

青

少

年

心

理

健

康

丛

书

青少年考试应激 反应及其控制

丛书主编 沈德立 傅安球

本书编著 孙锡禄



教育科学出版社

青少年心理健康丛书

青少年考试应激反应及其控制

丛书主编 沈德立 傅安球

本书编著 孙锡禄

教育科学出版社

责任编辑 张立群
责任印制 田德润
责任校对 程丽明

图书在版编目(CIP)数据

青少年考试应激反应及其控制/孙锡禄编著. - 北京:教育科学出版社,1997.9 (2000.10 重印)

(青少年心理健康丛书/沈德立,傅安球主编)

ISBN 7-5041-1746-3

I. 青… II. 孙… III. 考试-心理应激
IV. G424.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 15680 号

出版发行 教育科学出版社

社 址 北京·北三环中路 46 号 邮 编 100088

电 话 62003339 传 真 62013803

经 销 各地新华书店经销

印 刷 北京市通县西定安印刷厂印装

开 本 787 毫米×1092 毫米 1/32

印 张 3.75 版 次 1997 年 9 月第 1 版

字 数 107 千 印 次 2000 年 10 月第 2 次印刷

定 价 4.20 元 印 数 10 001-15 000 册

(如有印装质量问题,请与本社发行部联系调换)

序 言

人体的健康,严格地讲,应该包括躯体生理上的健康和精神心理上的健康。所谓“体魄健全”,其中的“体”就是指人的躯体、生理,“魄”则是指人的精神、心理。

对于躯体生理上的疾患,广大青少年并不陌生。伤风感冒、头痛咳嗽、胸闷腹泻……几乎人人都体验过。但对于精神心理上的疾患,则未必深有体悟,即使有所感觉,例如焦虑烦恼、孤独空虚、抑郁冷漠等,也多会被忽视过去,一般不会想到这也是一种不健康的表现。

其实,对于生机勃勃、体质强健的广大青少年来讲,精神心理上的异常比躯体生理上的异常还更为多见。这是因为在当今社会,单调枯燥的学习活动、激烈紧张的考试竞争、观念不当的家庭教育、节奏快速的生活流程以及人际关系中的种种矛盾冲突等,都能成为青少年心理压力和心理失衡的应激源,如果不善于自我调节和控制,心理异常就有可能因此而产生。

心理异常对青少年健康成长的消极影响是不言而喻的。其中最直接的影响就是使学习能力降低、人际关系紧张、对社会环境的适应能力减弱和人格的健全发展受到遏制,而这些正是青少年正常生活和成才的大敌。

为了使广大青少年认识并重视有可能发生在自己身上的种种心理异常,并掌握必要的预防措施和调节方法,我们应教育科学出版社之约,编纂了这套《青少年心理健康丛书》。这套丛书包括:《青少年常见心理问题及其调适》、《青少年常见心理障碍及其调节》、《青少年常见心理生理障碍及其矫治》、《青春挫折综合征及其调治》、《青少年学习障碍及其调整》、《青少年考试应激反应及其控制》、《青少年品行障碍及其矫正》和《青少年社交障碍及其消除》等。这些内容中既有作为轻微心理异常的一般心理问题及其在各种活动中的具体表现,也有变态性的各种心理障碍,以及由心理因素引起的各种躯体疾病和躯体功能障碍。所有这些心理异常都有较为严格的界定,即:一般心理问题属正常心理活动中的局部异常状态,具有偶发性和短暂性;心理障碍是一般心理问题累积、迁延、演化的结果,有明显的心理病理性变化,具有持续性和特异性;心理生理障碍中的躯体疾病有病理形态学变化,躯体功能障碍则仅有生理功能失调而无器质性损害。

编纂这套丛书,我们力求达到以下几条要求:

一、科学性。这是丛书的基点。力求做到概念清晰、观点正确、分析有理、举例得当,使心理健康知识在广大青少年中得到普及。

二、针对性。这是丛书的定位。力求围绕青少年容易发生时也有所见的心理异常撰写,使青少年有似曾相识之感,觉得可亲、可信,读后确有所悟。

三、通俗性。这是丛书的风格。力求把心理异常中种种科学道理用浅显易懂的文字表达出来,把深奥的理论用通俗生动的笔触叙述出来,以增加青少年的阅读兴趣。

四、操作性。这是丛书的目的。力求使青少年掌握一些简单易行、行之有效的心理异常自我调节和矫正的方法，调动青少年解决自己心理问题的意向和潜能，使各种心理异常得以消弭和解除。

在组稿、审稿过程中，我们也确实按这些要求做了。但由于丛书各分册作者的职业不尽相同，有的是心理学专业工作者、有的是医务工作者、有的则是在中学第一线的教师和管理工作者，尽管他们对心理健康都颇有研究，对青少年也较为熟悉，然而写作风格却不尽相同。因此，要完全达到上述要求，也不是一件容易的事。好在丛书已陆续出版，广大青少年以及广大家长和教师是会鉴别的。我们只希望这套丛书能对广大读者有所启迪和帮助。

英国著名作家、诺贝尔文学奖获得者吉卜林曾给他12岁的儿子写过一首如何才能经受住人生旅途中可能遇到的种种精神上考验的勉励诗《如果……》：

如果在众人六神无主之时，
你能镇定自若而不是人云亦云；
如果在被众人猜忌怀疑之日，
你能自信如常而不去枉加辩论；
如果你有梦想，又能不迷失自我；
如果你有神思，又不致走火入魔；
如果你在成功之中能不忘形于色，
而在灾难之后也勇于咀嚼苦果；
如果听到自己说出的奥妙，
被无赖歪曲成面目全非的魔术而不生怨艾；
如果看到自己追求的美好，

受天灾破灭为一摊零碎的瓦砾，也不说放弃；
如果你辛苦劳作，已是功成名就，
还是冒险一搏，哪怕功名成乌有，
即使惨遭失败，也仍要从头开始；
如果你跟村夫交谈而不失谦恭之态，
和王侯散步而不露谄媚之颜；
如果他人的爱憎左右不了你的正气；
如果你与任何人为伍都能卓然独立；
如果昏惑的骚扰动摇不了你的意志，
你能等自己平心静气，再作答时——
那么，你的修养就会如天地般博大，
而你，就是个真正的男子汉了，
我的儿子！

实际上这首诗对当今社会的广大青少年也有同样的指导和激励作用，尤其是在受到种种心理压力时，如果能够去细细体会和认真领悟这首诗的深刻内涵，这种激励作用甚至会升华为提高广大青少年的心理调控能力而始终保持心理健康的巨大动力。可以说，这首诗在一定程度上也表达了我们编纂这套《青少年心理健康丛书》的愿望和心情。但愿这套丛书能成为广大青少年的良师和诤友。

沈德立 傅安球

1997年7月1日

目 录

一、考考考,教学的法宝 分分分,学子的命根

——关于考试 (1)

(一)一次考试判良莠 登科立业定终身

——考试及其特点 (2)

(二)扬鞭催马快奋蹄 择优弃劣人才跻

——考试的作用 (3)

(三)名落孙山爱迪生 游泥埋没紫金盆

——现代考试的弊端 (5)

二、人生无风有激浪 心帆应水无险情

——关于应激 (11)

(一)刺激激起心浪激 应付激浪寻应急

——应激及应激源 (11)

(二)突受刺激心莫急 急中应急身心疾

——应激对身心的影响 (17)

(三)人异事异反应异 心变时变反应变

——不同人对应激的不同反应 (25)

(四)坚韧不拔耐挫折 突遇应激心不急

——强化青少年的应激能力 (28)

三、谈考色变应激难 临考镇静安无恙

——考试中的应激反应…………… (34)

(一)盼考惧考无奈考 有人欢乐有人恼

——中学生的考试心理…………… (34)

(二)诚惶诚恐虎山行 笔战群儒胜负争

——考试应激反应中的心理症状…………… (35)

(三)头昏眼花体无力 血压升高手冰凉

——考试应激反应中的生理症状…………… (40)

(四)功夫浅薄临考急 外添干扰焦虑重

——考试应激反应的形成及其对学习的影响 …… (42)

四、考试应激平常事 坦然视之真轻松

——考试应激反应的控制…………… (50)

(一)视练为考考似练 意识调控信心添

——考试应激反应的自我控制…………… (50)

(二)父母恩爱胜良训 抚慰关顾添精神

——考试应激反应的家庭助控…………… (73)

(三)良师益友多勉励 考前宽慰赛良医

——考试应激反应的学校助控…………… (84)

(四)社会时令宜考生 试场酷暑变孟春

——考试应激反应的社会助控…………… (92)

(五)考场作弊自欺人 实事求是高尚心

——关于考试中的作弊问题…………… (95)

主要参考文献…………… (107)

后记…………… (109)

一、考考考,教学的法宝

分分分,学子的命根

——关于考试

考考考,教学的法宝,分分分,学子的命根。所以称其为法宝,因为良莠一考见分晓,优胜劣汰,红笔一钩,教学质量全明了。所以称其为命根,因为前途命运考卷定,你下我上,考场竞争,独木桥上见高低。于是乎,教师抓住考试不放,学生抓住分数不放,大有考试愈演愈烈,手段愈搞愈“先进”之势。倘若不考,还没有好办法代替,但是光凭考,则扼杀个性,压制才能的弊端又显而易见。真是皇天有眼,左右为难。看来,当今世界,还只能凭考选人才;当今世人,还只得凭考卷定终身。考还得考,分还得要。曾有人提议,能否书面不考,以实践考代替;基础不考,以能力考代替。这种提议,在理论探讨可以,但到具体操作,也许比现在的考试更难进行。总之,万变不离其宗,说到底还是离不开考。

既然考是传统,考还盛行,那么从考试谈起,概括了解什么是考试、考试的历史、考试的作用、考试的类型、考试的弊端等,对更好地理解青少年在考试中的应激反应及其表现就很有必要了。

(一)一次考试判良莠 登科立业定终身

——考试及其特点

考试是根据考核的目的,让考生在规定的时间内,按规定的方式,解答事先所编制的题目,并按解答的结果给予评分。它是对考生知识、智力、技能的一种测量。

考试的主要特点有:

1. 考试是一种抽样测量

由于每一次考试不可能让考生回答平时教学中的所有内容,不可能让考生从不同角度、不同深度回答平时教学中的所有问题,所以,考试只能是从平时教学中选取部分内容,或从可能编制的全部问题中选取部分问题让考生回答。从统计学观点看,考试所选取的部分内容是从教学总体内容中抽取出来的。其作用是通过在教学内容样本的测量来推断考生对总体知识掌握的状况,所以考试具有抽样测量的特点。

2. 编制命题和组织试卷是保证考试质量的关键

考试是通过编制命题和组织试卷来体现质量的,命题是否紧扣大纲、紧扣教材、命题涉及知识覆盖面的广度、命题的难易度、命题的区分度等,这些都表现了命题的质量。而命题质量的高低又直接关系到考试测量的信度,也在很大程度上决定着考试结果的有效性和可靠性,决定着考试的质量。

3. 考试具有实效性

有质量的考试,必须能反映考生的真实水平,而考试的实效性又是以考试的保密性作为前提的。考试作为一种抽样测

量,只有在考生不知道具体考试内容,对所有教学内容都进行全面复习基础上进行,才是有实效的。考题一旦在考前泄漏,被考生知道,就失去了考试的实效性。所以各单位必须对考题的编制、考题的打印、试卷的分发、贮藏有严密的组织、严格的纪律。

4. 考试具有严肃性

考试工作的实效性还要以考试工作的严肃性为基础。考生只有严格依照考试的要求,严格遵守考场纪律,考试的测量才是真实的、有效的,否则就会失去考试的真实性。严肃意味着认真、规矩,监考人员一方面应该是严肃的,另一方面对考生也应该是亲切的,对考生提出或出现的问题,要耐心的给予回答或解决。因为由严肃变成冷酷,则往往会加剧青少年考试时的紧张、焦虑心态。

5. 考试具有一定的局限性

由于考试是抽样测量,所以必然带有偶然性,考试测量从命题到阅卷又都带有一定主观性,这样使考试就具有一定局限性。所以不要滥用考试,不要把考试绝对化,特别不要把考试成绩绝对化。

(二)扬鞭催马快奋蹄 择优弃劣人才跻

——考试的作用

考试作为检查教学效果的重要手段之一,分数作为评定学生学业成绩的好坏,已有悠久的历史,从目前看,还没有别的更科学的方法来取代它,只是强调要正确对待它、合理利用

它的积极作用,注意克服它的弊端。

考试、分数的积极作用主要表现在:

1. 证明和预测作用

通过考试能在一定程度上表明学生掌握教学大纲所规定的知识、能力、技能和技巧的实际情况。而且,考试及其评定学生学业成绩的方法愈科学,则分数表明学生学业的状况也愈准确、愈可靠。在一般情况下,分数高的学生表明他学到的知识多,而且掌握得牢,对知识的理解深刻,能力也较强。学生的升级、升学都以分数而定,是学生日后学习成绩的较好的预告之一。

教育测量学家格霍伊特等曾对 10 万余名学生进行过调查,以他们在初中第一学期某门学科的得分作为他们日后学习该学科成绩的预示,大学一年级与中学综合分数为 0.58,标准测验综合分数的相关系数为 0.55,与两类测验分数合起来的最佳相关系数为 0.65。由此可见,分数在表明学生的学业情况和预测学生的未来学业成绩方面确实起着一定的积极作用。

2. 诊断与调节作用

这是由考试的第一个作用产生的。由于分数在一定程度上反映了学生的学习情况,所以,教师和学生双方都可以从总的分数状况或每一类考试题型得分和失分的情况了解到教和学的各方面情况,从而判断其质量和水平,优缺点和问题等等。

3. 动机作用

考试分数可以激发学生的求知欲和兴趣的发展。考试的动机作用主要表现在:

(1)好的分数可以引起学生对学习的直接兴趣。在实践中有许多学生,原来对某学科是不感兴趣,甚至有厌恶情绪的,但因考试获得了好的成绩,自然而然地引发了他对这门学科学习的兴趣,而学习兴趣高,就有可能又使学习成绩提高。

(2)追求好的分数成为学生的直接近景性的学习动机。心理学研究表明,直接的近景性的学习动机,是推动学生学习很重要的一个动力。而且,年龄越小,其学习受直接兴趣的影响就越大,随着年级的升高,其学习受直接兴趣的影响将逐渐减弱,但仍起着一定的作用。

(3)追求好的分数可以激发学生展开学习竞赛,而竞赛又可以激发学生的学习积极性。心理实验表明,在竞赛过程中,追求自我表现、自我发展、自我完善、自我成功的情绪要比平时强烈得多,因而多数学生在竞赛情况下学习成绩比平时要好。

(4)通过考试,学生可以及时了解自己的学习成绩,成绩好,是一种鼓舞力量,可以使学生更充满信心地去学习,成绩差,是一种压力,鞭策学生要更努力学习,迎头赶上。所以考试可以激发学生进一步努力的动机。当然,在这里对成绩好与差进行正确的分析、正确的认识、正确的引导是十分重要的。

(三)名落孙山爱迪生 游泥埋没紫金盆

——现代考试的弊端

考试虽然具有证明预测、诊断调节、激励动机的积极作用,但现代考试不仅有着考试本身的局限性,而且由于学校考

试出现了许多异化现象,这样使考试的负面效应就显得十分突出,现代教育界对考试、分数也纷纷提出了改革的要求。

1. 现代考试的弊端

✓ (1)分数不能十分准确、全面地说明学生的学业情况。分数仅能提供学生学业的一个大概指标,无论是百分制还是等级分制,都不能十分准确地说明学生学到了什么知识、技能、反映不了学生某一学科上有什么长处和不足。例如,一个学生英语基础知识、语法学得较好,但是,他的会话能力差,考试他得了“良”,“良”这个分数掩盖了该生的英语会话能力方面存在的不足。另外,教师在评定学生分数时,还往往受到诸如学生学习态度、努力程度、书写是否工整、教师阅卷时的情绪、个人好恶等因素的影响。不同教师对同一试卷所评定的分数,或同一教师在两个不同时间对同一试卷,或相似试卷所评定的分数,有时差异会很大。另外,分数也不能完全预测学生未来的学业成绩和能力发展,这是因为,学生的学习成绩和能力发展受学习动机、努力程度、兴趣等多种因素的影响,也随这些因素的变化而变化。例如,一些在小学或初中阶段学习成绩平平的学生,改变了贪玩的习惯,养成了认真学习、刻苦钻研良好风尚,到初中或高中学习成绩取得了显著进步。

(2)分数会导致学生死记硬背、死读书,压抑了学生个性、能力的发展。

分数本来只是一种量化的评价手段,可是现在往往把分数摆在了不适当的位置,错误地把作为评价手段“之一”的分数,当成了“唯一”,把“定量”评价,当成了“定性”评价;把评价的“手段”,当成了评价的“目的”;把评价的“过程”,当成了评价的“结果”。在这种片面分数观指导下,为了获得高分,学生

拼命去死记硬背,至于复习方法是否科学,是否有利于自己能力培养很少顾及。

(3)分数既能调动学生的学习积极性,也会挫伤学生的学习积极性。国外有实验证明:分数对聪明的学生推动作用大,对学习较慢的学生推动作用小或没有作用,甚至起反作用。分数对平时成绩较好的,神经系统属于强型的,能激发他发奋努力,但对平时成绩不好,神经系统属于弱型的学生,则可能引起情绪消沉,降低自信,甚至自暴自弃。

(4)分数严重扭曲了基础教育的性质和目标。

现实中,学校的考试出现了异化现象。在考试指挥棒的指挥下,学校一切工作都以升学考试为中心,表现在工作中重智育,轻其他各育;重考试科目,轻不考科目;重知识灌输,轻能力培养;重教法,轻学法;重少数尖子学生,轻多数中差生;重毕业班,轻非毕业班。在方法上,搞题海战术,死记硬背,大运动量,猜题押题,造成“高分低能”,造成学生严重两极分化。一方面大搞“英才教育”、“神童教育”,大办“尖子班”、“奥赛班”、“理科班”;一方面中等成绩学生没人要,成绩差的学生没人管。考试成了学生学习的一种强制性力量,最终学生把考试视为自己的对立面,把自己看成被分数奴役的人。

由于考试本身具有广泛的社会基础,分数具有绝对的社会影响,所以分数成了学生的命根、教师的命根、校长的命根,有了好分数,学生可以升学,教师可以晋级,学校可以评优。否则,家长的怨恨、社会的非议,把教师、学校搞得灰溜溜,抬不起头。所以学生为分数而学,教师为分数而教,上下左右,校内校外一齐为追求高分而奔波。因而,分数就变成了束缚师生手脚,束缚教育改革的绳索。分数的作用愈大,分数的负面影

响也愈大。

2. 分数的改革

分数在现代教学论中,已经成为一种有争议的评价手段,引起教育界的关注。许多教育理论家如布鲁姆、苏霍姆林斯基、赞可夫等都对此作了专门论述。综合各种意见,大体有以下三种情况:

第一,取消分数论。美国教学视导和课程研究会提出取消分数。前苏联合作教育学的积极倡导者诃莫纳什维利也主张取消分数。德国有一个州的中小学取消了分数。他们认为分数是一种强制手段,是按照传统的教育理论和教育制度组织的学校生活赖以维持的顶梁柱,是教学过程的权仗,它不能对教学过程和学习活动本身进行评价。对学生的个性发展也带来许多不良影响。

第二,强化分数论。是以片面追求升学率为主的分数观。一切都是为了分数,一切都以分数为准绳。这显然是不正确的。

第三,分数改革论。一方面肯定分数作为量化的评价手段,有积极的、公正的一面。在严密考试程序,能真实反映成绩的前提下,分数这种评价手段比其他评价手段具有客观性、公正性、正确性的特点。它更易于及时获得正确的反馈信息,适时的调节教育、教学工作,改进教学方法和学习方法,从而有利于教育、教学质量的提高。但是,另一方面分数有其片面性,特别是分数观的片面性,给分数这种评价手段带来了许多弊端,必须通过改革来扬长避短。

实际上,现行分数评价手段和评价方法,已经严重地阻碍了教育、教学改革的深入和发展。现在任何一项教育改革,不