

高考临近,我却被可怕的念头纠缠



我是一名高三女生,这学期开学后大家每天都沉浸在紧张的复习迎考状态中。但是在课间休息时,同学们还是会经常聚在一起闲聊一会儿,放松一下紧绷的神经。记得有一次,一位同学说自己心理压力太大,然后我们之间的话题竟然不知不觉就转到了一些高中生负面消息的问题上。我天生胆小,听他们说到一些关于伤害的话题时,我不禁打了个寒颤。平时无论是从新闻媒体上得知,还是看到发生在身边的这类事件,我都很难接受。自从那次讨论后,只要同学们谈及万一哪天自己被学习压得喘不过气来,有很严重的负面情绪导致做一些伤害自己的事,我脑海中可怕的念头就会不由自主地冒出来,扰乱我的思绪。近期上课我也会时常走神,我不知如何才能彻底忘记那些可怕的念头。

小微

小微同学:

你好!

再过几个月,你就要参加高考了。高考是人生中的一个大事,它将直接影响一个人今后的求学、就职以及生活的轨迹。对高考感到紧张、焦虑,感到压力很大,这些都是正常的生理与心理反应。在较大的压力下,同学们课余时间能聚在一起闲谈,交流复习迎考的感受和体会,这是一种缓解压力的常见形式。但是,当话

题被不知不觉地引到一些负面消息时,本来就容易紧张、敏感的你,反而会进一步强化原先的紧张感、焦虑感。

作为高三的你,本已紧张的神经被这个故事中的情节一下子又触动了。由于你们都是“面临高考”,都是“对未来有着较高的期望”,你就会不由自主地把自己放到类似的情境中,会一时难以自制地担忧自己也会效仿那些负面新闻中的他们。

但是,老师希望你牢记并时刻提

醒自己:第一,你和他们不同,你比他们坚强,你比他们更应该能理解生命真正的意义是什么;第二,你有亲人和好友的支持,当你感到十分痛苦和难受的时候,他们会向你伸出援助之手,包括心理援助机构的专业帮助;第三,高考对人生的确很重要,但并不是最重要的,也更不是唯一的决定因素;第四,心中要有梦想、有目标,定下自己的梦想和目标,但一定要有实现的可能性,期望不可过高,适合自己

的就是最好的;第五,当同学们又在谈论类似的负面消息时,你或许可以选择暂时离开,或者勇敢地阐述自己对生命意义的看法;第六,暂时不用过多地沉溺于“考不好怎么办”的思维死循环,而是要更多地去关注“怎样才能考得更好”。以上给到的这些建议希望对你有帮助,同时老师也希望你能改进自己的学习方法,集中精力投入紧张而有序的复习迎考中。

12355心理咨询师:茅建东

孩子,你和学霸之间,隔着“心流”这个魔法

“心流”(Flow)这个魔法,究竟是什么?

自从上世纪70年代,米哈里奇·克森特米哈伊提出了“心流”这一概念以来,它已经成为积极心理学研究的中流砥柱。这种状态的能力,就是在你完全投入到正在做的事情时产生的感觉。不管你把它称为“专心致志”“最佳体验”还是别的什么名字,心流状态都是一种特殊的体验。

从普通到卓越,需要“心流”

事实上,现在孩子们进行的任何有挑战性的活动,必须重复“练习——批评性反馈——修改——渐进式改进”这一循环过程。学霸似乎就能够这样日复一日专注于一项活动,并且在逐渐的改进过程中获得乐趣。然而,大部分的普通学生却发现这种需要专心而且时间密集的学习

让人感到沮丧和无聊。

让学渣和学霸之间拉开差距的是,你是否能在单纯的练习中,获得快感,得到持之以恒、精益求精的动力?

心流状态把“练习”这个苦力活变成了本身有目的的活动——可以单纯地享受这一活动,而不是把它作为达到某一目的、获得某些外在回报的方式。

让孩子体验“心流”,不同的孩子该区别对待

对于普通的孩子而言,虽然没有一剂灵丹妙药能够把乏味的学习变成令人振奋的活动,但做到这三点,就能够把自己推向心流的状态:

- 1.松散的、没有限制的学习时间
- 2.最小的干扰
- 3.一个难易程度适当的任务

心流状态可以发生在任何活动中。当

一项任务目标明确且技能要求水平适当时,并可以在一段自由的时间里不受干扰,这种状态最容易出现。

还是那句话,“一千个人眼中,有一千个哈姆雷特”,不同学习程度的孩子,发现“心流”的方式也有所不同。

对于有一定基础、某个年龄段以上或者比较聪敏的孩子:适度的压力是必要的,根据动力理论,设置一定的任务模式以及相应的激励机制,会促进这部分孩子的智能激发,以及持之以恒的耐力。

面对大部分的普通孩子,家长要做到表面上宽松和气,但是要帮助孩子在内心保持一定的压力和韧性,经过持之以恒的训练和积累,也会慢慢促进基础的厚实,在此基础上体验到“心流”的存在。

如果孩子正沉浸在某个“心流”状态中,家长最好不要去打断他,让他在这种感觉里能待多久待多久,好好地沉浸其中吧!



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站(www.sh12355.com)和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)

