

たじみん昼話 80

心理的な受験準備 その1

全ての物事の成否は、気持ちと時間の使い方で見ると桔梗は考える。

卒業した受験生が、在校生に伝えたかった事の一つに、後半は必ず焦ることを理解して、今のうちから心を鍛える手段を身につけろがある。

この時期は、自分の課題が次々と見えてくるものだ。それは、目標が定まってやるべきことが明確になってくるから仕方ないのだが、ここで大切なのは、焦るけど焦らないように自分を落ち着かせることを、長期にわたって行うことだ。

この時期になると、誰もが「アレもやって コレもやらなきゃ」と気ばかり焦って、どんどんと時間が経つ。しかし行動が減少するため、何も残らない状態に陥りやすくなる。時間消費の内訳が、悩み時間に偏り学習行動時間が極端に減ってしまえば、成績が低下するのも当然だろう。

ききょうは提案する。「どうせやるなら、限りある時間をどう使おう？ よーしじゃあ」とワクワクしながらやることを薦める。

そうした方が明らかにうまく行くことは、心理学でも検証済みだ。今から、どうやって焦りから気持ちを解放させるかの手段を考えておいてほしい。

自分だけの方法を見つけよう。その方法は、人それぞれだから。