

专家坐堂

老师:您好!

我是一名初三男生。临近中考,爸妈整天叮嘱我要用功学习,考上重点高中,可除了唠叨没有一点建设性意见,我感觉喘不过气,便不想复习。于是就会偷偷玩网游,可一关电脑,压力又回来了。考试成绩不好,父母就会指责我,他们越指责,我就越不想学习,久而久之,便习惯用网游来逃避学习。现在,妈妈把所有数码产品都锁起来了,可我还是没心思学习,我好痛苦,不知道该怎么办。

烦恼的小沛

小沛:你好!

读了你的来信,我既同情你面临的学业压力,又理解你爸妈对你的期望。每一个家长都希望自己的孩子以优异的成绩顺利考进理想的高中,这样的想法,很好理解。

然而,学习是一种艰苦的脑力劳动。良好学习成绩的取得离不开动机、兴趣和意志力的有机组合。所谓动机,就是你为什么要去学校念书?念书的目的又是什么?如果没有一个明确的动机,学习的内部动力就自然不足;所谓兴趣,就是你对所学学科的喜悦程度,如果你对所学的学科不产生兴趣,那么学什么都将成多余;还有,意志力的强弱也决定着你的成绩高低,只有能长期坚持

并百折不挠的人才能获得真正的成功。想到你所说的“一关电脑,压力又回来了”,看来你的学习动机不明,动力不足。造成这一现象的产生,可能有两方面原因:一是你父母在以往的教育和帮助下,过多地看重你的学习结果而忽视学习的过程;二来可能你从未留心过自己在学习中取得的成绩,没有用心体验过学习带给你的满足与快乐。虽然,现在时间很紧张了,但是我还是希望你能先把心静一静,回想下初中四年自己的学习生活,有哪些自己的得意之作;在这么多学科中,你自己最喜欢的是什么?为什么?擅长的又是什么?理清思绪,慢慢地你会发现,你也曾经在辛苦的学习中体会过攻克难题的成就感,获得进

步的喜悦感。

在这,我还想跟你的爸爸妈妈聊两句。随着孩子年龄的增长,孩子的自我意识也不断增强,青春期的孩子都有自己的意愿和观点,此时,如果孩子的自我意愿和观点得不到父母的认可,就必然会因压抑而产生对父母的怨恨。所以,现在你们要更加平等地看待孩子,倾听孩子的心声,而不是一味地去责怪孩子,这是亲子间能否做到有效沟通的基本条件。

中考临近,父母不妨多一些倾听、少一些唠叨,让孩子进入一个相对安静稳定的情绪状态中,因为愉快健康的情绪对参加日后考试会有很大的帮助。

12355 心理咨询师 张润康

24 小时青少年服务热线:12355

考场小妙招

考场巧用
“耶克斯-多德森定律”

文/浦鹰

不少同学本来复习得好好的,可到了考场一慌神,脑袋一片空白,这可怎么办呀?那你就该知道心理学上常说的“耶克斯-多德森定律”。

耶克斯-多德森定律告诉我们:在比较容易的任务中,工作效率随动机的提高而上升;在难的任务中却相反。例如,在大型考试中给自己的某门强势学科定出了满分的目标,这样就会导致自己动机太强引发过度紧张,从而可能使成绩突然滑坡。一般来讲,最佳水平为中等强度的动机。

在考场中应如何运用耶克斯-多德森定律呢?首先,要认识到在考场中出现了适度的紧张是好事,而不是坏事,它有利于我们保持高度的注意力,更好地完成考试。其次,感到过于紧张时,可以选择一些简单的题先做,在自己情绪平静时,再选择高难度的题。大脑在这种有张有弛的节奏中,无论是对高难度的题还是简单的题都会有较高的正确率。

备战中考,不妨试试
“大声思维”

文/浦鹰

我们复习也要讲究正确的方式方法,找到了高效的方法,常常能使你事半功倍。今天和大家分享“大声思维”法。

大声思维即是学习者边思维边说出自己的思考过程。前苏联著名心理学家维果茨基认为,思维和语言的关系是密不可分的,思维必须以语言为载体。所以把你所想大声说出来,也许就能帮助你的思考。现在就试试吧。

大声问:

“今天所学的知识与我已学的哪些知识联系紧密?是怎样联系的?”

大声答:

“今天我看到的一段文字,我联想到……”“今天新学的这个数学公式和以前那个公式有类似……”

大声问:

“余弦定理的推导为什么要用直角三角形?为什么要画一个外接圆?我为什么想不到要这样做?”

大声答:

“直角三角形是特殊三角形,其特殊性可以使推论变得简单”;“外接圆是辅助手段”。“原来这一问题涉及到了由特殊到一般的教学方法和数学思想。”

大声问:

“ $A \Rightarrow B$, 所以 $B \Rightarrow A$?”

大声答:

“因果关系的因和果不可以倒置,但有时逆向思考可以帮助我学得更扎实。”

大声问:

“我是否思考问题时常常漏了某方面,是否可以监督自己今后少犯这样的错误?”

大声答:

“今天解题时,我只做了第一象限的解答,忘记了第四象限的解答,下次一定不会忘记了。”

大声问:

“还有其他思路可以解决问题吗?”“是否有生活中的现象可以说明这一理论?”

大声答:

“以勾股定理为例,就有几十种的证明方法。”

利用大声思维有时需要在一个安静的场所进行,因为需要比较清晰的“自言自语”,所以不理解这种方法的人可能会错误地对这样的行为加以指责,也可能影响周围同学的思考。但是实践证明效果很好哦,所以你可以选择适当的场所试试噢。

我就感到压力
一关电脑



你问我答

Q 我正在备战中考,可是,对数学和物理成绩没有确实的把握。我的目标是市三女中,我很担心失分后跌进普通中学,爸妈却说:“尽自己所能,进入一所适合自己的学校最重要。”然而,我不想被别人瞧不起,也希望老师和家长为我骄傲。但是,时间越来越少,不扎实的知识点却越来越多,我非常矛盾、焦虑。

一位初三女生

A 离中考越来越近,越来越担心的心情是可以理解的。你在来信中说“我不想被别人瞧不起,也希望老师和家长为我骄傲”,如果学习是为别人的话,你的焦虑感会越来越重,所以,你首先要打消为别人学习的念头。建议你在最后两个月的时间里,抓住重点,跟着老师的思路,针对自己的薄弱环节去复习。学会倾诉、学会运动,适当地调整自己的心情。

Q 我即将面临中考,近几次考试的成绩相对有所提高,这给我带来很大的信心,但我有自知之明,我的基础很差,怕是再抓紧也达不到家长期望的结果。一直以来,爸妈对我的要求都很严格,除了成绩,他们似乎不关心别的。我知道中考的重要性,我很害怕,怕爸妈失望。

一位初三女生

A 看得出你是个很努力的孩子,在最后冲刺的日子里,成绩一直在提高,爸爸妈妈看到你是不断努力着,不断进步着,也一定会开心的。爸爸妈妈希望你未来更好,所以更关注你的成绩,但真的除了成绩,他们不再关心你的其他?我不信。他们的爱一定还有更多的表现形式,学会感受爸爸妈妈的爱,学会表达和沟通吧。有了爸爸妈妈的理解和支持,相信你的中考会取得令自己和爸妈满意的成绩。

Q 快中考了,瞒着家长我选择了一个中专的航空专业,已经参加了体检和其他测试,基本条件都符合,我很高兴,就看中考成绩了。但自从爸妈在老师那里得知了我的志愿,不但不支持,更逼着我考高中。我很沮丧,甚至焦虑,晚上睡不好,也不想复习了,有时还控制不住自己想玩一会儿,我该怎么办?

一位初三男生

A 你说你瞒着爸爸妈妈选择了中专的航空专业,这一点我可不赞成。出于对父母的尊重,你也应该先把自己的想法告诉父母。我相信,父母的最终愿望是你能够学习、工作、生活得快乐。请告诉父母当你实现理想将会多么高兴,并与他们好好分析你的实际情况,相信他们会理解、支持你的决定。虽然你之前没说,但现在赶快去沟通也为时不晚,若依旧不沟通,并因此影响到复习与休息,那就实在太不划算了。初三可以说是你自己为人生做的第一个重要抉择,这时你需要家长和老师的帮助与支持。赶快去沟通吧!

本期答疑嘉宾

12355 心理咨询师 周厚蓉

