

Kaoshididingxinwan

考试定心丸

陈萍/张声远 编著

- ◆ 废弃考试或滥用考试都于国于民不利，都是一国之灾难。
- ◆ 考试的意义在于复习，复习关键在于计划，计划的价值在于实施。
- ◆ 考试不仅是知识能力的检验，更是心理素质的考验。



我需要购买这本书吗?

- | | |
|---------------------------------|---|
| 01. 我考试前从不紧张, 我会认真对待每一次考试。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 02. 考试前, 我总觉得还没有准备充分。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 03. 我希望不参加考试也能取得成功。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 04. 一走进考场, 我就想小便。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 05. 考试复习时, 我总是担心考不好, 而不能集中注意力。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 06. 重大考试前, 我常常睡不好觉。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 07. 如果考试成绩不好, 我不愿别人知道自己的分数。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 08. 如果我的考试分数低, 我的父母将会感到非常失望。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 09. 考试结束后, 我常常感到自己可以考得更好些。 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 10. 考试时, 我常常发现自己的手指在哆嗦, 或双腿在打颤。 | 是 ☐ 否 ☐ |

- ◆ 8分以上, 你是考场高手, 而且在学习和生活中对自己充满自信。你可以不必购买本书。
- ◆ 5~7分, 你和许多人一样不喜欢考试, 但是考试不会因此从你的生活中消失。翻开本书, 学会考试, 学会生活。
- ◆ 5分以下, 你仅仅是害怕考试, 不要让它干扰了你的生活和学习。本书就是为你量身定制, 帮助你轻松应对考试, 找回自信。

ISBN 7-5324-6245-5



9 787532 462452 >

ISBN7-5324-6245-5/G · 2528

定价:

8.00元

中学生心理自助丛书

kaoshidìngxīnwán 考试定心丸

陈萍/张声远 编著



少年儿童出版社

图书在版编目(CIP)数据

考试定心丸/陈萍,张声远编著. —上海:少年儿童出版社,2004.8

(中学生心理自助丛书)

ISBN 7-5324-6245-5

I. 考... II. ①陈...②张... III. 中学生—考试—学习心理学 IV. G632.474

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 073643 号

中学生心理自助丛书

考试定心丸

陈萍 张声远 编著

柯国富 插图

DD 设计工作室 装帧

责任编辑 靳琼

上海世纪出版集团	开本 850 × 1168 1/36
少年儿童出版社出版发行	印张 4 1/9
200052 上海延安西路 1538 号	字数 72,000
易文网: www.ewen.cc	2004 年 8 月第 1 版
全国新华书店经销	2004 年 8 月第 1 次印刷
商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷	印数 1-6,000

网址: www.jcph.com

电子邮件: postmaster@jcph.com

ISBN 7-5324-6245-5/G·2528 定价: 8.00 元

序言

中学时代是黄金时代、是快乐时代、是绚丽多姿的时代，也是困惑和矛盾冲突的时代。处于青春期的中学生，生理发育逐渐成熟，但心理成长还远远跟不上，形成“青黄不接”的尴尬局面。所以有人把青春期形象地称为“青黄不接”期。

在这一“青黄不接”时期，一些心理问题就会在某些中学生的身上显露出来。当然，其中大部分仅仅是成长过程中的一种迷茫、一种困惑，但由于心理问题是动态的，具有积累效应，一旦遇到某些特殊情况和诱因会突然爆发。因此，中学生面临困惑和矛盾冲突时，更需要引导，需要点拨，需要启迪。

那么怎样才能对中学生进行有效的心理辅导呢？我们确立中学生心理辅导的基本原则是：帮助、互助、自助，而且帮助和互助最终都要通过自助才能获得预期的心理辅导效果。

这套“中学生心理自助丛书”，就是立足于帮助中学生自助，让中学生学会自己解决和调控自己的心理问题，从而逐步走向成熟和独立。

上海市中小学心理辅导协会名誉理事长/张声远

目录

1

态度决定一切

- 一、Attitude Is Everything.....3
- 二、从龟兔赛跑谈起.....5
- 三、态度改变命运.....9
- 四、重新认识学习.....15
- 五、学会独立从考试开始.....19

2

面对忙乱 学会计划

- 一、考试的意义在于复习.....25
- 二、复习的关键在于计划.....29
- 三、计划的价值在于实施.....37
- 四、你总是需要更多的时间.....42

3

面对竞争 学会合作

- 一、孤独与焦虑结伴而行.....47
- 二、共同学习抗焦虑.....52
- 三、学会聆听.....61
- 四、学会表达.....63
- 五、学会合作.....65

4

面对压力 学会自信

- 一、了解压力指数.....71
- 二、学会享受焦虑性乐趣.....74
- 三、我的学习我掌握.....79
- 四、悦纳自己.....81
- 五、自我激励法.....84
- 六、榜样激励法.....88
- 七、自我引导法.....90

5

面对焦虑 学会放松

- 一、焦虑和放松·····95
- 二、渐进式放松·····97
- 三、释放式放松·····98
- 四、深呼吸放松·····100
- 五、静坐放松·····102
- 六、焦虑的脱敏治疗·····105

6

面对考试 学会做人

- 一、绝对隐私·····111
- 二、诚实比成绩重要·····111
- 三、自尊比监管重要·····114
- 四、善良比成功重要·····116

7

考试策略早知道

- 一、时间分配策略·····121
- 二、答题先后策略·····123
- 三、认真规范策略·····125

8

考试前夕的叮嘱

- 一、放松自己——有效的助考润滑剂·····129
- 二、考试前一天的特别提醒·····133
- 三、考试当天的叮咛·····137
- 四、考场边的悄悄话·····138

1. 态度决定一切



考试是我们学习生活中的一件“大事”。我们在做每一件事情的时候，在思想上总是先有一个对这件事的态度，态度决定着我们的行动。关于考试的话题，我们也从态度说起。

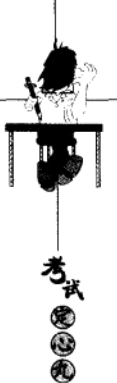
一、Attitude Is Everything

Attitude Is Everything —— 态度决定一切。

这是中国足球队前任主帅——南斯拉夫籍主教练米卢的一句至理名言，米卢还把这句话印在他常戴的那顶帽子的帽檐上。这句话也随着中国足球队成功进军世界杯而变得家喻户晓。

此话的大意是说，衡量球员的标准是要看他训练和比赛时的态度，态度最重要，态度决定一切。米卢不仅要求中国足球队的每一位队员都懂得这个道理，而且在每一次的训练和比赛中都贯彻这个原则，并且最终带领中国队冲出了亚洲，进入世界杯，创造了中国足球的“米卢时代”。现在，米卢早已风风光光地任满回国，但是他留下的这句话——Attitude Is Everything，却给人们留下深刻的印象。难道 Attitude 真能决定 Everything 吗？

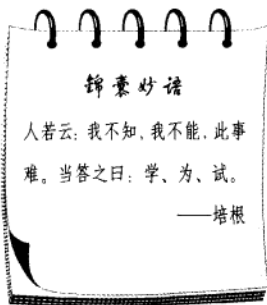
最近有一本畅销书，书名叫《把信送给加西亚》。书中讲述了这样一个故事：美西战争爆发时，美国必须立即与古巴的起义军首领加西亚将军取得联系。当时，加西亚在古巴丛林里，并没有人知道他到底在哪儿。然而，美国



总统急须尽快与他取得联系，以获得他的支持。美国军事情报局局长阿瑟·瓦格纳上校对总统说：“在华盛顿有个名叫罗文的中尉，他一定能给你把信送到。”他们把罗文找来，交给他一封写给加西亚的信。罗文既没有推委，也没有问加西亚具体在什么地方，就踏上了征程。历时三个星期，他徒步走过危机四伏的古巴岛国，把信交到了加西亚手中。罗文之所以能奇迹般地完成这个看似不可能完成的任务，靠的就是坚决完成任务的态度。

态度决定一切。这和我们的考试有什么关系呢？难道态度能让我们摆脱考试落榜的厄运吗？

是的，这种神奇的力量其实就在你自己身上，就是我们每个人都拥有的精神力量，就看你信不信自己也有这样一股力量，能不能开发出这股力量。



现在你已经开始阅读这本书了。你最好把阅读作为一种对话和交流，而不只是猎取一点知识和技巧，是用心去体会，而不是仅仅用眼睛来阅读。要

不断亮出自己真实的想法，然后找出书中可提供的线索，自己去思考、去解决。因为没有人能真正进入你所拥有的内心世界，也没有人能代替你自己开发出属于你的各种潜能。本书不是医治“考试病”的神丹妙药，但它可以一直陪伴你、替你解惑、给你力量，直到你所要达到的目的地。

二、从龟兔赛跑谈起

一只聪明机灵的兔子和一只稳重坚毅的乌龟宣布要进行一场比赛！

比赛的项目是：究竟谁跑得快。

比赛的结果，全中国的孩子都知道，乌龟赢了，兔子输了。

明明是兔子跑得快，而乌龟却先到达终点。这个结果让许多人觉得不可思议。因为在以往的多次比赛中，都是谁跑得快谁就能取胜，这几乎被人们奉为信条，这个信条也被概括称为“技能决定一切”或“智能决定一切”。

那么究竟是什么打破了这一信条呢？



有人为了解开这个疑团，不得不重新审视这次比赛过程中的每一个细节，终于发现兔子在中途曾经开过小差，东游西逛，甚至还在大树底下睡了一觉。乌龟虽然跑得慢，技不如人，却能坚持不懈，直至终点。根据兔子和乌龟在这次比赛中的表现，人们终于认识到：兔子不是失败在跑步的“技能”上，而是失败在比赛的“态度”上。由于兔子没有用“积极的态度”来对待这次比赛，因此兔子原来所拥有的那些技能都没有发挥出来。而乌龟正是一直以“积极的态度”进行比赛，最终取得了破天荒的胜

利。看来，人们信奉的“技能决定一切”不得不让位给“态度决定一切”。

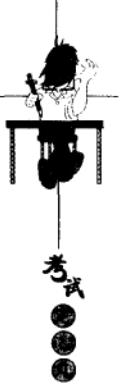
当然，“态度决定一切”并不是说技能不重要，或者说只要态度好了乌龟就能跑得和兔子一样快，而只是说技能归根结蒂也是要由一种态度来掌控的，只有态度好了，才能充分发挥出技能。

如果说龟兔赛跑还只是一个童话故事，我们就来讲一个真实的故事，看看态度是如何掌控技能的发挥。

20世纪的80年代，我国的改革开放还处在初期阶段，国内许多优秀的运动员还没有参加国际大赛的经验。当时有一位技能出众的女跳水运动员，名叫陈肖霞，她在国内多次比赛中都表现得非常出色，获得国内多个跳水冠军的称号。陈肖霞成为国家跳水队的一员，到纽约去参加世界跳水比赛。比赛排在陈肖霞前面的是一名美国的跳水运动员。

比赛开始了。那位美国运动员心态放松，动作自如，全套动作完成得很好，得了个满堂彩，获得了满分。

轮到陈肖霞上场了。如果论跳水的技能，陈肖霞绝不输给那位美国运动员，而且她为这次比赛也作了周全的



准备。但当陈肖霞看到美国运动员得了个满分，心态发生了微妙的变化。当她踏上跳板时，脑子里忽然一闪念：我能将动作做得像她一样完美吗？就是这一闪念，对后来的动作起了很大的破坏作用。就在陈肖霞在跳板上纵身一跃时，她就感觉动作做得不够顺当，结果在这次比赛中那位美国运动员获得了第一名，陈肖霞只得了第三名。

上述这些心理活动都是陈肖霞回国后，在回顾这次比赛时自己觉察到的。

一些专门研究体育比赛的专家在研究了奥运会的各项比赛后，也得出这样的结论：在奥运会比赛中取胜，80%是取决于心理因素，只有20%是取决



于技能因素。当然，这首先因为在奥运会赛场上拼搏、竞争的几乎都是技能一流的选手，各国选手在比赛中只有充分发挥出自己的技能，甚至是超水平发挥出自己的技能，才能取得比赛的胜利，夺取世界冠军。因此，在决定能否取胜的因素中，技能因素往往成为次要因素，而心理因素则成为主要因素。而对待比赛的态度就是心理因素的基本内容。

态度就是心态，是我们看待事物的一种精神状态，是我们对外界事物的一种反应，是我们向他人表达心情的方式。我们每天都会碰到许多的人和事，也会对这许多人和事产生想法和作出反应，这些都是自己的态度。在现实生活中每个人都是通过态度表现自己的。因此，简单地说，态度就是一种精神状态。“态度决定一切”就是一个人的精神状态决定了这个人的一切。

三、态度改变命运

这是一个真实的故事。

奥地利人弗兰克是著名心理学家弗洛伊德的学生。



他和弗洛伊德一样都有犹太血统，并在德国法西斯占领期间受到残酷迫害。

1937年，37岁的弗兰克不幸碰上了纳粹迫害犹太人的运动，无数犹太人被驱赶上了一列列驶向东北方向的列车，弗兰克和他的家人像牲口一样被塞进了其中一节车厢，这节车厢里大约装了1500多个犹太人。经过几个昼夜的行程，他们最后到达了一个山区，车站的名字是：奥斯维辛。

下车的人流被迅速分成左右两边，弗兰克被分在人数少的右边，而他的家人包括父母、兄弟、姐妹和妻子则和大多数车上的犹太人被分在左边。几天后，当弗兰克向他早来集中营里的人打听左边那些人的下落时，有人指着远处高耸的大烟囱说：“你可以到那里找到他们。”被分到右边的人在集中营里服苦役。他们要交出全部私人物件，脱光衣服，然后换上集中营统一的号衣。弗兰克拿到一件刚死去的难友的号衣，号码是119，口袋里还留着一张碎纸片，上面写着这样一句祷词：“用你的整个心，用你的整个灵魂，用你的全部力量爱你的上帝。”

弗兰克小心地珍藏着这张碎纸片，但对祷词作了新