

亲子情商系列

EQ

QINZIQINGSHANGXILIE

QIYUE,GAOKAOBAIPISHU

月七, 高考白皮书

李晓明 编著



● 长 春 出 版 社

CHANGCHUNCHUBANSHE

亲子情商系列

七月，高考白皮书

李晓明 编著

长春出版社



上海贝塔斯曼文化实业有限公司

(吉)新登字 10 号

书 名	七月,高考白皮书
作 者	李晓明 编著
责任编辑	羽 佳
封面设计	王国擎
版式设计	陈凤和
督 印	陈凤和
出 版	长春出版社(长春市建设街 43 号)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	吉林农业大学印刷厂
开 本	850×1092 1/32
印 张	6
插 页	4
字 数	120 000
印 数	16 180—22 180 册
版 次	1998 年 4 月第 1 版
印 次	1999 年 5 月第 3 次印刷
书 号	ISBN 7—80604—663—1/G·207
定 价	8.80 元

(如遇有质量问题请与印刷厂联系调换)



目 录

第一章 高中大事记(1)

第二章 体验——成长的心情(22)

1. 自我实验(23)
2. 成长的心情(24)
3. 成功者的经历与感悟(30)
4. 主动与积极的选择(33)
5. 你自己的选择(37)

6. 本章关键词(38)

第三章 任务——以学习为中心划圆(39)

1. 兴趣和爱好(40)
2. 小测验(41)
3. 角色要求(44)
4. 任务——以学习为中心划圆(45)
5. 学习——创造性活动(46)
6. 做笔记(47)
7. 学习方法举隅(60)
8. 本章要点(65)

第四章 目标——超越自我(67)

1. 跨栏效应(68)
2. 你的栏架(69)
3. 评价自己的学习(70)
4. 正视自己的弱项(72)
5. 选择突破点(73)
6. 考试——超越自我(75)
7. 自我测试——更高更强(85)
8. 自我日记——警醒自己(87)
9. 本章重要内容(94)



第五章 时间——依计而行(96)

1. 目标、计划与行动(97)
2. 时间、时间,你在哪里(98)
3. 时间的主人(100)
4. 如何安排时间表(104)
5. 长期、短期与每日的计划安排(113)
6. 利用时间的小窍门(123)
7. 本章重要提示(126)

第六章 竞争——良性循环(127)

1. 关于竞争(128)
2. 竞争的前提
——平等、友好、健康的人格(130)
3. 竞争心态写真(134)
4. 你是哪种竞争者(138)
5. 和谐
——创造良好的竞争环境(143)
6. 本章提示(146)

第七章 考试——让焦虑靠边(148)

1. 考试的状态(149)
2. 考试焦虑自我检查表(151)
3. 学习习惯与应试技能自我调查表(157)



4. 消除紧张的方法(163)
5. 放松法(166)
6. 运用考试倒计时(175)
7. 最后冲刺(177)
8. 本章提示(180)

第八章 备忘录(181)

1. 关于全书和你(182)
2. 和父母有效的沟通(184)
3. 真正的成功是属于那些勤学不辍的人(186)

第一章 高中大事记

暑假过去了，你升入了高中，信心十足地准备开始新的校园生活。你希望自己的才能得到发挥，结交新朋友，更渴望学业获得进步，却遇到了许多未曾预料的问题……

请你拿出一只铅笔，对你感兴趣的文字划上线，这会给你的阅读和思考带来好处。

你准备好了吗？让我们进入第一章。

我们不能将生活推迟到我们做好准备之时。生活最显著的特征就是它的强制性，它总是很急迫，“此时此地”，不容半点迟延。生活总对我们近距离射击。

——约瑟·奥尔特加-加塞特

暑假是一条河，把少年的今天和昨天划分开来。每一个少年的暑假都是不尽相同的，但是暑假作为一个标志，一个升级的标志，一个成长的标志，它的内涵对每个少年都是相同的：那些对旧学期的回味和些许遗憾都留在了暑假的彼岸，而带着对新学年的憧憬、激动和期望来到了暑假的此岸。

对于升入高中的小林来讲，这条河的意义也许更为明显。

“暑假尽管年年过，却没有这次暑假感觉如此奇特。”小林给我谈起他初中最后一个暑假的经历。

“每年的暑假，有一大堆作业要做，初二那个暑假又是补课，又是强化，忙得要死，做完作业、补完课，暑假也结束了。

“今年的暑假却什么作业也没有了，一个劲地玩儿也没劲，怎么也提不起神。梁超的爸爸那天远远见到我就问：‘该上高中了吧！’

“我去梁超那儿借了些高中的书本，到现在还一个字也没看呢！”

小林刚刚升入高中似乎感到了未来的压力，但又好像



进入不了角色。为什么会出现这种面临压力又无所适从的心态呢？

从心理学的角度来看，每个人在现实生活中都会按照社会所赋予他的角色承担一定的责任和义务，并且会按此角色所要求的大众一般模式去行动。一个人的行为在不同时间、不同地点和不同条件下，会按照不同的角色要求进行转换。在学校你即使再怎么不顺心，再怎么不如意，你也不会对你的老师和班主任发脾气，哪怕是面对你的同学你也不会任意从事——因为在学校你的角色是学生，学生的角色要求是尊重老师，团结同学，知书达理；而回到家里你发脾气机会就大大的增加了，因为你面对的是你的家人和父母，他们是把你作为孩子看待的，你有什么委屈和不满都可以宣泄出来，不会顾忌你自己的方式是否妥当。

你会说，噢，平时我怎么没有感到角色转换呢？

从一个角色到另一个角色的转换，一开始是最难适应的，而一旦形成习惯，角色的转换就会形成自动化。你每天骑自行车上学一定不会想：头往前看，手要握把，保持身体与车平衡，左右两脚交替前蹬。哈哈，你一定会笑出声来，骑车子根本就不会想那么多。为什么呢？对，是因为身体的动作已经自动化了，不需要你的大脑去想，你的身体会自然协调。但你先不要笑，再想一想你开始学自行车时的情景，你需要多大的注意力和身体协调才能避免摔跤呢？

角色转换最关键的时候就是开始进行转换的时候，小

林现在所面临的的就是角色转换问题。

每次暑假后，都是一个新学期的开始：

初一——暑假——初二

初二——暑假——初三

但都没初三——暑假——高一这次升级显得重要，对以上图式稍做变型，就会得到一个新的图式：初中——暑假——高中。初三学期的结束，意味着初中学习的结束而进入到新的学习阶段——高中，这是一次质的变化，也是你学业生涯的一次重大的变化，对小林的心理转换也提出了相应的要求：暑假前你还是初中生，暑假过后你已经变成了高中生。

因此，初中和高中是两个不同的阶段，这点我们还可以从以下方面感受到：

首先，高中入学考试是相当正规的，它重要的程度可以从老师屡屡强调的升学考试的严肃口气中听出来，可以从父母对你周到的照顾和严峻的神态中感觉出来，可以从你的同学肃穆以待的认真态度中体会出来。

入学考试的难度增大了我们对高中的渴望和失望的程度。

另外，学校的初中部和高中部总是分开的，这无疑又为高中部增添了一种严肃和庄重的气氛。过去的中学给我的学校生活提供了一种有趣的形式：初中部在低矮的平房，高中部在高高的四层教学楼。那时我浅显的目标就是考取本校高中部——在高高的楼房的宽敞明亮的教室里听课，心目中的高中因为它高高矗立的姿态而令人仰慕，它



也有了一种成熟和郑重的意味。

我在这里谈到少年时的感觉，是出于我的真诚，我试图从这里走近你的内心，你认为我可能忽视了另一面，比如压力——高考压力，比如进入高中是社会的要求。

是的，最为根本的一点是：如果你考入重点高中就意味着你进入大学的保险系数增大了。

高考，已成为高中生面临的最严峻的问题。这是你人生选择的关键时刻，高中生期待与焦虑的是那经过漫长学习后的最后一击。每年的7月7日、7月8日、7月9日这三天成为全中国有高中生孩子家庭和即将成为高中生的孩子的家庭最为关注的三天。

高考——成为悬在高中生头上的一把真正的达摩克里斯之剑。

其次，随着身体的发育和生长，生理上的成熟，处于这一年龄阶段的你在心理上会产生一系列的变化。过去不被你注意的一些事情现在被你觉察到了，经常会有一些想法不由自主地闯进你的脑海。

你经常会问自己“为什么？”同时又会积极地去寻找答案，告诉自己“是什么。”尽管它并不一定正确。

你处于对自己的身体和心理的感受性大大提高，对外部的世界求知欲增强，对内心世界变化十分敏感的阶段。你已经开始对事物和他人的行为有自己独到的见解和感受，你的思维充满批判性。但这个年龄的你情绪上会有些急躁，易于心灰意冷，易于走向事物的反面，抱着逆反的心理与伤害你的自尊的事物进行对抗。

在思维上既独立又依赖，既尖锐又偏激，充满批判而又失之片面。在情绪上变化丰富，易于冲动与后悔。这种两极性的心理特点给你了解自己带来了很大的困难，“这是我吗？我平常是不会这样的！”你常常会问自己；“了解自己为什么会这么难！”你也会发出这样的慨叹。

面临身体与心理的急剧变化，你能处理好高考给你带来的压力么？

小华和两个比较要好的同学，经常在一起温习功课，学习上不分上下，兴趣也比较相投。在原来的班级是同学们羡慕的一个小群体。他们一起考入第三中学高中部这也是意料之中的事情。小华却把他心中的遗憾讲给我听：

“刚刚入学的数学摸底考，我们三个都考得很好，并列第一，竟然都得到了满分。开始时同学们对我们三个人非常佩服，我们只是觉得这是我们的实力，题目并不是很难，我对小康说，这不过是初试锋芒。

“但慢慢的就有些不同了，有些题目没弄懂，去问别的同学，他们常推说不知道。排名次的时候，大家比了总分，又比分科成绩，同学们好像有意识地进行比较。上次期中考试，我们的成绩总分没有上去，王伟冲着一大群人说，怎么样，风水轮流转吧！

“我们三个之间也好像不如以前那么默契了，星期天约好到学校里去踢球，小康没来，星期一他告诉我们，他爸给他请了一个家教，准备给他好好补补语文，慢慢的小鹏也不来了。我们这个小联合体恐怕要解体了。”

和初中生相比较，高中生的社会化程度提高了，他们



希望得到别人的尊重和信任，他们不但期望得到老师的良好评价，还期望得到好的学习成绩，因为学习成绩是评价学生在学校表现的一个重要手段。

你的学习成绩优秀，操行鉴定上就会写：“学习成绩优秀，学习目的明确。”如果你的学习成绩不理想，操行评定上就会写：“学习认真，学习态度较端正。”不知你注意到没有，因为没有获得良好的成绩，因此，在你的操行评定中，“学习目的明确”变成了“学习态度较端正”。

尽管目前操行鉴定的评价思路和方法必须有所改变，应该更符合每个高中生的成长和发展规律，应该避免千篇一律，应该以鼓励和发掘学生自身的潜力为目标，但是学习成绩仍是评定学生在校获得成就的一个重要指标。

因此，你不能不对你身边的学习成绩很在意，并且，要面对高考，参与竞争，你必须为获得良好和优异的成就而努力。小华的几个朋友一同进入高中，而要想获得优秀的成就，必须比在初中时的学习更加努力。

然而，有一个事实很令人沮丧：第一名只有一个。小华得了第一名，小康就只能得第二名，或者第三名，并列第一的机遇和情况毕竟是少数。为了取得好成绩，获得好的名次，就必须进行竞争，也许高中学习压力所带来的竞争现状使小华觉得同学之间的关系发生了变化——有点疏远，有点隔膜，有点暗中较劲。

但问题也许并不在于竞争的存在，而是“有没有更好的竞争方式呢？”是的，我知道小华指的是有没有更有风度的竞争方式，可以大方地解答别人的疑难，为自己为对



方的高水平发挥和成功喝彩。

也许进入高中之后，不仅仅是对于竞争所带来的一系列问题的疑惑，还有关于人生，关于前进和发展的目标，同学们都在追寻着更明确和更有意义的答案。

也许看完这本书，你在自己的内心会得出自己的答案。

不仅仅是小林、小华在升入高中后会遇到这种烦恼，哪个高中生不会遇到这样那样的问题呢？

我在此采用了一些高中朋友的来信和日记，或许你能在其中得到共鸣，这也是你换个角度重新观察自己的方式。让我们一同走入高中生的心理世界，体会一下进入高中之后，面临人生重要选择——高考前后，高中生所出现的种种不同的心态。

在此我略去了这些中学生朋友的真实姓名，而心情和体验却是真实的。

1996年11月10日 雨夹雪

下午张老师发卷子，先宣布了班级排名，前10名竟然有7名男生，还是男生居多。好像是一个不可变更的事实，男生就是比女生强。

前天马叔叔还和爸爸说，要我把学习抓紧，女孩小时候学习好，到了高中男孩子要比女孩子强，我有些不相信，可这次考试又是这样的结局？难道女生真的不如男生吗？

原来我的学习成绩一直排名前几位，到了高中，成绩



总上不去，总是徘徊在 10 名左右，方鹏在班级学习成绩一般，这次竟排名第 8 位，进步很惊人！在平时学习中遇到困难的时候，这种想法常常会跑出来干扰我：“你是女生，你学习不如男生，你看方鹏他不是踢足球吗？这种题他为什么能做出来呢？好像没有看见他学什么，作业怎么一下子就做完了。”

每天课外活动，教室里多数是女同学在做作业，温习功课，男生都在操场上锻炼，女生下了这么大功夫，为什么成绩总上不去？真像马叔叔所说的那样吗？

又听到小丽尖声尖气地叫：“女生就是不如男生嘛！”她总是这样浅白直率，似乎她不是女生似的，干嘛这么看轻自己呢！但也许她是对的，她敢于承认这个事实，而我不敢承认这个事实。

又想起南京大学的几位女大学生，她们面对众人潇洒论辩，侃侃而谈，那种气势和风度都令人佩服，她们曾有一和我一样的苦衷吗？她们不也是女生吗？也许我和她们不同，是很一般的女生？

很坏的天气，搅得人心情郁闷，地上变得泥泞不堪起来。

——日记一·徐晶

有些女同学易于被情绪化的念头所左右，这些念头看似很有道理，却没有合理的事实依据，而被这种错误的念头所支使，你的情绪会愈加低落，使自己的行为难以摆脱这种情绪的困扰，使自己的行为陷入到被错误念头所驱使

的恶性循环之中。

比如对待“女生不如男生”这个念头，其根源起自于自己的学习成绩不尽如人意，而徐晶力图为自己找到正当的理由来证实自己成绩差强人意的根源，她没有从学习的内容是否掌握，自己还有哪些缺陷这些最根本的问题出发，而归咎于“女生不如男生”这个错误的依据。

为什么会产生这样的念头呢？因为许多人都在重复这样的话，徐晶尽管不想承认这个“事实”，但似乎以这个念头为依据，又可以找到许多“证据”：自己的学业成绩没有较大的进展，方鹏的学习进步，马叔叔所说的话，还有小丽的表白等都形成一股“合力”，在不断地改变着她内心的信念，这令她不得不相信这种“事实”，自己的努力和进取心也将因为这种念头而受到损害，使自己难以面对真实的学习状态。

相反，那些让她用来反驳以上“事实”的证据的力量又是那么微弱。参加国际辩论大赛的女大学生给了她勇气，但她很快又以为自己和她们不同。

是什么东西让我们陷入到这样的魔力圈中？否定自己的力量是那么强大，而肯定自己的力量是那么渺小。

对！你也一定发现了问题的症结——这就是自卑这个平常之物。

为什么把自卑称为平常之物呢？自卑一旦生长起来，似乎非常强大，我们会被它控制和笼罩，甚至会深陷其中：为自己没有别人魁梧的身材而苦恼，为一道自己不能解决的难题而沮丧万分，为自己比不上别人的美丽而嗟