

打好雅思“心理战” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/643/2021_2022__E6_89_93_E5_A5_BD_E9_9B_85_E6_c10_643006.htm 前阵子有个学生问了一个问题：“老师，你说保持放松的心态还是紧张的心态对考试比较有利？”在一堆关于考试方法技巧的问题当中，当时老师有点吃惊的是有人关心到了心理状态的问题。但老师说心理心态是影响考试的一个非常重要因素，而很多时候这个因素并不太受到考生们的重视。作为老师要时常思考总结学生考试考不好的原因。其中有一部分学生的反馈是，做题方法都掌握了，练习也做了，但总也考不好(有人甚至上过不止一次辅导班，考过不止一次)，这部分学生占相当大的一个比例。在雅思考试的规则和方法技巧越来越透明化的今天，语言能力绝对是考得高分的关键，但可惜的是有相当数量的考生总是发挥不到和自己能力匹配的分数，我觉得这不是智力的问题，也不是能力的问题，而是输在了和自己的“心理战”上。以下我列了几个学生当中比较容易出现的不适当的心理状态。

一、错误的心理暗示 案例一：“雅思一般第一次考都考不过”人们都喜欢为自己找借口。不知何时起，上面那句话居然流行于各烤鸭之间，似乎已经成为一种“潜规则”。其实那句话应该是考试状况的一个总结，现在却演变成了烤鸭们自我安慰和麻痹的一个借口。有了这样一条看似合理的“经验之谈”，无数的孩子们心安理得地栽在第一次考试，然后前赴后继地奔向第二次乃至第N次考试。每当有学生用充满了求知欲的眼神问我：“听说雅思一般第一次考都考不过，是这样的吗？”我都犹豫不知如何作答，答不是吧，可

能他们刚经历了不甚美好的第一次，需要些安慰和继续下去的鼓励。答是吧，只会给他们继续麻痹自己的借口。案例二：7次5.5分 有一小烤鸭讲述了他7次考雅思每次都5.5分的“惨痛”经历，时间是从去年5月到今年2月，在10个月的时间内连考7次。虽然这位同学屡不过屡考的精神很值得我们钦佩，但我不禁怀疑他是否把考试当回事儿。雅思考试几乎每个月都有3~4次，而且取消了原来在3个月内不得重复考试的规定。一句话，现在考雅思越来越方便。而造成的负面效果就是后路留太多了，使得烤鸭们很容易就把希望寄托在下一次。如果雅思像高考一样一年只能考一次，那么通过率应该会大幅上涨吧。案例分析：有个很有名的实验，本来一样长的左右手手指，心里默想左手手指“长长”，过了一会一比，能够发现左手手指竟然真的变得比右手手指要长。这归功于心理暗示的作用。如果烤鸭们在复习的时候想的是下一次还有机会考，那么恐怕永远也考不到自己想要的分数。解决的方法是，不管是第一次考还是第N次，别再给自己留后路了，永远把这一次考试当成是最后一次机会。

二、忽略了考场因素作为一种考试，雅思具备了大部分考试都有的共同特点，比如说有时间的限制，有人监考，必须遵守考场纪律等等。但同时雅思考试在考场上也有和别的考试不太一样的地方(至少和国内一般考试不太一样)，比如超长的考试时间，光听读写三项的那个上午就要花掉洋洋洒洒将近3个半小时。比如超严格的考场纪律，不小心错翻了一下试题或超时一小会，考官一般二话不说记个警告。再比如超嗦的监考官，在考试临近结束时会一直倒计时“10分钟，5分钟，3分钟，2分钟，1分钟……”，甚至最后10秒还来“10、9、8……3、2、1”，这

绝对是让大部分烤鸭都崩溃的一招。那么除了复习各种做题方法之外，烤鸭们必须还要考虑到这些可能在考场上影响你情绪的因素。解决的最好方法就是模拟考场，在正式考试前最好给自己来上几次模考，按照真实的考试时刻，并严格给自己卡时间。此外，最好在考前多看看别人的考场回忆，看看有哪些情况会发生，做到心里有数。至于倒计时，最好自己带个手表自己掌握时间，尽量不要受考官的提示影响，实在不行可以请家人帮忙做个模拟。关于心理状态的问题，其实是值得所有的烤鸭们思考。老师告诉考生们对待任何考试都要既紧张又放松，同时要既不紧张又不放松。虽然很像废话，但事实就是如此，必须松紧有度。烤鸭们需要了解的是什么时候该松什么时候该紧。确切地说，最好保持一个前紧后松的状态。就像前面提到的，必须把每次考试当最后一次，拼尽全力去准备，而越到后面才能并且应该越放松，这样才有利于把所有的本领都发挥出来。相关推荐：[雅思写作模板使用分析与指导](#) [雅思阅读策略：认真地对待积极地准备](#) [100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载](#)。详细请访问 www.100test.com