

考试

■ 朱士鸣 著

KAOSHIXINLI
JIQIAO

心理 技巧

上海辞书出版社

考试 ■ 朱士鸣 著

KAO SHI XIN LI
JI QIAO

心理
技巧

上海
辞书
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

考试心理技巧/朱士鸣著. —上海:上海辞书出版社,
2006. 1

ISBN 7-5326-1935-4

I. 考... II. 朱... III. 考试—学习心理学
IV. G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 153918 号

考试心理技巧

世纪出版集团 出版、发行
上海辞书出版社

(上海陕西北路 457 号 邮政编码 200040)

www.ewen.cc www.cihai.com.cn

上海长阳印刷厂印刷

开本 850 × 1168 1/32 印张 4.75 字数 100 000

2006 年 1 月第 1 版 2006 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—15 500

ISBN 7-5326-1935-4/B·73

定价: 10.00 元

如发生印刷、装订质量问题,读者可向工厂调换。

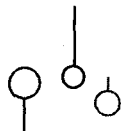
联系电话:021—35104888



作者近影

2001 年以来主要著作

- ☐ 《K+K，通向成功之路》
- ☐ 《学生心理引导技巧》
- ☐ 《教子成功有方——实用家庭教育心理100谈》
- ☐ 《相约成功——学生心理引导策略》
- ☐ 《生命安全的自我保护》
- ☐ 《诺贝尔奖获得者的童年、人品与治学》



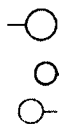
序

《考试心理技巧》这本书是朱士鸣老师应众多考生、家长和老师的要求编写而成,集其数十年来教育学生,指导学生以健康的心态、胜券在握的自信心投入升学考试的经验,深入浅出地娓娓道来,帮助考生提高心理素质,扫除心理障碍。

当今社会,考试仍然是检测质量、选拔人才最公正、最公平的手段。一名学生一辈子不知要经历多少次考试,尤其是求学阶段,考试更是经常为伴。平时检测尚能从容,面临中考、高考升学考试,常会心中波澜骤起,焦躁不安。此时此刻,如何静心、定心、安心,破除焦躁,摆脱困惑,就显得至为重要。考生、家长、教师期盼有这类书籍问世,当然是完全可以理解的。

人们越来越清醒地认识到,升学考试是择校考试,更是选拔考试,它不仅是考生知识、能力的比拼,也是各自心理素质的一次较量。据研究,在一般情况下,考生的心理素质对考试总分的影响约在5%。如果考试时心理状态良好,考分会在原有基础上提高1%—5%;反之,则会降低1%—5%,甚至更多,因此,心理素质的提高不可忽视。

本书内容从实际出发,针对性强。全书分“学生



篇”、“家长篇”两大部分。学生生活在家庭之中,面临升学考试的家庭,许多家长会和孩子们一样,每根神经都“吊”起来了,对孩子百般呵护,百般依顺,在强作笑脸的背后,脑子里往往翻江倒海,心理有失常态,因而,“家长篇”与“学生篇”并列很有必要。前者主要围绕学生考前准备一直到考试结束的种种心理来论述,后者主要针对家长对孩子升学考试前后的一些心理现象进行剖析、指导,两者既相互关联,又各有侧重。

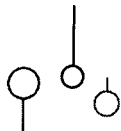
本书篇幅短小,可读性强。考试心理问题呈现方式多种多样,但彼此之间有一定的联系,又相对独立。采取一事一议的写法,中心明确,阅读起来又十分方便。复习迎考阶段,时间特别宝贵,长篇大论不仅累眼,而且累脑、累心。每篇文章千字左右,休息时利用零星时间读一两篇,可以醒目醒脑。卷首一首“考试歌”,读读、记记,有助于考试时放松心态,沉着应战。

朱士鸣老师在学生心理研究、家庭教育心理研究方面著作甚丰,赢得了学生、家长的欢迎和信赖。此次在考试心理方面作具体指导,考生与家长必可受到实实在在的益处。

祝愿广大考生从这本书中汲取提高心理素质的养分,精神饱满地投入考试,取得理想的成绩。

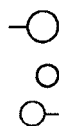
于晴

2005年11月26日



考试歌

进入考场，自信首要；
接到试卷，切勿急躁。
按照要求，填写两号；
字迹端正，莫要潦草。
智能批卷，浓墨填饱；
速度求快，时间确保。
仔细审题，取胜之道；
由易到难，步步登高。
选择填空，一锤敲牢；
撰写作文，缜密思考。
遇到难题，抓大放小；
检查复验，不可缺少。
走出考场，该科丢掉；
核对答案，自我干扰。
转向新科，复习有效；
坚持到底，眉开眼笑。



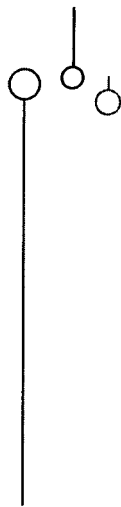
目 录

序

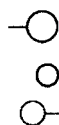
考试歌

学生篇

- | | |
|----------|---------|
| 3/篇之 1 | 顶风张扬自信帆 |
| 7/篇之 2 | 相信自己有潜能 |
| 10/篇之 3 | 学习竞争要适度 |
| 13/篇之 4 | 复习计划不可少 |
| 16/篇之 5 | 知识扩容搭新桥 |
| 18/篇之 6 | 抓住基础不放松 |
| 20/篇之 7 | 反思错误益处多 |
| 22/篇之 8 | 主动发问解疑云 |
| 24/篇之 9 | 自我培养记忆力 |
| 27/篇之 10 | 粗枝大叶是何因 |
| 29/篇之 11 | 时间运筹有学问 |



- 32/篇之 12 莫道红衣少女笨
35/篇之 13 难题能解易题昏
37/篇之 14 越过“高原”攀新高
40/篇之 15 挫折面前不言退
43/篇之 16 布朗克斯创奇迹
46/篇之 17 笑到最后看韧劲
49/篇之 18 嫉贤妒能害自己
52/篇之 19 自我解嘲多文饰
54/篇之 20 猜题押题是下策
56/篇之 21 填报志愿有技巧
60/篇之 22 常保瓦伦达心态
63/篇之 23 听力口试早准备
67/篇之 24 撰写作文多诀窍
70/篇之 25 临考保健最重要
73/篇之 26 考前心理要调适
76/篇之 27 答题还需施高招
78/篇之 28 动作敏捷求高效
80/篇之 29 卷面整洁多得分
82/篇之 30 怯场还靠自我疗
85/篇之 31 心烦意乱话焦虑
88/篇之 32 遇到卡壳有办法
90/篇之 33 应对考场突发事
92/篇之 34 考完一门丢一门

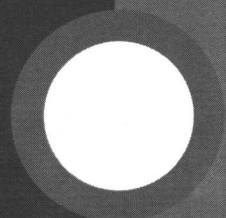


家长篇

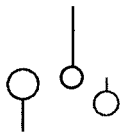
- | | |
|-----------|-----------|
| 97/篇之 1 | 过度期望成失落 |
| 101/篇之 2 | 家和心宽儿有劲 |
| 103/篇之 3 | 一厢情愿选教辅 |
| 106/篇之 4 | 家教补课话利弊 |
| 109/篇之 5 | 鼓励总比唠叨好 |
| 111/篇之 6 | 欲与同事试比高 |
| 113/篇之 7 | 考分名次添烦恼 |
| 115/篇之 8 | 泡沫成绩谈作弊 |
| 117/篇之 9 | 睡眠补品孰重要 |
| 119/篇之 10 | 志愿要让孩子定 |
| 121/篇之 11 | 切莫“重点”一条道 |
| 124/篇之 12 | 占星算卜难灵验 |
| 127/篇之 13 | 自费留学面面观 |
| 132/篇之 14 | 好意送考事愿违 |
| 134/篇之 15 | 压力失利致抑郁 |
| 137/篇之 16 | 落榜并非末路到 |

后记

学生篇



XUE SHENG PIAN XUE SHENG PIAN



篇之1

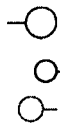
顶风张扬自信帆

进入初三、高三阶段,每个考生之所以比以前更加努力,都处于一级“战备”状态,那是因为明显地感受到中考、高考的压力。这时,考生是否具有自信心,自信心的强度如何,会直接影响今后考试的结果。

2003年8月29日《新闻晨报》报道过一位叫辛丽嘉的女生的高考感受:“我成绩不算好,上的中学也不怎么理想,虽然爸妈一直鼓励我考本科,可我却觉得没有什么希望。直到我看到《青年文摘》上那篇‘花开不败’的文章,知道那个以高分考上复旦的女孩,开始时在年级里排名居然只有189名,我顿时感触良多。”经过不断地自我激励和努力,她终于如愿以偿,考入本科。所以,她深有体会地说:“我相信在高考时,真正决定命运的不是智力、体力、运气,而是自己必胜的信念。”

自信心就是个体积极、有效地表达自我价值、自我尊重、自我理解等内在的情感体验。

从本质上说,自信心是一种导致行动的品质。一个人具有自信心,就能坚持自己的信念,坚持表现自己,坚持达到自己合适的学习目标,而且确信自己的表现很好,并能充分欣赏已被自己完成的任务;能从容地对待失败和他人的拒绝,而且能迅速、精力充沛地重整

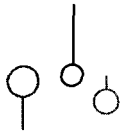


旗鼓；具有团队精神，善于与他人合作，建立融洽的人际关系等。

自信心还能产生“波纹效应”，即由于自信而可能获得很多其他优秀品质，例如：能裕如地应对各种压力，表现出顽强的意志；具有更好的判断力，因而能创造运气；不断地期盼和接受新的挑战，勇于进取，等等。

真正的自信心不但会引领人们走向成功，而且会为人们在生活中取得更大的幸福和满足铺平道路。一个考生如果在临考前始终充满自信，当他在考试时，就有更大的潜力取得成功。那么，怎样才能树立考试必胜的信念呢？

一、强化对自我的积极认识。自信心建立在充分评估自己的基础上，认识不到或低估自己的潜能都不利于自信心的确立。古人云：“天生我才必有用。”事实上，天生我人也必有才。每个平淡无奇的生命中都蕴藏着一座“金矿”，只要肯挖掘，总会挖掘出令自己都惊讶不已的宝藏。每个人要对自己的学习潜能、长处和不足有全面、正确的评价，进而扬己之所长，激己之志气。夜郎自大固然有害，然而，妄自菲薄、认为自己学习上处处不如人、认命自己“差”，会导致“自我”萎缩，以致自信心荡然无存。同时，每个人都要从自身实际出发，对考试目标进行正确定位，切忌盲目攀比，若是目标过高，会屡屡受挫，严重打击自信心；要经常进行自我比较，善于看到自己的进步与提高，这样才会不断激励自信心。因此，临考前尤其应强化自我的积极认识，要深信：虽然时间十分有限，但只要目标明晰而切合实际，计划周密，方法科学，虚心好学，刻苦努力，坚持不懈，便一定会有所进步，有所提高，一定会走向成功。

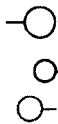


美国哈佛商学院 MBA 生涯发展中心主任华德卢与巴特勒博士经过长期研究,认为以下行为会严重阻碍一个人的成功:永远觉得自己不够好。这种人患有学习“恐高症”,虽然聪明,一旦成绩优秀便不知所措,毫无自信,或者比较容易满足现状;眼高手低;回避问题,压抑感情;杞人忧天,采取行动之前,总想那些负面结果,因此感到焦虑不安;自我怀疑,有空虚感……

考前的自信心能充分调动自己的积极性和智力因素,使人容易战胜挫折,而缺乏自信心则会降低学习的积极性,并削弱智力因素的效应。

二、正确认识考试形势,淡化目前的排名和受到的挫折。为了引起初三、高三考生对学习的重视,防止松劲,教师和家长往往把考试和升学的竞争形势讲得比实际情况更为严峻些,把其他学校、班级学习好的一面讲得更多些。每一个考生对此要客观地进行分析,既要看到竞争激烈的一面,又要看到高中和大学本科招生比例逐年提高的一面;既要看到他人的优势,又要想想自己胜人一筹之处,更何况对于一个学习实力强劲的人来说,再激烈的竞争也没有什么可怕的。

进入初三、高三后,为了及时了解学习动态,学校、教师可能会进行阶段性的成绩排名。不少排名较后的人因此而焦急,甚至失去信心。在中考、高考中,原来排名较前的人名落孙山,排名较后的人取得高分,这种例子不胜枚举。再说,各校之间教学质量有不少差异,同样的名次其“含金量”是不相等的。应当把目前的排名作为了解自己问题所在、采取积极应对措施的机遇。若是因暂时排名较前而忘乎所以,排名较后而悲观失望,倒是真正埋下了日后失败的种子。淡化排名和挫折,从排名和挫折中吸取教训,自强不息,拨云见日的



时刻一定会到来。

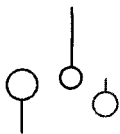
诚然,自信心会因自己的认识、情绪的变化而变化,因所受的挫折而时起时落。一旦自信心动摇,就需要冷静反思:调整过高的目标,调整自己的心态,改变比较方法,以恢复自信心。

三、打造坚实的知识基础。自信心不是一句空话,要以坚实的知识基础作后盾。考试好比打仗,枪膛里没有足够的子弹,到了实战时一定会心慌意乱。只有准备充分,“枪膛”里装足了“子弹”,实战时才能信心倍增,无往而不胜。

四、自我暗示。进入初三、高三以后,每天对自己讲一句“我行”、“我的目标一定能实现”、“我不比别人差”、“我有进步了”、“我一定能考好”之类的话,不断地进行自我暗示,自我激励。长此以往,一定会收到连自己都意想不到的奇效。尤其在进入考场以后,充满自信的自我激励能够舒缓压力,鼓励自己,增添力量。

一个顶风张扬自信帆的人,在他的心里始终充满阳光,只要坚持不懈地努力拼搏,那么,一定会到达成功的彼岸。





篇之 2

相信自己有潜能

不少考生在临考前,自己虽已尽心尽力,但学习成绩还总是停留在某一层面,似乎再也没有什么潜力可挖,因而影响了自信心。

现代心理学研究表明,人的潜能就像一座巨大的金矿,绝大多数人只用了其中的 10%,甚至还远远低于 10%。有些人看起来并不聪明能干,其实只是他们潜藏的智能没有被充分挖掘出来而已。一旦人的潜能得到开发,其产生的“光”和“热”将是难以估量的。中考、高考前,由于对目标的强烈追求,大脑会产生一股应激力量,使自己的智能可以得到超常发挥。因此,不但要相信自己有潜能,而且这种潜能在一定方法的指导下可以得到充分开发。为此,要注意以下问题:

一、正确对待智力差异。人与人之间智力的不平衡和差异客观存在,这种不平衡和差异具有阶段性,而且不是一成不变的。智力差异并不可怕,可怕的是用错误的认识、错误的“尺子”,去错误地对待这种不平衡。学习成绩并非不重要,更不能与智力划上等号。但由于社会、家庭和个人自身特点的原因,它只能作为衡量智慧发展的指标之一。每个人都拥有自己独特的智慧财富,不要因眼前学习成绩的暂时低迷而怀疑自