

中考、高考应试心理指南

王晋堂 著



写给考生

——中考、高考应试心理指南

44.2
3c

上海出版公司

责任编辑 张照华
插图 燕 然
封面设计 李志杰

作者简介

王晋堂，北京一中校长，中学高级教师，中国教育学会学制研究会理事。主要著作有《教育学》（与人合著，1985年，湖北人民出版社），《教育学简明教程》（主编，1987年，北京科技出版社），《教育学在中学的应用》（与人合著，1987年，光明日报出版社），《古校迈向新世纪》（主编，1990年，华艺出版社），《打孩子也是一种艺术吗？》（1993年，华艺出版社），《教育：站在市场门口》（1993年，北京教育出版社），《开拓素质教育的大时空》（主编，1996年，昆仑出版社）等。



ISBN 7-80063-043-9



9 787800 630439 >

ISBN 7-80063-043-9/G · 9

定价 10.00元

B844.2

W33c

写给考生

——中考、高考应试心理指南

王晋堂 著



A0915132

长虹出版公司

一 . 时文点滴

——按照考期为序

4月

要分数又别光盯着分数

俗话说,“考,考,老师的法宝;分儿,分儿,学生的命根儿”,莘莘学子,在十年寒窗苦读的生涯中,饱尝了考试带来的悲和喜,分数带来的哀和乐。“一分定终身”的中考和高考,更使分数身价倍增,看重分数,情有可原。

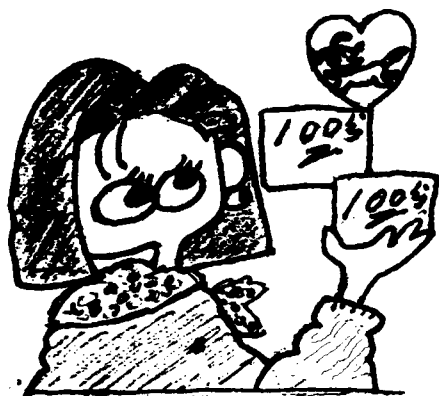
分数是一个标志。在绝对考试中,它是优劣的分野——比如,通常我们以 60 分为及格,80 分为良好,90 分以上为优。我们平时的期末考试、结业考试等就是这种绝对考试。在相对考试中,它是择优录取的依据,中考和高考就属于相对考试,它是“水涨船高”的一种考试,每年的录取分数线,都是以当年的考试实际状况确定的——考生人数多了,因考题容易分数普遍较高了,都会使分数线提高,反之亦然。在中考中,与其说我们是要看重分数,不如说我们是要看重我们在全体考生中的相对位置——因为这才是决定我们录取于哪一志愿的依据。

然而,分数(不管是在绝对考试中还是在相对考试中)只能说明考试的结果,当我们得到这一结果时(比如知道了考分时)一切已成定局了。因此,对我们来说重要的并不是作为结果的分数,而是取得这一结果的过程,否则,我们就是本末倒置。

只有知识基础扎实,分析问题解决问题的能力较强,心理素质又比较好,只有具有一系列必备的各种条件之后,我们才可能取得较高的分数。因此,我们始终要致力之处,乃是不断地夯实基础,锻炼能力(比如解题能力),提高自己应考的心理素质等等,这才是我们应该牢牢盯住不移,抓住不放的啊!

把分数看透了,你就会从分数的奴隶变成它的主人。

(刊于《北京晚报》1998年3月14日)



在考试提高素质

夫战，勇气也。应考，是一个心理历程。“田忌赛马”的故事，说明取胜还要有方略。考试，要有坚实的知识基础才有底气，要有分析解决问题的能力才能应付自如，要有良好的心理素质才能达到最佳境界。基础、能力、方法、策略、心态、情绪、健康以至个性特点，人生哲学，无一不被涉及。考试是对学生各方面素质——科学文化素质，思想品德素质，身心素质，创造素质等等的一次全面检验和锻炼，在这样一个基点上，作为“应试教育”的基石的中考与高考就和素质教育统一起来了。我们完全可以择“应试”的“合理内核”——完善学生素质的“内核”为我所用。

这样，在整个考试过程中，每一位考生都可以在素质教育的道路上取得长足的进步，生动、活泼、主动地发展。经过中考的磨练，在走向新生活时更加成熟。

(刊于《北京晚报》1998年3月26日)

“翻饼烙饼”谈复习

复习,是学习的继续,是一个反复的过程,有人把它比做像“翻饼烙饼”。

要把饼烙熟烙透,还真不能只是一味地加热升温,还需要把握火候。熟记一个材料,固然可以通过一遍一遍的单纯重复学习的方式进行,但复习的效率不会高。倘若在记忆材料的过程中,结合“试图重现”的方式,在识记时及时发现还没有记住的部分,则能对其格外注意。“试图重现”还能助长学习者复习时积极进取的探索态度,并且通过了解自己学习已经取得的进步情况促进学习,因此,在复习时不断“试图重现”记忆的内容,是一种好办法。心理学的试验已证明它是行之有效的。“试图重现”就是我们“烙饼”时要把握的“火候”吧?

时间,是学习也是复习的一个重要因素。把时间集中起来识记一个材料,还是把相等的时间分散为几个段落使用,哪个效果好呢?有相当多的证据说明,在一般情况下,后者比前者好,看来,饼一个劲儿地烙下去,不如翻过来调过去地烙为好。对一个系列材

料,是把它全部作为一个单元记住,还是分开以一节一节地记,哪个效果更好呢?心理学的试验说明,以两种方法结合使用为最佳。即先进行整体识记再进行部分识记,然后再做整体的复习,这种“整——分——合”的模式是最好的,这也很像烙饼的过程,先整个地烙,然后再烙局部,然后再整体加温。让我们在烙饼中学会烙饼,把复习之“饼”“烙”得“外焦里嫩”、“色美味香”吧!

(刊于《北京晚报》1998年3月28日)



“知识树”与“多和少”

把学习过的材料,编成图表式的提纲,是教学中常用的方法,也是复习时常用的方法。有人把这种图表形象地称做“知识树”或“知识束”,一边复习一边编制这种提纲,然后再“试图重现”这一提纲。使用此法的学生深受其益。编制“知识树”对掌握所复习的材料有许多益处,有利于把握全局和重点、融会贯通、由多到少。

“知识树”纲目清晰,条理分明,有利于我们掌握知识之间的联接与关系,把握全局。

知识的重点是在局部与整体的关联中凸现出来的,“知识树”对加深理解知识重点的作用十分明显。

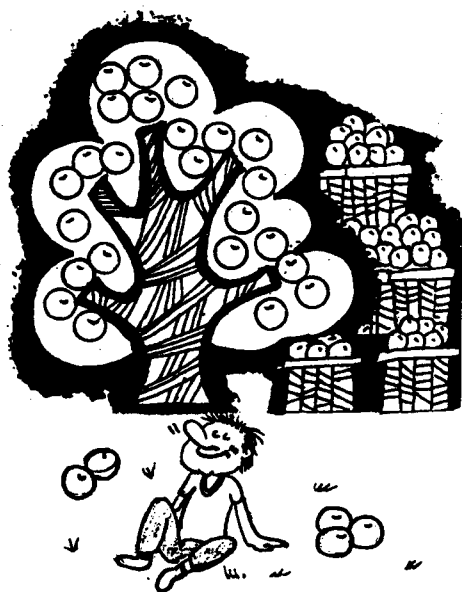
我们学习时,是一部分一部分地学,但在使用时特别是考试时却需要综合与灵活地运用它们,“知识树”极为有利。

学习知识时,是由少到多,学过的东西是一大片,然而复习时却需要“由多到少”,便于记忆。“知识树”是概括知识的有效方法。

值得注意的是,“知识树”在有利于知识“由多到

少”时,也有信息量损失的弊病,丰富的知识固然概括简约了,但却可能造成对部分知识的具体内容的忽略与遗忘,而考试时又会出现“哪壶不开提哪壶”、偏偏要用到这些知识的情况,为了避免这一情况的发生,我们在编织“知识树”时,要注意对局部知识的细致处理,尽量详细与周到,一直编到知识“末梢”。

(刊于《北京晚报》1998年4月4日)



心中有数上考场

心中有“数”,对考生临场发挥有着直接影响。在考场上,考生心中大概要有三个“数”。

首先是对自己水平有“数”,这样才能对自己达到的目标有一个正确的定位。如果考生平时学习只有中等水平,就要估计到有一些题做不出、拿不准是正常的。再加上每年都有某科命题偏难的情况,遇有难题也是不足为奇的。这样将有利于考生以平常心去对待难关而不至于沮丧和惊慌失措。过高或过低估计了自己的水平都是不利的。

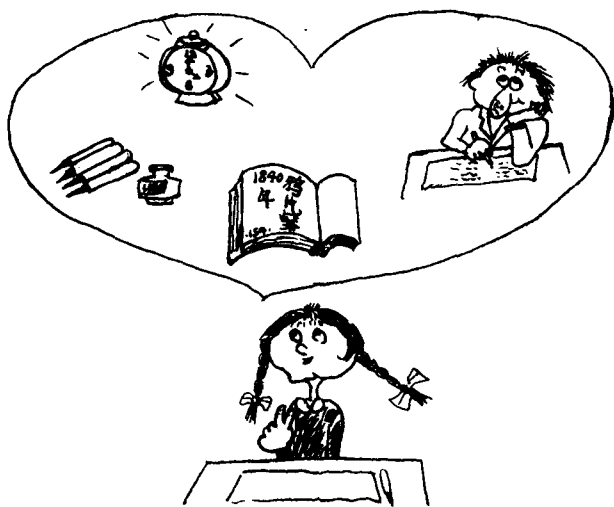
其次是对考试时间与试卷分数对应的“数”。假如试卷满分是 100 分,考试时间是 120 分钟,那么,从时间分配上说,基本上应该做到 1 分钟拿下 1 分来,再有 20 分钟做机动。这个“数”将使我们既不要在一道题上死钻牛角尖,又要在有的题做不出时把时间分配到其他题上多拿点分;同时对一场考试时间的把握有一个清醒的认识。

第三,要有一个对考生自我和考生群体相关的估价的“数”。考生自我也是考生群体的一个缩影,如果

哪门课考“砸”了,觉得出乎意料的难,且慢丧失信心。

难,对大家是一样的,很可能你的相对位置并不因为一门课考“砸”了而有什么太大的变化,因此,在任何困难的情况下,都不要自暴自弃!

(刊于《北京晚报》1996年3月26日)



5月

心绪与专注

在日益紧张的中考复习中为什么会出现心绪不宁或焦虑状态呢？当人们拟定的目标和现实距离较大，而时间又非常紧迫时，当考试竞争十分激烈而父母、老师和自己期望值又很高，偏偏自己的实力又不济时，人们就会处在心理紧张的状态中。情绪的紧张又会导致较强的生理活动，如失眠、食欲不振、小便频繁、疲倦恶心等，心理的紧张导致生理的紧张，所谓越紧张就越紧张，形成恶性循环。

了解了紧张心态出现的原因，我们就可以设法缓解它。既然紧张是外部环境、个人心理因素共同作用的结果——环境压力与威胁，生活节奏骤然加快，自身能力不足，心理冲突等等共同构成了紧张，而中考

的目标和竞争的激烈又是我们所无法改变的,我们的法宝就只剩下了调整自己,调整自己的心绪,以平常心来适应外部压力,以提高个人的心理承受能力来对待外部威胁,自己来缓解高期望值和低现实之间的矛盾,凡事不妨做退一步想,既要努力去追求较高目标,又要做最坏的打算,把困难想足。同时,主动加快自己的生活节奏,特别是脚踏实地地复习好基础知识,并不断提高自己的能力,一步一个脚印地提高自己。总之,以从各个方面提高自己的素质来适应外部环境并增强与之抗争的能力,义无反顾地专注于学习和复习,反倒会使我们的心绪稳定下来,而稳定的心绪又有利于专注,从而使我们进入良性循环。

战胜自我,我们才可能赢得专注的复习,备考的过程也是一个战胜自我的过程。

(刊于《北京晚报》1998年4月16日)

试深浅,尝滋味, 找感觉,进状态

一模是一次实战演习,通过一模,同学们大概可以找到一点感觉,既有对试题简繁难易的领教,又有对考场上紧张心态的体验。正是:题海浮沉试深浅,临战当头尝滋味。

通过对试题的了解,可以发现知识上的疏漏和能力上的弱点,从而及时调整自己的复习计划,长善救失,填补空白,如果发现答题时间不够用,或前松后紧,那就要改变在考场上的时间安排,修订应试策略。一模也可以锻炼心理承受能力,体会一下在紧张状况下应试的感受,以消除在正式考试中可能出现的“晕场”现象,使应试比较从容。总之,从实战出发,找到感觉,取得经验,得到锻炼,查漏补缺,正是模拟的目的。

从一模到正式考试,还有几十天的时间,也可以说复习进入了最后冲刺阶段。这几十天的安排利用,对考试成败至关重要。除了继续巩固知识,继续做一

些题以打开思路外,调整好生活作息,调整好心态,以逐渐与考试接轨,应该提到日程上来了——调整好目标,是使智力的活跃程度和身心的应激状态都达到最佳,因为考试的成功,还有赖于临场的发挥。实现这一目标的过程,即可以说是进入状态了。

(刊于《北京晚报》1998年5月21日)

