

- 注重全面素质的培养
- 奠定灿烂人生的基础

跨世纪青少年素质优化工程丛书

主编 沈德立 傅安球

吕勇 阴国恩 著

走出应试心理失常的误区

ZOU CHU YING SHI XIN LI
SHI CHANG DE WU QU



南开大学出版社

跨世纪青少年素质优化工程丛书

走出应试心理失常的误区

吕 勇 阴国恩 著

南开大学出版社

走出应试心理失常的误区

吕 勇 阴国恩 著

南开大学出版社出版

(天津八里台南开大学校内)

邮编 300071 电话 23508542

新华书店天津发行所发行

河北永清第一胶印厂印刷

1998年1月第1版

1998年1月第1次印刷

开本:850×1168 1/32

印张:5.125 插页:4

字数:104千

ISBN 7-310-01040-X

G·142 定价:6.00元



序 言

青春的本质，不是粉面桃腮，不是朱唇红颜，也不是灵活的关节，而是坚定的意志，丰富的想象，饱满的情绪，也是荡漾在生命甘泉中的一丝凉意。

青春的内涵，是战胜怯懦的勇气，是敢于冒险的精神，而不是好逸恶劳。……年岁虽增，但并不催志；衰老的成因，是放弃了对理想的追求！

这是一位青少年学生抄录的一篇“座右铭”中的一段话。这段话虽然不能概括青春本质和内涵的全部，但对人们的启示是强烈而富有激发性的。尤其对正拥有青春年华的广大青少年来说，更具有明显的警世作用。因为无论如何，这段话已经涉及到了“素质”问题，而“素质”作为一个人的根本品质，就是由诸如思想政治品质、道德品质、智能品质、情感品质、意志品质、交际品质以及其他各种个性心理品质所构成的。所有这些品质的综合表现，就是人们常常所说的“素质”。

青少年阶段是认识中的黄金时期,这是不言而喻的,但这并不意味着他们在心理上已经成熟,也不意味着他们已经自然而然地有了良好的“素质”。心理上成熟是有一个过程的,良好的素质是需要逐渐培养的。这个过程实际上就是不断磨练、不断修养、不断优化、不断完善的“心理断乳”过程,这种培养实际上也是通过各种教育和自身努力,使自己与社会现实之间的关系,在不断调整、不断矫正、不断适应、不断和谐之中体现出来的。

现在的青少年是跨世纪的人才,历史赋予他们的使命是艰巨而光荣的,这就要求他们具有比以往任何一代的青少年更为良好的素质。为此目的,我们应南开大学出版社之约,主编了《跨世纪青少年素质优化工程丛书》,以使广大青少年能了解自身在青春期的身心变化及其特点,了解这些身心变化及其特点在自身发展中的积极意义以及处理不当可能带来的消极影响,了解自己在日常生活、学习和工作中可能遇到的从未有过的种种困难和挫折并掌握处理技能,从而使他们能够及时地把握时机,通过适当的自我调控和艰苦的磨练,使自己在各方面都能得到良好的发展。同时也希望这套丛书能对广大家长和教师有所启迪,使他们能在更好地掌握青少年身心变化及其特点的基础上,确立正确的教育观念和教育方法,调整期望方向,把培养和教育重点真正放在“素质”的优化上,以便切合日新月异的社会现实,更有的放矢地对青少年进行行之有效的帮助和指导。

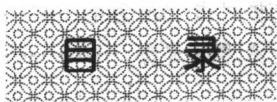
《跨世纪青少年素质优化工程丛书》由《让你拥有现代人的性格》、《钢铁般意志这样炼成》、《修身方能治平天

下》、《在你我他这盘棋中走出高招》、《苦涩的青春不属于你》、《开启潜能宝库的金钥匙》、《学海中冲浪并不难》、《走出应试心理失常的误区》等各分册组成，各分册自成体系、独立成书而又彼此配合、相互关联。

这套丛书既然主要以广大青少年为读者对象且使他们读后有所得、有所行，我们编纂这套丛书的要求就要定位在知识性、通俗性、生动性和操作性上。知识性是丛书的灵魂，为了保证所涉及知识的科学性，各分册作者都是研究青少年心理的理论工作者和教育工作者，而且都有丰富的实践经验。通俗性是丛书的基点，为了避免学术性概念可能给青少年带来的阅读上的困难，几乎都用了青少年易于理解的语言作了通俗易懂的处理。生动性是丛书的风格，尽量符合青少年形象性强的特点，做到行文活泼，有吸引力，使青少年阅读时饶有趣味。操作性是丛书的目标，使青少年能按照丛书各分册所提示和说明的简便易行的途径和方法自行加以调适，以达到全面提高青少年素质水平的目的。总之，我们编纂这套丛书只有一个心愿，那就是希望这套丛书能真正成为跨世纪青少年在成长道路上相伴相依的益友。愿广大青少年都能成为具有高素质的跨世纪的栋梁之才。

沈德立 傅安球

1997年7月1日



序言	沈德立 傅安球	(1)
引言		(1)
第一篇 正常发挥篇		
一、大意失荆州		(3)
(一)应试中马虎病的由来		(5)
(二)如何克服应试中的马虎病		(6)
(三)气质类型测验		(12)
二、做对的题为什么又改错了		(16)
(一)自信心在考试中的作用		(16)
(二)如何树立自信心		(18)
(三)自信心测验		(20)
三、小河流里莫翻船		(25)
(一)心理紧张程度对考试的影响		(25)
(二)如何调节心理紧张程度		(28)
(三)成就动机测验		(28)
四、“心理昏眩”		(32)

- (一)“心理昏眩”的产生原因 (33)
- (二)如何克服“心理昏眩” (35)
- 五、似曾相识的题反而丢了分 (38)
- (一)思维定势对考试的影响 (38)
- (二)如何避免思维定势 (41)

第二篇 焦虑缓解篇

- 一、考试焦虑及其对考试的影响 (43)
- (一)什么是考试焦虑 (44)
- (二)考试焦虑对考试的影响 (44)
- 二、了解自己的考试焦虑状况 (49)
- (一)考试焦虑的产生原因 (49)
- (二)考试焦虑的自我测查 (51)
- 三、通过训练消除考试焦虑 (58)
- (一)自信训练 (58)
- (二)放松训练 (61)
- (三)系统脱敏训练 (64)

第三篇 应试技巧篇

- 一、防止怯场 (70)
- (一)造成怯场的原因 (70)
- (二)如何防止怯场 (71)
- 二、考生临场发挥的策略与技巧 (74)
- (一)合理安排时间,不必提前交卷 (74)
- (二)仔细审题 (76)
- (三)注意卷面美观 (78)

- (四)即使一分也要争取 (79)
- (五)答案应简明扼要 (80)
- (六)重视复核 (81)
- 三、如何审题..... (82)
 - (一)作文题目的审定 (83)
 - (二)其它科目试题的审定 (85)

第四篇 考前复习篇

- 一、如何制订复习计划..... (87)
 - (一)要量力而行,切忌好高骛远..... (88)
 - (二)应考虑到不同科目的不同特点 (89)
 - (三)应考虑老师的复习进度 (89)
 - (四)应结合自己的实际情况 (90)
- 二、如何克服考前的厌学情绪..... (91)
 - (一)使自己树立正确的学习目的 (93)
 - (二)用榜样激励自己 (94)
 - (三)平时注意培养自己的意志 (95)
- 三、如何度过考前的最后几天..... (96)
 - (一)既要避免过度疲劳,又要保持一定的紧张度 (96)
 - (二)饮食安排要合理 (99)
- 四、你的记忆力并不差 (100)
 - (一)明确记忆任务..... (101)
 - (二)把难记的材料经过适当转化后再记..... (102)
 - (三)尽可能调动多种感觉道协同活动..... (103)
 - (四)努力使最初的印象完整、准确、鲜明..... (104)

- (五)合理分配复习时间…………… (104)
- (六)复习应多样化…………… (105)
- 五、提高做题的“收益率”…………… (106)
- (一)要在“精”字上下功夫…………… (107)
- (二)要经常归纳总结…………… (107)
- (三)要善于从错误中学习…………… (108)
- (四)要有锲而不舍的精神…………… (109)
- (五)经常探索一题多解…………… (110)
- 六、如何选择和使用复习参考书…………… (110)
- (一)参考书的类型…………… (110)
- (二)选择和使用参考书应注意的问题…………… (112)

第五篇 考后归因篇

- 一、走出失败的阴影…………… (113)
- 二、影响考试成绩的因素…………… (115)
- (一)知识能力因素…………… (115)
- (二)考试技能因素…………… (116)
- (三)心理准备因素…………… (116)
- (四)运气…………… (117)
- 三、原因成分分析…………… (117)
- (一)内在性原因…………… (118)
- (二)可控性原因…………… (119)
- (三)稳定性原因…………… (120)
- 四、归因的作用…………… (122)
- (一)影响应试者对今后考试的期待…………… (122)
- (二)影响应试者的情绪…………… (124)

(三)影响应试者今后的行为	(125)
五、归因指导	(125)

第六篇 求职面试篇

一、知己知彼	(128)
(一)如何“知己”	(129)
(二)如何“知彼”	(129)
二、应聘考试的形式	(132)
(一)笔试	(132)
(二)面试	(132)
(三)情景测验	(133)
三、面试如何进行	(133)
(一)面试的阶段	(133)
(二)面试的形式	(134)
(三)面试观察与评价要点	(136)
四、面试应答技术	(138)
(一)结论在先,议论在后	(139)
(二)回答要有独特见解	(139)
(三)言之有物	(139)
(四)“知之为知之,不知为不知”	(140)
(五)答其所问	(140)
(六)冷静对待“刁难”	(140)
(七)反问得当	(141)
(八)回答要给人以成人感	(142)
(九)回答要积极向上	(143)
(十)注意仪表举止	(144)

五、面试问答分析	(145)
(一)动机、愿望	(146)
(二)人生、社会、事业	(147)
(三)性格、修养、生活	(149)



引 言

人生旅途中，每个人都经历过形形色色的考试，入学考试、期中考试、期末考试、升学考试、就业考试、晋级考试……

对于学生来说，出入考场，可谓身经百战。曾有过过关斩将、金榜提名的快乐，也有过考试失意、名落孙山的苦恼；曾有过意外成功的惊喜，也有过偶然失误的遗憾。考试的“酸、甜、苦、辣、辛”，谁人不知？

考试作为评价学业成就和选拔人才的主要手段，不言而喻，它是对一个人知识和能力的全面检查。然而，有些满腹经纶的学子却不得不吞下考场失意、名落孙山的苦果。显然，应试过程不仅是知识和智力的竞争，而且是性格品质和应试技能的较量。遗憾的是，芸芸考生只注重知识的获取和智力的开发，在心理准备方面却是空白一片，致使应试时知识和智力不能正常发挥，考试失败。

本书旨在结合考生的性格特点，对应试过程中出现的各类问题进行深入浅出地心理学分析，帮助考生调节自己的心理状态，改进应试技术，以取得理想成绩。

第一篇：正常发挥篇。告诉考生怎样调节自己的心理，避免失误。

第二篇：焦虑缓解篇。告诉考生焦虑和紧张产生的原因，以及缓解措施。

第三篇：应试技巧篇。向考生介绍应试技巧。

第四篇：考前复习篇。向考生介绍应试复习方法，以及需要注意的问题。

第五篇：考后归因篇。向考生介绍如何正确对待考试结果，以利再战。

第六篇：求职面试篇。向应聘者介绍求职面试的过程、形式和内容，以及面试技术。

需要指出的是，应试过程中的一些不良心理品质，不是一天形成的，人们改正它也不可能立竿见影。中国有句俗话：冰冻三尺，非一日之寒。同样，三尺坚冰的融化也非一日之功。所以，不能指望一觉醒来，自己的不良心理品质就荡然无遗。应当相信只要自身努力，坚持不懈，定能结出硕果。当然对应试技术的训练，人们或许能很快地认识某一技术，甚至能容易地效仿，但应试训练却应遵循“应试技术要适合自己的性格特点”的原则。否则，不考虑自己的特点，一味地照搬他人的应试技术，可能就像“寿陵少年，邯郸学步”那样，做茧自缚。只有掌握适合自己特点的应试技术，才会在应试过程中屡试不爽。

第一篇 正常发挥篇

一、大意失荆州

明俊出了考场，就一头扎到同学堆里对起答案来。“第二题真难，我费了九牛二虎之力才算出来。你们做对了吗？”明俊得意地说。

同学们一愣，然后异口同声地说：“这道题是白给的题，直接套公式就能算出来，没什么难的。”“你们得多少？”明俊急匆匆地问。

“12。”小明抢着回答。

“我怎么得36呢？”明俊像是自言自语，又像是问大伙儿。

经大家七嘴八舌地一问才明白，原来明俊花费九牛二虎之力求得的是第二题的已知条件——大圆的周长，而题目要求求的是小圆的周长。

考试中，这类令人哭笑不得的错误绝非仅有。有的人

看错了字,有的人把 A 写成 B,有的人丢了括号,有的人忘了写单位……

当人们问及考生为什么会出这种令人啼笑皆非的错误时,他们会毫不犹豫地说:“马虎呗。”

应试时,考生马虎大意不仅仅表现为上述丢三落四、张冠李戴等感觉器官方面的失误,而且也常常表现在草率审题方面。试题中的条件有些是直接给出的,人们通过感觉器官可以直接感知它们;也有一些并非直接给出,而是隐含的,需要理解,分析推断出来。

例如 1987 年北京市中考数学试卷中有这样一试题:“已知方程 $X^2 + 2(M-2)X + M^2 + 4 = 0$ 有两个实数根,这两个根的平方和比两根的积大 21。求: M 的值。”此题除直接给出的显见条件之外,还有一个隐含条件—— $B^2 - 4AC \geq 0$ 。这就要求考生在求出 M 值之后,还要代入 $B^2 - 4AC \geq 0$ 这个隐含条件检验,只有满足 $B^2 - 4AC \geq 0$ 的 M 值才是本题的解。

根据考试结果的调查,普通中学的某考场有 48.6% 的考生没有考虑 $B^2 - 4AC \geq 0$ 这个条件;重点中学的一个考场也有 22.5% 的考生忽略了 $B^2 - 4AC \geq 0$ 的条件。

应试时审题马虎,不注意隐含条件和解题细节的现象很多,如:解题时忽略了统一单位制;英语考试中沒有考虑时态呼应等等。

马虎给考生学习带来很大损失,尤其在诸如毕业、升学等重大考试中,并非自己不会,仅仅由于马虎大意,而痛失良机者大有人在。某市一所重点小学的一名外语尖子,在小学升初中的考试中将一道要求由陈述句改为否

定句的题错误地改成疑问句，白白地丢掉十几分，因而失去升入市、区重点中学的机会。

著名化学家、德国的李比希小时候每次考试在班上都是最后一名。他笨吗？不，有人测试他的智商高达165，这表明他的学习成绩不佳不是智力上的原因，而是不良性格造成的。他的老师经过分析，找出并纠正了他马虎、懒散的不良性格，很快，他就成了学校的优秀学生。

（一）应试中马虎病的由来

考生为什么会在应试时屡屡因马虎出错呢？一般地说，可能有以下几种原因：

1. 马虎大意与应试时考生的紧张程度有关

有的考生看到题目比较容易，就松了一大口气，稳操胜券的心理造成思想上过于放松，从而降低了自己的应试紧张水平，读题时不仔细，解题时心不在焉，于是出现了不该出现的失误。也有因应试时间安排不当，或者答卷之初赶速度，或者先松后紧赶时间，或者紧张过度而慌里慌张出了错误的考生。这就是俗语所说的“忙中出错”。

2. 马虎与人的气质性格有一定关系

有些多血质的考生灵活机智，活泼好动，反应敏捷，不论读题、审题还是答题，总比别人快，但是，注意容易转移，情绪易变，显得匆忙草率，粗心大意；有些胆汁质的考生精力旺盛，脾气急躁，果敢而少虑，急于求成，不论是学习还是应试，常常丢三落四，粗心马虎。

3. 马虎更主要地表现为人的一种行为习惯

有的学生在生活上对自己要求不严谨，行为上不拘