

中央电视台12套

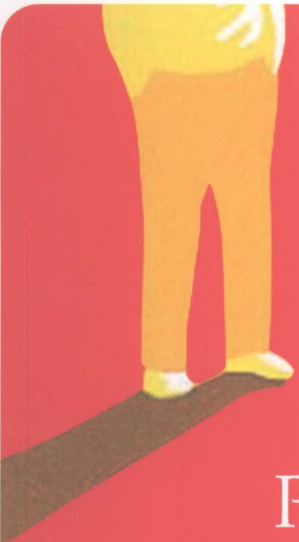
《心理访谈》实录



心理访谈

心理访谈

高考心理



PSYCHOLOGICAL
CONSULTATION

《心理访谈》栏目组 编著



中国轻工业出版社

心理访谈

PSYCHOLOGICAL
CONSULTATION

中国心理卫生协会

中国心理卫生协会
心理访谈编辑部

中央电视台12套

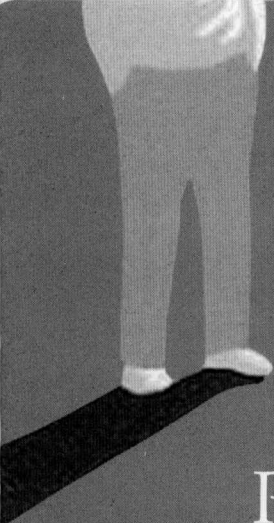
《心理访谈》实录

CCTV12

心理访谈

心理访谈

高考心理



PSYCHOLOGICAL
CONSULTATION

《心理访谈》栏目组 编著



中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考心理/《心理访谈》栏目组编著. —北京:中国轻工业出版社, 2008. 3
(心理访谈; 4)

ISBN 978-7-5019-6365-2

I. 高… II. 心… III. 高等学校-入学考试-学习
心理学-青少年读物 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 021804 号

责任编辑: 刘军芳 责任终审: 张乃东 责任监印: 庞佳

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印刷: 河北省高碑店市鑫昊印刷有限责任公司

经销: 各地新华书店

版次: 2008 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

印量: 0~5000

开本: 787×1092 1/16 印张: 6.5

字数: 60 千字

书号: ISBN 978-7-5019-6365-2/B·156 定价: 22.00 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 65128898 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

E - mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

70408J6X01ZBW

序 | P R E F A C E

《心理访谈》系列丛书编委会

主 任：张 宁

副主任：吴明训、魏 斌

编 委：

熊文平、李 欣、马润生、梁 红、周 凌、蔡 瑛、曹国栋、韩 鑑

编 写：

方 琳、孙智正、刘军芳、苗 雨、李 胜、李剑鲁

插 画：梁 越

序 言 | P R E F A C E

用爱担起构建和谐社会的媒体责任

“生命可以是玻璃，也可以是水晶。”

这是一位《心理访谈》铁杆观众的收视感悟。我们为这样的感悟自豪和欣慰。

玻璃和水晶，具有相同的化学成分：二氧化硅。两者的不同之处，只是分子结构——水晶比玻璃的分子排列更整齐、更紧密。因此，水晶比玻璃更硬，更有稳定性，透光率和折射率更高，身价更比玻璃高出百倍。

人生何尝不也如此呢？

面对洒掉的半杯水，悲观的人想“我只有半杯水了”，而乐观的人却仍心怀感激“至少我还有半杯水”。一念之间，竟能决定生活是否幸福。

这是策划《心理访谈》的最初动因。在经济体制深刻变革、社会结构深刻变动、利益格局深刻调整、思想观念深刻变化的新形势下，人们的生活节奏日益加快，竞争越来越激烈，人际关系也变得越来越复杂，人们的心理承受着前所未有的考验与挑战。有人说，我们进入了一个情绪负重的年代。心灵一旦不堪重负，其对社会、大众健康和生活的威胁，远远大于生理疾病可能带来的伤害。

《心理访谈》试图为面临种种社会生活压力，处于心理危机、心理困境中的现代人提供解决方案，为公众提供心理服务。我们关注人的安全感、幸福感，希望能对那些渴望抚慰与疏导的心灵提供一个可以放松、栖息的家园。我们希望观众能够认识到：人人都会有心理问题，就和感冒一样，很正常，没有什么可担心的。重要的是怎样通过有效的心理疏导、心理引导和心理矫正，以积极的心态树立积极、健康、向上的人生观、价值观，从而化解心理压力，走出心理困境。

作为全国第一档以现场个案访谈为表现形式的心理栏目,《心理访谈》开创了新的节目形态。在演播室现场,谈话在温馨、平等、交流和互动中展开,当事人娓娓道来,专家循循善诱,主持人和蔼可亲。嘉宾说:“这里没有歧视,可以完全放松。”观众说:“这里充满爱 and 人文关怀,节目入耳入心,积极、向上、进取,闪耀智慧的光芒和理性的思考。尽管在深夜播出,但却如灿烂的阳光照彻混沌的心灵。”

我们要感谢节目中的所有嘉宾。500多期节目,是500多份沉甸甸的信任。他们直面镜头,向亿万观众袒露内心最柔软、最隐秘的那一部分。他们说,只有真实才能获得最真诚的帮助,只有真实才能使“别人”以此为鉴。我们为这份信任、勇气和善良而感动。

我们更要感谢所有热心观众。节目在深夜23:10播出,对于已经忙碌了一天,第二天还要早起的人们,这是一个绝对的非黄金时间。然而,《心理访谈》的收视率却在一年里翻了一番,成为同时段最具有竞争力的电视栏目。广大观众的这份爱是我们继续前行的最大动力。

记得冰心说过这样一句话:“情在左,爱在右,走在生命的两头,随时播种,随时开花。”作为国家媒体,我们期望能用爱担起构建和谐社会的媒体责任,把爱的种子播撒在每一块心田,期冀它能生根、发芽、开花。我们期望生活充满爱,爱我们的国家,爱我们的社会,爱我们身边的每一个人。因为,我们知道,有爱,才能有和谐。我们期望:每一个生命,都能超越自我,不再像玻璃一样脆弱,而最终如水晶般明澈和坚韧。

《心理访谈》正是一个令人鼓舞的开始。

中央电视台社教中心

2006年12月2日

3



序
言

目 录 | CONTENTS

父母的焦虑，孩子的压力

怕雨的女孩 / 2

离高考越来越近，石燕娇就越来越紧张，甚至感到某种莫名的恐惧。她所担心的并不是自己的学习情况，而是高考那几天的天气，因为石燕娇特别害怕下雨，只要一下雨，她就感到异常紧张和烦躁，复习好的知识也全都会忘个精光……

舍不得睡觉的女孩 / 9

边江波每天最早来到学校，她总在刻苦地学习，即使课间也从不休息。在同学们眼中，江波曾是一个爱说爱笑、性格开朗的女孩，但是大家都不理解，一上高三，江波就好像变了一个人，整天愁眉不展，除了学习还是学习。

家长的恐“高”症 / 16

不知从何时起，社会上开始流行一首改编过的流行歌曲，经常挂在一些家长嘴边。高考，不仅成了学生们的“黑色恐怖”，也成了家长们的心病。一位正处在“恐高症”中的家长走进了演播室……

考前的自我减压

复读生的烦恼 / 26

从小凡事都要争第一的曾丽娟，学习成绩一直优异，初中毕业时，她以全校第一名的成绩，考入平乡市的重点中学。从农村来到城里读书，她给自己定下了一个目标，就是一定要考上北京的大学。当曾丽娟经过三年苦读，终于走进高考考场时，一件意外的事发生了……

高考前，他突然提出休学 / 33

18岁的小王正在读高三，学习成绩在班里是前五名。可就在马上要高考的紧要关头，小王因为在学校和同学闹了点别扭，无法集中精力学习，就此向妈妈提出要休学。小王认为凭自己的能力在家自学，肯定能考上大学，而妈妈罗女士却无法接受这种想法……

挑战疲劳期 / 39

栏目组收到了一位高三学生发来的邮件，他感觉只要一拿起书本，头就嗡嗡直响，听课的时候经常莫名其妙地走神。在这样的情况下，无论他怎么努力，成绩却始终徘徊不前，这让他非常苦恼……



高考，我不怕你 /46

有一个女孩子，面临高考，心中波澜不惊，照样轻松自在。她就是北京某中学高三的学生王佳佳，在同学们眼里，她是个另类的女孩子，她会在夜自修的时候带领大家唱歌。她真的是一个心理素质特别好的人，还是有什么对付减压的秘诀？

做理解考生的家长

父子三人行 /54

龙志飞和龙志行是一对双胞胎兄弟，他们俩都即将面临高考。哥哥志行轻松自若，弟弟志飞却紧张焦虑，让他们兄弟有如此大反差的竟然是父亲对他们不一样的要求和期望。现在弟弟志飞不知道该用什么样的心态去面对高考了，志行的心里也充满了矛盾……

如何营造宽松的家庭气氛 /61

拥有高三学生的家庭是特殊的，紧张与焦虑多多少少笼罩着每一位家庭成员的心。在这样的特殊时期，父母和儿女面临怎样的困惑和挣扎，又需要怎样携手共渡难关呢？

怎样和孩子说话 /68

儿子即将面临高考，妈妈担心他面临过大的压力，尽力理解安慰儿子。一句听似平常的善意提醒，却引起儿子一反常态的怒气，儿子像变了一个人似的，妈妈心里也很难过。究竟是怎样的话语引起了儿子的反感？妈妈善意提醒的背后究竟隐藏着什么样的心态？

走入备战状态

压抑的母爱 /76

儿子即将面临高考，可在妈妈眼中他却是一个丧失斗志的颓废孩子。一句设置为“生如鸿毛，命若野草”的手机开机语，更是引起了妈妈的极度恐慌，她迫切地需要从心理专家那里得知孩子究竟在想些什么。

我的爱情来得太早 /83

虽然人在校园，但是小伊的心却完全全被“爱情”所占据了。每天去学校上课是为了能看到同在一班的男朋友。尽管被爱情冲昏了头脑，可每每看到周围的同学都在争分夺秒地备战高考，小伊的心也会一阵阵地慌乱，而最让她尴尬的莫过于每次考试后公布的成绩单……

嫉妒的动力 /90

曾被评为年度市级优秀学生干部的张立峰，在临近高考的关键时刻，经常焦躁不安，模拟考试成绩直线下降。谁知，他的问题竟然出在好朋友余国风身上……



怕雨的女孩

专 家：杨凤池

主持人：小 琴

编 导：曹国栋

嘉 宾：石燕娇及其父亲

编导语

石燕娇是个即将参加高考的女孩，在不久前的模拟考试中，她考出了480多分的成绩，按照这个分数，她上个本科应该问题不大，但离高考越来越近，她却越来越紧张，甚至感到某种莫名的恐惧。她所担心的并不是自己的学习情况，而是高考那几天的天气，因为石燕娇特别害怕下雨，只要一下雨，她就感到异常的紧张和烦躁，复习好的知识也全都会忘个精光。在以往的考试中，只要一下雨，她多半会不及格。眼看就要高考了，燕娇怎样才能解决这个怕雨的怪病？

给石燕娇打电话预约的时候，我特意挑了个阳光灿烂的日子，就怕雨天令她焦虑而不来上节目。

一遇雨天，在考场上我就对着试卷发呆

主持人：石燕娇，听说你学习成绩非常棒。一般来说，每个同学高考前都会比较紧张，你能给大家讲讲害怕下雨是因为什么吗？

燕 娇：我害怕下雨是因为我们中考那天下很大很大的雨，因为我们家生活状况不是特别好，家里只有几把破伞，还被老鼠咬了几个洞，为了让我中考考得好一些，爸爸就为我买了一把新伞——彩虹颜色的雨伞。当我到考试地点的时候，为了向同学炫耀新雨伞，我把伞一甩，把雨滴甩在了一个同班同学身上，这个同学平时跟我关系就不太好，她就上来骂我。我先给她道歉，但她还是上来骂，我忍不住跟她嚷了几句。进考场后，看到题目，我的脑子一片空白，什么也想不起来了，只记起刚才的场景。如果不下雨，我就不会拿那把伞，我们俩也不会吵起来。这次考试成绩出来后，不像我想像的那么理想，我觉得这都是由于下雨引起的，所以才导致我考试成绩不理想，从那以后就开始讨厌雨，尤其是讨厌考试的时候下雨。一遇雨天，在考场上我就对着试卷发呆。

主持人：你对于下雨的这种担心，和高考之间是怎么联系起来的呢？

燕 娇：我非常担心高考那天会下雨，如果是晴天的话，我肯定会像往常一样，高高兴兴有说有笑地走进考场，去面对那几张试卷。如果是阴天，我想我会郁闷、烦躁，没有心情，我肯定不能百分百地集中精力去做那份试卷，下雨会分散我的注意力。

主持人：我们请专家谈谈，按照石燕娇现在的这种状况，万一高考那天下雨，是不是真的会对她高考结果产生影响？

专 家：有这个可能性，因为关于下雨，她给它附加了很多负面的消极的东西。只要下了雨，那些消极的情绪、不好的心态就都出来了，使她自己内心的一些软弱，也可能是一些焦虑、恐惧和担忧，借着雨表达出来，所以反而提高了对考试的紧张和焦虑。

主持人：是这样的一种状况吗？

燕 娇：是的。



燕娇对雨的感受和恐惧，仅仅是因为那次经历吗？别人对雨的感受是否也跟燕娇一样呢？主持人即兴问起了现场的观众……

雨带给我一种凉爽的感觉

主持人：现在我想先问一下现场的朋友，在座的各位也都参加过或正面临着高考，你们是不是也有类似于燕娇的这种心情？

观众 A：我当年中考的时候，雨特别大，滑了一跤，结果眼镜片掉了，当时心里一下子就慌了，于是就不知所措了。

主持人：你的眼睛近视多少度啊？

观众 A：400 多度。

主持人：那离了眼镜之后可能就……

观众 A：基本上看不清了，必须举着眼镜，一只手扶眼镜，一只手写卷子。第一门没考好，特别影响后边几门的情绪。前两天一模（模拟考试）的时候，考试前，我特别把眼睛搁好，就怕发生意外，结果早晨起来一抓，眼镜片又掉了。马上要高考了，我就想高考那天，千万别再出这个问题了。

专 家：我觉得这位同学的担忧倒是需要认真处理的一个问题。400 多度的眼镜，如果在考场上镜片掉了，这就不只是心理因素的问题了，生理因素也有问题，眼睛会看不见或看不清楚。所以我建议你好好找一个眼镜链把镜片固定好，弄点 502 或 401 胶水粘住，这个问题，比燕娇的问题要好解决一些。

主持人：镜片是好解决，但是我们没办法让老天不下雨啊。我不知道有没有同学也是害怕下雨的，有类似的情况吗？

观众 B：我一听燕娇说完，就特别想跟她说“同是天涯沦落人”。因为雨对我的影响也挺大，我考试的时候，一下到下雨，就想上厕所，感觉特别紧张。

专 家：下雨天影响你考试正常发挥了吗？

观众 B：也不完全是，但是总会带来一些负面影响。

专 家：带来一些紧张？

观众 B：是的，紧张到想上厕所，这个是不是也有点心理不太健康？

专 家：这倒并不严重，也符合生理学原理。我记得我孩子小的时候，给孩子把尿他不撒的时候，我就拿一个壶在旁边，往盆里倒水，水声哗哗的，有某种暗示作用。所以，你那种紧张是受了某种暗示。比如咱们现在说着，有的人就想上厕所，也是心理暗示的作用。

主持人：有没有害怕晴天的？

专家：有没有怕晴天，怕大太阳天，怕酷暑的？因为高考那个时间也有可能不下雨，还特热，一进考场，大家都状态紧张，每个人就像一个小火炉。我有时候夏天去监考，一进考场，就觉得周围热烘烘的，每一个人都努力看着卷子、答着题，本来外面就热，屋里还热烘烘的，好多人都在流汗。有没有害怕这种情况，特别怕晴天考试的？

观众C：我就讨厌大晴天，我一到夏天就吃不下、睡不好，很讨厌夏天，宁愿考试的时候下大雨，这样我比较容易发挥得好一点。

专家：那我对这位同学特别感兴趣，你跟我说说，下雨的时候你有什么好感觉？

观众C：下雨的时候，我感觉自己状态很好，人很兴奋，感觉做什么题都很顺。

专家：这种感觉是怎么产生的，怎么跟雨联系起来的呢？

观众C：雨带给我一种凉爽的感觉，感觉很清新吧。晴天太阳的话太闷热，不好。

专家：另外，周围唰唰的雨声是不是会让你集中注意力在雨上呢？

观众C：不会影响我，这样反倒让我更加注意到考试题目上。

专家：对，因为外边唰唰的雨声没有什么可解读的，假如不是雨声而是人声，或者来往的汽车鸣笛声会更分散人的注意力，反而唰唰的下雨声，使得我们的注意力没有必要集中在雨上面，我们都知道雨点落地是什么声音，这样就能专心致志地去阅卷、去审题并且作答了。

观众C：对，是这样的。

专家：这位同学给我们提供了一个很好的经验，就是下雨天能提高考试效果。

看来，同样是考生，每个人对雨的感受还真不同。究竟是什么使燕娇对雨如此恐惧和焦虑呢？有什么事情是我们不知道的吗？专家一步步开始探索燕娇的过往经历……

在我心中这雨就像是一条冰冷无情的蛇

主持人：我觉得杨老师已经开始对燕娇做治疗了，但是我还想提个问题：有的同学担心晴天，有的同学担心下雨，但老天肯定不能把大家都照顾到，肯定有一部分人不开心，他们该怎样调整自己的情绪，不受这些外界干扰，让每个人都能够发挥出自己正常的水平？

专家：就让讨厌下雨的和喜欢下雨的多交流他们的经验就足够了。但是，我想这些东西是常态的暗示，是常态带来的我们心里的一些负面情绪的轻微反应，跟燕娇



的情况还有些不同。因为燕娇赋予雨其他意义了，就是雨跟不好的考试成绩和不好的心情联系了起来，那么她就会过分担心，下雨的时候又碰上重大的考试该怎么办。

主持人：这个雨跟不好的东西联系起来，除了刚才提到的中考之外，还有别的事情吗？

燕 娇：对，还有一次。我们家栽了5亩桃树，我爸爸每天还要去上班，于是每天早晨两三点钟就得起来去摘桃，要不然就会耽误了卖桃的时机。有一次他就是在雨里摘桃，扛着一个很大的筐子摸黑走在泥泞的路上，一不小心滑倒在地。我知道后特别伤心，我非常爱我爸爸，他为了我，为了我能够上个好学校，这么辛苦努力去赚钱，我非常心疼。我不知道应该如何去做，我只知道我的心特别疼，所以我就特别恨那个雨，是下雨天气不好才让爸爸滑倒受伤的。

主持人：从那个时候开始，在你的印象中，你把雨当成一个什么东西？

燕 娇：如果要让我用一种动物来形容，我可能用蛇去形容它。因为蛇是冷血动物，我感觉在我心中这雨就像是一条冰冷无情的蛇。

专 家：燕娇的这段表达，让在场的大家都很感动。女儿对父亲有这么深的爱，燕娇落泪恰恰是因为她父亲，实际上她把对父亲深厚的情感，寄托在找到一个对立物上，那就是雨。这里很重要的东西都是跟父亲有联系的，这把花伞是父亲买的，她用来下的雨珠惹了同学，同学骂的时候，她就忍不住要回嘴，所以现象是下雨，背后的实质是父亲的爱。所以你其实根本不怕下雨，你怕的是父亲的爱受到玷污，受到贬损，受到影响。

燕 娇：对，我爸爸为我付出得太多了，我没有什么可以回报的，只能用我的高考成绩、用我的那张大学录取通知书去回报他。



听到这儿，大家都恍然大悟，也松了一口气，发现燕娇的“恐雨症”来源于对父亲深深的爱。那燕娇的父亲是否知道女儿的情意和对雨的恐惧呢？

作为一个农民要种地，下雨是最好的事了

主持人：今天，燕娇的父亲也在我们的现场，有请燕娇的父亲讲讲他和燕娇之间的事情。燕娇说她害怕下雨，讨厌下雨，这种心情你知道吗？

父 亲：这种心情她跟我说过，下雨对她考试有很大的影响，但是下雨对我正好相反，因为我作为一个农民要种地，下雨是最好事了。

专 家：你们父女两个应该好好沟通一下这件事。

父 亲：我自个儿承包一块地，辛勤努力多干些，然后多挣些钱，供孩子念书。我的想法是不管下不下雨，只要你根据自己的学习成绩、学习状况，保持发挥到最好的状态，我不会过多地责怪，考上一个本科也好，大专也好，甚至再低一点都没关系。如果说今年不行，可以再补习一年，我们继续省吃俭用，让她继续学习。

专 家：你对她这么好，是将来要让她回报你吗？

父 亲：做父母的总想着儿女将来成就一番事业。学习是自己的。我自己文化程度不高，但我觉得没文化在这个社会上是不行的，我希望自己的孩子能有文化，有出息，但不图什么回报。

专 家：燕娇，你能把父亲的话解释给我们听吗？

燕 娇：我觉得父亲无论我的成绩好坏，总会一如既往地支持我，他还会像以前那么爱我。

专 家：那对他来说，他最高兴的是什么呢？

燕 娇：就是看到我能够健康地成长。

专 家：实际上生活对你父亲来说，还是比较艰苦，他白天上一天班，晚上还要再干一些农活，多得一些收入。在这样艰苦的环境里，他都没有低头，这种精神是很值得你学习的，下一场雨算什么，你说呢？

燕 娇：是的。

专 家：更何况这场雨在你父亲眼里并不是多坏的事情。

燕 娇：我想我会去真正地认识一场雨，我会把爸爸的那种情感包含在雨中。

专 家：所以下一次再下雨了，你就想着“我父亲的爱就随着这雨来了”，如果淋在你身上，你就能切实地感受到父亲的爱，父亲的辛劳，父亲的那些期望都在雨里，淋到你身上你会觉得很温暖的。

燕 娇：我觉得我现在不再像以前那样讨厌雨了，有可能的话，我还会喜欢它。

专 家：如果在你高考的时候下一场雨，不仅你们家桃子丰收，你的高考也获得成功，这是双丰收。

燕 娇：希望借您的吉言。

主持人：燕娇对于雨的恐惧化解了以后，对高考的压力也就会自然缓解吧。

专 家：我想她对考试本身的焦虑可能还会残留，由



于燕娇自己的个性特点和心理素质，她遇上大事还是会有些紧张的。

燕 娇：嗯，每次考试前，我也会复习，但是临近考试的时候，比如晚上已经把题记得非常清楚了，可一躺下睡觉就感觉还是没有记住，然后起来再看，看完了再躺下，如此反复三四次。

专 家：紧张的时候，我们回忆一些以前学习过的内容，发现太紧张而不能回忆起来。

燕 娇：对。

专 家：不能回忆出来，就感觉自己没学好，所以就赶紧再看看。实际上你想再起来看书的动机，应该解释为紧张，而不是说没学好。这样你就不会一次又一次地起来重复，可以放心地去睡了。

燕 娇：但是那种紧张心情还是存留着，也会影响睡眠。

专 家：建议你采取一些简单的方法，比如通过深呼吸来调节呼吸、放松自己的方法，或者用一根橡皮筋套在手腕上，紧张到厉害的时候，用力一拉弹，就是有点疼痛的感觉，这时候就可以让我们恢复比较镇定的状态。从神经生理学的原理来讲，躯体的疼痛刺激传到大脑以后，可以有效地降低大脑皮层泛化的那种焦虑，恢复镇定，而把一部分对考试的焦虑转移到某个地方的疼痛上来。燕娇你试一下，有疼痛吗？

燕 娇：（拉橡皮筋）有。

专 家：我们不能保证今天晚上她回家就不出现这个问题，但是有一点是肯定的，原来要起来三四遍，现在可能起来一两遍就足够了。

主持人：希望杨老师今天所做的指导，能够让你消除怕雨的心情，也希望这根橡皮筋能够带给你一些解除焦虑的方法。

燕 娇：谢谢！

专 家：咱们给她鼓鼓掌，鼓鼓劲！

主持人：谢谢大家！

结 语

或许我们每个人心底都会存在一个“心魔”，它可能是大雨，也可能是晴日，这些都不重要，关键是这时候祈雨求日都不能解决问题，我们所要做的就是战胜那个“魔鬼”，从那件事情的反方向来看待它，或许它也有好的一面，让我们的内心恢复勇气，积极地去应对挑战。

就和节目中的燕娇一样，雨也会有好处，沐浴雨中仿佛是环绕着父亲的爱。真的很希望节目做完后，老天能降一场大雨，燕娇若能敞怀拥抱雨，也就跨过了考场上的那个心魔。