

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

学生心理健康教育指导丛书

学生考试心理



正确对待考试

考试是对学生所学知识和知识应用能力的检验的方法之一，通过复习考试学生可以系统地将所学知识加以复习消化，并检验自己掌握知识的程度和灵活运用知识的能力，只有定期的考试，才能不断丰富自己的知识，提高学习水平。考试对下一次考试的成绩可能产生积极影响，也可能产生消极影响。无论是对学生，还是对教师而言。都应当正确对待考试，采取必要措施，充分利用其积极影响。

对学生而言，他们应当学会客观、准确地分析自己的考试成绩，尤其应当避免归因方式。若将成绩差的原因总是归于外部因素，埋怨老师教的不好，试题太难等，这无助于准确地分析考试失败的原因。如果找不出真正的原因来，那么自然没有办法寻找到更正确、有效的途径来。由于学生的自我评价能力一般较差，因此作为教师应当帮助那些考试成绩差的学生做好成绩分析。

考试对于教师来说可以发现自己的教学中还有哪些疏漏，分析和研究成败的原因，找到改进教学的突破口，从而调整教学计划，使教学更有针对性，这对促进教学和提高教学水平是必不可少的一环。对教师而言，应当充分利用考试所具有的评价作用，促进学生的学习。这需要教师注意这样几点：

1. 对学生考试成绩的评价要客观、准确。学生考试成绩的高低受制于许多因素，教师在评价学生的考试成绩时，应当尽力做到客观和准确，否则便有可能严重地挫伤一部分学生的学习自信心和积极性。对考试成绩的重要性的强调一定要适中，切莫过分。应当把重心放在影响学生成绩的原因分析上来。

2. 对学生考试成绩的评价要及时。心理学研究表明，及时评价比不及时评价效果要好。这是因为及时评价，可以利用刚刚留下的显明的记忆表象，使学生产生进一步改进学习的愿望。若评价不及时，效果要差些。这是因为学生意识中考试留下的记忆表象已经模糊了。

3. 考试应当适量。考试是达到学习要求的程度进行集中评价的一种方式。但是，考试必须适量，过于频繁的考试，不仅会失去激励的作用，反而会制造紧张气氛，加重学习负担，有损学生身心健康。对学习成绩差的学生来说，考试过多会使得他们经历失败而丧失学习信心和学习兴趣，起反作用。

教育评价是评价教育效果或学习成绩的活动。要进行评价，必须将评价的对象加以度量，然后才能进行比较分析，从而作出评定。无论是评价教育效果，还是评价学习成绩，考试都是一个非常重要的手段。评价可以着重教学过程，也可以针对教学结果。在单元结束、期中、期末等进行的考试是一种成绩测试，是对教学结果的一种评价，它具体体现于学生测试成绩方面。正是因为考试具有评价意义，它才对学生的后续学业成绩产生一定的影响。

考试对学业成绩的影响表现在为学习提供反馈信息。不同学生对反馈信息利用与否以及利用程度将对其后续学业成绩产生影响。

每个学生都可以从考试结果中判明自己在考查方面所取得的成绩和存在着的问题，能够借此了解自己学习上的优缺点。若充分地利用这些反馈信息，客观地进行分析。有的放矢地改进自己的学习，那么这次考试必将会对下次考试产生积极影响，否则便有可能产生消极影响。

那些成绩差的学生则易于走向反面。对这些学生而言，由于成绩差，很少得到成功感或精神上的满足。而且由于考试失败，多是受到教师的批评，家长的责备，同学的冷遇，这是一种消极的情绪体验。这种体验往往对其后来的学习带来消极影响。

当然，有关研究也发现，一些考试成绩差的学生，由于意识到会受到家长或老师的责备而不愉快，因此学习中倍加努力并且更加注意改进学习方法，后来的学习效果得以提高，成绩也因之上升。

正确对待考试成绩

作为学生来说，自然都是比较注重分数的，有的老师将其作为评价学习的唯一依据，也有的同学视考分为命根，将它作为成败的标志，从而产生过重的心理压力。有的因一次考试成绩不理想便悲观失望，自暴自弃，或者怨天尤人，学习提不起劲，觉得自己不是读书的料。这些都是不能够正确对待考试成绩的不正常心理，如何正确对待考试成绩，是广大中学生普遍存在的一个问题，如何正确对待考试成绩，需要做到以下几点：

一、要正确对待考试与分数

平时考试的目的是为了反映以往自己学习的真实情况，以便老师与自己发现漏洞，及时查漏补缺，主要是作为自我测验、检查的手段。也就是说，考试不应作为我们的学习目的，至于考试所得分数需作具体分析。有时分数不能完全判断出自己学习的全部真实面貌。这里面具体情况是复杂的。如，考试难度大，偏题，这就将导致绝大多数学生的考分不高。而如果试题太易，情况就自然相反了。因此，不应当单以考分高低论英雄，判断成败。而试题的难易与命题老师的动机，对学生要求的严格程度，对教材要求的把握、认识，以及老师的教学方法等也有一定的关系。这里面需具体情况具体分析。首先同学们自己对此要有明确的认识，如果家长对这点不了解，也可通过耐心解释、说明，求得父母的理解与宽容。要记住，你的目的是真正获取知识，有了真才实学，就可问心无愧，反之，即使侥幸获取了高分，也迟早会露马脚。

二、要学会心理调节

学生自然希望获得好成绩，这是人之常情，也是有上进心的表现。但如果已经失利了，一味怨天尤人，或自我折磨，却是于事无补，于己无益的。正像一个不慎跌倒在跑道上的人，光哭泣是站不起来的，主要靠自己，主动赶快爬起来奋起直追。人生中的许多竞争正如马拉松赛跑，胜负尚难决定，要看谁笑到最后，关键在自己的努力。要明白，赛场上是不相信眼泪的。过分自责，无异于雪上加霜。要通过各种心理调节方法，恢复心理的平衡，变自卑为自信，变失望为新希望，早日振作起来，重振旗鼓，放下心理包袱，轻装上阵，积极投入下一个回合的竞赛。

三、要认真、冷静地分析，正确进行归因，寻找出这次失败的真正原因

从主观与客观两个方面进行实事求是的分析、反思。如是主观上尚未尽到努力，或方法欠妥，或原来期望值过高，或考场发挥不正常等等，就应吸取教训。如是客观原因，如老师或其他方面的原因，就看看自己用什么办法加以补救为好。这里需特别注意要防止两个极端：或一味责备自己，不切实

际地给自己加码加压，背上沉重的思想包袱；或一味埋怨老师等外界因素，而看不到自己应负的责任。这些极端的思维对自己都是不利的。

四、要思考出避免重蹈覆辙的对策

在准确分析清原因的基础上要努力寻找到解决问题的方法，针对实际情况，做出具体的、切实可行的补救的计划。要从现在做起，扎扎实实地学习下去，克服懒惰性与外界引诱。

影响考试的重要因素——考前焦虑

焦虑意指某些实际的类似担忧的反应，或者是对当前或预料到的对自尊心有潜在威胁的任何情境具有一种担忧的反应倾向。焦虑不同于通常所说的担忧，担忧是表示一种心理状态，通常是由于情境对于身体健康具有威胁引起的；焦虑表示一种人格特征。一个高度焦虑的人是一个经常激动的人，会经常表现出一种比较高的觉醒和紧张状态；一个低焦虑的人则经常反应迟缓、不易激动。考试心理的好坏与学生的考试成绩密切相关。考生在考前存在着程度不一的紧张状态。这种紧张状态的起因在于学生在考前要完成自己的所学知识的系统复习，同时还要承受外界环境和心理环境的影响。这在一定的程度上对学生的心理稳定进行了冲击，制约学生心理稳定的因素来源于对自我能力的评估、家长的态度、环境的期望值以及竞争的结果，这些因素会对学生产生一种自我暗示，并引起不同程度的焦虑反映，根据考前焦虑对学生的影响程度可以分成低度焦虑、高度焦虑和中度焦虑三种情况。

学生考试焦虑是由于不能达到目标或不能克服障碍的威胁，使自己的自尊心和自信心受挫，形成一种紧张不安带有恐惧的情绪。

低度焦虑的同学对学习和考试重视程度不够，态度松弛。反映在平时学习中是上课不认真听讲，不能够按时完成作业，考前复习准备不充分。这种学生最终的考试结果必然是不理想。低度焦虑所产生的无所谓、轻率的态度，对考试十分有害。

高度焦虑主要表现在考前准备阶段，许多考生在考前因高度紧张，造成这种紧张有诸多的原因，因为虚荣心的原因，考生对自己的考生成绩看的太重，精神负担大，在考试前忧心忡忡，总想考取了好的成绩后会得到家长、老师以及同学们的赞扬和敬佩，却又怕考的不好而丢了面子，这两种企望和担忧造成学生一会儿信心十足，一会儿担心害怕，在考试前就会造成体力不支、心力交瘁；因为缺乏信心的原因，考生对自己信心不足，考前总怕自己考试不好，因此在考前复习阶段学习时间过长，睡眠很少，神经一直高度紧张，甚至在考前失眠。因为精神负担过于沉重，考试的结果也肯定会不理想。高度焦虑会使学生的精神过度紧张，对考试极其不利，直接影响临场发挥，降低考试成绩。

中度焦虑介于以上两者之间。具有中度焦虑的同学既能安心复习认真对待考试，又不会顾忌考试结果而患得患失。这些同学在考前可情绪波动不大，会针对自己的切身问题而有针对地去复习准备，在考试中就会充分发挥自己的真实水平，掌握考试的主动权，考出好的成绩。许多事实证明，中度焦虑对激励学习迎接考试最为有利，如何保持中度焦虑呢。一要挖掘自身的积极因素，在考试及考前期间，同学们难免都会有一些紧张因素，关键在于如何正确对待处理这种情况，要对于自己平时所学和学习掌握情况有一定的了

解，要有信心，同时针对自己的薄弱环节而针对性地复习。对于以前的考试的成败能主动地分析原因，找出差距并克服它。在考试之前要加强自控力，善于调整好自己的情绪，保证复习的正常顺利进行。具备了这种健康的心态后在复习中就会做到全神贯注，在考试中保持最佳状态发挥最佳水平。

考试是为了促进对学生所学知识系统地复习，在复习中存在一个是否能主动复习的问题。保持一种良好的心态，对于自己所学进行系统地复习，提高自己灵活运用知识的能力，有利于知识的巩固和提高。在考前复习中，应做到全面认真，并在考试前制订一个切实可行的复习计划，对于复习各科时间的合理分配，针对自己的学习薄弱环节有重点地学习，都在这个复习计划中，这计划不必过于详细，只要做到心中有数就可以了。中学阶段的学习任务主要是掌握基础知识和基本技能，即“双基”。最终在考试中考题虽然千变万化，但是万变不离其宗，题目在课外知识在课内。在复习中扎扎实实，掌握每一个知识点，同时要注意到所学知识的系统性。

除了在复习中所注意的学习问题外，在考前期间要适当参加文体活动，保证足够的睡眠时间，同时注意饮食卫生、天气变化等等，不要发生意外事故，保证精力充沛地参加考试。

考前焦虑对学生的考试影响很大，严重的考试焦虑会破坏个体的心态平衡，影响学习思维的主动性和创造性的发挥。高度的紧张从医学角度上看，使肾上腺素系统的功能高度兴奋，使神经系统的活动全面亢进，特别是植物神经系统高度兴奋，从而使肾上腺素输出量加大，心率加快，血压升高。高度紧张造成的生理平衡系统的破坏，非常容易使学生身心疲劳，出现难以忍受的不适感。在平时的学习中，胡思乱想思维不集中。

不同的焦虑水平便会形成不同的考试结果，考前焦虑对于一个考生来说关系到能否正常发挥自己的水平，这需要依靠考生平时良好的意志品质及平时的知识积累和心态的锻炼和培养。焦虑的形成原因是怎样的呢？焦虑形成的原因比较复杂。心理学家们对焦虑形成发生的原因解释各不相同，认知学派认为是知觉、态度和信息的冲突引起；精神分析学派认为是潜意识之间的冲突引起等等。有效地指导学生的考试心理学学会控制情绪，可以使学生正常地发挥水平。

要学会调整控制情绪，对于充满考试学习竞争的学校中的学生来说，应学会自我调节，这与有效的学习、良好的应试密切相关。心理学家认为，情绪的反应和表现是习得的，我们应学会如何改变那些引向自我失败的失败模式，将自己的良好心态更充分地发挥出来。

对于老师来说应注意因材施教，在考前复习中，老师应给以学生有效的指导，在讲解问题时，给学生树立对自己的自信心，了解不同学生的个性特点，并注意维护学生的自我。作为一名优秀的教师在教学中尽可能减少学生失败等消极的情绪体验是非常重要的。

考前对于每一个学生来说，都有不同程度上的紧张感觉，如果一个学生对考试缺乏必要的准备，有可能他会采取逃避的方式，应帮助这些同学树立自信心以正视恐惧减少焦虑。

如何克服考试焦虑

考前焦虑是考生在考试时预感到考试的威胁性刺激，而又无能为力时所

产生的紧张焦躁，情绪不安的反应，有的甚至出现植物性神经机能紊乱。这样会严重影响考生真实水平的发挥，产生不良后果。在一些关键性考试时，反应可能更强烈。有的在考前或考试中注意力难以集中，情绪焦躁不安，大脑受到抑制，反应迟钝，或消化功能失调，神经性厌食，呕吐，头晕失眠，记忆衰退，甚至难以进行知识再现。这些现象在事关学生前途的升学考试中表现得更为常见。我们的一项调查表明，对这一问题感兴趣，希望得到解答的中学生占70%以上。可见，它在不少同学身上不同程度地存在着。如果得不到及时解决，必须出现严重的不良后果，影响考试成绩，也易影响身心健康，导致精神上的创伤。

克服或避免这种考试焦虑现象需要做到以下几点：

一、正确认识考试目的和作用，防止过重的心理压力的产生

考试对学习来说，应看作是查漏补缺，自我检查，自我鞭策的一种手段。要力求消除对考试的神秘感和恐惧感，减轻、避免心理压力。万一出现一点失误，以后再好好总结，加以避免就行了，不必看得过重，千万不要在考试中去进行“如果一旦考砸了，将会怎样”等可怕后果的预测。如果真是担心、焦虑，心理就会不堪重负。应该去想的是，自己尽了努力就行了。把注意力转移到改进学习方法，提高学习效率和应变能力上去。如果出现了焦虑，要尽快淡化、消除。要想到，世上没有常胜将军，万一这次不行，还可看下次，现在焦急于事无补，借以冲淡紧张情绪。有了这样的心理准备，心理压力就会得以缓解。

二、正视现实，保持适当的期望值

有些同学本来考得不错，甚至已超水平发挥，但由于对自己的期望值过高，即提出不切自己实际、过高的目标，也会产生挫折、恐惧。例如，有的人对一套试卷中某一个难题，一旦遇到困难便产生自卑、紧张、焦急心理。总想：人家肯定能做好，我这下完了。实际上，试卷有难有易，并不是每个人都能百分之百准确无误的。特别是选拔性考试，总有些难度较大的试题，你做不出，人家说不定也如此。要从客观实际出发，以免自己吓自己。万一由于自己知识准备不足，这次无法如愿以偿，也不要过分自责。找到原因，加以弥补即可。

三、不要人为地在考前制造紧张空气，努力创造一个宽松的临考气氛

有些同学出于各种原因而自我紧张，全部精力集中于“考试”二字上，生怕万一哪里没复习到，于是加班加点，挑灯夜战，废寝忘食，走路、吃饭、睡觉都想着这些。自己给自己制造紧张空气，仿佛草木皆兵。与同学也是言必谈考试，猜题、押题。从而使自己置身于紧张的临战状态中，有的想依靠各种“补品”滋补，也有的看到老师、家长时时念这本考试经，看到同学如临敌，也会互相感染。其实，只要平时学得扎实，完全可以任凭风浪起，稳坐钓鱼台。要设法保持心灵的平静，保持正常的学习、生活习惯和作息时间。该怎样就怎样，不必“老鼠尾巴捶棒槌”，寄希望于考前这“拼命”上。万一在某一堂考试中失利，如看错题，没做完题，或答不出，也千万不要老纠缠于此，或觉得大势已去，丧失信心。切忌沮丧、懊恼，以免影响以后的考试情绪。

四、掌握自我情绪调节的方法，学会自我放松

如考试前几分钟出现惊惶失措、脉搏突然加快，呼吸短促、面部变色、

出汗等现象。这时不要忙于动笔，先强迫自己冷静下来，缓解一下紧张情绪，用“没关系、尽力而做就是了。我难，人家也不见得会觉得容易，成败尚未定论，何必庸人自扰呢？”通过自我安慰、暗示、调节好情绪。如果情绪紧张，过度兴奋，即宜采取转移注意力，转移优势兴奋中心的办法。如考前大声朗诵几首心爱的诗，哼几句歌，做做伸展运动、深呼吸，参与同学有趣的谈笑以冲淡紧张情绪，如果严重怯场，应暂停答卷，伏在桌上休息一会，放松一下，或看看窗外，伸伸腰，让头脑冷静下来再做。

考试焦虑的两种矫正方法

一、认知矫正

认知矫正的主要目的是通过影响学生对考试的知觉和评价，使学生对考试获得一种现实合理的态度，进而对“即将面对考试”这一情景产生一种控制感。大量研究表明，一个人对即将面对的生活事件的可控制期会有效地减轻焦虑反应。下面是一套包含四个步骤的自助性认知矫正程序：

步骤一：检查自己的担忧。要求学生对自己有关考试的担忧进行检查。

指示如下做法：

1. 把你想的一切担忧写下来，不要去分析，不要想这些担忧好不好，也不要怕重复。

2. 整理已写下的担忧，去掉重复的项目，把各条担忧比较一下，把实质相同的合并起来。

3. 按担忧程度的大小依次排列各项目。

步骤二：对担忧进行合理性分析。学生对考试的担心担忧大都具有两面性，既有现实、合理的一面，也有不现实、不合理的一面；或者从一个角度看是合理的，从另一角度看又是不合理的。根据学生的实际情况，结合当代认知疗法对非理性认知的一些研究，侧重要求学生寻找担忧是否包含以下几种认知错误：

1. 无事实根据的推论。学生经常在没有根据或根据不足的情况下就对一件事草率下结论，然后就记住这个结论，不再管它是否有根据，把它当成一定会出现的情况。要求学生每条担忧都问：“有什么事实证明这个担忧是应该的？”“这些事实充分吗？从它们出发一定应该得出担忧的结论吗？”

2. 以偏概全。是否把一次考试不好就推想为将来一定考不好？是否把某一章、某一科没掌握好就认为所有的科目都没准备好？是否听一个人说自己不行就以为所有的人都认为自己不行等等。

3. 夸大或缩小。是否把自己的不足、缺点过分夸大，把自己的能力、长处过分缩小。

4. 情绪推理。情绪推理是指一个人把自己的情绪感受当作下结论的依据。表现为“我对考试感到心慌意乱，所以我一定是毫无准备”、“我感到信心不足，所以我一定考不好”、“我感到可能没有希望，所以一定会考不上”。

以上这些认知错误常常是在不那么明确、不那么容易被学生意识到过程发生的，因此有些学生进行这种分析时会感到困难。要求学生取得家长和教师的帮助。

步骤三：与担忧质辩。要求学生针对担忧的不合理之处，以现实的事实，

理性的常识、逻辑来驳倒它们。即使是合理的担忧，也可对它进行“危害分析”，因为任何担忧，都可能有下列几种危害：

1. 使人分心，不能集中精力复习；
2. 使人背上思想负担，不能轻松地备考和应考；
3. 使人紧张，影响在考场上正常发挥；
4. 使人痛苦。

步骤四：得出合理反应，即以上三步为基础，得出对该担忧的合理、积极的认知和态度。

在操作上，要求学生把上述各步骤写下来，必要时做成一种三栏目卡片，一栏为担忧认知，二栏为分析和质辩，三栏为合理反应。在时间安排上，第一周，要求至少每天将三栏内容读一遍或默想一遍，在逐渐巩固的基础上获得这样一种自动反应：一旦某一担忧在脑海里重新出来，就对自己说，“我已经把这个问题解决了，不必为此操心。”以后如果再出现程度很重的反复，再重新阅读卡片。

二、行为矫正

行为矫正方法包括放松练习和自我系统脱敏两种程序，对于焦虑不太严重的学生，仅做放松练习即可，对焦虑严重，尤其伴有明显的恐惧反应的学生，则还需要做系统脱敏。放松练习又是系统脱敏的一个组成部分。

放松练习是一种简便易行的身心放松程序，国外已广泛应用于各种焦虑、紧张障碍的治疗，已证明有较好的疗效。放松治疗的原理来自这样一个发现：人在肌肉放松条件下的情绪状态与焦虑状态是相互对抗的，二者不能相容，一种状态出现必须抑制另一种状态。南非心理学家沃尔扑(wolpe)把这一现象称作“交互抑制”。根据交互抑制原理，就可以通过诱发肌肉放松达到对紧张焦虑反应的抑制。放松练习和系统脱敏情景下，要求有对特定焦虑情景的再体验，因而针对性更强，对抗更激烈，治疗力度也更大。

考试焦虑的辅导操作策略

焦虑是多种心理障碍的共同症状。目前在精神科临床实践上主要采用两种手段矫正焦虑反应，一为药物治疗，一为心理治疗，以心理治疗为主。在心理治疗中，又以行为疗法中的放松训练较为有成效。国内也有采用生物反馈和气功方法治疗焦虑的例子。

中学生的考试焦虑辅导要考虑以下一些情况：

一、考试焦虑不同于一般的广泛性焦虑，它有明确的焦虑对象。认知、评价活动在产生焦虑地过程中扮演了重要角色。因此，对于考试焦虑，认知矫正是一条重要的辅导途径。根据一种认知的“情绪理论”(Iazarux, 1968)，从情境事件的刺激到产生特写情绪反应，中间存在两级评价过程，“初级评价”是个体判断所面临的事件是否存在压力或威胁；“次级评价”是在初级评价得出“存在威胁”的结论后，个体衡量自己有多少可选择的反应方式，以及自己有多少资源（能力、努力和其它条件）可用来应付压力和威胁。这些评价是决定情绪反应的重要的中间变量。既然如此，就应该设想可以通过影响这些评价过程（尤其是次级评价过程）来控制学生的焦虑反应。这一思想也和当代心理治疗的一个重要流派——理性—情绪疗法(RET)的思想完全一致。

二、鉴于当前中学生中有考试焦虑的人数比例较大，而各学校能进行专门辅导的教师又极少，大多数学校根本没有开展心理辅导活动，因此，对考试焦虑的辅导以团体辅导为侧重点。而且，这种团体辅导可能考虑采用录像、录音等方式，以解决学校缺乏专门辅导教师的问题。

三、中学生，尤其是高中生已有较好的阅读理解能力，因此可以编写自助辅导读物，让学生对照物上介绍方法，自己进行认知和行为矫正。

基于以上考虑，对中学生考试焦虑可采取上篇文章所述的两种矫正方法，以认知和行为相结合，团体、个别和自助相结合的辅导途径。这是比较适合当前我国中学实际的辅导对策。

焦虑和学习的关系

焦虑是一种以担心、紧张或忧虑为特点的，复杂而延续的情绪状态。是与未能满足需要，预料到失败或意识到某种失败的可能性相联系。可以说是一种比较复杂的心理现象，确能对人体的大脑神经有刺激作用。许多人的研究和实践证明：一定程度的焦虑对学习是必要的。高焦虑的学习往往会异常激动，处于一种比较高的觉醒和紧张状态，表现出高一于一般人的动机。而低焦虑的学生经常反应迟缓，不易激动，缺乏促进学习的迫切和自我提高的内驱力。从青少年学生的特点来看，他们学习的目的性模糊，缺乏自觉性，被动性大，教学中长期以兴趣出发，不可能也不利于培养起学生刻苦耐劳的学习作风。因而，教育者施以适量的焦虑是必不可少的，它能促进学习者各种知识技能的获得，处理好人际关系，激发最有效的学习行为。焦虑的是非不在于其本身，而在于运用正确与否，过或不及都将适得其反。焦虑水平过低会使学生毫无顾忌，学习时注意力不集中，焦虑水平过高则会引起对学习的抑制。

焦虑有两种，一种是神经过敏性焦虑，另一种是正常焦虑。前者指自尊心受到损害的人，在适应新的学习环境时，对预料到的威胁作出一种过度的类似担忧的反应；后者制预感到客观上有威胁自尊心的危险引起的。这两种焦虑都是对个人自尊系的威胁，它会激起个体改变自身目前的唤起状态，从而进一步去谋求达到某个目标。心理学者们研究发现，对于机械的学习或不困难的接受学习，焦虑是有促进作用的；但是当遇见一种新的学习环境，尤其是遇到了一些已有的认知结构中尚无现成答案的问题时，不同的焦虑程度就会对学生的产生不同的影响。

青少年如果遇到的困难、挫折或问题长时期不能得到解决，焦虑感无法得到解除，在超负荷的心理压力下，便会发展成为心理疾患，称焦虑性神经症，简称焦虑反应或焦虑症。焦虑症常表现为精神紧张、心焦、烦躁不安、发愁、抱怨、心绪烦乱等，他们不能集中注意力，难以全神贯注地做某一件事，通常往往不能指出引起烦恼对象和原因。对于学生来说，焦虑症主要表现为学习焦虑，他们总觉得自己有很多题没有做，很多书没有看，学习效率低，在考试来临之际，学生心情更加紧张，失眠、食欲减退，成绩直线下降；有的同学则陷入沮丧不能自拔，常常为自己的前途而担忧。

心理学家指出：焦虑具有积极价值，它能约束人的行为，它是学习的内驱力量，是注意的基础，一定程度上的焦虑能维持一定的紧张度，集中注意力，提高学习效率。但是应当注意的是，焦虑过高或过低对学习不利。可以

说，焦虑与学习之间的关系是复杂的，它对学习是起促进作用还是起抑制作用，是由多方面的因素决定的，这些因素包括学习者原有焦虑水平的差异，性别角色的不同，学习材料难易程度以及学习者本身的能力水平等。因此，要给特定的学习者以一定量的焦虑，应先了解学习者和学习材料的情况，因为不同的学习者对焦虑的反应与承受能力是不同的，同样，学习者对学习材料的难易也会产生不同的焦虑。

我们在教学中往往只注意培养学生的学习兴趣，而忽视了学习焦虑在教学中的作用。传统的教育心理学思想对焦虑这一心理现象只提如何消除，对它的作用很少涉及，从而降低了焦虑在教学中的地位。恰如其分地发挥焦虑在学习中的作用，要求教师多与学生接触，倾心交谈，建立良好的师生关系，多角度、多侧面地了解他们，对他们的种种心理状态、学习能力、学习成绩、家庭环境和任课老师等主客观条件分析研究，这样才能区别对待，自如地用好焦虑。同时要综合运用各种教学手段，处理好焦虑与兴趣的关系，使两者相得益彰。

如何正确运用焦虑

首先，对于一个自由散漫、不思上进，对学习无所谓但又智力正常的后进生来说，一定量的焦虑是必不可少的。这时，教育者应使个体的自尊心受到一种威胁，造成紧迫感，使之努力改变自身目前的状况，从而进一步去谋求达到预定的目标。教师要给予一定的压力，并规定完成任务的期限和处罚措施，并时时激发其愧疚心，使其产生焦虑心理和当前情境的反差，激起奋起直追的勇气。

其次，对于少数优等生是否采用焦虑学习，许多人持否定态度，在他们看来优等生已是好学生了，无需再加压力。其实不然，对优等生来说，不存在学习负担压力的问题，他们有足够的潜能去应付，易产生自满情绪，成绩会在原地徘徊，有的甚至下降，有点压力或受到挑战，成绩反而会提高。目前，相当多的心理学证明：高度的焦虑只有同高度的能力相结合才能造就“天才”。

再次，学习材料的难易对焦虑程度的高低需求是不同的。学习材料难度大，学生会自然而然产生高度焦虑，怕学不好。这时教师不能再给学生以压力和担忧，应力求减少焦虑，并给学生提示，使之掌握正确的学习方法，解除心理压力，轻装上阵。实践证明，焦虑解除了，学生会很快扎到学习中去，收获较大。

相反，对简单、机械的学习材料，应采用使学生高焦虑的方法，以绷紧学习弦。达·芬奇画蛋的故事告诉我们，类似重复画蛋之类的技能操作，学生有时不重视，不愿花时间。而对这类貌似简单却又非花时间不可的问题，采用高焦虑教学是很有必要的。

从焦虑的时间长短来说也要区别对待。如果一个人长期处于高焦虑状态，对学习是不利的。试想，一个对学习忧心忡忡、顾虑重重的学生，怎能兴致勃勃、孜孜以求地学习，同样，一个无焦虑，整天心不在焉的学生，也不能刻苦学习，提高自己的成绩。因而短期的焦虑不但不影响身体，还会对学习有促进作用，这样一张一弛的治学之道往往会收到事半功倍的效果。

诚然，高焦虑与高成就并不都是成正比的，但一定限度内它们的关系是

正相关。因此，我们必须把焦虑控制在一定程度内，过强或过弱都会使反应效果变坏，如以下几种情形：

1. 面临升学考试的学生，本身思想负担重，心理压力大，过分焦虑会产生怯场，从而抑制正常水平的发挥；

2. 对智力平庸、虽经努力学习而成绩仍不高的学生，高焦虑会造成自信心不足、自暴自弃，以至对学习失去信心。

3. 焦虑承受能力与性别也有关，男生承受力高，女生则较低；

4. 当个体遇到一种新的学习情境，尤其是已有认知结构中尚未形成答案或需要费力思考的问题，若个体对此不感兴趣时，高焦虑又会干扰大脑功能的发挥；

5. 焦虑的程度随学习者年龄不同而改变，小学阶段，高焦虑一般会抑制学生的学业成就；中学阶段，一定量的焦虑有助于学习；而到了大学阶段，由于自学性提高，学习动机充分明确，焦虑的作用却减少了。

中学生学习焦虑异常的几种典型表现

一般说来，一个中学生的学习焦虑心态是否正常，应当有一个客观的评价标准，并且能够通过心理实验进行测定。但因为在中学生的发展过程中，个体的学习焦虑呈现出一种复杂的不稳定的状态；有时偏高，有时偏低；同一时期内，在某些方面有偏高的表现，在某些方面又有偏低的表现。所以我们不能单凭某些心理测量的结果来断定某个学生的学习焦虑心态是否正常，还必须对学生进行细致的观察与了解，把观察、了解到某个学生的种种表现与对其进行测量的结果结合起来进行分析，才能得到符合这个学生实际的正确结论。

当前学习焦虑异常的中学生主要有以下八种类型：

一、寻求表现型

这类学生学习成绩较差，经过多次努力后，自知在学习上难以有所作为，因而有较重的自卑感，但他们不甘心被人瞧不起或被别人忽视，故有强烈的引起别人重视的欲望。因此，在与同学交往中，或主动为他人做些有益的事，或强迫别人服从自己，以维持自己的“自尊”和让人承认自己的“价值”。在课堂上或考试中常有出人意料异常举动：或不经思考抢答问题，或大声取笑别人答题，或考试时早早交卷。此属焦虑度偏高。

二、自疚自责型

这类学生学习勤奋努力，要求自己颇为严格，把满足师长的愿望当成自己的学习奋斗目标，对师长在生活上，学习上给自己的无微不至的关怀“感恩戴德”，在“望子成龙”的阴影下学习、生活。学习上唯恐出丝毫差错，稍有不顺，便自责不已，甚至有负罪感。他们不论学习能力强弱，都会因一时的失误导致对自己能力的怀疑，而忧心忡忡。此属焦虑度偏高。

三、考试恐慌型

这类学生对考试有一种恐惧感，总是担心考试成绩不理想。他们平时学习情绪比较正常，但每逢考试紧张不安，出现审题不清，解答不如平时的情况，有的人连听到他人翻动试卷的声音都害怕，以为时间不够了，手忙脚乱，匆忙答题，顾不上正确与否了，严重的会出现思维混乱，记忆力短时消失，头脑中一片空白，连最简单的题目也不会解答。其中有些是属于长期性的神

经过敏焦虑的触发。总的说来，属焦虑度偏高。

四、逆反对抗型

这类学生独立意识很强，学习上有自己固定的格式，认为家长的严格管教完全是多余的，不愿别人干预他们的任何事，自己的学习情况决不与家长交谈。特别是当学习出现滑坡时，对家长的询问尤为反感。轻者，独往独来，闷闷不乐，对家人不予理睬；重者，烦躁激动，大发脾气，甚至负气出走。这类学生多为学习较差或一般。此属焦虑度偏高。

五、骄惯松弛型

这类学生从小养尊处优，凭借家庭的力量，升学一帆风顺，未来前途家中早作安排，尽管他们中一些人的父母对他们要求也较严格，但只限于学业，而生活上则采取放纵的态度，忽视对他们人格、素质的培养训练。这类学生平时学习敷衍了事，上课注意力难以集中，课后不摸书本，临考时匆忙应付。属焦虑度偏低。

六、羞涩自卑型

这类学生或因学习基础较差，或因学习能力较弱，学习成绩往往不理想。他们有较强的自卑感，却总是想获得成绩好的同学的那种“风光”、“地位”，于是埋头学习，暗地里与人攀比，同时又十分计较别人对自己的态度和自己在同学中说话的份量。他们平时不太言语，羞于与人交往，不愿与人谈论学习，以保面子而逐渐脱离人群，变得孤独。此属焦虑度偏高。

七、自祝过高型

这类学生能力较强，学习刻苦、自觉，但对自己能力的估计往往超过自己的实际水平，给自己定的目标过高，总认为自己高人一等，看不起周围的同学，一心想出类拔萃，终日辛劳，却有“付出”多于“收入”的失落感，又不甘于现状。他们非常关心自己的学习成绩的名次，嫉妒成绩比自己好的同学，“才高气短”，一点小小的挫折就能造成他们情绪上的波动，甚至怀疑自己的意志力，责备自己不够坚强，未能完成计划。此属焦虑度偏高。

八、自由散漫型

这类学生在学习上无进取心，纪律性不强，上课精神不振，课后却很活跃，社会交往较多，喜欢赶同学中兴起的各种时髦。偶尔也有心血来潮搞学习的时候，学习成绩不稳定，时好时坏。属焦虑度偏低。

以上九种学习焦虑度异常的情况，无论是焦虑度偏高或偏低，都可能导致学习上不同程度的观察力减弱，注意力难以集中，记忆力降低，思维迟钝等不良后果。对中学生学习成就有明显的消极作用。

参加考试要注意哪些问题

同学们需参加各种各样的考试，特别是毕业会考与升学的考试，由于事关重大，因而格外重视。但有的同学却常常因各种原因，或对有些问题注意不够而大意失荆州，后悔莫及。那么参加考试要注意哪些问题呢？

1. 注意考前的生理保健。不打疲劳战、拼命战、消耗战。注意劳逸结合与饮食营养。以保持旺盛精力，避免因营养不足，在考场上因低血糖而造成晕厥。

2. 做好考前的有关准备，包括思想准备，物质准备，适时赴考。思想准备方面，要正确对待来自各方面的压力，将其转化为努力学习，认真复

习的动力；物质准备，如钢笔、墨水等必需的文具，以及准考证、手帕、防暑药等。先熟悉一下考场，提前半小时到考室即可。

3. 注意心理调节。考前要树立信心，考时要专心，考后切忌灰心。在情绪上考时宜冷静，防止紧张、焦躁，考后要鼓劲，胜时要快马加鞭，乘胜前进；败时要卧薪尝胆，重振旗鼓，始终保持高昂的斗志和热情。

4. 科学答卷。答卷要有计划，先浏览全卷，做到心中有数，再静下心来答卷，最后要仔细检查；做题宜先易后难，以保持自信，提高效率；审题要仔细，不靠想当然；正确对待难题与易题，防止盲目自信与盲目悲观；碰到难题时不要被其吓倒，影响情绪与信心，冷静回忆有关的知识与材料，运用有关方法，帮助记忆再现与思维；保持卷面整洁，细中求速度，快中不忘稳。

5. 耐心仔细检查卷面，对照原题重审题，防止丢题、丢问，检查解题思路，避免表述错误与笔误，验鼻切勿马虎。

6. 正确对待考试结果，及时总结经验教育。考后要认真分析成败的主客观原因，寻找解决问题，避免再次失败的对策。胜不骄，寻找自己的差距，再接再厉；败不馁，去掉自卑及自责心理，沉下心来，亡羊补牢，奋起直追。

增强应试心理素质的几点建议

学生在学习中应当注重增强心理素质：

1. 平时应当扎扎实实地掌握基本知识和基本技能，培养能力，在重视平时复习的基础上做好考前复习；

2. 对于考试要有一个正确的认识和态度，如果背上了考试是决定一个人前途和命运的包袱，往往心情高度紧张，影响大脑的思维和记忆力。因此就容易出现不应出现的失误，遇到难题就会更加紧张，思维出现窒息，影响思路；

3. 考前一段时间不要太紧张，保持正常的生活规律，身心休息好，让大脑得到应有的休息，做好考前各项准备工作，包括学习用具等；

4. 平时在学习中要注意一题多解训练，为培养良好的考试心理打好基础；

5. 通过学期考、模拟考积累考场经验，平时也可以练习用意志去控制自己情绪的变化，比如当紧张时可以紧握左拳，随着精神紧张减退放松拳头，或者是做几次深呼吸，调整情绪，把培养良好的应试心理素质和培养坚强的意志品质结合起来；

6. 遇到遗忘现象或者是一时答不上来的题目时，先要放在一边把注意力转移一下，选择会做的做，但是不宜频繁换题，以免造成思维紊乱；

正确运用自我暗示

自我暗示是通过语言这个第二信号系统来调节中枢神经系统的兴奋性，从而使交感神经和副交感神经机能得到改善，进行自我暗示就是自我鼓励。暗示是日常生活中常见的心理现象，平时人们所说的心理作用，实际上多半都是暗示的作用。

自我暗示是一种潜在的力量，暗示的结果使人的心态、意志、情绪、爱好等方面发生改变，从而能使人的某些生理功能发生变化。

暗示可以来自他人，也可以来自自己，在日常生活中暗示现象很普遍。成语典故中的“杯弓蛇影”、“谈虎色变”、“草木皆兵”、“望梅止渴”等都是暗示的典型事例。

心理学家曾经做过这样的实验：在课堂里，他将一个洗得干干净净的装满清水的空香水瓶对学生们说：这是一瓶进口香水，看谁能最先辨别出这是什么香味，然后将瓶盖打开，过了不久，许多学生相继举起手说自己闻到了香味，有的说是茉莉香味，有的说是玫瑰香味，有的说是玉兰香味...当他们得知这瓶里只是一瓶清水时，大家不禁轰堂大笑。这是教师的语言对学生的暗示。这种来自他人，由别人将某种观念加给被暗示者，对被暗示者的认识、行为和情绪发生影响的暗示叫“他人暗示”。

通过自己用某种观念对自己的认识、行为和情绪发生影响的暗示叫做“自我暗示”。积极的自我暗示对自身的生理活动和心理活动能产生积极的影响，同时有利于学习、工作和事业的成功。例如，可以对自己说：“今天我一定能考好”、“一定不要慌”、“要冷静、沉着”等，还可以回忆前一次取得好成绩的情景，这样都有助于增强信心，减轻或消除紧张心理。

如何运用自我暗示呢？要加强自我修养，提高心理素质，努力学习科学知识，防止思想认识的片面性或表面性，要树立坚强的意志树立必胜的信心，这样才能发挥自我暗示的作用。

学生的审题方法

具体地讲，应用题的审题方法是“两读”：一读是了解性读题。通过读题，了解题目讲了一件什么事，已知哪些条件，要求什么问题。二读是分析性题。通过读题掌握关键句子概念上易混淆的字、词。如倍数、平均、和、差、积、商、多多少、少多少等，并进行画批，为分析数量关系做准备。必要时可画出示意图及线段图，以帮助理解题意。

文字题的审读方法应是一读、二画、三想。一读：读准题，读题时不添字不漏字，标点符号处要停顿，关键字词要读重音。如 35 与 26 的和乘以 65 与 27 的差，积是多少？经过画批（二画）就清楚地看出数与数的关系是两数之和乘以两位数之差。三想：想一想求的是什么问题，有几个层次，怎样列式，要用哪些运算符号运算顺序怎样找，找一找能否应用运算定律和性质进行简算。

以上审题的方法，教师在课堂教学中，要有意识地渗透在教学过程中，并处处起示范作用，让学生潜移默化，逐步养成良好的审题习惯。

如何克服考试的紧张心理

考试的紧张、慌乱以至于恐惧的心理称为怯场或称为考试焦虑。这种心理主要是由于考试的情景造成的，这种焦虑对学生能力测验成绩与学习习惯均有不良影响，然而这确实是每个学生在学习生涯中都经历过的。

考试是对考生所掌握的知识、能力水平的一种测试。在目前升学、就业等各方面都需要考试来选拔的社会中，考试在中学生的心目中占据了很重要的位置。

从教育心理学的角度上来看，考试的紧张心理属于正常现象，而且意味

着学生对学习的自觉性和责任感，每个学生都有自尊心和进取心，当他们体验到或预感到学习情况不佳时，就不可避免地会产生焦虑和紧张。心理学家指出，青少年学生在学习和应试考试中，能够把焦虑程度驾驭到中等水平是十分有益的，这在前面已经探讨过。

过分的焦虑紧张多发生于心理内向、好胜心强而又胆小意志力不够坚强的学生中，克服这种紧张心理呢需要做到以下几点：

一、端正态度

无论参加任何类型的考试，都要有成功和失败、顺利和挫折的两种思想准备。考生对于分数不要看的过于重要，有些考生认为考试分数不好便是低能，结果越是紧张就越考不好，越考不好越紧张，恶性循环甚至造成考试出现种种身体不适如头痛、腹痛等以至于不能顺利完成考试，这是一种不理智的作法。

二、考前有充分的准备

平时学习时应注意对知识的积累、掌握，考试前作系统、全面的总结，考前的焦虑情绪就会减少。

三、加强意志锻炼

要善于控制自己，纠正自己一些不正确的观念，树立信心和决心，遇到特殊情况时，能够正确面对而及时地调整自己的心理状态。随着意志的锻炼和认识的提高，对压力的感受也就有所不同。一般来说，自信、个性坚强、乐观的人极少受到考前焦虑的扰乱，而缺乏自信、易受暗示的学生则处理不好焦虑问题，往往不能正常发挥其水平。

四、注意考前的用脑卫生

人的生理活动都是有有一定的节律的，无论是体力劳动还是脑力劳动都有自己的生物节律。

不少中学生平时学习努力不够，考前就加班加点地学习，休息、睡眠的时间很少，而且平时参加的课外锻炼也取消了。其实，在每天人有相应的高潮和低潮，晚上 10 点以后人体内的各种功能处于最低潮，注意力不集中，思维惰性大，记忆力减退，考前适当的休息有助于考试保持良好的身体状况，减少焦虑的产生。

五、调整呼吸

心理学研究指出，当遇到心理紧张时，可以做几次深呼吸或采用呼吸守点的方法，即双眼只看一个固定目标，做深而均匀的呼吸，可以调整心率，从而使自己平静下来。

系统放松训练是一种很有效的方法，下面介绍两种简单易行的训练方法：

悬锤松弛法：找一个小的重物，用一根 30 厘米左右的细绳系牢。捏住细绳的另一端，小重物便呈悬垂状态。待小锤静止不动时，手也不动，在脑中相象小重物在呈顺时针方向画小圆，然后渐渐画大圆，待小重物在意念指导下真正顺时针方向运动后，再改变想象，让小重物作逆时针方向的画圈运动，直至意念成功为止。

6 秒钟健康法：抓住你所有的任何空余时间，摒弃所有杂念，只要记住收缩腹部，收拢下颚，扭动身子，打哈欠。连续地做以上几个动作，就能收到自我放松的效果。

做好考前复习

最有效的复习方法，是把复习考试看成一项长期系统的任务。复习的过程，从新学期的第一周就开始了，并且作为每天学习的一部分，贯穿到整个学科的学习过程。这种复习应包括：条理清楚地记学习笔记和课堂笔记，整理该学科的基本要点，知识的条理化，课外阅读相应的参考书等。此外，在整理这些材料时，你要做到心中有数，把这些分离的东西看成一个有机的整体。

但在实际学习中，许多同学不能坚持边学习边复习，常常是到临考前一两周才着手复习，结果发现要看的東西太多，不知从何做起。我们知道，要想真正地弄通哪怕是一小段材料，也不是一件容易的事情，所以要想在一周内复习完一学期的课程，“临时抱佛脚”，其效果是可想而知的。建议你每周都坚持复习整理所学的课程，争取学习任务当周清。这样临考前复习的主要任务只是背诵、理解已整理好的材料，而不需要重新查阅所学的全部课堂内容了。下面，我们一起看看，怎样进行期末考试的复习。当然其中有些方法也适于准备小型测验。

1. 纠正复习安排上常见的错误

尽量避免一些复习安排上的错误，会大大提高你的学习效率。这些错误主要有：（1）时间安排失当，无关紧要的琐事耗时过多。（2）功课常常是在手忙脚乱中完成的。（3）学习中很难分清主次关系。（4）学习常常是前紧后松，做事往往有头无尾。（5）常常犹豫不决，不知下一步该做什么。（6）经常发现自己在做不必要的重复劳动。

2. 仔细制定一个短期复习计划

一学期的期终考试常是好几门课程一起考，每到这时，一些人就感到焦头烂额，不知道该怎么复习、复习哪门好。最好是统一考虑各门课的内容和自己学习的状况，合理地制定一个复习计划，然后按这个计划，指导自己的复习，这样才有可能取得好的效果。这个复习计划应当比较详细，尽可能科学分配时间，争取复习安排的最优化。

3. 学会鉴别学习的重点

普遍的原理、公式和定理，实验结论，词汇与语法规则，历史顺序和历史事件的因果，文学体裁、理论与事实等，都是需要复习的课程重点。一定要区分观点与事实。要特别注意老师和书本上重点强调的内容。

4. 在考试前两周，必须认真听讲，不能漏掉老师在课堂上提到的任何问题

即便是老师继续讲新内容，也会有迹象表明某些复习重点。要注意听老师说的这类话：“我们在十月份讲过一个例子，和这个例子差不多，那个例子是很重要的。”“这是本学期学过的第八个基本原理。这些原理对理解本课程都很重要。”绝大多数老师都会以各种不同的方式提示所有的考试内容。至于老师的复习辅导课，更不用说，你必须认真地听。

5. 重新组织课程材料

如果可能，应把复习内容分成若干容易记忆的部分。比如数学可以分成定义、应用题、定理、公式和一般概念；历史则可按照传记、编年史、改革运动、国内战争、世界战争、经济问题、城市问题、宗教问题等进行划分、组织。看起来，这样做似乎不利于一个学科的完整统一，实际则相反，这样

划分可以把一个学科的各个部分连成一个更易懂、易学、易记的整体。许多有经验的老师常协助学生进行这样的划分，事实表明，这对复习是非常有益的。

6. 改变学习的态度

如果你平时学习一门课程只是死背硬记，为了得一个高分，那么复习时则应本着应用与理解的目的，不要认为“考试嘛，背背就行。”没有积极的心理准备，任何复习都难以成功，你的态度会影响你考试的成绩。而积极的态度来源于你有一种已作好准备的感觉。即使你觉得自己复习得还不够理想，也不要消极的想法，应该提醒自己，你还是掌握了很多东西。同时体力、精神和情绪上的健康状态，也能帮助你在考试中获得成功。

7. 注意考试题中经常出现的术语，并练习怎样“审题”

虽然有些词语在考试题中反复出现，但这些词语对不同的老师来说可能有不同的意义。如果问题中出现“解释、评价、阐述、叙述、举例说明、列举、描写、说明、下定义、图示说明、比较、对照”等术语，你必须清楚老师的意图究竟是什么，要注意不同学科的问题所具有的不同特点，有些科目的问题非常具体，而另一些科目的问题却很笼统。审题练习是复习中的重要一环。

8. 有效地利用时间

临考前，时间也许是最让你焦虑不安的了，总希望能多一天时间复习，但时间是根本无法延伸的。解决的途径只有一个，即克服拖沓现象，提高时间的利用率，可以按以下四步来试试：

- (1) 静下心来，心情紧张、慌乱，自然无法安心学习。
- (2) 明确每次复习的任务。
- (3) 将复习任务化整为零。具体来说就是，先翻阅一下课堂笔记，找出复习内容中所含的基本概念与主要问题，按照这些概念和问题的顺序进行复习。
- (4) 确定完成任务的最后期限，限期完成。

准备考试的技巧

“台上一分钟，台下十年功”说的是艺人在舞台上的每一份荣誉都是台下苦练的结果。“梅花香自苦寒来”说的也是这个道理。要取得好的考试成绩归根结底必须付出艰苦的学习劳动。因此，一定要让学生明白如果平时的功夫不够，不管有多高的考试技巧，都不可能取得理想的成绩。考试的准备就是耕耘的过程，一定要下苦功才行。只有在下足功夫的基础上，应试的方法和策略才会有用。有的学生通过作弊等欺骗手段来获取高分，教师要及时进行教育与控制，详见冯小林“对学生考试作弊行为的教育与控制”一节。下面就介绍一些准备考试的实用技巧。

1. 保证良好的睡眠

考前最重要的莫过于认真复习应考了，但有些学生却认为应把所有的时间都用在复习上，搞得自己十分紧张，还没到考试自己的身体和精神先垮了。有的甚至得了精神衰弱。因此，考前的学习和休息一定要好好安排。一般的估计，人的一生大约有三分之一的时间是在睡眠中。人之所以有这么多的睡眠是因为人的身体和大脑需要休息。没有睡眠就没有生命。心理学家作过这

样的实验：让两组同学记忆相同的材料，在他们熟记以后，一组睡眠休息，另一组继续做其它的事情。结果，前一组同学的记忆效果比后一组要好得多。所以，看似浪费时间的睡眠实际上提高了人的学习效率，从长远说是节约了时间。班主任一定要让学生明白这个简单的道理。

那么睡眠多少合适呢，一般人以每天八小时为宜。但是，有些同学虽然睡了八小时，却还是觉得疲倦。

这种情况可能有两类原因：本人的体质决定需要比常人更多的睡眠；睡眠中做梦太多，睡眠质量不高。

前一类原因，只有延长睡眠时间一种解决办法。后一种原因则可以加以克服。根据巴甫洛夫的学说，睡眠是大脑的一种抑制过程。做梦时，一部分大脑皮层的神经细胞仍然处于兴奋状态，没有得到很好的休息。这就是我们感到疲惫的原因。这种现象在考试前夕更是容易发生。

如何减少过多的梦呢？可以根据梦的成因从以下方面入手：

(1) 消除紧张情绪。考试前夕学生由于过分的紧张和兴奋而使大脑在人睡眠后仍旧处于兴奋状态。其主要成因是紧张的情绪得不到很好的释放。所以，可在睡前作一些不太激烈的体育活动或写一小篇日记，把心里话一吐为快，可以有效地缓解紧张情绪，减少睡梦。

(2) 减少外界可能发生的刺激。有些同学的卧室环境不佳，使他在睡眠时受到无关的干扰，出现梦境。例如，床上的杂物太多，睡时硌着了，就可能出现被打的梦境。因此，一定要把床收拾干净，被子也要冷热适中，以减少意外的刺激，激发梦境。

(3) 睡前进食要适度。有些同学学习累了，喜欢在深夜吃夜宵，而且吃得很饱。这样，开始睡眠时，胃中饱胀，消化系统活动频繁，刺激大脑，使人的睡眠质量受到影响。另一方面，有些女同学怕胖，睡前很饿了，也不肯进食，使得饥饿信号刺激大脑，同样难以入睡。也有的同学有饮茶、喝咖啡的习惯，睡前饮用这些东西会使人兴奋，影响睡眠。

2. 了解考试信息，制定相应对策

决定考试成绩的主要因素是平时的学习。但，要取得好的考试成绩还必须在试前认真地复习，因为平时的学习是以掌握知识为目的的，而重要考试前的复习则可以说是一切为了考试而进行。因此，这时的冲刺一定要认准方向，以最大的努力向考试这个终点冲去。不同的考试有不同的要求，不同的考试有不同的重点。所以，试前一定要把考试的题型、要求弄清楚。

(1) 考试的时间有多长？

(2) 题量大不大？

(3) 试题的主要类型是什么？各占多大比重？

(4) 试题的范围怎样？有没有模拟题可供参考？

在这一系列问题弄清以后，应分别采取对策。

考试时间如果相对较短，则说明，对每道题的回答要求不细，复习时，以掌握每个问题的基本内容为主。题量如果很大，则说明考题中基本问题占的比重会相应增加，这就需要在复习时把所有的概念、原理、公式、时间、字词解释以及作者等等细节性的问题部一一记牢。试题的主要类型如果不很熟悉，则必须把这类题多找一些来做，以使自己熟悉某一类题的解法，加快解题速度，提高考试成绩。根据不同题型的比例，应该区别对待。作文的比重较大，则复习时，应花较多的时间，把各种类型的文章都写一个提纲，熟悉

写法。试题的范围可以使学生把较短的复习时间全都用到本次考试的范围内，提高复习的效率。而且，知道了考试范围，才能知道自己在这次考试中的主要弱点和优势各是什么，做到心中有数，集中力量攻克弱点，避免面对考题无从下笔的问题出现。

3. 进行冲刺复习

俗话说得好，“临阵磨枪，不快也光”。取得好成绩的关键虽然在平时，最后的冲刺也很重要。就好比一场长距离赛跑，即使领先了，最后的百米冲刺不好，同样不可能取得良好的竞赛成绩。考试与赛跑很相似，其成绩并不完全取决于选手的实力，赛场经验和技巧也很重要。所以，那种认为只要平时学得好，考试时就可以轻松的想法，就象最后百米放慢速度一样是很愚蠢的。冲刺复习的特点是全心全意地投入到考试复习中去，使自己的活动在考前一切围绕着考试而进行。这并不是要学生把一天所有的时间都用在在学习上，相反，应该以学习为核心来组织时间，合理地安排休息，使学习活动比平时更有节奏。冲刺复习时，可采用一些特别的方法。下面介绍两种。

(1) 强化记忆。这时，学生需要记忆大量的信息，如何才能使这些信息在考试时能够顺利回想起来呢？这就必须强化记忆效果。如果考前时间比较充足，则可对需要记忆的材料进行分散记忆，即每天记忆其中的一部分。如果时间比较紧迫，则可以进行集中记忆，把大量的材料放在一天之内学习。相反，在复习完一遍之后，应在8—9小时内进行第二次复习。根据艾宾浩斯的遗忘曲线，在记忆后9小时，会遗忘的东西已经基本遗忘，其比重大约是记忆材料的三分之二。而第一次记忆后能够进入长时记忆的东西在9小时后也基本稳定下来。因此，要想记住大部分材料，就必须在9小时前，再补习一次，这样，就可基本上把9小时内遗忘的材料从短时记忆状态转化为长时记忆状态了。所以，如果学生在考试前一天把所有的知识都复习一遍，而在9小时内没有进行强化记忆的话，第二天，考试时，他会发现已经遗忘了三分之二，考试成绩自然不可能理想。但，要是他再作一次冲刺的话，即第二天起床后再作一次同样的复习，其效果将会令人吃惊。

(2) 强化练习。对于需要解答问题的学科，大量的考前练习是十分必需的。这样的练习可以使学生巩固知识，并及时发现知识弱点，进行补救。这时，不要再盲目地去找新的参考书，而应该抓住课本和平时用过并认为有良好练习价值的参考书来加以练习。做题的过程中，一定要用最快的速度，使自己养成做事敏捷的良好习惯。最好能在考前把课本上所有的练习都重做一遍，因为，课本才是最好的参考书，与考试内容和题型的相关性最高。经过以上这些准备，学生可以说已基本具备了获得好的考试成绩的条件，但是，临场发挥的好坏也会大大影响考试成绩，因此，还必须对学生进行考试技巧的指导。

考试应激反应中的心理症状

考试作为选拔人才，评价教学效果、指导升学和就业的手段和工具，在社会生活中起着重要的作用，每一个人在一生中都要经历无数次考试，频繁的考试更是中学生学习生活的重要组成部分。面临考试，尤其是升学考，中学生，特别是高中生，考试心理很复杂，了解中学生的考试心理，是帮助他们正确地对待和顺利地通过考试的前提和基础。

1. 考试心理的四种状态

许多青少年，由于受到年龄认知的影响，只是朦胧地觉得考试，特别是升学考试很重要，可能会影响自己的未来，他们还很难真正领会教师、家长、包括社会观念在内的期望的真正含义、真正价值。一般青少年的考试心理呈现四种状态：

(1) 无知型。

无知型的青少年，他们在行动上根本没有考试的应有准备和反应。他们在考试期间与平时一样，得过且过，考试前照常看电视、看小说、玩游戏机，如果说有点紧张与压力，大多来自班级整体气氛的感染，或老师的再三催促，和其他同学的影响，他们对考试既无真正的压力，又无很大的烦恼，只求考过算数，以求暂时的心理解脱。

(2) 任意型。

他们能积极准备考试，但对自己的发展前途没有主见，也没有过高的期望，任随家长与命运的安排，只要不是考得太差，能向老师、家长交差就可以了。这类学生考试心理压力不是太大，自我实力估计一般偏低，但由于他们还在实实在在复习功课，心理也较平衡，如果有较好的指导，往往能出现比预料结果更好的临场发挥。

(3) 期望型。

他们学习态度积极，希望考出水平，反映自己学习的真实能力，他们对考试，特别重大考试，最害怕是考试失常，突然“失手”，他们既有信心，又不很有把握，在紧张和不安中花费很多精力，精心准备，积极迎考。

(4) 高期望型

他们把考试看作是决定自己命运的重要时刻，以空前的紧张状态和努力程度来对待考试，特别是升学考试，这些学生由于期望值过高，容易出现临场失态，或者出现考试的高焦虑的心理状态。

上述四种类型中，大致任意型和期望型占多数，无知型和高期望型相对少些。

2. 考试过程中的心理问题

高中生虽然思想较成熟，考虑问题比较成熟，但由于考试对其前途关系更为重大，所以心理发展中存在的问题还是很多的。

(1) 考试动机方面。

据调查，乐于参加考试的高一、高二学生占 15%，高三占 25%，省重点中学也只有 29%，这说明厌考情绪在高中生中相当普遍。

有位高中生在日记中写道：“现在，生活最单调、最枯燥的是我们中学生。我们整天与书本、作业打交道。学校为了提高升学率，每节课都有提问，三天一测验，每周一小考，还有名目繁多的模拟考、摸底考、练兵考、统考……总之，考不完的试。家长为了使我们进名牌大学，除了催着、逼着要完成老师布置的作业、课外练习题，又要请家教，有英语家教、数学家教、物理家教……每天清晨眼睛一睁开就与书本打交道，每天作业要做到深夜。我的邻居小珍与我同年，初中毕业已参加工作，她每天晚上看电视、跳舞，星期天上街看电影，听音乐会……生活丰富多彩，真是有趣极了，不像我们那么枯燥、单调，天啊！我什么时候能像小珍那样离开令人讨厌、头疼的写字台、课桌，该多好啊！”

这日记，实在是当代中学生生活及心理的真实反映与真实写照。

现在不仅成绩差的学生不愿学习，就是成绩好的学生，也不太想读书，有的学生说：“现在有出息的靠关系，没出息的靠分数。”现在受到各方青睐的常常是学习成绩平平，人缘好的学生，所以觉得学习没劲。还有因反应慢，常受人讥笑而不愿读书的，因记忆、理解力差成绩难以提高而丧失信心的。有的甚至发展到恨书、恨老师、恨父母。有位同学在日记中写到：“晚上11点多了，望着桌上摆满的教科书、英语词典、作业簿……我真想把它们一下子烧成飞灰。”表现了强烈的焦躁、愤懑、无奈的思想情绪和心理状态。

(2) 考前的心理准备。

搞好巩固复习，是取得好成绩的关键。但据调查，平时有目的、有计划复习功课的，在一般中学的学生中不到20%，省重点中学的学生中为59%。据统计，由于不及时复习，平时能记住所学过课程的人只占27%，重视记忆公式和日期的只占37%，重在理解基础上记忆的只占35%，复习时能抓住重点的只占56%，复习时注意系统整理笔记的只占13%，复习时重视睡眠与饮食的只占50%，还有一半人靠打疲劳战。这些统计足以说明高中生考试前的心理准备是不充分的，不完善的。

(3) 考试时的心理。

搞好平时学习，是考试成功的基础，但有些学生平时基础较好，复习抓得也紧，但考不出好成绩，这就与考试时的心理状态有关。据统计，高中生考试时有焦虑情绪的占35%左右，而升学考试有焦虑情绪的占50%左右。考试时注意合理分配答题时间的只有36%，答题时先易后难的占60%，解回答题时，先列提纲的只有25%，省重点中学为41%，注意错别字的为51%，考试时注意聆听老师说明者为83%，按要求做答的为83%，考试前学习用品准备齐全者占81%，这说明不少高中生在考试策略和细心以及答题技巧方面还存在问题。

(4) 考试后的心理。

发下考卷后，注意及时改正错误者为59%，许多学生只关心分数，不注意改错。对考错的地方，52%的学生不注意重新学习，这说明许多高中生不明白考试的目的和意义。其实考错的地方，正是自己没有掌握的地方。不改正错误，不重新学习，错误就成为继续学习的障碍。大多数高中生还不善于从考试错误中总结学习方法的失败，提高认识能力，改进学法，提高学习效率。

从调查中发现，因学习基础、学习素质不同，省重点中学高中生考试心理发展水平明显优于一般中学的高中生。

3. 考试焦虑的症状

青少年中考试应激反应中最突出表现是考试焦虑。考试焦虑是对考试的一种特殊的心理反应，它是以担忧为基本特征，以防御或逃避为行为方式。

考试焦虑症状主要表现为：

情绪紧张、慌张、不能自制。有的伴随手足发冷、心跳加速、肌肉紧张，甚至头昏，个别还会出现晕倒现象。

感知障碍。表现为视听困难，感受性降低，甚至把试题的要求都看错等。

注意障碍。即注意力集中不起来，有时会出现莫名其妙的幻觉。

记忆障碍。平时熟悉的内容回忆不出来，但一出考场又马上想起来了。

思维迟钝、混乱。不能正常分析、归纳、判断、推理，本来完全能做出的题目一下也“卡住”做不出来。

考试焦虑对中学生的心理健康有很大危害，也是中学生最大苦恼之一。有位女同学曾经苦恼地说：“我平时学习还不错，做练习也不吃力，同学问我难做的题目，我也能从容回答，但一遇考试就十分紧张，唯恐出现失误，考试分数像一块巨石压得我喘不过气来，我知道这样不好，但又不能自拔。”这位女生的讲话，代表了许多中学生的心声。

应考学生心理压力的产生与防治

我们在教育、教学工作中，常会发现这样的现象：随着中、高考时间的迫近，不少初、高中毕业生的心理压力会逐步加大，尤其是学习努力、成绩突出的学生，这种现象会更加明显。他们常表现为急躁、易怒、抑郁、烦闷、失眠等，这种状况如不及时改变，将直接影响他们的学习效果，波及其考试时正常水平的发挥。因此，减轻这些学生的心理压力，便成了中、高考前夕各科教师的一项不可或缺的重要工作。

要做好这项工作，就需要了解学生心理压力产生的原因，以便有的放矢地搞好教育与疏导。那么，这种心理压力是如何产生的呢？归纳起来，主要来自以下几个方面：

1. 来自家长的压力。越是临近考试，一些对孩子寄予厚望的家长，越会不自觉地给孩子“加压”，他们说的最多的一句话就是：“你哥哥、姐姐考大学都没指望了，能不能为咱家争光，就看你的啦！”孩子很自然会从这句话里体会出，我若考不上大学，就给全家丢脸了，无形中增添了几分心理压力。还有的家长虽然嘴上没说什么，但在生活上却对孩子格外照顾，他们做可口的饭菜给孩子吃，什么家务都不让孩子干。孩子会从中感到，自己在家里的地位与往常不同了，与兄弟姐妹相比，自己明显“高人一等”，若是考不上大学，有何脸面见父老乡亲！父母对孩子失当的疼爱举动，有时不但收不到预期的效果，反而会增加孩子的苦恼。

2. 来自教师的压力。有些教师为了使学生在临考前能奋力冲刺，总是时不时地给学生加点“油”。如有的老师会对某个成绩较好的学生说：“你是我们班最有希望的学生，我相信你一定能考上大学！”老师本想鼓励鼓励学生，可学生说不定会这么想：如果我考不上大学，那么，不仅辜负了老师的期望，而且成了班上最没希望、最没出息的学生。这时，鼓励则变成了一种压力。还有的老师，一见某个学生学习上稍有松懈，便批评道：“面临升学考试，你还不抓紧学习，你会什么也考不上，白白辛苦几年的！”老师这种“恨铁不成钢”的批评，本想激励学生去努力拼搏，而学生则会认为：连最了解我的老师都说我什么也考不上，那么肯定我是升学无望了，考期的到来，也就是自己学生时代的终结。于是，心理压力便会随考期的临近而与日俱增。

3. 来自同学间的压力。这有三种情况：成绩稍差的学生，看到别的同学比自己勤奋，成绩比自己好，或者自己的某科考试成绩不如别人，便会认为人家升学有望，而自己则前途未卜，无形中会产生一种心理压力。一些在学校排名榜上名次处于上年升学人数之下的学生，会因担心自己名落孙山而产生心理压力。成绩好的学生也有心理压力，他们觉得自己的学习比别人好，别人考不上学情有可原，而自己考不上学，那才真叫丢人呢！

4. 过重的学业负担形成的压力。一些毕业生一看到考期临近，而自己

还有这么多内容没有复习，还有那么多题没有做，心理便紧张起来，心理压力也随之产生。

5. 来自其他方面的压力。比如，听人谈及某人因没文凭被解聘，便联想到自己若升不了学，不也是没有前途了吗？再如邻居、亲友谈及某家子女考上了××大学，是如何如何的风光，于是就联想到自己，如果考不上大学，又如何面对亲友呢？

那么，怎样防治中、高考临近给应考学生造成的心理压力呢？我觉得，教师至少需要做好以下几个方面的工作：

1. 要适时召开家长会，与家长共同分析过去几年的中、高考情况及学生的升学情况，并结合当年有招生信息，对招生前景进行预测，帮助家长了解自己子女的学习状况，使其能够客观地对待子女的升学问题。同时，还应提醒家长，注意自己的言行对子女的心理所产生的重大影响。只要家长注意到了这些，就会使子女产生心理压力的机会大大减少。

2. 要教育学生现实地看问题，讲清中学毕业后能考上中专、大学的学生，毕竟只是很少一部分，而考不上学的却是大部分，并使学生明白：上中专、大学并不是唯一的升学途径，目前为了适应社会需要，技校、职业学校的招生比例已大大增加；参加工作后，还可以通过各种形式，获得文凭。况且目前社会上没有获得文凭而干出一番事业的，也不乏其人。如此一来，学生的心情自然会轻松许多。

3. 教育学生不要为某科考试的一次失利而苦恼。一个班里不可能所有学生都处在同一个水平上，你的这一科目比其他同学差些，别的科目则可能比其他同学好些，何况每一个同学的分或名次都不是绝对的、无变化的，今天成绩不理想，经过一定努力，明天就有可能赶上去。再者，能否考上学，决不是依照中学排列的名次而定的，每个学生都有被录取的机会。只要学生明白了这些，也就不会再斤斤计较自己的名次和某次考试的得失了。

4. 教育学生合理安排学习时间，制定好学习计划。要告诫学生，在制定计划时应客观地权衡自己的实际能力，不做力不能及的事；在时间上要留有余地，以免突如其来的事情影响计划的实施。有了切实可行的计划，就能有条不紊、从容不迫地搞好学习，同时还能缓解自己的心理压力。

5. 教育学生明白这样一些道理：目前企业改革的重点就是打破“铁饭碗”，碌碌无为者，必然落聘，只要有才能，一定会受到重用，决不以有无文凭定去留；邻居的孩子去年考上大学，固然风光，自己今年考上了大学，与他同样风光。再说了，就是考不上大学，以后开个照相馆或服装店什么的，也不失为一条正道，只要干出了成绩，说不定会比他（她）更强。红牡丹可以以红取胜，白玫瑰也可以以白占先。学生若能如此想得开，其心理压力就很容易解除。

可以相信，只要我们做好了以上工作，定能最大限度地减轻临考学生的心理压力，使其精神饱满地去搞好学习，无拘无束地去应考。

（曹洪堂）

考场指导技巧

考场如战场，有不少学生因不能适应这种紧张的气氛而不能把平时练习中具有的真實水平发挥出来，从而成了不该是的考场败将。影响学生正常发

挥的主要因素有二；怯场和答题不当。

1. 怯场的疗法

在重要的考试和竞赛中，常常有因紧张而怯场的人。由于怯场把花费了很长时间记下来的知识全忘了，从而败北考场的学生也有不少。出现怯场现象时，考生会感到头脑发胀、心跳过速、坐立不安、无法思考等，严重者甚至什么都记不清，当场昏厥过去。

产生怯场的原因一般有两种：自信心不足和意外事故。前者较为普遍，可通过一定的行为疗法加以克服。后者多是偶发事件，不能随意控制，只有提高学生的应变能力才能战胜。自信心不足的原因也是多种多样的。有的学生由于自卑，对自己的能力不信任，总是怀疑自己能否回答得出考卷上的问题，从而战战兢兢，手忙脚乱，出现怯场。有的学生由于试前准备不足，拿到考题后还没看题，就已经先怯了三分，等到答题时，再发现有一、两道答不出的，立即便紧张起来，怯场也就随之产生了。

怎样才能有效地防止怯场的发生呢？

(1) 试前要准备得十分充分，至少要有这样的信心：“我准备得已经很充分了，已经尽力而为了，这次考试即使得不到好的成绩也是真实地反映了我的水平，没有什么好害怕的。”

(2) 考试已经开始，却还是不能安静下来，集中精力进行考试。这时应该把自己置身事外，千万不要再把注意力集中到自己身上，越是告诫自己，越会感到紧张；越是要自己放松，也就越是放松不了。因此，一定要去考虑考题本身。渐渐地就会转移注意力，进入考试状态。

(3) 为了缓解紧张，可以有意识地进行一项单纯的肌肉运动，例如摆动大腿、用笔在纸上乱画等，把紧张的情绪渲泻掉一部分。待平静下来，再去对付考题。

(4) 尽量减少偶然事件的发生。考试需要的用具一定要准备齐全，钢笔要灌满墨水，铅笔要削好，各种尺子和圆规要放在手边。考试的当天，要提前出门，以防路上出事耽误了时间。

经过这些举措，还是不能防止紧张，那就应在平时加强训练，提高学生的心理承受能力。最简单的做法就是多让他们参加考试，而且每次都有意地制造一些意外。另外，教师发现学生出现怯场时，一定不要走过去，教师在身边只会加剧学生的紧张情绪。

2. 熟悉题型，采取不同答题对策

在考前就熟悉各种题型，在考试中就不需要再为弄清题目要求而煞费苦心了。这样不仅可加快答题速度，还可提高答题的准确程度。班主任在对题型的把握上一般都有独到之处，但仅仅是班主任掌握了还不够，学生也应该对各种题的回答法烂熟于心才行。

(1) 单项选择题和多项选择题要采取不同的回答法。单、多项选择是现今最流行的考试题型，在难度和回答策略上有很大不同。单项选择要求从众多答案里选出一个唯一正确的或最佳的。前者难度低于后者。因为后者可能同时给学生几个正确的迷惑答案，使学生难以判断。面对这些迷惑答案，如果学生的基础知识掌握得十分牢固，则可以直接选出正确的答案。如果知识掌握上有一定的漏洞，此时，便容易发生混乱，不知选择那个答案好。高超的考试技巧可以使学生在这种情况下，大大增加选对的可能性。

排除法。在众多的答案中只有一个是正确的，即是说其余答案都是错

误的。如果你找不到正确的，不妨试试能否找到每个选项的错误，剩下一个没有错误的就是问题的答案。

选项中有两个相同的答案，因为只能有一个选项是正确的，这两个答案都该排除。

选项中有两个是相互反对的，则其中必然有一个是错误的；如果两个选项是相互矛盾的，则其中必有一正一误。例如选项中同时出现了：“红的”、“蓝的”两个选项，则因为这两个选项是反对关系，是红的，就不可能是蓝的；反之亦然。故二者必有一为错误答案。同时，也可能二者都是错误的，因为，答案也可能是白的。而如果选项中出现的答案中有两个是矛盾关系的话，则正确答案必居其一，其余答案可以不加考虑。如：哥白尼的理论符合基督教的信仰。哥白尼的理论不符合基督教的信仰。这两个答案就是矛盾关系，前者错即后者对；后者错即前者对。其它的答案就大可不必考虑了。

如果同时有几个答案都觉得对或错，则选择包含内容最全面的一个。如，A+B、以上各项都对、以上各项都不对等。

缩小范围法。此法在历史考试中会很有帮助。在学生不知道确切的历史年代时，可用此法来找到正确可能性最大的答案。例如，秦始皇统一中国的年代，选项有以下几个：前 221 年。221 年。前 206 年。206 年。首先要弄清的是秦统一中国是在公元前还是在公元后，学生只要具有基本的中国历史知识就会知道西汉在秦后，而西汉建国也在公元前，故秦统一中国一定是公元前，则公元后的两个答案可以去掉。这样，学生选对的可能性就从 25% 增加到 50%。如果再进行推理，不难知道，秦朝的时间很短，老师出题时为什么要选 221 和 206 呢？会不会是一为起始年代，一为灭亡年代呢？这两个年代之间正好间隔不大，不妨假设这个推论成立，那么，前 221 在前 206 之前，即可猜测前 221 年为正确答案。

多项选择题的回答技巧与单项选择题差别较大，比单项选择更加复杂，以上技巧除了排除法可用外，其余的都不适用。多项选择的特点是要求在多个答案中选出几个或一个正确的，这对学生知识掌握的牢固程度要求较高，对于基础知识十分牢固的学生来说，多项选择是他们拉开与别的同学差距的好机会。而对于基础知识掌握得不够扎实的学生，多项选择往往是他们丢分最多的项目。在不知道正确答案时，如何进行多项选择的回答呢？

排除法。与单项选择类似，找出某些选项的错误，剩下的找不到错误的选项即为选择。

归类法。多项选择如果考察的是一个核心问题，在出题时，就会围绕这一问题提供意思相近、说法不同的多个选项，这时，学生可以通过归类，把意思相近的选项选出，如果能够肯定其中有一个说法是错误的，则与之相近的说法肯定是错误的。相反，如果能肯定其中一个是正确的，则与之相近的都为正确。

根据题目线索，确定选择数目。在有些多项选择中，多选或少选都不能得分，这就要求学生选择的数目一定要非常准确。这时，可通过题目或平时知识的线索先确定选择数目。如题目要求选择“辩证法的三大定律”那么选择数一定不要超过三，而可以低于三。大部分题目不会这么直露，但一般都有所暗示。

(2) 判断对错题的回答技巧。判断对错是学生丢分较多的题型之一。在回答此类题时，同样需要一定的技巧。一是因为这类题的迷惑性一般都比较

强，二是因为要确定一道题完全正确或完全错误都十分困难。但是，在回答不出时，就需要进行有技巧的猜测，提高答对的可能性。

进行逻辑推理，根据逻辑错误来判断。对错题有很大一部分表面上是知识掌握的问题，实际上，从逻辑推理的角度同样可以发现其对错。一般来说，题目中有表示绝对概念的词语，则此题错误的可能性会比较大。常见的表示绝对概念的词语有“在任何情况下”、“绝对是”、“一定是”、“总是”“完全”等。这是因为一般来说，科学的结论总是有其适应的一定范围的，超过这个界限，真理就会变成谬误。所以，在出题时，教师为了确保题目的正确性，一般都会会在结论前加上一定的条件，对于提出定律或公式时就已经有一定范围的知识结论，正确的判断就更是会加上一系列的限定。

一处错、处处错。判断对错最根本的一条就是，要对整个题目进行判断，也就是说，只有当这道题的所有部分都是正确时，它才是正确的。老师出题时，常常有意地把一个正确的概念和一个错误的概念放在同一道题中，有些学生在拿不准时，往往以为前一部分对了，后一部分就不用考虑了。这就正中出了题者的圈套。

因此，在做这种题时，一定要把每一部分都看清楚，发现有一处错误，即可断定它是错误的。

多考虑一分钟。判断对错题一般而言不是特别难，它对学生的迷惑主要依靠的是学生一时的马虎，其实大部分的题目在经过仔细考虑后，绝大多数学生都能做对。因此，在回答这类题时，最根本的是要细心，把题目仔仔细细地多考虑一下，再作出判断。迷惑的主要方式是偷换概念和答非所问。所谓偷换概念就是用与正确概念相近的概念或字词来替换正确的概念。本来这一判断对于正确的概念来说是正确的，经过偷换，这一判断对于错误的概念就是错误的了。如果在看题时，没有把两个概念区分开，就会答错。例如，“拉玛斯·杰斐逊起草的《独立宣言》发表于美国独立战争前期。”这个判断对于托玛斯·杰斐逊是正确的，而对于拉玛斯·杰斐逊就是错误的了。所谓答非所问，就是把表面上有因果关系的两件事情前后提出，其实二者并不具有这种必然联系，以此迷惑答题者。如：在标准测验中，离婚家庭的孩子成绩比正常家庭的孩子低。大部分学生在回答此题时，会把注意力集中到成绩的高低上去，其实，标准测验与学生的家庭不具有这种因果关系，自然更谈不上高低了。因此，对于出题者以暗含的肯定方式给出的结论要加倍小心。

正确地找到最可能出错的地方，集中精力思考。学生在回答这类题目时，常常把宝贵的时间平均用在整个题目上。其实，并不是所有的字词都可能出错，因此，有必要先考虑最容易出错的地方。一般来说，错误主要是在定语、状语和谓语三个地方，因为它们的任务就是说明事物的性质和状态。做题时，可先把这三部分考察一下，发现了错误，就不用再考虑别的部分了。这样，可以节约时间。

3. 问答题的回答技巧

问答题在各类考试中都属于重头戏，很容易得分，也很容易丢分。所以，老师们对问答题比较重视，在考前一般都会给学生找一些重点中的重点着重进行复习准备。但，学生不能一辈子依赖老师，因此，班主任应教给学生掌握和选择重点的能力。除了充分地准备外，还应让学生学会把题答准、答好的技巧，以最大限度地获取高分。

有条有理。老师在对问答题进行判卷时，不是根据答题的长短来给分，

而是根据回答的要点来给分的。要点没答上，就是写了几千字也是得不了好分数的。所以，答题时，不要拼命多答，要有条有理，把自己知道的要点一、二、三、四、五地罗列出来，有多少写多少，实在想不起来的，也不必乱写。在写完这些点后，可以适当发挥，如果时间有富裕，则把每一点发挥得越多越好，因为这时，你很可能找到回想其它要点的线索，毕竟一道题的答案中，总是彼此相关的。

回想有关章节，撒大网。对于不知怎样回答的问题，最好的办法是尽量回想与这个问题有关的章节，把有关的、你所知道的东西都答上，这样得分的可能性会很大。这是因为，每一道问答题都是针对课本中的某个或某些章节而设的，它的答案必然在这些章节之中，如果你不是全面铺开，就很可能漏掉一些重要的内容，把分丢掉。撒大网虽然有可能回答得不很准确，显得比较罗嗦，得不到满分，但，会不答或漏答效果好。

4. 检查的技巧

学生提高考试成绩的一个重要方面是如何把错误检查出来。有很多学生做完一遍题后，就怎么也找不出错来，只好浪费时间或提前交卷。等到发下试卷又后悔不已。这就是缺乏检查的技巧所致。下面就简单介绍几种检查办法。

(1) 区别对待不同的题目。为了节约检查的时间，最好能够在做第一遍时，把没有把握、需要进行检查的题目找出来，作上记号，等到检查时，就可以专门把这些题目抽出来重新考虑，有把握的题就不用再费时了。

(2) 摆脱第一遍做法的影响。学生之所以找不出错误，有一个根本的原因是他们在做第二遍时，没有摆脱第一遍的影响而沿着原来的思路再重复一遍，自然发现不了原来思考中的错误了。即使是原来思路正确，计算错误，也可能因第一遍的定式影响而犯同样的错误。这种检查意义当然不会大。所以，一定要摆脱第一遍的影响，独立地进行第二次解答。即使是题目也要当作头一次接触，仔细阅读。这时，最好不要看前面的过程，以免在不知不觉中受到影响。

考试是对学习的最终检阅，但它并不是学习的终点，为了使每一次考试都能成为学生新的学习起点，还必须进行试后指导。

考试焦虑的辅导

1. 辅导对策

焦虑是多种心理障碍的共同症状。目前在精神科临床实践上主要采用两种手段矫正焦虑反应，一为药物治疗，一为心理治疗，以心理治疗为主。在心理治疗中，又以行为疗法中的放松训练较为有成效。国内也有采用毛物反馈和气功方法治疗焦虑的报道。

但我们认为，中学生的考试焦虑辅导要考虑以下一些情况。第一，考试焦虑不同于一般的广泛性焦虑，它有明确的焦虑对象。认知、评价活动在产生焦虑的过程中扮演了重要角色。因此，对于考试焦虑，认知矫正是一条重要的辅导途径。根据一种认知的情绪理论(Lazarus, 1968)，从情境事件的刺激到产生特定情绪反应，中间存在两级评价过程，“初级评价”是个体判断所面临的事件是否存在压力或威胁，“次级评价”是在初级评价得出“存在威胁”的结论后，个体衡量自己有多少可选择的反应方式，以及自己有多

少资源（能力、努力、其它条件）可用来应付压力和威胁。这些评价是决定情绪反应的重要的中间变量。既然如此，就应该设想可以通过影响这些评价过程（尤其是次级评价过程）来控制学生的焦虑反应。这一思想也和当代心理治疗的一个重要流派——理性—情绪疗法（RET）的思想完全一致。

第二，鉴于当前中学生中有考试焦虑的人数比例较大，而各学校能进行专门辅导的教师又极少，大多数学校根本没有开展心理辅导活动，因此，对考试焦虑的辅导应该以团体辅导为侧重点。而且，这种团体辅导可以考虑采取录像、录音等方式，以解决学校缺乏专门辅导教师的问题。

第三，中学生，尤其是高中生已有较好阅读理解能力，因此可以编写自助辅导读物，让学生对照读物上介绍的方法，自己进行认知和行为矫正。

基于以上考虑，我们认为对中学生考试焦虑可采取认知和行为相结合，团体、个别和自助相结合的辅导途径。这是比较适合当前我国中学实际的辅导对策。

2. 认知矫正

认知矫正的主要目的是通过影响学生对考试的知觉和评价，使学生对考试获得一种现实合理的态度，进而对“即将面对考试”这一情景产生一种控制感。因为大量研究表明，一个人对即将面对的生活事件的可控制预期会有效地减轻焦虑反应。我们向学生推荐了一套包含四个步骤的自助性认知矫正程序。

步骤一：检查自己的担忧。要求学生对自己有关考试的担忧进行检查。指示如下做法：

第一，把你想起的一切担忧写出来，不要去分析，不要想这些担忧好不好，也不要怕重复。

第二，整理已写下的担忧，去掉重复的项目，把各条担忧比较一下，把实质相同的合并起来。

第三，按担忧程度的大小依次排列各项目。

步骤二：对担忧进行合理性分析。学生对考试的担忧大都具有两面性，既有现实、合理的一面，也有不现实、不合理的一面；或者从一个角度看是合理的，从另一角度看又是不合理的。根据学生的实际情况，结合当代认知疗法对非理性认知的一些研究，侧重要求学生寻找担忧中是否包含以下几种认知错误：

第一，无事实根据的推论。学生经常在没有根据或根据不足的情况下就对一件事草率下结论，然后就记住这个结论，不再管它是否有根据，把它当成一定会出现的情况。要求学生每条担忧都问：“有什么事实证明这个担忧是应该的？”“这些事实充分吗？从它们出发一定应该得出提忧的结论吗？”

第二，以偏概全。是否反一次考试不好就推想为将来一定考不好？是否把某一章、某一科没掌握好就认为所有的科目都没准备好？是否听一个人说自己不行就以为所有的人都认为自己不行？等等。

第三，夸大和缩小。是否把自己的不足、缺点过分夸大，把自己的能力、长处过分缩小？

第四，情绪推理。情绪推理是指一个人把自己的情绪感受当作下结论的依据。常表现为“我对考试感到心慌意乱，所以我一定是毫无准备”、“我感到信心不足，所以我一定考不好”、“我感到可能没有希望，所以一定会

考不好”。

以上这些认知错误常常是在不那么明确、不那么容易被学生意识到的过程发生的，因此有些学生进行这种分析时会感到困难。我们要求学生取得家长和教师的帮助。

步骤三：与担忧质辩。要示学生针对担忧的不合理之处，以现实的事实、理性的常识、逻辑来驳倒它们。即使是合理的担忧，也可对它进行“危害分析”，因为任何担忧，都可能有下列几种危害：使人分心，不能集中精力复习；使人背上思想负担，不能轻松地备考和应考；使人紧张，影响在考场上正常发挥；使人痛苦。

步骤四：得出合理反应。即以上述三步为基础，得出对该担忧的合理的、积极的认知和态度。

在操作上，我们要求学生把上述各步骤写下来，必要时做成一种三栏目卡片，一栏为担忧认知，二栏为分析和质辩，三栏为合理反应。在时间安排上，第一周，要求至少每天将三栏内容读一遍或默想一遍，在逐渐巩固的基础上获得这样一种自动反应：一旦某一担忧在脑海里重新出现，就对自己说，“我已经把这个问题解决了，不必为此操心。”以后如果再出现程度很重的反复，再重新阅读卡片。

3. 行为矫正

我们推荐的行为矫正方法包括放松练习和自我系统脱敏两种程序，对于焦虑不太严重的学生，仅做放松练习即可，对焦虑严重，尤其伴有明显的恐惧反应的学生，则还需要做系统脱敏。放松练习又是系统脱敏的一个组成部分。

放松练习是一种简便易行的身心放松程序，国外已有广泛应用于各种焦虑、紧张障碍的治疗，已证明有较好的疗效。放松治疗的原理来自这样一个发现：人在肌肉放松条件下的情绪状态与焦虑状态是相互对抗的，二者不能相容，一种状态出现必须抑制另一种状态。南非心理学家沃尔扑(Wolpe)把这一现象称作“交互抑制”。根据交互抑制原理，就可以通过诱发肌肉放松达到对紧张焦虑反应的抑制。放松练习和系统脱敏都以这一原理为治疗的依据。只是在系统脱敏情景下，要求有对特定焦虑情景的再体验，因而针对性更强，对抗更激烈，治疗力度也更大。

由于放松练习简便易学，所以可以作为一种自助治疗方法让学生自己掌握。我们在分析国内外各种放松练习的基础上，编制了一套《学生健脑操》，采用紧张—松弛渐进放松法，把指导语混合着背景音乐录制在磁带上，另印了动作图解和说明，一起交给学生，让学生自行学习掌握。我们要求学生每天至少做一遍练习（约28分钟），一直坚持下去。

自我系统脱敏的操作步骤和要领完全与个别治疗的系统脱敏相同。我们把这些步骤和要领详细写出，并对脱敏过程中常见的问题作了指导说明。经个别追踪观察，证明基本上可交由学生自己掌握，但为保险起见，最好有一个辅导教师，以便学生在遇到问题时给予指导。

所有以上的自我矫正方法，都汇编在一本名为《考前心理调节》的小册子内（还包括复习和应试的有关辅导内容），连同放松练习磁带等一起发给学生。

4. 初步效果及存在的问题

由于一些客观原因，现在还未系统地对这套考试焦虑辅导方案进行效果

研究，仅从收集到的一些试用学校和个案反馈看，效果是积极的。可以肯定的有以下几点：

- (1) 考试焦虑辅导受到教师、学生和家长的欢迎；
- (2) 这种辅导的确在一定程度上缓解了焦虑症状；
- (3) 焦虑严重的学生受益较大；
- (4) 对有些学生，似乎仅仅让他们知道自己那种惶惶不安、紧张难耐的反应叫做“考试焦虑”并且是一种常见的情况，就有积极影响。

这套辅导方案也发现一些问题，主要有：第一，有些学生在自我认知矫正上存在困难，尤其是对担忧进行合理性分析和质辩感到困难；第二，大量学生不能很好地坚持下去。有的学校班主任把放松练习规定在统一时间集体进行，效果好一些；第三，在针对个别学生的独特情况给予帮助方面受到限制。

分析这些问题后，我们认为关键还是需要各学校有一定辅导力量，哪怕每校有一位内行的辅导教师，就可以做到以学生自我调节为主，由辅导教师提供一些特别的指导，使现存在主要问题得以解决。另外，取得家长或班主任的配合也是很重要的。

学生考试焦虑的诊断与矫治

考试焦虑是中小學生较为常见的一种心理性适应障碍。它是在一定的应试情境激发下，受个体认知评价能力、人格倾向与其他身心因素所制约，以担忧为基本特征，以防御或逃避为行为方式，通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。

一、考试焦虑的表现

南京市金陵中学教育科学教研室苏华认为，考试焦虑的症状有以下表现：

- (1) 情绪激动、慌张，不能自制。有的伴有手足发冷、心跳加速、肌肉紧张，甚至头昏等反应。
- (2) 注意障碍，即注意力集中不起来。
- (3) 感知障碍，如视听困难、感受性降低，甚至把试题要求看错。
- (4) 记忆障碍，即平时熟记的东西回忆不出，但一出考场又能想起。
- (5) 思维迟钝、混乱。不能正常分析、归纳、判断、推理，本来能做的题目也做不出。

二、考试焦虑的诊断

苏华认为，对考试焦虑应从以下几个方面进行诊断：

1. 对求询者的情况作全面的了解和分析

在诊断过程中，必须对求询者的遗传因素、营养状况、认知评价能力、心理素质、个性特点、知识准备、考试技巧，以及家庭情况、父母的教育方式、对孩子的期望值，及学生平时在学校的学习成绩、在班上的地位等，作全面了解与分析，从中找出影响学生考试焦虑的真正原因。

2. 找出求询者考试焦虑形成、发展的轨迹

考试焦虑虽由很多因素引起，但毕竟有一个发生、发展、形成的过程。因此，不仅要了解求询者考试焦虑的原因，还要找出考试焦虑形成、发展的轨迹。如什么时间、因什么事件引起的？当时的焦虑状况怎样？又是怎样发

展的？焦虑的程度如何？加剧焦虑的原因是什么等等。

3. 适当运用自陈量表法，增强诊断的准确性和科学性

自陈量表法是通过被试以自我报告的形式填写某种个性问卷，借以对被试的心理反应进行比较分析的一种方法。目前较适合中小学生的有两种量表：一种是美国学者迪万编制的《考试焦虑自我检查表》，另一种是凯伦编制的与考试焦虑有关的《学习习惯与应试技能自我测查表》。前者的内容可归为3类：

第一，考试焦虑的来源，包括担心考糟了，他人对自己的评价；担心对个人的自我意象增加威胁；担心未来的前途；担心对应试准备不足等。

第二，考试焦虑的表现，包括身体反应和思维阻抑。

第三，其他表现，即一般性的学习习惯与学习方法；阅读习惯与技能；对学校的态度；记笔记和写论文；准备应试。

三、考试焦虑的治疗

苏华认为，对考试焦虑的治疗，可采取如下几种方法：

1. 系统脱敏法

系统脱敏法即在放松状态下逐步增加刺激强度的一种抑制性训练。结合中小学生的考试，可设计出一系列的程序，逐渐增加刺激强度。如：家庭作业 课堂作业 课堂测验 单元测验 期中、期末考试，乃至中考、高考等。要求考试焦虑者在平时做作业时就规定时间，最后达到将作业看做考试，将考试看做作业。

2. 面对法

“面对法”又叫“曝光法”或“以恐对恐法”。其基本原理与系统脱敏法近似，只是工作程序正好相反。面对法是在被试体验强烈焦虑之后，逐步减弱刺激强度的一种抑制性训练。即将患者完全置于一种恐惧情境之中，并不试图阻止他去体验焦虑甚至恐慌。如将一个考试焦虑者带入一个气氛非常严肃、紧张的考场中参加考试，并使他无法躲开；然后鼓励焦虑者想象他经历过的最严重的焦虑情境的突出情节，其结果便是焦虑感的减少或消失。因为焦虑者终究认识到，他没有被可怕的情境所征服，所以不必回避或逃避最初引起他产生焦虑的那种刺激。

3. 认知疗法

即通过全面地分析引起考试焦虑的种种因素，使求询者清醒地认识到个人焦虑的原因所在，然后将其注意力引到当前应试的任务上来，帮其解除思想顾虑，集中精力参加考试。

4. 观察学习治疗

这一疗法包括以下几种方法：

观察他人的表现。考试焦虑高者比考试焦虑低的人对榜样更为敏感。因此，通过典型示范，即通过观察他人在考场中从容不迫、沉着冷静的表现，可减轻高焦虑者对考试焦虑的程度。

替代脱敏。即让求询者通过观察另一个人的脱敏而减轻自己的神经敏感性。如对一位考试焦虑者运用系统脱敏法进行治疗，将其治疗过程制成录像，让求询者观看，达到使求询者减轻焦虑的目的。

主动替代脱敏。即让求询者在某一应激情境呈现期间，通过使用词语来描述他人的思想而达到减轻自己考试焦虑的目的。如让一个参加期末考试的焦虑者，在期末考试时，先用1~2分钟时间，回忆以前所观察到的考试焦

虑者脱敏的情境，并默默地描述焦虑者脱敏后的轻松和从容，以达到减轻自己焦虑的目的。

5. 学习技能治疗

即通过让求询者掌握应试技能而减轻焦虑。要掌握的考试技能是：

拿到试卷后，可迅速浏览一下，有几页、几大项题目，以免少做漏答。但此时不要仔细审题，以免发现不会做的题目引起过度紧张。

按先易后难的原则做题，将难题跳过去，先把会做的题目做完，最后再“啃”难题。

做题前仔细审题，搞清题意和答题要求，甚至可用铅笔将题目中给出的已知条件、潜在条件及要求解决的问题一一标出，切忌以过去熟悉的题型来代替审题。

在要求计算的题目中，要仔细检查计算的过程，防止因一步计算失误而造成整个计算结果的错误。

冷静对待一时的遗忘现象。考场上有时会出现过去记忆的知识一时回忆不起来的现象，这主要是由于过度紧张造成的。遇到这种情况，可先做别的题目，随着紧张情绪的缓解，记忆过的知识还会重现出来。

华中师大江光荣老师及武昌水果湖中学赵汉俊老师，则对认知疗法设计了如下4个步骤：

1. 检查自己的担忧

要求学生对自己有关考试的担忧进行检查。指示如下做法：

(1)把你想起的一切担忧写下来，不要去分析，不要想这些担忧好不好，也不要怕重复。

(2)整理自己写下的担忧，去掉重复的项目，把各条担忧比较一下，把实质相同的合并起来。

(3)按担忧程度的大小依次排列各项目。

2. 对担忧进行合理性分析

要求学生寻找担忧中是否包含以下几种认知错误：

(1)无事实根据的推论。学生经常在没有根据或根据不足的情况下，就对一件事草率下结论，然后就记住这个结论，不再管它是否有根据，将其当成一定会出现的情况。要求学生每条担忧都问：“有什么事实证明这个担忧是应该的？”“这些事实充分吗？从它们出发一定应该得出担忧的结论吗？”

(2)以偏概全。指导学生想想是否把一次考试不好就推想为将来一定考不好？是否把某一章，某一科没掌握好就认为所有的科目都没学好？是否听一个人说自己不行，就以为所有的人都认为自己不行等等。

(3)夸大和缩小。指导学生想想是否将自己的不足、缺点过分夸大，而把自己的能力、长处过分缩小？

(4)情绪推理。情绪推是指一个人把自己的情绪感受当做下结论的依据。常表现为“我对考试感到心慌意乱，所以我一定是毫无准备”、“我感到信心不足，所以我一定考不好”、“我感到可能没有希望，所以我一定会考不上”等等。

3. 与担忧质辩

要求学生针对担忧的不合理之处，以现实的事实、理性的常识、逻辑来驳倒它们。即使是合理的担忧，也可对它进行危害分析，如担忧使人分心，

不能集中精力复习；使人背上思想负担，不能轻松地备考和应考；使人紧张，影响在考场上正常发挥；使人痛苦等等。

4. 得出合理反应

即以上述 3 步为基础，得出对该担忧的合理的、积极的认知和态度。

在操作上，要求学生把上述各步写下来，必要时做成一种 3 栏目卡片，一栏为担忧认知，二栏为分析和质辩，三栏为合理反应。第一周要求学生至少每天将 3 栏内容读一遍或默想一遍，在逐渐巩固的基础上，获得这样一种自动反应：一旦某一担忧在脑海里重视，就对自己说：“我已经将这个问题解决了，不必担心。”以后如果再出现程度很重的反复，再重新阅读卡片。

另外，他们还将放松练习和系统脱敏法结合起来，对学生进行行为矫正。他们编制了一套《学生健脑操》，采用紧张——松弛渐进放松法，把指导语混合着背景音乐录制在磁带上，另印上动作图解和说明，一起交给学生，让学生自行掌握。要求学生每天至少做一遍练习（约 28 分钟），一直坚持下去。他们另将系统脱敏法的步骤和要领详细写出，并对脱敏过程中常见的问题做出指导说明，将这些自我矫正方法，汇编在一本名为《考前心理调节》的小册子内（还包括复习和应试的有关辅导内容），连同放松练习磁带等，一起发给学生。

石柱县教研室谭小林老师则认为，平时对学生进行有意识的心理训练，也是克服考试焦虑的有效途径。如让学生按顺序想以下问题：

- 听说我不认识的人考试了，我紧张吗？
- 一个我认识的人考试了，我紧张吗？
- 我亲密的朋友考试了，我紧张吗？
- 老师宣布 3 天后进行小测验，我紧张吗？
- 老师宣布两周后大考，我紧张吗？
- 考试前 10 天我才开始准备，我紧张吗？
- 再过一星期就要考试了，我紧张吗？
- 明天就要考试了，可我没有十分把握，我紧张吗？
- 走在去考场的路上，我紧张吗？
- 其他考生到了，我紧张吗？
- ⑪ 一个考生在场外忧心忡忡地背书，我紧张吗？
- ⑫ 拿到考试试卷看题时，我紧张吗？
- ⑬ 考到一半，想别人是否比我考得好，我紧张吗？
- ⑭ 监考教师在身边来回走动时，我紧张吗？
- ⑮ 突然被一道难题难住时，我紧张吗？

- ⑯ 别人答完了，可我还没答完，我紧张吗？
- ⑰ 马上要交卷了，可我还没做完，这时我紧张吗？
- ⑱ 考完对答案时，好多地方错了，我紧张吗？

指导学生想这些问题时，一定要想出非常确切的场景，一觉得紧张就努力放松自己，配以听舒缓、悠扬的音乐，效果会更好。要求学生按顺序每天问自己两三个问题，经过一段时间的训练后，即可克服考试焦虑的毛病。

另外，学生在考场中应及时进行自我心理调节。考前为让自己心情尽快平静和松弛下来，可采用做“考前伏案小功”：自然坐势，两手交叉伏于桌上，有助于隔音和减少光与色彩的干扰。头放于手臂上，意守丹田穴，伴

随“松”、“静”二字的吐纳，进行腹式呼吸15次左右，呼吸要缓而匀，有节奏感。教师分发试卷时，如感到自己紧张起来，可采用“自我暗示法”：通过肯定性的语言来调节中枢神经系统的兴奋性，进行自我安慰，增强自信心。如“该复习的东西我都认真复习了，还怕什么呢？”“我一定能考好，我应该在考场上充分施展自己的才能”等。在考试过程中，如果产生了焦虑，则可采用“焦点转移法”：停止答卷，伏在桌上休息片刻，不考虑答卷的事，做深呼吸，默默数数；或思考一件你认为最有趣味的事，转移注意力；或鸣“天鼓”，揉“太阳穴”，掐“中魁穴”（中指中节正中）；还可以请求监考教师批准上厕所，到考场外吹一下凉风，使头脑清醒后，再回教室继续答卷。

考生的“怯场”心理及其调治

考试是教学过程中的重要环节，是检查学生学业成绩、督促学生学习的最有效的方法之一。然而，有些学生一到考场，就感到紧张、不自在，甚至恐惧，从而导致注意力分散，影响考试效果。这就是考试“怯场”现象。为了克服考生中普遍存在的“怯场”心理，充分发挥考试的功能，我们应正确认识“怯场”心理形成的原因，并积极寻求调治的途径。

考生“怯场”心理形成的原因，大致可归纳为以下几点：

1. 应试教育的负效应所致。现行教育体制还不够完善，一次考试定终身的做法依然存在。不少学校还普遍存在着重成绩轻能力的现象，按考试分数的高低排名次、评优劣。有的家长按成绩的好坏实施奖惩。这些都给学生带来了巨大的思想压力，致使有的学生视考场为“战场”。

2. 知识上的缺陷。有的考生基础差，知识掌握得不全面，很多问题模棱两可，心中无底，带着疑难进考场；有的学生应变能力不强，他们固守传统解题模式，思路狭窄，方法单一，一旦遇到变化了的题型，便手足无措。

3. 应试经验不足。有三种情况：一是不熟悉考场规则。有些学生虽经历过多次考试，但很少严格遵守考试程序，遇到较正规的考试时，即感到不知所措，盲目被动。二是考前准备不充分，必要的考试用品不齐全，考试时手忙脚乱。三是不按易后难的程序答题，抓住难题不放，结果难题答不出，容易题也耽误了。

4. 受过分紧张的考场气氛的影响。比如监考人员巡视太频繁，反复地强调纪律，不定时地提醒时间以及过分夸大考试的重要性等，都会人为地增加考生的焦虑感。

5. 监考人员的查看。心理学家研究发现，当一个人正从事复杂、不熟悉或需要费脑筋的活动时，外人在场，会导致注意力分散，干扰能力水平的正常发挥，从而降低工作效率。监考者频繁地翻阅考生的试卷，或长时间地站在考生的身边，无形中会对考生带来压力，使其心理忐忑不安，无法正常答卷。

此外，考生心理素质较差，意志薄弱，缺乏自制力等，也是一个不容忽视的方面。

那么，怎样对考生“怯场”心理进行调治呢？

1. 正确贯彻教育方针，端正办学思想，明确考试的作用（只是手段而不是目的）；变应试教育为素质教育，注重德、智、体全面发展，消除“分数

=能力”的错误认识，坚决纠正按分数排名次、编班、评优的不当做法。

2.提高教学质量，培养学生能力。教师应以教书育人，提高学生素质为目的，大胆改进教学方法，充分调动学生的积极性和创造性，全面提高学生的成绩和能力。同时教师还应有计划、有针对性地对学生的应试方面的训练，增强他们的适应能力。

3.重视学生意志品质的培养，加强学生意志的自我锻炼。教师应要求学生形成正确的理想和信念，树立对考试的正确认识；要求学生在困境中锻炼毅力，排除一切干扰完成决心要干的事，强制自己参加一些不感兴趣但却是必要的活动。一旦形成坚强的意志，便可有效地克服考试时的紧张、焦虑心理。

最后，告诉学生一些对“怯场”心理实行自我调控的方法。这里仅介绍其中最常见两种：凝神。凝神最普通的形式是静坐或反复默念某一个词。它可以使考生精神完全放松，减少压力的影响，对消除紧张心理大有益处。

意念。所谓意念就是将意识集中于某个现实的或幻想的物体。考生感到紧张时，可有意识地将视线移向天花板，或想象一个勇敢者的形象，所有的心理能量便会从其他的精神和生理活动中得以引发，集中于完成考试任务上，从而收到精神镇静的效果。

(谭新民)

试后指导

试后指导是在考试结束后由班主任或任课教师进行的指导，它包括对试卷的分析和有针对性地制定下一阶段的学习重点，这对于要参加高考的学生尤为重要。

1.分析试卷

分析试卷是每次考试后必须进行的工作，只有通过分析每个学生的试卷，并及时发现他学习中存在的问题才能真正体现考试的意义。

(1)让学生明确考试的意义。学生有这么一句话：“考考，老师的法宝。分分，学生的命根。”由于现在对于学生的筛选主要是由考分的高低来决定，学生常常把考试的结果与目的混淆。得到高分就笑，得不到高分就急，苦恼。其实，分数本身不过是衡量学生知识掌握程度的一种并不十分准确的尺度，是考试的一种结果。它除了表示学生的学业成绩的好坏和作为选拔的依据外，还有诊断功能，就是通过它发现学生学习中存在的问题，以便及时采取措施进行补救。一般来说，老师考学生，只要不是有限的几次升学考试，其余的都是抱着诊断的目的进行的。所以，平时的考试对于分数不必过于看重，而应对考试中出现的问题给予足够的重视，在以后的学习中，把这些问题克服掉。班主任一定要让学生充分重视试卷分析，明确考试对于提高成绩的意义。

(2)指导学生学会分析试卷。分析试卷的步骤并不复杂，主要有以下几步：

把做错的题目找出来。

分析做错的原因。一般原因有粗心、基本概念不清以及计算错误等三类。把每部分丢分的比重弄清，比重最大的就是学生最大的弱点。

针对错误采取对策加以克服。粗心一般是偶然的，通过加强检查可以

部分克服。但，要想一点粗心的错误都不犯，就只有扎扎实实地好好学习，每一次考试都尽最大的努力，一丝不苟。

基本概念不清，则需要弄清楚是大部分概念都存在问题呢还是个别的？如果是大部分概念都存在程度不同的不清楚问题，就说明在学习方法上有明显欠缺，需要及时补救，加强基本概念的学习，并从最基础的概念开始进行补课。如果只是部分概念存在问题，则说明学生在学习这一部分知识时，有缺陷，需要专门进行补漏，把相关教材认真地再学习一遍，并多做有关练习。

出现计算错误要分清是偶然的还是经常性的。如果只是偶然出错，只需下次考试时，在检查上对计算多下功夫就行了。如果是经常在计算问题上丢分，则说明学生在笔算技巧上有问题，需要特别加以训练，应把各种类型计算题的规则好好复习，并进行反复地计算练习，从根本上提高计算能力。

2. 制定下一阶段的学习计划

在考试结束，试卷也作过分析后，就该根据上一阶段的学习效果来修改下一阶段的学习计划或重新制定新的计划。如果在这次考试中没有发现明显的问题，则说明你前一阶段的学习基本上是成功的，可以继续按照原来的学习方法和计划进行。要是从考试中发现了明显的问题，就需要适当地调整学习方法和计划，以便在下次考试时能够取得成功。针对以上问题，主要应做以下调整：

(1) 对于有明显问题的学科需要增加学习时间。某一学科成绩出现滑坡，是在向你报告：“你对我重视不够，需要加强学习了。”因此，在下阶段的学习计划中，要增加这门功课的学习时间。

(2) 对于出现的主要问题要找出相应的对策，并拿出专门的时间予以克服。在某一知识点上存在明显缺陷的话，应根据上面提到的方法加以补救，为此，要特别安排出一定的时间。

(3) 学习出现全面的退步，应该考虑全面调整学习方法和计划。具体作法可参考本书的各种学习方法和技巧。

最后，应该再次重申，一定要让学生意识到，一切考试技巧都不过是平时学生的补充，它能帮助你在一定程度上提高考试成绩，却不能真正提高你对课程知识的掌握水平，要想真正学到东西、要想真正提高自己的知识水平，还必须认真研究各种学习方法，根据自己的特点，找到最佳的学习模式，唯有如此，才能真正成为学习的主人。

3. 调节学生考试失败后的心理

学生因考试失败而产生种种的心理不平衡状态需要在试后加以调节。

教师通常用的调节手段是分析课，个别谈心、评卷等。这是帮助学生达到心理平衡的手段，但更重的是应通过心理调节手段达到心理的真正平衡。

这里介绍两种正确的调节方法：

(1) 抚慰分析调节法，它分四步：心理抚慰，双向资料准备，角色论辩，心理契约。抚慰分析调节法的难点在于得到受调节者的感情认同，并使他充满信心地定立心理契约。

第一步，当学生考试失败后诚心地找出一些合适的理由，说明他虽失败但用功了，或者多方面分析失败的原因，或者干脆以他“不配学××”为话题跟他漫谈。总之，以百分之百的体量、真诚与安慰来对待他，在心理学上叫作“心理抚慰”，其实，这是一种非理性的感情认同。学生通过这种对老师的感情认同而在心理上得到部分抚慰，使心理不平衡产生的能量得到发

泄。

第二步，当不平衡能量发泄后，便产生了面对现实的伤感：我不如××，我学不好××。由于这时他已开始面对现实，可开始帮他寻找心理抚慰掩盖下的真实的失败原因。这时失败者的心理仍是不完整的，他一方面开始面对现实，另一方面仍保留初期的非理性的状态。因此，这时的调节工作应以收集资料为主。

第三步，在收集资料以后，立刻就可以发现，凡是虚假的失败原因其资料少得可怜，或者是毫无具体根据，而真实的失败原因则可以收集到大量可信的资料。学生关于他的“不配学××”的命题仅有几条考试屡次不好、多种尝试均失败的反向推论资料，而从多种学科的成绩，初一乃至小学的状况等实例来论证其“配学××”，并根据其逃避××测验的事实指出其学习心理障碍在于对别人高分焦虑态度，以至将焦虑扩大到整个学科。

第四步，在辩论以后，接受了“焦虑”是其学不好该学科的心理障碍。这时，班主任可要求他确立心理契约：面对自己低分，而不是面对别人的90分和其他人的100分，建立起一种面对现实的真实心态，放弃心理的压力，充满自信，维持原分便是胜利，多得到一分就是成功。

在经过多次这样的调节后，学生就能准确地找到考试失败的原因。

一个教师只有与同学保持良好感情，才有可能从事抚慰分析调节，也就是说，它的局限是对感情的要求。另外，要使学生真正豁达而充满信心地立心理契约，也不是十分容易的事。这要求教师要有一定的心理学基础，最好具备个性心理学基础。因为要使别人放弃一种心态，如不懂得心理学，那是无法达到的。

(2) 对话调节法。一个失败者，当他没有别人帮助或不愿别人帮助时，借助于对话调节是一种简便易行的方法。其基本做法让学生自己扮演两个对立的人：X、Y，进行对话。如：

X：考了73分，真不知你是怎么搞的！

Y：换老师了呗。

X：别人不是学得很好吗？你怎么不行？

Y：那天书记监考，一来就批评我调座位，还说团员不该这样。

X：书记也批评别人的，别人不是考得很好吗？

Y：那是别人，我总觉得不自在，老是觉得她在看我。

X：你心理素质差。

Y：我不承认，换老师也是原因。

X：新老老师的课你听得懂吗？

Y：听得懂，就是他讲话慢慢吞吞的，听起来费力，回家还得再看看书，否则作业不顺手。

通过以上对话，她已经提到了考试失败的原因：心理素质差，适应性不好，对化学老师更换、特别是书记突如其来的批评无法立即适应。她的这次失败并不是粗心、不用功等等可见因素。

对话调节法较为易学，也易操作。其要求是必须在自我抚慰以后，心理已形成虚象平衡状态。否则，即使扮演两个角色，也仅仅是一个非理性的我分成了两半。因为自我抚慰没进行之前还不存在“理性我”。对话调节的环境要求无任何人，自己的辩论要讲出声音，且完全处于一种自然状态下，好像完全是两个人辩论，自己是旁观者，当对话结束后，应对对话内容做全面

分析。

对话调节唯一的不足是：学生在对话后，因为没有成人的介入，他们的结论往往受到自己分析能力的一定限制。上例中的女生是个优秀学生，所以她的分析又快又准确，对于差生，其分析往往需要成人的帮助。

中学生考试作弊心理

有关调查资料表明，目前一些中学生考试作弊已经到了惊人的地步。有些高中，学生的作弊率高达 88%；有些初中，学生的作弊率高达 79%。这不能不引起我们教育工作者的焦虑与深思。从心理学的观点看，学生作弊心理就是建立在自尊基础上的想取得好成绩的愿望与害怕考不好的担心相伴而产生的一种心理。这种心理的形成，主要有如下一些原因。

首先，满足“自尊”的需要，是中学生考试作弊心理产生的直接诱因。一位教育家说得好：青春期的主要特征之一是发现“自我”，认识到自己的存在及需要。现在的中学生越来越注重自己在群体中的地位及作用，因此，怕考得差被同学们看不起，就成了作弊的直接动机，当现实的“自我”与理想的“自我”不一致时（如成绩不理想），就会萌发使用不正当的手段（作弊）来维护自己的尊严。尤其是进入高中以后，小学、初中阶段相对平衡的状态被打破，两极分化日趋严重，许多人从原先的优秀生逐渐变为差生或一般生，强烈的反差使他们心理承受不了。由于自尊心的作用，必将导致其作弊行为的产生，即便是成绩好的，为了保持自己在同学们中的优越地位，有时也自觉或不自觉地加入了作弊者的行列。

其次，青春期反抗心理的出现，是诱发部分学生作弊心理形成的内驱力。有些中学生为了表现自己已经成年，故意违反校纪校规，以此来表现自己的与众不同。时下，“走自己的路，让人家去说吧！”成了一部分中学生信奉的名言，于是便出现了故意迟到、起哄、顶撞老师、在异性面前逞能等现象。作弊即是这种心理的一种独特表现方式。当他们看到别的同学作弊成功时，不是向老师报告或劝阻，而且自己也作弊；还有部分同学明明知道作弊不对还去作弊，主要是为了表现自己的“英雄本色”……这些都是反抗心理在作怪。

第三，从众心理无形中扩大了学生作弊心理的成分。所谓从众心理，是指个人在团体中，因受到团体的影响和压力，使其在知觉、判断行为上倾向于与团体中多数人一致的现象。正如一位心理学家所说：“模仿和心理感染的社会心理机制在青少年团体中起着重要作用。”一些中学生为了使自己成为作弊团体中的一个彻底的“自己人”，使同学们相信自己时刻站在他们一边，是其值得信赖的朋友，在别人作弊时，自己也赶快作弊，积极和同学们保持一致；或为义气关心同学，关键时刻“拉”一把；或主动帮助同学作弊，以求博得好感。

第四，伴随市场经济大潮而出现的新的“读书无用论”的影响，是导致某些中学生作弊心理产生的社会因素。市场经济体制在形成、发展、完善的过程中，不可避免地会产生一些消极的东西，诸如过分崇尚金钱名利、过分强调个人利益、不读书照样挣大钱等思想观念，致使中学生的人生价值观产生了一定的倾斜。在一部分中学生眼里，仿佛只要能挣大钱，学不学习无所谓，有没有知识都一样，全国百万元户中不是有 85% 都初中还未毕业吗？于

是在一部分中学生中形成了这样一种错误认识：分不在高，及格就行；学不在深，作弊则灵！作弊成了他们应付考试的唯一“法宝”。

第五，家长望子成龙心切，压力过大，是导致中学生作弊心理产生的催化剂。做家长的，没有不希望自己的孩子成材的，而问题在于许多家长希望孩子成材的唯一途径就是上大学。当家长因种种原因无法真正了解自己的孩子是否在向这个目标努力时，就只能依据名次、成绩来了解自己的孩子。这样，很多中学生一到考试就紧张，他们往往为了向家长有个好的交待而去作弊。此外一些家长平时又不注意对孩子进行理想、道德、成材等方面的教育，也在无形中促使了学生作弊心理的形成。这是导致中学生作弊心理形成的家庭因素。

第六，教师评价学生的错误导向，监考不严也是中学生作弊心理形成的一个重要因素。现在不少学校、教师把考试成绩作为评价学生的主要标准，对尖子生或学习进步明显的学生给予充分的肯定、表扬，对差生不予重视，甚至讽刺、歧视，这也就导致了学生对分数、名次的追求，从而使一些学生走上了作弊的道路。另外，有的教师监考不严，也从客观上给作弊者提供了机会。

最后，对作弊危害性认识的模糊，是导致学生作弊心理产生的不可忽视的因素。按理说，中学生已基本能认识到学习的社会意义，能把学习和自己远大理想结合起来；他们也明白考试只是一种手段，而不是最终目的。但同时一些中学生头脑中还装着这样一种认识：中考、高考不考的科目（副科）作点弊没关系，反正与升学关系不大，可以腾出时间把主科学好。更有甚者，有的学生认为作弊不是错误，而是一种英雄行为，能在四只眼睛的“警察”的监视之下自由自在地作弊，又不被发现，不被抓获，是一件很“了不起”的事，可他们恰恰忘了这样做害人更害己。

从心理学看，儿童最初遵循的是“外部”因素：表现好是为了避免惩罚或得到表扬，这就是小学生为什么作弊少的原因。随着年龄的增长和由他律向自律的过渡，尤其是进入中学以后，不少学生对公认的道德规范产生了怀疑，这就必然要导致他们评价体系混乱，是非界限的模糊。

目前，中学生的作弊现象屡禁不止，愈演愈烈，手段也愈来愈现代化，我们的学校教育正在经受着严峻的考验。那么，怎样才能纠正作弊这种不良风气呢？

1. 发挥导向功能，优化社会环境。当前社会环境中的不良因素对中学生心理影响是很大的。中学生中的作弊现象，不能说与某些社会风气不正无关。因此，学校要充分发挥自身的教育优势，强化自身的导向功能，主动做好学生的心理疏导工作，使学生形成远大务实的理想追求，孜孜不倦的求学精神，奋发进取的学习动力。这样，作弊就成了“过街老鼠，人人喊打”，就没有了市场。同时，学校教育也要和家庭教育结合起来，使家长对子女的考试分数有一个正确的认识和评价。

2. 转变监考职能，避免人为对立。现行考试中一些人为的因素，如有的老师监考时太凶，把自己推到了学生的对立面，形成了一种自卫、猜疑、敌对的气氛。这种气氛的出现，有时很容易诱发作弊行为的产生，所以考试时教师要尽量把监督变为服务，减少学生的心理压力。诚若如此，考场上师生就容易达成一种理解、和谐的默契，就可以有效地减少因反抗等心理因素造成的作弊现象。

3. 强化自我意识，减弱从众诱因。前面已经谈到，中学生作弊的一个主要原因就是从众心理的作用。因此，考试时，教师要尽量弱化学生的从众心理。第一，让学生始终明确现在是在考试，必须管好自己不能作弊；第二，让学生始终感觉到自己的存在，始终认识到自己在考场上的责任，不断提高他们的自信心，使其变依从（服从老师监督）为认同，甚至达到内化（自己要求关心自己）的境界；第三，设立自我监督体系，强化学生的自我意识。一个公平竞争的机制一旦形成，学生中那种不作弊吃亏的心理也就自然而然地减退或消失了。

4. 发挥考试功能。变单向评估为双向评估。平时考试的功能大致有两点：一是老师反馈教学的效果，二是学生检查自己的学习情况。在考试中如果能够突出主体意识，变互相监督为互相理解和信任，学生对考试的功能就会有更明确的认识，就会改变过去那种为追求分数、名次而去作弊的不正确的做法，而把注意力集中到错在哪里、为什么错上面，从而强化了考试的功能。

总之，我们只有了解了中学生的作弊心理及其成因，对症下药，才会端正其学习目的，激发其学习兴趣，培养其学习品德，使他们真正认识到作弊的危害，从而自觉地改掉作弊行为。

（柴洪涛）

对考试作弊行为的教育与控制

1. 作弊的心理特征

（1）差生作弊的特点。所谓差生指平时学习不努力，在团体中印象不佳的人物。他们作弊一般有计划、有预谋，有的单干，有的结成团伙。作弊时，情绪不稳，表情却显得很镇静，目光游离不定，注意力不是集中在试卷上，而是集中在监考身上，如果监考稍不注意，他们就实施行动，有的甚至公开作弊，向其他人索取答案。

差生一般心理素质都不健全，有意志的自觉性，却缺乏意志的果断性与坚持性，表现为意志薄弱，如“听不懂了，就不听了。”差生的道德意志有所发展，道德判断落后，道德结构不完善。如受过警告处分，就无所谓了，破罐子破摔，荣辱羞耻都不管了。一般差生在校都没有很好地接受正面教育，反而接受社会上消极影响较多。还有少数学生没有把学校看成是学习知识的场所，而是作为消遣、交友、娱乐的地方，本来就没有学习的愿望，至于考试分数，就完全押在考试作弊上了，体现了一种赌徒心理。

差生作弊的原因一是自我意识的发展与自我克制力薄弱的矛盾。心理学研究指出，人的行为产生过程如下：刺激⇨需要⇨心理矛盾⇨动机⇨目标导向⇨目标行动⇨需要满足⇨产生新需要。从中可以看出，动机支配人的行为，而动机又产生于需要或欲求，当人们在刺激影响下，产生了某种需要或欲求时，心理上就会产生不安与矛盾，中学生尤其是高中生自我意识迅速发展，他们希望自己在团体中有相当的地位，强烈地需要人们尊重自己的言行，在同学和家长中挣点“面子”。同时自我价值观念逐步形成，但价值的取向不尽正常，以虚荣为自我满足。这样一种自我完美的意识的发展，与意志的薄弱，道德的落后形成矛盾，在这一矛盾的发展过程中，如果有一定的自制力，那么有可能把行动导向正确。然而，意志与自制力是互相联系的。马卡

连柯写道：“……没有制动器，就不可能有汽车，而没有克制就没有任何意志。”这是导致差生作弊的心理矛盾之一。

二是社会的高期望与个体的低水平之间的矛盾。强烈的愿望所追求的对象，称为目标，愿望与目标相互依赖缺一不可。比如，G 无上大学的目标，也就没有为此而努力的愿望，表面上屈服于家长的权威而努力完成任务，但内心愿望不是接近对象，而是逃避对象。只有个体由深思熟虑引起的愿望而产生的目标，个体才能为此而不懈地努力，这时为实现目标的行动是坚定的意志行动。行为目标的选择必须恰如其分，如果不具备现实的客观可能性，则最终必然导致行动的半途而废。G 的父母给 G 定的目标对 G 来说是水中月，镜中花，所以使 G 产生逆反心理。如果目的虽然可以达到，但过于遥远，对于意志不坚强的人，常常会成为影响行为能否坚持到底的原因。社会期望与个体素质要互相适应，G 能在社会扮演什么样的角色，应由 G 的智力、性格、兴趣等来决定，社会只能激发她的正确的需要，促使其树立一个崇高而恰如其分的目标，社会不能越俎代庖，当然，社会的高期望，无论是指家长还是教师，其动机都是无可非议的，但是动机与效果应该一致。

(2) 优秀生作弊的特点及心理。优秀生是指平时成绩较好，在团体中形象不坏的学生，这类人作弊，人数不多成功率高，因为教师有一种心理定势：优秀生不会作弊。尽管人数少，破坏能量不能低估，因为其中不乏干部、团员之类，在团体中有一定影响，一旦作弊，对差生的反作用极大。他们作弊可分为二种：A. 帮助差生作弊，为差生提供作弊材料，有的是应差生之邀而进行。其动机有以下几种：“哥们义气”为朋友两肋插刀；控制心理，领袖欲；显示、表现自己比别人高出一筹，得到一种心理满足。B. 优秀生自己作弊，特点：个体行动，带有偶然性。心理方面：自我意识强，在团体中已经有一定威信，有一定的意志及较完整的道德结构，但不成熟，对自己的发展订有目标，在实现过程中会遇到困难和挫折，这时这种人就会倒退。人在困难的情况下，欲求得不到满足时，就会出现倒退到过去能满足欲求的那种幼稚的行为方式。因为挫折引起了人格的分化与减弱。

2. 对作弊的控制与教育

个人的思想与行为是其内心深处欲望及目标的反射。树立远大的目标，激发崇高的动机，使学生认识到，今天的学习，是为祖国的现代化而学习，在各种活动及教学中促使学生建立崇高的学习目的。

完美的行动目的是在坚定的意志行动中实现的。意志行动的坚定性反映到意志品质是意志的坚韧性，具有坚韧意志的学生，一方面善于抵抗不符合行动目的的主客观诱因的干扰，另一方面又善于长久地维持业已开始的符合目的的行动。有意识地加强意志锻炼，有目的地引导学生参加各种社会活动，通过实践，提高认识，明辨是非，磨练顽强意志。例如有意给学生造成一些“挫折”，让学生自己去处理，以锻炼他们的意志。发展学生的自制力，一个自制力强的人，能够约束自己的感情，掌握自己的心境，不会产生盲目的冲动，增加学生的行动导向能力。个体在遇到挫折后能否作出正确的反应，使他的行为符合社会规范与道德准则要求，个体受挫目标转移能否使自己的行为保持一个正确的方向，这一点对优秀生来说是至关重要的。

道德规范是个体行为蓝图。道德规范对人们的行为有重大的约束力，它往往成为个体行为的依据和评价道德行为的准则。所以要完善学生道德结构，不仅要使他们懂得应该服从哪些道德规范与行为准则，而要在其人格心

理深层之中形成羞耻善恶观念，从而自觉抵制各种不道德思想与刺激的诱惑。

学生高考后的心理困扰与疏导

大凡考生，在交出最后一份高考试卷时，都有一种如释重负的感觉，然而，这种解脱只是暂时的，因为高考结束并不意味着心理压力自然消失了，相反，在考分及分数线未公布之前，在录取通知书未下发之前，许多考生，尤其是期望值过高而又自以为考得不理想的考生，都会程度不同地产生突发性的心理冲突和生理紊乱的现象，如果不及时进行适当的考后心理调节，就很难摆脱这些消极情绪的困扰，很难以一种积极的心态面对未来的生活。因此，对考生进行考后心理疏导是迫切的，也是必要的。

高考后，考生的心理困扰，概括起来，主要表现在以下五个方面：

1. **自卑心理。**有这种心理的考生一般都把高考的失败看作前途的终结，将人生的路看得过于单一。所以，他们整日长吁短叹，愁眉苦脸，反复咀嚼自己失败和痛苦的情绪体验，只看到自己的缺点，看不到自己的优点，总觉得自己的能力不如别人，低人一等。他们与人交谈，总是诉说自己的失败和缺点，希望得到别人的宽慰与理解。

2. **麻木心理。**有些考生可能因成绩不理想，受到了家长、朋友的嘲讽，于是妄自菲薄，不求上进，并试图以此掩盖自己内心的自卑与哀伤。

3. **失落心理。**高考结束后，考生虽然得到了放松，然而，随着紧张感的结束，有的考生反而感到茫然无措，心理空荡荡的，仿佛失去了什么。这种失落心理会使他们失去热情，对什么事都不感兴趣，整天等待、企盼、六神无主。即使是一些考得比较好的考生，也会出现这种情况。

4. **负疚心理。**高考前，考生得到家长无微不至的关怀和照顾，得到老师无私的帮助和激励，本想考上一所理想的高校以示报答，结果心想事成，遂产生了愧对家长与师长的负疚心理。

5. **孤独心理。**一些考生因为高考成绩不理想，自怨自艾，怕人嘲讽挖苦自己，便整天闷在家里，避免会亲拜友。由于减少了与人交往的机会（独处，不合群，过分地自我封闭），从而形成了严重的孤独心理。

因此，高考后，应及时搞好心理疏导，帮助考生摆脱可能遇到的种种心理困扰，教育他们努力做到这样几点：

1. **正确估价自己，愉快地接纳自己。**人活在世上，既不可悲观失望，也不能盲目乐观，要正确估价自己，既要看到自己的优点，也要看到自己的缺点、弱点和不足。知道自己的长处，可以增强自信心，减轻考试后的焦虑，从而树立正确目标；知道自己的短处，可以有意识地扬长避短，变劣势为优势，制定正确的奋斗目标。高考是一场比赛，是对考生的身体素质、智力水平和心理因素的总的考验，成败得失不仅仅是考试分数的高低。因此，每个考生都应当在考后好好反省，全面分析高考胜败的原因，客观评价自己，既不要盲目夸大自己的优点，也不要把自己评价过低。考生一旦对自己有了一个正确的估价，也就能够比较客观地对待高考的成败得失，真正做到“不以物喜，不以己悲”了。同时，还要使学生懂得，高考虽是一场搏斗，但它也带有一定的偶然性，高考的竞技场上，既有成功者，也一定有失败者，而且失败者居多数。因此，千万不能凭一次成败论英雄。诚若如此，学生学会了

自爱自重，学会了喜欢自己，接纳自己，也就不会再产生自我怜悯的念头了。

2. 善于转移注意，摆脱消极情绪的困扰。高考后，引导考生采取转移注意的方法，可以有效地避免其不良情绪的困扰。转移注意的办法很多，比如，在等盼考分之际，可选择一个适当的时间，与亲朋好友一起去郊游，欣赏一下自然风光，让愉快、轻松的气氛冲淡烦恼，使精神得到充分的松弛；在得知考分不理想后，或做些力所能及的家务，或到企事业单位干临时工，或听听音乐、看看电视，或拜访亲戚朋友，分散或转移对挫折的注意，使考试失败的阴影逐渐淡化，从而有效地防止挫败感和焦虑感的产生。

3. 掌握放松技巧，保持常态心理。考试后的紧张焦虑心情，可以通过自我放松得到缓解。放松的办法主要有：气功放松、音乐放松、自我暗示放松等。这里着重介绍一下自我暗示法。所谓自我暗示，就是用放松的语言自我安慰，如性格内向、谨慎胆小的女生可这样进行自我暗示：“我是个谨慎、胆小的女孩。我性格内向，自我感觉往往不太好，但我想，在事情未成功之前还是把前景想得坏一点，头脑清醒一些好。不过，我也时时告诫自己，只有努力让自信战胜自卑，才能有所作为！”又如，在等待考分和录取通知书的日子里，可这样暗示自己：“考试都已过去了，其实无论我现在怎么想，都没有太大的作用，我实在没有必要浪费时间。”“我平时复习得很扎实，在考场上的感觉也不错，我想考上大学是没问题的。”“招生的老师都是很公正的，而且我是根据去年各校的录取分数线填报的志愿，我想我被录取的希望还是很大的。”只要有效地运用了这些暗示的方法，就可以缓解考后焦虑紧张的心理。

4. 及时排除刺激物的干扰。有的考生认为考得不理想，可能是因为成就动机太高，比如没有考上重点大学或重点专业等。老师关心、他人嘲笑都可能成为引起心理困扰的刺激物。因此，老师要引导考生注意排除这些刺激物的干扰，如果是成就动机太高，那么就应当重新估价自己，建立一个适当的奋斗目标；如果是害怕家长责罚，那么则应当向家长讲清道理或请亲戚朋友来协调。只要对症下药，是会及时排除心理困扰的。

5. 把握机遇，重整旗鼓。一般来讲，经过一段时间的调整休息，考生都会走出情绪的低谷。高考给予了考生一次甄别能力、特长、兴趣、爱好的极好机会，使考生能够根据自己的实际情况，重新确立努力方向。每个人都有长处，每个人都有属于自己的天空。因此，应教育考生把握住机遇，朝着重新确立的目标继续前进。

(冯汝汉 张孟科)

成功考试法

现行考试，大多是一次性给学生定分。每次都有一部分学生成为“失败者”，不利于全体学生的健康成长。“成功考试法”，一改过去静态的分数为动态的分数，从而调动了全体学生学习的积极性。

1. 考试目标贯穿学习全程，为学生成功奠定基础

根据教学大纲，教材内容和学生实际，制定好学习目标。在制订目标时，首先从纵向考虑，以保证一学年教学大目标的最终实现为前提，来规划学生的中近期目标和与此相适应的学习活动。提前公布不同阶段的学习目标，便于学生自我对照与检测。其次，从横向考虑，在实现目前目标的过程中，充

分考虑目标本身的层次性，对差生，制定基本目标；对中等生，制定中等目标；对优生，制定较高目标。这样能在教学中真正做到面向全体学生，把对每个学生的培养和提高都置于自己的视线之中，使达标性成功和优胜性成功都成为可能。再次，从教学的深度考虑，注意目标质量的层次性，把讲解再现作为第一层次，问题答疑作为第二层次，再现探索作为第三层次，创造发现作为最高层次。综上目标内容，拟定细目表，强化教学的目的性，施教的针对性，减少学习的盲目性、随意性，使学生明确考试目标（考试内容体现了学习目标的内容），增强学习全过程中的有意注意，使学习成功成为可能。

2. 建立反馈——矫正系统，让学生朝着成功目标迈进

首先，提前编制好课时和单元形成性测验题。在每课时和每单元后进行形成性检测。特别是每课时的教后练习，尽量在课内完成。这样做，一是可以防止差生抄袭。教师获取反馈信息后，要及时进行分析、综合，然后填入“单元反馈信息表”或“错题病例卡”中，再通过多种方法让学生矫正，特别是要强化个别性矫正。其次，经常要求学生对照学习目标，进行自我检测，同桌或小组互测，发现缺陷，采用自补、同桌互补、小组安排补等方式，弥补不足，借以巩固。再次，定时或不定时地开展“学习咨询”活动，让学生提不懂的问题，引导他们尽力自己解决。对于少数性格内向，不善言语的学生，用随便谈话、问卷等方式，了解他们目标达成信息。对于少数优生，在他们达成目标之后，要及时延伸目标，让他们“有所事事”。

3. 暂不打分，多次加分，让全体学生获得成功

（1）暂不打分。为了激发部分考得差的学生的积极性，我对他们考试是暂时不打分，和他们谈心，辅之以有效的补差措施，待他们已经弥补了不足之后，再出示难度相当的试题让他们做，直到师生都满意后才打上分数。对个别考试失误的优生，也可采用这种方法。

（2）多次加分。在一次考试后，对不同的学生再进行不同次数的补考，练一次，进一步，进一步，就加分。这样，学生从日益增多的分数上，亲身体会到经过努力，自己的学习成绩在提高。

（3）舍得送分。对于后次比前次有进步的，除了加分外，还可适当送点分数（例如，对较难的题目，只要差生有点“合理成分”，就可送点分数）。当时没有可能送分，仍要不惜力、不惜时，给予正确引导，采取有效措施，力争事后送分，使差生看到自己只要努力，就有取得成功的希望。

解除学生考试焦虑四策

1. 尽可能减轻学生的心理压力

过度的心理压力会使学生产生过度的紧张情绪，进而产生恐惧心理，而过度的心理压力主要源于学生对考试成绩非常重视。这一方面因为学生自身的要强心理，另一方面是因为家长的压力。有些家长对孩子的考试成绩看得非常重，要求孩子考100分，就绝不能考99分，否则就要受到惩罚。教师要做好家长的思想工作，使家长明白对孩子施加过重的压力，除了产生负效应之外，对考试没有任何积极作用。教师还要让家长和学生理解考试只是一种检查学习成果的手段而不是学习的最终目的，让他们正确地对待考试，树立正确的“考试观”。

2. 帮助学生建立适当的期望水平

学生考试产生焦虑的一个重要原因是对考试没有信心。过高的期望往往会导致学生丧失信心，考试失败所带来的失败感也会较强。学生的智力和知识水平存在着差异，因此每个人在每门学科上“考好”的含义也因人而异。对那些成绩中等或落后的学生来说，在原来的基础上有所提高，薄弱环节有所突破，就是考好。教师要帮助学生建立起适合他的智力、知识水平的期望水平。

3. 给学生一个宽松的环境，保证考生有愉快的心情和充足的睡眠

有的学生考试前把自己封闭在小房间里，加班加点，弄得疲惫不堪，情绪紧张，复习效果反而很差。而且没有愉快的心境和充足的睡眠就不能保持神经系统的正常功能，在考试中就容易产生焦虑。所以教师和家长要让这些学生从封闭的小房间里走出来，复习适度，多看看风景，听听音乐，做些运动，以饱满的精神状态去参加考试。

4. 指导学生掌握一些具体的心理调节技术

(1) 放松法。先让学生学会生理上的放松。让学生尽可能地坐得舒服些，然后开始放松全身肌肉，从头部开始直到脚趾。当身体放松后，由教师或学生逼真地描绘考试情景，让学生假想自己进入考场进行考试，当学生感到焦虑时停止假想，作全身的放松。如此反复，以生理上的放松引起心理上的放松。

(2) 想象法。让学生在考前想象考试情景，想象如何应试，碰到做不出的题目怎么办等，先在心理上适应考试。

(3) 情境模拟法。教师有计划地安排学生进行模拟考试，在考试过程中，考生有意识地练习和体会放松。

(4) 自我暗示法。让学生学会在考试时用语言暗示自己，“全身肌肉放松，不要紧张，考试没什么可怕的……”

教师除了在考前指导学生外，还要进行考后指导。特别是对考试失败的学生，更要了解他们的想法，和他们一起找出考试失败的原因，尽量消除失败带来的阴影，使考试不至于成为一个可怕的字眼。另外，教师不宜过分强调考试的分数和学生在班级中的名次，而应着眼于分析试题内容，弥补知识缺漏。

成就考试的十一种形式

任何教学过程中，必须清楚了解经过一段教学后学生知识掌握多少，能力有多大提高；哪些学生学得好些，哪些学生学得差些，原因是什么，等等。成就考试就是对教学结果的测量，它是通过一些对教学内容有充分代表性的试题来反映学生对认识领域各种教学目标的实际情况。

教育一般被认为是一整套的学习任务，它包括不断增加和发展学生知识与能力的整个过程。中小学则是其中十分重要的阶段，没有这一阶段的坚实基础，就很难为高等教育输送合格的新生或有效地为社会提供劳动力资源。对此，中小学教师责任重大。这就要求教师在教学中不能只满足于把课讲明白，还必须知道学生掌握的怎么样。那种只重“投入”，不管“输出”，只问“耕耘”，不问“收获”的现象不应在学校存在。我们总希望每个教育方案、课程及单元的教学结果，都能给学生带来一种或几种重要的变化。成就考试正是要了解学生经学习后，实际上是否发生了某些变化，并确定这种变

化的数量及程度。因此，中小学教师必须学会考试，要能根据不同的目的和时机，恰当地选择考试类型及方法。成就考试不仅可使教师了解学生的学习情况，而且也能为教师制定与修改教学工作计划、改进教学等提供依据。

1. 标准化考试

成就考试一般分为标准化考试和教师自编考试。所谓标准化考试，是以客观试题为主，从命题、试测到实施、评分记分、分数的合成与解释等全过程都按标准化的程序进行，题目和试卷质量有一定的数量指标要求，试卷要有复本，分数的解释要有常模作依据等的考试。“标准化”并不是个绝对的概念，而具有相对的含义。可以说，任何一种考试，都具有不同程度的标准化水平，而完全标准或完全没有标准化的考试几乎是不存在的。在实践中，由于考试的目的、性质不同，对考试的标准水平要求可不同。一般大规模的考试，如全国、市或区的选择性考试，或为检查学习水平进行横向比较的较大范围内的考试，应该使用标准化水平较高的考试，即通常所说的标准化考试。而课堂、校内或部分校际间的考试，一般称为教师自编的考试。这类考试的目的主要是考查学生对阶段或某学科教学内容的掌握情况及教学目标的达到程度，有的也用于校或班际间的比较，而不是为了选拔。教师自编考试在日常教学中是大量的经常的，尽量提高其标准化水平是必要的。但是，由于高水平的标准化考试其试题及试卷的质量要求相当严格，工作量繁重，是一般的学校或教师所力不能及的。较高水平的标准化考试往往都是教育行政部门或专门考试机关负责的。比如，美国是实行标准化考试最早的国家，他们国内有专门考试服务机构，为各种升学、就业、资格审定等提供标准化考试题及常模；我国国家教委也成立了考试管理中心，有专门人员负责全国高考改革的研究及标准论考试试点的命题及组织工作。教师自编考试没有必要象大规模标准化考试那么严格。由于教师自编考试主要是检查单元或学期教学内容与目标的完成情况，因此，只要教师能够遵照标准化考试的原则和方法，根据不同的需要与可能，选择适当的考试时机和考试类型，按科学方法命题，使考试内容紧扣教学内容与目标的要求，并选择恰当的考试方法，就能较科学地考评学生的成绩。下面仅就依据不同目的确定考试类型及根据不同内容与目标选择考试方法加以说明。

依据不同的目的和时机，教师自编考试可分为四种，即准备性考试、形成性考试、诊断性考试和总结性考试。

2. 准备性考试

准备性考试是在学习新课之前进行的，目的在于测量学生学习新课之前对所需要的知识、技能的准备情况及达到新课目标的程度，相当我们常说的摸底考试。这种考试的题目可包括学习新课之前必备的基础知识、技能及新课内容的代表性样本。对必备的基础知识技能的考查，题目的难度可低些。而对新课目达到程度的考查，其题目的难度范围要宽些，即新课内容中各种难度的题目都可以出现。

3. 形成性考试

形成性考试是在教学进程中实施的考试，目的在于测量学生目前达到教学目标的情况。这种考试题目应能反映前阶段（单元）教学的全部内容和目标，题目的难度和单元目标的难度相符。平时的课堂考试、单元和期中考试等属于形成性考试。

4. 诊断性考试

诊断性考试也是在教学进程中实施的，目的在于诊断学生学习困难的程度及原因，这类考试题目应包括学生学习过程中出现错误较普遍的教学内容（当然也应包括一些个别问题的诊断），题目的难度应低些，步骤较小，使能够指出具体的学习错误原因所在。

5. 总结性考试

总结性考试是在教学结束时进行的，目的在于测量学生对整个教学内容的掌握情况及学科目标的达到程度，或在此基础上评定学生的等第。这类考试的题目应是该课程目标的代表性样本，题目的难度范围应较广。期末考试和毕业考试属于总结性考试。

以上四种类型的成就考试，由于应用的时机、目的不同，各有不同的特点和作用，但是各类型考试的作用不应是完全独立的，而是相互为用的。如单元结束进行的形成性考试，即可说明学生对单元内容的熟悉情况，也可指出学习错误所在，只是在编制考试时，从题目的抽样到题目的难度，都要尽量符合考试的特殊用途，以更好地实现考试的目的。

6. 目标性考试

这是在讲完一个单元，一册书或学科结束后进行的阶段性考试。它是按大纲要求、教材内容来命题和组成试卷的。顾名思义，目标，就是指应该达到的知识水准，以此水准去测试学生对其基础知识、基本技能掌握的深度、广度，巩固的程度和运用的能力，从而对学生的水平进行阶段的或最后的评价。它带有总结性质，所以又叫做总结性考试。一般来说，只要学生答对了卷面内容的百分之六十，即获得了60分，谓之及格，所学该科知识就算通过，准予升级或毕业。所以也称认定性考试。

7. 能力性考试

它是指对某项专业知识的应用能力，实际操作程序和技能、技巧的熟练程度的考核。如招考汽车司机，打字员，音乐、舞蹈、美术等专业工作者。考试方式侧重实际操作和考察专业素质的情况。

8. 水平性考试

它主要考察应试者对某科知识的深度、广度、智力强弱程度、综合应用能力的大小和多端思维能力的敏捷度。试卷题目由易到难，形成坡度，难度系数较大，不易得满分。多用于对学识水平高低的考察，做为学习分班、工作分组、从中选优、排列名次的依据。常用于各科知识（智力）竞赛等活动，是带有竞争性质的考试。

9. 选拔性考试

这种考试是竞争性极为强烈的考试。为了择优录取录用，优中取优，聘选人才，其试题难度较大，区分度极高。我国现行的高校、研究生招生就是以选拔性为主并带有水平性考试的考试。考试还可分为校外考试和校内考试两大类。

10. 校外考试

主要有升学考试、录取职工的考试、学科学习竞赛性的考试。升学考试和就业考试，都带有择优选择性质，它要由有关行政部门组织的专门负责考试的机构主持进行。学科学习竞赛性的考试，是鼓励优秀生发挥特长和评比竞赛性的考试，也由专门机构组织进行。

11. 校内考试

有期中考试、期末考试、学年考试、毕业考试。期中、期末考试是在学

期中间或学期终了时举行；学年考试是与第二学期的期末考试结合举行，其成绩是决定学生升留年级的依据。学年考试主要考第二学期的内容，但在评定学生学年的学习成绩时，应参照上一个学期的学业成绩。毕业考试，是按规定的几门学科，全面地考察他们的学业成绩。为减轻学生的负担，可以和毕业学期的考试结合起来进行。一些小学和初中已经普及的城市，也可以毕业考试和升学考试结合起来，一次解决毕业与升学问题。各种校内考试，一般是根据领导要求，由校内担任同学科的教师出题，交学校领导审查决定。一个地区的教育行政部门可根据需要，组织本地区的教师共同出题，进行统一考试。这种统一考试便于了解各校的教学水平和实际存在的问题。但这容易造成师生紧张。因此，除特殊需要外，一般不主张举行地区各校之间统一考试。

