

Психологические инструменты для успешной подготовки к экзаменам

Давайте посмотрим правде в глаза, правила подготовки к экзаменам на самом деле не так уж сильно меняются с течением времени.

Психологический инструмент - это способ мышления, поведения или взаимодействия, который приводит к желаемому результату. Психологические инструменты полезны для целого ряда целей. В этом посте я обсуждаю 4 психологических инструмента, которые, на мой взгляд, имеют ценность в преддверии конца учебного года и экзаменов.

Приближается сезон экзаменов и конец учебного года, и вы, возможно, начнете ускорять свою учебную деятельность.

Когда мы движемся к своим целям, наш разум не всегда является нашим лучшим другом. Например, на этой неделе я решила немного улучшить свое общее состояние здоровья и уже фантазирую о марафонах с шоколадом и сладостями, что не очень полезно.

Может показаться странным, что наш разум играет в диверсантов, но на самом деле он не был создан для современной жизни. Мы должны неохотно втягивать его в современную эпоху и разрабатывать психологические инструменты для управления порой не слишком полезными наклонностями.

Вот четыре инструмента, которые я предлагаю в подготовке к экзаменам:

1. Глубокий отдых без сна (медитация)

Этот термин ввел в обиход нейробиолог Эндрю Хуберман. Это относится к набору упражнений (дыхание, прогрессивное расслабление мышц, медитация, йога-нидра, самовнушение), которые обладают уникальной способностью оказывать как успокаивающий / расслабляющий эффект, так и восстанавливать способность концентрироваться. Они представляют собой идеальный способ прервать длительные учебные занятия, особенно в условиях, когда сон может быть нарушен.

Кстати, Эндрю записал протокол для NSDR:

Если это не пощекочет ваше воображение, я тоже не возражаю против этого модернизированного [протокола Йога Нидры](#).

Это не просто перерыв в напряженной деятельности. Речь идет о двойном достижении спокойствия (расслабление нервной системы) наряду с сосредоточением внимания на каком-либо аспекте нашего сенсорного опыта (дыхание, ощущение расслабления в теле, внимание к ощущениям). Комбинация, похоже, оказывает эффект омоложения, аналогичный сну. Те, кто использует ее регулярно (например, один раз в день), говорят, что это важнейший элемент их стратегии продуктивности, элемент, который помогает им обрести спокойствие и восстановить силы, когда они заняты.

2. Когнитивное дистанцирование

Наш разум создает постоянный поток мыслей, образов, чувств, воспоминаний, убеждений, интерпретаций и суждений.

Эклектичное сочетание, некоторые из них представляют собой полезные и относительно точные оценки окружающего мира, помогающие нам лучше ориентироваться в нем.

Люди (я не уверен, испытывают ли это собаки или нет) склонны верить своим собственным мыслям. И в этом есть смысл. Ошибочно думать, что чей-то собственный разум может давать ошибочные или бесполезные оценки окружающего мира. Но разум делает это постоянно. Подумайте, сколько раз ваш разум говорил вам, что что-то (например, мероприятие) было бы скучным, но потом это оказалось потрясающим. Подумайте, сколько раз ваш разум говорил вам о вас бесполезные вещи, которые полностью демотивировали вас, как раз в тот момент, когда вам нужна была мотивация.

Я не говорю, что вы вообще не должны доверять своему разуму, но что это полезный навык - уметь с осторожностью относиться к некоторым мыслям, убеждениям, оценкам и суждениям.

Эта способность отступать от своего мышления, чтобы определить, полезно это или нет, называется когнитивным дистанцированием. «Когнитивная» часть относится к мыслям / убеждениям / суждениям / интерпретациям и т.д. Часть «дистанцирования» относится к ослаблению (где это уместно) воздействия, которое оказывают на нас такие мысли / убеждения / суждения / интерпретации.

Для когнитивного дистанцирования полезны два метода:

Первый включает активизацию нашего внутреннего детектива и проверку того, является ли наше мышление а) рациональным и / или б) полезным. Например, в большинстве случаев после того, как я прочитал лекцию или презентацию какого-либо рода, мой разум подбрасывает мне кучу недобрых оценок того, насколько хорошо я справился («это отстой», «им это не понравилось», «ты ничего не знаешь»). Мой внутренний детектив может взглянуть на каждый из них и спросить: «Это точно?» и «это полезно?». В некоторых случаях мысль просто неверна (например, некоторые люди сообщили, что им понравилась презентация). В других случаях в этой мысли есть доля истины, но не хватает нюансов и точности (т. Е. Я мог бы расширить свои знания в какой-то области, но дело не в том, что я ничего не знаю). В других случаях мысль просто бесполезна (т. Е. «Это отстой» не дает ценного представления о том, что могло бы быть лучше). Затем детектив может предложить более точную, детализированную и полезную оценку ситуации.

Второй включает активизацию нашего внутреннего мастера дзен и простое наблюдение за тем, как возникают и исчезают наши мысли / убеждения / суждения / интерпретации, не запутываясь, не зацепляясь, не теряясь в них. Это все равно что вылезти из реки и сидеть на берегу,

наблюдая за течением воды, вместо того чтобы нырять и быть унесенным рекой. Те из вас, кто пробовал или практиковал медитацию осознанности, наверняка знакомы с идеей наблюдения за своим опытом, сопротивляясь искушению потеряться в нем.

Мне нравится эта метафора с поездом:

Мастер внутреннего дзен напоминает нам, что трудные / бесполезные мысли / убеждения / суждения / интерпретации приходят и уходят, как облака в небе, листья в потоке, автобусы.. Нам не нужно реагировать на них. В созданном пространстве мы можем спросить себя: «Как бы я хотел поступить в этой ситуации?» »как было бы разумно отреагировать в этой ситуации?».

Чтобы привести более конкретный пример, представьте, что вы садитесь за учебу и вас переполняют сомнения в себе – мысли и образы неудач и отсутствия способностей. Запутаться в этой неуверенности в себе может означать избегать учебы, отвлекать себя другими задачами, сдаваться. Вместо этого ваш внутренний мастер дзен сказал бы: “Я заметил, что появляются мысли о неуверенности в себе. Вам не нужно заикливаться на них. Вместо этого сосредоточьтесь на том, чтобы быть тем, кем вы хотите быть, и использовать это время для учебы ”.

Хорошо, это звучит действительно просто, когда я это пишу, но я не буду притворяться, что это так просто на практике. Но, как и любой навык, регулярная практика со временем облегчает его.

3. Психологическая гибкость

Стоит отметить, что в любой данный момент времени у нас есть конкурирующие мотивы относительно того, что делать дальше. Например, когда я просыпаюсь утром, меня обычно сразу охватывает конфликт между желанием остаться в постели и желанием встать и заняться своими утренними делами (ходьбой, ведением дневника и т.д.). Некоторое время бушует внутренняя борьба, пока обе стороны выдвигают свои лучшие аргументы.

Итак, когда вы садитесь за учебу, этот образ действий, скорее всего, конкурирует с мотивацией заниматься другими вещами (например, телевизором, YouTube, играми с домашними животными, работой по дому).

В зависимости от того, насколько сложной вы считаете учебную задачу, мотивация заниматься другими делами может взять верх, и вы обнаружите, что прокрастинируете.

Способность оставаться сосредоточенным на цели и двигаться к ней перед лицом других соблазнов называется саморегуляцией. Прокрастинацию иногда называют неспособностью к саморегуляции.

Психологическая гибкость - это психологический навык, который мы можем развить и который полезен в те моменты, когда у нас есть выбор оставаться на связи с важной для нас задачей, а не отвлекаться на другие варианты.

Психологическая гибкость - это набор инструкций вниз. Они касаются того, что делать, когда мы стоим перед выбором. Давайте воспользуемся учебным примером.

Однажды утром вы просыпаетесь, и у вас есть пара часов до дневной рабочей смены. Человеком, которым вы хотите быть, является тот, кто использует это время для работы над заданием или подготовки к экзамену. Но ваш внутренний диалог (“Я устал, я на самом деле не хочу учиться, я бы предпочел повеселиться, это задание сложное”) и желание сиюминутного удовлетворения приводят к тому, что вы в конечном итоге смотрите телевизор. Тот момент, перед тем как вы решили вместо этого посмотреть телевизор, был **точкой выбора**. Таких моментов у нас много каждый день. Моменты, когда мы можем выбрать движения «направо» или «налево».

На этих этапах необходимо:

- 1 – Притормози – Медленно дыши; или медленно поджимай ноги; или медленно потягивайся
- 2 – Возьми на заметку – Замечай, что ты чувствуешь и думаешь; замечай окружающий мир и то, что ты делаешь
- 3 – Откройся – Освободи место для своих мыслей и чувств; позволь им свободно течь через тебя
- 4 - Следуй ценностям – Помни о своих ценностях и найди способ действовать в соответствии с ними (неважно, насколько они малы)

Психологическая гибкость - это комбинация этих четырех приемов. Это создает небольшое психологическое пространство, в котором мы острее осознаем конкурирующие мотивы и делаем мудрый выбор перед их лицом.

При подготовке к экзаменам у вас будет множество таких точек выбора. Моменты, когда вы могли бы учиться, но испытываете соблазн поступить иначе. В это время практикуйте эти четыре приема. Посмотрите, поможет ли это создать немного пространства, в котором вы сможете сделать более мудрый выбор, чем если бы вы просто бездумно следовали своим импульсам.

4. Сострадание к себе

При достижении наших целей, особенно смелых и амбициозных, неизбежны неудачи.

То, как мы разговариваем сами с собой в такие моменты, может повлиять на то, насколько хорошо мы справляемся с неудачей и как быстро приходим в норму.

У большинства из нас в голове звучит самокритичный голос. Иногда это может быть полезно, особенно если речь идет об оценке нашего выбора и определении того, где мы могли сделать неправильный выбор.

Но этот самокритичный голос имеет тенденцию злоупотреблять своим гостеприимством. Он переходит от того, чтобы говорить нам, что мы сделали не так, к тому, чтобы говорить нам, что мы плохие, глупые, нелюбимые,

неспособные. В этот момент это перестает быть полезным и вместо этого просто заставляет нас сворачиваться в клубок, размышляя о том, какие мы плохие, что не самая лучшая стратегия совладания.

Развитие голоса, исполненного сострадания к себе, подобно развитию способности разговаривать с самими собой таким же образом, как друг или любимый человек мог бы разговаривать с нами, когда нам становится трудно. Как правило, если мы рассказываем хорошему другу о неудаче, он гораздо добрее к нам, чем мы к самим себе (если это не так, заведите нового друга). Мы можем научиться относиться к себе таким образом.