

考生心理按摩

赢在高考“心”情



凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社



赵凯博士

《赢在高考“心”情》

高考是青春洋溢的年轻考生们面临的第一个现实大挑战，成功还是失败，挫折还是财富，这一切存在着很大的未知，但可以肯定的是，走过高考一定意味着成长。这本《赢在高考“心”情》通过“十日谈”为每位高考生呈现别样的美丽“心”情——谈信心、谈决心、谈安心、谈禅心、谈专心、谈慧心、谈巧心、谈友爱心、谈寸草心、谈应考心，它会伴随着考生们一路成长，让每位考生都能笑到最后，拥有最灿烂的笑容。

考生心理按摩

赢在高考“心”情

ISBN 978-7-5345-5411-7



9 787534 554117 >

定价：15.00 元

考生心理按摩

赢在高考“心”情

编 著 赵 凯

凤凰出版传媒集团
江苏科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

赢在高考“心”情/赵凯编著. —南京:江苏科学技术出版社, 2007. 3

ISBN 978-7-5345-5411-7

I. 赢... II. 赵... III. 高等学校—入学考试—基本知识 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 025891 号

赢在高考“心”情

编 著 赵 凯
责任编辑 陈 静
责任校对 苏 科
责任监制 张瑞云

出版发行 江苏科学技术出版社(南京市湖南路 47 号, 邮编: 210009)
网 址 <http://www.pspress.cn>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市中央路 165 号, 邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
照 排 南京奥能制版有限公司
印 刷 南京大众新科技印刷有限公司

开 本 850 mm×1 168 mm 1/32
印 张 6
字 数 150 000
版 次 2007 年 3 月第 1 版
印 次 2007 年 3 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5345-5411-7
定 价 15.00 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。

序

对于喧嚣而激进的高考，浮躁与疲累在所难免。如何让自己拥有一颗平静而豁达、充满智慧的心灵？让备战高考的学子们在轻松的阅读中有所领悟，提高应考的心理能力，获得面对人生战斗的智慧，这就是编者编著此书的目的所在。本书中，作者力图通过一些简短轻松的小故事向学子们传达“十心”，即信心、决心、安心、禅心、专心、慧心、巧心、友爱心、寸草心和应考心。

这“十心”就是面对高考的大智慧。用一颗快乐而平静的心灵面对高考，也许是一条更为轻松的道路。现在很多教育学家都在倡导“快乐高考”。是啊，为什么要把高考看做是一场你死我活、没有退路的战争？为什么不能以一种快乐、平和的心态去对待高考？高考是人生的一个“驿站”，在此耕耘，我们理应寻找其中的乐趣，在挥洒汗水的同时，笑脸相迎。

“快乐高考”，是面对高考时的坦荡；“微笑高

考”，源于平和的心态、厚积薄发的底气，以及脚踏实地的充实。我们最大的资本是年轻，年轻的心拒绝暂时的狂热。请拥抱平和的心态和默默的信念，从高考中寻找快乐并微笑吧！

世界本来就是一朵微笑的花，高考也是。但是偏偏有些人就将它们视作魔鬼、梦魇。懂得欣赏，才能有所得。当你对它们微笑，才能看到它们的美好。高考原本就不是什么炼狱，而是一场风景。也许终点并不是最重要的，当你享受这场磨砺带给我们的种种给予，你就会最终走到你想到达的地方。

享受现在吧，享受这本书为你带来的心灵的盛宴吧！

赵 凯
2007 年春

目 录

开始语：决战高考，你准备好了吗？	1
第一章 谈信心	4
独一无二的你，无人能胜	4
告诉自己“我能行”	6
远离“跳蚤人生”	8
心有多大，舞台就有多大	10
建立自信“必杀技”	12
传递你的自信	14
我自信，我成功	18
第二章 谈决心	21
有目标才有未来	21
谁影响谁？谁战胜谁？	26
准备，瞄准，开火！	28
再来一次怕什么	30
自勉自励不自怜	35
第三章 谈安心	39
人比人，气死人	39
患得患失是附在人身上的阴影	43
我还需要更努力吗？	45
学习，我有自己的方法	47

照亮我的那盏灯	48
第四章 谈禅心	56
漫谈考试焦虑症	56
为什么我容易焦虑	61
训练自信,排除干扰	66
ABC 改变消极认知	69
缓解我的深度焦虑	71
稳定情绪我有招	73
第五章 谈专心	75
打开心灵的门户	75
左手画圆,右手画方	76
千里之外,琴声何来	78
嚼一块口香糖吧	81
专心在课堂	86
保持专心小诀窍	89
紧握迈向成功的钥匙	92
第六章 谈慧心	94
学会反思	94
可行的学习计划	95
良好的学习习惯	99
不妨建立错题集	101
都是题海惹的祸	103
跳出题海 更胜一筹	107
第七章 谈巧心	109
未来的文盲是不会学习的人	109
兴趣是最好的老师	114

如何记得更多、更牢固	116
打破定势的困扰	119
高效的四十五分钟	121
从容的学习心态	124
第八章 谈友爱心	127
朋友,你在哪里?	127
感谢竞争	128
竞争中我们更需要朋友	129
他山之石,可以攻玉	130
想交朋友,我有妙招	132
保持交友距离	135
珍惜友谊,在鼓励中走过高考	142
第九章 谈寸草心	144
我的困惑与无奈	144
爸爸,妈妈,我不是你们的私有财产	144
妈妈,不要让我丢脸	149
爸爸,妈妈,给我一点空间	153
我的青春,我做主	157
和平共处四项原则	160
第十章 谈应考心	163
积极调适心理一个月	163
应该这样来考试	169
明天就要高考了	172
不妨这样试试看	174
有了状况我不怕	178
祝福语:轻装上阵,你必成功!	183

开始语：决战高考，你准备好了吗？

亲爱的同学们，弹指一挥间，3年，1 000多个日日夜夜就快过去了。再过几个月，你们将踏上考场。在这个时候，你心里在想些什么呢？充满信心还是觉得自己准备得不够充分？也许你会说，啊，我终于熬到头了！的确，高考是一场战役，同学们为之奋斗了3年了。从步入高中的那天起，我们的脑海中就时刻写着一个终极目标：考上大学！考上重点乃至名牌大学！高考倒计时开始了，100天，90天……你一定激动不已，或者还有些紧张。如何消除心理压力，保持良好心态，发挥超常水平，考出理想成绩，是每一个同学苦苦思索的问题。

一、相信自己，勇往直前

自信心是取得胜利的前提和必要条件之一。充满自信，对于理想的实现具有重要作用。实践证明，有了战胜困难的信心，就增添了无穷的力量，心情愉悦，思路开阔，情绪活跃，思维协调，这些对于解决考试中的疑难问题有着重要的帮助。同学们经常也有类似的体验，如果对某一事情充满了自信，可以发挥自觉能动性去主动面对，积极探寻解决的方法，成功率自然也就很高；反之，畏难怕事，抑郁沉闷，就很难取得理想结果。许多高考成功的同学都有这样的体验，“狭路相逢勇者胜”，要树立必胜的信念，善于在激烈的拼争中展示自己的知识才华、能力优势和独特的性格魅力。我们不妨将高考看成是人生的绚丽舞台，充满了信心，抱着必胜的决心，个人水平的发挥就一定会收到事半功倍的效果。

二、准确定位，情绪放松

通过高考，跨入高等学府，接受高等教育，实现人生理想，这些

人人梦寐以求。事实上,我国目前正在大力普及高等教育,但是人人都上大学的路还很长。高考临近,必须树立正确的态度,明确自己所处的位置,不要盲目比较,同时也要有考不好的心理准备。“努力了,我无怨无悔。”凡事,只要尽到努力,成功与否并不特别重要。如此想来,情绪自然放松。对于考前的集中复习、考场中的紧张气氛和考试后的滔滔评论,也就能够做到坦然处之了。

三、学习要讲究方法

学习首先要集中精力,排除外界和自身的干扰,平时的学习中要训练自己的注意力,这样有助于在高考中保持专心。其次要学会学习,对自己的学习方法进行反思,明确学习目标,制定出适合自己的学习计划,不要盲目地搞题海战术,而应该对必考知识进行有理解的记忆,充分利用好高考前有限的时间,保持对学习的良好兴趣直到顺利通过高考。

四、和父母、同学共同度过高考

同学们的压力,来自多个方面,升学就业、家长期望、社会竞争,无不为本原本早已超负荷的大脑又要增添更多的禁锢。同时我们还处在青春期阶段,难免会和父母、同学产生不同程度的摩擦,进而影响到自己的心情。但是,面对不久后即将来临的高考,良好的同学关系和亲情关系对我们来说又显得非常重要。这个时候,同学们应适当运用一些沟通技巧,站在对方的角度思考问题,使自己和别人都能相互体谅、和平共处。

五、要学会考试

高考前一个月我们就应该积极调整心态,克服考试焦虑,增强自信,按照高考的时间提前对生物钟进行调节,保持放松的心情。同时,同学们也必须认识到,确实确实存在着“会考”和“不会考”的问题。所谓的“会考”就是考试时,当试卷发下来以后,有些学生会花上三五分钟时间把试卷草草地看一遍,大体上心里有个底,答题时按照先易后难的顺序,在规定时间内完成试卷。高考前一天,要

做好必要的准备工作，以免考试的时候出现状况。

好了，这也正是我们这本书所要与大家分享的内容，希望能对每一位同学都有所帮助。

同学们，还有几个月就要高考了，你们都准备好了吗？



第一章 谈信心

——我相信我可以

独一无二的你，无人能胜

马登说：“别人对你失去信心并不可怕，最可怕的是连自己都不相信自己，自己已经放弃了自己。”那同学们，你们呢？即使老师已经放弃了你，父母已经对你失望了，没有人能从你身上看到高考成功的希望，你也不能对自己失去信心。

读一读

有一只小麻雀飞到森林里，看到了一只孔雀，它觉得孔雀的翅膀是如此美丽，再看看自己这么丑，这么小的翅膀，自卑感油然而生。到了晚上，小麻雀做了一个梦，在梦里变成了一只美丽的孔雀，正兴高采烈地展现自己的翅膀。突然有一只狼迎面扑来，小麻雀努力地振翅想逃，却发现自己已经不能飞翔，吓得它惊惶醒来。小麻雀心想还好这只是个梦。

有一天，小麻雀飞到一座高山上，它看到老鹰飞得好高好高，又好威风，自己跟老鹰比起来真是太渺小了。一会儿小麻雀靠着枝干睡着了，梦见自己变成了老鹰，任意飞翔，但是它以前的好友却都离它而去，不敢再与它为伍了。它突然觉得好孤单，还是当小麻雀的日子比较快乐，醒来后，它非常庆幸自己还是一只小麻雀。

我们有的同学也和这小麻雀一样，总是觉得自己和别人没得比，比学习，虽说在班级还是中等偏上，可一比起那些重点高中的

同学，一下子就低了几个档次啊；比外貌，虽说五官还算端正，可一比起那些帅哥美女，就想哪天我也得整整容啊；比才艺，唱歌虽说不是五音不全，但也没有歌星唱得好听，跳舞虽说不是关节僵硬，但是怎么看就像是群魔乱舞啊。越比越没有信心，越比越觉得自己没一处好。于是，信心就在这比较中一点一点被瓦解直至消失殆尽。

可是，请同学们想想吧，世界上没有完全相同的两片树叶，也没有两个完全一样的指纹，甚至没有完全一样的两粒沙子，任何人或物都是特殊的生命有机体，独一无二。你的头脑、心灵、眼睛、耳朵、双手、头发、嘴唇都是与众不同的，或许你没有天生丽质的外表，没有聪明的大脑，没有动听的歌喉，只要你是你——区别于任何人的你，你就一定能张扬自己的精彩！

看重自己，你就会发现其实自己并非一无是处，保有自己的特性，做个充满自信的你！

读一读

一头狮子躺在大树下休息，看见一只蚂蚁正在急匆匆地赶路。狮子奇怪地问：“小家伙，你这是往哪去呀？”蚂蚁说：“我要到山那边的大草原去，那里可美了！”狮子一听就来了兴趣，对蚂蚁说：“你给我带路，我来背你，我们一起去吧。”狮子看蚂蚁面有难色，说：“我跑得可比你快呀！”蚂蚁说：“狮子先生，不是我不带你去，你是到不了大草原的。”狮子生气了：“这个世界上还有我去不了的地方？不就是山的那边吗，你慢慢爬吧，我自己先去了。”

狮子按蚂蚁所指的方向赶到了一座悬崖边，悬崖宽数十米，而且深不见底。悬崖的对面就是美丽的大草原。狮子犹豫了半天也不敢拿性命开玩笑跳过悬崖，只好垂头丧气地回去了。

几天后，蚂蚁也来到了悬崖边，它顺着悬崖爬到谷底，又沿着对面峭壁爬了上去，来到了心慕已久的大草原。

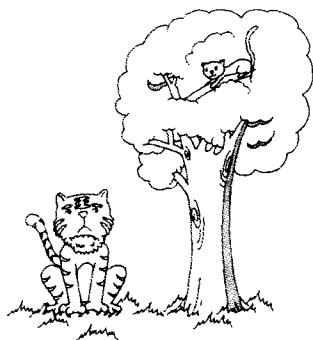
人间万物皆各有所长,亦各有所短。狮子虽然强大,但也有它力所不能及的事情;蚂蚁固然渺小,但却能因势得利。万物皆有所用,不管你看上去多么卑微得像棵草或者渺小得像滴水,都有自身存在的价值。

如果你的成绩处于你们班的金字塔的底部,请千万不要自卑,重要的是打破偏见,唤起自信。也许你的学习成绩不行,但是你的人际关系不错,同学有什么事情都爱找你来解决;也许你的体育运动天赋无穷,号称学校高三年级的“流川枫”。所以千万不要因为自身的强大而骄傲,也不要因为自己的渺小而自卑。应该坚信天生我材必有用,每个人都有他存在的价值,而价值的大小在于你怎么看。

在经济学上有一个著名的希尔顿价值说,大概意思是说,一块普通的钢板值 5 美元;如果把这块钢板制成马蹄掌,它就值 10.5 美元;如果做成钢针,就值 3 550.8 美元;如果把它做成手表的指针,价值就可以攀升到 25 万美元。那么,一块钢板值多少钱呢?就看你把它看成什么,马蹄掌还是指针。人也是一样。

告诉自己“我能行”

生活在这个世界上,总会遇到困难,总会遭遇不幸。尤其是面对即将到来的高考,也许对我们大多数同学来说,这是迄今为止人生中最大的考验,但当我们面对这一切时,我们应该告诉自己,我能行!



告诉自己“我能行”是一种豪气，是一种信心，是对自己的鼓励和对困难的藐视，只有勇敢地告诉自己“我能行”，才会冲破黑暗的阻挠，驶向光明的彼岸。

读一读

2005 年年度感动中国人物之一的洪战辉，自幼母亲离家，父亲患有精神病，父亲捡回来的女婴更使洪战辉的担子加重。从 12 岁那年，他就一边上学，一边照顾父亲和妹妹。初中上学时带着妹妹，一直到大学，承受着如此大的压力，他却坚强地生活着，谱写战胜困难和关爱他人的美好篇章。当外人为之称奇时，洪战辉说：“没什么的，每当我扛不住时，我都咬紧牙，告诉自己，我能战胜一切困难，小不点会很快长大，父亲的病会好起来！”正是他对生活的信心，对自己的信心，使他成为强者。

学习中的困难，生活中的不幸无法打倒我们，因为我们有青春，有智慧，有生命！告诉自己“我能行”！

挑战自己、加强信念的力量的时候了。快取出纸和笔，写下至少十个宣言，以“我相信我能……”开头。比如，你可以这样写：“我相信我能考取××大学。”然后，进行下一步。真正地尝试你相信自己能做的事。信念是你飞翔的助推器。努力向前，冒点风险去做更高、更大的事情。

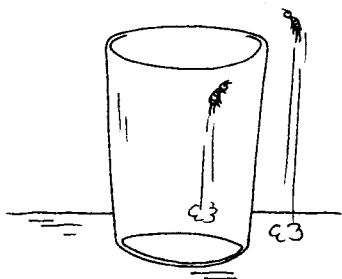
如果你学习成绩不太理想，在同学中默默无闻，头顶没有荣誉，身后没有喝彩，那你更应该告诉自己“我能行”。过去的平淡已经过去，现在一切可以重新开始。你应该从昔日的平淡中激起发奋的勇气，把一个不凡的梦想悄悄铭刻于心，庄严而负责地对自己许下承诺：“我能行，我会更好。”你肯定能行。

如果你一直是个优秀的学生，方方面面都有不俗的表现，那你反倒应该再多问一句：“我还能行吗？”这不是对自我的怀疑，而是对自己做一个清醒而冷静的反思，看看各方面都不错的自己还有

哪些不足。不足肯定会有，能发现自己的不足，便又增加了上进的动力。再大吼一声：“我能行。”

远离“跳蚤人生”

有人做过这样一个实验：把一只跳蚤放进玻璃杯，发现跳蚤跳的高度一般可达到它身体的400倍，如果再增加一些高度，跳蚤就跳不出来了。但是当你把一盏酒精灯拿到杯底，跳蚤热得受不了的时候，它就会“蹦”地一下跳了出去。正如兵法上所说“置之死地而后生”。



有的时候，我们在考试中的失败常常不是因为我们不具备这样的实力，而是在心理上默认了一个“不可跨越”的高度限制。我们许多人也在重复着这样的“跳蚤人生”：由于在心理上默认了一个“不可跨越”的高度极限，而甘愿忍受失败者的生活。

读一读

十几年前，他从一个仅有20多万人口的北方小城考进了北京的大学。上学的第一天，邻桌的女同学问他：“你从哪里来？”而这个问题正是他最忌讳的，因为在他的逻辑里，出生于小城就意味着小家子气，没见过世面，肯定被那些来自大城市的同学瞧不起。女同学的问话，使他一个学期都不敢和同班的女同学说话，以致学期结束的时候，同班的很多女同学都不认识他！自卑的阴影占据着他的心灵。最明显的体现就是每次照相，他都要下意识地戴上一个大墨镜，以掩饰自己的内心。

20年前，她也在北京的一所大学里上学。大部分日子，她也都都在疑心、自卑中度过。她疑心同学们会在暗地里嘲笑她，嫌她肥