

我自信 我奋进 我快乐

Congrong
Miandui
Liuyuetian

从容面对六月天

“AMH考前心理训练”——考生必读

上海市家庭教育研究会重点课题成果

总设计:张静涟

编著:徐琳 叶建芬 张静涟

上海人民出版社

前进 我快乐

Congrong
Miandui
Liuyuetian

从容面对六月天

“AMH考前心理训练”——考生必读

上海市家庭教育研究会重点课题成果

总设计:张静涟

编著:徐琳 叶建芬 张静涟

上海人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从容面对六月天:AMH 考前心理训练:考生必读/徐琳等编著.

—上海:上海人民出版社,2004

ISBN 7-208-05079-1

I. 从... II. ①张...②徐... III. 中学生-学习心理学 IV. G442

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 019922 号

责任编辑 曹文娟

封面装帧 杨德鸿

从容面对六月天

“AMH 考前心理训练”——考生必读

徐琳 叶建芬 张静涟 编著

世纪出版集团

上海人民出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

世纪出版集团发行中心发行 上海天马印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 18.25 插页 2 字数 282,000

2004 年 4 月第 1 版 2004 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-05079-1/B·418

定价 31.00 元

序 一

帮助学生从小建立积极的人生态度

上海市人大教科文卫委员会主任委员

上海市家庭教育研究会会长

夏秀蓉

有位资深记者问我：“许多家长提出别让孩子输在起跑线上，您认为是这样吗？”我对她说：“并不。起跑对短跑来说也许非常重要，可是长跑的胜负取决于自信、持久、技巧、速度乃至体力的合理分配。人生的旅途好比马拉松赛跑，对待成长，自己要有积极的心态、坚韧的毅力和自强不息的精神。而家长可不能拔苗助长，对他们要理解、尊重、支持与引导。

曾在报上看到六所学校的一次抽样调查：64%的学生感到担心，有过重的压力；自感成绩不佳，父母的期望大大超过了自己的能力。83%的考生回答自己最需要的是睡眠，还需要有父母的信任、理解和鼓励。54%的考生想对父母说的是：别老问我考几分，不要天天唠叨、说打击我的话，让我自己去选择人生道路吧。

这个调查结果令人深思。虽说家长对孩子成才的心情可以理解，但不少家长总是把孩子的分数与未来人生联系在一起，把孩子的学历与未来家庭幸福联系在一起，孩子能否上大学成为家里的一块心病和一件大事，孩子平时的学习状况无时不在牵着全家的心。在竞争面前，家长总担心孩子会输在别人后面，总嫌孩子不如人、不刻苦、不抓紧。又不知怎样帮助孩子取得进步，只有一一次次地给孩子施加压力。不管孩子是否需要，只要看到人家孩子补课，就盲目报名，弄得孩子不堪重负。成绩不理想，又会引起家长的不满，一次次地指责、一次次地埋怨。殊不知，唠叨只会给孩子带来消极的感受和消极的行为，并不能激励孩子发奋进取。可以说，家庭对子女的高期望，不仅加重了孩子们的课业负担，还加重了他们的心理负担，严重的还会影响孩子的心理健康，形成心理问题。

中学生正面临儿童向成人过渡的重要时期,不少孩子在这阶段所产生的“成长的烦恼”几乎是成人无法想象的。他们对自身生理、心理的变化不知所措,对自己的过激情绪、行为难以自控,对自我形象过分在意与疑惑,对自我价值和成功之路苦苦追寻……这种被心理学家称为“急风骤雨”般的心理冲突,亟待成人给予充分的理解和帮助。然而,心理的断乳期,“独立性,心理觉醒”又驱使他们不由自主地将自己封闭起来,小心翼翼地保护那块属于自己的心理领域,他们朦胧地意识到自己涉世不深的意见往往不能被成人认同。于是,不再像幼时那样轻易向成人敞开心扉,因为与其遭受成人的嘲笑、指责、否定,倒不如什么也不说,宁可陷入深深的内心冲突中,这显然不利于他们的心理健康与成长。从中我们不难发现,与这一年龄段的孩子沟通似乎是一件难乎其难的事。难怪心理学家要大声疾呼:再也没有比这个时期的孩子更需要心理辅导了。

重视孩子的心理健康已经不仅仅是学校教育的重要内容,也是家庭教育的重要课题。为此,上海市家庭教育研究会开展了系列课题研究,其中张静涟、徐琳、叶建芬等老师就学生与家长十分关注的考试中所涉及的若干问题从教育学及心理学的角度开展了有益的探索,他们建立了“家庭减压助考训练”课题组,研究如何帮助考生减压,帮助家长学会激励孩子。课题组成员由家庭教育研究人员、青少年心理辅导人员与学校教师组成,进行了为期三年的探索,研发了“家庭减压助考训练”课程。整套训练有《AMH 考前心理训练》和《激励考生成功的训练》两部分。前者针对学生,后者针对家长。

《从容面对六月天》是在三年实践与探索的基础上写成的。它避免了晦涩枯燥的心理学术语与论述性的文字,让学生读起来轻松易懂和富有趣味性。本书强调心理辅导所提倡的体验、参与、互动手段,以故事、游戏、对话、讨论、自述自评等形式帮助考生学会自我激励,掌握有效的学习方法和战略以应对压力和挫折的挑战。值得注意的是,这本书同样适合家长阅读。家长可从中了解孩子面临的竞争压力和如何应对,懂得孩子的自信、上进心从何而来,当孩子失误、受挫时,他最需要的是什么?如何看待孩子成长过程中学业的成败?以此让他们在阅读中转变自己的育子理念,学习激励孩子的有效方法。

《从容面对六月天》不仅帮助学生减轻眼前的压力问题,从某种意义上说,它也是帮助学生从小建立积极的人生态度,以面对今后漫长人生道路的酸甜苦辣。学生与家长不妨一读。

序 二

给读者带来的心灵之旅

哈佛大学心理学博士
香港城市大学应用社会科学系心理学家

岳晓东

我极力向读者推荐《从容面对六月天》(以下简称《从》书)这本书,它是帮助学生提高自信与考试成绩的一本很有特色的参考书。

考试焦虑(压力)可谓阻碍每个学生争取考出好成绩的恶魔。据有关统计,在每 100 个学生当中,就有 5 个左右学生会因考试焦虑而不能正常发挥水准,进而饮恨考场。近年来,有关考试减压的书籍开始走俏书市,考试减压的训练也广受学生和家长欢迎。但这些书大多流于经验交流或止于理论探讨,缺乏实践活动的内容和指导。

《从》书之出版正好填补了这一欠缺,因为其写作是基于多年的经验积累。具体地说,在过去的 3 年当中,以张静涟老师为核心的“减压助考”课题组的成员们,通过多种方式做了大量的考试减压训练,广受好评。由此,此书的针对性、活动性极强,不仅适于考试减压训练,也适于各种个人及团体训练。

《从》书的可贵还在于它以心理学、成功学原理为基础,以体验学习、互动教学为手段,让读者身临其境地感受到考试焦虑是怎样形成并可以怎样排除的。其文字通俗易懂,活动意趣盎然,读起来令人爱不释手。

总之,《从》书以活动教学为主,倡导体验式学习方法,让人很快可以感受到其成效。它摆脱了那种教材式或理论说教式的写作方法,完全可以成为国内中小学心理素质培训及考试减压的练习手册。它可在具体的活动实践中开发学生的潜能,享受自我调节的乐趣。

相信读者能够享受《从》书所带来的心灵之旅。

那就请你赶紧行动吧!

序 三

让孩子快乐自信地迎接挑战

上海东加西人才咨询研究所所长
“家庭减压助考训练”课题组负责人

张静涟

“家庭减压助考训练”课题是针对我国“2+1”家庭结构的特殊性与考试升学制度所带来“考试家庭压力”的现实情况提出的。

几年前，一首孩子自嘲的“校园歌曲”引起了我们的注意，它是用《牵挂你的人是我》改编的，歌词大意是：书包最重的人是我/作业最多的人是我/起床最早的人是我/睡觉最晚的人是我/昏昏沉沉的人是我/迷迷糊糊的人是我，是我，还是我。

孩子们还告诉了我一些被他们称为最受打击、最具杀伤力的“教子口头禅”：“看来，你不是读书的料”；“我从没见过像你这么笨的孩子”；“你给我再做10道题，不做完就别想出去”；“我们把全家的希望都寄托在你身上了”；“你说，你这次该考几分”……

父母爱孩子的情感是有目共睹的，但如何爱却是大有文章和技巧的。当今父母的困惑就是不知该怎样做才不会让孩子掉队，输在起跑线上。过度的焦虑让他们总感到孩子学习未尽力，老想给孩子再挖挖潜力，只有把孩子的假日安排得满满的才安心。可是，孩子却感到处于极限，实在撑不住了。

市精神卫生中心儿童行为研究室曾对1765名学习困难的孩子做过这样的调查，结果表明：87%学习困难的原因不是智商与学习能力问题，而是心态问题。中小学生对学习、考试焦虑、恐怖、自卑感、受挫感、丧失自信、自我形象降低、缺乏兴趣、忧郁、压抑、胆怯畏难等消极心态已到了不容忽视的地步。

“家庭减压助考训练”课题组成员就是抱着“救救孩子、唤醒家长”的

责任心投入实践与研究的。整套训练由《AMH 考前心理训练》(学生)和《激励考生成功的训练》(家长)两部分组成,以“发展心理学、咨询心理学、成功学、家庭系统论”为理论依据,以国际颇为流行的体验式助人成长训练模式为主要方法。

实验三年来,课题组采取义务讲座、训练营、追踪研究等形式,深入社区、走进学校,在上海及外省市应邀做了百余场的考前训练,吸引了数以万计的学生、家长来参加。课题组建立了实验基地,举办了四期训练营,共吸收 200 个家庭(学生来自 60 多所高中)参加,对学生与家长进行系统的面对面的训练,从中观察研究。我们发现,每个焦虑的孩子背后都有一个更焦虑的家长。要给孩子减压、加油,就得先让家长调节好自己的心态。当家长们认真学习了“与烦躁不安的子女怎样沟通”、“子女考糟时,怎样表达支持性的语言”、“怎样重新点燃孩子的自信”等等辅导技巧后,他们说:“过去,我们不惜一切代价让孩子接受最好的教育,但效果总不尽人意。现在才意识我们的教育误区是忽视了孩子的心理问题”;“原来只知道关心孩子的学习成绩,给他们吃好、穿好,殊不知在成长中还有那么多‘转折点’、‘关键期’需要父母去关注、去引导”。事实证明,训练课程所展现的新观念、新思路,以及体验式、互动性的手段,对缓解考生压力、转变家长的教子观念起了一定的作用。这一课题的探索得到众多媒体的关注与支持,东方电视台邀请课题组在东方大讲坛播出训练现场实况;上海教育电视台、上海热线网站、东方网等传媒邀请课题组成员作嘉宾访谈;张静涟应《新民晚报》“招考特刊”邀请,做了 3 年“考前心理调节”专栏,发表文章近 50 篇。

可喜的是,经过社会各方不懈的努力,近几年家长培育孩子的思路开始有了微妙的变化,已不满足于请家教、进复习班,学钢琴、学电脑、练书画,而把眼光投向另一种教育手段——心理辅导与心理训练,开始关注孩子的心理健康了。我们希望更多的学校组织学生参加减压助考的的心理训练,更多的家长来学习“激励孩子成功”的方法,理解孩子所面对的考试压力,为孩子的成长营造支持性的家庭环境(而不是一味的责备),对他们今后的人生之路能给予指引,多为孩子加油、鼓劲以激发他们的内驱力,让孩子们充满自信地迎接考试乃至今后人生的挑战。

沪上家庭日趋重视考前心理训练

上海图书馆,赶来参加上海东加西人才咨询研究所举办的考前心理训练的一个个家庭把报告厅挤得满满的,这一训练与往年相比又有哪些不同呢?

新的认识 “谁该参加考前心理训练?”已经没人说参加者是心理有毛病的人了。一名考生说:运动员要保持最佳的状态,在赛前都要进行心理训练。我们也一样,人人都该参加。

亲子同步 训练内容由“决胜考场”和“激励孩子成功的艺术”两部分组成。前者针对孩子,后者针对父母,而不只是针对考生了。家长们说:我们是来学习怎样给孩子鼓气、帮他们减压的,免得孩子嫌我们唠叨,吃力不讨好。

体验活动 以往考生复习繁忙,大多是家长动员才来的,而今年却是孩子鼓动家长一起来。原因是心理训练洋溢着轻松亲切的气氛。它强调自我领悟,心理老师设计的体验式游戏风趣、发人深思,整堂课学生、家长都在互动沟通,反思各自的内心感受、思维方式、行为习惯并学习操练解决的方法。由于双方心态、方法均有明显改变,都觉得这个时间值得花。

动之以情 “你是成功者吗?”连问几名考生都说“不是”。在坦诚的气氛中孩子终于敞开心扉,诉说自己因学习差所遭遇的种种难堪,以致感到“没奔头”。妈妈听了流下眼泪说:“原以为对孩子严着点好。却未意识到,只对孩子一味责备而忽视鼓励会造成他如此消极的心态。”通过体验式游戏,考生们寻找了自己的优势与不足;看到不同的思维方式带来不同的学习效果。最后,全场考生在《命运交响乐》中撕毁了平时令人泄气的自我谈话,并群情振奋地对自己说:“我能行,我定能成功。”找回了自信。

未雨绸缪 为高三举办的考前心理训练,高二学生、家长占了相当比例。可见当今沪上家庭对孩子成才的期望已从单纯注重分数到重视

他们的心理健康了。考生家长意识到一个人的健康心理有助于成功,在心理训练上花一笔投资已成为越来越多家庭的选择。

(摘自《新民晚报》2002年6月17日第11版)

总设计 张静涟
编 著 徐 琳 叶建芬 张静涟

目 录

序一	夏秀蓉	1
序二	岳晓东	1
序三	张静涟	1
沪上家庭日趋重视考前心理训练		1
前言 特殊的“心灵之旅”		1
一、思维的突破		8
1. 挑战思维		8
2. 测测你的思维力		10
3. 思维陷阱与头脑风暴		18
4. 思维决定出路		20
二、时间的管理		29
1. 一寸光阴一寸金		29
2. 测测你的时间管理能力		34
3. 秘诀源于习惯		41
4. 时间是可以创造的		44
三、毅力练兵场		55
1. 成功的原动力		55
2. 测测你的毅力		57
3. 激活你的毅力细胞		60
4. 毅力训练营		71
四、恼人的焦虑		75
1. 让焦虑靠边站		75
2. 测测你的考试焦虑度		82
3. 与焦虑抗衡		85
4. 放松你绷紧的神经		88
五、失败的阴影		105

1. 别给自己乱贴标签	106
2. 找回自我的价值	114
3. 你聚焦在哪儿	125
4. 从容面对模拟考	128
六、合理的想法	132
1. 盘点你的想法	134
2. 让你的想法拐个弯	140
3. 另类想法添异彩	152
4. 想法决定人生	159
七、积极的谈话	163
1. 语言工作站	163
2. 改变消极的自我谈话	166
3. 成功者的自我谈话	175
4. 学会聪明的自我谈话	183
八、亲子的沟通	186
1. 家是温馨的港湾	187
2. 亲子碰碰对	189
3. 亲情调度的砒码	193
4. 架起亲子沟通的桥梁	196
九、信念的魔力	208
1. 高考生的信念	208
2. 发现你的信念	212
3. 挑战你的信念	219
4. 发展有益的信念	226
十、决胜在考场	230
1. 考场中的较量	230
2. 测测你的应试技巧	233
3. 成功就在你手里	243
4. 考试进行曲	263
附一 参考书目	270
附二 家校“减压助考训练”实验研究	271
后记	275
读者反馈表	277

前言

特殊的“心灵之旅”

时间过得飞快,转眼我就要升入高三了,挥挥手得暂别我心爱的卡通画、CD、小说书……想到自己往后这一年的日子,将有做不完的题,看不完的书,听不完的考前总动员,心里就不禁毛骨悚然。“黑色七月”,哦,对了,现在要改成“黑色六月”了,真的那么可怕吗?看看周围的人,你就知道了。妈妈早就严阵以待,给我请好了高三补习的家教;爸爸每天关注电视中的“招考热线”,搜集着各类考试信息;奶奶买来了考前营养菜谱,为我精心调配着一日三餐!瞧着大人们忙这忙那,我感觉自己身上的担子更重了,好想找人诉诉苦。可惜,父母已严令禁止我在这一年上半年上网聊天了,我的那帮狐朋狗友不知到时还记不记得我。唉,高三哪,高三!

暑假的一天,老爸兴奋地告诉我,他自作主张给我报了名,参加一个叫做什么“AMH”的考前训练营。我没精打采地回答道:“大不了,又是什么各类学科辅导班。”

爸爸笑眯眯地说道:“不单单是你要参加,我和你妈也要一起参加培训呢!”

“什么?!”我大吃一惊,心想,现在的培训班可真厉害,连父母也搭上了。反正在家也是做作业,不如到外面走走也好。

来到训练营地门前,只见拉着一条巨大的横幅,上面苍劲有力地写着五个大字:“向自我挑战”。我感到心灵为之一振,是啊!我不正面临着战胜“高考恐惧症”吗?看到旁边陆陆续续走进营地的考生们,不知他们是否和我有着同样的感受?

这个训练营可真是有点特别,我首先领到了一张不规则的绿色小卡片,老师说:“好好保管,这是你的入场券。”我和爸爸妈妈被安排在了两个不同的营地,一个是“莘莘学子”训练营,另一个是“亲亲父母”训练营。我突然感到轻松了不少,总算和老爸老妈不在同一个地方训练。不过老



沈梦雯 绘

师提醒我们训练营最终会安排亲子沟通大活动,让所有的家庭能共同迎接未来的挑战。这可是我最大的心愿啊!真想让父母听听我的心里话,可怎么也说不出出口,惟恐他们不理解。这回可有机会了。

暂别父母,我走进了自己的营地。随意地找了一个座位坐下,环顾了一下四周,看来人还真不少。在我身边恰巧坐着一个穿着亮丽的女孩子,便好奇地问道:“你是哪个学校的?”

“我?!”她微笑地看着我,不好意思地说:“我是这次训练营的指导员,我叫筱萌。”她主动和我握了握手。

我尴尬地回应着:“真不好意思!”心里羡慕地想到,不知她用的是什么护肤品,能保持得那么年轻。

老师倒挺坦然,她说自己碰到这种误会已不是一次了。有一回,她在校园里找一个男生谈心,碰巧那个男生的父亲来找孩子。一看到他们俩开心的样子,气就不打一处来,揪着儿子的衣领就教训开了:“小小年纪,不好好读书,学着别人谈恋爱,真是无法无天了。”

我和老师有说有笑,不一会儿两人就熟悉起来。

她问我是不是自己主动报名参加训练营的,我只能坦白地告诉她

实情。

“那你自己对高考有什么目标？”老师认真地问我。

我简单地答道：“当然是想考进大学喽！”

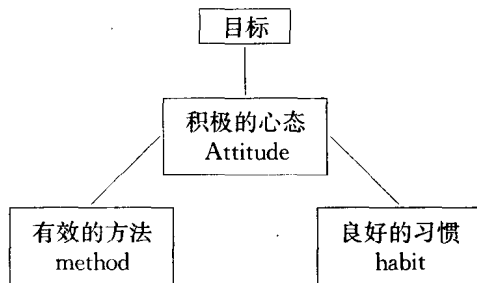
“什么样的大学？”老师追问道，“一本、二本、大专或高职？”

我摇了摇头，迷惑地说：“没想过，不过，父母希望我考医学院。我以为这些要到填志愿的时候才去考虑呢。”

“目标对每个高考想要取得成功的考生来说实在是太重要了。仅仅说进大学，这个目标太模糊了，没有太大的作用。要知道你想考交大的热门专业，和只是想进一所普通大学，所要制定的学习计划完全不同；更何况你能否为自己制定一个合适的目标，将直接决定你梦想的最终实现。举个简单的例子吧，如果把目标比作导航灯，你就像一艘即将起航的小船，没有导航灯的指引，你知道该加足多大的马力，去你想去的地方……”老师还在滔滔不绝时，有人把她叫走了，留下我一个人愣愣地坐在那里，回想着她刚刚说的那番话，让我有些恍然大悟，庆幸老爸这回报的培训班还真不错。

随着激昂的音乐响起，训练营的活动正式开始了。老师先请我们每个人在电脑上填写了一份简单的问卷，请我们根据各种因素的重要性在高考中起的作用排个序，然后电脑以最快的速度作了统计。你能猜出前五位是什么吗？第一位是考前心态，第二位是考场心态，第三位是学习方法，第四位是学习基础，第五位是学习习惯。

老师总结道：“正如英雄所见略同，这次训练营的目的就是帮助大家建立其中最重要的三个因素，我们把它称之为考前 AMH 生态系统。何谓 AMH 呢？请看下面这幅说明图。”



哇塞！这个图的顶端不就是开头筱萌老师告诉我的吗？此时，我开始真正考虑自己的奋斗目标了。老师还特地提醒我们设定有效的目标必须有三大条件：一是具体化，二是能够实现，三是有时间限制。

我已经想好了自己的目标,不过这可是个秘密,不能告诉你噢。随着老师的进一步讲解,我初步了解了这个三角立方体最重要的三个底座的内涵。

积极的心态是指,在看待事物时,应考虑生活中既有好的一面,也有坏的一面,但强调好的方面,就会产生良好的愿望与结果。这让我不禁想起了一段非常经典的诗句:

你不能决定生命的长度,但你可以控制它的宽度;

你不能左右天气,但你可以改变心情;

你不能改变容貌,但你可以展现笑容;

你不能控制他人,但你可以掌控自己;

你不能预知明天,但你可以利用今天;

你不能样样顺利,但你可以事事尽心。

我想这可能就是老师说的积极心态吧,尤其是在高考过程中,大家的实力差不多的情况下,更多的是比谁的心态更好,谁就能在最后的决战中取得胜利。可是,如何建立积极的心态呢?老师告诉我们,这次训练营不是给大家讲大道理,而是让大家在大量活动中,更好地明确奋斗的目标,调整积极的心态,激发自身的潜能。不要小看了这些简单的活动,如果你认真地去体验、去感悟,你会发现自己心灵一点一滴的成长。要知道,积极心态的养成不是一朝一夕的事,它需要长期、持久地实践,才会真正成为你掌握命运的法宝。

接着,老师让我们进行一次小比赛,叫做“幸运十三”。她随机地取了13个数字,看谁能最快把它们记下来。

7 5 2 9 5 3 8 2 4 6 1 3 0

我一遍又一遍想把它们强记在脑子里,可不知为什么最后一紧张,除了前面几个数字记得还算清楚,其他就颠三倒四了。可是,我前排的一个男生却有着神奇的记忆能力,几乎把老师手中的数字一个不落地全都记住了。大家都以惊讶的眼神看着他,老师请他介绍经验,他谦虚地说:“我只是尽量把数字有机地拆分开,然后变成自己熟悉的数字进行记忆。如前四位数字7529不太容易忘记,而后面9位数字把它拆分为三组数字,538是我乘的公交车号码,246是个数学加法,130是个手机号码。”

经他一提醒,大家一下子恍然大悟。老师以赞赏的眼神说道:“这个同学用了一个非常巧妙的方法。这也正是AMH系统中所强调的第二