

高考复习方法与心理训 (1)

制订高考目标

尹邓安 耿喜玲 蔡群 主编

北京心知堂文化高考交流协会

制订高考目标



关于目标



- 你是否确定了高考目标？
- 你是否感到目标是空的？
- 你是如何确定自己的高考目标的？
- 你用什么样的语言表达你的目标？
- 你是如何监控你的目标的？



- 你是否有能力对自己进行监控？
- 性格外向的人怎样监控自己的学习？
- 性格内向的人怎样监控自己的学习？
- 学习偏科的人如何进行自我监控？
- 怎样对自己的粗心大意进行监控？



你是否确定了高考目标？

美国研究人员做过一项调查，他对一所大学的毕业生是否有明确、特殊的个人发展目标进行调查，发现只有3%的人有这种目标。20年后，该研究员再对他们进行调查，发现这3%的人所获得的成就之和比其他97%的人所获得的成就之和还要多。

你是否感到目标是空的？

目标不仅是方向

只有制订自己在不同阶段明确的奋斗目标，还要落实到今天和现在，并配合心理训练，才能不断激励自己，克服困难，去实现目标。



目标

(1) 明确终生努力方向和目标

[自我心理训练语]

每天对自己说3遍，坚持21天。



无志者常立志，
有志者立长志
要想学习好，
先要志气高。
我有志气，
我要做一个有出息的人！
胸中有了大目标，
泰山压顶不弯腰。
我要当科学家！
我要将知识 和能力贡献给国家！
我要做一个伟大人物，
其余由命运决定！
目标已确定，
我只有勇往直前！

(2) 明确五年、十年要达到的目标



[自我心理训练语]

生命不止，奋斗不息，
在人生关键时刻，我要去拼搏！
做有出息的人靠行动，
服务国家靠本领，
我决不虚度此生！

.....

(3) 高三年度的奋斗目标



[自我心理训练语]

我要奋斗！

我要考理想的大学！

学到丰富的科学知识，

服务于我们的民族和国家，

展示我非凡的才华！

我的精神是了不起的，

只要专注于学业，

就一定会做出使自己感到吃惊的成绩！

.....

(4) 近期目标



[自我心理训练语]

顽强的毅力，

可以征服世界上任何一座高峰！

这段时间，**XX**科我要进步**XX**分！

我力争在班上前进**X**名！

在期中（**末**）考试中，

我的成绩要让别人感到吃惊！

.....



(5) 一天的具体安排



[自我心理训练语]

时间是公正的法官，

只有抓住今天，才有希望的明天！

今天的事今天干完，才有愉快的明天！

天天如此，我的人生目标定能实现！

.....



(6) 现在，立即行动



[自我心理训练语]

现在，当务之急，

是立即行动，

我决不做拖延的懒虫！

我一定要集中精力做 X X（作业）！

我保证在 X X 分钟……（做完什么事）！

不做完……（做完什么事）我决不罢休！

这，关系到我是否有辉煌的人生！

……

静下心来认真思索并以积极的态度回答以下问题：

- 我将来到底干什么？
- 我目前为什么学习？
- 目前的学习对我将来的发展有哪些益处？
- 我的正当兴趣爱好到底应该有哪些？
- 我近期最迫切的一个愿望是什么？
- 我现在怎样做才能成为一个对社会有用的人？

你是如何确定高考目标的？

制订和实现高考目标有以下三个步骤：

- 明白自己要求达到的结果
- 不断调控自己的行为
- 对实现目标进行自我肯定训练

训练的具体做法是：

(1) 坚信自己有能力实现目标



要对自己说：

我有着巨大的智慧和潜能，
有足够的力量实现自己的目标。

只要我选择良好的方法，
勤奋努力，坚持行动，
就能出色地完成预定的目标。

行动起来，
把今天的学习搞好，
天天都如此，
我的高考目标一定能实现！

.....

(2) 大声说出自信的语言



用有力、清晰、充满自信的语言，大声说出肯定和鼓励自己的话，效果会更大。如果不能大声说出，就小声或默默地说出肯定自己的话，也会有效果。如“我要考XX大学”。

(3) 浮现目标达到后的形象和愉快情境



在头脑中呈现目标达到后的生动形象和情境，使自己充满信心，满怀喜悦，这样就能激发出意识和潜意识的巨大力量。如头脑中常浮现考取理想大学时的情境和喜悦。



(4) 自我激励要发自内心，要诚心诚意，坚定不移

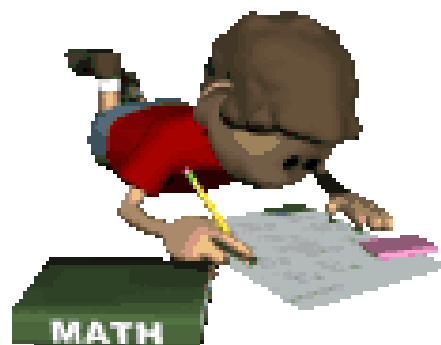
不能应付自己，不能三心二意。



真诚

(5) 与实际学习相结合

要将激发出来的巨大力量用于实际行动中，通过勤奋学习去实现目标。



(6) 根据情况变化，确立新的目标

根据新的任务，想出新的肯定性言词，不断补充和修改自我肯定的言词。

(7) 每天至少练习3次

例如，早上起床后，午饭后和晚上睡觉前，每天不少于3次，向意识和潜意识灌输自我肯定的言词。

(8) 坚持长期训练

坚持训练21天才能初见成效，若长期坚持自我肯定训练，效果会更好、更稳定。特别是在遇到困难和挫折或信心不足与心情不佳时，更要坚持自我肯定训练。

考取清华、北大的不少同学的经验是坚持进行获得成功的自我肯定训练，从而增强了心理素质，促进了身心健康发展，取得了高考的成功。



你用什么样的语言表达你的目标？

- 使用“我要”、“我一定”、“我是”等肯定性正面语言
- 目标要具体
- 语句简练，内容具体明确
- 使用第一人称

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/435031231314011213>