

戴春林 著

游刃高考



吉林人民出版社

前 言

每年的六月份是高考期，广大考生和家长进入了考前的冲刺阶段，考生和家长往往必须面对复杂的学习和应考问题。例如，复习时走神了怎么办、记忆力下降怎么办、家长期望过高怎么办、考生缺乏信心怎么办、考前头脑“发木”怎么办、怎样减轻因同学之间竞争带来的压力、怎样应对考试的焦虑、如何营造有利于考生的家庭气氛、如何预防考生疲劳、考前一周如何进行心理调节、怎样度过考前最后一天、两科考试之间如何过渡？哪些是影响考生水平正常发挥的关键因素？如何做到超水平发挥？等等诸如此类的问题。从现有调查看，高考期间，16.8%的考生反映头晕，25.4%的考生有严重的心理障碍，考前坐立不安的占50%以上。对考入北京大学的51名状元的调查也显示，在影响高考成绩的因素中，身体状况位于第2，学习方法的重要性居第3位，学习基础的重要性居第4位，而考试心态包括考场心态及考前心态的重要性则居于第1位。因此，要决胜高考，首先要有好心态，其次要有好的身体，再次要有好的学法、最后是好的学习基础，惟有如此才可能有好成绩。所谓“考砸了”，就是这四关未过。

高考是人生必须面对的挑战，只有良好地应对这一挑战，才能给自己的求学路画上精彩的一笔，进而给自己提供一个宽阔的人生平台。那么怎样才能取得高考的成功呢？为此我们从系统观出发，阐述如何搞好平时学习、考前复习，如何改善心理素质和生理素质。希望能给广大的考生朋友和家长、教师提供有益的指导、借鉴作用，以决胜高考。

目 录

第一编 学生高考期间的心理适应

第一章 培养成功者心态.....	(3)
第一节 谁能成功.....	(3)
第二节 培养建设性的学习态度.....	(30)
第三节 培养建设性的学习习惯.....	(42)
第二章 告别高焦虑.....	(49)
第一节 焦虑的概述.....	(49)
第二节 焦虑的理论、成因与对策.....	(59)

第二编 学生高考期间的生理适应

第三章 考生的生理适应.....	(83)
第一节 考生复习时的身体适应.....	(83)
第二节 临考前与在考时的生理适应.....	(102)

第三编 科学的学习过程

第四章 学习计划的制定.....	(113)
第一节 学习计划及其分类.....	(113)
第二节 不同学习计划及其制定方法.....	(118)

第五章 预习	(126)
第一节 预习及其作用	(126)
第二节 预习的要求、方法、原则和程序	(128)
第六章 听课技巧	(134)
第一节 集中注意力	(134)
第二节 记好笔记	(138)
第三节 积极发言和配合教师	(144)
第七章 科学记忆	(147)
第一节 记忆概述	(147)
第二节 科学记忆的一般原则和方法	(150)
第三节 对不同意义材料的记忆的特殊策略	(156)
第四节 遗忘的防止	(166)
第八章 课后复习	(169)
第一节 复习及其原则	(169)
第二节 具体的复习方法	(174)
第三节 用功术和相关复习程序	(180)

第四编 考前实际问题处理

第九章 考前百问百答	(193)
1. 上课注意力不集中怎么办? 上课时听不进去, 老走神怎么办?	(193)
2. 上课没效率怎么办?	(193)
3. 为什么我一上课就睡觉, 一下课就活蹦乱跳, 这是怎么回事?	(200)
4. 离高考只有 50 来天了, 成绩会不会有大的提高, 因为我的“理综”实在太差?	(202)
5. 英语很差, 在最后 50 天时间里, 怎样可以使我的英	

- 语有最大的提高? (202)
6. 如何才能将基础知识融会贯通? (204)
7. 晚上熄灯后, 听音乐(各种音乐, 包括流行歌曲)
好吗? (205)
8. 晚上老讲梦话, 睡不好怎么办, 有时上课老想睡觉,
怎么办? (206)
9. 晚上失眠怎么办? (206)
10. 遇到不懂的题目时, 很想自己解, 可做不出来, 是
问同学呢? 还是过一段时间再把它做出来? (208)
11. 老觉得时间不够, 效率低, 怎么办? (209)
12. 现在感觉时间来不及, 每天的任务总是完不成, 因此
作业越积越多, 如数学, 怎么办? (210)
13. 上课老师讲的一些东西, 有的自己不太熟, 或不太
知道, 听懂之后, 就尽量把它搁在一边, 想过一
段时间后再去重复一遍, 看看自己是否掌握, 但
这样一来, 我就经常时间不够, 预期的计划不能
完成, 于是, 就感到负担越来越多。怎么办? (212)
14. 早上几点钟起床最好, 晚上几点钟睡觉最好, 早上
跑步有必要吗? (213)
15. 考试过程中, 出现头痛, 怎么办? (214)
16. 在考试过程中, 外界环境不好(如有考生转
笔、叹息……), 怎么办? (218)
17. 晚自修时班里很吵, 做不了作业。你认为回
家晚自修好吗? 在家晚自修效率会高吗? (218)
18. 对某门课教师的高压政策, 如何面对, 是束手就擒,
还是顽强抵抗。如何在高压中挣脱, 如何在统治中
挣扎? (220)
19. 有异性追求怎么办? (221)

20. 谈恋爱一定会影响学习吗? (221)
21. 看到同桌同学比自己好, 心理就越来越紧张, 甚至出现思维混乱, 怎么办? (223)
22. 每一次考试考得很差之后, 都希望自己再考一次来证明自己不是那么差, 但每考一次, 都越考越差, 我该怎么解决这一问题? 如何处理? (225)
23. 教师布置的作业过多, 怎么办? 如何安排学习时间, 是放弃计划看书, 还是先完成作业? (226)
24. 考试前大脑存放着大量的与考试无关的信息, 如何解决? (227)
25. 一天到晚身心很疲惫, 有时过分担心, 但不知道怎么调节, 使自己学习更有效率? (227)
26. 考试时如何克服粗心? (228)
27. 想认真读书, 可就是不能集中精力, 可以用一句话来形容: 心有余而力不足, 为什么? (229)
28. 考试前记不牢, 怎么办? (230)
29. 越是临近考试, 越是要全力冲刺时, 学习用功最好保持在哪个度? (231)
30. 每次考试都越考越差, 不知如何培养学习信心? (232)
31. 下了决心, 却总是不能付诸行动, 怎么办? (233)
32. 知道应抓基础, 却不知从何开始, 怎么办? (234)
33. 考前要不要吃补品, 吃什么? 怎么吃? (235)
34. 作业这么多, 有必要都完成吗? 如果来不及, 这时怎么办? (236)
35. 明知道高考在即, 却抵制不了诱惑, 不能安心学习怎么办? (236)
36. 学习真是很累, 有时一点动力也没有, 心烦极了,

- 有放弃的念头，这样会不会对身心产生影响？…… (237)
37. 上课教师讲的都懂了，教师讲得较基础，要不要仍然仔细听？…… (237)
38. 如何制定一个合理的学习计划，学习总是处于无头绪的状态，怎么办？…… (238)
39. 对学习记忆有影响的补品有哪些？怎么运用？…… (239)
40. 快要考试了，不免心理紧张，所以同学关系处理不是很好，但我又很在乎同学之间的友谊，我该怎么办？…… (240)
41. 解题时碰到解不出的问题，心情就很差，很激愤，怎样才能避免？…… (241)
42. 时常想一个人，是压力还是动力，或是浪费时间？…… (243)
43. 平时作业多，学习累，可不可以做喜欢做的事，来缓解压力，可那又太浪费时间，请问怎么办？…… (243)
44. 记英语单词很头痛，记了忘，忘了记，反反复复，不会进步，翻来覆去只停留在书的前几页？怎么办？…… (244)
45. 万一考不上大学就出去闯，能成就一番事业的概率有多大？…… (245)
46. 怎样才能说服父母让我多睡一会？…… (245)
47. 考试时总发挥不好，有时很容易的题目也做不出，但考完后自己再做一遍却能得心应手，这种问题如何解决？…… (246)
48. 高考临近，时间很紧张，可经不住玩的诱惑，请问“近几天参加适量的体育运动对学习有利吗”？…… (247)
49. 当自己在很认真地思考一个问题时，有同学来问问题，而自己不想打断解题思路，又不愿意拒绝，怎

- 么办? (247)
50. 当心烦时就想大玩一场, 但有时发现玩时很尽兴, 但玩后很空虚, 无法安心学习, 为什么? 怎么办? (248)
51. 考试时特想上厕所, 是怎么回事, 怎么办? (248)
52. 怎样才能不紧张? (249)
53. 我平时已经很认真了, 可是成绩上不去, 怎么办? (249)
54. 考前如何安排膳食? (251)
55. 学习时没有动力, 也就不能积极地学习, 怎么办? (252)
56. 考试时心思不专, 担心后果怎么办? (253)
57. 考试时老是有一种应付感, 怎么调节? (253)
58. 如何才能在看书时把思想都集中到所要看的内容上, 排除杂念, 提高学习效率? (254)
59. 我从高二至今与班上的一位女生在相处中产生了恋爱关系, 现在进入高三, 由于我的学习不太理想, 想努力拼一拼, 考上三本。可最近几天, 她又跟我闹, 矛盾极了, 心情很乱, 很复杂, 所以也读不进书, 很苦恼, 面对高考临近, 我该怎么办? (255)
60. 晚上老想着白天做的一些难题, 解决不了, 心情越来越烦, 怎么办? (255)
61. 做题速度慢, 每次考试都来不及做, 做不出的题目很多, 心情十分烦躁, 不想再做下去, 怎么办? (256)
62. 如何与父母沟通, 使压力不会太多? (父母的期望很高, 兄弟姐妹都很出色, 可自己心有余而力不足, 不知道如何让父母满意) 该怎么办? (259)

63. 想使数学有较大的提高, 怎么办? (260)
64. 做题时考虑不周, 但别人稍微提醒一下, 就能够想出来, 怎么让自己考虑周全? (261)
65. 高考临近, 心理压力大, 有时很烦躁, 很压抑, 怎么排解? (262)
66. 如何避免念家、念父母(每天睡梦中想父母)? ... (265)
67. 作为理科生, 做的作业可谓堆积如山, 但要想做一遍就能记住, 并搞懂, 真的很难, 有时甚至错了又错, 导致心灰意冷, 怎么办? (266)
68. 一天的学习, 大脑处于紧张状态, 到了晚上, 很难入睡, 早上却又起得很早, 睡眠质量不好, 有什么办法? (267)
69. 以前考得很差很难过, 现在一次次都考得很差, 好像就很不在意, 是否自己麻木了呢, 这种现象有很大的影响吗? (268)
70. 不懂的东西太多, 感觉无从下手, 怎么办? (269)
71. 不敢指出别人不对的地方, 怕别人生气, 可不说又不舒服, 怎么办? (270)
72. 如何避免因成绩波动, 带来的情绪波动? (271)
73. 和老师无法沟通, 老师强词夺理, 好像都是我们的错, 根本不讲理, 怎么办? (272)
74. 感觉前一场考试没有考好, 下一场考试怎么办?
..... (273)
75. 考试前半小时是否应看一下书? (273)
76. 对自己薄弱的环节, 应持怎样的态度? (274)
77. 平时小测验还好, 到了大考就会失常, 怎么办? (275)
78. 一旦心血来潮就会制定种种计划, 但实际实施起

- 来却会因一个小小的困难而终止计划，怎样才能使计划有效实施？ (275)
79. 晚上很紧张，而白天不紧张这是为什么？怎么办？ (275)
80. 基础不太好，时间不多了，不知是否来得及？ (276)
81. 不想与他（她）谈恋爱，又不想影响他（她）的成绩的情况下，应怎样处理与异性朋友的关系？ (277)
82. 最近看到别人都在认真学习，自己稍休息，就感不舒服，总想投入学习，这是否是心理问题？ (277)
83. 有时晚上谈些话，就会失眠，如何克服？ (278)
84. 老为未来害怕，怎么办？ (279)
85. 老为一点小事难过，怎么办？ (279)
86. 如果将来填报志愿与父母意见有争议，怎么办？ (280)
87. 早上起不了床怎么办？ (281)
88. 老是被老师布置的作业任务打乱学习计划，怎么办？ (283)
89. 我想学好，可时而兴趣很浓，鼓足气，自修课会很努力地做作业，问的问题也很多，时而会没兴趣，怎么办？ (284)
90. 考试时“突然慌乱”怎么办？ (284)
91. 对考试没把握怎么办？考不取怎么办？ (286)
92. 每当考试时遇到难题就惊慌，无法静下心来做题怎么办？ (287)
93. 考试前应作哪些准备？ (289)
94. 答卷过程中，如何减少因失误丢分？ (290)
95. 每科考试结束后，应注意些什么？ (291)

第五编 附录

附录一 英语学习法.....	(295)
附录二 学校成就素质自测.....	(303)
心理测验一：意志力测验.....	(303)
心理测验二：成就动机测验.....	(307)
心理测验三：学习和学校生活适应性测验.....	(310)
心理测验四：学生坚持性测验.....	(317)
附录三 学生问题研究相关论文.....	(320)
论文一、考试时思维不应期 ——考生进入考场后“脑子一片空白”现象的成因及 预防、应对.....	(320)
论文二、不应放弃的放弃行为.....	(325)
论文三、坚持行为的心理研究.....	(333)
附录四 学生学习生活成就素质训练和自我激励程序.....	(340)
一、学习精力集中训练自我提醒程序.....	(340)
二、行为正确决策程序.....	(341)
三、行为坚持自我激励程序.....	(342)
四、勇气培养提醒程序.....	(343)
五、强烈消极情绪自我控制程序.....	(344)
参考书籍.....	(345)

第一编

学生高考期间的心理适应

第一章 培养成功者心态

第一节 谁能成功

人们总是羡慕在生活道路上能够取得成功的人，期望自己也能够像成功人士一样成功地生活和工作。然而令许多人困惑的是：自己虽也做了努力，可仍然收获颇微，离成功的事业和生活还很远。而许多成功人士却似乎无需做太大的努力，结果却成功常伴。在高考中亦如此，有的考生看上去不怎么努力，而成绩却始终名列前茅，而有的考生学得很苦，却成绩不见进步。如何才能成功，就成了许多人时常思考而百思不得其解的问题。为什么在他们行动时，往往受到不良情绪侵袭和内外各种因素的干扰，每行动一步总是困难重重，处处碰壁，为此时常感到自己软弱无力，于是困惑、愧疚、沮丧、愤怒随之而至，信心愈减。而那些成功人士，为什么做任何事似乎总是游刃有余、举重若轻、吉星高照、事事顺利，是自己能力不足？还是其他原因？对于许多人来说自己似乎并不笨，那些成功的人原来还不如自己聪明，是他们有秘诀？还是他们运气特别好？原因何在？为了弄清这一原因。我们来看看人们是如何取得成功的，又是如何失败的。

一、走向成功的五大因素

（一）自信

有格言云：失去金钱失去很少，失去健康失去很多，失去自

信失去一切。

莎士比亚：“自信是走向成功的第一步，缺乏自信即是其失败的原因。”

宋朝时候，有一段时间战争频频，战患不断。将军李卫带领人马奔奔疆场，不料自己的军队势单力薄，寡不敌众，被围困在小山上，眼看自己的军队注定要被敌军消灭，军队士气大减，甚至有的士兵已经想缴械投降。将军李卫站在士兵面前，对士兵说：“士兵们，看样子我们的实力是不如人家了，可我们一直相信天意，老天让我们赢，我们就一定能赢。所以我这里有九枚铜钱，向苍天祈求保佑我们冲出重围。我把这九枚铜钱撒在地上，如果都是正面，一定是老天保佑我们，如果不是正面的话，那肯定是老天告诉我们，我们是冲不出去的，那么我们就投降。”然后要求大家一起跪求苍天。

于是，士兵们点上火，一起闭上眼睛，跪在地上虔诚地祈求上天保佑。李卫把钱一把撒向天空，钱落在地上。开始士兵们不敢看，谁会相信九枚铜钱都是正面呢。可突然，一声尖叫：“快看！都是正面！”李卫于是对士兵们说，“既然老天爷都帮我们，我们还等什么？”于是，士兵士气昂扬。李卫趁此良机，带领士兵勇猛地杀入敌阵，通过一翻艰苦的战斗，终于突出重围。

后来，士兵们发现：原来李将军口袋里的那九枚硬币是没有反面的，所谓的天意不过是“人为”罢了。但他们都庆幸的是正是李卫将军的“欺骗”，激发了士兵的信心，使他们战胜了自己，也战胜了强大的敌人。

尼克松是我们极为熟悉的美国总统，也是新中国成立以来第一位来我国访问的美国总统。但就是这样一个大人物，却因为一个缺乏自信的错误而毁掉了自己的政治前程。1972年，尼克松竞选连任。由于他在第一任期内政绩斐然，所以大多数政治评论

家都预测尼克松将以绝对优势获得胜利。然而，尼克松本人却很不自信，他走不出过去几次失败的心理阴影，极度担心再次出现失败。在这种潜意识的驱使下，他鬼使神差地干出了后悔终生的蠢事：指派手下的人潜入竞选对手总部的水门饭店，在对手的办公室里安装了窃听器。一手策划了“水门事件”。事发之后，他又连连阻止调查，推卸责任。结果是被迫辞职。本来稳操胜券的尼克松，因缺乏自信而导致惨败。^①

小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思考再三，最后斩钉截铁地大声说：“不！一定是乐谱错了！”话音刚落，评委席上的评委们立即站起来，报以热烈的掌声，祝贺他大赛夺魁。原来，这是评委们精心设计的“圈套”，以此来检验指挥家在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下，能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥家虽然也发现了错误，但终因随声附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。^②

李卫和小泽征尔赢于自信，尼克松败于自信的故事对即将参加高考的考生来说，都是很有启示的。不错，信心是成就的基础，没有了信心就会失去克服困难的斗志，许多不幸都是从看不起自己、不相信自己开始的。同样在高考时，信心也是高考成功的精神支柱。如果说平时的知识储备是高考成功必不可少的硬

① <http://www.sina.com.cn> 2000/06/05 10:30 光明日报。

② <http://www.sina.com.cn> 2000/06/05 10:30 光明日报。

件，那么自信则是高考成功必不可少的软件，临场发挥得如何，主要取决于有无自信心和好的心态。

重要人物的影响效应：“信则灵，不信则不灵”

自我预言效应：“你认为你行你就行，如果你有一分动摇，就会打一分折扣。如果你认为你不行，那么你真的就没有指望了。”

佛云：“心诚则灵”

有许多这样的故事，不少信佛的老太太，为了治病，到灵山佛地去拜佛，其心诚实属少见，虽然年事已高，仍不畏千山万水，跋涉千里，到了山脚，三步一叩，五步一跪地往山上走去，到了佛地，拜了佛，回家发现诸病皆愈。许多人不知其因，认为是迷信，然而却又不解为何病真的好了。其实佛家有云，佛在心中。故佛法不外求，而求之于心。但凡人难以理解，于是，佛就设法通过外求法，以实现其内求的过程。通过宣扬佛法使人信佛，又通过人们诚心拜佛的过程，使人通过外求法，实现佛不外求，即佛的内求过程。于是人们通过千辛万苦的努力，终于实现“人佛合一”，诸病皆愈。然而常人还是不能彻悟：何以信则灵，不信则不灵。何以拜佛需要“诚”，不诚则不灵，而诚则灵。其实这乃是一个由对佛的信——对自身诚心拜佛的信——对自己拜佛作用的信——对自己只需努力就能实现目标的信，也即在重要他人的影响下，产生的自我行为的期望效应，在心理学中又称为自我预言效应。当然通过千辛万苦努力的过程也就完成治病的过程。可见“信则灵，不信则不灵，心需诚”只是佛促使人们去进行有效努力的方法。其实这就等于佛对众生说，你能学好，而且心诚则灵。只要你信我，听我的，要努力，要心诚，像信佛的人一样，三步一叩，五步一跪，一步一个脚印地去学，去努力，而且不能打折扣。书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。那么你也就会像拜佛的人一样最后终得善果，学有成效。