

# 备考受挫很正常 立刻行动来帮忙

北京市第七中学教师 曾于秦

## 案例



小东从小成绩优异。他希望通过努力获取成功的未来。然而经过一段时间的学习,他的成绩依然原地踏步。特别是最近的一次考试,虽然考前进行了大量复习,但成绩不进反退,这让他深受打击,有了挫败感。但他不愿在别人面前流露出失败或脆弱的样子,不想别人同情和担心自己。因此,当父母或同学安慰他时,他会强颜欢笑。可在夜深人静时,他会不断地叹气,甚至痛哭。

## 分析

高三是考生学习生涯中重要的一年,也是困难重重的一年。复杂的知识网络、大量的知识点以及频繁的测验都会给考生带来挑战。但像小东一样“好强”的考生面临挫折时,可能会有更负面的体验和反应。

我们要区分两个概念:好(三声)强和“好(四声)强”。前者是真的强大,伴随高自我价值和自尊水平。好(三声)强的人有明确的目标,遇到挫折时有百折不挠的坚毅决心。因此,这类考生的情绪体验多为正性,遇到挫折或阻碍时能以积极的态度去应对。后者“好(四声)强”的

表现是看上去强大,外在表现虽强但自我价值和自尊水平较低。“好强”的人追求的是“强大”本身,不在乎目标和过程,只在乎“比别人强”。他们只有通过不断战胜别人才能感受到自己的价值。“好强”的人常见的情绪体验多为负性的,遇到挫折时就会如小东一样灰心丧气或者激进极端。

“好强”的心态有深厚的心理机制和发展历程。一般而言,青少年期的“好强”心理都可以追溯到幼年时期。幼年时,个体除了需要父母提供物质条件外,还需要父母给予心理滋养,即得

到父母的爱、认可、接纳、鼓励和赞扬,这是个体建立健康自我概念的重要一步。如果父母很少表达爱和赞扬,个体就会通过“比别人优秀”来吸引父母的注意,从而获得心中渴望的称赞。久而久之,个体就会内化这种“优秀——赞扬”的模式,并且将“比别人优秀”和“被别人赞扬”整合进自我概念中。一旦个体比不过别人,就会感觉到自我被否定,并且陷入“别人不再爱我所以我不值得被爱”的恐惧情绪中。挫折和挑战作为阻碍“强大”的障碍,是“好(四声)强”的人最不愿面对也最难以应对的。

## 支招

面对高考备考阶段层出不穷的挫折和困难,考生该如何应对呢?心理学家研究发现,受挫后的恢复过程一般需要四个阶段的工作:

**识别情绪。**识别情绪是转变情绪的重要步骤。只有准确识别情绪,才能接收情绪所传递出的内在信息。如面对挫折,小东产生的挫败感表明,他害怕自己被别人看不起;感到焦虑,表明他担心自己无法达成目标;感到愧疚,表明他自责对不起父母老师的付出。不同的情绪、不同的态度,也就意味着不同的应对方法。那么,如何识别情绪呢?心理学里有一个方法叫“用词汇来描述心情”。比如郁闷、绝望、失望、心灰意冷、痛苦等。命名情绪的过程就是在识别、标记、整理情绪的过程。研究表明,命名情绪的能力越高(情绪粒度的一个指标),个体处理情绪的能力越强。

**接纳情绪。**著名心理学家弗洛伊德说过一句话:未表达的情绪永远不会消亡,它们只是被活埋,并将在未来以更加丑陋的方式涌现。小东在别人面前压抑自己受挫后的负性情绪,这些情绪就会在夜深人静时以更猛烈的方式表达出来,甚至影响正常学习生活。因此,遇到挫折感到痛苦时,承认自己的情绪,并告诉自己:我正在经历焦虑、痛苦、不甘、委屈等,我可以承认自己现在心情不好,我允许这些情绪的存在和表达,因为这是一个高中生遇到成绩波动时的正常反应。承认自己的情绪并让其自然流动,情绪很快会消融。

**总结提升。**当情绪得到平复后,小东就可以更理性地看待和分析问题。这时,他可以给自己增加一个新的认知:挫折不是失败,挫折是帮助人们避免失败的

战友。当建立起对挫折的新认知后,小东就能更积极地看待并接纳挫折,从而在挫折中寻找翻盘点。如,这次考试失利可能是因为自己突然改变了复习节奏,导致身心无法适应变化,需要慢慢地调整复习节奏,给自己更多的时间和空间。

**坚持行动。**调整情绪和认知只是改变了自身的感受。要改变现状,还需将感悟和总结转化为可操作的行动,并且立刻行动起来。只有行动才能真实有效地转变当前的受挫情景,从根源上改变自身面临的挫折问题。如,小东总结出复习节奏的问题后,要根据自己的经验和这次的教训整理出一个可行的学习方案,如每天的学习任务和规划等,并在实践中不断调整方案。这样才能真正找到适合自己的复习节奏,提高学习效率,从而避免挫折的再次发生。

# 保持良好心态 注意科学用脑

北京师范大学良乡附属中学教师 张洁慧

## 心态影响考试发挥

考前心态和考场心态,已成为考生能否发挥自己能力的重要因素。学习基础是多年学习积累的结果,不可能在短时间内有质的飞跃。这时,调整好心态就显得尤为重要。

考生掌握的知识水平

和运用知识解决问题的能力是高考成功的基础。考前及考场心态决定考生能否发挥出水平。我们可以把考生掌握知识和运用知识解决问题的能力看作硬件,把考前及考试中的心态看作软件。在短时间内,

考生的硬件不会有大的变化,而软件是可以改变的,它直接影响考生的高考成绩。因此,老师和家长要在平时多抓考生的硬件建设,考前要抓好考生的软件开发,加强对考生的心理辅导。

## 学会科学用脑

为了保持良好的身心状态,在高考复习中,考生要注意科学用脑:

第一,集中注意专心用脑。把脑子里与高考无关的事封闭起来或暂时忘掉,如偶像的生日、什么时候发新专辑、什么时候开演唱会等。

第二,多种感官协同用脑。从心理学上论证,人从听觉获得的记忆是15%,从视觉获得的记忆是25%,视听结合获得的记忆是65%,而多种感官协同活动记忆的效果更好。因此,考生记忆时要做到“四到”,即眼到、口到、手到、

心到。如背英语单词时,多种感官协同活动,即边看、边说、边写、边记,效果会更好。

第三,把握最佳时间高效率用脑。每个人的生物钟不同,大脑兴奋的时间和周期也不一样。有人晚上学习效率高(猫头鹰型);有人早晨起来头脑清醒(百灵鸟型);有人不分时候,只要兴奋起来就活跃(麻雀型)。因此考生要根据自己的实际情况,抓住学习的最佳时间,高效用脑,提高学习效率。

第四,学会适度用脑。考生不要让大脑过度疲劳,

要注意学习、运动、休息有机结合。大脑疲劳时,学习效率降低,需要及时休息或运动给大脑补充氧气,使之恢复正常。紧张的备考阶段,每天的午休也很重要,即使睡20分钟也可以消除大脑疲劳。俗话说“磨刀不误砍柴功”就是这个道理。

第五,增加营养健全大脑。大脑从每天进食的食物中获取所需能量,流畅高效率工作。因此,家长要为考生提供脑的供养食品,如新鲜的蔬菜、水果、鱼、果仁(花生仁、核桃仁、杏仁)、植物油等。

## 充分发挥潜能

良好的心理素质等于成功的一半,也是“高考的必胜餐”。高考冲刺阶段,考生在建立自信、调整心态、进入复习状态的同时,关键在于高考前、高考中的充分发挥。考生要做到以下几点:

第一,适当做题。做题太少,考试时看见题容易有陌生感;做卷子太多,容易出现会做的题越做越熟练,智力水平降低,只注重分数,不注意总结,最后结果是“经常体检不治病”。适当做题的同时,还要建立一个错题笔记本,把问题分类,找到自己的弱点是审题的毛病、基础知识问题,还是

高考不光是知识的比拼,更是心理战。良好的心理素质不只是高考的需要,也是生活、学习、工作的需

要。一个人心情的好坏,会决定他的态度:不能改变人生,但可以改变人生观;不能选择命运,但可以选择快

乐;不能改变天气,但可以改变心情;不能改变容貌,但可以展示笑容。愿大家天天都有好心情。

解题思路问题、心理素质问题,然后对症下药,逐一解决。

第二,战略上藐视试卷,战术上重视试卷。高考与平时的考试一样,只不过在组织形式上更加认真而已;题目难易对所有考生的机会是均等的,题目越难越要

头脑冷静地从记忆中提取。

第四,准、快而全面地审每道题。最好每道题看两遍,看准全部信息和“埋伏”的条件。保证思维的发散性,即对一个问题要从不同角度、不同侧面等多种途径去解决。

第五,及时总结上一场考试的经验,避免下一场犯同样的错误。考完一科后不急于对答案,以免影响下一科考试的情绪,主动避开议论考题的考生,迅速将注意力转到下一科的备考中,学会理智上控制自己,总结经验,以积极的心态迎接下一科考试。