

高考临阵磨枪

吴健 李雨 时小帆 编著

生理调节

应试技巧

心理咨询

专业选择

重庆师院图书馆

书目文献出版社

2 G63 015

高考临阵磨枪

吴健
李雨
时小帆

编著



CS271079

1-2

书目文献出版社

样

(京)新登字 189

高考临阵磨枪

吴健 李雨 时小帆 编著

书目文献出版社

(北京文津街七号)

中国红十字报刊社激光照排

北京市朝阳区北苑印刷厂印刷

书目文献出版社发行

新华书店经销

787×1092 毫米

32 开本 7.5 印张 167 千字

1993 年 4 月北京第 1 版

1993 年 4 月北京第 1 次印刷

印数:1—5000 册

ISBN 7—5013—1056—4

G·285 定价:5.40 元

序 言

每年的高考都牵动着千千万万家庭乃至整个社会的神经。每年高考之后,都给考生、家长、老师及学校留下许多疑惑和遗憾。其中最耐人寻味的是,有的被认为稳操胜券的考生偏偏没有发挥出应有的水平,未能考上满意的学校、专业,甚至落榜。而有的被认为成绩平平的考生,却能在高考中超水平发挥,考上他们自己最满意的学校和专业。究其原因,我们认为,高考不同于一般的考试,它是衡量考生全面能力的一次“决战”。要想在高考中取得佳绩,考生们不但要有坚强的实力,同时还要有良好的心理素质、最佳的竞技状态、高超的复习及应试技巧。因而,作为过来人,编者愿通过本书,在这高考的最后冲刺阶段,向广大考生、家长介绍一些克服心理毛病、调整竞技状态的实用技巧和复习与应试的“窍门”,以帮助考生在自己原有实力的基础上,提高其全面素质,发挥最佳水平,取得好成绩。另外,科学地填报高考志愿,对学校和专业作最佳选择,对考生来说也是至关重要的。在本书中,我们也介绍了一些测试考生所适宜学习的专业的方法和填报志愿的原则,以期对考生和家长有所帮助。

在本书的编写过程中,我们得到了北京市海淀区许多中

学有关人士的帮助，在此我们向他们表示由衷的感谢。限于篇幅，我们不再罗列参考书目。但我们也要向那些被我们参考过的有关图书、文章的作者表示感谢。

编者

目 录

序言

“失败者”的疑惑与成功者的启示·····	(1)
不可忽视的心理问题·····	(7)
考生心理的一般特征 ·····	(14)
烦躁心理表现及其克服方法 ·····	(25)
过分紧张心理的预防与克服 ·····	(28)
嫉妒心理及克服方法 ·····	(35)
狂热崇拜心理及克服办法 ·····	(42)
孤独心理的表现及其克服方法 ·····	(45)
自卑心理的表现及其克服方法 ·····	(50)
过分自信心理及其克服方法 ·····	(54)
受挫的心理反应及其克服方法 ·····	(59)
心理疲劳的预防和克服 ·····	(66)
胆怯心理表现及其克服方法 ·····	(71)
失眠的克服方法 ·····	(74)
神经衰弱的心理分析及治疗法 ·····	(79)
教师对考生心理疏导和咨询 ·····	(84)
家庭对考生心理训练的参与 ·····	(89)
心理咨询机构及心理咨询医生的帮助 ·····	(94)
④ 应试技巧种种 ·····	(99)

学习技巧与心理训练的配合.....	(114)
心理测验简易方法种种.....	(127)
考生性格测试.....	(139)
个性与学习方法测验.....	(148)
专业选择测试方法.....	(159)
高考志愿填写的原则和技巧.....	(176)
高校专业设置状况.....	(184)
主要专业学习内容和职业方向.....	(195)

“失败者”的疑惑与成功者的启示

一、马失前蹄的疑惑

在每年高考结束后,总留给我们许多遗憾甚至痛苦。有些学习尖子或被认为稳操胜券的同学,在最后的决战中偏偏因这样那样的问题没有考出水平。有些本来可以考上重点大学的同学,由于某场考试的心理失衡,没考出水平,结果只走进一般大学的校门。有些平时成绩中等的考生,由于在最后复习阶段中出现不良的心理现象,造成学习进度被打乱,计划难以实现,最后名落孙山。经我们观察,这些没有发挥出水平的考生,往往不是实力不足,而有很多是因为心理失常所造成的。

北京某重点中学的女生李某,参加 1991 年高考时,就是因为心理问题而失利的。李某在班里的成绩居中上,而且成绩很稳定,班主任认为她考上一般院校的好专业不成问题。于是,她填报了经济学院的热门专业。在平时的学习中,她的数学成绩、外语成绩是强项,单科名列班里前三名。自己平常也觉得数学、英语两科是她战胜对手的宝剑。在考数学那天,她早早从家里赶到考场,母亲也请了假来护送她。正当她们母女俩焦急地等待进入考场时,李某觉得心率加速,呼吸急促。进

入考场后,当她接到老师发下的考卷时,竟双眼模糊,一时看不清试卷。就这样,她耽误了近半个小时,才得以恢复正常。结果,到只剩二十分钟时,她还有二道题没做。这样,由于心理失衡,延误了答题时间,本来擅长而又抱了很大希望的数学考试,才得了 60 多分。结果,这位考生这次高考所得总分恰好在本科生录取分数线上。最后,由于原来志愿报得较高,她只上了一所学校的大专班。她跟班主任谈失利的原因时说:“我对数学这门课的期望值太高了,却又总放不下心来。恰好那天我来得早些,看到其他同学兴高采烈的样子,自己便暗暗地想:他们别的科目可能考得很好,在数学上,我一定要超过他们。”接着,便出现了我们前面描述的状况,她因此失利了。

某地重点中学一位姓米的考生,家在农村,经济比较困难,他上学主要靠当中学教师的哥哥支持。前年参加高考前,他的哥哥患病住院,给这位弟弟以严重的干扰。结果,本来平时成绩中等的他,当年落榜了。第二年,他哥哥鼓励他继续报考,他也夜以继日地拼命学习,以报答哥哥的恩情,在这种情感的支配下,他连续奋斗了半年。到临考前的那个学期,他感到自己的记忆力明显衰退,晚上难以入睡,有时到了深夜 11 点多,他仍没有睡意。他感到这样下去是会跨掉的,于是,每天晚上早早上床,争取克服这种不良的状态。越是这样,越是难以入睡,自己不得不在晚上藏在被窝里,打着手电看书。然而,学习效率很低,记忆力也没有恢复。到考前二十几天内,出现了情绪反常。他面色苍白,神情忧郁,整天忧心忡忡,郁郁寡欢,茶饭不思,时常出现烦躁、恐慌、不安的心理状态。最后,他又落榜了。当他二度失利后,给某大学心理学系的教师写过一封信,请求给予指点。经过很长时间的心理训练,他 1992 年终

于考上了大学。

贾某是一位高中毕业生,某年参加高考,不幸落榜了。因此,遭到了父母严厉训斥,并要求她再考。在离第二年高考还有三个月的时间里,她就开始为自己担忧了,担心自己这次考试会再落榜,甚至觉得没有勇气再去登场应考。同时,迫于父母的压力,怕遭到父母的再次责怪,她硬着头皮继续学习,心里却矛盾重重。继而出现情绪紧张、不安、烦躁的现象,看书时难以集中注意力,休息时又整日思虑,夜里恶梦不断,总是梦见自己高考落榜被父母训斥。白天常常心神不定,有时感到四肢发凉,出现手抖、多汗、食欲不振、口干,小便频繁、胸闷等不适。她觉得自己的脑子不灵了,常用各种方法来测验自己的脑子是否还清醒。后来,父亲请来校医对她进行安慰,她得以安宁片刻,但不久便又因控制不住情绪而坐卧不安。经诊断,她得了焦虑症。经过心理咨询老师的指导,她开始自我训练,逐步恢复了正常。结果,她考上了大学。

何某是笔者的同学,几年前我和他一起参加高考。在模拟考试中,他居班里第二名,笔者居第一。但是,模拟考试之后,他十分得意,放松了自己的学习,经常和一些同学去看电影,下馆子。班主任发现他这种过分自信的心态后,找他谈了心,他也表示要抓紧学习。他要把心收回到学习上来时,却怎么也静不下心来。翻开书本,总觉得什么都会,合上书本,什么也记不清。高考日益临近,他越来越沉不住气,看到其他同学都在按步就班地学,他心里常有一股无名火在燃烧。最后,他只考上了某师专,而笔者则有幸跨入了北京某重点大学的门槛。当时,学校里还不知道有心理咨询这种事情,或许在今天,他还不至于此。

说了一大堆故事,或许同学们已不耐烦了。然而,我们觉得,这绝对不是什么危言耸听,它提出的是高考考生普遍存在的问题,那就是他们缺乏必要的心理咨询和心理训练,自我调节能力差。由于心里上的失衡,影响了他们正常水平的发挥及正常的学习进步,最终导致了令人遗憾的结局。在这本书里,我们将对这一问题进行分析,并提出解决问题的办法。

二、超常发挥的启示

高考是平时学习的总检验,体现学习的实力。但是,高考只是一次性检验学生实力和水平的方法,它有时也带有一定的偶然性。因而,临场发挥的好坏有时会使一些本来成绩相当的同学拉开距离。其中考试时的心理状态又是发挥水平好坏的因素之一。

谢某是一位第二次参加高考的考生。在头一次高考中,他的成绩平平,离上线差好幾十分。数学成绩尤差,只考了50多分。他的父亲并没有责怪他,而是让他自己选择。经过慎重的考虑,他决定补习一年,争取考上大学。

在补习班里,他默默地用劲,除数学之外,在其他各科上都下了大功夫。因此,每次考试,只有数学不理想,其余科目他都比别人有十分八分的优势,他心里清楚,只要各科成绩都比较稳定,数学考及格,上大学将不成问题。当然,他也没有放弃对数学的努力,力争做到数学的基础题不丢分或少丢分。在模拟考试中,谢某名列班里第七名,数学考了59分。考完试后,班主任找他谈了一次,认为他只要保住模拟考的成绩,上大学是不成问题的。告诫他不要松劲。在模拟考成绩统计出来后,其父也很高兴,父子俩长谈了一夜。父亲说,自己干地质,在全

国大江南北闯荡了二十多年，没有条件让儿子入好的小学、中学。现在进了城，生活安定了，也没有过高的要求，只要求儿子尽力地去考，不要期望太高。谢某很明白父亲的心思，暗暗下定决心，考个好成绩。针对其他各科成绩良好的状况，他在最后一个月里，对这些课程系统地整理了复习纲要，每天都浏览一遍，以保持记忆，并对数学发动了最后总攻。高考日益临近，他心里很踏实，不象其他同学，多多少少有些紧张。考数学那天，他轻松地步入考场。结果，在做完所有基础题后，他试图碰一碰最后一道他没有把握的题。尽管他不敢肯定是否做对了，但总觉得可能有点希望。

高考成绩出来了，他的数学成绩是 79 分，如愿以偿地考上了大学，而且是一所重点大学的新闻专业。他从模拟考的第七名跳到了第三名。录取工作结束后，笔者找到了谢某的班主任，他解释说，谢某成功的因素之一，是其人比较成熟，见识较广，由于随父亲走南闯北，知道人间的甘苦，正是这一点，弥补了他的不足。我和他接触后，发现他对自己的期望值较适中，没有什么心理负担，能比较好地处理人际关系，正确地认识自己所处的地位，能够一直稳定地进步。在考试中，数学有超常的发挥，因而取得了较好的成绩。

周某是某地县中的高三学生，在去年高考中，她考上了北京外国语学院。然而，在高三的第一个学期里，她因心理“孤独”，自寻烦恼，成绩在班里只居第 15 名。从她写给她的哥哥的一封信中，可以看出她当时的心理状态：“现在，我依然很孤独，依然沉默。我总是一个人，一辆自行车，来来往往，很奔波，很辛苦……。我发现，班里的同学都很自私，他们因为成绩好而轻视我，老师也是势利眼，只对成绩好或家庭地位高的同学

好。我现在没有一位好朋友，父母虽然对我很好，给我好吃的，不让我做任何家务，但他们不理解我。”

针对这一情况，她的哥哥给她回了一封长信，虽然不是做什么心理咨询，但以成年人的成熟，为她分析了心理产生“孤独”的原因，并把这种“孤独”视为一种正常的心理发展过程，让妹妹不必计较一时的感觉。同时，为她制定了学习的总体计划，谈了学习方法。几个月下来，周某的成绩有了显著进步，第一学期下来，她跃居第九名。此后，她的哥哥经常跟踪她的心理变化，为她排忧解难。结果，周某的心理问题排除了，成绩直线上升，最终考上了重点大学。

我们分析，她的哥哥虽然不是心理咨询医生，但能比较巧妙地排除妹妹的心理问题，并使她逐步摆脱了困境，把注意力集中到学习上来，不再为貌似“孤独”而分心。因而在高考中能够得到较好的发挥。

上述两个例子，都是在高考复习和考试中超常发挥的例子，这种情况在每年的考生群体中并不少见。因此，能否调整并保持良好的心理状态，在考试中正常乃至超常发挥自己的水平，以取得好的结果，是非常重要的。

不可忽视的心理问题

80年代中期,心理咨询在我国兴起,全国各大城市都成立了一些心理咨询机构,心理咨询和心理治疗开始为人们所接受。目前,北京市的许多重点中学,也开始筹备心理咨询工作,设立咨询信箱,指派有经验的老师为学生解决自己的心理问题。有不少中学教师也已经意识到心理咨询工作对促进学生的学习进步和考试水平的发挥具有很大的现实意义,开始系统地研究学生的各种心理现象和心理问题。

在世界范围内,心理咨询是相当热门的课题,心理障碍患者也不在少数。据世界卫生组织统计,目前全世界有三分之一的人有这样或那样的心理问题,这就是说,全世界有十六、七亿人口需要心理健康指导。

据我国心理咨询机构的统计,全国患心理疾病比例最高的人为学生,约占患者总数的27%;心理疾病发病率最高的年龄段为16岁至25岁,约占患者总数的49%。1989年7月,杭州市完成的“大中学生心理卫生问题和对策研究”课题通过了有关鉴定,该课题显示的被调查的2961名学生中,有16.79%的学生存在着较严重的心理卫生问题。其中初中生为13.76%,高中生为18.79%,大学生则高达25.39%。上海市

精神卫生研究所和华东师大心理系的研究人员,联合对学生的焦虑心理进行了测验和研究。他们在1985年对上海市区四所重点中学的部分应届毕业生进行了科学的测验,参加测试的48名高三学生,都有不同程度的焦虑心理,有些学生的焦虑程度过高,严重影响了学习和高考。为此,这些研究人员还对这48名学生进行了高考前的心理训练,效果良好。广东省一位研究人员对103名广东各地1985年度的高考考生进行心理测验,发现他们当中考前焦虑程度高的占63%,低的占35%。他们认为,进行考前的心理训练,降低考生的焦虑度,具有积极的意义。上海市精神卫生研究所的研究人员认为:在高考前和高考期间,高三学生的焦虑情绪是最典型的焦虑。许多学生,从高二升到高三起,就开始对高考产生焦虑。一般而言,大多数考生临近考期时都会有程度不同的焦虑。程度较轻的情境性焦虑引起的心理压力,有利于学习积极性的提高,并不一定是坏事。然而严重的情境性焦虑是一种负性的或消极的情感体验。它的表现是考生在心理上出现心神不宁、烦躁不安。这种状况持续下去,会妨碍考生的认知活动,降低工作效率,抑制原有技能水平的正常发挥,严重的还可致病。每年高考中,一部分成绩优秀的考生就是因较严重的焦虑而落榜,这样不利于国家的人才选拔,更有害于考生的个人前途。我们在前面讲到的一些例子,即属此列。

改革开放以来,我们引进了竞争机制。通过考试选拔人才,也是竞争机制的组成部分。上大学要考试,评职称要考试,招聘人才要考试,等等。在现实社会的竞争中,最激烈的要属学生或青少年。有人认为,现在的孩子们,从入托到升小学,从升重点中学到考大学,从求职到求偶,各种竞争一直伴随着他

们。同时,青少年处在身心发展和情绪急剧变化时期,其心理承受力相对脆弱,因而容易发生心理问题。笔者认为,高考是对考生从小学到中学系统学习的成绩的最后检验,是青少年一生转折的关口,因而更容易引起心理障碍。而对考生进行必要的心理训练,又是缓解心理压力,促进他们成才的方法之一。

下面,我们将举几个例子来说明学生中心理问题存在的普遍性和进行心理咨询的迫切性。

一位高三年级的学生,在来信中说:“拼了几年的命,终于在第一学期考了第一名,把班里两个最好的男生压倒了。就在这时,我的脑子常出现这两个男生的影子,特别是在看书思考问题时。于是我就用音乐来冲散这种幻影。开始有些效果,但很快又出现了。在没有放音乐时,脑子也有各种旋律缭绕不断的情况。这严重干扰了我的学习,情绪坏透了。每当上课时禁不住地要看那两个同学一眼,且特别担心他们坐在我后面,那时我想他们一定在指手划脚地议论我。我完了,该怎么办?这太折磨人,太痛苦了。”

北京某中学的一位高三同学,父亲是高级知识分子,而且还担任很高的领导职务。长期以来,父母一直严格要求他,不准他去玩,不让他参加一些课外的娱乐活动,家里的一切家务都不让他沾手。在一次运动会上,他在参加大会之前喝了一些酒,并在会上大喊大叫,还使劲地吃玻璃片。校方保卫人员赶来制止,他居然说:“你们把我送派出所吧!”后据了解,他很不愿意学,可父母逼得太厉害,精神压力使他总喘不过气来,对高考也没有信心。

有一位从北京郊区考进某重点中学的女同学,在高三年

级时,她们宿舍的同学告诉班主任,说她们宿舍的同学的笔记本全丢了,而且是在宿舍丢的。经检查,原来是那位从远郊考来的同学把笔记本锁在自己的箱子里去了。班主任找她反复谈心,她才道出其中的原委。原来,她在原来的学校读初中时,成绩是最拔尖的。可考入重点中学后,成绩怎么也不如其他同学,苦战了三年,也赶不上。因此,她很嫉恨其他同学,最后干出了偷笔记本的事来。后来,学校及班主任做了大量的思想工作,才使她从低谷中摆脱出来。

在编写本书之前,我们对北京市某重点中学的 42 名同学进行过一次心理状况调查。我们罗列了 28 种心理问题,请同学们在有该心理现象的上方打上“ ”,从中我们可以略窥考生心理问题的一斑。

高三某班心理问题自我认定统计

心理现象或行为	自认为有此问题的人数	占全班人数的百分比
烦躁	33	78.57%
厌学	11	26.19%
过分自信	18	42.85%
孤独	16	38.09%
自卑	17	40.47%
受挫	25	59.52%
失眠	11	26.19%
早恋	4	9.52%
考场恐慌	9	21.42%
胆怯	10	23.80%
逆反	16	38.09%