

# 高考 超常发挥

——心理调适与放松技巧

/岳晓东博士帮助你高考超常发挥/

1318系列丛书



  
天津教育出版社  
TIANJIN EDUCATION PRESS

岳晓东 ■ 著

# 高考超常发挥

——心理调适与放松技巧

/岳晓东博士帮助你高考超常发挥/

1318系列丛书

1318



天津教育出版社  
TIANJIN EDUCATION PRESS

岳晓东 ■ 著

## 图书在版编目(CIP)数据

高考超常发挥/岳晓东著. —天津:天津教育出版社,  
2006.12

ISBN 7-5309-4818-0

I.高... II.岳... 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(2006)第 135169 号

### 高考超常发挥

---

出版人 肖占鹏

---

选题策划 朱玉荣

作者 岳晓东

责任编辑 杜平

封面设计 付木强

---

出版发行 天津教育出版社

天津市和平区西康路 35 号

邮政编码 300051

经销 新华书店

印刷 北京东海印刷有限公司

版次 2006 年 12 月第 1 版

印次 2006 年 12 月第 1 次印刷

规格 32 开(889×1194 毫米)

字数 10 千字

印张 5.25

---

书号 ISBN 7-5309-4818-0/G·4042

定价 20.00 元

## 作者简介



**岳晓东博士**是中国著名的心理学家，大学毕业后赴美深造，1993 年获得哈佛大学心理学博士学位。香港城市大学任教，并受聘担任南京大学、华南师大、南京师大等 10 余所大学的客座教授。

岳晓东博士在个人心理健康、创新心理学、咨询心理学、考试心理和青少年偶像崇拜等方面做了大量的研究，成绩斐然。他先后在国内外的各类学术刊物上发表学术论文 100 余篇，影响深远。岳晓东博士著有《登天的感觉》、《少年我心》、《与真理为友》、《哈佛热线》和《批评的艺术》等心理学科普读物，深受读者的喜爱。



■ 戒除网瘾全国行“十百千万工程”启动仪式



■ “十百千万工程”石家庄公益巡讲



■ “1318 青少年成长助力营”长沙站

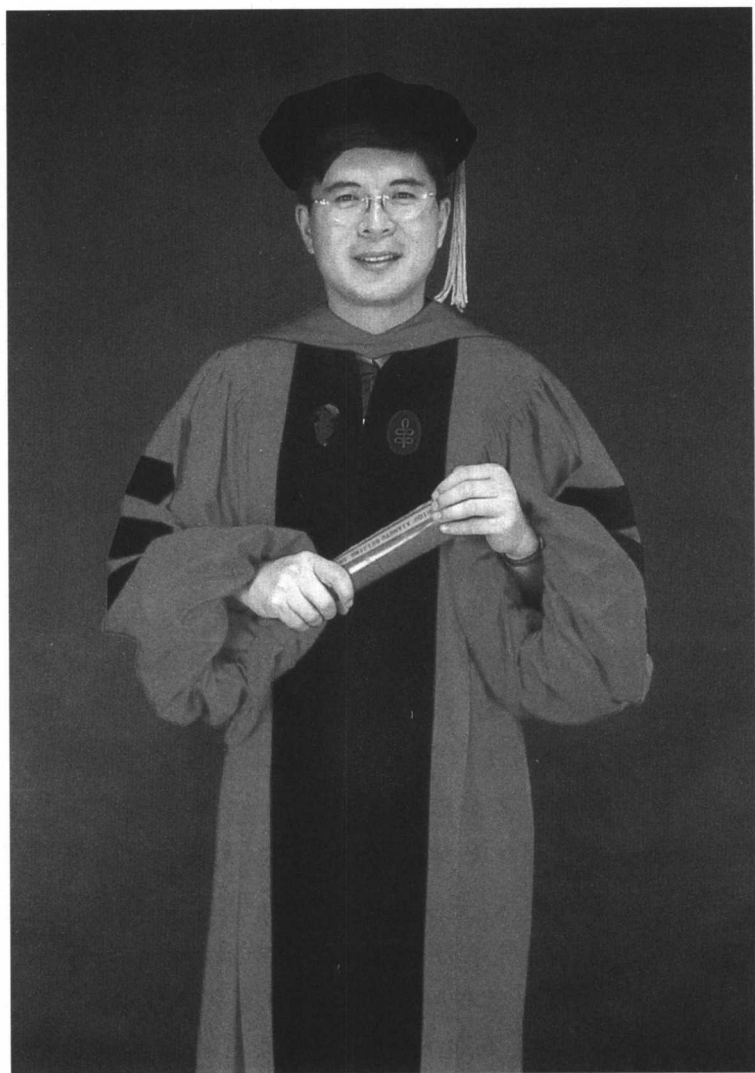
**1318** 中国青少年教育服务网  
CHINA YOUTH EDUCATION SERVICE NETWORK

<http://www.1318edu.com>

选题策划：朱玉荣

责任编辑：杜平

封面设计：付木强



本书作者岳晓东

一晃近20年过去，我终于找到了这个方法，那就是这本书……

——作者自述

## 序

### 我的问题没有解决

1987年4月16日，一个阴沉的天。

那天下午，我参加了在美国波士顿市塔夫兹大学（Tufts University）心理系举行的硕士论文答辩。我论文的主题是中美高中生的考试焦虑比较，我的研究发现主要有两条：北京高中生的考试焦虑要明显低于波士顿高中生的考试焦虑，女生的考试焦虑要明显高于男生的考试焦虑。而按照我原来的假设，北京高中生的考试焦虑应该高于波士顿高中生的考试焦虑，因为中国学生上大学需要经过高考这道关，而美国学生上大学无须参加任何入学考试。但我的研究结果与此正好相反！

对此，我一度十分担心我是否需要重新做论文。但我的导师对我说，只要我能对这个意外发现做出合理的解释，我仍可以如期答辩。为此，我查阅了不少资料，终于找出了一条可以解释得通的理由——中国学生因为经常

考试，所以对考试已是习以为常；而美国学生很少参加考试，所以他们对考试十分恐惧。换言之，中国的学生对考试已经形成了某种“习得效应”(practice effect)，而这是美国学生所不具有的。我的解释获得了导师的高度赞许，因为它不仅化解了原有的担心，也引出了一个很深刻的文化差异现象。我的硕士论文得了一个A，我感到心满意足！

那天晚上在校园里漫步，我忽然觉得我的研究结果只是说明了问题，却没有真正解决问题。也就是说，我虽然发现了中国学生的考试焦虑没有想象得那么严重，但我并没找到一种行之有效的方法来控制中国学生的考试焦虑。带着这份困惑，我第二天一清早找到了导师，向她请教在美国的学校里有没有什么心理指导计划可以帮助学生控制考试焦虑。导师摇摇头苦笑着说：“你昨天不是说了吗，美国学生根本就没什么考试，也不在乎什么考试，哪儿来的什么心理指导计划来克服考试焦虑呢？”从导师的办公室出来，我望着仍然阴沉的天，心想：我何时才能找到这样一种有效方法呢？

一晃近20年过去，我终于找到了这个方法，那就是这本书……

在过去的漫长岁月里，我一方面继续着我在考试焦虑方面的研究，另一方面也在尝试着用不同的心理暗示方法来帮助学生控制考试焦虑。2001年5月18日，我在广州市少年宫首次举办了高考减压的大型报告会，之后我还在上海、天津、合肥、常州、广州等地做过多场高考减压的报告。虽然在报告会上我可以讲得群情激奋，可



每当报告结束后，我就会陷入一种巨大的落寞，因为我无法得知我的这场报告会能有多大的成效。由此，我深切感到，唯有亲自指导考生经历整个高考过程，才能准确了解我的心理暗示方法是否有效。

2004年开春后，我运用心理暗示的方法，为一个对高考心态无法把握的女孩婷婷做了三个多月的高考超常发挥的心理训练。由于我们的共同努力及婷婷家长的密切配合，婷婷在后来的高考中超常发挥，取得了相当理想的成绩，考上了她所期望的大学。这大大增强了我对运用心理暗示方法来帮助学生控制考试焦虑的信心。2006年开春后，我又在华东某高中校领导的大力支持



笔者1986年在塔夫兹大学校园的留影，我当年的困惑不是怎样认识考试焦虑，而是怎样使人摆脱考试焦虑。

下，在高三年级学生中大范围地尝试我的心理暗示方法，取得了相当可喜的成绩！

我将这些经验积累起来，加以总结，写出了这本书，算是圆了我当年的那个梦！

本书在结构上分六章：第一章讲的是考试成功需要有“实技心”，也就是学习实力+考试技巧+心理调适，在三者中，实力是基础，技巧是关键，心理调适是拔高的保障；第二章是考试成功需要有自信，而自信可导致心理流畅的产生，那是一种绝妙的忘我体验；第三章是考试成功需要有适度的焦虑，而适度的焦虑可产生一种弹簧效应；第四章是考试成功需要有心理暗示，而积极的心理暗示可强化人的掌握感、自我效能感及自我预测信念；第五章是考试成功需要有放松训练，我特别介绍了四种操作简便的训练方法；第六章是怎样营造一个宽松的家庭气氛，特别是亲子关系所面临的考验。

本书还列举了大量的实例。其中有我自己的亲身经历，也有他人的心得体会。在书中，我还特别引用了一些历年高考状元的所思所想，希望这些话语可以引起那些即将参加高考的同学们的思想共鸣。此外，为增强本书的可读性，我还在每章中加入了一些心理学的小知识及小掌故。希望这些内容，能增强读者对本书的兴趣。

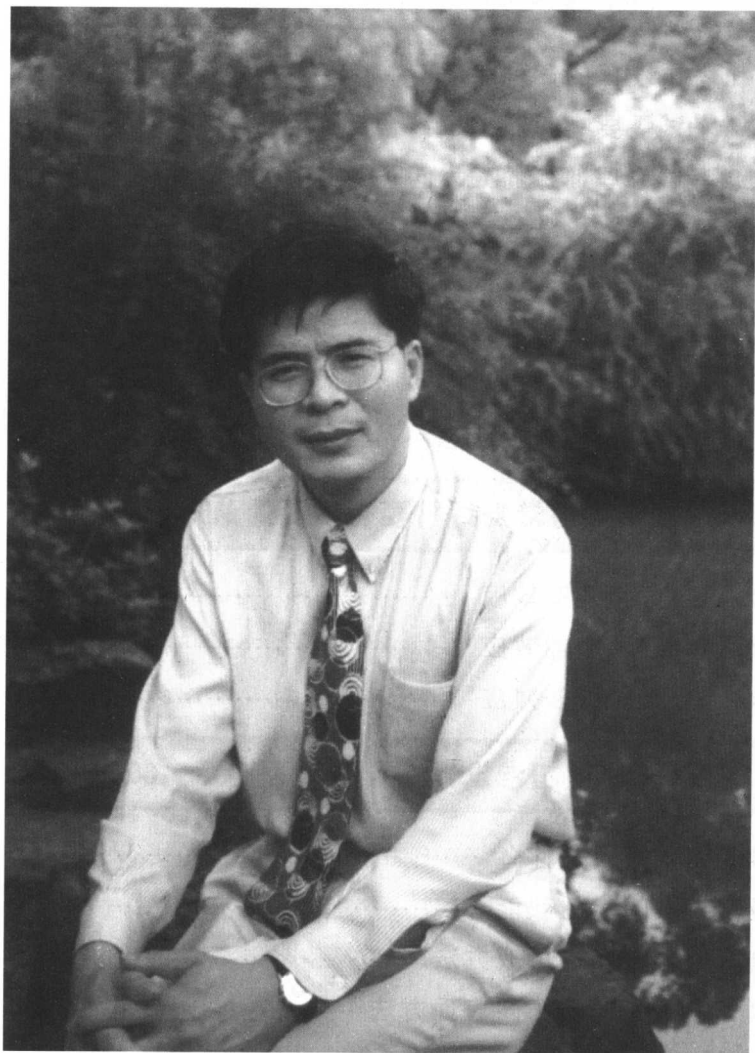
最后，我要感谢与此书有关的一些朋友。在这当中，我十分感谢西南师范大学的符明秋教授，她对2004年雅典奥运会上脱颖而出的中国女子网球队成功的心理训练给了我极大的激励；我也十分感谢上海东加西人才咨询公司的张静涟老师，我们多年的合作为我写这本书提

供了必要的准备；我还特别感谢 1318 中国青少年教育服务网的朋友们，他们为本书的出版付出了许多心血，使它可以及早地问世。

最后，我预祝所有阅读这本书的考生都能在考试中超常发挥，心想事成！在此，我也向所有考生的家长祝福，祝他们多年来的努力能得到理想的回报！

岳晓东

2006 年 9 月 15 日于香港



本书作者岳晓东

## 1. 考试超常发挥需要有“实技心” / 4

- 1.1 考试发挥的三种状态 ..... 4
- 1.2 考试需要“实技心”三结合 ..... 6
- 1.3 考试心理训练的五大问题 ..... 11

## 2. 考试超常发挥需要有自信 / 22

- 2.1 自信就是主观幸福感 ..... 22
- 2.2 自信与 ABCD 理论 ..... 26
- 2.3 自信与心理流畅状态 ..... 28

## 3. 考试超常发挥需要有适度的焦虑 / 44

- 3.1 焦虑的“适度效应” ..... 44
- 3.2 焦虑的“海绵效应” ..... 45
- 3.3 焦虑的“弹簧效应” ..... 49

## 4. 考试超常发挥需要有心理暗示 / 60

- 4.1 心理暗示是什么 ..... 60
- 4.2 心理暗示的效能 ..... 65
- 4.3 心理暗示的形成方法 ..... 67
- 4.4 心理暗示的不同表现方法 ..... 69

## 5. 考试超常发挥需要有放松训练 / 94

- 5.1 心身放松法 ..... 95
- 5.2 “60 秒 PR 法” ..... 96
- 5.3 简易健脑操 ..... 98
- 5.4 触摸放松法 ..... 99

## 6. 怎样营造宽松的家庭气氛 / 130

## 附 件 / 150

1

考试中什么情况都有，实力是基础，发挥是关键；但你有再好的实力基础，发挥不出来也不成。

——郭洋

(2000年全国高考甘肃文科状元)

1

## 考试超常发挥需要有“实技心”

### 1.1 考试发挥的三种状态

一般说来，考试的临场发挥可有三种状态：失常发挥、正常发挥、超常发挥(见图1、表1)。所谓失常发挥，就是说学的多，答出来的少，答出来的知识只是平时所学的10%~30%，那意味着考试失控了；所谓正常发挥，就是说答出来的知识是平时所学的60%~80%，也就是平时学的东西，考试中基本都用上了，那就是相当

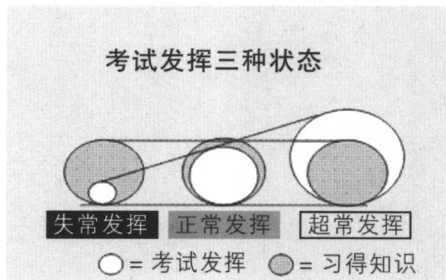


图1 考试发挥三种状态图

如意了；所谓超常发挥，就是说答出来的内容竟是平时所学的 100% ~ 120%，也就是说答出来的比学的还多，临场发挥好，包含了某些新内容，特别对作文而言，那就是在考场上创造了奇迹！

就心理学而言，超常发挥就是考生处在一个高度心理流畅的状态，它极大地激发考生的答题热情和能力，并使他达到高度享受整个考试过程的境地，也就是处在一种“思维如泉涌，下笔如有神”的状态。或用古罗马著名军事统帅凯撒的话来讲，超常发挥就是一种“我来了，我看见了，我征服了”的豪情，是一种高度自信的感觉！

心理学还认为，考试的超常发挥也是源于积极心态的作用。一个考生的焦虑程度过高或过低，都不利于考试的临场发挥，而适度焦虑可以产生一种激励作用，若调适得当，所产生的神奇能量与动力不可限量。

表 1 考试发挥三种状态描述

考试状态	通俗描述	行为表现	心理学归因
失常发挥	考砸了	思维迟钝 记忆丧失	思路混乱 怵考焦虑
正常发挥	考好了	思维清楚 记忆有效	思路明确 自信镇定
超常发挥	考绝了	思维敏捷 记忆清晰	思路畅通 心理流畅

可惜的是，许多考生对高考的心态十分消极，充满了负面情绪。这是高考成功的大敌。北京的一项调查表明，临场发挥越来越成为高三师生关注的焦点。在一般高中生中，有超过 50% 的学生对自己的临场发挥没有充分的



信心；在重点中学中，也有超过 30% 的学生十分担心自己会在大考时不能充分发挥自己的水平。而目前的学校，没有针对此问题提供系统有效的心理指导与训练。南京的一项调查表明，有 60% 的考生对高考的感觉是“烦躁”、“恐惧”、“麻木”，甚至是“下地狱”，他们都盼望能够得到有针对性的心理指导。

总之，欲求高考中的超常发挥，考生必须具有积极的心态，树立坚定的信念。

正常的状态是，大家都不可能把自己学的东西完全发挥出来，总会有失误。而高考时如果觉得是正常发挥，就是把会做的东西都答了，这种情况下，相对于别人来讲，就超常很多了。

——杨春宇（2000 年全国高考黑龙江理科状元）

## 1.2 考试需要“实技心”三结合

考试中超常发挥，是“实、技、心”三者相互结合的结果（见图 2）。在这里，“实”就是指实力，包括一个学生的学习智力、学习能力、掌握知识的深度以及参加过学习竞赛等因素；“技”就是指一个人的考试技术，包括考试技巧、考试策略、考试信息、考试经验等因素；“心”就是指心理调适，包括各式各样的心理暗示方法，如音乐暗示、语言暗示、情景暗示、放松练习等。在三者关系中，首先要实力到位，实力不到位则考试的超常发挥无从谈