

关注心理健康,助力全面发展

小学阶段是人的行为、性格和智力迅速发展的关键时期。由于身心变化比较快,加之文化知识及社会经验不足,小学生很容易产生不良的心理反应,导致心理问题的产生。

本报心理专栏邀请专业心理老师来为小朋友的心理问题答疑解惑,也欢迎同学们将自己的心理困惑来信告诉给我们。

邮件地址:xsdbtougao@163.com。



记不住单词,理解不了数学题,怎么办

本报特约作者 静安区闸北第一中心小学 王慧

小浩是一个四年级的男孩子,自从升上三年级以后,小浩在学习上就感觉有点力不从心了,踏入四年级之后,小浩感觉更累了,常常抱怨自己太笨了,英语单词总是记不住,数学题又总是不理解,考试也总是在合格线上徘徊,小浩苦恼极了,来信求助并发出了灵魂拷问:“我真的是一个笨孩子吗?”

相信有同学也会有跟小浩一样的体验:在学习新知识或新技能时,感觉比较困难,仿佛自己怎么也掌握不了;或者虽然暂时学会了,但却总是记不住,经常丢三落四,错了这一点或漏了那一点的,没办法考出自己理想的成绩。这时我们就会非常自责,甚至会感觉自己很笨。其实,这种感觉并不罕见,我们需要明白的是,这并不是真正的“笨”,而是可能遇到了学习困难。那么,学习困难是如何产生的?又该如何克服呢?

一、学习困难产生的原因

1.心理因素:学习困难与心理因素密切相关,对自己的期望过高,害怕失败,导致在学习过程中产生焦虑和压力。例如:焦虑、抑郁、自卑等情绪都会影响我们的学习积极性,导致学习效果不佳。

2.学习能力:每个人的学习能力都是不同的,有些人可能天生对某些学科更敏感、更有天赋,而有些人则需要付出更多的努力才能学好。此外,学习方

法不当、注意力不集中也可能是导致学习困难的一些原因。

3.环境因素:学习环境对学习效果有很大影响。例如,噪音、光线、温度等环境因素都会影响我们的学习状态。

4.社会因素:家庭背景、家庭氛围、社会风气等也会对学习产生影响。例如,家庭氛围紧张、父母经常吵架等都有可能使我们产生厌学情绪,降低学习效率。

在这里,王老师最想说的是,认为自己“笨”并不是一个帮助我们学习和进步的积极态度。每个人都有自己的学习节奏和方式,而且记忆和理解能力也是可以通过练习和策略来提高的。以下是一些建议,希望能帮助你改善记忆和理解能力,来提高自己的学习成绩。

二、改善学习困难的策略

1.调整学习方法:我们可以尝试不同的学习方法,最终找到一个最适合自己的学习方式。如:有些人喜欢通过阅读来学习,而有些人则更喜欢通过听讲或动手实践来学习。此外,利用记忆

法、联想法等技巧也可以帮助我们更好地记忆单词和公式。

2.制订学习计划:我们可以将大的学习任务分解成一小块一小块的,并设定相应的阶段性目标。这可以帮助我们保持专注和动力,同时小目标的达成,也可以让我们更容易看到自己的进步。另外,我们还可以把学习时间设置成20分钟学习+5分钟休息(番茄时间),这样既可以避免学习疲劳,又可以提高学习效率。

3.优化学习环境:尽量为自己创造一个安静、舒适、更有利于学习的环境。例如,保持室内整洁,减少噪音干扰,调整台灯光线等。同时使用简单、实用的文具,避免使用太过花里胡哨的文具来吸引我们的注意力,让我们无法静心学习。

4.积极寻求帮助:如果我们在某个学科、某个知识点遇到了困难,不要害怕向老师、同学或家人寻求帮助。他们会给你提供更多的解释和指导,帮助你更好地理解问题。另外,我们还可以积极参与社会活动,拓宽人际交往,提高学习动力。

5.坚持反复练习:记忆和理解都需

要时间来练习的。通过反复练习,我们可以巩固所学的知识,“温故而知新”。同时针对性地提高背单词、学数学的技能,如:英语学习上,可以利用零碎时间背诵单词、使用单词卡片、看英文电影、听英文歌曲等。

6.保持积极心态:学习是一个漫长的过程,不可能一蹴而就。我们要调整好自己的心态,树立信心,相信自己一定是有能力克服困难的。同时,要学会合理调节情绪,减轻心理压力并相信自己,保持积极的心态,不要轻易放弃。

最后,记住每个人的学习方式和学习进度都是不同的,与他人比较或过度关注他人的评价可能会让你感到沮丧和焦虑。重要的是专注于自己的进步和发展,并相信自己有能力克服学习上的困难。当真的无法做到时,我们也要适时降低期望,接受自己的不完美。

失败并不可怕,可怕的是失去尝试的勇气。总之,学习困难并非无法破解。通过了解学习困难的原因,采取针对性的措施,调整心态和方法,相信每个人都能找到适合自己的学习路径,迈向成功的彼岸。