

张玲
张敏 / 著

人生

REN SHENG DI YI BO

第一搏

什么因素决定你的考试成败
最后60天，你该读哪一个整体安排
怎样才能在最后60天里提高学习效率
如何用三招自修技术克服自卑

如何对付失眠？
培养自信，从走路加快30%开始

把复杂的内容整理成图表可减轻记忆负担
真正的记忆术就是注意术
《个案分析》别为平淡而自责

百花

洲

文

社版出

高考心理准备

60
天

高
考
心
理
准
备
60
天

人 生

REN SHENG DI YI BO

第 一 搏

张玲 张敏 / 著

百 花 洲 文 艺 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

人生第一搏:高考心理准备 60 天/张玲,张敏著.

南昌:百花洲文艺出版社,2000

ISBN 7-80647-207-X

I. 人… II. ①张…②张… III. 学习方法-高中-

升学参考资料 IV. G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 18662 号

书 名:人生第一搏——高考心理准备 60 天
作 者:张玲 张敏
出 版 行:百花洲文艺出版社(南昌市新魏路 17 号)
经 销:各地新华书店
印 刷:江西科佳图书印装有限责任公司
开 本:850mm×1168mm 1/32
印 张:5.25
字 数:12 万
版 次:2000 年 4 月第 1 版第 1 次印刷
2000 年 6 月第 1 版第 2 次印刷
印 数:3001—6000
定 价:8.50 元

ISBN 7-80647-207-X/G·39

邮政编码:330002

(江西文艺版图书凡属印刷、装订错误请随时向承印厂调换)

目 录

一、最后 60 天,心态调整比知识复习更重要 /1

- 1.〈个案分析〉姐姐名落孙山:不是输在知识准备上,而是输在心理状态上 /1
2. 面临高考,最怕的就是紧张焦虑 /2
3. 考试焦虑是块三合板 /3
4. 考试焦虑会恶性循环 /3
5. 什么原因导致你的考试焦虑? /4
6. 考试焦虑并非不治之症 /5
7. 毫无压力,并非好事 /6
8. 适度紧张对高考有利 /6
9. 最后 60 天,你应该有一个整体安排 /7
10. 作心理准备,决不是浪费时间 /7
11. 怎样才能以最佳心态走进考场? 本书将助你一臂之力! /8

心理测试一:考试焦虑的原因分析 /8

心理测试二:考试焦虑度自测 /12

二、树立积极的考试观 / 15

1. 小作业:高考是什么? /15

2. 高考对每个人来说都是一段艰苦的岁月 /16
3. 考而不死是为神 /17
4. 人生能有几回搏 /18
5. 对老三届来说,高考是救星 /19
6. 高考是你成长的进身之阶 /20
7. 走出高考炼狱,你将跨出人格成熟的一大步 /20
8. 考取之后,你将摆脱对家庭的依赖,真正走向独立 /22
9. 其实,高考再苦,还不是最苦的 /23
10. 当你缺乏动力时,不妨想想别人对你的“歧视” /23
11. 与其将来承受名落孙山的痛苦,不如现在再努力一点 /24
12. 变“要我考”为“我要考” /25
13. 再给你一年时间,最有效的还是最后两个月 /26
14. 考生要住宾馆吗? /27
15. 你愿意被保送直升大学吗? /27
16. 不是大学在选你,而是你在选大学 /29
17. 结交几位大学生朋友,会激发你备考的斗志 /29
18. 高考前几个月,到大学去走走 /30
19. 即使真的考不上,又能怎么样! /30
20. 指望作弊是自乱其心 /31
21. 近乡情更怯——考前“接近远离现象”的分析 /33
22. 再填一遍:高考是什么? /33

测试一:测测你的学业成就动机 /34

测试二:你的择学倾向如何? /37

三、培养自信心 / 39

1. 你想什么,什么就是你 /39

2. 消极的自我评价常常是自卑的根源 /40
3. 消极的自我评价常常是无意识的 /41
4. 消极的自我评价总是错误的 /41
5. 如何用三栏目技术克服自卑 /42
6. 马上动手揭“标签” /44
7. 消除头脑中的“暴君” /45
8. 当你感到自己很笨时,追问下去:真是这样吗? /45
9. 你敢拿自己的缺点开玩笑吗? /46
10. 要善于表扬自己 /47
11. 多用肯定的语气说话 /47
12. 将“我”改变成“我们”,有利于克服自卑感 /48
13. 铿锵有力的誓言,具有神奇的激励作用 /48
14. 培养自信,从走路加快 20% 开始 /49
15. 翻翻初中课本,有助于增长自信 /50
16. 与其懊悔过去,不如抓住现在 /51
17. 与其想克服短处,不如发挥长处 /51
18. 他为何要掩饰自己的勤奋? /52
19. 刻意掩饰自己的勤奋,会导致一系列严重后果 /53
20. 即使你比别人笨一点,你照样能学好 /54
21. 你发挥了自己的最大潜力吗? /54
22. 将失败归因于能力,会使人自卑 /55
23. 将原因更多地归因于可控因素,可以增加自信 /56
24. 过分自尊容易导致自卑 /56
25. 当心:别用紧张做借口 /57
26. 自信的人从来不信命 /58
27. 选择一张自信的照片贴上准考证 /59

测试:你是不是自信的人? /60

四、最后冲刺时的复习心理 / 68

1. 知己知彼,百战不殆——了解命题老师的心理 /68
2. 高考之前,改掉“晚上看书,白天睡觉”的习惯 /69
3. 做一个合格的“图书管理员” /70
4. 走出关于记忆的误区 /71
5. 明确的阶段复习目标会给你精神鼓励 /72
6. 合理运用你的生物周期 /72
7. 用自己熟悉的事物来帮助记忆 /72
8. 多用眼睛看比听更有效 /73
9. “鸭子是鸟类吗”给我们的启示 /73
10. 背过的知识需要适当复述 /74
11. 复习时有必要看着答案背问题 /74
12. 重要的内容可放在开头和结尾来复习 /75
13. 把复杂的内容整理成图表可减轻记忆负担 /75
14. 营造一个良好的记忆环境 /76
15. 复习时应充分发挥左、右半脑的功能 /76
16. 经常整理记忆系统,让大脑“积极遗忘” /77
17. 不要用“和尚念经”的方式记忆 /77
18. 善于抓紧时间的人,才善于管理自己的头脑 /78
19. 过去的总是美好的——把记忆与愉快相连 /78
20. 多制造回忆线索 /79
21. 积极利用遗忘理论——睡前、醒后复习 /79
22. 有时看书比睡觉是更好的休息 /80
23. 也许你可以自己奖赏自己 /81
24. 零碎的时间应用于巩固强化知识而不是背新知识 /81

- 25. 适当的过度学习以 50% 为宜 /82
- 26. 针对不同性质的复习内容采用不同的记忆方法 /82
- 27. 连续复习时间不宜过长 /83
- 28. 真正的记忆术就是注意术 /84
- 29. 帮“新知识”安个家 /85
- 30. 试试自己当个小老师 /85
- 31. 充分发挥人体的感觉器官作用来帮“助记忆” /86
- 32. 做复习题时不必循序渐进 /87
- 33. 让“厚的”变薄 /87
- 34. 让“书上的”变成“我的” /88
- 35. 将“不懂的”明确界限 /88
- 36. 人不能靠自己的意志来控制意志 /89
- 37. 放弃“面面俱到”的念头 /89
- 38. 对“新生事物”引起足够重视 /90
- 39. 最后总复习时,应该和同学保持联系 /90
- 40. 最后几天的复习应舍难就易 /91
- 41. 考试前一天可重点复习每章概要 /91
- 42. 熟悉过去的考题会对你有所帮助 /92
- 43. 把自己放在“背水一战”的境地 /92
- 44. 制定最后的总复习时间表 /92

测试一:测测你的记忆力 /93

测试二:复习技法与应试技能测试 /96

五、复习时缓解紧张的一般方法 / 102

- 1. 你不能直接控制情绪,却可以直接控制行为 /102
- 2. 放松法之一:调息放松 /102

3. 放松法之二:想象放松 /104
4. 放松法之三:张—弛肌肉放松法 /105
5. 放松法之四:音乐放松法 /106
6. 用系统脱敏法缓解考试焦虑 /107
7. 将焦虑说出来 /110
8. 每学习 1—2 个小时,便跳 5 分钟迪斯科 /110
9. 休息时,宜做全身运动游戏,不宜做智力游戏 /111
10. 大声朗读可调节情绪 /111
11. 备考期间,偶尔不妨疯狂一把 /112
12. 与沙发作战,是缓解紧张的一种方法 /113
13. 洗澡比喝咖啡更能提神 /113
14. 备考期间,宜讨论不宜争论 /114
15. 如果你感到不舒服,请放下书本 /115
16. 〈个案分析〉别为手淫而自责 /115
17. 你为何失眠? /116
18. 一两夜的失眠,不会影响第二天的正常工作 /117
19. 如何对付失眠? /117

测试:焦虑自评量表 /118

六、考场中的快速放松法 /119

1. 考前一晚没睡好,并不会影响平时良好的分析判断能力 /119
2. 考前避开考场外躁动的人群,保持一份冷静 /120
3. 高考时,最好使用自己惯用的学习用品 /120
4. 抬头挺胸,从容入场 /121
5. 坐定之后,观察四周,寻找最佳感觉 /121
6. 做一个旁观者,看看别人的紧张模样,有助于自己放松 /121

7. 面对主考官不妨幽默一下 / 122
8. 答卷之前,做些小动作有助于缓和紧张情绪 / 122
9. 用积极的思考来克服恐惧不安 / 124
10. 考试中觉得身体疲乏,不妨用冷毛巾清醒头脑 / 124
11. 你碰到的难题也正是别人所碰到的 / 124
12. 考场上“记忆卡壳”怎么办? / 125
13. 每做完一大题,作一次深呼吸 / 126

测试:你的应急能力如何? / 126

七、得高分的临场技巧 / 128

1. 熟悉考场并非是“小事一桩” / 128
2. 高考当天,应比考试时间提早两小时起床 / 129
3. 考前一顿舒服的早餐,让你身心轻松走进考场 / 129
4. 住近住远都要提早出门,以防万一 / 130
5. 给阅卷老师留下良好的第一印象 / 130
6. 相信你的“第一感觉” / 131
7. 合理分配答题时间 / 131
8. 重视论述题中的关键词 / 132
9. 考试时别让辨别题中的难题扰乱方寸 / 132
10. 用“框”代替“划”——考试中的适当投机 / 133
11. 回答问题要条理清楚 / 134
12. 考试时“似曾相识”要不得 / 134
13. 轻视容易导致犯低级错误 / 135
14. 草稿也是复查的途径之一 / 135
15. 第一门课没考好,应从中吸取教训,而不是灰心丧气 / 135
16. 考完一门,扔掉一门 / 136

测试一：你的心理适应能力如何？ /137

测试二：意志力的自测 /140

八、家长能为高考做什么？ / 143

1. 创造一个良好的家庭氛围 /143
2. 改变“高考定终身”的观念 /144
3. 多表扬鼓励孩子 /145
4. 你也曾经年轻 /145
5. 与其大声斥责，不如具体指导 /146
6. 别相信药物可以提高智商的神话 /146
7. 高考复习阶段，应注意营养和饮食卫生 /147
8. 别让孩子在复习阶段参加有输赢的活动 /148
9. 滥用奖励会把“游戏”变成“工作” /148
10. 高考前几天，让孩子走出宾馆 /149
11. 你可以信佛，你更应相信你孩子的努力 /149
12. 别让孩子养成对咖啡和镇静剂的依赖 /150
13. 正确对待“逆反心理” /151
14. 过分“贵族化”的生活条件，会让孩子产生心理负担 /151
15. 家教并非“灵丹妙药” /152
16. 复习期间，别禁止孩子的社交往来 /152
17. 良药需加糖才可口 /153
18. 你善意的高期望可能会成为孩子的考试压力 /153

测试一：你的孩子是否正在承受过分沉重的考试压力？ /154

测试二：你了解自己的孩子吗？ /155

测试三：你教育子女的方法正确吗？ /156

一、最后 60 天,心态调整比知识复习更重要

1、〈个案分析〉姐姐名落孙山:不是输在知识准备上,而是输在心理状态上

姐姐是我们姊妹中最聪明的一个,甚至被称为全县的才女,每次数学竞赛、作文竞赛她总是囊括第一,许多男同学憋足了劲要与她一争高下,但每次总是翻身落马,败走麦城。最终他们只能自我解嘲地说:人家那脑子里装了计算机,我们怎么能跟她比呢!然而,凭着这样的实力,姐姐居然在高考中名落孙山,大家都觉得不可思议。

姐姐为什么会落榜?

她不是输在知识准备上,而是输在心理状态上。

姐姐身上肩负了太多人的期望。外公、外婆作为老一代知识分子,由于社会历史的动荡,他们最终成为牺牲品。堂堂名牌大学毕业,后半辈子却只能脸朝黄土背朝天,满腹经纶,无以施展;这一悲剧延续至母亲,由于家庭的原因,虽然成绩拔尖,却难圆大学梦,师范毕业,早早参加工作以分担家庭负担。值得庆幸的是,姐姐赶上了好时光,文革结束,恢复高考,几代人的希望重新被点燃,全部集中在姐姐一人身上。这一份带着血和泪的期望,在懂事的姐姐与全家人心中显得格外沉重、格外庄严。离高考还有一年,但家里的气氛却好像高考已迫在眉睫,姐姐早成为全家的重点保护对象,除了复习还是复习,除了高考还是高考,也许是紧张的神经绷得太久,终于姐姐受不了啦,在一次模拟考试之后,她心态之脆弱暴露无遗。

由于模拟考题较难较偏,大家都没考好,但姐姐却被这从来没有过的低分吓坏了,变得心烦意乱,灰心丧气,一蹶不振。她开始讨厌学习,身体毛病也越来越多,今天头疼,明天肚子不舒服,胃口也不好了,睡觉也不安稳了,学习效率一落千丈,整日里头昏脑涨,手里拿着书本,精神却恍恍惚惚,看书时也经常发呆走神,最后发展到经常失眠。临考之前,她害怕得不行,甚至想打退堂鼓。就在这种糟糕的心态下她走进考场,结果连连失误,分数可想而知。父母、老师、亲戚朋友都为她惋惜不已。

其实,像姐姐这样输在心理状态上的人,每年高考中都为数不少。在高考准备中,心理准备与知识准备一样重要。心态的好坏,就如同一个开关,它可以决定你是否正常发挥。如果你情绪稳定而又满怀信心,满腹的学问会像高山流水,不可阻挡地奔涌流淌;相反如果你信心不足,紧张过分,知识会像个醉汉,要么昏昏欲睡,要么东倒西歪,不听使唤。

希望姐姐的悲剧不要在你的身上重演!

2、面临高考,最怕的就是紧张焦虑

我曾问过无数的考生:面临高考,你们最怕的是什么?大家几乎异口同声:最怕的是紧张焦虑。

是呀,过分紧张焦虑是高考的头号杀手。过于紧张焦虑,甚至产生考试焦虑症,对考试肯定不利。因为思虑过多,担心过分,考生在复习备考期间会心境烦躁,坐立不安,学习效率大减。考试中头昏脑涨,丢三落四,错误频频。不仅会严重影响正常的复习,而且会影响考试时正常水平的发挥。同时,过分紧张焦虑,还会损害身心健康,甚至造成长期的心理问题,这是高考之大忌。

从心理学的角度来说,考试焦虑之所以影响高考,主要在于

它将干扰考生的正常心理功能。首先,它会分散注意,烦躁不安的情绪使你难以集中注意;其次,它将阻断记忆,考生会感到脑袋空空如也,许多知识都回忆不起来;第三,它将瓦解思维,你所拥有的各种分析综合能力难以发挥,最终造成许多考生的终身遗憾。

3、考试焦虑是块三合板

从表面来看,考试焦虑是一种单纯的情绪反应,就是紧张、就是焦虑。其实,考试焦虑是块三合板,它由三种基本成分构成:认知成分、生理成分与行为成分。

首先,考试焦虑有其认知成分,有考试焦虑的人,头脑里一定有许多错误观念,包括对考试的错误认识、对自我的消极评价以及对他人评价的误解等等。比如:“这次考试将决定我的终身”,“考糟了就意味着我是笨蛋”,“考砸了朋友们会看不起我”。考试焦虑的认知成分往往不容易引起人的注意,因此是其隐蔽成分。

其次,考试焦虑有其生理成分,焦虑者往往伴随一系列特定的生理反应及躯体化表现。例如,头昏脑涨、失眠多梦、心率加快、呼吸加剧、胃肠不适、尿频多汗等,这些反应主要受自主神经系统调节,因而主观意志很难加以控制。

第三,考试焦虑还将导致一系列消极和逃避行为,比如,不想上课,厌倦复习,考场上消极被动,应付了事,不动脑筋,东张西望,坐等收卷等,这是考试焦虑的连锁成分。

4、考试焦虑会恶性循环

考试焦虑之所以可怕,并不仅仅在于它对认知功能的单向影响,比如上面提到的分散注意、阻断回忆、瓦解思维,而且在于

这种影响会反过来加剧焦虑,形成恶性循环。这种恶性循环表现在两个方面:恶性循环之一,是考试焦虑中的认知成分与焦虑情绪互相强化,错误信息累积形成认知失真,久而久之,成为习惯化的思维方式,使焦虑有了认识上的根源并不断强化焦虑;恶性循环之二,焦虑导致逃避行为,逃避行为导致学习效率降低,考试失败,考试失败的经历更强化了考试焦虑。以上两个恶性循环不断重复,使人倍受折磨。

5、什么原因导致你的考试焦虑?

既然考试焦虑有许多复杂的成分,那么,你的紧张焦虑是什么原因引起的?请你先翻到后面做一个小小的心理测试:考试焦虑原因分析,它可以帮助你找到答案。

这个由美国学者迪万秋·凯伦编制的检查表,有很广泛的运用。此测量量表由三大部分组成:第一部分内容是测查考试焦虑的来源(或原因)。考试焦虑可能有四方面的原因:担心考糟了他人对自己的评价;担心威胁自我形象,降低自我评价;担心对应试准备不足;担心未来的前途。第二部分内容是测查考试焦虑的表现。它主要有两方面:身体反应,思维阻抑。第三部分内容是测试一般性考试焦虑。它可以反映考生应试时的自信程度。

现在请你根据自己的答题情况,完成下面的概括:

1)在考试焦虑的四种来源中,你的担心主要是什么?

2)在“担心考糟了他人对自己的评价”方面,你反应最强烈的是什么?

3)在“担心威胁自我形象,降低自我评价”方面,你反应最强烈的是什么?

4)在“担心对应试准备不足”方面,你反应最强烈的是什么?

5)在“担心未来的前途”方面,你反应最强烈的是什么?

6)你考试焦虑的第一种表现为多少?在身体反应上,你主要的问题是什么?

7)你考试焦虑的第二种表现为多少?在思维阻抑上,你主要的问题是什么?

8)你对考试的自信程度为多少?

通过以上的分析概括,你就找出了自己考试焦虑的主要原因,抓住了考试焦虑的主要表现。例如,某位学生对自己考试焦虑的第一类来源进行分析之后,对自己的问题做了如下概括:“我在这方面最大的问题是不想使父母失望,他们在期待着我考上大学。”另一位同学的概括是:“当考试结果公布时,我不想让我的同学和朋友看我的笑话,我怕他们认为我是笨蛋。”再如,某位学生对自己考试焦虑的第三类来源进行分析之后,对自己的问题做了这样的概括:“我把自己未来的生活、工作以及由此而来的幸福,全部寄托在我的考试成绩上了。我知道这样想可能太过分,但我控制不了自己。”

6、考试焦虑并非不治之症

了解了考试焦虑背后的各种成分及其原因,你就可以有针对性地进行相应的心理调适。“物有本末,事有始终,知其先后,则近道焉。”

你可以化整为零,各个击破。由于伴随考试焦虑的一系列生理活动受自主神经系统控制,我们很难凭着意志努力直接加以控制,但是,我们能够调整我们的认知,可以直接控制我们的行为。要矫正错误认知,有专门的认知改组技术,要缓解焦虑,有系统的放松之道,后面都会作专门的介绍。只要打破恶性循环链条中的任何一环,考试焦虑就能得到缓解。

7、毫无压力,并非好事

前面我们用了很多篇幅分析了考试焦虑,因为紧张焦虑是高考之大忌。那么,是不是越轻松越好呢?

我认识一个孩子叫小明。由于小明的外婆非常认真好强,在“文革”中因被冤枉而自杀。有了这一切肤之痛,小明的父母对小明的教育走向了另一极端:从小教育小明凡事不必过于认真,“天无绝人之路”,一切顺其自然。结果养成小明对一切都毫不在乎的性格,对一切都无所谓,从不为未来操心,也从不去想怎样为将来负责,整日稀里糊涂,无所用心,“小考小玩,大考大玩”。即使面临高考,也无动于衷,电子游戏照玩,《灌篮高手》一集也不能少看,懒觉照睡,一点也不像个高三学生。高考结果可想而知。尽管他很聪明,大学仍然与他无缘。到这时候,小明及其父母终于醒悟:在人生的关键时刻,毫无压力并非好事。

8、适度紧张对高考有利

面临高考,你感到焦虑吗?你可以翻到后面先做关于考试焦虑度的自我测验。

不知你的得分是多少?一般而言,面临高考,人人都会紧张,只不过紧张程度不同而已。适度的紧张对高考是有利的。

心理学家通过研究发现:外在压力、紧张焦虑与活动的效率之间呈倒“U”形曲线关系。压力过大或过小对考试均不利,过于紧张或一点都不紧张,均非临考的最佳情绪状态。考试焦虑症是高考的大忌,无动于衷也非好事。最佳的状态是:适度紧张,积极准备,充满自信,忙而不慌。

我们回过头来再看看你的得分,如果你的得分很低,甚至只有几分或十几分,说明你对高考太不在乎,分数越低,表示越不