



# 高考成功 赢在心态



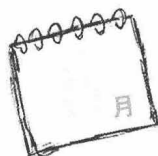
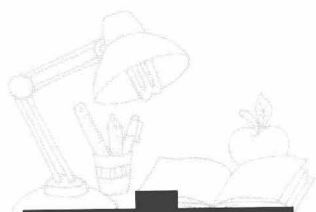
张丽珊 / 著

提示高考成功各要素  
绘制学子备考路线图  
解读各节点心理状态  
指明父母助考



预告成功生涯各要点  
点亮人生规划幸福路





# 高考成功 赢在心态



张丽珊 / 著

教育科学出版社  
· 北京 ·



出版人 所广一  
策划编辑 闫景  
责任编辑 闫景  
版式设计 奇文云海 孙欢欢  
责任校对 贾静芳  
责任印制 曲凤玲

### 图书在版编目 (CIP) 数据

高考成功 赢在心态 / 张丽珊著. —北京: 教育  
科学出版社, 2013. 4

(丽珊校园心理丛书)

ISBN 978 - 7 - 5041 - 7509 - 0

I. ①高… II. ①张… III. ①高考—学习心理学  
IV. ①G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 072035 号

丽珊校园心理丛书

高考成功 赢在心态

GAOKAO CHENGGONG YING ZAI XINTAI

---

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

邮 编 100101

传 真 010 - 64891796

市场部电话 010 - 64989009

编辑部电话 010 - 64989593

网 址 <http://www.esph.com.cn>

经 销 各地新华书店

制 作 北京金奥都图文制作中心

印 刷 保定市中国画美凯印刷有限公司

开 本 169 毫米 × 239 毫米 16 开

印 张 17.5

字 数 244 千

版 次 2013 年 4 月第 1 版

印 次 2013 年 4 月第 1 次印刷

印 数 1 - 5 000 册

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。

# 推荐序一



## 一本帮助我们实现人生超越的书

在耀华学校里曾有学生把我和丽珊老师的背影认错，我们既是同事又可以说是如同姐妹一般，其实我们最大的共同点是我们都拥有一颗深爱学生的心。

在这份爱中我感受到丽珊老师 20 多年从一个优秀的历史教师的视角，全方位地解读教师和学生的工作和学习的心态，分析专业，点拨精辟；

在这份爱里我领略到丽珊老师春夏秋冬不间断地把心理学、教育学、社会学等融入到现实学校教育的心理课程之中，态度专注，课堂精彩。

丽珊老师也曾是优秀的班主任，从初一到高三，她熟悉学生各阶段的喜怒哀乐，她了解学生各阶段的真情实感。我校的初、高三各届师生都会在最紧要的时段里让丽珊老师讲一讲毕业班学生如何把焦虑情绪降到最低点，把学习的内驱力调整到理想状态。可以说，讲者必爽，听者必悦。

耀华中学的高三年级教育教学中，常说常新的一句话是：“在研究状态下工作，在工作状态下研究。”丽珊老师正是辛勤耕耘的众多优秀教师之一，她和其他老师们一道不停歇地“了解新问题，探索新途径，践行新方法，反思新举措”。

在我校多年的教师和学生问卷调查里，通过对大样本数据的采集，对个案班级和学生的分析大家共同感觉到目前高考承载了许多其本身已难以承载

的“重压”：

毕业班的教师承担着太多德行建树和学业指导的“重负”；

毕业班的学生承受着他们前所未遇的甚至连成年人都难以承受的挑战和历练，他们在“重压”之下常常会感到疲劳、烦躁、恐惧、困惑、内疚和无奈。

多么希望学生们和老师们“学得幸福，教得快乐”啊！

多么盼望社会和学校“教育一致，齐心协力”啊！

多么渴望家庭里和课堂上“宽松适度，积极向上”啊！

在毕业班工作中，我们常常发现学生普遍存在着盲从，其实这也反映出存在于教师和家长中的盲从。丽珊老师的书可能会使我们从盲从中走出来，她的许多理念和解释既有心理学专业的高度，又有实际的“温度”，还有对学校实际工作多年积淀的“热度”，使我们受益良多。

我想大家总希望在阅读中找到一些事情发展的规律，找到趋势，找到解决问题的方法和策略，找到具体应对的抓手和入口。我坚信丽珊老师领先了一步，我们从她的成果中收获并运用于实践后，会缩减我们工作的周期，提升工作的质量，加大工作的效度和信度。可以说丽珊老师就是我校所倡导的“胸中有书，脑中有网，手中有活，眼中有爱，目中有人，行中有威，心灵有耳”的好教师。

教育发展的现实告诉我们，最难改变的是我们内心深处那紧锁的东西。实现人生的超越建立在我们自觉与自立的基础上，能为这种超越提供支持的就是读书学习，反思自我。

丽珊老师的这本书是可以帮助我们实现人生超越的，如果我们用心去读它的话。

天津耀华中学校长 任奕奕

2013年1月19日

## 推荐序二



### 有后劲的孩子才有竞争力

一本书的价值，不在于它告诉你什么，而在于它传递了怎样的理念，给了你怎样的思考。

丽珊老师这次要说的，是高考。本书的全部故事都来自于《中国青年报》“从孩子看家庭”专栏，作为编辑，我很高兴地看到丽珊老师的专栏又一次集结出版，以便给那些爱孩子的父母更有效的引领。书里通过对高三学子的咨询，展开了异地求学、成就紧张、习惯性考试焦虑、被出国留学干扰等与高三有关的话题。随着这些话题的铺开，丽珊老师传递了自己对教育、对亲子关系的看法。

教育是个大话题，高三仅仅是一个阶段，当然也是无比重要的阶段。如果整个学业生涯是一场马拉松，那么高三则是阶段性冲刺的一年，迈过这一年，你就可以相对悠闲地走上那么一阵子。但如何顺利迈过这一年，是个值得一说再说的话题。

现代的家长有几类。

第一类：知识型。这类家长学历通常不低，自认为不缺乏教育理念。他们自己读了很多论述教育的经典作品，有了孩子后，开始用书本上的知识养育孩子。他们未必吃得透这些源自西方的、旨在鼓励孩子自由和创新的教育理念，但说起来一定头头是道，灌输起来也不遗余力。你一定可以想得到，

当他们的孩子进入小学、升入中学，面对老师的小教鞭，多少会有一些水土不服。

第二类：竞争型。这类家长无论自身学识如何，有一点是他们认定的，那就是“有竞争力的孩子将来才有出息”。所以，在每一个学年，他们最注重的就是孩子的成绩有没有提升几个名次。他们瞅着周围孩子的坐标，设定自家孩子的成长曲线，而进步的标准，就是各方面比周围孩子高那么一点点。他们不知道，有竞争力的孩子未必是因为步步都不落后，而是因为他们后劲很足。

第三类：从众型。这类家长自己没有主心骨，他们做决定时永远在看别人。他们很忙，到处询问“你家孩子还上网看课外书吗”“你家孩子出国吗”“你家孩子报了什么班”……他们也很累，拿到了这些信息，他们就要用到自己孩子的身上。最常见的情况是，父母忙来忙去、孩子奔来奔去，到头来却没抓到自己的主线。

家长要不满意了。我的理念不先进吗？是中国的教育现状太落后了。竞争不好吗？那些号称“儿童 MBA”的教育项目人头攒动，价格不亚于一个正牌的 MBA。我不应该看看周围孩子处于什么水平吗？家有考生谁不眼观六路，这再正常不过了。可是，亲爱的家长，当你对教育持焦躁、抱怨、不自信的态度时，传递给孩子的又是什么呢？

德国思想家瓦尔特·本雅明说，学习这件事情，本来与其他所有事情一样，只是一种难得的冒险。

可是在现实中，有多少人把学习当成一件有趣的事情来看待呢？不信，你问问周围孩子，学习是什么？是必须完成的任务，还是基于喜爱的选择？我不知道这种现状是如何形成的，我只知道，无数家长都在这样告诉自己的孩子：“现阶段，你的主要任务就是学习。”“期末考得好，你提什么要求都可以。”家长说这话本意是好的，但到了孩子那儿，最简单的逻辑就是：除了学习，你们还关心我什么？孩子们同时也在盼望，什么时候能够不再这样拼命学习。

是的，学习本身是一件很美好的事情，只是我们放了太多的东西在它上面，所以它变得沉重了。十几岁的孩子，一定有他们对这个世界的认识，他

们对一些事情的看法，他们在人际关系方面的困扰，甚至是对异性的好感。他们有这么多话题点，家长却整天盯着人家的学习，其他的一概不谈，想想这样的交流多么的不在一个频道上。

请把眼光从学业上收回来一些，多关注一些与成长有关的话题。学业只是伴随成长的话题之一，而不是全部。当孩子遇到问题愿意与你沟通时，当你愿意拿出自己对这些事件的看法时，当你们都当对方是成熟独立的个体时，无论对谁，都是一件幸事。

教育家说过，真正的知识是你扔掉书本，仍然留在脑子里的东西。希望父母和老师给孩子的，是真正的知识，而不仅仅是书本中的那些。丽珊老师的这本书肯定能够给予你一些可以持久留在脑海里的东西。

《中国青年报》青春热线编辑 郭韶明

2013年1月18日



## 推荐序三



### 学习问题的解决之道

学得很苦很累，但成绩就是上不去；脑子很聪明，但没用在学习上；成绩优异，但害怕考试；对学习没兴趣、没信心，不想上学；该紧张的时候，紧张不起来；父母可以和孩子交流，但不能谈学习……这些都是学习中常见的现象。

孩子的学习成绩已经成为家长关注的焦点，甚至已经成为部分家长生活的中心内容。为了孩子的学习，家长们从金钱上、精力上可以说是不遗余力，全力以赴。家长的做法是可以理解的，但不一定是恰当的、有效的。

要取得好成绩，根本上还是要靠孩子自身的努力。但是，作为家长，能为孩子的学习做些什么呢？首先，应尽可能地成为孩子学习的支持者、合作者与引领者；其次，当发现孩子学习出现问题时，应尽力帮助孩子解决问题，而不是“添乱”。第三，有能力的家长，可以尝试着对孩子进行一些学习方法方面的指导。

#### 一、做学习的支持者，而不是替代者

大量心理学研究表明：心理因素和学习存在着极其密切的关系。我十年来的心理咨询与学习辅导实践也充分证明了这个结论。因此，为孩子营造一个良好的学习环境和心理环境，就是家长对孩子学习上的最大帮助，也是家



长能够做到的。良好的心理环境包括：家庭和睦、家庭氛围宽松；给孩子以充分信任；关心孩子的学习，但不强制、粗暴地干涉孩子的学习；不把自己的经验和做法强加到孩子头上，等等。平和的心态是学习成功的前提条件和重要保证，是尖子生的一个显著特征。

家长以自己的知识和经验，从宏观上把握孩子的学习状况，对孩子进行引导，这是一种潜移默化的教育方式，家长应多加利用，更要善加利用，切忌空洞说教，强制专横、无休止唠叨。

家长该做的、能做的，是为孩子创造良好的学习环境和心理环境，而不是代替孩子学习。

现实中，不少家长不清楚自己该做什么，能做什么。往往该做的没做，能做的不做。常常是自己“有病”，却逼孩子“吃药”。

做一个合格的家长确实是很不容易的，家长也要与时俱进，不断学习。

## 二、如何解决孩子遇到的问题

如果发现孩子学习出现了问题，切忌不加分析，盲目“解决”。解决问题的关键步骤与技巧是：及时发现问题、理性分析原因、必要时借助外力。

第一，发现问题是解决问题的前提条件。

从智育的角度说，学习的目标包括两个方面：学科知识的掌握与运用；学习方法的改进和学习能力的提高。对学习进行评估是及时发现问题、解决问题的重要一环。目前考试评价的方式，对前者评价得比较充分，却难以直接评价后者。因此，仅凭考试成绩，难以准确把握、分析学生学习的真实状况，也就难以及时发现其学习中的不足之处。应结合其他方面，如学习能力、学习态度、心理状态等，来综合评价孩子的学习。

第二，找准原因是解决问题的关键。

从根本上说，学习成绩是学生德智体三方面素质发展水平的综合反映。影响学习的因素可分为外部因素与内部因素。外部因素与内部因素互相联系、互相作用。内部因素起主要作用，是主导因素；外部因素通过内部因素起作用，是次要因素。外部因素主要有教师的教学方法和学习内容的难度；内部因素主要有学科知识和方法知识（即学习能力）的掌握程度及心理因素。心

理因素也称非智力因素，包括学习动机、学习习惯、学习兴趣、学习态度、情绪、意志、性格等。

这三个内部因素同样互相联系，互相作用，互相影响，不能简单地说哪个更重要。当发现孩子学习成绩不理想甚至厌学时，一定要结合具体情况进行分析。

一般来说，学科知识方面的缺陷比较容易发现和弥补；心理因素方面的问题只有发展到一定程度时，才会引起家长的重视；学习方法与学习能力方面的缺陷，既难以发现，也难以弥补。学习能力落后的初期，多表现为学习效率下降，成绩不一定下降。只有当能力落后超过一定程度时，成绩才明显下降。此时的表现就是，尽管学习很刻苦，但成绩仍然不理想。

综合来看三种影响因素与学习成绩的关系，短期内，知识的作用更大，学科知识补习对提高成绩见效最快；中期内，学习能力的影响更大；长期来看，心理因素具有决定性作用。

学业不良，与上述三个内部因素的发展水平、协调性有关。如果三因素发展水平、协调性能够适应学习任务不断增长的要求，与学习相匹配，则学习就会顺利进行；反之，则会出现问题。

实际上，学习问题的表现形式是复杂多样的。有的是三个影响因素中的多个因素有问题，有的是某个因素问题严重。产生问题的原因也不同，有的是孩子自身原因造成的，有的是家长原因造成的。要强调的是，与心理因素有关的问题多和家庭环境有直接关系，此类问题的解决需要家长的参与，很多时候还需要家长自身心态的调整与教育理念、教育方式的转变。

第三，找专家，要匹配。

当发现孩子学习出现问题时，首先要立足于自身解决问题。当自己无法解决时，寻求专家帮助，反而是便捷、高效、经济的做法。其关键在于“找对人”。

学科知识缺陷的补习。学科知识方面的问题也分很多类型，选择课外辅导班和辅导老师也要有针对性，符合自己的需求。比如，有的老师擅长“补差”，有的老师擅长“提高”；有的老师擅长讲整体思路，有的老师擅长把知识点讲透；有的老师知识水平高，有的老师教学方法巧。在职教师 and 大学生



也各有所长，选择的原理是与孩子的需求匹配。

心理问题的解决。心理咨询机构和医院心理门诊针对不同的群体和不同的问题。心理咨询机构针对的是有“心理问题”的人群，医院心理门诊针对的是有“心理疾病”的群体。心理咨询又分为发展性咨询和纠正性咨询。发展性心理咨询是指求助者没有心理问题，咨询目的是为了更好地了解自我、发展自我。不同的心理咨询机构，针对的群体和领域也不同，比如，有的针对老年人，有的针对青少年。不同的心理咨询师擅长的领域也不同，比如，有的擅长解决婚姻问题，有的擅长解决学习问题，等等。还可进一步细分，比如，同样是解决学习问题，有的擅长解决大学生的学习问题，有的擅长解决中学生的学习问题。

心理学是一个庞大的学科体系，有众多的分支学科。心理学原理在实际中有广泛的应用，如许多日常用品和高科技装备中就有心理学原理的应用。我们“熟悉”的心理咨询只是心理学知识应用的一个领域而已。从本质上说，学习是一种极其复杂的心理现象，学习的过程就是心理活动的过程。从心理学和学习二者关系的角度，可以说认知心理学就是指导如何学习的学问，认知心理学原理就是学习的原理和方法。咨询心理学关注的是如何调整学生的心理状态，使其达到最佳。

在我看来，心理咨询的首要功能并不是“解决心理问题”，而是帮助人们理清思路、分析“整个问题”的性质及其原因，从“宏观”上制订“解决问题的计划”，为解决“整个问题”指出一个大方向。从这个意义上讲，心理咨询是“复杂问题的解决工具”。

一名高水平的心理咨询师，本质上是分析问题、解决问题的专家；是传授知识、教授方法、增强信心的专家。只是这个专家必须具备广泛的学科及领域知识、多种多样的方法知识、精深的心理学知识、灵活多样的教学技巧、丰富的生活经验和沟通技巧等。此外，还必须具备的是，一颗慈悲的心和利他的精神。

### 三、学法指导 DIY

解决学习问题的根本出路，在于使学生掌握科学的学习方法，提高学习

能力。然而方法知识的传授不同于学科知识的讲授，有其特殊的复杂性和困难之处。实际中，除了学生自己摸索外，多采用师傅带徒弟的方式进行传授，很难向学科知识那样系统化地讲授。这也是心理学研究的热点和难点之一。

方法知识具有以下特征：（1）复杂性：相对学科知识来说，方法知识结构复杂，层次、种类繁多；（2）内隐性：难以用语言表达，难以用数字、符号描述，难以交流、共享；（3）情境依赖性：只有在特定情境下，才容易激活和表达；（4）具有较高的概括性和应用的灵活性；（5）讲授的直接性，比如，甲可以将自己的方法传授给乙，乙可以应用，但不能再传授给丙。

上述方法知识的特点造成了方法知识讲授的困难。主要有：（1）如何通过具体实例向学生示范方法应用的情境；（2）一般不可能短期见效，更难以短期内在考试成绩中反映出来，容易使学习者失去耐心和信心；（3）受学生认知发展水平和自我认知发展水平制约。

解决这一困难的根本途径是，讲授者在深刻理解学习的本质、原理和规律的基础上，通过适当的教学策略和教学技术，降低学生学习的难度。

在学习辅导实践中发现，造成学生学习能力不足的原因，首先是没有树立学习方法的意识，没有体会到学习方法的重要性。常常将学习能力、方法知识方面的缺陷，与学科知识方面的缺陷、学习态度等心理因素混为一谈。其次是学习目标不具体、学习任务不明确、学习步骤不清晰、不会利用学习资源与工具。这些方面的不足，又导致了其他问题，如虽然知道学习计划的重要性，但不会制订学习计划，或者制订的计划难以实施；学习时注意力无法集中，容易疲劳；对学习“心中无数”，除了被动学习，不会自主学习；由于学得很累且效果不明显，很容易失去学习兴趣，产生厌学情绪，导致人际关系特别是亲子关系恶化等。

学习目标不具体。只有长期的大目标，没有短期的小目标，以及“此时此刻”的具体目标；只有模糊的目标，没有清晰的目标；目标不当，通常是过高或者是关注点的“方向性”错误。

学习任务不明确。比如，虽然计划了今天学习外语，但学习的具体内容并不清楚。

学习步骤不清晰。没有清晰的学习步骤，计划的学习任务就难以真正落



实。比如，虽然知道今天的任务是背外语单词，但具体怎么做并不清楚。

学习资源与工具。因为上述三方面的原因，不清楚自己需要什么，也不知道通过什么途径去获得所需的资源。

所以，家长在辅导孩子学习方法的时候，可以抓住一个具体的环节，比如课前预习，把整个学习的过程、目标、任务、步骤等讲细、讲透，使孩子对方法有所体会，然后，再换一个学习环节或学习科目重复上述过程。这样经过反复练习，就会收到一定的效果。

《高考成功 赢在心态》是丽珊老师的又一力作，该书为大家绘制了十分详尽的高考考生心理路线图，父母可以在学透本书的基础上，试着对孩子的学习指导进行一下DIY。

最后，预祝大家高考成功！

**资深心理咨询师、心航路首席学习方法专家、企业管理专家 郭荣泉**

**2013年2月19日**

# 前言



## 父母如何为孩子的高考加分

### 高考的前世今生

我国自 1977 年恢复高考以来，社会公众对高考的解读经历了时代变迁——

最初是选拔精英，能够考上的是光宗耀祖，考不上纯属正常，大学生是“天之骄子”，被用人单位热捧；

1999 年开始，大学以每年大于 25% 的扩招率扩招，考上的是正常，考不上则无颜见江东父老，大学学历成为进入效益好的单位的基本条件。

大学扩招使高等教育资源摊薄，用人单位无法辨识大学生的实际水平，于是“211”、“985”工程成为选拔人才的一个可量化标准，无论如何只要能够进入这类院校，就说明高考成绩在同龄人中是有优势的。2003 年大学生就业难初露端倪并迅速蔓延。考上重点大学成为日后顺利就业的重要前提。高考成绩好说明孩子优秀，父母教子成功，教师教学水平不错……成绩不理想，所有相关人都会“挨板子”。

至此，高考焦虑在全社会弥散。从横向上看，高考焦虑的考生比例逐年递增，父母因焦虑而无法正常工作和生活，亲子矛盾激化，教师由于高考焦虑对学生实施冷暴力、同侪间恶性竞争；从纵向上看，连小学生都难逃“高



考魔咒”，预支了高考的压力——“大学生都找不到工作，你如果考不上大学，就完了，没出路了……”成为父母鞭策孩子的口头禅。

梳理高考的前世今生是为了让我们更加清楚地认识高考，科学地应对高考。在孩子备战高考中，父母要做孩子的智囊团，给孩子符合社会发展规律的引领；父母要做孩子的同盟军，帮助孩子收集各种大学、专业和就业形势等方面的资讯；父母要做孩子的知心人，抚慰孩子的心灵，给孩子输送源源不断的正能量……

## 父母如何为孩子高考加分

### 一、正确的价值观——赢得高考的内驱力

学生中流传着一句话：“这人三观有问题”。所谓三观是指世界观、人生观和价值观。很多父母在陪伴孩子成长过程中慨叹现在的孩子不像自己那个时代好带。父母的青春期处于“三观”高度统一的年代，人与人之间的小差异使每个人的内心都平和而宁静。孩子出生在社会转型期，耳濡目染的都是浮躁，就连他们的父母也可能是浮躁中的一员。《知进退：成长不可能事事抄近道》中的父母在陪伴孩子成长过程中总是抄近道、找捷径，功利思想深深植入孩子的脑海，当他无法“借力”时就表现出退缩、暴躁甚至放弃。《用“问题行为”拴住爸爸不靠谱》中的女孩从父亲的言谈举止中解读了人生，她又用这种解读来诠释父亲的行为，并由此决定用自我伤害的方式维护自己的权益。

我常和父母们说，真正对孩子产生影响的不是我们有所准备、煞有介事对孩子进行的教育，而是日常生活中我们不经意间流露的情绪、说出的话和表现出的行为，这些是我们价值观的体现。如果父母满脑子急功近利、处处想捷径，与周围人恶性竞争……那么无论我们在教育孩子时说什么，孩子接收到的都是负面信息。积极向上的价值观才能让孩子对学习保持持续的热情，脚踏实地的学习态度。

### 二、科学高效的学习方法——赢得高考的助推器

你的孩子在学习上能够做到事半功倍吗？我们身边的确有每天保证七八



个小时睡眠、不上任何课外班、成绩始终名列前茅的学生。排除智力因素，最重要的是他们掌握科学高效的学习方法。凡是上过学的人都知道“三前三后”、“心、耳、眼、手、嘴”并用等耳熟能详的学习方法，但对于连具体知识都无法融会贯通的学生来讲，这些学习方法太过笼统、抽象，难以领悟和掌握。《异地求学，酷爱学习的男孩患上心理疾患》中的邢鸣一和《成就紧张使女孩选择休学》中的王茹都没有掌握科学有效的学习方法，尽管他们在学习上投入了很大的精力和心血，却对自己知识的掌握水平缺乏系统的认识。自己复习的思路和教师出题的思路契合了，算是运气好，成绩高；相反则会出现情绪上的剧烈波动，甚至对自己全盘否定。

在学习上能够事半功倍的学生往往受惠于某个学段遇到重视学习方法传授的教师。这些教师不仅意识到学习方法的重要，而且将行之有效的学习方法告诉给学生，并督促学生反复实践，全面掌握，以此具备将抽象知识具象化的能力。一旦掌握学习方法学生将终身受益。“工欲善其事，必先利其器”就是这个道理。事实上，这样的恩师在学校中可遇不可求，为孩子探访一位传授学习方法的教师吧，你的孩子也能在学习上收获事半功倍的效果。

### 三、科学的职业生涯规划——赢得高考的可持续动能

高三学生产生焦虑的原因是有规律可循的。当他们的目标锁定高考分数，认定只有分数高、名次靠前才有可能赢得未来时，就会因一城一池的得与失而或喜或悲。成绩好了会产生两种极端倾向，一种是骄傲，有“一览众山小”的感觉，放松了学习，导致下一次考试的落后，另一种则是担忧下一次考试退步，陷入焦虑之中……考试成绩不好会对自己产生质疑，气馁，甚至选择放弃。《缺乏职业生涯规划的高三女生离家出走》中的吴海霞一心希望考上清华大学，当成绩难以支撑她实现梦想时则选择了放弃。《被大学勒令退学源自高考选错专业》通过一位大三男生被大学勒令退学的经历，告诉读者职业生涯规划对于一个高考生来讲到底有多么重要。

消除焦虑，拥有可持续发展动能的最有效方案是父母在孩子升入高三之初，做一份科学的职业生涯规划，让孩子既明确努力的方向，又了解如何达成目标。选择职业规划需要父母有一双慧眼，目前市场上充斥着“人机对话”