

实用考试心理学

郑日昌等编译



书海出版社

大众心理咨询丛书

实用考试心理学

郑日昌 陈永胜

实用考试心理学

*

书海出版社出版(太原并州北路十一号)

山西省新华书店发行 山西省体育报刊社印刷厂印刷

*

开本:787×960 1/32 印张:4 字数:65千字

1989年12月第1版 1989年12月太原第1次印刷

印数:1—7800册

*

ISBN 7—80550—048—7

C31

定价:2.30元

内 容 提 要

考试——当今社会选拔人才的主要手段之一。众多应试者在考试过程中，可能会受到诸如心理因素、应试技能等多方面的干扰而不能充分发挥出自己的才能，以致痛失良机。此书将帮助你改进应试技能，使你在考试中更加机敏；帮助你控制和消除考试焦虑，使你在考试中取得理想成绩。同时，这本书将教你如何掌握科学的记忆方法，发挥出你最大的潜能。

导 言

今天要进行一次重要考试。考试的情景大家都是熟悉的。你看，一位应考者来到了考场。看上去他有些忧心忡忡。原来，在这临考前的几天中，他一直在苦思冥想，如何在这次关键性的考试竞争中一举夺魁。也许是思前想后考虑得太多了吧，也许是感到自己成功的可能性不大，他显露出忐忑不安的神情。

其他人也陆陆续续来到考场。有些人在紧张地交谈，根本顾不上说句俏皮话。另一些人则显得比较自信，他们在急切地等待着考试开始……总之，整个考场似乎充满了一种紧张的气氛。

应考的人们都到齐了。大家各就各位，准备应战。主考官们在一板一眼地宣读考试注意事项。瞧他们那神情，脸上没有一丝笑容，眼睛冷冷地扫视着考场中的一切，如果有谁想在考场中做点小动作，保险会被他们一眼识破。这将是多么难熬的一天啊！“但愿我能顺利过关，”有人在心里默默地祈祷。

对大多数人来说，考试是令人畏惧的，并容易使人增加焦虑的情感。如果面临的是极其重要的考试，那么所产生的强烈焦虑可能会使人脑子麻木。“要知道，这次考试成绩好坏将关系到我一生的命

运!”不错，恰恰是这样一种对前途的担忧，可能会导致你在考试中不知所措。“要是废除考试就好了。”在考场上如此想入非非，天知道你会考出什么样的水平！

好了，还是让我们冷静地面对现实吧。如果你要想达到你的目标，你就必须参加一定规格的考试，因为当今社会是通过考试来选拔人才的。讨论该不该用考试这种方式选拔人才是无济于事的。事实乃是：你必须参加考试！

那么，怎样才能在考试中正常发挥，力争达到自己的最佳水平呢？一般说来，有以下三个基本因素需要注意：

首先是知识因素。就是说，你脑子里必须像计算机那样，贮存足够的科学文化知识，这包括一系列的概念、定理、公式、规则，也包括你日常生活中所积累起来的行为经验。考试就是要从你应该知道的知识范围中选取若干样本，测查你知识的广度与掌握的深度。

其次是应试技能因素。在参加考试方面你是否有经验，对试题的形式及试卷的编排逻辑你是否熟悉，等等因素，都会直接影响到你的考试成绩。这些便属于应试技能因素。

最后是考试焦虑因素。像我们前面所描述的，考试前的忐忑不安，考场中的心神不定，以及考试前后恶心、呕吐、食欲不振等生理反应，都属于考

试焦虑因素。考试焦虑的控制情况如何，将对考试成绩产生重大影响。

对以上三种基本因素的地位、作用及其相互影响，人们的认识是不尽一致的。对知识因素的重要作用，每位应试者一般都能清楚地意识到。实际上，为了参加高考竞争，不少考生已经在一个劲地往自己脑子里填塞知识。那些填塞得越多、越快，而且焦虑情感越加严重的考生，往往会搞得精疲力尽，晕头转向，最终在竞争中败下阵来。诚然，知识因素是十分重要的。脑子空空、一无所知，便根本谈不上在考试中取胜。但是，片面追求知识因素，而对应试技能和考试焦虑不加考虑，往往会造成事倍功半的结局。心理学与教育学的研究已经证明，应试技能与考试焦虑是决定考试成功的重要因素。这一点，十分值得广大应考者注意。

简言之，在重要的考试中仅仅依靠知识因素是不够的。过去曾有不少人相信，如果你充分掌握了要考的东西，那么应试技能与考试焦虑便不成其为问题了。现在看来，这种认识是片面的。不管你掌握知识的程度如何，在对待应试技能与考试焦虑方面经验不足，就很可能妨碍你的考试成绩。这样说吧，在考试所给的题目上，你很可能是位行家，但是你满肚子的学问在考试中却不能发挥出来，因为你感到威胁、焦虑，或者缺乏答题的技能，这岂不令人遗憾吗？

在现实生活中，像这种令人遗憾的事情屡见不鲜。成千上万的人们，有青年学生，也有自学的成年人，对应试技能或考试焦虑未加任何考虑便来到考场。这就好比一位具有丰富修理经验的管道工，没有携带任何工具便来修理管道一样，其结果是可想而知的。

本书的宗旨就是要帮助你把自己实际具有的真正潜在在考试中充分发挥出来。为了达到这一目的，我们将引导你着重解决以下两个问题：(1) 帮助你改进应试技能，使你在考试中更加机敏；(2) 帮助你控制和减轻考试焦虑，更好地树立自信心，以便争取在考试中取得理想的成绩。

目 录

导 言

第一部分	考试焦虑	1
第一章	考试焦虑的自我测查与分析	1
第二章	如何克服考试焦虑	20
第二部分	应试技能	48
第三章	测测你的应试技能	48
第四章	如何准备应试	57
第五章	试题的类型与要求	72
第六章	掌握科学的记忆方法	83
第七章	标准化考试前的临场准备	111
后 记		118

第一部分 考试焦虑

第一章 考试焦虑的自我

测查与分析

你曾经观察过应试者的行为吗？在应试者当中，有些人似乎如坐针毡；有些人下意识地用手指轻轻敲打，或者使劲地挠头搔耳；有些人来回晃动着膝盖；有些人咳声不止，连打哈欠；有些人盯着天花板茫然出神，白白地浪费时间；有些人紧张地坐在那儿，一副呆滞的神情，只有眼睛和双手偶尔一动。在整个考场中似乎没有一个人是轻松自在的。

这些应试者在身体方面所表现出来的特点如同一种体态语言，它告诉我们一个人内部所发生的妨碍考试成绩的事情，这就是考试焦虑。考试焦虑是一种特殊的、由整个考试情境所引起的神经紧张状态。它妨碍应试者发挥其固有的能力。研究焦虑的专家报告说，大多数人在应试时都会产生焦虑。你有过考试焦虑的体验吗？本章的目的就是要帮助你

理解和分析你对考试的焦虑。

对考试感到焦虑，究竟对你有没有好处？一些教育工作者认为有好处。他们认为，少量的焦虑可以促进思维过程，使人处于警觉状态，加快心理反应。这显然是对考试焦虑的误解。研究发现，焦虑如同酒精一样，它导致的是压抑，而不是刺激。考试焦虑是一种弊大于利的消极神经反应。考试的积极作用是对成就的快乐期待，而不是对后果的恐惧，只有在考试焦虑解除之后，考试的积极作用才能真正发挥出来。

假如你在下述几方面或所有方面感到困扰，那就说明你正在遭受考试焦虑的折磨：

- 1、你感到考试是一种威胁，而不是挑战。
- 2、你有许多消极的想法，担心考坏了可能带来的后果。
- 3、当你将要应试时，具有某些身体反应（如感到恶心，两手出汗，心跳加快，呼吸加剧）。
- 4、对新近所学的知识回忆困难，并且难以把注意力集中在考试题目上。
- 5、你担心其他人比你考得更好。
- 6、你对考试的担忧没有随着你的成熟而减少。

我们发现，在考试的时候，大多数人都会或多或少地产生上述体验。不过，根据心理学家的研究，应试者是完全可以克服他们对考试的恐惧的。

因此，即使你具有上述某些特征或全部特征，也切切不可失望。

当你在生活情境中处于被评价地位，而这种评价结果对你来说又十分重要的时候，你的反应通常包括以下两种基本类型：(1)你试图尽可能出色地完成所要求的任务；(2)你对这种评价产生情绪反应。例如：当你在艺术招生中面试或在招工考试中面谈的时候，一方面你试图当众表现出你的技艺和能力，另一方面你在情绪上也有所反应。在体育竞赛中，一方面你竭尽全力运用你平常训练所获得的知识和技能，另一方面也在情绪方面做出一些反应。当所进行的评价对你具有重要意义时，你的情绪反应往往会加剧，以至有可能妨碍你的成绩。而与此相反，你的反应越冷静，你的成绩也就越好。

有这样一个实例。一位待业青年接受某用人单位的面试。在谈话中，他紧张得要命，浑身发抖，连话也说不成句，以至吓得招考人员也跟着紧张起来，生怕这位青年会出什么毛病。事后了解到，这位待业青年平时情绪还是很稳定的，只不过害怕在面试中说出什么不合适的话而落选。结果，由于情绪失常，也果真失掉了一次录用的机会。

运动员都知道，当比赛中竞争者能力几乎相等时，情绪上保持冷静的人就具备了更为有利的条件。因为，了解这一点的运动员往往试图分析对方的心理，加强心理战，力求在竞争中掌握主动。这

种斗智、斗勇、斗情绪的场面在体育比赛中常常可以看到。

一个人的焦虑反应往往会造成不良后果。情绪波动对逻辑思维过程有干扰作用；消极情绪与担忧则会分散和阻断注意过程。对考试的焦虑可导致心理紊乱，使人既不能清晰思维，也不能集中注意于考试的内容，整个考试情境将变得富有威胁性，应试者的注意中心将转移到对基本情感的必要保护上来，而不是直接专注于考试内容。处于这样一种被动防卫的状态，人们就很难客观地面对考试情境。人的知觉变得狭窄了，思维将缺少灵活性和创造性。随着焦虑的增加，不必要的身体反应也会增多，这无疑将成为应试者的沉重负担。研究表明，这些心理冲突越加剧，对考试的干扰越大。

考试的焦虑反应是如何发展起来的呢？心理学家和教育工作者的结论是，这种焦虑反应是后天“习得”的。也就是说，考试焦虑是我们被迫从环境中学习来的一种反应。但值得注意的是，应受谴责的既不是我们也不是其他人。问题产生于环境。当然，强调环境的作用并不意味着我们不能用理智的方式来对付这些考试焦虑。

考试的焦虑反应从童年起就成为我们的一种陷阱。除非我们改变某些思维的模式与习惯，否则就无法从这一陷阱中挣脱。请看看下面几位儿童的切身体验吧：

比利（7岁）注意到，当他说起明天学校将进行一次考试时，母亲对此十分关心。

吉尔（6岁）发现，老师喜欢那些能够正确回答问题的学生，而自己却往往不能正确地回答问题。

杰基（8岁）观察到，由于戴德不能通过某些考试，因而怎么也找不到合适的工作，对此，母亲已好几次绷着脸向自己谈到这件事。

戴维（6岁）无意中听到父亲对母亲所说的一句话：“戴维的入学考试说明她有‘问题’呀！”为此，戴维感到自尊心受到了莫大的伤害。……

这些例子说明，考试焦虑大约在学龄初期就已经具备了其生长发展的土壤。在最初的考试焦虑中，它包括着不尽合理的自我期待、失败后的恐惧感以及对考试的消极态度。当学龄儿童通过学校教育不断取得进步的时候，考试焦虑也随之发展起来，而且还有可能成为一个突出的问题。有位学习成绩在中上水平的高中毕业班学生，在高考之前的几个月里，突然决定不去考大学了。这一决定使家长、教师和同学大吃一惊。怎么回事呢？这位女同学道出了自己的苦衷。她说，高考前三天两头进行模拟考试，这对自己来说真是极大的不幸，因为自己实在对付不了每次考试所产生的焦虑。也许这个例子有些特殊，但从中所反映出来的考试焦虑问题却是具有普遍意义的。

对考试焦虑，应试者一般都有实际体验。但对焦虑的症状或焦虑的表现以及由此所造成的伤害，大多数人往往不能完全意识到。这可能是由于你没有拿出专门的时间对你个人的焦虑问题进行认真研究的缘故。此外还有另一个原因，就是对考试焦虑的自我分析常常带有不舒服的味道，因而有些人可能对此有意回避。结果造成焦虑的迹象越来越突出、越来越明显，以至最后不得不重视这一问题，并设法去寻求解决之道。可见，解决焦虑问题的第一步，就是要有勇气把自己内心存在的问题真正揭露出来，也就是要确认自己所存在的考试焦虑问题，然后以一定的理论为指导，探索出解决焦虑问题的正确途径。

为了帮助你准确地把握自己在考试焦虑方面存在的问题，我们特编制了一份“考试焦虑调查”。在进行正式的自我测试之前，请先读一读下面几点注意事项：

1.仔细阅读每一道题目，看看这种陈述是否反映出你在应试时的实际情况。如果该题目符合你的实际情况，或者你对该题目所陈述的问题表示赞同，那么就请在该题左边的横线上画√；如果不符合或不赞成，则不用做任何记号；如果觉得难以确定，则在该题目左边的横线上画○。

2.当你答题的时候，不要花太多的时间思考，要尽可能按你看完题目后的第一印象来回答。

3.如果你真正想了解自己在考试情境下的思想、行为与感情，那就一定要如实作答。

考试焦虑调查表

____1.我希望不用参加考试便能取得成功。

____2.在一次考试中取得好分数，似乎不能增加我在其它考试中的自信心。

____3.人们（家里人、朋友等等）都期待我在考试中取得成功。

____4.考试时间，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.对喜欢向学生冷不防进行考试的教师，我总感到害怕。

____7.在我看来，考试过程不应搞得太正规，因为那样容易使人紧张。

____8.一般来说，考试成绩好的人，将来必定在社会上取得更好的地位。

____9.重大考试之前或考试期间，我常常会想到，其他一些应试者比自己强得多。

____10.如果我考糟了，即使我不会老是记挂着它，也会担心别人将如何看待我。

____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.面对一次必须参加的重大考试，紧张得我晚上睡不好觉。

- ____13.考试时，如果监考人来回走动注视着
我，我便无法答卷。
- ____14.如果考试能够被废除，我想我的功课
实际上会学得更好。
- ____15.当了解到考试结果将在一定程度上影
响我的前途时，我心烦意乱。
- ____16.我知道，如果自己能集中精力，考试
时便能超过大多数人。
- ____17.如果我考得不好，人们将怀疑我的能
力。
- ____18.我似乎从来没有对应试进行过充分的
准备。
- ____19.考试前，我的身体不能放松。
- ____20.面对重大考试，我的大脑好像凝固了
一样。
- ____21.考场中的噪音（如日光灯的响声、暖
气或冷气装置发出的声音，其他应试
者的声音，等等）使我烦恼。
- ____22.考试之前，我有一种空虚、不安的感
觉。
- ____23.考试使我对能否达到自己的目标产生
了怀疑。
- ____24.考试实际上并不能反应出一个人对知
识掌握得究竟如何。
- ____25.如果考试得了低分数，我不愿把自己