

暂时“自私”赢得今后“不自私”

——高三学生复习迎考的心理调适

文/赵灿

摘要: 目前普通中学高三学生当中有部分学生想一心一意应对高考,却总是被周围的人或事扰乱了平静的心,导致该学习时不能集中精力学习。针对此现象而提出“自私心理”,并从“关系误区”“结果担忧”和“评价焦虑”等角度阐述“自私心理”的必要性,并在此基础上提出一些有针对性并且可行的建议。

关键词 “自私”;“无私”;高三学生

中图分类号: G633

文献标志码: A

文章编号: 2095-9214(2016)03-0060-02

DOI:10.16550/j.cnki.2095-9214.2016.09.050

高三意味着能否考上理想的大学,进而预示着我们有什么样的前途和命运,最终决定我们能否达到自我实现人生目标。社会上很多人赋予高三学习阶段特殊的意义,也使社会、家庭、学校给予高三学子诸多的支持和厚望,高三学生成败的背后承载太多人的期望,以至于他们不是为了“个人”而参加高考,是为了学校,为了父母而奋战在高三攻坚战的前线,他们一边“打战”,一边背负着父母的殷切期望,老师的评价,同学们的看法,都让他们负荷累累,无法喘过气来,导致该学习时不能集中精力学习。针对这种普遍现象,我们提出高三学生应有“自私”心理,所谓“自私”心理就是不受他人影响,不顾一切,心无旁骛,做好自己,来更好的处理个人学习和周围人或事的关系,理清自己的思绪,集中精力来打赢“高三”最后阶段的冲锋战。

人是社会的人,个人不能脱离他人而存在,每个人都是存在于一个错综复杂的关系网当中,人容易把所有的事情都纳入到关系网中去思考,“我”是父母的儿子,老师的学生,我和周围同学是竞争关系等等,即所谓的“关系误区”,认为他人为我们提供了物质上和精神上的帮助,所以我们要“礼尚往来”,必须在所有的行动当中要考虑他人与我们的关系,并回馈他人。这种心理看似很“无私”,很善解人意,也按道理能给行动增加动力,但往往又容易进入另一个误区——“结果担忧”和“评价焦虑”,很多人对将来未知的东西,会有种种设想,而且喜欢从消极的方面考虑,会产生一种“结果担忧”,加上前面谈到的“关系误区”,比如我失败了,周围人会怎样看我,我如何面对他们,于是“评价焦虑”就产生了,人在行动时自然容易分心。显然这种“无私”心理行不通,那“自私”心理又会怎样呢?高考是个人的事,无论是结果还是过程都与他人无关。父母对我有养育之恩,等他们老了之后,我是要用尽全力反哺,但跟我目前的高考无关;老师教育学生是他们的责任,“师傅领进门,修行靠个人”,所以“我”高考成功与否不能由老师所决定;身边的同学只是和“我”,同在一个教室里学习,彼此目标平行,我能否实现目标并不妨碍他们。这样一想,学习是个人的事,没有那么多顾虑,也就不会有诸多杂念,我只顾自己的目标能不能实现,我只对自己负责。也许到这里,大家好像不能接受,跟我们一贯持有的价值观有所冲突,即我们平时奉行人要“无私”,人不能只考虑自己。为了让大家心里好受点,另外一种说法可能比较让人接受。现在“自私”,是为了将来“不自私”,现在“自私”是为了抛开所有的顾虑,注意力集中,集中精力,全力以赴,达到想要的目标,要想成功,得先搞定自己。试想一个连自己都搞不定的人,只会成为家庭的累赘,还怎么回报家庭,为社会做贡献。从长远来看,“自私”才更具有将来回报社会和家庭的能力,所以说,暂时“自私”是为了今后“不自私”。

再回到高考上来,高三学生怎样才能做到暂时“自私”,即不

受他人影响,不顾一切,心无旁骛,做好自己,本文提出以下几个观点给高三学子参考:

1、不受周围同学影响

一方面,我们在学习时不要受周围同学的行为所影响,对于高三学生来说,考试是家常便饭,周围同学考试成绩比自己理想,心里就不平衡,羡慕、嫉妒、恨全来了,心中的五味瓶被打翻了,久久不能平静,如被眼前的得失所累,导致不能沉下心正确归因,也就失去了一次提升自己成绩的绝佳机会另一方面,我们要不受周围同学评价的影响,比如某次考试考砸了,其他同学会说你的成绩不稳定,经不起考验,或者说你死读书,不会灵活运用,这些话语都成为很多同学心中的包袱,久久不能释怀。

2、屏蔽家庭不可控因素影响

家庭因素对高三学生的影响主要是两方面:一是家庭氛围和经济状况往往揪着高三学子的心,父母关系紧张、争吵和矛盾以及经济状况的窘迫往往让其心烦意乱而又无能为力,这种无奈和烦恼时不时的骚扰他们的内心,让其无法专注于紧张复习中,总把那些放在心上,久久不能平静,甚至有同学还会问老天,你为什么时候对我这么不公平,这些完全没必要,我们要树立一种“为所当为”的心态,在内心当中要做一个权衡,哪些是自己当前可控的可改变的因素,哪些是不可控又不能改变的,即做我能做的,不能做则多想无益。二是父母的期望也是高三同学的一个很大困扰,一想到如果结果失败了,就会令父母失望,所以一想到这,紧张感油然而生,心乱了学习效率自然大打折扣。父母对子女的期望是一种责任感的体现,同学们完全不要因为父母的责任感而增加心理的负担,你只管我自己的学习能不能搞好,只应对自己的学习负责,对父母尽责是将来的事,现在不顾一切的实现自己的目标是为了将来有能力去对父母尽孝,这样一想则坦然得多。

3、不受老师影响

同学们的心情很容易受老师上课风格的影响,有的老师喜欢表扬人,被老师夸奖,上这门课时,自然心情好;也有的老师很严肃,动不动就骂人,学生一个题目做不出,就气不打一处来,破口大骂,这时有的同学会觉得“这老师烦躁”,很抵触这门学科,看到老师进教室的门,心就烦,甚至看到课表头就发晕。因为某个老师的态度和风格而影响自己的学习情况,这种情况你不妨这样考虑:不管你喜不喜欢,这课还得上,老师还是会准时进来,我不能改变世界,就改变自己吧,学生读书与否和老师无关,不如敞开心扉,不埋怨、不责怪,不意气用事,用一颗包容的内心去适应老师的风格。

4、不受成绩影响

成绩是检验你对知识点的掌握情况,考得好说明你掌握的不错,没考好也能暴露出考生在复习过程中知识漏洞,不如借这个机

作者简介: 赵灿(1985-),女,汉族,湖南湘潭人,助教,研究生,湖南商务职业技术学院,研究方向:教育心理学。

会把这些薄弱环节一一攻克。还有高考复习是个按部就班的过程，每个人都有自己的节奏，有些知识点正好你复习到了，也就考好了，而有些知识点刚好你没复习的到，自然考不好。总之，今天考好了，我要认真学，今天没考好，我照样认真学，不耿耿于怀，不斤斤计较。

5、制定目标应脚踏实地

高三的同学应该有目标，也应该为目标不断努力，但我们也不能天天把目标挂在心上，整天想着它，甚至有同学在上课的时候天马行空，要是我能考上那所大学该多好，甚至开始身临其境了，思绪在在大学遨游，下课一响，老师今天讲什么全忘了，我们应该着眼于上好每一节课，吃透每一专题，赶上薄弱学科，应对好每一次模考，目标落实到复习迎考的行动中。

6、不受琐碎事务影响

很多高三学生学习效率不高，往往是因为注意力容易被一些学习以外的琐事所吸引。比如有的同学今天买衣服，我眼睛就在这衣服上转，有的同学今天买手机了，这手机真漂亮，功能挺多的，让我再拿出来瞧瞧，我今天丢了十几块，我的生活费没了，我今天晾在寝室的衣服丢了，等等。学习时总是心猿意马，学习效率自然大打折扣。久而久之，学习时无法专注的行为就变成了习惯，行为决

定习惯，而习惯决定性格，性格决定命运，学习行为直接决定了你的学业命运。

心静了，就能进入状态，好的过程必有好的结果；放下了包袱就有成功的希望。高三的同学们只有心静下来了，才能全身心的投入，唯有暂时的“自私”，即不在乎考试结果，不在乎别人的眼光和评价，不顾此失彼，把眼光放长远，心想着现在对高考目标的专注追求只为对自己将来负责，为以后替父母分忧，不为将来因自己的不尽力的遗憾。

(作者单位：湖南商务职业技术学院)

参考文献：

- [1] 任俊. 积极心理学 [M]. 上海: 上海教育出版社, 2006.
- [2] 郭青林. 从积极心理健康教育视角看当前高考心理辅导误区 [J]. 教育艺术, 2012.
- [3] 辛威. 以积极心态看待高考 [J]. 大众科技报, 2007.
- [4] 王冠伟. 高考心理调适 [J]. 考试指导, 2005.
- [5] 何碧峰. 高考心理调适三法 [J]. 中国教育资讯网, 2002.

(下接第81页) 通常，在学生解决这些富有挑战性的任务时，教师会设计一些活动和里程碑式的事件来为他们提供支持。许多持续性任务采取一个具体的学科领域的长期项目的形式，也有一些持续性任务用作一门课程结束时通过的仪式以及掌握程度的展示。”(Hart, 2004: 88) 在较长的持续性过程中，教师是要一直支持学生们来完成这种持续性的任务的，这种任务升级的目的主要是为了评价，但是对学生的目的语 (target language) 学习也是极为有益的。

持续性评价任务实际上是综合性的任务，并且给了学生充分展示其语言能力的机会。“这些持续性任务激励学生去表现他们所知道的和所能做的。这些任务集中在威金斯所提到的“探究和表达”的基本技能——一个要求怀疑、提问、解决问题、独立研究。创造产品或者表现，以及公开展示掌握程度的综合体。”(Hart, 2004: 89) 这种并不是一次性的评价，可以在学生完成任务的长过程中使教师能充分地了解学生的情况和水平，从而有机会进行公正客观和全面的评价，避免一次性的评价所造成的片面和偏失。当然，持续性任务面对的评价对象大多应属于汉语水平较高并且认知

能力较强的学习者，这样才能使评价的信度和效度较高。

(作者单位：北京师范大学汉语文化学院)

参考文献：

- [1] 陈亚杰, 薛枝, 栗霞译. [比] Kris Van den Branden 编. 任务型语言教育: 从理论到实践 [M]. 外语教学与研究出版社, 2011.
- [2] [美] Joseph Hart. 真实性评价——教师指导手册 [M]. 国家基础教育课程改革“促进教师发展与学生成长的评价研究”项目组译, 中国轻工业出版社, 2004.

注解：

①对于“教学评价”这一术语，通常也称“教学评估”，但也有许多学者选用“教学评价”这一术语，本文为依从引文中一些学者的使用习惯，暂且也使用教学评价。

(下接第99页) 实例讲解、工程视频的观看、规范内容的讲述等增加学生的工程意识和学习兴趣。

4. 结语

按照上述内容和建设方案，由作者牵头的教学团队已完成了《混凝土结构原理》80个理论学时的英文多媒体课件，完成了《混凝土结构原理》8个学时的实验教学项目：简支梁的正截面抗弯实验和斜截面抗剪实验，全英文的实验报告正在编写、完善之中。上述成果已应用于三峡大学土木工程专业的首批2013级留学生的全英文教学，取得了不错的教学效果。

(作者单位：三峡大学土木与建筑学院)

参考文献：

[1] 邓寿昌. 土木工程专业混凝土结构设计原理课程双语教学实践与体会一回顾与反思 [J]. 中南林业科技大学学报 (社会科学

版), 2011, 5 (4): 166-169.

[2] 孙华飞, 易成, 王丹, 鞠杨. 土木工程专业课程双语教学的探索与思考——以“钢筋混凝土结构基本原理”课程为例 [J]. 煤炭高等教育, 2012, 30 (5): 118-120.

[3] 刘林, 吕晓寅, 张鸿儒. 混凝土结构设计原理课程多模式英语实践教学实践与体会 [J]. 东南大学学报 (哲学社会科学版), 2012, 14 (增刊): 256-258.

[4] 管巧艳, 闫祥梅, 谢晓鹏. 问答式授课模式在土木工程双语教学中的应用 [J]. 高等建筑教育, 2012, 21 (4): 56-58.

[5] 方梅, 刘幸. 混凝土结构设计原理双语教学法探讨 [J]. 高等建筑教育, 2013, 22 (2): 83-86.

[6] GB 50010-2010, 混凝土结构设计规范 [S].

[7] SL 191-2008, 水工混凝土结构设计规范 [S].

[8] DL/T 5057-2009, 水工混凝土结构设计规范 [S].