

高考

——何老师心理教室

何东涛 著

心理导航



浙江少年儿童出版社

编辑寄语

BIANJI JIYU



“千军万马过独木桥”，“养兵千日，用兵一时”，“黑色的七月”（现应改为“黑色的六月”）。每当看到这些字眼，自然而然就想到了高考。高考，曾被许多人看做是决定终身幸福的头等大事，让莘莘学子们为之废寝忘食、挑灯夜战。想想十二年的寒窗苦读就在于高考的那两天，怎能不让人感到紧张和担忧。于是高考在即，医院心理诊所的门前排起了长长的队伍，心理辅导热线一个比一个热。缘何？都是因为紧张的心理在作怪。临考前，有的考生吃不下饭、睡不好觉；有的考生看不进书，显得心烦意乱；还有的干脆生起了病……由此可见，要想在高考中取得好成绩，保持良好的心态是何等的重要。

据悉，某中学去年在临考前为参加高考的考生们举办了一堂心理辅导课及相关的心理咨询活动，结果，那一年该校的升学率发生了革命性的变化，考生们考出了前所未有的好成绩。良好的心态对考试的重要性由此可见一斑。

鉴于此，我们特邀资深心理辅导专家何东涛

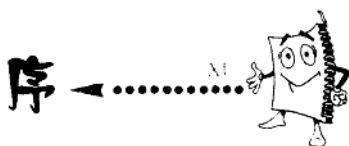


女士撰写了《高考心理导航》一书，专门为参加高考的考生们解决可能遇到的各种心理方面的问题。全书按时间顺序进行编排，分为“高考准备时”、“高考现在时”、“高考将来时”三大部分。“高考准备时”是帮助考生进行考前的理念调整，使他们能以积极的姿态备战高考；“高考现在时”是帮助考生进行考前的心态调整，使他们能拥有一个良好的心态步入考场；“高考将来时”则帮助考生解决高考后将面临的一系列问题，如填报志愿、高考失利后面面临的选择等。三个部分层次清晰、条理分明。

本书虽然不是什么灵丹妙药，但它可以为你的心灵开启一扇门，为你指明方向，让你摆脱心理阴影，拥有一个良好的心态，从而为你的高考助上一臂之力。相信你会喜欢这本书。

在此祝愿每位考生都拥有一份好心情，考出一个好成绩。





高考如今已经成为了一个社会热点，我们的学生从小学到高中，学来学去似乎都在为高考读书；我们的老师从学生一进教室，教来教去似乎都摆脱不了高考的束缚；我们的家长从孩子一懂事，期待来期待去无非想自己的孩子有那么一天，能顺利通过高考这一关。年年的高考像一张大网，圈住了几乎所有的学生、老师和家长的注意力。没有人会有所超脱。在这样的背景下，围绕着高考产生了各种各样的问题：有如何学的问题，也有如何教的问题；有心理上的障碍，也有生理上的失调；有学生的，也有老师、家长的。为了解决这些问题，我们的专家、学者做了许多努力，但不能不说其收效甚微。

何东涛一直在杭州第二中学这所浙江省的名牌重点中学工作，既做教师，又搞科研。当她告诉我她正在写一本关于高考心理方面的书时，我既感到高兴也有点耽心。高兴的是如果真能写一本关于高考心理的好书，既帮助了学生，也对老师、家长有益。耽心的是由高考而产生的问题实



在是太复杂了，要写一本关于高考心理的好书，确实是件难事。

现在，当我一口气看完这本近两百页的书时，我的高兴变成了欣慰，而耽心则在欣慰中显得多余。我以为，何东涛做了一件许多人想做而又做不了的事。首先，她用生动活泼的语言编织了一个又一个引人入胜的事例，而这一个又一个的事例又蕴含了一个又一个发人深省的道理。更难能可贵的是，她在讲述道理的同时，还教大家如何去一步一步解决自己的问题。在这本书中，你可以发现你的问题被她的道理剖析得清清楚楚；读了这本书，你会有一种豁然明了的感受，知道自己该干什么，不该干什么。我相信，不论你是学生，还是老师、家长，都可以从这本书中有所收获。

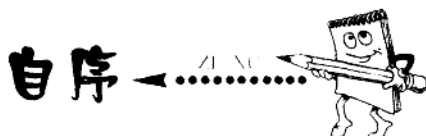
葛列众

浙江大学心理学教授、博士生导师

2003年2月于西子湖畔



自序



有一天晚自修下课，我急急忙忙地抱着一叠批好的试卷到教室去。这时在教室走廊里扎堆聊天的高三学生中突然跑出一个来，问我：“老师您说，我们为什么一定要参加高考？”

我曾经无数遍地被问到这个问题，不禁饶有兴趣地反问他：“这所学校的学生毕业后，大多是通过高考才升入高等学府进一步深造的。来这里读书前，难道你没有考虑过这个问题吗？”

“当初我也是这样想的，读了这所高中，我就可以读好的大学，然后可以有份好的工作。”

“那又怎样呢？”

“有份好工作就可以挣很多钱，可以住大房子，可以买辆好车，可以轻松松松地上网聊天，还可以娶妻生子。”

“那又怎样呢？”

“每天可以生活得舒舒服服、无忧无虑的，想干什么就干什么！那多自在。”

“看看我们现在的日子，不就是因为要高考吗。这根指挥棒害得我们整天只能捧着书本，没



完没了地做题目，连做点自己感兴趣的‘闲事’都会有负疚感！”

“您说，参加高考是不是我们自己找事情折腾自己呀！”

“再说呢，像比尔·盖茨、中关村的CEO们创造了我们这个时代知识致富的神话，可他们中有不少人连大学都没毕业！没人会傻到找个读过什么MBA、MPA的人来管自己的，就像没人会把自己的钱装到别人的口袋里一样。”

“参加高考并不一定是成才的必由之路，您说呢？！”

这是一个听起来味道不错的哲学思辩，不少同学（包括一些成绩尚好，但学得有些吃力的同学）由此为自己找到了一些开脱的理由。

年轻的生命应该享受诗意、浪漫和轻松，可最明媚的生活硬是被扯开，挤进这么一段枯燥、乏味的高三学习生活，而且还常常被父母、社会舆论定义成与终身幸福有关的头等大事。这样同学们对高考的敌意就自然而然地产生了，高考仿佛成了扰乱生活的祸首。

冷静地思索、理性地审视，你是否也为自己的学习状况找到好的理由——高考成绩的好与坏“不过如此，没什么大不了的”。



的确，学习的目的不是为了高考，就像幸福很多时候与财富无关一样。

但如果追问自己：高考是什么？高考有那么可恶吗？你是讨厌高考，还是讨厌高考的结果实际上是把人的未来划分出了三六九等？

对于这些问题，你又如何作答？

不要自欺欺人了，除了极少数人可以撇开高考，把学校教育搁置一边，自学成才，尽享“随心所欲”而又有辉煌成就的人生，更多的人参加高考实在是一种无奈而明智的选择。

人如果确实能清心寡欲，未尝不是件好事；但就怕想得到而得不到的时候，蜷缩在角落里喃喃自语着“不过如此”，那便是一种逃避，是无能和怯懦的表现。在读大学变得并不那么遥不可及的今天，高考为我们打开了通向更广阔世界的门，只需要我们勇敢地抬起脚踏出去。

高三了，那些曾经令我们烦过的、躲过的、蒙过的事情都一起涌过来，“不过如此”也好，“如此”下去“过不了”关也好，总之是丑媳妇要见公婆了。

高考的经历让你在最短的时间里体味人生百味，你必须尝试寻找、解决学习过程中出现的种种难题，正视学习过程中出现的困难，努力适应



环境，接纳自己的处境。如果你能做到这些，高考的经历会给你一生的发展带来益处，因为你明白了：

你的成绩上不去可能是由于学习基础不扎实，又不肯花时间去弥补，事实告诉你“厚积”才能“薄发”，否则你只能屈居人后……

你的成绩上不去可能出自你不良的学习方法，而又不知如何改进已经习惯了的方法，它提示你今后在做事情的时候就要有找巧办法的心思，要想把事情做好可不能靠使蛮力……

你的成绩上不去可能来自于你的个性，活泼的性格让你赢得了广泛的交际圈，可你静不下心来耐心地背那些方程式，记那些枯燥的符号，你体会到这个世界是公平的——大智若愚的“痴人”自有他得意的时候……

你的成绩上不去可能是因为你缺乏毅力，就像马拉松跑步不需要也不可能一直冲刺一样，你现在终于知道心血来潮是干不了大事情的，耐得住寂寞的人常常能笑到最后……

高三是你人生中一个大的中转站，你将由此转乘不同的专列，上什么车，到哪里去就看你在高三的表现了。但愿高三的经历带给你的不仅是高考分值的增加，更多的是对生活的体验与感



悟，顽强的意志力和耐力，对生活目标的热切追求与成长的喜悦。

好了，最后说句你听滥了的话：在很多时候，高考的确与你一生的幸福有关。现在开始认真复习吧。

何东涛

2003 年初春于天堂杭州

目录



一 高考准备时

- 1/新生活从选定目标开始(开篇)
- 5/你真的是在为自己高考吗
- 9/别把有问题的车开上高速公路
- 13/您的爱,让我负担不起
- 19/老师,老师,您好辛苦
- 25/谁都不是别人的出气筒
- 30/假如一个人是对的,他的世界就是对的
- 34/只要努力,就什么都能做到吗
- 38/追求“第一”就是有上进心的表现吗
- 42/娱乐是浪费时间吗
- 47/把不用的书拿出去
- 51/给睡眠打上“√”或“×”
- 57/成绩在班里垫底还能干吗
- 62/阳光下,借读生的希望在哪里



┌ 高考现在时

- 68/大胡子该往哪里放(开篇)
- 72/高考:七分技术,三分心理
- 76/考试,到底有什么可怕
- 79/“收口”是打赢高考这场战役的关键
- 83/把你的生物钟调到正点
- 86/也谈马虎
- 89/1、2、3、4、5,做做放松操
- 94/一目十行、过目不忘的策略
- 97/注意力集中不起来怎么办
- 101/考前头脑发“木”怎么办
- 104/考前总拉肚子怎么办
- 107/如何度过学习的高原期
- 111/怎样克服精神涣散
- 115/最后阶段要不要再做题了
- 118/左脚抬起时能迈出右脚吗
- 122/付爽的烦恼
- 126/考前如何安排好休息
- 129/最后三天如何安排学习
- 133/家有考儿郎
- 137/暗示的神奇功效

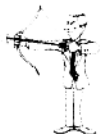


- 140/明天高考,你准备好了吗
144/高考第一天,没有想象中恐怖

〇 高考将来时

- 147/妇人与高僧谈“气”(开篇)
153/填报志愿,别忘了五种取向
157/学校和专业,你该选择谁
161/选择高复:选择落寞或欣喜
168/出国?熟悉的地方没有风景
177/简单,可能是拥有新奶酪的最佳方法
181/后记





新生活从选定目标开始（开篇）

有一个故事，说的是在西撒哈拉沙漠中有一个小村庄比赛尔，它在没有被发现之前，还是一块贫瘠之地，那里的人没有一个走出过大漠。据说不是他们不愿离开那儿，而是他们尝试过很多次都没能走出去。当一个现代的西方人到了那儿，听说了这件事后，他决心做一次试验。他从比赛尔村向北走，结果三天半就走了出来。

经过此事，他终于明白比赛尔人之所以走不出大漠，是因为他们根本就不认识北斗星。因此，他告诉当地的一位青年，要想走出大漠，只要白天休息，夜晚朝着北面那颗星走，就能走出大漠。那个青年照着他的话去做，三天后果然来到了大漠边缘。

青年人也因此成了比赛尔的开拓者，他的铜像被竖在了小城中央，铜像的底座上刻着一行字：新生活从选定目标开始。

我不知道这个故事能给你带来什么启示，读了这个故事你想到了什么。

进入高三了，你是不是已铆足了劲，准备把在高中





一、高二时浪费的时间都找回来呢？你想做些什么？正在怎样做呢？

张汶的数学考试成绩突然大幅度地下降了。过去的几周里他因为生病在家休息，解析几何自学的效果很不好，虽然数学老师很热情地给他辅导过几次，但他还是夹生饭。他的心里十分着急，可越急越学不明白。这时他的同桌晓睿劝他说：“这对你来讲只是一时的困难，慢慢学下去，等入了门你就不再感到困难了。”果然，没过几个星期，张汶翻看以前作业中做错的题目时，发现它们其实一点儿也不难，于是所有的问题都自行解决了。

官洁进入高中阶段后，学习成绩一直不理想，压力非常大。爸爸让她去请教在重点大学读书的表哥时，官洁却说：“别人的方法未必适合我。”妈妈曾带她去看过心理医生，可她觉得医生不了解学生的生活，教给她的方法是隔靴搔痒、远水解不了近渴。每当老师或家长要跟她谈学习的时候，她总是借故转身就走，拒绝讨论这些问题，还振振有词地说：“我就是不想谈！”虽然她在高三整整一年的学习中付出了超乎大家想象的努力，可最终她的成绩还是没有什么明显的进步。为此，她郁郁不乐地结束了高中阶段的学习。

有些问题弃之不理，一段时间后可能会自行解决；而有些问题是必须特别留心注意的，如果能躲则



躲、能避则避，你将会不断地受到这些问题的困扰，而且还可能制造出更多的麻烦。很多同学没有分清楚这两类问题，以至于纠缠在一些细枝末节上，而忽视了解决最本质的问题。

官洁的一句“我就是不想谈”拒绝了解决学习困难的可能，也使自己长期被问题所困扰。“船到桥头自然直”、“一切都会好起来的”，这些盲目乐观的态度是解决不了问题的。若不找出问题的症结，靠“勤能补拙、熟能生巧”的方法是不可能让问题从眼前消失的。正视存在的问题才是明智的选择。

那么该如何在高三这一年里提高学习成绩呢？我想，从最明显、最想逃避的问题入手，然后逐渐深入去应对最复杂的问题，这不失为一个好办法。下面是我们为你开列的一张处方。

把你最不喜欢、拖总分最多的科目写在纸上。如果能找到，则进入下面的 1；如果找不到，则进入下面的 2。

1. 把你对该科目的希望分值写下来，看看这个分值距离自己平时的考分有多远。如果总在十五分以上则进入下面的 1.1，如果在十分以内则进入下面的 1.2。

1.1 将你的希望分值减掉二十分后作为你的基数分，然后开始安排你的复习计划，否则你会陷入无



从着手、无所事事而又焦虑不安的境地。

1.2 在制定复习计划之前，试着找找该科目有没有你害怕的某个单元。如果有，就从这个单元开始复习，这样不但可以提高考试成绩，而且可以大大增强你的自信心。如果一下子找不到也没关系，你只要按单元逐个复习，并彻底弄懂那些似懂非懂的东西，各个击破，相信你的成绩会有一个质的飞跃。

2. 这说明你的问题很多，而且你已经力不从心了，那么你为何还要自欺欺人硬撑呢？何不放下架子、抛开固执，去虚心请教老师、同学或心理专家的帮助呢？因为敢于面对自己的问题，找到问题的关键是解决问题的前提。长期的回避意味着长期的痛苦。就像故事中尝试过多次而未走出大漠的比赛尔人，他们需要的仅仅是认识可以指路的北斗星！困难时常没有我们想象中的那么严重，重要的是你能真正地去面对它，认识它，然后解决它。

