

【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功都学不进去。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。要求学生对所学知识要融会贯通，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：xsdxbxinli@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。