



# 保持好状态,坚持考完就是胜利

科教新报全媒体记者 王燕

图书馆里专注学习的身影,走廊上老师辅导学生的场景……一年一度高考、高考季来临,大家都在和时间赛跑,校园里充满了浓浓的备考、迎考氛围。

有这样一个公式:考得好=学得好+心态好。不错,高考到最后,决定学生能够发挥平时水平的,很大程度上是心态。有考生不解地问:“临考前的最佳状态是什么样的?”

“‘18字’便是最佳状态:吃得下、睡得着、谈得来、笑得出、坐得住、学得进。”株洲市渌口区第五中学心理专职教师邓毅介绍,“吃得下,睡得着”是身体状态好的标志;“谈得来,笑得出”是心理状态好的标志;“坐得住,学得进”是学习状态好的标志,“由此可见,身体、心理、学习三态俱佳才是考前的最佳状态。”

那么,临考如何调整状态?邓毅温馨提示考生,调整考前状态,一定要做到因人而异,对症下药。

## 给过度疲劳的考生

做好复习计划,规律作息,身体状态良好是学好、考好的前提。

一次晚饭后在操场散步,一个学生突然走到我面前,说:“谢谢您给我做过咨询,我现在成绩在年级前列。”我问他怎么会有这么大的进步?他说,他咨询后,意识到了自己的问题,回家进行了如下调整:第一,科目学习上进行合理分配。以前只想学优势科目,不想学劣势科目。如今保持优势科目的同时,把更多精力花在劣势科目提升上;第二,按照自己的节奏来。以前看到其他同学挑灯夜战,便也开始了疲劳战术,结果学习效果并不好。于是迅速做出了调整——该休息时休息,该学习时专注学习,精神状态好了,效率反而提高了,成绩也逐步提升。

## 给怕辜负家长期望而心理压力过大的考生

希望你们放下心理包袱,人生的路

## 合作单位

湖南省教育科学研究院  
湖南省教育学会中小学心理健康与生涯教育专业委员会



还很长,高考只是人生中的一站。

## 给担忧考试结果而情绪紧张的考生

全力以赴备考,专注过程,莫问结果。

曾经遇到这样的案例,有名同学总觉得这次考试没有退路,一定要考好,不然怕同学笑话他,爸妈批评他,于是抱着这样担忧的心态参加考试,结果拿到试卷的时候,异常紧张,心跳加速手心出汗,大脑一片空白……平时会做的题目都不知道怎么下笔了。结果,可想而知。

这名同学的心态其实是心理学中的“瓦伦达效应”。瓦伦达是美国一个著名的高空走钢索的表演者,他在一次重大的表演中,不幸失足身亡。他的妻子事后说,我知道这一次一定要出事,因为他上场前总是不停地说,这次太重要了,不

能失败;而以前每次成功的表演,他总想着走钢丝这件事本身,而不去管这件事可能带来的一切后果。这个效应也给我们带来启示:与其担心考试结果,不如专注于学习备考过程,保持平常心。把担心考试结果成败的时间和精力,花在每一天每一科目查漏补缺的复习中,花在每一次考试经验教训的总结中,花在每一个知识点的巩固掌握中。过程合理了,结果便会合理。

古语有言:尽人事听天命。希望考生能竭尽所能,专注于备考过程和考试过程,做好我们能做的,结果如何我们静待天命;希望考生在最后备考的日子里,保持平常心,保持好状态,不求战胜别人,但求超越自我,坚持考完就是胜利。



## 为何有人说话总爱“吼”

□ 田媛

在与人交往过程中,我们难免有解释不清感到烦躁的情况,这时好多人就会发脾气,只能靠“吼”来说话。这里所说的“吼”不是指发声习惯上声音大,而是指人们容易对事情失去耐心,感到烦躁,将嗓音提高,用“吼”来表达自己的情绪。

精神分析师穆萨·纳巴蒂说,人跟自己声音是一种想象关系,这中间有他对自身形象的一种期待,通过声音这个沟通工具,表达出的是内心深处的状态。和谐的声音让人有安全感,

可以信任,反之则让人烦躁,感到不被尊重。

我们经常可以看到吵架中的两个人公然在马路上不顾他人眼光、歇斯底里地忘我咆哮。这其实是属于自我防御机制中的退行行为。提出这一理论的精神分析心理学家弗洛伊德指出,当个体遭遇挫折与应激时,心理活动会退回到较早年龄阶段的水平。当人们感到生气和不满时,他会像一个孩子一样通过大声说话来报复,或者说是保护自己,这一行为是不自觉的

潜意识本能。

人们的情绪会相互影响,而表达情绪的谈话语气也会相互影响。也许谈话中的一方一开始只是对某一件事感到不耐烦,稍稍提高了嗓音,而另一方也受其影响,不甘示弱提高声音分贝作为回礼,如此一来二往,嗓音越来越大,说话变成了“吼”,沟通变成了吵架。

如果意识到对方“吼”的原因是对某一类谈话对象和某些谈话内容尤为敏感时,我们应该避免在对方面前谈论这一类人或这一类内容的话题。



## 当好自己情绪的主人

□ 李夫

人文学者钱理群先生曾经给自己定了三条规矩:“观察,不轻易下结论;等待,很多事情现在不能着急,需要有耐心;坚守,要坚守自己的价值判断,不能在一片混乱中跟着大家走。”观察、等待、坚守,其实也是突围情绪困境的重要武器。

我是一个典型的情绪成熟度不高的人,敏感、焦虑、容易选择困难、患得患失。这些性格的短板让我很容易被别人不经意的一句话绑架,陷进情绪困境。遇到问题的时候,不能沉下心来站在理性层面观察、思考,而是本能地当即做出是非判断、纠结于细枝末节。

四十岁以后,我开始努力调整自己的情绪,也更加明白处理问题要比发泄情绪重要得多。近几年我试着去面对和理解自己的情绪,找到情绪背后的原因和问题,学会既顺畅又克制地表达情绪;同时,观察和理解别人的情绪,能共情,但不要过度在意。

丹尼斯·舍伍德曾提出了系统思考的概念,他强调,处理真实世界复杂问题的最佳方式就是用整体的观点观察周围的事物,拓宽视野,避免“竖井”式思维(有点像“一根筋”)。在当下想不到解决方法的时候暂停一下,尝试着先把问题放下,缓一缓,不去为难自己,无论是三分钟、三个小时,还是三天,当我们的思想不过多关注某一个点,再去回望这个问题,经常会发现曾经困住你的问题是多么不值一提。当问题暂时被搁置、延迟解决,我们整个人也会感觉轻松而愉悦,情绪的稳定性也提升了很多。

我们只有真正地把自己打开,才能睿智地处理情绪,既见树木,又见森林。



## 幸福并不是常态

湖南农业大学心理学讲师 劳雯

平静下来,不要过度关注社交网络上的“生活”。

**正视失败并磨炼意志** 失败是人生的大部分之一,实际上它们也没有那么有摧毁力。很多人因为害怕失败而裹足不前,也有人因为失败而一蹶不振,只有能够充分利用失败的人,不断地从失败中学到东西和找到教训的人,才能够找到前进的方向,获得最后的成功。

**从打破常规开始改变** 我们常常因畏惧坏事的发生而畏首畏尾。但其实打破你的“惯例”,做一些相反的行为,基本上也没有什么灾难发生。愿你不被习惯束缚。

**避免沉溺于过去** 你是否曾在脑海里不断的重复、回放、反刍某件已经发生的事情,并常常因此而沉思?这样的危害很大。因为在沉思时,你并没有在学习任何新东西,也没有在解决问题,有过度沉思倾向的人更有可能患上抑

郁症。当你有沉思的欲望时,需要分散自己的注意力,比如看一个视频,玩一会游戏,和朋友聚餐等等。

**感到孤独时先迈出那一步** 孤独让我们误以为自己的人际关系不够稳定,身边的人不关心我们。孤独还会让我们疏离,越疏离就越造成孤独,如此恶性循环。我们应该勇敢地打破这个怪圈,与朋友交谈、聚会,一起旅游,迈出第一步。

**幸福不是常态** 我们的文化教育我们,人应该幸福快乐。但是,我们常常经历一些困难的时刻,饱受折磨,这些都是真实存在的。你需要允许这些东西的存在,感受它们,而不是逃避。也许自我实现才应该是终极目标。

**关注心理健康** 我们常将身体健康置于首位,而冷落了心理健康。我们需要监控自己的心理健康,出现问题时要敢于正视和承认。