

## 【真实案例】

珊珊过完寒假就要参加高二下学期的文理分班考试了。为此,这个寒假她不敢有丝毫松懈,每天她是白天上补习班、晚上认真做功课,但她还是觉得自己没有什么提高。一想到开学及紧接着的分班考试,她就担心害怕,万一考砸了拿不到好成绩分不到重点班,怎么办?珊珊不敢继续想下去,她只感到自己浑身发抖冒冷汗。

珊珊是个相当普通的高中女生,身材、长相都比较大众化,穿上校服恐怕连老师都认不出来,而且长期以来她的成绩和校内活动都表现平平。直到高二上学期,珊珊开始用功了,每天放学回家至少有5个小时花在学习上,晚上12点睡觉,早上7点不到就起床,成绩竟突飞猛进。

也许真的是“上天不负苦心人”,珊珊高二上学期的成绩无论是期中还是期末,都跃居全班前3名。老师总是在成绩分析课上表扬她,还号召同学们向她学习。珊珊很开心,也更努力了。爸妈看到宝贝女儿学习进步神速,更是欣喜万分,各方面都很支持她,在家为珊珊的学习创造最好的条件和氛围,比如看电视他们会开到最小的声音,每天晚上给珊珊做她喜欢吃的夜宵等。

仿佛觉得自己已经提前进入高考准备期了,可是珊珊知道,自己进步可不是因为聪明,只不过因为比别人更用功。所以,她总是害怕突然失去现在的一切。

珊珊从高二上学期被一片赞美声包围,同学也都把她当榜样。在家就更不用说了,爸爸妈妈不但对她百依百顺,还逢人就夸女儿聪明懂事。珊珊真的觉得压力很大,她无法想象如果有一天,自己拿不到好的成绩了,哪里还会有脸见人。

珊珊也不知道是不是自己心理压力过大,思想负担太重。在寒假复习功课的时候,一些非常简单的问题珊珊都要想半天,做数学计算题常常连超级简单的题都要花费很长时间。做题效率越来越低,速度也越来越慢,一发现这点,珊珊就更加担心,造成了恶性循环。这几天晚上连睡觉都睡不着了,她究竟该怎么办?



章剑和(教育心理硕士,心理咨询研究员)  
心理邮箱:aszjzh@163.com

## 这个寒假她过得好累

## 【现象扫描】

珊珊的症状属于心理压力过大而导致的强迫症。强迫症是神经官能症的一种。珊珊的好成绩没有让她感到自信,相反倒有着很大的压力。她缺乏对自己客观的认识,将自己的成功全部归功于自己用功。她的认知误区是:“聪明的人不用功,用功的人不聪明”。其实从心理学角度看,聪明和用功是两个不同的心理范畴。“聪明”是属于能力(智力)范畴,而“用功”属于意志力范畴。如果不明白这点,一直对自己妄自菲薄,自然会加大心理压力。

谈到学习的压力问题时,大部分学生有压力是因为对考试分数过于关注所导致的。如果把分数看得淡一

些,就能够转移自己对分数本身的注意力,着重思考丢分的原因,这样会更有收获。从一定意义上讲,不理想的成绩往往更有价值,通常从挫折和教训中获得的东西往往更多,因为它提供了冷静地反思自省的机会,也更能激发人的斗志。

此外,珊珊的这种症状跟很多成人工作狂症状一样,她对学习缺乏来自内在兴趣的动力,只是在为别人的期待和肯定而努力,所以她会特别在乎别人的看法,害怕成绩掉下来,无法面对身边的人。这样心理压力就会很重。一方面内心缺乏信心,另一方面来自外在的压力又越来越大,超过了自己的承受力,就会出现精神疾病。

## 【心灵处方】

针对珊珊的情形,建议她关键要调整好自己的心态,这样才能逐步解除心理上的巨大压力。

对于珊珊来说,高中阶段是一个紧张的学习过程,不仅需要体力上的支持,更需要经受住精神上的压力,拥有自信才能更有效率地学习。因此,珊珊要十分注重自信心的培养,可经常进行自我心理暗示,如通过写日记,宣泄自己的低落情绪或考试失利时的不自信心理,同时也写一些激励的文字以鼓励自己。另外,也可让同学、父母写下几张充满温暖话语的小纸条,让它们在学习过程中陪伴自己。

除了拥有自信心之外,高中这最后两年,能否保持一颗平常心也是非常重要的。既不要因为取得好成绩而骄矜自负,也不要因为某次“考砸了”而灰心丧气。快乐地对待每一天,顺其自然,不必刻意去夸大学习、考试的“可怕”,以一颗平常心对待自己。

研究证明,当人们处在高压之下,大脑就容易“短路”了。只有消除思想上、心理上的重压,调整心态,恢复最佳学习状态,才能保证大脑正常的思维和有效的学习。最佳的学习状态就是既保持自然放松又集中注意力的一种精神状态,做到轻松、自如、乐观和自信。要保持这种状态,重要的是保持对学习的浓厚的兴趣,要敢于说行。同时,要保持良好的心理状态,不管遇到什么麻烦,应当依靠毅力掌控好自己的情绪,尽快使心理达到平衡状态。这是每一个成功者必须具备的心理素质。

想必珊珊听说过 IQ 和 EQ。IQ 指智商,即智力商数的英文简称,是人们认识客观事物并运用知识解决实际问题的能力指数。EQ 指情商,即情绪商数的英文简称,是一个人自我情绪管理以及管理他人情绪的能力指数。大量研究表明,我们人类可以说都有两个脑、两颗心、两种智

力——理智与感性。生命的成就同时取决于两者,绝非 IQ 可单独主宰。如果没有 EQ 的配合,智力绝不可能做最大的发挥。只有将理智与感性相互配合,使情绪与智商相得益彰,追求心与脑的和平共存,才能实现人生的最大成就。

学习是一项复杂的、持续终身的活动,珊珊要想获得学习的成功与快乐,必须学会将情绪与理智分离,用理智战胜干扰学习的不良情绪,抛开一切烦恼与顾虑,开动全部的学习器官,发动感觉、听觉、视觉等全部感官参与学习,勤学多问,集中精力,专注于学习中的问题与问题的解决,那么学习效率就会成倍地增长,学习也就会变成一件轻松的事情。

另外,合理地调整心态,要拒绝与人盲目比较,要明确自己的定位,要正视紧张情绪。因为适当的紧张情绪可以让人的注意力更加集中,同时要树立“过程大于结果”的观念,从平时的考试中发现不足而不是怀疑与胆怯。

最后,健康的生活习惯也是珊珊应当注意的。合理分配时间,有规律的生活可以保持充沛的精力,减轻压力,学习自然会更有效率。良好的生活习惯要把握好“营养、锻炼、睡眠”这三个重要环节。学习是消耗体力与脑力的过程,及时的营养补充十分必要,尤其是早餐一定要注重营养,这样才能保证上午有最佳的学习状态。其次,应适当地进行室外锻炼。如一些学生边听英语、边跳绳,这样学习、锻炼两不误,记忆效果也不错。还有要将自己的课外生活安排得丰富多彩。如每天坚持晨练,周末和同学去打乒乓球或者绕着操场慢跑,或和好友一起去学校的植物园逛逛,观赏那里的花草草。让高中的学习,除了有做不完的功课,更有着说不完的乐趣,成为人生长河中最美好最难忘的历程。

## 爱的教育



## 「慢吞吞」的木木

9岁的木木正读小学三年级,平时在学校行为规范,老实听话,学习成绩也还不错,但他有一个让妈妈非常担心的问题,就是做什么事情都是“慢吞吞”的。按理已经9岁了,自己起床穿衣应该没有问题,可是他就是动作慢得出奇。他家离学校比较远,每天早上起床的时间本来就比较紧张,看他慢吞吞的样子,妈妈只好自己动手帮他穿。吃早饭也慢,每次都是妈妈一边催促,一边用力把早点塞到他嘴里。回家做作业也是慢吞吞的,才小学三年级每天就做作业做到十点多。更严重的是,最近学校考试,木木竟然出现了来不及完成的情况,急得妈妈不知如何是好。

看见妈妈一连声地数落自己“慢吞吞”,木木在旁边小脸通红,难为情地低下了头。他小声地辩解说自己也想快点,但天生就“笨头笨脑”、“木知木觉”,没有办法改变。听到木木的自我评价如此之差,咨询师感觉到问题所在。经过进一步了解,原来木木3岁之前妈妈并没有觉得自己的孩子表现得比其他同龄孩子“慢一拍”。只是进了幼儿园以后,有一次老师反映,木木在画画方面反应比较慢,握笔手指也不灵巧。这让妈妈很紧张,回家就逼着孩子练握笔,结果发现木木真的握得不像样,就逼孩子每天练习。也许是木木不太愿意做,每次都拖拖拉拉,动作也是特别“慢吞吞”的。妈妈一气之下,就经常说孩子“笨头笨脑”、“木知木觉”,谁知发现这孩子竟然越来越“慢吞吞”了,原来只是练写字慢,后来发展到做什么事情都慢啦。

事实上,握笔写字画画需要儿童精细动作的发育,而这一发育在孩子3岁左右才开始,一般要到6岁前才基本完成。而且每个孩子由于自身发育的因素,完成精细动作的发育有早晚之别,但只要在一定年龄段内,都属于正常。因此,对于一位3岁的孩子来说,不能准确地完成握笔的动作很正常。问题在于木木妈妈不了解,听了老师反应就采取“拔苗助长”的做法,结果孩子做不到又感到心里委屈,就采取“拖拉”的行为来反抗。更严重的是,妈妈没有及时发现孩子拖拉行为背后的委屈情绪,却一再批评指责孩子,以负面的评价来伤害孩子,结果造就了一个“慢吞吞”的孩子。

这种妈妈对孩子负面评价给孩子造成的影响,在心理学上称为“自我预言的实现”。即一旦孩子受父母的影响认为自己是一个什么样的人,不管是积极的还是消极的评价,自我就会向着这个预言的方向发展,并最终导致预言的实现。从这个意义上说,“好孩子”确实是夸出来的。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客: <http://blog.sina.com.cn/wwwuj>

## 我和别人

## 涨租的不安

◎ 何礼仁

我和老婆一直在市中心租房住,房东是个中年女性,住在远离市中心的郊区,每个月我到银行把租金存到房东指定的账户上,这样免去了去房东那里交房租的麻烦。

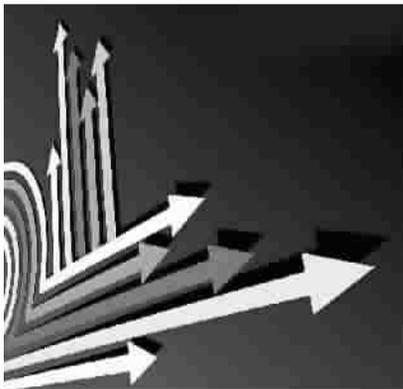
过完年听说不少房东都开始涨租金了,我和老婆有些不安。那天中午我正和老婆谈论这事,忽然家里的座机响了,一看来电显示,原来是房东的电话。老婆示意我别接电话,我只好任凭电话铃响个不停,后来房东终于把电话挂挂了。老婆舒了一口气说:“幸亏我们都换了手机号,要不可就麻烦了,房东年后肯定会涨房租,我们要尽量回避她,房东是个聪明人,她自然明白我们的意图,再追着涨房租就是自讨没趣。”

老婆的话有道理,对房东“退避三舍”,她也拿我们没办法。吃过午饭,我习惯性地打开电脑,登录QQ,第一眼就看见房东的头像正亮着,吓得我连忙把QQ关了。我知道

谈租金是个费神的事,到时候又免不了和房东一番讨价还价,一连好些天我干脆不登录QQ。

房东住的地方离这儿很远,老婆倒不担心房东会为涨房租的事找上门来,她了不起是电话或者QQ联系,可我说不能心存侥幸,还是防着点好。一天中午有人按响了门铃,老婆正准备去开门,我一把拉住她,然后蹑手蹑脚地走到大门后面,通过猫眼看过去,原来是房东来了。我倒吸一口凉气,接下来任凭房东怎么按门铃,我们都假装家里没人。

就这样终于熬到了交房租的日子,我颇为得意,房东涨租金的计划看来落空了。我照例到银行把一个月的房租存入房东指定的账号,可银行的工作人员却告诉我这个账号已经被销户了。这下我傻眼了,不交房租肯定说不过去的,万般无奈我只好拨通了房东的电话,我有些不高地对房东说:“你的那个账号已经销户了怎么不早通知我一声?害得我



在银行排了一上午的队。”房东委屈地说:“前些天我的银行卡在公交车上被偷走了,为保险起见,我把这个账号销户了。我打你那里的电话没人接听,给你QQ留言你不看,我还亲自去你那儿想告诉你这件事,结果吃了个闭门羹,你让我怎么办?”

听了房东的话,我觉得脸上隐隐发烧。