

高考应变的

策略

栾略 袁绍东 编著



贵州人民出版社

高考应变的策略

栾 略 袁绍东 编著

贵 州 人 民 出 版 社

高考应变的策略

栾略 袁绍东 编著

贵州人民出版社出版发行

(贵阳市延安中路9号)

贵州省广播电视厅印刷厂印刷

贵州省新华书店经销

787×1092毫米 32开本7.75印张162千字
1989年3月1版 1989年3月第1次印刷

印数1——7000

书号 ISBN 7-221-00198-1/G·58 定价3.00元

绪 言

社会对人才的需求和人的差异的不可避免性，是考试得以产生和发展的根本原因。现在，凡是真正需要评价、选拔、培养和使用人员的部门及处所，或多或少地要利用考试这种工具取代等级、门第、血统和个人好恶标准，客观地测量和评估人的知识技能和能力水平，使公开平等、竞争择优、量才使用的原则得以贯彻。从某种意义上讲，年轻一代是免不了应考的一代，不仅升学要应考，而且就业、晋升也要应考。

一个高中生从入学到毕业、升学、就业，至少要经历两次重大的关键性考试。然而，每次考试前，总有不少人为考试而耽忧、焦虑、不安、紧张和恐惧，不知道怎样才能顺利通过考试，取得更好的成绩。

考试要求考生在规定的场所、限定的时间内和有监督的情况下按指定的方式回答问题或进行操作。在这种特定的情境和种种约束之下，许多考生失去了平时的心理平衡，回忆和思考均不能正常进行，难以觉察正确答案与错误答案的细微差别，不能合理分配时间和适应新的试题形式，不能及时克服怯场，最终导致应考失败。在平时成绩大致相等的两个考生中，应考能力强者的考试成绩会明显地优于应考能力弱者。如果把考生群中的所有考生的平时成绩分为五等，那么，应考能力强者至少保持原有的相对等级，相反，应考能力弱者将会降低一等或几等。

应考活动是一项既需要有关考试科目的知识技能及能力，又需要特殊的应考能力的活动。笔者曾多次在考生中抽样调查，69%的考生迫切希望提高应考能力。他们的实际情况虽有所不同，但大都渴望及时得到关于考前准备、复习与记忆、提高解题能力、应考应变技能和克服怯场等方面的系统指导和训练。

在应考活动中才能学会应考。然而，考试是“一次过”，宝贵的机会不容我们去尝试错误。另一方面，个体的经验是极其有限的，往往不能有效地应付变化了的情况。为了使广大考生在较短的时间内提高自己的应考能力，在临场应考中充分发挥自己的潜力以获得成功，本书从应考实践的需求出发，详细论述了考生亟待解决的问题。虽然它不能代替对考试学科知识技能本身的掌握，也不能使读者在几小时后成为应考专家，但它能给考生以具体、实用的指导和帮助，增进应考应变能力，提高考试成绩。

目 录

绪 言	(1)
第一章 应考管理的策略	(1)
第一节 应考管理的意义	(1)
一、目标管理	(3)
二、时间管理	(7)
三、环境管理	(10)
四、学习管理	(12)
五、生活管理和物品准备	(15)
第二节 怎样调动考生的积极性	(17)
一、了解和关心考生	(17)
二、讲究管理方法	(20)
三、诱导的策略	(22)
四、激励的策略	(25)
五、消除心理挫折	(28)
第二章 复习和记忆的策略	(31)
第一节 复习的策略	(31)
一、制定科学适用的计划	(31)
二、遵循复习规律	(35)
三、讲究复习方法	(39)
四、严密复习程序	(45)
第三节 记忆的策略	(53)
一、记忆与遗忘	(54)

二、增进记忆的复习·····	(55)
三、常用记忆法·····	(65)
第三章 影响解题质量和效率的因素·····	(75)
第一节 个人因素对解题的影响·····	(75)
一、心理方面和问题情境方面·····	(77)
二、生理方面·····	(108)
第二节 环境因素对解题的影响·····	(114)
一、物理因素·····	(114)
二、群体压力·····	(118)
第四章 提高解题能力的策略·····	(121)
第一节 理解考题特点·····	(121)
一、考题的一般概念·····	(121)
二、考题的解答要求·····	(125)
第二节 熟悉解题过程·····	(144)
一、审题·····	(145)
二、析题·····	(148)
三、寻找解法·····	(151)
四、拟定和实施解题计划·····	(173)
五、检查·····	(175)
六、总结·····	(177)
第五章 考试中的策略·····	(184)
第一节 高校入学考试·····	(185)
一、高考的一般程序·····	(185)
二、命题要求·····	(186)
三、评分方法·····	(188)
第二节 面试的策略·····	(191)
一、面试的程序和要求·····	(192)

二、面试的策略.....	(194)
三、正确对待主考者易犯的错误.....	(200)
第三节 笔试的策略.....	(201)
一、时间的策略.....	(202)
二、答卷的策略.....	(204)
第四节 考试中的偶发事件和心理障碍.....	(214)
一、考试中的偶发事件.....	(214)
二、考试中的心理障碍.....	(216)
三、造成考生心理障碍的原因.....	(221)
第五节 克服怯场的策略.....	(222)
一、什么叫怯场.....	(223)
二、产生怯场的原因.....	(223)
三、克服怯场的策略.....	(225)
主要参考书目.....	(235)
后记.....	(237)

第一章 应考管理的策略

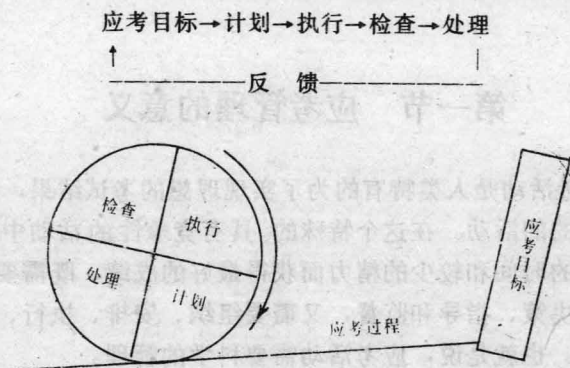
在标准化考试中，考试对每个考生都是相对公平的。但是，由于考生之间的种种差异，考试成绩就大不一样。任何人应考成功，取得了比预想还好的成绩，都是考前充分准备和考试中正常发挥的必然结果。当考生明确了考试的意义、时间、途径、方法及考试的科目、内容、要求，根据自己的具体情况作出最后的应考决定后，都知道着手考前的准备工作，然而，不是每一个考生都知道考前应该做哪些准备工作，怎样有计划地科学地组织自己的复习，做好各方面准备。为了使考生的考前准备更加充分和有效，在较短的时间内取得最佳成绩，本章阐述了应考管理、考前的物质准备、怎样调动考生的应考积极性等问题。

第一节 应考管理的意义

应考活动是人类特有的为了实现理想的考试结果，达到某种目的的活动。在这个特殊的、具有竞争性的活动中，为了花较少的时间和较少的精力而获得最好的成绩，既需要分析情况、决策、指导和监督，又需要组织、安排、执行、检查和协调。也就是说，应考活动需要科学的管理。

所谓应考管理，就是为了实现应考目标，管理者科学地

应考管理包括考试前、考试中和考试后的管理，其重点是对应考目标、时间、环境、学习、质量等方面的管理。一般地说，应考管理是由计划决策、组织执行、检查协调和总结处理四个基本环节所组成的往复循环上升的活动过程（如图 1-1）。整个管理过程以考生为主体，教师和家长起着导



向的作用

应考管理的策略在于从考生的实际情况和整体效益出发，依据整体和部分、层次和结构、习惯与环境、时间和精力、目标与现实等的相互关系，综合分析，长善救失，扬长避短，合理配置，使之有条不紊；充分调动考生的应考积极性，充分利用现有条件发挥考生的潜能，实现应考管理的最优化，取得应考活动整体最佳成效。

一、目标管理

应考活动的目的是否明确和应考活动的效率如何，直接决定应考活动的结果。应考目的是指应考活动中考生所想获得的结果，也叫做应考目标。应考目标明确，可望而可即，足以成倍提高应考活动的效率，因为应考目标（如考上重点大学等）对应考活动具有诱发、导向、激励和标准的作用。有的考生对应考没有多大积极性，究其原因，是因为他没有明确应考目的，即使对此有些认识，也认为是否实现该目的与自己没什么利害关系。

应考目标是应考活动的出发点和归宿。每个考生都必须明确自己的应考目标，否则，就难于使自己的身心处于最佳状态，使应考活动成为有意义的和自己强烈需要的活动。当考生把家庭、学校、社会的要求转化为自身的需要，明确了自己可能实现的目标后，便能在一定程度上按照目标的要求来控制自己行为的方向，修正偏离目标的行动，减少或消除不合目标要求的其它需求。伟大的精力为一个伟大的并可能实现的目标而产生。一个人努力的目标越高，他的才能发展得越快，利用应考目标来管理应考活动，是应考管理中的极为重要的方法。

应考管理中的目标管理，既包括对应考目标本身的管理，也包括利用目标的功用来进行的管理。教师、家长对考生应考活动的目标管理是否有效，首先取决于两者的目标是否一致。一般地说，教师和家长给考生定的目标不是过高，就是过低，很少与考生自己确定的目标相同。这样，考生很难接受教师和家长的目標管理。另一方面，教师、家长和考生即使有一致的具体目标，但也不知应怎样利用目标来管理。

考生应考目标的高低（也叫抱负水平），决定于考生本人的成就动机、过去的成败经验、目标的现实感及个体差异，受学校、社会、家庭、群体和自己担任什么“角色”等因素的影响。一般地，考生在应考活动中，是在不断选择的过程中强化某个应试目标的。而考生在选择应考目标时，主要受下列因素的制约：第一，应考目标的价值评估，即实现某个应考目标对社会、家庭和自己有什么意义，有多大价值（理论的、实用的等）。第二，成功概率，即自己对实现应考目标的可能性大小的主观判断。第三，向往水平，即自己的成就需要和自尊需要的水平。第四，知识技能水平和个性特点。如果实现某个应考目标的价值较大，努力则可成功，不努力则必然失败，考生求成功的心理强于怕失败的心理，应考目标对考生应考积极性就有较大的激励作用。也就是说，激发力量等于目标价值乘成功概率，只有当考生认为应考目标的实现对他很重要，吸引力很大，同时又觉得实现应考目标的可能性很大时，考生受到的推动作用就强，应考活动的积极性就高。教师和家长只有深入了解考生的应考心理状态，才有可能激发考生的主动积极性。

对考生来说，首先要把远大理想和现实情况结合起来，

变压力为动力，主动积极地设立可行的、合理的、与自己有关联的应考目标。其次，当选择了恰当的应考目标后，就应该用这个目标来管理自己在学校、家庭的学习和生活，以实现应考目标为动力，经常保持奋斗目标，从目标激励自己准备应考开始，用目标导向，去实现目标。有的考生不知道怎样选择自己的应考目标，或者朝三暮四，经常变更自己的应考目标，这对提高应考活动的效率是极为不利的。这些考生应在征求教师、家长和同学的意见的基础上，冷静思考，确定一个切实可行的目标。

应考目标包括总的目标和为实现这个总目标而必须实现的其它较低层次的目标。例如：某个考生的应考总目标是考上北京大学，那么，在考试科目中各考多少分则是较低层次的应考目标。很明显，总目标的实现，有赖于明确和实现与总目标相联系的各方面、各层次的具体目标，也就是达到与

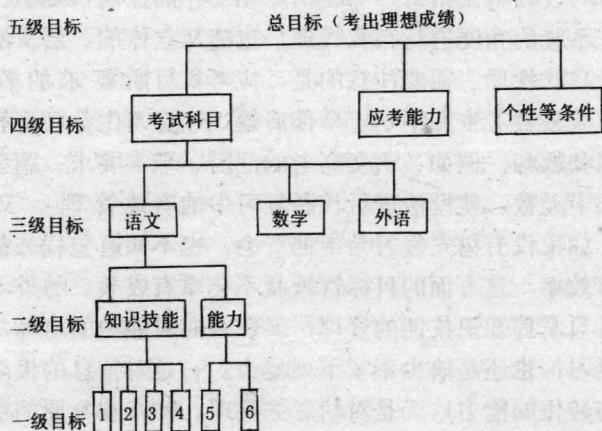


图 1—2 应考目标树

实现总目标有关的各种具体要求（见图 1 - 2）。

目标管理就是要使总目标与各个具体目标融合一致。没有总目标，就会分散力量，无所作为；没有有关的必要的具体目标的实现作基础，总目标的实现就会落空。另一方面，把达到总目标的整个行为过程分成许多小的步骤来完成，可以使人循序渐进，越来越有信心。因此，当考生确定总目标后，就应明确总目标与具体目标的关系，确定实施各级各类具体目标的时间顺序和衡量成效的量化标准，及早制定考前复习准备日程，以应考为中心，实现各级各类具体目标，由“近景”、“中景”到达“远景”。

目标管理是以实现目标为核心，对时间、环境、学习、质量以及机会和精力等方面进行科学安排和控制的管理。考生应成为管理自己应考活动的主人，以今天的“我”和昨天的“我”去比赛，学会依据自己的实际情况科学地利用时间、环境及精力，加强信息和交往的控制，既能从平面的、系统的角度进行自我管理，也能从立体的、层次的角度进行自我管理。需要注意的是，应考科目所要求的若干方面，大多数考生并不一定全部清楚，考前考生务必请教考试大纲和教师。例如：语文高考的范围、基本要求、题型等，若心中无数，就没法进行该科复习中的有效管理。又如复习，如果没有树立复习效率的观念，也不知道怎样才能提高复习效率，这方面的目标管理就不会卓有成效。另外，既应重视对掌握知识技能的管理，又应重视对能力的培养。即使是复习，也还是缺少不了下列能力：一是对信息的接受、输送与转化的能力；二是对信息的整理、贮存和复原的能力；三是对信息的缩减、推演和迁移的能力。由此可见，目标管理的成效如何，还依赖于其它因素。

二、时间管理

考试前和考试中的时间都是极其有限的，几乎没有一个高考考生感到时间过剩，不知怎么浪费。然而，在“时间就是分数”的口号下，不少考生却无意识地浪费了大量宝贵时间。可以这样说，两个平时成绩相当的考生，谁会科学地管理时间，谁就会取得更好的成绩。

每天的时间对每个人都是一样的，只有24小时，既不能制造、贮存，也不能购买，具有不可逆性。但是，由于考生对时间的管理不同，在相等的时间里所获的东西及其价值，是不一样的，甚至有天地之别。科学地利用时间，就等于节约时间，只有在保证单位时间利用率较高的前提下，学习时间越长，收效才会越大。无论是考前复习，还是临场应考，考生都必须掌握住做各种事情的时间，合理地安排和使用好一切可以利用的时间。

所谓时间管理，就是指为了实现某种目的，在最优化利用时间主导下的管理。所谓最优化利用时间，是指尽可能地利用一切可以利用的时间，在最少的时间内在花最小的精力取得最好的效果。应考时间管理，一方面要求整体利用的最优化，另一方面要求每一分钟的最优化。限制时间，可以激发考生好胜和求成动机，集中注意力，从而加速学习。考生只有真正树立了节省时间的观念，才可能提高考试成绩。

应考时间管理，既包括考试前、考试中，也包括考试后（考试结果未公布前）的时间管理；既包括在学校学习的时间管理，也包括课外时间的管理。要管好时间，首先必须学会诊断自己的时间，哪些是用得恰当的，哪些是浪费掉的；其次，要根据自己的实际情况，合理安排和严格控制时间。

当我们发现了自己时间利用率低，明确了提高时间利用率的重要性后，就是寻找减少浪费时间的方法。

怎样才能减少时间的浪费，有效利用时间呢？

（1）把必须做的事情和可做可不做的事情清楚地分开，先从重要的、难度较大的事情开始着手干。

（2）要有一个切实可行的学习时间表和适合自己性格的作息时间。把复习计划贴在墙上或其它常见的地方。

（3）规定学习定额，当天的工作当天完成，决不拖拉。办事果断，决不三心二意，悬而不决。

（4）掌握好工作时间和休息时间的比例和交替，正确使用空闲时间。从现在开始，充分利用每一个五分钟。

（5）把学习用品放在手边，以便随时使用。

（6）在学习过程中不要胡思乱想，要养成埋头苦干的习惯。

（7）掌握阅读和书写的正确方法，学会经常地做课堂记录或读书笔记，尽量避免不必要的抄写。

时间虽无法“挤”出来，但通过“挤”，可提高时间的利用率。很多考生把复习思考局限于某个特定的环境和时间，这会造成极大的时间浪费。例如，在公共场所或散步时，甚至在吃饭、洗澡和睡觉时，也可进行相应的记忆和思考。每天在提高单位时间的利用率的基础上再多用半小时来学习，几个月之后的成效就很大了。

考前时间管理的目的是为了提提高复习效率，及早作好应考准备。学习效率是靠学习的量（学习的内容和时间）和质（学习的水平和方法）来决定的，只有把质和量统一起来，才能事半功倍，在有限的时间内顺利实现应考目标。一般地说，高考考生考前除了充分保证学校学习外，每天还应在课

外坚持4小时的定时学习。学习要讲究科学方法，例如，两小时一气学下来的集中学习法，不如把它分成几段（如两段或三段）的分散学习法好。时间分配若不考虑自己的实际情况和学习规律，学习效果就不可能与学习时间成正比。

有的考生喜欢利用夜间学习，而白天则无精打采。这样做的结果是很危险的，如果养成了这种习惯，直到考试时仍未改变，那么，绝不会在考场上发挥出自己的实力，更不要说考出比预期的还好的成绩了。因为这种习惯一经养成，体内的生物钟就相对稳定了，而通常的考试时间多定在上午9点至11点，下午2点至5点，这却是你想睡觉或注意力不集中、思维迟钝、记忆模糊的时间，当然难于正常表现自己的知识技能水平和才能。所以，考前必须养成适应考试时间要求的、在规定时间内学习的习惯，尤其应在学校上课时间内进行高度认真的学习。

有的考生十分珍惜考前的一分一秒，抓紧复习准备，但却把必要的体育锻炼时间和休息时间取消了。更有甚者，考前几天，仍加班加点，每天只睡五、六小时，这样做的结果只能是得不偿失。应考的时间管理，并不是说从事学习的时间愈多愈好，可以无视人的生理需求。虽然学习主要是用脑，而人脑的潜力又很大，遵循着“用进废退”原则，但是，只有科学用脑，才能发挥其作用。如果违背大脑活动规律，经常违反正常的生活规律和生理节奏，让大脑长时间处于紧张状态，过多地消耗自己的脑力和体力，就会产生过度疲劳现象，导致兴奋和抑制机能紊乱、头痛失眠、精神萎靡不振，甚至出现神经衰弱。在这样的情况下，无论你应考的积极性有多高，复习或临场答卷时都不可避免地会出现头脑昏胀，注意、记忆和思维等活动难于正常进行的现象。所以