

高考赛场，风云变幻；备考征程，黄沙漫漫；万马奔腾，冲向终点；
一匹黑马，傲立眼前——

你是 —— 高考心理训练教程 —— 黑马

Dark horses

课堂内外杂志社 编

聂荣 唐敏 主编

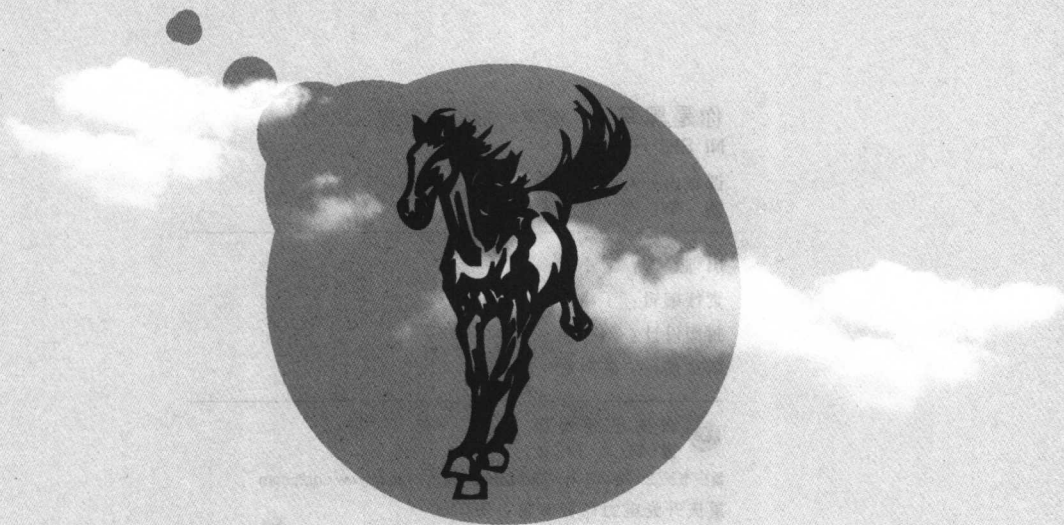


你是黑马

——高考心理训练教程

课堂内外杂志社 编

聂荣 唐敏 主编



重庆出版集团 重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

你是黑马:高考心理训练教程/聂荣主编. —重庆:重庆出版社, 2006.9

ISBN 7-5366-8085-6

I.你… II.聂… III.高中—升学考试—学习心理学—教材
IV.①G632.47②G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 109824 号

你是黑马——高考心理训练教程

NI SHI HEIMA

课堂内外杂志社 编
聂 荣 唐 敏 主编

出 版 人: 罗小卫

责任编辑: 丁华全

封面设计: 刘一江

版式设计: 陈海鹰 周 萍



重庆出版集团 出版
重 庆 出 版 社

重庆市长江二路 205 号 邮政编码 400016 <http://www.cqph.com>

重庆升光电力印务有限公司印刷

重庆市天下图书有限责任公司发行

重庆市渝中区双钢路 3 号科协大厦 14 楼 邮政编码 400013

全国新华书店经销

开本: 787mm×1092mm 1/16 印张: 8.75 字数: 104 千字

版次: 2006 年 9 月第 1 版 印次: 2006 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1~7 300 册

定价: 12.00 元

如有印装质量问题, 请向重庆市天下图书有限责任公司调换: 023-63658950

版权所有, 侵权必究



你就是黑马

◎ 聂 荣

高考赛场,风云变幻;备考征程,黄沙漫漫;万马奔腾,冲向终点;一匹黑马,傲立眼前——你就是黑马!

学习并非一蹴而就,涨分必须有章可循,《你是黑马——高考心理训练教程》是你高考制胜的必备宝典。本书是《高考金刊》读者最喜欢的栏目“心灵鸡汤”2002年—2006年经典文集,按照高考进程,每月给你提供:马术训练、马问伯乐、马不停“题”等魔鬼训练方案,包你月月进阶,马到成功!

马术训练——方法培训:帮你确定科学的高考目标,寻找适合的学习方法,制定合理的复习方案,提高记忆能力,缓解高考焦虑,增强考试信心。

马问伯乐——答疑解惑:专家会诊高考前各个阶段易出现的心理问题,并附操作性强的整改意见,助你放下包袱,轻装前进。

马不停“题”——轻松自测:为你量身订做个性试题,有测试有分析有建议,帮你找到问题,弥补差距。

马掌一帖——温馨提示:如何让每天的时间多于24个小时?如何提高听课效率?考前如何科学的饮食和休息?体检应该注意哪些方面?网上如何填报志愿?马掌一帖,是你高考的贴心小秘。

马到成功——励志美文:让倦怠的你提高士气,让松懈的你振作精神;
让优秀的你更加自信;让自信的你马到成功!

马路新闻——幽默一刻:精编高考笑话,插配幽默漫画。图文俱佳,笑掉
大牙;轻松化解,备考疲乏。

你是黑马,厚积薄发。《你是黑马》——中等生不得不领的“黑马”入场
券!

你在阅读本书的同时,如果要解决更多的心理问题,请关注每期《高考
金刊》的“心灵鸡汤”栏目和“超级考生网”(www.cjks.cn)的“心理工作室”栏
目,我们更多的心理专家和你在交流。

与《你是黑马》同时出版上市的还有《我主沉浮——高考状元成长全
书》。该书特邀《高考金刊》2002年—2006年数十位封面人物——高考状元,
分享学习秘诀,介绍考场经验,披露生活趣闻,回答考生疑难,也是一本不可
多得但可多读的好书。过来之人,有诗为证:

高考何须怕?关键在得法。

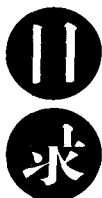
集腋方成裘,聚沙可建塔。

状元骑黑马,快刀斩乱麻。

两朵姊妹花,陪你到天涯。

2006年8月11日于重庆半闲斋

(作者系《高考金刊》主编)



9月

确定你的高考目标 2

10月

寻找最适合你的学习方法 14

11月

制定你的复习方案 27

12月

提高你的记忆力 40

1月

高三寒假怎么过 53

2月

增强你的自信心 67

3月

提高你的解题能力 79

4月

如何缓解考试焦虑 91

5月

提高你的考试成绩 105

6月

今天咱们上考场 118



黑马录

据统计，每年高考约有 60% 的同学正常发挥，20% 的同学发挥失常，还有 20% 的同学表现出色。这些超常发挥的同学就是大家羡慕的“黑马”，有的甚至成为高考状元。他们是：

2001 年：四川省高考理科状元王海桐。

2002 年：北京市高考文科状元史小楠。

2003 年：安徽省高考文科状元李原草。

2004 年：湖北省高考理科状元陈凯南。

2005 年：浙江省高考文科状元徐语婧。

2006 年：重庆市高考理科状元王其光。

.....

想成为高考赛场上驰骋的黑马吗？想一马当先，每个月都以更快的速度奔跑吗？下一位黑马，就是你！

九月，挥手作别高二，正式奔向高三，让我们先来为这一年的奔跑制订目标吧！



9月

确定你的高考目标

马术训练



我相信很多同学在入高三时,已经有了一个奋斗的目标。你的目标是清华、北大、浙大、川大?还是军校?艺校?一般本科?当你确定了一个高考目标,周围就有人告诉你不要好高骛远,不自量力;也会有人对你说不要妄自菲薄,看扁了自己。于是,你经常问自己到底应该怎样确立高考目标?应该确立怎样的高考目标?

目标 = 实力 + 潜力

应该确立怎样的高考目标呢?科学的目标应该是“实力+潜力”。

实力是制定高考目标的一个重要参数,实力不同的考生自然应该有不同层次的高考目标。

潜力是制定高考目标的另一个重要参数。在了解自己实力水平基础上,再把自己的潜力进行恰当的估计,就能够制定比较科学合理的高考目标。

根据排名定起点

“千里之行,始于足下。”确定高考目标首先需要确定自己的起点,即需要明确我们的实力水平。因为高考竞争是全省(市)高三同学之

间考分或者是排名的竞争。全省同学的竞争可以在一定意义上转化为全校同学之间的竞争。一个学校的教育教学水平决定了这个学校在全省学校中的地位,具体表现在学校高考升学率排名上。对比自己在学校考试中的排名,就可以大概知道自己在全省(市)考生中的排名。

在全校和全省的排名反映了自己的高考实力,这就是确定高考目标的起点。

确定自己高考目标起点的具体办法如下:

第一步 了解学校高考升学率,确定学校在全省的地位。我们可以了解去年学校高考升学率的情况,制成学校高考升学率表。我们把高考录取院校分为三个类别:重点本科、一般本科和专科。首先我们了解每个类别的升学人数,将各类别升学人数除以学校参加高考人数,得到不同类别的升学率。

第二步 了解排名,确定自己实力所能达到的高等院校。首先得知自己的年级排名,然后将年级排名与年级总人数相除,得到自己在全年级人数的百分比,将这个百分比与学校升学率比较。找到与你的排名相对应的学校类别。这个类别就是以你目前实力能够实现的目标,这就是高考的起点。

分析考卷挖潜力

想争取更好的结果,就需要计算自己还有多少潜力可挖。我们可以通过分析考卷和排名来量化自己的潜力。

首先,我们找出最近的重要考试(模拟考试、期末考试等)试卷进行分析,确定各科考试的分数。

接下来,分析各科考试中还存在的问题,分析有哪些问题可以在剩下的时间里能够解决,并且这些问题解决后各科能够提高的分数。



报考问答

某女生问:报考空中乘务专业对身体有何特殊要求?

马大哈曰:佛家观点:“空即是色,色即是空。”因此,“空姐”即是“色姐”,报考者至少要求身高与姿色!



例:某同学考试成绩和预期增加分数分析表

科 目	语 文	数 学	外 语	综合科	合 计
考试成绩	125	100	105	170	500
期望 增加分数	+15	+30	+30	+50	+125

该表是某个同学高二期末考试成绩和预计在最后一学期的时间里能够增加的分数。期末考试成绩 500 分,还有潜力增加 125 分,预计最高可以达到 625 分。

我的目标,我实现

了解自己的高考实力和潜力水平后就可以确定自己的高考目标了。

操作步骤如下:

第一步 根据考试分数确定自己能够考上的学校级别。比如,上面那位同学期末成绩 500 分,年级中的排名为 130 名左右,根据该校升学率分布情况发现,以他的现在的排名可以考上一般本科院校。对他而言,一般本科就是他的实力水平,任何低于一般本科的高考目标都是妄自菲薄。

第二步 加上潜力分数后,确定能够考上的学校级别。上面的那位同学加上潜力分数后可以达到 625 分,这个分数在这次考试中的年纪排名为 14 名。参考学校的升学率,发现根据他的潜力分数可以考上较好的重点本科院校。对他而言,报考北大、清华等顶尖院校未免不切实际了。

第三步 在自己能够考上的学校级别选一所自己喜欢的大学,作为高考目标。

同学们,经过这样一番仔细的计算和分析,你会发现自己的高考目标是可以实现的,剩下来的事情就是努力再努力,为实现理想而努力奋斗吧!



:升入高三,我感觉班里的学习气氛很紧张,怎样才能把紧张的心情转化为奋斗的动力呢?

:从高二升入高三,气氛一下子会紧张起来,这一点都不奇怪,因为离高考更近了呀。这个时候,我们首先要做的是调整心态,好好规划自己的高三。每个人的基础不一样,对自己的期望值也不一样,但一年的时间对每个人都是公平的,那么,如何利用这一年的时间,让自己成为黑马,最大程度地逼近甚至超过预期目标呢?

大家一定看过堂吉诃德的故事,也许有人会嗤笑他的傻气幻想,不过这并不妨碍我们对他的欣赏。堂吉诃德骑着老马与天斗,与地斗,与人斗,其乐无穷,全然不理睬身边的嘲笑,而是一步步向着自己心中的理想前进。我认为高三最应该具备的,就是这种堂吉诃德式的精神。

所谓堂吉诃德式的精神就是充满理想,充满激情,积极主动,信心百倍的状态。英文中有句谚语叫 All great achievements were gained with enthusiasm,意思是说,没有激情成不了大事。这里的激情,就是指对成功的渴望,从内心里激发出来的对成功的追求。

很多同学才升入高三时雄心勃勃,也很有堂吉诃德式的感觉,但是没过多久就觉得身心疲惫,激情退却。这是因为这种所谓的激情,多数是被动的,同学们感觉仿佛被绑在战车上,风驰电掣向前冲,惯性不得不使自己快速发生“位移”,所以学习起来缺乏兴奋点,新鲜刺激不够,疲沓困倦,心里仿佛老是有个声音在喊:“考吧考吧,早考早解脱!”还有的患得患失,一次考试不错,似乎遍地阳光;要是哪次考砸,好像黑暗如磐。这些都不是高三应有的良好心理状态的表现。

强烈的成功动机主要靠内部激发。当你把高三与自己一生的使命相联系时,你会发现高三的每一天都有重要意义。所以,明确自己人生的大目标,对把握好高三这一年有直接的促进作用。

:我进入高三后很不适应,每天神经都像绷紧的弦,睡眠质量也不高,经常梦到考试,这是正常的状态吗?

:朋友,你参加过长跑吗?如果你参加过长跑项目的比赛,你一定有感受,最后的冲刺往往需要耗费巨大的能量,而最后的冲刺又往往是决定胜负的关键。高三就是高中的冲刺阶段,刚刚进入高三,学习似乎更加紧张了,考试难度似乎也增加了,考试也明显频繁了,这难免让人感到紧张。

你注意到了吗,这个时期不仅是你,每个同学包括成绩特别优秀的同学都会产生一定的不适感。成绩会波动,情绪有起伏,不同的是,有些人表现明显,有些人表现不明显,有些人适应时期长,有些人适应时期则很短。这些差异其实就取决于你如何看待自己的不适感。如果你知道,这种“不正常”是由于环境改变的“正常”现象,那么你会平和地看待,平和地寻找适应新环境的新途径;如果你茫然失措,害怕“不正常”,在害怕中腾不出精力来寻找出路,那么可能你就像掉进了一个沼泽地,越害怕越挣扎,越挣扎越陷得深。所以——“态度决定一切”!

:我刚进入高三,没感觉压力多大,和以前高二的时候差不多。如何一直保持这种充满激情与快乐的良好状态,克服高三恐惧症呢?

:关于克服恐惧症,美国心理学家塞利格曼 1967 年研究动物时做了一个实验:把狗关在笼子里,只要蜂音器一响,就给以难受的电击。多次实验后,蜂音器一响,在给电击前,先把笼门打开,此时狗不但不逃而是不等电击出现就先倒在地开始呻吟和颤抖,本来可以主动地逃避却绝望地等待痛苦的来临。

我们恐惧高三,是不是也因为我们在经历了若干次的失败之后,感到高三带给我们的只有挫折和绝望?我们恐惧考试,是不是即使努力就能够实现目标,我们也要放弃?

在我们的经历中,除了失败的记录,还有许多成功的体验。一般而言,和成功带来的快乐相比,失败的痛苦在我们心灵上留下的印记要深得多。同样,在我们的生活中,一丁点的成功和一丁点的失败相比,可能一丁点的失败就更容易激发我们内心潜在的痛苦感受,于是我们感到我们整个人生都是失败的都是痛苦的,于是我们感到绝望,产

生了与心理学家实验动物类似的感受。

其实,要保持良好心态很简单,认真思考做对一道题目就是成功,理解掌握了老师讲的一个方法就是成功,只要我们不断地肯定自己。积少成多,当我们内心被成功感填满的时候,面对高三,面对高三接二连三的考试,你还会焦虑、还会害怕么?

:我是一名高三学生,或许是压力吧,使我变得嫉妒心特强,不希望别人超过自己,心里非常压抑。请您告诉我一些能帮我轻松上阵的方法。非常感谢!

:要想在竞争中保持优势,通常有两个办法,一个是别人失败,另一个办法就是提高自己。我想你没有办法让全省(市)的考生都考试失败吧!所以,只有提高自己。

你眼睛看到了一个竞争对手,其实你放眼看过去,全省(市)有多少优秀考生在和你竞争,你嫉妒得过来吗?何不眼睛向内关注自己,让自己不断地取得进步。自己进步得快一些,自然就把别人抛在后面。祝你考试成功!



锻炼身体

马大哈圆滑多诈,课中梦吻班花被捉,大惊。

师问其故。

马答:“梦吻班花,锻炼身体!”

师惑。

马曰:“《读者》云一吻耗能胜百米短跑。高三跑步,既无场地,更无时间!”

众笑,晕死。

日后,凡归寝有迟,室友皆问:“锻炼去啦?跑了几米?”



:我以前网瘾很大,经常迷恋于游戏和聊天不能自拔。现在高三了,学校采取封闭式管理,我自己也知道应该心无旁骛,用心向学。可越是压抑自己,越是想念上网,只有在网络里,我才会忘了烦恼,找到快乐。周末出了校门,一旦看见网吧还是不由自主地走过去,和网友一聊就是半天,我是不是中毒太深啊?您能给我指点迷津吗?

:网瘾既不是心理疾病更不是生理疾病,而是一种比较偏激的爱好。比如有的人下棋上瘾,

在生活中很常见,我们从没把这当成疾病。你上网成瘾,只是心理上的偏差,只要适当地矫正,完全可以戒除。

迷恋网络并不是因为你本来就喜欢网络,而是因为你觉得网络比现实中的东西更值得去寻找。就像吸烟的人一样,有的人一无聊就开始吸烟,原因是因为他们有这个兴趣和注意力。

因此,想脱离网瘾,就要学着转移自己的注意力,想想你在迷恋上网之前,还有什么更有利于身心的爱好,比如篮球、乒乓球等等,每当想上网打游戏的时候,试着用这些健康的运动代替打游戏的想法。慢慢地,你就转移了注意力。

另外,你喜欢网聊的原因,是不是和父母有代沟,想逃避一些同学之间的关系?多尝试走出自己的小天地,多和现实生活中的父母、朋友敞开心扉,释放压力,你的高三一定会更快乐。



高三状态大检测

九月啦,新学期又开始了!恭喜你进入高三,又向自己的大学梦迈进了一步。看着高考的脚步一天天临近,高考的氛围一天比一天浓厚,现在的你准备好了吗?通过下面的测试,看看自己的状态吧!

1. 曾经爱不释手的八卦杂志和明星照片,是不是已经被你塞到柜子的角落里,完全打入冷宫?

- A. 没必要吧 B. 有这个打算 C. 早扔了

◆◆小提醒 在这关键的一年,假如兴趣爱好对你大有帮助的话,不必把它尘封;但如果情况相反,那最好想个办法控制一下,小不忍则乱大谋呀!

2. 你吃饭、走路的节奏是否已经在不知不觉中加快了?

- A. 和以前一样

B. 没办法,要做的事越来越多

C. 当然啦,这样能够节约时间

◆◆**小提示** 时间是挤出来的,不是等出来的。如果你已经感觉到时间不够用,不妨在做其他事情的时候提高效率,加快节奏。

3. 已经明确自己要报考的学校或专业了吗?

A. 这个问题由父母考虑,我只管考好

B. 填志愿的时候再来打算

C. 一直阅读《高考金刊》,已经成竹在胸了

◆◆**小提示** 通常明确的目标能激发你潜藏的能量,所以最好及早确定。这样,你就不会因为失去目标而失去奋斗的力量。

4. 一直心仪的他(她)好像看穿了你的心思,而且还有一点似有似无的回应,你会怎么处理自己的情感呢?

A. 跟着感觉走

B. 如果可能,我会和她(他)商量考同一所大学

C. 坚决封杀

◆◆**小提示** 感情的处理可是一门艺术啊!处理得好,两全其美,但如果你没有十足的把握,那还是采取保守的方法吧,毕竟高三的时间有限,不容你去考虑这些没有把握的事情。

5. 高三的你还有周末吗?

A. 有

B. 偶尔有

C. 没有

◆◆**小提示** 俗话说,要想攻击,先要把拳头收回来,高考也一样。高三的周末完全休息不行,完全学习也不行。百忙之中仍需要找个出口,给自己释放压力,积聚力量,再击出完美的一拳。

6. 父母对你的照顾是不是已经升级了?

A. 没什么差别

B. 有一点

C. 太明显了,他们是无微不至呀

◆◆**小提示** 父母的希望有时是一种压力,但更多的应该是动力,它对高三人的影响可不能小看。报父母恩,圆大学梦,大家多多努力吧。

7. 是否想过高三考试会像碗里的饭粒,数也数不清?是否又想过,高三失败的考试也可能像碗里的饭粒,让你数都不敢数?

- A. 早就听说,不过还没有体验到那种感觉
- B. 兵来将挡,水来土掩
- C. 我好怕怕呀,感觉非常恐怖

◆◆小提示 做好心理准备,在真正面临挫折的时候能够帮助你早点站起来!

8. 高考的结果可能让你如愿以偿,但也可能……这些你考虑过吗?

- A. 不想结果,因为还早呢
- B. 想也想不出结果,还不如一心投入学习
- C. 不想结果,因为不敢想

◆◆小提示 带着恐惧还是带着勇气去学习,这是个问题。因为在高三,心态决定效率!

9. 是否感到这段时间比往常更加敏感,情绪时好时坏?

- A. 从未没有过
- B. 偶尔有这种感觉
- C. 感觉太强烈了,一点事情都让我很受影响

◆◆小提示 保持一定的紧张感对自己状态的保持是有好处的,不过过度紧张会影响你的正常发挥。

10. 面对一大堆的复习资料,你是:

- A. 随便摆放着,要用的时候再去找
- B. 摆放得井井有条,随手可取
- C. 放的时候都有意识地放好,但每到用的时候还是要花许多时间去找

◆◆小提示 高三复习阶段,参考资料可谓多之又多,好好整理好自己的资料就是整理好自己的情绪,情绪好了效率自然也就高了,放轻松点,高三并没有你想象的紧张。

11. 最近是否经常失眠?

- A. 睡得很好,还经常睡过头

B. 睡眠还行,偶尔会失眠

C. 晚上经常睡不着,早上经常睡不醒

◆◆小提示 好的精力是保证高效率的关键,一支疲惫之师是很难在战场上取得胜利的,该学习的时候学习,该休息的时候休息,有了好的身体和好的精力,还怕什么高考呢?

评分标准 选择 A 1 分; B 2 分; C 3 分。

结果分析 10~14 分:你是一位非常热爱生活的同学,不愿意被高三生活所束缚,所以迟迟停留在高三状态的外围,小心输了状态就输了人生哦!赶快行动起来吧,确定你的高考目标,开发你的潜力,也许你就是高考场上那匹最亮的黑马哟!

15~24 分:你已经具备了成为黑马的基本素质,虽然你的成绩未必出色,但你对自己状态的把握却很合理。保持这个势头,制定好良好的复习计划,合理安排好自己的作息时间,调整好自己的心态,相信在考场上你一定会大有作为的。

25 分以上:恭喜你!你已经进入了战备状态,为高三的冲刺开了个好头。适度的紧张对学习状态的调整是有很大帮助的,不过现在的你太过紧张,让你付出的比收获的多。放轻松点,让学习生活依然井井有条,笑傲考场指日可待。



卖假文凭

影院途中,马大哈巧遇一妇,贩假文凭。奇之,问曰:何校最佳?

妇人曰:清华。

问:价值几何? 答曰:大洋 500。

又问:北大几何?

答曰:大洋 600。

马大哈大惑,问其故。

妇人答曰:清华学子踏实本分,有真本领,假冒者易露馅;而北大学子巧嘴一张,只要胆大,敢装狂妄,世人准信。是故北大假文凭买者多,价更高。