# 七种高考命题作文技巧

来源：网络 作者：独酌月影 更新时间：2023-11-30

*任意一篇文章的题目都决非信手拈来的，它应该是作者深思熟虑的结果。下面介绍几种从近年来高考满分作文中总结出的拟题形式，供考生参考。1.形象描绘式此类题目将所要讲述的道理形象化，把文章的观点生动地表现出来，达到“言浅意深”的效果。如关于“相信自...*

任意一篇文章的题目都决非信手拈来的，它应该是作者深思熟虑的结果。下面介绍几种从近年来高考满分作文中总结出的拟题形式，供考生参考。

1.形象描绘式

此类题目将所要讲述的道理形象化，把文章的观点生动地表现出来，达到“言浅意深”的效果。如关于“相信自己与听取别人的意见”的话题作文，一考生将自己的作文题拟为“把握别人垂下的藤索”，题目中的藤索正是文中老师的建议，迷惘中的“我”正是抓住了这根藤索，才走出“暗无天日的洞穴”。

2.貌离神合式

此类作文题目多将几个毫不相关的名词用分隔号隔开，而通常这些看似毫无联系的名词却被作者巧妙地勾连在一起，共同揭示文章的主题。如以“自我认识与他人期望”为话题的 高考作文中，重庆一考生的题目拟为“诗人 明月 黄花”，这样一个题目会激发起读者的阅读兴趣，使得读者自然而然地产生阅读的愿望：这三者之间究竟有什么关系?

3.诗文化用式

此类题目巧妙地运用古典诗词中的语句，或营造意境，或点明观点，可以原诗文完整借用，也可以根据需要进行改写。如“感情亲疏和对事物的认知”的话题作文中，作者借用杜甫的名句“感时花溅泪”为题，形象地揭示出感情亲疏与事物认知的关系。又如“遭遇挫折和放大痛苦”为话题的作文中，一考生的题目为“争渡!怎渡?”，便是化用李清照《如梦令》中的诗句。“争渡”写出了人们竞相争渡的情形，而“怎渡”提出了怎样才能拥有最完美的行程，暗合了话题的内容。

4.妙趣横生式

此类题目，顾名思义，就是通过题目的幽默趣味吸引阅卷者的注意。如《森林公审大会实录》一文，童话般的题目马上勾起阅卷者的阅读兴趣，希望一睹为快。还有一题为《审苍蝇》的文章，也以其独特的视角赢得了阅卷者的喜爱。

5.经典改编式

优秀的文学作品可以给我们留下深刻的印象，而聪明的作者也正借用对文学经典作品的改编让自己的文章给人留下难忘的印象。如《〈孔雀东南飞〉新传》这样的题目，别出心裁，改编原著，以全新的面貌诠释了“水的灵动，山的沉稳”这一话题。又如《琵琶行之父母有情》一文中，运用白居易《琵琶行》中对于音乐描写的诗句与父母对我的教育一一对应，述说了自己对父母的感激之情。

6.流行时尚式

此类题目能够将学生所感兴趣的流行时尚元素与话题相结合，以新奇的方式让题目引人注目。如《“爱”在心头口难开》，化用歌曲《爱你在心口难开》，将父子间的真情真挚地表达出来。《谁动了我的奶酪》一书风靡一时，有考生立即借用，拟题目《谁动了我们的文化观》，足见聪明之处。

7.直现文体式

此类题目直接显示出文章的特殊文体。同一般的文体不同，它是别致的，与众不同的。如《患者吴诚信的就诊报告》一文，通过文中“望诊”、“把脉”、“医生建议”，写出了“吴诚信”的种种表现以及治疗办法，极具新意。又如一篇名为《药品说明》的文章，借对产品的说明写出了自己对“感情亲疏和对事物认知”这一话题的认识。

以上所列出的题目类型不过是沧海一粟，不可能囊括所有的题目式样。重要的是考生能够从这些题目中得到一些启示，再融入自己的思考，也能拟出精彩的题目。

[德]阿尔伯特?爱因斯坦

我们这些总有一死的人的命运是多么奇特呀!我们每个人在这个世界上都只作一个短暂的逗留;目的何在，却无所知，尽管有时自以为对此若有所感。但是，不必深思，只要从日常生活中就可以明白：人是为别人而生存的——首先是为那样一些人，他们的喜悦和健康关系着我们自己的全部幸福;然后是为许多我们所不认识的人，他们的命运通过同情的纽带同我们密切结合在一起。我每天上百次地提醒自己：我的精神生活和物质生活都依靠着别人(包括活着的人和已死去的人)的劳动，我必须尽力以同样的分量来报偿我所领受了的和至今还在领受着的东西。我强烈地向往着俭朴的生活，并且时常为发觉自己占有了同胞的过多劳动而难以忍受。我认为阶级的区分是不合理的，它最后所凭借的是以暴力为根据。我也相信，简单淳朴的生活，无论在身体上还是在精神上，对每个人都是有益的。

(提出生存的意义：“人是为别人而生存的”，折射出作者高尚的思想境界。)

要追究一个人自己或一切生物生存的意义或目的，从客观的观点看来，我总觉得是愚蠢可笑的。可是每个人都有一定的理想，这种理想决定着他的努力和判断的方向。就在这个意义上，我从来不把安逸和快乐看作是生活目的本身。照亮我的道路，并且不断地给我新的勇气去愉快地正视生活的理想，是善、美和真。要是没有志同道合者之间的亲切感情，要不是全神贯注于客观世界——那个在艺术和科学工作领域里永远达不到的对象，那么在我看来，生活就会是空虚的。人们所努力追求的庸俗的目标——财产、虚荣、奢侈的生活——我总觉得都是可鄙的。 (进一步点题。)

我对社会正义和社会责任的强烈感觉，同我显然的对别人和社会直接接触的淡漠，两者总是形成古怪的对照。我实在是一个“孤独的旅客”，我未曾全心全意地属于我的国家、我的家庭、我的朋友，甚至我最接近的亲人。在所有这些关系面前，我总是感觉到有一定距离并且需要保持孤独——而这种感受正与年俱增。人们会清楚地发觉，同别人的相互了解和协调一致是有限度的，但这不足惋惜。这样的人无疑有点失去他的天真无邪和无忧无虑的心境;但另一方面，他却能够在很大程度上不为别人的意见、习惯和判断所左右，并且能够不受诱惑要去把他的内心平衡建立在这样一些不可靠的基础之上。

讲到这里，我想起了群众生活中最坏的一种表现，那就是使我所厌恶的军事制度。一个人能够洋洋得意地随着军乐队在四列纵队里行进，单凭这一点就足以使我对他轻视。他所以长了一个大脑，只是出了误会，单单一根脊髓就可满足他的全部需要了。文明国家中的这种罪恶的渊薮应当尽快加以消灭。由命令而产生的勇敢行为，毫无意义的暴行，以及在爱国主义名义下一切可恶的胡闹，所有这些都被我深恶痛绝!在我看来，战争是多么卑鄙、下流!我宁愿被千刀万剐，也不愿参与这种可憎的勾当。尽管如此，我对人类的评价还是十分高的，我相信，要是人民的健康感情没有被那些通过学校和报纸而起作用的商业利益和政治利益加以有计划的败坏，那么战争这个妖魔早就该绝迹了。

(表现了作者对战争以及参战之人的厌恶。)

我们所能有的最美好的经验是奥秘的经验。它是坚守在真正艺术和真正科学发源地上的基本感情。谁要是体验不到它，谁要是不再有好奇心，也不再有惊讶的感觉，他就无异于行尸走肉，他的眼睛是迷糊不清的。就是这种神秘的经验——虽然掺杂着恐怖——产生了宗教。我们认识到有某种为我们所不能洞察的东西存在，感觉到那种只能以其最原始的形式为我们感受到的最深奥的理性和最灿烂的美——正是这种认识和这种情感构成了真正的宗教感情。在这个意义上，而且也只是在这个意义上，我才是—个具有深挚的宗教感情的人。我无法想象一个会对自己的创造物加以赏罚的上帝，也无法想象它会有像在我们自己身上所体验到的那样一种意志。我不能也不愿去想象—个人在肉体死亡以后还会继续活着。让那些脆弱的灵魂，由于恐惧或者出于可笑的唯我论，去拿这种思想当宝贝吧!我自己只求满足于生命永恒的神秘，满足于觉察现存世界的神奇的结构，窥见它的一鳞半爪，并且以诚挚的努力去领悟在自然界中显示出来的那个理性的一部分，即使只是其极小的一部分，我也就心满意足了。

(表现了作者对世界富有强烈的好奇心，吸引着人们去发现、去探索，这样的生命才有意义。)

赏析：

每个人都会有自己的信仰，通过这篇文章，我们可以了解到天才科学家爱因斯坦的信仰是什么。他的信仰并不能一言以蔽之。首先作者认为自己是为别人——相关或不相关的——而活着，并且要尽力回报这些人。这是一种崇高的奉献精神，如同中国人所说的“人民是我的衣食父母”。假如我们的公仆们都能像爱因斯坦一样，贪污腐败现象也就不会层出不穷了。

作者认为人不可能有完全的自由，的确如此，自由总是有一定限度的。过度的自由就会造成社会的无序和混乱，对他人构成威胁。人与人之间的相互了解也是有限度的，两颗心不可能完全地了解，必定会有一定的距离。

生存意义、人生理想、社会责任感、对战争的态度，这些方面我们都可以在文章中找到答案，相信对我们的人生会有一定的指导意义。

热点回放：

20\_年是中国人民抗日战争胜利和世界反法西斯战争胜利61周年。

5月9日是欧洲反法西斯战争胜利日。

9月3日是中国人民抗日战争胜利日，也是世界反法西斯战争胜利日。中国人民同全世界热爱和平的人民一起，隆重纪念这个日子，记住我们60多年前取得的伟大胜利。这是近100多年以来，中华民族反抗帝国主义侵略取得的第一次全面胜利，是中华民族由衰败走向振兴的重大转折点。

60多年前，世界反法西斯战争是人类历正义与邪恶、光明与黑暗的一场殊死搏斗。德、意、日法西斯为实现其称霸世界的野心，悍然发动侵略战争，对60多个国家的人民进行疯狂屠杀、掠夺和迫害，给全世界带来了巨大灾难，给人类文明造成空前浩劫。面对邪恶的法西斯势力，全世界爱好和平的力量联合了起来，回响支援，并肩作战，沉重地打击了法西斯的侵略扩张。经过多年浴血奋战，终于取得了世界反法西斯战争的伟大胜利，在人类史册上写下了不可磨灭的光辉篇章。

世界反法西斯战争是人类历伟大的正义战争，它给全人类留下的历史启迪极为珍贵。只有以史为鉴才能面向未来。法西斯的侵略战争，不仅给包括中国人民在内的世界很多国家的人民带来了深重的灾难，也使发动侵略战争国家的人民深受其害。正确认识和对待历史，就应当把对侵略战争的反省落实到行动上，绝不再做那些伤害国家和人民感情的事。前事不忘，后事之师，这样才能取信于国家和社会。

作文链接：

我想握住你的手

亲爱的尾山宏爷爷：

您还好吗?

20\_年，我在CCTV感动中国年度人物中看到了您，泪眼朦胧中知道了您的点点滴滴。如今，当我写下您的名字时，我只觉得眼泪夺眶而出。

两年过去了，您还好吗?一切都还顺心吗?两年来，我已习惯了把您藏在心底，从不轻易谈起。而今天，我坐在考场上，想给您写信，写下我这两年来的思念与牵挂，您一定能收到的，不是吗?

他们说您老了，我不觉得，因为我发现您身上有一种比青春更宝贵的东西，那就是追求。您用自己大半生的时间对日本政府侵华战争的罪行进行着不懈的追问，如果看到中国人这样做，我都很惊奇，您可是一位即将步入耄耋之年的老人啊!而且您还是一位日本人。

如果您在我身边，我一定会奋不顾身地抱住您，紧握着您的手。在您的身上我看到一股跨越国家和民族的正义力量——任何一种东西都无法比拟的精神。

爷爷，您知道吗?我知道“国家兴亡，匹夫有责”，我很爱很爱自己的国家，同时，毋庸置疑，我也很恨很恨日本人。恨日本人在中国犯下的滔天罪行，恨小泉纯一郎参拜靖国神社，恨日本政府篡改教科书，恨日本人侵占中国的

钓鱼岛，恨……当我在电视上看到南京\*，日本皇军连一个1岁的婴儿都不放过时，我攥紧了拳头，充斥我头脑中的只有愤怒、羞辱。对于历史，我们可以原谅，但是不能忘记，因为忘记意味着背叛啊!

我知道自己作为一个学生，这样的愤慨是很冲动，可是您知道吗?我其实和您一样也只是想正视历史，可这一切在我认识您之后稍微有了些许变化。民族矛盾并不代表个人之间的矛盾，我们不能因为历史遗留问题而一棒子打死那些追求正义、追求和平的人，就像您一样。一闭眼，我能想象出您所承受的一份份痛苦。

爷爷，对不起，真的对不起，请原谅我对民族问题的肤浅，对日本人的无知。去年是抗日战争胜利60周年，电视、报纸、广播上关于此事的报道如龙卷风一样铺天盖地，席卷而来。我仿佛看到您那瘦弱的身影奔走在中日之间，颤巍巍的却又不得不使人肃然起敬。我常常想，要是我在您身边就好了，我会紧握着您的手，一直陪着您，陪着您跨过东海，一直到中日友好为止，一直到日本人向中国道歉为止。也许，日有所思，夜有所梦。多少次梦中遇到您，我站在渤海岸边，您站在另一边与我遥遥相对。您笑着对我说：“孩子，别哭，来自心灵的那缕阳光，会带你选择那条坦然的路。”我轻轻地向您挥着手，眼眶噙着泪水，看着您逐渐朦胧的蹒跚的身影。我只用小得连自己也听不见的声音说——爷爷，一帆风顺。

爷爷，您知道我现在的愿望吗?我就想紧握住您的手，陪您走，实现您的愿望——13亿中国人的愿望。

爷爷，让我谨代表中国爱好和平正义的人向您说一声：“您辛苦了，谢谢您!”

此致

敬礼

一位仰慕您的中国学生

20\_年6月7日

●思考与练习：

阅读下面的文字，然后根据要求作文。

时值暑假，来自京沪一些医院的整形外科统计数字显示，青少年占到就诊人数的60%至70%，就诊的青少年中，除了极少数因为无耳、兔唇等原因必须进行修补以外，绝大多数是为了“锦上添花”，甚至有的举着一些 名模、明星的照片前来就诊，照片上的形象就是其整形的标准。

社会心理学家指出，由于缺乏人生阅历和渴望被周围人承认的双重原因，青少年比成年人更容易被“面子”观念困扰。

要求：请以“面子”为话题写一篇文章，所写内容必须在话题范围之内。试题的材料，在文中可用也可不用。立意自定，文体自选，题目自拟。不少于800字。

【思维启示】

话题材料颇让人吃惊。“面子”在这里有两重含义：浅层的是指人生理上的脸面，深层的是指心理和精神上的脸面。青少年学生整容，整的是外貌、长相，而此种举动更多的却是源于心理脸面的需要。一般的人是比较看重脸面的，这对于维系人情和稳定社会不无积极意义，但超过一定的“度”就会变成虚荣，就会产生浅薄，就会导致社会风气的浮靡奢华。青少年涉世未深，尚未树立正确的价值观、审美观，在当今这个浮躁和注重包装的时代，又很容易染上各种时髦病。想要写好这个题目，除了在语言驾驭能力上狠下工夫外，还需要整理思想，深化认识。

且息且行

(20\_年浙江卷高考满分作文)

“书山有路勤为径，学海无涯苦作舟。”在人生的求知路上孜孜不殆，踽踽独行是美的。

“榆柳荫后檐，桃李罗堂前”，“策扶老以流憩，时矫首而遐观”。初夏的午后在树阴里聆听蝉鸣，入夜于茵茵芳草里遥望碧天里的星星，也是美的。

人生路上，总是险滩连着波岸，深溪连着幽谷，寒窗的春帷外游弋着阳春里的风筝，行兵的巷道尽头是满园欲滴的青梅。

有的人征服了险峰，又举目遥望更险峻的山崖;探得了瑰宝，又跃跃于另一次奇异的冒险;策马路过梅园，却一心想着直奔边关，戍国杀敌。这样的人不是痴顽，而是执著。他们在奔波里冲出生命的极限，在征服里体验生命的快乐，在生无所息里实现自己的终极意义。最伟大的战士渴望战死沙场，在死神带来的永恒憩息面前，他粲然微笑，死得其所。

有的人驾一叶扁舟，凌万顷之茫然，却不想到达任何彼岸，只是徜徉自适，听风饮露。他们秉烛夜游，访仙探鬼，只是感慨于岁月如寄而风光无限，不得遍赏。这样的人不是放纵颓靡，只是潇洒自如。他们在漫游里赏玩生命的细节，在驻足遐观里纪念流逝的时间，在诚挚的诗篇里讴歌造化的神秀。升仙的道人不过问红尘俗世，只在静坐修行中获得人格的圆满，生命的休憩。

故而生有所息，生无所息，只是对不同生活方式的一种注解。没有一种是尤其高尚，没有一种又尤其鄙俗。真正活出自我的人，都在自己的生活中实现了毕生的追求，获得了精神的完满。生无所息的人绝不会像汲汲于富贵的高老头一样死在最后一次对金币的攫取，而如被缚的普罗米修斯，在与天庭、与痛苦的不懈抗争中使精神永驻。生有所息的人绝不会像沉湎于安逸的“多余的人”一样死在颓散的床褥上，而如御风的列子，窥破了天地的厚道，乘六气之辩游弋于苍茫的宇宙。

生无所息，本身也是在生命意义里的一种慰息;生有所息，也是在愉悦祥和里对心灵的一种探求。在西西弗斯推石上山的路上，也许就有过陶谢的屐印，叹赏过沿途的风景，他们擦身而过，互道一声好。我们也不妨放下执著的争辩，循着人生的风景路且息且行。

点 评：

本文首先是立论高远，分析辩证“生有所息，生无所息，只是对不同生活方式的一种注解”。其次是材料丰富，考生旁征博引的材料在许多人看来并不陌生，但他明引、暗引，灵活自如，以新鲜的面孔展现在读者面前。再次是点题巧妙，结尾段中让“西西弗斯”与“陶谢”互道一声好，形象而巧妙地阐明“生无所息”与“生有所息”都是人生存之必需。

(20\_年重庆卷高考满分作文)

刘禹锡说：“千淘万漉虽辛苦，吹尽狂沙始到金。”然而现实生活中真是这样的吗?那可不一定，就算巨轮上的帆任凭它再顽强、再牢固，也有被狂风袭卷的时候。人生亦如此，若沿着自己的路走下去，只能说明你的意志力比较顽强，并不代表你一定能成功。所以有时候选择停止也是好的。

《开心辞典》中曾有这样一幕：一青年在答题台上答题，他怀孕的妻子在观众席上静静地等待着他胜利的佳音，然而当他顺利闯过三关时却选择了放弃。这种情况是罕见的，因为在小丫的主持下，选手对她的“继续吗”回答总是肯定的，可那位青年却出乎所有人的预料坚定地说出“停止”两字。正当观众那些冷嘲热讽朝他泼去时，大家却被他在小丫面前的回答征服了。小丫问：“如果你的孩子将来问你为何不勇往直前，你怎么回答?”“有些事情并不一定要到达终点，停止可能获得更多。”“那如果你的孩子只考了80分就不上进了，你怎么教育他?”“我会说：‘你若尽了努力，那我不怪你。’人生并不一定要走到最辉煌的顶峰，关键是要享受走的过程。”就是他的这两次回答博得了轰隆隆的掌声，得到了来自观众心灵最深处的敬佩。

倘若你爬山，累了就停下来，先享受一下千层绿浪的清幽，郁郁葱葱的野花野草，感受一下另类的幸福，再继续攀登，那“会当凌绝顶，一览众山小”的感觉便油然而生了，那种豪情壮志也体会到了。但如果你累了还继续攀登，那到达山顶就困难了，说不定还会让你因累而窒息。

所以，有时走走停停也是一种良策。即便有倒下的时候，那也只是躯壳，只要坚持不让意志倒下，因为意志倒下是最可怕的。或走或停在于己，只要你把自己当作帆，那就依实力而行吧!毕竟过程才是最重要的。失败时别忘了：帆也有倒下的时候，不过就是自己停在那歇了口气罢了，等气歇够了再走也不迟啊!说不定走得更快。

点评：

本文的特色是文中引用《开心辞典》青年在答题台答题的情景，真实生动，很巧妙地切合题意：人生并不一定要走到最辉煌的顶峰，关键是要享受走的过程，走走停停也是一种良策。文笔也较为优美流畅，“倘若你爬山，累了就停下来，先享受一下千层绿浪的清幽，郁郁葱葱的野花野草”，这样的比喻为文章增色不少!

感受生命的厚重——李佩甫的《城的灯》

作为一部以苦难和抗争为主题的小说，李佩甫的《城的灯》建构了一个独特的“围城”世界：城里有“荣光照耀”，怡然而洁净;城外，则是一个巨大的不断为黑暗所吞食的黑洞，在欲望的渊薮中，罪恶肆意横行。在这城里城外的相互纠缠、撕咬的阵痛中，李佩甫通过他笔下的人物给我们展示了生命在对苦难与欲望的抗争中所具有的厚重感，这种抗争也是他对生存境况与价值理想的一次更为深刻的反思。在反思中，作者又一次提出了一个触及我们脆弱灵魂的极为尖锐的问题：我们的精神信仰归之何处?

在他的小说中，豫中平原这片古朴的、具有浓郁乡村气息的土地却蕴藏着更鲜为人知的活力。这活力往往不是在面子上显露着的，它是深藏于骨子里，随着血液的流淌行遍全身的;它不是锋芒毕露的，而是内敛的;它不是打开瓶塞就会飘香的酒，而是需要经年的窖藏的，愈埋愈沉默，愈沉默愈香醇。就因为这活力骨子里头是不屈的，所以它才不至于在沉默中消逝自己，而是以生命的潜流承载着人类的信仰之舟前行。在《城的灯》中，不论是为爱情而终贞不渝的刘汉香，还是为理想而放逐尊严的冯家昌，他们都成了生命力不断伸延而超越自我的佐证。他们以沉默的方式选择了承受，在沉默中，生命的张力被无限拉大。在这些人物身上，李佩甫所要表现的不仅仅是单纯的人性之美，更重要的是在他们潜意识中所板结的生命原冲动，这才是小说得以推进的原动力。在豫中这块经历了沧海桑田的土地上，唯有这生命的原冲动是亘古不变的，李佩甫所要传达给我们的正是这些。

可以肯定地说，《城的灯》中的人物无一不是在对生命进行着极具韧性的抗争。他们在苦难中塑造自我、超越自我，使自我与豫中——这块孕育着生命力的土地得到了完美的结合。他们与这片富于传奇色彩的土地的结合，使二者都在不觉中具有了极富力感的生命冲动。透过这些，我们能在史诗般的恢宏场景中去感受生命的力量带给我们心灵的震撼。

《城的灯》对生命的感悟是多元而统一的，这一点我们可以在冯氏一家的心路历程中找到踪迹。冯家作为一个独姓家族在上梁——这个宗氏观念极强的传统村落，不断遭到排挤，最终他们被迫脱离了乡村文化母体而进入城市的空间。冯家在上梁所做的生存抗争的无力更显出了乡村宗氏文化对生殖与繁衍需要所具有的压倒性优势。在生存需要被宗族势力无情地驱逐之后，冯家昌选择了他全然陌生的城市。在这里，他必然又要面对巨大的城市

神话对他的压抑，这造成了他生理和心理的双重错位。他一步步地被纳入社会上层的轨道，并以此为起点规定了冯家五兄弟的前行之路。这是他们的堕落抑或是在寻找自我的救赎?似乎很难给以定论。但可以肯定的是，在种种文化观念的纠结中，小说所要展示的绝非是孰优孰劣的简单比较，而是要揭示由这种种观念所组合而成的生存境遇中存在的多元冲突。人活在这个冲突之网中，往往会成为一只身不由己的笼中之鸟，难以突围。李佩甫在小说中也引用了马克思的那句话：人是社会关系的总和。与其说他是在重塑人的社会属性，不如说他尖锐地指出了人的一种悲剧性的生存境遇：作为个体的我们是永远无法跳出这一窠臼的。

李佩甫在小说中选择了羔羊作为“城”的“灯”，正暗示着他所赞同的个体在庞杂的社会关系网中所应坚守的道德立场。正像他以冯家五兄弟在香姑坟前的沉重一跪作为结局一样，李佩甫依然执著地将他的精神家园定居在了诸如上梁的豫中大地之上。经历过精神与肉体的分离、漂移和游走不定之后，最终求得了精神和肉体的双重回归。

突破心态的瓶颈

在拓展训练中，高空断桥之间的距离只有1米左右，普通人在平地上会很轻松地跨过这个距离。然而，当这段距离升到高空，对于有些人却成了不可跨越的障碍。是什么阻碍了一个人发挥其平时的能力呢?答案就是：心态。

为了揭示心态影响能力的心理机制，一位心理学教授招募了9名志愿者参加这样一个实验：教授让这9个人走过一座曲曲折折的小桥，并告诉他们桥底下水很浅。9个人听完教授的指导，很快便到达了桥的另一端。等他们都过去后，教授打开了一盏黄灯，透过黄灯，9个人看到桥底下不仅仅是一点水，而且还有几条凶猛的鳄鱼!大家都吓了一跳，顿时心里充满了恐惧。当教授再要他们原路返回时，竟然没人敢走回去。经过一番诱导，终于有3个人鼓起勇气，愿意尝试一下。第一个人颤颤巍巍地走了过去，结果多花了一倍的时间;第二个人哆哆嗦嗦，走了一半再也坚持不住了，趴在桥上一动也不敢动;第三个人才走了3步就趴下了。教授这时打开了所有的灯，大家这才发现，在桥和鳄鱼之间还有一层网，由于网是黄色的，刚才在黄灯下看不清楚。现在大家都不怕了，除了只有一个人不敢走，其余的人都很快按原路返回到桥的另一端。教授问最后那个人不敢过桥的原因，那个人说他是担心网不够结实。

恐惧，或者说恐惧失败的心理常常会让一个优秀的人“埋没”自己的才能，从而不能正常发挥，这其实是败在了心态上。

在高考当中，优秀的考生因失去了心态优势而不能正常发挥自己的水平，导致高考失利的例子比比皆是。面临挑战和挫折的时候，许多学生都缺乏必要的心理应对资源的储备，许多智力优秀而缺乏心态优势的学生最终成就平平，而建立起心态优势的普通学生却能够出类拔萃，走向卓越。

当一个人遇到困难时，心态的优劣同样影响着结果。我们都看过刘翔的比赛，他眼神中爆发出的力量和信心正是他心态的外部表现。心态虽然未必直接决定成败，但它影响能力的发挥，这是经过心理学家验证了的事实。

用8招从心态的瓶颈中拯救自己：

1.一次只担心一件事情。

哈佛大学的研究人员发现，人们如若对很多事情担心、忧虑，很容易经常感到压力，生活效率不高，学习效率也不会很好。

2.每天集中精力几分钟。比如现在的任务就是背诵20个英语单词，其他的事情一概抛在脑后，不去想，集中力量去达成目标。在学习的间隙，再适当放松一下。

3.说出或写出你的担忧。记日记，或与朋友一起谈一谈，至少你不会感觉孤独而且无助。

4.不管学习有多忙，一定要锻炼。研究人员发现，在经过一段时间的锻炼后，被测试者的压力水平下降了25%。快走30分钟，或者在学习的间隙进行一些伸展练习都行。

5.放慢做事的速度。也许你的桌上摆满了要复习的书和资料，除了每天完成老师布置的家庭作业，还需要练习很多自己买的复习资料。那么你一定要记住，尽量保持乐观的态度，放慢你的速度。

6.不要太严肃。不妨和朋友一起说个小笑话，大家哈哈一笑，气氛活跃了，自己也放松了。事实上，笑不仅能减轻紧张，还有增进人体免疫力的功能。

7.不要让否定的声音围绕自己，要善于发现自己身上的优点，多给自己积极的暗示，把别人对自己某些方面的否定看成是一种好的激励。

8.让自己彻底放松一天。读一篇小说，听听音乐，散步，或者干脆什么也不干，闭目养神坐一坐。这时候，关键是你内心的体味，一种宁静，一种放松。

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找