

中考 高考 几家欢乐几家愁

编辑：曾琳
美编：罗强

【走进咨询室】



报考志愿，怎一个愁字了得！

文/孔屏

一年一度的中、高考“考”糊了多少人家！等待考试分数的日子在煎熬中过去了，报考志愿又在人们焦躁的等待中开始了。填报志愿怎样才能提高命中率？该如何面对报考失误？有多少考生及家长都在忐忑不安中。这不，小杨同学的妈妈带着中考后的小杨在报考志愿前来到了我的咨询室。小杨一见我就迫不及待地说：“孔老师，我中考考了530分，报考实验中学吧，害怕落榜，那样连其他一类学校也进不去了。报考其他一类学校比如一中吧，又担心自己的成绩超过实验中学的录取线，那可是悔绿了肠子的事啊！今天我来咨询，就是想知道，如何填报志愿才能确保万无一失？”

“这我可看不出来，你以为我是相面先生啊？”我开玩笑说，“不过，你的考分高不高低不低的，确实让人纠结，如果换了是我，我也难免纠结啊！”

小杨大吃一惊：“不会吧？您也会纠结？”

我点点头，说：“每一个人在人生的十字路口都难免举棋不定。报考志愿毕竟涉及到你未来三年的高中教育，不是一件小事啊！”

“那怎么办呢？”小杨更焦急了。

我说：“其实，不管是什么人，面对选择的时候，都想选择最好的方案。但不管什么方案，往往有好的一面也有不好的一面。我们选择了其中一种方案，就同时选择了这种方案好的一面和不好的一面。比如报考志愿的问题，你的分数就在考上和考不上实验的边缘。如果第一志愿选择了实验，你就要做好落榜的心理准备；如果你因为没有十足的把握而选报了一中，却最终发现自己的分数线高出实验的录取线，那你就接受这样的现实。当然，也不可否认，有一种可能，你报考实验，分数恰恰达到了实验的录取线；你放弃实验报一中，分数也碰巧没有达到实验而达到了一中的录取线。这种情况自然是令人

万分庆幸的，我们无需去考虑。在填报志愿的时候，你要全面衡量自己，是要报类似一中的学校确保过关，还是报实验玩个幸运闯关。但不管怎么样，选择了就不后悔。如果你有幸到了理想的实验中学，那你要敢当倒数第一的决心，毕竟实验聚集了几乎全市的尖子学生；如果你因为报志愿失误，到了一所不理想的中学，你就要尽快端正自己的认识，争取在较差的学校里做最优秀的学生。明白吗？”

小杨深深叹一口气说：“明白是明白，可是心里真的是纠结啊。毕竟不同的学校，命运不同啊！”

“你认为，一个人的成功主要取决于学校还是取决于自己？”我追问道。

小杨不假思索地说：“当然是学校了，每年实验的高考录取率远远超过一中。”

“这我知道，但每年实验都有不少高考落榜的学生，一中都有不少考上名牌大学的学生，这也是事实吧？”我说，“其实，学校和学校的师资水平差别并不是太大，真正差

别大的是学生的水平。不管在哪一所学校读书，即使是再差的学校，即使老师教得再不好，你可以通过其他渠道获得学科上的帮助，比如加强自学，比如请家教，比如进行一对一辅导。总之，三年高中，不管你在哪里，只要你自己不放弃自己，刻苦用功读书，你总会学有所成。怕就怕你在不甘心和哀叹中蹉跎了岁月啊！”

“这个我承认。”小杨点点头说，“虽然一时还转不过弯来，但至少这次咨询让我明确了一点，我选择实验为第一志愿，考上了很好，即使将来我在实验是倒数第一，我都高兴在自己理想的学校里读书；考不上实验也没什么，我会在一般的学校里争取做最好的学生。孔老师，我理解的没错吧？”

我朝他竖起大拇指：“你是一个很有智慧的孩子！在报考前主动寻求心理帮助，只这一点你就比别的孩子出色。我衷心祝你成功！”

（孔屏，山东青年政治学院应用心理学教授，著有家庭教育方面的专著多部）

【咨询师手记】



文/如真

高考，一场既考学生又考家长的考试，即将水落石出。

又是几家欢喜几家愁。

当一个平时学习不错的学生，考试却没发挥好，会有哪些可能呢？通常会想到，或许是对考试结果太在意而过度紧张，出现瓦伦达现象；还有的是种种意外，比如在考前突然生病，或者忘了准考证，都会令人扼腕。

在考试前几个月的时间，A同学通过别人介绍找到了我。

他们一家三口一起来到咨询室。A同学是一男生，高高的个子，有点微微驼背。当我问到来这里有什么需要帮助的时候，父亲说临近高考，孩子考试压力大，不愿上课，爱发脾气。当问到A同学本人具体情况的时候，他沉默了一会儿，说，让我爸出去吧。爸爸离开后，孩子说了自己的情况：目前上课不能集中注意力，很烦，听课听不进去，也

不愿意和别人交流，等等。我问他这种情况从什么时候开始出现的，他停顿了一会儿，说，让我妈也出去吧。妈妈也离开了咨询室。

父母都离开后，他说，其实，我根本不是什么考试的压力，我压根儿就不想考上大学！我问，是什么让你有这种想法呢？他没有立即回答我，而是哭了起来。

从他的叙述中得知，他的父母关系不好，从记事起，父母争吵打骂是家常便饭。父亲酗酒，不醉不归，回家就开始找茬儿对母亲打骂，总怀疑母亲有外遇，甚至怀疑自己不是他亲生的而打骂。曾经好几次，为了躲避醉酒父亲的毒打，母子二人只好半夜出门，在外面过夜，所以他非常担心母亲。小时候，看到父亲打母亲，他说，“我的心都碎了，但是我又那么小，根本保护不了我妈，现在我大了，他还收敛些，如果我考上大学走了，我妈怎么办？”他说因为临近高考，父亲还

有所顾忌，不当着自己的面吵架，如果考上了，他们是不是也像一些家庭那样，孩子一上大学就离婚？所以最近脑子里总想这些事情，根本无法安心学习，上课也无心听讲，而这些家丑又无法跟别人说，也不想说话，父母问他什么他很烦，也总想发脾气……最后，他告诉我，他恨父亲，父亲最希望他考上好大学可以炫耀一下，而他却想故意考不上——用这种方式来报复他！

听到这里，我才知道，所谓的考试压力只不过是表面上的一个幌子，真正的原因，是对父母关系后果的忧虑，对家庭解体的担心。而对父亲积累多年的怨恨，让他产生了牺牲前途来报复的想法。A同学的情况并不少见。

他的想法是他能够意识到的。而有些人，由于从小被教育不能对父母有恨，会把一些真实的感受深深埋藏起来，让自己忽略或忘却，

而在类似高考或比赛等重要事件中，会“不小心”出现一些前面提到的状况。这些事情看似偶然，但走进他们的内心时会发现，里面隐藏着对父母未曾解决的恐惧或愤恨等情绪。在那样的亲子关系背景下，孩子潜意识里报复的想法，会令自己无意识地失败。其潜在的含义是：你别想通过我来满足你的愿望，我就是想让你失望和痛苦！即便不是高考，他们也会渐渐向着父母期望的反方向去发展，比如逃课、上网、打架，甚至出走。只有这样，才可以证明父亲（或母亲）失败了，他才是最终的胜利者。

当然，并不是每个发挥失常的学生都会有这方面的原因，还存在其他因素或情结的影响。不管哪种原因，如果有类似的经历，当事人或许可以借机梳理一下自己，找找那些隐藏在黑暗中的线索究竟是什么，以减少今后前进路上的障碍。

（如真：国家二级心理咨询师）

【心理门诊】



哈佛生的恐惧

文/吴亦君

欣儿是个远近闻名的优秀生。说起这孩子，老师和家长都不由自主竖起大拇指，周围的同学也都羡慕不已。都说女孩子缺乏数理细胞，可欣儿却特别出色，尤其是数学，参加各种全国比赛从没出过前三名，去年还在世界青年奥数比赛中得了大奖。因此还在高二时，北大、清华等国内一流大学就盯上了她。不仅理科如此出色，欣儿文科也同样出类拔萃，参加全国作文比赛照样得奖，英语也非常棒，口语更是在国内同龄孩子中算得上是一流。

今年欣儿高三毕业，她想去国外读大学，递交申请以后，麻省理工、哈佛等世界顶级名校纷纷向她伸出了橄榄枝。当她的同学都在拼

命冲刺高考时，她早已稳稳地握住了好几份世界顶级名校的录取通知书。通往成功的世界大门已经向欣儿打开，按理欣儿现在应该非常兴奋地在准备出国去实现自己的人生理想。可是欣儿却高兴不起来，吃饭没有胃口，原先一直不错的睡眠最近也出现了问题，老是失眠，经常午夜过后还睡不着，勉强睡着了也是噩梦连连，总是梦见自己孤身一人在一个完全陌生的地方被人追杀。自从决定去美国留学后，不知怎么心里就经常慌乱的，人也瘦了下来。

得知欣儿的情况后，咨询师敏锐地觉察到欣儿内心焦虑、恐惧，有着强烈的不安全感。而在短时间内突然出现这些情绪表现，与欣儿近期准备出国留学、对陌生环境和未知生活的担心

有关。但欣儿已经年满十八岁，属于法律意义上的完全行为能力人，按理应该已经具备独立生活的能力和应对国外留学生活的心理素质，出现如此过度的焦虑和恐惧，恐怕与她的成长经历有关。

从小到大，欣儿都是在妈妈的时刻关爱下成长，全职妈妈每天精心打理女儿的衣食住行，生活上照顾得无微不至。欣儿虽然学业优秀，但其实生活自理能力非常弱，心理比较幼稚，特别依恋妈妈。在她的成长经历中，与妈妈分离没有超过三天。高一时学校学农，欣儿当晚就哭着打电话给妈妈要求回家，而且几乎哭了一夜没睡觉。班主任老师出于对尖子生的保护，特请示校领导网开一面，第二天就让妈妈把欣

儿领回了家。此后，凡是需要在外过夜的活动和比赛，学校都特别允许欣儿妈妈陪伴。这次要去美国留学，欣儿更是要妈妈一同陪读。谁知最近欣儿外婆突发重病需要照顾，所以妈妈不能陪欣儿去美国了。这下，欣儿完全处于恐惧之中，心理的焦虑、紧张影响到身体，出现了不思饮食、失眠做噩梦等症状。

好在欣儿虽然心理不够成熟，但智商很高，阅读量也不少。经过咨询师一段时间的认知行为治疗，进步非常快，她已经逐渐消除了焦虑和恐惧心理，对自己的独立留学生活越来越有信心，相信她经过这次成长，一定会更成熟，更有能力，美好的未来正在向欣儿招手。

（吴亦君：国家二级心理咨询师）