

编者按:

初三一年,学生会不断面临各种挑战。想要愈战愈勇,学生需要有良好的压力适应能力和逆境应对能力。而有韧性的心理状态便是制胜的法宝。怎样增强心理韧性?本期,丰台二中心理教师刘海连从五方面为学生支招。

5 招练就韧性的“大心脏”

丰台二中心理教师 刘海连

“

案例:小林最近有些烦恼,他被班主任推荐参加了学校组织的英语演讲比赛。面对挑战的他不断自我怀疑:“这么重要的比赛我能行吗?”“我虽然英语成绩不错,但口语只是一般水平,万一表现不好就完了。”小林想象了一下比赛的场景,忍不住焦虑起来,万一说错怎么办,万一紧张忘词怎么办……

”

分析

初中生在学习和生活中面临越来越多的挑战。自我效能感高的个体充满自信,学习动机更强,更愿意积极努力,也就更容易战胜困难。自我效能感低的同学不太自信,往往具有挫败感,面对困难和挑战容易自暴自弃。

对策

提升自我效能感

回忆成功事件能够让我们真实地看到自己的能力,用事实和行动让我们更相信自己!小林可以回顾自己在英语方面有什么成功经验,运用“STAR”法从情境、任务、行动、结果四方面分析自己的成功事件。当他重新体验到成就感的那一刻,他自信感也就提升了。

但是,如果在这方面我们还没有任何成功经验怎么办呢?那我们只能先努力创造一些小的成功。当我们通过这些小成功,让自己充分体验到愉悦感、价值感时,就会逐渐树立积极的学习态度,使我们更愿意继续努力,再次取得成功。从微量进步开始,持之以恒,必有收获!例如小林可以认真准备演讲稿,学习演讲

的技巧,重复练习,做好充分的准备。

寻找榜样积极成长

我们还可以在生活中寻找身边的榜样,首先要仔细观察成功者的思维模式和行为方式,比如老师的讲解、同学的示范。之后,我们可按照观察到的要求和步骤付出行动,进行模仿,必要时可以进行多次重复。

关键是自己要有虚心学习的态度,不要把别人的批评、教导看作失败,而是看作成长的机会。不要把比自己优秀的人看作对手,而应当把他们看作学习的资源。

循序渐进模拟练习

自信来源于实力,实力来源于努力,我们一定要在不自信的事情上多下功夫。学生可以在练习时

规定好时间,范围逐层递进,逐渐接近真实情况。比如,赛前小林可先照着镜子练习,再在好友家人面前演讲;可在班级、年级活动中多争取展示的机会,在比赛前熟悉场地,模拟比赛过程。

肯定自己寻求鼓励

美国著名心理学家罗森塔尔曾做过一次有名的实验:将随机挑选出来的一些学生列入“最有发展前途者”的名单,叮嘱校长教师保密。8个月后,奇迹出现了,凡是上了名单的学生,各科成绩都有了较大的进步,且各方面都很优秀。热切的期望和鼓励使学生变得更加自尊、自信和自强。我们也可以经常进行自我肯定,看到自己的优势和进步。在不够自信时还可以主动寻求他人的鼓励。赞

美能够让我们在短时间内爆发更大的力量。

正确看待消极情绪

当经历失败或者觉察到自己有消极情绪时,我们须要调整情绪、积极面对。自责只会让自我评价降低,当你觉得自己无药可救时也就更容易放弃或逃避,情况继而变得更糟,情绪更加低落,最终陷入恶性循环。

为何不采取对自己更加有利的思考方法呢?学生可以这样想,面对挑战之所以会紧张是因为期待更好的表现,不想失败是因为想要过更有意义的生活。就像赛跑前的肌肉紧绷,其实是压力在帮助自己进入蓄势待发的状态。对压力抱有积极的信念,可以让我们的思维更加敏捷,表现更好。

心理小知识

自我效能感:自我效能感的概念由美国心理学家班杜拉提出,指个体对自己从事某种行为并取得预期结果的相关能力的自信程度,即“我能行”的强烈信念。它决定着人们如何感受、

如何思考、如何自我激励,以及如何行为。提高自我效能感我们会更有力量和信心面对压力,战胜困境,从而增加自己的心理韧性。

班杜拉教授书写电子邮件时,常常留下这样

的签名:愿效能的力量与你相随!相信自己吧!我们都能够用努力创造更幸福的人生!

一部经典电影反映了自我效能感的作用。《当幸福来敲门》这部电

影中主角无论生活多么艰难,从没有放弃追求,相信幸福一定会到来。而他追求幸福的方式,就是通过不懈努力获得自我效能感,在窘迫的生活环境中依旧能够自信满满迎难而上,战胜困难,最终赢得成功。

开卷有益

本期推荐人:李雪

人民教育出版社辞书研究中心高级编辑

《文言文学习字典》



徐莉莉 编

《文言文学习字典》是以中学生为主要阅读对象而精心设计、编撰的古汉语字典。本书精选真正成为文言文阅读难点的古汉语常用字词2400多个。字头下先列字形分析,以帮助读者认识字义发展脉络;义项选取课文和文言读本中涉及的常用意义,释义完整精练,兼顾通俗实用,覆盖中学语文教材知识要点。学生既可以用它查检文言文中的疑难字词,又能通过工具书掌握、积累文言文词汇,掌握基本的文言文知识和有关历史文化知识。

讲,并将中学阶段要求掌握的常用虚词统一汇集讲解,便于集中学习。同时,字典专门设置用法提示、近义词辨析和古代文化知识等学习板块,帮助中学生夯实古文基础。附录有“阅读古书必备的文言语法常识”“文言文常见通假字例释”,可供读者学习参考。

推荐理由:语文学习是积累的过程。初中阶段,学生必须要熟练掌握课文中的内容,理解字词在文本中的意思。学好文言文,一本好的工具书是必不可少的,既方便学习,又使知识系统化。本书内容准确精练,兼顾通俗实用,覆盖中学语文教材知识要点。学生既可以用它查检文言文中的疑难字词,又能通过工具书掌握、积累文言文词汇,掌握基本的文言文知识和有关历史文化知识。

《中国古代韵文名句类编》



周奉真 编

在中国古代文学典籍中,以韵文形式出现的名篇佳作始终有着十分重要的地位。《中国古代韵文名句类编》共收录上自先秦,下迄清末,包括诗、词、曲、赋、杂剧等各类韵文体裁作品名句3200余条。本书按照题材或主题相近原则分为“理想抱负”“人生价值”“修养品质”“天地自然”等22个大类,根据事类又分为167个小类,

如“人生价值”下分“人生”“自信”“豁达”“逆境”诸小类。各类中的名句按首为名句,次为释文,末为出处编写,便于读者阅读、写作时集中揣摩、欣赏,解决读者寻绎精美词句却无图索骥之烦忧。

推荐理由:写作时常遇到一种情况:一篇作文,虽然观点鲜明、论述得当,却总觉得好像缺少能够让人心头一动、眼前一亮的东西。这时引用或化用一两句古人的诗词名句,会起到画龙点睛的奇效。本书为经典的韵文名句按主题做了分类,对写文章时查找、引用很有帮助。内容基本涉及中国古代韵文方方面面的精华,既可以当工具书,也可以当闲暇时翻阅的枕边书,丰富知识储备,有利于中学生写作素材的积累。