

GAO KAO XIN FA GAO KAO XIN FA

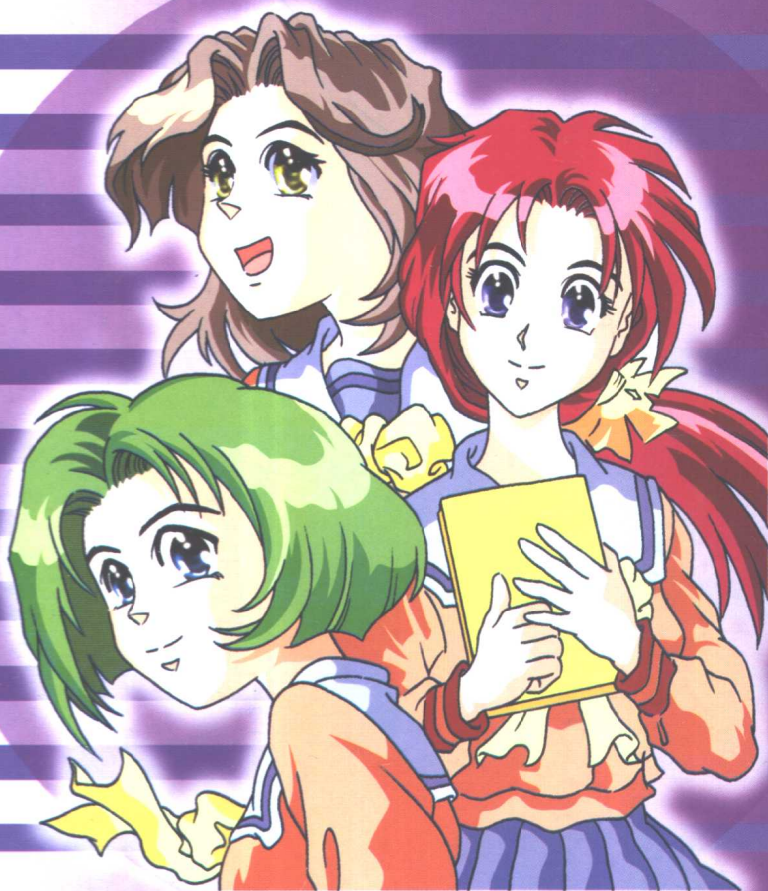
# 高考减压套餐

# 高考“心”法

主编 网大高考频道

netbig 网大

网大工作室  
广西科学技术出版社 共同策划



广西科学技术出版社

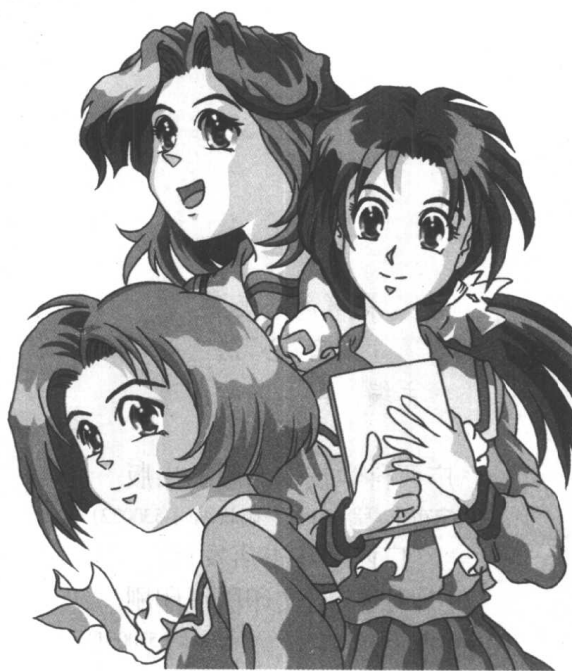
# 高考减压套餐

# 高考“心”法

---

主编 网大高考频道

编者 严莉



广西科学技术出版社

**图书在版编目(CIP)数据**

高考“心”法/网大高考频道主编. —南宁: 广西科学技术出版社, 2002

(高考减压套餐)

ISBN 7-80666-212-X

I. 高 ... II. 网 ... III. 中学生—心理卫生

IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 096378号

**高考减压套餐**

**高考“心”法**

主编 网大高考频道

\*

广西科学技术出版社出版

(南宁市东葛路 66 号 邮政编码 530022)

广西新华书店发行

广西民族语文印刷厂印刷

(南宁市望州路 251 号 邮政编码 530001)

\*

开本 890×1240 1/32 印张 7 字数 159 000

2002 年 2 月第 1 版 2002 年 2 月第 1 次印刷

印数 1—6 000 册

ISBN 7-80666-212-X

定价: 13.50 元

R · 34

该书如有倒装缺页, 请与承印厂调换

# 序

高考对于考生来说是人生重要转折点，学生为此也要承受巨大的心理压力和繁重的学习任务。特别是考前，大量的复习资料，反复的模拟考试，把学生弄得疲惫不堪。此时，你是否对高考复习感觉到厌倦？你是否对自己的前途感到了茫然？你是否一次又一次怀疑自己的能力？你可以找到我们，请上我们的网站 <http://gaokao.netbig.com> 或者阅读我们精心编写的“高考减压套餐”，总会找到你需要的帮助。我们以一个“过来人”的身份为你排除心中种种的疑惑；我们收集了全国的资深教师为考生们做的复习指导，希望能让考生有所受益。

网大高考频道与广西科学技术出版社现联合编写出版高考减压套餐系列：《高考“补脑”必胜》、《高考“临阵磨枪”》、《高考“心”法》、《高考家长必读》。其目的是帮助全国考生、家长和学校老师，设计和安排好考生的饮食保健、复习方法、心理保健、专业选择、志愿填报技巧等，使考生有一个良好的身体状况和积极进取的精神状态，力争在高考中取得满意的成绩。

网大高考频道

2002年1月1日



A10A429/05

# 前言

往年被考生们称为“黑色的七月”到来时，学生们承受着巨大学习压力，不但使他们的身体健康要经受考验，他们的心理健康也经受着严峻的考验。关于保持身体健康的方法早已见诸各大报章、书本和相关网站，可以说，在孩子的身体健康方面，家长一般已经是“游刃有余”了，只要学子本身给予积极配合，要做到这并不十分困难。然而，在心理问题这一方面，一直以来未得到家长和老师充分的重视，在学子最需要安慰的时候往往得不到安慰，他们最需要鼓励的时候往往得不到鼓励。特别是考前，大量复习资料，反复的模拟考试把学生弄得疲惫不堪。这时，如果学生不懂得去调整良好的考试心态，不懂得如何自我减压；如果家长不善于调节家庭气氛，反而去加重孩子的心理压力，对考生就会有百害而无一利，往往会直接影响考生的成绩。

由于高考是在竞争状态与巨大的压力条件下进行的教育与心理活动，大多数学生在高考时都会产生焦虑，这种焦虑称之为考试焦虑。这是一种特殊的、由整个考试情境所引起的神经紧张状态，它是许多学生产生考试行为困扰中的一种主要原因。对考试的过度焦虑可导致心理紊乱，使人既不能清晰思维，也不能集中注意于考试内容，整个考试情境将变得富有威胁性，而不是直接专注于考试内容，不稳定的心理会使人经常进行错误的判断并诱发不合理行为。处于这样一种被动防卫的状态，学生就很难客观地面对考试情境。感觉的敏锐性下降，对知识的回忆途径受阻，注



意力无法集中，甚至心颤、手抖、慌张得连字也写得歪歪扭扭，不成字样。因此，我们决心帮助学生克服考试焦虑及怎样调整良好的心态。这对于促进学生身心健康、顺利地进行高考期间的复习与考试，都是很有意义的。

本书更全面细致地介绍了考生们在高考期间如何心理调整，如何自我减压。这里我们通过大批经验丰富的精神、心理专家的指导，为你揭开心理的迷雾，助你减轻考试压力和心理压力。

我们的目的是为学生、老师和家长提供真正意义上的帮助。

最后，祝愿同学们考出理想的成绩。

**网大高考频道**



策划编辑 林 坚

责任编辑 林 坚

封面设计 铅笔头文化艺术公司

责任校对 田国臣 黄 煜

责任印制 刘 签

## 高考减压套餐

《高考“补脑”必胜》

《高考“临阵磨枪”》

《高考“心”法》

《高考家长必读》

# 目 录

## 第一部分 应考前的各项准备

|                       |      |
|-----------------------|------|
| 一、心理调试 .....          | (3)  |
| 考前心理自我平衡法 .....       | (3)  |
| 高考前应做哪些充分的心理准备 .....  | (5)  |
| 调适最佳心态 .....          | (10) |
| 模拟考试后的心理调节 .....      | (11) |
| 大考在即保持平常心最重要 .....    | (12) |
| 不可忽视的三种“高考综合征” .....  | (14) |
| 如何避免“考前紧张综合征” .....   | (16) |
| 备战高考,睡眠重要 .....       | (17) |
| 考前头脑发“木”怎么办 .....     | (19) |
| 考前送给考生的十句话 .....      | (21) |
| 高考前做好 10 件事 .....     | (21) |
| 二、临考准备 .....          | (23) |
| 临考前的各项准备 .....        | (23) |
| 考期到了,早晨起来该做什么 .....   | (25) |
| 考前一周做什么 .....         | (25) |
| 临考前一周还需看书吗 .....      | (26) |
| 考前最后一天:消除焦虑调整状态 ..... | (31) |
| 怎样做好考前身心准备 .....      | (34) |
| 考前家长“五要”、“五不要” .....  | (35) |
| 高考应急,家长别慌 .....       | (36) |

## 第二部分 应考时如何减压

|                         |      |
|-------------------------|------|
| 一、心理分析及对策 .....         | (41) |
| 考生们最想知道的 10 个心理问题 ..... | (41) |



|                        |             |
|------------------------|-------------|
| 考场中的病态心理及其对策 .....     | (44)        |
| 克服高考紧张八招 .....         | (45)        |
| 六招为考生备考解压 .....        | (48)        |
| 考场上怎样控制紧张情绪 .....      | (49)        |
| 考场调节紧急三法则 .....        | (50)        |
| 考试怯场同学的心理调节 .....      | (51)        |
| 考试时“身心疲劳”怎么办 .....     | (53)        |
| 考生如何保持最佳体力 .....       | (54)        |
| 考生怎样利用“生物钟”轻松过关 .....  | (55)        |
| 高考前最后两天调整好生物钟最关键 ..... | (56)        |
| 如何在考试中保持良好的心理状态 .....  | (57)        |
| <b>二、快速减压技巧 .....</b>  | <b>(58)</b> |
| 减轻压力的 10 种简易法 .....    | (58)        |
| 自我调节的三种方法 .....        | (59)        |
| 进考场前你知道如何暗示自己吗 .....   | (60)        |
| 应考时怎样避免怯场 .....        | (61)        |
| 注意保持高考兴奋点 .....        | (62)        |
| 高考考试应急六招 .....         | (63)        |
| 如何减少考场中的粗心大意 .....     | (64)        |
| 考试期间,怎样才能睡好觉 .....     | (69)        |
| 如何避免学习疲劳 .....         | (70)        |
| 有效吸收存储信息的要诀 .....      | (72)        |
| 如何保持最佳的临考状态 .....      | (77)        |

### 第三部分 高考状元谈冲刺高考

|                   |      |
|-------------------|------|
| 一、高考状元谈考前准备 ..... | (85) |
|-------------------|------|



|                                |       |
|--------------------------------|-------|
| 北大高考文科状元：考前四十天如何复习才能事半功倍 ..... | (85)  |
| 安徽高考文科状元：不要打乱惯有生活规律 .....      | (89)  |
| 天津高考文科状元：跟自己说“我实力很强” .....     | (91)  |
| 广东高考理科状元：应考“六要六忌” ...          | (93)  |
| 北京高考理科状元：约法四章成绩好 .....         | (94)  |
| 山东高考理科状元：和同学讨论使我获益匪浅 .....     | (99)  |
| 江苏高考理科状元：怎样制定学习和复习的计划 .....    | (101) |
| 天津高考理科状元：最后关头不能松懈 .....        | (103) |
| 四川高考理科状元：复习时将自己置于考试场景之下 .....  | (104) |
| 北京高考文科状元：备考三味 .....            | (106) |
| 葛宏：让信心种子长成参天大树 .....           | (108) |
| 二、高考状元谈心理调整 .....              | (109) |
| 天道酬勤——写给即将出征的战士 .....          | (109) |
| 老师及高考状元联合谈：最后状态调整 .....        | (112) |
| 北大清华高考“状元”谈：考试前心态调整 .....      | (139) |
| 福建高考理科状元：题目完全没见过怎么办 .....      | (141) |



|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 陕西高考理科状元：牢记“四心”和“四不” ..... | (143) |
| 内蒙古高考文科状元：考场上该注意什么 .....   | (145) |
| 北京高考理科状元：放松自己，调整好生物钟 ..... | (146) |
| 高考明星经验谈：做好高考考前身体准备 .....   | (147) |
| 饶贞：高考心得点滴谈 .....           | (148) |
| 褚涛：保持状态最重要 .....           | (151) |
| 刘冰：“第一”背后有真经 .....         | (152) |
| 省级第一名谈高考冲刺 .....           | (153) |

#### 第四部分 心理专家的建议

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 一、如何轻松过高考 .....             | (161) |
| 心理学硕士：考生应保持适度紧张适度兴奋 .....   | (161) |
| 心理专家：考生临考必须保持平常心 .....      | (162) |
| 缓解考前焦虑——专家推荐三种考场自我调节法 ..... | (163) |
| 权威人士谈高考心理：心态决定成功的一半 .....   | (164) |
| 刚考完别对答案——专家指点高考应考心态 .....   | (165) |
| 专家告诫：高考攀比之风不可长 .....        | (166) |
| 二、对考生的建议 .....              | (169) |

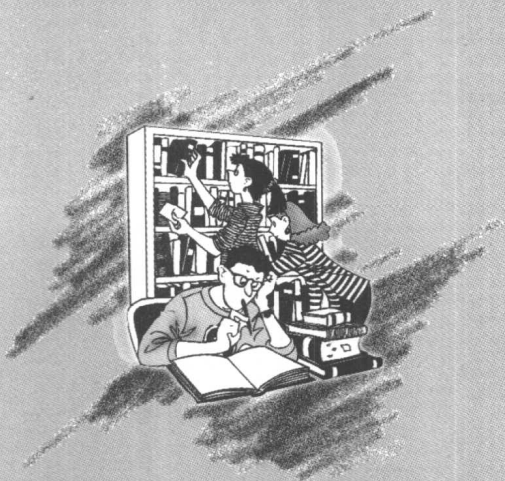


|                       |       |
|-----------------------|-------|
| 状元班主任对考生的五点建议 .....   | (169) |
| 班主任提醒考生：只要一颗“平常心” ... | (171) |
| 专家解答高考之后的七大焦点问题 ..... | (173) |
| 高考不是句号，人生刚刚开始 .....   | (178) |
| 致高考受挫的青年朋友 .....      | (179) |

## 第五部分 心理障碍如何预防与治疗

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 一、心理障碍治疗法 .....        | (183) |
| 古代的心理疗法 .....          | (183) |
| 多种心理“按摩”法 .....        | (184) |
| 个性潜能释放练习法 .....        | (185) |
| 嫉妒心理的化解法 .....         | (192) |
| 心理缺陷者的运动疗法 .....       | (194) |
| 怎样培养良好的情绪 .....        | (195) |
| 考生如何优化情绪 .....         | (196) |
| 如何培养快乐心理 .....         | (197) |
| 用“情绪转移法”控制情绪 .....     | (198) |
| “教室焦虑症”的心理疗法 .....     | (199) |
| 复读生怎样战胜自卑与尴尬的心理 .....  | (201) |
| 二、心理障碍的预防 .....        | (204) |
| 心理养生的四大要素 .....        | (204) |
| 心理压力的不良反应有哪些表现 .....   | (205) |
| 早期心理障碍的信号 .....        | (206) |
| 请注意：令人自毁的十二种心理陷阱 ..... | (207) |
| 感觉不平衡怎么办 .....         | (209) |
| 提醒：青年成才十大心理障碍 .....    | (210) |





## 第一部分 应考前的各项准备





## 一、心理调试

### 考前心理自我平衡法

如何平衡心理使自己愉快而轻松地迎考呢？鉴于以往的经验教训，我认为有三个有效方法，考生不妨一试。

方法一：紧张和谐的气氛与劳逸结合的拼搏有效配合。

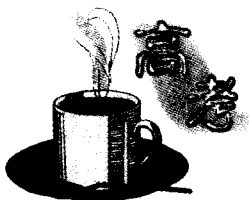
越临近考试，越觉得知识生疏了；越拼命复习，越觉得掌握不扎实了……这是大部分毕业生心态紊乱的具体表现，也是正常现象，不必惊慌，更不能因此而自暴自弃。这种状况的根本原因是疲劳战术的“恶作剧”，必须缓和绷得太紧的心弦。具体方法应为：多参加文体活动，但不能过于剧烈；一旦感觉到学习得特别疲劳了，立即放下书本，休息和锻炼。

方法二：心理设计考场、模拟考试过程以减轻恐惧忧虑心理。

具体方法是：设计进考场、发试卷、答试卷、交卷前的全部考试过程。

(1) 进考场。心理设计一教室为考场，想像进场前，要完成一切杂事（包括检查答卷用具、大小便等）。发试卷前，不要眼睛紧盯监考老师，应该回忆平时轻松愉快的趣事，想像暂置考场之外，以缓和气氛、平衡心态、放松心弦。

(2) 发试卷。试卷到手后，切勿抢答试卷，要先涂卡，填好姓名，报考号等，立即审阅试卷共几页几题，是否有漏页漏题或印刷模糊分辨不清的地方，如有，则立即声明换卷。倘不及时检查，答卷中间再发现时，就来不及了。然后反复审题一



至二遍，正好答卷铃声响起。这样，做到心中有数，难易程度和掌握时间都心中有数了，可使考试正常发挥。

(3) 答试卷。切勿按顺序号做题，应该先大后小，先易后难，先分多后分少，先选择填空后论述辨析题。因选择题涂卡占用时间多且必须仔细认真，故先做涂卡题。

(4) 交试卷。切勿做完即交，应仔细检查，包括错别字改正、卷面、顺序、姓名、考号等。

心理模拟考试过程数次，自然就轻松多了，即使同学议论考试时，自己也会觉得坦然平静，减轻了恐惧心理。

方法三：考前的扎实训练与时常提醒考场大忌有机融合，提高心理素质。

首先要综合知识，强化记忆，以点带面，提纲挈领。考前将全部知识在心里复习数遍，用适合自己特长的科学方法，以基础知识为中心，课文内容为主线，横向纵向联系为辅线，带动全部知识内容，更能平衡高度紧张的心态。同时，要特别注意提醒自己考场大忌：

一忌抢答试卷。应先审题。做到四审：一审题意，即中心内容问什么；二审题型，即属何类题；三审题注，即括号内的具体要求；四审题分，即各题给分比率，以确定先答何题并掌握时间。

二忌顺序做题。其最大的弊病就是一旦中间一道生疏难题阻隔时，会影响整个答卷的正常发挥，应该先易后难。

三忌红笔做题或标注涂抹。有的考生复习功课时有用红笔涂注的习惯，如果考试时不以大忌为戒，会导致临场忽视而影响成绩，甚至造成试卷作废的后果。

四忌多动症。有的考生学习不错，也无作弊动机，但时常偷窥主监考或东张西望，造成误会，使主监考紧盯之而导致心



情骤然紧张。

五忌考前不排便。考试中间发生了“问题”，导致既耽误时间又心情紧张。

六忌助人作弊。有的考生自己学习好，但为了“哥们义气”助人作弊，以致造成考场中高度紧张，不仅自己发挥失常，甚至导致助人作弊者和作弊者试卷同时作废的恶果。

(吴兆国)

## 高考前应做哪些充分的心理准备

1. 学会倾诉。当你为考试而坐卧不安，担心焦虑时，不妨将你的感受说出来，让他人与你共同分担，一个忠实的听众能帮助你减轻因紧张带来的压抑感。此外，你还可以把你的感受写成信，然后扔到一边，给自己留出一定的“忧虑”时间，随后再去解决。千万不可郁积在心，使压抑情绪潜滋暗长，最终忧虑成疾。

2. 调整认识。要调整对考试的不正确认识，消除思想顾虑，增强自信。高考与以往大大小小的考试并没什么两样，反倒较为科学、客观和公正。一般来说，只要准备充分，考出好成绩是没有问题的，完全没有必要将其神圣化而为此担忧，整日忧心忡忡。

另外，还应转变成才观念，转换对落榜的认识，上大学深造并非是惟一的路，成才的道路千万条。在改革开放的今天，社会需要大量的各种各样的人才，不仅仅大学生是人才，落榜者只要刻苦钻研、努力拼搏，照样可以成才。

有了这样的心理准备，自然会坦然面对考试，消除紧张与不安，做到“世事我曾抗争，成败不由我定”、“我已尽了力，