

<<励志文库>>

图书基本信息

书名：<<励志文库>>

13位ISBN编号：9787535851505

10位ISBN编号：7535851509

出版时间：2010-5

出版时间：湖南少儿

作者：樊昌隆

页数：115

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

这是一本告诉你如何快乐学习的书。

学生时代本应该是开开心心、无忧无虑的时代，可是有的同学会说：“为什么我就一点都开心不起来呢？”

”每天堆积如山的习题、没完没了的考试、老师不停歇的说教、父母无止境的期望……压得人喘不过来气，怎么会开心啊？”

其实开不开心，快不快乐在于每一个人的心理。

如果你把学习当做负担，学习就会慢慢地从一个包袱直到变成一座大山把你压垮；如果你把它当成了快乐的事，就会学而有劲、学而有趣，就会全身心地投入，自然回报率就高了。

在《学习是快乐的?让自己爱上学习》中，我们为你提供的是多种方法：调节情绪的方法，摆正心态的方法，轻松学习的方法。

只要掌握了这些方法，学习效率提高了，成绩也就提高了；时间安排合理了，学习休息两不误；心情放轻松了，每一天都会开开心心的。

书籍目录

我们的目标就是快乐地学习许燕的烦恼揭开考试焦虑症的神秘面纱快乐的真谛快乐记忆记忆不是难事
串词记忆法联想记忆法多通道记忆法分类记忆法精选记忆法谐音记忆法口诀记忆法快乐阅读为什么我
们不能快乐地阅读在阅读中寻找快乐快乐作文作文的素材从哪里来写作文从记日记开始怎样写好作文
轻松应试特别的考试考试也快乐考而不死是为神快乐地度过课余时间寓教于乐的课外活动做个快乐
的小博客丰富多彩的课外生活愉快的假期看看别人的假期怎么过我的假期我做主更多的好主意等着大家
快乐学习新观念快乐学习新思维快乐学习新原则

章节摘录

揭开考试焦虑症的神秘面纱 资料显示,随着考试压力的加大,我们学生中间有相当一部分都患上了考试焦虑症。

杭州市目前有1/4的学生都患有考试焦虑症。

杭州市第七医院对杭州多所中学学生心理卫生问题的调查表明:存在心理卫生问题的初中学生大体为16.52%,高中生为18.16%。

中学生存在的心理卫生问题主要表现为焦虑、抑郁、躯体化、人际关系敏感等方面。

上面说的这些心理问题对我们而言已经不是那么陌生了,毕竟我们身边出现的案例越来越多。正因为如此,我们才更有必要多了解有关的知识。

考试焦虑症是什么 考试焦虑症是学生中常见的一种心理障碍。

专家认为,考试焦虑症是在一定的应试情境激发下,受个体认知评价能力、人格倾向与其他身心因素所制约,以担忧为基本特征,以防御或逃避为行为方式,通过不同程度的情绪性反应所表现出来的一种心理状态。

当个体置身于考试情境刺激之下的时候,最初的反应包括一系列的生理反应,如肌肉紧张、心跳加快、血压升高、出汗、手足发冷等,也包括一系列的心理反应,如苦恼、无助、担忧等情绪体验,有时也可能产生自我否定和胆怯心理。

最初的反应个体间表现的差异很大,主要受个体遗传素质、人格倾向等多种因素制约。

焦虑反应加剧的表现多种多样,例如坐立不安、头痛脑昏、注意力无法集中、思维处于僵滞状态,等等。

强烈的焦虑反应和逃避行为,会在应试中发挥消极作用,如此恶性循环,久而久之,对个体的人格也会产生负面影响。

考试焦虑症的表现 1.考试前情绪波动较大,处于烦躁和惶恐不安的状态下,精神极度焦虑,记忆力下降,思维迟钝;反映在行为上,就是坐卧不安、寝食乏味。

2.考试前或考试当天“晕场”,出现大量不良生理反应,如发烧、头晕、头痛、心跳加快、出虚汗,甚至休克。

3.考试时感到一片茫然,头脑出现空白,思维能力降低,手足无措,心慌意乱,无法有效控制情绪和思维,对考不好的后果深感恐惧。

4.考试后有意回避考试的名次和成绩,甚至为此不敢上学。

产生考试焦虑症的原因 导致考试焦虑的原因是多方面的,概括起来就是内因和外因相互作用的结果。

外因指来自于客观环境的影响,即学校、家庭和社会;内因主要由个体差异而产生,即与个体的个性、抱负、早年经历、认知水平和心理承受能力等有关。

具体而言,考试焦虑与下列因素有关: 1.过于看重考试结果。

我们中间有一些学习能力相对较弱或学习效果较差的同学,由于基础较差,学习方法不科学,不能正确对待考试;考试时背负着巨大的心理压力,担心考试结果不理想会影响排名、升学,等等。

2.笼罩于考试失败经历的阴影中。

有些同学一向成绩较好,对自己一向是自信满满的,但在某次考试中偶然失误了,心理上就出现自责、自卑和难以服气的精神压力。

于是每当以后考试时就会不自觉地背上沉重而又紧张的思想包袱,担心再次失败。

3.放大了外部压力。

片面追求考试成绩,是家长和社会施加的压力。

长年置身于这种压力下,学生在考试时发生微妙而又复杂的心理变化,属于正常反应。

但有的同学无意中夸大了心理所承受的压力,甚至将考场纪律和监考老师的存在也视为一种精神压力,从而造成心理障碍。

4.大脑高度紧张。

考试焦虑也与生理状态有关,特别是与大脑的清醒程度有关。

<<励志文库>>

有些同学，考前拼命复习，牺牲大量睡眠时间，也不太增加营养供给，致使身心终日疲惫，大脑缺乏足够休息，从而陷入焦虑之中。

怎样消除考试焦虑症呢 在对考试焦虑症产生的原因进行了分析之后，我们也就不难找到消除这种症状的有效措施：

1.放下包袱，轻装上阵。

考试焦虑由考试而引起，减轻压力就是最根本的方法。

有效减轻考试压力的关键取决于老师和家长的共同努力，尤其是家长，一定要对自己孩子的能力有一个正确的估计，这样才能有效地把压力减小到最低限度。

2.端正动机，改变认知。

考试焦虑是我们自身在认知上对考试的歪曲，我们单方面夸大了考试失败的严重后果。

我们不要把考试失败的后果想象得那么严重，其实仅仅就是一场限时的练习而已，就算是最后的高考失败了又怎么样，人生的路有千万条，不是只有上大学这一条，条条大道通罗马。

3.张弛有度，劳逸结合。

大脑就是我们身体的“司令部”，指挥着我们身体的全部活动，如果司令部累了，那我们整个的身体肯定会乱成一团。

因此，合理用脑，讲究方法，注意营养，劳逸结合，维护神经系统的正常机能，是防止考试焦虑的重要措施。

4.给自己正面的心理暗示。

进入考场时不要给自己负面暗示，如“千万不要考砸了，不然太对不起妈妈了”“糟糕，我还没有复习好呢，这次一定完蛋了”等。

相反，我们要给自己正面的暗示，如“我已经准备好了，完全有能力应付考试”“即使遇到不会做的题目也不要紧，用不着争满分”，等等。

5.加强自信心训练。

我们平时可以尝试着列出影响自信的原因，然后一一驳斥(括号内为驳斥理由)，如“我担心我脑子太笨，考不过趴人。

”(这种担心是多余的，没有笨学生、只有不努力的学生)；“担心题目太偏、太难。

”(题目难易程度是针对所有人的，我觉得偏了、难了，别人也一样)；“我平时学习一贯都可以，就怕考试出现意外。

”(只要我准备好了，出意外的可能性就小多了。

) 在日益加重的课业压力下，患上考试焦虑症的学生是越来越多了，但是我们也不要再把考试焦虑症看成洪水猛兽，凡事都有解决的办法的。

要想让自己远离这种心理疾病，我们一定要以正确的态度对待考试。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>