

# 管理时间 规划人生

北京市第八中学教师 张新蕾



案例

小明进入初三第一学期后感觉非常疲惫,每天就像一个陀螺在不停地转,但是仔细想想却不知道自己做

做了些什么。有很多事情想做,但又感觉无从下手。自己有很多计划,但是总没有办法坚持。



分析

因为初三第一学期对考生来说考试压力没有那么大,所以考生的感觉是,“遥远”的学考像一座大山,却不知该如何越过这座山。而从任务的紧急性

和重要性两个维度来看,学考就成为重要而非紧急的任务。但是考生有的时候会把紧急但不重要的事情当作重要的事情做,所以会一直处于疲于应付的

状态。就如小明一样,疲于应付当下紧急但不重要的事情,就会感觉自己什么都没做。如何管理好自己的时间,对于这个阶段的考生尤为重要。



对策

管理好时间是一种能力。这种能力的最高境界,就是每天都活成自己想要的样子。回首度过的时间,不因虚度年华而悔恨,也不因碌碌无为而羞耻,刚好就是自己舒服的样子。

很多初三生会想要在这个学期好好学,打一个“翻身仗”。这是一个美好的愿望,是想要学好的期待,也是向上的动力。从时间管理上,应尝试把这些期待和动力变成行为。

其实管理时间就是在规划人生。考生可从以下几个角度提高时间效率,规划这个阶段的人生。

## 设置合适目标

既要有长期目标,也要有近期目标。考生应尝试把长期目标分成一个个小目标,最终确定一个可量化的分目标。学考是这个阶段的中长期目标。考生要尝试将这个目标分成若干可量化的近期目标,比如周目标或者日目标。

目标的设置要有一定难度,但又要在能力范围之内。这就是教育学中经常提到的最近发展区,也就是跳一跳能够得着的目标。

目标的设置要具体明确。明确的目标可使人们更清楚要怎么做,避免目标模糊化。例如将“我要努力学习”调整成“我每天做5道数学题”。

## 通过目标反推行动步骤

根据可执行的目标规划相关的行为步骤,确定在何时何地做何种与目标相关的行为,例如“我一周读5篇英文阅读”。

同时还要确定如何应对在目标追寻过程中遇到的障碍和问题。例如,如果朋友约我上网聊天,我会适当地拒绝朋友的邀请,节省时间好好复习。

## 提高学习专注度

回想一下在学习过程中,什么时候效率比较高?效率高的原因是在学习过程中比较专注。提高专注力的方法有以下几种:

1. 在课上眼睛看着老师、记笔记,防止走神。
2. 在课上显示出学习兴趣,进行积极的自我暗示。
3. 在课上积极回答问题,促进自己思考。
4. 避免干扰因素。在学习时,要将周围会产生干扰的东西拿走,比如手机。
5. 请人监督。有些事有人盯着做,会比一个人更有效率。

## 专注于自己的努力

为了保持乐观、积极的生活态度,考生只需要专注于自己的努力,每天进步一点点,超越昨天的自己就好。而不是把自己拆分成很多个小部分,再拿每一个部分和其他人最

强的部分比较,这样会使自己总处于“我不如别人”的消极心态。

## 学会管理时间

生活中总有各种各样的事情需要处理。有些事情有的是想要做的,有些是需要做的。考生可以在纸上写下未来6个月内需要完成的所有事情,然后按照事情的紧急性和重要性进行分类。

每天用一些时间处理重要而不紧急的事情,是保持领先的方法。很多考生都有临时抱佛脚的习惯,并沾沾自喜认为自己应对有方。这就是把原本重要不紧急的事情变成了重要紧急的事情,时间长了就会进入疲于应付的状态。所以自己要记录一下时间的使用情况,根据这些事情的重要性和紧急性进行调整。

要想管理好时间,从重要性最高的事物着手;处理重要事情时,使用大块的时间;如果事情重要,马上开始做;当你有重要的事情需要处理时,学会对别人说“不”。

选择合适的目标,进行行为改变;选择做事专注,提高时间质量;选择多做重要而非紧急的事情,就会更加从容不迫;选择专注自己,就会看到成长与变化。我们无法改变时间的长度,但我们可以增加时间的宽度。

# 当初三生遭遇抑郁时

北京宏志中学心理教师 周冬梅



案例

晓波是一名初三生,最近一周他总感觉很累很困,尤其到了晚上,这种感

觉更加强烈,有时甚至忍不住会哭。睡眠质量也不好,因写作业到很晚,躺在床上睡不着,有时凌晨才能入睡。平时做事情感到无聊烦躁,能不做就不做,学习上提不起精神,记忆力好像也不如以前了。晓波是个内向的孩子,在生活方面遇到不如意的事情都会自己忍着。最近他总感觉胸口有很重的东西压着,也不怎么想吃东西。委屈到极点就一个人哭,感觉对不起父母。晓波开始怀疑自己是不是有抑郁症。



分析

抑郁症的核心症状是情绪低落,易怒,出现负性思维观念,兴趣丧失,会出现睡眠、饮食问题以及注意力不集中,记忆力减退等表现。根据《“健康中国2030”规划纲要》,在中学生生命安全与健康教育中,

就提出初中生要提高情绪管理的能力,学会克服焦虑情绪,提高应对挫折的能力,能够主动求助。所以,在初中阶段,学生是可以实现这些心理素养的。晓波的问题集中在学习、人际、睡眠、饮食几个方

面,根据她的情况,有抑郁的情绪和行为表现。初三的关键时期,抑郁状态持续会对学习造成严重影响,要及时关注,寻找支持,勇敢迈出第一步,自我鼓励,增加自我控制感,朝着自驱型成长奋进。



对策

## 适当进行体育运动

运动是十分有效且无副作用的“良药”。运动可以减轻因精神压力过大带来的心理负担,这如同在愤怒时“敲、拍、打、摔”一

样具有释放和宣泄作用,只不过用运动这种合理的行为进行替代。可选择适合自己的运动方式,勇敢迈出第一步。一旦行动起来,

会发生很大改变。适当的体育运动可缓解抑郁症状。感觉有所恢复后,保持适当体育运动也可以帮助我们远离焦虑和抑郁。

## 多与家人、朋友沟通交流

自陷其中、难以自拔的人更需要尽快建立起自己的社会支持系统。人一旦遇到烦恼和痛苦,存在不良情绪并感觉到痛苦和忧伤时,就需要找个自己信任同时也信任自己的人进行有

效倾诉,及时缓解情绪。这个人可以是家人或朋友。在安全的环境下,父母可以用最大的宽容和善意去理解、包容和支持自己,或许固执的想法在父母温柔的眼神中就变得不那么钻牛

角尖了。朋友的支持也是不可替代的。朋友的一句“我理解你”,会让无处安放的消极情绪找到突破口,通过沟通交流,抑郁的情绪得以释放,同时也建立了良好的人际支持。

## 做感兴趣的事

都说“兴趣是最好的老师”。当兴趣与抑郁碰撞时,兴趣就成了破解抑郁的敲门砖,做感兴趣的事、想做的事,你才能从中获得自信。只有那些顺应

自己内心呼唤,以自己的兴趣为导向的人,才能真正从自己所从事的事情中找到自信,获得成功,得到快乐。如果你对手工感兴趣,不妨让自己沉浸其中,用心

做一个场景,拼插一个玩具。如果你对书籍感兴趣,选择那些充满阳光和正能量的书品读。总之,找到自己的兴趣点,让抑郁的情绪找到可以安放的角色。

## 培养规律性

生活有规律可以增强适应能力。身体健康是每个人提高生活质量和精神面貌的基础。初三生可以先从饮食规律和作息规律做起,饮食上要定时、定量,早餐吃饱,午餐吃好,晚餐吃少,五谷、瓜菜、水果、奶品、肉蛋要成为每天饮食

必需。作息上可根据自己的特点适时调整生物钟,保证时间利用最大化,同时也要保证睡眠质量。饮食和作息规律能让有抑郁情绪的考生很快回到生活的正轨上来,使营养和整个身体机能得到改善,睡得好了,吃得香了,抑郁就“跑”了。

初三本就压力很大,遭遇抑郁会雪上加霜。幸好身边有家人、朋友,他们可以陪着自己一起运动,一起做感兴趣的事情。每天饮食有保障,作息有规律,抑郁状态就会越来越远,学习的热情也会比以往更高涨。