

徐光兴作品·心灵灯塔系列

决胜高考

高考生心理调适

徐光兴◎著



JUESHENG GAOKAO
GAOKAOSHENG XINLI TIAOSHI

心理调适决胜之道

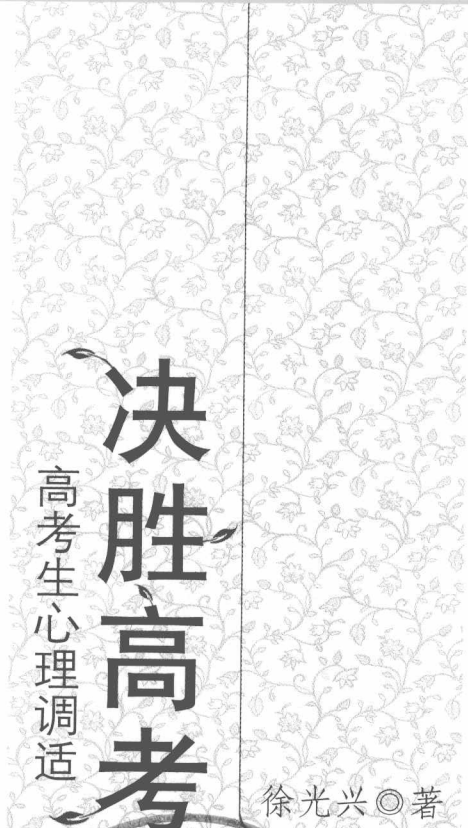
语文高考复习宝典

数学高考复习精要

英语高考复习指南

全国百佳图书出版单位
ARCTURE 时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

徐光兴作品·心灵灯塔系列



11

全国百佳图书出版单位
ARCTIME 时代出版传媒股份有限公司
时代出版 安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

决胜高考:高考生心理调适/徐光兴著. —合肥:安徽人民出版社,2010.11
(心灵灯塔系列)

ISBN 978-7-212-04055-0

I. ①决… II. ①徐… III. ①高等学校—入学考试—学习心理学
IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第221019号

决胜高考:高考生心理调适

徐光兴 著

出版人:胡正义

丛书策划:杜国新

责任编辑:张 旻 郑世彦

装帧设计:宋文岚

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场八楼

邮编:230071

营销部电话:0551-3533258 0551-3533292(传真)

印 制:合肥创新印务有限公司

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂商联系调换)

开本:787×960 1/16

印张:21

字数:310千

版次:2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-04055-0

定价:34.00元

版权所有,侵权必究

前 言

前 言

这是专为参加高考的学生重新修订编写的一本书。

广大的考生们,你们给自己的高考定下了一个目标,你们向着这一目标不懈地冲刺着,努力地攀登着,我们真诚地希望你们能成功地达到这一目标,登上一个人生的新制高点。但是在你们挑战和攀登这一目标的过程中,是否想过其奋斗过程本身就是人生磨炼和成长,它是一种青春财富的积累,你从中可以发现许多美丽的智慧火花,收获丰富的文化内涵。

本书从“信心”、“学习”、“记忆”、“减压”、“体力”、“创意”、“考试”七个关键词入手,不仅对考生的心理作全方位的调适,还通过故事、寓言、小品、心理小测验等形式,给考生以丰富的社会人文、艺术方面的心灵滋养。书中内容融哲理性、智慧性和趣味性于一炉,以小见大,滴水藏海,启迪高考生的思想火花,培养考生的健康人格。所以上述七个关键词,是广大参加高考的学生达到目标的“取胜之道”。

应全国各地学校的教师、广大的考生和家长的请求,我们在重新修订本书时,为考生着重进行了语文、数学、英语三门学科的知识梳理,提出了复习要点。根据历年的高考题目和题型,对考试重点难点进行了剖析,对考生的考试应对支持作全面的训练。考生通过阅读本书进行自学,必将会得到有效的提高。

同学们,当你阅读本书,同时按照书中的指点去实际操作,你

的收益应该是双重的,效率肯定是倍增的。愿本书能成为全国高考学生的良师益友,为你们指点高考的迷津,使你们备考期间的学习和生活变得更加充实、更为健康。

我们深信:一分耕耘,一分收获。

让高考学生们共同奏响人生旅途中最灿烂、最具挑战的一章吧!

徐光兴

2010年新春于华东师范大学

目 录

前 言	001
一、信心——调整心态,迎接挑战	001
1. 天生我材必有用	003
2. 把握你自己的命运	006
3. 克服几种“心敌”	011
4. 少年壮志不言愁	020
5. 高考心理小测试	025
二、学习——八仙过海,各显神通	031
1. “思想食谱”与“学习潜能”	033
2. 8种智能活动新观念	038
3. 学习智能的测试与比较	041
4. 提高你的学习效率	046
5. 创造性的加速学习法	057
三、记忆——世上无难事,只怕有心人	065
1. 你能够记住一切	067
2. 记忆力的十种锻炼法则	072
3. 启动记忆的“秘诀”	075
4. 入静和手指瑜伽	082
5. 记忆力的测验和训练	086

四、减压——风雨不动，笑傲江湖	097
1. 化压力为动力	099
2. 身体放松：肌肉松弛训练操	104
3. 精神放松：心理松弛训练操	109
4. 神经放松：自律训练法	114
5. 释放压力：呼吸训练法	119
五、体力——欲穷千里目，更上一层楼	123
1. 备考期间的营养补充	125
2. 体力来自合理的膳食安排	131
3. 为健康的体质而锻炼	136
4. 保证休息和睡眠的时间	141
5. 拥有乐观向上的心情	144
六、创意——积极进取，愉悦洒脱	149
1. 用音乐来提升脑力	151
2. 进入音乐休养的神圣殿堂	156
3. 揭开催眠的神秘面纱	165
4. 几种简易的催眠技术	169
5. 打开心扉之门的解梦	174
七、考试——一分耕耘，一分收获	181
1. 调整你的应试心态	183
2. 我自信，所以我成功	186
3. 战胜考场焦虑	192
4. 采取有效的答题策略	198
5. 训练高考的答题思路	202
八、语文高考复习宝典	211
1. 现代文的读写分析	213
(1) 把握文脉，理解词句	213

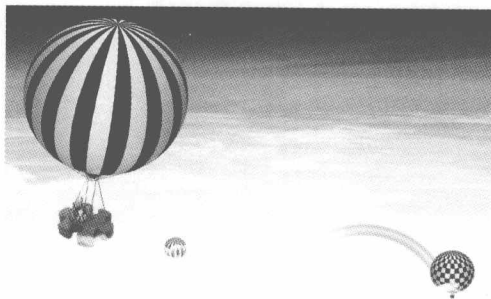
(2)整体阅读入手,分析语言信息	218
(3)分析文章结构,理解写作技巧	221
(4)提高鉴赏与评价能力	224
2. 古诗文的读写分析	230
(1)背诵与积累	230
(2)阅读与翻译	236
(3)理解与分析	238
(4)鉴赏与品味	239
3. 高考作文能力的提升	246
(1)选择文体的策略	246
(2)审题立意是关键	249
(3)谋篇布局,出奇制胜	252
(4)真情实感,文采流畅	256
九、数学高考复习精要	259
1. 函数,二次函数和复数的熟知	261
(1)理解函数的性质	261
(2)二次函数的运用	263
(3)复数的模和几何意义	265
2. 基本不等式与数列的把握	268
(1)基本不等式的运用	268
(2)数列的通项与求和	269
3. 立体几何与解析几何的精习	273
(1)向量的应用	273
(2)三垂线定理的应用	275
(3)直线和圆的位置关系	277
(4)韦达定理的应用	280
4. 应用题的灵活解答	283
(1)函数问题的解答	283
(2)不等式问题的解答	285

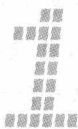
(3) 数列问题的解答	286
十、英语高考复习指南	289
1. 听力与口试	291
2. 词汇和语法	296
3. 综合填空能力	320
4. 翻译与读写	324
5. 完形填空	328
6. 阅读理解	332
7. 写作	336
8. 英语听力	340
9. 英语语法	344
10. 英语词汇	348
11. 英语综合	352
12. 英语翻译	356
13. 英语写作	360
14. 英语听力	364
15. 英语语法	368
16. 英语词汇	372
17. 英语综合	376
18. 英语翻译	380
19. 英语写作	384
20. 英语听力	388
21. 英语语法	392
22. 英语词汇	396
23. 英语综合	400
24. 英语翻译	404
25. 英语写作	408



信心——调整心态，迎接挑战

xìnxīn — tiáozhèng xīntài, yíngjiē tiáozhàn





天生我材必有用

一年一度的高考又要来临了。人生的九九八十一难中,高考算是其中的一难,但这一时期也是你人生中最重要的一個阶段。高考使你的人生发生转机,是一扇开启你另一种崭新生涯的大门;高考使你的人生得到历练,是一场无悔青春的挑战。

在学习生活中,我们也许会碰到这样那样一些不如意的事,例如学习成绩暂时不良呀,考试一时失利呀,或者受到老师或父母的批评指责呀,等等。这时你千万不可失去信心,也不要贬低自己的价值,你要坚信自己的价值是不可动摇的——天生我材必有用。

有这样一个寓意深远的小故事:

有一个生长在孤儿院中的男孩常常悲观地问院长:“像我这样一个没有人要的孩子,活着究竟有什么意思呢?”院长总是笑而不答。

有一天,院长交给男孩一块石头,说:“明天早上,你拿这块石头到市场去卖,但不是‘真卖’,记住,无论别人出多少钱,绝对不能卖。”

第二天,男孩子蹲在市场角落,要向他买那块石头的人出乎意外地多,而且价钱愈出愈高。回到院里,男孩兴奋地向院长报告,院长笑笑,要他明天拿到黄金市场去叫卖。在黄金市场,竟有人出比昨天高十倍的价钱要买

那块石头。

最后,院长叫男孩子把石头拿到宝石市场上去展示。结果,石头的身价较昨天又涨了十倍,更由于男孩子怎么都不肯卖,竟被传扬为“稀世珍宝”。

男孩兴冲冲地捧着石头回孤儿院,将这一切汇报给院长。院长望着男孩,缓缓地说道:“生命的价值就像这块石头一样,在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头,由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值,被说成是稀世珍宝。你不就像这石头一样?只要自己看重自己,自我珍惜,生命就有意义,有价值。”

如果你是一个高考生,你首先要学会自我肯定。是的,你会做得到、你会找到感觉、你可以学习一种新的东西、你会恢复健康、你会……是的,你要不停地说“我会”,你是有价值的,但首先你得肯定地告诉自己:我跟其他人一样是会成功的。

成功和自尊并不是因有好的人际关系而来的。天时、地利都不是重要的因素,训练也未必会使你成功。成功来自你怎样看待自己。你认为自己“顶呱呱”吗?你只要相信自己,你就是了!

为此,你首先一定要自我肯定:我是会成功的,我有成功的本钱。每一个人都会有一些未被发掘出来的潜能,这可能要通过教育、训练发掘出来。但无论如何,这些潜能是可以发挥出来的。再来看看这则小故事:

在一次讨论会上,一位著名的演说家没讲一句开场白,手里却高举着一张 20 美元的钞票。对着会议室里的 200 个人,他问:“谁要这 20 美元?”一只只手举了起来。他接着说:“我打算把这 20 美元送给你们中的一位,但在这之前,请允许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团,然后问:“还有人要吗?”仍有人举起手来。

他又说:“那么,假如我这样做,又会怎样呢?”他把钞票扔在地上,又踏上一只脚,并且用脚碾它。然后他拾起钞票,钞票已变得又皱又脏。他问:“现在谁还要?”还是有人举起手来。

“朋友们,你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待这张钞票,你们还是想要它,因为它并没有贬值,它依旧值 20 美元。人生路上,我

一、信心——调整心态,迎接挑战

我们会无数次被自己的决定或遭遇的逆境击倒、欺凌甚至被碾得粉身碎骨,我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生了什么,或将要发生什么,在上帝的眼中,你们永远不会丧失价值。在他看来,肮脏或洁净,衣饰整齐或不整齐,你们都依然是无价之宝。生命的价值不依赖我们的外表和地位,也不仰仗我们结交的人物,而是取决于我们本身!你们是独特的——永远不要忘记这一点!”

你要定下新目标,并相信你会达到这一目标,你若认为会失败,你就必会失败;你若坚信自己终必会胜利,你也必会成功。你怎样看自己,你将来就会成为怎样的人。成功由你的头脑开始,每个人都有自由去选择成功与否。其实这个选择很简单:选择成功,把自己看成是个宝石般的人物,那么你就会成为一个宝石般的成功之人。

记住上述那个故事中蕴含着的人生哲理,并大声地对自己说:
“天生我材必有用!”



把握你自己的命运

人生最神秘莫测的大概要数命运了,也许正是因为命运的神秘莫测,人们宁愿将其交给算命先生或是那个永远在我们上空注视着我们的、万能的上苍主宰。命运果真那么好摆布么?非也。命运既不愿在算命先生的预言中显影,也无意遁迹于上帝的股掌之间。

命运总会坦坦荡荡地面对他的主人,通过各种的渠道获取信息,并立足现实,调整和修正自己的计划。有识之士明白,命运并非是不明飞行物,它与自己的现在息息相关;把握着现在,就把握着命运的缰绳。

命运是公平的,命运的缰绳伸向每个人,你不能抓住,只能说明你的无能,抱怨命运不济的人是最没出息的,而那些在命运面前不低头、不灰心、永远勇往直前的人才是命运的宠儿,理应登上成功的金字塔。

命运最赏识的是敢于向它挑战的勇士,而不是那些匍匐在它脚下摇尾乞怜的懦夫。命运对于了解它的人来说,是必然,是科学;对不了解它的人来说,则是偶然,是迷信。命运并不可怕,可怕的是自己不了解自己,掌握住自己就是掌握了命运。

一些考生有时会怨天尤人,抱怨自己的学校条件或学习条件不如他人,抱怨老师或家长,抱怨自己的智力或学习能力,甚至抱怨自己的身材或者命运。他们使自己陷入到一个自卑、消极的“陷阱”里,其实这对自己是极其不

利的。我们想以下面一则故事作为警示：

美国总统艾森豪威尔在童年的时候，有一次晚饭后跟家人一起玩纸牌游戏，连续几次他都抓了很坏的牌，于是就变得很不高兴，老是抱怨。他的妈妈停了下来，正色对他说道：“如果你要玩，就必须用你手中的牌玩下去，不管那些牌怎么样！”

他一愣，听见母亲又说：“人生也是如此，发牌的是上帝，不管怎样的牌你都必须拿着，你能做的就是尽你全力，求得最好的效果。”

很多年过去了，艾森豪威尔一直牢记着母亲的这句话，从未再对生活作任何抱怨，相反，他总是以积极乐观的态度去迎接命运的每一次挑战，尽力地做好每一件事，从一个默默无闻的平民家庭走出，一步一步地成为中校、盟军统帅，最终成为美国历史上第34任总统。

艾森豪威尔逝世后，约翰逊在给他的哀悼词中称他：“荣誉、勇敢和正直。”他的这种“勇敢”和无所畏惧的性情正是承袭了母亲当年的教诲：人生如打牌，既然发牌权不在你手里，那么，你能做的只有用你手里的牌打下去，并努力打好，除此以外，你没有任何选择！

下面我们再来看三个寓言故事，从中可以明白怎样的人是把握不住自己命运的人，怎样的人才是以勇气和理想去争取自我命运的人。

第一个故事

史密斯不得不开车穿过撒哈拉沙漠。这次旅行需在荒凉的沙漠中行驶一百英里。

当他行驶了几个小时，发生了沙尘暴，他的车抛锚了。史密斯开始在火辣辣的太阳底下，在酷热的沙漠中向东步行，他希望能尽快到达公路。

很快，他的舌头干得发麻，他需要水，但周围除了沙子什么都没有。

史密斯继续走着，大约一小时以后，他的眼前出现了一个骑着骆驼的人，史密斯向他挥了挥手，那个人来到他跟前停了下来。

史密斯说：“我渴得不行了，请让我喝点水吧！”

“你得不到水，”那个人摇了摇头说，“但我可以卖给你一条领带。”

“我不需要领带！”史密斯愤怒地向他喊道，“我需要水！”

但那个人头也不回就走了。

史密斯继续走他的路。两小时后，他又碰上了另一位骑骆驼的人，这次他问能否向他买点水喝，那人也拒绝了，并说：“但我可以卖给你一条领带。”

一气之下，史密斯掉头就走了。

三个小时过去了，他差不多快死的时候，看到了远处有座矗立在沙漠中、四周有棕榈树包围着的高级豪华宾馆。

史密斯终于来到了宾馆门口。他正准备进入宾馆时被一名看门人拦住了。

“不行！”看门人说，“这是第一流的宾馆，你没有系领带是不得入内的！”

第二个故事

古时有个渔夫，是出海打鱼的好手，可他却有一个不好的习惯，就是爱立誓言，即使誓言不切实际，仍旧八头牛也拉不回头，只有将错就错。

这年春天，他听说市面上墨鱼的价格最高，于是便立下誓言：这次出海只捕捞墨鱼。但这一次所遇到的全是螃蟹，他只能空手而归。回到岸上后，他才得知现在市面上螃蟹的价格最高。渔夫后悔不已，发誓下一次出海一定要只打捞螃蟹。

第二次出海，他把注意力全放在螃蟹上，可这一次遇到的却全是墨鱼。不用说，他又只能空手而归了。晚上，渔夫抱着饥饿难忍的肚皮，躺在床上十分懊悔。于是，他又发誓，下次出海，无论是遇到螃蟹，还是遇到墨鱼，他都要去捕捞。

第三次出海后，渔夫严格按照自己的誓言去捕捞，可这一次墨鱼和螃蟹他都没见到，见到的只是一些马鲛鱼。于是，渔夫再一次空手而归……

渔夫没赶上第四次出海，他在自己的誓言中饥寒交迫地死去了。

第三个故事

这是一则流传在日本的故事，说的是有两个叫阿呆和阿土的人，他们都