

高考超常发挥和心理暗示

岳晓东 著



· 哈佛心理学博士岳晓东系列 ·

上海人民出版社

高考超常发挥和心理暗示

岳晓东 著



· 哈佛心理学博士岳晓东系列 ·

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高考超常发挥和心理暗示/岳晓东著. —上海: 上海人民出版社, 2007

(哈佛心理学博士岳晓东系列)

ISBN 978 - 7 - 208 - 06945 - 9

I. 高... II. 岳... 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 038156 号

特约编辑 高龙海
责任编辑 时海玲
封面设计 张志全
插图 清风徐来
美术编辑 王小阳

· 哈佛心理学博士岳晓东系列 ·

高考超常发挥和心理暗示

岳晓东 著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行

上海锦佳装璜印刷发展公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 6.75 插页 1 字数 128,000

2007 年 5 月第 1 版 2007 年 5 月第 1 次印刷

印数 1—8,000

ISBN 978 - 7 - 208 - 06945 - 9/B·578

定价 15.00 元

一晃近二十年过去了,我终于找到了一个方法,那就是这本书。

——作者自述

序：这本书我准备了二十年

1987年4月16日下午,我参加了在美国波士顿市塔夫兹大学(Tufts University)心理系举办的硕士论文答辩。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的高中生;女生的考试焦虑要明显高于男生。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的高中生,这是因为中国学生上大学需要经过高考这道关,而美国学生上大学则无需参加任何考试。但我的研究结果却与此正好相反。

对此,我曾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作出合理的解释,我仍可以如期毕业。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;而美国学生绝少参加考试,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,因为它不仅化解了我原有的担心,也带出了一个很深刻的文化差异现象。





所以,我的硕士论文成绩得了一个 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的那么高,但我并没有找出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。导师摇摇头笑着说:“你昨天不是说了嘛,美国学生根本就没有什么考试,也不在乎什么考试,哪儿需要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,我望着阴霾的天,心想:我何时才能找到一种行之有效的方法呢?

一晃近二十年过去了,我终于找到了一个方法,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技术来帮助学生控制考试焦虑。2001年5月18日,我首次在广州市少年宫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中,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,我唯有亲自指导考生经历整个高考历程,才能准确了解我的心理暗示方法是否有效。

2004年开春后,我运用了心理暗示的方法,为婷婷做了三个多





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。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，我又在华南师范大学附属中学的有关领导及心理辅导主任李之宁老师的大力支持与配合下，在高三年级学生中大范围地尝试我的心理暗示方法，也取得了相当可喜的成绩。

我将这些经验积累下来，写出了这本书，算是圆了我二十年前的那个梦。

本书在结构上分六章。第一章讲的是考试成功需要有“实技巧”，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。第二章讲的是考试成功需要有自信，而自信可导致心理流畅，那是一种绝妙的忘我体验。第三章讲的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。第四章讲的是考试成功需要有心理调适，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。第五章讲的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。第六章讲的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与成长。

本书在内容上，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。我还引用了大量的往年高考状元的所思所想，希望这些话语能够引起那些即将参加高考的同学们思





想的共鸣。此外,为增强本书的可读性,我还在每章结尾处附加了一些心理学的小知识及小掌故,希望这些内容,能增强您对本书的兴趣与思考。

最后,我十分感谢本书中涉及的一些朋友。在这当中,我十分感谢西南大学的符明秋教授,她为 2004 年雅典奥运会中国女子网球队的成功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做了必要的准备;我还特别感谢中国青少年教育服务网的朋友们和上海人民出版社的时海玲编辑,他们都为本书的出版投入了许多心血,使它可以及早地面世。凡此种种,都令我感恩不已!

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致敬,并预祝你们多年来的努力能得到理想的回报!

是为序。

岳晓东

2007 年春于香港



目 录

序:这本书我准备了二十年	1
第一章 高考的超常发挥	1
1.1 考试发挥的三种状态	1
1.2 考试的“实技心”三结合	7
1.3 考试的心理调适	10
1.4 考试心理训练的五大误区	13
1.5 我的高考体验	16
第二章 高考的自我激励	25
2.1 什么是自信	25
2.2 自信与“ABCD”理论的关系	34
2.3 自信与心理流畅的关系	40
2.4 什么因素导致李婷、孙甜甜在 2004 年奥运夺冠	44
2.5 谁帮助了李婷、孙甜甜在 2004 年奥运夺冠	47
第三章 “恐高症”及适度的焦虑	57
3.1 什么是“恐高症”	57





3.2	“恐高症”的成因及后果	62
3.3	什么是适度的考试焦虑	68
3.4	焦虑的“弹簧效应”	72
 第四章 高考的心理暗示		79
4.1	什么是心理暗示	79
4.2	心理暗示的效能	86
4.3	心理暗示的形成方法	89
4.4	心理暗示的不同表现手法	93
4.5	婷婷是怎样在高考中超常发挥的	109
 第五章 高考的放松训练		119
5.1	高考超常发挥的放松训练	119
5.2	心身放松法	120
5.3	“60 秒 PR 法”	123
5.4	简易健脑操	126
5.5	触摸放松法	128
5.6	某高三年级的高考心理训练	131
 第六章 高考的宽松家庭气氛		150
6.1	什么是宽松的家庭气氛	150
6.2	怎样营造宽松的家庭气氛	159



6.3 嘉嘉母亲的觉悟	170
第七章 高考的时间管理	179
7.1 什么是时间管理	179
7.2 什么是有效的时间管理	187
7.3 高考状元的时间管理	192



第一章 高考的超常发挥

高考的最佳结果莫过于超常发挥,而超常发挥考试水平需要多方面的作用,这当中既有考生学习实力的作用,也有考生心理素质的作用。本章将探讨什么是考试超常发挥的条件及其问题。

1.1 考试发挥的三种状态

高考状元谈 1

考试中什么情况都有,实力是基础,发挥是关键,有好的实力基础,你发挥不出来也不成。

2000 年全国高考甘肃省状元 郭洋

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 和表 1)。所谓失常发挥,就是说学的多,考的少,发挥出来的知识只是考生平时所学的 10%—30%左右,那完全就是考试状态失控了;所谓正常发挥,就是说考出来的知识是考生平时所学的 60%—80%,也就是平时学的东西,考试中基本都用上了,那就是相当如意了;所谓超常发挥,就是说考出来的知识水平竟是考生平时所学的 100%—120%左右,也就是说考的比学的还多,那就是在创造考场的奇迹了。





失常发挥 正常发挥 超常发挥

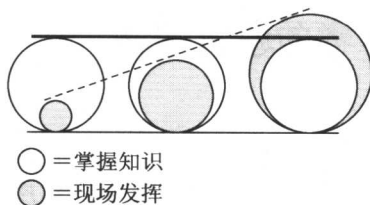


图 1 考试发挥的三种状态

表 1 考试三种状态描述

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	临考焦虑
正常发挥	考好了	思维清楚 记忆有效 思路明白	自信镇定
超常发挥	考绝了	思维清晰 记忆敏捷 思路畅通	心理流畅

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,并使他非常享受整个考试过程。套用俗话来说,就是处在一种“思维如奔驰,下笔如有神”的状态。或用古罗马著名军事统帅恺撒的话来讲,超常发挥就是一种“我来了,我看见了,我征服了”的豪迈感觉。



古罗马著名统帅恺撒(公元前 101—前 44 年)在公元前 47 年率部一举击溃了比自己强大的帕尔纳凯斯的军队,整个战役





只用了5天(原来预计至少要用10天)。恺撒写信给友人报捷,只用了三个音节简练的拉丁词:Veni, vidi, vici。它的中文意思是:我来了,我看见了,我征服了。

这句话,后来成了恺撒最著名的名言。恺撒的一生是辉煌的一生,他人格当中最突出的特点是自信。自信的人在任何时候都不放弃对自我的信念,恺撒就是这样一个人。

心理学还认为,考试水平的超常发挥也是积极心态的作用。如果一个考生的焦虑过高或过低,都不利于考试的临场发挥。焦虑也有一种激励作用,若调适得当可产生神乎其神的能量。根据中国科学院心理学研究所王极盛研究员在2000年对北京大学51名高考状元所做的一项调查表明,考试心态是高考成败与否的关键(见表2)。

表2 2000年全国高考北大51名状元调查

	很小	较小	中等	较大	很大	重要性排名
考试状态						
考场心态		2	6	20	72	1
考前心态			8	24	69	2
临场发挥		6	16	33	45	7
学习方法						
学习方法			6	38	56	3
学习基础		2	6	45	47	4
复习方法		2	20	42	37	8
老师指导		8	18	35	39	10





(续表)

	很小	较小	中等	较大	很大	重要性排名
父母教育	6	8	20	26	42	12
考试策略技巧	4	18	28	35	16	13
同学帮助	16	30	27	20	8	20
学习能力						
思维能力		4	16	43	37	8
自学能力		6	20	47	27	11
想象能力	4	6	41	33	16	16
记忆力	2	8	51	29	10	17
其他因素						
班级学习氛围	6	8	29	37	20	15
考前营养	20	18	29	29	4	18
考试居住环境	18	20	33	24	6	18
身体健康	6	10	27	33	24	24

可惜的是,许多考生对高考的心态十分消极,充满了负面情绪体验。这是高考成功的大敌。据北京的一项调查表明,临场发挥越来越成为高三师生的关注焦点。在一般高中里,有超过 50% 的考生对自己的临场发挥没有充分的信心;在重点中学,也有超过 30% 的考生十分担心自己会在大考时不能充分发挥水平。而目前的学校部门,都没有对此问题提供系统有效的心理指导与训练。另据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。





由此,欲求高考中超常发挥,考生首先需要培养积极的心态,树立坚定的信念。

拓展阅读 1:五大不等式^①



有些考生在学习过程中往往会产生五大不等式,来听听过来人的感悟,那么你就不会再错误地估计自己的能力了。

1. 学习时间 $\neq$ 考试成绩

谁都想考试得高分,这没错,但把成绩的提高视为学习时间无限延长的结果就大错特错了。因为学习结果=学习效率 $\times$ 学习时间,只有在学习效率不变的情况下,学习结果才和学习时间成正比,如果你不能维持高效的学习(事实上人每天能集中精力进行学习的时间是有限的),只保证学习时间是无效的。在学习效果没有改善的情况下,学习效率是和学习时间成反比的。延长学习时间的结果是:如果不能提高学习成绩,就只能降低学习效率。

^① 改编自张静涟著《从容面对六月天——高考减压技巧》,上海人民出版社2004年版。





2. 学习压力 $\neq$ 学习动力

有压力才有动力,这也没错,但压力转化成动力有几个条件:首先,压力不能大到足以摧毁个人自信的程度,要给人成功的希望;其次,人在压力下要进行努力归因,即把可能的失败归因于自己努力与否,而不是归因于能力不足和外在因素的影响;再次,压力必须是可控的,如果愿意,我们有能力决定压力的大小;最后,只有动力才是真正的压力,其他压力都是阻力。

3. 学习水平 $\neq$ 考试分数

大多数学生的考试分数都低于其真实的学习水平,因为他们总会在自己会的问题上丢分。如果学生能做到会的题保证不丢分,成绩就能上升一个档次。可惜的是我们总是练习更新更难的题,想着去得分,其实最有效率的复习应该是怎样练习不丢分或少丢分。记住,我们的水平没那么低,把真实的水平充分发挥出来就是提高成绩。

4. 做对难题 $\neq$ 考得高分

考试题有4类:难度低而高分值的、难度低而低分值的、难度高而高分值的、难度高而低分值的。所以,如果你做对了一道难而低分的题,却在一道易而高分的题上丢分,那是得不偿失的。考试的时间是成本,分数是收益,别做亏本的交易。

5. 感觉不好 $\neq$ 考得不好

感觉不好意味着题目难,而题目难意味着比你水平低的同





学更做不好,他们赶不上你;而比你水平高的同学也未必做得对,也有可能被拉下来。感觉好则意味着题目容易,所以比你水平低的同学也有可能做对,就会赶上你;而比你水平高的同学当然会做,你就没有追赶他们的机会。况且,任何试题都是有陷阱的,感觉良好可能意味着你上当受骗了,根本没有意识到陷阱的存在,事实上已经掉下去了。

岳博士寄语:在考试中,往往一个考生感觉不好,其他人也会感觉不好,所以谁坚持到最后,谁就是胜利者!

1.2 考试的“实技心”三结合

高考状元谈 2

知识是“硬件”,心态是“软件”。我以前也看过很多 99 届、98 届的状元都很强调心理因素,当时我觉得不是这样的,因为我认为还是学习重要。但后来参加考试才知道:好的心态对考试很有利。越临近高考的时候,心态如何越是关键。

——2000 年全国高考甘肃省状元 袁博

考试要想超常发挥,必须是一个“实、技、心”三者相互结合的结果(见图 2)。在这里,“实”就是指实力,这包括一个考生的学习智力、学习能力、掌握知识、参加过的学习竞赛等因素;“技”就是指

