

University
College

University
College

University
College

高
考
心
理
调
节
实
用
指
南

王 老 师 高 考 心 理 热 线



王极盛 著

中国科学院心理研究所研究员

王老师的著述总计发行逾百万册

全国百余家新闻媒体报道

八年高考心理研究结晶

数千考生心态调节提升

四万学生心理测试总结

数百家长经验教训凝集

踏上高考心梯
高考成功一半

High school

中国社会科学出版社

University
College

University
College

University
College

高考心理调节实用指南

王老师 高考心理热线



王极盛 著

中国科学院心理研究所研究员

王老师的著述总计发行逾百万册

全国百余家新闻媒体报道

八年高考心理研究结晶

数千考生心态调节提升

四万学生心理测试总结

数百家长经验教训凝集

考上高考心理
高考成功一半

High school 中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

王老师高考心理热线 / 王极盛著.

—北京: 中国社会科学出版社, 2004.1

ISBN 7-5004-4332-3

I.王… II.王… III.中学生—学习心理学

IV.G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第123330号

责任编辑 张 剑

责任校对 杨 昊

封面设计 烟 雨

责任印制 戴 宽

出版发行 **中国社会科学出版社**

地 址 北京鼓楼西大街甲158号 邮 编 100720

电 话 010-84029453 传 真 010-84017153

网 址 <http://www.csspw.com.cn>

经 销 新华书店

印 刷 紫恒印装有限公司

版 次 2004年1月第1版 印 次 2004年1月第1次印刷

开 本 850×1168毫米 1/32

印 张 10.875

字 数 200千字

定 价 20.00元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社发行部联系调换

版权所有 侵权必究 举报电话: 010-84029457



www.lightbooks.cn

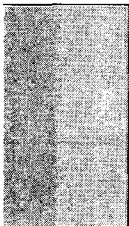
关于本书

成功

本书是中国第一本系统、全面指导高考心理调节的实用著作。本书既重视高考成功的“硬件”，更重视高考成功的“软件”，提出了调节心态十六字诀，是高三学生及其家长、教师的考前必备参考书。该书是作者多年来深入高考第一线，在掌握了大量第一手材料的基础上写成的，为此作者访问了百余名高考状元家长，调查了二百余所中学，并研究了三百余名高考状元的成功案例。作者提出的方法已被新华社、中央电视台、中国教育电视台等多家媒体所报道。

目 录

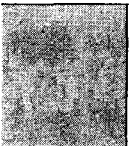
第一章 调节好心态是高考成功的一半 /1

- 
- 一、心理问题是影响学习成绩与高考成绩深层原因/2
 - 二、良好的心理素质是提高学习成绩与高考成功的重要原因/8
 - 三、考生心态在高考中的作用排位第一/10
 - 四、考生考前普遍存在不良心态/11
 - 五、调整心态/13

第二章 怎样才能充满信心 /17

- 
- 一、信心来自什么/17
 - 二、信心的作用/18
 - 三、增强信心的十种方法/22

第三章 怎样优化情绪 /37

- 
- 一、高考良好情绪的标准/37
 - 二、情绪在心态调节中的作用/40
 - 三、十类调节情绪的方法/43

第四章 怎样才能进入良好的考试状态 /71

- 一、考试良好状态的判断/71
- 二、进入考试状态的作用/75
- 三、六种进入考试状态的方法/76

第五章 怎样才能充分发挥自己的潜力 /89

- 一、战略上藐视、战术上重视/90
- 二、调好心态/91
- 三、先易后难/94
- 四、看题要准、快、全/97
- 五、充分发挥记忆力的作用/99
- 六、发挥思维力的作用/108

第六章 高考复习的十个要诀 /115

- 一、小步子大目标/116
- 二、抓紧抓好课堂 45 分钟/118
- 三、解决偏科,力求四门考试课程平衡发展/120
- 四、强化强项,弥补弱项,挖掘有潜力的项目/123
- 五、要打效率仗,不打时间仗/124
- 六、文理科课程交叉复习/125
- 七、跟着老师走,不要多买习题集/126
- 八、准备四个错误改正本/129
- 九、充分利用每天最佳复习时间/130
- 十、调好心态,不相信超自然力量/131

第七章 怎样学好语文、数学、英语与综合课程 /137

- 一、怎样学好语文/137
- 二、怎样学好数学/139
- 三、怎样学好英语/140
- 四、怎样学好综合课程/142

第八章 高考状元的成功经验 /149

- 一、状元成功的因素/149
- 二、走出认识状元的误区/151

第九章 高考状元的心态调节 /169

- 一、状元心态好/169
- 二、状元调节心态的方法/175
- 三、状元是怎样对待高考的/184

第十章 老师怎样帮助学生调节心态 /187

- 一、班主任抓好心理教育工作/187
- 二、班主任与家长沟通/190
- 三、营造班级集体心理氛围/195
- 四、任课老师相互配合/199
- 五、考前不搞倒计时/200
- 六、学校搞两套辅导班子/201

第十一章 家长怎样帮助孩子调节心态 /205

- 一、考前家长要做好的十件事情/205
- 二、6月7、8日家长六大注意/213
- 三、考生家长心理转折/215
- 四、非常时期,温馨高考/217

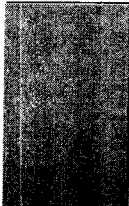
第十二章 三、四、五月份怎样调整心态 /221

- 一、3月份考生怎样调整心态/221
- 二、4月份考生怎样调整心态/223
- 三、5月份考生怎样调整心态/226
- 四、考生调节生物钟/228
- 五、考前十天怎样调整心态/232

第十三章 考试的策略和技巧 /239

- 一、看清试卷要求/242
- 二、快速浏览试卷/242
- 三、合理安排答题顺序/243
- 四、合理安排时间/245
- 五、认真审题/247
- 六、运用发散性思维/249
- 七、保持卷面清楚/250
- 八、认真检查答卷/253

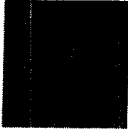
第十四章 考前三天及高考中怎样调整心态 /255

- 
- 一、考前三天调节心态八法/255
 - 二、6月6日怎样调整心态/261
 - 三、6月7日怎样调整心态/264
 - 四、临场快速调节心态三部曲/267
 - 五、6月8日考生怎样调整心态/270

第十五章 心理因素在考试中的作用 /275

- 
- 一、从心商论看心理因素在高考中的作用/275
 - 二、考生的考试心理类型/279
 - 三、正确对待高考紧张/281
 - 四、如何防止与克服考试焦虑/283
 - 五、怯场的心理及具体对策/286

第十六章 高考后的心态调整 /289

- 
- 一、高考结束至发榜前的心理调整/289
 - 二、榜上无名的心理调整/291
 - 三、从录取到入学的心理调整/294

第十七章 科学地填报志愿 /307

- 
- 一、填报好志愿就是给高考加分/307
 - 二、三种填报志愿方式的利与弊/308
 - 三、处理好填报志愿的几个关系/311
 - 四、端正心态填报志愿/313
 - 五、克服九种不良心态/315

第十八章 自己测自己的心态 /325

一、中国中学生心理健康量表的作用/325

二、中国中学生心理健康量表/326

三、中国中学生心理健康量表的构成/329

四、怎么评分/331

五、正确对待心理健康问题/332

第十九章 王极盛的心理健康操 /335

一、操作方法/335

二、注意事项/339

三、心理健康操的效果/339

学习实力与心理状态是高考成功的两大基本要素。

焦虑、抑郁、强迫等不良心理因素是高考发挥失利的主要因素。

良好的心态是高考成功制胜的法宝。

很多考生为了高考成功挑灯夜战，但其结果却往往很不满意，高考的成绩与自己付出的劳动不成正比，有的甚至考砸了，名落孙山。

为什么会出现这些问题呢？为什么有相当多的考生高考时考不出第一次模拟考试（一模）的成绩，考不出第二次模拟考试（二模）的成绩，考不出平常的成绩呢？

考生个人的情况不一样，原因也是多种多样的，但是据本人多年的研究，其中一个主要的、共同的因素是考生的心态存在问题。

为了使考生在高考时拥有良好心态以做到水平的充分发挥，在这里我想谈谈高考成功与心态的关系问题，考生及其家长对这个问题有充分的、正确的认识，是高考调节好心态的第一步，也是关键的环节。

考生为了复习好功课，拼命地学，拼命地干，拼命地做作业，但不少考生却不想想怎么去调节心态，怎么去学会调节心态。家

长为了孩子高考考得好,付出的代价也只有自己才是最清楚的了,但相当多的家长也没有考虑考试心态和孩子高考的关系,以及如何去调整孩子的心态。

一、心理问题是影响学习成绩与高考成绩深层原因

经常有同学这样问我:“王教授,为什么我们累得要死,学习成绩还是上不去?”每年高考过后都有很多考生和我谈起高考,他们说:“玉老师,三年的刻苦学习,付出的很多很多,可是高考还是没发挥出自己平时的水平,这是为什么?”

我对二百多所中学进行了实地的调查,用我自己编制的中国中学生心理健康量表对三万多中学生进行了心理健康测试。测试结果表明32%的中学生存在不同的心理问题,其中28%存在轻度的心理问题,3.9%存在中等程度的心理问题,0.1%存在重度的心理问题。

心理问题主要表现为:强迫现象、偏执、敌对、人际关系敏感、抑郁、焦虑、学习压力大、适应不良、情绪不稳定、心理不平衡等十个方面。

这些心理问题都不同程度地影响了中学生的学习效果,不同程度地影响了考生高考成绩。

我在这里想说明的是:心理问题人人有,就像头疼感冒一样,在人生的不同阶段都会有。关键是有了解决心理问题的及时、有效的办法,不使其发展,不使其对学习、健康、生活产生负面的影响。

现在的情况是,很多学生有了心理问题自己并不知道,而且也没有发觉是这些心理问题影响自己学习成绩的提高,影响高考成绩。而家长也感到莫名其妙,孩子这么用功,这么刻苦,这么

卖力气,怎么就是考不好呢?

1. 强迫现象与考试成绩

强迫现象是影响学习成绩与高考成绩的重要心理问题之一。据我的调查表明:中学生存在强迫现象者占31.2%,其中轻度问题占28.9%,中等程度占2.0%,重度问题占0.3%。

什么是强迫现象呢?不该想的总想,还控制不住,自己心里也挺难受的。有的考生对我讲:王老师,都快要到高考了,上课时我总在想:我要考不好怎么办?考不好今年暑假怎么有脸去见我姥姥,我明知这种想法影响上课,但是总摆脱不了,心里挺痛苦的。

强迫现象还表现在不该做的总做,明知没有必要做,但是控制不住,心里挺难受的。有的学生做作业,非常简单的题,得到结果之后总怕不对,反复检查,总不放心,一个劲地重复。这就影响了作业速度,影响了作业质量,影响了学习成绩。有的考生在考试中做题反复检查,明知对了还是重复去做。有的考生做填空题,做选择题,A、B、C、D选一个,本来选B了,选择也对,翻来覆去想就怕不对,最后改成A,改错了。有的考生在答卷时论述某一个问题,本来已经论述得很充分,但就怕不充分,反复去论证。我们知道高考时时间就是分数,浪费了时间就等于丢掉了分数。

2. 敌对与考试成绩

敌对也是影响考试成绩的重要心理因素。我到北京的某所中学去调查研究,校长为了更生动地表述学生们的心态,带我到走廊去参观,校长说:走廊是最近刚刷的,结果被有的同学用脚印弄脏了。还有些同学的敌对心态表现为和家长顶牛,冲撞家长,造成心情更坏。有的同学做作业时摔书本,还有的女同学做

不完作业就用手扯自己的头发。敌对心态的表现是各种各样的,但都对自己的心态产生负面影响,从而影响学习质量。

据我的研究,中学生存在敌对心态的比例也不小,23.1%的中学生存在敌对心态问题,其中17.1%是轻度的敌对心态问题,4.7%是中等程度的敌对心态问题,1.3%是重度的敌对心态问题。

3. 抑郁与考试成绩

抑郁也是影响中学生学习成绩与高考成绩的重要心理因素。什么是抑郁?同学们说得很清楚,用同学们的话来讲就是“郁闷”。有相当数量的中学生存在不同程度的抑郁,据我的研究,中学生当中存在抑郁问题的占32.6%,其中存在轻度抑郁问题者占26.6%,存在中等程度抑郁问题者占5.2%,存在重度抑郁问题者占0.8%。有抑郁问题的同学,特别是在考试之后,成绩不好时往往情绪低落,打不起精神来,吃不香、睡不着,个别同学甚至感觉活着真没意思。

我每年都对高考一模、二模后的考生进行调查研究,也有相当多的考生找我咨询,其中许多考生一模没考好或是二模没考好,因此丧失信心,情绪低沉,认为自己完了,念大学没希望了,或是理想的大学考不上了,甚至情绪一落千丈。

2002年5月初,北京市海淀区进行高考前的一模考试,有一个考生,他平时的成绩在630分左右,结果考了一个580分,结果情绪急转直下,打来电话哭着对我叙述自己的心情,他说,没考好,自己感觉没前途了,哭了三、四个小时。2002年5月上旬,一位考生家长在电话里告诉我,他儿子一模没考好,孩子回家也不说话,过去常常和爸爸、妈妈交流,学校有什么事都回来和妈妈讲,这次一模考完后,几天没有什么话说,不做功课,呆着发愣,饭吃

得也很少,他妈妈担心他出事,他说复习不下去,没意思。

有的考生在高考时某一门课没考好,马上情绪低落,甚至不想考了,还有中途退出考场的。2002年7月7日下午3点半钟看到一个考生从考场出来,大家都感到非常惊讶,他低着头,垂头丧气的样子,我问了他好几遍:你怎么出来了?他一声不吭,在我一再追问下,他说:完了,没戏了,数学题太难了,不想答了,也不想考了,爱怎么样怎么样了,这辈子算完了。当然,我安慰了他几句,也鼓励了他,但效果如何,不得而知。

4. 焦虑与考试成绩

对高考影响最大的心理因素是考试焦虑,这里所说的考试焦虑是高度的焦虑,是非常紧张,甚至极度紧张。大家都知道,考生在考试前和考试中有轻度或适度的焦虑,常常对考试是有好处的,考生对考试有适当的紧张,有点害怕,有点担心会使考生有警觉性,使考生注意力集中,使考生想方设法调动自己的内在智力因素,例如记忆力,思维能力,力求去解决问题。因此,我们不能一般性地去谈论考试焦虑对高考的危害。

严重的考试焦虑常常是高考失利最主要的心理原因。

一位中学校长对我讲:我的学校里某某如果今年高考不发生意外,不敢确保他是市里的状元,因为状元是可遇不可求的,但是成为本市高考理科前十名是没有问题的。该生7月7日早8点进入考场,他心理感觉发慌,8点45分冒汗,9点左右看卷子感觉眼睛发花,稍后大脑一片空白,再往后就晕过去了,两位监考老师把他架到医务室里,在那里休息了四十多分钟才缓过劲来。平时成绩再好的考生,重新回到考场可想而知会考出什么样的水平来了。

有一位考生在班里成绩历来都是第一名,他报的是重点大

学,压力很大,第一年高考没考好,没有考入大学,而他们班里中等程度的同学都考上了大学;第二年高考更是紧张,结果也没被大学录取;第三年高考还是考砸了,高考后一个月还精神失常了。

2002年我在某省某市某校讲高考经验时,该校校长后来跟我说:他们学校有位同学文科成绩特别好,高考前他的老师和同学就认定他一定会成为当年高考该省的文科状元,同学们已经不叫他的名字了,就呼他某某状元。结果当年高考这个孩子考砸了,不仅没成为省里的文科状元,连重点大学都没考上,但毕竟他还是有实力的,考上本省的一所普通大学。究其原因,就是该生的心理压力太大了,高考时高度紧张,就怕考不好,结果就没考好。

高度的考试焦虑还能使考生产生书写痉挛,即所谓手发抖,写不出字来。有一个考生学习成绩很好,也非常刻苦,一心就希望能上重点大学,但由于他考试时高度紧张,造成考试时手发抖,写不了字,只能在纸上点点,打点是不能成为成绩的,因为老师不能从点上来辨认你的水平。结果他连考两年都由于书写痉挛而落榜。

有一位考生平时考试没有手部痉挛现象,只要是重要考试准出现书写痉挛。他在四月份小考的时候考得挺好,到5月初的一模考试,他深知一模考试的重要性,手部痉挛很厉害,等一模考试之后班里平时小考时他又恢复了正常,考得又是不错,到二模考试时又开始书写痉挛,结果考得一踏糊涂,之后的小考他还是考得不错,等到高考时又犯病了,书写痉挛又来了。

5. 躯体化与考试成绩

由于高度的考试紧张与心理压力也会给考生考前和考中带

来所谓躯体化现象,即高度紧张、高度心理压力表现在身体上出现一些问题,也就是心理问题在身体上的反应。有些考生临考前腰酸背疼,有些考生临考前还因为心理紧张造成腹泻和腹疼。有些考生高考前食欲减低,睡不好觉。还有一些女孩在高考前月经混乱等等。这些都属于心理紧张和心理压力给考生身体上带来的不适和问题,在一定程度上影响考生备考,影响考试成绩。

在高考中躯体化现象在有些考生那里也时有发生。2002年高考后,一位省级高考状元告诉我,他旁边坐着一位考生,他们都是坐在教室的门口,那位考生在开始答卷不久就对临考老师说,太冷了,太冷了,老师你把门关上吧。其实那个教室里既没有空调也没有电扇,他身边那位状元对我说:我们热得够呛,他却一个劲说冷,老师没有理他。过了不久,这位考生又报告监考老师,他发抖,要上厕所,结果监考老师陪同他上厕所去。其实,那位考生是高度的紧张造成了躯体化现象,自然,这种躯体化现象在高考中会在一定程度上影响考生的正常发挥,影响考试成绩的。

影响高考成绩的不良心理因素还有其他一些,我们就不在这里一一讨论了。我想说的是我们的同学,我们的考生,我们的家长多么希望高考能考好,为此,无论是考生还是家长都付出了巨大的努力,但是往往事与愿违,为什么呢?原因很多,其中最重要的一条就是考生的心态存在问题,可以这样讲,考生的心态问题程度与高考失利成正比,考生的心理问题越多,越严重,高考的丢分就越多。

我在这里诚恳地希望考生与家长在抓紧抓好功课复习的同时一定要重视心态在高考中的作用,一定要学会用简便易行的方法调节自己的心态。我们绝不是要求考生和家长用复习功课那么多的时间去考虑、去学习心态的调整,而是说只用复习功课