

●专家坐堂

17岁高中生渴望获得学习动力，如何做到？



我是一名高二的学生，今年17岁，我的理科不太好，尤其是进了高中后，我一直想好好规划学习，但是不管怎么样都没法完成自己定下的目标，每天总是很懒散，没办法静下心来学习，有时候刷题很久，但还是没有什么进步，很有挫败感。我尝试了很多办法，比如订计划，在写作业的时候计时，但是依然效率低下，总是没什么劲头去学习。感觉自己很想去学好，但是缺少一种能量去让自己达成这个目标，现在很彷徨！

小宸

小宸同学：

你好！

我是心理咨询师糖糖，认真看完了你的提问，了解到你当前的困惑是自己转学后，想要在学习上有所长进，尽管自己有学习的动力和目标，也制订了计划，但似乎自己的学习效率很低，坐了半天也没有太大的学习成效，这让自己感到很挫败，不知道该怎么办。

这里面的核心要素是：有动力，有计划，效率较低。

首先，我想你应该试图了解一些情况：

自己在以往的学习中一直都是这种学习低下的状态吗？

有没有曾经自己感觉状态整体较好的时候？

自己的内在学习动力主要来源于自己的想法还是家里人的逼迫呢？

在学习上，有没有获得过自己感到有成就的时刻呢？

对于影响学习状态的几个因素（目标、动力、环境）中，你在目标和动力上都有着自己的想法。那么，对于你当下的学习效率低下，感到懒散，注意力不集中的状态，我们着重从环境因素来思考。

可能的原因之一是，你大脑的即时反馈机制没有被激活。

即时反馈就是人在环境中持续获得动力的一种方式，其反应过程就是大脑对自己当下每一个努力行为都能及时感知到收获和反馈，快速制造一种“有劳有得”的满足感。

这种运作机制在游戏设计中很常见，这也是游戏容易让人上瘾的心理机制之一。

我们在游戏时，能感受到一个鼠标或键盘操作，就会立即带来炸裂的画面效果，这些设计就是让游戏者能够快速从环境中感知大脑“即时反馈”，因此，人才会源源不断地有内在动力去持续进行游戏。

放在学习上，由于自己换了新环境，自己在当下与老师同学不熟悉，没有了以往在学习努力以后存在的反馈系统，自己的学习效果在较长时间内都没有一个反馈，这就会导致自己感受不到学习的价值感，变得很挫败。

为此，建议你在学习上学会拆分小目标，让自己能快速达到，并且多与周围同学交流自己在学习上的心得，主动帮助他们，这样既帮助自己建立人际关系，又能从中收获价值感。

（来源：壹心理）

●心灵花园

如何实现真正的“悦己”？

(1) 首先我们要遵从科学的依据：心理学讲，我们外在的世界是客观世界在我们脑海中的倒影，而这一切取决于我们如何看待它。也就是说，我们想要开心的心情是能够自己说了算的。因为背后有坚持的科学依据。

(2) 世界上有诸多的标准和要求，与其事事追求高标准、高要求，把自己弄得疲惫不堪，不如试着遵循自己的内心，把那些条条框框去掉，审视它是否从内心中迸发出喜欢和爱，如果没有的话就放弃它，努力追求简单和直接的内心感受。

(3) 减少“物质”的追求，每一份物质都会产生更多的关注点，在物质中，很容易失去对生活真谛的需求和爱的需求，因为琳琅满目的物质，会争夺属于人的焦点，人们会陷入物欲中无法自拔，逐渐丧失对自己内心的把控感。

(4) 学会独处，能够享受独来独往，悦己的人是能够享受“孤独”的，人多能够坦然相处，人少亦能从容应对，世界在那里，不因人多人少而变苦变甜。

(5) 有足够的自尊，能够做到不以物喜不以己悲，遇事不卑不亢，坦然面对冲突和敌意，理解世界的不同，且这些不同与你无关。

然后，通过自己的行为来改善自己的心理吧。

(1) 多去做一些运动，因为科学表明，你无法在做运动的时候分心去思考忧虑的事情。

(2) 经常对着镜子训练自己的面部肌肉，让它们看起来轻松惬意，适当注意自己的表情，一旦感觉眉头皱起来就尝试着抚平它。

(3) 减少远虑的事情，过多的深思远虑会增加你的心理负担，并非是让你不去思考，而是在做联想时做好前提设置，这种情况真的会发生吗？可能性有多少？不要把精力花费在陨石撞地球这样的思考上面。

