

【专家坐堂】

【男生女生】

不忘初心

我是一名高三女生。今年开学我们班换了一名新的英语老师，班主任介绍说这位新老师有着多年毕业班经验。不过我对新老师印象不太好，他上课只会做题讲题，知识点都是支离破碎的，我感觉效率很低。有一天，早自习我用耳机听听力，结果第一节铃响了，我没有听到，他冲过来就把我耳机摘下来，让我站起来，让我脸面全无，耳机是妈妈送给我的生日礼物，也被老师扯坏了。我当时很愤怒，还冲他拍了桌子。最近，每次上英语课都感觉很压抑，有一种想要逃脱的冲动，但是马上就要高考了。老师，我不知道该怎么办？



同学：

你好！

人与人之间彼此的第一印象非常重要，但是影响这第一印象的关键不是对方，而是自己的内心。假设我对你一开始就因为知道你和老师拍桌子这样的事情而对你产生了偏见，那么你身上所有的优点老师我是看不到的，因为主观影响了我对你的客观判断。对于新来的英语老师你是否会带着对比，带着过于主观的眼光来对待呢？

另外，每一个老师教学都有自成一体的特色，老师往往会根据大多数学生的需求和学习状况来制定适合的教学方法和计划。临近高考的时候，老师了解了大家的学情之后，给予你们应试的部分会多一些，但也可能刚刚接手一个新的班级，新老师并没有充分地熟悉大家情况，这时候作为对自己学习需求非常明确的你，其实可以适当与老师进行一番沟通。

其实，不论老师的行为怎

样，我们首先应先学会审视自己的内心，我们的行为是我们内心的外在表现，学会摆正心态，对自我应有谨言慎行的要求，发生的事情勇敢地面对，恰如其分地对待，承担自己的责任，承认自己的错误，最重要的是不忘自己的学习初心，相信你的内心会“柳暗花明又一村”。眼下你即将面对高考，自己平时的小情绪更要调整好，不要让不必要的情绪影响了自己的学习，加油！

12355心理咨询师：蔡海超

我是一名高二男生。我的英语老师要求我们每天都必须背100个英语单词，要求家长签字。最近，每天晚上我爸爸妈妈都会让我默写单词，让我感觉到心里很烦。我觉得每天50个已经够多了。每次我和父母说，妈妈总是觉得我是偷懒不想学习，对我啰嗦很多大道理，每当这个时候，我就忍不住对他们发脾气。其实，我也知道这样不好，也不想这样的，但不知有什么办法可以改变。

专家点评：尝试向父母罗列一下不想默写100个单词的原因，是感觉一天记不住这么多，还是感觉被占用了自己安排学习的时间，或是因为这是老师布置的任务，所有你的想法、感受都可以写在纸上。衡量一下这些与你的升学目标之间的关联度。为此，你做过哪些努力，有些什么改变。每天50个单词是你目前能接受的数量，那么，如果需要你再进一小步，你愿意吗？尝试改变自己，尝试多和父母沟通增进你和父母之间的相互理解。

12355心理咨询师：冯慧华

我是一名高一女生。前两周上体育课，体育老师让我们练习沙坑跳远，我在练习的时候没站稳一不小心就坐进了沙坑里面，结果正好被边上几个男生看见了，他们都哈哈大笑，嘲笑我屁股大。我一下子就被弄得脸红了，我下决心一定要减肥！现在回家都不吃晚饭了，但是爸爸妈妈他们都不理解我，一直和我说要身体健康，要多吃点，才能好好学习。但是我再这么吃下去就一直会被班里的男同学们嘲笑的，老师，你说我该怎么办？

专家点评：同学们对你失误动作的反应让你感到尴尬，你理解为自己比较胖。把事情原委告诉父母，一起探讨体重、身材、健康三者的关联，哪些是你目前最关注的。你不吃晚饭，父母焦虑，仅仅是因为目前要保证营养好好学习吗？你可以和父母一起讨论有没有其他方式可以平衡体重、身材、健康三者。另外，思考一下，同学的关注对你的自我认同感有影响，除却身材，同学间还有其他的关注点吗？多多探讨，方法会更多。

12355心理咨询师：冯慧华

【心灵花园】



交卷前倒背如流，交卷后全部忘光，为什么？

我们惊叹自己遗忘的速度，同时也有些纳闷儿：在考场上还能记得三天前背过的东西，可怎么一考完，就把之前背得滚瓜烂熟的东西都忘了呢？事实上，这并不是偶然的现

象，心理学上把它称为“蔡加尼克效应”。人们对于未完成的任务会记忆得更加深刻，而对于那些已经完成的任

务，会更易遗忘。俄国心理学家蔡加尼克最先提出了这个猜想，并进行了一系列的实验来验证它。

艾宾浩斯的遗忘曲线告诉我们，在记忆的24小时内遗忘速度最快。但这却难以解释在相同时间内，我们为何对未完成任务遗忘得更慢。心理学家勒温提出了新的观点：用动力学理论来解释蔡加尼克效应背后的原因。

考前我们总会祈祷“考的都会，蒙的全对”，我们期望得到一个好成绩。这种需求打破了之前维持的心理平衡，使得我们的心理环境中产生一种张力，这时的你就像一支拉紧的弓箭，时刻警示着自己“不要遗忘”。但如果任务完成，或

是心理上认为这件事情已经做好了，弓上的箭就飞了出去，张力也就此释放。

考试后的你并不是突然变得“健忘”了，而是释放的张力系统让你不再执着于记住那些知识。这种张力系统会无形地影响着我们的各种记忆。

同样的，那些未完成的事情使得我们的张力系统一直处于紧张的状态，我们反反复复回忆起那些错过的瞬间。

当然，蔡加尼克效应带给我们

的也不全是负面影响，巧用它也可以取得好的结果。未完成任务的情结可以让人时刻惦念，从而维持兴趣，保持积极性。

有些知识仅仅是为考试而准备的，所以我们考完就忘，也不失为一种明智之举。但有些知识不单与考试有关，这部分知识值得我们印刻在脑海里，铭记一生，我们当然不能仅以取得好成绩为目的去学习它们。

调节好心里的那个张力系统，别让该留下的溜走。