

高考状元高效学习方法丛书

高考状元的 十种心态

李大伟◎编著

好心态激发潜力，提高学习成绩

的心态，考出理想成绩

每个年级都适用的学习心态

心态决定分数，一本书解决你的心理问题

成功高考，从这本书开始



江西教育出版社

JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

高考状元高效学习法丛书

高考状元的 十种心态

李大伟◎编著



江西教育出版社

JIANGXI EDUCATION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

高考状元的十种心态 / 李大伟编著. — 南昌 :
江西教育出版社, 2015.3

(高考状元高效学习法丛书)

ISBN 978-7-5392-7816-2

I. ①高… II. ①李… III. ①高中生—学习方法
IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 041982 号

高考状元高效学习法丛书

高考状元的十种心态

GAOKAO ZHUANGYUAN DE SHIZHONG XINTAI

李大伟 / 编著

江西教育出版社出版

(南昌市抚河北路 291 号 邮编: 330008)

各地新华书店经销

江西省和平印务有限公司印刷

710 毫米 × 1000 毫米 16 开本 13 印张 字数 130 千字
2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷 印数 6000 册

ISBN 978-7-5392-7816-2

定价: 20.00 元

赣教版图书如有印制质量问题, 请向我社调换 电话: 0791-86710427

投稿邮箱: JXJYCBS@163.com 来稿电话: 0791-86705643

网址: <http://www.jxeph.com>

赣版权登字

• 版权所有 侵权必究 •

前言

进入高中，学生要学习的知识在深度上是远远超过初中的，这就要求我们必须快速完成角色转变，寻求到更有效的学习模式以适应日渐繁重的学习任务。高中三年是一个有机的整体，这三年的任何一个学习环节出现问题，都可能造成成绩大幅下滑以及陷入两极分化。因而，在夯实基础知识的同时，学生更要通过学习知识培养起卓有成效的学习方法与优秀的思维方式，以用最好的姿态迎接高考。

随着课程改革的推行，新的评价体系和考试模式也逐渐实行起来，高考早已经不再是一种停留在知识点掌握程度层面上的测验，而是一场对学生的知识、思维、心理素质进行多方面考验的考试，这要求学生必须充分利用高中三年的时间从多角度进行准备。唯有如此，才能在高考战场上取得佳绩。

面对这场巨大的考验，不少同学都感到应对起来十分吃力。一些同学难以找到适合自己的学习方法来应对快节奏、高强度的高三生活，以至于陷入茫然；有的同学由于种种原因无法与任课老师默契配合，无法达到理想的复习效果；有的同学则由于心理压力过大，在考场上难以发挥自己的水平……

相信很多同学都会问，造成这种局面的原因是什么？究竟什么是高考？高考考的到底是什么？高考有多难？什么才是事半功倍的提分方法？什么又是学生必须规避的学习误区呢？

抱着一颗力求帮助学生解答这些疑问的心，我们编写了这套丛

书。我们在深入研究课改精神，从大批优秀学生获取学习经验，以及与一线教师和教育专家交流的基础上，将问题的答案融入书中，力求为学生指出一条学习的明路。本套丛书具有以下特点：

1. 将方法融入实践。本套丛书对于每种学习方法，都会详细地介绍适用于什么样的知识或者哪门学科，同时用经典例题加以说明。特别是与学生分享来自高考状元以及一线教师的心得体会。此外，在编写丛书的过程中，我们充分考虑到了高中生的心理特点，这些保证了在传授学习方法的过程中避免空洞地介绍理论。

2. 内容全面、翔实。丛书囊括了高中阶段学生应该掌握的基本学习方法，比如：如何在预习、听课、复习、做题等学习环节养成良好的学习习惯；如何管理学习时间，制定学习计划；如何提高记忆力、专注力；如何充分利用学习资料提高学习效率；各个科目的实用学习技巧和有效方法都是什么；在考场上如何安排时间和调整好心态；正确的答题技巧有哪些……

3. 适用学生群体广泛。面对同一份高考试卷，不同层次的学生应对方法是不一样的，我们在编写的过程中也充分意识到了要因材施教，因而即便是对于相同学科、相同阶段的学习，对于不同层次的学生，也给予了不同学习建议。

在编写的过程中，我们始终抱着精益求精的态度，但本套丛书以传授学习方法为根本目的，并非学术著作，难免有一些不妥之处，欢迎广大师生批评指正，从而使我们的丛书日趋完善。总的来讲，本套丛书风格独特，有很强的实践性、兼容性、指导性，对于学生来说是不可多得的良师益友，希望每位学生能在本套丛书的帮助下实现自己的目标。

编者

2014年12月

目 录

CONTENTS

>> 心态 1 充满自信——别人行，我也行

自信才能学得好	2
对学习要保持热情和自信	5
自信心的培养方法	7
树立必胜的信念，你就能成功	10
锁定目标，增强你的自信	13
做事有计划，才能有成就	15
不要轻言放弃——成功的秘诀	18
好习惯能激发自信	20

>> 心态 2 常怀平常心——不求一步登天，只求一次比一次好

学得很好却考不好——你缺的是一颗平常心	24
用平常心考出不平常的成绩	28
进了高考的考场，如何调整心态	31

把考试当练习，把练习当考试.....	33
冷静应对记忆堵塞.....	35
规律作息让大脑高效运作.....	37
考前紧张、身体不适的调节.....	40

>> 心态 3

保持竞争心——在竞争中保持良好的心态

保持适度的竞争心态.....	44
清醒认识竞争，提高自己.....	47
制定学习目标，勇于竞争.....	50
高效学习也是一种竞争.....	52
时时心怀竞争，拒绝拖延.....	55
把竞争意识引入预习中.....	57

>> 心态 4

不自负——自信与自负就在你一念之间

不要自负心理.....	60
考前不要轻易许诺.....	62
不要给自己套上枷锁.....	64
不骄不躁，对待考试要慎重.....	66
战略上藐视考试，战术上重视考试.....	68

正确对待父母的关心.....	70
不在难题上死钻牛角尖.....	72
提高成绩从反思错题开始.....	74

>> 心态 5 不自卑——别轻视、低估了自己

肯定自己，坦然面对考试.....	78
正视考试失利，不要破罐子破摔.....	80
消除自卑，才能取得成功.....	82
培养意志力，学习要持之以恒.....	85
从名人传记中汲取营养.....	87
冷静面对小麻烦，沉着复习.....	89
乐观看待高考，化不利为有利.....	91

>> 心态 6 不焦虑——拥有积极的心态，你就成功了一半

科学应对考试焦虑，合理饮食有助高考.....	94
心理战缓解考生紧张、焦虑情绪.....	96
识别焦虑信号，语言可调整.....	99
调整心理状态，避免“考前综合征”.....	102
紧张兴奋，轻松愉快——考试前的心态.....	104

减轻压力和焦虑, 赢得最佳应试状态.....	106
自我放松训练, 对付考试焦虑.....	108
情绪宣泄法, 疏导自己的紧张情绪.....	110
系统脱敏疗法, 缓解严重的考试焦虑.....	112
拿到试卷, 大脑一片空白怎么办.....	115

>> 心态 7

认识自我——承认自己的缺点, 欣赏自己的优点

全面客观地认识自己.....	118
发现自己的优势, 找到自己的特长.....	120
承认自己的缺点, 欣赏自己的优点.....	122
自我剖析, 学会“照镜子”.....	124
准确地找到自己的位置.....	126
清楚自己在每个阶段的任务.....	128
及时调整, 别刻意给自己加压.....	131
正确对待模考, 认识自己的薄弱环节.....	133

>> 心态 8

善于聆听——他人的意见也是一笔财富

真正的成功者善于聆听.....	136
-----------------	-----

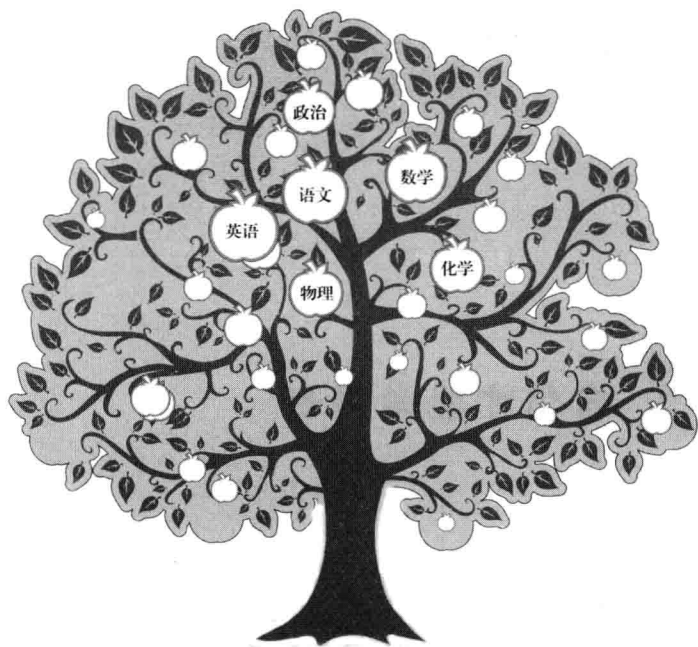
他人的意见也是一笔财富	138
上课时要紧跟老师的思路	140
掌握课堂注意力的调换	142
抓住五个要点,上好习题讲评课	145
学习“以我为主”的听课技巧	147
听课要“眼观三路,耳听一方”	149
听课流程也需要安排	151
听课不要忘记做笔记	153
积极参与,不做课堂上的配角	155
课堂任务“堂堂清”	157
不同的老师,不同的听法	159
抓住各科特点,学会听课	161

>> 心态 9

合作共赢——帮助别人,让自己收获更多

鼓励是迈入新的一天的动力	164
帮助别人,让自己收获更多	166
团队的力量可以创造奇迹	168
参加课堂活动,主动与同学讨论	170
课间 10 分钟不懂就问	173
与同学结成学习同盟	175

每天都需要自我激励.....	178
为自己设定学习目标.....	181
从兴趣入手,激励自己学习.....	183
善用想象激励自己.....	185
自我调节,保证考前的最佳状态.....	187
积极自我暗示防止临场恐惧.....	189
警惕干扰注意力的因素.....	191
化压力为动力.....	193
调整生物钟,保持最佳精神状态.....	195



>> 心态 1

充满自信——别人行，我也行

所谓自信，就是发自内心的自我肯定与相信，是一种信念，即充分相信自己，相信自己的能力和智慧，相信一般人能做的事，自己也一定能做到。莎士比亚曾说：“自信是走向成功的第一步，不仅自己要发奋努力，而且还要方法得当，更要对自己充满信心，以自豪的心态去迎接学习的挑战。”因此，在学习中同学们应当结合自己的学习实际，增强自信心，迸发勇气、力量和毅力，克服困难和障碍，挖掘自身的潜力，从而实现自己的学习目的、任务。



自信才能学得好

高尔基说：“只有满怀自信的人，才能在任何地方都怀有自信，沉浸在生活中，并实现自己的意志。”的确，自信本身就是一种积极性，是成功的第一秘诀。著名的美籍物理学家钱致榕先生曾讲过这样一段不寻常的经历。

在新中国成立之前，社会风气很差，许多在校学生浑浑噩噩，不思进取。有一位责任心很强的老师，想要改变这种令人担忧的情况，就从300名学生中挑选出了60人，组成所谓的“荣誉班”。钱先生当时也被选进去了。这个班的学生被告知，他们都是因为具有非凡的聪明才智，很有发展前途而被挑选进入班级的。因此，“荣誉班”的学生个个欢喜，对自己充满了信心，更加勤奋地学习，刻苦钻研。结果这个班的大多数学生后来果真成为了卓有成就的人。但是多年以后，钱先生遇见当年组织“荣誉班”的那位老师，才知道当时被选进“荣誉班”的60名学生其实是他随意抽签决定的，并没有经过什么专门的测试与挑选。

钱致榕先生的这段特殊经历向我们揭示了一个简单而又深刻的道理：自信能使平凡的人们，做出惊人的事业，它是成功的关键。那么，什么是自信？自信就是发自内心的自我肯定与相信。简言之，就是自己信任自己。别人能，我同样也能，而且我能做得更好。自信是积极的动力，是强大的力量，它提供给我们生命的不只是一种依托，一种支撑，一种凭借，而是永远的心理能量，永远的精神动力。

现代心理学研究显示，越是充满自信的人，大脑思维就越活跃，记忆力、想象力、创造力等越强大，更容易产生灵感，激发创造性思维；反之，如果缺乏自信，大脑活动就受到一定的抑制，很难进行创造性思维，同时记忆力和学习能力等大脑机能也会变得低下。学习过程受到人的心理支配，强烈的自信心是学习成功的前提。因为有了学习的自信心，就有了学习的毅力，就能产生学习的兴趣和积极性，就具备了良好的心理素质，随之学习能力就会增强，学习成绩就能提高。“荣誉班”的学生正是因为听说自己“具有非凡的聪明才智，很有发展前途”，因而产生了强烈的自信心，使自身的潜在智能得到了开发，所以才会成为卓有成就的人。

有学者曾经做过一项相关的调查统计：在学校选取了成绩优良的51名学生和成绩较差的40名学生，其中成绩优良组中，充满自信的有28人，占到55%；而成绩较差组的学生中，只有4人有信心，占到10%，其余90%的学生则缺乏自信心。另外一组针对中小學生进行的调查，得出了两个发人深省的结论：一是智商很高和智商很低者，各仅占2%左右；二是学习不好的学生95%智商不低。这说明学习的后进生，究其原因主要是非智力方面，是对自己没有信心造成的。

以上种种，都表明了一个道理：自信对我们的学习有着重要的作用，是学习成功的前提。不管他人如何，我们一定要对自己充满





信心。就像人们常说的那样：有信心不一定赢，但没有信心就一定会输。你的成就大小，往往不会超出你自信心的大小，不热烈地渴望成功，期待成功，而能取得成功的，天下少有！

“长风破浪会有时，直挂云帆济沧海。”古往今来，没有一个成功者不是历尽艰辛、饱经沧桑才苦尽甘来，取得卓越成就的。如果一个人失去了信心，再多的外力帮助都是徒劳，所以我们任何时候都不要放弃希望，丢掉自信。有信心就有希望，有希望就有未来。

因此，我们要想提高学习能力，取得学习上的进步，就必须培养建立起自信心，信心十足地去制定学习目标，并坚持不懈地为实现它而奋发学习。这样，成功就离你不远了！



对学习要保持热情和自信

教育专家通过对大量优秀中学生的调查研究发现，爱学的程度决定了学生学习的成败，所以，要想学习好，取得好成绩，一定要热爱学习，对学习充满热情，否则，就会得过且过，让时间偷偷溜走。

河南省高考理科状元杨改慧同学当年高考分数705分，她说：“高三学习是比较辛苦的，对高三学习一定要充满热情，不要抱怨。比如，一天中你已经把能利用的时间都用到学习上了，那么，在晚上临睡之前你就能够对自己说：‘今天我已经把一切可利用的时间用到学习上了，我已经完成了我所需要完成的所有学习任务了。’这样，你的心里就会充满满足感，愉快的心情油然而生，第二天你就会以兴奋的状态投入到新的学习中，从而形成良性循环，这对学习是大有裨益的。”

对于学习来说，如果没有热情，就很容易变得消沉、懒散，容易放弃，就很难往前走得更远；如果没有热情，就很难从书山题海中勇敢站起来。





那么，如何才能保持对学习的热情和自信呢？

一、寻找学习中的快乐

其实学习本身是快乐的，但如果我们错误地认为学习的目的只是考试的话，这其中的乐趣就不容易被发掘，所以，眼睛别总盯着考试。虽然考试是无法避免的，但是学东西才是真正重要的，当然，乐观主义精神也是必需的。

二、寻找知识内在的关系

举一反三能够提高学习的效率，那么，什么是举一反三？即从一件事情类推而知道其他许多事情。当你发现自己所学的东西能够解决很多问题时，你难道没有喜悦感、成就感，难道不想继续学下去吗？在高三时，大家需要做大量的习题，而其中有大量的习题是重复的，因而这个过程是比较枯燥的，这时，通过一个学科的学习找到其他方面的乐趣，那么就能使学习的情绪保持高涨。

三、保持好的心情

好的心情不仅可以使学习变得快乐，更重要的是，人在心情好时思维会比较活跃，学习效率也会更高。

记住，没有热情的学习是毫无效率可言的，没有自信的学习则是毫无效果的。