

決勝考場

考試心理自助

耿文秀 主編

日積月累——考試成功的基石

告別焦慮——放鬆繃緊的神經

臨陣技巧——決勝千里的凱歌

調整心態——考試成功的前奏

迎接明天的輝煌

應考學生與家長必讀之物！

決勝考場

考試心理自助

耿文秀
主編

日積月累——考試成功的基石

告別焦慮——放鬆繃緊的神經

臨陣技巧——決勝千里的凱歌

調整心態——考試成功的前奏

迎接明天的輝煌

智能教育

責任編輯

俞 笛 彭呈軍

封面設計

朱桂芳

書 名

決勝考場——考試心理自助

主 編

耿文秀

出版發行

智能教育出版社

香港中環域多利皇后街九號11樓

INTELLIGENCE PRESS

11/F., 9 Queen Victoria Street, Central, Hong Kong

印 刷

華昌印刷廠有限公司

香港西環卑路乍街三十六號10字樓

版 次

2001年11月香港第一版第一次印刷

規 格

大32開(143×190mm)184面

國際書號

ISBN 962・8792・14・8

©2001 Intelligence Press

Published & Printed in Hong Kong

本書原由華東師範大學出版社以書名《決勝考場——考試心理自助》出版，
經由原出版者授權本公司在港台海外地區出版發行。

序

中國人最早建立了國家級的考試制度，這個“第一”全世界公認。中國封建時代“開科取士”，即通過考試而選拔官吏，相對於此前的“舉孝廉”——即有權有勢有錢的人認為某人既孝且廉便推薦為官——確實是一個歷史的巨大進步。漫長的歷史歲月中各個國家不同文化都先後發展出了各種各樣的考試制度以甄別挑選人才。到今天，可以說沒有考試便沒有現代社會。無論是中國兒童還是外國孩子，要發展成為一個社會人，要進入現代社會生活之中，就必須通過一級又一級的考試。如果說封建社會在某種意義上是“一考定終身”，那麼今天的終身教育終身發展則要求活到老學到老，當然也就可能考到老。可以毫不誇張地說，考試伴隨着現代人的整個一生。

毋庸諱言，今天考試不僅已經成為我們生活中的必然成分而且在相當程度上決定着我們的職業、經濟收入或社會地位等等。不管我們喜不喜歡、願不願意，我們都必須接受各種各樣考試的挑戰，才能體現和實現自身的價值，才能沿着社會階梯向上攀緣。所謂考試，即依據一定的標準提出問題，要求在有限的時間和空間範圍之內給予達到甚至超過此標準的解答。越重要、越是直接決定我們的前程或升遷的考試，當然標準也就越加嚴格。雖然現代民主社會的考試形式越來越人性化，多樣化——口試、筆試、現場操作、模擬演

練等等不一而足，可再嘗試性——失敗了不要緊，可再次嘗試——而非“一考定終身”，機會更多更民主更平等，但考試畢竟是嚴峻的挑戰。考試不僅是對應試者某學科某領域知識的檢驗、能力的考核，更是對人格整體的挑戰。

無論是小學生的語文算術考試，還是博士論文的答辯，考試的標準、考試所在的空間時間都會對應考者產生壓力。面臨這種考試壓力，無論是小學生還是大博士都會感到不同水平不同程度的緊張，如若緊張過度則會導致焦慮。其實，因壓力而產生緊張本身並不是壞事，當年大慶油田工人王鐵人有句名言：井無壓力不出油，人無壓力輕飄飄。至於捷克作家米蘭·昆德拉的名著《生命中不能承受之輕》則已經上升到哲學層面來理解人生的壓力了。從進化意義上講，有機體遭遇到足以打破機體原有內在平衡的較強烈刺激之時，也即所謂緊張或“應激”狀態，有機體會調動和組織全身的身心資源作出“戰鬥”或“逃跑”等非常反應，諸如心率加快、呼吸急促、血糖增高、皮膚和內臟血管收縮、血液湧向大腦和肌肉等，使機體可立刻投入戰鬥或拔腿逃命。

應激狀態下的機體可最大限度地發揮自身的潛能，在平常做不到或不敢做的事在危急關頭卻出乎意料地一下子做到了。好萊塢電影中這類鏡頭比比皆是，《生死時速》中的女主角在平時怎敢想像自己會駕車飛躍斷橋（當然，電影有誇張的藝術成分）！正是由於人類應激適應能力的不斷擴展，人類才能比其他動物更強大、更能適應環境的變化和挑戰。面臨壓力處於緊張之時，如果善於組織和調動自身的潛能就可做出比平時更輝煌的成績，取得更大成功。那也是為什麼

成功者總是渴望挑戰，總是不斷自己給自己加壓、自己把自己逼到沒有退路之境的原因。其實就是一般的工作或任務也需要適度的壓力。最簡單如中小學生常見的寫作文，假設老師沒有嚴格要求，第二天交甚至下一周交都無所謂，就可能有不少同學拖到最後期限的最後一天才交，寫出來的文章也並不見得比當堂完成的好。要求就是壓力，要求就會產生緊張。而且越是沒有要求任務往往完成得越差、時間花得越多，甚至越是可能完不成。全國高考語文卷只有120分鐘，除了要求完成那麼多現代漢語、古代漢語的基本知識題目，還要求寫小作文和大作文。可有好多同學在考場上都曾有過“文思泉湧”的體驗，在時針滴滴答答催人的緊張中，一看到題目，同學們只覺得好的構思、好的設想、好詞好句汨汨湧出，倒是書寫的速度跟不上思維的奔溢。有不少同學平時小測驗反而沒有大考成績好，原因就在於沒有一定的壓力出不了好成績。那也是為什麼好多運動如徑賽、乒乓球等需要對抗性的陪練以增強壓力才能在訓練中提高成績之原因所在。

應激的另一面問題也不能迴避。人處於高度緊張狀態，機體原有的內在平衡被破壞又不能有效調動可利用資源或資源匱乏不足以利用時，便可能削弱戰鬥力、喪失戰鬥力甚或全線崩潰。在平常情況下完成某一任務本是綽綽有餘，可一緊張便手足無措，原本是自己最擅長的技能也可能變形扭曲或全然忘光。正如平常背得滾瓜爛熟的公式定理在考場上卻死活想不起來，天天唸着的英語單詞此時卻全然不相識！由應激引起的這種緊張或過度緊張持續下去不僅影響成功還會對身心造成傷害。因考試應激而產生的焦慮確實已嚴重影響

了不少中小學同學、甚至大學生，已成為本書所關注的我們平時心理諮詢中的最常見問題之一。

人生處處是考場，學生更離不開考試，可考試焦慮卻使青少年的花季歲月和校園生活罩上陰影。本書的作者們在自己的臨床心理諮詢實踐中接觸了大量考試焦慮的案例，通過心理訓練和不同方式的幫助，當事人大多最終克服焦慮取得成功。戰勝焦慮的過程其實是正確認識自我、重新調配和組織自身資源、學習和操練新技能新技巧的發展過程。很多同學通過這一過程不僅不再懼怕考試，更可喜的是增強了自尊自信、提高了應付挑戰的能力。奠定了這一堅實的基礎，今後人生中什麼樣的考試都能應付自如。應很多青少年朋友的要求，現把這些案例加以總結，希望能對更多的朋友和同學提供幫助。書中介紹的一些基本原則、基本方法或小小的技巧策略，讀者也不妨一試，但願各有所獲。

本書是在時間緊壓力大的情況下趕出來的，作者們各有自己的專職和工作，所能利用的業餘時間有限，因而難免疏漏乃至錯誤，衷心希望讀者朋友們不吝賜教。

耿文秀

寂遠齋 2001.1.

目錄

第一章	日積月累——考試成功的基石	1
第一節	彈無虛發，招招有用	2
第二節	不是我的錯	13
第三節	常給自己打打氣	21
第二章	告別焦慮——放鬆繃緊的神經	27
第一節	細數焦慮功過	29
第二節	考試焦慮自檢	43
第三節	讓焦慮靠邊	58
第三章	調整心態——考試成功的前奏	77
第一節	認識自我	78
第二節	收集信息	93
第三節	調整期望	100
第四節	專項練習	108
第五節	臨陣磨槍	112
第四章	臨陣技巧——決勝千里的凱歌	125
第一節	考場與戰場	126
第二節	掌握必要的答題策略	134
第三節	妥善處理意外情況	147

第四節	每場考試都是新的開始	152
第五章	迎接明天的輝煌	159
第一節	我和假期有約會	160
第二節	再造一個好心情	163
第三節	不以成敗論英雄	166
第四節	從考試走向成熟	171

第一章

日積月累——考試成功的基石

“知識就是力量”，有許多可以幫助你在考場上發揮得更好的技巧，但真正支撐你決勝考場的還是平時一點一滴積累的知識，只有用真才實學做基石，成功的高樓才能結實穩固，越蓋越高。本章的主題就是關於在平時如何高效地學習，打好考試的基礎，走進考場時做到心中有數、臨陣不慌。打好基礎，需要——日積月累。

第一節 彈無虛發，招招有用

在幫助同學們總結學習成功或失敗的原因時，我們常聽到一些同學這樣說：為什麼別的同学看上去學得挺輕鬆，我卻學得那麼累，不要說事倍功半，付出和收穫能夠平衡就好了，我是不是學習方法不太對啊？是的，當你發現自己的勤奮學習並沒有得到預期的效果時，你首先應該在自己的方法上找找原因，不良的學習方法和學習習慣會成為你進步的阻礙，而好的方法則是邁向成功的捷徑，許多著名的科學家、學者都有一套自己獨特的學習和研究方法，並憑藉這些方法取得了非凡的成就。這裡我們給同學們介紹三種最常見的學習方法。

一、對時間“精打細算”

時間是這個世界上分配最均的事物了，它既不像金錢，有人富裕有人貧窮，也不像自然資源，隨地理位置的變化而變化，我們每個人都擁有一天的24小時。然而，在這樣公平的分配下，結果仍然出現了“時間財主”和“時間乞丐”，這是怎麼回事呢？

先來看看“財主”們是怎麼表現的：24小時，什麼時候該學習什麼時候該休息，他們安排得井井有條，一會兒，他們忙着為同學們做這做那，一會兒，你又可以在操場上看到他們的身影。他們也很關心“流行動態”，從國內外時事新聞到新概念作文比賽，從B2B到最新版的電腦遊戲，都會引

起他們的興趣。在考試前，他們好像也不是很緊張，學習、工作、娛樂各不耽誤，生活安排得有條不紊。看着他們，你不禁羨慕他們怎麼會有這麼多的時間和精力，在時間上又是如此的得心應手。

相比之下，“乞丐”們則完全是另一副景象了。每天起早摸黑，從早忙到晚，可事情總是做不完。看看自己的日程安排、學習計劃，上面除了學習還是學習。難得星期天，同學打來電話，相邀去逛街，雖然很想去，可看到還有許多計劃沒完成，只能作罷；老師想請他幫班裡做點工作，自己雖有心想做，可又因為時間上安排不過來，也只能作罷；有點什麼興趣愛好也因為沒有時間而漸漸放棄了。每天總覺得時間不夠用，只好從睡覺裡擠時間，結果搞得自己嚴重睡眠不足，第二天做事效率更差。時間一長，就發現自己似乎再怎麼睡也睡不夠，最大的願望變成了想好好睡一覺。到考試前，更是緊張萬分，有做不完的作業，複習不完的內容。看着他們，真不知道是該勸他休息呢，還是該勸他抓緊時間去完成那份長長的計劃，而他們自己也覺得太累，對時間一點自主權都沒有，成了時間的奴隸。

產生如此巨大的差別，有沒有好的學習計劃，或乾脆說能不能合理地安排時間起了至關重要的作用。有的同學也許會想：哎呀！繞了半天，原來是要說學習計劃啊！我從小到大，訂計劃無數：開學時訂學期學習計劃，考試前有複習計劃，每天有時間安排計劃，到了寒暑假還有假期學習計劃，可結果還不是一樣？錯啦。真正好的計劃，其中的學問大着呢，好計劃並不都是寫下來的，寫下來貼在牆上的也並不都

是好計劃，關鍵在於它是如何幫助你安排自己的作息。當你真正能制定一份理想的計劃時，你會發現原來24小時是夠用的，除了學習還能有時間做別的事的，生活並不是一片灰色。

要訂立一份好的計劃，首先要清楚自己的起點在哪裡。連自己的能力怎麼樣，有多少力氣挑多少擔都沒有搞清楚，那怎麼計劃呢？

平時做個有心人，可使你清楚自己的能力和限度：自己的注意力能集中多長的時間；記憶力在什麼時候最好，什麼時候又幾乎記不進東西；在什麼環境下學習效率最好，什麼環境中特別易受干擾，對這些情況不說瞭如指掌，起碼也應做到心中有數。尤其是對自己學習效率周期的觀察，它既包括長期的情況，如在一年或數月中是如何起伏，也要有一天內變化情況的結果。掌握了這些資料，在制定計劃時你就有了一把尺，接着才可以給自己量體裁衣呀。

一般來說，清早起床和晚上入睡前是記憶效果最好的時段，而那些肚子裡唱着空城計，或是吃得飽飽的時候，學習效果，尤其記憶效果是最差的。前者溫飽問題沒得到解決，注意力根本沒法集中，這時若要人靜下心來背古文、背英語單詞，效果可想而知。而後者，當我們吃飽喝足，一方面胃需要增加供血來幫助消化，另一方面大腦也因為某些物質濃度增加而活動能力降低，與其在這樣的情況下強迫自己學習，不如活動活動，幫家裡做些家務，既能促進消化，又有助於接下來更好地夜讀。

隨季節變化，人的活動能力也有明顯的變化。俗話說，

“春困秋乏夏打盹”，其實對人體影響最明顯的是在春季。人體的代謝通常在寒冷的環境裡比較慢，在溫暖的環境裡比較快，當氣候由冷轉暖，人體代謝由慢變快的調整速度跟不上外界氣溫的變化，昏昏欲睡是在所難免的了。國外還有人研究了一個星期中人活動的變化。一般認為周二和周三是工作狀態最佳的兩天，周一的工作和學習意識都很薄弱，還沒有完全從雙休日的輕鬆休閒中調整過來，星期五晚上也是學習的低潮。這些都是研究者根據多數人的情況得到的結果，只能作為參考，關鍵還是要看自己的具體情況到底是哪一種，在了解自己的情況後，我們就可以進入下一步——制定學習計劃了。

學習計劃的形式是多種多樣的，常見的有日程安排型的，即幾點到幾點做什麼；有定量不定時的，即每天這個學多少小時，那個又學多少小時，但不定死具體的時間；有天天兼顧型的，即每天把各門課都複習一點，但每門課的時間安排相對較少；也有單雙輪流型的，如一、三、五理科，二、四、六文科，剩下個周日機動；還有電視導向型的，即自己的時間表是跟着電視節目的時間表來編排的，有好看的節目就是休息時間，沒好節目時就是學習時間；完全隨機型的，即反正每天晚飯後睡覺前這段時間父母規定了只能用來學習的，那就做做作業看看書，想到什麼做什麼。這些計劃各有各的好壞，有科學的也有不合理的，但如果它能符合下面4個條件，那它就是一份好計劃。

1. 它確實是根據第一步的觀察結果得到的個人數據而訂立的，不是老師、家長的要求。曾經認識一名同學，他喜歡

晚上在七八點鐘的時候先睡一會兒，然後再起來複習功課，這樣可以複習到12點鐘左右，精神也一直很好，這是他自己慢慢琢磨出來的規律。

2. 它應該包括內容和目標兩個部分。就像老師給我們上課要準備好45分鐘的學習內容和最後希望學生達到的目標一樣，我們自己複習的時候也應該同時考慮這兩個方面。學生中最易出現的問題是只考慮前者，而忽略了用一個目標來約束自己。沒有目標的複習就像沒有終點的賽跑，很累，卻沒有結果。目標也有高級和低級之分，簡單地說高級的目標是規定自己在一段時間裡做對多少題，理解多少內容，而低級的目標只是規定自己做完多少題，看完多少頁書，可見目標不同，學習的效果完全不同。

3. 一定要安排獎賞。學習畢竟是一種消耗很多腦力的活動，正常情況下，高效率的學習只能保持半小時至一個小時，然後就需要休息一下。根據這樣的規律，就可以把自己的學習計劃分成一個個的段落，在這些段落的間隔中就應該給自己安排一定的獎賞。最好的獎賞物是在學習的過程中對你干擾最大的東西，如零食、漫畫書，這些都可以好好利用，跟自己說，我做完就可以玩一會兒。如果每段學習的結束都有一件開心的事在等你，學習起來當然幹勁十足啦。但要注意的，有些玩起來很費時間的東西，如上網、打電子遊戲，可不適合作為“課間休息”的娛樂項目，一玩起來就不想停，下面的學習還怎麼進行？但作為一天學習結束的獎勵倒不失為一個不錯的選擇。

4. 要有靈活機動的時間。人畢竟不是機器，再完美的計

劃也不可能完全按部就班地做到。每個人都會有情緒很差，怎麼也學不進去的時候，也可能會突然有些什麼事情打亂了原來的安排。如果事先就留下了靈活機動的時間，就可以應付自如了。

在掌握了這4個要點以後，你就放手去制定自己的學習計劃吧。

二、巧用心思來記憶

不可否認，中學階段的學習有很大一部分的內容是要求學生記憶的。語文、外語、政治之類的暫且不說，數學、物理、化學中也有大量的定理、定律乃至解題思路、解題方法要求我們熟記。好記性確實能幫你很多忙，它可以讓你外語成績出眾，語文作文引經據典，數學解題速度快，物理、化學也有不俗表現。

前不久電視裡一直在播放一個叫做“幸運十三”的遊戲節目，它要求參賽者在60秒鐘的時間裡記住13個0-9的數字。由於它很簡單，參與性強，而且年終大獎又非常豐厚，因此吸引了不少的觀眾。其實，這個遊戲裡包含了很多有關記憶的科學，我們就從它說起，一層一層揭開記憶神秘的面紗。

（一）一口吞下不如分組突破

在短時間裡記住13個數字既是可能的，又是不可能的。為什麼這麼說呢？心理學家們曾經做過一個試驗，發現人在短時間能記住的物體總數是 7 ± 2 個，如 7 ± 2 個漢字， $7 \pm$

2個圖形或 7 ± 2 個字母、數字等等。大家還記得在上海的電話號碼還是6位數的時候，人們報電話號碼總是一遍報完，對方也能夠輕鬆地記下來，而現在升到8位數大家總是一邊報一邊記，因為它已經超過了平均記憶水平。因此，根據這個規律，人根本無法一下子記住13個數字。那麼那些表現出色的周冠軍、月冠軍又是怎麼記住的呢？

這其中的奧秘就在於他們將這13個數字分組來記。你看，假設有這樣一組數字：1、8、3、4、2、6、5、4、7、1、3、2、1，如果你把它唸成18、34、26、54、71、321，它一下子從13個個位數變成了5個兩位數和1個三位數，這不又在7個以內了嗎？試試看，是不是記起來輕鬆多了？有的人則喜歡4個一讀4個一讀，最後再記一個數。當然，組分得越少，每一組裡的數字就越多，也就越難記，不信你把這13個數字分成兩組讀讀看，準保又會像前面一下子記13個數字那樣，記了前面忘了後面，糊塗成一片。所以我們說，記憶的第一個規律是：一口吞下不如分組突破。同學們背古文，如果每次都是從頭到尾讀一遍，讀了十幾遍還是背得東漏西少的。正確的方法應該是把大段的文字根據作者的思路分成小段，小段小段地記，最後再連起來，很快就背出來了。記英文單詞也是如此，一篇課文十幾個二十多個單詞，一次次地通讀，效果是很差的，唸到後面，早把前面的忘掉了，試試看把它們分成4個一組，記住了這組再看下一組，是不是輕鬆多了？

（二）複述

還是說這13個數字，如果要求你一邊記憶一邊響亮地發