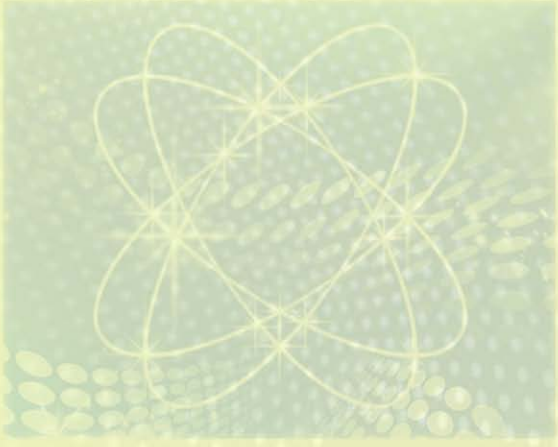
心灵深处遇见你

高三

赵雪江　著



辽宁人民出版社

心灵深处遇见你

赵雪江 著

Grade Three,
Meet You
In The Depth Of Soul

高三

辽宁人民出版社

©赵雪江　2015

图书在版编目（CIP）数据

心灵深处遇见你，高三 / 赵雪江著. —沈阳：辽宁人民出版社，2015.10
ISBN 978-7-205-08380-9

Ⅰ. ①心… Ⅱ. ①赵… Ⅲ. ①高中生—心理健康—健康教育 Ⅳ. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2015）第 223155 号

出版发行：辽宁人民出版社
地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号　邮编：110003
电话：024-23284321（邮　购）　024-23284324（发行部）
传真：024-23284191（发行部）　024-23284304（办公室）
http://www.lnpph.com.cn
印　　刷：辽宁彩色图文印刷有限公司
幅面尺寸：150mm × 230mm
印　　张：10.75
字　　数：120千字
出版时间：2015 年 10 月第 1 版
印刷时间：2015 年 10 月第 1 次印刷
责任编辑：时祥选
装帧设计：郝　强　杨　雪
插　　图：熊珮含
责任校对：吴艳杰 等
书　　号：ISBN 978-7-205-08380-9
定　　价：29.90元

引言
INTRODUCTION

我渴望一个砝码，

为失衡的心灵，

平衡。

十几年前，我的学生写给我，被我珍藏至今的这张字条，始终提示我我生命的意义与价值。

语青春——

正如我了解青春的蓬勃活力，我亦了解青春的懵懂不安，了解青春面容背后的灵魂。我努力找寻砝码，为平衡；努力找寻出口，为方向；努力找寻力量，为梦想。

语成长——

“成长是自然而然的事”——简单的一句话，却蕴含着对生命、对自然的极其尊重。我想，忧伤、烦闷、焦虑、恐惧，之于成长，不可或缺；而活力、阳光、沉浸、乐观、简单、智慧、突破、向上，之于成长，才是主题。

语人生——

高三是浓缩的人生。

喜、怒、哀、乐，成功、失败，得意、失意，其五味杂陈，不正是人生吗？我懂了这一点，才真的懂了高三。高三是一段看似平静却波澜壮阔的时光，是一段不断自我否定、认可，又不断自我修正的时光，是一段需要有人相知、有人相伴的时光。

我在心灵的最深处，遇见了你，高三。正如亲爱的同学们，穿过题海，穿过迷雾，在心灵的最深处，遇见了一个不一样的高三，遇见了一个不一样的自己，从此，青春、成长、人生，都变得与众不同。

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

目录

CATALOGUE

○引言 /// 001

○活力九月

活力・快乐・行动——给梦想注入强心剂 /// 003

焦虑心解 /// 007

○突破十月

科学・适时・有效——点亮学习的魔幻之旅 /// 013

学力突破 /// 020

○静安十一月

接受・调适・欲望控——情绪染色体的静安法则 /// 025

清凉心性 /// 031

○阳光十二月

灵善・自嘲・换位思考——相约一份温暖一生的情感 /// 037

亲情传感 /// 041

○沉浸一月

正念・投入・愉悦前行——但问耕耘不问收获的沉浸体验 /// 047

乐在其中 /// 052

○心灵深处的瑜伽秀场
——高三半程温暖“羊皮卷”
卷一：激发无限的潜能 /// 059
卷二：把人际危机转化为合作共赢 /// 069
卷三：学会经营你的正能量 /// 079

○简单二月
简化·选择·纯净心念——负重剥离的途径找寻 /// 091
镜心面对 /// 097

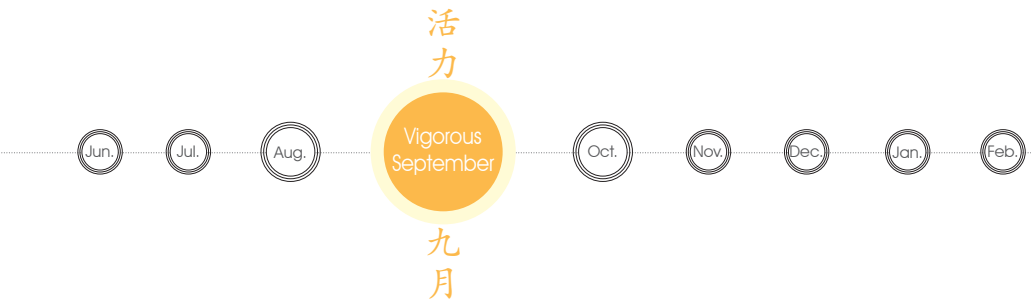
○坚定三月
沉着·冷静·心系一处——向着目标的执着行走 /// 103
不忘初心 /// 107

○自省四月
回归·探寻·放下——模拟考试的自检自省 /// 112
悟有所得 /// 118

○智慧五月
行动·纯念·慢艺术——应对恐惧、忧虑、焦虑的
智慧选择 /// 124
考前 30 天 /// 131

乐观六月
微笑·爱语·坚信——迎接清和首夏的成功与幸福 /// 136
不寻常日的寻常面对 /// 146

结语：触碰未来 /// 159



◇ 锻炼铸就活力

◇ 快乐提高效率

◇ 行动成就梦想

给自己一个大学梦，要敢于梦想，不仅仅因为有梦想才能有成功，更因为梦想，是青春的权利。

明心知往
力行求至
Fighting!

活力·快乐·行动

——给梦想注入强心剂

人生最值得珍惜和拥有的，莫过于青春了；青春当中最值得怀念的，莫过于十七八岁的时光。当十七八岁遇见高三，似乎还未准备好，兴奋、忐忑、不安、焦虑、成功感、挫败感，还有莫名其妙、无法言说的种种体会接踵而来，这一切，构成了在情绪、情感上复杂化和在学习、交往上单调化并存的矛盾的高三生活。而我要说的是，给十七八岁的青春和梦想最好的注脚是：活力高三，快乐学习！

此时此刻，让我们一起慢慢激活高三，从点滴做起，让学习变得更加从容，让追逐梦想的过程变得更加快乐。请你拿起一支彩笔，随我来。

以下各种情况中，符合你的，请用彩笔标识：

1. 我感到学习生活单调、乏味。

2. 我感到生活中缺少锻炼、缺少交流。

3. 高考就像一座山，压得我喘不过气来。

4. 我想放下书本，出游。

5. 我浑身有使不完的劲，要抓紧一切时间学习。

6. 只要爸妈谈到学习，我就很反感。

7. 我每天坚持锻炼身体。

8. 总会有不愉快的事情出现在脑海里。

9. 我每天早上起床便下定决心努力学习，但一天下来，总觉得不在状态。

10. 我有学习计划，并能很好地完成。

如果你在 5、7、10 条上做了标注，说明你的高三生活已经有了一个良好的开局。如果余下的 7 条中，你有 5 条以上做了标注，说明你还没有调整到最佳学习和生活状态。那么，就让我们微笑着走向“生活分析仪”，看一看是什么困扰了我们的生活，是什么影响了我们的学习。

是什么让我们烦躁不安？是什么让我们学习效率低下？说起具体的原因，因人因事，可以有 N 种：

· 枯燥的新环境

· 无法摆脱的学习压力

· 不声不响的同学友谊

· 把高考挂在嘴边的父母和老师

· 昨天发生的一件不愉快的事

· 经常有小毛病的身体

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

……

把这些纷繁复杂的原因归类，我们可以找到影响高三生活质量和学习效率的三个重要因素：

一是健康的身体。一切活动的最根本保证，就是健康的身体。让身体经得住高三高强度学习的考验，也是我们必做的功课。合理的饮食、规律的作息以及合适的锻炼，是为身体健康提供的基础保障，也是活力高三的必要保证。

二是良好的情绪。情绪与人终生相伴，喜、怒、哀、乐、爱、恶、惧，多样的情绪，造就多彩的人生。情绪与身体健康息息相关，情绪致病，情绪也能治病，不难想象，一个整天愁眉苦脸的人和一个积极乐观的人会有怎样不同的人生；情绪影响活动效率，也能提高活动效率，不难想象，一个整天过度焦虑的人和一个适度紧张的人会有怎样不同的学习效果。因此，只有合理地把握自己的情绪，才能成为情绪的真正主人，才能让学习过程变得更充实、更快乐。

三是目标及达成目标的行动。今天的生活状态不是由今天所决定，它是我们过去生活目标的结果；明天的生活状态不是由未来所决定，它是我们今天生活目标的结果。我们不仅需要有高考的目标，有阶段目标，更要有每一天、每一小时，甚至每一分钟的目标。目标是行动，而非思考！当你专注于目标时，就将拥有一幅清晰的成功图像。锁定目标时，你身上的每一个细胞将结合起来，如同一个胜利团队，协助你实现任务，以健康和活跃回

报你。

快开启高三生活的活力模式，让梦想引航，为梦想注入强心剂吧。

行动成就梦想。给自己一个大学梦，要敢于梦想，不仅仅因为有梦想才能有成功，更因为梦想是青春的权利。但请千万不要沉湎于远方的玫瑰园，而是规划出通往玫瑰园的每一级阶梯，更要活在每一个实实在在的今天里。抓住它！每天晚上睡前都想一想，今天的任务完成了吗？我抓住今天了吗？我是否踏踏实实行走在通往玫瑰园的路上？每一个实实在在的今天将带你步入那个花香四溢的玫瑰园。

锻炼铸就活力。关注你的身体，活跃你的每一个细胞，让你的身体由内而外焕发青春的活力。因此，着手拟订你的锻炼计划，不管是高二还是高三，因为锻炼不仅能让身体充满活力，更能让我们以乐观的心态面对生活。让清晨从跑步开始，或让课间以球类运动结束；让阳光、清风与你相伴，亲爱的球衣球鞋，我们怎能让它们孤单。这样的高三，才是活力高三、魅力高三。

快乐提高效率。要关注自己的情绪状态，再也没有比让自己开心愉悦更重要的事情了。也许事情比你想象的还要糟，也许别人误解了原本清白善良的你，也许理想总是被现实撞得粉碎……不要怕，敞开你的心扉，向良师益友倾诉，或者转移一下注意力，散散步、听听歌，再或者，换个角度想一想，原来事情本没有那么糟……快乐其实很简单，它就在我们身边，有了它，就有了高效率的学习生活。

焦虑心解

【九月，冬阳的烦恼日记】

匆匆太匆匆！还没来得及准备好，时光列车便把我们带到了高三。以前，我曾无数次与学哥、学姐们聊起高三——紧张、枯燥，又充满挑战。而今，面对自己的高三，我未免有些烦恼；我的高三生活在期待紧张但又无法紧张起来的状态下开始了。

似乎陷入了一个怪圈：早上起床，下定决心——到校学习，效率低下——放学回家，心情烦躁——早上起床，下定决心……我有些惊慌失措，看着都在埋头苦学的同学们，我不知道，自己这是怎么了！

“高三”一词，总是与梦想贴得很近。传统意义上讲，人们喜欢为了某一梦想的实现，而放弃生活的其他意义。同学如此，老师如此，学校亦如此。为了一年后的某个目标，同学们还没来得及弄清楚高三究竟应该怎样度过，便和老师、学校一起一猛子扎进了高三。有的同学紧张，有的同学烦躁，有的同学郁闷，有的同学找不到方向……有的同学认为，上述种种便是高三生活的全部内容。

紧张、烦躁、郁闷以及冬阳的紧张不起来，都是刚上高三时同学们的不知所措造成的，那是一层迷雾，轻轻地笼罩着高三的同学们。这层

迷雾，称之为焦虑。

一般来讲，焦虑的产生，除了与个人气质、性格具有关联度，还与环境的变化直接相关。到了高三，不经意地，就远离了一切与学习无关的娱乐活动，同学们各顾各地学习，相互间的交流减少，这种潜在的氛围变化，会使一部分适应能力不强的同学产生焦虑感。焦虑的产生，还与对自己的预期即目标的设定密不可分，越是对自己期望值高的同学，焦虑感越强。相同的道理，目标设得越高远的同学，焦虑感越强。

焦虑的表现千变万化，以致人们往往雾里看花，难以洞悉它的真面目。有时它表现为紧张，甚至过于紧张；有时又表现为幻想，甚至整日幻想；有时又表现为坐立不宁；有时它表现为敏感，为了一件微不足道的小事发脾气；有时它又表现为很松弛，松弛到不知何时开始动手做一件事。万变不离其宗，剥离表象，抓住根本，依据表现，可将焦虑分为两种：

一种称之为外化的焦虑，即表现为坐立不安、手心出汗、心跳加速等外在的特征。如果你发现你的同学总是在考试前感冒发烧，那他一定得了焦虑症。当然，如果你经常在面临一件重要的事情时想要上洗手间，也是相同的道理，焦虑，造成了你此时此刻的生理反应。

另一种称之为内化的焦虑，即表现为思维迟缓、效率下降、注意力无法集中等内在的特征。如果你时常在学习时感到脑子变空了，在考试时感到平时会的知识都不翼而飞了，或者，你看到一个平日的学霸在考场上总是不能发挥出学霸的水平，那么，可以肯定地说，是焦虑造成了这一切。

冬阳的表现，应该属于第二种，即内化焦虑，这种焦虑不易被察觉

到，往往被忽略，但却真实地影响着学习的速度与效率。

焦虑是笼罩在你周围的一层迷雾，拨开迷雾，你将找到真我，找到真正意义的高三生活。

高三，是你生命的一部分，不是全部，却不可或缺。你将在高三学会如何为梦想而努力，学会如何锲而不舍。告别焦虑，你将自信且从容！请从下面几点着手，告别焦虑，开始属于你自己的自信且从容的高三生活——

一是清楚自己的目标并将目标转化为一个个具体的行动。在未来的一年里，你将紧紧跟随各学科教师的步伐，完成一次又一次大小级别不同的考试，一次一次检验自己对学科知识掌握的程度，并尽全力拿到最佳的高考成绩。大的目标明确了，小的目标才会清晰。今天你的目标不是参加高考，不是憧憬未来，而是跟随教师的步伐，上好每一节课。认认真真地听讲、演练，让这些必须掌握的知识在你的头脑中闪闪发光。在未来的一年里，你的身体将经受住高强度学习的考验，并时刻保持积极向上的良好状态。大的目标明确了，小的目标清晰了吗？今天的学习目标不是你的全部，锻炼目标亦不可少。认认真真地跑步、打球，规律作息和适量饮食，让身体的每一个细胞都洋溢着热情和活力。

二是生活在完全独立的今天里。告别昨天，不管昨天风和日丽还是急风暴雨，不管昨天让我们开心还是让我们感到烦恼，告别它且义无反顾；暂且忽略明天，不管明天将以何种方式到来，不管明天有多么美丽的玫瑰园，暂且忽略它且义无反顾。最宝贵的，是今天；最应该抓住的，是每一个当下。因此，回到今天吧，回到每一个实实在在的今天，

抓住它。每天晚上睡前都想一想，今天的任务完成了吗？我抓住今天了吗？抓住了今天，你将拥有一个光辉灿烂的明天！

三是从手边最清楚、最重要的事做起。一个标准的沙漏在同一时间里只能漏下去一粒沙子，因而，同一个时段里你只能做一件事。不管你心里同时装着几件事，不管你有多么烦躁不安，你都需要选定一件开始做，而不是举棋不定——记住，重要的是行动，而非思考。此时此刻，你就可以把心里的事情按照重要程度排序，然后从最重要的开始，一件一件地去完成它们，那一刻你会发现，告别焦虑带来的“拖延”这个坏毛病并不是一件难事。

上面三点可以称得上是高三的必修课，更是人生的必修课。如果哪一天，你忽然发现，它们其实就在你的生活里，成为你学习、生活必不可少的一部分，那么，你就已经开始了自信且从容的高三生活！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com