

高考心理课堂：光明从黑暗中找到自己 高考 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/631/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_BF_83_E7_c65_631657.htm

赵晴最怕的就是数学，一上数学课，她就觉得特别烦，老师说的东西她根本无法听懂，她觉得自己真不是学数学的料。所以每当一说考数学，她马上就会情绪低落，常常是一进考场拿起数学卷，就觉得乱糟糟的一片……

解读：每个人都有自己觉得可怕的事情，有人说“我的计算题怎么总也算不对，就害怕数学考试”，有人说“台词怎么背也记不住，就怕上台表演”……记得小时候的我自己，有一次学校来了美国人参观，有个美国人跑过来跟我握手并用英语问了我一个问题，我自己知道如何回答，可话到嘴边，就是说不出来。因为这件事，我有好多年都不敢用英语和别人交谈，就这样失去了很多提高英语的机会。仔细想一想，我们害怕的是些什么事呢？不外乎两类：一类是你小时候所经受的某些刺激，比如有的人怕狗，因为小时候曾被狗咬过。另一类是你失败过，或你自认为自己注定失败的活动。比如，你认为过去计算题总出错，这次考试也一定会出错。其实，无论是哪种情形，你所害怕的事情正是你的弱点所在。你幼小，不能斗过一只小狗，所以，你恐惧；你学习能力不够，所以计算题出错，由此害怕计算。每个人都有一些弱点，这些弱点正是我们回避和恐惧的事情。读书的时候，我们每个人好像都有如赵晴那样所恐惧的学科，我们之所以恐惧，是因为这些学科是我们的“弱项”，遇到考试，这一学科的成绩往往就不太理想。所以，对这一学科，我们就会有“谈虎色变”的感觉，并断言，我们不是

学这一学科的料。实际上，我们害怕学习某一学科，并不能说明我们缺少这一方面的能力，或许我们在这一方面很有才能，只不过由于一两次的失败，引起了我们的恐惧，在恐惧情绪的支配下，我们就会对这一学科形成逃避心理，从而令我们对自己的潜能视而不见，天长日久，我们就会在所害怕的事情上一事无成。那么，恐惧究竟是如何使我们的潜能受到阻碍的呢？第一，恐惧阻止我们尝试。因为害怕，我们放弃了任何拼搏，潜能便无从发挥。比如：我的数学不好，就说自己不是学数学的料，于是放弃了对数学的学习，放弃了努力，这就是恐惧在作怪。第二，恐惧令我们不能客观地评价自己。如果你不能客观地评价现实，你的害怕就正在影响你的潜能。比如，我们只是某一学科的某一方面较差一点，然而由于恐惧，我们却倾向于在这一学科全面否定自己，认为自己没有这方面的天赋。第三，恐惧令我们回避现实。以为闭上眼睛困难就不存在了。实际上，潜能正是在克服困难中得以发挥和证明的。恐惧阻碍了我们的潜能，所以，要想发挥出自己的潜能就必须克服恐惧。某一学科之所以会引起我们的恐惧，成为我们的薄弱环节，原因不外乎有以下几种：（1）自我否定。如果失败后，我们总体上对自己的评价是积极的，我们就不会害怕失败；但如果失败后总体上是否定自我的，认为自己没能力控制自己的命运，那就会形成逃避。（2）以偏概全。如果只在某一学科的某一方面较差，但却在这一学科上全面否定自己，就会造成恐惧。如一女生在语文中的古文差一点，就认为自己不是学语文的料，由此对这一学科产生恐惧情绪，这是倾向于从整体上否定自己的认知。（3）结论武断，缺少证据。害怕某一学科的人，往

往往在失败后没有根据地认为自己不是学这门学科的料，所以想方设法地逃避这一学科。其实，正是这种主观性害了你自己。你可以问一问你的同学，他们是如何看待你的某门弱项的？你会找到相反的证据。你的害怕是一张网，禁锢着你的活力；你的害怕是一堵墙，构成你的自我限制。你所害怕做的事情肯定是你的潜能所在，也定是你提高最快、进步最大的领域。如果你害怕英语，你就立刻去做英语题吧；如果你恐惧长跑，你立刻去跑上5圈。你会发现，你的恐惧会消失，你会释放出你难以置信的光和热。但不可否认的是，因为人的天赋各有不同，如果面对某个学科，我们即便作出了最大的努力，也还是存在着一些难以克服的问题，这个时候就不应该再因为自己学得不好而一味地感到恐惧，以致一条道走到黑。我们需要转变思路，学着把它放下，去找寻新的出路，或者，正是因为你的“放下”，在这种尝试中，你发现了自己从不敢奢望的生命潜能。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