

# 怎样提高“高考/中考”分数



制作：郑凯中 (Roch Cheng),

电机工程学学士， 辅导心理学硕士。  
邮箱：rochcheng@gmail.com

郑关瑶珠 (Daphne Cheng),

英语和比较文学学士， 图书馆与资讯科学硕士

修订：郑关瑶珠 (Daphne Cheng)

2016-06-22

# 目录

1. 致谢
2. 引言
3. 怎样提高“高考/中考”分数（总结）
4. 建立好健全心态的基础
  - 正确的价值观
  - 清晰梦想
  - 积极和开朗的态度
5. 如何学习
  - 促进学习的软技能（例如：时间管理）
  - 学习的方法
6. 考试策略

## 附录

1. 罗莹(Ada)的提议
2. 郑爷爷的考试经验
3. 励志语录

# 致谢

- 一位老师介绍郑奶奶给一个会理县实验中学初二班学生补习英语。我们这里的建议就是由此诞生。
- 肖霞 (Jackie Shaw)和罗莹 (Ada Law Ying):  
对如何学习提供的建议。

# 引言

**这整套建议旨在增加大多数学生的成绩 5-25%\***

- 建议包括：
  - 建立好健全心态的基础
  - 如何学习
    - 促进学习的软技能（例如：时间管理）
    - 学习的方法
  - 考试策略
- 其实学生可以得到的好处将会远远超过高考/中考的界域！
- 这里的建议应可以用来培养教师，低年级学生及其家长。健康的思维和行为习惯需要多年的培养来加固。

\*

- 这是郑爷爷和一批会理县实验中学高三学生的观点 - 未经证实 ☺
- “如果学生了解您的PPT文件和跟随你的建议，我猜想[他们的]考试成绩将上升约 5 - 10/[100] 分”。[赵植娟(Jenny Zhao), 一位会理县实验中学教师]
- “我认为如果一个中等水平的学生从高一就开始完完全全的遵守这个文件中的所有指令，那么他/她应该能[考]上比川大要求(分数)更高的学校” [罗莹 (Ada), 2014年会理县实验中学的高中毕业生 (排名第四)。 现读四川大学]

# 怎样提高“高考/中考”分数（总结）

考试策略

考试策略

学习的方法

如何学习

促进学习的软技能  
(例如：时间管理)

建立好健全心态的  
基础

积极和开朗的态度

健康的价值观 + 清晰的梦  
想 -> 把负压力变成正动力

**一定要有一个健全心态的基础!**

# 建立好健全心态的基础 （第一页，共八页）

## 引言

正确的价值观是健全心态的基础。 传统文化源自家庭，学校，社区和国家。 各方面已经为你提供了一套差不多完整的价值观（例如：诚实，忠诚，勤奋，关心他人，等等）。我们的目标是支持你：

1. 追寻你的梦想
2. 改变一个错误的价值观而使你更有机会去过一个幸福而有贡献的生活。

- 错误的价值观：很多人让自己生活/工作是否合乎理想来决定自身价值\*! 这是一个负压力很普遍的起因。
- 正确的价值观：结果是很重要，但不要让结果来决定自身价值。我是谁是由我们的意图和努力来决定。

\* 例如：我们经常让考试成绩/财富多少/职位高低来决定我们是“成功”或“失败”。

# 建立好健全心态的基础 (第二页, 共八页)

## 健康的价值观 + 清晰的梦想

为什麼一定要有 “结果是很重要, 但不要让结果来决定自身价值. 我是谁是由我们的意图和努力来决定” 的思维习惯?

- 根除/减少担心/恐惧 -> 把负压力  变成正动力 
- 帮助你面对高考/中考不符理想的结果
- 根除/减少过度依赖别人给与的肯定/称赞
- 根除/减少贪念和过度追求物质的回报
- 用这样的观点去评估别人能帮助别人把他/她的潜力发挥出来
- 对前途更有希望和信心
- 能一直到老, 到终, 活得快乐而有意义
- 可以大胆, 不受限制地去思想和梦想将来
- 拥有快乐的心态能增加达到目的的机会
- ...

一个幸福, 充满活力和有意义的生命的基本途径! 

# 建立好健全心态的基础 （第三页，共八页）

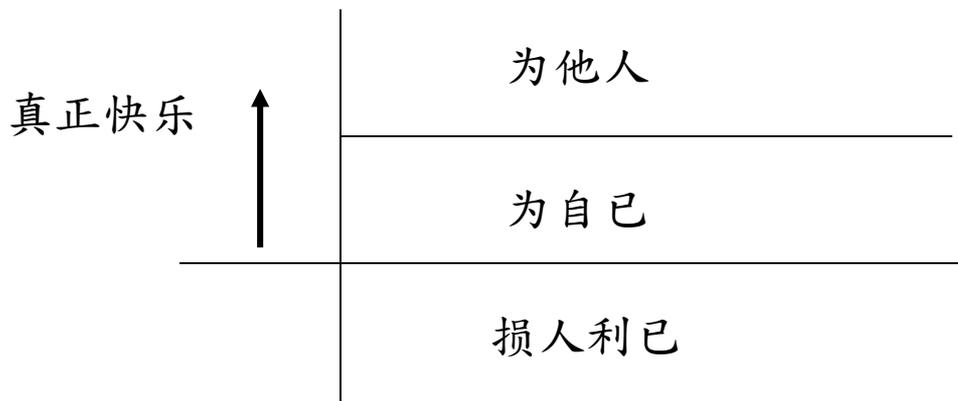
怎样去形成 “结果是很重要，但不要让结果来决定自身价值。我是谁是由我们的意图和努力来决定” 的思维习惯？

- 尽力抓着每一个机会用这种看法去评价自己或别人
- 每次这样评价后就留意自己觉得怎样。你“舒服，满意”的感觉会鼓励你加强你的练习
- 渐渐你的新思维习惯就会替代了你那个不停地给你制造压力的旧思维习惯

**例如：**用我的意图和努力来评估自己的行动（无需过度依赖别人的赞同），我会感到很舒服，满足。无论结果如何，都会觉得自己已好好地用自己的天赋（时间，金钱，能力）。  
例子：1) 我给餐厅服务员/厨师他们应得的称赞 -> 让这世界多一点欢乐，2) 我将公共洗手间地上一些废纸张丢进垃圾桶内 -> 让这世界变得干净一点，3) 我写这文件，虽然其影响力不可确定，我是充满希望和乐趣！ -> 让你们多点机会去过一个幸福而有贡献的生活 -> 让”中国梦”多一点机会成真！ -> 让这世界变得更明亮！☺

# 建立好健全心态的基础 (第四页, 共八页)

## 意图



“假如我不照顾自己，谁来照顾我？假如我只照顾自己，我是什麼东西？如不是现在，那是何时？” [Hillel, 110 BC]

真正快乐是来自做有意义的事而能对为自己和帮助他人维持适当的平衡\*

\* 例如：抽出时间与同学一起温习，互相帮助

有好的出发点/意图，尽力而为，无论结果如何，我们都能乐在途中！

# 建立好健全心态的基础 (第五页，共八页)

健康的价值观 + 清晰的梦想

为什麼要有“清晰的梦想”？

- 把我们的潜力发挥出来
- 对前途更有信心
- 活得更有意义
- 活得更有集中力，更有持久力，更有劲
- 有清晰的目的会增加达到目标的机会
- ...



**让你的梦想来激励你!**

# 建立好健全心态的基础 (第六页, 共八页)

假如你没有梦想或梦想不够清晰, 可考虑以下的问题?

- 假如没有任何限制, 做什么事情是令你觉得最开心的?
- 假如你能相信你来这世上是有重要目标的, 你是否会活得更快乐, 更有意义, 和更有劲? 那么, 你以为你存在的目标是什么\*?
- 你的墓志铭 (你想别人怎样去记得你) 是什么?



你的答案是不是与你的梦想应该有点关系吗?

如果你的答案是“不知道/不清楚”, 那么你就应像旁边那位先生一样, 再想一想! 😊

\* 我怀疑是否真的有人确实“知道”他/她存在的目的。不过, 随着你向着你“假设”的目的前进, 你的感觉会引导你获得更清晰的答案。

# 建立好健全心态的基础 (第七页, 共八页)

## 积极和开朗的态度

你读书的态度决定了你考试成绩的高度！

我们相信高考/中考考生大部份都是勤奋的。除勤奋外，一个考试成绩高和一个考试成绩平平学生的分别是谁有更健全的心态，积极和开朗的态度和有效的学习方法（稍后解释）。



（健康的价值观 + 清晰的梦想）会激励你集中精力，努力学习，快快乐乐地去做你所要做的！

# 建立好健全心态的基础 ( 第八页, 共八页)

## 健全心态改变人生的例子

人物	心态	实现梦想
 <p>尼爾森曼德拉 (Nelson Mandela); 前<u>南非</u>总统</p>	没有让27年监狱生涯改变他用与白人和平共处的心态去追求他的梦想	取消 <u>南非</u> 种族隔离
 <p>海倫凱特 (Helen Keller); 她是一个又聋又瞎的美国学者,</p>	没有让她的生理障碍影响她乐观的心态	一生致力于为残疾人造福
<p>马云 (Jack Ma): 阿里巴巴集团创始人, 董事局主席.</p>	能在不断失败中仍然维持热忱的心态	除成功地把 <u>阿里巴巴集团</u> 发展至今. 他用他的平台来激励和支持年轻人去追求他们的梦想

# 如何学习 (第一页, 共五页)

## 时间管理(A)

形成习惯在开始一个活动之前问自己以下问题:

1. “有什么最重要事情是我现在想做的?”
2. “是不是有建设性的\*?”

\* “建设性” 的意思: 积极的, 有帮助的 - 令你或别人得益

你不必总是做你应该做的

(例如, 读书, 读书 ...)

有时, 让你自己做些你喜欢的事! 😊

(例如, 听听音乐, 打篮球, 讲笑话 ...)

# 如何学习 (第二页, 共五页)

## 时间管理(B)

我们都很自然及时地去做重要而紧急的事情，因为如果不立即采取行动，我们就会尝到麻烦的后果（例如：不准时交功课就可能会被老师罚）。糟糕的是，我们习惯做不重要但紧急的事情。（例如：当我们在做重要的事时，我们却没办法拒绝那些应被拒绝的邀请或请求，或者允许别人因为琐碎的事给我们打电话或发短信。）

要形成一个有效地运用时间的好习惯，**关键是要经常专注做重要\*但不紧急的事情**。其益处包括：

- 增强我们的自控力（因我们能善用时间）
- 增加我们做事时的幸福感（因我们能多做与我们梦想有关的）
- 减小了火烧眉毛时抱佛脚的需要（经常专注做重要但不紧急的事情就会减少让它变成紧急的机会）

\* 你对梦想的清晰度是决定你对“什么是重要？”的清晰度。

这个习惯会使你学习时花费更少的时间而得到更多的快乐，更少的压力，和更高的质量！ 😊

# 如何学习 (第三页, 共五页)

## 时间管理(C)

### 拥有清楚并尊重地说“不”的能力

- 你需要注意，习俗上我们会怕不好意思便很容易答应别人的请求，以至扰乱了我们对重要事情的关注。
- 只有当你真的想说“是/好”才说“是/好”。

这个习惯会让你专注于重要的事并减少许许多多负压力！☺

# 如何学习 (第四页, 共五页)

## 时间管理(D)

少就是多！☺

**答问题：**我们回答别人的问题时往往答得过长。可能是出于一番好意（或者是一种坏习惯☹）- 很多时我们没有弄清楚别人的问题，只是说我们想说的！结果很多时回答得又长又不准。

**怎样用精简的语言表达自己：**

- 说别人想要知道的（而不是你认为他们应该知道的）
- 说别人能记得住的（通常他们只能记得很少，很少☺）
- 回答问题时，一定要先用一句话来概括你想说的重点，然后再说你想说的（通常整个回答要在30秒内陈述完）。这是别人最想要知道而且最有可能记住的！
  - 例子 1：“林老师，我要去见医生 [重点]，因为我觉得胃痛 [理由]!”
  - 例子 2：“解决这问题有三种方法 [重点]：1) …, 2) …, 3) … [内容]”
  - 例子 3：“我想告诉你我对高考的感觉 [重点]：快乐 - 因为 …; 忧愁 - 因为 …; [内容]”
- 回答问题时，清晰地记著“他/她的问题是什么”…有时，我们答着答着就会完全忘了原来的问题是什么☺

**时间管理好，你就能有更多的时间来做重要的事！**

注：这个策略在考试回答问题时也非常有用且重要！

# 如何学习 (第五页, 共五页)



## 一些学习的方法

- 写下你对成功的定义, 并把它放在一个很容易看到的地方!
- 让你的梦想来激励你!
- 找一个或数个学习伙伴来互相帮助。如果你有积极和开朗的心态, 你应该没有问题找到学习伙伴 😊
- 熟悉过去高/中考试卷的结构和内容。
  - 对于每一个考科, 研究过去的4年或5年的高/中考试卷的考试模式。特别留意多次出现的重要题材。
- 练习模拟高考测试, 让你知道你自己需要改进的地方。
- 审核课本要点时, 尝试预测考题及练习答题。
- 积极主动地学: 上课前就把老师将要教的课看一遍, 标注上那些你看不懂的。老师讲解这些时就特别留意听, 提出问题。
- 把握每科每个课题的重点 (可以摘要记在笔记本子上)。有什么不明白的, 一定要立刻问你的同学或老师。不要把不明白的积累起来。
- 自问自答: 在脑海中想出一个考题, 练习怎样把重点安排起来回答。
- 在学期中定期复习重点 (例如一星期一次)
- 在考试前一天再次复习那些重点 (无需再花时间逐页看书本)
- “我们必须有自己的修正笔记本, 写下自己每次测试的错误, 并写下原因。(一定要养成这样的习惯)” [肖霞(Jackie Shaw), 会理县实验中学高三]

把应付考试当作一个挑战游戏, 你的兴趣便自然提升! 😊

# 考试策略 (第一页, 共三页)

除非你的错误答案会被扣分, 否则考试时就算不知道答案都要回答 😊

- 1) 试把考试的时间按照试题占分来分配。 比如, 这试题有20%的分数, 你就用20%左右的时间来做这试题 - 规定的时间到了, 就算还未答完, 也必需离去答下一题。
- 2) 在答题之前一定先把试题看清楚明白(看下一页), 把答案大纲想好, 才简明地作答。
- 3) 先做你能确定答案的试题, 这样你可能因此而找到余下你不能肯定的试题答案/线索
- 4) 保持冷静, 做做深呼吸, 头脑清醒会让你思路清晰, 相信自己可以尽自己所能做到最好

对于选择题, 按以下三个步骤选择答案:

- 1: 第一步, 首先快速浏览选出你最确定的答案
- 2: 第二步, 然后花一些时间在那些你先前不能确定的答案, 不要管那些你仍然不能确定的
- 3: 第三步, 对那些完全不能确定的答案随便选一个 (如果你不会被扣分的话)

如果你做完之后还有时间, 重复检查你所有的答案。

尽可能利用时间, 不要在限时之前交卷。

注: 你可以在那些你不确定的答案, 轻轻的作个标注。 方便容後还有时间时复查。

# 考试策略

(第二页，共三页)

在答题之前一定先把试题看清楚明白。可用以下的方法来避免对试题的误解：

1. 把关键的字詞用笔勾划出来
2. 悄悄讀出題目 - 让自己听到试题的每一个字

切忌答非所问而失分！ 😞

# 考试策略 (第三页, 共三页)

在答题之前一定先把试题看清楚明白:

1. 一定要先述说重点
2. 才述说内容
3. 假如描述较长, 最后就应重述重点.

这会让改卷老师很快而清楚地知道你想要告诉他/她什么. 清清爽爽的答案很可能增加改卷老师对你的好感 ... 寸分必争! 哈哈! 😊

- 收到试卷后, 如果是允许的话, 可在试卷空白处写下你觉得会在考试时用上而你可能会忘记的资料 (例如一些方程式或是要引用的语句)
  - 这样你可安心地去回答问题, 因为你知道可以随时去查照自己需要的资料.

**注: 为了避免被误为作弊, 只写在老师派发并标明是考试用的纸上。**

## 附录 1

# 罗莹 (Ada) 的提议

罗莹 (Ada) 是2014年会理县实验中学的高中生 (排名第四)。 现读四川大学

“怎样提高“高考”分数:

1. 珍视你的课堂时间, 如果你的精力都在老师在讲什么上, 你就不会觉得厌倦或疲倦。
2. 时常提醒自己, 如果你还是在课堂上感到困倦, 那就在你意识到的同时提醒你自己该怎么做。
3. 把每次考试都当作大考; 久而久之考试时你就不会觉得非常紧张。有的同学大考失利的原因就是每次他们考试的时候都安慰自己“又不是高考”, 高考的时候, 就会变得非常紧张以至于发挥不好。
4. 放轻松。我的一些同学甚至在高考前几个月就紧张得睡不着了。当然你需要通过这次考试, 可是如果你没考好, 你也不会死; 你可能会更多精神上的经验而这意味着你将有更出彩的生活。相信自己, 从现在开始改变。而且如果你已经有了充分的准备, 你就不会再害怕考试了。”

# 郑爷爷的考试经验



“想起我在大学考试做多项选择题时（或者是其他形式的考试），心情常常经过以下的阶段：

1: 最开始时都有一点焦虑紧张，“哗！两小时要答这么多的题，我的时间会不会不够用啊？” 😞

2: 把我能肯定答案的问题做完后，我的焦虑突然消失。然后我感觉自己仿佛能冷静地去回答那些更困难的问题了。

3: 最后当我开始尝试着去回答那些剩下的困难问题时，便悠然自得（“如果我回答这些问题有困难的话，别的考生也同样会有困难的。哈哈！”。这样想可帮助我放松自己）。不管我知不知道答案，我常常会选出一个答案（或者是写出部分答案）让老师有机会给我一点分数 😊

4: 即使是我在考试时间规定内完成了试卷，我从来不，或者说很少提前交卷 … 我会一遍又一遍地复查！

供参考：我在加拿大麦克马斯特(McMaster University)大学电子工程系排名第一。全工程系是排名第三。然而，事实上我没有从课本中学到那么多知识（除了一些特别的课程，比如微积分）也不一定全明白教授说的！😊 所以我觉得，我一定是在考试时有技巧，使我在没有完全弄懂那些科目时也能考试得分！😊 学习的确很重要 …但是得分技巧不也是同样重要吗！？”

## 附录 3

# 励志语录

### 关于梦想：

- 习近平（中华人民共和国主席）曾强调：青年最富有朝气和梦想，青年兴则国家兴，青年强则国家强。
- “世界上最可憐的人是看得見卻沒有遠見的人。” [海倫凱特 (Helen Keller) ;. 她是一个又聋又瞎的学者，Radcliffe College（美国）毕业，一生致力于为残疾人造福]
- “事情完成之前，往往看似不可能。” [尼爾森曼德拉 (Nelson Mandela) ; 前南非总统]
- “永远不要忘记：你从哪里来，到哪里去，想做什么，该做什么” [马云；阿里巴巴集团创始人]

### 关于处世态度：

- “你想世界怎样，你就得成为它改變的动力。” [甘地 (Mahatma Gandhi) ; 印度的国父]
- “成功是能在不断失敗中仍然维持热忱。” [溫斯頓丘吉爾 (Winston Churchill) ; 前英国首相]
- “要成功，首先必须热爱你所做的事。” [史蒂夫喬布斯 (Steve Jobs) ; 前苹果公司总裁]
- “除非你满意你是谁，否则无论你拥有什么，都不会快乐。” [Zig Ziglar; 美国作家]
- “人们的快乐程度，是取决于他们决心要多少快乐的程度。” [亚伯拉罕·林肯 (Abraham Lincoln); 前美国总统]
- “如果我们用别人表面的身份来对待他/她，我们会阻碍他/她的成长。但是，如果我们对待他/她是基於他/她的潜力，我们可以帮助他/她的成长” [歌德 (Goethe); 德国作家]
- “要过上幸福的生活，我们需要感觉到意义和快感的结合。例如，如果我的工作有意义，但不是愉快的，我最终会精疲力尽；如果我所做是愉快的，但对我来说没有什么意义，我会很快失去兴趣” [Tal Ben-Shahar; 前哈佛大学讲师]



祝福你们从小毛虫变成一只美丽的蝴蝶！ 😊

