



研究成果

国家级(教育部)重点课题研究基地
隆重推出

实用学习法

——超级学习力与成功个性培养

《实用学习法与超级学习力》的真谛，就是告诉同学们，怎样才能取得好成绩，培养成功素质及锻造成功个性品质，使自己成为一名优秀的人，成功的人。



陈峰
主编

【下】

南京人本素质教育研究所
实用学习法超级学习力研究中心

实用学习法

—超级学习力与成功个性培养

陈 峰 主 编

下

黑龙江人民出版社出版

图书在版编目(CIP)数据

实用学习法 / 陈峰著—哈尔滨:黑龙江人民出版社,2007.8

ISBN 978-7-207-07467-6

I. 实… II. 陈… III. 学习方法 IV. G791

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 131875 号

责任编辑:魏杰恒

装帧设计:朱志飞

实用学习法

—超级学习力与成功个性培养

陈 峰 主编

出 版 者	黑龙江人民出版社出版
通讯地址	哈尔滨市南岗区宣庆小区 1 号楼
邮 编	150008
网 址	www.longpress.com E-mail hljrmcbs@yeah.net
印 刷	南京理工大学印刷厂
经 销	新华书店
开 本	787 × 1092 毫米 1/16 · 印张 38.5
字 数	880 千字
印 数	1 ~ 3000 册
版 次	2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷
书 号	ISBN 978-7-207-07467-6/G · 1757

定价:120.00 元

(如发现本书有印制质量问题,印刷厂负责调换)



四 提升考试能力

有位徐州夫妇,他们的女儿平时成绩和考试成绩非常优秀,以致南京大学准备接受她为保送生。偏偏女儿想上北京大学,每次模拟考试也都是大大超过北大的录取线,学校也认为她一定能考上北大。于是,女儿放弃了保送到南大的机会。但是鬼使神差,就是那次高考考砸了,就差那么一两分。此前的无数次模拟考试,从未考过那么低的分数,可见这是心理作用的问题。北大差那么一两分,南大不会再收她,怎么办?只好打算复读,第二年再考北大。

一考定终身,甚至是一分定终身,考生的心理压力特别大,因而患得患失,平时什么一模,二模,不管什么模,都考得好,偏偏是高考考不好或中考考不好。原因何在?心理作用使然。

中考、高考等大考,实力是关键,心态是保证。实力要强,心态要好,功夫在平时,表现在战时。

1. 增强学习实力

高考是一个人实现人生的省力杠杆,此时是考生撬动它的最佳时机,并且以后自己的人生会呈弧线上升。因此考生必需要勤奋努力,拼搏进取,增强学习实力。

同学们掌握与运用知识的水平是考试成功的基础,是考试成功的硬件。学习实力是考试成功的关键。基础实力强和心态好二者是密切联系的,基础打得好,知识掌握得牢,实力强,心里有底,就不害怕考试。俗话说:“手中有粮,心里不慌。”也就是说,在一定意义上,“自己的基础好心态就好。”当然,基础好不等于心态好,两者虽然有密切联系,但又不是等同的。应该说,基础好,知识牢,运用熟,实力强是成功的基础,这本身就能起着调节心态的作用。

① 系统掌握知识

王刚同学学习很努力,单元考试和一些小测验大都能考出优异的成绩,可一遇大考,他总是考得不太理想,后来其父母通过了解发现,他在学习的过程中,对所学知识缺乏整合,没有进行系统地归纳抽象总结,支离破碎,不会把所学知识综合起来加以运用。

这类学生平时抠得很细,弄得很精,但他们是“只见树木,不见森林”,没有搞清楚知识的整体结构和相互联系。因此,在检查某一个阶段、某一局部的知识时,他们能取得不错的成绩。可到了较大的考试,需要综合运用各部分知识时,他们就大脑发蒙,束手无策。也有一些学生在学习过程中死记硬背,当时好像掌握了,而实际上他并没有真正理解。因此,在刚学完这部分进行考试时,他可以“照猫画虎”弄个不错的成绩,但由于没有真正理解,只要考试题目稍有变化或过一段时间再试,他就会茫然不知所措。

对于学习缺乏归纳整合的同学,要学会强化自己整体学习的意识。具体做法是:在学习每部分知识之前,先要了解这部分知识的学习目的,与以前所学知识有何联系,它在整个知识体系中的地位 and 作用。学习一段时间后,应该想想各章节之间的联系,用图表的形式整理出



来,使知识系统化。此外,平时要多看看教材的目录和单元小结,有意识地做一些综合练习,通过练习把所学知识联系起来。对于习惯于死记硬背的同学纠正的方法有很多,比如学完一课或一个单元后,用自己的话来讲述所学的内容,如果自己真正理解了所学的内容,就不难做到;如果自己还没理解,就会试图回忆书上的表述。同时,自己经常要把学过的课程用自己的话进行概述,掌握由“厚”变“薄”,总结概括,提炼出主题及规律和由“薄”变“厚”,展开主题的本领。如此一来,就能逐渐纠正自己死记硬背的不良习惯,从而把书本真正变成自己的知识。

② 解决偏科

中考、高考等升学考试是按总分高低进行录取的,因此,中考、高考等升学考试的大忌是考生偏科。用同学们的话来讲,升学考试各科成绩不能丢胳膊掉腿,一旦丢胳膊掉腿就会把总成绩拉下来了,甚至影响到中考、高考的录取。

每年都有相当多的学生由于偏科造成中考、高考失利落榜。1999年全国高考,甘肃考生郭洋由于某种原因数学学得不好,高考时数学得了50多分,把总成绩给拉了下来,结果当年没有考取自己理想的大学。2000年经过一年的复读,他重视了数学学习,使数学成绩考了100多分,比1999年数学考试成绩翻了一翻,高考成绩总分也相当高,结果,成为当年甘肃省文科状元,考取了北京大学。

解决偏科,力求主课平衡发展是中考、高考取得高分的重要一个环节。湖南省高考状元谭忠同学,在解决偏科时,采用了“有效偏科策略”取得了很好的效果。什么叫“有效偏科”呢?他解释说:

所谓“有效偏科”,就是“哪壶不开提哪壶”,哪门功课我越感觉自己没学好,我就越要花更多时间、精力去学好它,越是感觉困难大的科目,越是不擅长,不喜欢的科目,越是要努力拿下它,“啃的就是硬骨头”。这与一般的“偏科”的意识是截然相反。

有点经验的人,分析过这几年高考文科考分大致情况的人可能都会有这一种共识:文科取胜的关键其实并非在于语、史、政,甚至很大程度上也不在于英语(当然这几科同样很重要),而是在于数学。要想学好文科,总分提高,数学一定要得高分,因为惟有数学才能拉开差距,拉大差距。这其实也好懂,文科班里本来数学好的同学就不多,正好可以从此下手,脱颖而出。

然而,我直至高三上学期还没完全弄明白这个道理,还沉醉于天天猛背历史、政治、做英语习题的学习方式,对数学不够重视,成绩也一般。到了高三下学期,越来越感觉不对劲,这样学下来我的总分始终难以出现质的跳跃。我开始天天都在纸上算计着我高考各门要考多少分才能超过600分(我当时的目标),这样算了很久之后,我觉得我无论再怎么努力,如果数学上不了130分这个目标就实现不了。后来我又在《中学生语数外》上看到一篇1993年湖南省文科第一名戴晓娟同学写的文章,文中谈到她的高考数学成绩是满分150,我顿时一下子被震住了,恍然大悟:对!一点没错!诀窍就在这儿——数学!

于是,我立即大刀阔斧改变方式,决定另外4门暂且放一放,吃老本儿临考前再突击一下,高三下半学期,我用两个月的时间,天天猛学数学,大量看书、看笔记、做习题,不懂就问同学或向老师请教,下决心一定要突破我数学向来及格水平状态,争取考出最好的分数,结果考了140分,其它几门虽然没有达到我理想中的分数,但总分却大大出乎我的意料之外。“有效

偏科”的战略被成功运用,得知考分后我激动得流下了眼泪。

③ 扬长补短

对每位同学来说,学习中,有他的强项,也有他的弱项,有他可挖掘潜力的科目。为了取得中考、高考等升学大考的成功,我们建议同学们要强化强项,弥补缺项,挖掘有潜力的科目。也就是说,要扬长补短,使长的更长,短的变长。

1997年北京市文科高考第一名傅思齐同学,各门功课均较为出色。但美中不足的是英语成绩一直不理想,他说:“英语原是我基础最薄弱的一门功课,记得一次考试,我在年级名列第三。我当时比总分第一名低五分,而光英语我就比她低二十分。可以说英语一直拖着我不后腿。”

傅思齐客观地分析了自己的情况,采取了两项措施:一方面,继续巩固自己的优势学科,不断提高语文、数学尤其是历史的成绩。历史是傅思齐最放心的一门功课,因为他从小喜欢历史,阅读了大量历史书籍。他采用梳辫子的方法,将课本中出现的历史按一定的顺序编排重组,加强对历史知识的融会贯通。另一方面,对英语投入了更多的精力,越来越重视自己的不足。“于是在高三这一年中,我对英语极为重视。现在高考,对英语的考核越来越重视实际应用能力,所以,我把复习的重点也放在英语应用能力的培养上。无论时间多紧,作业多繁重,我总是坚持每天晚上做一大篇完型填空和两篇阅读理解,坚持每天记二三十个英语单词。”这样日积月累,积少成多,傅思齐的英语成绩终于有了突破。最后,因为优势科目较高,弱势科目突飞猛进,傅思齐高考成绩名列北京市文科第一,考进了北京大学法律系。

(1) 强化强项

有的同学数学是强项,那就应该在高考前复习阶段用相对较少的时间把数学这门课再强化一下,巩固一下,这样数学在高考中就会发挥强项的作用,靠它可以多拿一些高考的分。但是要注意强项不等于不强化,不巩固。有一个考生数学是强项,他的数学在一模和二模成绩在135到140之间,应该说数学是他的一个很强的强项,但他自认为自己数学没问题,一模之后基本上没有做数学题,基本上没有复习数学,结果高考时数学只得了115分,强项变弱拉了高考总分的后腿。

(2) 查漏补缺

2001年北京理科状元陈鑫,相对于其它学科,他的外语较弱。在高三时陈鑫认为外语较弱会影响自己的成绩,决定改变这种状况。他说:“最后一个阶段,是通过做大量的阅读训练,努力扩大自己的词汇量来解决的。通过努力,他的英语成绩提高很快,逐渐赶上其它学科。高考时,他的英语成绩取得了134的好成绩,在五门功课中列第四,甚至高于语文(130分)。可以说,没有英语的提高,陈鑫不可能夺得北京市高考第一名。

每个考生都有相对于自己来讲的弱项,对于弱项要花一定时间追一下,补一下,使弱项的成绩有所提高,至少不要因为弱项拉了总成绩的后腿。

2002年全国高考,北京一位考生语文成绩在他们班里是中下水平。对他自己来说语文是一个弱项,他的数学、英语、理综都比较不错,但是由于他的语文成绩在100分到110分之间。他想在高考之前几个月把语文成绩再上一个台阶,这样他的高考总分就会上去。在高考之前两三个月,他曾经多次向语文老师请教,怎么才能提高自己的成绩。语文老师对他也很了解,



根据他的情况提出许多具体的提高语文成绩的措施,并且给他承诺,只要按照这个办法去做,高考的语文成绩就能达到130分左右。这位考生就按语文老师指导的办法去做,结果高考时该生的语文成绩是129分。他的弱项变成了强项。

河北的卢楠楠同学自己说:“我的老大难还在于数学,我很懒,只肯听讲和背公式不愿做习题,因而考场上看着的题目似曾相识却又无从下笔,而一旦从考场上下来又是一点就通,但成绩都总在及格线上徘徊。”这位同学之所以考试时不会而底下一点就通,正是因为她不愿做习题,下不得苦功,而数学不做题是不行的。著名数学家华罗庚曾经说过:“学数学不做题,如同入宝山而空手归。”著名数学教育家费里德曼也说过:“寻找题解不能教会,只能靠自己学会。”后来距高考还不到100天时,卢楠楠同学像疯子一样去拼数学,成绩直线上升,最终以优异的成绩考上了北京大学中文系。至今她还相信一条真理“疯子战无不胜”。

中考、高考之前的所有考试只有一个目的,那就是查漏补缺。人的学习有不足的地方,总有漏洞的地方,通过考试把它检查出来,发现了,改正了,下次考试成绩就提高了。一个学生从小到大每次考试都相当好几乎不可能,每个学生都有漏洞,都有知识上的不足,正是通过考试来督促、检查,使我们进一步查漏补缺,使我们所学的知识更完整,更全面,更充实,成绩更好。

(3) 重点突破

以优异成绩考入复旦大学英语系的冯笑同学觉得,如果自己某一学科稍差,光是多花一些时间还不够,还要分析自己在这一学科中哪一部分最差,再来个“重点突破”。换句话说,就是在弱项中再找出弱项,集中优势兵力,先打开一个突破口。冯笑同学说,她自己曾分析过,自己在语、数、外等几门主科中,英语最差,为此自然应该多花一些时间在英语上,把这一门功课拉上来。而把大大小小的,二三十次考试的情况一分析,在英语中,失分最多的又是完形填空,别的,如词汇量,阅读乃至写作,都失分不多,至少不比班上同学的平均水平差。就是完形填空题,至少要丢一半甚至三分之二的分。于是,她专门去书店,买来《高考英语必备·完形填空》、《完形填空典型题1000》等专讲完形填空的书,来个针对性强化训练,“重点突破”,效果相当好,这一“丢分大户”,后来一跃而成了“得分大户”。而一块突破了,整个英语的成绩也自然上了一个档次。以至于最后,英语竟成了她的强项。报志愿时,毫不犹豫地报了英语专业。

“什么不会就做什么,什么会就不做。”这是查漏补缺、补弱的精髓所在。攻弱项中的弱项,才可以获得最大的总分回报,因为弱项中的弱项最具提高潜力。把测验、试题中的错误进行研究分析,总结归纳分类,几套试卷下来就知道自己弱点在什么地方了,要学会把大部分时间花在加强弱项中的弱项上,而不是平均地在弱项上使力,这样效率高,见效快。

以前,婷婷的妈妈总认为女儿在数学学习当中,应用题是个弱项。然而在辅导婷婷做题的过程中李老师发现,婷婷的应用题并非全都做不好。行程问题、工程问题等等,她都能很快很好地完成,只是一遇到有关百分比的问题,包括溶液、金属、利率等,她就一定会出错。原来,这小小的百分比正是婷婷的知识漏洞。了解到知识漏洞在哪里,也就等于在学习掌握了主动权。李老师先通过做课本例题和课后练习的训练让婷婷在百分比的基础知识上过了关,就进入了第二层次有针对性的系统训练了。李老师让婷婷把她以前测验卷和手里的练习册中所有有关百分比的应用题都挑出来,并接照溶液、金属、利率等不同类型分好类,每天坚



持练习同一类型的 3—5 道题。做完题立刻核对答案,凡是做错的题目搞懂后,就用红笔在旁边标出错误原因,同时写明正确做法所用到的知识。只有这样,一道题才算被真正吃透。一个星期后,婷婷的百分比问题彻底解决了。

通过有针对地训练和强化,及时弥补自己在学习过程中的知识漏洞是一个让自己克服困难的过程,是一个帮助自己排除厌烦和恐惧心理障碍的过程。只有这样你才会不累积错误,提高学习的积极性和主动性,从而提高学习成绩。

找出孩子学习的弱项(包括强科中的弱项和弱科中的弱项)才是提高的关键。研究分析查明原因,总结归纳,通盘考虑,找出弱项,放强攻弱,然后,进行针对性强化训练。重点突破,变弱为强是取得考试成功的重要策略之一。

④ 大目标小步子

学习一定要有目标,有计划,特别是毕业班的孩子更要做到这一点,并且还要不断给自己找动力,千万不要让自己松懈下来。有目标指的是考生根据自己的情况在不同时期提出自己的学习目标。这个目标要切合实际,要跳一跳,够得着,不要提出力所不能及的目标。比如说,在高三下学期开学后模拟考试成绩是 500 分,提出一个月后大考的成绩要达到 600 分,那是很难的,在某种意义上说,这就是力所不能及的目标,很容易挫伤学习信心和积极性。所以要根据自己情况提出经过努力有可能达到的目标,这样才会给自己动力,使自己学习更加积极。

考生有了某个阶段的目标,一步一步地前进,到了高考前后,学习上的实力就会上一个新的台阶。要大目标,小步子。目标有近期目标和短期目标,有一个月目标和三个月的目标,但都要靠一步一个脚印来实现。有些考生的目标很大,但是缺乏具体实施的方法和步骤,结果每次定的目标都落空了。有了目标之后,同学们一定要有一个严密的计划,一个可行的实施方案,要主动争取各科老师的意见,让老师帮助自己,指出自己问题的关键所在,通过一段时间的努力解决这些关键问题,学习成绩就会有所提高。

毕业班学生的一个重要复习策略就是大目标小步子。比如说,高三上学期期中考试之后,知道自己的分数,就可以根据自己每门课的考试成绩,制定一个期末考试成绩目标。这个目标不要过高,比如说语文,期中考试考了 110 分,根据自己的实际情况,征得语文老师的意见之后,是否可把期末考试成绩定在 115 分左右?这样,经过一个半月的努力,安排好学习计划,采取有效方法很可能会实现这个目标的,如果把目标定得很高,要使期末考试成绩达到 130 分,一般来讲很难做到,做不到信心就会受到挫伤,影响学习情绪,从而影响学习效率。在高三下学期开学的时候,就可以把自己在 4 月份的考试的语文成绩设在 120 分,这样经过一个月的努力,有可能达到这个目标。再根据当时的情况,定一模考试的目标、二模考试的目标,这样来讲,步子小,易做到。

可以设想一下,从高三开始经过几个阶段的努力,不断地提高学习成绩,每门课平均提高 20 分,那语数外综合四门课提高 80 分,高考时总成绩能在高三开始的水平上提高 80 分那是相当可观的,这是经过一年的努力,一个阶段一个阶段地累计起来的,要想一下达到,那是太困难了,所以要大目标小步子,而要想实现大目标小步子,就要有周密的学习计划,且要认真执行好计划。



循序渐进,是大成之道。小步子大目标的办法并不是很难,只要自己策划好,有计划有步骤地进行,一般说来是可以实现的。而且这样做,不断提高成绩,心态也比较平和,不是非常急躁,不仅增强了学习实力,而且也改善了心理状态。学习成绩提高了,心理状态改善了,就为升学成功奠定最主要的基础。

如果想一口吃成胖子,一下子吃个饱,阶段性目标太高、太大,实现起来就相当困难。一旦没有达到目标,就心灰意冷,情绪也随之急转直下,心态失去平衡,就会影响复习的质量,进而影响升学考试的成绩。

⑤ 及时反省总结调整

于烁凝同学在高三第一次月考中没有考好,结果她通过及时反省总结调整,最后考取了清华大学。我们来共同看一下,她是怎样化教训挫折为成功的。

我以前听说高三生活很苦,经常要睡得很晚,每天睡觉的时间很少。我到了高三之后,一开始也是这么想的,头一个月也是试着每天睡觉非常晚,大概都是12点半的时候睡。但是那样造成的结果是第二天精力不足。一开始是用喝咖啡、喝茶来使自己精神一些,但时间长了感觉那个东西虽然说让你感觉很清醒,但是实际上考试的时候就会发现虽然你不困,做题的时候脑子里竟是一片空白。所以感觉这样效果非常不好。

经过第一次月考,受到一次小小的打击之后,我就开始调整。我第一次月考是年级第三十二名,我高一高二一直对学习没放松,因此考试时名次比较靠前,一般在十几名吧,有时候是前几名,可是高三第一次月考就到了三十二名,而且我又觉得我付出的努力非常多,觉得自己得到的和付出的不成正比,所以就有一点丧气,有一点灰心。通过和班主任沟通,得到了不少安慰,心理也好受多了,然后我就开始调整自己。

我做的第一个调整就是晚上提前睡觉,不要依靠咖啡什么的,这些东西没有什么好处。这样,第二天精力比较充沛。尤其重要的一点就是,因为高三每天都有考试,在下午的时候是最容易犯困的,如果你头天睡不好的话,第二天考试的时候正困呐,就会影响你的考试成绩,等成绩一出来,你发现比自己预想的要低,觉得很受打击,你会更努力学习,晚上睡得更晚,这样恶性循环,对自己损害是非常大的。所以高三一定要保证睡眠。我觉得我睡8小时不太现实,六、七个小时也差不多了,到了周末的时候补一下,一般也就可以了。我一般早上6点半起床,晚上11点半睡。

另外一个教训是参考书方面的。告诉大家千万不要多买参考书,这也是一个惨痛的教训。

我有的时候一考不好了,就和几个同学一起讨论下阶段的努力。然后就利用中午的时间出去买几本参考书,觉得下阶段一定要把这些书做完,这样就会有效果,但实际上学校发的那些书已经比较多了,我们做完了就已经可以取得比较好的成绩了。所以,买的那些书就会闲置下来了,有的只做一两篇就不动了。我觉得这点我们班主任说得非常对,就是你一定不要再买参考书,其实金钱上的浪费在高考面前是次要的,最主要的是浪费时间,而且在高考之前你一看自己还有那么多题没有做,就开始心慌,这对自己非常不好。我那个时候就有许多参考书,我妈去听了一场什么讲座,回来以后那些没有用的书从书架上拿下来装箱,放到阳台上,对我的影响就小了一些。所以我的教训是千万别买参考书,一点用处也没有,不仅浪费而



且对自己还有不好的影响。

第三个教训,我想提一提化学的复习。因为我一直不是很喜欢化学,因为化学这个东西我感觉它的性质比较偏文一些,要背的东西比较多。一开始复习的时间就从一些基本的概念入手。那时候我们上课是用那种投影机放幻灯片,我的座位比较靠后,我就觉得这些东西可能很简单,经常上课的时候不跟着老师了,觉得自己回家看一看就可以了。结果时间长了我感觉自己的化学成绩越来越差,尤其是到一模前最后一次月考,我的化学成绩在全班是倒数十名之内。后来,我就想,我一定要把化学弄上去,不管怎么说先要补一补。其实化学就是从最基本入手,背概念,只要把概念弄明白了就不是很难了。后来一点一点补上了,一模的时候已经有所提高了。到了二模的时候化学成绩在我们班是第一。当时我很有成就感,对自己鼓舞很大。所以,我奉劝大家,别看那个知识简单,就觉得没有必要看。即使是简单的东西也还是要学。其实高考时这些基础知识占的分是很多的,你要想得高分就不能忽视它。这就是我的一点经验教训。

要听老师的话,跟着老师走。这句话是不少从高三过来的同学的深刻体会。高三的任课老师绝大多数都是有丰富经验的,对高考有着深入的研究,他们的安排和进度都是根据学生的实际情况制定出来的,基本上适合同学们的情况,因此要跟着老师走,按照老师的布置去做,按着老师安排的进度去复习。这样来讲,把老师的讲课和自己的复习密切结合起来,就会提高复习质量与复习效果。有的考生另搞一套,结果浪费了时间,老师布置的作业也没做好,他想做的东西也没安心做下来,后果是两耽误,影响了学习效率,影响了复习质量,归根到底影响了考试成绩。

有位考生,他在一模时考了一个 583 分,他当时心情很不好,甚至哭了一场,哭后自己领悟到,这次没考好的原因是自己过于急躁,先做难题拿高分,结果被难题卡住之后心里很着急,一着急连前面的一些简单题也没做好。他的平时成绩是在 640 分上下,他总结了自己一模失利的原因,克服了一模中的急躁情绪,高考时考得很好,总分是 648 分。这样的例子比比皆是,它说明一模、二模、三模没考好不等于高考考不好,只要及时总结经验教训,并且采取切实可行的方法,在知识上查漏补缺,把心态调整好,高考是能考好的,是能考出自己的正常水平的。

初三、高三等毕业班同学在每次考试后都要认真进行反思总结,一方面总结自己知识上还有哪些缺陷,想出解决这些问题的方法,使自己的学习方法逐渐适应不同阶段与复习任务,另一方面也要总结自己在这次考试中表现出哪些好的心理素质,对此怎么进一步巩固提高,同时自己在这次考试中还存在哪些心理问题,要采取什么措施来消除。初三、高三的同学要勇于面对考试,面对挑战,在挑战中提高自己的心理素质,培养平和的心态。

在初三、高三这一年都要经历很多的大考、小考,每次考试都会暴露出自己存在的一些问题。把每次考试暴露的问题逐一加以解决,同学们将会在这个解决的过程中获得各方面的技能与经验,获得克服困难的能力,在中考、高考中也就畅通无阻,考出自己的水平。那种认为在初三、高三这一年会没有困难,一帆风顺的想法是不现实的。有这种想法的同学一旦遇到困难和挫折就灰心丧气,无精打采,信心大减。

中考、高考之前的考试目的就是查漏补缺,不断地找出存在的问题,问题找出来后,先要



自己认真地进行研究分析,找出原因,然后再采用针对性地解决方案,把暴露出来的各种问题都一一解决了,这样问题就会越来越少,情况就会越来越好,心态也就会好起来。中考、高考时的的问题都在其考试前得到有效地解决了,中考、高考也就更容易获得成功了。遇到问题,考生经过仔细的分析,找出解决问题的方法,信心就会增强。

进入大考之前的总复习阶段,一定要保持积极的心态,要及时进行反省总结调整行动,分析挫折原因,总结成功与失败的经验教训,调整复习策略,制定新的行动方案,不断在磨练中成长,不断在反思、总结、调整、行动中成长。

2. 调节好心态

北京的考生对2003年高考的理科综合卷子都感觉很难,都认为题出得怪,不知如何下手,看了卷子发蒙。现在就读于北京大学的单州莹同学也觉得当年的理综卷子特诡秘,特怪,尤其是生物考题,而且她觉得当时理综的题量也很大。对待这样一个情况,不同的考生反应也不一样。单州莹同学心态好,她在快交卷的时候还在想题,还在做题,而且做出来了几道题,还有几分钟的时候还改了一道选择题,改对了,拿回了6分。一个考生在觉得题怪、发蒙、题量又大的情况下能坚持到最后,在最后几分钟还紧张地思索着,冷静沉着去解题。这就看出了这个学生的心理素质了。正如单州莹同学所说,那些心态较差的同学最后恐惧了,已经慌了,做不下去题了。做不下去题就是应该拿到的分没有拿到,而单州莹同学到最后该拿的分还能拿到手,答错的题改过来又能拿分。这说明了心态对高考成绩的重要性,心态好就是给高考加分,心态差就是给高考减分。

王极盛教授曾经对20个影响高考成功的因素进行了调查研究,研究结果表明考试中的心态在20个因素中排在第一位。好的心态是中考、高考成功的一半。学习实力与心理状态是中考、高考成功的两大基本要素,两者同等重要,缺一不可。焦虑、抑郁、强迫等不良心理素质是中考、高考发挥失利的主要原因。良好的心态是中考、高考成功的法宝。越是临近中考、高考,越是在考场上,心态的调节越重要、越关键。

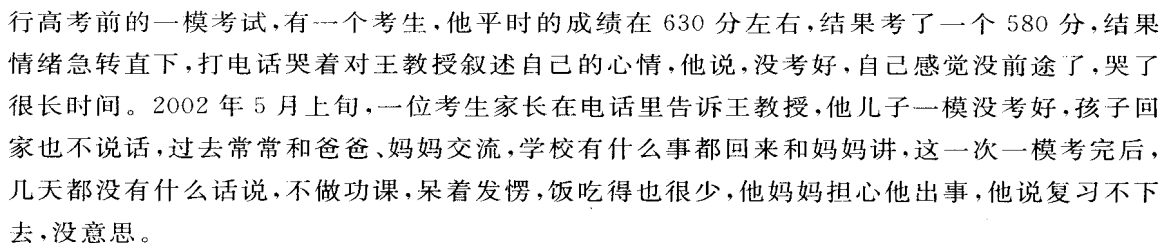
现在的问题是,不少考生非常重视功课的复习。这完全是对的,但是相比之下就忽略了心态的调节。颠峰对决,首先比的是心态,不要让压力掩盖实力。“谋事在人,成事在心。”忽略了心态调节就是给中考、高考减分。心理是对客观现实的反映,在考试上心理就是对试卷的反映,试卷的难易、题量的大小等都会影响考试的心态,问题是同学们如何对待,如何调整。

① 不良心态的表现

(1) 抑郁

抑郁是影响中学生学习成绩与中考、高考成绩的重要心理因素。有相当数量的中学生存在不同程度的抑郁,据研究表明,中学生当中存在抑郁问题的占32.6%,其中存在轻度抑郁问题者占26.6%,存在中等程度抑郁问题者占5.2%,存在重度抑郁问题者占0.8%。有抑郁问题的学生,特别是在考试之后,成绩不好时往往情绪低落,打不起精神来,吃不香、睡不着,个别同学甚至感觉活着真没意思。

有许多同学因一模没考好或是二模没考好,因此丧失信心,情绪低沉,认为自己完了,念大学没希望了,或是理想的大学考不上了,甚至情绪一落千丈。2002年5月初,北京海淀区进



参加考试不能没有一点紧张但又不能太紧张。心理学研究表明,考试时“适度紧张”最好,适度紧张使考生有警觉性,注意力集中,想方设法调动自己内在的智力因素,例如,记忆力、思维能力等力求解决问题。如果高度紧张,或者漫不经心,疲疲塌塌,无所谓,懒懒散散,效果都不会好。

一位校长说,他的学校里有位学生如果今年不发生意外,不敢确保他是市里的状元,因为状元是可遇不可求的,但是成为本市高考理科前十名是没有问题的。该生是7月7日早上8点进入考场,他心理感觉发慌,8点45分冒汗,9点左右看卷子感觉眼睛发花,稍后大脑一片空白,再往后就晕过去了,两位监考老师把他架到医务室里,在那里休息了四十分钟才缓过劲来。平时成绩再好的考生,重新回到考场可想而知考出了什么样的水平出来了。

有位同学文科成绩特别好,高考前他的老师和同学就认定他一定会成为当年高考该省中的文科状元,同学们已经不叫他的名字了,就呼他某某状元。结果当年高考这位同学考砸了,不仅没成为省里的文科状元,连重点大学都没考上,只上了本省一所普通大学。究其原因,就是该生的心理压力太大了,高考时高度紧张,就怕考不好,结果就没有考好。

(3) 考生怎样才能防止高考紧张呢?

(二) 正确对待自己的水平。形成考试焦虑的两个非常重要的原因,一个是脱离自己学习实力的实际情况,盲目地制定了自己力所不能的高考目标。另一个是和同学盲目攀比,看人家报北大自己报北京工业大学就感觉低人一等。其实,完全没有必要盲目去攀比,个人的学习实力不一样,高考成功对每一个人的含义也不一样,我们说,凡是考出自己平时的水平就是高考成功。正确地评价自己的学习实力,正确地树立自己高考的目标是防止情绪高度紧张、

防止考试焦虑的对策。

(三) 学会心理调节。考前考中考生情绪有些变化,有些紧张都是可以理解的,问题是一旦出现情绪变化很大,一旦出现不良的心态时如何较快地把它调整到正常状态上去,这就需要学会心理调节。考生在平时要学会调节心态的方法,在考前一定要熟练地使用调节心态的方法,一旦出现心理不正常就要及时调整,使小的心理不适及时调整过来,不至于让不良的心态,紧张的情绪急剧扩展蔓延,而导致严重的后果。

② 不良心态的调节

好的心态是高考成功的保证,考生学会心态调节至关重要。不仅考生要学会心理调节,我们任何一个正常人都要学会一些起码的心理调节方法。人在生活实践中总会遇到这样或那样的困难,总会遇到这样或那样的挫折,心态总要发生一定的变化,我们总要自觉和不自觉地去调节心态。如果自觉地调节心态就能较快地使不稳定心态恢复到稳定的心态上来,使消极的心态转变到积极的心态上来。如果不会调节心态,就会使不良的心态长期存在下去,对自身、对工作、对学习造成很大的危害。

(1) 疏泄法

疏泄法是心理调节的一种常用的方法,就是把自己内心的压抑,内心的苦恼,内心的痛苦,内心的不安,通过宣泄把它排除出去,从而减轻内心的心理压力,使自己的心态相对得到某种平衡。疏泄法的具体形式很多,可以根据个人不同的情况,运用一种或几种来进行。

(一) 谈话法

就读于清华大学的康新烁同学在高三体会比较深的就是关于心态的调整问题。因为她在高三的时候并不是一帆风顺的。第一学期前面两次大考她考得不错,当时心里挺高兴的,觉得上高三开了个好头,结果学习中间的一些隐患一直没有发现,一直累积,最后到第一学期期末考试的时候,名次一下掉得特别多,那次成绩特别差。她当时一下觉得特别着急,她觉得解决这个焦虑和压力的一个最好的方法是去找老师、找家长来交流一下,看看大家的看法。当时她找了各科的老师、班主任老师,跟他们谈了谈,他们给了她一些建议,当时她把自己放在一个很低的地方,就觉得她真的特别需要别人的建议,她听取了老师的一些建议。其实老师说的跟以前没有什么不同,可能是原先她没有听,这次她听进去了。回去后她一点一点地按老师说的做,把以前一些没有发现的问题纠正过来,以后慢慢地又开始有所起色。

2001年辽宁文科高考状元尹璐怡在高考前,学校组织了八次模拟考试,尹璐怡成绩很不稳定,特别是第七次全省联考,她考得非常不理想,比其他人少了100来分。她说:“我知道,如果这次要是调整不好,高考就没有什么希望了。我开始调整心态,我一般无论有什么事都愿意同好朋友倾诉一下,不憋在心里,我就找他们谈,父母、老师、同学也帮我减轻压力。我分析了一下失利的原因,有许多的心理因素,分析清了,心态好了,又订了下一步的计划,第八次模拟考试得了全校第二名。”最后,尹璐怡在高考中发挥稳定,勇夺全省文科第一名的桂冠。

谈话法,就是向自己的亲朋、好友、师长倾诉自己的心事,把自己的痛苦或烦恼以及不安的心事全部倒出来,得到亲朋好友的支持、安慰、鼓励、建议,使心态得到某种平衡。

在这里我们需要提醒一下:不一定要在心理压力很大、苦闷很大的时候才去找人倾诉,平时有什么心事,有什么不快乐的事情,经常地、随时地向自己的亲朋好友倾诉,随时把自己压



抑的心绪和心理能量释放出来,这样,会比等到压力很大,蓄积的不良情绪很大的时候才释放出效果要好得多。

(二) 书写疏泄法

所谓书写疏泄法就是通过日记、纸条等书写的方式把自己心理的难过、痛苦、压力、烦恼倾诉出来,以达到相对心理平衡,减轻心理压力的目的。

(三) 运动疏泄法

一考生在二模知道自己的分数之后,心里很不痛快,成绩不但没有提高反而降低了。他有了自己的情绪,心里很难过,为什么又复习了一个月,自己的成绩不仅没上去,反而掉下来了,难过了两三个小时后,这个考生想出了一个办法,晚上围着学校的操场跑了40分钟,跑完之后,大汗淋漓,回家冲了一个澡,感觉心理痛快多了。

还有一位考生,高考前的一模没考好,他什么事也不想做,情绪比较低落,他妈妈跟他讲:“你就玩一玩吧,痛快地玩一玩,玩得越开心越好,你出去滑滑旱冰吧,我给你把旱冰鞋找出来。”他拿着旱冰鞋,来到一个宾馆的院里,滑了一个半小时,飞快的速度使他感到心里很痛快,滑完旱冰之后回家又冲了一个澡,他同妈妈说,我的心情好多了。

运动疏泄法是通过自己身体的运动,把自己所承受的压力、苦恼等不良情绪发泄出来,以减轻自己的心理压力的一种方法。

(四) 出气疏泄法

通过自己对引起自己不良情绪的模拟物品发泄不满和愤怒,使自己的怒气得到消减,从而使自己的不良情绪缓解。出气疏泄法的对象有严格的限制,它主要是在与人交往的过程中觉得受到委屈、耻辱等事情时才可以采用的一种方法,高考的考生、中考的考生一般不要使用出气疏泄法。

(五) 哭泣疏泄法

所谓哭泣疏泄法就是通过哭来倾泻自己内心的痛苦,缓解不良情绪带给自己的压力,如果有条件要大声哭,放声哭,不要憋着哭,小声哭,哭出来就不压抑了,心中的烦恼、失望、痛苦、压力就能有效得以释放,心情就会轻松起来。

(六) 喊叫法

面对大海、大山或无人的旷野放声大喊大叫,把心中的郁闷释放出来。俗话说:“对天吼一吼,居然没了愁。”就是这个道理。

(2) 深呼吸法

1999年全国高考上海文科状元刘翎说,她高考成功的最大原因是心态调节得好。她从来就没想到成为一个状元。她只是想,能发挥自己的水平,并且允许自己有一点点小失误。当她走进考场的时候,心情就非常平静,她不怕自己有失误,已经给自己打出了一定失误的分来。第一场考试开始的时候,她还是有些心跳,但她一会儿就平静下来了。在做卷子的过程中她不断告诫自己,要冷静。她想通过语文考试的过程把自己的心态调整好。在考数学的时候,前面的题她答得比较顺利,但在倒数第二题时卡住了,这道题的分数是六分,她当时有些紧张,一想后面一道题还没做呢,而这道题已经做了15分钟了,可是做不出来,不知该怎么办,心里有点慌,当时她就深呼吸了一下,半分钟之内什么都不想,然后再看一遍题,让自己的思

路一步一步接近成功,很快就把题做出来了。

深呼吸与平时呼吸的方法不一样,它要做到“一吸四憋二呼出”。比如用1秒钟吸气,憋四秒钟,用二秒钟呼出。主要有四个要领。第一,缓慢,有节奏地呼气。所谓缓慢就是指不要急促,有节奏就是指不要忽快忽慢。第二,吸气之后,不要马上就呼气,停一下再呼出。第三,呼出时,最好张开小口,徐徐地、缓慢地、有节奏地呼气。第四,深呼吸与一般呼吸不同,它是腹式呼吸,吸气时肚子要鼓起来,呼气时肚子要瘪下去。

这样反复地进行就能起到改变不良情绪的作用。特别是考生刚刚发生紧张的时候马上就深呼吸几次,常常很快就能消除紧张情绪,进入平和状态。

(3) 忘记不想法

考完之后,不对答案,不估分,不回顾考试中的任何内容,要做到不谈不想,学会忘记,全力以赴下一门。即使发现有了失误,也绝不要懊恼,要学会接受不可改变的事实,大可不必为已有的失误去浪费时间,徒增烦恼,影响情绪,挫伤信心,影响下一门考试的发挥。

考完一科忘记一科,考完一门丢开一门,不再想它。回到家后也不要和家长谈论考试的事,和平常一样,该吃就吃,该睡就睡,该玩就玩,该复习功课就复习功课,以平常心来对待已考完的课程,还要以平常心对待未考的课程。

(4) 平常心法

走进考场,轻轻松松,从从容容,既不想考上重点如何高人一头,也不想考上一般学校便矮人一截。不患得患失,进了考场,心无杂念,只有试题,自然心静。守住心灵的一片宁静了,自然生出智慧,答起题来,平日所学,尽现于心,当然容易正常发挥或超常发挥。

所谓平常心法指的是考生以平常心来对待高考,即对高考有正确的认知,对高考有正确的态度,这样就会防止不良情绪产生。把高考看成是平常的考试,是一模考试,是二模考试,高考只不过是换了个考场,换了个监考老师的一种考试。

那么考生怎样才能以平常心来对待高考呢?

很多考生在高考前有一个比较周密的生活作息计划,什么时间学习,什么时间娱乐,什么时间吃饭,什么时间睡觉等都有详细计划安排,保持一个良好的生物节律和心理节律,这样,他的心态就比较平和。这是以平常心来对待高考的一个心理背景与生理背景。其实考生在这种有节奏、有计划的学习生活中,他可以集中精力做自己要做的事情,这样,考生就不会用过多的时间考虑自己考试成败的问题。另外,高考前考生进一步充实自己的实力,把自己的注意力放在学习上,自然而然也会以平常心来对待高考。

考生能否以平常心来对待高考,主要取决于考生对待高考的态度,但是,也受家庭因素和学校因素的影响。

下面我们来共同看一下初三女生陈青的精彩描述:

一进入中考倒计时阶段,我们家就成了“默片剧场”。我奶奶跟我们一家三口住了近十年了,老太太是很唠叨的一个人。嘿嘿现在奶奶突然不唠叨了,我在客厅做功课,她在阳台上晒太阳,半天没一句话,也不知爸妈跟奶奶说了什么道理,70多岁的人突然懂得了“沉默是金”。

我跟爸妈也开始没有话说了,原来我们可是无话不说的朋友,一块开玩笑,互叫外号,拿对方的糗事来取乐。可自从我进入“到计时”,老爸老妈忽然变得一本正经起来,晚饭桌上问



起学校的情况,也很小心翼翼,其间,不断揣测我的脸色。只要发现我的表情“晴转阴”,他们马上鬼鬼祟祟转移话题。呵呵,我现在真的享足“国宝级”待遇,每天早上吃三四种营养口服液、维生素复合片,每天晚上我妈还要给我炖莲子桂圆羹……他们俩还再三对我表白说“你不要紧张啊,千万不要紧张。考不好爸妈绝对不怪你,我们晓得你已尽了力”。

这怎么能让我不要紧张?连奶奶也不唠叨了,爸妈看电视,是看“默片电视”(声音关到只剩半档,得靠看主持人口型才知道她说什么),还有这些要了命的补品,专为我一个人做的营养饭……我难道不知道这是我欠下的债?我若考好,OK,算连本带息一次还清了;我若考砸了,我怀疑我自己还没有情绪崩溃,“投资方”已经要情绪崩溃了。

事实上,爸妈天天叨咕,“考不好有考不好的路,总会有一条路可以走下去。”听上去,不像是在说服我哎,我看着他们的精神好象比我还焦虑,他们很需要我打气、自我说服啦。

现在老爸老妈一门心思在做我的后勤部长,朋友聚会、同学聚会,他们都不肯去了,他们理直气壮的借口是,2004年6月,我女儿就要中考,等中考过后再联络吧……其实我内心深处一百个希望他们能恢复正常的生活、娱乐和社交,我不喜欢所有人都在为我做牺牲的感觉。我也不想有成为“焦点人物”的感觉,我干嘛要无意识地操纵家人的喜怒哀乐呢?这并不正常啊!

我已经很自觉地不看电视、不听广播、不放CD、不看报纸、不弹琴、不打游戏了。两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书。我爸妈连同奶奶都不惜生活在“无声的世界”里,我怎么能看球赛、听赵薇的新专辑?我怎么好意思呢?看了十分钟报上的“爆笑专辑”,想学舌给老妈听,让她也开开颜,猛地想到300多元一小瓶的维生素片,我就有一种犯罪感,是的,家中一切有碍我学习的因素都肃清了,邻居的狗多叫两声,我爸都会跑出去“严正交涉”,我再不把每一分钟都用在功课上,我对得住谁?

这只是一位普通中考考生家考前生活状态,那高考还用说吗?考生之家的过分寂静,过分关注是种荒诞。这种荒诞会给孩子制造心理压力甚至焦虑。

一个学生咨询时对我们说:“每次考试,我妈妈都给我增加营养,上学前把自行车擦干净之后推到门外,晚上陪我复习到很晚才睡觉,每次考试我都特别紧张,总是害怕考不好,对不起妈妈。”

家长的一言一行通过模仿、暗示、感染直接或间接地影响着孩子的心态。中考、高考前不仅孩子要调整心态,家长也要调整好心态。家长应该以一颗平常心去对待高考,你越自然,孩子也越轻松,整个氛围就越和谐。家长要保持原先正常健康的生活状态,该干什么,就干什么,这种健康自然的生活状态对考生有很大的正面影响,会有利于考生正确对待高考,有利于考生以平常心来对待高考。

有的考生家长把高考看得过重了,有的家长甚至对孩子讲,你的高考是否成功不仅是你个人是否成功,而且也是我们家庭是否成功,是我们的家庭能否出人头地的关键一战,我们家里的希望全寄托在你身上了,你的成功就是我们全家人的幸福。抱有这种功利想法的家长会给孩子带来很大的心理压力,是很不利于孩子以平常心来对待高考的,实际上给孩子增加了心理包袱,在某种意义上讲,不是给孩子高考加分,而是给孩子高考减分,因为过重的心理压力会导致孩子高考得不到正常发挥,影响孩子的高考成绩。



有些家长在中考、高考前过分关注孩子,有的家长在考前请假,一两个月甚至半年,在家里侍候孩子,这种做法是不可取的。

有的父母在孩子中考、高考备考期间,一会儿给孩子送点牛奶,一会儿给孩子送点西瓜,甚至站在孩子身边,拿扇子给孩子扇风,有的父母甚至给孩子在宾馆酒店里开房间,让孩子复习备考;这样做就会给孩子增加心理压力,就会使孩子产生“高考太不平常”了的思想,那还怎么让孩子以平常心对待高考呢?

学校也要创造一个有利于学生以平常心态对待高考的氛围,不要搞什么所谓的倒计时给学生造成心理压力。高考前,学校里的文体活动,课外活动应正常进行,使学生像平常一样学习生活,使学生更有利地以平常心来对待高考。

家长在考前应怎样帮助孩子调整心态,让孩子以平常心对待中考、高考呢?

(一) 家长情绪力求稳定、平和,不要随便把一些小道消息随便传给孩子。(二) 家长心情要愉快,要尽力创造一种和谐、温馨的环境。(三) 父母对孩子的要求,只要尽力就行了。(四) 创造安静的复习环境,避免出现吵闹、噪杂、又喊又叫等大声现象。(五) 督促孩子娱乐运动,让孩子做到劳逸结合,有张有弛。当然备考期间也不能让孩子看武打片和连续剧,这样会分散精力。(六) 确保孩子健康,注意饮食卫生及营养搭配。(七) 帮助孩子调整心态,要经常和孩子聊聊天,谈谈心,利用吃饭后的时间散散步,交流沟通一下,让孩子把心里的压力,心里的话,心里的苦恼说出来。当然沟通时要注意讲究时间、地点和条件、时机。(八) 防止对孩子的过分关注、关心和爱护,否则会给孩子增加心理压力的。(九) 督促孩子做好考前物质准备,把该带的东西全部带好,这种准备一定让孩子自己亲自动手,家长不要代劳,以免发生失误。

(5) 自我暗示法

考生可以根据自己的情绪状态,用积极的自我暗示方法来消除不良的情绪,唤起积极的情绪。比如说考生在某一段时间非常烦躁,作业很多,感觉对作业无从下手,一看作业就烦得慌。这时不妨默念或念出声来:心平气和,心平气和,一定要心平气和。这样反复念就会通过积极的自我暗示消除烦躁情绪。

又比如,高考过程中,遇到难题时心理产生紧张,这时就可以这样想:高考是平等的,难题对我来讲,对所有的考生来讲都难,我答不上来,其他人也未必能答上来,水涨船高,没关系,只要把其它题做好,我照样能考得好,照样能考上理想的学校。此时此刻的自我暗示就会有助于考生稳定自己的情绪,使自己能沉住气,而不至于惊慌失措。

心理研究证明,积极的自我暗示能改善和优化人的情绪,消极的自我暗示能恶化人的情绪和引起消极情绪。考生在平时的学习、生活及应考中一定要学会用积极、正面的自我暗示来帮助自己调节情绪。

(6) 按摩内关穴法

河北一考生在做综合卷子最后一道题的时候,有点紧张,心里有点发慌,他就想起要调整心态,要调整情绪。他就用右手大拇指顺时针按摩左臂内关穴 36 次,很快就感觉心绪平稳下来,再仔细看看题,再分析题意,用了很短的时间把这道题就做出来了,这道题是 27 分,如果当时继续慌下去,很可能这道题做不出来。

按摩内关穴是调整心绪、调节情绪的一种简便有效的调节方法。用右手大拇指缓慢地,