

高考

减压10种方法

高三同学倾诉种种压力 高考减压有方法

- ◎一首校园谣
- ◎高考的问题是如何面对高考
- ◎父母为孩子设计人生
- ◎应对压力的心理学提示
- ◎来自高三同学的声音
- ◎来自轻松的声音
- ◎合理的作息时间表
- ◎十种减压轻松词

◆ 禾禾 / 著

全国少工委
(雏鹰热线)



高考减压十种方法

禾禾/著

高三同学

倾诉

种种压力

高考减压

有方法



NLIC2970026687

石油工业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高考减压 10 种方法/禾禾著.

北京: 石油工业出版社, 2003.5

ISBN 7-5021-4247-9

I. 高…

II. 禾…

III. 中学生-考试-心理保健

IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 028862 号

责任校对: 王 颜

插 图: 马筱薇

*

石油工业出版社出版

(100011 北京安定门外安华里二区一号楼)

石油工业出版社印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

*

850×1168 毫米 32 开本 6.5 印张 175 千字 印 1—8000

2003 年 4 月北京第 1 版 2003 年 4 月北京第 1 次印刷

ISBN 7-5021-4247-9/B·67

定价: 12.00 元



一首校园谣 (代序)

前言——高考的问题是如何面对高考 3

一、高考也是考试

为什么格外紧张 5

1. 唯有读书高的文化传统

父母的殷殷期望 6

2. 烈日炎炎的七月

生活中的重中之重是高考 9

3. 父母为孩子设计人生

孩子学习缺少主动性 14

二、高考压力的心理学解释

应对压力的心理学提示 16

1. 高考压力存在的

主观、客观原因 17

2. 不合情理的想法

压力下的不同结果·····	18
3. 高考压力的相关因素	
与应对方法·····	22

三、面对高考

心态积极——高考减压方法·····25

- 来自高三同学的声音 1: ·····26

来自轻松的声音:一笑了之

用幽默缓解压力·····28

- 来自高三同学的声音 2: ·····29

来自轻松的声音:不信算命

相信科学·····31

- 来自高三同学的声音 3: ·····33

来自轻松的声音:注意力放在自重上

比阻止、抗议更重要·····34

- 来自高三同学的声音 4: ·····35

来自轻松的声音:个体的独特性

被拒绝很正常·····37

- 来自高三同学的声音 5: ·····37

72	来自轻松的声音:面对问题	39
	注意好的方面	

82 终身学习的时代

92	如何面对考试更为重要	41
----	------------	----

四、认真努力学习

100	开开心心高考——高考减压方法二	43
-----	-----------------	----

	• 来自高三同学的声音 6:	44
--	----------------	----

110	来自轻松的声音:暂时放松	
	不是应对压力	45

120	• 来自高三同学的声音 7:	47
-----	----------------	----

130	来自轻松的声音:少点特殊照顾	
	自然更让人放松	48

140	• 来自高三同学的声音 8:	49
-----	----------------	----

150	来自轻松的声音:家家都有矛盾	
	完整的家有缺陷更有优势	51

160	• 来自高三同学的声音 9:	53
-----	----------------	----

170	来自轻松的声音:父亲再婚没错	
	要快快乐乐地接受	55

- 来自高三同学的声音 10:57

来自轻松的声音:环境变化带来压力

不抗拒去适应会更快乐.....58

- 来自高三同学的声音 11:59

来自轻松的声音:青春期易冲动

积极面对不逃避.....60

高考提前

更具人性化特征.....61

五、失败属于过去

改变发展属于现在——高考减压方法三.....63

- 来自高三同学的声音 12:64

来自轻松的声音:无论别人怎么评价自己

自己一定要发展地看自己.....66

- 来自高三同学的声音 13:67

来自轻松的声音:身处顺境淡然

身处逆境泰然.....69

- 来自高三同学的声音 14:71

来自轻松的声音:16岁虽好总要长大

10	人生就是这样的多姿多彩	72
	• 来自高三同学的声音 15:	74
20	来自轻松的声音:人总要不断地适应	
30	不适应时不必着急	75
	• 来自高三同学的声音 16:	77
40	来自轻松的声音:认真学习没错	
	客观地看待自己	78
50	• 来自高三同学的声音 17:	79
	来自轻松的声音:只要想改	
60	很多不良习惯是可以更正的	81

六、培养自制力

	保持镇定从容——高考减压方法四:	84
101	• 来自高三同学的声音 18:	85
111	来自轻松的声音:过去的就让它过去	
	要学会忘记	86
121	• 来自高三同学的声音 19:	87
131	来自轻松的声音:积极的自我导向	
	做自己的主人	89

• 来自高三同学的声音 20:	91
来自轻松的声音:控制自己	
驾驭自己.....	92
• 来自高三同学的声音 21:	94
来自轻松的声音:高考前清心寡欲	
学习成效更高.....	95
易冲动的青春期	
更要增强自制力	96
七、人生的路自己走	
学会为自己做主——高考减压方法五.....	98
• 来自高三同学的声音 22:	99
来自轻松的声音:一个心中重复了十几年的心愿	
实施前也要听听各种建议.....	102
• 来自高三同学的声音 23:	103
来自轻松的声音:考不考本科	
会不会后悔.....	106
• 来自高三同学的声音 24:	107
来自轻松的声音:立足自己	

心里更踏实	109
• 来自高三同学的声音 25:	110
来自轻松的声音:沟通有利于问题的解决	112
• 来自高三同学的声音 26:	113
来自轻松的声音:关心学科发展	
对个人发展有益	115
• 来自高三同学的声音 27:	117
来自轻松的声音:慎重选择	
学会对自己负责	118

八、状态松弛

高度自信——高考减压方法六

• 来自高三同学的声音 28:	121
来自轻松的声音:改变想法	
可以改变行动	123
• 来自高三同学的声音 29:	124
来自轻松的声音:下岗很正常	
自食其力很光荣	126
• 来自高三同学的声音 30:	128
来自轻松的声音:人生的路	

001	只能自己去走	130
011	• 来自高三同学的声音 31:	132
011	来自轻松的声音:只要有实力	
011	就永远有机会	134
	• 来自高三同学的声音 32:	135
011	来自轻松的声音:想了	
711	就一心一意去争取	137
	• 来自高三同学的声音 33:	138
811	来自轻松的声音:不要说不行	
	要说我行	141

九、自我调节

151	心理放松有修养——高考减压方法七	143
-----	------------------	-----

	• 来自高三同学的声音 34:	144
051	来自轻松的声音:缓解紧张	
451	减压方法有多种	145
	1. 压力下的身体	146
051	2. 深呼吸减压	147
851	3. 音乐减压	149

4. 香味减压·····	151
5. 运动减压·····	151

十、饮食不当身体紧张

营养适度舒适健康——高考减压方法八·····	155
------------------------	-----

• 来自高三同学的声音 35:·····	156
----------------------	-----

来自轻松的声音:身体是本钱	
饮食很重要·····	158

1. 身体与食物·····	159
2. 理想的饮食·····	159
3. 健康的饮食·····	162
4. 大脑需要营养·····	163
5. 远离的食物·····	165
6. 考生食谱·····	166
7. 考生饮食注意事项·····	168

十一、剥夺睡眠不可取

青春期睡眠很重要——高考减压方法九·····	171
------------------------	-----

• 来自高三同学的声音 36:·····	172
----------------------	-----

来自轻松的声音:合理的睡眠	
是必要的	174
● 来自高三同学的声音 37:	177
来自轻松的声音:提高睡眠质量	
把握作息時間	179
生物钟与	
合理的作息时间	181
十二、时刻提醒自己	
保持头脑冷静——高考减压方法十	184
● 来自高三同学家长的声音 38:	185
来自轻松的声音:离开妈妈我也行	
我要独立	187
健康情绪 10 条	188
疲劳感自测	189
十种减压轻松词	193
后记	194



一首校园谣

(代序)

一首哀叹考试的校园谣，那么形象具体地道说着同学们考试的情绪、心态，及其恐惧和拒绝。听后心中沉沉的，感受到了作为学生的苦难和悲哀，作为曾经的学生和同学们的感受略有不同，但也深深地知道怀着此种心态情绪去面对考试是无法正常发挥的。作为一名有点心理学知识的过来人，我希望同学们振奋精神，以积极的心态去面对考试，以轻松的状态去迎接考试，所以把我认为可以减轻压力、多次尝试，并行之有效的方法介绍出来供同学们参考。

我感到同学们备受考试煎熬的同时，从哀叹考试的校园谣中也能看到了同学们的文采和幽默诙谐。我只知道这个校园谣的内容，却不知其名，为此我在此称其为《千疮百孔不如归去歌》，为了直观好记，我又称其为《十叹考试》。内容记录如下：



一看试卷，
两眼发呆，
三思不解，
四肢无力，
五脏俱焚，
六神无主，
七孔流血，
八面受敌，
九死一生，
十万火急，
百废待举，
千疮百孔，
则天下大事休矣，
不如归去！



前言

——高考的问题是如何面对高考

二十一世纪之初的第二年——2002年，我国的高考在检验考生综合素质能力方面的改革已经有了实质性的进步，高三考生首次参加了3+x考试。这对考生素质的考查与培养无疑意义是重大的。

因为是首次，综合考试考生得分不理想，考生的不适应是明显的。要适应这种综合考试，最根本的是提高考生的综合素质能力，但是考生们在3+x的综合考试中的种种情况告诉我们，考生们面对综考、面对变化是多么紧张。王毅看着试卷上的题目觉得是那么熟悉，可就是因为紧张记不起计算公式，在一次次提醒自己不要紧张，要放松的半个小时之后，才记起忘掉的公式；李环就没王毅那么幸运了，她坐在考桌前，手心一个劲地冒汗，汗水擦在衣服上还是浸湿了试卷，她一刻不敢停歇，急匆匆提笔答题，手在腿上拭汗都怕浪费时间，就这样考完一对答案，连平时数次做过的题也做错了，错得一塌糊涂，成绩不理想那是当然的了。

综考中像王毅、李环这样紧张的情况很多，消除紧张、正常发挥自己平日的水平，无疑是提高高考成绩最重要的一环。

在思考中，恰好听到收音机里播放京剧“空城计”。

想着三国中的诸葛亮在种种困境中神机妙算、料事如神，创造了许许多多为世间不断传颂的故事，“空城计”就是其中之一。听着京剧优美的、如行云流水般的唱腔，想象着诸葛亮面对围城敌



兵、守着空城、摇着羽扇，潇洒地坐在城楼上，与敌兵大帅司马懿对峙最终诸葛亮以自己的镇静用一座空城击退了敌兵。诸葛亮临危不惧的镇定自若，在忠诚外第一缘于对敌帅司马懿多疑性格的了解，以及自己一向稳妥的表现的敌我情况分析；第二缘于面对压城大兵依然从容镇静。空城之计的成功，这两条缺一不可。如果没有对敌我双方的了解认识，不可能守着空城，大开城门，迎敌入城；而没有面对敌人沉着冷静、轻松的表现，空城计也无法成功。

如果从同学们面对高考和诸葛亮使空城计做比较，高考考验的是考生对基础知识的了解与认识，就像诸葛亮对敌我双方的了解和认识，这是参加高考与设空城的基础；3+x的综合考察是对所学知识的消化吸收及融会贯通，就像空城计的设计是对敌人的深刻认识、反其道而行之的灵活；综考中在基础知识变换形式出现时仍能不紧张，冷静地考出好成绩，就像诸葛亮在自己无一兵一卒而敌人千兵万马时仍能镇定自若击退敌兵。同学们在校学习12年，学习6年中学课程之后，应该说对综考内容有了了解、有了认识，要实现自己的大学梦，在高考中充分展示自己的才能，是每一名考生殷殷期盼的，应该说高考不是问题，问题是如何面对高考。因此在考场上自己为自己减压、让自己放松，克服紧张情绪则变得格外重要。能掌握几种减压方法，克服考场紧张情绪对考生们是非常必要的。

为此本书专门分析高考紧张情绪的产生原因，以及控制紧张情绪的减压方法，希望对同学们有用。如若有什么想法希望来信告诉我。

编者