

高考心理必读

中国环境科学出版社

编著 蒋琦 (清华大学)
张辉 (北京大学)

超常发挥的
9大要诀

图书在版编目(CIP)数据

高考心理必读/蒋琦, 张辉编著. —北京: 中国环境科学出版社, 2007.1

ISBN 978-7-80209-486-4

I. 高… II. ①蒋… ②张… III. 中学生—考试—学习心理学 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 011414 号

责任编辑 郑 委 康燕涛

责任校对 扣志红

封面设计 龙文视觉

出版发行	中国环境科学出版社 (100062 北京崇文区广渠门内大街 16 号) 网 址: http://www.cesp.cn 联系电话: 010-67112765 (总编室) 发行热线: 010-67125803
印 刷	北京东海印刷有限公司
经 销	各地新华书店
版 次	2007 年 1 月第一版
印 次	2007 年 1 月第一次印刷
印 数	1—10000
开 本	787×1092 1/32
印 张	6.25
字 数	113 千字
定 价	10.80 元

【版权所有。未经许可请勿翻印、转载, 侵权必究】

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题, 请寄回本社更换

前言

自从 20 世纪 70 年代末我国恢复高考招生制度以来，已有几千万人经历了这一人生道路上的严峻考验，还有更多的后来者正准备接受这一挑战的洗礼。那么，在高考成功的背后，除了努力和刻苦外，还有没有更关键的因素支撑着考生坚持到成功的终点呢？

对这个问题进行认真的思考，无论是从总结过来者的奋斗经验还是为后来者提供指导参考上来说，都很有意义，因为，站在 21 世纪的今天，尽管因为高校的扩招，上大学的紧张状况已经大为缓解，但依然存在着庞大的报考人数与有限的重点大学之间的严重不均衡。由此引起的每年的高考竞争的激烈程度似乎只是由一类指标转向了另一类指标。高考，对于每个考生，每个考生家庭，依然意义重大。

《高考心理必读 超常发挥的 9 大要诀》用九个章节提炼了考生优化备考资源、争取出色发挥的 9 个大的原则，全书以心理自我训练为主线，同时还涵盖了时间

管理、情绪控制、复习策略以及高分战术等实用内容，值得一提的是，本书以同学们喜欢的“武侠体”展开，行文活泼，趣味盎然，使同学们在轻松愉悦的氛围中得到获取高考成功的真谛。

本书贯穿始终的是对即将参加高考的同学进行竞技状态的调整指导，旨在为考生提供一套科学化、系统化的应试心理优化方案。尽管每年高考前的几个月，各种有关应试心理调整技巧的讲座、书籍充斥报刊、杂志、网络，但这些只鳞半爪的信息总不免失之系统性，而且很多方法对于正处于紧张复习阶段的考生来说，冗长烦琐，缺乏可操作性。本书针对这一时期考生的心理特点，以认知行为心理学中的理论为依据，对考生普遍存在的情绪不稳定、过度焦虑、考场恐慌等不良反应进行预防和矫正，以指导考生自我调整，最终形成良好而稳定的心理状态，为考场上出色发挥出自己的水平打下良好的心理基础。

另外，本书还配备了心理优化的自助训练磁带和光盘，有兴趣的同学可以与编者联系获取，在平时的复习中就可随着磁带和光盘的指导进行练习，这样就可以获得最佳的调整效果。

本书作者曾深入走访了全国 100 余所高中，对 50

多万名学生提供了应试心理的指导，收到了可喜的效果，并提取了大量珍贵的研究数据。当然，不管多么先进的方法，最终都必须通过本人的实践才能发挥作用。由于每个人的情况都有其特殊性，采用书中介绍的方法获得的效果也许不尽相同。但面对高考，从心理上及早进行科学的准备，肯定是取得良好发挥的重要基础，这一点，则是被千百个实例所验证过的通理。笔者欢迎读者对书中各部分提出自己的运用心得，定当虚心吸纳，并致谢意！

笔者联系方式：bjjy1999@yahoo.com.cn。

前
言

编 者

2007 年元月于清华园

目 录

第一章 布下胜局	1
1 现实与态度	2
2 同一战壕	7
3 共赢辉煌	15
附录 1 测测你和同学的关系	20
第二章 步步为“赢”	24
1 通过现象发现本质	24
2 轻装上阵	33
3 飞越沼泽	47
第三章 天下可运于掌	54
1 以气御战	54
2 铁血攻略	59
附录 2 时尚加油站	62
第四章 稳定军心	67
1 指点江山	67
2 化险为夷	76
3 车甲之奉	82

第五章 横扫六合	90
1 修我甲兵	90
2 无坚不摧	93
第六章 固若金汤	108
1 忍者无敌	108
2 入我彀中	115
3 奇正之道	124
第七章 东山再起	131
1 百炼成钢	131
2 运筹帷幄	137
3 以患为利	143
第八章 三花聚顶	149
1 战时篇：天时	149
2 地形篇：地利	151
3 谋攻篇：人和	154
第九章 杀出重围	164
1 惊天一跃	165
2 后发先至	166
3 谁与争锋	175
结束语	189



常规武器只能取得常规效果，核武器才能获得非凡效果！引爆你身上的核能吧！

第一章 布下胜局

考试就是一场战争。

战争的目标、手段与战略，是理想战争三要素，它们是一个有机的整体，手段和目的从来都是一致的，有什么样的手段就追求什么样的目的，想达到什么样的目的就采用什么样的手段。

考试这场战争亦同此理。

目标：理想大学。

手段：考前各种知识储备。

战略：灵活机动，因地制宜（可惜很多同学并不具备战略头脑）。

切记：高考不是考你掌握了多少，而是考你表现出了多少！

要想在考场上超常表现，显然，需要把自己的各项指标调整到最优，需要“卸下包袱，轻装上阵”。

然而，许多考生在考前只注重知识上的准备，几乎把所有的时间都花在复习上，忽视了心理的调整，导致

每年都有一些优秀考生因为过于紧张，缺乏良好的心理状态，惨遭“滑铁卢”。

其实，影响考试成绩的主要因素是考试中的心态、考试前的心态、学习方法、学习基础，据中国科学院心理研究所的一份权威的研究报告表明，备受大家关注的记忆力仅排在第 17 位。而所有这些秘诀中，以考前的心理调整最为重要（见表 1）。

表 1 考生高考成功因素的百分比

成功因素	临场发挥好	学习方法得当	基础好	一向努力	学习兴趣浓厚	老师教得好	学习能力强	其他
百分比	59.9%	55.8%	48.4%	40.3%	36.1%	29.9%	8.7%	5.6%

可见，心理状态直接影响到考生的临场发挥。据统计，一个心理状态好的考生高考成绩可以比模拟成绩提高 60~100 分，反之则会降低 50 分左右。

因此，在开战之前，我们应该先整肃自身队伍——清理我们自己的各种心理障碍。

1 现实与态度——我们无法改变现实，但是我们可以改变态度

1.1 如果我是北京考生就好了

这是很多内地考生的心声！

实质上源于两种心理——不平心理：看北京考生的分数比我们低那么多。取巧心理：像我这样的分数，在本地可能只能上个三类本科，但要是到北京，好学校还不由我挑……

可是，亲爱的小弟弟小妹妹们，还是让我们认清现实吧！

首先，你能成为北京考生吗？如果想一想就能做到，那么估计大家都在等天上掉馅饼了！如果空想没什么用的话，你为什么不把可贵的大好时光用在复习功课上？可别忘了荀老夫子念叨过：“吾尝终日而思矣，不如须臾之所学也。”空想社会主义之所以不能实现，就在于它仅仅是空想！

其次，你以为成了北京考生就能所向披靡了吗？错，大错而特错！对主观题北京的老师轻易不会给北京考生高分，因为对精彩的想法答题北京老师已经司空见惯了。想一想北京各重点中学的授课老师，现在有很多已经是北大、清华、人大、北师大等高校的硕士、博士了。更何况是出题和改卷的老师呢？他们的眼光决定了他们给出的分数档次。而且，据调查，在清华、北大里，北京的学生与其他省市来的高分生相比，学习成绩相差无几，解决实际问题的能力也相差无几，甚至北京的学生解决实际问题的能力还略高一些。或许你在内地是个很有思想、凤毛麟角的学生，可是抱歉，如果来到北京，也许只能是“泯然众人矣”。

所以，北京考生的分数可能没你高，但分数的含金量未必比你低。

1.2 如果考前我能把户口落在边远地区就好了

大多数移民到边远地区的考生，是冲着那里分数线低更容易录取。这恐怕是谁也不能否认的事实。

一位将儿子户口迁到海南的湖北籍考生家长徐某说，因为海南高考的录取分数线比湖北要低 50~100 分，“我花费近万元才将儿子的户口转到海南”。

然而，移民边远地区真的是百利而无一害吗？

以 2005 年最轰动的海南移民案为例：海南教育行政部门规定，凡是学籍未满 2 年的高考移民将不能报考本科第一批院校，而海南省 16 岁的理科状元李洋，从湖北移民到海南还差 1 个月满 2 年。所以，尽管他一骑绝尘，以 897 分的高分将别人甩在后头，但根据海南的招生政策，他不能读重点院校！

又据 2005 年《海南日报》的报道：宁夏高考理科状元来自河北的黄某录取资格被取消。黄某不但没有得到他梦寐以求的北京大学的录取通知书，还被当地教育部门取消了高考录取资格！事后黄某非常后悔自己的“移民”行为。

趋利避害，是人之常情。买股票，谁都希望只涨不跌，但股票总有涨有跌。一个人做“趋利”之事时，很

难保证结果只有利而无害。

想选择移民边远地区的李洋们和其家长们要为他们
的选择承担一切后果，包括在本地根本考不上大学而在
边远地区被录取的好的结果，也包括在本地本可以考上
重点而在边远地区因被查出而不能上重点的恶果。要么
名利双收，要么鸡飞蛋打。

1.3 如果我能找人替考就好了

“替考之难，难于上青天！”

你认为这是危言耸听吗？

(1) 那个替考的人跟你长得像双胞胎吗？如果不
是，准考证上的照片怎么办？

(2) 当然，你也许会找人造假证，那么，监考老师
会买这个账吗？

(3) 就算你手眼通天，或者监考老师一时疏忽，把
李鬼错当成了李逵，你能保证替考人水平拿捏得足够考
上你心仪的大学？太低，你找他（她）干嘛？太高，比
如给你考个状元榜眼前 10 名什么的，也是很麻烦的
哟……

(4) 就算你的替考者是千挑万选的高材生，他（她）
未必是替考专业户吧？历年来，可是不乏在监考老师核
对考生时神色慌张露馅的、一时发晕忘记你的姓名的、
填涂时写上他（她）自己的名字的……

(5) 不要忘了，入学后可是还要复查的。你的笔迹和替考人的笔迹一样吗？甚至，你错的方式和替考人一样吗……

不必再无谓地列举下去了，只要百密一疏，足以让你一败涂地！

1.4 考场作弊

想大声告诉你一句话：老师都是从学生成长起来的！
用特殊耳机？头发是挡不住的！

抄在腿上？有女老师监考！

通过橡皮传答案？你能用几次？

偷看邻座？现在答卷用 AB 卷！

抄在课桌上？高考考场考前是封闭的！

在文具盒内侧夹带小抄？老师们都已经知道这个伎俩，而且，翻的时候应该太困难了吧。

如果你没有通过美国测谎仪的话，那么建议你不要以身试法，因为你无法掩饰你的神色张皇，你自己站在讲台上试试，下面学生的神色一目了然。

更何况是 360 度的巡考，再加上窗外的老师和监控仪呢？

很多考生考后欲哭无泪，他（她）原本会的，但是心里一直想着小抄，监考盯得紧，反而会写的都没写。

可怜的考生们，我伤害了多少幼稚的心灵，打破了

多少虚幻的迷梦？看着你们抱头痛哭的样子，我也好难过，我也替你们哭鼻子吧！

当然，如果你一直哭，那我也没什么办法了。

但是，如果你哭一会不哭了，就来听听我教你怎么正常发挥甚至是超常发挥的办法吧！

是呀，我重复过一千遍了，成功不是一件很难的事！但是，这个年头为什么大家都相信我的妹妹——谎言，而从来不答理我——真理呢！

2 同一战壕——师生团结如一人，试看天下谁能敌

2.1 好好“利用”一下你的老师吧

（呵呵，老师们不要生气呀！在新新人类的口中“利用”可不是贬义词呀。老师可是一种稀缺的资源，不懂得利用，又怎能珍惜？）

很多学生一听见“老师”两个字，仿佛悟空听见喃喃的紧箍咒——眼冒金星、头疼无比。

愤愤然地道：“他（她）不找我麻烦也就罢了，哪里还敢奢望……”

这么说的同学，我想你一定还不明白：

老师是什么，或者老师应该是什么。

美国：老师是 friend（朋友）和 tutor（指导者）（平等关系）。

中国：老师是 cat（猫）（专门和学生过不去，对立关系）。

不管你以前对老师是怎么看的，我告诉你，起码在高考前，老师和你的关系，不是美国的平等，也不是中国的对立，你们应该是——合作！

现在你们都在同一条船上了！而且要一同穿越惊涛骇浪。

切记：老师是掌舵的，你离了他（她）试试！

想想，这也是个公开的秘密了。

老师要追求升学率。

学生要追求高考成绩。

所以，请谨记： $1+1>2$ ——你+你的老师>两人的智慧！

合作才能共赢！

当然，话都说到这份儿上了，可是还有同学是这样，理智是一回事，情感又是一回事。

2.2 讨厌不重仪表的老师有道理吗

有很多同学讨厌老师好多天不换衣服，也有同学，尤其是女同学挑剔丝袜脱丝却不更换的女老师。

当然，我们希望老师知道为什么我们这么在乎您的仪表的缘故：老师啊老师，您可是同学们认识世界、了解世界的窗口呀。想想，大学之前，除了父母，最熟悉

的就是您了呀。想想我们在幼儿园和小学时代，谁不认为老师是最渊博（他们好像知道所有的知识）、最公正（他们会批评那个欺负我的同学）的人呢？

但是，除此之外，同学们应该怎么做？

还是先听听楷模的真正含义吧（我相信大部分同学只知其然，而不知其所以然）。

楷，一种树名，长在孔子墓上，枝枝朝上，笔直不弯，故曰楷。

模，一种树名，长在周公墓上，春青、夏赤、秋黄、冬黑，正如四季之正色，故曰模。

老师也一样，对你来说，他的内涵比外表重要！

不过，你要清醒一下，就算你比老师更有风度更为时尚，但是，高考不是选美！

而且，你只有高考一种压力，你就觉得喘不过来气了。你的老师可是一个社会人，他（她）有各方面的压力。如果你不是完人的话，别苛求别人！

2.3 老师偏心好学生吗

有好多同学认为老师是偏心眼，只偏心好学生。好，让我告诉你一个故事吧。

从前，乡下有一个人，他在自家的地窖中储存种子的时候，将一把斧头留在地窖中忘记带出来。几天以后，他又要用斧头时，发现斧头找不到了。放在自己家的斧

头到哪里去了呢？他在自家的门后面、桌子下面、堆柴草的房里到处找遍了，还是没有找到，他就怀疑是邻居偷去了。于是，他仔细地观察邻居，看邻居走路的样子，像是偷了斧头的；邻居的神态、动作、表情，也像是偷了斧头的；乃至说话时的声调，都像是偷了斧头一样。总之，越看越像，几乎可以肯定，就是那家邻居偷了自己家的斧头！

又过了几天，这个人又要到地窖去储存物品了。当他打开地窖门，下到地窖里一看，那把斧头不正躺在自家地窖里的地上吗？

到了第二天，这个人再去看邻居的时候，感觉邻居的一举一动，一言一行，就连笑的神态，一点儿也不像是偷斧头的样子了。

也许，你嗤之以鼻“疑邻偷斧”的故事。但是，这世界上有多少人不是只知道笑别人，不知道自己更可笑？认为老师偏心好学生，难道不是比“疑邻偷斧”更可笑吗？

遇到问题要调查研究再作出判断，绝对不能毫无根据地瞎猜疑。疑神疑鬼地瞎猜疑，往往会产生错觉。判断一个人也是如此，切忌以自己的主观想象作为衡量别人的标准，主观意识太强，经常会造成识人的错误与偏差。感情用事是大忌，不要先入为主，不应戴上有色眼镜看人，更不应以小人之心度君子之腹。

哟，你急了，你说我是没有真凭实据的！