

好心态

决定好成绩

——中高考心理辅导

■ 沈健 / 著



放下压力·放飞梦想

一位知名 **心理咨询专家**

20年指导中高考学生 **减压提分** 的智慧结晶

无数中高考学生成败进退得失的心理学 **专业化解读**



吉林出版集团有限责任公司



金榜题名

好心态 决定好成绩

——中高考心理辅导

■ 沈健 / 著



吉林出版集团有限责任公司

图书在版编目 (CIP) 数据

好心态决定好成绩:中高考心理辅导/沈健著.——长春:吉林出版集团有限责任公司,2013.12

ISBN 978-7-5534-3777-4

I. ①好… II. ①沈… III. ①中学生—考试—学习心理学 IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第315707号

Haoxintai Jueding Haochengji Zhonggaokao Xinlifudao
书 名 好心态决定好成绩:中高考心理辅导
作 者 沈 健
责任编辑 宫志伟 于 欢
封面设计 白 鹤
出 版 吉林出版集团有限责任公司
发 行 吉林出版集团社科图书有限公司
电 话 0431-86012746
印 刷 长春市东方票证印务有限公司
开 本 720mm×1000mm 1/16
印 张 12
字 数 150千
版次印次 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5534-3777-4
定 价 25.00元

前 言

谈到心态与考试的关系，现在越来越被考生和他们的老师、家长所重视。实际上，在中高考的备考和考场发挥方面，心态的作用无论怎样强调都不为过，它甚至会使考生有如面临天堂和地狱的差别，这已经被很多考生的实践所证明。如果心态好，考生心理负担小，干扰因素少，积极性高，信心足，再加上恰当合理的策略，考生就会轻装前进，在较短的时间里，使自己的成绩有神奇的提升。

说起来，我做中高考学生的心理辅导和学业指导工作已经快二十年了。听我讲过这方面课程或者接受过我个别辅导的学生应该是有成千上万。

其中取得理想成绩的，应该也是不计其数。我倒是恪守心理咨询专业人员的职业道德，不会主动去联系他们，但也经常会有主动来向我报告好消息的。记得有一位高考的学生，高考前一年来见我的时候，已经不能上学了，但是经过大约6次辅导，这中间持续了一年，所以我记得比较清楚。最后他的考试成绩是接近670分，排在当年全省20多名，最后直接被香港的一所大学以全额奖学金录取。（也是出于可以理解的原因，我在这里对这位学生的资料也作了模糊处理）。在我印象中通过高考心理辅导的学生一般成绩都会有所提高，当然要取决于考生的领悟和执行程度，也与他们的基础有关。一般都会比模拟考提高几十分，最高的有三个月提高100多分的，当然，能提高这么多的学生，一般模拟考成绩都是在400多分左右的，要是模拟考已经600分左右了，能提高几十分就不错了。这里的原因，我会在书中详细讲到。

至于中考的学生，我记得有一位大约是中考前一周来见我的，主要





问题好像是压力过大。结果这个学生考了 590 多分。（我们本地的中考满分是 600 分）。由于中考总体难度不大，初中的知识总量比高中少，因此，中考的心理辅导更容易取得立竿见影的效果。

正因为中高考心理辅导可以有效地改善考生的心理状态，帮助考生提高成绩，所以，在中高考来临前，经常会有重点中学邀请我去给考生讲课。而且一个学校往往会连续几年找我去讲，我想是因为学校也尝到了甜头的缘故吧。可以说只要按照我们的方法去做，每个考生都可以通过考前一段时间的调整和改进，在现有的成绩上有所提升。到今天，邀请我去做中高考心理辅导讲座的学校至少有 100 多家，听过我这方面讲座的学生应该有数十万人，而直接接受我个别辅导的考生也应该有数千人了。

我经常跟接受我辅导的学生讲，如果你按照我的方法和策略去做，结果考试成绩没有提高，我可以赔偿你的损失。幸运的是到目前为止，找我赔偿的人没有遇到一个，找我辅导的人倒是越来越多。2009 年中国教育电视台“东方名家”栏目邀请我录制 14 集家庭教育系列讲座《助子成才》，里面专门有一集就是讲中高考心理辅导的。

我说了这么多，绝对没有自吹自擂的意思，主要还是希望激发大家阅读和学习的积极性。当然我也想与大家一起分享我的喜悦，这份喜悦应该是非常珍贵的，因为能在考生朋友面对人生重大考验的时候，助他们一臂之力，并且十分有效，那是多么令人欣喜的事情呀！

二十年来，我就是在这快乐的路上一路前行，今天，也欢迎你与我一路同行！因为掌握了中高考心理辅导的原理和方法，老师会锦上添花，家长会心想事成，考生会如虎添翼！

给考生和读者的阅读建议：

本书分为开卷篇、核心篇和辅助篇。

开卷篇是一个引子，主要是为以后的讲述作铺垫，虽然篇幅不多，但有一些理念，需要考生掌握。尤其是一些例子，因为后面的章节会涉及到，考生最好记住。

核心篇主要是为考生写的。介绍了高考中考的心理辅导模型，里面

有一些具体的策略和方法，很多是我多年总结出来非常行之有效的独到的方法，特别适合考生现学现用。而且也可用于对考生学习习惯和方法进行全面诊断，帮助考生揭开一些备考中的困惑。考生需要系统阅读。比如有有的考生会说我觉得自己挺努力的，为什么成绩没有提高呢？或者我就是有很多事情放不下，该怎么放下呢？或者我每天不知道该干什么，但还好像很紧张很忙乱等等。这也是我享有知识产权的核心技术，这个部分应该会给考生茅塞顿开的感觉。

辅助篇主要是给老师家长，特别是给中学心理老师写的。但有些部分，比如不良情绪的处理和考场策略对考生也非常有用，也算是核心技术，只是因为心理辅导模型需要独立成篇，所以把它们放到了这里。当然由于考生时间比较紧，大家可以根据自己情况有选择地去看。那么老师和家长因为时间比较充裕，希望你们系统地通读，既可以了解孩子，也可以明确自己该做些什么。在通读的基础上，有些章节可以查阅，遇到问题时有针对性地去找对策。

其实这本书的很多内容也非常适合中学其他阶段的学生，因为书中介绍的一些方法，也可以有效地指导非高考中考的学生，对自己的学习习惯以及学习心态进行审视和调整。在某种程度上，因为这些学生比高考和中考的学生有更多的时间进行调整，因而效果会更明显。

那么，如果你希望提高成绩，决胜中高考，就让我们一起努力！记住：好心态决定好成绩！提高分数，从“心”开始！心理调节，将帮助你每天“捞”一分！

二〇一三年十月一日夜于吉林



目 录

contents

开 卷 篇

☆你信不信，可以每天捞一分？	1
☆心理辅导会让你轻装前进	4
☆心理辅导如何提供给你帮助？	8
☆随时都有必要寻求心理辅导	12
☆考生要学会自我审视和调整	13
☆考生的周边环境要做系统优化	16

核 心 篇

第一章 中考高考心理辅导的工作模型	19
☆少想多做是关键	19
☆神奇的“1124系统整合提分法”模型	21
☆确保提分的关键心理要素	23
第二章 放下是一种大智慧	30
☆为什么要放下？	30
☆我们放不下的是什么？	33
☆这些东西如何在影响我们？	34
☆怎样才能放得下？	40
☆注重过程，淡化结果	44
第三章 树立捡苹果的心态	51
☆为什么我们坚持不下去？	51
☆我们如何捡苹果？	52
☆为每天的进步合理定位	54





☆别把同学当对手	55
第四章 提升分数的两个关键	58
☆从不会走向会	58
☆从不对走向对	61
☆计划与落实	64
第五章 成绩好的四大秘诀	66
☆细听：为好成绩奠基	66
☆多练：有能力才会有成绩	70
☆勤问：学习不要埋“地雷”	72
☆常思：总结有利于提高	74
☆学习习惯的诊断	77
第六章 中高考心理辅导工作模型的理论来源与实际操作 ..	80
☆1124系统整合提分法工作模型的“前世今生”	80
☆1124系统整合提分法工作模型的操作	86
附 录	91
☆附一：咨询个案 上不了学的高三女生	91
☆附二：咨询个案 心比天高的高三男生	93
☆附三：中学生考试焦虑量表	96

辅 助 篇

第一章 中高考心理辅导的原则和方法	99
☆中高考心理辅导的三原则	100
☆中高考心理辅导的简明思路	103
☆适合中高考心理辅导的心理定律	112
☆中高考心理辅导中一些具体问题的处理	116
第二章 考前不良情绪的处理	121
☆靠智慧走出情绪的漩涡	121
☆不良情绪的具体危害是什么？	124
☆不良情绪是从哪里来的？	125
☆如何应对不良情绪？	127
第三章 考前与考场上的策略与心理调节	136
☆考前需要注意的策略与方法	136

☆考场上的心理调节策略	144
第四章 教师的双重任务	153
☆中学教师的自我心理调节	153
☆教师要以良好的状态去面对考生	158
第五章 家长的问题更关键	162
☆家长存在哪些问题?	162
☆家长问题的原因	166
☆家长应该怎么做?	167
附 录	174
☆附一: 咨询个案 长不大的初三男生	174
☆附二: 考生自我催眠导语	176





你希望考得好吗？

怎样才能考得好？

你现在遇到了什么问题？

真的是这些问题在影响你吗？

这些问题的原因是什么？

这些问题有办法解决吗？

该怎样去解决这些问题呢？

本书将帮你找到答案，并为你提供提高分数的好办法。

☆你信不信，可以每天捞一分？

看到这个题目，很多考生会有很强烈的质疑。

尽管我经常讲“只要做到位，每天捞一分”。但也经常会有人质疑我的说法。他们会说，每天捞一分，那三年不就捞 1000 多分了吗？那不是要冒了吗？（冒：超过的意思。因为我们本地高考满分是 750 分，中考满分是 600 分。）

这事就在于怎么去看了。有道是“天下文章一大抄，关键看你怎么抄”，我给克隆一下，“天下事情一大想，关键看你怎么想”。看事情关键在于角度，角度不同，结论亦不同。质疑我的人更多地看到的是不可





能的一面，便会有很多理由去支持不可能，心理学上这叫“选择性根据”。我则说可能，自然，我会想可能的理由，也会讲可能的理由。我甚至可以肯定地说，考前30天，通过有效的心理和策略调整，考生至少可以提高50分。这还是对更有难度的高考说的。

为什么我敢这么肯定呢？且听我慢慢道来。

假设一个考生，在考前的30天，他只做一件事情。就是把自己在进入高三或初三复习之后，各次考试中的错题找出来，每天认真地改十道错题，一定要改透。

什么叫改透呢？就是找错题，寻找原因，然后回归课本，补充和纠正相关的知识。老师会经常要求学生回归课本，很多考生就去看教科书，其实那样没有目的地看教材，重点不突出，往往收效甚微。而在研究错题的基础上，带着问题和目的，回归课本，寻找相关的知识点给予强化，就是有针对性地补充不足，不仅理解到位，记忆深刻，而且效果明显。补充完知识之后，做做例题。做完之后要和例题对照，目的是做到像例题那样规范化地答题。

做例题至少有两个好处，一个是熟悉刚刚补充过的知识，加深印象，巩固知识。而且如果不会做还可以看例题；另一个是学习像例题那样地答题，使答题过程规范化。高考和中考阅卷都是看答题步骤的，步骤对，即使答案不对，也会得分。（很多考生会在这方面吃亏，他们往往答题时不写出规范的答题步骤，这样，既容易答错题，也容易丢步骤分。）

做完例题之后，再做几个同类型的题练习一下，这是巩固。

我经常讲“错题是上帝派来的天使”，错题改好了，改实了，错题就成了最不会错的题。

用这样的方式每天改十道题，能不能碰巧捞一分呢？如果有同学还说不一定，那么，用这样的方式连改十天，就是100道题，有没有可能捞十分呢？每天平均下来，不也是一天一分吗？那么，30天就是30分了。

因为错题是自己的薄弱环节，强化不足其实是最有利于提高的。

2

刚才说最后一个月增加50分，那另外20分呢？那20分是要到考场上去捞的。这其实是“考场心法”：上了考场，第一件事，把名字写上。第二件事，把自己忘了。写名字是很重要的。写完名字，其实就不用记

着自己是谁了。

这其实是解决考试紧张最简单最有效的办法。具体原理和方法我们在本书的辅助篇第三章里会谈到的。

忘了自己是谁，就最大限度地排除了与考试无关的牵挂，也就少了许多担心。比如过去考过多少分，现在想考什么样，这科是弱项还是强项，考不好怎么办，等等。你就一门心思答题，先答会的，不要无谓地丢分。当然，答就尽量往对的答。因为先答会的，就会有顺的感觉，答顺了之后，紧张的心情就会平静下来，信心就会提升，思路就会顺畅，不太会的也许就想起来了。把会的和后来想起来会的答完了之后。如果还有时间，就去“蒙”那些不会的，反正错了也不扣分，答一点弄不好还得一些步骤分呢。

同学们不妨想一下，这样一张卷子是不是可以多得5到6分，那么，高考四张卷子加起来，至少得20分。加上考前一个月积累的30分，整个就是多得了50分。当然，中考科目多一些，我们不细算，但增加20分应该也是没有问题的。

你也许觉得我这个设计不够严密，也不确定。但你绝对不能排除我说的可能性。其实考试本身就有许多不确定性，我们就是要尽力争取最大的可能性。特别是考前成绩处在中后的同学，因为成绩提升的空间比较大，这种可能性就比较大。

如果把考前30天往前推一年，我们是不是依然可以争取每天捞一分呢？既然30天可以做到，365天为什么不能呢？同学们不妨算一下，你离中考、高考还有多少天？你是不是应该努力去争取每天捞一分呢？

这就是心理学的智慧，换个角度去看，你会得出不一样的结论，然后你就去行动，你更会收获不一样的结果。

当然，我们会有一系列的策略和方法去帮助考生把一天提一分的可能变成现实。

高考和中考，信心是很重要的。信心从哪里来？一个是学会合理地思考，看积极的一面还是看消极的一面。如果总看消极的一面，总想自己的不足，总跟自己讲不可能，不相信自己能行，怎么会有信心？又怎么会有行动的动力？所以相信自己才能成功。另一个就是要做持续的努





力，努力就会有进展，就会提升自我价值感，就会积累信心。所以，信心是做出来的，不是想出来的。

想起一个著名数学家高斯的故事：

一天，德国哥廷根大学，一个19岁的青年吃完晚饭，开始做导师单独布置给他的数学题。正常情况下，他总是在两个小时内完成这项特殊作业。像往常一样，前两道题目在两个小时内顺利地完成了。第三道题写在一张小纸条上，是要求只用圆规和一把没有刻度的直尺做出正17边形。他没有在意，埋头做起来。然而，做着做着，他感到越来越吃力。困难激起了他的斗志：我一定要把它做出来！天亮时，他终于做出了这道难题。导师看了他的作业后惊呆了。他用颤抖的声音对青年说：“这真是你自己做出来的？你知不知道，你解开了一道有两千多年历史的数学悬案？阿基米、牛顿都没有解出来，你竟然一个晚上就解出来了！我最近正在研究这道难题，昨天不小心把写有这个题目的小纸条夹在了给你的题目里。”多年以后，这个青年回忆起这一幕时，总是说：“如果有人告诉我，这是一道有两千多年历史的数学难题，我不可能在一个晚上解决它。”这个青年就是数学王子高斯。

你看，如果高斯一开始就知道这是个千年难题，他就不可能去做尝试，而如果他没有坚持一定要做出来的努力，他也不可能创造奇迹。但是他通过持续不懈的努力获得了成功，他对数学的信心就得到了提升。

中高考心理辅导，会帮助你重新以积极的态度去看待你自己，去看待你的前景。

☆心理辅导会让你轻装前进

很多考生在面临中考和高考的时候，心情是比较复杂的。心情将直接影响到复习迎考和考场发挥，这是一个不争的事实。

中国科学院心理研究所研究员、著名的学习心理研究专家王极盛早在十年前就做过一个研究，它们团队后来得出的结论是：在20项决定高考的因素中，前五项的因素是考场心态、考前心态、学习方法、学习基

础、学习态度。其中考场心态、考前心态占了第一、第二的位置，足见心态对高考的重要性。而且其他三个因素，除了学习基础之外，学习方法、学习态度中也有很多心理学的成分。我们在中高考心理辅导中，也把学习方法和态度作为一个重要的部分。

这其实也很好理解，平常的心态、良好的情绪，对自我能力的发挥具有特殊重要的意义。不良的心态、不良的情绪，则对考生有极大的扰乱和消耗作用。从这个意义上讲，进入高三之后，从心理上战胜高考，可以说高考就成功了一半。

中考的原理其实也是一样的。

中高考心理辅导，其实就是帮助考生有一个良好的心态、积极乐观的情绪，去面对考试。当然，我们也会有一些具体的建议，帮助考生去端正学习态度，改进学习方法。

所以中高考心理辅导，是以心理辅导为中心、辅助其他知识和技术、对考生从心理到态度到行为进行整体优化的一项系统工程。

前面说到的那个考上香港某大学的考生。大约在高考前一年左右来找我。他当时刚刚遇到了他自上学以来的最大危机。成绩从全校 10 多名掉到了 200 多名。他在当地的一个最好的重点高中，如果是年级 10 多名的话，应该可以考上清华北大的。但如果 200 多名的话，就只能上一个 211 这个层次的大学了。所以他和家长都很着急。到他来见我的时候，已经上不了学了。

他给我描述的情况是：每天上学，他不是在看老师讲什么，而是很注意同学在课堂上的表现和状态。心里在想，你看某某的状态那么好，我很可能跟不上他了；某某的表现也那么好，他肯定要超过我了。然后他发现，教室里同学的声音也会影响到他，特别是同学的咳嗽。他甚至会怨恨同学，你咳嗽影响到我了，让我听不进去课，后来发展到他认为同学的咳嗽是针对他的，目的是扰乱他，让他无法听课。最后即使同学没有咳嗽，他的心里也难以平静，因为他总在担心一会同学如果突然咳嗽，会吓自己一跳。他总是在等待同学的咳嗽。这样整天精神很紧张。以至于只要在家里想起这一些，就担心、害怕，不敢上学，只好在家里休息。但眼看已经进入高三，他怎么能呆得住呢？





这就是一种典型的学习压力引起的不良心理表现。

来见我之前，这个学生一直认为是同学在干扰自己。于是我问了他几个问题。你在高一高二的时候，同学们会咳嗽吗？你会听到吗？你会感觉他们是针对你，影响到你吗？

他突然有一个顿悟的感觉。的确，高一高二的时候，同学们也咳嗽，我为什么没有感觉到呢？

其实表面上他是对同学的表现、周围的声音有反应，实际是自己内心压力过大，导致内心不平静，外在的声音才会影响到自己。心理学上对此有一个解释，叫：精神交互作用。就是说当你在意一件事情的时候，你就会特别关注这件事情，而这种关注实际上会放大这件事情在你心里的感觉，导致你更加关注它。这就像我们平时想刻意忘掉什么，但这个东西反而会更加牢牢地占据你的大脑一样。

于是，这个同学开始有了一些新的领悟。他认识到自己听不了课，上不了学，表面原因是同学和环境的影响，真实的原因却是自己内心的压力引起的焦虑。于是我们就针对他的压力，做进一步的工作。

寻找问题的真实原因，也就是深层原因，是考前心理辅导的一个关键的技术。其实也是心理咨询的一个常用的很关键技术。我经常会向那些急于解决问题的求助者问一个问题：如果一个人发烧了，我们应该给他吃什么药呢？读者朋友也不妨思考一下这个问题。

很多人会不假思索地说，那赶紧吃退烧药呀。

但是如果冷静下来，多想一会儿，就会发现问题并没有那么简单。一个人如果发烧了，给他吃退烧药，他的病就好了吗？答案是否定的。因为吃了退烧药，烧是退了，但病并没有好。正确的做法应该是寻找发烧的原因，是身体有炎症还是感染了病毒？然后针对病因采取措施，辅助一些退烧的药物或办法，比如冷敷等。这样，发烧的病才可能得到根本的治疗。

那么回到这位考生身上来，他的病因到底是什么呢？

表面上看，这位考生的压力是来自于考试失利、成绩下降。但进一步分析，就会发现他的压力过大有更多的深层原因。比如这个学生一直以来都很出色，所以他的自我定位就很高，清华北大是他高考的目标；

因为他一直出色，家长、老师就对他寄予了很高的希望，他深怕让他们失望；这次考试之前，他的成绩已经发生了一些波动，他已经有些担心。这次成绩退步很大，担心更为加重；由于这次严重失利，他的信心受到很大挫伤，对高考的预期产生很大的动摇，非常担心高考失利；曾经出色的学生，现在不再出色，他也很担心在同学面前没有面子，所以他更加关注同学的态度和表现。

正是这些心理活动使他的压力陡然剧增，出现心理问题。

找到了问题的原因，我们就比较容易解决问题了。具体的方法和策略我们在后面的章节将详细讲到。这里就不一一展开了。

这个学生在见我之前，已经找过他们学校的心理老师，但是，效果不明显，所以又辗转找到我。他的心理老师运用的一些方法，总的来说还是正确的，但因为他的问题涉及到他的个性、成长经历、思维习惯和行为习惯等一系列方面，需要采取综合系统的方法才能比较容易见效。我对他的指导采用的是我们本书中重点讲到一个新型的中高考心理辅导工作模型——1124 系统整合提分法，我概括为“一放、一捡、两抓、四要”，这个方法是遵循人思维活动的规律，通过系统化的思考，在整合了以往中高考学生的有效经验和提高学业效能的有效策略基础上，经过在实践中的长期完善，总结提炼而成的。简单易懂，并且具有很强的可操作性。

“1124 系统整合提分法”对这位考生的指导效果也是非常明显的。尽管他的好转也是经历了一波三折，但他的情况总体上还是一直趋向提升。第一次咨询之后回去能够上学了，然后成绩也大约回到了年级三四十名的程度，不过还有起伏。在高三的一年里，他总共接受了六次心理辅导，主要目的还是如何处理起伏，最后一次是在高考前一周。结果高考的成绩是他们学校的第 4 名，全省 23 名。

他后来和父母说，如果没有心理辅导，真难以想象他最后会是一个怎样的结果。

其实，很多考生在迎考期间，内心都是比较复杂的。往往是各种心理感受都交织在一起。比如着急、担心、害怕、忧虑、烦躁、厌倦、侥幸等等。但这些心理活动的效果只有一个，就是扰乱自己，让自己学不进去，或者记不住，或者学得没有效果。





有些考生情况轻微的，或者病状短暂的，他们可以凭自己的调整或者在老师家长的帮助下走出来。但像前面说的这个考生这样情况严重一些的，时间比较长的，靠自己的努力，效果就很有有限了。这个考生在中考的时候，就曾经出现过类似的情况，他现在之所以心理压力那么大，甚至有些恐惧，也是因为有过去的阴影，曾经的痛苦记忆加上现实的焦虑感受，使得他难以自拔，有回天无力之感。

遇到这种情况，经验不足、阅历不深的心理老师也会感觉很棘手。而专业的高水平的心理辅导，恰恰可以助他们一臂之力，引领他们走出困境，走向成功。

☆心理辅导如何提供给你帮助？

从上面那个例子我们可以看出，心理辅导对遇到困境的考生是非常有必要的。

概括地讲，心理辅导的意义和作用有以下几个方面：

第一，心理辅导可以及时有效地解决考生的心理困惑和情绪困扰；

第二，心理辅导可以帮助考生改进策略，提升复习和迎考的效率，进而有效提升成绩；

第三，心理辅导可以有效预防考生心理危机和心理问题的发生；

第四，心理辅导可以有效地指导家长和老师，让他们学会如何与考生做正面的沟通。

这些措施和方法，我们在本书的后面章节里将会详细地讲到。

当然，这是就考生个体受益的角度讲的，那如果毕业班的班主任和科任老师懂得或掌握一些考前心理辅导的原理和方法，那么，对自己所教的学生整体心理状况的改善和成绩的提高就是非常有用的。

进一步讲，如果一个学校能够重视对考生的心理辅导，那么，就会从整体上促进考生成绩的提高，提高升学率，可以为校长创造更大的政绩。这也可以说是心理辅导的第五个作用。所以一个具备现代教育理念、有眼光的校长，也应该重视对考生的心理辅导。

现在各个学校为了提高升学率，可以说已经几乎用尽了传统的方法。比如“疲劳战术”：不断延长考生在校时间，在北方的很多城市，重点高