

♥ 实用心理学文库

主编 李勇 副主编 张华玉 方百春

柏授
编著



考试心理

- ♥ 临阵磨枪
- ♥ 挥汗如雨，心乱如麻
- ♥ 字斟句酌话检查
- ♥ 春风得意马蹄疾
- ♥ 我趴在课桌上哭了

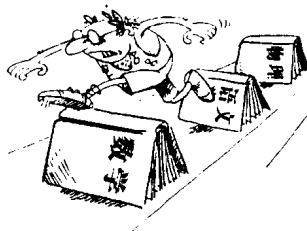
中国人口出版社

实用心理学文库

主 编 李 勇
副主编 张华玉 方百寿

考试心理

柏 授 编著



中国人口出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

考试心理/李勇主编. —北京: 中国人口出版社, 1997. 3

(实用心理学文库)

ISBN 7-80079-362-1

I. 考… II. 李… III. 考试-学习心理学-普及读物 IV. G424.7

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 03370 号

考 试 心 理

柏 投 编著

中国人口出版社出版发行

(北京市海淀区大慧寺 12 号 邮政编码: 100081)

各地新华书店经销

北京鑫欣印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 毫米 1/32 印张: 5.125

字数: 80 千字

1997 年 10 月第 1 版 1997 年 10 月第 1 次印刷

印数: 1—10,000 册

ISBN 7-80079-362-1/G·121

定价: 8.00 元

目 录

- 1 考试, a piece of cake!
- 7 第一章 考前心理: 千姿百态
- 7 考前逍遥
- 9 泰然处之
- 11 未试先昏
- 16 挑战消极评价
- 18 放松脱敏
- 23 临阵磨枪
- 27 考前记忆心理
- 35 一口吃成个胖子
- 37 请人捉刀
- 41 熟悉考场心理
- 43 考前纹身

- 45 临考之前
- 48 自信是成功之母
- 48 测试题 (1)
- 52 测试题 (2)
- 53 **第二章 考时心态：酸甜苦辣**
- 53 如入无人之境
- 55 挥汗如雨，心乱如麻
- 57 先易后难，先整后零
- 62 左顾右盼，明眸善睐
——考时抄袭
- 66 一见如故，情有独钟
——重视第一选择
- 68 面对多项选择题，你想——
- 73 认清题型，对症下药
- 75 谁知料字写成科

-
- 77 运笔不灵看燕舞，行文无序赏花开
- 79 莫留空白试卷间
- 80 字斟句酌话检查
- 82 美味不能装在一只邋遢的盘子里
- 83 保持卷面整洁
- 84 做最后一个交卷的人
- 87 测试题
- 94 第三章 考后心理：喜怒哀乐
- 94 我考得不好
- 97 他们是抄的，我没有
- 98 要是我把那本书都看完了……
- 99 张老师改得太严了
- 100 那一题太简单了，平时我一定能做出来
- 100 虽然失败，我曾努力

- 101 春风得意马蹄疾
- 103 不要忙着对答案
- 104 补考就是——
- 105 试卷讲评等于在露题
——把考试当作一次学习
- 108 我要弄到退字灵
——涂改分数
- 110 我趴在课桌上哭了
——因为没有得第一
- 112 测试题
- 120 第四章 开卷考试，我喜欢
- 122 公开地抄答案，其实很难
- 124 为谁作嫁衣裳
——开卷考试的精髓
- 126 测试题

-
- 130 第五章 面试心理：口是心“斐”
- 132 短兵相接勇者胜
——面对严酷的考试环境
- 135 模拟做回提问者
——考前自问自答
- 136 打好第一仗
——第一印象的优势
- 138 答“是”所问
——紧扣提问来回答
- 140 坦率地说出：我不会
——不可不懂装懂
- 143 辩论没有赢家
——顺水推舟达目的
- 145 礼貌地走出考场
——善始又善终
- 146 测试题

考试, *a piece of cake!*

我们是考大的一代。我们的人生旅途上处处皆考场，人人要考试！

“小朋友，你喜欢爸爸还是妈妈？”

这是幼儿时被口试。

进幼儿园要考试，你得数数，从一数到十，不能出错；否则你进不了幼儿园的门。

上小学后，考试就如影随形地伴随着你的整个学生生涯。平时默写生词，小测验，随后有单元考试，再是期中考试、期末考试，接下来升级考试、升学考试——中考和高考是其中的两道分水岭。

进入大学之后，你照样脱不了考试这张网！虽

然设了单元测试，少了期中考试，但期末考试是必不可少的。英语过了四级考六级，有人去碰托福和GRE。计算机要过关考试，中国革命史也得拿到60分。你得写学年论文、学位论文、毕业设计什么的。

大学毕业想继续深造，还得通过考试：考硕考博，考出去。一个“考”字，足见其中的万苦千辛。

有人曾天真地想，毕业后就可以告别考试了，真的是胜利大逃亡，其实你没有逃脱考试。一走上工作岗位，你得面临着公务员考试，职称考试。从会计证到助理会计师，到会计师，或者到注册会计师，都是用笔一划一划地考出来的。你想兼职，要通过考试。你要晋级，要通过考试。你想出国，依旧要考试。甚至于恋爱、结婚中都充满着考试。

好一个无考不成国！

考试，几人欢喜几人愁。

小学里，考试意味着奶糖和更多的零花钱，能够下河捉鱼，爬树逮知了，但也意味着挨老爸的巴掌和被罚不准吃饭，意味着在老妈怀里撒娇和因考得糟糕吓得哭鼻子。

因为“考，考，考，老师的法宝；分，分，分，学生的命根。”

所以“种田的怕耨草，当学生的怕考”。

所以才有“某某某，大学生，天天得到一百分”的儿歌。

中学考试之后，常常秉烛读武侠子夜换班，或者躲在蚊帐里看言情小说。整天坐在电影机前、游戏机前消磨时光。中考和高考则与亲友的礼物、喜宴相联系，也与憔悴泪水和老爸为补习求人那老迈的脚步相联系着。

大学考试是一张假期结束的判决书，是另一个假期开始的通行证，是获得奖学金的空白支票，是制造档案的“黑材料”。大学考试是一些人的天堂另一些人的地狱，是折磨着情侣们的残酷的幽灵，是向异性求爱的标本。考后疯狂、放纵，吃喝舞看，一并享受。

考试，是通往天堂的炼狱。

一些人祈祷考卷办公室失窃，考试那天主考官有急事或是生病。他们惧怕考试，诅咒考试，认为考试是种不信任表现。他们在考试面前显得苍白无力，心力憔悴，无可奈何。

可是要知道：

你参加了考试，那么你就认可了考试为你安排下的道路；

你痛恨考试，则表明你还没有找到其他的道路；

考试不是万能的，但不考试则是万万不能的！

考试待你并不薄，一考可以脱土，二考可以脱俗，三考四考就可以吃起洋饭来。

如果你是大学生，你真的对不住考试，你可是地地道道被这位给捧起来的哟！

所以，你只要在读书，就别无选择，考试跟定了你。

考试是学生的工作和职责。

考试也是你唯一的对手。

考试预支和兑现给你以成就感、胜利感、充实感，这些毕竟是一种难以抗拒的诱惑。

考试是一种双向选择，你选择了它，别人再通过它来选择你！

考试是面镜子，照出老师的辛苦、乐趣，照出自身的不足和缺点，照出考生要用一桶水来考出一碗水的历程。

考试是块路标，通过它考出你的未来。

考试是社会阶层流动的有效方式，让考试来改变我们的生活空间！

不论成败，考试魅力无穷：胜是鼓励，败作刺激！

那样，就不会有“黑色七月”的叹息，不会有

同挤独木桥的哀怨!

认识了考试,才能对付考试。

在这里,考试心理成为十分重要的环节。

考试是个过程,考试的心理表现自然贯穿于整个的考试过程中,它包括千姿百态的考前心理、酸甜苦辣的考时心态、充满着喜怒哀乐的考后心理三个部分。其中考前心理涉及临考前的心理焦虑及其调适、考前的复习和记忆准备心态、熟悉考场心理诸方面;考时心态分析了对试卷的反应情况、解题的原则、思路及技巧,分析到抄袭的心理状态,针对不同题型提供的相应方法等;考后心理列举了考生的几种观点加以评析之后,重点刻划考生对分数的心态和表现,具有极大的现实性。

正规的闭卷考试之外,开卷考试和面试这两种特殊的考试形式也放入考察之列。考生对开卷考试的反应千差万别,指出开卷考试其实很难,附上一些考试方法,得出开卷考试的精髓是一种能力的训练和做学问的初步这一结论。面试心理在与笔试比较相异点的基础上,提出面对严酷环境勇者为胜、事先的准备、打好第一仗、答得恰到好处等原则,采用了许多实例来演绎这些原则,具有诱人的可读性。

本书归纳成如下内容:

考前——独上高楼，望尽天涯；

考中——衣带渐宽，为伊憔悴；

考后——蓦然回首，灯火阑珊；

开卷——让我欢喜让我忧；

面试——没有坎坷不必走。

考试是一种生存手段，是一种身份转换途径。考试是你的神圣职责，是你的拿手好戏！

考试不再是一头慢吞吞行走的大象，不再是大象的屁股推不动。考试是一只五彩可人的凤凰，凤凰托起你到达山巅，走进涅槃。

成功在招手，曙光在前头。

考试，小菜一碟！

第一章 考前心理：千姿百态

每当面临考试，不同心理素质的人会呈现出各异的行为状态：有的无动于衷，有的泰然处之；临阵磨枪者有之，未试先昏者有之；焦虑、不思食寝、心急如焚的心绪，也不乏其人；有人考前“纹身”，有人考前逍遥；真是百般诸像，应有尽有。

下面对这些心理现象进行分析和探讨。

考前逍遥

下周五就开始紧张而漫长的期末考试了。校园里同学们行色匆匆，教室里座无虚席。只见人们拼

命地背诵，疯狂地翻书。就在这沉闷单调的复习气氛中，小高却置身其外，自得其乐。他每天照样去逛街，去游泳，去看录像；真是快活似神仙。问他复习得怎么样了。他一语惊四座：“大考大耍，小考小耍，不考不要！”

他讲得有道理吗？且不论他平时是否一丝不苟，刻苦学习，不考不要；单就他对考试的态度来说，就有一种偏颇的认识。这些人一定是些要强、爱面子、很在乎别人的看法的人；而且他对考试成绩与自己的智力关系很看重。说到底，他是为自己将来成绩不好创造一种说法：成绩不好，可以归结为没有复习“大耍”的结果，而不会与自己的智力差相联系起来，至多只会被说成“太懒”；如果侥幸考得不错，那就可以为自己的高智商作生动地注解了。无论成绩好与不好，都不伤他的智力优劣。这种人追求的只是享受和名声。

考试态度很重要，只有清醒的认识、充分的复习之后，才能够考出好成绩。

自测题

“我很清楚这次考试对我至关重要，也按计划作了系统地复习；可是，我老是担心：考不好怎么办？”

你认为这位同学的心声反映出什么样的考试态度？

这种心态与上文列举的“大考大耍”型考生已形成鲜明对比，也是考生中常见的现象。担忧考试对学生来说是正常的，所有的积极向上的学生都会关心考试。从心理层次上分析，担忧可以推动我们的学习，也就是说，适度的担忧会产生积极的效果。统计表明，有一定程度担忧心理的考生常常比不担忧的要考得更好。担忧是一种关注，可以让自己的思绪更多地集中在这上面。但是担忧不能过分，形成焦虑就有害考试发挥了。

泰然处之

小张在班上成绩好，有口皆碑。这次数学选拔赛中，别人也没有发现她如何地复习，如何大量做题，分数居然名列前茅，让人不得其解。当你了解到她的学习方法之后，一定会欣赏她的做法。

“我平时上课时就不遗留下不懂的问题，每天的新内容当天消化。这样一步一步地走过来，不是太忙也不很紧张。考试前，把自己的笔记整体地看一遍，书上的重点依照总复习题过一次也就有谱了。没必要打乱平素的学习安排：考试前我还照样地写日