



普通话水平测试紧张心理的成因及其疏导

滨州市普通话培训测试中心 高桂芳 姚力平

[内容提要] 普通话水平测试中, 常有应试者因心理紧张而影响正常发挥, 影响测试成绩。应试者为什么会产生紧张心理? 能不能有效控制紧张心理? 这是值得关注的一个问题。笔者认为: 应试者对普通话水平测试缺乏应有的了解、准备不充分、角色意识太浓、注意的稳定性较差, 是造成心理紧张的主要因素。通过对应试者进行普通话水平测试知识、测试心理、测试技巧的辅导以及调控测试员的情绪、创设良好的外部环境等措施来消除应试者的紧张心理。

普通话水平测试中, 常常有应试者出现这样的情况: “三点水加个‘去’是个什么字? 我怎么从来没见过?” 一个极普通的字因为紧张竟不认识! 也有考生由于紧张, 声音发颤, 声调高低升降极不稳定, 字词读的怪声怪调, 说话颠三倒四; 还有的考生由于紧张, 读、说的速度越来越快; 更甚者, 紧张的哭了, 控制不住自己的情绪, 从而影响考试成绩。造成考生心理紧张的因素有哪些呢? 能不能有效地控制这些因素? 这是普通话水平测试中, 测试员和应试者不容忽视的问题。

一、造成应试者心理紧张的因素

(一) 对普通话水平测试缺乏应有的了解。许多应试者是第一次参加普通话水平测试。在此之前, 他们对什么是普通话水平测试, 怎样测试, 为什么测试, 特别是测试的程序等问题了解得很少。

(二) 准备不充分。有的应试者学习普通话的方法不得当, 平时训练不善于把握到自己的发音缺陷, 没能进行针对性训练, 而到测试时, 忽然意识到自己的语音缺陷, 就产生紧张心理; 还有的应试者50套测试题都没有从头至尾通读一遍, 存在不认识的生僻字, 说话题目没有素材, 朗读短文思想内涵吃不透, 作者表达的思想感情把握不准, 测时就会出现手忙脚乱。再一种情况是应试者心理准备不到位, 对测试信心不足, 甚至怀疑自己的实力。

(三) 角色意识太浓。有的应试者过于强调自己的被考身份, 怕发挥不好影响自己的形象, 所以读每个字词都提心吊胆, 生怕出错。还有的认为测试老师水平高, 自己赶不上, 因而信心不足, 未开口先矮人三分了。

(四) 注意的稳定性较差。测试时, 影响应试者注意力稳定性的因素有两个: 一是测试员的态度, 二是外部环境。测试员往往是连续测试疲劳作战, 而测试工作本身又要求测试员必须公正、严肃、认真。可有的测试员不能正确操作严肃性, 把脸部肌肉紧绷, 表情严肃, 言语严肃, 态度生硬, 高高在上, 盛气凌人, 让人见而生畏, 给人个下马威等, 这些外部的严肃性当成工作本身的严肃性。再就是测试时, 室内很安静, 而室外会有说话声、谈论声、朗读声等其他声音。注意的稳定性较差的应试者, 会特别注意测试员的态度及室外的噪音, 精力集中不到试题上, 从而产生紧张心理。

二、紧张心理的疏导

(一) 要了解普通话水平测试的性质, 做到心中有数。普通话水平测试不是普通话系统知识的考试, 不是文化水平的考核, 也不是口才的评估, 是对应试者掌握和运用普通话所达到的标准程度的检测和评定。重点考察应试者的语音。测试全部采用口试方式进行。决定成绩水平的高低不在于文化水平的高低, 而在于过去是否接触过, 在语言实践中是否坚持使用普通话词语和语法。测试由四部分组成: 读单音字词100个、读双音词语50个、朗读、说话。测试员一般有三。试题中字词的选择在总体上是全面而均匀地反映普通话的声韵调系统, 因而其中的字词都不太难。

一部分应试者测试时存在紧张心理, 是由于对测试程序不熟悉、对测试

的紧张气氛不适应。对此，考生可找语文老师或已经测试过的人了解测试程序，学习应试技巧，做到心中有数，避免心中无数产生紧张情绪。解决测试心理紧张问题，可以进行模拟测试，请几个人扮测试员，让考生加以锻炼。有了心理准备，一般不会再产生紧张心理。最后，应试者要端正测试动机。测试是为了进一步提高普通话水平，而不是仅仅拿一张证书。正确的应试动机，能激发自己的主观能动性，帮助克服各种消极心理障碍，激励自己夺取测试的成功。

(二) 淡化角色，减轻心理负担。针对测试中有的应试者过分考虑自己的被测身份，影响正常发挥这种情况，测前辅导老师一定要就这一问题作些说明解释。让应试者明白：普通话水平测试是使全国推广普通话工作迈上新台阶的重要举措，它适用于运用汉语进行交流学习工作的任何人，不是专为某些人设关卡。普通话水平测试，不是对文化水平、道德水平和口才的检测，它是单纯检测和评定应试人运用普通话的标准程度。因而测试员不受其它因素的干扰。普通话水平测试的标准科学严密，能准确检测应试者的真实水平，所以，只要准备充分训练扎实，对顺利过关应充满信心。测试员与测试对象的关系是单纯的测试者和应试者的关系，即使平时是上下级关系或师生关系，在测试中双方也应该冷静地明确自己的身份，以免受感情心理因素的影响。

(三) 讲究临场准备技巧。每个应试者都有十分钟的临场准备时间。临场准备完全是一种心理准备，对应试者来说是很重要的。准备时要把握以下几点：(1) 确定准备的内容和重点。准备的内容应该是应试者通过抽签得到的50篇作品中的某一篇，50个说话题中的某两个。准备的重点是朗读和说话。(2) 掌握准备的技巧。首先把抽到的作品从头至尾读一遍，在默读时对作品中你认为的难点音或比较拗口的字词注音，同时把握作品的整体基调，处理好停连、语速、语调等朗读技巧。(3) 对抽到的两个说话题要加以选择，选一个你认为好说的说。然后列一个说话提纲，围绕提纲确定说话内容，想好怎么开头，如何结尾。同时注意口语化，切不可将准备好的稿子背诵或朗读。

(四) 运用调控方法，克服紧张情绪。(1) 自我激励法。应试者可对自己说“我已作了充分的准备，我的语音难点都已过关，有什么要紧张的？”走进考场后，可先深吸一口气，放松自己，然后对自己说：“我一定会成功的！”看到测试员，不要把他们想象成威严的考官，要这样想“大家都是人，有什么紧张的？”面带微笑与测试员进行眼神的沟通。(2) 身体训练法。测试以前或测试中，如果觉得自己心情紧张，可以通过放松自己的身体，如做深呼吸、活动身子等减轻紧张情绪。(3) 默数数法。有的应试者抽到题后，紧张得难以坐下来作准备。这时可试着在心里默默数数，以稳定自己的情绪，等稍微平静后再准备试题。

(五) 测试员露出你的微笑。面部表情是很重要的体态语言。测试员的眼神、面部表情都是稳定应试者情绪的干扰源。一个微笑的眼神、一个轻轻的点头示意、一句简短的问候，不管是有声的还是无声的，都是与应试者的沟通，是对他的无形的鼓励，有助于应试者缓解紧张情绪。而傲慢的眼神，冰冷的面孔，生硬的命令，都会使得应试者更加紧张。因此，测试员要注意调控自己的情绪。

(六) 创设良好的外部环境。普通话测试所要求的外部环境非常严格，嘈杂的外部环境不但会直接影响考生的情绪和水平的正常发挥，而且还会影响到测试员的判断能力。因而，在进行测试时，应尽可能地选择一个相对僻静、封闭的地方，设立专用的测试室和备测室，并配备一定数量的工作人员维持场外秩序，为考生创设一个良好的外部环境。

二〇〇三年八月十九日

【关闭窗口】

