

# 心想事成

XIN XIANG SHI CHENG

王常春 / 编著

# 赢高考

——我是考生我能赢

描绘人生目标 **愿景**

**强化** 自身内功修炼

拥有积极乐观心态

进行**考前**情景训练



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phei.com.cn>

# 心想事成赢高考

——我是考生我能赢

王常春 编著

電子工業出版社·

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

## 内 容 简 介

考前进行必要的心理调试,其实际功效绝不亚于各门功课的系统复习。作者根据自己多年在教学一线积累的大量一手材料和生动的教育、教学案例,精心撰写了本书,内容包括目标激发动力、潜意识的力量、“心想”才能“事成”、选择乐观心态、降低心理能耗、保持适度压力、心态决定状态、考前情景训练、科学使用大脑、讲究学习方法、加强时间管理等诸方面。

本书贴近实际,渗透理念,图文并茂,操作方便,解决问题,易见实效,是引导考生描绘人生目标愿景、加强自身内功修炼、拥有积极乐观心态、进行考前情景训练不可不看的参考书。

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

心想事成赢高考:我是考生我能赢/王常春编著. —北京:电子工业出版社, 2010.3  
ISBN 978-7-121-10488-6

I. 心… II. 王… III. 高等学校—入学考试—经验 IV. G632.474

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039892号

策划编辑:周琰

责任编辑:周琰

印 刷:北京机工印刷厂

装 订:三河市鹏成印业有限公司

出版发行:电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本:720×1000 1/16 印张:12.5 彩插:4 字数:186千字

印 次:2010年3月第1次印刷

定 价:26.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题,请向购买书店调换。若书店售缺,请与本社发行部联系,联系及邮购电话:(010) 88254888。

质量投诉请发邮件至 zls@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至 dbqq@phei.com.cn。

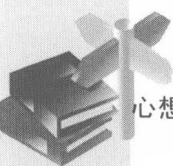
服务热线:(010) 88258888。

我国初、高中学生在应考之前于心理方面的需求，至今尚未引起社会的足够重视。考前进行必要的心理调试，其实际功效绝不亚于各门功课的系统复习。千万不要以为考前为学生进行心理辅导，是在耽误学生宝贵的复习时间。

作为国家级心理咨询师，中国心理卫生学会会员，清华附中网校、北大附中网校、京鸿疆立体远程教育网特聘心理教育专家，北京市海淀区心理学科学科带头人、骨干教师、兼职教研员，中学心理高级教师，近年来，我为考生、家长、老师、中学校长、网校进行有关高考的专题辅导、培训与讲座百余场，所到之处，深受欢迎，好评如潮。

我禁不住反思：这些辅导、培训与讲座为什么会受到广大考生、家长和老师如此热烈的欢迎？通过与考生、家长和老师零距离的接触，我全面了解并深刻理解了考生们的种种迷茫和困惑。我们的考生委实令人同情，在人生旅途的十字路口，在决定命运和前途的关键时刻，他们被各种完全可以克服的心理现象所左右着，被自我心理方面的一些因素所干扰着、困惑着，甚至折磨着，而弱小的他们是那么的无力、无助。

由于师资短缺、教学课时安排等多方面的原因，许多学校在短时间内还无法满足广大学生、家长和老师在这方面的需求。为了充分发挥心



理学对考生的积极指导作用，针对上述实际困难，我根据自己多年在教学一线积累的大量一手材料和生动的教育、教学案例，精心撰写了本书，内容包括目标激发动力、潜意识的力量、“心想”才能“事成”、选择乐观心态、降低心理能耗、保持适度压力、心态决定状态、考前情景训练、科学使用大脑、讲究学习方法、加强时间管理等诸方面。

本书贴近实际，渗透理念，图文并茂，操作方便，解决问题，易见实效，是引导考生描绘人生目标愿景、加强自身内功修炼、拥有积极乐观心态、进行考前情景训练不可不看的红宝书。

让我们一起努力，考生“赢”高考之事一定成功。

让我们一起期待着考生高考的好消息。

愿天下所有考生心想事成！

王常春

2010年3月于北京

# CONTENTS | 目 录

## 引 言

### 第 1 章 目标激发动力/1

哈佛大学的跟踪调查/2

目标的威力/3

如何制定有效的目标/5

给自己“确立目标”一个世俗的理由/16

远大的目标会使你走得更远/18

### 第 2 章 潜意识的力量/19

潜意识的六大特征/20

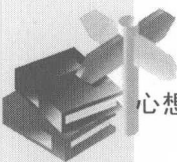
开发潜意识的三种渠道/29

积极的心理暗示/34

### 第 3 章 “心想”才能“事成”/39

话说“心”/40

话说“想”/43



“心想”过程中“心”的功能/47

话说“事成”/50

心想事成造句法/52

善用潜意识的力量/54

## 第4章 选择乐观心态/55

我们的感知是否真实/57

眼睛的调焦功能/59

意识到自己的思维盲区/60

视网膜效应/62

大宇宙/63

ABC 情绪理论/80

盲人摸象的故事/81

换个视角看问题结论大不同/82

由“两可图”看机遇与挑战并存/84

一切皆在可能与不可能之间/85

正确归因/86

心态积极与消极感受大不同/88

养成乐观的思维习惯/96

请保持微笑吧/96

情绪与动作相互影响/100

脑内啡肽/100

快乐就是学习力/101

## 第5章 降低心理能耗/103

不比较/105

不担心/112

不计较/116

不抱怨/117  
 不过度追求完美/119  
 自信与个人担当/121

## 第6章 保持适度压力/125

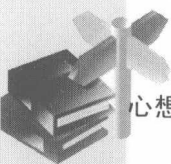
什么是压力/126  
 保持适度的压力水平/126  
 弹弓的启示/128  
 合理发泄法/129

## 第7章 心态决定状态/135

马修·埃蒙斯的教训/136  
 目的颤抖/137  
 平常心的力量/137  
 体验对高考的描述/138  
 专注于做事/139  
 最理想的考试心态/140

## 第8章 考前情景训练/141

关于紧张与放松/142  
 接纳考试焦虑/143  
 适度紧张、焦虑的积极意义/144  
 想象练习投篮的实验/145  
 航天员的启发/146  
 生活情景模拟训练/147  
 进入考场后的准备/151



考试情景模拟训练/154

心理适应性训练/156

积极的考试策略/159

积极内在的语言/160

## 第 **9** 章 科学使用大脑/163

“数字化”大脑/164

投大脑之所好/169

## 第 **10** 章 讲究学习方法/171

集中注意力/172

强化记忆力/176

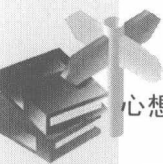
思维导图/180

## 第 **11** 章 加强时间管理/191

# 目标激发动力

我们做每一件事，都有一定的目的性。应对考试，则必须要设有一定的目标。对于同学们来说，既然在自己人生必经阶段的重要路口，要面对不可逾越的考试，那么，你必须要预先设定自己要实现的理想目标，进而为之努力，才有实现愿望和达到目标的可能。而目标越远大，你就会走得更远。

- ◎ 哈佛大学的跟踪调查
- ◎ 目标的威力
- ◎ 如何制定有效的目标
- ◎ 给自己“确立目标”一个世俗的理由
- ◎ 远大的目标会使你走得更远



## 哈佛大学的跟踪调查

哈佛大学有一个非常著名的关于目标对人生影响的跟踪调查。对象是一群智力、学历、生长环境等条件都差不多的年轻人，调查结果发现：其中 27% 的人没有目标，60% 的人目标模糊，10% 的人有清晰但比较短期的目标，3% 的人有清晰且长期的目标。哈佛大学对此进行了整整 25 年的跟踪。

25 年之后，3% 有清晰且长期目标的人，25 年来几乎都不曾更改过自己的人生目标，他们几乎都成了社会各界的顶尖人士，其中有白手创业者、行业领袖、社会精英。10% 有清晰但比较短期目标的人，大多生活在社会的中上层，他们的共同特点是：那些短期目标不断被达成，生活状态稳步上升，成为各行各业不可或缺的专业人士，如医生、律师、工程师、高级主管等。60% 模糊目标的人，几乎都生活在社会的中下层，他们能安稳地生活与工作，但都没有什么特别的成绩。剩下的 27% 是那些 25 年来都没有目标的人，他们几乎都生活在社会的最底层，他们的生活都过得很不如意，常常失业，靠社会救济，并且总在抱怨他人，抱怨社会，抱怨世界。

由此，哈佛大学得出了这样的结论：目标对人生有巨大的导向作用。成功，在一开始仅仅是自己的一个选择。你选择什么样的目标，就会有怎样的成就，有怎样的人生。人与人之间根本差别并不是天赋、机遇，而在于有无目标。

现在我们停一下，你准备选择了吗？你想成为 27%、60%、10%、3% 中哪个人群中的一员？

## G 目标的威力

### 肯来文的故事

比赛尔是西撒哈拉沙漠中的一颗明珠。过去这里没有一个人走出大漠，据说从这里无论向哪个方向走，最后都还是转回出发的地方。

肯来文当然不相信这种说法。他从比赛尔村向北走，结果三天半时间就走了出来。

肯来文非常纳闷，雇一个比赛尔人，让他带路，他们带了半个月的水，牵了两峰骆驼，肯来文收起指南针等现代设备，只拄一根木棍跟在后面。

十天过去了，他们走了大约 800 英里的路程，第十一天的早晨，他们果然又回到了比赛尔。这一次肯来文终于明白了，比赛尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本不认识北斗星。

在一望无际的沙漠里，一个人如果凭借着感觉往前走，他会走出许多大小不一的圆圈，最后足迹十有八九是一把卷尺的形状。比赛尔村处在浩瀚的沙漠中间，方圆上千公里，没有一点参照物，若不认识北斗星又没有指南针，想走出沙漠，确实是不可能的。

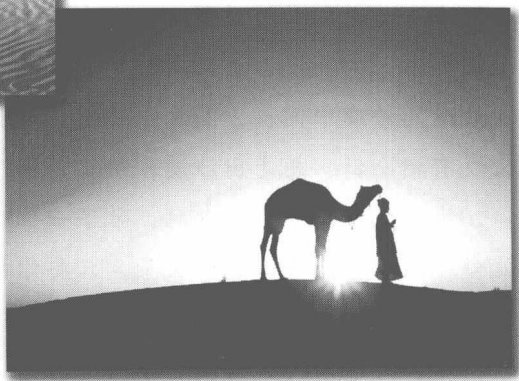
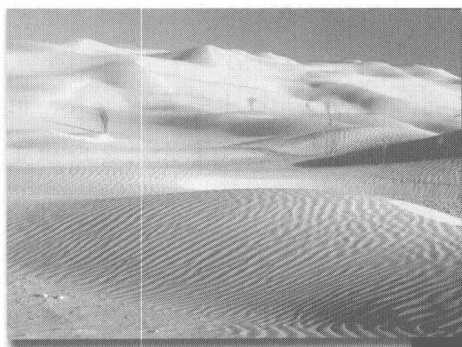
肯来文在离开比赛尔时，带了一位叫阿古特尔的青年，就是上次和他合作的人。他告诉这位汉子，只要你白天休息，夜晚朝着北方那颗星走，就能走出沙漠。阿古特尔照着去做，三天后，果然走到了沙漠的边缘。阿古特尔因此成为比赛尔的开拓者，他的铜像被竖在小城的中央。铜像的底座上刻着一行字：新生活是从选定方向开始的！

可见无论是北斗星还是指南针都起着“定位导航”的参照功能。在我们使用车载 GPS 卫星定位导航系统时，一定要先输入行驶的目的



地及现在的位置这两个关键信息，它才会提供具体的行驶路线。哪怕中途行驶有误，只要重新输入当前位置，GPS 系统便能做出及时修正，并提供新的行驶路线，保证我们能够顺利抵达目的地。自始至终，GPS 系统的使命就是直指目标地点。

电影《阿波罗十三号》能够形象、直观地说明目标的重要性。在这部电影里，航天员只要能够看到窗外地球的景象，便能依靠微弱的电力，引导故障的宇宙飞船返回家园。当精密的导航设备不再管用之后，他们回家的希望便维系在一项简单而残酷的事实：如果他们看不到地球，他们就会永远迷航。航天员的工作就是要牢牢地盯住他们的目的地——地球。



下面这个真实的故事从另外一个角度告诫我们，目标在关键时刻所起的作用。1952 年 7 月 4 日晨，美国加利福尼亚海岸笼罩在浓雾中。在

海岸以西 21 英里的卡塔林纳岛上，34 岁的弗罗丝·查德威克，开始向加州海岸游过去。要是成功了，她就是第一个游过这个海峡的妇女。在此之前，她是从英法两岸游过英吉利海峡的第一位妇女。但是经过 15 小时 55 分钟之后，她放弃了这次冲击。其实，人们拉她上船的地方，距离加州海岸仅有半英里。事后，弗罗丝说，令她半途而废的不是疲劳，不是寒冷，而是在浓雾中看不到目标。

每年都有考生同学在一模或者二模后，因遭遇不理想的分数、不愿面对的排名和来自成人的种种不理解，便前功尽弃，毅然放弃努力。其实并不是他们学习能力不行，而是没有确立明确的目标，因此，很容易被环境左右，看不到自己的希望。目标就像灯塔一样，会在“浓雾”中给你信心和希望。

亲爱的考生同学们，自己心中的大学目标，就是北斗星、指南针、GPS 导航系统……它能保证当你偏离正确的轨道和方向时，及时调整自己，以免在高考的关键时期迷茫困惑，或停滞不前地原地打转。

## 如何制定有效的目标

说到目标，如果我们人为地将两个字分别加以解释的话，所谓“目”就是我们希望得到的、看得见的（描绘的心理图像、目标愿景）的东西，就是我们经常讲的梦想；所谓“标”就是尺度，没有尺度的目标只能称其为空想、幻想。一般来讲，梦想可以非常形象概括，而目标则必须具体和可以量化，是量化后的梦想。

怎样来设立目标呢？在许多管理书籍中，我们都会看到关于确定有效目标的“SMART”（聪明）原则，其中涉及以下五个必须符合的条件。



## 目标是具体的

“我想考上大学”，这一目标就不是明确具体的。你究竟想考什么样的大学？重点、本科，还是专科？如果是重点大学，是北京大学还是浙江大学？

我们到底对大学有多少了解？选择某所大学到底根据什么，是人云亦云，没有自己主见，盲目随从众好友，他们上哪所大学，你就跟着上哪所大学；还是为了证明自己的实力，满足自己一时的虚荣心，一定上名牌大学，而不管这所大学里有没有你热衷的专业；还是根据自己的需要与可能，做出理性的选择？

“我想学最热门的专业。”“我只想学将来最能挣钱的专业。”这些选择多是来自环境对我们的影响，或者说是受了某种误导的结果。这些专业适合你吗？现在的热门专业，一定是将来的社会需求吗？这些必须要弄清楚。

要想弄清这些问题，就涉及同学对自己进行生涯规划与决策的话题。

首先要了解自己的性格特点、职业兴趣、价值观、技能水平、能力倾向等个人特质，看其是否与未来选择的职业相适配，也就是说，不但要知道自己是谁，同时还要知道自己将来能干什么。同学们可以通过自我探索，与同学共同研讨，与长辈协商等多种途径来获得答案。也可以借助正式的测评工具，帮助自己进行自我认知，参考测评报告给出的选择专业的建议，对自己从长计议，理性抉择，选择自己所爱又适合自己的专业。这就从根本上避免了进大学后因不喜欢所学的专业而厌学、甚至最终放弃等现象的出现。还有一点要提醒同学们，不少大学可以在入学一年后转专业，但一般门槛较高，对学习成绩等要求很严格。

接下来，要有意识地了解各个大学的基本情况。比如，你所关注的

大学是否是 985 工程大学<sup>①</sup>（详见表 1）或 211 工程大学<sup>②</sup>（详见表 2），也就我们常说的重点大学；还有这所大学的强项学科是什么，师资水平和学术氛围怎样；近几年的就业率是多少；近三年在本省市招生的录取分数线和录取名额是多少等信息。

表 1 985 工程大学名单（64 所）

| 所在地 | 学校名称                                                                                                                       |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 北京  | 北京大学、中国人民大学、清华大学、北京交通大学、北京航空航天大学、北京理工大学、北京科技大学、北京邮电大学、中国农业大学、北京林业大学、北京师范大学、中央民族大学、北京大学医学部、中国矿业大学（北京）、中国石油大学（北京）、中国地质大学（北京） |
| 天津  | 南开大学、天津大学                                                                                                                  |
| 辽宁  | 大连理工大学、东北大学                                                                                                                |
| 吉林  | 吉林大学、东北师范大学                                                                                                                |
| 黑龙江 | 哈尔滨工业大学、哈尔滨工程大学                                                                                                            |
| 上海  | 复旦大学、同济大学、上海交通大学、华东理工大学、华东师范大学、第二军医大学、上海交通大学医学院                                                                            |
| 江苏  | 南京大学、东南大学、南京航空航天大学、南京理工大学、中国矿业大学、河海大学、南京农业大学                                                                               |
| 浙江  | 浙江大学                                                                                                                       |
| 安徽  | 中国科学技术大学                                                                                                                   |

① 1998 年 5 月 4 日，江泽民同志在庆祝北大建校 100 周年大会上向全社会宣告：“为了实现现代化，我国要有若干所具有世界先进水平的一流大学。”因此，教育部决定在实施“面向 21 世纪教育振兴行动计划”中，重点支持部分高校创建世界一流大学和高水平大学，简称“985 工程”。

② 1993 年 2 月 13 日，中共中央、国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》及国务院《关于〈中国教育改革和发展纲要〉的实施意见》中，关于“211 工程”的主要精神是：为了迎接世界新技术革命的挑战，面向 21 世纪，要集中中央和地方各方面的力量，分期分批地重点建设 100 所左右的高等学校和一批重点学科、专业，使其到 2000 年左右在教育质量、科学研究、管理水平及办学效益等方面有较大提高，在教育改革方面有明显进展，力争在 21 世纪初有一批高等学校和学科、专业接近或达到国际一流大学的水平。



续表

| 所在地 | 学校名称                                   |
|-----|----------------------------------------|
| 福建  | 厦门大学                                   |
| 山东  | 山东大学、中国海洋大学、山东大学威海分校、中国石油大学（华东）        |
| 湖北  | 武汉大学、华中科技大学、中国地质大学（武汉）                 |
| 湖南  | 湖南大学、中南大学、国防科技大学                       |
| 广东  | 中山大学、华南理工大学                            |
| 重庆  | 重庆大学                                   |
| 四川  | 四川大学、西南交通大学、电子科技大学                     |
| 陕西  | 西安交通大学、西北工业大学、西安电子科技大学、西北农林科技大学、第四军医大学 |
| 甘肃  | 兰州大学                                   |
| 河北  | 东北大学秦皇岛分校                              |

资料来源：人民网教育频道。

表 2 211 工程大学名单（共 121 所）

| 所在地 | 学校名称                                                                                                                                                                                                           |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 北京  | 北京大学、中国人民大学、清华大学、北京交通大学、北京工业大学、北京航空航天大学、北京理工大学、北京科技大学、北京化工大学、北京邮电大学、中国农业大学、北京林业大学、北京中医药大学、北京师范大学、北京外国语大学、中国传媒大学、中央财经大学、对外经济贸易大学、北京体育大学、中央音乐学院、中央民族大学、中国政法大学、北京大学医学部、华北电力大学（北京）中国矿业大学（北京）、中国石油大学（北京）、中国地质大学（北京） |
| 天津  | 南开大学、天津大学、天津医科大学、河北工业大学                                                                                                                                                                                        |
| 山西  | 太原理工大学                                                                                                                                                                                                         |
| 内蒙古 | 内蒙古大学                                                                                                                                                                                                          |
| 辽宁  | 辽宁大学、大连理工大学、东北大学、大连海事大学                                                                                                                                                                                        |
| 吉林  | 吉林大学、延边大学、东北师范大学                                                                                                                                                                                               |
| 黑龙江 | 哈尔滨工业大学、哈尔滨工程大学、东北农业大学、东北林业大学                                                                                                                                                                                  |
| 上海  | 复旦大学、同济大学、上海交通大学、华东理工大学、东华大学、华东师范大学、上海外国语大学、上海财经大学、上海大学、第二军医大学、上海交通大学医学院                                                                                                                                       |