

适度压力有利于进步

北京市和平街第一中学教师 谢维



案例

高二后的暑假,小

蕊过得十分充实,从刚放假就开始报班补习薄弱的科目。不光小蕊这样,和她比较要好的同学也都从放假起就进入了紧张的学习状态,甚至平时比较贪玩的同学都开始了紧锣密鼓的学

习。进入高三后,爸爸妈妈虽然没说什么,但对小蕊的学习成绩明显更加关注了。面对这突如其来的变化,小蕊有点不知所措。害怕会在高三这一年被压力击垮。



支招

调整自身期望值

心理学研究表明,适度压力有助于挖掘个人潜能,最大限度地发挥自身水平。压力太小,则动力不足;压力过大,长期处于高度紧张状态之中,则会产生很多消极影响。就像一个弹簧,当施压超过弹性限度后,即使撤去外压,弹簧也不会复原。因此,

考生要正确认识自己,合理定位。每个人的学习能力、知识接受能力是不尽相同的,并不是每名考生都能很快吸收课堂上的知识。考生要正确认识自身学习能力,保持心态平和、稳定很重要。考生可根据自己的学习能力和目前的知识储备情况,参考之

前的考试成绩,制定一个可行的目标,再制订适合自己的学习计划。高三时间没有想象中那么漫长,所以学习计划要详细且操作性强。在复习过程中,考生要按计划一一落实,不要随着时间的推移、复习内容增加、难度加大而放弃自己原先追求的目标。

分析

压力是个体感到需求与自我满足需求能力之间出现不平衡时的感受。心理学把压力当作个体对外界刺激的反应过程。心理学家罗伯尔说过,“压力如同一把刀,它可以为我们所用,也可以把我们割伤。那要看你握住的是刀刃还是刀柄。”压力存在积极与消极两方面,过度压力会导致焦虑、工作倦怠等,

而适度压力会激发人的动力。在人的一生发展过程中,存在许多阶段,每个阶段都要面对新的现实需求,从而进行改变。

高三生心理压力变大主要因为期望值过高、高考临近焦虑、学习任务变重、父母对于学业的要求高等。过大的压力会让考生崩溃,而适当的压力会给考生带来许多益处,不仅可增强其环境适应

能力,还可促进考生追求更高的目标。就像心理学定律中表述的,不同工作需要不同的动机水平,在难度较大的任务中,较低的动机水平有利于任务完成。所以,考生要学会觉察自身压力水平,当压力水平较大时,要进行适当缓解;当压力水平较低时,要学会鼓励、激励自己。适当承受一些压力并不是一件坏事。

用信心战胜压力

心理学家阿尔伯特·班杜拉等人的研究指出:个人自身的成败经验这个信息源,对自我效能感的影响最大。一般来说,成功经验会提高效能期望,反复失败则会降低效能期望。而自我效能感决定了人在面对困难时的态度。所以从某种程度上来说,当你每次成功的时候,都是一次很好的自我激励的机会。自信心对于考生来说很重要。要想战胜压力,增强自信心,就要善于发现自己微小

的进步。很多孩子从小到大都在通过与同伴的比较获得对自身的认识。而这种比较方式已经逐步内化为一种固定的评价方式。学习也不例外。考生大多采用横向的比较方式进行自我认知。实际上,每天问一问自己是不是在努力,看到每一天自己的成长,哪怕一天只解决了一个问题,都是自己以后可进步的空间。所以,考生要尽量摒弃与他人比较的习惯,要学会与昨天的自己

比较。如这次考试成绩比上次考试有进步、今天课堂上又学会了某种题型的解答方法等。要善于用不断取得的成绩激励自己,积累成功经验,才能完成高考的飞跃。

当你发现了自己的长处,哪怕是最细微的进步,都能赋予自己积极的肯定,那么心理压力自然会减少。相信经过一段时间的强化,不仅考生的学习成绩会提高,心理素质也会变得更为强大。

北京考试报

北京教育考试院主办

征订热线: 82837128

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