

正文

今天给大家主要讲的是学习氛围和人际关系的问题。

一、如何处理竞争关系

每次考试，我们都习惯性把所有竞争对手全部放在眼前。这也容易导致一些心态问题，而这些心态问题是正常。而且这些问题是容易解决的。提供几个解决的方法：

1.与你无关

有些人生下来头脑就好，不努力就可以得到好成绩，还有些人进度比较快。

但是这些人跟我们是没关系。因为他跟我们的目标是没有关系的，每个人的目标是不一样的。

他们不管取得过怎样辉煌的成绩，和我们还是没有关系的。因为之后我们的生活并不会有什么交集。

2.提高想象别人痛苦的能力

心理学家做过这样一个测试：当你觉得痛苦有压力的时候，是觉得只有自己这样，还是别人也这样？如果你觉得自己不孤独，那么就是一种比较健康的思维。反之，你的压力就会比较大。

孤立思维的人，体会别人痛苦的能力就会比较差，面对竞争的时候，给自己的压力就会越大。

3.扩大比较的范围

我们的竞争对手并不是同桌。同样的，超过我们的同桌也没有多大意义。当我们把目标放远，那么嫉妒心态就会减弱，目标就不会被同学同桌影响。

4.树立遥远的偶像

近处的学习对象带来的是涯里，但遥远的偶像带来的是动力。

二、如何处理打扰

很多人都会有这样的困扰，觉得周围的环境怎么这么乱，周围人太吵了，为什么一直有人打扰我。但其实这些影响最终不仅由干扰本身决定，还由我们对这些干扰的看法决定。

1.换一种解读方式

实际上当我们面临干扰的时候，干扰带来的结果主要是跟主观的解读有关。

学习环境并非纯净更好，考场上也有干扰。解读：干扰其实是在训练考场应变。

2.周围人都不上进，学习气氛不好

好的学习气氛能给我们带来什么呢？

首先很少人能做到不受外界环境干扰的。

我当时上高中时候按照入学成绩分在了重点班，大多数同学都很刻苦用功，在这样的环境至少不会被干扰，最后班里同学考的都比较好。当时很多普通班基本很少有考上重点大学的。

其次人的自控力很弱的。试想当你玩闹的时候，放眼望去大家都在学习，压力自然而然就上来了，学习也就会有些动力。

然后同学之间可以互相讨论和互相竞争，促进了学习的效率。

最后能够得到正反馈，学生热爱学习，老师上课也有热情，被赋予的期待很高。不要小看这个期待的事情。

好的学习氛围能够升高的你的上限。如果在不好的氛围，人的上限是不能够被打开的，努力程度不也没被激发出来。不好的氛围，降低了你的下限。这一下子就降低了你对自己的要求，让人很难自控。

三、学习环境不好怎样去应对

有两种方法：

1.学习型组织，再不好的环境，也会有好的氛围小团体。

2.成为佼佼者，去获得正向反馈。决定我们成绩的不只有学习氛围这一个因素。我们一个减弱不利的因素，加强其他方面的因素。比如，老师的关注，别人的夸赞。

当然，更重要的是，学习方法比学习氛围更重要。

四、处理人际关系

这里我们主要介绍考试期间的人际关系。

1.考试期间的人际关系：不要树立人气王的目标。

也就是周围人都要喜欢我。因为人的精力是有限的，维护人际关系是需要精力的。学习好的人，人际关系都比较简单。能维护的人并不多的。备考期间维护1-2个就可以了。

2.亲密好友：最终留下是和我们三观一致的人。

3.如何面对好友的疏远

人与人的接触一般有几个阶段，一见投缘——逐步疏远——关系稳定。因为我们刚认识一个陌生人时是非常有表达欲的。慢慢了解后，才会发现缺点或者观点不一致的地方，这也就进入了冲突期和磨合期。

4.管理好他人对自己的看法，最重要的是自己如何看待自己。

2.亲密好友：最终留下是和我们三观一致的人。

3.如何面对好友的疏远

人与人的接触一般有几个阶段，一见投缘——逐步疏远——关系稳定。因为我们刚认识一个陌生人时是非常有表达欲的。慢慢了解后，才会发现缺点或者观点不一致的地方，这也就进入了冲突期和磨合期。

4.管理好他人对自己的看法，最重要的是自己如何看待自己。

-----> 总 结 <-----

经过这节课，帮助大家学会避免备考过程中的社交风险。

-----> 预 告 <-----

下节课，给大家介绍一个让你学习效率翻倍的小妙招。

- E N D -

全部评论 (6)