

<<高考>>

图书基本信息

书名：<<高考>>

13位ISBN编号：9787030214973

10位ISBN编号：7030214978

出版时间：2008-3

出版时间：科学出版社

作者：陈艳萍

页数：207

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

就在“教育部中小学心理健康教育指导委员会”成立的那天，与会的一位朋友向我推荐了陈老师的这本书。

随手翻来，一股清新之风迎面扑来。

在感叹陈老师的用心的同时，亦引发出自己的很多感慨。

我也是高考的过来人，并且因为志愿填报的阴差阳错，还曾做过一回复读生。

回想起曾经沧海的岁月，倒也没有那么多痛苦与迷茫，感觉更像是陈老师书中的第四辑“感谢高考”中所说的一样，是一段给我人生带来许多历练的日子。

而今的社会，高考就像是罩在所有学生、家长、老师，乃至学校头上的紧箍咒，让每个人都如履薄冰，小心翼翼，且由此而引发了越来越多的教育、社会等问题。

甚至听说，因为高考，不少地区的学生家长自发组织交通疏导队，并对考场周围进行交通管制。

我能理解这些家长的苦心，也感动于所有与高考有关的人士对高考的忘情投入。

而理性却不容我止于感动、沉溺同感，理性更多地在促使我不断拷问自己：高考的意义何在？

只有回答了这个问题，才能和家长、学生分享如何应对高考。

无疑，高考意味着一段学习生活的终结。

在过去的这段岁月里，学生所学是迈向社会、成为成熟个体的基本知识和本领。

这段生活的顺利通过意味着告诉学生：从此，你们可以开始独立生活。

此外，高考还是在这段学习生活终结时的一次选拔。

通过这次选拔，有潜能的学生就有机会进入更高一级的学习，而使自己未来的人生道路可能站在一个相对更高的起点上（注意：仅仅是“可能”）。

几乎所有的学生、家长，包括老师和学校，显然看重的是后面的选拔，而没有关注前面人生基奠的作用。

也正因为此，失去平衡的高考，被人为地附加上了无数的意义、作用和重要性，高考就在每个人心中变得沉甸甸起来，以至于让人无法承受……这就成为了无数陈老师们工作的基础。

而事实上，走过高考的人，很多年之后再去回顾，会发现高考的成败和未来的成就之间的关联已经越来越小。

也就是说，很多通过高考线，甚至考上那些令人瞩目的一类学校的学生，其在校的表现以至未来的人生都很平平；而另一些高考表现平平，甚至未能如愿的学生，多年之后却在自己的人生路上写出了辉煌的篇章。

如今高校毕业生就业难而职校学生却被抢爆的现象，也是一种警示。

究其原因，我认为，决定人生成败的是一种叫“素质”的东西，而不是成绩。

人生的坎儿有很多，高考只是其中之一。

面对高考，如果每个人的关注点在于“历练”，通过高考而使学生的素质得以提升，有点类似于“快乐足球”的提法，同时，关注高考对人发展的本质问题的影响和作用，那么高考对于人生的意义则会深刻而长远得多。

如果，高考被定义为就是未来，简单地将高考和未来之间划上等号，那么成王败寇的思想自然成为主宰，何谈“高考”之后的发展呢？

鉴于此，我很欣赏，书中开篇陈老师带领考生一起去澄清“对‘我’而言，高考是什么”的问题；而在书的最后，又将这一问题定位在了“感谢高考”。

这本书是陈老师10年工作实践的结晶，整本书主要沿用了“价值澄清—情绪疏导—定位问题—对症下药”的思路，不但列举了大量生动鲜活的案例、故事，而且还无私地分享了笔者多年来成功实践的做法，读起来不仅有趣，而且有用。

从书中，我看到的是一个执著前行的开拓身影，一颗与学生同喜同忧的拳拳爱心，还有一枚永不停止思索的智慧头脑。

也正因为有了像陈老师这样辛勤耕耘的一线工作者，我国的中小学心理健康教育事业才会真正在学生、老师和家长心中生根、开花、结果。

为此，向所有的陈老师们表示感谢并致以敬意！

教育部中小学心理健康教育专家指导委员会秘书长申继亮
(申继亮：北京师范大学心理学院教授、博士生导师)

2008年3月24日于北京师范大学

内容概要

《高考心态决定成败》是作者10年的理论研究和实践经验的总结，专门针对高三学生及其家长的“高考失衡”而作，并结合具体案例，由浅入深、由表及里地进行分析，看似对考前心态的调节，实则是对人生的深刻感悟。

从“考试哲学”这样的高度认识到“高考和呼吸”、“我考试中问题很多”这样具体的可操作的技巧，再到“讨厌的高考”、“迷茫的高考”、“焦虑的高考”和“感谢高考”情绪转变的过程，给考生及其家长提供了一套行之有效的考前心理分析和建立必胜心态的具体方法，可用作高考前的稳定心态、减压疏导和信心再造。

《高考心态决定成败》具有互动性、实用性和独创性。

《高考心态决定成败》最适合高中学生及其家长阅读，也适合高中班主任和心理老师阅读并使用。

作者简介

陈艳萍，女，四川人，研究生学历，成都七中专职心理学教师。

多个社团组织及传媒机构特约专家。

曾率先在成都市中学引入“中学生心理危机干预机制”，首建“小组协作教学”模型，开创了“1+12”心理健康教育模式。

陈艳萍从事青少年心理教育研究工作十余年，致力于青少年心理健康教育及其理念的传播，成果丰硕。

过去10年中，约为3万名全国各地中小学一线教师和中小學生进行咨询或演讲。

书籍目录

第一辑 “讨厌”的高考——我眼中的高考高考是什么“讨厌”的高考
我的高考“情绪晴雨表”高考让考生“生病”高考让家长“生病”
高考让老师“生病”第二辑 “迷茫”的高考——考生故事我担心别人
超过我考试过程中问题太多怎么办启动你的自我修复功能——应对高考“灵性缺
失”为什么我努力了,成绩却上不去我太不自信藏在高三的玫瑰探索我的高考原动力我预计的高
考分数我的变化总比计划快数学,我好怕你我是复读生附录:2004年“高考无障碍”8小时
学生团体辅导实录我在七中参加的团体心理辅导第三辑 “焦虑”的高考——家
长故事“儿子”还是“面子”“减压”还是“加压”如何
应对高三引发的家庭“地震”家长应该了解的高三孩子的心理危机如何陪伴高三的孩子高
三家长“恐高症”的自我疗法附录:“让我们共迎挑战”高三家长团体辅导实录
第四辑 感谢高考——我的考试哲学我心目中的高三 / 仪式你有自己的放松技巧高考和呼
吸磨刀不误砍柴工——重视高三心理状态调整压力和动力——建立自己的支持
系统人生的弯路——了解适合自己的专业假如今天高考感谢高考跋一:那些远去的日子跋
二:一路上有你跋三:感谢

章节摘录

第一辑 “对厌”的高考——我眼中的高考 2.“讨厌”的高考：
“中国的教育体制太不合理，高考也不合理，我受到高考的残害，几个小时的考试，并不能反映一个人的能力。

我为什么要高考，社会凭什么控制我……” 前段时间，我的咨询室里来了一个对高考愤怒不已的男生。

如果“高考”是一个人的话，他恐怕早已抓起一块石头，和“高考”打架去了。

有一次，我到一所农村中学去进行讲座，站在演讲台上，还没开讲，只说起上面这位“拷问”高考的男生的话，借机叩问了一句：“为什么要高考？”

“台下的同学仿佛遇到知音，掌声热烈，我倒是明白，在这份情绪上，那么多同学拥有同感和共鸣。

还有一次，我到成都市一所学校去调查，有两个学生对高考的看法不约而同的类似，让人印象深刻，也让很多同学捧腹不止，为那个紧张的时段增添了不少笑料。

A班的A同学写道：高考在我眼里像一坨屎；B班的B同学说：高考在我眼里像一条恶心的虫。

这是两个爱憎分明，善于表达内心感受的同学。

更多的同学心底只是隐隐的烦躁，或是想来不爽，心中淤塞。

在有的同学看来，如果“高考”是一个人，我们不知道有多讨厌他，最好我的生活里没有这样的人，如果实在没办法，最好千万别遇见他。

可是，对于很多同学来说，他是经常要想到“高考”，也将要碰到“他”的。

这种情绪很像我们的生活，有一个人你就是不喜欢，可是你知道，你经常要见到他，还不得不和他打交道，这种讨厌的情绪，真让人烦恼。

你讨厌他，他也未必喜欢你，于是你后来发现，你的很多精力都花在了“讨厌”这种情绪上面了。

而且，你无处发泄，因为他并没有招惹你，到后来，你发现你成了自己跟自己叫劲。

你开始告诉自己，不要这样，没有用，生活还是要过，不要去想了，于是你不知不觉进入麻木状态。

当然，也有相反的例子，比如，我记得一个脸色发暗的女同学，她总是叹气，用她的手支撑着疲惫的脑袋。

在她那儿，没有一点“讨厌”的情绪，只是她的心里反复有一种担心：要是考不上好大学，便找不到好工作，找不到好工作，我这辈子就惨了。

无论我怎样告诉她，这样的逻辑不一定正确，她总是不信，仿佛一个身在漩涡的人，不理睬你伸过去的手。

她不知被谁下了“魔咒”，成了一个没有感觉的人。

……

编辑推荐

《高考·心态决定成败：心理老师陪伴你的高考路》贴近学生实际，符合学生的内心想法，许多对策具有可操作性，且文笔生动，图文并茂，师生互动，家长孩子共读，令人耳目一新。

浙江省心理健康教育特级教师 钟志农 生命的旅行有健康的心理相伴，让你感觉处处风光无限好。

《高考·心态决定成败：心理老师陪伴你的高考路》则像一份营养丰富且易于消化吸收的“高考”心理自助餐，能帮你领略到更精彩的风光。

成都市卫生局副局长心理学博士 刘培毅 陈老师的这《高考·心态决定成败：心理老师陪伴你的高考路》无论对学生还是家长都具有特殊的作用和意义。

它可以帮助学生更健康、更快乐地成长；可以促使家长更科学、更有效地教育子女。

全国中小学心理健康教育专业委员会常务理事 王志坚 成都市第七中学党总支书记 乘物以游心，陈老师引导我们看到高考的实质，这是我认为最难得的地方。

成都市锦江区教育局副局长 张军 成都七中育才学校校长 实践和理论结合，从高考中领悟人生哲学。

在全国中小学的实用性心理学书籍中，我认为这是值得留意和关注的一本。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>