

首都教育 · 高招
高质量发展

■ 护考锦囊

换种思维方式 化解心中“纠结”

北京市第五中学心理教师 张瑶

升入高三虽然只有两个多月,但考生们却已经经历了开学摸底考、周考、月考、期中考等大大小小诸多次考试。回想每日的辛苦付出,面对成绩的起伏不定,同学们难免会有些想法,甚至纠结:学期过半了,为什么就我状态不好呢?我都这么努力了,成绩却还是没有明显提升?要是高考时我又发挥失误可怎么办……被这些“纠结”困扰着的同学往往是越想越急,越想越焦虑。今天就让我们一起来探讨纠结背后的原因以及破解它的方法,希望可以帮助备受纠结之苦的你打开“心结”。

分析

每个纠结的背后都有着深层次的需求或挑战,在你难以决定,难以摆脱一些负面想法的时候,不如静下心来思考一下,自己究竟为什么会如此纠结?

理想与现实难以匹配:很多同学升入高三以后付出了很多努力,但成绩未获显著提升,于是就感到气馁,沮丧。

对后果的不确定:当我们需要在两个或多个选项中进行选择时,可能担心所作的决定会带来不利

后果。这种不确定性可能导致我们出现犹豫和纠结。尤其是在学习方式需要进行重大调整时,很多同学会有诸多担心,为可能出现的不适焦虑、不安。

完美主义倾向:完美主义者可能会在做出选择之前花费更多的时间和精力,以确保他们做出最好的决定。然而,这种倾向可能导致他们拖延做出决定或者一直在为自己的拖延而苦恼。

不擅精力分配:高三这一年的

复习科目多、任务重,当每件事都变成很重要又很紧迫的时候,同学们就开始犯难,希望自己能在时间精力有限的情况下,还能兼顾好每件事。

纠结只是托词:很多同学口中的纠结可能只是一种逃避,而真实的原因自己不愿承认。比如,面对高强度的学习任务,自己开始“犯懒”,再比如在同伴竞争中的不好感受,可能源于自己对朋友的“嫉妒”等。

支招

纠结,很多时候只是一个外在表现,找出背后的原因才能有效梳理。要缓解这些情况,不妨尝试以下方法。

成长思维 接纳自己

在上述的原因分析中,很多纠结的同学,总喜欢给自己设置不适宜的门槛和标准,并始终认为自己达不到这个标准,然后在一次次的自我否定中,自我认同感和自我价值感就会越来越低。要想扭转这种局面,就要从接纳自己开始,从设立一个个更容易达成的小目标开始,在一个又一个成就感中逐步建立自信。运用成长型思维,当否定自己的时候,不如从“我数学不太好”变成“我要继续训练我的做题能力”,也就是换一种思维。有了自信,你的想法也会从“我讨

厌现在的自己”转变为“我真努力,我会变得更好”。

直面问题 积极行动

在面对问题时,我们只有直面它,才有机会战胜它,而且你会因此变得更强大。勇敢挑战眼前障碍的关键方法就是找到问题根源,制定解决方案,然后全身心投入到解决问题的过程中。例如,眼前最棘手的问题是化学成绩偏低,经过分析发现是某个单元知识的理解上存在问题,虽然这些知识点在理解和计算上确实很难,但我们可以制定有针对性且可行的学习计划,这其中不仅包括解决这个问题所需投入的时间,也要包括我们可以使用哪些资源,甚至可以细化到什么时间用到哪本练习册做哪个单元的题

目,或是遇到难题什么时间向老师请教。计划做好后要马上行动起来,在过程中继续发现问题,再设计新的解决方案。由此,我们可以在行动中彻底摆脱负面想法和情绪的控制,并在行动中体验到达成目标的成就和满足。

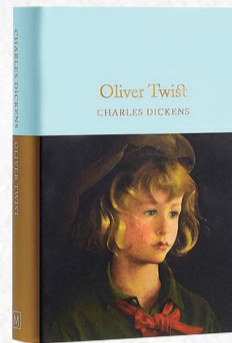
转换角度 寻找支持

当我们陷入困境时,往往会感到身陷僵局,孤独无助。这时候,我们既需要转换思考的角度,用更灵活、开放的心态去处理事情和问题,也需要寻找外部的支持。寻求支持可以让我们的思路得到帮助,也可以让我们摆脱孤独感。例如,你可以向身边有经验的人寻求建议,或者和朋友形成学习小组互相鼓励,也可以与其他人分享你的经验和困惑。

■ 开卷有益

阅读英文原著的一大益处是借助这门外语去探索独属于那种语言的精神家园和文化内涵。坚持阅读英文原著,除了有助于学科成绩的提高,还对个人气质和文化修养的提升大有裨益。北京市陈经纶中学的韩国凤老师为大家推荐以下两本英文小说。

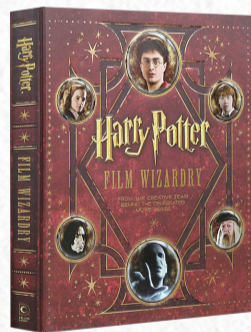
《Oliver Twist》



作品简介:《雾都孤儿》是英国作家狄更斯于1838年出版的写实小说。以雾都伦敦为背景,讲述了一个孤儿悲惨的身世及遭遇。主人公奥立弗在孤儿院长大,经历学徒生涯,艰苦逃难,误入贼窝,又被迫与狠毒的凶徒为伍,历尽无数辛酸,最后在善良人的帮助下,查明身世并获得幸福。如同狄更斯的其他小说,本书揭露许多当时的社会问题,如救济院、童工以及帮派吸收青少年参与犯罪等。

推荐理由:阅读这部小说会有一种深深的代入感。书中故事曲折惊险,让读者不仅为主人公孤儿奥立弗的身世叹息,为坏人的各种行为而愤怒,被善良人的善举所感动,也为奥立弗最终收获的幸福生活而高兴。作者笔下主人公经历的这些故事体现了他的勇敢、坚强,这是值得我们学习的品质。同时,故事也让读者意识到要去帮助需要帮助的人,要用自己的善良让世界变得更温暖。

《Harry Potter》



作品简介:《哈利·波特》(Harry Potter)是英国作家J.K.罗琳(J. K. Rowling)于1997—2007年所著的魔幻文学系列小说,共7部。其中,前六部以霍格沃茨魔法学校(Hogwarts School of Witchcraft and Wizardry)为主要舞台,描写的是主人公——年轻的巫师学生哈利·波特在霍格沃茨前后六年的学习生活和冒险故事;第七本描写的是哈利·波特在第二次魔法界大战中在外寻找魂器并消灭伏地魔的故事。截至2013年5月,“哈利·波特”系列丛书已经被翻译成73种语言,共卖出了超过5亿本。

推荐理由:“爱可以战胜一切”是哈利·波特系列小说的主题。对于爱,作者首先着重渲染的是母爱,并且渲染得震撼人心,催人泪下。其次,作者用浓墨重彩着力铺陈的是友爱。小说中,哈利、罗恩和赫敏三个孩子之间生死与共的友谊,对青少年来说,能非常自然地引起强烈共鸣。再次是爱情,主要描写的是少年之间的懵懂恋情,写得朦胧含蓄,回味无穷,这也是作品中的一大亮点。它很好地利用了儿童文学传统,也使其本身很有深度。“哈利·波特”系列小说为那些不失童心的青年人、成年人提供了无尽的阅读乐趣和德行力量。

■ 心理小百科

成长型思维模式

成长型思维模式是由美国斯坦福大学著名行为心理学家卡罗尔·德韦克提出的,她把人的思维模式划分为固定型思维模式和成长型思维模式。其中,固定型思维的人认为,人的特质和能力都是天生的,后天无法改变;成长型思维的人则认为,任何能力和技能都可以通过后天努力得到发展。平时的语言习惯会影响到我们的思维

模式。以下几个场景为例,让我们看一下在遇到问题的时候怎样换个说法,换种思维。

考试成绩不理想时,不再说“我考得真差”,而要说“错的题让我意识到知识上有漏洞,可以尽快弥补”。

遇到不会做的题时,不再说“这题我实在不会”,而要说“这是我提高的好机会”。

想放弃时,不再说“我放弃了,实在是不行”,而要说“我要尝试学过的其他方法,我要去求助老师、同学、家长”。

当你觉得自己不如别人时,不再说“我跟她真的没法比”,而要说“她是怎么做到的,我也学习一下”。

当你觉得超水平发挥时,不再说“我不能做得更好了”,而要说“我还能做得更好,我要继续试试”。