

高三心理妙招：克服惰性激发斗志 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/177/2021\\_2022\\_\\_E9\\_AB\\_98\\_E4\\_B8\\_89\\_E5\\_BF\\_83\\_E7\\_c65\\_177257.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E5_BF_83_E7_c65_177257.htm) 高三复习的单调，至少90%的同学产生过厌倦的情绪，哪怕是成绩非常优异的同学。从心理学上讲，学生们之所以会厌倦，是因为失去了赖以支撑的动力。那么如何能让孩子们产生动力，激发斗志呢？一个简单而有效的方法就是目标视觉化。比如说你要考某个大学，你可以搜索到这所学校的图片看看，或者亲自到这个学校走一走，看一看，感受一下那里的环境，气氛，在脑海想象自己在这个学校学习生活的场景、感觉。这种直观化的目标和模拟想象会不断的给你补充动力，挖掘你的潜能，让你坚持到最后。也许有的同学会怀疑这个办法的有效性，我们不妨一起来玩一个小小的身体游戏。请你起立，左脚向左横跨半步，两臂平举。现在请往左转，手指往外与手臂成一直线，当身体转到极限时，请在手指指到的墙壁某处，用眼睛标定一个记号，然后反转身体，恢复原状。此刻请你闭上眼睛，在脑海里浮现自己转身的画面，不过在画面里你转的角度要比刚才转得更大。这种模拟想象做个两三次后，请睁开眼，实际转一次，看看跟第一次转得有何差异。是不是转得比先前更大呢？我相信一定是的，因为你在脑海里所做的突破先前限制的想象，在身体上就产生了新的状态，得到了优于第一次的结果。每个人都是有惰性的，当某件事情摆在面前的时候，尤其是重复了无数遍的事情，比如背单词，书还没捧起来，你就已经产生抵触情绪，所以如果你不立刻行动，你将耗费大量的时间与你的不良情绪做斗争。人的积极

性会使一切都动起来。积极性导致行动，行动也能逐渐强化积极性，从而积累起冲劲，而冲劲对于迈向成功是无价之宝。比如，你是否想过，要防止一个静止的火车头滑动，所需力量是多么小？你只需在每个驱动轮前面放一块一英寸厚的木头，这火车头就动不了。但同一个火车头如果以每小时60英里的速度行驶，就可以撞穿一堵5英尺厚的钢筋水泥墙！积极主动，立刻行动的人也是这样。人一旦行动起来，就能克服难以想象的障碍。如果你厌恶背单词，就请在你计划的时间内举起书本，一次把它记下来，解决掉它，消灭它。

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)