

## 2025心事咨询室

每日勤学却越学越慌,高考前的焦虑如何缓解? 心理专家对话考生——  
别让考前焦虑遮蔽你走过的路

高考临近的紧要关头,一名高三学生带着满心的焦虑与不安,向华南师范大学心理热线负责人袁杰发出了求助的信件。信中,考生倾诉了自己虽每日勤学不辍,却总感觉“一事无成”。面对这样的心灵困境,袁杰老师从《十八岁出门远行》中少年曲折的心路历程,到《牧羊少年奇幻之旅》中主角寻宝的坚韧与智慧,引导来信者进行了一场内心的探索与回归。袁杰认为,高考就像一次远行,越接近终点越感困难,但每位考生坚持到这一步早已意义非凡。他开导考生,真正的力量源自内心,只要心怀热爱与坚定,每个人都能成为自己生命旅程中的英雄。

来信

袁老师,您好!

高考快来了,我总有一种感觉,就是感觉自己没有做好,好多题没有刷,好多文章没有背。就是有一种空虚感。我总感觉自己好像每天都在学,又好像一事无成。这种焦虑该如何缓解呢?谢谢袁老师!

高三学生 Nobody

回信

亲爱的 Nobody 同学,你好!

非常感谢你的信任,在高考前夕给我写信求助!无论是你来信开头的“高考快来了”,还是你来信的长度,我都能感受到你的“焦虑”。

虽然“每天都在学”,但你感觉“自己没有做好”“好多题没有刷”“空虚”“好像一事无成”。你问我,“这种焦虑该如何缓解呢?”为了缓解你的焦虑,我先不谈你焦虑的源头——高考,我给你讲两个寓言故事。

我多次讲过,著名作家余华的成名小说《十八岁出门远行》对十八岁高考前的我有很大影响。少年十八岁了,父亲为少年准备了一个背包,背包里有钱、书、食物和衣服等物品,意思是少年是时候出门远行了。

少年背着背包上路了,路上的风景让少年感到很兴奋,连云都可以玩起来。那时候没有打车软件,步行的少年在路上拦车玩,哪怕司机呼啸而过毫不理睬也不影响少年的心情。慢慢地,天色渐晚,少年想到要找一个晚上可以睡觉的旅店。少年“借问旅店何处有”,路人指向前方,要往前走一走才知有没有。

少年觉得很有道理,继续往前走。但是,少年一直没遇到旅店,路上汽车也很少。少年开始为旅店感到焦虑了。余华很会写,他写道,少年的脑袋里都是旅店,最后脑袋不见了,少年的脖子上长出了一个旅店。好在少年还是看到了一辆汽车,而且没有移动,正停在路边。少年看到了希望,走近后发现司机正在埋头修车。少年上前问好,司机也没理睬。少年继续给司机递了一根烟,司机抬头接了少年的烟。少年第一次感到心安,想着司机接了烟就得让自己上车。

等到司机终于修好汽车的时候,司机并不想让少年上车。少年豁出去了,这是最后的机会了,少年迅速拉开另一侧车门上了车。没想到司机的脸色变得很快,笑着问少年要不要吃车斗里装的苹果。少年识破了司机的伎俩,要吃后面车斗里的苹果,得先从驾驶室下来,没准司机又把车开走了呢。少年说,不吃苹果。司机看少年没有上当,便接受了少年与自己同行,两人开始谈笑风生。少年再一次感到了心安理得。

可是,好景不长,汽车再次熄火了。这一次没有那么幸运,汽车修不好了。司机估计见惯了,淡定地在一旁做起了操。少年看到有几个人骑着自行车过来,自行车后座还挂着竹筐。少年以为他们是附近村子卖菜的菜农,主动跟他们打招呼。没想到,他们带着竹筐,是来抢苹果的。少年上前阻止,结果被他们踢翻在地。最终,少年趴在地上,被打得不能动弹,苹果

自然被抢光了。除了骑自行车的,后面还有人开着拖拉机过来,把汽车能拆走的部件都拆走了。车轮、车门、车斗里的木板等等,都被拆走了。少年万万没想到的是,司机最后跳上了一辆拖拉机,司机的手里还拿着少年的红色背包。

最终,少年被打得鼻青脸肿,而且一无所有。少年挣扎着爬起来,爬进趴在窝的汽车驾驶室,幸好座椅拆不走。车外寒风呼啸,少年在座椅上感到了一丝温暖。驾驶室就是汽车的心脏,汽车的心脏还是热的,少年感到自己的心脏也是热的。虽然身体上很疼,但是少年又一次感到了心安。少年转念一想,原本想找的旅店一直找不到,原来此刻这辆趴在窝的汽车其实就是自己今晚的旅店呀。

第一个故事讲完了,回到你身上,你其实也是一位出门远行的少年。高考是一趟人生的旅行,你并非“一事无成”。你已经走了很远的路,从幼儿园到小学再到初中,你超越了很多,成功升入了高中。此刻,你基本完成了三年的高中学习,即将高中毕业。转念一想,这些都是你所成就的事。少年的心是热的,我相信你的心一样也是热的。只要内心还是火热的,一切外在的困苦都只不过是擦伤而已;只要内心还是火热的,你就不会将自己贬低为 Nobody(无名小卒),而成为 Somebody(某人)。

第二个故事是巴西著名作家保罗·柯艾略的名作《牧羊少年奇幻之旅》。牧羊少年出发的经历,跟《十八岁出门远行》中的少年很相似。牧羊少年的父亲想让他当个神甫,但牧羊少年想要云游四方。他父亲给了他一些钱,让他去买一些羊,因为牧羊人一边放羊一边就在云游四方。

牧羊少年在西班牙安达卢西亚平原上,跟着羊群云游四方。有一天晚上,他在一座破败的教堂的一棵无花果树下面睡觉,第二次做了之前做过的同一个梦。他梦到在海峡对岸的非洲大陆上,在埃及金字塔附近有一处地方埋藏着财宝。最终,在自身信念与外界合力的联合驱使下,牧羊少年卖掉了羊群,带着卖羊换来的钱踏上了漫长的寻宝之旅。

牧羊少年坐船穿过海峡到了人生地不熟的非洲大陆,一位说西班牙语的少年骗光了牧羊少年的钱,跟《十八岁出门远行》中的少年一样一无所有。牧羊少年同样转念一想,自己想要云游四方就是为了拥有各种不同的人生体验,踏上寻宝之旅被人骗光钱财也是一种独特的人生体验。而且,牧羊少年穿过海峡来到非洲大陆,已经比所有的西班牙牧羊人都走得更远了,其实并非一无所有。于是,牧羊少年的内心也变得安定了。

牧羊少年的奇幻之旅还在继续,他在

一家水晶店里找到了工作,用自己内心的洞察力帮老板赚了不少钱。同时,他也了解到,去往埃及金字塔要穿过浩瀚的撒哈拉大沙漠。牧羊少年又气馁了,想着赚够了钱就回西班牙继续放羊。但是,在水晶店老板的启发下,牧羊少年还是踏上了穿越撒哈拉大沙漠的旅程。他再次转念一想,大不了挑战失败,然后继续回去放羊,何必现在试都不试就急着回去放羊呢。牧羊少年也懂得,越是接近成功,困难越大。

牧羊少年在沙漠里抵达了绿洲,也遇到了爱情,还当上了绿洲的顾问。同时,这些也是阻碍他继续前行的温柔乡。最终,在炼金术士的帮助下,牧羊少年再次出发,经历了沙漠中部落战争的艰难考验后,终于只身抵达了埃及金字塔。

牧羊少年在金字塔附近挖了很久,但是一无所获。在他精疲力尽的时候,几个难民经过,抢走了他身上的一块金子,还把他毒打了一顿。在难民的逼问之下,牧羊少年说了自己的梦,说自己在挖财宝却一无所获。其中一个难民说,他也反复做一个梦,梦到在西班牙安达卢西亚平原上,在一座破败教堂的一棵无花果树下埋藏着财宝。但是,他才不会像牧羊少年那样愚蠢真的去寻宝呢。

牧羊少年再一次转念一想,他启程穿越海峡穿越沙漠九死一生来到金字塔,正是为了得到这个关键的信息,原来财宝就在自己启程的地方。但是,如果不启程,牧羊少年永远无法知道财宝的真正埋藏之地。最终,牧羊少年回到了那座破败的教堂,真的挖到了财宝。

这个寓言故事也符合《千面英雄》一书对众多神话的分析。作者坎贝尔认为,英雄之旅都包含三个阶段:启程、考验与启蒙以及归来。

讲完了故事再次回到你身上。你也已经走了很远的路,“行百里者半九十”,你越接近终点就越觉得困难。在高考前夕这段时间,你越向前走,越是“感觉自己没有做好,好多题没有刷,好多文章没有背”。此刻,你的心需要像牧羊少年一样,不是继续向前走,而是回归,回到你自身。你会发现,原来自己正是自己苦苦寻找的无价之宝,原来我已经掌握了非常多的知识。

“心在哪里,财宝就在哪里。”当你的心回到自己身上,你就不再是 Nobody,你已经从 Somebody 成为了自己的 Hero(英雄)。

祝回归本心,自信前行!

袁杰老师

2025年5月29日

■策划:林波  
■统筹:新快报记者 王娟  
■采写:新快报记者 邓善雯

2025心事咨询室  
你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社  
协办单位:  
华南师范大学心理热线团队  
广东省青少年心理健康志愿服务总队  
承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击下方链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NO>

② 邮箱:

xkgy202208@163.com

③ 扫码参加:

