

走向成功



——从考试超常发挥谈起

周梅华 编著

创新教育研究丛书

走向成功

——从考试超常发挥谈起

周梅华 编著

图书在版编目(CIP)数据

走向成功:从考试超常发挥谈起/周梅华编著.

—沈阳:辽宁教育出版社,2001.5

ISBN 7-5382-5822-1

I. 走…

II. 周…

III. ①考试方法—青少年读物 ②成功心理学—青少年读物

IV. G424.74

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 40465 号

辽宁教育出版社出版

(沈阳市和平区一马路 108 号 邮政编码 110001)

辽宁省统计局印刷厂印刷 辽宁省新华书店发行

开本:850×1168 毫米 1/32 字数:389 千字 印张 14.5 插页:12

印数:1—5000 册

2001 年 5 月第 1 版

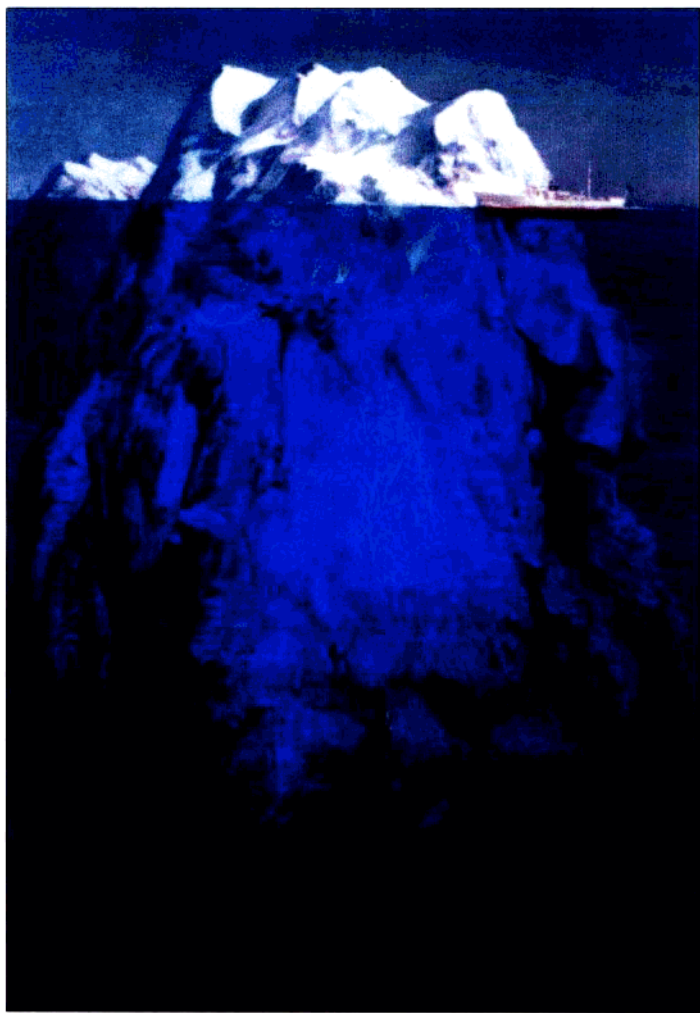
2001 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑:林 炜

封面设计:刘冰宇

责任校对:宗 笑

定价:30.00 元



△你看到海平面以下的冰山了吗？它代表着你大脑中待开发的巨大潜能。摘自【日】夏日志郎《积极人性系列》丛书

中国医科大学第二临床学院脑电分析报告

编号: 88
初诊结果

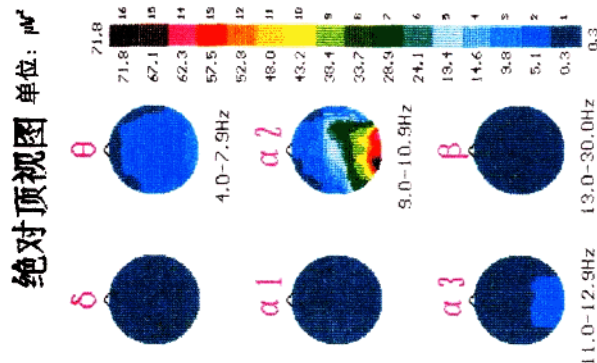
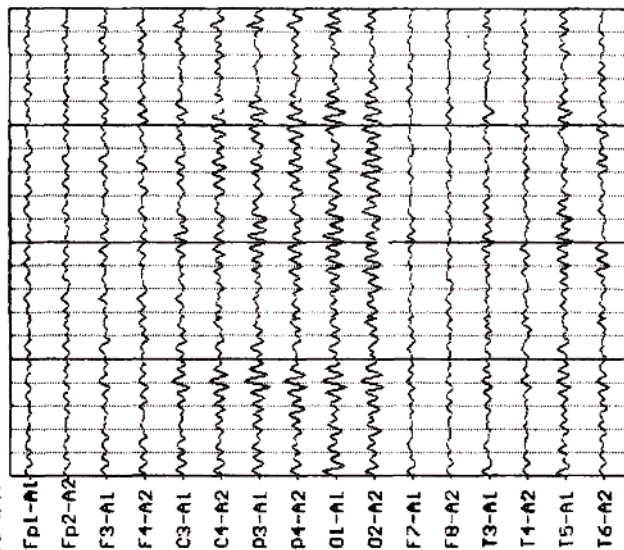
姓名: 张雷

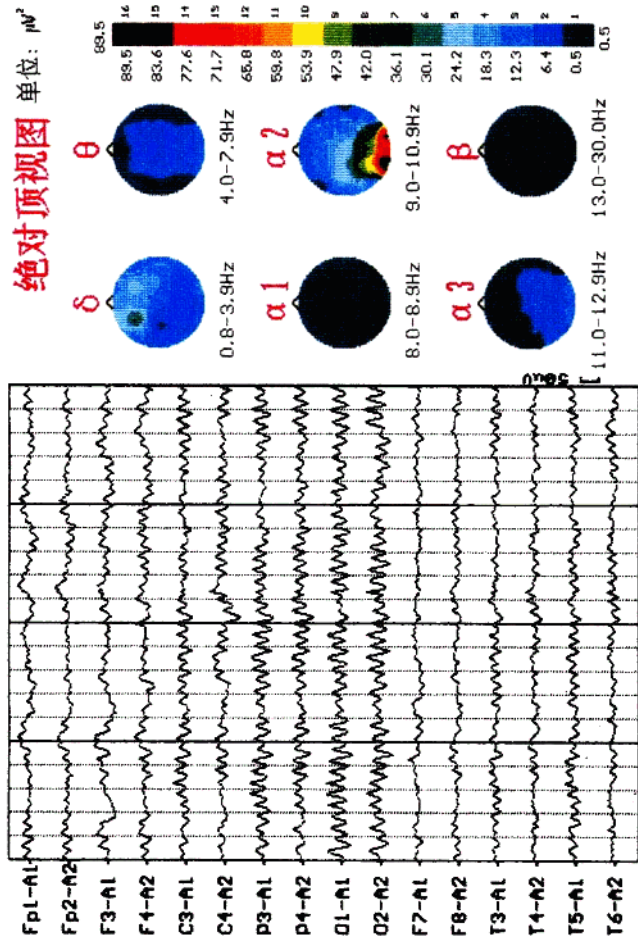
性别: 男

年龄: 15岁

左右利: 右

日期: 99-4-24





上图为心理调节之前的脑电分析报告(指数71.9) 下图为心理调节之后的脑电分析报告(指数89.5) 该生由于心理调节, 模拟考试成绩提高了50分以上, 年级排名前进了30多名。



1998年11月29日至12月29日作者在辽宁电台给考生讲《人人都能成功》心理课，右边为《阳光起跑线》节目主持人李英



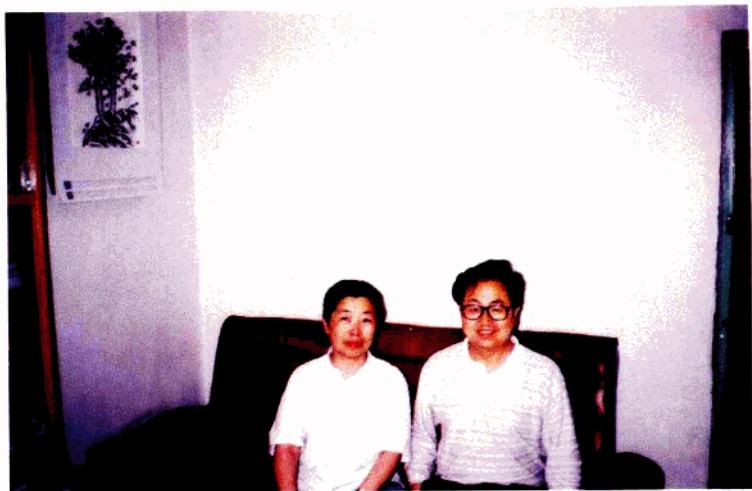
作者用“考生心理调节方法”帮助辽宁省实验中学高三毕业生何京芮以686分的成绩当上了1998年辽宁省高考理科状元，并考入清华大学自控系。



作者用心理训练帮助2000年辽宁省实验中学高三毕业生杨铭仅用一个多月时间年级排名前进20多名，以663分考入北京大学(该分数是辽宁考入北大的考生最高分)。(三人合影中另一位是杨铭的母亲)



作者训练“差生”张子铮开发了“潜能”，高考各科全都超常发挥。模拟考试最好成绩总分仅仅200出头，高考得了322分，(全校新生文化课成绩第二名)考入解放军艺术学院。



作者请中国科学院心理研究所王极盛教授指导课题研究工作



作者请中国科学院心理研究所张梅玲教授指导课题研究工作



作者向中国科学院心理研究所刘善循教授请教后与他合影。



作者在北京师范大学郑日昌教授的心理教育实验基地——北京92中学听课(前排中间为郑日昌教授)。



作者听完著名教育家魏书生报告之后与他合影。



作者向全国运动心理学会付主席国家体育总局运动科研所心理实验室主任丁雪芹研究员请教并合影。

教育工作者要关心学生的
心理健康。

于陆琳

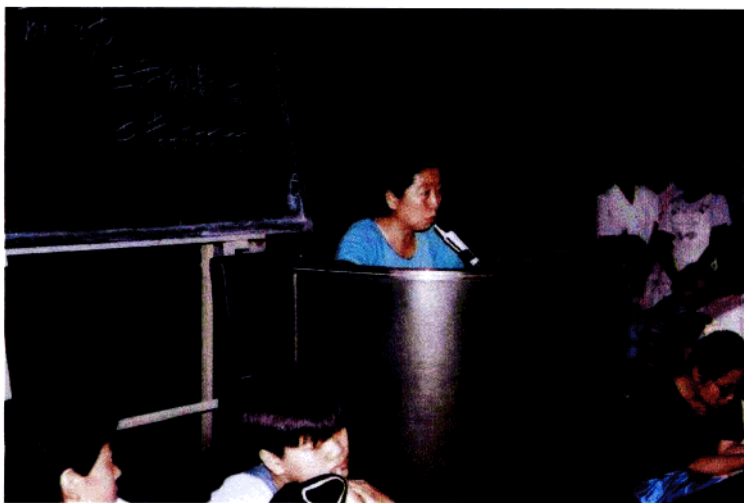
1998.1.14.



作者给中华社会大学学生作报告后与该校校长著名教育家于陆琳合影。



作者于2000年10月在山东曲阜参加全国创新教育研究会时留影。



1998年6月作者在市图书馆报告厅给考生讲成功教育课。听课的考生挤满了会场内外，挤满了楼梯，后来的考生只好坐在讲台旁边。



証 書

获奖项目:成功教育研究-考生心理调解的方法

获奖单位:沈阳创新教育研究所

奖励等级:三等奖

奖励日期:一九九九年八月

证书号:99-3-71-2



沈阳市人民政府

沈阳市科学技术委员会

沈阳创新教育研究所:

“成功教育研究—考生心理调节方法”项目已获 1999 年沈阳市科技进步奖，同时，又列入了 2000 年沈阳市科技成果推广计划，请你单位根据我市实际需要，与有关部门主动联系，采用多种形式，认真组织该项目的推广，以有利于提高青少年及家长的素质，为国家培养更多的人才。



导 言

目前,国内具有影响的考试为中考、高考、成人考试和高等教育自学考试等,除此外还有小学考重点初中,政府招聘公务员,企业调整的上岗、下岗等各种考试。但无论哪种考试都需要进行考前心理调节。大学逐年扩招了,但想考入理想学校的心理压力还是很大的,本书提供的考试超常发挥自我心理调节方法对各类人员应试都适用,是实用、通俗、可操作的好方法。

德国哲学家黑格尔说过:手段是一个比外在有限目的更有效的东西。本书作者提供的方法是积30多年教学经验以及近十几年进行考前心理调节实践而总结出来的,是实用性很强的自我训练方法。

由于奇迹来源于潜能,而人人都具有无限的潜能,所以人人都能创造出考试超常发挥的奇迹。只要真正学会了本书提供的方法,就能在重大考试中超常发挥,保证考试成功。

本书列举大量生动的实例让考生相信人人都能成功的道理;相信“榜上无名脚下有路”;相信思想品质是个人夺取成功、保持成功的基础。当前,我国教育正处于从应试教育向素质教育转变的时期,这些观点对鼓励青少年拼搏进取树立积极的人生观,提高整体素质都有着重要现实意义。

本书作者不是让应试的考生侥幸取胜,多考50分,100分,而是引导他们去尝试成功的喜悦,看到自身蕴藏的巨大潜能,并以考试成功为起点,以此引导考生开发创新潜能走向成功的人生。其宗旨是让自信在读者头脑里生根、发芽、开花、结果。作者是以考生为“突破口”研究成功教育的。

本书作者曾被评为市、区先进教师,她不仅业务好,而且业余爱好广泛,是国际医疗气功研究会会员。多年来一直业余学习气功、中

医、周易,研究健身运动及食疗养生。她给考生家长提供了应用非药物疗法防病、治病的小窍门,以及饮食营养及体育锻炼的方法和经验。

在考场上应试,实际上是考生智力能量、心理能量同时释放的过程。而心理能量是许多考生和家长尚未认识到、尚未开发而被普遍浪费着的巨大能源。国家每年都大量投资于运动员的赛前心理训练,而考生考前心理训练只能靠考生及家长重视才能进行。消除心理障碍是“治标”,开发人的潜能,拥有成功心态才是“治本”,才能改变人的命运。青少年心理健康教育虽然越来越被社会所重视,但目前仍没有达到与文化课等同的程度。这本书的出版,在一定程度上起到了普及青少年心理健康教育的作用。

本书作者编著的考前心理调节方法,是运用心理学、教育学原理而创造的一项具有国内领先水平的科研成果,希望它能在普及的基础上更加完善起来,帮助更多的人走向成功。

本书后半部分结合青少年成才讲授的“成功学”内容是素质教育的活教材。

沈阳师范学院教育系原系主任
全国曾宪梓教育奖金获得者、教授

刘云翔

1997年5月19日