

教育专家尹宗禹在线辅导考生心理、生理实录 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/95/2021\\_2022\\_\\_E6\\_95\\_99\\_E8\\_82\\_B2\\_E4\\_B8\\_93\\_E5\\_c65\\_95726.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/95/2021_2022__E6_95_99_E8_82_B2_E4_B8_93_E5_c65_95726.htm) 主持人：各位网友大家下午好，今天我们非常荣幸的邀请到原北京西城区教育研究中心主任，北京清华教育机构总监尹宗禹老师跟大家进行一些

高考心理和生理方面的交流，欢迎广大考生和家长跟我们一起切磋切磋，现在请尹老师跟网友打招呼。尹宗禹：同学们好，各位家长好，离高考还有30多天，这一段反应在考生心理上的问题比较突出，而心理问题会对生理问题带来一些影响，所以今天能够在腾讯和家长、网友一起讨论一下考生的心理问题，包括考生的生理问题，我觉得还是非常适时，非常恰当。

主持人：我们的访谈是将近2个小时，我们把生理和心理两个访谈合在一起，请大家精心的等待。现在离高考还有1个月的时间，那在这个阶段考生的心态已经不是很平稳了，如何调整这个心态是一个很大的关键问题，那我们先笼统的讲一下这个阶段应该如何来调整生理和心理呢？尹宗禹：我想先明确这样几个概念，一个心理学家讲过这么一句话：我们这一代人一个最伟大的发现，就是学会了用调整自己的心态来改变自己的生活。这是一个心理学家讲的非常好的一句话，考生要想高考取得好的成绩，一个很重要的方面，就是心理，这是一我要说的，第二，就是说高考，首先是速度的考试，高考是有一个长度，这个长度不是指这个试卷多少厘米长，是一个题卷的参数，一般是语文要求2个小时在规定的时间内答完，国家有一个标准，中等程度的考生在规定的

的时间里面答完全卷，就是从试卷的长度的角度讲，这是一

个速度的考试。另外它还是一个难度的考试，我们说它是难度的考试，主要是指高考有一定的难度，国家标准规定的高考难度是0.50.6之间，什么叫0.50.6之间，比如数学、语文、外语，单科分数是150分，0.50.6就是70分到90分之间，就是规定这个难度值，那么这个难度值是怎么出来的呢？就是考试完了以后的比如国家教育中心专门有负责调查这方面的部门，他进行全国性的调查，抽几千份试卷，然后用加减方法加起来，除平均分，如果达到75到90之间，这个难度值就是合适了。好多家长问，这个90分实际上对150分来说是及格分数，而75分是及格线的分数，只有这个难度才能保证区分度。还有一种提法是0.50.6左右，第一是速度的考试，第二是难度的考试，第三高考还是心理的考试。就是说，考生参加高考，不仅仅要考察你们的知识、技能，还对你们的心理品质有考察，这个在2006年国家教育部颁布的文件里面明确的表示，对考生的心理考察也是一项重要的任务。第三点也请同学们放心，我告诉你们一个心理学家说的这么一句话：每一个人都是心理病人的同时，每一个人也都是心理医生。刘勇（主持人）就好比我和你，我们都是很正常的人，但是我们都有心理的疾病和障碍，但是我们每个人都可以做心理医生。我可以帮你调节，你也可以帮我调节，你也可以自己调整，我也可以自己调整，所以心理学家说的这句话，按我们现在的理解就是每个人都有每个人的思想问题，每个人都可以自己解决思想问题。请考生和家长注意，我一共说了三点，第一点我们这一代人学会了用自己的心态来改变自己的生活，改变自己的生活对考生里讲就是改变高考的状态，第二我强调的是高考是三考，难度、速度、心理。第三我请家长 and 同

学们放心，特别是考生，每个人都有心理疾病，每个人都是心理医生，都可以调整，问题是谁调整的好。还有第四点，我想说给考生，复习到现在为止，现在已经是5月3号了，6月7号就考试了，还有30多天，这30多天一定使复习上多少个台阶我觉得不一定，但是我个人认为，从现在到高考，实际上就是看谁的状态，所谓的状态就是心理健康、生理健康的问题。所以我觉得，腾讯在这样一个时间里边安排这样的一个节目给考生和家长，包括和老师交流，我觉得是非常重要的。作为老师和家长，如果和我们的交流的时候，你们一定要承担起你们是心理医生的这样一个责任，就是帮助考生调整心态。

主持人：下面有一些家长提到，他们自己的孩子，现在脾气变得非常的暴躁，就是很乱，那作为一个家长非常的担心，他应该如何让考生调节这个阶段的一些心态呢？

尹宗禹：刘勇（主持人）这个心态提的特别好，我有一个朋友，她已经做妈妈了，她生了两个孩子，是孪生兄弟，今年高三毕业，在我们北京一个区里边的一个市重点，叫示范性学校，还有一个区重点两个学校，一个学文科一个学理科，兄弟两个人，老二的功课好，老二的脾气也好，平常跟爸爸妈妈的沟通、聊天，而且脾气很缓和，自从这个区搞了一模以后，这个孩子有一次忽然跟妈妈发脾气了，这是17、18年了，妈妈说从来没有跟我发过脾气，一模以后成绩不理想发脾气了，给我打电话问我怎么办。我说孩子爱唱歌吗？她说爱唱歌，我说别让他看书了，在家附近找一个歌房，领着两个儿子唱歌，妈妈征求两个儿子的意见，两个儿子都同意唱歌，结果到歌房找了一个小包厢，妈妈陪着他们唱了一个半小时，回来以后妈妈问两个儿子情绪怎么样？好多了。所以现

在产生焦躁情绪，几乎是人人都有的。我给你讲这样一句话：面对这么大的考试，要想做到心静如水那是不可能的，你参加过高考吧？主持人：参加过。尹宗禹：你高考前是不是也很紧张和焦虑？这都是非常正常的，我是61年参加高考，离现在已经40多年了，我回想起我40年前参加高考的时候我两手出汗，两手抖，头几天晚上焦躁不安，坐不下，总想走动。所以我觉得都是非常自然的现象。我再给你讲一个自然现象，我不知道同学们、家长你们养过蚕没有，我养过，蚕小的时候是吃茶叶水，那个时候桑叶还没出来，在北方，南方有，北方最早桑叶还没有长出来的时候我们是喂一点茶叶水，等桑叶出来了就开始吃桑叶，成虫就是长的这么大的时候不到十公分，像小拇指一样粗就开始停食了，停那么一天半天之后就开始吐丝了，我没有什么感觉，后来我问养蚕的人，他说在蚕房里边，蚕从吃桑叶到停食到吐丝这样一个过程实际上是把植物蛋白变成动物蛋白的过程，蚕也有焦躁不安，在蚕房里边你能感觉到蚕的焦躁不安，后来我想，一个蚕低级动物尚且如此，你想一个活生生的人，有头脑、思想，活生生的人，面对这么大的考试，邻考之前产生焦躁不安完全是一个正常的现象，千万不要觉得是了不起的什么事。我还告诉同学们，人人都有焦躁不安的情绪。只不过有的人表现出来了，有的人没表现出来。有的人激烈一点，有的人弱一点。主持人：别说小孩子了，我们成年人都会有紧张的心理，这是很正常的现象。尹宗禹：对，我看不止考生，考生的爸爸妈妈也有这种情绪，他已经是四、五十岁的成年人了，他也有，所以我觉得，考前的焦躁情绪是十分正常的现象，不必过多的考虑。主持人：下面有一个现场的考生家长

提的问题，他的孩子已经高三了，那么现在老师不怎么做试题了，也不怎么借东西了，然后他想把成绩提高，有没有什么方法呢？尹宗禹：这个方法可多了，这段时间好多人把它叫“冲刺”，我把它叫“回归”，不光是回归课本的问题，说冲刺啊，我觉得不好，比如刘翔正在正式比赛之前，什么叫冲刺啊？他还在拼命的跑？还在拼命跨栏？不是，刘翔在临大赛之前是坐下来，会议自己的动作，比如起跑、跨栏、冲刺，他在琢磨这些动作，也在练习，做小的练习，不是老是110米的栏跑来跑去，顶多是一热身，所以我觉得考前不大同意叫“冲刺”，我提醒考生和老师以及家长们，叫做“回归”比较好，刚刚跟这个考生提出来的就是如何在这一个月里提高成绩，这一个月里的提到成绩，一个最大的障碍就是“题海”如山。所谓题海如山是什么呢？比如北京一模考试已经完了，5月1日以后要二模，外地已经开始二模三模了，就是模拟考试的题特别多，咱们以北京为例，北京有几个区县的教育水平比较高，比如西城区、海淀区、东城区，一般的来讲，北京的考生在这一段都要把这三个区域的模拟试题做一遍。东城区三次模拟考试，西城区两次，海淀也是两次，这就是七次，如果你不是属于这三区的考生，你是外区的，本区还有一到两次，那么加起来就是9到10次的模拟试卷，就是考生啊，在临考之前就不要乱做了。我觉得这么做没有什么太多的好处。会做的题反复做会使自己的智力不断下降，不会做的题反复做，会使自己的心理一次次受打击，刘勇啊，咱们两个做一个游戏，给考生做一个游戏。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

[www.100test.com](http://www.100test.com)