

中学生心理千千结

陕西师范大学心理咨询中心 编

你行

我也行

中学生考试·升学·择业心理调适



陕西师范大学出版社

中学生心理千千结

你行,我也行

——中学生考试·升学·择业心理调适

陕西师范大学心理咨询中心 编

本册主编 徐建平

陕西师范大学出版社

图书代号:ZH063800

中学生心理千千结

你行,我也行

——中学生考试·升学·择业心理调适

陕西师范大学心理咨询中心 编

陕西师范大学出版社出版发行

(西安市陕西师大 120 信箱 邮政编码 710062)

新华书店经销 陕西潼关县印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 8.25 插页 4 字数 178 千字

1997 年 2 月第 1 版 1997 年 2 月第 1 次印刷

印数:1—10000

ISBN 7-5613-1491-4/B·25

定 价:7.50 元

开户行:西安工行小寨分理处 帐号:216-065026-27

读者购书、书店添货或发现印刷装订问题,请与发行科
联系、调换。

电话:(029)5251046

序

中学阶段是人生发展的重要时期,有人说这是人生的花季,是获得果实的前奏。也有人说这是第二次诞生,即从受父母呵护的小孩成长为具有独立人格的公民或准公民。

生活是由一系列的机会和选择组成的,关键是如何把握机会,怎样进行选择。但当我们身处某种情景时,机会或选择却不只一个,我们几乎天天都面临着很多的选择。于是,我们感到了心理冲突,我们感到迷惘,我们感到困惑,甚至感到手足无措。中国寓言中有一个故事,说是一头毛驴站在两捆草之间,不知该吃哪一捆,最后终于饿死了。这个故事从一个极端的角度道出了作出选择的困难。

我们的时代是特殊的时代,我们的人是跨世纪的人。日新月异,突飞猛进,历史的年轮总是滚滚向前。每一个中学生都盼着尽快长大,每一个中学生都盼着能够像成人一样成熟,然而,长大和成熟是一个不断社会化的过程,每一个人都必须认真地艰辛地度过这一时期。

中学生生活在狭小的天地里,生活上有父母的呵护,学习上有老师的指导,犹如关在笼子里的小鸟,困在树林里的猛虎。然而,鸟儿总要在蓝天飞翔,猛虎总要踞于山巅。但是,缺乏锻炼的小鸟,打开鸟笼也不会飞;缺乏准备的猛虎,解除戒备也不会踞于山巅。所以,每一个向往火热的生活,向往未来的中学生,都必须加强自身素质和适应能力的训练。

我们编写的这套丛书,旨在帮助同学们解决现实生活中所面临的各种问题,从心理科学的角度对这些问题予以透视和解释,帮助同学们找到开启人生幸福大门的钥匙。我国古代哲人老子曾经说过:“知人者智,自知者明。”有机会时,请同学们和有关人士翻翻这套丛书,或许会对我们了解别人和了解自己有所帮助。

王淑兰 郭祖仪
1996年10月15日

少年也知愁滋味

——寄语中学生朋友

一个学生从上小学到高中毕业,如果每学期学习五门功课,一门功课每学期进行两次考试,一次期中考试,一次期末考试,在这长达 12 年的学习生涯中,他就要参加 240 次考试。另外,还有几次重要的大考,如小学毕业升学考试,初中毕业升学考试,高中毕业考试,以及这 12 年中最重要的一次考试——大学入学考试和技校招生考试。加上那些无法算清的平时举行的课堂小测验、单元考试、阶段考试等等名目繁多的考试,一个高中毕业生至少要参加多达 500 余次的考试。这仅仅只是一个估算,实际上一个学生参加的各种考试肯定超过了这一数目。

学生对待考试的心理,就像庄稼人干了整整一年到了收获的季节一样,既期望又担心。期望的是辛辛苦苦一年,终于盼来了一个好收成;担心的是天不作美,给辛勤的人们一个晴空霹雳,眼看着丰收的果实装不进粮仓而毁于一旦。考试的结果,不是每一次都令学生如愿,有时使人焦虑不安,有时使人兴奋不已。因此,学生们对考试既爱又恨。爱的是,考场

上,可以施展自己的才华,搏杀一番。考完如能得到一个好分数,还可以获得老师的表扬,父母的嘉奖,同学的羡慕,更重要的是可以升级,可以进入高一级学校继续进行学习,也可以好好的歇一歇,放纵一下自己;恨的是,为考试,要啃书本做习题,与自己心爱的活动说拜拜,还要秉烛夜读,力争避免父母的责骂,亲友的担心。这种诚惶诚恐的心理使那颗稚嫩的心难以承受,过早衰竭,失去了青少年特有的那种朝气和活力。每当考试来临,每个参加考试的学生都会出现这样的心情,苦也由此生,乐也因此来。更不用说那关键的一役给学生带来的刻骨铭心的记忆。随着考试次数的增多,小女孩、小男孩都长成了少男少女。高中毕业时,一个个都变成了亭亭玉立的大姑娘和英俊潇洒的小伙子。考试伴随着他们长大成人。在这十几年的求学经历中,当学生的人谁也不会忘记考试给自己带来的一切。然而,又有谁能够胸有成竹地顺利通过这所有的考试呢?

一个青年人,他急切需要的不是钱财和权位,而是从寻找自我、实现自我出发,一方面通过读书、升学、就业这一条求知道路去追求知识,成就大业,开创光明的前途;另一方面通过交友、恋爱、结婚这条人际关系的道路,培养自己的情感,寻找自己感情的满足,缔造幸福美满的人生。青年人的烦恼和痛苦,不是起于自我的困惑,就是缘于追求上进和追求情爱所受的挫折。从十四五岁进入青春期,所有的生活都是围绕这两根主线进行的。对于一个中学生来说,考虑更多的则是考试、升学、就业以及交友。他们在这些问题上遇到的困惑更多一些。读书、考试、升学、就业、交友,一个接一个,一环套一环,互相交织在一起。这几个问题解决得是否顺利,直接影响着

他们以后的生活。著名作家柳青曾说过，一个人的路很长，但要紧的只有几步。这几步走好了，人生之路也就平坦了。在漫长的人生中，这要紧的几步是每一个对未来生活负责任的中学生都要思考的问题。当然随着年龄的变化，考虑的主要问题会略有变化，但考试和职业问题则会伴随一个人终身。它对一个人是非常重要的，只要这个社会还在运用考试方法选拔和鉴别人才，你就必须正视它，客观地对待它，应付它。如果逃避它，就如同社会抛弃你一样。

考试、升学、就业的烦恼，从表面上看，似乎是由于僧多粥少的机会限制而造成的。但从心理学的角度来分析，不难发现，中学生们不正确的考试动机和态度，考试技巧的缺乏，对考试的过分焦虑，以及对考试、升学、就业引起的内外压力无能为力的调适，升学志愿的选择不当，与家长意见的相左而不能达成统一，最终学非所长，学非所愿，用非所学等等问题，事实上都是由于主观心理因素造成的。正是基于这种认识，我们将中学生人生之路上转弯的地方所遇到的这些问题进行了研究分析，编写成了这本小书，以供大家通过自身的努力和心理调适，避免转弯时未能预见的障碍和难题。

参加本书编写的撰稿人员有李录志(第一部分)、徐建平(第二、四、六、七、十部分)、罗增让(第三部分)、冯建新(第五部分)、岳海燕(第八部分)、郭祖仪(第九部分)、孟莉(第五、十一部分)、焦建利(第十二部分)、赵小明、侯军奇、刘继社(第十三部分)、黄闯(附录)。这些撰稿人有大学教授，也有青年讲师，有来自于中学的骨干教师，还有从事基础教育的行政工作人员。统稿工作最后由徐建平、李录志、孟莉负责。最后由丛书主编和顾问对书稿做了审定。

这些专家教授了解中学生,长期研究心理学,他们有广博的知识和严谨的治学态度,从而保证了本书的质量。在编写中我们参阅了大量的资料,恕不能一一注明,在此表示非常感谢。

考试、升学之路狭窄。同样的人,有顺利者,有坎坷者,皆源于己。“贤者回也!一簞食,一瓢饮,在陋巷,人不堪其忧,回也不改其乐。贤哉回也!”在同一环境下的人,因主观感受的差异,未必有同样的烦恼,不同的人所感受到的苦与乐截然不同。因此,通过心理调节去改变青少年心中不恰当的理念,帮助中学生朋友解除心中的烦恼,驱散心中的乌云,这就是我们这些心理学工作者和那些与中学生们生活在一起的老师们的良好愿望。

作为通过各种考试上了大学又读了研究生最后留在大学教书的年轻人,我们对考试有着深刻的体会;作为学习心理学、讲授心理学、研究心理学的教师,看到竞争日趋激烈的考试和因此而心理沮丧的学生,我们感到有一种不可推卸的责任。想当初,自己也曾遇到过同样的问题而无处求教;想今天,所学的知识正是帮助中学生解决这些问题的一个精良工具。为了使那些同自己当年一样因这些问题心有烦恼而无法解决的中学生们以及你们的父母和师长们,为了自己的一个心愿,我们终于完成了它。如新生的婴儿一样,它未必漂亮,但如果你能从中得到一点有用的东西,长大后还会记得曾有这么一本书在你人生转弯的地方给你提醒了方向,那么这已足够了。完稿之际,虽觉言未尽,意未达,心中的话儿还未说完,但一颗颗助人的心已捧在了你的面前:

就让我们来帮助你,就像帮助我们自己。
特别的爱给特别的你!

徐建平

1996年5月5日

目 录

序 王淑兰 郭祖仪

少年也知愁滋味

——寄语中学生朋友

一、考试寻迹 (1)

从文官考试到现代高考 (1)

现代考试知多少 (3)

考试的偶然性 (5)

“中国学生会考试” (7)

二、厉兵秣马待出击 (10)

吃好一日三餐 (10)

保证充足的睡眠 (14)

上好两操一课 (18)

制定一个周密的复习计划 (22)

三、山雨欲来风满楼 (29)

变调的《祝你平安》 (29)

考试焦虑产生的原因 (33)

考试焦虑形成的过程	(38)
考试焦虑的自我诊断	(40)
放下心理包袱,轻轻松松上阵.....	(45)
四、考试成功有妙方	(52)
模拟试测,查漏补缺.....	(52)
应试的基本原则	(55)
各种类型题目的答题技巧	(60)
测测你的应试技能	(66)
五、临场镇静心莫慌	(71)
作弊	(71)
怯场	(77)
考试恐怖症	(82)
考试错觉	(85)
走神	(87)
六、正确看待考试分	(90)
魂牵梦系	(90)
神奇的阿拉伯数字	(95)
不及格的感觉	(99)
科学地看待考试分数	(101)
七、考试表现各不同	(105)
考试中的性别差异	(105)
出类拔萃者	(109)
我是一只小小鸟	(112)
八、考试受挫寻常事	(119)
补考	(120)
屡考不中	(125)

害怕考试 逃避考试	(130)
九、真功夫全靠平时练	(134)
建构一个牢固的知识大厦	(134)
志当存高远	(136)
专心才能致志	(139)
提出问题 深入领会	(142)
慎思明辨 透彻理解	(144)
重视对知识的记忆	(146)
养成勤奋认真的学习态度	(148)
十、兴趣与志愿、专(职)业的选择	(151)
职业指导专家的忠告	(151)
现代社会求职大趋势	(154)
中学生的职业理想误区	(159)
报考志愿与中学生的价值取向	(165)
我喜欢这种工作	(168)
十一、能力与志愿和专(职)业的选择	(176)
认识能力	(176)
了解自己的特长	(180)
21 世纪人才的能力结构	(183)
特别的学校属于特别的你	(186)
量体裁衣 量能选校	(189)
十二、气质、性格与志愿的选报和专(职)业选择	(193)
你属于哪种性子	(194)
气质类型与专(职)业	(199)
了解自己的性格类型	(202)
不同性格与专(职)业	(206)

寻找适合自己个性的专(职)业	(209)
十三、父母的心愿,老师的建议	(212)
我的眼中只有你	(212)
一封家书	(214)
站直啰,别趴下	(218)
尽力而为 量力而行	(221)
我以自己的方式来爱你	(224)
说句心里话	(226)
最了解你的人是我	(228)
上大学,现代人的精神追求	(231)
附录	(233)
我们永远是朋友(结束语)	(248)

一、考试寻迹

考试伴随着教育的产生而产生,从古代到现今已有几千年的历史。尽管若干年来教育几经变革,但考试仍被人们视为是检测教育效果的基本手段。可以说,教育离不开考试,考试也离不开教育,考试将贯穿于学校教育的始终。即使有例外,也不过是形式的变化而已。

从文官考试到现代高考

古者,天子以射选诸侯、卿、大夫、士

——《礼记·射义》

据史料记载,考试的发源地在中国。世界上最早的考试活动也是在中国,它就是西周时期的文官考试制度。在西周时,皇帝用试射来选拔人才,看其行为是否合乎礼仪,动作是否合乎乐律,看其射中靶标次数的多少,择优录用。战国时期问世的非常著名的教育学著作《学记》中,就已经谈到考试的问题:“比年入学,中年考校,一年视离经辨志;三年视敬业乐群;五年视博习亲师;七年视论学取友;谓之小成。九年知类

通达,强立而不反,谓之大成。”这段话的意思是,大学每年招收学生,每隔一年才考查学生的学习成绩。第一年,考查他们能否分析经义,正确理解教材,是否具备正确的学习态度和志趣;第三年考查学习是否认真,专心致志,同学之间能否团结友爱,和睦相处,相互探讨切磋学业之得失;第五年考查知识是否广博,是否尊敬师长;第七年考查学生能否研讨学业的得失,辨识他人贤良与否,并选择有益者为友,若能达到这个标准,就叫做“小成”;第九年要求知识广博,能触类旁通;品德意志方面,能独立思考,成熟,坚定。能做到这点,就叫做“大成”。由此可见,我国在古代的学校中就建立了定期对学生进行考试的制度,并在实践中创立了许多仍在今天采用的考试方法。

科举制度,是隋代以后各封建王朝设科考试选拔官吏的制度,因其分科取仕而得名。从隋炀帝二年至隋朝灭亡的这几十年是科举制度的创建时期;唐代,是科举制度完备、兴盛时期;明代,科举制度开始走向没落阶段;清代,由于推行新式学校教育,以及科举制度自身的严重缺陷和考察内容的陈腐不堪,这一制度最终被废除。然而,科举制在封建社会兴盛时期,曾为社会的发展和进步发挥了重要的作用,它建立了一整套完备的考试制度。从考试内容、时间、科目到报考程序、考场纪律、保密措施等都有严格而明确的规定,并创造了一系列行之有效的考试方法,有些方法一直流传至今,在欧美等国得到进一步发展。

科举制经历了 1300 多年的历史,成为中国封建社会选仕和任命官吏的一种主要途径,1905 年最终被废除。新式学校考试取代了科举。于是,学校入学考试中的激烈竞争取代了

科举考试中的激烈竞争。解放初期,中国实行各个大学自主招生。当时高中毕业生人数少,大学招不满。1950年,教育部提倡各大区进行联考。1952年,教育部正式决定在全国实行统一高考。“文革”中,高考被迫中断。1977年,又恢复了高考。1985年,国家教委对高考进行改革,一方面实行会考制度,把高考作为会考后的统考,形成了现在所谓的“3+2”考试。另一方面,对考试的内容、形式、科目进行改革,开始注重能力测试,使用标准化形式,尽量用各种措施控制误差。

现代考试知多少

考试,一种简易、可行、经济、
有效的评测手段

现代考试是随着现代教育的产生而发展起来的,并适应日新月异的科学技术和教育事业的迅速发展而继续发展。它从内容到方法,从组织管理到具体实施,都与过去的考试有着很大的差异。

从考试种类来看,由过去的科举考试发展到现在的各种考试,比如仅学校考试就有中考、会考、毕业考试、升学考试、高考、联考等,种类繁多,五花八门。作为一种评价人的智力差异和知识水平的方法与工具,现代考试并不像古代考试那样适用范围狭窄。现代考试面向社会上的每一个公民,规模很大,任何人都有参加考试的机会和资格。比如,1995年参加高考的考生就达到253万余人。同时,人们也通常用考试来判断周围的人的知识水平和能力。这种情况,封建社会的