



# 心想事成 助高考

XIN XIANG SHI CHENG

王常春 / 编著

——我是家长助考赢

营造和谐家庭氛围

疏导考生负面情绪

进行有效亲子沟通

做好后勤保障工作



电子工业出版社  
PUBLISHING HOUSE OF ELECTRONICS INDUSTRY  
<http://www.phel.com.cn>

# 心想事成助高考

XIN XIANG SHI CHENG

——我是家长助考赢

本书贴近实际，渗透理念，图文并茂，操作方便，解决问题，易见实效，是指导家长营造和谐家庭氛围、疏导考生负面情绪、进行有效亲子沟通、做好后勤保障工作不可多得的参考书。

- ◆ 心想事成助高考
- ◆ “系统”更新由“心”生
- ◆ 教子智慧篇
- ◆ 家庭和谐篇
- ◆ 正向激励篇
- ◆ 积极心态篇
- ◆ 降低能耗篇
- ◆ 情绪疏导篇
- ◆ 亲子沟通篇
- ◆ “助”到实处才有效

策划编辑：周琰

责任编辑：周琰

封面设计： 华审视觉



本书贴有激光防伪标志，凡没有防伪标志者，属盗版图书。

ISBN 978-7-121-10485-5



9 787121 104855 >

定价：26.80 元

# 心想事成助高考

——我是家长助考赢

王常春 编著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

## 内 容 简 介

中国的高考考生是全世界最了不起、最辛苦的学生。为了帮助考生家长实现关爱孩子、给他们从物质到精神的支持、“助”孩子高考心想事成的愿望，作者根据自己亲历的爱女中考和高考，以及多年为考生家长进行心理辅导所积累的大量一手材料和生动的教育、教学案例，精心撰写了本书，内容包括心想事成助高考、“系统”更新由“心”生、教子智慧篇、家庭和谐篇、正向激励篇、积极心态篇、降低能耗篇、情绪疏导篇、亲子沟通篇、“助”到实处才有效等诸方面。

本书贴近实际，渗透理念，图文并茂，操作方便，解决问题，易见实效，是指导家长营造和谐家庭氛围、疏导考生负面情绪、进行有效亲子沟通、做好后勤保障工作不可多得的参考书。

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。  
版权所有，侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

心想事成助高考：我是家长助考赢/王常春编著. —北京：电子工业出版社，2010.3  
ISBN 978-7-121-10485-5

I. 心… II. 王… III. 毕业生—高中—升学参考资料 IV. G637.3  
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第039983号

策划编辑：周琰

责任编辑：周琰

印刷：北京机工印刷厂

装订：三河市鹏成印业有限公司

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开本：720×1000 1/16 印张：12.25 彩插：4 字数：182千字

印次：2010年3月第1次印刷

定价：26.80元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：(010) 88254888。

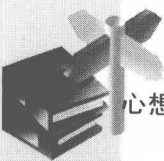
质量投诉请发邮件至 [zlts@phei.com.cn](mailto:zlts@phei.com.cn)，盗版侵权举报请发邮件至 [dbqq@phei.com.cn](mailto:dbqq@phei.com.cn)。

服务热线：(010) 88258888。

众所周知，中国的高考生是全世界最了不起、最辛苦的学生。高考这段经历让孩子们收获的绝不仅仅是考上了自己理想的大学，更重要的是他们拥有了人生最宝贵的挫折经历，一次次跌倒，又一次次爬起来。我的女儿是2005年的考生，她曾用“饱满”两个字来形容高考带给她的感受。我非常欣慰地发现，饱尝了“俱全”“五味”的女儿的确在高考中迅速成长起来。如今的她已经是就读于德国大学的数学硕士。

其实，作为曾经的考生家长，我又何尝不是在陪伴女儿高考复习考试的整个过程不断成长着。我曾经历过有一腔的爱女之心却无“助”考经验的烦恼，也曾忍受过女儿因身心疲惫随时都会引爆“情绪炸药包”的紧张，最后历练成了一个能悟出如何做能有效才“助”考的心理老师、营养师和按摩师。我愿把自己的所感所悟及“助”考心得奉献给家有考生的家长朋友们，如能对您稍有帮助，我将感到非常欣慰。

作为一个成天与学生打交道的心理老师，我还算比较了解学生的需要，也知晓作为“助”考者的我们，最该满足他们的哪些需要。只有知己又知彼，我们才有可能用最简单、最有效的方式帮助孩子。我可以非常负责任地说，在高考期间，孩子对精神方面的需求要远远大于对物质的需求。我之所以将本书取名为《心想事成助高考》，就是在强调这



样的一种理念。的确，比起那些具体的、操作层面的“助”考方法，“心”与“想”这些精神层面的东西，对孩子来说要重要得多，对他们的“助”考作用也大得多。

在与家长朋友们交流的过程中，我采取了“意会”汉字的方式，试图用挖掘我们大家既熟悉又陌生的汉字内涵的方式，与您共同探讨如何“助”考更有效的话题，这也算是本书的一个特色吧。

“助”考的确无小事，“助”考真要讲科学。希望家长朋友们能在“助”字上做足文章，倾注亲情，尽己所能，“助”到点子上，“助”到关键处。

为了帮助考生家长实现关爱孩子、给他们从物质到精神的支持、“助”孩子高考心想事成的愿望，作者根据自己亲历的爱女中考和高考，以及多年为考生家长进行心理辅导所积累的大量一手材料和生动的教育、教学案例，精心撰写了本书，内容包括心想事成助高考“系统”更新由“心”生、教子智慧篇、家庭和谐篇、正向激励篇、积极心态篇、降低能耗篇、情绪疏导篇、亲子沟通篇、“助”到实处才有效等诸方面。

本书贴近实际，渗透理念，图文并茂，操作方便，解决问题，易见实效，是指导家长营造和谐家庭氛围、疏导考生负面情绪、进行有效亲子沟通、做好后勤保障工作不可多得的辅导书。

让我们一起努力，“助”孩子高考之事一定成。

让我们一起期待着孩子高考的好消息。

愿天下所有考生家长心想事成！

王常春

2010年3月于北京

# CONTENTS | 目 录

## 第 1 章 心想事成助高考/1

说说“助”字/2

聊聊“想”字/5

谈谈“心”字/11

## 第 2 章 “系统”更新由“心”生/17

有趣的视网膜效应/18

话说大脑激活系统/20

“容量有限”说/22

“视而不见”为哪般/22

质疑自己的“见”/24

优选“见”的关注点/36



### 第3章 汉字中的“助”考智慧之一——教子智慧篇/39

- “爱”里的教子智慧/41
- “恕”蕴含的包容心态/46
- “习”字说道理/47
- “教”讲求方法/47
- “育”字话亲情/50

### 第4章 汉字中的“助”考智慧之二——家庭和谐篇/67

- “和”字话谐调/68
- “安”字显关怀/73

### 第5章 汉字中的“助”考智慧之三——正向激励篇/77

- 激活“水”中的“真阳”/78
- “春”提示“爱”的温度/82
- “化”字强调内在变化/83

### 第6章 汉字中的“助”考智慧之四——积极心态篇/89

- 感受“乐”的鼓舞/90
- 心“态”蕴藏的能量/91

## 第7章 汉字中的“助”考智慧之五——降低能耗篇/101

“忧”对身心的影响/102

“从”、“比”二字有差异/106

“怨”、“怒”二字的负作用/114

“降”字话能耗/119

## 第8章 汉字中的“助”考智慧之六——情绪疏导篇/121

“中”字强调中庸之道/122

疏“导”情绪讲技巧/125

## 第9章 汉字中的“助”考智慧之七——亲子沟通篇/135

满足孩子“欲”之需要/136

“自”、“我”二字话尊重/138

倾“听”需用“心”/140

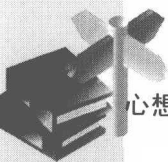
“圣”字话良言/147

“说”讲究心平气和/156

“赞”字有“好礼”/168

“正”面传递信息/171

“眼”字透露心灵秘密/174



## 第 10 章 “助”到实处才有效/179

满足孩子大脑的种种需要/180

饮食是孩子天大的事/181

让孩子喝上“好水”/191

优质睡眠调出好状态/192

按摩的神奇功效/193

## 心想事成助高考

亲爱的家长朋友们，对于一个家庭来讲，家有考生，是一件十分庆幸的事。因为高考给了您和孩子共同成长的机会，这一点在高考之后会得到证实。但同时，家有考生，也是一件令家人紧张不已的事，家里如同埋下了一根导火索，以往和睦的家庭气氛随时有可能被引爆，这一点您现在就有可能感受得到。家有考生，全家人都非常不容易。

作为一个曾是家有考生的“过来人”，作为在学校一线工作的心理教育工作者，我真诚地把这本名为《心想事成助高考——我是家长助考赢》的书，奉献给尊敬的考生家长朋友们，将我几年来在全国各地的考生家长会上所讲的、有效的“助”考理念和方法，与家长朋友们分享，希望对您能够有所帮助。

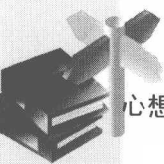
下面我就从书名中的关键字，逐字地说。

“事成”是“高考”的结果，我们坚信它一定能成，就不用讲了。剩下还有三个字，我就依逆向的顺序，逐字向您作介绍。

◎ 说说“助”字

◎ 聊聊“想”字

◎ 谈谈“心”字



## G 说说“助”字

### 话“助”

这本书的书名是《心想事成助高考——我是家长助考赢》，其中最关键的一个字，就是“助”字。



许慎的《说文解字》对于“助”字的解释很简单：助，左也。从力，且声。表示“助”就是“左”的意思。再看在“左”字条下的解释：左，（佐）手相左也。是“左手”用“力”帮忙的意思。“左”就是“佐”的本字。古人将用左手来的帮助做法称为“左（佐）”，故而现代汉语中依然保留着辅佐、佐助等词汇。而“右”字的解释在帮助的意义，与“左”同义而略有区别：右，助也。从右口。表示用“口”与“右手”一起来帮助。在现代汉语词汇中还有保佑、护佑等词。至于“助”字，现代汉语词汇中则有帮助、扶助、协助、资助、互助等诸多词汇。显然，汉字中助、左、右这三字之间互为转注，意义基本相同。在此之所以选用“助”字，就是想讲，帮助孩子考学，不仅要靠左手与右手这些实际层面的直接帮助，而且还离不开用“口”来说这种精神层面的言语的帮助，只有这些都做到了，我们对于考生孩子来说，才能是全方位、综合的帮助。

既然如此，家长朋友们会立刻想到：“我该帮助孩子具体做些什么呢？”怎样才能全力帮助，倾力佐助，不惜一切代价地护佑自己的孩

子，使之如愿以偿地考上理想的大学。作为曾经的高考考生家长，我非常理解每位家长的心情，我们都有爱子之心，但都缺乏助子的经验，当然想知道该怎样具体帮助孩子啦。毕竟高考对于绝大多数学生来讲，只会经历一次，这就决定了作为家长的我们，在“助”子失利后，很少会有再学习、再实践的可能与机会。

不知家长朋友们注意到了吗，书名中，在“助”字之前还有非常重要的“心想事成”四个字。说明除了具体的、操作层面的“助”考的方法外，“心”与“想”这些精神层面的“助”考理念与策略更为重要。我会在以后的章节里与家长朋友们分享。

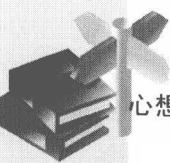
家长朋友们，我们千万不要小视自己在不经意间所流露出来的对孩子的一个看法、一个眼神、一句话，以及我们更关注孩子什么方面的信息等。也许您无意间就帮助孩子了，也说不定您正在充当“帮倒忙”的角色呢！到底家长朋友应该有意识地注意什么呢？您自己应该做哪些调整呢？您别急，书中自有介绍。

“助”考的确无小事，“助”考真要讲科学。希望我们的家长朋友们在“助”字上做足文章，倾注亲情，尽己所能，“助”到点子上，“助”到关键处。

## 借助“工具”锁定高考目标

以往，考生在填报高考志愿前，要通过学校发放的志愿填报指南或通过互联网等方式收集资料，但经常会出现考生对院校、专业信息了解不全面，对历史录取分数掌握不准确等情况，从而影响孩子们做出相对正确的、适合自己的选择。

经过几年的仔细寻觅及市场调研，我发现“聚智天下优途高考志愿填报分析系统”能够提供具有时效性和实用价值的参考资讯，并很好地解决了上述问题。该软件测评系统由中国科学院心理研究所的权威心理专家参与研发制作，高等教育出版社正式出版发行。



该软件测评系统采用先进的分析方法和个性化的测评手段，帮助考生客观、准确地了解自己的性格特质和职业兴趣，发现自我价值，并最大限度地激发自我潜能。这对孩子科学填报适合自己发展的志愿确有必要。

作为家长，通过该软件测评系统，您可以便捷地帮助孩子查询全国所有高校关于本科招生的最新信息，包括院校介绍、招生章程、专业介绍、专业主修课程等，并可多角度、全方位地了解各专业的就业前景，如就业率最高的10个专业、就业率最高的10个省份等，还有各职业的薪资水平、对学历和经验的要求、需求趋势等。这些详尽且全面的数据均来自教育部公布的官方数据，以及对市场调研数据进行对比分析后的科学整合。这些数据将成为孩子理性地了解大学和自己将要学习的专业，并根据自身特点和实际水平策略填报志愿的依据。这样不仅可以有效地避免孩子因不了解所报专业而导致的大学期间专业学习兴趣不高，白白浪费本科的宝贵时光，更避免了影响孩子一生的职业幸福！

该软件测评系统还提供各院校和专业2006年以来历年在全国各省、市、自治区的录取分数查询，以帮助孩子锁定自己的高考目标范围，并相对客观地判断出孩子实际水平与拟报大学和专业的录取分数是否匹配，从而增加考取理想大学的概率。对于考前报志愿的地区，考生可根据模拟考试成绩；对于考后报志愿的地区，考生可根据预估的高考分数。

最可取的是，该软件测评系统还为将要进入大学殿堂的考生准备了职业生涯规划、生活管理规划、学习管理规划、身心健康规划等内容，这种提供全方位人生规划的服务，可以满足孩子一生可持续发展的需求。

亲爱的家长朋友们，在高考这个人生规划的第一个关键点上，利用科学方法，通过权威专家指导，帮孩子做出正确的选择和清晰的定位，让孩子赢在高考的“起跑线”上，以此构建自己美好的人生，是一件值得认真对待的大事！

## G 聊聊“想”字

### 聊“想”

先从“思”字聊起

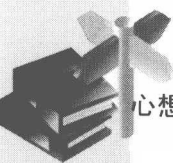


在现代汉语中，我们常将“思”与“想”两个字连在一起使用。现在我们从汉字的角度，对思想的“思”字进行一番探讨。在古汉字中，“思”这个字的字头部分原本不是“田”字，而是“囟”字。每位母亲都知道，囟门就是婴儿时期，小孩头顶中央能见到的菱形头骨缝。在这里，“囟”专指头脑。“思”字的字底部分是“心”字。我们的祖先认为，心与脑是一个系统，头脑所“思”呈现出的，正是内心所“想”。我们的祖先还认为，心为体，脑为用。也就是说，“心”是人的主体、根本，而“脑”是人的使用器官。这就是我们中国人的思维逻辑。这个字或许能够帮助我们理解在“心想事成”这个成语中，“心”与“想”的内在关系。

### 再来聊“想”

以图像画面的形式想

当我们想问题时，我们会下意识地闭上双眼，或者是“视而不见”地盯住一个物体，此时所“想”的内容，是以图像画面的形式呈现在



“大脑屏幕上”的。也就是说，我们在用图像画面“想”。

当我发出“不许想猴子的”的口令时，相信每个人都在想猴子，猴子活泼可爱的动态影像马上会呈现在“大脑屏幕上”，因为大脑的语言就是联想和想象。

说道“想”，我们会想到一个成语“浮想联翩”。在我们想某个人或某件事情，哪怕是想某一个“词”的时候，会有很多场景或“画面”浮现在自己的脑海中。我们都是按照自己特有的思维习惯和轨迹，在自由联想。

比如现在，当有谁在您的面前提到您的孩子时，相信有的家长会嘴角上翘，喜悦之情溢于言表；有的家长会眉头紧皱，唉声叹气；还有的家长则会面无表情，失望之意全在不言中。其实孩子并不在我们的面前，之所以有这样的表情和感受，是以往孩子的一幅幅活生生的言语、行动的“画面”浮现在您的脑海中，历历在目。最关键的是，您会继续根据自己对“画面”的思考、判断，联想出孩子未来将成为的样子，或喜或忧的情感才产生出来。

再比如，经常听有人这样说：“只要我想起这件事，气就不打一处来。”其实，真正令此人想起来就生气的，一定是他在脑海中对“回放”的“画面”进行着“解读”。

现在我们了解到了大脑的语言是“联想”和“想象”。“想”的过程都是以“画面”的形式呈现的。而情绪是我们对“画面”的一种带有个人独特思维习惯的“解读”。

### “想”与面由心生

接下来我们再从文字学的角度了解一下“想”字传递给我们的信息。



“想”字的上面部分是一个面相的“相”字，字底部分是个“心”字。纵观“想”字的上下两部分，可以说“心中所想”之事，对于一般人来讲，其实无秘密可言，都会在自然状态下呈现在“面相”上。或者我们可以说，脸是我们观察、了解一个人“心中所想”的窗口。

家长朋友们，我们对孩子的态度尊重与否，对孩子抱有怎样的期望，这些“心中所想”的内容，都会不经意地“写”在我们的脸上，是不用语言就可以流露出来的信息。我们在后面章节中提到的“期望效应”，有相当部分的“期望与祝福”是通过面部表情传递给孩子的。同样我们对孩子的不满也是掩饰不了的。

### 表达的是“想”的心声

我们每个人所“想”的内容都会存储在潜意识里。因此，“想”会在不经意间影响到我们与孩子说话时的语言，当然也包括肢体语言。这是因为，在我们所说的话中，只有1%是通过意识组织起来的，而有99%的内容是在本能地表达着自己潜意识里的“想法”。也就是说，语言不能掩饰我们内心最真实的想法，因此同样的话怎样的形式说，就表达了怎样的想法。

我们假设一个情景，来模拟感受一下。某天您带着孩子去朋友家做客。由于好久未见面，彼此之间话又聊得十分投机，不知不觉中已经到了晚上九点多了。这时女主人下意识地看了几下挂在墙上的表。相信细心的您会注意到女主人的这个动作，会在寒暄几句之后，起身告辞。尽管女主人会挽留您，“时间还早再坐会儿吧”，“明天是周日，孩子不用