

【专家坐堂】

一到考试就紧张,我该怎么办

老师:

您好。

我是一名中职校的学生,有件事情一直让我很困扰。

小学时,我的成绩一直不错,到了初中,每次遇到大型考试,我就会紧张到脑子里一片空白,这让我很懊恼。

现在,每次临近考试,妈妈都会特别叮嘱我要放松,但看得出,她其实和我一样焦虑,这也令我变得更加紧张,觉得考不好不仅对不起我自己,更对不起父母对我的认可和肯定。

为此,考试的时候我会花更多时间看题目、思考,却导致考试结束了,还有题目没做完……我感觉自己已经很抓紧时间了,可是时间总是不够。

老师,很想克服自己一遇到大事就紧张的问题,我害怕以后进入社会也会出现这样的情况,从而无法做任何事情,这是心理问题吗?我该怎么办?



同学:

你好!

从你的描述中,老师看到了一个一直以来都很懂事、很要强的男孩,很难得。

你在小学时成绩一直名列前茅,是同学们中的佼佼者,而自从升到初中后换了新的环境,每次遇到大型考试,你都因过于紧张而与优异的成绩或荣誉失之交臂。你知道每一次大考的重要性,理解妈妈的良苦用心,更担心考不好会辜负父母的期待,老师觉得你可能会在重要的考试

时不自觉地将考试结果和身边的人的期待做连接。

当我们越重视、越期待一件事情的结果时,往往在开始做这件事情的时候就开始紧张,以至于影响到实际水平的发挥。

你的担忧和疑虑的背后,有着一定的自我期盼和父母亲朋的高期待,正因为对自己有所要求,压力之下才会出现大脑空白,这个现象恰恰是身体对压力的反应,其实在我们每个人的体内,都存在着这样一种奇特的反应,也就是紧张情绪。

这种紧张情绪可以使人振奋,也可以削弱人的力量,甚至会在我们的身体和行为上表现出比如焦虑、无助、大脑意识短暂空白等特征。

在这里,老师想给你一些建议,希望你对你有一定帮助:

一是在遇到重大考试或有所挑战的事情时,调整呼吸,练习放松情绪。紧张常会影响我们的一些表现,消除紧张情绪最简单的方式就是通过调整呼吸练习放松。

二是保持良好的心态,试着不以考试成绩去迎合他人的期待。只要我们平时有计划有目的地学习,考前做充分准备,做到张弛有度,即便最终没有达到目标成绩,我们也能做到内心平和。

人生的旅途中,最糟糕的境遇往往不是考砸的试卷,也不是噩运,而是心境的疲惫,这时,我们需要的是寻找另一片风景。希望你能理解,从而尝试改变,加油!

12355心理咨询师:温会会



学习压力大,成长困惑多。在日常生活中,假如你有什么烦恼、困惑,或者难以启齿的心里话,不好意思和父母、老师和同学们说,可以通过邮件方式告诉我们,我们将邀请专业的心理咨询师团队为你解惑。(你的信息我们也会为你保密哦。)

来信请寄:xsdbxinli@163.com 邮件名称请注明:中职青橄榄

【幸福课堂】

拒绝不等于伤害

文/宋晓东

01

在某一个学期快要结束的时候,有一个学生过来找我,说她因为在网上递交政治课作业的过程中出了一点小问题,导致她的作业没有递交成功。

她因此而错过了网上递交作业的截止日期,所以很不幸,她需要在下学期重修这门课程。因此,学生希望我能够帮助她。

问题的关键是,我并不是这门课的老师。我问学生为什么不直接去找任课老师,学生说任课老师拒绝了,所以她希望我能够帮忙向政治课的老师求求情。

“小宋老师,帮帮忙啦。”学生恳求道。

由于我不想让学生失望,同时又不

就选择去帮这位学生求情。结果,那位老师界限很清晰,告诉我成绩已经录入教务系统,这件事没有通融的余地。

当我把这个消息反馈给学生的时候,学生很失望,反问我:“为什么网上作业提交系统会出现问题?”同时还质问我:“那位老师没收到作业为什么不提前提醒一下她?”

学生这些负面情绪我都理解。于是我给学生解释了半天,但是学生并不满意,我也开始变得有些生气和急躁。

关键是,这个问题明明不是我造成的,但是因为我不懂得拒绝,硬揽下了这桩事情,结果给了学生希望,又让她失望。

原本还不错的师生关系就这样上上了一个疙瘩。



02

于是,我就开始思考一个问题,为什么自己总是没有界限感,同时如此害怕拒绝别人呢?

后来,在读知名心理咨询师李雪写的《当我遇见一个人》这本书的时候,我找到了一个令人满意的答案。

李雪认为,害怕拒绝别人的人,往往把“拒绝别人”等同于“伤害别人”。然而真实的情况是,拒绝别人并不会真正地伤害到别人,真正伤害别人的却是附带的“评判”。

在人际交往的过程中,别人可以提出请求,我们当然也可以拒绝。

只要在拒绝的时候掌握一些技巧,不要加入对别人的随意评判,做到

“对事不对人”,就不会真正地伤害到别人。

当有人向你提出请求,但是他却没有满足,第一反应肯定是有些失望甚至是气愤。但是等到这些失望、气愤的情绪慢慢褪去,尊重就会慢慢显露出来。

我发现,当我敢于维护边界,鼓起勇气拒绝学生的不合理请求的时候,他们反而懂得了如何去遵守边界,懂得了如何去尊重老师。

其实,无论是老师与学生相处,还是在职场上与同事相处,懂得合理地拒绝对方都是一件非常重要的事情。

“拒绝不等于伤害”,与各位共勉。

(图片摘自网络)