

以奋斗为帆 让希望领航

北京市陈经纶中学心理教师 闵敏

案例



进入高三，雨佳放弃了喜爱的舞蹈，把全部时间用来学习。每天早上6点起床，夜里12点睡觉，全力以赴，不敢怠慢。经过一段时间的努力，她发现，课堂上依旧有很多知识点不明白，家庭作业依旧有很多题无法解答。刚结束的一次月考，她的名次“原地不动”。努力那么久却见不到效果，让她很苦恼。看到同学在课堂上对答如流，作业顺畅完成，她觉得自己与别人差距太大了，不知道接下来怎么办。



分析

高三阶段，考试成绩成为考生关注的重点。当不能达到期望值时，考生会感觉

到学习上的挫败，容易产生焦虑烦躁情绪。对比周围成绩优异的同学，考生容易失

去信心，怀疑自己的学习能力。

心理学研究表明，人在

遭受挫折时会出现两种情况：一是消极防范，在挫折中惊惶失措，失去斗志，心

灰意冷；二是积极进取，把挫折当作磨练意志的阶梯，越挫越勇，毫不畏惧。



建议

遇到挫折，如何用良好的精神面貌面对？

积极归因，培养良好心态

归因指个体对自己或他人行为的原因加以解释和推测的过程。归因不是独立过程，它是上一次行为和下一次行为之间的重要环节，上一次行为的原因的解释会对下一次行为产生重要影响。

心理学家张铁忠发现，中学生对学习成绩的归因有6种类型，并带来6种结果：一是把失败归于自己脑子笨、能力差等稳定因素，

会丧失信心，自暴自弃，放弃努力；二是把失败归于学习难度大等稳定因素，学习积极性会受影响，甚至会相应学科失去信心；三是把成功归于运气好等外在因素，会产生侥幸心理，下次不一定会努力；四是把失败归于自己不努力等不稳定的因素，会重燃希望，变得努力；五是把失败归于运气不好等不稳定因素，会重新树立信心；六是把成功归于自己能力强、努力程度高等内在因素，会提高自信，更加努力。从这个角度看，归因是影响学习心态的重要因素。

积极归因建议考生，成功时自我归因，即分析自己的哪些行为或特质对成功产生了积极影响，比如有天赋、能专注、有耐心、能坚持；失败时进行他归因，即分析外界或他人哪些行为导致了失败，比如学习时间太短、试题太偏，笔不流畅等原因。这种归因方法能减弱失败的影响，帮助考生肯定自己的才能，提升自信，用积极心态迎接未来的学习。

研究学法，提高学习能效

人的大脑生来不同，每个人有特定的感官通道感

受世界。科学研究发现，人的学习类型可分3种：视觉型、听觉型、触觉型。视觉型的人阅读能力好，注意力、理解力较强，喜欢通过看的方式获取信息。听觉型的人听力好，表达能力强，喜欢通过听和说的方式获取信息。触觉型的人触觉发达，平衡、协调能力好，喜欢通过运动、感觉、触摸的方式获取信息。

用适合的方法学习，能提高效率，达到事半功倍的效果。同时，开心、快乐的氛围有利于知识吸收，学习效率提高。考生可以看看喜剧、笑话等，调节心情，更轻

松、愉快地学习。

合理饮食，保证健康成长

高三学习耗能大，考生要注意均衡营养。用脑多的考生要多补充蛋、鱼、坚果等健脑食物；肠胃不好的考生少吃酸辣食物，多喝猴头菇汤；经常头疼的考生可冲菊花茶喝；情绪波动的考生可多吃点香蕉。

在高三青春岁月中，面对各种挑战，愿考生坚守心中的梦想，以奋斗为帆，让希望领航，科学规划，不懈努力，充满信心地驶向更美好的明天。

北京考试报

北京教育考试院主办

北京考试报

考生真需要

征订热线：82837128

系统发布招考信息

准确解读招考政策

科学指导填报志愿

● 统一刊号：CN11-0169

● 邮发代号：1-104

● 每周三、六出版

● 发行部电话：82837128 ● 总编室电话：82837146 ● 广告部电话：82837190