

# 学会高考

——成功高考的8堂必修课

尹邓安 王书荃 主编

首都师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

学会高考 / 尹邓安, 王书荃主编. —北京: 首都师范大学出版社, 2005. 3

ISBN 7-81064-780-6

I. 学... II. ①尹... ②王... III. 高中生 - 考试方法 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 021062 号

XUEHUI GAOKAO—CHENGGONG GAOKAO DE 8 TANG BIXIUKE

学会高考——成功高考的 8 堂必修课

尹邓安 王书荃 编著

---

责任编辑 张成水 杨鸿霄

首都师范大学出版社出版发行

地 址 北京西三环北路 105 号

邮 编 100037

电 话 68418523 (总编室) 68418521 (发行部)

网 址 www.cnup.cnu.cn

E-mail cnup@mail.cnu.edu.cn

北京嘉实印刷有限公司印刷

全国新华书店发行

版 次 2005 年 3 月第 1 版

印 次 2005 年 3 月第 1 次印刷

开 本 890mm×1 240mm 1/32

印 张 8.625

字 数 226 千

印 数 0 001— 册

定 价 15.00 元

---

版权所有 违者必究

如有质量问题 请与出版社联系退换



## 前 言

对绝大多数高中生来说，高考是人生旅途中十分重要的一步。所以，无论对考生还是对家长来说，高考造成的心理压力肯定是不小的。认真搞好复习，保持良好心态，使自己精神饱满、信心十足地参加高考，夺取高考胜利，是广大考生的共同愿望。

全国中小学心理健康教育协作组成立近十年，并在“十五”期间承担了全国教育科学规划课题，对中小学生心理健康教育的研究更加深入，不少学校也在认真研究和探索如何帮助高三学生面对高考、决胜高考的问题。各个学校的心理辅导老师都会不断地接受高三学生和家长的心理咨询。咨询**问题归纳起来，可以分为两类**，一是如何提高效率，做好高考复习；二是在复习和考试过程中**如何**保持良好的心态。这两类问题密切相关，不可分割。

**学生**的主要任务是学习，他们的困惑多是围绕学习而产生的。如果心理辅导**只有**心理调节，而不谈学习方法和智力开发，那么这样的高考心理辅导是不全面的。基于这样的认识，课题组在努力实践心理调节的同时，还加大了对学习心理辅导的研究，很多学校开展了对高三学生的考前心理辅导，对考生做复习方法和心态调节辅导，为考生家长做家庭教育方法辅导。

今天，我们结合自己的经验，将家长的问题、学生的问题以及我们对这些问题的回答总结出来，并根据心理学理论和考生的学习实际进行整理，编写出了这本书。

我们认为，要想高考成功，首先要明确自己的努力目标。从大的方面讲，目标有一生的理想和追求。看起来这似乎与高考关系不大，但事实上，许多考取清华大学、北京大学等名牌大学的学子们，把树立正确的人生观、价值观放在首位，意识到要用自己的聪明才智，贡献于我们的民族和国家。有了远大理想，才有克服学习中的种种困难、一步一步地走向成功的动力。其次，要有近期（一学期、一个月、一周）的努力目标。最后，要有当天、眼前的具体任务。目标最终还是要落实到今天和现在，紧紧抓住今天和现在就能不断迈向高考成功。上述目标从确立到具体落实，几乎成了



每个高考成功者的共同经验。

在理想、目标和计划确定以后，还要树立自信心。自信是人生成功的第一秘诀，也是高考成功的第一秘诀。自信心一方面来自自己的学习实力，另一方面来自自我心态调整，而主动地、有目的地、较长时间地调整心态，就是心理训练。在这方面，本书几乎是贯穿始终的。值得说明的是，书中的自我心理训练词只是提示性的导语，真正的自我心理训练内容，要靠自己根据自我目标和实际心态，有针对性地编出来，并适时地进行训练。

还要说明的是，高考成功是由多种因素决定的，其中最主要的是基础知识过硬。如果连最基本的知识都不能掌握，以为多做自我暗示，或伸伸胳膊摆摆腿，就能在考场上发挥好，那就错了。心理训练可以促进情感调节，稳定心态，但也不是万能的。

这里需要强调的是：只有把重点放在弄懂知识点、理清知识线、组成知识网、拓宽知识面、形成知识体，才能最终落实到能力上来。这样，才能做到基础知识扎实，综合能力过关，应用能力提高，创新能力拓展，应考能力增强。

在复习过程中要做一定量的练习题，要在基本知识、基本能力上下功夫，注意形成知识网络结构，真正做到“纲举目张”。侥幸取胜的态度不可取，搞题海战术亦不可取，猜题押宝更不可取，只有系统地加强“双基”训练，夯实每个考点所要求和涉及的知识基础，同时配合适时的心理训练，才能取得理想的高考成绩。

考生学习繁忙，不可能用书中全部内容来指导自己、训练自己，但可以选用某些章节中与自己实际情况相符的具体复习方法和训练方法。书中许多内容对高一、高二学生的平时学习也有指导作用。书中不少内容可供老师和学生家长参考，并以此指导学生。

“嘤其鸣焉，求其友声”，恳请读者提出宝贵意见，使本书更加完善，更加符合学生的实际需要。

尹邓安 王书荃

2005年3月



# 目 录

第一课 确定你的高考目标 .....	(1)
一、高考必须有目标 .....	(1)
(一) 高考目标激发学习动力 .....	(1)
(二) 目标要稍高于你的实力和实际 .....	(1)
(三) 制订不同阶段的奋斗目标 .....	(2)
(四) 确定目标过程中的自我审视式地反问 .....	(5)
二、强化你的高考目标意识 .....	(6)
(一) 要敢于说出目标语言 .....	(6)
(二) 注意目标语言的表达 .....	(8)
三、常对高考奋斗目标进行自我监控 .....	(9)
(一) 制订学习计划的自我监控 .....	(10)
(二) 课前预习的自我监控 .....	(10)
(三) 专心听讲的自我监控 .....	(11)
(四) 及时复习的自我监控 .....	(11)
(五) 独立作业的自我监控 .....	(12)
(六) 系统总结的自我监控 .....	(12)
(七) 课外学习的自我监控 .....	(12)
四、外向型性格的学习监控 .....	(13)
(一) 加强计划 .....	(14)
(二) 好学深思 .....	(14)
(三) 求得帮助 .....	(14)
(四) 有错必究 .....	(14)
五、内向型性格的自我监控 .....	(15)
(一) 克服自卑 .....	(15)



(二) 心胸大度 .....	(15)
(三) 独立钻研 .....	(16)
六、培养自我监控的能力 .....	(16)
(一) 自我识别心理素质状况 .....	(16)
(二) 制订学习的总体设想和学期实施计划 .....	(16)
(三) 集中注意力 .....	(17)
(四) 锻炼学习毅力，增强自控力 .....	(17)
第二课 制订复习策略 掌握复习方法 .....	(19)
一、高考复习的三个阶段 .....	(19)
(一) 制订有效的复习策略 .....	(19)
(二) 高考复习的三个阶段 .....	(21)
二、复习方法不当的表现 .....	(24)
(一) 复习无计划 .....	(24)
(二) 不重视听课和不会听课 .....	(24)
(三) 抓不住重点和难点 .....	(25)
(四) 死记硬背 .....	(25)
(五) 不能形成知识体系 .....	(25)
(六) 不会科学利用时间 .....	(25)
(七) 不善于科学用脑 .....	(25)
(八) 不会阅读 .....	(26)
(九) 理论与实际脱离 .....	(26)
三、走向清华、北大学子的复习方法 .....	(26)
(一) 带着问题听复习课 .....	(26)
(二) 课后复习方法 .....	(28)
四、几种特殊高考复习方法 .....	(31)
(一) “五到”复习法 .....	(31)
(二) “双手抓”复习法 .....	(32)
(三) 把握知识结构和内容复习法 .....	(32)
(四) 头脑“疯狂”复习法 .....	(32)



五、搞好总结 .....	(33)
(一) 将知识系统化 .....	(33)
(二) 认真编写总结提纲 .....	(34)
(三) 灵活运用几种总结形式 .....	(34)
(四) 常用的总结方法 .....	(35)
(五) 总结的基本要求 .....	(36)
六、高考前 50 天的冲关复习 .....	(37)
(一) 50 天冲关复习要讲究策略 .....	(37)
(二) 各科冲关复习 .....	(40)
第三课 优化学习心理 .....	(54)
一、对粗心大意毛病的监控 .....	(54)
(一) 提高你对学习的认识 .....	(54)
(二) 保持情绪的适度紧张 .....	(55)
(三) 提高你的注意力 .....	(55)
(四) 严密的思维训练, 会使你更缜密 .....	(55)
二、危机感和自我赞扬与欣赏, 能强化责任心 .....	(56)
(一) 给自己制造危机感 .....	(56)
(二) 从内心深处进行“自责” .....	(56)
(三) 制订可行的计划 .....	(57)
(四) 注意休息 .....	(57)
(五) 自我欣赏成果 .....	(57)
三、战胜惰性改掉坏习惯的方法 .....	(58)
(一) 惰性有哪些表现呢 .....	(58)
(二) 改掉坏习惯的方法 .....	(58)
四、掌握记忆规律, 学会记忆方法 .....	(60)
(一) 认识记忆的特征 .....	(60)
(二) 提高记忆的效果 .....	(62)
(三) 记忆法 12 种 .....	(64)
(四) 怎样复习才能提高记忆力 .....	(70)



第四课 科学用脑 .....	(72)
一、用脑要专心 .....	(72)
二、用脑要做到“五到” .....	(73)
三、用脑要劳逸结合 .....	(73)
四、用脑要注意营养 .....	(74)
(一) 吃足主食 .....	(75)
(二) 增加蛋白质 .....	(75)
(三) 注意食蛋黄 .....	(76)
(四) 强化维生素 B .....	(76)
(五) 中和酸食 .....	(76)
(六) 适度进食 .....	(77)
五、用脑要注意情绪 .....	(78)
六、用脑要注意活动 .....	(79)
七、空间想像有利于智力发展 .....	(79)
八、把握生物钟 .....	(79)
(一) 人体生物钟的计算方法 .....	(80)
(二) 生物钟对考试成绩的影响 .....	(82)
(三) 按照生物钟理论来安排学习 .....	(83)
(四) 正确对待“低潮期”和“临界日” .....	(83)
九、大脑与记忆 .....	(85)
十、自我催眠训练方法 .....	(87)
(一) 闻香味法 .....	(87)
(二) 手上浮法 .....	(87)
(三) 身体变暖法 .....	(87)
(四) 身体变重法 .....	(88)
(五) 时针法 .....	(89)
(六) 照镜法 .....	(89)
(七) 烛光法 .....	(90)
(八) 听音乐法 .....	(90)



(九) 听节拍器法 .....	(90)
(十) 下梯法 .....	(91)
(十一) 倒数法 .....	(91)
<b>第五课 高考心理训练 .....</b>	<b>(93)</b>
一、心理训练的重要性 .....	(93)
(一) 心理状态决定做某项工作的成败 .....	(93)
(二) 高三学生需要进行学习心理状态训练 .....	(94)
(三) 心理训练对你有什么作用 .....	(95)
二、高考十大心理障碍 .....	(97)
三、如何进行心理训练 .....	(98)
(一) 暗示法 .....	(98)
(二) 自我强化训练 .....	(98)
(三) 自我放松训练 .....	(99)
(四) 系统脱敏 .....	(100)
(五) 榜样模仿 .....	(101)
四、自制力训练方法 .....	(101)
(一) 明确人生目标 .....	(101)
(二) 坚持执行计划 .....	(102)
(三) 决不迁就自己 .....	(102)
(四) 从小事做起 .....	(103)
(五) 经常反省 .....	(103)
五、注意潜意识心理训练 .....	(104)
(一) 什么是潜意识训练 .....	(104)
(二) 高考潜意识训练的基本步骤 .....	(105)
(三) 提高学习成绩的潜意识训练法 .....	(106)
(四) 杜绝失败的形象进入潜意识 .....	(108)
六、树立高考自信心与训练 .....	(109)
(一) 自信, 高考成功的第一秘诀 .....	(109)
(二) 你应该这样培养自信心 .....	(112)



(三) 经常进行自我激励 .....	(117)
(四) 决战高考心理训练 .....	(120)
七、高考成功誓言 .....	(120)
八、把握情绪、情感与心理训练 .....	(130)
(一) 调节不良情绪的方法 .....	(130)
(二) 保持你的乐观情绪 .....	(133)
(三) 消除紧张情绪的训练方法 .....	(135)
(四) 调节高考迫近的紧张心理 .....	(138)
(五) 如何消除考试过度焦虑 .....	(139)
(六) 如何化解对高考的抑郁 .....	(142)
(七) 减少焦虑、紧张、担心、害怕的方法 .....	(143)
(八) 战胜考试焦虑的 66 句正向语 .....	(144)
(九) 如何面对家长 .....	(146)
第六课 考前 7 天全攻略 .....	(152)
一、高考前 7 天冲刺复习 .....	(152)
(一) 考前复习的指导思想 .....	(152)
(二) 考前 7 天冲刺复习 .....	(154)
二、考前一周的心理调节 .....	(173)
(一) 考前考生心理状态类型 .....	(173)
(二) 考前心理调适法则 .....	(175)
(三) 考前心理调节 .....	(177)
(四) 迎考心理调节 .....	(179)
三、怎样度过考前最后一天 .....	(181)
四、做好考前准备工作 .....	(181)
第七课 高考 3 天全攻略 .....	(186)
一、认识和把握高考试题——高考难题种类 .....	(186)
(一) 概念性或原理性难题 .....	(186)
(二) 多种知识点的交叉性难题 .....	(187)



(三) 技巧性难题 .....	(187)
(四) 上述两类或三类题目的交叉难题 .....	(187)
二、考前心理 .....	(188)
(一) 迎战高考的最佳心态 .....	(188)
(二) 调节紧张心理的方法 .....	(190)
(三) 做好考试准备 .....	(192)
三、考场对策 .....	(194)
(一) 自信地走进考场 .....	(194)
(二) 考场上的对策 .....	(197)
(三) 应考过程中的心理调节 .....	(202)
第八课 考生家长心理 .....	(211)
一、考生家长的最佳心态 .....	(211)
(一) 满怀信心, 相信孩子能取得好成绩 .....	(211)
(二) 对孩子的期望要合理, 切忌唠叨 .....	(212)
(三) 营造宽松、自然、愉快的家庭氛围 .....	(212)
(四) 不要渲染考试的艰难和考试的后果 .....	(212)
(五) 坚决避免家庭纠纷 .....	(213)
(六) 减少亲朋好友的互访 .....	(213)
二、家长要善于与孩子进行感情沟通 .....	(213)
(一) 自己首先要冷静理智 .....	(214)
(二) 耐心地听 .....	(214)
(三) 听话听音 .....	(214)
(四) 少讲为妙 .....	(214)
(五) 充满慈爱的话语 .....	(214)
(六) 恰如其分 .....	(215)
(七) 不随意指责或草率评论 .....	(215)
(八) 重视孩子的意见 .....	(215)
三、警惕家长的“关怀强迫症” .....	(215)
四、帮助孩子调整心态 .....	(217)



(一) 调节过分紧张心理 .....	(217)
(二) 防止盲目自信 .....	(218)
(三) 避免极度自卑 .....	(218)
(四) 一定要克服作弊的侥幸心理 .....	(219)
(五) 不同类型考生的心理调节 .....	(219)
五、家长应考守则 .....	(220)
(一) 五要 .....	(220)
(二) 五不要 .....	(221)
(三) 考前多鼓励, 考后莫追问 .....	(221)
六、给家长的悄悄话 .....	(222)
七、考生家长应避免的误区 .....	(223)
(一) 紧箍咒 .....	(223)
(二) 情绪化 .....	(224)
(三) 片面化 .....	(224)
(四) 自卑感 .....	(224)
(五) 不信任 .....	(225)
(六) 盲目对比 .....	(225)
(七) 过分保护 .....	(225)
(八) 过分干涉 .....	(225)
(九) 过分关注 .....	(226)
(十) 过分期待 .....	(226)
(十一) 过分紧张 .....	(226)
(十二) 过分情绪化 .....	(226)
(十三) 言行不一 .....	(226)
(十四) 重身轻心 .....	(226)
八、备考饮食要科学 .....	(227)
(一) 早餐: 不吃油腻食物 .....	(227)
(二) 午餐: 至关重要的一餐 .....	(227)
(三) 晚餐: 多吃易消化的食物 .....	(228)
(四) “加班餐”: 应精心安排 .....	(228)



(五) 合理为孩子配餐 .....	(228)
(六) 注意饮食 .....	(229)
九、值得家长警惕的话语 .....	(230)
(一) 家长误语 .....	(230)
(二) “老师，请告诉家长……” .....	(231)
附录一 填报志愿 .....	(234)
一、估分与填报志愿 .....	(234)
(一) 估分要尽可能准 .....	(234)
(二) 专业选择 .....	(234)
二、气质与职业 .....	(246)
(一) 胆汁质气质与职业 .....	(247)
(二) 多血质气质与职业 .....	(248)
(三) 黏液质气质与职业 .....	(249)
(四) 抑郁质气质与职业 .....	(251)
三、性格与职业 .....	(252)
(一) 性格 .....	(252)
(二) 性格与职业 .....	(254)
四、成才途径多多 .....	(256)
(一) 调节落榜后的心态 .....	(256)
(二) 选择成人成才路 .....	(257)
附录二 网上如何查寻录取结果 .....	(259)



## 第一课 确定你的高考目标



### 一、高考必须有目标

#### (一) 高考目标激发学习动力

人生应有目标，学习应有目标，高考也应有目标，没有目标，哪来的劲头？

一个人的行为有没有目标，结果是大不一样的。有位美国研究人员对一所大学的毕业生是否有明确、特殊的个人发展目标进行调查，结果发现只有3%的人有这种目标。20年后，该研究人员再对他们进行调查，发现这3%有明确、特殊目标的人所获得的成就之和比其余97%的人所获得的成就之和还要多。这说明目标激发人生动力。

同样，凡考取清华大学、北京大学及其他名牌大学的学子，个个有考名牌大学的奋斗目标。这就是高考目标的力量。

每个面临高考同学都应制订一个通过努力能达到的目标。有了目标，你就会迫使自己一步一步去奋斗，去实现，就会有成就感。成就感、成功的愉悦体验，是努力实现自我发展目标的最好的自我激励和最有作用的内在动力。这种激励和内在动力要比物质奖赏的激励强大得多、持久得多。

#### (二) 目标要稍高于你的实力和实际

你在制订高考目标时应注意两点：一是要根据自己的实力和实



际可能，二是目标要稍高于你的实力和实际（即“跳”起来可以摘取的目标）。例如：你现在的实力能考取武汉大学和南开大学，那么你应该把目标订高一点：考清华大学、北京大学。能考取一般大学，就要把目标定在考武汉大学、南开大学等名牌大学。这样，可以激发你的内在潜力，克服安于现状的惰性，不断鞭策自己去行动，同时，也可以保证自己的实际可能的目标能够顺利实现。否则，有可能你连应该实现的目标都达不到。

考取上海复旦大学的华中师大一附中考生高振岚，高三刚开学时认为自己只能考一所一般一类大学。在心理老师激励和指导下，他把高考目标定在上海复旦大学和上海交通大学，并以此不断激励自己，最后如愿以偿。

### （三）制订不同阶段的奋斗目标

制订高考成功的奋斗目标，与不同阶段的奋斗目标有关。你的奋斗目标不仅有长远的，还应有近期的、今天的和现在的。制订不同阶段的奋斗目标应注意以下几点：

#### 【1. 明确终生努力的方向和目标】

高考成功与否，与终生努力方向和目标关系极大。因此，要大致确定一辈子朝哪个方向努力，在德、智、体、美、劳几方面大致要达到一个什么样的标准，一定要有一个大致努力的方向。大目标、高层次的目标再分解成各个具体的、阶段性的目标。

人无远虑，必有近忧。有了这样的奋斗目标，你才有了主心骨，你就会不由自主地较深沉地站在高远的人生角度，不断审视自己并用高标准规范自己的行为。

一个被伟大目标所激励的人，就会不断地以强烈的使命感和责任感鞭策自己。对使命感和责任感认识得越深刻，心态就越是积极、稳定，克服惰性的决心就越大，他常有食不甘味、睡不安席之感，很难心安理得地在惰性中生活。他就能不断克服学习中的懈怠



情绪，鼓足干劲向自己的目标迈进。

考取了北京大学的陈立同学，刚进高中时，学习成绩在班里并不突出，但她下决心做一个有出息有才华的人，虽然在三年的高中学习生活中遇到不少挫折，甚至经历过惨痛的失败，但她从来不屈馁，在远大目标激励下，最终高考成功。

要坚定自己的目标，就要进行心理训练。本书所列的心理训练语，请同学们有针对性地选择有关内容。每天对自己至少说3遍，坚持21天就有效果。坚持时间越长，效果越好。

自我心理训练语

要想学习好，  
先要志气高。  
我有大目标，  
泰山压顶不弯腰。  
我要做一个伟人，  
其余由命运决定！  
目标已确定，  
实现目标看实际行动！

……

### 【2. 明确五年、十年要达到的目标】

终生努力的方向明确了，五年、十年大致要做完哪些事，尽量要明确一些。

这五年、十年是人生最紧要的时期：人生观基本形成；完成了从高中到大学到研究生的学业，并为走上工作岗位开始打基础；身体也发育到成熟的阶段。用这段的目标不断激励自己，就容易目光远大，胸怀开阔。

### 【3. 高三学年度的奋斗目标】

在高三学年度里，要有清醒的认识：要坚持和发扬哪些良好的品质，克服哪一两个要害的弱点；学习上如何扬长避短，总成绩要



达到什么目标；完成教科书学习任务后，还要自学、复习哪些知识；体育锻炼达到什么标准；各项指标在班级的名次要上升几位等等，都要做到心中有“数”。

自我心理训练语

我要奋斗！

要考理想的大学！

用知识武装头脑，

服务我们的民族和国家，

来展示我非凡的才华！

……

#### 【4. 近期目标】

近期目标是指订半年或几个月或几周要完成的目标、它应当是经过这段时间努力学习之后能够达到的水平或高度。

考取清华大学的张航同学是这样制订近期目标的：“在数学方面，力保优势。每节课前都预习，课后及时复习、总结、归纳。英语是我最薄弱的科目，基础不太好，我决心在学好新课的同时，有计划地预习，扩大阅读量，多背单词，重在打基础……到期中考试，数学保持 140 分以上，语文 120 分以上，……英语 110 分以上，总成绩力争在班内进入前 5 名。”就这样，他一步步前进，最后他成功了。

自我心理训练语

顽强的毅力，

能征服世界上任何一座高峰！

在这次的 ×× 考试中，

我的成绩要让别人吃惊！

……

#### 【5. 一天的具体安排】

当你从一生、五年、十年的角度来观察眼前的一天时，就不由



自主地增强了紧迫感，即使个别得过且过的同学，也会变得更严肃认真起来，更珍惜时间，更注意控制犹豫、拖拉的不良习惯，以挤出更多时间用于学习。

同学们要注意的是，如果制订一天的学习定额太高，每天只是赶数量，那么，计划容易流于形式；订得太低，轻而易举，则容易产生满足和松懈情绪。最恰当的分量是比平日的负担量稍多一点，再加一把劲就能完成的，这样给自己加点压力，持之以恒，既提高了成绩，又培养了敢于拼搏的意志。

自我心理训练语

时间是公正的法官，

只有抓住今天，才有希望的明天！

今天的事今天干完，才有愉快的明天！

天天如此，我的人生目标定能实现！

……

#### 【6. 现在，立即行动】

一切计划安排都要落实到现在，紧紧抓住现在，就是成功的一半。一颗无畏的心往往能帮助一个人达到光辉的顶点。

自我心理训练语

现在，当务之急，

是立即行动，

我保证在××分钟完成！

不做完（什么事）我决不罢休！

这，关系到我是否有辉煌的人生！

……

### （四）确定目标过程中的自我审视式地反问

如果你还没有理想的目标，不能抓住今天、现在，不妨静下心来认真思索并以积极的态度回答下列问题：



- A. 我将来到底干什么？
  - B. 我目前为什么要学习？
  - C. 目前的学习对我将来的发展有哪些益处？
  - D. 我的正当兴趣爱好到底应该是什么？
  - E. 我近期最迫切的一个愿望是什么？
  - F. 我现在怎样做才能成为一个有出息的人？
- 每一个成功者都有伟大的梦想和明确的奋斗目标，同时也都有达到目标的计划。



## 二、强化你的高考目标意识

### (一) 要敢于说出目标语言

作为高三学生，怎样确定自己的高考目标呢？在学习生活中，既要善于确立自己的上述目标，又要不断强化目标意识，才能持之以恒，进而把目标落实到具体行动上，有计划、有步骤，认真努力地去实现。

#### 【1. 坚信自己能实现目标】

自我心理训练语

我有着巨大的智慧和潜能，  
有足够的力量实现自己的目标。

只要我选择良好的方法，  
勤奋努力，坚持行动，  
就能出色地完成预定的目标。

行动起来，  
把今天的学习搞好，  
天天都如此，  
我的高考目标一定能达到！

.....



## 【2. 要发自内心地大声说出自信的语言】

要诚心诚意，坚信不移用有力、清晰、充满自信的语言，大声说出肯定和鼓励自己的话，效果会更大。如果不能大声说出，就小声或默默地说出肯定自己的话，也会有效果。

自我心理训练语

我要考××大学，

我能考上××大学，

我一次能考上××大学

……

## 【3. 在头脑中浮现目标成功后的形象和愉快情境】

在头脑中呈现目标成功后的生动形象和情境，会使自己充满信心，满怀喜悦，这样就能激发出实现目标的意识和潜意识的巨大力量，如头脑中浮现考取某理想大学时的情境和喜悦。当然，浮现出目标的时间不能过长，十几秒、几十秒钟就行，长了，就容易形成脱离实际的空想。

自我心理训练语

我考上了北京大学，

我走进自己校园，

在未名湖畔，

我读书，

我游玩，

……

## 【4. 与实际学习相结合】

要将激发出来的巨大力量立即用于实际行动中，通过紧急行动，来约束自己拖拉、不守时、不紧张的不良行为，坚决改掉坏习惯，勤奋学习去实现目标。



自我心理训练语

目标已定，  
看我行动，  
完成学习任务，  
前途才光明，  
……

### 【5. 根据情况变化，确立新的目标】

根据新的任务，想出新的肯定性言词，不断补充和修改自我肯定的言词。

### 【6. 每天至少练习3次】

例如，早上起床后，午饭后和晚上睡觉前，每天不少于3次，向意识和潜意识灌输自我肯定的言词。

### 【7. 坚持进行目标意识训练】

坚持进行心理训练，特别是在遇到困难和挫折或信心不足与心情不佳时，目标意识具有十分明显的导向作用，进行自我肯定训练会增强你的学习动力。

考取清华、北大和其他名牌大学的不少同学的经验就是坚持进行获得成功的自我肯定训练，从而增强了心理素质，促进了身心健康发展，取得了高考的成功。大家会要他们学习，注意训练自己。

## （二）注意目标语言的表达

### 【1. 使用第一人称】

说出或写下自己的目标时候，尽量要用第一人称。这样会增加自己的认同感、责任感，也会改掉把问题推到别人身上而原谅自己的坏习惯。



### 【2. 使用肯定性正面语言】

当心里有了一个目标，用正面语言将这个目标写下或重复说出来之后，目标就会进入潜意识。这样，大脑对目标的记忆就会储存深刻，难以忘记。

### 【3. 目标要具体、明确】

当你高喊着“向前进”的时候，必须明确所前进的是哪一个方向，什么目标。譬如你说“我想考好”。但是，考好的定义是什么？不确定。不如说“我一定要考 120 分”，更具体一些。一定要把目标落实到具体对象上去。

### 【4. 语句简练】

语句越清晰有力，越容易引起专注。如果语句太多太长，会减弱它的效力。因为一次做一件事比较容易，可以突出重点，集中注意力。如果同时想达到几个愿望，反而会觉得不知孰先孰后，从何开始。



## 三、常对高考奋斗目标进行自我监控

从学习的自我监督和控制的范围和时间来看，可分为宏观和微观两种。

宏观自我监控过程，是指对自己在一个较长的时间内的学习活动的各个方面进行自觉的监督和控制，它包括学习目标、学习动机、学习态度、学习材料、学习方法与策略等。

微观监督和控制是指对自己正在进行的某一具体学习活动的各个方面进行自觉的监控，它主要集中在特定的学习目标、学习方法与策略的选择、效果的评价与重新调整上。



一般来讲，高三学生所进行的学习过程有七个环节。对于每个环节都必须进行自我监控，以保证学习任务的顺利完成。

### （一）制订学习计划的自我监控

考取清华大学的黄弛同学是这样做的：

1. 检查学习计划有无长计划、短安排。长计划包括一年、一学期的目标。短安排是指具体的学习过程的实施，像一个月、一周、一天的学习内容、学习进度、学习方法等。

2. 评价学习的合理性、可行性和科学性。合理性是指做到个人需要与社会需要相一致、学习和发展相统一、全面和重点要兼顾。可行性是指符合自己的主客观条件，经过努力可以达到。科学性是指符合学习规律，合理控制、选择和利用时间，有利于养成良好的学习习惯等。

3. 监控自己执行计划的情况

4. 调整计划。对于计划中不合理、不可行、不科学、不符合自己实际情况的部分，要进行调整。

### （二）课前预习的自我监控

考取中国科技大学的陈作晶同学在上课之前，总要做这样几件事来监控自己：

1. 检查自己是否做了课前预习。

2. 预习中是否有侧重点。预习的方法是否恰当，是否注意到学科的特点，是否做了预习笔记。

3. 是否达到预习的目的。是否重温有关旧知识，扫清听课障碍；是否大致了解上课的内容和思路；是否找出了疑点、重点、难点。



### （三）专心听讲的自我监控

考取了北京大学的尹立同学介绍在高考复习期间是这样监控自己的：

1. 上课前是否以愉悦、迫切求知的心情准备听课。
2. 听课时是否做到“五到”（心到、眼到、耳到、口到、手到）。
3. 评价听课效果。检查是否做到弄懂当堂所学的知识，检查是否已记下来不懂的地方。
4. 是否采用有效的办法监控自己。如果发现自己上课有提不起精神、走神、打瞌睡等现象，他采用几种监控办法：①预先跟同位讲好，如自己有这种现象出现，让他来提醒自己；②在手腕上戴一根橡皮筋，当自己出现这种现象时，使劲用橡皮筋弹几下，以提醒自己专心听讲；③在桌子上或铅笔盒上贴上“专心致志”等座右铭，来督促自己。
5. 是否在课堂提问和课堂讨论时开动脑筋，积极思考，主动举手发言，同时还要检查课堂练习是否当堂完成。

### （四）及时复习的自我监控

考取武汉大学的章节同学在学习过程中是这样自我监控的：

1. 检查复习是否做到及时有效。
2. 评价复习的效果。①消除薄弱环节，查漏补缺，完善知识结构；②使知识条理化、系统化，融会贯通；③激发创造性思维，发现新问题，归纳新方法。
3. 及时调整。如果复习方法不符合实际情况，达不到好的效果，就要及时调整和改进。



### (五) 独立作业的自我监控

考取上海交大的李阳同学在做作业方面经常这样检查要求自己：

1. 是否独立、按时完成作业（注意：独立作业并不排除向老师和同学们请教）
  2. 做作业的程序是否合理：①先复习后做作业；②认真审题；③分析解题思路；④正确答题；⑤仔细检查，发现错误及时纠正。
  3. 做作业的效果是否达到了：①加深了对知识的理解和记忆；②做到了一题多解、一解多思；③为复习准备了资料，培养了能力，发展了智力；④对题目进行归纳总结。
  4. 是否随时反馈、调整。
- 以上几点如没有做到，应及时改进。

### (六) 系统总结的自我监控

考取武汉大学的陈抗同学很注意自觉进行系统总结，她是这样做的：

1. 每学完一个单元或一章是否进行了全面的复习。
2. 是否列出整个单元（章）的知识结构用点、线、网格式，提纲挈领地用自己的语言写出了系统的总结。
3. 在系统总结的过程中是否提出新问题、发现新方法或有了创新的见解。

### (七) 课外学习的自我监控

考取武汉理工大学的程川同学是这样监控自己的课外学习的：

1. 是否有课外学习的计划、目标及时间安排等。
2. 是否根据老师教学进度和要求，选择课外习题并认真地做、



真正弄通、搞懂。

3. 课外学习效果。课外学习是否增长了知识，增强了观察问题的敏锐性。开阔了思路，提高了动手能力。



#### 四、外向型性格的学习监控

性格外向的人由于性格开朗，交往多，易受外界干扰，要想坚定自己的目标，并努力去实现，就要对自己进行有效的监控。应怎样监控自己的学习，效果才好呢？

根据人的心理活动是指向于内或是指向于外，将性格分为内向型和外向型两类，两类中又可以划分为五种不同的类型（表 1-1）

表 1-1 性格类型特征

内 向 性 格		外 向 性 格	
类 型	特 征	类 型	
孤独型	沉默寡言、谨慎、消极孤独	社交型	爽朗、积极、能言善辩
思考型	善于思考、深入钻研	行动型	说干就干、具有现实、发展的观点
自卑型	常自责、有较重的自卑感	自视过高型	过高估计自己、看不起别人
不安型	规矩、清高、小心谨慎	乐天型	宽宏大量、大方、不拘小节
冷静型	沉着、稳重、客观	感情型	敏感、喜怒哀乐变化无常

为了提高学习效率，不同性格的同学应采取相应的学习方法。只有针对自己性格的特点扬长避短，才能选择到最佳的学习方法。

外向型性格自我监控要注意以下几个方面：



### （一）加强计划

外向型性格的同学大多从兴趣和感情出发，学习往往缺乏计划，即使定了学习计划也难以切实执行。因此，这种同学应该强迫自己制定一个详细的、可操作性强的学习计划，并严格按照学习计划所规定的进度去做。

### （二）好学深思

外向型性格的同学性格爽朗、倔强，对事物能够直截了当地提出自己的看法和想法，考试不怯场，这些都是对学习十分有利的性格特点。不过，由于这类同学自信自己“领会的快”，所以对待问题往往不求甚解，即使请教别人，也不认真倾听对方的回答，往往别人的话还没说完，他就自以为“明白”了，其实也未见得真正明白。所以，这种类型的同学应该养成好学深思的好习惯，避免遇到问题“浅尝辄止”或“绕道走”的不良倾向。

### （三）求得帮助

外向型性格的同学独自一人温习功课时效率往往不高，最好能找一些性格较为内向的同学一起温习，以取他人性格之长，补己性格之短，从而有效地提高学习效率。

### （四）有错必究

外向型性格的同学一般对试卷和作业中的错误既不想认真改正，也不在乎分数高低和评语好坏。应该养成有错必究的习惯，把错误认真地改正过来，避免“重蹈覆辙”。因此，有必要作错答笔记，即把答错的题和不会做的题都清楚地记在笔记本里并经常



翻看。



## 五、内向型性格的自我监控

性格内向的同学学习能独立钻研，但有时又容易自卑，因此，这些同学要达到自己的高考目标需要注意以下几个方面。

### （一）克服自卑

性格内向的同学往往比较自卑，容易造成心神不安、焦虑烦躁，从而影响学习效率。自卑感往往是由于学习活动中屡遭失败和挫折、缺乏客观的评价以及自我评价的偏颇造成的。要想打消学习中的自卑感，需要注意做到以下几点：

一是要能正确地评价自己，即不仅看到自己的短处，也要能恰如其分地看到自己的长处，切不可因自己的某些不如人之处而看不到自己的如人之处和过人之处。

二是正确地补偿自己。承认自己存在的缺陷，但不背思想包袱，牢记“勤能补拙”的古训，以最大的决心和最顽强的毅力去克服这些缺陷。

三是要勇敢地表现自己，有自卑心理的人，不妨多吃一些力所能及和把握较大的事情，哪怕这些事情很小，也不要放弃争取成功的机会。因为任何成功都能够增强自己的自信。为此，可在自己所擅长的学科上狠下工夫，争取取得好成绩，以增强学习的信心。需要强调的是，如果遇到不懂的问题时要敢于提问，不要光顾埋头探索。

### （二）心胸大度

性格内向的同学心胸往往比较狭隘，考试成绩不理想、学习未



达到预期的目的时易引起情绪波动，这对进一步学习是极为不利的。为此，应该注意不必过分看重考试分数，即使得了坏分数也不要悲观，以免因此而影响学习热情和学习效率。

### （三）独立钻研

性格内向的同学不愿意参加集体学习，客观上他们在小组学习中集体学习效率不高。复习功课时最好能找个安静的场所，独自学习。但要防止独自坐在桌子前想入非非，白白浪费时间。



## 六、培养自我监控的能力

要坚定自己的高考目标，就必须时时督促自己，就要有自我监控能力。那么，怎样使自己有能力进行自我监控呢？

作为一名高三学生应从下面几个方面入手培养自我监控的能力。

### （一）自我识别心理素质状况

知识、能力、智力、爱好、志趣、性格和气质等与学习和成长有直接关系。要根据国家和社会竞争的需要，结合自己的优势、兴趣和爱好，在完成教学计划规定的学习任务与基本要求的同时，有所侧重地扩大某些知识或发展某些能力。

### （二）制订学习的总体设想和学期实施计划

制订一套符合自己学习情况的、有助于自主学习的方法。



### （三）集中注意力

注意力是进行自我监控所必需的心理品质。为了培养自己的注意力，避免分心，不妨按下面几点做一做。

A. 学习时姿势要端正。仰、卧、靠、斜倚等是休息的姿态，不宜作积极的思维活动，也不易集中注意力，卧读更是一种不良的学习习惯。

B. 选择学习环境。寻求安静、空气清新、光线适度、温度与湿度适宜的学习环境。

C. 调节学习安排，作息要定时。

D. 学习地点相对固定。

E. 善于质疑和思考。不断提出学习中的问题，进行积极的思考。

自我心理训练语

我全神贯注，

我不分神，

我积极思考，

……

### （四）锻炼学习毅力，增强自控力

毅力和自控力是极其重要的意志品质，它有利于学习者克服懒惰、拖沓、逆反、恐惧、愤怒等不良心态及学习中的外部困难，实现预定的目标。怎样培养自己顽强的毅力和自控力呢？

A. 要有长远的目标，不要被眼前利益的诱惑和周围的不良环境所干扰。

B. 在失意和失败面前不退却，要有战胜自我的信心和勇气。坚信“你行我也行”，反复提醒自己“不要灰心”。

C. 制定计划，抓紧时间。用计划的时间来约束自己，力求在



预定的期限内完成计划，始终有紧迫感。

D. 有意识地培养抗干扰的能力。如在闹市中读书（但要注意安全），在人群中思考，放弃一些无益的活动等。

E. 及时进行自我检查 and 自我反馈。

自我心理训练语

平静的湖面，炼不出精壮的水手，  
安逸的环境，造不出时代的伟人，  
我有志气，  
我有顽强的毅力，  
我有能力，  
愈艰难，愈要做，  
我保证在 × × 分钟做完 × ×（事）。

.....



## 第二课 制订复习策略 掌握复习方法

搞好高考复习，首先要制订出复习策略和计划，还要选择有效的复习方法，才有可能使复习效果明显。



### 一、高考复习的三个阶段

高考复习一般分为三个阶段，在进行复习前，要掌握复习策略是十分重要的。

#### （一）制订有效的复习策略

许多考生在考前复习时没有一个明确地迎接高考的战略方针，只是被动地随着老师的复习进度进行。而复习时走神、分心，在很大程度上是因为没有学习计划造成的。制订正确、合理、具体的复习策略，从整体上把握高考复习的全过程，便于有的放矢地解决复习过程中可能遇到的问题，也有助于复习时精力集中。有效的复习策略体现在以下几个方面。

##### 【1. 制订和检查复习计划】

有了自己的复习安排，还要检查安排是否合理，不合理的，坚决改正。

考取清华大学的高云飞同学总是这样检查自己的：

- (1) 是否经常把时间用在做一些无关紧要的琐事上？
- (2) 作业是否在手忙脚乱的情况下完成？



- (3) 是否经常感到很难分清主要的概念和次要的细节？
- (4) 是否为没有落实计划而找借口？
- (5) 是否做事情经常虎头蛇尾？
- (6) 是否经常犹豫不决，不知道下一步该做什么？
- (7) 是否经常发现自己在做不必要的重复劳动？

通过检查，他检查出自己的复习计划是否合理，进而明确如何进行调整。

### 【2. 制订复习时间表】

制订出每周、每日计划以及剩余时间的学习安排，将学习任务逐个落实到几个可行的时间段里。根据自己学习效率的高低，合理安排复习科目。

考取南京大学的周超同学有这样的体会值得借鉴：情绪低落时，复习最感兴趣的科目；情绪高涨时，复习比较枯燥的科目。学习安排时间表留有余地，在完成了某一学习任务后，进行自我欣赏，信心倍增。因此，这样的计划往往良性循环。

### 【3. 以教科书为主，重视“双基”】

高考内容多以基础知识和基本技能为主。只要把教科书理解透彻、融会贯通，就一定能够考出理想的成绩。当然这不是要排斥复习资料，而是要在对教科书有很好理解的基础上，再辅以复习资料来检查复习情况，从中发现不足。

### 【4. 合理安排各门功课的复习】

根据具体课程的类型，选择不同的复习方法。例如对于数学、物理来说，要掌握有关解题思路和解题步骤，复习的基本方法应该是大量演算各种典型习题，通过做大量的习题来锻炼演算能力和思维能力，对于这些课程的复习，应该循序渐进地进行。对于语文、政治等科目来说，要求的是掌握基本概念和观点，复习时要全面而细致。



考取浙江大学的朱晓昆同学在复习过程中，不断找出自己的薄弱环节。他对最差的科目，多安排时间复习；对于较好的科目，安排时间可以稍微少些。

### 【5. 按时完成复习计划】

如果不按时完成计划，那么，制订计划就如同纸上谈兵，计划也就成了废纸一张。应该坚持每天、每周检查计划完成的情况。

### 【6. 控制连续复习时间】

一般说来，连续学习的时间以 40 ~ 60 分钟为最好。大脑在进入学习 10 分钟左右时达到最佳状态，这种最佳状态持续时间大约为 20 ~ 30 分钟。

最佳状态过后，大脑实际工作效果下降较快，所以当感觉学习效率下降时，就应及时休息。

根据国外心理学家的研究，在注意力高度集中的单调的学习活动中，学习 30 分钟后，要休息 10 分钟才能恢复最佳脑力状态；学习 60 分钟后，要休息 20 分钟；学习 90 分钟后，要休息 40 分钟；学习 120 分钟后，要休息 90 分钟。这说明，学习效果不是随学习时间延长而增加的。恰恰相反，连续学习时间越长，效果越差。连续两三个小时不间断地学习，将是得不偿失的。而在休息一二十分钟后再次学习，很快又能达到最佳状态。

当然，每次复习时间的长短，要根据个人的体质、毅力、对学习的兴趣以及学习材料的难度等具体情况而定，要考虑充分利用最佳状态，只要感觉效率下降就要及时休息或变换学习科目，做好自我调节。这样，才不会导致复习时注意力不集中。

## （二）高考复习的三个阶段

高考成功的关键是搞好高考复习。即使平时成绩一般，哪怕是不如意，但只要搞好复习，同样可以在高考中取得胜利。高考复习



一般分三个阶段。

### 【1. 全部学科的总复习】

此阶段的重点是根据考试大纲所规定的考试范围和要求，对有关内容做全面、系统的复习，抓住各科知识体系，不要遗漏任何有关的知识点。其目的是整体把握、全面复习。在这个阶段，考取西安交大的刘志良同学是这样做的：

(1) 在紧跟老师的复习进度的同时，自己列出每章（节）重要内容一览表。将其纵横关系整理清楚，做到一目了然。

他做的一览表可以一张张分别做，也可以综合在一张大纸上。在纸的左边或右边留 1/3 作旁白，以便以后写体会。

对于那些需要背诵的，互不关联的内容，他使用卡片来记忆。

他这一阶段的工作即所整理的一览表和卡片，在以后的复习阶段中，只要不时地加以使用便可以了。

(2) 消除疑点。在完成了“整理”作业后，他就应开始实质性的复习了。这时候他往往会遇到一些疑难问题。一般来说，这类问题大多是有关考试的“关键性问题”，他下决心一定要理解深刻透彻，还常参加相互讨论。

### 【2. 大力突破成绩不佳的科目】

他认为，此阶段的主要目的是突破成绩不佳的科目。是在全面复习的基础上，他抓住各科、各章节、各知识点的重点、难点进行复习。他结合自己的情况，把还没复习充分的地方以及大纲所要求的内容确定为重点；在练习方面，要做一定量的习题，但不要搞“题海战术”，而是要精选习题，做一些有代表性的练习来进行训练，力求做到举一反三、触类旁通。在这个阶段，他有以下体会：

(1) 重点在于做练习。做练习的目的主要是训练应用能力。

像数学、物理等学科，可以使用习题集之类的书。所做的练习要和教材的基本内容有关，并参照有关知识结构一览表。

对于语文、英语等学科，要以教科书和教辅书为中心，反复练



习读法、译法、语法等。这些学科的知识范围较宽，复习时应把思路放开些，把有关的知识联系起来进行综合练习。

(2) 征服较差学科的方法。对较差学科，最重要的是巩固基础知识。基础不扎实，却猛看各类参考书，或是做各种很难的练习题，不但浪费了时间，而且效果也不会好。做题的关键是真正理解和掌握基本概念、公式、定理等。

复习这类学科，最好是与一位擅长这些学科的同学一起进行，这有利于在短时间内提高成绩。

面对各门学科，不能平均使用力量，可以把了解的部分作一般的复习，把主要精力集中在加强薄弱环节上。

### 【3. 各科重点复习】

此阶段是临近考试的冲刺阶段，心情比较紧张，怎样做复习效率才会高呢？关于这一点，刘志良和考取清华大学的黄弛同学的共同体会是：

(1) 头脑中要形成教科书的整个体系。在这第三阶段，虽然前面已经将教科书的内容复习多次了，但有些地方可能是轻描淡写一扫而过的，对全部教科书之间的联系，还没有一个整体的概念。如果不把这些零散的知识按一定的顺序整理成一个体系，到考试时，由于前后左右的相互关系不尽明白，就难以运用自如。

他们常把把第一阶段整理的知识系统一览表拿出来，反复专心地看（最好是不看，先进行回忆性记忆或默写），将内容按顺序和它们之间的关系记在头脑里。记忆的时候，光看是不能完全解决问题的，至少要把重要的项目背出来，默写在纸上。对总的线索有所了解后，其他内容顺藤摸瓜，按逻辑顺序充实。

(2) 由近而远的复习策略。在这个阶段，一般人往往按考试范围的顺序，“由远而近”地复习，即从复习某一学科的第一册开始，再复习第二册、第三册。这样复习的好处是开始很用功、很周密，有的同学随着时间越来越紧，越往后，越松懈，最后匆匆结束；还有的一看时间不够用，便抱着听天由命的态度，干脆把后面



部分省去，以“碰运气”的侥幸心理来对待考试。

其实，后面部分的内容和前面相比，是对前面知识的综合，难度高，出题的可能性越大。既然如此，如果大部分时间花在前面的内容上，便有些得不偿失。

另外，后学过的知识回忆起来印象还比较深，复习起来，比较省时间。后学的知识，一般综合性比较强，常常牵涉到前面的知识，这样先复习后学的知识时，遇到以前学过的但较模糊、拿不准的知识，再随时往前复习，容易使前后知识联系起来，两者都加深了印象。

总之，临近考试的冲刺阶段，对重要内容，先复习最近学过的，然后再一步步复习以前学过的知识，这样复习，效率更高些。



## 二、复习方法不当的表现

有一些同学的复习方法不那么有效果，常有如下表现：

### （一）复习无计划

有些同学对自己的学习毫无计划，整天忙于被动应付作业和考试，缺乏主动的安排。因此，看什么、做什么、学什么都心中无数。他们总是考虑“老师要我做什么”而不是“我要做什么”。

### （二）不重视听课和不会听课

他们在课前不预习，对上课内容完全陌生，无法带着疑问去学，听课时开小差不记笔记，或充当录音机的角色，把老师所讲的一字不漏地记录下来；只让自己的记录与教师的讲述内容同步，而不让自己的思路与教师保持同步；课后不及时复习，听完课就万事



大吉，等等。

### （三）抓不住重点和难点

在看书和听课时，他们不善于寻找重点和难点，找不到学习上的突破口，眉毛胡子一把抓，全面出击，结果浪费了时间与精力。

### （四）死记硬背

他们认为学习就是不加思索地重复，多次重复直到大脑中留下印象为止，而不明白不理解的死记硬背，不讲究记忆方法和技巧，是最低效率的学习。它常常使记忆内容相互混淆，而且不能长久记忆，当学习内容没有条理，或学生不愿意花时间去分析学习内容的条理和意义时，学生往往会采用死记硬背的方法。

### （五）不能形成知识体系

这些同学所学的知识多数处于零散状态，不能做到连成线、组成网、拓宽面，形成知识体，当然不能做到“举一反三”。

### （六）不会科学利用时间

他们虽然忙忙碌碌，经常加班加点，但忙不到点子上，实际效果不佳。有的学生不善于挤时间，他们经常抱怨：“每天上课、回家、吃饭、做作业、睡觉。哪还有多余的时间供自己安排？”或者平时松松垮垮，临到考试手忙脚乱。

### （七）不善于科学用脑

这主要表现在：学习时不注意劳逸结合，不善于转移大脑兴奋



中心，使大脑终日昏昏沉沉，影响学习效率。

### （八）不会阅读

阅读完全凭个人兴趣或完全听从老师的安排；没有阅读重点，处理不好“博”与“精”的关系，要么广种薄收，要么挂一而漏万；阅读速度慢，不会快速阅读，也不会略读，任何情况下都逐字逐句；不善于带着问题去读，阅读之后没有什么收获。

### （九）理论与实际脱离

往往只满足于学习书本上的知识，不善于在实践中运用，不能运用所学的知识解决实际问题。具体表现为动手能力差，不喜欢实验课和操作课，不关心与现实生活有联系的知识。



## 三、走向清华、北大学子的复习方法

近几届许多考取清华大学、北京大学以及其他名牌大学的学子们，在与我们谈学习体会时，总结出不少好的高考复习方法，列举出来也许对同学们有启迪。

### （一）带着问题听复习课

#### 【1. 上课前认真预习】

课前阅读教材，并把不懂的问题记下来。这样，上课时老师讲些什么，哪些自己已知道了，哪些需要彻底弄个明白，做到心中有数，这样听课效率会特别高。



如果进行了预习，上课时听讲就有了针对性，已经明白的问题，听了等于复习一次。遇到不明白的问题，就要听得格外仔细、认真。如果老师对某处难点讲得不细、不透彻，还可以在課堂上及时提问。如果你提的问题不具有普遍性，老师征求别的同学的意见，大家认为没必要在課堂上再讲一遍，那也不要紧，还可以课后再向老师个别请教。

带着问题上课，可使他们逐渐成为课堂的主人、学习的主人，大大提高了课堂学习的效率。

### 【2. 在听课时他们学会抓住要点】

几乎所有考取一流重点大学的同学都会抓住关键去听课。老师讲得多，如果什么都想听，都想记，结果往往会手忙脚乱，冲淡了重点。抓住老师讲的重要例证和解题的思路，听到妙处时，记录下来，量虽不大，但收获很多。这样听课，有张有弛，突出重点和难点，收获较多。

美国曾有人对 180 名学生做过实验：把这些学生分为 A、B、C 三组，每组学生都收听相同内容的录音带。规定 A 组必须将所听内容逐字逐句用笔记下来；B 组只听，不做一点笔记；C 组只记讲授内容要点。测试结果是：A 组和 B 组的学生只记住全部内容的 37%，C 组学生记住 58%。做不做笔记，以及怎样做笔记，相对效率之差竟达 21%。C 组学生之所以优于 A、B 两组，关键在于他们抓要点，适当做笔记。这样学习时大脑便腾出时间来用于思考、分析、记忆，当然就容易把握老师讲授内容的重点、难点，有助于深化、扩展、掌握教材内容。

一般说来，老师讲得都要听。但有时老师为了照顾后进学生，讲得浅了，重复的遍数多了，优秀学生就大可不必再听。可以看看教材，与老师讲的内容进行对比，加深理解。但要因人而异，绝不能在没有听懂老师讲的内容时，借故不听讲。

老师的课堂教学进度一般以中等学生的理解能力为主，同时顾及差生的能力，基础比较好的学生会产生“吃不饱”之感。那么，



听课方式大可不必“专心致志”。要把规律性的知识点以及老师分析问题的思路，所教给的学习方法、解题技巧等作为我们听课的核心内容。而对于那些常规的，纯属老师“炒剩饭”的部分，则无须“一板一眼”地听。这时，可以看一些与课堂有关的书籍，扩大知识面，增长见识。当然，这需要对自己实力有正确的估计，切不可眼高手低，顾此失彼。这是学生会不会学习的关键。

听课时，遇到不能立刻理解的内容，或是遇到自己不能马上解答的问题，是否一定要立刻弄明白呢？不，而是应跟着老师的思路往下听。因为老师再往下讲，如果你不继续听，会影响整体的听课效果。因此正确的做法是：对暂时不懂的问题要立即记在笔记本上或在课本上做记号，然后继续听课，课后及时设法解决课上没有听懂的问题，决不可轻易放过。

还要注意的，在同学中进行讨论，在平等的气氛中畅所欲言，你的潜在的聪明才智才容易发挥出来。

课堂讨论，能促使积极思考，加深对所学知识的理解。即使自己意见不对，也能及时发现自身的弱点，并及时克服。讨论时听取了各种意见，自己容易受到启发而产生新的创意。讨论还能锻炼一个人的口头表达能力，提高辩论能力。

课堂讨论好处很多，同学们一定要珍惜讨论的机会，不要做局外人，不要“闭关自守”，自觉参与到小组讨论或全班讨论之中。

还要提醒你的是，在老师下课离开教室后，你在原位上坐5~15秒钟，快速浏览一下笔记或教材的知识结构。这样做，就为做作业前进行复习打下一个“心理定势”的基础，做作业时就容易打开思路。

## （二）课后复习方法

考取清华大学的优秀学子们的复习方法，并没有什么诀窍，大多是常规复习方法。这些方法表现在以下几个方面：



### 【1. 围绕中心，及时复习】

首先，要根据教材的知识体系确定好一个中心内容，把主要精力集中在教材的中心、重点和难点上，不彻底搞懂，决不放手。其次，要及时巩固，防止遗忘。与其借助复习去恢复记忆，不如借助复习去防止遗忘。复习最好在遗忘之前，倘在遗忘之后，效率就低了。复习还要经常在课后及时进行，但不能一曝十寒。

### 【2. 先积极回忆，后看书】

复习时先看书，当然比尝试回忆省事，但由于没有经过自己的思考，因而不能留下深刻印象，效果往往不好。而尝试回忆，有一个追思过程，主动概括上课主要内容，一旦想不起来，还要千方百计地寻找回忆线索，要动脑筋，印象自然会更深刻。一个经常回忆的同学，不仅记忆力大为提高。而且也养成了爱动脑筋的好习惯。

### 【3. 查漏补缺，保证知识的完整性】

通过复习，一旦发现理解或记忆上的知识缺漏，要及时弥补，加强薄弱环节。事实证明，凡是抓紧复习的同学，经常对知识查漏补缺，总能获得比较完整的知识。

### 【4. 看参考书，适当拓宽知识面】

在老师指导下，每科可选定一本参考书作为主要阅读资料。老师当天讲授的内容。或自己不懂的地方，可作为看参考书的重点，最好与教材对照起来看，并把参考书中精彩部分、精彩题目摘录进笔记本中，使所学知识及时得到升华。

### 【5. 整理笔记，使知识条理化、系统化】

整理可以从三点入手：

(1) 补充提示。补充听课时漏记的要点或复习时新的体会、发现，提示教材的重点、关键，或正确思考的角度、方法等。



(2) 综合归纳、概括各知识要点，写出内容摘要。

(3) 梳理知识。抓住知识之间的联系，理清条理，编出纲目。整理学习笔记本是把知识深化、简化和系统化的过程，带有浓厚的个人学习特点，是特别有用的个人复习材料，要妥善保管。

每门学科都有一定的知识体系，每节课也有其知识结构。我们在一堂课里只能了解其中一部分，不能掌握知识的整体。如果在学习了一课再来一次复习，就可以对这一课的知识结构有更深的记忆和理解。知识一旦在脑中形成，就不会记此忘彼。

#### 【6. 升华所学知识，加深理解】

通过复习发现了“被遗忘的角落”，这样把各个局部的知识串成一个整体，对知识整体的认识也会随之加深。因此，复习绝不是简单的重复，也决不仅仅是为了记忆所学的知识。复习本身就是一种学习，通过复习使学习进入一个新的领域，经过自己的分析、吸收、升华，往往能有新的发现或发明创造。

#### 【7. 应注意的问题】

(1) 掌握好复习时机。即根据个人的学习习惯，课程的性质、难易程度而决定。对听课较吃力，疑难问题多的内容，要及时复习；而对课程概念、原理抽象费解的，不但应该及时复习，而且要多下工夫。

(2) 安排要合理。通常有集中复习、分散复习和穿插复习三种形式。课后复习宜于分散、经常地进行。复习以记忆为主的学习内容，如英语单词、语文课文，阶段复习最好集中用整块时间。

(3) 在个人钻研基础上进行相互讨论。善于从集体讨论中复习，比个人冥思苦想效果要好得多。但讨论应以个人钻研、独立思考为基础，事先要有准备，讨论中不能有依赖思想。讨论应有明确的中心，人数不宜多（二三人即可），而且要和各人的学习安排结合起来，才能达到促进复习的作用。

(4) 复习不应是机械地重复。除了背诵、抄写之外，还可运



用自我提问、比较分析、举例说明、绘制图表、材料对照、做练习题、编写提纲等多种方式。复习中还要不断增添新的信息。把过去学的和今天重要的感受、认识加以比较、分析、提高；要发挥思维的灵活性和创造性，使每一次复习都有新收获、新创见。



#### 四、几种特殊高考复习方法

在高考复习时，下列方法配合一定的心理训练，效果是十分明显的。

##### (一)“五到”复习法

中国可能有几百万人晚上通宵达旦地干一件事不感到累，什么事？打牌。其原因是做到了心、耳、口、眼、手五到（打牌时心里想赢，脑袋不断思考，耳在听，口在说或骂，眼在看牌。重要的是双手不停地抓牌）。

心理学研究表明，大脑神经与身体的各个部位的神经是紧密相连的。全身各部位都协调地运动，大脑不容易疲劳，正如一个单位每个人各司其责，都在活跃地工作，任务当然完成得好一样。若只有一个人干，干的人很累，而大家还不满意。一般来讲，复习时要做到“五到”，效果更好。

我们做过这样的调查，在学习某个特定的、人们允许接受的内容（量不过大，时间不过长），发现只听效率为7%，只看效率为13%，只动口效率为21%，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（口中还要说或喊叫学到的知识，并内心里相信自己理解和掌握了知识），效率可高达72%，而且不会感到累（正如人们打牌不累一样。）



## （二）“双手抓”复习法

在读书或学习某些知识时，双手自然地做动作，这时心中默念：“我已理解了，记住了某某（知识内容）。”

## （三）把握知识结构和内容复习法

1. 一是对每章、节、知识点、例题、难点等能出口成章地说出来或喊叫出来。
2. 二是将考过的试卷每题内容再返到上述结构上，喊叫出来。

## （四）头脑“疯狂”复习法

李阳的“疯狂英语”风靡全国甚至其他国家和地区。这种方法也可用在复习上，具体做法是：

1. 将自己整理的某科知识结构平摊在书桌上，将该科的考卷按知识顺序放在床上或用不干胶贴在墙上（但不要贴别人全对的卷子，可贴别人错误的卷子，以增强自己的自信心）。
2. 大声读知识结构表，同时用双手不断地自然抓，口里不断喊叫：“我掌握了某某知识”，“这个知识很容易，我会分析，我会记住”……
3. 再看并分析考过的试卷（特别是做错的题目，并大声地读），不断进行分析和理解，找出并说（或喊）出错误的原因和改正的方法。

这样反复数次的疯狂复习，头脑中的印象就会加深，学习效率会提高（要特别注意把握知识结构，并学会分析试题）。

头脑“疯狂”法有三种形式，一是自我疯狂，即在房间里来回走动，左手拿书，右手做理解式地批判，大声将自己理解的内容说出来；二是对老师疯狂，即假装把某某老师喊进来，你把自己的



理解“教”老师；三是对同学疯狂，即假装把某某同学喊进来，你教他如何理解你交给他的内容。

不少同学用这种方法，提高了复习的信心，提高了成绩，考上了名牌大学。



## 五、搞好总结

复习时常听一些同学讲：越学越多，越学越乱，简直像一团乱麻。其重要原因就是平时学习特别是高考复习时缺乏综合和归纳。

著名科学家华罗庚认为读书要有两个过程：一个是“由薄到厚”，二是“从厚到薄”。“由薄到厚”是知识不断理解、丰富、积累的过程。读书要在书上圈圈、画画、写写，以加深印象。“由薄到厚”是第一步，但只停留在这个阶段是不行的，还要做到“由厚到薄”。

其实，老师讲课或一些领导作报告，手头往往也就是那么几行提纲。但他们是做了大量的“由薄到厚”再“由厚到薄”的一系列准备的。在平时学习和复习过程中如果学到这种能力，将使我们受益终身。

那么，怎样做到“由厚到薄”呢？

### （一）将知识系统化

通过系统复习，反复钻研教材，融会贯通地掌握前后知识，这是进行总结的前提。任何学科的理论，无非是由科学概念和原理所组成的知识系统。平时，分章、分节的学习，要注重掌握基本概念和原理。这些概念和原理，都不是孤立的，而是相互联系，又相互区别的，只有认识到这些联系和区别，才能把概念和原理组成一个完整的知识系统。



如果把知识系统比喻为“知识大厦”，把概念原理比喻为建筑的“原材料”，而系统总结就是利用这些“原材料”去建构知识大厦。那么，平时学习概念和原理就是在准备“原材料”建造“知识大厦”的过程，或者说是使知识系统化的过程。把所学的知识串一串整理一下，这实际上就是知识总结的过程，使知识系统化。

所谓知识系统化，就是从整体、全局或联系中去掌握具体概念和原理，使所学的概念和原理回到知识系统中应有的位置上。不通过总结时的“加工”，那么所学知识仍然是支离破碎的，孤立的或堆积式的，这显然与知识的本来面目不相符合。知识系统化，能把多而杂的知识，变得少而精，完成知识由“厚”到“薄”的转化过程，经过系统总结，可以用几张纸把一本书的要点整理出来，而某单元内容要点可能只需要一张图表就够了。

## （二）认真编写总结提纲

进行总结的关键是在整体钻研教材基础上。拟定一个条理清楚、概括性强的提纲。此提纲主要突出教材内容与知识结构和学习技能的内在联系。每一个提纲好像一个又一个的路标，引导你在知识系统化的道路上，一步步前进。

一般说来，理科知识的小结提纲可考虑以下内容：①本单元有哪些基本概念？②有哪些主要公式？如何推证？③有哪些定理或图像，性质如何？画法怎样？④本单元习题类型有哪些？解题规律如何？

## （三）灵活运用几种总结形式

### 【1. 自我总结式】

即先把本单元知识内容全面回顾一番，把重点复习一下，然后拟定的总结提纲进行思维加工，独立完成总结任务。在总结过程中



运用科学思维方法。将众多的知识归纳为几条基本规律，并用精练的文字逐条地写下来。

### 【2. 教师指导式】

即在全面复习基础上，教师设置总结课，布置制订总结提纲，进行系统总结指导。要接受教师指导，在课内独立完成总结任务。

### 【3. 小组讨论式】

即在自学小组内对小结提纲积极开展讨论，然后确定系统归纳的专题，采取“一人一题，分头钻研，集中研讨”的办法。在小组集体讨论基础上，进行个人总结，这样，不仅所有同学的积极性得到调动，而且也培养了协作能力。

## （四）常用的总结方法

考取中国科技大学的聂洋同学和考取西安交通大学的严伟同学是这样进行总结的：

1. 单元归纳法。即把教材中某章全部内容进行整理加工，分类归纳，以形成本单元完整知识体系。

通过自己归纳总结的复习，可以抓住知识的精华和内在联系，完成学习知识过程中的飞跃和升华。而这些融会贯通的东西可以解决更多、更广的问题，并且可以更深一层地进入“由薄到厚”再“由厚到薄”的循环轨道。

例如，高中物理热学部分“气态方程”一章，可以归纳出以下简明的知识体系：



$$\text{气态方程} \left\{ \begin{array}{l} \frac{p_1 V_1}{T_1} = \frac{p_2 V_2}{T_2} \left\{ \begin{array}{l} T \text{一定 } p_1 V_1 = p_2 V_2 \text{ (玻—马定律)} \\ p \text{一定 } \frac{V_1}{V_2} = \frac{T_1}{T_2} \text{ (盖·吕萨克定律)} \\ V \text{一定 } \frac{p_1}{p_2} = \frac{T_1}{T_2} \text{ (查理定律)} \end{array} \right. \\ \\ pV = \frac{M}{\mu} RT \left\{ \begin{array}{l} T \text{一定 } p \times V \\ p \text{一定 } V \times \frac{1}{T} \\ V \text{一定 } p \times \frac{1}{T} \end{array} \right. \left. \begin{array}{l} \text{以上 3 个定律} \\ \text{的另一种形式} \end{array} \right. \end{array} \right.$$

2. “知识树”图示法。这是快速阅读、整体把握全章内容的有效方法。它能使复杂问题一目了然，又能把容易混淆的概念区别开来，还可以帮助同学们在比较中加深记忆。

3. 列表对比法。列表对比进行总结，既可以使复杂问题一目了然，又能把容易混淆的概念区别开来，还可以有助于加深理解。

4. 歌诀概括法。有些内容比较枯燥，难于总结和记忆，这时可以编写一些语言文字较精练的“歌诀”来进行小结。一首好的歌诀把教材主要内容编些顺口溜，赋予它们一定的音韵和节奏，使材料合仄押韵，琅琅上口，便于记诵，例如：生物中的对于三胚层形成的器官可记忆为：“内消呼肝胰，外表感神附。”

## (五) 总结的基本要求

### 【1. 在系统复习有关知识的基础上进行】

总结一般可分单元总结（即复习了某章知识或某类教材后，进行总结）、期中总结（即对半学期所学各科知识进行总结）、期末总结（即对全学期所学内容进行概括总结）、毕业总复习总结（即对3年所学知识进行整体总结）。而总结，必须建立在系统复习的基础之上。



### 【2. 以教材为依据】

参照课堂笔记，作业和有关学习资料，对要进行总结的知识内容进行系统复习。在复习过程中将各部分知识重点作扼要摘记，以便思维加工。

### 【3. 抓住重要问题的思维方法】

即通过分析、综合、对比分类、抽象概括、判断推理等，对所学知识进行积极的思维活动，揭示知识之间的内在联系，使知识系统化和概括化。

### 【4. 注意培养丰富的想像力和创造力】

即结合所学基础知识，写一些专题文章，进行一些力所能及的设计和试验。

### 【5. 在总结基础上，检查学习计划执行情况】

发扬成绩，克服不足，进一步修订或制订下一阶段学习计划。



## 六、高考前50天的冲关复习

离高考还有50天时，同学们的心情开始进入另一个紧张的阶段。在这个阶段怎么复习，确实大有学问。对历届优秀学子们的复习经验，我们做以下介绍。

### （一）50天冲关复习要讲究策略

策略一：高考备考贵在得法



### 【1. 目标导引】

认真研读各科考试大纲所提出的认知能力目标的层次结构，弄清目标层次相应的内容；再将考试目标细化到科目具体内容中去；然后，根据自己掌握知识的具体情况，制定备考计划，进行“导游式”复习，将目标逐个攻克。

### 【2. 点面兼顾】

标准化考试的面，是由各知识、能力点间的关联脉络所形成的网状结构体系。所以弄清“两点”（教材内容所含知识点、能力点）、摸清脉络（各知识、能力点之间关联线索）、明确结构（知识、能力点的网络结构），是标准化考试运用点面兼顾法备考的基本要领。

### 【3. 交替推进】

采用交替推进的方法应把握两点：其一，学科的交替及时间的间隔期不要固定不变，应根据气候、身体状况和效率高低灵活调节；其二，要严防内容的交替缺乏科学性而打乱仗，要将内容、特点近似的科目合理调配，按易→难→易→难→易的模式交替排列，波浪式地向前推进，使大脑的能力在规律性的张弛运动中最大限度地发挥作用。

### 【4. 回忆反思】

备考是个连续不断的信息吸收、加工、贮存过程。为避免信息吸收、加工、贮存的中断，造成信息的孤立，可采取回忆反思的办法将知识有机衔接。基本要点有四：

(1) 在结束当天复习计划后，用3~5分钟浏览前后两天的备考内容，以便与当天复习内容连成一体。

(2) 回忆反思时，首先反思当天备考的内容，以加深记忆，再回忆前一天的备考内容，然后从前一天的备考内容开始回忆，依



次推进到明天要备考的内容，使之一线贯通，并力争弄清前后内容的关联性，提高理解记忆的效果。

(3) 反思贵在坚持，不宜中断，每次时间控制在 15 分钟内。

(4) 对尚未弄清的内容在入睡前再看一遍，以深化记忆。

### 【5. 及时检测】

待各科、全部内容复习完后，要有针对性地检查，通过针对性做题分析错因。

策略二：抓住重点 有的放矢

对每科都应针对特点进行复习，切勿漫无目的乱学一气，结果事倍功半，浪费精力。

在短时间里备战高考，要善抓重点。如对数理化而言，要强调规律性。虽然题型千变万化，但究其根本还是要理解好概念，吃透概念的内涵、外延及变型。平进学习时就应注意归纳、总结，找出概念间的区别与联系。

对于文科而言，在最后复习阶段，可通过一套完整的笔记回顾整个课本。理科的东西不是光看就可以的，做一定数量的试题是完全必要的（为防止手生，但不提倡“题海战术”）。对一般同学来说，中等难度的题应是主攻方向。

一般说来，学校考前都有模拟训练，考生应借此充分“实习”，将自己置身于高考气氛中，以适应紧张的氛围，以免心理调节得不够导致发挥失常。考完后应认真分析，将错题抄下来，弄懂后，再做一些类似的题目，争取将错误消灭在高考之前。

考生要抽时间研读《考试说明》。一方面查漏补缺，另一方面对高考题型、题量、难度分布做到心中有数，以做好考前“规划”，高考才可从容不迫。

最后向考生强调一点：正确对待高考，不必过于紧张，实际发挥失常的情况并不多见，要相信自己一定会成功。



## （二）各科冲关复习

### 【1. 语文冲关复习】

（1）古文翻译：这类题目一般会保证 60% 以上的学生读懂，但也不排除一定的难度。考生在做题时，第一要力争看懂文字，要善于参照上下文瞻前顾后，必要时也要加以合理的猜想；翻译时以直译为主，一一对应着翻译；翻译时要求做到“信与达”，“信”即译文符合原意、不走样，“达”即语句通顺，要符合现代汉语习惯。而对翻译的“雅”即是否有文采一般不做要求。

对古文进行翻译的方法有增、删、换、调、留几种。“增”是指补充词语的意思或者增加句子的成分；“删”指将不必要的东西删去；“换”是指将单音节换成双音节、将不合时代色彩的说法换成现代文章说法等；“调”是指进行语序的调换，将古文中的前置，后置换成现代汉语语序等；“留”是指将古今一致的内容，比如人名、地名等保留下来。

考生如果在考试中，遇到个别词句实在不会翻译，可以根据上下文猜测其含义，将其进行意译，大意对了，扣分就会相对减少。

建议：基础差的考生与其进行题海战，还不知“返璞归真”回到课本，将课本中的文言文吃透，落实到字、词、句。切忌抛开课本，舍本逐末。

（2）古诗词鉴赏：这类题要考诗词中的形象、语言、表达技巧及评价思想内容。形象，包括叙事诗中的人物形象，抒情诗中也有抒情主人公形象。更包括诗中的景象、物象。对于语言风格，古诗词的风格是多种多样的，如诗词语言有平淡、清新、华丽、含蓄之分；还要弄清楚诗人的写作风格，如属现实还是浪漫，是豪放派还是委婉派等，但要注意有的诗人并不局限于一种风格。表达方面有直接抒情、间接抒情、借景抒情、托物言志、情景交融等。技巧有实写虚写、动写静写、正写侧写，烘托映衬、对比、夸张、比



喻、象征等多种。对诗歌思想内容的评价，大致有评价主旨、表达的感情等，这对考生的要求较高，答题时多留意标题、作者、附注等附加信息。

建议：做古诗词鉴赏时，要将诗词读懂，考生的思维一定要放开。复习时还是以多读多练摸索答题规律、规范答题为主。

(3) 默写名句名篇：在复习该类题时，要紧抠“名”一字，按照学过的、非常熟悉的名句名篇的原则选择性地复习。将中学教材中的诗、词、曲择出来，在扎实记背的同时，鉴赏该诗篇，从语言表达到思想内容逐一吃透。这样在备考默写题的同时，又复习了古诗词的鉴赏，一举两得。默写“名篇”的篇幅，“诗”多为“律诗”以下、“词”多为“中调”以下，篇幅不会太长。该题型一般有两种提示形式：一是提供题目和作者；二是写出开头一句，再由考生往下答题。

#### (4) 难点解答。

问：对现代文阅读应注意些什么？

现代文阅读，首要任务是在整体上把文章的主旨读懂。现代文阅读的问题，都可以在文中直接、间接地找到答案，比如考概括。一般而言，答题设几种情况，一是摘抄原句；二是将文中字句集中、整合；三是没有原话，要求自己组织语言作答。但不论是什么情况，答案都可以在原文中找到依据。

现代文阅读选材包含科学文章和文学作品两类。科学文章一般会以社会科学为主，但不排除文理生都能懂的自然科学文章。其目的在于考查学生对新知识的学习和探究的能力。

科学类文章的考点在于：对文章中重点词语的理解；解释文中重点句段；提取文中信息；归纳内容要点；概括文章观点和态度；推断和判断能力。这些考点都建立在把握文中信息的基础上，所以尽量搜罗文章中的信息是答题关键。绝大部分题型的答案就在文章中。这几年高考出现文学作品基本上是散文，但也不排除小说的可能性。考生要注意把握文体的特点。散文着重表达思想，而小说要将人物、环境、关键情节、表达主题弄清，要在整体阅读中把握全



文。答题时可以采取从文到题，再从题到文结合回答。

问：文学鉴赏题如何下笔？

文学鉴赏题是新题型，至少应该从两个方面来对作品进行鉴赏。首先是作品的表达技巧。考生在完整阅读文章之后，对文章运用了哪些技巧，比如对仗、用典、象征等修辞手法的运用要加以说明，当然只列举最主要的。同时，对这些修辞手法在表达文章形象以及在全文中所起的作用要进行说明。

其次，该题型要对文章的内容进行评析。说清作者通过描写形象，想表达什么样的感情、思想、有何向往寄托等。

语言方面，要对作者的语言风格技巧、特点达到了何种效果进行分析。

问：话题作文如何才能不跑题？

相对其他的作文形式，话题作文自由度更大。其自由表现在文体的多样性。可以写成议论文、记叙文、散文甚至诗歌，总之可以从你擅长的方面着手。

话题作文也有限度，即命题的立意是一定的。例如《诚信》这个题目，实际上是想让考生说“诚信是不可丢的”。但有的考生作文时完全脱离诚信来说，或是公开讲现代社会不需要诚信，这就明显地丢弃了题目的立意。值得考生注意的是，进行话题作文时，要明确立意是一定的，话题的中心要符合社会价值取向。要想作文出彩而又不跑题，就要透过材料理解透中心主旨。

高考对作文考试的要求分为基础和发展两个等级，发展等级的要求是深刻、丰富、有文采、有创新。所谓有创新是指见解新颖、材料新鲜、构思精巧、推理想象有独到之处。如果文章拥有其中任何一点，严格地说就是有创意。深刻则源自于对生活的积累和思考。如果仅仅为了创新而故意寻求与众不同的话，就容易弄巧成拙，甚至造成作文跑题。

现在的话题作文有了“开放性”的特点，有着“三自原则”：文体自定、标题自拟、立意自定。让考生在轻松、自由、愉快的氛围内作文，考生只要在审题上稍加注意，就不会离题。任何自由都



不是绝对的，开放性作文也是如此，因此，考生一定要仔细研读题干和要求，千万不能马虎。

从长远来说提高作文水平需要长时间的思想磨练、语言表达的训练。但是，从应试技巧来说，也有“捷径”可走。

“捷径”最大的突破口就是从构思上分类进行设计。比如，记叙文中，考生可以用“一线穿珠法”，即将若干材料用一条合理的线索穿起来，从而构思话题。也可用“误会巧合法”，即在平常的小事加入“波澜”，制造出效果。议论文可以用列举点击法，适当地运用材料，在叙事的过程中以较少的语言进行议论，夹叙夹议，突出中心。

## 【2. 数学冲关复习】

高考数学试题，相当大比例的题目来源于课本，是对课本习题的改革、延伸及拓展。所以考生在培养知识应用能力的同时，千万不要忽略了课本上的基础知识。

有的学生基础知识却搞不扎实。具体表现为，对如函数、求反函数、求最大、最小值类题的解答多是掉步骤，这在以步骤为给分点的高考当中，失分就显得可惜。规范答题也是答题技巧之一。

数学冲关复习建议：

(1) 对数学考试中各大题进行一定的“规划”，如大题中有几小题，每一题该花多少时间，各题型解答的方法、思路有哪些，考虑到解题的书写、公式、卷面形式等。此外，要有意识训练答题速度。

(2) 历年高考数学指导思想，注意能力的培养，重视知识的运用性与综合性。函数、不等式、数列、排列、组合、直线与平面、圆锥曲线等内容历来是考试的重点，还会在知识的交汇点上去设计试题。一般考题特点是稳中有变，变中求新。

(3) 不要误入题海战，而更应侧重于系统的归纳、查找、整理来分析，再查找漏洞，从而知道自己的弱点所在，有针对性地练习，从而知道自己的弱点所在，有针对性练习。另外有意识还进行



常规性的训练，如课本、考试说明。

(4) 注意应用题复习与解题策略。

一般数学考卷的最后几题应用题较难，属于“把关题”，用于拉开考生高低分档次。这几题一般考得最多的内容包括函数、不等式、数列等。解这种难题时，可在心里多冷静地想一想，审题时多读两遍，尽量挖掘隐含的条件，做好转换工作，把重点的数量关系“拎”出来，利用列表、画图进行分析，找到突破口，有时候题目显得很新，但实际一看，都是常规的东西，属于“纸老虎”。

(5) 要吃透函数定义域。

函数是个重点，其应用面最宽，而且难度可深可浅，最容易在与别的相关知识（如解析几何等）的交汇处出题。复习函数时，可重点针对基本定义、性质、图像等方面理解透、吃透，尤其是定义域特别要吃透。

(6) 注意几何题复习与答题策略。

几何包括立体几何和解析几何。立体几何在最后阶段想提高很多已经有点困难。它首先强调图形，要培养较好的空间想像力、逻辑推理能力，也有计算，平时就要强调图形，图形画好了就有感觉了。在推理证明中思路要清楚，无非就是分析、综合。

解析几何题目可能与函数结合起来出题。复习强调函数与方程的思想，注重方程，注重用代数的方法研究几何。图形和方程这两方面千万不能忽视。解析几何出题一般不会有复杂的计算，但基本运算还是要强调。

### 【3. 英语冲关复习建议】

(1) 听力题：

“精听”、“略听”、“跳听”结合听力题的特点具体表现在对特殊信息细节、主旨大意、说话者的思想倾向和感情等隐含内容的理解。素材涉及常见的生活内容，具有口头英语的特征。

听力的最终目的是对句、篇等的综合理解。因此平时在做听力题时，要训练沉着冷静、注意力集中，要学会“跳听”和抓“关



关键词”、要利用5秒钟迅速浏览问题和选项，切忌一词一句冥思苦想，如果没有听懂要马上接着往下听。在平时训练时，要提高辨音能力。要熟悉“大纲”中列举的日常交际表达。

### (2) 阅读理解：

要学会瞻前顾后猜生词、长句划短句解文章。

该题选材趋现代化、生活化和知识化，体裁有记叙文、应用文、议论文及说明文，单词量超过2000个，考生的读速要求接近每分钟60个单词。语篇结构趋于复杂化、文字难度加大、需处理的生单词增多，这些情况加起来总共占篇幅的1/4左右。

如果读不懂，主要是不理解生单词、长句。对生单词，可联系上下文、善于归纳，在词的构成角度上去猜。长句都是由短句构成的，有的长句长达40至50个单词，甚至一整段就是一个句子。对此不必害怕，可通过划分句子成份将长句分解为短句，把短句理解清楚了，长句就变得容易了。

只有平时坚持多样化阅读，才能较好地适应，另外在做阅读理解的选择题时，要加入合理的分析、综合、联想及推断，还应具备一定的社会阅历。

### (3) 完形填空：字里行间找线索。

完形填空旨在考查综合运用语言知识的能力。在剩余时间里，通过训练“跳读”和“边读边猜”等技巧，学会整体理解短文，把握文章的体裁、题材、内容及作者的观点等。解题时，要仔细寻找字里行间隐藏的线索，从而进行正确、合理性的推断。所填的空以实词为主，干扰项的调协与语法结构无关，重在文意干扰。

(4) 写作：不单纯考翻译。写作分两节，旨在测试考生的书面表达能力。

短文改错考查学生短篇校验能力。其测试范围较广，着重对基础知识的掌握情况和综合运用能力的考查。解题时应从篇章着手，综观全文，整体分析，即通常所说的“题按行出，错从句看。”错误类型主要从一致（人称、时态、单复数等）、基础语法和行文逻辑等方面考虑。



书面表达情景提供的方式有图画、图表、提纲等，该题不仅是对综合语言写作能力的考查，而且是对考生在试题创设下不用翻译就直接进行英语思想能力的考查，并不是单纯的汉译英题。平时要学会仔细审题，做该题时要进行英语思维，切不可在中文思维的状态下，形成中文式的英语。该题还要求考生具有一定的观察、分析、对比等能力。因此应从基本词汇着手，强化常用句型的训练，力求通顺、平易、得体、地道，还应注意训练较难词汇和语法结构，以提高文章的档次；重视作文的逻辑性，以使短文连贯、紧凑、同时应注意书写工整。

#### 【4. 文科综合冲关复习】

##### (1) 历史

基础知识是思维的基础。所以冲关复习对史实一定要充分了解清楚，包括事件的后果、背景、意义，史实之间的关系等，系统记忆史实。

翻阅教材。通过“翻”复习教材，“宜快不宜慢”，“宜粗不宜细”，其目的不是系统地复习，而是着重弥补过去复习的不足和漏洞，对于掌握模糊的内容，通过“翻”以加深印象，提高记忆的准确性。如果粗看不能解决问题，就需要认真地归纳整理进行复习。如中国史中的一些历史地理概念；土地革命时期和抗日点争时期，在党的领导下建立的各根据地及地图上对应的位置都是难度较大的内容，就得下番功夫了。

订正历次练习题中的错题。每个考生都做了大量的卷子，一定要“反省”错题。哪些错题的重复率较高，错题属于什么内容，心中一定要有数。先要将所有的历史练习整理、归类、排序，逐一将出错原因列出，分析它们是属于记忆不牢、概念模糊、线索下滑、缺乏分析比较的能力问题，还是属于对题中的设问词语（根本原因、重要原因、直接原因或如启示、评述）把握不好尺度及其他原因。错因找出后，有的放矢，该背的背，该归纳的归纳，该请教一定不要放过。这对提高做题的正确率有帮助。



需要注意的历史特点。①全球一体化和中国现代化；②反恐反霸和世界极右势力；③传统文化和公民道德实施纲要；④中美、中日关系；⑤东南亚问题、巴以、印巴冲突；⑥亚洲和环太平洋经济发展问题等。

材料解析题解题思路。先要读懂材料，再总体看问题，将问题当作作答的提示，找到材料、问题与学过的知识的切入点、交叉点，这就是我们常说的“新材料旧知识”；最大限度地从材料里面获取有效信息；注意题目的暗示，尤其是要找出材料里面的隐含信息。

做题时要全面分析问题。历史考的是思维能力，问题的角度找不全，分数就拿不全。

答题要规范 考生在组织答题时，语言强调逻辑性。如果考生的答案杂乱无章，肯定会影响到得分。所以考生在答题时，可先在草稿上列出答题提纲，按提高先后排序，再展开思维进行答题。

## (2) 政治

①训练审题能力。政治考试中，考生答卷失误大部分原因是由于审题不清。一般答题要经过三个思维程序：首先将材料读两遍以上，在脑中形成重点内容的基本印象；然后对重点部分进行精读，并找出信息点；根据题目要求，将题目与相关知识挂钩，组织答案，注意准确性、完整性和逻辑性。许多学生因为做了很多练习题，脑中积累了很多答题套路和模式，碰到题目就往熟悉的内容上靠，而不是针对具体的材料，这样就容易产生走题、偏题。

②充分利用好有关工具书。要用好政治时事小册子和试题研究工具书。要掌握“时事小册子”中的如下内容：①国内外重大时事。②国内外社会重点、热点问题的概括与分析思考。③考试答题方法的介绍。“试题研究”主要掌握课本知识在现实生活中的体现，即理论上的突破，这要求开阔视野，拓展思路。

③注意理论联系实际。高考政治题主要考查学生理论联系实际的能力。所以有关社会热点、焦点的时政关注热点问题（如农民增收、扩大内需、科教兴国、三农问题等）的背景材料考生要熟



知。在这一基础上，考生更要掌握对这些热点、焦点问题的理论思考。即这些问题可以同我们所学的哪些知识、原理相结合，是怎样结合的，增强考生理论联系实际能力。

④训练答题要有针对性。面对一个材料，要找好切入点。用书本知识结合材料答题。由于一些同学在考前准备的内容较为宽泛，考试时就爱将自己记得的知识罗列上去，文不对题，当然得不到分。注意审题，摸索出出题者的意思，从而增强答案的强针对性。

⑤答案要注意逻辑性。高考也是考查考生的语言组织与表达能力。考生在复习时要着重培养答题的逻辑性。做到有条理、明确、简洁。

“悟”出高考规律，临考期间，每位考生要对已做过的题进行归纳总结。如试题考查的内容、考查的角度等，查漏补缺，悟出规律，这也是高考取胜的前期工作。

由于综合考试是由三个不同学科组成的，所以在单科的学习中不要过深过难，莫钻“牛角尖”耽误时间。

### (3) 地理

①要熟悉初中地理怎么考。初中地理是高中地理的载体，它建立在基本的抽象的空间概念上，也是考生必须重视的部分。

初中地理的内容不可能都记，但有些内容必须重点掌握，比如经线、纬线、经度、纬度，区时的计算（北京时间）、日界线、等高线、地图、中国的地形、中国气候、中国河流、湖泊；世界地理（高中学习的八个国家和涉及时事的六个国家），然后是环太平洋，和高中地理有联系的初中地理内容，和时事热点有关的高中地理内容，重点是填图训练。

②如何提高地理读图能力。考地理必定要考“图”，这是地理学科的特色。考生读图能力的高与低，直接关系到地理成绩的好坏。更何况，文科综合能力测试的题经常以“地图”作为切入点，再设置与历史、地理，政治3门学科，相关的问题，不识图便难以作答。在近年的文科综合试题中，地理部分出现较多的图形类型有：“变式图”、“叠加图”、“等值线图”、“统计图”和“区域



图”。

③学会解析读图。“变式图”，就是从教材中的图演变而来。这类图形虽然看上去没有见过，但万变不离其宗，只要“寻根导源”，并非无从读起。如：日照变式图；地球公转变式图；气候类型变式图。

“叠加图”，就是几种地理要素之间有些干扰，但只要采取“分而治之”并注意其交叉点的办法，还是不难解决的。

“等值线图”，包括等温线图、等压线图、等高线图、等深线图、等降水量线图、等震线图、等太阳辐射量线图。这一类图，首先要看清数值大小的递变方向，然后再根据等值线的凸出方向判读高低。

等值线向数值大方向凸出：若为等温线图，则气温比同纬度低；若为等压线图，则为低压槽；若为等高线图，则为谷地；若为等降水量线图，则降水量比同纬度地区少。等值线向数值小的方向凸出，则结果与上述相反。

“统计图”，包括柱状统计图（有纵向的和横向的）、折线统计图，扇状统计图、饼状统计图、三角状统计图等。对这类图形，无论哪一种都是从“定量”到“定性”的分析过程。

“区域图”，可以是世界上任何一个地域的图形。读区域图，重要的是正确的识别图示地区是什么地方？这就要根据经纬度位置、海陆位置、面状地理事物的轮廓特征、线状地理事物的分布特征、点状地理事物的相关位置等去加以识别。如：我国东北部分地区图。

读图能力现在还比较弱的考生就要利用好考前最后时间，重点培养这方面的能力，必须每天拿出一定时间投入到地图上，做到多见多看，多画多练，在自己的大脑里储存大量的图像信息。

第一，在余下的时间里，可通过做题找漏洞。但要注意应选择性地做卷子，如果题目是很熟悉的，重复做过多遍的，再重复做就没有多大意义。静下心将自己不会的题搞懂。

第二，多进行读图训练。遇到这样的图，应对图像加以分析，



尽量从中找到有用的信息；此外，还应有画图能力。“地图”应作广义理解，它包括地图、统计图、坐标图、等知线图及变异图形等。提高读图能力的关键在于训练，要熟悉课本上出现的图形，要适应将几个图形组合成一个图来分析。此外，还要加强区域地理的复习，特别是区域地图的识别。

第三，注意包括自然地理、经济地理、人文地理以及将以上几种的综合题目的适应。

第四，从历届考试来看，天体运动、气象运动出题最活，在平时的练习中注意掌握答题规律。

第五，不要猜题。在剩下不多的时间里要“亡羊补牢”，不可抱侥幸心理，对基础知识一定要掌握牢固。

④掌握应考技巧。第一，注意审题。要训练学会看题，注意一些限制性的语句（如直接原因、根本原因、客观原因等），不要让题意偏斜，一定要按要求来答题；审题时还要从题干中找出信息，包括图、文字表述。第二，答题规范、符合逻辑性。这一点若感到难度大，可从细读标准答案入手，从中悟出出题、答题的规律。

## 【5. 理科综合冲关复习】

### （1）物理

下一阶段的物理复习，基础不同的学生复习应有区别。

对于基础不太好的学生，关键是要查找知识空白点，并加以弥补，将知识空白处填补起来。方法就是看书的目录，考生看到每一章节的篇名，就要回忆相关的内容，如果能准确完整地回忆出，就跳过去。对于盲点要及时将章节仔细阅读，再有针对性地做些题目来巩固。

对于基础较好的学生而言，剩下的时间可有意识地将重点放在加强对知识的熟悉程度的提高上，做到解题快捷、准确。还可以做些练习，但一定要把握好度，明确做题的用意，不要陷入题海战。要将做题当成训练思维的途径，通过做题理顺解题思路。

就高考而言，任何一点知识都是重点，所以要摒弃猜题、押题



的做法。要全面复习，将知识的角角落落“扫到”。还要注意审题的训练，不可求快而忽略题中的各种限制语句；研究性学习是考生害怕的，但这类题也是对基础知识的拓展，复习时可多看这类题，从中总结规律。

不同的题有不同的解法，在训练过程中，考生要立足于找到最佳解题技巧，提高做题正确率与效率，为高考提供借鉴。

①注意实验题的复习和答题。物理实验关键还是在基本原理。不管多难的实验题都离不开基本原理，此外，基本仪器的使用，要注意哪些事项和基本技能要熟练，要尽量多动手去做。力学、光学、光学的内容在实验中都最容易出现。

要吃透课本上的实验，很多较难的实验题都是基本实验的组合。比如电路设计，要考虑到电路安全、节省能源、精度（一般要求实验误差小于5%）等问题，这样就很能考察考生的综合分析能力。在力、热、光、电、原子等知识复习的基础上有必要建立知识间的横向联系。大家都知道，质点的运动学和动力学知识，不仅在力学中是主要内容，在热学和电磁学中也有广泛的应用，而能量守恒观点，功和能的关系贯穿了物理始终，从力学到原子物理都要应用这个规律分析解决问题。如有可能，对这些内容加以整理。如果觉得单从理论上整理简单，而应用起来困难的话，可以根据手中有近几年高考试题、模拟试题加以归类整理，从中发现共同的部分，总结规律题解。

②关注科学、社会各方面的热点问题。物理试题很喜欢与社会的应用问题相结合，复习中可注意跟踪当今社会的热点问题，运用所学的物理知识进行分析、计算。

## （2）化学

①化学计算侧重技巧。化学计算不会有很复杂的纯粹的计算题，主要侧重于技巧性的灵活运用，当然，常规的计算方法还是要熟练，这些计算往往是穿插在具体的问题中。

②实验题从基础原理出发。复习时要加强熟悉实验最基本原理和基本操作，此外可以研究近几年来高考实验题，研究其演变。答



题时，从基本原理出发，要求做到实验过程清晰、实验原理明确，表述到位、规范。

③以课本为蓝本。对基础知识掌握得相当牢，并要会综合运用。把学科类的知识点综合利用，如一杯食盐水，一杯蒸馏水，你如何利用化学、物理、生物的方法来将其区别开来？题目很简单，但能答得好的也不尽然。

④理科综合的难点就在化学实验上。有这样的题，令考生自行设计实验，并就它给出的相关信息来进行简答。这就是一种研究性的学习，这要求考生能快速回顾课本。复习实验有多种形式，一是将实践可能涉及到的问题要复习一遍；二是观看实验录像，加深印象。

⑤要学会以化学语言答题。如设计实验、描述实验的反应、结果的语言都应专业些，避免过多口语，影响得分。

### (3) 生物

①生物知识形成网络。要让知识形成网络，主要是从点到线、由线到面、由面到题，在一个知识点上通过发散、联想拓展相关内容。例如：个体发育如遗传的物质基础、细胞学基础、新陈代谢、调节、进化、生态因子之间的直接相关连的知识可以统一在一个网络中，又如基因，是生物学科的一个核心概念，它几乎把高中生物学的主干知识、重难点知识都可以串起来。

②实验题复习方案。实验部分相当重要。最好能把课本上第三、四个学生实验以及新教材上有关酶的实验用一周时间重新做一遍。在动手过程中体会原理，熟悉步骤操作。考试时的三种题型（实验设计、步骤补充、实验改错）都是建立在把课本实验看懂弄通的基础上的。

③留心跟现实生活有关的题目。生物的应用性很强，题目是要用生物学知识解释和解决现实生活和生产实践问题。这方面可关注以下内容：有关工农业现代方法的生物学原理；有关大的健康与疾病方面的问题，如计划生育、遗传病等；四大生态问题：环保、能源、人口、粮食等，尤其是环保，比如西部大开发中的生态问题，



沙尘暴、水资源污染等。

④熟悉生物的阅读题答题思路。对生物的图示要做到一点即通，对课本上的图表、模式图、示意图、实物图。分门别类记清楚。答题尽量从图表信息中获取解题需要的信息，解题思路以课本上的图形、模型，实物图为出发点。

⑤重视基础知识。剩下的时间，切不可乱抓“重点”，不要在难题、怪题上投入过多，还是应在基础上加大投入，将课本上的知识搞懂。还要逐步适应新题型。这段时间，应跟着老师进行系统回顾，也是一种本领的回顾。

⑥拉近理论与实际的距离。平时复习时，将理论与实际双向联系起来，如在进行基础的知识的复习中，就主动联系科技、生产、生活实践中去理解；或是遇到生产、生活中现象，就主动利用学过的知识去解释说明，这样有意地拉近理论与实践的距离，高考时驾驭起这样的题，从心理上就先胜了一着。



## 第三课 优化学习心理

学习心理所包括的内容很多。但就高三学生来讲，我们只对以下内容进行介绍。



### 一、对粗心大意毛病的监控

粗心是指自己明明理解和会做的事情，却由于不仔细而造成了差错。不少考生考试时，因为粗心，丢失不少分。怎样才能改掉这一毛病呢？主要应从以下几个方面入手：

#### （一）提高你对学习的认识

学习中也经常有这种现象：有些问题很容易解答，按理是绝对不应该出差错的，但是，粗心的人往往还是出了差错；反之，有些事情比较难，按理说出差错的可能性较大，但粗心的人这时反而不出差错了。为什么会出现这种反常的现象呢？这是因为，人们对较难的问题心理上比较重视，在大脑皮层上形成的兴奋灶比较强烈，不易受其他兴奋灶的干扰，因而就不易出现差错；反之，对容易解答的问题，由于心理上不太重视，在大脑皮层上形成的兴奋灶比较微弱，易受其他兴奋灶的干扰，因而较易出现差错。正因为这样，加强对学习重要性的认识，提高责任心，就不会马虎随便，掉以轻心，并且能自觉地克服分心现象，从而有助于克服粗心大意的毛病。



## （二）保持情绪的适度紧张

有不少同学有这样的体会：尽管进入考场时反复告诫自己细心点，可是由于心情紧张，却看错了题目要求，忘做了某些题目。事后发现懊悔不迭，直怨当时粗心。其实，这种粗心往往是由于情绪过度紧张造成的。智力操作效率与情绪紧张之间的关系是一种倒“U”型曲线关系：当情绪过分紧张或丝毫不紧张时，智力操作效率都是最差的；当情绪处在中等程度紧张时，智力操作效率往往最好。因此，在学习活动中保持适度紧张时，也是防止粗心大意毛病产生的有效方法。

你如何在学习时保持适度紧张的精神状态呢？

1. 闭目，想像学习意义和奋斗目标。
2. 同时全身紧张，握拳，收下腹，收肛门，收小腿。
3. 心中默念：我一定在××分钟完成某某（事）。
4. 睁开眼，开始行动。

## （三）提高你的注意力

1. 自我暗示：“我要注意！”“我一定集中注意力！”……
2. 同时不断眨眼睛；
3. 快速理解注意的内容，找出它的逻辑关系和有关趣味；
4. 口中一再重复注意内容，力求理解和记忆……

## （四）严密的思维训练，会使你更缜密

考试时，有些同学由于粗心而犯的错误，实际上是因为考虑问题不全面而造成的，从而对该类型题目的解题技巧不熟练。因此在进行心理调整的同时还应加强思维训练，如在一段时间内反复地做同类型的题目，并进行分析，就可以对不熟练的题目类型由不熟练



到熟练，凡事熟练了，出错就少了。



## 二、危机感和自我赞扬与欣赏，能强化责任心

有些同学在高考复习过程中时间抓不紧，学习效率不高，可用以下方法：

### （一）给自己制造危机感

要认识到，平时成绩不稳定，表明基础知识不扎实，如果参加高考，肯定是要“砸锅的”。考取浙江大学的江明涛同学高一高二时学习成绩并不太好，但在高三复习时，经常有危机感，不断迫使自己努力奋斗，最后高考成功。

自我心理训练语

高考就要来临，

我还有不少知识还未复习，

如果时间抓不紧，我将与成功无缘。

行动起来，实干，实干，高考成功就会在眼前！

……

### （二）从内心深处进行“自责”

如：“我怎么这样对自己不负责任？”“我能对得起父母，老师么？对得起国家么？”我怎么这样没出息……

自我心理训练语

我已耽误不少时间，

再这样下去见父母无颜面，

我深深地自责，



就是要抓紧每一天，  
行动起来，  
干、干、干！  
……

### （三）制订可行的计划

每天复习什么，达到什么目的，事先有安排，当然计划要有可行性，并且注意文理交叉和休息。

众人都会夸我不简单！

### （四）注意休息

一个小时过去了，大脑有点疲劳，该休息 10 分钟，自我暗示：“我只休息 10 分钟，多一分钟也不行。” 10 分钟过去了，再去复习时，跷起大拇指放在胸前，自我赞扬：“我真有志气，很准时。”

### （五）自我欣赏成果

几个小时过去了，把所有完成的复习任务放在面前，再一次赞扬自己：“我是一个刻苦学习的人。”并用手翻翻复习过的书或做过的练习，自我欣赏：“我真行！成果多么大！”再用大拇指自我赞扬一番。

半天或一天过去了，洗脸时在镜子面前又用大拇指大大地夸奖自己。在平时预习、上课、复习、作业、总结和读书时也用这种方法。是否在学习过程中进行心理训练，训练与不训练效果确实不一样。

自我心理训练语  
看，  
成果摆在我面前，



计划一步步实现，  
我就是不简单！

……



### 三、战胜惰性改掉坏习惯的方法

#### (一) 惰性有哪些表现呢

所谓惰性是指因主观上的原因而无法按照既定目标行动的一种心理状态。当一个人有惰性心理时惰性的主要表现就是做事拖拖拉拉，爱找借口，虚度时光而碌碌无为。而人的计划、理想、抱负就在这拖拉与借口中变成了泡影。一个人一旦贪图安逸，并积习成性，就会给生活学习和工作带来巨大的负面影响。

作为高三学生，处在人生发展的关键时刻，如果发现自己身上有惰性，那么请下定决心，努力去克服，否则将一事无成。

#### (二) 改掉坏习惯的方法

改掉坏习惯需要长期的努力，以下方法供你参考：

1. 认识到自己有什么坏习惯必须坚决改掉。例如你有逃避问题的习惯，你觉得它并不是好习惯但又不能从中自拔的，必须下决心改掉。
2. 设法改变自己周围的环境。如在书桌边挂上关于学习的名人名言，激发对学习的兴趣。
3. 找一些有良好习惯的新朋友。这些朋友的习、喷、行为可促使自己改正不良习惯。
4. 一旦有所成就，马上肯定自己。买点可口的饭菜慰劳一下自己，赞扬自己正在接近成功。



5. 向别人介绍自己的成果。以此让自己产生成就感，树立自信心。

6. 餐后不宜用功。这时候血液集中到胃部帮助消化，脑子供血减少。

7. 效果不佳时不宜学习。要把握自己的“生物钟”。头脑最清醒、精力最集中的时间，各人不尽相同。要找到这个时间，并利用它。

8. 注意力不宜分散。不要边看电视边学习，因为人只有一个脑袋。

9. 不宜死记硬背。不要拘泥于书本上怎么讲，要把书本上讲的转换成自己的话来复述，这样效果倍增。

10. 如果有拖延的习性必须下决心克服它。这是解决一切问题的前提。只有正视问题，才能解决问题。

11. 敢于动手，战胜恐惧。害怕失败而迟迟不敢动手，这是拖延的一大原因如果这样，克服的方法是强迫自己做，假定这件事非做不可，就要立即行动，这样你终会惊讶事情竟然做好了。

12. 严格要求自己，磨炼意志力。意志薄弱的人常爱拖延。磨炼意志力不妨从简单的事情做起。例如写日记。

13. 在整洁的环境里学习。不易分心，也不易拖延。另外，备齐必需的工具也可加快学习进度。

14. 完成好计划。要求自己严格按计划行事，直到完成为止。

15. 公开你的计划。为了面子，你不得不按时做完。

16. 不要为自己找借口。例如：“时间还很充足，现在动手为时尚早。”“现在做已经太迟了。”“准备工作还没做好。”“这件事太早做完了，又会给我别的事。”等等。

17. 不给自己分心的机会。关掉电视，关上门，拉上窗帘等等，静下心来学习。

18. 避免做了一半就停下来。这样很容易使人对事情产生棘手感、厌烦感。应该做到告一段落再停下来，这样会给自己带来一定的成就感，促使自己对事情感兴趣。



19. 关键时刻先动手再说。如该做作业时马上去做。
20. 想想事情做完后将得到的回报。夸奖自己，奖励自己，那是多么愉快啊！
21. 把要做的事按计划标示在日历上。这样会感到时间在由自我支配，而不是相反。
22. 先做完麻烦的事。其余的事做起来就轻松多了。
23. 课间多到户外转一转。老呆在教室里会产生压力，也使人厌烦。
24. 把事情分清主次。不重要的事暂时丢开，就不会觉得事情一件接着一件，没完没了。
25. 把物品归类。到处找东西使人心烦。
26. 只要想做，就立刻去做。这是一个既平凡又伟大的行为准则。它体现了成功者的许多优秀的心理素质，体现了一个人积极的心态和对创新的追求，体现了一个人的热情、勇气、事业心和务实精神。

另外，还有一些方法，如：上学时提早几分钟出门。出门前停3~5秒，想想什么东西没带，今天大致计划如何办，这样一天不会觉得忙乱；不要老是对人说自己有多么忙，其实抱怨也是浪费时间，另外越说忙会越觉得忙，信心不足等等。



## 四、掌握记忆规律，学会记忆方法

### (一) 认识记忆的特征

#### 【1. 需要—记忆的动力】

怎样理解记忆的动力？

记忆力的特性之一，就是对生活需要的东西能牢记不忘。换句



话说，需要是记忆的原动力。需要能启动记忆，推动记忆，加速记忆，巩固记忆。许多同学由于了解记忆这一特性，努力在思想上认清今天所学课程的必要性，于是，注意力马上变得敏锐起来，甚至最不喜欢的课程，也立刻觉得学起来容易，感到很有趣。如考试前老师讲了三个题目，并告诉你这都是在考试范围之内，那么，你会很快记住老师讲的内容。

人所需要的东西，记忆起来很容易，而不需要的东西，则在原则上不接受。懂此道理，在记忆之前，要相信：所记的东西是我非常需要的一不是今天所需要的，就是明天所需要的，也许更多的是为了将来的需要。

（请按上述内容试背语文或英语或数理化公式）

### 【2. 理解—记忆的基础】

如何理解记忆的基础？

只有理解了的材料，我们才能更有效地记忆。

为什么  $(a+b)^2 = a^2 + 2ab + b^2$ ？那是由于  $(a+b)^2 = (a+b) \cdot (a+b)$  即两个代数和相乘的结果。许多数理化公式都是通过理解来记忆的。

（请用理解的方法记数理化公式）

### 【3. 遗忘—记忆的契机】

每个正常的人，既有记性，又有忘性，二者相辅相成。所以，遗忘是不足为奇的。如果人没有遗忘，我们的头脑就装不下所闻的东西了。

德国心理学家艾宾浩斯发现了遗忘规律。他做了一个实验，在熟记 13 个无意义的音节时，熟记后经过 1 小时就只留下（即保持）原材料的 44.2%；1 天后保持 33.7%；2 天后保持 27.8%；6 天后保持 25.4%；31 天后保持 21.1%。这说明，遗忘的历程是先快后慢，先多后少。根据这一遗忘规律，为了防止忘得快和多，就要趁热打铁，在没有产生遗忘时及时复习。



#### 【4. 疲劳—记忆的敌人】

记忆是脑的功能。用脑时，要讲究科学。

有同学说：“一到考试，我就背呀记呀，有时头昏脑涨，我还在背，结果越背越记不住。后来，一旦发现精神疲劳，就放下书，在室内走动一下，或出门散散步，舒展舒展一下筋骨，虽然时间只需5分钟，但再去学习时，记忆效果好多了。”

交换使用自己的各种感觉。如视觉用久了，就用听觉，放放录音带；触觉用久了，就用视觉。这样轮换着，便有效地防止单一的副作用产生。

## （二）提高记忆的效果

怎样提高记忆的效果？

要提高记忆的效果，应注意以下几方面。

#### 【1. 给自己规定识记的目的和任务】

目的、任务明确，才能集中注意力，全神贯注地识记，从而取得良好的效果。许多实验研究的结果表明，在其他条件相同的情况下，有意识记的效果要优于无意识的效果。如有些字已经见过许多次，却依然写不出来。又如，许多同学天天上下楼梯，但每层楼有几个阶梯，却很少有人留意。问题就在于没有识记的目的。

一般来说，人们识记的内容很快就被遗忘。学习过程中，凡是一开始就提出来要长期、牢固记忆的内容比较易记住；而为了临时应付考试所进行的识记，待考试过后就会逐渐忘记，因为后者的识记任务是暂时的。因此，对于那些需要牢固识记的知识，一开始就要明确长久保持的意图，如暗示自己“我一事实上要记住它”。

#### 【2. “它的妙处何在？”—把握识记材料的特点】

识记材料的一些特点也会对识记效果产生影响。



A. 材料的意义。理解材料意义的识记是意义识记，不理解材料意义、单纯重复的识记是机械识记。二者相比，意义识记的效果优于机械识记，这是因为意义就是联系，即材料各部分之间的联系、材料与学习者的经验之间的联系。联系是处于材料的深层而非表面，必须通过理解才能寻找和建立起来。所以理解意义的过程就是建立各种联系的过程。在形成广泛联系基础之上的识记，其效果必然高于机械的重复。因此，应当在理解的基础上进行识记，通过理解建立各种广泛的联系，通过理解将材料加以归类和系统化，纳入到已有的知识体系之中。

B. 分解材料的数量。识记的材料越多，记住每个材料花费的平均时间也越多。在识记数量较多的材料时，可采用部分识记法，即将材料分成相应的部分，然后一部分一部分地识记。对数量较少的材料则采用整体识记法。

### 【3. 利用多种感官】

人的感官有多种，在记忆活动中，由于各种感官所起作用的不同而形成不同的记忆类型。心理学的研究表明，在诸多记忆类型中，以多种感官参加的“混合型记忆”效果最好。例如，让甲、乙、丙三组学生识记同一材料。我们做过这种实验，甲组学生只听、乙组学生只看，而丙组学生则即听且又看又写，结果记住材料的百分数分别为7%、13%和58%。

（请试试上述方法训练记忆）

### 【4. 讲究记忆卫生】

记忆作为一种紧张的脑力劳动，也需要健康的身体（生理）和心理作为基础。就健康的身体而言，除了应加强体育锻炼外，还应注意一些记忆卫生问题。例如，适量多吃一些鱼、瘦肉等富含蛋白质的食物、蛋黄等富含乙酰胆碱的食物，以及富含维生素B族和钙、镁、锌、铁等矿物质的食物，注意在空气流通之处记忆，以使大脑能得到充分的氧气；烟或酒降低人的记忆力。在记忆的艰



苦脑力劳动过程中，——一定时间的休息好比记忆的润滑油，会加快信息储存的过程；而疲劳则会显著地降低脑细胞的活动力，记忆能力也会随之减弱。因此，在进行较长时间的记忆时，注意适当休息，避免神经系统疲劳是十分重要的。

### （三）记忆法 12 种

关于记忆方法，日本学者提出“记忆法 100 种”，我国有学者提出过几十种记忆方法。这里我们提供一些供考生参考。但何种方法有效，则必须靠自己在学习实践过程中摸索。要记忆，一是要有信心，即暗示自己“我能记住”；二是苦练，下大工夫；三是要摸索适合自己的方法。

#### 【1. 覆盖关键部分记忆法】

先用笔或纸盖住你认为难记忆材料的内容，那些被盖的部分自然无法看见，而再读这些材料时，可以想出被盖的部分是什么内容。实在不能记住，则挪开笔或纸，反复几次，便记住了。

#### 【2. 交谈记忆法】

和同学一起讨论交谈最近记忆的知识，是最有效的记忆方法。谈话时，交谈知识的内容会使自己尚未扎根的记忆和没有自信的记忆，经过交谈变成确实的记忆，会更加牢固地印在脑海。

不论是稍微模糊的记忆，或是很自信正确无误的记忆，都可以讨论。即使阅读相同的材料，由于各人的理解力不尽相同，也许你的同学知道得很清楚；相反的，你很清楚的地方，你的同学也许模糊不清。因此，这种交谈能够补充彼此在记忆上的弱点。而且当我们要把知道的事情说出来时，会感觉到当初记忆缺乏兀歪的整理。这些不足都可以从交谈中得到弥补。

如果没有交谈的对象，可以把墙面或其他物作为喜欢听你交谈的对象。



### 【3. 说汉语夹杂外语记忆法】

讲汉语时适当插入外语单词或短语，是记忆外语单词的有效方法。

有人问：“这是哪国的 Production？”回答说：“这里写着 Made in China。”

由发音来记住外语单词或短语的拼法，就会加深记忆。习惯这种方法以后，就在日常生活中经常应用这种插入外语的记忆方法。但是，不要在一句话中插入太多的外语单词，否则，反而会使记忆的印象变得淡薄。另外，并不一下要从口中说出来，当我们走路或闲坐时，可以将头脑中想到的外语单词放在某一句话里，默想中使用这种方法，也具有相同的效果。

### 【4. 列表记忆法】

列表是把材料分别集中起来，放在表中适当的位置上。往往是一张表整理出来了，条理也清楚了，脑子也记住了。

列表记忆，运用范围广，类型多种多样，常用的有：

一览表：即站在统观全局的角度，对识记材料进行鸟瞰，掌握其相互关系以便于全面记忆。

系统表：使识记材料系统化，便于通盘掌握和整体记忆。

比较表：即对识记材料进行比较和分类，从特征上掌握知识材料。

统计表：即把带有数据的识记材料制成表格。

关系图：即用简单的图式把知识间的关系表示出来，以便于形象记忆。

网络图：即用图示来突出知识各方面的关系。

示意图：即把要记忆的材料图画化，画图时线条要简洁，立意新颖，用彩笔效果更好。



### 【5. 谐音形象记忆法】

所谓谐音记忆法，就是把有些知识按照其他同音汉字去理解，使原来无意义的音节变成有意义的词句。使之生动、有趣，收到意想不到的效果。

用谐音法常常可以很有趣地记住某些历史年代。

马克思生于1818年，逝世于1883年，可以记成“一爬一爬，一爬爬上山”。

还可用形象法记忆下列英语单词：

sunflower（太阳·花）向日葵

stepmother（上前一步·妈）后妈

stepfather（上前一步·爹）后爹

brother-in-law（兄弟·在……内·法律）姐（妹）夫

sister-in-law（姊妹·在……内·法律）嫂嫂、弟媳

tablecloth（桌子·布）台布、桌布

英语中有不少这种组合单词，如果我们留意，那么记忆单词量可大大提高。

在高考时遇到陌生单词，可以用这种方法去猜。

用谐音法记忆一次绝对值不等式的解集：

$$|x| > a \quad x > a \text{ 或 } x < -a$$

$$|x| < a \quad -a < x < a$$

可记作：“大鱼取两边，小鱼取中间”。同时联想到吃大鱼只吃两边的肉。

而吃小鱼掐头去尾只吃中间。

物理书的三个宇宙速度记忆法：

第一宇宙速度：7.9km/s（吃点酒）

第二宇宙速度：11.2km/s（要一点儿）

第三宇宙速度：16.7km/s（要留点吃）



### 【6. 归纳组合记忆法】

凡是记忆任何一种拼音结构外语的单记号，都可以采用这种记忆方法。就是将某些“有共同的读音和相同的字母组合”的单词，按其词首或词尾加以归纳，以5~7个为一组进行排列。然后，由易到难进行筛选式的记忆。

试举英语单词为例。

A. 以-ch 结尾发 {t} 音的单词：

Each (各自的)；lunch (午饭)；reach (到达)；switch (开关)。

B. 以-ter {t□} 音的单词：

Letter (信)；winter (冬天)；writer (作家)；quarter (四分之一)。

C. 以-tion 结尾发 {□n} 音的单词：

Station (车站)；education (教育)；revolution (革命)；production (生产)。

可以把这些单词当作难词多背诵几遍就记住了。

如有人不按词尾或词首排列，也可以按单词中间相同的“字母组合”来排组，以字母“ee”为例：keep (保持)；meet (遇见)；week (星期)；jeep (吉普车)……依此类推。

有人在排组时，结合同义词或反义词来记忆，效果也很好。

例如：bright (光明的)；dark (黑暗的)；clean (清洁的)，dirty (肮脏的)；little (小的)，big (大的)；small (小的)，large (大的)，等等。

### 【7. 重复记忆法】

“重复是学习之母”，记忆是在反复中进行的，重复是同遗忘作斗争的最有力的武器之一。遗忘是记忆“痕迹”的淡漠或消失，重复可以加强大脑皮层的“痕迹”。重复学习不仅有修补、巩固记忆的作用，还可以加深理解。俗话说，书读百遍，其义自见，讲的



就是这个道理。

采用这种方法，要科学安排重复的次数、间隔，以求得最好的效果。

### 【8. 口诀记忆法】

周恩来总理曾编了记忆全国省份四句口诀，文化水平不高的警卫战士，很快也记住了：

两湖两广两河山，三江云贵吉福安，双宁四台天北上，新四黑蒙陕青甘（注：当时还未划分出海南省和重庆市）。

第一句说的是湖南、湖北、广东、广西、河南、河北、山东、山西。第二句指的是江苏、浙江、江西、云南、贵州、吉林、福建、安徽。第三句讲的辽宁、宁夏、四川、台湾、天津、北京、上海。第四句讲的是新疆、黑龙江、内蒙古、陕西、青海、甘肃。

自秦以来的中国历史朝代，许多人把它编成口诀，提高了记忆效率，且经久不忘。有四句口诀是这样编的：秦汉三国晋封侯，南北朝北朝是对头，隋唐五代十国后，宋元明清帝王休。

学习化学必须记住常见元素的化合价，但是零零碎碎很不好记，如果编成口诀，就好记多了：“一价氢锂钠钾银，二价氧镁钙钡锌，铜贡一二，铁二三，碳锡铝在二四寻，硫为负和四六，负三至五氮和磷，卤素负一三五七，三价记住硼铅金。”

### 【9. 奇特联想记忆法】

物理电磁学中，和分别表示“向我而来”和“离我而去”。可与弓箭的箭联想着记，当箭头向甸射来时，我看到的是箭头的尖头，即一个点，而箭离我而去时，我看到的是箭的尾，相当于。酸性氧化物只有  $\text{SiO}_2$  是难溶的，其余都是可溶的。可联想记住：只有沙子（ $\text{SiO}_2$ ）不溶。

学习英语单词 good（好的），联想到坏的（bad）容易记住。

学了物理中的左手定则，联想到右手定则是什么内容，容易记住。



学了作用力，联想到反作用力的概念，容易记住。

学了氧化反应，联想到还原反应的内容，容易记住。

#### 【10. 及时复习记忆法】

德国心理学家艾宾浩斯，以自己为例进行实验，他本来记住了13个毫无意义的音节，1小时后，只记住了44%，遗忘了56%；两天以后，只记住了记忆材料的28%，遗忘了72%，但是，在这以后，他遗忘的内容就不多了。

后来的科学家们都承认这个实验，称这个坐标曲线为艾宾浩斯遗忘率曲线，并且提出：①如果等记忆的内容完全忘掉以后，再重新记忆，不如在记忆还同有模糊时，及时复习，加以强化。②在学习记忆9小时之内，趁大脑中还有记忆痕迹时，重复练习，虽然只花10分钟的时间，却比5天以后用一小时复习效果要好得多。③但是，在刚记忆不外（半小时到1小时）遗忘率尚不高时，就重复地复习，是没有什么意义的。

#### 【11. 教书强化记忆法】

把刚记忆下来的知识，立刻教给别人，利用教别人的机会，整理自己头脑中的知识，可以加深对所学知识理解的程度，也能再度复习，会取得一举两得的效果。这样做的好处就在于比别人有更多的记忆知识的重复。

#### 【12. 限定时间记忆法】

大脑也有惰性，但是当一个人需要有时间限制的记忆时，大脑就会自动地摆出“背水一战”的阵势—头脑的各种机能集中精力，对准备要记忆的目标进行通力合作，这时记忆效果极好。

到节骨眼上，人会加劲鞭撻自己进行记忆。所以，当你发觉自己读书效率不高的时候，就可故意瞪着眼睛望着时针，限定时间进行记忆，必然收到良好效果。



#### （四）怎样复习才能提高记忆力

一个人的记忆力，并不由某一个单一环节决定的。有些人过目成诵，一目十行，只能说明记的速度快，基本不能长久地保持，过一段时间就忘了，还算不上好记忆。有些人尽管识记速度很慢，可一旦识记完成，却能终生不忘。我们同样说他具有良好的记忆能力。识记速度的快慢，保持时间的长短以及在需要时能否及时准确的记忆，这三个方面是衡量记忆品质好与坏的基本标准。

要使复习卓有成效，必须注意以下几个方面：

##### 【1. 复习过程要多样化】

切忌单调地机械重复。多样化的复习，能维持学习者对识记材料的兴趣，调动他们识记的积极性和主动性。

在复习过程中，要动员多种感官参与复习，如背诵外语单词，应把听（听磁带）、看（看词汇表）、读（读单词）、写（写单词）等感知方式在复习中结合起来，这样能加深记忆效果。

##### 【2. 复习要及时】

德国著名心理学家艾宾浩斯在对遗忘现象进行系统实验研究的基础上，得出了遗忘的进程规律是先快后慢，先多后少，并指出及时复习是最为有效的科学的复习方式。

俄国教育家乌申斯基把记忆比做一座大厦，他认为复习的作用在于巩固建筑物，而不应去修补已经倒塌了的建筑物。他说：“与其借助复习去恢复遗忘，不如借助复习去防止遗忘。”意思是当大脑的识记痕迹尚未消失的时候，趁热打铁地复习会收到事半功倍的产果；若等学习的入识记忘得差不多了再复习，无异于亡羊补牢。

鉴于此，当天学的内容最好当天消化，当天巩固。那种为应付考试而临阵磨枪的复习方式，违反了记忆规律，不可能收到长效，无助于发展记忆，不应提倡。



### 【3. 要进行适当过度学习】

如果一种学习材料学得没有达到能完全背诵的标准，则属于低度学习。低度学习的材料容易被遗忘，而一定范围的过度学习则能使知识保持更久。

当然，过度学习也要讲适度。若没完没了地复习同一内容，则会浪费时间和精力。怎样才算适度呢？这要根据学习材料的性质、数量通讯自身的主观条件而定。

所谓过度学习就是指学习材料达到在能背诵之后再多学（或背）几遍。研究表明，过度学习在 50% ~ 100% 时，记忆效果比较好。但过度学习的记忆效果并不与增加的复习次数成正比，而是在超过 100% 后，其记忆效果反而下降。例如，当你背 4 遍记住一篇课文时，如果你不再背了，考试时会遗忘不少。正确的方法是，你再背 2 ~ 4 遍，记忆效果就好。但如果你再背 4 遍以上，反而记忆效果会下降。

### 【4. 保持良好的精神状态】

遗忘与主观努力、兴趣、需要等主观因素之间有密切的联系。

复习时应做到保持充沛精力，切忌打疲劳仗；勤奋学习，勇于克服困难；培养学习兴趣，增强对知识的渴求欲望等。



## 第四课 科学用脑

高考复习是艰苦的脑力劳动，只有保持良好的精神状态，才能保证复习的效率。这就要求我们讲究科学用脑。如何才能做到科学用脑呢？



### 一、用脑要专心

所谓专心，就是指学习时一定要集中注意力，决不能三心二意。人在聚精会神从事某种活动时，大脑皮层上就会出现一个兴奋中心，而它的邻近部位都处在抑制状态，此时整个大脑的活动都处于这个唯一的兴奋中心管辖之下，大脑的全部能量都用来供应这个中心的活动，因而大脑的工作效率特别高，学习效果也特别好。反之，在看书学习时还想着别的事情，大脑皮层上就会同时出现两个甚至多个兴奋中心：一个管看书学习，另一个或几个管其他活动。它们之间由于目的不一，就会互相影响，互相干扰。这样，就会使不少能量都消耗在这种“内耗”之中，留给看书学习的能量当然也就相应减少。此时大脑的工作效率就会下降，学习效果自然也不会好。

自我心理训练语

我很专心，不走神，

我眼在看，心在想，

口在念，专心，专心，专心，

决不走神！

……



## 二、用脑要做到“五到”

所谓“五到”，即指心到、口到、眼到、耳到和双手到。

同学们都知道，不管做什么事，只要能依靠集体的力量，大家同心协力地做，效果就会好，学习也是如此。如果在学习时能做到“五到”，学习效果就会好。

为什么这样说呢？如果人们在看书学习时，只用眼睛看（眼到），这时视觉刺激引起的兴奋就会从视感觉通路传入大脑，在视皮层上出现一个兴奋中心；如果还动员听感觉通道参加这项工作，开口念（口到、耳到），增加了由声音引起的听觉兴奋就会由听觉通路传到大脑，在听皮层上引起另一个兴奋中心，其目标是一致的。

假如每次学习时都能做到眼到、口到、耳到，则若干皮层兴奋中心间就会渐渐拓通联系，形成暂时性神经通路。以后一听到有关学习内容的声音，就会使人想起过去所看到过的那些学习材料，例如，在学习外语时，若能既看（眼到），又念（口到、耳到），还动手写（手到）和开动脑筋思考（心到），那么，经过视觉、听觉、动觉等多种神经通路，就会尽可能多地把学习材料的痕迹留在大脑皮层的各个部位。由于彼此间已经发生了联系，其他各方就会起“提醒”或“补充”并起了协调的作用。用脑做到“五到”，对于提高大脑工作效率是极为重要的。



## 三、用脑要劳逸结合

大脑的工作能力是有限的。连续学习的时间一长，它就会疲劳，产生抑制，使人昏昏欲睡，难以集中注意力。因此，企图起早



熬夜、课间也不休息、舍不得花时间参加文体活动等方法来提高学习效率的精神固然可嘉，但却不符合科学用脑；反之，注意劳逸结合，能防止大脑过度疲劳，这对于提高大脑工作效率却十分重要。

你知道吗？人休息一般有三种方式：

一是安静休息，即睡眠或闭目养神。这样既可以防止脑神经细胞因过度兴奋而造成衰竭，又可以借机给神经细胞补充能量，使人在休息后感到头脑清醒、精力充沛。

二是活动休息，如散步、做操、打球、练拳等，也包括轻微的体力劳动。这些活动可使血液较多地输送到肌肉中，从而降低脑血容量，减轻脑部沉重感。

三是交替休息。人脑的各个部分的皮层都有严格分工，各司其职。人在学习一种知识时，一部分脑细胞在工作，其余的细胞则处于休息状态。转换学习内容时，也是如此。因此，如果一味地学习文科内容或理科内容，大脑皮层的神经细胞便会疲劳，学习效率就会降低。因此，在学习一段时间文科内容后，应学习理科。这在一定程度上缓解脑神经细胞来自某一方面的压力，从而得到休息。



#### 四、用脑要注意营养

脑在人体各器官中是最活跃的器官，虽然其重量约占人体的2%，但消耗的能量却占全身总耗电量的20%。经研究测定，脑所需要的营养成分主要有脂肪、蛋白质、糖类、维生素B族、维生素C、维生素E和钙，其中脂肪占第一位。因此，为了提高大脑工作效率，必须注意多吃上述与大脑营养有关的食物。适合于中学生的健脑食物，就植物性食物而言有核桃、黑芝麻、金针菜、小米、玉米、红薯、香蕈、海藻、葵花子、西瓜子、南瓜子、松子、栗子、花生、杏仁、黄豆制品等；就动物性食物而言，主要有动物脑、鸡蛋、鹌鹑、鱼、鸭、兔肉、羊肉、猪肉、牡蛎、海螺、虾、



乌贼等。

通过加强营养的方法来改善人的大脑功能，从而使人更聪明些，这种方法称为“营养疗法”。美国营养学家塔特尔从1948年到1957年十年间曾通过实验证实，在早晨吃含丰富蛋白质食品的儿童到上午学习结束时仍然是朝气蓬勃，他们比起进食蛋白质不多的孩子，学习效率要高。营养心理学认为，在实施“营养疗法”时，有以下几项具体要求：

### （一）吃足主食

人脑这台机器用的能量，主要是由血液中的血糖（葡萄糖）提供，如果血液中葡萄糖不足，脑子的工作就会受到影响，因此，人的血液中必须保持一定浓度的葡萄糖，不然就容易发生能源不足。生理学家发现，脑子体积虽然不大，但消耗的葡萄糖却很多——正常人血液中大约有 $2/3$ 的葡萄糖要被脑子消耗掉。紧张脑力劳动时，消耗的葡萄糖就更多。假如血液中的葡萄糖变少，脑子消耗的氧也跟着减少，人就要出现脑部疲劳现象，不仅思维、记忆、想像等功能会下降，而且还会出现头昏脑涨、疲乏现象。因此，常用脑的人特别应吃足米、面、杂粮、薯类等主食，这些食物中的淀粉在体内将被消化成葡萄糖，吸收到血液里，从而可向脑子提供足够的能量。

### （二）增加蛋白质

在人的大脑中，大约云集人体蛋白质的50%。因此，大脑对蛋白质的匮乏是相当敏感的，并且也极易造成大脑损伤。

1981年我国第三届全国营养学术会议将成年男子（18~40岁）每日每公斤体重蛋白质需要量定为1.2g，而13~16岁的男女少年每日蛋白质的供给量应为8g左右。据研究，每100g鸡肉含蛋白质21.5g，兔肉21.2g，牛瘦肉20.3g，羊肉17.3g，猪瘦肉



16.7 g, 鸡蛋 14.7 g, 牛奶 3.3 g。

### (三) 注意食蛋黄

除了蛋白质, 脑子还特别需要一种叫卵磷脂的物质。卵磷脂是构成乙酰胆碱的原料。乙酰胆碱能帮助脑传递兴奋, 还有帮助增强记忆的作用。科学家通过实验证实, 人吃了卵磷脂后, 精力变得充沛, 脑力劳动效率有所提高, 神经衰弱的毛病也被治好了, 所以, 常用脑的人, 应该多吃富含卵磷脂的食物, 如大豆、牛奶、鸡蛋等, 其中以蛋黄含量最多。

### (四) 强化维生素 B

维生素 B 族是维持人体代谢所必须的物质, 它对神经系统有很大的作用。如  $V_{B1}$  是糖代谢过程中辅助因子, 可影响大脑中能量的供应, 缺乏时可引起记忆减退, 思维迟钝;  $V_{B6}$  可参与蛋白质和脂肪的代谢过程, 缺乏时可导致脑发育受阻以及智力发育迟缓;  $V_{B12}$  缺乏也会导致神经系统的变化, 缺乏  $V_{B12}$  可患“智力衰退性精神病”。因此, 我们平时注意补充上述与大脑活动有密切影响的维生素, 使自己变得更为聪明。富含  $V_{B1}$  的食物有花生仁、黄豆、小米、猪肝、核桃、蛋黄、芝麻酱、黄花菜等; 富含  $V_{B6}$  的食物有甘薯、香蕉、白菜、豆类等; 富含  $V_{B12}$  的食物有瘦牛肉、牛肾、牛肝、猪心、青鱼、牡蛎等。

### (五) 中和酸食

人体在正常状态下, 血液为弱碱性, pH 值为 7.35 ~ 7.45, 用以应付源源不断涌入的酸性物质。当 pH 值接近于 7 时, 血液就接近了酸性。血液酸性化就称为酸性体质。酸性体质的人常有一种特殊的疲倦感, 这种疲倦感会影响大脑的正常工作。开始时人常感手



脚发凉、容易感冒，伤口不易愈合。酸性体质达到严重状态时，会直接影响到脑神经功能，从而引起记忆力减退、思维能力下降以及神经衰弱等症状。有的人以为自己常常疲倦是因为睡眠时间不足、用脑过度、体力劳动过多等因素引起，殊不知偏食酸性食物也会造成这样的后果。

哪些食物属酸性食物呢？一般我们吃的主食米和面就属酸性食物；副食中的肉、鱼、贝类、虾、鸡蛋、花生、紫菜，还有啤酒、白糖等都属酸性食物。由于主食都属酸性，所以我们每天都在食用大量酸性食物。但这并不可怕，问题是如何吃一定的碱性食物来中和酸食，使我们的头脑处于清醒活跃状态。哪些食物属碱性食物呢？一般我们吃的蔬菜、水果、豆类、海藻类、茶、咖啡、牛奶等都属碱性食物。因此，如果大量吃鱼、肉、蛋而忽视吃蔬菜、水果，看起来营养水平提高了，但却形成了酸性体质，反而容易使大脑疲倦，记忆、思维功能也会减弱，这是要注意避免的。

## （六）适度进食

尽管各种营养素对脑的作用毋庸置疑，但切不可因此拼命提高营养标准，尤其是蛋白质的供应量。因为人的消化、吸收能力是有限的。倘若过多地摄食，就会增加消化器官的负担，容易引起消化功能紊乱。而且，动物蛋白的过量摄入还会危及身体健康，如诱发心血管疾病。还有，不能认为维生素摄入越多越好。因为一旦摄入过多，维生素就不再起补养作用，反而产生一定的药理作用，甚至会出现严重的副作用。为了能合理地摄入营养，特推荐一份青少年每日食物种类及供给量参考表。



我国青年、少年每日食物种类及供应量

年 龄 (岁)	蔬 菜 (50 克)	五谷类 (50 克)	鱼肉肝 (50 克)	豆浆或 牛奶 (500 克)	豆制品 (50 克)	蛋 (个)	糖 (50 克)	水果 (50 克)
13 ~ 15	12 ~ 15	9 ~ 10	1.5	0.5	2	1	0.3	1
16 ~ 19	15	10 ~ 12	2.0	0.5	3	1	0.3	1

另外，还要注意的是蛋白质、脂质——结构脂肪、糖类、维生素 B 族、维生素 C 和 E、钙、磷、镁等是人脑的主要成分。含有这些成分，容易被消化和吸收的食物，都可以作为增进智慧和健脑的食品加以利用。如家禽的肉、蛋、奶、鱼类等。结构脂肪在野兔、猪、羊、鸡、鸭、鱼等动物体内以及花生、芝麻、核桃、葵花子、西瓜子、南瓜子和杏仁里含量丰富。含有维生素 C 的各种新鲜蔬菜和水果，其中枣、橘子、菠菜、辣椒中含量尤为丰富。钙如果季度缺乏，会引起失眠、不安定、智力减退乃至神经错乱。钙的重要来源是鱼类、贝类、虾、蟹等。脑力劳动还会大量消耗磷，因此要用玉米、粗面粉、黄豆等含磷多的食品来补充。

以上这些食物要全面地恰当摄入，而不是多多益善。因为脂肪吃得太多，反而会损伤大脑的功能。



## 五、用脑要注意情绪

心理学家研究表明，情绪与用脑效率之间也有重要的关系。不论什么原因引起的精神紧张和长时间的精神苦闷、焦虑不安和思想矛盾，都能使脑细胞能量过度损耗，从而使大脑陷于衰弱状态。情绪与思维是紧密地联系在一起，如果伴随学习和思考的是兴奋、激动等愉快情绪，将能促进其智力的发展，否则，一切不愉快的消极情绪，都会阻碍智力的发展。所以，要把保持情绪愉快作为提高用脑效率的重要手段。



## 六、用脑要注意活动

心理学家研究表明，手指的精细动作可刺激大脑，防止脑退化，如弹奏乐器、打扑克牌、转动核桃等。民间有“心灵手巧”的说法。可见，大脑的发展是与身体各部分密不可分的。同时，手巧也会心灵的。因此，抽空从事此类活动，这对于提高用脑效率将大有裨益。



## 七、空间想像有利于智力发展

经常锻炼大脑的空间想像力，有利于开发智力，提高大脑的效率，想像什么？如：每天抽出3~5次的半分钟想像宇宙空间、银河系、太阳系空间，地球转动、世界上大洲大洋方位、中国地图、本省本市（乡村）方位，学校的布局结构、某间房屋结构或数学、物理、化学书中的图形、知识结构等等。在小的空间方面想像H、O、Cl、Na、C等常用元素的原子内的核外电子的转动等等。这样，会使大脑处在一个和谐的状态，这不仅使大脑处在休息状态，而且还有利于开发智力。特别是女同学从这方面努力，其智力发展往往会大大超过男同学。



## 八、把握生物钟

在自然界中，无论是天体的运行，还是四季更替，鸟的秋去春来，都有周期节律性变化。大量的研究证明，自然界中每一种生物都有自己的时间表，这张时间表就是我们所说的生物钟，人类也不



例外。

生物钟也称生理钟，是指生物生命活动的内在节奏性。生物通过它能够感受外界环境的周期性变化，并调节本身生理活动的节律，使其在一定的时间内开始，进行或结束。

各国专家、学者相继发现了各种人体生物节律。其中主要有以23天为周期的“体力节律”，以28天为周期的“情绪节律”以及以33天为周期的“智力节律”。这也就是人体的主要三大生物节律。

研究表明，体力周期控制着人的体能、精力和能力；情绪周期控制人的自信心、情感和社会心理活动；智力周期则控制人的学习、记忆和逻辑思维能力。人的这三种生物节律，始终支配着人的生命活动。每种节律都是从零开始，前半周期都属于正，又称为“高潮期”；后半周期都算作为负，又称为“低潮期”；正负交替的日子就算做零，又称为“临界期”。

人的身体状态和情绪好坏等都要受到这些生物节律的支配。在日常生活中，人们常常会感觉到一段时间里情绪饱满、精神焕发、思维敏捷、体力充沛；而在另外一些时候却又情绪低落，精神萎靡，头脑迟钝，浑身疲乏。这就是人体生物钟节律的影响。

### (一) 人体生物钟的计算方法

计算出某一天内生物钟的运行情况。计算方法的基本步骤是：

1. 计算出从出生日到所要测算日的生命总天数。计算公式：

总天数 =  $365 \times$  周岁数 + 闰年数 + 月份天数

其中周岁就是实足年龄岁数不以虚岁为准，闰年数计算方式是：闰年数 = 周岁数  $\div$  4，除得商数取整数就是闰年数。月份天数是指最后一个生日至所要测算日的天数（包括生日当天和所要测算日当天）。

2. 计算周期数值。周期数值的计算是用第一步计算出来的总天数分别除以周期数23、28、33，除得商数。



3. 根据所得到的周期数值，可以对生物钟的三个节律状态进行判断。

当周期余数小数点后的一位数小于 0.5，这种生物钟的生物钟节律就是运行在高潮期；当周期余数小数点后的一位数大于 0.5 这种生物钟就是处在低潮期；当周期余数为零或接近零，那么这种生物钟运行在临界日或临界期。

人的体力、情绪、智力三节律的组合状态是不相同的。具体到某一天，有三重高潮期、双重高潮期和单项高潮期日的不同；有三重低潮期、双重高潮期和单项低潮期之分；有三重临界日、双重临界日和单项临界日的不同。

当这三种节律同处于高潮期时，人的精力充沛、情绪高涨、思维敏捷，体内免疫功能旺盛，自我感觉良好；而当这三种节律同处于低潮期时，相对而言，人的体力较差，情绪低落、记忆力下降，学习效果不高；当两种或两种以上的节律同时处在临界期时，人的情绪和思维受到的影响往往更大，处于一种不稳定的状态。

下面，举例说明人体生物钟的简易测算方法：

例如：考生李某，出生于 1987 年 5 月 6 号，现在要计算他在 2005 年 6 月 7 日高考那天体力、智力、情绪的节律状况。

第一步，计算他从 1987 年 5 月 7 号出生到他参加高考时的生命总天数。

总天数 = 365 × 周岁数 + 闰年数 + 月份天数

周岁数 = 2005 - 1987 年 = 18 岁

闰年数 =  $18 \div 4 = 5$ （四舍五入）

月份天数 = 24 + 7（18 周岁后到高考那天 2005 年 6 月 7 日的天数）

总天数 =  $365 \times 18 + 5 + 24 + 7 = 6606$

第二步，计算他到 2005 年 6 月 7 号时生物钟三节律运行周期的情况。

体力周期： $6606 \div 23 \approx 287.22$

情绪周期： $6606 \div 28 \approx 235.93$



智力周期： $6606 \div 33 \approx 200.18$

第三步，判断他高考那天节律状态。

因为李某在6月7号体力周期数小数点后小于0.5，所以其体力节律是处于高潮期；同理情绪周期处于低潮期；智力周期是属于高潮期。

## （二）生物钟对考试成绩的影响

生物钟对不同考生的影响程度是不完全相同的。有些考生在历次考试中没有明显的高、低潮期之分，他们的考试成绩比较稳定；而有些考生对生物钟十分敏感，他们考试的成绩波动很大。生物钟状态对考试成绩的影响主要具有以下几种规律：

### 1. 生物钟对成绩好的考生有影响

如果考生生物钟节律正好是高潮期（这其中主要是指智力节律），那么在考试的时候就能够充分发挥，考出理想成绩；而如果考试的时候生物节律正好是处于低潮期或临界日，考试的成绩就或多或少地会受到影响。

### 2. 生物钟对成绩较好考生也有影响

如果考生生物钟节律是处于高潮期，就可能考出较理想的成绩，部分学生有可能超常发挥而名列前茅。

### 3. 生物钟对一般成绩的学生的影响较明显

他们对生物钟节律更为敏感，生物钟节律对他们的影响非常明显，在高潮期参加考试可能会考出较好的成绩，而在低潮期或临界日考试成绩也很可能是比较差。

### 4. 生物钟对成绩较差的考生的影响不明显

生物钟节律对他们的影响似乎并不是很明显，这是因为这些学生本身就基础较差，不论是生物钟高潮期还是低潮期，都对考试成绩的影响不大。

考生临场是否能够充分发挥，还要受到许多其他因素的影响，我们应该正确对待生物钟节律对考生的影响，充分利用其正向的促



进作用，积极克服其对考试不利的因素，以取得理想的考试成绩。

### （三）按照生物钟理论来安排学习

一般地，人体每天的生物钟是以一昼夜 24 小时为周期。在这一昼夜之中，人的生理机能变化的规律是：早晨 7 点到 10 点是人的学习效率逐渐上升的阶段，在达到一天中的第一个高峰后缓慢下降；在下午 4 点左右变化比较平稳，5 点左右又逐渐上升，到晚上 11 点左右效率迅速下降，到凌晨 3 点左右达到人的工作效率的最低点。

根据以上的人体循环规律，考生可以科学的安排和利用时间。在上午 8 点到 10 点左右，人的精力充沛，大脑的思考能力、认识能力、记忆能力和处理问题的能力都很强，应该充分利用这段时间来进行学习。

第二个高效期是在晚上 6 点到 9 点左右，这个时候是大脑功能最强的时刻。这时候用脑要比上午的效率还要高，很多考生都是利用这段时间来进行复习的。这段时间是进行归纳分析，加深印象，整理笔记的最好时机。要充分利用这个有效时间来进行复习。

一天中早上起床的时候和晚上睡觉前的一段时间，学习效果也比较好。早上起床的时候，大脑经过了一夜的休息，没有旧的信息干扰，也就是没有前摄抑制，而在晚上睡觉之前，休息后就不会再有新的信息需要记忆，也就是不会有信息来干扰刚刚记忆的信息，即没有倒摄抑制。所以在起床后和睡觉前都是学习的好时间。

生物钟规律说明，在晚上 11 点之后，人的精力急剧下降，在凌晨 1~2 点钟之后，达到一昼夜的最低点。所以，考生应该尽力避免熬夜。

### （四）正确对待“低潮期”和“临界日”

现代神经生理学的知识告诉我们，人的大脑皮层对人体内分泌



系统确实有调节和支配作用，而内分泌系统又对人的体力、情绪和智力的状态会产生一定的影响。决定人的行为的因素很多，生物节律只是其中的一个因素，其他如身体的健康状况、人的精神状态等，都会对人的行为有所影响。同样道理，考生在考试时能否取得理想成绩，要受到内外多种因素的制约，生物钟节律仅仅是影响考试成绩的众多因素之一罢了。

人体生物钟理论的形成，是建立在科学研究基础之上的，不仅具有一定的实用性，而且还有相对的可靠性，但是许多方面仍然无法给人们一个满意回答。

关于人体生物钟节律对考试成绩的影响问题上存在着两种错误的倾向：一种是将生物节律对考试效果的影响夸大不适当的程度，在考试的时候如果生物钟节律处在高潮期就盲目乐观，而处在低潮期或临界期则消极悲观，丧失信息；另外一种错误的倾向就是不相信生物钟理论，认为这是和算命属于同样性质的东西。考生应该正确对待生物钟理论，既不要夸大它对人体的作用，也不要忽略它对考试的影响。

生物节律虽然对考试具有一定的影响，但真正决定考试成绩的还是良好的身体条件和充足的知识准备，特别是学习基础，这才是决定考试是否获胜的根本前提。当处于低潮期或临界日时，考生要适当地调整学习安排，多注意休息、身体锻炼和营养的补充，另外尽量在高潮期的时候多复习功课。其实，如果应试的时候人体生物节律是处于低潮期的话，那么在考前复习期间就一定是高潮期，因此考生就可以利用这个高潮期充分地搞好复习准备工作，牢固地掌握所学的内容，凭扎实的知识基础来克服节律低潮期所带来的不利影响。

比如：应试期间体力节律处于低潮期的考生，就应该加强营养，安排好作息时间，适当地多休息；情绪节律处于低潮期的考生，要注意调节情绪，消除各种不良的心理影响，避免发生一些不愉快的事情；智力节律处于低潮期的考生，则应适当地服用一些补脑药物和补脑食品，在考试的时候要多加思考，反复验证答案等等。



这样经过认真复习，再加上对低潮期和临界日有了充分的心理准备，考生也就可以在考试中获得理想的成绩。



## 九、大脑与记忆

大脑与记忆有密切联系的。记忆是一个过程，当你记忆时，就是你把储存在大脑中零零碎碎的信息进行重组。究竟是什么东西引发大脑开始这个重建过程，这其中已有 20 个事实被科学家证实了的：

1. 大脑对色彩很敏感。因此在学习时有色笔或有色纸，颜色能帮助你记忆，尤其是红色。

2. 大脑需要燃料。大脑是一台珍贵而复杂的机器，必须给它补充“优质燃料”。因此，要常食用大脑需要的各类食品。而垃圾食品、劣质食品、所有化学制品和防腐剂，不仅损害身体，还削弱智力。

3. 大脑特别需要氧气。请你平时可多到户外走走，运动运动身体。

4. 大脑需要空间。尽量在宽敞的地方学习，对大脑有好处。

5. 大脑喜欢整洁的空间。在一个整洁、有条有理的家庭里学习更好。

6. 大脑集中精力时间有限，最多只有 25 分钟。因此学习 20 到 30 分钟后就应该休息 10 分钟。

7. 大脑需要休息，才能学得快，记得牢。如果你学习一点时间感到很累，先拿出 20 分钟小睡一会儿再继续学习。

8. 气味影响大脑。香料对保持头脑清醒有一定功效，学习时不妨在书桌旁放些香料。

9. 大脑对身体姿势很敏感。如果身体很懒散，大脑就会认为你正在做的事情一点都不重要，就不会重视你所做的事情。所以，



在学习的时候，你应该端坐、身体稍微前倾，让大脑保持警觉。

10. 大脑和身体有它们各自的节奏周期。一天中大脑思维最敏捷的时间有几段，如果你能在自己的大脑功能最活跃的时候学习，就能节省很多时间，效率也会更高。

11. 大脑需要运动。如站着学习或用手比划着理解所学的内容，效果更好。

12. 大脑如同肌肉一样需要锻炼。无论是哪个年龄段，大脑都是可以训练和加强的。

13. 大脑是一个电气化学活动的海洋。电和化学物质在水里能更好地流动，如果你脱水，就无法集中精力。经常性头痛和脱水有关。因此，日常生活要多喝水。

14. 过分的压力影响记忆。当你受到压力过重时，体内就会产生皮质醇，它会杀死海马突起里的脑细胞，而这种隆起物在处理长期记忆和短期记忆上起主要作用。

15. 大脑需要重复。每一次回顾记忆间隔的时间越短，记忆的效果越好，因为多次看同一事物能加深印象，但只看一次却往往容易忘记。

16. 大脑喜欢问题的挑战。当你在学习或读书过程中提出问题的時候，大脑会自动搜索答案，从而提高你的学习效率。从这个角度说，一个好的问题胜过一个答案。

17. 大脑会归类，也会联系。如果你正在学习某种东西，不妨问问自己：它让我想起什么？这样做能帮助你记忆，因为大脑能把以前知道的知识和新知识联系起来。

18. 大脑并不知道你不能做哪些事情，所以需要你告诉它、请你常用自言自语的方式对大脑说话，你会有效地使用大脑。

19. 大脑的理解速度比你的阅读速度快。使用这种方法的时候，需要你的眼睛更快地移动。

20. 大脑喜欢高兴。开心和学习效率成正比，心情越好，学到的知识就越多。



## 十、自我催眠训练方法

据我们调查，在高三紧张复习阶段，有 30% 左右的学生有失眠现象。其中有 10% 失眠较多，如果你经常失眠，不妨用以下方法催眠：

### （一）闻香味法

坐着、躺着都可以，先运用腹式呼吸使全身放松，然后，想像自己的身旁放着一个香水瓶，瓶盖被打开，香水的香味从瓶子里散发出来。同时默念：

香味从香水瓶子里溢出来，  
我闻到了香味。

如果闻到了香味，说明自己已经进入催眠状态，这时就可以向自己发布主题暗示了。

### （二）手上浮法

睡在柔软的床上，枕头不要太高。做腹式呼吸，使自己平静下来，排除一切杂念。然后，心中默念：我的右手开始变轻了，变得越来越轻，我的右手开始向上浮了。

这样重复多次。如果手有了上浮的感觉，说明你已进入催眠状态，这时你就可以对自己发布主题暗示了。

### （三）身体变暖法

坐着、躺着都可以进行，但都要放松，使全身处在松弛状态。然后，心中默念：



我的右手旁边有一只烘箱，  
    烘烤着我的右手臂，  
我的手开始发热了，  
我的手越来越热了。

默念时，脑中要想着有一只烘箱在右手旁边，烘箱火烫火烫的，烘箱的热量四射，直照在右手臂上。待右手发热后，再默念道：

我右手的热量向全身散发开来，  
我全身热起来了……

在默念的同时，想像烘箱里的热量在全身。达到这种程度，就可以对自己发布主题暗示了。如果是一个考试焦虑者，就可以这样自我暗示：

我已经做好了充分准备，  
这次考试我一定能考出我的水平！

这样反复多次。几次下来，就可以做到面对考试再也不会紧张了，考试焦虑的心理问题就会被克服。

#### **(四) 身体变重法**

躺在躺椅上或者床上，运用腹式呼吸使全身放松，排除杂念。接着，进行自我主题暗示：

我的右手变重了，  
    变得越来越重了，  
重得像一块铅一样。

同时想像右手像铅块一样重。当手有了重的感觉后，试着抬抬手，如果抬手感到吃力，就说明进入催眠状态了。然后，根据自己的催眠目的发布主题暗示。



### (五) 时针法

面前放一只钟或有秒针的表，距离以能看见秒针为宜。端坐着，通过腹式呼吸使自己处于松弛状态。然后，双目注视秒针的运动，约1~2分钟。同时进行自我暗示：

我的注意力很集中，  
我感到很轻松，  
我很快就进入催眠状态。

这样反复多次，进入催眠状态后，就对自己发布主题暗示。

例如，一个头部神经痛者可以这样暗示：

我感到身体很好，  
我的头痛病好了。  
我以后再也不必为头痛病而苦恼了。  
这样反复多次，必有效果。

### (六) 照镜法

把一面镜子放在面前，端坐着，排除杂念，双眼注视镜中自己的眼睛，想像自己在镜中的形象。精神渐渐集中，对周围视而不见，听而不闻。同时暗示自己：

我精神集中，很快就进入催眠状态。  
这样反复多次。待进入催眠状态后，就对自己发布主题暗示。  
例如，一个因长相不好而自卑者可以进行这样的主题暗示：  
我的长相虽不理想，但我有勤劳的优点，我有……  
(尽可能多想出一些自身的优点！想得越多越好)  
我为长相不好而自卑实在是太幼稚了。  
这样反复多次，必有效果。



### (七) 烛光法

一般可以坐着进行。将屋内其他光线挡住，点燃蜡烛，距离自己约2米，双眼凝视它！同时暗示自己：

我很安静，我很快就会进入催眠状态。

这样不久，就可以进入催眠状态。进入催眠状态后，就对自己发布主题暗示。

### (八) 听音乐法

躺在沙发上或柔软的床上，事先用录音机录好一段暗示语，配上柔和的轻音乐，如：

我很放松，

我很舒服，

我注意力很集中，

快要进入催眠状态了，

我已进入催眠状态了。

……

待自己真的进入催眠状态后，即发布主题暗示。

例如，一个常失眠的人可以用“我已进入睡眠状态”等暗示自己：

这样反复多次，会有效果。

### (九) 听节拍器法

节拍器会发出单调的节拍声，单调的声音容易使人入睡，对催眠也很有帮助。可躺在床上或沙发上，排除一切杂念，集中注意力听节拍器发出的声音，一边听一边进行自我暗示：

我很轻松，我很舒服，我很快就会进入催眠状态。



这样几分钟后就能进入催眠状态。想进入催眠状态后，再对自己发布需要的主题暗示。

### (十) 下梯法

坐着、躺着都行。身体松弛后，使自己安定下来，然后，想像自己站在有 10 级白色的台阶楼梯上。这样自我暗示：

我走到最下面一级台阶时就进入了催眠状态。

然后开始想像自己正在下台阶，每缓慢地向下走一级台阶还要自我暗示：

我注意力十分集中，

我越来越放松了。

当下到第 10 级台阶时就进入催眠状态了。进入催眠状态后，根据需要再进行主题暗示。

例如，要纠正自己注意力分散的不良习惯的，应进行这样的自我暗示：

我的注意力越来越集中了，

上课心不在焉的现象再也不会发生了。

以后上课我的注意力一定会非常集中，我不必为自己的注意力不集中而苦恼。

这样反复多次。

### (十一) 倒数法

安静躺下后，用倒数数法使自己进入催眠状态。从 30 开始，倒数到 1。口里默念：

30，我要睡着了；

29，我要睡着了；

……

一般说一个数字要 3 秒钟左右，而且精力要集中。若倒数到 1



仍不能进入催眠状态，则再从 30 开始倒数，直到进入催眠状态。

以上方法可以试一试，选择适合自己的某一两种方法。如果都不行，可以自己创造催眠方法。还要注意，对失眠不要太在意。因为，越是注意到自己为什么睡不着，越是容易失眠。



## 第五课 高考心理训练



### 一、心理训练的重要性

高考成功优秀学生们的经验证明，实现高考奋斗目标和提高自信心的过程必须伴随心理训练，才能克服种种心理上的障碍，才能达到成功的顶点。

什么是心理训练？它的重要性表现在哪些方面？

心理训练是在心理学的科学原理和方法的基础上，通过主动地、有意识地理解、练习和调整，最终使以往的心理与行为发生积极而又持久的改变，包括认识的突破、情绪和情感的调适、行为的转变和人格的改善，从而在这种训练过程中使个人心理成熟起来，并获得整体上的成长和生存质量的提高。

高考，不仅考知识和运用知识的能力，同时也考心理素质。因此，加强心理训练十分重要。

#### （一）心理状态决定做某项工作的成败

心理学家对平时水平相当三个班的学生进行一次测验，对第一个班学生讲：“试卷太难了，你们根本不会做，你们每个人都要先反省自己近半年来所犯的的错误……”对第二班的学生测试前什么也不说直接发卷子，对第三班学生特别讲道：“我了解你们，这些试题与你们的水平相当，相信你们通过努力会做完试卷。请先回忆自己所学的知识结构和成功的经历……”这三个班测验结果及格率分别为：30%、50%、80%。带着愉悦的心情参加测试的第三



班，竟比带着沉重心情的第一个班的及格率绝对数高 50%。这说明心情愉快有助于智力发挥，而心情不佳则遏制了智力的发挥。

美国两个心理医生对一个死囚进行这样的试验：两个心理医生拿着 5 个抽血用的空瓶子对死囚说：“今天我们奉命以抽血方式对你执行死刑。”他们把死囚绑在床上，用毛巾把他眼睛蒙住，一只手拉到墙外，在他手臂上将针扎了一下。过了一段时间，一位医生问：“抽 5 瓶够不够？”“不够，再拿 3 瓶。”等抽血时间到了 3 瓶多时，死囚死了。而实际上两个心理医生对死囚一滴血也没抽，只是用抽血针扎了一下。死囚死的原因是他不断暗示自己“我快要死了”。这说明只想死亡与失败，后果不堪设想。

1999 年上海高考女状元，语文考试看错了 20 分的题，调整心态后仍考第一名。华中师大一附中 2004 年一位考生考数学时失误，调整心态，此后各科优秀，考取清华大学。

上述几个事例说明，在一定条件下，人的心态决定干某件事的成败。

## （二）高三学生需要进行学习心理状态训练

不少高三的同学有以下感受：“总感到紧张”，“心情烦躁”，“复习时打不起精神”，“总感到心中没底，信心不足”，“注意力不集中”，“内心感到迷茫”，“学习无热情”，“上课分神”，“感到没动力，学不下去”，“总想睡觉”，“记忆力差”，“学习无兴趣”，“对父母过分关心很反感”，“学习太累，放长假就好了”……

这种心态产生的原因，有些是单一的，更多的是综合的。主要是不切实际的目标达不到；计划性不强，目标或过高，或过低，或根本无目标；学习方法不当，主要是死记硬背、经常较长时间学习某一科；用脑过度，思维迟缓；不注重知识结构的梳理，很少或完全没有把握知识结构；思路不开阔，无法对新内容进行钻研；经常盲目攀比；其他压力，如家长、同学、老师、社会；不会进行心理训练等等。



考取广州中山大学的孔一凡同学在高考复习过程中，不断分析自己的心理状态，并有针对性地进行自我调整，最后高考取得满意的结果。

### （三）心理训练对你有什么作用

正确的行动来自正确的观念，而正确的观念不是自然而然树立的，它的产生离不开积极有效的心理训练。

人们在遇到千变万化的情况时，首先考虑的是调整自己的心态，以便把握自己，达到最佳的身心状态，适应环境。但是，如果在头脑中缺乏必要的心理知识或必要的心理训练，往往会使自己的行动方式缺乏清晰、正确的观念作为判断依据，很可能盲目地行动，导致所选择的行为方式与想要解决的问题相悖，达不到目的。心理训练的作用是什么？

#### 【1. 提高智力活动水平】

如：经过经常性的训练，你就会观察敏锐、精确、全面；注意力集中、稳定、持久；记忆快速、准确、持久；想像丰富、新颖；思维深刻、独立、广阔、灵活；创造独特、别致，等等。智力活动水平的提高，有助于学习能力增强。

#### 【2. 增强心理承受能力】

经过训练，对于强烈、持久的精神压力或刺激，有较强的耐力、抵抗力。如学习上的挫折、希望的破灭、生活的贫困、处境不如意等短暂而强烈的刺激和压力，能理智地对待，以更有效、更积极的方式化解各种矛盾，甚至使之转化为动力，从而防止心理活动出现紊乱、活动能力下降、情绪失控、行为变态、人格猥琐等现象，同时也增强了对各种复杂情况的环境适应能力。



### 【3. 提高自我调节和控制能力】

一个心理健康的人，应该有意识地、适当地对自己的情绪反应强度、情感表达方式、动机和趋向水平、思维的方向与过程、行动的指向与方式等等进行调节和控制。当一个人有了这种调节机制能力时，其思维敏锐、严谨，语言流畅、得体。情感表达充分、准确，行为灵活、有效。

### 【4. 提高思想境界】

思想境界的高低主要以道德情操来衡量。道德上的愉悦感能减轻和消除其他许多心理痛苦。道德感对人的心理具有巨大的制约和调节作用。道德情操高尚的人，能体验到牢固的自我肯定的价值，使个人的潜力适时、适当地充分得到发挥。相反，道德水平低下的人，往往嫉妒心强，内心充满了痛苦、怨恨和烦恼，体验不到表现自我的真正的快乐，甚至走上危险的道路。正确的道德观要靠积极的心理训练。

对于你来说，怎样确定自己的心理训练目标呢，这就是：

训练自信心，任何时候都不自卑，要了解自我，接纳自我，树立健康的自我形象，永远对人生抱有希望；

形成自己正确的人生观，学会选择适当的积极向上生活方式；

训练智力，提高智力水平，使学业达到适当的水平，从而在今后的工作中发挥专长；

训练自制力和独立性，学会控制和调节自己的情绪；

训练自己接受失败、挫折的能力，使自己敢于面对困难、正视困难、解决困难。

只要有意识地进行心理训练，你的自我表现水平才会大大增强。这将终生受益。



## 二、高考十大心理障碍

有些同学之所以高考不能取得理想的成功，很重要的原因就是有某些心理障碍。心理专家总结出以下心理障碍不利于一个人成长，当然也不利于高考复习。

**怯懦型心理障碍：**有这种心理的人一般都性格脆弱，无所谓创新、成才。

**理想型心理障碍：**这山望着那山高，一个事情没有做完又想到第二个，不断改变目标，不切实际。

**情绪型心理障碍：**有这种心理的人一般都气质脆弱，动不动就发脾气。

**闭锁型心理障碍：**倾向于把自我体验封闭在内心，而不愿向他人表现，不易被别人所理解。

**自卑型心理障碍：**自以为事事不如人，受到冷遇更受不了，总觉得自己是一个局外人，易郁郁寡欢、自暴自弃。

**嫉妒型心理障碍：**由于把心思用在嫉妒别人身上，因而学习分心，对成长是极为有害的。

**失意型心理障碍：**它会使有些人产生不正常的自我评价和期望，于是将导致个人的社会适应的失调。

**习惯型心理障碍：**由于长期以来形成的节奏缓慢、求稳怕乱、安于现状等保守的心理习惯，于是，就出现了这种妨碍成长的不良心理。

**唯分型心理障碍：**在这种唯分心理支配下，他们只得为及格而奋力拼搏。

**厌倦型心理障碍：**这种厌倦心理磨损人的志气，是成长的一个致命伤。



### 三、如何进行心理训练

心理训练有以下几种方法：

#### (一) 暗示法

所谓暗示法主要是指人们用语言不断在大脑中施加所希望的影响，使自己的行为达到某种目的。这种方法用得很普遍，而且作用也很大。如运动员在比赛之前暗示自己“沉着”、“冷静”，学生考试时也用这种方法调整心态。暗示有积极暗示和消极暗示。积极暗示往往产生积极的作用，而消极暗示则起副作用。若一位考生经常暗示自己不行，那么，他的学习成绩就不可能很好。因此，我们要注意用积极的暗示，来调整心态。考取天津大学的王索雅，虽然在高一、高二时成绩一般，但在高三阶段经常对自己进行良好而又积极的自我暗示，最后高考成功。

#### (二) 自我强化训练

自我强化的基本原理是：一种行为如果得到奖励，那么这种行为重复出现的频率就会增加；反之，得不到奖励的行为重复出现的频率就会降低。其实，人们自觉或不自觉地都在应用奖励或惩罚来影响自己的行为，这就是强化的方法。

用正强化的方法可以塑造想要建立的行为。当适当的行为出现时，立即给自己一个好的刺激，如完成作业后给自己一个赞扬，就能促使努力完成作业的行为重复出现，并保持下来。

当不好的行为出现时，立即给自己一个坏的刺激，如自责，使自己停止这种行为。

有些同学在学习时不紧张，时间抓不紧，下面介绍考取北京大



学的张晓宽同学在心理老师的指导下，专心学习的方法：

1. 背靠椅子，闭目，全身放松，心沉丹田部位（肚脐下约3cm处），腿可自然伸直。
2. 想像自己身处在一个风景优美的野外或公园里，想像鼻子闻到花的香味，暗示自己很放松，以驱散头脑中的杂念（约3~5分钟）。
3. 收腹、提肛、收小腿，憋气，短促呼吸几次，全身紧张几次。
4. 心里暗示：“我一定集中精力在××分钟内完成作业”，“保证完成！”“决不动摇！”……
5. 怀着紧张的心情睁开眼马上做作业。
6. 如果分心想吃苹果，此时心想：“我是一个有志气的人，我一定在做完××作业后再吃”。
7. 做完作业后，边欣赏成果边吃苹果，口中不断赞扬自己：“我真高兴，我有成果，我学习专心，是一个有志气的人。”……

### （三）自我放松训练

人在感到紧张、焦虑、恐惧时，生理上也会产生相应的变化，如心跳加快、呼吸急促、皮肤电阻因汗腺分泌而下降等。心理学家经过实验发现，当人体全身肌肉处于放松状态时，心跳、呼吸和皮肤电阻等生活活动表现出与情绪紧张状态相反的变化。因此，人体的肌肉放松状态与人的情绪紧张状态是一对互相排斥的状态，当一种状态存在时，另一种状态就不能够同时存在，或被消减了。在此基础上，我们可以利用肌肉的放松来对抗情绪紧张，通过一定的自我训练，学会在短时间内放松全身所有的肌肉群，一旦处于使人紧张的情境，就主动达到全身肌肉的放松状态，这样可以帮助人镇静情绪、消除紧张、恢复体力。如克服考试过度焦虑时可以用这种方法。

1. 躺下（或坐下）。床上、地上、椅子上皆可，姿势自然、



轻松，不要用力，也不要勉强。

2. 深呼吸数次，心里默数 1, 2, 3, ……如果有杂念，请不要理会，而将注意力集中在呼吸上。

3. 继续保持深呼吸，将注意力转移到身体的各部分，要逐步进行，依序而来。现在请跟着指示做：在心里对自己说：“我的脑袋越来越轻松。”（同时，你的注意力放在头上，你感觉到头越来越轻松），在两三次的深呼吸之后，你再次的心里对自己说：“我的脖子越来越轻松。”（同时你的注意力放在脖子上，你感觉到脖子越来越轻松），依此类推，到肩膀、双手、肚子、双腿、脚踝、脚趾头……任何部位你要放松的皆可加上去。到最后整个人会觉得很放松。

4. 放松之后，觉得想回到现实世界，就只要轻松地将眼睛张开即可，整个过程大概约需要 10 分钟。

#### （四）系统脱敏

这种方法建立在放松训练基础上的一种行为改变方法，主要用于消除在某一特殊情境下不合理的、过度的焦虑或恐惧心理，同时建立起适当的行为反应方式。运用这种方法要求：

1. 首先学会放松全身的肌肉，然后把令你感到焦虑或恐惧的刺激按程度由低到高分出等级，每一等级的刺激强度应在个人能忍受的范围之内。例如，恐惧考试的学生，可以把对考试的害怕按由低到高分解为①走出家门参加考试；②走进校门；③进教室；④接到试卷；⑤正在做题；⑥某题不会；⑦全身出汗；⑧对答案错了。

2. 按照建立条件反射的过程，将对考试的紧张刺激与全身的放松状态反复结合（如做深呼吸）。

3. 当最低水平的刺激由于身体放松而不再引起人的焦虑和恐惧情绪时，就呈现出另一个略强一点的刺激，再与身体放松反复结合，直到不再感到焦虑和恐惧为止。

这样一步步继续下去，最终使人对考试的刺激不再产生焦虑和



恐惧的反应。

### （五）榜样模仿

这种方法是通过观察别人和自己练习来建立一种原来没有的行为，或者学会一种新的行为来取代以往不适当的行为。作为模仿对象的可以是人。如同班优秀的同学，也可以是电影、电视录像或录音甚至小说中描述的行为。通过对榜样的模仿，训练自己的良好行为。如可以模仿伟人专心致志学习的形象，提高自己学习主动性。

考取武汉理工大学的张扬同学，原来成绩并不好，但在高三复习时，经常以杰出人物的行为、品质要求自己，最后高考成功。



## 四、自制力训练方法

在各项心理训练中，自制力（意志力）的训练应放在首位。

自制力是指能够完全自觉、灵活地控制自己的情绪和约束自己言行的意志品质。坚强的意志——这不仅是想干什么就获得什么的那种本事，也是迫使自己在必要时放弃什么的那种本事。一个人如果不善于自制，不善于调节和控制自己的行为，不能抑制冲动和激情，就不能有效地控制和把握自己。一个开始就决心不求上进的青年是没有的。可以说，绝大多数人都曾有过强烈的上进心和进取欲望。如果我们能够加强自我修养，培养自己具备顽强的自制能力，使我们的言谈举止都能处于理智的有效控制和支配下，我们就可以少犯许多错误，从而也就可以更好地积极进取。那么，究竟应该怎样培养自制力呢？

### （一）明确人生目标

明确了一生朝哪个方向走，决心成为一个什么样的人，就能够



控制自己，使言行服从和服务于自己的人生目标，而排斥同目标相对立的各种诱惑；反之，连人生目标是什么都不知道，那么，在诱惑面前，就不会有坚强的自制力。自制力的动力源泉之一，就是从根本利益和长远利益上去考虑问题。有些诱惑之所以有诱惑力，就是因为它能充分展示表面的、暂时的利益。一个意志顽强的人，应当不为这种表面的、暂时的利益所诱惑，而应该经常牢记自己的根本利益和长远目标，这样，就会获得一种控制自己的动力——自制力。

考取北京大学的尹胜勇同学，同学们都赞扬他有毅力，而他向大家介绍自己的体会时说：“我就是天天想我的人生目标，以此不断激励自己”。

## （二）坚持执行计划

培养自制力，还必须始终不渝地坚持完成既定的计划安排。当然，为保证计划的可行性，在作出决定时要三思而后行。但一旦在深思熟虑的基础上作出计划，就要坚定不移地付诸实施，不能轻易改变和放弃。如果半途而废，就会严重地削弱自制力。

自我心理训练语  
我的计划已制订，  
执行计划靠行动，  
决不动摇，  
步一步向前走，  
我定能成功！

……

## （三）决不迁就自己

一旦意识到某件事或行为是不对的。不管它是多么强烈地诱惑着我们，对我们有多大的吸引力，都要坚决克制，决不作半点让步



和迁就。培养自制力，要有毫不含糊的、坚定的信念和顽强的意志。

#### （四）从小事做起

人的自制力是在学习、工作、生活中的千千万万件小事中培养和锻炼起来的。对做任何小事，注意训练意志力，会使人变得更加坚强。不要以为培养自制力一定要有特殊的条件和不平常的际遇。许多微不足道的小事，都会影响到一个人自制能力的形成。比如早晨是按时起床，还是在被窝里再躺一会儿，对自己的自制力就是一个小小的考验。积小成大，如果我们能在诸如此类的小事上也不放过对自制力的锻炼，则一旦遇到大事，我们就能表现出坚强的自制力来。

自我心理训练语  
不会做小事的人，  
他做不出大事来。  
千里之行始于足下，  
从小事开始，  
点点滴滴地干，  
才会有希望的明天！

……

#### （五）经常反省

所谓反省，就是自我检查和审视，甚至是自我惩罚。如当你在困难面前想退却时，不妨马上责备自己的懦弱和没勇气。这样往往能够唤起被屈辱了的自尊心，从而战胜怯懦，成功地控制自己。考取昆明大学的江涛同学，在复习当中经常这样责备自己，如当他做事时，对自己说：“活该，你做错了事，该罚。”等等。实践证明，这种方法对于帮助培养自制力也是有好处的。生活中要总是出现



“不行”这两个字。因为这是培养自制力的第一道防线，这道防线守不住，培养自制力的计划就会“全线崩溃”。



## 五、注意潜意识心理训练

### （一）什么是潜意识训练

潜意识又称下意识，指不知不觉、没有自觉意识到的心理活动，是人的机体对外界刺激的本能反应，是潜伏在意识之下的一种精神实质，它本能地支配着人的思想和行动。如男生一见到女生，就有一种“在她面前不能太随便”的意识。就是一种潜意识。

如果你的高考愿望、信念已嵌入自己的潜意识，那将会不知不觉地产生出巨大的坚持力。要想将你的愿望、目标、信念培植于潜意识，必须将它们反复地重述，反复地进行自我对话，长期坚持，才可以使之内化到潜意识中去。积极的高考潜意识会产生巨大的内在动力，产生积极的推动作用，反之，可能是消极的阻力。因此，应自觉地主动地训练积极的高考潜意识。

如多想高考目标实现的情景，向潜意识灌输积极的意念，多从正面激励自己，潜意识就会施展它的积极力量。帮助你实现高考目标，获得成功。

考取南开大学的李希正同学每天晚上对自己说一段话：

我深信自己拥有了了不起的能力，

我从不羡慕别人的成绩，

我定能获得无穷无尽的知识，

我的潜意识知道一切，

就连考试时一看试题就能观察出所要考的知识点及解题方法。



## （二）高考潜意识训练的基本步骤

在心理老师的指导下，不少考取名牌大学的同学们的高考潜意识训练是这样进行的：

### 【1. 心放松】

在进行潜意识训练时，首先要使身心放松，或者选择身心放松的时候进行，如在早上起床前后，中午休息时，晚上睡觉前后，洗澡以后，在山林风景区散步时等。

### 【2. 确立训练目标】

确立希望实现的目标之后，就想像自己希望的目标，使之明确具体，而不是模糊不清。脑海中期望着实现目标，同时，用简明的言语表达，相信自己有能力实现目标，指出达到目标的条件，提出达到目标的办法，激励自己发扬优点，克服不足，用实际行动去实现目标。先将实现目标的计划、办法和行动编成一段话语，一天三次地大声说出来，一次几分钟，非常认真地自我对话。如果环境不允许大声说，小声或默默地自我对话也可以。

### 【3. 浮现实现高考目标景象】

在自我对话前后，在头脑里浮现目标的形象，目标形象应清晰、鲜明、生动而具体，并坚信它能实现。使目标变成形象并清晰地浮现在脑海里，能使之培植在潜意识中。如想像考入北京大学，漫步在北大校园里。

啊！我已考取了××大学，  
我精神爽快，  
意气风发，  
这里有我的梦想和我向往的生活，  
我为成功感到自豪！

……



#### 【4. 采取实现高考目标的行动】

将潜意识激发出来的内在力量引向实现目标的实际行动，采取措施，选择良好方法，以积极的行动去达到目标。不采取实际行动，目标就不能实现。可以这样说：

我要考××大学，  
我的理想一定能实现！  
实现目标靠行动，  
现在，我一定要做完××作业！

……

如加强高考目标意识的心理训练做法如下：

身体动作：做深呼吸5~6次之后，憋气、收下腹、收肛门、收小腿，同时夹双臂。

同时加强自我意识：心中不断默念：“我要考××大学”，“我是个有出息的人”……

马上行动（做作业、看书或听课等）。

当放松要求或分心时，马上进行自我批判：“我怎么这么没出息，我要做一个有出息的人”……继续完成某项工作。

#### 【5. 坚信不疑，持之以恒】

相信自己的高考目标能够实现，并坚持反复训练，至少21天以上，若坚持几个月效果更好。潜意识不愿接受半信半疑的信息。满怀信心坚持反复训练，才能将目标根植于潜意识之中。

### （三）提高学习成绩的潜意识训练法

学习成绩是由多方面因素决定的，其中基础知识扎实是根本，而潜意识训练只是一个方面。要想提高学习成绩，最主要的是抓好基本功。潜意识训练，首先在潜意识里明确提高学习成绩的目标，如总体上提高，还是提高某门学科的成绩，如数学或外语。具体操



作如下：

第一，身心放松，使之处于轻松愉快和舒适状态。

第二，明确目标，编写自我对话言词。如以提高数学成绩作为目标：

我有着聪明的大脑，  
 我的潜意识功能巨大，  
 我有足够智慧把数学学好，  
 我要把聪明才智发挥出来……  
 数学重要，很有趣，  
 我曾有过好成绩，  
 我喜欢数学，  
 数学学习妙趣横生……  
 我的数学成绩越来越好，  
 越学越有意思。

在训练时可根据自己的情况，对言词不断加以修改。

第三，浮现乐学的目标形象。在头脑里浮现自己津津有味地学习数学的情景以及获得良好数学成绩的情景，并体验成功后的愉悦。

第四，立即付诸行动。将激发出来的聪明智慧用到学习数学的行动中，针对不同学习任务，可以这样说：

我现在就把数学学好，  
 好好听课，  
 数学课越听越有意思……及时复习，  
 认真做好数学作业……  
 立即付诸行动就是从现在做起，  
 而不是寄希望于明天。  
 现在，我一定做完数学作业！

……

第五，坚持不懈，反复练习。一次训练只要3~5分钟，坚持每天练习2~3次，如在上数学课前和做数学习题前都进行一次练



习。在身心松弛状态下，反复说激励和鼓励自我的言词，使之根植于潜意识之中，潜意识自会焕发出巨大能量，帮助你学好数学，取得好成绩。如此坚持训练一两个月后，数学学习就能有所起色，成绩就会有所提高。长期坚持下去，就会有更大的收获。

如果把总体学习成绩作为训练目标，只要相应改变自我对话言词，改变目标形象，全面规划学习活动，坚持训练也可以逐步实现提高成绩的目标。

#### （四）杜绝失败的形象进入潜意识

如果在潜意识里总是有一个失败型的自我画像和自我定义，会自然地把你引向失败。许多学习一直很优秀的学生，一个重要的原因是他们的潜意识中具有积极的成功的自我定义，那就是“我有能力搞好学习”。他们经常满怀信心，良好的学业成绩使他们体验到成功的愉悦，从而更认真勤奋地学习。而一些成绩欠佳的学生，大多数都是由于他们持有的某种消极的自我观念和自我形象所造成的。如果自己认为“我很笨，不是学习的料”，“我很脆弱，吃不了学习的苦”，“数学太抽象，不适合我”，“外语太难记，我记不住”等等。这些观念常不自觉地出现在头脑中，就会影响自己的认知、情感和行为活动，限制自己“可能发展区域”，把学习或某科学习划在了可能区域之外，成为不可能的事情，并将那些是不可能的事，根植于潜意识之中。

因此，每个考生都应确立成功的自我心理形象，避免形成失败型的自我形象。



## 六、树立高考自信心与训练

### (一) 自信，高考成功的第一秘诀

有同学问，在高考目标确定以后，我总怀疑自己能否实现目标，对实现目标感到信心不足；请问：树立自信心对高考有什么作用呢？

自信，是成功的第一秘诀，也是高考成功的第一秘诀。因此，树立自信心尤为重要。

#### 【1. 成功，属于自信的人】

俗话说“人贵有自知之明”。大多数人认为“自知”是要知道自己的不足，这是必要的。但是，除了知道自己的弱点之外，更重要的是要发现自己的优点和潜能；当今这个时代，仅仅关注自己的缺点，想尽方法避免犯错的人是不可能成功的。大凡成功者都是那些充满自信和有个性的人，是敢于标新立异，敢于创新的人。一位心理学家说：“大部分人只发展了他们潜在能力的1/10。与应当取得的成就相比，我们不过是半醒着。我们只利用了我们身心资源的很小的一部分……”美国著名心理学家马斯洛也指出：“实际上绝大多数人，一定有可能比现实中的自己更伟大一些，只是缺乏一种不懈努力的自信。”别人能做的事我为什么不能做？所以，迈向成功的第一步就是培养永不言败的积极心态，抛弃软弱、犹豫和自我设限，坚信自己一定能成功。

在遇到挫折时，如果你认为自己被打倒了，那么你就是真正地被打倒了。如果你认为自己仍屹立不倒，那你就真正地会屹立不倒。如果你想考名牌大学，但又认为自己没有实力，那你不一定会考取。如果你想设法要考名牌大学，那你就有可能考取。如果你总认为自己不是上名牌大学的料，并且不再努力，那你一定考



不取。

如果一个人总觉得自己很笨，那就成不了聪明的人。一切胜利皆始于个人求胜的意志和信心。因此，一个人只要有自信，那么他就有可能成为他希望成为的那种人，即使在学习中不一定是强者，但有可能是最终的胜利者。

胜利属于有信心的人，有信心的人就一定能够取得最后的胜利。

### 【2. 肯定自己的过去】

仔细回忆从前的经历，找出各方面比较出色的表现，在重温往事的过程中，肯定自己以前就已经具备的良好的素质。可能由于环境的变化，你身上曾经有的某些优异的能力和品质已变得相对不突出了，但是你仍然有理由相信它们的绝对水准并没有下降：仍然是你赖以发展的可靠基础和有待进一步发掘的潜在资源。因此，不要因为目前处境困难就认为自己一无是处，回过头去看一看、想一想，你就会清醒地意识到自己的的确确有很多很多的优点。

### 【3. 体验自己的成功】

请找出最近（半年之内）一次或最近几次自己所做过的比较成功的事情，如考试、考核、独立完成工作、做作业、做实验、回答问题和讨论发言等等，仔细地体会凭借自己的努力，克服障碍之后所获得的圆满结果时的愉快心情，把当时的体验详细地描述出来。

### 【4. 认识自己的优点】

通过自我心理评定和自我观察与分析，找出自己在能力、品德、性格、气质、意志、情绪和动机等方面的优点与积极的表现。这不仅可以帮助坚定自信心，而且可以在与现状的对比中看到目前的进步。



### 【5. 从他人的反应中获得支持】

我们很有必要从他人对自己的言语、态度和行为反应中去搜集有关信息，了解别人是如何看待、评价自己的，从而印证自我概念是否正确。这里需要注意的是，你周围的人对你的反应会受到他们自身和外界因素的各种限制，有时不一定包含了正确的评价，因此要避免偏听偏信。一方面，你需要努力去了解周围的人，预计他们对你态度有什么样的倾向性；另一方面，你应当从多种不同的人、不同的时间与不同的场合去搜集反馈信息，其中重复次数越多的信息，可信度就越大。

第一，要注意保护自己的自信，不要过分冒险去考验自己对挫折的承受力。如果对自己提出不切实际的复习和考试目标，选择过于困难的练习去完成，那么将难免遭受沉重的打击。如果打击连续发生，很可能会使个人陷于自暴自弃之中。因此，在选定目标的时候，不单单要考虑目标对价值的大小，更要仔细衡量自己的能力、现实的条件等因素。考取武汉大学的张天民同学选择那些价值虽不很大，但比较有把握实现的学习目标，让自己有享受成功的机会，从中逐步增强自信、增长能力。然后，逐步递进，水到渠成地实现更高的学习目标。

第二，永远不要对自己绝望。考取上海交大的高志民同学认为，永远给自己机会，只要坚持，总能找到希望。这个过程可能很艰难，但值得。也许通过改变自己的非理性的观念，会轻而易举地发现希望就在眼前。

当一个人丧失了信心、自暴自弃的时候，即使环境中有很好的机会他也不会利用；而当一个人对自己、对世界充满坚定信念的时候，即使环境再恶劣，他最终也能够找到可利用的条件去设法实现目标。

自我心理训练语  
我有很多优点，  
许多人都已发现，



只要我继续努力，  
大家对我永远是笑脸！

## （二）你应该这样培养自信心

自信心不足，应从以下几方面来培养自信心：

### 【1. 从容面对人生】

一贯从容的人，从不为自己的平凡而叹息；不为成绩不突出而烦恼；不为不能出人头地而绞尽脑汁。他始终看准要奋斗的目标而锲而不舍，即使一时考试失败也不消极，坚持奋斗。李若谷同学就是这样的一个人，他在考取清华大学之后，他才淡淡地说一句：当初，我认准的目标是对的。

从容面对人生，很重要的一点就是要正确地接受自我。一个人认识自我固然不易，接受自我就更难了。

从容的人不管在什么样的环境中总是能够自信地过好一生。

自我心理训练语

人生多磨难，  
道路不平坦，  
要立志克服困难，  
一定能走向高考成功的明天！

### 【2. 以积极的心态面对现实】

积极的心态可以使人产生积极的思维，而积极的思维可以增强自身的力量，帮助人认识到人生来就了不起，因此在人心中“积极的力量”可以使梦想成真。

有人曾做过一个小实验，在桌面上放一只水杯（可乐瓶），水杯（瓶）中装有半杯水，请两个人面对水杯发表见解。甲说杯子有一半是空的，乙则说杯子里还有一半水。从两人的回答中得出这样的结论：甲的心态是消极的，而乙的心态则是积极的。



因此，我们应以积极态度面对一些不尽如人意的事情，看到其积极的一面。

自我心理训练语

人人面前有困难，  
我不畏惧，  
勇敢闯关，高考胜利就在眼前！

……

### 【3. 要看到自己的长处，相信自己是强者】

每个人都要看到自己的长处，承认自己，并接纳自己。抽出一段时间坐下来，想想自己的优点，然后以赞赏的心态进行审视。通过集中注意力于自己的优点，在内心树立起一种信心：我是一个有价值、有能力、与众不同的人。相信我能给生活增添一些美的东西。每当考试成绩进步了或做对了一件事，就要提醒自己记住这一点：说一句“我真了不起，有志气”，及时鼓励自己。慢慢地，你就能培养起着眼于自己长处的习惯。

自我心理训练语

我是强者，  
我有许多优点，  
我的能力与众不同，  
是别人未发现！

……

### 【4. 常为自己庆贺、鼓掌】

当你取得了学习或其他方面点滴进步时，不妨庆贺一番，为自己鼓掌。这样做，一定会建立起更多的自信。

人生来就需要得到鼓励和赞扬，许多人做出了成绩，往往期待着别人的赞许。其实，光靠别人的赞许是不够的，何况别人的赞许会受某些因素的制约，难以符合自己的真正期盼。要培养自信心，不妨花些时间，恰当地给自己一些奖励。



因此，当你取得了成绩（哪怕是一点点），也应赞扬自己一番，并为自己鼓掌。考取中国科技大学的陈作晶同学，经常在自己取得点滴进步时赞扬自己，从而不断进步。

自我心理训练语

啊！我的作业已做完，  
我真行，  
我真不简单，  
我为自己鼓掌，  
我为自己嘉奖，  
我为自己庆贺，  
只要我继续努力，定能闯过道道难关！

……

#### 【5. 欣赏与激励自己】

把你曾经妥善完成的工作或值得骄傲的成就，清楚地列于纸上，贴在墙上，经常自我欣赏。

当你经常看写在纸上，贴在墙上的成绩，你将发觉自己勇气倍增，确信自己的办事能力胜人一筹。

自我心理训练语

学习是乐事，  
人生是天堂。  
我有成功的过去，  
为此感到自豪。  
只要我继续努力，  
我天天在快乐中度过！

……

#### 【6. 集小成功为大成功】

每一次小成功，都会使人在“兴奋体验”中寻求更大的胜利。在这种不断的体验中，人的自信心也会不断坚定和提高，这样，更



大的成功就会到来。如果你把目标定得过高，几次失败可能会使你的自信丧失殆尽。因此，要根据自己的实力，把目标定得留有余地，这样每当达到一半目标，就会有种成就感，周围的人也会心生羡慕，说些鼓励的话，促使自己奉三二个目标而奋斗。这种周而复始的良性循环，大大提高了自信心。因此人们说：“成功是成功之母”。如果一个人每做一件小事得到的结果都是失败可想而知，他的自信心会在不断的失败中逐渐丧失，那么等待他的将是更大的失败。所以说，不可轻视那些小成功，这样才会有大的成功。

### 【7. 默念“我行，我能行”】

有自卑感的同学评价自己，总认为自己不行。我语文不行、我数学不行、我英语不行，我这也不行那也不行。越认为自己不行就越没信心，越没信心就越觉得没劲，甚至破罐子破摔。

所以，为了克服自卑心理，树立自信心，要在心中默念“我行，我能行”。默念时要果断，要重复几次，特别是在遇到困难时更要默念。只要你坚持默念，特别是在早晨起床后反复默念九次。在晚上临睡前反复默念九次，就会通过自我的积极暗示的机理，逐渐树立信心，逐渐积累心理力量。

考取清华大学的何正同学常说：“别的同学行我也行，大家都是人，都只有一个脑袋、两只手，智力都差不多。只要努力，方法得当，成绩也能提高。其实即使是学习成绩好的同学：一放松学习，成绩就会下降，但只要努力，学习成绩就会提高”。

自我心理训练语

我行，我能行，  
该干的事，  
我一定要干完！

……

自我心理训练语

相信自己行，才会我能行；  
别人说我行，努力才能行；



今天若不行，明天争取行；  
能正视不行，也是我能行；  
不但自己行，帮助他人行；  
相互支持行，合作大家行；  
争取全面行，高考才能行。

#### 【8. 多想自己开心的事】

每个同学都有开心的事，开心的事就是你做得成功的事，信心和力量都是它的产物。要多想你最得意、最成功的事。例如作业完成得很好，细心品味那时你心里的感受。

#### 【9. 面带微笑】

没有信心的人，经常眼神呆滞，愁眉苦脸，而雄心勃勃的人，则眼睛总是闪闪发亮，满面春风。

人的面部表情与人的内心体验是一致的。笑是快乐的表现。笑能使人产生信心和力量；笑能使人心情舒畅，精神振奋；笑能使人忘记忧愁，摆脱烦恼。

学会笑，学会微笑，学会在受挫折时笑得出来，就会提高自信心。请同学们仔细地体验一下微笑的心理感受，请你对着镜子自然地微笑，体验一下你内心的感受。虽然这个方法看起来很简单，但是做起来确实有效果。当你逐渐养成了经常微笑的习惯。你就会觉得内心充满了信心和力量。

#### 【10. 挺胸抬头】

遇到挫折而气馁的人，常常垂头丧气。垂头是失败的表现，是没有力量的表现，是丧失信心的表现。成功的人，得意的人，获得胜利的人总是昂首挺胸，意气风发。昂首挺胸是富有力量的表现，是自信的表现。

人的姿势与人的内心体验是一致的，姿势的表现与内心的体验可以相互促进。



一个人有信心，有力量便昂首挺胸，没有信心，没有力量，就无精打采，垂头丧气。学会自然的昂首挺胸，就会逐步树立信心，提高信心。

### 【11. 主动与人交往】

见面主动与人打招呼，主动问候别人，按照常规，别人也会回敬地问候你。你问别人好，别人也会问你好，你对别人微笑，别人也会对你微笑。我们几乎很少见到你对别人微笑问候“你好”，别人会对你横眉竖眼说“你不好”，这是不符合人之常情的。你和别人在微笑的问候中，都会感受到人间的温暖与真情，这种温暖与真情使人充满力量和信心。

### 【12. 欣赏振奋人心的音乐】

人们都会有这样的情绪体验：当听到雄壮激昂的乐曲时，往往因受到激励而热情奔放，斗志昂扬；当听到低沉悲壮的哀乐时，往往有悲痛、怀念之情涌上心头。因此，经常听一听欢快的音乐，对调整情绪，是大有好处的。

### 【13. 在已经取得成就或显现优势领域继续努力】

不少同学在获得成功和自信之后，往往忘记了自己曾赖以获得快乐的品质或特点。因此，切忌放弃自己的优势另起炉灶，或者朝三暮四、半途而废。坚持不懈地在自己已经有所成就，或者显示出较大优势的领域内努力工作，是不断提高自信、走向成功的秘诀之一。

## （三）经常进行自我激励

只有学会了自我激励，你才能不断地战胜自我，真正成为命运的主人。从以下几个方面进行自我激励。



### 【1. 目标激励】

要用吸引人的目标对自我进行激励。科学的目标具有以下几个特征：①目标具有明确性，以数量、质量或时间来表明目标；②有一定难度，具有挑战性；③目标具有系统性，不仅有大目标，而且有完成大目标的一系列小目标。定目标的初始阶段，不妨把目标定得稍低一点。以增强取胜的信心，然后努力实现每一个小目标，对于成绩不好的学科，可以从不及格向及格再向更高分迈进，作为我们各阶段学习的目标。

自我心理训练语

我的目标是做个有志气的人，  
考××大学，  
虽然还有困难，  
但我会闯过难关！

### 【2. 以自我为榜样进行激励】

榜样是学习、生活各方面的典型。只要我们仔细地观察，生活中的榜样就会时常相伴，并注入神奇的力量。

一谈到榜样，人们往往选择其他人，这当然是对的。但是，在这儿我们要提倡以自我为榜样，即在自己心目中，我在某某方面就是不错，就是大家的榜样。这样更容易提高自信心。

自我心理训练语

我，本来就不简单，  
有很多特长和优点，  
我就是自己的榜样，  
继续努力，  
我会有辉煌的明天！

……



### 【3. 使命激励】

我们是未来的主人。因此未来的使命是激励我们的极为丰富的资源。

毛泽东在东山学堂读书时，立下“改造中国与世界”的宏愿；周恩来同志在少年时代就立下了“为中华之崛起而读书”的志向；鲁迅先生年少时就决心“我以我血荐轩辕”，奋发求学。我们是新世纪的青年一代，任重而道远，要克服困难，树立信心，鼓起勇气，自强不息，为中华之崛起而努力奋斗。

自我心理训练语

我们虽然年轻，  
但都是未来的主人，  
我将承担重任，  
亲手参与建设祖国辉煌的明天！

……

### 【4. 竞争激励】

以今天的我与昨天的我去比赛；以进步的科目同未进步时的科目对比；以本学期的学习成绩与上学期的成绩相比；以现在对学习认识与过去相比较……用这种方法来引起学习动机，激励自己努力学习，提高学习的效率，通过各种比赛，培养顽强的意志和坚韧的毅力，使自己在竞争中不断发展完善。

### 【5. 名言激励】

古今中外的伟人学者，有很多精辟的论述，这些论述与名言名句无时无刻不在激励着后人。因此，可以选择最喜欢的人人名言不断激励自己。

### 【6. 自我暗示激励】

自我暗示是建立在自我认识 and 自我评价基础之上的，能产生积



极的心理效应，如运动员比赛前就进行这种训练。大家在考试、比赛中，可以这样对自己说：“别紧张，我会成功的！”在失败时，也可以这样暗示自己：“失败是成功之母，下次我定能成功！”

#### （四）决战高考心理训练

在对考取名牌大学的优胜学子的访谈中，我们总结出决战高考成功的誓言，可以作为你走向高考成功的箴言。根据自己的实际情况，有针对性地选择一些誓言，清晨起来默默朗读，午饭之后再次默读，夜晚睡前高声朗读。这样，这些誓言将会深入你的心灵，融化进你的血液，成为你精神力量的一部分（至少认真训练 21 天，方能初见成效。训练时间越长，效果越好）。这时，这些文字的内涵会被你奇妙的心灵完全吸收。你会发现，自己每天都充满活力，显现出从来没有过的精力充沛、富有热情。你向学习挑战，向高考挑战的欲望越来越强烈，能克服种种恐惧和不安！在这高中最后的冲刺阶段，你会感到信心十足，力量无穷！



#### 七、高考成功誓言

**【高考成功誓言一】** 成功，一定属于我！  
存在，就是一切！  
我，是我的主宰！  
我的存在，是自然界最伟大的奇迹！  
我的头脑，我的心灵，都超凡脱俗！  
我，是独一无二的造化，亘古千万年，也不会再现！  
从现在起，  
我，要更多地，发掘自我。  
在我身上还有那么多亮点，



正如夏夜的繁星，  
没引起我的注意！  
我，要让这些亮点充分燃烧，  
决不让它悄无声息！  
我深信：我的潜力无穷尽，  
只要开发，许多方面能超过任何人！  
从今天开始挖掘我生命的潜力！  
我，  
是自然界最伟大的奇迹！  
我，  
生来本为高山，而非溪流！  
我，  
站在群峰之颠，俯视平庸的沟壑！  
让怯弱见鬼去吧，我是自信的高山！  
我生当作豪杰，而非草芥，  
我坚定而自信，因为，  
我，  
是自然界最伟大的奇迹！  
我发誓：一定要考上名牌大学！  
因为，  
我坚信：最终的成功一定属于我！  
高考的辉煌有我创造。

**【高考成功誓言二】 我充满热情和自信！**

清晨，我从睡梦中醒来，  
首先暗示自己：  
今天，我充满热情和自信！  
我，  
满怀喜悦迎接新的一天，  
勇敢地面对更大的困难！



新的一天，我带着三件法宝：

自尊、自信、热情！

我，

要用这些法宝构筑我成功的金字塔！

我，

充满自尊，让我感到生命的坚强和伟岸！

我，

充满自信，自信让我敢于面对任何挑战！

我，

充满热情，热情让我感到，

生命的律动和壮美！

时光飞逝，挑战不断，

但我热情不减，青春之光更加璀璨！

清晨，

我满怀喜悦，

心中燃烧着、热情、自信！

我知道，

这是一种伟大的力量，它引导着我走向高考成功的彼岸！

**【高考成功誓言三】 坚忍不拔，直到胜利！**

要做大丈夫，要刚强！

要做英雄，不做懦夫！

坚持不懈，直到胜利！

我的生命，每天都在接受着考验，

面临挑战，勇往直前，我一定会胜利！

我，藐视失意者的叹息，因为，

那是失败的瘟疫，我不能被它感染！

面临困难，我要再前进一步，

如果没有用，就再向前一步！

事实上，我发现：



每次前进一点并不难！  
我会鼓励自己坚持下去，  
因为每一次的失败，  
意味着胜利的距离在缩短！  
别人斗志涣散、停滞不前时，  
我要继续拼搏，终有一天我将取胜！  
坚持不懈，坚持不懈，坚持不懈，  
直到胜利的明天！

**【高考成功誓言四】** 紧紧抓住今天！  
彩虹，虽然美艳出奇，却在自我炫耀中沉沦。  
我，不因为昨日的辉煌而自傲，  
沉湎于过去，意味着裹足不前。  
我，也不为失败而叹息，  
当我悔恨着昨天，今天却已从我眼前飞逝。  
我，不会痴想明天，  
因为明天只是一个未知数，  
我若总是寄托于明天，  
明天会把我埋葬！  
时间如风，分分秒秒，  
我要尽力抓住，用勤奋来珍惜今天！  
我，要自己摧毁拖延的恶习，  
我，要以实干，埋葬迟疑！  
今日事，今日毕，  
我，紧紧抓住飞逝的今天，  
赋予它足够的价值，  
决不把希望寄托于明天！

**【高考成功誓言五】** 我要控制自己的情绪！  
有时，烦恼控制着我，



今天，我要控制它！  
花开花谢，潮起潮落，  
自然界的万物都有起伏，我也不例外。  
我要记住，  
正如今天枯败的花儿，  
蕴藏着明天新生的种子，  
我要战胜今天的消沉，  
去换取快乐的明天！  
我，要学会控制情绪！  
用我的行动、胜利和笑声，  
把烦恼驱赶！  
因为我，深知：  
弱者任烦恼控制自己，  
强者让行为控制情绪！  
受挫时，我要加倍努力！  
沮丧时，我要引吭高歌！  
恐惧时，我要勇往直前！  
痛苦时，我开怀大笑！  
我，保持良好的心绪，  
因为我深知：  
烦恼只是瞬间，  
我要把它抛在一边！  
今天，我学会了控制情绪，  
我已成为自己的主人！

**【高考成功誓言六】** 完成学习计划，决不拖延！  
清晨醒来，我就开始思考，  
如何执行计划。  
首先我知道：  
什么是，学习的捷径？



那就是，扎扎实实地干！

我，

不能做口头的巨人，

行动的矮子。

我，必须严格执行，

我的计划，

让我的学习变得井然有序。

我要，按照计划完成，

当天的功课，

决不拖延，

也不好高骛远。

我要，

制订一周、一月、一学期的计划，

坚持执行，决不违背！

完成计划使我效率大增，

精力倍添！

**【高考成功誓言七】** 我善于借鉴别人的好经验！

砖瓦灰沙，如何变成大厦？

矿石，如何变成珍宝？

就因为，有了良好的方法和勤实干！

我，心胸开放，

善于吸收别人的长处和经验！

因为我知道，

那是别人经过多少次失败而获得的成功结晶！

我，

关于吸取别人的精华，

提高自己的学习效率！

我，

要超越昨天，



竭力攀登今天的高峰，  
争取更上一层楼！

**【高考成功誓言八】 我要扼住命运的咽喉！**

为了我的理想，我将竭尽全力！

我，郑重发誓：

绝不让任何困难妨碍我到达希望的彼岸！

我，能掌握自己的命运，

这是我，最神圣的特权！

以前我认为成败在天，

实际上这是自我欺骗！

我已欺骗自己太久、太久、太久，

白白耗费了精力和时间！

现在，我郑重发誓：

我，要牢牢掌握自己的命运！

从此，

我将竭尽全力！

因为，我知道，

这是成功的秘密！

我不再听天由命，不再懒于付出！

即使我遭受困难，即使我心存疑虑，

我也要一如既往，勇往直前！

我，

要扼住命运的咽喉，

高考定能成功！

**【高考成功誓言九】 行动，是最好的誓言！**

立即行动，立即行动！

现在就行动！

我，不再只羡慕别人的成功。



我，要用自己的行动创造成功！  
如果我不付诸行动，  
一切计划都将落空，所有的理想都将付之东流！  
拖延曾使我裹足不前，是源于怯弱的恐惧！  
我，现在马上行动！  
现在，我的心灵，充满了勇敢和激情，  
我要毫不犹豫地起来行动！  
立即行动！立即行动！立即行动！  
只有持续不断地行动，  
才能赢得成功！  
成功，从来不属于等待，  
如果我稍有迟疑，它就会从我身边溜开！  
现在，我要马上行动！马上行动！马上行动！

【高考成功誓言十】 我充满理想与自信

我充满理想

理想是石，敲出星星之火；  
理想是火，点燃熄灭的灯；  
理想是灯，照亮夜行的路；  
理想是路，引我走向光明。

理想是火焰，在我心中燃烧，  
使我微笑着体验生活。  
理想使我倔强地反抗着命运，  
默默地承受着失败对我的折磨。

英雄失去理想，蜕作庸人，  
庸人失去理想，碌碌终生；  
理想使有志者常遭不幸，  
理想使不幸者绝处逢生。



世上总有人抛弃理想，  
理想却从来不抛弃任何人；  
平凡的人因理想而伟大，  
有理想者就是一个“大写的人”！

失意算得了什么？  
它正考验着我！  
我要乘理想的骏马，挥鞭奋进。  
沿着理想之路，心中燃烧着永不灭的火！

我充满自信  
自信是成功的第一秘诀，  
自信是攀登高峰的明灯，  
我拥有自信，我就拥有世上最珍贵的财富，  
我拥有自信，我就拥有人生最坚强的精神支柱。

辉煌的人类史册上，  
本该记载着更多的牛顿、爱因斯坦、贝多芬和霍金，  
但无数的人才却被埋没了呀，  
埋没于惰性的峡谷、自卑的泥滩。

我自信，因为我从不把别人看作高山，  
我自信，因为我从不把自己比作一抔黄土。  
我深信，虽人有的智慧、禀赋和才干，  
我同样有！

面对坎坷的路，  
我决不畏缩，  
面对繁重的学习任务，



我决不推脱！

面对失败，  
我决不让路！  
我是勇敢的自信者啊，  
自信给我韧性和胆略！

我啊，  
犹如汹涌澎湃的江水，  
呼啸向前，  
气势磅礴，义无反顾！

挫折，没什么，  
高山峻岭，没什么不可攀，  
大海深渊，没什么不可探，  
长江险峻，没什么不可泅，  
风雨雷电，没什么可惧！

跌倒，没什么，  
爬起来，继续朝前走，  
失败，没什么，  
一切，再从头做！

流言蜚语没什么，  
该怎么生活，  
就怎么生活！  
这就会塑造成功的我！

困难没有什么，  
由我来克服它！



失意时，说声“没什么”，  
我会冷静下来，从容自若！

忧愁时，说声“没什么”，  
我能得到安慰，增添几许欢乐；  
艰难时，说声“没什么”，  
我会鼓起勇气，顽强拼搏！

得意时，说声没什么，  
我会自省自责，塑造冷静的我！  
胜利时，说声“没什么”，  
我才不会昏醉，而是准备新的突破！

（请大声读熟，体会并讲解诗中的含义）



## 八、把握情绪、情感与心理训练

### （一）调节不良情绪的方法

不良的情绪。诸如愤怒、焦虑、忧愁、烦恼、悲哀等，都能对自己的学习、生活和健康带来十分不良的影响。那么，怎样才能避免这种不良影响呢？

#### 【1. 心理位移】

爱与愤怒、忧愁、惧怕等情绪是相互制约的。许多人认为愤怒、忧愁、惧怕等情绪是弊多利少的有害情绪，而喜爱、欢快则是有益的情绪，所以尽力发展爱的情绪或同情心就能起到消融不利情绪，化干戈为玉帛的作用。比如，当同学惹怒你的时候，只要你能



站在他的角度，就会觉得他情有可原，而这种设身处地地替人家着想，亦即进行心理位移的方法而引起的同情心，可以消除愤怒或降低愤怒情绪的强度。

### 【2. 自我暗示】

如与同学争吵，想动手打人时，也可反复暗示自己“千万别动手，要冷静”。如步入考场感到紧张时，可反复暗示自己：“沉住气，别紧张。会考好的。”这样，久而久之，紧张的情绪就会松弛下来；这样，久而久之，也能遏制感情的冲动，避免不良后果。

### 【3. 升华疏导】

有些人的过激情绪往往是创造天才萌芽的表现。所以，学会将自己的某些情绪与头脑中的闪光思想联系起来，利用它来作为自己从事创造（或创作）活动的动力。

### 【4. 转移疏导】

当发生情绪反应时，头脑里往往有一个较强的兴奋灶。此时如果另外建立一个或几个新的兴奋灶，便可以抵消或冲淡原有的优势兴奋灶。因此，当情绪激动起来时，为了使它不至于立即爆发，使自己有冷静地分析和考虑问题的足够时间和机会，可以有意识地转移话题或做点别的事情来分散注意力。例如可以通过看电视、听音乐、下棋、打球等正当而有意义的活动，使不良情绪得以转移，排遣有害的情绪紧张，恢复正常的状态。

### 【5. 发泄疏导】

情绪的发泄有直接和间接两种方式。直接发泄即直接针对引发情绪的刺激来表达情绪。当直接发泄对别人和对自己都不利时，可用间接发泄使情绪得到出路。如果你心中有了不平之事，不妨向老师和父母汇报，亦可向周围同学倾诉，并接受他人的劝告与批评。这样，通过感情的充分表露与从外界得到的反馈，将能增进自我认



识水平并改变不适当的行为。同样，当与同学、朋友闹矛盾时，要开诚布公地与对方交换意见，以解开疙瘩，消除误会，千万不要把怨气、怒气积压在胸中。万不得已，在至亲好友面前痛哭一场，诉说心中的委屈与痛苦，得到安慰与同情，心理压力也会减轻一些。这是因为痛哭作为一种纯真的感情爆发，是人的一种保护性反应，是释放体内积聚的能量、排出体内毒素、调整机体平衡的一种方式。

#### 【6. 培养兴趣法】

兴趣多样，有合理的活动爱好，既有助于个性的全面发展，又可以减少神经系统的紧张，并适当消耗体内多余的血糖，这样就可以使消极情绪失去得以滋生的内部环境。

#### 【7. 特殊疏导】

当情绪冲动时，如果能采用一些特殊的方法，如数数、咬舌头、用舌头在口腔中打圈子，都可以起到缓解紧张情绪的作用。

#### 【8. 学会欣赏音乐】

音乐是表现人们的思想感情和反映社会现实生活的艺术，是音乐家对复杂的社会生活的丰富感受，予以情感的概括，用具体的音响表现出的听觉形象，从而使人们通过听觉，深深地感受作品中表达的思想感情并产生强烈的共鸣。音乐的旋律和节奏在人的心理世界中，吸引和打动人的思想，甚至可以给人带来清晰可见的图景。

在闲暇时学会欣赏音乐对身心健康发展有如下好处：

(1) 陶冶人的性情。音乐的节奏与乐调有最强烈的力量沁入心灵最深处，能唤醒人的灵魂，培养高尚的情感。

(2) 鼓舞人的斗志。音乐能使人振奋，激发力量。

(3) 促进智力的发展。心理学家解释说，从宏观上说，由音乐引起的美感来自大脑的右半球（情感半球）。如果对大脑左半球和右半球不予以同样锻炼，则不仅是在损害大脑，而且由于不能使



两个半球协调工作，也就不能使智力得到充分发展。从微观上说，经常听轻松、愉快、舒适和欢乐的音乐，对大脑皮层及大脑边缘系统的活动很有益处。在音乐的刺激下，人体内的一些有益的化学物质如乙酰胆碱的释放量增多，而乙酰胆碱被认为是大脑神经细胞间信息传递的神经递质。所以，经常聆听音乐可以充分感受到美，对脑的发育，智力的发展，对创造性学习，都是有好处的。

(4) 有益于人的身心健康。音乐能通过生理和心理的两种渠道对人的身体和心理产生影响。一方面，音乐通过声波振动经听觉器官传入人体内后，可使机体内的各个共振系统（如胃肠收缩蠕动+心脏跳动、肌肉收缩等）发生有益共振，使各器官节奏协调一致。美妙的声音通过被人体吸收，使机体的能量激发出来，从静态变为动态。另一方面，由于音乐对大脑边缘系统、脑干网状结构等情绪的神经机构发生作用，而每首乐曲的节奏、速度、音调都不尽相同，因而可表现出镇静、兴奋、调整心率、降低血压、镇痛、催眠等效果。正是由于音乐具有上述保健和医疗作用，人们便开始利用音乐来防治疾病，这便是当今风靡世界的“音乐疗法”。

## （二）保持你的乐观情绪

当我们心情舒畅、快乐时，大脑细胞的活动处于最佳状态，智力活动也成效显著。反之，在忧伤、抑郁、迷惘时，记忆，思考能力就每况愈下。因此，保持乐观的情绪，是科学用脑的有效方法。怎样使自己在高考复习期间保持情绪乐观呢？

### 【1. 保持乐观的具体办法】

(1) 树立远大理想。明确生活意义，懂得人生道路常常坎坷不平，因而心境开阔，遇事持乐观态度。(2) 闷闷不乐时，要找出原因，努力排除。(3) 学会“自我暗示”。进行心理调整，“自我说服”。当遇到不顺心的事时，告诫自己：“哪有那么顺利的事，鼓起勇气再来，消极无济于事。”当考分不高时，便叮嘱自己：



“这次不好，下次再来；生闷气也没用，得平时努力。”（4）回忆愉快的事以驱走忧愁。（5）听音乐、唱歌。这也能驱散心头的乌云，消除疲劳。（6）暂时变换一下环境和活动方式。如干点活，出点力气；或到户外转上一圈等。

## 【2. 如何培养乐观情绪】

（1）要置身于有成就感和乐观的人群中。成功与乐观的情绪是能够感染人的，反之悲观失望的情绪也一样。如果你总是与情绪低落的人在一起，则无异于自杀。（2）经常进行锻炼。这是消除紧张情绪的好办法。这样还能使你获得良好的自我感觉。（3）修饰自己。良好的外表和修饰能增加自信心和别人对你的信任。（4）积小胜为大胜。有意识地找那些你有90%成功把握的小目标并为之努力，不断地取得小胜，便可取得大胜。（5）准备工作能使你获得自信心。凡干一件事。做好充分准备，才能越干越有信心。（6）接受消极的念头，然后进行分析，找出积极的办法。（7）假设你已达到目的。设想自己取得成功，体味一下成功后的感受并使之表现出来。（8）要有一个心理安全环境。设想一下可能出现的最糟的结果并找出对策和应变计划。（9）自我奖励。每完成一步就奖励一下自己。遇到困难时可以提高奖品的价值。（10）对自己的期望应恰当。不要幻想自己的表现能够轻而易举地超越现实，错把主观上的愿望当作了自己可以达到的状态。也不要没有根据地给自己消极的暗示，用想像中的糟糕情形来吓唬自己。对自己可能的行为表现要做到心中有数才能在“出场亮相”之前避免心浮气躁或者惶恐不安，个人的表现才可能接近真实、自然的状态。（11）不要与别人比较。这并不是说你要在与别人相比之时，看到自己落后于人却不思进取，而是说不要与别人攀比。每一个人都有自己特殊的成长环境，受到的教育、过去的经验、个人的素质和志向都有差异，对同一件事情的行为表现并不具有绝对的可比性。因此，不要强迫自己与别人一样，或者要求自己目前就要与别人处于同一水平。否则，就会导致因恐惧失败而退缩，或者因求成心切去生硬地



模仿别人、夸张地表现自己。无论哪一种，都不能真实地表现自己。(12) 情绪放松，不计一时得失。人们在做一件事的时候，常常难免顾虑事情的结局、计较自身的得失、担心他人的评论。太多的心理负担使他们情绪紧张，难以全神贯注地投入到事件的进行过程中去，潜力的发挥、个性的展现因此大打折扣。心理学者曾做了调查，发现从儿童到青年，人的自信心呈逐渐下降的趋势。其中的原因可能有多种，成年人缺少“忘我”精神是主要原因之一。值得注意的是儿童具有非常突出的“忘我”精神。他们在游戏当中是想不到自己的，只是全身心地投入；在游戏之前也没有什么顾虑，只是发自内心地渴望参与。游戏可能产生的输赢结果虽然不在乎，但并不拒绝，似乎在活动中释放活力就是他们欢乐的源泉。而且，游戏之中的儿童无不显得美丽可爱、富有魅力。倘若我们也能向儿童学习，像他们那样关注事件本身而不是关注自己的得失，心情放松而不是心情紧张、担忧，也许就可以更真实地表现自己的潜力、展示自己的魅力。(13) 把每一次考试当作学习的机会。实力再强的运动员，要在竞赛中发挥出最高水准，也必须一次次磨炼竞赛技巧。人的行为趋向于完美是一个过程，每一次的行为表现是其中不断延伸、上升的台阶。因此不要把每一次“出场亮相”当作是“最后的审判”，应当看作是对完美、永无止境的追求过程中的无数次“彩排”之一。在“彩排”中，你可以放松自己，尽力发挥，同时看到不足，学习其他“同台演员”的长处。那么，在一次次“彩排”过程中，你的表现将会愈来愈精彩。

### (三) 消除紧张情绪的训练方法

要消除紧张的情绪，有哪些心理训练方法？

沉重的高考复习负担使不少考生感到有一种无形的心理压力，因而心理陷于紧张状态之中。心理学家认为，长期处于高度紧张状态会使大脑连续高速度运转，而休息时间减少，睡眠不安，心理上常会产生沉重感、压迫感、失落感、抑郁感和不安感，长期心理紧张会使



人的植物性神经系统功能失调,降低免疫能力,从而引起生理和心理疾病。这里介绍一些简单易行的消除紧张情绪的训练方法。

### 【1. 意守丹田法】

这是我国古代流传下来的自我放松训练法。具体方法是:首先静下心来,排除杂念,两眼似睁非睁。似闭非闭,把注意力集中在下丹田(腹部脐下3厘米处),想像着在丹田中有一股气。接着用腹式呼吸法慢慢呼吸。吸气时想像着丹田中的这股气由腹部逐渐上升到胸部,再上升到头部,直到头顶“百会”穴(头顶正中线与两耳尖连线的交叉处)呼气时,想像这股气由百会向后、向下顺着脖子、脊梁下行,直到“会阴”(指骨盆的下方,左右两腿之间的区域,后部有肛门,前部有外生殖器),再向前、向上回到丹田。这样一呼一吸,周而复始,反复进行。由于集中了全部的注意力,就能使训练者渐渐达到排除一切杂念、心静神宁的境界,从而达到消除紧张、自我松弛的效果。这种自我放松的心理疗法,不管在什么地方,也不论是站着、坐着还是躺着,都可以进行,而且所花时间长短不拘,简便易行。

### 【2. 视觉放松法】

所谓视觉放松,即用画面创造松弛的心境。其具体步骤是:闭上双眼,在脑海里想像一个使你真正感觉放松、恬静、愉快的姿势,描绘出一幅令人感到舒适的图画——漫步在海滩上,听着海浪温柔地拍岸声,让沁凉、清爽的微风任意从脸上、头发上吹过;或是漫步在公园浓密的树阴里,鸟儿在枝头啾啾鸣叫,想像你感觉松弛的经历。平稳地深呼吸,让自己沉浸在对往事的美好回忆之中——回想那情形、声音、气味、感觉和心境,让自己重新体会那些幸福的瞬间,就能使紧张慢慢得以缓解。

### 【3. 意动悬垂法】

先找来一个小锤(或者小铁块、铁球、铜钥匙之类的重物),



用一根 33 厘米左右结实的细绳（或尼龙绳）的一端将它系牢，然后用自己的优势手（即拿筷子的手）的拇指和食指提住细绳的另一端，让小锤成自然悬垂状态。待小锤停稳不动时，就让自己用意（手不要动）想像着小锤开始作画圈运动。开始时按顺时针方向画小圈，而后越画越大。等到小锤在意念导引下果真运动起来，出现顺时针方向的画圈运动时，就再改变想像，让小锤进行逆时针方向的画圈运动，直到成功为止。这种心理疗法的关键是，要集中注意力，排除一切杂念，用意念导引小锤运动。初学者可能头一两次学不会，但只要多练几次，注意力就会真正集中了。实践证明，此法对于考试怯场者来说尤为有效。

#### 【4. 深呼吸放松法】

通过胸部的深呼吸，可以增加呼吸量，使血液中的氧气含量更充足，使肺部的二氧化碳呼出得更彻底，还可以扩大胸廓，减少心脏和肺受到的压力。因此，在面临紧张情况时做深呼吸，可使人全身放松，恢复镇定和平静，并且增加勇气与自信。在练习深呼吸时，可以闭上眼睛，以放松的姿势坐着或站着。抬头挺胸，双肩放平。吸气时要深深地吸，把肺部尽量扩张；呼气时慢慢地呼，让呼气时间拖得稍长一点，一直到把肺部的残留气体差不多呼尽为止。尽量用鼻子呼吸。深呼吸放松法简单易行，不需要占用较长时间，是一种方便、有效的应急措施。如在考试之前、出场表演或讲演之前以及参加体育竞赛之前，都可以用深呼吸法来调整身心状态，减轻紧张情绪。

#### 【5. 自我意识调节放松法】

这种自我放松的形式是重复说一些自己编排的指令（例如“我手臂开始放松”），这样，你便会感觉到该指令所描述的效果在身上出现。

放松训练的基本程序：

（1）准备工作：找一间室内整洁，光线柔和，周围没有噪音，



没有其他人打扰的房间，身处其中令人舒适、愉快，不受任何干扰。房间里必须有一张床、沙发或比较舒适的靠背椅。开始时，先坐在椅子或沙发上，或者躺在床上，姿势尽量使自己舒适。然后，闭上眼睛。

(2) 放松的方法：针对身体上的各个肌肉群，先集中注意力。然后使肌肉绷紧，仔细感受并保持肌肉的紧张状态，5~10秒之后，解除肌肉的紧张状态，并注意体会肌肉放松时松软、无力、温暖的感觉。用同样的方法逐一收紧并放松全身的肌肉。

放松的顺序：手臂部，躯干部，腿部，头部，全身，根据需要，可以进行新的排列。

#### (四) 调节高考临近的紧张心理

高考前，感到紧张，是非常正常的，只要学会自我调适，把紧张控制到中等程度，对学习无害，反而有利。

##### 【1. 紧张心理对高考的影响】

(1) 中等程度紧张心理对高考有促进作用。一定的高考的压力一方面促使考生努力学习，全面、认真地复习，对学习知识有一定的促进作用；另一方面紧张感的出现使大脑保持一定的紧张度，可以使考生集中注意力，防止走神。提高复习与学习效率。

(2) 过分紧张心理对高考有负面影响。如果紧张感和压力感过于强烈，长时间处于紧张状态，会在考生心理上产生沉重感、压迫感、失落感和烦躁不安等不良情绪，对考生的身体和心理健康带来不良影响，妨碍正常思维。分散注意力，影响学习效率。

##### 【2. 保持冷静的头脑和坦然的心境】

过分的焦急和紧张是于事无补的。虽然高考是升学考试。但是随着现代社会经济的发展，读大学已不是唯一的出路，除了上大学外还有很多路可以走。



### 【3. 合理安排复习】

为了缓解紧张，在平时就必须合理地安排复习，按照复习计划办事。只要按时完成了制定的复习计划，“胸有成竹”，心里就不会再感到紧张了。

### 【4. 转移注意力】

当感觉紧张时，可专心地听听音乐，做做使身心松弛的放松练习。或者是看看电视，从而忘却那些不愉快的事，使自己的情绪逐渐放松。有时实在放松不了的话，可以专心地做一些自己平时感兴趣和喜欢的事情。通过这样转移注意力，可暂时忘却烦恼、淡化紧张的情绪，从而使自己获得放松。

### 【5. 采取“合理化”心理防御方式】

在紧张的时候，为自己寻求一些合乎自己需要的理由来为自己开脱、安慰自己。比如，“这道题我不会做，那么别人也不会做”；“那次模拟考试不理想，是因为我那些天状态不佳，没有复习好”；“现在我还有好多书要看、要复习，别人也肯定没复习，他们也同样没复习好”等等。

## （五）如何消除考试过度焦虑

心理学研究表明，如果焦虑强度与应试能力之间呈现倒“U”型的关系，即焦虑处于中等程度，应试能力就强。过分焦虑和毫不焦虑，会影响考试的发挥渴望取得最佳考试效果的焦虑水平，应该是中等程度的。

考前适度紧张是必要的，只是不能过分紧张。怎样才能做到这一点呢？在应试指导中，关键是“双基”扎实和正确对待考试。为此，在认真搞好复习的同时，对自己的期望也要实事求是，不必作过高的期望，这样，心理负担自会减轻，就可以“轻装上阵”



了。怯场（严重者甚至会晕场），产生的原因很多：复习不好，心里发虚；考场气氛严肃，造成紧张情绪；求胜心切，生怕发生意外；不知深浅，心中慌张；进考场前家长、老师或朋友的谆谆告诫和殷殷嘱咐，造成心理压力；考前发生影响情绪的偶发事件等等。克服怯场心理有下列办法：

### 【1. 调整抱负水平】

所谓抱负水平，是个体预期自己在未来的活动中要达到的目标。抱负水平是影响考生考试焦虑的重要因素。抱负水平过高，注意力就会因集中于过高的目标而造成强大的心理压力，产生严重的心理焦虑。因为目标定得太高，超过自身的实际水平和能力，在考试之前就会因没有把握实现目标而失去信心，影响复习效果和质量。也会在考试期间因过分忧虑而心烦意乱，分散精力，影响正常水平的发挥。因此，考生要正确理解父母“望子成龙、望女成凤”这种迫切心情，在正确对待老师“青出于蓝而胜于蓝”这一良好愿望的前提下，根据自身实际情况，作出恰当的估计，定出切合实际的目标。

### 【2. 自信训练及个案】

自信训练法是一种行之有效的考试焦虑自我消除方法。“自信训练”是通过让考试焦虑的同学努力表达正常的情感和得到自信心，使得那些消极的自我认识得以扭转，借以消除和削弱考试焦虑的方法。

“自信训练”的设计直接针对考试焦虑中的担忧成分。在应试前，考试焦虑患者有数不尽的担忧。研究表明，当一位应试者充满担忧的情感时，便会在大脑皮层产生保护性抑制，妨碍正常的认知活动，如何通过自信训练克服考试焦虑的担忧成分？下面是战胜焦虑，提高自信训练的两个步骤：

(1) 找出消极观念。某些考试焦虑患者在临考前对自己的消极观念往往察觉不到。这是由于这种消极的观念已经成为习惯化的



东西，应试者早已对此熟视无睹。不觉为奇了。要扭转这种习惯的认识，需要应试者仔细留心个人的潜意识和朦胧的念头，把它清晰地用书面语言表达出来。也就是在一些纸上把这些担忧的想法逐条记下，这种做法可以把个体朦胧的担忧变得清晰，从而使个体清楚地意识到自己当前消极的究竟是什么。这是自信训练的第一步。也是非常重要的一步。

(2) 向消极自我意识挑战。逐条记录消极观念以后，就是训练自己向消极观念挑战。这是“自信训练”的决定性步骤。所谓挑战，就是指向消极的观念的不合理成分进行自我质辩，其中包括指出这些消极观念的不现实性和不必要性，阐明由此对个人所造成的危害，并明确今后应该采取的态度。

### 【3. 深呼吸缓解法】

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，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。

还可以用“呼吸守点法”，即双眼只看一个固定的目标，同时深而均匀地呼吸。久之，便可稳住自己的情绪。如果条件允许，还可以用“提肛法”，即持续做紧缩肛门的体操，这对于缓解心理紧张，松弛肌肉也非常有效。此外，还可以用“自我暗示法”。自我暗示即通过语言来调节中枢神经系统的兴奋性，从而使神经系统的机能得以改善。例如，可反复默念“镇静，镇静”，“一定可以考好，一定可以考好”等。还可以有意识地想像一些愉快、舒适的情境状态：乎躺在林中草地上，小鸟在树枝上啾鸣，松鼠在身边跳跃……这些都可以起到减轻或消除紧张的作用。

除上述之外，再介绍其他几种消除怯场的方法。

第一，回忆知识的大致结构。人在办任何事时，如果心中已经



形成办某事的大致方略，情绪就会稳定。考试时，回忆不要太细，更不要因回忆不起来增加紧张情绪，哪怕是只回忆到本学科的某章、某节的知识体系就行。

第二，进入试场前进行自我暗示。小声念一些自我暗示语：“我今天精神特别好。”“我此刻一点也不紧张。”“监考老师真像我的××（人）。”

第三，肌体调节法。坐的姿势要放松，两腿不要靠紧或挺直，要稍向前伸，双臂自然弯曲，很随意地按习惯放在桌面上；如果觉得有些发颤，马上伸伸双膀，深呼吸二三次，可使全身肌肉放松；做眼保健操（轻揉太阳穴）或在前额抹点清凉油。

第四，转移刺激法。即有意识地想一些与考试完全无关的事情，可能会使紧张情绪中断。比如想起某次足球赛的射门动作，或者想起某位歌手表演时的神态，这就是用新的兴奋中心抑制原有的兴奋中心。忘记自己身在考场，紧张情绪当然也消失了。短暂的二三分的“走神”之后，再把思绪拉回到做试卷上来。

考取清华大学的兰兰总有应付考试怯场的办法：①定出合理的考试目标。定目标要切合自己的实际，不能过高，也不能过低。②做好考前准备，坚定信心。考前准备包括知识的准备、生理的准备、物质的准备。③掌握考试技巧。考试的技巧很多，如先易后难，仔细审题，反复审题，不提前交卷等。④学会自我放松。保持良好的心态。⑤劳逸结合。保持常规生活方式。

焦虑是人人都会出现的一种心理状态，焦虑丰富了一个人的情绪生活。一个人如果能多次战胜焦虑，能很好地面对焦虑，就会变得越来越自信、越来越成熟，成绩也会越来越好。

## （六）如何化解对高考的抑郁

一般来说，平时考试成绩不令人满意导致一时的抑郁情绪是正常的，随着时间推移，这种情绪就会逐渐减弱以至消失。但是，如果在长时间里，抑郁情绪丝毫没有减弱；或者较为强烈的抑郁持续



地存在，或间歇性地反复发生，那么这是一种有碍身心健康的不佳情绪状态，应该设法将它加以控制和消除。

设法采取行动走出抑郁困境，具体来说要完成以下步骤：

一是，想一想自己期望在哪些方面变得更好？可以是一个或几个方面。通常首先找出最急需改善或最重要的方面。

二是，设想一下自己在以上某一方面想要达到的更理想的状态是怎样的。要开动脑筋，尽量多地想像出可能达到的各种各样的好的状态。

三是，找出自己现在具有的、可以利用的有利条件。如身体素质、知识经验、物质条件、社会关系、信息与资料、地域环境、时间与机遇等等。要开动脑筋，进行发散式思维，尽可能多地找出能够支持自己走出困境的资源。

四是，在 B 与 C 之间反复对照、权衡。探索各种不同的目标状态与实现的可能途径，最终选定一个最为现实可行的目标及其最佳的实现途径，下定决心实现这个目标。

五是，将选定的目标划分为几个阶段。在一个大致的时间段内制定出计划。然后，按计划进行操作。在操作过程中还应该注意随时调整策略，以求最大限度地接近目标。

可以把以上步骤概括为下面的几个问题：我想要什么？我拥有什么？我可能实现什么？我应该怎样做？解决了这几个问题，积极而有效的行动就被成功地启动了。

### （七）减少焦虑、紧张、担心、害怕的方法

介绍以下方法，可以试一试：

第一步，①我焦虑（紧张、担心、害怕）什么？②为什么焦虑（紧张、担心、害怕）？③纵使我所焦虑的事情真的发生了，最坏的结果是什么？它是不是真的那么可怕？别人是不是也经历过类似的事情？他们是不是完蛋了？我是否就无法活下去了？

第二步，①究竟出了什么问题，令我如此焦虑（紧张、担心、



害怕)? ②问题的起因是什么? ③解决的办法有哪些? ④我决定用什么办法? ⑤什么时候开始采取行动?——现在。

### (八) 战胜考试焦虑的 66 句正向语

下面是在考试焦虑时使用的 66 句正向自我语言, 供考生有针对性地记熟某些语句, 届时应对。

备考时, 我很用心, 考试一定没有问题。

面对考试我不需要紧张。

我相信这次考试我会顺利。

今天我的精神真好, 一定可以考好。

考试是我自己的事, 不必管其他同学的成绩如何。

(监考老师) 他看他的, 我又没有作弊, 不必害怕。

我已经准备很充实, 一定能发挥好。

这次考试, 绝对没有问题, 我有信心。

不要紧! 先别紧张! 我很沉着。

紧张是正常的, 没关系, 做个深呼吸, 放松。

心情放松! 紧张是没有帮助的。

考试不是一件可怕的事, 尽力而为就可以了。

头脑要冷静, 面对这次挑战。

我要打起精神, 面对这次挑战。

我已经掌握了重点, 我一定能过关。

我要相信自己, 不要受其他人所影响。

考试是自己的事, 不必在意别人怎么想。

这次考试只不过是一次认真作业。

不要担心考试的结果, 只要尽我最大的能力。

没关系, 无论考试结果如何, 我都不会紧张。

不要有任何愚昧的想法, 胡思乱想只会浪费时间。

没必要紧张, 做一个深呼吸, 放松。

不要有愚蠢的想法, 尝试表现我最好的一面。



记住！放松！慢慢的！小心地做。  
过细审题，要过细。  
这道题的条件是什么，搞清楚。  
计算题，要认真；  
多种知识点交叉，我要过细分析。  
真棒，我又做完一题。  
我觉得我有能力去解答这些问题。  
做错了，没关系，幸好及时发现。  
做错了没有关系，可以从头再来。  
做错了，改正就是了。  
题目要看清楚，一定没有问题。  
我的能力还不错嘛！  
这题不会没关系，先做会的。  
想一想这个问题要我做什么？  
还有时间，不要慌。  
虽然题目难了一点，但我准备很充足，难不倒我。  
上次考不好，并不代表这次也考不好。  
只管现在考试，不必担心其他事务。  
发现错了，没关系，改正就好了。  
想一想，还有什么方法可以运用。  
一步一步来，我一定可以做完它。  
这个问题的重点在哪里？  
很好！到目前为止还不错，继续做下去。  
我就知道，我一定可以做得很好。  
这是什么类型的问题？我要仔细分析；  
我要很小心地核对。  
不要神经兮兮，假如其他人能做，我也会做。  
假如我不知道如何做，其他人也不会做，不用担心。  
不要想得太多，专心地做题。  
我很沉着，很冷静。



他做得快，但不一定都对。  
我做得慢，稳扎稳打，得分率高。  
认真，再认真；过细，再过细。  
很好，我自我感觉不错。  
我的心态很好，智力发挥也很好，真棒！  
把握每一段时间，做完后再检查一遍。  
还有时间，再检查一遍。  
不要紧，按时交卷就可以了。  
我终于用心地考完了。  
我已经尽力了，我对自己很满意。  
考完了，我不对答案，准备下一科考试。  
让过去的成为过去，最重要的是做好下一次。  
准备：考下一科，先心情放松，再梳理知识结构。

## （九）如何面对家长

### 【1. 如何面对家长期望过高的心态】

#### （1）理解父母

对家长来说，谁都希望自己的子女能升入高等学校、父母经常过问孩子的学习情况，对子女的生活无微不至地关照，作为子女来说。不应该计较父母的语言、态度、方式及方法，更不应该延伸到如果考不上，将会怎么办这样的问题上。而且大多数做父母的都希望自己未能实现的理想、愿望能够在儿女身上实现。所以对于考生来说，应该理解父母对自己的期望，反之，如果在高考紧张复习阶段，做父母的对考生漠不关心，不闻不问，考生的心情恐怕也不会好。

#### （2）与父母沟通，化压力为动力

家长、教师希望考生在学业上取得优异成绩，这是推动考生努力学习的外在动机：考生希望自己获得知识，希望自己能够升入高



等学府学习，这是推动考生学习的内在动机。实践证明，二者如能很好地协调，使内部动力和外部动机结合起来，会取得最佳的效果；反之，两者不能协调，考生就会感到父母给自己的压力过大，感到紧张。这时，考生可以有意识地与父母聊天，告诉父母自己的真实想法，当和父母达成共识之后，考生就会感到轻松多了。所以，学会与父母沟通，是减轻压力的有效方法。

### (3) 制订切实可行的复习计划

根据自己的实际情况，制订一个好的复习计划，进行有效的复习。另外，还可以主动请家长对自己进行监督，检查自己对复习计划的执行情况。这样，考生的紧张压力也可以大大缓解。而许多考生达不到父母的要求，并不是目标过高、能力不足所致，而是缺乏一个切实可行的复习计划。

### (4) 关心父母

第一，理解父母。由于时代的发展变化，上一代人与下一代人之间在价值取向、思维方式等方面都存在着差异，甚至有矛盾和冲突。这不仅反映在家庭生活。而且在处世为人、兴趣爱好方面也能看出明显的不同。这些差异造成父母与子女之间难以互相沟通和理解，这就是人们所说的“代沟”。父母大多有常回首的习惯和作风，每每感叹“世风日下”；而现在的青少年则仰慕西方文明，希望拥有丰厚的先进的生活资料与设施，渴望个性充分自由发挥，强调自己的独立个性。如女孩子在穿戴上讲究独特就是一例。在兴趣爱好、娱乐消遣方面，两代人的差距更是显著。这是形成父母子女心理隔阂的社会历史原因。

从父母与子女的血缘关系来看，父母爱子情真，望子成龙心切。他们尽一切可能向子女传导他们的人生经验与处世之道，并期望孩子沿着他们用心血和汗水筑起的“梯子”一步一步向上攀登。这种动机是美好的，这种精神是无私与崇高的。但是，另一方面，由于他们自以为是孩子的“衣食父母”兼“天然的教师”，他们的观念中不肯改变自己的身份，习惯于支配和发号施令，恨不得达到“令行禁止”才心满意足。这样，不可避免地要以“高压”手段，



粗暴、简单地对待孩子。其结果必是事与愿违，子女不仅与之背道而驰，还招来一肚子怨气。所以说，父母的过错在于没有看到青少年身心发展规律的作用，没有“降低”身份去尊重、理解和信任孩子，因而造成不能沟通、不能合作、不能愉快地相处。

另一方面，中学生心理发展尚未达到一个完全的独立自主的成年水平，却往往片面地追求“独立自主”，偏激地理解“独立性”，过于看重自我而目中无人；还缺乏足够的理智程度，多感情用事，不能以积极主动的合作态度向父母展示自己的内心，却以赌气似的“闭锁”、“对着干”、“沉默”、“不理睬”为武器，使矛盾日益激化和加深，隔阂更加扩大得令人心寒。因此，唯一有效的方法是不再相互埋怨，也无需自我戒备，而是尽力求得彼此的理解和融合，特别是孩子应更多地理解和体谅父母，尊重和关怀父母，向父母展示自己的内心，开诚布公地与父母交谈几次，相信一定能互相沟通和互相理解，从而除去心头的阴影。

感觉父母的爱心，是改善父母子女关系的至关重要的一环。父母对子女的爱是天底下最无私、最真诚和最伟大的一种爱，父母的情怀如“投我以木瓜，报之以琼浆”一般，只要你将自己内心的痛苦与欢乐、思想与感情、理想与志趣、爱与恨统统对父母讲出来，他们定会被你的至诚所感到，因此也更加了解你，关心你，竭诚尽智地去理解你、尊重你、甘愿做你起飞腾达的铺路石而奉献出一切。只有真正体验到这份爱心才能化解你的苦恼。但愿我们这一代人做了父母和母亲的时候，不再犯的错误，而成为体恤下一代、尊重他们、爱护他们的新时代的父母。当然那份爱心依然是无私的闪光的。

第二，关心父母。我们不仅要父母关心我们，而且要关心父母，这样才有利于家庭和睦，我们才能集中精力学习。

A. 了解父母的需要。父母有哪些需要呢？

· 尊重要求。父母在往往对是否获得我们的尊重是十分敏感的，这就要求我们要注意语言和行为，要尊重父母，并和他们保持一种亲和关系。



· 精神上的依附需求。父母希望能在思想上、情感上与我们保持沟通，增进感情交流。否则就会产生被遗弃的孤独感、寂寞感。

· 安全需求。父母的安全感比我们更强烈一步。迫切希望我们的安全能得以保障。他们往往为此啰嗦。

· 健康需求。所有的父母关心我们的健康胜过关心他们自己。

· 支配需求。父母对我们的生活和学习都有一定的支配欲，我们要理解，这是他们对我们的责任感和义务感所致。如果我们不注意这种支配需求心理，则会导致某些矛盾的发生。

· 成就需求。父母特别希望我们成人成才，希望我们能为国家 and 人民做出贡献，特别是一些以往颇有成就者这种需求就更加强烈，他们得不到满足时往往会诱发情绪变动。对此我们应予以理解。

此外，单亲父母还有求偶要求，对此，我们不应强行干涉或者出言不逊。

#### B. 满足父母的心理需要

· 征询决策意见。尊重父母在家庭重大问题上的决策性意见，也是完全必要的和有益的，因为他们阅历广、经验多、涉世深，可以起到很好的咨询作用。应主动征询父母的意见，会使他们感到自己受到尊重，心理上便会得到很大的安慰。相反，如果嫌父母啰嗦，不征询他们的意见，他们便会觉得自己对你是不无足轻重的人，感到受到冷落，从而与你产生心理隔阂，造成不正常的家庭气氛。

· 常与父母谈心交心。父母对我们的日夜牵挂，加之他们在工作中会遇到不顺心的事。精神上的这些苦恼、烦闷、忧虑需向外宣泄，向人诉说。如能常和父母谈心聊家常，能使他们的心理得到满足，有利于家庭气氛的和睦。

· 告知你们行动信息。父母都十分关心子女的行动信息，没获得儿女的信息，他们有一种心理折磨。所以，要设身处地地想像和体验父母的心情，外出时也应告知行踪，以免他们思念，增添不必要的心理负担。

关心父母生活和健康。我们不仅要父母关心我们的生活和健



康，也要关心他们的生活和健康。只要能想着他们的生活和健康，多谈几句贴心的话，他们就会感到精神十分愉快，心理得到安慰和满足。在父母身体不舒服时，更应问寒问暖，表示关心，有可能的话陪伴他们去医院看病打针。他们精神上得到安慰以后，病体也就容易早日康复。

· 善于赞扬父母。人人都需要赞扬，父母也不例外。当他们为你操劳时。要讲“谢谢爸爸、妈妈。”“你们太苦了。”“你们对我的关心，使我很感动。”……在母亲做好了饭菜，你如果说：“妈妈，你今天做的饭菜很好吃。特别是那盘鱼烧得很香，我很喜欢。”在一般情况下，笔者可以预见，第二天她烧的菜会比今天更好吃。如此不断有口福，你何乐不为呢？

· 耐心听他们啰嗦。啰嗦几乎是所有母亲的本能。此时你应笑脸相迎，耐心听，不要强辩，或者讲“你讲的有道理，但我要做作业了”。她会明白你最大的事是学习，便不会再啰嗦了。要想使母亲不啰嗦，还有一种办法，即表扬她不是那种啰嗦的人：“我一位同学的母亲很啰嗦。但是妈妈，我发现你不是那种人，我感谢你……”

## 【2. 如何与你父母融洽相处】

怎样才能避免与父母产生矛盾，即与父母融洽相处呢？

首先，要关心国家大事。并与父母经常交流思想，使两代人对国家形势有比较一致的认识。这是与父母融洽相处心理相容的基础。

其次，要了解点成人心理。年轻人为了能与父母融洽相处，当然首先要了解自己的父母。为此，应该了解成人心理，尤其是更年期心理。应该懂得，一方面，处于更年期的父母，在生理方面往往表现为疲乏、失眠、心悸等；在心理方面则表现为易激怒、好动感情、烦躁不安等。另一方面，本来父母就特别希望儿女尊重自己，如果此时受到顶撞，就会感到格外痛心、难过、怒不可遏，甚至会因此而罹患心身疾病。因此，做儿女的，就要设身处地地替父母想



想，尽可能心平气和地与父母讨论，不要惹他们生气。

第三，要善于进行反思。年轻人血气方刚，遇事好只进不退。但是，如果我们能遇事退避三舍地反思一番，当有助于矛盾的解决。例如，当我们抱怨父母对自己有成见时，我们是否想过，自己对父母也有先入为主的成见？很多时候，我们只以自己的生活经验为准则来批评父母，尤其是批评他们在兴趣、嗜好等方面抱残守缺，觉得他们是“土包子”。其实，我们不感兴趣或不愿接受的东西，并不一定就是落伍而毫无价值的东西。再如，当我们对父母有什么不满时，如果能冷静地分析一下他们为什么会这样做？也许就会感到不那么厌烦了。例如，父母经历了不少艰难困苦日子，他们对金钱自然会比我们看得重一点，等等。诸如此类的矛盾，只要我们能与父母来一个“心理位移”，矛盾不难解决。

最后，与父母“约法三章”；为了有助于消除矛盾，可与父母约定：今后彼此间如出现矛盾时，可依据矛盾的内容、程度的不同，分别采取以下措施，即：

(1) 接纳。这种接纳不是被动的强加，而是在真正弄清对方的意见和态度后，感到这些意见亦有合理和现实之处，因而心悦诚服地接受对方的意见。

(2) 融洽。即对双方的意见取长补短，以融洽为一个更为合理的意见。

(3) 折衷。即将双方的意见结合为一个活动方案，这就是要求双方都有所让步，这是一种比“融洽”低一级的处理矛盾的方式。

(4) 并存。即允许双方各有自己的态度和看法，但不相互形成活动障碍。在“并存”中，尊重和迁就是双方应具备的态度。



## 第六课 考前7天全攻略

临高考还有7天了，每个考生都不免心情紧张，夜不能寐。如何度过这7天，对于每个考生都十分重要。



### 一、高考前7天冲刺复习

#### (一) 考前复习的指导思想

##### 【1. 生活要有规律】

在考前一周内要特别注意保持有规律的生活，如果仍然整天忙着做题，就很容易引起思维的混乱。早上起来吃过早饭后休息片刻后抓紧时间复习，午饭后最好是进行午睡，适当放松大脑，晚饭后可以适当做一些量不是很大的活动。但是，容易紧张的同学。高考期间中午往往难以入睡，因此，这类同学最好不要养成午睡的习惯。以免考试时下午的精神不振作。在高考前的几天，适当的活动可以使大脑得到休息，从而恢复精神，为高效的复习做好准备。

##### 【2. 不要再大量做题】

重在梳理知识结构 在考前一周，必须将读“厚”了的书再读“薄”，也就是加深对知识重新组合、浓缩，形成一个简单明了的适合自己运用的知识结构。考生可以用提纲、图表的形式将每一章、每一节都作出一个归纳，列出重点，使知识可以连贯起来，从而达到融会贯通的目的。可以依靠这些提纲、图表进行回忆、复习



各科的主要知识点。反之，此时若做大量的习题，就会使自己陷入题海之中，也可能导致遗漏了一些重要的知识点。攻克难题需要花费大量的精力和时间，若久攻不下，会想到离考试时间已不多，而自己还没有复习好，这样会降低自信心，加重对考试的焦虑感。在考试的前几天，一定要反复查看已考的模拟试卷，注意改正错误。当然，还可找一些难度较小的套题来做，一方面练了笔，另一方面又增强了自信心。

### 【3. 对做过的试卷进行认真地理解和消化】

这样有利于全局在胸，使情绪稳定，从容赴考。在理解和消化试卷时，要注意与知识结构相互联系，特别是返回到自己整理的知识结构表上，同时，在表上写写自己的体会。

### 【4. 要讲究复习效率】

与高效率相反的是拼时间，单纯地拼时间会使得身心疲惫，得不偿失。在这时，考生要处理好抓紧时间和提高复习效率之间的关系，如果处理好了，可以使考生对自己有信心，也有利于在紧张的复习中达到心理平衡。可以根据自己的实际情况制订一个比较详细的复习计划，从而科学地安排时间。

### 【5. 适当地放慢复习节奏】

在考前几天的时间内，应该适当地放慢复习节奏，尽量减少过度思考，使大脑兴奋程度下降，以便大脑能得到充分休息。以保证在考试时精力充沛。

### 【6. 保证充足的睡眠】

睡眠有助于体力和精力的恢复，有助于保持人的身心健康，还对学习有促进的作用。心理学研究表明，学习之后的睡眠对记忆会产生良好的影响，有助于大脑对所学知识的进一步加工，从而可以加深记忆，提高复习效率。所以在考前的几天里，一定要保证有充



足的睡眠时间。

## （二）考前7天冲刺复习

考前7天还是要适当进行各科复习的。虽然在“考前50天的闯关复习”中已经介绍了复习方法和内容，但有必要再次加深说明与强调。在这里，我们根据历届考生的经验，给你提供者7天的具体安排。但由于全国大部分省（市）是自主命题，加上每个考生的实际情况不同，这里只供考生参考。

### 【1. 考前第7天复习冲刺】

#### 作息时间表

起床：7:00~7:30

早餐：8:00

听音乐：9:00以前

复习：9:00~11:30

午餐：12:00

午休：13:00~14:00

复习：14:30~16:00

晚餐：17:30

运动、散步：18:00~19:00

看书：20:00~21:00

睡觉：22:30

#### （1）语文复习（上）

语文复习，除了查看历次考试试卷、复习基本知识和在老师的指导下复习有关基础知识外，还要注意以下几点。

##### ①重温古文翻译

在今天做训练题时，要力争看懂文字，要善于参照上下文，瞻前顾后，必要时也要学会加以合理的猜想；翻译时以直译为主，尽量和原文保持一致；做到语句通顺，符合现代汉语习惯。



古文翻译还要再次注意学会增、删、换、调、留几种方法。“增”是指补充词语的意思或者增加句子的成分；“删”指将不必要的东西删去；“换”是指将单音节换成双音节、将不合时代色彩的说法换成现代文章说法等；“调”是指进行语序的调换，将古文中的前置、后置换成现代汉语语序等；“留”是指将古今一致的内容（比如人名、地名等）留下来。

在训练时，遇到个别词语不会翻译，可以根据上下文猜测其含义，进行意译，大意对了，考试时扣分就会相对减少。

### ②古诗鉴赏

复习时要注意这类题要考诗词中的形象、语言、表达技巧及评价思想内容，形象，包括叙事诗中的人物形象，更包括诗中的景象、物象。如属现实还是浪漫，是豪放派还是婉约派等，但，要注意有的诗人并不局限于一种风格。

还要明白表达方面有直接抒情、间接抒情、借景抒情、托物言志、情景交融等。技巧有实写虚写、动写静写、正写侧写、烘托映衬、对比、夸张、比喻、象征等多种。归纳对诗歌思想内容的评价，大致有评价主旨、表达情感等。

将诗词读懂做诗词鉴赏，思维一定要放开。复习中要多读多练，摸索答题规律，注意训练规范答题。

### ③默写名句名篇

在复习该类题时，按照平时写过的、非常熟悉的名句名篇，有选择性地以读写来复习。在扎实记背的同时，鉴赏各种各样诗篇，从语言表达到思想内容逐一吃透。

### ④文学鉴赏

至少应该从两个方面来对作品进行鉴赏。首先是作品的表达技巧。训练时应注意在完整阅读文章之后，把握文章运用了哪些技巧，比如对仗、用典、象征等修辞手法，对这些修辞手法所表达的形象以及在全文中所起的作用要熟悉。

其次，要对文章的内容进行评析。说清作者通过描写形象，想表达什么样的感情、思想，有何向往、寄托等。语言方面，要熟悉



作者的语言风格技巧、特点、达到了何种效果进行分析。

## (2) 数学复习(上)

数学复习应注意以下几点：

### ① 回归课本、规范答题

在这一天应有意识地回顾课本，进一步巩固基础知识和熟悉各种例题习题。考生要明白，有些高考题，是对书中例题、习题的改动、拓展和延伸。所以回归课本进行复习非常必要。在实践中，考生经常因答题步骤缺失而失分。所以一定要抽时间看课本，熟练规范答题。

回归课本，就是对课本目录进行回忆和梳理。对基本的方法和技巧不能回忆的，要尽快补上，最后形成完整的知识网络；注意复习“改错本”，以前自己哪些地方易出错，要提醒自己注意，避免高考时犯同样的错。

值得指出的是，在回归课本，复习课本基础知识时，切忌强记题型、死背结论，这样不仅浪费时间，而且能力也是无法提高。要注意训练答题规范、准确、快速、卷面要整洁、有序。

### ② 有针对性强化训练

通过熟悉过去做的考卷和练习，应争取在审题上有所提高，特别是针对新题型，应用题，对能够搜集到的全国各地的卷纸上的新题进行训练，做题前学会多思考，答题时做到审题不急，要看清，估计一下解题形势，尽量避免走弯路，不要“有路就走”，仓促下笔解题。此外，针对小题进行强化训练，力争做到快、准、稳，学会“小题小做”，不要小题大做，答非所问。

强化基本技巧，常用技巧的练习，看到题目后，尽量利用通用的办法来解题。不要一味追求“新意”而浪费时间。

### ③ 注意“把关题”复习策略

一般高考数学考卷的最后几题较难，属于“把关题”，便于拉开考生高低分档次。这几题一般考得最多的内容包括函数、不等式、数列等的“把关题”，要尽量得分。

一般第一问属于送分题，第三问难些，实在不会做就放弃，这



样对全盘有利。解这种难题时，可在心里冷静地想一想，审题时多读两遍，尽量挖掘隐含的条件，做好转换工作，把重点的数量关系“拎”出来，利用列表、画图时进行分析，找到突破口。

成绩中等以下的考生，切不可在这类题目上花费太多功夫，还是要把注意力放在掌握基础知识和基本方法上。

## 【2. 考前第6天冲刺复习】

### 作息时间表

起床：7:00~7:30  
 早餐：8:00  
 自由安排：9:30以前  
 复习：9:30~11:30  
 午餐：12:00  
 午休：13:00~14:00  
 轻松复习：14:30~16:00  
 晚餐：17:30  
 运动、散步：18:00~19:00  
 休闲：20:00~21:00  
 睡觉：22:30

### (1) 文科综合复习(上)

考前文科综合各科复习一般包括以下几方面。

#### 【政治】

① 通过进一步熟悉历来考卷和练习题的复习，提高审题能力。政治考试中，考生答卷失误大部分原因是由于审题不清。一般答题要经过三个思维过程：首先将材料读两遍以上，在脑中形成重点内容的基本印象；然后就重点部分进行精读，并找出信息点；根据题目要求，学会将题目与相关知识挂钩，组织答案要注意准确性、完整性和逻辑性。

② 复习时要进行归纳总结，注意“悟”出高考规律。如试题考查的内容、角度等，悟出规律，查漏补缺。



③通过复习训练答题的针对性。要训练面对一个材料，找好切入口，用书本知识结合材料答题。一些考生由于在考前准备的内容较为宽泛，考试时就容易将熟悉的知识罗列上去，文不对题，当然得不到分。要学会摸索出题者的意图，增强答案的针对性。

④注意答案的逻辑性。在复习时要着重培养答题的逻辑性，做到条理清楚、明确、简洁。

⑤注意提高理论联系实际能力。高考政治题主要考查学生理论联系实际的能力。所以，有关社会热点、焦点的时政以及热点问题的背景材料要一步熟知。在这一基础上，更要掌握这些问题可以和我们所学的哪些知识、原理相结合，是怎样结合的，增强理论联系实际的能力。

⑥进一步熟练利用工具书。要用好政治时事小册子和试题研究工具书，要掌握“时事小册子”中的如下内容：（1）国内外重大时事。（2）国内外社会焦点、热点问题的概括与分析思考。（3）考试答题方法的介绍，开阔视野，拓展思路。

### 【历史】

①再次翻阅教材。复习教材，宜快不宜慢，宜粗不宜细，其目的不是系统地复习，而是弥补过去复习的不足和漏洞，对于模糊的内容，通过“翻”加深印象，提高记忆的准确性。粗看不能解决的问题，就需要认真地归纳整理复习。

②订正历次练习题中的错题。每个考生都做了大量的卷子，一定要“反省”错题。哪些错题的重复率较高，错题属什么内容，心中一定要有数。先要将所有的练习整理、归类、排序，逐一列出出错原因，分析它们是属于记忆不牢、概念模糊、缺乏分析比较的能力问题还是其他原因。

③把握材料解析题的解题思路。掌握先学会读懂材料，再从总体上看问题的方法。进一步熟悉找到材料、问题与学过知识之间的联系。要最大限度地从材料里获取有效信息，学会注意题目的暗示，尤其是要找出材料里面的隐含信息。

④重在基础知识的进一步梳理。高考是选拔人才的考试，重在



考查对知识的运用能力，所以对史实一定要充分了解清楚，包括事件的前因后果、背景、意义、史实之间的关系等，系统地记忆史实，也不容易淡忘。

## (2) 理科综合复习(上)

理科的理、化、生如何复习？在这几天里要以单科目复习为主，因为综合考试还是以单科知识为基础。综合多以生化综合、理化结实合为主，而且学科的痕迹比较明显，生物与物理的综合一般不常见。

### 【物理】

要熟练地系统归纳物理主干知识，使之由点到线、由线到面、由面到体形成完整的知识框架、体统。近年来，物理命题特点是“稳”中有变。因此，应注意：

①加强对物理概念、定理、定律或物理现象的理解能力，不仅要认识它们的涵义，还要明白它们的前因后果、适应条件和范围以及查相关概念、定理、定律间的联系与区别。

②学会用文字表达形式定性描述和解释自然科学的现象和规律，学会答题语言的科学、严谨和富有逻辑性。

③进一步熟悉试题与科技、生产生活的紧密联系，学会运用物理知识解决实际问题。

④要有独立实验的能力，对实验理论、步骤方法以及设计实验要再一次复习。

⑤面对材料，要学会从中获取有用的信息。

⑥注意实验题的复习和答题。物理实验关键还是基本原理，不管多难的实验题都离不开基本原理，此外基本仪器的使用、使用时注意哪些事项，要熟练，要尽量多动手去做。力学、电学、光学的内容的在实验题中都最容易出现。

课本上的实验是最基本的，要吃透。很多较难的实验的组合。比如电路设计，要考虑到电路安全、节省能源、精度（一般要求实验误差小于5%）等问题，很能考查综合分析能力。

⑦要注意知识间的横向联系。质点的运动学知识，不仅在力学



中是主要内容，在热学和电磁学中也有广泛的应用，而能量守恒和运动观点，功和能的关系贯穿了物理始终，从力学到原子物理都要应用这个规律分析解决问题。最好将这些内容加以整理。如果觉得单从理论上整理简单，而应用起来困难的话，建议根据近年来高考试题，归类整理，从中发现共同的部分，总结规律。

⑧关注科学、社会各方面的热点问题。物理试题经常与社会的应用问题相结合，复习中应注意跟踪当今社会热点问题，运用所学的物理知识来分析、计算。

在这几天里，基础不同的同学要有区别。

对于基础不太好的学生，关键是要查找知识空白点，并加以弥补。方法就是看书的目录，考生看到每一节的篇名，就要回忆相关的内容，如能准确完整地回忆出来，就跳过去。对盲点要及时将章节仔细阅读，再有针对性地做些题目巩固。

对于基础较好的学生而言，可有意识也将重点放在加强对知识熟悉程度的提高上，做到解题快捷、准确。可以做一些练习，但一定要把握好度，明确做题的用意，不要陷入题海里。可将做比较简单题当成训练思维的途径，通过做题理顺解题思路。

就高考而言，任何一项知识都是重点，所以要摒弃猜题、押题的做法，全面复习，将知识的角角落落都“扫到”。要注意审题训练，不可求快而忽略题中的各种限制性语句；考生一般对研究性学习的考题比较陌生，但这类题也是对基础知识的拓展，复习时可多熟悉类题，从中总结规律。

### 【3. 考前第5天冲刺复习】

#### 作息时间表

起床：7:00~7:30

早餐：8:00

自由安排：9:00前

轻松复习：9:30~10:30

午餐：12:00



午休：13:00~14:00  
轻松复习：14:30~16:00  
晚餐：17:30  
运动、散步：18:00~19:00  
轻松复习：20:00~21:30  
睡觉：22:00

### (1) 英语复习(一)

除了结合老师的复习要点，在英语科目上还要注意以下几点：

复习听力，进一步注意听力题的“精听”、“略听”和“跳听”相结合。加强对听力题的特点具体表现在特殊信息、细节、主旨大意、说话者的思想倾向和感情等隐含内容的理解。

熟悉对听力的最终目的是对句、篇等的综合理解。学会在做听力题时，要沉着冷静、注意力集中，要学会“跳听”和抓“关键词”、利用5秒钟迅速浏览问题和选项，切忌一词一句冥思苦索，即使没有听懂也要马上接着往下听，避免芝麻西瓜都捡不着。在平时训练时，要提高辨音能力，要熟悉边读、弱读、失去爆破等音变现象。另外要再一次熟悉“大纲”中列举的日常表达方式。

#### · 阅读理解

通过复习，要进一步学会瞻前顾后猜生词，长句短句解文章。该题选材趋向现代化、生活化，体裁有记叙文、应用文、议论文及说明文，议论文及说明文。进一步熟悉对生单词，可联系上下文、善于归纳，从词的构成角度上去猜。

在做阅读理解的选择题训练时，要学会进行合理地分析、综合、联想及推断，同时具备一定的社会常识。

#### · 完形填空

完形填空旨在考查考生综合运用语言的能力。要进一步训练作答前，可通过“跳读”和“边读边猜”等技巧，整体理解短文，把握文章的体裁、题材、内容及作者的观点等。学会要仔细寻找字里行间隐藏的线索，从而进行正确、合理的推断。注意所填的空以实词为主，干扰项的设置与语法结构无关，重在文意干扰。



## (2) 数学复习(下)

· 进一步吃透函数定义。函数是历届高考的重点,其应用面最宽,而且难度可深可浅,最容易在别的相关知识(如解析几何等)的交汇处出题。复习函数时,要花时间进一步针对基本定义、性质、图像等方面理解透、吃透。

### · 进一步复习几何题

几何包括立体几何和解析几何。立体几何在最后几天想提高很多有点困难。但进一步熟悉图形,培养较好的空间想像力、逻辑推理能力,还有计算能力,学会在推理证明中分析、综合。

解析几何题目一般是与函数结合起来出题,注重用代数的方法研究几何。图形和方程这两方面千万不能忽视,解析几何出题的趋势一般不会有复杂的计算,但基本运算还是要注意。

### · 复习应考技巧

一是对数学考试中各大题进行一定的“规划”,如大题中有几个小题,每一题该花多少时间,各题型解答的方法、思路有哪些,训练解题时的书写、公式、卷面形式答题速度。

二是数学考试的指导思想,是注意能力的考查,特别是加大对知识灵活和综合运用能力的考查。函数、不等式、数列、排列、组合、直线与平面、圆锥曲线等内容历来是考试重点,还会在知识的交汇点上去设计试题。一般来说每年高考试题稳中有变,变中求新。

三是不要误入题海战,而更应该侧重于系统的归纳、整理、进行分析,查找漏洞,从而知道自己的弱点所在,有针对性地练,如课本、考试说明。这些东西已经看似读得多了,但在整理知识过后,再读两遍书,能感到质的飞跃,也能摸索出一些答题技巧。

## 【4. 考前第4天冲刺复习】

### 作息时间表

起床: 7: 00 ~ 7: 30

早餐: 8: 00



听音乐：9:00 以前  
轻松复习：9:30 ~ 11:00  
午餐：12:00  
午休：13:00 ~ 14:00  
轻松复习：14:00 ~ 17:00  
晚餐：17:30  
运动、散步：18:00 ~ 19:00  
轻松复习：20:00 ~ 21:00  
睡觉：22:30

### (1) 理科综合复习(下)

#### 【化学】

①训练化学计算技巧。虽然计算一般不是重点，也不会有很多复杂的纯粹的计算题，但是复习时要侧重于计算技巧的灵活运用。

②从基本原理出发做实验题。复习时要加强熟悉实验中最基本的原理和基本操作，此外可以把近几年高考实验题拿来，研究化学实验题的演变。答题时，从基本原理出发，力求做到实验过程清晰，实验原理明确，表述到位、规范。

理科综合的难点在化学实验上，要求考生自行设计实验，并就它给出的相关信息来简答。这就是一种研究性的学习，要求能快速回顾课本。复习实验有多种形式，一是将实践能涉及的问题复习一遍；二是观看实验录像，加深印象。

要学会用化学语言答题。如设计实验、描述实验的反应及结果的用语都应专业、避免过度口语，影响得分。

#### 【生物】

①注意将知识形成网络。要让知识表成网络，主要是从点到线、由线到面、由面到体，在一个知识点通过发散、联想拓展相关内容。例如：遗传的物质基础、细胞学基础、新陈代谢、调节、进化、生态因子之间的直接关联的知识可以统一在一个网络中；又如基因，是生物学科的一个核心概念，它几乎把高中生物的主干知识、重难点知识都串起来了。一定要把这些知识再一次弄懂。



②实验题复习方案。最好把课本上学生实验以及新教材上有关酶的实验重新做一遍。在动手过程中体会原理，熟悉步骤。考试时的三种题型（实验设计、步骤补充、实验改错）都是建立在把课本实验弄懂弄通的基础上的。

③留心与现实生活有关的题目。生物的应用性很强，很多题目是要用生物学知识解释和解决现实生活和生产实践中的问题。这方面可关注以下几点：有关工农业生产的现代手段和方法的生物学原理，有关人的健康与疾病方面的问题，如计划生育、遗传病等，四大生态问题（环保、能源、人口、粮食）等。

④训练生物读图题的答题思路。对生物的图示要达到一点即通，解题思路要以课本上的图表、模型、实物图为出发点。

⑤重点回顾基础知识。整本书都要看，不要在难题、怪题加投入过多的精力，应在基础知识上加大投入，将课本上的知识搞懂。还要逐步适应新题型。

⑥拉近理论与实际的关系。复习时，将理论与实际结合起来，有意地拉近理论与实际的距离，高考时，就会驾轻就熟了。

### 【语文】（下）

①对现代文阅读，进一步学会从整体上把文章的主旨读懂。

现代文阅读的问题，一般而言，答案有几种情况，一是摘抄原句；二是将文中字句集中，集合；三是没有原话，要求考生组织语言作答。

现代文阅读选材一般包含科学文章和文学作品两类。科学文章一般以社会科学为主。其目的在于考查学生对新知识的学习和探究能力。

科学文章的考点在于：对文章中重点词语的理解；解释文中重点句段；提取文中信息；归纳内容要点；概括文章观点和态度；推理和判断能力。这些考点都建立在把握文中信息的基础上，所以，尽量收集文章中的信息是答题关键。

②设计作文若干模式的训练。

高考话题作文，给了考生很大的自由度。可从构思上进行分类



设计。比如，记叙文中，可以用“一线索穿珠法”，即将若干材料用一条合理的线索穿起来，从而构思话题；也可用“误会巧合法”即在平常的小事中加入“波澜”，制造效果。议论文可以用列举点击法，适当地运用材料，在叙事的过程中以较少的语言进行议论夹叙夹议，突出中心。

遇到一段文字材料，也可以设计若干题目进行练习。这些题目不必全部写出来，只在头脑中构思，练多了，一旦碰到类似题目，就不必为题材当场冥思苦想了。

话题作文如何才能不跑题？相对其他的作文形式，话题作文自由度更大。其自由表现在文体的多样性。可以写成议论文、记叙文、散文甚至诗歌，总之可以从自己擅长的方面着手。

但话题作文也有限度，即命题的立意是一定的，话题的中心要符合社会价值取向。例如《诚信》这个题目，实际上是想让考生说：“诚信是不可丢的”。但有的考生作文时完全脱离诚信来说，或是公开讲一代社会不需要诚信，这就是明显地丢弃了题目的立意。

现在的话题作文有了“开放性”的特点，有关“三自原则”：文本自定、标题自拟、立意自定。只要在审题上稍加注意，就不会离题。任何自由都不是绝对的，开放性作文也是如此，有点“戴着镣铐跳舞”的感觉，总会用“作文要求”来限定你的作答，如作文的字数一定要达到要求等等。因此，一定要仔细研读题干和要求，千万不能马虎。

### 【5. 考前第3天攻略】

#### 作息时间表

起床：7:00~7:30

早餐：8:00

听音乐：9:00以前

轻松复习：9:30~10:30

午餐：12:00



午休：13:00~14:00

轻松复习：14:00~16:00

晚餐：17:30

运动、散步：18:00~19:00

休闲（自由安排）：20:00~21:30

睡觉：22:30

### （1）外语复习（下）（续）

#### ①注意复习短文改错

短文改错测试范围较广，着重对基础知识的掌握情况和综合运用能力的考查。通过察看历来试卷和练习，学会解题纵览全文，整体分析。第一步是学会浏览全文，明确文章的体裁、题材、主体时态；第二步逐句读、逐行改，要全句读完之后才改；第三步是查读，用语感来检验一下是否通顺。做改错题时要明确错误类型，如词法、语法、逻辑、理解方面的错误等。错误类型主要从一致（人称、时态、单复数等）、基础语法和行文逻辑等方面考虑。

#### ②熟悉书面表达

该题情景提供的方式有图画、图表、提纲等，不仅是对写作能力的考查，而且是对不用翻译就直接进行英语思维能力的考查，并不是单纯的汉译英题。要注意仔细训练审题，做题时要进行英语思维，切不可在中文思维的状态下，形成中文式的英语。

作文题要练习打草稿，作文的写作顺序为：审题——列出重点——将要点连词成句——重新排列——连贯成文——通读——修改——抄写。

#### ③注意答题勿强求“一步到位”

答题应克服急躁情绪。比如听力，要提前看题然后再听，这样可提高效率；对单项选择题，读题后不急于去看四个选项，从题目中判断要考的知识点，脑海里要出现正确答案，选项只是参考；对阅读理解和短文改错，更不能“一步到位”，应先浏览全文，掌握文章大意，在此基础上再逐句地填空，最后用语感检验全文是否通顺。



## (2) 文科综合复习(下)(续)

关于地理复习,要在这几天复习中掌握以下几点:

①重视复习初中地理。近几年高考地理试题中有初中地理知识,初中地理是高中地理的载体,它建立在基本的抽象的空间概念上,也是必须重视的部分。初中地理必须掌握的内容有:经线、纬线、经度、纬度、时区的计算(北京时间)、日界线、等高线、地图、中国地形、中国气候、中国河流、湖泊;世界地理,然后是环太平洋,和高中地理有关系的初中地理内容,和时事热点有关的高中地理,重点是填图训练。

②注意通过复习提高地理读图能力。读图能力的高与低,直接关系到地理成绩的好坏。文科综合能力测试的试题,经常以“地图”作为切入点,再设置与历史、地理、政治三门学科相关的问题,不识图难以作答。

第一,多进行读图训练。读图题是地理学科中的必考内容,也是难点。遇到这样的图,应对图像加以分析,尽量从中找到有用的信息;此外,还应有画图能力。“地理”应做广义的理解,它包括图、统计图、坐标图、等值线图及变异图形等。提高读图能力的关键在于进行一定量的训练,要熟悉课本上出现的图形,要适应将几个图形组合一个图来分析。此外,还要加强区域地理的复习,特别是区域地图的识别。

第二,要注意复习并训练自然地理、经济地理、人文地理以及将以上几种综合起来的试题。

第三,从历届考试来看,天体运动、气象运动出题最活,在平时的练习中注意掌握答题规律和方法。

第四,不要猜题。在剩下不多的时间里要“亡羊补牢”,不可抱侥幸心理,对基础知识一定要掌握牢固。

③注意训练解析读图题。读图能力比较差的考生要利用好考前最后的时间,重点培养这方面的能力,必须每天拿出一定时间投入到地图上做到多看、多画、多练,在大脑里储存大量的图像信息。



## 【6. 考前第2天冲刺复习】

### 作息时间表

起床：7: 00 ~ 7: 30

早餐：8: 00

自由安排：9: 00 前

轻松复习：9: 30 ~ 11: 30

午餐：12: 00

午休：13: 00 ~ 14: 00

轻松复习：14: 30 ~ 16: 00

晚餐：17: 30

运动、散步：18: 00 ~ 19: 00

休闲：20: 00 ~ 21: 30

睡觉：22: 00

隔一天就要考试了，因此，既要复习好又要调节好心态。

#### (1) 综合复习重点准备

高考临近，考生们在顺利完成各科的最后冲刺后，还要注意总结和归纳自己平时复习的经验和教训，为自己上好考前“最后一课”。这时最好不要再去一科一科地复习，只要将各科复习要点大致看看就可以了。

##### ①注意突出主干，夯实基础

分析近年来的高考试题不难发现，各科试题充分体现了运用双基、主干知识分析解决实际问题的能力要求。为此，在复习中要以课本知识为主，以练习为辅，同样的内容可以变换出很多的题型和角度，而不变是基础、因此对照《高考考试说明》，重温教材夯实基础才是根本，不要忘记应试技巧。

##### ②回归教材，查漏补缺

整个高考总复习结束后，考生的纵模知识网络已编织完毕，近年的社会焦点、热点也已了然于心，可以说知识准备已基本就绪。



但这时还要注意将知识“内化”，要根据自己的思路将知识系统梳理一遍，重新回归教材，温习错题，查漏补缺以达到知识升华、能力升级。

此外，看看过去做过的各种练习题和考试卷是查漏补缺的最佳途径，对过去做错了的题目认真研究，分析产生错误的原因，并及时补救。因为高考时，只有减少失误才能获得高分。

### ③重视图表 反复阅读

历年的数学、地理、化学等高考试题都十分重视对考生读图、用图和绘图能力的考查，考生们对图表的复习千万不能掉以轻心，要掌握基本的读图技巧，善于从中找到规律，帮助自己轻松读图。

### ④关注社会 聚焦热点

回顾历年高考试题不难发现，高考命题从来不回避社会热点，而且常常以热点为背景考学生分析问题解决问题的能力。因此考生在轻松应考时，也要融合热点，抢记知识。

#### · 调整心态 提高效率

高考时保持良好的心态，对考生来讲是至关重要的，它可以起到事半功倍之效，因此考生们一定要调整心态，以平常心去面对日常的复习和每一次测试，总结经验，着眼高考，以良好的精神状态迎接高考。

· 自信应考。考试当天的临场发挥很重要，这需要考生自信进考场，以最佳心态进行答题。本文列举了几种心理调整方法供考生参考。

## 【7. 考前最后一天的冲关复习】

起床：7: 30

早餐：8: 00

自我放松：9: 00 前

轻松复习：9: 30 ~ 10: 30（注重知识结构）

午餐：12: 00

午休：13: 00 ~ 14: 00



看考场：15: 00 ~ 16: 00

晚餐：17: 30

运动、散步：18: 00 ~ 19: 00

浏览知识结构：19: 00 ~ 20: 30

查看考试用品：20: 30 ~ 21: 30

睡觉：22: 00

还有一天就要考试了，今天主要注意以下几方面：

注意细节，临阵不乱

(1) 注意避免无意识犯规

第一，考试前必须认真学习《考生守则》，认真学习国家制定各项考纪考规，弄清楚有关条款的含义。不清楚和有疑问的应咨询当地招生办公室。

第二，考前做好充分的准备，带好准考证，钢笔，2B 铅笔，尺子等，除此外的物品一律不要带入考场。

第三，拿到试卷后，先看清楚填写和填涂要求，然后对照准考证号码认真填写。万一写错无法改要立该报告监考教师，以便采取补救措施。擅自涂改留下记号，则要作为违纪处理。

第四，严格遵守考场纪律，听从监考教师的指挥。考试结束，将试卷，答题卡、草稿纸按要求放置，然后清理自己的文具用品，避免将试卷、答题卡、草稿纸带出考场。同时，防止他人偷换自己的试卷，答题卡。

第五，考试过程中，每一个考生都应注意维护自己的权益。不要把自己的答题让他人看：不要顾面子，讲义气，任同学偷看自己的试卷。监考教师发现偷看不分有意无意都要视违纪行为处理；如果试卷被他人抄袭，即使没有及时被监考教师发现，在评卷过程中也会被评卷教师作为雷同试卷一并进行处理。

千万不要以为是小事而忽略。高考无小事，小事不注意就会犯下大错误。一定要自觉遵守考风考纪，同时还要学会保护自己的合法权益。



## (2) 高考八项提醒

①据教育部有关规定，每科开考15分钟后（外语除外），考生不准入场；考试开始60分钟后方可交卷出考场，应严格按照准考证上注明的统一规定时间，提前到达指定的考点。

②考生凭准考证入场，除书写蓝（黑）字迹的钢笔、圆珠笔或0.5毫米签字笔、2B铅笔、直尺、圆规、三角板、橡皮外，各类书籍、资料、笔记本、涂改液、修正带、计算器、电子存储记忆录放设备及各种无线通讯工具如寻呼机、移动电话等，严禁带入考场。开考后一经查出按夹带作弊论处。考场内不得自行传递文具、用品等。

③各科考前20分钟（第一科及外语科考前30分钟）打预入场对号入座，并自觉将准考证放在课桌的左上方，以便监考员查验。监考员分发试卷时，考生不得离座或交头接耳；领到试卷后，考生应在监考员的指导下在试卷指定的位置填写好本人的准考证号、座位号和姓名。开考信号发出后，方可开始答题。凡漏填、错填或字迹不清的答卷、答题卡无效。

### ④开始答题时，要认真审题、审卷

开始答题时，要认真审题、审卷，了解共有多少道题及多少页码。凡涉及试题内容的疑问，不得向监考人员询问，如遇试卷分发错误或缺页、缺题或字迹模糊不清等问题，可举手询问。客观题答题卡用2B铅笔涂黑作答；网上评卷科目用0.5毫米黑色签字笔作答，其他各科答题一律用蓝、黑墨水的钢笔或圆珠笔作答。答案书写在草稿纸上一律无效。作座位号及其他位置填写姓名、准考证号等其他与考试内容无关的字样，将根据《国家教育考试违规处理办法》给予相应处理。

⑤答题时，要注意字迹不潦草，卷面整洁不乱画。英语、文（理）科综合均为网上评卷。注意必须认真核准条形码上的准考证号及姓名，在规定的位置粘贴好条形码；必须用0.5毫米签字笔作答；必须在题区域内答题；必须认真审题，注意每道题答题区域的方位及格式要求，如答错位置或字迹潦草将影响评卷教师评分。



⑥考生入考场应衣着整洁，不允许穿拖鞋、背心进入考场。在考场内须保持安静，不准吸烟、不准喧哗、不准左顾右盼、旁窥、抄袭、做暗号，不准夹带、旁窥、抄袭或有意让他人抄袭，不准将试卷、答卷、答题卡或草稿纸带出考场。如违反考试规定，将根据《国家教育考试违规处理办法》给予相处罚。

⑦考试结束铃响，考生应立即停止答卷，全体起立，顺序离开考场。交卷后，不得在考场附近逗留、谈笑、议论。如考试结束铃响后违反相关规定，将根据《国家教育考试违规处理办法》给予相应处罚。

8. 在考试前，要认真熟悉《国家教育考试违规处理办法》了解考试要求，自觉严格遵守考试纪律。

### (3) 高考政纪提醒

①有下列行为之一的，视为考试违纪：

- 携带规定以外的物品进入考场或者未放在指定位置的；
- 未在规定的座位参加考试的；
- 考试开始信号发出前答题或者考试结束信号发出后继续答题的；
- 在考试过程中旁窥、交头接耳、互打暗号或者手势的；
- 在考场或者教育考试机构禁止的范围内，喧哗、吸烟或者实施其他影响考场秩序的行为的；
- 未经考试工作人员同意在考试过程中擅自离开考场的；
- 将试卷、答卷（含答题卡、答题纸等，下同）草稿纸等考试用品带出考场的；
- 用规定以外的笔或者纸答题或者在试卷规定以外的地方书写姓名、考号或者以其他方式在答卷上标记信息的；
- 其他违反考场规则但尚未构成作弊的行为。

②有下列行为之一的，视为考试作弊：

- 携带与考试内容相关的文字材料或者存储与考试内容相关资料的电子设备参加考试的；
- 抄袭或者协助他人抄袭试题答案或者与考试内容相关的资



料的；

· 抢夺、窃取他人试卷、答卷或者强迫他人为自己抄袭提供方便的；

· 在考试过程中使用通讯设备的；

· 故意销毁试卷、答卷或者考试材料的；

· 在答卷上填写与本人身份不符的姓名、考号等信息的；

· 传、接物品或者交换试卷、答卷、草稿纸的；

· 其他作弊行为；

· 通过伪造证件、证明、档案及其他材料获得考试资格考试成绩的；

· 评卷过程中被发现同一科目同一考场有两份以上（含两份）答卷答案雷同的；

· 考试纪律混乱、考试秩序失控，出现大面积考试作弊现象的；

· 考试工作人员协助实施作弊行为，事后查实的；

· 考试中和考试后，有关部门确定为作弊的行为。



## 二、考前一周的心理调节

考前一周内的心理状态尤为重要的。考前情绪直接影响着考场发挥。因此，注意考前一周的调节，十分重要。

### （一）考前考生心理状态类型

#### 【1. 信心十足、心情舒畅放松型】

这类考生，充满对考试的渴望和胜利的信心。他们注意力增强，思维敏捷性提高，应变速度快而灵活。这是一种良性的考试心



理状态。这种心态的形成与考生本人意志坚强，能正确对待家庭与社会的压力、应试动机积极健康、身体健康状况良好、生活有规律、考前复习方法得当以及准备充分有关。

### 【2. 紧张过分、激动型】

具有这种状况的考生，往往一想到考试，就非常紧张激动，呼吸加快，心跳加剧，肌肉紧张，甚至身体也不由自主的抖动。有些考生不断地和他人谈论考试，以宣泄自己的焦虑。造成这种心理状态的主要原因是对其对考试结果的期望过高。来自家长、社会的期望又无形中增加了考生的心理压力，过去考试失败的经历也使考生沉溺于一种复杂的情绪体验中；疲劳过度、睡眠不足，又加剧了考生考前的紧张情绪。

### 【3. 盲目自信、过分兴奋型】

这类考生，盲目自信，自认为一切都复习好了；在复习时又是走马观花，这儿看一下，那儿看一下，导致注意强度减弱。他们往往对考试困难估计不足，对自己的薄弱环节知之甚少或不去加以重视，满不在乎大脑紧张不足以激发个人潜力。

这是由于考生对考试认识不足造成的，对考场上激烈竞争的复杂性、艰巨性认识不足，对自己掌握知识的程度缺乏自知之明。

### 【4. 极度自卑型】

这类考生，对考试不抱任何希望。他们平时的成绩一般较差，对考试已经失去了信心，或者仅为顾及面子才应试，只希望考过便算数，对考试也不会感到紧张焦虑。

### 【5. 心存侥幸、投机取巧型】

这种类型的心理通常存在于平时成绩较差的考生当中。由于考前复习强度大，难度高，时间紧，一些成绩不佳的考生会产生挫败感，甚至认为通过考前复习已不能取得多大的成效，于是企图借助



一些所谓的“捷径”，如四处打听考题、试图通过考场上作弊等来取得好成绩。由上可见，只有第一种心理状态，信心十足的心理，才能保证在考试中正常发挥，而其余诸种心理都会造成或大或小的消极影响，需要家长在考前帮助孩子克服。

## （二）考前心理调适法则

### 【1. 考试观要端正】

不要过分看重高考对个人前途的影响，不能片面地认为考取大学是唯一的出路，而应把考试当成是检验自己的一次重要“测验”，既要认识到高考是一种竞争，又不能过分强调这种竞争，更不能把考试视为“下赌注”。这样，才有利于静下心来搞好复习。

自我心理训练语  
 高考并不可怕，  
 我把它当作平时的重要练习，  
 只要我认真去完成，  
 定能考出我的水平。

……

### 【2. 保持心情轻松】

在家要维持日常生活习惯，饭后听音乐。晚上看二三十分钟新闻或翻阅报纸。

要注意调节生物钟，到室外散散步，使大脑得到积极的休息，以充沛的精力和良好的心态迎接高考。

①有同学问：“越是临近考试，越是觉得知识生疏；越是拼命复习，越是觉得掌握不扎实了，怎么办？”这是心绪紧张的具体表现，属于正常现象，不必惊慌，更不能因此而自暴自弃。这种状况的根本原因是疲劳战术的恶果，必须缓和绷得太紧的神经。具体方法为：适当参加文体活动，但不能过于剧烈；一旦感觉到学习得特



别疲劳了，立即放下书本，休息锻炼。即使在这时，头脑里要注意对知识系统的完整梳理和把握。

②“到了最关键的时刻，我却看不进书，怎么办？”这是一种厌倦心理，很多考生经过了长时间的艰苦的学习，确实身心都比较疲惫了，明知快考试了，本应该更集中精力学习，但是觉得心中没底，跟上比较难。这段时间，要做自我心理暗示，告诉自己，现在还不是放松的时候，在生理上调整到位的情况下，尽可能检查学业当中还有什么需要补充的地方。

③“高考自信心不足怎么办？”自信心不足，重要原因是学习的知识不能扎实地掌握，不能全面把握知识结构，还存在知识空白点。这时要做到根据实际情况，尽可能夯实基础知识。另外也要注意回忆自己的优点和考试的成功经验，早晨起床时马上暗示自己心情愉快、有信心，适当与同学进行交流以放松情绪，提高自信。还有一种情况，有实力的学生缺乏自信，这要学会进行心理训练。

④“考前精神集中不了怎么办？”当注意力集中得不是很好时，最好先放松一下而不是拼命地去看书，适当放松一下再回到桌前看书时，会发现你的注意力比没放松前强很多。有些考生复习得很累了，在有厌倦心理的情况下，注意力不集中，应该调整自己的心态，做一些比较容易做的题目，不要做非常难或怪的题目，然后从易到难，精神状态会更好一些。

⑤“现在心情总是很急躁，容易发脾气怎么办？”在疲惫的情况下，会出现一些不良情绪，如急躁、紧张、烦闷，有时也很容易发火。考生性格不同，调整的方式也不尽相同。内向的考生这个时候可出去散步；外向的考生在不伤害他人和自身的情况下发泄一下，如大笑、大哭、打枕头等，但要有度。

⑥“高考生睡眠时间需要多长？”复习功课一定要有节制，要劳逸结合。考试前夜无论如何要睡一个好觉，保证7.5小时~8小时的睡眠时间。

⑦“我畏惧高考，一进考场就想上厕所，该如何消除这种症状？”每年高考，总有一些考生一进考场便想解小便，这种“应考



尿频症”，对考生情绪和考试成绩有很大的负面影响，但这并不可怕，应在考前加以预防。①消除紧张感。考生对高考应有正确认识，这样有利于紧张情绪的缓解。考前几天若能每天闲侃、散步或娱乐一阵，保持心情愉快，更有利于预防应考尿频现象的发生。②控制饮水量，这对降低排尿频率大有帮助。在考试当天，早餐少喝或不喝饮品，而以面食、煎鸡蛋为主，午餐以大米饭和炒菜为主，少喝一点菜汤，考完后则可适量饮矿泉水，以供新陈代谢所需。另外，在饮食中适当降低含盐量，以免因口渴而饮水过多。

### （三）考前心理调节

#### 【1. 避免盲目自信】

经常有考生凭着自己有点“实力”、脑子还算聪明就自以为是、盲目乐观。这种心理主要存在于部分“尖子生”中，重点中学中有这种想法的考生更多些。“考大学有什么难，我还能考不上”是这部分考生的典型心态。这种思想危害极大，常使人自我满足、裹足不前、不思进取，导致成绩大幅度下滑，最终在高考中失利。

可以从以下几个角度出发来避免这种盲目的乐观。

第一，正确地进行自我评价和自我分析，准确了解自己。认识到自己的优点，相信自己固然重要；勇敢面对自身的缺点更为可贵。懂得自己的不足，积极主动地进行弥补才能更快地得到提高。

第二，建立合理的奋斗目标。这也是以正确认识自己为基础的，建立合理的奋斗目标是解除心理顾虑的第一步。

第三，做横向对比。天外有天，山外有山。成绩好的，能力强的，在我们周围的同学之间是很多的。要看到自己的不足，有利于克服盲目乐观的情绪。

与盲目自信略有不同，会有少数同学定高了高考的目标，这个目标很难实现，在心理上自然而然地产生恐惧感。而另外一部分



人，虽然没有明确地定下目标，但总幻想有奇迹出现。因此要对自己的水平、在班级名次、各科的优劣做客观的分析，根据这个分析，务实地定一个目标。目标建立在能力基础上，就多了一份现实，少了一份幻想，考起试来踏实得多。

## 【2. 调节过分紧张心理】

以下几种方法供参考：

### (1) 幽默法

找一两件高兴的事去做，也可以讲述一些发生在身边的愉快故事，与家长在饭桌旁讲一些高品位的幽默小品。这样，整个家庭气氛就会变得轻松活跃，对调动积极情绪，缓解心理压力极为有利。

### (2) 分散法

考生有意识地做些家务，如整理自己的卧室、扫扫地、擦擦桌子等。陪父母聊聊天，出去散散步。也可以适当地去找同学轻松轻松，因为有着共同奋斗目标的同龄人在一起可以互相鼓励，找到慰藉。通过这些活动，过分指向和集中到考试上的注意力便会被分散一些，心理紧张便也会得到有效的缓解。

### (3) 自信法

充分发现自己学习上的优势，会对考试产生必要的自信。

## 【3. 避免极度自卑】

指一些考生自感成绩很“差”，认为自己没有考上大学的希望而自甘落后、不思进取。这些同学要看到自己的优点，多进行本书中所列举的提高自信心的心理训练，克服自卑情绪。

要以伟人、杰出人物为榜样。“榜样的力量是无穷的，”优秀人物，遇险不惊、沉着机智是他们的优点，这正是在高考临场中要树立的典范，在心中树立他们的形象，也能帮助自己以良好的心态参加高考。



#### 【4. 考前自信训练】

主要有以下方法。

##### (1) 采取积极的自我暗示

如自我内心对话等方法对自己施加心理影响,促使个人的观念、心境、情绪、意志等向好的方面转变,提高活动效率。选用一些自我激励式的语言,如:

我对自己充满信心, /这次我一定能考好,我正在向自己的目标接近……

每天抽点时间,或自言自语,或写在纸上贴在床前、桌前,让这些积极的语言所体现的精神渐渐潜入到自我意识中,这能起鼓舞斗志、稳定情绪的作用。

##### (2) 考前分析自己的优势所在

如作文成绩好,数学公式记得牢等,把这些优势记下来,经常浏览一下,自信心就会大大增强。同时也要认真找出自己的薄弱环节,积极想好应对策略,每天按计划复习,如果熟练了某一项,就把这项从本子上划去,随着一个个弱项被消灭,自信心也就越来越强了。

### (四) 迎考心理调节

#### 【1. 怎样摆脱考试恐惧】

学生恐惧考试,其实是对考题难度、考场气氛和考试成绩及后果的综合恐惧。摆脱的办法如下:

##### (1) 幻想式应考法

所谓“幻想式”,原指要参加比赛的运动员,每天入睡前在床上幻想跟对手比赛。幻想出整个战情,其目的是使运动员在心理上养成同最强的对手对抗的习惯性的心理训练方法。这样,当他们真的冲锋陷阵时,心理上有了准备,一般都能正常发挥水平。



幻想式应考法，就是在较大的考试前半个月，每天临睡觉前，躺在床上，逼真、细致地想像面临大型考试的情景：

在喧闹的人群中，我沉着冷静地等候入场。凭准考证，进入了大楼，并找到了考室，我已经找到了贴着自己考号的座位。坐下来，在心不沉静时就闭目养神，心沉静时，就观察监考老师，研究老师的性格。老师开始发试题了，我从容地接过试题，先对照试题的页数是否顺序相连，填好有关个人资料，接下来开始审题、答题。

遇到难题，我从容应对……

想得很逼真、很细致，如同身临其境，这样想惯了，到真的进入考场时，心理准备充分，适应了考场的一切，一点也不感觉紧张了。

## (2) 自我出题

学生准备考试时，最怕的是老师的题目自己没有复习到。一种有效的复习方法是，由学生自己按照考试的题型出一份模拟试卷，题目越详细越好，然后限时完成。这样不仅从新的角度复习了所学内容，而且模拟了考试过程，减轻了恐惧感，最后通过自己打分还能够增强自信心。

## 【2. 考前放松训练】

如果在考前过于紧张，出现头晕、耳鸣、失眠、健忘、幻想、心悸、出汗等症状，那就需要暂时放下所有功课，做一些放松训练，以减轻直至消除这些不良反应。具体做法是：

全身放松地坐在一张软椅上，脚撑着地，两臂自然下垂，双眼微合，深呼吸 10 次。吸气时收小腹，绷紧身体。呼气时要慢慢放松下来，心中默念：我的左手变得很沉重，我的右手变得很沉重……就这样把左右手、臂，眼、脚都缓慢地默念 2~3 遍，同时专心体验各部位的沉重和松弛感。然后默念：我现在开始全身放松，我感到非常轻松、非常的舒服，我的心情很愉快……

为配合训练，也可选一些轻松舒缓的乐曲作为背景音乐，以帮



助自己缓解紧张和焦虑。



### 三、怎样度过考前最后一天

考前最后一天，应“和平时一样”。万万不能搞出什么新花样，比如大玩、大睡、大喜、大悲什么的。另外，为了防止意外情况的发生，考试前一天不要参加动作较为剧烈、体能消耗比较大的体育活动，同时不要到离家太远的地方。还要进行适当的放松和休息。考前最后一天的平稳过渡正是保证水平发挥的重要条件。



### 四、做好考前准备工作

考试前做好精神、物质上的准备工作，有利于放松紧张心情。脚踏实地，有条不紊地进入应试状态。精神准备除了要调整好情绪外，也可以适当做些“幻想式的应考法”测试，暗示自己能够沉着、成功地通过考试。物质准备除了生活上吃一些清淡，富于营养易消化的食品外，还应做好交通工具、学习用品、考试用具、防暑降温等一系列的准备。

#### 【1. 适当复习，重在把握知识体系】

在考前最后一天仍旧在做大量的习题或是索性什么也不做都是不合理的。过多做题不仅会使人更加疲倦，而且若遇到难题还会降低自信心，增加紧张和忧虑。在这一天里，复习一些基础的知识要点，把知识体系再次梳理一遍；看看以前做过的模拟试卷，检查到底在什么地方容易出错；把出错的题拣几道做一做；想一想简单的问题，使大脑处于一种较活跃、清醒的状态，但量不宜大，时间不宜长。一般上午、或下午有两个小时的复习便足够了。也可以读一



些报纸杂志、看看电视，在放松情绪的同时丰富知识，也许还能为第二天的作文开阔思路。

## 【2. 合理饮食】

不用刻意地吃得特别好，如果肠胃不适应的话，反而会收到负效果。考试前既不可空腹，也不可过饱。应该使肠胃处于适当空闲的状态，以便让血液流入大脑，尽量减少大脑倦怠时间。

A. 忌暴饮暴食。毫无疑问，考生需要营养丰富的高质量食物，但量不宜过多，否则会发生困倦，难于保证大脑充足的供血，降低神经系统的兴奋性，影响反应速度。所以只要按照以往习惯，有侧重地选择一些含蛋白质、卵磷脂和能量较多而且易消化的食物就可以了。

B. 注意饮食卫生。炎热的夏季，细菌多，胃肠疾病发病率高，因此，必须保证食物的新鲜清洁，防止出现腹泻从而消耗体力；少食容易引起胃肠不适的食物，最好不要购买卤货等熟食。

## 【3. 熟悉考场，适应环境】

一般说来，在比较熟悉的环境下考试，心情比较平稳，有助于集中精力，展开思维；而在生疏的环境中考试，则常常心神不宁，拘谨约束，难以正常发挥考试水平。因此有必要提前熟悉考场周围环境。

对到考场的行车线路要熟悉；对考场所在的学校、楼层、教室要熟悉，特别是所在的考场位置和自己的座次、编号一定要亲自查看，另外还要注意考场所在地的厕所位置，以免到时找不到。

看考场后，心里不断暗示自己；

我的座位真好，我一定能正常发挥。

不管自己的座位在何处，一定不能产生厌烦情绪。

## 【4. 避免过量的体育活动】

考前的一天不要参加动作激烈、体能消耗比较大的体育活动。



虽然散步、体育比赛可以减轻紧张感，但是同时也会消耗大量的体力，这就会导致大脑的疲劳和迟钝，也是不利的。适当的放松和休息应是在考前最后一天的主要任务。

### 【5. 准备好考试用具】

充分做好考前的各项物质准备工作，可以避免与考试无关的刺激引起的情绪波动，保证考试过程的顺利进行。

A. 要特别注意放好准考证，避免遗忘或遗失所造成的紧张恐慌。

B. 按照有关要求，充分而高质量地准备好应考器具，如铅笔、钢笔、圆珠笔、圆规、三角板、量角器、尺子、橡皮、垫板等，统一放在文具盒内或一个显眼的位置。钢笔和圆珠笔要书写流畅，且最好是多准备几支，以备急用。

C. 根据需要准备一些生活用品，如手帕、毛巾、药品、饮水等，以防考试时出现口渴、流汗、头晕等身体状况。

D. 对准手表，上足发条，电子表要及时更换电池，保证考试时的时间掌握。

高考的前一天晚上，临睡前要将包括准考证在内的所有必备用品，装在一个袋子或书包里（最好是厚而透明的小塑料袋），放在容易见到的桌子上。每次考试出发前，一定要检查一下，必备品是否带齐了。这些看起来是小事，但一旦失误，就可能变成大事。

最好能亲手准备或查点第二天要用的东西，一是在这个过程中自然地想像考试的常规环节，逐步认可并愉快地接受现实；二是借以了解自己要用的东西的位置。

### 【6. 考前情绪的放松】

(1) 考前情绪过于紧张时怎样放松？介绍以下几种方法：

① 闭目养神 站立。两脚叉开，与肩同宽，脚掌平放，两手放在膝盖上，双肩自然下沉，微闭双目，颈要直，头要正，让身体逐渐放松。让大脑放松时，要感觉大脑变成了一团雾，弥散在空气



中。再让颈部、肩部、两臂、胸、腰放松。感觉自己全身原来像装满米的袋子，现在米都倒出去了，浑身自然松弛下来。

②冥想 闭目。内视鼻尖，以鼻对口、以口问心。可以想像自己心灵深处处于一片森林之中。这样想来，不知不觉就忘记了自己在考场上，倒好像是在风景宜人的西湖边情绪自然就不紧张了。

③调整呼吸。微闭双目，开始深呼吸。呼吸时身体要放松。吸气时要深、细、匀、长。意想一口气细细地、均匀地入鼻、入肺，再进入小腹。呼气时要又粗又快。平均一呼一吸每分钟20次以上，调整时可将其减至10次以下。这时可想像自己正站在花丛中，吸气时，花香沁人心脾。这样调整几分钟，会有神清气爽之感。吸气时也可默数。这样慢吸快呼，大脑不由自主地将注意力转移到调节自己的身心呼吸上。

#### ④保证高考前一天的睡眠

考前的最后一个晚上，应该按平常的作息时间表按时睡觉。不要上床睡得太早，试图以此获得充足的睡眠和休息，这样做实际上意味着已经开始担心明天的考试了。而且，这种担心往往一直持续到进入考场。但如果上床睡得太晚，也就失掉了几个小时的宝贵休息时间。因此，最好和平时一样，按时上床休息。

(2) 有的考生会因睡不着觉而急躁，可采用以下三种方法诱导自己入睡。

**【方法一】** 上床后熄灯，躺下仰卧，做一次舒畅的深吸气，然后缓缓地往外呼气。在第二次吸气时，默默地对自己说：“放松，放松，……”这样做的目的是要反复地用一些不致引起自己情绪激动的词语和景象来占据自己的思想。在这一过程中，有时可能会出现离题乱想的情况。这时，一定要坚持按照原来的步骤继续做下去。这样，思想终归会进入一种放松的境地，于是，睡眠就会来临。用这个方法催眠。不可急躁，不应急于求成。

**【方法二】** 上床后熄灯躺下仰卧，先做3~5次深呼吸，然后想像在黑暗中有一个不太亮的白点，并集中注意力控制这一想像中的白点进行缓慢的圆轨运动50次，再换成缓慢地勾画五角星轨



迹50次。如果感到心情改变不大，则重复上述意念运动程序数次，然后再进行两次深缓呼吸。每进行一次深缓呼吸，就对自己进行一次暗示：“我已经睡着了，我已经睡着了，……”，这样就可以起到良好的诱导入睡的效果。如果条件允许，平时和考试期间都应养成午睡的习惯。午睡一般小睡半个小时，不要超过1个小时。这样做既能达到使大脑休息的目的，醒来时头脑也会很快清醒过来。

**【方法三】** 躺上床之后，不必刻意入睡，让自己处于无意识的状态。首先要告诉自己，打疲劳战得不偿失，睡眠是必需的；不要过分关注自己是否入睡，可以想一些轻松的事情；暗示自己一定会成功的，根本不用焦急。其次想像自己如漂在水面上，告诉自己我现在很舒服，很快就可以入睡了。有了良性的心理暗示之后，情绪就会放松，入睡也就容易了。

考生可以根据自己的情况选择可行的方法，要淡泊而自信，有进有退。要相信，道路是曲折的，前途是光明的。



## 第七课 高考3天全攻略



### 一、认识和把握高考试题——高考难题种类

不少同学在高考时遇到难题便束手无策。其实，在平时学习和做练习过程中，将较难的题目进行分类分析，把握题目的特点，多进行思考、分析，考试时遇到同类型的难题时，就比较容易解了。高考难题分以下4类：

#### (一) 概念性或原理性难题

学习每一门课程，总会遇到一些概念和原理，掌握基本概念和原理，是学习的关键。

怎样才能遇到这类难题顺利解答呢？平时，遇到新概念，首先要弄清它的内涵和外延，它是如何提出来的；其次，要了解它的表述方式、方法；第三，要弄清怎样运用这一概念进行计算或解决实际问题；最后，要弄清这一概念的应用范围和条件，也就是应用它时，是否受时间、地点或各种条件的限制。听课或学习中，如果能把握以上几个方面的内容，并反复问几个为什么，就能从不同的角度加深对它的理解。如学习物理时，有一条基本规律：“串联电阻中的电流相等”，反过来自己可以问：“电流相等的两个电阻是否一定是串联？”或“电阻中电流相等的一般条件是什么？”这样反复问和理解，那么对概念就会加深印象。只要把握概念（原理）的实质，考试时遇到这类题目，就容易回答了。



## （二）多种知识点的交叉性难题

这是经常遇到的一类难题。这类题目，所考查的知识点不止一个，而是两个或两个以上，但一般以其中一个为主。解这类题目，先要进行分类分析，把所考查的知识点找出来，把对应知识点的解题方法确定下来，还要找出先下手的那个知识点以及其他知识点的解题顺序。平时多训练，这类题目就不难解了。当然，关键的是对每个知识点的基本知识和解题方法要十分熟练，平时做作业，不要做完就了事，而要反复思考解这类题目是如何分析的，如何下手的。训练多了，思考多了，熟练了，考试时就不怕了。

## （三）技巧性难题

对这类题目只要把握住技巧，也就不难了。但技巧也是来自于对基本知识的熟练掌握和灵活运用。把握技巧的关键还是要对基本知识、基本方法熟练掌握。在平时的练习中，自己发现技巧要比从老师那里学到技巧效果好得多。这就靠平时下工夫了。当然我们并不赞成之冥思苦想，不请教老师。

## （四）上述两类或三类题目的交叉难题

这是难度比较高的题目，它要求考生既要把握概念的严密性，又要熟练地掌握基本知识点，还要学会一些技巧。这类题目一般较少，但平时做一做，想一想，还是很有趣味的，而且可以真正检验自己掌握知识的深度。

顺利考试的关键在于平时多留心，养成分析问题和解决问题的习惯。只要做到这些，难就变易，考试也不用担心了。

对于成绩中等或中等以下的同学，主要精力应放在（1）类和（2）类题目的训练上，因为这些题占60%~70%的分数，而对于



成绩较好和好的同学，在弄懂（1）（2）类题目基础上，再去钻研（3）（4）类题目是有益的。



## 二、考前心理

### （一）迎战高考的最佳心态

心理学研究表明，最佳的迎考心态应该具备以下特点：

#### 【1. 必胜的自信心】

自信是成功的最重要的心理素质。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；而自卑或自信心不足的学生，总怀疑自己能否取得成功，那么，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、全心投入。

自信心使人乐观、勇敢地面对种种困难和危机，调动自身各方面的积极力量去实现预期目标。那么，面临高考如何树立自信心呢？

第一，相信自己对所学知识运用自如，能在考场上有出色发挥。

第二，对考试中发生的一切要泰然处之。

第三，用一些积极性的言语加强自我心理暗示。

自我心理训练语

我行，

我能行，

我掌握了知识结构，全面复习，已全局在胸，

我一定能成功！

我还有很大潜力！



这些心理暗示都有助于自信心的建立。

### 【2. 精神饱满，注意力集中】

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，或被别人提醒自己精神不好时，那就说明要注意休息、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，尤其是要避免想起过去考试失败所带来的不愉快体验。

自我心理训练语

经过一年的复习，

我已取得不小的成绩。

每一科知识体系，

即在脑海中储存，

现在，我再次将它理顺。

……

### 【4. 从容不迫，头脑清晰】

从容不迫、头脑清楚不仅是一种理智、稳定的心理状态，而且是良好的迎考心理状态，更是人格修养的理想境界。在考试期间，难免会发生意想不到的事情。比如考题难度较大，看到从未见过的题型，时间不够，意外事件突发等。但是，只要能冷静地面对，不慌张、不乱套，以平常的心情、节奏来对待，就能取得比较理想的效果。从容不迫是克服考试因慌乱而出现错误的最好心态。

如果感觉心理压力过大，造成紧张过度，身心疲惫，在备考期间可试着用一些心理放松的方法来加以缓解；除此之外还应注意：



A. 娱乐。可以适当听听音乐、唱唱歌、看看电视等，以调节身心，缓解紧张的心情；还可以参加适量劳动或体育锻炼，既可以转移大脑的兴奋点，消除大脑疲劳，又可以通过增强肌肉的紧张感以化解心里的紧张感。

B. 幻想。静静地想像自己来到一个风景秀丽的地方，景色宜人，鸟语花香。慢慢地将心情放松下来。

C. 换一个环境。如果觉得紧张或厌烦，就离开当前的环境，找一个安静的地方，以放松心情。

### 【5. 全力以赴，力争上游】

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、丰富的想像、高效的记忆和高度集中的注意力。

自我心理训练语

高考临近，

我已全力做好准备。

我心绪平静，

全力争取好成绩！

## （二）调节紧张心理的方法

在高考复习期间或高考之前，80%左右的考生感到紧张，其中30%的学生又过分紧张。要想顺利高考，就要注意学会调节紧张心理，方法如下：

### 【1. 六秒钟放松法】

这种方法是由美国人凯司·门罗首创的，因其所需要的时间很短，只要6秒钟而得名。其方法是：

在能够抓住的任何的一点点空余时间里（哪怕就只有6秒钟），什么也不要想，赶紧收紧自己的腹部，收拢下巴，扭动身



子，打个哈欠。只要能把这几个动作连贯起来做，就能收到自我放松的效果。如果能天天坚持，将它当成日常功课来做，形成习惯，那么考前紧张心理就可以大多消除了。

### 【2. 自我意识调节放松法】

这种自我放松的形式是重复说一些自己编排的指令（例如“我手臂开始放松”），这样，便能感觉到该指令所描述的效果在身上出现。其具体步骤如下：

首先采取一个舒适的放松姿势，如卧姿或坐姿（坐在椅子上，腿自然伸直，眼轻闭，两手放在膝盖上）。

然后松开紧身的衣服，摘下眼镜、手表等；接着闭上双眼，平稳地深呼吸，排除杂念，精神集中地慢慢背诵以下的自我放松指令，同时留神地倾听并服从它：“我的双手、双臂沉重而发热”（5遍），“我的腹部暖和、舒服”（5遍），“我的呼吸深沉而平稳”（5遍），“我的心跳平稳而有规则”（10遍），“我的额头冰凉”（5遍），“当我睁眼时，我会保持松弛、精力恢复良好的状态”（5遍）。

最后，可以做以下身体动作：活动头部——双臂——脚——腿肌肉——睁眼——猛然起立。

由于进行这样的练习需要集中全部的注意力，因此，就可能使考生逐渐排除一切杂念，达到消除紧张、自我放松的功效。

### 【3. 视觉放松法】

所谓视觉放松，就是用画面创造松弛的心境。其具体步骤是：

闭上双眼，在脑海里想像一个使自己真正感觉放松、恬静、愉快的姿势，描绘出一幅舒适的图画。如漫步在海滩上，听着海浪温柔地拍岸声，让清凉、清爽的微风任意从脸上、头发上吹过；或是想像自己漫步在公园浓密的树阴里，鸟儿在枝头歌唱，再想像自己最愉快的经历。平稳地深呼吸，让自己沉浸在对往事的美好回忆中，重新体会那些幸福的时刻，这样，就能使自己的紧张情绪得以



松弛下来。

#### 【4. 深呼吸放松法】

通过深呼吸，可以增加呼吸量，使血液中的氧气含量更高，使肺部的二氧化碳更充分呼出，同时可以扩大胸廓，减少心脏和肺的压力。因此，在感到紧张时做深呼吸，有助于人的全身放松，恢复镇定和平静，并且增加勇气与自信。动作程序如下：

深呼吸，闭上眼睛，以放松的姿势坐着或站立。

抬头挺胸，双肩放平。

深深地吸，把肺部尽量扩张；

呼气时慢慢地呼，让呼气时间拖得稍长一点，一直到把肺部的残留气体差不多呼尽为止。

尽量用鼻子呼吸。深呼吸放松法简单易行，不需要占用较长时间，是一种放松的方便、有效的应急措施。

在考试、出场表演或讲演以及参加体育竞赛之前，都可以用深呼吸法来调整身心状态，减轻紧张情绪。

### （三）做好考试准备

要顺利地参加考试，就要做好各项准备，这样也有利于缓解紧张情绪。

#### 【1. 生理准备】

身体健康是心理健康的基础。考前一定要保证充足的睡眠，考试头一天晚上早点睡，考试当天不要起得早。饮食安排以清淡、可口、易于消化和吸收为原则，切忌暴饮暴食。

#### 【2. 物质准备】

考试前一天要整理好学习用具。准考证当然是切切不可忘记带的。钢笔、铅笔、圆规、直尺、量角器、三角板、橡皮、垫板等。



还要整理好生活用具，如手绢、雨衣、水杯、毛巾、清凉油等。

### 【3. 心理准备】

心理准备要有针对性，达到“丢掉”包袱轻装上阵的目的。成绩一贯优异的同学容易背“优异包袱”，担心考试失常而失去优势。这些同学应记住两条格言：“古今中外没有常胜将军”、“不以一次考试成败论英雄”。成绩不太好的同学唯恐考试不好而落榜，要有“丑媳妇不怕见公婆”的勇气和“破釜沉舟”的决心。如何做好心理准备呢？

闭目养神：两脚叉开，与肩相等；

脚掌平行，两手放在膝盖上，双肩自然下沉；

微闭双目，颈要直，头要正。

想像着让身体逐段放松。先让大脑放松，仿佛大脑变成了一团雾，弥散在空气中，弥散在宇宙空间。

再让颈部放松，肩部放松，两臂放松，

胸、腰、胯、腿逐段放松。

感觉自己全身原来像装满了米的袋子，现在米都倒出去了，浑身随随便便、轻轻松松、自自然然地软下来。

冥想：闭目，内视鼻尖，以鼻对口、以口问心、气沉丹田。

想自己心灵深处有一片森林。

这样，不知不觉，就忘记了是考试紧张，倒好像是在风景宜人的西湖边，心情自然就不紧张了。

调整呼吸：进了考场后，微闭双目，开始深呼吸。

呼吸时身体要放松。吸气时要深、细、匀、长。意想一口气细细地、均匀地入鼻，进肺，再往下进入小腹。

呼气时要又粗又快。平时一呼一吸每分钟20次以上，调整时可将其减至10次以下。

这时可想像自己正站在花丛中，吸气时，花香沁入心肺。

这样调整几分钟，会有神清气爽之感。

吸气时也可默数一、二、三、四、五、六，呼气时，则数一、



二两个数。

这样慢吸快呼，大脑不由自主由注意考场转移到注意调节自己的身、心、呼吸。

三调并重，辅之以动作：调身、调心和调息应同时进行，双手再轻压合谷穴。这种办法有利于治疗高度紧张的考生。



### 三、考场对策

#### (一) 自信地走进考场

主要注意以下几方面：

##### 【1. 早上，应有良好的心理暗示】

例如：早上起床时，马上对自己暗示：

我很放松，

今天一定能正常发挥。

洗漱时对着镜子微笑，再进行良好的心理暗示：

我今天很冷静，会考好的。

如此等等。

##### 【2. 注意早餐】

考试的当天早晨，一定要吃早饭，而且应当丰盛些。只有取得了充足的营养才能在连续两三个小时的高度紧张的大脑活动中坚持到底。

##### 【3. 浏览笔记、公式、定理和知识结构】

温习一下笔记对考试有很大的帮助。考试当天早晨的复习，主要是浏览一下重要的概念、公式和定理，或记一些必须强记的数



据，以便在进入考场时，保证这些重要的概念、数据、公式和定理仍然清晰地印在脑海之中。

#### 【4. 自信地前往考点】

在前往考点的路上，一方面要大致回忆要考科目的知识结构，以便全局在胸，另一方面要暗示自己有信心。

自我心理训练语

全部科目我已做好复习，

今天考试，

我一定能正常发挥，取得好成绩，

对此我充满自信。

……

#### 【5. 进考室前10分钟】

进入考点来到考场外面，最好是独自一人平静地度过，可以设法就近找个地方，在那儿坐一会，或者看一下笔记，再次浏览知识结构，假若有人来找自己聊天，应该设法避开。

入场前提醒自己做到“四心”：

一是保持“静心”——自我暗示“我很沉着，很放松”。“该掌握的我都掌握了”；

二是增强“信心”——暗示自己“我正常发挥会比别人强”；

三是做题“专心”——排除杂念，如眨眨眼，暗示自己“我要专心”；

四是考试“细心”——暗示自己“考试时我能做到读题一字不漏，一字不多；下笔慎重，不乱涂画”。

#### 【6. 老师，您好】

——小技巧，好心情。很多同学进入考场，都会有一段时间的紧张：看到陌生的环境，看到冷峻面孔的监考老师，看到陌生的同学，会有一种情不自禁的紧张感。



面对出现的这些情况，这里介绍一个小技巧，可以尽量减少这种紧张感觉，甚至消除它。如大方地向监考老师问声好，而这时，对方一般都回报以同样的友好，这样，我们会本能对陌生环境和监考老师的敬畏感一下子就消失了，而获得一种亲近感。还可以做一些自我心理暗示。

自我心理训练语

监考老师真好，  
像我喜欢的××，  
他关照我们顺利过关，  
我对他充满感激。

#### 【7. 驱逐心情紧张、焦虑的办法】

考试时，只顾自己做题，不要抬头。如果感到很紧张，心跳加快，可用以下任一办法。

##### A. 自我暗示——深呼吸——自我暗示

微闭双眼，进行自我暗示：“不要紧张。我应该放松”，反复3~5次。

深呼吸：全身放松，双手放在膝盖上，慢慢地深吸气，同时默念“吸”，然后慢慢地呼气，默念“呼”，这样反复做几次，心跳就会正常。

自我暗示：“现在一切正常，我一定能成功。”

##### B. 自我暗示——按摩前额，按揉太阳穴——自我暗示

自我暗示：方法同上。

按摩前额：用双手四指自额中线向两边轻轻按摩，双手大拇指按揉两侧太阳穴，动作要慢一些，心中默念“松、松、松”反复做几下，有助于消除紧张不安。

再次自我暗示：内容同上。

需要注意的是，在做以上动作时，要求动作和心态互相一致，否则，达不到放松目的。

##### C. 局部肌肉紧张——放松法



自我暗示同上。使自己身体局部（如手或足）肌肉紧张——  
放松，反复几次，可恢复正常。

自我心理训练语

高考，像平时的一次重要的课堂练习，

我会集中精力认真做题。

我正在做深呼吸，

相信我能正常发挥。

……

## （二）考场上的对策

在应试过程中，由于各门课程的内容和考试要求有所不同，因此很难确定每一门课程考试中的具体注意事项。但下面一些共同性的问题，在考试中要注意：

### 【1. 不要一心想“捞满分”】

特别是平时成绩中等上下的同学说，一心想“捞满分”应是大忌。因为这会造成心理紧张，只顾抓高分题，丢低分题，造成低分高分都丢失的现象。应该捞的分一定要“捞满”，该放弃的敢于放弃。如果有时间，再攻暂时放弃的题，说不定会真的“捞满分”。

### 【2. 填好个人资料】

要按照考试的要求，认真填好准考证号码和姓名等有关内容。填写或涂沫号码时要认真规范，因为一旦发生错误，即使考得再好也是枉然。要认真倾听监考老师宣读有关规则和注意事项，以免因不熟悉考场纪律而惹下不必要的麻烦。

### 【3. 答题前纵览全卷】

领到试卷后，先用几分钟时间浏览一两遍，做到胸中有全局。



特别对经常研究考试题的同学，这样会有一种似曾相识的感觉，觉得绝大部分类型题都做过，绝大部分题自己都会做。这样，浏览全卷就起到了稳定情绪、增强信心的作用。

有的同学还通过总结自己浏览全卷的经验，提出要做到八看：

- A. 页数是否齐全；
- B. 印刷是否清晰，有无文字障碍；
- C. 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；
- D. 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；
- E. 难易的分布、比例，题易谨防粗心，题难不要灰心；
- F. 注意事项，这是解题的指南；
- G. 分数的分配，发现高分题，设法突破；
- H. 监考人员有无补充说明，如题目更正，时间延长等，一定要及时更正、及时记住。

通过八看，对全卷从整体把握，像一位临战的将军，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答题。

#### 【4. 认真审题，明确要求】

答题前，一定要从头至尾的认真地读题，一句一句地读，声音以不影响他人为准。对不容易理解的或关键性的字句，要字斟句酌地反复推敲。要做到：

- A. 认真揣摩斟酌题意，明确题目要求；
- B. 对容易的题要仔细考虑是否有迷惑因素，防止麻痹轻敌思想造成的不必要的失误；
- C. 对难题、生题要注意冷静分析题目本身所提供的条件和要求之间的关系，防止心情紧张造成思维障碍。

只有将题意弄清楚了，才能找出正确、简洁的解题方案和



途径。

在审题时还要注意以下几个方面：

A. 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。

为避免看错题，一定要认真、沉着、客观、准确地把握题意。

B. 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。

C. 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。

#### 【5. 先易后难，增强自信心】

成功的经验可以使人产生良好的情绪，从而增强自信心和提高人的活动能力，使人走上良性循环的轨道；反之，使人灰心丧气，产生挫折感。降低人的活动能力，使人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、判断题，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（如打个小问号）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。

在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；二是在某一题上花费时间过多以至于影响了做其他题目。

某考生学习成绩很优秀，但在高考考数学时，遇到一道难题。他在“难题我不会做？”的思想指导下，花费较长时间做那道题，越不会做，他越着急。越急，越不会做，最后花了40分钟的时间做完了，但从全局上看，由于他在一道题上花过多的时间，影响最后的检查，这科成绩不理想。

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。当实在没有思路时，要懂得放弃，要从全局来考虑。要有一个正确的战略，局部失败并不代表全局失败。不必患得患失，切不可因小失大。

#### 【6. 力求准确，防止欲速不达】

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”的态度而草率从事，做到中间才知道解答不对，于是又重新进行尝试。如此反复多次，既增加了心里的焦虑，又妨碍了自己水平的正常发挥。

对答题速度的追求，应该建立在保证准确性的基础之上。否则所追求的快速是没有任何意义的。如果对试题的要求、解答方案、解题步骤胸有成竹时，便可以使解题过程一气呵成，避免进行反复尝试，从而既保证了准确性。又可以保证有较快的解题速度。

#### 【7. 卷面整洁，做到卷面不扣分】

如果答卷字体工整，书写规范，格律适当，各学科的专用名词和符号书写准确、美观，无疑会引起阅卷者的愉悦感，使阅卷者在无形中会提高评价，增加评定的分数；反之，若字体潦草，卷面杂乱无章，书写混乱，不仅影响了阅卷者的清晰准确的看卷、评卷，使其迟迟理不出头绪，无法记分，而且给人一种厌烦的不愉快感觉，导致印象不好而扣分（特别是作文）。

因此，在解答试题时，要力求文字书写整洁、工整；尽量避免



龙飞凤舞或涂抹等现象；在绘制图形、表格时，切不可随手而画，要使用绘图工具。

### 【8. 尽量做完试题，分分必争】

常常有许多考生因为一分之差而榜上无名。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，即使是错了也不会倒扣分），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，考生实际猜得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。

### 【9. 认真检查，把好最后一关】

题目解答完后有时间剩余，一定要反复检查。当考生将试题初步解答完后，头脑得到相对的放松而较为清醒，因而更容易发现在解题过程中注意不到、考虑不周的一些问题。通过复查可以使答案的准确性和完整性得以提高。绝对不能提前交卷。

应从以下几个方面来进行检查：

A. 检查试卷要求 在检查时，要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。

B. 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来解答试题，如果结果一样，则可以确定原来的答案是正确的。

C. 检查步骤 对每一步的推理、每一个计算，检查有没有错



误，表述是否清楚。

D. 检查结果 对计算题、应用题的结果，一定要看是否符合题意。特别注意解方程式是否丢解或出现增根。

### (三) 应考过程中的心理调节

考场上如果遇到不利于考试发挥的心态怎么办？遇到下列情况请这样对待：

#### 【1. 从容应对怯场】

考试中要不怯场，主要从以下几方面着手。

第一，备考期间抓紧时间进行知识梳理。胸有全局，才能增强实力，才能在考场上信心十足，答题得心应手。

第二，在考场上千万不去想考试目标和分数，集中精力去解题，排除一切杂念。

第三，考试前要适当休息，调整好精神。大脑过度疲劳是造成怯场的重要原因。

第四，别太在意怯场预感。有的考生对自己过度施加压力，产生了怯场预感。考试时，先做比较容易的题目，自觉减压，情绪就会轻松些。

第五，学会兴奋转移法。若怯场现象发生，应立即转移兴奋点和注意力。如抬头向窗外远望，或用自我暗示法令自己冷静不紧张，或闭目养神，甚至伏案休息片刻等。

第六，每考完一科，千万不要去对答案，以免影响下一科的考试情绪。

需要提醒的是，千万不要把考试时中度紧张也看成怯场。在考场有点紧张是正常的，这对调动人的潜力、提高思维效率等是有一定积极意义的。

除此之外，北京大学考试研究专家赛晓光在《高考心理冲关》一书中介绍了以下方法：



A. 端正考试态度。沉重的思想包袱是导致考生怯场的重要原因。因此，考生必须端正对考试的态度，正确对待来自各个方面的压力。甩掉思想包袱，就能坦然自若，精神愉快地参加考试。

B. 掌握好应考策略。进入考场后，应先稳定一下情绪，打开卷子先浏览一遍所有题目，做到心中有数。答题时应先易后难，如遇到困难，不要惊慌失措，要想开一点：“题目难，我不会做，别人也一样感到困难。”“这道题我不会做，我就要努力将别的题做好。”“这门科目考得不好，我还可以将剩下的几门科目考好。”“就是失败了，我也把这次考试看成是一次练习。”如果能这么去想，就不会怯场了。

C. 怯场的控制。①兴奋点转移法。当怯场现象发生之后，应立即停止答题，做一些与答题无关的活动。当感到紧张时，可以暂时趴在桌子上休息，不考虑答卷的事，让头脑安静一会儿，或者闭目休息片刻，做几次深呼吸。还可经监考老师准许上厕所，经过改变活动内容，再加上室外凉风一吹，头脑自然会清醒许多。②自我放松法。可以两眼只注意一个简单的目标，呼吸深且均匀，或通过自己的意念将思维活动集中于两眉之间的一点，这样会使人的兴奋过程逐渐集中，以减少紧张和恐惧。③想像暗示法。想像一个使人松弛、愉快、舒适的状态或情景。这种方法可以起到自我暗示的作用，使自己暂时终止对眼前事物的思考。消除紧张情绪。④药物助控法。吞服或口含几片仁丹等清凉药物，或在太阳穴上搽一些清凉油、风油精等刺激性药物；或饮用几口带酸味的饮料，以刺激感官，分散注意力，帮助冷静头脑，稳定情绪。⑤解除疲劳法。由于高考中每一科考试历时较长，思想高度集中，书写量大，容易产生疲劳，影响水平的发挥，诱发怯场心理的出现。因此在考试中，要不时地给自己一些调整状态的短暂间歇，如伸伸腰，活动手腕和颈部，揉揉眼睛，双手交叉按压指关节等。这些活动都可以避免过分的紧张和疲劳，帮助自己维持良好的机能状态和心理状态。



## 【2. 战胜记忆阻滞】

考试时若遇到记忆阻滞怎么办？

在考试中，常常会遇到对某个概念或公式非常熟悉，但就是想不起来。这是由于：

A. 情绪干扰。由于求胜动机过于强烈，常会引起过度焦虑，从而抑制对原有知识的回忆，使平时很熟悉的知识如概念、原理、法则难以回忆，从而导致提笔忘字现象的出现。

B. 定势干扰。在解题过程中，考生最先想到的知识具有“先入为主”的优势。如果这种“先入为主”的知识不利于问题的解决，就会干扰对其他知识的回忆，这就是定势干扰。

C. 准备不充分。造成记忆阻滞现象的根本原因还是复习时没记牢，如果记得很熟悉、准备很充分的话，一般就不会记不起来了。只有那些在记忆中不是很熟悉的知识才容易导致回忆困难。

D. 思维方法不当。不少考生不善于从知识的联系、结构上去思考，而是思维“钻了牛角尖”，扩展不开。

在考试过程中发生了记忆阻滞现象，可以采用以下策略来处理。

第一，做深呼吸，保持镇静。先慢慢吸气，当对自己说“放松”时缓慢的呼气，在完成缓慢的呼吸时，再考虑刚才正在努力回忆的问题，如果仍然不能回想起来，就暂时搁下这道题，去做别的题目，之后再回过头来做这道题。

第二，反复审题，深入理解。可以仔细的反复审题，看看问题本身有没有什么提示可帮助自己进行回忆，或者可以诱导出自己当时记忆的状态。必须尽可能地将一切条件列出来。只要仔细看清题目就可作答，虽然可能会一时做不出来，但在反复琢磨问题的过程中，也能找出回忆的线索。

第三，在脑子里浮现出知识的整体的结构。若是回忆人名、年代，就闭上眼睛想一想整体的形状。例如：“1911年”在记忆时并不是将其拆分出1和9、1和1的单独数字来记的，而是将四个字



连在一起记。所以，在考试时可以用先回忆起整体形状的方式来恢复对原有知识的记忆，而在平时也要多练习依靠视觉来记忆的学习方法。

第四，进行联想。考生可以回忆老师讲课时的情况或自己的笔记，并努力回忆那些与记忆阻滞问题有关的概念，将回忆起来的内容迅速记下来，然后看看能否从中挑选一些有关材料或线索。如果仍然不能从中找出任何联系，那么，就将自己想像成为班上最聪明的学生，把自己的手看作为这位最聪明学生的手。让自己的手开始书写，即使仅仅写出几个字母，也要仔细分析这些字母是否给正在发生记忆阻滞的问题提供一些线索或启发。或者将自己想像成命题人，在自己的头脑中“看”（也就是想像）试题和答案。

第五，回想当时记忆知识的环境。人的思维往往具有情境性，如果回忆当时记忆的情境说不定会很快回忆起来。

### 【3. 考前头脑发“木”怎么办】

大脑像被东西给裹住一样，什么也记不住，看书记不住的效果极差，而曾经复习过的知识也一点都想不起来。此类现象就是常说的头脑发“木”。

#### （1）考前头脑发“木”的原因

①学校和家庭的严格要求、同学间竞争以及对自己前途的考虑，都会给自己带来严重的思想压力，从而导致大脑皮层机能失调，使头脑发“木”。

②由于学习生活过度紧张，导致焦躁、烦恼等消极性情绪。这种内心的长期紧张、不安等消极性情绪，引起大脑皮层机能失调，使接受能力和记忆能力大大降低，从而出现了一种发“木”的精神状态。

③对考试缺乏信心，使大脑皮层的信息接受、加工、贮存和处理能力大幅度下降。有关的研究表明，对自己缺乏信心，正是记忆下降的重要原因之一。绝望的情绪使体力和智力水平都处于一个较低的水平，大脑皮层、紧张度达到一定的激活水平，从而使学习效



率下降。

④有些考生为了考试，拼命复习功课，采用压缩睡眠时间的方式来复习，致使睡眠严重不足；平时又缺乏体育锻炼，以至于大脑过度疲劳而昏昏沉沉，正常的思维活动难以展开，因而学习效率降低。

⑤长时间复习一门课程，使大脑皮层的某一部分长时间兴奋，引起大脑的保护性抑制；连续学习时间过长而引起皮层兴奋下降，造成头脑不清楚，出现发“木”的现象。

⑥在集体学习场所，当某一个或几个人声称自己头脑发“木”时，也会引起其他同学出现此类反应。

#### (2) 如何预防与克服头脑发“木”

端正对考试的认识，考生应认识到，考试失败并不意味着在其他方面也将失败；考上固然值得庆贺，考不上也没什么大不了的，来年还可再考，成才途径多多。这样，就可以缓解考生对考试的紧张与恐惧，减少发“木”现象的出现。

一般说来，早上起床后一小时，上午8点至10点，下午6点至7点，临睡前1小时，是一天中记忆效果最好的时期，尤其是早上起床后与临睡之前，更是记忆效果最佳的时间。可以有效地利用这些最佳时间来进行复习，避免出现头脑发“木”的状态。

在复习过程中，讲究一定的策略，采用一定的适合自己的复习方法来进行学习，避免搞疲劳战术。

要注意劳逸结合，使大脑得到充分休息。

一定要保证充足的休息时间，晚上不应睡得太晚，中午最好是进行午睡，这样有利于疲劳的消除和保持旺盛的精力。

#### 【4. 战胜晕场】

如果考试时晕场，怎么办？

如果你在高考的那几天，真发生了晕场，感到头脑一片空白，或思绪如一团乱麻，这时。你可以尝试以下方法来调整。

A. 可以先深呼吸一口气，然后用事先准备好的冷毛巾敷一下



头，或用清凉油抹一下太阳穴，想像着自己的头脑正在清醒。

B. 可以先转移一下注意力，看看黑板或教室外面的天空，这会缓解紧张。

C. 可以尽量夸张地伸伸懒腰，这一轻松的动作会使你避开考场开始时的第一冲击波，而等这一冲击过后，情境就会好得多。

### 【5. 摆脱某科失利的阴影】

如果感到考试失利了，怎么办？

若感到某科失利了，要从以下两方面考虑。

#### (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地分析和评估，预测自己在最佳状况下所能发挥出的最高水平，既不盲目乐观，也不能低估自己。同时动员和调动全部心理因素认真对待下一科的考试。夺取成功。

#### (2) 提前进入下一科的准备

要让大脑开始对下一科的一些基本的数据、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。这样不仅能转移临考前的恐惧，摆脱上一科失利的阴影，而且有利于下一科考试。

### 【6. 两科考试之间的心态调整】

在第一场考完走出考场时，心中急于想知道自己答题的情况，渴望能够首战告捷。但是如果激烈地参与同别人的争论，或兴奋、或懊恼，必定会影响下一场的考试。

做到考一科，忘一科，一考百了，不对答案、不议论、不想考试结果，暗示自己“还行”。应及时调整到下一门应考科目思路，做到越考越精明，越考越有信心。

“自我感觉”考得不好的科目不一定真不好；这科“损失”下科补。

失去的后悔不回来，警惕“多米诺骨牌”现象。感觉未必是实，不好也许很好。



(1) 要学会迅速遗忘。考试结束后，最好是避免与他人对答案。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。

自我心理训练语

上科考试我早已忘记，  
现在，  
最要紧的是放松和休息，  
我心绪平静，  
还要为下科考试做好准备，

……

(2) 做好思维转移。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门课程的负担，并全面转入对后一门课程的复习。

自我心理训练语

上一门学科考试情况我全忘记，  
现在最要紧的转入下一科目的复习，  
我先放松一下，再集中精力，再从结构上把握它的知识体系。

……

(3) 为下门考试做准备，考完一科后，考生应该抽点时间复习下门考试科目的内容，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，也不要总想那些大伤脑筋的复杂问题，更不要去钻难题、偏题。

(4) 注意休息与饮食。在考试间歇时期间抓紧休息是必要的。保证充足的睡眠时间，选择一些美味可口、营养丰富的食物对考生的下门考试有很大的促进作用。

(5) 进行适度活动锻炼 在考试间歇期，可以轻松地散步、做些舒展的体操，短程的慢跑，这样有助于轻松而高效地投入下一场考试。但千万不要参加那些剧烈奔跑、冲撞的对抗性运动，它不但消耗掉大量的体能，还可能会造成意外伤害。



附：高考第一天的对策（见《光明日报》2003年6月5日B1版尹邓安文）

高考第一天，一般应注意以下二十个方面的事情：

一、考前生理准备。考试前一天晚上早点睡。考试当天不起早。饮食以清爽、可口、易消化吸收为原则。

二、考前物质准备。考试前一天要整理好学习生活用具。首先是准考证；其次是钢笔、铅笔、圆规、直尺、量角器、三角板、橡皮等；再次是必要的如手绢、清凉油和其他生活用品。

三、考前心理准备。成绩优的考生应记住：“没有常胜将军”、“不以一次成败论英雄”；成绩不太好的考生要有“破釜沉舟”的决心。

四、高考当天早晨，应有良好的心理暗示。如“我很放松，今天一定能正常发挥”、“今天我很冷静，会考好的”等。

五、注意早餐。早晨一定要吃丰盛的早饭，但不能过于油腻。

六、浏览笔记、公式、定理和知识结构。主要是浏览一下重要的概念、公式和定理，或记一些必须强记的数据。

七、自信地前往考点。要暗示自己有信心，暗示语如：全部科目我已做好复习；今天考试，我一定能正常发挥；对此我充满自信……

八、进考室前10分钟。在考室外最好是一人平静地度过，可就近找个地方坐一会儿，或看一下笔记，再次浏览知识结构，设法避开聊天。

九、入场前提醒自己作到“四心”。一是保持“静心”，二是增强“信心”，三是做题“专心”，四是考试“细心”。

十、见老师，问声好，以消除对监考老师的敬畏感，获得一种和谐的亲近感。

十一、不要一心想“捞满分”。特别是对平时成绩中等上下的同学来说，一心想“捞满分”是大忌。当然，应该捞的分一定要捞满，该放弃的敢于放弃。如果有时间再攻暂时放弃的题。



十二、试卷到手，首先填好个人资料。要按照考试要求，认真、准确、规范地填好准考证号码、姓名等相关内容。认真倾听监考老师宣读有关规则和注意事项，以免事后惹麻烦。

十三、答题前要纵览全卷。领到试卷后，先用几分钟浏览一两遍，做到胸有全局，起到稳定情绪、增强信心的作用。

十四、认真审题，明确要求。答题前，一定要高度集中注意力，快速、准确地从头至尾认真读题，一句一句地读。对不容易理解的或关键性的字句，要字斟句酌，反复推敲。要做到：（1）认真揣摩题意，明确题目要求；（2）对容易的题要仔细考虑是否有迷惑因素，防止麻痹轻敌；（3）对难题、生题要注意冷静分析题目本身所提供的条件和要求之间的关系，防止心情紧张造成思维障碍；审题时，一是不看错题目。客观准确地把握题意；二是分析要清楚，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，找出已知条件和未知条件之间的关系；三是善于联系，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，挖掘出尽可能多的潜在条件和知识之间的内在联系。

十五、先易后难，增强自信心。要先做基本题，即填空题、判断题，再做中档题，最后做综合题；或者先做自己擅长的题，最后再集中精力去做难题。

十六、做题时要避免两种不良倾向。一是思想静不下来，心神不定，不知从哪个题目做起，误了时间；二是在某一题上花过多的时间，影响做其他题目。

十七、力求准确，防止欲速不达。对答题速度的追求，应该建立在保证准确性的基础之上。如果对试题的要求、解答方案、解题步骤胸有成竹时，便可一气呵成。

十八、卷面整洁，不让扣分。答卷字迹工整，书写规范美观，会引起阅卷老师愉悦感，增加评定的分数；反之则会导致印象不好而扣分（特别是作文）。

十九、尽量做完试题，分分必争。要做到会多少答多少，即使是没有把握也要敢于写，碰碰运气也无妨。在标准化考试中，敢于



猜测的考生有时也会取得较好的分数。

二十、认真检查，把好最后一关。要检查试卷要求、检查答题思路、检查解题步骤、检查答题结果，千万不要提前交卷。

成功地走过第一天，第二天的胜利又会属于你！



## 第八课 考生家长心理



### 一、考生家长的最佳心态

在高考备考期间，考生交往的主要对象就是自己的家人。所以，在这段时间，家长怎样与孩子配合是很有学问的。家长应该以自身的乐观情绪，稳定的心态，细腻的方法，来感染、影响、激励、服务孩子。这样，才有利于他高考取得成功。为此，应注意以下几方面：

#### （一）满怀信心，相信孩子能取得好成绩

对孩子有信赖感，充满信心，他就没有来自家庭方面的压力，心理的兴奋程度就高。积极向上的心绪容易受到激发，脑细胞兴奋加快。思维就敏捷，反应速度快。如果有意无意地给孩子“加压”，左指责，右说教，就会增加他的烦躁情绪。

A. 家长应对孩子说“我相信你能正常发挥”，以振奋女子的士气、树立孩子的信心；

B. 不要过分强调高考竞争，以免给他造成“成败在此一举”的心理压力；

C. 要多倾听、多鼓励，如鼓励他只要花了力气、考出了自己的水平就是成功。这样，他才能平心静气地进入考场，发挥应有的能力，取得好成绩。



## （二）对孩子的期望要合理，切忌唠叨

对子女的期望不要过高，应是实事求是、合情合理的。期望过高，是形成考生考试焦虑的重要原因之一。考生在复习和考试时所面临的困难和遭受失败挫折的可能性也越大，也会使家长感受失落的痛苦和更大的心理失衡。因此，不要对孩子说要考多少分，考什么学校。万一某一科考试失利，要鼓励他看清自己的优势所在，继续努力，勇往直前。

家长在孩子复习迎考期间，不要反复说“你要用功呀”、“你要考好呀”等似叮嘱又带几分警告意味的话。这样，会使孩子产生逆反或惧怕心理，思想包袱加重。

## （三）营造宽松、自然、愉快的家庭氛围

考生考前大多心情紧张，因此，不要在家里增添考试的紧张气氛，而要创造一个自然、宽松、平静的学习环境。这样，就能消除他们的疲劳，松弛他们的紧张神经，减轻大脑中的压抑感。在一种既轻松又愉快的家庭气氛中，考生的创造性思维会异常活跃，灵感往往产生在苦苦思索后的恬静气氛中。可让他吃饭时或休息时听听音乐，不要在孩子正在复习时轻手轻脚地走进他的房间，又送牛奶，又送水果，这样会加剧孩子紧张的心理，影响他的情绪。还有的家长对子女天天讲道理，横比喻，竖举例，把家长的焦虑心情传递给了孩子，使他们每时每刻都在家长的压力之下，在这种压力下，考生心理异常紧张，会严重影响水平的正常发挥。

## （四）不要渲染考试的艰难和考试的后果

有些家长对孩子不断渲染考试的艰难，分析考不好的后果，这样会使孩子临场更恐惧、更压抑，从而抑制脑细胞的功能发挥，窒



息了知识信号，造成不应有的概念混乱和遗忘。他担心“怯场”的感觉出现，而又不知不觉地把自己引入这一境地。

考好了的“许诺”或考不好“威胁”性的语言，无形中给孩子心理上增加负担，使他容易患得患失、畏首畏尾。只要他不慌不忙，愉快轻松，扎实努力，就是成功的预兆。

### （五）坚决避免家庭纠纷

在考前一段时期和考试过程中，家长不要在考生面前争吵。互相吵闹、怒骂或斥责，就会使孩子在临场闷闷不乐，精力不易集中，注意力分散，记忆力被冲淡，思维被搅乱，影响正常发挥。

还要提醒家长的是，在高考冲刺阶段，要避免使孩子产生陌生感，如变换住所，变换家具位置，购置孩子不喜欢的新的家用物品。因为，任何一点变动，都会引起孩子心理要有一个适应过程。还有，不要替孩子清理书桌、书包、床头，以避免孩子为找自己的学习资料和学习用品而烦躁。

### （六）减少亲朋好友的互访

亲朋好友具有不同的知识、修养水平。他们的谈话不可能整齐划一地有利于考生良好心态的形成。有时，他们的好心关怀、劝慰、担心，反而会把孩子心绪搞乱，而且接待客人的嘈杂声音和杂乱的环境也不利于考生安心学习。



## 二、家长要善于与孩子进行感情沟通

在高考备考期间，家长尤其要善于与孩子沟通，主要注意以下几个方面。



### （一）自己首先要冷静理智

孩子在成长的过程中少不了一时冲动和干出愚蠢的事，当你为此想发脾气时，别忘了提醒自己他只是个孩子，应尽量保持冷静的理智，避免讲有伤害孩子自尊心的话。

### （二）耐心地听

对孩子的话要听到底，不管他告诉你什么。要给孩子一个平等的发言机会。孩子有了委屈或自尊心受到了伤害，他想向人倾诉衷肠，以得到情感上的安慰和平衡。听者在任何谈话中都是最重要的角色。

### （三）听话听音

孩子的语言是高度情感化的，听孩子话得会听话听音。生活中不乏由于不能理解孩子弦外之音而造成误解和冲突的事例。家长应尽可能避免从成人的角度去理解孩子的语言，那样可以减少许多麻烦和烦恼。

### （四）少讲为妙

父母不要老生常谈，唠唠叨叨，这往往使孩子默不作声，无动于衷，而且极易引起孩子反感。

### （五）充满慈爱的话语

慈爱是一种最温柔、最心平气和的沟通方式，无论出现争论还是冲突，只要打动了对方，沟通最终是能够做到的。



## （六）恰如其分

无论是赞扬还是批评孩子，一定要就事论事，恰如其分。批评孩子的某个缺点和错误，话要具体，不可全盘否定；表扬孩子也不要说过头的话，肯定一切。这不仅可以避免不必要的冲突和恼气，而且对孩子的心理健康也十分重要。

## （七）不随意指责或草率评论

一次本来很严肃、很有意义的谈话，往往因为父母草率的评论、随意的指责而中止，使得双方都不愉快。为了鼓励孩子说出心里话，应尽力避免可能使孩子感到不快或扫兴的反应。以消除其心理顾虑，这样才能打开感情交流的大门。

## （八）重视孩子的意见

应允许孩子发表不同意见，多和孩子商量，让他意识到自己是家庭中的重要一员，这样他会更好地接受家庭的决定，亲近并尊敬父母。

家庭要保持良好的气氛。是善于与孩子沟通的前提，因此，要注意创造这样的氛围。



## 三、警惕家长的“关怀强迫症”

在高考复习期间，有些家长特别关心孩子：包揽孩子日常生活的一切，连吃饭也不断往孩子碗里夹肉；总是过问孩子的学习，千叮咛，万嘱咐……有的孩子被关心得心烦，与家长发生顶撞。



家长的这种表现叫“关怀强迫症”。

“关怀强迫症”是指喜欢关怀别人，不去关心别人自己就难受。这种关怀、关心还强迫别人接受，从此来确立自己的人生价值，获得心理满足。这种病态心理的现象在高考考生家长中已不是个别现象了。

“关怀”或者“关心”别人，一直被认为是好的行为，一直是受社会嘉许的。人与人之间也需要互相关心和帮助。但是，如果一个人强迫别人接受自己的关怀，使别人依赖于自己的关怀，这就是一种不健康的、对人与人的关系产生破坏的心理和行为问题了。

例如，学生住校，家长往往三天两头看望；孩子晚自习时家长在教室外面偷看孩子的一举一动；孩子晚上在家做作业，时不时问孩子要什么，吃什么，甚至像“小偷”一样，轻手轻脚地走进孩子的房间，扰乱孩子的思路；住校孩子星期天返校时，家长拎着大包小包跟着；家长总是给孩子打电话，问这问那；还有的家长，事无巨细都要孩子向自己汇报，无时无刻不在控制孩子，搞得孩子非常痛苦……家长知道这样不对，可是克制不住，这就是强迫症了。

家长爱孩子，才会去关心孩子，无微不至地照顾孩子，对孩子所有的关心爱护的根本目的，就是希望孩子高考成功，是让他将来生活得好。要让他将来生活得好，就要让他有生活的能力，有足够的经验。但你现在就不能剥夺他获得经验的机会。这才是一种更高层次的关心。有个17岁男孩子的家长说：“我的孩子特别傻，什么都不懂，所以我必须得替他干。高考复习他不着急，因此我要不断催他。”如果孩子没有自己的独立思想、独立人格，将来在社会生活中肯定是弱者，就毁了他。现在，他不依赖家长，家长很痛苦；他依赖家长，却独立不了，今后更痛苦，处于两难境地。实际上家长在获得满足的同时，已经苦了孩子，害了孩子。

有的孩子学习已经努力了，但家长不断地督促；要努力呀，要前进XX分、XX名。孩子得不到心理上的安慰和精神上的支持，越来越烦躁，甚至产生厌学情绪。

有时候家长关心孩子，是为了让孩子少走弯路，总希望自己人



生的所有经验，所有经历过的痛苦、挫折，都能够作为间接经验让孩子学习和借鉴。但是家长忽略了一个问题：如果一个人没经受过任何痛苦、挫折，他的抗挫折能力就强不起来。只有遇到真的痛苦，他才能体验。家长强烈要求孩子接受自己的关心和帮助，如果他不接受，就感到很痛苦。“关怀强迫症”的本质是家长通过一系列的行为获得心理满足。好多家长在孩子拒绝关心时，自己有失落感，这时更要拼命通过关心孩子来体现自己的价值。

有位高考成功的学生家长这样介绍自己的做法；即使在高考复习期间，全家生活一切如常。除了生活的必要关心外，父亲常说的一句话是“儿子，你比爸爸当年刻苦，相信你会考好的。”在孩子晚上学习得很晚时，爸爸亲切地摸摸儿子的脑袋或拍拍他的肩膀：“儿子，要休息了，不要学得太晚了，明天还要上学。”当孩子考试成绩不如意时，父亲只对他说：“发现错误是件好事，总结经验教训，相信你下次会考好的。”正是父亲在心理上的关心，儿子没有来自家长的心理压力，高考取得了成功。

但愿家长在关心孩子的过程中，清醒地认识自己的心理问题，让孩子在没有或少有强迫感的情况下成长，搞好复习，取得高考胜利。



#### 四、帮助孩子调整心态

应如何帮助孩子调整心态？

##### (一) 调节过分紧张心理

A. 鼓励法 对孩子踏实认真地学习要予以肯定，使孩子充分发现自己学习上的优势，对考试产生自信。家长每天对孩子有一两次鼓励赞扬，孩子的情绪就会变得高昂起来，紧张心理也就容易消



失。这种鼓励赞扬不一定是学习上的，生活中的小事也可能让孩子振奋起来。当然，鼓励和赞扬要实事求是。

B. 分散注意力法 家长孩子聊聊天，出去散散步，或者有意识地让孩子做些家务，如整理自己的卧室、扫地、擦桌子等。必要时也可以让孩子去找同学轻松轻松。要相信有着共同奋斗目标的同龄人在一起是会互相鼓励，找到慰藉。

C. 幽默法 家长可在饭桌上或孩子休息时讲一些高品位的幽默小品，或引导孩子讲述一些发生在他身边的愉快故事。这样，整个家庭心理氛围就会变得轻松活跃，可以调动孩子的积极情绪，缓解心理压力。

无论什么方法，最重要的是，家长自身不能陷入紧张的心理中。

## （二）防止盲目自信

“考大学有什么难，我还能考不上？”是盲目自信的典型心态。有些考生凭着自己有点“实力”，脑子还算聪明，就盲目乐观。这种心理主要存在于部分“尖子生”中，重点中学中有这种想法的考生更多些。抱这种心态使人自我满足、裹足不前、不思进取，最终会在高考中失利。

## （三）避免极度自卑

一些考生自感无考上大学的希望而自甘落后，不思进取。如果说对过于自信的考生要多泼点冷水以促其清醒，那么，对这些后进生，家长要多花点时间，多给一点关心和鼓励。

对这些孩子的教育以心理状态积极、健康的人为榜样。但榜样不应只是身边的，因为那会使他更加失去信心。榜样主要是指一些伟人年轻时如何克服种种艰难困苦的事迹。讲榜样应用激励性语言，如“我相信你会像他那样克服困难”，而不是指责式、啰嗦式



的。这些孩子的心理状态是波浪式的，时好时坏。家长对此不要急躁，要允许孩子有一个渐进过程。

要注意让孩子增加愉快的情绪体验，在学习生活中寻找乐趣，不要把心思全放在分数上，应尽量增加生活的情趣，让自己有更多的愉快情绪体验。

家长应鼓励孩子把对考试的种种烦闷，苦恼、痛苦，均表现出来。孩子有机会自我宣泄，放声大哭、剧烈体育运动等，都已证明是调节不良心理的好办法。

#### **（四）一定要克服作弊的侥幸心理**

如果孩子在考试之前产生了作弊冲动念头，家长有必要帮助考生认识作弊的危害，以便消除作弊冲动；还要告诫他，考试过程中产生了作弊的冲动会影响正常的答题，如影响答题的情绪、耽误答题的时间等。家长是无法代替考生上考场的，因此只能通过教育的方式来克服个别考生的作弊心理。

#### **（五）不同类型考生的心理调节**

##### 1. 成绩较好的考生。

他们由于成绩较好，对自己的期望值过高。考试时一旦遇到解不出的难题，不免会惊慌失措，产生一种焦躁情绪，从而影响成绩。因此，家长除了平时注意给孩子以适当的挫折教育，训练孩子面对困难镇定自若的心理素质；在高考即将来临的一周里，可这样告诉孩子：你不会做的题目，许多人也不一定会做，因为你的成绩在多数人之上。当遇到难题时，告诫自己不要急躁，可以先做完其他试题，最后去思考。

##### 2. 学习成绩中等的考生。

要使他相信，只要准备充分，临场发挥正常，是能够升入大学的。所以，对这类考生的教育，最重要的是帮助他树立信心。如果



发现他信心不足，应对其进行鼓励、暗示，使他产生信心。首先应让其放下思想包袱，告诉他，考好了不是上“天堂”，考不好也不会下“地狱”。只要他能轻装上阵，就是胜利。其次，告诫他考前也不能太放松。要全面掌握所学知识，学会从整体上把握知识结构。在具备自信心的状态下，可以使许多平时成绩一般的考生把现有水平发挥到最佳程度。

### 3. 学习成绩差的考生。

这一类考生，对考试不抱太大希望，认为考取的可能性太小。对此，家长在考前除了督促孩子有重点地进行复习外，还要从两个方面来调节其心理。首先，告诉孩子，读大学也不是人生的唯一出路；学到知识，提高自己的能力才是最重要的；如果考不上大学，但可以将此次考试作为一次练兵，为来年的再次考试做准备。第二，也要防止他自暴自弃，对考试抱无所谓的态度，鼓励他去奋力一搏。带着轻松的心情上考场，这类考生也有可能超常发挥，取得预料之外的好成绩。



## 五、家长应考守则

这时建议家长做到“五要”“五不要”。

### (一) 五要

一要情绪稳定。家长情绪稳定能形成感染、暗示等心理机制，有助于考生情绪稳定；家长情绪不稳定，心情紧张，则不利于考生良好的心态的建立。

二要情绪愉快。家长对考生考试充满信心，家庭气氛好，都会对考生产生积极的影响，有利于强化考生的自信心。

三要告诉考生只要尽力就行。这有利于减轻考生来自家长方面



的压力，使他们轻轻松松上考场，认认真真做答卷。

四要搞好孩子的饮食卫生。按照科学的饮食规律，给孩子制定菜谱，使考生体力充沛、精神抖擞地参加高考。

五要做好必要的督促检查。对考生的考试用品、准考证等携带做必要的督促检查，对去考场的路线、赴考场时间做必要的提示。

## （二）五不要

一不要给孩子制定每门科目考试分数指标。否则就会给孩子加压。

二不要规定孩子考上什么大学。

三不要按自己的意愿强制孩子报志愿。否则易引起孩子敌对情绪，影响考试成绩。考试前夕及考试期间，家长最好不要和孩子谈报志愿的事。

四是如果孩子不同意送考最好不要送。不经他同意，送孩子上考场，不利于他考试信心的加强，反而增加了考试的压力。

五不要在考试期间打听孩子考试情况。否则易引起孩子情绪波动。

## （三）考前多鼓励，考后莫追问

家长送考，大部分孩子都不会拒绝，但也有的孩子并不希望家长陪考对于这种情况家长应尊重孩子的意见，不要因此和孩子发生争执。

孩子走出考场后，家长要面带微笑，进行安慰，准备餐饮，以缓解孩子紧张心情。当孩子认为考得不错，家长不要表现得大喜，应及时鼓励；从孩子脸上看，如考得不理想，家长也要鼓劲，切忌露出不快。全部科目考完后，家长也不要马上追问情况。可对孩子说：“总算考完了，好好放松一下！”但谈话时应提醒孩子，不要熬夜，如彻夜看碟、玩电脑之类。



## 六、给家长的悄悄话

### 1. 不要抱怨

有些家长总是抱怨自己的孩子不争气，这样会使孩子失去信心。

### 2. 不要盲目对比

拿别人的孩子与自己的孩子做对比，会使孩子造成不必要的心理压力 and 敌对情绪。

### 3. 不要带孩子与亲朋好友互访

亲朋好友的好心关怀、劝慰、担心，有时反而会把孩子心绪搅乱。

### 4. 不要唠叨

越说孩子越紧张，越说孩子越烦躁。

### 5. 不要许愿

奖赏有时候并不能起到什么实际的效果。

### 6. 不要威胁

威胁孩子会使孩子产生恐惧心理，不利于孩子复习。

### 7. “热心冷眼”看高考

对待高考，家长要有一种平常心，最好是松开你的手，孩子学会把自己的事料理好，让孩子在炎热的夏天里走向成熟。

### 8. 满怀信心，相信孩子能够取得好成绩。

对孩子有信心，他就没有来自家庭方面的压力，心理的兴奋程度就高，积极向上的心绪容易受到激发，脑细胞兴奋加快、思维敏捷。

### 9. 牵着孩子的手

要督促和帮助孩子找准自己的位置，明确努力方向，注重对孩子进行心理素质培养，使孩子考前保持积极情绪状态。同时，注意督促孩子参加体育锻炼，保持旺盛精力。



#### 10. 营造良好的环境

为孩子创造一个自然，宽松、平静的学习环境，这样，就能消除他们的疲劳，松弛他们的紧张神经，减轻大脑中的压抑感。

#### 11. 蹲下来和孩子说话

一句噎人的话，一个否定的眼神，一顿不分青红皂白的批评，都可能导致一个孩子对生命意义的怀疑，和旺盛的生命力比起来，高考的胜败荣辱算得了什么？！因此，家长还一定要关注孩子，说话注意语气和态度。

#### 12. 制造良好的家庭氛围

把六月份看作平常的日子，夫妻之间、与孩子之间的对话和平常一样和谐。

#### 13. 注意孩子的休息，晚上复习不要熬夜。



## 七、考生家长应避免的误区

家长应注意避免以下误区：

### (一) 紧箍咒

在考前，考生的学习任务日益繁重，如果他回到家里，再面对家长无休止的唠叨、不切实际的要求，或者面对父母订出的每科要达到多少分，就会使考生觉得戴上了一个无形的“紧箍咒”，造成心理上的巨大压力，产生紧张、忧虑、厌烦、恐惧、焦躁等情绪，从而导致考试的失败。

现在父母一般都很注意不给孩子施加反面压力，而来自正面的压力却很多，比如，有的家长总是小心翼翼，不敢大声讲话，不敢大步走路，看孩子的眼神都怕惊动了孩子；有的父母故意装成什么事都没有，但对孩子关怀备至，这些正面压力同样会加剧孩子的紧



张心理，影响孩子的情绪。考前复习阶段，家长要把自己的心理和行为纳入正常轨道，如果实在不知道该怎么办，就回忆一下以前孩子刚上高一或以前没有高考压力时是怎么做的。

## （二）情绪化

有些家长过于看重孩子的考试成绩，对孩子获高分为喜、得低分为忧；高兴起来对孩子大加奖赏，生气时惩罚毫不留情。这种情绪化的态度，对考生的心理稳定十分不利。

家长的心态、家长的情绪、家长的信心都会直接或间接影响考生的心态，从而影响考生的发挥。因此，家长要努力做到以下两点：

一要情绪稳定。家长情绪不稳定，心情紧张，不利于考生良好心态的建立。家长情绪稳定通过感染、暗示等心理机制，有助于考生情绪稳定。

二要情绪愉快。对孩子充满信心，家庭气氛好，都会对考生产生积极的影响，有利于强化考生的信心。

## （三）片面化

有些家长过于督促孩子啃书本，剥夺了孩子应有的休息时间。殊不知，劳逸结合才能使大脑充分发挥功能，而一味地苦读则会使大脑因过度疲劳而产生“自我抑制”，反而对学习不利。况且，在大脑功能处于低谷时仍拼命苦读收效甚微，得不偿失。家长正常上班做事，不要整天围着孩子转，尤其不要把孩子当贵宾似的供起来。这样，使孩子紧张的情绪容易缓解。

## （四）自卑感

有些家长总是抱怨自己的孩子不争气。这样会使孩子在心理上



产生挫败感——尚未“出手”已被先“灭”了几分志气和威风，更易使考生陷入“宿命”的误区，认定自己没有读大学的“命”，并由此对成功失去信心。因此，家长要说些积极的话，不要说“人家某某学习多刻苦”、“你就是不争气”等泄气话。要用一些激励性的语言，使考生形成积极的自我实现的暗示。

### （五）不信任

有些家长越俎代庖，对孩子的事插手过多，使孩子产生逆反心理。因此，家长一定要控制自己对孩子的过多关注。家长也不要低估孩子的自理和自立能力。孩子经过多年的训练，都有了比较成熟的应试能力，对此，家长应该有信心。有的孩子喜欢一边听音乐一边做题，家长无法接受，但孩子已经形成了习惯就不要再干涉，以免矫枉过正，影响孩子的情绪。

### （六）盲目对比

有的家长在考生复习与考试的最紧要关头，要么拿其他成绩差的与孩子作对比，或拿成绩好的与自己孩子作比较。这都会给孩子造成不必要的心理压力。

### （七）过分保护

家长高考前把孩子重点保护起来，全家人都围着孩子转，实际上这不利于孩子以一颗平常心去参加高考。

### （八）过分干涉

有许多家长认为。这段时间太重要了，孩子要一门心思复习，不能做其他的事。殊不知，一味的苦读则会使大脑以为过度疲劳而



产生“自我抑制”，反而对学习不利。

### **(九) 过分关注**

有些家长越俎代庖，对孩子的事插手过多，使孩子产生逆反心理，因此，家长一定要控制自己对孩子的过多关注。

### **(十) 过分期待**

对孩子的期望值过高，超过了孩子的实际水平。

### **(十一) 过分紧张**

有的家长总是担忧环境对孩子的学习有不良影响，自己在家也总是小心翼翼，家长的紧张会加剧孩子的紧张。

### **(十二) 过分情绪化**

有些家长过于看重孩子的成绩，对孩子获高分为喜，得低分为忧。这种情绪化的态度，对考生的心理稳定十分不利。

### **(十三) 言行不一**

有些家长要求孩子不看电视了，而他自己却在看电视，不但容易引起孩子的反感，而且也会影响孩子的复习。

### **(十四) 重身轻心**

有些家长的身体倍加呵护，却忽视了孩子的心理健康。殊不知，心累、心伤对孩子的复习效率、考试成绩影响更大。



上述的种种误区，很容易使考生不堪压力的重负而导致心理失衡，甚至产生考试焦虑症。重度的考试焦虑会严重影响和损害考生的身心健康。

此外，家长也要避免过度紧张。过度紧张不仅会给考生带来压力，有时更会弄巧成拙。



## 八、备考饮食要科学

高考之前和高考过程中，大脑处在高度紧张状态，身体能量消耗多，很容易生病。因此，安排好这个阶段的饮食营养，对学生调整最佳状态迎考极为重要。

应考期间的一日三餐。考生怎样吃才能保证有一个最佳身体状况？第一，配餐要本着高蛋白、低脂肪的原则，饮食尽量清淡。第二，保证人体三大营养物质：碳水化合物、脂肪、蛋白质的足量摄入。第三，一天保证3~4餐，及时补充消耗的能量。第四，坚持补钙，以防疲劳。

### (一) 早餐：不吃油腻食物

油腻的食物不容易消化，需血液帮助消化，这样流往脑部的血液肯定会减少，从而降低了脑的灵敏度。所以，早餐应该吃脂肪含量低的食物，如瘦火腿、鲜果或果汁，并喝杯牛奶，可使人头脑更灵活，反应更敏捷。稀饭、面包等碳水化合物中糖和淀粉含量高，可使脑中的血清素增加，它有镇静作用，可使人的智力达到最高峰。

### (二) 午餐：至关重要的一餐

孩子一上午的紧张学习能否得到营养补充，孩子下午的学习又



能否得到营养上的准备，担子会压在午饭上了。家长一定要给孩子精心准备午饭，在保证孩子口味的基础上，还要有充足的热量和各种营养素，要多吃点诸如肉类、鸡蛋等热量高的食品。另外，家长在菜式上变花样，有助于增强孩子食欲。

### （三）晚餐：多吃易消化的食物

晚餐应以易消化的食物为主，如谷类与蔬菜、较为清淡的汤。

### （四）“加班餐”：应精心安排

高三冲刺阶段，考生难免要“开夜车”。到晚上9点左右，就要注意给孩子补充能量。准备的夜宵，要做一些易于消化、热量适中的食物，如稀饭、挂面、蛋汤、馄饨等。还可以让孩子吃些花生、腰果、杏仁等坚果，这些食物有助恢复精力和体力。

### （五）合理为孩子配餐

胡萝卜：能有效提高记忆力，能加快大脑的新陈代谢作用。

菠萝：是演员和音乐家最喜爱的水果，因为背诵台词和乐谱，需要补充很多维生素C。另外，菠萝含有一种重要的微量元素锰，而且热量少。

辣椒：它的味道能刺激人体内的追求成功的激素。

海带：含有丰富的人体必需的矿物质营养，如磷、镁、钠、钾、钙、碘、铁、硅、锰、锌、钴、钼等，有些是人体需要而陆生蔬菜所没有或少有的物质。

白菜：能减少人的紧张情绪，使学习变得轻松（例如在考试前）。

生姜：能使人的思路开阔，这主要是它所含的姜辣素和挥发油的作用。它能使血液得到稀释，流动更加畅通，向大脑供应更多



的氧。

洋葱头：可以消除过度紧张和心理疲劳。葱头可以稀释血液，从而改善大脑氧的供应状况。每天最少吃半个洋葱头，便会起到这种作用。

菠菜：不仅含维生素 B、维生素 A、维生素 C，尤为重要的是它含有对大脑记忆功能有益的维生素，此外菠菜中还含有叶绿素和钙、铁、磷等矿物质，也具有健脑益智作用。

草莓：能有效消除紧张情绪。草莓里的果胶能让人产生舒适感，经常吃草莓才能达到预期目的。

## （六）注意饮食

多吃主食和水果。大脑的能量主要靠血液里的葡萄糖氧化来供给，含量较低，会出现注意力不集中，反应迟钝的情况，甚至出现头晕、心慌、出虚汗等现象。而血糖主要来源于食主食，所以这个时期应多吃主食和水果，特别是含葡萄糖较多的水果，如葡萄、草莓等。

保证足够的赖氨酸和蛋白质摄入。在膳食中适当增加赖氨酸和蛋白质，蛋白质以优质动物性食品奶、蛋、鱼、肉等为佳。

适当摄取脂肪可增强记忆力。考前适当吃些脂肪性食物，鱼类、奶、蛋、动物肝脏、瘦肉和豆制品等，长期吃鱼虾尤佳。

营养要全面。复习考试期间的膳食安排应注重营养全面，每天保证摄入一定数量的新鲜蔬菜和水果，适当吃些海鱼、海带以及猪肝、鸡肝等，以获得全面均衡的营养。

三餐要适宜。一日三餐的最佳比例是早餐占 30%，午餐 40%，晚餐 30%。其中早餐应吃脂肪含量食物，如瘦火腿、鲜果或干果，并喝一杯咖啡。午餐多吃鸡肉、鱼等高蛋白食物，晚餐则宜补充适当的蛋白质，如牛排，鱼等。

慎用保健品。近年盛行家长为考生买保健品，然而保健品有热性、凉性之分，而标有补气、补阳、补血功效的保健品以偏热的居



多。因为中学生基本处于阴阳平衡状态，无“虚”可补。如果不分药性地进补，就打乱了身体平衡。

注意考试期间补充营养。考生在备考期间，当脑细胞活动过度剧烈，或活动时间过长时，除氧耗增加外，大脑对某些营养素如蛋白质、磷脂、碳水化合物、维生素 A、维生素 C、维生素 B 以及铁的消耗也有所增加。因此，要多补充些营养素。具体表现在饮食上。



## 九、值得家长警惕的话语

### (一) 家长误语

下面所列举的是考生向我们反映的家长在教育他们时说的伤害学生的一些话语。它们提醒家长在教育子女时要注意态度、方式、方法，以利于孩子高考复习期间集中精力学习，健康成长。

你怎么笨得像头猪！怎么一点都不争气？

不好好学，将来你就得扫厕所去。

你看别人×××，多有出息，你怎么这笨！

一点不努力，简直不知羞耻！

你将来绝对不会成才，比别人孩子差远了。

我就把你看死了，以后肯定没有什么出息。

没有一点上进心！我真失望。我看你这种人，将来也不会有出息。

(妈妈进内屋，爸爸低声又狠气地对女儿说) 蠢，你和你妈一样蠢。

下次考试，成绩不前进一二名，可就对不起人了。

考这么低的分，将来讨老婆也没指望。

算了，反正你考不上大学，我不管你了！



我对你失去信心。你怎么这么没用！  
像你这个样子，我都没脸见人！  
再像这样考试不好，你就不要回这个家了。  
怎么那么笨呢，不会用脑子想想啊？  
考得这么差，肯定是学习不认真，白养活你了。  
考这么差，我以后是不指望你了！以后靠你养我算是没指望了！

你看别人都学得那么好，你怎么就学不好？  
你看人家多优秀，你怎么不学着点？你要像 XX，那就好了。  
你只要我当年一半勤奋，就不是今天这副德性。  
读什么书，不如不读，浪费我的钱。  
我们做的一切事情都是为了你，你考这点分，太对不起人了。  
你不学是你的事，你到时候别后悔，我们也懒得管你了。  
你给我们听着，我们家几代人没有上大学，全指望你了。  
上大学是你唯一的出路，考不上大学就扫马路去。  
只要你成绩好，管你干什么我们都不管。  
什么理想不理想，书读好了，成绩上去了，才有理想。学习不好，就没有理想。  
你给我听着，家务事你一概不要做，你的任务是学习、学习、再学习。

## （二）“老师，请告诉家长……”

下面是我们了解到的学生要求老师转告家长的话语，这也许对家长教育孩子时有所启发。

不要谈什么都扯到学习成绩上去。

不要总是催促我们去学习，因为（1）我们有逆反心理，本来想去，催狠了，反而不想学了。（2）我也需要休息。（3）我们会自主安排，支配时间。

学会如何正确调节孩子心态。



不要太唠叨，一见面就讲学习。

要学会怎样开导、帮助我去战胜挫折。

不要以分数论我的品德高低。

要理解我真正需要的是什么。

不要总是谈分数，论名次。一个人的价值不在于分数的高低，不要把成绩看得太重。

要多说：“我对你是有信心的。”发现我有什么毛病，应及时谈心解决，不要一味批评、指责。

多对我说幽默的话，不要光讲大道理。

要时常想想我有哪些优点，要善于觉察我的天赋，作出正确及时的引导，要充满信心地说自己子女“很棒、很棒”。

对我要有耐心，不要将个人情绪带入对我的教育之中。

希望家长们不要把考试的排名看得太重。

请家长站在我的立场想一想，学习并不简单。

不要太过于“热情”地关心我的成绩。

家长要多多理解我，在考得不好时，家长伤心、生气，但我比他们更难过呀！

请家长理解我，支持我，信任我。

不要过分地为我的成绩担心，我是有上进心和竞争意识的。

我需要多一点的信任，这样我才不会灰心。

对我更多信任，更多耐心，不要采取质问、追问和唠叨的方式对待我。

不要讲某某人很好，某某人很差，要向谁谁学习。

不要总是反复说我的缺点，特别是在大庭广众之下。

不要讽刺我。不要说那些伤我心的话。

不要老是拿我和高才生比。

建议家长，适当地同我谈一些其他的事，不要只讲学习、学习，要放松一下心情。

多抽时间和我聊聊天。但是不要啰啰嗦嗦，喋喋不休。

希望家长全面地关心我，而不仅仅是关注我的成绩。



不要在我做作业时，给我送这递那，干扰我。不要不声不响地进自己的子女的房间，像小偷一样。

不要光看考试分数。不要对我的要求太高。

不要因一次排名，考试成绩不好，就对我转变态度。

家长应坦然地面对孩子考试的失败。

不要张口闭口就是学习。

我已经够累了，家长不要再督促了。

妈妈太啰嗦了，爸爸常不回家，我心里特烦。

我希望与父母平等地交谈。

家长不要总到老师那儿了解我的情况，让我感到心神不宁，复习不安心。

我多么希望父母理解我，肯定我的努力，赞扬我的干劲。我需要精神鼓励，心理上的安慰。



## 附录一 填报志愿



### 一、估分与填报志愿

#### (一) 估分要尽可能准

高考结束后就要估分。

准确估分是填报志愿的关键。因此，高考后应集中精力进行考分自我评估。估分过程中应注意以下几点：

- A. 严格执照标准答案进行评估，特别注意主观试题的基本过程是否到位，准确判断是否扣分。
- B. 根据模拟考试和调考的估分经验，尽可能正确评估；
- C. 征求任课教师的意见。

#### (二) 专业选择

1. 选择专业应注意以下几点：

- A. 查阅最近版本的全国高校专业目录，一般各图书馆都有收藏。书中会介绍各学校的详细专业目录，各专业的方向、培养目标及开设的主要课程、毕业后的分配去向、对报考学生的要求条件等。
- B. 趋势或间接接触有关这方面知识的人，特别是班主任。
- C. 查阅高校编发的招生简章。简章中一般都有较为详细的专业介绍，包括毕业分配方向等。
- D. 上网、电话咨询或利用信函、阅读报刊，了解有关信息。



E. 应考虑到专业发展方向。专业趋向即我们常说的“热门”和“冷门”。在填报志愿时，至少要弄清以往的“热门”和“冷门”，从而根据自己的指导思想来决定挤“热门”还是进“冷门”，还是找不冷不热的专业。按照一般情况，新兴学科、刚设置的新专业往往填报人数较多。

应注意的是，“冷门”专业、“热门”专业在一定时期内是比较稳定的，但又不是静止不变的。在填报志愿时不能忽视这种新变化，否则将事与愿违。还要提醒的是，报考“冷门”并非是坏事，报考“热门”并非都是好事。

F. 根据自己的兴趣爱好、特长、能力、实际成绩、今后发展方向等情况，来选择专业。

G. 要考虑到分配去向。专业选择将影响今后的生活道路，故选择时最好能尽量考虑这一因素。

## 2. 高考志愿填报和专业与就业前景

### 理学类

(1) 数学类专业的毕业生主要适于在科学研究部门、高等院校、生产部门、管理部门从事理论研究、应用研究开发研究及教学工作。

(2) 物理学类专业毕业生可以到自然科学、工程技术的科研部门、学校、工矿企业中从事基础或应用研究及教学工作，也可以从事与物理有关的技术开发工作。

(3) 化学类专业毕业生的去向，根据专业的不同可以有所区别。主要分配到研究单位、学校以及生产部门从事科学研究、教学和技术开发工作。

(4) 生物学类专业的毕业生可在教学、科研部门，也可在农、林、渔、牧、医、药以及有关的企业与事业单位从事教学、科学研究或其他与生物学有关的技术工作。

(5) 天文学类专业的毕业生生活宜到中国科学院所属天文台、站、学校天文系及其他各类学校从事物理学教学工作以及到与物理有关的部门工作。



(6) 地质学类专业毕业生宜在地质、地震、冶金、石油、煤炭、建材、化工、水电、城建、核能、海洋、科学、材料科学、环境科学和工业建设等有关研究单位、高等院校和生产部门从事基础理论及应用研究、教学和生产实际工作。

(7) 地理科学类专业毕业生宜在地理、遥感, 环保、国土、综考、水利、道路、港口、地质、地震、城建、规划、测绘等有关研究单位、高等院校和生产部门从事基础理论及应用研究、教学和技术工作。

(8) 大气科学类专业毕业生可到气象、环保、海洋、农、林、水利、交通、航天、通信等有关的研究单位、学校和生产实际部门工作。

(9) 海洋科学类专业毕业生适宜在与海洋科学有关的研究、技术部门从事科研、教学和技术工作。

(10) 力学类专业的毕业生宜从事力学方面的科研、教学工作及其他力学方面的实际工作。

(11) 电子信息科学类专业的毕业生适合邮电、电子等单位从事技术开发和业务经营, 也可到高校、科研机构从事教学和科研工作。

(12) 心理学类专业的毕业生适合到学校、科研部门从事心理学的教学和研究工作以及到工业、国防、医疗保健、管理、体育运动等部门从事与心理学有关的各种研究和技术工作。

#### 工学类专业

(1) 地矿类专业的毕业生主要在地质部门、有关矿业部门和工程建设部门的企业, 研究院、设计院从事研究、设计和生产管理工作, 也可到高校从事教学工作。

(2) 材料类专业的毕业生, 主要分配到冶金、化工等部门的材料研究、设计、生产单位工作, 也可以到其他工业、交通和国防等部门从事有关各类材料使用中的科学技术及开发工作。

(3) 机械类专业的毕业生, 主要服务于机械行业的研究、设计、制造部门以及在其各行各业的机械设计、制造、使用部门



工作。

(4) 仪器仪表类专业的毕业生,除服务于仪器仪表的研究、设计、制造部门外,还广泛地服务于各行各业的科研、生产部门,从事有关仪器仪表的使用,维修和改进等工作。

(5) 电气信息类专业的毕业生适合到电力、机电、铁道等部门从事科研开发和应用等工作,也可到高校从事教学工作。

(6) 电子信息工程专业毕业生适合到电子行业、广播电视等部门从事电子设备制造、电子元件和器件及原材料的开发研制、生产管理等工作,也可到其他部门的相关单位工作。

(7) 通信工程专业毕业生适合到邮电部所属各邮电管理局及公司从事科研、技术开发、经营及管理工作,也可到军队、铁路、电力等部门从事相应的工作。

(8) 计算机科学与技术类专业的毕业生适合到各系统或行业的相关部门从事软件开发、经营和维护,也可到高校和科研机构从事教学、科研和技术工作。

(9) 土建类专业毕业生适合到建筑部门或铁道、交通、工矿、国防和房地产开发公司及建筑设计院、规划局等部门从事研究、设计施工、管理和经营等工作。

(10) 水利类专业毕业生主要分配去向是水利规划、水利工程建设部门从事研究、设计、施工和管理等工作,也可以到建筑、铁路、交通等部门从事相应的工作。

(11) 测绘类专业毕业生主要分配到专业测绘部门和工农业规划、城市规划、国防建设以及地质、气象、交通、环保、地震等部门从事测绘工作。

(12) 环境与安全类专业毕业生适合到环保技术开发公司从事研究、管理及环保工程技术和设备的开发制造等工作。

(13) 化工与制药类专业毕业生可分配到化学、制药工业的生产、设计、科研等部门从事化学和制药工程、工艺及产品的制造、开发和设计等工作。

(14) 轻工纺织食品类专业的毕业生主要分配到轻工业、编织



和食品工业部门从事科研、工程工艺设计、产品开发、质量控制和生产技术管理等方面的工作，亦可到服装设计部门工作。

(15) 交通运输类专业的毕业生主要分配到铁路、公路、水运等单位从事各类运输及其设备设施研究、设计，生产及管理工作。

(16) 农业工程类专业毕业生分配到农牧渔业部门、农机站及乡镇企业，从事生产管理及其现代化农业中各种工程措施的开发设计、利用、管理等工作。

#### 农学类专业

(1) 植物生产类专业毕业生主要分配到农业、园林及植物所等部门从事科研、技术开发、生产及管理工作。

(2) 动物生产类专业毕业生主要分配到农业、园林及植物所等部门从事科研、技术开发、生产及管理工作。

(3) 水产类专业毕业生主要分配到水产部门从事水产品的增殖、养殖、保藏、加工利用及渔业技术设备研究、制造工作，也可到海洋、海运、轻工、外贸、环保等部门从事科研工作。

(4) 动物医学类专业毕业生主要分配到各级兽医防治、科研、教育、生产和行政管理部门及动物检疫站、商品检验局、生物药品制造及动物食品加工单位工作。

(5) 森林资源保护与环保类专业的毕业生主要分配到林业、农业、环保等部门从事水土保持、沙漠治理、园林、野生动物及自然保护区等方面的生产、科研、工程技术、管理工作。

#### 医学类专业

(1) 基础医药类专业毕业生主要分配到高等院校和医学科研机构，从事教学、医学实验研究等工作。

(2) 预防医学类专业毕业生主要分配到医疗防预部门和卫生检验部门从事疾病预防、食品卫生检验和管理等工作。

(3) 临床医学与医学技术类专业毕业生主要分配到各级医院，从事诊治和研究等工作，也可到医学高校从事教学工作。

(4) 中医学类专业毕业生主要分配到各级中医医院、各部门医院和康复医院从事诊治和科研工作，也可到中医学院从事教学



工作。

(5) 法医学类专业毕业生主要到各级公安、检察机关从事法医学鉴定及有关研究工作。

#### 文学类专业

(1) 中国语言文学类毕业生主要到国家机关、企事业单位、大学、中学和宣传出版部门从事文秘、宣传、教学研究和编辑等工作。

(2) 外国语言文学类专业毕业生主要到外事、各大企事业单位、教育、文化、宣传、科研和对外贸易等部门从事翻译、教学、研究、管理和经营等工作。

(3) 艺术类专业毕业生主要分配到各种文化, 电视、电影、广播、宣传、文艺团体和部门以及艺术类院校从事专业工作。

(4) 新闻传播学类专业毕业生主要到新闻、宣传出版单位(报社、杂志社等)和有关学校研究单位从事新闻报道、编辑、宣传、教学和科研等工作

#### 历史学类专业

历史学类专业毕业生主要到学校研究机构和宣传、出版、新闻、文化部等有关单位从事与本专业有关的工作。

#### 教育学类专业

(1) 教育学类专业毕业生主要到大学、中专和中学及教育部门从事教学和管理的工作。

(2) 体育学类专业毕业生主要到各级体委、体育研究机构及学校从事运动训练、裁判、教学、科研和管理等工作。

#### 经济学类专业

(1) 经济学专业毕业生主要到综合经济管理部门、政策研究部门、金融机构和企业从事经济分析、预测、规划和管理的工作。

(2) 国际经济与外贸专业毕业生可在涉外经济贸易部门、理论研究机构从事国际业务、管理和宣传策划。

(3) 财政学专业毕业生主要在财政、税务及其他经济管理部门和企业从事相关工作。



(4) 金融学专业毕业生分配方向主要在银行、证券、投资、保险及其他经济管理部门从事相关工作。

#### 法学类专业

(1) 社会学类专业毕业生主要到教育、科研单位和党政机关、团体、企事业单位从事科学、科研、宣传和管理等工作。

(2) 政治学类专业毕业生主要到党政机关、外事部门、科研单位和高校从事行政管理、理论研究和教学等工作。

(3) 马克思主义理论思想政治类专业毕业生主要到党政机关、企事业单位、人民团体、各类学校和研究机构从事宣传、理论研究、教学等工作。

(4) 法学类专业毕业生主要到各级立法、司法、检察、公安、纪检、监察等部门和各企事业单位相关部门、律师事务所从事法律、法规制定、执行、宣传、研究等工作。

#### 管理学类专业

(1) 经济、管理学类专业毕业生主要到国民经济各级管理部门、计划决策和各级金融单位、学校、科研单位从事经济管理工作。

(2) 图书情报档案类专业毕业生主要到党政机关、企事业单位、高校、图书馆、科学研究机构从事图书管理、情报收集整理、资料管理及档案管理等方面的工作。

### 3. 哪些人才今后会成“抢手”货

要准确科学地分析未来的毕业生就业形势是比较困难的，但必须有一个大概的判断。不少专家对我国未来的人才需求情况都做过分析和展望，具体归纳为以下几点，以供参考。

**信息技术人才：**计算机产业正逐步成为我国高度集约型和知识密集型经济的支柱产业，这些产业包括软件产业、咨询产业、知识产业、管理产业、教育产业和文化产业等。预计我国计算机软件开发人员到2020年将达800万~900万人，占中国总就业人数的2.8%~3%。信息技术人才在今后若干年内会持续走俏。

**网络服务人才：**在中国，大力发展网络技术和开展网络服务已



成定势。

**数据管理人才：**21 世纪的前 20 年，随着中国数据产业的发展，数据服务行业就业人数将达到 350 万人。该行业将成为服务行业就业人数较多的行业之一。

**科学技术研究人才：**21 世纪人类将继续进行第四次技术革命，并兴起第五次和第六次新技术革命的浪潮。高科技领域主要指电子技术。生物工程、航天技术、海洋利用、新能源、新材料等领域。

**农业科技人才：**我国目前的农业科技人才状况很不容乐观。21 世纪中国所需要的农业科技人才可能达到几百万。所需人才的专业门类，不仅包括传统的农、林、畜、牧专业。而且还需大量的生物工程等现代化的新型专业人才。

**环境保护技术人才：**如果按照发达国家上世纪 90 年代初期环保产业就业人员比例计算，我国需要环保产业人员 1000 万人。

**生物工程研究与开发人才：**科学家预言，在工程技术领域，生物工程师将取代机电土木工程师一统天下地位。我国目前从事生物技术研究者人数为 1.7 万，严重不足。

**管理人才：**有专家预测，在今后 20 年中，中国所需各类管理人才将达 1000 万~1300 万人。

**贸易人才：**到 21 世纪 20 年代，电子贸易和网络贸易将成为全球贸易的主流，在这方面的从业人员将达 4 亿人，中国将达 3600 万人。

**经纪人才：**经纪人是 21 世纪需求最活跃的人才之一。在今后 20 年当中，我国需要经纪人才 800 万~1200 万人。

**律师人才：**1998 年我国执业律师的人数为 89 万人。有关人士估计，到 2020 年，我国的律师需求量将达 300 万~350 万人。

**金融人才：**在今后的 20 年中，中国的金融业所需人才达 500 万~600 万人，是中国第三产业中就业人数较多的行业和就业最热门的职业之一。

**教育人才：**有人估计，在今后的 20 年中，中国教育行业部分专业的教师人数将增加一倍。



医疗保健人才：在今后的20年中，全国从事医疗保健业的人员数量将增加一倍。

#### 4. 院校选择技巧

(1) 在选报院校时应注意以下几个方面：

A. 全面了解历年来各院校间、专业间报考人数和招生人数的大致比例，使自己所填报的志愿控制在从高到低的差距之内。

B. 根据社会对人才的需求情况，放开眼界，展望未来，把握随着社会需求的变化和人们对社会价值的认识已形成的“梯度”。

C. 要在第一志愿作为“基准”确定后，其他志愿由高到低。既不能志愿填写成“波浪式”，也不能把志愿写成“平行式”，更不能填写成“升级式”。

D. 还要注意几个关系：高考总分与相关科目的关系；填报京、津、沪和沿海开放城市院校与填报落后地区院校的关系；填报省属院校与部委及外省院校之间的关系；“名牌”大学与一般大学的关系；本省、市院校与外省、市到本地招生院校的关系。

(2) 选报志愿

认真选报第一志愿

不少人认为第一志愿报好相当于高考增加几十分，虽然这种说法有些夸大，但不无道理。从录取过程看，第一志愿投档先录取，其他志愿投档后录取，而且，每个批次的的第一志愿院校和第一专业都处在投档录取之首。

随着高校学生录取体制的改革，不仅使考生志愿得到了尊重，而且录取院校的自主权也在逐步扩大。有些名牌大学，其第一志愿上线人数非常多，且分数高，仅第一志愿就可以录取满额，没有必要再录取第二志愿。有些学校即使第一志愿录取不满，宁可降分也不愿录取第二志愿考生，因此，第一志愿的重要性更加突出。

为此，在选择报考院校时，既要顾及自己的志趣，更要考虑到个人实力。第一志愿的选报学校要恰当，有一定把握最好。对于考试发挥不稳定的考生，报考第一志愿保守点也许会更好些。

(3) 注意选报第二三志愿



从录取投档的过程看，第一志愿先录取，但这并不意味着第二、三志愿形同虚设。因为第一志愿不可能百分之百地命中。从历年实践上看，录取第二志愿、参考志愿占一定比例。还应注意，有的重点高校注重考生学生整体素质，不再强调录取第一志愿的考生，而是留出计划招收第二志愿的高分考生。有的学校出于某体原因，可能因地理位置或是其他客观因素影响，成为冷门学校，实际上这些学校具有相当实力。在这种情况下，即使考生被第二志愿录取，也是不错的。

另一方面，在录取过程中，并不是所有的高校所拥有的档案材料都超过招生计划，像农林、地矿类院校（专业）以及地处比较偏远的院校，人们缺乏了解，第一志愿报考者不多，这样第二志愿或第三志愿就起了很大作用。

同时必须注意，志愿要有个从高到低的梯度。填报第一、二、三志愿，切不可选择同一水平志愿，相互之间要存在一定差距，要拉开档次。比如，北京大学、清华大学、中国科技大学等不能同报，只能报其中一所，然后报低层次的。这样会增加被录取的机会。

报考全国高校一般有以下规律：从院校所处地理位置看，报考京、津、沪及省会城市和沿海开放城市学校人数居多；从交通、气候、饮食等方面看，铁路沿线和离家近的城区的一些学校报考人数多；从院校看，报考“名牌”、“重点”和与市场经济联系密切的大学或专业人数多。

#### （4）防止四个误区

误区之一：一门心思奔名校

名牌大学不仅代表着一种荣誉，而且其学习环境、学习条件确实是一般院校难以比拟的，更何况其毕业生无论是找工作还是继续深造，都比普通院校的毕业生有优势。奔名校没有错，但是如果为了上名校而走上极端，放弃自己喜欢和擅长的专业，屈就于不喜欢、不擅长的专业，就有些得不偿失了。因为在这种情况下，很可能就会在竞争激烈的名校里惨遭淘汰。特别是仅仅考虑上名校更有



“面子”就更不明智了。其实，一个人究竟能否成才，关键还在自己，学校的牌子只是外在因素。

如果一定要上名校，但又上不了自己喜欢的专业，最好选择那些和自己喜欢专业相近或相关的专业，这样，日后可以通过读研究生等途径改变学校。

#### 误区之二：盲目追求热门专业

追求热门专业的想法无可厚非，但若一味追求热门，而不考虑自身的兴趣、能力、即使上了热门专业，也有可能因为缺乏兴趣或是不具备能力而灰心丧气，甚至会被激烈的竞争所淘汰。而且，热门专业往往是根据社会需求变化而变化，今天的热门专业，几年之后就有可能成了冷门，这样的例子非常多。所以，选择专业不能只盯着眼前的热门，更重要的是考虑将来自己的发展方向。

考生选择热门专业时要考虑两个因素。（1）几年以后，这个专业的市场需求形势如何？（2）自己是否真的喜欢这个专业并具备学习该专业的能力？

#### 误区之三：父母一手包办

不少考生父母乐于凭自己的人生阅历替孩子做决定。如果父母只是从自己的意愿出发，把个人的兴趣当成孩子的兴趣，不考虑孩子的特点、兴趣、能力和个性，他们作出的选择有可能耽误了孩子的前途。

高考是人生的重要关口，甚至影响一生的方向，一定要自己做决定，这样将来不会后悔，也减少家庭纠纷。家长可以给孩子提建议，但不可大包大揽，更不要强行为孩子作出选择。当然，考生也应根据自己的情况参考家长的合理意见。

#### 误区之四：错误理解兴趣

兴趣是人们选择专业和职业时考虑的首要因素，但不应该是唯一因素。

第一，中学生的兴趣有很多是表层的、不稳定的，有些学生因为喜欢某位老师而喜欢该老师所教学科，还有一些是因为社会流行的某种时尚而引起兴趣。所以，报志愿时一定要想清楚自己对某个



学科的兴趣是持久的还是暂时的，是表面的还是深层的。

第二，兴趣和能力有时候并不一致，对某类工作有兴趣并不一定就有从事这类工作的能力。例如，有人很喜欢音乐，可却没有音乐天赋，再努力也成不了音乐家。如果只有兴趣没有能力的话，就会很受打击，慢慢也就没有兴趣了。因此，在选择专业时，一定要考虑自己的能力如何。

#### (5) 谨防五大漏洞

A. 不要忽视一些特殊院校对身体的要求。考生在报考一些诸如军校、艺术类等特殊院校时，一定先要了解清楚这类学校对身体状况的要求。因为除了分数之外，考生的视力、身高和体重也是一些院校的招收硬件。如果忽视这些细节，就容易落榜。

B. 填志愿时千万别将水平相当的院校分别报在第一、二、三志愿里。因为水平相当的院校录取分数相差无几，容易丧失本科录取机会。

C. 许多高分考生对提前单独录取的院校索性空着不填。其实，这在战略上就比其他入失去了一次录取的机会。提前单独录取根本不会影响下一批次的录取工作，只会提供更多的选择。

D. 愿否调剂仔细斟酌，考生在志愿填报时，应重视志愿表上各所院校的“愿否调剂录取”一栏。这一栏目实质上是达到院校分数线而由于专业填报有误的学生提供最后机会。考生应抓住机遇。慎重表达自己调剂意愿，如果轻易地不填或写“全不愿意”，就失去了进入这一院校的最后机会。

E. 由于一些家长对外地学校的不了解，往往将一些数得上的名校填在第三志愿。如果考生实力比较强，将这些院校中的一个填报在清华大学之后还有录取的机会，填报在第三志愿上的录取机会将十分渺茫。

#### (6) 切忌六种心态

A. 从众：有些考生看人家报什么志愿，自己就想报什么志愿，跟着别的考生走。各人的情况不一样，学习情况不一样，考试心态不一样，兴趣爱好不一样，因此报考志愿不能从众。



B. 侥幸：有些考生很想报考重点大学，甚至名牌大学，可是学习实力达不到。有些考生把希望寄托在超自然的力量上，甚至去算卦、许愿，这些是不靠不住的。抱着侥幸的心理报志愿的考生将事与愿违。

C. 自卑：有些考生自卑的心理严重，过低的估计了自己学习的实力。按自己的学习实力报考重点大学没问题，但由于自卑却报考了一个一般的大学。

D. 烦躁：报志愿是一个复杂的过程，需要反复地征求父母与老师的意见，才能做出比较满意的决策。报考志愿时要心平气和，要冷静思考。

E. 寄托关系网：有的考生觉得某大学有自己认识的人，认为靠关系可以接收。其实高考志愿能否实现，最关键是你平时的学习实力与高考时的心态及高考发挥的程度。

F. 完全依赖父母：在填报志愿时，认真听取父母的意见，是完全必要的。有的考生对高校的情况不了解，希望父母来决定。有些父母也不与孩子多加讨论，就把自己的意见强加给孩子或者自作主张给孩子填报志愿。在填报志愿时考生要与父母反复商量，但是决策权还是在考生。



## 二、气质与职业

专业的选择在某种程度上决定了职业方向，一个人的气质与职业有什么关系？

每个人都想选择适合自己的职业。在择业的过程中，了解自己的气质性格特征，具有十分重要的意义。

气质和“脾气”、“性格”等含义相近，是人的心理特征之一，是个性的重要组成部分。主要表现在心理过程中，特别是情绪体验的快慢、强弱，表现隐显以及动作的灵敏或迟钝方面。



气质特点一般通过人与人之间的相互交往显示出来，一般分为胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质四类。

### (一) 胆汁质气质与职业

胆汁质又称不可遏制型，属于战斗类型。这种气质的特点是情绪兴奋性高，发生很快，带有爆发的性质，如暴风骤雨。情绪体验强烈，外部表现明显，但爆发之后又很快平静下来。

胆汁质的人感情与动作迅速，直爽热情，精力充沛，脾气暴躁，但不灵活。主要有以下表现：

A. 对人对事注重感情，情绪高涨时，工作效率高，干劲大。情绪低落时，萎靡不振，无精打采。

B. 喜欢新颖的活动，喜欢场面壮观、气氛热情的活动，其间能保持旺盛的精神状态。

C. 做事匆匆忙忙，完成任务比别人快，办事干脆利落，不拖泥带水。

D. 讲究效率，干事喜欢一气呵成，对有兴趣的事情，可以废寝忘食，夜以继日地去做。

E. 理解力强，但不求甚解，喜欢边思考边动手。

F. 声音洪亮，善于争辩。

G. 行为急躁，容易激动。因情急而中伤了别人，但自己还不曾察觉。

H. 喜欢表现自己，自我感觉良好，希望占上风，争上游，不甘示弱。

I. 走路、讲话的姿态上摆幅度大，手势丰富，动作夸张。

J. 宁肯一个人干事，不愿很多人在一起。

K. 和人争吵时总是先发制人，喜欢挑衅。

L. 羡慕那种善于克制自己感情的人。

M. 做事总是有旺盛的精力。

N. 情绪高昂时，觉得干什么都有兴趣；情绪低落时，又觉得



干什么都没意思。

- O. 对学习、工作、事业怀有很高的热情。
- P. 喜欢参加热烈的活动。
- Q. 宁愿侃侃而谈，不愿窃窃私语。
- R. 认准一个目标就希望尽快实现，不达目的，誓不罢休。
- S. 做事有些莽撞，常常不考虑后果。
- T. 喜欢运动量大的剧烈体育活动，或参加各种文娱活动。
- U. 爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。
- V. 和周围人们的关系总是相处不好。
- W. 别人说自己出语伤人，可自己并不觉得这样。
- X. 兴奋的事常使自己失眠。

胆汁质类型的人适合的职业有：导游员、推销员、节目主持人、新闻记者、外事接待员、监督员、演员、消防员、采购员等。

## （二）多血质气质与职业

多血质又称活泼型，属于敏捷好动的类型。这种气质的特点是热情、开朗，无忧无虑、活泼好动，对外界事物感受迅速、强烈但不深入，不能持久；兴趣广泛但注意力易分散，感情易变化。

这种气质特点是认知敏感、行为敏捷、兴趣与注意力转移得快，消失得也快，为人乐观、活泼、适应性强。这种人有以下表现：

- A. 感情丰富，喜怒于色，稍不如意就会暴跳如雷，或大声痛哭，但稍得宽慰又破涕为笑。
- B. 做事时，开头劲头很大，但表现散漫，有始无终。
- C. 学习上缺乏毅力，成绩跌宕起伏较大。
- D. 喜欢直观、形象的思想，而对抽象的分析、概括感到枯燥无味。
- E. 注意力很不集中，容易见异思迁。
- F. 自我评价的好坏，多受别人的态度的影响，注意别人对自



己的评论，也好评论别人。

G. 关于交际，对朋友重感情、讲义气，但友谊不巩固，缺少知心、稳定的朋友。

H. 活动敏捷，举止轻盈，但不老成稳重。

I. 到一个新环境很快就能适应。

J. 兴趣广泛而不稳定，钻研精神不足。

K. 善于同别人交往。

L. 在多数情况下抱乐观情绪。

M. 在人群中从来不觉得过分拘束。

N. 理解问题总是比别人快。

O. 符合兴趣的事情，干起来劲头十足，否则就不想干。

P. 讨厌做需要耐心、细心的工作。

Q. 工作、学习时间长了，常常感到厌倦。

R. 疲倦时只要短暂的休息就能精神抖擞，重新投入工作。

S. 能够很快忘却那些不愉快的事情。

T. 接受任务后，就希望把它迅速解决。

U. 能够同时注意几件事。

V. 希望做变化大、花样多的工作。

W. 反应敏捷，头脑机智。

X. 假如工作枯燥无味，马上就情绪低落。

多血质类型的人适合的职业有：管理工作、服务工作，驾驶员、律师，运动员、警察、记者、外交人员、侦探、政治辅导员、行政人员、宣传工作者等。

### （三）黏液质气质与职业

黏液质又称安静型，属于缄默而沉静的类型。这种气质的特点是情绪不易激动，内向冷漠，动作稳妥，不善于交往但善于忍耐，注意力稳定，有较强的自制力。

这种气质的人的特点是感情不易外露，深沉含蓄，不大容易发



脾气，对人平和，动作缓慢，但具有坚韧精神。

- A. 面部表情不丰富，举止幅度也不大。
- B. 不喜欢引人注目，也不易激动，行为平静、一贯。
- C. 能长时间地从事一项工作，长时间保持一种姿势。
- D. 自制力较强，能尊重社会上的各种制度规范。在工厂、学校是遵守纪律的人。
- E. 理解问题比别人慢，但能认真听讲，并希望多听几遍。
- F. 工作认真，有始有终，工作进程有条不紊，工作安排有井有条，不做没把握的事，容易被人信任。
- G. 兴趣集中，有毅力，不受环境干扰，注意力集中，不容易分散。
- H. 对工作环境的要求高，喜欢安静的工作环境，渴望平静地工作。
- I. 平时沉默寡言，说话声调不高，慢条斯理。
- J. 为人平和，心胸开朗，善于克制自己，生活上不与人计较。
- K. 做事力求稳当，不做无把握的事。
- L. 喜欢安静的环境。
- M. 生活有规律，很少违反作息制度。
- N. 遇到令人气愤的事能很好地自我克制。
- O. 当注意力集中一事物时，别的事情很难使自己分心。
- P. 能够长时间做枯燥、单调的工作。
- Q. 与人交往不卑不亢。
- R. 不喜欢长时间谈论一个问题，愿意实际动手干。
- S. 理解问题常比别人慢些。
- T. 老师或师傅讲授新知识、技术时，总希望他们讲慢些。
- U. 不能很快地把注意力一件事转移到另一件事上去。
- V. 认为墨守成规比冒风险强些。
- W. 对工作抱认真严谨、始终一贯的态度。
- X. 在体育活动中，常因反应慢而落后。
- Y. 喜欢有条理而不甚麻烦的工作。



黏液质类型的人适合的职业有：医生、法官、管理人员、会计、出纳人员、播音员、秘书、办公室职员、翻译人员、档案管理员、统计员、打字员、纺织工、印刷工、机床工、装配工等。

#### (四) 抑郁质气质与职业

抑郁质又称抑制型，属于呆板而羞涩的类型。这种气质的特点是情绪兴奋性高，敏感，体验深刻、持久、内倾，各种心理活动的外部表现都是缓慢而柔弱。

有这种气质的人表现如下：

A. 内心体验深刻，情感发生缓慢但持久，行为退却，动作缓慢，具有悲观消极的体验与态度。

B. 情绪黯淡，表情总是平淡中带有哀愁，做大部分事情都能引起强烈的愉快情绪。

C. 不合群，喜欢独来独往，善于独自深思。

D. 感情脆弱，常为一点小事愁眉不展，行为上患得患失。怯弱、害羞，讲话声音细弱，好脸红，怕生人打交道。

E. 对别人的态度体验深刻，容易算计，耿耿于怀。

F. 对新知识、新观念接受较慢，但接受之后，很难忘记，对过去的往事比别人记得清楚。

G. 精力充沛，但容易疲倦。

H. 有惊人的观察力，别人注意不到的细小变化，他都能了如指掌。

I. 不善交往，不喜欢吵闹繁杂的环境，但友谊感很强，有知心朋友。

J. 遇到可气的事就怒不可遏，想把心里的话全说出来才痛快。

K. 厌恶强烈的刺激，如尖叫等。

L. 遇到陌生人觉得很拘束。

M. 遇到问题常举棋不定，优柔寡断。

N. 碰到危险情景，有极度恐怖感和紧张感。



- O. 一点小事就能引起情绪波动。
- P. 常看感情细腻、描写人物内心活动的作品。
- Q. 别人说他总是闷闷不乐。
- R. 心里有话愿自己思考，不愿说出来。
- S. 学习、工作同样一段时间后，常比别人更疲倦。
- T. 做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。
- U. 当他烦闷时，别人很难使他高兴起来。
- V. 喜欢复习学习过的知识，重复做已经掌握的工作。
- W. 小时候会背的诗歌，他似乎比别人记得清楚。
- X. 老师讲新概念，常常听不懂，但是弄懂以后就难以忘记。

抑郁质类型的人适合的职业有：化验员、检验员、实验室工作者、自然科学研究者、保管员、机要秘书、刺绣工作者、雕刻工作者、校对员、打字员等等。

多数人是一般型气质或两种气质的混合型，典型气质和三种气质混合的人较少。气质无好坏之分，各有短有长，扬长补短，有益健康，避短扬长，择业有方向。



### 三、性格与职业

性格与职业有什么关系？

性格是在人的生理基础上，在社会实践活动中逐渐形成、发展和变化的。

由于具体的生活道路不同，每一个人的性格会有不同的特征。

#### (一) 性格

性格，表现在对人、对事、对物、对己的态度和行为方面较稳定的心理特征。如善良与恶毒、勤劳与懒惰、勇敢与怯懦、果断与



寡断、谦虚与骄傲等等。

性格与气质有着共同的生理基础，即高级神经活动的类型。但在性格与气质的形成过程中，气质着重于先天，性格则着重于后天。气质决定着性格特征的外部表现时间、色彩（如同是热爱劳动的性格，黏液质与胆汁质的表现就不同，前者从容不迫、有韧性，后都雷厉风行），同时，气质特征也可以促进或者阻碍性格特征的一定系统的发展。

性格特征系统，可分为四种：

- A. 对集体和别人的态度的特征（善良、同情心、严格要求、骄傲，等等）；
- B. 劳动态度的特征（爱劳动或懒惰，对劳动认真负责或不认真负责，等等）；
- C. 对待物品的态度的特征（有条不紊或者邋遢，爱护财物或者不爱护财物，等等）；
- D. 对待自己的态度的特征（自尊心、自高自大、虚荣、骄傲、自以为是、谦虚，等等）。

性格可靠的类型是指在一类人身上所共有的性格特征的独特结合。由于性格分类的复杂性，目前还没有统一的分类标准。现有几种主要的分类法：

A. 从心理机能上，可以划分出在现实生活中理智、情绪、意志三种心理机能分别占优势的人，他们分别是理智型、情绪型、意志型。属于理智型的人，通常以理智来衡量一切，并以理智来支配自己的行动。属于情绪型的人，具有较明确的活动目标，行动具有主动性。除了典型的类型外，还发现有一些中间类型，如理智一意志型。

B. 从心理活动倾向，可把人们的性格可靠划分为外倾型和内倾型。外倾型心理活动倾向于外部，开朗、活跃、善于交际；内倾型的人心理活动倾向于内部，一般表现为沉静，反应比较缓慢，适应环境困难。

C. 从个体独立性来划分，奥地利心理学家 A·阿德勒从精神



分析的观点，依据个体竞争性的不同，把人们性格划分为优越型和自卑型。优越型的人特别好强，遇事不甘落后，总想胜过别人。自卑型的人非常自卑，遇事甘愿退让，不与别人竞争。

以后一些心理学家采取按照个体独立性划分性格。以独立性程度划分为独立型和顺从型。独立型的人，他们的主要特点是善于独立地发现问题和解决问题，不易为次要因素所干扰，在紧急、困难的情况下表现沉着、镇静，易于发挥自己的力量。顺从型的人，他们的主要特点是独立性差，易受暗示，容易不加分析地接受别人的意见，按照别人的意见办事，在紧急、困难情况下表现为张皇失措。

D. 从社会生活方式来划分，F·斯普兰根据人类的六种文化生活方式，把人的性格划分为六种类型：（1）理论型；（2）经济型；（3）审美型；（4）社会型；（5）权力型；（6）宗教型。

## （二）性格与职业

A. 人的性格中表现为对劳动、对工作的态度的部分，直接影响到职业选择和职业成就。

对劳动和工作的认识上，有的人以劳动为荣，把劳动、工作当作自己的需要。没有工作干，没有事情做，就觉得无聊，精神没有寄托。

对劳动与工作行动上，有的人主动、积极、肯干；有的人消极、懒散，推一推、动一动。有的人勇挑重担，不怕脏，不怕累；有的人则拈轻怕重，把方便留给自己，把困难踢给别人。有的人对工作认真负责，一丝不苟，精益求精；有的人则马虎大意，敷衍了事。

劳动纪律和工作作风上，上班迟到早退，甚至旷工，都是不可取的。劳动和工作的创造精神上，要刻苦钻研，勇于革新，敢于创造；而不要因循守旧，墨守成规，满足于一般化的完成任务。对待劳动成果的态度上，要尊重、珍惜；而不要轻视、浪费。



以上表现在劳动、工作中的性格特征，影响到对某些职业的选择。

如某些要求极为严格、精细的职业，懒散、粗枝大叶的人是不适应的。在大城市和沿海开放区的一些中外合资宾馆、工业企业中，许多人羡慕高薪而去，但不能适应其严格管理而纷纷辞职或被解聘，就是例证。

B. 人的性格表现在对别人、对自己、对其他事物的态度与他对工作、劳动的态度是相互联系的，也往往影响到职业的选择和职业成就。

如有过于自信、自恃、爱吹，对人傲慢、孤僻、好挑衅、对公益事业漠不关心、轻视社会行为准则等性格特征的人，就不适宜做同人打交道的一些职业工作，如教师、营业员、外交人员等等。

C. 性格的意志特征也同职业选择与职业成就有关，自觉地调节自己行为的方式和水平是性格的意志特征，包括：自觉性与盲目性、独立性与顺从性、果断性与动摇性、坚持性与妥协性、自制性与冲动性、勇敢性与怯懦性、纪律性与散漫性等。

某些性格的意志特征不适宜于某些职业岗位。

例如：一个动摇、怯懦、散漫的人，不适宜于选择军事工作；即使做了军事工作，也必须克服其性格中的弱点。容易动摇、优柔寡断的人不适宜选择公安侦查工作。易于冲动的人不适宜选择教师、营业员、服务员、思想政治工作人员、外交人员等工作。缺乏坚韧意志的人不适宜做耐力要求很高的工作，如外科医生、各种科学研究工作。

美国心理学家霍兰德根据性格特征与职业选择的关系，把性格划分为六种类型，这六种不同性格的人在选择职业上具有明显的差异。同时，体现出人的职业兴趣。

A. 现实型：这种人不重视社交，而重视特质的、实际的利益。他们遵守规则，喜欢安定，感情不丰富，缺乏洞察力。在职业选择上，他们希望从事明确要求、需要一定技能技巧、能按一定程序进行操作的工作。如机械、电工技术等。



B. 研究型：这种人有强烈的好奇心，重分析，好内省，比较慎重。他们喜欢从事有观察、有科学分析的创造性活动和需要钻研精神的职业，如科学研究等。

C. 艺术型：这种人想像力丰富，有理想，易冲动，好独创。他们喜欢从事非系统的、自由的、要求且定艺术素养的职业。

D. 社会型：这种人乐于助人，善社交，易合作，重视友谊，责任感强等。他们希望从事那些直接为他人服务，为他人谋福利或与人建立和发展各种关系的职业。如教育、医疗工作等。

E. 企业型：这种人喜欢支配别人，有冒险精神，自信且精力旺盛，好发表自己的见解。他们愿意从事那些为直接获得经济效益而活动的职业。如经营管理、产供销等方面的职业。

F. 常规型：这种人易顺从，能自我抑制，想像力较差，喜欢稳定、有秩序的环境。在职业选择上，他们愿意从事那些需要按照既定要求工作，比较简单而又比较刻板的职业。如办公室事务员、仓库管理员、非技术操作工等。



#### 四、成才途径多多

##### （一）调节落榜后的心态

每年都有不少考生落榜。对于一心想成人成才的考生来说，落榜确实是一个很大的打击。这时，要特别注意调整心态。

A. 适当宣泄心中的积郁。可通过向亲朋好友倾诉，或者到旷野无人处大喊大叫，放声大哭，使自己的心理保持平衡；

B. 进行积极的心理暗示。如“我落榜不代表失败”，“我要继续奋斗”；

C. 郊游（但要注意安全），上网（但不要过度沉迷），等等；

D. 用名言名句激励自己。关于成功与失败的名言警句很多，



不妨大声读一读，也可以阅读名人传记，以他们为榜样，重新振作起来。

E. 认真总结经验教训，选择其他门路。跌倒并不可怕，怕的是跌倒就不会爬起来。高考失败并不意味着走投无路，其实，在总结经验教训基础上，另辟路径，可能是另外一片光明天地。

## （二）选择成人成才路

冷静下来后，要认识到，人生成才之路还很多，不妨选择以下途径，达到自己的目的。

途径之一，参加成人高考。通过成人高考进入高校的成教学院，在美丽的校园里，一同听知识渊博的教授讲课，一同去散发着书香的图书馆“淘金”等，同样可以满足你的求知欲。

几乎所有的高校都设有成教部。其分数要求相对低一些（费用较统招生要高一些），但对学生其他素质的要求丝毫不比统招生低，所以不要看轻了各种综合能力的提高与锻炼。

途径之二，读民办高校。每年都有不少发挥失常的学生选择此类学校，其相对较低的分数能让高考失败的遗憾减少许多。

有些民办学校国家并未承认其学历资格。因此，先择民办高校的考生要多留一个心眼，谨防受骗。

途径之三，参加自学考试。自学考试，可以不用着急，可以在几年时间里慢慢修完所学的功课，它相对更轻松，时间安排也更灵活。

自考的好处在于能学到知识，能拿到国家承认的文凭，还能同时参加工作，是一个一个举数得的好方法，但它比较难于过关，但取得文凭后，不少人都被用人单位看好。

途径之四，读网络学院。几乎所有高校都设有网络学院，只要有一台上网的电脑，就能实现在家上名校的愿望，毕业后，还能获得该校正式的毕业文凭。

由于缺乏集体学习的大环境和与老师面对面交流的条件，所以



自觉性在这里显得尤为重要，一定要督促自己，对自己负责。

途径之五，出国留学。通过托福或雅思考试，就能实现留学国外的美好愿望。许多在国内不起眼的学生到了国外可是被老师刮目相看的！只要下定了决心，狠攻英语，有朝一日，就能走出高考失败的阴影，到国外完成学业。

出国留学，要有英语基础；家庭条件能支付留学费用；独立生活能力要强。需要提醒的是，一定要选择国家认可的有派遣留学资格的中介机构，办理留学手续。

途径之六，复读。再刻苦一年，你也会“飞上枝头变凤凰”！

考上向往的大学自然很美，与大学失之交臂却也造就了我们的另一笔“财富”，没有谁有资格嘲笑我们，鼓足勇气加入“高四生”的行列。

每年总有一些高分学生选择复读，但不少人为之惋惜。其实，你被大学录取后，只要努力，将来还可考研，一般没有必要再去复读一年。

若基础实在太差，再去复读是不妥的，如果真要复读，要有再一次落榜的思想准备。公立高中不得招收复读生，但允许其他民办组织举办高考补习班，要慎重选择信得过的补习班。

途径之七，工作。三十六行，行行出状元！早点工作一来能摆脱高考落榜的阴影，二来减少经济负担。在“社会大学”里，只要用心去做，不一定比考上“围墙大学”的同学做得差。

对读书“过敏”的学生，千万不要强迫自己再去啃书。选择了先就业的学生，也千万要记住，不断用所从事行业的专业知识充实自己，用实际行动表明自己不虚度此生。



## 附录二 网上如何查寻录取结果

一些地方为考生录取开设网上查询。在网上查询录取结果时必须同时输入考生的高考报名号（或准考证号）和居民身份证号。考生也可到各市（州）、县（市、区）招办查询自己的录取信息。

录取期间，考生可查询电子档案运行的7种状态：

(1) “自由可设”：表示该考生的档案没有投出去或投出去后又被学校退档，如果被学校退档，考生可以看到最后一次院校退档的理由；

(2) “已经投档”：表示省招办已将档案投给了院校，但院校还未下载投档信息；

(3) “院校在阅”：表示院校已下载了投档信息，正在审阅考生的电子档案，“院校在阅”并不表示考生已经被录取，省市招办投给院校的档案一般多于招生计划数，院校通过阅档后还要退出不录取的考生档案；

(4) “预退档”：表示该考生因种种原因院校不予录取，院校向省市招办提出退档，对每一个预退档的考生，院校都会注明退档的理由；

(5) “预录取”：表示院校准备录取该考生，已通过网络将拟录取名单提交给省市招办，等待省（市）招办网上录检审核；

(6) “录取待审”：表示院校拟录取名单已通过省（市）招办网上录检审核，但录取名册还未经省（市）招办审核签字盖章；

(7) “录取”：表示录取名册已经过省（市）招办办理了审核签字手续，加盖了录取专用章。

同时提醒，考生收到高校的录取通知书以后，一定要在有关教育信息网或市（放）、县（市、区）招办查询自己的录取结果。只有查询结果显示为“录取”时，才表明省（市）招办对该考生办



理了正式录取审批手续，显示为其他状态时，都不能算被正式录取。若查询的录取结果与通知书不一致，应以省（市）招办办理了正式录取手续的结果为准；若考生在网上查询自己已被录取，但没有收到高校的录取通知书，考生最好向高校询问录取通知书是否已寄出，以免录取通知书错投、误投，影响报到入学；若查询结果显示未被录取，则表示考生没有被任何学校录取。考生接到录取通知书后，有权到学校查阅经省（市）招办签字盖章的录取新生名册。