

哈佛心理学博士
让你高考超常发挥
岳晓东 著

下一个 高考 奇迹

会是你吗？

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

哈佛心理学博士让你 高考超常发挥

岳晓东 著

下一个
高考
奇迹
会是你吗？

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

哈佛心理学博士让你高考超常发挥 / 岳晓东著. — 北京: 中国法制出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5093-6832-9

I. ①哈… II. ①岳… III. ①高等学校—入学考试—学习心理学—青少年读物 IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 252083 号

策划编辑 / 责任编辑: 李佳 (amberlee2014@126.com)

封面设计: 古涧文化

明信片插画: 张维

哈佛心理学博士让你高考超常发挥

HAFO XINLIXUE BOSHI RANGNI GAOKAO CHAOCHANG FAHUI

著者 / 岳晓东

编委会 / 李之宁 刘朗萍 林燕滢

经销 / 新华书店

印刷 / 河北省三河市汇鑫印务有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32

印张 / 7.25 字数 / 160 千

版次 / 2016 年 1 月第 1 版

2016 年 1 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-6832-9

定价: 39.80 元

北京西单横二条 2 号 (100031)

传真: 010-66031119

网址: <http://www.zgfs.com>

编辑部电话: 010-66054911

市场营销部电话: 010-66033393

邮购部电话: 010-66033288

(如有印装质量问题, 请与本社编务印务管理部联系调换。电话: 010-66032926)

时光荏苒，
近 30 年过去，
我终于找到了面对考试焦虑，
实现超常发挥的方法，
这个方法，
它就在这本书中。



2014 年，岳教授在内蒙古师范大学附属中学做高考心理调适报告





岳教授在报告现场与学生亲密互动



2014 年，岳教授在呼和浩特市第二中学为高三考生做心理调适报告



2011 年，岳老师在杭州高考报告会后为考生家长答疑



岳教授在呼和浩特市第二中学与学生和家长亲密合影



2006年，岳老师在安徽阜阳一中（铁路一中）为高三学子带来《我要超常发挥》讲座

Contents
目录

考生推荐 1 ...	2
考生推荐 2 ...	4
考生家长推荐 ...	6
请相信心理调适的威力 ...	7
自序 ...	10
这本书我准备了 30 年 ...	11

第一章

高考奇迹由此实现

——神奇的心理暗示

婷婷的高考故事 ...	24
神奇的心理暗示 ...	27
心理暗示在高考中的奇妙功效 ...	29
不怕做不到，就怕想不到——心理暗示的作用 ...	32
掌控感——一切尽在掌控中 ...	33
自我效能感——高考良性循环的助推器 ...	34
自我预言感——激发最佳潜能 ...	35
如何形成有效的心理暗示 ...	36
心理暗示是怎样发挥作用的 ...	38

异曲同工之妙——心理暗示的不同形式 ... 40

音乐暗示法 ... 41

语言暗示法 ... 43

情景暗示法 ... 45

食物暗示法 ... 47

服装暗示法 ... 48

催眠暗示法 ... 49

婷婷的心理暗示法 ... 50

第二章

考出满意成绩的秘籍

——适度的考试焦虑

弗克斯的悲剧——焦虑与发挥失常 ... 62

考生的噩梦——“恐高症” ... 64

消除考试中的“舌尖”现象 ... 67

考试焦虑的成因 ... 69

8 种常见的考试焦虑 ... 73

考试成功的保障——适度的考试焦虑 ... 77

压力让人成长——焦虑的“弹簧效应” ... 80

第三章

张弛有度

——高考前的放松训练

聂卫平大战前巧做放松 ... 90

助力高考超常发挥——放松训练的常见方法 ... 92

身心放松法 ... 93

60 秒 PR 法 ... 94
冥想放松法 ... 96
简易健脑操 ... 98
简易课间保健操 ... 99
触摸放松法 ... 100
十“了”减压法 ... 102

第四章

考试成功的动力

——自我激励

高斯的难题 ... 108
自信是成功之源 ... 110
巧用镜子，树立自信 ... 113
自信与“ABCD”理论 ... 115
过分悲观与过分乐观都是愚蠢的 ... 119

第五章

家长的任务

——构建宽松家庭氛围

嘉嘉母女的保证书 ... 130
营造宽松的家庭气氛 ... 136
不要施加压力 ... 137
被信任和被尊重 ... 138
被理解 ... 138
不要强加梦想 ... 139
不要自以为是 ... 139
戴尔的故事：信任是良好家庭氛围的关键 ... 142

怎样营造宽松的家庭气氛 ... 144

多问少言 ... 144

多听少辩 ... 145

多笑少怒 ... 145

多看少管 ... 145

不过分保护 ... 146

不过分干涉 ... 146

不过分期待 ... 147

不过多许愿 ... 147

不过多唠叨 ... 147

第六章

高效复习的保障

——高考的时间管理

富兰克林的时间观 ... 154

效率的保证——时间管理 ... 156

了解生物钟，合理安排复习时间 ... 157

高效合理地安排时间 ... 161

经验：高考状元的时间管理 ... 163

精力的保证——睡眠时间管理 ... 165

第七章

高考成功的关键

——临场发挥

我的高考故事 ... 180

考场的奇迹——超常发挥 ... 186

关于学习的正确观念 ... 188

超常发挥的关键——“实技心”三结合 ... 192

考试的心理调适 ... 194

答题技巧 ... 197

考试心理训练的五大误区 ... 199

只讲不练、缺乏交流 ... 200

只讲减压、不讲发挥 ... 200

缺乏成效评估 ... 201

缺乏专家指导 ... 201

缺乏统一管理 ... 201

附录

某高三年级的高考心理训练 ... 207

附表 1 高三学生心理训练记录表 ... 211

附表 2 “考前心理训练”个别辅导记录 ... 212

附表 3 “考前心理训练”调查问卷 ... 213



愿你金榜题名，梦想成真

RECOMMENDATION 考生推荐 1

- 我觉得这次高考发挥得很好，高考时，我非常放松，就是以平常心上阵，一点焦虑都没有，各科考试状态都很平稳，答题很顺畅。记得岳晓东教授在讲座上说考试发挥需要3个条件，一是实力，二是技巧，三是心理调控。我各科都能发挥得那么好，真是有赖于有效的心理调适。我觉得心理训练计划的户外体育锻炼有点意思，大家一起玩一些游戏，既可达到放松的效果，又可以促进大家的感情。

陈逸天（为尊重学生隐私，此处皆用化名，下同。）

686分 广东省前300名

- 对我而言，岳晓东教授的高考心理训练中，自我暗示法蛮有用，它能在潜移默化中让你更有信心。我就经常用听音乐的方法，比较有效。

陈晓琳

考取北大中文系

- 这个心理训练能帮我端正心态，给我很好的引导，教我如何看待成绩的好坏和得失，帮我克服考试焦虑。比如一模考试时，我考得很差，很没信心，用了积极的暗示方法后，我理性地分析了自己的成绩，适应了无法改变的环境，树立了信心。

许思淳

660分 香港科技大学化学系