

如何通过考试



(英) 克利福德·艾伦 著

科学出版社

2.3

8

如何通过考试

[美] 克利福德·艾伦 著

申明 杨东译

科学出版社

1989

内 容 简 介

本书以现代心理学为基础，介绍了一整套行之有效的学习方法和通过考试的技巧，能使学者在考试中超水平发挥。主要内容有：学习的障碍；学习的心理学；记忆和遗忘的心理学；失败的原因；学习的技巧；自学青年如何学习；考试的技巧。

本书可供广大具有初等文化程度以上的初中生、高中生、大学生、知识青年和从事教育工作的教师及管理人员阅读。

Clifford Allen

PASSING EXAMINATIONS

Pan Books Ltd · 1972

如何通过考试

[英] 克利福德·艾伦 著

申明 杨东译

责任编辑 杨家福

学 出 版 社 出版

北京东黄城根北街16号

解放军四二二九工厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1989年6月 第一版 开本：787×1092 1/32

1989年6月第一次印刷 印张：4.625

印数：00001—30000 字数：105 000

ISBN 7-03-001426-X / Z · 67

定 价：2.00 元

译者的话

考试，对学校教育来说，已成了校方和教育机关检查学生质量和测评学生水平的一种必不可少的手段。在通往某种学位的道路上，每一位学生都经历了无数次大大小小的考试。然而，当一个人成功地获得了学位以后，再回首走过的历程，他便会发现，他为考试付出了很大的代价。其中，有些代价是必要的，而有些代价却可以通过使用一些技巧完全避免。即是说，他完全可以只花更少的时间和劳动来通过某种考试，来获取理想的高分。但不幸的是，这一切在当时却由于就事论事而显得模模糊糊，以致于根本没有意识到“技巧”的作用。我们自己就有这种感觉，比如在参加高中、大学的升学考试和上学期间的各种考试中，如果能够掌握和运用某些学习和考试的技巧，当时的复习可能就更有效，考试的分数可能就会更理想一些。因此，当我们看到克利福德·艾伦博士撰写的这本小册子时，我们便毫不犹豫地准备把它翻译出来，以此奉献给想顺利地通过各种考试的朋友们。

艾伦博士在医学、心理学等方面有较深厚的理论功底和丰富的实际经验。他阅历很深，1926年开始从事医生工作，曾在英国的好几个大医院工作过，其中有五年时间是在精神病医院度过的。他在工作过程中，还参加并通过了许多更高学位的考试——医学博士（伦敦）、英国皇家内科医师学会会员（伦敦）、大众医学博士等。与此同时，他还在各种医学、科学杂志上发表了大量医学论文。后来艾伦博士在英国两家较大的医院担任心理学咨询顾问，并从事神经方面的研究。退休以后，他写了好几本书，目的都是为了帮助学

生在学习和事业方面取得成功。

在本书中，艾伦博士以简洁明了的语言，深入浅出地讨论了有关学习和考试的各种因素，同时给出了许多行之有效的学习和考试的方法与技巧。首先，他论述了影响学习的因素，意在使读者清楚学习的障碍究竟是什么，应该怎样克服这些障碍。接下来，他用大量的篇幅讨论了有关学习的问题：学习的心理学、学习中的记忆和遗忘问题和学习的技巧等。最后，他把笔触转向了本书最关键的问题：如何通过考试。作者认为，考试中最重要的问题就是如何发挥应有的水平，为此他详细介绍了一些很实用的临考经验和在考场上发挥水平的技巧。艾伦博士还在书中分析了学习和考试中失败的原因，并对自学者的学习和考试进行了讨论，且提供了有益的指导。该书语言朴实，能设身处地为学生着想，在大量心理学结论的支持下，介绍了一整套实用而有效的方法和技巧，读后使人获益匪浅。

该书的翻译时间仓促，加之译者水平所限，书中许多地方不尽如意。虽然如此，我们还是感到欣慰，因为它毕竟为无数参加考试的朋友们提供了某种帮助，能够使他们有效地进行学习，从而顺利地通过各种考试，这实际上也正是原书作者的意图所在。

另外，在翻译时我们对原书作了少量删节，特此说明。

前 言

在过去的 50 年里，有关学习的心理学已经发表了大量的研究成果。遗憾的是，这些成果很难发行到一般学生的手里。正是由于这个原因，我才写了这本书，因为学生不时地问到心理学是否可以用来处理学习起来较为困难的科目。

所有正在学习的学生在某种程度上就是自己的主宰，他们几乎可以随心所欲地使用各种学习的方法。经过一段时间后，他们会发现更喜欢某种方法而讨厌别的方法，有些学生喜欢听课，而另一些则认为这是在浪费时间；有些学生喜欢在图书馆读书，而不少人却认为置身其间很不自在。尽管如此，无论学生之间喜欢的形式和方法有多么不同的奇异，事实上还是存在一些普遍适用的基本原则。这本书正是为了帮助学生理解这些原则并把它们付诸实践而写的。当然，不管学生们运用什么方法，重新认识到这一自明之理是最根本的，那就是不管他有多么聪明，他总不会对他不懂的东西不学自通。

除了具体的学习，学生们的成功还依赖于其他因素，他们不得不处理环境和感情等多方面的困难。这些因素在本书中都被仔细考虑和讨论，因为它们的确无比重要。

我相信不会因为写了这样的一本书，我就会被认为是一个学习的天才。象大多数人一样，我早期为了通过考试，也是非常刻苦而且付出了艰辛劳动的，直到通过了大众医学博士学位后，我才意识到了心理学的价值，并把它付诸实践，以后通过医学博士和英国皇家内科医师学会会员等考试时，就显得相当轻松了。

我希望这本书能有助于学生的学习，而又不致于学习起来过分疲劳。由于这只是一本小书，如果一旦有些人发现它无用，也只不过是浪费了他们一、二个小时的时间。如果这样的话，我将感到遗憾。

在这本书中要想列举全部资料是不可能的，但我还是结合书中方法提供了一些简单资料供感兴趣的读者参考。

虽然我也担心本书会激怒那些仍生活在传统的理想王国中的人们，但一般说来，我并不想对此表示歉意。考试在今天几乎变成了一项“工业”，不仅对那些必须通过考试才能拿到学位，进而才能获得合适工作的学生是如此，而且对录取他们的那些大学和学院以及其他主考部门也是如此。所以，讨论考试和考试的技巧是理所当然，不必回避。

在这本书中我试图说明，学习和通过考试是一项“有技巧性的工作”，谁也不能仅凭天赋就能在这项工作中取得成就。那些企图凭借“小聪明”来做这项工作的人，到头来只能是一事无成，因为他们没有脚踏实地地学习和掌握必要的技巧。所以，花一点时间来研究一下一个学生应该怎样获得成功无论如何是一件值得的事情，而我在这本书里，正是试图给你指出这样的途径。

克利福德·艾伦

目 录

译者的话

前 言

第一章 学习的障碍	1
1.环境因素	3
2.个人因素	16
第二章 学习的心理学	23
1.条件反射法	24
2.目的刺激法	28
3.模仿方法	30
4.灵感方法	31
5.练习和训练	38
6.窍门学习法	39
第三章 记忆和遗忘的心理学	43
1.学习的条件	43
2.认知与回忆	49
3.记忆和遗忘	50
第四章 失败的原因	59
1.不易进入角色	61
2.与没有条理相联的坏学习习惯	63
3.记忆能力差	65
4.表达能力差	67
5.意志不坚强	69
6.兴趣转移	70

第五章 学习的技巧	74
1.学习什么	74
2.学习的时数	76
3.听老师讲课	80
4.作笔记	81
5.作图表	84
6.定义和概括	84
7.时间表	86
8.利用考过的试卷	90
9.复习	90
10.考试的前一天	91
11.最后一个晚上	93
第六章 自学青年如何学习	95
1.上夜校	96
2.参加函授	97
3.完全自学	100
第七章 考试的技巧	106
1.研究考试题目	111
2.合理分配时间	112
3.“答题三明治”与“应考三明治”	114
4.再创造	115
5.未完成的答案	116
6.定义	117
7.口试	117
8.技能考试	121
9.考前了解有关信息	122
10.药物与考试	123
11.补药	126

12.写论文	126
13.运气	128
14.作弊	131
15.战胜失败	132
后记 无限前景	135

第一章 学习的障碍

考试也许并不是选拔人才的最好办法，其他办法可能更合理一些。尽管考试对于学生来说并不那么称心，同时给主考部门增添麻烦，花费也很昂贵，但是在一种新的、更容易的、更快和更有效的选拔人才的方法出现之前，考试仍将被作为主要手段而经常使用。

因此，明智的作法就是实际一些，把考试作为一个既定的事实接受下来。于是，我们所要做的事情就是尽可能最快而且最有效地作出努力，以便顺利地通过各种各样的考试。然而，终日埋在书本里，累得头昏眼花的学生常常会提出：怎样才能达到这样的目的呢？

本书即是企图回答这样的问题。它并不指望对于如何学习和如何通过考试这个问题给出全部答案——实际上，这样的答案根本就不存在——它只是尝试着从心理学的角度帮助你掌握一些如何学习和如何通过考试的基本技术，而这些技术都是非常实用并且合情合理的。

如果你去问一个直率的、老一辈的考官：学生们为什么通不过考试？他将毫不掩饰地告诉你“因为他们准备得不充分。”

这答案也许有一半是正确的。在他说了这样的话之后，他就会满意地重新坐回到他的安乐椅里，继续打他的盹。如果你再追问学生们为什么不作充分的准备时，他便会忿忿地说：“因为他们不用功。”

到此，最好的作法就是不要再打扰这位先生了。可是，真实的答案到底是怎样的呢？

很明显，有相当一部分学生学习非常刻苦，而到头来在考试时还是失败了，有时甚至在他们的拿手科目上翻了船。曾经有一次，我就有一门课程没能通过考试，而那正是我学得较好的科目，对这门课我曾下过血本，考试前也作了充分准备，结果却失败了。失败的原因是当时我正患牙痛病，这讨厌的病痛使我心神不安，根本无法正常发挥。所以，前面那位先生的断言在很大程度上是缺乏根据的。

即使假定学生们没有努力学习，那也应该追问一下为什么会出现这样的情况。当然你可以说他们太懒惰，或者他们意志太薄弱，或者学校里过多的娱乐活动占去了他们大部分学习时间等等，可是这些解释仍然没有回答如下的问题：“为什么他们不在学习上更努力一些？为什么他们不采取一些措施使那些娱乐活动不致于影响他们的学习呢？”

正象有人说过的那样，能够进入高级中学的人都是一些较优秀的才子，能够考进大学的，就更是一些佼佼者了，因为他们已经超越了升学路上的种种障碍。的确，他们曾经通过了各种各样的考试，而现在他们为什么却失败了呢？

我们假定有某个学生没能通过某种考试，但这不是由于他的神经有毛病（神经衰弱在学生中是非常普遍的现象，其原因是学习压力太大和精神紧张，但这不是本书所要讨论的题目）。他为什么会失败呢？

这个问题并不是象上面那位先生那样用一两句话就能回答的。为了得到一个确实而有效的答案，我们需要考察影响学习的各种因素。这些因素可以分为两大类：环境因素和个人因素。

1.环境因素

陌生环境

根据实验我们发现如下的现象，即当把一个动物突然置于一个它所不熟悉的环境中时，它要费很大的力气才能使自己安定下来。同样，当一个学生从旧学校突然进入新学校时，情况也是如此。而这种情形，每一个学生在升学或转学的过程中都会经常碰到。在原来的学校里，他对每一件事物都非常熟悉，在那儿他有固定的位置，熟悉周围人的品德和行为，做他熟悉的事情等等。可是在新的环境里，他却一无所知，甚至不认识道路。在这种情况下，他自然会感到茫然不知所措。研究表明，动物中的一些动物要比另一些动物花更多时间才能熟悉新环境，不同能力的学生适应新环境的情况也大致如此。学生的适应能力不仅包括对新环境的适应，也包括对新环境中新人物的适应（许多年轻人对人的适应能力更差）。这种适应环境的时间当然是越快越好。可是有些学生由于适应环境的能力比较差，从而使得自己高中或大学一年级的生活长时间紊乱无序、没有条理，他们发现自己在新环境里的生活不如在老环境里生活那样有效。高中或者大学一年级本来是学生在学业上打好基础的重要时间，可他们却处于焦虑和忙乱状态。

也许有人会站出来反对，说这些都是无用的废话，一般身体健康的学生都能较快地适应新环境的生活。在某种程度上的确如此，这样的学生也不致于在环境因素上失败。我曾有机会亲眼目睹了这样的学生，那是一批来英国求学的乌干达学生，他们的本国语言与英语的差别很大。在那与其祖国远隔万里的陌生国度里，他们要吃风味迥异的食物，要适应

他们完全不习惯的气候，并且最重要的是还要跟他们完全不熟悉的人打交道，但最后他们还是适应下来了，并通过了各种考试。尽管如此，我们也不得不承认，学生对环境的适应需要一个并不容易的过程。

对陌生环境的不适应在大学医科学生第一次参观解剖室时表现得最为明显。在这以前，他们对于肢解的各种器官已相当熟悉，可从未见过整具尸体。但这时他们却置身于这间解剖室之中，二十多具尸体发出灰色怕人的光，正等待着他们去解剖。那些胆小的学生会被吓得当即跑出房间，一出门他们甚至会呕吐。的确，如果你从未看过死尸，那么当你初次看见它时，的确要比看见一个浑身血污的活人可怕得多。有许多学生就是因为不能适应解剖而放弃了医学专业。

那么，一个学生应该怎样尽快克服环境方面的困惑呢？

如果重新考察一下本节开头提到的那个动物，我们就会发现，虽然在它刚被放入一个陌生环境中时，它会表现得不安和忙乱，甚至会吓得一动也不敢动，可是它却不会永远如此。假设这个动物是一只鸟，那么最初它可能会“装死”或处于一种“休克”状态，但是过一些时候它就会开始移动，最后即便是最“羞怯”的动物也会采取行动，对它的新环境进行一番“探险”，并最终完全适应它。

进入新环境的学生通常都有一种“怯阵反应”，他们对突如其来的陌生情况感到茫然和不知所措，一时穷于应付。其实，有这种反应并不可怕，关键是要找到克服“怯阵”的办法。有些学生对这种反应从来不采取任何积极的行动，而是就此一蹶不振，把自己局限在个人的小圈子中，害怕与外界接触。这是非常错误的，实际上就是在浪费自己的宝贵时光。尽快消除“怯阵反应”的最好办法就是积极行动起来，主动与人交往。即便你是一位特别腼腆和害怕生人的人，你也

应该和别人建立联系，只有这样你才能顺利适应陌生环境。

人类本来就是群居动物，我们都是生性好交际的。因此，如果你以友好的方式去接近别人，那么你所得到的回报一般也是友善的。即使那些外表冷淡，看似难于接近的人——我们经常在电影中看到这种冷漠的人——最终也表明并不是那么可怕。我曾在某所学校里结识过这样一位教师，要想通过他的考试通常都是十分困难的。我曾亲眼目睹一位年轻人在他苛刻的提问下吓得双腿发抖而说不出话来，而这位年轻人过去还因作战勇敢获得过一枚军功勋章。即便如此，却有另外一个年轻人直接找到这位“可怕的”教师，跟他坦白说出由于家庭失火而损失了大批财物，所以不得不因偿付不起学习开支而退学，可这位“可怕的”先生却当即借给这位学生一笔足够的钱，使他能够继续读书，直到那位学生重振家业和偿还所有欠款。

因此对于学生来说，聪明的作法就是记住“可怕的”教师或主考人——不管他是教授还是其他什么，同样也是人，他们跟你没有什么两样，你跟本用不着害怕他们。

进入陌生环境的学生应该克服掉自己的神经质，在允许的条件下尽可能多地交朋友，这种朋友不仅包括本系和本年級的，而且也包括其他系和高年級的同学，勇敢地与他们交往，就你所想了解的事情提各种各样的问题，这样，你就能够发现新环境到底有哪些特点，并积累起许多有用的信息。邀请别人喝一杯咖啡或吃一顿午饭就可能为你们之间的友谊奠定某种基础，因为每个人都乐意被人喜爱和受到重视，所以这样的邀请就以无言的形式表明你很欣赏对方，并希望发展相互之间的友谊。

如果你对你的新环境熟悉起来了——不管是物质方面还是人际关系方面，你就会节省大量的时间并使你安心来认

真读书，从而为你将来的事业打下扎实的基础。

想家

学生们在远离家庭的宿舍里住校有许多优越之处，比如自己的学习不致被一些家庭琐事和消遣所打扰等。可是，另一方面，他们却可能遭受一种在二次大战中被叫做“分离烦恼”的感情干扰。你以前跟父母一起住在家里，那房子可能自你出生之日起你就从未离开过，或许你还与邻里的女孩子订了婚，而现在你却从这种熟悉的生活中被分离了出来，十有八九你要产生一种严重的焦虑情绪，即便你并不是要移居海外，即便新环境中根本没有任何人与你为敌。想家的学生差不多也是这样的情况。

大概有人会说这是闲言碎语。当我们最初与家庭和父母分离时，都会感到孤独和悲凉，差不多每一个上学的人或者由于其它原因离开家庭的人都有这种体验。情况虽是如此，但我们都会想办法适应新环境，而且事实上这种思乡之情很快也会自然消失。的确，我也承认大多数情况下恋家之情是不足称道的，然而全部情况远非如此，尤其是对远离故土到他乡求学的大学生。

一位从南方到北方读书的年轻学生的想家情况就比较特别。他焦躁、压抑，并实实在在地生病了，这使他根本无法学习。我还曾经亲眼目睹过一位非常健壮的印度学生，他在他的国度里通过了高级考试而获准到英国读书，而他到达英国之后却完全不能适应，神经也出了毛病，因为他住在一个工业城市里，远离自己的同胞，还要吃肉（他是一个素食者），并且是在一个完全陌生的环境里学习。他整天哭泣，恳请放他回家，尽管这样做可能毁掉他美好的前程。

我认为，想家有时会以一种更为隐藏的形式表现出来。

这种类型的想家，可以解释为什么一些从远处来的大学生表现得如此不明智。他们把大量的金钱和时间花费在烟酒、玩乐和流行歌曲上，而不顾自己的学业，其实他们是在这些过程中淡漠自己对家乡的眷恋。对在国外求学的学生，他们有时会作出令人吃惊的举动，一般也基于同样的原因。例如，一个从非洲去英国读书的学生花很多钱买了一辆昂贵的摩托车，而他根本不需要也没有能力承担，这件事使他不可避免地陷入了经济危机，无法继续学习，最终不得不被遣送回家。

那么如何对付想家这种感情呢？大概最好的做法就是采取预防措施，而不是等它发生了再去对付。到远处读书的学生必须首先培养坚强的意志，以承受与父母和家庭的别离之苦。当然，不能对此要求过高，因为任何一个人几乎都无法忍受与自己所熟悉的东西完全分离。所以只要有可能，学生们最好能经常参加一些学校组织的社团活动，并尽量结交新的朋友。在各种活动中，学生们可以遇见自己的老乡或找到“知音”。这样，他们彼此之间就可以表达和交流感情，其重要性是很明显的。一个学生想通过这一途径来减弱思乡的情感，除了跟老乡和本校的学生交朋友之外，还应该在其他学校发展关系，建立经常的联系，并抽时间跟他们一起度周末或节假日。这种办法对解除学生的思乡之苦通常都很有效。

显然，我们还可以通过其他许多途径来对付这一困难。只要时间允许，较为频繁的书信往来就是一个不错的办法。借助于录音机，孤独的学生将从中获得很大帮助，他可以经常听一听录有家人口音的磁带。磁带价格便宜，并且可以反复使用，还可以利用倒进装置随意听哪一段。听到说话人那熟悉而真实的声音，对身居他乡的学生来说是一个莫大的安慰。因此录音机除了对学习有帮助外，对抵挡思乡情绪也能