

高考心理帮

——破解高考焦虑 158 题

马宏伟 耿书兰 著

河北人民出版社

高考心理帮

——破解高考焦虑 158 题

gaokao xinlibang
—— pojie gaokao jiaolü 158 ti

马宏伟 耿书兰 著

河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

高考心理帮 : 破解高考焦虑158题 / 马宏伟, 耿书兰著. -- 石家庄 : 河北人民出版社, 2018.4
ISBN 978-7-202-13027-8

I. ①高… II. ①马… ②耿… III. ①高考—学习心理学 IV. ①G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第056968号

书 名 高考心理帮——破解高考焦虑 158 题
著 者 马宏伟 耿书兰

责任编辑 李成轩 沈鸿雁
美术编辑 于艳红
责任校对 付敬华

出版发行 河北人民出版社 (石家庄市友谊北大街 330 号)
印 刷 河北健明印刷包装有限公司
开 本 787 毫米 × 1092 毫米 1/16
印 张 17
字 数 203 000
版 次 2018 年 4 月第 1 版 2018 年 4 月第 1 次印刷
印 数 1-5 000
书 号 ISBN 978-7-202-13027-8
定 价 46.00 元

版权所有 翻印必究

序

公益助学子，专业做保障

2017年3月，石家庄市未成年人心理维护中心作为省会最大的未成年人心理维护公益机构，联合石家庄整合心理咨询中心启动了“高考心理帮”：一是开通了中高考心理热线86961313、88891909；二是开通了每周一次的中高考微课；三是通过微信面向家长提供网络答疑；四是启动入校咨询，为有考前心理调整需要的学校送课上门；五是开放“千聊”平台，未能及时收听微课的随时可以打开千聊复听。参加的方式也是亲民得很：扫码即可加入；参加的费用也低到了极点：免费。为什么呢？因为这个中心的后台巨大。

石家庄市未成年人心理维护中心成立于2007年4月3日，石家庄市委宣传部、省会文明办和石家庄市教育局三家党政机关是她的政策保障，而石家庄心理咨询师培训中心和石家庄整合心理咨询中心则是她的专业支撑。

她的专业领头人是应用心理学博士、国际心理分析师候选人、中国精神分析专委会委员马宏伟，他是石家庄市心理健康教育的重要推动者之一，也是中美、中欧等国际精神分析连续培训项目的中方讲师。教育系统的心理咨询师以及社会上做得比较规范的心理机构多数与他

有关或出自他的门下，他推荐到中德、中挪、中美班等国际合作项目的学员已经成为石家庄心理咨询与心理治疗界的骨干，他邀请著名专家来石开办的“本土精神分析”“本土家庭”以及荣格分析心理学和“整合沙盘”等系列课程，使得“整合心理”成为了这些重大国际项目的生源基地。

马宏伟博士所管理的石家庄心理咨询师培训中心是石家庄市心理健康教育的“功勋单位”，也是心理咨询师国家职业资格培训的首批授权单位；而他领导的石家庄市未成年人心理维护中心则是石家庄市心理健康教育的“突出贡献单位”，他所创办的石家庄整合心理咨询中心承担了未成年人心理维护工作专业督导与志愿者培训任务。石家庄市未成年人心理维护三级体系的创建与促进，连同承办中央文明办有关心理辅导骨干培训的观摩任务，也与他所带领的团队有关。他所创办的“中国传统文化与心理治疗论坛”已开办四届，2018年将迎来第五届，而且这个论坛比国家行业协会早了四届。

交代这些背景，只是为了重点说明一下“高考心理帮”的意义：它既是政府为民办实事的继续，也是一批心理学人公益精神的传承。承接市委宣传部、省会文明办和市教育局“心灵课堂”的公益讲学项目以及入选“燕赵大讲堂”专家，这些背景都只是在讲述着一个“为了让更多的人过上不可逆转的好日子”的美好承诺！“高考心理帮”只是他所带领的一批充满着爱心与智慧的心理学专业志愿者团队学习、成长路上“不忘初心、砥砺前行”的一个映照！

出手要及时，帮人要帮心

高考，无疑是每个家庭的一个重大转折性事件，更是每个学子人生道路的关键性抉择。尽管我们说“条条道路通罗马”，但在通往职业发展的选择中，高考毕竟是一条官方认可的“光明大道”，每位学子、每个家庭必定会竭尽全力为之奋斗。

只是，在这个“全家总动员”的家族运动中，总免不了有些家庭或个人“用力过猛”，致使高考前一段时间累积过多的焦虑，这种焦虑如果在考试的时候爆发，就会使考生马失前蹄，遗恨终生。

“整合心理”一直把“让更多的人过上好日子”作为自己的服务理念，在业界口碑甚佳；同时他们作为心理学应用的航母之一，二十多年来建立起了良好的服务社会的信誉和专业。因此，无论是从为社会贡献一己之力的大爱热忱，还是从帮助中高考家庭顺利渡过难关的专业能力来说，他们都愿做此事，堪做此事！

历年中高考期间，“整合心理”都会做一些考前辅导工作，或者安排讲座，或者安排热线，或者安排咨询，二十年来坚持不懈！2017年，借助现代化的科技——微信，开办了“高考心理帮”，每周一次面向中高考的家长提供微课辅导，受益者达数万之众。之所以选择家长作为帮助对象，是因为家长对孩子中高考的关注程度超过了中高考学生本人所能承担的压力，或者说家长的关注程度已经超过了可以帮到孩子的程度，不但促进不了孩子学习，反而形成了压力，而

这个压力往往会破坏考生的学习状态。所以说许多时候家长们是帮不得法。基于这种情况，“整合心理”决定择其需而为之。

非常幸运的是，“高考心理帮”的答疑人是“整合心理”的当家人——整合心理咨询中心主任、石家庄市未成年人心理维护中心主任马宏伟博士。他在培养了数以千计的心理咨询师的同时，仍然保留着那份对未成年人及其家庭进行扶助的热忱，亲自担纲答疑讲师，将他二十余年的心理学经验、理论与实践结合起来奉献给有需要的家庭。而为家长们提供维护服务的，也全部出自在中德、中美、中挪以及本土班受训的优秀心理咨询师，由这样一个具备专业品质与能力的团队共同来完成这项助人事业，多了几分可靠与坚实。

写进书里的，一定要有用才行！

“高考心理帮”主要从四个方面入手：开热线、听微课、巧答疑、送上门。活动启动后，直接受益的学生、家长及班主任人数达到15000人左右，本书选择了158个比较有代表性的问题进行解答，主要涉及考前家长陪伴孩子的注意事项、学生考试焦虑、身心、注意力不集中、过往经验的影响、青春期恋爱等六大类问题，针对家长和班主任反映的各种问题，专家、咨询师给予专业的解释和引导，帮助家长和班主任更好地理解 and 陪伴考生，帮助其顺利度过中高考这一特殊时期。

在所选择的158个问题中，考前家长提问或需要被帮助的问题有49个，占到所有问题的三分之一；其次是考试焦虑和身心反应，都

超过了20%的比例；注意力和过往经验的影响等问题虽然不是很多，但因为涉及学习效率与方法，所以单列出来；而恋爱虽然呈现的比例不高，但是现实中却并不少见。因此我们把在中高考心理帮中呈现的问题做了简要统计和大致分类，以方便家长查阅并获得一些启发和帮助。附表如下：

分类	问题数量	所占比率
考前家长辅导	49	31%
考试焦虑	36	23%
身心反应	32	20%
注意力	24	15%
过往经验影响	14	9%
恋爱	3	2%
总计	158	100%

另外，在成书结构上，本书提供了一个“整体+局部”的导读，第一部分整体介绍本书的由来以及重点内容，局部集中对回答的问题进行心理解读。第二部分是马宏伟博士撰写的几篇与中高考相关的文章，仍然以精神分析的视角，重点体现了“关系”，既是核心内容，也是化繁为简，更易操作。第三部分就是集中解答问题，而问题的分类，则根据家长提问所占比例来逐一呈现。第四部分是附录了两个自评量表：焦虑自评量表和抑郁自评量表，供家长或考生自测。若查出情况失衡，即请致电整合心理咨询中心：85852216 或者未成年人心理维护中心 88891909，收听微客则请加入“整合心理”微信公众号。

内容，不妨这样读

这部书，是面向中高考家长的，以马宏伟博士二十余年的心理学经验而言，选择家长作为辅导对象，是基于以下原因：

一、基本观念

本书所秉持的观点是“天性观”，即每个人都有能力或潜在的能力做好自己能力范围之内的事情。在此基础上，接受外界各种力量的影响，或增进自己的思想和能力，或阻碍自己的思想和能力。所以，把握属于每个人自己的“天性”，选择合适的增进的思想和力量，是本书努力之处。

二、重要节点

（一）高考，是检验教育成果的关键。家长近二十年的教育水平将在此展现。所以，无论家长如何开通或放得下，这一“被检验”的时刻还是会不知不觉地影响到家长对考生的态度，多一双心理学的眼睛，会看得更清楚、更长远。

（二）高考，是评价对孩子的责任心的时刻。任何心大的家长都逃不脱一个对心灵的拷问：你对孩子负责任吗？生为父母，二十年的养育虽然并不能全然因为高考而定论，但是孩子能不能进入一所理想的大学，有时候真的是在拷问家长这二十年的“责任”尽到了没有。用心理学的尺子量一量，或许多一份清晰与客观。

（三）高考，是孩子决胜未来的关键一战。任何家长都想在这个

时候只做对的不做错的，只帮正忙不帮倒忙，但是以自己教养孩子二十年的经验而言，有没有“拉倒车”的时候？有没有和孩子“拧着干”的时候？有没有说不通的时候？如果没有，那恭喜您了，此书对您没有什么大的意义；如果有，或许可以帮您一臂之力！

以上的意思，无非是想说家长对孩子或考试的关注，在某种程度上能帮到孩子，但也有可能会限制孩子，本书的核心目的就是让父母学习如何帮孩子帮到点子上。

余下的，就是怎样来读这本书了：

一是找相似。根据目录中列出的问题，搜索出跟自己情况相似的文章来读，更有针对性，不必全读，也不必看了书中列举的现象或问题来寻找自身的问题，尽量不要把问题泛化，也不要把自己或考生“问题化”，也就是不可以把“问题”当作一个标尺来寻找问题，这是方向性的错误。找相似，是寻找生活中与书中所列问题相似的现象——把“问题”转化为“现象”来看，本身就是一种极好的减压。

二是找规律。根据目录描述的问题和老师的回答，寻找自己跟孩子交流中的问题或现象，看看那个规律是不是跟自己生活事件相同或相似，相同的基本可以拿过来借用；不同的，列出不同之处，加以思考、比较，再探索。好的规律、起到积极作用的规律继续使用就好了，而那些只能起破坏作用的规律是需要修正的。找到破坏性的规律，就接近了问题的解决。

三是找本质。用一个特殊语言——“客体关系”来描述这对熟悉的关系：我们把学习的主体定位为学生，把学习的客体定位为家长和老师，保持一个基本的主客体权利比例——主体权利占到80%以上是合适的。低于这个标准时，父母或老师的介入就过多了，学生本人的主体性就被侵犯了；高于这个标准，学生本人的主观能动性就能得

到更好的发挥，也能够很好地听取家长和老师的意见；如果学生的主体权利达到 100% 呢？会出现两个极端：一个是满满的自信，完全自主；一个是极端的自我，走向偏执。后者往往会产生更大的心理困难或障碍，需要进行专业的心理治疗。

四是找办法。本书所提供的解决办法集中在亲子关系上，理论依据以精神分析客体关系学说为主，重点看关系双方彼此的影响程度与规律，也就是谁是学习的主体，谁是学习的客体，谁应该在学习上起到主要的作用，谁应该是处在辅助的地位，从而帮助家长选择好的关系模式和互动模式，进而改善或改进考生心态与心境，考取好的成绩。

感谢在“高考心理帮”活动开展期间做出各项努力与奉献的工作人员：孟玉杰、杨延培、赵丹、邢伟超、梁佩玉、邸梦娇，他们既很好地完成了答疑群的管理与维护，也非常及时地把录音转换成文字并完成修改与微信发布。耿书兰老师做了整体书稿的整理与修改，在此一并感谢！

最后声明：本书不是一本百科全书式的成长指导，而只是一本针对高考问题的答疑手册，只针对当时提出的问题进行回答，也只能对家长提出的问题给予参考性的意见或建议，回答问题的视角也集中在最核心的“关系”上，其他方面的影响暂时忽略。如此，突出问题的“主要矛盾”更便于问题的解决。如涉及具体问题，可直接选择正规的心理咨询机构进行规范的专业询问。

编者



整合心理 自在观行
Integral Psychology · Illuminating Heart and Action

目 录

简话高考

- 一、高考的影响因素 3
- 二、“考中”和“考高”：《道德经》对考试的提醒 15
- 三、中高考前，家长需要这样做 17
- 四、划向手腕的刀片，划伤了谁的心？
——如何避免由考试引发的焦虑与创伤 19
- 五、“考不好对不起我妈妈”
——考前别传递这样的负能量 21
- 六、孩子，需要妈妈时告诉我 23
- 七、考试焦虑的七大焦点 26
- 八、面对焦虑，你要说给自己的几句话 28
- 九、高考，是关系的考验 30
- 十、高考，是一次旅游 33
- 十一、考前的自杀图像 36

“高考心理帮” 问答录

第一单元：有关考试或复习状态的问题（1 ~ 49）	41
单元导读	41
考前家长焦虑心理学解读	43
问答录	46
第二单元：焦虑问题（50 ~ 85）	90
单元导读	90
考试焦虑的心理学解读	92
问答录	96
第三单元：身心状态（86 ~ 117）	137
单元导读	137
心身疾病的心理学解读	139
问答录	142
第四单元：注意力不集中（118 ~ 141）	178
单元导读	178

注意力不集中现象的心理学解读	181
问答录	184
第五单元：经验对人的影响（142 ~ 155）	212
单元导读	212
经验对人的影响的心理学解读	214
问答录	217
第六单元：青春期恋爱（156 ~ 158）	236
单元导读	236
青春期恋爱的心理学解读	238
问答录	241

附表

焦虑自评量表	249
抑郁自评量表	253



简话 / 高考

一、高考的影响因素

（一）高考，考的是心态和境界

考生的心态和境界，是考生本人对自己以下三个方面的“允许”的程度：可不可以考好？允不允许考好？要不要考好？

1. 可不可以考好

这是一个是否被授权的问题，是对结果的不确定性的疑问，或者说这是一个过往曾经不断被阻断或不断被决定的重复，也就是说有这个疑问的前提是曾经不断地被决定或被改变。这意味着他的权利并没有掌握在自己手里，而是被其他人掌握着，而且自己曾经的决定也经常会被改变——被别人改变。

这是一种“权威与服从”的关系，长期在这种关系模式下成长的人形成的思维特点是在做任何稍稍大一点的决定的时候，总是会不由自主地询问“可不可以”，有时候这个询问是在潜意识中发起的，有时候它表现为迟疑、退缩、紧张、不确定等。

这种问题常见于权威型的家长，或者控制型的家长，以自己的生活经验或者思维为标准，强迫或无意识强迫孩子服从自己的指令；甚至也见于某些分裂型人格之中，比如意识层面非常清晰地知道要让孩子自主，但具体做事的时候，总忍不住地拿出一个比孩子“好”的方法或计策来取代孩子的尝试，事实上是抹杀了孩子尝试生活的天性。

这种关系模式下长大的孩子，往往在内心中有一种无价值、无意义感，或者不知所学为谁的感觉，学习动力不足、方向不明确、磨蹭、