

## 专家坐堂

## 寻找适合自己的学习方法



初中时我很爱学习,成绩也很好。但自从考入现在的市重点中学,我感到压力越来越大。高中的学习节奏和课业难度与初中有很大不同,我一直没法适应。现在我每天作业要做到凌晨一两点,有时还不能全部完成,感到非常累。我现在几乎没有任何课余时间,所有的时间都用来学习。

上个周末我去参加了一个志愿者活动,自己觉得很开

心很有成就感,但由于志愿者工作比较忙,那个周末的作业就没有完成。为此,父母和老师都责怪了我,我感到非常难过。我平时跟父母沟通得不多,感觉他们也不能真正理解我。和同学说说,她们自己也有一大堆类似的麻烦解决不了,顶多就是相互倾诉,彼此安慰一下。我不知道该如何度过目前的困境。

悠悠

悠悠:

我可以感觉到你心里深深的失落和痛苦。失落源于高中繁重的作业,使得原本学习成绩优异的你疲于应对、捉襟见肘,巨大的落差使你产生的失落和焦虑无处排遣,好不容易在志愿者工作中找回的自信和快乐,却因为不够时间完成作业而被父母和老师责怪,不被理解的苦闷和无法平衡好活动和学业的两难局面,确实会令人困扰不已。

我想知道,班级里是只有你一个人功课要做到这么晚,还是所有同学都和你类似?如果只是你这样,你可能在学习方法上存在着问题。我建议,你可以尝试和老

师或者学习好的同学探讨和交流好的学习方法,并从中找到适合自己的那几种,从而提高自己的学习效率。

另外,高一学生由于还不适应新的学习环境,容易出现焦虑紧张的情绪,感觉有压力也是一种正常的情绪表现。不过,过度焦虑确实会干扰学习的效果,所以应注意缓解焦虑情绪:首先,调整自己的心态,理智地面对自己的实际水平,制定适合自己的学习目标。二是要不断体验成功。只要把目标定得适当,不要好高骛远,凡事从小做起,在取得成功后,再定下一个目标,再次获得成功就会信心倍增。三是计划好自己的

时间,每天每月多少时间是固定的,哪些是有弹性的。如果能事先计划好时间,参加活动的完全可以挤出来。四是不与他人进行比较,而是跟自己比,关键是比较自己有没有取得进步。每一次考试都是进步的机会,发现问题,改善复习策略,提高成绩才是根本。同时保持旺盛的精力。做到生活有规律,保持适量的运动和休息,以饱满的精神状态投入学习和活动。五是养成自主学习的习惯。要精心安排自己的时间,把学习当作每天生活的一个组成部分,就会习惯成自然,参加活动和学习之间的矛盾就会逐渐缓解。

最重要的一点,就是要加强和父母的沟通。虽然他们与你朝夕相处,但不代表他们就了解你的真实想法和需要。常常会因为缺乏有效沟通,彼此产生许多的误解和隔阂。所以,你要经常主动与他们沟通,告诉他们你能够体谅他们的苦心,理解他们的担心,倾诉自己的困扰和难处,我相信你的真诚和坚持会让父母理解的。当父母从心理上接受你现有的学习状态和水平,并且给你营造良好、和谐的家庭环境时,就能避免分散你的学习精力,学习效率提高了,你也就能有时间做自己喜欢的志愿者活动了。

12355心理咨询师 刘雯静

## 俗语读心

## 好菜连吃三天惹人厌,好戏连演三天惹人烦

文/天天

【俗语释义】形容再好的东西,也要奉行“适度”的原则,如果超出合理的尺度,事物就会朝相反的方向发展。

【知心指数】■■■■■□

【心灵扫描】

生活中经常有这样的现象:孩子把房间弄得乱七八糟,妈妈严肃地批评孩子,并要求孩子马上把房间收拾干净。刚开始的时候,孩子觉得自己真的犯错,满心愧疚,可是当妈妈没完没了地数落的时候,孩子就开始厌烦

了,将妈妈的话当做耳旁风,故意跟妈妈对着干,屋子杂乱依旧。一位销售人员介绍自己的新产品,顾客开始时感到十分新鲜,可是后来听到销售人员一遍又一遍地宣传,强迫式的导购,顾客反而感到不愉快和难受,最后决定不买了。

这就是生活中的超限效应。它指的是当刺激过多、过强或作用时间过久,超过了合理的限度,就会引起人们心理极不耐烦或产生逆反情绪。很多学生不喜欢教师拖堂,有些年轻人很

讨厌父母、长辈或领导啰嗦,对这种效应和体会尤为深刻。

心理学家对此经过研究后指出:人的机体在接受多种刺激过多的时候,会出现自然的逃避倾向。这是人类出于本能的一种自我保护性的心理反应。当人们接受任务、信息、刺激时,存在一个主观的容量,超过这个容量,人就不愿意认真对待这些任务了。

可见,“多多”不一定“益善”,做任何事情要注意掌握好“火候”,否则过犹不及,甚至因此引发一些负面效应。

## 男生女生



我是一名高二男

生,本学期开学以来就一直处于情绪低落的状态。高一

时,我对自己的学习比较放松,期末考试的成绩一塌糊涂。进入高二后,我本想好好学习,但由于高一时落下的知识点比较多,即便我经常学习到深夜,成效也不明显。一段时间下来,感到有些力不从心。眼看着马上就到期末考试了,我真担心自己会考出和高一期末同样糟糕的成绩。我该怎么办?

答:我国自古就有“吾日三省吾身”的说法,而你

能在高二及时“悬崖勒马”,这点非常值得肯定。但是,一年的时间已经蹉跎,弥补起来肯定不会一帆风顺,这需要你从心理上承认这一点。既然明确了“万事都不可能一蹴而就”的道理,我们不妨把步子放慢点,把知识点化整为零,逐一攻克。然后,在实践中不断地发现问题并解决问题。相信,用不了多久,你就能赶上进度。



我是一名

初中女生,两年前从外地到上海来读书。刚

进校时,有过被同学孤立、排斥的经历,感觉非常难受。那时候父母工作很忙,这些事情我没告诉他们,只是自己默默承受。虽然后来,我和同学的关系渐渐有所改善,但想起当时情况还是心有余悸,感觉不能信任周围的同学。现在虽然能和同学正常地聊天说笑,但还觉得很孤独,因为没有人可以交心,心里话没人可以说。

答:在青春期这个极为特

殊、敏感的阶段,你容易把自己的内心封闭起来,特别是你又来到了一个陌生的环境,而且还受到过他人的排斥,如此种种更容易让你对外界产生不信任和不安全感。其实,你的同学也会如此。你的加入,对于他们而言也是陌生的。你们的生活、生存背景截然不同,因此,彼此间的心理距离会比较远。但随着时间的推移,你们会从生疏、熟悉直至熟稔。只要你坚持以诚相待,不久,你一定可以交到知心的好朋友。

心理咨询师 徐丸