

2001

考前及考场中的心理调试

GAOKAOXINLI
CHONGGUAN

高考心理冲关

北京大学心理学硕士 赛晓光

北京师范大学心理学博士 宋兴川
中国人民大学哲学博士 谢路军

著

良好的心态是高考成功的一半

调查表明：考前心态与考场心态在影响
高考成绩20个因素中分列第1和第2。

蓝
知
心
理
工
作
室

学苑出版社

高 考 心 理 冲 关

——考前及考场中的心理调试

北京大学心理学硕士	赛晓光	
北京师范大学心理学博士	宋兴川	著
中国人民大学哲学博士	谢路军	

责任编辑：刘小灿

图书在版编目 (CIP) 数据

高考心理冲关 / 赛晓光, 宋兴川, 谢路军著. —北京:
学苑出版社, 2001.4

ISBN7-5077-0809-8

I . 高… II . ①赛…②宋…③谢… III . 高考指导—学习心理学
IV . G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 17388 号

学苑出版社出版发行

北京市万寿路西街 11 号 100036

北京市通州利民印刷厂印刷 新华书店经销

850 × 1168 毫米开本 1/32 印张 11.75 244 千字

2001 年 4 月北京第 1 版 2001 年 4 月北京第 1 次印刷

印数: 00001-10000 册 定价: 19.80 元

版权所有 转载请与我社联系

目 录

第一章 好心态才有好成绩

第一节 心理因素对高考的影响…………… (1)

一、影响考试成绩的因素…………… (1)

1. 学习状态因素

2. 考题因素

3. 人体生物钟因素

4. 考生个人因素

二、心理因素对考试成绩的影响…………… (4)

1. 考试动机影响高考成绩

2. 情绪影响高考成绩

3. 自我意识影响高考成绩

第二节 高考考生的心理类型和特点…………… (17)

一、高考考生考试心理的类型和特点…………… (17)

1. 无知型

2. 紧张恐惧型

3. 期望型

二、高考考生考场上的心理表现…………… (20)

1. 慌乱

2. 迟疑

3. 急躁

4. 虎头蛇尾

5. 镇定自若

第三节 迎战高考的最佳心理状态 (22)

一、临考期间最佳的心理状态 (22)

1. 必胜的信心

2. 精神饱满、注意力集中

3. 从容不迫、头脑清楚

4. 全力以赴、力争上游

二、怎样保持最佳心理状态 (24)

1. 树立自信心

2. 进行抗压训练, 提高适应能力

3. 重温愉快体验, 排除杂念

4. 运用放松技巧, 缓解心理压力

5. 调节高考前几天的失眠

6. 克服考前神经质

第二章 考前复习中的心理问题

第一节 复习时走神怎么办 (32)

一、复习的重要性与走神的实质 (32)

1. 复习的重要性

2. 复习时走神的实质

3. 注意力集中的表现

二、对注意力的自我检查 (33)

三、复习时走神的原因 (34)

1. 忧虑

2. 白日梦	
3. 厌学心理	
四、解决复习时走神的方法	(37)
1. 集中注意力	
2. 制定有效的复习策略	
3. 连续复习时间不宜过长	
五、克服高考复习中的“高原现象”	(45)
1. 什么是“高原现象”	
2. “高原现象”对考试的影响	
3. “高原现象”的原因	
4. 解决“高原现象”的秘方	
第二节 复习时记忆力下降怎么办	(47)
一、记忆对复习的影响	(47)
1. 什么是记忆	
2. 良好记忆力的标志	
3. 记忆对高考的影响	
4. 影响记忆效果的因素	
二、提高记忆效果的策略	(50)
1. 专心	
2. 目的明确	
3. 复习要及时	
4. 采用意义识记, 避免机械识记	
5. 多通道记忆	
6. 尝试记忆法	
7. 排除抑制法	

8. 分散复习法与集中复习法	
9. 适当运用记忆术	
第三节 怎样减轻因同学竞争带来的压力	(58)
一、正确地看待高考	(59)
二、采用认知矫正法来改变消极的看法	(59)
1. 审视自己的担忧	
2. 对担忧进行合理性分析	
3. 与担忧辩论	
4. 得出合理的结论	
5. 案例分析	
三、抓紧时间, 把握今天	(63)
第四节 家长期望过高怎么办	(63)
一、考生如何面对家长期望过高所带来的心理压力	(63)
1. 学会理解父母	
2. 与父母沟通, 化压力为动力	
3. 调整成就需求	
4. 制定切实可行的复习计划	
二、家庭教育方式对考试的影响	(65)
1. 关心型	
2. 重压型	
3. 放任型	
4. 监护型	
三、考生家长应具备的最佳心理	(67)
1. 满怀信心, 相信考生能取得好成绩	

2. 创造宽松、欢乐的家庭气氛
3. 切忌渲染考试的艰难
4. 避免家庭纠纷
5. 减少亲朋好友的互访
6. 对孩子的期望要合理
7. 不使用许诺和威胁性的语言
8. 保证考生考前充足的睡眠
9. 满足孩子基本的心理需要

第三章 考前 100 天

第一节 应对考生焦虑 (71)

一、考生焦虑的形成 (71)

1. 客观环境的影响
2. 个体主观因素

二、考生焦虑的类型 (74)

1. 负疚自责型
2. 羞涩自卑型
3. 自视过高型
4. 逆反对抗型
5. 寻求表现型
6. 考试恐慌型
7. 娇惯松弛型
8. 自由散漫型

三、考生焦虑的表现 (77)

四、考生焦虑的对策 (78)

1. 家长怎样预防考生焦虑

2. 怎样消除考生焦虑	
附：考试焦虑心理自测表	(84)
第二节 模拟考试成绩不理想怎么办	(89)
一、正确对待模拟考试	(90)
1. 如何对待模拟考试	
2. 如何对待模拟考试成绩	
二、认真分析、正确归因	(91)
1. 改正错题	
2. 分析出错的原因	
3. 做对的题目也要分析	
4. 编制错题集	
5. 分类保存试卷	
三、制定改进的学习计划	(93)
四、化暂时的挫折为奋进的动力	(93)
五、重温自己的成功经历	(94)
六、自我安慰，调整心态	(94)
第三节 如何调节随高考迫近而紧张的心理	(94)
一、紧张心理对高考的影响	(94)
1. 紧张心理对高考的促进作用	
2. 紧张心理对高考的负面影响	
二、保持冷静的头脑和坦然的心境	(95)
三、保持平常的生活习惯	(95)
四、合理安排复习	(96)
五、转移注意力	(96)
六、采取“合理化”心理防御方式	(96)

七、采用一定的放松方法来调节紧张心理	(97)
1. 六秒钟健康法	
2. 自我意识调节放松法	
3. 意守丹田法	
4. 视觉放松法	
5. 肌肉松弛法	
6. 呼吸调节法	
第四节 考前感到知识准备不足、缺乏信心怎么办	(100)
一、正确地评价自己对知识的掌握情况	(101)
二、期望要合理	(101)
三、有一个切实可行的复习计划	(101)
四、顺其自然	(102)
五、有意识地培养自信心	(102)
1. 自信心促进高考的成功	
2. 如何增强自信心	
第五节 考前几天应该如何复习	(108)
一、生活要有规律	(108)
二、要讲究高效率	(109)
三、适当地放慢复习节奏	(109)
四、避免做大量习题	(109)
五、不要沉迷于做难题	(110)
六、保证充足的睡眠	(110)
七、考试前一天该如何度过	(111)
1. 熟悉考场, 适应环境	

2. 检查准备好考试用具
3. 特别注意考前的起居饮食
4. 避免过量的体育活动
5. 考前一天的复习

第四章 考生疲劳的预防

- 第一节 考生的疲劳** (114)
- 一、考生疲劳的来源 (114)
 1. 疲劳
 2. 疲劳的种类
 - 二、考生的生理疲劳及预防 (117)
 1. 保证充足的睡眠
 2. 营养与疲劳
 3. 用脑艺术与疲劳
- 第二节 考生的心理疲劳与预防** (121)
- 一、合理作息，保证睡眠 (121)
 - 二、培养考生的学习兴趣 (121)
 1. 什么是兴趣
 2. 不同兴趣对学习的作用
 3. 如何获得成功的体验
 - 三、考生的学习动机与疲劳 (124)
- 第三节 考生学习疲劳的预防** (125)
- 一、什么是学习疲劳 (125)
 1. 学习疲劳
 2. 学习疲劳的主要特征
 3. 学习疲劳产生的过程

二、学习疲劳产生的主要原因	(127)
1. 休息时间紊乱	
2. 学习内容过多过难	
3. 心理压力过重	
4. 学习方法不当	
5. 学习动力不足	
6. 膳食、营养不合理	
7. 不良的学习环境	
三、预防学习疲劳的有效方法	(129)
1. 测试自己的疲劳程度	
2. 如何预防学习疲劳	
3. 掌握预防和消除学习疲劳的方法	
第四节 疲劳与神经衰弱	(137)
一、什么是神经衰弱	(137)
二、神经衰弱的症状	(137)
三、神经衰弱的原因	(138)
四、如何摆脱神经衰弱	(139)
1. 消除引起神经衰弱的情绪紧张	
2. 正确认识神经衰弱的本质	
3. 打破神经衰弱的恶性循环	
4. 改善睡眠	
五、神经衰弱的食疗方法	(141)
第五章 轻松上考场	
第一节 左右为难的最后一星期	(146)
一、如何调整考生的生物钟	(146)

1. 人体的智力、情绪、体力三节律
2. 人体生物钟对考试成绩的影响
3. 人体生物钟的测算方法
4. 按照生物钟理论来安排学习与考试
5. 正确对待“低潮期”和“临界日”

二、考前一周的心理调节…………… (162)

1. 考前考生心理状态类型及特点
2. 调节过分紧张心理
3. 防止盲目自信
4. 避免极度自卑
5. 一定要克服作弊的侥幸心理
6. 不同类型考生的心理调节

三、考前头脑发“木”怎么办…………… (175)

1. 考前头脑发“木”的原因
2. 头脑发“木”的预防与克服

四、考前一周内家长应做的后勤工作…………… (176)

1. 合理搭配饮食
2. 备齐高考小药箱
3. 女生考试恰逢例假怎么办

五、考生家长应避免的误区…………… (184)

1. “紧箍咒”
2. 情绪化
3. 片面化
4. 自卑感
5. 不信任

第二节 怎样度过考前最后一天…………… (188)

一、合理设定生活节奏…………… (188)

1. 睡眠

2. 适当的复习

3. 合理的饮食

二、考前一天晚上该如何度过…………… (191)

1. 按时作息

2. 考前复习

3. 清点考试用品

4. 设法入睡

三、考试的当天早晨应注意事项…………… (193)

1. 浏览笔记、公式、定理

2. 注意早餐

3. 前往考场

4. 考前 10 分钟

四、考试用具准备…………… (194)

五、考前情绪的放松…………… (196)

第六章 决战关头——高考三天

第一节 再话饮食与休息…………… (197)

一、高考三天的三餐安排…………… (197)

1. 早餐

2. 午餐

3. 晚餐

二、提高考生的免疫功能…………… (200)

三、其他注意事项…………… (201)

第二节 如何面对考试怯场	(202)
一、什么是怯场	(202)
二、怯场的种类	(203)
1. 轻度怯场	
2. 中度怯场	
3. 严重怯场	
4. 晕场	
三、怯场的主要表现	(204)
1. 情绪方面	
2. 注意力方面	
3. 思维方面	
4. 记忆方面	
四、怯场的生理基础	(205)
五、怯场的原因	(206)
1. 心理原因	
2. 生理原因	
3. 其他原因	
六、怯场的预防	(208)
1. 端正考试态度	
2. 科学用脑	
3. 做好考前准备	
4. 掌握好应考策略	
5. 保持良好的体魄	
6. 进行心理训练	
7. 设法调查恐惧心理	

七、怯场的控制	(210)
1. 兴奋点转移法	
2. 自我放松法	
3. 想象暗示法	
4. 药物助控法	
5. 解除疲劳法	
6. 否定之否定法	
第三节 书写痉挛的预防与克服	(211)
一、书写痉挛产生的原因	(211)
1. 长时间地书写	
2. 过度紧张	
二、书写痉挛的预防与克服	(212)
1. 手臂肌肉调节训练	
2. 考试时的短暂休息	
3. 消除对考试的紧张	
第四节 记忆阻滞的应对策略	(213)
一、造成记忆阻滞的原因	(213)
1. 情绪干扰	
2. 定势干扰	
3. 准备不足	
二、对记忆阻滞的预防	(214)
三、记忆阻滞的应对策略	(214)
1. 保持镇静	
2. 联想	
3. 回忆笔记页	

4. 利用其他考题	
5. 回想当时记忆的环境	
6. 转移视线	
7. 随便写点什么	
8. 在脑子里浮现出整体的形态	
9. 用感觉器官来恢复记忆	
10. 按时间顺序回忆	
11. 从后往前推想	
12. 反复审题	
第五节 如何应对考试意外	(221)
一、准考证忘带或丢失.....	(221)
二、走错考场或因交通堵塞而不能按时入场.....	(221)
三、突然患病或遇交通事故.....	(222)
四、环境干扰.....	(222)
五、突然慌乱.....	(222)
第六节 两科考试之间如何过渡	(224)
一、首场考试后的心理变化.....	(224)
1. 镇静型	
2. 骄傲型	
3. 灰心型	
二、两科考试之间的时间如何度过.....	(226)
1. 要学会迅速遗忘	
2. 做好思维转移	
3. 注意休息与饮食	
4. 进行适度的锻炼	