

# 笑傲考场

—— 考试心理辅导

海玲 编著



东华大学出版社

# 笑傲考场

——考试心理辅导

海玲 编著

东华大学出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

笑傲考场：考试心理辅导/韩海玲编著. —上海：东华大学出版社，2003. 10

ISBN 7-81038-709-X

I. 笑... II. 韩... III. 考试—学习心理学  
IV. G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 086162 号

**笑 傲 考 场**

海 玲 编 著

东华大学出版社出版

上海市延安西路 1882 号

邮政编码：200051 电话：(021)62193056

新华书店上海发行所发行 无锡春远印刷厂

开本：850×1168 1/32 印张：5.125 字数：129千字

2004年1月第1版 2004年1月第1次印刷

印数：0 001~3 000

ISBN 7-81038-709-X/G·55

定价：12.00 元

---

责任编辑：张益储 封面设计：蔡剑明 吴丹红

## 内 容 提 要

本书从考生在考试前、考试中、考试后这三个时间段的心理特点出发,科学、系统地分析了考试的功能、大脑的潜能、复习的常态、临考的心理、应考的对策以及考后的调适。帮助各类考生调节考试心理,轻松应付考试。本书可作为考生、家长、教师以及社会各阶层人员的考试心理辅导类图书。

## 前 言

社会的进步和时代的飞速发展,给高考赋予了更高的要求。每一个参加高考的学生都希望自己金榜题名,跨入大学校门继续深造。但激烈的竞争和角逐,不仅表现在知识方面,而且还表现在心理素质上。每年都有一部分考生在竞争中难以实现美好的愿望,其中也包括一些平时学习成绩非常优秀的学生。落榜的原因是多方面的,其中一条主要原因是考前缺乏良好的心理素质,没有做好心理准备,不能进行充分的自我调整。换句话说,没能使自己保持稳定的情绪和良好的精神状态。把几乎所有的精力都投放在对知识的复习和巩固上,却忽视了心理上的准备。从这一意义上来说,具备良好的考试心理素质比知识的准备更重要。因为考试不仅是知识与能力的较量,也是一种心理的较量。因此,培养考生良好的复习迎考心理和考试心理素质,已成为当前指导考生的当务之急。本书正是为解决这一难题而作的。

惊心动魄的高考是我国影响面最广和最具魅力的国家考试之一。过去每年7月份的7、8、9日三天,不但有数百万的考生在为之鏖战拼搏,而且还有数百万家长在为考生呐喊助威,更有全国亿万双眼睛在关注。6~7月,应该是一个美好的收获季节,对农民来说,将收获丰硕的果实,对学生来说将收获人生的希望。然而,对于这样一个美好的季节,考生们却将其称为“黑色的七月”,把收获人生希望的高考看做是过“鬼门关”,有考生的打油诗为证:“七月七、八、九,鬼门关上走,考过是英雄,拉下是狗熊”。美好的季节被他们描绘得一片恐怖和灰暗。七月的日子过得也诚惶诚恐。为此本书为考生顺利地由“黑色的七月”转变为“灿烂的六月”提供心理指导。

本书分为七章,从心理学、脑科学、教育学和考试学的角度,运用

>>>>>> 笑傲考场 ①

案例分析的方式,深入浅出地揭示和分析考生、家长、教师在复习迎考、考试期间及考试后的各种心理问题,并提出了科学地解决这些问题的方法,以帮助考生在考试中取得更好的成绩。

由于本书是一本跨学科的科普著作,因此在保证知识的科学性的前提下比较注重全书知识构架的广博性,在逻辑结构上则按参加复习、考试的进程来设计,以便更具针对性。在写作上力求行文流畅,深入浅出,通俗易懂,注意趣味性和操作性。

我国是世界上最早采用考试选士的国家之一。从古代的科举到现代的考试,一千多年来,对考试的纷争与褒贬潮起潮落,但它能顽强地走到现代,说明了考试本身的强大生命力。因此,在还没有发明出比考试更好的教育评价与人才选拔的方法之前,我们对考试的态度不应该只是警惕与批评,更应该进行研究和改革。这样才能使考试更加科学,更好地发挥出它的教育评价和人才选拔的功能与作用,更好地为推进素质教育服务。

对考试科学性的研究属于考试学的范围,而对考试的应用性研究则可以辐射到各个学科。其中心理学的研究就是很重要的一个方面。本书就是这种研究的一种尝试。

在本书的写作过程中,参考引用了近年来国内学者关于考试研究的诸多成果,在此一并表示深深的谢意!

这是一本创新之作,不成熟和纰漏之处在所难免,恳望广大读者及同仁不吝赐教,悉心指正。

海 玲

2003年10月1日于上海

# 目 录

前言 .....	1
<b>第一章 考试,爱你不容易</b> .....	1
第一节 考试的功能 .....	1
第二节 考试的弊端 .....	3
第三节 标准化考试 .....	5
第四节 考试的未来 .....	12
<b>第二章 考试期间保护好你的大脑</b> .....	15
第一节 人脑的巨大潜力 .....	15
第二节 科学护脑三法 .....	16
第三节 科学用脑三法 .....	29
第四节 警惕神经衰弱症 .....	35
<b>第三章 考试致胜从复习开始</b> .....	39
第一节 考前的复习很重要 .....	39
第二节 培养良好的复习心理素质 .....	42
第三节 如何进行成功的复习 .....	46
第四节 复习期间的心理保健 .....	65
<b>第四章 健康的临考心理</b> .....	67
第一节 临考心理分析 .....	67
第二节 临考心理准备 .....	68
第三节 临考心理保健 .....	70
第四节 临考生理保健 .....	71
第五节 临考心理调节法 .....	74

第五章 考试期间的心理保健 .....	77
第一节 值得重视的学生“考试病” .....	77
第二节 影响考试取胜的因素分析 .....	79
第三节 考试的应激反应 .....	88
第四节 考试怯场的心理调节 .....	104
第五节 考试期间的心理调控 .....	111
第六章 缓解高考心理压力的基本对策 .....	121
第一节 正确地认识高考 .....	121
第二节 预防“高考综合症” .....	125
第三节 怎样过好高考第一天 .....	128
第四节 家长送考的是与非 .....	131
第七章 考试后心理的调适 .....	137
第一节 考后心理恢复五法 .....	137
第二节 金榜题名者四忌 .....	138
第三节 名落孙山者的应有心态 .....	140
附录 1 考试焦虑程度自测表 .....	145
附录 2 考试焦虑原因和表现的自我检查 .....	148
附录 3 从学习习惯与应试技能寻找焦虑症结 .....	152



考试是一个久经褒贬的教育话题,但是,这种千多年来在坎坷的社会变迁中顽强生存和发展下来的教育制度,对人类文明发展无疑起到过巨大的促进作用。在对传统教育制度的继承与批判过程中,考试制度可以说是被批判得最多,也是被继承得最多。一个国家教育考试制度的优劣与兴衰,对于个人来说,可能只是关系到他的“功名”,而对于国家来说,则可能决定着她的命运。这并不是危言耸听,我们只要回忆一下“文革”时期废除考试制度给国家带来的灾难,就会心有余悸。正因为这一点,才使得考试,尤其是高考,在现代社会生活中既受到亿万家庭和学子前所未有的关注,也引起了众多的专家学者,尤其是教育工作者的研究与争论。

考试,是如此地令人关注和向往,又是如此地饱受责难,甚至如此地令人畏惧,我们究竟该怎样来认识它呢?



## 第一节 考试的功能



考试在人类历史上的积极作用是很明显的。

### 一、考试具有非常重要的教育评价功能

1. 考试能客观地评价和鉴定个人某方面的知识和能力水平,对教育质量具有评定功能

考试这种抽样测量,能比较全面地从被测人在知识、能力“总体”中

选取部分有代表性的内容编制的,而这些有代表性的内容之间存在着某种内在联系,因为能反映“总体”知识的特征和知识检测的效度与信度。考试的评定功能,还表现在通过多次测试后能较准确地把握知识的标准线,能使考试标准线之上的人,基本达到规定的知识和能力掌握的要求。

### 2. 考试具有教学诊断和教学效果反馈的功能

考试能够检查出学生在知识和能力掌握上的缺陷及问题所在,以及进步的程度等等,能够向学生提供怎样调整和改进学习方法的信息。考试的教学诊断与反馈功能,对进一步提高教学质量有着十分重要的意义。

### 3. 考试具有预测的功能

考试在一定程度上能够预测人的能力发展倾向,这是许多国家经常举行的学术能力倾向考试和智力测验的基本依据,也是多种选拔性考试(如高考、求职考试等)的重要依据。

### 4. 考试还具有激励功能

通过考试,学生或者因为成功的喜悦而干劲倍增,或者因受到挫折而急起直追,因而能够有效地激发和调动他们的学习进取心。

## 二、考试具有非常重要的人才管理作用

### 1. 考试是选拔人才的主要方法之一

占有知识的多寡和能力只有通过考试才能做出最客观的检测。自人类教育产生以来,对于知识和能力的检测及人才选拔,至今还难以找到比考试更好的方法。

### 2. 通过考试能识别和发现人才,特别是早期发现人才

现代心理测量科学的发展,更是为此提供了不少行之有效的鉴别人才的科学方法。

### 3. 考试还能更好的做到人尽其才,使之各得其所,发挥所长

古往今来,正是因为有了严格的考试选拔制度,才使得不少有真

才实学的学子脱颖而出，成为为社会作出巨大贡献的人才。

综上所述，考试在人类教育过程中所显示出来的功能和作用，不仅推动了教育的进步，同时对人类物质和精神文明的发展产生了不可低估的影响。

我国是最早采用考试取士的国家。自隋朝大业二年（公元 606 年），隋炀帝始设进士学科始兴科举，至清光绪三十一年（公元 1905 年）皇帝下诏停止科举止，科举这种制度在我国整整延续了一千三百多年。我们且不论它自身在一千多年来的封建社会中是怎样地潮起潮落，也不论它对封建社会的国运兴衰产生过何种影响，单凭它能取代当时顽固而强大的封建举荐制度，并能存在延续一千多年，就足以证明它的生命力了。由此可见，考试作为一门科学，它在我国研究和发展的历史是最长的。



## 第二节 考试的弊端



从古代的科举到今天的高考和多种职业选拔考试，给有的应考者带来的是希望和快乐，也给有的应考者带来的则是无奈与失落。从客观原因看，是因为考试确实存在着不少弊端。

### 1. 考试的偶然性太大

尤其是象高考这样的选拔考试，由于一次考试定终生，给应考者所造成的心理压力，使许多成绩平时非常好的学生也容易失手。考试产生偶然性的原因主要来自两方面：

(1) 抽样测量带来的统计偶然性。从统计学的观点看，如果我们选的样本（试题）足够大，考试的次数足够多，各项测试的平均值就趋近总体的真值。但就某一次考试来说，它的考试值就可能与总体的值有较大的偏离。如果选取的试题恰巧是某人准备好的内容，那么对他的测试值，即他的考试成绩，就要高于他的真实成绩——对总体的掌

握程度。如果选取的试题恰巧是某人没有准备好的内容,那么他的考试成绩就会低于他的真实成绩。

(2) 考生临场发挥不同带来的偶然性,即考试的心理影响。考生是在规定的时间内和限定的场所中,并在有监督的情况下回答问题的。在这种特定气氛和种种约束之下,有些学生就会失去平时所具有的思维敏捷性和灵活性,会因心理紧张而对知识产生瞬时遗忘,造成考试失败。而心理素质好的学生就有可能出现最佳思维状态,答题时出现才如泉涌的超水平发挥状态。这种临场发挥呈现不平衡状态的现象,在一些重要的选拔中屡见不鲜。

## 2. 考试的主观性

任何测量都要求尽量客观,即要求同一测量在有不同的人实施时所得的测量值尽可能地一致。考试这种测量,对于同一的考试内容,同一的考试标准,同一的考试对象,在由不同的人主考时,测试所得的成绩有时是不能完全相同的,其离散程度比对体貌特征的测量要大得多。一项作文评卷的研究表明,题目相同的一篇文章,在所评的分数中,差距最多的达45分。为什么会出现这种情况,是因为考试设计和测试实施都是凭主考人的个人经验进行的,而不同的阅卷人,对考试目标的理解,试题和试卷的编制,正确答案的认识,给分标准的掌握,都会因主观因素的影响而不一致。

## 3. 考试组织不当带来的不公平性

和一般测试相比,考试测量的组织实施有着更大的困难性。如试卷的编制、保密,尤其是规模较大的社会性的考试(如高考、自考等)还要隔离命题教师,训练专门的考试工作队伍等等。这些工作中的任何一个环节如果没做好,都可能造成考试实施的混乱,产生舞弊行为,造成考试的不公平竞争。据说2000年曝光的湖南嘉禾县和广东电白县的高考舞弊案,早在两三年前就已成风。到底有多少人是通过舞弊轻而易举地跨进高等学府门槛的,谁也说不清楚。这对于那些勤奋读书老老实实参加高考的学生来说,真是太不公平了。

#### 4. 单纯以分选人结果发人深省

以考试分数作为评价、选拔学生的主要标准,是我国基础教育的一个普遍现象。那么经过这样的分数排名之后,真的是居前者多有成就,靠后者无所作为吗?已有30多年教龄的杭州天长小学特级教师周武,通过对考分排队这一问题的探究,发现了一个耐人寻味的现象。他陆续对150名毕业生进行跟踪调查后得知,当年学习成绩排在全班前三名的一些尖子生,在后来的学习和事业中成绩平平,有的甚至屡屡受挫。而排在第十名左右的一些学生却出乎预料地表现出色,成为栋梁之才。

这个“第十名现象”给了他启示,一个学生过分地追求高分,其个人的时间和精力就不可避免地花在了“为应试而学”上,因为特别在意要拿高分,于是就刻意要求自己在学习各科学上取得好的成绩,而对其他事物比如人与人之间的关系则不去注意,以后走上社会很可能碰到许多麻烦。所以,当年分数最高的那些学生未必在事业上有成就。周武老师说,我们的考试如果引导学生以单纯应试为学习目的,也许会付出学生成长的沉重代价。可以肯定,搞素质教育的最大收获,就是学生走上社会的后续发展,会远远超过只为应试而学的教学效果。而改革传统的考试评价体系是正式推行素质教育的一项重要内容。考试,尤其是高考,确实充满着诱惑与希望。然而对任何一位想通过考试去实现自己的人生理想和改变自己的命运的学子来说,确实是想说:“考试,爱你不容易”。



### 第三节 标准化考试



我国的高考及其他一些重要的选拔考试,都已开始实行标准化考试。这主要是因为标准化考试的科学性比较强,考试的区分度、信度和效度比较高,能够更客观地选拔出有真才实学的人才。因此掌握标

标准化考试的基本知识,将有助于考生做好应考的技术准备,并考出更好的成绩。

## 一、什么叫标准化考试

国际上推行标准化考试已有几十年的历史,但对什么是标准化考试,至今还没有一个严格的科学定义。目前国内对标准化考试的解释众说纷纭,各执一见。但一般认为,标准化考试是按照系统的科学程序进行组织,具有统一的标准,并对误差做了严格控制的考试。也就是说对标准化考试的定义我们可以理解为是考试全过程的标准化。它包括:

### 1. 试卷编制的标准化

试卷编制过程的标准化是标准化考试中最重要的一环。传统的考试一般是仅由学科专家在短时间集中命题。一般题目很少,试题也较多反映命题人的思想。标准化考试的试题是由教育统计与测量专家、学科专家和教育、心理专家共同组成的班子命题。在编题前,要拟出考试大纲,制定编制计划,以保证题目对知识和能力两个难度的考察。对于征集来的题目要经过学科专家与测量专家审查修订。所有题目都要在部分考生中进行预测,对预测卷进行统计分析,得到题目的难度、区分度等数据材料。甚至还要对选择题的每一项进行统计分析,以增强每一选项的隐蔽性、迷惑性、可靠性功能。只有经过实践检验,各方面都符合要求的题才能入题库备用。在靠前,按考试要求从题库取出题目拼配试卷。在拼配试卷时,题目的排列顺序一般是先易后难,以符合考生的心理特点。标准化考试的题目一般都有多套等值的复本。

### 2. 施测过程的标准化

传统的考试,由于命题人员没有连续性,题目的类型每年都不同,内容也大不相同。为了适应这样的高考,教师往往组织学生搞题海战

术,以争取考好,从而直接影响了中学的正常教学。标准化考试则在考前半年或三个月,在报刊上公布考试大纲及题型、题数及答卷方法,使教师和考生都心中有数,不至于因对考试各方面不了解而影响水平的发挥。标准化考试对实施手续与施测条件的控制非常严格。对考场设置、考场规则、培训考务工作人员、试卷的发放和回收、外语面试,以及用什么样的笔和橡皮等都有明确、具体的统一要求。总的要求是,无论什么人在什么时间、什么地点使用统一测验,都必须做同样的事,说同样的话。这些施测的要求,保证了施测条件与实施手续的客观化,避免了环境因素和多种偶然因素对考生的影响。

### 3. 评分记分标准化

在不影响测量的前提下,多采用选择题等能客观记分的题目。在必须采用论文或主观试题时,则要定出详细的评分准则,并采用一些评分技巧,以克服各种无关效应,使评分尽可能准确客观。

### 4. 分数合成标准化

传统考试对高考各科分数,通常是用原始分数直接简单相加,以总分多少为录取的标准,这是不够科学的。因为原始分数之间有时相加后缺乏可比性。

每个考生考试科目多达六、七种,如果每一科的命题要求和难度不仅相同,所得到的分数价值就不一样。例如,一个考生语文得80分,另一个考生数学也得80分,一般认为两考生语文成绩与数学成绩是一样的,也就是说,语文的80分与数学的80分在总分中都起80分的作用。其实,这种认识并不一定对。假使全体学生的语文成绩的最低为80分,数学最高分也为80分,这时认为语文成绩的80分与数学成绩的80分在各自的总分都起80分的作用,显然是不合理的。从此例可以看出,并不是在任何条件下,语文的一分都等于数学的一分。

那么各科分数如何相加才能合理呢?这必须具备两个条件:一是具有相同的参照点,二是有相同的标度单位。上述条件满足后,就必须把各科分数通过公式化成标准分数,经过线形变换,然后再相加

就合理了。这类似于人民币与港币的兑换,这种对换只有在规定一个兑换率之后,才可以合理进行。

### 5. 分数解释标准化

标准化考试在向当事人报告分数转化到一个有确定参照点和单位的量表上,这种转化后的分数叫导出分数。导出分数有两种,一种叫常模参照分,一种叫标准参照分。前者是把个人的分数与其他人的比较,以所在团体的平均分(常模)作参照点,根据个人分数距平均分的远近确定个人在团体中所处的位置;后者是把个人分数与事先规定的某一标准作比较,以某种可接受的最低标准作参照点,看一个人的成绩是否达到了最低标准。

只有作到上述各方面标准化,才能最大限度地减少考试误差,使测量尽可能准确可靠。

## 二、标准化考试有那些优点

标准化考试有四个最具体的优点:(1)减少无关因素对考试目的的影响,使测量准确可靠;(2)使不同的考试分数具有可比性;(3)同一套测试题有多个复本可以反复使用,较为经济;(4)可用来校准其他考试。

有人对标准化考试怀有疑虑,认为这种考试会成为教学的指挥棒,使教师教测验,学生学测验。诚然,高考作为选拔学生的工具,指挥棒的作用的确存在,问题是如何使它指挥得当,不使教育工作误入歧途。

一般来说,标准化考试的试题是由有关专家采用科学方法集体编制而成的,内容取样具有代表性,重点、难点掌握得当,而且题目数量较多,一般都是几十道题以至一百道题以上,因此,能更准确、更全面地反映教学大纲和教材的要求。用这种考试来评价和指导教学,当然比其他考试更有价值。由此可见,“教师教测验,学生学测验”在标准



化考试中是很难取得好成绩的。实践证明，只有全面地按教学大纲和教材的要求进行教学，在“双基”上下工夫，教出具有真本事的学生，才能“以不变应万变”，在千变万化的考试中获得好成绩。

### 三、考生怎样适应标准化考试

#### 1. 要狠抓基础知识和基本技能的训练，注意各科全面发展

标准化考试常用的选择题型，看起来好答，不会答也可以猜，但它迷惑性大、覆盖面广，没有较全面、坚实的基础知识，是不容易答对的，靠猜题押题，侥幸取胜是得不到好成绩的。

加强基础知识，一要熟记重要的概念、定理、公理、推理和内容；二要准确。一知半解，似是而非，做选择题时就会迷惑；三要全面复习，才能适应考试；四要培养答题速度。标准化考试题量大，有的学科一分钟要答一到两题，没有速度是不行的。

#### 2. 要学习和理解考试大纲，明确考试范围和要求

考试大纲是对考试中重大问题的决定，是考试的总纲和考生的指南。理解了考试大纲，就能做到心中有数和确定好努力的方向。一般情况下考试大纲还附有样题。样题是考纲的直接体现，在考纲中难以讲清楚的问题，如试题难易度等，可以从样题中揣摩，还可以了解到以后考试的实际要求，以减少临场心理紧张造成的失误。

#### 3. 要掌握考试常规，熟悉考试技巧

标准化考试除了要求掌握传统考试的一般技巧外，还特别要求掌握标准化考试独特的答题方式和技巧。

### 四、标准化考试中最容易出现的问题

从近年来高考英语标准化考试的实践来看，考生在考试中最容易出的问题是：