

黄珉珉 / 著

Gaokao Xinli

Kuaisu Youxiao Tiaozheng

高考心理 快速有效调整

本书从十大视角着重探讨了当代考生应当在“高考”中引起高度关注的十大关键问题，这就是：对“高考”的正确认识问题、心态问题、信心问题、智能问题、焦虑问题、压力问题、用脑问题、睡眠问题、家长问题、怯场问题。这十大问题，是横在考生面前的走向成功“高考”的拦路石！是一切考生要取得“高考”成功所必须要解决的十大最重要、最根本、最关键的问题！

快 高考心理 速有效调整

Gaokao Xinli Kuaisu Youxiao Tiaozheng

● 黄珉珉 / 著

中国科学技术大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考心理快速有效调整/黄珉珉著. —合肥:中国科学技术大学出版社,2007.4

ISBN 978-7-312-02059-9

I. 高… II. 黄… III. 高等学校—入学考试—学习心理学
IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 043542 号

出版 中国科学技术大学出版社

安徽省合肥市金寨路 96 号,230026

网址:<http://press.ustc.edu.cn>

印刷 合肥学苑印务有限公司印刷

发行 中国科学技术大学出版社

经销 全国新华书店

开本 850 mm×1168 mm 1/32

印张 5.5

字数 110 千

版次 2007 年 4 月第 1 版

印次 2007 年 4 月第 1 次印刷

印数 1~5000 册

定价 10.00 元



黄珉珉

1954年9月生，安徽省黄山市休宁人。1978年高考制度恢复后步入高校，原学生物学，毕业后因工作需要又学完心理学第二专业和研究生教育心理原理专业；现为中共黄山市委党校心理学副教授、国家高级心理保健师、中美应用心理研究院特聘研究员、国际心理咨询师联合会专家委员会委员、中国社会心理学会理论与教学专业委员会委员、中国心理学会会员、安徽省教育心理研究会副理事长、安徽省心理学会理事；已从事心理学专业工作近30年；现已发表论文26篇，在13家出版社正式出版《现代西方心理学十大学派》、《简明现代心理学全书》等心理学专用书24本近700万字，其中有多部书（文）获国家级和省级优秀学术专著奖和教育科研成果奖；1992年被中共黄山市委、黄山市人民政府授予“黄山市有突出贡献中青年专家”称号，享受政府专家津贴；1993年晋升“副高”职称；现名入《中国当代专家学者传》、《安徽高级专家人名词典》等十余部辞书。

组稿编辑 于文良
文字编辑 黄成群
装帧设计 黄彦

序

“高考”，是千千万万中学生人生历程中的一个重要“关口”，它对中学生的前途和未来的发展，有着举足轻重的作用。因此，“高考”也牵动着千千万万考生父母的心，成为全社会热切关注的一个重要焦点。

考试，是一种由来已久的世界性的社会现象。无论是中国的学生还是外国的学生，在进入社会之前，都要经历各种各样的考试。“高考”，作为大学入学资格的一种考试形式，其实只是这众多考试中的一种而已。毋庸置疑，“高考”就是一场另样的竞赛，就是一种特殊的竞争。这种竞赛的激烈，这种竞争的难度，远胜过任何一场奥林匹克运动赛。在中国，已有人将“高考”视作是一场旷日持久的“战争”，无论是对千万的考生，还是对万千的考生父母来说，都是这样。

本书著者真刀真枪地参加了“高考”制度恢复后第二年的、每百人中只能得到两个大学入学资格、竞争异常激烈的“高考”，并成功地由此而改变了自己的人生。由此，具有了对“高考”的切身了解与深切的心理感受。



同所有的考生父母一样,著者也一直热切地关注着自己孩子的考试。全程参与指导孩子成功地进行了“中考”,在全校几百名考生中以第二名的成绩,被省示范中学录取。随后,在孩子读完高中时,又全程参与指导了孩子的“高考”,使孩子始终保持一种健康而轻松的心理状态,顺利考入名列前六强的全国重点大学。然后,在孩子大学的英语四级、英语六级、英国剑桥商务英语、理学学士和工学学士“双学士”学位获得、成功“考研”以及进入世界一流跨国公司——IBM的一系列考试中,更是着重从考试心理活动规律的角度,对孩子予以了有效的指导。由此,累积了指导重大考试的丰富而实用的经验与方法。

著者作为一名已从事心理学专业工作近三十年的、具有正式执业资质的高级心理保健师,长期以来接待了不少正处于“高考”紧张复习备考阶段的、由父母专程陪同来进行“高考”心理咨询的高三毕业生,并使来咨询的考生全部“高考”成功。由此,著者也真正得以有机会深入到当代考生隐秘的内心深处,真正得以有机会全面了解当代考生目前考试的实际状况,真正得以有机会洞察当今考生的心理活动特点与规律,真正得以有机会从心理学的角度不断探索出指导考生成功考试的简便、实用、有效的种种措施与方法。

由此,著者从自身的“高考”、指导孩子的“高考”、引导来咨询的考生的“高考”等实践过程中,积累了丰富的、来自“高考”第一线的第一手感性材料,并由表及里地对“高考”的本质与规律、对当今考生的心理活动特点与规

律,都实实在在地有了一个较高层面的理性认识。从中分析、归纳出了考生在“高考”中的种种心理活动特点与规律,并从中筛选、提炼出了种种简便实用、极其有价值的、成功“高考”的有效经验与方法。

在此基础上,著者酝酿数年,遂成就了这本小书。本书从十大视角着重探讨了当代考生应当在“高考”中引起高度关注的十大关键问题,这就是:对“高考”的正确认识问题、心态问题、信心问题、智能问题、焦虑问题、压力问题、用脑问题、睡眠问题、家长问题、怯场问题。这十大问题,是横在考生面前的走向成功“高考”的拦路石!是一切考生要取得“高考”成功所必须要解决的十大最重要、最根本、最关键的问题!

本书正是抓住此要点,有针对性地对这十大问题一一做了详尽而深刻的剖析,以使考生对“高考”有独到的了解与认识;同时,有创见性地对这些决定考生“高考”胜负的最关键问题:如何端正“高考”心态、如何增强“高考”信心、如何克服“高考”焦虑、如何化解“高考”压力、如何提高“高考”复习效能、如何合理用脑、如何科学睡眠、家长如何理性对待孩子,以及考生在“高考”的实战中,如何有效应对在考试前、考试中、考试结束时可能遇到的“怯场”、“晕场”、“难题”等考场中的非常重要的种种关键问题,均一一给出了非常具体、实用的有效解决问题的方案和快速、简便、高效、可操作的实用措施与方法,从而帮助考生从容应考、顺利应考、成功应考!

希望本书能为莘莘学子成功“高考”,在通向大学殿



堂、在走向成功与辉煌的人生征程中，鼓一把劲，助一臂之力。衷心希望考生与家长在“高考”中，都能欢天喜地地如愿以偿！这是本书出版的最大目的，也是著者写作此书的最大愿望！

本书的顺利出版，特别要鸣谢中共黄山市委党校党委书记、常务副校长叶鸣声先生，卢森林副校长，方亮春副校长，闫健教育长，顾大茂校委，程巧玲校委以及黄山市社科联主席汪炜先生、黄山市原科委主任金传达先生、黄山市歙县纪检书记黄凤芝女士、黄山市电视大学副校长聂恒峰先生等的大力支持；得到了朱明德、毕增建、郗延红、徐勇勇、杨晓黎、邵建和、程蔚、毛新红、汪厚庭、汪晓华、胡一飞、徐俊华等副教授以及胡滨、黄民强高级教师等好友所给予的许多非常有价值的建议与帮助；得到了柯伯中、葛蔓生、孙华东、吴文进、余红宝、方小平、程泉民、方立新、黄跃明、扬皖辉、董若愚等主任以及朱秀英、许顺进、黄立侠、汪斌、谢晓剑、洪伟、卢有昆、江泽源、聂涛、钱晓云、吴彦、张满秀、王喜茶、吴绍群、黄瑶华、刘传和、黄玉华、黄俊、黄琦、汪伟、程末仙等老师对本书的许多具体帮助；本书在撰稿过程中，尤其得到了北京师范大学心理系博士生导师章志光教授、中国心理学会副理事长博士生导师车文博教授、安徽省心理学会理事长葛明贵教授、安徽省社会心理学会理事长姚本先教授、安徽省教育心理研究会理事长柳友荣教授、张英彦教授、秘书长李群副教授以及辽宁行政学院孙林教授等在本书的总体构思上给予的非常有价值的指导。

本书的顺利出版,特别要鸣谢中国科学技术大学出版社领导于文良先生,是他为本书的出版提供了种种切实而有力的帮助与支持。

在此,特一并向他们致以最诚挚的谢意!

著 者

2007 年春于黄山美石轩书斋

目 录

序	(I)
---------	-------

一、透视“高考”	(1)
----------------	-------

1. 为什么要透视“高考”	(1)
---------------------	-------

2. “高考”是什么	(3)
------------------	-------

3. “高考”并不可怕	(5)
-------------------	-------

二、端正心态	(10)
--------------	--------

1. 心态最重要	(10)
----------------	--------

2. 理想的心态	(11)
----------------	--------

3. 合理的期望值	(13)
-----------------	--------

4. 正确对待挫折	(16)
-----------------	--------

三、提高信心	(20)
--------------	--------

1. “高考”信心的价值	(20)
--------------------	--------

2. 充满信心的考生	(21)
------------------	--------

3. “高考”信心的建立	(22)
--------------------	--------

四、提升智能	(29)
--------------	--------

1. 提高注意质量	(29)
-----------------	--------



2. 强化记忆效果..... (33)
3. 改善复习方法..... (38)

五、克服焦虑 (41)

1. 焦虑是什么..... (41)
2. 焦虑并不可怕..... (44)
3. 找出焦虑原因..... (46)
4. 控制焦虑的九种方法..... (48)

六、化解压力 (69)

1. 了解“高考”压力..... (69)
2. 把握压力源..... (70)
3. 认知减压法..... (74)
4. 修养减压法..... (78)
5. 交际减压法..... (86)
6. 运动减压法..... (87)
7. 娱乐减压法..... (90)
8. 饮食减压法..... (95)
9. 简化减压法..... (97)
10. 睡眠减压法 (98)
11. 笑一笑减压法 (98)
12. 肌肉放松减压法 (100)
13. 呼吸放松减压法 (103)
14. 想象放松减压法 (105)
15. 冥想放松减压法 (107)

16. 按摩放松减压法	(108)
17. 嗅觉放减压松法	(110)
18. 静默放减压松法	(111)
七、合理用脑	(114)
1. 不要怕多用脑	(114)
2. 注意用脑方法	(115)
3. 坚持劳逸结合	(116)
4. 经常进行体育锻炼	(117)
5. 注意用脑环境	(117)
6. 讲究脑科学营养	(118)
7. 重视右脑开发	(119)
八、科学睡眠	(122)
1. 高质量睡眠的重要性	(122)
2. 睡眠不好的原因	(123)
3. 养成良好睡眠习惯	(125)
4. 临考前睡眠	(127)
九、理性家长	(132)
1. 家长对考生心态影响最大	(132)
2. 理性家长应该做的	(133)
3. 理性家长不应该做的	(138)



十、从容应考	(144)
1. 考前心理准备	(144)
2. 考试中常规心理应对	(154)
3. 考试中“怯场”心理应对	(158)

一、透视“高考”

1. 为什么要透视“高考”

一年一度的“高考”，给莘莘学子带来希望、带来兴奋、带来喜悦，同时也带来了烦恼、带来了焦虑、带来了压力。

“高考”，对中学生来说是人生的一个重要“关口”，在这时最容易出现各种心理问题。有不少即将参加“高考”的学生都对“高考”产生了种种莫名的压力、烦恼、烦躁、惶恐、紧张、焦虑与失眠。

现代认知心理学派有一个极其重要的观点，即一个人对刺激做出相应行为反应的，并不是取决于这个刺激的本身，而是取决于这个人对这个刺激的主观认识与评价。有什么样的认识与评价，就会产生什么样的态度，从而产生什么样的行为反应。

美国著名的成功学家拿破仑·希尔有一句名言：一切成功与失败的获得，其源头都只是一念之差！即人生的任何成功与失败，追溯到最开始的时候，都只是一个念头！



这一念之差中的念头，实际上融进了一个人的全部智慧，他的眼界、他的志趣、他的追求、他的心态、他的认识。人们对外界的一切事物的判断与决定，最主要的是要依赖他对该事物的全部认识。认识是我们对事物做出相应行为反应的前提与基础。

在心理学研究中有这样一个实验，让 9 位参试者走过一座曲折的窄桥，在走之前告诫他们尽量不要掉下桥，但万一掉下去也没有什么危险。9 位参试者很快都顺畅地走了过去，到达了桥的另一端。

实验者看到参试者都到达了桥的另一端后，便打开了一盏黄灯，那 9 位参试者透过黄色的灯光看到了桥下的情景都大吃一惊，因桥下的水很浅，而且还有几条凶猛的鳄鱼，大家不由得心中都捏了一把汗，暗自庆幸刚才走过桥时没有掉下去。

这时实验者说，现在请你们再原桥返回。此时，竟然没有一个人再敢原桥返回。于是，实验者一边让大家进行积极的自我暗示，暗示自己就如同走在一座坚固的铁桥上，一边反复地对大家进行鼓励，终于有 3 个人鼓起勇气愿意原桥返回。第一个人颤颤巍巍地比原来多花了一倍的时间才走回到桥的另一头；第二个人却哆哆嗦嗦走了一半就趴在桥中间再也不敢迈步了；第三个人更是才走了 3 步就挪不动脚步了。

于是，实验者打开了周围所有的灯，大家一看，原来在桥和鳄鱼之间还有一层结实的防护网，即使不小心掉下桥也会安然无恙地掉在防护网上，由于网是黄色的，所

以刚才在黄色灯光下不容易看到防护网。这时，大家都长吁一口气，由紧张转为轻松，立即有 7 位参试者很快就原桥返回来，但还有一位仍然不敢原桥返回。问其原因，这个人说，我还是担心网不够结实。

由此可见，一个人对外界做出什么样的行为反应，取决于这个人对这个事物持什么样的态度。一个人对此事物持什么样的态度，又完全取决于对这个事物有一个什么样的认识。同样是考试得了 90 分，有的欣喜若狂，有的则自责自疚。因此，要真正破解“高考”这道难题，缓解紧张、减轻压力、克服焦虑，以一种乐观自信、轻松愉快的最佳心态去迎接“高考”、参加“高考”、战胜“高考”，首先就必须要在思想上对“高考”有一个清楚而明确的理性认识。“高考”是什么，“高考”到底有什么东西可值得自己害怕的？

2. “高考”是什么

“高考”，是高校入学资格选拔确定的一种方式或制度。“高考”，是大学的门槛，莘莘学子由“高考”而得以走入自己心仪的大学。

(1) “高考”是客观的

“高考”作为当今社会选拔人才的一种重要方式，还会在相当长的历史时段中存在。在现时中国，高等教育仍然属于稀缺资源，中国接受高等教育的人口比例仍然低于世界平均水平。在这种僧多粥少的现实情况下，只