

• 学生保健丛书 •



XUESHENG BAOJIAN CONGSHU

考试前的 心脑保健

王惠人 等编著

人民军医出版社

图书馆

◎学生保健丛书◎

考试前的心脑保健

KAOSHIQIANDE XINNAO BAOJIAN

王惠人 石立清 王亚红 编著

人民军医出版社

RIGI
WHR

(京)新登字 128 号

图书在版编目(CIP)数据

考试前的心脑保健/王惠人等编著. —北京:人民军医出版社,1995.11

ISBN 7-80020-558-4

I. 考… II. 王… III. ①考试-心理保健②考试-脑-保健 IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (95) 第 01048 号

人民军医出版社出版

(北京复兴路 22 号甲 3 号)

(邮政编码:100842 电话 8222916)

人民军医出版社激光照排中心排版

空军指挥学院印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:787×1092mm 1/32·印张:7.375·字数:157 千字

1995 年 11 月第 1 版 1995 年 11 月(北京)第 1 次印刷

印数:1~10100 定价:9.50 元

ISBN 7-80020-558-4/R·494

〔科技新书目:352-189①〕

(购买本社图书,凡有缺、损、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

本书结合目前大多数学生在学习和考试中面临的实际情况,从考试前的心理保健和脑的保健两个方面,提出了人们常常感到困惑的 150 个问题,进行了深入浅出的解答。除说理外,还提出了一些切实可行的保健措施,以科学的方法,帮助学生发挥出最高水平,考出好成绩。内容丰富,层次分明,通俗易懂,简单实用。可供广大青少年学生及其家长、成人考生、辅导老师阅读参考。

责任编辑 姚 磊 朱德炘

前言

考试虽然不是一个完美无缺的用来衡量一个人德才水准最为理想的制度,但在古今中外的招生、毕业、升学、招工、转正定级、职称晋升和各种奥林匹克竞赛中,一直被广泛采用。因此,考试成绩的好坏,就往往是决定一个人的前途和命运、失败与成功的关键。为了能在几十分钟的考场上考出好成绩,往往不得不作艰苦的努力,奋斗几年,十几年,甚至几十年。但考生能否在考场上考出好成绩,除了平时的艰苦努力、刻苦学习之外,还有一个很重要的问题,就是有关“心脑血管保健”问题,也就是一个人的心理和脑功能能否在考试前和考试中处于最佳状态,发挥出最好水平的问题。在历次考试中,由于对这一问题平时重视不够,处理不当,而栽了跟头,导致考试失手的大有人在。当前关于这个问题,虽然已引起了有关专家学者、老师、家长和考生们的关注,但在目前已出版的书籍中尚缺乏比较全面系统的论述。编者在人民军医出版社姚磊、朱德炘等编辑的大力支持下,在复习和总结先辈经验的基础上,大胆地对这一问题进行了进一步探索。经过一年多的努力,编写了这本《考试前的心脑血管保健》。需要说明的是:书中有些问题是在参阅了不少有关书籍和报刊、搜集了一些专家学者的有益经验,再进行筛选、提炼、加工后写成的。同时,在编写过程中得到了我院余科院长等领导、沙市十一中学李子光校长、市人大周怡、检察院何子钰、江汉石油学院彭福英等老师的帮助与斧正,长江水产研究所叶重光老师绘制插图。在此,对有关书刊

的原作者、编辑和上述老师一并表示深切的谢意！

由于我们水平有限，加之时间仓促，缺点和错误在所难免，恳请广大读者批评指正。

编 者

1994 年 7 月于沙市

目 录

一、考试前的心理保健

(一)考生心理与心理保健	(1)
1. 什么是心理和心理学?	(1)
2. 考生为什么要学点心理学知识?	(2)
3. 考生在考试前常见的心理特点有哪些?	(3)
(二)心理卫生与心理保健	(5)
4. 健康心理的标准有哪些?	(5)
5. 心理健康与学习考试有何关系?	(7)
6. 什么是心理卫生,为何要讲究心理卫生?	(7)
7. 考生应注意哪些心理卫生?	(8)
(三)心理过程与心理保健	(10)
8. 什么是观察力?	(10)
9. 学习和观察力有什么关系?	(11)
10. 怎样发展观察力?	(11)
11. 什么是注意力和记忆力?	(13)
12. 注意力和记忆力有什么关系?	(14)
13. 怎样才能集中注意力?	(14)
14. 上课时总走神怎么办?	(16)
15. 记忆力对学习考试有何重要意义?	(16)
16. 怎样才能提高记忆力?	(17)
17. 什么是思维力?	(21)
18. 思维力对学习和考试有何重要意义?	(22)

19. 什么叫智力? 它与思维能力有何关系?	(23)
20. 人的聪明才智是天生的吗?	(24)
21. 怎样培养和发展智力?	(24)
22. 什么是想象力和创造力?	(26)
23. 创造力和想象力有何关系?	(27)
24. 怎样培养和发展创造想象力?	(27)
25. 什么是情绪和情感?	(29)
26. 情绪和身心健康及考前复习有何关系?	(30)
27. 家长期望太高感到精神压力太大怎么办?	(30)
28. 怎样控制消极情绪而保持良好的情绪?	(32)
29. 什么是意志力?	(37)
30. 意志力和学习考试有何关系?	(37)
31. 怎样才算坚强的意志?	(38)
32. 怎样锻炼坚强的意志?	(40)
(四)个性心理与心理保健	(45)
33. 学习兴趣对学习考试有何重要意义?	(45)
34. 如何培养良好的兴趣?	(46)
35. 怎样才能激发求知欲?	(48)
36. 什么是表达能力? 表达能力与学习考试有何关系?	(50)
37. 怎样提高语言的表达能力?	(51)
38. 什么是应变能力? 应变能力与考试有何关系?	(52)
39. 怎样才能提高应变能力?	(53)
40. 什么是性格? 和学习考试有何关系?	(55)
41. 考生应具有什么样的性格?	(56)
42. 怎样培养良好的性格?	(57)
43. 自卑感对学习有何影响?	(60)
44. 自卑感是怎样产生的?	(61)
45. 怎样才能克服自卑感,提高自信心呢?	(62)
46. 什么是自学能力? 对学习考试有何重要意义?	(65)
47. 如何培养和提高自学能力?	(66)

48. 为何要学会自我奖励?	(68)
49. 如何进行自我奖励呢?	(70)
(五)心理疾病与心理保健	(71)
50. 什么是心理疾病? 对考生健康和考前复习 有何危害?	(71)
51. 心理疾病是怎样产生的?	(73)
52. 什么是心理疲劳? 与心理疾病有何关系?	(73)
53. 怎样识别心理变态?	(75)
54. 怎样正确对待心理疾病?	(78)
55. 什么是神经衰弱? 它的主要病因有哪些?	(80)
56. 神经衰弱和神经官能症是一回事吗?	(81)
57. 患了神经衰弱怎么办?	(82)
58. 什么是心理咨询? 如何进行?	(83)
59. 强迫症是怎么回事?	(84)
60. 什么是心理治疗?	(85)
61. 什么是恐怖症?	(87)
62. 什么是抑郁症?	(88)
63. 患了抑郁症能否自我测知?	(89)
64. 为何经常焦虑不安、心慌意乱?	(90)
65. 患了焦虑症怎么办?	(91)
66. 什么是疑病症?	(92)
67. 什么是癔症? 如何防治?	(93)
68. 为什么考生在高考中容易发生“怯场”“晕场” 和临考紧张综合征?	(94)
69. 怎样才能避免发生“怯场”“晕场”和临考紧张 综合征?	(96)
70. 升学考试落了榜怎么办?	(98)

二、考试前脑的保健

(一)营养与脑的保健	(102)
71. 营养对大脑和智力发育有何影响?	(102)
72. 蛋白质对大脑和智力发育有何作用?	(103)
73. 脂肪对大脑的作用是什么?	(105)
74. 糖类对脑功能的作用是什么?	(106)
75. 维生素对人体健康和智力发育有何作用?	(107)
76. 矿物质、微量元素对人体和大脑的作用是什么?	(108)
77. 哪些食品对大脑的保健作用最佳?	(109)
78. 为什么说豆豉和花椒也有健脑作用?	(112)
79. 常吃葱蒜为何能健脑?	(113)
80. 饮茶也能健脑吗?	(114)
81. 怎样使大脑得到足够的营养供应?	(115)
82. 什么是平衡膳食?	(117)
83. 为什么早餐要吃好?	(118)
84. 为什么每餐不能吃得太过?	(119)
85. 怎样养成良好的饮食卫生习惯?	(120)
86. 吃零食对考前复习有否裨益?	(122)
87. 考试前能不能吃补品?	(124)
(二)文体活动与脑的保健	(125)
88. 体育锻炼对大脑功能和考前复习有何影响?	(125)
89. 为什么缺乏体育锻炼会影响大脑功能而患神经衰弱呢?	(126)
90. 考前参加文体活动会耽误学习,得不偿失吗?	(128)
91. 考试前的运动锻炼应如何进行?	(129)
92. 考生在体育锻炼时应注意什么?	(131)
93. 考生如何掌握运动量?	(131)
94. 为什么进餐前后不宜作剧烈运动?	(132)
95. 锻炼身体为何贵在坚持?	(133)

96. 梳头与健脑有何关系?	(134)
97. 健脑操如何进行?	(135)
98. 健脑益智的左侧体操如何进行?	(145)
99. 活动手指与健脑学习有何关系?	(148)
100. 足部运动也能健脑吗?	(149)
101. 音乐对健脑与学习有何助益?	(150)
102. 考生怎样应用音乐来益智健脑、促进考前复习呢? ...	(152)
103. 演奏乐器对益智健脑和考前复习有何助益?	(153)
104. 玩电子游戏机对人的智力发育和脑的保健有何 利弊?	(154)
105. 考生能否用下棋来益智健脑?	(156)
106. 猜谜语也能益智健脑吗?	(157)
107. 进行文娱活动老师和家长为何要给予理解和 支持?	(157)
(三)劳逸结合与脑的保健	(160)
108. 什么是人的生物钟?	(160)
109. 为什么要按人的生物钟节律安排作息?	(160)
110. 考生为什么要注意劳逸结合?	(161)
111. 老师、家长和考生应如何正确对待劳逸结合?	(162)
112. 怎样才是最好的休息?	(163)
113. 怎样保证课间十分钟休息好?	(164)
114. 星期天是用来学习好,还是休息好?	(165)
115. 怎样学会科学用脑?	(166)
(四)睡眠与脑的保健	(170)
116. 考生为什么要有充足的睡眠?	(170)
117. 睡眠多少时间才合适?	(171)
118. 做梦究竟是怎么回事?	(172)
119. 考生为什么应把“开夜车”的习惯改为“开早车”?	(173)
120. 午睡的习惯好不好?	(176)
121. 失眠是怎么回事? 对考生有何影响?	(177)

122. 失眠是怎样发生的?	(177)
123. 怎样才能解除失眠的痛苦呢?	(178)
(五)不良行为与脑的保健	(181)
124. 吸烟对脑功能有何影响?	(181)
125. 嗜酒对脑功能有否危害?	(181)
126. 手淫和遗精对考生身心和复习有否影响?	(182)
127. 怎样才能戒除手淫的习惯?	(183)
128. 看黄色淫秽书刊和录相对考生有何不良影响?	(184)
129. 老师、家长、考生应如何正确对待考生早恋?	(186)
130. 婚前性行为对考生有什么危害?	(188)
131. 如何预防和矫正考生的不良行为?	(191)
(六)环境因素与脑的保健	(194)
132. 环境对考生的学习成绩和智力发育有何意义?	(194)
133. 家长为什么要给考生创造一个和睦勤劳的家庭 环境?	(196)
134. 怎样才能为考生创造一个良好的家庭环境?	(199)
135. 噪音对听力和脑功能有什么危害?	(202)
136. 哪些自然环境与人的生长发育和脑的保健有关?	(204)
137. 良好的学习场所应具备哪些基本条件?	(207)
(七)卫生防病与脑的保健	(208)
138. 考前复习和脑的保健与卫生防病有何密切关系?	(208)
139. 考前复习期间应注意预防哪些常见疾病?	(209)
140. 考生为什么要特别注意手的卫生?	(209)
141. 为什么考生在考试前复习期间要尽量少去人多 拥挤的地方?	(210)
142. 为什么考生要特别注意保护头脑,防止脑外伤?	(211)
143. 保持皮肤健康有何重要意义?	(211)
144. 怎样保护考生的视力,减少近视的发病率?	(212)
145. 什么是视力紧张综合征? 如何防治?	(214)
146. 考生为何要注意口腔卫生?	(216)

147. 什么是经前紧张综合征? (217)
148. 青春期女生为什么容易发生贫血? (217)
149. 青春期女生如何注意经期卫生? (218)
150. 为什么说普及健康教育是考生搞好卫生防病的
关键? (220)

一、考试前的心理保健

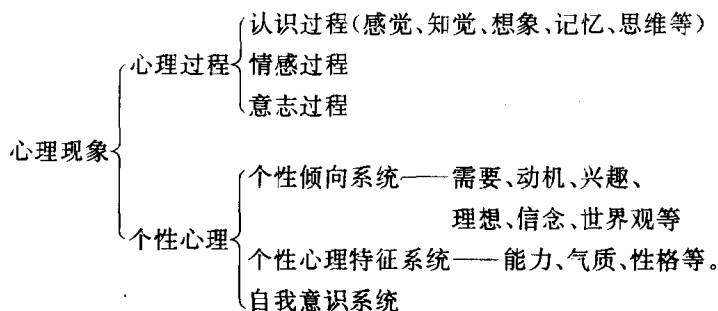
(一)考生心理与心理保健

1. 什么是心理和心理学?

心理是人的内部心理活动和外部行为,是感觉、知觉、记忆、思维、想象、情感、动机、意志、个性及行为的总称。心理是大脑对客观现实的反映。

心理学是研究人的心理现象及其活动规律的一门科学。心理现象极为丰富和复杂。一般把心理现象分为心理过程与个性心理两类。前者指感觉、知觉、记忆、想象、思维、情感、意志等心理过程,是心理现象的动态表现形式;后者是在心理过程中表现出来的具有个人特点的、稳定的、心理倾向与心理特征。如需要、兴趣、动机、态度、观点、信念、性格、气质、能力等,是心理现象的静态表现形式。前者和后者是相互联系的,而且是不可分割的。所谓心理过程是指人在客观事物作用下,在一定的时间内大脑反映客观现实的过程。心理过程包括认识过程、情感过程与意志过程三个方面。当人在以感知、记忆与思维等形式反映客观事物的性质、联系及其对人的意义时,这是认识过程;由认识而引起人对客观事物的某种态度的体验是情感过程;由认识的支持与情感的推动,使人有意识地克服内心障碍与外部困难而坚持实现目的的过程,则是意志过程。所

谓个性即人的精神面貌,是指在个人的心理过程基础上受到家庭、学校教育和社会环境的影响而逐步形成的气质、能力、兴趣爱好、习惯和性格等心理活动的总和。也是一个人在活动中表现出来的、比较稳定的、带有倾向性的各种心理特征的总和,它主要表现为个性倾向性系统、个性心理特征系统及自我意识系统三个方面。这三个方面的有机结合,就形成了一个完整的个性。现把人的心理现象简单地归纳为:



2. 考生为什么要学点心理学知识?

学习心理学的目的在于帮助自己正确认识和处理日常生活、学习和工作中有关的心理问题,以便提高学习、工作的效率。特别是在考试时,如果能把握住自己正常的心理状态,就能更好地应用自己平时所掌握的知识,发挥出应有的水平。

心理学是研究人的心理活动规律的一门科学。每个人时时刻刻都有心理活动,考生也不例外,而且每天接触到老师、同学等周围人的思想、情感、能力、意志与性格等行为表现。怎样正确认识和处理这些问题,就直接关系着自己与老师、同学、朋友之间的关系是否融洽,以及个人如何正确对待学习和考试,如何正确处理与学习考试有关的各种心理问题。对于那些有某些心理缺陷的同学,学习和掌握心理学所提供的科学

原理和方法尤为重要,它能帮助某些考生克服心理障碍和某些心理缺陷。更具有实际意义。

有些考生因学习不得法,注意力不集中、特别是在学习外语时,记不住单词,使学习效果和考试成绩不够理想,对于这些在学习中遇到困难的同学,如果能学点心理学,就能从中找到有关消除记忆障碍的方法,掌握记忆的规律,从而增强学习能力,提高学习效率,取得更好的成绩。

要学习好,必须身体好,身体是学习、工作的本钱。因此每个考生都希望能有一个健康的身体,但真正健康的含义不仅包括身体各器官的健康,也包括心理的健康。而两者又是相互联系,相互影响的。例如,人的情绪状态对于机体疾病的发生、发展和转归具有重大的影响。所以考生们学一点心理卫生知识,对于保障心理健康,形成健全的个性以及预防疾病都有十分重要的意义。

3. 考生在考试前常见的心理特点有哪些?

考试成绩的好坏除平时学习和复习工作做得是否好外,还与每个考生考试前的心理状态有密切关系,心理状态愈佳,考试成绩愈好。据调查,考生在考试前的心理特点一般有以下几种。

(1)争光心理:学习目的明确,为了祖国的繁荣和富强,立志使我国早日赶上和超过世界发达国家。平时能够刻苦学习,顽强拼搏,胜不骄,败不馁。能够正确对待考试,有计划、有目的地合理安排复习时间和内容,有条不紊,忙而不乱、轻松愉快,积极作好考前准备,满怀信心地迎接即将面临的考试。

(2)测试心理:想利用考试的机会检测平时学习的成绩、测试自己掌握知识的程度与真实水平,弄清今后努力的方向,

便于扬长避短,全面发展。

(3)竞争心理:认定了个人奋斗目标,在班级或年级里不甘落后,力争超过别人。

(4)表现心理:认为考试正是自己大显身手的时候,要争取好成绩,让老师和同学们看看自己确是佼佼者。

(5)紧张心理:一到临考前就感到极大的压力,吃饭不香、觉睡不着、心急如焚、焦虑万分,往往发生考试前紧张综合征或出现神经衰弱的表现。

(6)中游心理:对考试成绩不求冒尖,也不排尾,甘居中游,过得去就行,对未来前途缺乏明确奋斗目标,因而无所谓,成绩好不好不在乎。

(7)得失心理:对考试成绩的好坏考虑很多,担心一旦考试考糟,脸无处放,不好向亲人交待。

(8)恐惧心理:平时成绩不好,一听说考试就非常害怕,可是越怕越出问题,虽忙于“开夜车”,“抱佛脚”,也无济于事,结果成绩仍然不理想。

(9)侥幸心理:考前不作认真全面的复习,依赖老师指出重点或单凭自己的小聪明猜几个自己认为的重点加以复习,打算碰碰运气。

(10)投机心理:平时不努力,考试时投机取巧,想走捷径,向成绩好的同学求情帮忙,探听老师口风,甚至作弊。

(11)自卑心理:平时成绩不好,考试总是很糟,因而灰心丧气,听天由命,提不起精神复习,自认为不是进一步深造的料子,甚至悲观失望,自暴自弃,有的破罐子破摔。

(12)敷衍心理:由于平时成绩不好,明知自己不行,本不愿参加考试,但由于老师、家长的压力,不得不被迫报考,于是走过场、敷衍了事。