

“撞钟式”学习怎么破

北京市和平街第一中学教师 刘志宏

案例：

最近这段时间，妈妈发现小费每天都要熬到12点多才能写完作业，由于睡眠不足，小费的精神状态越来越差，非常影响第二天的学习效率。起初，妈妈以为是孩子太用功，每天都全身心地投入到复习中，很心疼小费。但经过一段时间的观察，妈妈

发现小费总是写一会儿，停一会儿，要不就是发一会儿呆，或是在刷手机。妈妈跟小费说看手机太耽误时间了，抓紧时间写完作业然后

赶紧睡觉。听到妈妈这番话后，小费显得很烦躁。妈妈也不知道该怎么改变小费的这种学习状态，于是来求助学校的心理老师。

边又出现了很多诱惑自己的事物，如果自控力不强，就很容易分心，注意力不集中，学习效率低下。

分析

“撞钟式”学习状态就是看起来在学习，其实并不专注，学习效率很低。案例中的小费就属于这种状态，学习的时候

总是注意力不集中，做一些与学习无关的事情进行拖延，导致自己很晚才能睡觉。为什么孩子会呈现出“撞钟式”学习状

态呢？很多时候是由于孩子没目标没梦想，导致学习动力不强。再加上离校学习时没有了老师的督促、同伴的竞争，身

为。提醒孩子万事开头难，做一件事最困难的部分往往不是过程中遇到的挑战，而是真的开始去做这件事。所以当身体开始行动起来时，大脑就逐渐被唤醒了以往的链接，慢慢就能重回规律的学习状态了。

对策

设定目标

设定远大的目标，可以是高考要考上什么学校，报考什么专业，未来要从事什么工作。接下来，引导孩子将大目标分解为几个小目标，与孩子共同商议如何逐个去实现每个细分目标。在这个过程中，家长可以进行监督与鼓励，帮助孩子找到实现目标的路径和方法，再落实到每一天。家长可以跟孩子一起列出每日时间规划表，完成一项划掉一项，每天结束后，孩子如果完成了全部计划，会很有成就感。当孩子体验到实现目标的成就感，就会更愿意去付诸行动，更加有动力去实现自己的目标。

坚持正念

有研究表明，正念是可

以训练大脑，增强意志力的。家长可以让孩子在每天做作业或是开始学习任务之前，先进行正念练习，让注意力更加集中，再开始完成学习任务。正念其实很简单，只需要我们把注意力放在呼吸上，专注于此时此刻，去观察当下的呼吸。

立即行动

对于很多人来说，自主学习最大阻碍在于难以开始。家长可以帮助孩子用身体的行动带动大脑的变化，克服拖延。鼓励孩子从选择一个最容易实现的简单动作开始，例如翻开书本、拿出纸笔开始写字。家长也可通过行为示范，和孩子同步进入工作、学习状态，陪孩子一起面对畏难情绪或是拖延行

正向激励

自控力的提升是一个由主动控制变为习惯的过程，而正向激励会强化孩子主动控制的行为。在学习的时候，家长可以在孩子完成一个目标后，适当给予孩子一些正向反馈。这样，能激发孩子的行动力。

隔绝诱惑

孩子居家学习期间，身边会有很多诱惑和干扰其学习的事物，例如手

机、电脑、游戏等。这时候家长可以跟孩子一起商量一下如何隔绝这些诱惑。另外，有神经学家发现，10分钟能在很大程度上改变大脑处理奖励的方式，因此家长可以在孩子即将面对上述诱惑前安排10分钟的等待时间。在10分钟之内，让孩子时刻想着长远的目标，以此抵抗诱惑。比如在孩子想玩游戏的时候，让他等待十分钟，想想玩游戏的目的是什么，是为了放松、缓解压力，然后让孩子去想放松和缓解压力有没有更加健康的方式，比如锻炼，这样孩子就有可能抵抗住玩游戏的诱惑了。

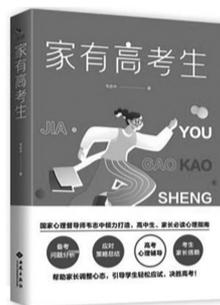
开卷有益

家庭，是孩子身心健康成长的摇篮，也是家长自我完善的加油站。为了高质量地助力考生备考，给予自己更广泛的教育视野，家长也有自己需要修炼的地方。北京第二外国语学院附属中学的郭丽娜老师推荐了两本书，让家长在他山之石中寻找到滋养心灵的温暖，在教育中培养孩子掌握取得成功和幸福的方法。

《家有高考生》

作者 韦志中

国家二级心理咨询师 国家心理督导师



本书以心理学的前沿专业方法论为基础，为处在陪考时期的家长提供行为指南，从陪伴、沟通、情绪调节等方面提供方法和建议，通过引导家长如何营造良好的家庭氛围，克服自身焦虑情绪和“不良行为”，用家长的榜样示范和心理支持促进孩子保持平和的心态，助力高三孩子备考。整本书通过陪伴、亲子沟通、不良行为的干预、家长的积极心态管理、家长的情绪认知与调节、考试焦虑成因分析、考前心态与考试技巧、考前20天的学习方法与技巧、家长学习结果实例等九章内容为高三家长呈现了从理念到技术，再到行动的高三学生家庭教育路径图。

推荐理由：

高考对学生而言无疑是一次重要的人生大考，是考生和家长需要共同面对的一场战役。高考不仅是考生十多年学习成果的汇报战，也是一场心理战，不仅考验学生的心理素质，也考验着家长的心理素质，而陪伴、支持、家长心态等均对孩子的高考起到了关键作用。本书沿着高三备考的时间轴，通过考前亲子沟通的真实成功案例，罗列出高三备考中常见的心理问题，并提出应对策略。书中还介绍孩子为什么会焦虑、考前20天详细攻略等，指导性强、借鉴性高，具有较好的实操性，可成为家长们迷茫时的心灵导航。

心理小百科

哪些颜色可以缓解焦虑

色彩心理学是在传统心理学的基础上，以科学的态度研究色彩、人及环境三者之间的相互关系。在色彩心理学当中，视觉对心理现象起着最基本、最主要、最直接的作用。“色彩”是视觉感知中最活跃的因素。

色彩心理学是十分重要的学科，在自然欣赏、社会活动方面，色彩在客观上是对人们的一种刺激和象征；在主观上又是一种反应与行为。色彩心理透过视觉开始，从知觉、感情到记忆、思想、意志、象征等，其反应与变化是极为复杂的。色彩的应用，很重视这种因果关系，即由对色彩的经验积累，而变成对色彩的心理规范。当受到什么刺激后，会产生什么反应，都是色彩心理所要探讨的内容。

在心理学上，对于一

感觉兼有另一种感觉的心理现象，叫联觉现象。人们的颜色感觉容易引起联觉，因此，颜色容易对人的心理产生这样或那样的影响，如冷暖、远近、轻重等。红橙黄等色被称为暖色，因为它们像太阳和烈火，能引起人们温暖的感觉。而蓝绿青紫等冷色，象碧空寒冰，让人们觉得冷。

高三的学生，经常由于学习时间紧，学业任务重，出现焦虑的情绪状态，有的甚至影响到食欲。利用色彩心理学的知识，可以有效的缓解紧张焦虑的情绪状态。不妨试试下面的方法。

1. 合适的颜色可以催人入眠。蓝色系列的房间使人安静，处于兴奋状态的人一旦进入蓝色系的房间，心情会马上镇定下来。冷色系色彩能够让忐忑不安的心情稳定、镇静

下来。浅蓝，令人联想到最明亮的晴空，象征向未知宇宙探索的求知欲，也可培养孩子安静的性格。它代表着冷静知性，自控力强。高中生身处浅蓝的环境中，可培养自身安静的性情，防止青春期的躁动。蓝色具有催眠作用，可以降低血压，消除紧张感，从而起到镇定作用。建议经常失眠以及睡眠质量不好的高中生多看看蓝色。在卧室中增加蓝色可以促进睡眠，因此，建议卧室装修以淡蓝色为主，搭配白色和米色为佳。这样的色彩搭配，可以自然而然地消除身体的紧张感，促使人迅速入睡。

2. 鲜艳的色彩使人胃口大开。各种颜色中，有的看了就可以令人胃口大开、食欲大振，红色、橙色和黄色等颜色就有这样的效果。总之，鲜艳的色彩都有

增进食欲的效果。水果的红色和橙色、蔬菜的绿色、红烧肉的红色、生鱼片的白色和黄色，配以芥末的绿色、牛肉盖浇饭的黄白搭配等等，让人看了就有垂涎欲滴的感觉。建议高三学生多吃些鲜艳色彩的食物，来增强食欲，补足营养。

只有大家保持积极乐观的健康心态，色彩心理学的魅力才能被充分发掘出来，才能自信而快乐地享受色彩带给我们的美感和满足！

（供稿：北京外国语大学附属中学心理教师 冯红梅）

《准备》

作者【美】戴安娜·塔文纳

美国新型教育理念的开拓者，心怀大爱的教育者。



父母的意识是教育最大的瓶颈，如何帮助高三的孩子准备好大学乃至工作以后的知识和能力，更好的迎接和面对未来，是父母需要认真思考的问题。本书中16个成功习惯、7大领域36个通用技能、项目式学习、自主学习、反思练习、从好奇出发、B计划思维等，对于正在备战高三的孩子来说具有借鉴意义，如果能掌握将能够激发他们的内在动力。

推荐理由：

这本书通过讲述某中学的创始人和校长从一无所有到创办一所与现行体制不同却非常成功的学校办学经历，引发所有教育人的思考：人为什么要接受教育？从孩子的独立性和可持续性发展、孩子的毅力培养、孩子对自己的看法等方面思考，如何才叫做做好准备？养成良好的习惯、掌握该掌握的知识以及培养三十六个实用的通用技能，激发孩子自主学习能力和好奇心和目标感，家长要引导孩子修炼自学能力，培养终身学习的习惯，帮助孩子认识自我，探索未知，掌握未来，提高孩子的自觉力和学习兴趣，把教育的主体变成孩子自己，让孩子遇到更好的自己，看到更大的世界，成为适应未来社会发展的人。