

A stylized graphic of an eye. The eye is black with white eyelashes and is centered within a light blue circle. This circle is surrounded by a yellow ring, which is further surrounded by a red ring. The background is white.

李建华 李连保

编 著

获得最佳考试成绩的方法

应试技巧

职工教育出版社

应 试 技 巧

——获得最佳考试成绩的心理途径

〔英〕唐·戴维斯 (DonDavies) 著

李建华 李连保 译

职工教育出版社

应 试 技 巧

[英]唐·戴维斯 (Don Davies) 著

李建华、李连保 译

职工教育出版社出版 (北京西城区教场胡同9号)

北京东方印刷厂印刷

新华书店首都发行所经销

开本787 × 1092毫米1/32 印张4.63 字数100千字 印数1—7000册

1989年6月第1次印刷1989年6月第一版

ISBN7-80059-243-X/C.022

定价：2.40元

目 录

序言	(1)
第一章 动机与成绩	(6)
引言	(6)
怎样激发学生的动机	(13)
促进学生动机发展的策略	(13)
动机与成绩	(22)
第二章 焦虑与成绩	(31)
性格性焦虑与状态性焦虑	(31)
焦虑的起因	(33)
自卫机制	(35)
焦虑与成绩的关系	(38)
考试焦虑	(45)
结论	(50)
第三章 紧张	(52)
紧张反应	(55)
紧张与成绩	(57)
紧张控制	(64)
总结	(84)
结论	(86)
第四章 疲劳、焦虑、健康和 学习	(88)
导言	(88)
睡眠与疲劳	(87)

焦虑·····	(90)
建立自信·····	(94)
教授的方法·····	(95)
第五章 应试心理准备·····	(99)
心理准备的概念·····	(99)
心理准备的必要性·····	(99)
确立目的·····	(101)
学习困难·····	(102)
测验练习的作用·····	(107)
集中精力·····	(112)
考试准备：一些总体考虑·····	(115)
结论·····	(116)
第六章 获得最佳考试成绩·····	(117)
导言·····	(117)
考试答卷的共同毛病·····	(118)
优良答卷的特点·····	(119)
应试术·····	(120)
认知准备·····	(126)
集中·····	(127)
疲劳·····	(129)
智力训练或智力的排练·····	(132)
第七章 信心：一种流行的看法·····	(136)
为什么会丧失信心·····	(136)
树立信心：某些普遍适用的策略·····	(137)
健康·····	(142)
总结·····	(142)

序 言

对221名特优生的一项有关考试时所受压力的调查^①表明，体验过紧张的学生人数比例高达69%。这个数字既包括考试前几个月又包括应试本身。而紧张的表现是注意力不集中、长时间焦虑、恐惧或不良的生理反应。

考试，实际上是在某种压力之下测验成绩的一种手段，公共考试则是当今社会互相竞争的一种特殊形式。由于人们在考试时通常要比平时付出更大的精力，由此产生某种压力就并不奇怪了。因此，与其说是对人的性格、智力等进行全面检验的一种手段，倒不如说是对人的性格、智力等进行全面检验的一种手段。

很多人已经意识到，人们的心理状态，如紧张和兴奋、焦虑和平静，在很大程度上影响着智力的发挥和考试的成败。可惜，由于这样或那样的原因，人们在准备考试时往往只把精力集中在智力发展和技能获得方面，而在心理方面的系统准备却是一张空白。上述调查还表明，在参加考试的学生中，受过控制心理压力训练的只占7.7%，有40.1%的学生明确表示愿意接受这样的训练但却没有给予应有的重视。

^①Davies, D.E. (1986)examination Performance:a
surney of the strss-related problems of levelAstud
ents.Unpublished survey.

实验证明，对考试成功的祈求越迫切，压力也越大，影响考试成绩的感情因素也就越重要。在考场那种紧张的气氛之中，有些考生因为恐惧而表现失常，结果在很简单的问题上出了差错，同他们平时的成绩大相径庭。

相对地说，遇事爱紧张的人注意力往往不容易集中，在有压力的情况下更是如此。对考生来说，情绪紧张会分散精力，不能专心致志地解答问题。他们总是怀疑自己的能力，担心考试会砸锅，揣测别人会胜过自己，顾虑考试失败会影响教师和家长的看法。以至带来其它的社会后果等等。例如，调查表明，有44%的考生在考试过程中产生过这样或那样的焦虑，其中的11.2%的人更多地担心别人会比自己考得好。无穷的忧虑、过分的紧张，使他们的神情慌乱，答题时游移不定。同这些考生的情况相反，经过训练，心理素质比较健全，情绪比较稳定的考生善于控制自己、从容应付，知识、能力也能得到正常发挥。即使考试失败，也能正确分析原因，总结教训，下决心更加努力。

处于高度紧张状态的考生答卷看起来都是相当混乱、缺乏组织性和条理性的。这与大脑系统过度兴奋有关。有些人会变得惊慌失措。调查表明，50.7%的考生都有惊慌的反应，35.9%的考生慌乱到这样的程度，他们一会儿从这道题转到那道题，一会儿又从那道题回到这道题，简直不知该做那道题好了。尽管考试前听了多少遍注意事项的开导，临场时还是乱了方寸。有些学生甚至对别人和他一起答卷产生一种莫名其妙的胁迫感。

对考试感到紧张是不可避免的，但考试是学校正常生活的一部分，学生理应轻松自如地应付这种压力，否则，他们

就不成其为真正的学生了。现在的问题是在有些学校里，突如其来、没完没了的“花招”，给那些容易紧张的学生增加了担忧，使他们感到心里没底，压力重重，心神不定，这种情况不可避免地影响到他们的考试成绩。

根据作者本人的观察，那种所谓的关心和安慰，如“不必担心”，“今天晚上好好休息一下”，“你没问题”，“祝你好运气”，“深吸几口气”，“一会儿就好”，等等，对一些过分紧张的应试者来说毫无用处。这同恐惧飞行的驾驶员一样，你再怎么说也无济于事。

本书将详细研究在获取知识、发展能力的过程中有关情绪方面的各种变量，重点考察在各种情况下产生紧张情绪的一般规律，并为教师和学生提供获得最佳考试成绩的一些建议和指导。本书除了在教育心理学方面有学术价值外，对于保持应该有的心理健康具有重要意义。当然，对面临挑战而处于紧张状态的其他各类人员也有重要的参考价值。

我们的重要任务是帮助学生调整自己的情绪，适应考试竞争的要求。应试人员各有各的具体情况，辅导者应把学生看成是不同的个体，这是最为重要的问题，本书在这方面给予了足够的重视。由于应试者的个性、态度和动机倾向因人而异，他们的心理需要也各不相同，这意味着不能用同一方式对待他们。

考试之前的安慰几乎是没有什么用处的。对于已经非常不安的应试者来说，过分的激发，用美国人的话说就是“振作精神”、“打气”，似乎对取得好成绩反而是一种阻力。和一些职业足球俱乐部经理在一起的经历告诉我，过分的激励、劝告使有些运动员产生歇斯底里。

心理技能，例如自信心和注意力，不可能在一个晚上就获得，只能通过广泛而系统的训练来培养。这有赖于帮助应试者制定和实施适合特定个人的周密的心理准备计划，从而使他们的智力和精力正常发挥，取得最佳的应试水平。本书吸收了各国心理学家的研究成果和实践经验，概括提出了一个系统的方法，帮助学生掌握增强自信心和集中注意力方面的心理技能。“放松程序”是作为获得这一心理技能的最重要的特征来看待的。放松程序的目的是使应试者排除因紧张心理所产生的各种负作用，而代之以坚强的自信心，集中的注意力，以及通过睡眠与减轻疲劳所带来的高效率。

本书的写作是以考试紧张的应试者为对象的。从某种意义上说，考试成绩取决于是否具有应付压力环境的能力。这种压力常常使人产生不安全感，精神高度紧张，同时导致情绪悲观并伴随着身体方面的不良反应。

在调查中，有60.5%的学生担心考试对他们的身体有害。而实际上，从考试前六个月开始，直到考试结束，确有33%的人出现失眠、头痛和消化方面的问题。他们缺乏自信心，智力水平也随之下降，以致达到这样的程度：在解答一道试题时，不能专心致志地思考答题内容，而把心思用于对个人影响作种种评估。系统的、长时间的心理准备是作为一项基本要求提出的，做到这项基本要求，紧张的应试者就能够恰如其份地反应出自己的水平和能力。

要说学生对于考试通常缺乏心理方面的准备，这点似乎难以令人置信。然而不能否认，在现在的中学课程中，恰恰在这方面存在令人不解的疏漏。紧张的应试者除了得到一点无用的安慰、鼓励外，很少能从辅导者那里接受任何实际的训

练，因为他们自己也不清楚该怎样帮这个忙。大多数在考试、测验等公共场合感到紧张的读者大概都会赞同这样的说法，那是一段多么孤独无援和难以应付的时光。

本书在心理、情感方面为应试者专门制定了系统的训练程序，它的实施将保证相当一部分人能不同程度地减轻他们所受的压力，并达到他们的所希望的要求，这一点已为许多教师和应试者首肯。

在压力下表现良好的能力是一种可以学会的技能。本书还提供了控制压力和**在激烈竞争环境中增强应试能力的策略**。

唐·戴维斯

第一章 动机与成绩

引 言

由于各种原因许多学生没能发挥出他们的潜在能力，所以有关动机的研究是十分重要的。人类在许多方面获得成就的障碍常常属于心理问题。这个方面一个典型的例子就是50年代初期人们试图打破4分钟以内跑完一英里的记录。产生心理障碍的原因主要决定于学生的内心期望，亦即他要达到什么标准。有关激发学生进一步发展他们的能力和技能的原则和策略是多方面的。由于不同的学生有不同的心理需要，我们在教学时要强调因材施教。因此，假如一位教师要帮助学生，激发他的学习积极性、端正他的考试动机，那就必须首先把这位学生作为一位个体去了解他，认识他。

反馈，或者获得知识的结果，在这一章里是基础的东西，需要读者加以熟悉并引起重视。反馈不仅可以帮助学习者了解有关自己学习情况的信息，而且还是一种奖励。因为反馈能把他现在学习的进展情况和他想达到的目的或目标之间联系起来，为他提供一种极强的刺激物。反馈在这方面的作用为很多行为理论家所重视。著名的行为理论家斯金纳（Skinner, 1953）^①就十分重视学习过程中奖励与惩罚的作用问题。

^①Skinner, B.F. (1953) *Science and Human Behaviour*. Macmillan, New York.

成功、失败与动机之间的相互联系，可以通过人们对未来成功的信心和期望表现出来。表扬和批评对学生动机的作用具有不可忽视的心理影响。

教师对一位学生所具有的潜力的发掘成为一个十分重要的因素，这一因素甚至影响着学生能否继续学下去。拿学生的试验成绩来看，他会为了老师的期望而尽最大“努力”，如果老师对他寄予很高的期望，他会尽力干好；如果老师对他很失望，或不抱很高期望，他就会自暴自弃。教育方面已有很多的事例充分说明了这些“有效因素”的作用。一些“老师的红人”是指那些别的同学认为条件、知识和能力都很强的人。如果在学校的话，大概就是那些和学生或教师打得火热的人们；如果是在大学或学院，大概就是辅导员。对学生们的成绩有相当大影响的还有家长对他们的期望程度。

对于在竞争状态中动机的强度或者激发的水平与成绩之间的相互关系，人们已经给予了很大的重视。一般来讲，人们在中等强度的激发水平时能发挥最高效率，据科学实验，这是获得最佳考试状态的最有效的刺激水平。而两个极端，即刺激程度最强或最弱，考试成绩都不理想。在考试前各人之间刺激和兴奋程度的差距告诉我们，若要达到最佳考试状态，就需要给有些学生降降温，而另一些学生则需要给他们加加热。不过要特别小心他们是否被加热得太快，以致于使他们过分在意、过度紧张。

我们讨论了端正动机的方式之后，在这一章的最后部分，我们将讨论刺激强度与成绩之间的关系、教师和辅导员的作用，以及他们之中谁的作用最大。

动机可以定义为：从刺激到行动的一种直接的、有目的

的行为，虽然它可能既没有效率，又没有效果。对于动机的研究还会联系到技能、知识的获得和能力的发展上。同样重要的是：通过对动机的研究，还可以认识为什么每个人的行为方式具有不同的强度水平。从实用的角度来讲，有关动机的知识主要对下面两方面具有重要的意义：认识个人潜能，以及在竞争状态的压力下获得最佳考试成绩的现实。

所谓动机。是使个人引起行为或中止行为的一种推动力。诸如食物、饮水和睡眠，这些都是人的所谓基本需求。还有相当多的派生的动机，其中包括对钱的需求、对社会地位、安全感等等的需求。

许多行动背后隐藏着动机，虽然很多动机是相当复杂，相互混杂在一起的，伍德沃思（1921）^①指出，有机体具有“与它周围的环境打交道”的固有趋向。斯托特（1966）^②也曾提出过类似的观点。他认为，行为背后的驱动力是机体想有效地运转它所处周围境境一种的需要。他指出，某些保持作用的连续过程必定会在大脑中进行下去，并且对个人的作用进行连续的检测。

当能力接近于极限时，动机水平就趋于下降。部分原因是人们继续前进的速率减慢了。处于中等水平能力的状态就比较容易看到自己的进步并且有些是相当明显的。成绩达到高水平之后，虽然用于学习和练习的时间很多，也只能是保持住原有的水平。因此，在达到相当高的水平时，要再

^①Woodworth, R.S. (1921) *Psychology*, Methuen, London. ^②Stott, D.H. (1966) *studies of Troublesome Children*, Tavistock,

提高,就要更加努力和花费更多的时间。因为再取得进步将变得越来越困难。

学生的问题不论出现早晚大多都与动机有关。许多时候,人们往往认为把水平再提高一些简直是不能的了。如果一个学生看到这种观念在他的教师头脑中也存在,那么这个学生的水平也达到了极限。教师对学生成绩的期望是决定学生成就水平的一个强有力的因素。这个问题还在教育领域中引起许多所谓的自我实现的预言研究。一般地讲,一个人的成绩会取决于他确信“重要人物”的期望,或者那些可信赖的人的期望。因此,辅导员、教师或教训的乐观估计会激发起学习者极高的动机水平和自我期望值。反之,悲观的估计会导致动机水平和自我期望值的降低。而使学生产生更进一步的障碍常常是心理上的,比如人们相信他不可能再提高了。只要这道心理屏障消除掉,学生的成绩还可以继续提高。因此,态度的改变,如上面所谈到的信念的改变是很需要的。教师的鼓励和积极的态度在任何时候都产生着重要的影响。

内部和外部动机

动机可以分成三种形式,这就是内部动机、外部动机和两者的结合或相互作用。人们从事某项具体的活动或学习某一学科知识是为了获取成功和得到奖励。这种动机主要是由于报酬、职务等的原因引起的。另一方面,当某人的行为是由内部动机引起的,则仅仅是由于个人的缘故,极端的时候纯粹是为个人高兴而从事某项活动。狄西(1975)①指

①Deci,E.L.(1975)*Intrinsic Motivation*.Plenum,
New York.

出，内部动机引起的行为基本上是人们在他周围的环境中感到自己的能力和自主的一种需要。因此，人们越是觉得他们的行动是自主的，并具有一种个人能力感，他们的内部动机水平就越高。狄西在给内部动机作定义时特别强调人们个性。他指出，内在感受和内在意识意味着只有当人有自我完善的要求时，才能真正决定是否由于内部动机激发起来的。许多人如能象各行业的行家里手那样真正掌握一种技能并能运用它，他就会特别心满意足。他们不满足于平庸的标准，他们想花更大的力气达到他们满意的、完美无缺的地步。他们觉得因追求完美而带来的挑战是一种享受。内部动机常常是与惊人的持久力和极强的信念相联系的。对于基本是由于外部动机而学习的人来说，他们主要关心的是完成任务后所取得的奖励，而如果这种奖励不太容易得到或者根本得不到的话，他们就会丧失兴趣。通过奖励的方法来鼓励人们学习会产生威胁，因为他们会认为他们被别人操作，由他人掌握着自己的命运，他们的行为不能由自己控制。可能他们开始并不是出于想受奖励而做某件事，引入奖励后能使人们改变初衷。在给予奖励之前，人们自己选择所做的事情是内因的作用，而过后，人们却视奖励为他们行为的动力，认为他们是在为别人做事。这种起始是内部动机引起的活动会使人们就失去兴趣。当然，如果给予的表扬能强化一个人的能力感，就会增加他们的内部动机。如果学生看到他取得的成就很有价值，荣誉感就会随之提高。但是很多实例说明，诱发学生继续学习，的动机既有内部的，又有外部的。

下面的故事说明了给予表扬和奖励怎样会引起行为动机由内部向外部的转化，

“一位独居的老人，每天下午孩子们都在他住所外面的大街上吵吵闹闹。一天，孩子的喧闹声太大了，老人就叫这些孩子到屋里去。老人告诉孩子们，他的听力不行了，但他喜欢听这些孩子的玩耍声。他要求这些孩子每天都到他的房子前热热闹闹地玩耍。如果这样做，他就会奖励每人一个二角五分的硬币。第二天，这些孩子在他门前使足了劲追逐打闹了一番。老人给了他们钱，并告诉他们第二天还来。第三天，孩子们又闹了，老人又给了他们钱。但这次他每人只给了20分钱，他向孩子们解释说，他的钱快花光了。第四天，孩子们每人只得到了15分钱。老人告诉这些孩子，他明天只能给每人5分钱了。这下孩子们不高兴了。他们说，这样干给我5分钱，根本就划不来”。声明第二天不来闹了。（卡萨坎，1979）①

正象上面的故事一样，奖励能够控制行动外还会产生信息方面的作用。鼓励表扬学生取得的进步能够强化人的胜任感和自主意识，这样就增强端正了动机的意识。有许多例子都说明能以表扬和奖励这种方式起作用。典型的例子是考试分数、各种证书和奖品。所有这些提供给有关他进步的信息。但如果这些奖励所起的控制作用显得太突出，学生也会失去兴趣，特别是如果他看到的一切努力并未获得奖励的话，更是如此。

当年青人感到他们必须出人头地以便取悦于父母时，真正发生上述危险的可能就存在了。人们都很清楚，父母从孩子

①Casady, M. (1974) The tricky business of giving rewards. *Psychology Today*, 8 (4), 52.

们的成就上得到了极大的满足，他们觉得在这方面孩子可以青出于蓝而胜于兰，有些家长就会不惜任何代价死命地强迫他们的孩子去争取成功。在学校教育的独立成长部，我们可以找到很多这方面的证据。虽然这些父母为他们的孩子花了很大本钱，却没有什么显著的收获。父母给予孩子一切能给予的奖励，试图让他们的孩子更加努力，可结果是不尽人意。这里的问题很可能是孩子失去了行动的内部动机，因孩子们自己感到他被这样的练习所操纵和控制。再者，孩子们还可能变得过分紧张，挫伤了孩子们的自信心。

然而，由内部动机激发起来的学生可能会相当好地调整自己的情绪。多科丝·巴特^②在他的《体育心理学》一书中指出，能力起因的人被失败击垮的要比主要由外部奖励，诸如物质刺激和社会声誉所激发起的人少。巴特还说，喜欢他们所学科目、课程或技能活动的人，继续努力达到精益求精的人，更能顶住突如其来的困难和挫折。他们从反面特别关心对他们成绩的分析 and 评估，以及在此基础上进一步改进的方法。学生如能把注意力集中在提高能力、知识和技能方面，他们就会对把社会的考虑放在次要地位，伴随而来的紧张的焦虑也就相应地减少了。

与大众的信念相反的是，人们往往过分看到测验或考试，而忽视某门学科的本身或有关的技能。因此，创造对于年青人发展他的能力、追求尽善尽美的环境是很重要的。在

^②Butt, D.S. (1976) *The Psychology of Sport: The Behaviour, Motivation, Personality and performance of Athletes*. Van Nostrand Reinhold, New York.