

●专家坐堂

我被自己的 “分心”打败了

我是一名高二的男生，感觉自己理科学得比较好，不喜欢背东西，凡是需要背的科目都学不好，从小学起就是这样了。

大概从初中开始吧，有时候上课会觉得时间特别长，每当这种时候，就会天马行空比如回忆小时候的事情，这样时间就过得快了。从此

以后，一旦学不进去了，就想一些开心的事，这样会使自己觉得好受一点。也许是逃避吧，每当此时会觉得自已毅力差，非常沮丧。

进入高中后学习难度增大很多，分心的情况越来越严重了。学习时，不知道自己在想什么。分心已经成了一种习惯，感觉只能在做一件事时想另一件事，如果只做一件事办不到。

现在上课感觉特别累，有时候不想学。老师讲课时，听一听就走神了。再回过神来时，已经过去好几段了，这次会把老师在黑板上的板书抄在书上，等课后再看。考试时也会分心，有时一道题会读好几遍，才知道是什么意思。

高二开始一个月了，我越来越被分心困扰，不知道如何解决这个顽疾？

小王(化名)



小王同学：

你好！

在你的求助中，能够感受到一种无能为力。你在上课与分心之间形成了一种条件性情绪反应，自动运行后，便是你用意识无法控制的了。当这种状态慢慢泛化到其他学科中，甚至是上自己喜欢的理科课也会很严重的分心时，你对自己的这种状况感到无能为力，产生了一种做什么都无济于事的心理状态，也就听之任之了。

实际上，并不是你的每次“走神儿”都是分心。你所说的“分心”大致可以分成三种情况：

1.对往事的回忆：即由现在提到的一件事，想到另一件已经发生的相关事件，是一种联想记忆，是对以往知识的提取。

2.无意识行为：即手头做两件或两件以上的事时，对熟练的一种或几种工作可以不用关注，当然做得很好。

3.分心：上课时想一些与老师讲课无关的内容，这是因为课程太枯燥或听不懂，因而自动运行的分心程序。

你可以回想一下，自己不分心的状态和情景，首先要树立起积极的情绪和信心。其次，要改变自己分心的状况，需要你的坚持和努力，需要有一个过程。

这里教你一些方法和技巧：

1.大脑是受控制的，一定要有意识地控制自己，不关注自己刚才做了什么，要注意现在做的是什，并希望或期望将来能达到一种什么状态。

2.正确使用深呼吸。除了生理上的作用外，它还是有效阻断分心思绪的一种方法。深呼吸后加一个积极的自我暗示，这个自我暗示非常重要。

3.针对你说的背诵分心的现象，在放松后，用一小段时间进行单词学习，在放松中可加入风景想象。

你可以尝试一下这些方法，了解并改善分心，最后祝愿你能提高学习效率，学习进步！

魏晓旭

(来源：遇到元认知)

●心灵花园

戒掉手机瘾 不被“斯金纳箱”控制



在这个信息爆炸、用户注意力至关重要的时代，能让用户“上瘾”，似乎是每个平台的终极追求。

行为主义心理学家斯金纳曾做过著名的“斯金纳箱”实验，将小白鼠放在设有食物投放机关的笼子里。如果小白鼠每踩一下机关就会有食物掉落的话，小白鼠就知道在饥饿时去踩机关。

如果每隔10分钟的那一次踩机关才会有食物掉落的话，小白鼠就会每隔10分钟去踩一下机关。对于小白鼠来说，掉落的食物就是“奖励”，“奖励”的规律会帮助小白鼠养成“习惯”，从而建立起固定的“行为模式”。

为了让你拿着手机一直刷下去，一直刷下去，随机推送一些你不感兴趣的内容，就是为了打乱奖励的规律，从而让你像小白鼠一样机械式地一次次按下刷新。

比时刻让你感到快乐、刺激的“瘾”更可怕的，是混在平淡之中随机出现、让你摸不清规律的刺激点。前者这种“瘾”会在满足时停下，后者才会让你像着了魔一样，如强迫症一般时刻不停地寻找刺激，像着了魔一般上了瘾。

发觉自己被“斯金纳箱”影响，“手机上瘾”的你，也不用担心。因为只要是“瘾”，就有被“戒掉”的可能。

去除一种行为模式的最好方法，就是建立新的行为习惯覆盖它。想一想你除了刷手机还喜欢做什么？比如读书，做运动……自己设定奖励，把奖励和这种行为联系起来。

需要注意的是，一定要用奖励而不是惩罚的方法，来建立新的习惯。因为和奖励相比，惩罚虽然能更快地建立新的行为习惯，但它也会更快消失。

所以说，比起“再玩手机我就吃一片柠檬”、“今天完不成任务我就下楼跑十圈”这样的誓言，不妨试试：

“我今天如果能睡前只刷半个小时的手机，明天就奖励自己去买爱吃的蛋糕。”

“我如果这周都坚持每天运动一小时，周末就去奖励自己买新衣服。”

当然，有的时候生活已经很辛苦了，真的需要刷手机这样的“精神止痛片”来放松一下。

但在这个基础上，如果你可以稍微控制一下自己的上瘾程度，发现更多现实中的美好，增强自己对生活的掌控感，又何乐而不为呢？

(来源：壹心理)