

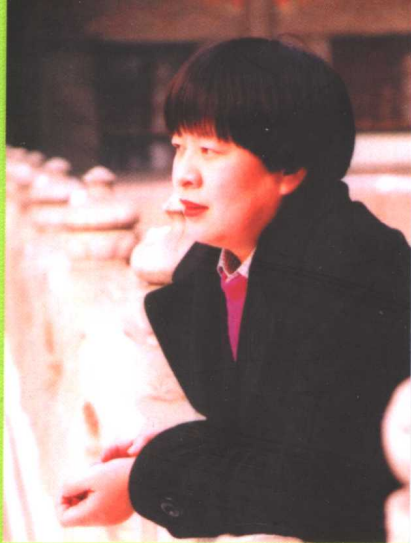
2004

高考20天心理冲刺
学生专用版

魔 高考减压 法书

杨霞 著 佟大壮 绘图(部分)

中国社会科学出版社



【作者简介】

杨霞，女，中国著名高考心理与情绪教育专家。1986年毕业于北京大学心理学系，现为中国协和医科大学心理学副教授、北京协和启迪心理咨询中心主任。为高考考生提供心理咨询和减压训练达十年之久，历年高考前期受中央电视台、北京电视台、中央人民广播电台、新华社、北京青年报、中国教育报、健康报、中国青年报、北京晨报、北京晚报等媒体之邀接受专访或开办专栏，在高考辅导训练方面享有很高声誉。

 中社博雅

策 划：路卫军 (genesis2001cn@yahoo.com.cn)

耿华军 (kaipi@sina.com)

杨晓芳 (yxf12@yahoo.com.cn)

封面设计：

千言工作室·姜海斌

目录

前言 20天的自我超越 / 1

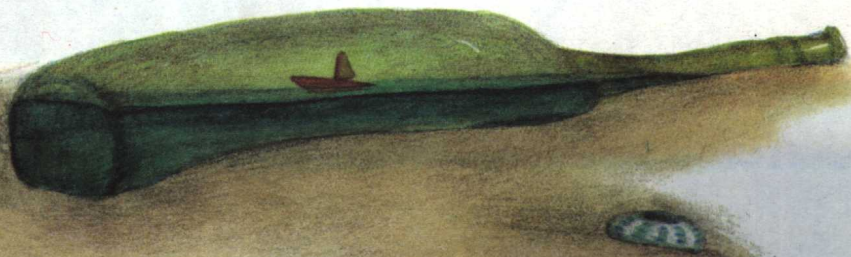
第一部分 战胜自我 / 4

1. 焦虑 / 5
2. 抑郁 / 13
3. 烦躁, 学不进去 / 20
4. 恐慌, 害怕考试 / 27
5. 学习努力, 成绩却下降 / 34
6. 陷入恋爱, 难以自拔 / 42
7. 失眠、头重感 / 50
8. 强迫 / 58
9. 上课、考试、写作业时犯困 / 65
10. 马虎、粗心大意 / 73

第二部分 调整自我 / 80

第三部分 放松自我 / 86

第四部分 发泄墙 / 94



前言

20天的自我超越

每年的高考前夕，前来心理咨询的高三学生就骤然增加，不仅有北京的学生，还有不少外地专程由家长陪同来的学生。越到临考时心理问题越是突出，有许多同学在繁重的学习压力下，表现出了各种心理不适应的症状。

超负荷学习造成学生用脑过度

许多学校假期不让高三学生休息，而是开办了各种辅导班和补习班，有些学校用两年的时间把三年的课程加班加点地全部学完，高三就可以复习了，绝大部分毕业班的课程都安排到周一至周六，只有周日一天休息，课外还有大量的作业，娱乐、休息的时间被减少到极点。学生们普遍反映睡眠不足，注意力不容易集中，头昏脑胀，记忆力下降，脾气烦躁。有位河南来的高三学生，以前学习一直名列前茅，暑假没有休息，一直在刻苦学习，原来喜欢的体育活动现在也没时间玩了，应付了一次又一次的考试，最近一个月突然觉得大脑昏昏沉沉的，记不住学过的东西，理解力下降，对学习都失去了兴趣，还出现了内分泌紊乱，不得不在家休息。这就是由于过重的学习负担造成的神经衰弱。

过度的高考压力和枯燥的学习任务造成学生精神抑郁

有位在重点中学上高三的学生，在电话里就对妈妈大哭起来，但是他又不愿意回家和父母在一起。心理医生问家长是不是给孩子的压力太大了，孩子的妈妈说：“我们没有给他什么压力呀！”可孩子对心理医生说：“妈妈每次打电话来都要问最近成绩是多少，这给我带来很大压力，就是考得好我也不想告诉他们，他们比我还紧张，我简直受不了了！”“有位在朝阳区某重点中学上高三的学生说，他们老师每天都要对同学们训话至少一堂课，反复强调高考的重要性，她经常做噩梦，梦见老师像魔鬼一样对他们叫喊，这个同学患上了抑郁症，而她的另一个同学正在上课时突然狂奔出去，得了精神病分裂症。每年的春季是抑郁症的高发期，但2003年一进入10月，来求助的抑郁症患者就明显增加，而且是高三学生居多，典型的症状是失眠、食欲不振、疲乏无力、兴趣下降、压抑、焦虑、烦躁、厌学、厌世等。

紧张刺激和不良性格造成神经官能症，如考试恐怖症

平时考试还可以，一到大考就砸锅，紧张、出汗、手抖、头晕、大脑一片空白。又如强迫性思维：钻牛角尖、控制不住地思维和发问，“为什么地球会把我吸引过去，而不是我把地球吸引过来？”“为什么这座楼是18层而不是17层？”还有强迫性检查：老担心题没有看清楚，要反复看多次，结果卷子都做不完，成绩不及格。做下一道题时老想上一道题，反复检查。还有焦虑症：总是忧心忡忡，担心考不好怎么办，别人会怎样看自己，自己会不会精神崩溃，等等。一般性格内向、敏感、多疑、固执、急躁、自卑、犹豫不决、完美主义等人容易患神经官能症。

高三学生应该怎样调整自己的心理状态呢？首先要做到劳逸结合，科学用脑。一个成年人的注意力一次最多只能集中50分钟，所以，不要让自己连续学习几个小时，最后只能是注意力涣散，学习效率下降。应该是学习45分钟，休息15分钟。而看电视、听音乐、聊天都不能让大脑得到休息，依然在思考，只有在睡眠、劳动和体育锻炼时大脑才得到放松。所以，为了让孩子好好学习而不让孩子做任何家务劳动，孩子也没有时间进行体育锻炼，是对孩子的大脑功能正常运转不利的。当人在运动时大脑中的氧气最充分，协调性的运动训练还可以提高注意力，动手操作能力的训练可以提高抽象思维能力。高三学生每天应该保证累计运动时间45分钟，起床后、课间、睡前都可以运动。当发现自己有以上心理问题和症状时要及时找心理医生协助调整，有抑郁症状的还要服用抗抑郁的药物。不要把找心理医生看做是见不得人的事，或是以为有精神病才找心理医生。越早调整越好。

对于那些没有时间找心理医生的广大考生，本书会使你了解许多你不知道的心理规律、知识和行之有效的方法。文中诙谐幽默的图画可以让你在重压之中轻松一下，如果能真按书中的方法去做，你的压力会减少，成绩会有明显提高。祝愿你们考出自己真正的实力！

杨霞

2004年4月1日于北京



第一部分

战胜自我

阻碍我们成功的最大的敌人其实是我们自己，我们自己身上存在着要强、怕输、想赢、怕烦怕累、退缩、懒惰、紧张、怀疑……等许多问题。很多人以为这些都是不可逾越的，自身无法克服的。其实，心理学是研究人的行为及其规律的科学，我们要是了解了自己心理的规律，掌握了控制自己行为的方法，那许多心理问题都会迎刃而解。只有战胜了自我，才有可能取得成功。那我们首先要了解我们都有哪些心理问题和其中的规律。

焦虑

你越在乎烦恼，
你会越烦恼，
不妨把烦恼先放在一边，
豁出去了，
结果烦恼没了！



焦

虑是一种情绪反应，在面临高考时，许多学生都会有不同程度的焦虑情绪。想考好，又怕考不好；想集中注意力好好学，又控制不住地胡思乱想；希望看书的时候不受干扰，又忍不住地担心身边的人或事影响自己；想把不愉快的事情忘掉，可是又怕它们突然出现，挥之不去；想抓紧时间看书，可又怕自己已经来不及了……这些心理上的冲突和挫折，让人感到特别痛苦，烦躁不安。有的时候，事情还没有发生，自己

已经开始提前焦虑、担心、害怕、不能自制。同时，还出现心慌、心悸、胸闷、出汗、头晕、头胀、恶心、呕吐、四肢发麻、发抖、腹泻、腹痛、失眠多梦、易惊醒等植物神经系统紊乱的症状。这些难受的感觉让人体验到一种濒死的境地，心脏都要跳出来了，好像都要

还有谁能比我
更痛苦？



疯了，为此，患者感到特别害怕，不希望这种难受的感觉再来折磨自己，但是越害怕却越频繁出现，而且焦虑的内容还越来越多。



A 学习成绩一直不错，最近考试成绩下滑，从此，怕考试失败，一到要考试就恶心、呕吐，为此，每天早上不敢吃早饭，这成了他心理上的沉重负担，先是怕考试，现在是怕恶心呕吐，每天都感到非常紧张，惶恐不安，上课、看书也不能安心。

B 是个特别认真的高三学生，以前看书是过目不忘，学习效率很高。但是，现在学习压力大了，他对自己越来越没有信心，他老担心看书时少看了什么重要内容，反复看好多遍，担心重要内容被忽略了，他总是忧心忡忡的。

造成焦虑的原因

1. 遗传了高敏感的神经类型,敏感、易受外界干扰。
2. 性格内向、敏感、多疑、胆小、紧张、完美主义、自卑、虚荣心、犹豫不决、固执、急躁、好强。
3. 从小受到过多的呵护溺爱,尤其是老人带孩子,对孩子提醒多,挑剔、不放心、包办代替。顺利而单纯,没经受过挫折和磨练。

核心症状：怕失败、怕痛苦、怕死。

最害怕的事情：控制不住自己。

最常做的错误行为：拼命控制自己,特别希望排除焦虑。



心理处方：

1 了解原因，掌握规律。焦虑情绪只是一种心理上的过敏反应，发作到顶点时就是出汗或大哭一场，不会疯掉，也不会崩溃，不要管它，5分钟就过去了。这是规律。

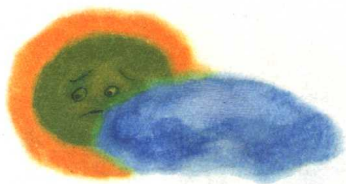
2 顺其自然，为所当为。焦虑反应出现时，越克制越严重，越想逃避，越会频繁出现，所以，不要克制情绪和思维，不要拼命控制自己担心和害怕，相反，让他担心去吧，结果担心很快就过去了。同时要为所当为，该做什么就强迫自己做什么，几次以后，自己的信心就增强了。

3 放松大脑，缓解心情。每天下午或晚上锻炼一小时。游泳、打羽毛球、打篮球、跳绳、爬山等，因为协调性运动能让大脑休息和放松，而看电视、听音乐、玩游戏等，大脑依然在紧张地工作，效果正相反。

4 把注意力指向外界。不要老关注自己的感受，不要不允许自己痛苦。

5 不要为自己的紧张而紧张。出汗、头晕、恶心等症状都不影响智力活动，只是让人不舒服。这些症状是紧张的结果，而不是病。当我们让它紧张的时候，对症状不在乎的时候，心理就是放松的，新的紧张就不会出现了。





我们的智力从来都没有改变，是烦恼的情绪影响了智力的发挥，而烦恼从来都是自找的。改变心情先从自己做起。

2

抑郁

当我们只想着自己的损失、付出、痛苦、缺点……时，我们就会很不快乐，先从自我中走出来，跟不如我们的人相比，看看外面的世界有多大！



抑郁是高三学生常见的情绪障碍，被喻为心理上的感冒，表现为：在遭遇到失败和挫折后，逐渐情绪低落，觉得自己不行了，不想学习，不愿意去学校；对什么都不感兴趣，提不起精神；自责、内疚，委屈爱哭，乏力，烦躁；爱发脾气，悲观绝望，失眠或嗜睡，食欲下降，体重下降，便秘；不愿参加社交活动，思维迟钝，反应缓慢，注意力不能集中，厌世并有自杀念头，有的人还会自残。