

期中考试已经落下了帷幕,但随之而来的就是对考试结果的预测和获知,很多学生仍然承受着巨大的心理压力,潜伏着许多的心理危机。对于这些考砸了的学子来讲,考试过后更需要呵护和关爱,此时的心理调适与考试之前一样重要。

期中考试之后如何调“心”?

文/刘冬燕(山东行知青少年发展研究中心副主任、二级心理咨询师)

● 古有范进中举,今有学生哭泣

对于刚刚升入新初一和新高一的学生来说,期中考试是他们人生新赛场上的第一次较量,考试的意义不仅在于考试成绩本身,很多学子也迫切希望通过第一次考试树立自己全新的形象。

初一女孩白冰这样说:期中考试之后,大家认为应该抛开一切的烦恼与忧虑,痛痛快快地玩一场。的确,应该放松放松了,因为已经辛苦了半个学期。但是与此同时,也都在担心着自己的考试成绩,我也不例外。考试成绩决定着老师对自己的看法,所以每个同学对此都非常关注。期中考试后的那个周末,我每天带着忐忑不安的心情,难过地度过了这个看起来短暂却实际漫长的假期。语文试卷发下来了,让我大失所望。我看了看周围,同学们个个都露出了兴奋的笑容。我低下了头,不敢看老师,也不敢看同学,更不知道如何给家长一个交代!好像一阵阵嘲笑声在我耳边回响,我恨不得地上有个洞,马上钻下去……

高一男孩小锋说:从小学、初中一路杀过来,谁没担过“一官半职”?想想自己在初中时是多么风光,何等“有作为”,一班之长差不多每天都要站起来向全班发号施令。然而,上了高中,我什么都不是,居然连小组长也没捞到一个……原本希望这次期中考试能够让老师对我刮目相看,可成绩竟然一落千丈,以前高高翘起的尾巴一下子垂落了下来。

像白冰、小锋这样的学生还有很多,这类学生通常是学习方面的佼佼者,在升学考试中成绩突出。他们在以往的学习经历中一贯视自己为最优秀者,希望通过考试来展示自己非凡的实力,强化自己在新的

班集体中的地位。对于成绩优秀的学生来说,第一次考试会造成较大的心理压力,他们往往担心考不好会给老师、同学留下不好的印象,甚至担心成绩会给自己竞选班委、评选“三好学生”等诸多事情带来不良影响。

早前看到过一则新闻说,沈阳市和平区初二学生,名字叫小宇,他在自己的日记中这样写道:我们上语文课时学《范进中举》了,老师讲课时下面就隐隐传出哭泣声,好几个同学和我一样哭了……孩子们为什么哭呢?小宇在日记中继续写道:课文里说的那种世态炎凉在现实中也存在,周围全是“胡屠户”这样的人。班上学习好的学生,老师宠爱,同学也围着他们,犯了错误老师也不批评。我呢,班里有什么坏事老师都赖我,同学还乱告状。我要是第一,你看吧,他们全都会变样。

一篇课文,让正在上课的孩子们泪流满面,哭成一片;一则日记,让本该阳光灿烂、充满幸福感,涉世未深的中学生却透着满怀悲凉。这是为什么?还是听听小宇的心声吧:“分数就意味着能否从家长那里得到心仪的运动服,能否被带去吃肯德基,能否得到别人的尊重。可成绩一时又上不来,于是陷入了心情更糟、学习状况也更糟的恶性循环中。”怪不得小宇们在感受着范进所遭遇的悲凉时,忍不住顾影自怜、失

● 及时进行心理调节,疏导不良情绪

很多孩子,不管是曾经学习好的,还是曾经成绩落后的,在新学期都铆足了劲学习,但第一次期中考试,自己或家长的期望没有达到,很多孩子出现心理落差,有的甚至怀疑自己的能力,继而引发一系列的问题。考生和家长如何进行心理调适呢?

1.正确看待考试成绩

首都师范大学教育学院心理系副教授李文道表示,学习是为了竞争的心态,是教育世俗化、功利化的表现。当下,父母、老师、学生要理性看待成绩、成才、成功的关系。事实上,早有研究表明,学习成绩和职业成功之间没有关系,考场状元不一定转化为职场状元。真正的成功是个人充分释放自己的潜能,做自己喜欢做的事,在实现自我价值、自我成功的同时,还要造福社会。利己利人的“双赢”才叫成功。作家林清玄说:孩子除了学习,生命中还有很多重要的东西。我们还要教会孩子爱的能力、面对挫折的能力、认识生命多元价值的的能力、拓展视野的能力、表达自己思想和情感的能力。对于孩子们的考试结果最好不要使用“几家欢乐几家愁”的说法,考得好与不好都只是代表这一次考试的结果,未来

的道路还很长,我们要尽力帮助孩子们健康乐观地向前走,做到失利但不失意。

2.正确地自我认识

新初一和高一学生,尤其是新高一的学生,都是通过选拔考试进入同一个学校,大家的水平差不多。升入初、高中,原先的遥遥领先的成绩优势也许已不复存在,到了重点中学或较好的普通中学后,要有当中等生甚至后进生的准备。因为,在将来的学习中,胜出的更多是心理素质好的、自我认识清楚的学生。不妨利用这次考试,认真总结自己的优势、劣势,给自己下一步的学习做一个规划。

3.调整学习动机,制定学习计划

我们知道,小学生学习动机往往靠教师和家长的调动,给予小红花、小红旗就可以努力一阵子,这是低水平的学习动机。到了初、高中再靠小红花已经不起作用了,家长需要引导孩子将学习动机与远大理想相联系,这样才会使孩子更持久更努力地进行学习。在制定计划时,应当从实际出发,目标不能过高或过低,过高则不能坚持下去,容易半途而废,过低则松散散漫,会消磨孩子的意志和兴趣。

4.找到最适合自己的学习方式

不同人有不同的性格特点和兴趣爱好,有各自不同的学习方式和习惯。所以,家长要帮助孩子充分了解自己的学习方式,扬长避短,平衡发展自己的学习方式,并在此基础上,优化自己独特的学习风格,养成良好的学习习惯,把握学习主动权,这对于提高学习成绩和效率具有重要的作用。

5.及时进行心理调节,疏导不良情绪

考试过后,家长一旦发现孩子出现各种不良情绪体验,就要帮助孩子及时、合理地发泄。比如,让孩子大哭一场;或者通过打球、跑步等体育活动来转移孩子的注意力;或者直接找老师、老朋友诉说;或者通过写日记、写信等方式发泄。如果孩子实在难以摆正自己的位置,较长时间处于消极的情绪体验中,就应该建议孩子积极向心理老师求助。

人的一生会经历无数次的考试,每一次考试都将是成长的一个新起点,在成长的路上,不仅会有收获的喜悦,也必须学会在跌倒之后重新站起,这是每位学子人生中最重要的一课,也是每个父母最应该传递给孩子的力量。



“优雅十堂”系列(3)

为什么不能跑

□蒋硕

(婚姻心理咨询师、“青未了·心理咨询工作室”专家顾问团成员、新浪微博@Serena的时光教室)

Celin在最近的一次岗位竞聘中失败了。为了这个从“基层”跃入“中层”的机会,她等了很久,也积累了很多,无论业绩还是人际关系,她自信都不比胜出的那位同事差。那到底差哪儿了呢?她偷偷打探消息,据说是领导讨论会上有人指出“Celin心态不够成熟稳定,不具备必要的‘管理者形象’,难以担当更大责任”。

“怎么就看出我心态不行了?怎么就担当不了责任了?”Celin满腹委屈地嘀咕着,右手揪着左手食指,拼命扭来扭去,扭够了又换中指,脚跟也在地板上叩个不停。对她微笑,说别纠结了,去倒杯水喝吧。她站起来,一路小跑去了茶水间,又端着杯子一路小跑回来。

“你跑什么?”

“快点回来接着谈啊。”

“在办公室也跑?”

“忙的时候当然。”

“那平时都忙吗?”

“哎呀当然啦,不忙业绩从哪儿来啊!”

Celin的音调变得有点急促。她开始描述自己每天发多少单子打多少电话,联络多少客户处理多少急售,多少样品要亲自清点,多少非要部门协调,跑来跑去几乎脚不沾地……业绩不就是这么跑出来的?

“那你的竞争对手呢?”

“她?哼,一天到晚那么闲,根本看不到她干什么。让这种人上位……”

“但业绩不是差不多吗?”

“……”

瞧,问题就在这儿。Celin或许刻意、或许下意识地,把“跑”这类行为和“忙”画上了等号,越觉天降大任,越起劲表现,用风风火火的姿态与举动宣示自己的“努力”、“投入”、“上进”,以为一定能得到周围人的认可。殊不知,人们的“符号对应”系统不尽相同,在领导或其他人看来,Celin的风风火火,恰是能力不够的表现——眼下这些事儿就够她忙了,再多肯定不行。

“还有,”示意Celin看向自己仍在扭绞的手指,“你真的不够‘成熟稳定’,瞧瞧你这些‘泄密’的小动作。”

对,小动作最能流露内心端倪。用不着看那些《身体表情》、《FBI识人术》之类的畅销书,只是看到这些扭手指叩鞋跟等等,就能感受到做动作之人所处的情绪状态。她焦虑、她烦躁、她做事不经思考,她缺乏耐受性……这些当然不是一个“管理者”的形象,在竞争中减分也不足为奇。

Celin立即停下动作,双手平放桌上:“那,我该怎么‘成熟稳定’,建立‘管理者形象’呢?”

要建立形象,优化心理素质是首位。即使不去做管理者,我们也应该逐渐达到这样几点:真挚平和的态度,稳定从容的心理节奏,敏锐的反应和充足的自我调节空间。做到这些,才能赢得他人的信赖,工作生活亦会愉快而有余裕。

“具体怎么做?”Celin追问。

首先,认识并提高自己的承受力,尽量消化任务与问题,而不是摊在自己与众人面前。做到几分,即是几分,不要迷恋浮夸的形式感,除了在关键时刻“必要而巧妙”的表现。

其次,进行“节奏训练”。选择一个安静的环境,独坐或站立,深呼吸几次,直到感觉自己平心静气。这时,体会自己的呼吸,记住这个平静的节奏。每当又要陷入忙乱时,先停下来,去寻找你的平静节奏,让它带着你恢复冷静与淡定。

再者,强化自己的控制能力。宁可矫枉过正,保持一段“呆若木鸡”的状态,也要剔除那些“泄密”的小动作。当然,多余的表情也包括在内。国人向来推崇“不形于色”的智慧,我们未必要城府深如斯,但在工作中确实不应随意表露情绪,尤其是过分的焦虑,或沮丧、怨恨等负面情绪,那会给团队带来困扰的。

“但,真的很忙怎么办?或者很紧张?”Celin边思索边问。

工作中适度紧张是必要的,这种紧张与我们说的“平和从容”并不矛盾。反映在形象姿态中,你可以“快步走”,安静、平稳、迅速地走,同样安静、平稳、迅速地应对职场种种。如果能做到,更大的责任就会自然而然地落到你的肩上。

“但不能急,你需要时间。”对Celin说。她点头,露出如释重负的微笑,起身告别。这时,与她异口同声地说了一句:“不能跑。”

