

## 教育笔谈

编者按:

“一模”将至,紧张、焦虑的心情难免会漫上初三学生心头。本期,丰台二中刘海连老师引导我们在面对学习压力和考试焦虑时,做好心理调适。好的心理状态会帮助我们获得更好的学习状态,激发我们在考场上发挥出自己的潜能。

## 缓解“一模”焦虑这样做

丰台二中心理教师 刘海连

## 接纳情绪

面对重大考试,可能我们会感到焦虑、恐慌、烦躁等,这些都是正常的情绪状态。事实上,我们越是想对抗消极情绪,越是无法解决问题,反而让情绪越来越激烈。我们应该学会看到自己的情绪,理解自己的情绪,知道有这些情绪没有错,要学会积极解读情绪背后的信息。你可以这样想,我们之所以感到焦虑、恐慌、烦躁,也许是出于对未来发展的担忧,对自己学习现状不满的无力,当然更是我们对自己达成目标的期待,对下一阶段学业发展的美好憧憬追求。这至少说明我们是有上进心、有目标、有追求的人,并且没有因为感觉到压力就放弃,而是一直在坚持,应该认可和鼓励自己。

## 调整认知

有研究表明,只要我们能够调整对压力的看法,就可以缓解压力带来的消极情绪。比如,面对一场至关重要的演讲比赛,如果你感觉到压力很大,不妨放下输赢,把比赛当作是一次展示和学习的机会,无论输赢,其实你都可以从中有所收获和成长。那么在

实际比赛中,更好的心态也就会帮助你你有更好的表现。面对日常的学习压力,悲观的时候请试着问问自己:事情真的有这么糟糕吗?此事有没有积极的一面呢?自己有没有值得肯定的部分呢?面对困难和问题,我有没有积极寻找解决办法和资源呢?

## 专注当下

专注就像把所有光线集中到一点的凸透镜,是学习力中最具有凝聚效力、整合效力的品质。专注让人平静,忘记当下所处的环境也忘记紧张与压力。专注能够帮助我们发挥出自己的智慧、勇气和力量,考试时可以去不去担心考试之后的结果,也不去

后悔考试之前的付出,而是只关注当下的题目如何正确作答。平时我们也可以应用一些心理学方法来帮助自己专注于当下的学习生活,比如每天记录自己的“小确幸”:学习上的进步、生活上的开心、今天完成的任务、做对的题目等。

## 模拟训练

面对重大事件难免会感到紧张焦虑,我们可以通过刻意练习让自己不断重复和预演。这种熟悉的感觉和充

分的准备能够有效帮助我们缓解考试焦虑。大考前夕,我们可以利用指导语进行考场潜能发挥的心理训练。

## 缓解考试焦虑的心理训练

请你以舒服的姿势坐好,轻轻地闭上眼睛。我们先进行两次深呼吸,请不要睁开眼睛。想象你已经进入了考点。你带着放松的心态,迈着轻快的步伐走进了考场。为了今天的考试,你已经准备了很久。

你找到自己的位置坐下来,留意一下此刻你的身体姿势,把身体微微挺直,感受一下整个身体,觉察可能存在的紧绷。我们再进行深呼吸,让紧绷的部位放松下来。现在,你的身体充满活力,头脑十分清醒,情绪非常稳定,一切准备就绪。今天的考试科目是什么呢?大概会有什么考试内容呢?

考试开始了,你拿到了试卷,刚才的紧张与期待,变成了沉静和专注。你快速浏览了题目,都是你熟悉的知识,你相信只要自己认真作答,就一定会取得好成绩。从认真地分析解答第一道题目开始,你就进入了一种极佳的考试状态,镇定、沉静、专注又放松,自身的全部精力和能量都集中在答题上。你认真

审题,当你看到题目时,解题的思路就像溪流一样从头脑中流过,自然、顺畅,不紧不慢又恰到好处。你从容而又清晰地写好每一个要点、每一个步骤,答完一道题,又开始答另一道题。随着答题的持续进行,你的头脑越发清醒,内心更加自信,这种感觉好极了。

考试中,我们总会遇到一些比较难的题,这是非常正常的。对你来说很难的题目,对其他同学同样很难,甚至更难。这样想使你从刚才的紧张状态中走了出来,又回到了专注和沉静的状态。是的,考试的整体成绩最重要,不要让一道题成为我们的“拦路虎”。我们可以跳过这道题,也可以再花一点时间思考,无论如何都不会影响我们的整体考试。带着这样平静的心情,你又重读这道题目。忽然,灵感的火花在你的头脑中闪现,你有了新的思路,很清晰,是你原来没有想到的。于是你带着兴奋的心情,认真写完每个步骤与要点。你真的要感谢你的大脑与

灵感,在关键的时刻帮助你突破困境,解出难题。

距离考试结束的时间越来越近了。也许监考老师在注视着大家,也许同学在翻看着卷子,所有声音和目光都是在鼓励你,帮助你。你现在已经顺利答完了所有的题目。你开始从头到尾仔细检查整个试卷。会做的题你全都做对了,有挑战性的题你也发挥出了全部的潜能。

你对自己感到很满意,心情兴奋而愉悦。请记住这种感觉。从今以后,你参加考试时都会沉静、专注,甚至带着一点兴奋。你的注意力会特别集中,遇到难题,也能迅速沉静下来,在思考中找到灵感。你会把考试当作人生成长的阶梯,看到它的正面意义,从而正确地、轻松地面对它。当你睁开眼时,你会感到神清气爽,头脑更加敏锐,思路更加灵活,内心充满自信和力量。

现在,你可以重新把注意力放到呼吸上,深呼吸几次,慢慢地睁开眼睛。

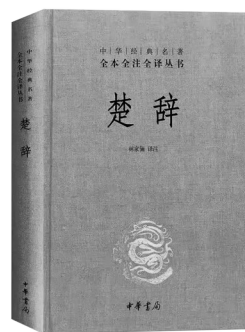
## 开卷有益

春日,宜读书。不朽的经典,值得我们一读再读。本期北京101中学的学生推荐了这些经典书目。

## 经典为伴 莫负春光

## 《楚辞》

屈原等著 林家骊释注



《楚辞》是中国文学史上第一部浪漫主义诗歌总集,相传是屈原创作的一种新诗体。全书以屈原作品为主,其余各篇也是承

袭屈赋的形式。

推荐理由:

“路漫漫其修远兮,吾将上下而求索。”当静下心来去读它时,我们仿佛穿越时空,开启跨越千年的对话,可以读出千年前人们对万物的想象,读出诗人那颗忧国忧民的心。诗人们将思想融入诗歌,用文字为中华优秀传统文化及思想奠定基础。如果你想解密中国文化基因,如果你想品味中国传统文学,翻开《楚辞》,定有所获。

(推荐学生:党卓颖)

## 《红楼梦》

曹雪芹著 无名氏续



《红楼梦》原名《石头记》,是中国古典四大名著之一。小说以贾、史、王、薛四大家族的兴衰为背景,以贾宝玉与林黛玉、薛宝钗的

爱情婚姻悲剧为主线,是从各个角度展现女性美以及中国古代社会百态的史诗性著作。

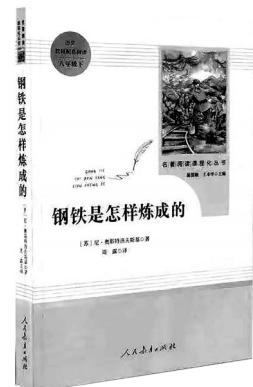
推荐理由:

作者曹雪芹描述了从社会的顶层到底层,封建社会群像的人生百态。这本书对于女性的刻画十分细腻,用极具悲悯的笔触,讲述了四大家族的兴衰,以及封建时代不同女性的命运故事。读完这本书,相信你对中国古典文化会有更加深刻的感悟。

(推荐学生:董可欣)

## 《钢铁是怎样炼成的》

尼古拉·奥斯特洛夫斯基著



这部小说通过对主人公保尔·柯察金的成长历程的描述,讲述了一位具有抗争意识的少年蜕变成

一名忠实的革命者的故事。本书作者是前苏联著名的无产阶级作家,布尔什维克战士。

推荐理由:

在一系列常人难以想象和承受的磨难中,保尔百炼成钢。他身上所体现出的对人生的追求、执着的拼搏精神以及无比坚定的信念,永远值得我们学习。

唯有经历过无数次失败,却永不放弃,遭受过无数次打击,却永不低头的人,才能被称为真正的英雄。

(推荐学生:郑熙慧 卢泊远)