

高考如何超常发挥--从拳王阿里的故事讲起 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_A6_82_E4_c65_99932.htm 再过二十几天就要高考了，对于各位考生而言，最重要的环节是如何提高心理素质。

为此，记者走访了几位心理专家，为广大考生和家长支招，建议考生从心理入手，放下包袱，沉着应战。高考不是一场战争，更像一个舞台。真心祝愿同学们都能在高考中超常发挥！

一、考试发挥的三种状态 超常发挥就是指考试时的状态、感觉出奇得好。具体分析一下，考试一般有三种发挥。第一是失常发挥。就是学得多，考得少，考出来的大概只是学的5%或10%，就是完全失控了。第二是正常发挥。就是考得跟学得差不多，学得东西基本都考出来了。第三是超常发挥。就是你居然考得比学得还多。【案例1】来源

：www.examda.com 女网姑娘的超常发挥来源

：www.examda.com 2004年雅典奥运会上，李婷、孙甜甜两个人本来是合计奥运1日游的，就是准备上场一个回合就败下来。没想到奥运1日游变成了奥运10日游，后来干脆升国旗、奏国歌。接受采访时她们说，正常发挥能拿到前八名就很有成就感了，没想到一路拿到冠军。点评：这是典型的超常发挥。两位女网的运动员赛前接受了专门的心理训练，是西南大学的符明秋老师给她们做的训练。

二、超常发挥的三个条件

第一，实力层面。首先要有一定的智力天分，能够理解课堂上所讲的所有内容；要有学习能力，能够很好地组织、安排考试和作业，最后构成所学到的知识。实力层面不到位，讲超常发挥是空手道。

第二，技术层面。就是有考试的经验、

考试的技巧和考试的信息。就是怎么考的问题，有学校老师传授这方面的经验。第三，是高难度的层面，就是心理层面。心理层面要有暗示的训练，要有情绪的调控，要有心理的流畅。这三个条件结合起来，就能够确保在考试当中超常发挥了。很多人的这三种状态是分离的，比如实力到位，技术不到位；技术到位，心理训练又不到位。这就会导致大家在考试之前做了很投入的准备最后却考得不理想。所以需要实、技、心三结合。实、技、心指的是临考前的实力、技术和心理均居最佳状态。三、从心理暗示到心理流畅来源

：www.examda.com 流畅心理状态是不知不觉中到来的，当考生在考试中做到得心应手、聚精会神时，头脑中想的全部是与考试有关的事情，他就处于流畅状态。在流畅状态中，考生感受到的是，参加考试是一种非常愉快的体验，参与考试是一种最好的奖励。心理暗示指在无抵抗条件下向被暗示者提供信息，以使他的认知、情感和行为，按特定的方式活动。暗示可以极大地诱发人的潜能。一种语言或环境的暗示，能够使人很快地进入一种状态，这种状态能够带来认知、情感以及行为方面的转变。心理暗示有三大效应。第一大效应，激励效应。在高考学生来讲就是，我能行，我能考得好。先相信自己，先激励自己。有人高考时，老师跟他说过一句话：“如果你考不上，那其他人就都考不上了。”一听老师这么看得起他，他感到一定不能辜负老师的期望。这就是一种“我能行”的强烈暗示，一种激励。第二，信则灵，归因效应。归因效应就是人们认为自己的尝试和努力产生了作用。比如有个学生受到老师的鼓励之后，第一天果然考得挺好，然后他马上跟老师说：“昨天听了你的话我特兴奋，今天

上午考得不错。”老师说：“你看我没说错吧，你接着努力。”这就是相信了，然后就越来越感觉有股气势。第三，标签效应。因为努力而使自己得到超常的发挥，使得自己有份信念，觉得自己是拿分高手。这样形成一种心理定势，对自己有极大的期盼。所以心理训练一定要达到熟练的地步。熟练就产生了效应，就起作用。【案例2】来源

：www.examda.com 拳王阿里自我暗示的故事 阿里小的时候，家人给他买了一部自行车，他每天都骑车出游，乐此不疲。有一天，他将自行车存放在警察局门口没上锁，不想出来后发现自己的新车被人偷走了，气得他直跺脚。沮丧之余，他的警察朋友提出教他拳击，并告诉阿里，每遇到一个对手，你就把他想象成偷车之人。阿里就是在这样的自我暗示中越战越勇，直至夺得美国乃至世界的拳击冠军。阿里还有一招，就是语言暗示。每次比赛前他都会对着镜头喊：“我是最棒的，我是不可战胜的，我是冠军！”点评：不知道的人会以阿心理上有毛病。其实不然，他正是运用了心理学中的自我暗示技巧，而且非常成功。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com