

自考“无为而治”：放下心理包袱轻松上考场 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/158/2021\\_2022\\_\\_E8\\_87\\_AA\\_E8\\_80\\_83\\_E2\\_80\\_9C\\_E6\\_c67\\_158627.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/158/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E2_80_9C_E6_c67_158627.htm) 有位姓李的自考生，他对我说他平时学得还可以，上课听讲都没什么问题。然而他最碰不得难题，特别是到自考时，只要题目做得稍有点不顺，马上就会慌乱起来。他形容自己此时心焦如火，大脑一片空白，只觉得时间在飞逝而去，却怎么也找不到解决问题该从何处着手。小李在做题中产生的这种不良的情绪状态，在心理学上叫做焦虑。焦虑与学习之间的我们发现，有一些自考生，由于缺乏内在的自尊心和自我价值感，而且他把自己的学业成就看作是获得自尊的唯一依据，那么这类学生往往经受不住一点点学业上的失败。因为失败的出现，不是触及其自尊心的外周，而是触及他们自尊心的核心部分。因此他们一旦面临着将有成败结果显现的学习情境时，马上就会显得忐忑不安，处于一种高度焦虑的状态。有位姓赵的女自考生，高考因9分之差而没能考上大学。后来她父母花了好多钱才让她到北京一所民办学校就读。从此，她觉得自己“肩挑着欠父母的一笔债”，她觉得自己的一切包括自己的人格尊严，都与她的学业成败紧紧相联。但是在这种巨大的心理负荷之下，她的学习成绩却日益下降。她曾这样感叹道：“当面临一道难题时，我总以为自己是世界上最笨的女孩，脑子一定有问题，甚至是弱智……碰到稍难一点的题，我抓不住实质，理不清思路，只会在那儿着急。”可见，缺乏自身价值感而在学习中常常处于高度焦虑状态的人，在面临困难的问题需要作出解答时，会认为这些问题若是解答不出，将会

对其自尊心和前途构成极大的威胁，因而产生过分恐慌的反应。在这种情况下，他的思维效力往往无法发挥，在脑中拼命地搜索可利用的解决问题的“仓库”，以便找到一个合适的答案，而不是随机应变地寻找解决问题的方法。所以对于高度焦虑的学生来说，如果刚开始就不能在问题的解决方面取得任何进展，那么这时引起的慌乱，将会造成思维活动的阻滞，转而又激起诸如对自我能力、面子、前途的担心。这不但会抑制学习，而且会产生学习是很难对付的想法，丧失了学习的信心。对于那些在学习中经常处于高度焦虑状态的自考生朋友，首先必须建立起自信。即在自己内心当中，真正相信自己是重要的、有价值的、值得尊重的。为此，这些同学必须有意识地建立起多维的、稳定的、内在的自信“支撑点”，如丰富的生活情趣，真挚的友情，各种业余特长，强健的体魄，优秀的心理素质，生活自理能力，敬业认真的工作素质，而不要把自己的自尊心单一地建立在学业的成败上。只要你具有了这种内在稳定的自尊心，那么即使在学业中遭遇到挫折或失败，甚至它给你的体验是强烈的、深切的、令人沮丧的，也只会伤及你自尊的外周，对自尊并无严重损害。于是让你在平稳的心态下，获取学业的不断进步。有位学习成绩非常优秀、自身心理状态总是保持得良好的自考同学，曾经这样向我介绍了他的经验：“我对我的学习采取‘无为而治’。所谓‘无为’，就是少考虑些什么名次与结果，少担忧成败与否，而是多想想如何正确地去做。这样‘无为’就会变成‘有为’”。他的经验确实是帮助我们解除学习中焦虑情绪的一大“法宝”。我们与其想得太多，想得太远，老在那儿担忧这担忧那，不如彻底放下思想包袱，拿

出自己的精力与智慧，来一一化解自己的忧虑。比如你很怕数学难题，一碰到数学难题你就发慌发急发晕发懵。那么没关系，你可抽出时间，仔细分析一下数学难题都难在哪儿了，它都有些什么类型。这么一琢磨，你可能会发现有的难题难在已知和未知相距太远，人在解题的“半道”上很容易迷路；也有的难题是因为已知条件给的太多，让你“眼花缭乱”，不知道先使用谁，后使用谁，或者该怎么使用；还有的难题是因为已知条件给的过于隐蔽，你一时不知道该如何发掘它的“功能”。如此一分析，你头脑中就会产生相应的对策，不会再遇难题只会发慌而感到茫然无措了。我们有时可能由于过分惧怕失败而让我们反而无法取得成功。如果我们能比较轻松地看待很多问题，成功也就要容易得多。这种心态有助于我们把注意力从那些使我们担忧的想法上转移到更有意义的或更值得去做的事情上。一旦我们这样去做，我们就会发现它很能解决问题，使我们不再为焦虑所困扰。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)