

高考 ★ 中考

突破考试心理关

谢国栋 著

高考心态

- 心理训练
- 试题编制心理偏差篇
- 评分心理篇
- 考生心理篇

30天冲刺

百家出版社

序

考试是一个多么熟悉的字眼，考生基本上是每个都扮演过的角色。据不完全统计，从小学入学到走出高校门，一个学生要经过 600 多次考试，学生伴随着考试，考过童年、少年，青年，甚至中年。学生把考试与焦虑、恐惧、厌恶、无聊、伤心等形容消极情绪的词联系在一起。可见，考试对学生的心理影响有多大。尤其，每年一度的高考和中考牵挂着考生家长的心，每个考生、老师的心，酸甜苦辣，一言难尽。

大学入学统一考试制度，对于公正地选拔人才起到了不可估量的作用。但是，高考，作为一根指挥棒，也给社会、学校、家庭和考生本人带来许多负面效应。最明显的是学校片面追求升学率。其背后，是学生的汗水和泪水，是一阵阵训斥的声音，是一桩桩体罚的惨案……

高考或中考作为测量、甄别学生某方面素质的活动和手段。它是一种间接测量手段，通过评阅考生的考试成绩衡量、鉴别考生掌握知识、技能的程度，能力、智力的发展水平。从总体上讲，高考或中考能有效地反映考生的实际水平。考试的效度、信度都很高。但

是,从考生个体来讲,考试成绩与考生的实际水平有时差距很大。可以认为:考试是表面上的公平,事实上的不公平,考试不能反映学生的全部情况,偶然性、片面性较大;任何一种考试只能反映学生某个方面的特点;高分不一定高质,低分高能的不乏其人,高分低能的也不占少数。

从认知心理学的角度讲,考试是一个信息加工的过程。考试由三个环节组成:编制试卷、实施考试和评阅试卷。每一环节都是一个完整的信息加工过程,都有人们的心理因素在起作用,如:编制试题人的心理因素,考生的心理因素,评卷人的心理因素。这些心理因素都在不同程度上影响考试的信度和效度。因此——

考试成绩 = 实力 + 心理 + 运气

如何更好地提高中考或高考的信度和效度,减轻考生心理压力,使学生考出水平;让成千上万的考生家庭过上一个考试的“喜庆节日”?相信这本书能给即将参加高考或中考的朋友们带来好运!

我要衷心地感谢华东师范大学学前与特殊教育学院院长,我的博士生导师方俊明教授,聊城大学体育学院院长宋廷山教授,感谢他们站在学科前沿高度的精辟指导。同时,我要衷心地感谢我在华东师范大学心理系作国内高级访问学者时的导师杨治良

教授,感谢他对我在内隐记忆和内隐学习研究的精心指导。最后,谨向给予编写这本书大力帮助的华东师范大学心理系博士生庄锦英、张淑华女士,上海体育学院硕士生傅振雷先生及我的挚友陈志华表示衷心的感谢。

华东师范大学心理学系 谢国栋

目 录

考试心理障碍调控篇

- 良好的心理状态有利于考试 3
- 考生的心声 3
- 情绪是无情的杀手 4
- 考生的怯场 4
 - (一) 怯场的表现 4
 - (二) 发生怯场的原因 5
 - (三) 怯场的预防 7
 - (四) 怯场的克服 8
- 考试的焦虑 16
 - (一) 考试焦虑的基本成分 17
 - (二) 考试焦虑都有害吗 18
 - (三) 考试焦虑水平的自我检查 21
 - (四) 考试焦虑来源的自我检查 25
 - (五) 考试焦虑的生理测量法 28
- 考试心理训练篇
- 学的好就能考得好吗 35



| | |
|-----------------------|-----|
| ·考生的心理因素是“无形的杀手”····· | 35 |
| 疲劳预防心理篇 | |
| ·有情的老师无情的考试····· | 63 |
| ·引起考前疲劳的因素····· | 67 |
| ·考前疲劳的预防与缓解····· | 71 |
| 评分心理篇 | |
| ·试题类型与复习策略····· | 91 |
| ·标准化考试并不神秘····· | 92 |
| (一) 客观题的优缺点····· | 93 |
| (二) 主观题的优缺点····· | 95 |
| ·影响评分的心理偏差····· | 97 |
| ·考生对评分的反应····· | 103 |
| 试题编制心理偏差篇 | |
| ·漫谈考试制度····· | 111 |
| (一) 差之毫厘,名落孙山····· | 111 |
| (二) 一张考卷定终身····· | 112 |
| (三) 高考是一种间接测量····· | 113 |
| (四) 高考的负面效应····· | 114 |
| (五) 高考指挥棒与素质教育····· | 114 |
| ·试卷编制的误差····· | 115 |
| ·考试实施误差····· | 119 |
| ·怎么做····· | 120 |
| ·试题编制的心理偏差····· | 125 |



最后 30 天冲刺准备篇

| | |
|-----------------------------|-----|
| · 闻到了考试的火药香 | 133 |
| 第一部分 30 天的知识储备 | 134 |
| · 掀起你的盖头来 | 134 |
| 记忆概观 | 134 |
| 感觉记忆 | 136 |
| 短时记忆 | 136 |
| 长时记忆 | 138 |
| · 运筹帷幄, 事半功倍 | 140 |
| · 学习策略 | 149 |
| · 增强记忆的几种方法 | 150 |
| 1. 形象记忆法 | 150 |
| 2. 比较记忆法 | 150 |
| 3. 概要记忆法 | 150 |
| (一) 遵从“少而精”的原则 | 158 |
| (二) 登高望远, 胸有成竹 | 159 |
| (三) 润物细无声 | 161 |
| 第二部分 30 天心理准备 | 165 |
| (一) 稳定而乐观的情绪 | 167 |
| (二) 良好的记忆力 | 167 |
| (三) 顽强的毅力 | 168 |
| (四) 思维的敏捷性与灵活性 | 169 |
| · 考试要乐观 | 183 |



考试心理障碍调控篇

• 良好的心理状态有利于考试

适度的压力和紧张可以使人的思维和精力及心理能量充分调动起来,产生一种增力性。同样,参加应试的考生需要适度的心理紧张,适度的焦虑和适度的唤醒水平,才能使自己在应试中发挥最佳水平。相反,过度的心理压力会产生担忧、害怕、消极、悲观的情绪状态,严重影响了考试成绩。每个考生谁不期望自己有一个良好的心理状态来迎接考试,但由于来自各方面的压力、以往考试经历及考试背景,往往难以达到良好心态迎接考试。请倾听以下一些考生的“心声”:

• 考生的心声

“离考试时间越近,我越担忧自己的能力是否可以达到这次考试的要求。”

“临考前这几天我几乎吃不下饭,恶梦不断,我担心考试期间提不起精神来。”

“每次临考时,我心里压力很大,怕万一考不好,怕对不起我那可怜的母亲。”

“我讨厌考试,考试使我吃尽了苦头,如果学生不考试,那该多好啊!”



• 情绪是无形的杀手

考生的情绪状态对应试来讲,是无形的“杀手”,它可以激发你的斗志,振奋你的精神,助你杀出重围,一路顺风。也可能把你推向泥坑,甚至推进痛苦的深渊,难以自拔。

可能有的同学要问,我也有考试的烦恼,考试前的担心害怕,是否有“妙药”。在这一篇中,我们将谈谈如何对待和克服考试的不适之症。

• 考生的怯场

学生考试中怯场是常见的心理失常现象,它是指学生因情绪紧张而使实际水平不能发挥的临场状态。

(一) 怯场的表现

1. 情绪过分激动,难以自控。

此类症状往往表现为心理紧张,情绪亢进,难以自控。因情绪紧张引起植物性神经系统中交感神经兴奋,如心跳加快,呼吸短促,汗液分泌增多,出虚汗、尿频。

2. 知觉模糊不清

此类症状往往表现为视觉模糊,不能清晰感知



试题上的印刷符号。对监考人员的讲话听不清楚，动作不协调，手指发颤，甚至出现痉挛现象，如同人们所说的“踩电门”。

3. 记忆力减退

此类症状表现为因心理紧张出现暂时性遗忘。平时熟悉的公式、定理一下子全忘了。因心理紧张，导致大脑中已建立的暂时神经联系发生混乱，所需要的知识信息搜索不出来。也就是考生所讲的，心里越急越想不起来，越想不起来心里越急，真是倒霉透了！

（二）发生怯场的原因

学生考试怯场的原因很多，且很复杂。有的是单一因素造成的，有的是多种因素交叉在一起造成的。有时考生本人也讲不清楚是什么因素导致自己考试怯场。一般来讲，造成怯场的原因主要有以下几个方面的因素。

1. 心理压力过大

考生的心理压力来自于多个不同方面。如，父母的期望：望子成龙，望女成凤；自我期望值过高：有的考生自我评价过高，考试目标指定过高，将考试性质看得过高或过重。

2. 以往考试受挫，阴影不散



有的考生每次考试都历尽艰辛,但屡屡受挫。可谓屡战屡败,屡败屡战,一直被笼罩在失败的阴影下,消极的体验严重影响考生的心理,导致害怕考试。

3. 知识不足

有的考生复习不充分,知识不扎实,会导致临考信心不足,抱着侥幸心理登场,一旦考卷上出现“拦路虎”,紧张心理加剧,就会出现怯场反应。艺高人胆大,胆大助艺高,也就是说只有具备丰富的知识储备,考试时的胆子才大,胆子大了才有助于超水平发挥。

4. 考前疲劳过度

有的考生在考前大搞题海战术,为了迎考,日夜奋战,再加上不注意劳逸结合和体育锻炼,往往造成考前筋疲力尽,疲劳过度。或者,心理压力过大,包袱过重,患得患失,忧心忡忡,坐立不安,致使考前消耗大量的生理和心理能量,考试期间力不从心,无精打采。

5. 怯场的客观原因

考生的主观因素可导致其怯场,客观原因也可导致怯场。如试题过难,超过考生准备的范围和考试能力,易引起考试慌乱而出现怯场。若试卷分量过大,在限定的时间内难以完成,易造成手忙脚乱。



考前的偶发因素也易造成考生怯场。比如,因慌张,忘带文具用品、准考证,考试迟到等。

(三) 怯场的预防

1. 正确评价自己、也相信自己

坚定考试的信念是考试成功的法宝。考试对每个考生来讲,是一次机遇,也是一次挑战。尤其是高考,要想战胜别人,首先要战胜自己,要想越过考试的障碍,首先要克服自己心理上的障碍。考生自信心缺乏是阻碍考试成功的心理障碍之一。敢于肯定自己和相信自己是自信心强的表现。当然,考生自信心过强也是不利的,这是虚假的自信心。例如,有的考生自知自己高考实力不强,考上的可能性几乎没有,但为了满足自己的虚荣心,在同学面前表现得非常自信,好像考上大学非他莫属。若父母问及他考大学有没有把握时,他会非常自信地说:“没问题。”这种自欺欺人、掩耳盗铃的做法要不得。具有虚假自信心的考生一旦在考场上受挫,其情绪定会一落千丈,像泄了气的皮球一样。相反,自信心不足或自信心缺乏同样对考试有害。有人把缺乏自信心的考生比做潮湿的火柴,永远燃烧不出火的光芒。

科学研究表明,考生的自信心是建立在正确的自我评估基础之上。有的考生,要么高估自己,要么



低估自己。高估自己的考生总拿自己的长处比别人的短处,低估自己的考生总拿自己的短处比别人的长处。

2. 考试是“进刑场”,还是过节

正确对待考试,减轻压力。每个考生应对考试有一个正确的认识,同样是高考、中考,但由于对考试的认识不同,考生的心理和行为产生的反应就不同。若把考试比作“刑场”,势必造成心理压力,表现为害怕考试,甚至逃避考试。若把考试比作“过节”,考生则会满怀信心地迎接考试。

3. 实弹演习

积极奋战,强化训练。考生应在考前做好各方面的备战准备,不要打无准备的仗。一方面,针对高考中考的范围,积极复习每门考试科目;另一方面,要针对考试中可能出现的复杂情况,进行模拟考试,进行“实弹演习”,提高考试的心理素质和应试能力。只有这样,考生才能胸有成竹,避免吃败仗。

(四) 怯场的克服

1. 调节心理状态,克服怯场现象

前面已经讲到考试怯场的原因,考生对考试的认知因素是产生怯场的主要心理因素。心理学研究表明,情绪是在需要的基础上产生的,人们的认知因



素对情绪起着催化剂的作用。当一个人认识到自己的能力达不到摆脱困境的需要时就产生恐惧、害怕。例如,在森林里看到老虎,人们会害怕,在公园里看到老虎却不害怕。大家都明白这个道理:森林的老虎吃人,公园的老虎没法吃人。这种认知上的差别导致了情绪上的差异。武松为什么看到老虎不害怕,因为武松有能力打死老虎,这浅显的道理,连幼儿园的小朋友都清楚。然而,在中考或高考时,一些考生会犯幼儿园的小朋友都不犯的认知错误,自己明明有能力考上大学,但却看不到自己的优势何在,能力何在,总是妄自菲薄,致使害怕考试,出现怯场,甚至达到恐惧的地步。怯场与恐惧考试是同一方向上的情绪反映,只是怯场比恐惧考试略微轻一点。综上所述,克服怯场,一方面,应尽量减少刺激的诱发,另一方面,要从认知上来调节。

2. 吃定心丸效应

提高应试技巧。怯场最易发生在考试刚开始的时候,或遇到出乎意料的难题时,心理学研究表明,当考生进入考场到未发试卷前段时间,心理比较紧张、害怕,易出现怯场,随着考试的进行,紧张的心理逐渐缓解。如果一上来就碰到难题,怪题,等于吃了“老孙一棒”,打得晕头转向。为此,解答试题应“先易后难”。一旦容易题目做得差不多,其心理处于最



