

高考不只是知识、能力的较量，
更是心态、素质的比拼！

中国教育电视台 CETV-1
CHINA EDUCATION TELEVISION

师说
精英丛书

郑日昌 著

高考心理指导

北京师范大学心理学院教授、博士生导师
权威解答高考热点问题

一本高考前一定要有的心理书

对抗遗忘，扩大记忆内存捷径何在？
考前复习争分夺秒，如何与效率低下说“byebye”？

中华书局





当你不厌其烦地一次次操练高考应知必会的内容时，
当你急切渴望提高成绩却不得要领“抓分无门”时，你是
否问过自己：

考试焦虑=考前紧张？

考试焦虑会引发哪些身心“非常态”？

心理调节5大高招我知道吗？

猜题真有规律可循？

猜答案也是种能力……

为了让你“赢”在高考，北京师范大学心理学院教授、博士生导师、中国教育电视台《师说》栏目著名心理专家郑日昌教授集二十年高考心理咨询结晶，权威解答高考热点问题。

心态好，成绩才会好！

ISBN 978-7-101-06098-0



9 787101 060980 >

定价：18.00元



中国教育电视台 CETV-1
CHINA EDUCATION TELEVISION



高考心理指导

郑日昌 著

中华书局



图书在版编目(CIP)数据

高考心理指导(郑日昌高考心理辅导)/郑日昌著.-北京:中华书局,2008.4

ISBN 978-7-101-06098-0

I. 郑 II. 郑 III. 高等学校-入学考试-学习心理学
IV. G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第042655号

著 郑日昌

-
- | | |
|------|--|
| 书 名 | 高考心理指导 |
| 著 者 | 郑日昌 |
| 责任编辑 | 杨 帆 |
| 出版发行 | 中华书局
(北京市丰台区太平桥西里38号 100073)
http://www.zhbc.com.cn |
| 印 刷 | 环球印刷(北京)有限公司 |
| 版 次 | 2008年4月北京第1版
2008年4月北京第1次印刷 |
| 规 格 | 开本/889×1194毫米 1/16
印张8.25 字数70千字 |
| 国际书号 | ISBN 978-7-101-06098-0 |
| 定 价 | 18.00元 |
-

序

我国高等学校入学考试（简称“高考”）恢复不久，笔者结合心理测量课教学，带领学生开展了对高考的系列研究，取得的初步成果便受到当时教育部主要领导和有关部门的关注和支持，连续两个五年规划被列为教育部重点课题。本人还受教育部派遣先后去美国教育测验中心（ETS）、美国大学考试中心（ACT）研修学习，回国后又被聘为教育部考试中心兼职研究员。

作为考试的研究工作者，我参加过高考命题、评卷，也跟随官员们去考场观察学生们的考试过程，还连续几年考后抽调各科考卷采用心理与教育测量的方法进行统计分析，并曾多次作为系负责人参加北京师范大学的招生录取工作。可以说，我对高考从命题到录取每个环节都做了翔实考察和研究，在《教育研究》等学术刊物上发表论文多篇，根据研究成果所提的多项改革高考的建议被有关部门采纳，促进了高考的标准化进程。

笔者每年都应各地教育部门和学校邀请做高考心理辅导讲座。二十多年来，做小则几百大至上万人的辅导报告近千场，听众逾百万，接待前来咨询的学生和家长数千人。面对一张张焦虑不安的面孔，我深深感到高考在某种程度上具有生杀予夺之力，甚至能改变人一生的命运，全社会对高考的非同寻常的关注便反映了高考影响之大。作为心理学工作者和考试研究人员，我们责无旁贷应为考生和家长排忧解难。

2008年伊始,中国教育电视台《师说》栏目请我录制一套十二集的“高考心理辅导”节目,内容包括如何提高复习效率、如何调整心态、如何提高应试技能、如何填报志愿等方面。

节目开播后,又应中华书局之邀将录音稿整理成书。除增加大小标题、微调了部分章节的结构外,书稿只做了少许文字改动,尽量保持电视讲堂的口语化风格,使同学们像坐在电视机前或课堂上一样,读起来省力并有亲切感。

由于笔者近来公务繁忙,为了按期交稿,最后两章委托刘视湘博士代为整理。他是我的大弟子,在升学就业指导方面作过长期研究,造诣颇深,在第九章中补充了因电视讲堂时间所限来不及展开讨论的内容。我在统稿时,又在第十章增加了几个平时咨询经常被提及的问题。

书中对电视编导所加的画面隔断也基本予以保留,作为点睛之笔,可以起到导读作用。

笔者在此向刘博士、电视编导和本书责编致以谢意。

希望此书能为同学们高考成功助一臂之力。

郑日昌

2008年3月

于上海浦东

目 录

序	1
第一章 高效复习全方略	
优化环境, 改善氛围	2
以书为本, 狠抓“三基”	7
发挥优势, 突击弱科	8
加强理解, 联系实际	9
掌握方法, 巧妙记忆	10
克服走神, 提高效率	15
把握重点, 合理猜题	17
第二章 心理调节有妙招	
考试焦虑, 影响多多	19
学会放松, 缓解紧张	23
系统脱敏, 消除焦虑	28
积极暗示, 实现预言	30
增强自信, 阳光心态	33
口号激励, 振奋精神	36
第三章 临阵磨枪快又光	
最后一周	38

考前一天	41
入场前后	44
第四章 应试原则知多少	
第一要务	47
浏览试卷	48
先易后难	49
绕过难题	50
合理配时	52
又快又准	55
不早交卷	56
莫对答案	56
第五章 客观试题巧应对	
慎填题卡	58
巧猜答案	58
宁缺毋滥	60
相信直觉	60
涂改干净	61
最后时刻	61

第六章 主观试题妙作答

仔细审题	64
思想健康	70
不开天窗	71

第七章 考后心理调整好

自我放松	75
智慧家长	76
理性估分	79
平常之心	81

第八章 我的志愿我做主

志愿要义	83
填报原则	84
心态误区	88
心理冲突	88
出国利弊	90

第九章 知己知彼胜券握

自我认识	92
收集信息	93
科学匹配	98
附: 高考志愿填报指导量表(简版)	101

第十章 合理定位保成功

合理定位	108
第一志愿	110
第二志愿	112
平行志愿	114
学校与专业	115
冷门与热门	116
重点与一般	116
本科与高职	117
本地与外地	117
公办与民办	118
调配得失	118
复读圆梦	118

第一章

高效复习全方略

作为一位考试的研究工作者,我参加过高考命题,也参加过高考评卷;还随着官员们到考场上去做视察,观看学生的考试过程;并曾连续多年在考后抽调大量试卷做统计分析;同时作为大学教师,我也多次参加学校的招生录取工作,对高考从命题到录取各个环节做了系统研究。根据我们的研究,总结出高考成功必须具备的几个条件。

第一,学得好。

要有实力,这是一个大前提。不努力学习,平时不烧香,临时抱佛脚,听几场高考的辅导或押题,企图侥幸取胜,那是不可能成功的。

第二,考得好。

为了考得好,首先要有一种良好的心态,不单是心理状态,身体状态也要好。身心状态都调整好,复习效率才高,才能在考场上发挥得好。除了状态好,还得要会考试,这里既有经验的问题,也有方法和技巧的问题。

第三,报得好。

报志愿是很有学问的,有些同学学得不错,考得也挺好,志愿没报好,也会导致终生遗憾。

上述每个问题都包括很多内容,我想通过十章来分别加以阐述。这第一章是讲如何学得好,具体说来就是如何提高复习效率。

优化环境, 改善氛围

学习需要有一个好的环境, 不单要有整洁安静的物理环境, 还要有良好的心理氛围。

2

要提高复习效率, 物理环境要稍微注意一下。比如说你在家复习, 无论看书还是写作业, 周围环境不能够太乱, 不能有那么多吵闹的声音。

排除噪音一般大家都会注意, 但在其他方面就不大注意了。一些同学把自己的房间弄得很乱, 刺激太丰富了, 墙上有大明星的照片, 案头有各种书报杂志, 小报上狗仔队耸人听闻的消息一定会分散你的注意力。所以要尽量让你的学习环境简洁, 不要什么都摆在书桌上, 减少这种不必要的干扰。

不少同学有个习惯, 学习累了就在旁边床铺上靠一靠, 不大舒服就躺一躺, 一会儿就迷糊了。还对老师和家长说, 我本来不想睡觉的, 只是在被子上稍微靠一靠就睡着了。既然你控制不了自己, 那就把床上的被子拿掉, 让你没东西可靠, 这也属于减少不必要的干扰。

还有的同学在家里学习, 经常去开冰箱, 看看里边有什么好吃的, 如果冰箱里摆得很满, 又是冷饮, 又是水果, 你就禁不住诱惑, 会无谓地浪费时间。若你有这个习惯, 那就不要在冰箱里摆那么多东西, 这都是属于可以控制的。



师说:
提高复习效率,
留意物理环境

由此看来, 要想在高考中取得好成绩, 考生们一定要在每个细节上都下足功夫。说到高考, 比考生更紧张的是家长, 他们应该怎样配合孩子备战高考呢?

对于高考, 一些同学说自己其实没那么紧张, 就是爸爸妈妈太紧张了, 有的家长也承认, 老觉得孩子不着急, “皇帝不急太监急”。因为家长心态不平和, 所以

家庭的心理氛围就容易出问题。

有的家长为了给孩子提供一个良好的学习环境，就以为越安静越好，走路踮着脚，关门轻轻的，说话悄悄的，广播、电视全关掉了。一位同学对我说他不爱在家学习，我问为什么，他说一到家里就毛骨悚然，因为家里静得可怕，一点声儿都没有，感觉瘆得慌。所以，太静了并不一定能提高学习效率，因为平时我们已经听惯了周边的各种声音，走路的声音，说话的声音，锅碗瓢勺的声音，突然把这些声音全部撤掉，你会很不习惯。

心理学做过一个“感觉剥夺”的实验。让人到一个很深的地下室，既听不到一点儿声音，也没有一点儿光线，什么刺激都没有，人呆久了受不了。

我文革期间在煤矿劳动锻炼，在井下刨煤，有过那种体验。在地下一千多米，有的时候需要一个人呆在一个地方，只要把矿灯一关，手指头放在眼前一点儿看不见，周围很静，能听见老鼠、蟑螂窸窸窣窣爬的声音，那种感觉非常恐怖。所以安静不要太过分。

还有位同学说，一回到家，心就揪起来了，家门口挂了一个牌子：“家有考生请勿打扰”！家长是好意，让亲戚、朋友、邻居知道这孩子要考大学了，你们没事儿别来了，免得影响孩子学习。当然周围的人不来了，可是孩子一进门就有一种紧张感觉。

与此类似，有一些学校在校门口挂了倒计时的牌子，让学生每天一进校门就意识到离高考又近了一天，反过来又要求学生考试别紧张，你不是处处都在提醒他紧张吗？

还有另一种极端，就是全然不把孩子高考这件事放在心上，平时当然对孩子也不大关心，这样的家长也是有的。比如有的同学向我反映，说爸爸妈妈还是一天到晚招一群狐朋狗友在家里喝酒打牌，猜拳行令，钻桌子，贴纸条，特别是到了周末，搞得家里乌烟瘴气。这样的家长我觉得也太过分了，当然这是极个别的。

两种极端都不可取，怎么做才适当呢？一切要以孩子的感受为准。如果你的孩子觉得你看电视剧、看足球赛对他有干扰，那你一定要把电视关掉。如果他没提出来，就说明对他没有什么影响，你只要把声音放得低一点就可以了。

这几个月你搞得特别安静，考场上答题的时候就会觉得有干扰，监考老师走来走去，同学翻卷子稀里哗啦，写字咯吱咯吱，都会影响他，将来上了大学，也可能学不下去，因为周围太吵，他的抗干扰性特别差。

所以，最好还是在常态的环境下学习，平时正常的声音是可以有的。

还有一种情况也要提请家长注意。有的夫妻不和，经常吵架拌嘴，到高考前孩子紧张复习阶段，一定要收敛收敛。有一个女生，到我这儿诉苦，说现在没心思学习，因为爸爸妈妈正闹离婚，整天吵着分家，还不知道自己将来跟谁呢，所以心烦意乱，学不下去。我说这样看来需要你爸爸妈妈来一趟。

做父母的都很疼爱自己的孩子，当宝贝女儿面临高考的关键时刻，一向水火不容、婚姻关系即将破裂的夫妻能为女儿做些什么呢？

爸爸妈妈来了，我问他们：“这是亲生女儿吧？”“是！”“爱不爱？”“爱！”“希望她上大学吗？”“当然希望！”“那你们能不能从现在起不要再吵了，不就这几个月嘛！把这半年过去了再吵、再离婚不行吗？”双方同意了，可是又担心到时候控制不住。我说若谁一生气就忍不住，又没事儿找茬挑衅打架，另一个人就用手指比划个六，如果还有三个月，就伸三个手指头，提醒他再忍几个月。过了一周，这个女同学又到我这儿来了。我问：“怎么了，你爸爸妈妈又吵架了？”“他们倒是不吵了，可是见面都不说话，像不认识一样，我看了心里难受，还是学不下去。”我就让她再把爸爸妈妈请来。我先表扬他们：“你们最近大有进步，女儿反映你们这一个礼拜没有吵架，很好！我替孩子谢谢你们。咱们能不能

做得更好一点，不吵架还得说话，说话还不能吵架。”他们说：“这就难了，我们一说话就吵，为了避免吵架就强忍着不说话。”我说：“不说话不行！女儿看爸爸妈妈相互视同路人，谁也不理谁，那怎么行？”他们说吵架就无话可说。怎么会无话可说呢？下班走进家门，彼此打个招呼：“回来了，今天挺冷的吧？”“是不是又堵车了？”“咱们今天吃点什么呀？”就说这些不行吗？这能吵架吗？就这样，回去以后不再吵了。发榜之后，全家三口到这儿来感谢我，说多亏教授的咨询指导，我们女儿考上大学了。我跟他们开玩笑说：“当时给你们规定半年不吵架、不离婚，现在你们可以吵了，也可以离婚了。”他们笑了，“不离了！不离了！我们这些年就这几个月过得最好，家里和和睦睦，女儿也挺争气，干嘛要离婚呢？”

我们现在提倡构建和谐社会，家庭是社会的细胞，构建和谐社会要从家庭做起。家庭和睦，其乐融融，孩子才能有一个好的学习环境。

为了给孩子一个好的家庭氛围，最主要的是家长要少唠叨，学生们比较烦恼的就是家长，特别是有的妈妈整天唠唠叨叨，烦死人！家长的心情可以理解，提醒孩子要努力，要用功，要抓紧时间，考不上大学可不得了！你都是好意，但是这个不大起作用，搞不好还可能起副作用，你一唠叨他就烦，他就心情不好。所以希望家长少说为佳，你忙你自己的事情，该做什么做什么，少说两句比什么都强。我在这里替学生们向家长求个情，少说几句吧！考试是孩子的事，您忙您的！

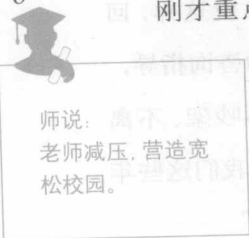
还有的家长用许愿来激励孩子，“儿子，好好学，你要考上了大学，我带你去新（加坡）马（来西亚）泰（国）。”孩子一听新、马、泰，就想到人妖，这能不散他的精力吗？

有一个学生家里生活比较困难，他到我这儿来问：“老师，你说我还考大学吗？”我说为什么不考啊？他说考上大学家里就麻烦了。原来他爸爸经常对他说：“你甭担心学费问题，别看我下岗了，只要你考上大学，我跟你妈就是卖血去也能给你凑够这学费，你就



师说：

家长“减负”，家庭和谐，配合孩子备战高考。



师说：
老师减压，营造宽松校园。

给我好好念！”这简直是搞恐怖主义。你说这学生又是个很孝顺的孩子，自己上大学，爸妈要卖血，那还是找个活来养家糊口吧。

所以，激励孩子不应是这么个激励法，这是在给孩子一种很大的压力。

家庭环境应该轻松一点，和谐一点，过正常的日子。

刚才重点讲了家庭环境和氛围，下面再简单提一下学校。学校也要宽松，我们

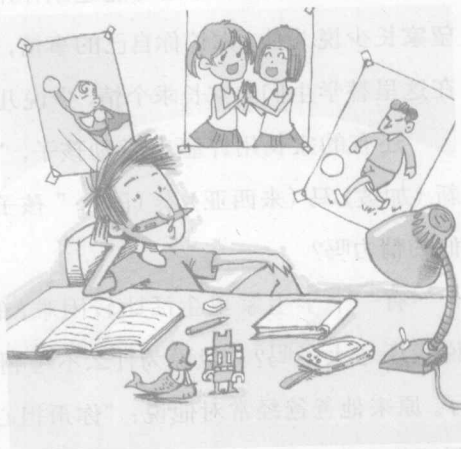
老师也要少唠叨，不要老是三句不离本行，一开口就是高考。老师对同学要多鼓励，多表扬。师生之间、同学之间经常开开玩笑，讲讲笑话，少一点剑拔弩张，多一点活泼幽默。宽松的心理氛围是最适合学生学习的。

宽松、和谐的家庭氛围可以为考生营造良好的学习环境，但考试的关键还是在于考生自己对知识的掌握程度。那么，哪些复习策略能帮助考生轻松应考呢？

控制不必要的干扰



噪音塞耳



花花世界



舒适的小诱惑



边吃边学

下面我要花更多时间讲讲复习策略。

以书为本，狠抓“三基”

现在各种参考书、复习资料、模拟试卷五花八门，多如牛毛，良莠不齐，一定要有所选择。在复习的时候，老师一定要引导同学们把主要精力放在书本上，放在教材上。不要连教科书上的东西还没有搞懂、搞透，就盲目地做外边很多参考书上的题目。因为高考出题尽管不会简单照搬书上的题目，但是万变不离其宗，它总是围绕那些基本概念、基本知识、基本原理命题，大部分题目考察的都是基础的东西。所以我们一定要以书为本，以教材为纲，在“三基”上狠下工夫。

这里特别要提醒同学们，现在社会上一些所谓高考模拟试卷，多数都是“垃圾食品”。



师说：
以书为本，以教材为
纲，抓好“三基”。

我知道它们是怎么炮制出来的。有的是请老师，多数是找大学生，你给我编几道题，他给我编几道题，有的干脆东抄几道，西抄几道，在几天内便突击攒出一套又一套试卷，然后拉大旗作虎皮，打着各种旗号向外推销。完全以赢利为目的，极不认真，甚至错误百出，既有学术性错误，又有印刷错误，还经常会碰到重

复题目，让你晕头转向，劳民伤财。说老实话，一些学校真正好的卷子，根本不对外卖，市面上到处卖的那种，多数是一些文化和教育商贩七拼八凑出来的。所以千万不要让学生大量做那些不知从哪淘弄来的所谓仿真题、模拟卷，一定要把主要精力放在书本上，努力夯实基础。

发挥优势，突击弱科

我在各地讲课和做咨询的时候，经常有同学问：“老师，现在离高考越来越近，复习时间不够了，我应把主要精力放在我的强项上，还是放在弱项上？”有的同学甚至想放弃薄弱学科，在自己的优势学科上狠下工夫，以高补低。这是一种不好的策略。



师说：
以高补低并不明智。发挥你的优势是对的，但绝不能放弃弱科。不但不能放弃，而且，越是临近高考的时候，越要突击你的薄弱学科。

发挥你的优势是对的，但绝不能放弃弱科。不但不能放弃，而且，越是临近高考的时候，越要突击你的薄弱学科。因为你的强项已经学得不错了，再想有大幅度的提高是很难的。我们简单地来算一笔帐：一百五十分满分，你已经考到了一百二、三十分，你再努力还能提高几分呢？提高不了太多分的；但是，如果你原来学得很差的学科，只有几十分，你稍微突击突击，就能提高几十分。因为你只要把书上的那些基本知识、基本概念、基本原理搞懂，把单词和公式、定理记住，书上的习题都会做了，高考时对试卷上容易的和大

部分中等难度的题目就能拿下来,这种科目短期突击见效比较快,成绩能够有大幅度的提高。

加强理解,联系实际

我们学习不要靠死记硬背,死记硬背不但非常累,而且试题稍微一变通,你就不会了。现在各科都强调出活题考能力,你把书上内容死背下来,它换一种情境,甚至换一种说法,你就又蒙了。所以一定要真正地把它搞懂,要理解它。特别是一些知识之间是互相联系的,我们要把它们内在关系搞清楚。比方这个定律和那个定律,这个公式和那个公式,这一章和那一章,它们之间是什么关系,我们要加以梳理,最好能形成一棵知识树。这一门课的主干是什么?有几个分支?比方说物理有力学、电学、热学、光学,力学里边又有第一定律、第二定律等等,这样越分越细,在你脑子里就形成了一个完整的知识体系,一个清晰的知识结构,这样就会触类旁通,灵活运用。

很多同学反映综合考试比较难,漫无边际,不好准备。其实,综合考试并没有想象的那么难。无论大综合还是小综合,无论文科综合还是理科综合,都是要求把几方面知识整合起来解决问题。而最需要将知识整合起来的问题往往是实际问题。所以,我们在学习的时候一定要注意理论联系实际,随时随地运用所学知识来解释常见自然现象、社会现象、生活现象,或者用来解决生活、生产中经常遇到的各种问题。这就要求我们平时做个有心人,不但要注意观察,还要注意扩大知识面,扩展视野,阅读面要宽一点,这样你的理解能力就能增强,在解题的时候就能够把各个方面的知识整合到一起。



师说:
一些知识之间是互相联系的,我们要加以梳理,最好能形成一棵知识树。