

高三生要学会降服负面情绪

北京市和平街第一中学教师 刘志宏



案例

小凡期中考试考试成绩不理想,各科都有一定幅度下降。考后,他一下

子对自己失去信心。父母发觉这段时间他不努力,浪费了很多时间,言语中表达了对他的责备。小凡很不开心,情绪激动地和父母发生争吵。他说,现在自己只想休息,心很累,不想学习了。他想到平时成绩比自

己差的同学都考得很好,越想越生气。

小凡在班里还担任班长职务,而他现在也觉得没有精力管理班级事务了,打算找老师“辞职”。现阶段,小凡对什么都提不起兴趣,只想睡觉,整个人很消极。

分析

负面情绪主要包括焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪,这些情绪是不积极的,会让人产生不适感,甚至在一定程度上对正常的工作、学习和生活产生不良影响。负面情

绪也是考生心灵成长的契机。考试失败时,要允许自己产生负面情绪。只有将负面情绪发泄出来,人的状态才会慢慢放松。

案例中,小凡因为期中考试没有考

好,加上父母的责备,产生了负面情绪,整个人很消极。他没有合理地把负面情绪释放出来,总是沉浸其中,因此会产生一系列的消极反应。

对策

负面情绪是有意义的。例如,人在小时候学习走路,只有

克服了对摔倒的恐惧,才能真正站起来。考试失利时,考生要允

许自己伤心和委屈,可以大哭一场,大喊发泄,然后冷静下来。

学会调整情绪

一次考试成绩不理想并不能代表什么,考生要冷静分析原因,为什么这次成绩有所下滑,然后每个科目的错题要逐题分析,找到没答对的原因。之

后,考生要重新调整状态,全身心投入到下阶段的备考学习中。

考生心情特别烦躁时,可听一些舒缓、放松的音乐,闭

着眼睛,想一想今后如何更好地复习,这样才能让自己进步。这既是一种休息,也是对自己这段时间的总结,要多想想如何才能有所提升。

学会和自己竞争

考生没有必要嫉妒别人,也没必要羡慕别人。学习和生活中只要做好自己就行了。要相信,只要努力学习,

自己也是可以有所进步的,要为每次进步开心。事情是不分大与小的,做好一件事、做会一道题就要表扬一下自

己,给自己积极强化。复杂的事情简单做,简单的事情认真做,认真的事情反复做,争取做到最好。

学会和父母交流

高三的学习压力容易让考生产生压抑感和无助感。有的考生对自己的期望很高,但目前的学习状态令自己不满意,由此产生一系列的负面情绪。有的考生会跟父母发脾气,以此发泄负面情绪,但这么做并

不能让考生情绪变好,还会产生负罪感。所以,考生要学会跟父母好好说话,把焦虑情绪告诉父母,让父母陪自己度过备考阶段的情绪“低潮期”。

在备考过程中,基本上每名考生都会有紧张、焦虑及烦

躁情绪出现,尤其是面对巨大压力和困难的时候。考生要学会调整情绪,了解负面情绪也会助自己成长,不要害怕产生负面情绪,多跟父母交流,慢慢进入复习状态,按部就班地复习。

北京考试报

北京教育考试院主办

征订热线: 82837128

北京考试报 考生真需要

系统发布招考信息
准确解读招考政策
科学指导填报志愿

- 统一刊号: CN11-0169
- 邮发代号: 1-104
- 每周三、六出版

● 发行部电话: 82837128 ● 总编室电话: 82837146 ● 广告部电话: 82837190