



实用心理学丛书

怎样取得升学考试成功

陈会昌 编著



科学普及出版社

实用心理学丛书

怎样取得升学考试成功

陈会昌 编著

科学普及出版社

写在前面

十余年前那场动乱刚刚结束的时候，我正在中学教书。随着“白卷英雄”的湮没，各种考试渐渐恢复。青年们以空前的热情投入了紧张的复习、考试之中。当时，国家人才奇缺，求贤若渴；而广大青年则求学心切，报国无门。1977年，全国统一高考恢复，国家对人才的选拔又有了保证，形势令人振奋。

然而，就在那一年高考中，一件事给我留下了深刻的印象。我班上一个平时成绩优秀、性格文静的女生，本来很有希望考中的，但她却因紧张过度，晕倒在考场上，失去了机会。记得当时我匆匆跑去请医生，医生一边给她打针，一边遗憾地说：“她由于考前过度兴奋，神经功能失调了。”

从那以后，一年一度的高考，不知引出了多少动人的故事，其中有成功也有失败，有欢乐也有辛酸，有的令人沉思，有的令人感叹……

今天，考试大概已经成为和每一个家庭、每一个个人都有这样那样关系的事情。中小學生要考试，大学生、研究生也要考试，走出校门还要考试——自学高考也罢，当业校生、函授生也罢，司机考“本子”也罢，想出国留学也罢，想当合同工也罢，想“人才流

动”也罢，哪一件事能离开考试和考核？即便这些事都不参加，机关单位里也断不了人人逃不掉的“普法考试”、“政治理论考试”之类。在今天的中国，人们真是要活到老，学到老，考到老。

考试似乎有一种神奇的法力，混沌一片的人群，本来看不出什么差别，但待他们走进考场又走出考场，就好象把一堆沙子石子过了筛，立刻分出了好、中、差，上、中、下，三六九等。考试的结果——分数，好似铁判官一般，把人排成一队，使选拔和淘汰、表扬与批评、奖赏与惩罚这一切工作都有了依据。考试又是一种鞭策人认真掌握知识的动力和检查人们学习效果的手段，它使生来具有趋乐避苦本性的人们不敢怠惰，“学而时习之”，随时准备迎接各种考试。在考试证明了一个人的聪明与勤奋之后，他从此会渐渐由被迫学习转为热爱学习，把学习由“苦差”变成乐事。对那些懒惰之人，考试又成为一种砥砺，一种冲击，一声警钟，催人努力，教人进取。

考试并非全是优点和功绩。蹩脚的考试题不但不会对人们作出正确的区分，甚至会扭曲现实；不公正的考试会给人们带来怨艾和愤恨，而舞弊行为则好似与考试同时降生的双胞胎，至今仍在毒害着一些人的心灵。考试还煽动起一种不顾一切地追求分数的热情，这种盲目而短浅的热情使学生忽视能力的自我培养，减弱了对真才实学的追求。似乎上学读书就是为了学会考试，会考试就有实惠，不会考试就要倒霉、遭殃。

从古代的科举考试到今朝的全国统一高考，考

试的千秋功罪尚难评说。尽管如此，考试却仍然牢固地生存于社会生活的土壤中，须臾不可或缺，因为，它毕竟功大于过。

如果说一次考试就是一次战斗，那么一个人“从小学进入中学又考入大学的十几年中，何止‘身经百战’？在这一过程中，有些人从考试中学会考试，他们渐渐地掌握了一些规律，驾驭了自己，因此能够在考试中发挥出水平，考出自己的‘真面目’，免去许多因考试造成的冤屈和遗憾，战胜了自己成才道路上的障碍。另一些人则因为不善于考试，往往不能发挥自己的真实水平，而陷入被动的处境，给自己平添了众多烦恼。

看来考试是有学问的。至今我仍清楚地记得，在小学升初中的那次考试中，因为慌张而写错了一个很简单的算术式，以半分之差没考上第一志愿。那真是一次深刻的教训。初中的三年中，我爱玩，爱体育运动，参加业余体校占去很多时间，但每次期末考试我都认真准备。结果，初中毕业时我十分意外地获得了一枚可以免试升入高中的金质奖章。说它意外，是因为三年中我从未想过去争取什么奖章，也没有什么人经常在督促我拼命学习。记忆留给我的只是每周三次去游泳馆训练和在体育场上每天拼命玩。这也可以说是一次成功的经验，其中必有规律可以总结出来吧。

十年动乱结束，考试制度恢复。强烈的求学动机推动我用九个月的时间自学了大学心理系的主要课程，幸运地跨过了大学阶段，直接参加研究生考

• x •

试，成为我国第一批硕士研究生。那次考试是我一生中的一次转折点，对它我至今记忆犹新。

从那时起，我成为一名心理学工作者，中小學生仍然是我研究的对象。多年来的学习生活、考试经历、教师生涯和研究者的体验，使我感到有必要把考试中的科学规律告诉那些经历不多、经验不够的青少年学生们——我始终把他们当作朋友。这就是我写作本书的基本意图。

我写这本书，既不是想鼓励青少年学生做追求高分、忽视能力的短视者，也不是主张大家都来钻研考试技巧，把一个个天真烂漫的青少年都培养成“考试匠”，更不是象江湖术士卖假药骗人一样兜售一些并不灵验的“考试妙方”。我只是想帮助青少年朋友们认识考试的意义、类型和功能，了解和掌握一些与考试有关的学习方法和生理学、心理学知识，由不善于考试变为善于考试，使他们能够在各种考试中正常地发挥自己的真实水平，好让国家和人民更准确地选拔人才。

在编写这本书的过程中，虽然力求以现代教育学和心理学的理论作为依据，以个人及他人的经验作旁据，但由于视角、材料、水平等各方面的限制，内容定会有不少疏漏、谬误之处，还望读者谅解与指正。

作者

一九八八年五月

目 录

写在前面

第一章 考试的历史与发展	(1)
一、中国的科举考试制度.....	(1)
二、西方考试制度的历史.....	(6)
三、现代考试的发展趋势.....	(8)
(一)美国的考试制度	(9)
(二)苏联的考试制度	(14)
四、我国高考制度改革展望.....	(16)
(一)把高考变成调节人才智能结构的指挥棒	(16)
(二)实行两次考试制度	(17)
(三)实行考试与推荐相结合制度	(19)
(四)实行“认可中学”制度	(21)
(五)改革录取制度	(21)
(六)采用标准化试题	(23)
第二章 考试的类型和功能	(24)
一、考试的类型.....	(25)
(一)以教学阶段为分类标准	(25)
(二)以考试的作用为分类标准	(28)
(三)以考试的形式为分类标准	(30)
二、考试题的类型.....	(33)

(一) 客观性试题	(33)
(二) 论文式试题	(40)
(三) 实作性试题	(49)
三、考试的功能	(52)
(一) 考试对学习本身的功能	(52)
(二) 考试的社会功能	(54)
第三章 正确对待考试	(57)
一、正确认识考试	(57)
(一) 考试对社会的意义	(58)
(二) 考试对个人的意义	(59)
(三) 考试对周围人们的意义	(61)
二、提高抱负水平	(62)
三、遵守考试道德	(65)
(一) 考试作弊的危害性	(65)
(二) 中学生对作弊行为的认识特点	(68)
(三) 怎样预防和纠正作弊行为	(73)
第四章 考前复习和记忆方法	(76)
一、考试前的复习	(76)
(一) 学期开始的复习	(77)
(二) 日常复习	(77)
(三) 阶段复习	(80)
(四) 总复习	(80)
二、复习时的记忆方法	(84)
(一) 有意记忆法	(85)
(二) 有序记忆法	(86)
(三) 大意记忆法	(87)
(四) 精确记忆法	(87)
(五) 兴趣记忆法	(88)
(六) 情绪记忆法	(89)

（七）理解记忆法	（ 90 ）
（八）抽象材料记忆法	（ 91 ）
（九）整体记忆法	（ 92 ）
（十）“多通道”记忆法	（ 93 ）
（十一）集中记忆法	（ 94 ）
（十二）分散记忆法	（ 95 ）
（十三）尝试回忆法	（ 96 ）
（十四）分块记忆法	（ 97 ）
（十五）联想记忆法	（ 98 ）
（十六）及时复习记忆法	（ 99 ）
（十七）选择性记忆法	（ 99 ）
（十八）意义替代记忆法	（ 100 ）
（十九）口诀韵律记忆法	（ 101 ）
（二十）累进记忆法	（ 102 ）
（二十一）讨论记忆法	（ 102 ）
（二十二）勤翻辞书记忆法	（ 103 ）
（二十三）卡片记忆法	（ 104 ）
（二十四）听录音记忆法	（ 105 ）
（二十五）利用记事本记忆法	（ 107 ）
（二十六）分类记忆法	（ 107 ）
（二十七）连锁记忆法	（ 108 ）
（二十八）推理记忆法	（ 109 ）
（二十九）区别记忆法	（ 110 ）
（三十）简化记忆法	（ 111 ）
第五章 影响考试成绩的因素	（113）
一、平时基础和考试技巧	（113）
（一）平时学习基础对考试成绩的影响	（ 113 ）
（二）考试技巧对考试成绩的影响	（ 115 ）
二、身体和心理因素	（117）

(一) 身体状况对考试成绩的影响	(117)
(二) 心理因素对考试成绩的影响	(119)
三、外部因素的影响	(125)
(一) 家庭、学校、社会的影响	(125)
(二) 考试时的外部影响	(129)
第六章 考试前的自我调节	(131)
一、生活调节	(131)
(一) 考前的生活制度	(131)
(二) 考前的饮食和营养	(133)
二、体育锻炼	(136)
(一) 迎考阶段仍需锻炼	(136)
(二) 中断锻炼易出现的不良后果	(137)
(三) 考前体育锻炼的安排	(139)
三、心理自我调节	(140)
(一) 精神紧张的自我鉴别	(141)
(二) 心理自我调节的方法	(143)
第七章 参加考试的策略	(140)
一、控制临场紧张情绪	(149)
(一) 临场紧张的表现和原因	(149)
(二) 控制临场紧张情绪的方法	(152)
二、答卷的策略	(154)
(一) 作好物质准备	(154)
(二) 答题前的策略	(155)
(三) 答题的策略	(157)
(四) 检查的策略	(162)
第八章 心理特征与考试	(166)
一、智能的个别差异	(166)
(一) 注意	(167)
(二) 记忆	(169)

(三) 感知	(169)
(四) 思维	(170)
二、个性的个别差异.....	(172)
(一) 需要和动机	(172)
(二) 情绪的自我鉴定	(174)
(三) 心理适应性的自我鉴定	(175)
(四) 气质的自我鉴定	(178)
(五) 意志的自我鉴定	(184)
第九章 怎样选择和填报志愿.....	(188)
一、社会因素的影响.....	(188)
(一) 社会大环境因素	(188)
(二) 社会小环境因素	(190)
二、教育事业发展因素的影响.....	(193)
三、个人心理因素的影响.....	(194)
(一) 智能因素的影响	(194)
(二) 兴趣和职业理想的影响	(195)
(三) 个性特征因素的影响	(196)

考试的历史与发展

考试,作为一种教育现象和社会现象,已经有很长的历史。从古代的简单的面试、口试,到持续千余年的科举考试,以至于现代花样繁多、手段先进的各种测验和考试,似乎考试的生命力越来越旺盛了。原因何在?为什么考试在社会生活中的作用越来越大?为什么当社会越发展、越安定的时候,考试也越受到重视?了解一些考试的历史也许有助于理解这些问题。

一、中国的科举考试制度

如果说起考试的历史,那么中国是考试历史最悠久的国家。两千五百年前,大教育家孔子就开始实行考试了。但他的考试很简单,以面试和口试为主。想进孔子办的学校读书并不难,因为他主张“有教无类”,不论什么人都可以受教育。实际上,他收学生也是有标准的:要交一捆干肉的学费(“自行束脩以上”),“下愚”者(下层庶民或奴隶)不可教,女人不可教,还有“举一隅不以三隅反,则不复也”,不能

根据已知事物推知类似事物的人，就没资格受他的教育了。

孔子用“听其言而观其行”的方法考察他的学生。他说：“吾与回言终日，不违，如愚。退而省其私，亦足以发，回也不愚。”这段话的意思是说，他曾和学生颜渊交谈了一整天，见颜渊始终唯唯诺诺，毫无主见，好象很笨。后来他暗中考察颜渊私下的行为，发现他能很好地把所学的东西用在实践中，说明他并不愚笨。

还有一次，孔子见子路、曾皙、冉有、公西赤四个学生陪坐，便乘机要考察考察他们各自的志向。交谈过程中，他在学生发言之后，还表示了自己赞成或不赞成的态度。由于平日的细心考察，孔子能对每个学生的智力和个性特点作出准确的评价：

闵子侍侧，罔（yín）罔如也；子路，行行如也；冉有、子贡，侃侃如也。

柴也愚，参也鲁，师也辟，由也喭（yàn）。

由也果，赐也达。

求也退。由也兼人。

师也过，商也不及。

由也好勇过我，无所取材。

从这些“操行评语”中，我们可以看出，孔子对他学生的特点了如指掌：闵子讲礼貌，与人辩论时态度很好；子路办事爽快麻利；冉有和子贡长于辞令，侃侃而谈。高柴愚笨，曾参迟钝，子张偏激，子路凶莽……

孔子把人的智力分为上、中、下三等，上为智，下

为愚，“中人以上，可以语上也；中人以下，不可以语上也。”智力在中等以上的人，可以授以高深的教育；智力在中等以下的人，则不能授以高深的教育。

如果说，孔子在教育中使用的这些考察、评价学生的方法，还算不上什么考试的话，那么，从隋朝开始实行的科举考试，则可说是世界上出现最早的考试了。

科举考试制度始于隋，完备、兴盛于唐，废于清末，延续一千三百余年。作为一种考试制度，中国实行之早，持续之久，影响之大，在世界上堪称独一无二。

科举制度的产生是一种历史的进步。在科举制度产生之前的几百年间，封建王朝选拔人才实行“九品中正”制度。根据门第、家世的不同，把地主阶级分为九个等级，前三品为上品，大小中正官均由世族豪门担任；四品之下为下品，从庶族地主中选出。这种世袭制维护的是世族地主的利益，当大官的多是不学无术之徒，因此“九品中正”制是没落腐朽的。

科举制度的建立，打破了封建世族垄断政治权力的局面，“使草野登第有门，不凭一籍，可致公卿”，使庶族地主和贫寒之士有了做大官的可能。如唐代的狄仁杰、马周、刘洎等政绩显赫的政治家，都是寒门之士通过科举做了大官的。

科举考试曾为选拔人才发挥过重要作用。在唐代、宋代，许多名人都是通过科举人仕而显后名的。“唐宋八大家”中，除苏洵外，其余七人都中过进士。著名政治家、文学家范仲淹，少时家贫，“断齑划粥”。

他在贫困中刻苦读书，中了举人。任官后，他“先天下之忧而忧，后天下之乐而乐”，在政治上、军事上、文学上都作出了贡献。文学家、史学家欧阳修幼年“画荻”学习，用草棍在地上学写字，足见家境贫苦。科举考试后他做了官，但他并不以当官为目的，而是利用当官后的条件，从事研究和写作，终于成为历史名人。又如唐代曾实行“行卷”制，参加科举考试的学子在考前先把自己得意的诗抄成卷子，拿去拜谒当时的名人。若得称赞，则“身价十倍”。大诗人白居易 16 岁时赴京赶考，向当时名人顾况行卷。行卷第一篇是《赋得古原草送别》。顾况见了白居易的名字，有些看不起，说：“米价方贵，长安居大不易。”可是，当他读到白居易的诗句“野火烧不尽，春风吹又生”时，不禁拍案叫绝，道：“道得个语，居亦易矣。”前后两句话意思是说，要想在长安混碗饭吃并不容易，可是，能做出这样的好诗，住在长安就有希望了。16 岁的白居易因此而一举考中进士。

封建科举制度虽然对选拔人才起过重要作用，但由于它始终被操纵在封建统治阶级手中，作为维护封建统治的工具，它对我国历史的发展也起过不小的消极、阻碍作用。

首先，它束缚了我国科学技术的发展，我国的科学技术在宋元之前一直处在世界领先地位。但科举制度重文轻理，常以文才如何作为选拔人才的主要标准。科举考试中虽然也设有数理科，但却形同虚设，考中了并不能做大官。因此，大部分读书人为了追求功名利禄，就陷入故纸堆中，舞文弄墨，疏注考

证,脱离实际,对生产、经济不屑一顾。在科举制度实行期间,我国在科学技术方面有成就的,如数学家、医学家、天文学家、地质学家、农学家等,大多不是在科举中得到功名的人。

其次,从选拔人才来说,科举制度毕竟是一条窄路,它本身也是束缚人才的一“格”。科举考试不仅有性别的限制、本人条件的限制,还有家庭出身、先辈职业等限制,甚至叫什么名字也有限制。唐代著名诗人李贺,才华横溢,但他千里迢迢到长安应试时,却被拒之门外,因为他父亲名叫晋肃,“晋”与进士之“进”同音,犯了父名之讳。清代科举取士把形体、外貌看得很重要,凡形相不正、上宽下削、上窄下粗、上下尖而中粗者一律不合格,十分荒唐可笑。

第三,在充斥着裙带关系、营私舞弊现象的封建社会,科举考试也成为作弊谋私的重要市场。对普通考生,要查笔管,搜砚台,解发袒衣,索及耳鼻,甚至沐浴后入场。可是有钱有势的人却可以私荐,可以通关节,可以场外议定,可以随意请托。于是,泄题者有之,卖题者有之,直接卖官进爵的也不乏其人。至于以各种形式直接与考官勾结、沆瀣一气,更不知有多少了。明代宰相张居正为了让自己的儿子在科举中得到功名,让他和当时最有名气的汤显祖和沈懋学结交,并对汤、沈以前三名进士相许。沈懋学攀高结贵,与张的儿子结交,汤显祖却不愿趋炎附势。结果,沈懋学中状元,张居正的两个儿子,一个中了状元,一个中了探花;而汤显祖在张居正执政期间几次应试都未得中。

从明代开始,科举考试兴作八股文。从此科举制度走上下坡路。八股文极端注重形式,规定必须严格恪守那一套固定、繁琐、呆板的程式。它要求读书人必须肯定腐朽的封建伦常的永恒性,用古人的腔调鹦鹉学舌,不许有独立见解,不许面向现实关心国家和社会的发展,更谈不上吸收当时欧洲科学技术革命中产生的新思想、新文化了。这就使科举考试制度的消亡成为历史的必然,到清光绪 31 年(1905),清政府终于下令“停科举而广学校”。

二、西方考试制度的历史

在西方,应用考试方法考查学生成绩已有几百年历史,但在 19 世纪中叶以前,大多采用口试方法考查学生成绩。1845 年,美国马萨诸塞州教育长官霍莱斯·曼思主张用笔试代替口试。他认为口试的主要缺点是不准确、不可靠、不实用,而且费时太多,主考人员往往敷衍了事。因此,从 1845 年起,该州的波士顿市开始以笔试代替口试。

1864 年,英国一位教师乔治·费舍认为考试太主观,他编了一个专门用来测查学生各课学业成绩的小册子,叫《学业手册》,其中包括书法、拼写、算术、文法、作文、历史、自然、图画、法语、圣经等科的学生成绩样本。他把这些标准样本按照成绩好坏依次排列,评价学生成绩时,如果是书法、图画等科,就以学生作品直接与样本中各作品互相比较;如果是