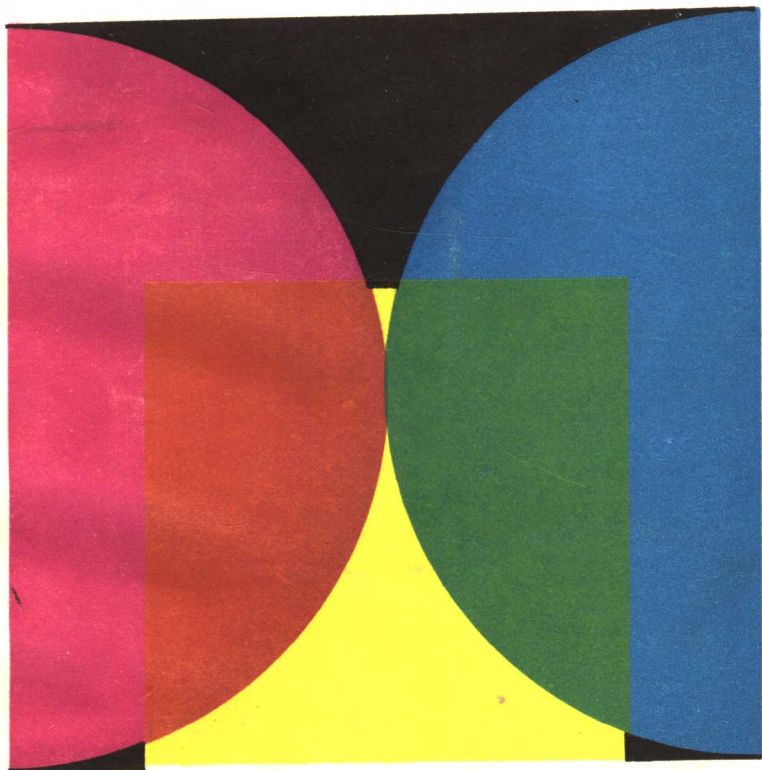


· 通俗 · 实用 · 科学 ·

考试心理 营养指导

任国华 陆瑞芳 著



上海科学技术出版社

考试心理、营养指导

任国华 陆瑞芳 著

上海科学技术出版社

考试心理、营养指导

任国华 陆瑞芳 著

上海科学技术出版社出版

(上海瑞金二路 450 号)

新华书店上海发行所发行 祝桥新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.25 字数 112,000

1990年2月第1版 1990年2月第1次印张

印数 1—5,000

ISBN 7-5323-1553-3/R·436

定价: 1.80 元

目 录

第一章 复习前的心理准备 1

心理科学与考试指导(1) 考生必须首先了解自己(3) 了解自己对于时间的使用情况(5) 了解自己的能力和(8) 战胜自卑感,树立自信心(12) 安排复习的原则(17)

第二章 复习中的心理问题及其调节 20

确定自己最佳用脑时间(20) 掌握充分利用时间的方法(24) 排除干扰,减少时间浪费(25) 复习环境的布置安排(27) 与拖延和惰性作斗争(31) 集中注意的诀窍(34) 快速阅读法(43) 复习时的读书笔记(47) 练习过程分析(49) 复习材料的性质与练习方式(52) 记忆现象(57) 精神状态与记忆(61) 利用联想加强记忆(63) 朗读、背诵和记忆(65) 外语单词的记忆(66) 正确对待遗忘(69) 学习过程中抑制现象的启示(72) 复习中的疲劳、厌倦及其克服(74)

第三章 临考前和应试中的心理问题及其调节 77

了解动机强度与考试成绩的关系(77) 睡眠障碍及其克服(79) 神经衰弱的防治(82) 学会放松,消除紧张(84) 考试怯场的解除(91) 答题的技巧(94) 应付答题中的记忆卡壳现象(95)

第四章 中学生的生长发育特点及营养需要 98

中学生的生长发育特点(98) 中学生的营养需要(99) 热能

(100) 蛋白质(102) 脂肪(104) 碳水化合物(106) 无机盐
(108) 维生素(115) 如何组织中学生的平衡膳食(121)

第五章 复习迎考阶段的代谢特点及营养素的需要 125

中枢神经系统的生化代谢(125) 神经组织的碳水化合物代谢和
能量代谢(127) 神经组织的脂类代谢(128) 神经组织的蛋白质代
谢(129) 神经系统和心血管的变化(132) 考试前夕——复习迎
考阶段的营养需要(134) 食物的合理加工烹调(142) 复习迎考阶
段的膳食要求(147)

附表 各类食品的营养成分 152

第一章 复习前的心理准备

心理科学与考试指导

心理学加入考试指导的行列,本是天经地义之事。然而,在我国,由于心理学科研究和普及工作发展比较缓慢,因而包括考试指导在内的很多应用性工作都未能很好开展起来。经过最近几年的研究和实践,人们才越来越认识到心理学对于考试指导的重要性。这种变化是基于对心理学的不断深入地认识而出现的。心理学与物理学、生物学一样,是一门严格的专业研究领域。物理学研究物理现象及其规律、生物学研究生物现象及其规律,而心理学研究的则是心理现象及其规律。

心理学作为一门科学,它有三个基本目的。第一个目的:测量和描述心理现象;第二个目的:预测和控制心理现象;第三个目的:理解和说明心理现象。

那么,心理现象究竟是指什么呢?心理现象又称心理活动。只要考生回顾一下平常日子里自己的所作所为、所思所想,或观察一下发生在周围的一些事情,这个问题就不难解答了。心理学工作者都习惯于说这样一句话:哪里有人生,哪里就有心理活动。

我们每个考生几乎天天都在从事知识或技能的学习。学习是一项复杂的心理活动。在学习过程中,我们要使用感觉器官,比如用眼睛,用耳朵去看、去听;为了掌握重要的学习内

容,我们习惯于背诵以加强记忆;我们都有过这样的经验,当我们捧起一本书,看到有些词句时,在脑海里会呈现出一些图像,这些图像可能是以前遇见过的,也可能是从未遇见过的,但是我们常觉得这样的图像非常有助于我们去思考问题;我们都希望自己的头脑能够聪明过人,具有发达的思维能力;我们每天都可能碰到一些令人不愉快的事情,比如,学习时思想老是不能集中令我们感到担忧,脑筋动不出令我们感到烦躁,面临考试令我们感到紧张;我们经常会谈起自己或别人某些方面的特点,如做事马虎、不够冷静,或者做事死板、不够灵活。

以上所涉及的一些现象都可以说是人的心理现象。用心理学的术语来加以概括描述的话,那么心理现象就是指人的心理活动过程和人的个性心理。心理学就是针对以上这些现象进行科学探索,从中找出规律,用来指导人们的实践。

有一位心理学家曾经说过:凡是有人参与的活动莫不受心理学的影响。此话一点都不夸张。我们可以列举出很多例子来证明,心理科学已为人类活动提供了许许多多有益的帮助。心理学发展至今已出现了许多分支学科,每门分支学科的诞生,就标志着这一领域对于心理学的迫切需要,以及心理学服务于这一领域的成就。

比如工业心理学,这一分支学科从心理学的角度来研究工业方面所产生的问题,象安全、效率、操作的熟练方法,职务分析、合理安排人才、领导问题、班组人际关系等等。

再如临床心理学,它以就学困难、身体虚弱、肢体不自由、其它神经症和种种不适应社会生活的个体为主要研究对象,研究诱发病因和进行治疗的方法。

其他分支学科,象发展心理学、教育心理学、社会心理学、环境心理学等,也同样如此。它们从各个角度来探索人类生

活中可能遇到的各种各样的心理问题，并提供相应的对策。

心理科学与考试指导的关系莫不如此。考试是教育上衡量学生学习能力和选拔人材最常用的方法。围绕着考试，存在着许许多多的心理学问题。

考试就涉及的人而言包括主试者和应试者。主试者是组织考试的教师或教育机构，应试者是接受考试的学生。主试者需要运用心理学的原理来筹划考试安排、编制试卷内容，使其能够真正起到衡量考生的学习能力和选拔人材的作用。而应试者也要具备心理学的知识，以便充分发挥自己的最佳状态，取得应有的成绩。

考试通常是对所学科目的综合考核，这意味着它在内容上要有一定的广度和难度。考生面对考试应该要有一个充分的思想准备。考生要用较长的一段时间来安排复习，复习中要克服各种困难，要保证前后知识的融会贯通，要记忆大量的重要材料。考生在复习阶段以及考场应试中会碰到一系列的诸如焦虑、紧张、分心等问题。考生面临这样一些问题后，无疑是需要设法加以解决的。心理科学的知识和技术正是考生用来解决这类问题的一大法宝。心理学在考生温课迎考过程中有着极其重要的意义，它的直接指导作用是非常明显的。心理学可以帮助考生了解自己的心理素质，心理活动特点，可以帮助考生提高对自己、对周围环境的认识，可以教给考生许多具体而有效的方法，用来解决复习应试中的许许多多的心理问题，克服不足和弱点，发挥潜力和优势。

考生必须首先了解自己

常言道：知己知彼，百战不殆。考生期盼自己的考试能够

取得好成绩，必须首先对自己各个方面的情况有一个充分的了解。这项工作应该在复习开始前就进行。

考生必须了解自己的学业状况，包括过去的学业成绩，目前的学业成绩，以及若干年来自己在学业成绩上的发展趋势，看看自己的学业成绩是不断进步，还是不断退步，还是起伏不定。要了解经过学习，自己究竟掌握了多少知识，有哪些内容较为生疏，有哪些地方是薄弱环节，这些都必须做到心中有数。通过对学业状况的了解，可以帮助考生确定复习的起点、复习的范围以及复习的重点。

考生必须了解自己对于时间的使用情况。时间是一笔宝贵的财富，你是不是很珍惜它，你是不是善于安排它。也许不少考生过去很容易消磨时间，你是否想过，伴随着时光的流逝，你失去了多少东西。你必须在时间问题上，吸取过去的经验教训，好好地作个安排。

考生必须了解自己对于学习环境的使用情况。学习环境对学习的效果有很大的影响。你是否会想到要布置一下学习环境，你过去学习都是在什么环境下进行的，效果怎样。不少考生都忽略了改善环境对于学习的重要性。考生要想复习有所成效，就不能将就不良的学习环境。为此，考生首先要学会评价环境，发现问题，继而改善环境，改变自己的不良学习习惯。

考生必须了解自己的学习方法。方法问题是一个更为关键的问题。每一位考生客观上都有着一套习惯化了的学习方法，但是正是由于这种学习方法上的习惯化，就使得考生本人往往难以清醒地加以认识，作出好坏的评判。不少考生凭借着这种早已固定了的方法进行复习学习。其结果可能是有效的，也可能是无效的。这就取决于学习方法的优劣了。考生必

须有意识地去回顾自己的学习方法，加以分析，在此基础上，纠正不良的学习习惯，完善有效的学习方法。

考生必须了解自己的个性心理特征。考生与考生之间存在着不少差异。教学原则中有一条叫做因材施教。这说明组织学习要根据学生的不同特点。所谓好的学习方法并不是绝对的，它常常是适合于某些个性的学生而不适合于另些个性的学生。因此，考生应该对自己的个性心理特征有所了解，从而安排与自己的个性心理特征相适应的学习方法、学习时间以及学习环境等。

以后的几节，我们将安排一些具体的问题来帮助考生认识自己。

了解自己对于时间的使用情况

考试复习需要充足的时间！能否合理地安排使用好时间，将对考试产生极大影响！

每个考生似乎都非常熟悉“时间”。人们的各种各样的心理，各种各样的行为都在时间上发生，都在时间上展开。然而，时间究竟意味着什么呢？我们是无法否认时间在下属几个方面的事实：

1. 时间是可以被精确测定的；
2. 时间在不断地流逝，而且一去永不复返；
3. 对于任何一个人同样公正地给予一天 24 小时；
4. 再富有的人也不可能买到时间，再贫穷的人，给予他的时间也不会少于一天 24 小时；
5. 时间的供给是有限的，但它的利用是无限的。

时间是如此的独特而又异常的宝贵。如果我们能够掌握

自己的时间，那么，许多问题都将迎刃而解。

可是，许多考生整天都在抱怨时间太少了，需要做的事情实在太多了，复习是不是来得及。

时间对于考生来说是至关重要的，在复习阶段是这样，在临考阶段也是这样。考生如果不能够处理好时间，那么，时间就很有可能成为你的烦恼之源。

怎样来了解自己的时间使用情况呢？具体的做法是要你用上一个星期的时间来调查自己每天从早上起床到晚上睡觉这段时间里的各种活动。也许时间调查会给你一个太麻烦的印象，但实际上时间调查所费的时间在一天中只要几分钟就足够了。决非你想象的那么麻烦。调查时要注意以下五个事项：

应当立即开始作时间调查。即从今天，从现在这一时刻开始。如果要想等待以后某个更合适的时刻才开始，那么无论什么时候你也不会动手做起调查来。

应当有事即记，随时记录。一天结束时，你要想挤出几分钟来回忆一整天的活动，是很不容易的，随时花上更少的时间记录就可以避免这一难题。

应当使用简洁明了的记号。预先编好一些记号，自己一看记号就能想起它所代表的含义。这样记录起来就简单省时了。

应当更加注意记录特殊事情。有些情况在平常是没有的，比较特殊，必须准确地记录下来，这样可以使观察更正确，调查更全面。

应当不遗漏地记下某段时间内的任何一点中断情况。这种中断等于中断了思考和活动的连续性，因此它很重要。

按照以上的注意事项记录你一周的时间使用情况，然后加以分析研究，你就会马上明白自己的时间分配是否得当？多少时间是用于学习新的知识，多少时间是用于复习，多少时间

用于娱乐,多少时间用于家务,多少时间用于休息,又有多少时间是白白地浪费掉了。有多少时间是可以充分地利用的,你可以从中得到启发,制订一份合理而有效的使用时间的计划。

对于浪费掉的时间我们还可以作进一步的分析。我们不妨使用如下的统计表:

对于一天中每一件浪费时间的事,在思想上都要做严格的分析。要问自己:这件事是否非做不可?这件事是否要这么多时间?等等。这样,当你记录分析了一个星期里浪费时间的事实,你就会发现有些经常性的活动浪费掉了你为数可

日期:
浪费时间的事实
时间:
地点:
同谁:
原因:
浪费掉多少时间:

观的时间。

下面列举出一些最常见的浪费时间的事实:

优柔寡断 花费很多时间才做出一个结论,作出一个决定比该用的时间还多。

行动迟缓 现在就应该马上动手做的事如果拖延到以后再做,就等于处理这件事多花费了不必要的时间,因为在该做而还没做的这段时间里,心里总是要想着它,为它做了不必要的心理上的准备。

粗心马虎 做什么事情都是粗心大意,马马虎虎,没有条理,经常把东西放错位置,这样找起来就要浪费时间,另外还

要花时间整理，甚至于老是担心自己是否忘了什么事而变得神经过敏。

多余活动 有很多事情对于考生来说实在是不值得去花费时间。

了解自己的能力和

能力是直接影响考生学习复习效率、使考试得以顺利完成的重要保证。能力有一般能力和特殊能力之分。一般能力也就是我们通常所说的智力，它包括观察力、记忆力、注意力、思维力、转换力等。

这里，我们提供几个小测验，考生借此可对自己能力的某些方面有一个比较大概的了解。

一、注意力测验

以下有 15 个题目，请在符合自己情况的题号上画“○”，不符合的画“×”。

1. 听别人说话时，常常心不在焉。
2. 学习时，往往急于想干另外一项学习。
3. 一有担心的事，便终日萦绕在心。
4. 学习时，常常想起毫不关联的事情。
5. 学习时，总觉得时间过得太慢。
6. 被别人指责时的情景始终不会忘记。
7. 有时忙这忙那什么都想干似地度过一天。
8. 想干的事情很多，却不能专心于一件事情。
9. 开长会时常常呵欠不断。
10. 说话时，有时会无意识地说起其他的事情。
11. 在等人时，感到时间长得难熬。

12. 对刚看完的书或笔记会重新阅读好几遍。

13. 读书不能持续两小时以上。

14. 一件事做得时间太长后,就会急躁地希望早点结束。

15. 学习时,对周围人的说话声听得很清楚。

回答完以上问题后,把“×”相加作为计分。然后对照下表,看看自己的注意力是好还是差。

总计得分	0~3	4~7	8~11	12~13	14~15
注意能力	差	稍差	一般	好	很好

测验结果如果表明你的注意力不行,那就要想办法提高,在第三章中,我们会教给你一些提高注意力的窍门,考生要用心去体会。

二、转换力测验

在学习复习过程中,考生一定会有事情做不完的感觉,大量必须做的事情解决后,堆积如山的问题又会接踵而来。这种时候考生面临的未必都是些能够一件一件顺利解决的事情,需要竭尽全力去解决的事情会不少。这时,如果考生总是纠缠于不能即刻解决的事情中,那源源而来的事情就丝毫也无法处理了。

以下有15个题目,请在符合自己情况的题号上画“○”,不符合的画“×”。

1. 发生不愉快的事情后不易忘却。
2. 一有麻烦难办的事情,总是记挂在心。
3. 常常阅读相同性质的图书。
4. 要是改换各种不同的服装,会浑身不自在。
5. 交往的朋友大多是志趣、想法一致的人。
6. 不主动积极地参加会议和文娱活动。

7. 往往执着于芥末小事。
8. 按性格不适宜做接连不断的工作。
9. 经常注意他人的言行举止。
10. 喜欢把众多的事情集中起来处理。
11. 与小于自己年龄的人较少有共同语言。
12. 与性格不同的人不大说话。
13. 不喜欢受时间表的安排。
14. 过去和现在都不大改变自己的兴趣和爱好。
15. 对频繁调换各种交通工具感到疲倦。

1 _____ 6 _____ 11 _____ 16 _____

2 _____ 7 _____ 12 _____ 17 _____

3 _____ 8 _____ 13 _____ 18 _____

4 _____ 9 _____ 14 _____ 19 _____

5 _____ 10 _____ 15 _____ 20 _____

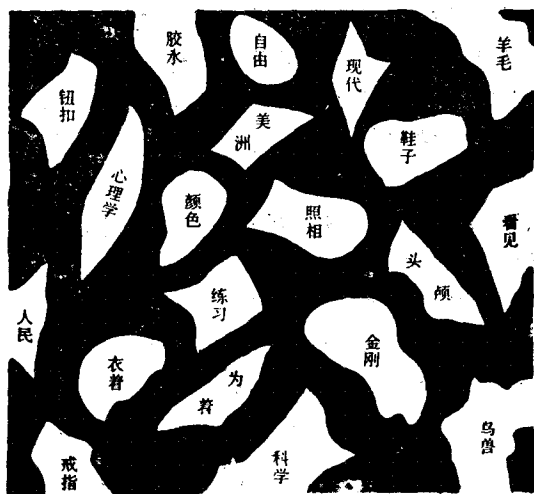


图 1 记忆力测验(A)

回答完以上问题后，把“×”相加作为计分。然后对照下表，看看自己的转换力是好还是差。

总计得分	0~3	4~6	7~9	10~12	13~15
转换能力	差	稍差	一般	好	很好

三、记忆力测验

看下面图形中的字二分钟(不要超过,也不要不足),看时,如果你以为抄写有助于记忆的话,尽可抄写在图形上面记着号码的地方。二分钟之后,将图形遮去,把你所记忆的字写在图形下面的号码旁,越多越好。

- | | | | |
|---------|----------|----------|----------|
| 1 _____ | 6 _____ | 11 _____ | 16 _____ |
| 2 _____ | 7 _____ | 12 _____ | 17 _____ |
| 3 _____ | 8 _____ | 13 _____ | 18 _____ |
| 4 _____ | 9 _____ | 14 _____ | 19 _____ |
| 5 _____ | 10 _____ | 15 _____ | 20 _____ |

再看下面的图形二分钟(不要超过,也不要不足)。二分钟后,将图形遮去,用笔在下面空白处把记忆的图形画出来,看你能记得多少。画时可不必依照原有次序。

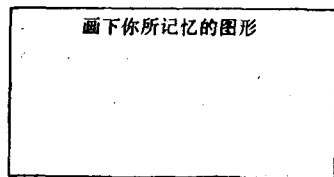
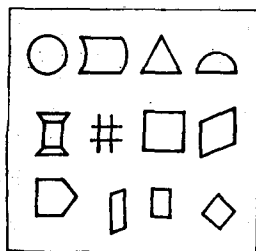


图 1 记忆力测验 (B)

上面的测验,每记忆一词或一个图形给一分。如果得分

是 23~32,你的记忆力极强。如果得分是 19~23,你的记忆力优秀。如果得分是 16~18,你的记忆力尚可。如果得分在 15 以下,你的记忆力较差。当然记忆力测验成绩不理想,不用悲观,记忆力是可以通过训练而提高的。

战胜自卑感,树立自信心

做任何事都要有信心。

心理学家对有些学生学不好某些功课的原因作了探究,发现其中一个最主要的原因是这些学生对学好这些功课缺乏自信心。有些学生对数学演算及外文的拼写特别感到头痛。他们在这方面的学习成绩老是上不去。这在很大程度上是心理因素造成的。有一个实验对一部分拼写差的学生进行观察研究和帮助。这些学生虽然经过长期个别辅导,但是拼写成绩仍然提不高。然而,这些学生其他课程都学得不差,而其中有些课程应该说比拼写难得多。造成这种情况的原因并不是这些学生真的没有学好拼写的能力,而是这些学生自己认为学不好拼写,对学好拼写失去了信心。在这些学生的经历中,有人可能说过他们不是学好拼写的料子,而他们也接受了这种看法,现在这种看法已经固定了下来,成为他们自我估价的有机组成部分。他们已经把犯拼写错误视为是“理所当然”的事。对这些学生的拼写行为进行研究表明,他们无意识地让拼写错误数目保持在一定水平上。研究者试验把一个拼写测验分成相等的两部分,结果发现,学生在这两部分中所犯的拼写错误数目几乎相等。因此,要使这些学生的拼写错误得以纠正,首先必须扫除心理上的障碍。去掉他们的自卑感,建立自信心。研究者按着这样的原则与学生进行了五