

Power

From Just Your Heart

陈艳萍 著

高考

心态决定成败

心理老师陪伴你的高考路

心理状态调整好，高考成绩能够提高

60分~100分

高考成功： 第一靠硬件 考生的知识水平
第二靠软件 考生的心理状态



科学出版社

www.sciencep.com

高考：心态决定成败

心理老师陪伴你的高考路

陈艳萍 著

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书是作者10年的理论研究和实践经验的总结,专门针对高三学生及其家长的“高考失衡”而作,并结合具体案例,由浅入深、由表及里地进行分析,看似对考前心态的调节,实则是对人生的深刻感悟。从“考试哲学”这样的高度认识到“高考和呼吸”、“我考试中问题很多”这样具体的可操作的技巧,再到“讨厌的高考”、“迷茫的高考”、“焦虑的高考”和“感谢高考”情绪转变的过程,给考生及其家长提供了一套行之有效的考前心理分析和建立必胜心态的具体方法,可用作高考前的稳定心态、减压疏导和信心再造。本书具有互动性、实用性和独创性。

本书最适合高中学生及其家长阅读,也适合高中班主任和心理老师阅读并使用。

图书在版编目(CIP)数据

高考,心态决定成败:心理老师陪伴你的高考路/陈

艳萍著. —北京:科学出版社, 2008

ISBN 978-7-03-021497-3

I. 高… II. 陈… III. 高等学校—入学考试—学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 041438 号

责任编辑:杨 岭 张 涛 封面设计:陈思思 插图设计:冉慧娟

科学出版社 出版

北京东黄城根北街 16 号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

四川煤田地质制图印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008 年 3 月第一版

开本: B5 (720×1000)

2008 年 3 月第一次印刷

印张: 13 1/2

印数: 1-5 000

字数: 150 000

ISBN 978-7-03-021497-3

定价: 25.00 元

阅 读 指 南

苏格兰有句谚语是这样说的：只说给我听，我可能会忘记；展示给我看，我也许会记得；若让我参与，我就会印象深刻。

这也是阅读本书的重要方法。

心理的东西总要通过一定的形式来呈现，因此，本书设计了一个互动栏目——心路历程，希望借此把考生、家长面对高考时的深层次的动机、情绪、冲突、价值观和愿望等，一一投射在本书中，并最终找到自己想要的答案。

说出自己所思，写出自己所想，画出自己所感，这或许是探索我们自身奥秘的一个好方法。不过，我也会通过“心理指引”栏目，给大家提供一些思路，引导大家作一些更深层次的思考。

所以，阅读本书，参与本书，也是我们倾听、探索、记录自我内心的一个过程。因此，本书不仅仅是拿来看的。

参与其中，让我做你的高考教练——陪伴你的高考路。

因考虑到心理咨询的保密原则，书中所涉及案例中的人物均采用化名，因此，阅读本书时，请不要对号入座，如有雷同，纯属巧合。同样，您和孩子的隐私也会受到全面保护。

由于高考的特殊性，很可能一些孩子或家长在阅读本书后仍然心结未开，需要个性化辅导，因此，本书的出版方科学出版社成都有限责任公司承诺，如有必要将提供场所由我面对面地给家长及其孩子进行辅导。

科学出版社成都有限责任公司的电子信箱如下：

cdbsc@mail.sciencep.com

代序：高考意味着什么

就在“教育部中小学心理健康教育指导委员会”成立的那天，与会的一位朋友向我推荐了陈老师的这本书。随手翻来，一股清新之风迎面扑来。在感叹陈老师的用心的同时，亦引发出自己的很多感慨。

我也是高考的过来人，并且因为志愿填报的阴差阳错，还曾做过一回复读生。回想起曾经沧海的岁月，倒也没有那么多痛苦与迷茫，感觉更像是陈老师书中的第四辑“感谢高考”中所说的一样，是一段给我人生带来许多历练的日子。而今的社会，高考就像是罩在所有学生、家长、老师，乃至学校头上的紧箍咒，让每个人都如履薄冰，小心翼翼，且由此而引发了越来越多的教育、社会等问题。甚至听说，因为高考，不少地区的学生家长自发组织交通疏导队，并对考场周围进行交通管制。我能理解这些家长的苦心，也感动于所有与高考有关的人士对高考的忘情投入。而理性却不容我止于感动、沉溺同感，理性更多地促使我不断拷问自己：高考的意义何在？只有回答了这个问题，才能和家长、学生分享如何应对高考。

无疑，高考意味着一段学习生活的终结。在过去的这段岁月里，学生所学是迈向社会、成为成熟个体的基本知识和本领。这段生活的顺利通过意味着告诉学生：从此，你们可以开始独立生活。此外，高考还是在这段学习生活终结时的一次选拔。通过这次选拔，有潜能的学生就有机会进入更高一级的学习，而使自己未来的人生道路可能站在一个相对更高的起点上（注意：仅仅是“可能”）。几乎所有的学生、家长，包括老师和学校，显然看重的是后面的选拔，而没有关注前面人生基奠的作用。也正因为此，失去平衡的高考，被人为地附加上了无数的意义、作用和重要性，高考就在每个人心中变得沉甸甸起来，以至于让人无法承受……这就成为了无数陈老师们工作的基础。

而事实上，走过高考的人，很多年之后再去回顾，会发现高考的成败和未来的成就之间的关联已经越来越小。也就是说，很多通过高考线，甚至考上那些令人瞩目的一类学校的学生，其在高校的表现以至未来的人生都很平平；而另一些高考表现平平，甚至未能如愿的学生，多年之后却在自己的人生路上写出了辉煌的篇章。如今高校毕业生就业难而职校学生却被抢爆的现象，也是一种警示。究其原因，我认为，决定人生成败的是一种叫“素质”的东西，而不是成绩。人生的坎儿有很多，高考只是其中之一。面对高考，如果每个人的关注点在于“历练”，通过高考而使学生的素质得以提升，有点类似于“快乐足球”的提法，同时，关注高考对人发展的本质问题的影响和作用，那么高考对于人生的意义则会深刻而长远得多。如果，高考被定义为就是未来，简单地将高考和未来之间划上等号，那么成王败寇的思想自然成为主宰，何谈“高考”之后的发展呢？鉴于此，我很欣赏，书中开篇陈老师带领考生一起去澄清“对‘我’而言，高考是什么”的问题；而在书的最后，又将这一问题定位在了“感谢高考”。

这本书是陈老师10年工作实践的结晶，整本书主要沿用了“价值澄清—情绪疏导—定位问题—对症下药”的思路，不但列举了大量生动鲜活的案例、故事，而且还无私地分享了笔者多年来成功实践的做法，读起来不仅有趣，而且有用。从书中，我看到的是一个执著前行的开拓身影，一颗与学生同喜同忧的拳拳爱心，还有一枚永不停止思索的智慧头脑。也正因为有了像陈老师这样辛勤耕耘的一线工作者，我国的中小学心理健康教育事业才会真正在学生、老师和家长心中生根、开花、结果。

为此，向所有的陈老师们表示感谢并致以敬意！

教育部中小学心理健康教育专家指导委员会秘书长 申继亮

2008年3月24日于北京师范大学

（申继亮：北京师范大学心理学院教授、博士生导师）

目 录

第一辑 “讨厌”的高考——我眼中的高考 / 1

对于“高考”，很多同学赋予了很多情绪，就像对一个人。在有的同学看来，如果“高考”是一个人，我不知道有多讨厌他，最好我的生活里没有这样的人。进入高三，我们需要重新审视一下自己的学习情况，并且也要问一个看似非常简单的问题：高考是什么？

高考是什么 / 4

“讨厌”的高考 / 10

我的高考“情绪晴雨表” / 14

高考让考生“生病” / 24

高考让家长“生病” / 32

高考让老师“生病” / 39

第二辑 “迷茫”的高考——考生故事 / 43

看似一个个鲜活的故事，实则通过故事帮助考生理清几个问题。比如，如何激发自己的高考原动力，如何调整考试心态，如何安排高考复习计划，如何处理高三阶段的爱情等。

我担心别人超过我 / 45

考试过程中问题太多怎么办 / 50

启动你的自我修复功能——应对高考“灵性缺失” / 57

为什么我努力了，成绩却上不去 / 61

我太不自信 / 66

藏在高三的玫瑰 / 72

探索我的高考原动力 / 76

我预计的高考分数 / 82

我的变化总比计划快 / 87

数学，我好怕你 / 93

我是复读生 / 99

附录：

2004年“高考无阻碍”8小时学生团体辅导实录 / 103

第三辑 “焦虑”的高考——家长故事 / 111

如果名字的寓意能够实现，我们的小孩肯定都会叫“张清华”、“赵北大”、“孙复旦”、“刘剑桥”。这样的期待从0岁开始，一直盼了18年，总算盼到高三这一年。高三的家长比孩子更在状态。

“儿子”还是“面子” / 113

“减压”还是“加压” / 117

如何应对高三引发的家庭“地震” / 122

家长应该了解的高三孩子的心理危机 / 128

如何陪伴高三的孩子 / 132

高三家长“恐高症”的自我疗法 / 137

附录：

“让我们共迎挑战”高三家长团体辅导实录 / 142

第四辑 感谢高考——我的考试哲学 / 145

你是否想过去感谢高考？感谢高考带给我们的“痛苦”。正是因为这些痛苦，我们在这一年的成长，甚至超过所有读书的岁月；感谢折磨你的高考，只有这时，你才发现你找到了考试的最佳状态。

我心目中的高三 / 147

我的考试哲学和仪式 / 154

你有自己的放松技巧 / 158

高考和呼吸 / 163

磨刀不误砍柴工——重视高三心理状态调整 / 167

压力和动力——建立自己的支持系统 / 171

人生的弯路——了解适合自己的专业 / 174

假如今天高考 / 187

感谢高考 / 196

跋一：那些远去的日子 / 199

跋二：一路上有你 / 202

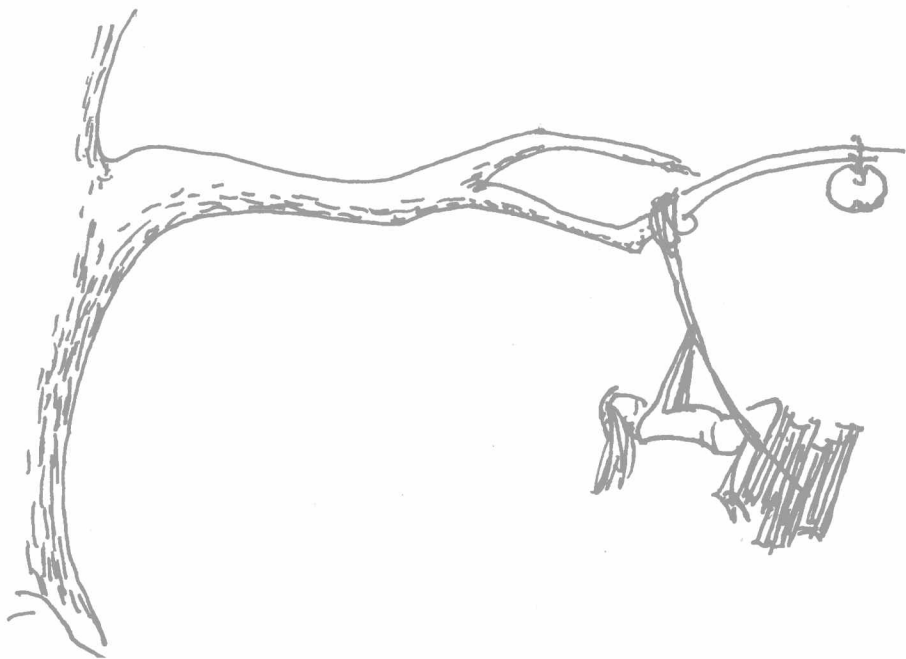
跋三：感谢 / 205

第一辑

『讨厌』的高考·我眼中的高考

对于『高考』，很多同学赋予了很多情绪，就像对一个人。在有的同学看来，如果『高考』是一个人，我不知道有多讨厌他，最好我的生活里没有这样的人。进入高三，我们需要重新审视一下自己的学习情况，并且也要问一个看似非常简单的问题：高考是什么？





对于“高考”，许多同学赋予了很多情绪，就像对一个人。

如果你不想见这个人，如果你不喜欢这个人，你的情绪是怎么样子的呢？

厌恶、怨恨、愤怒……

你知道3岁的小孩也能体验这些情绪，并且表达这些情绪。当我3岁的女儿咬牙切齿，握紧小拳头，横眉冷对，高呼“讨厌”的时候，她最恰当地表现出了她内心的愤怒，比如，当我批评她或不满足她吃零食的要求的时候。

我知道，对于高考，许多家长、学生，包括老师都有很多情绪。只是有的人不太清楚；有的人不知怎样表达；而有的人则不知道对谁表达。

所以，我经常请同学把高考想象成一个人。你会发现，你突然找到最初的那种情绪——讨厌。

就像有个同学说的：高考是一篇看着不顺眼、写着不顺手、读着不顺口、想着不顺心的作文。

的确，我知道在不少同学眼里，如果“高考”是一个人，那不知道有多讨厌他，他折磨我们，让我们痛苦，让我们“生病”。

进入高三，我们需要重新审视一下自己，并且也要问一个看似很简单的问题：高考是什么？

1. 高考是什么

在你眼里，高考是什么？

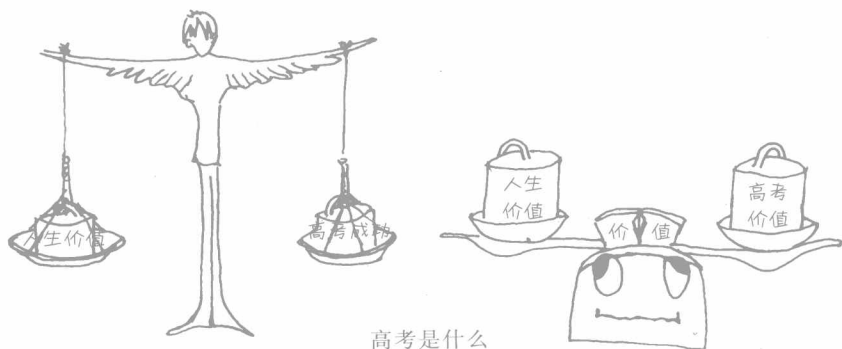
或者——

你高考的目的是什么？

你高三的学习动机是什么？

——也许有人会说，你不是在说废话吗？高考的目的当然是为了考大学，学习的动机当然是为了高考。

可是你知道，仅仅这样，是远远不够的。



我们不妨先来看看下面这个案例：

“我这次考得不好，我很担心，我的心情完全由考试成绩控制。”

考得好，我就手舞足蹈；考得不好，我就恨不得隐居山林。”

2005年4月，我的咨询室来了一位男生，时间久远，他的样子我已经很模糊，但他说的这句话却让我记忆犹新。

在他的观念里，成绩是衡量自己学习情况甚至人生价值的唯一标准，换句话说——高考成功的人生是有价值的，高考不成功的人生是没有价值的。

这样的例子举不胜举。

2004年6月25日，成都市某中学的高三学生小宇，在得知自己高考成绩仅为298分后，觉得“对不起父母的养育之恩”，在家上吊身亡；2005年6月6日，高考前一天，西安市长安某中学高三男生赵某留下遗书后跳井自杀，他在遗书中写道：上次会考没考好，这次一定考不上大学，实现不了理想……

到底是什么使得这些花季少年选择自杀这条路？

我想，这与他们的某些价值取向有关，在这些学生的内心深处可能都不约而同地拥有一个想法——高考不成功的人生是没有价值的。

那么，在你眼中，高考到底是什么呢？不同的人会有不同的看法。下面是我曾经做过的关于“高考是什么”的调查，答案可谓形形色色：

同学的看法

高考是不必要却必须做的事，是不愿意又无可奈何的事。

高考是为了用学习成绩给父母一个交代。

高考是前途、名誉。

高考是未来、成就。

高考是最古板的科举制。

高考是对自己的检验，以证明自己的努力和实力。

高考在很大程度上决定了人的一生。

高考啥都不是，成绩可以让自己感觉有地位，可以看不起别人。

高考不能决定人生，但能很大程度上影响人生。

高考就是一个评价系统。

高考可以让我们对自身价值进行认定。

高考是我目前唯一的路，我没有退路，只能背水一战。

高考是筛子，筛出来的是金子，留下的是沙子。

高考是龙门，我要做一条跳过龙门的鲤鱼。

高考是门票，是通往幸福生活通道的门票。

高考是战场，胜负在此一搏。

老师的看法

高考可以改变命运。

高考是考生命运的按钮。

高考是改变人生的一条有效途径，是自己人生理想的开始，更是心理煎熬的一个门槛。

高考是人生路上的一场拼搏，高考是命运的转折点，高考是一场心理战。

高考是学生成长的必经点，是获得成人成才的宝贵钥匙。

高考就是一道分水岭，人生道路从此就发生质的变化。

高考是人生积累的重要经验，是没有就让人感觉遗憾的过程与体验。

高考是实现个人理想的关键阶梯。

高考是能力、素质。

高考是对处于发展模糊阶段的未成年人强迫进行人生终极职业选择的考核。

高考是应试考试的一种，是导致孩子产生心理问题的一个重要原因。

高考=智商+情商。

高考是学生综合能力与综合素质的测试。

高考是决定命运和前途的竞争。

高考是家长、学校期望的一个结果。

高考是一座桥，学生通过它可以到达人生的彼岸。

高考是人生的起步。

高考是人生路上面临的第一次大考验，是命运的转折点。

高考是个人素质的综合体现。

高考是一场地震。

高考是检阅学生知识的大舞台。

高考是改变命运，达到转变的平台。

高考是一场相对公平但又不公平的选拔。

高考是一场体现学生12年学习能力的考试。

高考是自身下一步发展的重要转折点。

高考是进入大学的一个关卡。

高考是人生的起点，人生的转折点。

高考是对自己长期学习的检测。

高考是进入大学的必经之路，是老师出成果的时候。

高考是一场综合较量。

高考是进入实现自己理想的那个公园的门票。

高考是什么？

相信人人心中都有自己的答案。

如果你还没有答案，也许，看完本书后，你会找到！

心路历程



1. 请涂鸦式地画出你对高考的看法：



2. 请在排除他人影响的情况下，写出你对高考的真正看法：



3. 请用不超过20个字的词语，写出高考是什么？



高考是

心理指引

对高考的认识会像指挥棒一样指挥你的一言一行，这也符合心理学的原理——认知指导行为。因此，在我看来，对高考的看法，是调整考前心态的重要内容，弄清楚这个问题，高考也就过关了一半。

如果你认为高考“只是”什么的话——那么你就会陷入一种单一的思维模式，而单一的思维模式往往会导致局限的思考，使人眼界不够开阔，心胸不够宽广，甚至容易患得患失，郁闷、烦躁。

那么，高考到底是什么呢？我想这个问题很有意思，你的回答将充满你对人生的哲学思考。我对高考有自己的看法，谈不上权威，就像你的看法一样，充满自己的思考。我会晚一些时候告诉你，给你的思考留下空间。