



高考心导向系列丛书·学生篇

承诺成就未来 ·明确目标·

沃建中 李二霞 著

联袂推荐

林崇德

中国心理学会理事长
教育部中小学心理健康教育
指导专家委员会主任

于丹

著名学者、教授

为高三学生量身打造，指导性、权威性、可操作性

做出公众承诺，你就会有超强的动力，
高考成功一点都不难。

Chengnuo
Chengjiu weilai
Mingque mubiao



北京航空航天大学出版社

承诺成就未来

·明确目标·

北京航空航天大学出版社
Beihang University Press
BHP

沃建中 李二霞 著

ISBN 7-301-06000-0



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

承诺成就未来：明确目标 / 沃建中、李二霞著. —
北京：北京航空航天大学出版社，2010.1
(高考心导向系列丛书. 学生篇)
ISBN 978-7-81124-971-2

I. ①承… II. ①沃…②李… III. ①高等学校—入
学考试—学习心理学 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 223492 号

承诺成就未来——明确目标

沃建中 李二霞 著

责任编辑 孙宇理

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号 (100191) 发行部电话：010-82317024 传真：010-82328026

http://www.buaapress.com.cn E-mail: bhpress@263.net

涿州市新华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本：850×1168 1/32 印张：4.25 字数：75 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷 印数：6 000 册

ISBN 978-7-81124-971-2 定价：12.50 元 (全四册 50.00 元)

总 序

黄河奔流，浩荡入海。漫漫人生，光辉灿烂。人生岁月，变化最大、最具传奇色彩的莫过于从出生到成年的这一段时光。

目前的中国教育，正处在改革的关键点上。素质教育虽然早已提出，而且在不断地推进，但是应试教育的绳索依然没有去除。温家宝总理 2009 年 9 月 4 号在北京 35 中学听课时提出，我们的教育缺乏培养学生的创新性思维。中国“航天之父”钱学森也谈到，中国目前的教育模式没有让孩子有创新的机会！可见，我们的教育存在的问题是仅仅让学生知道什么，而不是训练学生如何思考！世界著名物理学家爱因斯

坦早就指出：“教育的真正价值并不在于知道某些事物，而是在于训练能思考出某些事物的头脑。”因此，值得我们思考的问题是：我们的教育怎么了？我们的教育应该向何处去？

在三十多年的教育及研究里，我从没停止过对教育落脚点的思考，一直致力于在教育实践和理论研究中探索一条两者结合的道路。我们探索的出发点是，不要把素质教育与应试教育对立起来，而是把两者结合起来，经过近二十年的探索，实践证明是可行的。我们的基本思路是在教学实践中训练学生的思维能力，尤其是创造性思维能力，以学科知识为载体，教学的主要目标是训练学生思维，让学生潜移默化地掌握知识。这样，学生的思维能力得到很好的培养，同时可以很轻松地掌握知识。例如，我们在一些实验校的研究中，证明了小学六年制的教学任务，学生四年就能够完成。这样学生就有更多的时间来拓展他们的学习活动。我们陆续出版的《中学生心理导向》、《小学生心理导向》、《幼儿心理导向》系列丛书就是拓展提升心理素质的重要内容。丛书出版以来，在社

会上引起很大反响，对中小学生的心理素质教育，尤其是创造性思维的教育起到了很好的导向作用。近年来，在零距离接触了大量的中学生，尤其是高三学生和家长之后，我意识到，仅有心理导向和心理指导还是不够的，孩子需要全面的素质教育，这个素质教育是关乎人生发展和定位的教育。简单地说，孩子不仅要努力学习文化知识以期顺利通过高考，孩子更需要明白为什么要高考，高考的意义在哪里；高考的长远目标是什么，人生除了高考还有什么。孩子，尤其是高三的孩子需要这样的引导，家长也需要这样的交流和讨论。

实践证明，在现有的教育环境下，对孩子进行心理素质教育，对孩子进行创新教育，完全是可行的。就高考而言，虽然孩子都要参加高考，但能否换一个思维方式来看待高考，换一个眼光来看待高考，引导孩子不把高考当成一座“独木桥”，不把高考当成一个鬼门关、一场噩梦或者一件倒霉的事，而是当成锤炼自己、提高自己心理素质的一个机会，当成一次挑战自己的机会，去接受高考，享受高考，甚至珍爱

高考。不要为了考试而考试，而要享受考试的过程。遇到困难的时候，不要回避，而是面对。因为高考的真正意义不仅仅在于是否能考上大学，而且在于自己能否经受这次考验和挑战，能否欣赏一段精彩的人生经历。也就是说，既享受高考的巅峰“爬山”过程，又欣赏到达“山顶”的巅峰表现！

那么，为什么孩子不敢去挑战？是因为今天的孩子锻炼得太少了，或者说因为高考，因为全力学习课本知识，压根就没有锻炼的机会。我们的教育，我们的家长忽略了孩子其他技能的培养，使得孩子的眼光仅仅局限在“高考”这一狭窄的视野上。如此，又如何来创新，如何培养杰出人才呢。

基于这样的想法，经过慎重的策划和严谨的编写，这套“高考心导向”系列丛书便新鲜出炉，和大家见面了，我们期待它成为“导向”系列里一颗最闪耀的新星。

这套丛书分为学生篇和家长篇两个系列，共8本书，每个系统4本，彼此独立。学生篇包括《承诺成就未来——明确目标》、《我就是最大

的金矿——认识自我》、《享受巅峰的经历——心理战略》、《使用你的成功利器——学习策略》。它们从不同的角度不同的层次引导孩子思考人生发展，规划人生，快乐迎接高考；激发孩子的学习动力，端正孩子的学习态度，调整孩子的不良心态，提高孩子的学习自信，引导孩子的成功心理素质，引导孩子的复习策略，等等。可以说，有“高考心导向”相伴，孩子就好似骑上了一匹快马。

家长篇包括《心理资产世代相传——家长心态》、《亲自架起沟通桥梁——亲子沟通》、《我引导孩子找方法——亲子帮助》、《携手设计未来梦想——高考志愿填报》。它们从不同的角度不同的层次帮助家长探讨人生发展的过程和意义，阐释高考，理解高考，认识孩子，从而引导孩子成功高考。重点在于家长心态、亲子沟通、亲子帮助、孩子高考填报志愿四个大的方面，并通过事例与家长们进行了讨论和交流。相信不少因孩子教育和孩子高考而烦恼的家长可以从“高考心导向”中受到启发和借鉴。

针对性强，360°全面“围战”高考，是本套

书系的第一个重要特点。从策划、调研、编写、修正，到每一次的专家讨论，都紧紧抓住并围绕高三孩子和家长的需求这一主线。这也是多年来我们在给高三学生做规划过程中的经验总结。可以说，“高考心导向”就是为高三孩子和家长量身打造的一套指导性丛书。

科学性、指导性和可操作性是本套书系的第二个特点。不过这个指导性，并不是照本宣科、教训式的说教，而是通过真实案例，通过名人故事来引发读者思考并应用到自己的实际行动中。

趣味性和可读性是本套书系的第三个特点。读者可以在轻松愉快的阅读中得到警醒、得到启示、得到鼓舞、得到方法，从而节省大量的时间和精力。

在本套丛书的编写过程中，我们受到了社会各界关心教育、关心孩子的有识人士的支持和帮助，在此表示深深的感谢。感谢全国 25 个省市参与我主持“九五”、“十五”、“十一五”课题研究的实验校的大力支持；感谢成书过程中引用了资料的作者。特别感谢我的导师林崇德

教授和沈德立教授在我人生成长和课题研究过程中给予无私的指导和帮助。还要特别感谢环度生涯规划机构为本套书系提供了积累多年的大量珍贵真实案例。同时，对千千万万的家长和孩子们的无私帮助，以及北京航空航天大学出版社在丛书出版过程中给予的大量支持，一并表示感谢。

尽管一再努力，仍粗陋难免。希望读者朋友不吝批评，提出宝贵意见，使我们的这套丛书不断完善，为广大读者提供更好的帮助。

沃建中

2009. 11. 9

前 言

同学们都知道肯尼迪曾经是美国总统，然而，或许有的同学并不知道他曾经是一位非常出色的橄榄球队员。

肯尼迪读初中一年级的時候，有一次和同学们一起观看学校的橄榄球比赛，大家兴高采烈地评论着球员们的精彩表现及健美体形，这令稍微发胖的肯尼迪心里不是滋味，当时他脱口而出：“用两年的时间，我可以成为他们的队长。”他的同学都以为他在吹牛，纷纷取笑他，争强好胜的肯尼迪被激怒了，他冲到台前，抢过话筒向所有在场的人大声宣布：“我，肯尼迪，两年之内要成为橄榄球队长，否则，我把橄



榄球吞下去。”肯尼迪当众说出了自己的目标，那么无论如何都要兑现自己的公众承诺，此后的橄榄球训练课上，肯尼迪成了令人恐惧的对手，因为他把所有的训练都视作正式比赛。两年的时间很快到了，肯尼迪终于成了学校橄榄球队队长，并且每一个队员都很信任他。从此，他在同学心中的形象是“肯尼迪这个家伙，他说到的肯定能够做到”。

中学的经历让肯尼迪尝到了公众承诺的甜头，在他升入大学之后的第一个生日会上，他的父亲对他说：“亲爱的儿子，你已经是大学生了，你确定了以后要从事什么事业吗？”肯尼迪没有马上回答父亲，而是走到乐队旁边，拿起话筒对所有来宾大声说：“我，肯尼迪，未来的美利坚合众国总统，我要让美国成为世界强国，希望你们现在就给我掌声支持。”^①

正是这种想到、说到、做到的精神，让肯尼迪最后成了美国历史上最年轻的总统。

① 李钢，陈文. 我一定要达成目标——公众承诺就能成功吗？
出版参考：新阅读，2005，10：34.

这就是承诺的力量。让所有人都知道你的目标，你就会集中所有的精力奔向你的目标。做出承诺，你就会有超强的动力。面对高考，很多同学不敢承诺“我一定要考上某某大学”，不敢承诺“高考我一定考取600分”。不敢大声做出承诺，就会在心中为自己留下退路，遇到难题的时候就会退避三舍，碰到障碍的时候就会找借口不去跨越障碍。如果你勇敢地站在众人面前大声说“我，xxx，今年要实现考取xx大学的目标，高考成绩xx分，如果不能实现这一目标，那么我将光脚从天安门跑到万里长城”，那么，你全身的能量就会被调动起来，你心中的激情就会被燃烧起来，在困难面前，你将勇敢地挑战自己，在诱惑面前你会视而不见。如果你毫不犹豫地做出公众承诺，高考成功一点都不难。



1

高考是一种承诺	1
1.1 高考，不是家长梦想的延续	3
1.2 高考，不是同学愿望的复制	7
1.3 高考，是为了自己的人生追求	10
1.4 高考，给自己一个承诺	13



2

设定目标，做出承诺	17
2.1 目标是人生的灯塔	21
2.2 设定目标是有原则的	24
2.3 开始设定目标的旅程	45



3

承诺就是力量	58
3.1 激发你的学习潜能	58
3.2 助你跨越所有障碍	61

3.3 让你抗拒所有诱惑	66
3.4 激发你强烈的企图心	69



4	
承诺要“把握”时间	71
4.1 制定详细合理的计划	72
4.2 画出时间饼图	74
4.3 养成特定时间完成特定学习任务的习惯	78
4.4 用较多的时间进行最重要的学习	81
4.5 设立自己的免干扰时间	83
4.6 找出自己的黄金学习时间	85
4.7 善于利用零散时间	87



5	
兑现你的承诺	91
5.1 晒晒你的高考目标	91
5.2 随时随地铭记你的高考目标	94

目 录

Contents

5.3 别说“我不行”	97
5.4 不达目标誓不罢休	100
5.5 用高标准要求自己	103
5.6 寻找你的学习榜样	106
5.7 立刻行动，绝不拖延	109



后记

111

／ 高考是一种承诺

高考，要给自己一个承诺，然而，首先要明白为什么要参加高考。

每次对高三的同学们开展讲座，我问的第一个问题就是“你参加高考是为了什么”。一千个同学就有一千种答案。

“为了父母，他们要求我读书，我身不由己。”

“为了不辜负老师的期望。”

“为了证明我不比他或她差。”

“为了考上好一点的院校。”

“我想去我向往已久的城市生活。”

“不知道为什么，我已经习惯了在学校生活，感觉要继续这么生活下去。”

“大家都要上大学，我也上，无所谓。”

“我想摆脱父母的束缚和控制，崇尚独立自由的生活。”

“我渴望多学一点知识。”

“我想到大学里结交更多的朋友。”

.....