

## 图书在版编目(CIP)数据

高考心战/赵凯编著. —南京:江苏人民出版社,  
2005.5

ISBN 7-214-03966-4

I. 高... II. 赵... III. 中学生-学习心理学  
IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 037156 号

书 名	高考心战
编 著	赵凯
责任编辑	许尔兵 朱步贵
责任校对	李洪云 于蓓李
出版发行	江苏人民出版社(南京中央路 165 号 210009)
网 址	<a href="http://www.book-wind.com">http://www.book-wind.com</a>
集团地址	江苏出版集团(南京中央路 165 号 210009)
集团网址	凤凰出版传媒网 <a href="http://www.ppm.cn">http://www.ppm.cn</a>
经 销	江苏省新华书店
照 排	南京水晶山制版有限公司
印 刷 者	南京五四印刷有限公司
开 本	889×1 240 毫米 1/32
印 张	5.875
字 数	150 千字
版 次	2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 7-214-03966-4/G·1493
定 价	12.00 元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

高中生学习心理能力训练丛书

---

## 编 委 会

主编 陈思宁 赵 凯

编委 王海兵 王贻松  
张 宇 张 丽  
谢迎九 韩立岗

## 引言

究竟怎样才能确保在高考中获胜呢？我认为必须同时具备五个因素。

第一个因素是综合知识水平。综合知识水平就是各科知识的综合运用能力。

第二个因素是智力功能与临场发挥。也就是说考大学并不是聪明人的天下，并不是说一个人必须聪明才能够考上大学，在这里，智力不是一个最重要的东西。不过呢，有些东西还是和智力有着关系，是一个我把它叫做智力功能的东西。那么什么叫做智力功能呢？就是在进入考试期间你的整个智力发挥的程度。

有些人在复习准备的时候，无论别人问什么问题，他都能够对答如流，但是在考试的时候，他就不一定能够发挥得很好。还有一种学生，你别看他复习的时候不是很自信，感觉也不是很到位，但一到考试的时候，他就能考得很好。

有人会说，这是因为他的运气好。我说，不是，不是因为运气好，这里可能有一种因素影响这样的人，让他们在考试中做到真正地清醒，真正地思维流畅。而另外的一些人就不一样了，也许是因为受到某些因素的影响，在那样的一种情境中，他的反应可能就不如平时敏捷。那么这究竟是什么原因呢？先别急，后面我们会一并告诉大家。

第三个因素是体力。虽然说高考不能叫做“斗智斗勇”，但可以说是“斗智斗体”。“斗智”，就是我们刚刚讲到的智力功能；“斗体”是什么呢？就是你有没有很好的体力。



确实,高考是一项高强度的活动。我们可以发现,总有一些学生在参加高考的时候,莫名其妙地生了病;或者是那几天感到不舒服,有一种懒洋洋、没力气的感觉。

这些人为什么早不生病,晚不生病,偏偏在这个时候生病呢?这里也有一种因素在影响着他们,这是什么因素呢?我们现在也暂不说,到后面一并告诉大家。好了,这是第三个因素。

第四个因素就是考试经验。考试确实存在着“会考”和“不会考”的问题,什么叫“会考”,什么叫“不会考”呢?我现在简单地描述一下。

所谓的“会考”就是考试时,当试卷发下来以后,有些学生会按照平时所做的训练,把那些必须要填的信息先一并填上。填完必要的信息之后,再花上三到五分钟的时间把试卷草草地看一遍,大体上心里有个底:这张试卷究竟要考哪些东西?有哪些题目我是十拿九稳的,哪些题目我是耍动一下脑筋的,哪些题目需要做一些思考就行了。这样,心里就有底了。

结果,这些学生往往在快打铃的时候,该做完的做完了,该检查的也检查完了。这些学生每场考试都不会很慌张,不会因为某一场考试考得太急而影响后一场考试的正常发挥。

而另外一种学生呢,就不会考。他也会按照平时所做的训练,把那些必须要填的信息先填上去。但填完之后呢,他拿起卷子就开始做了起来。在做第一道题目的时候,他就不断地告诫自己:“第一道题我一定要把它做好,因为它会影响我后面整个的解题。所以,无论如何,我要确保第一道题不能丢分。”是的,可等他把这题目做完后,他才发现已耗掉了半个小时。

说到这里,同学们可能已经发现了,为什么有的人能够在考试时沉着应对,有的人却会犯下这样低级的错误。

好,下面我们再来看最后一个因素,第五个因素,也就是心理素质。或许有人会问我,在现在的高考中,最重要的因素是什么?我会说,是一个叫做心理因素的东西。比方说,在奥运会中,最后



登上领奖台的运动员一般必须具备两个因素：一个是在这个项目上实力超群，另一个就是他心理素质过硬。王义夫在几届奥运会上都失手了，但2004年他如愿以偿地拿到了金牌。除了很多因素以外，正如他自己讲的，那就是心态，这次他调整得非常好。

说到这里，我们就会说，一个高考生，他在高考中究竟会有什么样的成绩，他的智力功能能不能发挥，体力会不会是最好的，临场发挥得如何，往往都取决于根本性的因素——心理。

好了，也正是因为这样，在今天，我们为大家献上一本书，书的名字叫《高考心战》。在这本《高考心战》中，我们将会向大家传授高考制胜的八大心理法宝。





引言 / 001

第一章 要有自信心 / 004

第二章 要有坦然的心境 / 017

第三章 调整紧张心理 / 030

第四章 克服心理疲劳 / 041

第五章 加强行为操练 / 055

第六章 避免作不合理假设 / 068

第七章 降低考试焦虑 / 083

第八章 理顺生物钟 / 097

附:赵博士精彩对答 / 112

主要参考文献 / 179

后记 / 181

## 第一章

# 要有自信心

### 基础篇

何谓自信心？自信心就是相信自己所追求的目标是正确的，也相信自己有力量与能力去实现所追求的那个正确目标。它是一种稳定的个性品质或性格特征，是后天习得的结果。高三学生的自信心，在本质上可以理解为对自己所具有的能力的一种正确估计与高度自我接纳的态度。

自信心对任何人来说都不陌生，但并不是每个人都能在高考中真正拥有自信心。爱默生说，自信是成功的第一秘诀。那么，我在这里也想告诉大家，自信是高考的第一秘诀。一个学生高考的成绩怎样，其实最直接的取决于是否有信心。一个考生可能实力不是很强，但如果他对自己充满信心，那么在高考中，他不仅能正常发挥，甚至可能超水平发挥；相反的是，有的学生其实已经学得不错，水平蛮高的，最后却不能如愿以偿，可能是因为他有一种不该有的自卑，有一种不该有的升学的压力，有一种不该有的高考心理障碍。的确，每年高考中，都有不少原本成绩不错，被老师、家长看好的学生大失水准。但也有些学生能够发挥出最佳水平，原因只有一个，那就是考试中的自信心起着决定性的作用。

或许有的学生在刚进入高中生活时，还是蛮有自信心的，只是随着时间的推移，深切地感受到了强中更有强中手，所以，自信心就一点一点被消磨掉了。调查显示，相当一部分高三学生在经历



了一次次月考、排名以后，缺乏信心，认为自己不是“学习的料”。其实这个时候我们不妨往后看，也许你会发现，原来在我后面还有那么多人，这样一来，你的自信心无形中就会大增。

面对即将来临的高考，我们每个同学都要鼓励自己，都要有自信心。正所谓：说我行我就行，不行也行。而千万不要自己打击自己——说我不行我就不行，行也不行。

认知心理学研究表明：自信心是学习动力系统中的支撑点和调节器。首先，自信心影响学习者对学习任务的选择、接受和努力程度。其次，自信心影响情绪反应和学习准备状态。再次，自信心影响坚持性和意志行为。

自信，是自我相信的一种表现。自信，可以使人的生活与工作充满希望和追求，可以使人克服工作与生活道路上的重重困难，不断进取，可以使人常常品尝到成功的喜悦和胜利的欢乐。

有人说，只要平时成绩好，考试时的自信心就很强，这种说法不完全正确。从历届学生来看，如果平时不注重心理素质的培养，即使平时成绩良好，考试时也容易失利。反之，如果心理素质良好，对高考有正确的认识，很好地调节自己的情绪，高考时就能发挥正常甚至超水平发挥。

请大家来分享几个有关自信心的真实故事。

1. 小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的音符。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加比赛



的指挥家虽然也发现了错误,但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。

2. 一天,几个白人小孩正在公园里玩,这时,一位卖氢气球的老人推着货车进了公园。白人小孩一窝蜂地跑了过去,每人买了一个,兴高采烈地追逐着放飞在天空中的色彩艳丽的氢气球。

在公园的一个角落里躺着一个黑人小孩,他羡慕地看着白人小孩在嬉笑,他不敢过去和他们一起玩,因为自卑。

白人小孩的身影消失后,他才怯生生地走到老人的货车旁,用略带恳求的语气问道:“您可以卖一个气球给我吗?”老人用慈祥的目光打量了一下他,温和地说:“当然可以。你要什么颜色的?”

小孩鼓起勇气回答说:“我要一个黑色的。”脸上写满沧桑的老人惊诧地看了看小孩,旋即给了他一个黑色的氢气球。

小孩开心地拿过气球,小手一松,黑气球在微风中冉冉升起,在蓝天白云的映衬下形成了一道别致的风景。

老人一边眯着眼睛看着气球上升,一边用手轻轻地拍了拍小孩的后脑勺,说:“记住,气球能不能升起,不是因为客观存在的颜色、形状,而是气球内充满了氢气;一个人的成败不是因为种族、出身,关键是你的心中有没有自信。”

那个黑人小孩便是美国著名心理医生基恩博士。

自信就是信任自己,对前景充满希望,对竞争抱乐观态度,对克服困难充满必胜的信心。

我们不难看出:基恩博士和指挥家小泽征尔胜于自信的故事告诉我们,信心是成功的精神支柱,对智力的发挥起着至关重要的作用。不错,信心的基础是实力,但对知识发挥得如何,主要取决于有无良好的心态。许多失败都是从看不起自己,不相信自己开始的。懂得了这一道理,就可以通过控制自己的意念来改变自己的行为。当你陷入困惑或处于情感低潮时,要及时安慰自己,并反复默念激励自己的语言。这样你就会发觉,你相信自己办得到的事情,往往真的能办到。因此,在困难的时候,千万别忘了给自



己鼓劲加油!

那么,我们该如何树立自信心?

人生在世,总会因某种原因、某些挫折而心情沮丧,丧失自信,陷入惶惶不知所措的空虚、失落甚至恐惧的情绪中。

怎样才能走出这种不良情绪的阴影,重塑自信呢?

一是对不可挽回的过失,再后悔、再惋惜也是白搭,干脆放弃它,迈过它,一切重新开始,从头做起,当你迈出新的一步时,人们就会佩服你的毅力,当你做出成绩时,人们就会给以赞赏的目光,你也会重新找回自己的尊严、自信。比如由于过去不科学的生活、学习习惯造成了青春期综合征,使自己学习成绩下降,这时你再后悔、再着急、再悲观也没用,干脆别去想它了,从现在起,采取科学的生活方式、学习习惯,不要再继续犯过去的错误,同时积极治疗,恢复心、脑、肾的生理功能,使自己早日从青春期旋涡中解脱出来不就行了吗?

二是对不可改变的弱点,不去强求改变,后退一步,承认现实,顺其自然。要知道,人上有人,天外有天,比上不足,比下有余。拿自己的弱项去跟别人的强项比,拿自己的短处去跟别人的长处比,越比越沮丧,越比越自卑;拿自己的强项去跟别人的弱项比,拿自己的长处去跟别人的短处比,越比越有劲,越比越自信。比如,自己可能体质瘦弱不能像警察一样威武,可自己头脑聪明,能说会写,比那些词不达意的人,自己不是强得多吗?自己可能学习文化课不太拔尖,可自己体质强壮,为人诚实勤奋,勇敢耐劳,也是许多人比不了的呀,这样一想,心里不就自信多了吗?总之,天生我才必有用,扬长避短,适者生存,只要目标明确,勤奋努力,人人都可成功。

三是对自己所追求的目标,不要心太急,不要想一蹴而就,一举成功。饭要一口一口地吃,路需一步一步地走,要把自己的目标根据实际情况分解成几个阶段,先易后难,先小后大,分阶段分步骤地朝既定目标迈进,这样,每取得一个阶段性的成绩,你就会看



到自己努力的成果,就会有成功的喜悦,自信心也会在不知不觉中建立,目标在稳步前进中达到。

四是凡事多看光明、积极的一面,少钻阴暗、消极的牛角尖。比如,你现在陷入青春期综合征状态,可能存在许多问题,如上课注意力不集中了,老师讲课听不进去了,该记住的东西记不住了,晚上整夜睡不好觉了,与同学关系紧张不和谐了,胡思乱想控制不住不良习惯了……这些导致你心情紧张抑郁,你很着急,怎么办?你当然想一下子就拨开云雾见晴日,可那怎么可能呢?事情的转变总有一个过程,哪能像变魔术一样神奇快速呢?

丢掉这种不切实际的幻想,采取科学的行为方式加上积极的药物治疗,把注意力放在对好转情况的体会和确认上,入眠虽然还需要较长时间,可比起过去整夜睡不着来说已经有好转了;夜里虽然还做梦,可做梦的时间短了,早晨记不清楚了,这就证明大脑休息的质量提高了;过去不良习惯一天二三次,现在能控制到三四天一次了,次数少多了,继续努力下去,终究会恢复到正常的生理状态;上课还有走神的情况,可只要稍加注意就能回过神来,学习仍有困难,可比过去强多了……这样以积极的态度去认识问题,考虑问题,看到进步,看到光明,看到美好,信心就会越来越足了,心情也会越来越好。

总之,对于自己面临的不如意的问题,思想上高度重视,采取积极改进的态度,力争解决;行动上尊重科学,不急不躁,循序渐进,只要你相信,苍天不负有心人,有一份付出就必有一份收获,只要努力,事情就一定会向好的方向发展,人生就一定会光明灿烂。

## 测试篇

### 测测你的自信程度

你是一个自信的人吗?假若不太清楚,就请仔细阅读下面的



有关测试项目,每阅读一项后,看自己是否明显具备这一特点,然后在“A(很明显)”、“B(比较明显)”、“C(不明显)”三种表示不同程度的英文字母中选择一种填入后面的小括号内。

1. 愿意干别人干不了的事情; ( )
2. 总觉得自己接受和理解问题比别人快; ( )
3. 干同一件事,总觉得自己一定比同事或其他人办得好; ( )
4. 不愿意模仿别人的样子做; ( )
5. 无论什么事,总想自己试一试; ( )
6. 总相信自己的预见是正确的; ( )
7. 发表意见时,总说:“我认为……” ( )
8. 坚持己见,善处逆境; ( )
9. 遇到困难,总认为自己能够战胜; ( )
10. 从不迷信专家和权威; ( )
11. 书写时,总不愿按格或行书写; ( )
12. 在听不同意见时,总是不以为然; ( )
13. 觉得只要努力,就没有自己干不了的事情; ( )
14. 喜欢做难度大、花样多的工作; ( )
15. 遇到危险情境时,总能沉住气; ( )
16. 在大庭广众之下,从不感到拘束; ( )
17. 大家犹豫时,自己总能首先做出决定; ( )
18. 做事不希望别人插手; ( )
19. 很少怀疑自己的言行; ( )
20. 失策后,总要找出自己对的因素; ( )
21. 生活充实,总是满怀希望; ( )
22. 讨论或争论时,总是显出不容反驳的口气; ( )
23. 常常有“要是我当领导……”的想法; ( )
24. 比赛时,从不害怕对手; ( )
25. 遇到热烈的场面,很少激动。 ( )



填写完毕后,请按照 A(3分)、B(2分)、C(1分)的不同得分统计出总分。满分为 75 分。

所得总分与自信的程度关系如下:

39 分以下,缺乏或比较缺乏自信;

40—54 分,比较自信;

55—63 分,自信;

64—69 分,很自信;

70 分以上,过于自信。

## 操作篇

的确,在很大程度上,信心是考生成功的精神支柱。如果没有成功的信心,高考就不太可能成功。怎么强化信心呢?

### 一、高考目标期待适当

具有自信心的人,总是在审慎权衡主客观条件的基础上,定出经过一定努力即可实现的目标。他所定的目标既不过高,也不过低。期望过高,总是达不到,有损自信;期望过低,不费吹灰之力即能达到,自然谈不上树立自信心。他既有长期目标,又有短期打算。

每个人都应该有远大的抱负,但谁也不能一口吃成胖子。因此,要把远大的目标,分成一个个小目标,各个击破,获得成功感,以防因目标太大、太遥远而丧失信心,半途而废。

考生要根据自己的平时的学习实力和心态的情况,实事求是地确定高考目标。一般说来,可根据考前一模、二模的考分确定高考成绩期待值。

如果目标定位过高,就会为难以达到目标而增加考试焦虑;如果目标定位太低,又会影响潜能的发挥。

“人往高处走,水往低处流”,每个人都想考进名牌大学,但事



实上不会人人都能如愿。因此,合理确定自己的奋斗目标,就显得格外重要。

有位女生给我留下了深刻印象。在高三考试中,她总是那么不起眼,但她一直都是那么认真地努力、不停地努力。一天她请假去考试。我问她,考什么?怎么样?她淡淡一笑,说:“空姐,基本上录取了。”

后来,听同学们说,她参加了多家航空公司招生,都以较高的分数录取。但她依然如故,认真学习。她说:“我的理想是多学知识,能够上更好一点学校。”

她的目标实际可行,“跳一跳就能够到”,因此她的学习既努力又踏实,在高考中她自如地发挥出了自己的最佳水平。

## 二、正确的比较

大凡重大的国际比赛,教练都会让队员进行赛前热身。热身赛的目的很多,包括战术演习、让队员找找感觉等等。但是找什么样的对手进行热身却大有讲究。

每个考生的实力与心态不一样,确定的高考期待值也不一样。有的考生盲目地与比自己学习实力强的同学比,这样会挫伤自己的信心。我们和暂时成绩比自己好的同学比,应该看到自己的差距;和暂时成绩落后于自己的同学比,则可增强自己的信心。

学习成绩优秀的学生,一般都具有十足的自信心;而所谓差生则多为屡遭失败者,他们几乎都缺乏应有的自信心。这里面有一个原因:往往作横向比较——比优秀生。比的结果:老不如人。我们不妨换一种比较方法,用纵向比较——比自己的过去,以便感知自己的进步和成功。大科学家爱因斯坦读小学的时候,有一次上完劳作课,同学们都交上了自己的作品,惟独爱因斯坦没有交,直到第二天,他才送来一只做得很粗陋的小板凳。老师看了很不满意地说:“我想,世界上不会有比这更坏的小板凳了……”爱因斯坦回答说:“有的。”他不慌不忙地从课桌下面拿出两只小板凳,举起



左手的小板凳说,“这是我第一次做的。”又举起右手的小板凳说,“这是我第二次做的……刚才交的是我第三次做的。虽然不能使人满意,但总比这两只强一些。”爱因斯坦的自信就是在纵向比较中树立起来的。

### 三、要有乐观的情绪

乐观是人们对事业、前途充满信心的一种精神面貌,是成功者具有的品质。一般地说,具有自信心的人,总是乐观主义者。他们在学习中,无论遇到什么困难,都能坦然面对,看到光明的前途。正是这种乐观的情绪,使他们的自信心逐步得到发展与巩固。

自信心与乐观情绪相互促进这一特点,在古今中外追求真理的思想家和科学家身上表现得十分明显。

伟大的科学家伽利略宣传哥白尼的日心说,反对教皇宣扬的地心说,受到了罗马宗教裁判所的审讯,当法庭宣判他“有罪”之后,伽利略却仍坚持说:“不管怎样,地球仍在转动!”我国古代伟大史学家司马迁遭受奇耻大辱的腐刑之后,他依然满怀信心,热情洋溢地撰写《史记》,终于用15年的时间完成了这部巨著。

### 四、要有坚强的毅力

爱迪生认为具有自信和坚强意志是伟大人物最明显的标志,他说:“不管环境变换到何种地步,他的初衷与希望仍不会有丝毫改变,而最终会克服障碍,以达到期望的目的。”

自信心强的人,一般总具有坚强的毅力。一个具有坚强毅力的人,他不会因成功而骄傲,也不会因失败而气馁;成功能催其不断奋进,失败也能勉励他再接再厉。

英国剑桥大学教授霍金,被认为是继爱因斯坦以来人类最伟大的物理学家之一。30年前,20多岁的霍金患了一种肌肉退化病,他在一年内就由能骑自行车退化到要靠手杖而行。渐渐的,又全身瘫痪,能动的只剩下右手三个指头,可霍金却奇迹般地活了



来。霍金写作,全凭这三个指头在电脑上选拼,造个句子要几分钟,然后再通过“声音合成器”变成讲稿,完成一小时的讲稿往往要花十几天工夫。但霍金凭着坚定的信念支持苦干几十年,在天体物理领域取得了惊人的成就。他所著的《时间简史》一书,译成了31种文字,畅销600万册。他坐着轮椅走遍世界进行讲演,前几年曾到过中国。霍金干瘪的身体像个木乃伊,然而有人说,他是“轮椅上的巨人”。

这样的例子太感人了,它告诉我们,坚定的信念和顽强的毅力对人的事业乃至生命有多么重要的作用。相比之下,我们的条件太优越了,有什么理由自卑不振作呢?我们应该拿出我们那一份自信去创造属于自己的辉煌!

爱默生说:“自信是成功的第一秘诀。”

马克思说:“伟人之所以看起来伟大,只是因为我们在跪着,站起来吧!”

让我们以此来自勉。

## 五、加强实力

考试信心是建立在考试实力基础上的。因此,加强复习,提高实力是强化信心的重要措施。如果只是成天嘴上念叨着,却没有落到实处,那自信心也不会从天而降。正所谓“樱桃好吃树难栽”。不打时间战,不挑灯夜战,注意提高复习效率,建立知识网络与体系,学会利用已有的知识解决问题,有助于强化高考的信心。

## 六、不要迷信

笔者在高考前心理辅导中曾遇到过这样一个案例。一位学习不错的考生对我说:老师,我考重点大学没希望了。他说这两天他看到了乌鸦,是不祥之兆,十有八九考不上重点大学。

还有同学说:“最近感觉干什么都不是很方便,坐车很拥挤,



出门忘记带东西,估计我是考不上了。”

其实,考试成功与否,是由自己平时学习实力与高考时的心态决定的。世界上不存在超自然的力量影响考试的成绩。考生要相信自己的力量,千万不要去求神、拜佛、算命。

### 七、积极自我暗示

积极的暗示能增强人的信心,消极暗示则会降低人的信心。考试前学生受到的消极暗示很多,因此特别要注意消除消极暗示影响。

每个考生的心态不同,在不同情景下心理的变化不尽相同,因此,要根据自己的情况运用积极暗示进行心理调整,强化信心。可以把写上积极暗示的字条放在桌子上,如“我有学习能力,我一定能成功!”、“这个世界上除了我,还有谁能行呢?”等等。

每天花两分钟闭上眼睛,全身放松,回忆以前成功的经历,想像自己是一个成功者。经过一段时间的练习,你会发现自己的某些态度或行为已开始发生变化。你变得比较果断,比较轻松或比较热情了。

### 八、挺胸抬头,步伐加快

人的内心体验与行为动作相一致。人在高兴、充满信心时就会挺胸抬头,走起路来很有精神,步伐稍快而有力;人在沮丧、缺乏信心时,就会无精打采,走路缓慢无力。考生可利用人的内心体验和自己的行为动作一致的原理,每天走路挺胸抬头,步伐稍快。经常这样做,就会增强自己的信心。

我们的行动能显示我们的精神状态。如果你看到一个人低着头、驼着背走路,你就可以断定这个人肩负着无法承受的负担。当某些事情摧垮了一个人的精神,不可避免地也要压垮他的身体,于是,他便变得弓腰驼背了。

悲观消极的人,总是低着头、眼睛朝下走路。而自信的人,走



走路来总是昂首阔步,眼睛看着他想要到达的目标。

心理学家认为,身体动作是思维活动的结果,懒散的姿态和缓慢的步态,与一个人的心理状态有着极大的关系,走路拖拖拉拉、跌跌撞撞的人,是完全缺乏自信心的表现。但心理学家也告诉我们:可以通过改变自己的外在形象,如加快你的前进速度而达到改变自己的态度和心理的目的。

### 九、积极热情地同人打招呼

遇见老师、同学要提高嗓门,热情主动地同他打招呼。自卑、怯懦的人的特点就是说话声音小,不敢同人讲话,怕讲错,怕人嘲笑。

通用电气公司总裁杰克·韦尔奇,一直有口吃的毛病,但他从来没有为此自卑过,原因是在他小的时候,他妈妈对他说:“孩子,不要为口吃难过,你口吃是因为你脑子转得太快,嘴跟不上造成的。”说不定,杰克·韦尔奇还为自己的口吃而感到自豪呢。其实我们也没有什么可害怕的,只要我们从此放大说话的音量,感觉一定会很好。

### 十、祛除大脑中不愉快的经历

每个人都有不愉快的经历,但成功者与不成功者以两种截然不同的态度来处理这件事。不成功的人常把这些不愉快的事深深地埋在心底,他们不停地想着这些事,怎么也摆脱不了这些事的纠缠,到了夜晚,他们更是为这些事烦恼。自信的成功者则完全采取另一种方法:“我再也不要想它了。”成功者最善于把积极的想法存入大脑。

### 十一、每天为自己鼓一次劲

每天对自己说:“我是最伟大的!”“我已经实现了××目标,我的下一个目标是……”

对自身能力抱有信心的人比缺乏这种信心的人更有可能获得



成功,尽管后者很可能比前者更有能力、更加勤奋,但他获得成功的可能性会小得多。总之,要想成功,重要的是要坚信自己必定能获得成功。

### 自信心培养七大步骤

步骤1:告诉自己,一定要实现目标。

当制定好目标以后,一定要拥有自信心。很多经验证明,自信是迈向成功的第一步。

步骤2:要做最好的准备。

做好充分的准备,你才会信心十足。

步骤3:重心放在你最大的长处。

有大成就的人,知道把精力放在最擅长的地方。当你集中精力在你能表现最好的事情上时,你会觉得信心增强。

步骤4:要想到成功。

学着对自己仁慈些,要总结和整理自己成功的经验。只有自卑者才会把注意力放在失败和缺点上。

步骤5:从错误和失败中吸取教训。

有些错误确实会造成严重影响,但是没有失败、没有挫折就无法成就伟大事业。聪明的人会从失败中得到教训。愚者是一再失败,却不能从其中获得任何教训。

步骤6:放弃逃避的念头方能产生信心。

缺乏信心的人终日与恐怖结伴。有一句名言说得好:现实中的恐惧,远比不上想像中的恐惧那么可怕。大多数人在遇到困难时,都是考虑事物本身的困难程度,如此便产生了恐惧感。但是一旦着手解决时,就会发现其实比想像中的要容易且顺利得多。

步骤7:要确实遵守自己所订下的约束。

这是增强信心的最后一个步骤,也是所有步骤中最简单并且最具有效果的。这里的约束,泛指你的工作、经济、健康等各种问题。



## 第二章

## 要有坦然的心境

## 基础篇

又一个中国传统的春节过去了，所有的人又都投入到了紧张的学习和工作之中。春天的气息渐渐浓了起来，天气一改春节期间的阴雨连绵，突然一下子晴朗了，气温一下子升到20多摄氏度，校园里的绿阴也渐渐浓了起来。这本应该让人觉得心情舒畅，可是对于即将参加高考的高三学生来说，其心情非但没有转晴，反而更加阴沉了。

春天天气的变化无常更是让学生觉得世事难料，这天气似乎搅得人心烦意乱。该看的看了，该做的做了，余下两个多月的时间叫人无从打发。人依旧端坐桌前，心却懈怠了，好比一根长久绷得太紧的弦，没有断掉已是万幸，被渐渐拉长而松弛下来更是理所当然。教室里的紧张气氛令人窒息，目睹高考倒计时牌上的数字由三位锐减到两位，真是一天比一天惊心动魄。虽说离高考还有一段时间，可我们似乎觉得明天就要大难临头一般。神经变得异常紧张，吃不好饭，睡不好觉。有的学生会因为模考的成绩不理想，而失去了往日的信心。人们时常说的高考综合征似乎已经初见端倪了，学生出现了许多不良的心境。

心境在高考中到底占据怎样的位置呢？我们先听听清华、北大的学生是怎么说的。



杨晓华是清华大学化学工程系 2001 级学生,她在谈到关于高考的感受时说:“我忘不了自己是复读生,因为复读的这一年我感触太多。2000 年第一次参加高考,我离重点线差 20 分,2001 年参加高考我考上清华大学化学工程系。这不是奇迹,也不是因为复读一年我的成绩有了大幅度提高,我觉得两次高考我的实力都是差不多的,但为什么会有如此大的差别呢?是心境!是心理素质的好与坏决定我高考的胜负。”

这样的事例简直是太多了,网上关于谈高考经验的文章多得不得了。这也说明在高考准备的整个过程之中,尤其是在临近高考的时刻,良好的心境起着至关重要的作用。

虽然有的学生平时成绩不是最好的,但是他们却在高考中脱颖而出,考上名牌大学。他们之所以能成功,是因为能始终保持一种良好的心境,这就是成败的差异。能否在高考中取得成功,其中扎实的基础知识以及科学的学习方法的作用不言而喻,但是心境对于高考能否取得成功绝对是必不可少的,是高考成功的第二大法宝。

那么,到底什么才叫有坦然的心境呢?面对高考如何才能保持一份坦然呢?这两个问题正是本章要探讨的。

### 一、什么是心境?

要想知道什么是心境,我们首先有必要了解一下什么是情绪状态。情绪状态是指在某件事或情境的影响下,在一定时间内产生的某种情绪,心境就是其中的一种情绪状态。

由于心境具有弥漫和持久的性质,处于平静心境的学生就能较长时间地以一种积极、坦然的眼光去看待高考。而消极的心境则可能使学生看任何事情都觉得不顺眼、不顺心,极大地影响复习的效率。

心境的持续时间有很大差别。有些心境只能持续几小时;另一些心境则能持续几周、几个月或更长的时间。一种心境的持续



时间依赖于引起心境的客观刺激的性质,如失去亲人往往使人产生较长时间的郁闷心境。学生在某次重大考试中获得成功,在一段时间内会使他处于积极、愉快的心境中。另外,心境的性质以及持续时间的长短也受个人性格的影响。对待同一件事,有的人会产生积极的心境,而有的人则会有完全相反的反应。性格开朗的人往往能很快地摆脱不良的心境,而性格内向的人则可能体验深刻并且持续时间很长。

心境产生的原因是多方面的。对于高考生来说,学习中的成功与失败、同学之间的关系是否融洽、个人的健康状况、所处环境的变化都可能成为引起某种心境的原因。

良好的心境是一种有效的心理工具,如果你能坦然地面对它,如果你对高考充满自信,它能使你产生错觉,从而使你如愿以偿。

## 二、考生的不良心境与良好心境

我们每一个学生都想在高考过程中拥有良好的心境。什么样的心境才算好的心境?它们的标准是什么?其实我们首先有必要了解一下:在学生当中可能存在哪些不良的心态?因为这些不良心态会导致我们出现不良的心境,杜绝不良心态的出现也就不失为一剂防止不良心境出现的良方了。通过了解它,我们就可以对照自己,看看我们是不是一直沉浸在不良的心境之中。或许当你了解到这一点后,你会吃惊地发现自己正处在危险的边缘。

### (一) 高三学生常见的不良心态

#### 1. 悲观的心态

随着考期的临近,模拟考试次数的增加,高考氛围的日益浓厚,有些中等生容易表现出一些缺乏自信心的征兆。例如常常感到精神紧张,心情烦躁,不能平静,觉得自己的成绩在持续下降,害怕自己会在考试中出现大的失误,害怕自己的复习存在漏洞等等,表现出对高考前景的种种担心。这种心态的存在必然会导



致心情不好,时间长了也就会自然而然地转变为一种不良心境。

## 2. 盲目乐观的心态

有些学生凭着自己有点“实力”,就自以为是、盲目乐观。这主要存在于部分“尖子生”中,重点中学里有这种想法的学生则更多。这种思想危害极大,常使人自我满足、裹足不前、不思进取,导致很多平常学习非常优秀的学生在高考中失利。别说考取名牌大学,有的甚至连一般重点大学都考不上。

## 3. 内疚的心态

由于高考的临近,不管是老师还是家长也都显得很紧张。他们都对自己的孩子、学生寄予很高的希望,为了配合孩子的学习,父母改变了往常的生活习惯。电视不能开,说话也变得轻声轻语。饭桌上也变得丰盛了许多,生怕孩子营养跟不上。老师变得更加唠叨了,总是埋怨学生不够努力,甚至“吓唬”学生:如果不努力就会怎样……可是面对父母无微不至的关怀和老师的殷殷期待,学生并未表现出满足与感激。他们有的只是更大的压力,学习有时也会变得力不从心。这些学生生怕自己考不好,无法向老师和父母交待,觉得对不起他们,于是这种内疚感总是时不时地袭上心头。

## 4. 急功近利的心态

在临近高考的最后两个多月的时间里,学习的节奏明显加快了。这时是三天一小考,一周一大考,教室里只见卷子满天飞。原来寄宿生在一起吃饭时还有说有笑,可现在,学生为了完成各科老师发下来的试卷以及自己买的各种辅导资料,为了争取最后时刻的分分秒秒,吃饭时只剩下个别同学呱呱嘴的声音了。原来或多或少还睡午觉,但现在很多学生吃过饭就去教室,困了就在课桌上趴几分钟。课间除了上厕所之外,在座位上一坐就是半天。晚自习之后回到寝室还要挑灯夜读,以至于学到十一二点。他们看上去似乎很用功,但并不讲究方法,也不注意反思自己,这就是一部分学生急功近利心态的表现。



## （二）高三学生应具有的心态及其标准和表现

### 1. 平衡的心态

心理平衡是指心理上的一种平和、安宁、相对稳定的状态。事实上，人都是生活在各种矛盾之中，当我们的愿望不能实现，我们的要求不能得到满足，行为和内心必然会产生冲突，这种冲突就表现为心理的不安等不良情绪，即心理不平衡。著名的美国心理学家马斯洛对心态平衡的描述是：

（1）具有适度的安全感。有自尊心，对自我与个人的成就就能体验到价值感。

（2）适度的自我批评。不过分夸耀自己，也不过分苛责自己。

（3）在日常生活中，具有适度的自发性和感受性，不被环境所奴役。

（4）与现实环境能保持良好的接触，能容忍生活中的挫折与打击，无过度的幻想。

（5）适度地接受个人的需要，并且有满足此种需要的能力。

（6）有自知之明，能明确自己的动机与目的，并能对自己的能力作适当的估计。

（7）能保持人格完整和谐，个人的价值观能视社会标准不同而改变，对自己的工作能集中注意力。

（8）有切合实际的生活目的，个人所做的事情是切合实际的且是有可能完成的工作。个人生活中有利己利人两种成分。

（9）具有从经验中学习的能力，能根据环境的需要而改变自己。

（10）在团体中能与他人建立和谐的关系，重视团体的需要，并能控制为团体所不容的个人欲望和动机。

（11）在不违背团体原则下，能保持自己的个性，有个人独立的意见，有判断是非善恶的能力，对人不作过分的阿谀奉承，不过分苛求社会。

### 2. 乐观的心态



有一个人被大水困住,只得爬上屋顶,邻居中有人漂浮过来说:“约翰,这次大水真可怕啊!”约翰回答说:“不,它并不怎么坏。”邻居很生气地反驳道:“还不坏?!你的鸡舍已经被冲走了。”约翰回答:“是的,我知道,但是我六个月以前养的鸭子在附近游泳。”“但是,约翰,这次水损害了你的农作物。”约翰仍然不屈服地说:“不,我的农作物因为缺水而损坏了,就在上周,代理人告诉我,我的土地需要更多的水,所以这下就解决问题了。”这位悲观的邻居又说:“但是你看,约翰,大水还在上涨,就要涨到你的窗户上了。”这位乐观的朋友笑得更开心了,说道:“我希望如此,这些窗户实在太脏了,需要冲洗一下。”当然这只是一个笑话而已,但是值得我们借鉴的是约翰面对各种情况时的乐观心态。

没有经历过太多磨难的我们,也许还不知道什么叫挫折,或许高考就成了第一次严峻的考验。其实以后的路又何止这些呢?我们要明白,生活不会一帆风顺,只有童话中的公主和王子才能享受永恒的欢乐。现实生活总是充满了挑战,有乐趣也有痛苦,就像歌里唱的:“外面的世界很精彩,外面的世界很无奈。”当挫折来临时,我们应该怎样去面对呢?一位名人曾经这样说过:“如果你遭受挫折,就去感谢生活,因为是它给你一份感觉;如果你遭受挫折,就去感谢上帝,因为是它证明你还活着。”面对困难与挫折,只要你乐观地、勇敢地去面对它,任何困难都会被你克服。

### 3. 平常心

对大量高考成绩优秀者的调查研究表明,他们在情绪上的共同特点是以平常心对待高考,因此情绪比较稳定。他们把平时的统考、模拟考试当成高考,因此高考时就能以平常心对待。2001年高考天津文科第一名李彦铭说,高考就是高三期末考试,高考时看完卷子以后,觉得高考试卷不过如此,心态自然平和。2001年高考山东文科第一名慈颜谊说,她从来都是以平常心对待大考,高考临场状态特别好,发挥充分,数学得了150分。

我们所说的平常心就是指考生在高考复习期间保持一种平



和、安宁的心理状态。高考事实上就是做几份试卷,与平常在学校里所考的试卷是一样的,无论难度上还是分量上与平常所考的几乎没有什么两样(有的甚至还比平常难度小、分量轻)。如果说有什么不同的话,那就是全国大部分考生都在考同一种试题。考生尽可能平静地面对这几份试题,只有这样才能充分发挥自己的能力。如果考生将这几份试卷看成几张生死契而导致不必要的紧张,那考出来的分数就很可能不是自己真实的水平。

其实,应该以怎样的心态面对高考,我们可以罗列出很多条来。只是我们认为,这些都可以归结为要有一种坦然的心境。不管你的能力是大是小,不管你目前的学习成绩如何,不管你是否令家长与老师满意,不管你上一场考试发挥得是好是坏,不管一切的一切是怎样的一个状况,希望你都能坦然地接受它们。这就是我,我所希望的只是我的能力得到正常的发挥,我所希望的只是凭借自己的努力达到自己能达到的境界。而不管我是不是比别人差,只要相对于原来的自己进步了就好;不为没有实现父母的愿望而内疚,毕竟我们最应内疚的是自己;不为自己的失误而后悔,毕竟人有失手马有失蹄;更不应为自己的过错找借口,因为我们要对自己的行为及其后果负责。

## 测试篇

### 心理状态测验

这个测验主要是检验你的心理状态,一共提出 20 个问题。回答时一定要根据实际情况来定,不要轻易说“是”或“否”,慎重而认真地考虑好后再作答。

1. 有人对你说你最近气色不太好时,你是否很在意,念念不忘,觉得很心烦?
2. 你是否在自己的学习、生活中,越来越感到事倍功半? 任



何事情都毫无进展？

3. 你是否太看重生活中的某一点,认为只有这一方面对你至关重要,除此毫无他事？

4. 你是否需要不断地寻求“刺激”,才能摆脱无聊? 否则你就无所适从,坐卧不安,什么也做不成？

5. 你很长时间都不能消除疲劳吗？

6. 你是否认定某件事后,就永不改变,不会从其他方面来认识某事？

7. 你是否经常忘记非常重要的事或者经常丢失东西,生活在恍惚之中？

8. 你是否动辄发火,十分容易急躁,认为周围的一切人皆非常可恶,不可改变？

9. 你是否对一切都感到绝望,生活对你失去了魅力,因而你越来越玩世不恭？

10. 你是否一意孤行,从不听劝说,而且也不听你的亲人、老师的劝说？

11. 你是否总为保护自己的容貌而十分担心？

12. 你是否深感生活在压力之中,特别是生活在学习之外的各种压力之中？

13. 你是否极易疲劳、困苦不堪、毫无生气,而且这种状态很难改变,维持了很长时间？

14. 你是否经常地被不可名状的悲哀所困扰,难以摆脱？

15. 你认为欢乐是难以捉摸、虚无缥缈的东西吗？

16. 你是否总是对周围的同学、亲人、老师保持长期的沉默寡言？

17. 你是否忙得连打电话问候父母、朋友的时间都没有? 对生活中的细节总是一点都顾不过来？

18. 你决不容忍任何人对你开玩笑吗? 包括过去你最信赖的人对你开玩笑？



19. 到下午上学时,你是否总是觉得精力不足或力不从心?

20. 你是否没有任何明确的目标? 或虽有长远的打算,但又不付诸行动?

评价:① 假如你有 16 道题的回答是“是”,那么你的心理状态极坏,对生活失去了信心,需要彻底从低谷中走出来。

② 假如你有 10 道题的回答是“是”,说明你需要持续听取劝告和有效的帮助。比如去找心理医生治疗,这样你才会从较坏的心理状态中摆脱出来。

③ 假如你的答案仅有 6 个是“是”,那么你无多大心理问题,只要自己注意调节,便可恢复正常的心理状态。

④ 全部都回答“否”的人,说明你心理正常,无需作任何调节。

## 操作篇

### 一、克服消极心态,建立积极心态

(一) 正确看待自信心,既不能太过自卑,也不能太过自信

由于一些同学的模拟考试成绩不理想,或者由于付出的努力短时间内看不到效果,就对自己的能力产生怀疑,甚至对高考丧失信心。出现这种情况是由于没有树立正确的归因理念,因为他们将“失败”归因于很难改变的个人能力,而不是归因于自己的努力程度,或者归因于其他可以改变、可以控制的原因。

心理学家阿德勒在《超越自卑》一书中说:“事实上,每一个人都是自卑的,只是程度不同而已。因为我们发现我们所处的现状都是可以进一步改善的。”从这个意义上说,自卑也可成为一个人进步的动力,人生正是在对自卑的不断超越中而渐入佳境的。但是,持久的、过分的自卑感则容易造成心理疾患,反而不利于学习成绩的提高。正所谓过犹不及,所以我们也不能太过自信,不能因为一次考试成绩优秀而沾沾自喜,产生骄傲、自负的情绪。



要想克服自卑与自负的心理必须做到以下几点：

1. 客观地评价自己。要知道每个人都有自己的缺点和不足，也有自己的优点和长处，我们应尽力改正自己的缺点，同时也要坦然接受自己的缺点，这是一种基本的自我接受的态度。同时，我们也不能只看到自己的优点而忽视他人的存在。

2. 学会欣赏自己，欣赏自己的长处，欣赏自身优秀的品质，用这种欣赏和赞美来增强自我意识，增加自我接受程度和自我价值感，这样我们就可以获得自信；并怀有赞美的心态去欣赏其他同学，这样我们就可以学会更多的东西。

3. 进行积极的自我暗示。在不利的情况下，要鼓励自己信心百倍地去面对困难，常用“我行”、“我能”等积极言语暗示自己；在有骄躁的情绪产生时，要告诫自己“我仍然有很多知识需要学习”、“这次成功不代表下次成功”。

4. 对成功和失败进行正确的归因。成功时归因于自己的能力及努力；失败时要找出原因所在，看是学习方法不当、时间安排不合理，还是努力程度不够等等。或许有人会认为这种归因方式是不是自我安慰？我们只是想说，不管这种归因方式是不是自欺欺人，但它是积极的，对我们也是有利的，这样我们的目的就达到了。

5. 准确定位，调整目标。根据自己的实力，抛弃那些不合理的目标，注意不要把目标定得太高，也不能太低，应该是通过努力能够达到的，而且，在不同的阶段还要对原有的目标进行调整。目标定得过高，容易打击人的自信；目标太低，即使成功也会让人觉得没有成就感，或者让人产生一种错觉，长此以往容易使人失去上进心。

## （二）合理的情绪宣泄

在前期长时间的基础型和拔高型复习中，许多学生长期处于紧张、焦虑、烦躁或苦闷之中，其高度紧张的心理压力一直未能得到缓解，心理健康受到极大的威胁。因此产生消极情绪、不合理的



心态也是很正常的。这时我们并不主张一味地压制消极情绪，强颜欢笑。这种简单粗暴的处理方式，并不能建立起良好的心态。潜意识中消沉的意识和情感随时都有爆发的可能，进而影响复习效果，波及高考的临场发挥。

因此，为提高复习成效，为使自己拥有良好的复习心态，考生应合理宣泄自己的紧张和烦躁情绪，通过合理宣泄来维持健康的心理平衡。经过调查研究，我们认为以下两种宣泄的方式比较合理有效：

### 1. 倾诉法

感到比较苦闷、烦躁甚至痛苦的学生，可以找到自己比较信任的对象，比如家长、朋友、老师、咨询师等人，把自己莫名的烦躁、深层的苦恼、无尽的埋怨，对他们一吐为快。消极情感会随着滔滔不绝的倾诉烟消云散。同时，还可以从倾诉对象那里获得很多解决问题的有效办法，受到启示和教益。

### 2. 视线转移法

或许有些同学生性比较内向，可能一时找不到倾诉的对象。这时，不妨暂时放下手中的书本，转移视线去做一些其他的事。比如听听音乐，唱唱歌，走到户外，去做一些自己感兴趣的事。当你转移视线，并投入到新的活动中去的时候，你原来绷紧的心弦就会得到休息和放松，内心也就慢慢恢复了平静。

## 二、“三不做”

在这里我们要谈一个问题：高考渐近，我们该做什么？好像从恢复高考到现在，尚未有一个学生能从高考中拿到满分，这也就意味着不论对谁来说，哪道题不会做，哪个题目没有做好，哪一门丢分了，都是很正常的。没有必要自己吓唬自己，给自己的心理增加无谓的负担。

### 1. 不要一味地找漏洞

在离高考所剩时间不多的时候，千万不要刻意地去找自己的



漏洞。如果我们刻意去找自己的漏洞,只能是自找麻烦,你会发现漏洞确实很多,其实这时找漏洞没有太大的必要。找漏洞要早一点。早一点我们可以发现自己的不足,然后就可以在老师的指导下,在有经验的同学帮助下,经过自己的努力弥补这些不足。现在找漏洞只能让自己更慌张,这一慌张反而会妨碍我们能力的发挥。

### 2. 不做外省试卷

在当今快速发展的信息时代,有些同学会很习惯地从自己的朋友或者是父母的朋友的孩子那里要来别的地方的考试卷子,这种做法是需要慎重为之的。因为不同省份所用的卷子不一样,有的是国家的卷子,有的是省里的卷子。卷子不一样也就是考察的内容不一样,不要做无用功。

### 3. 不做新题目

做新题目一是会占用我们太多的时间;二是如果新题目不会做,心里就会紧张,从而破坏良好的复习心态。

## 三、永远快乐

### 快乐的学问

你改变不了环境,但你可以改变自己;  
 你改变不了事实,但你可以改变态度;  
 你改变不了过去,但你可以改变现在;  
 你不能控制他人,但你可以掌握自己;  
 你不能预知明天,但你可以把握今天;  
 你不可以样样顺利,但你可以事事尽心;  
 你不能延伸生命的长度,但你可以决定生命的宽度;  
 你不能左右天气,但你可以改变心情;  
 你不能选择容貌,但你可以展现笑容。



一位哲人说：“你的心态就是你真正的主人。”一位伟人说：“要么你去驾驭生命，要么是生命驾驭你。你的心态决定谁是坐骑，谁是骑师。”佛说，物随心转，境由心造，烦恼皆由心生，说的是一个人有什么样的精神状态就会产生什么样的生活现实。歌德也曾经说过：“人之幸福在于心之幸福。”祝愿你能一直保持坦然的心境，拥有一份快乐的心情，笑着迎接高考！



## 第三章

# 调整紧张心理

### 基础篇

高  
考  
心  
战

高考是一个过程,虽然考试本身只有三天,但对于每一个高三的学生、家长和老师,高考这个过程不仅仅是知识和应试技巧的竞赛,也是心理素质的较量。每年高考录取过程中,总会有些出乎意料的结果,一些平时在班级里成绩平平的同学金榜题名、如愿以偿,也有一些平时的“尖子生”在考试中马失前蹄,甚至会晕倒在考场上。这与考生的心理素质有很大关系。前者轻轻松松,没有压力,超水平发挥;后者惊慌、恐惧、神经衰弱等,水平没有体现,这是很令人遗憾的。

这时候就会有考生问:“怎样才能不紧张?”其实一点不紧张也不是好事,所以本章叫做调整紧张情绪,考试时一定要把紧张程度调整到最适合的状态。

为了参加即将开始的高考,考生的心弦已经绷紧了一年。但如果一直就这么紧下去,不适时地松松它,说不定就会断掉。

适宜的紧张能使身体处于最佳功能状态,过强或过低都不利于考试时水平的发挥。

紧张心理的来源可以分为两大类。

### 一、外部的紧张气氛

“哦,都上高三了,准备学什么专业,要考哪所学校啊?”只要



你的家人、亲戚和朋友知道你是一名高三的学生，这句问候自然是免不了的。高二的暑假刚结束，首先，你立刻会成为全家关注的中心，饭桌上的菜都是妈妈每天给你补充的营养，蛋白质、维生素……每天都要补充，生怕一个不留神，你的脑子和身体就支撑不住了。接着，你的作息时间成为全家人的生活表。在家里一定会有人比你早起，为你做早餐，就算你实在困得起不了床，妈妈也会把早餐硬塞进你嘴里，因为担心你不吃早餐就会变笨。家里人会很心疼你延长的自习时间，所以他们也不会比你早睡觉，会看着你，督促你，让你不能睡得太晚，给你准备夜宵……这是家庭里发生的变化。

再看看学校，高三的学生，每天自习的时间都要延长，老师也会对你格外照顾，有问必答。在大多数学校，除了与考试有关的课程外，其他课程一律停止。班级里的板报上写着，“距高考还有××天”。

每一个高三的学生对以上这些场景都很熟悉。生活中充满着关于高考的紧张气氛，它们都会造成你心理上的紧张，但你无法逃避。

## 二、内部原因

### 1. 消极的自我暗示

不知道这次考试有多难？

考不好就完了？

无论别人怎么说，我就是紧张，怎么办？

### 2. “应战试”生活方式

为了在晚上自习时有精神看书，你一天喝几杯咖啡？

是不是觉得茶和咖啡之类的东西对你已经没有作用了？

想多复习几轮，所以把原来一个月的复习计划压缩到一周。

如果晚上看了做了其他事情，是不是因为后悔自己浪费了时间而不愿意按时睡觉？



### 3. 时间安排

你是否为选择哪所学校和哪个专业考虑得过多,因而忽略了复习本身?

你是否会晚上睡不着,早晨起不了?

你是否不停地更换你的复习计划?

### 4. 其他

你是否总觉得时间不够用?

你为了准备考试,除了吃饭睡觉外,一天中休息放松的时间不超过两小时吗?

你是否因为别的同学复习得比你好而感到紧张?

如果你对以上问题给出“是”的答案,而且答案还集中在某一方面。那么,你可以趁现在还有时间,找出造成紧张的具体原因。

## 测试篇

### 请你做个关于紧张的日记

别担心,这不会浪费你太多的时间。很多同学在来信中都叙述了自己面对即将到来的考试是如何的紧张。既然有时间向他人求助,那么就一定有时间向自己求助。每天记一次,应包括以下内容:

时间

什么时候发生的?

什么情况下发生的?

紧张时你的学习效率如何?

你怎么处理紧张?(放下手里的功课、听音乐、看会儿电视……)

很多同学都说自己考试时感到紧张,解答习题时也紧张,但是



这种感觉太宽泛了,如果不了解是什么造成了自己的紧张,又怎么能够很好地处理它呢?

### 紧张程度测试

面对即将来临的考试,有些同学会产生紧张情绪。主要表现为一想到高考就紧张,从而恐惧高考。不必要的烦恼、焦虑、愁闷、恐惧又会降低对学习的愿望和兴趣,抑制思维活动,从而影响智力发展,于是形成恶性循环。出现紧张的心理状态是很正常的,适度的紧张有助于集中注意力,提高学习效率,但是如果你表现出了以下一些状况,那么就需要进行自我调节了。

#### 精神状态

- 复习时记忆力下降
- 考试时大脑空白
- 复习时注意力不集中

#### 情绪方面

- 烦躁
- 焦急

#### 身体状况

- 经常会生小病
- 坐着都流汗
- 头疼
- 心脏急跳
- 失眠

#### 行为习惯

- 坐立不安
- 重复做某事

如果出现了很多以上的状况,那么你的紧张程度就过高了,这显然不利于你在高考中发挥水平。别急,一定要安静一会儿,不要因为看不进书就在房间里走来走去。



## 操作篇

### 一、缓解紧张的方法

会放松也是一种能力。

面对高考谁都会紧张,高考的成功与否在一定程度上取决于我们对待紧张心理的态度。

紧张心理是可以控制的,通过我们的主观努力,即使不能准确地把握紧张的程度,也可以大大缓解过分的紧张,使紧张适度,从而成为动力。

当压力过大、个人一时无法抗拒时,不妨抱着豁出去的态度,暂时把事情放一边,好好宣泄一下。每个人都有发泄的自由,有公开表达自己情绪的权利。有许多有益的宣泄方法可以借鉴。

1. 向父母、老师或知心朋友倾诉。当我们在倾诉中发现别人有与自己类似的感受时,我们会认识到自己与他人有共通性,从而不再感到孤独。特别是和父母,因为孩子和父母之间充满爱,而爱的力量是可以战胜一切的。另外在倾诉过程中,我们可能会随着感情的发展而有哭的欲望,这时可以大声哭出来,因为哭也是在宣泄。

2. 对着空旷处大声喊出心中的压抑和不满。每天晚上都大喊“我喜欢自己”,效果挺不错,但是这需要勇气,说白了就是脸皮要厚一些。

3. 跑步(运动)。这是一种既能发泄情绪又能锻炼身体的好方法,但是当你情绪低落时很可能浑身乏力而不想跑。这时你可以选择散步,到学校的操场或花园里走走,同样能达到效果。

4. 写日记自我倾诉。不必每天都记,但务必要详细记录,你可以写任何脑子里正在想的东西,比如你的感受、你的不满、你



的不舒服等等。心理学研究证明:写下自己的心灵感受对医治创伤(心理或生理)或恢复情绪有很强的促进作用。而且下次情绪低落的时候,翻翻以前的日记也不失是一种很好的自我调适方法。

5. 转移减压。洗个热水澡,然后靠在枕头上,吃点自己喜爱的东西,喝着可口的饮料,吃饱喝足后好好地睡一觉,醒来后暗示自己:生活多美好,心情多愉快!这样你会更有精神去学习。对脑力劳动过大过强的人来说,多时段的休息是调节过度紧张的有效方法,这已被爱因斯坦等许多科学家的切身经历所证明。

## 二、应付考前复习阶段的紧张状态

考前复习阶段是指从现在至临考前的一周,这段时间里最重要的事还是认真复习,如果这一阶段自己感到很紧张,那么,到了高考的时候,你的紧张时期也许就过去了,大脑不够兴奋,紧张程度不够,也不利于考试的发挥。

根据紧张的情况,一般可以把考生分为三种:

第一种人过度紧张。他们不会无谓地浪费时间,但如果你觉得吃饭和睡眠都要挤占,这对学习是不利的。

第二种人适度紧张。复习累了可以看看电视,听听音乐,打打球,唱唱歌。这样是比较好的。

第三种人不紧张。这种人从小就没有紧张过,这不一定是坏事,重要的是在考试时能正常发挥。

那么,如何应付考前复习阶段的紧张状态呢?

首先,要重视模拟考试,把模拟考试当做高考,在模拟考中掌握答题思路 and 技巧,把握答题的节奏,适应高考气氛,循序渐进地增强自己对考试的适应性和自信心。

第二,客观地看待考试。要认真做好考试后的分析。考好了要总结经验再接再厉,没考好要查找原因、吸取教训。不要只看答案,要看过程、看方法、看思路。要从方法上找原因,从理解上看不



足,在薄弱环节上下功夫。

第三,心理动机不宜过强。每位学生都有成功的动机,希望自己的学习成绩得到他人的尊重和好评,这是无可非议的。但这种动机不能太强,更不能把注意力只放在他人的尊重和评价上。其实,学习就是挖掘自己潜力、获取知识的过程。考试是检验获得知识程度的手段。模拟结束后,还有高考,高考完后,还有大学里的考试,任何一张考卷的分数结果都是一时的,如果过分注重分数,必然加重心理负担,就会使自己不由得进入过度紧张状态,影响能力的发挥。明白这个道理,不要太看重平时考试的分数,也就会减轻每一次考试在心理上产生的压力,考试就自然不再紧张,可以正常地发挥。

第四,拿出信心和勇气。在高考前这段时间里努力提高心理素质,首先是信心和勇气。“紧张什么?我能考好的!”,“这道题肯定不止我一个人做不出来!”这不是自负,而是在考试中遇到挫折时必要的调整方式。

### 三、缓解临考前紧张心理

临考前这段时间,是指考试前1—2周的时间内,这时候对于知识的复习已经结束了,剩下的时间要用来查漏补缺,调整心理状态。

#### 1. 调整情绪、活跃思维

思维能力可以通过情绪的调节而显示出更高的效应,人也会因此显得更聪明、更能干。积极的情绪可使人精神振奋、想像丰富、思维敏捷、富有信心。消极的情绪则使人感到学习枯燥无味、想像贫乏、思维迟钝、心灰意冷。高高兴兴地学和愁眉苦脸地学,效果大不一样。愉快的心情,会增强学习的信心和兴趣,产生学习新知识的强烈愿望,会感到大脑像海绵吸水一样,比较容易把知识“吸”进去。而烦恼、焦虑、愁闷、恐惧时,会降低学习的愿望和兴趣,抑制思维活动,从而影响智力发挥。



## 2. 适度紧张、激发动机

有些同学因前阶段的成绩不理想而担忧,害怕看到家长失望的目光,眼看离高考越来越近,心里一点底儿也没有,虽然天天挑灯夜战到深夜,但效率不高,睡眠质量不高,常常做关于考试失败的噩梦,晚上睡不好,第二天脑子也昏沉沉的。看来过重的学习负担、心理压力、家长和社会过高的期望已使这些同学处于过分紧张的状态。

据心理学家统计,75%的学生临考前都有紧张、焦虑、恐慌情绪,面对决定人生前途的高考,学生的精神压力、心理负担很重,因此在考试前几天不能好好休息,身体和精神都很疲倦。考试结果也说明,许多同学落榜,并不全是因为考题太难,而是因为思想过于紧张,从而导致记忆混乱、思维阻滞而发生失误。可见考场不只是对考生基础知识和基本技能的考验,更是对考生有无良好心理素质的考验。自信的考生更容易控制自己的心理状态,把紧张调整到最合适的程度。

## 3. 挖掘心理潜能

消除过分紧张可以进行积极的心理暗示。大家都有这样的体会,一个人总是沉浸在不愉快的回忆中或满脑子都在想我怎么学不好、记不住时,情绪肯定低落、焦虑,且效率不高。因为这种心态不利于大脑功能的正常发挥。同学们要学会自我调节,当你坐在书桌前开始学习时,脑海中先浮现出令你最自豪、最愉快的画面一分钟,并在心中默念三遍:“考试前我一定能复习好”、“我绝对有能力学好”,然后充满信心、精神振奋地投入学习,不妨试试,会有明显的效果。因为在我们每位同学的体内都有一颗成功的种子,也许有的还在休眠,快些把它唤醒,它会把你带到成功的高峰。积极的自我心理暗示有助于增强自信,充分挖掘潜能,提高学习效率。



#### 四、防止“怯场”心理

紧张心理在考场中最突出的表现就是“怯场”。

考试怯场的原因主要来自三个方面：一是外界干扰。当人们进行思维活动时，突然遇到强烈的刺激，会使原来的思维活动受到抑制。如考场的严肃气氛、监考人员冷峻的表情或生硬的态度，父母的叮咛：“你进这所学校不容易，花了很大的代价，这可是人生的关键一搏，事关你个人的前途……”这些都会给考生带来巨大的心理压力，一旦遇到小小的麻烦，情绪就会越加紧张，促成怯场。二是缺乏自信。有些考生，尤其是多次受过挫折的考生，常常自我怀疑，即使是简单的问题，也显得犹豫不决，觉得有些不可能。如果见到陌生题或难题更是诚惶诚恐，乱了方寸。三是大脑过度兴奋。大脑细胞的兴奋有一定的限度，为了防止大脑神经细胞受损，大脑会自动转入抑制，阻止回忆活动。有些考生考前开夜车，用脑过度，睡眠不足，加上心理紧张，引起回忆反应暂时抑制，造成怯场。

下面谈谈防止考场怯场的策略。

平时考试一般都是在宽松的条件下进行，有熟悉的老师监考、和熟悉的同学在一起。但高考是在陌生的学校，气氛严肃，戒备森严。考场这种特殊的变化，对少数考生来说，由于他们的适应性强，也就无关紧要。但对于大多数考生来说，因不适应环境会直接影响分数。很多考生在考后都有“此次考得不如意”，“这样简单的问题，一时竟想不起来”的体会。要适应环境，就必须注意平时模拟考试时的锻炼。

1. 考前两天：增强自信、择要复习。考前复习要有所侧重，只要检查一下重点内容是否基本弄清就可以了。所谓重点：一是老师明确指定和反复强调的内容；二是自己最薄弱的、经常出错的地方。如确认这些方面已没有问题，就可以安下心来，并反复暗示自己“复习很充分，一定会考好的”。



2. 考试前夕:睡眠充足、情绪愉悦。在有了信心之后,考试前夕的休息十分重要,切莫在考试前夜牺牲睡眠时间去复习,这是得不偿失的做法。临考前夕要尽情放松,看看花草散散步,减轻心理紧张度,听听音乐愉悦心情,打打球调剂大脑,早些休息。一定要避免思考过多,精疲力竭。

3. 考试当天:从容安排、沉着镇静。吃早吃好、欣赏音乐、检查准考证、文具用品等是否带全、提前到考场,多给自己一些深呼吸的时间。与考试有关的一切事情都要考虑到,无论物质上还是心理、生理上都要做好充分的准备,这样才不至于影响临场发挥。

4. 如果你属于一听到考试铃声手就直打哆嗦的类型,那么请在铃声响起后先做个简单的放松操,把手缓慢地握紧,直到极限,同时缓慢吸气;接着突然把手放开,同时立刻呼气,反复几次,你起码可以拿起笔写字了。

高考正在人生的第一个重要关口向我们招手,诸位同学是把它当做机遇和挑战,并以高考来证明自己的能力,还是把它当做一场不可避免的灾难而感到恐慌? 高考既是一场知识的较量,也是对同学们心理素质的考验,而心理素质不但在考场上要过硬,在面对重大挑战时,都要很过硬。

### 五、告诉父亲和母亲,让他们也轻松一下

高考对于中国人来说,不仅是考生的事,而且也是其家长的事。从孩子上高中以来,特别是进入高三以后,家长始终怀着忐忑不安的心情关注着孩子的高考之途,并为保证孩子的学习付出了极大的辛劳,甚至牺牲了许多本该属于自己的生活与情感。他们围绕孩子的高考而表现出的种种心理活动,对孩子的考前心理产生了极大的影响。

与考生相比,家长更深刻地意识到高考的意义。随着我国改革开放的深入与知识经济的发展,上大学越来越成为个体争取生存空间与发展机遇的必备条件。没有大学文凭,孩子就难



以进入党政机关、中外企业,甚至难以就业;没有大学文凭,孩子就难以获得提拔、重用的机遇,甚至难以获得社会的承认与尊重;没有大学文凭,孩子就难以找到一个理想的对象,甚至其下一代也将承受更多的艰辛与磨难。总之,每一位家长都清楚,没有大学的学历和文凭,孩子和家庭的生存状态都将面临不可抗拒的挑战和威胁。因此,家长最大的愿望就是培养孩子上大学。为了孩子能考上大学,家长付出了许多欲罢不能的代价:自己的工作为孩子的学习让道,自己的生活依孩子的起居变幻,自己的情绪随孩子的成绩起伏。所有这一切,都使孩子产生了一种感恩图报的心理,同时也为自己未来的出路感到担忧。

家长为了孩子能考上大学,做了几乎所有能做的事,求了几乎所有能求的人,以致到了临考的时候,他们的心理承受能力几乎绷到了极限。所以,他们很容易因为孩子成绩上的变化而情绪剧烈波动,特别当发现孩子成绩不佳时,心里就难以平静,行为就容易失控。为了能使孩子将来有一个好的发展前途,为了不让多年的心血付之东流,他们已经没有足够的耐心去说服、劝导,往往采取“理解的要执行、不理解也要执行”的方式督促孩子学习,甚至用极其严厉的方式对待孩子。因此,到了临考的时候,许多考生的家庭关系出现紧张状况,许多考生抱怨自己的自由空间受到家长的“无理限制”,自己的人格尊严受到家长的“无情践踏”,甚至为此怨恨家长。

所以,告诉你亲爱的爸爸妈妈,对于你,高考是一场考验,不论他们有多担心,都不可能替你上考场,所以就放松一下吧!



## 第四章

## 克服心理疲劳

## 基础篇

## 一、何谓“心理疲劳”

考试临近,分秒必争,为了取得好成绩,紧张迎考中的同学,往往放弃文体活动,甚至放弃睡眠,每日三点一线,晚上挑灯夜战至凌晨,长此以往,会引起学习疲劳。

学习疲劳主要的特征是出现疲劳感。轻者在每天下午上课期间感到最疲劳,稍重者在清晨起床时或晚上复习功课时也会感到疲劳。出现学习疲劳后,人的睡眠、体重、饭量以及身体状况都会有变化。主要表现为入睡迟,多梦,早醒,睡得不深,容易惊醒;体重减轻;饭量减少,胃口不好,吃不下饭;抵抗力下降,容易患病等。

学习疲劳发生初期,考生只感到想睡觉或休息,认知能力略有下降。如果持续下去,疲劳就会蔓延到全身,使人感到浑身不舒服,周身疲乏,精神恍惚,认知能力严重降低。进一步发展就会感到注意力分散,心理、生理机能降低,全身免疫力下降,变为全身性疲劳。

对于我们学生来说,要参加高考,必须进行长时间的复习,难免会处于一种疲劳状态,但这种生理上的疲劳还是可以忍受的。因为每个人都明白,现在再辛苦,也就是这几个月了,撑也要撑下去,毕竟高考在自己的一生当中是很重要的。关键在于,学习



疲劳中有一种叫做心理疲劳的东西,在影响着我们。

所谓心理疲劳,简单地说,反映在学习当中,就是考生在经历长时间的神经系统高度紧张后,或多或少地会出现诸如注意力不集中、思维迟缓、情绪低落、简单题目错误率上升等现象。心理疲劳的主要标志是学习效率降低。之所以产生心理疲劳从根本上说,是受到人的体力、智力、情绪三种节律运动规律的制约。当三种节律出现运动低谷时,人就产生生理或心理上的疲劳。如果得不到及时的疏导化解,长年累月,会造成心理障碍、心理失控甚至心理危机,在精神上会造成萎靡、恍惚甚至精神失常,引发多种身心疾患,如紧张不安、动作失调、失眠多梦、记忆力减退、注意力涣散、工作效率下降等。心理疲劳是妨碍高考成功的“隐形杀手”。

## 二、心理疲劳在学习中的表现

心理疲劳带来的学习焦虑,会使学生心智活动的效率降低、注意力分散、意志力薄弱、情感波动、大脑兴奋与抑制失控,这使得考生的学习活动无法顺利进行,严重者会由此产生心理障碍。从高三学生复习迎考的角度看,造成他们心理疲劳的主要原因有:

1. 对提高学习成绩、升学的担忧是导致学生心理紧张、疲劳的主要原因。高三考生绝大多数都有升学的渴望,希望考上大学,特别是考上名牌大学。“我一定要上清华”,“如果考不到好学校,那我这辈子就算完了”诸如此类的想法几乎存在于每一个考生的头脑中。然而高考毕竟有很强的竞争性,并不是每个人都能如愿以偿的,这就必然引起考生对学习成绩升降的看重和对升学的担忧,从而导致他们内心不安、焦急与紧张,这种状况长期得不到有效调节就会诱发心理疲劳。

2. 高考科目多、任务重、搞题海战术是导致考生心理疲劳的关键所在。一些教师为了抢时间,提高自己所任学科的成绩,大量订购复习资料与练习,搞题海战术,结果考生只能靠拼脑力、体力来应付,每天除了吃、睡,几乎所有时间都用在做练习、背资料上,



当他们长期辛劳而学习成绩得不到提高时,往往会因此失去学习兴趣与信心,陷入极度悲观、焦虑之中,个别学生会做出逃学、出走甚至自杀的极端事情来。

3. 高考的战线太长,长期作战,使考生的精力日益耗尽,产生心理疲劳。高考从以前的七月份改为现在的六月份,原因之一就是考虑到考试战线太长,一般在考前两个月时,对各门功课的系统复习已经全部完成了,有些学校甚至从高三第一学期就开始全面复习了,整个高三的生活,同学们都是在炒剩饭而已,日复一日,面对的就是那些相同的内容。试想一下,如果让一个人一日三餐都吃同样的菜,他还会想吃吗?更何况是一个月、一个学期乃至一年呢?另一方面,寒假一结束,学校、家庭、社会都在说:“高考将近,同学们要抓紧时间,随时备战。”然而此时离真正上考场还有几个月的时间,就像运动场上裁判说了“预备”,运动员立即进入状态,准备起跑,但发令枪却迟迟不响一样,等到比赛真正开始时,很多运动员会出现起跑慢等异常现象,特别对于那些刚开始时劲头十足向前冲的考生来说,更容易出现心理疲劳。

4. 教师、家长的过高期望与要求加剧了考生的心理压力与疲劳。考生的家长通常对子女的学业要求很严,期望过高,他们通常比自己的孩子更清楚学校考试的时间和内容,“学校该考试了吧,抓紧啊!”“考了多少啊?班级排名多少?年级排名呢?”这些是很多家长常挂在嘴边的话语;同时,他们对教师水平的评价也是以考生升学率高低为标准,经常在进入高三甚至更早的时候,他们就打听好了哪位老师比较有经验,哪位老师的班级升学率很高等等,然后想方设法地要把自己的孩子送给该老师“管教”,这也促使教师在有意或无意之中与家长一道对学生施加压力,加剧了考生的心理疲劳。

在日常学习生活中,心理疲劳一般有以下典型表现:

#### 1. 学习计划紊乱

晚自习开始了,小王坐到课桌前,拿起数学书,不到一分钟,心



里就开始否决自己：“不对，数学其实我可以不看了，因为数学是我的优势学科，即使不看，我也能确保在高考时拿到不错的成绩，还是看英语吧。”随即拿起英语书，一分钟后又想：“还是不对，英语我已经学了这么多年了，还是没有什么提高，现在离考试只剩下这点时间了，怎么可能会进步呢？如果把时间浪费在这上面，也不会考出好成绩，相反，数学应该是可以提高的，只要我多花点时间去练习，还是看数学吧。”就这样，半个小时过去了，他还是没能静下心来去看任何一科。

## 2. 注意力涣散，心神不定

课堂上，很多学生都很端正地坐在教室里，神情专注地看着书本或老师，然而，稍加注意就会发现，其实他们什么也没想，什么也没看，他们的目光甚至是没有焦点的，思想不知道在哪个国度里神游，自己也不知道自己在干什么，面前的课本始终都没有翻过一页。这是心理疲劳者很常见的现象。由于长时间的精神紧张，考生的注意力容易涣散，无法集中。有很多学生说，自己很苦恼，因为在学习时，很容易被别的事物所吸引，但都不会关注太久，最后不知道想到哪里去了。这并不是说自己不想看书，但实在是控制不住，眼看着那么多时间被浪费，心里万分焦急。

## 3. 无法静心

自习环境太吵、灯光太强、同桌的脚太臭、他人的走动等等，在紧张焦虑的心理环境下，周围的一点点小动静都能对学生造成巨大的干扰。一些高三学生在考试时连监考老师的来回走动都无法忍受。还有的同学说：“高考在即，我也知道要抓紧时间看书，但就是看不进去，真是急死人。”这是目前广大考生中普遍存在的问题。考生在长时间的精神紧张后，心理产生了疲劳，甚至进入了衰竭期，心理承受能力明显下降。心理学研究表明，当长期面临过重的压力时，一些人会产生逃避重压的心理，尤其是当人很重视一件事情却又认为自己没有能力做好时，反而会产生消极回避的心理，以放松和懈怠来逃避和缓解心理压力，但这并不能使考生真正摆



脱考试所带来的烦恼,反而会觉得心里不踏实、惊恐不安。

#### 4. 简单题目会做错

每次考试结束后,拿到成绩单,除了悲和喜两种心情之外,最常见的莫过于懊悔:怎么那么简单的题目都会做错,现在再看,自己是肯定能拿到这个分的,可是当时怎么会那样呢?这种情况在平时也会有,很多同学发现自己越学越糊涂了,很多时候习惯性地对一道题目进行认真的分析,但就是解答不出来,最后发现原来只是一道很简单的题而已,但就是会做错。这也是心理疲劳的一种典型反应。厨师常常会因为品尝的口味太多而味觉麻痹甚至失灵,学习时也会由于题海太深而失去判断力。考生由于精力、体力的缺乏,大脑皮层的兴奋受到抑制,学习效率就会大幅下降。

#### 5. 出现“高原现象”

很多考生在高考复习的中后期会有一段时间复习效率降低,成绩无法提高,心理学上称之为“高原现象”。产生高原现象的原因之一即是考生注意力涣散,学习兴趣降低,产生疲劳和厌倦情绪。“高原现象”不是学习极限,它是客观存在的,走出高原期后学习效率还是会提高的,因此,高原现象并不意味着学习到了极限、成绩到了极限。

不少考生出现高原现象就感到束手无策,甚至影响心态,影响学习。有的考生误认为自己的脑子不行了,记不住,脑袋里一团糨糊,因此,失去了对高考的信心;有的考生情绪波动很大,产生焦虑、紧张、不安甚至恐惧的情绪。由于考生对高原现象不了解,又不能正确对待与克服,由此引发的负面心态影响了他的复习。因此,我们必须客观地认识“高原现象”。

“高原现象”由多种原因造成。心理学界普遍认为,产生“高原现象”的主要原因有两个。

一是学习过程中出现需要以新的活动结构代替或改变旧的活动结构的现象,而活动结构的改变往往不能一时奏效,在没有完成这个改造之前,成绩就会处于暂时停滞状态。在高考复习的不同



阶段,复习内容不一样,学习的方法也不完全相同,临近复习后期往往需要知识上的综合,要力求把知识融会贯通,这就需要加强综合分析能力的训练。有些考生用前一阶段的学习方法来进行后一阶段的学习,用过去习惯性的思维去对待后一阶段的复习内容,往往会产生学习方法、思维方式与学习内容的不匹配。因此考生要根据不同阶段的复习内容和所要求的思维方法与策略,适当地对学习方法、思维方式和策略进行调整,这样就能走出高原期,学习成绩就会有新的提高。

也有些同学题目做得过多、过乱,不仅做老师布置的卷子,而且买来很多卷子做,做得晕头转向,甚至越做心中越没数,造成学习成绩不能提高,复习效率降低,出现高原现象。

二是学习者的注意力涣散,学习兴趣降低,以及疲劳和厌倦情绪等也会使学习成绩暂时下降。考生要针对高原期的产生原因有针对性地解决。

面对心理疲劳带给我们的这些困扰,我想告诉广大考生的是:

第一,心理疲劳出现后,不要太过担心和在意外,因为这对于任何人来说,都是很正常的现象,正如我们在长跑过后,一般人都会出现腹部的疼痛现象,这是一种正常的生理和心理的综合反应。而我们在高考长期的紧张复习过后,出现心理疲劳,也是很正常的。

第二,心理疲劳不管在任何人身上出现,最终都是会消失的,我们可以做的是如何早日消除它。

## 操作篇

### 一、减轻心理疲劳的方法

#### 1. 制定合理而有序的计划,选择科学的复习方法

“凡事预则立,不预则废”。面临高考,每个学生都应该有自



己的规划,虽然在现在的中学里,老师会统筹安排全盘的复习计划,但自己心中也要有另一个谱,什么时候从容,什么时候紧张,什么时候进入冲刺阶段,都要做到心中有数,不要与老师的计划太脱节,但也要结合自身的情况。要投入精力认真复习,但备战状态不能太久,战线太长只会耗尽你的热情,要做到有张有弛。另外,复习时切忌与他人作比较,各人的复习进度、复习方法都不同,千万不要因为看到别人的节奏快就乱了阵脚,乱看一气,到头来什么都没有学到,还浪费了时间,又破坏了自己的状态。每个人都要有自己的复习状态,进入状态的人,不管他人忙碌还是悠闲,只要照着自己的计划一步一步来,总会成功的;不要与任何人比较,关键在于自己是不是进步了。每一次考试失利之后都会出现情绪上的波动、郁闷、烦躁,这种状态至少损失一周的安静复习时间,对复习来讲无疑是雪上加霜。高考前的每一次考试都是进步的机会,发现问题,改善复习策略,提高成绩才是根本。

要减少作业量,运用科学的复习方法,提高学习效率。题海战术,只能造成心理疲劳与学习效率降低的并发症。为避免这种情况,要适当地控制作业量,学科老师侧重帮助学生理清书本知识体系,突出重点和难点,精心选题,做到精讲精练,提高复习效率,减轻学生身心负担。考生要集中精力和时间做老师布置的卷子。

在此,我们向大家介绍几种克服心理疲劳的学习方法,希望能有所帮助。

#### 第一,计划式学习法。

考生复习时之所以会磨磨蹭蹭,很简单的一个原因是他没有复习计划,既想学这个,又想干那个,毕竟哪一门课对高考来说都很重要。我们这里所说的学习计划简单来说,就是每天安排好自己要看的內容,如:星期一晚上的晚自习,六点半到八点看语文,八点到九点半看数学,之后再看英语等等,在规定的时段内,就必须要看规定的科目,这样在看语文时就不会想着别的,因为后面反正已经安排了复习的时间。这种计划式学习法会让大家有条不紊



地完成复习任务。

### 第二,强刺激复习法。

为什么我们人坐在那里,书却看不进去?因为看书对于考生来讲,实在是一件太熟悉的事,根本不用费太多脑筋,加上本来就比较疲劳,这样就很容易注意力不集中,复习效率会很低。我们说的强刺激复习法,即是每天开始自习时,为了让自己尽快地进入状态,先做几道题目或背几个单词。做题目需要人体的多种器官同时参加进来,不止是要看,还需要思考,还要动手写,这种强刺激学习法就要比那种看书等单一视觉刺激的效果要好得多。

### 第三,转移刺激法。

我们在学习时,比如正在看语文,如果有的时候实在看不下去,那就赶紧换一门科目看看,例如不想做题不想太动脑筋,就看一些简单的、拓展视野的内容,这样可以确保自己的每一段时间都能有效地利用。

## 2. 对成绩要有合理的预期

进入高三后,学生一般都会给自己确定一个目标,家长和老师也会给学生提出一些要求。对自己高要求,本来是好事,但如果脱离了客观实际,则会适得其反。在这最后的阶段里,还会有一些测验与模拟考试,学生应根据前一两次考试成绩来给自己确定期望值。期望值不能定得过高,定高了,在考试时感觉总是达不到,就会产生焦虑心理,就会感到灰心丧气;定得合适,考试时就感觉容易达到,从而获得成功感,产生愉悦,增强信心。有位学生告诉我,她现在是年级第500名,如果每次月考前进100名的话,高考就可以进入前100名了,不难看出这位学生已经将全部精力投入到学习之中了,但名次的进步不是以我们主观意志为转移的,你努力别人也一直在努力,所以不符合实际的目标,不但不会起到积极的推动作用,相反还会产生强烈的挫败感,这样的学生几经“冲锋”无效就容易产生放弃的念头。目标的制定不仅能使我们明确前进的方向,还能帮助我们坚定信念。所以,要想自己的心理长期保持兴



奋状态,就要让自己时刻看到希望,要理智地面对自己的实际水平,制定科学的阶段目标。

### 3. 设法进行自我激励

要经常看到自己的进步,甚至可以做一些稍微简单的题,给自己一些成就感,这样就能维持较高的兴奋水平,消除心理疲劳。

努力改变单调、枯燥、重复性的学习程序,使学习的方式和内容保持多样化,这样就能够通过交互刺激,预防那些重复性活动使大脑皮层产生抑制,使人始终保持兴奋状态,即使身体疲劳,心理上仍会保持愉悦的感觉。

此外,浓厚的兴趣是消除心理疲劳的关键之一。一旦对某一活动产生兴趣,就能使大脑皮层形成兴奋灶。所以,积极培养对学习的兴趣,看到学习给自己带来的乐趣,就能使心理处于一种良好的状态,从而克服心理疲劳。

### 4. 集中精神,增强抗干扰能力

对于产生心理疲劳的学生来说,精神总是无法集中,特别容易受周围事物的影响。很多考生说他们可以坐在那里发呆一整天而不觉得苦恼,因为可能自己潜意识里也不想集中精神去学习,宁愿去“神游”,可是在紧张而关键的复习阶段,这种“神游”是非常奢侈的,此时,有效克服外界形形色色的干扰,专心致志高效学习确实是个很现实的问题。

抗干扰的方法有很多,如可以通过意志来控制自己,也可以通过对要完成的任务进行时间限定来自我控制,从而提高我们的注意力。

增强抗干扰能力,既要靠平时培养意志力,还要掌握一些心理暗示的方法和沟通技巧。比如说,在噪音干扰多的环境里做作业时,同学们可以反复在心里说:“让他们吵吧,我照样能专心学习……”直到自己坚信不移。

我们感受到干扰对学习产生的危害,同时我们要有意识地在有干扰的环境下进行集中注意力的锻炼。要努力使思维被书上的



知识吸引,一旦你努力思考问题,就会淡化周围干扰你的声音。我们都有这种体会,极力想听到一个不大的声音,注意力就十分集中,这时即使有人大声叫,你也听不见。

另外,复习时要努力做到心、耳、手、眼、口“五到”:心里想,脑袋不断思考,耳在听,口在说,眼在看,手在动。心理学研究表明,大脑神经与身体各个部位的神经是紧密相连。全身各部位都协调地运动,大脑不容易疲劳,正如一个单位的人各司其责,都在活跃地工作,任务当然完成得好,效率还很高;若只有一个人干,干的人很累,但大家还是不一定会满意。有调查发现:只听效率为13%,只看效率为18%,只动口效率为32%,如果耳、眼、口并用,效率为52%,如果加上双手不断地自然地做动作,效率可高达72%,而且不会感到累。

#### 5. 适当进行“中场休息”

在一段时间内反复进行练习,称为集中学习;如果在练习期间插入休息,称为分散学习。研究表明:一般情况下,分散学习的效果优于集中学习,这是因为集中学习容易产生反应性抑制,因而有碍于学习成绩的提高,而分散学习则不容易产生反应性抑制。长期的集中学习,其实就是一场疲劳战,只能给考生带来生理和心理上的双重疲劳。但有许多学生和家长总觉得休息是一种罪过,应该分秒必争才对。须知“磨刀不误砍柴功”啊!曾看到这样一位家长的文章,也许能对许多人有所启发:

今年寒假结束开学没多久,女儿就进入了复习考试阶段,基本上是每天上午上课,下午做各科的大卷子(考试练习)。女儿的学校在海淀区,“一模”、“二模”考试,每次都是考完本区的四门(语文、数学、外语加文科综合或理科综合)卷子之后,接着做其他几个区如西城、东城的考卷。每天下午一门,一圈下来就是小半个月过去了。

其实,复习考试到了这会儿,孩子们大多处于一种机械麻木状态。每天看书啊、做题啊、复习啊、考试啊,到底能有多少收获、多



大提高？别人我不敢说，但我看对我女儿来说纯粹就是一种精神安慰：大家都在做，自己怎敢不做？假如别人都进步了，你不进步，不就是倒退了吗？

相比较起来，美国同龄的孩子多幸福啊！他们从高三（相当于国内的高二）年级开始就可以参加相当于我们的高中“会考”那样的考试，可以多次参考，取成绩最好的那一次。然后向多所大学提出申请，大学根据学生的“会考”成绩、参加社会公益活动（做义工）的记录以及学生的综合素质等多方面情况决定是否录取。一个学生可能会同时收到几所学校的录取通知。大学可以挑选学生，学生也可以挑选大学，真正的双向选择。每年的五、六月份，正是我们的孩子紧张备考的“一模”、“二模”阶段，美国孩子则或独自一人，或由家长陪同，走南闯北、由东向西地考察大学，确定自己到底上哪一所大学。没有升学考试的重压，那样的高中最后阶段也许才真正称得上是快乐而难忘的吧。

女儿倒比我还实际些：说那些有什么用？我眼下不是不在美国吗？也许再过个十年八年中国也能走到那一步，但我是赶不上那好时光了。

我始终认为，凡事都得有张有弛，弓拉得太满就有可能要断，足球还需要中场休息呢。可是，目前看起来学校和老师并不认同我的观点，虽然现在改半天上课了，但还是前两个小时上课，后两个小时考试，反正每天都得给孩子们考一场。

周而复始、没完没了的考试，考得女儿和她的同学们都麻木了。也许这正是学校和老师所追求的临考前的最佳状态？先把你们都考麻了、考木了，免得上了考场紧张。天知道！

#### 6. 培养学生良好的个性，建立良好的班级人际关系

良好的班集体，融洽的师生、同学关系，对个体能产生巨大的吸引力，能增强其克服困难的信心与勇气。因此，在复习阶段，就更更要关心班集体活动，参加一些主题班会、生日晚会之类的活动，形成良好的人际关系，这样才能以旺盛的精力和健康的心理去迎



接高考的挑战。

### 7. 做到劳逸结合

增强体育锻炼,注意劳逸结合,调节大脑及整个神经功能是消除心理疲劳的有效方法之一。学习之余,可以积极参加体育锻炼或娱乐活动,放松紧张的情绪,同时还应有足够的睡眠时间,以保持旺盛的精力,这对消除心理疲劳有很大好处。同时要避免不必要的精力浪费。许多人因拒绝承认现实而不断地消耗自己的心理能量。其实,在生活中不尽人意的事情很多,学习、家庭关系、同学之间的友谊……当你认识到某些让人烦心的事难以改变时,最好避开它,这并不意味着懦弱,反而说明你有勇气和信心。同时要知道,当前的主要任务是准备高考,别的事情都可以暂且搁起,避免无休止的让人精疲力尽的苦思冥想和不合实际的幻想,这是节省心理能量、减少心理疲劳的最佳选择。最后,当你意识到已经产生心理疲劳时,除应该注意休息、营养和自我调节以外,必要时应去求助心理咨询老师或你比较尊敬和信任的师长,帮你重新获得旺盛的精力,维护身心健康,从而保证复习考试的顺利进行。

当然,有些时候,我们必须承认有些人出现心理疲劳是由于杂念太多,所以这时候必须排除杂念,不要过多地去想来自家长、老师的期望,排除一些学习之外的干扰,轻装上阵,这样成功的机会也许会多一些。

## 二、克服“高原现象”

### 1. 明确目标,激发斗志

对学生加强学习目的教育,为他们树立远大的理想,设立远景、远景目标,利用目标去激励他们勤奋学习。同时,要及时向学生传达当前对人才的需求信息及趋势,比如,知识的超越积累、世界一体化、优胜劣汰的人事管理制度等要求高素质的人才,从而树立他们的危机感,使他们把学习变成自觉的行动,乐在其中。

### 2. 重视学习效率,储备后劲,杜绝时间战和疲劳战



人的大脑总有个抑制、兴奋的过程。当大脑处于兴奋状态时,人的情绪较高,注意力就集中。但这个兴奋期不可能无休止地持续下去。如果过度地延长学习时间,会造成大脑机能的损伤,破坏学习的良好状态。现代生理学研究发现:人脑在工作时需要足够的含氮化合物,而这种化合物只有在人们睡眠时脑中才能大量制造。夜间睡眠时,尽管身体处于休息状态,体温和血压都有所降低,大脑神经及全身肌肉松弛,各组织器官的机能和代谢减缓。但机体仍在悄悄地消耗能量,大约只比白天少10%左右,这些能量大多用来制造大脑工作时所需要的含氮化合物。也就是说,夜间睡眠充足,脑就能大量地制造含氮化合物,就能为白天工作做好充分的准备。这样白天工作和学习效率就高。

同样,一周七天,星期一到星期五天天晚睡早起,成年人尚且需要双休日来消除疲劳、调整心态,如果学校和家长剥夺了学生、子女过双休日的权利,强制星期六、星期天上课或请家庭教师补课,势必使学生的神经高度疲劳。大家都明白,在长跑时,如果刚开始就全力以赴,到最后肯定是没有力量冲刺的,而最后的冲刺恰恰是赢得比赛的关键。奥运冠军邢慧娜在万米长跑中,不急不慢,保持自己的体力,在身边的队员领先于自己时仍然从容,最后终于第一个到达终点,并将第二名远远抛在后面!因此,在复习中,要重视复习的计划和效率,不要打时间战和疲劳战,这样可以有效地消除考生的心理疲劳,使得考生能及时达到自我突破,克服“高原现象”。

### 3. 关注全体学生,引发学生的成就感

一个学生如果在学习过程中从未体验或极少体验过成功的欢愉,感受的永远只是“也无风雨也无晴”的平淡或者较多的是经受失败与挫折的苦恼,那么,他在心理上一定常处于压抑、自卑状态,必然对学习产生厌烦情绪,把学习看成是一种不堪忍受的苦事。中等生的苦恼甚至要多于差生,因为他们较少得到老师的关注,成绩提高也不显著,经常是“原地踏步走”,差生由于基础较差,很少



能有成就感,也容易对学习丧失信心。那我们的成就感从何而来呢?这就需要学会及时肯定自己取得的成绩和进步,并且越具体越好。

总之,学如逆水行舟,不进则退,学习中的“高原现象”是阻碍学生学习的一种心理障碍,如果不及时加以突破,势必给学生的学习带来影响。

“高原现象”是高考复习过程中出现的现象,不足为奇。绝大多数考生都会走出高考的高原期,有的学生高原期的时间可能长一些,有的同学高原期的时间可能短一些,但只要采取适当措施加以解决,总会“柳暗花明又一村”的。



## 第五章

## 加强行为操练

## 基础篇

假如我们让一名普通的学生面对几千个同学在学校礼堂做一次即兴演讲,他一定会非常紧张,手脚发麻,全身出汗,满脸通红;但是如果我们换一个班长,他遇到这种情况就会表现出镇定自若,为什么会出现这种差距呢?这里面有一个重要原因:因为他经常代表班主任在班上宣布一些事情,这种类似的情境他已经体验过多次了。要战胜高考,我们同样有一个重要的法宝,那就是“加强行为操练,体验紧张气氛”。

前面我们已经讲到,面对高考,紧张是在所难免的,这是一种正常表现。但是过度紧张有害无益,会妨碍我们正常发挥。在心理学上,有一种“TOT(tip of the tongue)现象”,例如:在以往的考试过程中,同学们一定有过这样一种经历,在考试时有时我们明明知道试题答案,一时就是想不出来,考试过后试题答案不假思索便油然而生,这种明明知道某件事,但就是不能回忆出来的现象称为“TOT现象”,又叫“舌尖现象”或“话到嘴边现象”。为什么出现这种现象呢?其中的一个主要原因就是过度紧张,平时缺乏一定的行为操练。因此在迎接高考时,我们要做到“把平时的练习当高考,把六月的高考当练习”。

那么,什么是行为操练呢?在心理学上,行为操练就是对新的



条件反射进行强化,使之达到熟练的过程。在同学们的学习生活中,行为操练就是经常参加各种单元练习、模拟考试,使所学知识不断巩固、加深并逐渐内化的过程。同学们进行行为操练的过程,也是检验自己所学知识的过程,是了解自己对所知识究竟掌握到何种程度的过程。

行为操练对高考来说,是不可或缺的,其重要性体现在以下两个方面。

首先,同学们进行行为操练,是对自己所学知识进行查漏补缺、不断完善的重要手段。

在平时的学习生活中,同学们都有这样的体验:前几天已经背通过的内容几天之后会变得逐渐模糊,为什么?因为人的记忆遵循遗忘曲线,背通过的内容在第一天就会忘记百分之六十左右,更别提你在高考时要运用那么多的知识了。它们究竟被掌握了没有?我们不是很清楚,所以通过行为操练,可以发现自己学习过程中还存在的不足和弱点,使自己不断完善。

面临高考,我们更要能充分利用行为操练的各种方式来促进自己的学习。举例来说,在高三刚开始全面复习的时候,同学们可以通过测验发现自己在高一、高二和高三的学习内容中还有哪些是不懂的,哪些是在学习过程中随时间推移被遗忘的,从而为自己全方位地复习拟定一个合适的计划。使自己在以后的复习过程中做到有的放矢,更有针对性。

其次,同学们可以通过行为操练来锻炼自己,提高自己考试的信心,培养良好的考试心态。

前面我们提到,同学们要“把平时的练习当高考”,它是指首先在心理上把每次的单元练习和模拟考试都当做高考认真对待。这样可以一方面帮助你检查自己学习的真实水平;另一方面,它可以使你切实感受高考的心理气氛。其次,在行为方面也 and 高考一样,临考前的晚上,准备好各种学习用品,考试时,按照高考的要求填好姓名等,审题,然后答题,最后检查,从现在起就真正体验高考



的过程究竟是怎样的。等到高考真正来临,你就能潇洒面对,不会太紧张,做到“把六月的高考当练习”。

同时,同学们通过平时在学校进行各种行为操练,尤其是高考前的模拟考试,可以积累考试经验,熟悉考试氛围,知晓考试的进程,学习在考试过程中把握和分配时间,调整考试心态。积累做题的技巧,能有效地调节自己的情绪,能正常甚至超常发挥自己的水平。

## 测试篇

### 学习方法测试

你了解自己的学习方式吗?对下列问题做出“是”或“否”的回答。

1. 在接连不断的解题过程中,你是否会精神涣散或注意力不集中? ( )
2. 一听收音机或录音机,在你眼前会浮现出相应的场景吗? ( )
3. 你是否因为自己怕害羞而认为自己不好? ( )
4. 你觉得出声朗读比不出声朗读更容易记住吗? ( )
5. 考试时,你一看到题目就马上答题吗? ( )
6. 你是否感到会读的英语单词或汉字比不会读的更容易记住? ( )
7. 在做计算题时,你边分析题意边做吗? ( )
8. 在记诗歌时,你是否听录音或磁带比看文字更容易记住? ( )
9. 你是否先判断问题的对错,然后再着手解决? ( )
10. 学习时,你一看图解和表格,就容易记住吗? ( )
11. 你是否不注意生活细节,举止随便? ( )



12. 你对你的英语水平很得意吗? ( )
13. 你是否从事情的结果上来判断事情的好坏? ( )
14. 你是否认为看课外书比看参考书而更容易理解? ( )
15. 你是否把失败放在心上? ( )
16. 你看过课本上的插图和表格后,它们会清楚地浮现在你的眼前吗? ( )

记分方法:第2、3、4、6、7、8、9、12、15题选“是”记0分,选“否”记2分。其余题目选“是”记1分,选“否”记0分。将题号为偶数的题目得分相加,题号为奇数的题目的得分相加。偶数题测记忆型学习方式类型,奇数题测认知型学习方式类型。

你的偶数题得分是:

你的奇数题得分是:

0—4分(偶数题):表明你的记忆型学习方式是听觉型,即你的听觉记忆占优势,听到的东西比看到的东西容易记住。

5—8分(偶数题):表明你的记忆型学习方式是中间型,即介于听觉型与视觉型之间。

9—13分(偶数题):表明你的记忆型学习方式是视觉型,即你的视觉记忆占优势,看到的东西比听到的东西容易记住。

0—3分(奇数题):表明你的认知型学习方式为熟虑型,即解决学习问题倾向于深思熟虑,不草率行事。

4—8分(奇数题):表明你的认知型学习方式为中间型,即介于熟虑型与冲动型之间。

9—12分(奇数题):表明你的认知型学习方式为冲动型,反应敏捷、迅速,但往往考虑不周,错误较多。

## 操作篇

那么,该怎样进行行为操练呢?我们可以从以下几个方面来探讨。



### 1. 从行为操练内容的选择来看

在高三复习的不同阶段,行为操练内容选择的侧重点是不同的。

在复习开始阶段,应注重基础知识的掌握和理解,这时选择的行为操练的内容,以基础知识和各科《考试说明》中要求的书本知识为主。随着复习的深入,在行为操练的内容中逐渐加入一些难度较大、提高性的练习内容,例如,文科综合中开始注重社会时事热点与所学知识的联系,理科综合开始注重各科知识之间的交叉和联系。在复习的最后阶段,同学们应以各种模拟考试为主,做个一至二十套甚至几十套模拟试卷,并且将最近几年的高考试卷找出来实际考查一下,亲自历练一番。

另外,每个高三学生还必须按照自己的学习水平和实际情况,针对自己学习中的薄弱科目,适当地寻找一些资料和考题来提升自己,千万不能在复习过程中人云亦云,没有主见,别人买什么复习资料 and 模拟练习,你也买那些资料。

假如你是那种基础知识牢靠,学习成绩一贯居高不下的学生,那么你在复习资料、练习内容的选择上应以提高性的内容为主。

如果你是学习成绩中等,所学科目中还有一门偏科,这时你的行为操练的内容中偏科的科目可以多一些,从而能在高考前将偏科科目的成绩大幅度提高,也就能使自己的总成绩大幅度提升。

如果你是那种基础薄弱型学生,那么在你的行为操练的内容中,应该以基础知识的练习为主,你的首要目标是抓牢基础,然后才是提高,如果你一味地选择难度较大的内容,会使你的复习本末倒置,效果大降。

总的来说,高三学生选择的综合性的练习资料不宜过多过滥。应根据自己的实际情况,以一本资料为主,另外准备两三本作为辅助资料。模拟试题应该选择根据今年考试说明编写的,比较有名的,江苏从2004年开始独立命题,所以江苏考生选择模拟考题最好是江苏出版的,由一些高考获得优异成绩的学校中的资深老师



命题的。

## 2. 应该注重解题方法、技巧的积累

由于高考时有明确的时间限制,只能自己独立完成,每年也只有这一次的机会。因此,同学们要在平时的行为操练过程中尽量积累经验,寻找解题的方法,在平时考试和做题的过程中善于归纳,举一反三,为高考成功奠定基础。

举例来说,对于考试中常见的填空题和选择题这两种客观题的解题就各有技巧,填空题和选择题虽然都是要求对以往所学知识的再现,但是选择题在题干下面有多个答案供选择,同学们在做选择题时可以采用排除法、代入法等,甚至还可根据自己的印象和感觉猜出正确答案。填空题的解题方法则不一样,排除法和代入法在这儿完全没有用武之地,你只能根据空格两边的内容所提供的信息充分调动记忆中的相关因素,从而回忆出正确答案,所以这两种题型的解题技巧是有差异的。

同学们在复习完一段时间之后,结合自己考试中积累的经验,归纳总结出这段知识点可能出现的题型,每种题型可能会以哪一种方式提问,只有在学习过程中不断归纳总结,你的学习效率才能真正得到提高,对相关的知识点才能触类旁通,从而达到事半功倍的效果。

另外,在复习做考题的过程中,应该针对每一门学科出考题的特点进行归纳和总结。例如,英语考试一般以客观性的选择题为主,其中阅读又占了很大一部分比例,做英语阅读时最关键的是要把握文章的中心,一般情况下,文章的主题句在首句,结论在末段。

近年来,高考命题中主观题量增加,而且难题主要是以主观题为主,因此同学们应在组织答案时尽量有意识地学习用各科的术语,条理清楚、逻辑严密地予以表达,答案要做到简洁、明了、详略得当、关键词语突出。

## 3. 对行为操练的结果,我们应正确看待

每次考试过后,许多同学喜欢将自己的成绩与班上其他人比



较,一旦考试失利就会出现情绪上的波动、郁闷、烦躁,其实大可不必,你应该将成绩进行自我对照和比较,来看一看自己是不是得到进步,应该树立这样一种观念:“高考前的每一次考试都是进步的机会,发现问题,改善复习策略,提高成绩才是根本。”

随着高考的临近,学校组织的各种模拟考试越来越多,一些学生的成绩可能会起起落落。这时,同学们更应该以平和的心情对待,对于考试中出现的某门功课考砸影响到自己的总分以及在班级上的排名,过分的关心是没有必要的,如果还让这些事情影响情绪,反而会给自己增加不必要的压力,打乱原来的复习部署。所以,这个时候正确的做法是总结经验,找出问题,安排好下一步重点复习的计划。

同时,在考试过后,同学们要注意及时和老师沟通,积极从老师那儿获得反馈信息,针对自己在考试中出现的向他请教。

有些学生认为自己不是老师喜欢的所谓的好学生,平时也不擅长和老师多接触与交流,所以到这个时候也羞于开口。同学们千万要摒弃这种想法,课前课后多与老师沟通,有问题就向他请教,改变以往的学习态度,改变老师对自己的一贯看法,增加老师对自己的关注度,争取在老师心目中留下深刻印象。复习完一个阶段以后,可以请老师帮助分析自己还存在的问题,请他指出自己拟定的复习计划中还有哪些有待完善的地方,老师会针对你的学习情况和水平给你一个很好的建议,这样对你的复习会有很大帮助。

所以,每次考试过后,同学们应正确看待考试分数,充分吸收考试结果给你带来的教训。

#### 4. 要注意心态的调整

(1) 同学们在行为操练过程中,应将每次的测验和模拟考试都当做高考看待。这种观念的树立能使你对考试引起足够的重视,将大脑神经的积极性充分调动起来,只要同学们将这种状态坚持到高考,就会发现当高考真正来临,自己能够一下子就进入状



态,解题迅速,思维敏捷,产生驾轻就熟之感。

(2) 在每次考试的不同阶段,注意心态的调节。

每次考试之前,要使自己维持适度的紧张度和兴奋性,做好充分的心理准备。但要避免过于紧张,使自己的水平得不到正常发挥。

考试过程中,要做到沉着应战、临危不乱。当考试中遇到一时没有解题思路的问题,就先放下,抓紧做后面的题,等把会做的题目都做完,千万别忘了前面空下的难题,对这种题,要大胆想像,能做多少算多少,千万不要慌了手脚,更不要左顾右盼,看着别人认真地写,自己就更心慌意乱了。

在考试结束后,应以平和的心态看待自己的成绩,做到胜不骄、败不馁。

因此,每次考试前后要注意调整心态,在整个复习迎考阶段,都能保持良好的心理节奏和状态,并坚持将这种好的心理状态保持到高考结束。

#### 5. 应注意合理与适度

我们提倡学生在高考前要进行适度的行为操练,但这并不意味着做的考题越多越好。有的学生一味地追求所做考题的数量,有的甚至抱着侥幸的心理,以为自己多做考题,说不定在高考时可以碰上一到两题,高考的命题经历了这么多年,随着命题的改革,命题的形式日益多样化,命题的思维也日益灵活,持有这样一种侥幸心理是非常有害的。

所以,同学们在做模拟考题时应该在质量的基础上追求更多的数量,应将每次考题中涉及的所有题目都弄懂吃透,对每个考题涉及到的知识点都能举一反三,然后再追求考题的数量。

另外,在高三复习的不同时期,行为操练的安排是不一样的,在这个过程中同学们应该注意其合理性,复习刚开始的时候,学生应注重基础知识的把握,以课本知识的掌握为主,这时所做的考题相对来说少一点。到复习后期,同学们应该多做模拟试卷和各种



考题,熟悉考试氛围,寻找高考的感觉。

据复旦大学理科2004年高考状元叶欣介绍,在高考前的十天里,她几乎每天都做十套模拟试卷。“因为知识点都已经熟悉明确了,关键是利用做题纠正自己审题不清、粗心等缺点。”“模拟考试是一个人复习得最辛苦、最投入的时候,也是水平最佳时期。若在考前不能持续这种状态,高考成绩当然会大打折扣。”叶欣认为,在考前做足够多的习题有益无害,正像学游泳离不开水一样,“多做”也是理科考生通向优异成绩的惟一路径。她建议考生们在不多的时间里成套地做试题,“既然知识点早已烂熟于心,就要靠‘多做’寻找应试感觉,并把速度练上去”。

相反,有些同学在最后复习阶段采取了“休闲重于复习做题,大考大玩”的战略。认为自己紧张准备了一年,到最后大考前,应该好好放松一下,做模拟练习的次数少了,要求也降低了,结果当真进入考场,他们突然发现很难迅速地进入解题状态,思维也不如从前灵活敏捷,最后高考成绩不如模拟考试。

所以在高考前如果长时间地处于轻松自然状态,考场上就很难发挥出正常水平。在这儿我们当然并不是提倡所有的高三学生都像叶欣一样,每天要做上十套模拟试题,如果一些同学在做模拟考题时频频受挫,则应该根据自己的情况减少考题数量并适当降低考题难度。

## 6. 要养成良好的解题习惯

(1) 每次考试开始,同学们翻开试卷,写完姓名等基本资料,首先应该花几分钟时间将试题的数量、类型、各题占分比例等做一浏览,并对各题难度以及回答所需时间做一大致评估,做到心中有数,以便灵活应答各题,如果舍不得花这几分钟时间,一开始就埋头答题,难免会出现时间分配不当、顾此失彼等现象。

(2) 在行为操练过程中,答题应养成先易后难的习惯。

同学们应根据自己知识的掌握情况来调整答题策略和顺序,



因为解答容易的题目会使考生获得成功的体验,增强信心,从而保持良好的心理状态完成其他题目。如果一上来便啃硬骨头,往往会产生挫折感,干扰考试情绪,使人对考试失去信心,即使容易的问题可能也无法作答;另外在难题上花去较多的时间,而到回答有把握得分的题目时,时间可能就不够了。

(3) 要养成先审题的习惯。

俗话说:“磨刀不误砍柴功”,审题正是这样一个道理,在审题时同学们要逐字逐句看清楚,力求从语法结构、逻辑关系等方面真正弄懂题意,凡是题目未明显写出的,一定是隐含地给予的,只有细致审题,才能获取尽可能多的信息,从而为成功解题创造条件。

(4) 在书写答案时应先将要点列出,再进行阐述。

一般来说,高考试题评分的标准答案总是以要点或纲目形式出现,阅卷老师一般以此为标准到考生的答案中去寻找要点,如果同学们书写的答案简明扼要,能准确、精练地表达自己的观点,并且各观点按一定的逻辑顺序排列,自成一体,为使阅卷老师一目了然,在各要点前标上序号的话,这往往比一整段论述会得到更多的分数。如果确有必要作深入阐述,最好是先列要点后发挥,不要以发挥和说明的语句冲淡甚至取代要点;不要对一细节大发议论而忽视其他要点的列出,更不要离题万里空发议论。

(5) 要养成不留空白的习惯。

有的同学考试时遇到一些束手无策的题目时,就放在那儿,不做任何努力,要知道,空白必定是0分。如果你试图写下些什么有可能得上半分一分,有时候,这来之不易的一分有可能会改变你的命运。当你碰到这种情形,尽管你不能得到最终的正确答案,但仍可以把与这题有关的知识列出并尝试作一些推理、论证,能走一步就走一步,哪怕只是推进半步,也可能提供得分的机会。因为有些试题的评分不只是看最终答案,而且还要看解题的步骤过程,说不定在你的过程中就有某些合理的成分可以得分。对诸如政治、历史等综合性论述题,在你实在无能为力情况下,针对题目提供



的某些信息做一些解释、阐述,并顺势做出推理和挖掘,或许也能得到一些符合评定要求的东西。

(6) 要养成做完检查的习惯。

有些同学考试时一做完就交卷,认为自己这样很潇洒,其实这会使自己丧失一定的得分机会。在所有题目做完后,必须留一定时间检查修正,试题答完后,大脑会暂时转入相对放松状态,思维较为清晰,容易发现解题过程中不易觉察的问题,通过检查修正,可以提高答案的准确性、完整性。

检查不是按原答案顺序一目十行,走马观花式地看了一遍了事,而需仔细推敲。

首先要检查有无漏题、笔误现象或因粗心导致的错误。

其次要仔细推敲解题的各个环节:审题是否准确、完整,特别关注题目关键词及隐蔽条件;题型确立、解题所用的有关概念、原理、公式及其方法是否准确;论证是否严密、符合逻辑;运算有无差错,论述有无遗漏要点。为避免思维定势的影响,检查还可以用与原方法不同的方式进行(如用乘法验证除法,用综合法验证分析法),如果能异途同归,则确信最终答案正确。

还要检查各种细节问题,如错字、别字、漏字、加字、标点符号错用等现象,如果不加以纠正,则会影响考试得分。因此即使自认为有把握的同学最好也不要提前交卷,应充分利用这宝贵的时间继续检查。

(7) 要养成卷面整洁的习惯。

在答题时,时刻注意字迹清晰工整、标点准确、答案布局协调和谐,保持整张试卷的整洁美观,以争取较高的卷面分和阅卷老师的心理印象分。

以上所讲的七个考试时答题习惯同学们应该在平时的考试和训练中就要逐步养成,而等到高考时再来抓紧则为时晚矣。

## 7. 应注意的问题

同学们在平时的行为操练过程中,要注意处理好三个问题:



首先,同学们应处理好做考题与上课认真听讲之间的关系。高三学生以复习课居多,尤其是在高三下学期,有些同学认为复习课上所讲的知识点以前都讲过了,就没必要听了,把这段时间用来做模拟考题多好。行为操练是同学们掌握知识和培养能力的重要手段,但上课听讲则是解决问题的最佳途径。在复习课上,老师会结合自己多年的经验,将自己研究的高考命题的趋势与同学们的实际学习情况联系起来,这种复习相对于以前的授课更有针对性,对同学们迎接高考的复习起到画龙点睛的作用。

其次,同学们应处理好课本与模拟考题等复习资料的关系。课本是命题的重要依据,因此,同学们必须扎实地抓好课本,掌握好基础知识。对于文科中要求背诵记忆的必须花时间去牢记,在此基础上再配备一些资料和考题来提高自己的推理分析能力。

再次,同学们要注意不要陷入做考题的怪圈。在复习过程中,如果做题累了,不要一味地坚持下去,可以适当地放松一下自己。例如:看看简化版的英文侦探小说,不知不觉中提高英语阅读能力;听听《疯狂英语》中美妙的诗文朗诵,那决不会比流行音乐差;看看能为作文提供人文底蕴的李泽厚的《美的历程》等等。

行为操练作为一种能确实帮助同学们提高解题能力和高考成绩的有效手段,必须引起足够的重视。

针对如今高考命题中主观题的增加,我们来全面地看看论述题的解题技巧。

### 论述题的解题技巧

论述题是最常见的主观命题方式,是规定同学们在考场里用一定的时间写出一篇文章,是一种常见的有效的考试方式,在考试过程中,你可以从以下几个方面入手。

#### 1. 仔细阅读并确切理解考题要求

在做论述题时,最重要的是要确切理解考题的要求。草率的阅读与对考题的曲解,已经成了许多考生失败的原因。为了能有



助于理解考题的确切要求,同学们要把考题反复地阅读几遍,并找出关键词,着重考虑它们的意义。

### 2. 注意关键词的意义

论述题的关键词是要求你写的论文内容要涉及到的范围术语与概念。例如:评论是要求根据问题内容提出你的见解,同学们不必对某个问题做出谴责或否定,最好以对比论证来阐明正反两个方面的问题。讨论是要求从正反两个方面来阐述事物或现象。论证是要求对一个特定事物或现象提出你的基本观点,并说明你之所以如此认为的理由,即要求你提出证据来支持你的观点和结论。

### 3. 写出你的初步构思

阅读试题,找出关键词,要立即把闪现出来的初步构思写下来,不必考虑那些构思的质量如何,尽量把它们都写出来,越多越好。

### 4. 组织你的构思

用几分钟来考虑关于论题内容的构思之后,就要找出主题思想或与之相关的概念来,特别注意某些提示要求的字句,它们有助于你组织论文结构。

### 5. 写出论文提纲

用5分钟时间写一个提纲,把刚构思的主要观点按一定的逻辑结构组织起来,确定文章的结构,这样可以帮助你不离题。

### 6. 写论文

根据提纲扩展内容,注意主题突出、论证严密、结论清楚。

### 7. 写完检查

写完后立即检查,是否有拼写错误和语言错误,发现某些意义不明确的语句应加以修改,要保持答卷整洁和清晰易读。



## 第六章

# 避免作不合理假设

### 基础篇

高  
考  
心  
战

考期临近,可是脑子里总是出现一些让人不安的想法。以下这些想法是否也在你的脑海中出现过?

· 我凡事都尽量地朝坏处想,越说不害怕就越害怕,比如自己的强项也可能被自己想得十分糟糕,而考试的结果也会和自己想的一样糟,这该怎么办?

· 我一次考不好,下次就也会考不好,老是这样的循环,怎么办?

· 我有些时候总是感觉自己所学的东西都忘了,怎么办?

· 平时的考试是否对正式的考试有影响?有时自己把某一次测验成绩的好坏与正式考试联系起来,认为自己的这次测验结果决定一切,这种想法对吗?

· 假如高考过程中突然出现大脑一片空白,怎么办?

· 假如高考前两天,我突然紧张得吃不下饭、呕吐,这个时候我该怎样调节自己?

· 我现在就做好了复读的准备,这样对不对?

· 有时候会不知不觉地想到了死,想到万一家人死了、自己死了,该怎么办?想到这里我就会觉得一切没有意义,常常影响到复习效率,这该怎么办?



最经典的五个不合理假设是：

- 考试那天睡不着
- 考试第一天早上，一起来就发现自己病了
- 第一门考试的第一道题就不会做
- 第一门考试没有考好
- 今年没有考上

谁都知道，接近高考静下心来复习最重要，但就是没有办法避免那些令人讨厌的“如果”，怎么办呢？

### 一、复习时“乱想”怎么办？

不想那些和考试内容无关的东西。考试成绩不要去想，家长关心不要去想。实在控制不了，能少想就少想。

考试就像比赛，无论这场比赛多么激烈，竞争总是一时的，不管从前你取得多么辉煌的成绩，记录总是要被打破，辉煌总会过去的，每次比赛，都是全新的起点，不要苦守着过去的失败或者成功，而是应该去争取这一次的胜利。所以，重要问题不是先预计比赛的结果，而是我为了这次竞赛做好了充分的准备了吗？还有哪些不足的地方有待加强？

如果脑海中总是出现一些毫无根据的想法，不能静下心来复习，可以做一些整理性的工作，将每一门课程做一个统一梳理，将某个知识点上容易出错或者经常犯错的地方挑出来进行总结，从不同角度考考点。事实上，任何一位考生在面对高考时，都会出现一些没有根据的想法，有些是有关考试的，有些是与考试没有直接关系的。你有没有和其他同学一起交流一下考前的感受呢？也许你会发现，有奇怪想法的人不止你一个。既然是这样，就不要太在乎了。

本章开头已经介绍了种种“如果”，可惜当时“泰坦尼克”启航时，船长没有想到那么多如果，否则人类航海史上最大的悲剧就不会发生了。



考前出现不合理假设,一般是因为四个字,即“忧”、“急”、“乱”、“烦”。

“忧”:担心备考;担心不能完成复习任务;担心复习效果不好;担心临考前出什么事……

“急”:急时间不够;急时间没有好好利用;急知识没有掌握好;急别人的状态好,自己不好;急自己信心不足;紧张得睡不好……

“乱”:时间管理乱;复习没计划、没章法;学习效率低……

“烦”:感到烦躁不安;难以集中精力复习;脾气特别大,容易生气发火;不想跟人说话……

往往“忧”是“急”、“乱”、“烦”的源头。忧,脑海里就会蹦出许多“如果”,忧,这些“如果”就很难消失了。

## 二、何以解忧

我们应该用什么方法解除燃眉之“忧”呢?

解“忧”方法之一:正确认识考试焦虑。

考试焦虑有很大的消极影响。但焦虑是人面对压力的正常反应,能提高人的机体激活水平,使人做出更敏捷的反应。焦虑只要不过分就不必担心。本书有专门的章节帮助你应对考试焦虑,关于考试焦虑的具体化解之法,你可以参考第一章。

解“忧”方法之二:以理服“己”。

先检查自己的担忧,然后对担忧的合理性进行分析,接着对担忧进行辩解,从而得出合理认识。

常有考生担忧:要是我考试失败了,我真不敢想像妈妈会怎么样,一旦考不好妈妈真的会非常伤心和失望,但也不能过分夸大这种失望,妈妈不会急得去跳楼。做出合理与不合理的分析后,你也许就会对失败后的结果做比较现实的预期,而不至于太过夸张。

解“忧”方法之三、积极战斗。

进攻是最好的防守。



第一,学会与脑海中冒出的念头抗争,举各种与之相反的例子来反对它。“我一次考不好,下次就也会考不好,老是这样的循环,怎么办?”难道就没有考好的时候吗?当然有,只是你只注意到了令人沮丧的方面。

第二,学会用不同的解释,去对抗原有的念头。“上次英语考试的时候,阅读理解得了20分,而按照正常的水平应该得30分的,到了下一次测试的时候,做到阅读理解,总是害怕,生怕自己再得20分,怎么办?”原有的念头是“到了下一次测试的时候,做到阅读理解,总是害怕,生怕自己再得20分……”但你心里总是想得30分。我们都了解,阅读理解是分值最高的题型,考试时我们总是害怕在这上面丢分,但是,我们都知道,除了阅读理解,还有听力、选择填空、作文,你只注意阅读,其他地方的分数就不是分数吗?如果发觉自己提高阅读理解上的得分真的很困难,那么就就在其他题型上钻研,不要总想着阅读理解也许更为有效。

第三,学会如何把你自己从沮丧的思绪中引开。负面念头的出现是不可避免的。你不能做到忘记,但可以做到如何去想,你不但要学会如何去想,还要学会什么时候去想,才不会对自己造成伤害。也许心烦就是自找的。

不要自己吓自己,不要一味追求最理想的应考状态,自信“我能以最好的心理状态去考试,而且能考好”。

### 三、别“走神”了

注意是心理活动对一定对象的指向和集中,是心理活动的重要组成部分。没有注意的参与,任何活动都将无法维持与进行。在学习过程中,注意力的强弱、缺陷与否都将反映在学习成绩上,考生自己也会感觉到注意力不容易集中,没有学习效率,很多时候不是学习能力不够,而是在复习时总是“走神”。

“走神”就是注意力不集中。注意力不够集中是复习的大敌,一旦“走神”,思绪过于活跃,讨厌的“如果”又会不请自来,对大多



数考生来说,那真是一件难以控制又令人烦恼的事情。

### 1. 怎么防止“走神”

关注考试前所能做的并且必须做的事情,没有必要去想那些昨天(或过去)应该学会的内容或者高考的成绩如何。昨天(或过去)应该学会的,如果你还没有学会,就必须在今天努力学。

该把注意力直接指向目前对考试的准备,把能量投注于目前的学习任务上。在考前的任何一次模拟练习中,精力都必须集中在对问题的理解和准确反应上,避免去想一些不切实际的问题。诸如:“假定我有更多时间,我会做得更好!”“如果我高考考砸了怎么办?”等等。过多地去想这些问题会增加无能为力的感觉,情绪会变得很恶劣。如果树立起积极的思维方式和行为方式,压力就会得到缓解。减轻了过分的压力后,胡思乱想的状态就能得到有效控制。

### 2. 挑战走神

#### (1) 集中提高学习效率

当你坐在书桌前开始心神不定,开始走神,心里很着急,注意力不能集中时,可以做一个“加速作业时间,提高紧迫感和注意力”的训练:看着表,规定自己在45分钟内高质量地完成一小时的复习内容。要做到快而不出错,就必须高度集中注意力,坚持一段时间,你会发现,紧迫感和注意力又回到了你的身边。

#### (2) 现在最重要的事是高考

想想你离升学目标还有多远?一发现距离,就能萌生危机感,逼得你拒绝一切诱惑。要是感到自己实在“坐不住”时,可大声地说几遍:“现在我要下决心干手上的事”、“我要集中精力干这件事”、“什么事情也挡不住我”。别忘了常常告诫自己:梦里走了一百步,醒来时依旧是躺在床上。

#### (3) 改变学习和思考的习惯

行为心理学研究表明:21天以上的重复会形成习惯(注意有个别差异)。对自己设定的行为目标,第1—7天,刻意地去做,可



能会不舒服,但一定要坚持。第8—14天时,虽感日渐自然,仍需时刻提醒自己。第15—21天时,你就会有了不经意、自然而然的感觉。……好,祝贺你!你已经形成习惯,完成了改变自己的一个目标。

不过要注意的是:根据人的个性差异,训练的天数可有增减;此外,一旦出现“不可能、太难了、不行、做不到”等消极的念头,你就该想一想:你是要成功还是要失败?不改变,就意味着失败;要成功,就别无选择,立即改变!因为决定命运的还是你自己。

#### (4) 要有适当的放松

有时,正抓紧做着作业,忽然一股烦躁莫名其妙地涌上心头,好像脑子也不灵了,眼睛也看不清了,很明显,复习效率降低了。这时,你可停下,让自己放松一下,做点自己感兴趣的事,找到“乐”的感觉:哼哼小曲,眺望窗外,也可以躺在沙发上,闭上眼睛,听听舒缓的乐曲,时间不能超过10分钟,因为还要继续复习。

### 四、临考前“清醒”头脑

许多考生都会反映这样一种情况,明明知道考试的日子越来越近,注意力却越来越难以集中到与迎考复习关联的事情上,那些讨厌的“如果”不断地出现。临考前让自己的头脑清醒一下,去除杂念,有助于考试时集中精神,正常甚至超常发挥。

#### 1. 是烦恼在干扰你,还是你在找烦恼

##### (1) 建立自信心

关于建立对高考的自信心,本书也有专门的章节告诉你如何去做。自信是成功的最重要的心理素质。那么,自信是否可以让我们的少有一些不合理的假设呢?当然可以。自信的学生学习时能全力以赴、竭尽所能,较少怀疑、彷徨和胡思乱想;而信心不足的学生,总怀疑自己能否取得成功。这些对本身的怀疑具体表现在重复学习某些内容,特别是英语,这样的考生总是怀疑自己什么都记



不住,总感到平时所学的东西都忘记了,害怕上了考场后脑子一片空白,这样一来,学习就被动,注意力不集中,总是对自己做片面的分析和评价,就难以做到专心致志、全身心投入。

### (2) 精神饱满

脑力劳动耗费的精力并不比体力劳动少。整天愁眉苦脸的样子,爸爸妈妈看见你会担心,老师看见会找你谈话,同学看见你会问你怎么了,你又怎么能不乱想呢?只有精神饱满、注意力集中,才能更好地理解复习的内容,记住所学的知识,提高复习的效率;做题时才能打开思路,进行正确的分析、推理、判断,才能充分发挥自己的水平。如果发现自己在学习时注意力难以集中,或经常被别人提醒精神不好,那就说明要注意休息和调节了。

### (3) 善于重温愉快体验,排除杂念

多回味以往学习和生活中获得成功的情景和体验,使自己保持一种轻松愉快的心情,排除一切与考试无关的杂念,尤其是要避免想过去考试失败所带来的不愉快。到了这个时候,有些考生会抱怨,自己也想回忆从前学习和生活中成功的经验,却怎么也想不起来能让自己开心的事,而过去考试的不愉快却历历在目,失望的眼神、严厉的斥责、被挫败后的心情,什么都涌上心头了。生活和学习都不可能处处是阴天,总有阳光灿烂的时候,只是那些不愉快的经历与现在临考前的心态联系得太紧密,所以很容易就想起来了。

### (4) 从容不迫,头脑清晰

从容不迫、头脑清晰是良好的迎考心理状态。临考前这段时间仍然是在查漏补缺,但是一旦遇到做不出的难题,心里往往就会没了底气。很多考生都会说,“复习都到这个时候了,会的就会了,不会的也就算了”,话是这么说的,但在复习中遇到挫折时,又免不了会胡思乱想,脑子一片模糊。在临考前这段时间里,对还没有掌握的知识点既不能放弃,也不能把担心过分放大。你首先要做的是向老师或同学请教,这个阶段所剩的时间几乎不允许考生



再把所有的知识系统地复习一遍,但允许你把能找到的漏洞一个一个地补上。

### (5) 全力以赴

全力以赴,全身心投入,是一种积极兴奋的情绪,可以提高学习效率,带来敏锐的感觉、高效的记忆和高度集中的注意力。

### 2. 心理准备

心理准备,指的是我们在考试前通过对主客观情况的正确分析和自我调整,使自己保持稳定的情绪和向上的精神状态。

考前考生常常会听到这样的询问:“准备得怎么样啦?”你会怎么回答呢?正确的回答是正确评价自己,自己相信自己。

心理准备要有针对性,达到“丢掉”包袱、轻装上阵的目的。所谓的“包袱”就是不合理的假设。

成绩一贯优秀的同学容易背“优异包袱”,担心考试失常而失去优势。什么叫优势?优势是平时积累起来的,或者说是通过平时的考试成绩奠定的。担心考试失常很正常,但是你有没有想过考试为什么会失常,也许是天气不好?距离高考还有一周,突然生病的话肯定来不及完全康复?……高考是考知识,不是考运气,也许你认为自己缺乏一点运气,那么,就用知识补上吧。即使你平时成绩优秀也还应问问自己:“我的复习中还有模糊的地方吗?”看到优势的同时,也应找出自己的薄弱环节。

成绩不太好的同学惟恐考试不好而落榜,所以甚至会出现临阵脱逃的想法,也许你平时的成绩很一般,这时,你可以问问自己:“难道个个知识点都是拦路虎吗?我难道没有比别人强的地方吗?”相信自己还有弱点的同时(你还有机会补救),也应看到自己的优点。

### 3. 真的想复读吗

想复读的人分两种,一种是高考失利,没有考上理想的大学;另一种是根本没有考好,没有学校可以上。假如你正在考虑复读,在为复读做准备,你属于哪一种呢?



有很多考生会问这样一些问题“如果高考落榜了,我们应该怎样调整自己的心态?”“我现在就做好了复读的准备,这样对不对?”考试还没有结束,就想到复读,那么你的注意力就不能完全集中在考试上了。提这些问题的考生首先主观上认定了这次高考一定失败,再想到自己如何找退路,这些根本不是现在应该考虑的问题。

逃避是人在遇到压力的时候一种正常的反应。之所以想逃避,可能是害怕高考失利后要面对的一系列压力,怕自己没有勇气面对残酷的事实。

每年高考录取工作接近尾声时,有不少家庭笼罩在孩子高考落榜的阴影中。有的线下考生整天把自己关在房里,情绪低落,自我封闭;有的沉迷网络,一蹶不振、自暴自弃;更有甚者在万念俱灰的情况下,做出了傻事。的确,高考落榜对个人和家庭的打击都是巨大的。

有些家长看到孩子整天萎靡不振,气就不打一处来,责怪道:“谁叫你不好好功用,现在落到这个地步。整天只知道哭,哭有什么用。”高考的落榜,让一些家长和考生感到无颜见亲朋好友。有位家长接到学校打去的慰问电话时,火暴地说道:“找他啊,跳楼去了!”家长不能坦然地面对失败,那么要孩子去坚强地面对挫折就非常困难。不少家长把高考作为惟一成功的标志,孩子失利就认为一切都完了,自己的心血都白费了。

这些都是高考失利后常见的情景,你是不是害怕这些都发生自己身上,所以总是想如果高考失败会怎样?今年没有把握考好,明年是不是一定有把握考得好呢?不要总是抱着今年不行,明年再来的想法,每年的题目都不一样,考试形式也在改革,明年什么样还说不定,与其明年去面对更为复杂的情况,不如现在就抓紧时间,集中精力复习迎考。经过平时的努力和充分的复习准备是能够达到自己的目标的;即使不能完全达到,只要尽力而为,也就没什么可遗憾的了。



## 操作篇

在考场上保持注意力高度集中,是高考顺利的重要保证。这里将告诉广大考生一些方法,让大家在考试进行的过程中,以及在高考的三天里,如何去除那些讨厌的“如果”,顺利完成考试。

### 一、静心术——考场篇

#### 1. 不要一心想“捞满分”

特别是平时成绩中等的同学,一心想“捞满分”应是大忌。一心想“捞满分”的同学,往往会陷入“西瓜和芝麻”一起丢的困境里,也就是说,看着难题不会做,看着简单的题目想着还没有解答出的难题,可能在填空题还没有完成的时候,就在想,“填空题都做得这么差,那后面的大题目怎么办,完了完了……”结果越来越着急,最后在简单的题目上也犯低级错误。

#### 2. 答题前纵览全卷

领到试卷后,先用几分钟时间浏览一两遍,做到胸有全局。浏览并不意味着你看一遍试卷,就会做全部的题目。有些同学拿到卷子从来都不看,因为怕看到自己不会做的试题,害怕产生负面情绪,影响考场的发挥。那是因为那些同学不会浏览考卷,浏览考卷有以下几个要点。

(1) 自己的知识与题目类型的对应情况,对提取大脑中知识提前做好心理准备。

(2) 了解试题的分量,包括书写量、阅读量。考题量多,要突出快;考题量少,要突出稳。

(3) 了解难易的分布、比例。题易谨防粗心,题难不要灰心。

(4) 了解分数的分配,发现高分题,设法突破。

通过以上四个要点,对全卷从整体把握,像一位临战将军,知己知彼,就能高屋建瓴,胜券在握。



需要注意的是,在浏览试卷时不要被某一容易的题或难题吸引住,以免影响整套试卷的解答。

### 3. 审题

解题的第一步就是审题,回想一下以往考试的经验,因为没有仔细审题而造成的失分一定不少。考卷一发下来,有些考生还没有认真思考就贸然动笔,抱着“反正还要检查”的态度草率从事,做到中间才知道解答不对,于是又重新进行尝试。对答题速度的追求,应该建立在保证准确性的基础之上。否则追求快速是没有任何意义的。如果对试题的要求、解答方案、解题步骤胸有成竹,便可一气呵成。

考卷中的许多大题、高分题都需要仔细审读。如果你不够仔细,甚至看一遍就动笔解题,那么必然会丢失一些题目中提供的条件。本来通过仔细审题就可以解答的,但是因为没读题目,并不复杂的题却变成了难题。特别是在一些理科的考试中,这个时候就开始担心了,“还没有做到最后两道大题目就开始犯难,后面的分怎么拿?”看着时间越来越快地过去,思绪开始不安,思维的效率自然开始下降。

审题也是有规则的,应该注意以下几个方面。

(1) 不看错题目。一味图快,会忙中出错。有的是对概念、原理分辨不清,造成张冠李戴;有的喜欢生搬硬套地用其他题目的解法,结果往往将貌似而实质不同的题目套进自己头脑中固有的题型和模式,以至于答非所问。

为了避免看错题,一定要认真、沉着、客观、准确地把握题意。

(2) 分析要清楚。要善于将问题进行解剖,将那些比较复杂的综合题,分解成若干部分,还要找出已知条件和未知条件之间的关系。

(3) 要善于联系。考生在分析题目的基础上,将题目所涉及的各个知识点都联系起来,根据这些知识点挖掘出尽可能多的潜在条件,挖掘知识之间的内在联系。如果能够联系起有关的思路



和方法,将平时做过的类似题目联系起来,就可能把不熟悉的问题转化为熟悉的问题,从而达到解决问题的目的。

#### 4. 解题时先易后难

难题的分值高,但是不能先做,万一挑战不成,可以想像会在心理上造成多大的压力。成功可以使人产生良好的情绪,从而增强自信心和激活大脑皮层,使人思维敏捷、逻辑性强、灵感顿现、注意力集中;反之,使人灰心丧气,产生挫折感,降低人的注意力,走上恶性循环的轨道。因此在解答试题时一定要坚持先易后难、循序渐进的原则,力争在不断成功的激励中,以愉快的心情做完全部试题。

先易后难,要先做基本题,即选择题、填空题,再做中档题,最后做综合题。先易后难也可以先做自己擅长的题,最后再集中精力去做难题。

万一开卷就碰到拿不准做不出的题目,心情千万不要紧张,先做记号(如在草稿纸上标上题号,打个小问号,切忌不要在答题卷上做记号)跳过去,将会做的题目做完了,心理状态便稳定了,再回过头来重点突破。

做难题时要避免两种不良倾向。

一是思想静不下来,脑子钻不进去,看看这个,又瞧瞧那个,结果哪个都没做出来,时间浪费了不少;二是在某一题上花费时间过多,以至于影响了做其他题目。

对于难题,要仔细审题,弄清已知条件和所求结果,挖掘知识之间的内在联系。当实在是没有思路时,要敢于放弃,要从全局来考虑。要有一个正确的战略,总分才是最重要的。千万不可患得患失,不可因小失大。

#### 5. 尽量做完试题,分分必争

从考试结果来说,常常有许多考生因为一分之差而未能金榜题名;从考试结束后的心理状态来说,很多考生会因为自己有一道题没有做而惶惶不可终日,总是想“如果我做完了,就会怎么怎么



样”。其实,在考试时,取得一分并不是很困难的事情。要做到会多少,答多少,哪怕是一条辅助线,一个符号,一个公式,一点一滴都最好是写上或画上,即使是没有把握也要敢于写(一般说来,即使不是正确答案也不会倒扣分),碰碰运气也无妨。

在标准化考试中,敢于猜测的考生比谨慎小心的考生更易于取得较好的分数。从理论上说,对于“两择一”的试题,完全凭猜测,可以得到 50% 的分数;“四择一”的试题可以得到 25% 的分数。而在实际考试当中,考生实际猜的分数要大大高于这个比例。因此,即使是对无力解答的题目,也要敢于猜答案。不要留下空白。说不定会猜准几分。

#### 6. 认真检查

当你答完所有的题目时,也许头脑能得到相对的放松而较为清醒,这时候一定要保持住答题时的思维状态,认真进行检查。很多同学在答完题后会想:“好了,答完了,看来这门考得不错,……”于是不能集中注意力对已经做完的试题进行检查。这时候需要你对自己说“一定还有不对的地方”,然后抓紧时间埋头检查。

应从以下几个方面来进行检查。

(1) 检查试卷。要求在检查时,再一次看答卷是否符合要求,有无漏答的题目,有无违反要求的做法。如果发现问题,要尽量予以补救。

(2) 检查思路。在复查时要多采用逆向检查法和变换方式检查法两种方法。前者是从反面一步一步地进行反证;后者是采用与原来不同的方式解题,如果结果一样,则可以确定原来的答案是正确的。

(3) 检查步骤。检查每一步的推理、每一个计算,有没有错误,表述是否清楚。

(4) 检查结果。对计算题、应用题的结果,一定要看是否符合题意。



## 二、静心术——考间休息篇

### 1. 正确评估自己

如果某一科考试失利,首先要对自己近来学习状况,特别是下一科的考试科目做实事求是的分析和评估,预测自己在最佳状态下所能发挥出的最高水平,既不盲目乐观,也不能低估自己,特别不能怨天尤人,同时动员和调动全部心理因素认真对待下一科考试。

### 2. 提前进入下一科的准备

考完一科后,考生应该抽点时间复习接下来一门考试科目的内容,注意一下平时不是很重视的地方,看一些公式、定理以及一些概念,以加强记忆。这时,考生不要强迫自己非得要记住什么东西,也不要去想那些大伤脑筋的复杂问题,更不要去钻难题、偏题。

要让大脑开始对下一科的一些基本数据、常用公式、重要定理“过过电影”;自问自答一些不太复杂的问题。这样不仅能转移前的恐惧,摆脱上一科失利的阴影,而且有利于下一科考试,防止头脑中出现诸如“假如高考过程中,突然出现大脑一片空白,怎么办”这一类的问题。

### 3. 要学会迅速遗忘

考试结束后,最好避免与他人对答案。如果有人问自己考得如何,就告诉他“还行”就可以了;将自己的注意力完全集中到待考的科目上。不要总想着前一门考试的答案是否正确。一门科目的考试结束后,最恰当的做法应该是马上将这门科目完全放下,让思维和情绪完全丢开对这一科目的负担,全面转入下一科目的复习。

### 4. 为下门考试做准备

以上说了许多,就是为了告诉你,那些不合理的假设是你自己吓自己而已,在科目间隔期间,与其把时间浪费在胡思乱想上,不



如注意休息。在考试间歇抓紧休息是必要的,要保证充足的睡眠时间。

在考试间歇期,可以轻松地散步、做些舒展的体操,这样有助于轻松而高效地投入下一场考试。



## 第七章

## 降低考试焦虑

## 基础篇

六月,在普通人眼里更多的只是夏天的开始,炎热的代名词。但对于高三毕业生来说,正如一首歌中唱到的“会考的季节又到了”,衡量高中生三年学习成绩的高考如期而至。尽管素质教育已经被我们提倡了好多年,尽管应试教育的弊端越发明显,越来越不合时宜,但由于进入大学的门槛——高考没有改变,评价一个学生好坏的标准没有改变,社会对我们的要求没有改变,为了我们的将来,我们只能对素质教育说声“想说爱你不容易”,而对于应试教育,一句“爱你一万年”透出了我们心中的无奈。尽管高校连续几年都在扩招,大众化教育越发明显,但由于现实社会对学历的要求越来越高,考不上大学就“意味”着前途渺茫,导致高中生尤其是高三学生的压力普遍增大。

日前,郑州市一所重点高中心理辅导室运用《考试焦虑调查问卷》对这个学校高三全体学生进行了测试。结果显示,11.76%的学生具有中度及高度焦虑,还有59.3%的学生感到轻度焦虑,只有28.9%的学生回答考试时很镇定。由此可见,考试过分焦虑的症状出现在越来越多的学生身上,降低考试焦虑已经变得刻不容缓。

在此,需要说明的是,事实上,每个人面临重要任务时,都会有



焦虑、恐惧的情绪出现。它源自个体正常、成熟的自我意识,凡是遇到与我们息息相关的事件,我们都难免兴奋和不由自主的紧张。心理学家荷姆斯和雷赫以及台湾的苏东平、卓良珍都曾研究过生活中不同事件对人的冲击及影响,小到过一个假期,开一个欢快开心的圣诞 party,都会使人们感受压力而出现紧张、焦虑等情绪,更何况高考这样重要的事呢。但是,这并不代表我们就要把考试焦虑当成洪水猛兽。正所谓“成也萧何,败也萧何”,考试焦虑既有其消极的一面,又有其积极的一面,关键要看焦虑的程度。心理学研究表明,焦虑与学习效率的关系是个倒转的 U 形曲线。它告诉我们,适度的焦虑意味着神经内分泌功能的总动员,可以形成一种动力,有助于临场“竞技水平”的发挥。它能调动学生的注意力、记忆力、思维能力,使自己考前努力学习,在考试中集中精力,从而取得理想成绩。而考试过度焦虑的同学往往紧张、忧虑、神经过敏和情绪冲动,从而干扰考试的正常发挥,导致考试失败。多次失败则容易怀疑自己的能力,以致烦躁不安、情绪低落,甚至产生行动刻板、记忆受阻、思维呆滞等现象。本章要讨论的考试焦虑主要是指过度的考试焦虑。

### 一、何谓考试焦虑

近年来,考试焦虑越来越被心理学家和教育学者所关注。那么,到底什么是考试焦虑呢?

考试焦虑是在一定应试情境的激发下,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,以防御和逃避为行为方式,通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。简单地说考试焦虑就是指对考试的担忧,对考试中解題的不自信所引起的心理反应。

### 二、考试焦虑的表现

明白了什么是考试焦虑后,我们对考试焦虑就有了一个初步



的认识。那么我们按照什么标准来评定自己是否患有考试焦虑症。即考试焦虑表现在哪些方面？

要弄清这个问题,我们不妨先来看一个例子。随着高考日期的一天天逼近,张越华的心情也一天天紧张起来了。5月份全校模拟考试,他没考好,这下子他变得忧心忡忡,陷入挫折中而不可自拔,心里一直想着模拟考试都考不好,正式考试就更没戏了。他开始变得烦躁,心情郁闷,复习的时候心思总是不能集中在课本上,看一会儿书就会想到高考会怎样怎样,越想越怕,越想越烦。张越华明显地消瘦了,他开始失眠,一看书就头疼,躺下休息又觉得是浪费时间,再一看别的同学一个个都在埋头苦学,好像都不像他那样紧张、焦虑,而是个个胸有成竹……这样左思右想,越来越着急,越来越害怕,医生说 he 得了神经衰弱症,开始他还能勉强支撑着复习功课,后来终于在高考前几天病倒了,他没能参加高考。后来,老师们都说:以张越华平时的学习成绩,只要正常发挥,考取他向往的名牌大学根本不成问题。

上例中,张越华变得烦躁,心情郁闷,害怕,紧张,着急,头痛,失眠等都是考试焦虑的表现。在讨论考试焦虑的表现问题上,不同的人可从不同的方面来研究。有的从临床生理表现上,有的从心理表现上,有的从行为上,有的从情绪和认知方面,而有的则从考试前、考试中、考试后三方面来讨论考试焦虑的表现。综合各家之言,我们认为考试焦虑主要表现在以下三个方面。

1. 生理方面。呼吸急促,血压升高,心跳加快,神情慌乱,手心出汗,肌肉绷紧,肠胃不适,大小便增多,头疼,头晕,呕吐,失眠健忘,食欲不振,内分泌失调,免疫力低下,大脑过度疲劳等。

2. 心理方面。提心吊胆,焦躁不安,心慌多疑,注意力分散,思维迟钝,记忆低下,忧郁绝望,情绪激动等。

3. 行为方面。发呆,找借口拖延时间,多余动作增加,不愿和别人交往,怨天尤人,粗心大意,坐立不安,学习效率低,胡乱答完卷子早早离开考场。



### 三、为何产生考试焦虑

要想调整过度的考试焦虑,我们就必须明白产生考试焦虑的根源是什么,从根源入手,方能做到知己知彼,百战百胜,达到既治标又治本的目的。为什么会产生考试焦虑呢?影响考试焦虑形成的因素是多种多样、极其复杂的,既有客观因素又有主观因素,既有个体的生理心理因素,又有外在的社会环境因素、家庭因素等,它们互相影响,共同制约考试焦虑的产生和发展。我们这里主要从内外两方面来探讨。

从学生内部而言,主要有以下几种因素影响考试焦虑的产生。

#### 1. 认知评价偏差是造成考试焦虑诸多内在因素中的首要因素

学生由于主观上认定甚至夸大考试的可怕、对自己构成的威胁,从而陷入恐惧、担忧以致不能自拔,就会产生考试焦虑。学生一旦进入高中,会考、高考这些考试与个人未来就密切地联系在一起了。这样,就可能会产生强烈的反差:一方面对考试期望值过高,憧憬考试获得巨大成功;另一方面则会出现考试失败、成绩不理想的现实。考试受挫,就会产生羞愧、失落、自卑、自责等复杂情感,使人的整个心理状态失去平衡,很容易导致考试焦虑。另外,有些人脑中总抱有一考定终身的想法,把考场喻为战场,临考时大有“风萧萧兮易水寒,壮士一去不复还”的悲壮。这种抱着“必死”的信念去参加考试的人往往就是那些“出师未捷身先死”的“英雄”。

#### 2. 人格特质是造成学生产生考试焦虑的一个重要内部因素

有研究表明,从人格类型上看,外向不稳定型以及内向不稳定型的学生往往在考试焦虑测验中得高分。外向型学生的人格特质中既存在冲动、不安、兴奋等品质,同时又存在乐观、开朗、无忧无虑等品质,致使他们在考试焦虑测验中易走极端(高焦虑或低焦虑);内向型的人把注意力指向自身,过分关注自己在事件中做出



的不适应的反应,易出现负面情绪而使其应付手段越来越无效。高中学生仍处于人格塑造期,这期间,如果受多种消极因素的影响,就会产生性格障碍。个性的形成与学生从小以考试成绩好坏获得父母及社会肯定的评价经历有密切关系,家庭教育的态度也受孩子学习成绩好坏的左右。这些因素,使相当部分高中生存在内向、孤僻、自我过分膨胀、自尊过分强烈、挫折承受力极低等现象。此类学生都极易产生考试焦虑。

### 3. 被过去考试失败的经历困扰

从小学到大学,我们每个人都经历了无数的考试,有相当部分的学生有过在大考中失败的经历。这些失败的阴影,特别是面对失败时的一些负性情绪(对自身能力的怀疑,严厉的自责,痛苦的体验等)便在大脑中保存下来了。当面对新的考试,尤其是在被学生视为决定命运的高考时,当前的考试情景便会引发记忆中相关的失败体验,从而引起情绪的波动。它导致的直接后果便是注意力的分散和记忆力的减退,使人无法从容应考。

### 4. 知识准备不足,应试技能偏低

产生考试焦虑的原因是多种多样的,但最根本的原因还在于知识掌握的多少。无论是平常的小考,还是高考,都是基于平常知识的积累,如果一个学生基础扎实,复习全面,一般而言对考试就会较有信心,很少被焦虑控制。有的同学本末倒置,复习时不能集中精力去复习,总是去想考试会怎样,总是和别的同学比,不会科学地安排复习,这样只能是忙中添乱。在考试当中,没有掌握必要的应试技巧,遇到难题或陌生题时,不会调整自己情绪,导致思维能力降低,后面简单的题目也不会做。不会合理安排时间,不能理解题目间的联系,考试工具准备不充分等都可以导致焦虑的产生。

以上四点只是引起学生考试焦虑内部原因的主要方面,考试焦虑还与学生的神经类型、身体素质、生理周期、作息时间、缺乏自信、大脑过度疲劳等有关,这些在其他章节有所论述,在此不再赘述。



从外部因素来讲,不外乎学校、家庭以及社会三方面,尽管是外部因素,但可以毫不夸张地说,在一定程度上,它们共同“左右”着学生的理想和未来。

### 1. 学校因素

社会衡量一所学校好坏的标准,主要是看学校培养“人才”的数量,并据此决定对学校的资金投入,这就导致学校为了追求升学率,安排名目繁多的考试,学生们始终处于应考状态。成绩好的学生担心自己考试失利;差的学生担心考试不及格;中游的学生又怕自己成绩不稳定。但最终都是害怕考试失败,不能取得优异成绩。同时,还减少了学生应有的休息时间,每天上课时间达十几个小时。很多学生生理、心理难以承受如此负荷,慢慢地就产生了焦虑心理。学生的成绩成了学校发展的筹码。

### 2. 家庭因素

关于这个因素,不同人有不同的表述,但主要还是归咎于家长的过高期望和一些错误观念,比如:考不上大学孩子这辈子就完了;考不上丢人现眼等。在这里,我们主要从与家长的沟通这方面作重点论述。在今天,许多考生的压力可能来自于家长。比如有家长就像保姆,当孩子复习时,总担心自己其实很正常的行为会妨碍到孩子,在家里话不敢说,电视也不敢看,其实越是这样,越会造成不该有的紧张气氛,孩子就会背上沉重的包袱,可能会暗示自己:我真的能考上倒也罢了,如果考不上,我多对不起他们呀。还有些家长在家里营造人为的紧张气氛,早早地在家里挂着一个像迎奥运的牌子:离高考还有多少天。这样做确实可以提醒孩子要珍惜时间,但不可避免地让孩子觉得时间越来越少,自己还有很多东西没有学好,尤其是还剩一两天的时候,这种感觉无法消散。所以,家长不要太多地告诉孩子:你是一个高考生,别的事不需要你管。请大家看下面一幕,和你是否有相似之处。

吃过晚饭,高三学生王某开始学习了,学了一个小时后,房间的门开了,母亲进来了,把一杯水放在桌子上,用手一指,意思是



说:学了一个小时,喝口水,休息会儿;又过了一小时,门又响了,母亲手里拿着一根香蕉或一个苹果进来了;好不容易到了10点,王某心想,这下可以安心学习了,不知不觉抬头一看,已经12点了,这次没有人,但他感到门缝开了,从外面递进一张纸条,上面写着:孩子,时间不早了,明天还要上课,早点休息吧,祝你好运,爱你的爸爸妈妈。试问这样的条件下,孩子能没有压力吗?

### 3. 社会因素

尽管我们都知道拥有高学历并不一定就是人才,但是,在当今中国却有着这样一种观点:高学历不是万能的,但没有高学历却是万万不能的。为了适应这个社会的择才标准,更多的人渴望接受高等教育。虽然各高校已加大了扩招力度,却还远远跟不上考生的增长速度。因此,高考竞争还将更加激烈,社会对“人才”的要求也将水涨船高。为了将来能够找到一份满意的工作,我们只能继续做分数的奴隶。这就在无形中又给学生增加了压力,如果不及及时缓解压力,产生考试焦虑也就不足为奇了。

在明白考试焦虑的一系列问题后,我们将要进入本章最重要的部分,这也是高三学生最关心的问题,有了考试焦虑的症状后,该如何调节或消除呢?由于外部因素我们不易控制,我们主要通过调整内部因素,辅之以外部因素来降低焦虑状态。

#### 1. 矫正认知方式

心理学家爱丽思曾说:“人的认识直接影响情绪,错误的或不现实的认识会导致异常的情绪反应,进而产生各种身体和心理病症,如果矫正了认识,就能改善情绪反应并消除焦虑症状。”因此,必须让学生对自我和外界事物有正确的认知方式。认知方式的矫正可以通过下面的途径来实现:首先让学生检查自己的担忧,即将与考试相关的担忧事项排列出来,然后帮助学生对各种担忧进行合理性分析,剔除不合理、不必要的担忧,再从反面作危害性分析,最后让学生获得正确的认知方式。

#### 2. 培养正视挫折的能力



心理学家莱维特说：“挫折是一种感觉，不是客观存在，因为面临同样的考验，不同的人会有不同的感受，做出不同的反应。”因一次考试失利而导致严重心理失衡的人很多，但有的人可以很快从中解脱出来，而有的却陷入其中难以自拔，结果之所以不同，关键在于如何对待挫折。挫折是人生道路上常会遇到的，是十分正常的。挫折会给人带来打击、痛苦，但也能使人奋起、成熟，从中得到锻炼。挫折可能导致一个人奋发图强，也可能导致一个人丧失斗志。强者之所以为强者，获得巨大成功，关键在于他们在遇到挫折时能战胜自我。同学们可以搜集古今中外一些成功人士在遇到挫折后是如何不屈不挠、终获成功的例子，以此激励自己。

### 3. 培养自信、乐观的性格

研究表明，影响一个人挫折承受力的最重要因素是人的性格特征。一个人的性格影响着他对挫折的态度和适应性。性格开朗、乐观、自信、坚强的人，对挫折的承受力强；性格孤僻、内向、懦弱、心胸狭窄的人，对挫折的承受力低，在挫折到来时不知所措，失去自我调控的能力。因而，平时要注意培养自信、乐观的性格。心中感到焦虑时，要会释放，找自己的朋友、亲人倾诉，或者大哭一场也未尝不可。要会转移，听音乐、参加些劳动、去大自然散步或买一件心爱的小玩意，将注意力转向其他事物，以遣散心中的不快。久而久之就能逐渐形成自信、乐观的性格。

### 4. 明确学习目的，做好充分的知识准备

学习目的明确，平时就能够认真地学习，知识就相应地掌握得多一些，牢固一些。学得好，考试的时候自然心底平静，从容答卷，既不会过度紧张，也不会过分松弛。学习目的明确就能够正确对待考试，做到“一颗红心，多种准备”，考试过程中就不会患得患失，过多考虑考试以外的事，能够把一切心事都集中在思考、回答问题。明确学习目的，还能够激发学生“要考好”的强烈愿望，考试的时候必是精力集中，思维活跃，呈现出一种“亢奋”的精神状态，写得更快、更准、更好，解答出更多的问题。再者，考前不



要老想着离高考还有几天,要沉下心来,在教师指导下有计划、有目标地对学过的知识进行系统复习,查找知识掌握上的缺陷,准备得越充分,心中越有底。成竹在胸,心中当然冷静、坦然,就不易产生过度焦虑情绪。

#### 5. 加强与父母的沟通

沟通是有策略的。我们要做到:(1)坦然接受家长对自己的爱。我们必须明白父母所做的都是出于对我的爱。只是他们不知道这样的爱有一定的负面影响;(2)让家长放心。家长有时候之所以问长问短,一个很重要的原因就是对孩子的学习情况不放心。这时,我们要做的就是让家长放心。我们有必要送给家长一句话,高考前,对孩子有利的,能让孩子有一个好的心态的家长应该是“大眼睛,大耳朵,小嘴巴”。“大眼睛”是指要多看,看看外面都有什么关于高考的信息,心里有个底;“大耳朵”是要多听,听听有什么高考的政策;“小嘴巴”是指要少说,孩子都大了,自己的事情自己心里都有底了,说多了,反而适得其反。

### 测试篇

请你仔细阅读每一个题目,并根据自己的实际情况,选出 A、B、C、D 中的一个填在括号内。标准如下:

A:很符合自己的情况

B:比较符合自己的情况

C:较不符合自己的情况

D:很不符合自己的情况

1. 在重要的考试前几天,我就坐立不安了。 ( )
2. 临近考试时,我就泻肚子。 ( )
3. 一想到考试即将来临,身体就会发僵。 ( )
4. 在考试前,我总感到苦恼。 ( )
5. 在考试前,我感到烦躁,脾气变坏。 ( )



6. 在紧张的复习期间,常会想道:“这次考试要是考不好怎么办?” ( )
7. 越临近考试,我的注意力越难集中。 ( )
8. 一想到马上就要考试了,参加任何文娱活动都感到没劲。 ( )
9. 在考试前,我总预感到这次考试将要考糟。 ( )
10. 在考试前,我常做关于考试的梦。 ( )
11. 到了考试那天,我就不安起来。 ( )
12. 当听到开始考试的铃响了,我的心马上紧张地急跳起来。 ( )
13. 遇到重要的考试,我的脑子就变得比平时迟钝。 ( )
14. 看到考试题目越多、越难,我越感到不安。 ( )
15. 在考试中,我的手会变得冰凉。 ( )
16. 在考试时,我感到十分紧张。 ( )
17. 一遇到很难的试题,我就担心自己会不及格。 ( )
18. 在紧张的考试中,我却会想些与考试无关的事情,注意力集中不起来。 ( )
19. 在考试时,我会紧张得连平时记得滚瓜烂熟的知识也回忆不起来。 ( )
20. 在考试时,我会沉浸在空想之中,一时忘了自己是在考试。 ( )
21. 考试时,我想上厕所的次数比平时多。 ( )
22. 考试时,即使不热,我也会浑身出汗。 ( )
23. 在考试时,我紧张得手发僵,写字不流畅。 ( )
24. 考试时,我经常看错题目。 ( )
25. 在进行重要的考试时,我的头就会痛起来。 ( )
26. 发现剩下的时间来不及做完全部考题,我就急得手足无措,浑身大汗。 ( )



27. 如果我考了个坏分数,家长或老师会严厉地指责我。( )

28. 在考试后,我发现自己懂的题目没有答对时,就十分生自己的气。( )

29. 有几次重要的考试之后,我腹泻了。( )

30. 我对考试十分厌烦。( )

31. 只要考试不计成绩,我就会喜欢考试。( )

32. 考试不应当像现在这样在紧张状态下进行。( )

33. 不考试,我能学到更多的知识。( )

计分规则与结果解释:

计分按 A、B、C、D 对应 3 分、2 分、1 分、0 分。用下面的公式计算总得分:总得分 = 3 × 选 A 的次数 + 2 × 选 B 的次数 + 选 C 的次数。

0—24 分可认为是对考试镇定自若;25—49 分可认为是轻度焦虑;50—74 分可认为是中度焦虑;75—99 分可认为是重度焦虑。

镇定:说明你总是以较为轻松的态度来对待考试,只在少数几次考试面前,你才显得有些激动。如果你的得分特别低,说明你对考试采取了过于不在乎的态度,视做平常小事。

轻度焦虑:说明你面对考试,心情较激动,有一种焦虑感,心中有点惶恐不安。请别担心,这是正常的。当你出现较低焦虑感时,说明你的脑细胞已兴奋起来了,准备进行或正在进行紧张的高效率的学习。事实上,许多心理学工作者的研究结果表明,轻度的焦虑感有助于考试成绩的提高。只要把焦虑感控制在低水平和很短时间之内,是不会影响你的心理健康的。

中度焦虑:说明你面临考试,心情过于激动,焦虑感过重。以这样紧张的心情去参加考试,势必难以考出你的实际水平。并且要注意由于焦虑,可能你的神经系统功能开始有点紊乱,因此,你应当设法降低自己的考试焦虑水平,防止神经功能进一步恶化,以免形成慢性的神经性焦虑症。



重度焦虑:你已经患了“考试焦虑症”,这是一种神经性焦虑症。逢到考试来临就会不由自主地产生莫名其妙的恐惧感。

## 操作篇

下面,我们给大家介绍几种具体的方法,以应付突然而来的考试焦虑,希望能给大家一些帮助。

### 1. 自信训练法

运用交互抑制原理,让考生自我表达正常的情感,使那些消极的意识得到扭转,借以削弱或消除考试焦虑的一种自我训练方法,以增强考试信心。自我训练设计,针对考生焦虑担忧成分而定。无端的忧虑与苦恼,对当前复习有百害而无一利。当前最重要的是按照复习计划有条不紊地进行,扎扎实实地做好各种准备,这才是正确的态度。针对每一种担忧,自己与自己辩论,以提高自信心。

### 2. 深呼吸缓解法

紧张焦虑会导致呼吸不由自主地加快,从而导致“过度呼吸”。急促的过度呼吸会引起一些生理变化。如心跳频率和强度的增加,肾上腺素的增加,唾液分泌减少,恶心呕吐,肌肉抽搐等,这些变化都是来自神经系统的反应,你无法通过意识直接控制这些生理变化。所以,当你焦虑紧张时,想通过意志让自己不冒汗、不心慌是十分困难的。你能做的一种最简单、最有效的努力就是控制呼吸,通过深呼吸缓解焦虑。

具体做法是:保持坐姿,身体向后靠并挺直,松开束腰的皮带或衣物,将双掌轻轻放在肚脐上,要求五指并拢,掌心向下。先用鼻子慢慢地吸足一口气,大约数四个节拍,然后慢慢吐气,也用四个节拍,每次连续做4—10分钟即可。也可以闭上眼睛做,边做深呼吸边想像一些美好的情景,效果会更好。除了在安静的环境中进行深呼吸外,也可以在看电视、走路、临考前做。



### 3. 肌肉放松法

紧张焦虑会导致二氧化碳和氧气在血液中比例失调,从而改变血液的酸性,引起钙在肌肉和神经中的急剧增加,令其敏感度提高,使人感到颤抖、紧张。因此,肌肉松弛法有利于缓解肌肉紧张。具体做法是:

(1) 头部放松。用力紧皱眉头保持 10 秒钟,然后放松;用力闭紧双眼,保持 10 秒钟,然后放松;用舌头抵住上腭,使舌头前部紧张,保持 10 秒钟后放松。

(2) 颈部肌肉放松。将头用力下弯,努力使下巴抵达胸部,保持 10 秒钟,然后放松。

(3) 腹部肌肉放松。绷紧双腿,并膝伸直上抬,保持 10 秒钟,然后放松;将双脚向前绷紧,体会小腿部的紧张感 10 秒钟,然后放松……还有肩部、臀部、胸部等肌肉的放松。

### 4. 想像放松法

人的想像具有暗示、补充、预见功能。考试前通过对一些广阔的、宁静的、舒缓的画面或场景的想像,达到放松身心的目的。这些画面和场景可以是田园风光、海上日出、轻舟飘荡……

### 5. 积极的自我暗示

有研究表明,积极的自我暗示、自我鼓励能唤起人良好的情绪,而消极的自我暗示则会使人产生不良情绪。学生根据自己实际情况,可以采用不同的自我暗示语。如在紧张情绪到来时,提醒自己:“我一定行,没有必要紧张。”如果失眠了,就告诉自己:“失眠是不想睡,等困了就……”再如:“我今天精神特别好,学习效率一定高;这几天胃口好,身体一定不会有问题……”通过暗示,减轻心理压力,消除紧张的情绪,达到鼓舞斗志的目的。

影响考试焦虑的因素很多,相应地消除考试焦虑的方法也就很多,除了以上介绍的几种方法外,还有比如合理的饮食,充足的睡眠,听听音乐,坚持锻炼身体等都可以适当地调整考试焦虑。在考试的时候,也可以运用一些小技巧,有助于应考。比如,嚼口香



糖分散一下注意力;穿蓝色的衣服会给你以安宁、满足的感觉;黑色的衣服则能激起你对权威、对胜利的渴望;粉红的衣服则具有使你镇静安神的作用,能调节暴躁的情绪等。大家可以根据上面的建议,结合自身的特点,找出合适的方法消除自己的焦虑,以便在考试中取得好成绩。



## 第八章

## 理顺生物钟

## 基础篇

## 一、拨动生物钟

在高中的学习生活中,有不少学生都会出现这样的状况:成天昏昏欲睡,提不起精神,学习效率很低;白天上课时无精打采,学习生活毫无规律;晚上反而特别有精神,越是想睡就越睡不着,常有失眠现象。其实这些现象最根本的问题就在于他们没有理顺自己的“生物钟”。那么,什么是“生物钟”呢?

众所周知,在自然界中,各种事物、景象均表现出奇妙的周期性节律变化。大量研究证实,所有生物包括人在内都有自己的“时间表”,科学家们形象地称之为“生物钟”。简言之,生物钟就是指生物生命活动的内在节奏性,生物体通过它能感受外界环境的周期性变化,并调节本身生理活动的步伐,使其在一定的时期开始、进行或结束,它也叫生物节律、生物韵律。目前已发现一百多种。生物钟对人学习、生活的影响是非常巨大的,科学研究发现,人的生物钟一旦被打破,人体就会在较长时间内处于紊乱状态,人们就容易生病、精神不振。

更具体地说,在日常生活中,人们的体力、情绪和智力都呈现出规律性的变化,掌握这些规律对于学习、生活和工作都会有很大的帮助。20世纪中期,有人在研究了数百名高中和大学学生的考



试成绩后,发现人的体力、情绪、智力都有三个周期节律,从人出生至死亡,始终支配着人的生命活动。体力周期控制着人的体能、精力和能力;情绪周期控制着人的自信心、情感和社会心理活动;智力周期则控制着人的学习、记忆和逻辑思维能力。人的体力、情绪和智力这三个周期都可分为三个阶段,前半阶段为高潮期,后半阶段为低潮期,两个阶段的起始分界线为临界期。当我们处在不同的阶段时,就会有不同的表现,在高潮期处于较好的状态,低潮期处于较差的状态。体力、情绪和智力周期就在人的生命过程中分别以各自的规律周而复始地循环往复着。

## 二、生物钟调节的误区

今天,在高中生的生活中,许多学生过的是“人不人、鬼不鬼”的日子。何谓“人不人、鬼不鬼”呢?其实就是指白天和夜晚的时间完全混乱,“人不人”指这些学生晚上十分精神,往往到凌晨两三点,甚至五六点也不入睡,很少休息,过的不是一般人的生活。“鬼不鬼”指他们白天昏昏欲睡,提不起精神,常常在迷迷糊糊中就睡着了。长此以往,这些同学的生物钟就走入了误区,对他们的学习势必会产生影响。具体而言,生物钟调节的误区主要包括下面几种:

### 1. 开夜车

人有三分之一的时间是花费在睡眠上的,于是就有人觉得每日花在睡眠上的时间实在有些可惜,他们认为这些时间可以用来做很多事。特别是在高中生中,有这样认识的人很多,考期临近,不少学生都喜欢开夜车复习功课,认为“临阵磨枪,不快也光”,从而忽略了必要的睡眠。殊不知,长时间的连续学习除大脑工作效率不高外,对人体也有较大的危害,势必会造成心脏功能不同程度的损害。另外,持续的学习活动还伴随大脑皮层的机能消耗。当学习活动进行到一定阶段时,这种消耗过程会超过恢复过程,大脑皮层在超负荷的情况下工作,就会产生保护性抑制,使学习能力降



低。如果这时还拼命学习,就会造成大脑皮层功能减退的进一步深入和损伤。具体表现为记忆力减弱,注意力不集中,逻辑思维能力下降,还伴有头昏、头痛、失眠、食欲减退等现象,这样做就有些得不偿失了。因此,“开夜车”对我们的健康和复习质量是有百弊而无一利的,高中生应该注意改变这种学习方式,提高效率,尽量避免“开夜车”。

### 2. 争分夺秒

不少学生十分珍惜时间,往往一坐就是几个小时不动弹,结果几个月下来,造成了头痛的恶果,只要看半个小时的书头就痛得不行;还有些同学为了备考抓紧时间,什么都不顾,和同学的人际关系处理得一团糟;也有的同学每天舍不得运动几分钟,除去必要的生活安排和睡眠时间,几乎所有的时间都花在学习上,结果抵抗力越来越差,到了真正高考时,反而因为身体的原因没能正常发挥。其实,适当的休息和娱乐是必要的,它会对我们的学习产生事半功倍的效果。对时间的利用并不在于数量的多少,而在于效率的高低。

### 3. 随心所欲

很多学生学习生活的安排毫无规律,什么时候想学了,就花上几个小时的时间猛学一阵,或是做上几份试卷,或是连续背上几篇课文。累了就大肆玩上一气或者大睡一觉。时间浪费了之后就一味地自责,认为这是一种罪恶。思想上不断背负着压力,结果搞得自己身心俱累,时间利用的效率反而十分低。这种随心所欲的做法对学习是十分不利的,如果长此以往,必然会影响自己对学习的兴趣和劲头,最终在考试中影响水平的发挥。

当然这样的不合理现象还有很多,这里我们就举这三个常见的例子,希望同学们能针对自己的情况及时地改正类似于此的不合理现象,走出生物钟调节的误区。



### 三、生物钟紊乱的影响

生物钟紊乱最常见的表现有精力分散、迷惑、犹豫不决、拖拉、中断、逃避等。

精力分散,这种现象往往是由于精神和体力的超负荷,企图做超出需要甚至超出可能的付出而造成的。过多的精力分散,对最简单的问题也缺乏兴趣。心理学家查尔斯·卡左曾描述了一种学生中常见的精神分散症状,这一症状的主要特点有:

- (1) 同时想做许多事情;
- (2) 不断为等待做的事着急;
- (3) 随着压力的增加,不知什么时候可以做,什么应该做;
- (4) 认为反正做不好,因此对当前的学习投入很少。

迷惑,常常不知道自己应该做什么,不知道目前的努力方向,没有为以后几天或几个月做出计划。许多高中生在决定眼前学什么科目上就要花掉几个小时的时间,对自己目前的学习活动没有清晰的规划。

犹豫不决,不能在关键的时候及时做出应该做出的决定,这种现象意味着我们对某一任务不是一次完成,而是要花很多的时间。它使我们对学业产生惶惑和恐惧,并且在学习过程中变得越来越严重。它让我们无法集中精力、无法放松、无法创造,而且还可能造成逃避责任等现象。

拖延,就是某一时间能够做好的事情非要拖到下一个时间做。它往往有三种典型的表现:拖延让自己觉得学起来十分烦躁的学习任务;拖延自认为十分困难的学习任务;拖延很难做出决定的事情。消除习惯性的拖延需要补救的行动,一个简单的办法就是逼着自己先完成那些不喜欢的事情,当不愉快的事情做完后,就会对喜欢的任务集中精力。否则,放在一边的工作一直挂在心头,使你分心,让你无法有效地做喜欢的工作。还可以在完成了自己不喜欢的学习任务后奖励自己多休息一会儿,或者给自己买个小礼物



以资鼓励。

中断,常常在学习进程中有意或无意地中断自己,如看到一个同学走过来,就主动和他聊天,班级里出现一些小事件,总是特别关注。住在学校宿舍里面的学生常常会面临类似的问题,例如,在寝室里复习,接了几个电话,一上午就完了。这种中断对我们的学习伤害是非常大的,在学习中应该尽量避免。

逃避,就是让自己躲进幻想的世界里不能自拔。我们可以找到很多逃避学习的办法,如在楼道中走动寻找同学聊天,还假装聊与学习有关的事情;阅读并不需要阅读的书籍和报纸;不断做一些琐碎的事情;不断清理书桌和抽屉;不停地做一些不切实际的不可能实现的计划,沉迷于自己的假想中;一遍一遍地制定计划和备忘录,却迟迟不采取行动等。

生物钟紊乱对于高考的影响就更大了,很多同学在高考时,由于生物钟的失调,晚上往往十分清醒,而到白天考试时却变得昏昏沉沉,最终导致考试发挥失常,没能踏入理想的大学,实在是万分可惜。

## 测试篇

### 你的时间安排

曾有个时间管理专家为一群学生讲课。他现场做了演示,给学生们留下一生难以磨灭的印象。站在学生前面,他先拿出了一个广口瓶放在桌上。随后,他取出一堆拳头大小的石块,仔细地一块块放进玻璃瓶里。直到石块高出瓶口,再也放不下了,他问道:“瓶子满了吗?”所有学生应道:“满了。”时间管理专家反问:“真的?”他伸手从桌下拿出一桶砾石,倒了一些进去,并敲击玻璃瓶壁使砾石填满下面石块的间隙。“现在瓶子满了吗?”他第二次问道。但这一次学生有些明白了,“可能还没有”,一位学生应道。



“很好!”专家说。他伸手从桌下拿出一桶沙子,开始慢慢倒进玻璃瓶。沙子填满了石块和砾石的所有间隙。他又一次问学生:“瓶子满了吗?”“没满!”学生们大声说。他再一次说:“很好。”然后他拿过一壶水倒进玻璃瓶直到水面与瓶口平齐,抬头看着学生,问道:“这个例子说明什么?”一个心急的学生举手发言:“它告诉我们:无论你的时间表多么紧凑,如果你确实努力,你可以做更多的事。”“那不是它真正的意思”,时间管理专家说,“这个例子告诉我们:如果你不是先放大石块,那你就再也不能把它放进瓶子里。那么,什么是你生命中的大石块呢?切切记得要先去处理这些‘大石块’,否则一辈子你都不能做到。”

这个演示告诉我们时间的运用可以分为几类:学习时间、休闲时间、交际时间、思考时间等。学习是我们高中生目前最为重要的事情,它直接影响我们的高考,是我们将来谋生前的准备,在一定程度上决定我们将来的发展,因此,学习时间是生命中的“大石块”。休闲时间,包括休息、睡眠及体育活动。人生就像马拉松比赛一样,你别一开始就猛冲,浪费甚至透支了你的体力,要懂得放松,要养成一种良好的睡眠、休闲以及运动的习惯,才能把每一个人的身体状况调整到最佳状态。交际时间,朋友是你心灵最佳的避风港,和朋友真心地相处,遇到烦恼可以和朋友相互交流、相互商讨,所以我们要懂得珍惜友情。思考时间,就是对自己的生活、学习、未来进行反思的时间。思考时间可着重用在计划自己目前的学习进度,也可用在反省以前自己所做的事情是否正确,是不是值得思考,如何再改进,如何再调整,如何让自己变得更好等。

那么,你的时间安排合不合理呢?不如将目前自己的时间安排做个系统的回忆,看看是否合理,是否符合高中生生物钟的规律。

(1) 请认真反思这样一个问题:你的时间够用吗?



(2) 下面几项你是经常做,还是时常做,或是极少做呢?在相应的选项上打“√”。

	常常	有时	很少
你总是认真制定出每天的学习时间表。	_____	_____	_____
你清楚并善于利用自己学习的最佳时间。	_____	_____	_____
你从不把今天的学习任务拖到明天去做。	_____	_____	_____
你总是先处理最重要的事情。	_____	_____	_____
你能一坐到桌子前就马上开始学习。	_____	_____	_____
在家学习时,你总是规定好什么时间学习 什么功课。	_____	_____	_____
课间 10 分钟,你会到教室外进行适当的 休息。	_____	_____	_____
你一般不会因为看电视或玩耍的时间过 长而挤掉学习的时间。	_____	_____	_____
你总是能很快找出很久以前放在书架上的 参考书。	_____	_____	_____
每天睡觉前,你会反思自己这一天的时间 用得是否合理。	_____	_____	_____

记分方法:

每题选“常常”得 2 分,选“有时”得 1 分,选“很少”得 0 分。  
各题得分相加,你的总分是:\_\_\_\_\_

分析:如果你的得分在 20—16 分之间,说明你的时间安排十分合理,有自己的规律,学习效率较高。

得分在 15—10 分之间,说明你的时间安排还较合理,但并未达到理想状态,还需改进。

得分在 9—6 分之间,说明你的时间安排不太合理,需要做很大的改进。

得分在 5 分或 5 分以下,就要反省自己的时间安排,长此以



往必然会影响自己的学习。

(3) 对自己的作息时间作一次调查:

一日作息:

学习时间 ( )小时

睡眠时间 ( )小时

娱乐时间 ( )小时

锻炼时间 ( )小时

与家人共处时间( )小时

其他时间 ( )小时

看看自己哪些时间是有效的学习时间,哪些是不必要的浪费。

和其他同学比较一下,看看别人有没有更合理的安排。

找到那些学习效率高的同学,学习他们安排时间的方法。

## 操作篇

### 一、理顺生物钟的意义

有这样一个真实的故事,欧洲名酒威士忌的商标是一长寿老人的头像,这个老人活了152岁。当时,英国国王想见这位长寿老人,就请他到皇宫来吃喝玩乐,以示隆重款待,谁知国王的好心却导致了悲剧的发生,一周后老人不治而亡,大家都倍感奇怪,一向身体硬朗的老人怎么会突然死去呢?后来有人研究之后,谜底才被解开。原来是老人的生活规律被突然改变,生物钟紊乱导致的结果。

这个故事告诉我们生物钟的存在要求人们正确对待自己的生活规律,掌握一定的生物性周期,否则就会对自己的生活、学习和工作造成伤害。科学研究证明,当人处于生物钟低落期时,工作效率会变低,学习效果变差,运动成绩下降,极易出现事故。而相反,高潮期时,则情绪好转,学习和工作效率也相应提高。因此,研究



和掌握自己生活的周期节律,对我们提高学习效率,保持身心愉悦都是非常有帮助的。

作为高中生,对生物钟必须重视起来,应该及早认识、发现和掌握自己的生物钟,并不断顺应自己的生物钟,使之对我们的学习和生活发挥良性效果。尤其是在高考前期,高中生更应该调节好自己的作息时间,理顺生物钟,顺应高考的时间安排,争取发挥出自己的最佳状态。

## 二、制定时间管理计划

在我们了解了人体的生物节律之后,就要重新计划,抓住自己良好的“时钟”状态,充分、合理地利用好时间。

当然,首先我们必须明确当前的学习目标,根据这一目标制定合理的计划。如何做出规划呢?我们先来掌握一些策略:

确定你的目标;

对你的目标按优先等级排好顺序;

明确你当前的任务;

将任务按优先等级排序。

明确了这些策略,我们就可以来制定适合自己的时间计划了。时间计划可以分为长期、中期和短期的,制定任何一种计划,都要紧密结合我们自身生物钟的规律,运用时间规划的策略逐步进行。

首先安排固定项目,先从上课时间开始,这些时间段通常是事先就固定的,其他的活动必须围绕它们进行。然后安排每天的日常活动,如睡觉和吃饭。把固定的项目安排完以后,你可以看到还剩哪些时间供你支配。注意在项目之间安排休息间隔,例如每学习 50 分钟休息 10 分钟等。

根据你的生物钟安排时间,把重要的任务安排在你效率高、干扰少的时间段,把空余时间按你的效率和外界干扰给予不同分值。然后,把优先度高的任务分配到分值较高的时间段。例如,充分利用学习的黄金时间:



早上起床后 1—2 小时、上午 8—10 点、下午 3—4 点、晚上临睡前 1—2 小时用来学习。而走路时、睡着前可用来记忆或回忆单词、公式等需背诵的知识。

把较大的任务分割成易于控制的小块。当你面对一个巨大的任务,被它压得喘不过气来的时候,试着把它分成小块,使它易于管理,然后相应地安排你的时间。这样做有几个好处:首先,你明确了完成整个任务的各个步骤,只要循序完成各小块就能成功,畏难情绪会减轻;其次,把一个任务拆分为若干块,可以使你的进度显得更显著,并能多次体会达到目标的喜悦;再次,较小的任务段易于估计时间,从而加强对完成时间的控制。

充分利用零碎时间,从时间表中“剪裁”大块大块的时间后,剩下的边角余料可不能浪费。可以用它来复习学过的知识或做一两节操放松一下心情。一个利用小块时间的技巧是:把你不愿做的事情分成小段,然后在做其他事情的间隙每次完成一小片,不知不觉做完讨厌的事情。

为每件事情设定明确的起止时间,这样可以防止项目之间互相干扰,也可以防止你把事情拖到最后一分钟才做。

留出充分的休息和娱乐时间,在制订时间表时,千万不要“虐待”自己。要制定一个切实可行的计划,就应该为生活中真实的你“度身订做”,预留出你需要的休息和娱乐时间,使你保持良好的状态和愉快的心情。否则,执行的时候会不断打乱计划,不但没有节省时间,反而使其他事情也脱离预定轨道。

留出机动时间,不要把所有的时间都填满,为突发事件预留时间。一个填得满满当当的计划表是没有“防震”性能的,稍有意外,整个计划就会“破碎”,无法执行。

这里,我们先以周计划和日计划为例来介绍一下时间计划的制定。根据前苏联学者克氏长期的研究,我们可以知道人体一周内的生物规律,与学习密切相关的大脑工作能力一般是如下变化的:新学期周一从上午第一节课开始,学习能力逐渐上升,第二节



课逐渐达到高峰,第三节课间休息后,学习能力尚能保持在较高水平,此后第四节课显著下降。经午休后,下午第一节课学习能力回升,但下午第二节课后,又出现略微下降。此后学生经过周日休息后,疲劳得到一定恢复。但由于大脑皮层神经细胞的机能活动状态尚需调节,所以星期一的学习能力并非最高,周二开始上升,周三、四是高峰的维持期,周五、六呈下降趋势。如果你能制定出有效的周时刻表,就能帮助你减轻压力和忧虑,最大限度利用时间,提高学习效率。

根据这一规律,再结合上面制定计划的具体步骤,就可以制定出合理的周计划了,其格式可以参照下表。

任务\时间	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六

编好时间表以后,思考这样三个问题:哪些事情被你放弃不做了,为什么?哪件事情有最高的优先性,为什么?有没有需要修改的地方,你会高兴地执行这个计划吗?

制定好一周计划后,就可以制定每日计划了。下面的一日计划可供同学们参考:

早晨 6:00—7:00 人的记忆力最好,最适宜进行背英语单词等记忆性的学习。

早上 7:00 是吃早餐的时间,如果你坚持每天这时候吃早点,人体内的肾上腺等内分泌器官将会准时分泌激素,为你一天的工作做好准备。

上午 8:00—11:00 是人体精力最旺盛的时间,人体不易感觉



疲劳,是学习效率最高的时候。

中午 12:00 吃午餐。

下午 1:00 午睡。

下午 2:00—3:00 学习。

下午 4:00—6:00 锻炼身体。

傍晚 6:00 开始,到晚上 9:00 是人体长期记忆的最好时间,这时,是你进行学习的最佳时间段。

晚上 10:00—11:00 可以进行习题的训练。

11:00 之后,人体全身机能处于休息状态。

12:00 以后,我们就应该进入睡眠状态,充分恢复体能。

### 三、合理管理时间

有了一定的计划,还需要严格管理。不同的人需要采用不同的时间管理方法,有时甚至得自己创造出新方法来。关于时间管理应注意以下几点:

**积极。**积极意味着采取主动,而不是坐等事情来临后再行动。与积极相反的是被动,被动的人习惯于对周围的事情做出反应,这使他们耗费掉更多时间。想一想,然后写下一些能使你采取主动的具体方法,以便能对你的时间有更多控制权。

**通盘考虑。**从你想达到的目标反推出要做的事情,然后详细计划。写下你的目标,然后从目标出发,逐步写出你需要做的事情。估计每一步所需的时间,然后列出整体计划。

**按顺序做事。**对你的学习任务进行分类,舍弃不需要的任务,然后把剩下的任务排序,以便优先处理紧急和重要的任务。再根据事情价值的大小,分配好时间。

**提前准备。**保持主动的要诀是事先计划,例如每周制定一份计划,在上面标出重要的日期和繁忙的时间,据此来安排其他的事情。按日程表行事可能会降低一定的灵活性,但我们可以灵活地运用它,结合实际作一定的调整。



根据价值来投入时间。杰克·弗纳曾说过:有效地应用时间这种资源以便我们有效地取得个人的重要目标。需要注意的是时间管理本身永远也不应该成为一个目标,它只是短期内使用的工具。一旦形成习惯,它就会永远帮助你。我们的目标应该是清楚的和可以达到的,梦想也许是进步所必须的,但是不必要的梦想只能产生失落感。同学们知道“帕瑞托法则”吗?帕瑞托是意大利的一位经济学家,他认为20%的目标具有80%的价值,而剩余的80%的目标只有20%的价值,一句话,即重要的少数和不重要的多数。为了有效地管理时间,应该根据价值来投入时间,把时间投入到有较大意义的目标中去。当琐碎的事情花去大量时间的时候,问题也就来了。

克服拖延。最重要的是要对那些打扰自己学习的要求说“不”,立即行动,改变拖延的习惯。拖延的一个最常见的原因是拖延者认为学习太忙,时间太少,因此无法完成学习任务。这时,你可以把任务分成小块,一步步去完成。

调整环境。另外一种有效的控制时间的方法就是把自己的学习环境调整好,不要让分心的东西出现在自己面前。有些同学书桌上零乱,什么小说、图画书都有,一坐到桌前还没有开始复习,就看那些更加轻松的花花绿绿的东西去了,学习计划却在不知不觉中流产了。还有些人让大脑功能混淆,躺在沙发上,泡一杯好茶,准备大读一场,结果因为太舒服了,大脑发出错误指令,呼呼大睡。

保持精力。在开始学习后还有两个问题需要解决:一个是在较长时间内保持注意力;二是坚持学习一直到最后。有些同学在学习上喜欢搞疲劳战术,恨不得一个上午就把英语词汇全部背下来。动力如此之大,以至于大脑拒绝接受任何东西的时候还是往里面塞。其实,长期集中精力所产生的问题便是疲劳,大脑效率降低。普照万物能量无穷的太阳也知道下山休息,何况你这个凡人?

对付干扰。还要注意的就是要对付外来的干扰,如果“磨人精”来打扰你,要柔和而坚决地加以拒绝。否则每次你同进来的



人随便聊天,实际上是默许他们再来。长此以往,你的录取通知书就可能永远等不到了。

学会快速阅读。平时阅读新闻报纸、休闲杂志完全可以一目数行,绝对不要一字不漏地读。

注意休息。休息时间是必要的,休息是为了更好地学习。

时间的管理是一门大学问。好好研究一下这门学问,不但有利于考上好的大学,而且对于日后自身的发展,也影响深远。

#### 四、高考前的生物钟调节

高考之前,我们要更加注意调节生物钟,因为它关系到考试水平的发挥。

调整生物钟,看似简单,实际上比较复杂。一旦形成习惯,改变起来需要一个过程。结合具体情况而言,我们认为,那些性格外向、反应快、适应力强的学生,可以在高考三五天前调整好自己的生物钟,使之与高考时间同步。而那些性格内向、反应慢、适应力弱的学生,则必须在十天或半个月左右就要调整自己的生物钟,以适应高考。

在方法上,首先我们要认识到调整的必要,自觉进行适应性的锻炼。考生中一般坚持夜间学习的居多,有些考生每晚都学到凌晨一二点钟。这些考生认为,夜晚环境安静,精力集中,适合于思考问题。他们对调整生物钟不以为然,认为离高考不过那么几天,到时候休息一下眼皮就行了。但真正到了高考却有些力不从心了,为此,我们要调节睡眠时间,把兴奋点调整过来。一般要在夜间11:00左右入睡,最晚不要在12:00之后,否则会影响第二天大脑的工作效率。

其次,早上起来不能太早,有些同学往往在早晨5:00左右就起床早读,当然这种精神值得肯定,但这样的做法却是不必要的。如果起得太早,到真正考试时,你的精力就不在最佳状态了。一般在早晨6:30—7:00之间起来最好,7:30之前吃完早饭,给胃提供



一个半小时的消化时间,否则会造成与大脑的用氧冲突。这样,大概到考试前还有一段时间用来准备。

再次,每天可以针对高考的时间安排,选择上午9:00—12:00,下午2:00—6:00的时间做模拟试卷,因为这段时间正是高考的时间,可以顺应高考提前训练自己,使自己提前进入高考的生物钟规律期。而那些背诵、记忆的知识则可以放在晚上和其他时间进行。在做题的科目选择上,我们也可以针对高考的时间安排进行。3月16日,省招办已经发出通知,公布了今年普通高校招生全国统一考试时间安排,具体考试科目及时间安排为:6月7日9:00—11:30 语文;15:00—17:00 外语;6月8日9:00—11:00 数学;15:00—17:30 文科综合/理科综合。我们可以在相应的时间段进行相应学科的复习安排。

最后要注意中午一定要睡午觉。上午紧张的学习已经让我们“牺牲”了好多脑细胞,如果中午不休息,下午必然会出现自动抑制现象,所以我们必须要午休。这里的午休不是指趴在桌上休息一下,而是指真正意义上的睡觉。一要躺着睡,尽量创造躺下睡觉的条件,只有躺下睡一会,身体才能得到休息,大脑才能恢复供氧。二要闭眼,闭上眼睛睡,排除外部的一切干扰,使身心得到全面放松。

大家不要因考试而打破自己原有的作息制度、打破业已形成的生物钟。如果不尊重自己的生物钟,一方面潜意识里加剧了紧张心理,另一方面也会影响考试的正常发挥。



## 附：赵博士精彩对答

### 1. 考试没有考好，丧失了信心，该怎样调整？

答：没有常胜将军，谁都会有没考好的时候，一次没考好并不意味着彻底的失败，最重要的是我们应该从考试失败中吸取经验教训，不要被同一块“石头”绊到两次。

### 2. 面对成绩感到自卑怎么办？

答：“勤能补拙是良训，一分辛苦一分甜”，面对目前不太好的成绩，与其把时间浪费在自卑上，不如用实际行动来好好学习，充实自己的实力。坚持，再坚持，你会进步的。

### 3. 怎样正确看待自己的分数以及在班里的名次？

答：分数和名次，都是一个相对值。分数高，名次靠前，并不意味着你可以高枕无忧；分数和名次不理想，也并不代表你真的不如别人，这都只是一种暂时状态。

4. 既然每一年高考都会刷下一大批人，假如我是年级最后一名，那我还有没有必要努力呢？

答：你现在也许是年级的最后一名，但只要你坚持不懈，刻苦学习，一切皆有可能。

5. 我每天都花大量时间在历史上，可是每次考试成绩都很差，我很绝望，我该怎么办？

答：首先，我想你非常有必要检查一下学习历史的方法，看成绩上不去的根本原因到底在哪里，然后再对症下药；其次，你不能因为历史这一门功课暂时上不去就彻底丧失信心，我想，只要你找到了症结所在，并付诸实际行动，持之以恒，你一定会有进步的。



**6. 找到自卑的根源,却无法消除怎么办?**

答:既然根源都找到了,又怎么会无法消除呢?只要你下定了决心,就一定可以战胜自卑。

**7. 我是一名复读生,虽然我的成绩比和我坐在一起的应届生强,但是我仍然十分畏惧他、嫉妒他,我应该如何摆脱这种心态?**

答:不可否认,复读生的心理压力要比应届生大。但不要总是强调自己是复读生。就当自己和同桌一样。

**8. 高一、高二时候的一些成绩比我差的同学到了高三之后都超过了我,我也觉得以后会比不过他们,心里越来越担心,我该怎么办?**

答:我们每个同学都在努力,所以,以前成绩不如你的同学现在在考试中超过你也很正常,我们都在不停地超过别人和被别人所赶超。这个时候,你首先应该自我超越,应该对自己的实力有信心,并迎头赶上。

**9. 我很注重平时的考试,每次考试失利的时候,我都会很难过,甚至对自己失去了信心,认为自己生活毫无意义,我该怎么办?**

答:我们不妨换个角度想想,或许你应该庆幸,在平时的考试中,已经把你的弱点、把你知识上的缺陷都暴露出来了。这样,我们便可以有的放矢,可以争取在6月份的高考中不犯同样的错误。这样想,你还会对自己失去信心,认为生活没有意义吗?

**10. 我们应该怎样面对自己上一次考试的失利,尽力考好下一次?**

答:在上一次的失利中总结经验教训,并继续努力。

**11. 为什么我老是不能消除自卑心理,总是觉得我的成绩与期望值相差很远,但是又发挥不了自己的水平,我该怎么办?**

答:首先,让我们检查一下自己设置的目标是否合理可行,我们应该在了解自己能力的基础上树立确实可行的目标;其次,我们要以一颗平常心来对待每一次考试,不要太在乎具体的分数或名次,这样,你就能轻装上阵,从而更好地发挥应有的水平。



**12. 我的成绩不好,我想我可能会再复读一年,现在对自己一点信心也没有,怎样才能提高自己的信心?**

答:“万丈高楼平地起”,信心应该建立在一定实力的基础上,要想加强自己的信心,最重要的一点就是,从现在起,努力学习。

**13. 感觉付出没有回报,心灰意冷怎么办?**

答:都说“一分耕耘一分收获”,我想,不是你的付出没有回报,有可能是你的付出还不够,还需要继续“付出”,坚持下去,你会有回报的。

**14. 临高考还有一个月,但是在平时的测验中有太多的挫折感,平时调整好的心态也容易受挫,现在应该怎样调整?**

答:离高考只有一个月了,这个时候为了加强自己的信心,尽量不要去做太多的难题,可以把以前考试中的错题拿出来再温习一遍,根据自己的实际情况查漏补缺,这样,你应该会有一个比较好的心态。

**15. 每次考试的时候,都感觉自己考得很不理想,没有勇气去交试卷,我该怎么办?**

答:这完全是你对自己没有信心造成的。考试只是对一段时间以来学习的检验,知己知彼,才能百战不殆。

**16. 怎样才能树立复读生的信心?**

答:不管怎样,你都比应届生多一些高考的考场经验,这不是你的一个很大的优势吗?还有,经历了一次高考,你知道自己的薄弱环节在哪里,你可以更有针对性地复习,可以提高得更快!

**17. 我考试失败了,心中完全没有信心,总觉得没有希望了,后三十天我还能够提高吗?失败了怎么办?**

答:一次考试失败并不意味着你真的不行!只要你查漏补缺,扎扎实实地继续学习,你当然可以提高。

**18. 我对自己的成绩很没有信心,一方面想现实一点,为明年的复读多做一点准备;一方面又对自己有幻想,有着比较高的期望,觉得不应该给自己留有余地,我该怎么办?**



答:很好,你能一分为二地看问题。但不管从哪一方面说,你都应该付诸实际行动,而不仅仅是停留在口头上。

**19. 我的成绩很差,一直活在一个人的阴影中,有些时候我也会积极地鼓励自己,可是一看到那个人就会自信全无,我该怎么办才能坚定自己的信念?**

答:高考,是全国性的选拔,我们完全没有必要固执地要和某一个人比。俗话说得好,强中更有强中手,反之亦然,也有很多人还落在你后面。这样想,你还没有信心吗?

**20. 面对远大的抱负和辉煌的过去,再看到现实,我的心理落差很大,我觉得对不起家人,我该怎么办?**

答:理想与现实当然是有距离的。要实现自己的抱负,应该拿出实际行动来,不能只睡在昨天的成绩上“长吁短叹”,把你自责的时间用在加强实力上,这样,你会离理想和抱负更近。

**21. 我是一名复读生,去年我对英语很有信心,有一种舍我其谁的感觉,但是最近我忽然对自己的英语失去了兴趣,成绩也不是很好,我该怎么办?**

答:“兴趣是最好的老师”,千万不可把这最好的老师“抛弃”,赶紧找回它,相信你的成绩也会随之提高。

**22. 我前几次月考的成绩都很好,可是二模却倒退了十几名,且发现题目越来越困难,头脑不听使唤,我该怎么办?**

答:首先,我们应该知道没有人能当“常胜将军”,这个时候最重要的就是怎样对待这种“倒退”,我们应该有一个客观的认识,是考场发挥不好?是这段时间学习不太认真?还是这次考试考的知识点都是你的“软肋”?其次,切不可因一次没考好而乱了阵脚,要对自己有信心,静下心来,继续努力。

**23. 我是一名复读生,今年每次考试都不错,但每次我都认为这只是侥幸或是超常发挥,下次肯定考不好,我该怎么办?**

答:这完全是你对自己没有信心,胡思乱想。你比别人多复习一年,多很多考试经验,你当然有可能每次都考得很好。这说明你



复习得当,各方面状态都不错。不过,也不可因此而洋洋得意、骄傲自满。

**24. 我很想上大学,也必须上大学,可是我现在对自己信心不足,我下决心要认真对待这五十天,但不知道会有多大的进步?**

答:首先,对自己要有信心;其次,只要你努力,再加上良好的发挥,一切都有可能。

**25. 我到现在也没有紧张感,我太有自信了,怎么办?**

答:紧张感也是因人而异的,你不感觉紧张,你很自信,这对你而言,可能就是最好的状态。

**26. 每次考前我的信心都很足,可是成绩总是不理想,但是我仍然坚持,请问这种信心对考试有影响吗?**

答:首先,这种信心对你的考试应该是有积极影响的;其次,你还应该找到为什么成绩总是不理想的原因,然后对症下药。

**27. 我是在关注别人,学习的时候看别人在干什么,总觉得自己没有别人用功,觉得别人比自己好,我该怎么办?**

答:很简单,停止你的胡思乱想,把关注别人的时间拿来“关注”自己——认真学习!

**28. 我有一门功课原来还可以,但是自从考砸了一次之后,我就一直没有考好过,感觉平时我也努力了,可就是考不好,我很难过,我该怎么办?**

答:我想,可能有几方面的原因:第一,你没有跟上那门功课的进度与深度,努力的程度还不够;第二,那一次考试失利对你产生了很大的不良影响,你无意识地畏惧它,从而产生了负面影响,正所谓“困难就像弹簧,你弱它就强”。

**29. 我的成绩波动很大,情绪也会随着成绩的变动而波动,好的时候不可一世;不理想的时候又会十分自卑,甚至想放弃高考,离开这个世界,我该怎么办?**

答:成绩波动大,在一定程度上说明你目前的学习状态和考场发挥都不是很稳定。考得好时,切不可骄傲自满;考得不好,愈发



要保持良好的心态和稳定的情绪。实在心情不好时,不妨让自己放松一下,听听音乐或运动运动,具体的放松方式因人而异。

**30. 我成绩不好,现在对自己没有信心,我现在总是想着要在365天以后再考,我该怎么办?**

答:不管你现在成绩是好是坏,不管你这次是能考上理想的学校还是复读,最要紧的是把握现在,放下一切包袱,认真学习,进入状态,准备今年的高考。

**31. 由于以前考试都是成功的,所以我心理素质好,不怕考试,我很自信,我最近是否应该多休息?**

答:我认为还是按照你一贯的作息时间比较好,刻意地多休息可能会打乱你的生物钟,反而不利于考试。

**32. 要知道自信是建立在正确认识自己基础上的,建立在一定资本之上的,可是我就是没有发现自己有值得自信的资本,我该怎么办?**

答:每个人都有自己的优点和长处,你也不例外,找到它,发现自己的闪光点,这样,你就会变得自信。

**33. 我这几天考试考得不好,因此我找了老师好几次,可是老师总是对我说:“别急,高考就考好了。”这可能吗?平时都考不好,高考还能考好吗?**

答:我们应该找出考试没考好的原因,是知识储备不够?还是考场发挥欠佳?但不管怎样,都切忌心情浮躁,失去自信。只要你一如既往地努力,并调整好考试状态,高考,你是能考出好成绩的。

**34. 我在考试中有一种自我放弃的心态,心想反正怎么考都一样,我应该怎样调整自己的这种心态?**

答:这种心态是非常不利于你考场发挥的。自我放弃的心态必然导致你考场反应消极,思维不敏捷。你要做的是转变心态,以积极乐观的心态对待每一次考试。

**35. 我的成绩中等,我在这三次测验中,成绩均有提高,现在看书效果不是很好,我想放松,但是之后又提不起劲,请问我是不**



是骄傲了？我该怎么办？

答：也许你潜意识里骄傲了，也许你的确是比较疲劳，需要放松。你可以采取一些放松的办法。但要紧的是，放松过后应该马上回到应有的学习状态中。

**36. 第三次模拟之后，一向数学很好的我突然发挥失常，从此以后，我再也找不回曾经的感觉了，我该怎么办？**

答：“人有失足，马有失蹄”，一次考试发挥失常其实是很正常的，但问题在于你怎么看待它。你目前的状态——“再也找不回曾经的感觉了”，是因为你扩大了一次失败的消极影响，影响了你的自信心，从而影响了你的实际成绩。

**37. 老师总是说我没有自信，难道自信一定要表现出来吗？**

答：当然，自信是不需要让每个人知道的，但是，老师这么说，可能是因为你表现出来的是不自信！

**38. 平时考试考得很好，可就是不自信，我该怎么办？**

答：可能是你对自己要求太高，慢慢调整自己的心态，试着给自己的心情放个假，不要绷得太紧！

**39. 如果本来很有信心，但是周围的人时不时地暗示我肯定不行，虽然告诉自己不要在意，但还是被影响，我该怎么办？**

答：你怎么知道别人在暗示你不行？是否你自己内心对自己就信心不足呢？所以，我觉得你现在要做的事情是，好好学习，让不断提高的成绩来证实你自己的实力，只要你有自信的理由，你就不会在乎别人的说法了，其实，最重要的是，你说服你自己：我是很棒的！

**40. 自我感觉过分良好，怎么办？**

答：这说明你很自信，很好。我觉得只要这种心态没有影响到你的学习，没有让你感觉到不好，你完全可以保持这种状态。因为兴奋的状态有利于学习。

**41. 我每次考试，都很自信，但结果都不是很理想，请问增强信心是否适合我这种情况？**



答:信心是什么时候都需要的,听你的倾诉,感觉你对自己的学习了解不够,或是你过高估计了自己。这也许是你有信心的同时,没有很好地调整好考试状态。

**42. 同学和老师都说今年我会考上大学,可是我对自己很没信心,感觉自己把握不大,您认为我有希望吗?**

答:同学和老师的说法在一定程度上说明你的实力,所以你应该要有信心啊,当然你对自己的不自信,是因为你对自己要求太高,好好总结一下让你不自信和值得改进的地方,让你更加自信。

**43. 我对自己的信心,随着考试成绩好坏的,波动很大,我该怎么办?**

答:你应该把信心建立在更坚实的基础上。

**44. 对于信心不足,是否也可以用心理暗示法调整?怎样才能进行暗示?**

答:信心不足,用心理暗示是可以的,但是我觉得你现在要做的是:找出让你不自信的地方和原因,对症下药,通过提高那些让你不自信的地方,从而提高自信。

**45. 我是一名差生,但我总是不甘心高考失败,每天我也早早来到教室,但就是学不进去,我渴望知识、渴望学好,但是不管我怎样努力,最终的结果都是以失败告终,现在我快崩溃了,无法找到自信,我该怎么办?**

答:可以理解你现在的心情,我不知道你的具体情况,只是隐约觉得你的学习方法可能不是很科学,你可以向同学或者好朋友请教。同时,我觉得你现在需要调整好心态,不要认为只有高考这一条路,其实,生活给我们的选择是很多的,即使万一你考不上大学,你还可以用其他方式继续学习,不要背太多包袱。我相信,你肯定有其他人所没有的优点,自己找找看!

**46. 进入了高三以后,我的成绩一直在上升,每次考过之后,我都不相信这是自己考的,而且在考试结束之后老是担心自己考砸了,怎么办?**



答:说明你的考试状态非常好,超常发挥,以至于你都不相信自己了,其实你应该高兴才是,这说明你的考试方法很好,继续总结你考试的经验,不要患得患失,也不要骄傲自满,扎扎实实地学习,祝你高考成功!

**47. 晚自习的时候,教室很安静,但是往往会听到其他同学的叹息声,这个时候,原本平静的我就会烦躁起来,我该怎么办?**

答:你比较容易受到他人的影响,所以在学习的时候,你可以考虑选择一个比较安静的环境,如果只能在教室自习,那你可以用耳塞堵住耳朵,这样就可以避免受到别人的打扰了。你不要为了这件事而耿耿于怀,这只是说明你的学习风格是偏向安静环境的,每个人都有自己的风格特点。

**48. 为什么耳边总是听到一些根本不存在的声音?**

答:我不知道你的具体情况,如果有条件,我建议你去看一下医生,检查一下耳朵是否真的有问题是别的什么原因。

**49. 我对自己在第二次模拟考试中的成绩很失望,心里放不下,经常会因此而失眠,我该怎么办?**

答:说明你很看重你的学习成绩,其实,你自己可能也知道这个道理:没有常胜的将军,一次失败能说明什么呢?也许那几天你正好身体或心里不舒服,从而影响了你的正常发挥啊!所以,现在最要紧的是:调整心态,好好分析考试失败的原因,扎实复习,为下一次考试做好准备,另外,要注意休息,不要在睡觉前暗示自己会失眠!白天可以把时间安排得紧一点,或是做些运动,睡前喝点牛奶,想一些今天发生的比较开心的事情,要学会想办法让自己休息好。

**50. 我没有熬夜的习惯,可是我又担心不熬夜,成绩就会落下来,我该怎么办?**

答:没有熬夜的习惯,说明你的学习方式很合理,不要在乎别人是否在熬夜,要知道只有休息好,学习效率才会高,成绩不是靠磨时间磨出来的,而是需要科学合理的学习方法,只要你平时花在



学习上的时间充分,我相信你的成绩不会因为你没有熬夜而落后。

**51. 做选择题的时候,我患得患失,不想浪费时间又不想丢分,都快成“选择恐惧症”了,我该怎么办?**

答:做题时不要慌张,先选择自己有把握的题目做好,慢慢地就会有信心了,碰到有困难的题目,先跳过不做,等做完其他题目后,如果还有时间,再来审视这些题目,当你把其他题目做完了后,你就不会像开始时那样紧张了,所以再来看这些题目,或许会有茅塞顿开的感觉。

**52. 怎样做到“平时练习当高考”?**

答:规定练习时间要和高考考试时间一样长,期间不要做别的事情,思想要处于应考的紧张状态,你会感到考试的紧张气氛。

**53. 当我感到很累的时候,我仍想去用心钻研,但是又没有精力,这个时候该怎么办?**

答:那就放松一下吧,休息一会儿,你的思维才会灵活,否则你钻研再久也不会有多高的效率。

**54. 曾经学习还可以,可是到了高三以来,学习效率好像非常低,该怎么办?**

答:低的原因是什么?是不会做了,还是心理负担太重?搞清楚才能对症下药。

**55. 怎样克服晚自习学不下去的情况?**

答:可以使用转移学习法,如换一门科目看看,如果实在看不进去,可以看一些简单的,如历史故事等,既不用动太多脑筋,也不会虚度时间。

**56. 怎样可以尽快地缩短高原期?**

答:方法有很多,激发自身的斗志,运用科学的学习方法,杜绝疲劳战都可以帮助我们早日度过高原期。

**57. 一般高原期会持续多长时间?**

答:你越早采取措施,它就会越早结束。

**58. 我晚上在自习的时候总是打不起精神,感到疲劳想睡觉,**



**我该怎么办？**

答：可以在刚开始时做一些题目，让大脑兴奋起来。实在很困，就在上自习前或下课时打一会儿盹，然后去洗个冷水脸。

**59. 我常常打不起精神来学习，即使强迫自己学习，效果也达不到，面对这么多对手，我该怎么办？**

答：高考时你的对手往往不是身边的人，你也不会有机会见到他们，那就干脆不要去管他们了。考试很多时候是一个人的战争，你首先要战胜自己。

**60. 我对学习没有兴趣，整天想着看电视、看闲书，我该怎么办？**

答：只要你的兴趣不是漫无目的地玩，有一天你会发现学习里其实有你的兴趣。即使没有，它也会给你带来培养和发展兴趣的机会。当我们一无所有的时候，是没有资本谈兴趣的。

**61. 我把高三本该有的那种心态、行为都放在高一和高二，而现在却提不起劲，怎么办？**

答：高三应该有什么样的心态？并不是特别紧张的那一种。如果你现在一点也不紧张，反而不一定是件坏事，只要正常复习就行了。再看看比你成绩好的，看看现在的高考形势，现在激烈的社会竞争，问问已经参加工作的人或高考落榜生的感受，你就会有紧张感了。

**62. 怎样保持用之不竭的学习动力？**

答：首先，要有充分的体力，其次，经常让自己有成就感，在明确自己的目标后，经常想像一下达到目标后的兴奋，你现在就会变得兴奋起来，为目标而加倍努力。

**63. 我觉得在学习疲劳的时候应该进行适度的放松，那么疲劳的时候使自己放松的方法都有哪些？**

答：首先是保证充足的休息，其他如参加强度适中的体育运动、听听轻音乐等等都可以。

**64. 高考之前是否可以通过上网缓解压力？**



答:有很多比上网更方便而有效的方法可以缓解压力,如果你只采用上网的办法并且有足够的自制力,那是可以的。如果你只想着要上网,那么也许缓解压力不是你的真正目的。另外,上网虽然会让人放松,但会使人的眼睛很疲劳,头会发晕,你知道,电脑的辐射实在是太强了。

**65. 我以前成绩非常好,但是目前成绩怎样也提高不上去,处于低谷,我很迷茫,我该怎么办?**

答:自己是最了解自己的。成绩无法提高,原因是什么?以前成绩好时是怎样一种状态?回忆一下,设法回到那种状态。

**66. 临近高考了,我的状态越来越不佳了,不知道怎么回事,做题目的积极性和准确率都在下降,有什么办法可以克服吗?**

答:做一些能让自己的神经兴奋起来的事,如参加一些体育运动。思维活跃起来以后,一切都会好的。

**67. 我是一名复读生,经过今年的努力,成绩好像依然停留在以前那个水平,我该怎么办?**

答:是否看的内容都是以前经常看的,用的方法也是以前的?你应该学会去发现自己的盲点,尝试新的更有效的学习策略。

**68. 高原期过了,为什么我又回到了以前的水平?我该怎么办?**

答:你如何知道高原期已经过了?高原期不像感冒,你不吃药不打针,过几天它也会好。你必须付出努力,而且要努力得当,由此你必然会进步。

**69. 我现在没有您所说的“心理疲劳”,是不是缺了一把火?“这把火”又该怎样点燃呢?**

答:心理疲劳会出现在很多人身上,但不一定会出现在所有人身上。如果你的状态不错,那么继续保持就是了。

**70. 每天回到家里看书就想睡觉,但在学校里却很有精神,这是心理疲劳吗?怎么解决?**

答:倒不一定是心理疲劳。家里可能没有学习的氛围和紧张



的气氛,可以把家里的学习场所重新布置一下,比如把书桌摆得和课桌差不多,把空间布置得宽敞一点等等。

**71. 请问高原现象会出现几次?**

答:没有特别的规律,但只要方法得当,它就基本不会再度打扰你。

**72. 最近几次考试一次不如一次,并不是因为我不努力。我十分担心现在的努力没有结果,我该怎么办?**

答:第一,检查一下考试出错的真正原因;第二,把属于休息的时间还给它,你不应该剥夺它的权利。

**73. 最近我的精神不佳,脑子总是处于不清醒状态,眼睛看东西时间长的话会非常疼,也容易犯困,爸爸让我不要紧张,可是我并没有感觉到压力,我不知道怎么调节,我该怎么办?**

答:种种迹象表明,你太累了,身体在抗议,心也疲倦,听听它们的心声吧。

**74. 我没有什么压力,可是书就是看不进去,而且每天下午都会头疼,什么事情也不想去做,我该怎么办?这是心理疲劳了吗?**

答:有压力是正常的,要学会正视它。你说没有也许是因为你不知道自己的压力源,搞清楚了你也许会轻松很多。心理疲劳有很多调节办法,你会在我们的书中找到的。

**75. 在考试中,题目做完之后,我总是不敢确定,总要刻意地去修改,有时候本来做对的反而改错了,我该怎么办?**

答:这不是一下子就能改掉的习惯。试着自己考自己一次,拿一套题,做的时候强制自己不要去改,实在忍不住了,改一道题就惩罚自己一次,惩罚措施必须是自己很不喜欢的(此即心理学所讲的厌恶疗法),最后看看能得多少分。你会发现和你千改万改的结果差不了多少。那么何必浪费时间呢?厌恶疗法多用几遍,就会有效果了。

**76. 老师一道题目讲了 N 遍,我下次做的时候还会出错,我该怎么办?**



答:对于没有听懂的东西,最好的办法就是再向别人请教一下,同时要积极思考。

**77. 尽管自己没有准备好,但是为什么越到考试的时候我就越高兴?**

答:一般人都不会喜欢失败,只会在觉得可以证明自己时比较兴奋。看来你比较喜欢接受挑战,那么,多做点准备,你才有机会证明你可以更优秀。

**78. 如何在考试中克服自己不良的情绪,比如厌恶感?**

答:你厌恶的不是题目和考试本身,而是考试的象征意义。不要把它当成大家理解的“考试”,就想着你只是单纯地在做一件事,完成一项任务,做好了就拉倒了,就可以走人,没什么大不了的。

**79. 为什么做物理题的时候,总是想反正会做,又不想做,浪费了很多时间也没有动手,我该怎么办?**

答:请严格按照我的指示做:(1)拿出物理题;(2)拿起笔;(3)阅读题目;(4)开始写答案。瞧,你做到了,耐心点,继续吧,你会发现有些题不是那么好解决的。

**80. 是不是应该将以前的题目全部拿出来看一遍再巩固一下,但是这么做是不是浪费时间了?**

答:浪费时间是说这段时间内你什么收获都没有,看以前的题目会让你获益匪浅,是复习的重要方法之一,不过不需要看所有的题目,只要看以前做错的和不清楚的题就行了。

**81. 如果没有任何一项优势科目怎么办?**

答: $6 + 2 = 8$ ,  $4 + 4 = ?$  你会算的。

**82. 我是文科生,总也记不住的内容是否要天天背、天天练?**

答:死记硬背永远不能解决问题,要知道你在读、在背的到底是什么,最重要的是要理解。

**83. 面对家中的一大堆试卷,我不知道如何复习。既想复习旧试卷又想学新试卷,可是时间有限,鱼和熊掌不可兼得,我该怎**



么办？

答：题目千变万化，内容万变不离其宗。你不可能做完所有的试卷，但你付出的任何劳动都会有收获的。所以，一点一点地耕耘就行了。

**84.** 高一、高二的时候我的一门学科感觉特别好，成绩也很好，可是越学感觉越差，到了最后许多以前会做的题目都做不出来了，我该怎么办？

答：把基础知识掌握得牢靠一点，做题时注意总结经验，就不容易遗忘了。

**85.** 高考一般会发生什么样的情况？会不会和平时的成绩比较符合？

答：如果你发挥正常，一般会比平时的成绩好一些。

**86.** 如果我考试考得比较好就会骄傲，但是下一次考试成绩就会下降，怎么办？

答：如果你确信你考试成绩下降的原因是骄傲，那么很简单。骄傲只会使你对学习放松警惕，看看排名在你前面的人就行了，与比自己优秀的人进行比较是必要的。

**87.** 美国有句俗语：“我们都有计划，而往往又失败于我们的计划。”您对这句话有什么样的看法？

答：意外通常存在。但如果我们的计划合理而灵活，也为计划做了充分努力甚至准备了应急措施，我相信不会失败。

**88.** 考试结束之后就出来对答案，这样做影响考试成绩吗？

答：一般来说，对答案都会影响考生下一门考试的情绪，除非他是个心理素质超好的人，或者他对考试根本不在乎。

**89.** “扬长避短”和“取长补短”，哪一个更好？为什么？

答：有充分时间的时候，补短是必须的，到了最后关头，扬长会增加成功机会的砝码。

**90.** 临考前，回想自己复习的内容，有时会觉得一片空白，有时又会觉得一些概念混淆，很难把握，我该怎么办？



答:没有考试的情境,很多人都会说不清楚,那不代表考试时回答不出来。到时你自然能答的,而且“想、说”和“写”是不一样的动作,其结果也会不一样的。通常学生比较擅长“写”。

**91. 每天晚上我都想多看一点书,可是父母总是严令我每晚11:30 准时睡觉,这会不会影响我的成绩?**

答:如果你多看几分钟,第二天你可能会几个小时都没精神,你认为哪种选择好一些?没有正常的睡眠,人的大脑是无法正常工作的。

**92. 做题目的时候,我喜欢画重要的信息,可是高考的时候不容许这么做,我很担心高考的时候会因此而看不清题目,我该怎么办?**

答:默读题目时多看几眼关键信息,你会记住的。实在不行,你可以用铅笔画,做完随即擦掉,但要注意时间的控制。

**93. 每次考试的进步都是我考试的前一晚上做一百道题目,我高考的时候能否还这么做?**

答:即使以前每次考试的前一晚上不做一百道题目,你还是会进步的,相信你自己的实力。如果考前猛做题会一直使考试进步,那么没有人会考不好的。

**94. 高考时,每次考试都要提前半个小时进入考场,发卷前坐在考场的那段时间,我们应该想什么?**

答:检查一下考试用的东西是否带全了,可以四处看看,如考场的环境、窗外的风景等等,让自己的心情变得开朗而轻松。

**95. 高考之前是否应该做一份试卷练练手,以防生手?**

答:高考前几天做试卷可以热身,但记住不要做难度较高的试卷,那会让你失去自信,变得焦虑,影响应考的情绪。

**96. 如果实在适应不了老师硬性的规定,那么我们可不可以按照自己的意愿学习?**

答:很多时候学习是自己的事,如果你相信自己能力的话,可以。



**97. 有时候上课听不下去了,可不可以按照自己的意愿放松自己?**

答:可以放松,但希望你不会经常让自己听不下去,特别是上课内容比较重要的时候,较强的自制力是高考所必须的。

**98. 高考期间应该如何安排饮食?**

答:我这里有一套安排,早餐:鲜牛奶 200—250 mL,一个鸡蛋,五香花生米,一定量的馒头、蛋糕或者面包,餐后吃适量的水果,注意要是含糖高的水果,比如香蕉。午餐:清蒸鱼、西红柿豆腐、香菇炒青菜、米饭、馒头、绿豆汤内加些糖。晚餐:木耳炒肉丝、土豆炒肉丝、冬瓜烧虾仁、温炒三丝(豆角、腐竹、粉丝),在稀饭中放些红枣。餐后可吃一些含糖低的水果,比如西瓜,晚上喝些牛奶。

**99. 考前早餐吃什么比较好? 考前什么时间吃早餐最佳?**

答:吃好早餐可充足供给大脑必需的能量,可多吃一些补脑的食物,如鱼类、豆制品、瘦肉、鸡蛋、牛奶以及新鲜蔬菜、瓜果等,少吃肥肉、油炸食品等。不要暴饮暴食,以免加重胃肠负担,否则不但对健康不利,而且会使大脑灵敏度降低,影响考试成绩。早餐应该有粗粮,也应有富含蛋白质的食物,干稀搭配、主副食兼顾。主食有包子、烧饼、鸡蛋挂面、鸡蛋炒饭等;富含蛋白质的食物如咸鸭蛋、酱豆腐、煮花生米等;稀的食物有牛奶、米粥、鸡蛋汤、挂面、麦片粥等。考前一个半小时左右吃饭为佳,给肠胃充分的消化时间。

**100. 高考前的一个月晚上应该几点睡觉才比较适宜?**

答:高考前一个月,我们要调节睡眠时间,把兴奋点调整过来。一般要在夜间 11:00 左右入睡,最晚不要在 12:00 之后,否则会影响第二天大脑的工作效率。

**101. 现在时间非常紧张,可是时间安排不好,应该怎样安排自己的时间?**

答:时间再紧张,也不能牺牲必要的休息时间。我们应该根据人体的生物钟规律并结合自己的实际情况安排学习时间,做到松



弛有度。选择自己最佳的时间段进行学习,保证最高的学习效率,在此基础上形成规律,调节好学习和休息的交叉安排,使自己的身体始终保持良好的状态。

### 102. 高三开夜车到底好不好?

答:高三阶段,临近高考,经常开夜车,大脑皮层在超负荷的情况下持续工作,就会产生保护性抑制,使学习能力降低。经常会出现记忆力减弱,注意力不集中,逻辑思维能力下降等现象。因此,“开夜车”对我们的健康和复习质量都没有好处,高三阶段应该注意改变这种学习方式,提高效率,尽量避免“开夜车”。

### 103. 为什么我晚上精神充沛而白天效率不高?

答:这是因为你的生物钟已经紊乱,白天和夜晚的时间完全混乱,晚上往往到两三点,甚至五六点也不入睡,逼迫自己学习,到了白天自然就没有精神。

### 104. 如何调整生物钟低潮的时候?

答:首先要结合自己的情况制定合理的复习计划,把重要的任务安排在你效率高、干扰少的时间段,而不太重要的任务则可以安排在自己效率不高的时间段。

### 105. 高考前一天晚上是否应该提前睡觉?

答:我们没必要因考试而打破业已形成的生物钟。我们一定要重视自己的生物钟规律,合理安排好时间,一般要在夜间11:00左右入睡,最晚不要在12:00之后,保证不影响第二天的考试。

**106. 如何才能能在高考中将自己调整到最佳状态?有什么具体方法吗?**

答:面对高考,我们要调节好自己的状态,把兴奋点放在考试上。要在夜间11:00前入睡,最晚也不能在12:00之后。早上起来不能太早,一般在6:30—7:00之间起来最好,7:30之前吃完早饭,给胃提供一个半小时的消化时间。中午一定要睡午觉,而且必须闭眼躺着睡,使身心得到全面放松。最后,我们还可以针对高考的时间安排,选择上午9:00—12:00、下午2:00—6:00的时间做



模拟试卷,而那些背诵、记忆的知识则可以放在晚上和其他时间进行。

**107. 什么样的状态才叫考前的最佳状态?**

答:考前最佳状态往往指注意力集中、精神焕发、思维敏捷的一种状态,此时人体能专注于某一件事或一种活动,以前学过的知识能在头脑中系统呈现、随时提取。这种状态对考试水平的发挥十分有利。

**108. 如何将晚上的兴奋点调节到白天,并且刚好是考试的那段时间?**

答:这就要调整好自己的作息时间,有意识地提前入睡,尤其是考试前期,更要理顺自己的生物钟,争取晚上 11:00 之后就能进入睡眠状态,充分恢复体能,以确保第二天白天大脑的工作效率。

**109. 每周总会有四五天感觉身心疲倦,学习效率不高,请问在这几天如何调整自己,提高效率?**

答:可以在这四五天里调节自己的状态,将时间合理地分配在学习、休息、娱乐、运动上,而不要人为地制造紧张气氛,将心态放松,多体会自己已经取得的进步,不断激励自己。

**110. 休息时间什么时候开始调整比较好?**

答:高考前时间的调整一般要在半个月前,不过对于那些性格外向、反应快、适应力强的学生,可以在三五天前调整好自己的生物钟,使之与高考时间同步。而那些性格内向、反应慢、适应力弱的学生,则必须在十天或半个月左右就要调整自己的生物钟,以适应高考。

**111. 从周日晚到周四,我都会很兴奋,学习效率也高。但是从周四的晚上到周日,我又不想学习,感觉很累,想睡觉,心里有一种罪恶感。每周都是这样,我该怎么办?**

答:人体需要适当的休息,否则会造成能力的过度消耗,最终影响高考。在一周内,精力不可能总维持在一个较高的状态。所以出现这种情况不要担心,可以在这段时间内做些有益身体健康



的运动、娱乐等,放松一下紧张的神经。

**112. 高三时期是否还要处理好人际关系?**

答:人际关系在任何时候都应该处理好,良好的人际关系对我们的身心健康和学习效率都有十分有益的影响。

**113. 怎样对自己不喜欢的老师的学科产生兴趣?**

答:应多和这门学科的老师交流,让老师理解自己,尽量避免师生间不必要的误解。如果实在不太喜欢这位老师,就将兴趣转移到此学科本身,多找同学交流学习体会,多关注自己在此学科上的进步,制定学习目标,不断努力去实现!

**114. 怎样处理异性之间的关系?**

答:高中阶段对异性产生仰慕、欣赏是十分正常的,但此时的感情一般还不能上升到爱情的高度,高中生往往在爱情观上还未成熟,此时不要过早涉足,保持异性之间适当的距离,将自己的精力主要放在学习上。

**115. 班里有一位很有经验的老师,但是听他上课,总是提不起精神来,该怎么办?**

答:当上课注意力不能集中时,有意识地调动起身体其他部位的活动,比如动笔顺着老师的思路在草稿本上写写、用手在桌上勾画知识建构图等,以使自己的精力集中!

**116. 面对父母的期望,心里总是承受着很大的压力,怎样才能正确对待父母的期待?**

答:多和父母交流,让他们了解自己当前的想法和学习状况,共同制定合理的学习目标和学习计划,共同分享学习中的喜与悲,而不要盲目地和别人攀比,一味地追求高分。

**117. 脾气不好,经常与学生发生矛盾,并且吵过之后又会后悔想道歉,却又说不出口,就这样憋在心里,常常影响晚自习,怎么办? 怎样才能处理好人际关系?**

答:多和同学交流,不要固执地认为和朋友道歉是个丢面子的事,没有人会拒绝别人友好的表示,特别是同学。当控制不了自己



的脾气时,做做放松训练,将注意力转移开,适当地从他人的角度去考虑事情!

**118.** 同学的一些行为影响到我的学习情绪,我和他交流之后,他却不以为然,让我有一种想揍人的冲动,怎么办?

答:当无法改变他人时,我们就必须学会改变自己。这不是说让你迁就他人,而是有意去避免他给你造成的干扰。避开或疏远他,以防他对你造成不必要的影响。

**119.** 我不知道如何处理同学之间的关系,自己感觉没有做错什么,同学就会生气,而自己却想挽回,但是不知道怎么做。我该怎么办?

答:主观上的想法因人而异,和人沟通需要转换角度,不妨选择合适的时间和你同学交流一下,多从对方的角度考虑事情,误解自然就会云消雾散。

**120.** 我总是无故发怒,总想找找一个对象发泄,我该怎么办?

答:可以参加一些令人愉快的活动来转移注意力或者进行运动来平衡身心,让自己保持一个健康的心态。

**121.** 我老是认为老师都不喜欢我并为此而伤心,甚至影响到学习,怎么办?

答:师者,传道授业解惑也,这样的担心完全没有必要。不妨试着主动和老师接触,增进了解,对你的学习必定大有帮助。

**122.** 进入高三以来,经常会因为别人的言行而影响到自己的心情,有时候甚至扭曲了别人的意思,使我心情很烦躁,我该怎么办?

答:摆正你的心态,做自己力所能及的事情,多从对方角度考虑问题,不要为小事斤斤计较。

**123.** 由于学习的原因,同学之间的感情很淡薄,我很无奈也很悲哀,怎么办?

答:我们的生活不仅仅是学习,多参加一些有意义的活动,增进同学间的感情。当然在学习中的互帮互助也未尝不是一种了解



和沟通。

**124. 暗恋了怎么办？自己不敢表白，可是憋在心里又很难受，我该怎么办？**

答：暗恋别人，对于正处在花季雨季的青少年来说，是很普遍的现象。应该学会珍惜同学友谊，尊重异性之间的纯洁友情。这一时期的学生，精力应投入到学习知识、培养技能上，过早地涉入“爱河”，会给双方带来不可弥补的伤害与遗憾。

**125. 当同学和我讲话，而我又不想和他讲这些话题，我该怎么办？**

答：在不伤害对方的基础上你可以说一些善意的谎言。比如可以找借口离开，或者以不太方便为由转移话题。

**126. 我的好朋友背叛了我，我很苦闷，我是一个感情用事的人，我害怕这件事情会影响到自己，我该怎么办？**

答：金无足赤，人无完人，朋友也不例外。当遇到这类情况时，首先要尽量争取友情，和好朋友深入沟通，了解背叛的真正原因。如果争取不到友情，则不要过分伤心，值得我们深交的朋友很多！

**127. 当自己考了高分，周围一些同学有时很嫉妒，并说一些坏话，这该怎么办？**

答：这种嫉妒心理很正常，尝试着和他们多多沟通。

**128. 目前学习本来就紧张，而我的母亲每天还针对我的弱项科目教训我，让我感觉到很心烦，我该怎么办？**

答：把你的想法和你母亲说一下，征得她的理解，同时也用心去理解一下母亲的心情，尽量减少不必要的麻烦和委屈。

**129. 高一、高二的时候我们几个同学都相处得很好，可是到了高三之后就感觉到一个同学和我们产生了隔阂，没办法解决，我该怎么办？**

答：高三是准备高考的关键时期，也可以说是人生的一个转折点。竞争、缺少交流等等原因都会使人的心理发生变化，这时就要多了解对方的想法，多为对方考虑，让友情延伸下去。



**130.** 我父母对我很好,高三时候过来陪读,我每次考试的时候都会想到,如果考试失败了我就会对不起他们,我应该如何调整自己?

答:父母确实都是为我们着想,但同时他们也不想你背负这么大的压力,如果你努力了但没有取得好成绩,他们不会责备你的。所以告诉自己,只要努力了就没有什么可遗憾的了。

**131.** 考试之前和亲友、朋友闹翻了,我该怎么办?

答:要调整好考试的心态,暂时不要考虑这些事情,不要有太多的负担,其他的事情考试后再解决。

**132.** 考试没有考好,不敢告诉父母,怕他们担心,怎么办?

答:是自己的错误就要主动承担,不用过分地担心他们的感受,不告诉他们会带来更多的麻烦。

**133.** 进入高三以后,有人用谈恋爱来缓压,这样做可以吗?

答:应该学会珍惜同学友谊,尊重异性之间的友情。过早地涉入“爱河”,会给双方带来不可弥补的伤害与遗憾。

**134.** 我的家庭破散,也交不到朋友,学习压力又大,我该怎么办?

答:不要背负过重的负荷,把精力放在学习上。家庭破散不是你的责任,交朋友顺其自然,保持自我个性,不要刻意强求。

**135.** 在高考之前,有两位我最尊敬的老师先后找过我谈话,但是令我为难的是他们两个教我对待高考的态度是截然相反的,我很迷茫,我究竟应该听谁的?

答:高考的态度主要还是你自己决定,别人的只能做个参考,你自己的情况只有你自己最了解,结合自身的情况做出自己的判断。

**136.** 离高考还有一个半月,我妈妈说要过来照顾我的起居,并且要和我住在一起。如果不让她过来的话,肯定会让她伤心的;我又担心她来了之后会打扰我,我该怎么办?

答:如果你觉得会对你有影响的话,可以和你妈妈商量一下,



她会理解你的做法的。

**137.** 我是一名女生,平时在和男生或是老师讲话的时候,总会紧张、脸红,我是不是有什么心理缺陷?

答:这是因为你交往过少,造成暂时性的心理紧张,针对自己的这种情况,多接触异性朋友,保持良好的心态就可以了。

**138.** 我最近和一个男生比较谈得来,可是班里人都说我爱恋他,我好烦,难道异性同学之间就没有友谊了吗?对于别人的流言,我应该用怎样的心态去面对?

答:不用过分地担心别人的想法。如果你们是单纯的,大家时间长了自然会明白,要学会增强自信心,走好自己的路。

**139.** 我的成绩很不错,老师也很看重我,可是最近几次考试考得不理想,我总感觉老师好像不太看重我了,我产生了心理负担,我该怎么办?

答:这是你主观的内疚感造成的,不用过分担心老师对你的态度,细析一下自己的原因,如果有必要,和老师好好谈谈也未尝不可。

**140.** 如果现在谈恋爱并且不影响学习,是否还应该痛心分手?

答:不管怎么说,现在是人生的关键阶段,谈恋爱在一定程度上会对学习有影响,如果你们的控制力强,能将精力用于学习,可以继续,但一定要掌握分寸,正确地处理好男女关系。

**141.** 我常常无故就苦恼起来,甚至怀疑好朋友会背叛我,我该怎么办?

答:这是一种缺乏自信的表现,要善于发现自己的优点,不断增强自己的信心,不要过分地依赖别人。

**142.** 由于家庭的烦心事情(失去最亲的人),我心里一直很困扰,影响到目前的学习,我该怎么办?

答:人死不能复生,节哀顺变。生命是可贵的,要好好珍惜现在所拥有的,好好学习,努力提高自己,这也是对他们最好的慰藉。



**143.** 我与周围的同学有些矛盾,总是感觉他们做的事情不可理喻,我很讨厌他们,我该怎么处理?

答:放下偏见,主动和他们接触,多加沟通,从他人的角度去考虑一些事情,多多体谅别人。你会发现每个人都有不少优点。

**144.** 不知道怎么回事,我对一位老师有一种畏惧感,上课时候不能集中精力听他讲课,我该怎么办?

答:课后鼓足勇气主动和老师交换一下意见。不要过分地畏惧,老师是我们的大朋友。

**145.** 我在高一和高二的时候学习不踏实,到了快要高考才找到学习的感觉,妈妈对我期望很高,爸爸老是抱怨我偏科,弟弟则总会打击我,我简直怀疑我高考之后是否会有轻度的精神分裂症,我该怎么办?

答:保持外在低调、内在高调的方式,不要刻意去迎合他人。你现在的学习是为了自己的将来,尽力去完成应该完成的,坦然地面对得与失。

**146.** 我的成绩很差,连老师都认为我肯定上不了大学,而且妈妈每天的心情总是很忧郁,总是对我冷眼相对,我该怎么办?

答:人生有很多的选择,不要拘泥于此。三百六十行,行行出状元。不过不要放弃努力,如果你努力了而没有结果,也应无怨无悔。

**147.** 我一直喜欢老师找自己谈话,谈完之后我都会很兴奋,学习也会更有动力。每次老师找别同学谈话,我就会认为老师不重视我,心里很不好受,我该怎么办?

答:不要过分地依赖和老师交流,有时候需要自己独立思考,更多的时候我们是一个人度过的。

**148.** 我和一个女孩约定考进同一所大学,我们也走得“特别近”,可是老师却想分开我们,我该怎么办才能让老师理解我们?

答:首先,根据你们各自的具体情况,填报合适的学校,而不要一味地为了在一起。别人的建议可以考虑,但做决定的是你自己。



**149.** 我的情绪不稳定,一位同学想要帮助我,可是他每次的帮助都是一种伤害,我该怎么办?

答:要珍惜别人对你诚心的帮助,你应该感到这是种恩赐。如果说是种伤害的话,可能是你过于自卑了。适当调整好自己的心态。

**150.** 周末休息的时候,我喜欢和自己喜欢的女生在一起,但是过了周末我又投入到学习中,这样会影响自己的学习吗?

答:还是要以学习为重,和异性健康的交往没有什么不好,但是不要过于狭隘地去理解。如果的确对你没有什么影响也不失为一种很好的调节方式。

**151.** 如果家长对自己没有信心,我还能忍受得了,可是如果老师也这样,我就特别难受,我该怎么办?

答:这是你意志力经受考验的关键时期,要相信自己一定能够战胜。

**152.** 我和一个好朋友平时关系非常好,我们之间可以相互沟通、相互鼓励,但是后来我们成绩出现了明显差距,他的成绩遥遥领先,我的成绩很不稳定,这个时候我很想回避他,不愿意再像以前那样了,我该怎么办?

答:我们承认个体上的差异,但是你也要细究一下自己的学习方法,可以向他讨教,相互交流。既然以前是好友,回避是没有必要的,要正视这些差距,努力提高自身。

**153.** 如果一位老师总是不顾我的实际情况,把我的弱势科目成绩在班上公布,并且毫不留情地批评,很影响我的情绪,我很反感他,不愿意和他沟通,这个时候我该怎么办?

答:人生有太多的坎坷,我们要敢于面对自己的弱点,知耻而后勇。

**154.** 老是担心自己考不上,担心自己比父母同事的孩子考得差,让父母丢脸,父母也老是拿自己和别人比较,我该怎么办?

答:我们不是为别人而活着,不要无谓地拿自己和他人比较。



**155.** 快高考了,却有一位男生追我,他成绩很好,我怕拒绝他会对他打击太大了,但是我又一点也不喜欢他,他总是不放开我,让我很烦恼,我该怎么办?

答:应该和善地告诉他,高中生应该以学业为重,同学的关系是很纯洁的,你暂时还不想考虑感情的问题,大家都不能因小而失大。

**156.** 我现在住在姑姑家里,家人对他们很好,我知道这是因为我的缘故,由此我感到压力很大。而且当姑姑对我好的时候,我总是觉得她的脸上有一层阴影,怎么会这样呢?

答:其实他们都希望你很出色,把精力放在学习上,一味地猜测完全没有必要,做好你当前应该做的,没有必要为此而烦恼。

**157.** 我是一个比较随和的人,周围的人都喜欢和我谈心,我其实很心烦,我该怎么办?

答:当有烦恼时,人们都是需要以某种方式来排泄的,不要总是独自心烦,你同样可以把自己的烦恼说给朋友听,让朋友帮你分担。在朋友向你诉说时,为避免对自己造成太大的干扰,有时也要学会巧妙地回避,懂得拒绝也是一门艺术。

**158.** 我是一名住校生,经常与老师、学生打交道,这是否会对我们心理产生一定的影响?

答:这种担心是不必要的,多接触一些同学和老师会增强你个人的人际关系处理能力,让你的生活和学习变得更加丰富多彩。

**159.** 我是那种大大咧咧类型的人,我也知道紧张的重要性,可是实在是紧张不起来,但是心里又非常害怕,怎么办?

答:一方面,由于大大咧咧的性格,决定了你可能在面对考试时能够保持较好的心态,这是你较好的一面,不必为此而担心;另一方面,由于个体差异,在面对高考时,每个人的紧张程度不一样,紧张的时候也不一样,有的人往往在考试前两天才会出现紧张的症状。心里害怕其实也是一种紧张的表现形式,在处理这种问题时,不要过分强求,只要顺其自然就好。



**160.** 当我紧张的时候,一个题目看了好几遍,脑子里还是一片空白,不知道读的是什么意思,我该怎么办?

答:这是考试过分紧张的最常见的现象。这个时候,不要继续看题,可以试着做一下放松训练。以一个舒服的姿势坐好,闭上眼睛,两手掌向上,握紧拳头,使劲握住,坚持一段时间,然后慢慢松开,同时深深吐气。如此反复几次,应该会有比较好的效果。

**161.** 我经常考试紧张,一见到监考老师走进考场,两个腿就会发抖,我该怎么办?

答:这就需要运用“系统脱敏法”。先在脑中想像着老师并没有什么可怕的,暗示自己可以轻松答题,接着在平常小考时,把自己的老师当成高考监考老师,勇敢面对老师。然后在月考、期中考试中尝试着面对老师。长此下去,情况会有所好转。

**162.** 我是“越考越差,越差越怕”,面对一次又一次的失败,再自信的我也非常害怕,怎样才能摆脱这种恐惧,找回自信的我?

答:由于被过去失败经历所困扰,失败的一些负面情绪会存在大脑中,当面对新的考试尤其是高考时,当前的考试情景便会引起记忆中的负面因素,导致“越考越差,越差越怕”。这时候就应该锻炼耐挫折能力,同时加强知识储备,提高应试技巧。

**163.** 考试前三十分钟,我总觉得肚子痛,要上厕所,等到考试的前三分钟,才急匆匆地奔向考场,怎样做才能克服这个弊病?

答:过度的考试焦虑能引起一系列生理反应,如肠胃不适。这时要注意调节,做好考试前的准备工作,明确考试的目的,同时准备一些应急性的药物。

**164.** 每当谈到高考还有多少天,心里就会特别紧张,怎么办?

答:谈到高考还有多少天,提示考生要珍惜时间,但确实给考生带来难以想像的压力,尤其是还剩一两天的时候,这种压力更是挥散不去。在这种情况下,彻底杜绝是不现实的,只能尽量少说,正确认识高考的意义。

**165.** 晚上睡觉的时候我想得很多,并且脉搏跳得很快,怎



么办?

答:紧张焦虑会导致二氧化碳和氧气在血液中比例失调,从而改变血液的酸性,引起钙在肌肉和神经中的急剧增加,令其敏感度提高,使人感到颤抖、紧张。因此,肌肉松弛法有利于缓解肌肉紧张。具体做法是:

(1) 头部放松。用力紧皱眉头保持 10 秒钟,然后放松;用力闭紧双眼,保持 10 秒钟,然后放松;用舌头抵住上腭,使舌头前部紧张,保持 10 秒钟后放松。

(2) 颈部肌肉放松。将头用力下弯,努力使下巴抵达胸部,保持 10 秒钟,然后放松。

(3) 腹部肌肉放松。绷紧双腿,并膝伸直上抬,保持 10 秒钟,然后放松;将双脚向前绷紧,体会小腿部的紧张感 10 秒钟,然后放松……还有肩部、臀部、胸部等肌肉的放松。

**166.** 每当做题目的时候,尤其是自己差的科目,总是很紧张,觉得自己考不好。平时老师讲过的题目也要再算几遍,很浪费时间,怎么办?

答:这是一个普遍现象,主要是因为对这门科目没有兴趣,知识准备不足。面对这种情况,要有合理的期望值,同时可以进行积极的自我暗示。

**167.** 考试的时候我忍不住就想看别人做了多少,当看见别人比自己做得多,我就会紧张得做不下去。我该怎么办?

答:每个人对知识的掌握程度是不一样的,这在考试时便会清楚地体现出来。在面对这个问题时,我们可以运用积极的自我暗示。比如“做得快不代表做得好”,“他前面肯定都不会做”等等。

**168.** 我把高考看得很平淡,现在我仍然没有感觉到高考的那种紧张状态,我不知道这种心理是好还是不好?

答:在现在,能保持你这种心态的考生已经不多了。诚然,我们说,适度紧张是好的,有利于我们警示自己珍惜时间,但我们也没必要为了还没有感到紧张而自寻烦恼,一切顺其自然最好。可



能你在考试前几天才能体会到紧张的感觉。

**169. 我对每次考试都麻木了,我很害怕,我该怎么办?**

答:太多考试的失败经历使你产生麻木感,进而害怕。两个月尽管不长,但也不短,现在对你而言,平常的考试是一个查找不足的机会,要正视现在这小小的挫折,做到“屡败屡战”。

**170. 进入复习阶段之后,看到的问题都以为懂了,可是到了做的时候却难以下笔。更重要的是我希望自己成功,可是却又懒散,我这样的情况该怎么办?**

答:每个人都希望成功,但成功只青睐那些勤奋的人,除了不懈的努力别无他法。在学习时,我们可以把一个大的目标分解开来,先给自己定一个小的目标,待完成后再提出一个大的目标,直至成功。

**171. 考试过程中,监考老师老是在我面前晃悠,影响我的考试情绪,我该怎么办?**

答:这种情况很常见,每个人答题时都有自己的习惯爱好。解决它的办法很简单,给监考老师说明情况,他们会给予配合。

**172. 现在我的成绩不是很稳定,家长给我太大的压力,我经常担心自己成绩上不去,甚至每次月考我都会厌食、尿频,我该怎么调整自己?**

答:尽吾力也,可以无悔矣。家长确实是为我们的将来着想的,但他们可能没有注意到:他们即使不给我们压力,我们也会努力的。所以在平时要加强与家长的沟通,说明自己在受到压力时的感觉,家长是会理解我们的。只要自己付出了,总会有好的结果的。所以我们现在最紧要的是好好地复习,以期取得好的成绩,不努力是绝对不会有好成绩的。

**173. 重大考试之前睡不着,是继续强迫自己睡觉,还是玩一会到累了之后再睡觉?**

答:可能是考试焦虑的缘故所致,在这种情况下应该学会因势利导。不要刻意去想睡觉的事,可以做一些放松性的活动,比如听



听音乐,看看书什么的,以转移注意力。在做这些事时要认为这是很正常的,我的生物钟节律就是这样,这是我想做的事,而与睡不着没有关系。

**174. 我现在每天晚上都做噩梦,我该怎么办?**

答:每个人晚上都会做梦的,只不过有些人记住得多,有些人记住得少罢了。至于做噩梦,可能是因为大考临近,对考试过于担心造成的。平时多想些积极的事情,高考只是人生路上一次小小的考验,我们是有能力经受住的。

**175. 拿到试卷大体浏览了之后,我的脑子总是在想各个题目,无法集中精力做题,我该怎么办?**

答:万里长征是一步一步走出来的,题目也一样,是需要我们一道一道去做的。保持浏览的习惯是非常好的,这样对题目有一个大体的认识,哪些会做、哪些比较困难心中就有数了。答卷时可以先易后难。

**176. 赵老师,听了您的演讲之后,我的心里很舒服,但是我知道等回到学校之后,过一段时间,我又会恢复到以前的那种紧张状态,请问我该怎么调节?**

答:非常感谢你对我的评价。正如我们学习一样,老师传授的知识我们必须亲自操作一下才能更好地领会,我在演讲中讲到的一些问题,你也应该自己操作一下,坚持不懈应该会有效果。

**177. 当拿到试卷的那一瞬间,我老是烦躁不安,莫名地紧张和烦躁,静不下心来,我该怎么办?**

答:可以做一下放松训练,绷紧全身的肌肉,而后再逐步放松自己,放松过程中,默念“静”字。加大呼吸的深度,并体会呼气时那种放松的感觉,直到放松了全身。这样做是必要的,做过之后,心情放松,答题的效率会大大提高。

**178. 我父母很理解我,总是安慰我说:“考不上也没有关系。”我开始就不紧张,现在也不紧张,但是我仍然希望成绩上升,我现在究竟是没有压力还是压力太大了?**



答:可以说,你是幸运的,你的父母在这方面可以说是称职的父母。但他们的话并不能成为你的救命稻草,不要因为没有压力就放松对自己的要求,在这样宽松的环境下,只要按部就班,成绩是很容易上去的。

**179. 我考试的时候,总是越来越心浮气躁,一般试卷前半部分还好,越到后面失分越多,我该怎么办?**

答:这有可能是因为没有合理地搭配时间。高考时间是有限的,如果在前面耗时过多,后面就容易因没有时间而没做或是做错。所以最好在发下试卷后浏览一遍,大体上把各部分需要的时间统筹好,做到心中有数。

**180. 我对自己还是很有信心的,可是我的身体经常感冒,这影响到我的学习,每到这个时候我就很焦虑、担心,我该怎么办?**

答:高考没有好的身体是不行的。这就要注意平常加强体育锻炼,参加一些户外活动,身体好了,你也就不会感冒了,也不会焦急、担心了。

**181. 我的睡眠质量不高,一夜经常因为做梦而醒好几次,第二天起床的时候感觉很累,怎么办?**

答:过度紧张容易导致失眠,失眠有两种症状:一是睡不着,二是没有深度睡眠,很容易醒。你无疑属于后者。面对这种情况,不要强迫自己去睡,可以暗示自己“我睡不着,是因为我不困,困了就……”,还可以做肌肉放松训练。另外,可以在睡觉前喝一杯牛奶。

**182. 高考真的很恐怖,现在我很担心,我该怎么办?**

答:要端正对高考的认识,对外界舆论有一个更理性的认识,也可以想一些没有上过大学却很成功的人的例子安慰自己。

**183. 我现在处于混沌状态,对过去毫无记忆,每次回忆的时候满眼都是刺目的白光,不知道这是过度紧张还是过度放松造成的?**

答:这极有可能是由于过度紧张造成的。过度紧张的一个主



要症状便是我们平常所说的“大脑一片空白”。对待这种情况,要注意休息,改善自己的学习方法,如果症状进一步加重,可以到医院做一下检查。

**184.** 考试的时候总是胡思乱想,做题目的时候总是有一些奇怪的念头冒出来,导致自己读了两三遍,都不知道该如何下手,心里一急,更是做不上来了,我该怎么办?

答:杜绝胡思乱想,避免不合理假设,集中注意力,要知道“一心不可二用”,可以在正式考试前做一下放松操,缓解一下紧张情绪。

**185.** 我每次大考的最后一场都会特别兴奋,因为考试就要结束了,但是每次的最后一场都会考砸,我该怎么办?

答:可能是由于大考连续作战,在最后的时候往往容易心理疲劳,进而导致注意力涣散。还有一种可能就是考试科目的顺序是一定的,最后一科可能学得不太好,这就要培养对这门科目的兴趣。

**186.** 对于同样的科目,我每次的考试成绩总是时好时坏,如果考试的时候比较兴奋,就能考得很好;反之则会很差。我该怎么调整自己?

答:这是学习过程中的“起伏”现象,在这一过程中,由于学习不是很扎实,取得好的成绩更多的是依赖自己的临考状态。要想一直兴奋,继续勤奋的学习特别重要。除此之外,还要注意合理搭配自己的时间及饮食。

**187.** 每次考试开始以后,我答题速度都挺快的,但是随着时间的推移,到了最后两三题的时候,我的大脑就像凝固了一样,比较迟钝,我该怎么办?

答:这主要有两方面的原因:一方面,到最后几题一般都是比较难的题目,不会做很正常;另一方面,考试进行到这个时候,大脑很疲劳,已经进入抑制阶段,所以会比较迟钝。要解决这个问题,最主要的还是增加知识储备,在这个基础上合理利用考试时间。



**188.** 最近几次考试,总是会有一门心情紧张,然后全身发抖,头脑一片空白,我该怎么办?

答:这可能是由于大脑过度疲劳而又没有得到充分休息导致的。考试是一件很费脑筋的事情,大脑使用过度便会自动抑制,导致效率下降。心理疲劳在一段时间后会自动消失。在这期间,我们必须休息,即使睡不着,也要利用考试间歇闭上眼睛养养神。

**189.** 这几个月,我的身体状况特别差,睡眠时间也充足,但就是昏昏沉沉的,我十分焦急。我也去过医院,花了不少钱,可就是不见好转。这种状态影响了我的学习和交往,我该怎么办?

答:如果是心理出现问题,就有可能是过度焦虑引起的,心理不适导致身体不适,致使身体状况特别差,这就要立即调节了。我们可以做一下放松训练,同时积极地参加体育锻炼,缓解大脑缺氧状况,缓解心理疲劳感。

**190.** 心里知道时间很短了,自己也很紧张,但就是不能付诸行动,惰性比较大,我该怎么办?

答:这是个人的意志品质问题。送给这位考生一句话:“书山有路勤为径,学海无涯苦作舟”,不付出就想有回报是不可能的,还是赶快抓紧时间最后一搏。

**191.** 我晚上睡得比较早,可是夜里一般在4:00左右会醒过来,但是又会在床上赖到5:00才爬起来,而早上也很想打瞌睡,我是不是太不紧张了?

答:恰好相反,这正是紧张的表现。由于紧张,很早就会醒,睡眠不充分,容易犯困。如果无法改变现状,不妨利用早起的这段时间学习一会。还可以在睡前给自己一点暗示“今天我能睡到五点”等。

**192.** 每次考试考不好的话,老师就会找我谈话,给我造成了一定的心理压力,相当长的时间处于学习的低谷中,我该怎么办?

答:我们必须明白这是老师对我们善意的爱,老师是想让我们提高而不是给我们压力,只是可能方法用得不对。这个时候,应该



主动找老师谈一谈,告诉老师你的感受,你的决心,让老师放心。

**193. 非感冒式咳嗽是因为高考压力太大还是疲劳过度?如果是其中一种,我该怎么办?**

答:这种症状建议先到医院做全面检查,确认是否是生理原因。如果不是的话,那极有可能是由压力太大引起的,心理失衡导致身体不适,这时应该迅速减压,请参照本书第七章的部分内容。

**194. 常见的减压方法我知道,我也试了很多种方法,可就是不行,一句话“说得容易做得难”,这该怎么办?**

答:首先,减压方法有很多,不同的人用不同的方法,可能是你还没有找到适合自己的方法;其次,要坚持不懈地做,不能因为做了一次没什么效果就不做了,同时在使用这些方法的时候,要心无旁骛,相信这些方法对你是有好处的。

**195. 白天并没有为成绩而感到明显地紧张,可是晚上睡觉的时候却会梦到分数,起来之后就会莫名地担心,这怎样调整?**

答:这是考试焦虑的一般现象。由于我们把分数看得太重,无形中给自己很大的压力,这种压力便以梦的形式出现,比如梦到考试,梦到一些可怕的场面等。对这种情况,我们在平常清醒的时候要善于发泄,排解压力。还可以运用点技巧,比如在睡觉前想一会,睡觉的时候就不会想了。

**196. 平时我不紧张,可是见到家长紧张之后我就会特别紧张,我该怎么办?**

答:家长由于对孩子不放心,对高考也只是听说而已,所以有时会同莫名地紧张,进而导致考生紧张,这时候就应该和家长进行沟通,自己在家长面前要表现得自信一点,有活力一点。这样可以让家长放心。

**197. 我平时不紧张,可是一个人安静的时候却很紧张,这是怎么回事?**

答:这可能是由于你的性格决定的。你善于通过与他人交流,宣泄紧张心理。当一个人独处的时候,因为紧张无处发泄而表现



出来。

**198.** 考试的时候,如果我一道题目做不出来,尤其是高分题,我就会特别紧张,老是在想这道题,我该怎么办?

答:要做到不想确实很困难,这就需要在平常的小考中有意地训练自己,要知道高考至今,还没有一个人能够得到满分,有不会的题目是很正常的。还可以进行一些暗示,如“我不会别人也不会”。

**199.** 不知道现在我究竟处于什么样的状态,有时害怕,有时又很坦然,顺其自然,这是不是好的状态?

答:面对考试,有75%的考生会紧张、焦虑。如果你的紧张只是适度紧张,没有引起一些不良反应,那么不仅没必要为此烦心,相反还会有助于学习。如果引起了不良反应,也无须担心,因为你有时很坦然,这说明你是一个善于调节的人。可以说你现在的状态很正常。

**200.** 模拟考试的时候,我总会有两道数学或者物理题目没有时间做,我知道这是时间问题,可就是练不出来,怎么办?

答:首先,要学会合理安排时间,不要为2分的题目耗时间而导致后面15分的大题没时间做;其次,有些题目确实很难,要保证做过的题目都是对的就可以;最后,还要增强知识储备,改善做题方法。

**201.** 在考自己平时优势科目的时候就会特别紧张,我该怎样克服?

答:一方面是害怕“阴沟里翻船”。在优势科目上,应该说不存在知识储备不足的问题,在不出现意外的情况下,是可以考一个较好的分数的,但就怕考生心中假想的“万一”。另一方面,由于是优势学科,起着提高总分之重任,“一科差,科科差”,往往导致考生不合理的高期望值。对此,我认为,最好给自己划定一个分数的下限,过了这个分数就可以,还有不要胡思乱想。

**202.** 我表面上不紧张,其实我内心十分紧张,总是想发泄一



下,可是发泄之后又会觉得很郁闷,这是怎么回事?

答:感觉紧张发泄一下,调整自己的状态是对的。但要注意方式,要运用合理的发泄方式,比如:向家长、老师或朋友倾诉,参加一些体育锻炼,面对空旷的原野吼上几嗓子。不合理的发泄方式在发泄过后,往往因耽误时间、伤害情感而导致内心愧疚,从而又会觉得郁闷。

**203. 一考数学,我就会晕场,老是紧张,心无法平静下来,怎么办?**

答:这可能是对数学不感兴趣,平时又没学好,但又想得到高分,二者矛盾所致。这个时候,最重要的还是要有充分的知识储备,现在离高考还有两个月,好好复习一下基础知识,做到尽可能少丢分。同时,在考试时充满信心,沉着冷静,合理安排答卷,不做一些不合理假设。

**204. 很久以前高一的一次考试考砸了以后,每次考这门科目,我就会打哆嗦,怎么办?**

答:失败的一些负性情绪存于大脑,当类似的情景再次出现的时候,便会引发相关的记忆,引起生理、心理上的变化。这时可以采用情景放松法,想像一些这门功课考得好的情景,同时进行积极的心理暗示,比如“不就是一次考试吗”,“我自信心空前高涨”。

**205. 我心里想选这个答案,可是手却会写另一个答案。我当时并不紧张,这是怎么回事?**

答:如果是偶尔现象的话,不必大惊小怪,人人都有这种情况。如果出现频率比较高,我们就要考虑一下。这里面可能有两方面的原因。一是过度紧张,由于紧张导致注意力涣散,“心手不一”;二是心理疲劳过度,抑制大脑机能,这就需要好好调节一下,比如适当地休息。

**206. 什么是平常心? 怎样保持一颗平常心?**

答:我们所说的平常心就是指考生在高考复习期间保持一种平和的心理状态,从战略的高度去面对高考。要想保持一颗平常



心,可以从几个方面来考虑:要有合理的期望值、树立坚定的信念、知识准备充分、加强与父母的沟通,避免一些不合理的假设等等。

**207. 真正好的学习方法是什么,怎样才能使自己在高考中取得最好成绩?**

答:真正好的学习方法是适合自己的方法,同学们要注意在平时的学习过程中多总结,多与周围的其他同学交流。高考前不要轻易改变自己一贯使用的学习方法,因为每一种新的方法在使用时都有一个适应期。

在高考时沉着冷静,以平常心对待,参考前面讲的高考的各种战略,相信自己能考出好成绩。

**208. 如何对待考试成绩?**

答:同学们千万不要太过注重考试最后得分,而应将每一次的考试都当做查漏补缺、不断提高自己的措施。

**209. 提高记忆的方法有哪些?**

答:提高记忆的方法有:1. 理解记忆,所学知识的记忆一定要建立在理解的基础上;2. 尝试回忆法,即每读完一段内容就合上书本,试图回忆,看自己究竟记住了多少,然后再读,注重没有记住的地方,试着回忆几次就可以全部记住了;3. 高三复习最重要的是必须将所学的各门知识形成知识网络,注重知识的内在联系。

**210. 我们这里高三安排老师坐班,规定学习科目,无法安排自己的计划怎么办?**

答:如果你无法改变学校的这种安排,那就充分利用老师坐班的时间,将自己每门功课的不足趁老师在的时候弥补过来。

**211. 我是一个非常马虎的人,怎样才能改掉粗心的习惯?**

答:在你的桌上贴一个小纸条,时刻提醒自己“不要粗心”。

**212. 有时候注意力会不知不觉地分散了,怎样才能使注意力很快地再集中起来?**

答:可选方法有二:一是看周围同学都在认真学习,提醒自己不能再分心了;二是索性让自己好好发个呆或做个白日梦,然后



你心中会因为一下子浪费了这么多时间而提醒自己更加发奋学习。

**213.** 在自习课的时候,脑子总是集中不起来,不想看任何一门功课,这到底该怎么办?

答:这是心理疲劳的表现,不妨出去散步十分钟,呼吸点新鲜空气再回来。

**214.** 我以前考试的时候觉得很快乐,因为头脑很清楚,可是现在考试的时候,杂念很多,一会冒出来这个,一会又冒出来那个,我该怎么办?

答:看看前面排除杂念的方法,你的这种情况是不是因为你现在太注重考试或考试结果了?

**215.** 我学习非常用功,可是成绩就是上不去,怎么办?

答:那就反思一下自己的学习方法是否得当?学习安排是否科学合理?千万在临高考前不要长时间打疲劳战,那样反而会使你的学习效率下降。

**216.** 高二的时候,我总是班里的前两名,由于高一时候物理基础不好,高三以来物理一直提不高,导致其他学科在不知不觉中掉了下来,我该怎么办?

答:复习固然要补差,但不要将自己的优势学科给丢下,合理安排自己的学习时间,不妨制定一个复习计划,将这两者兼顾起来。

**217.** 我平时数学学习也比较认真,但每次考试的时候心思却总是不在数学上,胡思乱想,怎么办?

答:考试的时候要排除杂念,不妨狠掐一下手臂,提醒自己集中注意力,或者心中把它想像成数学高考,使你重视起来。

**218.** 怎样才能能在考试中减少不必要的错误?

答:考试时认真解答,做完后要检查。平时准备一本纠错笔记,将自己的错题摘录下来,注明错误的原因,再订正。

**219.** 特别讨厌一门学科,看到它就头痛,怎么办?



答:把它当成挑战自我的机会,每次复习这门学科时,心中对自己说:“又遇见你真是太好了,通过今天复习,我高考这门课的成绩又要提高好几分。”

**220. 晚自习的时间怎样分配才合理? 晚自习的利用可以分为几个阶段?**

答:复习时间分配不能太过零散,每复习一门学科所花的时间不能低于一个小时,根据自己的复习计划来分阶段。

**221. 我每天晚上自习都讲话,但就是克服不了,不但影响了自己,而且还影响了他人,怎么办?**

答:在自习时选择一个周围没有人的环境(如单独在房间里)或者不允许讲话的环境(如图书馆),如果还自言自语,那就大声朗读英语或其他知识,直到自己不想讲话为止。

**222. 如果恋上了网络,因而不能把精力集中在学习上,怎么办?**

答:你已经是一个大人了,自己慎重做一个选择:是要网络还是要学习?

**223. 我总是给自己制定一些计划,但总是不能完成甚至不能执行,我该怎么办? 是不是由于惰性?**

答:每天在准备睡觉之前检查一下自己的计划还有哪些没有完成,坚持做完再睡。如果你每天的计划内容很多,使你做到深夜还没有完成,那就检查自己的学习效率,或适当减少复习任务。

**224. 当考试遇到了简单的题目,心里非常激动,总是以为这么简单,肯定能够做得很好,但是效果却相反,怎么办?**

答:考试时遵循这样一个原则:难题轻松对待,简单的题目慎重解答。

**225. 是不是学得多了,记忆就会衰退?**

答:有记忆就有遗忘,但是你学得越多,记住的相应也越多。

**226. 怎样对待自己不喜欢的学科或者说是弱势学科?**

答:挑战自我,变不喜欢为喜欢,变弱势为强势。找出这门学



科中你的薄弱环节,有针对性地补习。

**227. 每次考完试之后,都会觉得自己没有正常发挥水平,自己应该得更高的分,怎么办?**

答:反思一下自己考试时什么地方还有待发挥,在下次考试的时候改正它,或者是不是自己对考试的自我感觉有了偏差,考试之后就少想,多关注以后的复习。

**228. 进入高三了,老师们都强调要做一定量的习题,而我却不想做,怎么办?**

答:高三通过做习题提高自己的解题技巧,复习所学知识,这是一种很有效的方法,试验一个月,如果你的复习效果比不做题要好,那就坚持做题吧。

**229. 平时做题目的正确率挺高的,但是考试的时候却相反,怎么办?**

答:比较一下你在平时做题和考试做题时,感觉和行为上的差异,用平时做题的心态对待考试。

**230. 每到考试的那几天,我就不想看书,除了考试的那几个小时,我不是发呆就是睡觉,脑子一片空白,爸爸说了我好多次了,可我就是改不了,怎么办?**

答:考试之前你是否太紧张了?适当缓解一下自己的考试焦虑,运动、朗读或者向爸爸倾诉一下自己为何会这样,找出缘由后加以改正。

**231. 我周围的学习气氛很差,我怎样才能在这种环境中不让自己的学习受到影响?**

答:经常想想自己究竟为什么而学习。如果周围很吵的话,就戴上耳机,减少外界干扰。

**232. 怎样处理各科时间之间的分配?**

答:首先对自己的各科学习状况做个分析,弱势科目相对复习时间多一点,每门功课的复习时间每次不低于一小时;学科安排注意文理交叉。



**233.** 考试的时候,按照常规的顺序,应该先浏览试卷,但是浏览的时候,如果看到了很难的题目(往往自己不会做),心里肯定紧张,影响到做前面的题目;而如果感觉很简单,就会轻浮起来,怎么办?

答:学会适当调整自己的心态,看到难题就想:“等我做完其他题目,就有了做题的感觉,到时候再解答它一定就不难了”;看到简单的题目就想:“不会这么简单吧,我再仔细推敲推敲。”

**234.** 成绩不稳定怎么办?

答:成绩的轻微起伏是正常现象。但如果大起大落,就应该注意,分析成绩大降那段时期自己的身体健康状况、心理状态以及那次考试过程,寻找原因,对症下药。

**235.** 考试期间一点书都不想看,考过试之后一段时间又不能静下心来看书,我该怎么办?

答:如果实在不想看书,那就做题,或者看试卷。

**236.** 每一场考试之后到下一场考试之前的几个小时是否适合看书?应该做什么?

答:看书的范围太广了,反而容易抓不住重点。不妨深呼吸,在头脑中过过知识点,或者看看纠错笔记,提醒自己不要再犯同样错误。

**237.** 每次考试结束之后,面对不理想的成绩,自己总会下决心要苦学一个月,考好下一次,可是这种热情却持续不了几天。请问怎样才能使这种热情保持下去?

答:学习不能三天打鱼,两天晒网。制定一个学习计划,每天按照计划,保持一定的生活和学习节奏,使你每天的学习变成自然而然的事情。

**238.** 考试的时候如果遇到难题,我的注意力马上就会分散,许多乱七八糟的事情就会在脑子里出现,我该怎么办?

答:遇到难题就跳过去。做完其他题目会使你的思维清晰,自信心增强,这时再解答效果更好。

**239.** 我考试的时候总是喜欢看手表,这好吗?



答:这是考试紧张的一种表现,可以深呼吸缓解紧张情绪,或者把拳头握紧两分钟,再缓慢伸展手指,使自己沉着冷静地面对考试就会缓解这种情况。

**240. 平时做文科题目的时候,尤其是问答题,总是思考一下,就看答案,达不到练习的效果,我该怎么办?**

答:两种方法:一是买了练习就把后面的答案撕掉,使自己没有办法看;二是如果做题还忍不住看答案,那就在看答案时分析它是怎么答题的,分析完后再抄写一遍答案。

**241. 为什么一些平时很简单的题目在考试中就是做不出来?**

答:是不是看见考题容易就大意了?看见简单的题目提醒自己:“不会这么简单吧,我再仔细审题一番。”

**242. 我发现每门功课都有漏洞,但是不知道如何下手,不知道补哪一门好,我该怎么办?**

答:制定一个学习计划,按照计划复习。在复习过程中,应该遵循这么一句话:“没有最好,只有更好。”不要老是找漏洞,尤其是临近高考前,那样会使自己的信心下降。

**243. 用怎样的心理暗示才能克服自己的惰性,增强学习动力?**

答:每天起床时暗示自己:“今天我要坚持把任务完成。”然后按照计划复习,一步一步地完成,睡觉前再检查一下自己的计划是否完成,如果没完成,坚持“今日事今日毕”,不做完不睡觉。

**244. 学习竞争对手无法超越,怎么办?**

答:换一个竞争对手,或者把自己作为对象,假如你坚持以他为对象,那每次寻找自己和他的差距是否缩短了。

**245. 我考试的时候总是审题不认真,总会丢掉一些条件,我该怎么办?**

答:那每次审题时速度放慢,如果时间允许就在草稿纸上把题目抄一遍,画出条件。

**246. 我的英语成绩不好,其他科目一般,在这最后一个月的**



时间内,我能否放弃英语而专攻其他科目?

答:高考应该遵循这么一个准则:“一个都不能少。”最后复习期间,不要想自己哪门功课不好,按计划复习就行,坚持到最后就是胜利。

**247.** 我喜欢在老师上课的时候做自己的作业,因为那样有一种成就感。而我坚持下来,每次考试成绩也很好,这种方法可以坚持下去吗?

答:老师到最后的讲解往往凝聚了他多年的指导高考的经验,因此上课认真听讲对你的复习会有很大的帮助;最后的复习千万不要孤军作战,多与同学和老师交流,会让你获益很多。

**248.** 离高考越近,我越想玩,我该怎么办?

答:每天安排一些娱乐的时间,痛快玩一下之后好好学习。

**249.** 在这紧张的复习阶段,我不知道怎样去复习,每当看到过去做过的作业总是觉得很简单,这样做太浪费时间了,我该怎么办?

答:那就把以前的作业抄下来,把答案合上,看看自己是不是能解答出来,或者做一些新题。

**250.** 总想让自己的成绩提高一个层次,而每次考试都力不从心,但是自己却又有能力将成绩提高,这是怎么回事?

答:你衡量自己的标准经常变化吗? 抓好基础,踏实复习,考试后及时总结经验和教训,相信自己终究会提高。

**251.** 以前考试的时候我做得很快,可是现在确实很慢,这是怎么回事?

答:那现在考试时你一边做一边检查吗? 如果这样,改为做完再检查。或许你现在对考试更谨慎了,将自己的心态放平和一些,就会提高解题速度了。

**252.** 高考过程中还有一些什么细节要注意?

答:一要证件齐全;二是考试时把姓名等信息填好,做题不紧张;三是做完检查,不要犯粗心等老毛病;四是考试完一门科目就



不要想它,迎接下一门考试。

**253.** 听了您激励的话,我热情高涨地去做试卷,可是居然做不下去,这是为什么?

答:将自己的热情平息下来,做试卷时不要想那些激励的话。

**254.** 为什么我的成绩不错,可是总觉得自己被别人耍了,越来越讨厌学习了,怎么办?

答:你是不是按家长的意愿去学习?深思一下学习和自己的关系,再看看是否还讨厌学习。

**255.** 在后面的复习阶段是以做题为主还是以看书为主?看书的话,怎么看?

答:根据自己的情况选择合适的复习方式。看书主要抓基础,看基本知识点。

**256.** 做题的时候“第一感觉”真的可信吗?

答:如果你的基础较好,这种“第一感觉”还是有一定的可信度;但如果基础不好,做题的时候胡乱选答,这种“第一感觉”很不可信。

**257.** 每次考试之后,我都会分析试卷,总结经验,可是下次考试的时候这些毛病又会出现,我还有没有必要再总结经验?

答:一个人的毛病并不是一下子就可以改正过来的,它有一个过程,坚持总结经验,相信会成功。

**258.** 还剩下这么短的时间,可是我的成绩却是一次不如一次,一直在下降,我怎样才能控制住这种局面?

答:你目前可能进入了学习低谷期,这是一种心理疲劳,适当放松一下自己,尽快从低谷中走出来。

**259.** 我有冲刺名牌的实力,可是总发挥不出来,因为粗心,自己最拿手的数理化每次总是不尽如意,我该怎么办?

答:改变自己粗心的毛病,做完后好好复查,减少错误。

**260.** 怎样做到“平时练习当高考”?

答:前面的加强行为操练有详细解答,看看对你是否有帮助。



**261.** 做选择题的时候,我患得患失,不想浪费时间又不想丢分,都快成“选择恐惧症”了,我该怎么办?

答:打好基础再来做题,增加解题的信心,就不会患得患失了。

**262.** 我担心自己达不到自己的目标,我感到很害怕,我该怎么办?

答:树立信心,每天对自己说:“我一定能行!”

**263.** 我经常在思考现在的高考和以前的八股取士有什么区别,这直接影响了我的学习情绪。当我鼓足干劲的时候,我就会暗示自己那是一个陷阱,我该怎么办?

答:把高考当做一个自我实现的机会,对于一些不必要的杂念及时排除。

**264.** 我现在书一点也看不进去。短腿科目不想补,拿手科目发挥不好,就想吃东西和睡觉,过得一点也不充实,我该怎么办?

答:你现在的学习进入一个低谷期,看一下还有几天高考,想像一下自己理想的大学,提醒自己紧张起来,积极面对高考。

**265.** 以前考试之前我总是会将书本看一遍,可是高考临近,我却特别厌恶看书,即使是自己的强项科目,我该怎么办?

答:换一种复习方式,比如看试卷、看笔记、做模拟练习等。

**266.** 我邻居也是一个高考生,我每天一看到他的灯亮着就会有一种厌倦感或是不安,我总是感觉自己没有他付出得多,我该怎么办?

答:把窗帘拉上,按照自己的复习计划来复习;如果你对学习有懈怠情绪,可以以他为刺激对象,促进你的复习和勤奋。

**267.** 我现在总是感觉这本书也没看,那本书也没看;但是一翻开书本就觉得这里也知道,那里也知道,这是怎么回事?

答:这是考前心理疲劳的一种表现,适当放松或娱乐,调整自己目前的心理状态。

**268.** 我的压力特别大,我家境困难,我是接受别人资助才能上学,我的两位姐姐都是名牌大学生,而且村子里的同学都在重点



班,我在普通班,我现在十分害怕,担心高考考砸了,无法面对父母、亲友和邻居,我该怎么办?

答:只要你尽自己最大的努力,你就对得起那些帮助过你的人和爱你的人了,将思想包袱去除,自己和自己进行比较,只要每过一段时间你都会取得进步,相信你会考得很好。

**269.** 我不知道怎样忘记一些不快的事情,我整天处于一种压抑的状态。老师过分关注我的一举一动都会加重我的心理负担,我该怎么办?

答:找个好朋友倾诉一下自己的苦恼,或者找个没人的地方发泄一番,也可以与老师沟通一下,使自己的压抑释放出来,做到考试轻装上阵。

**270.** 我的成功欲望太强了,渴望从农村走出来,这样好不好?会不会有影响?

答:这种欲望可以成为你发奋学习的动力,不过到最后高考时应轻装上阵,不要给自己太大的压力。

**271.** 我凡事都尽量地朝坏处想,越说不害怕就越害怕,比如自己的强项也可能被想得十分糟糕,而考试的结果也会和自己想得一样糟,这该怎么办?

答:“做最坏的打算”应该留到填报志愿的时候,而不是现在。

**272.** 每做一件事情总是怕做错,总是检查一遍又一遍,我该怎么办?

答:你是指总怕做错题吗?在考试的时候是没有时间让你一遍一遍检查的,所以在平时的练习中一定要注意在规定的时间内做完规定的事情。把整个事情,或者整张试卷做完后,再检查结果,这样做有利于解除这种假设。

**273.** 我一次考不好,下次也会考不好,老是这样的循环,怎么办?

答:也许一次考试的失败会打击你的自信心,让你越来越有无助感。这时候应该这样想:只有高考的结果才是重要的,其他考试



只是为了让我查漏补缺。

**274. 思想处于“极端状态”怎么办？**

答：“极端状态”是一种非此即彼的思考方式。我们建议有这种情况的考生仔细查一下英语字典，理解“either... or”和“both... and”有什么不同。

**275. 如果出现一门好，门门好；一门偶尔失足，门门受牵连的情况，怎么办？**

答：你一定曾经有过这样的经验，考完后感觉不好，但结果往往不差。所以说感觉和结果往往是不一样的。

**276. 上次英语考试的时候，阅读理解得了20分，而按照正常的水平应该得30分，到了下一次测试的时候，做到阅读理解，总是害怕，生怕自己再得20分，怎么办？**

答：你也说了，按照正常水平你可以得30分，20分只是偶尔失手。我们都了解，阅读理解是分值最高的题型，考试时我们总是害怕在这上面丢分，尽管如此，除了阅读理解，还有听力，选择填空、作文，你只注意阅读，拿到其他地方的分数就不是分数吗？如果发觉自己想提高阅读理解上的得分真的很困难，那么，在其他题型上钻研，不要总想着阅读理解也许更为有效。

**277. 我有些时候总是感觉自己所学的东西都忘了，怎么办？**

答：感觉自己把所学的东西忘记时，就试着想几个英语单词，或者做一道题，完成之后你会发现其实自己并没有忘记什么。

**278. 平时的考试是否对正式的考试有影响？有时自己把某一次测验成绩的好坏与正式考试联系起来，认为自己的这次测验结果决定一切，这种想法对吗？**

答：平时考试的功能是让你发现自己学习中的不足。但很多考生都太在意测验的结果，而不是想到自己为什么会得到这个结果，以至于偶尔一次失手也会打击自信心。

**279. 假如高考过程中，突然出现大脑中一片空白，怎么办？**

答：这是一个经典的不合理假设。这样的考生是担心自己进



入考场后就紧张过度,一旦出现进入考场后头脑一片空白的现象,可以做一个简单的放松操:把你的拳头慢慢握紧,同时慢慢吸气,然后突然把手放开,同时马上呼气,这个放松操对于缓解过度紧张的情绪很有效。

**280.** 假如高考前两天,我突然紧张得吃不下饭,呕吐,这个时候我该如何调节自己?

答:这个时候应该注意休息,我们相信总有一样东西是你想吃的。不要再去做习题,而看看单词之类的知识。

**281.** 如果高考落榜了,我们应该怎样调整自己的心态?

答:高考还没有开始,为什么要考虑落榜的问题呢?

**282.** 有时候会不知不觉地想到了死,想到万一家人死了、自己死了,该怎么办。想到这里我就会觉得一切没有意义,常常影响到自习的效率,这该怎么办?

答:这时候应该想一些有意义,或者让你特别开心的事情。

**283.** 我现在做好了复读的准备,这样对不对?

答:不对。一旦做好了退路的准备,这一次你就很难全力以赴。

**284.** 这几次考试我都保持着上升的状态,但是我总是担心自己下一次会掉下来,我该如何做才能摆脱这种心态?

答:大多数考生都希望自己越来越好,以保持对高考的自信。高考前的考试都是为高考做准备的,考好了增加自信,失误了增加经验。

**285.** 每次考试我都会认为最后两题非常难,我一定不会做,结果和我想的一样,我真的不会做,我该怎么办?

答:你是被题目吓倒了,这与解题技巧有关。首先,如果你知道最后两道题不能完全解出来,那么,前面的题目一定要多拿分;第二,最后的问题通常会分为几个小问题,从易到难。应该先把简单的部分做出来,保证拿到一定的分数。

**286.** 为什么有些同学一拿到课本,头就会疼,无法学习? 我



的两个同学都是因为这种情况退学回家了,我很担心这种情况会发生在我身上,我该怎么办?

答:事实上,这个问题还没有发生在你的身上。假如拿到课本时无法集中精力,那么可以在看书前做一些小题目,或者背一些单词,这样会使你比较容易进入学习状态。

**287.** 去年高考的时候,我三天都没有睡着觉,导致了我高考失败。我今年很怕失败,听别人说可以吃半片“安定”,我在高考中可以吃一点“安定”吗?

答:安眠药的问题应该请教专业医生。睡不着觉的原因有很多,也许是过于紧张,也许是你本来就是晚上学习,再加上高考紧张。我们建议可以试着调整作息时间,把自己的生物钟调整到和高考考试的时间安排一样。

**288.** 经常考虑自己能不能考上什么大学是不是一定不可取?

答:不可取。这个想法其实是自我怀疑的表现,经常想这个问题会使自己越来越怀疑自己的能力。

**289.** 高考不就是为了找到好工作吗?假如我现在就有好的工作,我还有必要高考吗?

答:那么,你现在的好工作是什么呢?从高考到好工作还有一个过程。高考后上大学,在大学里学习知识技能和结交朋友,然后才是工作。

**290.** 考试之前总是会想到考试万一失败了怎么办,我该怎么办?

答:这是人保护自己的正常心理。因为害怕失败,所以做好失败的心理准备,一旦真正失败时,在心理上受到的打击也许就小一些。在高考将近的时候,不要多去想关于考试的结果。

**291.** 如果我每次大考之前的小考没有考好,大考就一定能够考好。我现在十分害怕如果高考之前的考试考好了,高考就会考砸了,我该怎么办?

答:那就把最后一次小考弄砸。其实是你一旦测验中取得好



成绩,就会对复习松懈。小考失败和大考成功并没有必然联系。

**292. 我曾经多次失败,我很怕在高考的时候会再次失败,我应该怎样调整这些心态?**

答:在高考前的复习过程中很容易引起不愉快的感觉,所以会想起失败的经历。你应该多想一些从前成功的事情,至少是开心的事情。

**293. 高考中遇到以前做过,却又不会做的题目,怎么办?**

答:那个时候你一定非常后悔,为什么从前做过的题目没有好好记住呢?遇到这种情况,你完全可以当它是一道新题目,不要总想着从前见过。

**294. 我贫血,我会因为紧张而晕场吗?**

答:不贫血,就不会因为紧张而晕场吗?那就从现在开始多吃一些补血的食物。重要的是不要过度紧张,而不是是否贫血。

**295. 如果考了一门之后,感觉不是很好,接下来的几门都不想再考了,我该怎么办?**

答:感觉是会骗人的,不能做根据。这时候你应该抱着“考完就算”的心态去迎接下一门考试。

**296. 我经常在想自己高考最高分能够考多少,最低分能够考多少,这样好不好?**

答:在考试之前,不要想这个问题。这是填报志愿时的事情,不是现在的重点。

**297. 我的成绩中等,我在最后一次模拟考试中考得很差。以前班里一些同学的成绩下去以后就再也没有上来,我对自己的信心有些动摇了,我该怎么办?**

答:把最后一次模拟考试看成一个机会,之所以会差,是因为你在某一方面还很欠缺,最后一次查漏补缺的机会一定要好好抓住。

**298. 我成绩不是很差,但是经常有复读的念头,所以对自己有些放松,我该怎么办?**



答:历数复读的种种坏处,断了复读的念头!

**399** 我是一个善于总结的人,我发现自己总是功亏一篑。三年前,我以两分之差没有考进自己理想的高中,如今我十分害怕自己的高考也像以前那样,我该怎么办?

答:总结的意思是根据很多事实,按照逻辑推理,得出符合逻辑和事实的结论。你的条件不成立。

**300.** 我三次质检都是在120名至150名之间,成绩始终上不去,担心上不了重点,怎么办?

答:高考看的是绝对分值。只要集中精力复习,还是有机会的,不要过早给自己下结论。

**301.** 我是一名复读生,在应届的时候成绩不错,可是高考失败。今年我的成绩也不错,按说高考应该不成问题,可我就是担心重蹈覆辙,我该怎么办?

答:复读生的优势是经历过高考,比较熟悉高考的考场气氛。要记住,考场经验是你获胜的法宝。其他的不要考虑太多。

**302.** 假如我高考不好,生怕邻居会评头论足,我该怎么办?

答:怎么办?假如高考失败就搬家吧。无论是成功或失败,考试结果都是由你自己来承担的,还是打起精神来好好复习吧,考上就不怕别人评头论足了。

**303.** 最近老是在想“高考有什么了不起的,考不上,大不了就去找别的出路”,我这种想法是不是特别消极呀?

答:那么,你有没有想好找什么出路呢?这不是一种消极的想法,而是一种逃避的想法。逃避是面对困难时正常的反应,但是要知道,高考是逃不掉的事情。

**304.** 我学习一直是为了父母,因为父母为我付出了太多太多,但是我的成绩不好,我一直很自卑,害怕邻居家的孩子考上了而我会失败,父母那个时候该怎么办?

答:去问问邻居家的父母,如果他的孩子考不上,他们会怎么办?如果你太担心父母这边的问题,最好和父母沟通一下。



**305.** 为什么我平时在脑子里想什么,到了结果出来的时候,都和自己先前想的一样,这是什么现象?难道我的灵感真有这么灵吗?

答:这是个人处理事情的风格,你就是靠直觉做事的人。假如你的灵感真的很灵验,那么就应该每天想自己能考上理想的学校!

**306.** 平时的考试是否对正式的考试有影响?有时自己把某一次测验成绩的好坏与正式考试联系起来,认为自己的这次测验结果决定一切,这种想法对吗?

答:如果你对高考的信心会随平时考试的成绩而起伏,那么它对正式考试就有不利影响。假如你能够从平时的考试中吸取失败的经验,那么它对正式考试就是有益的。只有高考是有决定性意义的,其他考试只能做参考用。

**307.** 考试前还是担心试卷做不完,怎么办?

答:高三的老师都会教学生怎样在一场考试中合理地分配时间。之所以这样做,就是为了能把该拿的分数拿到,做不完并不代表考不好。

**308.** 我的胃很不好,每次联考的时候只要胃不疼,就能考好。我自己认为我的胃疼会影响我的考试成绩,我现在很害怕高考的时候胃会疼?

答:首先,在复习迎考的阶段和考试期间一定要注意休息和饮食,照顾好自己的胃。第二,决定高考成绩的不是你的胃,而是你的脑子。

**309.** 成绩很久不上升,我很害怕;但是英语上升了,心里却仍然不开心,害怕自己下次考不好。我该怎样调整这种心态?

答:也许英语成绩的上升程度还没有达到你理想的水平,或者你有了更高的目标,所以才会不太开心。有害怕下次自己考不好的心理,是因为你对自己的成绩没有十足的信心。要知道你的成绩是自己努力得来的,并不是全靠运气,给自己一点信心。

**310.** 我现在没有感觉到紧张,我不知道这是好事还是坏事,



我是一个内向的女生,压力和责任比别人都大,成绩属于“上天”和“入地”的交叉线上,我该怎么办?

答:个人的兴奋点不一样。有一些考生直到考试铃响的那一刻,才会进入紧张状态。只要在考试的时候保持适度的紧张状态就没有问题。

内向的人往往把压力全放在心里,一个人承担。其实当压力过大的时候应该找一些发泄的方法,即使不习惯与别人倾诉,也要找适合自己的方法,比如说运动,或者写日记。

假如平时的成绩在高考分数线左右徘徊,那么应该抓紧现在的复习时间,争取在高考之前做到对分数线比较有把握。

**311. 我考试的时候有一个不好的习惯——转笔,不知道为什么,我不转笔就紧张,我应该在高考前如何克服这种习惯?**

答:假如这个习惯不影响你考试时的注意力,并且有助于你缓解考试时的紧张情绪,那么也没有必要逼自己改掉这个习惯。

**312. 我自己也不知道自己是不是不紧张,我该怎么办?**

答:保持适度的紧张状态是为了在复习和考试的过程中集中注意力,获得最高效率。假如你的效率很高,注意力也比较集中,那么就不必专门去想是否紧张这个问题。

**313. 我每天都在努力学习,但是我的成绩不升反降,每次考试时感觉总是很紧张,总是看错题目或是审漏条件,我该怎么办?**

答:在每次考试时把题目默读三遍后再做。

**314. 考试的时候,我总感觉这些题目自己会做,就是怎么也做不出来,自己又不甘心,经常因此而感觉时间不够,做不完试卷,我该怎么办?**

答:可能因为你平时练习的时候,一旦发现知道了解题思路,这道题目就算会做了,而不是真正地解出了答案,这种复习时的解题习惯会造成考试时看见题目觉得会做,但是解不出答案的状况。另外,在平时的考试中要专门注意“好像会做”的现象,在平时的考试中锻炼自己控制时间的能力。



**315.** 我现在不紧张,因为我认为我的命运已经被上帝决定了,我只要努力就行了,这是否很消极?

答:上帝可以决定是否给你机会,你的努力可以决定你是否能抓住机会。

**316.** 高考之前做一下剧烈运动可以减少心理压力吗?

答:适当运动可以减少心理压力。剧烈运动是缓解压力的方法,但是考前剧烈运动对考试时的身体状态是一个很大的挑战。

**317.** 白日梦可以缓解紧张,但是梦后,现实还不是和以前一样吗?直接面对现实不是更好吗?

答:白日梦只是缓解紧张的方法。是否使用由你自己决定。

**318.** 越是想放松越是紧张,我该怎么办?

答:适度紧张有利于考试时的发挥。如果过于紧张,请参考一下书中“行为操练”一章。

**319.** “适度的紧张状态”到底是怎样的?怎样调整出这种状态?

答:“适度的紧张状态”就是你认为自己的注意力最为集中时的状态。按高考的时间进行作息和练习,保证平时练习时注意力最集中的时间和考试时一致。

**320.** 我平时心情非常好,但总是在考试之前头晕,我不得不用药物来控制,好像是得了考试综合症,我怎样才能克服这种缺点?

答:也许你吃的药只是贴了止头疼标签的维生素。

**321.** 每次考试之前我都会特别容易生病,家人总是说我有考试综合症,我该怎么办?

答:所谓综合症就是不知道是什么原因的病。小的时候如果生病,万一考试成绩不好,就能逃避家长的惩罚。现在依然生病,但考试却是怎么也逃不掉的,反正也不会生什么大病,那还不如鼓起勇气面对考试。

**322.** 一做试卷,我的手就会控制不住地发抖,怎么办?



答:可以试着用一根橡皮筋套在手腕上,发抖的时候打一下,或者拍一下手,这种做法可以缓解颤抖的状况。

**323. 为什么自己取得了一点点进步反而会觉得紧张和焦虑?**

答:因为你害怕又重新掉回原来的状况,甚至更差,而且对取得的进步没有足够的信心来维持。努力一段时间后,稳定了自己的进步,原来的紧张和焦虑自然会得到缓解。

**324. 我每天晚上总会醒好几次:一次是1:30、一次是3:30、再醒就是5:30,接着我就睡不着了,很有规律,这是怎么回事?**

答:不要总想着你会几点钟醒,醒了以后也不要去看时间,继续睡。

**325. 考试之前我信心十足,但是考试的时候越考越紧张,特别是遇到障碍的时候,头脑更是十分混乱,这个时候,我该怎么办?**

答:你是属于那种进了考场就紧张的人。那么,进了考场后首先要做深呼吸,或者做简单的放松操,平静一下自己的心情,然后再开始动笔。遇到障碍的时候,最重要的是把握解题时间。当脑子混乱的时候,可以看一看考卷以外的东西,比如说自己桌上的文具,转移一下紧张的情绪,然后进入下一道题。

**326. 我不相信这个世界,我好像是一个凡事都想得通的人,鼓励自己的同时又会不断地嘲笑自己,我现在心里很乱,怎么办?**

答:你似乎是一个连自己都不相信的人,那你怎么可能会相信这个世界呢?你说你是一个凡事都想得通的人,当然前面还有一个修饰词“好像”。其实,你知道自己并未看透,你只是不知道自己是谁而已。何不问问自己,或者寻求老师、同学、父母的帮助呢?看清了自己并接纳自己,心自然就静下来了。

**327. 高考的前几天,一看到书就心烦,怎么办?**

答:在离高考还剩几天的时候,很多同学都会感到心烦。其实,这时最重要的不是看书,而是要调整好自己的心情。可以出去散散步、听听轻音乐,等心静下来的时候,再适当地做一些难度较小的模拟试卷,以保持参加考试的感觉就可以了。



**328. 心里琐碎的事情放不下,看书的时候总会想起来,但是看时间过去了,心里又后悔,我该怎么办?**

答:心理杂念太多时,强迫自己不去想是无济于事的。有三种办法我认为可以尝试:第一,当确实有一些事情必须解决时,那就用最快的速度解决此问题。第二,自我暗示法,如出声地告诉自己:我不能再想了。第三,求助于老师和同学,要他们监督自己。

**329. 自己想学好,但是偏偏又考不好,看见同桌的分数又羡慕又难受,怎么办?**

答:我们的愿望都是好的,但问题是有太多的原因影响我们的学习成绩。例如,学习方法不当、不够努力、缺乏考试技巧等等。首先,我们应该分析问题的原因所在,才能做到对症下药。同时,也不要盲目攀比,和比自己成绩高很多的人进行比较只能使自己感到难受。

**330. 如何调节因为学科不平衡而带来的压力?**

答:偏科如果很严重,那么对于高考是很不利的。我们现在想的应该是如何解决这个问题,而不是一味地害怕。在这时,我们应该把更多的时间用在弱势科目上,短时间内分数肯定会有很大的提高。在做弱势科目时,要稳拿难度低题目(基础题)的分数,集中力量突击难度中等和中等偏上题目的分数,放弃难度高题目的分数。并且对照大纲,回归课本,查漏补缺,及时弥补,并且及时更正做错的试题。

**331. 怎样处理厌学的情绪?**

答:如果你现在就想去从事自己喜欢的职业,而且确定自己有足够的知识和能力,那集中精力去实现自己理想也未尝不可。如果你的回答是否定的,那么,接受一定的教育就成为我们不得不接受的选择。既然不可逃避,我们就不妨找很多理由来说服自己,让自己喜欢它。

**332. 怎样处理嫉妒心理?**



答:俗话说得好,人比人死,货比货扔。比我们厉害的人又何止千千万万,那我们岂不要“死”上千回万回?所以说,你是嫉妒不过来的,不如更多地关注自己,让自己不断地取得进步,自己进步得快一些,成功几率就会大一些,自然就把别人抛在后面。而且要学会用欣赏的眼光看自己的优点,我们会更嫉妒自己。以欣赏的眼光去看待周围的同学,我们才能接纳别人,才能以人之长补己之短。

一些人之所以会不断地给自己施压,是因为对自己还有太多的不满,对自己的评价可能不够客观,以至于不能悦纳自己。因此,充分分析自己的缺点与优点,给自己一个正确的定位,这样才能给自己提出合理的要求。

**333. 我心情经常不好,而且呈现周期性,会影响到至少两天的时间,具体体现为上课不想听,自习课上不想学习,事后又会非常后悔,怎么办?**

答:所有人都会经历周期性的心情低谷,而且会持续一段时间,这是很正常的。两天的持续时间属正常范围,不用过多焦虑。只有在发生频率高、持续时间长的时候,才需要采取一定的措施,比如寻求班主任、心理老师或家长的帮助。

**334. 我数学成绩不好,每次考数学的时候总会很紧张,对数学产生了畏惧的情绪,怎样做才能让自己摆脱对数学的畏惧情绪?**

答:某科成绩不好时,大多数同学都会体验到畏惧的心理,而且是越害怕越不能正常发挥。这样的同学往往是因为把这一问题看得过于严重,首先消除这种认知是最重要的。“考砸就考砸吧,着急也没用”,这样一想心理上就会轻松一些。然后,才能有心思去找寻有效的解决办法。成绩有所提升,或在无法提高的情况下,由优势科目来弥补,才是彻底根除恐惧的良方。

**335. 每次考试的时候,成绩不是很好,这个时候我就会想到下次一定要考好,但是下次考试又不是很好,怎么办?**

答:“下次”真没有考好吗?还是你自己假想的?这种事



假想会增加自己的精神负担,而且只有“想考好的愿望”不一定就能考好,关键要采取有效的行动。在接连几次成绩不理想的情况下,一定不能乱了手脚,要积极分析其中的原因,制定改进计划和策略。

**336.** 作为一名复读生,我心情特别浮躁、特别烦,觉得日子过得太受罪了。我现在该怎么办?

答:其实应届生也会烦,“浮躁”的绝大部分原因不是因为你是“复读生”,而是自己无法保持一颗平常心。复读生因为有过高考失败的经历,所以比应届生更加会担心考试结果,压力要大得多,觉得日子很难熬。不过我们却没看到自己的优势,那就是你有参加高考的经验。

**337.** 我总是认为自己应该像伟人那样做出一番轰轰烈烈的事情,但是我又发现自己能力不够,因而产生了对人生的厌弃,觉得人生没有意思,我该怎么办?

答:我不知道伟人的概念应该怎样界定,像毛泽东、斯大林、爱因斯坦那样吗?那我赵博士肯定算不上伟人了,可我觉得活得津津有味。我工作得很开心,因为我的工作很适合我的能力。在我的能力范围内,我做到了自己能做的,这就足够了。又何必非要做伟人呢,那可能并不是实现自我的最佳途径。

**338.** 高一的时候我就开始失眠,高三的时候又出现失眠,有时候睡觉的时候,头脑中不断出现“睡不着”三个字,我该怎么办?

答:该同学说自己失眠从高一就开始了,我想你失眠已经成为了一种比较顽固、习惯性的失眠。因为我不具备医学知识,所以建议该同学去求助专业医师。在医生的诊断指导下,结合心理与药物进行治疗。

**339.** 我的心理素质很差,外界的环境对我的影响很大,所以成绩的起伏也很大,我该如何提高自己的心理素质?

答:过于看重他人对自己的评价,就会导致过度关注外界的环境,对于外界的变化过于敏感。学会适应、应对外界的环境,积极



关注自我才能减少外界的影响。

**340.** 我觉得自己学习很努力,可是成绩就是上不去,我现在真的好累,我该怎么办?

答:饿了渴了,我们就需要食物和水,这是我们必然的生理需求。累了,我们当然就需要休息一下。每隔一段时间,对自己的身心做一下休整是必要的,这样我们才有力气走完脚下的路。

**341.** 自己的考试成绩一直在下降,无论怎样努力可是成绩就是上不去,我该怎么办?

答:虽然你的成绩在下降之中,但说明你的能力曾经使你有过一段时间的辉煌,只是由于某种原因而造成了目前的状况。可能你没找到真正的问题所在,可能是你的自信心动摇了,可能方法错了。但有一点是肯定的,你是有提高的潜力的。

**342.** 有些时候,午休醒来,就会有一种感觉:刹那间万念俱灰,感觉生命没有什么意义,我该怎么办?

答:即使是衣食无忧的人,也会在某个时刻产生这种想法,更何况是高考生呢?偶尔会有这样的想法更属正常。只要平时注意调节自己的心情,不要把弦绷得太紧,学会在枯燥的高考生活中自娱自乐,这种情况自然也就消失了。

**343.** 考场的一些环境都会影响到自己,比如遇到熟人、旁边坐了一位成绩好的学生、周围同学的小动作等,我该怎么办?

答:应该说这些外在环境并不直接影响你的考试成绩,最重要的是你的实力。不要总是在心里导演这样的坏情况,要在心里告诉自己“不要管别人,专心做自己的试卷”,这是很有效的。而且要注意在进入考场后,尽量不与身边的人交谈,稳定一下自己的心,可以使注意力更集中。

**344.** 我身体不好,患有慢性病,一直服药,看到药我就有一种负担,爸妈都担心我的身体,让我早睡早起,可是马上要高考了,我真的很烦,我该怎么办?

答:应该说高考是一个体力活,有一个健康的身体是很重要



的。如果不顾自己的身体状况,强行学习是不明智的,所以说父母的做法是可以理解的。而且我们现在也不可能和别人去拼体力,只能在自己可承受的范围内去安排时间,提高单位学习时间的效率。

**345.** 最近我总是想放松,但是放松的时候我又很想努力地学习,怎么办?

答:适当的放松是必要的,在这时就要尽情地享受,这叫磨刀不误砍柴工。只是不能过度放松。

**346.** 晚上睡觉的时候,我总是想当天都做了些什么,如果自己觉得做得很少就会很难入睡,请问我该怎样克服这种习惯?

答:与其去想我们做的工作多少,不如只关注我都学到了什么。这样既有助于当天知识的巩固,还有助于缩短入睡的时间。但如果是因为自己做事的效率总是很低,那就应该追究其中的原因了。

**347.** 当自己考得差的时候,总是希望老师找自己谈一下,但总是不能如愿。我心里非常生气,很多天才能使自己心情平静下来,怎么办?

答:高三学生学习很辛苦,同样,你们的老师也是很辛苦的。学生成绩难免会有考得不好的时候,老师不可能次次都找每个同学谈,有的也没有那个必要。作为学生,如果你觉得有必要,你也可以亲自找老师谈自己的学习情况,变被动为主动。

**348.** 每个星期日的下午放假的时候,我都会去打篮球放松一下。可是同学们这个时候都在班里认真学习,我又十分担心自己是不是因此而少学了,这让我很烦恼,我该怎么办?

答:这样一个下午对于高三学生实在是太难得了,不把握这放松的好机会才可惜呢。再说可能别人和你采取的放松方式、时间是不同的,你玩时他们在学,他们玩时你在学。

**349.** 每当自己考得不理想的时候,我都会想这十年寒窗苦究竟是为了什么,难道就是为了那一纸通知书? 我应该怎样摆脱这



种心态?

答:十年寒窗,想要的当然不只是一纸通知书,它不一定能证明我们真的获得了我们应该获得的知识与能力。既然不是,考试失败也就没有理由让我们去痛诉那一纸通知书的罪名了。知识掌握了,能力提高了,一切也将是顺理成章的事了。

**350. 每一次玩的时候总是放不开,而学习的时候也不能静下心来,我该怎么办?**

答:关于学习无法静心,大家可以参照文中提到的方法,比如计划式学习法、强制性学习法、强行导入法等等,想办法提高学习效率。在需要休息时,就不要再去想学习的事情了。

**351. 多次考试失利之后,内心十分压抑,如今该怎样调节呢?**

答:考试多次失利之后,调节压力是关键。首先,摆正自己的心态,客观评价自己是关键。不要过多地去关注事件的结果,不要掺杂太多的自我感受,才能客观地评价自己,心才不会乱。这时你才可能找到解决实际问题的方法,才能从这种恶性循环中解脱出来。

**352. 我是一个完美主义者,认为自己每次考试都考得不是很完美,给自己很大的压力,我应该怎样才能发扬完美主义者的积极面呢?**

答:要想发挥其积极面,你得知道其消极面是什么。那就是完美主义者对自己的要求过高,不切合实际。客观评价自己才是关键。

**353. 如果在最紧张的备考时期,生活中出现了巨大的波动,甚至是很大的打击,我该如何处理?**

答:首先,你只是假设可能会出现这种情况,并不代表真的会发生,所以提前忧虑是不必要的。如果确实发生了非常事件,我们个人的力量可能不足以支撑我们渡过难关。这时我们可以求助于值得自己信赖,能够为我们提供帮助的人。

**354. 有时候,自己情绪波动非常大,甚至会随天气变化而变**



化,我该怎么办?

答:情绪波动很大可能是由多种原因造成的,可能是自己缺乏自信,不能以坦然的心境面对高考,也可能是自己的性格使然,与天气并无直接关系。所以,我们先查明缘由,根据不同的情况采取不同的方法。

**355. 我高二的时候自己做过测试,认为自己有抑郁症,我该怎么办?**

答:我不知道这个“测试”有多大的可信度,一般正规的测验是不会轻易被人得到的,而且结果出来还需要由专业人员做出合理的解释。所以,这种自测值得信赖的程度不是很大,不应轻易下结论。

**356. 大型考试之前很兴奋,可是一到考试的时候就想睡觉,我该怎么办?**

答:面对考试,适度的兴奋是很重要的,而且不同阶段的要求不同。但由于兴奋的持续有时间限制,考试前的兴奋容易抑制考试中的兴奋。所以,考试前以心情平静为好。在拿到试卷后,就应该以最快的速度调动身体的能量。

**357. 白天想得太多,晚上多梦怎么办?**

答:白天想得太多,也就是杂念太多,是心理疲劳的典型表现。去除杂念可以参照文中所提方法。学习充实了,晚上自然也就睡得香了,也就不会多梦了。

**358. 我是一个借读生,基础不好,高三以后我就产生了厌学的情绪,我该怎么办?**

答:我想,你的厌学情绪可能部分原因是由于基础不好引起的;另外,可能由于是借读生,对环境不是很适应也造成了厌学情绪的产生。学习的提高不是一时半会儿的事情,所以是急不得的。最关键的是尽快融入班集体之中,取得同学和老师的帮助,另外再通过自己的努力,提高自己的学习成绩。

**359. 我有时候会感觉到郁闷、空虚,希望快点结束高考,这种**



心态正常吗?

答:回答当然是肯定的,这是再正常不过的了。一般来说,这种心理都会自然消失的,所以不用太在意。但长时间沉浸于这种心境就不好了,不过也不能说是不正常,只是需要有意识调节一下罢了,否则对高考的影响是很不利的。

**360.** 班上一些同学平时玩游戏或是踢足球,而我经常学到凌晨两三点,但是我的成绩却比他们差得多,我的心里很不平衡,我该怎么办?

答:学习需要一定的努力,但更少不了合理的时间安排和良好的学习方法。找找真正的原因所在吧!

**361.** 我平时成绩稳定,但是模拟考试很不理想,我很担心,我该怎么办?

答:模拟考试,也就是说它不是正式的高考,模拟考试分数也不是高考分数。通过模拟考试,一方面可以使学生熟悉高考的环境,减少对高考的焦虑和不安;另一方面为考生发现问题解决问题提供了机会。我们应该感谢这不是真正的高考,我们还有改正的机会。我们要设法恢复对自己的自信心,然后找到知识缺陷,并通过模拟考试提高自己的应试技巧。

**362.** 为什么不擅长的科目,我花尽了心思也学不好,我该怎么办?

答:花很多时间在自己不擅长的科目上,但效果仍不是很大,往往是由于学习方法不当造成的。首先,我们不能太过着急,以至于虽然花了时间,却无法真正用心。其次,我们不能对自己的要求过高,应该从一些比较基础的题目做起。要结合考试大纲,回归课本,并注意学一点就掌握一点。

**363.** 在睡觉的时候,我会想很多关于学习的事情,尤其是不好的科目,以至于不能睡好觉,我该怎么办?

答:我们可能对学习过于担心了,需要减压。你可能是由于白天学习效果不好,以至于睡觉时耿耿于怀。当然你是更担心弱势



科目,那就需要加强这一科的学习。关于这一点我们上面已有涉及,所以不再赘述。

**364.** 我的心情有时候好得不得了,很爱学习;但也有些时候很郁闷,觉得学习没劲,而且恢复得很慢,我该怎么办?

答:恢复得慢是因为没有主动地去找寻解决问题的方法,只是任自己沉浸在那种状态之中。其实,最好的办法就是向自己“取经”!想想自己从前在学习时心情是怎样变好的,那时学习是怎样一种感觉,通过心理模拟的方法就可以获得好心情。

**365.** 离高考还有三十天啦,可是我所有的课本还没有看完一遍,基础也很差,面对这么多书,有些时候我会信心十足,有时又会很慌乱,我该怎么面对?

答:俗话说:“光脚的不怕穿鞋的。”如果你一无所有,那么你的发展空间是最大的。看一点就得到一点,看两点就得到两点,真是可喜可贺呀!

**366.** 现在我觉得要学的东西很多,每天都有很多的收获,我担心到了高考之前还会有很多东西没有学,我现在很担心,我该怎么办?

答:一位母亲总是担心下雨时,大儿子的冷饮卖得慢;阳光普照时又怕二儿子雨伞卖不动。这位同学就是这种心理,不能享受现有的快乐。其实你正面临着一个令人振奋的良好势头,只管迎势而上就是了,没有什么好怕的。

**367.** 初中的同学现在的成绩都比我高,我现在压力很大,我该怎么办?

答:这名学生显然是更强调熟人对自己造成的压力,其实换位思考一下,你会如何评价成绩不如自己的初中同学呢?我会说,你根本就没有任何评价,因为你自己的学习还忙不过来呢。即使有,那也只能是善意的,因为我们都能理解有太多的因素决定学习的好坏。

**368.** 我是一名复读生,复习了一年也没有什么提高,每当看



到别人在进步,心里总是很烦躁,也没有什么信心,我该怎么办?

答:要说成绩没有提高,我觉得可能过于夸大,可能只是提高的幅度不是很高。心情烦躁、没有自信只能使情况更糟糕。在不放弃继续寻找提高成绩的方法的前提下,使自己有一个好心情和一定的自信心,在高考中同样可以占优势。

### 369. 考试的前几天遇到特别不顺心的事怎么办?

答:现在不要有这种不合理的假设,没有这么凑巧的事。假如发生了,如果你不是特别的没有忍耐力,你就会一切以考试为重,天大的事也要放到以后再说。

370. 我的成绩不好也不坏,有可能考上也有可能考不上,我现在特别担心,增加了我的心理负担,我该怎么办?

答:现在各大高校都在不停地扩招,上大学已经是比较容易的事,基本上不存在很多人考不上的情况。所以,这就没有担心的理由了。现在的问题是考一个好大学还是考差一点的大学的问题,这要根据自己的实力,给自己定一个合理的目标,并为了达到这个目标不断地提高自己。

### 371. 做任何事情都会后悔,怎么办?

答:做事经常后悔的人,可能是不太了解自己,不知道自己的目标是什么,没有个人主见。做事总是不能快速做决定,而且总是摇摆不定,事后还回想是不是换种方式会更好。我们在做事之前应该确定目标,考虑好做与不做,是这样做还是那样做;那么事后我们也就没有必要想了,因为我们是经过慎重考虑做出选择的。

372. 在平时的小测试中,我的分数一下子往往还不如那些比自己差的同学,我的心里很难受,我该怎么办?

答:在小测试中出现这种情况,很可能是因为自己心理上太过轻视导致的。不管怎样的考试,都不应该过于自信,都应该重视起来。

373. 爸爸对我的期望很高,但是我的成绩一直不理想,我也很自责,我该怎么办?



答:这是一种内疚心态的表现。我们可以通过和父母沟通的方式,让父母对我们有一个合理的期望值。同时,也应把学习真正当成自己的事,学会对自己的行为负责,这也就不存在对不起他人的问题了。

**374. 我已经有十几天在晚自习的时候看不进去书了,不看书又感到惭愧,我该怎么办?**

答:看不进去书的原因是什么?没有这个前提,我们很难给出建议。只有当愧疚到极点,真正认识到问题的严重性,才会有足够的动机促使你去解决此问题。

**375. 我成绩不错,但是我老是担心别人会超过自己,自己总是放不下这个念头,我该怎么办?**

答:狮子不断地奔跑才能获得它的食物,羚羊要比狮子跑得更快才能保住生命。所以,它们根本就没有思考的余地,只有不停地随太阳升起而奔跑。你呢?除了继续奔跑还能做什么?你不可能阻止别人进步呀,你所能控制的只有你自己,也就是不断加快自己的速度。

**376. 我逆反心理很强烈,对很多事情不满,我该怎么办?**

答:逆反心理的产生与中学生的心理发展还不够成熟有关系,当然也就造成我们对许多事情的看法是不成熟的。在这种情况下,利用自己的理智是很重要的;也可和父母、老师、同学立下约定,由他们来监督自己的行为。



## 主要参考文献

- [1] (美)凯洛·涂金顿著,《减压:献给忙碌者的礼物》,人民邮电出版社,2003
- [2] (日本)多湖辉著,《成功的考试技巧》,商务印书馆国际有限公司,1997
- [3] (瑞士)维雷娜·卡斯特著,《克服焦虑》,三联书店,2003
- [4] (美)夏洛尔著,《EQ自测》,中国城市出版社,1997
- [5] 罗万雄著,《高考·心理·环境:一个新闻记者的采访手记》,贵州人民出版社,1988
- [6] 游乾桂著,《烦恼是自找的》,中国友谊出版公司,2004
- [7] 陶国泰等撰稿,《我准能成功》,江苏人民出版社,2000
- [8] 陈恣著,《学习心理健康与社会适应》,国际文化出版社,2002
- [9] 黄清著,《中学生学习心理辅导》,华东理工大学出版社,1998
- [10] 陈筱洁编著,《中学生心理手册》,暨南大学出版社,1999
- [11] 吴健等编著,《高考临阵磨枪》,书目文献出版社,1993
- [12] 申燕萍编著,《考试心理训练六十法》,上海大学出版社,2003
- [13] 张永军主编,《高考奶酪和清华状元一起分享》,新华出版社,2002
- [14] 邵良主编,《方法与智慧》,浙江大学出版社,



[15] 2003 柳州市社科联课题组,《高考生心理卫生研究及其对策》,《广西社会科学》,1997 年第 4 期

[16] 朱小蔓、乔建中、吴蓉,《应届考生考前心理状况与紧张原因的调查研究》,《南京师大学报(社会科学版)》,2001 年第 1 期

[17] 王极盛,《心向高考成功——强化信心》,《中国教育报》,2002.7.3



## 后 记

写这样一本书也算是我多年的想法了,自1992年第一次受母校芜湖一中邀请给高考生做考前心理调节讲座以来,就一直想是否可以除讲座外再写就一本书好让考生们有时可以有针对性地从中找一些方法来解决或避免一些问题呢?这一想法后来在我的每次讲座后都有很多学校和学生提出。尤其是《扬子晚报》、《大江晚报》、《马鞍山广播电视报》、《武进日报》等在对我做专访时也提及此事,此时我在想,看来写这样的书已不再是我个人的事了,而是从考生的角度看很有必要。是的,这十几年中,我除了应南京广播电视总台、南京教育局等之邀做过大型公益讲座,在《扬子晚报》等媒体上接受过专访外,我主要在江苏、安徽和山东的一些学校给考生开讲座,他们不只是给了我支持,也希望我能出版这样一本书。所以写此书也算是我的一个回报吧!这里,我想先借此次出书的机会,向这些我做过讲座或辅导以及鼓励我写这本书的学校一并表示感谢!这些学校主要是:芜湖一中、芜湖十二中、南京一中、南京中华中学、南京大学附中、南京二十七中、南京六合高级中学、南京田家炳实验中学、扬州中学、扬州瓜洲中学、江苏省奔牛高级中学、常州三河口中学、常州田家炳实验中学、常州横山桥中学、常州青龙中学、镇江谏壁中学、江阴山观中学、江苏省阜宁高级中学、江苏省伍佑高级中学、江苏省泗洪高级中学、江苏省涟水高级中学、江苏省滨海高级中学、江苏省时扬高级中学、江苏省马坝高级中学、江苏省建陵中学、安徽省马鞍山二中、安徽省当涂一中、安徽省滁州中学、安徽省全椒中学、安徽省天长中学、安徽省霍山



中学、安徽省歙县中学、安徽省固镇一中、安徽工业大学附中、安徽省固镇湖沟中学、山东省胶南一中、山东省胶南五中、山东省平度六中,等等。本书总体思路和框架均由我设计并按讲座的主要内容展开,然后交由我的一些研究生在多次听了我的讲座和参加讲座后的咨询基础上写成,最后由我统稿、定稿。所以这本书是我与我的研究生的一次积极而有效的合作。参加本书写作的研究生是张岩、许娟娟、张宇、夏书娥、蒋小慧、王成杰、曹霞、张丽。本书在写作中我们参考了一些他人的著述和资料,除我们在书后已列出外,尚有一些未尽列出,在此我们一并表示真诚的谢意。

赵凯于随园  
2005年初春

