

重大

考试中 60% 的失败者是心理素质不佳。

考试

不仅是知识能力的较量，更是心理素质的较量。



考试心理 分析与指导

彭剑飞 著

KAOSHI XINLI
FENXI YU ZHIDAO

湖南人民出版社

考试心理 分析与指导

彭剑飞 著

湖南人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

考试心理分析与指导/彭剑飞著. —长沙:湖南人民出版社,
2001.9

ISBN 7-5438-2681-X

I. 考... II. 彭... III. 考试-心理卫生

IV. G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 052174 号

责任编辑:苏建科

装帧设计:骅 剑

考试心理分析与指导

彭剑飞 著

*

湖南人民出版社出版、发行

(长沙市展览馆路 66 号 邮编:410005)

湖南省新华书店经销 长沙政院印刷厂印刷

2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本:850×1168 1/32 印张:8.125

字数:182,000 印数:1-5,000

ISBN7-5438-2681-X
B·67 定价:13.00 元

前言

如果把人一生所面临的各种挑战都视为是一种考试的话，那么人的一生都是在考试中度过的。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。

据调查统计，在考试复习中因心理问题而造成复习效果不理想的人越来越多，而在重要的高考、中考中因心理素质不佳而导致考试失误的人数已超过了 60%。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。

本书分为九章，从心理学、脑科学、教育学和考试学的角度，运用案例分析的方式，深入浅出地揭示和分析考生、家长、教师和监考人员在复习迎考、考试和面试、考试指导和监考过程中的各种心理问题，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。为满足不同读者的需要，书中还辑录了国内外著名考试的部分历史资料 and 最新资料作为附录。

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，但它能顽强的走到现代，这说明了考试本身的强大生命力。因此，笔者认为，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。这样才能使考试本身更加科学，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。

对考试本身科学性的研究应属于考试学的范畴，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。笔者撰写本书，即是这种研究的一种尝试。

在本书写作过程中，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。

作 者

目 录

第一章 漫话考试	(1)
一、考试的积极作用.....	(1)
二、考试,想说爱你不容易.....	(3)
三、标准化考试简介.....	(6)
四、考试的未来和未来的考试	(21)
第二章 考试期间大脑的科学护理	(24)
一、人脑的巨大潜能.....	(24)
二、科学护脑三法.....	(25)
三、科学用脑事半功倍.....	(41)
四、影响脑力发挥的宿敌——神经衰弱症.....	(49)
第三章 考前复习心理分析与指导	(53)
一、考试致胜从复习开始.....	(53)
二、复习的心理学原理.....	(54)
三、建立良好的复习心理结构.....	(57)
四、具备健康的复习心理素质.....	(58)
五、克服消极的复习心态.....	(59)
六、制定科学的复习计划.....	(61)
七、进行成功的复习.....	(62)
八、要想复习效果好,科学记忆不可少.....	(66)
九、重视血型特点对复习心理的影响.....	(85)
十、复习期间的心理保健.....	(88)
第四章 临考心理分析与指导	(90)

一、临考心理分析·····	(90)
二、积极健康的临考心理准备·····	(91)
三、临考心理的保健·····	(93)
四、临考的生理保健·····	(95)
五、临考心理调节法·····	(98)
第五章 考试心理分析与指导·····	(101)
一、值得重视的学生“考试病”·····	(101)
二、影响考试取胜的因素分析·····	(103)
三、考试应激反应——影响考试质量的直接原因 ·····	(113)
四、考试“怯场”的种类与表现·····	(132)
五、考试期间的心理调控·····	(139)
六、有助于考试答题的心理现象·····	(147)
第六章 高考应特别注意的几个问题·····	(150)
一、缓解高考心理压力的基本策略与方法·····	(150)
二、预防“高考综合症”·····	(154)
三、怎样过好高考第一天·····	(158)
四、家长送考的是与非·····	(161)
第七章 考试后的心理调适·····	(168)
一、考后心理恢复五法·····	(168)
二、金榜题名者四忌·····	(169)
三、名落孙山者的应有心态·····	(171)
第八章 面试心理分析与指导·····	(177)
一、什么叫面试·····	(177)
二、面试中常见的心理障碍·····	(178)
三、致胜的面试心理战术·····	(183)
四、面试时的四忌八注意·····	(199)
五、面试能力的自我测试与评价·····	(200)

第九章 监考应注意的问题	(210)
一、无意暗示——监考者影响考生考试心理的心理考试	(210)
二、监考者常见的监考心理障碍	(211)
三、监考者应具有的心理品质	(212)
四、监考四忌四提倡	(214)
五、考试作弊心理分析与防范	(215)
附录 高考与国外著名考试简介	(226)
一、中国普通高等学校招生考试 (高考)	(226)
二、著名的 GRE 考试和 TOEFI 考试	(239)



第一章 漫话考试

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，考试制度可说是被批判得最多，也是被继承得最多的。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”时期废除考试制度尤其是高考制度后给国家带来的灾难，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，也引起了众多的学者文人，尤其是教育工作者的研究与争论。

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

一、考试的积极作用

考试在人类历史上的积极作用是很明显的。

首先，考试具有非常重要的教育评价功能。

第一，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

比较全面地反映被测人在知识和能力上所达到的水平。考试用以测试的试卷，是从被测的知识、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，因而能反映“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掌握的标准线，能使考试成绩在标准线之上的人，基本达到规定的知识和能力掌握的要求。

第二，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。

第三，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。

第四，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。

其次考试具有非常重要的人才管理作用。

第一，考试是选拔人才的主要方法之一。占有知识的多寡和能力的高低应是选拔人才的重要依据。而知识和能力只有通过考试才能作出最客观的检测。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办法。

第二，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。

第三，考试还能更好地做到人尽其才，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杰出人才。

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，科举这种考试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的潮起潮落，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。由此也可看出，考试作为一门科学，它在我国研究和发展的历史是最长的。

二、考试，想说爱你不容易

中国最初的考试即科举，虽然弊病重重，却为什么能延续一千三百多年，为什么能赢得当时的庶族地主阶级乃至民间一般百姓的拥护与追随，其中一个最重要的原因就是，科举这种选拔人才的制度，在当时来说是比较公平的。科举制度的产生，不仅在政治上限制了当时贵族地主阶级的一些特权，缓解了地主阶级内部争权夺利的矛盾，起到了稳定社会的作用，更重要的是，这种制度客观上向民间寒士打开了一条进入仕途和统治阶层的通道，使唯才是举制度化，推动了社会的发展。虽然这个通道是那么的狭窄，进入仕途改变命



运的机会是那么渺茫，但由此而引发的读书热带来的对中国文化的发展和繁荣，以及对中国社会发展所产生的影响，已经大大超过了科举考试本身。

现代考试制度的意义与科举相比，虽然有了本质的不同，但就其功能实质而言，与科举仍有颇多相似之处。这恐怕也是造成每年7月出现的千军万马去挤高考独木桥的原因之一。

从古代的科举到今天的高考和多种职业选拔考试，给有的应考者带来了希望和快乐，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。这些弊端主要表现在：

第一，考试的偶然性太大。尤其是象高考这样的选拔考试，由于一次考试定终身，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。1978年，高考恢复全国统一命题考试，笔者的一位同学，在校时学习成绩一直非常优秀，在临考前区里组织的强化复习班上，她的成绩每次都排在前三名，正式考试时，被认为最有希望的她，竟连中专录取线都没有上。考试产生偶然性的原因主要来自两方面：

一是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于总体的真值。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。

二是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，造成考试失误。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，在一些重要的选拔考试中屡见不鲜。

第二，考试的主观性。任何测量都要求尽量客观，即要求同一测量在由不同的人实施时所得的测量值尽可能的一致。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借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。

第三，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的门槛的，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。



第四，单纯以考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学生，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各科学习上取得好的成绩，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正是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，确实是想说爱你不容易。

三、标准化考试简介

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。因此掌握标准化考试的基本知识，将有助于考生作好迎考的技术准备，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，并对误差作了严格控制的考试。也就是说对标准化考试的定义我们可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选项进行统计分析，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。在考前，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，内容也不大相同。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、什么地点使用同一测验，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尽相同，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分为 80 分，数学成绩的最高分也为 80 分，这时认为语文成绩的 80 分与数学成绩的 80 分在各自的总分中都起 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，就必须把各科原始分数通过公式转化成标准分数。各科原始分数都转化成标准分数，经过线性变换，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时都采用导出分数，而且把每人的分数看作是一个区间，而不是一个确切的点，并指出落在某一区间的可能性有多大。所谓导出分数，是把考试中得到的原始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。

只有做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、标准化考试有哪些优点

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同一套测验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。