

健康新视点丛书

JianKangXinShiDianCongShu

高溥超/主编

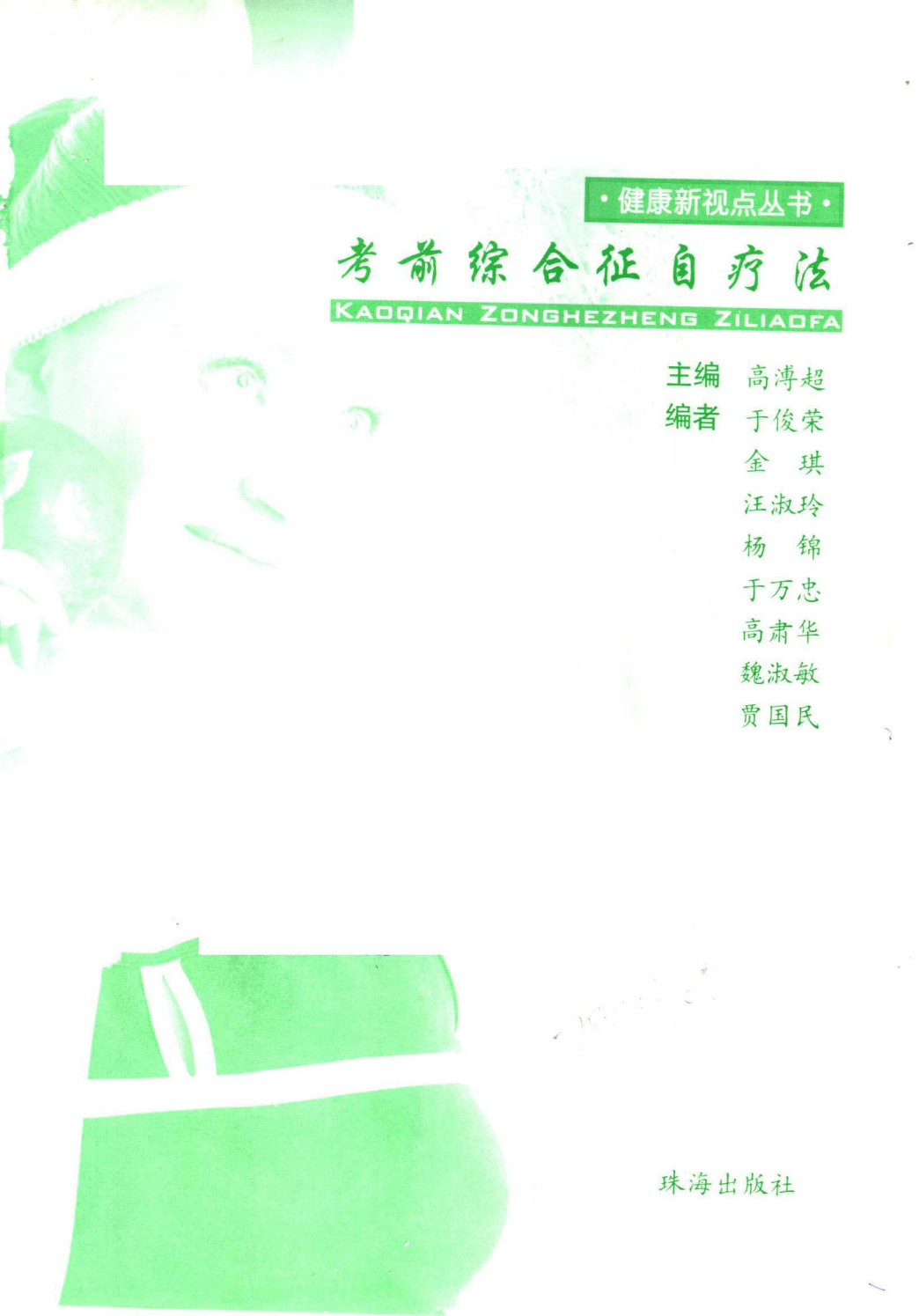
考前综合征

KAQIAN ZHONGHEZHEN ZILIAOFA

自疗法

心理健康的五个标准
如何正确对待挫折?
考生考前失眠怎么办?
抹去内心恐惧阴影的要诀

珠海出版社



· 健康新视点丛书 ·

考前综合征自疗法

KAOQIAN ZONGHEZHENG ZILIAOFA

主编 高溥超
编者 于俊荣
金 琪
汪淑玲
杨 锦
于万忠
高肃华
魏淑敏
贾国民

珠海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

考前综合征自疗法/高溥超主编. —珠海: 珠海出版社, 2003.7
(健康新视点)

ISBN 7-80689-072-6

I. 考... II. 高... III. 考试-综合征-疗法
IV. R442.8

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 021450 号

健康新视点丛书

考前综合征自疗法 Kaoqian Zonghezheng Ziliaofa

主 编: 高溥超
终 审: 潘自强
责任编辑: 帅 云
装帧设计: 鲍 钧

出版发行: 珠海出版社
地 址: 珠海市银桦路 566 号报业大厦三层
电 话: 0756-2639344 邮政编码: 519002

印 刷: 深圳市宣发印刷厂
开 本: 850 × 1168mm 1/32
印 张: 9.5 字数: 190 千字
版 次: 2003 年 7 月第 1 版
2003 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1-5120 册
ISBN 7-80689-072-6/R·26
E-mail: zhcb1@pub.zhuhai.gd.cn
定 价: 15.00 元

版权所有 翻印必究

认识考前综合征

- 一、什么是考前综合征 / 3
- 二、考前综合征的病因 / 4
- 三、考前综合征的危害 / 6
- 四、考前综合征与一般性焦虑的区别 / 9
- 五、何为精神分裂症 / 11
- 六、怎样区别精神分裂症与考前综合征 / 12
- 七、什么是癔症 / 17
- 八、怎样区别癔症与考前综合征 / 18
- 九、什么是疲劳综合征 / 23
- 十、疲劳综合征与考前综合征有何区别 / 24
- 十一、考前综合征自疗法有哪些 / 26

心理疗法

- 一、何为心理 / 29
- 二、心理活动的规律 / 30
- 三、心理的功能 / 31





考前

综合

自疗法

▼
目
录

- 四、心理健康的标准 / 34
- 五、暗示治疗法 / 36
- 六、音乐治疗法 / 41
- 七、笑治疗法 / 44
- 八、香味治疗法 / 48
- 九、如何正确对待挫折 / 51
- 十、考生制怒的方法 / 56
- 十一、克服自卑感的方法有哪些 / 59
- 十二、中考前考生情绪过度紧张怎么办 / 62
- 十三、高考生如何正确对待心理压力 / 65
- 十四、考生考前失眠怎么办 / 69
- 十五、抹去内心恐惧阴影的要诀 / 71

运动疗法

- 一、运动疗法祛病原理 / 75
- 二、跳跃运动疗法 / 78
- 三、手指运动疗法 / 85
- 四、放松疗法 / 89
- 五、干浴疗法 / 97
- 六、消除紧张情绪运动疗法 / 102
- 七、头脑体操 / 104
- 八、健走运动疗法 / 107
- 九、健身盘运动法 / 109
- 十、哈欠导眠法 / 111
- 十一、毛巾操运动法 / 112
- 十二、椅子操运动法 / 116

饮食疗法

- 一、思考前综合征考生应吃什么 / 123
- 二、营养素含量丰富的食物 / 128
- 三、考生食疗常用食谱 / 135
 - 1. 蔬菜水果类 / 135
 - 2. 鱼、肉、蛋类 / 164
 - 3. 主食类 / 185

考前综合征验方

- 一、失眠 / 205
- 二、心悸 / 213
- 三、情绪紧张 / 218
- 四、头痛 / 222
- 五、眩晕 / 238
- 六、记忆力下降 / 246
- 七、心烦易怒 / 249
- 八、出汗 / 252
- 九、食欲不佳 / 256
- 十、恶心呕吐 / 261
- 十一、腹胀 / 267
- 十二、腹泻 / 271
- 十三、便秘 / 278
- 十四、尿频 / 285
- 十五、月经不调 / 289

考前
综合征
自疗法
▼
目
录



认识考前综合征



一、什么是考前综合征

考前综合征又称考前焦虑症，是指考生因情绪过度紧张而引起的一种常见病。其临床表现为，考生心情紧张、焦虑、头晕头痛、记忆力减弱、心悸、激动不安、出汗、肢端震颤、尿频、失眠、多梦、食欲不振、腹胀腹泻或便秘等。



考前
综合征
自疗法
↓
认识考前综合征





二、考前综合征的病因

考前综合征的病因较多，主要有以下几点：

1. 考生心理素质较差

现代医学研究证明，心理素质较差的，如有神经质个性特征的学生，极易诱发考前综合征。而心理素质好、身心健康的考生不易患该病。

2. 体弱缺乏运动锻炼

平素体弱又缺乏运动锻炼的考生，由于身体抗病力低下，再加上长期伏案学习过度劳累，会使自己身体极度疲倦，进而引发考前综合征。

3. 缺乏营养

考生为延长学习时间，经常废寝忘食，长此以往会使考生身体缺乏营养。另外，还有一些考生虽然每日三餐食量不减，但由于不注意平衡饮食营养，使维生素、锌、钙、铁、碘等营养素严重缺乏，亦可导致本病的发生。

4. 求胜心切

对考试结果的预期值过高，求胜心切，如怕考不

好受到家长处罚，老师及同学的指责，或对考试失败的恐惧等，因而加重了自身的心理负担。

5. 价值追求本末倒置

学习主要是挖掘潜能、获取知识的过程，即内在价值。

而外界的评价，分数的高低只是其外在价值的体现。学习的目的是为了获取知识，实现自我，而不是追求外在的成绩。

如果本末倒置，舍本求末，就会过分关注成绩，关注考试，导致考前综合征的发生。

考前
综合征
自疗法
↓
认识考前综合征





三、考前综合征的危害

考前

综合征

自疗法



认识考前综合征

1. 容易造成考生心理疲劳

考生患考前综合征后，极易造成心理疲劳。日常生活中，人们常常看到一些考生精神萎靡，无精打采，没有一点活力，这就是一种心理疲劳的反应。

心理疲劳是指神经活动长期过度紧张，心理负担过重，心理冲突和不良情绪造成的一种心理现象。

心理疲劳分为三种：其一，由于长时间或紧张的智力活动引起的，称为智力性疲劳；其二，由于不良情绪引起的，称为情绪性疲劳；其三，长期单调的生活、学习，不从事各种娱乐或体育活动引起的，称为单调性疲劳。

现今考生中存在着各种各样不同程度的心理疲劳。研究证明，上述三种心理疲劳现象，在考生中都存在。

长时间过重心理负担造成的心理疲劳，会导致各种各样的不良后果：学习注意力不集中，考试发挥失常，成绩不理想；感知能力下降，思维迟钝；意志消沉，有的甚至“破罐子破摔”，悲观厌世，逃避现实等。

2. 对考生认知过程造成损害

考前综合征是阻抑考生认知活动的一种消极的情绪反应。就认知过程来说,考前综合征又有如下三点危害:

(1) 考前综合征易分散注意力

注意力是考生的心理活动对一定对象的指向和集中。在正常情况下,学生的注意对象是教科书、笔记本、复习资料等。

然而,考前综合征患者不能把注意力集中在书本上,而是把注意力分散在各种各样的担忧,或考试成绩预期方面。

他们担心考不好,父母、教师、同学会怎样评价自己,继而出现学习注意力不集中,东张西望,甚至厌学现象。长此以往必然会影响考试成绩。

(2) 考前综合征易干扰回忆过程

回忆是指考生将脑中已有经验或信息有序地检索并提取出来的过程。在正常情绪状态下,考生能根据各科试题的要求和有关线索,迅速做出正确判断,从大脑记忆库中提取出相应的信息,解题或回答问题。

但考前综合征患者的脑子昏昏沉沉,记忆库中信息的有序存贮出现了混乱,检索、提取装置也近乎失灵,因而该检出的信息检不出来,不该提取的信息却提取出来了,于是造成错答、漏答,解题方法亦出现严重错误,严重影响了学习成绩。

考前

综合征

自疗法



认识考前综合征

31





(3) 考前综合征对思维过程有瓦解作用

思维是认知活动的核心。良好思维的特征是具有独立性、广阔性、深刻性、灵活性、迅捷性和批判性。

这些思维品质在学习过程中是很重要的。虽然人与人之间在思维的品质上，存有个别差异，但一般而言，这种思维品质上的个别差异，并不影响正常人应试过程中的思维活动。

考前综合征患者的情况则有所不同。由于焦虑情绪的困扰，他们的思维活动陷于呆滞和凝固状态。他们的比较、分析、综合、抽象、概括等具体思维能力无法正常发挥，创造性想像、发散式思维更无从谈起。

严重的考前综合征对思维过程的瓦解作用，与上述考前综合征对注意力、记忆过程的干扰作用有密切联系。

由于人的思维活动是以表象、概念等为中介所进行的一种复杂的心理操作，当考生的注意力和记忆过程受到阻碍的时候，其思维过程也就必然要受到相应的破坏。

四、考前综合征与一般性焦虑的区别

医学专家认为，一般性焦虑是与考前综合征相对应的一个概念。国内外有关专家常把一般性焦虑定义为黑暗、寂静或无确指对象所引起的恐惧和担心，它反映出个体人格特质上的一种倾向与差异。

考前综合征与一般性焦虑的区别，主要有以下几点：

1. 一般性焦虑比考前综合征所含成分更为复杂

国外专家曾把一般性焦虑的成分概括为学习不安，对人不安，孤独倾向，自责倾向，神经过敏，恐惧倾向，冲动倾向等。此外，一般焦虑还包括许多身体征候，未彻底治愈前，各种症状不会减轻；而考前综合征所含成分要简单一些，少一些，且考试后各种症状会随之减轻许多。

2. 考前综合征比一般性焦虑持续时间短

考前综合征作为一种情绪状态，持续时间较短，一般随应考时间长短而变化。一般性焦虑则在较长时间内，始终表现出焦虑的征兆，因而通常又把一般性焦虑称为慢性焦虑。

考前

综合征

自疗法



认识考前综合征

31



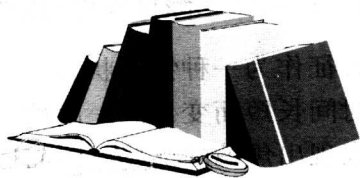


3. 一般性焦虑反映了个体人格上的一种稳定的倾向

考前综合征虽然在某些人和在某种程度上，受个体人格倾向的制约和影响，但就整体来说，并非一种人格体现，而是状态反应；而一般性焦虑则与之相反。

如考生在考试前，出现心烦易怒、紧张不安、失眠心悸、腹泻或便秘即为典型的考前综合征症状；但有些学生从上学开始就对考试产生惶恐不安，这种长时期的焦虑情绪，以及易焦虑的特点已成为其人格特征的一部分，因而称作一般性焦虑。

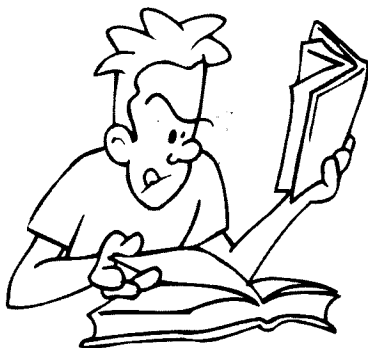
虽然两者具有显著区别，但两者在基本成分上有不少相似之处，如均出现紧张不安、失眠心悸等症状，所以研究考前综合征的防治方法时，也往往需要结合其一般性焦虑全面加以考察，这对彻底治愈考前综合征是非常有益的。



五、何为精神分裂症

精神分裂症是最常见的精神病，约占精神病人半数以上。

本病的主要临床特征是病人的精神活动，即思维、情感、行为之间的互不协调，以及精神活动脱离现实环境，即“精神分裂”现象。精神分裂症多在青壮年起病，病程可进行性加重，如不积极治疗，有发展为慢性衰退的可能。



考前
综合
自
疗
法
▼
认识考前综合征

