



如何面对学习中的心理困扰和调适？

Psychologically Healthy Education

《大学生心理健康教育》课程



CONTENTS 目录

- 01 | 大学生学习常见的心理困扰
- 02 | 大学生学习心理的自我调适



一、大学生学习常见的心理困扰

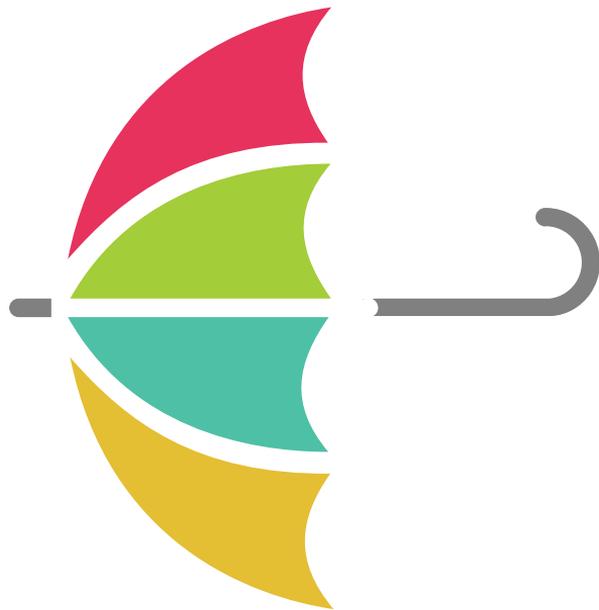
学习动机不当



注意力不集中



考试焦虑

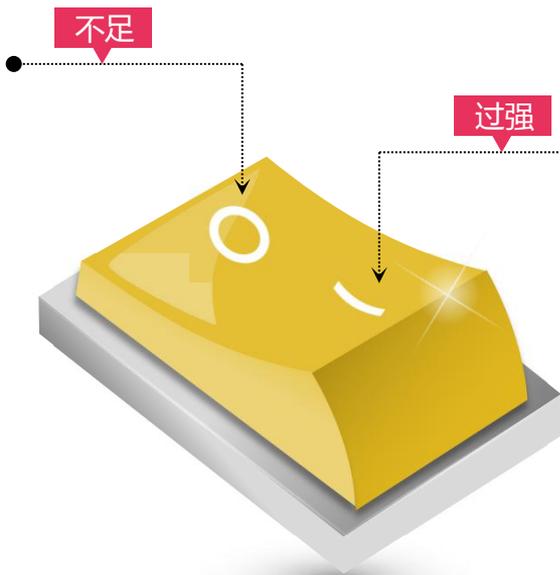




(一) 学习动机不当

无明确的学习目标，为学习而学习，甚至厌倦学习和逃避学习

不足



过强

成就动机过强，奖励动机过强，学习强度过大。

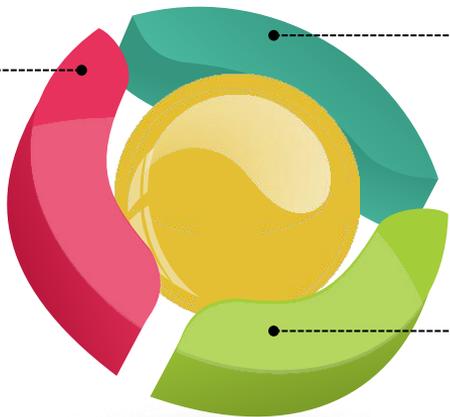




(二) 注意力不集中

注意力

注意力是心理活动对一定对象的指向，具有指向性、选择性和集中性。



注意力涣散

上课不能专心听讲，大脑常常开小差，盯着黑板却心猿意马，自己不能控制思维飘逸

注意力不稳定

易受环境的干扰，教室外的小小动静都能引起注意力的转移，而且长时间不能静心



(三) 考试焦虑

情绪上表现出担忧、焦虑、烦躁不安。

01



02

认知上表现为注意力不集中，记忆力下降，看书效率低，思维僵化



行为上表现为坐立不安，手足无措

04



03

身体上表现为头痛、食欲下降、恶心、心慌、睡眠不好等

据调查有10%-15%的大学生对考试都存在着不同程度的焦虑

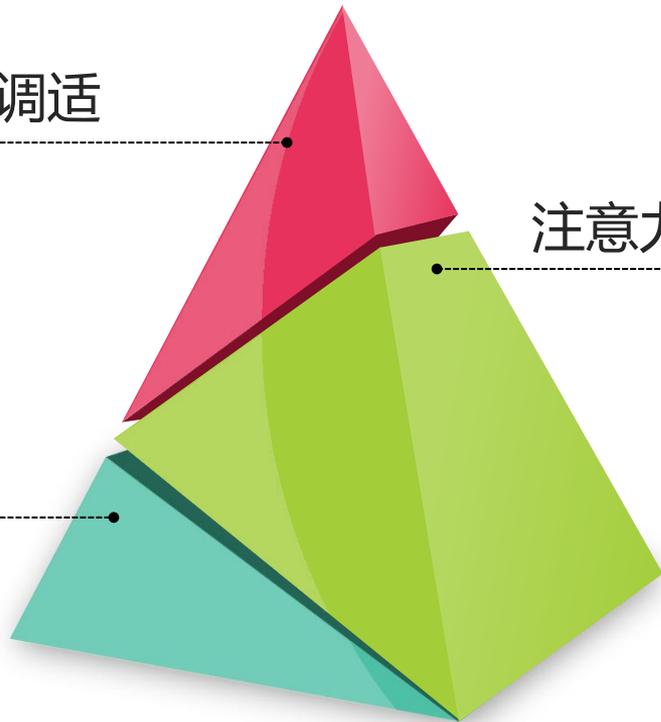


二、大学生学习心理的自我调适

学习动机不当的自我调适

注意力不集中的自我调适

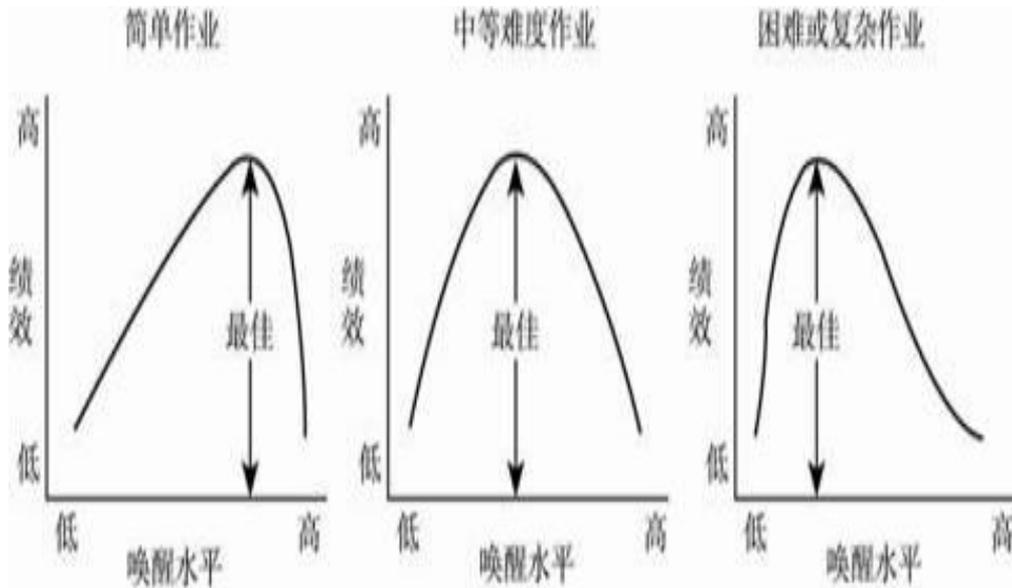
考试焦虑的自我调适





(一)学习动机不当的自我调适

动机强度定律



“最佳动机水平”：活动效率最高；

在最佳水平范围之内，效率随动机的增强而提高；

超过最佳水平，效率随动机的增强而下降。

不同难度的活动，动机最佳水平是不一样的：

容易或简单的活动及任务，动机强；

困难或复杂的活动及任务，动机弱。

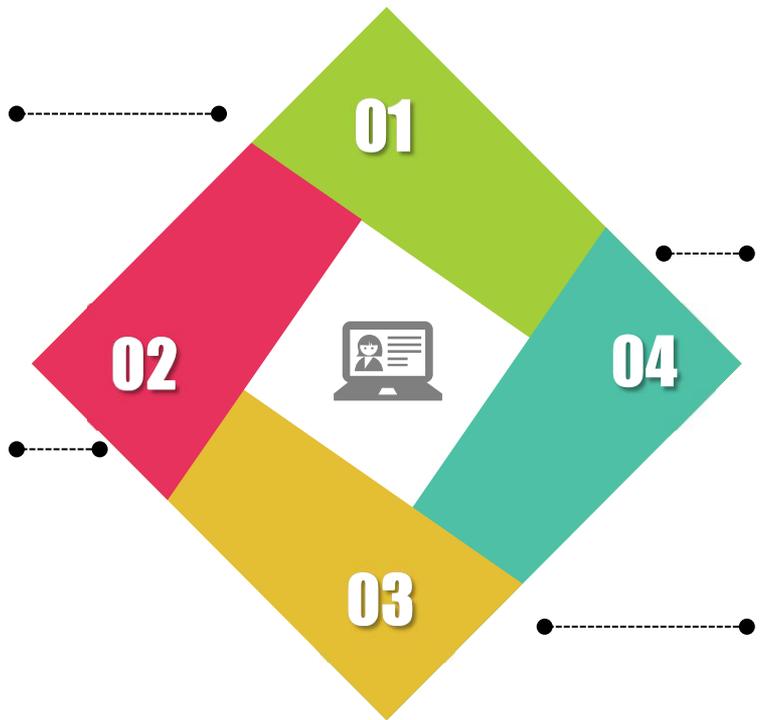
耶克斯——多德森定律



(二)注意力不集中的自我调适

学会注意力转移，遇到生活应激事件与挫折，能够尽快从中解脱出来。

适当强化学习动机，保持适当的学习压力与学习焦虑，并进行积极的自我激励与自我暗示



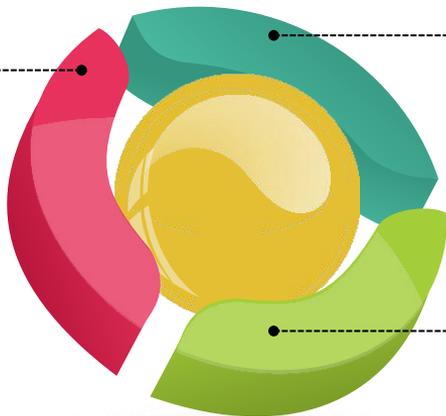
养成良好的学习习惯与生活习惯，保持旺盛的精力

选择理想的学习环境，减少与学习无关的活动，并进行适当的自我监控



(三) 考试焦虑的自我调适

充分的复习准备



正确评价自我，确立恰当的学业期望，培养自信心

学会放松



学会放松



(1)以舒适的姿势坐好，保持身体两边的平衡；

(2)用鼻子深深地、慢慢地吸气，再从口里慢慢地吐出来；

(3)想象身体各部位的放松，放松的顺序：脚、双腿、背部、颈、手心。想象放松，可以放轻音乐，想象自己在轻柔的海滩上，暖暖的阳光照在身上，赤脚走在海滩上，海风轻轻吹拂，听海浪拍打海岸，松懈头脑，达到放松的目的。