

考生好帮手

家长好参谋

高考过关88问

北京师范大学心理咨询中心 编

- 高考范围如何确定 ○ 如何分配答题时间
- 巧用生物钟 ○ 遇到难题怎么办
- 如何运用记忆术 ○ 服用健脑补品好不好

气象出版社

高 考 过 关 88 问

北京师范大学心理咨询中心编

气象出版社

内 容 提 要

为了帮助考生走出“黑色”的七月,获得最佳的竞技状态,考出最好的水平,北京师范大学专门从事高考咨询的有关专家将近年来影响考生正常发挥的88个问题汇编成册,内容涉及到高考制度、考前心理调整、考生生活安排、考前复习安排、考场应试技巧、如何填报志愿、考后心理调整等诸方面,书中还对教师和家长如何为考生创造一个适宜的复习环境,减轻考生心理压力等问题提出了有益的忠告,对教师和家长如何科学地安排学生考前的生活提出了良好的建议。因而本书特别适合即将参加高考的中学生朋友及其家长、老师参考。

高考过关88问

北京师范大学心理咨询中心编

*

责任编辑:成秀虎 终审:纪乃晋

封面设计:刘 扬 技术编辑:苏振生 责任校对:启 科

*

气象出版社出版

(北京海淀区白石桥路46号,邮编:100081)

北京房山先锋印刷厂印刷

新华书店总店科技发行所发行 全国各地新华书店经销

1994年12月第一版

1994年12月第一次印刷

开本:787×1092 1/32 印张:4.8125 字数:102千字

印数:1—5000

ISBN 7-5029-1712-8/G·0463

定价:3.50元

前 言

自八十年代中期以来，北京师范大学心理系郑日昌等老师面向中学生开展了高考心理咨询活动，经常有中学教师、学生或家长来信或来访询问有关问题。现应社会各界要求，将咨询中经常碰到的问题汇编成册，献给广大中学生朋友。

本书的出发点是为了帮助考生获得最佳的竞技状态，考出最好的成绩，因而内容涉及到高考制度的介绍、考前心理调整、考生生活安排、考前复习安排、考期心理调整、考场应试技巧、如何填报志愿、考后心理调整、告家长话等九个方面的内容。相信考生只要注意了这些方面问题的解决，就一定会在高考激烈的竞争中取得理想的成绩，并如愿以偿地获得进入高等学府深造的机会。愿这本小册子给您带来好运！

参加这本小册子编写的有陈飞、柯学民、郭晨昇、赵海燕、程忠智、颜锦忠、杨姗、薛丽霞、王颖、武宁宁、张晨光、刘霞、陈止言、魏畅、付永长、周燕、江燕、王潇菁、杨军霞、贾慧媛、陈兰等同志，全书由孙崧统稿，郑日昌教授审定。

编者

1994年2月

目 录

* 高考制度 *

1. 什么是标准化考试? (1)
2. 标准化考试包含哪几种题型? (2)
3. 高考主、客观题的比例如何? (3)
4. 每年高考的考试范围如何确定? 考生备考的依据是什么? (3)

* 考前心理调整 *

5. 如何调整考试动机? (4)
6. 如何控制考前情绪? (7)
7. 考前可以从哪些途径获得心理上的帮助? (8)
8. 什么样的人易产生焦虑? (9)
9. 怎样才能知道自己是否处于考试焦虑中? (11)
10. 自信心从哪里来? (16)
11. 如何进行放松训练? (18)
12. 如何运用系统脱敏法消除考试焦虑? (21)

* 考前生活安排 *

13. 如何巧用“生物钟”? (24)
14. “开夜车”有什么害处? (27)
15. 如何保证睡眠质量? (28)
16. 怎样克服失眠? (29)
17. 怎样安排考期饮食? (31)

- 18. 锻炼身体是浪费时间吗? (33)
- 19. 如何消除考前疲劳? (35)
- 20. 如何通过休息消除疲劳? (38)
- 21. 如何通过心理调节消除疲劳? (40)
- 22. 如何使用物理疗法消除疲劳? (41)
- 23. 如何通过营养调理消除疲劳? (43)

考前复习安排

- 24. 如何集中注意力? (43)
- 25. 如何适应热身赛的气氛? (46)
- 26. 考前应采取什么样的复习策略? (48)
- 27. 如何运用“记忆术”? (50)
- 28. 什么是及时复习法? (51)
- 29. 什么是多通道记忆? (51)
- 30. 什么是尝试反馈法? (52)
- 31. 什么是重点记忆法? (52)
- 32. 什么是过度学习法? (53)
- 33. 什么是分散集中法? (54)
- 34. 什么是排除抑制法? (55)
- 35. 什么是背水一战法? (55)
- 36. 考前十天看书好还是做题好? (56)
- 37. 如何度过考前一周? (56)
- 38. 考前三天应做些什么? (57)
- 39. 如何度过考前的最后一天? (58)
- 40. 高考前一天晚上如何度过? (60)

考期心理调整

- 41. 考试阶段是否应该“紧张”? (62)

42. 进入考场后如何达到最佳竞技状态？	(63)
43. 考试中突然慌乱怎么办？	(65)
44. 怎样消除考试中的“舌尖”现象（考试中突然忘了怎么办）？	(66)
45. 考试时总走神怎么办？	(68)
46. 如何度过考试之间的时光？	(70)
47. 产生作弊冲动怎么办？	(72)

考场应试技巧

48. 中学生应试中有哪些常见的问题？	(73)
49. 考试为什么要保持良好的心理状态？	(75)
50. 考试时应注意哪几点？	(76)
51. 答题顺序有一定规律吗？	(81)
52. 如何分配答题时间？	(82)
53. 考试中频繁地看表怎么办？	(82)
54. 通览全卷对所有考生都适用吗？	(85)
55. 遇到难题怎么办？	(86)
56. 答好选择题的技巧？	(88)
57. 如何答好问答题？	(89)
58. 如何过好作文关？	(91)
59. 审题应注意什么？	(93)
60. 开始答题的前5分钟怎么办？	(94)
61. 检查试卷应注意什么？	(95)

填报志愿

62. 填报志愿首先要考虑哪些因素？	(96)
63. 填报志愿有何技巧？	(98)
64. 怎样进行自我评价？	(100)

65. 对学生的志愿填报老师应采取什么态度？	(108)
66. 家长应如何指导考生填报志愿？	(109)
67. 教师如何指导学生估计自己的高考成绩？	(111)
68. 如何确定考生的分数位置？	(114)
69. 怎样正确处理志愿间的“梯度”？	(114)
70. 考生填志愿时要不要写“服从分配”？	(116)
71. 填报“定向”、“委培”、“自费”、“电大”和“提前录取”应注意什么？	(117)
72. 考后填报志愿的考生应注意什么？	(120)

* 考后心理调整 *

73. 怎样消除考后的失落感？	(122)
74. 通知书下达前如何调整焦虑的心情？	(124)
75. 没考上理想的专业该怎么办？	(125)
76. 怎样做到落榜不落志？	(127)
77. 落榜生如何满怀信心地走向社会？	(129)

* 告家长话 *

78. 家庭和社会是如何促成学生考试焦虑的？	(130)
79. 考前应创造什么样的家庭气氛？	(133)
80. 家长应如何看待高考？	(134)
81. 家长是否应当用“金钱”来刺激孩子考大学？	(137)
82. 考前服用健脑补品对考生有帮助吗？	(138)
83. 复习期间家长是否要和老师保持联系？	(139)
84. 复读生的家长应注意什么？	(140)
85. 考试期间家长有必要在门口等待考生吗？	(141)
86. 高考期间家长是否应询问考生的答题情况？	(142)
87. 通知书下达前家长应注意什么？	(144)
88. 怎样劝慰落榜的孩子？	(145)

高 考 制 度

1. 什么是标准化考试?

所谓标准化考试,是指按照系统科学程序组织的,具有统一的标准,并对误差作了严格控制的考试。

在测验理论的发展过程中,教育测量学家对标准化考试理论有了较为深刻的认识,他们认识到在整个考试过程中,常见的误差主要来源于三个方面:试卷内部、考试过程和考生本身,为了保证考试的可靠性、有效性和实用性,就必须对考试这一系统过程进行严格控制,因此必须有一套统一的标准。

标准化考试一般包括以下四个环节:

①命题标准化。首先要确定考试目标,根据目标制定命题计划和双项细目表,以保证题目具有代表性。对于征来的题目要经过严格预测和统计分析,在组织专家对题目进行修订后,将题目存入题库。在组卷时,只要根据要求和学生特点,从题库中提取题目,并按一定难易顺序排列即可。

②实施标准化。标准化考试在实施的过程中是很严格的,它对考场的设置、收发卷的手续、主试对考试的说明、态度、如何计时等都有统一规定,任何人不得随意改变。

③评分标准化。由于标准化考试大量采集选择题,评分时,只要将考生的答卷卡送入阅卷机即可。对于论述题,为了保证评分的客观性,则要制定出详细的评分标准。

④分数的解释标准化。标准化考试对于分数的合成和解

释都有明确的规定，在报告分数时一般都采用标准分数。

2. 标准化考试包含哪几种题型？

随着测量学及考试事业的发展，国内、国外都发展出了多种多样的题目形式，在考试中，可以使用许多不同的题型。而对于标准化考试，主要分为以下三类题型：

①由学生自己提供答案的试题。这类试题包括论述题、证明题、作文题等。因为这类试题答案不唯一，评分易受主观因素影响，故我们称这类试题为主观性试题。

②由学生自己从命题者已提供的若干个答案中选择正确（最佳）或错误答案的试题。包括是非题、配对题、选择题等。因为这类试题答案唯一，评分不受主观因素影响，在条件许可时，还可用机器评分，故称客观性试题。

③介于主观性试题和客观性试题之间的试题，包括简答、填空题。从作答方式来看，这类题似属于主观性试题，可由学生自己提供答案，但若从评分的客观性来看，又受主观因素影响较少。

主观性试题的优点在于：可测量学生运用所学知识来组织、归纳和综合问题的能力及探讨问题的创新能力。但是它的评分欠客观，受评分者的主观因素影响较大，且费时费力。

客观性试题可以测量学生对已学知识的记忆、理解、应用、分析、综合解决问题的能力，且评分准确，不受主观因素影响，有效地控制评分误差，评分速度快。但无法测量考生以发散思维为特征的独特反应，如创造、组织、表达、概括等方面的能力。

可见，这两类题型的优缺点恰恰互为补充。为了全面考查考生的各种能力，准确地评定考生的成绩，主、客观题要以一定的比例相搭配。

3. 高考主、客观题的比例如何？

从我国几年来高考标准化考试试验的结果来看，主观题与客观题各有所长，标准化考试不应把试题束缚在客观题上。因此，在我国进行高考标准化考试改革中，各学科都在试验过程中探索主观题和客观题合理恰当的比例，尚未形成固定模式。

例如：1990年历史高考命题中，在总结近几年经验教训的基础上，以及在保持平均分与去年基本持平的情况下，调整题型结构及其比例，相对减少记忆考查，加强能力考查。全卷共50题，主、客观题的比列为40%：60%。而1992年的历史高考命题中，主、客观题的比例各占一半。

通过高考历史科命题中主、客观题的比例变化，我们可以对高考主、客观题的比例有一个初步的了解。

近几年的高考中，各科主、客观题的比例根据各学科不同的要求，虽然稍有调整，但总体来说，基本上是相对稳定的，保持在各占50%的比例。这样，既可保持试卷难度水平的相对稳定，又可重点考查不同的知识和全面考查学生的能力。

4. 每年高考的考试范围如何确定？考生备考的依据是什么？

高考的考试范围在每年12月份向社会公布。考试范围的

制定，原则上是按照1986年国家教育委员会颁发的《全日制中学教学大纲》规定的内容考试，对各科的考试范围每年特作一些说明。

学生在复习备考时，应在掌握全日制中学教学大纲要求的内容基础上，对国家教委颁发的高考各科考试说明中规定的考试性质、考试内容、考试形式、试卷结构、基本题型及考查功能示例等部分有所了解；同时，按照国家教委当年颁发的高考考试范围进行复习。这样，考生既掌握了考试范围的内容，又了解了考试形式，克服了盲目性，减轻了负担。

考前心理调整

5. 如何调整考试动机？

当代学生从就读高中开始，到步入考场时为止，心目中始终存在着一个“大目标”，而且始终在为实现它而努力。当你疲于攀登书山，遨游于题海之时，还常以这个目标作为鼓励自己继续奋发的动力。这样一个催你奋发、推你向前的原动力，就是考试动机。考试动机支配着你在高考复习过程中的一切努力和行为，所以它对于你在高考中成败与否，有着至关重要的影响，考试动机的取向和强弱直接影响着整个高考复习的进程。因此，如何使你的考试动机作用最大，影响最深刻就成为十分重要的环节了。那么，究竟如何调整你的考试动机呢？

首先，要将考试的外部动机转化为内部动机。外部动机是来自家长、教师、学校和社会的各种有形或无形的外部压

力产生的考试动机。这种考试动机并非发自学生的内心，学生只是被动地承受外来压力，不得已而为之。在这种外部动机的引导下，考生往往是敷衍从事，没有充足的自信和学习动力，而且容易产生焦虑情绪，这些都会对考试产生消极的影响。而在内部动机引导下的考生，他们认识到参加高考是对自己知识、才能的一次检验，是超越自我、锻炼意志的一次挑战，这种动机作用就比较强，而遇到挫折时能够坚持下去，表现出充分的自信。从一定程度上说，内部动机是由外部动机转化而来的。因而，实现外部向内部动机转化就成为调节考试动机的首要环节。在进入高考复习之前，每个考生都应认真思考一下：我为什么而考？是为了向父母、老师交差呢还是为了检验自己所具备的知识、才能？是为了随大流混混而已呢还是为了在挑战中实现自己的人生价值？在复习过程中，要不断提醒自己：参加高考是实现自身价值，承担社会责任的起跑线，在这次难得的挑战前，要敢于去开辟自己的人生之路。

其次，要做到深谋远虑，从长计议。目前许多考生只是临阵磨枪，仓促上阵，其考试动机只在短时期内起作用。而这种短时动机引导下的学习和记忆效果是十分有限的。在短期动机作用下，考生常常觉得时间紧迫，复习没有章法，记忆系统处于混乱状态，知识零碎而缺少系统联系。在这种状态下，考生是无法清醒、自信地走进考场的，更无法有效地发挥和运用自己的知识去答题。因此，考生应摆脱短时动机的局限，学会从长计议，培养长期动机。长期动机经历的时间较长，其作用持久、均衡，而且不易动摇。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要优

于短期动机。为了提高考试成功率，更好地适应考后的学习和生活，考生要及早动手高考复习，而且还要考虑到升学或就业的需要，而不仅仅是为了高考过关。

第三，动机水平的调节要遵循适度的原则。研究表明，动机过强或过弱都不利于产生良好的学习效果。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、发挥潜能，达到最佳状态。因而，面临高考，考生要考虑到自己的实际能力和考试的相对难度，以此为参照来调节动机水平，既不能盲目自信，将考试目标定得太高，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。一般情况下，考生可以通过模拟考试或以往的考题来了解、估量自我，量力而行。如果自我感觉考试难度太大，按自己的实力介于考上、考不上之间，这时应适当降低你的动机水平，所要达到的考试目标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定目标，对自己说达到此目标即是自己真才实学的再现。这时你会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）容易得多。这样你就进入最佳临场状态，而考试的结果往往会大大超过假想目标，发挥出你的最佳水平。另一方面，如果你觉得自己的实力足以轻易通过高考，相对难度很低，这时可适当提高动机水平，将考试目标定高一些。比如可将假想目标定在重点院校录取线上。较强的考试动机会使你超水平发挥，获得满意的考试结果。简而言之，只有当考试目标与真实水平相匹配时，才能使考生最大限度地发挥全部潜能，达到最佳竞技状态。

6. 如何控制考前情绪

在高考前，考生的情绪状态对复习和考试具有双重作用。合理地控制考前情绪要遵循适度的原则，既不能太紧张，也不能太懒散。

在高考来临之际，如果考生的情绪过于紧张，则会产生严重的考试焦虑，直接影响到考试的成败。克服考试焦虑要遵循“综合治理”的原则，将调整考试动机、进行自信心理训练，安排系统脱敏和考前强化复习结合起来，共同排除考试焦虑的干扰。许多过度紧张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，焦虑不安。在这种情况下，考生要自动调节动机水平，使考试目标与实际能力相匹配。在降低动机水平的基础上，还要通过考前的强化复习，掌握系统知识技能，这样才能树立起“来之能战，战之能胜”的自信心。系统脱敏术能够帮助你逐渐适应考场气氛，增强参加重大考试的心理承受能力。另一方面，各种心理训练必须建立在认真复习，充分备考的基础上。没有扎实的知识作后盾，再强的心理素质也是枉然。

与考试焦虑相对，如果考前学生的情绪过于松散低落，甚至萎靡不振，那么他取得考试成功的可能性也不大。导致情绪涣散的因素很多，通常有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。

那么怎样使自己紧张起来，适时地进入兴奋状态呢？制订复习时间表是一个很好的方法。考生可将每月、每周、每天必须完成的复习任务进行合理的安排，填写到一张进度表上。如有必要可适当增加学习量，或假想考试时间提前。复

习时间表能起到唤起兴奋,保证系统复习的双重作用。时间表的制订并不难,关键是要强迫自己严格地按照进度完成学习任务。这样一段时间以后,你会自觉地进入丰富而紧张的复习生活。当然,一张一弛,劳逸结合,时间表中也要安排必要的文体活动,来调整你的情绪。

另外,还可以利用从众效应来增强紧迫感。当你情绪低落,无心复习的时候,不妨到图书馆或教室中去复习。看到周围的同学都在紧张地苦读,你会不知不觉地投入其中。

除此之外,如果感到动力不足或心灰意懒,你可以设想一下考上大学后的情境或者是落榜以后的处境。想得越逼真越好。若有条件,还可以到你所向往的大学里作一次考察,提前领略一下大学里丰富多彩的生活。如果心情不佳,可以想象或做一些能引起愉快体验的事情,如参加一些文体活动或智力竞赛等等。

高考是一种紧张而复杂的智力活动,需要灵活的思维、积极的联想和高效的记忆。因此,考生的情绪状态必须唤醒到一定程度,进入适度的兴奋状态,才能最大限度地发挥自己的真实水平,取得理想成绩。

7. 考前可以从哪些途径获得心理上的帮助?

一般来看,高考既是对个体掌握知识的考察,也是对个体心理承受力的检验。由于种种原因,诸如家庭、社会、学校的影响,使得考生的心理压力太大。许多现象表明,平时成绩很好的学生,考试的成绩平平,不尽人意,影响到学生以后的发展。心理上的承受力直接影响考生临场的发挥,因此考生如何从外界获得心理上的帮助,提高心理上的承受力和自

信，是考生考前必做的一项工作。

考生考前获得心理上帮助的一个重要途径就是和以前的考生座谈。和成功的考生座谈，从中获得成功的知识，用他们成功的经历来指导自己考前的生活；和失败的考生座谈，谈他们如何失败，了解他们做得不恰当的方面，从而从反面借鉴来指导自己考前的生活和学习。从正反两个方面情况来树立自信，提高自己临场发挥的能力，最大限度地考出自己的水平。

8. 什么样的人易产生焦虑？

经过一系列的调查研究后发现，考试焦虑的问题非常突出，尤其是在中学生中更加明显。由此可见，减轻学生的考试焦虑以增进学生的心理健康，已成为一件刻不容缓的事情。而考试焦虑程度却是因人而异，因此，什么样的人易产生焦虑，就成为一个重要的问题。

这个问题包括两个方面：其一是微观方面，即个体身心因素对考试焦虑水平的影响；另一方面是宏观方面，即外部因素（包括家庭教育、学校教育和社会环境）对个体焦虑水平的影响。下面我们分别谈一下。

①遗传方面。个体的遗传素质存在着很大的个别差异。个人受父母遗传基因影响而使神经类型强弱不同，或由母孕期间各种原因所导致的神经系统的变异性，使得一些人对环境刺激极为敏感，易产生紧张反应。这一类人的考试焦虑程度较高。

②成熟水平的不同。在不同的年龄阶段，个体的考试焦虑程度有所不同，这是由于生理成熟水平对个体考试焦虑的