



高考软实力书系

决胜高考在心态
心态调适靠方法

丁晓山◎编著

心态调适 一本全

高考状元

中国文史出版社



高考软实力书系

决胜高考在心态
心态调适靠方法

丁晓山◎编著

心态调适 一本全

高考状元

中国文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高考状元心态调适一本全/丁晓山编著. —北京: 中国文史出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5034 - 2079 - 5

I. 高… II. 丁… 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 190185 号

责任编辑: 李春华

封面设计: 王雁南

出版发行: 中国文史出版社

社 址: 北京市西城区太平桥大街 23 号 邮编: 100811

印 装: 北京凯通印刷有限公司 邮编: 102600

经 销: 新华书店北京发行所

开 本: 16

印 张: 19 字数: 230 千字

印 数: 1 ~ 5000 册

版 次: 2008 年 1 月第 1 版

印 次: 2008 年 1 月第 1 版

定 价: 28.00 元

文史版图书如有印、装错误, 工厂负责退换。

珍藏文史图书



说明

一、本书的内容。本书收录一线师生、考生家长自创的调适心态的方法，全部是经过实践检验的真实可行的方法，可操作性强，颇见实效。

二、本书的编排。本书分为上、下两篇及附录共三个部分。上篇收录调适心态的一般方法，下篇收录针对厌倦、焦虑、孤僻、自卑和郁闷等心理疾病的专用调适方法。附录收录了一些简便易行的心理测试方法。

三、本书的对象。本书适合所有渴望调适好心态、在高考中发挥出自己最佳水平的高考考生、成人高考考生使用，也可供希望调整心态、提高成绩的其他年级同学，以及家长、教师和一切关心孩子成长的读者参考。





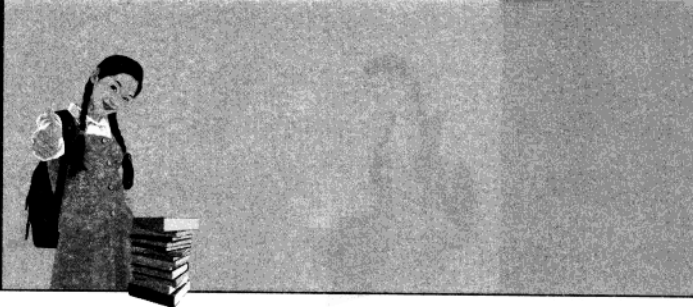
写在前面

高考，是考生之间整体实力的竞争——既包括成绩等硬实力，也包括心态等软实力。成绩的重要性无需多读，而“心态”的重要性也不容小视。北大、清华的50余位高考状元，均认定“心态”为高考取胜的第一位原因，用以663分从大庆铁人中学考入北京大学的王佳宁同学的话讲，就是“高考不决定太多，心态平和就能正常发挥”。中国科学院心理学所王极盛教授也得出“ $\text{高考状元} \approx \text{实力} + \text{心态}$ ”的公式，看来对于“心态”对高考有着极为重要的影响这一点，大家已基本达成共识。

然而，对“心态”这一对高考有着极为重要的影响因素，我们似乎又无能为力。是的，专家告诉我们可以去倾诉，可以去运动，可以去放松。但如果倾诉了仍是郁闷，怎么办？放松了仍是焦虑，怎么办？在“心态”方面，我们没有“一摸”、“二摸”等一整套检测系统，我们缺少“错题本”、“总结本”等一系列校正方法。在“心态”这一问题上，我们已经做过的、能够去做的，实在有限。

值得庆幸的是，在同学们那里，在老师们那里，在家长们那里，蕴藏着极为丰富的调适心态的方法。我们所要做的，只不过是把这些“原生态”的宝藏，发掘、整理出来。当我们看到一位同学写的“享受我的孤独”，不由感到心中振奋——什么孤独，什么焦虑，滚开吧！





任何困难都挡不住我进北大！青春本来就是不可战胜的。当我们看到一位家长写的“解除心病要靠唯物主义”，不由感到有点心酸——真的是可怜天下父母心，为了让孩子高兴，做家长的真的是心甘情愿地把最后一滴血汗都榨干。当我们看到一位老师写的“到别处去‘破坏’”，不由感到几分遗憾——我们怎么没有碰上这么一位睿智、懂得如何去调整学生心态的老师呢，否则我们的高考成绩会提高100分！是的，这些方法或许有些“土”，但的确有效！这些方法或许不入专家们的法眼，但上手就能做，具有极强的可操作性，因而也就具有极强的生命力。

在约稿时，我对各位作者要求的就是一片：真实！怎么做的就怎么写，怎么想的就怎么说。讲真话，讲大实话，讲能让人明白的大白话。我相信，这些源自高考一线师生及家长的方法，不比那些大专家、大学者介绍的办法差，对于中国的考生及家长而言，甚至会有着更多的启示，更好的帮助！

祝愿每一位正在奋斗的同学，调整好自己的心态，超水平地发挥出自己的能力，考上理想的大学！

丁晓山

2007年10月于首都师范大学





上篇 综述篇

所谓“心态”对高考有影响吗	3
学文学理与心态	7
心态调适三阶段	10
调整心态，度过学习“高原区”	13
良好的人际关系就是好的心态	15
提要求，是要“求”的	20
从来就设有什么救世主	23
设退路才有出路	25
对你自己好一点	28
建立你的“心理免疫系统”	32
给孩子一个够得着的目标	36
得给孩子留点脸面	39
心态调适“诡道也”	41
高三啦磨练吧	44
高三需要黑色幽默	46
不仅要“乐观”，还要“向上”	49
解除心病要靠唯物主义	52
难题考的是分散，更是心态	55
高考状元推荐的10种心态调适法	62





下篇 分述篇

厌倦病

学习，败于安逸，成于忧患	75
我收藏生活	79
我走出厌倦的三个招数	83
难忘武强的年画、饺子、书店……	87
你得迎头冲上去	93
索性把目标定高点	98
让目标看得见	104
由MZA想到的	107
把成功物化	109
重新启动	112
不让老师白夸我	114

烦躁病

把烦恼写下来	116
远方的来信	120
别把自己当超人	123
聊点和学习无关的事	127
倾诉：减压的有效渠道	129
到别处去“破坏”	132
乡间漫步去郁闷	136





“转车”与“生活在别处”	138
“大考小玩”、“小考大玩”	141
“不过如此”与“私密空间”	144
“定心丸”与“宽心丸”	148
多开“研讨会”，少开“斗争会”	151
梦寐以求与喜出望外	154
噩梦醒来精神爽	158
我喜欢“迷你马拉松”	160
进行“心理调适”阅读	163
治愈“考前焦虑症”的三剂“凉方”	170
有一个地方能叫你转变心情	173
“环境治理”治心病	176
借助气功调适心态	179
孤独症	
有朋友你不会郁闷	181
完成“交朋友作业”	184
享受我的孤独	187
流浪猫·机器猫·大黄猫	191
自卑病	
要学会给自己打气	194
有信心才会有干劲	197





退缩也是一种病	201
危急时刻方显家长本色	205
郁闷症	
快乐是要寻找的	209
反着想与反着做	213
让自己觉得自己有用	215
运动除郁法	218
减轻郁闷三招	221
气坏自己无人替	223
就是要和比自己差的人比	227
玩一场“一切因素可控”游戏	231
玩一次“不可能完成任务”游戏	234

附录 测试篇

测一测你是否有心理抑郁症	239
测一测你是否有考试焦虑症	241
测一测你的心理素质是否过硬	245
测一测你的心理是否正常	247
测一测你是不是一个心理健康的男生	251
测一测你是不是一个心理健康的女生	254
测一测你的心理是否成熟	256





测一测你的心理是否平衡	258
测一测你的心理是否紧张	262
测一测你的心理是否自卑	264
测一测你的心理是否老化	268
测一测你的心理承受能力	269
测一测你的心理适应能力	272
测一测你是不是一个有意志力的女生	276
测一测你是不是一个有意志力的男生	280
测一测你的情商 (EQ) 是多少	284
测一测你的孩子青春期是否正常	287
后 记	290



上篇

综述篇



上篇
童年



所谓“心态”对高考有影响吗

心烦意乱



所谓“心态”对高考有影响吗？不知道，真的不知道。

心理医院



“心态”似乎有点虚，有点“玄”，但对高考的影响是不容置疑的。王极盛教授对 51 名高考状元进行问卷调查，结果 72% 的高考状元选择“考场心态”为影响高考成绩的第一位因素，2000 年山东省高考理科状元庄光磊同学的话或许最具代表性。他认为考试的心态与考试的结果有很大关系。他说：

有些同学平时学得非常好，考试没有考好，这与发挥有很大的关系，也和没有调整好有很大的关系。所以，我很注重考试前的调整，争取考试时发挥好。

海南省 2000 年高考文科状元黄海文说：“高考前的心态好，情绪就好，高考的成绩肯定是会上去的，相反我们班有些同学，考前就觉得很压抑，老是觉得这题好像还没有学，那题好像还没有背，高考的时候觉得所学的又忘记了，有些又记不起来了，发挥失常。所以高考前尽量保持好心态，心态不好应尽量与老师、同学谈心，用各种方法排遣心里的郁闷，使自己

的心情明朗起来。自己的思维和方式有比较独到的地方，命中率就会很高。”

山西省 2000 年文科状元杨长涌则认为，心理素质的好坏占 70%，他说：“在高考考场上决定你成功与否，心理素质的好坏占 70%，实力有多少在高考考场上的成功只占 30%。这个说法对于我来说很确切。在高考过程中如果保持一个很平静的心态，才能发挥得淋漓尽致，完全投入地对付那张高考试卷。如果心态不稳定，你的能力就会受到压抑，就取得不了好成绩。在这次高考时，我心里用老师教我们的暗示方法，心里默念，‘我要成功’、‘我要成功’，在潜意识里树立一个自我成功的形象，平静地走上考场，这样效果是很好的。”

江苏省 2001 年高考文科状元、从南通中学以 664 分考入北京大学的陈天一同学说：“我觉得心态好的话，不说超常发挥吧，至少可以把你懂的东西都反映出来。如果心态不好的话，尤其你第一门考的感觉不好，但事实上分数还是可以的，也许你就会连锁反应般地把下面那些科目上本来可以发挥出来的东西都放弃掉了。”

山西省 2001 年高考理科状元、从运城市康杰中学以 690 分考入清华大学的张景利同学说：“实力是基础，心态好就可以把实力提高。”

甘肃省 2002 年高考文科状元、从嘉峪关酒钢三中以 652 分考入北京大学的张静同学说：“我的数学老师曾经说过，如果是同一层次水平的学生参加高考，他的成绩 60% 是由心理决定的，40% 是由所学到的知识决定的。我非常赞同这个说法。”

四川省 2002 年高考文科状元、从屏山县中学以 658 分考入北京大学的杨良松同学说，轻松的心态对高考“非常重要”。他说，他的一位同学，理科一直第一，高考前二十几天



一次考试从第一掉到第三，就心理负担很重，要发愤把一大堆资料看完、做完，结果发挥失常，只上了四川大学。

有的高考状元还举了一些实例。

山西省 2001 年高考文科状元、从太原外国语学校以 643 分考入北京大学的米大鹏同学说，他们年级有个同学几次模拟考试都比他考得好，但高考只考了 579 分，与他相差 50 多分。而论实力是一个档次，甚至还更好些。

内蒙古 2001 年高考文科状元、从包头九中考上中国人民大学的匡伟佳同学说，他们学校一直考第一的一位女孩，三次模拟考试都比他分高，平时大多数考试也比他高 20 分左右，但只考了 580 多分，相差 60 分。他说这位同学主要是压力太大了，影响到心态和发挥。

山西省 2001 年高考理科状元、从运城市康杰中学以 690 分考入清华大学的张景利同学说，他所在学校有个复读生，第一次高考是冲着清华去的，没考上，又复读一年，实力更强了，平常在学校里也总是第一名的，第二次高考考了 640 分。与北大录取线差 3 分，考到南京去了。他还说，仅他们班就有三个同学实力与他不相上下，但高考都是 630 ~ 640 分，差出 50 ~ 60 分。

2001 年高考，在山西运城某高中就出现了这样的一个典型例子。

运城地区的学子素以基础扎实而著称，在古代的科举考试中，屡出状元。当地的这所高中，是运城地区所有高中的重中之重。因此在这所高中尖子班就读的学生，在高考前的模拟考试中能排前几名，在整个地区也能排前几名。但这年的高考成绩公布后，在这所高中的尖子班却爆出两大新闻：一是这个班在高考前的模拟考试中已排在 20 名之后的张景利同学，出人意料地以总分 690 分的好成绩，勇夺山西省高考理科状元；二



是刚在模拟考试中夺得第一名的一个考生，仅考了370分，连最低录取线都没有上！两个成绩原本相差20多名的考生，忽然颠倒了过来：一个金榜题名，一个惨不忍睹，而且两人之差高达320分！这仅用马失前蹄和发挥失常来解释，肯定是缺乏说服力的。

事后，人们根据两个考生的情况进行分析，认为那个失败考生的问题，正是出在心态上。因为这个考生是个复读生，一心只想上清华大学。又因他的成绩在班里始终出类拔萃，甚至到了让同学们敬畏的程度，所以在学校和班里普遍感到只有他最有实力考取清华大学。当他在运城地区模拟考试中取得第一名后，他一定能考上清华大学的呼声更高了。就这样，这个考生带着决不能第二次失败，决不能考不取清华大学，决不能让学校、家长和同学们看他笑话的极大心理压力走上考场。当他打开卷子，看到某些题做不出来，而且想到做不出这些题肯定无望考取清华，心里那道不甚坚固的防线，在顷刻间便土崩瓦解、轰然坍塌了。第一场考试失败了，以后的几场考试就像推倒多米诺骨牌，谁也无法帮他挽回败势。据说这位考生在后面的许多考题中，都交了白卷。

心旷神怡

心态无疑对高考是有影响的，而且是很大的影响，这一点，已被无数高考考生用自身的经历所证明。

诚如2003年从湖南省宁乡一中考入北京大学的汤帅奇同学所言：“高考的比拼，不仅仅是在知识上，还在于心态。”