

现代心理困惑的专家解读与指导系列 总主编 刘新民

为什么不能 考得更好

——考生与家长的心理调适

只有知道考不好的原因，并找到克服的方法，才能考得更好。

人生是一大大考场，学会高考就能在今后所有的竞争与考试中获得胜利。

龚维义◎主编



人民卫生出版社

PEOPLE'S MEDICAL PUBLISHING HOUSE

现代心理困惑的专家解读与指导系列

总主编 刘新民

为什么 不能考得更好

——考生与家长的心理调适

主 编 龚维义

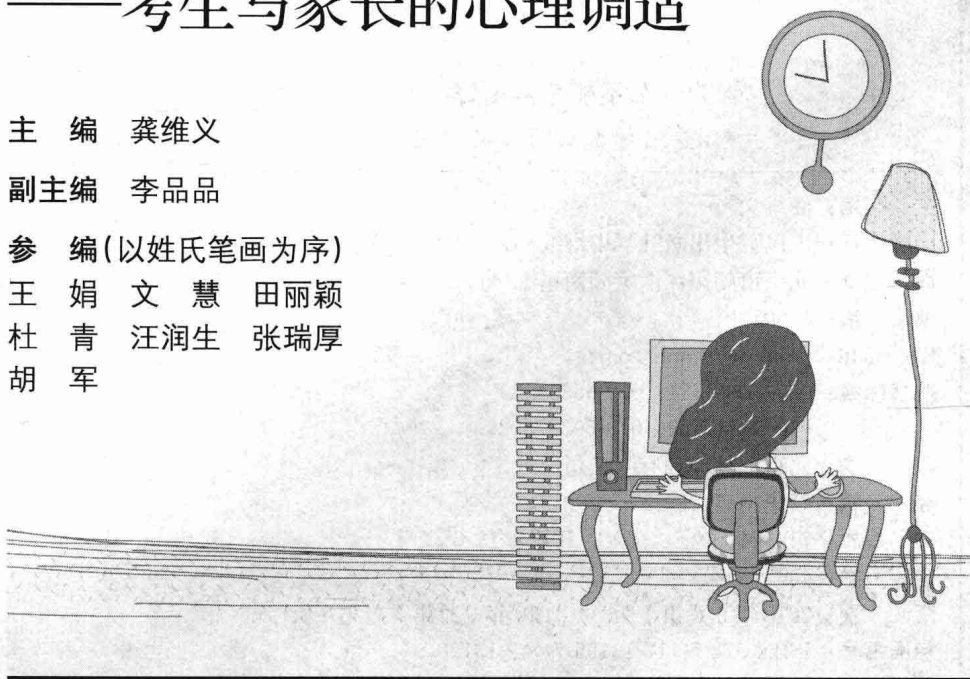
副主编 李品品

参 编(以姓氏笔画为序)

王 娟 文 慧 田丽颖

杜 青 汪润生 张瑞厚

胡 军



人民卫生出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

为什么不能考得更好：考生与家长的心理调适/
龚维义主编. —北京：人民卫生出版社，2010.9
ISBN 978-7-117-13195-7

I. ①为… II. ①龚… III. ①考试-学习心理学
IV. ①G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 130392 号

门户网: www.pmph.com	出版物查询、网上书店
卫人网: www.ipmph.com	护士、医师、药师、中医师、卫生资格考试培训

版权所有，侵权必究！

为什么不能考得更好

——考生与家长的心理调适

主 编：龚维义

出版发行：人民卫生出版社（中继线 010-59780011）

地 址：北京市朝阳区潘家园南里 19 号

邮 编：100021

E - mail: pmph@pmph.com

购书热线：010-67605754 010-65264830

010-59787586 010-59787592

印 刷：北京汇林印务有限公司

经 销：新华书店

开 本：710×1000 1/16 印张：13.5

字 数：194 千字

版 次：2010 年 9 月第 1 版 2010 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

标准书号：ISBN 978-7-117-13195-7/R·13196

定 价：25.00 元

打击盗版举报电话：010-59787491 E-mail: WQ@pmph.com

（凡属印装质量问题请与本社销售中心联系退换）



主任委员 刘新民

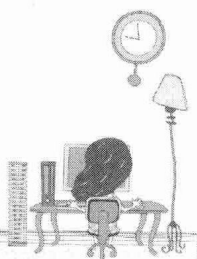
副主任委员 程灶火 沙维伟 张理义

委员(以姓氏笔画为序)

马海燕 王国强 刘新民 沙维伟

张志群 张理义 赵静波 徐文炜

龚维义 程灶火



序

言

1992年,当时的世界卫生组织总干事中岛宏博士指出:“许多人不是死于疾病,而是死于无知。不要死于愚昧,不要死于无知。”这句话如暮鼓晨钟,发人深省。近几十年来,随着社会的迅速发展为人们带来物质生活巨大进步的同时,也带来了新的矛盾、冲突和压力,使人们产生了更多突出的心理和行为问题。究其原因,既有不得已的客观因素,更与不良的心理状态、行为方式、生活理念和调适能力等主观因素有关。社会呼唤着专家们提供科学、严谨和有效的解决方法。

中华医学会行为医学分会副主任委员刘新民教授长期从事应用心理学的教学、科研和社会服务工作,特别是对异常心理有着丰富的诊断和治疗经验,他在主编出版了《变态心理学》国家级规划教材、配套教材和系列专著共20余部后,又根据大众的需求精选了10个现代社会常见的心理热点问题,组织国内有影响的心理学与行为医学专家进行编纂,形成了这套很有实际效用的科普作品。

此系列书涉及饮食、睡眠、情绪、个性、学习、社交、成瘾、自杀、职业压力和心理危机等方面的问题。每本书都从正常到异常,从原因到防治,从理论到实践,进行了深入浅出的科学讲解。系列书主要体现了三个特色:一是科学性。各分册主编均是该领域很有造诣的专家,都具有心理学和医学双重专业背景,并长期从事该主题内容的教学和临床工作,保证了作品真正意义上的科学性和严肃性。二是实用性。这些专题均是专家们多年临床经验的积累,从心理问题的产生、原因

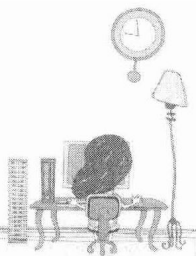
Preface

和表现,到预防、治疗和调适方法与技巧的全面介绍,展示了当前认识和处理心理问题的最新成果。三是普及性。作者在对主题进行通俗讲解的同时,精选大量的相关案例、故事、名人轶事和典故,并设立了丰富多彩的专栏、专家点评、温馨提示和咨询实录等,生动地体现了全书的知识性、可读性和趣味性。

此系列书的编写凝聚和体现了专家们高度的敬业精神和社会责任感,是一套不可多得的现代心理问题专家解析和自我调适指导的科普精品。我们相信此系列书会带给读者有益的启示和有效的帮助,成为人们在生活道路上可以信赖的良师益友。

杨志寅

中华医学会行为医学分会主任委员
《中华行为医学与脑科学杂志》总编



编

者的话

为了帮助考生和家长们在心理上排忧解难,2008年我曾经写了《考生与家长心理指南》一书,销路还是不错的。此后省内多家中学,每年考前都会邀请我给他们学校的学生或家长做各种与考试有关的心理辅导报告。开始我的感觉还是很好的,但是,随着时间的推移和讲座次数的增加,在与听众的深入接触中,我才发现并非所有考生和家长都真的对我的讲座感兴趣,理由很简单:尽管每次我都作了认真的准备,力争做到有针对性,但是讲座的内容仍是常规性的,即以怎样考好为主。其实这些内容,学校领导和久经沙场的老师们比我懂得多,早已和考生们说过无数次了,即使我顶着一个专家教授的光环,说得再好也不能让他们感兴趣。高考前考生和家长更关注的是:我或我们的孩子为什么考不好或为什么不能考得更好?这从每次讲座后他们的提问中可以看出:“我为什么注意力不集中?”、“为什么我平时成绩还好,一遇到重要的考试就不行?”、“儿子为什么不理我们?”、“女儿怎么会在考前两个月不想上学了?”……考生和家长是带着问题来听讲座的,而我却总是在说应该如何如何,当然不能满足他们的要求。

再看图书市场,也是如何考好的书千百部,为什么考不好的书却一本难求。所以,当我受邀写一本“学习与考试障碍”有关的心理学科普读物时,我选择了“为什么不能考得更好”这个题目。因为通过大量高考心理咨询实践,如何考好是正面指导,固然重要,但是为什么考不好,从反面看问题则更加重要。没有“反”,哪能有“正”?不

Editor's Note

纠正“反”，如何能得“正”？只有知道自己或自己的孩子为什么不能考得更好，找准原因，才能有的放矢地、有针对性地加以解决。这就是本书的写作目的。

全书共分六个部分：考生篇与家长篇，从应试者和主要关联者的角度，找出不能考得更好的最常见原因，并提供解决办法。迎考篇、考前篇、考场篇、考后篇，从应试前后不同的时间阶段，剖析考生常见的心理问题、表现形式、产生原因与改进方法。

为了方便阅读，加深印象，提高兴趣，书中设置了许多栏目。

温馨提示：深刻诚恳，目标明确；

咨询实录：真人真事，就在身边；

心理测试：随时自评，方便可信；

故事点评：由小见大，充满哲理；

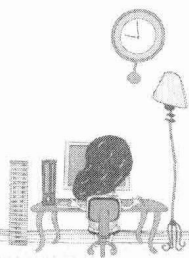
漫画图片：画龙点睛，一目了然。

全书通俗易懂，简明实用，读后能让人豁然开朗，并在短时间内改善心态，提高学习与考试成绩。学会高考并加以巩固，就能在人生的考场中，永远立于不败之地。

谨将此书献给每年 1000 多万考生和他们的家长与老师。

龚维义

2010 年 6 月



目 录

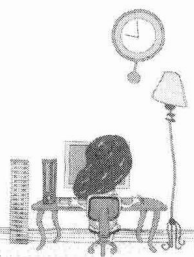
1

一、考生篇

1. 中学生的形体发生了哪些变化	2
2. 我怎么这么丑——什么叫体象烦恼	3
3. 悦纳自己就是美——如何应对体象烦恼	4
4. 什么叫性,男女生性成熟有哪些表现	5
5. 何谓性兴趣和异性效应	6
6. 如何正确认识性冲动和性自慰	7
【咨询实录】我是个不可救药的人	7
7. 对子女进行性教育是父母的责任	8
8. 为什么说不是用心,而是用脑	9
9. 怎样保养大脑	10
10. 如何科学使用大脑	12
11. 偏食、零食伤身害体	15
12. 为什么说消遣与学习同样重要	15
13. 你知道什么叫生理节律吗	16
14. 怎样利用生理节律	17
15. 什么叫心理,为什么要重视心理问题	18
16. 为什么不要害怕心理问题	18
17. 维护心理健康的基本原则和途径	19
18. 为什么中学生必须具备健康的心理素质	20
19. 中学生心理发展的基本特点	20
20. 中学生心理健康的标准	22

Contents

21. 什么叫心态,心态与成功有什么关系	23
22. 如何充分建立自信	24
23. 与有上进心的人交往,你也会上进	25
24. 专心是聪明和高效率的代名词	26
25. 人为什么会分心	26
26. 人能“一心二用”吗	27
【小故事】耳聋之幸——爱迪生的故事	28
27. 注意力分散的内在原因有哪些	29
28. 如何集中注意力	31
29. 如何抗拒外在原因造成的注意力不集中	32
【小故事】“冯玉祥死了”	33
30. 只要专心,什么地方都能学习	33
31. 为什么我“常有志,而志不成”	34
32. 中学生人际交往中的常见问题与处理	35
【小故事】天堂与地狱	35
33. 什么叫早恋与交往过密	38
34. 家长如何正确应对子女早来的爱	39
35. 为什么说教师是孩子最可信的领路人	41
【小故事】聪明的小男孩	41
36. 师生沟通有诀窍——怎样保持良好的师生关系	43



2

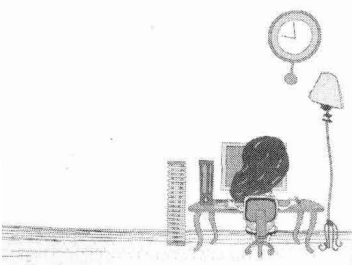
二、家长篇

1. 家长与考生47
2. 为什么说孩子最终成为什么样的人,常取决于家庭教育49
3. 良好家教的基本要求50
 - 【小故事】郑板桥的遗言50
 - 【小故事】比尔·盖茨的母亲53
4. 教育孩子的六大最好时机54
5. 高考优胜者的家庭教育55
6. 家长心理健康状况对孩子有重要影响57
7. 家长与子女心理冲突的主要表现58
 - 【咨询实录】父亲的一句话58
8. 什么叫逆反心理59
9. 逆反心理的主要表现59
10. 逆反心理形成的原因60
11. 如何应对逆反60
 - 【咨询实录】父女之间的战争62
 - 【小故事】爱喝酒的爸爸63
12. 他们比考生更紧张——考生家长常见心理问题和对策64
 - 【咨询实录】我比儿子还着急65
13. 家长如何帮助孩子树立信心70

【小故事】山本田一夺冠的秘诀	71
14. 高中阶段家庭成员的状况与代差	72
15. 危机家庭与考生关系的处理	74
【小故事】爱的手掌	76
【小故事】孪生兄弟	77
16. 再婚家庭与考生关系的处理	78
【咨询实录】他们为什么要生我	79
【小故事】出身不等于未来	80
【小故事】林肯的两位母亲	81
17. 家长如何经常与老师联系	82
18. 考前家长如何帮助考生调整心态	83
19. 考前家长如何做好后勤保障	86

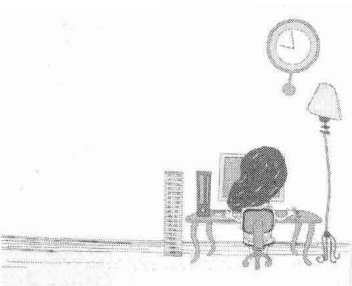
..... ■ 3 ■ 三、迎考篇

1. 什么叫考试	89
2. 考试的主要作用	90
3. 为什么要区别对待不同性质的考试	91
4. 为什么高考竞争如此激烈	93
5. 不断参加考试是一种快乐	94
6. 为什么要学习,怎样才能快乐地学习	95
【小故事】书是甜的	95
7. 什么是动机,动机与学习效率有怎样的关系	96



8. 你的学习动机如何	96
9. 学习动机不足的表现	98
10. 怎样改善学习动机不足	99
【小故事】恰当表扬的力量	99
【小故事】因为痛苦所以改变	100
11. 考试动机过强的表现、危害与调适	101
【咨询实录】真想给自己两巴掌	101
12. 什么是学习疲劳	102
13. 为什么会产生学习疲劳	103
14. 如何了解自己的学习疲劳程度	103
15. 如何预防学习疲劳	105
16. 为何要如此看重高考复习	107
17. 心理学家是怎样解释及时复习的必要性的	107
18. 常见不良的复习心理有哪些	109
19. 复习者的心理结构包括哪些方面	109
20. 怎样建立良好的复习心理	111
21. 复习前为什么要定位自己的知识水平， 如何定位	113
22. 认清和端正自己的复习态度	114
23. 复习目标怎样定才实用	114

【小故事】父亲与三个儿子	114
【小故事】计划的重要性	116
【小故事】舒乐博士与水晶大教堂	117
24. 为什么要制订复习计划	117
25. 时间就是金钱	118
【小故事】时间就是金钱	118
26. 为什么要珍惜时间,时间是怎样浪费的	119
27. 今日、昨日和明日	119
28. 怎样提高你的时间管理技能	121
29. 什么是“边角料”时间,如何巧用	121
【小故事】时间是可以挤出来的	122
30. 学过的东西为什么会遗忘,怎样防止和 克服遗忘	123
31. 为什么背课文时容易记住开头和结尾, 而忘了中间	124
32. 为什么说遗忘也有好处	125
33. 怎样利用科学记忆更有效地复习	125
34. 多种感官同时参与,留下的记忆最深刻	127
35. 晨读有哪些好处	128
36. 搞好复习的经典“四抓”,你记住了吗	128



37. “题海战术”不如“举一反三”—— 怎样选做练习题	129
38. 认真参加模拟考试,反复演练往年试卷	130
39. 做练习慢最常见的原因	131
40. “错题集”——不再出错的法宝	132
41. “要题集”——由博返约的精髓	132

4

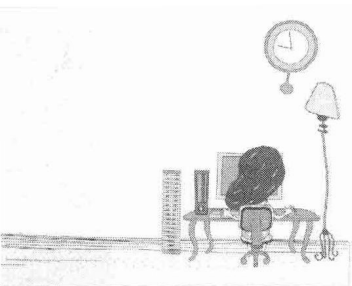
四、考前篇

1. 考生考前的心理类型与调适	133
2. 考试想作弊怎么办	135
3. 为什么说临阵磨枪也很有用,如何做好 考前冲刺	136
4. 什么是认知疗法	137
5. 怎样用认知疗法战胜考试焦虑	138
6. 什么是行为疗法,如何用系统脱敏法 克服考试焦虑	140
7. 学会放松,和考试焦虑说拜拜	142
8. 考前安排要点	143
9. 如何自信、平常、稳定地过好考前 最后一天	144

5

五、考场篇

1. 高考成功与否最终决定于考场心态 147
2. 你的考试心理控制能力好吗 148
3. 人能进入“视而不见,听而不闻”的状态吗 149
4. 应对考试为什么既要有所紧张,又不能过于紧张 150
5. 何谓考试焦虑 150
6. 考试焦虑症主要有哪些表现 151
7. 考试焦虑症形成的原因是什么 153
8. 如何对考试焦虑的状态进行评估 154
9. 如何预防考试焦虑 159
10. 考场焦虑的临场应对 162
11. 为什么考试时往往越想考好,反而越会考砸 163
12. 考试受挫后考生如何积极调整 164
13. 高考优胜者是如何对待模拟考试的 165
14. 为什么有的人考得高分仍然闷闷不乐 166
15. 为什么会产生考试错觉 167
16. 不要失败在方法上,充分认识考试策略的重要性 168
- 【小故事】空肥皂盒的笑话 168
17. 应对笔试的策略与技巧 169



18. 导致审题失误的原因有哪些, 如何避免	
审题失误	172
【小故事】加油站的服务生	172
19. 最后检查经常把对的答案改错了, 怎么办	173
20. 什么叫“三查一对”	173
21. 什么叫面试	174
22. 面试中常见的心理障碍有哪些	175
23. 如何战胜面试恐惧和面试焦虑	176
24. 如何应对面试时突然语塞的难堪局面	177
25. 怎样给主考者留下良好的第一印象	178
26. 面试中心理调节的“五要五不要”	179
27. 如何养成良好的面试语言习惯	179
28. 什么叫体态语言, 面试中如何运用	
体态语言	180
29. 面试中如何进行恰当的解释	181
30. 如何消除面试中的紧张情绪	182

.....	
■ 6 ■	
.....	
六、考后篇	
1. 考后如何进行身心调节	183
2. 录取考生如何调节自己的心理	185
3. 为什么对落榜者的心态要给予高度关注	188
4. 落榜生如何进行自我心理调节	188