



绕过高考雷区

高考失常的分析与预防

◆ 邓长建 / 著

● 读了这本书，你就能指导孩子在高考中避免某些失误而多考那么**3—5分**。

● 而这**3—5分**也许就能改变他一生的命运。

河南文艺出版社

前 言

我有一个女儿，她在省会最好的一所中学读书，而且成绩一直名列班上前几名。在1999年高考前的三次测试中，成绩也比较稳定，正常情况下考取一所重点大学应不成问题。我和妻子甚至准备在填报志愿结束后带她去昆明“世博园”彻底“放松”一回。没料到，高考一结束，万里晴空转眼便阴云密布，女儿哭着说考“砸”了。成绩公布下来，女儿的分数只够一般本科，名列班里三十多名。

那年的七月，确实变成了我们家的“黑色七月”。以后的许多天，我们一直生活在沉闷、沮丧、没有欢乐的日子里。女儿把自己关在房间里，不见同学，不见亲戚朋友，和我们也成了“敌人”，几句话不顺便会翻脸。

女儿复读了，那十个多月的复读日子竟是一天天捱过来的，女儿读书苦，我们做家长的也不轻松，心头整日像压上了一块石头，沉甸甸地喘不过气来。特别是临近高考的那些天，我们心里更加紧张，怕女儿再一次发挥失常，怕她骑车上学的路上与别人撞车，怕她临近高考前突然头痛脑热，怕……因为我们再也输不起，女儿说，如果这次考试再次失败她将跳楼。

谢天谢地，女儿第二次考试发挥还算可以，考上了一所全国重点大学。女儿离家后，我才静下心来，一天偶然读到一本



关于青少年心理的书籍，竟生出“恨不相逢未考时”的遗憾。心想，假如在女儿第一次高考前就看到这本书，定然会敲起我心弦上的警钟，也许就不会有那个“黑色的七月”。我开始深层次地寻找女儿两次考试的得失，越是深入，越是感觉这里面有许多的“学问”。我想，能不能将这些所得整理出来，给即将参加高考的学生和家长一丝启迪？于是，我回顾了周围认识的和不认识的高考“失常”的考生和他们的家长，重点调查了他们高考前几个月的生活、学习情况和心理状态，写下了这本经验之谈。目的只有一个，就是用这些含着眼泪和焦虑的“往事”标志出高考道路上的险段、泥淖和急转弯，让更多的考生少走一段弯路，让他们的家庭多一份成功的喜悦，少一声失败的叹息。

如果哪一位考生或家长看过此书有些微收获，避免了“翻车事故”，我将无限欣慰。

邓长建

引 子

首先,必须明确什么是“高考失常”或“高考失败”。

假如一个平时成绩名列班级三十名的考生在高考中仍是三十名,没有被大学录取,而另一位平时成绩名列班级前三名的考生高考成绩只排在班级二十名,他被一所普通的本科院校录取了,你说,谁是失败者?

显然,前者仍然是发挥正常,而后者才算真正意义的“高考失败”。

其次,这本书是写给谁看的?

按照营销学里“市场细分”的原理,我也尝试着将考生进行“细分”。细分的结果,手中有权、口袋里有钱的家长可以不看此书,因为没有看的必要。由于作者本人生活的局限,无法深入了解农村考生及其家庭环境,故也放弃了这部分人群。最后,此书谨献给小职员、小科员、工人和城市中小买卖的个体经营者家庭的考生和家长,并祝他们考试成功。



第一章 家庭环境,孩子成长的土壤 (1)

★ 众多的家长就是抱着“后勤部长”的心态去侍奉孩子,他们会心安理得地对孩子说:“我虽然辅导不了你,但我们已尽了父母的责任,考好考坏是你的事了。”这样的话在高考前千万说不得。

○背负着沉重枷锁的“小皇帝”——中国第一代独生子女 (3)

○“期望”,高考失常的催化剂 (7)

○选择好你的家庭教育方式 (11)

○其他家庭环境对考生的影响 (20)

第二章 社会环境,收获高考的年成 (25)

★ 优良的种子埋入肥沃的土壤,它会很快发芽、抽叶,长成一棵茁壮的禾苗。但禾苗离开花、结果还有漫长的时日。如果风调雨顺,就会有好收成;若碰上天灾人祸,就可能颗粒无收。按乡下人的说法,这棵禾苗成长的后天环境就是——年成。

○你的孩子会交友吗? (26)

○你的孩子与同学合得来吗? (30)

○你的孩子与老师的关系融洽吗? (35)



○你有一位好邻居吗? (39)

第三章 心理素质, 高考成败的支点 (43)

★ 我们想要得到的高考成绩就像一块巨石, 高考就是撬动这块巨石的杠杆, 心理素质则是这杠杆下的一个支点。缺少了这个支点, 你就望着那块石头发呆吧, 它肯定不属于你。

在赛场上, 双方运动员实力接近, 其他比赛的因素也大致相同的情况下, 决定胜负的关键因素就是心理素质。

○摸清孩子的学习动机 (43)

○扬起信念的风帆 (53)

○你的孩子有心理障碍吗? (62)

○藏起你的虚荣心 (76)

第四章 生理因素, 支持高考的硬件 (83)

★ 大脑是保证高考成功的“硬件”。无论任何人, 他所学到的知识, 掌握的技能, 是看不见摸不着的“软件”, 它存储在“硬件”这个介质中。“硬件”质量的好坏, 直接影响到“软件”的“输入”与“输出”。

○自然环境与高考 (83)

○疲劳与高考 (90)

○生物钟与高考 (100)

第五章 总复习, 高考前的最后冲刺 (107)

★ 复习, 就是把各单元的内容“串”在一起, 形成综合能力, 高屋建瓴, 以俯瞰的角度去理解以往所学的知识。如

果能达到这样的境界,在考场上定会做到胸有成竹,遇变不惊,发挥正常。

- 如何制定复习计划 (108)
- 如何克服复习中的“高原期” (115)
- 怎样提高记忆效果 (120)
- 学会放弃 (131)

第六章 高考前的最后准备 (135)

★ 我问一位名牌大学的二年级学生:考前最重要的准备工作是什么?他不假思索地回答:加强体育锻炼!体育锻炼就像是骆驼往驼峰里积蓄营养,考前紧张的复习是驼峰里的营养在沙漠中一点一点被消耗。

- 考前锻炼身体非常重要 (135)
- 考前如何调整生物钟 (140)
- 考前的心理调整 (143)
- 其他准备事项 (149)

第七章 高考失常的综合分析 (155)

前面的考生是如何在考场上陷入泥淖的?标出这片“雷区”,给后面的来者一个警示。绕过它,对面是丰收的田野。



家庭环境,孩子成长的土壤

毋庸置疑,环境对人的影响是巨大的。达尔文“人是环境之子”的论断,说明了环境与人的不可割裂的依存关系。

俗话说:“近朱者赤,近墨者黑。”人的道德品质和学识、能力与他所生活的环境密不可分。良好的家庭环境、社会环境和学校环境必然会有良好的舆论准则与道德风尚,这种环境无疑会对人产生良好的影响,促使这个环境中的人向良好的方面发展。例如,在开放的、父母受过高等教育的家庭,孩子会受到良好的熏陶;相反,如果家庭里父母粗俗、专横、品行不端,或者周围环境污染,道德观念混乱,法制观念薄弱,那么孩子就可能染上不良习惯,甚至走上犯罪道路。

人的才能的形成,也跟他周围的环境有极大的关系。中国的孩子讲汉语,美国的孩子讲英语,日本的孩子讲日语,这就是语言环境不自觉地赋予人的语言能力。再细分,如军人的孩子受上一代的影响,从小玩的多是军事方面的游戏,从军投戎的较多;大学校园长大的孩子,耳濡目染的是朗朗书声,则从事科研教学者为多。我小时候住在汽车运输公司的家属院,那里停放有许多的汽车,我和伙伴们就是在汽车里捉着迷藏长大的,故我儿时的伙伴今天大多从事着与交通运输有关的职业,其中半数以上就干着司机、修理工、安全员的工作。

环境不仅影响人的道德和才能,还会对人的情绪和健康产生不可低估的影响。大家可能都有体会:生活在优美的自然环境里是一种享受。如碧蓝的天空,潺潺的流水,茂密的森林,甚至微风细雨,荷塘月色,灿烂的阳光,都会令你心旷神怡,烦恼消散。女儿第一次高考失败后,我们家的空气就仿佛凝滞了,没有欢声笑语,没有生活气息,我的心情也坏到极点,动不动就想发脾气。八月中旬的一天,在妻子的极力劝说下,女儿才勉强同我们一起去郊外的一处小湖游泳。我们是骑车去的,二十多公里的路程,多是起伏的山冈,到地方已是筋疲力尽。小湖风光秀丽,湖水清澈,波光潋滟,四周有起伏的小丘、葱郁的树木。跳进凉凉的湖水中,顿觉暑意全逝。我仰在水面上,望着头顶的蓝天、白云,郁闷在胸中一个多月的烦恼顷刻间就融化在碧透的湖水中。再看女儿,坐在湖边默默地望着远方,脸上的阴云也渐渐消散,露出了难有的晴空。傍晚回到家,女儿找出高中的课本,很平静地对我们宣布:“我想再读一年。”我想,也许就是小湖优美的风光安抚了女儿痛苦的心灵,成为她人生一个最重要的转折点。

现实生活中,也有一些环境令人生厌,甚至威胁人类的健康。比如拥挤嘈杂和环境污染。科学研究表明,拥挤使人情绪沮丧、不安、烦躁。在拥挤的公共汽车上,时常会发生吵架事件,这除了道德修养外,跟拥挤有直接关系。住房拥挤,会引起家庭纠纷,造成邻里不和,影响人们的正常生活。

在明白了环境对人的影响之后,本章将着重探讨家庭环境对考生的直接或间接的影响。



背负着沉重枷锁的“小皇帝”——中国第一代独生子女

近几年,进入高考的独生子女考生所占的比重越来越大。据大概测算,大城市独生子女在班级中的比重一般不低于85%。中、小城市也在65%以上。

二十年前的春天,当1600多万在农村接受过“再教育”的“知青”疲惫不堪地蜂拥回到自己原来的城市之际,中国就注定必然要迎来一个生育高峰。此时,又适逢政府提倡“晚婚少育”,一代独生子女就在这样的大背景下出生了。他们的父母多是“老三届”、“新三届”,“文革”结束后,这些“知青”的命运不再是“一个战壕的战友”。经过几年、十几年变迁,这个队伍发生了极大的变化。有的人成功了,一跃而成为社会的“主流”;而相当一部分人则在失业、下岗、住房拥挤、赡养老人、抚养子女的重压下苦苦挣扎。人们仿佛一夜醒来,突然明白了一条真理——知识就是地位,就是金钱。“造原子弹的不如卖茶鸡蛋的,拿手术刀的不如拿剃头刀的”时代已经一去不复返了。说透了,“知青”集团的分化就是知识结构的分化。梦醒来,人们又开始做另一个梦,把第一个梦中没来得及实现的夙愿,又揉进新的梦中。下一代子女成了他们的实现第二个梦的载体。

我的女儿还在幼儿园的时候,她同班一位女孩的家长经常自豪地向人夸耀她的女儿。这个只有三岁多的小女孩已经能认识好几百个字,会背诵几十首唐诗,会下围棋,而且钢琴

弹得也不错,尚在幼年的孩子快要被父母培养成“神童”了。

这对夫妻并不富有,省吃俭用又不惜负债买了钢琴。铮亮的钢琴摆在简陋的房间里,竟是那样不谐调。女孩子每天趴在钢琴上,枯燥地重复着单调的音节。可以说刚开始学琴的孩子中,十个有九个半是不喜欢钢琴的,钢琴对他们那个活泼爱动的年龄未免太单调、乏味了。每天让他们重复着那些毫无乐趣的动作,实际上就是摧残孩子的天性。

邻居们说,经常能听见母亲对女儿严厉的呵斥声。有一位略晓音乐的邻人说,小女孩弹奏出的琴声干涩、沉闷,是在无奈和反抗的情绪下一个音符一个音符重重敲击出来的,哪里还有一点优美的韵味,简直是“钢琴怨”。

十多年过去了,小女孩也长成了大女孩,但她像起跑占了便宜却又没有后劲的运动员,渐渐被后面的强者超过。在参加了两次高考后,最终,极不情愿地进入了一所师范专科学校。

对下一代寄托了太多愿望的家长们,对孩子就像工蜂用蜂王浆养育了一只蜂后,又像皇宫里用山珍海味供养的皇帝。中国的“小皇帝”除了“学习”这惟一的职责外,其它都不要想,也不用干。十多岁的孩子不会穿衣服,上中学了,袜子还要父母洗的现象还少吗?我平时自认为对孩子的教育还算严厉,但临近高考的一天,早餐的饭桌上有茶鸡蛋,女儿在桌前坐下后,第一句话竟指责她的母亲说:“鸡蛋皮不剥,让我怎么吃!”

我当时竟愣住了,没想到,高三的学生了,怎么会说出这种话?我当即就沉下脸来,严厉地对她说:“你说怎么吃!难道剥鸡蛋皮这样的小事也要别人帮着做?假若你去外地上了大学,我们也要把户口迁过去?”

女儿自知理亏，嗫嚅地说：“我不是时间紧，怕迟到嘛。”

女儿未免有些强词夺理。剥个鸡蛋皮也就一分钟时间，对她上学会有多大影响？我想再批评她几句，最后还是忍住了。其实，女儿的这种娇惯由来已久。高三学生，确实是人间最苦的一族，有从那时候熬出来的人说，宁可打工，也决不再读高三。别的不说，每晚不熬到十二点就别想睡觉。女儿学习结束后，常常困得脚也懒得洗就想上床，妻子只好亲自动手端来热水，千哄百劝才算洗了。我有时提出异议，妻子却无奈地说，娇惯就娇惯吧，孩子早睡十分钟也会减少一点疲劳。中午，为了让女儿多睡一会儿，就只有压缩吃饭时间，首先是饭的温度，最好是不凉不热，再次是提高食品的“纯净度”，比如吃鸡帮她剔掉骨头，吃鱼帮她拣出刺。就是在这样衣来伸手、饭来张口的呵护下，面对没有剥皮的茶鸡蛋而训斥她的母亲，这个责任又在谁？我访问过不少高三学生的家长，他们似乎都有同感，明知这种做法不对，却又万般无奈。就是今天有人问我这样做，是否对孩子太溺爱了些？如果换成高三以外的学生，我可以肯定地回答——是的。但放在被题海淹没，被紧张、枯燥的生活包围，又十分缺乏睡眠的高三学生身上，答案似乎很难做出。只能是“仁者见仁，智者见智”了。试想，你的孩子好不容易熬到一个星期天，你是让他在这个上午美美睡一觉，最大限度地消除疲乏，为下一个星期的紧张学习积蓄精力；还是塞给孩子一个空煤气罐，让他用自行车驮着，用一个上午换来一罐煤气，第二天继续拖着疲惫不堪的身体，去迎接又一个星期无情的挑战？

也许，我的假设过分了些，很少会有家长让一个临近高考的学生用一个上午去换煤气。但众多的家长就是抱着“后勤

部长”的心态去侍奉孩子，他们会心安理得地对孩子说：“我虽然辅导不了你，但我们已尽到了父母的责任，考好考坏是你的事了。”这样的话在高考前千万说不得。接受它的一般有两种孩子：一种是“草木之人，铁石心肠”，他们不会为你每天辛勤的付出所感动，认为这是天经地义，理所当然。他们吃要精品，穿要名牌，你就是把家里最后一碗饭奉献出来，他们也会毫无愧色地接受下来。对你所有的表白，犹如过耳之风，顷刻就无影无踪。在高考时，他们不会产生心理负担，不会因此而出现“高考失常”。而对另一类孩子，这句忠告可能产生二重效果。一是增加孩子学习的动力，看到父母为他们做出的牺牲，明白“可怜天下父母心”的真正含义。他们会因此发奋学习，收到良好的效果。但同时，也会让他们产生负疚感，总觉得父母为他们付出得太多太多而产生心理压力，在考场上他们会不停地想：如果这次考试失败了，如何面对父母？这部分考生出现“高考失常”的比率最大。尤其是那些家境贫困的孩子，他们在学习的间隙，脑海里会浮现出父母苍老的面孔，甚至可能想到这学期交过学费后家里日子该怎样过，这无疑在他们稚嫩的心头套上一具沉重的枷锁，在这样的重负下走进考场能不紧张吗？

也许，有人会认为我是在为溺爱作辩护。我无法否认，我一边强调着溺爱对下一代成长的不利影响，一边又在制造着新的溺爱。在严厉与溺爱之间如何寻求一个平衡点，是摆在每一个考生家长面前的难题。冷静下来想想，大部分家长并不仅仅是为溺爱而溺爱，溺爱已包括了功利性，目的是想通过溺爱提高孩子的学习成绩，为他（她）换来一个光明的前程。这个严厉与溺爱的平衡点我确实定不出来，各位家长只能通



过自己的经验和对孩子性格的了解去自己寻找了。

“期望”，高考失常的催化剂

“成功”，像一只灿烂的金苹果，诱惑着人们疯狂地追逐着它。成功也许是世人生命中的目标，没有人能彻底割舍它。尼采因此把它称之为“悬挂生命的钉子”。所不同的，则在于人们对“成功”的各自理解。

一般说来，成功有“世俗的成功”与“人生的成功”之分。世俗的成功以外界社会的认同为标准，例如名利、地位、荣誉等（做父母的能培养出一个名牌大学的高材生也是一种成功）。另一种是以个人的感觉为尺度，追求的是精神的最高境界，此类古有陶渊明，今有钱钟书。

对“人生的成功”，要有极高的修养，我辈可望而不可及。今之大多数人追求的成功无疑是“世俗的成功”，对这种成功的追求就形成了“期望”。

根据对周围高三学生的家庭分析，并听了局外人的感受，我似乎得出一个结论：在大部分手中握有一定权力的领导干部和拥有相当资产或银行存款的富有家庭，他们对孩子的期望并不是很高。这部分考生的家庭气氛比较宽松，心理压力相对要小得多。他们不怕失败，高考失败了，他们的父母仍然可以通过别的途径把他们从容领进高校那貌似森严的大门，甚至花上十几万、二十几万，送他们到国外继续深造。“高考失常”现象在这一类考生中出现的概率相对较少，他们在考场

上更容易发挥出水平。再加上良好的学习环境,本人学习的主观能动性,考入重点大学的也不乏其人。

据观察,对孩子的期望,越是父母没有专业知识,经济拮据,社会地位低的家庭,对孩子的期望值就越高。他们对自己没有得到的东西,迫切希望在下一代身上获得补偿,不少人想通过子女的成功来掩盖他们的失败,得到精神上的安慰和心理平衡。而现实是残酷的,在“只生一个”的政策下,又将他们置于“不成功便成仁”的悲壮境地。

国(化名,本书涉及到的人物均是化名)是我小学、初中时的同班同学,那时的关系很“铁”。国初中毕业就被卷入上山下乡的滚滚洪流,到一个偏僻的小村插队落户,1975年回城顶替父亲在一家汽车修理厂上了班。国的妻子也是初中毕业后就当了“知青”,后在一家织袜厂当了一名工人。

到九十年代初,国的单位渐渐不行了,接来的活不够十天半月干,常常是“三天打鱼,两天晒网”。工人轮换着上班,干一个月歇俩月,上班的日子拿全工资,在家的时候就只能领一二百元的生活费。国的妻子更惨,单位早就关门,每月一百元的生活费还没有保障。

国却有一个十分懂事的儿子,叫安,人也十分聪明,小学、初中在年级一直名列前茅。国是一个自尊心极强的人,不到万不得已从不肯开口求人。他儿子考高中那年,却意外地找到我,说是他儿子中招考试“考砸”了。我问他第一志愿报的是哪所学校。他说市一中,离录取线只差两分,并问我是否认识人。市一中是我女儿就读的那所中学,那里的校长经过熟人的熟人还能见上面。我说:按规定就是差一分也要拿三万元呢。国说:我打听过了,托托关系可以照顾的。我告诉他:



就是照顾到顶了,也要一万五千元,你不如让安上一个稍差一点点的学校,按安的成绩,考重点大学应不成问题的。国却坚决地说:上就要上一中,钱一定要花的,决不能误了孩子的前程。这样的事儿,我是不好给建议的,便受其委托,尽力去跑关系。国如愿以偿,在花了一万五千元后,让安进了一中。

我不知国是如何筹措这一万五千元钱的,但听说他借了债。我去过国家里几次,那是一个仍停留在七十年代生活水平家庭,除了一台十四英寸的黑白电视机,其它电器一无所有。国对安在花钱上从不吝啬,参考书堆满了安的桌头,国两口儿省吃俭用,却保证安每天两个苹果。国说,别人家的孩子脑黄金、脑白金一盒接一盒吃,咱不能比人家,但孩子正用脑的时候,怎么也该补一补啊。就是这俩苹果,还是逼着他吃的,你说怪不怪,咱家又不是开水果店的,安说他不喜欢吃水果,吃了难受。

在一中,安的成绩也是拔尖的,更让人欣慰的是安每次考试成绩都十分稳定。临近高考时,我看到了国的脸上绽出的幸福的笑容。没想到,安在当年的高考中又一次“考砸”了。国的精神几乎崩溃了,人也苍老了许多,见了我,不停地说:这是咋啦?这是咋啦?一到关口就稀了。

我无言安慰,只是说:你应该找找原因了,为什么孩子一到关键时刻就顶不住了?

安是一个性格比较内向的孩子,轻易不会将内心世界示人。经过几次接触,我还是从只言片语中了解了他的内心活动。问题就出在国对他的期望太高太高了,国给安定的目标是考取清华、北大,至少也要达到上海复旦。以安的实力,考取上述学校也不是不可能,但难度很大。为实现这一目标,安

确实也尽了最大努力。他力求完美,各科成绩都争取名列前茅。但每个人都有自己的弱项,在一中这个人才荟萃的地方想要门门领先,几乎是不可能的。当某一门成绩不如意时,安就会深深自责,陷入一种焦躁的情绪中。安的脑海里总忘不了那一万五千元高价学费,他深知那笔钱来之不易。安说他望着父母整日馒头咸菜,萝卜粉条大锅菜,每天的那两个苹果,实在难以下咽。

这些还不够吗?安背负的压力实在太大了,已经超出了一个中学生稚嫩的肩膀所能承受的重量。当他走进考场的时候,对失败的恐惧就已经悄悄向他压来。安说,他坐在考场上脑子一片空白,就只有父亲苍老的面孔在眼前晃动。

安今年复读了。仍然是一中,又花了八千元复读费。为了减少安的心理压力,钱是秘密交的,连新的班主任都不知道。学校与家长协商一致,没有告诉安这笔高昂的学费,只说他平时成绩突出,学校特意照顾的。随后,我又与国做了一次长谈,劝他不要对孩子提出明确的目标,要保持一颗平常心,尽量淡化高考意识。

国想了很久,答应按我的方法试试。从此,他们家庭成员之间很少谈及高考的话题,那种紧张的气氛有所缓和,安每天两只苹果的“优待”也取消了,国甚至每天早晨还要陪安打十五分钟的羽毛球。安将参加下一年的高考,我无法预测他未来的成绩,也不好评估新的家庭环境的优劣。但安的心理负担确实减轻了,他也不再追求“完美”。我想,以安的实力,只要有一颗平常心,下次一定会成功的。

“高考失常”的另一面是高考“超常发挥”。有些平时在班级默默无闻的学生,高考成绩公布后竟出人意料地好。从中,