

高考红宝书丛书
Gaokao Hongbaoshu
SHENSHEN XUEZI BAN

高考 红宝书

莘莘学子版 主 编 王顺
副主编 官霞

高中生心理健康与生涯规划，指导高中生进行自我
训练与提高，塑造良好的心理品质，学会适应现代社会所需的各种心理技巧，
并为迎接高考和升入大学作好心理准备

中国海南出版社

高考红宝书丛书

高考红宝书

莘莘学子版

主 编 王颖
副主编 宜萱



中国海南出版社

图书在版编目(CIP)数据

高考红宝书莘莘学子版/王颖主编. 宜萱副主编.
—北京:中国海关出版社,2006.4

ISBN 7-80165-346-7

I. 高... II. ①王... ②宜... III. 高中—升学考试—学习
心理学 IV. ①G632.47 ②G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 020204 号

选题策划:单 颖

责任编辑:张宏巍 冯雪松

高考红宝书莘莘学子版

主编 王颖 副主编 宜萱

中国海关出版社

(北京市朝阳区东土城路 14 号 100013)

新华书店经销 北京市白帆印务有限公司印刷

2006 年 4 月第 1 版 2006 年 4 月第 1 次印刷

开本:880mm×1230mm 1/32 印张:9.5

字数:210 千字 印数:4000

ISBN 7-80165-346-7

定价:21.8 元

海关版图书,印装错误可随时调换

图编部电话:(010)85271538 85271833-655

发行部电话:(010)84252703 85271610

出版社网址:www.haiguanbook.com

十 年 ——自序

十年前，我参加了人生一场重大的检验，这就是高考。

回过头来再看，我从没觉得自己是个幸运儿，从没觉得自己在场千军万马过独木桥的战场上是个胜利者，从没有因此而感到任何自豪。这样说，并不是因为我自负，因为现在再往回看，心里留下的是些许遗憾。我遗憾在那个时候，我不够了解自己，没有能选择自己钟爱且适合的学校和专业；我遗憾当处在人生这个关键的路口时，自己不够清醒；我遗憾在那个年纪没有一位人生的良师为我指点；我遗憾那三年，我没有完成人生那一阶段应该获得的心理成长。但是，即使是天大的遗憾，现在的我也只有面对，并且要求自己平静地面对。因为，人生就是这样，过去了就是过去了，回忆并不是要我们以一种忏悔的心态获求心灵的某种平和，回忆是为了获得心灵的成长，在这种回忆里，我们能够学会微笑，学会坚韧，学会安静，学会在以后的生活里如何不埋下后悔的种子。

现在，十年后，我竭尽我十年的积蓄写下这本书，为自己也是为了你们！十年前的稚嫩错误，让我踏进了教育与心理的门。这十年里，我在教育与心理的道路上攀爬着。如今，我可以很得意地说：这十年，我曾是最优秀的学生，我曾是学生迷恋的老师，我教过的学生如今也是博士了，那些在高考之路上迷失的学生们因

为我而渐渐找到人生的路标，我的心理辅导与治疗让一百多名学生回归到他们应有的快乐生活里，并且充满了希望。而写这样一本书，也是憋在我心里很久很久的愿望了。

我希望你们——风华正茂、青春韶华的你们——不论将会步入心仪的大学，或是不得不迁就一所不如意的大学，甚至不得不面对更加无奈的现实，都能因这本书而受益，都能因为你曾读过这本书，而或多或少地对你们的高考之路，和高考之后的路有所帮助。

在写这本书时，我心里有两个声音一直在纠缠着。一个声音对自己说，“你要好好写，写出一本真正的好书，让你的学弟学妹们都因此书而受益，都少一些你现在的后悔”。另一个声音说，“放松点，别写得那么严肃，别想得那么糟糕，现在的他们比你棒了”！我很想自己能以一副轻松的样子而对你们，说些轻松的事，聊点开心的事。我也真的希望，你们在高考的路上，能够轻松些、开心些，我把这样的心愿化为文字里的心思，希望这样一本书，让你们读起来不枯燥，甚至会觉得有意思。

在这本书里，你将会看到关于你的人生应该如何规划，希望你能把高考放在人生这样的框架里考量。你将会看到“高考心路伴侣”，这里不仅是对于你高考之路的心理辅导，如果你认真地阅读，相信这会使你受用终身。你还会阅读到你的同龄人的心语，你将知道有很多人和你一样在高考的路上情绪丰富、反应敏感，当然你还会读到一篇有趣的大一新生的日记。最后，我们希望你能够在踏进大学之前，了解一些关于那里的事情，以及你应该如何度过大学时光，希望这一部分能为你勾画令人憧憬的未来。

我希望我们能够因为这样一本书，成为朋友。我希望我能够

听到你们的声音,读到你们的故事,感觉你们的心情,知晓你们成长的印迹。幸好,我们有了网络,让这样的心愿可以更加容易地实现。

我还必须把我的助手介绍给你们,他们来自北京师范大学,他们的工作是如此优秀,才使这本书能够顺利地与读者见面。我和王静共同完成了第一篇的撰写。徐娟、黄凯平和我共同完成了第二篇的撰写。程铁刚为我们精心编撰了第三篇。朱哲撰写的第四篇是我们作为过来人对年轻读者的忠告。

我还要感谢我们的副主编宜萱女士,她以其丰富的心理治疗临床经验帮助我们确保本书的实用性。她和我一起讨论并确定了本书的全部结构,并且不辞辛劳地为本书的很多细节进行完善。她和我一样,等待着你们的联络。

中国海关出版社工作人员的倾心工作,同样为这本书增色许多,在此深表谢意!

希望这样的序不会让我的读者失望,希望这样的序能让我的读者有兴趣翻开目录……

王颖

2006年2月

目 录

第一篇 高考之路与人生之路 1

- 第一章 生涯规划：从现在开始为你的人生谋划3
- 第二章 为人生找一个真正的起点18
- 第三章 选择属于你的城市、学校、专业36
- 第四章 规划人生从理性决策开始72

第二篇 高考心路伴侣 83

- 第一章 情绪管理85
- 第二章 压力管理102
- 第三章 时间管理119
- 第四章 挫折管理136
- 第五章 冲突管理157
- 第六章 学习管理170
- 第七章 考场无忧187
- 第八章 心理自助无敌密笈201

第三篇 同龄人私密话语 217

- 私密话语之一：炼狱高三219

私密话语之二：潜能，因快乐心态而释放光芒！	223
私密话语之三：给我的高中同学（复读） 的一封信.....	227
私密话语之四：大一的缤纷时光.....	231
私密话语之五：等你在每一所大学.....	235

第四篇 大学生活之预演版 241

第一章 规划我的大学生活.....	243
第二章 独立与战胜自我.....	257
第三章 大学生活之人际管理与印象管理.....	270
第四章 大学之爱情、学习、生活、旅游.....	282

第

一

篇

高考之路与人生之路

- ★本篇主题：把高考放在一生的生涯规划里来定位
- ★重点推荐：生涯规划 人生的起点 决策 城市介绍
- ★相关资源：《一生的职业规划》，洪凤仪著
《生涯规划》，黄天中著

<http://www.gcdf.com.cn/>

<http://www.ceping.com/>

<http://www.gk38.com/>

<http://www.jrrj.com/>



吾生来有限，然发展无限。理性规划人生，是人生成功的第一步。

高考只是人整个生涯中的一个阶段，高考既不能完整地总结你过去十几年的生活，更不能准确推算你未来几十年的成就。在这样的日子里，我们需要放松一下，看看远处的风景，看看别的窗户里的景致，安静地倾听自己心灵的声音。我们有自己的头脑、双脚、双手，我们还有理智思考的工具，所以，从现在开始，为你的人生眺望，为你的未来指路，为你的明天行走。



第一章 生涯规划： 从现在开始为你的人生谋划

本章主题：在人生的大框架里规划人生、看待高考

重点推荐：人生亦读亦写 人生成功是真正的成功

一、什么是生涯规划

小的时候，大人们会问我们长大了想做什么？这或许就是我们最初的生涯规划了，只是这个规划太具有随意性，所以叫“准生涯规划”吧。渐渐长大了，大人们却不再问我们这些问题了，或许我们自己也觉得这些问题是逗孩子玩的小把戏。从上学的那一天起，我们就在父母的安排下，从这所学校进入另一所学校，从这间教室转入另一间教室。一转眼，我们就在父母的安排下，随着滚滚的历史之流，不由自主地站在了高考的大门前。而直到此刻，我们仍然不能自主，仍然不能清醒的知道关于我们人生与未

来的很多事情。甚至对于我们将要穿越的高考这扇大门,我们也不知道门的后面有什么,进入这扇门,我们又将从哪扇门出来。人生就像旅程,我们有自己的眼睛和头脑,却仍然不能为自己指路,不能为自己眺望。在老师与父母的眼里,我们没有社会阅历,思想不够成熟,见识不够宽广,对于未来幻想多于理想。所以,我们的路要他们来安排。不论你是乐于还是习惯于接受别人为你安排的路,从现在开始你都必须认真地思考关于你自己的很多事情,从现在开始为你的人生做一次理智的谋划。

1. 什么是生涯

什么是“生涯”?其本意是指用以谋生的职业。不过,在中国人的日常理解里,“生涯”还指从生到死,即人的一辈子。

生涯首先离不开职业,也就是工作。人的一生,如果没有工作,生涯就会失去本意。这就像马克思所说的“劳动是人的第一需要”。我们的一生用于工作的时间是最长的,工作也是我们生存下来的保证。我们的一生会从事各种各样的工作,在不同的领域里变换,或者在同一领域里不断地提升。从这个意义上说,生涯是我们一生所从事的连续不断的各种职业或工作。

工作固然重要,但不是我们生涯的全部。我们有亲人、有朋友、有私人空间,我们除了工作之外还有很多角色。我们现在是子女,以后还会为人父母,我们可能是某些人的知己,也可能只是路人。在这些角色里,我们按照不同角色的要求,说着不同的话,做着不同的事。有些时候,我们还必须面对自己,像是把自己拆成两个人,就如同内心两种声音的对话。在这些角色里,我们体验到了人生的不同感受,看到了人生的不同风景,也丰富了人生

的阅历。所以,生涯还是我们一生所拥有的各种角色,这些角色同时存在,交替上演,与职业一起构成我们完整地生涯。

人活在世上就会有追求,不论这个追求是大追求还是小追求。大到精忠报国,天下为公,小到一日三餐、行卧坐立,只要我们能够选择,我们就会有追求,即使没了选择,我们也会在内心有一种希望。这就是生涯的“企盼”,我们的一生总是伴随着这些企盼,并且为了这些企盼而选择、改变着我们。如果说人生就是旅程,那么生涯就是我们日日夜夜走过的所有的路,在这条路上有很多岔口,有些时候这些岔口有红绿灯,更多的时候没有,企盼就如同路口的指示灯,把我们带到不同的地方。

所以,生涯是指在我们的一生里,我们带着企盼所进行的连续不断的各种活动,以及我们的角色行为和各種工作(职业)。

2. 什么是生涯规划

“生涯规划”用平常话讲就是“想想我这一辈子该怎么过”。“规划”是指长远的计划,并且这种计划应当有明确的目标结构,可行的实现方法、操作步骤、补救措施,以及判断目标实现与否的标准。那么,生涯规划就是你对你一生的理智、妥善安排了,为了你的生涯,你需要清楚的认识你的现在(现实性)与发展潜能(可能性),认清你所掌握的各种资源,了解达到目标所需要的各种信息和资源,并且制订出切实可行的行动计划。

3. 生涯规划的三要素

生涯规划包括三个要素,即知己、知彼和决策。知己、知彼是决策的基础。

知己就是要了解自己的兴趣、能力、价值观、个性、气质,以及父母的管教态度、学校的管教态度对我们的影响等。

知彼是指要探索外部世界,关键是锁定我们今后要选择的专业、学校、城市等。

决策与行动是指将上述两类资料进行匹配,找到最适合自己的那个结合点。

4. 人生亦写亦读

有这样一个故事:

绊脚石还是垫脚石?

一个走夜路的人碰到一块石头上,他重重地跌倒了。他爬起来,揉着疼痛的膝盖继续向前走。他走进了一个死胡同。前边是墙,左面是墙,右面也是墙。前面的墙刚好比他高一头,他费了很大力气也攀不上去。突然灵机一动想到了刚才绊倒自己的那块大石头,为什么不把它搬过来垫在脚底下呢?想到就做,他转了回去,费了很大力气才把那块大石头搬了过来,放在墙下。踩着那块石头,他轻轻一跳,翻过墙去。

如果把把你的人生比作一本小说,你就是那个写小说的人,你会同意吗?你有记日记的习惯吗?是否你在某天心情特别不好,习惯于把这恼人的情绪向日记诉说,说着说着你发现心情不那么糟糕了,原来觉得很受伤的事情也不那么有杀伤力了,甚至你开始劝自己要学会从受伤里成长。

生涯规划就好比是一场人生大戏的脚本,像是一场电影的原

生态剧本。你既是编剧，又是导演，还是演员，并且还是观众。你为你的人生精心编排，指导自己用心的为你的人生打拼，亲身践履和体验人生的百味以求完美体现编剧与导演的意图，你又像是一个观众评价着自己哪儿做的好哪儿做的不好。一场成功的电影，编剧、导演、演员、观众，一个都不能少，谁也不能独自决定电影的样子，编剧提供的只是脚本，导演进行了再创作，并用镜头语言来叙述这个故事，而演员再次投入自己的情感与体验诠释人物与故事，最后观众用他们的人生经验与语言再次描述了这场电影。一场电影就这样在这些人的合力之下成长并拥有生命，直至它独立地存在，不论你是否去观赏，电影本身都已经有了生的气息，因为这是我们意识、情感、灵魂的倾注与演绎。

而对于我们自己，我们自己的人生，我们可以规划完美的人生之路，却永远也不可能拥有理想的人生旅程，就像命运的绊脚石，总会不停地出现，在你意气风发之时，在你精疲力竭之际，在坦荡之前途中，在你穷尽之末途中。当你是编剧时，你不会为自己的人生安排这样的绊脚石，即使你做好了这样的准备，你也无法为这块绊脚石安排出场的时间与地点。如果你是导演，因为没有脚本，也不能即兴地随意地为自己放置一块绊脚石，更何况当你主动地为人生设置绊脚石，这块石头就已不是真正意义上的绊脚石，而只是磨刀石了。只有你做演员时，投入到角色之中，进而忘我，才可能忽略掉眼前的路上还有一块不知何时存在何人放置的石块，并一脚踩上去洋相大出。也只有观众才会心生旁念，把这块石头诠释为垫脚石。此时，编剧、导演、演员才会对这块横空出世的绊脚石做出新的注解，从过去的沮丧、愤怒、失落、遗憾，化为现在的得意、舒心、豁然。可是，如果没有观众

的宽容与独立的阅读体验,并进而解释出新的意义,我们的编剧、导演、演员是无论如何不会有意放置这样的绊脚石,也不会在意料之外收获成功了。

人生如果就是一场戏,你就是编剧、导演、演员和观众。前三者决定人生的主要情节,而第四者决定人生的真正命运。当你作为一名观众去观赏自己的人生之路,品头论足中、指手画脚中、褒贬讽颂中,你的人生遭遇的得失就已然不是最初的感受了。而新的人生之路,已因观众的诠释,有了新的方向和新的脚本。

人生亦写亦读。我们既要好好的规划,却也不要忘了,我们也是自己最好的观众,常常回头看看自己的人生,试着描述走过的路,当你把那块绊脚石读成垫脚石,人生就因你的读而翻开新的一页,开始更精彩的人生!

二、高中只是生涯的一个阶段

高考是我们必须面对的一场人生小试,现在让我们把高考放在生涯这个大背景中来考量吧。

1. 人生是一段一段的旅程

人生固然是一段连续的旅程,但是这旅程并不总是在一处风景里旅行。儿时的记忆到此时,已经成为并不遥远却已经有些淡忘的回忆了。而未来似乎远得还不能预见与把握,但又清晰地感觉到已像明天一样的迫近了。只是,儿时、现在和未来又是如此的不同,以至于回忆是一种愉快,而期盼是一种兴奋。我们的过去一直在为今天做着积累,今天又为明天做着准备。一如旅程,

上一个旅程把我们送到这一程，这一段旅程又总是下一个旅程的起程。而每一段旅程里，看过的风景、经历过的旅行见闻、路上的心情与故事，总有些会跟着我们走入下一程，而我们则更希望每一个新的旅程会有新的风景、见闻、心情和故事，以使每一段旅程都有一个主题。当回忆或展望时，这个主题使得一段一段的旅程像一片片胶片，串成人生的故事。

我们一段一段的人生旅程也会有她的主题，用我们都熟悉的话说，就是每一段我们都要去完成一个最主要的任务。完成了这个任务我们才会顺利地进入下一段，否则，我们会因上一个阶段的缺陷而使这一阶段变成一种缺憾。心理学家早在一百年前就开始研究人生的这些主题了。今天我们要向大家介绍的是舒伯(Super)在1952年提出的生涯发展论。大家可能会觉得1952年是个遥远的年代，这个“古老的”的理论对我们今天还有指导意义吗？先保留这个怀疑来看看他杰出的研究成果，而后你再看看是否依然有用。

舒伯提出，生涯发展是一个动态的过程，可大致分为五个阶段。

①成长阶段：从出生到14岁左右。在这个时期小孩子通过游戏、玩耍、电视媒体、观察家人等方式，开始发展自我概念。例如孩子通过“过家家”的游戏探寻不同的人物角色。

②探索阶段：年龄范围是15至24岁，涵盖青少年时期与成年初期。主要时间都在学校学习，通过考试、课外活动、家教兼职、半工半读等活动，个人对自己的能力、方向、兴趣等有片面的、大概的认识与试探，并逐步使职业偏好具体化、特定化。这一阶段又包括了三个亚阶段：试探期(15至17岁)，在作业、讨论、幻想中尝试感兴趣的职业；过度期(18岁至21岁)，受到职业专业训