别被一时的“挫折感”打败

北京市第一六六中学教师　张 瑶

案例

小文是个上进心很强的孩子，高一、高二时学习成绩一直不错，对自己也很有信心。高三开学后，经历了几次考试，小文的成绩不太理想。渐渐地，她从一开始闷闷不乐，到心情跌入谷底，有时甚至想到高三学习和未来就泪如雨下。老师问她时，她也只是不停地念叨着：“我太差了，很多东西都不会，我肯定考不上大学！”小文不如以前积极上进了，常感叹自己太笨。

分析

可能每名高三生都会遇到小文的状况，面对成绩不理想会有负面情绪，给自己贴上一个负面标签，对自己很失望。其实，大家遇到的只是一时的可被调适的“挫折感”。

“挫折感”是一种心理感受，它是人在通往目标的道路上遇到自感无法克服的障碍、干扰时产生的一种焦虑、紧张、愤懑或沮丧、失意的心理状态，它普遍存在于生活中。高中生正处在心理发育不均衡且高速成长、成型时期，容易因为挫折产生情绪性反应。

挫折有 3 个特征：一是普遍性：不如意的事经常会发生，挫折是生活的组成部分；二是两面性：挫折既会给人以打击，带来烦恼和痛苦，也能磨练人的意志和性格，提高解决问题的能力，使人变得坚强；三是暂时性：挫折并非不可战胜，遭遇挫折后产生的不良情绪只是暂时的，如果能及时调整，就能重树信心，摆脱不良情绪的困扰。

挫折有 2 个重要功能：第一，提高自我认知与评价的能力。正确认识和评价自己，确定合理的抱负和期望值，可减少“挫折感”，避免评价不当引起自满与自负。第二，增强理智反应能力和解决实际问题的能力。独立面对挫折时，能提高分析问题、解决问题的能力。

对策

经历过高考的考生都有自己对高三的深刻记忆，但仔细分析，以前哪次考试失利或哪段时间处于低谷很容易忘记。令人印象深刻的往往是自己如何克服困难、如何苦中作乐的情景。

高三生上了一个月课，经历了几次考试，虽然对高三有了一定的认识，但并不代表高三的全部。高三阶段是考生在每次考试中发现优势与不足、汲取经验、攻克一道又一道难题的过程。考生对目前的小挫折有了认识后，要着眼于如何卸下包袱，赶走负面标签。

正确对待考试

经历过高三的学子都会对这一年频繁考试印象深刻：周考、月考、三次模拟考、期中、期末考等。但考生不要被考试牵着鼻子走，模拟考试、小测验，其实只是一种评估手段，并不能完全代表考生的实际水平。

确定复习计划

每次考试无论成绩如何，考生都要认真分析总结，发现优势与不足，为制订合适的复习计划提供参考。针对知识点的掌握情况，每名考生个体差异较大。考生对自身水平整体定位后，要充分认识各知识点的掌握情况。如英语的弱势是阅读还是完形填空，数学的弱势是立体几何题还是数形结合题等，要有针对性地复习。

考生不要把薄弱点留到最后，最后往往会来不及复习。高中学科知识点环环相扣，一个单薄的点会涉及众多题型，也会影响综合大题的解答。由此来看，对于开学初的几次考试失利，考生要感到庆幸。它令自己及时发现问题，对复习计划的制订和执行有积极影响。

制订计划后，只完成了第一步，考生还要坚持认真执行。最好把计划贴在看得到的地方，及时鞭策自己。考生更要及时检查、监督计划执行情况，从检查中获得反馈，及时调整和补救。

调整情绪，重拾信心

对于“挫折感”，考生要学会变换角度看问题，不执着于某个让情绪低落的想法，情绪自然就能调整好。考生还要学会转移情绪。情绪紧张时，可听听轻音乐、哼哼小调；或伸伸手、弯弯腰、摇摇脖子、扭扭屁股；或漫步户外、看看云霞、听听蛙声；或与同学聊聊天，讲讲趣事等。考场上，考生可做做深呼吸、望望窗外。这些调节情绪的方法可使考生在平常、平稳的心态中，重新建立自信，一扫往日阴霾。