

## 给身旁的同学开个健康处方

PB00206057 胡琼颖

给身旁的同学开个健康处方

大学的学习生活是紧张的，大学所学的内容深度远高于中学的课本教材。而一些中学时的佼佼者进入大学后，处于这样快节奏的学习生活中，有的能学得很快乐，很轻松，而有的甚至是废寝忘食地学，也不得要领，整天苦闷不已，在我身旁也不乏这样鲜活的例子。

班上有一同学，是一位很执着，很刻苦的人，她每天坚持早上 6:30 起床，晚上 11:30 休息，在寝室是与同学难得见上一面的，可在最近的几次考试中，她成绩都不理想，以致于在这段时间，她整天闷闷不乐，在寝室也经常为一些鸡毛蒜皮的小事大发脾气，后来，在与她的交谈中，得知有关她学习安排的一些具体的事情，她曾把她的作息时间表给我看过。她的计划很充实，生活中能省出来的每个小时她都毫不犹豫地交给了学习，而且经常是一本书几天解决。我问她是否真的如此爱学习，她告诉我说，在刚开学的那段时间里确是这样，但到了后来，特别是最近这段时间，整个人则在不能完成预定计划的郁闷中度过的。考试的不如意又如火上浇油，她现在几乎有了厌学倾向了，很是苦闷。

在对待如上的一个案例，我们应当如何对症下药，给她开一个健康处方呢？

很显然，她学习的不得力来源于她不太合理的学习安排，即是“本”，话本是关键，但也最为吃力，因为那已是她形成的学习习惯，要彻底改变这种习惯，这种学习观念，需要费很大工夫，而在她心情郁闷时，那些进一步恶化她情绪的，如起居环境，睡眠时间，则是“标”，最为有效的，应是“标本兼治。”

我们从简单的入手，谈谈“标”的治疗。

首先，我们应当改善一下的起居环境，由于平时学习刻苦，她很少回寝室“整理内务。”所以，在她的书桌上，一摞摞的书极不规则地摆放着，还有饭盒，水果，等一大堆物品，也很杂乱地挤在那张并不大的书桌的。昏暗的灯光加上杂乱的摆设，没有理由让她心情舒畅，开心的处方第一条是，建议她花半天时间整理一下她的寝室。理好桌上的物品，换一个亮的灯泡，如果有兴趣，还可以摆上一些自己喜欢的饰物，让

她自己有理由喜欢这样的环境。

其次，我们来看看她的睡眠情况，在她的作息安排中，每天晚上只给了自己 7 个小时的睡眠时间，而且中午没有安排午睡时间，这样的安排是很不合理的。在我们这个年龄段，应当保证至少 8-9 小时的睡眠。她的睡眠时间安排也许在一开始并不会感觉到不适，但随着时间的推移，睡眠透支过大，也就必然会影响学习效率和心理情绪，所以，开出的处方第二条上建议她中午安排一定时间午睡或是延长晚上睡眠时间，保证充足的睡眠。

我们再来谈谈“本”的治疗。

不合理的学习安排其实也折射出其不正确的学习方法和心态，学习讲究的是循序渐进。你想将一本书在几天内完全吃透是不科学的。你必须得有一段时间来温习，反复咀嚼所学内容。连续的将一本书看上几天是很烦闷的，也是无效率的。再者，学习也应当有劳逸之分，劳逸结合才最好，让大脑在高度的紧张状态后能享受一段时间的放松，更能增加学习效率。在刚开始，或许一味的学习并不会影响她高涨的热情，但在过了一段时间后，学习的单调逐渐显现，生活中又没有其它乐趣的来源，学习兴趣的下降和大脑的疲惫导致学习效率降低，考试的失败又挫败了她学习时曾有的一种成就感，这样的学习当然是苦闷的，而心态浮躁，不能给自己一个公开的评价，又更得厌学情绪高涨，针对这些，我开出的处方三是：

1. 调整好心态，相信自己的实力，给自己一定的时间来达到自己心目中的目标，而不是今天或明天。通过反省自我及与同学的交流来找出自己的弱点、差距。

2. 学习安排中，不同科目的学习应交叉着进行。学习一段时间后应有休息的片刻或给自己安排一个合理的任务，任务完成，即可干一些放松的活。

这样的一份健康处方，应当说，已针对了她的一些不好的习惯和个人看点，从理论上说，只要“病者”严格地实行，效果应是明显的，当然，鉴于笔者第一次开药方，错误和不周详之处是难免的，这份药方或许也只能是“仅供参考”。