

祝您考试成功

考前准备与临场应考技巧

吕俊杰 编著 重庆出版社



祝您考试成功

——考前准备与临场应试技巧

吕俊杰 编著

重 庆 出 版 社

1992 年 · 重庆

(川) 新登字010号

责任编辑 冯瑞奇

封面设计 徐赞兴

技术设计 刘黎东

吕俊杰 编著

祝您考试成功——考前准备与临场应考技巧

重庆出版社出版、发行 (重庆长江二路205号)
新华书店经销 重庆印制一厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张4.5 插页2 字数 93 千
1992年4月第一版 1992年4月第一版第一次印刷

印数: 1—5, 000

*

ISBN 7-5366-1809-3/G·585

定价: 1.75元

内 容 简 介

本书揭示了考试成功的秘密，介绍了一套行之有效的复习方法和通过考试的技巧。每个在学习征途上渴望成功的人，阅读本书将使您受益匪浅，步入成功之路。全书包括考试心理、考试与情绪、考试与复习、临场应考、考试与健康、考试的技巧、考试与药物、如何准备各种不同类型的考试、考试的机遇和战胜失败、对考试的再认识等10部分。可供初、高中学生和各类应考青年及其家长、教师参考。

目 录

考试心理.....	(1)
一 考生在考试中的心理类型和特点.....	(1)
进行考试心理正确指导的必要性——考试心理的类 型——考试动机	
二 考试前头脑为什么发“木”.....	(6)
三 怯场心理.....	(6)
四 考完第一科后的心理.....	(10)
五 家庭对考试的影响及考生家长的心理.....	(11)
六 考试紧张的心理分析.....	(14)
七 消除考试紧张和焦虑的心理训练.....	(14)
八 心理适应性的自我测定.....	(16)
九 临考前头脑发“木”的预防和克服.....	(19)
考试与情绪.....	(21)
一 情绪对考试的影响.....	(21)
二 情绪上的准备.....	(22)
三 考生的情绪状态.....	(23)
四 情绪的自我测定.....	(24)
五 控制情绪状态的方法.....	(26)
考试与复习.....	(28)
一 系统地制订复习计划.....	(29)

发现复习安排上的常见错误——制订好长期计划
——系统地安排复习日程——确保日程的付诸实施
——考试复习要系统化和科学化

二 有效地利用时间…………… (34)

找出浪费时间的根源——浪费时间的事例——节省
时间的方法——提高复习效率——函授学习中的时
间不足问题

三 加强注意力…………… (40)

注意力不集中的现象举例——注意力分散的病例分
析——建立良好的学习习惯，克服注意力分散

四 尽早争取帮助…………… (48)

争取帮助的必要性——帮助的来源——澄清有关考
试的疑点

五 增强记忆力…………… (56)

及时复习——遵循记忆的基本规律——讲究记忆卫
生——科学的记忆方法

临场应考…………… (63)

一 考试前的一天…………… (63)

二 考试的前一晚上…………… (65)

三 考试的当天早晨…………… (66)

四 答题前…………… (67)

五 答题须知…………… (68)

先易后难，做好第一题——正确对待难题与易题——
力求一次成功——善于控制时间——善于追忆——最
后选择要下决心——认真检查答案——忌仓促交卷

六 如何保持良好的临场状态…………… (71)

七 考场上各种常见问题的处理…………… (73)

临考怯场的预防和克服——记忆阻滞的预防和克服
——书写痉挛的预防和克服——体力欠佳的预防和克服

考试与健康	(79)
一 考期的卫生保健	(79)
要注意劳逸结合——保持良好的心理卫生，做到心情舒畅	
二 考期的睡眠	(80)
三 考期的运动和锻炼	(81)
四 考期的饮食与饮料	(81)
考试的技巧	(87)
一 考试技巧对考试成绩的影响	(87)
二 字迹工整，条理清楚，卷面整洁	(88)
三 研究考试题目	(91)
四 合理分配时间	(91)
五 考前了解有关考试信息	(94)
六 利用以前考过的试卷	(94)
七 未做完的答案	(95)
八 再创造	(95)
考试与药物	(97)
一 镇静类药物	(97)
二 兴奋剂	(98)
三 补药	(99)
如何准备不同类型的考试	(100)
一 试题的不同类型和特点	(101)
二 作文型考试	(102)

仔细推敲,认真审准试题——列出作文提纲——着手 写作文——检查修改作文——提高考试作文的技巧	
三 简答题考试·····	(105)
四 多项选择题考试·····	(106)
多项选择题考试的准备——多项选择题考试的解答—— 多项选择试题的猜测和再思考	
五 判断题考试·····	(109)
六 配对题和分类题考试·····	(109)
七 实作技能考试·····	(110)
八 口试·····	(111)
九 开卷考试·····	(114)
十 论文题·····	(115)
考试的机遇和战胜失败·····	(118)
一 考试的机遇·····	(118)
二 面对放榜之后·····	(119)
三 战胜失败·····	(120)
对考试的再认识·····	(123)
一 考试的功能·····	(123)
二 考试的作用·····	(126)
三 考试的局限性·····	(129)
四 应用考试须注意的问题·····	(130)
五 考试与作弊·····	(132)
主要参考文献·····	(135)
跋·····	(137)

考 试 心 理

一 考生在考试中的心理类型和特点

考试是一种见高低、决胜负的活动。考生不但付出的代价大，而且对心理的要求高，即使是一个信心十足、心理素质较高的考生，也难以完全消除心理的紧张和焦虑。可以说，考试是一种最容易发生情绪波动的活动，任何一点小小的刺激或失误，都可能在考生心理上激起轩然大波。加之考场是一个特殊的环境，对考生的限制颇多，当考生置身于这样特殊的环境和时间之中，他们的心理活动有许多特殊之处。这里就考生在考试中的心理活动特点进行简要的分析。

（一） 进行考试心理正确指导的必要性

当今社会，考试已成为甄别人才素质，衡量一个人对知识、技能的掌握程度，能力、智力的发展水平以及人与人之间心理素质差异的量度和手段。然而，令人遗憾的是，缺乏对考生考试心理的正确指导，仍是一个普遍的问题。每年的七月，千百万人在 960 万平方公里的土地上涌动、角逐，人流过处，留下两个醒目的大字——高考。神秘的高考，给多少家庭带来了欢欣和鼓舞，却又给多少家庭带去了不幸和痛苦。高考牵动着千家万户，为全社会所关注。下面是一则发表在1987年7月16日《浙江工人报》上的报道：

“记者从杭州市精神病院获悉，迄至7月14日，该院已收

治今年参加高考精神病患者4例。医院负责人说，每年该院要收治这类患者数十人。

据院方称，今年高考刚结束，青田县一考生就被送来就诊。这位考生已是第三次参加高考，由于精神过度紧张，不能答的题交了白卷。她联想到前两次落榜受到的责备和嘲讽而疯了。杭州一男性考生，每次参加高考，落榜一次精神失常一次。反复治愈反复发病。今年是第4次高考，考后对照标准答案，自知情况不妙，导致精神再度严重失常。某重点中学一高材生，由于精神负担过重，未进考场就发了病。

医院负责人还说，患者有落榜者也有中榜者。去年，浙南山区一男青年，第8次参加高考才得‘金榜题名’，由于过度兴奋而精神失常。

医院呼吁，考生家长和整个社会都应重视为考生创造良好的精神环境，求得考生的心理平衡”。

杭州一个市的精神病院，每年收治这类患者数十人。可以想象全国各地的精神病院要收治多少呢？精神负担沉重到引起“精神病”，可以说是到了极端了。那么全国考生之中又有多少尚未够“病”而实已神情忧郁、终日惶惶不可自拔的心理不健康者？恐怕不是一个小数字吧！

可见，让考生了解考试的心理，保持自己的心理健康是多么重要。

（二） 考试心理的类型

根据应考者考试前后的心理状态及其效应，可以把考试心理类型分为以下两种。

1. 正常型

这种类型的心理特点是应考者的心理处于积极的有效的

状态，具体表现为注意力集中在备考活动上，记忆效果好，思维活动活跃，分析能力与综合能力能充分地调动起来。这种类型的人情绪比较稳定，有的人虽有一定程度的紧张，但不影响复习效果，他们在备考和应考中遇到的各种困难都能以自己的意志，采取有效的措施予以克服。进入考场，能够保持比较镇静的状态，在答卷中心理功能发挥正常。

2. 异常型

这种类型的心理特点是精神高度紧张，智力活动效果下降。这类应考者在考前复习功课时情绪处于焦虑、急躁与不安的状态中，注意力不集中，记忆效果差，缺乏克服困难的决心。这类考生进入考场后由于情绪不安，影响心理功能的正常发挥，难以取得好的成绩。

（三）考试动机

1. 考试动机的类型

动机是需要的表现形式，是在需要刺激下直接推动人进行活动的潜在动力。考出好成绩，是几乎所有考生的共同愿望。但是抱着什么样的动机来准备考试和参加考试，对考试成绩是有影响的。有人曾对即将参加高考的高中毕业生作过调查，“考生在每次考试前是否都感到有压力？什么压力？”结果表明，约有69%的回答说“压力很大”，其压力是“没有把握”、“家长方面的”、“排榜”等。这里约有一半的人回答是“没有把握”，约一半的人回答是“家长方面的”或“排榜”。分析一下，这三种回答都反映出怕考不好的心理状态。不过回答“家长方面的”或“排榜”更具体一些，表现出考不好在家长面前不好“交差”，面子上过不去，怕受到同学的非议，自尊心受到伤害的心理状态；回答“没有把握”的人中也有相当多

的人亦是出自这个原因。

此外，还有部分考生参加考试，并非出于向父母“交差”，或者为了面子上好看，自尊心得到满足，而是真正出于为了检查自己对知识、能力的掌握程度。不过，有这种动机的考生是不多的，况且，年龄越小这种考生越少。

至于在大中专和技校学生中，他们的考试动机则要复杂些。有些大学生是想在毕业之后能被免试推荐或考取研究生，因而他们每次考试想取得好成绩的动机是很强烈的。有的人则不然，考好的动机是想在毕业分配中有一个好的工作，有一个理想的去向。还有的学生甚至只想能毕业，有个工作，立下了“60分万岁，及格则行”的“座右铭”，考好的动机是不强烈的。

2. 考试动机对考试成绩的影响

抱着不同的动机去参加考试对考试成绩有着不同的影响。有些考生怀着极为强烈的求胜动机参加高考，他们多年来把上大学作为自己梦寐以求的崇高目标，而且把眼光死死盯住国内名牌大学、重点大学，抱着破釜沉舟、“成败在此一举”的决心参加考试；或者父母、亲友对自己期望过高，造成了“考不上无脸见人”的心理状态；或者对自己的实力估计过高，不切实际。这些过强的动机或不适度的动机都会导致考前准备阶段和考试过程中的精神高度紧张和焦虑、忧郁、恐惧等情绪，从而导致考试的失败。还有一种类型的考生，将参加考试是为了向父母交差，出于被迫而非本人自愿，并不想在考试中取得成功。这种过弱的动机就不能使人在考试中尽力作答，甚至会知难而退，中途交白卷退场。

考试作为一种复杂的脑力劳动，需要考生保持清醒的头

脑和健康的心理，而强烈的求胜动机只能引起考生较强的情绪亢奋和高度焦虑。因此要提高自己的心理素质，必须适当降低求胜动机。

强烈的求胜动机总是由于考生对考试结果特别需要所引起的，并多发生在升学和就业等重大考试之中。因此，采取否认和压抑自己需要的方式来降低求胜动机是不切实际的。前者往往与考生的理智水平相冲突，后者本身就是一种精力的分散，而且往往越压抑其结果越糟糕。一般来说，人们常常采取焦点转移法。复习考试期间，中心任务是复习、考试，这是毫无疑问的。但将复习和考试变成一个过于集中的“焦点”，就容易感到疲劳、紧张，心理压力很大，在这种情况下，采用焦点转移法，将自己注意的中心，从复习、考试转移到其它的与复习考试毫无关系的事情上去，以减轻考试的心理压力。但也不能对考试抱无所谓的态度，否则，将失去参加考试的心理动力。

要想充分发挥自己的实力，取得考试的成功，就应该有适度的考试动机，过强或过弱的动机都对考试起着消极作用。因此，无论是家长或是考生本人，都应使考生的考试动机适度，切勿可滥施压力。所谓的“适度”，就是既不过高，也不过低。它是在正确分析主客观条件的基础上建立起来的，不但要对自己有恰当的估计，而且还要正确地估计当年考生的人数，招生的数量，自己填报的志愿的录取可能性，等等。心理学研究表明，适度的动机最容易使人建立起自信心，最不容易造成对考试的恐惧感。同时，它也会使人产生紧张和压力，但这种紧张和压力是适宜的，它有助于调动人体内的全部潜力，发挥出最佳水平，而不太容易造成考试中的“沉舟”

现象。

二 考试前头脑为什么发“木”

每当考试，尤其是大考（诸如升学考试、招工考试等）来临前，总有一些应考者诉说自己的不幸，说他们的头脑发“木”，像被什么东西裹住一样，什么也记不住，看书的效果极差。是什么原因造成这种心理状态呢？

1. 情绪过份紧张，引起焦躁、烦恼。这种内心的长期不安，会导致大脑皮层机能失调，使接受能力和记忆能力大为降低，于是出现了“刀枪不入”的发“木”状态。

2. 有些考生对考试缺乏信心，个别人甚至“绝望”。这种心理状态使大脑皮层的信息接受、加工、贮存和处理能力大为降低。心理学家对记忆研究表明，对自己记忆缺乏信心，正是记忆力下降的重要原因之一。绝望的情绪可以使人的体力和智力大为降低，甚至出现发呆发愣。

3. 缺乏科学用脑。有些应考者为了考试，拚命复习功课，睡眠严重不足，缺乏体育锻炼和参加必要的文娱活动，以至大脑缺氧造成头脑晕晕沉沉，正常的思维活动难以开展，因而学习效率降低。

4. 欠妥的复习方法。有些人长时间复习一门课程，使大脑皮层的某一部位长期兴奋，引起保护性抑制，造成头脑不清楚。

5. 暗示因素。在集体学习场合下，某一个人或几个人声张自己头脑发“木”，会引起其他人出现链锁反应。

三 怯场心理

“怯场”又叫“临场慌”，这是许多考生在考场上容易出现的问题。怯场现象一旦发生，就会给考试带来不良后果。

大概世界上没有比怯场（或晕场）再倒霉的事了。什么叫怯场呢？就是指体内的失常，身体出现了混乱。这种现象并不一定只发生在考试的时候，在重大的体育比赛决赛之前，在将要登台献艺演出节目的时候，在即将执行一项重大任务的时候，或者虽然什么也没做，但是仅仅意识到有众多的人在注视着自己的时候都会发生体内的失常现象，即出现“怯场”。发生这种现象的原因虽然各不相同，但在医学上的表现都是一样的。

对于考试而言，怯场是指考试的情境与考试本身的强烈刺激，引起考试情绪的高度紧张与胆怯，使正常的心理活动暂时失调或中断，就称为怯场现象。

出现怯场的原因很多，平时准备不充分，考试前的过度疲劳，气质性格上的易兴奋好激动或者胆小怕事，屡遭失败而产生的习惯性反应，没有经历过重大考试等等，都会引起怯场。但是造成怯场的最根本原因是临场时的过份焦虑和恐惧引起的紧张和胆怯。这种过度的紧张和胆怯，使脑神经活动的兴奋和抑制过程出现一时性的不平衡。

日本学者川畑爱义，为了解考试中学生的怯场现象，向中学一年级43名男生和44名女生作了一次调查。结果表明，在考场上多少有点儿慌张，但基本正常的学生男生不过47%，女生才只有23%。也就是说，在考场上情绪紧张，体内平衡失常的人数，男生中两个人就有一人，女生中每四个人就有三人。

这时的自觉情绪是：紧张，不安，焦躁。身体特征是：

出现全身颤抖，心跳加快，头脑发热，呼吸困难，喉咙发干等自觉症状。

依照伊·玻·巴甫洛夫高级神经学说的见解，怯场现象是有其心理基础的。具体说来，当大脑皮层某一区域的神经活动出现兴奋状态时，如果这一兴奋状态达到一定的程度，则皮层的某区域就会出现抑制状态，称这种由兴奋引起抑制的诱导过程为负诱导。同样，某一区域抑制过程的存在，也能使大脑皮层的其它区域产生兴奋过程，称这种由抑制引起兴奋的过程为正诱导。这种兴奋与抑制过程的相互诱导现象既可以相互加强，也可以相互减弱，乃至改变相互影响的性质。考生在临场考试时，由于情绪的过度紧张，使大脑皮层产生一定程度的兴奋，在大脑皮层的某一区域形成优势的兴奋中心，由于负诱导的作用，使与知识记忆的中枢处于抑制状态，于是回忆知识被制止而出现障碍，即使原来熟悉的知识也无法回忆出来。

根据心理活动失调或中断的程度，可分为轻度、中度与重度三类怯场现象。

轻度怯场现象主要表现为：有些平时熟悉的知识回忆不起来，答卷过程中由于情绪紧张而出现脸色苍白、心悸、出汗、手抖等。但考生的思路还正常，答题活动还能进行下去。

中度怯场现象主要表现为：较多平时熟悉的知识不能回忆起来，思路出现障碍，特别是思维的深度与敏捷性受到影响，答题零乱，丢三拉四很不完整。其外在表现为：可能伴有面红耳赤，满头大汗，甚至心慌意乱，捶头跺脚。

重度怯场现象表现为正常心理活动的暂时中断，这多半

是在轻度与中度怯场的基础上进一步发展所致。心里越着急，知识越想不起来；知识越想不起来，心里越着急。这种恶性循环逐步加强，致使考生因接受不了强烈的情绪刺激而产生休克。我们把这种因怯场恶性发展而出现的休克状态叫做晕场。产生怯场现象的原因，综合起来，主要有以下几个方面。

1. 由于错误地夸大考试成败与个人前途的得失关系，造成情绪过份紧张所致。许多考生对考试可能失败考虑过多，忧心忡忡。有的感到来自父母和社会的压力太大，担心考不好会受到责骂和非议；有的担心，一旦考试失败，从此失去上学或工作的机会；有的屡考不中，担心重蹈覆辙。总之，这类考生往坏处设想太多，消极忧郁的情绪很重。

2. 由于缺乏自信心而造成怯场现象。具有这种心理特点的考生有的因考前准备不够充分；有的是考前准备很充分，但仍害怕遇到自己不会作的难题，于是难题成了他们引起情绪紧张的信号。缺乏自信心在临场考试中突出地表现为对考试产生惧怕心理，这种情绪波动就会在大脑皮层中出现轻度的神经过程诱导现象。在这种情况下，考试过程中出现的任何一种困难与障碍都可能诱发怯场或晕场现象的出现。

3. 临考前睡眠不足，营养欠佳，大脑的过度疲劳是造成怯场的重要生理因素。一些学习方法不科学的考生不但考试前日以继夜地复习功课，甚至临考前的一天晚上还开夜车至深夜，由于睡眠严重不足，大脑处于严重的疲劳状态，头昏耳鸣，神经活动机能减退，兴奋与抑制过程失调，与保持知识相联系的神经区域却出现某种保护性的抑制状态，怯场现象随之降临。