



### 开栏语

随着时间推移,高考、中考进入了最后冲刺阶段,不少学生担心自己考试发挥失常,考不上理想的学校,辜负父母的期望。也有的学生想充分利用剩下的每分每秒来学习,为此不惜熬夜备战,反而影响了白天的精力状态。考前最后的复习时间尤为珍贵,部分考生压力过大的现象格外明显,一些家长看到孩子一些不太正常的行为,不知该如何引导孩子,于是求助于龙岗区青少年心理热线。

## “两考”将至,怎样踢好“临门一脚”?



本期值班教师

刘芳忍,国家二级心理咨询师、国家高级生涯规划师、初级绘画分析师,龙高集团东兴外国语学校心理老师。

### 情景再现

#### “老师,快帮帮我的女儿吧”

“老师您好,帮帮我的女儿吧!我发现她太在乎考试的结果,感觉考不上高中,自己的人生就完蛋了,就再也没有机会做想做的事了。”近日,心理咨询热线值班老师接到一名初三学生妈妈的求助电话:她发现女儿最近经常熬夜学习,有时候到凌晨一两点还没睡,甚至有一次还看到女儿用两片胶布把眼皮往上贴着刷题。她叮嘱女儿不能这样死读书,要劳逸结合。可女儿却说自己除了读书,其他什么都不如别人,还觉得父母不让她好好读书。据这名妈妈反映,女儿的成绩很不错,但由于家里生意比较忙,还有妹妹、弟弟要照顾,所以家长很少顾及家里,“我自己有时也会控制不住情绪,对孩子发脾气。”

### 抽丝剥茧

#### 看似“自鸡娃” 实则学习动机过强

根据家长的反映,这名学生的表现像是一个“自鸡娃”(给自己打鸡血),通过不断自我激励、与他人比较、熬夜奋战的方式和一些以偏概全、糟糕至极的想法激励自己。这类学生往往害怕失败,学习动机过于强烈,有着比别的孩子更强的自尊心与胜负欲。

就“学习动机强”本身而言,这并不是一件坏事,可是“过强”就会产生负面影响:造成特别害怕失败的紧张心理,影响心理健康水平,降低学习效率,甚至会使学生产生拼命蛮干的有害行为。它通常有四种表现:一是过于勤奋;二是争强好胜;三是容易情绪紧张;四是容易自责。

### 智慧锦囊

#### 中等程度动机激发或唤起 对学习具有最佳的效果

学习动机是直接推动学生学习的内部动力。心理学家认为,中等程度动机的激发或唤起,对学习具有最佳的效果。如果学习动机过强,我们可以通过以下几点帮助学生进行调整——

#### 1. 了解自己,合理预期

依据历次考试成绩和学习情况,科学合理地设置最合适的目标。老师或家长可以帮助学生分析自身条件和现实状况,设置一个符合学生学习基础和学习状态的目标,与自己的真实水平匹配。最后的“临门一脚”,学生更要学会掌握自己的复习和答题节奏,适合的才是最好的,将不可控转化为可控。

#### 2. 专注当下,放下输赢

过度关注结果,就会变成沉重的心理负担。心理学家把这种为了达到目的而患得患失的心态命名为“瓦伦达心态”。美国著名的钢索表演艺术家瓦伦达以精彩而稳健的高超技艺闻名,却因为自己在一次重大的表演中太想成功患得患失,反而无法专注于走钢索本身,不幸失足身亡。

同样,案例中的学生与其担心考不上高中,不如专注当下,每天按计划做好力所能及的事情。每一天事情做好了,等一个月后回头看,其实就已经战胜了最困难最紧张的时刻。

#### 3. 调整认知,建立合理信念

人们往往认为“只要我付出了努力,就会获得成功”,把努力勤奋作为成功的唯一条件。事实上,努力是成功的必要条件,但不是唯一条件。案例中学生学习看似特别努力,持有“考不上高中人生就完蛋了,就再也没有机会做想做的事了”的不合理认知,这都会加深对失败的焦虑,造成更严重的恶性循环。

作为老师或家长,我们可以引导孩子使他的认知模式发生改变,逐步放弃不合理的信念,建立正确的认知模式,例如“高中只是学习的一个过程,不是终点,世上的路有千万条,无论走哪一条都会到达终点。”“只要你持续不断地走,人生之路同样多姿多彩”“考试想要发挥好,我们必须做到‘实力、心态、技巧’三者相结合”“成功=努力+能力+方法+基础+机遇+环境+心态”等。

#### 4. 劳逸结合,养精蓄锐

熬夜精神可嘉,但方法不可取。考前最后的学习时间固然珍贵,但是盲目的熬夜苦战可能会得不偿失。优质的睡眠也是促进学习效率提高的重要因素,做个既能“睡好”也能“学好”的好学生。建议学生在晚上11点到凌晨3点的黄金睡眠时间段保持有质量的睡眠,并且在每天的午饭后留10分钟-30分钟时间午睡。

#### 5. 合理期待,助力中考

严厉的家庭教养方式和父母的过高期望,也会导致学生的学习动机过强。备考期间,家长的情绪状态、家庭氛围、亲子沟通等都会对学生的应考状态产生一定的影响。建议家长调整好自己的心态,为孩子营造安静轻松的家庭氛围,多给孩子支持、安慰和足够的陪伴。

当前,离中考只有1个月左右时间,离高考仅有半个月。最后致即将参加高考或中考的你——乾坤尚未定,一切皆有可能,愿你合上笔盖的刹那,有一种侠客收剑入鞘的骄傲!

文:龙岗融媒记者 颜志祥 通讯员 刘芳忍 策划/统筹:颜志祥 隋莎莎



### 演课文 学党史

近日,龙城小学开展以“学党史 念党恩 跟党走”为主题的阅读节系列活动,同学们通过表演课文《十六年前的回忆》和《为中华之崛起而读书》的片段环节,在情境中感受祖国的强大,感念党的恩情,用实际行动为中国共产党庆生。 龙岗融媒记者 陈雪英 通讯员 孙安懿 李询生 摄影报道

### 平湖中心小学 邀专家进行专题讲座 助师生应对心理危机

本报讯(龙岗融媒记者 陈雪英)为共同提高广大学生心理素质和社会适应能力,有效应对各种心理危机,平湖中心小学日前组织开展《危机干预的识别与预防》专题讲座,邀请国家心理咨询师、龙岗区心理教研员余粤为师生带来一场主题为《做学生生命安全守护人》的专题讲座。

余粤围绕朝向危机的创伤反应发展的三种模型:常态反应、病态反应和变态反应,介绍了学生出现创伤心理、创伤生理和偏差行为时,应如何进行干预与化解。家校合力也要讲究方法,前提要给予孩子充分的肯定,才能达到教育效果。余粤不仅举了生动有趣的例子,还在在场师生热情互动,讲座氛围轻松而愉悦,全场师生纷纷表示受益匪浅。