

科学理性面对考试成绩

北京市和平街第一中学教师 刘志宏



案例一

高考英语第二次听说机考成绩已经公布,小李的成绩并不理想,因此陷入了深深的自我怀疑之中。看着身边的同学都取得了理想的成绩,自己却没有发挥好,小李懊悔不已。英语听说一直是小李的强项,可是考试却没发挥好。小李害怕自己会一直陷入考不好的循环中,在高考的时候也发挥不好,因此整个人都很焦虑不安,无法好好复习。



案例二

小胡艺考发挥得不错,心情很好,于是想放松一下,好好玩几天,但是在放松的过程中,他觉得自己太浪费时间了,害怕学习的时候又没有状态。小胡在这种矛盾的心理状态下,不停摇摆,懊悔和彷徨笼罩着他,让他提不起学习兴趣,玩也玩得不尽兴。

分析:

很多考生对自己都有一种自我角色定势思维,特别是成绩较好的考生对自己有较高的目标定位。但当预期的目标受诸多因素影响而未能实现时,他们的自尊心就会受到伤害,对自己产生怀疑并产生一系列负面想法,例如“考不好,同学、老师该看不起我

了”“考不好太丢人了,我高考肯定也考不好”等,这些想法容易引发或加剧考试后的负面情绪。小李就是被这种负面情绪所裹挟,没办法全身心投入到学习中。

小胡是大部分考生的写照,考得还不错时,想要让自己放松一下。但是玩起来以

后,又会想“早知道就不玩了,还有好多学习任务没有完成”,沉浸在后悔和自责的情绪中。如果不尽早从这种情绪中走出来,慢慢地就会演变为埋怨自己,想着已经浪费了那么长时间,现在学也赶不上别人的进度了,就自暴自弃,彻底放弃学习了。

对策:

平常心面对成绩

考生要学会用平常心来面对自己的成绩,从要求自己完美的心理中走出来,学会接受自己,既要接受优秀的自我,也要接受不足的自己。只有这样,自己的心情

才不会受到太大影响,从而顺利投入到之后的学习生活中。

当考试成绩不理想导致焦虑、心情低落时,可以寻求朋友、家人或者老师的帮

助。考生可以向他们倾诉,询问建议,适当放松身心,找到自己感兴趣的事情转移注意力,也可以试着将情绪写在纸上,这样可以很好地缓解焦虑。

驳斥不合理信念

考生要学会驳斥自己头脑中的不合理信念,针对“考不好别人会瞧不起我,我高考也考不好了”这些想法,首先要找到其中不合理的点进行驳斥。例如,“考试是为自己,跟其他人没有关系”“其

他人不会因为考试成绩而对我不有什么看法”“我这次考试失利不代表下次也会失败,只要继续努力,尽我所能就好”等等。

考生要知道考试是自己的事情,只要在学习上尽

最大努力就好,不要给自己过大压力。考生还可以通过回忆过去考试中成功的体验,看看当时是怎么做的,怎么准备的,增加信心,以一种新的姿态面对即将到来的考试。

以成长型思维看待考试

如考试成绩不理想,考生要看到积极的一面。可能正是因为这次没考好,才能及早发现问题,之后更加明晰努力的方向,坏事也可能变成好事。考生可以梳理成绩不理想的原因,调整好自己的心态,根据自身实际情况制定切

实可行的学习计划。

如考试成绩理想,考生可以把眼光放得长远一些,计划之后的复习,不过多沉溺于喜悦中。当然,也可以适当奖励自己放松一下,在放松的时候就好好放松,然后再以良好的精神状态投入

到接下来的备考中。但如果在放松过程中,考生同时深陷后悔和焦虑的情绪,要立刻叫停自己,不要被情绪牵着鼻子走。然后即刻行动,投入到复习状态中。当真正投入到行动中,就不会一直沉浸在懊悔的情绪里。

考试只是人生中的一小部分,它不能决定人的一生。在考试过程中遇到的挫折和苦难也会让我们的意志更加坚强,有更好的韧性去面对未来的风雨。

提升“三力”突破备考平台期

北京市第七中学教师 曾于秦



案例

小诺发现,同样是高三,第二学期的学习

强度和压力显然是第一学期不能比的。三天一小测、五天一大测已成常态,每天还要做大量练习。小诺知道,现在必须全力以赴,可总是上课或看书时走神,写作业时也会忍不住看手机,多学习一会就想吃零食或活动一下……结果就是要么完不成当天作业,要么就得牺牲睡眠时间,导致第二天学习效率更低。随着“一摸”的结束,眼看高考临近,小诺开始着急了。

分析:

考生在认知上重视复习,行动上却容易松懈和分心,是高三现阶段正常的状态。就像马拉松跑到中后程,我们知道终点就在前方,可还有很长一段距离;想要坚持,可总忍不住停下来休息。这种状态就是高三最辛苦的时期——备考平台期。这个阶段考生容易出现三“力”不足的情况。

动力不足。动力不足又分为远期动力不足和近期动力不足。远期

动力不足是因为对未来没有自发的渴望。近期动力不足是因为离高考还有一段时间,按照时间管理理论“时间四象限”,这属于“重要不紧急”事件。这类事件较难激发紧张感,考生就会更容易松懈。

精力不足。经过一学期繁重的复习,开学以来又经历各种测验,考生感到身心俱疲是正常的。当头脑经历了长时间高强度的工作后,会需要一段时间的放松。一

方面让劳累的身心得到休息,另一方面大脑可以在这个过程中重新梳理和整合知识点。

适应力不足。现在正是一轮复习向二轮复习过渡的阶段,从基础知识的贯通复习到考试专题训练。此阶段,考生的复习重点是形成考试体系,训练解题思维。但一部分考生还停留在第一阶段,对第二阶段缺乏觉察和适应,长此以往就容易失去方向,无法专心复习。

妙招:

提升动力

要从根本上提升备考动力,就需要将高考和自己的理想、心中的渴望建立直接联系。明确知道自己想要的未来需要通过高考实现,考生就会自发地努力学习。因此,考生可以在此阶段挖掘自己的兴趣和价值观,梳理生涯规划方向和目标,并将理想同学习建立直接联系。

在理想不清晰或渴望不强烈的情况下,有一些技巧可以用来提升紧迫感:

1. 细化目标,将“高考”这个大目标分解为阶段小目标,每个小目

标设定完成时间。截止日期是第一生产力,将目标分解并设定完成时间,就是将“重要不紧急”的大任务分解为数个“重要且紧急”的小任务。设定临近且明确的截止时间,就能充分激发紧张感,从而调动认知资源去全力行动。

2. 拿走分心物,从外部环境入手,降低干扰紧迫感的可能性。追求快乐是人的本能,特别是在备考的时候,如果身边有太多诱惑,如手机、零食、床等,那疲惫时就很容易分心。因此,考生可以创建一个不容易分心的环

境,并将学习行为和这个环境建立心理联系。只要进入这个环境,身心就自动进入学习状态。当疲惫时,可以试着闭目或者伸懒腰等。

3. 组建备考小组,互相扶持互相激励。紧迫感也可以通过社会比较的形式从他人身上获得。学习行为可“传染”,当身边的同学都在学习时,考生就很难安心躺平了。因此,找一些志同道合的朋友,因为目标相近,会更容易在学习上和他人比较,从而通过落差激发自己的紧迫感,让自己更积极地投入学习中。

保存精力

良好的身心状态和饱满的精力是高紧张、高强度复习的重要支撑。考生可以将平台期看作修整期,用来调整身心状态。考生可关注睡眠和饮食,如果牺牲睡

眠时间来补学习的漏洞,那么可以利用这段时间适当补充睡眠,同时调整复习节奏,在学习和休息之间找到平衡。另外,积极的休闲活动可以放松身心、积蓄能量,例如运

动、看课外书、做手工等。相反,消极的休闲活动不仅不能帮考生“回血”,反而可能消耗精力、磨灭学习动力,阻碍后续备考,例如长时间玩游戏、观看短视频等。

增强适应力

处在复习“转型期”,考生需要根据复习阶段的特点,调整复习模式,突破学习瓶颈。经过一学期的复习,考生对基础知识已经掌握,下一步就是将零散的知识连成

“线”、组成“面”,形成知识体系和网络。考生可以利用思维导图等工具,以“单元”或“章节”为单位进行知识整合;整合时重点关注知识脉络和主旨,建立学科逻辑链,

辅以综合性的练习来夯实整理结果;积极和老师沟通适应期的收获和困难,老师拥有丰富的辅导经验,能够在学业和身心适应、调整方面给予有益建议。