发现知识点。

## 好的学习是快乐的

(3) 学会解答古诗词鉴赏题的“五步鉴赏法”，掌握正确的鉴赏流程，即找出意象、领会意境、理解形象、把握感情、鉴赏评价，并且在组织答案时审清题意、明确观点、详细阐释。

(4) 做文言文翻译题时，以直译为主，意译为辅，做到信、达、雅。

(5) 做现代文阅读题时要记住三句话：全面审题，规范答题，完整表达。要想得满分，就要更全面地思考问题，更深入地理解文章。

①掌握答题要领。必须读两遍文章。第一遍速读，领会各段大概意思，读懂题干，整体认知；第二遍精读，画出过渡句、中心句等关键句，弄清结构层次，快速确定答题范围。

②认真利用好题干中包含的信息，记住“字不离句，句不离段，段不离篇”，把命题涉及的内容放回原文中，找准相关的信息。

③组织语言要有策略，回答问题要简洁利索，很多时候不需要用比喻、拟人等修辞将语言写得过于形象化；答综合分析题时，不能只答抽象的要点，要有适当而具体的分析；对应题旨，分点答题，不能遗漏答题要点。

(6) 答数理化大题时，要写出必要的公式、方程式、演算过程及明确的结果。要写出化学大题中重要中间结论的文字表达式。

要想做到解题精准，就要从点滴做起。以评分标准为鉴，在平时做作业的过程中就严格要求自己，用平时的测验检验自己的练习成果。坚持不懈，养成良好的答题习惯。

## 提分锦囊

### 关于如何提高语文阅读题答案的精准程度

许多同学都会产生这样的困惑——精准答题的标准是什么，为什么自己的答案不精准。

我曾经就语文阅读题的标准答案和学生讨论过很多次。阅读题历来是语文考试中的一个争论点，因为不同的学生对同一个问题会有不同的理解，很多学生会质疑标准答案。

曾经有学生很委屈地说：“老师，我的阅读题答案和标准答案不一样，但我觉得我的也是对的呀！”“我认为，一些选择题的答案不是唯一的，标准答案与我选的不同，但我选的也是正确的。”有的学生甚至觉得标准答案是对自己思想的束缚，是一种桎梏。

我只能说，虽然答案是否精准可谓见仁见智，但能否拿到分数就要看我们的答案与标准答案匹配的程度。如何让自己的答案更接近标准答案呢？我的建议是多刷真题，看看标准答案包含的要点是什么，是从什么角度提取出来的。有些学生写出的答案或选出的选项从单一角度看，可能是对的，但如果我们将其放回题目的背景下重新思考就会发现，标准答案比我们认为正确的答案更全面、准确。我们做真题的最终目的是要应对中考、高考，所以我们要转换视角，设身处地地分析出题人的思维，让自己的思路和出题人的思路无限接近，这样我们才能想明白考点究竟是什么，出题人想让我们写出的答案是什么。成熟就是让自己站在更高层次上，以更广阔的视角看问题，具备换位思考的能力。

为了帮助同学们更好地理解这件事，我们来看一个日常生活中的例子。

十一长假，小雨的妈妈要带小雨去参加婚礼，让她换上一件好看的衣服。

## 好的学习是快乐的

“好看的衣服”是妈妈的要求，但妈妈并没告诉她什么样的衣服才是好看的。于是，小雨去换了一条她认为好看的黑色连衣裙。但当她从房间出来时，妈妈说，这件衣服不好看，换一件。

“为什么？我觉得很好看啊。”小雨说。她认为“我觉得好看”就是妈妈说的“好看的衣服”的标准答案。但是，妈妈的标准是以她的社会经验和对风俗人情的了解为基础的。她告诉小雨，不是衣服本身不好看，而是参加婚礼需要穿得喜庆一点，黑色衣服显得过于凝重，不适合在婚礼上穿。妈妈告诉她：“你得去换一件颜色亮一点的衣服。”

小雨换上了一件鲜红的连衣裙。妈妈看到后，依然说不好看。“这件衣服太红了，你再换一件。”小雨不高兴了，说：“为什么黑色的不行，红色的也不行？”妈妈告诉小雨，新娘是婚礼上的主角，所以新娘穿一身红色的衣服就没问题。如果其他来宾也穿一身红色的衣服，就可能抢新娘的风头，这是大忌。

妈妈这样解释完后，小雨终于明白了妈妈所说的“好看的衣服”是指“颜色亮一点但又不抢新娘风头的衣服”。

这样的过程，其实就是我们探寻标准答案视角的过程。我们对话语的理解力是建立在社会阅历、知识储备的基础之上的。如果小雨固执己见，坚持自己的选择，她的妈妈就可能会说：“你必须得换，不然，我就不带你去参加婚礼。”小雨如果还想和妈妈一起去，就得听妈妈的话，调整自己对衣服的评判标准。这件事看起来是小雨的意愿没有被尊重，但事实上她的生活经验更丰富了。

阅读题的答案不精准是许多同学都会出现的问题。我总结的阅读四步法，可以帮助学生在解答阅读题时，缩小自己的思维与出题人的思维之间的差距，同学们可以对照进行练习：

(1) 阅读经典著作，拓展自己的知识面，丰富自己的知识储备，知人心、知世故。同学们常常感慨，自己总是无法理解文章的作者，其实同学们和作者的思维差异就可以借助阅读来弥补。我们不可能经历其他人经历的所有事件，但大量的阅读可以丰富我们的见识、生活体验，不断增加的知识储备可以帮助我们提高解读有关信息的能力。当我

们看到阅读材料中的事件与我们所看到的、所经历的事件类似，其中的情感与我们在现实生活中或阅读时的体验相通时，我们就可以更快速、更深刻地理解文章的内容、结构、情感、主旨，写出更精准的答案。

(2) 刷真题，找题感。刷题不是为了背下所有做过的题的答案，而是要边做题边研究标准答案的解题角度。分析标准答案中的分论点是从哪些角度切入的，通过仔细研究，找到答题路径，归纳总结答题方法，调整自己的思维模式。

(3) 比较自己的语言和标准答案之间的差别，培养自己的语感，尽量用规范性、概括性的学科语言作答。例如修辞手法分析题要从三个角度作答：画线部分用了什么修辞手法，结合句子内容分析修辞手法，分析作者借此表达了什么样的感情。这样作答既简洁明了，又层次清晰。

(4) 做专项训练。同学们可以根据文体的不同，对阅读理解的文章进行总结。针对各类文体的阅读材料中包含的规律，提炼常见题型的答题要点，归纳自己的答题模板，然后不断对其进行补充、完善，在做题时直接套用。

总之，相信自己，放下执念，从出题人的视角来分析文章，揣摩他们的出题意图，标准答案也就水到渠成。

## 书写不规范和草稿纸使用不当怎么办

之所以把这两项合在一起，是因为它们之间有一些相关性。很多人重视书写问题，忽视草稿纸的使用，但事实上这两者会互相影响。

### 书写非小事

很多学生都对自己书写不规范心知肚明，有时他们自己都不认识自己写的字，但又不肯下功夫改正。这个问题带给他们的痛似

## 好的学习是快乐的

乎并不深刻，但其实常常因此失分。书写不规范造成失分的原因主要有：

◇作文书写不符合题目中“工整规范”的要求。

◇错误书写，比如有的时候写字速度太快，就省略了笔画，写出错别字。

◇字迹不清，阅卷老师无法辨认出是什么字。

……

在我所做的调查中，高达 86% 的学生认为自己存在答题时书写不够规范、卷面不够整洁的问题。这其实是非常普遍的问题，一些学生之所以还没有解决这一问题，并非因为不能将字写得规范，而是觉得无伤大雅。明明写出了答案，却因为字迹潦草，老师看不清楚答题要点而扣分的情况不在少数。

书写非小事，有的学生平时不练字，考试时为了赶时间，把字写得惨不忍睹，无法给阅卷老师留下良好的第一印象。切记，即使不能写得好看，也要写得干净整齐、大小一致、疏密有致，要将认真的态度体现在试卷上。

要从根本上解决书写不规范这个问题，就要在平时多下功夫。字为儒者衣冠，古代的读书人是非常重视书法的。现在电脑普及，越来越多的人放弃了练习手写体。但现在的大多数升学考试依然需要学生将答案书写在纸上，文科试题尤其有大量的书写要求。

大多数有卷面书写问题的学生在使用草稿纸方面也会出现问题。试卷上的字都不工整，草稿纸上的字只会写得更加随意。虽然阅卷老师不会给草稿纸上的书写情况评分，但是否正确、合理使用草稿纸会给计算的准确性、检查时的方便程度，以及做题时的心态

带来影响。

## 运用草稿纸有技巧可循

草稿纸使用不当，也会导致将会做的题做错，主要原因如下：

- ◇不用草稿纸，造成计算错误、无法检查。
- ◇书写凌乱，看错或抄错字，无法找到要检查的试题的演算过程。
- ◇使用草稿纸前没有做任何规划，无法找到想要检查的试题的演算过程。

……

根据我的调查，56%的学生考试成绩曾受到草稿纸使用不当的影响。

草稿纸是做题时的辅助工具，相当于一个外存储器，可以帮助我们省下大脑工作记忆的空间，便于我们从大脑中提取解题信息。解答数学题时，演算过程整齐排列会帮助我们发现已知条件中的隐藏信息，否则解题思路就可能被杂乱的数字和符号打乱。如果解完一道数学题后，感觉得出的数字很奇怪，或者不合理，我们就需要在草稿纸上检查解题过程。但假如将解题过程写得非常分散，我们就可能在想检查时找不出问题。

运用草稿纸也有技巧可循。我的建议是：在使用草稿纸时分区域，按顺序、标序号，明确文理科试题草稿纸的特点。

### 分区域

拿到草稿纸后，先将草稿纸的两条长边分成三等份，并按照对

## 好的学习是快乐的

应等分点的连线折出折痕。再将草稿纸的两条短边分成三等份，并按照对应等分点的连线折出折痕（当然，也可以用直接拿尺子和笔画线代替折叠）。于是，一张草稿纸的一面就被分为了9个区域，也就是说，草稿纸正反面被分成了18个区域。尽量将一道题的演算过程或草稿写在一个区域内。但是，区域之间的界限也并非总是不可跨越的。一些题的演算过程或草稿较长，可能在一个区域里写不下，需要占用一个半或者两个区域；一些题的演算过程或草稿较短，甚至是没有的，就可以不单独占用一个区域或者不在草稿纸上体现。同学们要根据自己的需求灵活地给题目分配区域。

### 按顺序，标题号

从左到右，从上到下依次运用分好的区域，不跳格，也不要一会儿用一面，一会儿用另一面。标好题号，以便检查时能快速找到。

### 明确文理科试题草稿的特点

解答理科试题时，草稿纸上的数字、符号、字母要写得工整、准确。打文科试题的草稿时，要提纲挈领、字迹工整、条理清晰。

## 考试时间不够用怎么办

时间不够，没有做完会做的题，真的是考试中的一大憾事。考场上，时间就是分数，每一个在考试结束的铃声中奋笔疾书的考生，内心都是崩溃的。

通常情况下，学生在考场上遇到以下状况时，考试时间会不够用：

◇做题速度慢，找思路的速度慢，书写的速度慢。

- ◇在两个答案中纠结，难以取舍。
- ◇题目难或计算量大，耽误时间或产生情绪。
- ◇花费很多时间反复检查。
- ◇在多种解题思路中，选择了比较难的解题思路。
- ◇对知识点不熟悉。
- ◇过于追求书写完美，反复修改。
- ◇快收卷时才匆忙填涂答题纸。

……

这些状况出现的原因因人而异，与学生对知识的熟悉程度、个性气质有关，但最重要的原因是，他们应对考试的策略是有所欠缺的。

对知识的熟悉程度不够，就会导致学生在考试时提取知识的速度慢，有关这一点的知识会在后文详细讲解。

反复检查、书写速度慢这类耗费时间的考试习惯，是个性使然。有这些习惯的学生平时需要多进行针对性练习，提高书写速度，做题时尽量一次性做对。一些学生喜欢在考场上跟难题较劲，时间在不知不觉中就过去了。这样的学生一般成绩都不错，我戏称他们为“爱啃硬骨头”的学生，但他们忽略了他们的重要使命是拿到所有能拿到的分。这类忽略考试时间限制的状况和《黑匣子思维》中的一个经典案例高度相似。

1978年12月28日，美国联合航空公司173号航班从纽约市飞往波特兰市。当飞机收到波特兰机场发出的可以降落的信号后，机长拉下控制杆，放下起落架。这时一声巨响传来，起落架放下的

## 好的学习是快乐的

过程出现异常，3盏代表起落架放下并锁定的绿灯只亮起了两盏。为了排除故障，机长呼叫塔台请求更多飞行时间，机组成员开始排查。他们确认起落架已被成功放下并锁定，但机长为保证百分之百安全，专注于寻找故障原因，忽略了飞机燃油状态。直到燃料即将耗尽，他才开始最后的进近，尽力控制飞机减少地面撞击。最终，8名乘客与2位机组成员遇难。美国国家运输安全委员会的调查团通过梳理证据，发现机长当时的思考胶着在起落架上，失去了对时间的感觉，忽略了油量的消耗，以及副手的提醒，最终酿成悲剧。

同学们要明确在考场上的首要任务就是最大限度地得分，全程保持自我觉知，注意时间分配。

一些学生“注重过程，不注重结果”，做题时认真仔细，把答题纸的填涂工作放到最后。这样的学生就可能遇到没有填涂完答题纸，或者填涂完也不知道有没有填涂错的情况。

我曾经接待过这样一对母子。孩子平时的成绩很好，对考上心仪的重点高中志在必得。中考结束后，家长就在那所重点高中附近租了房子，为孩子准备好了开学后住宿的地方。可是中考成绩公布时，大家都大失所望。孩子在自己的优势学科上“翻车”了。抱着重重疑惑，他申请了查卷，结果发现，他在填涂答题纸时，将十分的选择题答案涂错位了。他不是一做完选择题就将答案涂在答题纸上，而是考试快结束时才开始涂的。交卷前学生通常是非常紧张的，此时填涂答案，极易出错。

孩子与理想的学校擦肩而过，家长也很崩溃，这样的教训可谓十分沉痛。

我对这个孩子说：“要感谢这次失误，它以这样的方式让你看到了自己身上存在的问题，接受它、面对它，并从根本上解决它。它就是一份礼物，就可以转化为你人生中的一笔财富。”

能否合理规划考试时间，也是体现考生差异的一个重要方面。我们可以应用的考试时间管理策略有：

(1) 读题、审题要快而不乱，要逐字读题，关注重点信息。

(2) 解题的速度要提高，找到最简单的解题思路，不把简单的问题复杂化。

(3) 提高写字速度。

(4) 先做容易的题，后做难题。如果一道题，解题思路不清晰，就要先“放弃”，开始做下一道题，不能固执、恋战。要提醒自己：难题是块硬骨头，容易的题是软面包，要先吃软的再吃硬的。利用 × 密码学习策略中的标注法，分别用不同的记号标注没有思路的超难题、计算量很大的复杂题、解题思路不是很清晰的题、需要检查的题。将前三者交给潜意识，先做后面的容易的题，等到忽然对前面的难题有灵感时，再杀回马枪，这就是灵感做题法。这样的方法可以大大提高考场时间的利用率。

(5) 答案确定后，要及时填涂答题纸，绝不能将所有选择题的填涂工作甚至整张答题纸的填涂工作留到考试快结束时才做。

(6) 平时多加练习。每个学科的考试时间和题量是固定的。把平时的考试当成高考，才能将高考当成平时的考试。做作业时闭书定时，考试结束后及时复盘。每完成一次考试都要反思自己的时间安排是否合理。要对自己的做题速度心里有数，考试时才可以从容

好的学习是快乐的

面对。

……

同学们要将这些应试技巧运用于平时的考试中。好的应试技巧不仅可以帮助同学们战胜焦虑、保持冷静、自信、专注，还可以有效帮助同学们减少失误，提高成绩，保住成绩底线。

### 提分锦囊

#### 应试技巧小总结

- (1) 全身放松，保持冷静。
- (2) 快速浏览试卷，统观全局，树立自信。
- (3) 列好答题顺序，贯彻先易后难原则。
- (4) 统筹兼顾各题，恰当分配答题时间，不在不会的试题上纠结，浪费过多时间。
- (5) 慢审题，快作答。
- (6) 审题时保持专注，不忽视任何细节。
- (7) 注意克服固定型思维的干扰。
- (8) 先求正确，再求速度。
- (9) 能多写一点就多写一点，多争取一分也好。
- (10) 只要选择题题干中没提到选错倒扣分，即使不会做，也尽量写出猜想的结果。
- (11) 用好考场上的每一分钟，不要提前交卷。
- (12) 考完退场后，不要急于对答案。过去的已经过去，下一场考试才是需要集中精力应对的，不要让已经结束的考试影响心情。

运用 × 密码复盘法分析试卷时，同学们可以将每个问题产生的原因及对策记录下来。考试前，为自己制定一份个性化“× 密码考试清单”，即着重梳理自己做错会做的题的原因，整理出一份考前提醒清单，在考场上提醒自己对考试过程进行监测和觉察，确保做对会做的

## 02 考试力的秘密：要想考得好，怎么考

题。这样，就相当于同学们为自己建造了一道考前认知防护网，以保证考场上的高水平发挥。

进考场前，同学们可以对自己说：“我会全神贯注，只要把自己会做的题都做对，我就很棒！”在考场上稳扎稳打，才能保证正常发挥。此外，考前保证充分休息对于保持良好的考试状态也是非常重要的。

---