

21世纪  
心理健康丛书 第二辑

# 战胜 考试 焦虑

考生必备的心理素质

■ 刘翔平 / 主编

北京出版社

# 战胜 考试 焦虑

考生必备的心理素质

刘翔平 主编

北京出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

战胜考试焦虑：考生必备的心理素质/刘翔平主编 .  
- 北京：北京出版社，2001.5  
(21世纪心理健康丛书 第一辑)  
ISBN 7-200-04303-6

I. 考… II. 刘… III. 中学生-学习心理学 IV. G442  
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 26613 号

### 战胜考试焦虑

——考生必备的心理素质

ZHANSHENG KAOSHI JIAOLU

刘翔平 主编

\*

北京出版社出版

(北京北三环中路 6 号)

邮政编码：100011

网 址：www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新华书店经销

北京通县电子外文印刷厂印刷

\*

850×1168 32 开本 7 印张 135 000 字  
2001 年 6 月第 1 版 2001 年 6 月第 1 次印刷  
印数 1—6 000

ISBN 7-200-04303-6/R·178

定价：13.00 元

## 前 言

战胜考试焦虑绝不是一个轻松的话题。每年的中考和高考时节，都被家长和学生们称为“黑色的七月”——黑色代表着他们焦灼、不安和恐惧的心态！

我常想，假如世界上没有了考试，人们一定会多一些轻松和微笑，多一些好心情。人类为什么要设立考试制度？也许人类觉得自身在世界面前很渺小，也许人类还觉得个体之间的差异不大，也许是强者不甘寂寞和认命……

总之，现实中考试变得越来越重要，甚至能决定一个人的命运，所以在它的面前，人人都变得不够自信。说句心里话，有谁能中考和高考这样重要的考试面前真正做到潇洒自如呢？更何况，如此沉重的人生压力，要由那些稚嫩的心灵来承受，实属不易！

惟因如此，我们过来人就更具有保护他们心灵的使命和义务，以我们的经历或总结出的道理和技巧帮助他们。实践告诉我们，这种帮助与什么都不做相比，是大不一样的。

在我们为中小学生提供的心理咨询实践中，学习焦虑及烦恼，可以说是学生们最为普遍的问题，其他心理障碍

## 目 录

前 言 .....	( 1 )
第一章 时间的管理 .....	( 1 )
一、如何向时间要潜力 .....	( 1 )
二、如何制定切实的目标和计划 .....	( 5 )
三、如何有效地进行时间管理 .....	( 9 )
四、什么时间学习效果最好 .....	( 13 )
五、整天坐在那里学习，为什么成绩总提不高 .....	( 14 )
六、如果你焦虑，现在就开始学习吧 .....	( 17 )
第二章 开发利用信息资源 .....	( 19 )
一、做一个信息开放的人 .....	( 19 )
二、不要闷在家里一个人复习 .....	( 20 )
三、封闭是学习的首要敌人 .....	( 22 )
四、选择利用参考资料的秘诀 .....	( 23 )
五、考试卷子的妙用 .....	( 25 )
六、高效吸收和存储信息的要诀 .....	( 27 )
七、你所害怕的事情正是潜能所在 .....	( 34 )
八、要不要猜考试题目 .....	( 37 )

Ac1109/02

<b>第三章 战胜身心疲劳</b> .....	(40)
一、复习意味着与疲劳抗争 .....	(40)
二、休息战胜疲劳 .....	(42)
三、营养战胜疲劳 .....	(44)
四、睡眠战胜疲劳 .....	(46)
五、锻炼战胜疲劳 .....	(48)
六、兴趣战胜疲劳 .....	(50)
七、积极情绪战胜疲劳 .....	(52)
八、保护和促进脑功能的智力体操 .....	(54)
<b>第四章 你是一个考试焦虑的人吗</b> .....	(56)
一、考前紧张不等于考试焦虑症 .....	(56)
二、如何发现自己身上的考试焦虑 .....	(59)
三、考试焦虑的四个阶段 .....	(70)
四、形形色色的考试焦虑者 .....	(72)
五、什么样的人容易出现考试焦虑 .....	(76)
六、塑造良好环境，预防考试焦虑 .....	(79)
<b>第五章 战胜考试焦虑</b> .....	(82)
一、改变对焦虑的态度 .....	(82)
二、躯体放松先于心理放松 .....	(85)
三、树立积极的考试态度 .....	(92)
四、改革考试环境，防止考试焦虑 .....	(99)
<b>第六章 如何保持临考前的最佳状态</b> .....	(103)
一、考前易出现的几种不良习惯 .....	(103)
二、考前一周的复习安排 .....	(108)
三、如何保持考前最佳的身心状态 .....	(114)

四、如何预防和应对考前失眠·····	(119)
<b>第七章 考场上的心理拼搏·····</b>	<b>(125)</b>
一、考试怯场的表现及克服·····	(125)
二、如何排除来自考场的外部干扰·····	(127)
三、如何减少考试中的粗心大意·····	(131)
<b>第八章 应试答题技巧·····</b>	<b>(138)</b>
一、应试答题的基本策略·····	(138)
二、应试作文答题对策·····	(144)
三、如何攻克难题·····	(149)
四、如何安排考试答题时间·····	(154)
五、如何回答多重选择题·····	(155)
<b>第九章 家庭如何变压力为动力·····</b>	<b>(157)</b>
一、家长的考试综合征·····	(157)
二、如何创造一个良好的家庭气氛·····	(162)
三、家长如何对待考前心情烦躁的孩子·····	(169)
<b>第十章 考生考后的心态调整·····</b>	<b>(172)</b>
一、没有被理想的院校或专业录取怎么办·····	(172)
二、如何面对不理想的考试成绩·····	(176)
三、上大学不是人生惟一的目标·····	(182)
<b>第十一章 报一个理想的专业·····</b>	<b>(187)</b>
一、退学悲剧带来的思考·····	(187)
二、没有理想的专业，只有适合的专业·····	(191)
三、能做什么与爱做什么·····	(201)
四、当家长意见与孩子意见有分歧时·····	(206)
五、填报志愿不是赌博·····	(209)

## 第一章 时间的管理

在我国，对广大学生而言，最重要的考试莫过于中考和高考了。由于学生的身心正处于发展过程中，心灵尚稚嫩和不成熟，中考和高考对于他们就成为了一种极严峻的考验。可以说，人生竞争的残酷和压力，中学生已过早地承受了。然而，竞争不相信眼泪。你尽管还很稚嫩，但你必须承受，因为你别无选择。

如何帮助考生利用好考前的几个月，顺利地度过人生的一个重要阶段，构成了本书的主题。为学生们担忧和抱怨是无济于事的，急迫的任务是给他们合理和科学的辅导，帮助他们适应复习、学会考试、预防失败。

幸运的是，由于心理学和教育学的发展，使得教育工作者具备了一定的知识和技能，能够帮助考生度过复习与考试阶段，能够在生活方式、学习方法和消除身心疲劳等方面给考生以指导，使他们以自觉而不是盲目的方式接受挑战。

### 一、如何向时间要潜力

对于面临升学考试的广大中学生来说，考前的复习何



其紧张。为了能考上理想的学校，不少同学每天都埋头于书山题海之中，经常“开夜车”到深夜。正像一位同学所说，“要想考上好学校就得拼时间”，正所谓“向时间要成绩”。

可以说，这些同学的学习精神可嘉，但做法却未必可取。因为每天都全然不顾地埋头于书山题海之中，恰恰说明他们在学习上不善于利用时间，不会制定计划、统筹安排，学习没有质量、没有效率，只会用耗时间的方法求得心安。实际上，他们试图不浪费每一秒钟，结果反而是很多时间都没有用得其所以。

当然，时间是获得好的学习成绩的重要资源，一个学生在学业上的成败很大程度上取决于他对时间的利用。而成绩与时间又不是简单的正比关系，耗时多未必成绩好。

企业发展要讲企业经济效益。所谓“经济效益”是指企业在经济活动中有劳动与劳动消耗之间的对比关系。简单地说，投入少、产出大即是“效益好”；反之，便是“效益差”。同样，在学习上也要讲学习效益。不少同学为了提高学习成绩，总试图扩大自己的学习时间，不仅挤占了休息、锻炼、娱乐时间，甚至连老师上课的时间也用在看书上，“投入”可谓多矣！但由于头昏脑涨、精神疲劳等原因，时间的使用效率并不高，真正学好、学扎实的并无多少，“产出”何其少！不用说，他们的学习成绩也不会有大的起色。于是这些同学开始“愤愤不平”：为什么我整天除了学习就是学习，成绩还总不见提高，而班上的同学又是玩球又是看课外书，学习时间并不多于我，最

后却考了个好成绩呢？

造成这种反差的原因有许多，但两者学习效益的不同是一个关键的因素。

蒋奖就是这样一个人不会管理时间的学生，常常是老师讲课时，她在下面看自己的书，认为听老师讲课纯属浪费时间。结果别人在课下很快就能把教材复习一遍，而她往往要耗费两倍甚至三倍的时间才能复习一遍，并且效果也不好！“真后悔当初没有利用好时间！”这是蒋奖考试失败后发出的慨叹。好的学习效益必然来自好的学习方法、好的学习计划。

学生朋友，从现在开始不要光顾埋头于学习，要学会管理自己的时间，向时间要潜力，向方法要效益！你不妨从下面几点做起：

### 1. 不要逼迫自己学习

每个人读书学习都有兴奋与抑制的时候，当你开始感到厌倦，学习效果很不好，需要逼迫自己看书，而且即便努力仍然很讨厌看书时，你就要适当地休息，做一点儿你喜欢的事情，不要强迫自己。如果你很轻松地对待自己的这种厌倦，通常过不了一两天，你就会重新拾起对复习的兴趣。正所谓“月有阴晴圆缺”，“潮起潮落”。不要对自己的厌倦大惊小怪，要接受它。反之，如果你看不进去书的时候，还在装模作样地学，一定会毁灭自己学习的信心。记住，要盯住更远的目标，不要在乎一时的得失。

## 2. 领悟考试的意义，激发主动性

一些考生考前复习时，总是把近期的考试当作惟一的目标，人在复习，可内心却对复习充满厌倦，心想这样的苦日子快一点过去吧。过去了一天，他们就对自己说：“终于又熬过去了一天，愿苍天保佑，不要再有这样的苦日子了。”他们完全把复习当作一种磨难，心中很苦。他们没有看到，人人都是这样吃苦走过来的，这种吃苦是自己漫长人生道路上的一种磨炼，是一个考验自我的机会，是很光荣的经历。

考生们可以从相反的角度想一想，如果剥夺了你的考试机会，天天玩，天天享乐，会是一种什么样的结果，你愿意吗？你肯定会觉得人生无意义。所以，复习考试不是吃苦，而是在积累知识和做人的资本，是正常人发展的一个必不可少的内容。

## 3. 接受自己的自卑与不完美

许多同学浪费时间、学习效率不高，是因为心灵经常被消极的情绪所占满，整天想自己的不足和弱点，“无论如何努力，还是在班上的中下水平”，“我都比平时努力两三倍了，怎么还是考不了第一名？”其实，不光你有这样的想法，其他人也在这么想，这么想说明你有上进心，说明你还想通过努力达到更高水平。所以，可以允许自己这样责备自己，但不能总是看见自己的不足。心理健康的人在这种时候，会不由自主地想到，“自己已经付出了这么多的努力，干得不错”，“我有理由为自己取得的现有成绩而自豪”。每天在找自己的差距的同时，找一找自己的长处

和优点，要善于看到自己的成绩。

#### **4. 别对自己要求过高**

许多同学之所以不能有效地复习考试，主要是对自己的期望过于完美，总想去吃那些高高在上的果子，结果面对这些不属于自己能力所及范围内的果子，他们只有自责和分心。而善于利用时间的人，不在够不着的果子上面浪费时间，而是打算着如何吃到跳起来恰好够得着的果子，他们衡量着角度和高度，不断地往上跳。他们没有时间自责和幻想，因为他们所有的精力都用于实现这一目标上了。

#### **5. 对时间的利用要具体而实际**

一些同学总发“毒誓”：“一定要好好学！”可实际上却总是在浪费时间。原来他们对时间和效率有一种不合理的想法，认为只有安静下来时的整块儿时间才是最“出活儿”的时候。他们被动地等待着这样的时间，可这种时间往往很少。实际上，时间就在你眼前，往往那些不发誓的学生最会利用时间。你看，他们在路上，在候车时，在散步时，都知道如何利用这些零散时间做一些对考试有利的事情。由于他们行动了，所以没有时间焦虑。

## **二、如何制定切实的目标和计划**

向时间要潜力的一个重要的方法，就是给自己的复习制定一个客观而具体的计划。

计划是实现目标的蓝图，好的计划等于成功的一半。

对于那些面临毕业升学的中学生来说，在短时间内使自己的学习成绩有一个质的飞跃，复习计划的制定起着关键的作用。恰当的复习计划，有助于统筹兼顾地安排好各科的复习。目标明确的复习，会大大提高复习的效率。

可能有的同学会问，老师平时已为我们安排好了复习的计划，跟着老师复习就行，何必再费劲呢？这种想法极为不对。老师的计划是从教的角度针对全班同学制定的，很难照顾到个别，而每个学生的情况是不一样的，所以应针对自己的情况，再制定出一个适合自己的复习计划，这样两方面相互照应、配合，才会取得最佳的学习效果。

要制定出切实可行的计划，必须注意以下几点：

### 1. 复习计划要合理

制定计划不要过于理想和主观。一些考生认为考前复习是决定一生命运的关键时期，这个时期要玩命学，所以制定计划时，目标和时间安排得过紧，除了吃饭和睡觉，计划排得满满的。但实际上总是做不到，于是走向另一个极端，认为定计划根本无用，不如凭感觉学习呢！

其实，一般人每天的精力是有限的。考前复习期间虽然比平时需要更为充沛的精力，但也不能长时间超负荷运转。考试成功在某种意义上并不取决于一时的成效，而取决于整个学习过程的时效。在制定计划时，一定要把体育锻炼、看电视等运动、娱乐的时间适当留出一些。一天的活动要富于变化，各有固定的时间和步骤，健康、有规律的生活，才是有效学习的基础。另外，制定计划还要考虑到自己现在的学习情况、家庭环境、体质、最佳用脑时

间、各科的难度特点等等。复习计划不是学习目的，只是学习的一种打算，一种安排，是借此来循序渐进地获取知识的一种手段。

## 2. 要有明确的目标

通过一个阶段的学习，要达到什么水平、掌握哪些知识等，都是在制定学习计划前应该明确的，这些目标应明确、具体而且符合你的实际水平。如 3000 多个英语单词，全都复习一遍需要多少时间？现有的数学分数是 80 分左右，经过多长时间的复习能达到 85 分并能保持稳定？如果你把这些具体目标写出来，过一段时间再去核对，你会发现原来取得了如此大的进步，你会为自己拥有的潜能而骄傲。这就像我们小的时候，每一年都把自己的身高画在门上做一个记号，再过一年，你会发现自己居然已经长高了那么多。

## 3. 复习计划要长短结合

长远计划和短期安排要相互结合好。应先制定长远计划，据此确定短期安排来促使长远计划的实现。如考前的几个月，要有每月的复习目标，还要有每周的目标，然后是每天的和每个单元的目标。也许你因为种种原因，未能实现学习目标，这不能说明制定目标本身是错误的，而只能说明你需要调整学习目标。

## 4. 划分好各科的复习时间

根据自己对每门课的掌握情况，应合理分配各科复习所需要的时间，弱项多分配一些时间。另外，从制定计划开始到考前，对相应科目的复习遍数，以及每遍所采取的

复习方式和所应达到的程度，最好都有明确的规定。

#### 5. 要从微观上划分复习的时间

以一周为单位，除上课外，有多少时间可用于自己复习？把这些时间以 1 小时或 1.5 小时为单位划分成时间段，根据不同的时间段，安排相应的复习内容。目标分配得越精细、越明确，越有利于提高复习的效果。

#### 6. 个人计划要与老师的计划协调起来

个人计划不能与老师的计划相冲突，而应与其协调起来，作为其有益的补充，这样既抓住了复习的主体又照顾到了自己。

#### 7. 要认真执行计划

计划制定出来，只是完成了第一步，还要坚持认真执行。最好把计划贴在自己看得到的地方，以及时鞭策自己。要及时检查、监督计划执行情况，从检查中获得反馈，及时进行调整和补救。为了保证计划的高效执行，切记：

- 每天到了规定的时间，就开始相应科目的学习，不要受任何影响。

- 坐下后，尽量在最短的时间内使注意力集中起来。

- 到了预定的时间，马上停止现有的学习，去干所安排的其他任务。

- 学习桌上不要放与当前学习无关的东西，以免受干扰。

- 提前完成任务时，可进行自我奖励，进行积极的休息。

### 三、如何有效地进行时间管理

临近升学考试，一些考生往往心情非常急躁，不知道怎样利用时间。有的坐在那里半天什么都没看进去，有的整天在学，却不见成绩提高。因此，最重要的任务是进行有效的时间管理。时间管理就是管理自己，它包括主观行为上的自我管理和环境的管理。

#### 1. 创造一个良好的学习心境

学习时有良好心境，是提高学习效率的重要条件。心理学上曾做过这样一个有趣的实验：让水平相同的两班学生解答同样的问题，不论解答的成绩如何，老师对一班学生都说：“这么难的题目，你们答得这么好，真难得！”而对另一班的学生则说：“这么简单的题目，你们竟然答得这么差！”过后，再以同样难度的试题考他们，结果受到赞扬的那一班学生获得了意想不到的好成绩，而另一班的成绩还不如前一次。

可见，良好的情绪状态对大脑活动有重要的影响。学会控制自己的心境，是提高学习效率、取得学习成功的重要条件。因此，你在学习之前，可用5分钟左右的时间放松一下，想一想自己以前学习上取得成功的高兴事，展望一下美好的未来，这样很快就能进入最佳学习状态。

#### 2. 合理分配时间，注意劳逸结合，善于交替用脑

时间对每一个人来说都是公平的，而用同样的时间所产生的学习效果，对不同的人来说却往往相差很大。这有



一个合理安排时间的问题。比如，早晨是记忆的黄金时间，利用这段时间记忆外语单词、课文及语文中的字词，背诵一些内容，会有较好的效果；而上午、下午和晚上较长的时间，可用来复习数、理、化等偏重于思维理解的科目。

经过一段时间的脑力劳动之后，大脑会疲劳，它所引起的最显著后果，是破坏学习的良好心理状态，导致学习效率降低。那么，怎样才能防止大脑疲劳，使心理状态维持在最佳水平呢？

要变换工作方式和学习内容。18世纪法国最杰出的思想家卢梭在他的自传中写道：“应当承认，我本不是一个生来适于研究的人，因为我用功时间稍长一点就感到疲倦，甚至我不能一连半小时集中精力于一个问题上，尤其是在顺着别人的思路思考时更是这样——如果我必读一位作家的著作，刚读几页，我的精神就会涣散，并且立即陷入迷茫状态。即使我坚持下去，也是白费，结果是头昏眼花，什么也看不懂了。但是我连续研究几个不同的问题，即使毫不间断，我也能轻松愉快地一个一个地寻思下去。这一问题可以消除另一问题所带来的疲劳，用不着休息一下脑筋。于是我就在我的计划中充分利用我所发现的这一特点，对一些问题交替进行研究，这样，即使我整天用功也不觉得疲倦。”因学习是由大脑的不同部位支配的，变换学习的方式和内容可以使大脑皮层的某个部位由抑制状态转为兴奋状态，从而解除神经细胞的疲劳，使大脑得到休息。一般来说，学习一门功课的时间以1~2小时左右