

刘翔平 余雪 张凤娇◎编 著



考试焦虑

100问



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

刘翔平 余 雪 张凤娇◎编 著



考试焦虑 100问



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

考试焦虑 100 问/刘翔平,余雪,张凤娇编著. —北京:北京师范大学出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-303-16084-6

I. ①考… II. ①刘… ②余… ③张… III. ①考试—学习心理学—问题解答 IV. ①G424. 74-44

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 045642 号

营销中心电话 010-58809014
北师大出版社教育科学分社网 <http://jywx.bnup.com>
电子信箱 jiaoke@bnupg.com

出版发行: 北京师范大学出版社 www.bnup.com

北京新街口外大街 19 号

邮政编码: 100875

印刷: 北京东方圣雅印刷有限公司

经销: 全国新华书店

开本: 170 mm×230 mm

印张: 14

字数: 126 千字

版次: 2013 年 7 月第 1 版

印次: 2013 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 26.00 元

策划编辑: 齐 琳

责任编辑: 齐 琳

美术编辑: 纪 潇

装帧设计: 李尘工作室

责任校对: 李 菡

责任印制: 陈 涛

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话: 010-58800697

北京读者服务部电话: 010-58808104

外埠邮购电话: 010-58808083

本书如有印装质量问题, 请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话: 010-58800825

序言

考试是人类发明的横向比较而用来竞争与淘汰的制度，它不仅涉及名利后果，而且是对人性的测试。任何考试都是人类自身规定的，是人类自己折磨自己的产物。我经常想，假如世界上没有了考试，是一副什么样子？或许人的一生一定多了些轻松和微笑，多了些好心情。

无情的现实是我们的时代是一个考试的时代，考试是人生的重要内容，甚至能决定一个人的命运。所以，无论心理多么成熟和坚强的人，面对残酷的考试都多少会有一些紧张或焦虑。这是正常现象，不可能消除，就像疼痛显示身体的伤害一样，焦虑显示着危险的存在，所以并非所有考试焦虑都是不好的，焦虑提醒你要警觉、要应激，调动了身心能量去解决危机，应对问题。如果我们面对重要考试一点儿都不紧张，会在考场上昏昏欲睡，出现抑制，反而不利于临场的发挥。但是，也的确有为数不多的人因为气质和性格的原因，出现了较为严重的考试焦虑，即情绪过度兴奋和紧张，以致失常发挥，这就是所谓的不健康的考试焦虑。本书正是为解决这种不健康的考试焦虑而策划撰写的。

正如人面对危险具有紧张焦虑的情绪一样，人们同样具备应对紧张与焦虑的积极力量，通过认知调整、情绪控制和学习策略应对，人们能够控制自己不健康的考试焦虑情绪，并将其控制在合理的范围内。

解决考试焦虑可以分为两种应对策略，一种是情绪应对，即出现焦虑情绪后直接管理和调控消极情绪，如采用认知重评、系统脱敏和放松等方法，实践证明这些方法都是非常有效的。通过阅读本书，你可以掌握这些方法。但不要忽略的是，还有一种同样重要的应对方法，那就是问题应对，即提高学习效率，如调整学习时间安排、合理用脑。人们的紧张焦虑不仅是在考场

上体现出来，而且在复习阶段也会体现出来。在紧张时，人们思维变窄，行为被动，复习的节奏被打乱。如有的人只是大量做卷子，很少提炼问题和思考；有的人因为害怕失败而过度学习，什么都不想舍弃，但精力有限，所以大脑一片混乱。这种复习的混乱造成更为严重的焦虑，影响学习，形成恶性循环。大脑非常聪明，只要做对了事就会有序和宁静，复习有成效、成绩一直进步的人就不易出现过度的紧张。所以本书还介绍了如何有效复习、如何分配时间等问题应对的方法。

让我们战胜怯弱，勇敢地直面考试；让我们战胜逃避，坚定地直面危险。真正成功不是成绩优异，而是勇敢地参与，智慧地应对，是经过自己的努力，发挥出了自己的最佳水平。真正的成功就是相对自身而言，是潜能得到充分的发挥。

刘翔平

2013年4月于京师园

一 考前复习技巧

- | | |
|--------------------------------|----|
| 1. 什么时间的学习效果最好? | 3 |
| 2. 如何了解自己的时间使用模式? | 5 |
| 3. 如何进行有效的时间管理? | 6 |
| 4. 考前一周如何安排复习? | 9 |
| 5. 为何要做一个信息开放的人? | 14 |
| 6. 如何才能成为一个信息开放的人? | 15 |
| 7. 考试中常犯的粗心大意有哪些? | 16 |
| 8. 考试中为什么会粗心大意? | 18 |
| 9. 如何减少粗心大意? | 20 |
| 10. 什么样的学习计划是科学的? | 23 |
| 11. 如何保证学习计划的实施? | 25 |
| 12. 怎样进行信息存储才是有效的? | 27 |
| 13. 边听音乐边复习有效吗? | 29 |
| 14. 哪些技巧有助于完成阅读任务? | 30 |
| 15. 如何提高记忆信息储存的效率? | 31 |
| 16. 哪些简单易行的方法可以激发大脑潜能, 提高记忆效果? | 35 |
| 17. 如何进行大脑保健? | 38 |
| 18. 考前应该多动笔写吗? | 39 |
| 19. 临考“开夜车”有效吗? | 40 |
| 20. 遍做难题真的就无敌手吗? | 41 |
| 21. 如何押题才有效? | 43 |
| 22. 如何利用试卷寻找自己的薄弱之处? | 45 |
| 23. 考前看自己的弱项有好处吗? | 47 |

24. 如何增加学习投入时间的长度和效率? 48
25. 怎样选择参考资料? 50
26. 考生应如何度过考前的小长假? 52

二 考前情绪调整

27. 什么是学习焦虑? 57
28. 什么是学习疲劳? 58
29. 考前紧张正常吗? 60
30. 考试前的紧张和焦虑对学生的复习和考试有什么影响? 61
31. 在情绪层面, 考试焦虑是如何干扰学习行为的? 62
32. 在认知层面, 考试焦虑是如何干扰学习行为的? 64
33. 什么样的紧张是适度且有利于考试的? 65
34. 什么是考试怯场? 66
35. 考生为什么会为对难题感到恐惧、头疼? 68
36. 你真的不是学习某一科的料吗? 70
37. 我们为何会对某些学科产生恐惧? 72
38. 如何改变畏惧难题的心理? 74
39. 对焦虑的态度比焦虑本身更可怕? 77
40. 常见的考试焦虑者的表现有哪几类? 78
41. 哪些人容易出现考试焦虑? 82
42. 什么是考前失眠? 84
43. 如何避免和应对考前失眠? 87
44. 什么样的睡眠有助于战胜疲劳? 89
45. 如何区分真正的考试焦虑者? 91
46. 如何使用科学方法评定自己是否具有考试焦虑? 92
47. 考试焦虑是如何影响考试成绩的呢? 97
48. 考试焦虑在考试过程中是如何发展的? 98
49. 为什么我的心理调整似乎没有发挥作用? 100
50. 考前如何保持最佳身体状态? 101
51. 考前如何保持最佳心理状态? 103
52. 为什么乐观的考生很少焦虑? 105
53. 如何让自己的考试态度更积极? 107

54. 如何利用消极和积极的休息战胜疲劳?	109
55. 如何通过锻炼来减少疲劳?	111
56. 如何借助兴趣减轻学习疲劳?	112
57. 如何消除自己的焦虑情绪和状态?	114
58. 如何用榜样学习减轻焦虑反应?	116
59. 如何用焦虑诱导法减轻焦虑反应?	117
60. 如何用放松训练法减轻焦虑反应?	118
61. 如何用呼吸法减轻焦虑反应?	120
62. 如何用生物反馈法减轻焦虑反应?	122
63. 如何用系统脱敏训练减轻焦虑反应?	123
64. 如何运用乐观治疗减轻考试焦虑?	125
65. 如何在复习中保持积极的情绪?	128

三 考场答题技巧

66. 应试答题技巧如何影响考试成绩?	133
67. 如何安排考试答题时间?	134
68. 如何答单选题?	137
69. 如何答多重选择题?	139
70. 如何答主观题?	140
71. 考生在考场作文写作时容易出现哪些问题?	142
72. 考场作文写作需要注意什么?	144
73. 如何应对“记忆堵塞”?	147
74. 填涂电脑阅卷的答题卷需要注意什么?	149

四 考场情绪调整

75. 考前遇到易紧张的环境怎么办?	153
76. 如何预防和减少考试怯场?	155
77. 考场上有哪些干扰?	157
78. 考场上如何集中注意力?	159
79. 如何应对考试中的思维强迫?	161
80. 考试的最后几分钟如何调整情绪?	163

五 考试后

- | | |
|------------------------|-----|
| 81. 模拟考试失利后如何调整心态? | 167 |
| 82. 得知大考成绩后,考生如何调整心态? | 169 |
| 83. 考试失败后如何调整心理? | 171 |
| 84. 志愿填报不理想是否要复读? | 173 |
| 85. 为何考生会对自己的考试结果毫无自信? | 175 |

六 家庭和环境

- | | |
|--------------------------------|-----|
| 86. 什么是考生家长的考试综合征? | 181 |
| 87. 哪些客观原因导致家长的考试综合征? | 184 |
| 88. 哪些主观原因导致家长的考试综合征? | 186 |
| 89. 家长如何减轻自己的焦虑? | 188 |
| 90. 家长如何给孩子增加信心? | 190 |
| 91. 如何创造轻松的家庭氛围? | 192 |
| 92. 如何保持舒适的家庭环境? | 196 |
| 93. 家长如何对待考前心情烦躁的孩子? | 198 |
| 94. 对于家长而言,如何设置环境能够减少孩子的考试焦虑? | 200 |
| 95. 对于高度自觉且高焦虑感的学生,家长如何帮其消除紧张? | 202 |
| 96. 考前吃什么才营养? | 203 |
| 97. 为什么在家复习不利于备考? | 204 |
| 98. 作为教育工作者,如何减轻学生的考试焦虑? | 206 |
| 99. 如何正确看待重大考试? | 209 |
| 100. 高考一定要努力去考名牌大学吗? | 211 |

六 附录

- | | |
|--------------------|-----|
| 北京翔平中小学生心理教育培训学校简介 | 213 |
| 成功案例介绍 | 214 |



考前复习技巧

❖ 1. 什么时间的学习效果最好?

紧张的复习竞争实际上是脑力的竞争，复习的效果主要取决于大脑皮层所处的状态。因此，考生要学会科学用脑。科学用脑重要的一条就是充分利用好每天最佳的学习时间段。一个人在一天的不同时间，大脑活动的效率是不同的，学习时间的最佳选择应该是一天中大脑最清醒的时候。

生理学家研究认为，一天之内有 4 个学习的高效期，如果使用得当，可以轻松自如地掌握、消化和巩固知识。

★晨起后

清晨起床后，大脑经过一夜的休息，消除了前一天的疲劳，脑神经处于活动状态，没有新的记忆干扰，此刻无论是认还是记，印象都会很清晰。

此时适合学习一些难记忆而又必须记忆的东西，如外语、定律、历史事件等。有时即使强记不住，大声念上几遍，也会有利于记忆，切不可浪费了清晨这个学习记忆高效期。

★早 8 点至 10 点

上午 8 点至 10 点是第二个学习高效期。此时，新的一天已经开始，人的精力充沛，大脑易兴奋，一般具有严谨而周密的思考能力、认知能力和处理能力，此刻是攻克难题的大好时机，应当把握战机，充分利用大脑兴奋来攻关。



★下午 6 点至晚上 8 点

第三个学习高效期是下午 6 点至 8 点。这是用脑的最佳时刻。利用这段

时间进行回顾和复习将会取得意想不到的效果。很多学习成果非常好的人，都利用这段时间来回顾和复习全天学过的东西，通过分门别类、归纳整理来加深印象。这也是整理笔记的黄金时机。

★睡前一小时

入睡前一小时是学习与记忆的第四个高潮期，利用这段时间来加深印象，特别对一些难以记忆的东西加以复习，则不易遗忘。

除以上一般性的学习时间规律外，对于不同的人来说，还有自己独特的学习时间规律和习惯。为提高学习效率，要善于发现并充分利用自己独特的最佳时间段，同时要养成在固定时间进行学习的习惯。如果了解自己的学习时间规律和学习习惯，可以使用“时间清单”(见问题 2)，坚持记录两周，你就会对自己有一个比较清楚的认识了。

另外，对于中学生来说，临近考试正值天热时节，应尽量利用好早晨两个小时，晚上两个小时，此段时间空气凉爽，学习效率一定会非常好。

❖ 2. 如何了解自己的时间使用模式?

很多同学，可能会有这样的感觉，每天忙忙碌碌的，觉得很累，但不知道自己到底干了些什么，浑浑噩噩的。这里给大家介绍一种简单的方法，即通过“时间清单”的方式来了解自己一天究竟做了什么。

时间清单表

日期：

时刻记录		事项记录	
时刻	事项	事项	开始时间——结束时间

◎把时间清单随身携带，每隔 20 分钟，就记录下你此时此刻正在做的事情。

◎每开始做一件事就记录下时间，结束时再次记录下时间。

◎每天临睡前，对照清单，回忆当天发生的事情，就可以很清楚地了解自己一天做了些什么，在哪些时间状态很好，哪些时间状态不太好，哪些时间是不必要的浪费。

◎持续记录两周，就能够知道自己的时间使用模式。

对于考生而言，还可以根据自己的需要重新设计表格，如增加“完成情况”“自我状态”栏目，记录下当时的自我感觉以及当时的情境等信息。这能帮助你分析自己哪些时候状态好，哪些时候不好，以及原因等。

◆ 3. 如何进行有效的时间管理?

临近升学考试，一些考生往往心情非常浮躁，不知道怎样利用时间。有的坐在那里半天、却什么都没看进去；有的整天在学，却不见提高。此时，最重要的任务就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，还包括对环境进行管理。

★创造良好的学习心境

学习时的良好心境，是提高学习效率的重要条件。



心理学者曾做过一个有趣的实验，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，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，而另一班学生则还不如前一次的成绩。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。在你正式进入学习之前，可用 5 分钟左右的时间放松一下头脑，想一想自己以前在学习上取得成功的高兴事，展望一下美好的未来，这样很快就能进入学习的最佳时期。

★合理分配时间，劳逸结合，交替用脑

时间对每一个人来说都是公平的。而同样的时间所产生的学习效果，对不同的人来说往往相差很大。这就涉及一个合理安排时间的问题。比如，早晨是人记忆的黄金时间，利用这一时间记忆外语单词、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，它所引起的最显著的后果是破坏学习的良好心理状态，导致学习效率降低。怎样才能防止大脑疲劳，使心理状态维持在最佳的水平呢？一个方式是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，因为我的用功时间稍长一点儿就感到疲倦，甚至我不能一连半小时集中精力在一个问题上，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。”

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，一门功课的学习时间为1~2小时为宜，换学另一门功课时，中间最好休息5~15分钟，这样既可减少前摄抑制和倒摄抑制，又可使大脑得到适当休息，从而提高学习效率。

★根据心境和大脑状态安排复习内容

一般来说，人在心境不好或大脑不太兴奋时，用来学习比较复杂或不感兴趣的内容，往往难以进入状态，学习效率较低。这时候，可以先从比较容易的科目、自己比较感兴趣的内容做起，等经过一段时间，心境和大脑的状态好转后，再转学较难的、自己不太感兴趣的内容。相反，如果开始时，心境和大脑的状态都比较好，则应先复习较难的、自己不太感兴趣的内容，然后再复习较容易的、有趣的内容，正可谓因境而学。

★掌握阅读的技巧

一般的学生往往不太重视读书的方法，其实，读书方法的优劣对学习效

率影响很大。尤其是对于即将参加毕业考试的中学生来说，掌握了正确的阅读方法，可以大大节省时间，提高学习效率。决定读书结果好坏的关键在于，读的速度及对内容理解、把握的程度。

★做好学习准备

开始学习前，最好把有关的东西提前准备好，不要已进入学习状态，再停下来去找东西。这样会很浪费时间，因为在找完东西后，还需要相当长的时间才能安定下来，重新进入学习状态。所以，要尽量避免学习过程的中断，排除各种干扰，从而提高时间利用率。

★创造良好环境

管理自己还包括改变自己的学习环境，如果环境改变了，人的心态也就改变了。例如，记忆枯燥的公式，可以到安静的公园；复习较难的数学题，可以到大学图书馆或自习教室，因为那里的大学生都在用功学习，会给自己克服困难提供动力。

