

情景对话

初二 :马上就要放暑假了 ,又要开始安排暑假计划了。想起寒假的计划 ,立的Flag全都倒了 ,真是打脸啊。马上就初三了 ,再不好好计划行事 ,我就要掉队了 ,悲伤

初一 :你是怎么做计划的？

初二 :我的计划比较简单 ,比如1月21日至29日做作业 ,1月30日至2月3日休息 ,其余时间看书之类的。不过 ,实际上很多安排做作业的时间都被我拿去玩了 ,执行率相当低啊。

初一 :哥 ,你的计划也太粗糙了 ,难免计划赶不上变化啊。

初二 :哟 ,那瞧瞧你的。

初一 :

寒假计划表

时段	时间	项目
上午	8:00-9:00	起床（穿衣、洗漱、吃饭）。
	9:10-10:00	语文作业/阅读名著。
	10:00-10:30	休息（楼下散步）。
	10:30-11:15	数学作业/预习下册。
	11:15-11:45	休息（电子设备娱乐时间）。
中午	11:45-14:20	午饭、午睡。
下午	14:20-15:10	科学作业/课外拓展练习。
	15:10-15:40	休息（体育锻炼）。
	15:40-16:20	英语作业/背诵单词。
	16:30-17:00	书画练习/琵琶/休息。
	17:10-17:30	道法/历史作业。
	17:30-18:30	晚饭、与家人聊天。
晚上	18:30-19:30	阅读名著/背诵英语单词。
	19:30-22:00	自由休息时间, 10 点前睡觉。

初二 :实际上呢？

初一 : 实际上的寒假一天

时段	时间	项目
上午	8:00-9:00	起床（穿衣、洗漱、吃饭）。
	9:10-10:00	语文作业/阅读名著。
	10:00-10:30	休息（楼下散步）。
	10:30-11:15	超市/同学家玩。
	11:15-11:45	玩电子游戏。
中午	11:45-14:20	午饭、玩电子游戏。
下午	14:20-15:10	科学/数学。
	15:10-15:40	玩电子游戏。
	15:40-16:20	玩电子游戏/吃点心。
	16:30-17:00	休息。
	17:10-17:30	英语/道法/历史。
	17:30-18:30	晚饭、与家人聊天。
晚上	18:30-19:30	刷微博/QQ 聊天。
	19:30-22:00	洗澡、玩手机到 11 点。

初一 :实在控制不住自己 ,确实 ,每天晚上没有完成目标时都很低落 ,但第二天又重蹈覆辙！

玩游戏玩着玩着就会忘记时间啦 ,实在是愉快到无法自拔的体验！写作业也能像玩游戏一样沉迷其中就好了

初二 :@初三 呜呜呜 ,学霸哥 ,快给我们支个招 ,已经过废了一个寒假 ,不想再过废一个暑假。实在是太焦虑了！

初三 :小伙伴们 ,先别急着焦虑 ,要调整好心态 ,提高自己的 学信力 啊！

初一 :啥？学信力？没听过。

初三 :既可以指学习自信力 ,也可以说是学习信用度啊。你们的坏情绪 ,是来自于对自己学习力的不自信 ,因为你们在完成学习目标任务时的信用值太低啦。

Flag 易倒 ,一是因为目标不适合自己 , Flag 本来就不稳 ;二是因为自控力和专注度不够 ,自己稳不住。分享私家珍藏版 防打脸指南 给你们！

立Flag防打脸指南

指南一 :目标 愿望 行动 > 畅想

1.把大目标拆成触手可及的小目标

愿望可以美好而宏大 ,但目标一定要贴合自身实际能力。目标不应太多 ,选取重要的先去实现 ;目标不应太空 ,选取能做到的去设立。我们的目标 ,最好是跳一跳可以够得到的 ,所以请把遥远的大目标分成一个个触手可及的小目标。达成一个个小目标的成就感是推动我们实现大目标的

2.对 我 有效的激励策略

随着时间流逝 ,立Flag的激情不再 ,动机水平逐渐下降是一种很正常的心理现象。动机会因情性、挫折、诱惑等不断被损耗 ,因此需要同步制定对自己有效的激励策略 ,才能长时间保持高水平的动机。

向大家介绍几招：

(1)及时记录已完成的目标或行动

要看到自己已完成的进度。例如 ,在计划本上给已完成的小目标打钩或是划上横线是最简单的获取满满成就感和轻松感的方式之一。

(2)实时更新进度条 ,缩小与

3.第三方督促

找个小伙伴作为第三方监督 ,成立合作小组 ,互相之间按时汇报行动落实情况 ,适当 攀比 ,形成小小的竞争氛围 ,也能够提升动机水平哦！

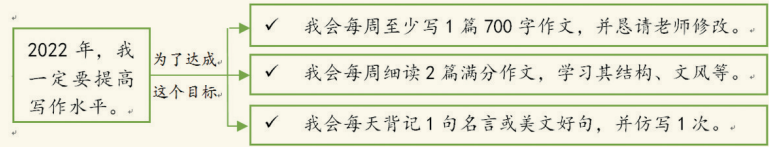
但千万别一块懒还互相安慰哈！

东风 。

比起想要做什么 ,更重要的是怎么做。比如 ,2022 年 ,你想完成哪些目标？数学考到 135 分以上？写作水平达到优秀？考上一

所理想的高中？

亲爱的们 ,愿望只需要以上语句就表述完整了 ,但设置目标需要伴随详细的行动计划 ,请试着用这样的表述：



目标的距离

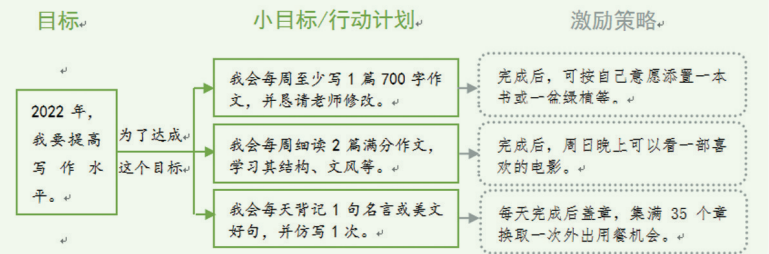
也要看得到自己未完成的进度。实时记录完成情况 ,不仅是对自己的阶段性肯定 ,也有利于反思和调整下一步行动计划。当然 ,也可以将注意力着重放在待完成的进度上 ,提升动机水平。例如 ,再多垫 6 个球 ,我就能满分 ,这样的目标会比 我要垫 40 个球 ,达到满

分 更让人有信心达成。

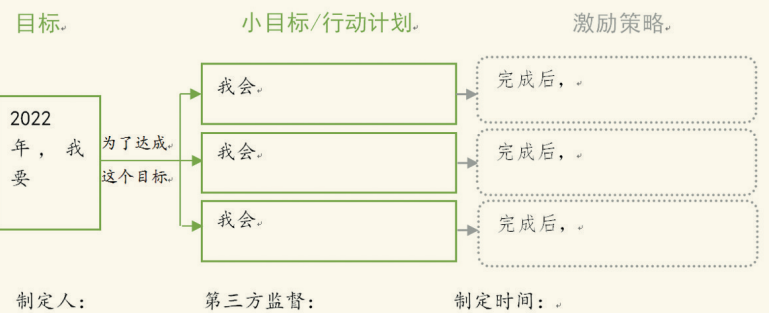
(3)完成某一目标或行动后奖励自己

精神奖励或物质奖励都可 ,只要对自己长期有效。当然也可以随着实际情况不断调整 ,或者与父母达成友好同盟寻找亲情赞助哦！

看看我的激励策略和 赞助商 吧！



✓ 来制定你的新年目标吧！



指南二 :拿捏了！心流体验

为什么玩电子游戏时总能收获愉快体验 ,忘记时间 ,沉迷其中达到忘我状态呢？这可能是因为我们进入了心流模式。

心流是一种身心高度投入一项活动时所伴随的积极情绪体验。当人们全身心投入到一项可控又富有挑战性的活动中时 ,会沉浸在一种忘我的状态中 ,当活动结束后或活动中途思维脱离开活动时 would 感到满足和享受。心流不仅本身是一种充满乐趣和满足感的体验 ,还能带来身心的健康 ,更高的效率 ,更好的个人发展 ,以及更多的创造力和意义感。心理学家 Csikszentmihalyi 曾总结指出 ,心流体验的一般特征有 9 个 :技能与挑战的平衡、清晰的目标、即时的反馈、行动与意识的融合、全神贯注、控制感、自我意识丧失、时间感扭曲以及以自身为目的的体验。

目标清晰、即时反馈、挑战与能力相平衡是我们打开心流体验的开关所在。拿消消乐举例 ,玩消消乐时 ,闯关挑战逐级增加 ,具有一定挑战性 ,难度在可控范围内。每次消除后 ,马上就会得到 Unbelievable 等赞美 ,使参与者心情愉悦。通关成功后 ,立即就能解锁一颗果子 ,充满成就感。就算没有通关成功 ,也会得到鼓励 ,这也是一种反馈。

请回想生活中你特别喜欢、专注的一件事情吧(例如 打篮球、玩手游、下象棋)根据有挑战性的小目标、即时反馈、如何提高自己的能力这三个小细节来回顾自己 心流体验 发生的关键条件。

*我最喜欢_____（填一件事情）。

*专注于_____时 ,_____是对我最好的激励。

*在_____这件事上 ,我最近想达成的挑战性小目标是：_____。

*我会做_____来达成这个小目标。

在学习中 ,我们可以利用心流的规律 ,把无聊的、没有动力的事情设计成心流活动。仔细分析自身学情 ,结合实际情况制定 踮起脚来 可以够到的小目标 ,做好规划如何达到目标 ,确定达到或未达到的衡量标准 ,并明确即时反馈(精神方面或物质方面都可)。

来设计看看吧：

*我想完成_____（填一件事情）。

*专注于_____时 ,_____会是对我最好的激励。

*在_____这件事上 ,我最近想达成的挑战性小目标是：_____。

*我会做_____来达成这个小目标。

高效学习的同时 ,希望亲爱的同学们能喜欢学习 ,享受学习 ,做幸福的学习者！

★

一等奖

浙江省心理健康

台州市心理优质课一等奖

浙江省心理健康

张俊杰

心理教师

张俊杰

心理教师

张俊杰

心理教师