

提高素质 提高成绩

全国百余家媒体报道该书内容

驱散



心理迷雾

提高学习成绩的新途径

提高心理素质、提高学习成绩。

为什么学习成绩上不去？为什么考试考不好？

阅读本书，方感茅塞顿开。

王极盛 著

北京出版社

G442/65

全国百余家媒体报道该书内容

驱散心理迷雾

——提高学习成绩的新途径

四〇二七三

王极盛 著

北京出版社

B3068/11

图书在版编目 (CIP) 数据

驱散心理迷雾：提高学习成绩的新途径/王极盛著. —
北京：北京出版社，2001.9

(提高素质·提高成绩丛书)

ISBN 7-200-04418-0

I. 驱… II. 王… III. 学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 060569 号

驱散心理迷雾

——提高学习成绩的新途径

QUSAN XINLI MIWU

——TIGAO XUEXI CHENGJI DE XINTUJING

王极盛 著

*

北 京 出 版 社 出 版

(北京北三环中路6号)

邮政编码：100011

网 址：www.bph.com.cn

北京出版社出版集团总发行

新 华 书 店 经 销

北京市朝阳展望印刷厂印刷

*

850 × 1168 大 32 开本 12.375 印张 290 千字

2001 年 9 月第 1 版 2001 年 10 月第 2 次印刷

印数 10 001 - 20 000

ISBN 7-200-04418-0

G·1425 定价：19.80 元

内容提要

本书是以作者对 2 万多名中小学生心理健康的测试与调查的材料和在接受几千余名家长咨询的基础上写成的。本书以中国学生的心理健康状况与特点为出发点,以树立学生、家长正确的心理健康观、掌握科学的心理调节方法为方向,以提高学生的心理健康与学习成绩为宗旨。

本书主要内容包括:走出心理健康的误区,中国学生的心理健康状况,怎样衡量心理健康,心理健康与生理健康的关系,心理健康与学习成绩的关系,不同的父母教养子女的方式与心理健康的关系,常见的心理健康问题(抑郁、焦虑、强迫现象、人际关系敏感、敌对、情绪不稳定、心理不平衡、特别是学习压力等)的产生、预防与治疗,常见的人格障碍防治的具体办法,自杀的心理干预,高考热中的心理问题,学会自我心理调节等。

本书以大量的、具体的实例为素材,以独特的视角深入浅出地进行剖析,寻求解决问题的具体方法,不仅解决学生的心理健康问题,还要进而发挥学生的潜能,提高学生的心理素质,提高学生的学习成绩。

新华社、中央电视台、中国青年报、中国学生报、中国教育报等 100 余家媒体,报道本书的研究成果或有关内容。

总序 提高素质 提高成绩

上大学，上一个好大学，已成为全国亿万中小学生的共同心愿，同样也是家长最为关注的“长热不衰”的话题。如果说高考已成为许多中国人的一个“情结”，恐怕人们不会有异议。那么，怎样才能实现学生的理想，了却家长的心愿呢？

本书作者王极盛教授为探索这个问题，曾在 100 多所学校进行了调查，为 3 万多名中学生进行了心理素质、心理健康的测试，接受了数以千计家长的咨询，对部分高考状元及家长进行了访谈，在掌握了大量第一手资料的基础上进行了深入的研究，得出了一个结论：要提高学习质量，提高高考成绩，必须走提高素质之路。提高素质与提高成绩不是矛盾的对立面，而是相互联系、相辅相成的。只有提高家长和老师的素质，才能提高学生的素质，提高学生的学习质量和考试成绩。

心理素质是素质教育的重要组成部分。王教授曾对 2000 年高考状元进行了 20 个因素在高考成功中的作用的定量研究，以这些因素在高考成功中的作用大小排列，考生考试中的心态在高考成功中的作用排列第一位，考生考前心态在高考成功中的作用排列第二位。这项研究说明：

学生的心理素质与学生的考试成绩有明显的相关性。因此，提高学生的心理素质，提高学生的心理健康水平，是提高学生学习质量、提高学生考试成绩的重要途径。

创新心理素质是时代赋予素质教育的最新内容。创新心理素质包括创新人格、创新意识与创新能力三个层面，三者既有联系又有区别。创新心理素质不是与生俱来的，是在后天的生活实践中逐渐培养起来的，而良好的家庭教育，在促进孩子的创新心理素质发展中起着重要的作用。

王极盛教授通过对高考状元父母的访谈，发现状元家庭教育成功的秘诀在于：他们该做的都做了，所有父母都能做，但很多父母没做；他们不该做的不做，很多家长也该不做，但却做了。状元家长们的许多做法，看似平凡，却包含着许多不平凡的道理，相信会给许多家长以启示。

中国有三亿多家庭，家庭教育已成为社会的热点、焦点和难点。现在的父母对孩子的期望很高很高，付出的代价很大很大，效果却并不令人满意。究其原因，在于许多家长不了解孩子的心理，不了解家庭教育的规律。家庭教育也是有规律可循的，遵循家庭教育的规律就能既让孩子学会做人，又让孩子学会学习，违背家庭教育规律就要走向失败。

掌握新世纪的家教理念、家教方式和家教艺术，走出家庭教育的误区应是当务之急，刻不容缓。

为此，北京出版社将推出《提高素质 提高成绩》丛书第一批四种。它们是《驱散心理迷雾——提高学习成绩

的新途径》《开发头脑金矿——创新素质发掘与培养》《做个合格家长——成功家庭教育的秘诀》《状元培养实录——高考状元父母访谈与点评》（父亲篇、母亲篇）。

如果这套丛书能成为家长教育子女的顾问，能为孩子的健康成长提供一点帮助，那就是我们推出本丛书的初衷，我们将为此而甚感欣慰。

北京出版社

于 2001 年 8 月 1 日

前言

FORWORD

创造美好未来

新千年给人们带来新的希望，处处充满生机，令人振奋。然而遗憾的是，我们却常常在媒体上看到有关学生自杀、家庭暴力、校园暴力等恶性事件的报道。

2000年2月15日，云南昆明市福海中学莫明玉服毒身亡。该生学习成绩很好，只因这次期末考试没有进入前三名而走上自杀的道路。

莫明玉的自杀是一种心理问题，是她遭到父母的批评、产生心理压力后采取的最愚蠢的、最痛心的一种解决问题的方式。如果我们的家长在教育孩子方面采取的是减轻孩子心理压力的办法，如果莫明玉在学校里受到良好的心理健康教育，学会自我心理调节，这个花季的少女不会永别四季如春的昆明。

2000年1月17日，浙江省金华市第四中学高二的学生徐力用榔头把母亲打死。现徐力已被法院判处有期徒刑11年。徐力不仅葬送了把他辛辛苦苦哺养成人的母亲，而且也葬送了自己的青春，葬送了自己美好的前程。如果

徐力在学校里受到良好的心理健康教育，学会自我心理疏通，把积聚在内心的对母亲的不满采取正确的方式解决，也绝不会走上疯狂杀母的道路。

媒体也不断报道教师粗暴对待学生的事件。一位教师为了惩罚学生，竟在孩子的脸上刺字。一位教师为了惩罚学生，竟让孩子吃屎。最近又有报道，浙江省一个幼儿园的老师竟用剪刀把6岁的男孩的手指剪掉。他们已构成犯罪，这种行为属于法律问题，但是，他们的犯罪行为也是有其心理基础的，可以肯定地说他们的心理存在着严重的问题。如果他们的心理问题得到及时正确地解决，这些犯罪问题完全可以预防。

2000年4月12日，北京房山区骆淑平把自己年仅8岁的亲生儿子打成重伤。2000年8月13日，北京市房山区法院对骆淑平进行审判，以故意伤害罪判骆淑平有期徒刑3年，缓刑4年。骆淑平的犯罪行为也是有她的心理基础的，如果骆淑平能够及早地解决她心中的压抑与苦闷，也是可以避免这场悲剧的。

2000年夏季，北京的天气很热，但2000年的高考热在北京更是急剧升温。2000年北京的高考考生5万多人，有10万家长陪同孩子上考场。

2000年7月7日，我在中国人民大学附属中学考场门口，问过一位家长：“为什么来送孩子？”他说：“不放心。”另一位父亲也说：“人家都送孩子，我不送显得我对孩子的高考不关心。所以，我也来送孩子了。”

高考成功是靠孩子掌握知识的水平，靠的是孩子的心

态好，临场发挥好，靠的是孩子自己的力量。父母送孩子上考场往往容易加重孩子的心理压力。一位考生曾说过：“我有一道题没做出来，心理顿时紧张焦虑起来。因为，爸爸妈妈还在考场外等着我的好消息。”我觉得，除了特殊情况之外，家长送孩子上考场对孩子的考试没有积极作用。我与 2000 年全国高考北京市的文科状元权静交谈时，我问权静：“高考时，你爸爸、妈妈送你了吗？”她说：“没有。”爸爸本来想去送她，她婉言谢绝了。她说：“父母送孩子上考场，不利于孩子高考。”我觉得，我们的家长关心孩子没关心到点子上。家长在考前应该努力创造一个温馨的家庭心理气氛，家长本人应以愉快的情绪来感染孩子，使孩子以平常心来参加高考，这才有利于孩子高考，有利于孩子充分发挥。

现在的孩子，盼望上大学，父母更是希望孩子上大学。因此，为了上大学，孩子发奋学习。为了孩子上大学，父母不遗余力。上大学是要考试的，要考好需要有学习实力，要有良好的心态。我们有的学生，学习成绩不好。为什么不好呢。有的家长说，孩子上课不好好听讲，这样直接影响学习成绩。据我的调查研究，大约有 30% 的学生存在强迫现象。他们想不该做的事情，做不该做的事情。他们明明知道不对，但是，他们控制不了。一位高考的考生告诉我，他在做一道数学题时，已经做完，还是检查两遍，恐怕出计算错误。其实，他已经感觉到没有错误了，但还是不放心。这就是一种强迫现象，这不就影响了高考成绩吗？有些学生上课总想，考不好怎么办，考不

好怎么办。明知不对，但总控制不住。这就是一种强迫现象，它必然影响学习质量，影响学习成绩。因此，我们的家长要学习心理学知识，学会心理调节，这对培养孩子良好人格有深远的意义，而且对提高孩子的学习成绩也是一条重要的途径。

1999年8月13日，教育部关于加强中、小学生心理健康教育的文件，指出：“已经开展中小学心理健康教育的地方和学校，要在认真总结经验的基础上，进一步推进心理健康教育的发展和深入；目前，还未开展教育的地方，要积极创造条件，从2000年秋季开学起，大中城市有条件的中小学要逐步开展心理健康教育。”

我写这本书的一个目的就是为中小学生提供一个心理健康教育阅读课本，为中小学的心理健康老师提供一个辅导材料。

现在，很多地方与学校成立了家长学校。我写这本书的目的也是希望家长学一些心理健康知识，学会心理调节的方法，为更好地培养孩子心理素质提供家长读本。

孩子是祖国的未来。我写这本书的目的就是希望孩子健康成长，创造祖国美好的未来，创造自己辉煌人生。

王极盛

2001年2月

第一章 心理健康的八大误区

- 人们对心理健康存在两种倾向。第一种倾向是忽视心理健康，这是主要倾向。第二种倾向是对心理健康问题惊慌失措。
- 心理健康与学习成绩有密切的关系。提高学生的心理健康水平是提高学生学习成绩的重要途径。
- 学生的心理健康水平制约着考试时临场的发挥，制约着中考、高考的考试成绩。

- 一、心理健康问题不可逆转的误区/3
- 二、心理健康问题仅少数人有的误区/5
- 三、心理健康问题与纪律、道德、思想问题等同的误区/6
- 四、心理健康问题就是精神病的误区/8
- 五、心理健康问题不能自我发现的误区/10
- 六、心理健康问题不能自我调适的误区/11
- 七、逃避生活、逃避竞争的误区/13
- 八、消极对待心理健康的误区/15

第二章 心理健康的标准

- 了解心理健康的特点，有助于正确地把握心理健康的本质。
- 判定心理健康的标准的形式是多种多样的。家长和学生运用心理健康的标准，可以经常自我判定心理健康的状况。

一、心理健康的特点/19

二、个人经验标准/23

三、适应社会标准/25

四、心理健康量表测评标准/27

五、定性标准/29

第三章 强调心理健康教育

- 为了改变目前学生不佳的心理健康状态，必须要加强心理健康教育。
- 心理健康教育是素质教育的重要组成部分。为了全面推行素质教育，必须大力加强心理健康教育。
- 为了适应社会的发展，为了适应 21 世纪的激烈竞争，必须对学生加强心理健康教育。
- 加强心理健康教育必定能促进德育、智育、体育、美育的发展。

- 一、令人惊讶的学生心理健康状况/53
- 二、心理健康教育的议程/55
- 三、素质教育的需要/56
- 四、适应社会发展/57
- 五、心理健康教育与德、智、体、美、劳教育/59
- 六、心理健康教育与德育的区别/66

第四章 心理健康与学习成绩

- 心理健康是制约学生学习成绩的重要因素。
- 学生的心理健康状况，制约着考试成绩。因此，重视学生心理健康状况，改善学生心理健康状况是提高学习成绩的必由之路。
- 强迫现象、抑郁、焦虑、躯体化、学习压力等是影响学生考试成绩的常见心理问题。
- 考试成功既有硬件因素，也有软件因素。软件即考前与考中学生的心理状态。

- 一、强迫现象与考试成绩/73
- 二、抑郁与考试成绩/74
- 三、焦虑与考试成绩/75
- 四、躯体化与考试成绩/79
- 五、重视考试成绩的软件/81
- 六、心理素质与考试成绩/86

第五章 学生的心理健康状况

- 通过我编制并标准化了的《中国学生心理健康量表》，对中小學生进行心理测试表明，小学生心理健康状况尚好，中学生心理健康状况堪忧。
- 高中生的心理健康状况比初中生的心理健康状况差。
- 女中学生的心理健康状况比男中学生的心理健康状况差。

一、小学生的心理健康状况/98

二、中学生的心理健康状况/101

三、中学生心理健康的总体状况 115

四、初中学生与高中学生心理健康水平的差异/116

五、男女生心理健康的比较/118

第六章 学习压力的产生与预防

- 学习压力已成为当前学生最主要、最普遍的心理问题。
- 学习压力对学生的心理健康、个性发展与学习成绩都产生了严重的危害。
- 减轻学生的心理压力是一个系统工程。
- 教师、家长与学生要紧密配合，有步骤地减轻学生的心理压力。
- 减轻学生学习压力，为的是提高学生心理健康

水平，提高学生的学习质量。

- 一、最普遍、最严重的心理问题/127
- 二、学习压力的危害/129
- 三、教师怎样为学生减轻学习压力/132
- 四、家长怎样为学生减轻学习压力/135
- 五、学生怎样为自己减轻学习压力/141

第七章 考试焦虑的产生与预防

- 焦虑人人有之，在儿童与青少年中最常见的焦虑是考试焦虑。轻度的考试焦虑可调动考生的心理潜力，对考生进入状态有所帮助。重度的考试焦虑使考生心态失调，影响发挥。
- 考试焦虑主要是由于不良的心态所引起。
- 运用适当的心理调节方式，能有效地克服考试焦虑。

- 一、考试焦虑最常见/147
- 二、考试焦虑的影响/148
- 三、为什么会发生考试焦虑/151
- 四、怎样克服考试焦虑/155

第八章 抑郁的产生与预防

- 抑郁是人类常见的消极情绪。本来孩子应有欢乐的童年。但是，现在的儿童，特别是少年，由于过重的课业负担与心理负担，抑郁却成了孩子常见的心理问题。
- 经常抑郁对孩子的心理健康、人格形成、学习成绩都有不同程度的危害，应引起家长的高度重视。
- 学生学会学习，学会正确的心理调节是防止抑郁的重要措施。
- 家长改变教育方式，营造温馨的家庭心理气氛，是防止抑郁的良剂。

一、常见的抑郁/161

二、抑郁的危害/163

三、抑郁产生的原因/165

四、怎样预防抑郁/166

第九章 人际关系敏感与敌对的预防

- 人际关系敏感与敌对是人和人之间关系失调的表现。
- 人际关系与学生的学习成绩、心理健康关系很密切。
- 防止与克服人际关系敏感和敌对，对形成学生