

## -----&gt; 正文 &lt;-----

这节课和大家分享临场发挥的经验。关于审题认真、字迹工整、还有选a选b选c这种的规律我们就不讲了，还有考场上要不要马虎等，大家千万不要把这些当做是考场技巧，这些都是平时应该找出和克服的，保证在考场上不能出错。

## 一、考前准备：

主要是心态。科学家通过对许多伟大的运动员进行研究，发现那些接受心理训练的人会表现得更好，因为他们在心理上占有优势。因此，运动心理学应运而生，优秀的体育学院有运动心理学专业，同时会配备运动心理教练。

### （一）心态准备技巧

#### 1.别把心态当回事

全社会都在给你创造一种紧张气氛。心态永远都没有最好；大部分人心态都不好；心态对考试的影响并没有那么大。

#### 2.管理好自我期待

不要抱有希望临场发挥得好来提高分数的心态，去得到不该得到的，抱着把自己复习到的答对就可以，不辜负自己的努力就可以。

#### 3.分清楚事实和想象

我们是怎样让自己紧张和焦虑的？我们首先想的是因为没有复习到某个知识点，这是事实，然后想到了考这个知识点就答不好了，考不上目标学校了，这些就是想象。往往引起我们紧张的是这些想象。

#### 4.不复习看不完的东西

很多人考前拿出很厚的练习册做题，考前几天做不完，极度焦虑。考前就看看错题本，或者笔记，薄薄的几张纸回忆课本内容，都是短时间内可以做完的。

#### 5.学习到最后一秒钟

考前最后三五天如果放松不学习，反而会加重焦虑；这三五天也是可以提高成绩的最后机会，不要放弃这个进步的机会，学到最后可以增加提高成绩的概率。

**6.试验心态** 调整自己的心态，不要把考试当成是结果，要当成是试验，把自己从当事人角色抽离出来，看看自己在考场上情况。

防断更微信：众筹新课  
微信：A3236876640

### （二）睡眠和饮食

一切照常就可以。千万不要突击学习。

研究数据中获得的大量证据说明，睡眠能增强你对前一天所学内容的理解力和记忆力，可以辅助你的词汇学习、单词配对、逻辑推理，甚至能有助于你工作中的陈述报告、学校里即将到来的考试，等等。当你把需要记住所有这些课题中关键之处的主要细节，才能借助睡眠把这些要点拼凑起来，形成一幅更为完整的大脑认知图。这么做对你成绩的提升效果相当显著，大约能提升10%~30%，不过科学家们至今尚未充分了解潜意识状态下大脑究竟是如何运作的，因此还给不出合理的解释。

最新研究表明，在失去意识的停机状态中，大脑实际上是在澄清记忆、深化技能——睡眠是完成这两项任务必不可少的步骤。换句话说，从本质上讲，睡觉就是学习。

从生物学上来讲，没人能说得明白大脑是如何整理一天中所有感官那极其庞大的信息输入的。针对睡眠的科学研究仍处于婴幼儿期。不过，该领域的领军人物之一，威斯康星大学的朱利奥·托诺尼（Giulio Tonony）发现，有证据表明，睡眠能大规模地弱化神经元与神经元之间在前一天形成的连接。还记得吗？我们清醒时，神经元每时每刻都在形成着各种连接网络。托诺尼认为，睡眠的首要功能就是解开那些在白天新形成的不必要的连接，同时“巩固那些连接网中形成的有意义的成果”。从生物学上来说，大脑通过对噪音的削弱把信号从噪音中剥离出来，而且很可能还同时对留取的信号加以了巩固。针对动物的研究还找到了直接证据，证明在睡眠期间，与记忆相关的不同脑组织，即第1章中所讲的海马和新皮层之间有“信号串扰”，仿佛大脑在回顾、存储一整天中最为重要的具体细节，并把新信息与旧信息整合到一起。

早上参加学习的人，无论是背单词还是对模式及规律的辨识，也就是说，无论是需要靠记忆力的学习还是需要靠深度分析能力的学习，在傍晚的考试中，那些白天睡过一小时午觉的人，成绩会比没有午睡的人高出大约30%。通过这些实验研究，

防断更微信：众筹新课  
微信：A3236876640



早上参加学习的人，无论是背单词还是对模式及规律的辨识，也就是说，无论是需要靠记忆力的学习还是需要靠深度分析能力的学习，在傍晚的考试中，那些白天睡过一小时午觉的人，成绩会比没有午睡的人高出大约30%。“通过这些实验研究，我改变了自己的工作习惯，”梅德尼克告诉我，“也改变了我的生活习惯。”

“在一些实验中我们发现，白天睡上一小时到一个半小时所得到的学习辅助效果，跟一整晚8小时的通宵睡眠几乎不相上下。”

## 二、答题技巧

### （一）设计得分目标和得分点

两个例子：一个论述题+一份分析题；最后一道大题要不要做。

找到了出题人的感觉，抓住了考试的规律，接下来我们要做的是——设计自己的得分点。考试中能够得多少分，这个问题显然与出题人有点联系，但关系并不太大，更多影响你分数的因素还是来自于你自己，如你的学习水平，你的身体状况，你的心理状态等等。这些因素的调整在前面一章我们已经做过一些分析，也给出了一些建议，在这里，我想告诉你的是，除了以上因素以外，在考试的时候，你对自己得分点的设计，也是影响你分数的重要因素。拿到考题后，对自己得分点进行合理的设计，这一点简直太重要了，下面我们重点讨论一下得分点设计的原则和方法。

在模拟中也要非常清楚自己的水平——这个地方大家做的太少了。大多数人都只知道自己想要达到什么水平，但是不知道自己大概可以考个什么水平。

得分点的设计原则很简单，就一句话：“‘慢’做‘会’，全做对；敢于去‘拼’中等题，敢‘放’全不会！”

意思是说，在考试过程中，放弃自己肯定不会的题目，将时间分配给自己会做的题目上，以确保将会的题目分数全部拿到，最后再去试着拼一拼有可能会做的题目，对于这样的题目，能拿多少分就拿多少分，不强求。

我们经常讲，要学会放弃，其实这个放弃是有前提的。上来总体扫一遍看下，做到心里有数。

### （二）具体碰到不会做的题如何处理

决定放弃的时间是每道题所分配时间的三分之一。假如，每题有10分钟的解答时间，如果碰上该放弃的题目，大致做题约3~4分钟，仍然觉得无从下手即可决定放弃。如果思考到分配的时间全部用完才放弃，则整个时间都浪费了。

### （三）时间分配

并没有严格的时间分配，只是大家千万在做题的时候不要预留检查的时间，马虎带来的错误应该是平时就消灭了。把考试时间分成几个阶段就可以。

### （四）关于突发情况作出预测和准备

减少自己在考场上的选择犹豫和思考时间。

在考前，就要想到和解决一些问题，如注意力不集中、自己东想西想、有别人干扰自己、

如果碰到不会的题目，应该怎么做答题、如果感觉整体比较难怎么办等。

### （五）如何检查

立刻检查是无效的；不要靠检查去检查出错误，在考场上提醒自己不要犯平时出的错。

一道题5—10秒检查解题思路就可以，不要对检查有过多的期待。

## ————— 总结 —————

今天，主要给大家分享了几个在考场上临时发挥的经验，希望有所帮助。

## ————— 预告 —————

下节课，教给大家考完之后如何分析试卷，让这次考试成为你进步的契机。

- END -