

学校的理想装备

电子图书·学校专集

校园网上的最佳资源

新世纪接班人素质培养

应试素质培养



第一章 素质教育与应试教育

应试与应试教育

所谓应试教育，是指脱离社会发展和人的发展的实际需要，以应付考试和为高一级学校输送新生为目的的违反教育科学规律的一种传统教育模式。它虽然对封建考试制度进行了改进，但其体制依然是一种沿袭，本质上是一种学科课程设置单一、片面强调知识的灌输、忽视身心全面和谐的发展、教育的短期效应的选择教育模式。这在管理方面特征之一，是我们已司空见惯的“压力转嫁”现象：校长把自己承受的社会、家长为孩子升学施加的压力以及保持或提高学校“知名度”的压力，分托到教师身上，甚至给毕业班教师下达升学指标，给肄业班老师下达在统考中“保几争几”任务；而教师理所当然地把压力转嫁给学生，使学生成为压力的最后承受者。它在教学方面的“法宝”，是一种被动地与现行考试制度相适应的教学体系。它的主要特点是：以应付升学考试为主要目标；以“硬件”学科重点教、要考的内容反复教为主要手段，从挤时间、扩大“运动量”上找出路，以反复灌输为方法；根据考试分数定质量，以“质量”高低论奖赏。根据这种管理方式和教学体系实施，尽管苦了学生，但可能升学率暂时上升。这一教学上的短期行为反馈给校长、家长和学校，又使这套管理方式和教学体系得以强化。于是，不少学校心安理得地沿着这条斜坡走下去，形成一种恶性循环。虽然有的学校不赞成这套做法，但也有骑虎难下之感。

应试教育的产生有其社会历史原因以及现实的存在基础，下面我们就从几个方面试着加以论述。

（一）小生产与教育的片面性是应试教育产生的现实基础

历史的局限性并不需要人的整体素质。教育既为生产力和生产关系发展服务又为人的个性发展服务的双重功能难以全部发挥，只要能为当时社会解决眼前主要矛盾服务就行了。所以，短期、实用的特定历史时期是回避不了的。

历史上教育的追求不着眼于人的整体素质，只满足于一定阶级和社会的短期需要的状况比比皆是。封建社会的教育所要培养的是“君子”剥削“小人”的观念和本领，“小人”则应养成顺从剥削的观念，学会“劳力”。资本主义在科技进步和民主自由的装饰下，应该说人的素质大有提高，但仍然逃避不了剥削阶级私有制的局限性，多数人的素质也仅仅提高到能为少数人创造巨额财富的程度。只有在社会主义制度下才需要并有可能把提高人的整体素质作为教育的根本目的。马克思、恩格斯为这种可能性作了理论阐述，创立了人的全面发展学说。但是实践这种学说，却是非常长远而又艰巨的过程。社会主义初级阶段的不成熟，往往使我们主客观相悖，理论与实践相矛盾，教育活动中经常出现简单化的短期行为，以上诸种因素，导致了教育的片面性。

片面教育是数千年的小农经济产物。要根除它的传统影响以及它给民族文化心理造成的局限性，是非常困难的。我国的长期革命与建设是在生产力不发达的情况下进行的，为它服务受它制约的教育活动也带有小生产意识，重眼前、讲实用。

纵观教育的历史发展史其发展有着历史局限性，在《教育大事记》中有如下精辟的论述与分析：“五四”以前，“新学思想”“为中国资产阶级民主革命服务”；国内革命战争时期，“教育为革命战争与阶级斗争服务”；抗日战争时期，“一切文化教育事业”均应“适合战争的需要”，“为长期战争服务”；建国初国民经济恢复时期，教育要“为工农服务，为生产建设服务”。这些“服务教育”是由当时社会发展形势所决定的，并为中国革命建设作出了重大贡献。

随着现代社会经济的高速发展，科技的迅猛进步，两个文明建设的高要求和国际环境的大交流，当时的教育思想与模式显然已不再适应时代的发展了，中华民族的素质显得如此古老落后，中国的现代化要求人的素质全面提高，协调和谐地整体发展。而我们的教育却长期停留在为眼前任务和利益服务的短期行为上，从“教育为无产阶级政治服务”到“为农业服务”直至出现长期为升学服务，都反映了普通教育指导思想的混乱。多年来，尽管教育现状和教育目的呼唤改革，然而改革中简单化片面性并未终止。一些地方的“教育转轨”，把“教育为社会主义建设服务”这个战略要求简单套用到基础教育上来。初中教育也要具体直接地“为脱贫致富发展商品生产服务”，以至把“为渔乡发展出口创汇的水产养殖业服务”拔高为“办学方向”。这种简单化、短期化、实用化的行为，不能不引起人们的忧虑。

我国正处在社会主义初级阶段，不发达的生产力严重制约了人的发展水平。一方面，长期以来小农经济分工割裂的生产方式制约着教育活动，使教育只能适应简单生产的需要，迫使人去片面发展，“使人的认识背景、认识范围、认识内容互相割裂、狭窄、片面，产生人的认识传统、思维方式的顽固性与单一性”；另一方面，这种小生产活动所形成的重眼前实惠的心态，又吸引教育活动适应它的片面需要，从而助长了教育活动片面性、简单化的倾向，这就向全社会敲响警钟：我们的民族需要素质补课，进行素质教育是社会发展的必然趋势。

（二）学校与科举的传统

中国传统社会向一元化发展，一元单向结构、集权的经济、集权的政治、独尊圣化的观念、一人独裁官僚政治、社会目标凝固化，很自然地使传统社会关于评价社会成就的价值标准单一化，因而造成社会人才结构、知识结构与增长率结构畸形发展。

千百年来形成的“学校—考试—做官”的模式，尽管在不同的历史时期赋予了不同的内容和形式，但就整体来看，并没发生根本性的变化。原因是，我国的考试文化历史悠久，发展完善，深入人心，获得了广泛的社会理解和支持，加之在选择人才方面，它确实有其他形式不可替代的作用，以至于社会各界认为考试选择人才是天经地义，古今中外，概莫能外。在当今社会中，只要有选择，就会有考试，有考试，就会有应试，有应试，就会有应试教育的成分存在，这可以说是一条基本规律。

解放后，我国主要是通过一年一度的高考选择人才的，尽管对高考制度进行了多次改革，但是，当前单一的高考选择方式和以片面智育考查为重点的高考命题，又扩大和加剧了“应试教育”的运行机制，学校教师面对“广、深、刁、怪”的出题路子，迫不得已进行题海战、“大运动量”训练。综合历史经验证明，只有老老实实按照大纲和教材去教学、复习，否则学生很难考上大学，教师也就别想教出名堂。因此，高考制度的“片面导向”作用，

致使“学校—考试—做官”的应试教育模式在新的社会条件下进一步得到了强化。这种模式的形成与逐步强化是有一种发展的过程的。

首先，以做官为尺度，作为衡量人才的唯一标准，致使读书做官的价值观深入人心。

中国传统社会的表层结构是一个相对凝固的层级结构。它由君、臣、吏、绅、士、民逐级构成。在这样的社会层级结构下，当官与官职大小成为衡量人的成就价值的主要标准。早在战国晚明，一些游士就开始进入政府，作为客卿，布衣之士可贵为卿相，于是读书做官的思想初步形成。孔子曾言：“耕也，馁在其中矣；学也，禄在其中矣。”这是读书做官思想的最早表述。后从隋代近至清代，共一千多年间实行科举制度，通过层层选择的科举制度，挑选各级官吏，即所谓“学而优则仕”。因而想要做官就得读书，读书成为通向官场的一条途径。这就是中国传统社会长期有效的法则。“十年窗下无人问，一举成名天下知”、“万般皆下品，唯有读书高”说的就是如此。

因此，历代读书人大都醉心举业，热衷功名，岌岌在于仕途，把中举当官作为自己终生的奋斗目标和裁定自己社会价值的唯一尺度。

其次，“官”化的人才标准和读书做官的教育价值观使得社会教育与社会知识畸形发展。

大一统专制的巨大制约力量使社会教育畸形发展，为做官而读书，必然要读儒家圣贤书，儒家学说典籍充斥教育界，经千百年的诠释和发展，既有理论又有历史记载，独尊一家，而其他各种学说很难有可能形成对抗的力量，科学技术更是为君子不屑的“奇技淫巧”。知识分子被引向讲经论道，学习治国齐家经纶，局限于社会人生伦理学、政治学的儒家正统，把对自然的探索视为舍本逐末。这样，知识只能与社会历史联系，不能与科学理论和科学实验相联系，繁荣的古代文化没有能发展出近代西方的实验与数理结合的自然科学方法，因而学问之路越走越窄，造就出一批“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”的学子。

“读书做官”是传统社会深入人心获得广泛的社会理解与社会基础的价值取向，传统教育与这种价值取向相互依存，彼此推演，“读书只为做官，做官必须读书”的思想，形成我国传统教育的基本特色。

传统社会的读书做官的价值取向是通过层层考试选拔来实现的，所以，中国的考试文化就对现今学校教育产生着深远的影响，以致于中国社会各界认为考试选拔人才是天经地义的，古今中外，概莫能外。在这种情形下，考试是评价的唯一手段，考分是唯一评价标准。这就使得学校教育表现出如下缺陷：在教学内容方面，教师只重视课本知识和理论，不关心知识的应用和现实背景，不求广博的知识面，不关心学生的全面发展，学生只管摹仿教师的示范，不讲创造，不求甚解；在教学方法上，以解题为中心，搞题海战术，讲究大运动量训练，或注重死记硬背，以这种程式来代替生动的创造，压抑学生的创造性，学生的课业负担超负荷，严重损害他们的身心健康。

（三）家庭社会价值取向

家庭化的价值取向对学校教育的应试上有很强的强化作用。在我国古代社会里，家庭给人的利益最大，人们从家庭中获得最多的恩泽和保护，因而把家庭的利益看得高于一切，实行家庭主义便是天经地义、极其自然的事。所以，传统教育中“读书做官”、“学而优则仕”，这种外显的个体教育价值观的深层动因就是“光宗耀祖”、“光耀门楣”。学业有成就是为了显祖

扬名。因而，家长望子成龙、望女成凤的另一层原因就是光宗耀祖，置家庭荣誉于个人成功之上。昔日的孟母三迁、断织、岳母刺字等就是很好的例证。

正因为受传统思想的影响，广大家长在考虑子女的出路时，首先想到的是“读书”、“升学”、“做官”、“当干部”，这条路不通时，才考虑当工人、农民、搞个体经营……。从我国现行的人事工资制度来看，实行招工招干与学历相联，工资待遇与学历挂钩，按职业分配社会资源。因而，在人们的心目中就形成了一种根深蒂固的观念，升学不仅是个人谋生的重要手段，而且成为获得社会地位和较丰厚的经济待遇的必经之路，这对任何一个人都有极大的吸引力。从城市到农村，从孩子懂事起，家长就为子女规划了一条“读书——升学——当干部、教授、工程师、医生……”的人生奋斗历程。特别是农村学生，与城市学生相比，由于接受机会不均等，他们要改变这种不均等造成的状况，只有苦读、应考，才有可能跳出农门，实现个人的价值。在城市，尽管生活条件比农村好得多，但由于工人与干部两种身份的悬殊，干部身份仍然是学生追求的目标。因而考试成为每一位家长为子女设计的通向幸福生活的途径，并且成为自己的寄托。

家长要求学校围绕着升学开展各种教育活动，志在提高升学率的措施，家长欢迎；志在为全面提高素质打基础的改革措施，则被视为不务正业，会通过各种渠道进行反对，加以干扰；一些略有权势的家长，更是对学校横加指责。校长作为国家在学校利益的代表，理应全面执行教育方针，实施素质教育，全面提高教育质量。但又不能完全摆脱来自各方面的压力，违心地开展以升学为目的的各种教育活动。学生为了满足家长的需要，把升学视为学习的唯一目标，废寝忘食，读死书，死读书，身心受到了摧残，成了“应试教育”的牺牲品。

（四）教育机会不平等现象

我国地域广阔，人口基数大，数量多，农村人口比重大，占全国人口的80%以上，各地发展相当不平衡，尤其城市和农村的经济发展和消费水平以及文化教育基础上存在较大差异，导致各教育不平衡，在国家财政拨款既定的前提下，能够用于发展教育的资金很少，教育需求与教育供给的矛盾很突出，有相当一部分人不能接受完全的初等教育，有更多的人不能接受完所期望的教育，这在农村表现得尤为突出，以下两个方面足以证明：

一方面，各级教育入学机会方面的差别。入学率从城市、县镇到农村呈较明显的下降趋势。与此同时，入学率的城乡差异随着教育等级的提高而扩大，初中阶段，高中入学率的城乡差异更大，农村初中毕业生的升学率远远低于全国平均数。

另一方面，办学条件、师资等方面的差异，农村的办学条件从总体上看明显不如城市和县镇，这主要从校舍、实验条件、教学设备、图书资料、师资力量和重点学校数量等多方面表现出来。这里仅从师资数量看，有城市教师超编、农村教师缺编的倾向。

综上所述，片面追求升学率就成为农村地区最严重的问题，因为只有通过严格的升学考试并取得成功才是农村青年学生改变农村户口的最有效的、也是令人神往的途径。只有升重点高中，才能为进大学创造比较充分的条件，于是就出现了“千军万马过独木桥”的现象。这种教育竞争、升学竞争在城乡差别、产业差别依然存在的社会条件下是无法避免的，要想通过思想教育或行政干预来解决这一问题是不现实的。社会存在决定社会意识，跳出农门

发展的机会明显要大于在农村的发展机会，农村青年怎么可能不去拼搏呢？要解决这个问题，根本的还是要积极实行社会改革，发展农村经济，加快工业化、城市化、现代化的进程，为农村青年提供可能的发展机会。

（五）择业与竞争

择业与竞争在一定程度上也强化了“应试教育”。

教育结构不合理，重视普通教育，轻视职业技术教育，目标单一化是我国中等教育长期存在的一大弊端。教育界专家认为，中小学教育结构不合理，职业教育太少，脱离实际需要，教育只能面向升学，加剧升学竞争的局面，这是有一些合理成分的。

从客观上讲，只要还存在着三大差别和选择职业的自由，就必然存在着追求最佳出路的竞争，竞争是不可避免的。只要还没有普及大学，大学就必然要择优招生；只要还没有普及高中，高中也必然要择优招生；在中国如此，在经济发达的国家（如日本）也如此。随着我国社会主义市场经济的逐步建立，这种择业的竞争只会日趋激烈。教育作为一种谋生、获取个人利益的手段，在经济结构单一，择业渠道狭窄的今天，不可避免地要加入到最佳出路的竞争之中。择业是靠考试来确定的，考试是以分数高低为标准定优劣的，分数高被录用，分数低被淘汰，这已成为当今评竞争是否平等的标准。学校为了使取得竞争的胜利，就采取考什么教什么的办法，在社会的压力下，加班加点，置国家的培养目标于不顾，做了不少违背教育规律的事，做了不少违心的事，不自觉地吧学校教育拖上了“应试教育”的轨道。

（六）政府行为带来的负面效应

近年来，各级政府重视基础教育的发展，在人、财、物上给予很大的投入，大大改善了中小学的办学条件，教育质量有了显著提高。但在办学指导思想存在着重升学教育，轻就业教育；重普通中学教育，轻职业技术教育；重重点中学、轻一般中学的倾向。导致教育结构的不合理，培养目标的单一化，加剧了升学竞争的局面。

此外，教育部门没有建立一整套科学评价学校办学质量的标准，往往以升学率、竞赛率评价学校，以考试分数评分教师和学生，教育行政部门采用各种方法向学校下达升学指标，以此作为奖惩学校的依据之一，口头上讲不公布高考成绩，不排名次，实际上通过各种新闻媒体公开或变相向社会公布，对学校、校长、教师施加压力，将他们一步步逼到“应试教育”的轨道上，更有甚者，一些企业或个人钻教育经费短缺的空子，与教育行政部门联手，或搞名目繁多的竞赛，或奖励所谓的高考状元，借学生的名作广告，打乱了学校正常的教学秩序，加重了学生的负担。这种风气已严重阻碍了“应试教育”向素质教育的转轨。

“应试教育”是个社会问题，它的形成有社会历史的原因，有观念、意识和行为的作用，有教育内部的问题，有教育外部的的问题；有教育思想的问题，也有制度政策的问题。在三大差别存在的今天，解决应试教育的转轨问题需要经过长期综合治理，并应提到议事日程上来。

应试教育的弊端

“应试教育”把应试作为唯一或主要的教育目标，是一种十分狭隘的教育模式，这种狭隘的教育模式正把我国基础教育引进死胡同，弊害极大。其

消极因素表现在以下几方面：

（一）单一发展，严重违背全面发展的指导方针其发展的局限性表现在：

1. 表面性。“应试教育”，重视暂时的表面的教育效果，只抓并不标志学生的综合素质水平的考试成绩；素质是更为深层次的、长久起作用的人的品质。因此，“应试教育”实际成为肤浅的、庸俗化了的教育。在“应试教育”的错误导向和某些不良社会风气的影响下，教育领域里的弄虚作假现象也屡见不鲜、屡禁不止，造成教育效果的虚假性。

2. 片面性。由于以选择作为教育的主要目的，又以考试作为选拔的主要手段、再加之现行的考试制度的诸多不完善因素，导致学校教育内容实际上被区分为考试内容和非考试内容，考试内容的教学大大强化和扭曲，造成学业负担过重。这不仅使德育、体育、美育、劳动教育等方面被削弱，而且智育也存在着严重的片面性。非考科目的学习走过场，非考试要求的能力，如书写能力、动手能力、口头表达能力等被严重忽视，造成学生素质的许多缺陷，严重影响了受教育者全面素质水平的提高。

3. 局部性。“应试教育”着眼于选拔在高一级学校继续学习的学生，而这种选拔又以现行学科的考试成绩为主要依据，因此，忽视了全体学生的发展；把优秀人才的培养和广大劳动者素质的提高对立起来，使基础教育实际成为面向少数人的教育。

4. 机械性。“应试教育”用来要求学生和评价学生的唯一尺度是分数，用来评价和要求学校教师的也是分数。这就造成一方面每个学生的个性发展在分数面前被湮没了，教育不是帮助每个学生在他的起点上前进，在他的优势上发展，使每位学生都能抬起头来走自己的人生道路，有时反而造成不同类型的人才被扼杀；另一方面，以考试成绩表示的教育结果被无限地夸大，而教育过程却被严重地忽视了。往往把教育过程和指导学生应考过程实际等同起来；教师在教学过程中常常不能自觉地提高学生素质，甚至违反教育规律。这样的教育过程，有时也会取得好的考试成绩，但不仅不能使学生良好的素质得到培养，甚至会产生相反的效果。因此有些同志称“应试教育”为“负教育”。

（二）智育目标狭隘化

应试教育模式虽然把智育放在第一重要的位置上，智育的目标却是片面的、狭隘的。智育是传授知识、发展智力的教育，其中发展智力是智育最重要的目标，但是，应试教育从应试这一角度出发，过分强调传授知识和技能，强调知识的熟练程度，大多采取过度学习、强化训练的手段，把学习局限在课本范围内，致使学生无暇参与课堂以外的、各种对发展智力十分有益的活动，从而出现知识面狭窄，高分低能的局面。有人说“课堂学知识，课外出人才”是颇有道理的，应试教育则是强迫学生死读书，读死书，禁锢人的智力发展，扼杀人才。

首先，应试教育重升学教育轻能力培养。片面追求升学率，学校的一切工作仿佛都是围绕升学考试的核心转动，这是存在于我们教育内部的一个顽症。从小学到研究生院都因为了考试而人为制造的紧张气氛，使我们不得不怀疑教育的本来职能是否已被替代。这种教育的结果是：受教日深，机械性日重，高分低能。由于高分并不完全意味着能力，因此，只重考试升学的教育方向与强调提高人本素质的教育相悖，其实效也与追求真才实学，追求智力、能力、体力统一发展的人力素质教育相去甚远。

其次，应试教育重智力教育轻非智力养成。智力和非智力因素是人应兼具的发展基础。以往我们对非智力因素对人发展作用不重视，因此，当人们认识到“智力因素的发展基础于非智力因素的健全，人之智力成就很大程度依赖于性格的伟大”时，非智力因素的教育问题才逐渐受到教育界有识之士的重视。然而，我们对青少年的非智力因素的培养是极其不够的。正因为重视不够，所以至今我们还是把它视为可有可无的教育附加。对它既没有考核的办法，又没有培养的方法，以致学生在这方面进步不明显。

（三）重人力素质轻人本素质教育

就当前教育现状来看，人力素质比人本素质更被教育者所看重。因此，对关系人本素质提高的价值、人格、权益、政治思想、社会参与等意识方面的教育则注意不够。教育的过程是发展提高人的价值的过程，而人的价值的核心就在于自我意识和自我实现。由于人的价值是在社会参照系中受评判的，所以自我意识实质就是个体在社会背景中对自己的认识和评价，从而明白如何调节和支配自己的行为以适应和符合社会需要。自我实现的核心就是受人生观驱使，追求个性丰满、并在从事社会事业中实现人的价值的行动。如果我们的教育把自我意识和自我实现视为自私和个人主义，并对此采取虚无主义，甚至以社会整个需要的名义来规范限制个体的个性发展的价值形成，后果只会导致真正的个人主义和缺乏社会责任感的自私行为。人格教育有益形成人的尊严，这种人的尊严既要求社会确认“人是最高的价值，是社会发展的最终目的”，也要求个体自尊自重，自我约束，并能遵守社会道德规范，能公正评判是非，与人建立互相尊重和关心的社会关系。与此同时，我们的教育也应当使人意识到：人之所以是人，因为他享有一个公民具有的权利和义务，享有一份责任。如果我们缺乏上述意识，只能说我们的人本素质还不高，改善、发展、提高这一素质，正是我们教育的任务。当前人们有世风日下之叹，这与我们对人本素质教育重视不够不无关系。

（四）阻碍教学方法的改革，影响教育素质的提高

在传统的应试教育模式中，学校整个工作围绕着高考和各级统考、会考指挥棒转，管理目标相当普遍地带有急功近利倾向。评价教师教学质量的唯一标准是分数、升学率，全部教育就是为了考分，教育的科学性，艺术性不再有其真正的内涵。教育研究变成了应考研究，教师忙于知识灌输和强化技能训练，真正有价值的研究和探索缺乏动力。严重局限着教师知识结构扩展和各种素质的提高。就目前上市的教育图书来看，用于学生强化训练的资料图书层出不穷，而真正教育学、心理学、教学法研究的书籍却少得可怜，这难道不是一个很好的旁证吗？

（五）浪费教育投资

为了应付升学率致使许多学校加大留级率，造成不必要的重复教育，浪费教育投资。另外，以强化训练为主要手段的应试考试，学生在购买资料上的费用高得惊人。

（六）阻碍个性发展，扼杀创造力

在应试教育模式中，教育目标狭隘，教育手段单一。学校成分按一个模子改造人的“教育机器”。人的个性发展未能受到应有的重视，而且传统的应试教育极易助长学校教育中的管理主义和权利主义倾向，对培养和丰富学生的个性十分不利。此外，被世界各国视为未来教育最重要的追求目标的创造力的培养，十分需要一种宽松、民主、自由、丰富多彩的学校教育氛围。追

求真理，勇于探索，独立思考，敢于冒险和主动精神等创造性个性只能在这种氛围中才能涌现出来。而传统的应试教育模式为学生提供的是一个封闭的、禁锢的、狭窄的、高压的学校牢笼，这样培养出来的学生充其量只能是一些操作型人才，而不是创造型人才。

（七）负担过重，严重影响青少年身心发展

目前，由于升学率、平均分两根指挥棒自上而下被层层强化，教学中广泛采用过度学习，强化训练的做法，造成学生作业量过大，中小学生必不可少的游戏时间和体育锻炼时间没有保障，连正常的星期日和假期也被挤占，影响青少年学生身体的健康发育。同时，也造成许多心理疾病，如恐学病、逃学病，学习反复受挫后的精神抑郁、孤僻等。

（八）导致学生的严重分化，厌学和差生流失，人为地制造了教育的不平等

由于学习负担过重和学习生活单调，中小学生厌学情绪日益严重，根据诸多调查统计结果表明，目前中小学生厌学面高达 1/3 以上，其中不乏一些学习优秀学生。在应试模式中，教育竞争被激发到不恰当的程度，竞争中的失败者往往得不到应有的帮助，造成学生学习水平的分化和差生面扩大。许多差生迫于竞争压力中途辍学，这些现象不但违背了义务教育法，同时也是一种人为的教育不平等现象。

（九）加重教师负担，加剧教师队伍的不合理竞争，影响教师队伍稳定

传统的应试教育倾向于强化训练、题海战术。这必然导致教师的工作负担的加重，加之学校管理中急功近利倾向，有许多学校甚至把学生考分和升学率同教师工资、奖金挂钩，导致教师队伍中竞争加剧，加重教师的心理压力。随着工农业技术装备的不断更新，各行各业的劳动者的工作条件均有改善，唯有中小学教师考试机器的压轧下，压力日增，如牛负重，教师相当普遍地存在厌教心理，加之待遇较低，导致师资队伍不稳定。

（十）师生关系紧张

在应试教育模式中，师生关系普遍紧张，这是因为：首先，由于教育目标单一，方法单调，负担过重，造成学生厌学和心理逆反。其次，学生处于被动地位，教育过程中强制因素多，学校教育中管理主义倾向在发展。再者，教育竞争对学生和教师压力大，师生双双负担过重，影响师生情绪稳定，而且教育出现功利主义倾向，学生成了教师挣分数的工具，致使师生处于疏离状态。再加之教师偏爱学习尖子生，排斥后进生，不能面向全体学生因材施教，因而使教育氛围中火药味很浓。

（十一）酿成严重的考试弊端

以考试、分数作为学生标准的应试教育模式扭曲了考试的功能，考试不是为了检测和反馈，服务于教学。相反考试成了教学的目的，教学只是为了考试，是为了评分排列等，考试的功能和作用被严重局限了，这种本末倒置的状况，促使作弊风泛滥。不仅中学存在，高考考场上存在，小学也存在。个别教师为了获取本班考试成绩虚假的高分率，甚至暗示作弊方法，污染了学风，十分不利于学生身心健康发展。

综合以上诸多应试教育的弊端与不合理之处，可见“应试教育”向“素质教育”的转轨势在必行。

第二章 应试教育与素质教育的关系

就教育界的诸多关于素质教育与应试教育的关系所持的观点，我们从科学的含义出发，以便从更深一层意义上把握二者的关系，从而才能有利于从“应试教育”向“素质教育”转轨。下面，我们从对立与统一两个方面加以阐述：

应试教育与素质教育的对立

素质教育与应试教育是两种完全不同的教育。弄清他们的不同，划清他们的界限，对端正办学方向，有着重要的意义。

（一）素质教育与应试教育的性质与目的不同

应试教育是淘汰选拔的教育，用汰劣来“选才”，面向的是少数尖子学生，应试教育紧紧围绕着“升学”这一目的来设计培养目标。其着眼点是要培养“高层次”的人才，而这些人才一般只要按照设计好的要求，层层通过考试取得升级就可以了，而不注重独立思考能力的培养；一般强调的是读书，而不着重实践、动手能力的培养；一般强调的是适应环境，而不着重改造环境，因而窒息人的智慧，扼杀人的创造精神。历史上凡是对人民作出较大贡献的政治家、思想家和其他有成就的人，都是或多或少地突破了这种教育的结果。

应试教育的另一特征反映在其教育对象和质量效益的片面性和狭隘性上，对待学生的态度往往是静止和僵化的，忽视学生的心理需求和个性差异，用考试升学这唯一标准去衡量所有学生，力求锻造：驯服听话，考试高分的“标准件”。而不顾学生是否具备了社会发展和个体发展所需要的基本素质，往往造成个体的畸形发展。在质量效益衡量评价问题上，实际中有升学率标准，结果是牺牲了大部分学生的利益换取了少数学生某些方面的发展、导致教育与人才的浪费及教育与社会发展、经济建设之间良性循环难以形成的局面。

素质教育是国民基础教育，以提高素质来育人，面向的是全体学生，以全面提高人的素质为根本的目的，围绕素质这一核心，培养具有勤于思考、勇于探索、善于创新的精神和民主作风，具有实际操作能力，具有科学知识和强健体魄的国民，从而提高整个民族的素质。

（二）二者的课程体系不同

课程是培养目标的载体，是实现培养目标的施工蓝图。不同的培养目标就有不同的课程体系。应试教育以应试、升学为“轴心”设置课程、安排教育内容，致使小学教育课程发生不正常的倾斜。第一，轻视德育。忽视对学生进行思想教育和道德品质教育，认为学习好、能升上学就是好学生。第二，片面发展智育。单纯的升学教育虽然重视智育，但由于其指导思想以能否有利于升学为转移，所以在智育上也存在着片面性。凡有利于升学的科目就开，与升学关系不大的科目则减、则免。从某一门课程来看，也必然是凡认为能考的部分则讲，不能考的则少讲或不讲。第三，不顾学生健康。单纯的升学教育，不顾青少年正处在长知识长身体的时期，不断加重学生的课业负担，任课教师、班主任、家长层层加码，随着年级的增长，学生的书包越来越重，作业越来越多，学生不堪重负，又不得不负，他们没有体育锻炼时间，体育课，有的被砍掉，有的虽然安排了，但上得很不认真。第四，不重视美

育和劳动技术教育。很多学校，特别是重点校，尤其是毕业班，根本不让学生参加社会活动和劳动，学生在家里也很少参加劳动。据《上海教育》的统计结果表明：当今许多国家，学生参加劳动的时间都比中国多，每天每个小学生参加劳动的时间：美国：1.2小时；泰国：1.1小时；南朝鲜：0.7小时；英国：0.6小时；法国：0.5小时；日本：0.4小时；中国：0.2小时。素质教育则着眼于人的素质的全面提高，以素质为核心合理设置课程结构、合理组织学校的各项活动、合理安排学生的课业负担。在小学阶段，在提高语言、数学这两门工具性学科质量的同时，加强思想品德、劳动、体育、艺术教育课程和活动课程；在着力打好读、写、算基本知识和技能基础的同时，加强学生的观察、思维和动手操作能力以及自学能力的培养。总之，素质教育的课程体系服从并服务于人的素质的提高。

（三）教育的结果不同

由于出发点不同，教育的内容不同，教育的结果也自然不同。

升学教育培养出来的人，容易政治上软，业务上死，体质上弱，生活上靠。政治上软：这些学生不了解中国的过去和现在，他们的政治方向等大是非常常辨不清方向，易受妖言蛊惑。在世界观上，他们不能很好地树立全心全意为人民服务的思想；在事业上、工作上害怕艰难困苦，缺乏坚韧不拔、顽强拼搏的精神；在道德品质上，有些本应从小学，甚至幼儿园就应解决的问题，到中学、大学，甚至社会也没解决。如有的青年在知识水平上已经达到了研究生的程度，但是在道德上连起码的社会公德都不遵守。业务上死：他们虽然有一定的书本知识，但是缺乏实际经验，缺乏应变能力，他们的智力和能力没有得到很好的发展。体质上弱：单纯的升学教育培养出来的人，不少人达不到体重标准，甚至患有近视、神经衰弱、脊柱弯曲等各种疾病。生活上靠：他们生活上不能处理，甚至连洗手帕、袜子都不会。有人说，这些青年是被人抱着进入大学的，不无道理。由此可见，单纯的升学教育培养的是现代的“四体不勤、五谷不分”，孔乙己、范进式的人。

素质教育，指提高受教育者身心素质所进行的一切教育活动。素质教育有全面性、和谐性、基础性等特点。全面性，指它面向全体受教育者，教育内容有一定的广度；和谐性，指教育的结果要使受教育者能够和谐地而不是畸形地发展；基础性，指教育内容主要是基本知识、基本技能，能为受教育者继续学习和就业奠定一定的基础。所以素质教育的出发点，是对于社会成员的发展负责，对整个社会的发展和振兴负责，而不是对某些社会成员的发展负责，更不是对某些社会成员的某些方面发展负责。

（四）二者的评价体系不同

从应试、升学出发，应试教育实行的是选拔性教育：对学生，单纯用考试分数来衡量；对老师，以学生的考试成绩和升学率作标尺；对学校，以升学率为唯一考核标准。不少学生在淘汰选拔这根横竿前跌倒、失败。从完善、提高人的素质出发，素质教育要求实行合格的水平考试，全面地、合理地、科学地评价学生、教师和学校。评价学生学得好不好，不仅仅看考试分数，更注重学生思想品质、科学文化、生理、心理等素质的提高；评价教师，坚持以教书育人的整体效果来衡量，注重教师是否创建民主和谐的师生关系。促使学生生动活泼地发展；评价学校，坚持教育思想、教育质量、管理水平、社会效益等办学水平的综合评价。

应试教育与素质教育的统一

从教育哲学的高度以及辩证唯物主义的观点来看，“应试教育”与“素质教育”是既对立，又统一的。“素质教育”自诞生，就以其鲜明的特征站在了“应试教育”的对立面，两种教育模式在观念和实践上的对立和差别构成了矛盾斗争性的一面。正确认识这一点，将对实施素质教育有重要作用，有助于我们在观念和立场上克服对素质教育认识上的模糊和实践上的徘徊。但是，如只看到素质教育与应试教育对立的一面，而忽视它们统一的一面，就会导致对素质教育理解抽象化而显得可望不可求，从而使素质教育难以全面而深入地实施。因而有效地进行素质教育对改变应试教育有积极意义，但对其意义、作用、方法及素质教育本身含义都只有作相对的理解，不能绝对化。素质教育与应试教育有重大的区别，但不是水火不容毫无联系的，这种区别只是思想观念上的区别，是一种思想倾向，在实际中很难找到纯粹的两种教育。如果硬要机械地对号入座，贴标签，只能导致理论和实际的混乱。

（一）素质教育与应试教育互相联系，互相依存，它们根源于社会政治经济的具体要求。应试教育的源流要追溯到科举制度，封建科举主导下的教育是极鲜明的应试教育，学校的教育内容及评价手段始终与科举考试密切配合，重浮躁文辞，而少实学，对学校乃至社会产生了极大的流弊。但是，自隋唐至清末，科举维持了一千三百年之久，这绝不是偶然的。其根源在于它适合于当时生产力状况，适合于封建统治者的要求。另一方面，正是科举流露出的与社会发展极不相适的众多弊端，激起了进步学者们的怀疑与抨击，招致其自身的毁灭。科举的废除表明了教育的一大进步，而这一进步正是社会进步的产物。

科举制度下读书为做官的遗风一直影响到解放前，这一段时间的教育虽有发展但大都是应试教育。只是表现的形式有所不同而已，它始终未能脱离其特定的历史条件与当时社会的政治经济的具体要求。

新中国在“文革”以后恢复高考，完全是当时社会发展与经济建设的需要。高考制度的恢复对解决人才匮乏和教育混乱状况起到了巨大的作用，同时也引发了严重的问题，导致了应试教育这一虽然没有写成理论但实际却很起作用的教育体系的形成，在很大程度上制约了教育自身发展，且越来越难适应社会进步。

正因为以上的诸多原因，我们从80年代开始了对教育的反思，逐步整合形成了“素质教育”这一理论和实践探索的新领域。

纵观教育这一发展历程，可得结论：

首先，应试教育与素质教育的产生与发展各自与具体的社会政治经济相适应，它们统一于政治经济的具体要求之中。

其次，没有应试教育的长期发展，也就无所谓素质教育。素质教育正是因为应试教育的存在才获得其本质的规定。应试教育也是相对于素质教育才有了其特定的内涵。两教育模式互相依存，互为条件。

第三，矛盾斗争的结果，将是素质教育取代应试教育，这是社会发展的必然要求。同时，由于应试教育根深蒂固，而素质教育的实践刚刚起步，素质教育取代应试教育将是一个长期而艰苦的过程。

（二）应试教育与素质教育相互渗透、相互贯通

首先，应试教育中包含了素质教育因素，为素质教育的发展提供了生长

点和营养素。

科举制度虽然给教育与社会留下众多流弊，但也在一定程度上推动了封建学校与教学内容的发展，在有限范围内渗透了素质教育的因素。如唐朝进士科重诗赋，如诗赋有特长者可通过，这对崇尚诗赋之风的兴起和唐诗兴盛起了直接推动作用。唐朝人擅诗赋者多，留下众多不朽篇章，不能不说是一种素质，而虽不注重科举但从反对科举的宋代始兴起的书院教学，以自学和讨论为主要的教学精神，讲求自由研究学问，注重讲明义理并在身心修养上躬身实践，教师尤重对学生的个别指导启发，强调学习者“立志”，发挥主观能动性，由此可以看出，书院教学精神与素质教育所倡导的有众多相似之处。在科举存在的一千三百年的历史长河中，不少学者追求物质世界和精神世界的统一，追求真善美的教育，都能为当今实践素质教育所借鉴。

在当前的教育实际中，素质教育与应试教育之差别更多是体现在观念上的树立，事实上很难在实际中找到纯粹的两种教育。现今，有许多学校公开以升学率高作为其奋斗目标，但其教学质量、教学秩序、学生素质都较好，原因就在于它们在实行的应试教育中渗入了素质教育的因素，运用了素质教育的手段，虽然这种应试教育把教育的质量效益集中于知识的掌握程度，但文化知识素质却是人的整体素质中的一个非常重要的因素，是个体素质发展的认识基础。从这个出发点来看，应试教育也在培养人的素质，也可称为素质教育，不过，是一种片面的低水平层次的“素质教育”，与我们所倡导的素质教育不能相提并论，互混而谈。也正因为当前教育中有素质教育的存在，所以中小学教育为国家培养的成千上万的人才叫中并不乏高素质的人才。

通过以上的分析，我们得出以下的认识：素质教育应是一种理想的教育模式，并不是“全新”的教育模式。由应试教育向素质教育的转轨并非是重建一种理想的教育范畴，而是教育发展的一个连续过程，是对应试教育的“扬弃”过程，素质教育必须吸收应试教育中一切有效成分，以之作为生长点和营养素，才得以建立和发展。

其次，素质教育也需要考试和升学，必将渗入应试教育的因素。

素质教育反对频繁考试，反对片面追求升学率，但并不是说，素质教育绝对排斥考试和升学，现代教育离不开评价，我们在衡量学生身心发展状况时，目前还找不到更好的方式来取代考试。考试与升学作为应试教育的运行机制，在素质教育中也适用。只不过素质教育的考试不再作为教育的目的，而是更多地作为教育的手段。

但是，高中阶段教育和高等教育属于非义务教育，所以属于选择考试的中、高考在校长时间内还是必要的，升学竞争也就不可避免，“升学率”也将客观存在。而教师在某一时间内把考试作为教育教学措施，也是必然的。也就是说，“应试教育”在一定时期内，还将有一定的生命力。正因这种现状，今后实施的素质教育，将会渗透“应试教育”的因素，转轨后教育也将是以素质教育为主要特征的相对意义的素质教育。我们在认识素质教育探索其实施的途径时，必须对它作相对的理解。绝对意义上的素质教育不是不能实现，但它需要一个相当长的时期。只有在生产力高度发达的基础上，教育不再是谋生的手段，而是一种自觉的需要，受教育才能真正愉快，才可能不需要通过任何外在力量，使学生感到学习既艰苦，又愉快，从而使个体素质得以相对生动活泼的发展。这就表明了我们所追求的教育模式并非是抽象的模式，只要我们努力创造条件，素质教育就一定能成为现实。

（三）应试教育与素质教育依据一定的条件会互相转化

应试教育与素质教育既对立又统一，为应试教育向素质教育的转化提供了可能性，但转化的可能性要成为现实性，必须创造素质教育生长的一切有利条件。如果没有良好的条件保障或条件不利于素质教育，素质教育也会变成应试教育。因此，素质教育的实施并非是意愿和观念所能决定，它将是一个庞大而艰巨的系统工程，它不仅需要足够的信心和勇气，更需要充分的物质条件。

从社会方面来看，全社会必须树立正确的教育观，创造良好的教育舆论导向，使学校能轻装上阵；要树立全社会关心支持教育之风尚，加大教育投入，执行《教育法》，为建立与素质教育配套的硬件设施提供经济保障；要求尽快建立良好而完善的人才选拔机制、合理的就业机制和科学的用人机制等等。从教育内部来看，学校要转变办学思想，努力提高教育素质；要大胆进行课程设置和教材内容的改革，创造一套新的课程及教材体系；要积极进行中小学教育教学方法的改革，建立与素质教育相应的方法体系。其中社会条件是具有决定意义的条件。从教育内部来看，教师素质的提高至关重要，它直接关系到思想观念水平的提高和一切改革措施的落实。

转换的外部阻力

虽然“应试教育”最终当向“素质教育”转轨是历史的必然趋势，但因历史的和现实的诸多因素的制约，它还是受到许多阻力的。下面，我们就此做如下分析：

第一，怀旧心理影响。应试教育在我国由来已久，从封建社会的科举制一直延续至今，教育战线多数同志已逐步习惯了应试教育的一整套做法，积累了不少“经验”。要这些同志放弃熟悉的“套路”，废除已有的“经验”，在思想上一时难以接受。在素质教育的目标体系尚未很好建立，保证措施和检测评估办法尚未出台之前，他们不愿承担风险。在强大的舆论压力下，一部分同志也喊加强素质教育的口号，但实际上是穿新鞋走老路。

第二，惯性作用影响。惯性作用是一个客观规律，对应试教育的一套措施和做法已轻车熟路的同志，即使认识到其危害，也决心抛弃，但由于惯性作用影响，短时间内也难以彻底摆脱应试教育的枷锁。

第三，现有条件影响。教育所面临的外部环境不十分和谐，内部调控机制不十分健全，师资水平及教学设施，教学手段一时难以很好地适应素质教育的需要。首先是社会、家长，甚至某些地方政府部门以升学率和考试成绩的高低来评价学校教育教学质量的现象还比较普遍。这就给学校一种很大的压力，不得不采取“压力转嫁”方法去顺迎这股或明或暗的习惯势力。多年来，沉旧的教育思想在广大教师中，特别是在各级教育行管干部中长期处于统治地位，教师和教育行管干部的学历后继续教育十分薄弱，教育队伍的整体知识结构相对陈旧，对旧事物麻木，对新事物不敏感，教育研究的力量相对不足，教育研究对办学的影响力小，从而使旧传统的巨大惯性得以维持。

其次是现行招生考试考查制度还需要进一步完善配套，但旧的“软指标”硬化量化了，新的“软指标”又可能冒出来，需要不断健全调控机制。比如，目前普通高中教学计划中课时最多、实践性最强的劳动技术课，如果没有过硬的考试考查制度和评价方案，就有失控的危险。再者，就全国范围来看，

“几张考卷定终身”的招生考试模式尚未突破，这时由应试教育向素质教育转轨，也有潜在的不利因素。目前我国就业位置紧缺，就业渠道单一，升学是通向就业的主要桥梁，从而酿成激烈的教育竞争，导致千军万马争过独木桥的局面，社会价值观的学历主义倾向为这场竞争火上加油。

再次是师资水平、教学设施和教学手段等有待提高和更新。要学生全面和谐、合格加特色地发展，教师必须一专多能，能根据学生的兴趣和特长，有计划有步骤地开展一些陶冶情操、开发智力、增强体质的活动，开设一些选修课和讲座。完成这些任务，对教学设施和教学手段有基本的要求。无论从人的因素来讲，还是从物的因素来讲，要达到这些要求，目前还有些困难。

第四，实施方法制约。对中小学素质教育的内涵、各学段的目标、实施途径和方式、保证措施、检测评估办法等缺乏系统的研究和足够的实践，使得很多同志一方面感到对中小学生学习实施素质教育必要，另一方面也感到无所适从。

第五，政策导向作用。用行政指挥棒强化升学指挥棒。凡是出现教育竞争白热化的地方，大多与上级教育行政部门的政策导向有关。

这种现状，既存在于教育外部，它有待于社会生产力的发展和劳动就业制度的改革来解决，又有教育内部的原因，是扫清应试教育向素质教育转轨的障碍的主攻目标。因而，十分有必要对应试教育的弊害和由应试教育向素质教育转轨的必要性、迫切性进行一次较大规模的调研和论证。在此基础上，推动一场整个教育界对应试教育的广泛深刻的反思和更新教育观念的再教育；有必要完善和加强教育督导系统，为自上而下地贯彻党的教育方针提供组织保障；有必要制定更完善、更具体、标准化的中小学教育目标体系和评价体系，加强督导，定期评价，使教学方针落到实处；有必要加大教育的力度，寻找某种机制，以提高教研对学校教育的影响力。同时尽快开展对教师和教育行管人员的学历后继续教育，更新教师队伍的知识结构，提高教师队伍的理论素质，只有这样，才能使转轨过程有深厚的群众基础，只有完成从应试教育向素质教育的转轨，我国基础教育才能走出死胡同，走向现代教育的大世界。

第三章 考试常识

考试是对考生知识和能力水平的一种测量，考生要想在考试中取得好成绩，提高自身的知识和能力水平是最根本的方法。提高知识和能力水平的途径只有通过持之以恒的学习和复习。我们知道不同的学科，学习和复习的方法也不尽相同，这需要考生在日常的学习和复习过程中不断地探索和总结。

然而，考试本身还是一门科学，它需要综合运用教育测量学、心理测量学、教育统计学、计算机科学等多学科的知识，科学、客观、公正地设计试题、组织考试、评阅试卷、统计成绩、报告分数。因此，考生要想在考试中取得好成绩，除了提高自身的知识和能力水平外，还要了解考试有关的知识，如试题的难度、区分度、认知层次等，同时对于各学科的命题原则、试题类型、试题特殊等也应有所了解。这样才能针对不同的知识、能力要求，有的放矢地学习与复习。正是出于这一目的，本书的第一部分对这方面的知识做一简单介绍。

试题的难度

(1) 难度的定义

难度是指试卷题目的难易程度。对于一个题目，如果大部分考生都能答对，该题目的难度就小；反之，如果大部分考生都不能答对，该题目的难度就大。

一个题目的难度大小除了与所测的内容本身的难易程度有关以外，还与试卷的编制技术和考生的知识经验有关。由于表述的不清楚或者因为考生没有学过，一个本来很容易的题目可能变得很难，这说明题目的难度具有相对性。

(2) 难度的计算

二分法记分的题目

对于选择题、是非题等采用二分法记分的题目，难度通常以通过率来表示，即用答对或通过该题人数的百分比作为指标：

$$P = \frac{R}{N} \times 100\%$$

公式中 P 为题目的通过率， R 为答对或通过该题目的人数， N 为全体考生总数。

用通过率表示难度时， P 值越大，难度越小； P 值越小，难度越大。因此也有人将通过率称为易度，而将未通过率称为难度。

当考生的人数较多时，可以先将考生依据卷总分从高到低排列，然后将总分最高的 27% 和最低的 27% 的考生分别定为高分组和低分组，分别计算两组在该题目的通过率，然后用下式计算该题的难度：

$$P = \frac{P_H + P_L}{2}$$

公式中 $P_H + P_L$ 分别为高分组与低分组的通过率。

在选择题中，由于允许猜测，选项数目越少，猜测的作用就越大，也就越不能反映题目的真实难度。为了消除猜测对难度的影响，有人提出了一个校正公式：

$$CP = \frac{KP - 1}{K - 1}$$

公式中 CP 为校正后的通过率， KP 为实得通过率， K 为选项的数目。

非二分法记分的题目

对于论述题、问答题等不用二分法记分的题目，通常用下面的公式来计算难度：

$$P = \frac{\bar{X}}{X_{\max}} \times 100\%$$

公式中 $\bar{X}$ 为考生在某一题目上的平均分， $X_{\max}$ 该题目的满分。

(3) 与难度有关的问题

题目难度水平的确定

进行题目难度评估的主要目的是为了筛选题目，题目的难度是否合适，取决于考试的目的、性质以及题目的形式。

在实际工作中，有些考试是为了了解考生在某方面知识技能的掌握情况，这时候对难度不必过多考虑，只要当局者认为重要的内容就可以选用。例如在资格考试中，为了检查考生对某部分知识的掌握情况，即使每个题目都有很高的通过率，这些题目仍然是可用的。大多数考试都希望能较准确地测量考生之间的差别，在回答某题时，如果考生对全对或全错，则该题就无法提供个别差异的信息。也就是说，当难度接近 0 或 1 时，考试就无法区分考生之间的差别。因此，为了使考试具有更大的区分能力，以选择接近中等难度的题目为好。

当考试用于选拔录用人员时，应该比较多地采用那些难度值接近录取率的题目。例如，要招收 20% 的申请者时，题目的难度就应较高。

试卷难度对分数分布的影响

试卷的难度直接依赖于组成试卷的题目的难度。通过考察试卷分数的分布，可以对试卷的难度作出直观检验。

由于人的多数心理特征是正态分布，而我们目前所采用的统计方法又大都以正态分布为前提，所以大多数试卷在设计时希望分数出现正态分布的模式。如果对考生的取样具有代表性，对于中等难度的试卷，其分数分布应呈正态分布。

试卷分数的分布背离正态分布有两种情况：一是题目的难度普遍较大，考生的得分普遍较低，使得低分端出现高峰，呈正偏态；二是题目的难度普遍较小，考生的得分普遍较高，使得高分端出现高峰，呈负偏态。

当试卷的分数分布为明显的偏态时，可以通过改变题目难度的比例来加以调整，即根据偏离的类型来加入较易或较难的题目，删去或修改部分题目，直到分布大体上正态分布为止。

当然，并不是所有的考试都要求其分数的分布为正态分布，对于标准参照性考试，例如证书考试，其分数分布就常常是偏态的。

正态化等距难度

用通过率作为题目的难度指标，实际上是用顺序量表来度量难度，它仅仅能够表示题目难易的相对顺序，由于缺乏相等的单位，无法表示题目之间难度差异的大小。

由于我们所要测量的考生的特质深沉呈正态分布，因此题目的难度可以根据正态分布表转换为等距量表，即 Z 分数量表。在此量表上，不仅可以知道题目谁难谁易，而且可以知道题目之间难度差异的大小。但是，使用 Z 分数来表示难度常常会出现负值和小数，使用上不够方便。美国教育考试服务处（ETS）以 13 作为平均数，以 4 作为标准差，对通过率的 Z 分数进行线性转换，公式为：

$$=13+4X$$

公式中 表示题目正态化等距难度，X 表示在正态分布图上，以题目通过率为面积所对应的标准差，当通过率小于 0.5 时，X 为正值，当通过率大于 0.5 时，X 为负值。由于 X 的取值一般在 -3-+3 之间，所以经转换后的 值在 1-25 之间，当 等于 13 时，题目为中等难度， 值越大，说明题目越难。

试题的区分度

题目的区分度也是评估试题质量的重要指标。考试的目的是为了将不同

知识和能力水平的考生加以区分，每一题目都对考生有所区分，题目的区分度正反映了这种区分能力的大小。

(1) 区分度的定义

区分度是指考试题目对考生心理特征的区分能力。区分度高的题目能将不同水平的考生区分开来；反之，区分度低的题目不能对考生进行很好的鉴别，使得水平高和水平低的考生得分差不多。

区分度的取值范围于-1.00-+1.00 之间，值越大，区分的效果越佳。

(2) 区分度与难度的关系

区分度与难度有密切的关系。假如，某题目的通过率为 1.00 或 0，则说明高分组和低分组在通过率上不存在差异。假如，题目的通过率为 0.50，则可能是高分组的所有人都通过了，而低分组却无人通过，这样区分度的最大值可能达到 1.00。从上面的分析中可以看出，难度越接近 0.50，题目的潜在区分度就越大，难度越接近 1.00 或 0 时，题目的潜在区分度越小。

但是在实际编制试卷时，不能要求所有题目的难度均为 0.5。因为一份试卷中的题目大多趋向于有关的内容或技能而具有某种程度的相关。例如，所有的题目都完全相关，并且都是 0.50 的难度水平，在一个题目上通过的人在其他各题上也会通过，在一个题目上失败的人在其他各题上也会失败。那么，一半考生将通过每一题目，另一半将全通不过。在这种情况下，试卷将只有两种分数：满分和零分，成 U 形分布。这样，从整体来说，试卷所提供的信息便相对减少。事实上，如果试卷的所有题目都是中等难度，只有题目的内在相关为零时，整个试卷分数才能产生正态分布。考虑到一般试卷题目之间都有某种程度的相关，难度的分布广一些、梯度大一些，是合乎需要的。分布广，才能把各种水平的人都区分开来；梯度大，才能区分得更细。好比一把尺子，全距越长，刻度越多，可应用的范围便越大，测量得也越精确。

难度和区分度都是相对的，是针对一定团体而言的（绝对的难度和区分度是不存在的）。一般说来，较难的题目对高水平的考生区分度高，较易的题目对低水平的考生区分度高，中等难度的题目对中等水平的考生区分度高。这与中等难度的题目区分度最高的说法并不矛盾，因为对考生总体是较难或较易的题目，对水平高或水平低的考生便成了中等难度。由于人的多数心理特性呈正态分布，所以当需要把考生作最大程度的区分时，题目难度的分布也以正态为好，即特别难与特别容易的题目较少，越接近中等难度的题目越多，而所有题目的平均难度为 0.50。

试题的认知层次

根据布卢姆的教育目标分类学，结合试题所考查的层次，可以将试题分为知识、领会、应用、分析、综合、评价等不同的认知层次。

(1) “知识”层次

“知识”是指对具体事物和普遍原理的回忆，对方法和过程的回忆，或者对一种模式、结构或框架的回忆。为了便于测量，回忆的情境就是指回想起适当的材料。虽然有时可能需要对这些材料作一些变动，但这种变动只是记忆任务中相对较小的部分。“知识”的目标十分强调记忆的心理过程。但它也涉及到有关的过程，因为在知识测验情境中，需要对问题进行组织和改组，以便能为个体获得信息和知识提供适当的信号和提示。例如，如果把头

脑看作是一个档案库，那么在知识测验情境中的问题就在于找到有关问题或任务的适当的信号、提示和线索，从而能最有效地把已归档或已储存起来的知识显示出来。

测量“知识”层次的试题主要是测量学生能否回忆或辨认一些具体的事物、定义、原理以及处理具体事物的方法等方面的知识，所以，这类试题所涉及的主要心理过程是记忆。

1) “具体的知识”层次

“具体的知识”是指对具体的、独立的信息的回忆。重点在于具体指称物的符号。这种材料处于非常低级的抽象水平上，可被看作是较复杂、较抽象的知识形态的构成要素。

在具体的知识中，比较重要的有术语的知识和具体事实的知识。术语的知识是指具体符号（言语的和非言语的）的指称物的知识。这类知识包括最为普遍接受的符号指称物的知识，也包括可用于单一指称物的各种符号的知识，还包括最适用于某种符号特定用法的指称物的知识。

具体事实的知识指日期、事件、人物、地点等方面的知识。这类知识可以包括非常精确和具体的信息，例如某种现象发生的具体日期或确切数量。它也可以包括近似的或有关的信息，例如某种现象发生的大致时间或一般数量。

例：指出下列诗句的篇名及作者

劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人。

无为在歧路，儿女共沾巾。

举手长劳劳，二情同依依。

- A. 送元二使安西，王维
杜少府之任蜀州，王勃
孔雀东南飞，焦仲卿
- B. 杜少府之任蜀州，王维
送元二使安西，王勃
孔雀东南飞，焦仲卿
- C. 杜少府之任蜀州，王勃
送元二使安西，王维
孔雀东南飞，焦仲卿
- D. 送元二使安西，王勃
杜少府之任蜀州，王维
孔雀东南飞，焦仲卿

2) “处理具体事物的方式方法的知识”层次

“处理具体事物的方式方法的知识”是指有关组织、研究、判断和批评的方式方法的知识。这种知识包括在某一学科领域内的探究方法、时间序列和判断标准，也包括确定该学科领域中各个方面的组织结构的方式和方法。这种知识介于具体的知识与普遍原理的知识之间的中等抽象水平上。它不在于要求学生主动地运用材料，而在于被动地认识它们的性质。

这种知识包括以下几方面的知识：

惯例的知识，是指有关对待、表达各种现象和观念的方式的知识。为了便于交流并取得一致的看法，每一领域的工作人员往往使用最符合他们意图和（或看来最符合他们处理各种现象的习惯的用法、风格、常规和形式。应

该认识到，尽管这些形式和惯例的形式很可能是建立在随意的、偶然的或权威的基础上的，但它们之所以沿用下来，原因在于得到那些与该学科、现象或问题的有关人士的一致同意。

趋势和顺序的知识，是指有关时间方面的各种现象所发生的过程方面的知识。

分类和类别的知识，是指有关类别、组别、部类及排列的知识，它们是学科领域讨论的论题或问题的基础。

准则的知识，是指有关检验或判断各种事实、原理、观点和行为所依据的准则的知识。

方法论的知识，是指有关在某一学科领域内使用的以及在调查特定的问题和现象时所用的探究的方法、技巧和步骤的知识。这里的重点不在于个人使用方法的能力，而在于拥有关于方法的知识。

例：在呼吸过程中

- A. 在吸气过程结束时，外面的大气压比肺内压高。
- B. 在吸气过程结束时，肺内压比外面的大气压高。
- C. 在吸气过程结束时，肺活量最小。
- D. 在呼气过程结束时，肺内压比外面的大气压高。
- E. 在吸气过程结束时，肺内外的气压相等。

3) “普遍原理和抽象概念的知识”层次

“普遍原理和抽象概念的知识”是指把有关的现象和观念组织成主要体系和模式的知识。这些体系和模式是支配某一学科领域，或在研究各种现象或解决问题中使用非常普遍的那些主要结构、理论和概念。这些知识处在高度抽象和异常复杂的水平上。这种知识包括以下两方面的知识。

原理和概括的知识，是指有关对各种现象的观察结果进行概括的特定抽象概念方面的知识。这些抽象概念在解释、阐述、预见或确定采取最适宜、最恰当的行动方面具有极大的价值。

理论和结构的知识，是指有关为某种复杂的现象或问题提供一种清晰的、完整的、系统的观点，并概括出其重要原理和相互关系方面的知识。它们是最为抽象的表达形式，可用来表明大量具体事物的相互关系和组织结构。

例：下列哪个句子最确切地表述了 18 世纪殖民地的社会模式？

- A. 一种固定不变的等级制度，处于最低层的是奴隶，其次是被契约束缚的仆人，再次是自由劳动者、小农，处于社会最高层的是贵族。
- B. 一种实际上平等的个人自愿达成的制度，这些平等的个人之间的差异仅仅表现在拥有财富的数量上。
- C. 一种社会阶级等级制度，从处于社会最高层的贵族（他们统治着整个社会），到被契约束缚的仆人和处于社会最低层的奴隶（他们从事着繁重的体力劳动）。
- D. 一种社会阶级等制度，在这种制度下，除黑奴外，其他阶层中的个人都可以比较容易和比较快地上下流动；而且，有相当一部分人反对让既定的阶级等级继续维持下去。

(2) “领会”层次

“领会”是最低层次的理解。它是这样一种理解和领悟：个人不必把某种材料与其它材料联系起来，也不必弄清它的最充分的含义，便知道正在交

流的是什么，并能够运用正在交流的这种材料或观念。

测量“领会”层次的试题主要是考查学生掌握事物的由来，归纳事物的特征，复述观察到的现象，将材料从一种形式转换成另一种形式，对材料直接解释，举例说明一些概念和理论，找到现象和本质之间的直接联系，判断事物的正误等方面的能力。

1) “转化”层次

“转化”是从一种语言或一种交流形式译述或转化成另一种语言或另一种交流形式。判断转化是以忠实性和准确性为依据的，这就是说，尽管交流的形式变了，但原来交流中的内容在一定程度上仍然保留着。

例：当一导体和磁场的相对运动对电流产生感应时，感应电流的方向就形成了一个逆向运动的磁场。本原理可以用_____的例子来说明。

- A. 磁铁吸引铁钉。
- B. 电动机或发电机。
- C. 指南针指针的运动。
- D. 电铃。

本题要求考生举出一个具体的例子，以此把它转化为一个正规的和抽象的定义。

2) “解释”层次

“解释”是对交流内容的说明或总括。转化是对交流的一种客观的、一部分一部分的解释，而解释则是对材料的重新整理、重新排列，或提出新的观点。

例：下列是一些有关美国教育和职业的统计数据。请你确定从这些数据中可以得出哪些结论？

- A. 农民是完全没有受过教育的典型。
- B. 在美国，专业工人所吸收的男性大学毕业生所占的比例比其他行业大。
- C. 非熟练工人的儿子与农民的儿子上大学的机会大体相等。
- D. 低层阶级受教育的机会在增加。
- E. 大学毕业生当农民和非熟练工人的比例相同。

职业	在对男性大学毕业生进行抽样中所发现的职业分布的百分比	1950 年全体就人口的职业分布的百分比
高级官员、一般官员、股东、企业主	23.5	9.1
专业工人	51.3	4.7
售货员	6.0	0.01 弱
熟练工人	7.1	33.8
办事人员	8.7	13.4
非熟练工人	1.7	13.0
农民	1.7	13.0
合计	100.0	100.0

注：你可以假定，这里所选择的样本代表了美国所有男性大学毕业生。

3) “推断”层次

“推断”是指根据最初交流中所提供的条件，在超出既定资料之外的情况下延伸各种趋向或趋势。

例：已知 A、B、C、D 四种元素，A 和 B 的离子结构都和氖原子具有相同的电子排布，C 的离子结构比氖原子多 8 个电子，D 的离子结构比氩原子多 18 个电子。

A 元素位于某周期的开始，其离子焰色为黄色。

B 元素的单质，每 2 摩尔能从酸中置换出 3 摩尔的氢气。

C 元素的离子焰色为紫色。

D 元素的单质在常温下为液态，它的负 1 价离子跟银离子反生成不溶于硝酸的沉淀。

根据以上条件，推断 A、B、C、D 四种元素的名称（要求写出推断的根据，并画出离子结构示意图）。

在 B 和 D 两元素组成化合物的水溶液中，滴加石蕊试液有何现象？用离子方程式表明产生这一现象的原因。

写出 B 的单质和四氧化铁反应的化学方程式，并标明电子转移总数。

在盛有 B 的含水氢氧化物的两个试管中，分别加入强酸和强碱的溶液时，两个试管中各有何现象？写出有关的离子方程式。

1) “应用”层次

“应用”是指在某些特定的和具体的情境里使用抽象概念。这些抽象概念可能是以一般的概念、程序的规则或概括化的方法等形式表现出来的，也可能是那些必须记住的和能够应用的专门性的原理、观念和理论。

测量“应用”层次的试题主要是测量学生在记忆、理解的基础上，运用知识去初步解决问题的能力，或者说，是测量学生对知识的简单应用和直接应用的能力。

例：假设一架电梯正以不变的策略加速度“g”下降。如果一位乘客试图把一只橡皮球向上抛，相对于电梯来说，球的运动将会如何？球将：

- A. 仍然固定在乘客抛球的点上。
- B. 上升到电梯的顶盖，并停留在那儿。
- C. 根本没有上升，反而落在地板上。
- D. 上升，从电梯的天花板上反弹下来，又以匀速落在地板上。
- E. 上升，从电梯的天花板上反弹下来，又以加速度落在地板上。

(2) “分析”层次

“分析”是指将交流内容分解成各种组成要素或组成部分，以便弄清各种观念的有关层次，或者弄清所表达的各种观念之间的关系。这些分析旨在澄清交流的内容，表明交流的内容是怎样组织的，指出设法传递交流内容的效果、根据和排列的方法。

测量“分析”层次的试题可测量学生是否具备将学习材料分解成各个组成部分，指出这些组成部分之间的关系并分析组成原理的能力。如从整体与各个要素的不同角度分析，比较相近易混淆概念的异同，进一步理解概念的各个要素及组合原理和组合的特点等。

(3) “要素分析”层次

“要素分析”是指识别某种交流内容所包括的各种要素。

例：伽利略由于没有测定极短的时间间隔的工具，他把球放在非常光滑的并不断增大倾斜度的平面上，让球沿着这样的平面滚下来，他是通过这种方法来研究下落物体的加速度问题的。他从所得到的数据中推断出自由落体的情形。下面哪一种情况是该推断中所含的一个假说？

- A. 在自由落体过程中，空气阻力可以忽略不计。
- B. 物体以不变的加速度下落。
- C. 用斜面观测到的速度相等于自由落体的加速度。
- D. 平面没有摩擦力。
- E. 垂直平面和近似垂直的平面，对球有几乎相等的作用。

(4) “关系分析”层次

“关系分析”是指交流内容中各种要素与组成部分的联结和相互关系的分析。

例：下列表格展示了美国某些家庭的年收入与他们接受医疗之间的关系。

结论：低收入家庭的成员，比起高收入家庭成员的健康状况要好些。下列哪一个假说是得出该结论所必需的？

- A. 富裕的家庭有较多的钱用于医疗护理。
- B. 需要接受医疗的家庭的所有成员都接受了医疗。
- C. 低收入家庭的许多成员无力支付医生的帐单。
- D. 低收入家庭的许多成员常常不去接受医疗。

家庭收入	年内没有接受医疗的家庭成员的百分比
1200 美元以下	47
1200-3000 美元	40
3000-5000 美元	33
5000-10000 美元	24
10000 美元以上	

(5) “组织原理分析”层次

“组织原理分析”是将交流内容组合起来的组织、结构和结论的分析。组织原理不仅包括“外显”的结论，而且也包括“内隐”的结构。它还包括把交流内容组织成一个整体的依据、必需的排列方式和构成法。

例：乐曲的一般结构是：

- A. 主题和一些变奏曲。
- B. 主题、展开和复奏曲。
- C. 主题 1、展开、主题 2、展开。
- D. 序曲、主题、展开。

(6) “综合”层次

“综合”是指把各种要素和组成部分组合成一个整体。它是对各种片断、要素和组成部分等进行加工的过程；也是一个用这种方式对它们进行排列和组合以构成一种清晰的模式或结构的过程。

测量“综合”层次的试题可以测量学生对学习材料的总结、概括、推理的能力，以及根据实验目的进行设计的综合能力等。如，能把学过的多个概念、规律等综合应用于新的情景中去解决一些较复杂的问题；能以自己的观点把学过的知识进行整理、分类、总结；能综合应用所学的知识、规律预测一些新的性质和可能发生的现象等等。

1) “进行交流”层次

“进行交流”是指提供一种交流条件，以便作者或演说者把观念、感情或经验传递给别人。

例：下列习题可用来测验编撰小故事的能力。每个题目可供口头练习使用，也可供写作练习使用，不考虑故事讲述者事先有无充分的准备。

“想想自己生活中面临困难的时候以及遇到必须克服的障碍时的情境。围绕这种困难，编一个故事，并讲给班上的同学听。”

“根据下列两个句子中可能存在的不清楚的地方，想象一个情节，然后用这两个句子和你想象的情节编一个小故事。”

这件事得举行一次聚会庆贺一下，最好是来一次突然聚会……“实在是突然，一点不错——一切都太突然了！”

这里，学生利用已有的经验来形成适当的观念。为了取得激起兴趣并使之达到高潮的效果，学生必须把这些观念综合和组织起来。

2) “制定计划或操作步骤”层次

“制定计划或操作步骤”是指指定一项工作计划或提出一项操作计划。计划应满足任务的需要。任务可以由别人交给学生，也可以由学生自己提出。

例：有几位权威人士应邀出席一个圆桌会议，讨论青少年犯罪问题。给

他们看了有关×市及该市 A、B、C 三个区的下列数据。

此外，他们还不知道，相对于 B 区和 C 区，A 区侵犯财产罪（如盗窃等）在青少年总犯罪率中占较高比率。在 B 区和 C 区侵犯人身的犯罪（如袭击等），则相对来说比较高。

根据上述这些数据，你怎样解释青少年犯罪率的这些差别？（可以利用讨论中所提及的任何理论或材料）

根据你对数据的解释，你对降低这三个区青少年犯罪率有什么建议？！

这个习题的两个问题主要都是综合的任务。第一个问题可以看作是要求提出假设，但这项任务往往意味着要运用社会科学中的各种概括，对第二个问题的回答完全取决于对第一个问题作出的解释。第一个问题为学生提出自己的建议制定了一个框架。另外，如果在思考过程中没有提出建议，那么学生必须提出与自己对青少年犯罪有关因素的分析相一致的某些建议。正是这个选择和组织与理解的目的——控制或减少青少年犯罪——有关的手段的过程（即行动过程），才使这个习题能够成为一项综合的任务。

	全市	A 区	B 区	C 区
青少年犯罪率 (每 100 名被捕者中 15-19 岁所占比率)	4.24	18.1	1.3	4.1
平均月租(元)	60.00	42.00	100.00	72.00
婴儿死亡率 (每 100 名出生婴儿)	52.3	76.0	32.1	56.7
出生率(每 1000 名居民)	15.5	16.7	10.1	15.4

3) “推导出一套抽象关系”层次

“推导出一套抽象关系”是指确定一套抽象关系，用以对待特定的资料或现象进行分类或解释，或者从一套基本命题或符合表达式中演绎出各种命题和关系。

例：当干燥的 X 和 Y 气体在玻璃烧瓶里混合时，它们很

容易发生反应，但是如果在两种气体导入以前，先对烧瓶加强热，再让它冷却，则不会发生反应，如果所用的容器是铜质的，也不发生反应。

根据上述事实，思考下列假设。如果假设不能成立，或者用实验检验方式不能加以说明，则选答案 A，否则，选出最适于检验假设的实验。

反应中，水是必不可少的参加者。

A. 假设不能成立，或不能用实验来检验。

B. 在导入两种气体以前，不用加热的办法来干燥烧瓶。

C. 气体混合后不盖烧瓶盖。

D. 导入气体以前，湿润铜容器壁。

E. 把玻璃烧瓶加强热，让其冷却，开口旋转几下再导入气体。

铜容器与 X 气体生成一种稳定的化合物，避免了与其它气体发生反应。

- A. 假设不能成立，或不能用实验来检验。
- B. 用高倍显微镜观察铜容器的内壁。
- C. 增大铜容器中 X 气体的浓度，观察是否开始发生反应。
- D. 导入气体以前先把铜容器壁弄湿。
- E. 将容器内部涂上石蜡。

通过 X 与 Y 气体分子的直接碰撞发生反应。

- A. 假设不能成立，或不能用实验来检验。
- B. 在内部用铜衬里的玻璃容器中进行反应。
- C. 用不溶于水的 X 与 Y 气体进行反应。
- D. 将烧瓶内壁用石蜡封住。

E. 增大玻璃烧瓶中 X 气体的浓度，注意速度最终是否达到一个有限的恒定值。

这个过程包含着综合，因为学生必须把几种观念联系起来。首先，他必须作出某种推断，说明已知现象，如反应之所以不能发生，是由于加热排除了反应所必须的一个成份——水，或者由于加热在某方面影响了玻璃的化学状态。对于第一个问题，对于学生选择了一个唯一能检验水的作用的实验，所以必须舍去第二种可能性。这个题目也附带包含了抽象概念的运用——实验控制的概念。但只有把一组观念联系起来的过程，作为说明已知材料过程的一个部分时，才出现这种抽象概念的运用。在本题中，即说明关于某种特定的物理化学现象。此外，学生还必须通过思考其它的假设，进一步进行综合。

(6) “评价”层次

“评价”是指为了某种目的对材料和方法的价值作出判断。包括对这些材料和方法符合准则的程度作出定量和定性的判断以及使用评估的标准。这些准则可以是学生自己制定的，也可以是别人为他制定的。

测量“评价”层次的试题可测量学生根据事物的内在准则——结构、规律的外部准则——目的、任务作出判断的能力。如，在对知识的理解和综合的基础上，对有关的事物进行判断、评价、评估等。

1) “依据内在准则来判断”层次

“依据内在准则来判断”是指依据诸如逻辑上的准确性、一致性和其它内在准则来判断交流内容的准确性。

例：材料 1：英国《卫报》1991 年 12 月 10 日刊登题为《如何说西方没有完全取胜》的文章，指出“西方资本主义制度的缺点跟往常一样显而易见，清晰可辨。市场不可避免地产生周期性的繁荣和衰退。”“50 年代中期以来英国发生过七次严重经济衰退，每次衰退都使失业人数超过上一次的顶峰。迄今的 20 年来，美国发生的巨变使人们的期望不断下降，自 1972 年以来，美国人均实际工资没有任何增长。经过 25 年的资本主义黄金时代——1948 年至 1973 年——之后，主要西方国家经济增长率、生产和就业率确实都已明显下降。”

材料 2：一位西方外交官说：“中国正成功地把市场因素引进中央管制经济中去。”英国《经济学家》发表文章说：“中国尽管在 1991 年遭受了 50 年代以来最大的涝灾，但经济增长仍高达约 8%，再次在世界名列前茅。”“这 10 年中，中国经济增长速度之快居世界之冠。”“经济的发展大大增加了中国的国家财富。”法国报纸《我们的时代》1991 年第 20 期发表胡戈·布

劳恩的文章，认为这是“计划经济与市场经济关系合理调配的结果。”

材料3：1991年9月，中共中央召开工作会议，着重研究进一步搞好国营大中型企业，使企业逐步成为自主经营、自负盈亏的社会主义商品生产者和经营者，具有自我改造和自我发展的能力。同年11月中共中央十三届八中全会决定进一步加强农业和农村工作，强调深化农村改革，加强社会化服务，搞活农产品流通，逐步壮大集体经济的实力，稳定以家庭联产承包为主的责任制，完善统分结合的双层经营体制。

阅读上述材料，试运用《经济常识》的有关知识

对比分析材料1和材料2，说明出现这种经济现象的原因。

联系你在回答第1个问题时所得出的结论，谈谈你对材料3的认识。

2) “依据外部准则来判断”层次

“依据外部准则来判断”是指根据挑选出来的和回忆出来的准则来评价材料。

例：陶华碰到一个挑选做校服衣料的问题。这种衣服要耐穿，而且能经常洗涤。她最好选择哪种衣料？（这个测验涉及一些衣料样品，包括一些人造纤维。测验所允许的更多条件在下面给出。）

检查你所挑选的衣料具有哪些适合于陶华用的质量。

- A. 衣料洗涤不褪色。
- B. 衣料能防皱。
- C. 衣料几乎没有或没有上浆。
- D. 衣料容易保养。
- E. 衣料质地柔软，易于折叠。
- F. 纺织结实、紧密、光滑。
- G. 衣料光照不褪色。
- H. 衣料耐穿。
- I. 印有谷物图案。

第四章 考前准备

还有半小时就进入考场了。你可能看到：一些考生正聚在一起紧张地交谈；另一些考生正捧着笔记匆匆地翻着，念念有词；还有的人则神采飞扬地大声谈笑，似乎对考试胸有成竹；相反有的人则较沮丧，给人以沉闷的感觉等等。告诉你，最好避开他们所有的人，考前这段时间应该自己安静地独处，以免自己的情绪受别人的影响。如果可能的话，也可以在附近找个教室，坐下来闭目养神，想象一下你做某件成功的事情的经过，这对考试成功有好处，它使人有一种成功的强烈欲望和给人以自信的力量。美国有一著名跳高运动员，每次轮到自己跳之前，都要仔细地想一下自己成功越过横杆的整个过程，结果常能越过自己都不敢相信的高度，你不妨一试。倘若有个考生来到身边干扰你，你最好迅速地离开他，或避免和他讨论任何需要你动脑筋的问题。当然，这并不是要求你非得一个人独自闷在角落里。你也可以和熟人淡淡地打个招呼，会心地笑笑，聊聊“今天天气真不错”等，但你必须避开使你情绪激动、思维紧张的情境。

还有一点，如果条件允许，你可以利用这半小时的时间，听听轻音乐来松弛一下自己的情绪，美妙的音乐会使你心情舒畅。

心理素质对考试的影响

曾几何时，“心理素质”一词在体育界流传甚广。大众媒介在对运动员的临场表现评说指点时，总是将心理素质作为分析比赛胜负的重要原因之一。可见，人们已经开始意识到运动技能和体能之外的心理素质对比赛成绩的重要作用。其实，我们认真想一想，考试又何尝不是一场比赛呢？参加考试既是知识与能力的角逐，又是意志和个性品质的较量。考生的心理素质同样会对考试的成败产生重要影响。

所谓心理素质是指除了智力和技能之外的影响人的各种活动的一切心理因素。在一定程度上，心理素质与学校教育中所说的非智力因素属于同一问题的不同提法，都是指除了考生的知识、能力与技能之外，能对学习过程的考试活动产生影响的其它心理因素，如考试动机、情绪状态、意志品质、个性特征、认知方式、学习习惯等。与知识结构、能力水平以及身体素质一样，心理素质也是取得优异成绩的主要保证。在考前的复习过程中，考生的动机状态和个性特征就已为考试成败埋下伏笔。考试动机是考生参加考试的愿望和目标，它直接影响复习进程，是考试复习的动力来源。一些考生在考前和考试过程中动力不足、信心不强，表现不出顽强的斗志和必胜的信念，遇到困难就畏缩不前，情绪低落，反应僵化，甚至半途而废、中间退场；而有的考生则动机与愿望过强，把考试看成是通向理想的唯一关口，大有破釜沉舟、背水一战之势。其中有些考生平时学习成绩优秀，家长和教师又对其寄予厚望，强烈的升学欲给这些考生带来了沉重的心理负担。这些过强的求胜动机会导致考前和考试过程中的心理压力过重，精神高度紧张，产生严重的考试焦虑，甚至导致疾病。可见，考试动机的适度原则是相当重要的，既不要把活动结果想得太好，目标订得太高，也不要一开始就丧失信心，不战自败。

不同的个性特征对考试成败也有一定影响，气质是一种重要的心理特征。在考试过程中，气质差异主要表现在对问题作出反应敏捷性和灵活性、情绪稳定性、理解问题的深刻程度等方面。比如，多血质的考生反应灵活、思维敏捷，但容易不求甚解、粗枝大叶，因此这类考生往往做题速度很快，但却经常出错，而且对那些较为枯燥的内容缺乏耐心。胆汁质的考生精力旺盛，精神振奋，斗志顽强，从不怯场，但容易急躁，丢三拉四，对问题不求甚解。粘液质的考生心情平稳，不慌不忙，也不怯阵，但有时反应迟钝，做题速度慢，灵活性不足。抑郁质的考生容易紧张、焦虑，但理解问题深刻、全面。可见，各种气质类型都有各自的优势和不足，每个考生的气质都有长有短，这些气质特征必然会影响考试的进程和结果。

个性中的性格特征具有明显的补偿和习惯作用。责任感、上进心、求知欲、合作精神等态度特征可以在一定程度上弥补能力上的不足，有利于克服复习和考试过程中遇到的困难。良好的性格特征也会伴随良好的学习习惯。这些稳定的、习惯化的学习方式和解决问题的方式也会对复习效果和考试结果产生重要影响。比如记笔记、讨论问题、制订进度表等活动，具有良好学习习惯的考生都是自觉完成的。

意志品质的考试的影响主要体现在它的补偿作用上。中国古代就有“勤能补拙”的说法。大多数学习优秀而智力一般的考生，在自觉性、坚持性、自制等意志品质方面都有突出表现。他们在考试中取胜多是凭借顽强的毅力

和坚定的信念来弥补自己能力上的某些不足，最后以坚实的知识功底迎接考试的挑战，从而取得考试的成功。相反，有些人由于意志薄弱，不求进取，久而久之，他们自身所具备的一点聪明才智也被慢慢消耗掉了，最后等待他们的只能是无穷的遗憾。

考生的情绪状态对考试的影响具有双重作用。它既能增进和提高学习效果，也能对复习和考试起干扰和阻碍作用。面对考试，如果考生的情绪过于放松，精神松懈，情绪低落，就不能唤醒并调动自身的知识和潜能，投入到紧张、艰苦的复习过程中去。这样取得考试成功的可能性小。相反，如果考前过分紧张，产生严重的考试焦虑，就会出现退缩、恐惧、抑郁、意识狭窄，头脑出现空白感，直接影响临场水平的发挥。可见，情绪的调节也要遵循适度原则。

由此可见，心理素质对考试成败的影响是相当大的。每年都有许多德才兼备、品学兼优的考生因在考试过程中过度紧张而名落孙山，从此饮恨终身。作为一种智力活动，无论是考前的复习过程，还是考试过程本身，都伴随着各种心理因素的渗透和影响，有的影响是异常明显，如考试动机和考试焦虑，都有鲜明、具体的外部特征；有的影响则是潜移默化的，如学习习惯于个性特征。不论影响方式如何，取得考试成功的关键在于智力因素与非智力因素，即心理素质的完美结合。教师和考生不应只注重知识的积累和能力的培养。心理素质对考试成败的影响是同样不容忽视的。

为什么说考试是对考生心理状态的检验

考试对于每个考生来说都是很重要的。考试固然是对考生学习成绩的考查，也是对他们心理状态的检验。这是由考试的性质决定的。

首先，考试是区分性的。通过考试要将考生区分为两部分，通过考试的能够取得某种资格，未通过考试的就不能获得这种资格。目前我国国民经济和教育事业发展水平还不能满足所有考生的升学要求，只能从社会公正和教育效益出发选择最优秀、最有培养前途的人进一步学习深造。这种严峻、激烈的竞争形势会给考生带来巨大的心理压力。在这种压力下保持积极向上的心态，变竞争压力为学习动力是每个考生要解决的心理行为问题。有些考生由于过重的压力不能缓解，精神长期处于高度紧张状态，使学习效率降低，严重者甚至导致偏头痛、胃溃疡等疾病以及神经质、抑郁症等精神障碍；而另外一些考生则对考试的竞争性缺乏应有的认识，要求标准太低，劲头不足，表现为散漫、消极。这两种倾向对考生的身心健康、考试成绩以及个人前途的消极影响显而易见。

其次，考试对多数考生只有一次机会，而正是这一次考试在很大程度上决定了个人的未来人生道路。考试中的一分之差可能造成事业、生活中的巨大曲折。这种关键性的压力，使一些考生背上了严重的包袱，这恰恰影响了他们在考试中的正常发挥。如何在多少具有一些偶然性的一次考试中把握机会，发挥最佳水平呢？平时的心理训练，考试中的心理调适，加上坚实的知识储备，三者结合，考试就会成功。

第三，考试是对学校教学与管理成绩的一种评价。一个学校的升学率是评价该校教学、学风等的重要指标，这种看法在许多家长、领导和师生中根深蒂固。对教师的评价则注重他所带班的考试成绩和所教科的成绩。这样，

对学校、教师的评价压力最终都转嫁到考生身上。而考生呢，还得承担其他各种评价性压力。如，来自成就动机的自我压力，来自同学的比较压力，来自教师对自己智能评价的压力等。对考生而言，外在的压力可以起到督促、激励的作用，但压力与动力之间还需要健康的心态来引导沟通；而且，自觉地刻苦学习和进取才是通向成功的特快列车。

考试的成功，决定于优异的考试成绩。而要获得优异的成绩，除了需要平时的刻苦学习，一定的智力水平，还需要克服各种心理因素造成的问题。

如何看待考前不安的心情

在日常生活中常听到这样的对话：

（1）——“考试前好几个晚上我都睡不好觉。”——“我也一样，今天一进考场，就觉得头发晕。”这是在考生中常有的现象。

（2）——“考试前几天，我怎么也集中不了注意力会去做最后的冲刺。”——“唉，我即使知道了要考的范围，这几天我也看不进去书。”

考试之所以有如此大的影响，全在于考试在很大程度上：决定着人们的命运，于是人们便加倍地重视它，进而便造成了心理紧张，再进一步就是影响了学习、生活，考试焦虑出现了。

考试对于每一个人都是重要的。因此而产生某种紧张、焦虑，本是正常的，可以理解的。这种范围内的紧张、焦虑能促使考生抓紧时间，认真为考试作准备。但如果不对这种焦虑情绪加以调控而任其发展下去，就会影响正常的复习、备考程序。所以把握好焦虑的水平是取得良好的考试成绩的关键，不要夸大适当的考试焦虑，更不要因焦虑能促使人抓紧时间而对过度的考试焦虑置之不理。

考生怎样获得心理上的帮助

每年参加考试的考生数以万计。有这么多的考生，由考试引出的问题就五花八门。也许是考前紧张，也许是考后的失落，也许是应考技能的缺乏，也许是疲劳综合症的折磨，也许是升学就业的迷惑，也许是考试失败的苦痛，这千姿百态各具特色的问题的处理可以归结为三类。

第一类是学习方法咨询。工欲善其事，必先利其器。考试科目多，涉及范围广，要想在有限的考试复习阶段做好充分的知识准备，死记硬背、题海战术、疲劳战术是难以获得良好的效果的。心理学成果为人们揭示了学习的奥秘，根据心理活动规律和心理卫生原则去安排考试复习，必能事半功倍。学习方法咨询还包括考试技能的指导。甲乙两人努力程度相同、知识基础、智力水平相差无几，但有可能考试成绩相去甚远，奥妙何在？一个原因就是二者应试能力不一样。考场上如何安排时间和作答顺序，如何处理不同类型的题目，这些都是值得重视并需早作准备的问题。

第二类是调适身心状态的咨询。保持健康的身心状况，一方面可以保持高效率的学习，另一方面也是在考试中正常发挥真实水平的前提。很难想象，考前情绪剧烈波动或过度兴奋的考生可以在复习过程中注意集中、思维活跃、记忆迅速；也难想象，在考场上焦虑异常、手足颤抖、头脑空白的考生能够挥洒自如、快速准确、考试成功。如果把知识内容的复习记忆看成智力

因素，那么动机、情绪、意志等非智力因素的调控并不比智力因素储备显得次要。

第三类是升学就业指导。高中毕业使考生站在一个新的人生路口，是升学，还是就业？如果是升学，上什么样专业的学校？学什么样如果是就业，进什么样的单位，从事什么样的工作？每个考生都有自己的未来设计，而且教师、家长也会给他们提供经验性的指导。这很重要，但并不足够。心理咨询工作最初是从职业咨询正式发端的，它对升学就业已总结出一套科学系统的指导模式。从考生的兴趣、经历、能力、学绩、价值观等多个角度综合评判，可以为其提供新的视野，帮其认识真的自我，助其找到真正适合的前进方向。

考生可以从哪些地方或从哪儿得到这些方面的帮助呢？首先我们要指明的是考生要学会自己觉察自己的需要，学会自己处理自己的问题。在学校里，当发现自己定欺或经常出现抑郁等信号时，该问问自己发生了什么事，找出问题后着手去解决问题，记住两句话，一是“别欺骗自己”、二是“永远保持积极的态度”。

即使最最出色的人也会发现有时自己解决问题、摆脱麻烦是比较困难的。寻求帮助是明智的做法。最方便的途径是查阅与考试心理咨询有关的书籍，如《实用考试心理学》（郑日昌）、《怎样取得升学考试成功》（陈会昌）等。这些书对于考试有关的问题做了分析和指导。另一途径是与家长、教师、同学交换意见，听取他们的经验，借鉴他人的学习方法和生活之道。第三个途径是去各地心理咨询服务机构，那儿的受过训练的工作人员会给你满意的答复。最后一个途径是通过热线电话咨询，如北京的“青春热线”（64051039），“中小学生咨询服务中心”（64015043），上海的青少年发展问题咨询指导总站咨询专线（62471811）等。

考生为何要事先熟悉考场

考试前一二天，考生应该熟悉考场。在比较重要的考试中，一个学校的考生可能被分到另一个学校去考试。对于这样的考生，熟悉考场尤为重要。是骑车还是步行去考场？大约在路程上要花多少时间？在哪个考场？在哪个座位？座位是靠门的还是靠角的是向阳的还是背阴的？厕所及其它设施在哪儿？靠窗户的座位若下雨是否可能受到严重影响？这些问题在临场准备时都应该尽可能弄得一清二楚。否则，一些意外情况会让你陷入应激状态，抑制你的灵活的思维能力。譬如害怕迟到而气喘吁吁地赶到自己的座位，这时安神平气的功夫却会耽搁你的作答时间，也影响你作答的质量。因此在考前要确定一下从住所到考场所用的确切时间，每次争取提前一刻钟赶到考场。有时你的表可能出现問題，你最好能与人结伴前往考场。又譬如，如果你在开始考试时才发现窗户透过的阳光直射你的座位，这时抱怨着急只会起消极作用，而若你早有心理准备，这些事件引起的心理冲击和注意力分散作用就会减少到最低限度。

在高考之前，尤其应该熟悉考场。这是因为，高考是严肃认真，规模巨大的全国性考试。虽然每个考生都可称得上是久经沙场，而且考前也曾接受过若干次模拟考试，但真正到了高考这一天，单就考场气氛而言就是不同寻常的。这时，若不能迅速适应考场气氛，激活知识储备，在接下来的考试中

就可能手足无措、捉襟见肘。而熟悉考场更是适应考场气氛的前提条件，怎么强调其重要性都不过分，因为它为考生带来信心和安全感。

如何适应紧张的考场气氛

当考生来到考场时，会发现：很多家长满怀希望地与即将走入考场孩子在低语；一些警察在四处巡视；许多别的考生都站在考场外边，有的略显紧张而又带着期待看着考场的门；有的在不停在看表；有的三五个人围成一堆议论着什么：考场的外面划着白色的警戒线……。这种特殊的景象自然会使你感到焦虑和紧张。面对这种特殊的气氛，你不妨这样想：“这是决定我将来走哪条路的重要考试，我自己、师长都希望我会成功，我也相信过去的努力会给我带来好运。这些警察、警戒线并不可怕，它是为了维护这场考试正常秩序，保证我们考生之间公平竞争而设置的，它让我感到安全。别的考生做什么现在与我无关。好了，一点紧张是正常的，大家都一样，但我觉得我现在状态不错。一点正常的紧张是使我考试迅速进入兴奋状态的大好条件，更能使我的注意力集中，思维活跃。”用类似这样的自我提示可以让你感到自然平和、充满信心。如果你仍然感到有些别扭，也可以做点简单的放松练习，如做几下深呼吸，可能会使你平静些。

考前准备

把握出题倾向

临近考试的时候，许多学校都聘请“有经验”的专家或老师为考生押题做保。有些考生就寄希望于押题后的最后一搏。其实，考试所覆盖的内容是相当广泛的，从理解到应用，从基础到难点，应有尽有。所以，出哪一部分的题，以什么方式出题都是很难预测的。或者说，押题的命中率不会令人满意。而且如果考生没有很好的掌握基础知识和基本能力，仅把押题做为应付考试的唯一手段，或对押题寄予太高期望，其结果必然是可悲的。

从另一个角度来看，考试范围虽然广泛，但毕竟有教学大纲和考试说明的限定，也就是说，试题一般不会超纲。而且，考试的主要考察对象都是对基础知识的理解和应用。因此，在考试说明范围内对重点基础内容进行适当预测还是可行的。这里面有一个把握出题倾向的问题，一般来讲，以往（尤其是最近几年）出过的题今年就不会再出，但试题涉及的知识内容却有可能再度出现，只是以另外一种方式涵盖在新的试题里。如同一道数学题可以有不同解法一样，同一个问题也有不同的问法，目的仍是考察对本段知识内容的理解和应用。举例来讲，“□”很容易判断为正方形“ ”算不算正方形呢？这就需要透彻理解和灵活掌握正方形这个概念。试题往往是以这种方式出现的。所以，把握出题倾向时需要考虑如下两个方面：

一是“表里俱变”，不但出题方式变了，而且考察的内容也变了。例如，去年考的是自由落体，求的是下落时间，而今年考的是上抛运动，求的是上抛距离。

二是“表异里同”，试题所考察的知识内容可能不变，但考题以新的形式出现。这种出题方式的可能性很大，因为重点内容是有限的，不可能一变

再变，永不重复。

对于第一种情况，可以通过历年试题的分析对今年考试的重点内容进行预测，然后着重复习去年或近几年没有涉及到的基础内容；相对来讲，第二种情况的预测可能更有效些，预测的目的和考试的目标也是一致的，都旨在让学生能够灵活运用所学到的知识和技能。这就要求考生在复习过程中针对以往考试的试题做“变式训练”，从不同角度、不同方向考察问题的和解题方式。我们不妨将两种预测方法结合起来，融入到考前复习当中去。

总之，考试复习过程中一定要注意正确掌握各学科、各单元、各章节的重点和难点，这些内容都是最基本的，也是必考无疑的。只要把功夫下到教材上，下到基础知识和基本技能上，至少能保证70%—80%的预测命中率和答对率。考高分的学生并不在于他们会做多少难题，他们的成绩反映了对基础内容的理解程度。如果中等，乃至中下等水平的考生能在双基内容上与高水平考生不相上下，那么他们最后的成绩也会难分高低。经验告诉我们，在全面、认真复习的基础上适度把握出题倾向，能使考生更加灵活地掌握所学内容，能使他们有的放矢地解决考试中可能出现的问题，在一定程度，有助于提高考试成绩，但绝不能死押题、押死题，置基础知识和全面复习于不顾。

调整考试动机

每个人从就读开始，到步入考场那天为止，始终都在为自己心目中的那个“大目标”而努力。当你心力焦瘁、疲惫不堪的时候，还时常以此大目标作为鼓励自己奋进的动力。可见，在考试复习过程的背后，始终隐藏着这样一个助你前行、催你奋进的原动力，这就是考试动机，也就是你心中的那个“大目标”。考试动机对考试成败的影响可谓至关重要，因为复习过程的一切努力都是在此动力支配下进行的。动机作用的取向和强弱直接影响整个考试复习进程。因此，考试动机的调节就显得十分重要。那么，究竟什么样的考试动机作用最强大、影响最深刻呢？

首先，要将外部动机转化为内部动机。据调查，有相当一部分考生是在各种有形和无形的外部压力下产生考试动机的。来自家长、教师、学校和社会的各种激励成为这些考生参加考试的决定因素。这些考生的考试动机并非发自于内心，他们只是被动地承受外来压力，不得已而为之。这种外部动机的作用十分有限，影响也不深刻。外部动机引导下的考生在考前和考试过程中表现出信心不足、动力不强，有的敷衍从事，有的产生严重的考试焦虑，都无助于考试的成功。从一定程度上讲，内部动机是由外部动机转化而来的，但内部动机作用下的考生不单是为了应付外部压力和期待去考试，而是意识到参加考试是对自己知识和才能的一次检验，是战胜自我、锻炼意志的一次挑战。内部动机的作用比较强大，而且不易受各种挫折的影响，持久性强。所以，实现外部动机向内部动机的转化应成为调节考试动机的首要环节。每个考生在投入考试复习之前都要认真思考一下为什么而考的问题。是为了向父母交差吗？是随波逐流、无可奈何吗？是为了走出自己的人生之路吗？要时刻提醒自己，参加考试是实现自身价值、承担社会责任的起点，是踏上人生之路的一个重要里程碑，眼下时机已到，机不可失，我们何不在这次难得的挑战面前一展自己的风采呢？

第二，要做到从长计议。这是指考试动机的久暂性而言。长期动机经历

的时间较为长久，动机指向的目标也比较远大，其动力作用不但持久、均衡，而且不易支援。不过，目前许多考生只是为了急功近利，其考试动机只局限于短时间内起作用。有的在兵临城下时才仓促上阵，有的只是为了考试而考试。这种短时动机引导下的学习和记忆效果十分有限。心理学研究发现，长期动机在记忆容量、保持时间和回忆率等方面都优于短期动机。在短期目标作用下，多数考生觉得时间紧迫，复习没有章法，记忆系统混乱，知识之间缺乏系统联系。给人一种“临阵磨枪”的感觉，如果此枪只“光”不“快”，则很难斩断记忆系统中的乱麻，无法使你清醒、自信地走进考场。因此，为了提高考试成功率，更好地适应考后的学习与生活，考生不要受短期目的局限，要学会从长计议——培养长期动机，制定长远目标。考试复习要及早动手，而且考前所做的一切努力不仅仅是为了考试过关，而且还要考虑到升学或就业的需要。

最后，动机水平的调节要遵循适度原则。心理学研究表明，面对中等难度的学习任务，强度适中的动机水平最容易使人建立自信、调动潜能，发挥最高水平。动机过强或者过弱，都不容易产生良好的学习效果。因此，在考试来临之即，考生要根据自己的实际能力或考试的相对难度来调节动机水平。既不能将考试目标订得太高，超出自己的实际能力，也不要过分悲观，低估自己的真实水平。可以通过模拟考试或以往的考题来了解自我，判断考试难度，然后量力而行。一般来讲，如果自我感觉考试难度很大，依自己的实力介于考上与否之间，这时可适当降低你的动机水平，所要达到的考试目标（分数）不要超出自己的实际水平。必要时可设置一个略低于分数线的假想目标，达到此目标即是自己真实能力的再现。这时你会从容不迫、充满自信地参加考试，因为实现这一假想目标要比达到分数线容易得多。这种心理感觉会帮助你发挥最佳临场状态。考试的结果往往会大大超过假想目标，而且是在当年分数线之上。如果觉得自己的实力足以战胜考试，也就是说，考试的相对难度低，这时可适当提高你的抱负水平，将考试目标订得高一些，比如可将假想目标订在分数线以上。强烈的考试动机也会使你斗志旺盛并超水平发挥。通过调整考试动机，可使考生获得满意的考试结果。因为只有当考试目标与真实水平相匹配时，才能最大限度地发挥全部潜能，达到最佳竞技状态。

调查考前情绪

考生的情绪状态对复习和考试具有双重作用，考前情绪状态和调节也应遵循适度原则，既不能太懒散，也不能太紧张，前者需要解决“紧迫感”的问题，后者面对的问题是考试焦虑。

在考试来临之即，如果考生的情绪过于低落，仍旧像以前那样从容不迫，那么取得考试成功的可能性恐怕不大。导致情绪涣散的原因很多，如缺乏考试动机或动机水平不强，心境不佳，生理低潮和疾病等。那么采取何种方式使自己紧张起来，及早地、适时地进入兴奋状态呢？制订复习时间表是个很好的办法，它能起到唤起紧张情绪、保证系统复习的参考作用。可以将每月、每周、每天需要完成的复习任务细致、合理地分布在一张进度表上，如有必要可以适当增加负荷，人为地提前考试时间。时间表的制订并不难，关键是要强迫自己严格按照时间表规定的进度完成当天的复习任务。一段时间之

后，就会觉得以前涣散的情绪已经无影无踪了，取而代之的是丰富而紧张的复习生活。当然，时间表中也要安排适当的文体活动，做到有张有弛，劳逸结合。

利用从众效应也可以适当增强紧迫感。如果你站在人行道上往天上看，不一会儿就有不少人跟着你一起抬头张望，这就是社会心理学中的“从众效应”，是群体对个体的一种无形的影响和压力。当你情绪低落、神表涣散的时候，不妨人为地“从众”一次，到图书馆或教室中去复习。看到大家都在那里发奋苦读，你也会身不由己地投到集体的行列中去。别人影响了你，你也会影响别人。在紧张的复习空气中，大家相互作用，共同提高。除此之外，还有想象技术可帮助你重新振奋精神。如果你动力不足或心灰意懒，你可以设想一下自己落榜的处境。想得越具体、越逼真越好，也可以设想考上以后的情境，也是越具体、越逼真越好。如有可能，也可以到你希望报考的学校做一次实地考察，提前领略一下丰富多彩的学校生活。如果心境不佳、心烦意乱，可以想象或实际做一些能够唤起愉快情绪体验的事情。例如，回想和自己的好朋友在一起交谈、联欢，回想某部电影或小品中的娱乐场面，也可以走出家门，参加一些文体活动或智力活动。

与精神松懈相反，如果考生的考前情绪过度紧张，则会产生严重的考试焦虑，直接影响考试的成败，克服考试焦虑要遵循“综合治理”的原则。应将调整考试动机、实施自信心训练、安排系统脱敏和强化考前复习联合起来，共同抵御并克服考试焦虑的干扰。许多存在焦虑问题的考生是由于动机水平过高，超出了自己的实际能力，导致自信心不足、情绪紧张。因此，适当降低考试目标是克服考试焦虑的首要环节。一定要使考试目标同自己的实际水平相匹配，使后者能够胜任前者。自信心的树立不仅仅建立在降低动机水平的基础上，还要通过强化考试复习和实施自信心训练，真正树立起“来之能战、战之能胜”的坚定信念。系统脱敏技术也可以帮助你逐渐适应考场气氛，提高参加重大考试的心理能力。需要指出的是，各种心理训练都要建立在认真复习、充分备战的基础之上。没有坚实的知识基础，再从容镇定也是枉然。换句话讲，所谓“艺高人胆大”，以坚实的知识功底作后盾，再艰难的考试也会处之泰然，即使稍感紧张，略加训练也就会放松下来。

克服情绪涣散或考试焦虑是为了培养适度的情绪状态。考试毕竟是一种复杂而紧张的智力活动，需要灵活的思维、积极的联想、畅通的记忆。因此，考生的情绪状态必须唤醒到一定程度，比较紧张又不过分紧张，维持一种高昂的兴奋状态，这时才能最大限度地发挥考生真实水平，考出理想的成绩。

如何识别考试焦虑

考试焦虑有各种各样的表现，可以根据表现的情况来判断焦虑的程度，例如，考场中，手心出汗，握着笔的手在哆嗦，神情紧张地观察考场，心思集中不到题目上，不由自主地咳嗽，连口哈欠不止，等等。除了上述身体方面的反应外，还有心理方面的反应，如：认为考试对自己是一种威胁，脑子里时常浮现考坏了可能带来的后果；对自己很熟悉的题目在考场上却怎么也回忆不起来；担心其他人比自己考得好，等等。这种种想法反映了不平静的心情，说明考试焦虑在发生作用。不管是身体上的反应还是萦绕在头脑中的想法，不仅会发生在考试进行中，也会出现在考试之前或之后。但有时候，

一些反应或想法的焦虑，也许只是一种正常的合理的生理反应或推断。这里介绍几种识别考试焦虑的方法。

（1）生理测量法

生理测量法指运用一定的仪器设备，对身体反应进行生理生化指标测定的一种方法。在考试焦虑的识别中，一般使用多导生理记录仪来测量考生的考试焦虑的各种有关生理指标，采用生物化学方法测定考试用的有关生化指标。下面分别作简单介绍：

考试焦虑的生理指标测量

- A. 心率 当人处在考试的紧张状态时，他的心跳速率比一般人明显加快。
- B. 血压 考试焦虑水平偏高的，他的血压值往往比正常人偏高。
- C. 呼吸 紧张的考试过程中，呼吸一般会加快。
- D. 瞳孔大小 高度紧张时，人的瞳孔会扩大。随考试焦虑程度的提高，瞳孔会更大。

除了上面四项指标经常作为考试焦虑生理测量的指标外，还有人将皮电、肌电、脑电的变化作为测量考试焦虑的指标，但因为在其它情绪状态下（例如在愉快的情况下），人的皮电、肌电和脑电也会发生类似于考试焦虑状态下的变化，所以这三项指标还不宜单独用作确定考试焦虑水平的指标。

考试焦虑的生化指标测定

A. 儿茶酚胺的测定。儿茶酚胺是肾上腺素、去甲肾上腺素和多巴胺三者的总称。当人接受测验时，他的儿茶酚胺的分泌量会增加，考试焦虑高的考生，儿茶酚胺增加的强度则更为明显。

B. 糖皮质激素的测定。糖皮质激素主要由肾上腺皮质的束状带所产生，主要功能是促进糖的代谢过程。在高度紧张的考试情境下，考生的糖皮质激素分泌量增高。

上述生理测量法所采用的生理指标和生化指标使用起来略显麻烦，但这仍是一种不可缺失的较为客观的考试焦虑的指标。

（2）全面系统观察法

这种方法可以由自己实施，也可以求助于心理学工作者或医生。作为一名考生，当你感到需要心理学工作者给以帮助时，即可求助于他们，并且要积极地与他们配合。因为心理学工作者会细心观察你的各种情境下的反应，还要向你询问有关的情况，有时还要问及他人。心理学工作者将根据这全部情况，作出符合你的实际的判断。为此你应该做到：充分信任与你谈话的人（心理学工作者或医生），并积极与他合作，认真而不掩饰地回答他提出的问题，不要有意克制同样情境下自己平常的行为反应。

为了帮助考生自己较好地了解考前的焦虑情况，这里介绍考前焦虑程度偏高的几种表现：运动性紧张（如肌肉紧张，周身感到疼痛、放松困难、烦躁、不安等）；自主性活动过度（如皮肤出汗，面色苍白，嘴发干，头晕，手足或有刺痛感，恶心，尿频，腹泄，喉头处有肿块感，脸红等）；精神恍（如表情呆滞，注意力不集中，不现实感，缺乏耐心等）；恐慌性逃避或攻击行为（如悲伤、拒绝合作，行为难以自控，言语表达异常等）。

（3）自陈量表法

所谓的自陈量表法就是以自我报告的形式，填写某种个性问题，进而了解自己的心理反应，再与参照分数进行比较分析。在识别考试焦虑上，自陈量表的应用最广，现已有十几种识别考试焦虑的自陈量表。这里就提供一种

已广为应用的简便易行的自陈量表——考试焦虑自我检查表。整个量表由 50 个题目组成，在你回答问题之前，必须认真阅读下面的说明，确保能真正理解并能作到下面的要求后再去答题。说明如下：

为了帮助你准确地把握自己在考试焦虑方面存在的问题，这里提供这份考试焦虑自我检查表。要仔细阅读每一道题目，看它能否反映出你考试时的经验。如果是的话，就在该题目左边的横线上做一个标记（打√）；如果不是的话，则无需做任何标记。一定要如实地作答。不要花太长的时间思考。要尽可能回答看完题目后的第一印象。假如有些题目实在难以确定，或随便用一种方式在该题目左边的横线上做个备查的记号，因为它可能标明了某种潜在的问题。

读懂上面的说明后，可以回答下面的问题了：

- 1. 我希望不用参加考试便能取得成功。
- 2. 在某一考试中取得的好分数，似乎不能增加我在其它考试中的自信心。
- 3. 人们（家里人、朋友等）都期待我在考试中取得成功。
- 4. 考试期间：有时我会产生许多对答题毫无帮助的莫名其妙的想法。
- 5. 重大考试前后，我不想吃东西。
- 6. 对喜欢向考生搞突然袭击考试的教师，我总感到害怕。
- 7. 在我看来，考试过程似乎不应搞得太正规，因为那样容易使人紧张。
- 8. 一般来说，考试成绩好的人将来必定在社会上取得更好的地位。
- 9. 重大考试之前或考试期间，我常常想到其他人比自己强得多。
- 10. 如果我考糟了，即使自己不会记挂着它，也会担心别人对自己的评价。
- 11. 对考试结果的担忧，在考试前妨碍我准备，在考试中干扰我答题。
- 12. 面临一场必须参加的重大考试，我会紧张得睡不好觉。
- 13. 考试时，如果监考人来回走动注视着我，我便无法答卷。
- 14. 如果考试被废除，我想我的功课实际上会学得更好。
- 15. 当了解到考试结果的好坏将在一定程度上影响我的前途时，我会心烦意乱。
- 16. 我知道，如果自己能集中精力，考试时我便能超过大多数人。
- 17. 如果我考得不好，人们将对我的能力产生怀疑。
- 18. 我似乎从来没有对考试充分的准备。
- 19. 考试前，我的身体不能放松。
- 20. 面对重大的考试，我的大脑好像凝固了一样。
- 21. 考场中的噪音（如日光灯的响声、电扇的声音、其他人发出的声音，等等）使我烦恼。
- 22. 考试前，我有一种空虚、不安的感觉。
- 23. 考试使我对能否达到自己的目标产生怀疑。
- 24. 考试实际上并不能反映出一个人对知识掌握得究竟如何。
- 25. 如果考试得了低分数，我不愿把自己的确切分数告诉任何人。
- 26. 考试前，我常常感到还需要再充实一些知识。

- 27.重大考试之前，我的胃不舒服。
- 28.有时，在参加一次重要考试的时候，一想到某些消极的东西，我似乎都要垮了。
- 29.在即将得知考试结果前，我会感到十分焦虑或不安。
- 30.但愿我能找到一个不需要考试便被录用的工作。
- 31.假如在这次考试中我考得不好，我想这意味着自己并不像原来所想象的那样聪明。
- 32.如果我的考试分数低，我父母将会感到非常失望。
- 33.对考试的焦虑简直使我不想认真准备了，这种想法又使我更加焦虑。
- 34.考试时，我常常发现，自己的手指在哆嗦或双腿在打颤。
- 35.考试过后，我常常感到本来自己应考得更好些。
- 36.考试时，我情绪紧张，妨碍了注意力的集中。
- 37.在某些题目上，我费劲越多，脑子也就越乱。
- 38.如果我考糟了，且不说别人会对我有看法，就是我自己也会失去信心。
- 39.考试时，我身体某些部位的肌肉很紧张。
- 40.考试之前，我感到缺乏信心，精神紧张。
- 41.如果我的考试分数低，我的朋友们会对我感到失望。
- 42.在考前，我所存在的问题之一是不能确知自己是否做好了准备。
- 43.当我必须参加一次确实很重要的考试时，我常常感到全身恐慌。
- 44.我希望主考人能够觉察，参加考试的某些人比另外一些人更为紧张，我还希望主考人在评价考试结果的时候，能对此加以考虑。
- 45.我宁愿写篇论文，也不愿参加考试。
- 46.在公布我的考分之前，我很想知道别人考得怎样。
- 47.如果我得了低分数，我认识的某些人将会感到快活，这使我心烦意乱。
- 48.我想，如果我能单独进行考试，或者没有时限压力的话，那么，我的成绩便会好得多。
- 49.考试成绩直接关系到我的前途和命运。
- 50.考试期间，有时我非常紧张，以致于忘记了自己本来知道的东西。

认真完成了上述 50 个问题之后，下面就针对你的回答情况做些具体的分析：

这里的“考试焦虑自我检查表”主要由两大部分组成：一部分内容是检查考试焦虑的来源或原因，其中包括 担心他人对自己的评价，题目序号为 3、10、17、25、32、41、46、47； 担心考试成绩不好会对个人的自我意识带来损害，题目序号为 2、9、16、24、31、38、40； 担心个人未来的前途，题目序号为 1、8、15、23、30、49； 担心对考试准备不足，题目序号为 6、11、18、26、33、42。另一部分内容是分析考试焦虑表现的，其中包括 身体上的反应，题目序号为 5、12、19、27、34、39、43； 思维活动方面的，题目序号为 4、13、20、21、28、35、36、37、48、50。此外，还有一小部分内容是考察一般性焦虑状况的，题目序号为 7、14、22、29、44、45。

根据回答问题的情况，再结合上面三部分题目的分配情况，便可知道每

一个栏目中的得分情况，以此做具体分析就比较容易了。而后就可以得到具体的考试焦虑来源，以及考试焦虑表现在哪些方面更强些，也可以知道自己的一般焦虑水平如何。最后，结合下面介绍的三种消除考试焦虑的途径，对症下药，恢复良好的心境。考前从容准备，考试时认真作答，考试过后，正确估计自己的水平。

如何消除考试焦虑

第一种方法：自信心训练法

当发现自己有考试焦虑的迹象时，不必害怕，首先要对自己的这种焦虑作出正确的评价，看看自己的这种担心是否必要，情况常常是：因这种种担心而促使对自己产生了一种消极的评价。这种消极的自我评价又加重了对考试的担心，如恶性循环下去，只会加重考试焦虑的程度。下面介绍改变消极的自我评价，正确认识自己的能力，进而削弱或消除考试焦虑的自信训练，也是自我帮助的一种方法。

第一步，要列举自己临考前的各种担忧。第二步，正确分析自己的这种种担忧。两个步骤说来清晰、明了，但具体实行时还是要花一番功夫的。

常见的考试前的担忧有以下几种 离考试时间越近，就越担心自己的能力是否可以胜任这次考试。 担心考试题目很偏，要想答好十分困难。 临考滞前几天，几乎吃不下饭，担心考试期间身体能否撑得住。 要是考试过不了关，以后的前途可就完了，为此，充满了担忧。 担心其他同学在这次考试中都比自己强。 担心考不及格在同学面前丢脸。 父母对自己寄予很大期望，假如考不好，怎么向父母交待？ 自己平时学习成绩还算不错，如果考不好，老师心里会怎么想呢？ 讨厌考试，考试使人如此紧张，忧心不止。如果考生不用参加考试，整天无忧无虑，那该多好啊！

当逐条记下了消极的自我意识以后，下面进入自信心训练的决定性的步骤——向消极的自我意识挑战。也就是要全面分析消极的自我意识，发现这些消极的自我意识的不现实性和不必要性，分析由此对自己造成的危害，并明确今后采取什么样的态度。这里举例说明如何向消极的自我意识挑战。

担忧 离考试时间越近，就越担心自己的能力是否可以胜任这次考试。可以这样分析：这种担心有必要吗？我认为毫无必要。平时自己一向按照老师的要求认真学习，以往的考试成绩也证明，自己虽无很高的天赋，但起码也是正常的。因此，只要认真做好考前的准备工作，这次考试也同样可以考好，自己丝毫不该为这种无端的忧虑而苦恼。此种担忧有危害吗？当然有，这种担忧对自己当前的复习有百害而无一利。它瓦解自己的斗志，转移自己的注意目标，扰乱自己当前的精神状态。若不及早排除，到考试时后悔晚矣！那该采取怎样的态度？当前最要紧的是有条不紊地搞好复习。既要对自己充满信心，又要扎扎实实地做好各项准备工作，这才是自己应取的积极态度。

担忧 担心其他同学在这次考试中都比自己强。可以这样分析：这种担忧的必要吗？毫无必要！班里确实有比自己更强的同学，但也有不如自己的同学，因而担心其他同学都比自己强是无根据的。考试固然意味着同他人的竞争，但就个人的发展来说，归根结底是同自己“竞争”，就是说，通过考试检查自己掌握知识的情况，以便根据存在的问题加以改进。这样看来，把注意力放在担心其他同学都比自己强上，是多么幼稚！这担心有害吗？当然有，

而且还不轻呢！这担心使自己离开当前复习备考或回答考试题目的中心任务，而把精力白白浪费在毫无价值的猜测上。这担忧只会助长自卑情绪，使人丧失应有的信心和勇气；这担忧是一种精神上的枷锁，对人的思想起着一种禁锢的作用。那么，该采取什么样的态度呢？应该抓住当前的主要任务，排除杂念；立足于自己现有能力的最大发挥。多多吸取其他同学成功的经验。

担忧 讨厌考试，考试使人如此紧张，忧心不止。可以这样分析，真是这样吗？不见得，为什么要讨厌考试呢？其实，并不是考试才使人紧张的，而是自己在使自己紧张。紧张是一种情绪状态，虽然同一定的考试情境有关，但最根本的原因在于自己如何去把握。人应该成为情绪的主人，紧张情绪也完全可以通过理性和意志的调节而得到控制。所以，把自己的紧张情绪完全归咎于考试情境，是不正确的，也是不负责任的。这种想法有害吗？当然有，最大的危害就是使自己推卸责任，文过饰非。长此以往，势必会形成一种惰性和不负责任的心理，以至于一遇到考试就怨气十足。处于这样一种情绪状态之中，怎么会在考试中沉着应对，取得理想的考试成绩呢？那么，该采取怎样的态度呢？要从自我身上寻找紧张的原因，运用个人的理智和意志力来对自己的情绪进行控制和调节，这才是排除紧张的根本良策。

就这样，根据自己记录下来的担忧，向它们逐一挑战，树立起正确的自我意识，增强参加考试的信心和自知力，减缓或克服考试焦虑的担忧成分，以一种新的姿态，新的精神面貌，去迎接考试。

第二种方法：放松训练法

放松训练是一种缓解人的紧张和焦虑状态的自我训练方法。通过循序交替收缩或放松自己的骨骼肌群，或通过想象、深呼吸等方式来实现紧张的放松。

放松训练的一般注意事项如下：

（1）做好放松前的准备工作。放松前的准备工作对于保证放松训练的效果有非常重要的作用。准备工作有两项：第一是寻找一处安静的场所（最好是单人房间），配置一把舒适的椅子（以单人沙发为宜），这是进行放松训练所需的唯一物质条件。当然，如果你连这些简单的物质条件也不具备，那么利用自己的卧室和床铺，在临睡前进行放松训练也可以；第二是在放松训练前要松开个人所有的紧身衣物（例如领带、皮带等），同时应摘下妨碍放松练习的珠宝首饰和手表眼镜等物，脱掉鞋帽，以减少触觉刺激。

（2）形成一种舒适的姿势。舒适的姿势，即要使肌肉在不必用力时就能支撑住身体。例如，轻松地坐在一张单人沙发里，双臂和手平放于沙发扶手之上，双腿自然前伸，头与上身轻轻地靠住沙发后背，这便是放松所要求的舒适的坐姿。还有站姿和卧姿，方法类同。

（3）放松过程中切忌吸烟、吃零食等多余动作。吸烟、吃零食等多余动作不仅会破坏放松过程，而且有些多余动作，如吸烟本身便是导致紧张的根源之一。所以，在放松过程中，必须牢记：放松动作以外的一切多余动作，都是影响放松效果的危险敌人。

（4）合理安排放松练习的时间。放松练习刚开始进行时，最好每天两次，每次30分钟左右。随着练习的熟练化，每次练习时间可减为20分钟左右或更短一些，每天两次的放松练习也可减为每日一次。放松练习的时间一般应安排在午饭过后一小时或晚间睡觉之前。这样一来训练的时间就比较固定了。临睡前进行放松练习也有助于提高睡眠的质量，增进放松的效果。

(5) 务必做到持之以恒, 坚持训练。放松训练不是一朝一夕能够奏效的事情, 必须经过数周乃至几个月的练习, 方能收到明显的效果。因此, 考试焦虑者如果确实想真正摆脱痛苦, 就必须树立坚定的信心, 持之以恒地坚持训练。俗语道: “功夫不负有心人。”法国细菌学家、近代微生物学奠基人巴斯德也说过: “告诉你, 我达到目标的奥秘吧, 我唯一的力量就是我的坚持精神。”

具体的放松方法: 一类放松训练注重肌肉放松的感觉; 另一类放松训练不仅注重放松与紧张的差别体验, 同时配合有想象的内容, 下面分别加以介绍:

第一类, 神经、肌肉渐进式放松训练。可采用坐、卧两种姿势。从脚趾肌肉放松开始, 到头部肌肉放松结束, 其间经过小腿、大腿、臀部、腹部、胸部、背部、肩部、臂部、颈部各部分肌肉的放松。动作要领的关键是: 先紧张某一部分的肌肉, 使这种紧张状态保持 10 秒左右, 而后渐渐放松, 体验放松时的感觉, 间歇 20 秒左右, 向相反的方向紧张这部分肌肉, 再持续 10 秒左右, 渐渐放松, 注意体验这一紧一松的差别。完成这一部分肌肉的放松训练后, 整个放松训练便告结束。这种放松训练对增强机体的能量水准, 驱散消极情绪, 促成积极的心理状态, 有重要作用, 因而, 坚持这套放松训练的考试焦虑者, 会在以后的学习和考试过程中取得明显的收益。

第二类, 呼吸与想象放松训练, 可以有坐、站、卧三种姿势。下面将介绍这三种姿势下的放松方法, 提供能帮助你顺利进入放松状态的自我形象, 并详细地描述能给你带来平静心情的深呼吸的方法。

(1) 坐姿

自我形象: 你是一个公司的主管, 有条不紊地控制着你的管辖范围。你的公司充满着和平宁静的气氛, 只要你愿意, 你就可以去做自己认为应该的事。

姿势: 坐直, 使后背靠在椅背上, 以避免无精打彩。最初可先通过下面的方法体验一下坐骨位置: 把手放在两侧臂下, 即你坐在了手掌上, 会感到身体的重量正通过这两块骨压在手上, 这就是坐骨。每当你坐下时, 都有意识地尽量去体验坐骨和坐椅之间接触的压力感。坐直并稳当地坐在椅上后, 让两脚分开与肩同宽放在椅子前面的地上, 并让脚完全着地, 手腕放在大腿上, 使手指稍微弯曲可够到膝盖的位置。

深呼吸: 想象你正坐在云端, 充满自信而且快活地吸到了新鲜空气, 呼气时, 又得到全面的休息。把一只手放在腹部, 尽量深吸气, 通过手感觉到腹部在向上膨胀(不再是平的了), 保持 5 秒钟, 接着慢慢呼气, 手随着腹部的变平而向下运动。在放松状态下呼吸, 吸气时, 背部会稍微离开椅背, 呼气时, 背部才重又与椅背相接触。

(2) 站姿

自我形象: 像塑像一样高高地屹立在那里, 坚强可以信赖, 吸引着你周围所有的人。

姿势: 两腿分开, 体重要平分在两腿上, 手臂放在身体两侧。挺直背, 抬起下巴。可用下面的方法来体验放松感: 缓慢地摇摆以使脚跟依次地离开地面, 但不要让脚完全离开地面, 这样持续 10 秒钟左右, 停下来便会很轻松。站着时, 要保证两腿是稳固地平放在地面上的。

深呼吸: 想象自己受到海浪和风暴的袭击, 仍然稳定地站着, 保持平静

而不紧张。方法和坐着时一样。

第三种方法：系统脱敏法

前面介绍的自信心练习是以思想上解除人的考试焦虑。放松训练解决的是考试焦虑的行为方面的反应。这里介绍的系统脱敏法针对的是考试焦虑的情绪成分，也即，人对考试的某些方面变得过于敏感，这些使人敏感的刺激中，有些属于物理环境方面，而另一些存在于人的想象之中。系统脱敏就是要在放松的基础上，循序渐进地使神经过敏性反应逐步减弱直至消除的一种方法。

系统脱敏的过程是：在连续保持身体放松的状态下，将个体逐渐暴露于引起焦虑的刺激中，通过重复进行这些过程，使这些引起焦虑的刺激不再引起焦虑为止。

下面，我们举例说明如何通过系统脱敏法的自我运用来解除考试焦虑。可以分四步进行：

(1) 列出引起你考试焦虑的具体的刺激情境(这里假定的具体刺激情境见步骤2)。

(2) 按从弱到强的顺序排列引起的“焦虑强度”。现对假定的刺激情境排列如下：

听说我不认识的某些人必须参加一次考试。
有位熟人告诉我，他得参加一次正规考试。
班主任宣布，三天内将进行一次小测验。
班主任宣布，两周内将进行期中考试。
我是在临考前的大约第10天，才开始为应试作准备的。
现在距离考试还有一星期，我复习得还很不够。
明天我要参加考试了，今晚我觉得准备得还不充分。
我走在去考场的路上。
我看见其他参加考试的人陆续来到。
我看见一个人忧心忡忡，正在匆匆背诵。
监考的老师到了。我等着发卷，脑子也好像失去了知觉。
我收到考卷。开始做题之前，我把卷子粗略地看了一遍。
我中断考试，考虑自己怎样才能比其他人做得更好。
我从眼角看监考老师，他就在我附近走动。
我被一道题难住了。
我看见有人答完题，交上了卷子。
时间几乎快到了，我根本做不完了。
考试后我在跟别人交谈，发现自己的某些答案同他们不一样。

从上面的等级排列可以看出，引起焦虑反应的刺激的强弱顺序，是按照从他人到个人、从远景到近景、从轻微压力到较大压力排列的。这种顺序排列体现了系统脱敏法的“系统性”。

(3) 通过放松训练进入松弛状态。根据前面介绍的放松方法，使身体处于放松状态中。

(4) 将松弛反应逐步地、有系统地同焦虑反应予以匹配(遵照由弱到强的顺序)，通过两种反应的对抗，使松弛反应抑制焦虑反应，达到脱敏的目的。下面详加介绍：

当你完全放松时，开始想象“焦虑等级”中的第一种情境。你听说某些

你不认识的人必须去参加一次考试。就引起你的考试焦虑的程度来说，这种情境刺激对你的威胁性最小。围绕这一情境，利用你的想象在脑海中生动地加以描绘（这种描绘无固定模式，可尽情创造，但必须围绕情境的主题）。你想象自己正在一所学校的教学大楼前看宣传栏上的通知，忽然无意中听到几位陌生的同学在嘀咕，他们最近必须去参加一次考试。当你再想仔细听听的时候，这几位同学听到老师叫他们，于是走开了。这就是你想象的一切。当想象结束时，你必须留心体验你的肌肉的放松情况，是否同样像前一样。假如你感觉不一样，有些部位肌肉没有完全放松，那么，需要对这些部位的肌肉再进行放松。直到你的想象结束以后，同时感觉到所有的肌肉完全放松为止。这说明，你对“焦虑等级”第一种情境的脱敏成功了，松弛反应已经抑制了想象中的相应的焦虑反应，你可以对“焦虑等级”的第二种情境进行脱敏了。

现在，想象“焦虑等级”中的第二种情境。你放学回到家中，忽听有人说有你的电话。你跑出去接电话，原来是学校乒乓球队的小王打来的，他在电话中说，他得参加一次重要的文化课考试，原来同自己商定的近几天每天下午的练球计划看来无法实现了，接完电话，想象也就到此结束。按前面所说的程序，检查此时肌肉是否放松，若有部分肌肉未放松，便做放松练习，然后重复第二种情境的想象，再检查肌肉的放松情况，直到完全放松为止。接着，转入第三种情境的想象……依次类推，完成你列举的各种情境的脱敏训练。

需要说明的是，对所列“焦虑等级”的脱敏次数不宜过多。一般每天进行一次脱敏，每次脱敏所包括的“焦虑等级”不要超过三种。还要注意的，在每次进行新的脱敏之前，一定要先做一遍放松练习。只有在全身处于松弛状态下，才可进行想象脱敏。

根据上面四个步骤，以自己的实际情况为基础，设计一个适合自己的“焦虑等级”脱敏程序，直到把引起你考试焦虑的各种刺激情境全部脱敏一遍后，你对考试情境的敏感性焦虑反应才会最终被抑制和消除。

如何度过考前最后一天

假定我们已走过考试复习的全部历程，明天就要一试锋芒了。到此为止，许多同学以为万事大吉，只等明天的太阳早点升起了。可是当第二天早晨走出家门的时候，许多意想不到的事情确接连发生了。以最受人重视的高考为例，每年高考时，走错考场，忘带准考证，文具不齐全，突然患病意外事件都时有发生。所以考试前一天的最后准备工作绝不可忽视。

首先要查看考场。最好能实地地考察通往考场所在地的交通路线，选择其中路径最短、干扰最小、平时最熟悉的道路。此外还要亲自看应考的具体位置，对考场所在的学校、楼层、教室以及座位要做到心中有数。

其次要检查必带的文具。最好带足备用的铅笔和圆珠笔，连同其它文具统一装在文具盒里，不要散放。钢笔和圆珠笔要书写顺畅，墨油饱满。

第三，要特别注意考前最后一天的起居饮食。许多同学在经历了长时间的艰苦复习似有如释负重的感觉，于是放开手脚，无所顾忌地暴饮暴食，不顾冷暖。家长也怜惜孩子，不但不加以劝阻，反而大肆“改善”伙食，任凭孩子吃个痛快。要知道，经过长期的精力和体能消耗，考生身体的各种机能

都处于低潮阶段。消化机能紊乱更时有发生。所以考前的不规则进食最容易导致考试时突发急症。应像平常一样对待考前的起居饮食，最好在家常便饭的基础上略加些高热量食品。另外为了防止意外事故的发生，考试前一天不要参加动作较为激烈的体育运动（如足球、长跑等）不要从事体能消耗过大的活动。同时不要到离家太远的地方去探亲访友。适当放松和休息应是考前最后一天的主旋律。

再有，随着考试兵临城下，有些同学的紧张情绪也随之不断深化。考试焦虑已成为临战前的头号敌人。降低焦虑水平的方法有很多，除了自信心训练、系统放松和自我催眠这类技术性较强的方法外，还有一些比较简便易行的脱敏方法，如文娱活动和想象放松。文娱活动包括不太费脑的棋类活动、轻松舒缓的音乐和自己感兴趣的文学作品等，目的在于转移对考试的过分注意。想象放松是指努力回想某段令人愉快的往事，或者想象自己躺在温暖的海边沙滩上，置身于风和日丽的美景中，散步在曲径通幽的林间小路上……。细细品味其中的感受，你会逐渐放松下来。

考前的最后一项任务是检查准考证。

至此，一切准备工作都已就绪。考试前一天的晚上可对明天所考内容粗略浏览一遍，然后早些入睡。这回你可以安然入睡了。

安排考前睡眠

睡眠对身体健康和学习效果的影响是不言而喻的。这里着重谈谈考试复习过程中疲劳战术的弊端以及如何有效地安排睡眠。随着考试日期的临近，“开夜车”的时间和次数也随之增加。有些同学不得不这么做，因为复习内容已呈泰山压顶之势，只能靠拚时间来背水一战。有的考生则认为，不晚点睡就不像考试复习的样子，还有的人养成了晚睡晚起的习惯。无论动机怎样，行为结果都是一样的，即人为地降低了记忆效果，加剧了情绪紧张，最终会对考试产生不良影响。因为搞疲劳战无异于对自己实行睡眠“剥夺”。心理学研究表明，如果长时间被剥夺睡眠，人就会出现注意力分散，记忆力减退，情绪波动，神经衰弱等现象。这些消极作用都会对考前复习产生直接的不良影响。不睡和少睡不但会使考生难以保证充沛的精力和清醒的头脑来迎接考试的挑战，久而久之，还会使考生的情绪变得焦躁不安，脾气暴躁，性格孤僻，体质下降，这对考生的身心健康也是极为不利的。

因此，睡眠必须得到保证。那种“开夜车”、“加时赛”的做法尽管在短时间内可能会有些成效，但对考试复习这种长时间耗散精力和体力的繁重智力活动来讲，以减少睡眠来换取复习效果绝不是明智的做法，不应该提倡。长时期缺乏睡眠不但不会增进复习效果，而且会适得其反。我们建议考试复习中的青年朋友，每天要保证7-8小时的睡眠时间，此外还要安排适当的午睡，睡眠的最佳时间应在22:30分-6:30分；午睡的时间不宜过长，以半小时到1小时为宜，可安排在13点-14点之间。如果复习进度没有及时完成，可以在短时间内开几次小型“夜车”，但最晚不要超过夜间零点，最长不过3天，而且第二天中午一定要安排午睡，否则下午和晚上的复习效果难以保证。

有的考生习惯晚睡晚起，我们将其称这为“学习晚型”，同时将早睡早起的学习习惯称为“学习早型”。通过比较二者的睡眠机制可以发现，学习

早型的复习效果要优于学习晚型。因为早型睡眠由深到浅，入后 3—4 个小时以内进入最大睡眠深度，以后逐渐变浅。晚型睡眠是由浅入深，睡得慢而且睡不实。可见，仅从睡眠效果来看，学习早型就优于学习晚型。另外，由于上课、复习，考试是在白天（尤其是上午）进行，晚型习惯的人不容易很好地适应白天的学习和生活。我们希望有晚睡习惯的考生及早调整，恢复到自然生活状态下的早睡早起规律，保持正常、合理的生活节奏。只有这样，才能保证以充沛的精力迎接第二天的复习和考试。考试前夕尤其要调整好睡眠时间。

