

考试心理与应考技巧

丛书主编

杨进发

胡玉堂

副主编

黄汉寿

赵晶

李继尧

李树珍

白鸿胜

本书作者

顾援

贺斌

山西高校联合出版社

1993·3

前 言

在中考、高考中获得成功,是每一位考生梦寐以求的向往。然而,这个距离实现自己美好理想只有一步之遥的门槛,并不是每个人都能轻松地跨过。纵观历年中、高考,不知有多少考生由于考试时心理失调或应试技能不佳而失利,有的考生甚至因为一分之差而名落孙山。

为了帮助广大考生提高学习效率,消除考试焦虑的困扰,掌握应试技能,在考场上充分发挥自己的水平,取得考试成功,从而实现自己美好的理想,我们委托山西省心理测量与咨询中心顾援、贺斌同志编写了《考试心理与应试技巧》一书,奉献给广大考生和教师、家长。

本书共分为三部分:

1. 提高学习效率,科学强化记忆

善学者事半而功倍,不善学者事倍而功半。考生如何采用科学的学习方法和记忆方法,调动自己的智力因素、非智力因素,最大限度地提高自己的学习效率,以保证在考试中取得成功,是该书所要解决的重要问题之一。在二、三章中,该书讨论了智力因素及非智力因素的培养及其与应试的关系,在第四章中,着力介绍了如何掌握科学的学习方法和常用的记忆方法。

2. 运用心理训练,消除考试焦虑

在中考、高考这样的重大考试面前,几乎每位考生都会感到紧张和焦虑。研究表明,考生的过度焦虑反应势必会在考试中导致不良后果。如有些考生临场精神恍惚,紧张不已,忘记了最熟悉的公式、定理;有些考生极度焦虑,怯场“晕堂”,失去了起码的竞争权利;有人在考试来临之前就已坐卧不宁,无法学习;有人甚至在考试之后还不能消除焦虑,致使身心造成痼疾。为此,我们郑重提醒考生,必须加强对考试焦虑的警惕与防范。在第五章中,该书对考试焦虑的表现、原因、鉴定及其克服与消除的方法,做了深入的讨论。

3. 熟悉考试题型,掌握答题技巧

诚然,一个人的考试成绩如何,主要取决于他的知识水平和基本能力掌握的程度。但会不会考试,无疑也会对成绩产生巨大的影响。两个知识水平相当的考生,一个受过应试策略与技巧的训练,临场从容有序,答题自如;另一个缺乏应试的训练和经验,答卷不得章法、顾此失彼。两人的考试成绩定会大有出入。而在中、高考中,一分之差,便可决定录取与否。为此,在第六章,该书结合中高考实际,详尽地探讨了考试策略和临场答题技巧的一般规律及大量的具体问题,并以语文、数学、英语为例,在后三章中综合分析了近年来中考、高考的各种题型,分别举例对应采取的答题策略与技巧做了具体的说明,以期帮助考生较为全面地掌握答题技巧。

该书的主要读者是广大中学生及其教师和家长,也适合于其它考试对象参阅。如果该书能够对读者有所帮助,我们将

感到十分欣慰。

该书在编写过程中，得到了有关领导、专家、同行和出版社编辑同志的热情关注、鼓励和大力支持；同时还吸收了许多先进的研究成果。成书过程中，张林改、裴秀芳参与了部分工作。作者在此一并谨致谢忱。

由于时间紧促，加之作者的水平所限，错误和乖谬之处难免。作者热切地期望广大读者和专家不吝指正。

山西省教育科学研究所
山西省教委教学研究室
山西省普通高校招生办公室
山西省心理测量与咨询中心

一九九三年三月

目 录

第一章 绪论	(1)
第一节 考试概述	(1)
一 考试及其发展	(1)
二 考试的种类及标准化考试	(3)
第二节 考试与考试心理学	(5)
一 考试与心理学	(6)
二 考试心理学研究的对象和任务	(6)
三 中高考应试心理与本书内容安排	(7)
第二章 智力因素与应试	(12)
第一节 观察与应试	(12)
一 考生的观察能力与应试效果	(12)
二 影响考生观察能力的主要因素	(14)
三 应试中的观察技巧	(15)
第二节 注意与应试	(16)
一 考生的注意力与应试效果	(16)
二 分心的基本原因与克制	(17)
第三节 记忆与应试	(19)
一 考生的记忆能力与应试效果	(20)
二 影响记忆效果的主要因素	(20)
三 应试中的记忆问题	(25)
第四节 思维与应试	(28)
一 考生的思维能力与应试效果	(28)
二 影响思维效果的主要因素	(29)

三	应试中的思维问题·····	(31)
第五节	考生的操作能力与应试·····	(35)
一	考生的操作能力与应试效果·····	(36)
二	与操作效果有关的主要因素·····	(36)
三	应试中的操作问题·····	(38)
第三章	非智力因素与应试·····	(40)
第一节	非智力心理因素·····	(40)
一	影响考试效果的非智力心理因素·····	(41)
二	心理疲劳·····	(48)
第二节	非智力生理因素·····	(48)
一	影响考试效果的非智力生理因素·····	(48)
二	考生的生理疲劳及其预防·····	(51)
三	考生的心理疲劳及其预防·····	(55)
第四章	科学的学习与记忆·····	(59)
第一节	掌握科学的学习方法·····	(59)
一	预习·····	(59)
二	上课·····	(61)
三	复习·····	(62)
四	作业·····	(64)
五	总结·····	(66)
六	改错·····	(67)
第二节	掌握科学的记忆方法·····	(68)
一	记忆与记忆力的培养·····	(68)
二	常用的记忆方法·····	(71)
	1. 第一印象法\2. 有意记忆法\3. 理解记	
	忆法\4. 兴趣记忆法\5. 最佳心态记忆法	

\6. 信心记忆法\7. 多通道记忆法\8. 尝试记忆法\9. 联想记忆法\10. 讲解与讨论记忆法\11. 整体记忆法\12. 分块记忆法\13. 累进分记记忆法\14. 谐音记忆法\15. 联锁记忆法\16. 奇异联想记忆法\17. 字头记忆法\18. 口诀韵律记忆法\19. 卡片记忆法\20. 听录音记忆法\21. 推理记忆法\22. 勤翻辞书记忆法\23. 数字记忆法\24. 早晚记忆法\25. 形象图表记忆法\26. 模式记忆法\27. 缩减信息记忆法\28. 自编提纲记忆法\29. 数序记忆法\30. 辨别特征记忆法\31. 精读泛读记忆法\32. 笔记记忆法

第五章	应试焦虑与心理调节	(103)
第一节	应试焦虑及其影响与危害.....	(103)
一	应试焦虑及其对学习的影响.....	(103)
二	过度应试焦虑的危害.....	(105)
第二节	应试焦虑的诊断.....	(108)
一	焦虑程度的鉴别.....	(108)
二	考前焦虑及情绪的自我诊断.....	(110)
第三节	应试焦虑的心理调节.....	(117)
一	常用的心理调节方法.....	(117)
	1. 自我认识调整法\2. 自我暗示法\3. 焦点转移法\4. 紧张刺激消除法\5. 忧虑分级法\6. 自我系统分析法\7. 考前自我放松法	

二	自信训练及其设计示例·····	(121)
第四节	怯场的控制·····	(125)
一	怯场的表现·····	(125)
二	怯场的生理机制分析·····	(126)
三	怯场的原因·····	(127)
四	怯场的控制·····	(130)
	1. 兴奋点转移法\2. 气功入静法\3. 想象 暗示法	
第六章	应试策略与技巧·····	(132)
第一节	考前策略·····	(132)
一	善事必先利器, 做好物质准备·····	(133)
二	排除一切杂念, 加强精神准备·····	(133)
三	降低求胜动机, 提高理智水平·····	(134)
四	利用静息状态, 回忆知识结构·····	(135)
五	理清思考脉络, 尝试科学猜题·····	(135)
六	熟悉考试环境, 消除新异刺激·····	(136)
第二节	考生临场应试技巧·····	(136)
一	首先浏览试卷, 开场把握全局·····	(137)
二	利用第一印象, 争取卷面得分·····	(138)
三	做题先易后难, 以期获得激励·····	(138)
四	重视程序设计, 保证解题质量·····	(139)
五	力求准确无误, 防止欲速不达·····	(140)
六	答案简明扼要, 无须画蛇添足·····	(141)
七	重视细微末节, 避免出现失误·····	(142)
八	尽量做完试题, 不放半分机会·····	(142)
九	只要不倒扣分, 不妨尝试回答·····	(143)

十	必须认真复查, 把好最后一关·····	(144)
十一	统筹考虑全局, 科学使用时间·····	(145)
十二	充分利用时间, 不可提前交卷·····	(146)
第七章	语文应试技巧·····	(148)
第一节	语文试题题型·····	(148)
一	选择题·····	(149)
	1. 最佳选择题\2. 配伍选择题\3. 比较选 择题\4. 排列选择题\5. 分析选择题\6. 填空选择题\7. 推导选择题\8. 分类选 择题\9. 组偶选择题\10. 修改选择题\11. 阅读选择题\12. 多项选择题\13. 辨句选 择题\14. 识别选择题	
二	非选择题·····	(157)
	1. 简单是非题\2. 复杂判断题\3. 填空题 \4. 连线题\5. 归类题\6. 标记题\7. 图 表题\8. 属对题\9. 复位题\10. 排列题	
三	问答题与论述题·····	(165)
	1. 转述题\2. 概括题\3. 描述题\4. 分析 题\5. 辨别题\6. 扩展题	
四	阅读理解题·····	(168)
	1. 现代文阅读分析\2. 现代文阅读测试题 \3. 文言文阅读分析题	
五	作文题·····	(172)
	1. 命题作文题型\2. 供料作文题型	
第二节	语文试题的解答技巧·····	(174)
一	选择题答题技巧·····	(174)

	1. 反推法\2. 求异法\3. 求同法\4. 代入法\5. 分析法\6. 审视法\7. 还原法	
二	非选择题答题技巧.....	(179)
	1. 判别法\2. 比较法\3. 分类法\4. 综合分析法	
三	阅读题答题技巧.....	(183)
	1. 把握试题特点\2. 精读多思巧练\3. 提高速读能力\4. 作答准确有序\5. 文言阅读答题三法	
四	作文应考技巧.....	(187)
	1. 考场作文的特点\2. 考场作文评分与应考作文关键\3. 考场作文是纪实好还是虚构好\4. 如何进行多种题型的训练\5. 如何抓住不同文体的侧重点\6. 如何培养快速作文的能力\7. 如何审题\8. 如何快速立意\9. 如何按时成篇	
第八章	数学应试技巧.....	(212)
第一节	选择题及答题技巧.....	(212)
一	直接算(证)法.....	(212)
二	先猜后证法.....	(214)
三	淘汰法.....	(216)
四	验证法.....	(217)
五	图象法.....	(218)
六	分析法.....	(221)
七	特殊值法.....	(223)
第二节	填空题及答题技巧.....	(224)

一	定义法·····	(225)
二	图示法·····	(226)
三	分析法·····	(228)
四	淘汰法·····	(229)
五	直接计算法·····	(230)
六	直接推理法·····	(231)
七	特殊值法·····	(232)
第三节	解答题及其答题技巧·····	(233)
一	解答题类型·····	(233)
	1. 求值计算型\2. 化简变换型\3. 证明型	
二	解答题解法举例·····	(237)
	1. 求值计算型解法\2. 化简变换型解法\3. 证明型解法	
第四节	平几、立几题证法技巧·····	(243)
一	观察猜想法·····	(243)
二	类比联想法·····	(244)
三	合同变换法·····	(246)
四	分割补形法·····	(247)
五	数形结合法·····	(248)
六	证题模式法·····	(250)
七	面积法·····	(252)
八	体积法·····	(253)
九	空间转化平面法·····	(254)
十	注意运动中的动与静·····	(255)
第五节	综合题答题技巧·····	(257)
第九章	英语应试技巧·····	(265)

第一节	单词辨音题答题技巧·····	(265)
一	了解读音特点·····	(265)
二	依次判断解题·····	(265)
第二节	单词辨音题答题技巧·····	(266)
一	单词拼写解题法·····	(266)
二	词语释义解题法·····	(267)
三	词类转换解题法·····	(269)
第三节	选择填空题答题技巧·····	(270)
一	分析题干含义, 对比排除干扰·····	(271)
二	运用语法知识, 分类筛选答案·····	(272)
三	抓住关键词语, 排除干扰因素·····	(273)
四	逐个分析筛选, 反复推敲验证·····	(274)
五	利用句型词组, 合理分析搭配·····	(275)
第四节	句型转换题答题技巧·····	(275)
一	陈述句与疑问句、感叹句、祈使句的转换(276)	
	1. 肯定变否定\2. 陈述变疑问\3. 陈述变感叹\4. 陈述变祈使	
二	复合句与简单句的转换·····	(284)
	1. 定语从句变简单句\2. 主语从句变简单句\3. 表语从句变简单句\4. 宾语从句变简单句\5. 状语从句变简单句	
三	主动语态与被动语态的转换·····	(290)
四	直接引语与间接引语的转换·····	(291)
	1. 句子类型\2. 人称代词、物主代词的变化\3. 其它变化	
五	陈述句与倒装句的转换·····	(295)

1. 全部倒装\2. 部分倒装

六 虚拟语气的句型转换.....	(296)
第五节 综合填空题答题技巧.....	(298)
一 动词填空题.....	(298)
二 短文填空题.....	(301)
三 完形填空题.....	(303)
第六节 英汉互译题答题技巧.....	(307)
一 英译汉.....	(307)
二 汉译英.....	(309)
第七节 补全对话题答题技巧.....	(315)
一 仔细审题, 明确要求.....	(315)
二 通读全文, 了解情境.....	(317)
三 根据提示, 选择答案.....	(318)
四 纵观全文, 复查检验.....	(319)
第八节 阅读理解题答题技巧.....	(319)
一 阅读理解题题型.....	(320)
二 阅读理解题答题技巧.....	(320)
1. 抓住文章首句\2. 细察段首段尾\3. 进 行合理推断\4. 丰富常识储备\5. 猜测推 敲生词\6. 细扣题目要求\7. 带着问题阅 读	
第九节 书面表达题答题技巧.....	(326)
第十节 听力及口语题答题技巧.....	(328)
一 听力测试题答题方法.....	(329)
二 口语测试题答题方法.....	(332)

第一章 绪论

第一节 考试概述

一、考试及其发展

考试作为测量和甄别人的群体或个体身心差异的活动,作为评价和衡量人的知识、技能的手段,具有便于考察、易于比较、体现公正、鼓励竞争、激发学习动机等特点,在人才选拔、人才管理、人才培养等方面有着多种用途。学校考试一般是要求被试在规定的时间内,按指定的方式解答精心选定的题目,为主试提供被试某方面的知识和能力状况的信息。

考试是一种特殊的社会现象和教育现象,它几乎是与人类社会同时产生,同步发展的。人类为了取得征服自然的成功,同时也为了取得社会竞争的优势,无不寄希望于与一定的政治、经济的要求相适应的特定人才,并着意提高人才的素质。无论什么性质的社会或国家,总有自己特定的人才培养的目标和人才选拔的标准,并通过考试以及紧随其后的奖惩措施,来激励人才成长的动机,调节人才的智能结构,并最终使考试成为一种督导社会风气的力量,对社会的政治、经济产生巨大的影响。

从考试的历史来看,就我国而言,原始社会的“冠礼”,是有文字记载的最早的考试,即氏族成员成年之际举行的入社

仪式,以考察青年所具有的知识、技能和忍受艰苦的耐力以及斗争精神;奴隶社会选拔人才则主要考察礼、乐、射、御等。而在世界考试史上最具影响的,莫过于7世纪从隋朝开始的封建科举考试制度了。科举制度始于隋,兴于唐,废于清末,延续1300余年。作为一种考试制度,其实行之早,持续之久,影响之大,经验之丰富,堪称举世独一无二。

科举制度的建立是一种历史的进步,它打破了封建世族垄断政治权力的局面,曾为选拔人才、对当时社会的发展发挥了重要作用。直到16世纪后期,我国的考试制度始传入西方,欧美各国自此竞相仿效,建立考试制度。到19世纪,欧美发达国家逐步建立了学校考试制度,把考试作为检查学生学习质量的手段,并把考试同升学、就业、奖学金等联系起来。

现代考试是随着现代教育的产生而发展起来的。第二次世界大战以后,尤其是本世纪60年代以来,由于生产力的发展和科学技术的进步,人类社会终于迈入了信息革命的伟大时代。信息时代给我们带来的巨大变化之一,便是国与国之间在政治、经济、军事等方面的竞争,最集中地表现在知识和人才的竞争。这种趋势,导致了社会人才观、教育观和考试观的深刻变革。现代生产力的发展,不但赋予了考试以新的使命、新的内容和新的手段,从而使考试在更为广阔的领域里得到使用,并使之体系更加完善,方法更加科学。同时,考试作为衡量教育发展,检查教学质量和甄别人才素质的基本手段,日益受到人们的重视,并对整个社会生活产生了极为深刻的影响。

在当今的中国,以1977年恢复高考制度为契机,近年来在改革开放大潮的推动下,各种各样的考试已经波及社会生活的所有方面,其门类之多、频率之高、参与人数之巨,以及对

个人命运的影响之大,都堪称世界的一大奇观。

我国改革开放的大潮,极大地推动了生产力的发展,推动了科技和教育的进步,同时也对考试制度与手段的改革提出了越来越高的要求,“考试科学化”的呼声,使考试的研究与实践出现了两个喜人的倾向:一是考试研究的专门化、科学化倾向,二是考试实施的标准化倾向。

对普通教育来说,具有中国特色的标准化考试的形式和技术,已开始趋于完善;《普通、成人高等学校本、专科招生全国统一考试工作规则》的问世,标志着考试科学化、规范化、标准化的步伐又迈上了一个新台阶;毕业会考制度的实行,进一步调动了各级各类学校的办学积极性,激发了学生的学习热情。相信这一制度的改革实施随着会考与招生考试的科学衔接,将会为培养和选拔人才,促进我国社会政治、经济、文化教育事业的发展,发挥巨大的作用。

二、考试的种类及标准化考试

考试的类型是很多的,仅以学校考试为例,在教学开始之前,有准备程度测验和安置性测验;在教学过程中有形成性考试和诊断性考试以及教学结束时的总结性考试等。另外,按考试的作用还可分为常模参照考试(竞争考试)、标准参照考试(水平考试)和标准化考试;按考试的形式又可分为面试、口试、笔试和实作性考试等。在此,我们不准备一一进行详尽的讨论,仅对当前最为常用的常模参照考试、标准参照考试和标准化考试做以简单的介绍。

1. 标准参照性考试

标准参照性考试即水平考试,是将考生的考试成绩和预先定好的某种标准比较,视其是否达到教学目标的考试。标准参照性考试的目的,是衡量考生对某些特定知识及技能掌握的水平,是否达到某一规定的标准。如期末考试、初高中毕业会考、自学考试、英语水平考试以及为医生、律师、汽车驾驶员执照的证书考试等,均属此类考试。

标准参照性考试试卷中的试题难度,根据考生中掌握所测内容和技能的人数比例计算,只要能反映教学目标,或教育者认为重要的东西,均可编入试题,甚至难度为 1 或 0 的试题也不被淘汰。

标准参照性考试的记分方法,采用绝对分数,例如百分制、五级分制、二分法(合格或不合格)等。

2. 常模参照性考试

常模参照性考试又称为竞争考试,是以考生在常模团体中的相对等第,来解释考试结果的考试。常模指的是参加考试的总体人员在考试中的成绩(表现为平均分与标准差)。所以常模参照性考试实际上是结合其他考生的得分情况,来反映一个考生的分数。常模参照性考试的目的,是在考生与考生之间作比较,并将考生的成绩排队,以便选拔人才。我国普通高校的入学考试、招工考试及其它凡带有竞争性的考试,均属这类考试。

常模参照性考试的试卷中,较多地选择中等难度并带有较高区分度的试题。

常模参照性考试的记分,采用相对分数,如:百分等级、标