

养生心理学

考生心态

Kaosheng Xintai Tiao Zheng

调整

杨仲明 著



 中国农业出版社

◆ 养生心理学

考生心态调整

杨仲明 著

中国农业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

考生心态调整/杨仲明著. —北京: 中国农业出版社, 2005. 9

(养生心理学)

ISBN 7-109-10272-6

I. 考... II. 杨... III. 考试-学习心理学
IV. G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 111759 号

中国农业出版社出版

(北京市朝阳区农展馆北路 2 号)

(邮政编码 100026)

出版人: 傅玉祥

责任编辑 洪兆敏

中国农业出版社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

2005 年 10 月第 1 版 2005 年 10 月北京第 1 次印刷

开本: 850mm×1168mm 1/32 印张: 5.125

字数: 133 千字 印数: 1~6 000 册

定价: 7.50 元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

前 言

考试成功，就如同体育竞技或棋类比赛要取得成功一样，需要一个人达到心理和体力上的最佳状态。诸如心态积极进取、浑身轻松、精神抖擞、心情舒畅、精力充沛、思维敏捷、自信、专一、睡眠安适等。

在现实生活中，我们却往往感觉与此背离。尤其是大考临近，压力倍增，对于自律能力缺乏的年轻人来说，极易出现怯场反应。怯场反应有考前与考试之分。考前怯场主要表现为惧怕考试失败，出现惶恐不安、心跳过速、头昏脑涨、屁多尿频、食欲不振、不易入睡、容易生气、时常感冒、注意力分散、精力不支、记忆下降、浑身酸痛等症状。考试怯场则表现更具体：有的同学一上考场就觉得心情紧张，不能正常地感知试题的要求；不能正确理解监考人的讲话；思维变得混乱，不能正常地进行判断、推理，面对平时能顺利解答的题目，也手足无措；有的同学出现记忆力障碍，一拿考卷，大脑变得一片“空白”；有的同学在上考场上大汗淋漓，心跳加速，呼吸急促，严重者甚至晕倒在考场上。

导致怯场反应的原因是多方面的，既有生理方面的原因，也有心理方面的原因；既有来自社会的，或来自家庭的，或来自文化的，也有来自个体的。简直是防不胜防。历年来因怯场而遗憾终生的不胜枚举。本书所介绍的消除怯场反应的方法，是我依据养生心理学的原理所创立的。近年来，我应邀到全国各地给应届毕业的中学生举办“考前心态调整”的讲座，介绍以上方法，受到广大中学生的热烈欢迎。因为这些方法简单易学，操作简便，

又卓有成效。

我们都是生活在 21 世纪的现代人，紧张、繁杂、高速运转的生活环境，虽然也会让我们体验到生存的快乐，但浮躁的社会却导致了失衡的心态，不安、焦虑、倦怠和绝望充斥着心灵的空间。快乐或许只是短暂的一瞬，身心疲惫竟像影子一样与我们紧紧相随、挥之不去。今天的年轻人，相对他们的父辈，成长的环境则要严峻得多。

正值青春期的年轻人，处于身心一起从孩子到成人的过渡期。为此，内分泌机能及自律神经机能都在发生急剧的变化，在身心变化的同时，生活意识也发生了很大的变化。不仅对异性的兴趣增强，而且在思维、情感、欲望等方面亦发生显著变化。对于这些内部的变化，年轻人是作为不安来感受的。尤其是那些学业优秀、生性聪颖的年轻人，其感受更为敏感。若遇挫折或冲突无以应对时，瞬间可能会危及到整个自我。为此，我在本书中特地写了“青春期危机与保健”一章，目的是希望年轻人能更好地认识自己，消除对精神疾病的恐惧，坦然地接纳生活中所遇到的各种不安，并从中看到人生的希望，热情地投入生活的激流。

学会考前心态调整，其意义不只是以最佳的心态投入高考，更深的意义是要学会自律，学会控制自己的情绪，以最佳的心态去适应迅速变化的社会，确保身心健康发展。

杨仲明

2005 年 7 月 28 日于武汉

作者简介

杨仲明：男，1945年3月出生于湖南省新化县。资深心理学家，养生心理学创始人，武汉科技大学中南分校文法学院教授。已出版的心理学专著有《创造心理学入门》、《困境与解脱》、《心理健康顾问》、《性、智慧与潇洒》、《指点迷津》、《寻找中国人的自信》、《养生与心理疗法》、《青春期危机与调整》、《投资心理与养生》及《习惯决定你的一生》等。其中《指点迷津》在第三届全国优秀青年读物评选中荣获优秀图书二等奖。

联系方法

电子邮箱：yangzn510@yahoo.com.cn

联系电话：027-85853385



作者简介

杨仲明 1945年3月出生
于湖南省新化县。资深心理
学家，养生心理学创始人，
武汉科技大学中南分校文
法学院教授。已出版的心理学
专著有《创造心理学入门》、
《困境与解脱》、《心理健康
顾问》、《性·智慧与潇洒》、
《指点迷津》、《寻找中国人
的自信》、《养生与心理疗法》、
《青春期危机与调整》、《投
资心理与养生》及《习惯决定
你的一生》等。其中《指点
迷津》在第三届全国优秀青
年读物评选中荣获优秀图书
二等奖。

目 录

前言

第一章 维持愉悦的心态	1
一、理性与非理性	4
二、困惑与迷惘	9
三、维持愉悦心态的生活策略	17
四、个案选编	27
第二章 怎样保持良好的专注力	31
一、什么是专注力	31
二、知觉的意向性	34
三、怎样保持良好的专注力	38
四、个案选编	44
第三章 提高记忆力的方法	50
一、什么是记忆	51
二、脑的记忆容量	53
三、“记忆神丸”	55
四、天才记忆的选择性	57
五、五步学习法	62
六、记忆力可以训练吗?	66
七、个案选编	68

第四章 情绪控制的方法	76
一、困扰考生的几种情绪	77
二、导致考生备受情绪困扰的原因	85
三、七情致病	92
四、情绪控制的方法	98
第五章 压力调适与失眠症的治疗	106
一、压力的三重定义	106
二、有效缓解压力的方法	109
三、失眠症的治疗	114
四、个案选编	122
第六章 青春期危机与保健	125
一、青春期危机的界定	127
二、精神未病概念的含义	130
三、青春期保健与养生茶	136
四、切莫讳疾忌医	142
五、精神病后期预防治疗	146
六、精神病是可以治愈的	149
七、个案选编	153
八、结束语	157

第 1 章

维持愉悦的心态



即使是在 20 世纪 90 年代初期，年轻人只要拼着一股劲儿，顺利通过高考，最后拿到一张大学文凭就不愁找不到一份工作。而今不同了，形势发展很快，可以说是一年一个样。2003 年，硕士研究生毕业，要找一份工作是比较容易的。比如，武汉市某重点大学的一所二级学院，2003 年对前来应聘的硕士生有一条优惠政策，即每月额外发放硕士津贴 600 元，因为那时乐意到民办大学来任教的硕士研究生不多。一年之后，即 2004 年前来应聘的硕士生就超过了 1 000 人，其中还有博士生 10 人。因为二级学院是以教学为主，凡来应聘教师的都必须通过试讲，结果只有两名博士生通过了试讲。往后竞争会比今天更激烈。没有高文凭工作不好找，有了高文凭也未必能找到一份好工作。

今天的年轻人，在学业上要达到理想的境界，至少要过四关，也就是说，要在中考、高考、考研和攻博中战胜其他的竞争者。在历届过关考试中的失败者，往往不是因为他们缺乏天赋，也不是因为他们没有读书的能力，甚至有的不是因为他们考前功课准备不充分，而是败在他们考前心态不佳。这一类的案例不胜枚举，袁媛就是其中一个。袁媛是某重点中学 98 届毕业班的尖子生，自她上高中以来，学习成绩就一直在年级里名列前茅，用

同学们的话说：“袁媛考北大，那是坛子里面捉乌龟——十拿九稳。”谁知袁媛临近高考不到一个月，心境突然变坏，糟到了极点，每天夜里都是以泪伴眠，最终，她落榜了。

考前考生的心理状态怎么样，不仅会影响到考生的考前复习，而且，如若不能及时地调整过来，还会影响到考生的中考、或高考、或考研、或攻博的成绩，影响到考生未来的发展和身心健康。一般说来，只有从心理或是从身体上我们都感觉很好时，我们参加各类考试才能取得最佳的成绩。中考、或高考、或考研、或攻博的成功，就如同体育竞技、音乐演奏或棋类比赛要取得成功一样，需要一个人达到心理和体力上的最佳状态，注意力集中以及有自律能力。如果你不具备上述条件，你应在考前及时的调整自己，使自己尽早地达到最佳状态。

考前心态失衡的原因是很复杂的。但较为普遍的原因是高考临近，心理压力加大，紧张与焦虑倍增，以致机体与心理都处于高度紧张的状态，此时考生自律的机能变得十分的脆弱，稍微遇到刺激或稍受挫折，都有可能导致心理状况急剧直下，给考生带来灾难性的伤害。初中生孙萍就是因为调换了一个座位而心情不悦，结果心绪大乱，以致发展到惧怕上学而未能参加中考；而郑寅本是一个信心十足的高中寄宿生，就是因为一个晚上刚入睡时被同寝室的同学吵醒，再也无法入睡，从此便惧怕失眠，最终就是因失眠而高考失利。

要完全杜绝考前心态失衡，几乎是不可能的。但愿你好运常在，心理调和，能全神贯注地投入学习，始终保持最佳的心理状态。而要达此目的，恕我直言，你必须学会不断地调整自己。

我们都希望自己考前心态充实积极，自我感觉轻松愉悦，没有不安，精神自在，很自信，学习高度专注，记忆力好，思维敏捷，联想丰富，且睡眠安稳。

在现实生活中我们却往往感觉与此背离，不自信，很自卑，学习分心，思维迟钝，以至于我们总感觉自己能力有限，看不到

希望，甚至自暴自弃。这种消极悲观的心态是很可怕的。在日常生活中，我们之所以屡屡挫败，就是因为我们在这种消极悲观的心态支配下看不到自己的能力。

什么是能力，我以为，能力就是你想干什么。为什么我要这样说呢？这样说的依据是什么？很简单，因为我们每一个人都具有令世界为之震撼的潜力。古往今来，那些能做出令世人为之惊叹的奇迹的人，就是因为他们看到了自身的这种潜力，他们敢想，也敢去做，而且持之以恒。你之所以碌碌无为，成绩平平，就是因为你不敢想，而不是你没有这个潜力。在我童年的记忆中，有一个邻居的女孩子，读小学一年级就重读了四年，才升入二年级，在读书方面，她的脑子很不好使，够蠢的了。但她很会吵架，在我们那巷子里，没有一个小孩子能吵赢她的，在吵架方面，她的脑子很好使，并不蠢。为什么会是这样的呢？因为她在读书方面不敢想，总是感觉自己读书不如人，结果似乎就是这样。但在吵架方面，她敢想，她要吵赢所有的人，结果她赢了。

为什么我们有些地方敢想，有些地方却不敢想？为什么我们有时候感觉和做起事来是那么笨拙，有时候感觉却如鱼得水，八面玲珑？为什么有时“春风得意马蹄疾”，有时却是“四面楚歌皆碰壁”？我认为这都与你的心态有关。

心态就是个人平时的心理感受，既包含你的情绪状态，也有你对世界的认识和反应。正如我前面所言，你的心态决定能力的发挥，但无论如何不是你真正能力的反应。这就是你在考前复习中总感觉这也没有记住，那也没有记住，复习效率低下，担心自己会考得一团糟的原因之所在，尽管你并非真的如此。

如果你能将心态由消极被动调整为积极进取，那么你会信心倍增，活力无穷。这会使你的心态由削减能力升华到最佳的个人竞技制胜水平。有人曾对大学生做过一项研究，结果是：那些认为自己学不好的学生的成绩很差，而那些自认为能学好的学生确实学得很好。这便是积极心态与消极心态所造成的差别。

一、理性与非理性

心态调整的方法有理性的与非理性的两种。

因为引起心态变更的原因有理性的，也有非理性的。就理性的范畴而言，一次考试受挫，或老师的一次批评，或家长的一句责难，或与同学的一次争吵，都有可能使你产生消极的思想而使心态变得消极。反过来，一次考试成功，或老师的一次表扬，或家长的一句褒奖，或同学对你的夸赞，又都有可能增强你的自尊心而使心态变得积极。在理性的范畴内，你的所有心境都是由于你的思想所产生的；你之所以会有现在这样的感觉，正是由于你此刻的想法造成的；当你感到心情郁闷的时候，是由于你的头脑中正被一种无孔不入的消极思想所占据，这时候整个世界看起来都是灰暗的；糟糕的是，你渐渐就会相信，事情果真像你想像的那样一无是处；消极的思想几乎总是包含着严重的失真；扭曲的思想差不多是使你感受到痛苦的惟一原因。因此，在理性的范畴内，你可以采用积极的自我暗示，通过改变自己的想法来调整自己的心态。对自己充满信心，就可以不被他人或周围的环境所左右，保持自己的节律，化解焦虑，消除紧张，集中精力，忘我投入。

为什么用积极的自我暗示能恢复一个人的自信呢？其实，我们内心里也经常接受各种暗示，包括自己与别人的暗示。由于受到暗示的影响，我们有时会兴高采烈，有时候又感到极端的不愉快。暗示含有正负两种作用。当我们感受到某种强烈的负性暗示时，则会被自卑感所困扰，甚至会陷入莫名其妙的陷阱里去。

自信依照现代汉语词典上的一般解释，即“相信自己”，相信自己的价值与能力。自信有两个特点，第一，自信绝非固定不变的东西，同一个人也会因为时间与状况的不同，而出现“充满信心”与“毫无自信”的情况；第二，自信完全是个人感受的主

观体验，而不是客观的东西。换句话说，如果一个人受到自己或他人的正面暗示，这种主观就显得非常积极，以致演变成自信感受的泉源。这就是恢复自信的技术，也是构成积极暗示的基础。

有的学者将积极的自我暗示称之为精神健美运动。当你在场地跑步或者做扩胸运动时，你想像自己就像一只雄健的公鸡，试试看，你马上就会觉得精力充沛；自问几个问题也会收到同样的效果，而且会立即振奋你的心态，具体操作如下：

(1) 想一想生活中最美好的事情。回忆它，倾听它，感受它。

(2) 想一想生活中最为骄傲的一件事情。回忆它，倾听它，感受它。

(3) 想一想生活中最让你感激的一件事。回忆它，倾听它，感受它。

(4) 想一想生活中你最喜爱的一个人。回忆他（她），倾听他（她），感受他（她）。

(5) 想一想生活中最愛你的一个人。回忆他（她），倾听他（她），感受他（她）。

(6) 想一想生活中最让你开心的一件事情。回忆它，倾听它，感受它。

(7) 想一想生活中有趣的事。回忆它，倾听它，感受它。这件事让你感受如何？

构想这些情景的时候，要注意一个事实，你的大脑就像是舞台，你是导演、制片人和主角，可以随意回想这些情景。这一点很重要，因为此时你更明白，你也可以按照自己的意愿，来描述任何考试经历或情景。这就是为什么某次考试失利对于一些学生来说是重创，而对另外一些学生来说却是一件很平常的事，或者说是一次难得的学会倾听的良机。

你在想像这些情景、倾听那些声音、感受那些情感的时候，很显然，你在其中可以扮演一些积极的角色，因为是你编织着

这些心理情景。在不断地回忆、倾听和感受中，调整了你的心态，又重新找回了你的自信。

不过，引起心态变更的原因更多的是来自非理性的。换句话说，理性的自我调节的方法其适用范围十分有限，也就是说，理性的方法无法改善因非理性的因素所引起的惧怕、不安和沮丧，这也就使得考前心态调整变得异常的艰难。了解考前心态调整的复杂性，掌握有效的心态调整方法也因此变得十分重要。

1991年夏，我收到一位中学生的来信，她在信中写道：

我最初发现这种心理障碍是在1990年的冬天，那时我17岁。一天下课后，一群男生从我身边经过，我无意中看了一眼，正好看到他们的小腹从我桌边擦过，不知怎么的，我一下便想到了他们的“生殖器”，我被这突如其来的想法吓坏了，惶惶不可终日。

没过几天，这种情况消失了。到了春节前夕，这种情况又出现几天，后又消失了。第三次开始是在1991年4月。那天我坐在教室里，一群男生正在教室后边打闹，其中一个男生冲着另一个男生说：“你长阴毛！”当时我听到了，觉得很恶心，回头便说了句：“流氓！”尔后便低头看书。当我再扭头看见一个男生从我桌边擦过时，我突然又想到了“生殖器”。与前两次不同，除想到生殖器外，还经常想到“性生活”、“性交”以及其他与性有关的种种肮脏的事情。我好害怕，努力想控制自己不想，但却做不到。每当看到男性，我就会想到“生殖器”；看到已婚的夫妇，我便会想到“性交”。这种情况持续至今，已有两个多月了。我又怕、又恨，怕自己一辈子都会这样，恨自己没有健康的心理。我痛苦，因为我觉得我亵渎了那么多无辜的人，他们对我都那么好，可我却用那么恶心的东西想他们，其中还包括我的父母。

我童年的生活是无忧无虑的，既没有创伤，也没有压抑。我生活在一个感情丰富而又比较开放的家庭，因此，我生性活泼开朗。记得我曾问过妈妈，我是不是心理不正常。妈妈说，像我这样生性活泼开朗的女孩子一般都不会有心理障碍的。她问我是不是

是受过什么恶性刺激，我回答说没有。可事后我才想起去年刚产生怪念头那阵儿，有一天我看到一个小男孩冲着马路小便，一下子注意到他的生殖器。我把这事告诉妈妈，妈妈说这不属于恶性刺激。

我第一次来月经是在13岁，经期不一定很准，常常提前一个星期，偶尔也有晚几天的。妈妈说，基本上属于正常，和异性交往并无障碍。我喜欢和男孩子玩，从小学到高中都是这样。加之我比较聪明，学习成绩拔尖，又一直是班上的干部，因此和我玩得来的男孩子还是比较多的，但关系很正常。到了初二年级，我开始注意身边的男孩子，注意他们的长相穿着，开始寻找自己的“白马王子”。初三时，我们班来了一位很漂亮又显得深沉的男孩子，我一下子被他吸引住了。但任凭我怎么样，他都不注意我，我失望了，便不再理他。后来我上了重点高中，他上了普通高中。放寒假时，偶然的我们又聚在一起，日久生情，我们“早恋”了。感情发展很快，我们拥抱了，但我很快厌恶这种生活，开始讨厌他。有一次，他冲动之下竟抚摩我的乳房，还问我是否有快感。我忍无可忍，便结束了这种关系。到现在，有时我真恨不得杀了他。我忘不了过去的一切，我只恨自己幼稚，把他想得太好了。如今看见那些恋爱的年轻人，不知为什么，我总觉得很恶心，我再也不想找什么“白马王子”了。到了高三，有一个男孩子很关心我，他经常陪我，还给我找学习资料，在别人看来，我们俩像是一对恋人。但以前的教训，我只能说我很喜欢他，别的什么也不敢做。但现在我谁也不敢理了，不管是谁，包括我很喜欢的男孩子，因为我不忍再去亵渎他们，我也受不了了。

这位中学生的心态原本不错，无忧无虑，从小学到高中学习成绩一直拔尖，只是到了高三，她突然间总是想到性，不能自律，学习成绩每况愈下。万般无奈，她鼓足勇气给我写了一封信。

是什么原因致使她总是想到“性”呢？是被压抑的童年期与性有关的经验？不是的。因为患者生活在一个感情丰富而比较民

主的家庭，爸爸是作家，妈妈是医生，童年生活是无忧无虑的，不存在什么与性有关的心灵创伤。因此，我们无法从弗洛伊德的理论体系中得到解释。

当这位中学生总是想到性的时候，我们可以说她心理上有了障碍。心理障碍患者大多属于性格内向的人。对于性格内向的人，依据人本主义的需要理论，可以较好地解释他们患病的原因。但是，这位中学生生性活泼开朗，加之她学习成绩拔尖，又是班上的干部，朋友很多，和她玩得来的男孩子也不少，因此，她患病的原因显然不是由于没有能力满足其基本需要，也不是因为缺乏沟通能力而把人际关系搞得很糟糕。也就是说，人本主义的理论也不能解释其心境变坏的原因。

患者的母亲是位医生，而且对西方心理学理论还比较熟悉。患者曾问过母亲，她是不是心理不正常。母亲说，像她这样活泼开朗的女孩子一般都不会有心理障碍的。母亲问女儿是不是受过什么恶性刺激，女儿回答说没有。事后患者想起刚产生怪念头那阵儿，有一天，她看到一个小男孩冲着马路小便，一下子注意到他的生殖器。她把这事告诉母亲，母亲说这不属于恶性刺激。也就是说，患者犯病也不是由于恶性刺激、创伤、挫折或冲突所致。

总之，西方现有的心理学理论都无法令人信服地解释其原因。这不是因为这位中学生情况特殊，犯病的原因离奇，而是因为解释导致心态失调的非理性因素需要以整体观的哲学为基础，但西方心理学家却缺乏从整体观的角度来解释心理疾病病因的语言。养生心理学可以成功地解释这位患者的病因。养生心理学是从病人的整体情况出发来分析患者病因的，它不仅考虑患者精神方面的因素，也考虑患者机体方面的原因。养生心理学认为，人是一个整体，人体五脏六腑的功能状况直接影响人的思维、情绪和行为。《灵枢·本神篇》说，“肝气虚则恐，实则怒，心气虚则悲，实则笑不休”，《伤寒论》也说“太阳病不解，热结膀胱，其