

考后
篇

高考心理



按摩

徐光兴 主编

上海教育出版社



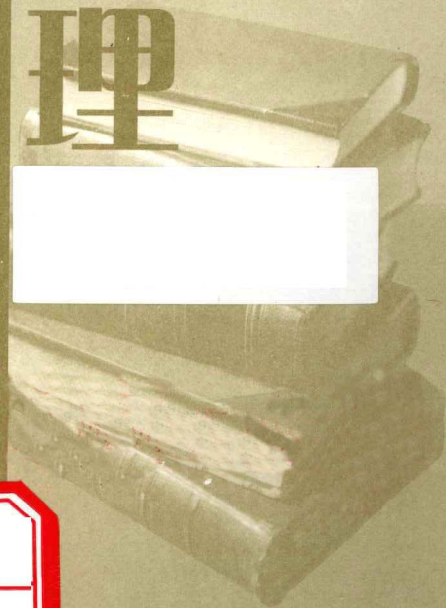
考后
篇

高考心理

按摩

徐光兴 主编

上海
教育
出版



图书在版编目(CIP)数据

高考心理按摩 / 徐光兴等编著. —上海: 上海教育出版社, 2002. 4

ISBN 7-5320-8244-X

I. 高... II. 徐... III. 中学生—考试—学习心理学 IV. G632.474

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第020400号

高考心理按摩

(全三册)

徐光兴 主编

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码: 200031)

各地新华书店经销 上海商务联西印刷厂印刷

开本 890×1240 1/32 印张 12.75 插页 6

2002年4月第1版 2002年4月第1次印刷

印数 1~5,200本

ISBN 7-5320-8244-X/G·8298 定价: (盒装) 25.00元

目录

Contents

第一编 寻找自己的精神家园

园

一、充实高考后的精神世界..... 3

1. 高考后的身心调节活动
2. 充实自我,迎接挑战
3. 进入象牙塔之前
4. 大学新生启示录

附:大学新生健康生活方式
自评表

二、高考落榜生的心理调适..... 33

1. 柳暗花明又一村
2. 重新燃起信心之火
3. 调整心态,克服逆境

4. 从失败走向成功

第二编 实话实说:我的高考经历——寄语高考生

“惊心石”与“平心石”..... 51

传经授诀,真情告白..... 64

黑色七月,苦中能作乐 69

对那一年快乐和友情的 追忆..... 71

一路看尽长安花..... 73

挑战高考征候群..... 76

我的黑色七月..... 85

塞翁失马,焉知非福?..... 88

我的高考沉思录..... 90

一分耕耘,一分收获..... 99

被忘却的高考..... 102 坚持到底就是胜利..... 108

CHOOSE TO & HAVE TO 做好考前调整,保持良好
..... 104 心态..... 110

自信万岁..... 106

第一编

寻找自己的精神家园



一、充实高考后的精神世界

高考生的奋斗目标是得到一张大学录取通知书,一旦实现后,其内驱力不再发挥作用,确定新的前进目标已成为高考录取生的当务之急。

1. 高考后的身心调节活动

(1) 在等待高考结果的日子里

紧张的高考已经过去,已被长期紧张的备考搞得疲惫不堪,“心力交瘁”的考生们,总算可以长出一口气了。对于高考生以及他们的家长来讲,用“如释重负”这个成语来形容他们的心情是最好不过了。在应考期间因长期紧张而引起的机体代谢、内分泌、神经调节等功能紊乱,极大地影响了考生们的身心健康。所以高考结束后理应好好地松弛一下,以充足的睡眠、积极的体育锻炼、有益的娱乐活动放松大脑,恢复体力。

3

可是实际上,等待分数的日子并不轻松。在某种意义上讲,等待张榜消息的心情不会比迎考应考的感受好多少。当然,此时的心情紧张主要源于对高考成绩期盼和忧虑,既渴望早日得到确切的消息,又害怕自己的分数不理想。这是一种十分复杂的心情。

不过,现代社会是一个信息特别发达的社会,这一点在高考上也有所体现。一般来讲,在高考后不几天各个媒体就会将本年度的高考试题和答案统统报道出来了。因此,大多数考生根据这些信息就可以大体估算出自己的分数。不过,毕竟这不是真正的分数,于是考生和家长们又开始急切地盼望着真实分数的公布。而等到高考分数

公布以后,还要研究“怎么也研究不完的志愿”,为了达到成绩、兴趣、学校和专业的最佳结合而绞尽脑汁。

在“漫长”的等待中,每一个高考生的心态和反应都是不一样的。

不少考生将人生目标只确定在能否考上大学,因此一旦感到“胜券在握”,便认为“大功告成”,“船到码头车到站”,可以好好享受一下人生,补偿这些年“苦读”失去的一切。于是,课本、参考书、笔记统统撕掉、烧掉、扔掉,取而代之的是电脑游戏、电视节目、流行歌曲……,结果即使是上了大学,由于没有心理准备,也难以及时适应大学生生活。而若高考落榜了,则认为是一场“大灾难”来临,哀叹升学无望,十二年寒窗之苦付诸东流。既觉愧对师长,无颜面对“江东父老”,又恐被人看不起,不敢见人。于是,不安、沮丧、内疚、自责、怨天尤人、悲观失望、情绪低落,大有世界末日来临之感。而有的考生早就知道考不上,发愁如何度过复读的下一年,来年再考不上怎么办。也有的考生却不以为然,认为“陪绑”结束,“任务”完成,可以“自由自在”地“混”日子了。

4 | 还有一些考生甚至因承受不了巨大的心理压力而出现了这样或那样的身体症状。

在高考分数公布后,某中学一名18岁的高中毕业生王某在家长的陪伴下来到某医院的内科诊室。王某自述一侧脸颊麻木、疼痛,非常痛苦。经医生仔细询问,终于弄清他主要是由于在得知可以通过电话查询高考分数后,产生了很大的压力,同时有了强烈的紧张感,结果导致了其一侧脸颊麻木的神经性病症。

据调查,每年到了这个时候,都会有很多的考生因查分产生精神压力导致就医。他们有的是躁动焦虑,有的则是精神压抑,也有的像王某这样出现某种神经疼痛。由此可见,此时的心理调适与考试之前、考试之中同样重要。处理不好,会影响考生今后的学习、工作和生活。那么,家长和考生为顺利度过这一非常时刻都做了哪些安排呢?

考生方面:这几天持续高温,可出外旅游消暑却与这些刚从考场上拼杀下来的学子无缘。小辛和小海这几天主要在家休息,看看电视、杂志,偶尔也参加体育活动以缓解等待的压力。同学之间主要是通过电话交流信息,就连逛商场也是由家长陪着。

记者问他们是否想过外出旅游时,小辛笑着说:“老师和家长担心我们的安全问题,不让我们随便出去。老师说好不容易三年高中读完了,不要到时大学录取通知书寄给你,你人却不在了。”小辛的妈妈也说:“现在我们最大的心愿就是让孩子稳稳当当过个暑假,平平安安去读大学。”

相对来说,小海所在的中学出外游玩的学生较多,不过也只限于市郊。他们说主要原因是“近来学校随时都可能来通知”,而且“心里总惦记着报志愿的事,玩也不能尽兴”。

小海说许多同学都相约:等拿到录取通知书,一定痛痛快快地玩一场。

家长方面:据世纪剧院的工作人员介绍,有一位考生父亲,听说世纪剧院7月中旬有俄罗斯国家芭蕾舞剧院演出的《天鹅湖》,凭学生证每票只要60元,高考前就早早地给孩子订了票,准备以此来犒劳孩子。

一位姓靳的女士说,她儿子是体育特长推荐保送生,上大学基本上没什么问题,考完后她准备让孩子和要好的同学结伴去外地旅游放松。孩子喜欢绘画,一直没时间好好学,假期里她准备给孩子报个绘画班。另外,为了适应大学的学习,她还要给孩子报一个英语班,强化一下英语。

也有一些家长不太放心孩子去旅游,只准备让孩子在家好好休息休息,有这种想法的以考生是女孩的家长居多。还有的家庭比较拮据,根本就没有能力让孩子去旅游放松,也只好在家里等待消息。

由此可见,由于各种各样的原因,无论是考生还是家长对高考后的身心调节活动或者是重视不够,或者是存在认识偏差。其实,考生

在选择调节活动时应当根据自己和家庭的情况,并因时制宜,因地制宜。但要明确的是并非只有外出旅游才算是放松,也并非只有去听音乐会才算是休闲。可以说,凡是有利于大家放松长期紧绷着的心情的一切活动都是有益的调节、放松和休闲。

(2) 选择科学的调节活动方式

高考后应当进行调节放松,但有的考生在考试全部结束之后,一连大睡好几天;有的考生则会大打电脑游戏,一连打几个通宵;有的则天天做在电视机前看电视或看 VCD,除此之外什么事情也不愿意想,不愿意干。其实,对这些考生来讲,这实际上是在放纵自己,而过度的放纵只会对身心产生更坏的影响。因此,高考生在选择调节活动时一定要讲究科学性。

睡眠是一种很好的恢复体力的方式,高考过后考生可以通过适当延长睡眠时间来养精蓄锐,恢复体力,但切忌无节制的大睡特睡。因为睡眠是一种消极的休息方式,而且睡眠过多,容易使人处于一种昏昏欲睡的状态,而且可能会使人正常的生物节律紊乱,并影响人的情绪和心态。其他如长时间地打电脑游戏或看电视则更是有百害而无一利。真正的调节放松应该是通过有益的文体活动来进行的。

丰富多彩的文体活动是一种积极的身心调节活动,而高考后从事一些轻松有趣的文体活动对于维护身心健康更具有极其重要的意义。高考复习是一项艰苦的脑力劳动,要求高度集中的注意力。而即便是高考结束以后,在高考中所遇到的一些问题仍然会在我们的脑海中继续盘旋。这时如果约几个同学或朋友去打打篮球、踢踢足球、下下棋,或者参加一些其他的娱乐活动,那么盘绕的那些问题就会被“挤”到脑后去了,从而产生一种畅快淋漓的轻松感觉。此外,参与社交活动、参加义务劳动、摄影、绘画、家庭园艺、学习乐器、垂钓、集体歌咏等等也是很有意义和乐趣的事情。当然,从事文体活动并不一定非要到特定的活动场所去,高考生只要保持健康的生活习惯,

尽量使自己的生活充实一些也是大有益处的。

其实,高考以后还为考生朋友们提供了一个发展个人能力的机会。在现实生活中,由于种种原因,使得我们很多人学非所好,用非所长,因而很少在学习工作中体验到成功的喜悦和胜利的欢乐。而在高考结束到进入大学之间的这段时间里,我们完全可以按照自己的意愿来选择一些自己感兴趣的事情做,这样一方面使我们得到了精神上的满足,另一方面又发展了我们的特长。而且在学校里,我们学习的唯一形式是课堂学习,但现在就可以自由地选择我们感兴趣和比较方便的学习方式,如参加夏令营,去图书馆或博物馆,参加英语角或英语 party 等。将生活、学习和休闲娱乐结合在一起,会使我们学得更轻松,玩得更开心。

以下再向大家推荐几种科学调节的具体活动方式,有兴趣并具备一定条件的高考生朋友不妨尝试一下。

① 步行健身法

许多考生在高考结束以后,整天呆在家里看电视或到网吧上网,几乎都是一坐就是好几个甚至十多个小时。殊不知长时间静坐不活动正是健康的“隐形杀手”。健身医学专家路易斯·加里塔日前指出,长时间静坐会导致人体内的钙质大量流失,造成骨质更加疏松脆弱,并导致许多的疾病;同时在精神上,会引起消沉、空虚,最终可能导致心理崩溃。更何况,屏幕还会造成视疲劳和大脑疲劳。所以,应当尽可能避免长时间的静坐。美国著名医学博士弗勒发现,每天 10 分钟快步行走不但对身体健康有极大的裨益,而且更能够使消沉意志一扫而光,保持精神愉快。弗勒说:“很多人对这种简单而效果显著的保健妙方持怀疑态度,但一经依照我的方法在心情欠佳时随意快步走 10 分钟的朋友,事后都不约而同地向我表示,他们的疲倦顿消,身心畅快无比,处事有冲劲。这种美妙的感觉至少能够维持两个小时左右。”所以,当你感到情绪低落时,不妨快步走上十几分钟,也许你马上就会心情轻松愉快起来了,又感到自己充满了活力。

步行健身的原理机制在于:人在行走时,肌肉系统犹如转动的泵,能把血液推送回心脏,而下肢是肌肉最多的部位,其作用最为重要。如果下肢行动过于软弱无力,就不能产生足够的推动力使心脏输送血液。快步走路比慢步走路更能锻炼身体,是因为它能促进血液循环,有利于提高氧气的消耗,增加心脏的起搏力度。按照速度,时速在3公里以内称散步,时速在3.6公里叫慢行,时速在4.5公里则为快步行走。据此,快步行走十分钟应该为一公里左右路程。对于一般人来说,在进行这一练习时可以采取由慢到快的方法。

因此,步行看似简单,人人都会,但实际上却包含着很大的学问。如果方法不对,效果很可能会适得其反。正确的健身步行应当是挺胸抬头,迈大步,每分钟大致走60~80米。上肢应随步子的节奏摆动,走的线要直,不要左弯右拐。每天坚持步行半小时至1小时,强度因体质而异,一般以微微出汗为宜。通常只要坚持3周就可见到显效。健身步行根据不同的情况可以有下面几种具体形式:A.普通散步法。用慢速和中速行走,每次30~60分钟,每日2~3次。适宜在风景秀丽的地方休闲。B.快速步行法。每小时步行5~7公里,每次锻炼30~60分钟。步行时心率控制在每分钟120次以下,这样可振奋精神。C.定量步行法。包括在平地 and 坡地上步行。例如在3度斜坡上步行100米,渐渐增至在5度斜坡上行走15分钟,再在平地上行走15分钟。D.摆臂散步法。散步时两臂有节奏地向前后摆动,可增进肩带胸廓的活动,可以改善呼吸系统的机能。E.摩腹散步法。一边散步,一边按摩腹部,这样有利于消化。

步行锻炼之后还要注意保养。散步后回到家,最好就打赤脚,彻底放松。洗澡时注意用热水泡泡脚,可以缓解足部疲劳。洗完澡后,坐在床上,放松两腿,用手由下至上按摩,能帮助促进新陈代谢,排除毒素。

② 自助旅游

高考后,高考生如果打算外出旅游的话,可以考虑自助旅游的方

式。这是一种新近出现的旅游方式,与传统的“小学生春游”式的出游方式截然不同。这种旅游形式一般是由旅行社来帮你包办车(机)票和酒店,其余一切自理。这样既可以保证住宿的要求,又可以使自己在目的地充分地享有“自主”的权利,随心所欲地在大自然或者名胜古迹中探寻属于自己的快乐。

自主旅游的时兴,在一定程度上昭示了现代人所崇尚的“个性化生存”的理念正在向休闲旅游等诸多领域的蔓延。由导游挥着小旗,背着扩音喇叭,处处带领,时时牵引,还要规定报到时间的陈旧的旅游模式,已为人所唾弃。导游口中的历史典故或者旁门野史,在资讯发达的网络时代,我们完全可以从各类媒介上获取,而且信息量无疑更大,选择性无疑更强。所以,我们再也不必忍受仿佛约定俗成的导游带队的旅游方式,以及走马观花式的行程安排。可以和三五知己,在大山小溪间找寻独有的野趣,真正地无忧无虑地贴近大自然;可以在陌生的城市或者乡村,漫无目的和边际地光顾街边的小店,走访村间的普通人家。无论是自然,还是人文的风景,都可以“我行我素”,留下一个个千姿百态、丰富多彩、别有意趣的旅行经历。即使去同一个地方,与不同的朋友,在不同的时间,用不同的方式,完全可以玩出不一样的风采。

③ 徒步旅行,体验野外生存

新世纪最流行的热门话题是环保和健身,许多热衷于健身的有识之士开始抛弃以往“白斩鸡”式的健身房训练方式,将度假旅行和传统的徒步训练结合起来,到大自然中去体验现代人所无法想象的“野外生存”。其主要内容是丛林探险、野外宿营、山地穿越、溯溪探源等活动。目的在于挑战体能极限,在自然中显示生命的本真;远离都市喧嚣,到自然中寻求心灵的宁静。

优点:徒步旅行最重要一点是它不是一项竞争或比赛,一切都是由你自己来掌握的。你登上山顶是因为你想体验登顶的感觉;只要你高兴,你可以随时减慢步伐或者干脆停下来享受一下身边的景致。

徒步旅行可以使人从繁乱的日常生活中解脱出来,在欣赏风景的同时使心脏、肺和肌肉得到很好的锻炼。

缺点:徒步旅行比步行潜在着更多的受伤机率,这是存在不稳定和可能具有挑战的地势地形的缘故。你还要冒着被蚊虫叮咬,受割伤、摔伤和其他“自然灾害”的危险。你或许要走一段距离才能找到适合徒步旅行的路径。

专家建议:第一,在徒步旅行前需进行定期步行和重量训练等项目。

第二,刚开始时进行一个或两个小时的短途徒步旅行,然后如果你愿意,再循序渐进过渡到一整天或几天时间的徒步旅行。

第三,出行的背包大小要适宜,肩带要放松,顶端最好呈 $45 \sim 60$ 度角,腰带要拉紧,这样才可以减轻背部压力。

第四,千万不要独自一人徒步旅行,永远都要带地图,把你的日程安排告诉他人。一定要带上食物、充足的水和急救包。

第五,手电筒、指南针、多功能刀等工具要准备好。为防止发生迷路或掉队的现象,准备一个高音哨和高亮度的手电筒是很有必要的。

第六,如果想野炊,就要准备好固体酒精以及带手柄的饭盒,食品以方便面和压缩饼干最实惠,最便捷。野外生存需要准备一款有保温功能的水壶,净水药片和过滤吸管可以保证健康。

第七,如果住在野外,帐篷、防潮垫、睡袋等物品不可或缺。

第八,配备的徒步旅行靴要结实耐穿,脚心部分的垫要厚。还应该有几件备用的衣物。

徒步旅行可能是艰苦的,但这段经历肯定会为你留下难以磨灭的记忆。一位曾参加过徒步旅行的同学深有感悟地说:

“两天的“斗争”结束了,这其中包括对自己体能的斗争、思想的斗争和心灵的斗争。野外生存带来的不仅仅是“挑战自我,超越极限”,而且使我认识了自己的内心,认清了自己在生活中的位置,重新

思考人与自然、人与人的关系。在崇山峻岭中,沐浴大山的灵光、在同甘共苦中实践着“帮助别人就是帮助自己”的集体主义精神,于是猛然发现,人与人之间原来如此亲密无间。”

④ 钓翁之意不在鱼

正所谓“醉翁之意不在酒,吊翁之意不在鱼”,所以无论是姜太公、诸葛亮悠然垂钓,还是罗斯福、达尔文余暇钓鱼,主要目的都不是为了吃鱼,而是为了修身养性,为了养精蓄锐,为图谋大业作准备。我国中医讲:静以养神,动以养形。动静结合,形神兼养,益于身心健康。而钓鱼活动高尚清雅,有动有静,动静相宜,是人们修身养性,防治疾病和增强体质的理想运动方式。坚持垂钓,不但可以陶冶性格,培养耐力,调剂生活,消除疲劳,而且还会使你精力旺盛,体力充沛地再次投入到学习和工作之中去。

当你离开繁忙的都市,到郊外空气新鲜的去处垂钓,沐浴于和风暖阳之中,欣赏大自然的景色,呼吸着清新湿润的空气,亲身体验一下张志和《渔歌子》诗中“西塞山前白鹭飞,桃花流水鳜鱼肥、青箬笠、绿蓑衣,斜风细雨不须归”的垂钓意境,一定会让你留连忘返。而在垂钓时全神贯注,静观水面鱼漂的沉浮动静,定会倍感心旷神怡,别有一番情趣。

钓鱼讲究一个“静”字。心静可以使你思想放松,精神集中而有耐心地等待鱼儿上钩,对鱼漂的起伏和竿梢的颤动做到洞察秋毫。静,可以陶冶情操,可以修身养性;静,可以松弛紧绷着的肌肉,使神经处于一种忘我的入静状态,其效果甚至可以与练气功相媲美;静,可以磨练人的意志,改善人的脾性。

“任凭风浪起,稳坐钓鱼台”,其实这不只是谈钓鱼,更是一种思想修养哲理,它告诫我们在面对生活难题时,要乐观坚定,保持一种冷静镇定的态度。其实,人生何尝不是一种“垂钓”呢,竿提早了,钩子还未被鱼吃进嘴,不行;竿提晚了,吃进鱼嘴的钩子又被吐了出来,也不行。只有投入全部的热情和希望,集中全部的精力和智慧,从容

追求沉着守候,才能适时抓住机遇,在生命的长河里钓起属于自己的人生辉煌。

⑤ 瑜伽练习

一提到瑜伽,人们可能会有一种很神秘的感觉。瑜伽的渊源十分古老久远,在有文字记载的历史开始以前,它就已存在了。据专家论证,瑜伽起源于古印度,是古印度哲学弥漫差等六大派中的一派。瑜伽是梵文词,意思是自我和原始动因的结合或一致。从广义上讲,瑜伽是哲学,从狭义上讲瑜伽是一种精神和肉体结合的运动。而现在一般讲瑜伽,是指一种练功方法,用来改善人的身体、心智和精神的健康。在西方瑜伽练习十分流行,不知有多少人把瑜伽身体锻炼和瑜伽冥想修炼方法作为日常生活中的一个组成部分而奉行不渝。而且几乎所有的欧美国家,都有机构或个人在教授瑜伽姿式和瑜伽冥想课程。

修习瑜伽(如各种瑜伽姿式、呼吸功法等)能调整人体机能,求得心灵上的安宁和平,产生身心合一的境界;同时它通过内在调节方式以思维意念使人得到由内而外的放松,使身体变得很柔韧,从而达到强身健体的目的。瑜伽练习对修习场所的要求很高,一般要保证安静而空气清新。

正式的瑜伽练习需要在有关专业人士的指导下进行,但并不是所有的人都有大量的时间和精力来参加这样的课程学习。其实,进行一些诸如肌肉放松练习、自我暗示练习、头脑柔软体操等也具有类似于瑜伽的效果。

⑥ 音乐调节法

轻松雅致的音乐,可以宜情益性、陶冶个性、消除抑郁、焦虑、紧张等不良情绪;可以调整精神神经系统机能、调节内分泌的平衡,使人体各种生物韵律由于音乐的协助而回归平衡和和谐;可以解除肌肉紧张,消除疲劳、增进身心松弛;可以启迪智慧、改善记忆力,激发精神和体力。