

从细节着手克服拖延行为

中华女子学院心理咨询师 胡 杨

高三阶段,各科作业、考试复习、课本预习虽说是考生必行的功课,但有时考生学习精力在学校就已经消耗殆尽,回到家完全提不起精神,于是拖延时间。

必须要做的事情不马上动手,而是拖到明天、后天、这周末、下周末,最后时间来不及就不做了,这种模式就是拖延行为。长此以往,如果不做出积极改变,拖延行为会变成一种牢固的行为习惯,一种消极的心理倾向,对以后学习、生活、工作等带来负面影响。

当拖延萌芽出现,有哪些简单易行的积极应对小技巧?

创造环境 集中精力

心理学研究指出,大多数人的认知风格属于“场依

存型”,简单来说就是学习时易受环境的影响。“在闹市中读书”也许是一种意志上的锻炼,但在整洁的静室中读书可获得更好的学习效果。

室温适宜。书房室温不宜太高,要经常通风换气,窗户能隔音更好。考生学习时最好保持“头冷脚热”的状态,这样身体的血液循环顺畅,血液能充分供应到大脑,保持大脑清醒。

一张空书桌。书桌上仅摆放当时要学习的内容,考生视线会集中,不易被冗杂的事务打扰。每天学习前后,考生要把书桌收拾整洁,不堆放不常用的书本文具,在心理上给自己要认真学习的暗示。学习前,书桌上最好什么都不放,只在学习时摆好必要内容,日日常新。

转换学习环境。考生每天在相同环境中学习会感到

烦闷,无法集中精力。这时可换个环境,去学校或社区的图书馆学习。图书馆中比家中的环境更简单,少了生活的气息,更有利于集中注意力。考生尽量不要去咖啡馆、茶馆等,除非要完成创造性作业,否则环境过于杂乱,学习效率不会太高。

头脑调到 学习模式

头脑是身体的一部分,思考过度会头痛,难以继续学习。尊重头脑的生理规律,适度用脑,才能更好地学习。

适当运动。人精力集中的时间大概在20至30分钟左右,持续学习一段时间后,会有脑子不转的感觉,学习效率降低。这时,稍微休息一下,伸展伸展筋骨,能促进血液循环,改善大脑的供氧量,提高学习效率。大脑在运动

过后会产生内啡肽的物质,俗称“快乐荷尔蒙”,给人带来愉悦的心情,心情愉悦时更容易接受新鲜知识。研究显示,保持运动习惯,可令掌管学习和记忆能力的海马体容量增大,提升脑部功能。学习间歇,考生可进行简单的拉筋、瑜伽动作或其他有氧运动,5至10分钟就可调整身心平衡。

断网、关手机。如果考生经常忍不住看手机,可试着学习时把手机交给信任的人保管,或暂时放在书柜最高处,给自己设立一个“不学习完不看手机”的小约定,略带强制性地吧注意力集中起来。

单位时间 提高效率

如果急于看到学习成果,学习就会变得没有乐趣;如果能尽快找到适合

自己的高效学习方法,就可开启“看到进步——感到快乐——主动想要学习——更多进步”的循环模式,学习也会变得不再枯燥无趣。

确立具体目标。目标明确时,是考生做事效率最高的时候。确立具体目标,在脑海中想象达成时的情景,再工作学习时会有积极的态度。短期目标可以是今天或本周要完成的内容;中期目标可以是月考、期中、期末要达到的期望分数、级别;长期目标可以是升学目标。

列出难点。考生不要总是重复做拿手的题目,而不愿挑战不会的难题。被搁置的难点积累起来,终会导致失去学习的信心。考生要列出每课的难点,接受挑战,集中精神思考,寻找解决办法,在挑战中

成长。

没有必要 事事完美

有时不能着手做一件事,并不是因为懒惰或能力不足,而是因为心中给自己设定了虚妄的障碍。这些障碍最典型的是完美主义思维。比如自己状态最好时才开始学习、完成习题一道都不能错,考试一定要考到多少分等。如果经常这样想,会给自己施加很大的避免错误的压力,面对练习、考试等挑战时,考生往往会选择拖延、逃避。生活本就是失败和成功不断交织而成的,失败并不可怕,可怕的是因为害怕失败而拒绝尝试,也就同时拒绝了自己成长的机会。

北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

北京考试报—高考



第一时间解读
高招政策,系统刊
载辅导文章,打造服
务高考的平面媒体
品牌,每周三出
版发行。

北京考试报官方微信



最新教育考
试类政策、新闻
及时看,报网互
动,权威、及时、
准确。



《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿
填报服务,内设政策解
析、招办在线、专家讲堂、
中学论坛、过来人说、历
史数据等重要内容,是
您填报高考志愿的得
力助手。

北京考试报官方微信店



通过手机客
户端为读者提供零
售、订阅报纸和其他
产品的服务,方便、
快捷、简单。



北京考试高考平台



满足电脑网络
用户需求,实现高
考内容细分和专题策
划,内容量大、检
索方便。

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>

北京考试报将携众
平台联合为考生、家长、
社会提供精准服务。

咨询电话: 82837131 82837128
广告热线: 82837190