

快乐成长丛书



考试心理

申燕萍 编著
朱以禾 配图

训练



法

考出高分来，
考到名校去

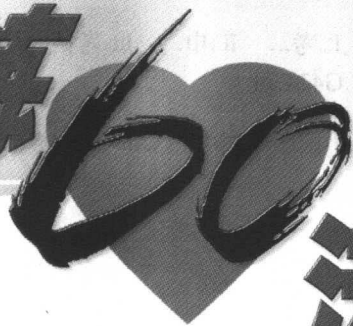
上海大学出版社

快乐成长丛书



考试心理

训练



法

申燕萍 编著
陈以禾 配图

上海大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

考试心理训练 60 法 / 申燕萍编著. —上海: 上海大学出版社, 2003.6

(快乐成长丛书)

ISBN 7-81058-591-6

I. 考... II. 申... III. 考试 - 学习心理学

IV. G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 036046 号

考试心理训练 60 法

申燕萍 编著

上海大学出版社出版发行

(上海市延长路 149 号 邮政编码 200072)

(E-mail: sdcbs@citiz.net 发行热线 56331131)

出版人: 李顺祺

*

上海华业装璜印刷厂印刷 各地新华书店经销

开本: 850 × 1168 1/32 印张: 6 字数 100 千

2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

定价: 12.00 元

版权所有, 翻印必究。



序

美国教育家戴尔·卡耐基指出，一个人事业上的成功只有15%是由于他们的学识和专业技术，而85%是靠良好的心理素质与和谐的人际关系。这就表明，成功者都具有心理素质的优势。一个学生如果要在考试中脱颖而出，仅有坚实的知识基础是不够的，还需有良好的心理承受、调整能力。实际上，教师和家长对于这样一种现象肯定也不陌生：那就是某某学生平时成绩不错，可是每次考试成绩总不如平时，不能发挥自己的最佳水平。如果从学习方法和勤奋程度上找原因，恐怕不能得出令人信服的结论。

提到“智商”(IQ)，人们并不陌生。至于“情商”，近几年来，也已逐步成为人们耳熟能详的一个术语。1995年，美国哈佛大学心理学教授丹尼尔·戈尔曼提出了这个相对于智商的生命科学的参照元素——“情商”(EQ)的概念，这一概念主要包括信心、恒心、毅力、乐观、忍耐、直觉、抗挫折、合作等一系列与个人素质有关的内涵，也就是人的心理素质。戈尔曼认为在人们成功的条件中，智力因素是重要的，但更为重要的是情感因素。由此看来，考试既是对一个人“智商”的检测，同时更为重要的是对他的“情商”的考验。为了备考，广大考生都进行了长期系统的复习，但当考试将临时，特别是在参加重大考试如中考、高考之前，考生们心理压力都不小，每个人的心情都不会十分平静。在这种情况下，“情商”不高的同学就乱了方寸，一些人在临考前的日子里会出现一种连自己也说不清楚的



紧张状态；更有甚者患上了“考试综合症”，变得整天诚惶诚恐，即使考前复习十分全面，仍会由于莫名的紧张、焦虑、忐忑不安等不良心境而导致水平和技能得不到正常发挥，考试一败涂地。

“智商”虽为成功创造了必要的条件，但能否成功还决定于“情商”。拥有和保持健康的心理状态，提高自己的“情商”水平，不仅对于广大考生在考前提高学习效率、在考试中取得良好的成绩是十分重要的，就是对于考生们形成健全的、适应能力强的人格结构，促进心理健康发展也是不可或缺的。

由于考试中的成败与心理因素有很大关系，如果“药”不对症的话，考生就不能够发挥自如，考出自己的最好水平。那么，如何调整心态，克服考试焦虑呢？这需要从心理方面“对症下药”，对考生进行及时的心理辅导、心理治疗。《考试心理训练60法》一书的作者申燕萍老师是华东师范大学硕士，毕业后在学校担任教学工作，多年来，她深谙学生心理，对学生心理，特别是学生考试心理进行了长期的研究。她不仅向考生本人提供了如何积极应对考前焦虑、如何进行考前心理训练、怎样科学用脑、怎样提高学习效率等等建议，而且也为家长助考和教师引考开出了益方。相信本书将助广大考生一臂之力。

考场是特殊的智力竞争场所，是考生智慧、心理、毅力和体力等综合素质的较量，愿大家以扎实的知识水平、良好的心理状态在考试中取得成功，考出高分！

张云生

2003年春节





目 录

一、迎考清心验方 /1

1. 考试焦虑百态图 /3
2. 为什么会产生考试焦虑? /6
3. 考试焦虑百害无益吗? /8
4. 考试并不恐怖 /9
5. 检测你的焦虑度 /11
6. 迎考心理 ABC /14
7. 轻松的心态迎考 /16
8. 百日迎考清心丸 /18
9. 心急却不想复习怎么办? /20
10. 破译你的生物钟 /22
11. 让生物钟助你成功 /25
12. 自我调节情绪四法 /27
13. 刺激健脑调节法 /30
14. 精神放松疗法 /32
15. “超级”记忆训练法 /35
16. 高考状元助考 /37





二、临考静心妙方 / 41

1. 考前百态图 / 43
2. 考前的心理调适 / 45
3. 考前最佳状态的营造 / 46
4. 克服考前的恐惧心理 / 48
5. 如何增强大考前自信心 / 50
6. 考前十天的复习与心理调整 / 52
7. 考前一周的复习与心理调整 / 54
8. 大考前三天的复习与心理调整 / 56
9. 减缓大脑“放映”的妙方 / 58
10. 考前形散神聚的小术 / 60
11. 克服情绪涣散的三法 / 63
12. 克制考前急躁脾气 / 65
13. 考前增加食欲的小方 / 67
14. 瑜伽放松训练法 / 69
15. 神奇的心理催眠术 / 73
16. 系统脱敏解虑法 / 75

三、考时定心秘方 / 79

1. 大考焦虑百态图 / 81
2. 大考镇虑定心秘诀 / 83
3. 临场前的心理调节 / 85
4. 临场振作精神小术 / 87



5. 临场失去记忆的对策 / 89
6. 临场清除杂念 / 91
7. 临场排除慌乱小招 / 93
8. 考时怯场心理调适 / 95
9. 预防考试晕场的秘方 / 97
10. 考前失眠的对策 / 100
11. 临场尿频怎么办? / 102
12. 大考期间睡眠与心理调试 / 103
13. 一门考砸了, 后几门怎么办? / 105

四、考后松心偏方 / 109

1. 考后脱虑的松心偏方 / 111
2. 考后的自我心理调适 / 113
3. 重拾昔日的信心 / 116
4. 走出情绪的低谷 / 118
5. 接到通知书后的心理调节 / 121
6. 怎样面对家人的责难 / 123
7. 考后个案 / 125



五、家长助考放心便方 / 129

1. 助考百态图 / 131
2. 助考策略 / 135
3. 助考要旨 / 137



4. 助考放心秘诀 / 140
5. 当好心理营养师 / 142
6. 做好解虑高参 / 144
7. 如何面对考试焦虑的孩子 / 146
8. 精心营造良好的家庭氛围 / 149
9. 助考饮食增智验方 / 151
10. 大考时营养配置 / 153
11. 家长助考个案 / 156

六、教师引考明心佳方 / 161

1. 应试引考的心路 / 163
2. 引考需求比较法 / 165
3. 引考减压法 / 167
4. 引考归因训练法 / 170
5. 做好时间的主人 / 174
6. 引考减压个案 / 176

参考文献 / 179

后记 / 181

编后记 / 183



一、迎考清心验方





1. 考试焦虑百态图

紧张与松弛,这就是由生活发动的两种相辅相成的力量。如果我们的身体严重地缺乏这两种力量,那就会出现各种各样的意外,导致残废或疾病。

——柏格森

咨询室里,几个同学向老师讲述,每次考试他们都感受到巨大压力,身体不适。

李佳同学说:“每到大考,我都紧张得无法入睡,我怕自己考不好。”

张强同学说:“考试铃响后,我经常紧张得全身颤抖,手指僵硬,无法答题。”

俞群同学说:“做考卷时,我常常紧张得突然想不起复习过的内容。”

管兰同学说:“考试遇到难题后,如果听到同学翻卷子的声音,或监考老师的脚步声,我就烦躁,再也无心做下去。”

陈枫同学说:“每次大考,我都感到很疲惫,做题目时总犯困,无法集中精力答题。”

同学们所感受到的压力及身体所出现的不适,就是“考试焦虑”的表现。从心理学角度看,“考试焦虑”又



属“学习过度焦虑”。它主要反映在考试过程中，考生由于精神过度紧张，心理压力过大，致使在应考时精神恍惚，发挥失常，最终影响能力的完全发挥。

从“考试焦虑”的表现特征来看，可以把它分为认知焦虑、生理焦虑、行为焦虑三种。

认知焦虑，主要以担忧为特征，表现为对自我的消极评价或对他人的评价的意识体验，对学习的认识、对自我的认识以及对成功的认识都包含着消极的因素。感染“考试焦虑症”的考生一般都有着对考试的非理性的推断，常常想或说：“我真笨，我就是学不好，这次考试肯定过不了关，我考不好怎么办？没有一点面子了，家长、亲戚知道我考不好，责骂我怎么办？我没有出息”等。心理上表现为：忧心忡忡，神经过敏，局促不安。



生理焦虑表现在与自主神经系统活动增强联系的特
定情绪反应上。主要表现为异常的生理特征，如：心跳
加快，呼吸急促，胃部不适，手冒冷汗，手脚颤抖，头
昏脑涨，颈脸晕红，腹痛腹泻，尿频，头疼，记忆力下



降等。

行为焦虑主要是通过行为的防卫回避表现出来的。表现为行为的奇特反应,如:抓耳挠腮、搔头弄手、摇晃肢体等多余动作。有时还表现出神情惊恐不安、大脑思维混乱的现象。在考试

中我们常常看到有些考生或草草答卷离场,或坐立不宁,或坐在位子上睡觉,或发出很响的声音等等,这些都是“行为焦虑”的具体表现。

在平时的学习中,学生要预防消极情绪的产生,减少考试焦虑;培养积极乐观的情绪,建立适度的考试焦虑机制。

方法:

(1) 树立远大的学习目标,明确





学习意义，联系实际学习，增强感性认识，进行丰富联想使身心愉悦。

(2) 学与思结合，疑与问结合；求同求异的思维结合，优化学习过程。

(3) 坚持以弱点为主的学习方法，坚持以重点优先学习的顺序，坚持以能力为主的学习目标。

(4) 采用换角度思考问题的方法，改变认识，转换心境。

2. 为什么会产生考试焦虑？

偶然性是没有的，一切生活现象都自有其根源。

——高尔基

教室里几个同学在交流考试感受，江东说：“考试如同上战场，我怕死了。”李嘉说：“我也总是一想到考试就提心吊胆。”为什么会产生这种感受呢？

听了几个同学的陈述，我告诉他们，伴随着某种事情的发生，出现不祥的预感，而产生模糊、令人不愉快的情绪，这就是焦虑。焦虑是人和动物面临重要而紧迫的事件时所产生的一种自然反应。而因考试引起的紧张不安的情绪就是考试焦虑。为什么会产生考试焦虑？主要是对考试结果的不确定性怀有恐惧，是



一、迎考清心验方 ▶▶▶



因神经高度紧张而形成的对考试不愉快的情绪体验，就像人面临危险时自然出现的防御本能一样。

轻微的考试焦虑是自然、正常的生理反应。但过高的考试焦虑度，容易产生紧张、忧虑、神经过敏和情绪冲动，把考试视为对个人的威胁，出现不安、失望、行为刻板、记忆受阻、思维停止等现象，并伴随着血压升高、心跳加快、面色发白、皮肤冒汗、呼吸急促、大小便增加等一系列的生理变化。这些身心变化，如果持续的时间过长，就会出现坐卧不安、食欲不振、睡眠失常，直接损害身体健康，影响考试成绩。因此，了解考试焦虑的特点及危害后，就要懂得预防过度的考试焦虑，注意保持积极的心态，用暖色调看事物，及时调控自己的情绪，提高心理素质，以保证考场上水平的发挥。中学生考试心理发展的水平是不高的，原因在于我们的考试制度和考试方法存在着某些弊端，学生的潜力在考试中没有能充分发挥出来。





3. 考试焦虑百害无益吗?

趋利避害是我们减少过度考试焦虑的重要原则。

——赠言

咨询室里, 江东问: “老师, 一个人的能力与考试焦虑有关吗? 考试焦虑是否百害而有益呢?”

一个人的能力与考试焦虑的程度成负相关。能力强的同学善于调控自己, 考试把握大、信心足, 能应对突然出现的危机并调控自己的心理状态, 使自己的心理保持稳定, 焦虑水平低; 能力弱的同学在考试前和考试中信心不足, 产生紧张不安的情绪, 考试焦虑的程度高。

一般说来, 竞争越激烈的考试, 考生焦虑的水平就越高, 而缺乏考试经验的考生更容易产生焦虑。在奥

