

<<心态决定成功>>

图书基本信息

书名：<<心态决定成功>>

13位ISBN编号：9787121056420

10位ISBN编号：7121056429

出版时间：2007-12

出版时间：电子工业出版社

作者：王极盛

页数：217

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<心态决定成功>>

前言

我从十几年的高考研究中得出一个结论：实力决定高考成绩，心态决定考生命运。本书是在我十余年来对考生进行心理辅导讲座稿的基础上编写的，目的是让更多的考生阅读本书后即可进行自我心理调整。

一个考生曾经对我说：“我过去学习成绩特别好，在学校里考试成绩也特别好，但就是不能高考。因为到考场发下卷子之后，我手就发抖，写不成字，满卷子上打了密密麻麻的点，老师不给分，我也不满意。

”我说：“判卷老师当然不给你分了，因为你打点的密码老师没法理解，不给你分是理所当然的。

”就这样，他连续两次高考都以失败告终。

他给我讲：“王老师，我早认识你就好了。

早认识你，我就可以学会心态调节，我现在可能都拿下博士学位了。

”然后，他感叹地说，就因为高考时心态不好，断送了自己的光明前途，后悔晚矣。

一位校长对我讲，他们学校有一位考生，学习实力特别强，只要高考时不发生重大意外的话，不敢确保他成为本省的理科第一名，但是理科前10名绝对没有问题。

这个考生8点半进入考场就紧张得心惊肉跳；8点40分已经大汗淋漓；9点钟更觉得两眼冒金花，看不清卷子；等了一会儿，脑子一片空白；再等一会儿，竟晕过去了。

两位监考老师把他架到医务室，休息了45分钟，才再回到考场。

当然这时候，即使他这么有实力的考生也发挥不出实际水平来了。

这就是高度心理紧张导致考试失败的一个典型例子。

因此，我得出一条结论，不良的心理因素是高考失利的深层原因。

良好的心理因素是高考成功的重要保证。

例如，2002年高考，北京八十中的学生陆程远在一模考试时的成绩是596分，年级排名第12名；二模考试604分，年级排名第8名；高考时他竟考了704分，成为北京市理科第一名，创造了北京高考有史以来的最高分数。

我跟他谈了几次，他高考成功的秘诀就是心态好，他说他没有来自家庭的压力，考试时很放松，越发挥越来劲，最后疯狂发挥得了704分。

这是心理素质好保证高考成功的一个典型之一。

2007年高考，中国人民大学附属中学考生林茜本来已经被保送到北京大学，她为了通过高考前的准备，进一步提高自己的科学文化素质与心理素质，有计划、有步骤地进行应考准备。

她说她不是为了拿第一、拿第二、拿第三的问题，她认为高考是自己的成人礼，通过高考使自己更加成熟，提高自己的素质，因此考试很放松，心态好，考得好，以608分的高考成绩成为2007年全国高考北京市理科第一名，考取了北京大学。

我的一项研究表明，20个影响高考成功的因素中，考试中的心态占第一位，考前的心态占第二位，考生的学习方法占第三位，考生的学习实力占第四位。

经过多年的研究，我总结出“调好心态是高考成功的一半”这一结论。

那么，怎么调整心态呢？

我的调查研究表明，60.7%的考生不会调节心态，因此在高考前，存在大量的心理问题：高考前信心不足者占77.1%；高考前紧张者占79.3%；高考前注意力难集中者占76.8%；高考前烦恼者占75.0%；高考前爱发脾气者占62.1%；高考前心慌意乱者占48.9%。

这些心理问题肯定会影响考生的发挥，影响高考的成绩。

考生要学会调节心态，第一，要认识到高三这一年，考生会出现心理问题不足为怪，问题是怎样学会调整；第二，每个考生都有学会调整心态的任务，无论是成绩好成绩差，都要学会调整心态；第三，只要调整好心态，就能在高考时正常发挥、无怨无悔，力争超常发挥、喜出望外。

其实，要学会具体调节心态的方法，我在该书中全方位、系统地论述了各种心态的调节方法，既有调节心态的“十六字诀”（强化信心，优化情绪，进入状态，充分发挥），又有3~5月份怎样调整心

<<心态决定成功>>

态，考前10天怎样调整心态，6月6号怎样调整心态，6月7号怎样调整心态，6月8号怎样调整心态。还有从高考结束到发榜前的心态调整，榜上无名的心理调整，从录取到入学的心理调整，以及老师怎样帮助调整心态，家长怎样帮助孩子调整心态等具体简便的可操作方法。

这是一本高考心理调节的实用书籍，中央电视台等数百家媒体都报道过我讲座稿中的相关内容。我希望考生第一要重视心态调整；第二掌握心态调整的方法；第三会及时应用。我相信，考生一定会发挥出自己的正常水平，甚至超常发挥，考上自己理想的大学。

<<心态决定成功>>

内容概要

本书是一本系统、全面指导高考心理调节的实用著作，是作者十余年来深入考生中进行高考心理研究的结晶。

本书全方位、全程地指导考生的心态调整。

作者提出的高考调整心态的十六字诀，即：强化信心，优化情绪，进入状态，充分发挥，以及30多种具体操作方法，有极强的操作性和实用性。

书中既有三、四、五月份，考前十天，六月六号、六月七号、六月八号怎样调整心态；又有高考结束至发榜前的心态调整，入学的心态调整，或榜上无名的心态调整。

另外，作者还特别奉献给考生随时测量自己心态的量表和随时进行自我心理调整的心理健康操。

<<心态决定成功>>

作者简介

王极盛，中国著名心理学家、著名高考研究专家、中国科学院博士生导师、国务院特殊津贴获得者，是一位广受媒体关注的高考问题研究权威，被公认为“中国高考心理指导第一人、中国高考状元研究第一人”。

王极盛教授已在国内外公开出版专著40余部，其中《青年心理学》发行849000册，创中国心理学图书发行之最。

王极盛教授的高考研究成果被新华社、中央电视台、中国教育电视台、中央人民广播电台、中国青年报、中国教育报、中国妇女报、北京晚报等数百家媒体所报道。仅2007年5月21日至6月3日王教授在中央电视台十套科教频道《子午书简》节目主讲高考14次，6月4日至6月底在中央二套经济频道《全球资讯榜》节目主讲高考11次。其实用、有效的高考心态调整方法受到了广大学生、家长和教师们的热烈欢迎。

<<心态决定成功>>

书籍目录

第1章 调整好心态是高考成功的一半 1.1 心理问题是影响学习成绩与高考成绩深层原因 1.2 良好的心态是提高学习成绩与高考成功的重要原因 1.3 考生心态在高考中的作用排位第一 1.4 考生考前普遍存在不良心态 1.5 学会调整心态第2章 怎样才能充满信心 2.1 信心的来源 2.2 信心的作用 2.3 增强信心的十种方法第3章 怎样优化情绪 3.1 高考良好情绪的标准 3.2 情绪在心态调整中的作用 3.3 十类调整情绪的方法第4章 怎样才能进入良好的考试状态 4.1 考试良好状态的判断 4.2 进入考试状态的作用 4.3 六种进入考试状态的方法第5章 怎样才能充分发挥自己的潜力 5.1 战略上藐视, 战术上重视 5.2 调整好心态 5.3 先易后难 5.4 看题要准、快、全 5.5 充分发挥记忆力的作用 5.6 发挥思维力的作用第6章 高考状元的心态调整 6.1 状元心态好 6.2 状元调整心态的方法 6.3 状元是怎样对待高考的第7章 老师怎样帮助学生调整心态 7.1 班主任抓好心理教育工作 7.2 班主任与家长沟通 7.3 营造班级良好的集体心理氛围 7.4 任课老师相互配合 7.5 考前不搞倒计时 7.6 学校搞两套辅导班第8章 家长怎样帮助孩子调整心态 8.1 考前家长要做好的十件事情 8.2 6月7日、8日期间家长六大注意事项 8.3 考生家长心理转折 8.4 非常时期, 温馨高考第9章 3~5月份怎样调整心态 9.1 3月份考生怎样调整心态 9.2 4月份考生怎样调整心态 9.3 5月份考生怎样调整心态 9.4 考生调节生物钟 9.5 考前十天怎样调整心态第10章 考试的策略和技巧 10.1 看清试卷要求 10.2 快速浏览试卷 10.3 合理安排答题顺序 10.4 合理安排时间 10.5 认真审题 10.6 运用发散性思维 10.7 保持卷面清楚 10.8 认真检查答卷第11章 考前三天及高考中怎样调整心态 11.1 考前三天调整心态八法 11.2 6月6日怎么调整心态 11.3 6月7日怎样调整心态 11.4 临场快速调整心态三部曲 11.5 6月8日考生怎样调整心态第12章 心理因素在考试中的作用 12.1 从心商论看心理因素在高考中的作用 12.2 考生的考试心理类型 12.3 正确对待高考紧张 12.4 如何防止与克服考试焦虑 12.5 怯场的心理及具体对策第13章 高考后的心态调整 13.1 高考结束至发榜前的心理调整 13.2 榜上无名的心理调整 13.3 从录取到入学的心理调整第14章 科学地填报志愿 14.1 填报好志愿就是给高考加分 14.2 3种填报志愿方式的利与弊 14.3 处理好填报志愿的几个关系 14.4 端正心态报志愿 14.5 克服9种不良心态第15章 自己测自己的心态 15.1 中国中学生心理健康量表的作用 15.2 中国中学生心理健康量表 15.3 中国中学生心理健康量表的构成 15.4 怎么评分 15.5 正确对待心理健康问题第16章 王极盛的心理健康操 16.1 操作方法 16.2 注意事项 16.3 心理健康操的效果

<<心态决定成功>>

章节摘录

第2章 怎样才能充满信心 信心是高考成功的灵魂，信心是高考成功的精神支柱。
考生大悲，莫过于心死。

增强信心的秘方，每个考生都可学可用。

2.1 信心的来源 大家都说，信心在高考中作用很大，只要充满信心，高考就会考得好。
这些话无疑是正确的，也确实是千百万考生从高考中的正、反面经验教训中总结出来的道理。

那么什么是信心呢？信心就是考生相信自己的能力，相信自己的水平，相信自己在考试中能考出自己的水平，能正常发挥自己的能力，获得与自己能力、水平相对应的高考成绩。

这就是说，信心是建立在考生的学习能力和学习水平之上的。

离开考生的学习能力和学习水平，考生的信心便无从说起了。

信心对每个考生来讲都是具体的，而不是抽象的，是实实在在的。

考生的信心一方面是在建立在考生的学习能力与学习水平基础上的，另一方面也是建立在学生心理素质的基础上。

这二者的结合就是考生实实在在的信心。

有人认为，只要说有信心，只要说能行，只要说什么都不怕就是有信心。

其实这是对信心的一种误解，如果没有相应的学习能力和实力，那样的信心也不过是建立在沙漠上的建筑物，很容易就会被摧毁。

考生的信心，是建立在考生努力学习、方法得当，获得相应的学习能力、学习水平和一定的心理素质的基础之上的，这不是“炒”出来的“信心”，不是狂妄的心态，也不是虚无缥缈的空谈。

而与毫无根基的信心相反的，就是自卑的心理、无所作为的心理。

有些考生本来有一定的学习能力和学习水平，但就是由于缺乏信心，存在这样那样的自卑感和恐惧心理，导致高考时不能正常发挥自己的能力和水平，结果高考的分数与自己的实际能力和水平相去甚远。

对于有自卑倾向、抑郁倾向、焦虑倾向的考生，唤起他们真正的信心，使他们正视自己，实事求是地评价自己的学习能力与学习水平是极为重要的。

<<心态决定成功>>

编辑推荐

中国高考心理指导第一人，中国高考状元研究第一人，新华社、中央电视台、中国教育报等全国百家媒体报道。

调节好心态，高考成功一半。

一本系统、全面指导高考心理调整的实用著作！

作者十余年高考心理研究的结晶！

全方位、全程指导考生心态调整！

确保考生正常发挥，力求超常发挥！

所有高考学生、家长、教师的导读书！

亲朋好友馈赠高三考生的最实用的礼物！

本书是中国著名心理学家王极盛老师10年来的高考心理研究结晶。

王极盛教授认为高考成功的规律一是硬件，即考生掌握和利用知识的水平；二是软件，即考生的心理状态调节状况。

在书中，王老师给出了充满信心、优化情绪、调整心态、充分发挥的有效方法。

王老师认为：调节好心态是高考成功的一半。

无论考生和家长，还是学校及老师一定要认识到这一点！

<<心态决定成功>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>