

总主编 张大均



高中三年级  下册

# 中小學生

主 编：刘衍玲 郭成 陈旭

# 心理健康教育



黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社

总主编 张大均

# 中小學生

# 心理健康教育

 高中三年級 下冊

主 編: 刘衍玲 郭 成 陈 旭

副主編: 李 翔 郭 勇 简福平 李 雪



黄河出版传媒集团  
宁夏人民出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 高中三年级. 下册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-227-04873-2

I. ①中… II. ①张… III. ①心理健康—健康教育—高中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第237825号

中小学生心理健康教育 高中三年级 下册 张大均 主编

---

责任编辑 李秀琴 丁 佳

封面设计 圣 瑞

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行  
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 [renminshe@yrpubm.com](mailto:renminshe@yrpubm.com)

邮购电话 0951-5044614

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

---

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 4.5 字 数 90千

印刷委托书号(宁)0009067 印 数 20000册

版 次 2011年12月第1版 印 次 2011年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04873-2/G·668

---

定 价 8.00元

---

版权所有 翻印必究

# 前言

张大均

心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校前所未有的重视，大多数学校已面向全体学生开设了心理健康教育课程，学校心理健康教育正方兴未艾。目前，我国学校心理健康教育虽有教育行政强力推进，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育尚未得到有效解决，中西部地区（尤其是农村）心理健康教育资源短缺，基础薄弱，“缺医少药”的现象依然存在。针对目前许多学校心理健康教育中“教什么”和“怎么教”等主要实践问题，我们在以承担的重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”成果，和总结20多年专门从事学校心理健康教育的经验的基础上，结合我国中西部心理健康教育的现实需要，以“维护中小学生心理健康，培育积极心理素质”为目标，遵循推陈出新、科学实用的原则，编写了这套中小学生心理健康教育教材。

整套教材分小学、初中、高中三段，均按“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”统一结构体例编写各段教材。

1. **诊断评价。**主要是让学生自我感受、发现自己的问题，并通过实话实说、心理测量、心里话、向你倾诉等方式让学生在参与中达到自我诊断评价的目的。

2. **观点意识。**主要是让学生了解最基本的心理健康知识和观点，并通过专家视点、最新成果、科学研究、生活常识等呈现方式来形成积极的心理健康观念和意识。

3. **策略训练。**针对提出的相应策略，设计成2~3个行为训练活动，通过学生的实际操作和活动来体会、感受这种方法的作用，并学会如何使用这种方法。可以通过角色扮演、行为模拟、组织行动等来体现。

4. **反思内化。**主要通过对本课所学进行总结、回顾和反思，使学生意识到自己在本次活动中有什么收获、体会和体验，进而意识到自己学到了什么，对以后有什么帮助，可以通过回音壁、心灵镜等方式来促进学生的自我反思和内化体验。

我们新编此套系列教材力求既符合我国中小学实施素质教育的要求，又充分考虑中小学生心理健康维护和心理素质培育的特殊要求，突出以下特点：

1. **科学性。**整套教材立足于学科发展前沿，吸取国内外有关心理健康教育研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点，推陈出新，无论是内容选择、策略提出，还是活动设计、培育模式的构建，都力求持之有据、科学合理、客观可行，力求做到既合目的又合规律。

2. **目的性。**整套教材针对以往中小学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述，缺乏操作性的缺陷，把解决中小学生出现的心理问题与培育、优化、提高其

积极心理素质有机结合，设计了以诊断评价、观点意识、策略训练、反思内化等板块为主的连结点，并根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标，使整套教材任务明确，上下衔接，环环紧扣，目的性强。

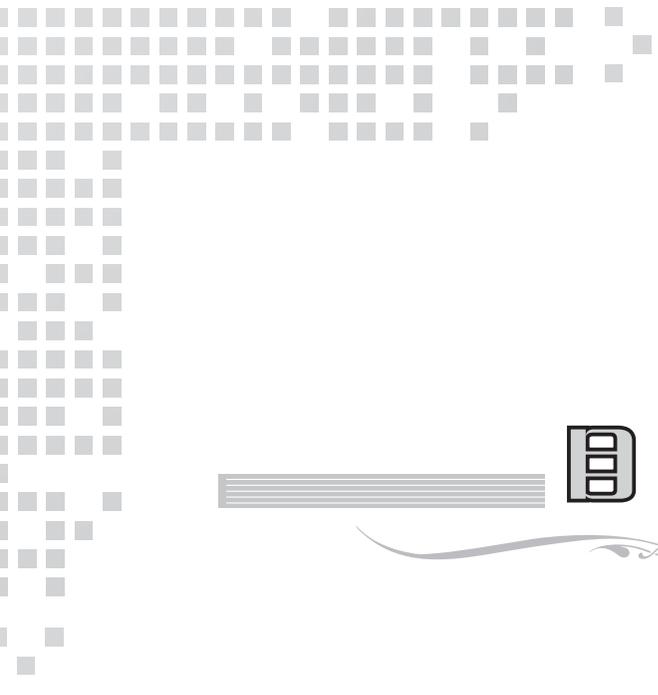
3. **实用性**。实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据不同年龄段学生心理发展中出现的问题，精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、教育内容和干预策略。

4. **系统性**。依据国内外关于中小学生心理健康教育和心理素质培育的已有研究成果，从学生心理表现的动态与静态的结合上系统考察其心理健康教育，同时突出心理素质培育的系统性，注意不同年级之间的起承和衔接，注意目标手段的匹配，注意心理与行为的协调，使整套教材成为一个有机的整体。

相信这套心理健康教育教材的出版不仅对全面推进我国中西部中小学心理健康教育能产生积极的作用，而且对全国中小学心理健康教育教材建设也是一个促进。本套教材不但适合开设中小学心理健康教育课程使用，也可以在思想品德课和班、团、队等主题活动中使用，还可作为家庭心理素质培养的辅导教材。

本套教材系重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”的成果之一，由重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心组织编写，由张大均任总主编，小学段由郭成、刘衍玲、陈旭任主编，初中段由陈旭、郭成、刘衍玲任主编，高中段由刘衍玲、郭成、陈旭任主编。参加本册教材编写的作者主要有（按姓氏笔画排列）：马全芝、王扬、王钢、王莎莎、亓胜辉、方晓翠、冯淑丹、冉芳、刘衍玲、刘文令、刘春雨、刘春艳、伍思翰、李雪、李翔、李志敏、李晓辉、肖体慧、何蕊、苏志强、陈海英、陈显莉、陈旭、陈容、陈颖、张义群、张洁、张翠翠、谷萌、杨艺馨、杨静、罗小漫、罗锦城、罗雅心、贺庆利、胡世艳、信忠义、郭成、郭勇、唐璇、崔文肖、董慧中、雷浩、简福平、熊艳、潘彦谷。在本套教材的撰写过程中，郭成教授做了大量的组织协调工作，主编及参编人员通力合作，在此谨向所有参与、支持这项工作的人士表示衷心的感谢！也热忱欢迎同行、一线教师和广大读者批评指正！

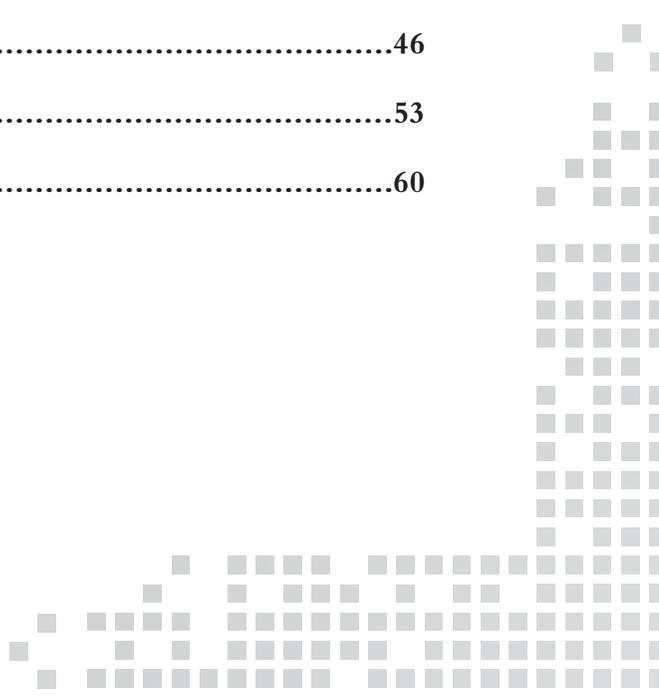
2011年6月8日于西南大学



# 目 录



1. 高考生活有压力.....	1
2. 泰然自若看高考.....	8
3. 磨刀不误砍柴工.....	15
4. 适应社会多角色.....	21
5. 天下兴亡我有责.....	27
6. 自我控制有毅力.....	33
7. 社会规范好习惯.....	40
8. 找准自己的位置.....	46
9. 巧妙创造有技法.....	53
10. 聪明智慧解问题.....	60



# 1 高考生活有压力

## 本课主题：适应高考生活

一天早上，班主任端着一杯水走进教室，说道：“同学们，你们知道我手中的这杯水有多重吗？”顿时，教室里热闹起来，有说200克的，也有说300克的……“是的，你们猜得都差不多，它只有200克。那你们可以将这杯水端在手中多久呢？”老师又问。很多同学都笑了：区区200克而已，端多久怎么会成为一个问题呢？这时老师并没有笑，而是接着说道：“端一分钟，各位一定觉得没问题；端一个小时，可能觉得手有点酸；端一天呢？一个星期呢？那可能得叫救护车了。”说完，大家都笑了，不过这回是赞同的笑。老师继续说道：“其实这杯水的重量很轻，但是你端得越久，就觉得越沉。如果你把高考的压力像这样放在身上，不管压力有多重，时间久了就会觉得越来越重，甚至无法承担。现在，我们最需要的就是放下手中的这杯水，休息一下，然后再端起，只有这样才能端得更久。”其实，我们高三的生活里每个人都面临着巨大的高考压力，都希望能够考上理想的学府继续深造，但是，只有适时放下高考的沉重包袱，我们的学习才会有动力，更持久！



### 诊断评价



### 压力过大的小毅

小毅是班里的数学课代表，在高三学业紧张的情况下，他主动请缨，就是为了多与老师接触，获得更多求教的机会。每天放学后，他总是拿着做好的习题让老师批改和讲解，有时甚至连饭也顾不上吃。而且他还很在乎自己的考试成绩，虽然每一次他都在进步，可他却快乐不起来，因为他还不是班中的前三名。当付出了这么多的努力而没有达到预期的目标时，他希望通过做更多的题，寻求最快的方法来提高学习成绩。结果，学习把小毅弄得身心俱疲，他的成绩不但没有进步，反而比以前下降了许多。

面对学习的压力，你是否也像小毅一样，对自己的要求过高，事事追求完美，从而使自己身心俱疲？你是否想过，自己为什么会出现这种情况？如果出现了这种情况又该如何解决？想知道自己的真实情况吗？下面我们来做个小测试吧。

### 学习压力测试



请根据自己的实际情况作答。符合的在括号里打“√”，反之，打“×”。

1. 你的学习效率降低了吗？ ( )
2. 你对学习的兴趣下降了吗？ ( )
3. 你感到身心疲惫或虚弱吗？ ( )
4. 你容易失眠吗？ ( )



5. 你的心情经常变化或常常感到沮丧吗? ( )
6. 你很容易生气吗? ( )
7. 你常有挫折感吗? ( )
8. 你比以前更觉得无助吗? ( )
9. 你变得更加挑剔自己和别人的能力吗? ( )
10. 学习时,你做题很多,但真正做对的很少吗? ( )

**测试说明:** 对于以上选题,打“√”记1分,打“×”记0分,计算出你的总分。

0~3分: 你能够灵活地应付高考生活中的许多事情,但有时也会有些烦恼,这是正常的。

4~7分: 你有轻度的心理压力。虽然你常常会体验到不必要的烦恼,但还是能适当处理生活中出现的问题。你应学会调节自己的心情,保持轻松愉快的心境。

8~10分: 你已经承受着巨大的心理压力,不能处理生活中的许多问题,而这种情景会使你产生紧张、不安,最后会影响到你的学习和生活。希望你尽快改变这种状况。



## 观点意识



### 高考生活压力过大的表现

1. 心理感受和行为变化。经常感到疲劳,注意力常常不能集中;没有耐心,内心极度不安,紧张、焦躁、犹豫不决;常常有想哭的感觉,很少能够平静和放松自己,不能和周围的人一样快乐;因为脾气急躁易怒,影响了和他人的关系,情绪和行为很不稳定。

2. 常受各种忧虑困扰。总是为一些鸡毛蒜皮的、不能改变的、将来不可预测的事情担忧,每天反复回想自己遇到的麻烦事和各种令人担忧的情况;总是觉得自己不够好,觉得自己没价值,常对自己感到不满,即使完成了一项任务也不会有好的感受,精神仍旧不能放松;想回避遇到的困难。

3. 身体变化。感觉到自己的身体状况大不如前,比别人爱出汗;饮食不规律,有时候消化不良;入睡困难,晚上常常被噩梦惊醒。

总的说来,在这一时期,正面的感受减少,负面的感受增加;积极有效的行为减少,消极、自我挫败的行为增加,这些都是心理压力过大的典型表现。



### 五种食物帮考生“解压”

1. 钙片。它是天然的神经系统稳定剂，有实验证明，人在受到某种压力时，通过小便排出体外的钙就会增加。因此，备战考生要注意选择含钙高的牛奶、酸奶、虾皮、蛋黄等食物，以安定情绪。

2. 香蕉。香蕉中含有一种物质，能帮助人脑产生5-羟色胺，促使人的心情变得安宁、快乐、愉快舒畅。香蕉中富含的钾能保持人体电解质平衡及酸碱代谢平衡，使神经肌肉兴奋性维持常态，协调心肌收缩与舒张功能，使血压处于正常状态。此外，香蕉中含有的大量的镁，它具有消除疲劳、缓解紧张的效果。

3. 番茄和柑橘。处于考前紧张环境中，多吃些富含维生素C的食物可以平衡心理压力。因为在承受某些比较大的心理压力时，身体会消耗比平时多8倍左右的维生素C。维生素C主要来源于新鲜蔬菜和水果，其中柑橘类水果和番茄是维生素C的最佳来源。

4. 小米粥。小米富含人体所需的氨基酸、优质蛋白质，各种矿物质钙、磷、铁以及维生素B1、维生素B2、维生素A原、烟酸、尼克酸、硫胺素、胡萝卜素等。许多营养学家将B族维生素视为减压剂，它可以调节内分泌，平衡情绪，松弛神经。

5. 红茶。有科学研究发现，红茶有降低机体应激激素分泌水平的功效，每天饮用红茶，有利于舒缓神经。科学家称，当你感到心理压力太大的时候，来杯红茶会使你感到神清气爽。



### 策略训练

#### 策略一：认识压力源

随着高考一天天的临近，考生们的心理压力也可能慢慢地增强。根据新浪网调查显示，作为学生，他们的高考压力主要来自：自己（42.44%）、家长（25.3%）、社会（23.68%）、学校（5.69%）、其他（2.89%）。其中，感觉压力比较大，但尚可承受的占62.03%；感觉压力很大，几乎无法承受的占20.06%；感觉压力不大的占14.32%；感觉完全没压力的仅占3.6%。可见，临考压力几乎是每个考生都要面对的一个难题。

#### 认识自己的压力来源

来源于自我的，我有\_\_\_\_\_的压力；  
我有\_\_\_\_\_的压力。

来源于家庭的，我有\_\_\_\_\_的压力；  
我有\_\_\_\_\_的压力。

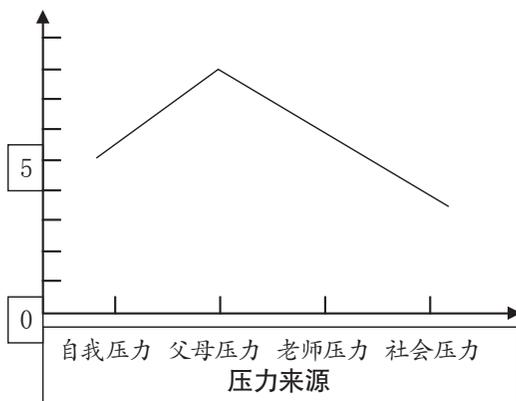
来源于社会的，我有\_\_\_\_\_的压力；  
我有\_\_\_\_\_的压力。

来源于学校的, 我有\_\_\_\_\_的压力;  
 我有\_\_\_\_\_的压力。  
 来源于其他的, 我有\_\_\_\_\_的压力;  
 我有\_\_\_\_\_的压力。

### 评估自己的压力

对自己承受的每项压力, 进行0~10分的评估, 其中0分代表没有压力; 10分表示最大压力, 并画出自己的压力线。

例如, 小倩对自己承受的各项压力的评分为: 自我压力5分, 父母压力8分, 老师压力6分, 社会压力3分。



### ★活动1: 话说高考 (6~8人一组为宜)

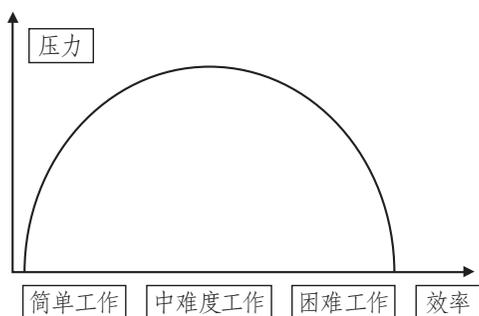
将全班同学分为若干小组, 每个小组内的成员就自己现实生活中承受的高考压力和自己理想中面临的高考压力进行对比, 并在小组内进行讨论, 最后就“理想状态下, 高考学生应该面临多大的压力”得出较为一致的意见。

## 策略二: 正确对待压力

西方基督教有这样一个故事: 上帝在创造鱼类的时候, 将鱼设计得多种多样、大小各异, 并且将它们的身体设计成流线型, 这样能大大减少水的阻力。当上帝把鱼类放进大海中的时候, 忽然想起: 鱼儿们的身体比重大于水, 这样, 鱼一旦停止游动就会下沉, 最后会被水压压死。于是, 上帝赶紧找到这些鱼, 给它们增加了鱼鳔, 但不幸的是, 上帝没有找到鲨鱼。

亿万年过去了, 上帝想看看当年那些鱼现在怎么样了, 于是他将海里的鱼类都找来, 经过亿万年的变化, 所有的鱼都变了模样。面对千姿百态的鱼, 上帝问: “谁是当初的鲨鱼?” 这时, 一群威猛强壮、神气十足的鱼游上前来应声报到, 它们就是海中的霸王——鲨鱼。上帝十分惊讶, 心想, 这怎么可能呢? 当初鲨鱼没有鱼鳔, 要比别的鱼承担更多压力和风险啊, 可现在看来, 鲨鱼无疑是鱼类中的佼佼者。这到底是怎么回事呢? 鲨鱼说: “没有鱼鳔, 我们无时无刻不面对压力, 一刻也不能停止游动, 否则就会沉入海底, 死无葬身之地。所以, 亿万年来, 我们就一直不停地游动, 游动成了我们的生存方式, 也因此练就了我们强壮的躯体, 使我们成了海中的霸王。”

同学们, 如果你是没有鱼鳔的鲨鱼, 你会怎么样呢? 面临高考的压力, 你会如何做呢?



在心理学中，有个著名的耶克斯—多德森定律。它是指，当人们的压力过大或不足时，都会降低人们的工作效率。只有当压力适度的情况下，人们的工作效率才会最高。我们的学习也是如此，如果完全缺乏紧张，毫无压力，会导致没有学习动力，这是不利的；而过高的压力又会导致学习的失败。

这就告诉我们，凡事都要有一个度。当压力水平过高，结果可能会完全相反，人们会因为不堪重负而败下阵来。压力和效率的倒“U”形关系并不难理解，生活中不乏这样的例子。有的人在充满压力的情景中有非常好的表现，如演讲、玩游戏、阻止一个危险事故的发生、为准备考试而认真学习、完成别人认为不可能的任务。当人们感觉到压力时，身体的全部能量都会集中去对付潜在的危险或竞争。但是，也有许多人在压力下是相反的表现，如有些学生在考试中会过度紧张，头脑一片空白。因此，保持适度的压力有利于提高学习效率。

另外，从考试的角度来说，考前保持适度压力有相当多的好处。

首先，适度的压力能使我们保持学习的警觉性，保持注意力的集中。它使我们具有一种明确的考试意识，我们会因此而珍惜每一分钟，提高学习效率。压力还能提示我们面临的考试目标，使我们知道按照事情的重要程度进行安排。

其次，适度压力会调动身体的能量，使我们以充沛的精力完成学习任务。在有压力的时候，人的精力和体力比平时要强。在非常时刻，有些人会使出平时难以想象的力量完成任务。有压力时人体内会分泌肾上腺素，有助于人战胜困难。

最后，适度压力还有助于保持大脑足够的兴奋性。平时，我们在学习中难免会有压抑的时候，容易疲倦。但在有压力的时候，就会兴奋，因而促进大脑的活动，进而提高人们的工作效率。比如在考试中，我们一般不会感到压抑，即便在两个考试之间的休息时，大脑也处于兴奋状态。就是说，正是适度压力使我们的大脑保持了大考必要的兴奋状态。

## ★活动2: 压力气球

全班每一个同学发放一个气球，要求同学们将自己的压力用气球的膨胀度来表示。同时考虑，为了最大程度地提高自己的学习效率，需要保持多大的压力？在考虑清楚之后，通过增加或减少自己压力气球中的气体，来表示自己最适合的压力。在活动结束后，请同学分享交流。

## 策略三: 欲胜人，先胜己

在高三这一个紧张备考的时期，许多考生的压力过大，尤其是那些学业成绩优异的学生。他们背负家长的厚望，自身也争强好胜，不甘人后。笼罩在光环下的他们心理承受力却是极差的，一

次小小的失误也会引起情绪的巨大波动,进而产生自我怀疑和否定。如果不及时遏制此种情绪的发展,就会形成恶性循环,这种不良情绪的恶性循环对学生高考信心的打击是非常大的。因此,复习备考,自信心是十分重要的,欲胜人,先胜己。但是要如何消除高考的压力,增强考试的信心呢?不妨试一试下面的方法吧。

### 要正确看待自己

要正确地评估自己的实力,对自己的能力和知识有一个全面的认识,不要因为一次考试成绩不理想就开始怀疑和否定自己。我们应该设定适合自己的奋斗目标。正所谓“看菜吃饭,量体裁衣”,要根据自己的知识掌握程度合理地制定目标,面对自己能够通过一定的努力可以达到的目标,个体才会充满信心,“尽吾志而无悔”。高度的自信反过来会提高此阶段的学习效果。

### 要认真分析考不好的原因

对于考试的分数不要盲目地乐观或失望,其实成功受到的压力有时并不比失败轻多少。所以,最好把考试作为一次对知识掌握程度的检验,而不是一考定终身。考试分数的高低受到许多因素的影响,如命题动机、内容侧重、试题的总量和难度、教师的教学、自己的努力程度等。因此,我们要正确分析考试失败的原因,然后对症下药,从而找到提高自己学习成绩的有效方法。

### 鼓励自己写日记

写日记,是一种自己对自己倾诉的方式,也可以看到自己有哪些成功或不如意的地方,提醒自己正确对待。在此基础上,可以针对自己经常担心的弱势,写出针锋相对的“自信训练词”,如:“高三的众多模拟考试只是一个阶段的测评,并没有展现我的全部价值”“最近一段时间我的目标实现了,我要再接再厉”等。

### ★活动3: 大声地喊出来!

活动目的: 让学生释放出压抑已久的情绪。

根据教室的实际情况,班内的同学围成一个圈或多个圈,圈内的每一个同学依次大声地喊出最近令自己产生较大压力的一件事,话语要简短,最好是一句话,如“妈妈我已经很尽力了,你就不要再责怪我啦!”,等等。



### 问一问

1. 我现在是否压力过大?

---

2. 我是否清楚知道自己压力过大的原因?

3. 我是否明确自己的压力来源?

4. 我应该怎样缓解自己的高考压力?

## 用一用

请运用本课所学的知识,对自己目前的压力状态进行评估,并制定缓解和调控压力的计划。

## 想一想

请阅读下面的小故事,想一想对自己有什么启示?

### 南瓜能承受多大的压力

美国麻省的艾摩斯特学院曾经做过一个很有意思的实验。实验人员用很多铁圈把一个小南瓜整个箍住,然后观察当南瓜逐渐长大时,能够承受铁圈多大的压力。最初他们估计南瓜最大能够承受大约500磅的压力。在实验的第一个月,南瓜承受了500磅的压力;实验到第二个月时,这个南瓜承受了1500磅的压力;当它承受2000磅压力时,研究人员必须把铁圈捆得更牢,以免南瓜把铁圈撑开。最后整个南瓜承受了超过5000磅的压力,瓜皮才产生破裂。他们打开南瓜后发现它已经不能吃了,因为在试图突破铁圈包围的过程中,它的果肉变成了坚韧牢固的层层纤维。为了吸收养分,以突破限制它成长的铁圈,它的根部甚至延展超过8万英尺。这个南瓜所有的根朝着不同的方向无限伸展,最后在整个培植园的任何地方都能发现这个南瓜的根。

南瓜都能承受如此庞大的压力,那我们又能承受多大压力呢?在高考的路上,我们会遇到的压力可想而知,有来自自我的,有来自父母的,有来自老师的……这些都是我们必须面对的。其实大多数的同学都不知道自己有多坚强,但是我们能够承受的压力往往超过自己的预期。因此,我们要像南瓜一样,不断地战胜压力,勇往直前!

## 2 泰然自若看高考

### 本课主题：解决高考焦虑问题

在一次重大的表演中，美国著名的高空走钢丝表演家瓦伦达不幸失足身亡。他的妻子在事后回忆说：“以前每次表演准备前，他都只会想着走钢丝这件事本身，而不去管这件事可能带来的一切后果，所以每一次表演都很成功。而这一次演出上场前，他一直不停地说：‘这次非常非常重要，不能失败，一定不能失败，一定一定不可以失败。’或许这就是为什么他在此次表演中付出了生命的原因！”

这则故事告诉我们这样一个道理：做一件事，如果太在意结果的成败，其最终收获的往往是失败。做任何事，重要的不只是结果，更精彩的是过程。面对一件事，怀着一颗平常心，专心致志地做好它，或许你会收到意想不到的结果。

高三第二学期，看着倒计时牌上的数字一天天减少，天气也开始燥热，高考的压力和迷茫的前途好像走不出的真空，压迫得我们喘不过气来。你是否正在一点点地否定自己，怀疑自己，想要放弃？你是否正在为考试而焦虑难眠？



#### 诊断评价



#### 焦躁的小梅

高三第二学期开学后，小梅做什么事情都会想着“如果做不好，高考就会考不好”，比如：不想吃最后一口饭，怕考最后一名。她觉得自己心理出了问题，总是异常担心高考，而且中考没考好的阴影也让她很害怕高考会考不好。最近几天，小梅突然意识到自己很焦躁，而且急需一个枕头来踢打和撕咬，不是它死就是自己亡。而且每天回到自己的屋子，她都总想哭。

随着高考的临近，你是否也像小梅一样为高考而焦虑，为自己不可预测的未来而困惑、焦躁、抓狂……甚至是无法避免的绝望？作为一名高三学生我们又该如何调试自己呢？看着湛蓝的天际，你是否会想何时才能冲破这层煎熬的围墙？下面就让我们来做个小测试吧。

#### 高考焦虑自我测验



根据你的实际情况选择。A. 从不；B. 偶尔；C. 经常；D. 总是。

- |                         |   |   |   |   |
|-------------------------|---|---|---|---|
| 1. 想到高考我便会异常紧张。         | A | B | C | D |
| 2. 我对自己能否顺利通过高考甚是担忧。    | A | B | C | D |
| 3. 我常常因为担心考不好而失眠。       | A | B | C | D |
| 4. 我开始否定自己的能力，怀疑自己很笨。   | A | B | C | D |
| 5. 我整天都紧张兮兮、烦恼不安、焦虑和浮躁。 | A | B | C | D |
| 6. 我总想到高考后会有很糟糕的结果。     | A | B | C | D |

- |                                    |         |
|------------------------------------|---------|
| 7. 我总觉得自己很多知识还没有学习, 没有掌握。          | A B C D |
| 8. 我近来食欲很不好, 睡眠质量很差。               | A B C D |
| 9. 这几天, 一看到书本, 我便会觉得脑袋很痛, 感觉昏昏沉沉的。 | A B C D |
| 10. 我因为感觉自己考大学无望而常有放弃学习或放弃努力的想法。   | A B C D |

**测试说明:** 根据你自己的情况, 对于上述测试的每一个题目进行选择, 如果选A记0分, 选B记1分, 选C记2分, 选D记3分, 算出你的总分情况。

0~5分: 说明你的心理状态良好, 偶尔出现一些小问题, 但是平时需要注意调整。

6~20分: 说明你存在一定的考试焦虑心理。

21~30分: 说明你的考试焦虑现象比较严重, 需要及时调整。



## 观点意识

### 考试焦虑漫谈



学一学

考试焦虑是指因考试压力过大而引发的一系列异常生理心理现象, 包括考前焦虑、临场焦虑(晕考)及考后焦虑。它是学生在面临考试时所产生的—种心理反应, 也是在应试情境刺激下, 由于个人的认知、评价、个性、特点等影响而产生的一种以对考试成败的担忧和情绪紧张为主要特征的心理反应状态。考试焦虑不仅影响学生的生理和心理健康, 而且严重影响了学生的成绩。

### 影响考试焦虑的因素



谈一谈

#### 一、主观因素

1. 自我期望过高, 常希望自己在考试中能够超常发挥。但是, 当感觉自己力不从心时, 便会产生异常的紧张和焦虑情绪。

2. 知识准备不足和应试技能欠缺。对所学知识掌握的程度是影响学生应试焦虑水平的一个重要因素。如果知识准备不充分, 应试技巧欠缺, 便会导致学生应试信心不足。此时, 如果考试试题与自己准备的不相符合, 就更加紧张, 最终导致考试焦虑。

3. 自信心不足。自尊心强的学生, 多有一种害怕被淘汰的心理, 他们的心理承受能力较差, 一旦成绩不理想, 就会丧失信心, 低估自己的能力和知识水平; 遇到一点挫折就垂头丧气, 即使自己已经很努力了, 可还是会因一次失败而否定自己的能力。

4. 考前身体状态不好。比如生病、失眠、过度疲劳等导致体能上的状态不佳,也会引起高考焦虑。

## 二、客观因素

1. 父母的压力。现在,很多父母都有一种补偿心理,即期望通过子女来实现自己的理想。因此,父母会按照自己的期望来设计孩子的未来,培养孩子的兴趣爱好,并在学习上不断地施压,最终使子女感到肩上的负担过重。当他们难以达到父母的目标和要求时,便会出现郁闷、逆反心理,这样也引起了心理压力的加重。

2. 老师的压力。老师往往偏爱学习好的学生,而学生也十分珍惜老师的这种“关爱”,总希望自己能考出好成绩以谢师恩,既为自己也为老师增光。这种高期望心态,无形中会给学生增添几分压力。

3. 同学之间的竞争。同一班级的学生,由于彼此之间存在着竞争,大家总是害怕自己落于人后。尤其是成绩好的同学竞争更是激烈,彼此间有一种对抗心理,相互暗暗较劲,加班加点地学习,疲惫加劳累,天长日久,便会产生无形的心理压力。



## 策略训练

### 策略一: 培养坚定的信念

曾经,有一支探险队头顶烈日在浩瀚的沙漠中艰难前行。而此时,他们赖以生存的淡水所剩无几。队员们像散了架的机器,没有灵魂没有精神,绝望地看着队长。接下来的路途如何走下去?

在几秒钟的停顿后,队长像变魔术似的从腰间变出一个沉甸甸的水壶。他双手托起水壶,一边用力地摇晃着,一边惊喜地叫喊着:“大家看,我这里还有一壶水呢!但是在走出沙漠之前,谁都不可以喝哦。”看着这载满希望的水壶从自己手中传过,大家绝望的脸上又露出了坚定而期待的神色。每个人都默默告诉自己,一定要走出沙漠,一定要坚强,不可以放弃。就这样,大家在信念的支撑下终于走出了无垠的沙漠。当他们死里逃生,站在沙漠边缘的时候,每个人喜极而泣,久久凝视着给了他们信念和希望的生命壶。这时,队长轻轻地拧开水壶盖,缓缓流出的却是一缕缕细沙。他诚挚地说:“只要心里有坚定的信念,干枯的沙子有时也可以变成清冽的泉水。”

黑人领袖马丁·路德金有句名言:“这个世界上,如果你自己的信念还站立着的话,没有人能够使你倒下。”从某种意义上说,人不只单纯地活在物质世界里,还活在精神世界里,活在自己坚信的理想与信念之中。对于人的生命而言,要存活,只要一碗饭,一杯水就可以了;但是要想活得精彩,就要有精神,就要有远大的理想和坚定的信念。

#### ★活动: 坚定信念, 超越自我

阿里是一名伟大的拳击运动员。在他的拳击生涯中,他收获了许多荣誉和辉煌。阿里在每次参

加重大的拳击比赛前，都喜欢坐着自己的敞篷汽车在市中心的繁华街市中转一圈。穿梭在夹道欢呼的人群间，他会站在车上，一路振臂高呼：“我是拳王，阿里必胜！”这时，无数的市民也会跟着他们的偶像拳王一起高声呐喊。这对一个即将参加重大比赛的运动员来说，有效地增强了自信心，这种做法又可称为赛前信心的培育与强化。

复习高考自信心很重要，像拳王阿里通过自己赛前的振臂高呼来增强自信，我们同学们是否也有自己独特的增强自信的方法呢？将全班同学分成几个小组，组内交流讨论，最后再在全班分享交流。

## 策略二：调整动机，释放压力

心理学认为，在每个人的动力之中，影响其行为及活动最直接的一个因素就是动机。一般来说，如果一个人的动机太弱，他做事的动力就小，就会慢慢腾腾，拖拖拉拉，效率也低；但如果动机太强，个体的焦虑会很高，还会给我们的心理带来无形的压力。这样反而影响了做事的效果。因此，中等强度的动机最有利于取得好成绩，挖掘个人的潜能，最大限度地发挥自己的水平。那我们应该如何调整动机，释放压力呢？接下来就让我们一起学习几种调整动机、释放压力的小方法吧！

### 调整考试动机

北京奥运会上，中国女子体操队队长程菲，面对自己的“程菲跳”，面对自己得意的项目：跳马，面对东道主的优势，她一直认为自己可以在家门口拿到最多的金牌，得到世界的认可。资格赛中排名第一更是增强了她的自信心。可是谁也没有想到，在跳马项目决赛中她却失误了，最后只拿到铜牌。这继而影响到她的又一强项自由体操，以至于再次失误，与金牌失之交臂。她的黯然离场不禁使我们思考，这是为什么。原来是因为她太想赢了，“动机”太强了，反而会影响其真实水平的发挥。

或许你的成绩一向很好，就如同程菲，满怀信心地迎接高考，但是要学会调整自己的考试动机。动机过强或过弱都会影响我们能力的发挥。同时，我们在调整考试的动机时，要学会释放压力。

### 适时释放压力

方法1：找到适合自己的放松方式，比如看书、听音乐、跑步等。

方法2：找一个或几个志同道合的学习搭档。

面对高考的学生既需要交流，也需要宣泄。同龄人在一起时，谈天说地、海吹胡侃、抱怨抱怨、发发牢骚，也是一种心灵放松的方式。一个人在逆境的时候，能有人不断地给予由衷的肯定和鼓励，这个人幸福的。在高考这个关键时刻，一句关心的问候、一个真诚的微笑，有可能改变一个人的一生。因此，在每次模拟考试之后，可以与几个熟悉的朋友或是志同道合的学习搭档组成小组，彼此以书信或小纸条的方式写下对对方的祝福和鼓励的话语。

方法3：找自己信任的老师谈心。

相信在学生时期，每个同学都有自己信任和崇拜的老师。面对高考的压力，同学们可以找自己信任的老师，和他们谈谈自己的想法、困惑。在老师的指引下，同学们可以及时发现自己的不足，消除不良心理，调整复习备考状态，让自己始终处于最佳的备考状态中。