

著名高考心理专家最新力作  
独家揭秘高考复习策略与心理调节方法

高考心理辅导  
丛书

# 高考

## 其实很简单

(学生篇)

郭召良 著



- ✿ 努力篇：上名牌大学，只要你敢想
- ✿ 方法篇：高考成功复习策略
- ✿ 效率篇：每天都是高效率
- ✿ 考试篇：超常发挥，你也可以

清华大学出版社



高考心理辅导丛书

# 高考其实很简单(学生篇)

郭召良 著

清华大学出版社

北 京

## 内 容 简 介

本书围绕高考复习和考试全过程,系统地介绍了复习阶段和考试过程中的方法技巧与心理心态调节,包括从确定高考目标、增强自信到拒绝失败的努力篇,高考成功四大基本策略、提高解题能力与记忆力到消灭粗心大意的方法篇,从科学安排全程复习计划、高效制订每日复习计划到全神贯注复习的效率篇,以及从考试基本功训练、考试心态优化到考试超常发挥秘诀的考试篇等4部分内容。

本书虽然是针对高考学生复习考试的实际需求而写,但书中关于如何复习考试的具体方法、建议对于其他年级的中学生也有参考意义,也能从中得到启发与帮助。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

高考其实很简单(学生篇)/郭召良著. —北京:清华大学出版社,2010.3  
(高考心理辅导丛书)

ISBN 978-7-302-21845-6

I. 高… II. 郭… III. 高等学校—入学考试—学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第009345号

责任编辑:刘天飞

装帧设计:山鹰工作室

责任校对:王 晖

责任印制:孟凡玉

出版发行:清华大学出版社

地 址:北京清华大学学研大厦A座

<http://www.tup.com.cn>

邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, [c-service@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:c-service@tup.tsinghua.edu.cn)

质 量 反 馈:010-62772015, [zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn](mailto:zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn)

印 装 者:北京市清华园胶印厂

经 销:全国新华书店

开 本:169×230 印 张:13 字 数:207千字

版 次:2010年3月第1版 印 次:2010年3月第2次印刷

印 数:4001~9000

定 价:25.00元

---

本书如存在文字不清、漏印、缺页、倒页、脱页等印装质量问题,请与清华大学出版社出版部联系调换。联系电话:(010)62770177 转 3103 产品编号:036384-01

# 前 言

这些年笔者应各地教育局、学校和公司的邀请，开展了“赢在高考”系列讲座，足迹遍及全国二十多个省、自治区、直辖市，数万名师生、家长听取了讲座，效果很好，自己感到非常欣慰。

自从 1986 年笔者涉足心理学以来，在这个领域里学习、教学、研究和实践，已经有二十多年的光阴了。在与中学师生接触的过程中，发现学生把时间都用在做题上，但分数并没有提高；老师给学生出题、批改、评讲试卷等，费心费力，然而学生的考试成绩却不见提高。

师生们的辛苦，笔者也感同身受，希望能够帮助他们找到有效的复习方法，抛弃无效或低效的复习方法与做法，让高考复习变得轻松而高效。于是，我把高考复习作为主要研究课题潜心钻研，并且取得了丰硕的成果，提出了考试成功理论——考试成功三棱锥模型，开发了用于诊断学习方法的“中学生 12 种学习方法问卷”以用协助考生填报志愿的“高考志愿专家测试”测试问卷，还提出了“知识清单技术”、“SK 试卷分析技术”、“一科一重点技术”等 16 项独具特色的高考复习方法和技术。这些成果来自于我辅导学生的实践，并且在这个过程中得到了验证。经笔者辅导的学生既有原本成绩不错的学生成为高考状元的，也有基础差的学生考上大学的。

把自己的研究成果和辅导经验总结成文字与大家分享，是笔者撰写本书的原因。书中不仅包括大家关心的复习心理和考试心理调节的内容，也包括复习方法和考试方法方面的内容。与其他高考心理辅导图书相比，关于复习方法和考试方法的介绍是本书的一大亮点，它也是最值得阅读的地方。

“实用、有效和可操作”是本书的写作要求和标准。本书对高考中可能会遇到的问题均进行了具体分析，并提出了相应的解决方法。这些解决方法可直接用于实践中，它们是非常有效的。

读者如果希望了解笔者最新发表的文章，可以访问我的网站([www.zixunshi.com](http://www.zixunshi.com))，如果有什么问题可以通过电子邮件([guoboshi@vip.sina.com](mailto:guoboshi@vip.sina.com))与我联系。

祝你高考成功！

编 者

# 目 录

|                         |    |
|-------------------------|----|
| <b>努力篇 我要飞得更高</b> ..... | 1  |
| 自以为是只鸡的鹰 .....          | 3  |
| 自认为是丑小鸭的白天鹅.....        | 3  |
| 上清华、北大，只要你敢.....        | 4  |
| 你会取得巨大成功吗.....          | 4  |
| 你有成功的基因吗 .....          | 5  |
| 是什么限制了你的梦想.....         | 6  |
| 要看重自己，不要看轻自己.....       | 7  |
| 清华、北大 你也可以.....         | 8  |
| 来，先定一个高考目标吧.....        | 9  |
| 希尔顿的梦想 .....            | 9  |
| 有梦想 才有成功 .....          | 9  |
| 我的大学 我的梦 .....          | 10 |
| 高考目标=实力+潜力 .....        | 11 |
| 实力决定你的起点 .....          | 12 |
| 潜力决定你的目标 .....          | 13 |
| 定位增分点，确保目标实现.....       | 15 |
| 白忙活了 增分目标没实现.....       | 15 |
| 分解增分任务 实现增分目标.....      | 16 |
| 高考目标指引我前进.....          | 17 |
| 排名呀 排名 .....            | 17 |
| 只有超越自己 才能超越别人.....      | 18 |
| 赢得过程=赢得结果 .....         | 19 |
| 有目标就有动力 .....           | 21 |
| 没有状态就没有效率.....          | 21 |

|                    |    |
|--------------------|----|
| 找到令人激动的目标.....     | 22 |
| 经营现在就可以赢得未来.....   | 23 |
| 更加自信 更加努力 .....    | 24 |
| 一个音乐家就这样消失了.....   | 24 |
| 拥有自信就拥有成功的钥匙.....  | 24 |
| 成功了,别忘了奖赏自己.....   | 25 |
| 想象成功,预言你的成功.....   | 27 |
| 我说行,我就行 .....      | 28 |
| 回忆辉煌,再现辉煌.....     | 29 |
| 成功阶梯步步高 .....      | 31 |
| 正确归因有自信 .....      | 33 |
| 欣赏你走过的路 .....      | 37 |
| 重做错题,体会进步的感觉.....  | 37 |
| 拒绝失败 逆境造英雄.....    | 39 |
| 曾国藩的屡败屡战 .....     | 39 |
| 担心失败 or 渴望成功 ..... | 40 |
| 冲出焦虑八卦阵 .....      | 42 |
| Q 先生,你好 .....      | 43 |
| 始终相信你自己 .....      | 44 |
| 功亏一篑的故事 .....      | 44 |
| 一个美国人的“败绩” .....   | 45 |
| 最强的肌肉是我的心.....     | 46 |

## 方法篇 我要姿势最美..... 49

|                    |    |
|--------------------|----|
| 泰勒斯巧量金字塔 .....     | 51 |
| 扛竹竿进城 .....        | 51 |
| 院士的成功经验:方法最重要..... | 52 |
| 改进方法就能提高成绩.....    | 53 |
| 百年跳高纪录演变 .....     | 53 |

|                   |    |
|-------------------|----|
| 学习的高原现象 .....     | 54 |
| 穷则变, 变则通 .....    | 55 |
| 扫描你的学习方法 .....    | 56 |
| 高考复习成功策略 .....    | 58 |
| 左眼盲牛 .....        | 58 |
| 巧妙配置复习时间 .....    | 59 |
| 巩固已经获得的知识 .....   | 61 |
| 反思总结提升解题能力 .....  | 64 |
| 研究考试大纲培养全局观 ..... | 65 |
| 知彼知己, 百战百胜 .....  | 67 |
| 庖丁解牛的故事 .....     | 67 |
| 知识清单技术 .....      | 69 |
| SK 试卷分析技术 .....   | 73 |
| 解题能力提升训练 .....    | 76 |
| 岳飞习武的故事 .....     | 76 |
| 循序渐进提高解题能力 .....  | 77 |
| 题型意识是怎样练成的 .....  | 80 |
| 记忆力提升训练 .....     | 84 |
| 过目不忘的霍华德·贝格 ..... | 84 |
| 你可以记得更好 .....     | 84 |
| 及时复习 防止遗忘 .....   | 84 |
| 化整为零 提高效率 .....   | 85 |
| 交叉安排 保证效果 .....   | 86 |
| 应用知识 巩固知识 .....   | 87 |
| 你还可以记得更好 .....    | 88 |
| 消灭粗心就是成功 .....    | 91 |
| 粗心的故事 .....       | 91 |
| 走出粗心的误区 .....     | 92 |
| 粗心的真相 .....       | 93 |

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 消灭粗心六步走 .....     | 94  |
| 审题错误的解决方案 .....   | 98  |
| 计算错误的解决方案 .....   | 101 |
| 一科一重点 分数再涨点 ..... | 102 |
| 漫画《挖井》 .....      | 102 |
| 高考必胜的复习策略 .....   | 103 |
| 高考增分具体步骤 .....    | 104 |

## 效率篇 我要跑得最快 ..... 109

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 像路易斯那样出发 .....      | 111 |
| 掌握 365 天 .....      | 112 |
| 韩信练兵 .....          | 112 |
| 三轮复习与制胜之道 .....     | 113 |
| 规划你的全年复习计划 .....    | 116 |
| 科学制订周计划 .....       | 119 |
| 每天都是高效率 .....       | 124 |
| 天才出于勤奋 勤奋出于惜时 ..... | 124 |
| 高考是有氧运动 .....       | 125 |
| 交叉安排效率高 .....       | 126 |
| 合理规划作息時間 .....      | 128 |
| 快速休息 学习效率才会高 .....  | 130 |
| 全神贯注之道 .....        | 132 |
| 学习分心的真实原因 .....     | 133 |
| 正确看待分心和走神 .....     | 133 |
| 妙招让你复习更专注 .....     | 135 |
| 适合自己的才是最好的 .....    | 136 |
| 八仙过海 各用其能 .....     | 136 |
| 成功之路 人人不同 .....     | 137 |
| 禀赋各异 方法各异 .....     | 137 |

|            |                   |            |
|------------|-------------------|------------|
| <b>考试篇</b> | <b>我要考得最好</b>     | <b>141</b> |
|            | 史上最悲情奥运选手——马修·埃蒙斯 | 143        |
|            | 杜丽：回眸一笑，超越自我      | 144        |
|            | 实战提高考试水平          | 145        |
|            | 失街亭               | 145        |
|            | 在战争中学习战争          | 146        |
|            | 在考试中学习考试          | 146        |
|            | 考前要有双目标           | 147        |
|            | 避免考试发挥失常          | 147        |
|            | 发挥失常背后的真相         | 148        |
|            | 告别发挥失常            | 150        |
|            | 成功考试基本功训练         | 151        |
|            | 令狐冲笑傲江湖           | 151        |
|            | “学得好”与“考得好”       | 152        |
|            | 时间分配是基础           | 153        |
|            | 答题安排有玄机           | 159        |
|            | 难题选择是关键           | 161        |
|            | 复查防错是保障           | 165        |
|            | 考前心态优化            | 167        |
|            | Take it easy，放松些  | 167        |
|            | 担心考试的真相           | 168        |
|            | 克服考前担忧的策略         | 169        |
|            | 绝望的尽头是希望          | 170        |
|            | 不再害怕考试失败          | 173        |
|            | 信心满满暗藏危机          | 175        |
|            | 考场心理优化            | 179        |
|            | 熟悉环境，掌握环境         | 180        |
|            | 顺利度过考前几分钟         | 182        |

## 高考其实很简单

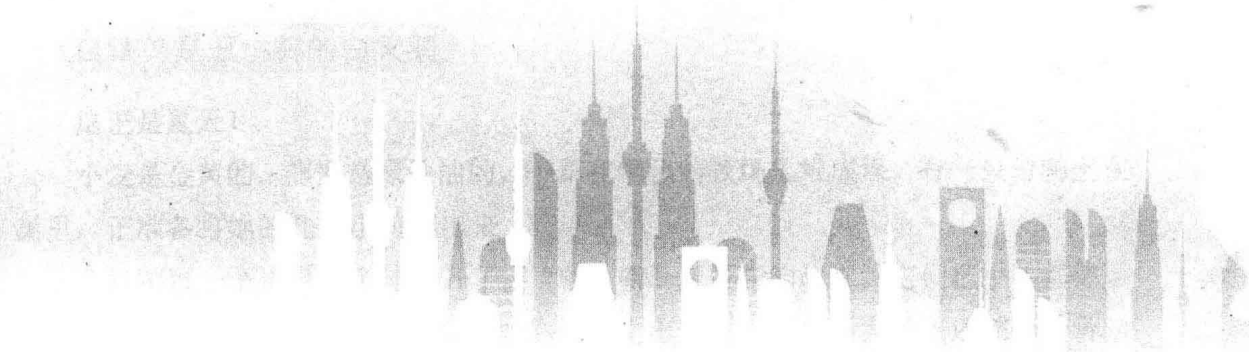
|                |     |
|----------------|-----|
| 考试进行中 .....    | 184 |
| 两科考试之间 .....   | 187 |
| 超常发挥，你也可以..... | 190 |
| 超常发挥 超常金牌..... | 190 |
| 超常发挥有秘诀 .....  | 190 |
| 精力充沛是基础 .....  | 191 |
| 心态积极是保障 .....  | 193 |

# 努力篇

## 我要飞得更高

# 努力篇

## 我要飞得更高







### 自以为是只鸡的鹰

寓言说，一天，一个喜欢冒险的男孩爬到了父亲养鸡场附近的一座山上，发现了一个鹰巢。他从巢里拿了一只鹰蛋带回养鸡场，把鹰蛋和鸡蛋混在一起，让一只母鸡来孵。孵出来的小鸡群里有了一只小鹰。小鸡和小鹰一起长大，因而不知道自己除了是小鸡外还会是什么。起初它很满足，过着和鸡一样的生活。

但是，随着它的逐渐长大，它心里突然有一种奇特不安的感觉。它不时地想：“我一定不仅是一只鸡！”只是它一直没有采取什么行动。直到有一天，一只了不起的老鹰翱翔在养鸡场的上空时，小鹰感觉到自己的双翼有一种奇特的新力量，感觉胸膛里的心正在猛烈地跳着。它抬头看着老鹰，一种想法出现在心中：“养鸡场不是我待的地方。我要飞上青天，栖息在山岩之上。”

它从来没有飞过，但是它的心里充满着力量和天性。它展开双翅，飞到一座矮山的山顶上。极为兴奋之下，它飞到更高的山顶上，最后冲上了青天，此时它发现了伟大的自己。

你是那只鹰吗？如果是，你就可以飞得更高！

### 自认为是丑小鸭的白天鹅

这正是夏天！

小麦是金黄的，燕麦是绿油油的，干草在绿色的牧场上堆成垛。有一只母鸭坐在巢里，正准备将她的几只小鸭孵出来。

几只鸭蛋一个接着一个地裂开了。“噼！噼！”蛋壳响起来。它们把小头都伸了出来。她站起来。“没有，我还没有把你们都生出来呢！这只顶大的蛋还躺着没有动

静。它还得躺多久呢？”于是她又坐下来。最后这只顶大的蛋裂开了。“噼！噼！”新生的小家伙叫着向外爬。它又大又丑。

最后从蛋壳里爬出的那只小鸭太丑了，以至到处挨打，被排挤，被讥笑。这只可怜的小鸭不知道站在什么地方，或者走到什么地方好。

大家都要赶走这只可怜的小鸭，连它自己的兄弟姐妹也对它非常生气。它们老是说：“你这个丑妖怪，希望猫儿把你抓去才好！”鸭子们啄它，小鸡打它，喂鸡鸭的那个女佣人也用脚踢它。它觉得非常悲哀，因为自己长得那么丑。

秋天到来了。

树林里的叶子变成了黄色和棕色。一天，当太阳正在下山时，有一群漂亮的大鸟从灌木林里飞了出来，丑小鸭从来没有看到过这样美丽的东西。它们白得发亮，颈项又长又柔软。这就是天鹅。它们发出一种奇异的叫声，正展开美丽的长翅膀，从寒冷的地带飞向温暖的地方。它们飞得很高——那么高，丑小鸭不禁感到一种说不出的兴奋。啊！它再也忘不了那些美丽的鸟儿，那些幸福的鸟儿。

美丽的春天来了。

当太阳又开始温暖地照着大地，百灵鸟也唱起歌来了时，忽然间它举起自己的翅膀拍打着，比以前更加有力了，它飞起来了！它降落在湖面上，三只美丽的白天鹅从树荫里向它游过来。丑小鸭认出了这些美丽的动物。“它们会把我弄死的，因为我是这样丑。”它把头低低地垂到水面上，静静地等待着灾难的到来。但是，它在这清澈的水上看到了什么呢？它看到了自己的倒影，但那不再是一只粗笨的、深灰色的、又丑又令人讨厌的鸭子，而是一只美丽的天鹅！

湖边来了几个小孩子。他们向水里抛来许多面包片和麦粒。最小的那个孩子喊道：“你们看那只新天鹅！”别的孩子也兴高采烈地叫起来：“是的，又来了一只新的天鹅！”于是他们拍着手，跳起舞来。

当你为自己的现状感到悲伤的时候，不要自暴自弃，你就是那只美丽的白天鹅！

## 上清华、北大，只要你敢

### 你会取得巨大成功吗

相信大家一眼就看出了第二个故事其实就是安徒生的童话故事《丑小鸭》。《丑

小鸭》是安徒生在心情不太好的时候写的。那时他有一个剧本《梨树上的雀子》在上演，像他当时写的许多其他作品一样，这个剧本也受到了不公正的批评。他在日记上说：“写这个故事多少可以使我的心情好转一点。”

这篇童话一般都认为是安徒生的一部自传，描写他童年和青年时代所遭受的苦难，他对美的追求和向往，以及他通过重重苦难后所得到的艺术创作上的成就。

上述两个故事的主人公的命运都有一个共同点，就是在它们意识到自己是只鹰和天鹅之前，显得碌碌无为，甚至还受到同伴的排斥，但它们后来却成为人们羡慕的对象，成为翱翔在天空中的雄鹰和翩翩飞舞的天鹅。

它们为什么能够成为雄鹰和天鹅呢？

仔细分析这两个故事，你会发现它们原本就是鹰和天鹅。它们之所以能够成为鹰和天鹅，是因为它们是来自于不平凡的鹰蛋而不是鸡蛋，是来自于珍贵的天鹅蛋而不是普通的鸭蛋。它们之所以成功是因为它们有成功的基因。

当我们回望人类的时候，取得重大发现的科学家(如爱因斯坦、牛顿)，对人类产生重大影响的政治人物(如毛泽东、华盛顿)，写出美好文学作品的诗人(李白、杜甫等)，当今社会著名企业家(如香港的霍英东、李嘉诚)等人，他们成功的基因是什么呢？是遗传基因吗？不是。他们的父母与我们许多的父母并没有什么不同，他们的家庭条件跟我们差不多，甚至还不如我们。但是，他们最终都靠着自己的努力取得了成功。

他们在早年都显得普普通通，就像故事中的小鹰和丑小鸭一样，没有显示出惊人的才能，与我们周围的人没有什么不同，甚至还不如我们自己，但他们通过自己的努力，最终取得了成功。

他们最初的状况与你当前的处境差不多，经过多年的努力，你会像他们那样取得巨大的成功吗？

### 你有成功的基因吗

成功学家对他们的成功非常感兴趣，分别从他们的智商、学历、社会地位、家庭条件，以及个人理想、兴趣和信念等方面进行研究，把他们与普通人进行对照研究，试图找出成功人士之所以取得成功的基因。

令他们感到惊奇的是，我们一般人所认为的高智商、高学历、良好的家庭教育、高的社会地位等因素都不是促使他们成功的原因，而真正使他们成功的原因却是理想

以及对理想的坚守。



成功者具有远大的理想和抱负  
并始终坚守自己的理想！

你有成功者的基因吗？你是否和成功者一样也有一个远大的理想和抱负？也愿意为了自己的理想而坚持奋斗下去呢？

对于我们中学生来说，考上清华、北大是我们一般人认为的巨大成功，因为北京大学和清华大学是我国最著名的两所高等学府，在国际和国内都享有很高的社会声望。你会把考上清华、北大作为自己的高考目标，并且不管自己当下成绩如何，不管自己在奋斗过程中遭遇多少考试失败和困难，也始终不离不弃吗？

如果你能够这样想，你就具有了成功者的基因。如果你不这样想，只是想到自己将要面临的问题就放弃了，那么你就只能成为芸芸众生中的一员。

### 是什么限制了你的梦想



是什么限制了你的梦想？

- 学校不好？
- 老师水平有限？
- 父母不支持？
- 不够聪明？
- 缺乏恒心？
- 怕吃苦、懒惰？

你可以为自己不能报考清华、北大找到许多的客观原因，其实你所列举的这些原因，无非是自己当下没有取得优势而已。当你列举这些客观原因的时候，你的思维已经走入误区：“过去决定未来”。