

当面临升学考试时，心理健康与学习成绩
同等重要。本书教你以良好的心理状态备
战中考、高考！

备战中考、高考

BEIZHAN ZHONGKAO GAOKAO

许天红 孙秀萍 主编

中国医药科技出版社

大众心理健康丛书 ②

备战中考、高考

许天红 孙秀萍 主编

中国医药科技出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

备战中考、高考/许天红等主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2005.2

(大众心理健康丛书)

ISBN 7-5067-3141-X

I. 备... II. 许... III. 中学生-考试-学习心理学 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 127977 号

美术编辑 陈君杞

责任校对 张学军

版式设计 郭小平

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100088

电话 010-62244206

网址 www.mpsky.com.cn

规格 850×1168mm $\frac{1}{32}$

印张 9

字数 193 千字

印数 1—4000

版次 2005 年 2 月第 1 版

印次 2005 年 2 月第 1 次印刷

印刷 三河富华印刷包装有限公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 7-5067-3141-X/R·2616

定价 18.00 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

内 容 提 要

本书面向广大中学生及其家长，普及与学习相关的心理学知识，介绍在学习和准备考试的各个阶段，中学生如何提高学习能力，如何以良好的心理状态迎接升学考试，对于面临升学的中学生及其家长有重要指导作用。本书既具有科学性，又通俗易懂，是备考的中学生及其家长必备的参考书。

作者简介

许天红，男。北京同仁医院临床心理科资深心理医师。自1978年开始从事精神医学和临床心理学专业，诊治各类患者数万人次，年诊治来访者和患者超过千例。现兼任中国心理卫生协会理事，中国老年学学会老年心理专业委员会秘书长，北京心理卫生协会常务副秘书长。

曾于北京大学、北京医科大学等院校学习临床医学、心理学，多次参加美、德等国著名专家举办的“家庭系统治疗”、“精神分析治疗”等临床心理学专业培训，于国内外发表论文30余篇，四次获各种科技成果奖励。积极参加临床心理学科普宣传，编写《抑郁障碍》等科普著作，在各报刊杂志发表近百篇科普文章，举办公益科普讲座50余场，在中央电视台、北京人民广播电台等进行50多集心理学专题讲座。曾获首都优秀医务工作者奖章、北京市西城区劳动奖章及医务系统十佳标兵等荣誉称号。

在员工心理咨询、学生心理治疗、婚姻及家庭心理治疗、老年心理治疗、抑郁障碍治疗等方面有一定研究。

序

中学生学习成绩好坏，以及考试的成败不只和学习能力、聪明程度等因素有关，还与中学生及其家长的身体健康、心理健康和社会适应等多种因素有关。

许天红医师编写这本科普书籍，着重介绍中学生和他们的家长如何在学习和准备升学考试的过程中保持良好的心理状态，以及保持心理健康的方法。本书既有科学性，又通俗、易懂，对大家了解这方面的知识有积极的作用，对提高中学生及其家长的心理健康水平很有益处。

陈学诗

首都医科大学精神卫生专业教授

中国心理卫生协会名誉理事长

2004年8月

前 言

2004年元旦，我放弃休假，在北京同仁医院临床心理科门诊值班。我想在这么热闹的节日里，谁还会来做心理咨询？出乎我的意料，假期这几天，竟有不少家长和学生放弃休息、冒着寒风前来咨询学习和考试中的心理问题，其中又以毕业班的中学生和他们的家长占多数。“望子成龙，望女成凤”，所有的家长都盼望自己的孩子能考入理想的学校，孩子们更是从小就被告知：要好好学习，将来才能考上大学，才能报效祖国。但我在长期的心理咨询中发现，前来门诊咨询学习和考试问题的大多数家长和学生认为，学习或考试成绩不好只是由于学习能力有问题。其实中学生学习成绩的好坏以及考试的成败，不只和学习能力、聪明程度等因素有关，还与中学生及其家长的身体健康、心理健康和社会适应等多种因素有关。很大一部分中学生在考试中失利是因为他们存在心理问题、甚至心理障碍，长时间未被发现，更得不到解决而影响了学习，有效的心理咨询和治疗会给他们很大的帮助。但是，前来医院咨询的学生和家长是少数，为让更多的人知道这些道理，我为广大学生和他们的家长编写了这本书。

本书主要介绍在学习和准备考试的过程中，中学生及其家长如何保持良好的心理状态，出现了心理问题应该怎么办，怎样发现心理障碍，保持心理健康。第一章介绍中学生及其家长的生理、心理特点，第二章讲解毕业班学生的生理、心理保健，第三章介绍提高学习能力的心理学内容，第四章讲解毕业班学生在放假期间如何备考，第五章介绍考生和家长在考前最后一周的心理准备，第六章介绍参加升学考试期间怎样调整心态，第七章主要讲解中学生升学考试后的心理调整，第八章介绍解决中学生心理

问题的方法，第九章介绍家庭在学生学习、考试中的重要性，第十章介绍一些典型考试失败事例，最后还介绍了中学生应如何度过青春期。

书中不足之处，万望同道和读者指正！祝中学生朋友身心健康，学习进步，取得良好的学习成绩，考入理想的学校！

本书的出版得到中国医药科技出版社的大力支持，在此表示感谢！感谢中国心理卫生协会名誉理事长陈学诗教授，中国心理卫生协会副会长刘福源教授和我的同事对我的支持！

许天红

2004年8月

目 录

第一章 中学生的生理、心理特点	(1)
一、中学生的生理发育特点	(1)
二、中学生的心理特点	(4)
[附] 中学生家长的生理、心理特点	(25)
第二章 毕业班学生的生理、心理保健	(29)
一、生理保健	(29)
二、毕业班学生易出现的生理问题	(33)
三、心理保健	(42)
四、考生心理问题的解决	(57)
五、考生心理障碍的防治	(66)
六、社会适应	(88)
第三章 提高学习能力, 备战升学考试	(91)
一、观察力与学习、备考	(91)
二、记忆力与学习、备考	(97)
三、思维能力与学习、备考	(105)
四、抗挫折和调解情绪能力与学习、备考	(113)
第四章 毕业班学生在放假期间如何备考	(115)
一、寒暑假中, 如何备战升学考试	(115)
二、谨防“假期后遗症”和“节日综合征”	(126)
第五章 考前最后一周的心理准备	(129)
一、考前最后一周, 学生应该怎么做	(129)
二、考前最后一周, 家长应该怎么做	(140)
第六章 升学考试期间怎样调整心态	(144)

一、考试期间怎么调整心态，做好哪几件事	(144)
二、升学考试期间，家长应该怎么办	(148)
三、考生和家长在考试期间应注意的事项	(149)
第七章 升学考试后的心理调整	(151)
一、升学考试后，考生和家长应及时调整心态	(151)
二、焦急期待分数时，做些什么	(154)
三、如何面对成绩不佳，甚至落榜	(154)
四、升学考试考得不理想，是否要复读	(156)
第八章 解决中学生心理问题的方法	(162)
一、八种调整心态的自助方法	(162)
二、三种快速放松心情的方法	(166)
三、五种快速缓解焦虑的方法	(168)
四、适于考试当天早上调整心态的方法	(170)
五、六种适于在考场上消除紧张的方法	(171)
六、十种放飞心情的小窍门	(173)
七、四种心理治疗方法	(175)
八、心理测验	(187)
第九章 家庭在学生学习、考试中的重要性	(192)
一、家庭理论	(192)
二、与学习、考试相关的家庭因素	(194)
三、家长社会心理状态对学生备考的影响	(232)
四、家长患心、身障碍对孩子学习、考试的影响	(235)
第十章 考试事例分析	(239)
一、犯迷糊的中学生	(239)
二、学习时头脑里总想没用的事	(242)
三、高考前，她不想上学了	(246)
四、是什么让他着了魔	(252)
五、恐惧使他遭遇失误	(257)
附录 安全度过青春期	(260)

第一章 中学生的生理、心理特点

现在的中学生年龄普遍为 12 ~ 18 岁，正处于青春期，这个年龄阶段也被许多学者称为青少年期。青春期是从少年成长为成人的主要发展阶段，有其特殊的生理、心理特点。这些特点与生活学习有密切的关系。

一、中学生的生理发育特点

(一) 身体快速增长长期的特点

从青春前期开始，人的下丘脑活动十分活跃，产生一系列激素如促性腺激素、促肾上腺皮质激素，它们调解促甲状腺激素、生长素、促肾上腺皮质激素等激素的分泌，使处于青春期的身体快速增长。

青春期的生理特点是：

(1) 历经少年期，进入青春期时，身体发育很快，身高在最快发育期中平均年增高 7 ~ 8 厘米；体重在最快发育期中平均每年增加 5 ~ 6 千克，多的可达 8 ~ 10 千克。中学生较儿童身高平均增加 2 倍，体重增加 3 倍左右，体形近于成人，但体质、体力还不如成人。

(2) 体内各器官如脑、心脏、肺等发育渐趋于成熟，大脑的思维能力和肺活量等也有很大提高，但其功能较成人还有差距。

(3) 进入青春期后，最快的就是性器官的发育，出现第二性征。

第一性征是指一个人刚出生后，从身体上看到男女

有性器官不同而能区分出男女的情况。

第二性征是指当到了青春期后，男学生开始长胡须、阴毛、腋毛，说话声音变粗，出现喉部软骨突出，四肢肌肉较女性发达，逐渐形成男性体形，并开始制造排泄精液。女学生出现阴毛、腋毛，乳房发育，腰臀部丰满，四肢肌肉发育圆润细腻，形成女性体形，有月经并逐月开始行经。女孩比男孩青春期提前半年或一年。

第二性征的出现原因是脑部中枢性器官调节性腺体分泌性激素，导致外周性器官在青春期迅速成长、成熟的结果。

(二) 面对中学生的快速发育，应注意些什么

(1) 中学生外形长的像个大人了，但心理发育却不如身材发育的快，心理状态不会一下从儿童进入成年人阶段。

应注意的问题：家长、亲友和老师不能看到学生个子高了，就一下子用成人的标准要求他们。此时，不少家长常对孩子说：“你都长成大人了，怎么办事还幼稚得像小孩儿呢？”这种家长对中学生的生理发育特点还不了解。

(2) 中学生感到自己像个大人，要求周围人对待自己像成人一样，尊重自己的独立性，但在思维、办事、兴趣范围等方面还很幼稚，留有孩子的痕迹，不少事情还需家长操心；家长也还习惯像管理儿童一样对待中学生，在这种矛盾中，家长和中学生们常发生争执，这常为家长们不理解，认为是孩子的心理出现障碍而烦恼不已。

应注意的问题：中学生们应正确理解自己的实际情况，尊重家长的意见，当孩子请教家长时，家长们也要及时帮助。家长也应逐渐适应与中学生们相处的模式，

办事时常与他们商量，因为中学生们已有了自己的主张，那些强行让他们像幼儿、儿童那样无条件听从家长意见作法，是一定会碰壁的。

(3) 由于中学生出现生理、心理发育的不平衡状态，老师、社会工作者应理解他们，对他们格外耐心引导帮助，允许他们有不足和失误。中学生们也应尊重老师的意见，知道自己在各方面远远没有成熟得像个大人；另外，家长和中学生有了疑虑也可找心理医生咨询，有了问题及早解决为好。

(4) 处于身体发育快速增长的中学生对营养的需求量增加，对饮食、饮水的质量和数量要求更高；也需足够的睡眠的时间和较好的睡眠质量作为保障；在保障学习时间的同时，应有适当的身体锻炼和休息。

应注意的问题：大多数中学生和家长想在中、高考中获得好成绩，从初一一开始就抓紧一切可利用的时间刻苦学习，每天没有午休，连双休日都得加课；饮食、饮水质量都不能保证；有的每天学生仅睡5~6个小时，严重睡眠不足；锻炼和休闲时间等于零，整天趴在书桌上盯着书本，长此以往，精力、体质严重下降。刻苦学习是意志的产物，而身体发育是客观现实，如何平衡这两者的关系，合理、科学的使用每一分钟，是考生和家长必须考虑的问题。

(三) 取得中、高考的好成绩与考生的生理发育的关系

中学生是在生理发育发生巨变的情况下学习和参加中考、高考的，除克服学习上的问题外，他们还必须克服身体变化引起的困惑。中学生的身体发育以及学习的能力、思维的发展呈现很大个体差异，对他们的学习成绩要求不能一概而论。中考、高考成绩的好坏，不但与

学习方法有关，还与中学生的生理发育方面关系密切。

二、中学生的心理特点

(一) 情感方面

已上初三的小李为了在中考中取得好成绩，每晚复习功课都到深夜，由于睡眠不足，第二天上课时总感到有些昏昏沉沉的。这天，他上数学课时正觉得有点迷糊，像要睡过去似的，被他的同桌小王猛推了一把。小李吓得一惊，抬头一看，数学老师瞪大发怒的眼睛透过眼镜正看着他，老师责备他快中考了还迷迷糊糊的。小李感到很委屈，当面不敢反驳，但下课时却埋怨小王为什么不早叫醒他，小王解释说：“早就叫你了，但你却没醒。”两个好朋友越说越激动，差一点动了手。回到家中，小李感到头疼、没劲，不想吃饭，躺倒在床上一动不动，父母来叫他吃饭，他也不说话。父母不知他怎么了，弄得全家都不高兴。

1. 情感发展特点

(1) 敏感性和冲动性。中学生比较敏感，对外界刺激的承受能力较小，易激动，且反应强烈，常把问题扩大化，办事情绪化。例如一位学生被老师批评，本来事情不算大，但他却难以忍受，长时间不能忘怀；又如一位父亲批评孩子几句，孩子不但听不进去，还离家出走。无论是青少年遇到学习困难，还是出现人际矛盾，都可能出现巨大的情绪波动。其情绪的不稳定性还表现在刚为遇到一件顺心事而高兴，但几句逆耳的话又可能使他别扭半天。

中学生进入高中阶段后，情感发育趋于稳定。

(2) 以躯体不适代替情绪的表达。中学生尚未很好地掌握发泄情绪的方法。例如某学生被老师批评后，心

里别扭，不是向家人倾诉心里的不高兴，而是用头疼、全身没劲等身体症状来表达内心的愤怒和委屈。这些作法有时很难为家长所理解，家长也不会想到孩子是因为有不愉快的事，而是以为他在故意闹别扭、发脾气，常引发新一轮的家庭纠纷。

(3) 有较分化的情绪反应。随年龄增长，中学生情绪的表达渐趋成熟，开始有更细致、较分化的情绪反应，可用不同的词汇去分别描述忧伤、气愤、嫉妒、厌恶、爱恋等情绪体验。但与成人比，仍比较模糊、不很肯定、不会很清楚地划分。

(4) 掩饰性。高中学生开始对情绪的冲动有了克制和忍耐，表现为不易显露出真实的情绪体验，好像带着假面具，让人捉摸不定。例如受老师批评后心里难过，却对同学说没什么，装出若无其事的样子。

2. 面对中学生的情感特点，应注意什么

(1) 青少年的情绪比较敏感，有冲动性和不稳定的特点，应注意：在教育中学生时要保持耐心、友好、温和的态度；说话的内容表达要明确，不要让学生猜疑；以正面鼓励为主，不做疾风暴雨、简单讽刺的批评；从小事入手，细致地对待与中学生的交流；了解青少年们会随着成长的过程渐趋于稳定和成熟，不能过早地苛求他们。

(2) 中学生出现身体不舒服时，应注意：除考虑他们是否患有躯体疾病外，还应考虑他们是否有了心理问题和遇到了困难，从细心、体贴的询问入手，进而帮助、启发他们正确解决心理问题。

(3) 当他们表达比较模糊、不很肯定的情绪体验，或出现情感困惑时，应注意：家长、老师帮助学生的情绪体验加以细致分析，耐心解决由此带来的情绪困惑，不以成人的心态来处理由此带来的问题，如某 14 岁的女

生自述爱上某同性朋友，认为自己是同性恋者，自己吓得要命，双方家长听了她的判断也信以为真，不许她们再来往。其实这位学生与朋友的情感反应只是相互喜欢而已，哪里谈得上恋爱，更谈不上是同性恋者。不少家长以成人心态认为自己的孩子早恋，也是因为听了孩子对自己那种不很肯定、不很清楚的情绪体验的陈述后得出的结论。

(4) 高中学生还有不易显露出真实的情绪体验的特点，应注意：仔细观察中、高学生的情绪变化，特别当他们陈述“没事”，“没不高兴”时，应注意后边的情绪波动，及时帮助他们；当他们不愿表达，则不必勉强，而要更多的去观察其行为和表情。

(5) 中学生也应了解自己的情感特点，处理问题时避免过于敏感，冲动。

3. 取得中、高考的好成绩与考生的情感状态有关系

学生会因父母长期不和而整日没精打彩，感到生活没意思、学习没劲头、人际关系紧张；有的学生还会因情绪波动而导致听不进课，感到头疼、没劲，不想吃饭。若此时只是关心他的学习方法、学习态度而不解决情绪问题，甚至对此视而不见，学生的生活、学习和考试当然不会有好的结果，所以要关注中学生的情感变化。

(二) 中学生人际沟通方面

小李的父亲感到孩子的做法让人越来越难以理解了。每天，小李从学校回来就钻进自己的小屋，或者做作业，或者上网，不愿与家长交流。期终考试小李的考试成绩不理想，他硬着头皮、皱着眉头将考卷递给父亲，正如他所想的一样，父亲板着脸、严厉地教育他学习要努力。小李听着父亲的教诲，心里却想着晚上要与伙伴切磋电脑游戏的事，父亲说的什么一点都没听进去。他

实在不愿意与成人，尤其父亲、老师谈话，认为与他们交流太累、没有轻松的感受，只有与同学、朋友在一起，他才感到愉悦。

1. 中学生人际沟通特点

(1) 中学生开始对父母、老师这些“权威者”要求自己的独立性，对成人不愿透露自己的想法和心事，甚至对他们的言行产生反感；有时他们对父母的反抗正是为了体现自己的独立精神。中学生常与家长，尤其同性家长的沟通产生障碍；但仍在精神、物质上对家长有不同程度的依赖，而且很在意成年人对自己的看法，与父母交流困难常影响学生的心态。

(2) 中学生与同龄人的沟通越加密切，愿意与朋友、同学们交往、谈心，互相共享愉快、排解忧愁；重视自己在班集体、朋友圈中的位置，也很在意同伴们对自己是否接纳与认同；有强烈的心理需求去寻找、追求与同伴的良好关系和共同活动。如果被小团体的成员忽视甚至排除在外，大家都不理睬他，他会感到非常痛苦，甚至对学业产生强烈影响。除语言交流外，在与同龄人沟通中还大量保留着如相互挤撞、善意的打闹、肢体交流，相互大开玩笑等少年时常有的沟通方式。

(3) 随性生理的日趋成熟，与异性同学的交往增多，由于同时又缺乏与异性交流的能力和技巧，常产生困惑与内心矛盾，这是他们特有的心理特点之一。

(4) 中学生与人交流的能力，虽然在表达能力上较儿童有很大进步，尤其在高中阶段，其推理和评论的能力几乎接近成人；但对情感的自我了解，对痛苦的承受能力，表达细腻的感觉等方面还是不够强大，因此，他们在与成人交往时，常说“忘了”或“不知道”，使成人捉摸不定；成人提出超越中学生思考能力的问题，或用成人的思维方式与中学生交谈，中学生对此常不知所然，