

GAOKAO JIQIAO
YU XINLI TIAOJIE



高考技巧 与心理调节



卢元杰 著



大连出版社
DALIAN PUBLISHING HOUSE

高 考 技 巧 及心理调节

卢元杰 著

大 连 出 版 社

© 卢元杰 2007

图书在版编目(CIP)数据

高考技巧与心理调节/卢元杰著. —大连:
大连出版社, 2007. 9

ISBN 978-7-80684-563-9

I. 高… II. 卢… III. 高等学校—入学考试—
考试方法 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 131965 号

责任编辑:李 鹏 李 莹

封面设计:曹 艺

责任校对:王恒田

出版发行者:大连出版社

地址:大连市西岗区长白街 10 号

邮编:116011

电话:0411-83621171 0411-83621147

传真:0411-83610391

<http://www.dl-press.com>

E-mail: cbs@dl.gov.cn

印刷者:丹东印刷有限责任公司

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:140mm×203mm

印 张:10

字 数:250 千字

出版时间:2007 年 10 月第 1 版

印刷时间:2007 年 10 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 978-7-80684-563-9

定 价:18.00 元

高考是什么？高考是我们人生中不可缺少的磨练，是成长的过程和阶梯，是我们难得的学习和提升自己的机会，是我们人生经历的一份财富。

高考考什么？“考能力”是高考不变的主题，永远的主旋律。

我为什么高考？体会到什么是毅力、坚持、恒心，历练平和、淡定的心态，懂得承担和负责任，
.....

怎样备考最高效？

怎样顺利渡过高原期？

考试焦虑了怎么办？

给成功插上翅膀

金秋九月，恰逢第二十三个教师节，卢元杰老师拿来她精心撰写的，即将由大连出版社出版的《高考技巧及心理调节》一书，请我给做个书序。叫人无法推托。说句大实话，为这样的书，写这样的序，对我来说还是第一次，我感到挺高兴，也很自豪，很愿意为这本专门指导高考的志著写这个序。

看到这本沉甸甸的书稿，我知道它一定是卢老师多年呕心沥血的智慧成果。开卷读来，感到耐人寻味，深受启发，不禁为元杰老师点灯熬油、耗尽心血的作品所感动。做为了一本专门阐述如何迎接高考、正视高考、指导高考的专著，这本书不仅对高三学生大有裨益，而且对于高一高二以及广大中小學生；对于那些望子成龙、望女成凤的家长；对于所有诲人不倦的老师同行；对于所有关心、支持教育事业的各界朋友，真的都有很大的启迪。一书在手，面面俱到，可谓开卷有益。

我今年已经 63 岁，从教近四十余年，目睹了我国教育事业蓬勃发展的历程，见证了文革后恢复高考的全部过程，虽然年近古稀，但仍愿站在教育这神圣的讲台，为教育事业贡献余热。随着教育事业的发展、教育制度的完善，高考作为具有中国特色的一道教育风景线，已经引起愈来愈多的人们的关注。高考的重要性，已无需我在此多言，大家都知道，今年参加高考考生已超过一千万人。可以这样说，三十年的高考为国家发展，为经济腾飞提供了强大的人力资源保障。就个人而言，高考也成为人们实现人生理想、把握命运的关键。千军万马拼高考，多少学生苦读煎熬，多少家长上火着急，多少老师贪黑起早。可谓成也高考，败也高考。就教育范畴而言，学习的层面是何等宽泛，而决定高考成败的因素又是如此之

多。研究高考普适规律，诠释学习相关因素，汇集教学经验所长，博引成败若干案例，为此，元杰老师所著之书的立意角度和所起作用，就其实际意义而言，实在很有价值。

元杰老师所写的这本书，从一个更客观、更系统、更重实际操作性的角度来审视高考，告诉学生，指导家长，应如何从思想观念上、从心理情感上、从学习方法上、从应试技巧上、从生活细节上、从志愿筹划上等诸方面，广征博引，一一阐释。细读此书，体会出四个特点：

其一，厚积勃发，领域宽泛，立意新颖，深入浅出，具有一定的科学性、思想性。

其二，围绕高考，系统全面，关注细节，巧妙点拨，具有相当的普适性、可操作性。

其三，叙事喻理，真情实感，语重心长，字里行间，可见殷殷爱心、重重关怀，真实感人。

其四，语辞优美，图文并茂，具有可读性。

让焦虑化作从容笃定，让煎熬变成成长源泉，让紧张成为学习动力，从此，高考不再是负累、不再是苦恼、不再是苦难。体验高考，驾驭高考，享受高考。为你的成功插上理想的翅膀，让我们携手共勉。正如元杰老师在书中所言：“考上一所大学并不是我们的最终目的，重要的是，我们获得了成长。”

愿天下芸芸学子学有所成，长有所为，

愿天下所有父母种豆得豆，收获希望，

愿天下所有教师授业传道，谱写新篇。

（辽宁师范大学红旗高中名誉校长，特级教师）

二〇〇七年九月十二日于大连

写在前面的话

做父母对于我们这一代(60年代生人)特别是我们之后出生的人来说可能仅有一次的机会。一切都还没有做好准备,女儿就出生了。当时真的是什么都不懂,一有什么风吹草动就赶紧查书,那时还生活在长白林区,比较偏僻和闭塞,能找到的书也不像现在这么多,摸索磕绊中女儿已经长到18岁了,回头再看看自己的育儿过程,真的是有些胆战心惊。还好,期间虽然犯了一些错误,但没有出现大的纰漏,女儿的成长还是比较顺利的。

在孩子成长的过程中,我深深觉得孩子成长的过程其实也是父母成长的过程。每个孩子都是天才,每个父母都应该是也完全能成为优秀的教育家!因为教育首先是一门爱心的艺术。我们都爱自己的孩子,为了自己的孩子我们可以上天揽月下海捉鳖。有爱做我们的坚强后盾,还有什么困难我们不能战胜呢?

那么在高三这一重要阶段,孩子的人生面临重大选择,我们怎样做才能助孩子一臂之力,为孩子的成功插上坚硬的翅膀,成就美好的理想呢?

高三学生的家长,如果你还不知道该怎样做,不知道怎样做得更好的话,没关系,让我来帮助你,我们一起携起手来、共同探讨、同心协力打赢高考这一仗!

备考的过程会有许多意想不到的事情发生,在这些地方我适时地提醒你以引起你的注意。有些地方你在阅读的时候可能会感到——呀!它和高考没有直接关系啊。别太急功近利,孩子的成长非一日之功,考上清华、北大的孩子你以为他只是高三这一年勤奋苦读的?他们的成功仅仅是智力因素在起作用?高考是一项系

统、庞大的工程，面对的事情很多，我把紧要的和容易出现纰漏的地方挑了出来，分成五个部分，观念篇、学习篇、心理篇、生活篇、志愿篇，每个部分明确将要完成的任务，如何做才能投入最少收效最大。

我的书不单纯是写给高三的学生及其家长的，确切地说，是写给所有的孩子和家长的。因为，孩子的成长是一个连续的过程，高考不过是孩子们成长过程中要经历的一个较重大的事情，是他们人生的一次重要的选择。我们都希望自己的孩子在这次选择中拔得头筹，考上理想的大学，为将来的“可持续性发展”打开通道。可现实是并不是每个孩子都能上清华、北大。没上清华、北大我们的前途就暗淡无光了吗？清华北大每年在辽宁省的招生计划也就二百来人，在二十万名考生中占几分之几？考上了一流学校又怎么样？他们就进了“保险箱”了吗？来自于重点大学优秀的研究生、博士生自杀的报道不也让我们心惊肉跳？一朝“功成名就”升入理想的大学，忽然之间觉得失去了人生的目标，迷茫、失落，这在大学生中也是比较普遍的现象。

所以，我写此书的目的有二。一、急功近利的目的是帮助高三学生和家长在备考中做有用之功，使一些巧劲，成为现有的考试制度的受益者，而非牺牲品。因为，在当今社会，学历文凭是通行证，没有它不行，但它只能是一次性的，不可能成为你人生永远的通关证。未来社会需要你积累的东西很多。聪明的人既要拿到大学的门票，还要学习很多东西为将来更大的发展打基础。所以，我们要做个有心人，要研究高考、破译高考规律，以投入最少，收效最大。这样可以余出时间和精力学习更多的东西。二、从更长远的角度看，让我们在备考中学习成长。高考不是教育的最终目的，是成长的过程和阶梯，是我们难得的学习和提升自己的机会。若你能随本书的视角来看高考，你收获的不仅仅是高考的分数，还有你创造未来生活的能力。

对学生来说,高考是什么?我们可不可以打这样一个比方,高考好比是一场“绝对挑战”。对你来说:1、参不参加,选择权在你。2、既是“挑战”当然要分出高下,就有被淘汰的可能。3、你可以充分调动你的资源来帮助你。场下的观众中永远都会有你的支持者。4、你最初的本意是最后的结果,但最后,给你最大收获的可能是参与的过程。

对于家长,高考是什么?是孩子长大独自面对社会之前,你能把手搭在他的肩膀上,你们肩并着肩,一起面对的最后一件重大的事了。这以后,你依然要关注他的成长,牵挂他(她)的喜怒哀乐。但你会觉得,鹰也好鸟也好,他们将有自己飞翔的天空了,他们要独自去走自己的人生道路。你只能怀着牵肠挂肚的心,看着他/她愈行愈远。而他/她留给你的将是一个前行的背影。在你们一同走路的过程中,你给孩子的礼物是什么?——是面对人生事件的态度,乐观、平和、坚定,是积极地寻求解决问题的智慧,是全面地冷静地看问题的思路……

好好珍惜高考吧。让我们在这最后的机会中学会学习,学习成长。把我们曾经未能做好的“功课”(学习上的、人生的功课)尽力弥补。

体会到什么是毅力、坚持、恒心,历练平和、淡定的心态,懂得承担和负责任,学会全面地客观地看待自己和其他事物,锻炼健康的身体,培育健康的心理素质。拥有这些,我们就拥有了靠自己的力量创造自己幸福生活的能力。

我觉得这才是我们在高考中学到的真正重要的东西,是我们受用一生的财富。

考上一所大学并不是我们的最终目的,重要的是,我们获得了成长。

书中的有些章节是写给孩子们,它们是我从教20多年的一些体会。他山之石可以攻玉,或许哪一方面能对你的学习、生活有

所启发和帮助。

有些章节是需要父母和孩子一同来看的。因为高考毕竟不是一个人的战争，单靠一个人的力量很难赢得这场战争的全面胜利。

弗洛斯特说过这样一句话：“金色的树林里分出两条路，可惜我不能同时去涉足，当我选择了人迹更少的那一条路，从此决定了我一生的道路。”面对人生的分水岭、命运的岔路口，现在，我们面临着重大的选择！你可能走上了一条路走了一段后才发现它不是自己要走的道路。原路折回还是硬着头皮走下去？在你再次选择的时候，你已错过了许多机会。

那在我们第一次面临选择的时候就聪明一些、理智一些吧。少一些失误，多一些成功；少一些遗憾，多一些欣慰，我们的人生之路才能越走越宽广。

好吧，现在让我们从容地上路。

我们无畏且充满力量，因为有这么多关心和爱护我们的人。

不要错过沿途的落英缤纷和荆棘遍地。走在途中看到的都是风景，都是最美的时光。

把此书献给在我们成长道路上，以父母的情怀对待过我们的人。

献给每一位妈妈、爸爸。



目 录

给成功插上翅膀

写在前面的话

观念篇

1、换个角度看高考	3
2、高考考什么	10
3、父母应承担什么样的角色	15
4、尊重,给孩子飞翔的翅膀	21
5、父亲的作用不可替代	28
6、好习惯终身受益	32
7、孩子的人品培养更重要	37
8、亲子同心能移山填海	42
9、迅速适应高三学习生活	48

心理篇

1、成功是一种心态	55
2、信心是成功的基石	63
3、从容面对压力	68
4、保持最佳情绪状态	74
5、贵在坚持、难在坚韧	84
6、尽快度过高原期	88
7、考试焦虑了怎么办	92
8、赢得老师的关注很重要	101
9、不是播种爱情的季节	106

10、友情让备考不寂寞	112
11、抵御不良诱惑	117
12、运用积极的心理暗示	121

学 习 篇

1、清楚学校的复习步骤	127
2、有明确的目标和清晰的计划	132
3、科学安排和利用时间	137
4、狠抓基础,积极思考	142
5、了解自己的学习类型	146
6、如何保持持久专注力	152
7、为孩子创造最佳学习环境	159
8、怎样快速、长久记忆	165
9、重视学习的五个环节	177
10、如何请家教	191
11、准备三个本——笔记本、错题本、好题本	195
12、正视模拟考试	200
13、重视考试策略	204
14、合理利用男女生差异扬长避短	211
15、赢在考场	216

生 活 篇

1、吃什么能增强记忆和健脑	225
2、运动让我们精力充沛	229
3、保证充足的睡眠	232
4、善待生命的礼物	236
5、不鸣则已,一鸣惊人——写给复读生	240

志 愿 篇

1、恰如其分地估分	247
-----------------	-----

2、有多少选择可以重来	250
3、乱花渐欲迷人眼	255
4、慎重落笔,不留遗憾	260
5、适合你的才是最好的	264
6、跟着兴趣走	271
7、气质——不可忽视的因素	276
8、看性格量体裁衣	282
最后写给老师	288
最后写给家长	295
最后写给学生	299

观念篇



松毛虫有跟随他人的习性，它们出外觅食时一般是倾巢而动，头头走在前头，后面一条跟一条，秩序井然，领头的毛虫边爬边吐丝，丝随虫走，这样，不论走多远，它们都能顺着丝路返回巢穴。法国昆虫学家法布尔对毛虫做过这样一个实验：他把一对毛虫引到一只花盆上，当毛虫跟随头领爬上花盆形成圆圈时，法布尔用布将花盆四周的丝搭掉，仅留花盆边缘上的丝，并在花盆中央放了它们最爱吃的松针。毛虫开始绕着花盆边缘走，一圈一圈地重复，它们认为只要有丝在，它们就不会迷路。一天、两天……几厘米外就有丰盛的食物，可它们就是固执地、盲目地兜圈子，七天七夜后，它们精疲力竭全部死去。

毛虫的悲剧在哪里呢？如果它们能抬起头来看看周围，它们不就免遭天顶之灾了吗？但，盲从局限了它们。

我们人类有时也未尝不是如此。固有的不合理的观念阻挡了我们的视野。若能跳出山的障碍，只身高处，我们就能“不畏浮云遮望眼”，看到更远处的风景。备考亦是如此。

换个角度看高考,你会发现,原来高考不再是永远也做不完的作业、习题;永远也没有尽头的考试、测验……我们不再像套上重轭的黄牛终日汗流浹背地劳作着,我们可以把自己变成斗志昂扬的骐驎,驾着高考的战车,纵横驰骋。

鸵鸟永远也不能飞,这是因为它没有勇气站在高处眺望这个世界。所以就有了这样一个可笑的事实:它是世界上“跑”得最快的鸟。

鸟的翅膀是属于天空的,光滑的羽翼和着风声,奏出绝美的天籁之音。

天高任鸟飞。

你是做一只自由翱翔于天际的飞鸟,还是被人永远嘲笑的鸵鸟?





1. 换个角度看高考

种牡丹者得花，种蒺藜者得刺……

—— 鲁迅

曾有这样一件发生在我身边的真事：一位母亲，她的儿子即将升入高三。高中两年，儿子的学习一直很刻苦，成绩也很优秀。进入高三便到了冲刺阶段，考虑到儿子的时间表上再不会有“休息”这样的字眼，一来想让儿子放松一下，调整调整，以更充沛的精力迎接高考，二也想带儿子看看神往的清华园，激励儿子。母亲就带儿子去了北京。

巍峨的万里长城上毛泽东“不到长城非好汉”诗句激起了儿子“少年心事当拿云”的豪气；清华园的隽秀、博大更清晰了他内心中的信念。“我要上清华。这里有我的位置”。

坐在返回的飞机上母子俩说得很开心，他们对未来充满了期待和憧憬。飞机飞得有些不稳，播音员说：飞机遇到气流，请大家系好安全带，在自己的位置上坐好。颠簸持续了一会儿，广播中再次传来播音员的声音：飞机遇到紧急情况，正在调整，请大家穿好救生衣。机舱里人人惊骇失色，气氛顿时变得紧张起来，人们的心提到了嗓子眼儿。这时母亲望着自己最爱的孩子说：儿子，对不起，我不该带你出来。儿子搂着妈妈笑着说：妈妈，这下就不用参加高考了。

幸运的是飞机后来安全着陆。

每次想起这件事时心里都有些酸涩。生死关头母亲想起的还是自己的孩子，孩子呢，像一个男子汉宽慰着母亲！让人流泪的亲

情。

可是我们在为这亲情感动的同时,再看看儿子最后宽慰母亲的话是什么?“再也不用参加高考了”。

难道高考比死还要可怕吗?我们能直面死亡却逃避不了高考,不愿面对高考?

这就是我们眼中的高考。

在家长心中如洪水猛兽;在学生心中如孙悟空西天取经路上万丈火海的火焰山;在老师心中如童话中的红舞鞋一旦穿上就要不停地旋转。

其实对高考怎样看对我们的备考很重要。如果你把高考看做是一次苦难的历程,那么备考对你就如炼狱,想到要有一年的煎熬,你的心里便先有了胆怯、惧怕、畏难……“什么时候才能熬出头啊?”带着这样的心理来备考,还没开始便已输了一着,你的备考将是痛苦和艰辛的。相反,若把高考看成是一次机会,虽然依然要挑灯夜读,但其中却充满了战胜自己的激情和挑战未来的欲望。心怀忧惧、畏难,踉跄前行,与满怀信心、期待,奋力向前,哪一个成功的可能性大呢?

所以,面对高考,我们第一个要解决的问题就是——换脑。树立正确的高考理念。

对中国目前的教育制度,备受责难的恐怕就是应试教育了。而这一切的罪魁祸首便是高考。

其实,高考并不是问题产生的惟一根源。

考试本身并没有错,它是选拔人才的重要形式和手段。

从隋朝开始的通过考试这种方式选拔人才的制度,历经两千余年仍在沿用,至今还没有找到比它更合适的方法来替代,说明它相对来说还是公平、公正的。通过高考千千万万的人找到了适合自己的位置,获得较为理想的职业地位,改变了自己乃至家族的命运。父辈未能完成的心愿,最终通过子女的努力得以实现。如果