

考你一份 好心态

刁志萍::著



考试心境

无论你参加

何种知识、技能的考试

你每一次走进的

都是人生的考场



“心理自疗快餐”
丛书

华文出版社



· 心理自疗快餐 ·

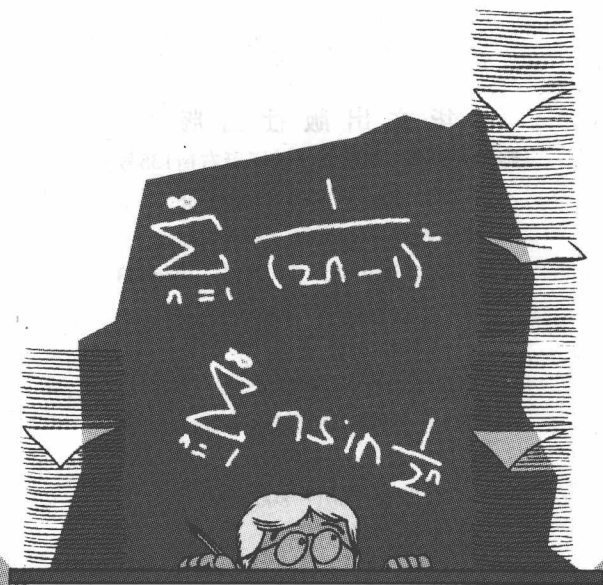
主 编：唐得阳

副主编：廉 茵

考你一份好心态

—— 考试心境

刁志萍 / 著



华文出版社

图书在版编目(CIP)数据

考你一份好心态:考试心境/刁志萍著.-北京:华文出版社,2002.12

ISBN 7-5075-0928-1

I.考… II.刁… III.中学生-考试-学习心理学
IV.G632.474

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第098348号

华文出版社出版

(邮编100800 北京市西城区府右街135号)

网址:<http://www.hwbs.com>

电子信箱:webmaster@hwbs.com

电话(010)83086853 (010)83086663

新华书店经销

三河市东方印刷厂印刷

850×1168 32开本 8.875印张 198千字

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

*

印数:0001—8000册

定价:16.00元

前言

人类社会迈入21世纪,经济全球化势不可当,市场经济大潮汹涌澎湃,生存竞争更加激烈,生活节奏日益加快,给人们的工作、交往和日常生活都带来极大冲击。下岗、失业、商品住房、成人教育、医疗改革、保险……这些在十几年前还令人陌生的字眼,如今与我们的日常生活如影相随。恋爱迷茫、婚姻困惑、官场失意、事业受挫、交往无助、考试焦虑、发财无望、运气不佳……现实生活中各种各样的心理问题正改变着人们几十年一成不变的生活模式。经济发展,拉开了人们经济收入和生活质量的差距,社会变迁改变了亲朋好友之间融洽和谐的社会关系。在参与交往与竞争的过程中,人们的心理及观念上感到诸多困惑与焦虑。

当今社会,不少人感到心理压力,并觉得难以解脱,觉得无助和无奈。在生存竞争的压力下,家庭结构和社会人际关系的不断变革,人们的心理健康问题也随之变得普遍和严重,因而也越来越受到社会的广泛关注。

据资料显示,世界范围内心理疾病患病率和心理障碍发病率正同步上升。2002年世界卫生组织统计,全球目前至少有10%的人存在各种心理问题。国内有关统计资料也显示,我国的心理疾病总患病率正以每年0.3%的累计数上升,心理疾病患病率已升至15.49%,心理障碍发生率已超过5%,其中儿童和青少年心理障碍发生率竟高达13%~19%。抽样调查表明,全国综合性医院内科门诊接诊的病人中,属心理卫生的约占18%,心理健康热线受理的各类



心理危机电话中,焦虑抑郁情绪的占29.5%,失恋和爱情挫折占19.9%,婚姻和家庭矛盾占13.1%,人际关系和社会适应困难占10.6%,健康和疾病咨询占8.8%,性问题占6.5%。上述问题如不能得到及时纠正或处理,有可能严重影响人们的心理发展和社会适应能力的提高,甚至导致精神疾病。

随着城市建设的发展,人们生活方式和社会环境变化加快,由此而产生的与社会因素相关的心理疾病,正待引起全社会的关注。关心人们的心理健康,尽快治愈各种类型的“心病”,培养现代人健全的人格,是摆在我们面前的重要课题。“关注心理健康,建筑美好人生”是我们每个人的责任和义务。当前在我国,一些迷信活动的盛行,正是从反面说明,在科学指导下,解决心理问题,实现心理健康,是一个需要全民高度关注和重视的重大社会问题。

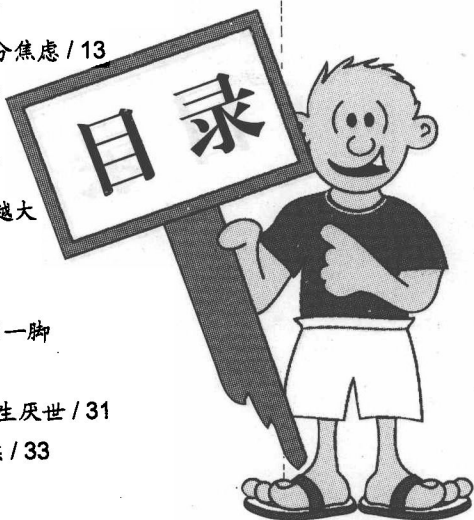
茫茫人海,芸芸众生,在复杂多变的人生道路上,怎样把握人生真谛,使人生过得更充实、更完美?现代社会,生活节奏不断加快,在自我激励、奋力拼搏、各种苦恼和困惑也愈来愈深的现实世界中,怎样保持健康的心态和愉快的心境?

“心理自疗快餐”丛书力求揭示现实生活中各种心理问题形成和发展的原因,探讨在新世纪人们如何实现自助,增强自身的心理适应能力,更好地生存与发展,同时提供一些行之有效的心理测试和心理治疗的方法。衷心希望能够帮助您在追求幸福生活的道路上,克服各种心理障碍,完善美好人生!

CONTENTS

一、解读考试焦虑

1. 你为什么那么害怕考试 / 2
2. 考试是人生的重要组成部分 / 3
3. 你有考试焦虑症吗 / 6
4. 考试焦虑并非全是坏事 / 10
5. 建立心理防卫机制, 排除过分焦虑 / 13
6. 不妨把考试当作一次课堂练习 / 15
7. 订一个切合实际的目标 / 17
8. 期望值越高, 取得的成绩就越大吗 / 20
9. 并非“一考定终身” / 25
10. 志在必得的球, 为什么临门一脚射飞了 / 27
11. 16岁的花季少年为什么轻生厌世 / 31
12. 尝试进行心理“脱敏”训练 / 33



二、消除过分紧张

1. “三好”生为什么成了落榜生 / 39
2. 了解影响考试成功的心理障碍 / 41
3. 学会在复习中休息 / 42
4. “静态休息”和“动态休息” / 45
5. 警惕疲劳综合征的困扰 / 47

CONTENTS



- 6. 进行适合脑力劳动后的体育锻炼 / 50
- 7. 紧张而快乐地生活着 / 53
- 8. 给你提供一个迎考期间的饮食方案 / 54
- 9. 良好的睡眠是一种习惯 / 57
- 10. 宣泄过于压抑的情绪 / 60
- 11. 给自己多一点积极的心理暗示 / 63
- 12. 学点应急的自我放松术 / 65

三、重视心理训练

- 1. 如何突破考试前的“高原期” / 70
- 2. 受挫能力的自我训练 / 72
- 3. 培养良好的意志品质 / 76
- 4. 培养自我调节能力 / 78
- 5. 培养独立学习的能力和习惯 / 80
- 6. 气可鼓，不可泄 / 84
- 7. 学会管理你的情绪 / 86
- 8. 怎样防止神经衰弱 / 91
- 9. 怎样锻炼自己的毅力 / 95
- 10. 保持充分的自信心 / 99
- 11. 培养科学用脑能力 / 104
- 12. 提高记忆能力 / 108

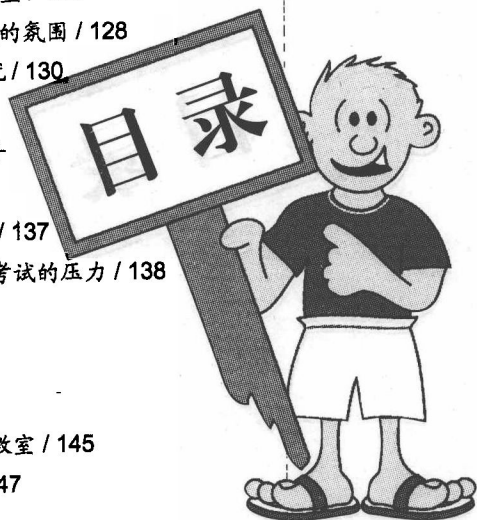
CONTENTS

四、抵抗考试干扰

1. 重大考试备考的三大误区 / 116
2. 重视人体生物节律因素对考试的影响 / 118
3. 选择适合你的辅导班、辅导材料 / 121
4. 理解父母充满关切的唠叨 / 123
5. 冷静对待家长过高的心理期望 / 125
6. 营造一个适合考生复习考试的氛围 / 128
7. 怎样避免同学之间的相互干扰 / 130
8. 考前不是动情时 / 132
9. 家教是考生提高成绩的“灵丹妙药”吗 / 135
10. 电视真是考生的“敌人”吗 / 137
11. 不要让平时的好成绩成为考试的压力 / 138
12. 自然度过考前一夜 / 140

五、镇定走进考场

1. 来到考点, 却找不到应考的教室 / 145
2. 考卷在手, 怎么忘了带笔 / 147
3. 坦然面对监考人员 / 151
4. 为什么“一进考场, 心就发蒙” / 153
5. 免受其他考生的影响 / 155
6. 考试怯场怎么办 / 157
7. 排除意外事件的干扰 / 161
8. 当别人抄袭你的答案时 / 163
9. 作弊未必能考出好成绩 / 164



CONTENTS

- 10. 心理素质往往决定考试成败 / 167
- 11. 越是关键考试, 越要重视临考状态 / 170
- 12. 考试前的最后几天应如何度过 / 173
- 13. 一个好心态是考试成功的一半 / 176

六、从容面对试卷

- 1. 难题其实并不难 / 180
- 2. 答题不顺, 心情不畅怎么办 / 182
- 3. 小心熟悉的题更易出错 / 184
- 4. 答题思路暂时堵塞怎么办 / 186
- 5. 遇到陌生的题型怎么办 / 187
- 6. 相信自己的第一感觉 / 188
- 7. 不要给自己背过去的包袱 / 190
- 8. 防止答题应试中的慌乱急躁 / 191
- 9. 注意缓解考试中的身心疲劳 / 192
- 10. 善于检查发现答题错误 / 194
- 11. 马虎是考试的天敌 / 199
- 12. 充满必胜的信心 / 204

七、精心组织答题

- 1. 浏览全卷, 把握全局 / 208
- 2. 先易后难, 先简后繁 / 210
- 3. 客观性试题的答题技巧 / 212
- 4. 主观性试题的答题技巧 / 215



CONTENTS

- 5. 应试作文技巧 / 218
- 6. 当你遇到难题时…… / 222
- 7. 合理分配答题时间 / 226
- 8. 卷面整洁是大事 / 229
- 9. 规范答题, 不放过每一分 / 231
- 10. 抓住“题眼”, 一针见血 / 233
- 11. 先整后零 / 235
- 12. 做最后一个交卷人 / 237

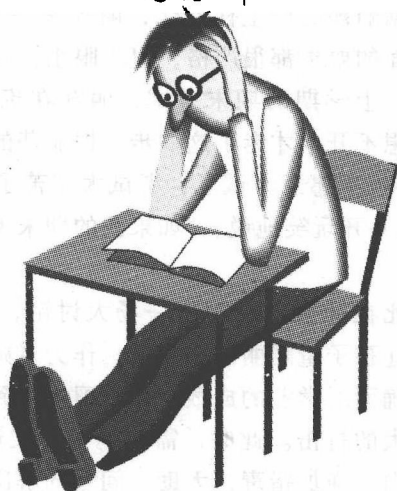
八、考后心理调适

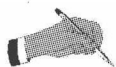
- 1. 模拟考试结果不是最后的结局 / 241
- 2. 两科考试之间的时间怎样度过 / 243
- 3. 警惕“考后松弛症” / 246
- 4. 消除考试后的厌烦情绪 / 248
- 5. 考后心理恢复五法 / 251
- 6. 平静地等待考试的结果 / 253
- 7. 成功是暂时的, 追求是永恒的 / 254
- 8. 胜败乃兵家常事 / 256
- 9. 挫折和苦难是人生的老师 / 259
- 10. 人穷志不短, 落榜不落志 / 262
- 11. 条条道路通罗马 / 267



解读考试焦虑

人生要经历许多考试。无论你参加学校的文化考试，或者将来参加社会的求职考试，你走进的是你的人生考场。





1. 你为什么那么害怕考试

2

考你一份好心态

罗丽莎是某校高二的学生，在新学期的第一天，从自家五楼的阳台上跳下，结束了自己年轻的生命。自杀前，小丽莎走到妈妈跟前，迟疑了半天，问：“妈妈有什么办法可以使我不再上学了？”妈妈听了以后感到很震惊。因为小丽莎一直是一个乖女儿，挺爱学习的，怎么会问这样一个荒唐的问题呢？就在妈妈不知该怎样回答的时候，小丽莎悄悄走到了阳台，不一会儿楼下传来了救命声，丽莎的妈妈慌忙跑到阳台，着阳台的护栏往下一看，顿时傻了眼，刚刚还活蹦乱跳的女儿一动不动地躺在地上。迅速赶来的救护车将丽莎送往医院，但不管妈妈怎样呼唤，她始终再没睁开眼，再看妈妈一眼。丽莎就这样走了。事后，据丽莎的班主任回忆，丽莎是一名很优秀的学生，对自己各方面的要求都很严格，但心眼小，对自己的学习成绩看得特别重。上学期的期末考试，丽莎在班里的排名有所下降，可能她想不开，才走了这一步。据丽莎的同学讲，丽莎曾经说：“我再也不愿意考试了，考试太辛苦了，下辈子我决不投胎做人。”并开玩笑地说，“如果我的期末考试考不好，我就去死。”

丽莎的死在社会上引起了一场大讨论，一些教育专家认为，为了不让孩子的悲剧重蹈丽莎的覆辙，作为老师、父母首先应该教育孩子正确面对学业的成败。在学习中遇到了挫折，这对学生来说是最大的打击。此时，需要老师、父母的理解和帮助。不问青红皂白，横加指责，无助于问题的解决。其次，学生也



需要正确认识自我，调整向往水平。每一位同学都要对自己的实力以及自己竞争对手的实力做一个全面的分析。然后，根据实际重新“对焦”，适当降低期望值，增加实现值的系数。再次，要学会控制自己。每个人烦恼和焦虑的时候，行为都会有些失常，在这种情况下，如果能有意识地运用心理防卫机制，采取一些比较积极的间接反应方式，可以避免加重焦虑。

当然，要消除考试焦虑，应注意的问题很多。比方，怎样正确看待考试，制订一个符合实际的学习目标等等，这是下文中要继续探讨的问题。



2. 考试是人生的重要组成部分

如果有人问：“你了解考试吗？”你准会说：“我们的年龄和我们的年龄差不多，怎么能不知道呢？”

的确，如果回忆一下的话，我们人生的第一次考试恐怕就是进幼儿园的入园考试啦。“小朋友，你叫什么名字？几岁了？”幼儿园的阿姨面带微笑，态度和蔼可亲，但提出的问题却像连珠炮似的，一个接一个。我们也丝毫不敢怠慢，拿出浑身的本领。因为我们当时对考试的认识还是很朴素的，只知道如果考砸了，就不能跟幼儿园的小朋友们一起玩儿了。也就是从那时起，考试的序幕就算是正式拉开了，从此，人生的考试一个接一个地闪亮登场。当你怀着兴奋的心情步入小学的校门，考试就像你的影子一样，你走到哪儿，它就跟到那儿。开始还弄得大人、小孩儿紧张兮兮的，后来司空见惯了，也就见怪不怪了。但是，到了期中考试、期末考试，还是丝毫不敢有



所放松。因为，你知道，假如你考好了，老爸、老妈的脸上一定是阳光灿烂；如果考砸了，老爸、老妈一定会满脸阴云，甚至会让你感受到一阵“狂风暴雨”。有了这样的一番体验，我们恍然大悟，原来考试是和奖惩挂钩的。为了那个梦寐以求的布娃娃，为了那个梦寐以求的玩具手枪，为了这一切，再苦再累，我们也心甘情愿。

接下来的考试就越来越值得你紧张了。比方，在毕业升学考试中，我们可能得提前一个学期就开始着手准备，必要的时候全家男女老少齐上阵：老爸负责对外联络，老妈负责家教陪读，爷爷奶奶主抓后勤保障……一家子人忙忙碌碌，就是为了使你能够考上一个重点初中、重点高中。上了高中以后，我们就开始了高中三年炼狱般的生活，年复一年，日复一日，目标只有一个：金榜题名。等到收到大学通知书时，考试给我们带来的酸甜苦辣似乎全部都烟消云散了。

好不容易跨进了理想大学的校门，心想，这下可该喘口气了，轻松轻松！后来才发现，这种想法要多简单就有多简单，要多幼稚就有多幼稚！尽管很多学校已经开始实行了学分制，虽然可以免去平时的小测验、期中考试，但是期末考试还是免不了的。而且，一旦考试挂起了“红灯笼”，下学期重修没商量！既浪费时间，又浪费钱财。百般无奈之下，只好过过嘴瘾，发发牢骚而已。我曾在某个大学男生宿舍门上看到这样一副对联：上联是“考、考、考，老师的法宝”，下联是“分、分、分，学生的命根”。横批是“没完没了”。现在的大学师弟、师妹们除了要忙于专业课的考试以外，还要为英语的四、六级考试，计算机的过级考试而奔波忙碌。到了大三、大四时，有的人又要开始着手准备研究生入学考试、托福考试、GRE考试、公务员考试……大学毕业后，心想，终于修成正



果了吧，终于可以跟考试说“bye—bye”了吧！没想到，好景不长，一走上工作岗位，前面又有数不清的考试等着你。职称考试、MBA考试、MPA考试、PMP考试、NIT考试，一浪高过一浪，让人应接不暇。

特别是中国人关以后，对人才提出了更高的要求。大部分社会在职人员又义无反顾地加入到考试的行列中。一位正在参加PMP培训，准备参加PMP认证考试的师兄讲得好，只要考下PMP认证，就能增强自己的竞争力，使自己以后应聘高薪职位多一块敲门砖。

通过这一番考场上的摸爬滚打，我们终于对考试的认识从感性上升到理性了。因为，我们终于明白了：

考试是一叶小舟，它可以顺利地帮助我们到达胜利的彼岸；

考试是一个机会，它可以使你在芸芸众生中脱颖而出，寻找到适合自己的位置；

考试是一个砝码，它可以在你的人生天平上增添成功的分量。

可以不可以这样讲，不管你是谁，也不管你是否情愿，你都得走进这个“道是无情却有情”的巨大考场里面，接受勇气和智力的双重考验。说它“无情”，是因为它将为一切无志者最直接地表达出瞧不起；说它“有情”，是因为它将为一切有志者提供发挥最佳竞技状态的机会。正因为如此，考试已成为我们人生的一个重要组成部分，它可以决定一个人每天做什么，而且可以改变一个人的生活方式，更重要的是通过考试，我们可以找到表现自我、发展自我的机会。正如套用一句老话所讲：“考试不是万能的，但不会考试却是万万不能的。”



3. 你有考试焦虑症吗

虽然我们对考试已经有了一番比较理性的认识，但当考试来临的时候，恐怕谁的心情也不会平静如水，都会产生一丝烦躁、一丝紧张，甚至一丝慌乱。这是再正常不过的情绪反应了。当然，有的人这种情绪反应可能会特别强烈，有的人不特别明显罢了。郑强是一位来自农村的“尖子生”，在上重点高中后的首次摸底考试中，成绩不是很理想，等到期末考试时，又有一门功课不及格，于是就落下这样的毛病：一想到考试就心慌意乱，满头大汗，睡不好觉。后来，甚至听到“考试”这两个字都感到异常恐惧。同学们开玩笑地说：“郑强让考试吓出毛病来了。”像郑强这样由于考试紧张，而出现的各种不正常的症状，心理卫生界称之为“考试焦虑症”。

所谓考试焦虑是学习活动中的一种重要的心理障碍。它是由考试这件事引起的，以担忧考不上好成绩以及由此带来的种种不良后果为基本特征的一种负面情绪反应。表现为考试前后的紧张恐惧、心烦意乱、喜怒无常、无精打采，也可能出现原因不明的腹泻、呕吐、多汗、头疼、失眠等症状。实际上，面对考试，人人都会有一些焦虑，尤其是在决定我们命运的一些关键性考试中，其焦虑程度尤为突出。据报道，在高考时，平时成绩很好，但因考试过分焦虑，结果“名落孙山”的考生占考生总数的5%—10%左右。为了帮助你对自己的考试焦虑程度有一个比较客观的分析，我们为你提供一种简单而有效的自我检查方法。这种检查方法是我国教育心理工作者吕勇老师



根据自己多年来的研究提出来的。

请仔细阅读下列 50 道题目，你只需如实地回答“是”或“不是”，就可以对自己的考试焦虑程度胸中有数了。

- ①我希望不用参加考试便能取得成功。
- ②在某一考试中取得的好分数，似乎不能增加我在其他考试中的自信心。
- ③人们（家里人、朋友等）都期待我在考试中取得成功。
- ④考试期间，有时我会产生许多对答题毫无帮助的莫名其妙的想法。
- ⑤重大考试前后，我不想吃东西。
- ⑥对喜欢搞突然袭击考试的老师，我总感到害怕。
- ⑦在我看来，考试过程似乎不应搞得太正规，因为那样容易使人紧张。
- ⑧一般来说，考试成绩好的人将来必定能够在社会上取得好的地位。
- ⑨重大考试之前或考试期间，我常常想到其他人比自己强得多。
- ⑩如果我考糟了，即便自己不会老是记挂着它，也会担心别人对自己的评价。
- ⑪对考试结果的担忧，在考试前妨碍我准备，在考试中干扰我答题。
- ⑫面临一场必须参加的重大考试，我会紧张得睡不好觉。
- ⑬考试时，如果监考人员来回走动注视着我，我便无法答卷。
- ⑭如果考试被废除，我想我的功课实际上会学得更好。
- ⑮当了解到考试结果的好坏将在一定程度上影响我的前途