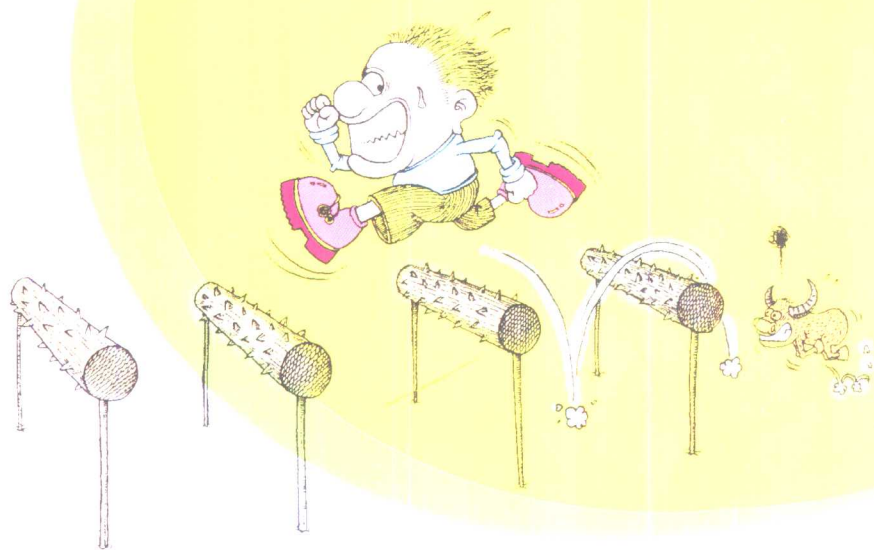


中学生
心理咨询及
典型案例
剖析

杨放如 \ 著

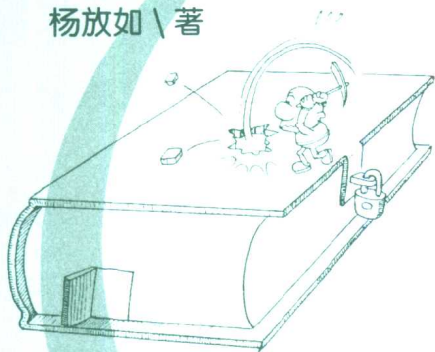
不就是高考吗

——学生与家长心理辅导



不就是 高考吗

杨放如 \ 著



——学生与家长心理辅导

图书在版编目(CIP)数据

不就是高考吗: 学生与家长心理辅导 / 杨放如著.
广州: 广东教育出版社, 2003.3
ISBN 7-5406-5130-X

I. 不... II. 杨... III. 中学生—学习心理学
IV. G442

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第013282号

广东教育出版社出版发行
(广州市环市东路水荫路11号)

邮政编码: 510075

广东新华发行集团股份有限公司经销

中山新华印刷厂有限公司印刷

(中山市火炬开发区逸仙大道)

890毫米×1240毫米 32开本 7印张 130 000字

2003年3月第1版 2003年3月第1次印刷

印数17 000册

ISBN 7-5406-5130-X/G·4602

定价: 14.50元

质量监督电话: 020-37606267 购书咨询电话: 020-83796440

序

近年来，我国未成年人犯罪率逐年增加，已给家庭、学校和社会造成了一定的危害。中小学生心理障碍和品行问题（如厌学、逃学、电游网络成瘾等）的教育和管理已成为家庭、学校和社会最为棘手的难题，青少年的心理健康教育已成为新世纪现代社会所面临的艰巨任务。因此，为了提高青少年的心理素质，迫切需要在广大中小学生中普及心理健康的科学知识。

在高三学生中，其心理问题 and 心理障碍的积累可以说是到了中学阶段的一个高峰期。每年高考后，在各媒体中都有类似的报道，有的高考成绩不理想的学生甚至采取轻生等极端行为，因而造成了不少家庭悲剧。且每年均有大批的高中毕业生没有继续接受高等教育的机会，他们将直接走向社会，其中就包括有不少存在不同程度心理障碍的“精神不合格品”。他们的心理承受能力和社会适应能力较差，受到挫折和失败后往往不知所措，严重的心理障碍者甚至容易滑向犯罪的深渊；而即使考上大学，情况也不宜乐观，仍有一部分学生因某些心理问题休学、退学，不能完成学业。因此，惨重的悲剧和教训提醒了社会、学校和家庭，中学生尤其是高三学生的心理健康教育实在是刻不容缓了！

为了提高中学生，特别是高三学生的心理素质，湘雅

医院心理卫生中心专门开设了高考心理门诊,并在湖南省内多家中学和家长学校开展高考心理系列讲座,为广大学生和家長及时排忧解难,受到社会各界的普遍欢迎和赞誉。不少患有考试焦虑症、抑郁症等心理障碍的学生在得到及时治疗后,在高考中发挥顺利,取得了优异的成绩;通过听讲座以后,很多学生都能够正确地对待高考成绩,其心理承受能力也得到了相应提高,从而解除了家長的后顾之忧。

本书作者杨放如副教授多年来在中小學生心理健康教育和心理咨询方面积累了颇为丰富的实践经验及临床第一手资料。她任劳任怨,热心于社会公益活动和科普工作,被聘请为长沙市教育局家長学校讲师团心理健康顾问和长沙市家庭教育研究会理事,多次在中小學生及其家長中开展心理健康知识普及讲座;并开通了青少年危机干预热线和开展网上心理咨询服务,在门诊、学校及社区曾多次对患有各类心理问题和心理障碍的中小學生进行成功干预。

本书从典型个案分析入手,切合学生心理,写作手法深入浅出,简明扼要,而关键之处又剖析入微,发人深思;且其资料翔实,观点新颖,方法简便有效,笔调轻松,可读性强,堪称国内同类书籍中的上乘之作。因此,我相信本书的出版将为广大中學生,特别是高考學生在减轻学习与心理压力,积极备考与应考等方面提供极为有益的帮助!

中南大学湘雅医院副院长、教授、博士生导师
杨连粤

请中学生朋友珍惜和把握今天

心理健康者和学习成功者的奥妙在于珍惜现在，决不要轻易放弃此时此刻、分分秒秒的努力！让今天过得充实和快乐是一种积极的生活态度，这一点看似简单，然而要做到却是非常不容易！

中学生的问題往往就在于把握不住今天，老觉得今天不开心，今天的烦恼特别多，有个高三的女生说：“我似乎感觉什么都缺，惟一不缺的是‘烦恼’，它几乎每天都陪伴着我！”哈，这个世界果真有那么多烦恼吗？难道高三的学习生活真的只能在苦海中度过吗？我们是否可以建立一种新的思维方式，**把学习当作一种快乐和享受呢？**

当然，如果我们不敢面对现实与困难的话，自然就会遭遇痛苦！有的同学总是走不出昨天的阴影，他们在不断地为已经过去的事情生气和懊悔，成天生活在过去，沉溺于过去的是是非非之中，一天一天的后悔，接着又是一次比一次更强烈的自责和内疚，陷入了一种恶性循环之中，用过去来消磨现在宝贵的时间。

而另外有的同学则成天生活在未来，他们有着诸多的放心不下，老是担心以后的生活会怎么样？考前一晚能睡着吗？考场上会发生什么意外事件呢……诸如此类，惶惶



不可终日，整天生活在对未来的恐惧和担忧之中！

很显然，**这些同学把时间和精力耗在过去和未来，却唯独忽视了“现在”**，无意中完全放弃了今天该负的责任，这就是悲剧之所在！如果你总是担心以后的高考的话，那么还差这么多天呢，还真没有必要今天就为它担心！即使明天要考试，我们也该省点心、省点力，不管高考的结果如何，但现在就凭空地“提前”支取痛苦、品尝苦果，扰得自己不得安宁则实在没必要。

还是赶快回到现实中来吧！今天就按部就班地把今天的事情做好，今天就该享受今天的快乐，今天就该把今天的问题一个一个地解决。从现在开始，请立即行动起来，**我们不要再做情绪的奴隶！**请马上停止与自己赌气，停止冲动行为，不要与他人争吵，不要与父母怄气，更不要讨厌自己和自暴自弃……

但遗憾的是为什么我们总是抱住这些不良情绪和行为不放呢？为什么我们不情愿去寻找自己的问题，而对自己的生气和冲动行为总是显得那么理由充分呢？当然其中自有奥妙，舍不得立即放弃“它们”是因为我们可以从这些不良情绪和行为中直接或间接获益，“它们”是你推卸责任的最佳借口：是父母不好，是同学不对，是周围环境干扰，是社会不公，是某种疾病……

借口多多，还是请给自己昏沉的脑袋来一帖“清凉剂”清醒清醒吧！为了自己的未来，我们既不希望被别人欺骗，但也没有必要这样自欺欺人！因此，从今天起，就



让我们勇敢地放弃不良的行为和习惯，建立健康的行为和有效解决问题的方法，学会对自己的行为负责。有的同学常常责怪是别人挡着自己的路，影响了自己的学习，**其实障碍往往是来源于你本人！**

有的同学做事情总习惯于“推到明天”再说，这样一拖再拖，使自己失去了许多大好时机。这也是考生一个常见的误区，其实明天往往不可靠，故千万不要把事情拖到明天，各种不良习惯今天就要改：不是今天先玩玩电脑游戏，明天才开始复习，而是现在马上就动手复习；不是明天不睡懒觉，而是现在就要按时起床；不是“问题”、“难题”没办法解决，而是现在就要想方设法去解决它；不是要等到明天才快乐，而是此刻就要尽量使自己快乐起来。

然而，各种心理障碍者的共同特点就体现在：**此时此刻缺乏有效的行动**。他们的时间往往是在思前虑后、优柔寡断中度过。那么，为什么采取果断行动会如此之难呢？这是因为人类的行为倾向常常具有避难就易的特点，故海阔天空地想一想过去与未来的事情很容易，而要真正采取改变自己的具体行动却不易，难怪很多同学说“自己想入非非多，而实际行动少”，当然这也与人们的情性和自控力较差有关。

实践证明，要纠正一种不良行为或建立一种健康有效的行为方式均非一朝一夕之功。因此，若要去掉不良行为，或者使新的健康的行为方式成为一种习惯的话，更需要我们自觉自愿的行动和持之以恒的强化性练习。这也意



味着需要有一种较强的自我控制力，外力的强迫往往无济于事，而这种自我意志力和恒心却正是我们年轻学子们所缺乏的，这也是我们的计划为什么往往难于实施的原因所在！

贪玩、贪图轻松和贪图享受的后果自然以荒废学业为代价，“**近期**”享受但“**远期**”失利，典型的因“小”失“大”，真希望我们的同学不要成为这样的“近视眼”和“势利眼”！在当代信息充斥的复杂社会环境中，学生对各种信息一定要独具“慧眼”！切莫“鼠目寸光”，贪图一时享受或想“过把瘾”比如迷上电游网络之类，白白地耽误宝贵的青春年华，导致终生遗憾。

其实，真正持久的内心快乐并不是简单的娱乐与享受，而是来自于勤奋学习和工作之中。一般认为，完成的任务难度越大，从中得到的快乐也就越多。因此，快乐常伴随着付出与劳动，“**干好**”是“**玩好**”的前提。

心理健康者重视今天的行动和今天的感受，而对高考的焦虑则是基于对未来的恐惧与担心；闷闷不乐的心态则来源于对过去行为的自责自悔。“生活在现在”这种简单有效的观念将免去你对过去和未来的种种担忧和痛苦。注意，只要善于珍惜现在的一分一秒，未来就在自己的把握之中，我们当然就无需再忧心忡忡了！

请记住，未来由现在组成，享受今天的成功，就是构筑未来的成功！我们别无选择，想做什么就必须马上行动起来，你一定能成为自己的理想中人！拥有扎扎实实的今天，就会拥有辉煌灿烂的明天。



今天最好，但今天最难！然而这并不是绝对的，“为之则难者亦易，不为则易者亦难！”同样，学习和考试也远非你所想象的那么难，不管你现在的基础如何，只要你不言放弃和不被困难吓倒，只要你掌握有效的学习方法和全面复习，只要你抛弃面子观念，敢于不断尝试和解决难题，你就能战胜考试焦虑，有效备考，取得理想的成绩。在此预祝大家生活快乐，学习进步，高考成功！

1. 不要剥夺自己成功的机会



心理案例

自1977年恢复高考制度以来，历届不少学生都有过这样的惨痛教训：由于心理问题没有得到很好的解决，考生过分自卑，或对考试过度的紧张、焦虑等，在“心理战”中首先败下阵来，最终被高考无情地淘汰出局。当然，“兵败麦城”者自有诉不尽的后悔，故为了避免重蹈覆辙，作为高中毕业生，我们有必要正确了解自己的问题和现状，及时调整心态。

然而，由于学生所遇到的心理问题复杂多变，不管是学生本人还是家长，他们常常难于识别，更不知该如何应付和处理，有的同学甚至还编成顺口溜：“知道放松好，就是松不了”，“自信很重要，一直找不到”，“考试背包袱，不知咋应付”，“自卑总是有，实在丢不了”，“也想睡好觉，



就是睡不着”，“脑子一团乱麻，看书头昏眼花”，“专心耐心难实现，分心烦躁时刻见”……



心理剖析

中学生学习和考试的失利往往是由于一些无意识的心理问题所造成，有时甚至自己剥夺了自己成功的机会而又蒙在鼓里难于自知，这就是悲剧之所在。试想，如果我们都能及时发现自己存在的问题并“知错就改”的话，那么，每个人都有可能成功，可惜的是我们大多数人都难于做到这点。

在现实生活中，不少人总是对错误恋恋不舍。这其中的原因主要是存在着两个困难，其一是人生之最难在于难得有“自知之明”，要发现自己潜意识中存在的问题很难，由于人们常常不敢面对自己的弱点，无意中也就回避了自己的问题；其二是我们即使发现自己的某些问题也难于立即“改过自新”，因为要果断纠正自己的错误就意味着要抛弃自己过去的某些消极思维方式和不良行为习惯。这就意味着要部分地否认自己的过去，挑战自己的虚荣心和“面子”观，而为了保护“脸面”，人们往往宁愿维持“错误”。

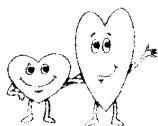
在临床上我们就碰到了不少同学对自己的不良行为“难舍难分”、一错再错的例子。这不仅见于青少年、成年人，甚至老年人也不例外。不久前，一个老专家痛苦不堪地来找医生咨询，谈到他一生为“面子”所害的“悲情”故事。



老专家在年轻时提出了一个学术观点,受到了当时学术界的关注和追捧,但后来他自己发现了其中一个致命的错误,而这个错误一旦公布出来的话就要推翻他原有的理论。那时的他年轻气盛,实在是“于心不忍”地去“暴露”自己的错误,于是就沿着自己的老思路错下去,而且不断地寻找证据来证明自己的错误观点。目前他的学生、他的学生的学生也仍然沿用他的那个错误观点,因为他把那个致命的缺陷掩饰得越来越“天衣无缝”,别人很难发现。只是人到老年时,这位老先生突然有一种强烈的自责和空虚感,心灵的“剧痛”使他整日寝食不安……

这位老专家年轻时才华横溢,按说应该是前程似锦,只可惜一辈子在维持一个虚假的错误、一个美丽的谎言中荒废光阴,空添白发!有谁来赔偿他逝去的年华,又是谁夺走了他真正成功的机会呢?写到此,也希望引起我们同学的深思!原来成功的关键就在于“实事求是”,在于敢于及时放弃错误,开始新的有效的行动,就这么简单!

当然说起来容易做起来难,畏“错”畏“难”的心态在某些同学的脑海里始终处于控制和支配地位,因而影响了这些同学的学习和自我发展。说得严重一点,这是一种自毁前程的行为。故中学生在人生的起步阶段,需要尽早**建立一整套成功的思维和行为方式**,这比单纯的考试分数要重要得多。因为它直接影响你的整个未来,也是一条少走弯路、通往成功的捷径!



心理忠告

谎言会误人，但借口有时比谎言更可怕；**谎言是欺骗他人，而借口却是欺骗自己。**因此，“不行”或“错了”都没多大关系，但希望考生不要再去寻找各种借口来掩饰自己！从现在起我们要逐步学会实事求是地评估自己，因为如果你在某些方面“不行”，或“出错”，只是代表你目前在某个方面知识和技能的暂时缺乏，并不意味着你永远“不行”，或永远“出错”，以后你还可以通过种种途径来学习和弥补。人无完人，人类就是在不断地改正错误中完善自己的！

但如果一旦你找到某些借口，你就不会为自己的过错去寻找真实的原因和寻求改变错误的方法，而是会千方百计地维持一种虚伪的“面子”而耗费精力，就像上述那位老专家那样，这同时也就意味着你将永久地放弃今后真正成功的机会！因此，希望考生能引以为戒，不要寻找借口阻止自己前进的步伐！我们只有敢于探寻事实真相，在不断地发现问题、解决问题的过程中，才能发展自我！

2. 高考成功的关键——建立高度自尊



心理知识

高自尊者是指那些能够充分认识自我价值和实现自我



抱负的成功者,他们的许多优秀品质也是考生高考成功的必需元素。很显然中学生若想集中精力学习,首先需要消除过多的心理顾虑和减轻压力,而这些心理问题的产生常与缺乏自信和自尊有关。因此建立自信和自尊是高考成功的关键,问题是考生如何使自己脆弱的心灵坚强起来,建立高度的自尊呢?

人类的情感、态度、价值观、行为及生活目标在很大程度上受到个人自尊心的影响,而各人自尊高低的程度在人群中存在很大的差异。

高自尊者主要体现在其为人处世的积极应对态度,他们对人对己宽容,充满自信,能够接受批评和有效地应对各种处境,其较强的心理耐受力自然能够经受住学习、考试及各种生活事件的挑战。

而低自尊者由于其情绪易波动、行为退缩、自我贬低、自暴自弃、怨天尤人、缺乏自信和耐心等个性特点而限制了自我能力的发挥,并对其学习和人生的发展造成了多种不利影响。所以,希望引起同学们的高度重视。



心理自测

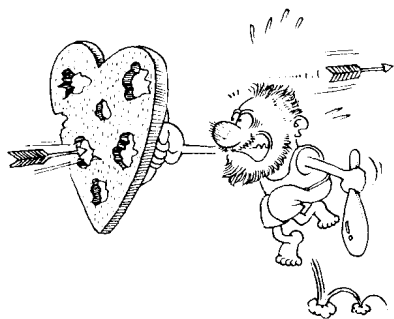
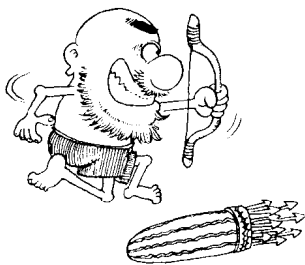
你是高自尊者吗?

中学生可以对照下表来评估自己的自尊水平。



高自尊者与低自尊者的个性特征自评表

高自尊者的个性特征	低自尊者的个性特征
A. 充分自信、乐意接受自己的优缺点和各种好坏处境,包括失败与逆境 B. 做事情不是为了证明什么或讨好某人,而是出自一种内在的需求 C. 对自己的言行承担责任,而不是去抱怨或寻找借口推脱 D. 具有合作意识,与他人友好相处 E. 爱护和欣赏他人,为别人的进步而高兴 F. 能够迅速找到生活中的平衡点,独处时轻松自如 G. 注重长远利益而不急于求成,做事果断 H. 对人真挚忠诚,对己诚实守信 I. 宽容:宽容自己、别人,不挑剔,能接受批评和反面意见 J. 善解人意:理解他人的痛苦和不适感 K. 奉献与爱心,尊重自己与他人 L. 自知之明:不夸大或缩小自己的优缺点 M. 情绪自主自控:既信任他人又不为舆论所动摇 N. 快乐:乐观的处世态度 O. 热情开朗,耐心倾听,可信赖 P. 恒心和毅力,不因困难而放弃 Q. 不自私:不带有过多的私心杂念 R. 责任心:对自己、家人及社会负责 S. 能按计划和目标行事,对未来充满希望	A. 不敢承担风险、不能接受挫折失败 B. 不愿看到别人超过自己或不愿承认他人的优点,容易产生嫉妒 C. 不能面对建设性的批评和不能容忍不同意见者 D. 高度挑剔,对人对己求全责备 E. 能赢,不能输,高度攻击性 F. 得意时沾沾自喜,忘乎所以,傲慢自负;失意时抱怨怪罪他人,或自责自暴自弃、自伤自残 G. 懒散拖拉,不能善始善终 H. 循规蹈矩,缺乏创新精神 I. 生活的出发点是为了赢得别人的好感,无主见,情绪受周围舆论的左右 J. 希望自己的一切要求都能得到满足,稍有不满就发脾气或持续闷闷不乐难以解脱 K. 缺乏现实感,生活在童话世界中,对家人和他人有许多过分要求 L. 回避困难,知难而退 M. 投机取巧,急功近利 N. 缺乏踏实作风,浮躁浮夸 O. 依赖他人,缺乏责任心 P. 疑神疑鬼,做事优柔寡断 Q. 自我中心,不考虑他人利益 R. 过度关注身体的“风吹草动”,以“体弱多病”作为借口,回避现实责任 S. 对未来失望,对前途忧心忡忡



一个人的悲剧往往是个性的悲剧；自信越少，失误越目。



心理剖析

一般来说,自尊的形成受到父母、亲属、教师、同伴及其他多方面的影响,例如成长在一个充满平等互爱、温馨快乐家庭的青少年,将来容易成为一个高自尊者,长大后将享受到更多的快乐和成功;相反,在一个缺乏理解、充满敌意的家庭中长大的青少年,他将受到家庭和环境的影响而处于一种低自尊的水平,如果不寻求自救及他人帮助的话,未来的生活可能会经受某些磨难与挫折。



特别提醒

国内外多项研究表明,低自尊者可以通过不断地学习和自我调整而逐步转变为高自尊者。本书将介绍多种方法促使这种转变,而恢复自尊自信是迈向成熟和成功的关键一步。我们只有对自己目前的自我意识和自尊状态有一个全面的评估和了解,才能及时发现自己的问题和调节与改变自己的行为,从而达到提高学习效率和高考成功的目的。