

时间飞逝,不经意间,期末考试已悄悄来临。亲爱的同学,面对期末考试,你最先想到的是什么?是对考试的些许紧张?是一大堆无谓的抱怨?是希望自己的能力得到证实的期许?还是你对考试根本没什么感觉?

《会呼吸的痛》

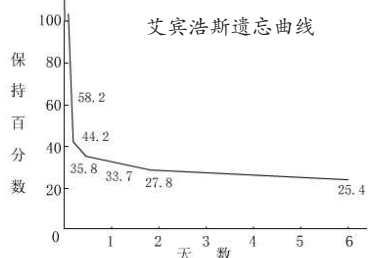
考试是会呼吸的痛,
它活在我身上所有角落,
早起读书会痛,
每天赖床会痛,
连睡觉也痛;
考试是会呼吸的痛,
它流在血液中来回滚动,
后悔不复习会痛,
恨不复习会痛,
想读不能读最痛
.....

每次老师说:“请把和考试无关的东西放到讲台上。”我就很想把自己放到讲台上。

世界上最遥远的距离不是生与死,而是马上考试了,别人在复习,自己却在预习.....

一个月前我问上帝考试怎么办。上帝送我四字:事在人为;半月前我问上帝,

“今天我背了20个单词,第二天我就忘了12个,第三天我忘了15个,第四天我忘了16个。所以第一天我忘得最快了。”



明明昨天背了好几个小时了,就那么几个单词,怎么总是记不住呢?

很多同学都有过这样类似的经历,总是觉得早上背过的单词、课文,到了第二天,突然发现昨天背过的单词、课文忘记了很多,很多。

是我们的记忆出了问题吗?

【心情调音台】



上帝送我四字:一切随缘;考试当天,我问上帝,上帝沉默半晌后说:重在参与.....

整个学期全荒唐,临近考试全崩溃,一周时间全没睡,考试之前全在背,走进考场全崩溃,拿到卷子全流泪,背的东西全不考,考的东西全不会。

期末考试都这么久了,你就不能搞个周年庆神马的么?考四十送二十。过两科送一科。任选两科免考优惠活动。

显然不是,而是我们不会科学地使用记忆方法。网络上,媒体上,宣传很多记忆方法,各种各样,五花八门,让人眼花缭乱。那么,记忆方法到底哪家强?

事实上,记忆的研究,一直是心理学研究的重要领域,大部分记忆的研究也都是来自于心理学家。然而,心理学上,并没有所谓的记忆速成法。

我们通常提到的“记忆”其实指的是“长时记忆”,背诵就是对短时记忆进行多次加工(复述),进而转换为长时记忆的过程。换句话说,“记忆”的方法只有一种,那就是复述或者说是重复记忆。

那么,记忆方法只有一种,为什么有些人记得好,有些人记不住呢?其主要原因在于复述次数的多少和复述的频率。

根据艾宾浩斯的研究(上图),我们会发现,只有及时复习才能将一天所记忆的内容更好地保留到第二天。如果

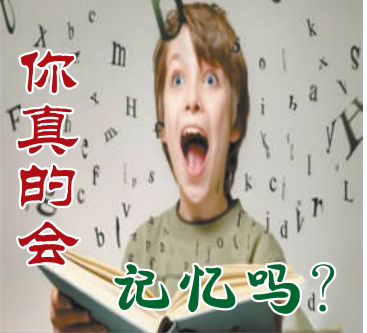
有一种填空题叫完全不会,有一种选择题叫看起来都对,有一种计算题叫边做边流泪,有一种应用题叫做起来崩溃,有一种证明题叫证明你妹!有一种挂科叫无所谓!

你看,或者不看书,分数就在那里,不增不减;你开,或者不开卷,态度就在那里,不紧不慢;你挂或者不挂科,命运就在那里,不悲不喜;让我背到考题,或者,让考题住进我的心里,默然,淡定,寂静,欢喜。

或许你正偷偷地笑着.....当我们笑过,我们能否扪心自问:面对考试,我也是“会呼吸的痛”那种心态吗?而网络上让人爆笑的笑话是否也会不自觉地自己身上重演呢?当然了,聪明的你可能会说:“考试还是检验自己,证明自己的机会呢。”那当然是最好不过了。不仅期末考试是考试,而且在现实生活中,我们常常也面对考试.....

人生处处是考场,人生对我们的考验并非都是为了升学,也不全是端坐在考场中,拿支笔在卷子上写下自己的答案。它不会给我们充足的时间做准备,它会随时给我们出张试卷。如果你选择适当,你就可能通过,迎接新的考验;一旦你判断失误,你可能和机遇失之交臂。

【心海罗盘】



在睡觉前没有复习,那么你将遗忘掉当天记忆内容的80%。

睡前10分钟记忆,你就可以保留住80%中的大部分。

那么,这点懒,你还要偷吗?



【自我设限】

自尊是指我们对自己作出的并经常持有的评价,它表达了一种肯定或否定的态度,表明我们在多大程度上相信自己是有力量的、成功的和有价值的。

自我设限是指我们针对可能到来的失败、威胁而事先设置障碍,为失败创造一个合理的借口,从而保护自我价值、维护自我形象。它是我们自尊受到威胁时所采取的一种自我保护策略。高中生正处于青春

注意力吗?这个问题让我成绩下降了好多。

我们身边总有很多同学为自己学习效率不高,学业成绩不良找到很多的理由,而这些理由也是真实存在的——胃痛、头昏、失眠等生理症状,焦虑、恐怖、分神等精神症状,恋爱、上网、课堂上睡觉等行为表现——这些症状是大脑在潜意识里为维护我们的自尊主动选择的,但不是有意为之的。

“自我设限”行为除了在短期内给自己一个“麻醉”式的自尊保护之外,对学习效率和学业成绩的进步没有一点作用,反而会是一种阻碍。

消除“自我设限”行为

调整目标:不宜将目标设置得离自己的稳定水平相距过高,过高目标易挫伤动力,集中心理资源去为预计中的失败后果找借口,不能全力为进步寻求方法。

合理归因:将考试进步与暂时的失败都归因于复习方法等可控因素,而非智力、能力等不可控因素,因为复习方法是可以调整及主动控制的,这有利于我们满怀希望的继续努力。

放弃完美主义:考试是高分者胜,并非满分者胜,所以从心态上要允许自己有失误,面对知识点的疏漏一个一个扎扎实实去弥补,无须感到“反正来不及”而精神紧张或放弃努力。

【心灵处方】



遇到更好的自己

知心姐姐:

您好!

我在班级中的成绩还好。但是一到考试,我总是会紧张不安,担心考试失败,不管我准备得有多么充分,我还是会时不时地担心自己这也没准备,那也没准备。越到考试,我就越紧张。我好想像其他同学一样,从容地面对考试,但是貌似做不到。

姐姐,您能帮帮我吗?

苦恼的小明
2016年6月1日

亲爱的小明:

你好!

从你的描述来看,你和绝大部分的同学一样,存在一定的考试焦虑。下面我们来分享一些关于考试焦虑的信息:

第一,我想告诉你的是:考试焦虑很正常,我们很多同学都会有。

心理学家调查发现,75%的学生临考前都有紧张、焦虑、恐慌等情绪。当你为考试感到紧张焦虑的时候,其实很多同学都有类似的感觉,只是你比他们都勇敢与诚实,则表达了自己真实的内心感受。而有些人则内敛一点,不愿意暴露出来罢了。所以你大可以放心,说不定,你的同学比你紧张呢!

第二,我想告诉你的是:焦虑不一定是坏事。

在心理学上,有个非常有趣的焦虑和

学习效率的倒U型曲线。它揭示:如果人完全不紧张、毫无压力,会导致没有学习动力,这是不利于学习的;而过度的焦虑紧张又会导致学习的失败。对考试而言,也是如此。带着适度的紧张应考,会激发人的应激水平,激起人的挑战精神,这将有利于我们超水平地发挥。其实,我们的身体本身就是极有智慧的,一种情绪的背后必然有相应的能量和益处,去运用由它带来的积极影响吧。

第三:如果你觉得自己焦虑比较严重,那么可以试着用下面的方法调节过度的焦虑:

(一)积极自我暗示

小明,你有没有想过为什么会总担心自己考不好呢?其实这就是消极的自我暗示在起作用,总是想着:我不行,我就怕考试,我肯定会紧张,我又要失败了.....人有时候是很奇怪的,你认为自己怎样,常常你就会怎样。所以,明白了自我暗示的巨大作用,我们就应该把消极的自我暗示转换成积极的自我暗示。比如每天告诉自己一些鼓励和积极的话语,如“我能行!”“我肯定会成功!”等等的话语来对自己进行积极的自我暗示。

(二)自我放松训练

1.深呼吸法:考前或考场上紧张焦虑时,小明你可以花几秒钟的时间做4~6次深呼吸,这样可以帮助我们有效地缓解焦虑。
2.六秒钟放松法:小明你也可以抓住片刻时间,六秒钟就够,握紧拳头,紧到不能再紧,然后放松,再放松,完全放松.....反复4至6次。

随着这些积极暗示与放松训练的进行,焦虑也会慢慢降低,而被降低的焦虑会激发我们身体的潜能。

相信自己,我们都会做到!

From: 知心姐姐
2016年6月1日

电影《超能陆战队》上映以来广受好评,而最大的原因却不是观众钟情整部电影的剧情,反而是其中的一个剧情角色——大白,获得了男女老少的喜爱。一如豆瓣资深影评人的短评:故事不新鲜,但角色有新意。几处萌点和泪点全部来自大白,大白的陪伴,让人想起的不仅仅是:大熊猫身边的哆啦A梦、教授帕克的忠犬八公、坚守地球的WALL·E、邻家的多多龙、维克多的科学怪狗、小囍囍身边的无牙、库珀身边的机器人Case、山姆身边的Gerty、Wallace身边的Gromit.....

人们都因为大白的萌、软、治愈、温暖而喜欢他,那么这种喜爱背后隐藏的心理原因是什么呢?

1、所有人都渴望拥有大白对男主的“无条件积极关注”

在这一点上,可以说大白是最好的“暖男”,他拥有最重要的品质:不论何时何地,在任何情况下都能够以自己为中心,满足你各种各样的需要,而且不求回报。渴求这种状态的人像什么呢?像婴儿。当我们是个婴儿时,无力照顾自己,这时对主要抚养人(一般是母亲)的要求和期望就是这样的,还有一般在恋爱的初期(即蜜月期),我们和伴侣间也会有类似的状态。

人本主义心理学派提出了一个术语:无条件的积极关注,即是对这种状态的定义。在心理咨询过程中,心理咨询师一般会对来访者使用“无条件积极关注”技术,这是来访者逐渐信任咨询师的基础。我们虽然已经长大成人,但内心深处的小孩还是渴求别人能够对自己“无条件积极关注”,这能够让我们的心理感到温暖、安全,感觉到与他人亲密的心理联结,这种感觉是很幸福的。尤其是幼时没有得到母亲足够关爱的人,在成年后会尤其喜欢“暖男”与“暖女”,来弥补自己内心的需求。

2、大白充当了男主心理创伤经历后的治愈者,使大家发生了移情

从心理学视角来看,全片的主线是大白对男主内心创伤的治愈过程。影片的结尾证明大白的治疗是有效的,男主放下了仇恨,最后是大家一片和谐的好莱坞式结局。

影片中,男主哥哥的去世给他带来了非常严重的心理创伤,乃至使他的生活陷入了混乱。据心理学家调查研究发现:世界上让人感到最痛苦的事就是至亲的人的去世,它对人们内心的打击是非常巨大的。如果当事人没有恰当地处理好自己痛苦的情绪,可能会引发创伤后应激障碍,会严重影响他的日常生活。

电影中的男主很幸运,大白就像一个深谙人本主义疗法精髓的心理咨询师一样,努力治愈他,陪他度过了这段艰难的时光。而在观影中的我们,可能已经在无形中代入了自己,想到自己曾经非常痛苦的经历时,身边也会有一个人像大白一样陪我们走过来。所以这段剧情能够触动我们内心的最深处,使人不禁落泪(其实你不仅是为男主和大白而哭,也可能是为自己而哭,只是你觉察不到自己的潜意识而已)。

3、陪伴永远是我们内心最重要的心理需求

我们每个人从出生开始直至死亡,在人生过程中总会感到或多或少的孤独感,这是无法逃避的一个问题。很多人对孤独的认知是负面的,认为那种感觉很糟糕,从而极力地想要摆脱孤独,比如上社交网站与陌生人聊天,渴望找一个恋人来让自己不孤独等。

的确,陪伴的确是能够在短期内有效地缓解刻在我们内心深处的孤独感的,但现实中,没有人能够做到无时无刻地陪伴你。所以,假如当我们的社交关系(包括亲人、朋友、恋人等)都失效的时候,应该学会自己陪伴自己,自己爱自己。因为只有你,才能陪你完整地走完你的一生。

在《超能陆战队》的结尾,男主与大白有如下对话:

I can't lose you too.
Hiro.I will always be with you.
我祝福你也能找到你的大白,如果没有的话,我希望你从这部电影中能够学会去爱、去关怀、去拥抱。要知道,比渴望获得一个大白更重要的,是自己变成一个无微不至的大白。如此,属于你的“大白”才会很快出现。

【心弦共鸣】

