

来信一

孔老师,我中考失败了!原以为考省实验中学是自己十拿九稳的事,可结果出人意料,我的分数仅仅够普通高中线。这个打击对我、对我的父母而言,真的是太大了!我做梦都想不到会是这样!我的父母连日来吃不香睡不稳,我也极度沮丧。请问:我还有考上大学的希望吗?

来信二

孔老师,您好!俗话说“人生之不如意十有八九”,但过去我从来没有想到这句话可以用在我的身上!高中三年,我在省属重点高中大考小考都是班级前3名啊,拿老师的话说,我就是闭着眼也能上名牌大学。可您猜怎么着?我居然睁着眼落魄到只能上一个普通的二类本科!看看平时不如自己的同学都要到理想的大学读书,我真是万念俱灰!我不知道接下来如何去面对?

# 考试失败不可怕

关键是要尽快走出失败的心理阴影

□孔屏(山东青年政治学院应用心理学教授、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

无论是中考还是高考,每个参加考试的学生都希望能够金榜题名,考入自己理想的学校,但并非所有的人都能如愿以偿,因此便出现了一些在失意的泥沼里不能自拔甚至自暴自弃的落榜青少年。其实,考试失败后出现短暂的心理失衡是一种正常的情感反应,但是,如果心理压力过于沉重或持续时间过长,就不利于身心健康和成长了。这时候,就需要家长或心理咨询师及时引导孩子走出考试失败的阴影,为孩子的未来积聚心理正能量,让孩子开始新的征程。



## 过来人怎么说——

**小刘:**高中阶段我的学习成绩一直处于上游水平,按理说考个好大学是不成问题的,但是很遗憾,我的分数仅够高级职业学校。当时,我有天塌下来的感觉,我把自已关在家里三天,三天不和父母说话,三天不和外人见面,三天以泪洗面。父母建议我复读,但我担心一年后的结局若还是如此,那时候情何以堪?最终我横下一条心,去了济南一家职业学院。在职业学院三年的学习时间里,我拒绝老乡会、同学会,埋头苦学计算机技术。毕业后留在了济南的一家计算机公司。一年后,我以良好的技术赢得了很高的薪酬,比同年来的名牌大学毕业的同事还要高。现在回头想想,那时候的自己真傻啊。高考失败又不是人生的失败,干吗要那样折磨自己?我現在

特别想对后来者说:高考失败了,后悔、懊恼都没有用,果断地做出决定,然后去做,而且努力做好,才是明智之举。请相信老天不会亏待任何一个勤奋的孩子!

**小王:**以前中考都是先填报志愿。我告诉父母我只有一个愿望——去山东省实验中学读书。当然,按照我初中三年的成绩和最后的摸底考试,我离着实验的分数还相差很远。但是,我告诉父母也告诉自己,无论如何我都认定了实验,如果考不上怎么办?我告诉父母:哪怕拿择校费,哪怕仅仅是做一名借读生,总之,我只上省实验。哈哈,父母说,我可真会给他们出难题,自己主观不努力,还想上好学校。高考失败又不是人生的失败,干吗要那样折磨自己?我現在

围一些拿钱上实验的同学心理压力很大,总觉得低人一等,也不愿意和同学交往,成天只知道埋头学习,成绩反而更糟糕。我没有这想法,中考成绩不好有什么丢人的?过去不代表现在,现在不代表将来,哈哈,我心理素质强着呢!高一升高二时,我考到了班级前10名,高二升高三时,我考进了班级前5名,高考的时候,我以高分考上了山东大学,现在我已经从山东大学博士毕业,留在了一所高校当老师。我特别想对落榜的弟弟妹妹们说:考试可以失败,但心里不能认输!没有多少人会在乎你,只管抬头挺胸走自己的路!十年后,再论谁是英雄好汉!

**小洁:**当年我中考落榜了,是复读还是让父母拿钱上高中?或者离开学校去工作?父母

尊重我自己的意见,我选择了离开学校,因为我的成绩一向不出色,估计上高中考大学依然前途渺茫。当时,我离开潍坊来到济南打工,先是到一家儿童感觉统合训练中心做服务工作,后来慢慢地喜欢上了做儿童教育培训,我一边工作一边坚持业余学习,通过自学考试,我三年拿下中专文凭,两年拿下大专学历,现在已经取得本科学历了,前两年还考取了国家二级心理咨询师资格证书,现在做着中小学生的团体心理辅导。与我当年的同学相比,我虽然没有在更高级的学校里学习,但我工作时间长,个人成长快,收入也比我那些大学毕业后参加工作的同学高。我的经历告诉大家,中考失败或许是另一段美好人生的开始,只要你不放弃自己。

## 专家如是说——

**学会倾诉。**有些同学升学考试失败后,便背负起沉重的精神包袱,往日的笑容不见了,整日深居简出,羞于见同学、老师,拒绝同学、亲友的电话或来访。其实这是不可取的,是在为自己制造人际隔阂,同时也暴露出心理的脆弱。倾诉可以让心灵得到释放。走出去,找亲朋好友倾诉一番,即使痛哭一场也比一个人躲在家里自责强,烦恼发泄出来了,“失意”的病毒便在心里无处藏身了。

**学会接纳。**考试失败后,很多同学之所以在失意的泥沼中不能自拔,是因为他总是以超过别人为目标,一旦事与愿违,便会心理错位,拿自己的“失意”与别人的“得志”比。“我比某某成绩好,可他考上了重点我却没考上”,这样的比较是没有丝毫意义的,别人比你成绩差,并不代表在关键的考试上他不会赢过你。而你在考试上输给了别人,也并不意味着你

的未来就真的输给了他。历史在曲折中前进,股票在波浪中起伏,一个人的发展也是上下起落,不会永远处在低谷,也不会永远站在高峰。认识到这一点,你就学会了接纳别人的成功和自己的失败,错位的心里也一定会慢慢回到原位。

**学会转移。**考试失败是哪个学生都不愿看到的结果。情绪扭不过来的时候,不妨暂时回避一下,不要一个人沉浸在失败的情绪里,而是要学会转移自己的注意力,用动态活动来转换情绪,比如聆听一段心爱的音乐,跟随乐曲哼起来,动起来,你的心灵也会与音乐一起得到净化;再比如,把注意力放在与他人轻松交往上,约上三五知心好友,逛逛街、打打球、游游泳、喊喊山,这都有助于缓解失意情绪。当然,转移自己的注意力不是教你逃避现实,而是希望你尽可能地把愉快、向上的事情串联起来,形成愉悦身心的“多米诺

骨牌效应”。这样你就可以逐步摆脱烦恼与沮丧,带着阳光灿烂的心境,开始下一段旅程。

**学会选择。**面对中考或者高考失败,是选择复读以备来年再战?是接受命运的安排到低一级的学校就读?还是直接参加工作?这个问题必须慎重考虑,做出智慧的选择。

以下的分析可供参考——  
不适合复读或者不适合进入高一所学校学习的孩子:不愿让父母为自己的成绩“买单”的孩子;自尊心强,平时学习认真,中考成绩基本反映个人真实水平,即使到了重点高中也难以有大的突破;害怕在高手云集的班里,因为成绩差而得不到老师重视,被同学歧视,考试焦虑、遇事紧张;临场发挥欠佳的孩子;学习习惯不佳、方法落后、不善于总结经验教训,同时又固执己见、不愿借鉴他人长处孩子。  
适合复读或者适合选择理

想学校继续学习的孩子:平时成绩好,基础牢,同时又具备强烈的竞争与提升意识的孩子;只是由于在备考期间受到某种恶性事件干扰,使其没能有效地总结复习而导致考场失败,没有发挥出真实水平;具有积极的学习态度和良好的意志品质,因地域条件所限,没有得到更多教育资源的孩子;天赋较好、头脑聪明、单纯好玩儿、不求上游,以“中庸”姿态学习的孩子。这样的孩子一旦进入重点高中或者重点大学的话,就会被浓厚的学习氛围所感染,促使其挖掘潜能。

最后告诫天下的父母:中、高考既是孩子成长中的一个阶段,也是人生中的一次选择。当然,正是因为每一次不同的选择,每个人的脚下才会铺开不同发展方向的道路。作为家长,面对选择一定要实事求是,心平气和,切忌凭自己的一厢情愿替孩子做主,毕竟孩子的道路需要孩子自己去走。



“平衡有术”  
系列(7)

# 公主病,治不治

□蒋硕(心理咨询师、婚姻咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员)

“我们那儿有个公主,一朵奇葩。周日加了个班,周一开例会的时候就来电,说熬夜加受凉,现在发烧头晕不行了。那娇滴滴的声儿啊,满屋子人牙都倒了,领导居然还安抚,还表扬。”

“我们那儿也有,整天戴个美瞳忽闪忽闪的,‘这是什么啊?那个怎么做啊?这个我不会,你帮我做吧,那个好难哦,还是你来吧’……给你工资请你来卖萌的啊?别人都是你的佣人啊?凭什么啊!”

“其实人不坏,可那么发骚发嗲谁能受得了?”

“你要真是许晴也行,白富美也行,可你不是啊!就是有病,公主病!”

说到许晴,真让女人们纠结。《花儿与少年》一播出,大家先对她的公主病热骂一轮,然后引出相反论调,说人家有财有貌明明就是公主,有犯病资格。可是OL们恐怕没这资格,否则干吗走上职场挣扎求生,是不是?

职场公主病是怎么回事呢?心理学可以解释:机能性的心理失调。所谓“失调”,就是指情绪或行为与内在不一致、与现实环境不一致。在人人挥汗的职场扮演公主,可以看作是一定意义上的“失调”。而“机能性”的意思是说,失调行为最初是偶然发生的,因为它使某方面的需要得到了满足,从而导致发生的次数增加,最终固化下来。公主们最初的失调可能不是发生在进入职场之后,也许是学生时代,也许是青春期,甚至童年。比如某次胆怯示弱,得到了男生的援手;某次委屈哭泣,得到了朋友安慰;某次生病,得到了父母额外的呵护……这些行为与结果,形成了一种暗示:只要我表现得像个公主,别人就会像对待公主一样对待我。所以,职场公主们多半不是真的幼稚或心存恶毒,而是在失调中没能(或不愿)走出来。

那就把她们拉出来吧,是病就得治啊!没得公主病的OL们或许会这样说。可要我说,到底治不治,还得看公主们自己。

第一,心理方面的问题,要在个体“主动求治”的情况下,才能获得最好的解决。公主们不是真的有病,她们会思考、会判断。既然失调是机能性的,而她们还保持着它,我们也就可以推测,她们仍能从中获得某种利益或内心的满足。别人若要“硬治”,公主们岂能愿意?

第二,职场始终是个有规则的地方(潜规则也包括其中)。我们可以开玩笑,抱怨上天不公不让我们成为许晴,却不能不信赖职场的规则——公主走不远。不信,你举个反例来看看,哪个OL只靠撒娇卖萌就走上了职业的金字塔尖,由公主变身成为女王?没有。真的没有。公主病能换来的利益终究有限,安抚表扬、小小偷懒、呵护眷顾或一些无关痛痒的“机会”,都局限在某个比较低的层面。而公主们付出的,却是专业形象的削弱、能力成长的回避和程度不等的人际障碍。公主们未必不了解这种规则,一切都是自己的选择。

所以,如果你身为一名职场公主,将面临两种机遇:找个干爹或嫁入豪门,去当真正的公主(最差也得职场速配解决终身),然后过着虽有缺陷但说不定也令人艳羡的生活;或者,治好公主婆,像个正常的OL一样去承担你的职业角色,好好说话,好好做事,争取有一天当上独立自主、挥洒自如的女王。如果这两种机遇你都把握不住,那也许只能徘徊在现在这个层面(无论职场还是生活),直到老得只能闪动眼睛周围的皱纹,直到卖萌再也无人欣赏。不是别人不爱你,是你自己策略失误。

而如果你没得公主病,那就继续你的励志故事吧。职场有时很残酷,会让我们的某些性别特质泯灭,但并不是说不做公主就要做人婆,我们仍可以保持女性的温暖、坚韧、优美、平和,带着这些走下去,你会抵达你真正的目的。至于途中遇到那么三两位公主,别太认真,你可以做她的奴仆,也可以不。别的,就别瞎操心。