



ZHONGGUO CHUANTONG WENHUA
JIAONI YINGDUI KAOSHI JIAOLÜ
KAOCHU ZUIHAO DE ZIJI

王常春/著

中国传统文化 教你应对考试焦虑:

考出最好的自己



教育科学出版社
Educational Science Publishing House

中国传统文化
教你应对考试焦虑：

考出最好的自己

王常春/著

· 北 京 ·

出版人 所广一
责任编辑 周益群
版式设计 李宗沅 罗旭明
责任校对 贾静芳
责任印制 曲凤玲

图书在版编目(CIP)数据

中国传统文化教你应对考试焦虑: 考出最好的自己/
王常春著. —北京: 教育科学出版社, 2012.4
(心理书坊·心理治疗)
ISBN 978-7-5041-6277-9

I. ①中… II. ①王… III. ①考试—学习心理学
IV. ①G424.74

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第011740号

心理书坊·心理治疗

中国传统文化教你应对考试焦虑: 考出最好的自己

ZHONGGUO CHUANTONG WENHUA JIAO NI YINGDUI KAOSHI JIAOLU: KAOCHU ZUIHAO DE ZIJI

出版发行 教育科学出版社

社址	北京·朝阳区安慧北里安园甲9号	市场部电话	010-64989009
邮编	100101	编辑部电话	010-64989421
传真	010-64891796	网址	http://www.esph.com.cn

经销 各地新华书店

制作 宗沅雅轩

印刷 保定市中画美凯印刷有限公司

开本	169毫米×239毫米 16开	版次	2012年4月第1版
印张	15.5	印次	2012年4月第1次印刷
字数	188千	定价	38.00元

如有印装质量问题, 请到所购图书销售部门联系调换。

亲爱的同学，你将要阅读的、名为《中国传统文化教你应对考试焦虑：考出最好的自己》的这本书，是作为心理老师的我，在7年间，经百余场现场讲座的历练，不断修改、完善后，奉献给全国考生的礼物。希望你们在看了下面这段梳理本书形成过程的文字后，最终决定读完它。

在2005年前后，像山东、河南这些考生大省的考生人数都近百万，而录取的比例却不高，考生的竞争压力可以想见。学生们用两个小时的时间听一场考前心理辅导，也许是要以减少睡眠时间作为代价的。良知告诉我，面对如此辛苦努力着的考生，必须尽全力讲好，讲得有效果。7年来的每一场讲座，我都恪守内心的这个承诺，并将“有效果”作为不断追求和探索的目标。

几乎在所有讲座学校的会场，我都能发现手里拿着试卷和各类练习的同学。他们似乎是在警示我，“如果你讲得乏味无趣或空洞说教，我们可是有备而来的啊！”正是学生们这种隐形的“考评方式”，鞭策着我不断开发资源，积累素材，因地制宜，力求用学生喜闻乐见的形式，使讲座尽可能生动有趣。值得我欣慰的是，在百余场讲座中，学生们自始至终被讲座的内容所吸引，而无暇顾及带来的试卷。

我要感谢所有听过我讲座的考生们，正是你们在现场互动环节的提问，还有你们的表情、声音、回应等重要的反馈信息，帮助我慢慢地参悟出，我所设计的讲座内容不一定是你们的需要，我必须

不断根据你们的问题和需要加以调整和完善，才能满足你们的真实需要。最初的讲座，我会用寓言故事和励志故事“说事”。学生们的回应是：

“听说过这个故事。”

“知道这些道理。”

我当时曾暗自窃喜，这个故事运用得多贴切，学生的回应多给力啊。

可是，我后来发现，每当我讲述历届考生的真实案例时，会场都会异常安静。这一反馈说明，接近考生生活实际的故事，更能触动他们的内心。在近期的讲座中，更多出现的故事，是我所接触的真实的高考成功案例。

在讲座过程中，我会放映一些图片或被称作“大片”的FLASH动画。究其原因，首先是这种形式令人赏心悦目，很容易“抓学生眼球”。

第二个原因与脑功能有关。左脑被认为是思维脑、逻辑脑，是考生使用最频繁的脑。我们常说，语言是思维的工具，那么，记忆储存由语言按一定逻辑组织的“道理”，应该是左脑的功能。右脑作为感性脑，极富联想和想象的功能，极易储存“图片”和“视频格式”的“文件”。左右脑的记忆容量比相差得惊人，居然是一比一百万倍！

第三个原因是图片自身有无可比拟的优势。一张图片所包含的信息量会超过千余个文字。可见“图片”较之“语言”更易被储存和记忆。难怪有的同学的高考之后说：“发考卷之前，我的大脑只‘播放’‘美图’，心情居然比平时模拟考试时还平和。我想‘千万别紧张啊’或是‘拜托了，放松啊’都肯定不会有这种效果。”

在讲座中我发现，每当播放这些“图片”的时候，会场的气氛都会十分热烈：

“噢”，顿悟之声一片。

“哇”，惊叹之声响起。

“有道理”，不时有赞同声出现。

图片能使同学们顿悟出其中的哲理，图片还成了我与学生们无障碍沟通的桥梁。即使不用语言，只要大家的“频率”一致，哪怕是我的一点点“启发”，彼此间便可产生类似音叉共振般的效果。这是第四个原因。

图片如此有效，因此我亲自在大学里拍摄了一组场景，包括教学楼、食堂、宿舍楼、操场等，向同学们展示真实的大学校园生活，激发目标视觉化的力量。甚至就连十分青涩的男女生情感问题，我都会借用拍到的“大学校园的恋人背影”“说事”：“期待着你心仪的大学里，谈一场轰轰烈烈的恋爱吧，这会成为你的动力。地点就这么定了，现在只需跟你的同学有个时间的约定。”

在我所去讲过的学校中，有相当数量的是县级高中。学校没有礼堂，也没有放映条件，几千名学生只能在露天操场听讲座。遇到这种情况，“图”便派不上用场了。正是这种无奈，促使我探索出了一种用汉字这种特殊的“图画”进行心理辅导的独特模式。

根据英国记忆大师东尼博赞先生的研究，一幅图画所包含的信息量，相当于一千个字符所能表达的内容。而汉字是象形文字，一个字就是一幅图画，每个汉字都蕴藏着可观的信息和哲理。作为炎黄子孙的我们，只要稍加用心来揣摩汉字，就可激发出无限的联想，汲取其中丰富的养分和智慧。通过汉字这一载体，我们每个人都可能与古圣先贤们进行超越时空的“对话交流”。2008年在北京的

一次讲座中，我尝试用中医理论的“心”知识，讲述“从‘心’认识，掌控情绪和考试心态”。会后有不少同学向我索取课件。他们的理由是：

“这是爱国主义的好素材，说不定写作文时我能用得上。”

“以前我也看过一些心理学方面的书，但今天我觉得，还是我们中国的祖先能把心理学这点儿事，说得能让我明白。”

从这以后，我便继续尝试把中医理论，以及太极拳拳理等中国文化的精华，融入到讲座中。用同学们的话说：“博大精深的中国文化，让我们感到作为一个中国人是多么自豪和骄傲。”

往大里讲，我把不断丰富完善考前心理辅导的内容，权当是进行“有中国特色的积极考试心理学”的有益尝试。往小里说，我希望听了我的讲座，学生们能够坚信，只要使用好自己的“自带软件”，一手抓“形而上”，另一手抓“形而下”，凭借不懈的努力，一定能考上自己心仪的大学。

最后我想说：

尽管我水平有限，但你会觉得中国文化太美；

尽管文字不华丽，但书中汉字和图片都很美；

尽管讲得很平实，但好心态赢了高考你最美。

王常春

北京

2012年4月



考出最好的自己

Kǎochū
Zuìhǎo de
Zìjǐ

第一章

考出最好的自己

- 第一节 探求“自我”两字的智慧 /002
 - 第二节 目标激发澎湃动力 /005
 - 第三节 做好自己向内求 /019
 - 第四节 “我”与“你”、“他”各不同 /025
-

第二章

焦虑只需弱控制

- 第一节 解读“焦虑”两字 /042
 - 第二节 目标与焦虑 /044
 - 第三节 过度完美易焦虑 /052
 - 第四节 抓住时间少焦虑 /053
 - 第五节 学法得当免焦虑 /058
 - 第六节 对抗走神患焦虑 /063
 - 第七节 身体调节降焦虑 /067
-

第三章

紧张不必硬对抗

- 第一节 紧张与放松 /084
 - 第二节 考试心态的力量 /091
 - 第三节 考试情景训练 /101
-

第四章

担忧过度寻烦恼

- 第一节 “担忧”两字中的健康经 /120
 - 第二节 担忧过去会影响将来 /121
 - 第三节 担忧将要发生的事 /157
 - 第四节 担忧别人怎样看自己 /162
-

第五章

压力适度不可怕

- 第一节 对待压力的态度 /166
 - 第二节 合理释放压力 /169
-

第六章

勤动脑体不动心

- 第一节 “心”文化说 /176
 - 第二节 “心”情绪说 /181
 - 第三节 形而上行而下 /185
 - 第四节 “乐”与“药”字中的大智慧 /197
 - 第五节 “不动心”需先静“心” /201
 - 第六节 “心”与“脑”的关系 /208
 - 第七节 野蛮其体魄 /212
-

第七章

班级心理活动与游戏

- 第一节 心理活动游戏 /222
 - 第二节 班级心理活动 /225
 - 附 扑克牌分组法 /237
-



如果我们从语法角度来分析本书的副标题——“考出最好的自己”的话，会得出这样的结论，这是一种省略了主语的动宾结构，但任何读者都可以从“自己”这一宾语中，推测出主语就是“我自己”，也就是每一位考生。书名的设计意图，我最想突出地强调一点，“我”是高考的主人公。

至于“我”考出了何等的分数，达到了怎样的程度才可称其为“好”甚至“最好”，不存在一个统一的标准，只能用一个相对客观的标准来判定，那就是“我”是否实现了自己的高考目标。接下来我们就来一起探讨有关“考出最好的自己”这一话题。



第一节 探求“自我”两字的智慧

我曾试想，如果我是一名考生的话，会以怎样的方式来探究这个话题。我想还是用自我对话的方式为好，于是我将自己的内心独白整理成了下面的这段文字。当然在这其中，也会有作为本书作者的我，试图向考生传递的一些信息，以及要阐述的观点。

一、自我对话“考出最好的自己”

考：考试。

什么考试：高考。

什么人高考：我自己高考。

什么人让你高考：我自己要高考，并非别人让我考，才不得不去考。

高考是什么人的事：高考是我自己的事，相信是自己能做好的事，而不是别人的事。

高考中我的期待是什么：考出最好的我自己，不是考得比别人好，或是在什么人群中考得最好。

怎样理解什么是“最好的自己”：是在我自己这个参照系中，纵向比较出“绝对的最好”，而不是把别人作为参照系，横向与他人进行一番比较之后的“相对的最好”。

怎样才算是“考出最好的自己”：尽了我自己的最大努力，高考发挥正常，实现了我自己的高考目标，被我自己所心仪的大学录取，而不是以高考成绩的高低来衡量“最好”。

怎样做才能“考出最好的自己”：我自己有明确的高考目标，拥有乐观自信的心态，做好屡败屡战的心理准备，调整出最佳的身心状态，做好应考的能力准备。

细心的考生可以发现，上述文字中使用频率最高的，就是“我自己”这三个字。我之所以反复强调“我自己”，是想提醒考生们，从备战高考的第一天起，眼睛就要向内看，心要向内求，即看自己，求自己。实践证明，这是降低考试焦虑的关键。

亲爱的考生同学们，你也可以就“考出最好的自己”这个话题，进行一下内心的自我对话，也许这些问题弄清了，有答案了，高考过程中的很多问题便能够迎刃而解。

既然“我自己”是如此的重要，我们不妨从“我”和“自”这两个汉字中，探求其中的智慧。

二、“我”字中的自我形象

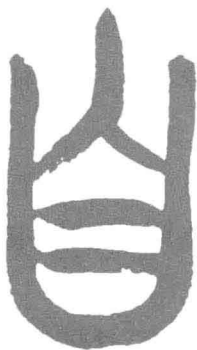
如果单从语法角度讲，“我”就是第一人称单数。如果从汉字的结构来说，显然“我”字是个独体字。但为了能够赋予“我”一些更积极的意义，同时也为了便于表述的方便，我全当它是左右结构的字来分析。



“我”字的左侧是个“手”字，右侧是个“戈”字，戈是一种古代打仗时士兵所用的兵器。听到这样的分析，也许你会联想到“我”是一个手中拿着武器、英姿威武的、特别能战斗、不畏惧困难的战士；联想到“我”是在为实现自己理想的大学目标而战；联想到“我”手中所握的是射程最佳、目标命中率最高的武器；“我”一定是“我的高考”这一战役的最终胜利者。

希望“我”字能够帮你获得这样的联想，树立起积极的自我形象。

三、“自”字警示了你什么



“自”字是鼻子的象形。它是“鼻”字的最初雏形，现在我们还能看到高高在上的它站在“鼻”字的制高点上。

鼻子位居脸部核心区域的“中央”，并且“地势”最高。难怪当有人指着你的书问：“这是谁的？”你会用食指指着自己的鼻子回答：“是我的”。

同学们想一个看似简单的问题，为什么人会在说道“我”或“我的”时，不会去指自己的眼睛或嘴巴，而只会指鼻子呢？正是这样一个看似不经意的动作，却能映射出一个人性的秘密：每个人都认为自己才是最重要的，就如同“鼻子”所在的位置，是至高无上的。

如果我问同学们高考是谁的事，相信几乎所有的人，都会指着自己的鼻子说：“我的。”但当遇到一些具体问题的时候，没准会用手指别人的鼻子了。

“我的英语成绩总是不理想，肯定是老师的教法有问题，还真不是我不用功。”这个同学的潜台词是：“我英语成绩不好的责任在他（虽然还没来得及指老师）。”这实际上等于给了自己成绩不理想这件事一个借口和理由，但就是忘记了最重要的一点，高考是“我自己”的，当下最重要的事（没有指自己）。哪怕老师的教法真有问题，“我”不去抱怨，而是调整“我”的心态和学法。

“凭什么小丽的成绩总是比我强，郁闷啊。”让我来做个形象的类比，这个同学的手“指向”了小丽，而忘记“指自己”，也就相当于小丽的成绩好这件事，居然比我自己高考的事还要重要。

希望你经常用“自”字提醒，高考是自己的最重要的事。

第二节 目标激发澎湃动力

我们一起来看看一个真实的案例，看看高考目标是怎样激发出一个考生的澎湃动力的。

一、实现当飞行员的梦想

小强同学是北京一所普通中学 2010 年的高考考生。他从小就有当飞行员的梦想。可是由于种种原因，他的高一高二考试成绩不十分理想，确切地说，是很不理想，几乎所有的科目都在及格线的边缘，这种成绩最理想也就上个北京的联合大学、城市大学这些三本的院校。

小强的父亲认为，孩子通过高考圆飞行员的梦想，太不现实了。

小强自己在高二会考过后，开始考虑自己的高考目标问题。他非常仔细地在网上搜索调研了一番后，惊喜地发现，在四川的广汉有个中国民用航空飞行学院，招飞行专业，而且门槛并不是高不可攀。高考录取的要求是二本以上，英语成绩不低于 80 分，当然体检相当严格，要复查好几次。整个暑假小强都在思考。高三开学前，他郑重其事地与父母亲说了自己的高考目标：“当飞行员是我的梦想，我的高考目标只有一个，中国民用航空飞行学院的飞行专业。为了考上这所学校，高三一年我保证全力以赴。”



小强的妈妈是位优秀的教师，常带高三毕业班。妈妈马上给予了儿子积极的回应：“好，我和爸爸陪你一起做梦，梦想成真呢你就飞，即便成不了，就算做个梦吧。”尽管她十分清楚，以儿子现有的水平，高考时能达到二本的分界线，是具有相当难度的。但她更清楚一点，这个高考目标是儿子自己确定的，而不是父母或老师强加给他的，这种由清晰、具体的目标产生的学习内动力，会让儿子出现转机，甚至奇迹都有可能发生。

爸爸也表了态：“对，爸妈一起陪你做梦。”

从这天起，一家三口开始了追梦行动。

他们的一切行动，目的十分明确，都是为了达到飞行学院的招生条件。

首先，体检合格是录取的硬指标。为确保几次体检都万无一失，妈妈真是既动脑筋，又不惜花钱。她为了预防小强传染上流感和防止血铅超标，就不再让小强骑着自行车上下学了，而是不惜每月花上千余元，包了一辆出租车，陪同小强上下学。爸爸担负起做早、晚两餐的重任，保证孩子有充足的体力和脑力。小强自己则坚持每天跑步 4000 米，用以保持良好的身体素质。

接下来的任务相当的艰巨，就是三人齐心协力，使小强的六科成绩能达到二本线。

当语文老师的妈妈帮小强分析：“数、理、化、生这四科成绩，想在一年时间里有大幅度的提升，并不现实，只要你能跟着老师的复习节奏走，尽力了就行。可语文你可一定要按我的要求做，对你而言提分的空间比较大，在满分 150 分的科目中打胜仗，就能多挣总分。”小强非常认同妈妈的分析，只是简单地说了句：“放心吧，妈。”

教学经验丰富的妈妈，使用的“提分招数”，就是每天只占用十分钟的时间，给小强“精讲”，所布置的背诵等作业，也只让小强用一些被妈妈称为“嗑瓜子”的零散时间完成。对于妈妈布置的任何一项复习任务，小强从不打折扣，全部完成。第一学期期末的语文会考成绩，给了这对母