

六月轻松迎考指南

滚蛋吧!坏情绪》

成长的路很长,总会遇上磕磕碰碰,或是学业上的压力,或是与父母沟通短路,或是与同伴发生摩擦。青春期的学生遇到事情,容易被自己愤怒的情绪左右,从而忽视了寻找解决问题的途径。《青草地》联合张俊杰名师工作室开设成长专栏《滚蛋吧!坏情绪》,与专业心理老师一起化解学生的情绪问题,助力成长道路上披荆斩棘。

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?竟然超过我那么多,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。

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?

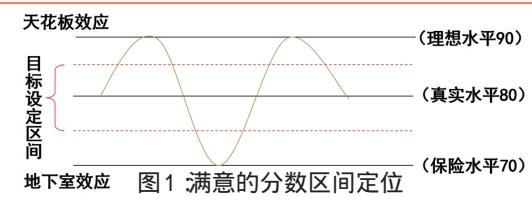
小C:百度说:考后综合征,就是考试后,因为考得不好或期望值过高等原因出现紧张、焦虑、烦躁等反应,考完失意沮丧、暴饮暴食。我看你们好像都中招了。我好好给你们科普一下啥叫考试分数的满意区间,啥叫科学的考后分析,快鼓掌欢迎我开讲!

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:

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



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:

- 哪些压力气球是可以合并的,是属于同一个压力源的?
- 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?
- 请将你的压力气球从压力值最小到最大依次进行排序。
- 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,感觉到腹部瘪下去。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子,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_____。
- 2.我可以_____。
- 2.要是_____ 并不代表_____。
- 3.我还有_____。
- 3.我尽量_____ 我允许_____。
- 4.我可以_____。