



应考A计划

——中高考心理调适法

杨霞 著 王陆陆 绘



中央电视台、北京电视台、《人民日报》
等媒体特约心理专家杨霞

指导学生轻松应考，顺利过关
帮助家长调整心态，教子有方



中高考前，学生、家长必读的应考指南

考出真实水平是成功的第一步
临阵不慌，不战自胜！

 中国言实出版社



应考A计划

——中高考心理调适法

杨霞 著 王陆陆 绘



 中国言实出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

应考 A 计划 : 中高考心理调适法 / 杨霞著; 王陆陆
绘. -- 北京 : 中国言实出版社, 2016.5

978-7-5171-1903-6

I . ①应… II . ①杨…②王… III . ①中学生—考试—
—学习心理学 IV . ① G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 118970 号

出 版 人 : 王昕朋

责任编辑: 宫媛媛

装帧设计: 水岸风创意文化 

出版发行: 中国言实出版社

地 址: 北京市朝阳区北苑路 180 号加利大厦 5 号楼 105 室

邮 箱: 100101

编辑部: 北京市海淀区北太平庄路甲 1 号

邮 编: 100088

电 话: 64924853 (总编室) 64924716 (发行部)

网 址: www.zgyscbs.cn

E-mail: zgyscbs@263.net

经 销: 新华书店

印 刷: 北京温林源印刷有限公司

版 次: 2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

规 格: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 8.5 印张

字 数: 100 千字

定 价: 32.60 元 ISBN 978-7-5171-1903-6

前言

中高考学生心理调适从现在开始

每年的中高考前夕，前来进行心理咨询的学生就骤然增加，不仅有北京的学生，还有不少外地专程由家长陪同来的学生。尤其是高考学生，越到临考时心理问题越是突出，有许多同学在繁重的学习压力下，表现出了各种心理不适应的症状。

首先，超负荷学习造成学生用脑过度。许多学校假期不让高三学生休息，而是开办了各种辅导班和补习班；有些学校用两年的时间让学生加班加点地学完三年的课程，高三整个一学年就可以专门用来复习了；绝大部分毕业班的课程都安排在周一至周五周六，只有周日一天休息，学生课外还有大量的作业，娱乐、休息的时间被减少到极点。学生普遍反映出现睡眠不足、注意力不容易集中、头昏脑涨、记忆力下降、心情烦闷、脾气急躁等不适。有一位来自河南的高三学生，以前学习成绩一直名列前茅，连暑假都没有休息，一直刻苦努力地学习，原来喜欢的体育活动现在也没时间参与了，应付了一次又一次的考试。最近一个月来，他突然觉得大脑昏昏沉沉的，记不住学过的知识，理解力下降，对学习失去了兴趣，还出现了内分泌紊乱，不得不在家休息。这就是由于过重的学习负担造成的神经衰弱。

其次，过度的高考压力和枯燥的学习任务造成学生精神抑郁。有一位在重点中学住校上高三的学生，在电话里对妈妈大哭起来，但是他又不愿意回家和父母在一起。心理医生问家长：“是不是给孩子的压力太大了？”孩子的妈妈说：“我们没有给他什么压力呀？”可孩子对心理医生说：“妈妈每次打电话来都要问最近考试成绩如何，这给我带来很大的压力，就是考得好我也不想告诉他们，他们比我还要紧张，我简直受不了了！”有一位重点中学上高三的学生说，他们老师每天都要对同学们训话至少一堂课，反复强调高考的重要性，她经常做噩梦，梦见老师像魔鬼一样对他们叫喊，这个同学患上了抑郁症，而她的另一个同学正在上课时突然狂奔出去，得了精神分裂症。每年的春季是抑郁症的高发期，前来求助的抑郁症患者明显增加，而且以高三学生居多，其典型的症状是失眠、食欲不振、疲乏无力、兴趣下降、压抑、焦虑、烦躁、厌学、厌世等。

第三，紧张刺激和不良性格造成神经官能症。比如，考试恐怖症，表现为平时考试还可以，一到大考就“砸锅”，紧张、出汗、手抖、头晕、大脑一片空白。又如，强迫性思维，表现为钻牛角尖、控制不住地思维和发问。有的同学会问：“为什么地球会把我吸引过去，而不是我把地球吸引过来？”“为什么这座楼是18层而不是17层？”还有强迫性检查，表现为老担心题没有看清楚，要反复看多次，结果卷子都做不完，成绩不及格；做下一道题时老想上一道题，反复检查。还有如焦虑症，表现为总是忧心忡忡，担心考不好怎么办，别人会怎样看

自己，自己会不会精神崩溃，等等。一般性格内向、敏感、多疑、固执、急躁、自卑、犹豫不决、完美主义的人容易患神经官能症。

高三学生应该怎样调整自己的心理状态呢？首先要做到劳逸结合，科学用脑。一个成年人的注意力一次最多只能集中 50 分钟，所以，不要让自己连续学习几个小时，最后只能是注意力涣散，学习效率下降。学生应该学习 45 分钟，休息 15 分钟。而看电视、听音乐、聊天都不能让大脑得到休息，依然在思考，只有在睡眠、劳动和体育锻炼时大脑才能得到放松。所以，很多家长为了让孩子好好学习而不让孩子做任何家务劳动，孩子也没有时间进行体育锻炼，这是对孩子的大脑功能正常运转不利的。当人在运动时大脑中的氧气最充分，协调性的运动训练还可以提高注意力，动手操作能力的训练可以提高抽象思维能力。高三学生每天应该保证累计运动时间 45 分钟，起床后、课间、睡前都可以运动。当发现自己有以上心理问题和症状时要及时找心理医生协助调整，有抑郁症状的还要服用抗抑郁的药物。不要把找心理医生看作是见不得人的事，或是以为有精神病才找心理医生，应当越早调整越好。

没有时间找心理医生咨询的广大考生读了这本书，可以了解许多心理规律、知识和行之有效的方法。

中高考学生面临考试，家长应有哪些心理准备

考试不仅是对学生所学知识的检验，也是对学生乃至家长

心理的考验。家长往往关心孩子的应考心理，殊不知家长的心理状态会直接影响孩子的情绪。家长认为，生活上无微不至地照顾和包办，心理上不给孩子压力，哄着劝着，什么都依着孩子，总可以了吧！可效果却并不好，孩子还是会出现这样那样的问题，这该怎么办呢？家有考生，家长真是如履薄冰。家长应该了解，现在不只是“一颗红心两种准备”的年代了，更重要的是应该培养孩子哪些心理素质，以应付要面对的困难、挫折和挑战。

首先，自信心是战胜困难的法宝，但家长不知道如何保护、培养孩子的自信心。

许多孩子对考试感到紧张，压力大，其实家长并没有逼他们考高分，关键点还是自信心不足。如果你问他为什么紧张，孩子说：“我怕考不好？我也复习了，但我怕考试时，一紧张就忘了。”“我怕考不好，同学们会看不起我。”“我爸妈对我太好了，我考不好怕对不起他们。”“爸妈老唠叨，我心里特烦。”孩子中有太多的顾虑，怎能轻装上阵？家长也希望孩子信心百倍，但信心不是药水可以随时灌注。自信心是对自我能力的信任和肯定，就是相信自己能干好某件事！孩子要有机会去做一些自己想做的事，通过自己的努力，克服种种困难，最后成功了，哪怕是一件小事，孩子就会逐渐认识、了解、承认自己的能力。在这个过程中，还需要家长信任、肯定并鼓励孩子，孩子才会相信自己的能力，强化自己的行为，并愿意不断努力。可是，许多家长很少让孩子独立思考和行动，不让孩

子做家务和应付外界事物，老担心孩子这也做不好，那也做不好。孩子一问问题，家长就给他现成答案；孩子一遇到困难，家长就帮助解决。同时，有的家长还经常挑剔孩子，很少表扬和鼓励孩子，对孩子说得多，让孩子做得少，对孩子操心多，放心少。这样孩子肯定对自己也产生怀疑了，家长怎么能培养出孩子的自信心呢？

其次，家长要懂得帮助孩子克服紧张情绪的科学方法，而不是照顾越多越好。

怎样才能让孩子有最好的情绪状态？家长是费尽心机。有的家长想让孩子早晨多休息一会儿，就尽量晚一点叫醒孩子，给孩子做好早饭，盛在碗里，打好洗脸水，挤好牙膏；给孩子准备好衣、袜、鞋，然后才叫醒他。孩子迷迷糊糊地起床，一看时间晚了，就特别不满，甚至无端发脾气。有的家长对孩子过分溺爱，对孩子百依百顺，孩子几乎没有受过什么挫折，当模拟考试成绩不理想，又受到老师的批评时，就特别怕考试，怕见人，再也不愿去学校。还有的孩子在临考前的早晨，在家大哭大闹，说肚子痛、恶心、浑身难受等，选择逃避考试。心理学家研究发现，让大脑休息的最好方法是睡觉或体力活动（运动、劳动）。清醒状态下，即使什么都没干，大脑也在工作。如果大脑总是处于紧张和疲劳状态，学习效果就很差。而面临考试的孩子，晚上睡得晚，早上起得早，睡眠不充足，白天又几乎没有任何体力活动，大脑怎么能得到有效的休息呢？正确的做法应该是，课间可以跳绳、慢跑 10 分钟；在家可以学习

50 分钟，劳动 10 分钟，这样的学习效率要比连续学习几小时好得多。人在持续的心理紧张状态下，还会产生植物神经系统功能紊乱，出现心悸、出汗、头疼、腹痛、痛经等症状，甚至有的孩子会歇斯底里，出现这些不适，都需要尽早找心理医生对症治疗。

第三，家长不要把自己的紧张、焦虑情绪传染给孩子，考试时像平时最好。

有的家长生怕孩子不好好复习，将来考不好，整天在孩子耳边唠叨，什么现在条件多好呀，我们为你付出多少心血呀，你要是考不好对得起谁呀？现在都什么时候了，你准备得充分了吗？把孩子搞得紧张不够，烦躁有余。有的家长正好相反，什么也不敢对孩子说，生怕哪句话刺伤孩子；做饭时特别注意增加营养，吃饭时盯着孩子的筷子，生怕孩子吃得少，营养不够，晚上还要准备夜宵；半夜要起来看孩子，怕着凉感冒；什么都不让孩子做，怕浪费孩子的时间；等等。这些小心翼翼的做法，都会让孩子感到无形的压力，感觉到家长的焦虑心情。大多数家长都要对孩子强调：“千万别紧张！一定要好好考！”其实，紧张的情绪是越强调越出现，越控制越严重。当紧张情绪出现时，要教会孩子顺其自然，“紧张去吧，我豁出去了”，同时做深呼吸，不要拼命克制，而是让紧张过去，镇静几分钟后，开始答题。如果不克制紧张，几分钟后它就会自然而然地过去，顶多出一身汗而已。

孩子面临考试，心理状态比较敏感、脆弱，家长要有一颗

平常心，把“战”时当平时，用轻松、镇静的情绪去感染孩子。孩子情绪稳定，才能保证水平正常发挥。

每年全国各地许多中学邀请我为学生、家长和老师讲授心理健康课程，课后很多师生、家长纷纷来电或发邮件向我表达谢意，说我教授的方法解决了他们的烦恼。中高考心理调适法是我二十多年来通过大量研究和实践总结出来的方法。在这本书的出版酝酿中，我考虑到一些学生喜欢看漫画的兴趣，邀请王陆陆女士创作了诙谐幽默的漫画，以这种图文并茂的方式，让中高考学生在压力之中轻松一下。学生如果真的能尝试书中的方法，放下压力，成绩会有明显提高。家长要真正从改变自身做起，正确积极地引导孩子，才能培养孩子具有良好的心理素质，以应对今后的各种挑战。这也是我设立学生篇和家长篇两个版块的用意所在。

在这里，我借用成龙电影《A计划》作为这本书的书名——《应考A计划》，一方面烘托一下众多家长都有“望子成龙”、“望女成凤”的心情；另一方面，衷心祝愿广大考生能够怀着龙马精神，一飞冲天，考出自己真正的实力。同时，也希望自己有更多的“A计划”书籍出炉，奉献给广大读者。

最后，我想说的是，专注、正向、积极心态，无敌！

杨霞

2016年5月5日于北京

目 录

楔 子

/ 1

学生篇



第一部分 战胜自我

/ 5

一、焦 虑

/ 6

二、抑 郁

/ 11

三、烦躁，学不进去

/ 16

四、恐慌，害怕考试

/ 21

五、学习努力，成绩却下降

/ 26

六、陷入恋爱，难以自拔

/ 32

七、失眠、头重感

/ 37

八、强迫

/ 42

九、上课、考试、写作业时犯困

/ 47

十、马虎、粗心大意

/ 52

第二部分 调整自我

/ 57

第三部分 放松自我

/ 63

家长篇



第一部分 帮助孩子中高考, 从我做起 / 69

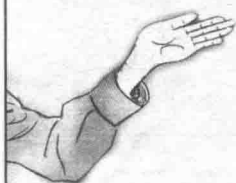
- 一、家长忍不住 / 70
- 二、家长管得太多 / 75
- 三、孩子不争气 / 80
- 四、家长情绪 / 85
- 五、家长唠叨 / 90
- 六、家长担心孩子早恋 / 95
- 七、家长溺爱 / 99
- 八、家长导致孩子自卑 / 104
- 九、家长强势 / 108
- 十、家长吵架 / 112

第二部分 家长一分钟自我调整 / 117

尾 声 / 121

楔子

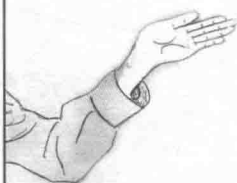
这是独一无二的双青花
瓷，要好好珍惜！



这是独一无二的山水画，
要好好珍惜！



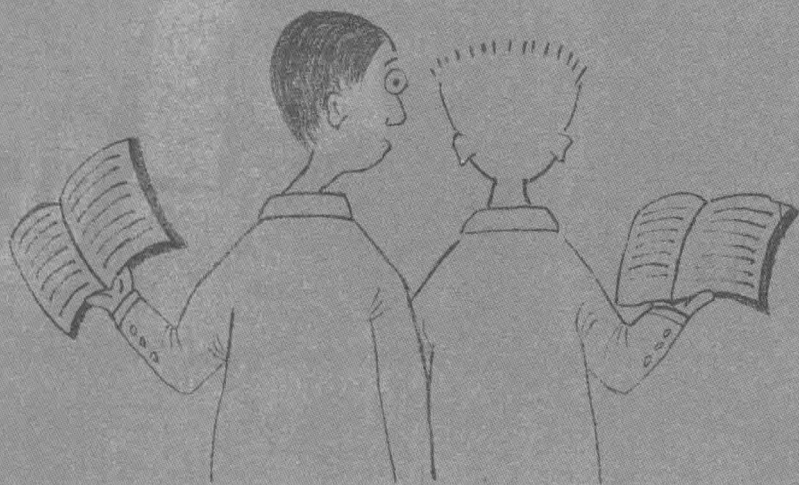
这是我们独一无二的地球，
一定要好好珍惜！



这是地球上独一无二的
你，一定要好好珍惜！



学生篇





第一部分 战胜自我

阻碍我们成功的最大敌人其实是我们自己，我们自己身上存在着要强、怕输、想赢、怕烦、怕累、退缩、懒惰、紧张、怀疑等许多问题，很多人以为这都是不可逾越的，自身无法克服的。其实，心理学是研究人的行为及其规律的科学，我们要是了解了自己心理的规律，掌握了控制自己行为的方法，那么，许多心理问题都会迎刃而解。只有战胜了自我，才有可能取得成功。

我们首先要了解我们都有哪些心理问题以及其中的规律。