

CHENG GONG
GAOKAO
XINLI YINGDUI
JINNANG



成功高考

心理应对

王玲 主编

锦囊



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

成功高考

王玲◎主编

心理应对锦囊



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

· 广州 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

成功高考心理应对锦囊/王玲主编. —广州:
广东高等教育出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5361-3662-5

I. 成… II. 王… III. 中学生-学习心理
学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第
078558 号

广东高等教育出版社出版发行

地址: 广州市天河区林和西横路

邮政编码: 510500

营销电话: (020) 87557232

佛山市浩文彩色印刷有限公司印刷

32 开本 9.625 印张 160 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

定价: 18.00 元

主 编：王玲（华南师范大学
心理系教授）

副主编：许思安（华南师范大学
心理系讲师、博士，
原广州市育才中学心
理辅导教师）
陈玉玲（广州市第 86
中学心理辅导教师）

序 言

高考，对于每一位高三学生及其家长来说，都是非常重要的。毕竟，高考可以帮助同学们圆梦：进入自己理想的大学；也可以给家长们带来希望，希望自己的孩子有光明的未来。但是，高考又是一个巨大的挑战，让学生、家长和教师们倍感压力。在每年的备考和应考过程中，成千上万的考生们不断拼搏、刻苦学习，有喜悦，也有忧愁。他们中有不断进步、节节上升的幸运儿，也有苦苦挣扎、成绩总是不令人满意的焦虑者。家长和教师们的心情也随着孩子的成绩和学生的情绪变化而不断起伏，他们陪着学生们一起迎接高考。所以有人说：高考是对学生、家长和教师的全方位的考验。

一进入高三，学生、家长和教师都进入全面备战状态。怎样制订有效的复习计划、怎样确定恰当的目标、怎样克服学习中的困难和怎样对待失败与挫折，是摆在每一位高三同学面前的重要问题，也是家长和教师们需要协助的问题。但是，并不是每一位同学





都能很好地处理这些问题，实际上，许多同学感到困惑：我已经制订了复习计划呀，可为什么总是形同虚设？为什么别人很努力、很有动力，但我却紧张不起来？为什么别人总是不断进步，但我却停滞不前？为什么我平时测验成绩都不错，可一到比较重大的考试就总是不理想？为什么我无法像别的同学那样能学习也能玩？怎样才能走出失败的阴影？

为了帮助同学们更好地处理这些问题，协助他们成功地走向高考，我们特别编写了这本书。这本书的主要作者都是经验非常丰富的心理学教育和咨询专家。主编王玲教授是广东省著名的心理学家，她每年都要到许多学校去给高三的学生做考前心理调适的辅导报告，并解答学生提出的各种问题。可以说，在广东省，上万的高三学生都因为听过她的报告而受益匪浅。另外两位副主编是工作在高中第一线、经常和高中学生密切接触的专职心理辅导教师。一位是华南师范大学心理学博士、原广州育才中学的心理辅导教师许思安，一位是广州第86中学的心理辅导教师陈玉玲，他们都毕业于心理学系，又在各自所在的重点高中做心理辅导教师达10年之久，具有丰富的高考心理辅导经验。王玲教授的三位硕士研究生陆茵茵、张雅琼和潘彦蕊也参与了本书的编写工

作。另外，我们还特别邀请了美术教师陈卉馨为本书做了温馨、风趣的插图，让我们的同学在看到它时马上就感到精神轻松。

我们希望这本书能给高三学生带来惊喜，使他们在高考复习和高考的应战中有一位知心姐姐陪着他们，帮助他们解决一些心理上的问题和困惑；同时也希望家长们在看了这本书后，能够以更好的心态对待高三的孩子，恰当地与孩子沟通，从而成为孩子成功高考的有力后盾。

祝福我们的考生们！



目 录

序言 /1

第一篇 态度篇

1. 我们为什么要参加高考 /3
2. 高考的意义何在 /4
3. 怎样才算高考成功 /5
4. 成功高考的关键——建立高度自信 /6
5. 要有必胜的信念 /8
6. 不要放弃成功的机会 /9
7. 一分耕耘，一分收获 /11
8. 努力去做，无怨无悔 /12
9. 不要找借口欺骗自己 /13
10. 不要为了一片树叶而放弃整片森林 /14
11. 挫折也是一种财富 /15
12. 轻言放弃是对自己最大的背叛 /17
13. 积极的自我暗示是高考的最大精神支柱 /18
14. 把高考视为一种乐趣 /20
15. 相信自己能够改变自己 /21
16. 以最佳心态继续生活 /23





第二篇 目标篇

17. 高考，累并快乐着 /27
18. 为自己找一盏导航灯 /28
19. 锁定自己的目标 /29
20. 也许不是第一，但我会尽力争取 /30
21. 目标要具体、能实现 /31
22. 注意长期目标和短期目标的结合 /32
23. 适当听取他人意见，但不要迷失自己的方向 /34
24. 珍惜每一次考试，小步子向成功迈进 /35
25. 选择一所你喜欢的学校作为奋斗目标 /36
26. 远大的目标，是动力还是压力 /37
27. 如果总是达不到自己的目标怎么办 /39
28. 学会目标的科学管理 /40
29. 与父母沟通，努力保持目标一致 /41
30. 分析：我的优势在哪里 /43
31. 思考：清华大学、北京大学离我们有多远 /44
32. 退一步：专科学校也有优势 /46
33. 选你所爱，爱你所选 /47
34. 正确对待模拟考试 /48

第三篇 计划篇

35. 高考复习“三部曲” /53
36. 好的计划是成功的一半 /54

- 37. 科学制订复习计划，做到心中有数 /55
- 38. 计划要切实可行，又要有高度 /56
- 39. 避免刻意追求的拟订计划 /58
- 40. 制订好计划后，要大声宣布 /59
- 41. 养成按计划学习的习惯 /60
- 42. 如何平衡各科的复习时间 /61
- 43. 合理安排优势科目与劣势科目的复习 /62
- 44. 厚积薄发，分清缓急 /63
- 45. 走好每一步 /65
- 46. 如果计划总是完不成怎么办 /66
- 47. 科学的时间观念是取得高考成功的关键 /68
- 48. 把整个生活的步调加快，你的学习进度会
 大幅提高 /70
- 49. 考前 3 个月，怎样安排复习 /71
- 50. 考前 1 个月，怎样重点复习 /74
- 51. 考前几天，做些什么 /75

第四篇 策略篇

- 52. 如何把握学科的重点、难点和考点 /81
- 53. 怎样在复习中把握学科知识的结构 /82
- 54. 如何梳理学科知识并给予整合 /84
- 55. 文科类知识的复习技巧 /85
- 56. 理科类知识的复习技巧 /87
- 57. 综合科知识的复习技巧 /89
- 58. 偏科严重怎么办 /91



59. 考试成绩总是不稳定怎么办 /93
60. 很努力了, 但成绩总是没有提高怎么办 /95
61. 某些科的书总是不想看怎么办 /97
62. 发现自己记忆力不如以前了怎么办 /99
63. 做题速度慢, 无法完成所有的作业任务, 怎么办 /102
64. 看见原来不如自己的同学超过了自己, 心里很急, 怎么办 /104
65. 每天学习到深夜, 感到很累, 怎么办 /106
66. 睡眠不好, 经常失眠, 怎么办 /108
67. 心里很紧张, 但行为表现却不紧不慢 怎么办 /110

第五篇 专注篇

68. 怎样认清自己的环境 /115
69. 怎样抵制言情小说、武侠小说的诱惑 /116
70. 怎样戒除电脑游戏瘾 /117
71. 为何总是迷恋追星 /119
72. 如何处理自己的初恋 /120
73. 如何减低不良人际关系对学习的影响 /122
74. 怎样处理自己过于“安逸”的状态 /123
75. 如何增强自制力 /125
76. 怎样锻炼自己的耐力 /127
77. 怎样合理安排体育运动 /129
78. 高考碰上“世界杯”怎么办 /131

- 79. 做作业时想听音乐怎么办 /132
- 80. 学习时经常“分心”怎么办 /133
- 81. 既想学习又想玩怎么办 /134
- 82. 如何对待他人的称赞 /136
- 83. 怎样面对别人的闲言碎语 /137

第六篇 情绪篇

- 84. 如何处理内在的压力 /141
- 85. 怎样调节自己的烦躁情绪 /143
- 86. 怎样面对同学间的竞争 /145
- 87. 怎样看待老师的期望 /147
- 88. 如果父母期望值过高怎么办 /148
- 89. 怎样处理考试成绩不理想产生的不良情绪 /150
- 90. 怎样克服考试挫折带来的阴影 /151
- 91. 有严重的考试焦虑怎么办 /153
- 92. 怎样保持自己的自信心 /155
- 93. 怎样克服自己的惰性情情绪 /157
- 94. 复读生怎样克服急躁的情绪 /159
- 95. 如何克服厌学心理 /161
- 96. 神经衰弱影响学习了，怎么办 /162
- 97. 怎样克服消沉的心理 /164
- 98. 怎样处理强迫行为 /165
- 99. 怎样处理考试恐惧症 /167
- 100. 怎样调整大考前的紧张情绪 /169





第七篇 冲刺篇

101. 如何保持旺盛的斗志 /175
102. 如何保持良好的身体状况 /176
103. 如何提升竞技状态 /178
104. 如何增强自信 /179
105. 如何预防感冒 /181
106. 如何合理饮食 /182
107. 考试该准备些什么用具 /184
108. 高考, 选择什么样的衣服做“战衣”最合适 /185
109. 高考前, 家里的药箱要备哪些药物 /187
110. 如何提高睡眠质量 /189
111. 如何处理紧张性头痛 /190
112. 如何处理进行性腹痛 /191
113. 如何处理紧张性痛经 /192
114. 如何处理紧张性便意 /193
115. 如何处理紧张性暴饮暴食 /195

第八篇 临场篇

116. 何时进入考场比较恰当 /199
117. 如何调整进考场前的紧张情绪 /200
118. 在考场上如何快速放松 /201
119. 等待发试卷时做些什么 /202
120. 试卷发下来, 首先做什么 /203
121. 怎样让自己注意力集中在试题上 /205

122. 审题时需要注意什么 /207
123. 答题时需要注意什么细节 /208
124. 怎样的答题顺序好 /210
125. 发现很多题都不会做, 怎么办 /211
126. 看到别人比自己做得快, 心里发慌
怎么办 /213
127. 碰到明明会做的题, 怎么也想不起来了,
怎么办 /214
128. 考场走神怎么办 /216
129. 考试时半天进入不了状态怎么办 /217
130. 拿到试卷时脑子空空怎么办 /218
131. 考场上突然心慌怎么办 /219
132. 难题“卡壳”怎么办 /221
133. 考场上突然不舒服, 如急于上厕所
怎么办 /222
134. 在考试中手抽筋怎么办 /223
135. 第一科没有考好怎么办 /224
136. 考完试后发现自己的答案和别人的不一
样怎么办 /225
137. 连续两三门都考试失利怎么办 /227

第九篇 志愿篇

138. 如何用《招生章程》来指导高考志愿
填报 /231
139. 填报志愿时应考虑哪些因素 /232

140. 高考填报志愿有哪些常见的失误 /234
141. 高考填报志愿常见的不理智现象有哪些 /236
142. 填报志愿时如何从历年分数线中找规律 /237
143. 怎样收集填报高考志愿的信息 /239
144. 为什么要认真了解录取批次及其安排 /240
145. 什么是高校招生的“大小年” /241
146. 什么是定向就业招生 /243
147. 如何理解志愿的梯度 /244
148. 报考军事院校者必须注意哪些规定 /245
149. 新生入学后专业是否可以调整 /245
150. 考生身体健康状况对填报志愿有何影响 /246
151. 准确运用院校志愿分数级差的条件是什么 /247
152. 选学校还是选专业 /248
153. 为什么不要轻易放弃填报后续批次的志愿 /249
154. 家庭经济困难的学生应该怎样填报志愿 /250
155. 补录时该怎样填报志愿 /252

第十篇 家长篇

- 156. 家有高三孩子，家长怎样保持恰当的心态 /255
- 157. 怎样的言行是恰当的 /257
- 158. 如何与孩子有效沟通 /260
- 159. 怎样消除孩子的烦躁情绪 /262
- 160. 孩子总是进入不了状态，怎么办 /264
- 161. 看到孩子比较消沉，怎样鼓励 /266
- 162. 如果孩子总想保持优秀，压力过大，怎么办 /267
- 163. 如何了解孩子内心的世界 /269
- 164. 孩子模拟考试失利，怎样给以鼓励 /271
- 165. 孩子总是缺乏自信，怎么办 /273
- 166. 怎样帮助孩子合理定位 /275
- 167. 怎样对待孩子的不爱说话和沉默 /277
- 168. 发现孩子睡眠不好，怎么办 /278
- 169. 如何调整孩子的饮食 /279
- 170. 填报志愿，是以家长意见为主，还是以孩子意愿为主 /281
- 171. 考前几天需要准备些什么 /283
- 172. 考试时需要在场外等待孩子吗 /285
- 173. 孩子考完一科后情绪不好怎么办 /286
- 174. 如果孩子每科都没有发挥好，怎么办 /288
- 175. 如果孩子只考了一两科就不想再考，怎么办 /289

态度篇

1

