

北京师范大学心理系 郑日昌 主编

高考应试对策

心理与生理 的自我调整



科学普及出版社

高考应试对策

(心理与生理的自我调整)

北京师范大学心理系 郑日昌 主编



CS271709

科学普及出版社

重慶師院圖書館

策 划 内 容 提 要 高

本书主要用于指导高三学生科学应考,为广大高中在校生的学习与应考提供一些重要的有关心理、生理的自我调整方法。主要内容包括:高考之前的复习指导、考试焦虑的诊断与治疗、考试过程中的心理调适、高考过后的心理辅导、科学用脑、抗疲劳对策,以及烟、酒、茶、咖啡与兴奋剂对应考的利弊;同时,提供了心理与生理的自测和自我调整的具体方法。

(京)新登字 026 号

高考应试对策

(心理与生理的自我调整)

北京师范大学心理系 郑日昌 主编

责任编辑:徐扬科

封面设计:赵一东

技术设计:范小芳

*

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路 32 号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

成都科教印刷厂印刷

*

开本:787×1092 毫米 1/32 印张:4 3/16 字数:98 千字

1993 年 2 月第 1 版 1993 年 2 月 第 1 次印刷

印数:1-15000 册 定价:2.80 元

ISBN 7-110-02693-0/G · 757

编 者 的 话

本书是《高考应试对策》丛书的一个分册,由中国教育学会教育统计与测量研究会理事、中国心理学会测验专业委员会委员、中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会副主任、北京高校心理咨询研究会理事长、北京师范大学心理咨询中心主任、心理系副主任、国家教委考试中心兼职研究员郑日昌先生主编,参加编写的有北京师范大学心理系赵世明、张晓辉、孙红、刘祝湘和北京医科大学儿少卫生研究所纽文异同志。初稿完成后由郑日昌同志审阅修改定稿。如果这本几万字的小册子能在改进复习策略,完善应试技能,克服考试焦虑,提高考试成绩,促进身心健康方面对莘莘考生提供些帮助,便是对本书作者、编者的莫大安慰!

编 者

1992年10月,北京

目 录

第一部分 高考之前的复习指导

- 一、强劲动力——调整考试动机 1
- 二、适度紧张——合理控制考前情绪 3
- 三、全神贯注——集中注意力 6
- 四、“热身赛”——适应考试气氛 8
- 五、事半功倍——采用记忆妙术 10
- 六、把握全局——制定复习策略 20
- 七、最后关头——考试前一天应做的事 22

第二部分 考试焦虑的诊断与治疗

- 一、考试焦虑的危害 26
- 二、考试焦虑的诊断与分析 27
- 三、考试焦虑的防治 38

第三部分 考试过程中的心理调适

- 一、良好的临场状态 48
- 二、考试的策略与技巧 51

三、考场病态的防治	60
四、考试间隔的休整	63

第四部分 高考过后的心理辅导

一、等待的心情	65
二、升学准备	68
三、落榜不落志	71
四、职业的定向	73

第五部分 科学用脑

一、神奇的大脑	78
二、巧用生物钟	84
三、借助睡神	89
四、营养益智	96
五、运动强身健脑	101

第六部分 抗疲劳对策

一、睡眠与运动调节	109
二、心理调节	112
三、营养调理	116
四、物理疗法	118
五、其它	122

第一部分 高考之前的 复习指导

一、强劲动力——调整考试动机

每个人从进入高中就读开始,到步入考场那天为止,始终都在为自己心目中的那个“大目标”而努力。当你心力交瘁,疲惫不堪的时候,还时常以此大目标做为鼓励自己奋进的动力。可见,在高考复习过程的背后,始终隐藏着这样一个助你前行、催你奋进的原动力。这就是考试动机,也就是你心中的那个“大目标。”考试动机对高考成败的影响,可谓至关重要。因为复习过程的一切努力都是在此动力支配下进行的。动机作用的取向和强弱直接影响整个高考复习进程。因此,考试动机的调节就显得十分重要。那么,究竟什么样的考试动机作用最强大、影响最深刻呢?

(一)要将外部动机转化为内部动机。据调查,有相当一部分考生是在各种有形和无形的压力产生考试动机的。来自家长、教师、学校和社会的各种激励成为这些考生参加考试的决定因素。这些学生的考试动机并非发自内心,他们只是被动地承受外来压力,不得已而为之。这种外部动机的作用十分有限,影响也不深刻。外部动机引导下的考生在考前和考试过程中表现出信心不足、动力不强,有的敷衍从事,有的产生

严重的考试焦虑,这都无助于考试的成功。从一定程度上讲,内部动机是由外部动机转化而来的,但内部动机作用下的考生已不单是为了应付外部压力和期待去考试,而是意识到参加高考是对自己知识和才能的一次检验,是战胜自我、锻炼意志的一次挑战。内部动机的作用比较强大,而且不易受各种挫折的影响,持久性强。所以,实现外部动机向内部动机的转化应成为调节考试动机的首要环节。每个考生在投入高考复习之前都要认真思考一下为什么而考的问题。是为了向父母交差吗?是随波逐流、无可奈何吗?是为了开辟自己的人生之路吗?要时刻提醒自己,参加考试是实现自身价值、承担社会责任的起点,是踏上人生之路一个重要里程碑。眼下时机已到,机不可失,我们何不在这次难得的挑战面前一展自己的风采呢?

(二)要做到从长计议。这是指考试动机的暂久性而言的。长期动机经历的时间较为长久,动机指向的目标也比较远大,其动力作用不但持久、均衡,而且不易动摇。不过,目前许多考生只是为了急功近利,其考试动机只在短时间内起作用。有的在兵临城下时才仓促上阵,有的只是为了考试而考试。这种短时动机引导下的学习和记忆效果十分有限。心理学研究发现,长期动机在记忆容量、保持时间和回忆率等方面都优于短期动机。在短期目标作用下,多数考生觉得时间紧迫,复习没有章法,记忆系统混乱,知识之间缺少系统联系。给人一种“临阵磨枪”的感觉。如果此枪只“光”不“快”,则很难斩断记忆系统中的乱麻,无法使你清醒、自信地走进考场。因此,为了提高考试成功率,更好地适应考后的学习与生活,考生不要受短期目标的局限,要学会从长计议——培养长期动机,制订长远目标。高考复习要及早动手,而且考前所做的一切努力不仅仅

是为了高考过关,而且还要考虑到升学或就业的需要。

最后,动机水平的调节要遵循适度原则。心理学研究表明,面对中等难度的学习任务,强度适中的动机水平最容易使人建立自信、调动潜能,发挥最高水平。动机过强或者过弱都不利于产生良好的学习效果。因此,在高考来临之际,考生要根据自己的实际能力或考试的相对难度来调节动机水平,既不能将考试目标订得太高,超出自己的实际能力,也不要过分自卑,低估自己的真实水平。可以通过模拟考试或以往的考题来了解自我,判断考试难度,然后量力而行。一般来讲,如果自我感觉考试难度很大,依自己的实力介于考上考不上之间,这时可适当降低你的动机水平,所要达到的考试目标(分数)不要超出自己的实际水平。必要时可设置一个略低于分数线的假想目标,达到此目标即是自己真实能力的再现。这时你会从容不迫、充满自信地参加考试,因为实现这一假想目标要比达到录取分数线(以去年为标准)容易很多。这种心理感觉会帮助你进入最佳临场状态。考试的结果往往会大大超过假想目标,而且是在当年录取分数线之上。如果觉得自己的实力足以战胜高考,也就是说,考试的相对难度很低,这时可适当提高你的抱负水平,将考试目标订高一些,比如可将假想目标订在重点院校录取分数线以上。强烈的考试动机也会使你斗志旺盛并超水平发挥。通过调整考试动机,可使考生获得满意的考试结果。因为只有当考试目标与真实水平相匹配时,才能最大限度地发挥全部潜能,达到最佳竞技状态。

二、适度紧张——合理控制考前情绪

考生的情绪状态对复习和考试具有双重作用。考前情绪状态的调节也应遵循适度原则,既不能太懒散,也不能太紧

张,前者需要解决“紧迫感”的问题,后者面对的问题是考试焦虑。

在高考来临之际,如果考生的情绪过于低落,精神萎靡不振,取得考试成功的可能性恐怕不大。导致情绪涣散的原因很多,如缺乏考试动机或动机水平不强、心境不佳、生理低潮和疾病等。那么采取何种方式使自己紧张起来、及早地、适时地进入兴奋状态呢?制订复习时间表是个很好的办法。它能起到唤起紧张情绪、保证系统复习的双重作用。你可将每月、每周、每天需要完成的复习任务细致、合理地安排、填写在一张进度表上。如有必要可以适当增加负荷,人为地提前考试时间,时间表的制订并不难,关键是要强迫自己严格按照时间表规定的进度完成当天的复习任务。一段时间之后,你会觉得以往涣散的情绪已经无影无踪了,取而代之的是丰富而紧张的复习生活。当然,时间表中也要安排适当的文体活动,做到有张有弛,劳逸结合。

利用从众效应也可以适当增强紧迫感。如果你站在人行道上往天上看,不一会儿就会有不少人跟着你一起抬首张望。这就是社会心理学中的“从众效应”,是群体对个体的一种无形的影响和压力。当你情绪低落、神情涣散的时候,不妨人为地“从众”一次,到图书馆或教室中去复习。看到大家都在那里发愤苦读,你也会身不由己地投入到集体的行列中去。别人影响了你,你也会影响别人。在紧张的复习空气中,大家相互作用,共同提高。

除此之外,还有想象技术可帮助你重新振奋精神。如果是动力不足或心灰意懒,你可以设想一下自己落榜的处境。想得越具体、越逼真越好;也可以设想考上大学后的情境,也是越具体、越逼真越好。如有可能,也可以到你希望报考的大学做

一次实地考察,提前领略一下丰富多采的大学生活。如果是心境不佳、心烦意乱,你可以想象或者实际做一些能够唤起你愉快情绪体验的事情,例如,回想和自己的好朋友在一起交谈、联欢,回想某部电影或小品中的娱乐场面,也可以走出家门,参加一些文体活动或智力竞赛。

与精神松懈相反,如果考生的考前情绪过度紧张,则会产生严重的考试焦虑,直接影响考试的成败。克服考试焦虑要遵循“综合治理”的原则。应将调整考试动机、实施自信心训练、安排系统脱敏和考前强化复习联合起来,共同抵御并克服考试焦虑的干扰。许多存在焦虑问题的考生是由于动机水平过高,超出自己的实际能力,导致信心不足,情绪紧张。因此,适当降低考试目标是克服考试焦虑的首要环节。一定要使假想的考试目标同自己的实际水平相匹配,使后者能够胜任前者。自信心的树立不仅仅建立在降低动机水平的基础之上,还要通过考前强化复习,真正树立起“来之能战,战之能胜”的坚定信念。系统脱敏技术(具体方法见第二部分)也可以帮助你逐渐适应考场气氛,提高参加重大考试的心理承受能力。需要指出的是,各种心理训练都要建立在认真复习、充分备战的基础之上。没有坚实的知识基础,再从容镇定也是枉然。俗话说“艺高人胆大”,以坚实的知识功底做后盾,多重要的考试也会泰然处之,即使稍感紧张,略加训练也就会放松下来。

克服情绪涣散或考试焦虑是为了进入适度的情绪状态。高考毕竟是一种复杂而紧张的智力活动,需要灵活的思维、积极的联想、畅通的记忆。因此,考生的情绪状态必须唤醒到一定程度,比较紧张又不过分紧张,维持一种高昂的兴奋状态,这时才能最大限度地发挥自己的真实水平,考出理想成绩。

三、全神贯注——集中注意力

复习过程本身无疑是一次培养意志品质的良机。在学习过程中,意志力的突出表现就是全力以赴投入复习,持之以恒,集中注意力。所谓集中注意力应包含两个方面:一是宏观的集中,就是在整个高考复习过程中,始终以考试为目标,全神贯注投入复习,不为各种干扰或挫折所动摇;另一方面是微观的集中,就是在一段时间内,如在两个小时之内,将注意力集中到当前的复习内容上,不分心,不偷懒,全身心投入,保持长时注意。不过“集中注意力”谈何容易。复习中总有心灰意懒的时候,总有疲劳难耐的时候,总要遇到种种困难和挫折。这时候要做到一如既往、全神贯注就不是一件轻而易举的事了。怎么办呢?下面为大家提供几个较为有效的自我控制方法,在你开始分心或转移注意力的时候用到它,一定能立见成效。

(一) 明确目标

这是一切意志活动的起点和动力来源。复习过程中应时刻坚持明确的学习目标。这个学习目标不是指你的远大理想,也不是父母对你的殷切期望。它既不是遥远的,也不是模糊的,而是具体的、多层次的。换句话讲,是看得见,摸得着,经过当前努力就能很快实现的。首先,对于整个复习过程来讲,要为自己树立一个具体而鲜明的考试方向,是否报考重点大学?考哪所大学?考哪个系?考什么专业?……总之,越具体、越明确越好,在你脑中形成生动的形象,时时激励你朝着这个目标迈进。上述信息可以从往年的招生简单中查到。如有可能,也可以到你所希望报考的学校进行实地考察。当你心灰意懒、

萎靡不振的时候想起这些即将实现的目标,你会精神为之一振。目标不但要具体、鲜明,还要分层次、分步骤,由低到高,由小到大,经过努力可以逐步实现。在复习某门学科或某段内容时,要明确这段学习内容的重要作用,甚至可以想象这部分内容在高考时很可能会出现,把它上升到考试内容的重要地位来看等,同时要制定分层的小目标:每门学科,每个单元、每个章节、每个段落、每道习题,等等,都有各自的复习目标——它的重要性,对后面内容的作用,在高考中的位置。将所学内容的重要性的目的性时刻牢记在心里,可以帮助你注意力长时间地集中在当前的复习内容上。

(二) 座右铭效应

名言和警句的助推作用历来受到人们的重视。其实,座右铭也不完全局限于名人名言或文学作品,有时候,自己的一些“手笔”倒具有独特的动力作用,甚至有些作用是名言警句所无法比拟的。例如,在情绪低落,心灰意懒的时候,看一眼钉在床前的那张成绩优异的试卷,你会信心再起,当你自我放松,不想多做努力时,再看一眼贴在墙上的那张不堪回首的成绩单,你就会重新振奋精神,鼓足干劲,全力以赴。

(三) 及时转移

有时牺牲局部利益可以换取对整体过程的集中注意。事实上,复习的许多内容是考生不情愿接受的,尤其是那些乏味、枯燥的背诵题。但是事情总是一分为二的,总有些内容是令你感兴趣的,如某门学科某段章节,或某些问题。我们不妨把这些感兴趣的学科和内容做为坚持学习、集中注意力的转移对象,在你最感厌烦和疲劳的时候,暂时放弃当前的学习内

容,以自己感兴趣的问题取而代之。你仍会保持对整个学习过程和注意力集中。你可以列出自己感兴趣的学科或章节,留做备用,我们可以将其称之为“菜单”。必要时按照知识系统和与当前内容的关系,从此菜单中选出使自己津津乐道的内容继续读下去。当然,此法不宜多用,否则会形成依赖。稍不感兴趣就转移方向,这不仅会破坏复习的系统性,也会使原来感兴趣的内容逐渐枯燥乏味,从而失去其应有的价值。而且经常主动转移注意对培养意志品质弊多利少。除此之外,时间表和从众效应等手段也能帮助你维持对当前复习内容和整个复习进程的注意力集中。在平时的学习过程中,你还要预先排除各种分心因素。如身边不要放置能让你转移注意力(无论是有意还是无意的)的各种杂物,也不要坐在窗前、镜前、门口等易被干扰的地方学习。

四、“热身赛”——适应考试气氛

一般来讲,学校在考前提供的模拟考试主要是让学生对自己的知识结构和能力水平做一全面评价。但是,许多人尚意识不到,模拟考试也是一项重要的心理训练,它还具有一定“热身赛”的作用。通过模拟考试,可使学生适应考场气氛,熟悉考试形式,减少考试焦虑,做到知己知彼,心中有数。以往,学校安排的模拟考试多是侧重评价学生的复习效果,预测考试的成功率。前者一般尚可以做到,后者的科学性和准确性很值得怀疑。当然,对成绩优秀的考生来讲,模拟考试的预测在一定程度上还是可信的,但同样有些伴有严重考场焦虑的考生出人意料地名落孙山。所以,模拟考试的预测作用并不重要,其更深层的意义在于为学生创造一个“模拟的却又真实的”考试环境,让他们从心理上为迎接真正的高考做好充分

准备。

从考生的角度来讲,通过模拟考试要达到两个目的:首先要自觉地发挥模拟考试的热身作用,人为地创造考试气氛,让自己置身于一个假想的、但又逼真的考试情境中。考前可以反复告诫自己,“这就是高考,我要全力以赴。”考试过程中要全身心投入,充分领略参加重大考试的那种紧张与兴奋。模拟考试对容易紧张的考生尤为重要。如何减轻考试焦虑是这类考生面临的一大难题。过去有许多基础不错的学生由于心理素质的欠缺而败下阵来。模拟考试恰恰为这些学生提供了去除或减缓紧张情绪的有效途径。大家都懂得“见多不怪”的道理,模拟考试的情境与高考十分接近,你一旦经历了,适应了,面对真正高考时必然会减轻紧张与敏感。当然,伴有习惯性考试焦虑的考生还要配合其它心理训练(见后),同时这里面还有个循序渐进的问题。首先,要参加具有一定紧张度的模拟训练,必要时可以人为地创造假想的考试环境和气氛。例如,找来一份模拟试题,要求自己在规定的时间内,像真正参加高考那样将这份考题做完。重要的是要真正将这份试卷当做高考试题来完成。其次,要逐渐提高或增强每次模拟考试的“紧张度”或“真实程度”,除了平时的自我训练之外,可以将学校安排的模拟考试当做“最真实”的高考。具有相当紧张程度的模拟训练要进行多次,使自己逐渐适应重大考试的紧张气氛,调整好应付真正高考的心理状态。

通过模拟考试和其它考前训练,还可以达到适应题型的目的。跟运动员参加比赛之前要适应场地一样,考生对出题形成做适当了解也有助于临场发挥。适应题型既是一种应试策略,更是一种心理准备。在出国人员参加的“托福”等考试中,特别强调对题型的了解和适应。首先,通过事先(考前)熟悉高

考题目的形式、作答方式和主考方向,可以适当减少读题时间,省去分析题目的多余程序。随着我国高考标准化程度的提高,适应题型这一做法不但必要,而且可行。当然,通过适应题型来减少读题时间,提高考试效率,并不意味着对题目的内容和要求可以马虎敷衍、盲目作答。我们在考虑到每年考试题型分布的稳定性的同时,还要为其中的某些变化和调整做好充分准备。正确的做法是,考前要对往年高考的常规题型和当年考试大纲中列出的必考题型做充分了解,要熟悉并掌握各种类型题目的考试方向和作答方式。只有在充分了解常规题型的前提下,才能节省读题时间,迅速识别题目类型和要求的某些变化,从而既提高了考试效率,又减少和杜绝了盲目答题的现象。另外,对于考生来讲,适应题型也是一种心理准备。我们对考试内容一无所知,因而会对自己的知识和能力能否经受这次“大赛”的检验产生疑虑,加上各种外部压力,一种恐惧感和空虚感会油然而生。适应题型在一定程度上可以弥补这方面的不足,使考生做到心中有数。不但知己,而且知彼,从而在心理上减轻了对考试的恐惧和焦虑,战胜高考的自信心也会由此增强。

五、事半功倍——采用记忆妙术

大家都知道,应试是一个十分复杂的心理过程。其中,记忆活动在整个应试活动中具有相当重要的作用。从一定程度上讲,记忆是获得高考成功的前提条件,甚至看做“核心因素”,也不过分。因为无论是想象、推理还是判断,无论是计算、写作,还是操作,所有这些活动都需要从头脑中提取必要的加工信息和原材料。你的记忆库能够提供的信息越丰富,提取过程

越迅速,提取的内容越精确,你的思维就越流畅,考试成绩也就越理想。另外,目前高考的题目类型中,依靠再认和回忆直接做出反应的题目仍占很大比例。虽然许多考题要通过推理、分析、判断等高级思维过程才能解决,但是若没有丰富的知识储备做基础,灵活的思维也就成了无源之水、无本之木,高考获胜也只能是一纸空文。当然这里面也存在知识的灵活运用问题,但知识的积累无疑是提取和应用的前提条件。因此,如何提高记忆效率就成为高考复习中亟待解决的问题。心理学研究告诉我们,人的记忆活动是有规律可循的。将记忆规律与知识体系有机地结合起来,就形成了多种多样、卓有成效的记忆方法。灵活掌握和运用这些方法能使考前复习达到事半功倍的效果。下面提供的各种记忆方法既是心理学研究成果的提炼和总结,又是直接针对高考复习的具体情境,因此适合了大多数考前复习的学生。

(一)及时复习法

记忆的遗忘规律告诉我们,学习后的遗忘过程是不均衡的。著名记忆心理学家艾宾浩斯的研究发现,记后遗忘的速度随时间延长而呈现不同变化,最初一段时间忘得很快,以后逐渐变慢。也就是说,如果不加复习,所记内容在很短时间内就会遗忘很多,以后随着时间的延长,遗忘量逐渐增加,但遗忘增加的速度却渐渐慢下来。

遗忘规律说明了什么呢?

以往在考生中盛行的那种“车轮战”或“突击式”的复习方法是违背遗忘规律的。实际上,这两种复习方法都是在以往学习内容差不多完全遗忘的情况下进行复习的。所以看起来总感觉似曾相识而所知甚少。这是第一遍学习或复习之后,没