

初中版

中考心理必读

中国环境科学出版社

主编 黄敏 (清华大学)

副主编 (北京大学)

超常发挥的
9 大秘诀

中考心理必读

超常发挥的**9**大秘诀

中国环境科学出版社·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

中考心理必读/蒋琦, 张辉编著. —北京: 中国环境科学出版社, 2007. 1

ISBN 978-7-80209-485-7

I. 中… II. ①蒋… ②张… III. 中学生—考试—学习心理学 IV. G 632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 011413 号

责任编辑 郑 委 康燕涛

责任校对 扣志红

封面设计 龙文视觉

出版发行 中国环境科学出版社
(100062 北京崇文区广渠门内大街 16 号)
网 址: <http://www.cesp.cn>
联系电话: 010-67112765 (总编室)
发行热线: 010-67125803

印 刷 北京东海印刷有限公司
经 销 各地新华书店
版 次 2007 年 1 月第一版
印 次 2007 年 1 月第一次印刷
印 数 1—10 000
开 本 787×1092 1/32
印 张 5.75
字 数 108 千字
定 价 8.80 元

【版权所有, 未经许可请勿翻印、转载, 侵权必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

前 言

对大多数初中毕业生来说，中考是人生道路上的第一块重要的里程碑。在这里，他们九年的学习将受到一次全面而严格的检验，他们将第一次严峻地面对人生之路，并作出自己的选择。

目前，无论在城市还是在乡村，都存在着数目庞大的初中应届毕业生，这与数目有限的重点高中学校之间存在着巨大的不平衡。由此引起的中考竞争的激烈程度似乎有赶超高考之势，这也更使这场考试的分量显得尤为重大。

那么，要想在这一场激烈的竞争中脱颖而出、取得优异的成绩究竟需要具备哪些素质呢？换句话说，在同样的知识基础的前提下，是什么原因造成了初中毕业生中考发挥上的差异呢？这一问题对于每年成千上万的莘莘学子在中考中能否出色地发挥自己的水平很有意义。

一个不容忽略的事实是：在最终失利于中考竞争的群体中，很大一部分并非由于知识储备不足，或解题能力欠缺而功亏一篑，他们失利于面对考试的心理上。智力差异论者是无法解释这类现象的。我们应该追溯事物的根源并提出解决之道。

《中考心理必读》即是为了弄清楚这一实际问题，以对不同的应试心理状态提出相应的优化之策而写成的考试心理的自助训练读本。

通过对中考成功者和失利者的性格特征做对比，我们能发现一些重要的个性品质直接关系到学生的学习效果及考试的发挥，如自信、毅力、计划性等。于是，总结出这些重要的影响因素以及获得良好素养的训练办法，将有利于中学生更有把握地面对

中考这一严峻的挑战。

本书的另一个重要部分是对即将参加中考的同学进行竞技状态的调整指导，旨在为考生提供一套科学化、系统化的应试心理优化方案。尽管每年中考前的几个月，各种有关应试心理调整技巧的讲座、书籍充斥报刊、杂志、网络，但这些只鳞半爪的信息总不免失之系统性，而且很多方法对于正处于紧张复习阶段的考生来说，冗长烦琐，缺乏可操作性。本书针对这一时期考生的心理特点，以认知行为心理学中的理论为依据，对考生普遍存在的情绪不稳定、过度焦虑、考场恐慌等不良反应进行预防和矫正，以指导考生的自我调整，最终形成良好而稳定的心理状态，为考生在考场上出色发挥出自己的水平打下踏实的心理基础。

另外，本书还配备了心理优化的自助训练磁带和光盘，有兴趣的同学可以与编者联系获取，在平时的复习中就可随着磁带和光盘的指导进行练习，这样可以获得最佳的调整效果。

本书作者曾深入走访了全国 100 余所中学，对五十多万名中学生提供了应试心理的指导，收到了可喜的效果，并提取了大量珍贵的研究数据。当然，不管多么先进的方法，最终都必须通过本人的实践才能发挥作用。由于每个人的情况也都有其特殊性，采用书中介绍的方法获得的效果也许不尽相同。但面对中考，从心理上进行科学的准备，是取得良好发挥必不可少的前提，这一点，则是被千百个实例所验证过的通理。笔者欢迎读者对书中各部分提出自己的运用心得，定当虚心吸纳，并致谢意！

编者联系方式：bjjy1999@yahoo.com.cn。

编 者

2007 年元月于北京 清华园

目 录

第一章 扬起决胜风帆	1
1 让自信之山浮出海面	1
附录 1 自信心的训练	14
2 胜利就在拐角处	19
附录 2 意志力的训练	29
3 行动的伟力	31
附录 3 注意力的训练	38
第二章 优化你的复习策略	45
1 策划中考	45
附录 4 恪守计划	52
2 调动你的全部脑能	53
附录 5 大脑潜能训练	77
第三章 中考最佳状态准备	85
1 克服考试焦虑	85
附录 6 情绪控制能力训练	101
2 战胜考场恐慌	102
附录 7 克服考场恐慌的 6 大步骤总结	132

3 两强相遇智者胜	132
4 时刻准备着	144
 第四章 赢定中考	153
1 考前信息要点	153
2 考场应急措施	158
 第五章 决胜中考誓言 ——超常发挥的九大法则	166
 结束语	174



第一章 扬起决胜风帆

1 让自信之山浮出海面

1.1 无与伦比的你——自然界的伟大奇迹

你少不了有这样的体验：经过了很多的努力，考试成绩还是不尽如人意；费了好大的劲，自己要赶超的目标还是遥遥在前；下了多少次决心，复习计划没几次能如期完成……于是，你感到沮丧、怀疑、自责，你认为自己可能就属于“后进”那一系列，日复一日学习和考试只是为向家里人交差的例行公事。

现在，我告诉你，一旦你出现这些想法，就意味着你在浪费一种世界上最宝贵的资源：你无与伦比的脑能。

我们没有理由不自豪：我们拥有自然界赋予我们的最丰富的礼物，一颗经过了 250 万年进化而来的大脑，其中有 140 亿个异常复杂的脑细胞，每个脑细胞都是一枚现代最新科技尚无法企及的“超级芯片”，而这 140 亿枚“超级芯片”居然有条不紊地协调工作！这是今天

才的计算机专家都惊叹不已的脑能！

茫茫宇宙，浩瀚时空，迄今为止，还没有发现具有与人类同等智慧的生命。面对这一事实，我们没有理由不为自己的存在而欢呼。我们的大脑本身就是天地万物间最伟大的奇迹！这个奇迹有能力创造更伟大的奇观！

可为什么有那么多人一遇到失败就停止了奋斗？有的甚至在还没有任何困难显示之前就放弃了努力？那么多人碌碌无为，在平淡中终了一生，是因为他们没有发现在自己的双肩上还扛着这么一座旷世宝藏。他们羡慕踩着茫茫黄沙下巨大油田的沙特阿拉伯人，羡慕他们的幸运和富有，却从来没有意识到去开采自己头脑中与生俱来的这座旷世宝藏！

美国著名心理学家有过惊人论断：“与我们应该取得的成就相比，我们现在只开发了不足其中的 10%。”如果把中考看成是人生的第一次重大考验，那么实际需要为之付出的努力肯定还不到我们能力极限的 10%。这样说来，人类最大的资源浪费，不是矿产和饮用水，也不是石油和天然气，而是对天赐的智力资源的惊人的浪费！

数载寒窗，几度艰辛，每一位学生实际上已经临近成功之门，但很多人还是没能跨出最后一步，他们被自己所设立的各种借口击倒而功亏一篑。其中最有害的借口就是认为自己的智力不够。这是对自身潜能的严重忽视，这一错误的可悲之处有两点：一是没有意识到自己

数年的学习训练，已经开发了足够战胜两次这样的考验的智力资源；二是他们错误地将升学考试等同于智力测试，却不知道它本来就是对本基本知识的测试，而这部分知识是每个人都可以完全掌握的。

让我们重新审视镜中那颗我们十多年来司空见惯的大脑吧，它原来是宇宙间那么多偶然的结果！让我们真正感受一下它的神奇吧，它会在一秒钟之内发生上百万次的电化反应，它会产生深邃的思想，去理解深奥的数学，揭开宇宙运行的秘密，它是带我们寻找成功和幸福的智慧之手！

我们的头脑如此伟大，中考算得了什么！

1.2 成败的最大秘密——不该忽视的利器

中考是人生的第一个分水岭，人的社会角色从这里开始分工。十几年之后，今天的同窗少年开始纷纷进入不同的社会群体：有的人已经成为知名学者，承担着国家重点研究项目；有的人已是知名企业中的高级经理，谈笑间达成上百万元的交易；而有的人正为生计发愁，因为下岗已经笼罩在他头上；还有的人漂泊他乡，每晚合着打工者劳累的辛酸入眠。

是什么造成了我们的巨大的差异？难道真的是命运吗？

不！不是命运，而是一种比命运还要伟大还让人惊

叹的力量。千百万人都在抱怨他们的命运不济，他们厌倦了学习，厌倦了没完没了的考试，甚至厌倦了周围这个激烈竞争的环境，但他们却没有意识到，在他们身上有一种力量，这种力量会使他们获得新生，这种力量，一旦运用得当，将带给他们信心，以及平静和坚定的意志！

一旦你意识到了这种力量的存在并开始运用它，你就会改变自己的整个生活，使生活变成你所喜欢的样子。当考试的失败啃噬着你的信心时，你可以将它视为成功的前奏。胆怯可以转化为勇敢，麻木可以转化为振作，充满压力的学习生活可以变得生机盎然、妙趣横生！

在充满竞争的中学阶段，一个人可能会一次又一次地处于逆境，他可能不得不无奈地和这些困难抗争。不久，他便形成了这样的一种人生态度：“奋斗如此艰难，生活所发的牌总是跟自己过不去，那么，我的努力又有什么用呢？”“我可能就是给别人的成功做陪衬的。”他灰心丧气，认为自己成功无望，就过一天算一天吧。

自始至终，他都没有能够发现那种可能改变他的人生道路的巨大力量，他在自我否定中没能分辨出这种力量，他甚至并不知道这种力量的存在。

康威尔在他的著名小说《钻石宝地》一书中，讲述了这样一个故事：一个非常快乐的农夫衣食无忧，他的土地为他赚进了很多钱，他还有一个非常可爱的家，每年他都能从种植作物的收成中存下一笔钱。他什么都不缺，生活过得有滋有味。然而，一天来了位僧侣，对他

说：“如果你能到达一个地方，那里有水，从白色的沙子上面流过，你就会找到钻石。你的女儿会比任何一位公主都富有，你的儿子会比任何一位王子都富有，而你将得到你所想得到的所有财富。”那一夜，农夫没睡好觉，这是许多年来的第一次，他在床上辗转反侧。最后，当天开始蒙蒙亮的时候，他决定卖掉农场，离开家去寻找钻石。他这样做了，把家人托付给一位邻居，自己带上钱，走遍全世界去寻找钻石。最后，当他口袋里只剩下一枚硬币的时候，他对他自己和自己所做的一切只有厌恶，他自杀了。不久，那个曾向他面授机宜的僧侣又来到了农场。当他走进农夫住过的房子时，抬头看了看壁炉台，问看房的人，农场原来的主人回来没有。回答说：“好几年了，一直没有回来。”僧侣说：“不对呀，他肯定回来了，要不那边壁炉上的石头怎么都是钻石呢？”“啊，不，”看房人说，“那怎么可能是钻石呢？我是在这房子的后院发现这些石头的。”僧侣向这位看房人保证：“没错，这些真的是钻石。”据说，非洲的金伯利金刚石就是这样被发现的。

同学们肯定能读出这则故事的寓意。很多人满世界去找钻石，却不知道钻石就在他自己家的后院里。就像很多同学总渴望得到改变自己处境的能力，却不知道这种能力就掌握在他自己手中！

而有的人，终于发现了手中的这一力量，他们充分利用它，从而改变了自己的一生。

李斯是秦朝的开国丞相，他协助秦始皇治理国内大事，谋划对敌方略，为秦朝并吞六国、席卷天下立下了汗马功劳。可谁曾想到，这样一个李斯，年轻时本是湮没在芸芸众生中的一名乡间小吏。年轻而贫穷的李斯有一次上厕所的时候，看到在厕所中的老鼠鬼鬼祟祟，在潮湿的角落里苟且偷生、暗无天日，想起他在几天前看到的粮仓里的老鼠，那些老鼠不仅从不知饥饿为何物，而且在大白天里也来去自由，即使有人进来也不为所惧。这一情景让他大为震惊：原来连老鼠都可以有不同的生活方式，选择哪一种生活方式，完全在于它们自己。于是，李斯决定不再接受自己卑下的生活，他发誓要改变自己的命运。从此，他开始潜心研究帝王之术，经过漫长而艰辛的努力，他终于从芸芸众生中脱颖而出，他成了一人之下、万人之上的显赫人物，干出了一番青史留名的事业。

李斯天生并没有什么好命，但他发誓自己去改变命运，他成功了。他发现并动用了他手中的那股神奇的力量，即选择的力量！他选择了要过出人头地的生活作为自己的奋斗方向，他选择了为实现这一目标而排除万难、九死未悔的生活方式，最后，他完成了自己的终极使命。同学们是否曾想过，十几年之后，你的命运又会是什么样的呢？

答案在于你自己，在于你所选择的学习态度，和你选择的现在的行为。

我们每个人的身上，与生俱来，都有一位潜能的巨人，如果能把他叫醒，将爆发出惊人的力量。只是由于狭隘、自私、懒惰、自卑，而使这位巨人还在熟睡。

印度人在小象出生后不久，就用木桩和麻绳把它限制在一个不大的范围内，小象刚开始还试图挣脱，但几次努力不成后，就放弃了这样的尝试。几年过去了，小象变成了大象，能轻而易举地用鼻子卷起沉重的原木，但每天劳作归来，却还是安安静静地被束缚在那根木桩上。其实，凭它的力量，同时挣脱 10 根这样的木桩也不在话下。我们在学习的过程中，也常常出现类似的情况。我们曾经在某门或某几门功课上失利，经过一阵子的努力，又觉得收效不大，于是，就认为自己不是这块料。自信心和进取心的火焰开始变小甚至熄灭。结果呢？结果当然朝你预想的方向发展，再次一败涂地，一蹶不振。

但也有偏不信邪的人，哪门功课薄弱，就专向这门功课发起挑战。有这样一位同学，他出生在教师家庭，父亲教中学语文，母亲教音乐，应该说是一个典型的人文之家。由于家庭环境的影响，这位同学文学功底很好，初中二年级就在《少年文艺》上发表了小小说、诗歌，但物理就是搞不上去。在一次测验中，物理成绩位居全班之末。他告诉我，他被那次考试深深激怒了，开始发疯似的向物理发起冲击。他的信念是：“既然我能理解牛顿三大定律，我就不该被这些遵循定律运行的物理问

题所难倒!”凭着这股执拗的劲,到初三下学期,他的物理成绩开始直线上升,初中快毕业时,物理成绩已让多数学生刮目相看了。后来,大学毕业的他与初中同学偶尔谈起那次失败的经历,同学们都不知道有这回事,好像他原来就是一个物理天才似的。

可见,人的潜力经过外部或内部的激发都可以爆发出来。一个人的实际能力可以预知,但他的潜力是无法估量的,在我们的生活中,常有一些我们认为不可能做到的事,这往往不是因为我们的能力有限,而是因为我们已画地为牢,自己认为自己不行。这一思想上的禁锢将我们身上无限的潜力牢牢地束缚住了,变成巨大的浪费。

有的人通过逃避积极自主的学习以获得一点点眼前的愉悦,内心却在承受暗无天日的恐惧和自责,实际上是极不合算的做法;而有的同学,他们目标明确,意志坚定,无论眼前的成绩好坏,都始终坚持努力,这样的同学,用积极的举动赢得了内心的平衡,他们没有恐惧与自责的困扰,他们能坦然面对学习过程的困境与障碍,最终,他们必将成功,因为,他们在行动中,就已播下了成功的种子。

有些同学在期待“什么时候不用考试就能上重点高中”,这种想法不切实际,它有两个误区:一是内心里有等待机遇从天而降的侥幸心理,二是认定竞争状况的改变将减轻自己消极学习带来的恐惧与自责。实际上,

国家教育政策的日益完善只能是让努力上进的学生更方便、更快捷地看到成功的曙光，感受到成功的召唤，这种政策上的完善会从更多的方面肯定积极进步的学生，鼓励他们努力培养出自己的良好素质，如坚定的信念、认真的精神、积极的心态和实干的作风，而不会给消极逃避、思想松懈者找到任何开脱的借口。

造物主给了我们每一个人相同的大脑和时间，有的人充分利用，百般挖掘其中的宝藏；有的人心浮气躁，或郁闷寡欢，无异于荒废时日。造物主时刻关注着每个人对待自己神圣资源上的不同态度，来决定给予每个人成功机会的大小。

向自己的青春发出雷电般的挑战吧，用决死的信念、钢铁般的意志去唤醒你心中的巨人！你一定会成为你想成为的那种人，甚至超出你的想象！因为你拥有一种最伟大的力量，那就是你自己作出选择的力量！这种力量是除了你以外，任何人都无法剥夺的。这一伟大的力量会把生活变成你所向往的样子，不用去依靠你自身以外的任何东西，而是去依靠你自身内部的这一伟大力量！明白这一点，你就会发现，原来自己的学习和自己的未来是建筑在自己的精神力量之上的，你可通过这种巨大的精神力量达到你所追求的目标！

人生最宝贵的是生命，因此，人首先必须对生命负责，如果他对自己的生命给予悉心的照顾，生活就会变成他所向往的样子；如果他忽视自己的生命，生活就会

以一种他所不希望的样子出现。在造物主给了人生命以后，怎样按照自己认为合适的方式去面对生活就是人类自己的事了。

对于我们的生活，我们可以选择自信一些，而不要过于胆怯；我们可以选择平静一些，而不要过于躁动；我们可以选择规律一些，而不要太混乱；我们可以选择善待生活，为自己也为我们周围的每一个人，而不要去伤害自己，伤害别人，糟蹋生命。总之，我们有这种能力，这是我们与生俱来的特权，我们应该好好利用它，把自己的生活、自己的未来规划成自己想要的样子。

1.3 轻装上阵——且让烦恼随风去

世界上最宽广的是海洋，比海洋还宽阔的是天空，比天空还宽阔的是我们的心灵。这是雨果的名言。

毫无疑问，我们的心灵是最神秘的地方，它是一种令人敬畏的自然产物，是造物主给予人类的最深厚的天赋。它能创造出人类的其他奇迹。

心灵是准备着完全地被它的主人所控制和利用的，是人类所有天赋中最神奇的所在。对它的运用得当与否，将直接关系到我们学业的成败。

但事实上，在我们学习的过程中，最容易被忽略或被滥用的，就是我们的心灵。

面对考试的失败，鲜有人表现出超然于分数之外的