

考试方略与心理调节

冯江平 编著

河北科学技术出版社

考试方略与心理调节

冯江平 编著

河北科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

考试方略与心理调节/冯江平编著. —石家庄:河北科学技术出版社, 2000

ISBN 7-5375-2223-5

I. 考… II. 冯… III. 中学-考试-教育心理学 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 11841 号

考试方略与心理调节

冯江平 编著

河北科学技术出版社出版发行(石家庄市和平西路新文里 8 号)

河北省统计局印刷厂印刷 新华书店经销

787×1092 1/32 5.375 印张 138000 字 2000 年 2 月第 1 版
2000 年 2 月第 1 次印刷 印数:1—3000 定价:8.00 元

(如发现印装质量问题,请寄回我厂调换)

前言

在我们的生活中,在每个人的生命历程中,总会遇到层出不穷、各种各样的考试。尤其对于正在学习知识、尚未进入社会的青少年学生来说,考试更是须臾不离左右,并有许多决定命运的重大考试在等待着他们。

那么,怎样才能顺利通过考试,达到自己的理想目标呢?

应当说,考试能否成功,与三个基本要素具有重要关系。即:

第一是知识。这是每一科考试的主要内容,考试的目的是要测查你对某门知识掌握的广度和深度。

第二是考试技能。这是一个人对试题形

式及其编排逻辑的熟悉程度、考试经验、答题技巧等的掌握和运用的熟练程度,它会影响到答题的质量和成绩的稳定性。

第三是考试时的心理状态,你在考场上是忐忑不安、焦虑紧张还是轻松自然、沉着镇定,是头昏脑胀还是思维敏捷,是精神沮丧还是斗志昂扬,等等,它决定着你能否将已掌握的知识、经验和能力迅速、敏捷、完美地组织和表达出来的程度,即考试临场发挥的水平如何,过度的紧张、焦虑可以使人思维呆滞、记忆失灵甚至晕场而直接导致考试的失败,使你长期学习的结果未及展示便功败垂成。

这三个因素又是互相联系、互相影响、互为因果的。知识是考试成功的基础,知识没有掌握就无从谈及考试的成功;但知识掌握得好却并不一定能考得好,因为缺乏考试技能或心理状态失常,都可能使你因发挥不出来而功亏一篑。

很多人在面临考试的时候,最关心的往往是考试的知识内容——即“考什么”,而很少关心“怎么考”——即考试需要什么样的技能,怎样调节自己的心理状态,怎样充分发挥自己的能力和水平。在考试失败的时候,更多的也是寻找知识掌握上的漏洞和不足,而很少想到考试时运用和表现这些知识会有什么问题,为何没能把它们淋漓尽致地表达出来,等等。

其实,考试的成功不仅在于你懂得多少知识,还在于你怎样巧妙得当地运用这些知识,在于你是否具有稳定的情绪、良好的心理状态,能否进入考试的最佳状态,发挥出你应有的水平。

学习与考试一脉相承而又不尽相同。学习得好要有一套方法,考试得好也需要相应的方法,考试方法是学习方法的延

伸。学习方法是一门知识和技能,是一门科学,考试方法也是一门知识和技能,一门科学。可惜现在的教学实践和理论对它的研究太少了,往往只能靠学生自己盲目的摸索,靠个人经验的逐步积累,这实在不利于成绩的迅速提高。

本书主要是围绕中学教学活动中必不可少、又受到普遍重视的复习与考试的教学环节,尤其是高考和中考,讲授有关复习、考试和心理调控的方法与技能技巧问题,以使读者能更深入地了解考试,掌握一些考试方法;了解考试时的心理状态与特点,把握其规律,从而更快、更好地进入考试的最佳状态,充分发挥出自己的潜力和水平。本书共三章,“考前复习”一章介绍如何高效复习、提高成绩的各种方法;“考试技能”一章介绍有关考试的技能技巧和方法;“考试焦虑与心理调控技术”一章则是传授如何在临考前、考场上、考试后进行自我心理调节,以保持良好的考试状态。本书的编写,力求科学、实用、精当、易懂,有较强的可操作性,尽量融深奥的心理学理论于切实可行、迅捷有效的具体方法之中,使大家通过较短时间的学习和练习,就能掌握、会用,收到成效。

我们希望通过这本书的介绍,能使大家在学习、复习和考试方面有所收益与提高,从而取得学习成绩的重大进步和考试的成功!

作 者

1999年9月*

目 录

第一章 考前复习	(1)
一、复习要诀	(1)
(一) 知己知彼	(1)
(二) 常“过电影”	(6)
二、如何选择适合自己特点的学习方法	(8)
(一) 性格类型与学习方法	(8)
(二) 生理节律与学习方法	(21)
三、如何安排时间提高效率	(29)
(一) 把握学习的最佳时间	(29)
(二) 科学地安排和利用时间	(32)
(三) 怎样排除干扰	(36)
(四) 如何专心致志	(40)
四、怎样制定复习计划	(43)
(一) 为什么要制定复习计划	(43)

(二)如何编制复习计划	(41)
(三)制定复习计划应注意的问题	(50)
五、记忆策略与方法	(51)
(一)认识和利用记忆规律	(52)
(二)高效记忆方法	(55)
六、影响考试成功的非智力因素	(61)
(一)志向与抱负	(61)
(二)自信心	(63)
(三)意志力	(68)
七、如何征服自己讨厌的学科	(71)
(一)寻找原因	(71)
(二)行为对策	(72)
八、复习期间的身心保健	(74)
(一)如何发挥大脑潜力	(74)
(二)怎样消除学习疲劳	(82)
(三)神经衰弱的防治	(87)
(四)怎样对待失眠	(89)
九、复习期间的营养保证	(93)
(一)复习考试与营养	(93)
(二)考生的营养指导	(97)
十、怎样安排好复习环境	(99)
(一)物理环境	(101)
(二)家庭环境	(104)

第二章 考试技能	(107)
一、考试技能对考试成绩的影响	(107)
二、考前准备	(108)
(一)估测考题内容	(109)
(二)参加模拟考试	(113)
(三)寻找与考试的差距	(115)
(四)临考准备事项	(116)
三、考场策略	(119)
(一)发卷之后	(119)
(二)答题技巧	(120)
(三)怎样对付考试中的暂时遗忘	(126)
(四)保持卷面整洁的方法	(128)
(五)如何检查试卷	(129)
四、考后调整	(132)
(一)单科考毕	(132)
(二)全部考完	(133)
五、各类题型的应对方法	(135)
(一)客观性试题	(135)
(二)论述性试题	(143)
(三)实做性试题	(151)
第三章 考试焦虑与心理调控技术	(153)
一、考试与考试焦虑	(153)
(一)什么是考试焦虑	(153)
(二)考试焦虑的表现	(155)

二、考试焦虑对考试的影响	(158)
(一)考试焦虑的消极作用	(158)
(二)焦虑情绪的积极意义	(160)
三、考试焦虑的原因	(161)
(一)生理方面	(161)
(二)心理方面	(162)
(三)考试方面	(164)
四、怎样了解自己的考试焦虑情况	(165)
(一)考试焦虑的自我测量	(165)
(二)分析与评价	(168)
五、控制考试焦虑的心理技术	(169)
(一)复习阶段的心理训练	(170)
(二)临考前的心理调节	(182)
(三)考场上的心理调节	(185)
六、考后心理调节	(188)
(一)为什么要进行考后心理调节	(188)
(二)考后调节方法	(190)

第一章 考前复习

一、复习要诀

(一) 知己知彼

参加考试好比参加战斗,出击前一定做好各项准备工作。常言道:“知己知彼,百战不殆。”面临重大考试的考生,若想取得好的成绩,必须首先做到“知己知彼”。这是复习开始时的首要任务,也是考试成功的重要条件。否则,“糊涂复习”必然导致“糊涂考试”,从而使成绩“一塌糊涂”。

1. 了解自己

所谓“知己”,就是要了解自己,要对自己在准备考试时的各方面情况有一个充分的了解,这样才能有针对性地扬长避短,提高成绩。这包括:

(1) 要了解自己的知识掌握情况。考生复习时要常问问自己,哪些知识掌握不够或根本没有掌握;自己过去的学习成绩,目前的学习成绩和水平,以及若干年来自己学业成绩的发展趋势,与别的同学相比自己怎样等。尤其要对照教学大纲,了解自己究竟掌握了多少知识,有哪些内容较为生疏,

哪些地方是薄弱环节，哪些达到或超过了大纲的要求，这些都必须做到心中有数。通过对自己学业状况的了解，来制定计划，确定复习的起点、复习的范围以及复习的重点。

了解自己的知识水平，可以从不同的方面进行：

①通过课堂学习、作业、考试、讨论等学习过程，了解自己对概念是否真正理解，是否知道它的由来与本质属性，能否用它来判断和解释问题；对公式、法则、定理等是否真正理解，知道它的由来和推导过程，并能够灵活运用，分析和解决实际问题。

②通过测试了解自己。一种方法是用以前的中考或高考试题自测（先不看参考答案），另一种方法是进行模拟考试。根据测试结果，分析自己对试题的题型、试题的难易程度、知识面等方面情况的把握如何，从而找出自己的问题和不足，以便及时补救。第三种方法是直接或间接参加各类学习竞赛，一方面能够促进自己的学习，另一方面也能通过分析、总结，发现自己的差距。

③通过外界的评价了解自己。外界评价主要来自教师、家长和同学，其中最重要的是任课教师的评价。任课教师对每个学生的学习情况了如指掌，他的评价是具体细致、实事求是面又有说服力的。教师不仅对学生的学习水平能给予恰当的评价，还能指出问题的根源所在，这对学生的学习是极为重要的。考生一定要虚心听取，认真对待。此外，通过同学之间的相互评价，或与其他同学的比较，也可以发现自己的优点与不足，通过取长补短，就能提高自己的学习水平。

(2) 要了解自己对于时间的使用情况。时间是一笔宝贵

的财富，你若不珍惜它，不善于安排它，随着时间的流逝，你将失去许多的东西。你必须在时间问题上，吸取过去的经验教训，学会管理和利用时间。这就要了解自己在时间的安排、利用上做得怎样，是否有浪费时间的倾向，是否知道怎样安排和利用时间，单位时间内的学习效率如何。

(3) 要了解自己的学习环境。学习环境对学习的效果有很大的影响，你是否会想到要布置一下学习环境？你过去学习都是在什么环境下进行的？效果怎样？不少考生都忽略了改善环境对于学习的重要性。考生要想复习有所成效，就要学会评价环境，发现问题，继而改善环境，改变自己的不良学习习惯。

(4) 要了解自己的学习方法。方法问题是一个更为关键的问题，每位考生都有着一套习惯化了的学习方法，但是这些学习方法的好坏是需要加以重新认识的。它可能是有效的，也可能是无效的。不良的学习方法和习惯，会导致学习与考试的屡屡失误。考生必须有意识地去回顾自己的学习方法，加以分析，在此基础上，纠正不良的学习习惯，完善有效的学习方法。

(5) 要了解自己的个性心理特征。人与人之间具有很大的差异，学习有不同的方法和特点，面临考试也有不同的心理反应，所以学习和考试也就应该根据自己的特点来安排。只有了解自己的个性心理特征，才能选择好与之相适应的学习方法、学习习惯及学习环境，才能充分发挥自己的特长、优势，取得考试的成功。

了解自己的现状不是目的，而是一种手段，是为了能够

不断有意识地调节自己，控制自己，乃至突破自己，从而赢得考试的成功。

如何了解自己，根据自己的特点搞好复习，我们还会在以后的内容中详加介绍。以上谈的几点关于了解自己的具体内容，大家都可以在本书中的有关章节里找到。

2. 了解教材

所谓“知彼”，就是要了解教材，了解考试。

了解教材，掌握教学大纲中规定的知识内容，这是学习和考试的基础。比如，中学各科的教材，是各科教学大纲的具体体现，是学生学习的根本，也是考试命题的依据。考生只有熟练地掌握教材，真正领会教学大纲的要求，考试才能取得成功。要达到熟练掌握教材的目的，就必须仔细研究教材的知识体系，内容编排，划分目的，分析每个章节中的“知识点”和它在整个学科知识体系中的作用，使知识融会贯通，运用自如。

国家教育部明确规定，高考试题要严格按照教学大纲的要求命题。严格按照大纲，就不是单纯以课本为准，教材可以是多种多样的，但教学大纲只有一个。所以，必须仔细研究教学大纲，而不单纯地死抠课本。要抓“纲”务“本”，所谓“纲”，即教育部颁布的全日制中学的各科教学大纲；“本”即现行的中学各科课本。要根据大纲的精神，消化、理解、处理好教材，并把教学大纲中的知识点落到教材的实处。近年来的高考试题有些内容是不超出教学大纲的要求，却高于教材的知识内容，这是值得我们注意和思考的。

了解教材，了解教学大纲，这是各科教师在教学时经常

要做的工作，这里就不多谈了。

3. 了解考试

了解考试，就是要了解考试的内容、方法、形式和规律。要分析试题的题型，试题的难度及比例，试题的范围和重点，出题的依据，试题命题的发展趋势，以及自己将如何参加考试，考试需要哪些应考技能，考试的有关信息和要求等。了解了考试的这些情况，就能胸中有数，从而镇定自若，充满信心，在考试中发挥出自己的实力和水平。

从以往的考试情况来看，以下几点是应当加以注意的：

(1) 要全面熟悉考试大纲所包括的内容，掌握基础知识和理论，掌握基本技能，不能只注意某些重点或只练难题。

(2) 要注意训练自己能灵活运用基本概念和基本规律分析、解决具体问题的能力，不能只靠死记硬背。

(3) 要训练自己的观察能力、思维能力、动手（实验操作）能力和自学能力。

(4) 注意训练自己适应各种试题题型，能进行分析、综合、概括和判断，充分发挥自己的智力和应变能力。

考试的目的在于区别与选择，因此就需要拉开距离。研究各种试卷，可以看出一个规律，那就是一份考卷的试题组成基本上有三个层次：

第一层次是考记忆和理解水平的。主要是直接考查基本概念、基础知识和基本规律方面的内容，考题量约占 50% 左右。

第二层次是考分析和思考水平的。主要考查用已掌握了的. 基本概念、理论和规律来分析和解决具体问题的能力，考

题量约占 30%左右。

第三层次是考综合运用和创造水平的。题目本身有一定的难度和广度，甚至源于教材而又高于教材，用以考查学生综合运用各方面基础知识解决实际问题的能力和应变能力。这类试题水平一般的考生往往无从答起，但能考出基础好、智力高、能力强的学生来。这类试题会把考生的距离拉开，并由此选拔出尖子学生来，考题量约占 20%左右。

由此可见，应试的重要对策，不仅在于知识的掌握，更应当通过各种途径发展自己的能力。考试前参加一两次模拟考试，对于你了解和体验考场气氛，发现问题，积累经验，将会很有帮助。

对于考试，考生还可以通过学校或有关的考试机构来了解考试的一般信息和要求。关于考试的知识和技能，除了可以通过收集以往考试的试卷、教师的讲评或有关的分析文章来了解外，我们还将在第二章“考试技能”中进一步详细介绍。

（二）常“过电影”

复习并不是对前次学习内容的简单重复，而应是一种螺旋式升华。它必须做到：第一，复习必须有目的。每次复习的目的应该说是有所不同的，比如上完课后的复习是以掌握刚学的内容为目的；周复习、月复习、学期复习是以掌握这一周、一月、一学期所学内容为目的，等等。第二，复习时要善于发现当前急需解决的问题，要勤于思考，善学好问。一问书本（包括教材、资料等），二问同学，三问老师。要查出

问题所在，搜寻知识的“死角”，找到解决这些问题的方法与途径。第三，复习必须有主次，分出重点、难点，然后重点突破，而不要平均分配时间和使用力量。

复习中最重要的，应当是每天和每次课后都要用一点时间将所学内容以“过电影”的形式回忆一遍。这是保证学习效果的一个重要环节，大多数学生都没有重视或忽视了这个环节。其实，每次课后只要用两三分钟将所学内容回忆一遍，回忆不出的可及时翻书或问老师和同学，这样就巩固了所学内容；晚上睡前则可将一天所学的内容“过电影”回忆一下。“过电影”回忆的好处是：①能准确有效地衔接前后的学习内容；②能及时发现自己已掌握的内容和薄弱环节；③能及时清除知识难点、疑点、“死角”；④能有效建立成就感，提高自信心。

“过电影”式回忆的场所和时间比较灵活、简单，例如：①可在下课后上厕所的路上；②可在走廊休息的片刻；③可在课桌上伏案片刻；④可在散步之时；⑤可在等人、等车的闲暇时间；⑥可在睡觉前。只要你是一个有心人，就可以任意操作。回忆时，可以带一本教材，或一个笔记本，也可什么都不带。这样，一个人每天花 1 小时左右的时间来完成“过电影”回忆的过程，就可成倍地提高自己的记忆力。每节课后用 2 分钟来“过电影”回忆，中午和晚上休息时再分别以 20 分钟左右的时间回忆所学内容，便可产生长久的记忆。几分钟的“过电影”记忆，其效果不可小看。