

高效率减压

北京市昌平区第一中学教师 王世强



案例

欣欣是一名高三女生,她学习很忙,每天都感受到很大的压力,心里开始变得慌乱和焦躁不安。成绩在这个新的班

级一直处于中下等,她能够感受到来自同学的“冷言冷语”,似乎是在嘲笑她成绩太差了。因为是新人,老师们对自己也不是很熟悉,对自己的肯定也不是很多。慢慢地,欣欣感受到自己“不受待见”,对人际关系开始敏感起来。

高三分班以前的好伙伴都分开了,来到新的班级虽然已有一段时间,但还是没有谈得来的伙伴,这让欣欣感觉很难

苦。欣欣从初中开始一直习惯于稳定的班级、稳定的伙伴关系。在过去,欣欣会把自己的困惑和压力讲给好朋友听,有了这种依赖感,欣欣就感觉不到焦虑了。这种没人说话,没人交流的感觉,让她觉得压抑和苦闷。

眼看高三上学期就要结束了,欣欣决心摆脱这种负面状态,改善来自学习和人际方面的双重压力。



分析

改变带来不适应

每一次分班都是一次考验,有的考生适应性较好,能够快速融入新的班集体,能够较

快适应新老老师的教学方法,也有的考生适应性相对弱一点,主动性不够,适应新环境就慢

一些。尤其是在高三阶段,各种变化波动较大,心理适应能力显得尤为重要。

依赖感的两面性

当孩子遇到压力的时候,会习惯性找父母解决问题,长大后,可能会求助于同学和朋友。这种稳定的依赖感,会给人带来安全

感。但另一方面,如果一个人依赖感过强,就会阻碍独立性的发展。独立性弱的人,在遇到新环境时,习惯找“靠山”,当找不到依赖

时,就会感觉焦虑不安,遇到问题会束手无策。高三正是锻炼自己独立性的最佳时期,正是这种磨砺,能让心理快速成长。

缺乏整体方案

欣欣人际关系方面出现的一些问题,影响到了她的学习状态。高三是系统工程,是一个综合考验,当一个点发生问

题的时候,就说明整个系统不够完整还有漏洞。当一个人有痛点、卡点的时候,就应该及时发现,而不是听之任之,最

后造成“决堤”或“雪崩”。我们应系统性思考,提前形成整体解决方案,给未来的成功打下坚实基础。



对策

沉静下来

欣欣的心理状态不够稳定,很容易被每天焦躁的情绪影响,学习效率低下。现在最重要的是沉静下来,让自己抽出一定的时间,来分析遇到的

困难和问题,让问题清晰化、具体化。可以回溯一下自己过去比如在高一高二和初中时候的历程,是否也遇到过类似问题,当时是怎么处理和解决的。找

到自己习惯性应对问题的模式,做到心里有数。如果自己的处理方式是有效的就继续继承,如果处理方式有问题,就积极改正和调整。

独立面对

在行为上,我们可以求助于父母或老师,也可以求助于朋友。在心态上,我们应该更加独立,不依赖或少依赖他人,尤其是做一些决断的时候,我们要独

立面对问题。比如面对同学的“冷言冷语”时,我们不要躲避,可以主动找同学沟通一下,耐心细致地询问一下她们对自己的看法,听听她们眼里的自己是什

么样的。然后看看自己是否真的有这些不足,如果真有问题,可及时改正改进。主动沟通可以让很多问题清晰明了,事情也会向好的方向发展。

行为管理

高三要做好目标管理和行为管理。这就需要整体性思考自己当下的任务目标、当下的难点和卡点。用最短的时间学习一些好的学习方法和心理技

巧。最好的方式是找心理老师沟通,或阅读优质的心理工具书,或上网查有价值的信息要素。将所有的这些信息通过大数据总结出最有用的几条有效

经验,然后对照自己,形成个性化的学习方案和生活方案。每天需要做到的就是对照这个行动指南,指导自己的行动,让自己变成高效率的高三“达人”。

学会学习 应对不确定性

北京市陈经纶中学教师 闵敏



案例

2022年到了,高考又近了一步。小印感觉复习的压力陡然增加,自己一直围绕着复习、做题、改错三大主题

循环,可时间已经过半,自己却还手忙脚乱,找不到节奏,看着其他同学都已步入正轨,自己该怎么办呢?

分析

高三生在备考过程中产生焦虑情绪是正常的,这属于现实性焦虑,始于对高考好成绩的

热烈期盼,形成于难以掌控结果的不确定性。这些不确定性,让考生对未来担忧,感到不安和抓

狂,出现焦虑、紧张、害怕、担心等情绪,甚至伴随头晕、失眠、胸闷、不知所措等行为表现。

建议

面对几个月后即将到来的高考,担心、害怕、焦虑等情绪会时常出现,考生能做的是找到应对这些不确定性的方法,增加确定性。

1. 分清想象与现实,活在当下。高三的每次考试,总让人联想到高考,“如果我这次考不好,高考也会考不好”,这种念头会把焦虑前置,让考生一遇到考试就坐立不安。但现实是:现在离高考还有几个月的时间,这段时间中考生还有继续努力和提升自己的空间,所以焦虑高考是一件还未发生的事情,这是想象,不是现实。既然它是想象,还未发生,请对这种想法说“暂停”,然后把注意力放在现实上。现实是“我现在将要进行数学考试,老师带领我们已经复习了一些内容,现在是一次复习过程中的检验测试”,同时可以对自己发出积极的声音,“这次考试将帮助我了解哪些知识已经掌握,哪些知识还需要继续巩固和学习,我接受这次测试,也会尽力把它做好。”在高三阶段

“活在当下”,就是上好每一节课,做好每一道题,每一步都认真对待。顺其自然,把握现在就是最好的状态。

2. 分清自己和他人,关注自己的事。世上的事情分三类:“自己的事、别人的事、老天的事”,运用到高三学习中就是:高考试卷的难易程度是老天的事;同学的复习节奏、方法、成绩是他人的事;现在要学什么、怎么学是自己的事。我们能影响的是自己的事,所以看清目前的学习状态、各学科的成绩水平,发现自己的学习特点,找到高效学习的方法,制订复习计划,是我们可以做到的。在这个过程中,学会把关注点放在自己身上,多和自己比较,看到自己的进步和不足,找到自己的学习节奏是关键。每个人都有自己的特点,不用与他人对比,不用一味跟随“秘籍”前行。也许有人觉得问老师问题是学习提升的高效办法,就可以多跟老师交流沟通;有人觉得自己看书是学习提升的高效

方法,就可以自己看书。学习方法是私人订制,给自己时间,回想自己曾经高效学习时运用的方法,就能找到适合自己的方法,找到自己的节奏。要尽最大的努力,做最好的自己。

3. 分清主次,立刻行动。高三复习内容繁多、科目繁多,考生要根据自己的情况厘清思路,分清主次,切忌“眉毛胡子一把抓”,陷入忙乱之中。著名的“二八定律”显示最重要的事情往往只占20%左右,但需要用80%的努力或时间。所以越是忙乱的时候,越要保持镇定,可以在心中问问自己:我最重要的20%的事情是什么?通盘考虑后,挑选出最重要、最紧迫的事情先做,等最重要的事情做好后再做其他的事情。考生要注意:计划再好也只是计划,行动是关键。考生可以在每次完成行动后打个勾,给自己一个认可。当每天、每个星期都能完成最重要的事情,持续一段时间后,就会发现做事的效率和效果有了显著提升。