

# 致即将走上考场的学子:那些没有战胜你的都会使你更强大

编者按

全市高二、高三年级和初三三年级的学生都已重返校园。2022年上海市秋季高考统考将于7月7日-9日开考,中考也将于7月11日-12日举行,环境的变化叠加复习迎考的压力,对于年轻的你们来说,都会是一种挑战。

面对这样的挑战,不妨告诉自己:我们已经共同度过了一段特殊的时期,无论曾经历过怎样的焦虑、苦恼,无论曾经历过怎样的心理煎熬,现在我们还能如常生活,如常拥抱这个世界。请记住,“凡事往好处想,往好处做,必有好结果”——

■陈春花

又要到一年高考、中考时,2022年疫情下的上海,每一位考生都要直面挑战。打破既定计划的无措,延期考试带来的无奈,只有考生自己最知道个中滋味。任何旁人的建议或者宽慰都显得有些苍白,但是在这个特殊的时候,我还是想对你们说:“加油!”

高考即将到来,很多考生最大的担忧是自己能否考好,是否能成功。

那么,成功究竟是什么?字典上,成功的定义简单而明确,即达成预期目标,但事实上,每个人的评价标准千差万别,因而对成功的定义也完全不

一致。

我一向认为,成功是一种进步的过程。只要因为你,一切都变得更好,因为你,每一天都有成长的痕迹,那么你已经获得了成功。环境是多变的,会给你带来限制甚至困难,但环境永远不能决定人的命运。世界对于每一个个体来说,只是一系列的可能性,人永远可以带着灵活性在各种可能性中做出选择。即使在完全不确定的情况下,人还是可以在“是”或“不是”之间做出选择。

“那些没有战胜我们的东西使我们更强大”,今天,我想借这句话来为你们加油,也与你们共勉。

## 在与不确定性相处时,给自己一个相对可控的环境

我非常推崇马克思的一句名言:“哲学家们只是用不同的方式解释世界,而问题在于改变世界。”在不确定的外部变化下,更应强调人本身的作用,重视人的主观努力,而非环境的约束。只有这样,才可以真正与不确定性相处,与动荡的世界相处,才可以给自己一个相对可控的环境,让自己安心备考。如果现在你每一天都能够静下心来复习备考,好好吃饭,按计划作息和锻炼,这份收获本身就足以证明你的强大,成为你人生中一笔独特的财富,伴随你的一生并使你受益无穷。

疫情或者其他的外部环境变化,是一种客观的变化,并非我们所能控制的部分,我们能做的是接受它的存在,而不是心生怨气,或者沮丧地认为自己“运气不好”。接受因疫情影响,接受考试不得不延期,接受原本准备好的一些都被打乱,不得不采用新的复习方式,甚至是一个孤独地熬着。

而一个人能否成功的决定性因素,与其说是卓越的天赋和才能,不如说是

追求目标的意志。意志力是一个性格特征中的核心力量。当一个人下决心要成为什么样的人或做成什么事情,那么意志力往往会驱使他心想事成。

曾经,有一个木匠为法官修理座椅,人们发现他比以往更细致,对座椅不断改进设计。有人问他原因,他解释说:“我要让这把座椅经久耐用,直到我自己作为法官坐上这把椅子。”说来奇怪,这人后来果真成了一名法官,坐上了这把椅子。

我们之所以忽略意志的力量,之所以不能够坚持,往往是因为我们给自己设定了太多边界,设定了各种“不行”“不能够”“很困难”“做不到”。

事实上,一个人的心理容量是无限的,只要不断去拓展边界,就会感受到新的可能性。如果拥有无限的心理容量,我们必定能用欣赏和宽容的态度对待一切,不断接纳全新的东西,哪怕是全新的挑战和困难,也会把这一切作为拓展和探索心理容量的机会,并因此拥有了新的可能性。

## 你的选择,决定你的得到

相信不少同学对自己今年的备考,原本都做了计划和安排,但突然因为疫情被打乱了,感到措手不及。我们不得不面对一个选择:是心生抱怨,感叹运气不好?还是视为正常,决心让自己强大?这将决定我们最终会得到什么,因为你的选择决定你的得到。只要你愿意,你就可以取得惊人的成就。

我读中学时,深受一本传记的影响,这本传记就是《居里夫人》。我所生长的地方是一个东北的小镇,当时我并没有很多想法。这本书激发了我,直接影响到我报考大学的专业选择,我曾经想成为像居里夫人一样的科学家,报读了工科。

居里夫人为了获得读书资格接受

了常人无法忍受的挑战;为了持续研究与探索,付出了艰苦卓绝的努力。她让我明白,个人奋发向上的辛勤实干是取得杰出成就所必须付出的代价。成就取决于你自己的付出而不是其他。我懂得了这个道理,也就懂得了如何实现自己的价值。

取得成就所需要的前提条件是,我们愿意为成就付出极大的努力。人生的基本命运就是自我成就,一切取决于我们自己。在任何年代,任何地方都有取得成功的人,与其说他们超越了身边的人,不如说是他们超越了自己,他们付出极大努力,艰苦奋斗,不受外部环境的影响,朝着既定目标踏实前进。

## 凡事往好处想,往好处做,必有好结果

不少年轻的朋友都有一个疑问:人的一生中,当如何避免悲剧的命运,如何找到更好的环境让自己成长?我非常同意一个观点:“我们最大的悲剧,不是我们遇到的任何毁灭性的灾难,而是从未意识到自身巨大的潜力和信仰。”

在我讲授《组织行为学》的课程中,我们常常需要讨论一个人的潜能发挥的问题。围绕这个课题,有一个普遍的现象引发我们的注意,那就是大部分的人取得的结果比他自己的潜力小,而且小很多。这是为什么?不少人认为,是因为外部环境制约了人的潜力发挥。

但事实证明,人们最终取得的成果取决于自己的主观行为,而不是由客观环境决定。这些主观行为包括:你有什么习惯?你用什么态度对待外物?

## 手比头高,从现在开始

“手比头高”是我的座右铭,我也把它转给了我的学生们。请你现在把手举起来,就知道手比头高。是的,你的行动才是你的高度,只有你愿意为你的思想付诸行动,你的思想才有了高度。

对于备考的同学们来说,要想考上自己理想的学校,就一定要要求自己当下踏踏实实行动起来。现在就是你的所有,过去不是,将来也不是。奥地利一位诗人曾经写道:“未来走到我们中间,为了能在它发生之前,就先行改变我们。”我借用他的说法,也想告诉所

有的考生:你报考理想的学校走到你的面前,为了能让它发生,你现在先踏实地行动起来。

现在,你所努力的程度,所生活的过程,会影响你一生的价值,如果你真正努力过,战胜这次疫情给你带来备考的挑战,我相信,这段经历会给你带来决定你生活的自由程度和心灵富有程度的深远影响。祝福大家在这个极其特殊的时期找到最好的自己,实现自己的梦想。

(作者为北京大学王宽诚讲席教授、国家发展研究院BIMBA商学院院长)

# 良好心态+积极努力,总能赢取相对适合的结果

■刘玉祥

因为疫情,今年上海高考推迟了一个月。6月6日复学前,考生们从3月12日起已进行了80多天的居家学习,无论居家学习效果如何,都已成往事。当下最重要的是抓紧接下来的时间复习,保持良好心态,争取相对适合的结果。

在这段时间,考生备考压力不小。但是,能否取得理想成绩,一方面靠既往积累,另一方面也看临考心态。一般来说,到了临门一脚的时刻,想要再突飞猛进不太现实,焦虑非但于事无补,还会平添心理负担,影响正常发挥。所以,稳妥的做法应该是逐渐“收缩战线”,把精力慢慢聚焦到自己熟悉的领域,确保“该得分的不失分”。

## 稳扎稳打“应试”,考场规则要牢记心头

高考前,等级考成绩还来不及出炉,因此,等级考感觉良好的考生要把这种感觉转化为高动力,而感觉不佳的考生要暂时选择忘却。

高考具有较强区分度,与其纠结于难题,不如仔细校验应知应会。考生要以日常模拟训练中的高考得分状况为基准,稳扎稳打方能收获应得战果。对外语一考成绩比较满意的考生,可以调整精力分配,相对薄弱的科目更需要花时费力复习提高。

考试过程要谨慎,考场规则要牢记心头。每年都有个别考生稀里糊涂,无论是心存侥幸夹带“小抄”,还是考试终了不肯停笔,最终结果都是会耽误自己的大好前程。手机一定不能带进考点,考试期间一旦发现就算作弊。考前14天健康监测非常重要,核酸抗原检测一旦异常就应立即报告老师,不管是阴阳,都不会失去考试机会。

## 尽早熟悉政策,有利于找准目标

今年高考成绩7月下旬发布后考生们就要和父母一起根据成绩酝酿志愿。熟悉高考政策和志愿填报办法是必要前提,这些功课,其现实在就可以起步。

教育部和全国在沪招生院校都十分关心经受疫情考验的上海考生,2022



年招生计划总量不低于新高考改革以来的任何一年。好消息留给有准备的人,尽早熟悉政策有利于找准目标,让自己的成绩发挥最大功效。

不少考生关注的“强基计划”,早在四月底已经报名完毕。晋级校测的考生大部分需要从高考成绩发布那一刻开始就做好冲刺准备,而报考复旦、上海交大、南大的强基考生6月中旬要提前完成校测。

7月底进入本科志愿填报阶段,对考生来说,各批次志愿需要联动考虑。2022年招生院校与往年几无差异,报考政策和招录规则均无变动。在本科普通批次前,还有综合评价批次、本科提前批次和本科艺术类等,考生不宜轻言放弃。

有意报考综合评价批次的考生要在6月报名,初审通过并且达到特殊类型控制线的门槛要求方具此类志愿填报资格。综评批次阵容整齐,11所招生院校是许多优秀考生的梦想学府。2022年各校招生计划与往年持平,招录依据仍为“高考成绩+校测表现”,最终将有2200余名考生比拼胜出。

要提醒的是,成绩刚过特殊类型控制线的初审合格者具备志愿填报资格,但不要对此抱有太高期望,往年任何一校的最高录取分都超过530分。

零志愿批次仅有清华、北大两所高校开展招生。志愿填报并无特殊要求,只是获得成功需要超常实力。另外,本科提前批次容易被忽略,

所以每年都会成为“价值洼地”。报考军事、公安、消防等类院校需要提前完成信息登记,填报志愿之前还须通过体检、体测和政治考察。多综合评价方式招生院校值得关注,但需校测合格是填报其志愿的必要条件。非通用语种、师范类、理论类和艰苦行业专业因选考科目要求限制或其他原因,历来报考生源有限,有兴趣但成绩略低的考生可以将之列为重点。

本科艺术类专业丰富,需要报考者具备必要的专业功底。绝大部分甲批次顺序段招生院校关注校测排名,由于2022年上海招录晚于全国招生,报考全国统招项目应当对不同专业已经产生的最低录取线,确认超过就可果断填报。

报考甲批次平行段需要在8个类别中选定一类,10个志愿未必一定填满,不要因此影响自己在后续批次的更优录取。艺体类乙批次志愿要等到甲批次录取完毕另行填报,除了已经有望录取乙批次顺序段个别优质院校的考生,其他考生在集中填报本科志愿时段可以暂缓考虑乙批次因素。

## 摸清志愿填报规则,可按实力与兴趣降序选择

地方农村专项计划今年因农村户籍考生人数显著下降,计划总数也有调整。但削减的计划已被各校转

移到了本科普通批次,一定程度上增加了报考本科普通批次考生的录取几率。

本科普通批次是录取“重镇”,七成以上本科计划集中于此。这一批次招生院校众多,各类专业齐全,任何一位达线考生只要摸清志愿填报规则都能有相对理想的升学。本科普通批次可以填报24个平行志愿,一般来说前几个志愿可以用于“放飞冲刺”,后几个志愿应当用于“托底保障”,中间若干志愿需要仔细琢磨,按照自己的实力与兴趣降序选择。

不要忽视外省市院校,在交通便利、信息通畅的时代,距离远近不应成为志愿选择的主要考量因素。相同考分录取的外省市院校与专业或许更优质,对个人成长和人才培养的价值与意义可能更大。本科普通批次最要防止脱档与退档,遵循志愿填报规则就能有效规避这些风险。

未能录取本科的考生不要丧失信心,就读专科也是成才之路。只要一心向学,未来还有大量专升本机会让专科学生重圆本科之梦。

高考在即,虽然未必每个机会都能把握,但保持良好心态,积极努力,考生总能赢取相对适合的结果。

祝愿所有经历疫情考验的2022届上海考生,始终从容自信,昂扬上进,在高考的赛场上收获喜悦、成就梦想。(作者单位为上海市教育考试院)

## 高考前夕,同济大学医学院教授为考生及其家庭支招——

# 用全方位的“减法”化解考前焦虑

■赵旭东

每年高考前夕,我都会收到不少求助,大多数是考生及家长考前焦虑、压抑或精神不振。尤其是疫情发生两年多来,在家上网课的学生对复学后的环境也会产生社交恐惧、不适应等情况。

这些求助其实都有一些共通的解决方案,尤其是在今年这个特殊时期,面对高考,考生除了要消除自己的畏惧心态,尤其需要认识到学习是一辈子的事情,高考虽然重要,但并不会完全决定你的命运。这是一场为实现自己的理想而不是为满足别人期待的战斗,努力决定自己的下限,剩下的不可控因素无需再为之担忧。

对于家长来说,对孩子的正向鼓励非常重要,但要说“正确的废话”,减少唠叨、减少担忧、减少对考前衣食住行的紧张,从内心尊重孩子意愿的家长是助力高考的“武器”。

## 面临即将到来的考试,每一位考生都该问自己三个问题

对即将面临大考的大部分学生而言,能够重回有序的生活和学习中,是一件好事。但近来,有家长向我反映,孩子重回学校后状态并不好。

究其原因,不外乎几种:一是因恐惧高考,畏难情绪导致想放弃;二是担心自己跟不上同学的复习节奏,害怕自己在课堂上出洋相,因自卑而导致想逃避;三是青春期的孩子心思细腻,容易因身材、容貌、装扮而产生焦虑,害怕与同学老师见面、接触,也就是大家口中的“社交恐惧”。出现上述几种情绪,其实都是人之常情,家长也不必过度紧张。

如何化解?我的建议是:不让考生被他人左右,被他人的高考目标所吓、驱使。这一点很重要!

我在临床中会接触到一些大学生抑郁的病例,他们有一个共同点:为了家长的梦想而考上某高校,选择某专业,但又因为不喜欢这个专业而痛苦,不知道学习、奋斗有什么意义。背负着



本版图片:视觉中国

他人的梦想、为别人读书,确实是一件很苦的事情。

所以我的建议是,考生不妨问自己三个问题:高考是什么?我们究竟为谁而考?考上大学了,一切就结束了吗?

毋庸置疑,高考是为自己而考,学习是为将来能够更好地平台去实现自己的理想。不管结果如何,成绩如何,每个人终生都要抱有上进的勇气,不要被别人口中的成功所左右。

很多人都有一个错误认知,即考试没考好,这辈子就玩完了。大错特错!在不同的高考咨询会,我都会反复强调:学习是一辈子的事情,不要把它当成一锤子买卖,更不要以高分、名校论英雄。

考生一定要理智看待高考,在充分了解自己长短处、兴趣点的基础上选择心仪的学校和专业,为自己做好两手、甚至三手准备,不要死磕一所学校。须知,曾经的热门专业也可能在未来变冷门。如果你现在开始着手规划未来的人生,不妨以未来3至5年为基础,再往后,周遭变化很难预料。

## 家长少说“正确的废话”,积极的家庭氛围是良好心态的必备

相比焦虑的学生,焦虑的家长也不少。很多认识或不认识的家长都会向我抱怨,父母整天在耳畔唠叨“你复习

学得怎么样?”“你有没有把握考上XX学校”“最近成绩怎么有波动,要想想办法”……这些“正确的废话”十句有九句和高考相关。更有甚者,父母打着“为了孩子好”的旗号,因高考产生分歧,进而互相指责、挖苦、贬损、怨怼。

怎么办?这么多年来,经过多个临床案例,我总结出了几个“不变的处方”。

高考前,家庭需要一本“红账”。比如,考生可以梳理一下疫情期间自己做过哪些好事,有哪些值得夸奖的地方,逐条列出,对冲挫败风险。大家可以日常给自己做积极的催眠,想想看“我一直很努力,怎么会很差呢?”考生的家长可以背靠着,在本子上列出孩子的100条优点,挑出其中一部分读给孩子听,帮助孩子培养自信。

此外,考生还可以制定一份愿望清单,写出一些可行甚至好玩的愿望。比如,“我希望我妈的唠叨可以减少一半”“希望可以养一只猫咪”,其中挑出十条作为考前规划,待全家共同兑现。有了这份清单,对于高考,考生也多了一重动力和期待。

高考前,家庭成员都要少想不好的事情,多看彼此的优点和长处。尤其是家长,切忌以高高在上的心态,在孩子面前唠叨。关系的平等只会产生“双重束缚”,即家长说的话表面上无懈可击,但这些内容和实际执行的可能性、与亲子关系的质量没有匹配,孩

子觉得逻辑上矛盾,无所适从但又无从逃避。这就让好话也变了味,催迫、提醒的实际效果适得其反,让孩子分心、烦躁,甚至感受被挖苦、伤害、上纲上线。

总而言之,有积极、轻松的家庭氛围,考生的心态自然会变好。

## 世上没有“聪明药”,考前需做“减法”,无需特别加餐

作为医生,我最怕别人问我:考生需要怎么吃、怎么睡,有没有具体做法。其实,要想让考生保持身心健康,并没有什么技巧。每个人的情况不同,因人而异。相比做“加法”,我更想劝考生和家长们不妨做一下“减法”。

比如,饮食上无需过度补充营养,甚至购买营养品。这个世界上没有所谓的“聪明药”。荤素搭配、食物品种多样的情况下,家长不用给孩子特别加餐,迷信所谓的营养品。家长尽量不要让孩子考虑考试之外的事情,“轻装前行”,才能走得稳,走得远。

至于睡眠,考生可以尽早培养好的睡眠习惯。

第一,大脑高度活跃的情况下不易入眠。把费脑的复习项目安排在晚上前半部分,死记硬背的安排在睡前。第二,蓝光会推迟入眠时间。睡前减少光线刺激,尤其不要看手机、iPad电子屏幕。

第三,每天花半小时左右左右运动、娱乐。第四,体温升高会对睡眠产生影响,而洗澡、剧烈运动可以升高体温。所以不要安排在睡前2小时内。

第五,如果考生出现睡不着的情况,不要逼着自己入睡。相反,可以给自己“以毒攻毒”似的反向心理暗示,反复默念“我就是不睡!睁着眼睛的眼皮不能闭下来,顶着上颚的舌头不准掉下来!”这是一种“悖论干预”,可以幽默、轻松化解“一根筋的死认真”。

(作者为同济大学医学院教授、同济大学附属精神卫生中心院长,本报记者吴金妍整理)