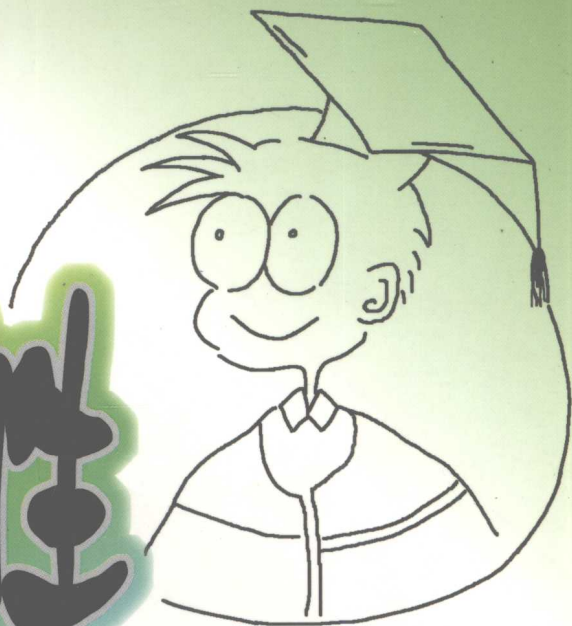


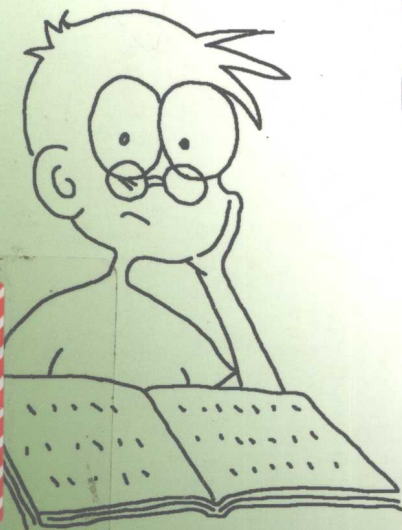
决胜



——考生保健和心理调适

刘一苇等 编著

考场

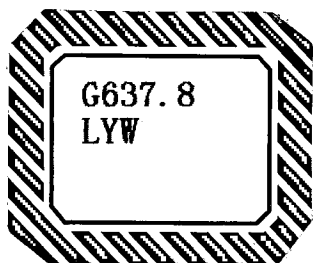


上海科学技术文献出版社

决胜考场

——考生保健和心理调适

编 者 刘一苇 周维莉 胡绍英
刘 昌 刘 晟 徐 清
邓海平 李 汨 张得成
张浩良 赵 平 龚会序



上海科学技术文献出版社

图书在版编目(CIP)数据

决胜考场: 考生保健和心理调适/刘一苇等编. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2002.9

ISBN 7-5439-2029-8

I. 决… II. 刘… III. 高中—学生—升学参考资料 IV. G635.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第064833号

责任编辑: 何 蓉

封面设计: 徐 利

插 图: 钮 佳

决胜考场

—考生保健和心理调适

编者 刘一苇等

*

上海科学技术文献出版社出版发行

(上海市武康路2号 邮政编码200031)

全国新华书店经销

江苏常熟人民印刷厂印刷

*

开本850×1168 1/32 印张10 字数278 000

2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印数: 1-3 000

ISBN 7-5439-2029-8/R·533

定价: 18.00 元

前 言

中考、高考、考研、考博、考职称、考证书……人的一生要经历无数场考试，考试总牵动着考生和家长的每一根神经。

像中考、高考这样的重大考试是对十几年来学习的一次检阅，也决定着许多人的生路。

墙上的日历纸在倒计时中层层剥落。在决战的最后关头，知识上的突破已经不太现实，此刻最重要的，是如何调整并保持最佳身体及心理状态。看着自己的孩子悬梁刺股、挑灯夜读，作为家有考生的父母，需要做些什么，需要怎样来创造一个最佳的环境，帮助孩子取得最后的胜利？

我们针对历年来考生所出现的问题，结合我们长期的工作经验编写了此书，从考生营养、疾病预防、休息、运动、考试心理调适、意外处理等方面，希望能给考生及家长（包括初三、高三以外的广大学生家长）一些实用的“方法”，也祝愿每一位考生，都能发挥出自己的最佳水平，决胜考场！

目 录

成功考生的特点与保健	3
考生的成功在于日积月累	3
考试是对意志的磨炼	6
备考考生要适应考试环境	7
考生保健的迫切性	7
考生保健的内容	8
备考考生的身心特点	10
备考考生的生理特点	10
备考考生的心理特点	14
备考考生身心健康的隐患	21
保护眼睛与考试	25
细说屈光不正	25
近视对备考考生的影响	26
备考考生如何配眼镜	28
隐形眼镜的选用	29
防止近视度数加深	31
健脑益智与考试	37
人的聪明源于大脑	37
青少年考生脑力特点	39
大脑发育需适度刺激	40
女孩男孩有无智力差异	41
备考考生的右脑需要多多开发	43
脑神经细胞的兴奋与抑制过程	44
备考考生合理使用大脑	45

勤用脑有益健康	46
备考考生讲究用脑卫生	47
备考考生要掌握科学的学习方法	48
备考考生要灵活运用记忆方法	49
备考考生不要打疲劳战	53
多活动手指有利于健脑	54
阅读是强身健脑的思维体操	54
备考考生适当聊天可健脑	55
经常咀嚼可健脑增视力	55
适当的体育锻炼有益于健脑	56
在生活起居中健脑防衰	56
有损大脑的生活因素	58
大脑休息的方式	58
自我按摩防脑衰	59
健脑养生法	61
健脑操怎么做	61
放松大脑的方法	63
按摩益智法	64
损害脑神经的药物	65
 防病治病与考试	 69
备考考生的养生保健	69
预防肠道传染病	70
预防夏季感冒	72
中暑与预防	72
预防热水淋浴中毒症	74
预防空调综合征	74
预防脊柱变形	76
口臭的防治	77

龋齿的防治	78
牙龈炎的防治	81
咽炎的防治	81
红眼病的防治	82
沙眼的防治	83
接触性皮炎的防治	84
痤疮的防治	85
头痛的防治	86
神经衰弱的防治	88
神经性厌食症的防治	90
贫血的防治	92
腹痛的防治	93
考前防腹泻	95
便秘的防治	98
痛经的防治	98

运动健身与考试	103
适当运动有利备考考生健康	103
运动促进智力提高	104
运动有益青少年考生长高	105
运动有助于考生保护视力	106
备考考生的运动方式	108
复习迎试期间没有时间锻炼怎么办	108
运动是备考考生减肥的最佳方法	109

生活方式与考试	113
培养备考考生健康的生活方式	113
打造良好的学习环境	114
培养健康的读书习惯	115

防止网络综合征·····	117
备考考生吸烟不利于出成绩·····	118
男性备考考生别酗酒·····	119
减少危害智力的噪声·····	119
考生的饮食营养 ·····	125
营养与大脑·····	125
给大脑加“油”·····	127
备考考生要注意均衡营养·····	136
备考考生要有足够的营养·····	137
备考考生要有好胃口·····	138
备考考生要适当补充些辛香和酸味食品·····	138
考生自备饮料最安全·····	138
考生三餐巧安排·····	139
迎考不要依赖保健品·····	140
常见的健脑食品·····	141
五谷杂粮能健脑·····	142
蔬菜瓜果能健脑·····	143
肉禽乳蛋能健脑·····	144
水产品能健脑·····	145
有利于青春期女性考生健脑的食品·····	146
选择健脑食物时要避免农药危害·····	147
要食用经过检验的肉·····	147
不要吃腐败变质的食品·····	147
饮食不必太精·····	148
复习迎考期间安排饮食·····	148
影响健脑的不良饮食习惯·····	150
考生应慎用保健补品·····	152
考生要注意的饮食误区·····	153

不利于健脑的食物·····	153
考生夏季饮品安排·····	155
可健脑的美味菜肴·····	155
美味汤羹可健脑·····	160
喝粥也能健脑·····	163
能健脑的点心·····	167
考生头痛时的茶疗·····	167
考生头痛时的粥疗·····	167
考生头痛时的食疗·····	169
考生头痛时宜食的汤羹·····	172
考生出现失眠现象时的茶疗·····	172
考生出现失眠现象时的粥疗·····	174
考生出现失眠现象时的食疗·····	176
考生出现失眠现象时宜食的汤羹·····	179
神经衰弱者的茶疗·····	183
神经衰弱者的粥疗·····	184
神经衰弱者的食疗·····	184
神经衰弱者宜食的汤羹·····	185
考生眼疲劳时宜喝的果汁·····	185
考生眼疲劳时的茶疗·····	187
考生眼疲劳时的粥疗·····	187
考生眼疲劳时宜食的汤羹·····	188
考生感冒时的茶疗·····	190
考生感冒时的粥疗·····	190
考生感冒时宜食的汤羹·····	191
考生感冒时宜吃的保健菜·····	192
考生患慢性鼻炎时的茶疗·····	192
考生患慢性鼻炎时的食疗·····	193
考生贫血时的茶疗·····	194

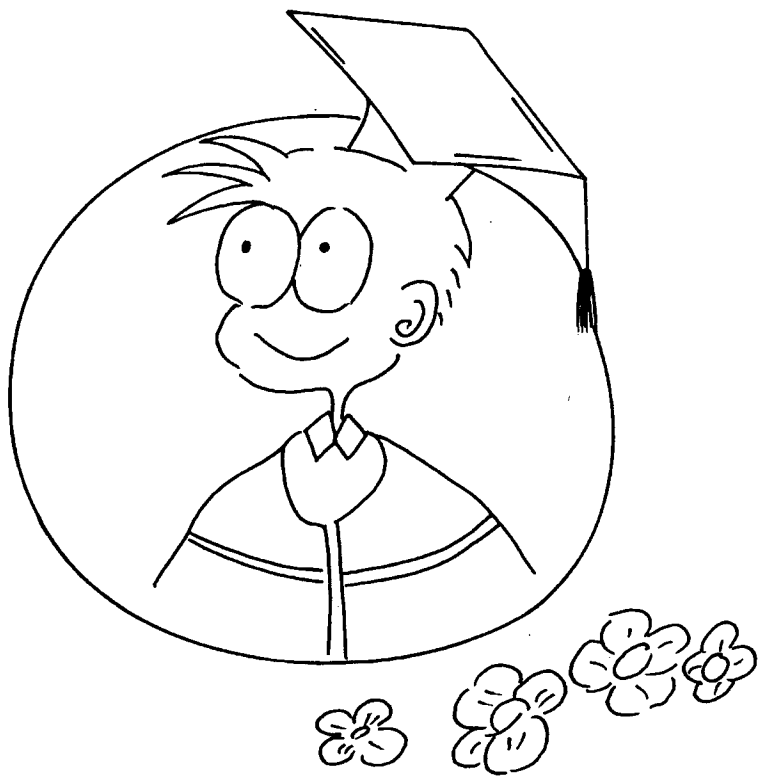
考生贫血时宜吃的粥和饭	194
考生贫血时宜食的汤羹	195
考生贫血时宜吃的保健菜	196
考生中暑时的茶疗	196
考生中暑时的粥疗	197
考生中暑时宜食的汤羹	199
考生中暑时的食疗	200
考生便秘时的茶疗	200
考生便秘时的粥疗	202
考生便秘时宜吃的主食	205
考生便秘时宜吃的保健菜	206
考生便秘时宜食的汤羹	209
女生痛经时的茶疗	212
女生痛经时的粥疗	212
女生痛经时宜食的汤羹	213
女生痛经时宜吃的保健菜	214
考生食欲不振时的茶饮	214
考生食欲不振时宜吃的点心	215
考生食欲不振时宜吃的粥和面	215
考生食欲不振时宜吃的保健菜	217
考生食欲不振时宜食的汤羹	222
考前的保健	225
考前应重视身心健康	225
临考准备的侧重点	225
考前要注意的一些问题	227
调整考前身体状态	228
考生要保持最佳体力	229
考生要保持最佳竞技状态	230

考前要不急不慌·····	230
考前调整好生物钟·····	231
考前失眠要顺其自然·····	233
考前要健脑·····	234
考前吸氧要有分寸·····	235
大脑充电秘诀·····	235
考生需备的应急药·····	236
备考考生不要做“夜猫子”·····	238
“猫头鹰型”考生要适应考试的时间安排·····	239

考试时的保健及注意事项·····	243
考场如战场·····	243
考试病的防治·····	244
考试疲劳综合征的预防·····	246
摆脱怯场的阴影·····	248
克服头脑发“木”的现象·····	249
考试防晕场·····	250
避免偏头痛的袭击·····	252
妥善处理意外情况·····	253
赴考前的九大提醒·····	254
每场考试都是新的起点·····	256

考生心理调适·····	261
青少年心理健康的特征·····	261
做好复习阶段的心理准备·····	262
影响考试成绩稳定的心理因素·····	264
填报高考志愿的忧虑与化解·····	266
考前常有的心理特点·····	270
影响考生临场心理状态的因素·····	271

要及时进行心理咨询	272
重视考生的心理异常表现	273
考试焦虑的心理调适	275
保持适当紧张的考场情绪	276
克服复习过程中的厌学情绪	278
考前应走出心理误区	279
考前注意心理减压	281
家长的考前心理准备	283
家长要调整好考生的情绪	285
老师要调整好考生的情绪	287
社会要帮助考生调整好情绪	290
加强考试期间的心理素质训练	291
进考场前可暗示自己	292
应试过程中的心理障碍	293
考场上的心理调节方法	294
影响解题的心理因素	295
消除考试时紧张心理的方法	295
如何避免考试时粗心	297
怎样处理考试时的暂时遗忘	298
注意模拟考试后的心理调节	299
考试作弊者心理问题	299
考后更需要关怀	303
考砸了的考生要走出心理困境	304
走出落榜后的心理困境	304
不以成败论英雄	305



成功在于日积月累

成功考生的特点与保健

根据学生时代身心发展的规律和社会教育的要求,不同类型的考生大致可分为:①童年期或学龄初期。6~12岁,相当于小学阶段;小学毕业以后要升初中。从小学生开始,学生每学期都要经历多次课程考试。②少年期或学龄中期。11~15岁,相当于初中阶段。初中毕业要面临的是中考。③青年初期或学龄晚期。15~18岁,相当于高中阶段。高中毕业后大多数人要参加高考。④青年晚期。18~25岁,相当于大学阶段。大学毕业后不少人还要报考研究生。即使离开学校后,有志者于努力学习的年轻人也仍然要面对各种类型的课程考试和水平考试。本书所说的考生主要是指上述应试者。

3

考生的成功在于日积月累

真正能帮助考生在考场上发挥得更好的技巧就是平时点滴积累起来的知识,只有用真才实学做基石,成功的高楼才能结实稳固,越盖越高。在发现自己的勤奋学习并没有得到预期的效果时,首先应该在方法上找找原因,不良的学习方法和学习习惯会阻碍考生的进步,而好的方法则是迈向成功的捷径。

能不能合理地安排时间,对考生的复习迎考起着关键作用,什么时候该学习,什么时候该休息,要安排得井井有条。要订一份好的计划,首先要清楚自己的起点在哪里。平时做个有心人,可使考生清楚自己的能力和限度:自己的注意力能集中多长的时间;记忆力在什么时候最好,什么时候又几乎记不进东西;在什么环境下学习效率最好,什么环境中特别易受干扰,对这些情况不说了如指



掌,起码也应做到心中有数。尤其是对自己学习效率周期的观察,它既包括长期的情况,如在一年或数月中是如何起伏,也要有一天内变化情况的结果。

一般说来,清早起床和晚上入睡前是记忆效果最好的时段,空腹或饱腹时,记忆效果是最差的。空腹时温饱问题没得到解决,注意力根本没法集中,这时若要考生静下心来背古文、背英语单词,效果可想而知。而当人吃饱喝足时,一方面胃需要增加供血来帮助消化,另一方面大脑也因为某些物质浓度增加而活动能力降低,与其在这样的情况下强迫自己学习,不如做点运动,帮家里做些家务,既能促进消化,又有助于接下来更好地学习。随季节变化,人的活动能力也有明显的变化。俗话说,“春困秋乏夏打盹”,其实对人体影响最明显的是在春季。人体的代谢通常在寒冷的环境里比较慢,在温暖的环境里比较快,当气候由冷转暖,人体代谢由慢变快的调整速度跟不上外界气温的变化,昏昏欲睡是在所难免的了。

4

学习计划的形式是多种多样的,常见的有日程安排型的,即几点到几点做什么;有定量不定时的,即每天这个学多少小时,那个又学多少小时,但不定死具体的时间;有天天兼顾型的,即每天把各门课都复习一点,但每门课的时间安排相对较少;也有单双轮流型的,如一、三、五理科,二、四、六文科,剩下个周日机动;还有电视导向型的,即自己的时间表是跟着电视节目的时间表来编排的,有好看的节目就是休息时间,没节目时就是学习时间;完全随机型的,即反正每天晚饭后睡觉前这段时间父母规定了只能用来学习的,那就做做作业看看书,想到什么做什么。这些计划各有各的好坏,有科学的也有不合理的,一份好的计划应符合下述条件:①它是根据观察结果得到的个人数据而制订的,不是老师、家长的要求。②它应该包括内容和目标两个部分。就像老师给我们上课要准备好45分钟的学习内容和最后希望学生达到的目标一样,我们自己复习的时候也应该同时考虑这两个方面。③正常情况下,高效率的学习只能保持0.5~1个小时,然后就需要休息一下。根据

这样的规律,就可以把自己的学习计划分成一个个的段落,在这些段落的间隔中就应该给自己安排一定的奖赏。最好的奖赏物是在学习的过程中对考生干扰最大的东西,如零食、漫画书,这些都可以好好利用。④要有灵活机动的时间。

中学阶段的学习有很大一部分的内容是要求学生记忆的。语文、外语、政治之类的暂且不说,数学、物理、化学中也有大量的定理、定律乃至解题思路、解题方法要求熟记。好记性确实能帮考生很多忙,它可以让考生外语成绩出众,语文作文引经据典,数学解题速度快,物理、化学也有不俗表现。记忆的规律是:①一口吞下不如分组突破。例如,一篇英语课文中十几个二十多个单词,一次次地通读,效果是很差的,念到后面,早把前面的忘掉了,试试看把它们分成4个一组,记住了这组再看下一组,就轻松多了。②复述。在眼睛看的同时,要轻声地反反复复地念,不要小看这个过程,它就像电脑将信息从内存写入硬盘一样重要,没有这个过程,一关机,信息全部丢失,功夫全白费了。③熟能生巧。在刚开始学英语时,一个由五六字母构成的单词便会觉得很难记,而对高年级同学并不觉得有什么困难。④首尾效应。如果有十分重要的、非记住不可的学习内容,就应该在一清早刚起床或临睡前学习,因为这是记忆的黄金时段。早晨头脑清醒,记东西就像海绵吸水,也不会受到先前学习的干扰;而临睡前学习,看完就睡,不会有被后面的学习内容挤出大脑的危险,记忆效果也是很好的。⑤交替进行。研究发现,学习内容越接近,前后干扰就越大,如刚看了物理中有关物质的内容,接着又看化学中同样有关物质的章节,记在脑中的知识一定会混淆在一起,因此,文、理课程要交替进行复习。⑥温习是对抗遗忘的惟一良药。温习的方法有很多,比起一本正经摊开书本在那里埋头苦背半小时,不经意地积累效果往往更好。例如将单词抄在卡片上,随时随地翻看一下。对自己老也记不住或老是搞错的知识点,将它们用五颜六色的笔大大地写在白纸上,贴在房间各个醒目的地方,经常看看念念,记熟的就揭下来,换上