

国家教育部『十五』规划重点课题《高中生心理健康测评与团体辅导》(BLD010770)研究成果

这本书是心灵互动更深入的历程，它通过多彩的高考经历与心理学家独特的评析，**高考的**呈现考生的心灵成长之旅，演绎应考学习生活的痛苦与快乐，揭示当代青少年考试与人生的关系和秘诀……。是一部实用的**高考学生自我心理辅导参考书籍**，也适合广大家长和教师阅读。

心灵之旅

郑晓边 孙绪兵 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS
武汉大学出版社



高考的

红头鱼

——献给即将参加高考的同学们



高考的心灵之旅

郑晓边
孙绪兵 著

国家教育部
十五规划重点课题
《高中生心理健康测评与团体辅导》
(BLD010770)
研究成果

图书在版编目(CIP)数据

高考的心灵之旅/郑晓边,孙绪兵著. —武汉:武汉大学出版社,2005.11

ISBN 7-307-04822-1

I. 高… II. ①郑… ②孙… III. 高中—升学考试—学习心理学 IV. ①G632.47 ②F442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 130443 号

责任编辑:宋玲玲 责任校对:刘欣 版式设计:支笛

出版发行:武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件:wdp4@whu.edu.cn 网址:www.wdp.com.cn)

印刷:武汉市楚风印刷有限公司

开本:787×1092 1/32 印张:7.75 字数:153千字 插页:2

版次:2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

ISBN 7-307-04822-1/G·747 定价:13.80元

版权所有,不得翻印;凡购买我社的图书,如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请与当地图书销售部门联系调换。

2004年，我撰写了一部书《心灵互动》，把它献给了广大考生朋友和家长。

一位母亲告诉我：她将该书放在书桌上，没想到正读高三的女儿下午放学回家后一口气读到深夜12点钟，竟忘记了吃饭……

一位考生说：这本书是寝室里同学们竞相传阅、最抢手的专业读物……

作为著者，我没有想到，探讨心灵的书竟然在考生中有这么好的人缘！一次次高考和学生心理辅导报告，一场场学校教师和家长培训讲座，笔者常常被读者围得水泄不通，要求签名的热潮此起彼伏！

在《湖北招生考试》杂志社罗金远社长的支持与关怀下，我决定再撰写这部《高考的心灵之旅》，把她献给广大的考生朋友——

这本书

是心灵互动更深入的历程，

它通过多彩的高考经历与心理学家独特的评析，



呈现考生的心灵成长之旅，
演绎应考学习生活的痛苦与快乐，
揭示当代青少年考试与人生的关系和秘诀……

历年的高考试题表明，高考并不只是对考生“获得多少知识”的考核，而是对考生的知、情、意、行和个性心理品质的全面考察，是对学生、教师、家长的基本素质和学校与社会环境质量的综合评估。因此，加强考生的基本心理品质的培养与训练，将是应对考试、走向成功人生的必由之路。

笔者在高考心理辅导领域耕耘了近20年，无论是对考生进行的心理调查还是服务于学校心理辅导门诊，接触了太多的喜怒哀乐与悲欢离合！看着芸芸考生、家长、教师的期盼目光，笔者很早就在想，若有一部专论考试心理与辅导的书，为考生排忧解难，该有多好！现实情况是，“书到用时方恨多”！每当考试前夕，一本又一本的“专家指南”、“成功之路”、“考试秘诀”堆放在考生们的书桌和床头，但随着考试的临近，他们离这样的书越来越远，而在考试的难题、怪题的泥潭里越陷越深！笔者多么期盼有这样一部书，它从考试的方法解析开始，把考生们的目光和思路逐步转移到对学习策略与方法的探讨、学习内部动机的激发，乃至扩展到从小关注自身基本心理品质的培养与塑造，如情绪调控、人际合作、生活态度、自我和个性的完善、挫折的应对方式、职业与理想的憧憬……期盼这本书不再是应试教育的“补救品”，不再是单纯的微观“应试技巧”训练，而是宏观与微观相照的

“大手笔”之作，是考生们喜闻乐见、家长们欢迎、老师们便于教学参考、社会青年能够自学、操作性好、实用性强、责任感高的佳作！

《高考的心灵之旅》是著者目前正主持的国家教育部“十五”规划重点研究课题的成果。撰写本书的指导思想是为广大高考学生、家长和教师提供一本心理辅导自学读物。本书案例均来自重点大学选修心理辅导课程的学生对自己应对高考历程的回顾，由著者对每篇习作精心修改加工，并给予中肯的心理点评。全书分五大篇共48个案例与心理点评：第一篇为考试学习，第二篇为生活情感，第三篇为自我成长，第四篇为人际交往，第五篇为应对挫折。本书试图保持文字流畅、描述生动、分析深入、集科学性、趣味性和操作性于一体的风格，使她能够成为一部实用的考生自我心理辅导案例集，也适合广大的考生、家长和教师阅读。

毫无瑕疵的书是没有的，何况是探讨人的心灵旅途的书！希望拙著能抛砖引玉，与读者您共勉：

学习有目标才能进取，情感有交流才能快乐，
生活有追求才能完美，心灵有期待才能幸福。

郑晓边 谨识

2005年6月写于武昌东湖之滨



五心十法、教养互动、应对高考

高考，对不同角色的人，意义不同。对学生，它是学习成长的十字路标；对家长，它是家庭教养质量的晴雨表；对教师，它是衡量三尺讲台教学效能的温度计；对国家，它是海选精英、培养栋梁的擂台；对社会，它是反映文明程度与和谐水平的指示器；对商家，它是评估投资效益的杠杆……

心理学家的看法是，高考对不同角色的人，意义完全相同。无论是路标、晴雨表、温度计、擂台、指示器、杠杆……这些物质层面的量词都包含着精神互动的过程，不同角色的人都会在高考这个社会现象中经历一次次心灵互动之旅！

笔者主持的国家教育部“十五”规划重点课题《高中生心理健康测评与团体辅导》一系列研究表明，在高考这个社会战役中，最易受伤的是前线的将士——学生、教师和家长！请看看笔者在10年高考大型心理辅导报告中感受的几个事实：

一位扎着羊角辫、充满豪情的县一中女生，一个箭步



跳上心理辅导报告讲台，大声询问我这样的问题：“教授，我能不能当国家的教育部长？”

不想当元帅的士兵不是好士兵。“当然可以。”我满心激动，高考生们求胜的动力被激发了！“你为什么要当部长？”

“我当了部长，就去实现真正的中部崛起！中部考生的待遇太不公平了，600 多分进不了好学校，而北京、上海的考生 500 分就能进清华、北大！”

……我一时语塞。中部崛起是国家的大话题，也可能是高考的试题。“如果你真的当上教育部长，恐怕不能只做中部的井底之蛙！你要学习做一个大国总理或部长，得装着 3 亿儿童、青少年和世界风云！”

一位深圳的中学教师，由于工作压力太大，升迁受挫，为了宣泄心中的愤怒，竟然用口香糖把教育局每个办公室的钥匙孔全部粘上……

一位都市母亲难以接受精神病专家对自己读高中的儿子“精神分裂症”的诊断，四处奔波，寻访了至少 30 位医学家、心理学家、社会学家、教育工作者、党团妇联干部……发现专家对儿子的评价迥然而异，更加茫然！有的说儿子是个乖孩子，有的说儿子性亢进，一位女性精神科医生居然说儿子追逐异性没有错，因为女性身上有一种特殊气味，能使男性无法抗拒……

上述学生、教师、家长抑或专家到底出了什么问题？有没有一种放之四海而皆准的药物能够奏效？恐怕这是考总理、教育部长、卫生部长或是民政部长的试题！



心理学家对这个问题的回答极其明了：这是心灵旅途的困难，是人性出了问题！由此提出的心理处方也极其简捷：五心十法、教养互动、应对高考！这也是笔者十多年来高考大型辅导报告的主题，这里提出其要旨，与您分享。

一要贴心。贴心是指为考生提供心理支持，主要针对教师与家长。

1. 贴近互动：家、校密切配合，知己知彼互动，积极应对压力，促进心灵健康。

考生的成长与家庭、学校环境密切相关。许多高考成功的实例说明，学生、家长和教师的良好配合，知己知彼互动，相互提供心理支持，就能帮助孩子建立良好、积极的抗压能力，平稳渡过高考战役关。反之亦然，尤其是支持系统的分隔与矛盾，家长与教师之间的嫉恨和责怪，亲子与师生之间的抵触与反感，会导致孩子的反叛心理，甚至是灵魂的扭曲。

所谓考生心灵健康，是指考生具备良好的学习动力和方法，有和谐的人际资源，对自己正确评价、体验与控制，有积极的生活态度和应对挫折的能力。这些健康状况不是固定不变的，而是人一生永远追寻的目标。它的确需要考生、家长、教师乃至社会的贴近互动、共同努力。

2. 贴切教养：建立合适期望，满足心理需要，民主、温暖、指导，培养“四个学会”。

·多项研究表明，不同的教养方式，会产生不同的



“产品”。教师与家长应该对考生有一个适合他们自己特点的期望目标，使之“跳一跳、够得着”。要注意满足孩子多层级的心理需要，尤其重视他们的成就、情爱、审美等高级需要，采用经过中国父母实践证明了的优秀教养方法，即民主、温暖，加一定指导的方法，培养孩子学会认知、学会共处、学会做事、学会生存。也只有这样的考生，才能走遍天下考场都不怕。

二要细心。细心谈的是认知方法，是学习考试心理过程的基础，主要是针对考生。

3. 细心学习：优化学习方法，培养学习兴趣，正确看待分数，提高备考效率。

学会学习，掌握科学的学习方法，才能在考场上取胜。对千万名考生而言，有没有一种通行方法？答案是困难的。但教育心理学家认为，优秀学生常采用PQRST法，即预习—质疑—阅读—自我背诵—测试。除方法策略外，还要注意培养自己的学习兴趣，正确看待考试成绩的波动性，统筹兼顾不同的学科难点，分配好学习时间，有所失才有所得，提高自学的时间效率。

4. 细致得法：从行为习惯入手，循序渐进强化，表扬多于惩罚，学会自主学习。

习惯决定命运，细节决定成功，都是至理名言。成功者从小就建立了很好的学习习惯。因此，要注意养成良好的学习行为，如适时预习、认真听课、完成作业、复习巩固。拿到考卷时，仔细审题，从易到难、循序渐进，抓住



重点、分分必争，也要舍得放弃。要学会对自己的奖惩，拟订适合自己的学习计划，积极主动进取。

需要提及的是，强调细致不是刻板。不少考生把精力放在细枝末节上，如过分注意卷面清洁、反复使用涂改液、选题时犹犹豫豫……这种低效的行为方式常常是不良性格使然。

三要舒心。舒心谈的是情绪情感，它影响着考生的学习效率。这里针对学生，也包括教师和家长。

5. 舒展心绪：心胸宽广大度，情绪稳定愉快，合理宣泄愤怒，保持中度紧张。

成功者有宽阔的胸襟。高考激烈的竞争、千万名考生的群体竞赛，对同班同学而言，并没有你死我活的冲突。要保持稳定、乐观的情绪。有了愤怒，可通过体、音、美等活动方式及时宣泄，或求助他人，向心理辅导老师倾诉。

心理学的研究表明，考试仍需要一定的紧张度，中度紧张可以取得最好成绩。因此，不要太苛求考前放松，要任其自然，为所当为，有所不为，才能有所作为。考完了，自然就放松了。“完全不紧张”的人，常常是那些毫无希望、缺乏羞耻感的“最后一名”。

6. 舒养身心：一把菜一把豆，一个蛋加点肉，色香味七分饱，有劳逸调身心。

中国文化中有精深的养生之道。营养学家曾向青少年推荐每日营养摄入口诀。一把青菜可以帮助消化，一把



豆、一个蛋加点肉是提供优质蛋白，同时，还要注意食品的色、香、味、形，促进食欲。进食七分饱是最佳选择，过饱则不利消化吸收，还会导致肥胖。要创设良好的进餐氛围，并注意学习生活中的劳逸结合，使自己的身心调到最佳状态。

四要恒心。恒心也是耐心，谈的是人的意志品质，它帮助考生克服困难，坚持到达成功的彼岸。这同时针对考生、家长和教师。

7. 恒抗挫折：缓解内心冲突，分析失败原因，修订原定目标，更多体验成功。

挫折是考试历程中的必然产物，因为考试就是一门遗憾的艺术。遇到挫折时要善于分析原因，是内部还是外部？是客观还是主观？要能举一反三，切莫在同一个坑里跌三次跤。要吸取经验教训，也许是目标太高？也许从未有过成功的体验？只有尝试过成功的人，才会树立更大的抗挫决心。

8. 恒久动力：激发内部动机，合理归因成败，积极胜于消极，打破恶性循环。

学习需要动力。动力如何持久？教育心理学家提出了系列建议：成功者常以内部动机为主、外部动机为辅来推动自己的学习行为，他们多半为自我成长而努力学习，并不在意他人的奖赏。成功了，他们认为都是自己努力的结果；失败了，他们归结自己努力不够，因此，下次要加倍努力。而失败者则抱着消极的归因态度，习惯于自卑，将



成功归结于运气，将失败归结于自己能力差，以致放弃以后的努力，形成恶性循环。

学习动机的激发与培养是从小开始的。家长与教师一定要帮助考生优化自己的学习动力系统，才能使他们“可持续性发展”。

五要信心。信心反映了人的人格与自我意识水平。信心是考试成功最关键的心理品质。家长与教师应该把培养考生的信心放在教养互动的首位。

9. 信我必胜：自我评价实际，愉快体验自控，进取目标合适，小我大我整合。

人格的核心是自我意识，它包括自我评价、自我体验与自我控制。只有正确的自我评价，才能有愉快的自我体验。自夸与自卑的两极现象是不可能自控的。自夸与自卑如同一个分币的两面，会相互转化。自夸的人常常具有深刻的自卑情绪。考生为什么会自卑？恐怕与不断的考试挫败经历有关，与不切实际的进取目标有关，最重要的是与早年形成的不良自我概念有关。

家长与教师要尊重考生的人格尊严，帮助他们学会正确评价自己，学习智慧地与他人比较。对自卑者，鼓励他们多用自己的优点比他人的缺点，使考生保持必胜的自信心，把个人的发展与家庭的兴旺、学校的声誉与国家的荣辱结合起来，把个人的自信与民族的自信结合起来。

10. 信念合理：甄别错误信念，学会理性思考，寻求心理支持，良性自我暗示。



信念是人头脑中的思考方式和价值系统，它影响着考生的行为成效。考生中常见的不合理信念有三类：

一是要求的绝对化，即“非要当第一名”、“非要考取北大、清华”、“非要和老师唱对台戏”！这样的信念常常使考生背水一战，毫无退路，发生心理问题的可能性大增。其实当第 10 名就很不错，压力小、效率高，照样升学成功。

二是过分概括化，如“天下乌鸦一般黑”、“这次考不取就终身完了”！其实，杂色乌鸦也能见，人生发展之路不平坦，考不取可以再考，或者曲线救国、救自己未尝不可！古往今来，这样产生的伟人还少吗？

三是糟糕透顶的信念，遇到一点小困难就全然悲观失望，或仇视一切人和社会，或将高考现行制度唾骂得一塌糊涂。带着这种偏执信念，怎能写出如泣如歌的高考美文？答不好国家高考试卷，怎进得了一流大学？因此，家长和教师要帮助考生把自己的不合理信念甄别出来，用合理信念取而代之。要学习自我良性暗示的方法，主动寻求专业人员的心理帮助和支持，养成合理地思考问题的习惯。

总而言之，五心十法是心理学家为您提供的一类方法或一把钥匙，还需要考生您，以及家长和教师之间的良性互动与领悟，才能去开启那高考成功的“芝麻”之门！

以下提供五大篇共 48 个案例与心理点评与您分享，让我们一道重新体验高考、体验互动、体验深层的心灵之旅！



序.....	1
五心十法、教养互动、应对高考.....	1

一、考试学习篇

1. 勤奋方法加乐观	3
2. 满分作文有秘诀	8
3. 艺术考生三人行	11
4. 安居乐业普通班	16
5. 成功高考定坐标	19
6. 永不言败考清华	23
7. 学好物理调心态	27
8. 与“狼”共舞订计划	31
9. 面对考试少焦虑	37
10. 汲取教训轻排名	41

二、生活情感篇

11. 谁在掌握水晶球	47
-------------------	----



12. 网络游戏不迷恋	53
13. 历经秋愁盼艳阳	56
14. 萌动青春好回味	59
15. 文理交融求和谐	62
16. 日子平淡心难平	67
17. 星星闪闪睡不着	72
18. 校园生活真寂寞	76
19. 青春情感难把握	80

三、自我成长篇

20. 走出封闭看世界	87
21. 二等面粉一流馍	92
22. 超越自我当班长	95
23. 扬长避短终成功	98
24. 青春时分一场梦	102
25. 孤独残留骨子里	107
26. 懵懵懂懂非爱情	112
27. 水月情与镜花缘	118
28. 焦虑梦境有抗争	125
29. 富贵贫穷须同乐	129

四、人际交往篇

30. 顶峰体验的落差	135
31. 乡下学生心在痛	140
32. 老师帮助渡难关	145