

考试心理

KAO SHI XIN LI

（内部资料）

引 言

- 你考试前心情紧张吗?
- 你考试前精力旺盛吗?
- 你考试前要进行心理准备吗?
- 很可能你在考试时发生了怯场现象。

你怎样克服它? 你怎样预防它?

- 也许你某次考试失败了。

你知道是哪些因素导致的?

- 当然, 考前怎样复习, 你是想知道的。
- 或者, 教师评卷时的心理活动你大概也想了解了解吧。

考试乃是一门科学。考试的意义在于: 把师生在教和学
中所得的成绩、缺欠反映出来, 进行检查、分析、综合、总
结, 然后把所得信息反馈到教师和学生那里去。这个过程至
始至终体现着教师和心理学生的心理活动, 应该怎样来理解这些
活动? 《考试心理》以此为动机, 以实用为宗旨, 从心理学
的角度对考试当中可能出现的一些现象作了分析和指导, 解
答考试过程中可能遇到的一些实际问题, 对各类考试具有一
定的现实意义, 它谨希望考生们考试成绩优良, 考试成功。

本书由贵州教育学院教育系心理学教研组赵德肃、龙
伯林编辑, 书中选用一些同志的文章及观点, 在此致谢。

目 录

一、考生心理浅析

考试前的心理状态

考试中的心理状态

考试后的心理状态

二、考生临考前的心理状态

怎样进行考试前的心理准备

如何准备考试

怎样使临考前精神状态保持旺盛

怎样搞好临考前各科的自我检查

考前对考生的六点嘱咐

三、考生考试时的怯场心理及矫正

考试怯场的心理分析

如何预防和克服考试中怯场现象的发生（之一）

如何预防和克服考试中怯场现象的发生（之二）

怎样做到考场不慌

高考场上应注意些什么

如何保持良好的考场状态

四、考生考试作弊的心理及矫正

五、考生考试失误的心理分析

信心、细心、从心

侥幸撈分要不得

六、考生考试前的复习方法

信心、重点、计划

高考复习哪种方法好

高考复习“四忌”

附一：影响评定成绩的心理学因素

附二、考试与反馈

附三、考试与情绪

一、考生心理浅析

每一个参加高考的学生，都会产生种种复杂的心情，在考试的不同阶段——考试前、考试中和考试后，心理状态的作用和表现形式也各有不同。

考试前的心理状态

许多考生在考前十几天就开始有了情绪反应，并且随着考试日期的接近，情绪波动幅度越来越大。

我所说的考前，系指第一门功课考试开始之前。在这段时间里，考生心理状态有三种基本的表现形式。

第一种：积极的、有节制的兴奋状态。平时学习成绩较好，又得到教师和家长正确鼓励的学生，其心理状态一般容易处于这种状态。他们的大脑皮层处于良性状态，比较兴奋，但兴奋得较有节制。表现在他们喜欢与人争论，乐于交谈有关考试的问题，巴不得很快就考，对考试充满信心，常常想象自己如何轻易地解答问题，有时他们还会有一些思维方面的小小飞跃，例如观察力、记忆力提高、想象力丰富，甚至平时弄不懂的问题会在一个早晨弄清楚。

第二种：过度兴奋状态。这种心理状态的特征是，神经兴奋过程在大脑皮层广泛扩散，不可抑制，由此伴生理上的急剧变化，脉搏加快，收缩压明显升高，出汗、尿频、失眠、健忘，忌讳谈论有关考试的事情，常去注意无关紧要的细节，尤其在进入考场时，心情极度紧张，脉搏可达每分钟150次以上，甚至出现恶心、呕吐、昏场等现象。

第三种：消极抑制状态。大脑皮层中抑制过程占优势，并产生超限度的保护性抑制。处于这种心理状态的考生，情绪消沉怠惰，浑身无力，迟钝冷淡，对考试以及涉及到考试的事物不感兴趣或者厌倦，有的还经常产生放弃考试的念头。

很明显，只有第一种状态对考试是有利的，而其它两种都属于不良的心理状况。为了最大限度地形成和保持积极状态，消除不良状态，这里我介绍几个“处方”：

（一）目的要明确。一提“目的”二字，有人总以为是讲大道理，不爱听，其实，学习和考试目的正确与否，对能否获得较佳精神状态起着决定作用。有人以为“成败在此一举”，抱着这样的目的参加高考，心情一定会紧张，平时学习较好的学生，容易出现过度的兴奋，平时学习较差者，则会自暴自弃，消极悲观。

为了消除由于“目的”方面的因素而引起的不良心理状态，有一个“偏方”大家不妨试试：在考前尽量放松，把考试设想成“没什么了不起”的事，多想想：“反正不是我一个人考不上”，“大不了明年再考”，“大不了自学”之类的宽心话，也许有一定的效果。

（二）恰如其分的自我估计。一般说，信心是建立在平时学习基础上的，但这并不等于说，学习好的考生就一定信心百倍，学习差的考生一定没有信心。在一定条件下，积极的状态与消极的状态会互相转化。这里，有个正确估价自己的问题。往往有这种情形，一些考生平时成绩较好，但是，他们却低估了自己，考前总是想着如何难，结果陷入了过度兴奋状态；还有的考生，盲目乐观，看起来他们的心理是积极的，然而一遇到挫折，情绪就一落千丈，从积极突然变为消极。因此，正确估价自己是重要的。此外，每个考生

都要根据自己的学业水平选报志愿，志愿报得合适与否，对自己能否树立信心，关系也很大。

(三)减轻考生的精神压力。来自外界的压力作用于考生的精神，是诱发不良心理状态的重要原因。而家长对考生的态度，又是这种外界压力的重要方面。家长对学生过份的要求，不恰当的鼓励、许愿以及与此相反的冷漠、放任甚至恫吓威胁等，都会在考生心理上造成反常的刺激，使他们惶惶不可终日，或者过度兴奋，或者消极抑制。尤其在临近考试的时候，有些家长比孩子还着急，督促孩子拼命地开夜车，不给孩子以喘息的机会，这种作法是不可取的。越是接近考期，家长越应该给孩子制造一些轻松气氛，经常说些宽心话，督促孩子休息，科学地使用大脑。

(四)注意活动、休息和营养。疲劳是影响考前的心理的一个基本因素，身体某一部分的不适或过分疲劳会引起精力分散，致使产生冷淡、厌考情绪；在最后复习阶段打疲劳战、拼命战、消耗战更是划不来的。

正确的方针是：该学就学该玩就玩，该睡就睡，该吃就吃，劳逸结合，有条不紊。

在考前，大脑神经细胞的活动加剧，能量消耗很大，如果营养赶不上，在进入考场后很容易因低血糖而造成昏厥。所以在考前，有条件的家庭应尽可能地给孩子加强营养。

(五)造成轻松愉快的集体气氛。集体气氛是集体的所有成员的共同表现，任何一个成员的特异表现都会感染别的成员，影响集体气氛，而某种集体气氛又可以影响到每一个成员。如果临考前大部分考生三五成群地谈论一些与考试无关的事情，时而争论，时而说笑话，这种轻松气氛往往会产生很好的心理作用。相反，如果有几个人在场前窃窃私语，

张慌失措，而老师又喋喋不休地千叮咛万嘱咐，势必会使紧张气氛加剧。

教师应当成为轻松愉快的集体气氛的创造者和组织者，教师首先要使自口的一举一动不失常态，并且针对考生的自尊心、好胜心、荣誉感等，巧妙地、随便地鼓励考生，这样有助于他们进入积极的状态。

（六）几种应急措施。如果在考生几小时或几分钟仍然处于不良状态，不妨试用下法进行自我调节：

处于过度兴奋状态的学生，可以大声明读几首心爱的诗，哼几首歌，做做伸展运动，深呼吸，尽量想一些与考试无关的事情，或者积极参与有趣的谈笑，以冲淡紧张情绪。

处于消极厌考状态的考生，则可参加一些热烈的讨论，或通过自我责备、自我命令、自我鼓励、自我安慰等意志努力，来激起情绪的高涨，例如尽量设想考试将如何顺利，对着墙壁喊几声“一定要考好”；闻闻芳香气味，用冷水刺激皮肤，用甜或酸的水漱口，应有提高情绪的效果。

（七）注意个性特征。考生不同的个性特征对他们的考前心理状态有很大的影响，有的考生平时就马马虎虎、大大咧咧，有的考生则拘谨、认真、多愁善感；有的意志顽强，有的意志薄弱；有的胆大，有的胆小。对于不同的考生，考前心理状态也各不相同。考生的大脑活动能力也不相同，有人可以连续很长时间地复习而不感到疲劳，有人却看一会儿书就头昏脑胀；有人需要睡眠时间较多，有人则较少。

有个女同学在临考前接连几夜睡不着。我对他讲，这是她的脑神经活动能力强，精力充沛的表现，不必担心。我劝她说，不想睡就不要强迫自己睡，可以再复习一下，直到想睡的时候，再去睡。她这样做了，结果：虽然她的睡眠时间

要少一些，但在考前精力一直很旺盛。

由此可见，调节考前状态的措施，要因人而异，要考虑到各方面的因素，决不可一概而论。

考试中的心理状态

考试开始后，一般考生要经历动员阶段、最高效率阶段和减力阶段。

动员阶段 从听到准许答卷的铃声开始，一般有二三分钟。这是考生在考场上活动的总启动。

当考生听到铃声时，这个强刺激立即在大脑皮层形成一个优势兴奋中心，一般考生脉搏会突然加快，血压陡然上升，呼吸短促，面部变色，出汗，显出张惶失措的样子。此时，考生不能发挥能力的。

最高效率阶段 这是考生的智力活动最积极的阶段，这个阶段延续时间的长短，对考试具有决定性意义。

在这个阶段中，考生的注意力高度集中在试题上，往往会诱发出许多意想不到的“灵感”，过去接收到的许多信息复活了，记忆力明显增强，想象力丰富，思路也敏捷起来。

减力阶段 一般在试卷做完，或遇到解不出的难题以后，此时，情绪发生了新的变化，工作状况渐渐趋于不佳。在这一阶段中，往往有两种情绪表现，一是满意，二是失意。

满意的情绪对继续提高成绩是有利的，但很容易使人陷入自我陶醉。

失意的情绪当然由于答卷不顺利所致，一旦产生这种情绪，就会变得烦躁不安，精力分散，不时地抓头、搔痒，机

械地擦拭脸上并不存在的汗。这种情绪会给考试带来消极后果。

很显然，最高效率阶段来得越快，持续时间越长，对考试越有利。那么，如何才能做到这一点呢？

（一）强迫自己冷静下来。考试一开始，就立强迫自己镇静，不要忙于动笔，要把试题浏览一两遍，初步掌握一下难易程度。

（二）先易后难，步步为营。用极短的时间把试题按难易顺序排一下队。试题可分为三类，其一是自认为最容易的题，这些题得分容易，丢分可惜；其二是看上去难一点，但进一步分析后还能解的题；其三是难题，这些题以自己平时水平确实难以解出，即使丢了分，也无可埋怨。排好队后，循着先易后难的顺序解下去。

这样做的好处是，不仅能考出应有水平，而且在第一道题解出后，会大长志气，还可能对解其它题有所启发。

考试中常常有些很熟悉的公式，很常用的字一下子想不起来，这是最烦人的。遇到这种情况切不可急躁，更不要钻牛角尖，可稍将注意力转到别的题或事物上，待烦躁情绪渐渐消除后，再去搬这个“绊脚石”。

解难题要有信心，你不妨这样想想，试题是针对全体考生出的，我觉得难，别人也不见得容易。如果经过很长时间仍然解不出，应停止答卷，伸伸腰，看看窗外（注意，最好不要看那些伏案疾书的同学，以免产生自卑的刺激）。等到心情平静后再去寻求新的思路，也许会“豁然开朗”。

（三）每分必争，不可浅尝辄止。高考实际上也是对一个考生意志的考验。每分必争是必须遵循的原则，即使一些确实解不出来的题，也不要轻易放弃，能解出几步就写几步，

除非时间不允许了。

考试后的心理状态

前一科目考试结束后，考生走出考场，一般都要迫不及待地验证自己考试的结果，考得较理想的情不自禁地狂呼，考得不理想的懊丧、气馁甚至妒嫉、愤恨。

这些不同的心理状态的产生，很大程度上决定于自认为的考试失败。一般说，自认为前科考试成功者，将会对以后的考试产生积极的，增力的作用。

在前科考试失利以后，一般考生要产生消极的，减力的状态，有的考生甚至控制不住自己，一出考场就痛哭流涕，有的还企图放弃考试。

以上是一般情况。在某些时候却恰恰相反，前科考试的成功很可能引起盲目的乐观和过度的兴奋，导致以后考试的失利；而前科考试的失利，却反而会激愤考生，使之产生积极的心理状态。

关键在于不论前科考试成功还是失利，都要保持情绪的稳定，这就需要做到以下两点：

（一）再接再厉、不狂不乱。在前科考试较理想的情况下，要努力克制自己，不要过分激动。这时候应该多想一些困难，以抵消盲目的乐观，并借助于增力情绪，总结经验，积极准备下一科考试。

（二）一次失利下次补。一科考试的失利，在全部考试结束前只能说是暂时的和局部的，最后成败尚未定论，只要认真总结教训，正确对付以后几门功课的考试，还有可能挽回损失。在实践中，我们还能看到这样的现象，一次考试的失利往往会激起一些前所未有的情绪，例如产生争口气，赌口

气和挽回面子的念头，这些虽然都是一些狭隘的动机，但在一定程度上还可能产生一定的效果。

针对考试失利会给考生的心理产生不良影响这一事实，那些自认为考得不理想的同学交卷以后立即离开考场，避免和同学们对答案，或者多想想别人的答案不一定都对，自己的答案不一定都错，用这种自我安慰的方法使心情平静下来。回家以后，也不要多想刚才考试的情景。家长最好也不要多问。

(丁熔清)

二、考生临考前的心理状态

怎样进行考试前的心理准备

考生要取得好成绩，除了必须掌握相应的知识外，还应有良好的心理条件：

首先应要有良好的应试动机。有高度的责任感，这样就能诱发大脑皮层相应工作部位的优势兴奋中心，形成专注、明确的心理倾向。同时能稳定情绪，使记忆、思维等心理行为达到最佳竞技状态，不易受考场环境、考题难的影响，发挥最大的解题能力。

然后要树立建筑在扎实知识基础上的自信心。很多考生在临考时精神紧张，就造成记忆模糊，文字表达支离破碎，这都是缺乏自信所造成，树立自信心能产生神态自若、平心静气的心理状态，就能集中注意力，记忆清晰，反映敏捷，正确判断考题，再现与运用知识，顺利解题。

再则是考生应对所考科目以及考试中自己将可能要做的一切，用意念在大脑中进行几次演习，对可能发生的情况作好必要的心理准备，拿到考卷后要先浏览考题，对考题难易，做一番估计，然后确定做的次序和时间，有了大体安排后再动手去做。

最后，如果考生在临考前由于情绪太紧张，以致出现呼吸紧迫，心跳加速，头冒冷汗，手脚发抖等反常现象，就可采取两种措施，一种是积极的自我暗示，稳定情绪，激励自己不能怯懦，要经得起考验。二是进行深呼吸，强行调整心率，迫

使血液循环正常，使引起激励的肾上腺素分泌趋于正常，还要避免胡思乱想，解除考不好要受人讥笑歧视等顾虑，迅速把思想的兴奋点集中到考题上来，先做最容易的题目来稳定情绪等等。

(冯增俊)

如何准备考试

考试是一场超过你所掌握的知识的测验，包括测验你对头脑和心理的训练及情绪的稳定性。由于对考试的恐惧心理，一些学生有时会发生精神上和健康上的坍塌。忧虑使得他们紧张不安或突然患病。为了避免这种情况发生，可以试一下下述方法。

物质准备。如果你已充分复习过了，就没有什么理由去临时抱佛脚。睡一个安静的晚觉比熬夜到天明而在考试时萎靡不振要明智得多。身体健康是获得考试成功的重要因素，要有规律地进食和保持你平时的睡眠时间，避免过度紧张和疲劳。考试前一天晚上的最好准备应是简单地把前些日子已复习过的内容复习一下，然后精神放松，早点睡觉。

感情准备。象你的身体一样，好的大脑也需要有一个健康的状况。如果你面临着感情不畅、精神恍惚，你应重新检查你的学习习惯，规定自己足够的复习时间，以便临考时不会有懊悔或紧张。考试前一刹那，要精神放松，这时学任何东西都已太晚。不要让担忧、和同学们争论细节或突然间试图强记些什么来浪费你的精力，过分的压力只能使你心烦意乱，要相信自己能够考好。

复习准备。一场考试一经预告，你可以用下列方法作最好的准备：

1、尽可能早些开始计划复习时间，安排时间表，以使你
有足够的时间继续有规则地学习。

2、复习并不在意在重读课文或临时记些论据和公式。
如果你已彻底学过了，你就只须从头至尾看看笔记或课文的
划线部分。由此对主要的事实、观点和论点进行概括和总
结，按照有意义的模式和关系来组织材料，使概念和公式适
用于具体问题。不要浪费时间去复习你已经充分理解了的内
容，除非你没把这些内容和其他内容联系起来。要集中时间
专心于你还没有弄清的问题，练习解题，回答可能要出的题
目，或者把某项内容和你已经了解的内容练习起来。

3、把复习当作你将要参加的考试，是切实可行的，因
此，应该去了解老师打算出的考题类型，即使不是准确的内
容。这样，你便能注意这和类型，如果要求你解题，你就用练
习不同的提问类型来准备；如果要求你论述物理理论或解释
一种化合物，就倾全力于这方面的准备；如果要求的鉴别历史
事件、地点、人物或年代，则应仔细复习上述历史的性的材料；
如果要求的论述一个过程的因果、影响和发展的情况，你就
应该把注意力集中在这个过程的全都材料及其组组过程上。

4、经过分段逐一复习之后，到了考试前的晚上，粗略
复习一下全部内容，然后就去睡觉，要放松而有信心。第二
天早晨，你也许要想复习一些简短的内容，但不要期望学到
任何新东西，因为已经太晚了。你所有作的，就是开动大脑
机器，发挥出最佳竞技状态，相信自己一旦进入考场，准能
考出优异成绩。

（〔西〕·约克）

怎样使临考前精神状态保持旺盛

临考前的生活和学习是否安排得好，对考试时的精神状态是否旺盛，情绪是否饱满关系很大。

首先，在这段时间里要保证足够的睡眠。睡眠能保护大脑皮层的细胞免于衰竭和破坏，能恢复大脑皮层在兴奋时消耗的能量，使所学的知识记忆牢固。睡眠不足会造成人的情绪紧张、烦躁，记忆与思维的兴奋灶浮浅、模糊、混乱，甚至在考试时会由于大脑皮层没有得到很好的恢复而造成兴奋与抑制失调，使记忆杂乱无章，严重时还会晕场。除了保证睡眠外，临考前最好不要看小说、电影和电视，因为情节性的作品容易分散人的精力，造成学习能力低下、记忆力和注意力不能集中。但看看画展，听听健康欢快的音乐，则能使人情绪冷静，开拓灵感，有助于思维和记忆的集中。

其次，学习时应保持屋里空气流通。学习过程中如感到疲劳、记忆力下降时，可到室外散散步或静坐几分钟，再做几次深呼吸，以使大脑重新获得足够的氧气而再度保持兴奋。只要在学习中使紧张与松弛相交替，就能使接受能力增强、记忆深刻，学习效果大大提高。

另外，学习一忙就容易忘记吃饭忽视饮食的质量，其实能否保证学习效率，饮食也是一个重要的因素。吃哪些食物对大脑营养有好处呢？原则是多吃清淡的，少吃油腻的；要多吃蔬菜、水果、鸡蛋，鱼类、豆制品等。由于复习期间学习时间长，活动量小，人体的脂肪和糖消耗不太大，因而不要多吃肉类等不易消化的食物，以防加重胃肠负担，出现消化不良而影响情绪、降低学习效果。

最后，我认为在考试的前一、二天就不要再看书了，可

以到公园、郊外散散步，使精神得以轻松。对考试要树立足够的信心，坚定成功的信念，这样会使你的情绪高涨，精神状态保持旺盛，考出自己最好的水平。

(傅文彦)

怎样搞好临考前各科的自我检查

高考前夕，考生的当务之急是对各有关学科进行自我测试，借以促进快速高效的复习。

一、数 学

1、要以基础知识为中心，全面系统复习，反复巩固，以加深记忆和理解。在抓住现行教材每章之后的小结的同时，注意前后知识与各部知识的联系。

2、要综合概念的公式、法则寻求解题思路。

解题主要是运用分析法、综合法、类比法和联想法。所以在复习基础知识的同时，还必须反复运用概念、公式、法则于解题实践中。

在复习过程中，要注意以下几点：

①对于重要的公式、法则、主要数据应牢牢记住，如代数中的乘法公式、根与系数的关系 函数的定义、极限的意义。1到20的平方数、 $\lg^2$ 、 $\lg^3$ ， π 、e的值；三角中的同角函数关系式、诱导公式、和差公式、特殊角函数值，解析几何中的曲线的标准方程，距离公式等等。

②在解题时，条件应用得合理，计算应准确，还要有一定的速度。

③每做完一个典型题之后，一定要重新回顾所用的方