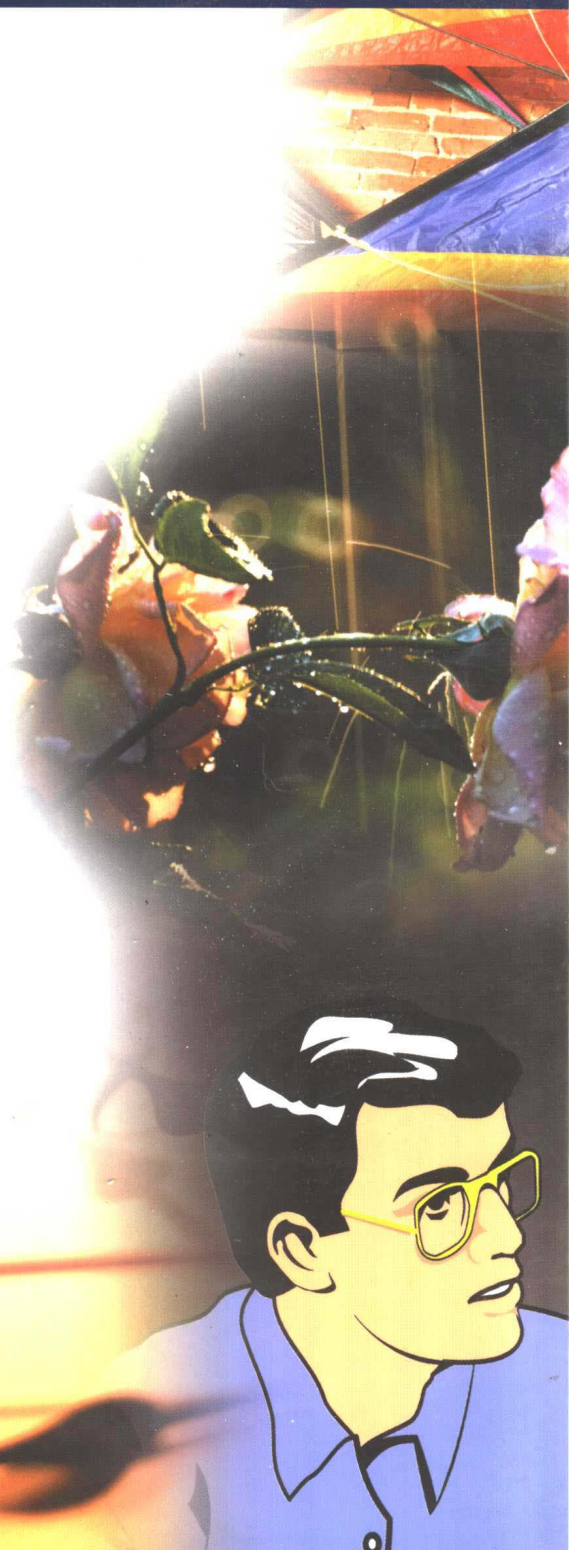


考试心理自助

决胜考场



决胜考场

考试心理自助

耿文秀 主编

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

决胜考场: 考试心理自助/耿文秀主编. —上海: 华东师范大学出版社, 2001

ISBN 7-5617-2546-9

I. 决… II. 耿… III. 考试—心理卫生
IV. G424.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 10303 号

决胜考场	考试心理自助
主 编	耿文秀
责任编辑	彭呈军
责任校对	乔惠文
封面设计	卢晓红
版式设计	蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
发行部 电话 021-62571961
传真 021-62860410

http: //www. hdsdbook. com. cn

社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062

印 刷 者	昆山亭林印刷总厂
开 本	890 × 1240 32 开
印 张	4.5
字 数	92 千字
版 次	2001 年 3 月第一版
印 次	2001 年 3 月第一次
印 数	5100
书 号	ISBN 7-5617-2546-9 /B·152
定 价	9.00 元

出 版 人 朱杰人

序

中国人最早建立了国家级的考试制度，这个“第一”全世界公认。中国封建时代“开科取士”，即通过考试而选拔官吏，相对于此前的“举孝廉”——即有权有势有钱的人认为某人既孝且廉便推荐为官——确实是一个历史的巨大进步。漫长的历史岁月中各个国家不同文化都先后发展出了各种各样的考试制度以甄别挑选人才。到今天，可以说没有考试便没有现代社会。无论是中国儿童还是外国孩子，要发展成为一个社会人，要进入现代社会生活之中，就必须通过一级又一级的无数考试。如果说封建社会在某种意义上是“一考定终身”，那么今天的终身教育终身发展则要求活到老学到老，当然也就可能考到老。可以毫不夸张地说，考试伴随着现代人的整个一生。

毋庸讳言，今天考试不仅已经成为我们生活中的必然成分而且在相当程度上决定着我们的职业、经济收入或社会地位等等。不管我们喜不喜欢、愿不愿意，我们都必须接受各种各样考试的挑战，才能体现和实现自身的价值，才能沿着社会阶梯向上攀缘。所谓考试，即依据一定的标准提出问题，要求在有限的时间和空间范围之内给予达到甚至超过此标准的解答。越重要、越是直接决定我们的前程或升迁的考试，当然标准也就越加严格。虽然现代民主社会的考

试形式越来越人性化,多样化——口试笔试现场操作模拟演练等等不一而足,可再尝试性——失败了不要紧,可再次尝试——而非“一考定终身”,机会更多更民主更平等,但考试毕竟是严峻的挑战。考试不仅是对应试者某学科某领域知识的检验、能力的考核,更是对人格整体的挑战。

无论是小学生的语文算术考试,还是博士论文的答辩,考试的标准、考试所在的空间时间都会对对应考者产生压力。面临这种考试压力,无论是小学生还是大博士都会感到不同水平不同程度的紧张,如若紧张过度则会导致焦虑。其实,因压力而产生紧张本身并不是坏事,当年大庆油田工人王铁人有句名言:井无压力不出油,人无压力轻飘飘。至于捷克作家米兰·昆德拉的名著《生命中不能承受之轻》则已经上升到哲学层面来理解人生的压力了。从进化意义上讲,有机体遭遇到足以打破机体原有内在平衡的较强烈刺激之时,也即所谓紧张或“应激”状态,有机体会调动和组织全身的身心资源作出“战斗”或“逃跑”等非常反应,诸如心率加快、呼吸急促、血糖增高、皮肤和内脏血管收缩、血液涌向大脑和肌肉等,使机体可立刻投入战斗或拔腿逃命。

应激状态下的机体可最大限度地发挥自身的潜能,在平常做不到或不敢做的事在危急关头却出乎意料地一下子做到了。好莱坞电影中这类镜头比比皆是,《生死时速》中的女主角在平时怎敢想像自己会驾车飞跃断桥(当然,电影有夸张的艺术成分)!正是由于人类应激适应能力的不断扩展,人类才能比其他动物更强大、更能适应环境的变化和挑战。面临压力处于紧张之时,如果善于组织和调动自身的潜能就可做出比平时更辉煌的成绩,取得更大成功。那也是为什么成功者总是渴望挑战,总是不断自己给自己加压、自己把自己逼到没有退路之境的原因。其实就是一般的工作或任务也需要适度的压力。最简单如中小学生常见的写作文,假设老师没有严格要求,第二天交甚至下一周交都无所谓,就可能有不少同学拖到最后期限的最后一天才交,写出来的文章也并不见得比当堂完成的好。要求就是压力,要求就会产生紧张。而且越是没有要求任务往往完成得越

差、时间花得越多,甚至越是可能完不成。全国高考语文卷只有120分钟,除了那么多现代汉语、古代汉语的基本知识,还要求写小作文和大作文。可有好多同学在考场上都曾有过“文思泉涌”的体验,在时针滴滴答答催人的紧张中,一看到题目,同学们只觉得好的构思好的设想好词好句一下子汨汨涌出,倒是书写的速度跟不上思维的奔逸。有不少同学平时小测验反而没有大考成绩好,原因就在于没有一定的压力出不了好成绩。那也是为什么好多运动如径赛、乒乓球等需要对抗性的陪练以增强压力才能在训练中提高成绩之原因所在。

应激的另一面问题也不能回避。人处于高度紧张状态,机体原有的内在平衡被破坏又不能有效调动可利用资源或资源匮乏不足以利用时,便可能削弱战斗力、丧失战斗力甚或全线崩溃。在平常情况下完成某一任务本是绰绰有余,可一紧张便手足无措,原本是自己最擅长的技能也可能变形扭曲或全然忘光。正如平常背得滚瓜烂熟的公式定理在考场上却死活想不起来,天天念着的英语单词此时却全然不相识!由应激引起的这种紧张或过度紧张持续下去不仅影响成功还会对身心造成伤害。因考试应激而产生的焦虑确实已严重影响了不少中小学同学、甚至大学生,已成为本书所关注的我们平时心理咨询中的最常见问题之一。

人生处处是考场,学生更离不开考试,可考试焦虑却使我们的花季岁月和校园生活罩上阴影。本书的作者们在自己的临床心理咨询实践中接触了大量考试焦虑的案例,通过心理训练和不同方式的帮助,当事人大多最终克服焦虑取得成功。战胜焦虑的过程其实是正确认识自我、重新调配和组织自身资源、学习和操练新技能新技巧的发展过程。很多同学通过这一过程不再惧怕考试,更可喜的是增强了自尊自信、提高了应付挑战的能力。奠定了这一坚实的基础,今后人生中什么样的考试都能应付裕如。应很多青少年朋友的要求,现把这些案例加以总结,希望能对更多的朋友和同学提供帮助。书中介绍的一些基本原则、基本方法或小小的技巧策略,我们自己屡试不爽,读者也不妨一试,但愿各有所获。

本书是在时间紧压力大的情况下赶出来的,作者们各有自己的专职和工作,所能利用的业余时间有限,因而难免疏漏乃至错误,衷心希望读者朋友们不吝赐教。

耿文秀
寂远斋 2001.1.

目录

第一章 日积月累

——考试成功的基石····· 1

第一节 弹无虚发,招招有用····· 1

第二节 不是我的错····· 10

第三节 常给自己打打气····· 15

第二章 告别焦虑

——放松绷紧的神经····· 20

第一节 细数焦虑功过····· 21

第二节 考试焦虑自检····· 32

第三节 让焦虑靠边····· 45

第三章 调整心态

——考试成功的前奏····· 59

第一节 认识自我····· 59

第二节 收集信息····· 70

第三节 调整期望····· 76

第四节 专项练习····· 81

第五节 临阵磨枪····· 84

第四章 临阵技巧

——决胜千里的凯歌	94
第一节 考场与战场	95
第二节 掌握必要的答题策略	100
第三节 妥善处理意外情况	110
第四节 每场考试都是新的开始	113

第五章 迎接明天的辉煌

第一节 我和假期有约会	118
第二节 再造一个好心情	121
第三节 不以成败论英雄	123
第四节 从考试走向成熟	126

第一章

日积月累

考试成功的基石

“知识就是力量”，有许多可以帮助你在这考场上发挥得更好的技巧，但真正支撑你决胜考场的还是平时一点一滴积累的知识，只有用真才实学做基石，成功的高楼才能结实稳固，越盖越高。本章的主题就是关于在平时如何高效地学习，打好考试的基础，走进考场时做到心中有数、临阵不慌。打好基础，需要——日积月累。

第一节

弹无虚发，招招有用

在帮助同学们总结学习成功或失败的原因时，我们常听到一些同学这样说：为什么别的同学看上去学得挺轻松，我却学得那么累，不要说事倍功半，付出和收获能够平衡就很好了，我是不是学习方法不太对啊？是的，当你发现自己的勤奋学习并没有得到预期的效果时，你首先应该在自己的方法上找找原因，不良的学习方法和学习习惯会成为你进步的阻碍，而好的方法则是迈向成功的捷径，许多著名的科学家、学者都有一套自己独特的学习和研究方法，并凭借这些方法取得了非凡的成就。这里我们给同学们介绍三种最常见的学习方法。

一、对时间“精打细算”

时间是这个世界上分配最均的事物了,它既不像金钱,有人富裕有人贫穷,也不像自然资源,随地理位置的变化而变化,我们每个人都拥有 24 小时的一天。然而,在这样公平的分配下,结果仍然出现了“时间财主”和“时间乞丐”,这是怎么回事呢?

先来看看“财主”们是怎么表现的:24 小时,什么时候该学习什么时候该休息,他们安排得井井有条,一会儿,他们忙着为同学们做这做那,一会儿,你又可以在操场上看到他们的身影。他们也很关心“流行动态”,从国内外时事新闻到新概念作文比赛,从 B2B 到最新版的电脑游戏,都会引起他们的兴趣。在考试前,他们好像也不是很紧张,学习、工作、娱乐各不耽误,生活安排得有条不紊。看着他们,你不禁羡慕他们怎么会有这么多的时间和精力,在时间上又是如此的得心应手。

相比之下,“乞丐”们则完全是另一副景象了。每天起早摸黑,从早忙到晚,可事情总是做不完。看看自己的日程安排、学习计划,上面除了学习还是学习。难得星期天,同学打来电话,相邀去逛街,虽然很想去,可看到还有许多计划没完成,只能作罢;老师想请他帮班里做点工作,自己虽有心想做,可又因为时间上安排不过来,也只能作罢;有点什么兴趣爱好也因为没有时间而渐渐放弃了。每天总觉得时间不够用,只好从睡觉里挤时间,结果搞得自己严重睡眠不足,第二天做事效率更差。时间一长,就发现自己似乎再怎么睡也睡不够,最大的愿望变成了想好好睡一觉。到考试前,更是紧张万分,有做不完的作业,复习不完的内容。看着他们,真不知道是该劝他休息呢,还是该劝他抓紧时间去完成那份长长的计划,而他们也觉得太累,对时间一点自主权都没有,成了时间的奴隶。

产生如此巨大的差别,有没有好的学习计划,或干脆说能不能合理地安排时间起了至关重要的作用。有的同学也许会想:哎呀!绕了半天,原来是要说学习计划啊!我从小到大,订计划无数:开学时订学期学习计划,考试前有复习计划,每天有时间安排计划,到了寒

暑假还有假期学习计划,可结果还不是一样?错啦。真正好的计划,其中的学问大着呢,好计划并不都是写下来的,写下来贴在墙上的也并不都是好计划,关键在于它是如何帮助你安排自己的作息。当你真正能制定一份理想的计划时,你会发现原来24小时是够用的,除了学习还能有时间做别的事的,生活并不是一片灰色。

要订立一份好的计划,首先要清楚自己的起点在哪里。连自己的能力怎么样,有多少力气挑多少担都没有搞清楚,那怎么计划呢?

平时做个有心人,可使你清楚自己的能力和限度:自己的注意力能集中多长的时间;记忆力在什么时候最好,什么时候又几乎记不进东西;在什么环境下学习效率最好,什么环境中特别易受干扰,对这些情况不说了如指掌,起码也应做到心中有数。尤其是对自己学习效率周期的观察,它既包括长期的情况,如在一年或数月中是如何起伏,也要有一天内变化情况的结果。掌握了这些资料,在制定计划时你就有了一把尺,接着才可以给自己量体裁衣呀。

一般来说,清早起床和晚上入睡前是记忆效果最好的时段,而那些肚子里唱着空城计,或是吃得饱饱的时候,学习效果,尤其记忆效果是最差的。前者温饱问题没得到解决,注意力根本没法集中,这时若要人静下心来背古文、背英语单词,效果可想而知。而后者,当我们吃饱喝足,一方面胃需要增加供血来帮助消化,另一方面大脑也因为某些物质浓度增加而活动能力降低,与其在这样的情况下强迫自己学习,不如活动活动,帮家里做些家务,既能促进消化,又有助于接下来更好地夜读。

随季节变化,人的活动能力也有明显的变化。俗话说,“春困秋乏夏打盹”,其实对人体影响最明显的是在春季。人体的代谢通常在寒冷的环境里比较慢,在温暖的环境里比较快,当气候由冷转暖,人体代谢由慢变快的调整速度跟不上外界气温的变化,昏昏欲睡是在所难免的了。国外还有人研究了一个星期中人活动的变化。一般认为周二和周三是工作状态最佳的两天,周一的工作和学习意识都很薄弱,还没有完全从双休日的轻松休闲中调整过来,星期五晚上也是学习的低潮。这些都是研究者根据多数人的情况得到的结果,只能

作为参考,关键还是要看自己的具体情况到底是哪一种,在了解了自已的情况后,我们就可以进入下一步——制定学习计划了。

学习计划的 form 是多种多样的,常见的有日程安排型的,即几点到几点做什么;有定量不定时的,即每天这个学多少小时,那个又学多少小时,但不定死具体的时间;有天天兼顾型的,即每天把各门课都复习一点,但每门课的时间安排相对较少;也有单双轮流型的,如一、三、五理科,二、四、六文科,剩下个周日机动;还有电视导向型的,即自己的时间表是跟着电视节目的时间表来编排的,有好看的节目就是休息时间,没节目时就是学习时间;完全随机型的,即反正每天晚饭后睡觉前这段时间父母规定了只能用来学习的,那就做做作业看看书,想到什么做什么。这些计划各有各的好坏,有科学的也有不合理的,但如果它能符合下面 4 个条件,那它就是一份好计划。

1. 它确实是根据第一步的观察结果得到的个人数据而订立的,不是老师、家长的要求。曾经认识一名同学,他喜欢晚上在七八点钟的时候先睡一会儿,然后再起来复习功课,这样可以复习到 12 点钟左右,精神也一直很好,这是他自己慢慢琢磨出来的规律。

2. 它应该包括内容和目标两个部分。就像老师给我们上课要准备好 45 分钟的学习内容和最后希望学生达到的目标一样,我们自己复习的时候也应该同时考虑这两个方面。学生中最易出现的问题是只考虑前者,而忽略了用一个目标来约束自己。没有目标的复习就像没有终点的赛跑,很累,却没有结果。目标也有高级和低级之分,简单地说高级的目标是规定自己在一段时间里做对多少题,理解多少内容,而低级的目标只是规定自己做完多少题,看完多少页书,可见目标不同,学习的效果完全不同。

3. 一定要安排奖赏。学习毕竟是一种消耗很多脑力的活动,正常情况下,高效率的学习只能保持半小时至一个小时,然后就需要休息一下。根据这样的规律,就可以把自己的学习计划分成一个个的段落,在这些段落的间隔中就应该给自己安排一定的奖赏。最好的奖赏物是在学习的过程中对你干扰最大的东西,如零食、漫画书,这些都可以好好利用,跟自己说,我做完就可以玩一会儿。如果每段学

习的结束都有一件开心的事在等你,学习起来当然干劲十足啦。但要注意的,有些玩起来很费时间的东西,如上网、打电子游戏,可不适合作为“课间休息”的娱乐项目,一玩起来就不想停,下面的学习还怎么进行?但作为一天学习结束的奖励倒不失为一个不错的选择。

4. 要有灵活机动的时间。人毕竟不是机器,再完美的计划也不可能完全按部就班地做到。每个人都会有情绪很差,怎么也学不进去的时候,也可能会突然有些什么事情打乱了原来的安排。如果事先就留下了灵活机动的时间,就可以应付自如了。

在掌握了这4个要点以后,你就放手去制定自己的学习计划吧。

二、巧用心思来记忆

不可否认,中学阶段的学习有很大一部分的内容是要求学生记忆的。语文、外语、政治之类的暂且不说,数学、物理、化学中也有大量的定理、定律乃至解题思路、解题方法要求我们熟记。好记性确实能帮你很多忙,它可以让你外语成绩出众,语文作文引经据典,数学解题速度快,物理、化学也有不俗表现。

前不久电视里一直在播放一个叫做“幸运十三”的游戏节目,它要求参赛者在60秒钟的时间里记住13个0—9的数字。由于它很简单,参与性强,而且年终大奖又非常丰厚,因此吸引了不少的观众。其实,这个游戏里包含了很多有关记忆的科学,我们就从它说起,一层一层揭开记忆神秘的面纱。

(一) 一口吞下不如分组突破

在短时间里记住13个数字既是可能的,又是不可能的。为什么这么说呢?心理学家们曾经做过一个试验,发现人在短时间能记住的物体总数是 7 ± 2 个,如 7 ± 2 个汉字, 7 ± 2 个图形或 7 ± 2 个字母、数字等等。大家还记得在上海的电话号码还是6位数的时候,人们报电话号码总是一遍报完,对方也能够轻松地记下来,而现在升到8位数大家总是一边报一边记,因为它已经超过了平均记忆水平。因此,根据这个规律,人根本无法一下子记住13个数字。那么那些表现出色的周冠军、月冠军又是怎么记住的呢?

这其中的奥秘就在于他们将这 13 个数字分组来记。你看,假设有这样一组数字:1、8、3、4、2、6、5、4、7、1、3、2、1,如果你把它念成 18、34、26、54、71、321,它一下子从 13 个个位数变成了 5 个两位数 and 1 个三位数,这不又在 7 个以内了吗?试试看,是不是记起来轻松多了?有的人则喜欢 4 个一读 4 个一读,最后再记一个数。当然,组分得越少,每一组里的数字就越多,也就越难记,不信你把这 13 个数字分成两组读读看,准保又会像前面一下子记 13 个数字那样,记了前面忘了后面,糊涂成一片。所以我们说,记忆的第一个规律是:一口吞下不如分组突破。同学们背古文,如果每次都是从头到尾读一遍,读了十几遍还是背得东漏西少的。正确的方法应该是把大段的文字根据作者的思路分成小段,小段小段地记,最后再连起来,很快就背出来了。记英文单词也是如此,一篇课文十几个二十多个单词,一次次地通读,效果是很差的,念到后面,早把前面的忘掉了,试试看把它们分成 4 个一组,记住了这组再看下一组,是不是轻松多了?

(二) 复述

还是说这 13 个数字,如果要求你一边记忆一边响亮地发出“啊”的声音,这下前面讲的这个办法顿时失了效,任凭你分 3 段分 4 段也记不住这些数字。这是因为我们要记住什么东西,另一个不可缺少的条件就是复述。在眼睛看的同时,我们会轻声地反反复复地念,不要小看这个过程,它就像电脑将信息从内存写入硬盘一样重要,没有这个过程,一关机,信息全部丢失,功夫全白费了。因此,有的同学在建单词时就是看看,既不读也不写,这样怎么能背好单词呢?

(三) 熟悉

在“幸运十三”进行到后期,我们会发现胜出者往往是那些从事与数字有关的工作的人,如会计、出纳、股票经纪人。由于工作的关系,使他们对数字特别敏感,可将 13 个数字分成 3 段甚至 2 段来记。这也就是为什么在刚开始学英语时,一个由五六字母构成的单词便会觉得很难记,而对高年级同学并不觉得有什么困难。那熟悉的感觉由何而来呢?古话说“业精于勤而荒于嬉”,这是最明白不过了。

(四) 首尾效应

前面我们都是看胜出者的情况,那失败者又是错在哪里呢?仔细观察一下你会发现,开头的五六个数字很少有人会写错,而最后的两三个也不太会记错,错得最多的就是中间那部分。原来,当我们的的大脑在记忆一系列的东西的时候,前面学习的内容会对后面的学习产生干扰,而后面学习的内容也会干扰前面的学习。因此拿 13 个数来说,前面一段的记忆会受后面的干扰,最后一段则受到了前面学习的干扰,唯有当中这一段受到两头的干扰,难怪记忆效果也就最差了。由此我们可以想到,如果有十分重要的、非记住不可的学习内容,就应该在一清早刚起床或临睡前学习,因为这是记忆的黄金时段:早晨头脑清醒,记东西就像海绵吸水,也不会受到先前学习的干扰;而临睡前学习,看完就睡,不会有被后面的学习内容挤出大脑的危险,记忆效果也是很好的。

心理学进一步研究发现,学习内容越接近,前后干扰就越大,如刚看了物理中有关物质的内容,接着又看化学中同样有关物质的章节,记在脑中的知识一定会混淆在一起,所以我们常说要文理交替进行复习,就是这个道理。

“幸运十三”毕竟是一个要求短时间快速记忆的游戏,一天后、一个星期后是否还能记起同样的 13 个数字,节目就不管了。可学习不一样,它要求我们长时间地记住所学的内容,因此,下面再跟大家讲两个规律。

(五) 温习是对抗遗忘的唯一良药

著名的心理学家艾宾浩斯曾经根据自己亲身实验的结果画了一条著名的曲线——遗忘曲线。从图 1-1 中我们可以看到,学习的内容在第一天里忘得最快,在随后的一周内都不断地在遗忘,但不像刚开始那样剧烈,最后仅有 20% 左右的内容可以保持不忘。这条曲线反映的就是在没有复习的情况下,人类遗忘的普遍规律。要和这个规律做抗争,唯一的手段就是复习。尤其是像英语单词之类没有更深一层含义的学习材料,能否学好靠的就是“曲不离口,拳不离手”这样“细水长流”的功夫。在老师教了一篇课文之后,当天就应该把其

中的新单词背出来,在随后的几天中,每天都把它们再背一遍,反复几天后,发现自己已经很熟悉这些单词了,这时,就可以拉长复习的间隔,一星期甚至几星期再回过头去看看。这样的记忆方法足以使你在临考前无需抱着一大堆没有背出的单词而头痛不已了。有的同学习惯在老师要默写单词之前,拼命地背一下,应付完了测验又立刻把刚才好不容易记住的单词扔在一边,这样就完全进入了遗忘曲线的模式,他们考试时的情形也就可想而知了。

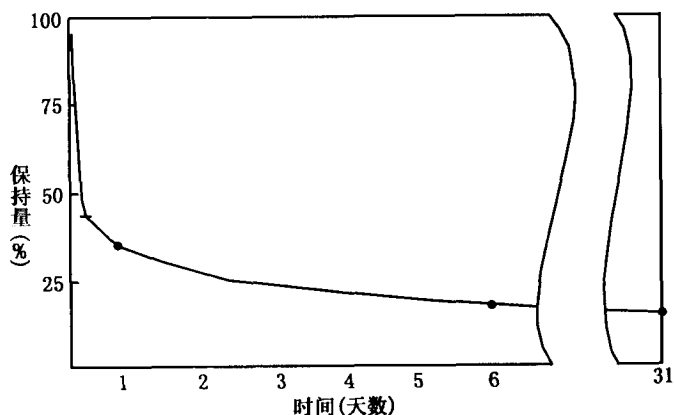


图 1-1

温习的方法有很多。比起一本正经摊开书本在那里埋头苦背半小时,不经意地积累效果往往更好。例如将单词抄在卡片上,随时随地翻看一下。对自己老也记不住或老是搞错的知识点,将它们用五颜六色的马克笔大大地写在白纸上,贴在房间各个醒目的地方,经常看看念念,记熟的就撕下来(可别扔了),换上新的内容,而那些换下来的有空也可以翻来看看,又是另一种复习。这个方法是很有效的,尤其是一些难记的单词或定理,经过自己一番精心加工,做成漂亮的标签贴在墙上,你就不再觉得它们是一个个压得你喘不过气的知识,而是自己心爱的作品,有了这份亲切感还怕记不住它们吗?在做标签的时候也要动动脑筋,如写难记的历史事件时,你可以把时间和事件都写得一目了然。但是把时间写得很大,事件用细小的字体写在