

二模来临: 如何高效复习(预习)?



营造适合学习的环境

学习需要进入一个安静的、光线充足、没有干扰的环境,这是毋庸置疑的。如有可能,去图书馆,在那里的学习效果才是最高的,图书馆的气氛会让你更加自律,不去做与学习无关的事情;要把杂志、音乐、微信、手机、游戏、电视机及其他干扰学习之物都请出你的学习空间。只有这样,才能真正在这个特定的地方进行学习。不必刻意强迫自己去学习,你只需要养成到那个小环境里去的习惯。有了这种习惯,一旦你坐在学习室里,就很容易静下心来开始学习。

采用分散复习法

考试之前拼命复习的做法并不合理。但是,如果你总是在最后一分钟才填鸭式地死记硬背的话,你

会面临很大风险。研究表明,分散复习比集中复习更有效率。分散复习法是指把复习时间分为一些相对较短的时间段,而长时间、不间断的复习则称为集中复习法。如果你把所有功课都集中在一起复习,最后反而可能使自己的大脑乱成一锅粥。

填鸭式的复习方法将使你的记忆不堪重负。一般来说,在考试之前的最后一天,你不要再去学新知识。最好的方法是,每天都学点,并且时常复习。

运用记忆技巧

记忆是学习的第一步。记忆术可以使获得的新信息更为我们所熟悉,更方便我们记忆。方法众多的记忆术可以辅助记忆。大多数记忆术是把新的信息与容易记住的某种概念或形象联系起来。

赋予信息以意义: 赋予信息以

意义可以促使其从短时记忆转变为长时记忆。

增加信息的熟悉度: 将信息与已经知道的信息联系起来可以巩固长时记忆。

形成图片记忆: 将信息转换为心理图片有助于记忆。

建立特殊联系: 联系越离奇、越夸张,记忆越牢固。

自测

在真正考试之前,应该为自己安排几次练习性的测验,这对于提高你的考试成绩很有益处。换句话说,联想式学习应该包括自测,比如,用卡片、“知识巩固”、“测一测”、“批判性思考”、“自我反思”等习题,以及学习指导或其他方法向自己提问,并试着回答。要尽量多向自己提问,并确信自己能够回答所有的问题。

(来源: 心仪脑)

“无人点赞”让你焦虑吗?



网络社交的“新型”社交焦虑

你发了一条朋友圈,过去了半小时,尽管你每隔2分钟打开一次,新提醒依然是0,你不断回看自己的文案和每一张配图,琢磨到底是哪个环节出了错,逐渐变得焦躁不安……

最终,你实在忍受不了了,不得不一键删除了这条你选图、P图,想文案加起来一共花了大半个钟头才编辑好的朋友圈。

这些情境令人如此窒息,是因为线上沟通带来高效和便捷的同时,也让我们对秒回信息、获得关注和认同感有了更高的期待,但这种期待没有办法总是得到满足。

在期待落空时,往往会伴随着对自我的否定与焦虑——是不是我的朋友圈

没意思,所以没人点赞?

这种线上社交焦虑和线下社交焦虑的本质是一样的,即对他人评价的过度在意,无人点赞和已读不回都是他人对我们负面评价的诱发线索。

还有哪些线上焦虑

除了无人点赞和已读不回,心理学家还总结了线上新型社交焦虑的种种表现形式,比如:

建立关系的焦虑

网络社交焦虑可能会使个体因害怕负面评论而频繁删除特定的内容及激活屏蔽功能,如设置“仅展现最近三天的朋友圈”和频繁的“重新编辑”和“删帖”行为。

因此,高网络社交焦虑的用户更可能在社交媒体上进行“潜水”,即尽量不进行自我表露和主动交流来避免人际紧张。他们往往会注视着群聊里大家的一举一动,但从来不言语,或者在打字框删删改改最终依然作罢。

所以“潜水怪”往往并不是真的想潜水,无情的“收到”跟风机也不是真无

情——他们大部分时候,只是社交焦虑而已。

对交往结果的过度关注

自我认同感低的个体往往依赖于他人对自己源源不断的正反馈才能认可自己的价值,一旦不能获得这种满足感便会陷入自我怀疑,即利用他人认同来产生自我认同。

即便他人点赞,秒回所带来的积极情绪是短暂且不真实的,但这依然无法阻止我们对获得他人认可的渴望,这种渴望,不可避免地给我们带来了焦虑。

当我们感受到网络社交焦虑后,就会越来越不乐意社交,从而倾向于封闭自己。

在现实中建立自我认同

有时候,社交焦虑是我们用来自我保护的盔甲;有时候,它也会成为我们不可言说也无能为力的伤口。那些跃跃欲试却从未说出口的“你好”,那些别人从未在意却在我们心里来回碾压千百遍的“误会”,那些字字斟酌却依然不小心说错话后的万般自责与懊悔……皆不能成为我们逃避现实的理由。

看上去,似乎这个瞬息万变信息爆

炸的时代给了我们一个最好的“避风港”——网络社交,但在它光鲜亮丽的外表下也暗藏着无尽的枪箭利刃。

人是“社会”人,现实中的我们没办法做到隐居世外、与世隔绝,我们也不可控地会在与形形色色的人打交道的过程中遇到这样那样的问题。也许我们害怕他人的负面评价,害怕无人不在乎的尴尬,害怕与人产生联结的过程中受到伤害……但,也许正是经历这些,我们才会明白,建立“无坚不摧”的自我认同是多么重要。

所以,试试吧! 试着走出去和这大千世界里可爱的人们谈笑风生,试着安装一颗强心脏面对社交中的风风雨雨,试着从自我处获得自我认同,试着接纳自己,赞美自己,欣赏自己。恼人的社交焦虑,也许就在这之间,悄悄地溜走喽!

