

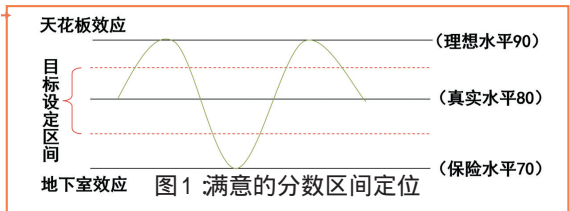
六月轻松迎考指南

指南一 理性 ,了解自己的真实水平

分数满意区间 ,你定位了吗？

以上的对话是不是也曾出现在你的微信群里呢？分分分 ,学生的命根。每次考试成绩一出来 ,有人超常发挥 ,有人正常发挥 ,有人失常发挥 ,几家欢喜几家愁。有的同学说自己成绩不稳定 ,每次考试总有一门没有考好 ,内心感到很焦虑 ,总觉得自己可以考得更好。

你知道 满意的分数区间定位 吗？(如图1)



在理想水平和保险水平的中间 ,是我们的真实水平 ,每个人的成绩不可能是一条直线 ,一般情况下 ,会在真实水平的这条线上下浮动 ,浮动越小 ,说明发挥越稳定。

平时的学习从自己纵向的角度来比较 ,要注重知识的掌握 ,只要平时所学的知识都切实地掌握了 ,并且会运用 ,那就容易把自己的真实水平发挥出来。平时的学习从他人横向的角度来比较 ,也是一种参考 ,在排名中大致知道自己水平所处的位置。所以 ,我们可以来做一个小练习 ,一起来画一画自己的分数曲线图。

请你回顾一下 ,你自初三以来 ,一共经历了多少次考试 ,请你把每次考试的总分数写下来 ,也请你将每次考试总分数的年级段排名写下来 ,然后 ,在分数区间里找到这个分数所处的点位 ,依次将每个分数点连起来 ,你会得到一张分数曲线图和一张分数排名的曲线图。当你看向这两张图的时候 ,你会慢慢清晰地了解到自己成绩波动的幅度 ,以及处在那个分数区间的时候 ,就是你的真实水平。

当你发现真实水平的波动区间的时候 ,你会对自己的分数和排名有一个合理的定位 ,不会拿自己失常发挥的水平去和超常发挥的水平比。当你有一个合理的定位的时候 ,你可能更容易接受成绩的波动 ,不会因为一时的波动而产生负面情绪 ,不利于平时的有效学习与复习。

考后归因分析 ,你梳理了吗？

找到自己满意的分数区间定位后 ,面对每一次考后成绩的起伏 ,你有进行归因分析吗？你知道考后归因会如何影响我们的成绩吗？

在归因理论上 ,心理学家韦纳对行为结果的归因进行了系统探讨 ,并把归因分为三个维度 :内部归因与外部归因 ,稳定性归因与非稳定性归因 ;可控制性归因与不可控制性归因。在这三个维度中 ,他认为人们对行为成败原因的分析可归纳为六个原因 :能力(不可控)、任务难度(不可控)、努力(可控)、身心状况(不可控)、运气(不可控)、外部环境(不可控)。

有调查表明 ,把失败归因为自己能力差、笨或任务难度大等稳定因素 ,容易让人丧失信心 ,放弃努力 ;把成功归因为运气好等外在因素 ,容易让人产生侥幸心理 ;把成功归因为自己能力强、努力程度高等内在因素 ,能让人更加自信与努力。也就是说 ,将失败归因于自己不够努力的人 ,更有可能激励自己 ,更加努力 ,那么下一次获得成功的可能性就会提升。

练习时刻

请对最近一次考试进行归因练习：

- 1.我的考试成绩如何：_____ ,我的心情感受如何：_____。
- 2.请你写下情绪感受下的自我归因：_____。
- 3.请你对归因的合理性进行判断：_____。
- 4.结合自己的归因报告 ,请思考下一步的行动：_____。
- 5.重新出发的心情：_____。



张俊杰总结

试着和压力和平相处

每个人一生中都要经历大大小小的考试 ,每一次考试都是一个阶段性的总结。考试不仅考的是知识点 ,也考验同学们的心理承受能力和心理调适能力。所以 ,在每次考后调整好心情重新出发很重要。

压力和学习效率呈倒U形的关系 ,适度的心理压力对考试有激励作用 ,可以使同学们集中注意力 ,激发潜能 ,发挥出自己的最佳水平。著名的瓦伦达效应也告诉我们 ,要专注于当下要做的事情 ,不要去纠结没有发生的事情。

所以 ,与压力同行 ,与焦虑讲和。减少我们的情绪内耗 ,专注于当下重要的事情 ,才是最紧要的。愿你有一帆风顺的快乐 ,祝愿各位同学在 优压力 下发挥更多的智慧 ,顺其自然达到离成功最近状态！

指南二 :压力 ,要有自己的调适节奏

中考临近 ,你感到 蕉绿 了吗？想学学不进去 ,想放弃又不甘心 ,看看别的同学充满斗志 ,再看看自己想进步心有余而力不足 ,想躺平又犹豫不决 ,拿起书本想想这个没学透 ,那个也没记牢 ,纠结半天 ,啥也没学进去。有时候 ,忍不住想玩一会儿手机放松一下 ,一看时间又过了半天 ,好内疚好自责哦。

你知道为什么我们在考前会这样吗？其实都是压力惹的祸。压力 ,在心理学上被称为应激。通俗一点讲 ,当我们的能力Hold不住外界的挑战的时候 ,压力便不请自来。

压力就像一根琴弦 ,如果没有压力 ,就不会产生美妙的音乐。但是如果琴弦绷太紧 ,就会断掉。

压力和学习效率呈倒U形的关系 ,过高的压力和过低的压力都不能发挥应有的水平 ,当压力处于中等水平时 ,考试成绩最佳。可见在复习迎考阶段 ,有压力并非都是坏事 ,适度有压力是好事 ,有益于你的发挥。

压力的成因有很多 ,复习期间 ,当我们学习效率不高 ,或者脾气很暴躁 ,或者很想学但是静不下心来 ,或者对未来充满焦虑和担忧 ,或者行动跟不上计划 ,你都可以停下来 ,思考一下 :我这是怎么了？当你发现自己的状态不对 ,觉察到自己压力太大或压力不足 ,这都是改变的开始。当你把压力调整在自己可控的水平时 ,你的复习和考试将会按照你的节奏有序、高效地进行。

练习时刻 :压力气球

请你找一个安静的地方 ,准备一张白纸和一支笔 ,慢慢地回想最近的学习与生活 ,对你产生影响的压力源有哪些。如果每一个压力源都用一个气球来代表的话 ,气球越大表示这个压力源对你的影响越大。当你头脑里浮现了那些属于你的压力气球的时候 ,请你一个个画下来 ,并给每个压力气球标注压力源的名称。

当你画好之后 ,请你来梳理一下：

- 1.哪些压力气球是可以合并的 ,是属于同一个压力源的？
- 2.这些压力源给你的生活和学习带来了哪些积极的影响和消极的影响？
- 3.请将你的压力气球从压力值最小到最大依次进行排序。
- 4.最后 ,请你思考 ,目前哪一个压力气球是你最想解决的？

心理小游戏 ,帮你 吃 掉压力

我带来了一些心理小练习 ,希望能帮助你吃掉 鸭梨 ,赶走 蕉绿 ,发挥出属于你的学习战斗力 ,找回属于自己的考试节奏！

第一步 :从压力中抽身 ,停下来 ,静下来。通过正念练习、腹式呼吸放松等方式让自己先静下来 ,从压力中抽身出来。

练习时刻 :腹式呼吸

把手放在腹部上 ,把腹部想象成一个气球 ,吸气的时候 ,气球膨大 ,用手感受一下肚子微微鼓起的过程 ,呼气的时候 ,把肚子里的空气吐出来 ,气球缩小 ,感觉到腹部瘪下来。好 ,我们现在试一次 :慢慢地吸气(3~5秒) ,吸气的时候肚子微微鼓起 ,慢慢地吐气(5~8秒) ,吐气的时候肚子微微瘪下去。我们再试一次 ,深深地吸气 ,慢慢地吐气。请记住 :深吸气 ,慢呼气的原则。

第二步 :将注意力专注于重要的事情和有效的想法上。比如 ,当你考试很紧张时 ,先把自己从情绪中抽离出来 ,做几个深呼吸 ,然后看见情绪 ,找到情绪的源头 ,调动思考中枢 ,想出应对措施。

一般来说 ,当我们非常重视一个事情的结果时 ,容易产生不好的设想 ,这些无效或者不好的想法就会占据大脑 ,让我们无法积极行动去备考。比如 :这次我要是再考不好就完蛋了 ,如果考砸了我该怎么办 ,别人都很强 ,我真是太差劲了 ,等 ,这些想法都是我们大脑对于结果担忧的各种故事版本 ,只是一个又一个的想法 ,不是事实。让自己行动起来 ,不要瞎想 ,不要因为自己的设想和想象而焦虑不安。

备考冲刺的朋友们 ,在备考的最后关头 ,请你一起来练习以下句式 ,建立合理想法 ,开启积极视界 ,让我们都有良好的心态来备考应考。

练习时刻 :我们可以这样想

让我们一起说：

- 1.并不是_____ ,我也有_____ ,我可以_____。
- 2.要是_____ ,并不代表_____ ,我还有_____。
- 3.我尽量_____ ,我允许_____ ,我可以_____。

一起并肩混初三群

小A :烦死了 ,这次月考又发挥失常了 ,回家有得受了

小B :你考得不是挺好的嘛 ,稳居年级段前100名。

小A :唉 ,我也是努力了呀 ,能保持100名内就不错了 ,可是家里的女王大人不满意啊。她整天只会说 ,都什么时候了 ,整天就知道玩手机 ,再玩下去 ,温岭中学肯定上不了。

小C :哈哈 ,谁叫你上次考那么好呢？竟然赶超我那么多 ,一下子蹦到年级段60名 ,你这家伙肯定在家里暗下功夫 ,这也太卷了吧。

小A :天知道我上次怎么超常发挥的 ,考到60名 ,纯属运气好。唉 ,自那次考试之后 ,我家女王就觉得我应该保持这个名次 ,她也不想 ,我最差的时候考过年级段120名的。

小B :有一个这么看重分数的妈可真烦 ,我现在就想躺平 ,反正努力了也看不到进步 ,名次一直在年级段150名左右 ,雷打不动 ,唉 ,能力有限。

小D :别这么丧嘛 ,这次考试 ,我觉得是题目太难了 ,而且很多题目看着会 ,但是很容易出错 ,一不留神就掉坑里了。

小B :你也别安慰我了 ,咱群里个个都是学霸 ,以后你们都去温中 ,就我一个人要流浪在外了 ,想想就emo

小A :emo+1

小C :同志们 ,今天咱们群里的聊天气氛有点不对头哦 ,不会个个都得了考后综合征吧？要不要本心理委员帮大家约个心理咨询？

小A :啥叫考后综合征？

小C :百度说 :考后综合征 ,就是考试后 ,因为考得不好或期望值过高等原因出现紧张、焦虑、烦躁等反应 ,考完失意沮丧、暴饮暴食。我看你们好像都中招了。我好好给你们科普一下啥叫考试分数的满意区间 ,啥叫科学的考后分析 ,快鼓掌欢迎我开讲！



李佩贞

市四中心

浙江省中小学心理健康教育工作先进个人
国家二级心理咨询师/职业培训师
浙江省心理健康教育教师A级上岗证