

考生心理 卫生漫谈

孙 逊 著

辽宁人民出版社



KAOSHENG XINLI
WEISHENG MANTAN

考生心理卫生漫谈

孙 逊 著

辽宁人民出版社

1989年·沈阳

考生心理卫生漫谈

Kaosheng Xinli Weisheng Mantan

孙 逊 著

辽宁人民出版社出版 辽宁省新华书店发行
(沈阳市南京街6段1里2号) 丹东印刷厂印刷

字数: 139,000 开本: 787×960 $1/32$ 印张: 9

印数: 1—15,200

1989年4月第1版

1989年4月第1次印刷

责任编辑: 英 健 责任校对: 吴广君

封面设计: 杨 勇

ISBN 7-205-00484-5/B·68

定 价: 1.95元

目 录

- 驾着一叶理想的扁舟..... 1
——引子
- ▲复习篇**
- 用汗水浇铸希望..... 4
——篇首诗
- 姐妹双双进北大的启示..... 5
——怎样安排考前复习生活
- 要心中有数..... 7
——复习计划
- 让大脑的节律和动力定型“共振”..... 9
——科学安排学习时间
- 万丈高楼基础起..... 12
——要重视基础知识和基本技能
- 他“不用功”为什么学习好?..... 15
——学习效率小议
- 关键在于适合自己..... 21
——复习参考书的选择
- 如何踏入良好记忆的殿堂..... 24
——与记忆相关联的问题

点石成金的指头.....31

——复习中的一些记忆方法

面对“海”一样的习题.....50

——琐谈如何做习题

头昏脑胀始有因.....54

——疲劳的原因及表现

莫给“疲马”加鞭.....56

——复习中疲劳的预防和消除

心猿意马不行.....62

——要高度集中注意力

马虎学生的益友.....67

——《错题集》

不必为遗忘发愁.....71

——同遗忘作斗争

要认真对待“实战演习”.....75

——模拟考试

速度，需要训练.....79

——考试答题慢怎么办

▲环境篇

摆脱可憎的阴影.....81

——篇首诗

一个使你高效率的条件.....82

——如何安排复习环境

一根无形的鞭子	84
——避开噪音	
箱子为什么“轻”了	87
——复习环境中的色彩	
为什么烦躁	90
——天气与复习	
案头摆上心爱的花	92
——有利复习记忆的花香	
昏暗中的苦恼	94
——复习中的照明	

▲营养篇

战功卓著的“军需队伍”	96
——篇首诗	
一个不容忽视的麻烦	97
——食欲不振	
你想提高记忆力吗	102
——诱人的健脑增智食物	
“记忆是吃出来的”	105
——含卵磷脂食物	
要注意你的“能源短缺”	108
——要吃好早餐	
营养有时也找你的麻烦	111
——谈营养与疲劳	

18	一个误会	116
	——巧克力和麦乳精最有营养吗？	
78	沁人心脾的甘露	118
	——解暑饮料	
99	要吃得科学合理	120
	——讲点营养学	
89	“早吃好、午吃饱、晚吃少”	124
	——考生的一日三餐	

▲锻炼篇

	莫让你的生活昏睡	127
	——篇首诗	
99	遗憾的背后	128
	——也与缺乏锻炼有关	
79	一位真诚的“朋友”	131
	——谈复习中的散步	
20	“力求脑力和体力的平衡”	135
	——不要忽视“运动欲望”	
60	“连轴转”与效率	137
	——不要吝惜锻炼时间	
8	关键时刻建奇功	141
	——体育锻炼能提高决策能力	
1	要适度	142
	——锻炼运动量不宜过大	

▲睡眠篇

让艺术之神瞌睡..... 146

——篇首诗

为了醒后的兴奋..... 147

——睡眠不是浪费

爱因斯坦与爱迪生的睡眠..... 151

——何谓睡眠充足

丘吉尔精力充沛的秘诀..... 155

——补充睡眠不足的方法

你会睡眠吗..... 158

——睡眠条件

奇妙的梦..... 160

——不必为做梦锁眉

何故姍姍尚未眠..... 163

——失眠原因

把睡神请来..... 166

——预防和克服失眠方法种种

莫上安眠药的当..... 172

——为什么考生不要用安眠药

▲音乐篇

音乐——神奇的法宝..... 175

——篇首诗

钢琴声中的名画·····	176
--------------	-----

——考前与音乐

爱因斯坦与小提琴·····	180
---------------	-----

——音乐与学习效率

欧阳修抚琴·····	184
------------	-----

——如何摆脱忧郁的困扰

▲考试篇

射出理想之箭·····	189
-------------	-----

——篇首诗

调整你的生物节律·····	190
---------------	-----

——使作息时间适应考试

“临阵磨枪”利弊谈·····	192
----------------	-----

——怎样度过考前晚上

这样做不好·····	195
------------	-----

——考前剧烈运动之弊

“剑拔弩张”前·····	197
--------------	-----

——进考场前要做的事

未曾考试手先抖·····	200
--------------	-----

——考试时的害怕会消失吗?

考场中的乌云·····	202
-------------	-----

——怯场表现

情绪在捉弄你·····	205
-------------	-----

——怯场的原因

驾驭紧张这匹“烈马”	208
——怯场的预防与处理	
如何考出理想水平	216
——临考经验谈	
“别在昏暗中采集梦幻”	223
——考中自卑的危害	
“督战”好吗	226
——场外等候小议	
要笑在最后	229
——考完第一科后	
小心不测风云	232
——考试期间急性病的袭击	

▲希望篇

又一个绿色的希望	237
——篇首诗	
让彩色的风筝在心中飞翔	238
——莫让追求的心疲倦	
朋友，不必向隅	240
——解脱痛苦的方法	
莫让情感的船触礁	243
——过度悲伤可致病	
·另辟蹊径	246
——走好今后的路	

▲附 篇

- 如果你不想重蹈覆辙…………… 253
——听听往届考生的忠告
- 大学新生谈高考辅导和考生复习…………… 261
——一九八四届大学新生的看法
- 让事业之光永远照耀你…………… 267
——怎样选择志愿学校
- 这里需要理解…………… 270
——考生与家长

▲附录

驾着一叶理想的扁舟

——引 子

年轻的朋友，也许你一想到高考，就心跳吧！是的，在童年，你就用绿色的希望，编织着醉人的憧憬。为了祖国，你在知识的海洋上，驾着一叶理想的扁舟，那帆上写着：科学家、教师、医生、经理……你摇动双桨，向理想奋进着，你挥汗如雨。这使我想起了一位诗人的一首《如果……》的小诗：

如果我们

不集合在

理想的云朵下

把热汗挥洒

那么

幸福的雨点

会轻易地落在

我们的头上么

我仿佛看到了，你奋进的征帆，凝聚着拼搏的风。理想，正在帆上闪光。

高考，是祖国选拔人才的重要措施，也是许

多有为的年轻朋友收获理想的季节。不是吗？那千百万双象火一样炽热的目光，正翘望着那震撼人心的日子的到来。

同样拼搏，为什么有人成功了，而有人名落孙山？这里也有些奥妙。譬如，在你迎考耕耘的日子里，怎样复习才能使你的智慧闪光？在你全力以赴地拼搏的日子里，应该怎样注意自己的饮食、睡眠，才能使你的精力充沛，事半功倍？在你疲劳的时候，你该怎样当机立断？在考前那箭拔弩张的夜晚，你该怎样度过？当你向考场走去，当你看到考场那威严的大门，当你坐在考场里，当你发生了怯场的时候，有什么办法帮助你充满信心、化险为夷，从而取得更大的成功？当你第一场考完，如何控制你的情绪？还有，当录取通知书与你无缘的时候，怎样才能使你追求的心不致疲倦，重新鸣响登攀的螺号，或在另一条蹊径上干出一番事业？《考生心理卫生漫谈》将同你一道来探讨这些问题，并愿和你成为朋友。

朋友，高考是严肃的，复习是艰苦的，考试是紧张的。只有百折不挠，才会迎来成功的曙光。王安石在《游褒禅山记》中说，“世之奇伟瑰怪非常之观，常在于险远，而人之所罕至焉，故非有志者不能至也。”那意思是说，人世间奇特、雄伟、瑰丽、非凡的壮景，常在艰险遥远的

地方，非有坚强意志的人，不能到达。朋友，登攀吧！当你遇到困难的时候，《考生心理卫生漫谈》正向你微笑。

当然，笔者鞠捧给你们的这件小小的礼物是很粗糙的，甚至瑕亦颇多。但这恰需你们这些鉴赏者和关心此书的专家们给予教正。相信在大家的关心下，《考生心理卫生漫谈》能真正成为你们的朋友。

——首首

孙 逊

1988年1月于沈阳

▲复习篇

用汗水浇铸希望

——篇首诗

象蚯蚓在泥土里掘行
象蜜蜂在花蕊上吮叮
象春蚕在桑叶上咀嚼
象小苗在肥田上“窜挺”
啊，教室里
复习的考生
正进行着
一场艰苦的马拉松
每个冥思
都是拼搏的浪花在跳跃
每个苦想
都是青春的河流在奔涌
一个个金色的希望
一个个斑斓的憧憬

确需用
一滴滴汗水
浇铸而成

姐妹双双进北大的启示

——怎样安排考前复习生活

1984年马明芳、马明红孪生姐妹俩以587和600分的成绩，从哈尔滨考入北京大学的消息，曾使家乡的人赞叹不已。她们靠什么取得那么好的成绩呢？诚然，最主要的是她们的知识基础牢固，但她们科学地安排考前生活，运用良好的复习方法，也是值得同学们借鉴的，至少给你以启示。

马明芳、马明红承认高考复习是最紧张、最艰苦的学习阶段，并且感到生活的节奏加快了，常觉得时间不够用。尽管如此，她们不效仿那种起早贪黑的作法，而是利用白天的点滴时间钻进去。她们认为，衡量用功程度的尺子不是学习时间的长短，而是学习时专心的程度。她们说，绝不在自己疲倦时仍靠毅力去学习，而是用高效率来弥补时间的不足。学习时脑子就什么也不想，钻进书本里去，休息时，则从书本中跳出来。我想，这些认识虽普通，但对一些考生来说，确是

切中要害而十分实际的！因为她们呼吁的是效率，而这恰恰是一些考生所没有的。

马明芳姐妹对高考复习方法也很有见地。她们认为，在短时间内复习几年学的课程最有效的方法就是按照某一复习系统仔细复习一遍。她们选择跟上老师，按老师的教学计划这个“系统”进行复习，并认为，无论基础如何，这是个捷径。

有些同学高考前半年，甚至一年也不看一次电影、电视，认为这样才够劲儿。马明芳她们不这样认为，而是让复习生活丰富多采。在高考复习时，仍把短时间看看电视作为学习的“调料”，（不是为了“过瘾”，而是为了放松）。

她们认为，比着学、帮着学使她们受益匪浅。就是说，她们在帮助别人过程中自己也有收获。笔者认为，比，可以知人之长、知己不足，从而快马加鞭。帮，也是巩固自己知识的一种特殊途径。帮就是给人讲，讲的过程，无疑也加深了记忆。另外，互相帮助也是帮的一种形式，也很好，如1984年一位考生也深有体会地说，“要善于用巧劲，这可以减轻精神压力，比如我看书累了，就不再看，而是找同学相互提问来刺激记忆。”

从二马姐妹的成功，使我想到了那些边瞌睡边复习的同学，也想到了一天除了去厕所、饭堂