

运筹帷幄之中，决胜千里之外
不仅是知识和技能的考验，更是心态和体力的较量

决胜之道

jueshengzhidao

高考心理辅导

徐光兴 著

资深心理学家，多年实践摸索

专为高考生度身打造，全方位心理保驾护航

让年轻的莘莘学子在高考的征途中

左边阳光，右边花香，自信满怀，成功在握

山东文艺出版社



运筹帷幄之中，决胜千里之外
不仅是知识和技能的考验，更是心态和体力的较量



高考心理辅导

决胜之道

徐光兴 著

山东文艺出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

决胜之道：高考心理辅导/徐光兴著. —济南：山东文艺出版社，2009.1

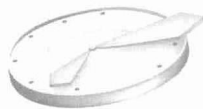
ISBN 978-7-5329-2964-1

I. 决… II. 徐… III. 高等学校—入学考试—学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 212156 号

主管部门 山东出版集团
集团网址 www.sdpress.com.cn
出版发行 山东文艺出版社
电子邮箱 sdwy@sdpress.com.cn
地 址 济南经九路胜利大街 39 号
印 刷 山东新华印刷厂德州厂
版 次 2009 年 1 月第 1 版
2009 年 1 月第 1 次印刷
规 格 开本/787 × 1092 毫米 1/16
印张/12.5 插页/2 千字/180
印 数 1 - 10000
定 价 19.00 元

前言



这是专为参加高考的学生编写的一本书。

广大的考生们,你们给自己的高考订下了一个目标,你们向着这一目标不懈地冲刺着,努力地攀登着,我们真诚地希望你们能成功地达到这一目标,登上一个新的人生制高点。但是在你们挑战和攀登这一目标的艰辛中,是否想过其奋斗过程本身就是人生的磨炼和成长,它是一种青春财富的积累,你们从中可以发现许多美丽的智慧的火花,收获丰富的文化内涵。

本书从“信心、学习、记忆、减压、体力、创意、考试”七个关键词入手,不仅对考生的心理作全方位的调适,而且还通过故事、寓言、小品、心理小测验等形式,给考生以丰富的社会人文、艺术等诸多方面的心灵滋养。书中内容融哲理性、智慧性和趣味性于一炉,以小见大,滴水藏海,启迪高考生的思想火花,培养考生的健康人格。所以上述七个关键词,是广大参加高考的学生达到目标的“取胜之道”。

当你们阅读本书,同时按照书中的指点去实际操作,你们的收益应该是双重的,效率肯定是倍增的。愿本书能成为全国高考生的良师益友,为高考生们指点迷津,使高考生们备考期间的生活和学习变得更加充实,更为健康。也希望高考生们通过对本书的阅读,能做好人生的规划,克服心理危机。在高考的征程上点起一盏明亮的心灯,开启未来的成功之门。

我们深信:一分耕耘,一分收获。

让高考生们共同奏响人生旅途中最灿烂、最具挑战的一章吧!

徐光兴

2009年1月于华东师范大学



CONTENTS 目录

前言

1. 信心——调整心态，迎接挑战

1. 天生我材必有用 / 3
2. 把握你自己的命运 / 5
3. 克服几种“心敌” / 9
4. 少年壮志不言愁 / 18
5. 高考心理小测试 / 22

2. 学习——八仙过海，各显神通

1. “思想食谱”与“学习潜能” / 29
 2. 八种智能活动新观念 / 33
 3. 学习智能的测试与比较 / 36
 4. 提高你的学习效率 / 41
 5. 创造性的加速学习法 / 51
- 附：迷你智商小测验 / 56



3. 记忆——世上无难事，只怕有心人

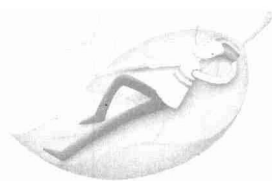
1. 你能够记住一切 / 61
2. 记忆力的十种锻炼法则 / 65
3. 启动记忆的“秘诀” / 68
4. 入静和手指瑜伽 / 74
5. 记忆力的测验和训练 / 78

4. 减压——风雨不动，笑傲江湖

1. 化压力为动力 / 91
2. 身体放松：肌肉松弛训练操 / 95
3. 精神放松：心理松弛训练操 / 99
4. 神经放松：自律训练法 / 103
5. 释放压力：呼吸训练方法 / 108

5. 体力——欲穷千里目，更上一层楼

1. 备考期间的营养补充 / 115
2. 体力来自合理的膳食安排 / 120
3. 为健康和体质而锻炼 / 124
4. 保证休息和睡眠的时间 / 128
5. 拥有乐观向上的心情 / 131



6. 创意——积极进取，愉悦洒脱

1. 用音乐来提升脑力 / 137
2. 进入音乐休养的神圣殿堂 / 142
3. 揭开催眠的神秘面纱 / 151
4. 几种简易的催眠技术 / 154
5. 打开心扉之门的解梦 / 159

7. 考试——一分耕耘，一分收获

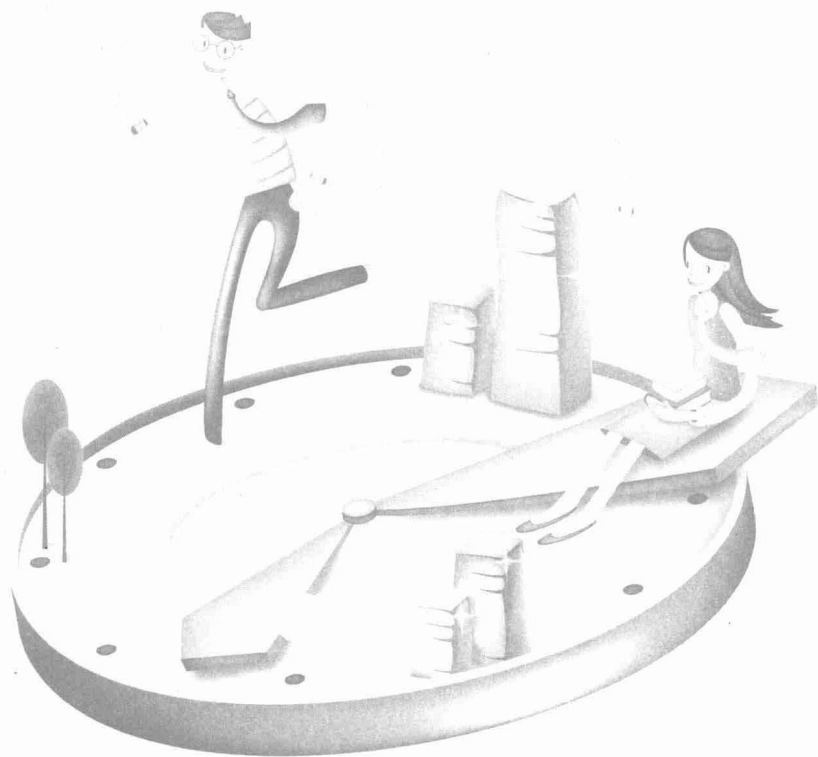
1. 调整你的应试心态 / 169
2. 我自信，所以我成功 / 171
3. 战胜考场焦虑 / 176
4. 采取有效答题策略 / 182
5. 训练高考答题思路 / 185



信心

1

——调整心态，迎接挑战





①. 天生我材必有用

一年一度的高考又要来临了。人生的九九八十一难中，高考算是人生的一难，但也是你人生中最重要的一個时期。高考是你人生的转机，是开启你另一种崭新生涯的大门；高考是人生的历练，也是青春的挑战。

在学习生活中，我们也许会碰到这样那样一些不如意的事，例如学习成绩暂时不良呀，考试一时失利呀，或者受到老师或父母的无端指责呀，等等。这时你千万不可失去信心，也不要贬低自己的价值，你要坚信自己的价值是不可动摇的——天生我材必有用。有这样一个寓意深远的小故事：

一个生长在孤儿院中的男孩常常悲观地问院长：“像我这样一个没有人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”院长总是笑而不答。

有一天，院长交给男孩一块石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场去卖，但不是‘真卖’，记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”

第二天，男孩子蹲在市场的角落，要向他买那块石头的人出乎意外地多，而且价钱愈出愈高。回到院里，男孩兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天再拿到黄金市场去叫卖。在黄金市场，竟有人出比昨天高十倍的价值要买那块石头。

最后，院长叫男孩子把石头拿到宝石市场上去展示。结果，石头的身价较昨天又涨了十倍，更由于男孩子怎么都不肯卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。

男孩兴冲冲地捧着石头回孤儿院，将这一切汇报给院长。院长望着男孩，缓缓地说道：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有

不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，被说成是稀世珍宝。你不就像这块石头一样？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义，有价值。”

如果你是一个高考生，你首先要学会自我肯定。是的，你会做得到，你会找到感觉、你可以学习一种新的东西、你会恢复健康、你会……是的，你要不停地说“我会”，你是有价值的，但首先你得肯定地告诉自己：我跟其他人一样是会成功的。

成功和自尊并不是因有好的人际关系而来。天时、地利都不是最重要的因素，训练也未必会使你成功。成功来自你怎样看待自己。你认为自己“顶呱呱”吗？你就是了！你只要相信自己。

为此，你首先一定要自我肯定：我是会成功的，我有成功的本钱。每一个人都会有一些未被发掘出来的潜能，这可能要通过教育、训练才能展现出来。但无论如何，这些潜能是可以发挥出来的。再来看看这则小故事：

在一次讨论会上，一位著名的演说家没讲一句开场白，手里却高举着一张二十美元的钞票。对着会议室里的二百个人，他问：“谁要这二十美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这二十美元送给你们中的一位，但在这之前，请允许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“还有人要吗？”仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做，又会怎样呢？”他把钞票扔在地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。然后他拾起钞票，钞票已变得又皱又脏。他问：“现在谁还要？”还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待这张钞票，你们还是想要它，因为它并没有贬值，它依旧值二十美元。人生的路上，我们会无数次被自己的决定或遭遇到的逆境击倒、欺凌甚至碾得粉身碎骨，我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生了什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣饰整齐或不整齐，你们依然都是无价之宝。生命的价值不依赖我们的外表和地位，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！你们是独特的——永远不要忘记

这一点!”

你要定下新目标，并相信你会达到这一目标，你若认为会失败，你就必会失败；你若坚信自己终必会胜利，你也必会成功。你怎样看自己，你将来就会成为怎样的人。成功由你的头脑开始，每个人都有自由去选择成功与否。其实这个选择很简单：选择成功，把自己看成是个宝石般的人物，那么你就会成为一个宝石般的成功之人。

记住上述那个故事中蕴涵着的深刻的人生哲理，并大声地对自己说：“天生我材必有用！”

5

②. 把握你自己的命运

人生最神秘莫过的大概莫过于命运了，也许正是因为命运的神秘莫测，人们宁愿将其交给算命先生，或是那个永远在我们上空注视着我们的、万能的上苍主宰。命运果真那么好摆布么？非也。命运不愿在算命先生的咒语中显影，也无意遁迹于伟人的股掌之间。

命运总会坦坦荡荡地面对他的主人，通过各种的渠道获取信息，并立足现实，调整和修正自己的计划。因此有识之士就会明白，命运并非是不明飞行物，它与自己的现在息息相关；把握着现在，就把握着命运的缰绳。

命运是公平的，命运的缰绳伸向每个人，你不能抓住，只能说明你的无能，抱怨命运不济的人是最没出息的；而那些在命运面前不低头，不灰心、永远勇往直前的人才是命运的宠儿，理应登上成功的金字塔。

命运最赏识的是敢于向它挑战的勇士，而不是那些匍匐在它脚下摇尾乞怜的懦夫。命运对于了解它的人来说，是必然，是科学；对不了解它的人来说则是偶然，是迷信。命运并不可怕，可怕的是自己不了解自己，把握好自己就是掌握了命运。

一些考生有时会怨天尤人，抱怨自己的学习条件不如他人，抱怨老师或

家长，抱怨自己的智力或学习能力，甚至抱怨自己的身材或者命运。他们使自己陷入到一个自卑、消极的“陷阱”里，其实对自己是极其不利的。我们想以下面一则故事作为警示：

美国总统艾森豪威尔在童年的时候，有一次晚饭后跟家人一起玩纸牌游戏，连续几次他都抓了很坏的牌，于是就变得很不高兴，老是抱怨。他的妈妈停了下来，正色地对他说：“如果你要玩，就必须用你手中的牌玩下去，不管那些牌怎么样！”

他一愣，听见母亲又说：“人生也是如此，发牌的是上帝，不管怎样的牌你都必须拿着，你能做的就是尽你全力，求得最好的效果。”

很多年过去了，艾森豪威尔一直牢记着母亲的这段话，从未再对生活作任何抱怨，相反，他总是以积极乐观的态度去迎接命运的每一次挑战，尽力地做好每一件事，从一个默默无闻的平民家庭走出，一步一步地成为中校、盟军统帅，最终成为美国历史上第三十四任总统。

艾森豪威尔逝世后，约翰逊在给他的哀悼词中称他：“荣誉、勇敢和正直”。他的这种“勇敢”和无所畏惧的性情正是承袭了母亲当年的教诲：人生如打牌，既然发牌权不在你手里，那么，你能做的只有用你手里的牌打下去，并努力打好，除此以外，你没有任何选择！

下面我们再来看三个寓言故事，从中可以明白怎样的人是把握不住自己命运的人，怎样的人才是以勇气 and 理想去争取自我命运的人。

第一个故事

史密斯不得不开车穿过撒哈拉沙漠，这次旅行需在荒凉的沙漠中行驶一百英里。

当他行驶了几个小时后，发生了沙暴，他的车抛锚了。史密斯开始在火辣辣的太阳底下，在酷热的沙漠中向东步行，他希望能尽快到达公路。

很快，他的舌头干得发麻，他需要水，但周围除了沙子什么都没有。



史密斯继续走着，大约一小时以后，他的眼前出现了一个骑着骆驼的人，史密斯向他挥了挥手，那个人来到他跟前停了下来。

史密斯说：“我渴得不行了，请让我喝点水吧！”

那个人摇了摇头。“你得不到水，”他说，“但我可以卖给你一条领带。”

“我不需要领带！”史密斯愤怒地向他喊道，“我需要水！”但那个人头也不回就走了。

史密斯继续走他的路。两小时后，他又碰上了另一位骑骆驼的人，这次他问能否向他买点水喝，那人也拒绝了，并说“但我可以卖给你一条领带。”

一气之下，史密斯掉头就走了。

三个小时过去了，他差不多快死的时候，看到了远处有座直立在沙漠中、四周有棕榈树包围着的高级豪华宾馆。

史密斯终于来到了宾馆门口。他正准备进入宾馆时被一名看门人拦住了。

“不行！”看门人说，“这是第一流的宾馆，你没有系领带是不得入内的！”

第二个故事

古时有个渔夫，是出海打鱼的好手，可他却有一个不好的习惯，就是爱立誓言，即使誓言不切实际，可是八头牛也拉不回头，只有将错就错。

这年春天，他听说市面上墨鱼的价格最高，于是便立下誓言：这次出海只捕捞墨鱼。但这一次鱼汛所遇到的全是螃蟹，他只能空手而归。回到岸上后，他才得知现在市面上螃蟹的价格最高。渔夫后悔不已，发誓下一次出海一定只打捞螃蟹。

第二次出海，他把注意力全放在螃蟹上，可这一次遇到的却全是墨鱼。不用说，他又只能空手而归了。晚上，渔夫抱着饥饿难忍的肚皮，躺在床上十分懊悔。于是，他又发誓，下次出海，无论是遇到螃蟹，还是遇到墨鱼，他都要去捕捞。

第三次出海后，渔夫严格按照自己的誓言去捕捞，可这一次墨鱼和螃蟹他都没见到，见到的只是一些马鲛鱼。于是，渔夫再一次空手而归……

渔夫没赶得上第四次出海，他在自己的誓言中饥寒交迫地死去。

第三个故事

这是一则流传在日本的故事，说的是有两个叫阿呆和阿土的人，他们都是老实巴交的渔民，却都梦想着成为大富翁。有一天，阿呆做了一个梦，梦里有人告诉他对岸的岛上有座寺，寺里种有四十九棵朱槿，其中开红花的一株下面埋有一坛黄金。阿呆便满心欢喜地驾船去了对岸的小岛，岛上果然有一座寺，并种有四十九棵朱槿。此时已是秋天，阿呆便住了下来，等候春天的花开。肃杀的隆冬一过，朱槿花一一盛放了，但都是清一色的淡黄。阿呆没有找到开红花的那一株。庙里的人也告诉他从未见过哪棵朱槿开红花。阿呆便垂头丧气地驾船回到了村庄。

后来，阿土知道了这件事，他就用几文钱向阿呆买下了这个梦。阿土也去了那座岛并找到了那座寺。又是秋天，阿土也住下来等候花开。第二年春天，朱槿花凌空怒放，寺里一片灿烂辉煌。奇迹就在此时发生了：果然有一株朱槿盛开出美艳绝伦的红花。阿土激动地在树下挖出了一坛黄金。后来，阿土成了村庄里最富有的人。

这三个故事告诉我们，在许多时候和场合，目标与现实之间往往具有一定的距离。我们必须学会随时去调整，并且不要忽视那些看似无关、实质上却决定着命运的因素和细节，否则像那个找水的史密斯和出海打鱼的渔夫一样，只能与成功和命运失之交臂。

我们也为第三个故事中的阿呆感到遗憾：他与富翁的梦想只隔一个冬天。他忘了把梦带入第二个灿烂花开的春天，而那株足可令他激动一世的红花就在第二个春天盛开了！而阿土无疑是个聪明者：他相信梦想，并且等待另一个春天！

我们的人生何曾不也充满着梦想，然而我们总是习惯于等候第一个春天，而由于第一个季节的空无，就轻率地将第二个春天弃之门外，将梦想白



白放弃。而梦想之花垂青的总是那些有耐心、执著追求的人。今天，倘若给你一朵梦中的朱槿花，你应该有勇气向梦想买断第二个春天，这样你才有可能抓住命运之神的翅膀！

“积极地思考！”当我们陷入悲观，不会把握自己的命运时，经常有人这样鼓励我们。积极思考不仅是挽救情绪的良方，它还是我们创造性与视野的源泉。印度的哲人甘地曾有一句名言：“如果我们希望看到世界发生变化，就必须成为这一变化本身。”这就是积极思考的最简单、最完整的定义。它的意义不仅局限于将消极的事情变得积极，像把蜡变成蜂蜜一样；它还可以帮助你树立自信、乐观的生活态度。

当我们积极思考时，焦虑就会不攻自破，像海边的大浪吞噬小浪一样。由于我们全神贯注于积极的思维过程中，所有消极的东西都会湮没或被消音，我们就会“心灵平和”。每个人都有不可限量的能力，如果积极的思考，这些能量就会把我们引向成功，像强大的磁铁一样——我们所要做的就是相信自己，把握你自己的命运。

③. 克服几种“心敌”

(1) 考试焦虑

考试焦虑，是指因考试压力引起的一种心理障碍。主要表现在迎考及考试期间出现过分担心、紧张、不安、恐惧等复合情绪障碍，有时还可伴有失眠、消化机能减退、全身不适和植物神经系统功能失调等症状。这种状态影响考生的思维广度、深度和灵活性，降低应试的注意力、记忆力，使复习及其考试达不到应有的效果，甚至无法正常参加考试。有的考生因此反复逃避考试，严重者可发展为精神障碍。

研究证明，绝大多数考生在临考前都有一定程度的紧张或焦虑，它属于焦虑反应，是正常现象。适度紧张可以维持考生的兴奋性，增强学习的积极

性和自觉性，提高注意力和反应速度等。

但是考试焦虑与学习效率并非都是呈正比的。有人发现，紧张的动机和学习成绩呈“倒U型曲线”，即焦虑水平过低、动机过弱不能激起学习的积极性，学习效率在一定范围内随着焦虑的增强而提高，但过强的动机表现为高度焦虑和紧张，反而引起学习效率的降低。这一规律被称之为“耶克斯-多德森定律”。

研究表明，考试焦虑与下列因素有关：①学习能力相对较弱或学习效果较差者；②对自己成绩要求过高者；③考试意义越大时压力越大；④经历过重大考试失败者；⑤个人心理承受能力差、生理状态不佳。

对策：第一，减轻压力，放下包袱。有效地降低考试心理压力是防治考试焦虑的首要措施。改变那种“压力越大，效率越高”的错误观念。引导考生恰当地估计自己的能力，降低过高的学习目标，保持考生恰当的压力，重视学习过程而不要太计较考试结果，养成将考试当作业，作业当考试的习惯；第二，端正动机，改变认知。考试焦虑是考生对考试事件在认知上的歪曲，导致情绪上的紊乱和行为上的异常。他们对自己的要求过高且常常绝对化，以偏概全或糟糕透顶。可以通过改变其不合理的思维方式，放下包袱，树立正确的学习动机；第三，劳逸结合，有张有弛。大多数考试焦虑者在处理学习与休息的关系上存在缺陷，他们在学习上投入的时间太多，且生活安排单调，不注意休息和文体活动，即使在娱乐时也在想着学习，使自己的大脑老是处于紧张状态，不能通过文体活动，达到生理与心理上的完全放松，导致神经系统的兴奋或抑制，调节机能紊乱。因此，指导考生合理用脑，讲究方法，注意营养，劳逸结合，维护神经系统的正常机能，是防治考试焦虑的重要措施。

(2) 早恋倾向

一般对于十七八岁中学生谈恋爱倾向视之为早恋。早恋现象的产生是由于现代社会生活环境的优越，高考生生理发育趋于早熟，青春期提前，自我意识增强或由于学校家庭的压制，使他们产生好奇心及逆反心理。此外还有接受来自书报、影视、录像中西方社会生活方式的影响。