



汕头市鮑滨职业技术学校
SHANTOU SHI TUOBIN ZHIYE JISHU XUOXIAO

2019级升学班考前心理辅导讲座——

进一寸有进一寸的欢喜

吴坤婵 教育艺术教学部

2021年12月20日

厚德 砺技 务实 创新





那些让我无法专注学习的干扰：

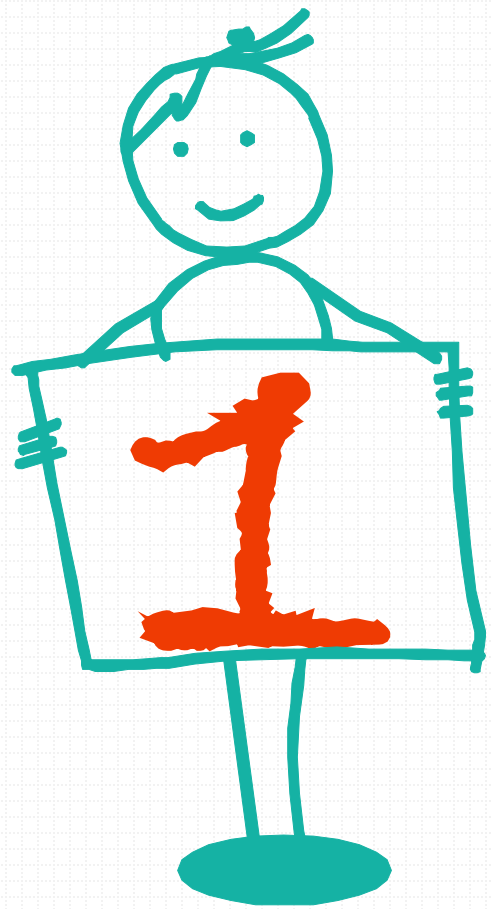
手机、游戏

美食、环境的干扰、家长的唠叨、

游戏，窗外的声音，同学的呼吸声

人际关系处理不好、担心自己考不上

对远离家里人的大学生活的害怕……



利用To-do清单，
提升自我管理能力：

TIPS：具体、可评估、精确到分钟



积极自我暗示，
培养优秀自控力：

TIPS：先学后玩；番茄工作法



消极的自我暗示：

“这道题太难了，我先放松一下。” ×

“我已经学习了2个小时了，我先打一下游戏。” ×

“我玩一会游戏再开始学习。” ×

“我就看一会抖音。” ×

“我回复这条信息再说。” ×



积极的自我暗示：

“我立刻收起手机！”

“我再坚持10分钟再休息！”

“我做完这道题再去拿手机”

“我完成这3道题再告一段落。”



番茄工作法：25-60分钟为一个“番茄钟”

在这个“番茄钟”里，将自己处于一种“戒严”状态：不跟别人讲话、不跟别人借文具借资料、也不搭理任何人，不喝水，不起立，不东张西望，更别玩手机了，要求自己严格低头做计划中的事情。

“番茄钟”结束，才起来休息5分钟，喝喝水说说话动一动望一望。

5分钟过后，又一轮的投入。



刻意自我训练，
修炼良好专注力：

TIPS：仪式感；舒尔特方格法



一秒入戏的仪式感：

给语文、数学和英语都找一些可以比较简单的、适合读出来的知识点或者练习作为“仪式感”

每次坐下来要学习之前，假如进入状态不了，先从这些知识点“热身”



舒尔特方格法（帮助集中注意力）：

专注力训练—舒尔特方格

方法：

- 按顺序数出1-25
- 并指出数的位置
- 计时所用时间

标准：

- 初阶：160-120秒
- 中阶：120-90秒
- 高阶：90-30秒

14	20	11	6	18
1	2	3	23	17
7	15	19	25	16
10	9	24	8	21
22	12	5	4	13



创设仿真环境，
唤醒内在自律力：

TIPS：应对杂念与烦恼



创设仿真环境：

创设一个帮助自己学习的环境

桌面要干净、整洁，隔绝娱乐和分散我们注意力的事情

考试是什么样的，现在就是什么样的

不要戴耳机听歌，不要靠着或者躺着学习



杂念：

一些两分钟之内能完成的事情，非常短暂，杂念会割裂我们的整段的学习时间，学习时间成为了碎片时间，学习质量也会下降。

应对策略：

随手简单记录，找个时间集中处理

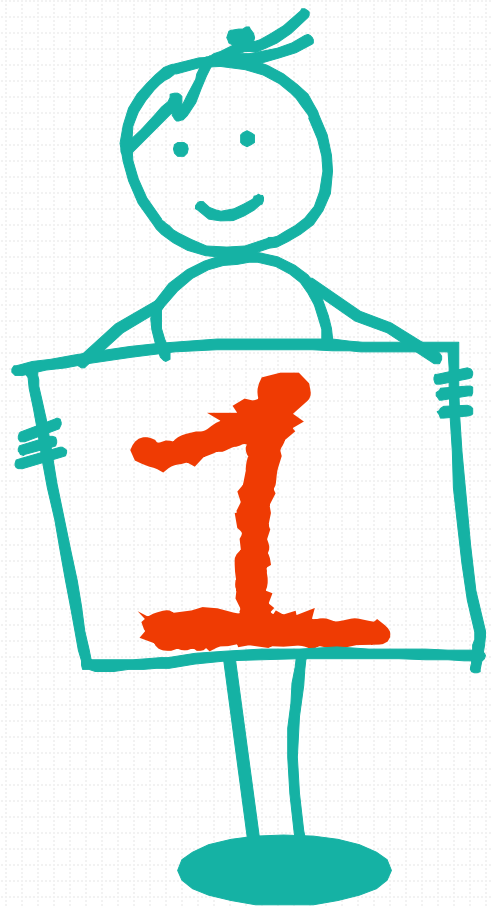


烦恼：

最近困扰或者影响你情绪的事情，会一直盘旋在你的脑海中，打扰你的学习

应对策略：

找一张纸，记下事情的原因和解决思路，你能想到的都记下来，下次遇到这个烦恼出现的时候，告诉自己所有可能性已经想到了，暂时放下。



利用To-do清单，
提升自我管理能力：

TIPS：具体、可评估、精确到分钟



积极自我暗示，
培养优秀自控力：

TIPS：先学后玩；番茄工作法



刻意自我训练，
修炼良好专注力：

TIPS：仪式感；舒尔特方格法



创设仿真环境，
唤醒内在自律力：

TIPS：应对杂念与烦恼



结语

这是一段不断超越自我的旅程。

今天我们所学的学科知识也许有一天会被遗忘，但是这几个月来学习到的逻辑思维能力、自我管理能力和计划与执行力等，却是以后一辈子的财富。

希望同学们在考试过后，依然能不断学习，不断超越自我。



共勉

怕什么真理无穷，
进一寸有进一寸的欢喜



汕头市鮑滨职业技术学校
SHANTOU SHI TUOBIN ZHIYE JISHU XUEXIAO

2019级学生高职考心理辅导讲座——

进一寸有进一寸的欢喜

吴坤婵 教育艺术教学部

2021年12月20日

厚德 砺技 务实 创新

