

心理答疑

## 不想学习,急

# 找不到前进的动力,怎么办?

学习技巧

## 如何提高自律性?



我是一名高二的学生,众所周知,高二学习任务繁重,但我却不想学习。我自己也很急,也设想过不学习的后果,但是认真了一阵子后,又觉得没有必要学,又开始看手机,刷短视频,其实自己也是有心结没有打开,有时觉得人生不过如此,不想奋斗上名校,反正大学总归考得上的。如何改变现状?

小丁

小丁同学:

你好!

的确,学习对于大多数人来说都是一件枯燥的事。人和动物有一个非常本质的区别,在于人在权衡比较之后,愿意为了更大幸福去承受短暂痛苦,这是认知革命赋予我们的一种能力。

“不想学习自己也很急,也设想过自己不学习的后果,但是认真学了一阵子又觉得没有必要学。”对于你这种想法,我想说的是,有些事情没有经历过,是永远无法想象的,那种真实感完全不是想象能够给予的。

《奇葩说》有一期,陈铭老师分享“知识的快乐”时说道:知识是我们的眼睛,不同知识水平的人看到的世界是不一样的,美剧《越狱》的男主角迈克是一名建筑学家,我看到的监狱是囚牢、操场、犯人和管教,而他眼中的监狱是:通风管道、下水管道、紧急通道、框架结构,他看到了墙背后所有的东西。我这时候才意识到不同知识结构和知识水平的人看到的世界是不一样的。

而有些快乐是没有知识储备的人无法

想象的。有些事情在自己没有经历时,我们永远没有办法想象它是什么样子的。

“又开始看手机,刷短视频,其实自己也是有心结没有打开,有时觉得人生不过如此,不想奋斗上名校,反正大学总归考得上的。”

分析一下这段话,从你的潜意识的角度说,失去学习的动力也可以看成是一种对于学习的逃避。短视频具有较强的成瘾性,在想象力的加持下,它会让你产生一种“所见即所得”的错觉,即:人生不过如此。

尼采说:当你知道自己真正想要什么的时候,你就能够为此忍受任何一种生活。

所以问题就是:你现在并不知道自己想要什么。没见过,是没有资格说不想要的。所以我建议你走出家门,去外面的世界看一下,接触一下不同背景、不同价值观念、不同生活方式的人,去看一看那些只有通过奋斗才能得来的美好。美食、美景,美好的理想、信念,总会有一款值得你为之付出。

小束老师(来源:壹心理)

### 1.社会激励

我们生活在一个充满社会交互的环境中,几乎每个人都很有意别人在做什么。比如看到别的同学得到很多小红花特别开心,我们也希望自己可以获得更多的小红花。

因此,强调其他人都在做这件事,对我们自己来说是一种很强的激励。

当沉迷于游戏和网络时,不如看看身边的小伙伴是否都已经逐渐进入了复习状态。虽然这会给你带来一些焦虑,但这种焦虑会使你做出一些减少玩乐、投入学习的改变。

当报复性熬夜到一两点,拿着手机的手仍然不愿停下,身心俱疲仍不愿意入睡时,不如看看黑暗一片的宿舍和沉寂的朋友圈,告诉自己,小伙伴们都已经入睡,我也该马上睡觉为“心理能量”充充电了。

### 2.及时奖励

近在咫尺的奖励见效很快,它可以立刻刺激我们的大脑,促进多巴胺和内啡肽的分泌,推动快乐情绪的产生。

比如,打游戏时,通关的畅爽让你根本停不下来,就是因为等级和通关的设置不断为你提供了短期满足。

在学习时你也不妨给自己设置一套奖励规则。例如:

今天做完PPT的整合有点困难,但是如果咬咬牙完成就奖励自己周末和朋友去郊游;听课时情不自禁想拿起手机,那就告诉自己如果一上午不碰手机中午就可以打扮得漂漂亮亮去吃一顿日料。

### 3.进度监控

研究发现,相比于未来的负面糟糕的消息,我们的大脑更能有效处理积极的信息。如果想引起大脑的注意,你可能需要突出自己的进步与成长,而不是退步与失败。

所以,你可以对自己要做的事情或想改变的坏习惯进行进度监控。

例如,完成一篇课程论文看起来令人非常头疼,但当你将其拆分成搜集材料→拟定主题→建立框架→填充内容,是不是就有头绪多了呢?(Tips:根据自己的实际情况,将三种方法融会贯通到日常学习生活中,效果更好哟!)

说一千,道一万,不如撸起袖子加油干,同学们冲冲冲!

