

祝福莘莘学子“高考”顺利

□ 李 英



每年高考，都牵动着千千万万人的心。这不，又是一年一度高考时，连街上都安静了许多。大家都盼着学子们能考个好成绩。



“高”的流变

“高”的甲骨文像建在城墙上的多层塔楼，上边是尖顶，下方有门拱。从甲骨文到楷书，字形没有太多变化。

在我国古代，为了让守城的人看得更远，往往在城墙上搭建一些瞭望预警的高台。“高”的本义是多层的高台。高台表示上下距离大，与“低”相对，比如“高楼”“高空”。

“高”进一步引申为高度，比如“身高”。高就意味着超出水平线，由此引申为在一般标准或者平均程度之上，比如“高温”“高速”“高血压”。

“高”也可以表示地位、等级在上的，比如“高级”“高等”。“高考”的“高”，指的就是“高等”，它的全称是“普通高等学校招生全国统一考试”。所谓“普通高等学校”，是指由国家部委、省级人民政府（含新疆生产建设兵团）、省（区、市）教育行政部门主管或联合主管的实行普通高等学历教育的学校。

“高”字的用法还有很多：它可以引



AI 制图

申为品德出众，比如“高尚”“清高”。如果声音比别人调子高、响亮，也可以用“高”来形容，比如“高歌”“高音”。兴致特别好，也可以说是“兴致高”，比如“兴高采烈”。“高”也引申为大，比如“劳苦功高”就是出了很多力，吃了许多苦，立下了很大的功劳。

“高”又用作敬辞，用来称呼别人的事物，比如把别人的见解称为“高见”；把别人的年龄称为“高寿”；把别人的父母尊称为“高堂”；把别人的徒弟称为“高足”“高徒”。在一个宗族之中，最上面的、远古的祖先被称为“高祖”。祖父的祖父也叫“高祖”。

说完了“高”，我们再来说“考”。“考”的甲骨文字形像是一位手拄棍杖的老人，长着几根稀疏的长发，

有一些驼背。它的本义是年老。“考”和“老”的甲骨文本来是相同的，“考”就是“老”，“老”就是考。这两个字互为注解，这种情况被称为“转注”。只是到了篆文中，人们把“考”字中的拐杖写成了“丂”，与“老”字进行了分化，逐渐演变成了现在的“考”字。



“考”的流变

考，本义是年老、岁数大，比如“寿

考”。后来，“考”引申为父亲，后又专指已经去世的父亲。在古代，父亲活着的时候称为“父”，去世以后称为“考”；母亲活着的时候称为“母”，去世以后称为“妣”。成语“如丧考妣”意思是像死了父母一样伤心，比喻悲伤至极。

“考”后来又假借为“攷”，这个字表示敲击。敲击是一种探测情况的手段，由此引申为观察、检查，比如“考察”“考验”。又引申为推求、研究，比如“考证”“考古”。还引申为试验、测验，比如“考试”。“高考”的“考”就是从这里来的。

统一高考制度是从何时开始的呢？中国从隋唐到清代采用的是科举制。1905年，科举考试制度被废除，现代高考制度登上历史舞台。一开始，是由高等学校自己组织考试、自己命题的。1952年开始，建立全国统一普通高等学校招生制度，采取统一考试、择优录取的方式选拔人才。1966年—1976年，高考停了，由工、农、兵推荐上大学。到了1977年，又重新恢复高考，一直延续到现在。

每逢高考，家长们也是各出奇招，盼着能有个好兆头，保佑自己的孩子金榜题名。什么是“金榜”呢？在古代，殿试是由皇帝亲自主持的，录取工作完成之后所发的进士榜是用黄纸填写的，所以叫“金榜”，俗称“皇榜”。金榜上题了自己的名字，就意味着考中了。

唐代诗人孟郊在考中进士之后，写下了一首小诗，表达欣喜之情，题目叫《登科后》，后两句很出名：“春风得意马蹄疾，一日看尽长安花。”祝愿我们的学子也能够春风得意、旗开得胜！

（作者系中国科普作家协会科学文艺专业委员会委员、文学博士）

向阳而生，从容面对考试

□ 曹大刚

黄欣同学：

你好！感谢你的信任，在你的来信中我感受到你的善良和对自己的坚持。在考场因为紧张想去厕所被同学开玩笑，你非但不生气，反而认为给同学们调节气氛也是值得的，你内心充满了善意。

其实，我们每个人面对一些即将发生的重要事情时，都会产生不同程度的焦虑。

考试焦虑一般由认知、生理和行为三个方面组成。认知层面，是以忧虑为特征，对活动结果的不良预想及消极的自我评价。生理层面，考试前后，自主神经系统活动增强所产生的生理反应就会很明显，比如失眠、头疼、心跳加快、呼吸困难、腹泻、出汗、尿频等。行为层面，在遇到让人焦虑的事件时，会产生暴躁情绪，容易进行自我否定，发呆、心神不安、思维迟缓等。这三种因素相互作用，从而影响考试发挥。

考试焦虑分别会出现在考试前、考试中和考试后三个时段。当考试遇到焦虑，这些方法可以尝试用一下。如果心里总是消极暗示“要是考砸了，我该怎么办？”就会消耗积极的能量。

首先，你可以尝试把担忧的内容说出来或写下来，把焦虑清晰化，并指出这种消极暗示的不合理性。合理看待自己的实际能力，给自己成绩做出合理的预期。

其次，可以进行一些简单的放松训练来缓解焦虑。例如：闭眼、放松、坐直，体会肌肉紧张感和收缩感，排除杂念，专注于身体，然后深深地吸一口气，保持大概10秒，再慢慢地把气呼出来，反复进行2分钟。注意体会放松时温暖、愉快的感受，然后缓缓睁开眼睛，你会感到安静、平和。

最后，我们可以进行自我脱敏训练。首先把考试焦虑按严重程度分为5个等级：第一级想象是还有一个月考试，第二级是还有一个星期考试，第三级是明天早上考试，第四级是你坐在考场中等待老师发卷子，第五级是当拿到试卷看到最后一道难题不会做。

接下来，我们可以尝试自我放松，让自己的身体处于最舒服的状态，头脑中想象还有一个月就要考试了，开始体验身体的感觉。你可能变得紧张、焦虑，此时找到最适合自己的情绪调节方法来应对，直到你内心平静、充满力量。然后，再重复这个过程，持续

到你这一情景不紧张为止，然后开始下一个焦虑等级脱敏训练，反复训练直到不紧张为止。

大耳叔叔

案例反思

焦虑是由于我们对未来发展结果不确定而产生的一种情绪状态。生活中适当的焦虑有助于提升内驱力，提高自我效能感，但过高的焦虑会影响我们的认知、生理和行为，导致预期事件的结果大打折扣。面对考试焦虑最好的办法是行动——抓紧复习，对自己不确定的因素逐一进行确定，这样可减少焦虑的情绪。

（作者系中国科普作家协会会员、高级心理学教师、国家卫生健康委心理治疗师）

青春的路上一个人独自行走，是否有很多心思无人倾诉，很多想法无人理解？那就给大耳叔叔写信 3548004514@qq.com，我愿意成为你的朋友！



大耳叔叔：

您好！我自上了高三，很多次考试都不是很理想。每到考试前几天晚上就睡不好，总是担心考不好，压力非常大。爸妈那么辛苦地赚钱养家，我觉得自己考不好就是对不起他们的付出。平时，他们虽然嘴上说考啥样算啥样，但每次考试后的第一时间就会联系班主任询问成绩。

每次进考场前，我都不停地上厕所，经常被同学们取笑。当老师说“准备开始下发试卷”，就会有同学说“黄欣还没上厕所呢”。同学们哄堂大笑，我不介意同学这样开玩笑，至少能给大家缓解紧张的氛围。但当拿到试卷那一刻，我就会忽然间感到脸发烫、心发慌，脑袋一片空白。

考试时，我一直心里默念“冷静，冷静”，但很难集中注意力，对周围的声音很敏感，听到别人翻试卷的声音，就开始心慌，继而手脚冰凉，需要十几分钟才能恢复正常，试题根本做不完……就这样循环反复，我深深陷入了考试焦虑的沼泽中。您说我该怎么办？

黄欣（化名）