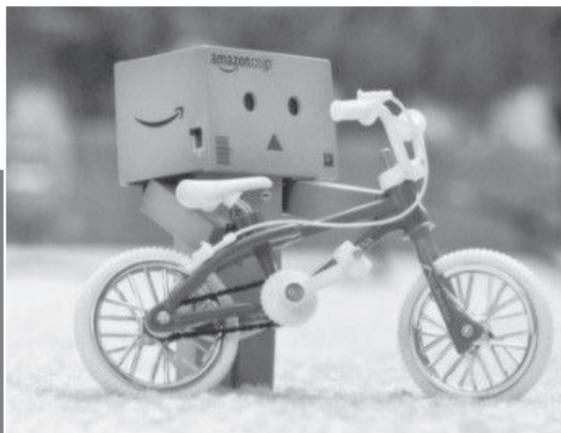




■幸福课

# 别总盼着周六周日休息

上海视觉艺术学院 宋晓东



## 01

周一上学的路上，儿子皱着眉头对我说：“还有好久才能到周末啊！”

我能理解他的感受。他特别渴望周末的到来。因为周末就没有那么多的作业，可以好好去玩了。

## 02

每一天，对我们来说都是珍贵与独特的。所以说，别总盼着周六周日休息，周一到周五我们也可以给自己安排一个微型的假期。

对我个人来说，每天晚上吃完去扔垃圾的时候，顺便围着小区溜达一圈，通常是我一天当中最为放松的时刻。这个大概15分钟到20分钟的放松

## 03

休闲也是一门重要的学问，每个人都需要花时间去打算和学习，才能让每一天都拥有心灵休憩的机会。下面，我想和大家分享一点心得体会。

**第一，提前计划，准备一个休闲清单。**不要等到突然空下来的时候才去想——接下来我该如何放松自己？这件事情应该提前计划和打算的。我在手机上专门建了一个休闲清单，遇到想要看的小说和电影，就会及时加入到这个清单里。这样等到有

这其实和有的打工人在上班的时候总是盼望着周末的到来是一样的道理。想到这，我没有急于否定孩子的感受，而是对儿子说：

“周末是一个两天的假期，其实我们也可以在周一到周五的每天晚上都安排一个微型的假期——就是安

排一个专门的时间段，全神贯注地玩上半个小时，带着放假的心情。比方说，今晚写完作业之后，我可以和你一起玩昨天刚到的那个新玩具。”

儿子眼睛一亮，说道：“对！今晚写完作业后，我要玩半个小时的玩具。”说完后，儿子开心地走进了校门。

排一个专门的时间段，全神贯注地玩上半个小时，带着放假的心情。比方说，今晚写完作业之后，我可以和你一起玩昨天刚到的那个新玩具。”

## 考前考中考后…… 这份心理秘笈请收好

高考顺利结束，中考马上来临。我们该如何与诸多情绪好好相处，在压力氛围中从容应对，以平常心应对大考呢？

### 考前

#### 排除负面情绪

同学们在考试前要尽可能地避免负面情绪的影响，如紧张、害怕、焦虑等。可以尝试通过一些放松的方法，如深呼吸、做瑜伽或中强度的锻炼，放松心情，让自己进入一个更加平稳的状态。

#### 积极自我暗示

心理暗示有着强大的力量，积极的自我暗示能唤起人良好的情绪，提升信心，激发潜能，更有利于发挥。面对考试，我们可以使用这样的正向语言：我已经准备得很充分，一定可以好好发挥的；紧张是正常的，没关系，做个深呼吸，放松；这次考试，没有问题，我很有信心。

### 考中

#### 舌尖效应

在考试中我们可能会存在知道一些题目答案但是一时想不起来的情况，而事后这个答案又脱口而出，这种现象就是“舌尖效应”。如果遇到这种情况，我们可以把卡住的题目先搁置起来，放松自己，深呼吸，让自己从“想不起来”的混乱中先挣脱出来，待情绪稳定后思维自然会流畅。也可以先解决其他问题，待这种抑制现象消失后，需要的知识往往会自然呈现。

#### 关注下一场

一场考试结束后，请尽快忘记上场考试的得失，更不要和别人对题目，或者回味哪些题目没有做对。要放得下，关注当下，调整好心情，集中精力来积极准备下一场考试。

### 考后

#### 合理休息，调整生活节奏

考试结束后，你非常想要过“无拘无束”的生活，很容易打破已有的生活规律，甚至与考前的作息时间完全颠倒，这种逆转对身心的伤害很大。因此，请同学们牢记八个大字：“放纵有边，松弛有度”，尽早回归有规律的生活，健康快乐地度过考后时光。

#### 客观对待分数

有考试，就有分数，有分数，就有高低。分数出来后应该做的是：坦然对待，客观分析，冷静思考，处变不惊。分数并不能决定一个人的成功，关键是看后面的努力方向和发展水平。