发布人:顾琴 时间：2011/6/25  
  
把握自己，也就把握了未来【案例描述】自进入八年级下学期，随着学习科目的增加和内容的加深，一些学生出现了对自己学习上没有信心、对前途担心、对父母说教反感、心情烦躁等各种现象。  
【常见问题和应对策略】第一个易出现的问题  欲速不达，挫败信心 一部分同学以饱满的热情投入到学习之中”，他们有的希望自己的成绩在非常短的时间内能提高一二十名，有的期望能从别人那里得到一种既轻松效果又好，而且短时间内有奇效的学习方法，这些同学都希望通过考试来证明自己的能力，增加对中考的信心，结果往往事与愿违，达不到期望的成绩，易产生挫败感。  
心理老师建议：针对这类问题，首先要克服急躁情绪，对学习要有耐心学习上不要急功近利，奢望这个星期努力了，下个星期成绩就要有明显地提高。  
成绩的提高是要达到一定量的付出和努力才能显现出来的，所以我们对学习要有耐心。  
其次要合理定位，首先要客观地评价自己，给自己一个合理的定位我们每个人的学习情况各不相同，我们不能要求自己在初中的最后一段时间里就一定能在学习上突飞猛进，赶超学习成绩最好的学生，这是不现实的。  
我们应该找准自己在班级中、年级中的位置，树立一个通过自己努力可能实现的目标，从自己学习情况的实际出发，才能进步，才能找到学习的信心。  
否则，只能是在和他人的比较中徒增痛苦，对自己的学习是无益的。  
再次学习要有毅力，心理教师调查中发现，有将近30%的同学认为自己“自制力太差，遇到困难就想躲避”、“做事经常半途而废”、“遇到难题就想放弃”、“花了大量时间来制定计划，但却不能付诸于行动”、“学习虎头蛇尾”等，他们意识到学习成绩的不足，很大程度是因为自己的毅力不够造成的，并为之着急。  
第二个易出现的问题心态慌乱，情绪焦虑。  
有些同学在八年级下学期学习过程中，对自己的学习非常焦急，老是觉得自己以前的知识没有学好，担心剩下的时间全用来学习都不够用，这些同学总是在自己吓唬自己，（如有的同学担心自己学习时间不够用，担心成绩下滑，结果连自己会的题目也怀疑对不对，严重时脑前出现空白；还有的同学进入八年级下学期后，成绩时有波动，因此总担心自己考试失利）把大量时间都浪费在对学习的担心和焦虑中。  
心理老师建议：首先要保持平常心态。  
其实，如果我们能合理高效地利用考试前剩下的时间，充分复习是完全可以做得到的，而且也能够取得好成绩的。  
这些同学可以进行一些积极的自我心理暗示和自我鼓励，比如在学习的地方写一些小纸条，如：“踏踏实实复习，不急躁”；“请把注意力从担心转到学习活动上”；“不和别人比，只做自己该做的”等，这些小纸条会帮助你稳定情绪，找回信心。  
其次要学会制定学习计划 制定学习计划对学生起着稳定心理的作用。  
越是无序状态，人就越容易四处出击，什么都想做，然后是哪一个也没做好，这样反过来就更使我们心理慌乱、焦急，形成恶性循环。  
如果我们制定了合理的学习计划，我们就会在学习上有条不紊，知道自己已经完成了什么，还有哪些内容没有完成，对于已经完成的学习任务还可以使我们形成学习成就感，会更加增强我们学习的信心。  
学习上要给自己制定一个总的学习计划和阶段性的学习计划。  
我们可以按照考试的日期向前推算，划分学习计划的时间段。  
制定阶段性的学习计划时要注意先复习好基本知识中自己的薄弱环节，一个一个知识点去攻破，自己看书做习题还不能掌握的情况下，要勤于张口向老师或同学请教。  
总之，一个原则：无论用什么方式，考试范围内的基本知识必须在自己规定的时间内真正掌握。  
第三个易出现的问题  攻不下关，情绪焦虑一些同学表示，他们深知这一年的学习对自己的重要性，但有的同学发现，自己所得到的成绩和付出的努力并不成正比，有的学科再怎么去“攻”它，成绩就是上不去，每次考试都考得“灰头土脸”，久而久之，对这门学科只能束手无策了，甚至对它丧失了信心。  
心理老师建议：很多同学学习成绩提不上去，关键在于没有找到适合自己的学习方法，所以考试常常失败，当失败的次数多了以后，同学们从这门学科中获得的全是不愉快的情绪体验，严重的还会产生无助心态，更谈不上什么学习兴趣，因此也就减少了学习这门学科的潜能开发，所以，学生们应多与老师、同学们交流沟通，善于从自己的成功和失败中吸取经验教训，摸索出适合自己的学习方法。  
另外注意一点就是把时间用在难题上的同时，也要花一点时间在基础知识上，尤其是一些成绩好的学生更容易犯这个错误。  
其实，考试中基本知识就占了80%，如果你能很好地掌握了每个基本知识点，在保证基本知识少丢分的情况下，我想剩下的20%的综合题和难题，你也会拿到一些分数的，这样你的试卷的总分就会很高。  
所以学习是要讲策略的。  
第四个易出现的问题 如何应对家长的压力造成学生学习压力大和考试焦虑的重要原因之一，是父母的期望过高。  
不少学生说：“父母对我们真的非常关心，生活上无微不至，学习上千叮咛万嘱咐，精神上殷切期望，但使我们感到在关心的背后，有一股巨大的压力。  
不良的心理暗示等介绍心理老师建议1.学会理解父母，变对立为合力。  
对家长来说，“望子成龙”是十分合情合理的想法。  
每个父母都希望孩子比自己强，长大有出息，在社会上能够有理想的工作，有美满的生活，并且大多数的父母都希望子女能实现自己未完成的理想。  
他们往往以自己的社会阅历和生活经验告诫孩子，要把握机会，考入重点高中，赢在“起跑线”上。  
这些想法都是出于父母对孩子的爱心和责任心，所以作为子女应该理解父母。  
平时父母对你学习上的叮咛、考试分数的唠叨，实际上都是爱的一种表达方式。  
作为子女，不应该过多计较父母的语言、态度、方式方法，而应该更多地体会父母对自己的帮助，通过自己的实际行动，让父母对你学习的态度放心，对你努力的行动满意。  
在互相理解的基础上，将父母对你的期望转化成你们的共同目标。  
2.学会与父母沟通，变压力为动力。  
父母对孩子的期望，往往出于自己内心的良好愿望，可能有时也是非常理想化的。  
他们忽视了孩子个人的需要，父母的不良暗示造成的影响，但不知压力过大就会变成阻力。  
父母方面的积极性只是学生的外动力，在内动力没有跟上的情况下，只能成为一种压力。  
所以内外动力的协调，最好由学生自己来完成。  
当学生觉得父母的期望过高时，应该主动与父母聊天，把自己的真实感受告诉父母，把自己的困惑和想法转达给父母，让父母了解你的真实想法和实际能力，客观地评价期望目标的合理性和实施的可能性。  
通过与父母的沟通，变压力为动力。  
3.学会调整期望，挖潜力为实力。  
只有合理、合适的目标才会激发人去努力，“跳一跳摘果子”的道理大家都明白，如果不管怎么跳都摘不到果子，那么不论果子多大，也无法引起兴趣。  
因此，可望而不可及的期望，只会使人产生自卑和抑郁，最终选择放弃。  
学生应该与父母坐下来，认真分析自己现有的实力，了解期望考入学校的实际要求，如去年的招生名额、入学的分数等等。  
根据自己现有的成绩基础，权衡录取的可能性；同时也需要考虑一些可能的变化因素，如学校今年是否有扩招计划，个人方面是否有可挖掘的潜力，外加一定的保险系数，即考虑不可预料的因素，如考试中的身体状况、考场发挥等。  
最后决定考入该校是否可以成为自己的奋斗目标，把努力的限度保持在自信而不自满的程度。  
八年级是学习的关键期，调整好心理状态，把握住自己也就把握住了未来。  
  
  
把握自己，也就把握了未来  
  
【案例描述】  
  
自进入八年级下学期，随着学习科目的增加和内容的加深，一些学生出现了对自己学习上没有信心、对前途担心、对父母说教反感、心情烦躁等各种现象。  
  
  
【常见问题和应对策略】  
  
第一个易出现的问题  欲速不达，挫败信心 一部分同学以饱满的热情投入到学习之中”，他们有的希望自己的成绩在非常短的时间内能提高一二十名，有的期望能从别人那里得到一种既轻松效果又好，而且短时间内有奇效的学习方法，这些同学都希望通过考试来证明自己的能力，增加对中考的信心，结果往往事与愿违，达不到期望的成绩，易产生挫败感。  
  
  
心理老师建议：针对这类问题，首先要克服急躁情绪，对学习要有耐心学习上不要急功近利，奢望这个星期努力了，下个星期成绩就要有明显地提高。  
成绩的提高是要达到一定量的付出和努力才能显现出来的，所以我们对学习要有耐心。  
其次要合理定位，首先要客观地评价自己，给自己一个合理的定位我们每个人的学习情况各不相同，我们不能要求自己在初中的最后一段时间里就一定能在学习上突飞猛进，赶超学习成绩最好的学生，这是不现实的。  
我们应该找准自己在班级中、年级中的位置，树立一个通过自己努力可能实现的目标，从自己学习情况的实际出发，才能进步，才能找到学习的信心。  
否则，只能是在和他人的比较中徒增痛苦，对自己的学习是无益的。  
再次学习要有毅力，心理教师调查中发现，有将近30%的同学认为自己“自制力太差，遇到困难就想躲避”、“做事经常半途而废”、“遇到难题就想放弃”、“花了大量时间来制定计划，但却不能付诸于行动”、“学习虎头蛇尾”等，他们意识到学习成绩的不足，很大程度是因为自己的毅力不够造成的，并为之着急。  
  
  
第二个易出现的问题心态慌乱，情绪焦虑。  
有些同学在八年级下学期学习过程中，对自己的学习非常焦急，老是觉得自己以前的知识没有学好，担心剩下的时间全用来学习都不够用，这些同学总是在自己吓唬自己，（如有的同学担心自己学习时间不够用，担心成绩下滑，结果连自己会的题目也怀疑对不对，严重时脑前出现空白；还有的同学进入八年级下学期后，成绩时有波动，因此总担心自己考试失利）把大量时间都浪费在对学习的担心和焦虑中。  
  
  
心理老师建议：首先要保持平常心态。  
其实，如果我们能合理高效地利用考试前剩下的时间，充分复习是完全可以做得到的，而且也能够取得好成绩的。  
这些同学可以进行一些积极的自我心理暗示和自我鼓励，比如在学习的地方写一些小纸条，如：“踏踏实实复习，不急躁”；“请把注意力从担心转到学习活动上”；“不和别人比，只做自己该做的”等，这些小纸条会帮助你稳定情绪，找回信心。  
其次要学会制定学习计划 制定学习计划对学生起着稳定心理的作用。  
越是无序状态，人就越容易四处出击，什么都想做，然后是哪一个也没做好，这样反过来就更使我们心理慌乱、焦急，形成恶性循环。  
如果我们制定了合理的学习计划，我们就会在学习上有条不紊，知道自己已经完成了什么，还有哪些内容没有完成，对于已经完成的学习任务还可以使我们形成学习成就感，会更加增强我们学习的信心。  
学习上要给自己制定一个总的学习计划和阶段性的学习计划。  
我们可以按照考试的日期向前推算，划分学习计划的时间段。  
制定阶段性的学习计划时要注意先复习好基本知识中自己的薄弱环节，一个一个知识点去攻破，自己看书做习题还不能掌握的情况下，要勤于张口向老师或同学请教。  
总之，一个原则：无论用什么方式，考试范围内的基本知识必须在自己规定的时间内真正掌握。  
  
  
第三个易出现的问题  攻不下关，情绪焦虑  
  
一些同学表示，他们深知这一年的学习对自己的重要性，但有的同学发现，自己所得到的成绩和付出的努力并不成正比，有的学科再怎么去“攻”它，成绩就是上不去，每次考试都考得“灰头土脸”，久而久之，对这门学科只能束手无策了，甚至对它丧失了信心。  
  
  
心理老师建议：很多同学学习成绩提不上去，关键在于没有找到适合自己的学习方法，所以考试常常失败，当失败的次数多了以后，同学们从这门学科中获得的全是不愉快的情绪体验，严重的还会产生无助心态，更谈不上什么学习兴趣，因此也就减少了学习这门学科的潜能开发，所以，学生们应多与老师、同学们交流沟通，善于从自己的成功和失败中吸取经验教训，摸索出适合自己的学习方法。  
另外注意一点就是把时间用在难题上的同时，也要花一点时间在基础知识上，尤其是一些成绩好的学生更容易犯这个错误。  
其实，考试中基本知识就占了80%，如果你能很好地掌握了每个基本知识点，在保证基本知识少丢分的情况下，我想剩下的20%的综合题和难题，你也会拿到一些分数的，这样你的试卷的总分就会很高。  
所以学习是要讲策略的。  
  
  
第四个易出现的问题 如何应对家长的压力  
  
造成学生学习压力大和考试焦虑的重要原因之一，是父母的期望过高。  
不少学生说：“父母对我们真的非常关心，生活上无微不至，学习上千叮咛万嘱咐，精神上殷切期望，但使我们感到在关心的背后，有一股巨大的压力。  
不良的心理暗示等介绍  
  
心理老师建议1.学会理解父母，变对立为合力。  
对家长来说，“望子成龙”是十分合情合理的想法。  
每个父母都希望孩子比自己强，长大有出息，在社会上能够有理想的工作，有美满的生活，并且大多数的父母都希望子女能实现自己未完成的理想。  
他们往往以自己的社会阅历和生活经验告诫孩子，要把握机会，考入重点高中，赢在“起跑线”上。  
这些想法都是出于父母对孩子的爱心和责任心，所以作为子女应该理解父母。  
平时父母对你学习上的叮咛、考试分数的唠叨，实际上都是爱的一种表达方式。  
作为子女，不应该过多计较父母的语言、态度、方式方法，而应该更多地体会父母对自己的帮助，通过自己的实际行动，让父母对你学习的态度放心，对你努力的行动满意。  
在互相理解的基础上，将父母对你的期望转化成你们的共同目标。  
2.学会与父母沟通，变压力为动力。  
父母对孩子的期望，往往出于自己内心的良好愿望，可能有时也是非常理想化的。  
他们忽视了孩子个人的需要，父母的不良暗示造成的影响，但不知压力过大就会变成阻力。  
父母方面的积极性只是学生的外动力，在内动力没有跟上的情况下，只能成为一种压力。  
所以内外动力的协调，最好由学生自己来完成。  
当学生觉得父母的期望过高时，应该主动与父母聊天，把自己的真实感受告诉父母，把自己的困惑和想法转达给父母，让父母了解你的真实想法和实际能力，客观地评价期望目标的合理性和实施的可能性。  
通过与父母的沟通，变压力为动力。  
3.学会调整期望，挖潜力为实力。  
只有合理、合适的目标才会激发人去努力，“跳一跳摘果子”的道理大家都明白，如果不管怎么跳都摘不到果子，那么不论果子多大，也无法引起兴趣。  
因此，可望而不可及的期望，只会使人产生自卑和抑郁，最终选择放弃。  
学生应该与父母坐下来，认真分析自己现有的实力，了解期望考入学校的实际要求，如去年的招生名额、入学的分数等等。  
根据自己现有的成绩基础，权衡录取的可能性；同时也需要考虑一些可能的变化因素，如学校今年是否有扩招计划，个人方面是否有可挖掘的潜力，外加一定的保险系数，即考虑不可预料的因素，如考试中的身体状况、考场发挥等。  
最后决定考入该校是否可以成为自己的奋斗目标，把努力的限度保持在自信而不自满的程度。  
八年级是学习的关键期，调整好心理状态，把握住自己也就把握住了未来。