

北大、清华高考状元考试心理经验汇览

现代教育研究结果已经证明：学生考试发挥的好坏与其心理素质的高低密切相关

中 学 生

迎考心理

提升手册

张 然 / 编著

——献给那些迎接中考或高考的青少年学生们

考试心理藏玄机

临场发挥决高低

中考高考定前途

考试怯场一招除

考试取得好成绩

心理状态有关系

ZHONGXUESHENG
YINGKAOXINLITISHENGSHOUCE

初中生
高中生

考前必读书

中国致公出版社

①中②学③生

迎考心理

提升手册

——献给那些迎接中考或高考的青少年学生们

张 然 / 编著

ZHONGXUESHENG
YINGKAOXINLITISHENGSHOUCE

中国致公出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生迎考心理提升手册/张然编著. - 北京:中国致公出版社,2004.2

ISBN 7-80179-265-3

I. 中… II. 张… III. 中学生-考试-学习心理学-手册 IV. G632.474-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 011801 号

中学生迎考心理提升手册

编 著:张 然

责任编辑:刘 秦

出版发行:中国致公出版社

(北京市西城区太平桥大街 4 号 电话 66168543 邮编 100034)

经 销:全国新华书店

印 刷:北京大运河印刷有限责任公司

印 数:1-5000 册

开 本:880×1230 1/32 开

印 张:10.25

字 数:240 千字

版 次:2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 7-80179-265-3/R·002

定价:19.80 元

版权所有 翻印必究

前 言

教育研究结果已经证明：学生考试发挥的好坏与其心理素质的低密切相关。

在基本上还是“一考定终生”的时代，大考的成败，无疑划出了人生的巨大分野与人际间的强烈反差：金榜题名是每个莘莘学子都梦寐以求的理想，也是众多家长魂牵梦萦的期望。名落孙山则为考生留下了难以愈合的创伤，也给家长笼罩了一层挥之不去的阴影。于是乎，在这场千军万马挤独木桥的较量中，有人闻鸡起舞，悬梁刺股，孜孜以求；有人花费重金，找名师，寻窍门……凡此种种，不一而足，目的却高度一致，无非是想在大考中取得高分，脱颖而出。

但现实生活中太多的事例却让我们不得不重新审视甚至检讨这种大考博弈方式。同样两个学生，平时学习成绩不相上下，但一到考试，却相差千里：一个超常发挥，前途光明，青云直上；一个笔下生误，命途多舛，一落千丈。导致巨大反差的原因何在？答案很简单：是学生应考时的心理素质起了关键作用。

随着素质教育政策的出台和实施，心理素质正日益成为教育界的一个流行词汇和热门话题。诸多学者对此理解可谓众说纷纭，但几乎都认为心理素质是一项非智力因素方面的重要能力。有人把心理素质看做是积极的自我发展和适应社会的能力，与如下 26 种非智力因素有关：自尊心、自信心、责

任心、自强心、好奇心、同情心、自立精神、敬学精神、竞争精神、合作精神、开拓精神、拼搏精神、实干精神、乐观精神、表达能力、操作能力、交际能力、适应能力、抗挫折能力、自学能力、生活自理能力、行动自律、决策自主、品德自修、情感自悦、心态自控等。

越来越多的人已经认识到：中考或高考如同重大比赛一样，不止是单纯的实力的检验，而且也是意志与信念的较量；知识掌握的多寡固然是重要，但心理素质的高低也切切不可忽视，甚至有时能起到决定性的作用。很多人大考的失败，其实并不是知识积累不够，而是心理素质不高。换言之，考试的失败，有时并非学习上的失败，而是心理上的失败。

因此，提高学生心理素质以应付日趋激烈的考试竞争，已成为学校、家庭乃至社会日益关注的问题。而如何用通俗易懂的语言，冰释出中学生目前较普遍存在的各种心理问题；用深入浅出的叙述，破解中学生产生心理问题的诸多原因；用简单易行的良方，给出解决中学生心理问题的有效疗法，正是广大考生、教师以及家长的迫切需要，也是我们编写本书的初衷。我们希望：这本关于中学生心理素质的“小型百科全书”能给广大读者带来一份不同寻常的惊喜！我们也希望：这本“考生及家长必备”能为全面提高莘莘学子心理素质做出应有的贡献！我们更希望：本书能为广大考生夺取大考的成功铺平心理之路，赢得人生的辉煌！

编 者

2004年4月于北京

目 录

第一编 心理体检

——中学生心理素质温情把脉

第一章 心理素质:架构人生的宝贵资源 (2)

第一节 平时学习犹勤勉,一到考试不长脸

——心理素质与考试..... (3)

一 心理素质影响学习效果..... (3)

二 心理素质影响考试状态..... (5)

三 心理素质影响考后情绪..... (8)

第二节 光有实力不可靠,心理稳定最重要

——心理素质与赛事 (11)

一 心理素质影响赛事的选择 (11)

二 心理素质影响比赛前训练的效果 (11)

三 心理素质影响比赛时水平的发挥 (12)

第二章 心理铺路:构建健康人格的良方 (15)

第一节 自己当医生

——心理健康把脉,你知道吗? (16)

一 树立健康新理念 (16)

二 心理健康的含义 (19)

三 心理健康的标准 (21)

第二节 自己当老师

——心理健康教育,你清楚吗? (29)

一 了解内涵 (30)

二 明确目标 (30)

三 主要任务 (32)

四 具体内容 (33)

五 重视几个问题 (36)

第三章 心理健康与素质教育 (40)

第一节 心理健康与道德品质

——你真的那么“坏”吗? (47)

第二节 心理健康与智力品质

——你的潜能为什么发挥不出来? (52)

第三节 心理健康与身体品质

——你进行过心理锻炼吗? (57)

第四节 心理健康与审美品质

——你懂得欣赏真善美吗? (64)

第二编 心理透视

——中学生心理素质问题面面观

第一章 五花八门:中学生一般心理问题扫描	(72)
第一节 学习方面问题	(75)
一 学习为什么有问题	(75)
二 怎样消除学习问题	(78)
第二节 情感困扰问题	(83)
一 过度压抑型	(83)
二 过度开放型	(87)
第三节 人际关系问题	(90)
一 三种表现	(90)
二 两类原因	(93)
第四节 挫折承受问题	(98)
一 分析挫折原因	(100)
二 正确看待挫折	(100)
三 提高耐挫能力	(103)
四 调整抱负目标	(104)
五 寻求补偿途径	(105)
第五节 自我适应问题	(106)
一 你哪里不适应	(107)
二 你如何去适应	(109)

第二章 走马观花:中学生常见心理问题诊断 … (111)

第一节 你有自卑心理吗? …… (112)

一 自卑的表现…………… (113)

二 为什么自卑…………… (114)

第二节 你有逞强心理吗? …… (117)

一 辩证评价:一币两面 …… (117)

二 努力抑制:三大法则 …… (119)

第三节 你有厌学心理吗? …… (124)

一 厌学表现…………… (124)

二 厌学剖析…………… (125)

第四节 你有嫉妒心理吗? …… (130)

一 嫉妒的表现…………… (131)

二 嫉妒从何来…………… (133)

第五节 你有猜疑心理吗? …… (134)

一 猜疑的表现…………… (134)

二 猜疑产生的原因…………… (136)

三 猜疑的危害…………… (137)

四 克服猜疑的方法…………… (137)

第三章 花苑除草:中学生典型心理问题矫治 … (139)

第一节 人缘儿紧张:左右不逢源 …… (140)

一 尴尬的人际关系…………… (140)

二 获取人缘儿的技巧…………… (141)

第二节 人格障碍:傲慢与偏见 …… (148)

一 偏执型人格障碍(妄想型人格障碍)…………… (149)

二	依赖型人格障碍(无力型人格障碍)·····	(150)
三	循环型人格障碍(情感型人格障碍)·····	(150)
四	分裂型人格障碍(类精神分裂型人格障碍)·····	(151)
五	被动攻击型人格障碍·····	(152)
六	强迫型人格障碍·····	(152)
七	反社会型人格障碍·····	(152)
八	爆发型人格障碍·····	(153)
九	自恋型人格障碍·····	(153)
十	癯病型人格障碍·····	(154)
第三节 考前焦虑:瞻前又顾后 ·····		(156)
一	四面聚焦·····	(156)
二	六方排忧解难·····	(158)
第四节 考时怯场:胡思和乱想 ·····		(163)
一	减缓双重压力·····	(164)
二	消除诱发因素·····	(165)
第五节 考后误区:地狱或天堂 ·····		(169)
一	考后心理大观·····	(169)
二	避免两种极端·····	(172)

第三编 标本兼治

——提高中学生心理素质的秘方

第一章 西医处方:心理咨询 ·····	(178)
----------------------------	-------

第一节 倾斜的心灵世界:心理卫生扫描 ·····	(179)
--------------------------	-------

一 三位先驱:心理卫生学科的诞生	(179)
二 四大杀手:中学生心理疾患探因	(182)
三 十大类别:日趋复杂的心理疾病	(183)
四 双管齐下:药物治疗与心理疗法	(186)
第二节 心病还需心药医:心理咨询概述	(189)
一 什么是心理咨询	(189)
二 心理咨询的特点	(191)
三 咨询者和访谈者	(191)
四 多样的咨询形式	(193)
五 广泛的咨询内容	(194)
六 心理咨询的步骤	(195)
七 心理咨询的原则	(197)
第三节 尴尬与希望并存:心理健康教育	(200)
一 中学心理健康教育之现状	(200)
二 关于心理健康教育的建议	(202)
第二章 中西偏方:自我保健	(207)
偏方一 祛除自卑:天生我才必有用	(208)
一 正确看待自己	(208)
二 适当表现自己	(209)
三 合理补偿自己	(210)
偏方二 摆脱孤独:朋友多了路好走	(212)
一 珍视友情	(213)
二 主动“出击”	(214)
三 克服障碍	(214)
四 学会赞美	(214)

偏方三 抵制脆弱:心灵长城永不倒	(217)
一 父母奠基	(219)
二 教师砌墙	(220)
三 学生加固	(220)
偏方四 走出抑郁:明天将会更美好	(223)
一 药物疗法	(224)
二 精神疗法	(226)
第三章 中西结合:特级护理	(229)
第一节 如何悦纳自己	(230)
一 正确认识自己	(230)
二 平静面对失意	(231)
三 经常保持幽默	(232)
四 牢记快乐秘诀	(233)
第二节 如何克服嫉妒	(235)
一 承认自我不足	(236)
二 克服自我意识	(236)
三 运用自我暗示	(237)
四 加强自我修养	(237)
五 进行自我发泄	(238)
第三节 如何消除疲倦	(239)
一 切忌“疲劳”	(240)
二 合理控制时间	(241)
三 养成良好的生活习惯	(242)
第四节 如何克服失眠	(244)
一 药物疗法	(245)

二 养成良好习惯·····	(245)
三 改善客观环境·····	(246)
四 合理支配时间·····	(246)
第五节 如何笑傲考场·····	(248)
一 平时学习要有恒心·····	(248)
二 考前复习要有静心·····	(250)
三 上场应考要有信心·····	(252)

第四编 临床诊断

——中学生心理素质问题反思与治疗

第一章 中学生心理素质问题的外部反思 ····· (256)

第一节 社会:不能承受生命之重 ····· (257)

- 一 “以成败论英雄”的评价体系····· (257)
- 二 “一考定终生”的选拔机制····· (259)
- 三 过高期望与过低信任间的反差····· (261)
- 四 转型时期各种思想观念的冲击····· (263)

第二节 家庭:心理危机的温床 ····· (264)

- 一 两种误教····· (264)
- 二 两个误忌····· (267)
- 三 五种错误评估····· (271)

第三节 学校:何时走出教育误区 ····· (274)

- 一 一个影响····· (274)

二 两个误读	(275)
三 三种口头禅	(276)
四 四个忽视	(278)
第二章 中学生心理素质问题的外科治疗	(282)
第一节 社会出力;举重若轻	(283)
第二节 家庭配合;防患未然	(287)
第三节 学校到位;转危为机	(292)
附录一:中小学生心理健康测量表(MHT)	(296)
附录二:经受挫折的能力测验	(302)
附录三:中学生人格特质测量	(306)

第一编 心理体检

中学生心理素质温情把脉

大考前的体检早已为广大考生而熟悉，而对心理检查却相当陌生，尽管这在国外早已毫不新鲜！

其实，在健康的体魄后面，有一片更需要我们小心呵护的空间，它同样是你奔赴学业之旅和成功坦途的前提，更是你考试成功的保证！

第一章

心理素质 架构人生的宝贵资源

人生有三宝,曰健康,曰财富,曰知识。显然,健康是第一位的,它包括两个方面内容,一是身健,二是心健。身健是人在世上维持正常生命的物质基础,心健是人在社会上保持正常学习、生活和工作的精神基础。没有一个好的身体素质,没有一个好的心理素质,在这个世界上就根本谈不上人生的成功和幸福。WHO(联合国世界卫生组织)曾对健康下了这样的定义:“健康不仅仅是没有疾病,而且是身体上、心理上和社会上的完好状态。”即人的健康包括身体健康、精神健康和社会适应能力良好三个方面。中学生能否在考场上取得好成绩,显然与这三方面息息相关。

第一节

平时学习犹勤勉,一到考试不长脸

——中学生心理素质与考试

人们已经发现,考试成绩的优劣与高低,不仅仅是学生所掌握知识多少的反映,而且与学生心理素质的高低密切相关,在一些“命运攸关”的大考中,心理素质甚至成为关键的因素。以至有人说“中考、高考在某种程度上就是心理素质的竞争”,这是不无道理的。中国科学院王极盛教授调查发现:考前心态和考试中心态是影响中考、高考成绩的最主要因素,学习方法的重要性退居次席。其研究成果表明,影响中考、高考因素的大小排在前五位的依次为:考前心态和考试中的心态、学习方法、学习态度与知识基础、努力程度、临场发挥。高考状元和中考尖子在采访时均认为中考、高考前的实力已经基本定局,心态好坏是中考、高考成败的关键。

一 心理素质影响学习效果

可以说在一个人的整个学习生涯中,中学阶段是决定人生上下的分水岭和命运顺逆的警戒线。从初中考入高中、从高中考入大学,两道门坎充满了激烈的竞争和无止的诱惑。这两步走得好,则被认为是“前途无量”的基本指数,这两步走得不好,则会被认为是前途无“亮”的预兆。也许正因为有鉴