

心态好 不纠结

北京市第一六六中学教师 张瑶



案例一

2018年高考时,高二学生内心或多或少也有些波动,小星就是其中之一。她的学习成绩一直名列前茅,以往很淡定的她突然有了很多担忧:“我现在学习成绩还不错,但物理始终达不到理想成绩,到了高三会不会退步?”

我平时经常马虎,不该丢分的题总是做不对,要是高考也这样就麻烦了。听老师说高三学习很苦,我身体不太好,要是因为生病耽误了复习可怎么办?我家离学校很远,听说学校有晚自习,这样每天路上会浪费很多时间……”



案例二

在小童心里,高考仿佛还早着呢,他认为高三有一年时间复习,凭借自己的“聪明才智”一定没问题。中考时自己就拼了最后一个学期,结果很理想,大家都夸他是考试型选手。

可爸妈、老师如今不停地念叨“该考试了,怎么一点都不着急”,实在太烦人了。“我有自己的兴趣爱好,打篮球、画画,高三就不能有自己的时间吗?”



案例三

小鹏的暑假生活早早就被安排妥当,除学校的作业外,他还报了各科的一对一辅导课,每天从早到晚排得满满当当。看着密密麻麻的计划表,小鹏

担心地想:“高二结束后大家都在为高三做准备,我现在确实挺有干劲,但如果连假期都这样拼,坚持整整一年,到最后会不会崩溃?”

分析

初入高三,很多考生会有焦虑、纠结情绪。例如,即将面临高考很有信心,可看到堆积如山的复习材料和复习计划又有畏难情绪,觉得很难坚持;面对自己的成绩有客观把握,但对未知的高

三心里没底,有些茫然;打算好好拼搏这一年,又不忍心放弃自己的兴趣爱好……

考生的这些想法都很正常。高三学习与高一、高二相比有很大不同。高考的日益临近让每名考生都感

到无形的压力。从前的学习方法、策略、生活习惯等可能不再适应高三快节奏、高效率的学习。因此,考生要对高三学习有全方位了解,这样对顺利开启高三前半程十分重要。

对策

心理准备:
心态平和 乐观自信

首先,考生要保持一颗平常心。进入高三,适应性的应考训练、阶段性的水平检测会增多,考试成绩高低起伏、波动变化是司空见惯的事,考生大可不必紧张兮兮、烦恼不安。不要计较一时得失,要保持心态平和,“宁静致远”。其次,保持乐观自信的心态。任何纠结和焦虑都可以通过乐观自信的心态破解,凡事要从积极的角度思考,并且做到不被消极的想法打败。

认知准备:
确立目标 制订计划

首先,考生要根据自身学习的强势与弱势情况,尽快量身制定一套适合自己的学习目标,以及达成目标的具体计划,扬长而使之成

为强势智慧,补短而使之有较大提高,以增强综合实力。考生的目标不妨定高一些,可以挑战自我,使自己处在亢奋状态,“求其上,得其中”。其次,要客观评价自己,及时查漏补缺。再次,要及时归类。高三学习,基本上是对原有知识的强化、深化、拓展和应用性质的训练,尤其在第二学期更是如此。知识归类越有序,记忆提取越便捷,解题速度越快,准确度越高。最后,要学会分析总结。学习成效大的考生往往更善于总结。每当遇到新问题会有新收获,学到新方法,有了新启示要及时记下来;每次考试,对于新题型的解法思路会旁批在试卷上。

生活准备:
合理作息 劳逸结合

高三的紧张状态将持续一年。高考不仅是文化素

质的竞争,也是健康体魄的较量。每年都有考生因身体原因坚持不到最后,或勉强上考场,或退出考试,无法展示最佳水平。为了保持旺盛的精力与强健的体魄,考生要制订一份合理的作息时间表,劳逸结合,富有规律。时间表设计上要注意两点:第一,每天至少安排1小时体育活动,健身又健脑;第二,睡觉时间上上学期晚上不超过10点,下学期最晚不超过11点。

考生不要挑食,多吃鱼、蛋、豆类、胡萝卜、绿叶蔬菜、水果等,以均衡营养。此外,对于家人的关爱问候,要不骄不躁,多与家人聊聊校园生活,既可以让家人放心,又可使自己的心情放松。家和万事兴,有家人陪伴自己走过难忘的高三,是一种幸福,更是一种财富,相信考生一定会有所收获。

从心底战胜考试焦虑

北京市第六十六中学心理教师 黄月皎



案例

依依,女,17岁,是一名高三生,高三开学两周后,因考试焦虑问题前来咨询。

依依从初中开始成绩拔尖,是父母、老师眼中的乖学生,每天放学就回家写作业,周六日也在补课。她认为只有自己付出得足够多,才能有所回报。进入高中,她感到竞争激烈,于是更加努力地投入到学习中,每天严格按照学习计划进行,要求自己一分一秒都不能浪费。她要求家庭

成员晚上不能看电视,不能发出声音影响自己学习,父母连倒水、送食物进卧室都变得小心翼翼。父母看着孩子消瘦的身体和落了一地的头发,很是心疼,经常劝她不要强迫自己。但依依认为,自己如此紧逼父母却不能理解,情绪变得易激惹,经常冲父母发脾气。

分析

新学年开始,部分高三生出现了各种各样的适应问题。依依属于非常努力的学生,学习动力很足。但也

有的考生缺乏学习动力,调动不起学习热情;有的考生非常急躁,无法静心学习;还有的考生怀疑自己,出现失

眠、食欲下降等现象。怎样才能做到客观评价自己,确立合适的考试目标,寻找自信,缓解考试焦虑呢?

对策

端正态度
拒做“佛系”少年

依依提到,班里有很多同学极其散漫,不努力,表现得很“佛系”,她不认同这样的方式。如今,“佛系”一词在网络上的描述大多是“无欲无求、不挣不抢、从容淡定、顺其自然”。但在高三人生重要的转折点,“佛系”并不是考生停止努力的借口。面对高三,考生真的能够做到无欲无求,看到同伴在为未来奋斗时一点愧疚感都没有吗?考生真的能够从内心认可、接纳和享受这种状态吗?

相信很多考生并不是真的“佛系”。所谓的“佛系”,只是对高考的激烈竞争、学业压力、考试焦虑的一种逃避和自我欺骗。学习是唯一一件努力就会有回报的事情。考生本可采取行动避免不好的结果,却选择相信痛苦一定会到来,因此提前缴械投降,放弃努力拼搏,而让自己好受一点。还有的考生,为了使自己能融入群体,会装作自己和别人一样不想努力,甚至还会刻意表现得“佛系”,让旁人觉得自己过得很轻松。

确立合理的考试目标

在端正学习态度后,更重要的是考试目标的确立。依依在来访时告诉老师,虽然自己每天都努力,但总觉得自己的学习计划完不成,距离心中的目标很远。考生在考试前对成绩都会有期待,有的考生求胜心切,要求自己

必须考到多少分。而考试过程中一旦遇到难题,就容易发慌,影响正常水平的发挥。为避免这种情况,考生可在考试前对自身学习情况进行评估,这门科目的考试有多少分数必须拿到,有多少分允许自己丢失。在考试过程中,把该得的分数都拿到,不要因为粗心大意或时间安排不合理而失分。

当然,这不意味着考生要放弃突破自己的困难领域。每次阶段性考试都是查漏补缺的重要机会,利用考试要找到成绩不理想的原因。考生可综合几次考试的成绩和答题情况,确立下一步努力的方向。制定具体、明确、可操作的目标,如每天学习多少单词、背多少课文、针对薄弱学科和有提升空间的学科做多少习题。

专注于自己的目标

大部分考生的焦虑,是因为担心“未来”的某些事情,比如考试考不好、复习目标进度无法完成、学着英语的同时又担心别的科目,或为自己浪费的时间悔恨不已。那么,怎样消除这些焦虑呢?

这些担忧心理都来自于一个共同的源头,那就是对于时间的焦虑。解决方法其实很简单,让自己的身心集中于此时此刻,集中于当前的事情。有的考生误以为有效学习一定伴随着紧张和焦虑,只有在焦虑和快节奏的驱使下,自己才能学到更多东西。实际上这些情绪没有任何意义,只有内心平静

才能有更高的效率。另外,高度紧张的学习状态不可能一直持续,考生要学会调节内心焦虑,才能把能量用在重要的地方,全心全意做好一件事情,提高单位时间内的学习效率。

学会自我激励

高考是每个人必经的成长之路,也是人生长途的重要驿站。在备考阶段,考生要放平心态,踏踏实实学好每一门课,带着自信、乐观的心态过好高三的每一天。考生可以在桌角贴一张爱心卡片,写上自己的座右铭或其他激励自己的话,学习遇到困难或受挫时,看着爱心卡片,提醒自己不要忘记为了什么而奋斗向前。

在访谈中,依依告诉老师即使学习很忙,她还是坚持记日记,写下自己的烦恼。其实,写日记是一个很好的方法,但在有限的时间内应该写哪些内容呢?人的大脑和心灵都需要源源不断的正能量滋养,否则会变得灰暗无序。所以,考生可寻找和捕捉一些积极的资源,如你读的一篇文章、课堂上老师一句励志的话,或同学间的鼓励等;也可每天在日记本上写一句话激励自己。将这种和积极资源相链接的行为养成习惯,变成自己的本能行为,考生的心态就会好转,遇到困难时的态度也会有所改观。即使身边的人向你传递负面消息,考生依旧有能力将其转化为积极资源,在困境中寻找希望,改变自己面对高考、面对繁重课业时被动的局面。