

学会管理时间 轻松应对考试

北京理工大学附属中学通州校区心理教师 曾庆巍

案例



晓晓是一名高三生,在临近高考一个月时,出现了一系列不良反应:学习效率下降,上课走神,精力不充沛等。他要求自己每节课间都要到办公室请教老师自己不会的知识点。在家自学时,他总是注意力不集中,爱胡思乱想,过后又后悔不已。因为效率低,觉得时间不够用,他拉长了时间战线,早上5点起床学习,晚上11点睡觉。在高强度的学习压力下,晓晓坚持了一段时间后,明显觉得自己身心俱疲。他非常苦恼,所以来到心理辅导室寻求帮助。

分析

晓晓在高考前出现的不良心理反应,原因有三点。首先,自我压力过高,总觉得高考迫在眉睫,要抓紧时间学习,不能有半点松懈。长此以往,心理承受力下降,没有更多的心理动力坚持其他学习任务。其次,在高考冲刺阶段,晓晓出现了学习上的“高原反应”。心理学上“高

原反应”是指在学习过程中的一定阶段,产生学习效率低、学习进步缓慢,甚至停滞的现象。再次,晓晓的时间管理策略出现问题,学习计划太拥挤。每天10多个小时的学习时间,明显超出了自己的可承受能力,长此以往,出现体力和精力不支的情况。而且,晓晓连课间休息时间都安

排得满满的,七八个小时的连续学习,必定出现精神不集中、记忆力下降的情况。最后,过度疲劳,没有适当的体育锻炼活动。劳逸结合是保证学习效率的有效方法。晓晓的计划中没有相应的体育锻炼活动,总想用长时间学习弥补学习效率低下的情况,却适得其反。

支招

晓晓遇见的问题也是很多考生的困扰,那么该如何解决呢?

缓解压力 正确看待高考

很多考生因过于重视高考,存在强烈的负性认知,觉得高考失利直接导致人生失败,产生强烈的压力和焦虑情绪。但过强的压力情绪抑制了个体的学习效率。根据耶基斯多德森定律发现,动机强度和工作效率之间存在倒U曲线关系。过强或过弱的学习动机都会抑制学生的学习效率。所以,考生要适当将学习动机控制在中等程度,保证学习效率的最大化。

科学用脑 掌握最佳时间

人脑在高强度工作压力下会出现明显的效率下降。考生要学会科学用脑。心理学研究发现,人脑的细胞存在兴奋周期,把用脑效率最高的时间称为“最佳用脑时间”。有的考生“最佳用脑时间”在早上,为“百灵鸟”型考生;有的考生“最佳用脑时间”在晚上,为“猫头鹰”型考生;有一种考生介于两者之间,为“混合型”考生。在“最佳用脑时间”内,

大脑皮层处于适度兴奋状态,更容易形成优势中心,建立条件反射,因而注意力更集中,思维变得更活跃,记忆力效果更好。所以,考生可适当探索自己的“最佳用脑时间”,利用好这段时间,攻克重难点知识。

分清主次 注重时间管理

考生自学时,如果掌握科学的时间管理方法,有助于集中精力投入到最重要的学习当中。考生可运用时间管理的四象限法则,将一天当中要做的事情罗列出来,按照事件重要性和事件紧急性两个标准划分成重要事件、不重要事件、紧急事件、不紧急事件。这四类标准把事件划分成紧急重要事件、紧急不重要事件、不紧急重要事件和不紧急不重要事件这四类事件。

紧急重要事件需要考生立刻做。备考的相关事情是最需要立刻做的,如背书、做题、复习等。重要不紧急事件要按计划做,考生要学会分解目标,提前做好准备,避免拖延,否则,这类事件会渐渐变成重要紧急事件,压力骤增。紧急不重要事件中,考生要懂得拒绝,

尽量少做。比如临近高考,亲戚朋友来看望你,就要学会拒绝或控制时间,减少这类事件对时间的消耗。不紧急不重要事件,如玩手机、看电视、闲谈等,这类事件尽量少做。掌握时间管理的原则,合理安排事件主次,将重要的、费脑子的事情放在最佳用脑时间优先做,保证学习效率。

劳逸结合 合理安排休息

考生长时间学习会产生强烈的疲劳感,这是因为没有劳逸结合。有的考生认为花时间锻炼身体非常浪费时间,或认为玩一会儿手机游戏也是放松行为,其实不然。脑生理学的研究表明,学习不同的内容知识,大脑皮层的兴奋点不同。在复习过程中,考生要适当将文理科目混合复习,长时间复习一门科目容易产生疲劳感,效率下降。而且除去学习内容之间的转换,考生也要注意学习和劳动、学习和休息之间的转换。会转换兴奋中心的人可以保持大脑活力。所以,考生要适当进行锻炼,可陪家人做些家务活动,或晚饭后散步,放松自己的紧张状态。



10月8日,北理工附中通州校区高三生参加第一学段阶段性测试。

石杨 摄

目标过高 动力不足

北京市和平街第一中学教师 刘志宏

案例



小丽的成绩一直很好。高三生活开始后,小丽觉得压力扑面而来,身边的同学都在努力学习,自己却感觉动力不足,怎么学都没有进步。对于高三未来的生活充满恐惧,一到学校就焦虑,学也学不进去。

小军高一、高二时成绩并不理想,高三刚开始时,他立志要提高成绩,便给自己设定了很高的目标。开始时冲劲很足,但三周过去了,他觉得坚持很累,放松了对自己的要求,不像开学时那么努力,学习中常玩手机。

分析

由于学习任务加重导致压力大,小丽和小军在高三刚开始的这段时间都出现了动力不足的现象。很多考生进入高三后,学习上会遇到“高原现象”,学习成绩到一定程度时,继续提高的

速度减慢,甚至出现停滞不前或倒退的现象。小丽就是这样,高三阶段,同学都很努力,身边的人一点点地进步,自己在这段时间却没有进步,因此产生了急躁、焦虑的情绪,影响了她的学习

效率以及成绩提高。小军动力不足,焦虑的原因是:目标设定过高,需要特别大的意志力才能行动,反之会导致无法持续坚持,所以小军产生了放弃的想法。

支招

制定目标 及时奖励

高三开始初期,制定目标是一个很好的开始。考生制定目标时,要遵守SMART目标原则,即目标是明确具体的(S),可测量

的(M),可达到的(A),有具体的方法(R)以及有时间限制的(T)。根据SMART目标原则制定目标后,还要建立提醒机制,提醒自己按

时完成相应的目标。在坚持一段时间完成目标后,可以给自己相应的小奖励,激励自己更好地完成后续的目标。

调整心态 积极面对

“不积跬步,无以至千里”“水滴穿石”都在告诉我们,只有不断进行量的积累,才能达到质的变化。任何学习成绩的提高都不是一蹴而

就的,而是长期积累的结果。不管之前的基础如何,考生在高三阶段都要先调整好心态,明白自己目前状态不好只是暂时的。高三是一个新

起点,考生要重新认识自己,利用剩下的时间查漏补缺和自我提升,心存希望,相信坚持不懈的努力,自己会有期待中的进步和收获。

学会坚持,让努力配得上梦想

想要得到,就要学会付出,要付出还要坚持;如果真的觉得很难,那就放

弃,但放弃了就不要抱怨。人生就是这样,每个人都是通过自己的努力,决定

生活的样子。想让努力配得上梦想,就要不断地坚持与付出。