



成长心理室

这里是成长心理室。

关于学习,有一肚子话想说,来这里吧;

有很多生活问题没地方问,来这里吧;

对于人生有迷茫,来这里吧。

心理沟通、亲子关系、政策解读……欢迎来问,我们来答。



期中考试成绩不理想,爸妈没有骂我,但他们越安慰,我就越难过越没信心……

1.这学期,我搬家了,离学校很远,每天上学需要1个小时,这很影响学习,也是导致我这次期中考试成绩一落千丈的主要原因,可是爸妈只知道教训我。

热答:你认为爸妈不理解你,本身就是因为你和爸妈之间的沟通太少。沟通是双向的,当你发现爸妈的想法和你有偏差的时候,应该主动尝试跟爸妈沟通。你要梳理自己的难处,同时也要站在爸妈的角度,去思考他们在担心什么。

如果因为花了太多时间在交通上而影响学习,你必须把这一点坦诚地告诉爸妈。他们能解决这个问题最好,不能快速解决,至少他们可以理解你的难处。当你开始从解决问题的角度去跟爸妈沟通,去表达你的想法,他们才能更好地理解并支持你。

2.期中考试成绩出来了,我在班里处于中上水平,爸妈觉得成绩不够好,但我真的已经很努力了,爸妈怎么看不到我的努力呢?

热答:你已经很努力了,可是成绩并没有很突出,看得出你有些无奈和懊恼,对于爸妈的不理解,你也感到了难受和不知所措。

首先你要面对现状,接纳自己的情绪和感受。碰到问题,我们都会出现各种各样的情绪状态,接受它,让情绪慢慢地沉淀下来,然后我们可以冷静地面对问题、解决问题。

梳理一下你存在的两个问题:一是自己觉得学习努力了,然而成绩不突出;二是爸妈对成绩不认可,不理解你。

成绩的取得与很多因素有关,比如学习时间的投入度、学习方法的有效性、对知识的熟练运用能力、考试时的稳定状态,还有一点运气等。“努力”两个字有一点空泛,你可以细细想一想自己是如何努力的,看看自己投入了多少学习时间,如何科学地学习,学习时的专注度和效率是怎样的。

当你弄清楚这些问题的时候,你也许可以找到突破的方向,真正把努力做到实处。当你做这样梳理的时候,可以与爸妈沟通,听听他们的意见,请他们督促。这样第二个问题也迎刃而解了。

3.期中考试终于考完了,我一下子松懈下来,这个小长假几乎没怎么学习,感觉提不起劲。其实不用爸妈提醒,我也觉得自己状态不好,一边想着要抓紧时间学习,一边觉得“刚考完,就该放松”,要怎么改变这种状态呢?

热答:你能认识到状态不好,说明你已经对本阶段的学习有了反思,并得出了结论。你迈出了“反思总结”的第一步,下一步该怎么做呢?你可以给自己列一个行之有效的计划。这个计划要包括休息和学习的内容安排和时间规划。

我们从中考这一紧张的情绪中解放出来,往往都会陷入一种带有“轻微报复性”的自我释放中,这是正常的心理情况。我们可以稍作放松,在计划中列入一些出去散步、看课外书等娱乐活动,给自己一个

“过渡状态”,但不能变为“松弛状态”,放松是为了让下一个阶段的学习有更好的状态。

当你拥有了这份详细的计划并坚持执行,你就能在学习时心无旁骛,不会时不时想着出去玩;在休息时酣畅淋漓,不必担心学习还没有完成,满心焦虑。当爸妈看到你对自己的学习和生活安排得井井有条,他们也能放心了。

4.我小学时成绩一直名列前茅,但到了初中,班里高手多,我只能处在中等水平。这次期中考试成绩很不理想,爸妈没有骂我,一直安慰我,但他们越安慰,我就越难过越没信心,我该怎么办?

热答:从你的烦恼来看,你一直是一个优秀的孩子,成绩优异、严于律己,但随着学习环境的变化,几次的落后让你产生了焦虑。其实这个问题很常见,我们不如换个角度来看待。

对于考试,分数是从你个体出发的结果,它在一定范围内可以检测你对于知识点的掌握情况,“没考好”的原因到底是知识点的遗漏还是与其他同学在横向比较中“落后”?如果你们班真的高手如云,那我要恭喜你拥有了非常棒的学习氛围,在学习中,同伴的影响也很重要,和优秀的人在一起就会更优秀。

希望你能够尽快调整心态,以乐观的态度和班里的高手相处,同时反思自己的学习问题,及时查漏补缺。当然,也不要给自己太大的压力和负担,考砸一两次并不代表你的学习能力弱,更谈不上“没用”,相信自己,自信地学,大胆地学。

我觉得学习很没劲,没什么成就感,但只要一拿起手机,我就会很开心。我该怎么提起对学习的兴趣?



5.我觉得手机真有用,可以刷小视频,和同学联系,还能校对作业。但是爸妈却不这么认为,他们经常拿手机说事,我们为此吵了好几次。我该怎么使用手机才能让他们放心呢?

热答:首先,你开始有这样的意识,这是你慢慢长大的一个表现。但不可否认的是,你的身心还没有完全成熟,还不具备成人的自制力和全局观念。相信你再成熟一点,能合理规划自己的时间,更能正确地使用手机,爸妈也一定愿意把这个主动权交到你的手上。

不妨试着和爸妈做一个手机使用的约定:约定在哪些情况下不使用手机,比如你在平时学习时就不要使用手机,从而让自己更加专注于独立解决问题、静心学习。到了节假日,你可以根据本周的学习专注程度和效果决定使用手机来放松的时间。这样既可以解决关于手机使用的矛盾,也可以提高学习效率。

你也可以把兴趣调整到更多的室外活动中,和朋友打一场球,和家人散散步,多认识一些新朋友,这些

会让你的生活更加丰富和精彩。

6.我觉得学习很没劲,没什么成就感,但只要一拿起手机,我就会很开心,能看到喜欢的明星。老师和爸妈都觉得我成绩不好都是手机导致的,真的是这样吗?我该怎么提起对学习的兴趣?

热答:在手机里,我们可以去做一些我们想做的事情,去看我们想看的内容,通过手机,我们能彻底“放飞自己”。可回过头来想一想,是不是也失去了重要的东西?你可以在一个安静的晚上,闭上眼睛,想想在学习中遇到的种种问题。为什么对学习没有兴趣?具体是不喜欢某个学科,还是因为不适应某位老师的教学方法?在学习上面没有获得成就感,是不是在哪个环节出了一些差错?

你喜欢明星,不正是喜欢他面对困难和挫折时不屈不挠的精神吗?那么面对学习,我们也要尝试调整自己的心态和方法,勇敢面对它。如果我们能用正确的态度面对

学习,以正确的方式使用手机,那么爸妈和老师的责备也会相应减少。有自己喜欢的偶像是一件很正常的事情,能不能向偶像靠齐,将他(她)在岗位上的精神充分在自己的身上展现?如果你经常这样思考,一切都会变得更好。

7.好不容易盼到小长假,可满满五天的培训班让我无法喘息,妈妈说交了那么多钱,必须去上课。

热答:首先,以理服人,有理有据。结合最近的期中考试情况,你可以以书面列表的形式分析培训班对提高成绩的作用,找出自己最近的进步,作为减少上培训班的依据。

其次,态度真诚,计划行动。学校上课更加专心听讲,提高课堂效率,高质量完成家庭作业。遇到节假日,主动做好计划,比如去图书馆看书,与同学出去锻炼,和爸妈一起去郊游等。

最后,体谅父母,以情动人。你要体谅父母赚钱不容易,节约生活上的不必要开支,远离电子产品,提高学习效率就是“为父母省”。

本期特别感谢:

杭州市惠兴中学心育名师工作室:罗国兰、何斌、尹力承、胡莹、裴一琦、张赵飞、李佳燕、罗科洁老师

主持人

金丹丹

通讯员

洪熙

张佳仪



QQ群号:411020575
扫二维码,加入我们
一起嗨起来