

写给初三高三考生：心态决定最终成绩 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\\_\\_E5\\_86\\_99\\_E7\\_BB\\_99\\_E5\\_88\\_9D\\_E4\\_c65\\_99980.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E5_86_99_E7_BB_99_E5_88_9D_E4_c65_99980.htm) 心态决定成绩 调整学生

的心态，尤其是中考或高考时候的心态，是有学问的。有一个男生，数学特棒，参加全国高中数学联赛得过一等奖。他对自己高考数学的定位是满分，可是这个定位，对他却是一个心理压力，弄得他过于紧张了。高考那天，这个男生满心想拿满分。卷子发下后，他就摆出一副拿满分的阵势来做题。结果，考题刚做到一半，他就听到身后的考生开始翻卷子。这一翻卷惊动了他，他就想了：这是咋回事？难道还有人做得比我快？他也不知道身后的考生是个什么人物。因为按照规定，各考场的同学都来自不同学校，互不认识，他又不能回头看，心里就有点儿乱了。他好不容易把自己的情绪调整过来，继续做题，可是身后那个考生又翻上卷子了。更可怕的事还在后面，考试结束前半小时，身后那个考生就提前交卷了。这一交卷，把这个男生给吓着了，他觉得自己在北京市就够厉害了，可今天是怎么回事？他就开始怀疑自己不行了，满脑子胡思乱想：是不是我做题慢了？是不是我不适应这个题？你想，就两个小时考试时间，这些乱七八糟的东西在脑子里一起作用，他还能考好吗？最后出来以后，他就非常沮丧，对我说：“王老师，这回我得不到满分了。”我问：“怎么啦？”他就把情况说了一遍，我说：“那下午我去看看那个考生是个什么人物。”下午，我一了解，你猜怎么着？原来，身后那个学生是个体育特长生。人家数学就是考50来分照样能上大学，完全是考着玩！结果却把我这个学

生给弄惨了。你看，学生的心理脆弱到什么程度？以我理解，具备应考能力，本身就是学生综合素质的一部分。从教25年，我一直与“应试教育”战斗，但我并不把考试与素质教育对立起来。相反，我一向认为，考试是学习的一个重要组成部分。我们的目标是培养高分高能的学生，实现素质教育与升学教育的双赢。如今，中考高考完全让社会上炒作起来了，大家看得太重。我认为，一个顽强的孩子，什么问题都可以应对。参加中考高考，应该顺其自然。有一年高考，在我们学校门口，停着几辆白色的救护车，并且灯光闪闪，如临大敌。我觉得这简直是故意制造紧张气氛。本来是很平常的事情，你叫个救护车来干什么？管事的人说，怕有些学生缺氧。我过去一看，真的有一堆学生躺在那个输氧车上吸氧。我觉得高考是一个顺其自然的事。说实在的，高考的题目设计得挺好，由易到难，利于每一个学生正常发挥。这些救护车、氧气车，可以作为应急之用，但不该停在最显眼的地方。有一年我在青岛，高考就发生了这样的事：有一些家长，怕从考场附近路过的汽车影响到孩子的发挥，便自发地组成人墙挡在马路上，不准车辆通行，结果是哪个地方有考场，哪个地方的交通就处于瘫痪状态。家长们的心情可以理解，但仔细想一想，如果我们的孩子连这点儿干扰都经受不住，他的心理该脆弱到什么程度？我们国家要是培养这样的人还有希望吗？你搞得大张旗鼓的，除了给学生增加心理压力和紧张程度，不会带来任何益处。我想讲讲历史上两个相反的案例。美国有个名人叫瓦伦达，是一个高空钢索表演者。有一次，他在一个重大活动中进行表演。上场前，他不断提醒自己：“这次太重要了，不能失败，绝不能失败。”然而

，他在表演中不幸坠地身亡。他的妻子后来说：瓦伦达以前并不像这次。每次表演前，他总是专心准备，总是想着怎么走钢索，从不关心其他事，也不会为成败担心。而这次太看重成功了，反而付出了生命的代价。这件事，后来成为心理学上的经典案例，叫做“瓦伦达心态”。来源

：www.examda.com还有一个相反的例子发生在数学史上。1796年，在德国哥廷根大学，有一个很有数学天赋的19岁学生叫高斯。每天，高斯要做出老师布置的三道数学作业。这天，他顺利做完了前面的两道题，可是，第三道题，他做得非常吃力。这道题的要求是：只用圆规和一把没有刻度的直尺，画出一个正17边形。他用尽所学知识而毫无进展。于是，他尝试着用超常规的方法去解开这道数学题。第二天，他把答案交给了导师。导师看过后，非常惊奇，问道：“这是你做出来的吗？”高斯回答：“是我用一个通宵做出来的。”导师激动地喊道：“你解开了一个有两千多年历史的数学悬案！”原来，多年来，这位导师一直试图解开这道题，而他把这道题误交给了高斯。高斯后来回忆说：“如果知道这道题两千年来无人能解，我可能永远也没有信心解开它。”这就是心态奇妙的力量。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](http://www.100test.com)