

献给全国的高考生朋友及其父母和老师



让我们共同关注——

高考生热点问题 心理咨询 100 答

孙淑芬 主编



哈尔滨出版社

出版说明

7月,大地充满绿色的生机,处处飘溢鲜花的馨香;

7月,不知何时起被国人喻为“黑色的7月”。

回顾我国恢复高考二十余载的风风雨雨,每年都在上演着悲喜剧,没有哪一种考试会像高考那样影响一个人的一生;所有的高考生及其父母和老师,都将在焦灼、祈盼、兴奋或失望中度过那段难忘的时光。

数载寒窗,一朝“苦战”,师生齐努力,父母共悬心,亲朋同喜忧,已成了当今中国一道独特的风景线。

奋斗是美丽的,高考是严峻的;

拼搏是感人的,竞争是残酷的。

随着7月的到来,那与日俱增的厌倦、烦躁、消沉、忧伤……在蔓延,在侵蚀我们健康的身体和心灵。

让社会取消竞争吗?不可能。虽然高考制度一系列的改革举措出台,但通过高考选拔人才、培养人才目前仍是不可替代的方法。我们仍然要面对高考,我们仍然处在高考带来的种种问题之中。

有关专家指出,影响高考成绩的因素极为复杂,其中最关键的因素有两个:即应试的特定知识和能力因素与心理因素。其中心理因素可以通过自我调控,保持原有水平的正常或超常发挥。

我们欣喜地看到,这一理论正逐步引起社会的广泛重视,心理调适、心理咨询已进入当代人的生活,特别是成为高考生的迫切需求。

作为出版工作者,策划这样一部针对高考热点问题,有的放矢予以心理咨询的书,感觉是尽了我们的一份力量和

责任。能帮助每一个考生将心理调整到最佳状态,去冲刺高考,取得理想的成绩,圆梦高等学府,是我们最大的心愿。同时,促进社会各界及考生父母和老师对考生的深刻理解和热情关怀,也是我们重要的使命。

为了使本书更具科学性、通俗性、实用性、可操作性,我们在两方面做了努力:

一是问答题的设立。我们走访了部分有代表性的省、市级重点中学和普通高中,在对高考生和高三学年班主任、各学科名师、专职心理健康老师进行广泛而充分的调查基础上,设立了 100 个几乎涵盖所有围绕高考而产生的热点问题。

二是选准作者。我们请国内知名心理研究专家担任主编,还有医学、营养学等专家参与写作,使其答题更具理论深度和科学涵量;请省级重点中学的知名教师和专职心理健康老师,以及已有子女考入名牌大学的家长等作为撰稿人。他们掌握大量的第一手资料,使本书内容更加可信、可读,有说服力。理论权威和实践权威的紧密结合,也许正是这部书的特色吧!

我们深知,大千世界,包罗万象,也无法穷尽所有。如有遗漏的热点问题,或解答问题有不当之处,还请有关专家和广大读者建议和指正,我们将在再版时予以修订。

在此,还要感谢在百忙中为此书的审改、核对做了大量工作的北京科技大学高等教育研究所的科研人员,以及为此书出谋划策、推荐作者等做出贡献的林焕文、朱红焱、李兆平、姚嫚娣等友人,是他们的热心支持使这部书顺利问世。

亲爱的高考生朋友,让我们与你牵手共同走向 21 世纪的春天,让我们与你相伴共享人生的灿烂!

2000 年 1 月 8 日



目 录

1. 何谓心理咨询?	1
2. 为什么说心理健康教育是当今我国教育改革的热点之一? ...	3
3. 21世纪高中生心理健康的标准是什么?	6
4. 高考生心理咨询的重要性和必要性有哪些?	9
5. 高考生常见的心理障碍有哪些?	11
6. 高考生心理障碍形成的内外部原因是什么?	14
7. 为什么要完善考试心理?	16
8. 影响高考成绩的心理因素有哪些?	19
9. 为什么说高考动机是考生的内部动力?	22
10. 对考试成绩的期望值应如何调控?	24
11. 考生“害怕未来被淘汰”的心理是怎样形成的?	27

♡	12. 高考临近为什么有的考生会去算卦、拜佛?	29
♡	13. 为什么说确定切合实际的高考目标有助于考场发挥?	32
♡	14. “3+X”的考试改革对考生心理有哪些影响?	34
♡	15. “3+X”带给考生和家长什么启示?	36
	16. 国家关于大学扩招的政策对考生心理有哪些影响?	39
新	17. 考生及家长应如何面对和适应我国高考改革的一系列新举	
世	措、新形式?	42
纪	18. 考生怎样选择未来的职业和放飞心中的理想?	45
特	19. 考生所报志愿与父母意见发生矛盾时怎么办?	48
别	20. 怎样度过高三吃“苦”阶段?	50
策	21. 为什么说培养考生挫折和失败的承受力是相当重要的? ...	52
划	22. 为什么高考成绩好的考生有很多来自贫困乡村和普通家庭?	
		56
	23. 重点中学考生如何为即将实现奋斗目标冲刺高考?	59
	24. 普高生怎样从沮丧灰心走向自信自强冲刺高考?	62
	25. 职高生如何把握机会冲刺高考?	65
	26. 自费生怎样超越自我冲刺高考?	67
	27. 寄读生怎样适应新环境冲刺高考?	69
	28. 复读生怎样战胜自卑与尴尬的心理冲刺高考?	72
	29. 优等生如何保持优势冲刺高考?	75
2	30. 中等生怎样克服悲观心理冲刺高考?	77

31. 为什么考上重点大学的许多考生都是德、智、音、体、美全面发展的学生?	80
32. 高三学年的学生干部如何摆正学习和工作的关系?	82
33. 不良的学习习惯对提高成绩有哪些影响?	85
34. 为什么说应考的王牌是彻底掌握基础知识?	87
35. 为什么说重做错题是复习中攻克薄弱环节的好方法?	90
36. 复习时搞“题海战术”的弊端在哪里?	93
37. 为什么说变换复习内容会提高学习效率?	95
38. 如何克服高考复习的“高原现象”?	98
39. 怎样培养高考时答题的应变能力?	100
40. 怎样认识高三学年考试多是锻炼心理的实战机会?	103
41. 为什么说日常考试成绩虚假是高考的大忌?	105
42. 模拟考试成绩不理想怎么办?	107
43. 什么是考试焦虑?	110
44. 为什么说应试前的准备工作对克服焦虑相当重要?	112
45. 临近高考坐立不安、心烦意乱怎么办?	115
46. 临近高考注意力难集中怎么办?	117
47. 备考期间适当参加文体娱乐活动有什么好处?	119
48. 什么是心理暗示? 考试前成功的心理暗示有哪些?	121
49. 为什么自我暗示能让考生走出不自信的困境?	123
50. 临考前畅想未来对调适考生心理压力有何作用?	125

♥

♥

♥

♥

高
考
生
热
点
问
题
心
理
咨
询
100
答

♡	51. 高考冲刺阶段如何调整心态?	128
♡	52. 高考冲刺阶段怎样科学驾驭时间?	131
♡	53. 高考前 15 天自我备考如何调整心态?	134
♡	54. 高考前一周怎样复习能得到更多分数?	137
新 世 纪 特 别 策 划	55. 7 月 6 日应怎样度过?	139
	56. 怎样甩掉“包袱”进考场?	142
	57. 高考应试的策略、技巧有哪些?	144
	58. 怎样调整考试过程中的心态?	147
	59. 怎样摆脱高考某一科失利的阴影?	150
	60. 为什么说心理素质好的考生往往可以超常发挥?	153
	61. 怎样控制分数揭晓时大喜大悲的情绪?	156
	62. 没有被录取第一志愿或专业不理想应怎样对待?	158
	63. 落榜的考生如何正确面对人生考验?	160
	64. 为什么说老师的心理健康水平对学生的心理健康起着潜移默化的作用?	163
	65. 为什么说不喜欢哪个老师就不喜欢听他的课是不明智的?	165
	66. 受到老师批评后怎样平和情绪?	167
	67. 与同学吵架后怎样摆脱不良情绪?	169
	68. 怎样认识高中同学间的友谊和嫉妒并存的现象?	170
4	69. “早恋”究竟对高考有哪些影响?	173

70. 已涉入爱河的高考生怎样处理感情问题?	175	♡
71. 考生如何对待父母下岗?	177	♡
72. 考生家庭经济拮据应如何面对?	180	♡
73. 考生的父母经常吵架甚至闹离婚怎么办?	182	♡
74. 考生的家人突遭不幸怎么办?	184	
75. 考生家的住房条件非常差应如何备考?	187	
76. 为什么说子女的心理异常往往是由于父母的心理病态引起的?	189	
77. 高考生的心理负担来源于家长的哪些言行?	191	
78. 为什么说高考前家长与考生的沟通非常重要?	193	
79. 高考前的家长会对考生有哪些影响?	196	
80. 家长如何掌握孩子的心理状况对症下药?	198	
81. 家长如何给孩子减压?	200	
82. 家长怎样为孩子创造有利于备考的家庭环境?	203	
83. 家长怎样安排考生的日常生活?	205	
84. 可怜天下父母心——怎样认识家长陪考现象?	208	
85. 为什么说心理健康与否对身体健康的影响至关重要?	210	
86. 中学生常见的心理疾病有哪些?	212	
87. 怎样预防和治疗抑郁症、强迫症、疑病症等心理疾病?	215	
88. 因心理障碍造成的植物神经功能紊乱对高考有哪些影响?	217	

♡	89. 高考前为什么会失眠? 怎么办?	219
♡	90. 高考前为什么会头痛、发烧? 怎么办?	222
♡	91. 高考前为什么会消化不良? 怎么办?	224
♡	92. 女生调整月经期避开高考有哪些办法?	225
	93. 7月炎夏, 考生怎样防止中暑?	228
新	94. 高考时出现心慌、出冷汗等晕场症状如何做紧急处理?	230
世	95. 高考前怎样有效解除学习疲劳?	231
记	96. 为什么说备考时间再紧也要坚持体育锻炼?	234
特	97. 高考前为什么会厌食? 怎么办?	236
别	98. 科学配餐对考生的重要作用有哪些?	238
策	99. 高考三天的食谱怎样安排?	240
划	100. 易解除考生精神紧张的滋补食品有哪些?	243



1 何谓心理咨询?

“咨询”一词在中国古代是分而言之。“咨”就是商量的意思;“询”就是询问的意思。

“咨询”一词,英文是“consulting”,意为洽商与顾问、指导。

“心理咨询”,顾名思义,就是在心理方面给咨询对象以帮助、劝告、教育的过程。它是运用心理学的知识、理论和技术,通过咨询者与求询者的交谈、协商、指导的过程,以帮助求询者达到自助的目的。

人为什么需要心理咨询呢?日前,世界卫生组织对此问题做出这样的解释:随着社会经济文化的发展与改革,人们的生活方式、劳动方式和传统观念不断发生变化,由此而引起的社会心理矛盾急剧增多。特别是当人们进入新旧世纪转换时,高节奏、高竞争的现象使绝大多数人的心在躁动,感到“最近比较烦,真的比较烦……”不知不觉中,心理咨询热线、心理医院等已走进人们的生活。据了解,在我国大城市中,一些综合医院已开设“心理门诊”;即使是规模较大、医疗技术水平较高的著名医院,在诊断和治疗疾病时,也开始重视心理治疗技术的运用;一些独立的专门从事心理咨询和治疗的机构也陆续问世。为此,有人将心理咨询产生誉为“阳光产业”,因为这个市场将会有相当大的发展。

从中国的国情出发,心理咨询的对象主要是正常人或能够接受咨询帮助的轻微精神病患者,幼儿以及不能合作或无法自诉、交谈的精神病患者,不能作为心理咨询的直接对象,但可以通过其父母、家属或亲友、同事陪伴,给予间接的指导意见。

心理咨询的内容是非常广泛的。例如,在学习方面,如何克服注意力涣散、思维迟钝、想象力贫乏等学习问题,提高学习效率;在人际关系和社会行为方面,如何克服交往过程中的害羞、孤僻、自卑、自我封闭等心理问题,如何了解别人,如何赢得别人的喜欢、理解、信任和尊重;在生活方面,如何适应新的生活环境,如何处理与家庭其他成员的关系,如何消除“代沟”,如何正确对待成长过程中出现的挫折,如何保持乐观的情绪、豁达的胸襟等。总之,心理咨询的范围和内容很广泛,远远不止上述这些,凡是在人们生活中出现的心理问题都可以通过心理咨询的方式得到指导与帮助。一位从业多年的心理医生证实:每逢中考、高考,来医院就诊的学生明显增加;女性就诊者多因婚姻情感、子女教育问题烦恼;男性就诊者则多因工作压力所致,其中因作息时间紊乱导致睡眠障碍的人不在少数。

在咨询过程中,咨询者起着主导作用,而求询者(也叫咨客)则是心理咨询过程中的主体。咨询者与求询者彼此互相影响、互相配合,从而使咨询活动在愉快、轻松的气氛中进行,以圆满的结局来完成。

因此,在心理咨询过程中,一方面,咨询者必须洞察咨询对象的心理变化,并根据其反应调节自己的帮助与教育,调动咨客(求询者)的积极性;另一方面,求询者必须认真听取咨询者的意见,积极主动地配合咨询者的帮助与教育。

在心理咨询过程中,人们产生的心理问题或心理障碍一般都发生在人的认知、情感、意志和行为四个方面,当这四个方面的任何方面发生偏差,都会使人的心理健康受到影响。因此,在心理咨询过程中,应做到“晓之以理”,然后是“导之以行”,同时配合“动之以情”和“炼之以志”。

任何事物的发展都是曲折的,是螺旋式上升而非直线

式前进的。人的心理品质的发展也是如此,不良心理品质的克服和消除更是如此,正所谓“冰冻三尺,非一日之寒”。因此,在心理咨询过程中,必须做好长期作战的准备,切不可存在一劳永逸的思想。并对求询者做定期回访,巩固咨询效果,防止旧病复发。

任何一个人都是社会的一分子,因此,人的心理受到社会各方面因素的影响。从这一角度出发,心理咨询不可能在“真空”中进行,必须注意对求询者心理问题存在的社会背景的分析,并取得社会各方面的配合。

在心理咨询中,不可避免地涉及到求询者个人隐私问题,保守秘密不仅是获得求询者的信任,使咨询过程得以顺利进行的保证,也是从事咨询工作者的伦理要求。心理咨询的保密是心理咨询得以迅速发展的原因之一。再者是理解与支持的原则,在日常生活中,每个人都希望在精神上得到他人真诚的理解和切实的支持,咨询者热情诚恳的接待,理解关怀的话语,为建立一种相互信任的关系与和谐宽松的谈话氛围创造了良好的条件,从而为取得良好的效果奠定了基础。

2 为什么说心理健康教育是当今我国教育改革的重点之一?

当今世界,科学技术突飞猛进,知识经济已见端倪,国力竞争日趋激烈。国力的强弱越来越取决于劳动者的素质,取决于各类人才的质量和数量,而人才质量的提高又依赖于教育。从这个意义上说,谁掌握了面向 21 世纪的教

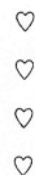
育,谁就能在激烈的国际竞争中处于战略主动地位。面对新的形势,中共中央、国务院作出了《关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》。《决定》是为加快实施科教兴国战略的又一重大决策,促进了教育改革的进一步深入。

《决定》指出:“针对新形势下青少年成长的特点,加强学生的心理健康教育,培养学生坚韧不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力。”因此,可以说心理健康教育是当今我国教育改革的热点之一,是培养具有开拓精神、创新意识和创业能力人才所必需的教育,是开发人类智慧潜能的有效途径。

心理健康教育的实施是素质教育的一个重要方面,心理素质是人才素质的核心成分。实施素质教育,必须把德育、智育、体育、美育和心理健康教育统一在教育活动的各个环节中,促进学生全面发展和健康成长。

在推进素质教育的同时,在现实生活中仍然存在着各种不良的主、客观因素,影响学生的心理发展。众所周知的高考,每一次都是一场千军万马挤过独木桥般的竞争,挤过去则海阔天空,落下水则痛苦万分。这种激烈的竞争,使得我国中学生的心理障碍发生的频率在逐年提高,在很多学校都可以看到因心理疾病而不能继续上学的学生。这种现状到目前仍然没有改变,因此,鲁迅先生在 20 世纪 20 年代发出的“救救孩子”的呼声今天同样是现实的迫切需要。

当前,我国独生子女的问题越来越突出,孩子都是在父母的呵护下长大的,没有经历过什么挫折和困难,当他们置身于社会主义市场经济的风浪之中,有多少人能够较快地成熟,跟上时代的步伐呢?当前,人们更多地是把眼光盯在孩子的升学、就业、婚姻、住房上,而忽视他们的心理健康。因此,即使学生考上了高等院校,也因心理不成熟、人格不



完整而导致各种各样的心理问题,最终辍学者不胜枚举。

另外,学生能否处理好人际关系,是否具有较强的交往能力,具有健全的人格、完善的心理素质、良好的合作意识等,都是学生将来能否成功的重要心理因素。因此要求每名学生都必须掌握心理健康知识,都应懂得什么是健康的心理行为状态,什么是不健全的行为习惯等。

在世纪之交,知识经济到来的时候,我国中小學生存在的心理问题是比较严重的。据《中国教育报》载,有人调查了1 016名中小學生,有严重厌学情绪的比例平均为38.1%(其中年级越高比例越大);经常或有时感到许多烦恼无处诉说的比例高达55.71%;有66.52%的人经常或有时觉得在许多方面自己不如别人,因而时常感到自卑;甚至还有6.39%的人觉得活着没有意思,有厌世倾向等等。不仅中小学如此,高校的情况也不尽人意。有的名牌大学的高才生,却连基本的生活自理能力都不具备,更缺乏起码的心理调控能力,稍遇挫折,便灰心丧气,甚至跳楼身亡。据北京市16所大学的调查,因心理疾病休学、退学的人数分别占因病休学、退学人数的37.9%和64.4%。从以上分析和调查结果能够看出,随着社会发展变革和竞争的加剧,不可避免地给人心理造成矛盾和冲突,六、中、小学生迫切 need 要加强心理健康教育,提高心理素质和社會适应能力。

因此,当今世界各国,尤其是发达的国家非常重视学生的心理健康教育,从中小学起就大力加强心理健康知识宣传和普及教育,开设心理健康教育课程。从小学到大学都有心理咨询机构,负责学生的心理健康问题。我国中小学心理健康教育起步较晚,但当前学生的心理健康状况,已引起国家有关部门和众多有识之士的重视,在实施素质教育的今天,心理健康教育、心理咨询的热潮已在我国全面展

♡ 开。上海已有 60% 以上的高校建立了心理咨询机构。我国中小学也已陆续开设心理健康教育课程,配备专职教师
♡ 和成立心理咨询机构,以保证学生心理健康。最近,国家教
♡ 育部又发出通知,要求全国各中小学都要开设心理健康教育
♡ 课程和开展相应工作。中共中央、国务院《关于深化教育
新 教育改革全面推进素质教育的决定》中也提出要加强心理健康
世 教育,进一步改进德育工作方式方法。因此,可以说在实施
纪 素质教育、推进教育改革的今天,心理健康教育是当前我国
教 育改革的热点之一。

3 21 世纪高中生心理健康的标准是什么?

当代高中生的心理怎样才算健康,什么样的心理才能适应 21 世纪的挑战呢? 在人的心理素质已成为素质结构的核心成分之际,结合世界心理卫生联合会提出的心理健康标志(①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系中彼此能谦让;③有幸福感;④在工作中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活)和美国人本主义心理学家马斯洛与米特尔曼提出的心理健康的 10 条标准(①充分的安全感;②充分了解自己,并对自己的能力做适当的估价;③生活的目标切合实际;④与现实环境保持接触;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥具有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧适度的情绪表达与控制;⑨在不违背社会规范的前提下,对个人的基本要求做恰当的满足;⑩在不违背团体的要求下,能做有限度的个性发挥),根据处于青年初

♡

♡

♡

♡

高
考
生
热
点
问
题
心
理
咨
询
100
答

期的高中生的心理特征和高中生特定的社会环境及角色要求,可将 21 世纪高中生心理健康的标准概括为以下 7 条:

(1)能保持对学习浓厚的兴趣和求知欲望

智力正常是人一切活动的基本的心理条件。学习是高中生生活的主要内容,是学生的天职。心理健康的学生珍惜学习机会,求知欲望强烈,能克服学习中的各种各样的困难,尤其是学习压力,在学习中获得不同的成功感,促进学习成绩的提高,保持对学习的欲望和兴趣,从学习中体验满足与快乐。

(2)能保持正确的自我意识,接纳自我

自我意识是一个人对自己的认识、对自己的态度及自己与周围关系的认识与体验。人贵有自知之明。心理健康的高中生对自己有适当的了解,并能进而高兴地接受自己,能努力地发展自己,主动进行自我教育。

人不仅要认识自己,更得接受自己,对自己抱肯定的态度,就是说,不以自己为羞,不厌恶自己,没有显著的自卑和自贱。当然,接受自己还包括接受自己的短处,即承认自己有短处并努力加以改进,能客观地评价自己,既不妄自尊大又不妄自菲薄。自信乐观,生活目标与理想切合实际,不苛求自己,能扬长避短。

(3)能保持和谐的人际关系,乐于交往

人际关系状况最能体现和反映人的心理健康状况。心理健康的高中生乐于与他人交往,能用尊重、信任、友爱、宽容、理解的态度与人相处,能分享、接受和给予爱和友谊,处理好与异性同学的关系,与集体保持和谐的关系,能与他人同心协力,合作共事,乐于助人。

(4)能协调与控制情绪,保持良好的心境

情绪影响人的健康,影响人的工作学习效率,影响人际

7

- ♡ 关系。心理健康的高中生能经常保持愉快、开朗、乐观、满足的心境,能正确面对生活中的挫折与困难,对生活充满信心与希望。虽然也有悲、忧、哀、愁、喜与乐,但能主动调节,能适度表达与控制情绪,喜不狂,忧不绝,胜不骄,败不馁。

♡ (5)能保持良好的环境适应能力

环境适应能力包括正确认识环境以及处理个人与环境的关系。心理健康的高中生能在环境改变时勇于面对现实,对环境做出客观的认识与评价,使个人行为符合新环境的要求;能与社会保持良好的接触,对社会现状有清晰、客观、正确的认识;能用自己所学理论指导自己对社会的认识;能根据要求及时修正自己的需要和愿望,使自己的思想、行为和社会协调一致。

别 (6)能保持完整统一的人格品质

人格是指人的整体精神面貌,人格完整是指人格构成要素的气质、能力、性格和理想、信念、人生观等各方面平衡发展。心理健康的高中生的所思、所做、所言协调一致,具有积极乐观的人生观,并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。

(7)心理行为符合年龄特征

青年初期的高中生在认识、情感、言行、举止等方面都具有其相应的心理特征。心理健康的高中生应该精力充沛、勤学好问、反应敏捷、喜欢探索。

正确理解和运用高中生心理健康标准,应注意:有不健康的心理不等于心理不健康,而健康与不健康并不是泾渭分明的对立面,而是一种连续状态。以上所列的 21 世纪高中生心理健康的标准,不仅指明了衡量高中生心理健康的尺度,更为高中生指明了提高心理健康水平的努力方向。