

做好三个面对,共赴高三征程

北京市陈经纶中学心理教师 闵敏



案例

小晨高二期末的成绩不理想,进入高三后,她始终很低落。看着周围同学说说笑笑,自己却高兴不起来。想起以前作业写到晚上11、12点,周末在各类补习班中奔波,努力了这么久,依然没有成效。是不是真像父母所说:“女生智商不如男生,小学、初中可能学习还好,到高中就不行了,所以得更加努力。”但自己已经很努力了,还是看不到希望。高三以后的路该怎么走?

分析

期末考试是对一学期的学习情况、知识储备的检验,一方面体现考生对已学知识点的掌握情况,让老师更了解学生的学习;另一方面体现出考生在市区的整体排位,为高三阶段考生和父母选择大学和专业提供参考。

建议

面对不理想的成绩,考生要重视,但这并不是唯一参考,做好高三的学习和复习更重要。

面对过去: 调整心态,提升自信

人在良好心态下,大脑神经通路处于兴奋状态,回忆、思维等处于活跃状态,做事效率会提高;相反,在不良心态下,大脑神经通路处于抑制状态,使回忆、思维等发生障碍,导致做事效率低,易出差错。因此,良好心态是学习的保证。进入高三后,当考生发现自己情绪不好、很难进入学习状态时,可做一些喜欢的事情,让心情好起来。例如出去走走,换个环境和头脑;找乐

观的朋友谈谈心,发现自己的优点,给自己动力;或看一部励志电影,从别人身上看到面对困难的勇气和方法,看到自己的价值,重拾动力。考生只有调整好心态,才能更好地投入学习。

面对现在: 找到方法,努力向前

学习不是一蹴而就的事,需要长时间积累和正确的学习方法。《三字经》中讲“勤有功,戏无益”,勤奋好学才会成功,嬉戏贪玩是没有好处的。学习需要花费时间,靠努力和勤奋才会收获好成绩。学习还要注意方法,合理的学习方法能提高学习效率,达到事半功倍的效果。一般学习中有6个基

本环节:预习、听讲、复习、作业、考试、总结,其中最重要的是总结。考生通过总结,把学过的东西进行梳理,使之系统化、条理化,从中找到薄弱环节,有针对性地复习,会达到事半功倍的效果。合理的学习方法是相对而言的,能提高学习成绩的方法就是科学有效的方法。考生可回想以前学习中成绩最好的阶段,对应学习的6个基本环节,总结学习方法,找到适合自己的方法。

面对未来: 发现优点,立刻行动

第二次世界大战期间,美国心理学家在一批行为不良、纪律散漫、不听指挥的新

士兵中做了如下实验:让他们每人每月向家人写一封自己在前线如何遵守纪律、听从指挥、奋勇杀敌、立功受奖等内容的信。半年后,这些士兵发生了很大变化,他们真的像信上所说的那样努力。这种方法也可运用到高三学习中。考生可准备一个记录本,记录下每周自己表现好的地方,如:主动问老师题目,认真完成作业、做了一次预习……如果自己难发现,可以问问身边的人,请老师、父母找到自己的闪光点,帮自己发现优点,然后记录下来。半年后,就能看到自己的变化。

高三是崭新的阶段,调整心态、找到方法、立即行动,走好每一步,就会迎来属于自己的辉煌。

北京宸轩广告有限公司

代理北京考试报
教育类广告

广告业务电话:

010-82837190/91/92/93/94

82837455 82837189(传真)