

# 巧用心理效应，培养良好备考心态

刘京平

高三复习备考，保持良好心态非常重要，多学一点儿心理学知识，巧用心理效应有助于培养阳光心态，提高复习效果，成就美好未来。

## 1

### 聚光灯效应

当年我们读高中时，打开水都要去锅炉房。我们男生宿舍位于女生楼和锅炉房之间，处在女生去打开水的必经之路上。每当有落单的女生提着热水壶经过，许多男生就爱起哄。他们顺着女生的步伐，齐声高叫“一二一、一二一”。叫着叫着，女生的脸蛋就红了，脚步就乱了，甚至有女生因此摔破了热水瓶，或者当众摔了跤。大庭广众之下，所有眼睛都盯着你的时候，要做到淡定从容、若无其事确实很难。

这就是心理学上的聚光灯效应。人在聚光灯下，所有的缺点都被放大，会让人浑身不自在。但是有些缺点，却不是短期内可以快速改变的。高三学生就如同生活在聚光灯下，老师家长、亲朋好友，都会自觉不自觉地关注学生的成绩，都会有意无意地打听学生的名次，都会以“我是为你好”为理由对学生评头品足、指指点点。要想心里不乱，真的很难。

**应对策略：**有必要对那些扰乱复习备考心态的事情建立一套有效的过滤机制。比如在对方找你谈话时，你可以迎着对方的目光在心里默默地从一开始数数，或者找机会勇敢地以书面的方式跟对方坦诚交流，还可以请其他人委婉地转告你的感受与希望。

## 2

### 穿针效应

有很多事情，你的目的性越强，越在乎结果，越想把它做好，偏偏就越容易出问题。比如在给小小的缝衣针穿线的时候，你越是期望顺利，结果往往就越不顺利。这就是穿针效应，也叫目的颤抖。譬如，如果你总盯着某个字看，你会觉得越看越不像，越看越没把握，甚至你会产生查字典来验证的冲动。越想发好球，手就越容易颤抖；越想走好钢丝，脚就越容易颤抖，类似的例子不胜枚举。

高考还没到，许多学生就在关心高考成绩。要么经常做白日梦，幻想高考顺利就会如何如何，结果越想越远，情绪过于兴奋，久久难以平复，进而影响复习；要么经常做噩梦，想着高考不顺利后果会怎样，结果越想越惨，越想越害怕，同样影响复习备考。情绪这样大起大落，精力被这样无端虚耗，确实很不值。

**应对策略：**应尽全力保持平常心，尽可能撇去功利心，将注意力从关注考试结果转变到关注学习过程上来，让自己的注意力聚焦到具体的解题步骤或掌握具体的学科知识上来，让自己的时间、精力、注意力全部沉浸到具体实在的学习事务中来。

## 备考指导

高三语文备战高考已进入倒计时阶段，高考作文如何踢好“临门一脚”？笔者认为为好的高考作文要做到如下八点。

**标题新颖。**近几年的高考作文，绝大多数为材料作文，需要考生自拟题目，文章标题如果起得切合题意、新颖别致又富有内涵意蕴，对获得高分是很有帮助的。如2022年高考上海卷有关“发问”与“结论”的材料作文，不妨看一下高分考生拟出的文题：《让发问与结论各美其美》《守得一镜明，待以万山开》《发问和结论并行不悖》。2022年高考天津卷作文题，有关“烟火气”引发的思考，优秀考生拟出与众不同的题目有：《人间有味是清欢》《不可辜负的美》《看似寻常却奇崛，成如容易却艰辛》，等。这样的题目，给人“鹤立鸡群”之感，自然能够博得阅卷人的好感与青睐。

**字数合适。**一篇作文拿到手，阅卷老师一般会先大致看一下文章篇幅字数，如果篇幅不达标，那么毫无疑问是要扣分的，达到规定的篇幅字数，是起码要求和底线。

高考作文，每篇以超过规定字数80到150字为宜。比如题目要求“不少于800字”，那么考生作文篇幅最好超出80到150字。作文字数没达到要求的，扣分不止“每少50字扣1分”；字数刚达到底线要求的，也会给人一种“挤牙膏、凑字数”的



## 3

### 嗑瓜子效应

人们在吃瓜子的时候，一旦吃了第一颗，接着就会吃第二颗、第三颗……一直停不下来。即使中途有其他什么事情耽误了，比如拿东西，去洗手间，等等，但回到座位后，还会继续吃瓜子，不需要他人提醒和督促。这就是嗑瓜子效应。为什么会这样？其中的奥妙，就在于你把得到一堆可口且营养丰富的瓜子仁这个大目标，细化成了可得到及时反馈和奖励的小目标，每嗑一颗瓜子就得到一粒瓜子仁，就完成了一个小目标，就马上有获得感。假如让你嗑瓜子不能停，瓜子仁要留下来，嗑了一定的时间后再一次性吃完，你肯定会感到无趣。

高三复习备考中，许多学生都曾有过“三分钟热情”的时候，都曾多次下决心要努力奋斗，但为什么老是坚持不了多久？很大的原因，就是正面的反馈与收获没及时跟上。眼下各种测验和模拟考试愈加频繁，有些学校甚至会每周一考。由于每次考试的知识点分布并不相同，学生最近的复习，很可能不会直接体现在当次的考试成绩上。碰到这种情况，有些学生可能会悲观泄气，觉得复习效果不佳，或者怀疑自己复习不对路。

**应对策略：**可以把学习任务分解，把大的学习目标分解为一个一个小任务，每完成一个小任务，都及时给予鼓励，让自己感受到学习的甜头。即使老师和家长没发现，即使分数与排名没体现，也要自己肯定、表扬、鼓励自己。请大家把注意的重点转移到考点上来，转变到题型上来。把一个一个知识点搞定，把一种一种题型搞定，就像是一个一个网眼地在编织天罗地网。当大网织成，所有的“猎物”自然都无法从网中逃脱。复习如春日之苗，不见其长而日日增。念念不忘，必有回响。

## 4

### 应激效应

虽然花生米里有花生油，但我们不能直接用花生米当油来炒菜，应该先把油榨出来才行。安全急救领域有一个技法叫心肺复苏。在影视剧中，我们经常看到抢救人员为突然发病、心脏骤停的患者实施心肺复苏的场景，抢救人员以手按压患者的心脏部位，有时还会对患者实施电击疗法。无论是按压还是电击，都是以强烈的刺激来唤醒生命。这就是应激效应。

有位高三的班主任，为了激发班上某学生的学习积极性、主动性，几乎绞尽了脑汁，但那学生依然不为所动。班主任气急败坏，就使用激将法：“看你整天吊儿郎当的样子，这样下去如果能考到本科，我就从教学楼上跳下去……”这名学生当即回应：“没考上本科，我誓不为人！”从此以后，他每天就像换了个人似的，天天泡在书山题海中，不懂就问，懂了就背，每天都有新变化，每天都有新收获，成绩也噌噌地往上涨。最后，高考揭晓，他考上了本科院校。拿到录取通知书后他第一个电话，就是打给曾经“侮辱”过他的班主任，对老师说：“谢谢您的激将法拯救了我。”

**应对策略：**对自己狠一点儿，你永远不知道自己有多优秀。建议考生把时间切分为若干小块，每一个小块设定具体的学习任务，比如每天背10个成语。要勇敢地对自己说：不完成任务誓不罢休，想着放弃就是弃种。这样激励自己，自然会有满满的斗志。

图为河北省石家庄市第二十二中学高三年级的学生进行传递力量趣味游戏，缓解学习压力，轻松迎接高考。  
新华社发（资料图片）

## 5

### 罗森塔尔效应

美国心理学家罗森塔尔做过这样一个实验：他来到某校一间教室随便地看一看，然后在学生名单上圈了几个名字，告诉老师，这几个圈出来的学生禀赋异常，学习潜力非常大，值得重点关注、好好培养。最后，那几个被教授随机选出的学生，真的成了班上的佼佼者。

这就是著名的罗森塔尔效应，也就是积极的心理暗示。某次考试，张三同学考得很好，班主任让他在班会上介绍经验。他说：“考得好，是因为考前洗了头。”从科学的角度看，考得好跟洗头当然没有什么本质的必然的关联。但张三同学每次考前都坚持洗头，每次洗头之后都是自信满满，考得也好，这也是积极的心理暗示的力量。

**应对策略：**可以用语言进行心理暗示，每天说几句积极乐观的话，尽可能简短有力，带着情感。比如“我一定能做到”“我是最棒的”“我是潜力股”，这些话最好能大声喊出来，也可以用行为进行心理暗示。比如高举拳头喊口号，步履铿锵地行走，对着镜子为自己点赞；还可通过环境布置来进行心理暗示，比如在房间里挂上自己心仪的海报，在墙上贴上励志的文字，多用暖色调的物品，摆放自己喜欢的玩具，这些做法对形成积极的应考心态都有帮助。

（作者单位系江西省宜春中学）

# 顺应音乐高考变化 提升学生文化素养

唐琳琳

2021年9月，教育部发布了《关于进一步加强和改进普通高等学校艺术类专业考试招生工作的指导意见》（以下简称《意见》）。《意见》指出，要进一步加强和改进高校艺术类专业考试招生工作，推动构建引导学生德智体美劳全面发展的艺术人才选拔评价体系；要推进高校艺术类专业内涵发展，推进高水平艺术院校艺术类专业培养具有丰厚文化底蕴、突出专业能力的拔尖艺术人才，并对进一步深化高校艺术类专业考试招生改革作出了明确部署。从文化素养视角探索音乐专业高考招生改革及对中小学教学的启示，具有重要的现实意义。

高考中的艺术专业考试，简称“艺考”，是艺术特长生升学的主要路径，以音乐专业考试为例，主要是对声乐、钢琴（乐器）、乐理、视唱、练耳能力进行考核。音乐院校的高考录取分数由文化课分数和专业课分数组成，在考生高考成绩和文化课成绩和省统考成绩都达到所在省份艺术专业的录取最低控制分数线的基础上，依据考生高考成绩和文化课成绩和省统考成绩按比例计算综合成绩，进行平行志愿择优录取。《意见》发布后，高考文化课成绩所占比例提高，原则上要求考生高考成绩占比不得低于50%。这就意味着，音乐高考由原来的文化课划线录取变为文化课成绩占比提高，文化课成绩的重要性更加凸显。

音乐高考将文化课提升到如此高度，充分说明文化素养对于学生成长发展的重要性。《普通高中音乐课程标准（2017年版2020年修订）》提出音乐学科核心素养主要包括审美感知、艺术表现和文化理解三个方面。其中“文化理解”素养要求通过音乐感知和艺术表现等途径，引导学生理解不同文化语境中音乐艺术的人文内涵，旨在通过音乐课程教学活动，旨在通过音乐课程教学活动的博大精深，把握其丰富的精神文化内涵，坚定文化自信；引导学生以平等心态认识其他国家的音乐文化并能认识到世界音乐文化的多样性。

高考对文化课成绩的重视，直接引导和推动了高中音乐课程教学的改革。

在过去，对音乐考生的文化课成绩要求明显低于普通考生，客观上导致部分家长和学生把艺考视为高考的“捷径”，蜂拥报考，挤占了真正具有音乐专长的人才的机会。而如果过于强调文化课学习，则有可能导致弱化音乐专业课学习，因而在提升学生文化素养导向下，平衡文化课与专业课学习就显得尤为重要。

如何通过课程教学改革，平衡二者的关系，提升音乐考生的文化素养呢？笔者有以下四点建议。

**其一，探索以乐育德、以乐启智、以乐健体、以乐塑美、以乐促劳的音乐课程内容结构，促进学生全面发展。**音乐教育并非单一的美育，美育也非孤立地存在与发展。音乐艺术的情感体验可与德育相结合，音乐的创作实践可与思维训练相结合，身心健美导向下的音乐可与体育课程内容相融合，体现劳动场景和劳动精神的音乐可与劳动课程内容相融合。这种基于音乐学科本体基础的“五育”融合课程结构，有助于平衡文化课与音乐专业课之间的矛盾，有利于提升学生的综合文化素养。

**其二，实施音乐基础+音乐审美体验+音乐专项特长的教学模式改革。**首先，要站在学生个体发展的角度，引导学生基于自身生活与学习经验积累，自主建构与生活紧密联结的课程知识，实现对音乐知识的感性认知到理性辨析的转变，进而提高文化理解素养。其次，要变革以往简单的示范模仿式的教学方式，实施基于学生具身认知的审美体验教学，引导学生充分运用多种感官，有意识地将自身对音乐的切身感受融入欣赏体验中。比如，从音乐的旋律、节奏和音色等表现要素的变化中体验音乐的美感所在，体悟作品的表达意图；从音乐表达的情感、情绪变化中了解作品的思想与意念，与音乐作者产生共鸣。再其次，要基于学生的个体差异因材施教，实施“音乐专项特长”教学，根据不同学生的需求分层展开音乐基础、音乐审美体验的教学，尤其需要通过精心组织音乐会、演唱会、作品发布会、艺术节等表演实践活动，为这部分有专项特长的学生提供展示自我的机会，增强其学习的自信心。

**其三，在遵循美育规律基础上开展素养导向下的学习评价。**在评什么的问题上要找到音乐专业知识、技能与文化素养的结合点，让学生在音乐与不同学科横向联系的学习中增强文化理解能力。比如，在考评学生对欧洲古典音乐的认同时，可以考查学生对音乐与历史文化之间关系的认识；在考查学生作品表现时，可以综合评价学生对原有音乐材料的评鉴能力和对该音乐作品本身所反映文化的感知水平。在怎么评的问题上，除了运用常规的分数、等级量化外，还应该重视用“音乐成长记录册”等方式对学生学习过程进行表现性评价，以全面准确地反映学生文化素养发展的整体情况，为后续的课程教学改进提供参考。

**其四，改革艺术教师培养模式，提升高中音乐教师队伍的整体文化素养。**顺应音乐高考招生变化，有效提升高中音乐生的文化素养，需要有一支具有较高文化素养的音乐教师队伍。为此，要优化音乐师范生培养模式，在课程设置上要兼顾文化课与专业课的学习，防止重音乐专业课程轻文化课或重文化课而轻音乐专业课的片面倾向，同时完善音乐师范生实习机制，增强学生的职前音乐教学能力；完善高中音乐教师培训与学历提升机制，让更多音乐教师在培训、访学和学历晋升中增强自身的文化素养；在进行教育学、心理学和音乐课程教学培训基础上，鼓励具有音乐特长的其他学科教师和民间艺人、音乐文艺工作者兼任音乐教师，带动音乐教师队伍文化素养的整体提升。（作者系南京师范大学音乐学院博士研究生）

# 高分作文应具备哪些要素

程立海

感觉；超出字数底线要求百余字，会给人一种文章内容充实、有血有肉的感觉。当然，作文写得长也不好，不仅会占用宝贵时间，而且会在视觉上给人塞得满满、没有回旋余地的压迫感，费力不讨好。

**首尾点题。**作文开头应简短、吸引人，如果开头写了半天还没进入正题，那就不妙了。具体来说，文章的首段和尾段最好都点题。点题形式不拘一格，既可以点出完整的主题（或话题、标题），也可以点出主题的关键词，还可以把主题稍作改动但保留其关键词。如果首段较长，那么点题的最佳位置在该段最后一句。因为首句点题有时会让人觉得肤浅，段中点题又不易让阅卷人看到，在末句点题，既有前面的铺垫，又易引人注目，所以是点题的最佳位置。

如写2023年上海春季高考作文，有名高分考生在题为《别让自己的思想成为别人的跑马场》的作文中就非常注重点题，文章在论述过程中，就有4处“面对缤纷多彩的事物和世界，别让自己的思想成为别人的跑马场”这样的句子，恰到好处地起到了凸显文章中心论点的作用。

**结尾有力。**文章不要虎头蛇尾，而要凤头豹尾。结尾是老师阅卷时目光快速定位的“点”，最后一段再次点题、总结、升华并且独立成段。如果开头结尾都出彩，

那么这篇作文可能在二类文以上了。如果结尾拉拉杂杂写了一堆，没有起到画龙点睛、深化主题的作用，只是为了凑字数，开头又没点题扣题，那么分数肯定就不高了。简明、有力的结尾对一篇文章来说至关重要。

**结构匀称。**看了开头和结尾，通常阅卷老师会把整篇文章通览一眼，看看你的分段情况，如果分段清晰，错落有致（一般6—10段为宜），那你又为自己的文章增加了一些分数。如果文章只有三四段，就显得行文结构上不匀称、不协调，看起来缺乏应有的层次感和美感，甚至中间密密麻麻写了一大堆，这样给人的印象就是条理不太清晰，文章结构安排不得当。一般而言，首段和末段可短些，两三行即可，中间每段可长些，七八行较适当，单个语段尽量不超过150字。首段短利于迅速入题，末段短方便突出主旨。

**立意积极。**高考作文评分标准对“立意”有明确要求，但对“立什么意”却没限定，只是要求考生感情真挚，写出自己独特而真切地体验，亮明正确的观点。所以，作文要以讴歌生活中的真善美、宣扬社会公认的道德准则和价值观念为主基调和主旋律。那种剑走偏锋，通过高考作文宣泄对现实的不满、对教育制度的鄙视、对父母师友的厌恶等不良情绪，或在文中

为追求刺激、贪图享乐、逃避责任的行为进行辩护的文章，一定不会得高分，也是应该规避的。

**主体突出。**如果是记叙文，要看一看文章描写是否生动细腻，是不是抓住了人物特点，有没有恰当运用一些修辞手法；如果是议论文，重点要看论点是否鲜明，逻辑是否清晰，有没有正确运用贴切的论证方法，这是决定一篇作文能不能成为一类文的关键条件。比如2022年高考语文全国甲卷，某考生写的题为《传承·发展与创新》一文，主体部分通过自身和同伴的故事，突出了“我们可以独创属于我们自己的新路，站在前人的肩膀上俯瞰世界”这一主题，令人印象深刻，受到阅卷老师的青睐。

**卷面清爽。**俗话说“文如其人”“见字如面”，都说明书写和卷面对文章的重要性。不管考生字写得是否漂亮，最基本的要求是要做到书写清楚，字迹规范，不随意涂改，给人一个好的印象。

以上就是整个作文阅卷的主要环节、过程、标准和赋分点。希望考生能够仔细对照自己的作文，发现不足之处，有针对性地训练和改进，让自己的作文经得起涵泳和品味，进而赢得高分。

（作者系上海师范大学康城实验学校中学语文高级教师）