

冉乃彦 吕艳芝 刘芳 编著

社会问题心理调适丛书

天道酬明智 需求胜痴求

升学、择业 心理误区与调适

山东科学技术出版社



·社会问题心理调适丛书·

天道酬明智 需求胜痴求

——升学、择业心理误区与调适

冉乃彦 吕艳芝 刘 芳 编著

山东科学技术出版社

·社会问题心理调适丛书·

天道酬明智 需求胜痴求
——升学、择业心理误区与调适
冉乃彦 吕艳芝 刘芳 编著

*

山东科学技术出版社出版
(济南市玉函路16号 邮编 250002)
山东科学技术出版社发行
(济南市玉函路16号 电话 2020432)
山东新华印刷厂印刷

*

787mm×1092mm 1/32 开本 8.75 印张 180 千字
2000年3月第1版 2000年3月第1次印刷
印数:1-5000

ISBN7-5331-2597-5
Z·125 定价 14.00 元

图书在版编目(CIP)数据

天道酬明智,需求胜痴求:升学择业心理误区与调适/冉乃彦编著. - 济南:山东科学技术出版社,2000.3

(社会问题心理调适丛书)

ISBN 7-5331-2597-5

I. 天… II. 冉… III. ①升学-青少年教育-通俗读物②职业选择-通俗读物 IV. C913.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 74568 号

《社会问题心理调适丛书》

编委会

顾 问 陈学诗

主 编 郭念锋

副主编 毕希名

编 委 (按姓氏笔画为序)

王凤仙 王德胜 石秀印 冉乃彦

毕希名 吴宗宪 李同归 张吉连

徐岫茹 萧 侗

前 言

没有人不希望自己有幸福的一生,重要的是如何把这种希望真正变成现实。

从根本来说,正确的世界观、人生观和价值观是幸福人生的基础。但是在这个基础上还需要有相应的重要能力,例如洞察能力、预测能力、选择能力和调适能力,因为人生旅途是复杂的,影响因素是多元的,获得幸福仅仅有热情和愿望远远不够。

著名的作家柳青有一句名言:人生的道路虽然漫长,但在紧要处常常只有几步,特别是当人年轻的时候。柳青所讲的“紧要处”,就是指那些带有“一着不慎,满盘皆输”性质的选择,本书所着重写的升学与择业,就是属于这一类。

人有着丰富的心理活动,它既给我们带来令人骄傲的智慧,也让我们平添许多无奈的烦恼。于是善于把握自我、调适自我,实在是应该成为真正获得幸福的看家本领。不然“身在福中不知福”,“身陷祸中不觉祸”,幸福都会与我们擦肩而过。

一个人如果能洞察世界,把握自我,他将会走上人生目标不变、道路可能曲折的征程,这样,曲折将使他变得充实,坎坷反而使他终身幸福,他将感受到一种高峰体验——生命的魅力和做人的尊严。

作 者

1999年11月

目 录

序 篇

第一章 学会选择——现代人生成功的第一步	8
第一节 人生要经历千百种选择	9
第二节 古今中外不同选择导致的成与败	14
第二章 学会洞察——现代人生生存的第一步	22
第一节 明察秋毫与视而不见	22
第二节 古今中外不同认识导致的存亡	29
第三章 学会调适——现代人生快乐的第一步	40
第一节 “撞墙不回头”与“量体裁衣服”	40
第二节 古今中外不同调适出现的苦与乐	47
第四章 学会预测——现代人生发展的第一步	52
第一节 鼠目寸光与础润知雨	52
第二节 古今中外不同预测导致的进与退	57

升 学 篇

第五章 升学、考试伴随我们的一生	67
第一节 人一生经历了不同类型的考试与升学	68
第二节 考试只会改革,不要等待取消	69

第三节	学会考试,迎接拼搏	70
第六章	孩子的前途由孩子自己选择?	74
第一节	学习升学选择,是在学习人生	74
第二节	父母做顾问,“拍板”靠自己	77
第三节	选择志愿,三思而定	83
第七章	日常学习和考试技能都重要	93
第一节	性质不同,有内在联系	93
第二节	文理科,用不同策略	97
第三节	长处短处,取不同态度	99
第八章	提高复习计划的科学性	107
第一节	要听老师言	108
第二节	突出我特点	111
第三节	巧妙用时间	114
第九章	进行考试前的心理调适	118
第一节	把着急变成实际措施	118
第二节	把发愁变成自我激励	122
第三节	把放松变成坚持到底	124
第十章	考试中的心理调适	127
第一节	重视情绪背景,营造最佳心境	127
第二节	自信平日功底,运用考试技巧	135
第三节	纵有千变万化,我有应变高招	139
第十一章	考试后的心理调适	144
第一节	尊重客观,正确“归因”	145
第二节	全面分析,抓住重心	149
第三节	面向今后,轻装前进	153
第十二章	在升学考试过程中重新发现自己	157

第一节	升学考试在人生中的地位	157
第二节	从三个方面重新发现自己	161

择 业 篇

第十三章	当代择业的新特点	171
第一节	时代赋予择业的新特点	171
第二节	自主选择,多种准备	175
第三节	树立新观念	180
第十四章	在择业中做到“知己”	183
第一节	认识自己的重点	183
第二节	客观、全面、发展地看待自己	189
第三节	认识自己的途径	191
第十五章	在择业中做到“知彼”	194
第一节	认识职业的重点	195
第二节	掌握多种渠道的信息,鉴别真伪信息	198
第三节	与职业相关的各种常识和信息	200
第十六章	在择业中做到灵活机动	204
第一节	务必有几手准备	204
第二节	勇于迎接挑战	209
第三节	不求终身职业	211
第十七章	在应聘中取得成功	214
第一节	应聘前的准备	214
第二节	应聘的一般礼仪	221
第三节	应聘的基本技巧	228
第十八章	走出择业中的心理误区	232

第一节	自命不凡	232
第二节	这山望着那山高	235
第三节	脚踩两只船	238
第十九章	在择业后踢好“前三脚”	242
第一节	尽快进入角色	242
第二节	尽量完善自己	247
第三节	做有所创造的人	250
第二十章	择业失败后的心理调适	256
第一节	失败是重要的人生财富	256
第二节	多元分析,多层梳理	260
第三节	人生目标不变,道路可以拐弯	263

序 篇

开头的话：父母和孩子在升学、择业中的合作。

一、全家的大事

人的一生有各种各样的大事，每个家庭同样也有各种各样的大事，其中升学与择业应该说既是个人的又是全家的大事。难怪，孩子考了个好成绩，找了个好工作，老少高兴，举家欢庆；相反，孩子考不上学校，找不到工作，里外凄凉，全家苦恼。

但是，人的一生，家的历程，都不可能是行程的一帆风顺，或者在路途上栽满了玫瑰花。那么，全家怎样齐心协力支持家庭每一个成员，考上好学校，找到好工作，当然是重要的重点工程。但是，当个人和家庭在升学与择业遇到挫折的时候，如何以坚定的信心，全家同舟共济，度过难关，更是我们应该加以关注，需要认真解决的问题。

在对待这些问题上，家庭成员的心理调适，应该说是一个十分重要的方面。因为，同样一个问题，以不同的心态，竟会得出完全相反的结论。

有一个“屡战屡败和屡败屡战”的有趣的故事，就是形象地说明了这个问题：

有一个人，很爱下棋，他下棋的特点是：下一盘，输一盘；输了肯定再下一盘，然后再输……有趣的是，人们对于这样一种现象，竟然会得出两种不同的评价：一种是认为此人是“屡战屡败”，突出了他能力低下，不断失败的现状；而另一种则认

为此人是“屡败屡战”，突出了他不屈不挠的精神。前者是消极的，而后者是积极的。

在升学和择业当中，类似的情况实在不少。因此本书首先就是要和每个家庭探索正确地看待在升学和择业当中，出现的每一个重要的问题。

其次，我们还要探索解决问题的策略和方法。但是本书奉献给读者的是什么样的策略和方法呢？这里也有一个有趣的故事：

古时候，有兄弟两人，出外寻找宝贝。他们不怕艰辛地走了几天，终于见到了一位神仙。神仙觉得他们哥俩表现不错，答应给每人一个宝贝。结果哥哥要的是一座金山，而弟弟则要的是一个“点金术”。

作者想通过本书奉献给读者的就是升学或择业中的“点金术”。

二、两代人不同的位置

在升学、择业中谁是主人？这是应该首先要明确的问题。既然是孩子自己的事情，孩子当然是升学、择业中的主人，这自然是毋庸置疑的，但是在现实生活中，并不是家家都能真正落实孩子的主人地位。有的父母说：“孩子这么小，升学、择业的事情又这么大，当然应该是父母做主啦！”有的说：“从小到大，什么事情孩子都没有做过主，还是让我们父母继续做主吧！”

许多家庭，在升学、择业的问题上打得硝烟滚滚，其中一个重要的原因，就是在“谁是主人”的问题上出现了误区。既然是大事，关系到人的一生幸福，为什么还不能让孩子自己做

主呢？自己的幸福要由别人做主，那是多么痛苦与不幸的事情啊！

孩子从小到大，实际上变化是很大的。幼小的时候，各方面十分幼稚，自然许多事情必须依靠成人的帮助。但是随着年龄的增长，自我意识不断发展，他们不但自主的愿望越来越强烈，而且自理的能力也是越来越高，也就是当主人的条件越来越具备了。可惜的是，由于不少家庭不敢“放权”，孩子不但主人没有做成，就连基本的自主能力也给耽误了。

这其实是一个很危险的现象，如果有的父母还以孩子自主能力差为理由，继续包办下去，恐怕孩子永远也无法成为有独立自主能力的人了。

那么父母的爱心、责任心如何表达呢？

回答是：当个好参谋。在升学、择业上当了主人的孩子，由于缺少经验，其实是很需要一个参谋的。父母的人生体验、社会经验，对孩子都是十分有用的。

然而，孩子更需要的是父母对自己的期望和支持。

三、一个心理实验说明期望能产生的效应

历史上有一个十分有名的科学实验，实验的结果产生了一种叫做罗森塔尔效应，它非常有力地说明父母的期望对孩子是多么重要。

实验是这样进行的：有一次，心理学家罗森塔尔来到了一个普通学校， he 开始是进行了一次智力测验。测验的卷子交上来以后，他从答卷中任意地抽出一些卷子，然后郑重地对老师们说：“写这些卷子的学生将来都是天才，希望老师注意观察，但是对此请你们务必必要保密。”

心理学家罗森塔尔走了以后，起初老师们觉得很奇怪，心理学家挑选出来的这些学生，不少都是表现很差的学生，怎么会是未来的天才呢？心里虽然疑惑但是没有敢说出来，觉得人家是专家，自己还是看看再说……

八个月过去了，心理学家罗森塔尔再回到这个学校的时候，“奇迹”出现了。老师们都争先恐后地对罗森塔尔说：“您真不愧为心理学家，您所挑选出来的学生，果然是进步最快的，成绩优秀，有不少天才的表现。”

接着老师们追问罗森塔尔是怎样从考卷中发现了这些天才的？罗森塔尔笑着对老师们说：“其实我当时是任意地抽出一些考卷，然后故意地说他们都是未来的天才，我这样做，是为了做一个心理实验。现在看来，这个实验确实能证明一个原理，即教育者如果对被教育者抱有强烈的期望，通过潜移默化地相互作用、影响，就会出现被教育者有较大进步的效应。”

老师们仔细回忆，感到的确是这样。最初听心理学家说这些同学是天才，心里很不以为然。但是又一想，人家是专家，水平比我们高，可能是自己看错了。于是从此改变了自己对这些同学的厌烦、不抱任何希望的态度，而是开始认真观察他们有哪些天才的萌芽表现。

态度改变了以后，老师们果然发现了这些学生的不少优点（其实，这些学生过去也有这些优点，不过由于老师有偏见，不容易看到），而学生发现老师不再像以前那样一副鄙视的态度，开始观察自己，有时甚至也面带笑容了。受到这些鼓舞，学生也有了积极性，比较注意听讲、思考问题——老师看到学生的进步，也更加愿意辅导这些同学，这样“俩好碰一好”，这些同学的进步就越来越快，他们的“天才”的表现则越来越多，

最终出现了可贵的罗森塔尔效应。

罗森塔尔效应也叫皮格马利翁效应。这个名称是借用了—个西方的典故：古希腊神话中的塞浦路斯国王叫皮格马利翁，他在雕塑一座少女的雕像时，竟然由于过分投入，对自己的雕塑作品产生了爱情，最后感动了上天，把雕像变成了真人，并与他结为终身伴侣。中国翻译过来也有称为“西施效应”的，也是借了“情人眼里出西施”的典故，都是强调了期望对人的巨大影响。

在升学、择业的过程中，父母对孩子的期望同样是非常重要的。期望对于每一个人都是非常重要的，它是一股强大的动力，而对于孩子尤其重要。父母在孩子心中是心理学所说的“重要他人”，如果父母对孩子说：“你能行”，“我相信你不会让我们失望的”，孩子就会感到他身后有坚强的后盾，心境比较轻松，潜力必然会发挥得好；而相反，如果父母动不动就说：“你完了”，“我们对你一点信心也没有了”，孩子必然心情变得沉重，潜力往往被压抑了。

四、父母与子女在升学、择业中的合作

建议父母和子女要在合作中读好这本书，做好升学、择业这件事。

由于孩子和父母的具体情况的不同，这本书可以有几种读法：孩子时间比较多，就由孩子为主来读，将有关父母需要知道的部分，推荐给父母来读；如果孩子学习已经很紧张了，那就由父母先来读，将一些关键部分推荐给孩子读。有些地方，还可以全家进行讨论。因为，这些问题不仅是涉及孩子升学、择业的大事，更是孩子一生成长的大事。