

专家坐堂

老师：我是一名高二女生，在班里，成绩一向是名列前茅。但在这学期的第一次月考中，我发挥失常，成绩一下子落到了二十名。回到家，爸爸妈妈看到我的卷子后很是生气，骂了我很久。我有点不服气，心想这只是一时失常而已。可是没想到，第二次、第三次的月考，我的成绩不但没有提高，反而一次低过一次。我彻底失去了信心，父母对我的批评记忆犹新，老师失望的眼神我时刻记在脑海里，这些都变成了阴影围绕着我，挥之不去。我现在总是会梦见自己被淹没在试卷中，喘不过气，好累，好痛苦，我该怎么办？

无助的叶子



•24小时青少年服务热线:12355•

我怎么不会考试了？

叶子：

我记得一位大师曾经说过：当猛兽向你扑过来的时候，不是迅速逃跑，而是思考“怎么对付”，那你肯定会被猛兽吃掉。所以，人的头脑里有一种机制：我的考试成绩考砸了，就会忘掉理性，丧失逻辑思维的能力，这就是“逃跑的准备姿势”。孩子，你知道吗？你把考试看得太重了！

你知道吗？面对考试，每个人都有不同程度的不安感。“失败了怎么办？”这种不安的感觉是危险的，但是完全无视不安的感觉也是危险的。大部分老师和家长都夸大了考试的重要性。人生的路有千条万条，不能只认一条道，选择符合自己能力和感兴趣的东西来学习，也能创出一条自己的路。那么如何解除考试精神负担呢？下面这些方法也许能帮到你：

首先，考试前一天要睡个够。考试前一天晚睡或熬夜，绝对是大错特错。考试前保持身体的最佳状态很重要，精力充沛头脑就清醒。再者，考试的准备要充分。要准备好铅笔、橡皮等工具。如果不小心掉了铅笔或橡

皮，就需要向人借用，会导致惊惶失措或延误时间的情况，所以，手边必须有充足的备份，以便随时使用。还要准备一块手表。进入考场后，把手表放到一眼就能见到的地方。一边看表一边答题，尤其是考试后期，一定要随时观察还有多少时间。答题前要先浏览一遍试卷，从易到难排排顺序。把难题先搁置一边。如果硬要解答难题，可能耗费很多时间。这个时间就可以解答五个以上比较容易的试题。容易的先答完，再拿下难题。

此外，精神负担往往是在不熟悉的情况下出现的。平时学习的时候，要营造和实际考试一样的氛围，卡着时间答题。这样做可以帮助你迅速地熟悉考场环境，克服怯场等弊病。

最后，我想说，考试的分数有很大的变数。即使有不懂的或解不开的试题，也不必怀疑自己的能力或自己的人格，更不必失去信心。学习成绩再好的学生，也会有不懂的试题。这就是现实，一定要正视这个现实。

12355心理咨询师 翁长娟

心情热线

Q：但凡有老师来听课，尤其当他们坐在我附近时，我就特别紧张。而我是班里的学习委员，每次公开课，老师就喜欢叫我回答问题，我总因莫名的紧张，脑子一片空白或者回答出错，虽然同学们没嘲笑我，但我还是觉得很没面子，怎么样才能克服这种紧张呢？

一名初二女生

A：克服紧张的情绪，需要进行练习，同时也需要对自己有强烈的信心。建议你在平时的课中，也积极发言，回答时，可以多准备些备选答案，起立前，自己做深呼吸三到五次。尝试几次后，就会建立信心，以后再有重要场合，就可以找出这些成功的感受，让自己放松。

Q：这个学期我被选为班长，老师希望我在成绩优异的同时能锻炼一下工作能力。但我从来没有当过班干部，在同学们面前说话也没底气。老师在时同学还能听我说话，老师不在时，我完全控制不了班级的纪律，我觉得自己很没用，我可以向老师提出不当班长吗？

一名高二女生

A：每个人的性格都不一样，适合科研的，不一定适合管理，反之也一样。如果你想锻炼自己的个性，可以继续尝试，从失败的经验中找寻自己的答案。当然，如果你个人觉得，目前只要念好自己的书，不做班长也没有关系，这不是有用没用的问题，你有属于自己的长处，不必勉强痛苦地来“以己之短，比人之长”。

Q：我觉得自己有的时候特别懦弱，遇到困难都没勇气解决。前不久，班里有个同学给我起了个绰号，我很不开心，却没有勇气和同学争辩，还是强颜欢笑，这样的我是不是特别没用？

一名高一女生

A：鼓励你尝试争辩一下吧。如果别人做了让你觉得不开心的事，就大声地说出来，但是言语上，要保持客观，不人身攻击。就跟你的同学说：“请你以后不要再给我起绰号，我不喜欢。如果你喜欢，可以给你自己取。”当然，也可能他们以后还这样说，但如果你每次都这样提出，就说明了你的立场和拒绝态度。不要害怕有矛盾。你不表态，别人不会了解你的心情。

本期答疑嘉宾：
12355心理咨询师 葛韵

心理魔方

你学习情绪容易受影响吗？



看看结果

如果一位老师告诉你，你的数学不行，你会：

- A. 加倍努力；
- B. 信心大失，对数学反感；
- C. 不相信老师的话；
- D. 进一步去问老师，如何改进。

想积极的一面，少想消极的一面。

选A：你是一个需要人家鼓励的人，师长或同学给你的压力，可以有效地影响你的学习意愿。你的学习意愿和你周边人际关系有密切关系。

选B：你的学习情绪很容易受到外人影响，一旦被否定，就会非常失落，可能你本来就信心不足吧。其实，老师只是想激励你去加倍努力，迎头赶上，所以你要多

选C：你的学习意愿不太容易受人影响，对自己的能力和成绩很有信心，即使暂时成绩不理想，也不会心慌。有信心是好事，不过也要重视他人的意见、建议。

选D：你是一个很会自省、自爱的人。老师只是提醒了你一下，你就积极地去请教老师，这表示你学习很主动，不错哦，保持下去吧。

心灵加油站

犹豫不决时不妨换个思路

考试答题时，如果怀疑某道题做错了，有的人可能会坚持自己的第一选择，还有人则会修改答案。到底怎样才是最合理的选择呢？

最近，心理学家发现，当怀疑答案可能有错时，果断进行修改，可能正确率更高。美国研究人员发现，过去约75%的人认为坚持第一选择是最好的。可他们综合了70多年的33项同类研究却发现，坚持到底并不一定是最佳

策略。怀疑自己有错时修改答案，反而有利于提高答题正确率，提高考试的总体成绩。心理学家克鲁格和威尔茨等人表示，之所以很多人喜欢坚持第一选择，是因为“要不要改答案”这一纠结的过程使人痛苦，让人不由自主地想要逃避它，最终造成误导。

生活中同样如此，当你犹豫不决时，不妨换一个思路，也许就能豁然开朗。