

【专家坐堂】

找对方法,调整心态积极面对

老师:

你好。

我是一名中职女生,目前在一所中职读国际贸易专业。这个专业对英语的要求比较高,可英语偏偏又是我的弱项,最近我因为这件事情感到非常烦恼。

为了提高英语能力我做了很多努力,但感觉自己无论多用力都学不进去。我看到周围有些同学上课睡觉,回家也不好好完成作业,可是考试成绩却比我好,而我付出那么多却一无所获,这让我对自己感到特别失望。

虽然我一直对自己有比较高的要求,不愿意像其他同学那样“混日子”,可是在英语方面反复多次的挫败,让我的信心跌倒了谷底,对未来也似乎没有了目标。

老师,我很焦虑,也很迷茫,我该怎么办?



同学:

你好!

初中阶段和高中阶段的学习方式是不一样的,踏进中职校的大门,意味着你的高中阶段学习生涯的开启,也意味着学习方式会有很大的不同。

中职的学习不仅需要学习大量的知识点,还需要在基础知识之上有自己的思考,能在不同的情况下做出灵

活的反应。要求学生对所知识要融会贯通,对学生的抽象思维及逻辑思维都有较高的要求。所以,在中职的学习过程中,提高自学能力和思维能力很关键。

同时,初中的老师抓得紧,遇到问题,通常你自己还没觉察到,老师就已经给你提醒,使学生对老师有一定的依赖性。而中职则重点培养学生独立思考的能力和解决问题的能力,这时候就需要自己主动调整学习方法去适应。

英语学习首先要培养听力,听不懂没关系,多听就会有语感。其次是要大声读,最好能大声而快速地读,这样读能培养语感同时还会提高兴趣。听和读的时候很多句式、语法、发音都能慢慢记住,持之以恒效果显著。再次,英语学习最重要的是阅读,考试的时候基本上都是阅读,每天规定自己做一定量考试真题试卷

中的阅读理解,可以利用阅读来培养自己的语感同时提高自己的词汇量,这是最有效的方法。英语的学习也是需要长期积累的,而且进步也是逐步实现的。每个人的学习状态都不一样,你的进步不一定要和别人的作比较。

你在信中提到,最近“对未来也似乎没有了目标”。老师想说,每个人在一定阶段都会有情绪的低潮期,这可能来自于生理状况,也可能来自于压力,但这都是暂时的。老师建议你周末可以和家人或同学一起出去走走,看看展览或增加运动,有助于你换个角度看问题。

老师希望你能鼓起勇气面对学习,同时也能接受自己英语暂时落后这个事实,毕竟你的学业刚刚开始,好好规划,人生还有很多种可能,很多困难也都是暂时的,祝你成功。

12355心理咨询师:徐嘉庆



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】

你总是分秒必争,难怪工作效率这么低

文/宋晓东



你觉得一个人每天有效工作的时间大概有多久?

8个小时?5个小时?还是其他答案?

下面我们来看看苏联昆虫学家柳比歇夫给出的答案。《奇特的一生》这本书当中讲道,柳比歇夫坚持56年如一日地记录自己的时间,每天发生的事件,从“收集昆虫标本”到“剃胡子”,他都会记录下来。通过长年累月的时间记录他发现,无论自己如何努力,每天有效工作的时间也就在4个半小时左右。

于是,我就开始思考,有没有一种科学的方法,可以在大幅提高工作效率的同时又不必分秒必争、不必把自己搞得这么累?

后来我就读到了《每天最重要的2个小时》这本书,觉得非常受用。这本书所强调的理念,和《精力管理》这本书当中所强调的“精力,而非时间,是高效表现的基础”这一理念非常相似。

这本书系统讲解了,当我们在面对工作或学习任务的时候,怎样才能把身体和大脑的机能调整到一种巅峰状态,从而对时间进行高效的利用。

书中提到了五个实操性比较强的方法,和大家

分享。

1.认清最重要的事情。

每天我们都需要面对很多工作,如果不花点时间去认清最重要的事情,我们就很容易被琐碎的事情所淹没,进而成为一个不重要的人。

无论多忙有多累,一定要留出做计划的时间。所谓做计划,就是把做重要的事情所需要的时间给提前规划出来。

2.管理心理能量。

所谓管理心理能量,就是要根据自己的脑力选择不同费脑程度的活动,把最充沛的精力留给最重要的事情。

3.理解你的注意力。

当你在学习和工作的时候,开始频频走神,那就说明大脑正在用一种独特的方式提醒你,该休息一下了。

在《走神的艺术与科学》一书中,作者曾指出,“走神正是一种休息和放松,让大脑可以在精力高度集中的活动之后得以缓冲,又或者它能够给我们沉闷的生活增添一丝乐趣。”

4.掌握饮食和运动。

大脑能量的重要来源是葡萄糖。如果身体没有足够的营养补充,那就很难高效地工作。

所以,如果想要时刻保持高效的状态,就要经常备一点零食。坚果、葵花籽、水果等都是不错的选择。另外,及时补充水分很重要。

5.让环境为你服务。

这里说的环境主要是指噪音和灯光。当周围存在噪音的时候,我们会很难有很高的学习效率。这时不要尝试和噪音作对抗,建议换个安静的地方把事情做完。如果没有办法逃避噪音,那就戴上一副隔音效果比较好的耳机吧。

在《每天最重要的2个小时》这本书当中提到,那种类似于天气晴朗时蓝天颜色的蓝白光,最有助于提高工作效率。所以,如果想要提高工作效率,可以找一个拥有最接近蓝白光的地方去工作;或者将自己的电脑桌面背景设成蓝白光。这些小细节都能帮助你提高工作效率。