

帮助害怕考试的孩子

向粗心大意说NO，
不再搞砸考试！

考试噩梦

去去去

发挥实力，
绝无问题！

文/[韩]卢智映 图/[韩]宋香兰 顾问/[韩]任敬姬 翻译/曹玉绚

河北出版传媒集团
河北教育出版社



帮助害怕考试的孩子

考试噩梦 去去去



文 / [韩] 卢智映 图 / [韩] 宋香兰 顾问 / [韩] 任敬姬 翻译 / 曹玉绚

河北出版传媒集团
河北教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

考试噩梦去去去 / (韩) 卢智映著 ; (韩) 宋香兰绘;
曹玉绚译. — 石家庄 : 河北教育出版社, 2013. 7
(启发大能力成长丛书. 情商+智商)
ISBN 978-7-5545-0376-8

I. ①考… II. ①卢… ②宋… ③曹… III. ①考试方
法—少儿读物 IV. ①G424.74-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2013) 第178942号

冀图登字: 03-2013-007

School of Getting out of Test Anxiety

Copyright © 2008 by Noh, Ji-Young (Illustrated by Song, Hyang-Ran)

Original Korean edition was published by Dasan Books Co., Ltd.

Simplified Chinese language edition is published by arrangement with Dasan Books Co., Ltd.
through PK Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2013 by Hebei Education Press and by Beijing Cheerful Century Co., Ltd.
All rights reserved.

书名: 考试噩梦去去去

作者: [韩] 卢智映

绘者: [韩] 宋香兰

译者: 曹玉绚

顾问: [韩] 任敬姬

策划: 北京启发世纪图书有限责任公司

台湾麦克股份有限公司

责任编辑: 王福仓 赵磊 贾更坤

美术编辑: 牛亚勋

装帧设计: 雷双华

出版: 河北出版传媒集团

河北教育出版社 www.hbep.com

(石家庄市联盟路705号 050061)

发行: 北京启发世纪图书有限责任公司

印刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开本: 880毫米×1230毫米 1/16

印张: 12

字数: 37千字

版次: 2014年2月第1版

印次: 2014年2月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5545-0376-8

定价: 29.80元

版权所有·翻印必究

如有印装质量问题请与印刷厂调换 电话: 010-67892818

发行电话: 010-59307688

如何快乐地读书??

多婷、汉杰、卓岳

(1)研究方法

(2)形式

(3)发表方式

对呀!

读书

快乐

快乐

如何快乐地读书??

组员：高芬、舒婷、汉杰、卓岳、

(1)研究方法

(2)形式

(3)发表方式

废

对呀!

读书

快乐

快乐



选出小组长！我要选韦达汉。我也是！

选韦达汉的人数

我也是！

韦达汉当选船长



妈妈

画

舅舅

读书

快乐的大人

太阳

快乐

太阳

快乐

太阳

快乐

好大

好耶

李冬婷！
别再画了。

砰！砰！

这本书是关于韦达汉和崔高芬两位小朋友的故事。



哈喽！我叫韦达汉，只要在书中看到我的图，就是我的故事哦！



你好！我是崔高芬，别只看韦达汉的，我的故事也很精彩！

对呀

读书

没有

每次

都等于快乐。

崔高芬

韦达汉

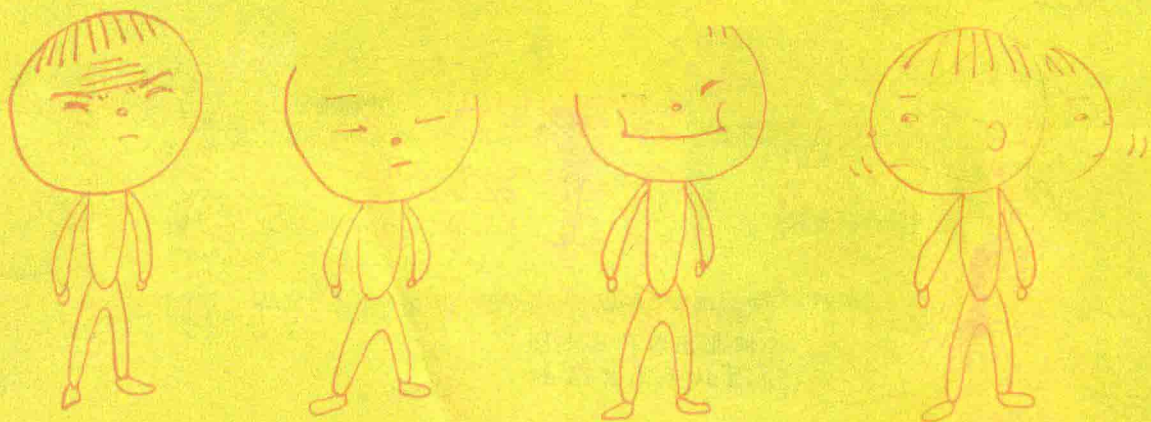


让孩子不再害怕考试

相信正在阅读本书的小朋友，一定有许多是很想好好读书，却总是不得要领，或者一提到读书，就以生病为借口，又或是一直不知道读书的真正意义。有些同学在考试前，会因为太担心成绩而焦躁不安，甚至充满恐惧。不过，这些问题并不仅仅是某些小朋友个人的烦恼。

从本书的主角——韦达汉与崔高芬，以及五（三）班同学身上，我们可能会看到自己的影子。譬如，达汉与高芬在考试前，会紧张得快要爆炸似的。他们害怕收到成绩单，一心期盼考试从世上消失的想法，都会让小朋友引起共鸣。

作者写这本书，就是希望帮助那些和达汉、高芬一样，因为考试和功课而陷入苦恼的小朋友，期望他们能够愉快地享受读书的_{过程}。

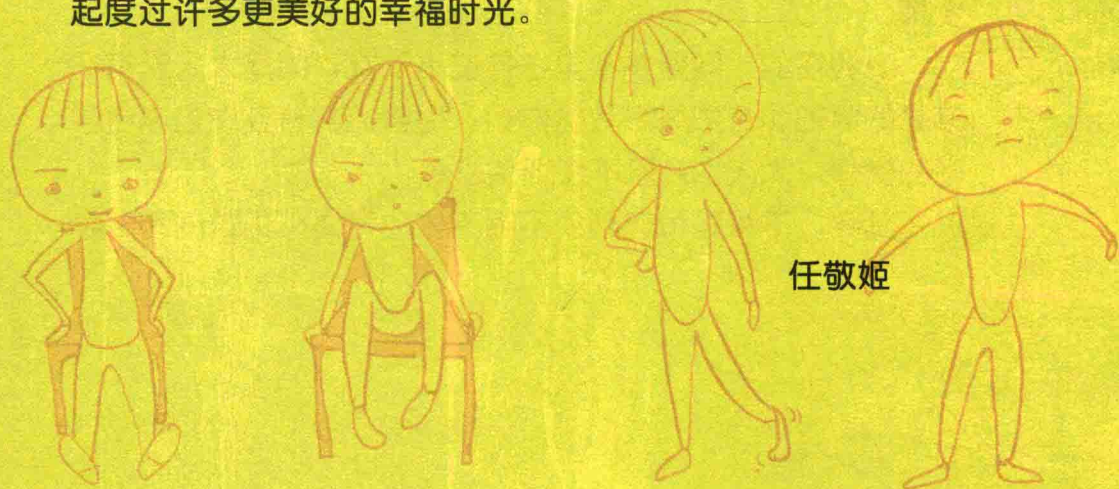




如果各位小朋友读完达汉与高芬的故事，能够纠正自己在读书方面的错误观念与目标，并摆脱对于考试的过度焦虑与不安，我想作者应该心满意足了。

本书不仅极为生动细腻地描述了孩子们因为学习压力和考试恐惧而饱受煎熬的心理，而且特别从心理咨询的角度来探讨考试恐惧现象，并提供专业的解决方案。至于书中提出的各类问题，也非常切合儿童心理，能引起他们的阅读兴趣。

我衷心期望家长们看过本书后，能够体谅孩子在学习上所承受的压力，并给予他们适当的支持。如果做父母的能够仔细和孩子沟通，了解孩子烦恼的来源，并伸出援助之手的话，那么我相信，在陪伴孩子读书的同时，一定能和他们一起度过许多更美好的幸福时光。



任敬姬



作者的话

给想要克服考试压力、 充分享受读书乐趣的小朋友

各位小朋友是否发现：升入高年级后，要想把书读好，越来越不容易了呢？

每天傍晚回到家，做完作业，往往就该洗澡睡觉了，这究竟是谁造成的？又是从什么时候开始的呢？

可以确定的是，各位小朋友的爸爸妈妈在上学时也承受过同样的考试压力，只不过目前你们要比他们当年更早面临考试压力。

各位小朋友如果不知道读书究竟所为何事，又要来回奔波于学校和补习班之间，不只完全感受不到读书的乐趣，说不定还会对读书、成绩、名次之类的事情萌生畏惧，产生排斥的心理。久而久之，不管再怎么努力用功，也无法把书读好。甚至一旦面临考试，就会因为太紧张，而无法正常发挥。

说实在的，问题并不全在各位小朋友，而是大人没有把读书的目的和方法好好教给你们。尽管每次看到你们辛苦学习的模样，大人也会忍不住摇头叹息。

其实，不管是每天必须不眠不休地背诵英语单词和数学





公式的小朋友，还是明知原因却继续假装不知道的大人，心里都在忍受着同样的痛苦，有时我们难免会扪心自问：

“难道读书一定要这样无趣吗？既然读书是无可避免的事，如果能像玩游戏一样，岂不是更有趣……”

姑且不论功课好坏，各位是否想过读书的目的究竟是什么呢？又为什么会希望考试成绩能够更好呢？

或者，暂时撇开读书与考试，各位希望自己将来成为什么样的人呢？将来想要从事什么职业呢？各位不妨尽情地想象，长大后从事自己最想做的工作时，幸福快乐的模样。因为无论是谁，都有追求幸福的权利，各位当然也不例外。

如果这本书能够为各位小朋友实现梦想提供些许帮助，那我就心满意足了。

卢智映



目录

收到成绩单的 那一天 · 1

学习压力与考试恐惧症



书包里的 原子弹

· 33

从不设目标的韦达汉



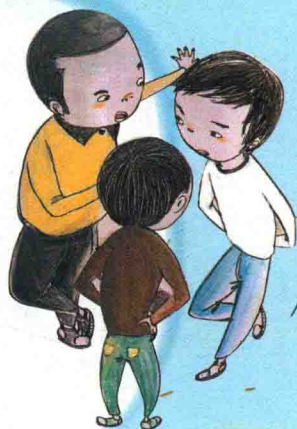
考试永远都像是一场噩梦 · 59

永远达不到目标的崔高芬



放牛班的偏差 行为 · 81

补习班的分级测验





成绩好就等于快乐吗? · 111

找出自己的学习动机



我也有目标了!

· 133

设定可行的目标与计划



韦达汉送的生日礼物 · 155

找出错误, 改正自己



我不再害怕

考试! · 167

拥有自信, 正面思考

学习压力与考试恐惧症

收到成绩单的那一天



有人把读书
当成兴趣?

偷红蜻蜓和枫树，以拟人化的
方式呈现出来。

· 就像我衣服的颜色一样，身穿红衣的红蜻蜓



“喂！剩下不到十分钟了，快把笔记还给我！”听到郝卓岳的话，我的心立刻沉了下去。

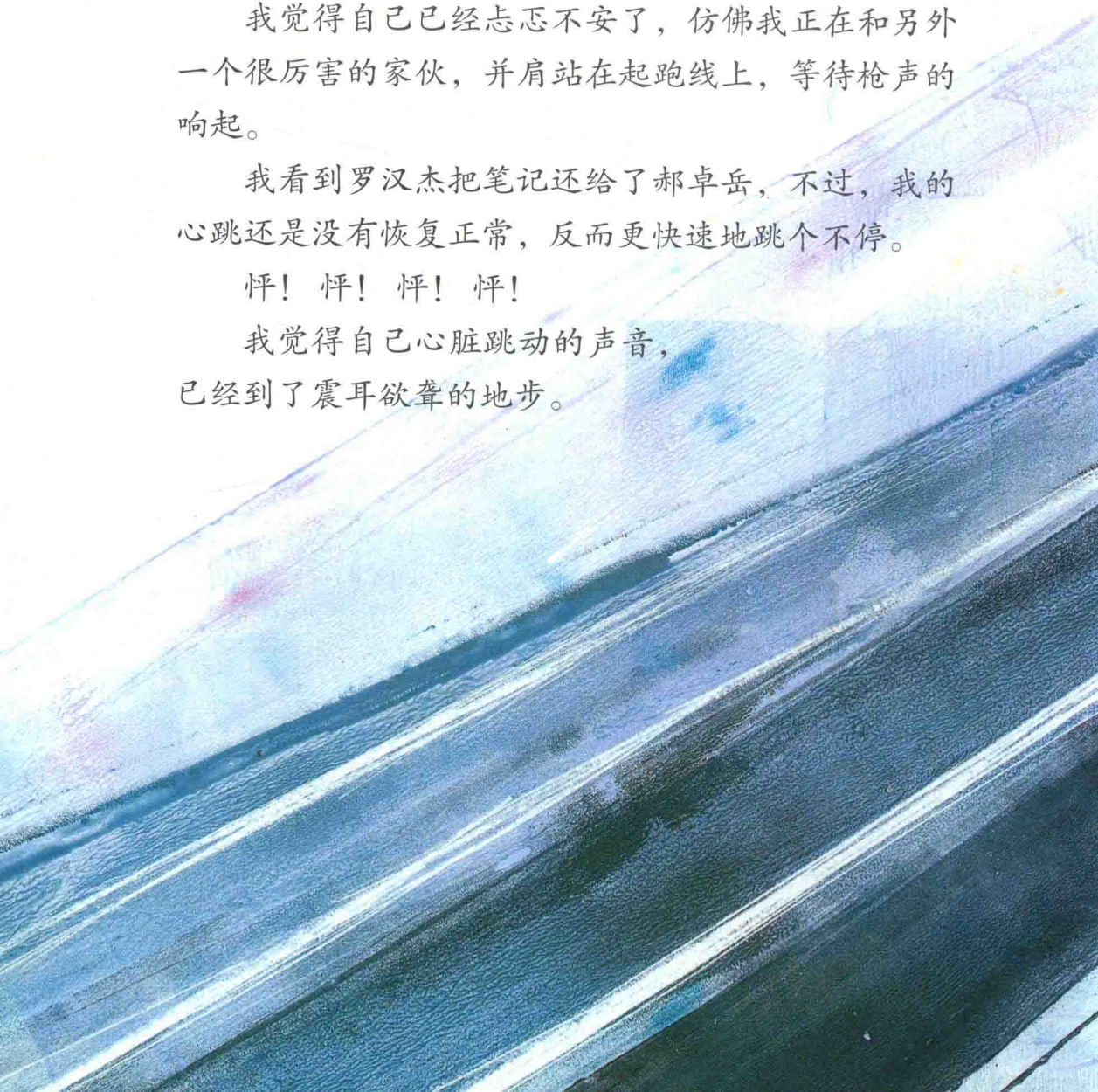
啊……距离考试只剩下十分钟……

我觉得自己已经忐忑不安了，仿佛我正在和另外一个很厉害的家伙，并肩站在起跑线上，等待枪声的响起。

我看到罗汉杰把笔记还给了郝卓岳，不过，我的心跳还是没有恢复正常，反而更快速地跳个不停。

怦！怦！怦！怦！

我觉得自己心脏跳动的声音，已经到了震耳欲聋的地步。



我是不是也
该向郝卓岳借一
下笔记呢？



郝卓岳的“百发百中笔记”向来很受欢迎，而且上次考试时，郝卓岳用荧光笔标上记号的部分，考了三题之多。

“大家把课本和参考书收起来，准备考试啦！”
老师敲了敲讲桌，开口说。

“老师，再等一分钟啦！”

“那你们就继续读吧！反正发考卷也要两三分钟，你们再拖就比别的班少考十分钟。”

“哎呀，不行！”

原本安静的教室，顿时骚动起来，大家纷纷把课本丢进抽屉，把参考书塞进书包，再把桌椅前后左右排列整齐。

吸气！吐气！我缓缓做了一个深呼吸，希望能让自己平静下来。

“大家都准备好了吗？”老师环视教室一圈，视线突然停留在崔高芬身上。

“崔高芬！所有人都在等你呢。”

只见崔高芬连忙把书塞进抽屉，但是在放进去之前，又迅速打开来看了一眼。

崔高芬是我们班的班长，虽然她并不是第一名，成绩却始终名列前茅。我从三年级开始就一直和崔高芬同班，当时我就带头选她做班长。

但自从升入五年级以后，我就不敢再带头选崔高

芬当班长了。我怕不小心透露心事会很难堪，而且我也不喜欢看到她和其他班干部走得太近。不过，就算我没投票，崔高芬还是会被大家选为班长。

“她的脸色看起来好苍白，是哪里不舒服吗？”
我心想。

“课本都收好了吗？不可以作弊啊！”老师的话刚说完，我就看到邻桌车由美射过来的可怕目光。

“你听到老师的话了吧？”车由美凶巴巴地说。

那一瞬间，我觉得自己的眼睛像是快要喷出火来一样。

“哼！车由美，你别偷看我的就好了。”

“哼！”

我最讨厌她那种不屑的冷笑。

在我和车由美斗嘴之际，考卷从罗汉杰那边传了过来。我顿时觉得眼前一片黑暗，不只是心跳越来越快，连身体都好像飘浮在半空中。我怀着忐忑不安的心情，从第一题看起。

天啊！真是够倒霉，偏偏第一题就不会！

这次考试果然比想象中难多了，我觉得自己全身上下都快虚脱了，耳边也响起了爸妈可怕的声音。

“如果这次考试成绩又退步的话，你就自己看着办吧！这次也跟上次一样，错一题打一下！”

“考试时间为四十分钟，大家开始作答吧！”

算了，既然我的名字叫作韦达汉，大家都叫我伟大的男子汉，那就直接和考卷拼个你死我活好了。反正四十分钟以后，我一定会壮烈地牺牲……



“呼……”我睁开眼睛长长吐了一口气，不过，紧张的情绪似乎没那么容易消除。我开始在考卷上写下自己的名字。

“五（三）班十五号 崔……”

但是就在这个时候，铅笔芯突然“啪”的一声断掉了。

我的心情瞬间跌到谷底，手心也紧张地冒汗。虽