

叶一舵◆主编

中学生心理健康

高中三年级·自助读本

ZHONGXUESHENG



XINLI
JIANKANG



福建教育出版社

ISBN 978-7-5334-4241-5



9 787533 442415 >

定价: 9.60元

总主编 陈 鹤 蒋 颖

分主编 陈鹤 蒋颖

副主编 陈鹤 蒋颖

编委 陈鹤 蒋颖

中学生心理健康

► 高中三年级·自助读本

◆ 叶一舵 主编

福建省教育厅 福建省教育厅

主编 叶一舵 副主编 叶一舵

编委 叶一舵 叶一舵 叶一舵

出版 福建教育出版社

(福州) 福建教育出版社

福建教育出版社

福建教育出版社

福建教育出版社

福建教育出版社

福建教育出版社

福建教育出版社

福建教育出版社

福建教育出版社

福建教育出版社

福建教育出版社

福建教育出版社

策 划：张惠芳

责任编辑：张惠芳

美术编辑：赵 艺

插图设计：赵 艺

中学生心理健康

高中三年级·自助读本

叶一舵 主编

福建教育出版社出版

(福州梦山路 27 号 邮编：350001)

电话：0591—83726971 83725592

传真：83726980 网址：www.fep.com.cn

福建省新华书店发行

福州华彩印务有限公司印刷

(福州新店南平路鼓楼工业小区 邮编：350012)

开本 720 毫米×1000 毫米 16 开本 8.5 印张 123 千字

2007 年 9 月第 2 版 2007 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5334-4241-5 定价：9.60 元

如发现本书印装质量问题，影响阅读，

请向出版科（电话：0591—83726019）调换。

《中学生心理健康》(高中)编委会

主 编：叶一舵

编写人员（排名不分先后）：

叶一舵	谢维兴	张 颀	卢文洁
高思刚	陈 姬	陈瑞山	黄 重
程 灵	王培华	李 想	肖 盈
陈 虹	余香莲	任志洪	张惠芳

目 录

第一单元 心态篇.....1

- 一 心态与状态1
- 二 平常心 进取心9
- 三 拥有自信15
- 四 在挫折中坚持22
- 五 压力应对30
- 六 情绪优化36

第二单元 学习篇43

- 七 管理时间43
- 八 寻找最佳的学习方式50
- 九 复习策略三步走57
- 十 好习惯与坏习惯63
- 十一 学会科学用脑69

第三单元 应考篇76

- 十二 临考心理76
- 十三 减轻考试焦虑82
- 十四 应考技巧91
- 十五 考后心态调整97

第四单元 选择篇105

- 十六 选择是一种能力 ...105
- 十七 科学填报志愿111
- 十八 职业选择119

一 心态与状态

高三众生相

小风是一个活泼、开朗的男生，以前是班里的“开心果”，他的周围总是笑声不断。可自从升入高三，一心想上重点大学的他，话也少了，笑也少了，取而代之的是紧锁的眉头和长时间的沉默。随着高考临近，他的弦绷得越来越紧，几乎让他窒息。一到要考试他就反常，觉得浑身不对劲，失眠、焦虑、恐惧、不安。他现在对高考完全丧失了信心，再也无力面对高三生活。

心态的力量

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去。由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度就会掉下来，它一次次地向上爬，又一次次地掉下来……

第一个人看到了，叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而一无所得。”于是，他日渐消沉。

第二个人看到了，说：“这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它这样愚蠢。”于是，他变得聪明起来。

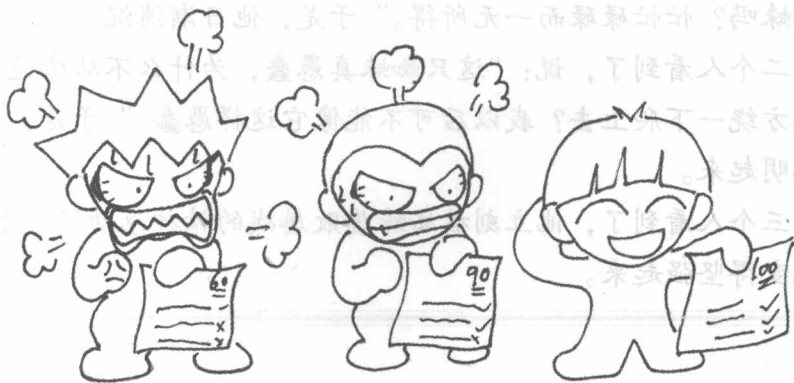
第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。

每一个人的心灵深处都藏着一个“金矿”，那里有高贵、充实和快乐生活所需要的一切东西。如果能开发这个“金矿”，我们在生活中就能拥有更多的财富、健康、幸福和快乐。而心灵是否能发挥力量，这力量有多大，取决于心灵的状态，即心态。

心态有很多种：或者沉着、乐观、自信、进取、宽容、坦然，或者愤怒、悲观、犹豫、浮躁、虚荣、怨恨、冷漠、焦虑……虽然我们有时会忽视自己的心态，但心态却从来不会忽视我们，它时时刻刻都在支配着我们的一言一行，决定着我们的命运。

心态是如何影响人的呢？当你具有或保持一种心态后，它通过思维、情绪、意志支配你的行为，同时你的行为过程及结果又加强并助长这种心态。例如，你有自信，就能够出色地完成考试，你就能在一种积极的、期待的、兴奋的状态中去学习、应考，同时你的努力及收获又加强了你的自信。又比如，你欣赏一个人，你喜欢他，你就会主动去和他沟通、交往，之后你会不断地发现这个人的优点，从而更喜欢这个人。

所以，你的心态就是你真正的主人。要么你去驾驭命运，要么是命运驾驭你。运用积极心态支配自己人生的人，拥有积极奋发、进取乐观的心态，能乐观向上地正确处理人生中遇到的各种困难、矛盾和问题；运用消极心态支配自己人生的人，心态悲观、颓废、麻木，不敢也不去积极解决人生所面对的各种问题、矛盾和困难。



高考“状元”谈心态

胡玲（1999年黑龙江省文科第一名）：我觉得高考是一场知识战，同时也是一场心理战。

刘翔（1999年山东省文科第一名）：从心理上战胜高考，可以说高考就成功了一半。

张宇（2000年天津市文科第一名）：调整心态是非常重要的。我在高考前并没有疲劳地复习，而主要是调整心态。我想在平时已把汗水付出，到时候就一定能有收获。

李彦铭（2001年天津文科第一名）：高考就是高三期末考试，看完卷子以后，觉得高考试卷不过如此，心态自然平和。

慈颜谊（2001年山东文科第一名）：我从来都是以平常心对待大考，高考临场状态特别好，发挥充分，数学得了150分。

这些高考状元一致认为，考试成绩好，一是平常基础好，知识掌握牢；二是考试心态好，临场发挥及心态调整好。

高三不良心态扫描

小风进入高三之后的不良状态，并不是由于他知识、技能或智商的欠缺造成的，而是源于他消极的心态，比如对自己不当的评价、对考试的过度重视、对环境的异常敏感、对前途的莫名悲观等。这些消极观念因素导致小风的状态一直处于低谷，他无法以健康、积极的心态来投入学习和生活，陷入恶性循环。在高三紧张的环境下，许多同学都会有类似小风的情况。

焦虑	主要表现在对“考试”的过度敏感，对攻克学习难关、顺利通过考试的过分担心，对前途的不确定、对现实的不满等，轻则情绪紧张、思维亢奋，重则产生抑制作用，带来思维、行为紊乱，如食欲不振、失眠、血压升高等。	嫉妒	面对周围同学的努力，面对过去不曾有过的强大压力，高三学生特别容易产生嫉妒心理，对别人的优势表现出一种不悦、怨恨、恼怒、自惭，甚至带有破坏性的负性心态，它与羡慕、自卑等掺杂在一起，混和出一种难言的辛酸味。
----	--	----	---

自卑	表现为对自己的能力评价不足,伴随着害羞、不安、内疚、忧郁、失望等情绪体验,特别在一两次考试失利后,容易对自己的知识、能力、精力都产生怀疑。	浮躁	由于学习进度快,学习压力大,许多学生在学习过程中出现浮躁、冲动的情绪,表现为三分钟热度,经常抱怨,终日觉得心情沉重,找不到目标。
抑郁	进入高三后,大家都绷紧了弦,在学习上不敢有丝毫的放松,许多人看到同学的勤奋与进步,就暗自惶恐不安,于是自己就不自觉地建起一堵厚厚的墙,长期躲在墙后观察别人,不许别人跨越,渐渐自我封闭。	麻木	当持续被动地接受无穷无尽的知识输入和试题轰炸后,思维和情绪就会松懈下来,对学习、高考都变得麻木,失去目标,得过且过,浑浑噩噩地度过每一天。

请参考上述不同的心态及其表现,仔细想想,试着描述自己现在的心态。

其实高三生活就是人生的一段旅途,沿途中有许多坎坷泥泞,但也有看不完的美景。如果我们的心总是被灰暗的风尘所覆盖,干涸了心泉,黯淡了目光,失去了生机,丧失了斗志,高三的风景岂能美好?而如果我们能保持一种健康向上的心态,即使身处逆境,也一定会有“山重水复疑无路,柳暗花明又一村”的一天。



如何拥有健康的心态

我们知道，自信往前一步，就变成了狂妄、固执，往后一步，就成了自卑；冷静往前一步就变成了急躁、冲动，往后一步就成了冷漠；紧张恰到好处时，能让我们集中注意力，如向前一步，就成了恐惧，向后一步，就成了松懈；勇气是一种积极的心态，但往前一步，就成了飞扬跋扈，向后一步就成了胆怯……所以，心态最重要的是和谐。拥有健康的心态，其实就是使心理保持在一种平衡状态，这种状态同时也是一个心理成熟的标志。

◆ 学习心态调适

高考是人生的重要转折点，许多学生夸张地认为“十年寒窗苦，一朝定乾坤”，所以进入高三的同学心态处于一种高考应激状态，表现出紧张、焦虑、易怒等不良心理状态。而高考既是打知识战，也是打心理战，越临近高考，心态的作用就越突出。

☆ 从容规划，摒弃浮躁

制定目标 如果你总是随性地安排自己的学习、娱乐，那么，现在你需要给自己的高三生活一个规划。相信这份清晰的规划能及时调整你的步伐，让你从容地前进。



冷静一分钟 当你在一道难题上奋斗了一小时却毫无头绪时，当你背了一晚上古文仍然漏这漏那时，当你上了一天的课精疲力竭时，那

么，请你闭上眼睛，深呼吸，试想一下窗外暖暖的阳光、清脆的鸟啼、爸爸的笑容、妈妈烧的饭菜……冷静一分钟，胜过无尽的抱怨！

☆ 坦然面对，不再恐惧

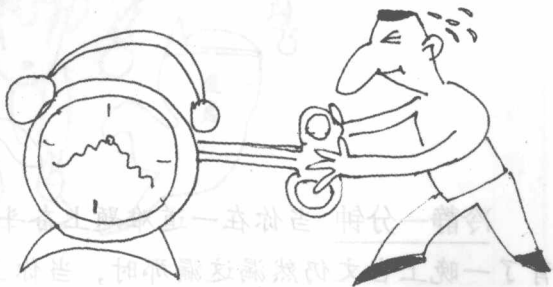
预测最坏的结局 焦虑和恐惧的对象往往是考试后果，由于它具有不确定性，所以焦虑有时缘于对考试结果的过分悲观。这时，不如做一个预测，假如高考失利了，你的生活会如何？这个结局你能否承受？如果最糟的结局你都可以承担，那还有什么好畏惧的？

放松训练 当你发现心跳加速、呼吸急促的时候，可采用放松训练排除焦虑。首先采用意念放松，静下心来，闭上眼睛，深呼吸，以达到排除一切杂念、心静神宁的境地。其次是肌肉放松，循序交替收缩和放松骨骼肌群，细心体会肌肉的松紧，缓解紧张和焦虑。

☆ 信心支持，走出自卑

客观地评价 真正接纳自己是树立自信的第一步，如果自己都不爱自己，怎么会有信心去实现梦想？所以，不要苛刻地要求自己达到尽善尽美的程度，要主动挖掘自己的优点、长处，同时透视他人的优缺点，客观地对自己和他人做出评价。

积极的暗示 积极的暗示有助于增强自信。首先可采用言语暗示，可以经常鼓励自己：“我觉得难，别人也觉得难，我不畏难！”“我有实力我怕谁？”久而久之形成一种积极的条件反射，你就成为控制自己心态的主人。其次可采用行为暗示，例如步态的调整，挺起胸膛，让步态轻松稳健。同时也可采用眼神暗示。你的眼神可以透露出很多信息，当你不敢正视对方的时候，别人会觉得你胆小、羞怯，所以，亮起你的眼睛，正视对方，自信在你眼中！



☆ 积极进取，摆脱麻木

松懈会使人麻木，进而瓦解你的意志，拖住你前进的脚步。要是你再坚持一刻，度过难关，也许你就尝到了奋斗的乐趣，分享到了成功的喜悦。成功在于坚持。所以请给自己拧上发条，改变倦怠的生活和学习习惯，不妨给自己一个闹钟，让它来提醒你，时间在继续，生命在继续，你也必须奔跑！



◆ 人际心态调节

高三阶段的关键性使得高三学生担负着特殊的使命，在紧张的学习氛围下，身边原本可以推心置腹、无所不谈的同学、朋友，一时间成了竞争对手，或猜疑，或疏远。不良的心态无疑会对情绪产生不小的影响，如何调节自己的人际心态，让自己置身于积极、轻松、和谐的人际关系中，是高三学生必须面对的。

☆ 真诚宽容，消除嫉妒

真诚交流 许多嫉妒是由误解产生的，误认为对方的优势会对自己形成威胁，所以耿耿于怀。这时需要敞开心扉，主动接近，加强心理沟通。在这个过程中，你也许能更多地了解到对方，接纳对方，同时告诉对方自己的不足及烦恼，以获得心灵安慰，从而达到自我宣泄的效果。

取长补短 步入高三，同学间的竞争气氛渐浓，所以特别需要采取正确的比较方法，客观看待自己 and 他人。不要把优秀的同学仅仅看成是与自己有竞争关系的对手，而要看成是促使自己进步的动力。不要仅仅拿自己的长处和他们的短处比较，要注意取长补短。同时，还应

把重点放在和自己的比较、竞争上。

转换参照 嫉妒心理多是产生于原来水平相当、彼此关系密切的人之间，因为对方的成功时刻在你眼前晃动，在挑战你的实力。这时，你可以转换自己的参照系。一方面，你可以拿对方跟更优秀的同学比，他的弱势能使你达到心理平衡；另一方面，你也可以拿自己的长处和对方的短处比，这种“阿Q”精神在一定程度上能缓解嫉妒的强度。

宽容接纳 如果说嫉妒心理代表着一种平庸和狭隘，那么能够积极地容纳别人和欢迎别人超越自己的态度则代表一种高尚和睿智。在高三学习过程中，不时会发现周围的同学正在赶超自己，如果你能接纳他们的进步，那么你就能走出狭隘的自我小圈子。

☆ 保持乐观，告别抑郁

审视自己的内心 封闭自己并不能阻止别人的进步，反而使你因缺乏交流和帮助而停滞不前。每个人都需要朋友的坦诚相待，只是因为谁也不肯承认自己孤独，谁也不肯先打开自己的心扉。这时，不妨问问自己的心：你真的希望一个人度过这一年吗？你真的不需要朋友的关心吗？

大胆地拥抱友谊 不要把自己束之高阁，请露出本来就属于你的灿烂笑容，主动地同周围的同学交流，一个眼神、一句话、一番讨论，都是沟通的开始。相信这种心与心的交流能为你们的心灵打开一扇窗，让温暖的阳光照进来。

主动寻找快乐 也许你不擅于言谈，不擅于溶入热烈的气氛，那么，你一定要尝试着去寻找快乐。如果你总是想：比起别人的欢乐，我那一点快乐算得了什么？那么你就会永远陷入痛苦、孤独中。其实我们身边隐藏着许多快乐的元素，一个好天气、一次意外的邂逅、一种豁然感悟……它们都会给你心灵带去安慰。

二 平常心 进取心

高三众生相

面对即将来临的高考，阿刚显得不知所措，该读的读了，该看的看了，该背的背了，不知道现在该干什么了。本来他自我感觉良好，可爸爸妈妈总把专门做的饭菜端到他跟前，衣服洗干净熨好摆在他面前，他有点承受不起了。要是考不上大学，怎么对得起父母？于是，他只好乖乖去复习，可是读着读着，脑子就浮现出高考当天的情境，幻想起成功的喜悦或失败的痛苦。结果不仅给自己加了压力，他变得焦虑起来，而且复习也提不起劲了。

平常心与进取心

高三学生经常会出现类似阿刚这种不良的心态，究其原因，是缺乏必要的平常心 and 进取心，缺乏对待高考本身的客观态度、从容平稳的心态和为自己前程奋斗的精神。要想充实地度过高三，在高考中发挥自己的水平，平常心 and 进取心，二者缺一不可。

所谓平常心，是指处于紧张状况或突发状况下能保持平静沉稳的心态。平常心是一种境界。在高考面前，我们尤其需要这样一颗从容的心。那些在高考中发挥好甚至超水平发挥的同学，绝不是凭一时的运气。能否保持一份从容不迫的平常心，是关系到水平发挥的重要因素。

三伏天，禅院的草地枯黄了一大片。“快撒些草籽吧”，徒弟说，“别等天凉了”。师傅挥挥手说：“随时。”

中秋，师傅买了一大包草籽，叫徒弟去播种。秋风疾起，草籽飘舞。“草籽被吹散了。”小和尚喊。“没关系，吹去者多半中空，落下来也不会发芽”，师傅说：“随性。”

撒完草籽，几只小鸟即来啄食，小和尚又急了。师傅翻着经书说：“没关系，随遇。”

半夜一场大雨，弟子冲进禅房：“这下完了，草籽被冲走了。”师傅正在打坐，眼皮都没抬，说：“随缘。”

半个多月过去了，光秃秃的禅院长出青苗，一些未播种的院角也泛出绿意，徒弟高兴得直拍手。师傅站在禅房前，点点头：“随喜。”

所谓进取心，是指努力向前、立志有所作为的一种积极的人生态度。有进取心的人有生活目标，有精神支柱，生活充实，心情愉快。丧失斗志的士兵即使有再精锐的武器，也无法赢得胜利，高考的成功同样有赖于奋发向上、勇于挑战的积极心态。

平常心并非不思进取的平庸，进取心也非好高骛远。进取心描绘出人生的绚丽蓝图，但是若没有平常心为后盾，终究不过是一幕海市蜃楼罢了。在冷静中积极进取，才是通向高考成功的道路！

心态失衡的原因

阿刚所遇到的困惑，是许多面临高考的学生们常经历着的。过重的内外界压力所导致的焦虑同长时间处于备考状态的麻木并存，既不能使自己精神放松，也无法激发起斗志，只能静静地等待高考的到来，等待从噩梦中解脱。高三学生的这种心态失衡，有其特殊的原因。

◆内部因素

认知评价 由于主观上认定甚至夸大考试的可怕和对自己构成的威胁，高三学生常常陷入焦虑、恐惧、担忧，失去一种平常、从容、冷

静的心态。看到其他同学的快速进步,就暗暗感到一种潜在的威胁,害怕失败。一些学生对生活中的坎坷估计不足,对自己的能力和知识水平缺乏全面认识,当学习稍有退步或生活中稍有挫折,就感到力不从心,迷失自我,倦怠、麻木油然而生,从此松懈下来。

人格特征 从人格类型上看,外向型学生的人格特质中既存在冲动、不安、兴奋等特质,又存在乐观、开朗、无忧无虑等品质,致使他们易走极端,要么烦躁、焦虑,要么萎靡不振;而内向型的学生把注意指向自身,过分关注自己行为的效果,易导致抑郁、孤僻、自卑,意志薄弱的人往往最后选择了放弃。

◆外部因素

家长的过高期望 大多数父母对于孩子的学业都是十分关注的,虽然表现形式有所不同,或者严厉监督,或者关怀备至,或者小心翼翼。子女看到父母为自己所做的一切,原本不轻松的心理又加上了一份“温柔”的压力,内心的烦躁、不安可想而知。有些孩子生怕父母失望,就故意降低自己的目标,从而丧失了拼搏的斗志。

学校里潜在的竞争 学校是一个充满竞争的集体,高三学生之间的竞争更为激烈,名次上的微小变动都会牵动每个人的心。大家害怕自己稍不注意,同学就会超过自己,敏感、紧张、焦虑,成绩停滞不前的学生特别容易产生自卑、厌烦情绪,导致丧失奋斗的动力。

