

考试， 让你增加50分

周梅华 编著

——谈考生心理调节方法



东北大学出版社

考试, 让你增加 50 分

——谈考生心理调节方法

周梅华 编著

东北大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

考试, 让你增加 50 分: 谈考生心理调节方法/周梅华编
著. —沈阳: 东北大学出版社, 1997. 6

ISBN 7-81054-222-2

I. 考…

II. 周…

III. 考试-心理-调节

IV. G44

©东北大学出版社出版

(沈阳·南湖 110006)

东北大学印刷厂印刷

东北大学出版社发行

1997 年 6 月 第 1 版

1997 年 6 月 第 1 次印刷

开本: 787×1092 1/32

印张: 10

字数: 225 千字

印数: 1~5000 册

定价: 10.00 元

导 言

目前,国内具有影响的考试为中考、高考、成人考试和高等教育自学考试等,而小学考重点初中,政府招聘公务员,企业调整的上岗、下岗等各种考试,都需要进行考前心理调节。本书提供的考试超常发挥自我心理调节方法对各类人员应试都适用,是简单、易学、省时、高效的好方法。

德国哲学家黑格尔说过:手段是一个比外在有限目的更有效的东西。本书作者提供的方法是积 30 多年教学经验以及近十几年进行考前心理调节实践而总结出来的,是实用性强的自我训练方法。

由于奇迹来源于潜能,而人人都具有无限的潜能,所以人人都能创造出考试超常发挥的奇迹。只要真正学会了本书提供的方法,就能在重大考试中超常发挥,保证考试成功。

本书例举大量生动的实例让考生相信人人都能成功的道理;相信“榜上无名脚下有路”;相信思想品质是人夺取成功、保持成功的基础。当前,正处于从应试教育向素质教育转变的时期,这些观点对鼓励青少年拼搏进取,培养积极的人生观,提高整体素质都有着重要的现实意义。

本书作者不仅让应试的考生侥幸取胜,多考 50 分,而且引导他们去尝试成功的喜悦,看到自身蕴藏的巨大潜能,并以考试成功为起点,从此走向成功的人生。其宗旨是让自信在读者头脑里生根、发芽、开花、结果。

本书作者曾被评为市、区先进教师，她不仅业务好，而且业余爱好广泛，是国际医疗气功研究会会员。多年来一直业余学习气功、中医、周易，研究健身运动及食疗养生。她给考生提供应用非药物疗法防病、治病的小窍门，提供饮食营养及体育锻炼的经验。

在考场上应试，实际上是考生智力能量、心理能量同时释放的过程。而心理能量是许多考生和家长尚未认识到、没被开发而被普遍浪费着的巨大能源。国家每年都大量投资于运动员的赛前心理训练，而考生考前心理训练只能靠考生及家长重视才能进行。青少年心理健康教育虽然越来越被社会所重视，但目前仍没有重视到与文化课等同的程度，这本书的出版，在一定程度上起到了普及青少年心理健康教育的作用。

本书作者编著的考前心理调节方法，是运用心理学、教育学原理而创造的一项新的科研成果，希望它能在普及的基础上更加完善起来。

沈阳市师范学院教育系原系主任、

刘云翔

曾宪梓奖金获得者、教授

1997年5月19日

序

没有多少人能够面对关系自己命运与前途的选拔性考试而心静如水,坦然处之。作为一种强烈的刺激,考试常使人心焦、虑、烦躁不安,甚至夜不能寐。于是,考生们经常会产生这样的体验:本来聪慧敏捷的头脑,此时变得迟钝、麻木;本来烂熟于脑中的答案变得扑朔迷离。使本来应该把握的机遇从此失之交臂……。

我们憎恨考试,却又无法避免考试。因为现代社会还没有一种更好的办法能代替它,因此,聪明人只能这样去思考:如何才能战胜环境,超越自我,考出最佳成绩?

对于这个问题,许多专家、学者做了有益的探索。但令我感到惊奇的是,一位普普通通的中学教师长期致力于这方面的研究,并且运用弗洛伊德的精神分析理论,找到了颇为有效的方法,这实属难能可贵。

本书的最大特点是实用性强。早在成书之前,作者就多年尝试使用这些方法去指导考生,屡试屡胜,并在此基础上进行了归纳、总结。可以说,这是一本具有较强应用价值的好书,是考生及家长的良师益友。

本书的另一个特点是具有通俗性。它化难为易,把考生复杂的心理奥秘用浅显易懂的语言文字揭示出来,这就为考生们认识自我、战胜自我提供了现实的可能。相对于那些晦涩难懂的研究成果来说,这本书会赢得更多的读者,而读过这本书的人也会自然会懂得,要考出理想成绩,贵在自我调适和激励。

本书的再一个特点是具有例证性。书中没有教训人的面孔,却列举了无数鲜活生动的例证。从残疾人的成功到落榜人的振作,全书渗透着一种成功教育的思想。这些例证本身就是对人的一种鼓舞和鞭策,对于处于情感极其丰富青春期的同学们来说,尤有特殊的激励作用。

我希望所有的考生朋友能以此书作为战胜焦虑、完善自我的起点,对生活充满自信,对学习充满自信,对考试充满自信,用积极、健康的心态去对待各种人生挑战。我相信,你一定会心想事成。

辽宁省心理学会

《中小学心理健康教育专业委员会》

王加绵

1997年5月

前言

考试焦虑造成考试失常，一直是困扰许多考生和家长的大问题。

我从研究潜能开发、成功学、体育比赛时心理调节方法入手，结合自己30多年的教学经验和最近十几年大量辅导考生的实践，总结出“考试超常发挥术”，考生一学就会，一用就灵。

本书提供给考生心理调节的方法主要有以下四方面：第一，调整考试动机（卸下思想包袱）；第二，增强考生自信，开发自身潜能；第三，考前激活技术；第四，入考场后3分钟“超觉静思”。

怎么计算超常发挥提高成绩的幅度呢？以你平时模拟考试成绩中的最高分数为标准，比这个成绩高就算超常发挥。

获得诺贝尔奖金的美籍华人物理学家杨振宁和李政道对考试是这样评价的，杨振宁说：“我接触很多一流的物理学家，他们很会动脑筋，很会做实验，却不善于应付各种考试。如果光凭考试分数取人，这些人才可能被埋没。”李政道说：“考试只是考一个人的记忆力，考的是运算技巧。”

考试分数低，仅说明你学习基础差或不懂考试技巧，不能说明智力差。一次考试成绩只是对你某个阶段学习的评价，更何况你是由于考试失常才没考好的呢！应当研究考试规律，学会考试，适应社会竞争，才不致于埋没自己的才能。

有位日本文化名人筱田雄次郎教授在《人怎样战胜自己——自性清静法导论》一书中说信心的作用时指出：“信，就是成功的信念。你和别人成功的概率都是50%，如果你有自信，有

目标,你就比别人领先 50%,成功的概率达到了 75%”。

再按我教你的心理调节方法,在最佳竞技状态下,入考场做放松训练,心平气和,不马虎。3 个小时 150 分的题,你少丢 5 分,能够办到吧?心境好,把平时想不起来的题答上来了,又可能多得 5 分,这两项相加,每科多考 10 分,五科总分就比平时最高的模拟考试成绩多了 50 分。超常发挥还有多考 80~90 分,甚至 100 多分的呢,毫不奇怪。

考试给你增加 50 分,是为了检验你增强自信,开发自身潜能的效果;是为了让你尝试成功的喜悦,继续努力,积小胜为大胜,走向成功的人生。考试竞争的基础主要靠平时的实力,平时学习还应踏踏实实刻苦努力,别抱侥幸取胜的心理。至于超常发挥,比平时提高 50 分,这是许多人都能办到的事。你多考了 100 分也别沾沾自喜,你仅仅多考了 20~30 分也别泄气。读这本书要领会书中的宗旨:坚信“我行,你行,他也行,就看谁会挖潜能”,“你有巨大的潜能没发挥,你会成功的!”这次仍没考好,也不要说:“我不如别人!”继续努力,终将胜利!多考多少分不是目的,顺其自然,不去追求它,调整心态最重要,情绪好了准能考好。

成功的人都有一个共同的习惯——不接受不良信息。当别人说你行,你接受他的鼓励;当别人说你不行,你千万别信!偏要学出个样来让他们看看!不能长别人志气,灭自己威风。

时间充足的考生和家长,应当通读全书,在此基础上重点看第一讲,第三讲,第四讲。

自信心缺乏的考生应先看第一讲和最后两讲,增强自信心,学习榜样的刻苦精神。

考期逼近,心中没底的考生选看第一讲,心里就亮堂了,后

看第四讲，学练超觉静思，再看第七讲，考前激活自己。

考试的前一天，你刚看到这本书，你只看第四讲，知道超觉静思怎么做后，再看第七讲，考前激活技术可使你考前兴奋，进入最佳竞技状态。超觉静思使你充分放松，心情平静愉快，思维敏捷，产生灵感，从而超常发挥，考出好成绩！

祝每位考生考试成功！

周梅华

1997 年元月

目 录

第一讲 人人都能成功

- 一、人的大脑有无限的潜能 5
- 二、成功教育为什么灵? 10
- 三、成功不在天赋,在态度 16

第二讲 重大体育比赛、重要考试都需要心理调节

- 一、心理素质影响运动员比赛成绩的实例 23
- 二、考生焦虑影响考试成绩的实例 28
- 三、考试过程中考生心理状态分析 29
- 四、心理调节的效果 31

第三讲 弗洛伊德的潜意识理论及潜能开发

- 一、潜能开发创造了奇迹 36
- 二、潜意识能帮助人实现美好愿望 39
- 三、利用潜意识理论开发自身潜能的步骤 47

第四讲 超觉静思

- 一、超觉静思 49
- 二、超觉静思的效果 57
- 三、超觉静思为什么灵 63
- 四、关于超觉静坐的补充介绍 66

第五讲 考生平时的心理训练

一、立志教育	71
二、挖潜训练	77
三、针对不同气质类型的心理调节方法	84
四、放松训练	87
五、考生家庭的心理环境	97
六、平时好习惯的养成	99

第六讲 考试复习期间的心理调节

一、复习期间考生的自我心理调节	101
二、考生家长应具有的心态和做法	111
三、教师是考试竞争的导航员	115

第七讲 考前及考试期间的心理调节法

一、心理调节的作用	121
二、考试前夕的心理状态	122
三、考试期间的心理调节	129
四、两科之间的时间怎样度过	139
五、考场应激事件的处理	141
六、陪考老师的激励作用	142

第八讲 奇迹是怎样产生的?

——谈信念的力量	
一、信念创造奇迹	144
二、锲而不舍就能成功	151
三、奇迹来源于潜能	154

四、信念的作用	155
第九讲 给考生家长的信	
一、考生家长应成为具有积极心态的领袖人物	156
二、家长们的榜样	157
三、才能有个生长点,人才有个醒悟点	162
四、什么是成才	163
五、什么是成功	165
六、学历不重要,要有真本领	169
七、相信潜能开发,打好升学考试这一仗	170
第十讲 脚踏实地地努力增强竞争实力	
一、竞争靠实力	171
二、实力获得靠毅力	172
三、珍惜你现在的学习条件	176
第十一讲 考生营养	
一、健脑食品	182
二、饮食误区	191
第十二讲 考生保健	
一、考生饮食	198
二、考生睡眠	199
三、科学用脑	201
四、考生常见病防治	205

第十三讲 考生锻炼	235
一、身体健康是考试成功的保证	235
二、体育运动是你贴身的心理医生	236
三、考生运动处方	239
四、乐器演奏与音乐欣赏	245

第十四讲 自学成才的榜样	249
一、自学成才的世界名人	249
二、自学成才的凡人	254
三、艰苦成才的残疾人	260
四、逆境成才的人们	268

第十五讲 励志格言	284
一、成功、自信	284
二、勇气、志气	287
三、逆境的作用	290
四、励志格言	293

参考书目	
后记	

第一讲 人人都能成功

升学考试,既是对考生知识能力的检测,又是对考生精神和意志的考验。以高考为例,1996年全国招收大学生96万人,而应届高中毕业生共有365万人,国家的经济实力和教育事业的发展还不能够满足所有考生升大学的要求。在升学考试中,每1分相同的分数线上并列着成千上万的考生,多得1分可以超过千人、万人。1分之差可以造成生活和事业上的重大挫折。在这严峻、激烈的竞争中,为了争得继续深造的机会,为了考入理想的学校,考生和家长们承受着巨大的心理压力。

升学率又是历年来评价学校教学、管理质量的重要指标,它直接影响一所学校在社会上的声誉。近年来,国家教委提出要将应试教育转化为素质教育,因为考试具有区分性,考上的只是少数,多数人以后以失败的面貌走向社会。虽然现在考试还不能取消,但应试教育的弊端是不容忽视的:落榜学生多数产生了自卑感,认为自己不如别人,低人一等,对自己的前途丧失信心。

我在本书中引用众多实例反复向考生和家长们讲述的道理是:你目前成绩差一是由于你小学,中学某一阶段学习基础差,某一学科没学好造成的,而不是由于你天生脑子笨,不如别人;二是由于你还没认识到你有潜力,没挖掘出你的潜力。无数心理学家的研究成果表明:人人都能成功!名人,学者也有考试失败的经历。

传统的应试教育来源于中国封建社会的科举考试。从乡试到京试,用八股文阉割知识分子的头脑,就是历代头名状元也很少真正有作为的。爱因斯坦在《自述》中沉痛地说:“人们为了考

试,不论愿望与否,都得把有用无用的废物统统塞进自己的脑袋。这种考试使我如此畏缩不前,以致在我通过最后的考试以后有整整一年对科学问题的任何思考都感到扫兴。”日本东京大学名誉教授、曾获得300余项发明专利的发明家加藤与五郎在谈到自己参加高考的曲折时讲:“就这三次考试,使我感到头脑有些不正常。有两三年时间,我的头脑变得几乎不能思考问题。直到二三十年后,我还做着因那次考试而伤脑筋的梦。硬逼死记很多东西,对于头脑是非常有害的,它会完全消灭思考能力,而且对身体健康也不好。我想,这不只是我一个人的经验。”

美国宾州理工学院的一位高材生培姬姑娘,平时聪明,开朗活泼,健谈。可是一次紧张考试之后,她感到心情压抑,白天昏昏沉沉,连思考最简单的问题也感到困难,夜晚迷迷糊糊,睡眠越来越差。她十分烦恼,继而又多疑起来,后来变得憎恨自己,甚至捶打自己的脑袋,暗骂自己是笨蛋。她断定自己脑子坏了,从此自卑厌世,后来,经心理医生的帮助,终于治好了。

日本学者川畑爱义博士研究考试晕场现象时,曾经对初一年级的43名男生和44名女生做了一次调查。结果表明,考场上多少有点儿慌张,但基本上正常的学生,男生不超过47%,女生才只有23%。也就是说,在考场上惊慌失措、体内平衡失常的人数是:男生每两个人中就有一个,女生中每四个人中竟有三人。

晕场的考生,高度紧张,慌乱不堪,甚至把考题看错,连本来会做的容易题也不会了。出了考场才恍然大悟,但再怎么悔恨也无济于事了。

考生平时要正确地评价自己,虚心接受来自家长、老师和周围同学的批评是应该的,但考期逼近,甚至进入倒计时的阶段

了,就要记住:对自己的能力、品质停止批评,取于排出外来干扰,要相信:“我行! 我有潜力! 我能考好!”由于奇迹来源于潜能,而人人都有潜能,所以人人都能创造奇迹! 不能因为自己某一学科不足,某一方面有缺陷或一二次考试成绩不好,甚至一直成绩不理想,就否定自己的全部能力,否定自己有潜力可挖掘。马克思非常欣赏这样一句格言:“你所以感到巨人高不可攀,只是因为自己跪着,不信你站起来试试,你一定能发现自己并不比别人矮一截。”别人能做到的事,自己经过艰苦努力同样能做到,甚至别人做不到的事,你挖掘了自己的潜能也能做到。

美国有位教授选出平均智商 151 的 1500 名超常儿童,跟踪 30 年以后发现很多智商高的儿童成年后并无多大作为;他又从中选拔出 150 名成就大和 150 名成就小的人相比较,发现他们在小学时期智商差不多相等,初中以后才开始分化。

我国心理学专家研究表明:在成才的诸因素中,遗传的智商仅占 2 成;后天环境教育及机遇各占 2 成;而自己的主观努力占 4 成。这说明非智力因素对成才起决定作用。无数事实证明,许多学者、科学家并非天生聪慧。大发明家爱迪生、植物学先祖林奈、大物理学家牛顿、轮船发明人福尔敦、镭的发明者居里、生物进化论的发明者达尔文、著名诗人拜伦和海涅等,小时候都曾经被学校老师骂为“笨蛋”或全班倒数第一名,甚至有人被学校开除过。这说明,社会的一时评价并不总是正确的。别人如果说你“脑子笨”、“生来就不是念书的材料”等,你应坚决走自己的路,让他们去说吧! 要把压力变动力,总有一天,这些人会对你刮目相看,重新做出正确评价的。

70 年代美国教育总署组织教育学家、心理学家讨论天才儿童定义。一般认为,天才是由超过中等水平智力,高度的责任感