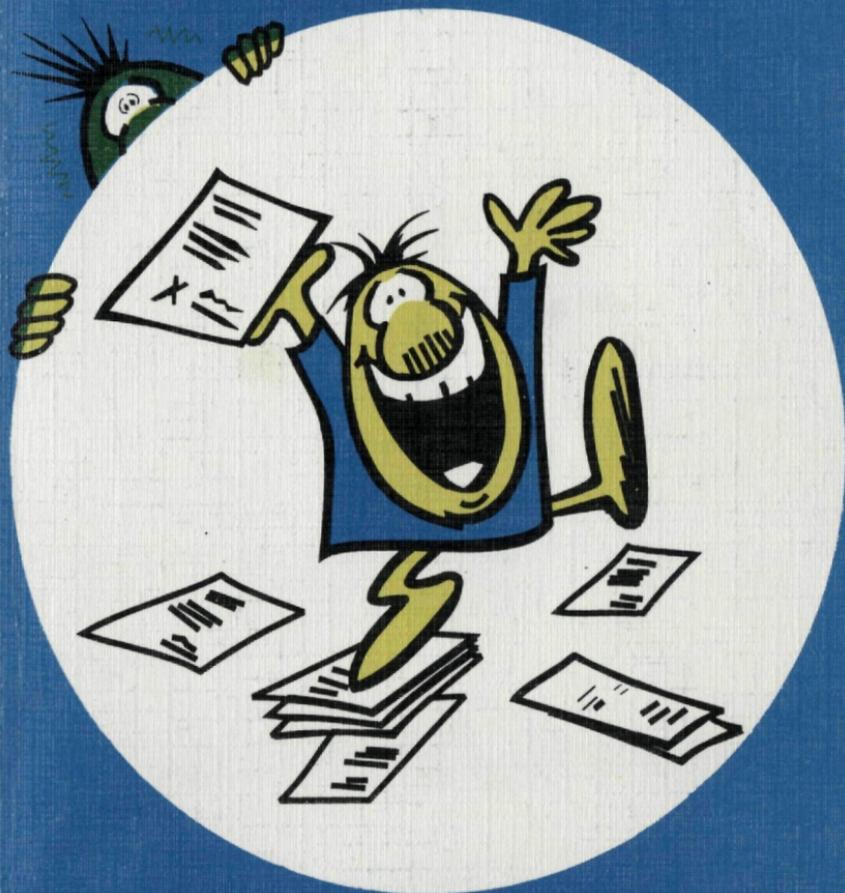


Дорис Вольф, Рольф Меркле

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ *перед экзаменами*

*Психологические стратегии
оптимальной подготовки
и сдачи экзаменов*



РОССИЙСКАЯ АКАДЕМИЯ ОБРАЗОВАНИЯ
ИНСТИТУТ ОБРАЗОВАНИЯ СИБИРИ, ДАЛЬНЕГО ВОСТОКА И СЕВЕРА
ОТДЕЛ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРОБЛЕМ ОБРАЗОВАНИЯ

Дорис Вольф, Рольф Меркле

КАК ПРЕОДОЛЕТЬ СТРАХ перед экзаменами

*Психологические стратегии
оптимальной подготовки
и сдачи экзаменов*

Перевод с немецкого
и научная редакция профессора Г. В. Залевского



НОВОСИБИРСК
"НАУКА"
СИБИРСКОЕ ПРЕДПРИЯТИЕ РАН
2000

ББК 88.4
В 67

Как преодолеть страх перед экзаменами: Психологические стратегии оптимальной подготовки и сдачи экзаменов / Д. Вольф, Р. Меркле; Пер. с нем. — Новосибирск: Наука. Сибирское предприятие РАН, 2000. — 78 с.

ISBN 5—02—031604—0

Оригинал опубликован на немецком языке:

Doris Wolf & Rolf Merkle. So überwinden Sie Prüfungssängste. Psychologische Strategien zur optimalen Vorbereitung und Bewältigung von Prüfungen. PAL Verlagsgesellschaft GmbH, Mannheim 1. Auflage 1989

Без объявления

ISBN 5—02—031604—0

© Залевский Г.В.
Перевод с немецкого, 2000
© СП "Наука" РАН. Оформление. 2000

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	5
К кому обращена эта книга?	6
Как работать с этой книгой?	—
РАЗДЕЛ I	
ГЛАВА 1	
Тест оценки страха перед экзаменами	9
Вопросы по психологической установке	—
Вопросы к стилю работы	10
Вопросы к эмоциональному состоянию	—
Вопросы к эмоциональным психическим способностям	—
ГЛАВА 2	
Как проявляется страх перед экзаменами	—
ГЛАВА 3	
Причины возникновения страха перед экзаменами	12
Причины страхов перед экзаменами	13
Почему именно я испытываю страх перед экзаменами?	17
Страх перед экзаменами и родительский стиль воспитания	—
Страх перед экзаменами и личность родителей	18
Страх перед экзаменами и опыт детства (юности)	—
Страх перед экзаменами и общественные нормы	19
Страх перед экзаменами и субъективные оценки	20
Сила вашей фантазии	21
Эксперимент	22
ГЛАВА 4	
ABC-чувства и их применение	23
Учиться, учиться и еще раз учиться	26
Берегите себя от чрезмерных ожиданий	28
ГЛАВА 5	
Учиться думать по-иному: как можно этого достичь и что следует принять во внимание	28
Первая ступень: теоретические соображения	29
Вторая ступень: упражнения	—
Третья ступень: противоречия между головой и желудком	30
Четвертая ступень: голова и желудок вступают в согласие	31
Пятая ступень: новая привычка	—

РАЗДЕЛ II

ГЛАВА 6

Важнейшие мысли, вызывающие страх	37
Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам	37
История, которая может заставить вас задуматься	37
Вызывающие страх мысли относительно экзаменационной ситуации	39
Мысли, вызывающие страх перед экзаменатором	37
Мысли, вызывающие страх относительно профессиональных неудач	38
Мысли, вызывающие страх относительно позора	40
Мысли, вызывающие страх относительно самооценки	41
Мысли, вызывающие страх относительно успешной сдачи экзаменов	42

ГЛАВА 7

Мысленные стратегии преодоления страха перед экзаменами	43
1. Сценарии преодоления	44
2. Автосуггестии (самовнушения).	46
3. Контроль за мыслями	47
Продвижение вперед, отступление назад, топтание на месте	48

ГЛАВА 8

Ментальный тренинг	49
Позитивное представление	50
Представление преодоления	—
Другие стратегии влияния на фантазии	51

ГЛАВА 9

Тренинг на расслабление	52
Как вы можете позитивно влиять на свой организм	—

РАЗДЕЛ III

ГЛАВА 10

Влияние мотивации на обучение	57
Причины слабой мотивации	—
Проблемы мотивации и как вы можете с ними справиться	59
Общие стратегии повышения мотивации	60

ГЛАВА 11

Общие техники обучения и работы	62
Основополагающие предпосылки эффективного обучения	63
Общие стратегии подготовки	66
Долгосрочное планирование и деление учебного материала	68
Краткосрочное планирование и деление учебного материала	69
Оптимальные техники работы	72
Психологические предпосылки улучшения запоминания	—
Психологические знания о том, как улучшить концентрацию внимания	74

ГЛАВА 12

Список рекомендаций для экзаменов	75
Время перед экзаменами	—
День перед экзаменом	76
День экзаменов	—
На экзамене	77
Напоследок еще хороший совет	—

ВВЕДЕНИЕ

Экзамены представляют собой нелегкую и неприятную, но неизбежную составную часть нашей жизни. В большинстве случаев мы начинаем сдавать их уже в детском саду, когда на Рождество должны прочитать стихотворение или изобразить ангела.

В школе мы сталкиваемся с экзаменационной ситуацией при выполнении каждой классной работы и при устном ответе. Затем следуют, вероятно, подтверждающий экзамен, экзамен на получение водительских прав, тест на профессиональную пригодность, экзамены в процессе обучения, представительские собеседования, выпускные экзамены при разных видах подготовки и переподготовки.

Многим знакомы и такие ситуации, которые вначале не выглядят как экзамен, но от которых бросает в дрожь. Например, посещение туалета, когда приходится идти через переполненный ресторан, или необходимость держать речь. Нужно ли сдавать экзамен также при желании попасть в рай, об этом нам еще никто не рассказывал. Но кто знает!

Одни эти экзаменационные ситуации воспринимают достаточно легко и идут на экзамены, уверенные в победе. У других не только накануне экзамена, но лишь при мысли о нем от страха выступает пот. Вы, наверное, принадлежите к последней группе, по крайней мере, до того момента, пока не взяли в руки эту книгу. Когда вы тщательно проработаете ее и выполните основательно и добросовестно предлагаемые нами упражнения, тогда вы сможете перейти в лагерь тех, для кого экзамен хотя и не является поводом прыгать от радости, но кто идет на экзамен почти безбоязненно и с ясной головой.

Вы заметили, что мы не сказали: “без страха идут на экзамен”. Полное отсутствие страха — это, скорее, отрицательный фактор. Ученые установили, что средняя степень страха,

то есть когда экзамен нам не совсем безразличен, но и не означает абсолютную опасность для жизни, способствует оптимальному закреплению информации и приводит, насколько это позволяют ситуации, к хорошим результатам. При слишком малом страхе снижается активность, и деятельность становится малопродуктивной, при сильном страхе, напротив, проявляется чрезмерная активность, но в обоих случаях вряд ли можно добиться каких-либо значительных успехов.

К кому обращена эта книга?

Она обращена:

- к тем, кому предстоят экзамены или подобные ситуации, например, выступления на торжествах, участие в спортивных соревнованиях, беседа с работодателем и тому подобное;
- к тем, чьи поведение и личность оцениваются в процессе их деятельности;
- к тем, кто недостаточно настроен к обучению и не может найти достаточных мотиваций к тому, чтобы учиться;
- к тем, кому недостает соответствующих навыков и умения работать;
- к тем, кому страх мешает достичь определенных успехов и показать в данной ситуации то, что они могут и знают.

Для простоты определим все подобные ситуации как экзамен. Чтобы выдержать экзамен, значение имеет как наличие умения готовиться к экзаменам, так и мотивация (см. гл. 10), и психологическая установка каждого. Определенную роль играют и рабочее место, и внешние условия. Нашей целью является рассказать в этой книге о стратегиях, которые вам помогут более мотивированно подходить к обучению и лучше раскрыть и продемонстрировать свои знания в ситуации экзамена. Мы не будем касаться тех случаев, когда в силу различных причин кто-то не имеет возможности в полной мере овладеть знаниями в той или иной области.

Как работать с этой книгой?

Наша книга написана на основании собственного опыта, который мы приобрели, имея дело с экзаменами, а также с пациентами, приходившими к нам на консультацию по поводу испытываемых ими страхов перед экзаменами.

Для того, чтобы вы оптимально применили этот опыт для сдачи экзаменов и извлекли из этой книги максимальную пользу, мы хотели бы дать вам несколько рекомендаций, как лучше проработать ее. Да, вы правильно прочитали, мы говорили именно о *проработке*, поскольку просто прочтение книги не освободит вас от страха перед экзаменами. Если вы хотите спокойно и уверенно идти на следующий экзамен, то вы должны для этого что-то сделать. Страх перед экзаменами можно уменьшить, но это потребует от вас определенных усилий и тренировки.

Мы знаем, что мысль о том, что для преодоления страха перед экзаменом нужно опять что-то учить, вряд ли приведет вас в радостное настроение, но нездоровые привычки (к ним следует причислить и страх перед экзаменом) можно преодолеть только через тренировку, поэтому отнеситесь с должным вниманием к нашим советам.

1. В зависимости от того, какой вид экзамена вами ожидается, не все главы книги одинаково важны для вас. Поэтому рекомендуем сначала просмотреть книгу бегло: это поможет вам ближе познакомиться с ее содержанием и понять, что особенно необходимо принять во внимание.

2. Теперь вы должны действовать немного по-иному. Перед вами рабочая книга, и поэтому вы должны именно работать с ней. Как вы, например, изучаете новый язык, так же вы должны научиться обращаться со своим страхом перед экзаменом. Не допускайте появления страха, а в случае, если он все же появился, то с ним надо бороться. Начните с части первой — с форм проявления и причин вашего страха. Заведите рабочую тетрадь и записывайте в ней свои открытия. Подчеркивайте самые важные места.

3. Выберите из текста части второй те психологические установки, которые вам больше подходят. Тренируйтесь каждый день. Вы можете в ситуации стресса использовать только то, что вошло в вашу плоть и кровь.

4. Если тест оценки страха перед экзаменом покажет, что вам не хватает определенных техник обучения и работы мотивационных стратегий, то вы должны поработать также с частью третьей, которая охватывает как раз техники обучения и работы.

5. В том случае, если вам не удастся самому справиться с книгой, это не означает, что вы являетесь “безнадежным

случаем”, найдите возможность посетить психотерапевта, чтобы он вам помог. В каждом городе имеются муниципальные, церковные, государственные консультативные бюро. Страх перед экзаменами — это не позор, вот ничего не делать для преодоления страха означает потерю очень важного шанса для успешной карьеры.

Мы желаем вам всего хорошего, спокойствия и успехов на экзаменах.

*Дорис Вольф
Рольф Меркле*

РАЗДЕЛ I

ГЛАВА 1

Тест оценки страха перед экзаменами

Успехи каждого человека зависят от ситуации, в которой он осуществляет свою деятельность, от его способности и мотивации, при этом значительную роль играют как психологическая установка по отношению к себе и экзамену, так и наличие соответствующих знаний и навыков работы. Этот тест должен вам помочь и показать, в каких областях у вас имеются трудности, на что вы должны обратить особое внимание и какие главы книги как можно глубже проработать.

О том, как можно изменить свои установки и психологическое самочувствие, вы узнаете в разд. II, о стратегиях изменения способа действия — в разд. III.

Вопросы по психологической установке

1. При мысли об экзамене я вижу, как я провалился.
2. Я часто думаю, что у меня плохая память.
3. Мысленно я вижу себя полностью заблокированным и заторможенным на экзамене.
4. Мне было бы очень неприятно, больно, если бы я провалился на экзамене.
5. С экзаменами у меня только плохой опыт.
6. Во время экзамена у меня всегда провал в памяти.
7. Во время экзаменов я все время попадаю в цейтнот.
8. Экзаменаторы на экзамене всегда ловят меня на том, чего я не знаю.
9. Когда меня вызывают, у меня всегда пустая голова.
10. Я должен все делать суперхорошо.
11. На этот раз должно получиться.
12. Я не смог бы вынести, если бы меня не приняли на работу.
13. Если я провалюсь, я сразу застрелюсь.

Вопросы к стилю работы

1. Я не позволяю себе отвлекаться во время занятий.
2. Я ставлю себе цели обучения, но не могу их удержать.
3. Я постоянно отодвигаю выполнение учебных заданий до последнего.
4. Я считаю лишними всякие рабочие планы.
5. При подготовке к экзаменам не должно быть свободного времени на отвлечения.

Вопросы к эмоциональному состоянию

1. При мысли об экзамене у меня появляются неприятные ощущения в животе.
2. За неделю до экзамена я не могу найти себе места.
3. Я не могу как следует расслабиться.
4. Я не могу отключиться.
5. Перед экзаменами у меня бессонница.

Вопросы к эмоциональным психическим способностям

1. Я не могу сконцентрироваться.
2. Я никак не настроюсь на подготовку к экзаменам.
3. Я вообще ничего не замечаю.
4. Я не могу больше читать книг.

ГЛАВА 2

Как проявляется страх перед экзаменами?

Страх перед экзаменами многолик. Иногда мы просто не осознаем, что страдаем страхом перед экзаменами. Мы чувствуем себя физически не очень хорошо и внутренне напряженно. Страх может очень сильно сказываться на нашем физическом и психическом самочувствии, на нашем духе и поведении.

Психическое самочувствие: страх, неуверенность, раздражительность, чувство неудовлетворения, колебания настроения. Страх может со временем преобразовываться в депрессию, безволие, а также в ярость.

Физическое самочувствие: напряжение, внутреннее беспокойство, трудности при засыпании, головные боли, боли в желудке, усталость, слабость, потение, дрожание, покраснение, быстрое поверхностное дыхание, ощущение головокружения, позывы к мочеиспусканию, трудности при глотании, ощущение “комка” в горле, потеря аппетита или появление “волчьего” аппетита, боли в сердце.

Психические способности: мыслительная заторможенность, трудности с концентрацией, нарушение внимания, потеря способности замечать все, потеря способности охватывать одним взором большое пространство, сомнения, появление каких-то забот.

Поведение: человек пытается бежать из ситуации экзамена, принимает успокоительные таблетки либо большое количество спиртного, беспокоится.

Конечно, испытывающему страх перед экзаменами свойственны не все перечисленные симптомы, а только часть из них, к тому же они варьируют по силе. Симптомы страха у разных людей проявляются в разное время и в разной степени. У одних они с каждым днем усиливаются, возрастают, и особенно остро проявляются перед самым экзаменом. Другие отодвигают подготовку к экзаменам до тех пор, пока давление и страх не овладевают ими полностью, после чего напряжение достигает самого высокого кратковременного уровня. У некоторых людей фаза напряжения сменяется фазой расслабления, другие же во время подготовки к экзаменам постоянно пребывают в состоянии высокого напряжения, поэтому существует опасность полного истощения.

Различны и конкретные причины, вызывающие у людей страх перед экзаменом:

- 1) страх перед подготовкой к экзамену;
- 2) страх перед ситуацией;
- 3) страх перед экзаменатором;
- 4) страх перед последствиями в случае провала — профессиональными потерями, потерей уверенности в себе, ощущением позора;
- 5) страх перед последствиями выдержанного экзамена — более высокими требованиями к дальнейшей деятельности и ожиданиями со стороны других.

В этой книге мы опишем те простые методы, которые оптимально помогли на практике нашим пациентам психологически, физически и духовно подготовиться к экзаменам и спокойно пройти через них. Эти методы очень легко выучить, однако научиться гарантированно и эффективно использовать их, можно лишь приложив определенные усилия и настойчивость. Чем сильнее ваши страхи перед экзаменом, тем больше времени вы должны потратить на тренировку преодоления страха, однако об этом — несколько позже.

ГЛАВА 3

Причины возникновения страха перед экзаменами

Страх перед экзаменами — это не болезнь, его легко избежать. Можно, конечно, отменить экзамены или не идти на них. У вас, наверное, когда-то возникала мысль о том, чтобы что-нибудь случилось с экзаменатором (вдруг он заболел или умрет), и тогда экзамен не состоится. Однако проблему тем самым не решить, для этого имеются лучшие стратегии и мы их еще подробнее рассмотрим, но прежде займемся причинами страхов перед экзаменами.

Многие люди думают, что страх перед экзаменами — нечто неизбежное, и предстоящий экзамен — причина страха. Если бы экзамен был таким, каким его представляют, и на самом деле вызывал непобедимый страх, то было бы жаль денег, потраченных на покупку этой книги. Это означало бы, что ничего нельзя предпринять против вашего страха. Слава Богу, это не так!

Но тогда что, если не экзамен сам по себе, вызывает у нас страх? Как мы объясним тот факт, что одни вообще или почти не испытывают страха, в то время как для других каждый экзамен сравним с восхождением на Голгофу. Может быть, влияние наследственности? В таком случае нам от рождения суждено быть боязливыми и трусливыми, и у нас нет никакого шанса справиться с нашими страхами. Но и это не так. Если не сама ситуация экзамена повергает нас в страх, если это не вопрос наследственности, тогда что же нас заставляет паниковать?

Причины страхов перед экзаменами

Мы испытываем страхи перед экзаменами, когда рисуем, например, картину нашего провала при сдаче экзамена на водительские права и нашего при этом страшного позора. Нас охватывает паника, когда мы представляем, что вдруг от волнения, при знакомстве с кем-либо, начинаем заикаться, не можем произнести ни одного разумного слова, когда мы сомневаемся в наших способностях и считаем себя неполноценными и глупыми и т.д.

Мы испытываем страх, когда мы сознательно или неосознанно говорим: “Я действительно не справлюсь с экзаменом, от волнения я вообще не смогу произнести ни одного слова. Я не должен сделать ни одной ошибки. Если я провалюсь, то лучше уж мне сразу умереть. Позора я не вынесу. Все будут смеяться надо мной. Все люди запросто справляются с экзаменами, только я один такой глупый. Другие, конечно же, выдержат экзамен, я один провалюсь”.

Несомненно, вам знакомы такие мысли и вы понимаете, какое опустошающее действие они оказывают на ваше самочувствие: вы теряете покой и уравновешенность, ваше тело, ваш организм превращается в “сумасшедший дом”, в котором все идет вверх дном, вызывая неприятные симптомы синхронно с сильным страхом и повышенной потливостью.

Вы, наверное, спросите, разве это не нормальное состояние, когда от того, выдержу ли я экзамен, зависит продвижение по службе, занятие какого-то места. Нормальным является то, что практически большинство людей в этих ситуациях испытывают страх. Но если страх делает вас неспособным ясно мыслить, несмотря на хорошую подготовку, тогда он мешает. Даже если от того, выдержите ли вы экзамены, очень многое зависит, не экзамен вызывает страх, а в большей мере ваша оценка этого, а именно: от того, выдержите вы экзамен или нет, многое зависит, возможно, и ваша жизнь. Если вы сдачу экзамена возводите до уровня вопроса жизни и смерти, если вы значение экзамена и возможного его провала переоцениваете и драматизируете, тогда вы способствуете появлению страха.

Страх вызывается нашими представлениями о страхе. Связь между нашими негативными мыслями и нашими страхами мы обозначаем как АВС-чувства.

О чем говорят АВС-чувства? Прежде чем у нас появится страх, происходит следующее:

- 1) мы что-то воспринимаем и
- 2) мы оцениваем то, что воспринимаем.

А В С-чувства

- А.** Ситуация: Что происходит?
- В.** Оценка: Что я об этом думаю?
- С.** Чувства: Как я себя чувствую?

Господин М., студент, пришедший к нам на консультацию по поводу страхов перед экзаменами, думает следующее о предстоящем экзамене:

- А.** Ситуация: Через восемь недель я должен защищать дипломную работу.
- В.** Оценка: Конечно, я не смогу произнести ни одного слова. Если я провалюсь — конец. Это будет, я не смогу этого вынести.
- С.** Чувства: Страх и напряжение, неуверенность.

Господин К., тоже студент, сказал нам, что он думает о предстоящем экзамене:

- А.** Ситуация: Диплом через четыре месяца.
- В.** Оценка: Я хорошо подготовился. День экзамена приближается. Даже если я в какой-то момент позабуду все — это не катастрофа. Экзаменаторы тоже люди и поймут меня. Я не первый сдающий экзамены, с кем это происходит. Моя мыслительная блокада незамедлительно пройдет, если я три раза глубоко вздохну и расслаблюсь. Если я экзамен не выдержу, хоть это и было бы очень неприятно, я попробую при возможности сдать его еще раз.
- С.** Чувства: легкое напряжение, чувствую себя относительно уверенно.

Вы видите, что господин М. и господин К. различаются тем, как они оценивают данную ситуацию и свои возможности. И поэтому реагируют оба на одну и ту же ситуацию по-разному. Если бы господин К. думал, как и господин М., если бы он допускал такие же негативные мысли, то он в такой же степени испытывал бы страх перед экзаменом. Но поскольку он свои способности оценивает достаточно реа-

листично, то он считает маловероятным, что провалится на экзамене, а в случае провала не видит в этом никакой катастрофы. Он может относительно спокойно и уверенно идти на экзамен.

Посмотрим еще на примере фрау А., которой предстоит беседа с работодателем.

- A. Ситуация: Через неделю я должна предстать перед руководством фирмы.
- B. Оценка: Это единственный шанс, я должна обязательно получить это место.
- C. Чувства: Страх.

Фрау В., в отличие от фрау А., чувствует себя значительно спокойнее. Ее ABC выглядит следующим образом.

- A. Ситуация: Через неделю я представляюсь фирме.
- B. Оценка: Мне очень важно получить это место. Поэтому я очень хорошо готовлюсь к этой встрече. В беседе с работодателем играют роль многие факторы, которые я не могу контролировать. Если я это место не получу, это не значит, что я совсем неспособная, я буду тогда присматривать себе другую работу. Это далеко не единственное место, хотя и очень подходит мне. Я делаю все, что от меня зависит.
- C. Чувства: Легкое напряжение.

Обе женщины оценивают предстоящее представление фирме как нечто важное для их жизни. Фрау А., однако, драматизирует значение этой ситуации, она себя уговаривает и убеждает, что без него она не сможет жить дальше. Поэтому ее организм реагирует на это бессонницей и страхом, что нередко затем приводит к неудаче или к не очень успешному течению беседы.

На этих примерах вы видите, что от вашей оценки экзамена будет зависеть ваш успех. Если некоторое событие для вас является чем-то позитивным, то есть вы думаете, что оно удастся вам, оно прекрасное, оно хорошее, все будет здорово, вы испытываете позитивные чувства, такие, как любовь, счастье, радость. Оцениваете вы события как нечто негативное, то есть вы думаете: это плохо, это приведет к неуспеху, это катастрофа, это непереносимо и опасно, есте-

ственно, что в таком случае вы испытываете страх и неуверенность. Если для вас некоторые события являются и не позитивными и не негативными, то есть занимают нейтральные позиции, то вы относитесь к ним достаточно равнодушно и думаете — все будет нормально, чувствуете себя спокойно, уравновешенно, непринужденно.

Представим все вышесказанное в следующей схеме. Вы можете одну и ту же ситуацию оценивать следующим образом:

А. Ситуация	А. Ситуация	А. Ситуация
▼	▼	▼
В. Негативная оценка: это плохо, невыносимо, опасно	В. Нейтральная оценка: это ни хорошо, ни плохо	В. Позитивная оценка: это хорошо, приятно
▼	▼	▼
С. Негативное чувство: страх, депрессия, печаль, ярость	С. Нейтральное чувство: спокойствие, уравновешенность	С. Позитивное чувство: любовь, радость, счастье

Если мы уже решились на какую-то оценку, то тем самым определяем, как будем себя сейчас чувствовать. Мы уже можем свои чувства предсказать.

Когда мы оцениваем нечто негативно, то наш организм уже не имеет выбора, как бы он себя ни хотел чувствовать. Негативная оценка ведет автоматически к появлению негативных чувств. Наши чувства всегда отражают то, что мы думаем. Страх поэтому не в объективной ситуации, а в нашей оценке. Мы испытываем страх, поскольку мы мыслим страхом. Что-то является опасным для нас только потому, что мы думаем о данной опасности. Из АВС-чувств мы видим, что теоретически в каждой ситуации, то есть и в ситуации экзамена, имеются три варианта ощущений. Мы делаем акцент на слове “теоретически”, поскольку вы, как взрослый человек, уже достаточно много накопили оценок сдачи экзаменов, которые, став вашими внутренними, вызываются автоматически в определенных ситуациях. Некоторые люди говорят в этой связи также о том, что наше подсознание направляет нас автоматически. В каждый момент нашей жизни наш мозг накапливает и оценивает события и переживания, сортируя на позитивные, негативные либо нейтральные для нас.

В каждой ситуации они оцениваются очень быстро, так как мы встречались с подобной ситуацией и раньше, а может быть, что-то знали от других. Если мы данную ситуацию однажды переживали, то оцениваем ее уже автоматически согласно соответствующим оценочным ключам.

Почему именно я испытываю страх перед экзаменами?

"Чем дальше, тем лучше. Значит, это мои боязливые мысли являются причиной того, что я испытываю страх перед экзаменами. Но почему именно я так мыслю? Ведь есть люди, которые думают совершенно по-другому?"

Ответы на эти вопросы находятся в вашем детстве. Вы научились в определенных ситуациях реагировать так и только так.

Страх перед экзаменами и родительский стиль воспитания

Научные исследования показали, что родители боязливых детей меньше разговаривают с ними и меньше думают об их эмоциональных потребностях. Главную свою задачу они видят в том, чтобы указывать детям, что хорошо и что правильно. Они подавляют любознательность детей и их чувства, обращая внимание прежде всего на оценочные аспекты и нормы. Нередко они слишком многого требуют от детей и недостаточно учитывают их способности. Родители мало поддерживают детей как словом, так и практически, зато чаще наказывают за нереализацию ожидаемых от них уровней успеха. Так дети учатся оценивать себя через образцовость. Если они все правильно и хорошо делают, то это соответствует представлениям их родителей. Они усваивают, что плохо, если они допускают ошибки, и что поэтому родители их порицают. Позже они сами перенимают роль родителей и порицают самих себя, если их постигает неудача. Они переживают любую неудачу как личную угрозу. Они опасаются что-то сделать не так, быть неуспешными и тем самым упасть в глазах других людей (первоначально этими другими были их родители).

Страх перед экзаменами и личность родителей

Если родители испытывают большой страх перед экзаменами или перед авторитетами, то ребенок тоже учится оценивать такие ситуации как опасные. Он перенимает опасения родителей, видя, как они реагируют на ситуации, и подражает им.

Страх перед экзаменами и опыт детства (юности)

Сегодняшние оценки и связанные с ними чувства обусловлены также приобретенным опытом сдачи экзаменов в детстве и в юности. Какой вы приобрели опыт, связанный с экзаменами, которые сдавали раньше? Были ли вы высмеяны, когда в первый раз выступали с рефератом перед классом? Свидетельствует ли ваш опыт, что вы никогда не сумеете справиться с ситуацией экзамена? Или что не следует хорошо готовиться к экзаменам, так как экзаменаторы в большинстве своем несправедливы? Есть ли у вас такой опыт, когда вы не смогли справиться с неудачами? Было ли такое, что вас не перевели в следующий класс и вы не можете себе этого простить? Не могли ли вы вообще спокойно спать накануне контрольных работ? Тогда очень большая вероятность, что вы научились смотреть на экзамены, как на что-то очень опасное, и теперь уже взрослыми испытываете панический страх перед ними.

Или вы научились, как готовиться к экзамену и как настраивать себя на это? Приходилось ли вам чувствовать себя довольным после экзамена и гордиться проделанной работой? Были ли учителя по отношению к вам справедливы и корректны? Был ли у вас опыт безуспешного экзамена, но который вы выдержали после второго захода? Была ли у вас возможность убедиться, что экзамен не решает, являетесь ли вы хорошим или плохим человеком? Убедились ли вы, что после экзамена все кажется не таким плохим, как вам казалось до этого? Была ли у вас возможность убедиться, что ваши родители, даже в случае вашей неудачи, все же вас понимают и дают возможность почувствовать, что они вас любят? Хвалили ли вас родители, когда вы это заслужили и когда вы вдруг просили о помощи? Если так, то

для вас сегодня экзамен не представляется дамкловым мечом и вы пойдете на него относительно уверенно и в довольно спокойном расположении духа.

Страх перед экзаменами и общественные нормы

В нашем обществе господствует представление, что преуспевающие люди являются счастливыми. Чем больше у кого-то успехов, тем выше его значение в обществе, тем больше он зарабатывает, тем больше он может себе позволить. Аспект успеха слишком доминирует и это приводит к конкурирующему мышлению и пренебрежению к контактам и творчеству. Проблема и в том, что не всегда имеет место постоянный рост числа мест обучения и работы. А если речь идет о высококвалифицированной работе, то мы еще сильнее стараемся успешно сдать экзамены. Одновременно возникает страх быть обойденным другими или быть использованным другими в связи с имеющимися слабостями. Это приводит к изоляции и явному дефициту дружеских контактов.

Поэтому кое-кто учится больше не потому, что ему доставляет удовольствие получать много знаний, а потому что он должен выдержать экзамен и получить связанные с этим преимущества. Он получает от общества в качестве компенсации социальное признание и деньги. Интерес к дискуссиям, выходящим за пределы учебного материала, и к вопросам, не напрямую связанным с экзаменом, ослабевает. Обучающий или получает более сильную и властную позицию, поскольку экзаменуемые начинают ориентироваться на его позицию и предпочтения.

Введение Numerus Clausus привело к тому, что многие не могут больше изучать тот предмет, который бы они хотели, а регулирование времени обучения делает влияние экзамена еще более значимым. Растет число тех, кто "сходит с дистанции" и протестует против все более усиливающихся требований. В своей книге "Подарки от Дейкиса" Вэйн Деир следующим образом показывает свое отношение к образовательной системе и к "безобразию" — тому, что называют выставлением оценок. Он говорит: "Отметки и знания взаимоисключают друг друга. Отметки даже снижают мотивацию к обучению. Оценка — это внешний признак, она как бы под-

тверждает, что тот или иной человек принял участие в учебной игре. А образование — это внутренний признак.¹ Оно проявляет себя в следующем:

1. Как внутренне относятся к образованию.
2. Как образование помогает осуществлению внутренних идеалов.
3. Что человек может предпринять с помощью этих знаний”.

Знания формируют самосознание, оценки ведут к самообману. Отметка в аттестате зачастую не имеет ничего общего с истинными знаниями. Спустя два года после выпускного экзамена никто не смотрит в аттестат.

Знания о “бессмысленности” оценок и о корнях ваших страхов перед экзаменами, к сожалению, не ведут к их уменьшению. Мы предприняли экскурс к корням ваших страхов только потому, что хотели показать, что ваши страхи были приобретены, а не получены по наследству.

При рождении мы едва ли что-либо знали о страхах. Часть реакций страха, как, например, страх перед громким шорохом, мы получили от рождения, а все остальные приобрели при жизни. Мы научились обращаться с огнем, острыми предметами, оценивать опасность приближающегося автомобиля, реагировать на гром, не дотрагиваться до горячей плиты и т.д. Это все очень важные и нужные оценки, которые помогают нам сохранить жизнь. Мы также научились оценивать неблагоприятное для нас плохое мнение соседей, единицу за классную работу, критику со стороны родителей, смущение за плохой ответ перед классом и другие подобные ситуации. Но все, что ранее освоено, можно забыть или просто разучиться. Правильно? Поэтому мы покажем вам пути преодоления страхов перед экзаменами.

Страх перед экзаменами и субъективные оценки

Принципиально в появлении страхов перед экзаменами очень большую роль играют два вида оценок.

1. Субъективная оценка экзамена. Насколько важным является для вас экзамен, чтобы достичь определенных целей? Что вы выиграете, что потеряете? Хотите вы благодаря эк-

¹ “Образование — это то, что остается, когда человек забывает все, чему был обучен в школе”. А. Эйнштейн.

замену заслужить похвалу от родителей, признание от окружения, повысить самоуважение, остаться в том же самом классном клубе, научиться улучшать свои финансовые возможности? Насколько нежелательна для вас неудача на экзамене? Означает ли неуспех, что вы неудачник? Думаете ли вы, что из-за этого будете отвержены всеми людьми, что жизнь перестала иметь для вас смысл?

2. Субъективная оценка вероятности достижения цели. Здесь большую роль играет ваш предварительный опыт сдачи экзаменов, а также и оценка своих способностей (насколько вероятен выигрыш или проигрыш).

Страх перед экзаменом, таким образом, возникает, когда вы оцениваете определенную ситуацию как угрожающую и непосредственно на вас надвигающуюся и опустошающую. Вы рассматриваете свои способности — справиться с опасностью (с экзаменом) — как недостаточные.

Следовательно, образ вашего мышления повергает вас в состояние уверенности или неуверенности, с которой вы идете на экзамен. Эти оценки осуществляются молниеносно, автоматически, так что они в некоторых деталях не доходят до вашего сознания. Или вы и раньше считали, что ваша мысль опережает появление страха. Возможно да, но вы не знали, как можно избавиться от беспокоящих вас мыслей, и чувствовали себя совершенно беспомощными в борьбе со страхами. В главах 6, 7 вы познакомитесь с техникой, которая поможет вам стать господином мешающих вам мыслей и выбросить их из головы.

Сила вашей фантазии

Вы обладаете очень богатой фантазией и способны мысленно представить все в самых ярких красках. В вашей голове возникает нечто подобное киноэкрану, на котором появляются цветные картины, сопровождаемые стереозвучанием. В этом случае вы должны также обратить внимание на “сеансы” в голове, если хотите чувствовать себя совершенно спокойным перед экзаменами.

Ваши страхи перед экзаменами направляются картинками ваших представлений. Такая картина может выглядеть следующим образом: вы видите, как, сидя на экзамене и потев,

вы беспомощно грызете карандаш перед абсолютно чистым листом бумаги, или не в силах вымолвить ни слова стоите перед экзаменатором. Вы живо представляете себе, как над вами смеются друзья или шутят, когда вы им признаетесь, что провалились на экзамене. Правда, это малоприятное представление? Если вы мыслите образами, вы, несомненно, очень чувствительны к проявлению физических и душевных симптомов страха перед экзаменами. Все, что мы видим, оказывает на нас значительно большее влияние, чем то, что мы слышим. Это можно непосредственно установить, когда, например, мы слышим про какое-то несчастье по радио или смотрим его по телевидению либо наблюдаем в натуре. Впечатление зрительное всегда более сильное и дольше сохраняется в памяти.

Ваши страхи перед экзаменами и сопровождающие их явления тем больше, чем лучше вы можете себе представить ситуацию провала на экзамене визуально, в картинах и образах.

Ваш мозг не может отличить то событие, которое вы себе "воображаете", от того, которое на самом деле имеет место. Он перерабатывает то, что вы действительно воспринимаете или только представляете себе в уме. Ваши мысли, фантазии, представления, позитивные или негативные, оказывают влияние на ваш организм — на обмен веществ, мышечное напряжение, пульс, давление, дыхание, чувства. Вы можете на себе проверить силу своей фантазии, проделав следующий маленький эксперимент.

Эксперимент

Представьте, что перед вами лежит прекрасный желтый сочный лимон. Затем вы берете его в руку, вдыхаете запах и даже через кожу чувствуете его кислый вкус. Теперь разрезаете — все еще мысленно — лимон на две половинки. Лимон брызгает соком. Вы берете одну половинку в руку и опять вдыхаете. Теперь вы еще более ошутимо почувствовали его кислый вкус. Теперь представьте, что вы очень сочно вгрызаетесь в этот лимон. Лимонный сок течет по вашему подбородку.

Если вы это действительно представили, то должны зафиксировать две вещи:

1. Во рту накопилось очень много слюны.

2. Вы скривили лицо.

Этот маленький опыт показывает вам следующее:

1. Ваши мысли и фантазии являются не безобидными партнерами, а силами, заставляющими реагировать ваш организм так, словно все происходит в действительности.

2. Ваш мозг не может отличить действительность от фантазии.

Какое значение имеют два этих вывода относительно ваших страхов перед экзаменами? Когда в вашей голове разыгрываются катастрофы, одна за одной, когда вы довольно живо представляете себе, как на экзамене или во время собеседования в фирме не можете сказать ни слова, у вас блокада мысли, поэтому очень важно пресечь на корню свои негативные фантазии и направить их в правильное (позитивное) русло. Тогда ваша живая фантазия может сослужить вам хорошую службу.

Как использовать фантазию в борьбе с вашими страхами, мы покажем в гл. 8. Там мы представим вашему вниманию ментальный тренинг. Ментальный тренинг — это очень отточенная и в то же время очень простая техника, которую используют знаменитые спортсмены, астронавты и все те, от кого требуются высокие достижения в ситуациях большой нагрузки.

ГЛАВА 4

АВС-чувства и их применение

Итак, вы знаете, что причины ваших страхов перед экзаменами в том, как вы думаете об экзамене и какие фантазии вы связываете с этим. Это хорошо, но что дальше?

Следующий шаг состоит в том, чтобы убедиться, что эти наполненные страхом мысли сильно влияют на ваше самочувствие. С этой целью вы должны следовать АВС-чувствам.

А. В чем смысл ситуации, в которой возникает страх?

Поскольку речь идет об экзаменах, то ситуация, как правило, — экзамен. Но иногда (см. ниже пример фрау Б.) ситуация может опережать экзамен, если, например, вы готовитесь к экзамену, сидя над книгами за письменным столом.

В. Перед чем у вас страх? Таким образом вы пытаетесь разоблачить свои полные страха мысли. Запишите **все мысли**, какие только придут вам в голову, будь то отдельные слова или целые предложения. Может быть, вам в голову придет только одна картина. Попробуйте сделать нечто похожее на протокол ваших мыслей.

Зафиксируйте, как вы себя физически и психически чувствуете при мысли об экзамене. Здесь, как правило, вами будет отмечено: “У меня страх, нервное напряжение, неприятные ощущения в желудке”.

ABC фрау Б. выглядело следующим образом:

А. Ситуация: Я сижу над книгами за письменным столом.

В. Оценка: Вообще не имеет никакого смысла что-либо учить. Я слишком отстала в материале, чтобы сейчас нагнать. Так или иначе, я все равно провалюсь, и это конец.

С. Чувства: Пессимизм, беспокойство.

ABC господина А., который должен был представиться кому-то:

А. Ситуация: Я хочу сняться в фильме.

В. Оценка: Я получу отказ, меня считают неспособным, я неудачник.

С. Чувства: Паника, депрессия.

Сделайте письменное ABC для ситуации, перед которой вы испытываете страх. Установлено, что можно больше выиграть, если иметь при себе что-то, написанное черным по белому. Иногда мы заставляем себя таким образом довести катастрофические мысли до конца. Поскольку мы не натренированы обращать внимание на свои мысли, то вы не сразу, возможно, приходите к негативным мыслям. У вас впечатление, что вы ни о чем не думаете, а просто испытываете страх. В этом случае вы можете получить некоторые импульсы в гл. 6.

Предположим, вы сделали ABC письменно (!). Что же с этим делать дальше? А дальше — отделить зерна от плевел. Речь идет о том, чтобы вы разоблачили мысли, которые приводят к болям в животе и страху (мы называем такие мысли “иррациональными”), и нашли мысли, которые помогут вам стать более спокойным и уравновешенным.

При решении, является ли ваша мысль иррациональной или рациональной, вам помогут два следующих вопроса.

1. Отвечает ли моя мысль фактам?

Ответ на этот вопрос покажет, внушает ли вы себе нечто гипертрофированно негативное (не отвечающее действительности) или говорите о том, чего вы просто не можете знать. Гипертрофированно негативной является, например, мысль "Определенно, я не смогу сказать ни слова на экзамене". Преувеличенно негативной она является хотя бы потому, что маловероятно, что вы не сможете сказать ни одного слова. Мысль эта, таким образом, не соответствует действительности. Кроме того, вы утверждаете то, о чем вы вообще не можете знать. Вы ведете себя так, словно знаете будущее и то, как будет проходить экзамен. Это же абсурд.

Поскольку наш мозг не проверяет того, что мы себе внушаем и потому наше представление о чем-либо не всегда отвечает действительности, мы должны опираться на сознательный контроль.

2. Помогает ли мне моя мысль так себя чувствовать и вести, как бы я хотел?

Этот вопрос дает нам возможность понять, что наши чувства являются продуктом наших мыслей. И мы должны испытывать страх, когда у нас боязливые мысли. Помогает вам мысль: "Несомненно, я не смогу произнести ни одного слова на экзамене" чувствовать себя спокойно и уверенно? При этой мысли вас охватывает паника, не правда ли?

Эти два вопроса помогут вам проверить, являются ли ваши мысли иррациональными или нет. Вы это сделали? Каков ваш следующий шаг? Правильно, вы должны сформировать рациональные мысли, которые вам будут помогать, и поставить их на место иррациональных мыслей.

Невозможно ни о чем не думать. Мы всегда о чем-нибудь думаем. Вопрос только в том, помогают ли нам эти мысли либо, напротив, мешают. Поэтому мы должны формулировать правильные, помогающие нам мысли, которые должны:

- 1) отвечать действительности,
- 2) помогать нам так себя чувствовать и вести, как бы мы этого хотели.

Мы не хотим надевать розовые очки и на место иррациональных, по своей сути, мыслей, поселять другие, столь же иррациональные. Например, было бы иррациональным говорить: "Несомненно я выдержу экзамен, несомненно я знаю все. Несомненно я лучше, чем все остальные". Эти позитив-

ные мысли являются столь же мало рациональными, как и гипертрофированные негативные, катастрофические мысли и катастрофические фантазии.

Посмотрим, как фрау Б., АВС которой мы выше привели, проверяла и корригировала свои мысли относительно этих двух вопросов.

В. “Конечно, не имеет смысла что-либо учить, я так отстала, что не сумею наверстать. Я в любом случае провалюсь и тогда это конец”.

1. Отвечает ли действительности мое утверждение, что не имеет смысла что-либо учить, поскольку я не смогу наверстать?

W Нет. Каждое слово, которое я усваиваю, делает меня более компетентной. Я не знаю, нагоню ли еще, но я могу сесть и работать.

2. Отвечает ли действительности моя убежденность в том, что я провалюсь и тогда наступит конец?

z Нет, я не знаю, провалюсь ли я на экзамене. Если я буду это себе внушать, то я, конечно, не смогу взяться за работу. Даже если я и провалюсь, то это еще не конец, я смогу повторить сдачу экзамена.

3. Помогает мне эта мысль целенаправленно готовиться к экзамену?

x Нет, если я так думаю, то я теряю всякую уверенность. Вместо этого я строю себе точный план, как я могу самым лучшим образом использовать оставшееся время. Я делаю все, чтобы подготовиться за это время.

Вы видите: мысли фрау Б. не отвечают действительности, а также не помогают ей остаться спокойной и готовиться к экзаменам. Это иррациональные мысли.

Поскольку мы знаем, что совсем не просто формулировать рациональные мысли, если нет тренировки и есть фиксированность на негативном мышлении, то в гл. 6 мы приводим примеры довольно частых негативных мыслей в связи со страхом перед экзаменами и предлагаем рациональные мысли, которые должны вам помочь.

Учиться, учиться и еще раз учиться

Предположим, вы разоблачили свои иррациональные и вызывающие страх мысли и сформулировали рациональные мысли. Что же дальше?

Сейчас должна идти речь об усвоении новых и признанных рациональными мыслей. В противовесе находятся ваши иррациональные мысли, от которых у вас выступает пот на лбу, и ваши новые рациональные мысли, которые мотивируют вас к работе и приводят в более спокойное и расслабленное состояние.

Теперь вы должны, в случае появления иррациональных мыслей, противопоставлять им рациональные мысли. При этом вы испытаете некоторые смешанные чувства (мы рассмотрим их подробнее в следующей главе), словно вы себя уговариваете и хотите в чем-то себя обмануть.

Мы не ждем, что вы сразу сможете убедить себя в правильности своих рациональных мыслей, и вы не должны на это рассчитывать. Это было бы совершенно невозможно, поскольку ваш мозг и ваш организм требуют определенного времени, чтобы, так сказать, “переварить” новую информацию. Но мы можем вам дать одну гарантию. Если вы будете снова и снова повторять помогающие вам рациональные мысли и использовать их в нужные моменты, когда заявляют о себе старые мысли, то со временем ваши хорошие мысли обязательно пробьются и займут нужные позиции внутри вас. Тогда эти мысли будут появляться совершенно естественно, в нужный момент, как когда-то иррациональные мысли. Просто ваш мозг не имеет другого выбора. Он выдает то, что чаще всего слышал от вас.

Но, пожалуйста, используйте все то, что вы до этого узнали, не для того, чтобы попасть под еще большее давление, как фрау Р., одна из наших пациенток. После того, как она узнала, что свой страх она продуцирует своими мыслями, она всегда, когда вдруг возникали отрицательные мысли, упрекала себя: “Я уже давно должна была от них избавиться. Я не должна негативно мыслить!” Фрау Р. не уяснила себе, что одних ее намерений не хватает, чтобы страхи прекратились. Ее иррациональные мысли будут первое время проявлять себя множество раз на день. У вас есть только один выбор: а) или вы себя осуждаете, что эти мысли возникают и подвергаете себя еще большему давлению и страху; б) либо вы их принимаете к сведению и формулируете против них помогающие вам мысли.

Только в случае выбора второго пути вы сможете надолго избавиться от страхов перед экзаменами.

Берегите себя от чрезмерных ожиданий

Ваш страх перед экзаменами весьма устойчив, поэтому он будет очень медленно уступать вашему спокойствию.

Избегайте собственных упреков в свой адрес, как, например: “Я не должен больше бояться”. Это иррациональная мысль, поскольку она не отвечает действительности. А действительность такова: вы должны испытывать страх, если вы его испытываете. Знаете почему? До тех пор, пока рациональные мысли не стали твердой опорой вашего мышления, и им владеют иррациональные мысли, абсолютно невозможно освободиться от страхов. Ваш страх будет проявляться до тех пор, пока ваша новая программа (ваши рациональные мысли) не станет сильнее старой программы (ваших иррациональных мыслей). Говорите себе: “Мои боязливые мысли в данный момент являются сильнее моих рациональных мыслей, поэтому я все еще испытываю страх, но я буду дальше тренироваться и рано или поздно мои рациональные мысли победят. Тогда я стану более спокойным и уравновешенным”.

ГЛАВА 5

Учиться думать по-иному: как можно этого достичь и что следует принимать во внимание

Из предыдущей главы вы узнали, что причина ваших страхов перед экзаменами и вашего боязливого мышления лежит в вашей фантазии, что именно ваши боязливые мысли являются тем, что вас блокирует, тормозит, приводит к физически плохому самочувствию.

Если вы хотите избежать страха или снизить его до разумных пределов, то вы должны прежде всего научиться по-другому думать об экзамене. Этот процесс обучения охватывает пять ступеней.

Первая ступень: теоретические соображения

Это самая простая ступень. Вы осознаете или знаете, что страх и панику у вас вызывают определенные боязливые мысли. Вы также знаете, какими рациональными мыслями вы можете заменить ваши иррациональные мысли, чтобы спокойнее и уравновешеннее пойти на экзамен. Теоретически все вам достаточно ясно.

Посмотрим еще раз на мысли господина М. из гл. 3.

В. Оценка: “Конечно, я не смогу произнести ни одного слова! Если я провалюсь, то это конец! Это катастрофа! Этого я не смогу вынести!”

Итак, господин М. знает, что его боязливые мысли ведут с неизбежностью к тому, что он будет ощущать панический страх и что для него станет невозможным с такими негативными мыслями спокойно идти на экзамен. Итак, он вообразил, как он по-другому мог бы подумать о предстоящем экзамене, какие мысли помогли бы ему не быть таким возбужденным. Одна из возможностей — взять на вооружение мысли господина К., который не страдал страхом перед экзаменами. Это следующие мысли:

В. Оценка: “Я хорошо подготовился. Пусть приближается экзамен. Даже если я и сойбьюсь и моя голова окажется как бы пустой, то это НЕ КАТАСТРОФА! Экзаменаторы — тоже люди и, конечно, поймут меня. Я был бы не первым, с кем это случается. Моя блокада мыслей через некоторое время пройдет, если я пару раз глубоко вдохну и хорошо расслаблюсь. Если я экзамен и не выдержу, хотя это и было бы неприятно, но это не конец света, тогда я просто пересдам экзамен”.

Господин М. знает свои вызывающие страх мысли и знает также, какие мысли, а именно господина К., ему могли бы помочь спокойней и уравновешенней идти на экзамен.

Вторая ступень: упражнения

На этой ступени речь идет о том, что господин М. тренирует свои новые и признанные рациональными мысли. Конкретно это означает, что он постоянно проговаривает мыс-

ли господина К. Если он это делает, он сразу переходит на 3-ю ступень, которая имеет свои хитрости и на которой попытка мыслить по-другому может провалиться.

Третья ступень: противоречия между головой и желудком

Когда господин М. проговаривает мысли господина К., то он испытывает чувство самообмана, он чувствует, что сам себя дурачит. Он ощущает все тот же самый страх и испытывает чувство приближения конца света, если он провалится. И в то же время он уговаривает себя, что провал на экзамене — это еще не мировая катастрофа.

Совершенно очевидно, что это глупая, но совершенно неизбежная ситуация, если вы собираетесь научиться справляться с вашими страхами перед экзаменами. Вы не сможете пройти мимо этого конфликта “между головой и желудком”, если хотите изменить ваши вредные установки и в нужный момент мыслить по-другому. Вы должны обязательно пройти эту ступень! С этим конфликтом вы должны прожить определенное время. Если вы это сделаете, то вы переходите на 4-ю ступень.

Когда пациенты в терапии находятся на этой ступени переобучения, то мы тратим много времени на то, чтобы говорить с ними об этом конфликте. Многие люди думают, что глупо себе что-либо внушать, они считают, что приемлемы только те вещи, с которыми они согласны внутренне. Прислушиваться к своему разуму — это слишком тяжелая ноша.

Если вы такого же мнения, то подумайте вот о чем: вам приходилось хоть раз ездить по Англии на автомашине? Когда вы едете по левой стороне, то первое время не можете избавиться от чувства, что вы находитесь на неправильной стороне дороги, хотя умом понимаете, что делаете все абсолютно верно! Таким образом, голова и чувства расходятся во мнении. Следовательно, если вы хотите ездить по Англии на автомобиле, вам просто жизненно необходимо будет прислушаться к голосу разума, который говорит вам, что правильно ехать по левой стороне, и должны игнорировать чувство, которое подсказывает вам: “Поезжай по пра-

вой стороне! Ты неправильно едешь!” Никому бы не пришла в голову идея говорить, что это слишком большая нагрузка для головы и вообще глупо прислушиваться к своему разуму. Наоборот!

В определенных ситуациях необходимо прислушиваться к своему разуму и не принимать в расчет свои чувства. Езда по правой стороне — это привычка. От нее можно избавиться и заменить новой (например, езда по левой стороне), если изменить ее совершенно осознанно, приняв при этом, что первое время будут не вполне приятные ощущения. Нечто похожее происходит и с возникновением во время экзаменов большого волнения, отчего вы чувствуете себя дурак-дураком. Вы можете избавиться от этой привычки, только если готовы некоторое время считаться с ощущением, что вы себе что-то внушаете, а ваши чувства еще не могут этого принять.

Четвертая ступень: голова и чувства вступают в согласие

Вы справились. Поздравляю вас. Искренние, самые добрые, сердечные вам поздравления и пожелания. Вы чувствуете себя так, как вы думаете. У вас больше нет ощущения, что вы себе что-то внушаете и себя обманываете. Вы говорите, что это не конец света, если вы провалились на экзамене, и ваши чувства с этим согласны. Ваш панический страх пропал, и вы чувствуете себя спокойнее, и ваше тело ослабленно. Это означает, что следует подниматься на последнюю ступень.

Пятая ступень: новая привычка

Этой ступени вы достигаете, если продолжаете тренировать новые рациональные мысли, пока они не переходят в ваши плоть и кровь.

Каждый человек должен пройти эти пять ступеней, если он хочет изменить привычный способ мышления, чувствования и поведения.

РАЗДЕЛ II

ГЛАВА 6

Важнейшие мысли, вызывающие страх

До той поры, пока ваши мысли являются источником ваших страхов, вы не можете стать спокойнее и уравновешеннее.

В дальнейшем мы будем представлять вам чаще всего вызывающие страх и блокирующие мысли и вооружать вас рациональными мыслями. Мысли разделены на отдельные области, в которых может возникнуть страх перед экзаменами:

- страх перед подготовкой к экзаменам,
- страх перед ситуацией экзамена,
- страх перед экзаменатором,
- страх перед профессиональной несостоятельностью,
- страх потерпеть неудачу,
- боязнь успешной сдачи экзамена.

При чтении вам следует вначале получить общее представление о приведенных в книге вызывающих страх мыслях. Подчеркните при беглом прочтении все те мысли, которые вам знакомы из собственного опыта.

Затем при втором прочтении подчеркните помогающие вам мысли и выпишите их на карточки.

Прочитывайте каждый день помогающие вам мысли, но не бегло, а внимательно. Вы же хотите, как можно скорее сделать эти мысли своими собственными, чтобы они позволили вам совершенно спокойно пойти на экзамен. Если это является вашей целью, то вы должны тренироваться. Если некоторые формулировки кажутся вам чужими и неестественными, то сформулируйте эти рациональные установки своими словами.

Мысли, вызывающие страх в связи с подготовкой к экзаменам

Вызывающие страх мысли

“Я должен был значительно раньше начать готовиться, теперь мне просто не хватает времени для основательной подготовки”.

Рациональные спасительные мысли

“Я должен сейчас решить, хочу ли я начать подготовку. Мне не помогут упреки за ошибки в прошлом. За каждый день моей учебы я приобретаю все больше знаний. Справлюсь ли я? Если я не смогу восстановить пропущенное, то я либо перенесу экзамен, либо пойду на него с некоторыми пробелами в знаниях. Есть люди, которые, несмотря на пробелы в знаниях, выдерживают экзамен. Я сейчас же сажусь и учу, и тогда мне станет видно, насколько я продвигаюсь, и тогда смогу принять решение”.

Вызывающая страх мысль

“Я слишком глуп, чтобы понять этот материал”.

Рациональные спасительные мысли

“Я все же на данный момент что-то знаю. Если этот материал мне и трудно дается, то это не значит, что я глуп. Просто мне надо немного побольше времени, чтобы хорошо это понять. Если я буду внушать себе, что я глупый, то это мне прибавит еще больше трудностей. Я немедленно сяду и буду прорабатывать необходимый материал страницу за страницей”.

История, которая может заставить вас задуматься

Одна учительница провела эксперимент, который очень наглядно показал, какие последствия имеет ситуация, когда человек считает себя глупым. Она пришла в класс и сообщила следующее: “Обнаружено, что люди с голубыми глазами значительно интеллектуальнее, чем люди с карими гла-

зами”. Она дала голубоглазым ученикам щит с надписью “ГОЛУБОГЛАЗЫЕ”, а кареглазым соответственно “КАРЕГЛАЗЫЕ”.

И как вы думаете, что произошло? Успехи голубоглазых значительно улучшились, а у кареглазых значительно ухудшились.

После этого она пришла снова в класс и сказала, что она ошиблась и все оказывается наоборот: кареглазые интеллектуальнее голубоглазых. И вот голубоглазые ученики значительно ухудшили свои успехи, а кареглазые улучшили.

Если мы в себе сомневаемся, то мы не используем в полной степени свои способности.

Вызывающая страх мысль

“В мою голову ничего больше не может войти”.

Рациональные спасительные мысли

“Моя голова как сосуд и когда она становится полной, то ничего уже не может принять. Мой мозг может освоить информации больше, чем любой компьютер в мире. Если я в данный момент ничего больше не могу освоить, это значит, что моя голова должна отдохнуть. А вообще она вмещает информации больше, чем любой компьютер. Поэтому я сделаю теперь перерыв и отдохну или займусь чем-нибудь другим. А затем начну по-новому. Если я себе внушаю, что ничего больше не могу освоить, этим я затрудняю процесс усвоения”.

Вызывающие страх мысли

“Я не могу больше видеть никаких книг.

Но я должен все же учить, иначе не выдержу экзамен”.

Рациональные спасительные мысли

“Если быть честным, то у меня нет никакого желания учить. Это совершенно нормально и нет в этом ничего трагического. У каждого бывает такая ситуация. Я позволю себе передышку на некоторое время и подпитаю себя энергией. После этого все пойдет лучше. И я так поделил материал, что мне достаточно времени, чтобы его освоить. Я могу с чистой совестью позволить себе сделать перерыв”.

Вызывающие страх мысли относительно экзаменационной ситуации

Вызывающие страх мысли

“Во время экзамена я наверняка не смогу произнести ни одного слова. Во время экзамена мне гарантирована полная блокада памяти. Во время беседы при приеме на работу я точно не смогу ничего рассказать о своем профессиональном опыте и квалификации”.

Рациональные спасительные мысли

“Я не знаю, смогу ли я произнести хоть слово на экзамене. Даже если в какой-то момент моя голова и откажет мне в содействии, экзаменаторы тоже люди и поймут меня. Я не первый сдающий экзамены, с кем это происходит. Я буду хорошо готовиться, тогда я смогу необходимые знания использовать на экзамене. Это просто невероятно, чтобы мне ничего не пришло на ум, если я хорошо подготовлюсь. Торможение моих мыслей через определенное время пройдет, если я пару раз глубоко вздохну и быстро расслаблюсь” (гл. 9).

Вызывающая страх мысль

“Я должен был больше учить”.

Рациональные спасительные мысли

“Не существует абсолютной мерки, до какого именно момента во время подготовки к экзаменам следует учить. Кроме того, у каждого, кто идет на экзамен, есть пробелы в знаниях, никто не овладевает материалом на 100 %. Даже если в сравнении с другими я знаю намного меньше, это не значит, что я должен сходить с ума. Вместо этого я строю определенный план, какой материал мне следует внимательно изучить” (гл. 11).

Вызывающие страх мысли

“При цейтноте я всегда делаю ошибки. Я обязательно провалю тест на профессиональную пригодность”.

Рациональные спасительные мысли

“Я не могу заглядывать в будущее и знать наперед, сделаю ли я в этот раз ошибку. Если я, однако, очень внимательно ознакомлюсь с методами, предлагаемыми этой книгой, то, несомненно, буду работать более уравновешенно, даже если и попаду в цейтнот”.

Вызывающие страх мысли

“Мне всегда не везет на экзамене. Меня никогда не спрашивают то, что я лучше всего знаю”.

Рациональные спасительные мысли

“Я не знаю, как все будет происходить на предстоящем экзамене, я же не ясновидящий. Кроме того, я всегда преувеличиваю. На многие вопросы я знаю ответ и, конечно, случается, что мне не везет. Ведь нет 100 % гарантии, что мне попадется то, к чему я не готов. А у кого есть такая гарантия? Я постараюсь собрать материал о том, какие темы чаще всего попадают на экзамене и постараюсь к ним хорошо подготовиться. Это все, что я могу сделать”.

Вызывающая страх мысль

“От волнения я даже не пойму вопроса”.

Рациональные спасительные мысли

“Теперь я знаю, как мне избавляться от гипертрофированного страха и нервозности, поэтому я более спокойно пойду на экзамен. Кроме того, я могу переспросить, если не пойму вопрос. Это же не перелом ноги”.

Вызывающая страх мысль

“Я не имею права делать ошибки”.

Рациональные спасительные мысли

“Я слишком много от себя требую — не допускать ни одной ошибки. Кроме того, я себя ставлю под такой пресс,

что от волнения и страха как раз и буду делать ошибки. Я никогда не буду слишком совершенным, даже в той области, которая для меня важна. Я могу постараться делать как можно меньше ошибок”.

Вызывающие страх мысли

“Было бы ужасно, если бы во время или перед экзаменом у меня появился страх. Я не должен показать свой страх во время ознакомительной беседы”.

Рациональные спасительные мысли

“Это неприятно, но не невыносимо, если у меня появляется страх. До этого времени я умел сдерживать свой страх, поэтому сдержу его и в будущем. Это естественно, если страх возникает в ситуации экзамена. С помощью методов, которые предлагает эта книга, я постараюсь страх держать в узде, чтобы он меня не блокировал”.

Мысли, вызывающие страх перед экзаменатором

Вызывающие страх мысли

“Экзаменатор может определить всю мою дальнейшую жизнь. Он меня погубит”.

Рациональные спасительные мысли

“Не верно, что экзаменатор может определить мою дальнейшую жизнь. Он может только определить вместе со мной, справлюсь ли я с экзаменом. Даже если он меня и завалит на экзамене, я еще могу решать, как мне поступить. Я могу попытаться снова сдать экзамен, перейти в другую школу, сменить факультет, начать учиться чему-нибудь другому. Даже если экзаменатор меня терпеть не может, все равно он не сможет меня погубить”.

Вызывающая страх мысль

“Я отдан на растерзание экзаменационной комиссии”.

Рациональные спасительные мысли

“Конкурсная комиссия вольна решать о приеме меня на работу, но не судить о моей личности. Она не может решать о моем месте в жизни. Я сделаю все возможное, чтобы получить это место. Если это и не получится, то ничего не изменится в оценке меня как человека”.

Вызывающая страх мысль

“Экзаменаторы несправедливы и некорректны”.

Рациональные спасительные мысли

“Я не могу знать, как экзаменаторы будут вести себя по отношению ко мне. Даже если кто-то говорит, что они некорректны и несправедливы. Они могут ошибаться. Возможно те, кто о них так говорит, не очень хорошо подготовились к экзамену. Их спрашивали как раз то, что они не учили. Поэтому они утверждают, что экзаменаторы несправедливы. Экзаменаторы должны принимать справедливые решения. Поэтому вряд ли хоть один экзаменатор решит в открытую принимать сомнительные решения”.

Вызывающая страх мысль

“Я полностью в руках экзаменатора”.

Рациональные спасительные мысли

“Я не нахожусь полностью в руках экзаменатора. Он определяет только мою оценку, и тут я тоже могу сказать свое слово, но он не определяет всю мою жизнь. Он такой же человек, как и я. Я могу влиять на его оценку через свои знания”.

Вызывающие страх мысли относительно профессиональных неудач

Вызывающая страх мысль

“Если я не выдержу экзамен, то я не смогу достичь своей профессиональной цели. Тогда конец”.

Рациональные спасительные мысли

“Если я не выдержу экзамен, то у меня есть возможность сделать вторую попытку. Если я не сдам экзамен и со второго захода, жизнь моя все равно будет продолжаться. Я могу сделать другой профессиональный выбор. До этого момента я достаточно успешно шел по своему профессиональному пути. Маловероятно, что я не выдержу экзамен. Поэтому я концентрируюсь сейчас на оптимальной подготовке”.

Вызывающая страх мысль

“Если я не сдам экзамен, то я окажусь на обочине”.

Рациональные спасительные мысли

“Несданный экзамен не приведет меня на обочину. Это решаю я сам. Имеется еще много возможностей направить свою жизнь. Другие люди, не выбравшие ту профессиональную цель, которую поставил себе я, не оказались в канаве и нищете”.

Вызывающая страх мысль

“Если я не получу этого места, то конец”.

Рациональные спасительные мысли

“Конечно, было бы жаль, если бы я не получил этого места. Но с этим можно жить и дальше. При получении места играют роль факторы, и не зависящие от меня. Я могу попытаться найти другое место”.

Вызывающая страх мысль

“Если я не сдам экзамен на очень хорошую оценку, то у меня не будет особой профессиональной перспективы”.

Рациональные спасительные мысли

“Может быть, действительно, будет трудно найти работу, если не очень успешно сдашь экзамен. Но не только оценки решают вопрос приема на работу. Личные впечатления, представления и другие факторы также играют важную роль”.

Вызывающие страх мысли относительно позора

Вызывающие страх мысли

*“Все будут считать меня неудачником
и смеяться надо мной”.*

Рациональные спасительные мысли

“Я не знаю, что другие обо мне думают и как они будут реагировать. Возможно, что тот или иной человек будет считать меня неудачником и посмеиваться надо мной. Это было бы неприятно, но я бы смог это вынести и с этим жить. Я знаю, что несданный экзамен еще никого не сделал неудачником. Все, что можно было бы объективно сказать, так это то, что я не сдал экзамен. Возможно, провал на экзамене не отразится негативно на моей судьбе. Эйнштейну пришлось даже уйти из школы, так как считали, что он неспособен к математике”.

Вызывающие страх мысли

*“Мои родители будут меня упрекать.
Они будут бесконечно разочарованы во мне”.*

Рациональные спасительные мысли

“Я не знаю, как мои родители будут реагировать. Даже в случае упреков с их стороны, что, конечно, неприятно, я вынесу все. Провал на экзамене — это случайность. Ведь я делаю все зависящее от меня. И если родители этого не видят, то я не могу ничего поделать. Важнее то, что я не упрекаю сам себя. Я тоже был бы разочарован, если бы провалился на экзамене. Но если мои родители не смогли бы это понять, то это были бы их проблемы”.

Вызывающая страх мысль

*“Если я не получу этого места, то меня будут считать
неспособным и откажут в дружбе”.*

Рациональные спасительные мысли

“Во-первых, я не знаю, получу я это место или нет. Во-вторых, как мои друзья будут ко мне относиться, это мы еще посмотрим. Если бы это действительно так случилось, я

должен был бы отказаться от таких друзей. Они оставляют друга, когда он больше всего в них нуждается. Для меня дружба не зависит от профессиональных успехов”.

Вызывающие страх мысли относительно самооценки

Вызывающие страх мысли

*“Если я провалюсь, то я неудачник.
Если мне откажут, то я неудачник”.*

Рациональные спасительные мысли

“Это большое преувеличение. Объективно говоря, я всего лишь не выдержал экзамен. Это никак не характеризует мою личность, когда обо мне говорят, что меня постигла неудача. Человек потерпел неудачу один раз в жизни. Но впереди еще могут быть подобные ситуации. Единственные люди, которые не терпят неудачу, — это мертвые.

Жить — означает делать ошибки. У меня есть сильные и слабые стороны. Я пережил ситуации, с которыми я справлялся сходу, и такие, над которыми надо было посидеть. Я прилагаю максимум усилий и это все, что я могу сейчас сделать”.

Вызывающая страх мысль

*“У меня нет никакого шанса при приеме на работу
победить конкурентов”.*

Рациональные спасительные мысли

“Я ничего не знаю о квалификации конкурентов и поэтому не могу сказать, как и что у меня получится по сравнению с ними. Я себя так низко оцениваю и тем самым уменьшаю свои шансы, поскольку во время разговора с работодателем буду очень напряжен. Я должен продемонстрировать опыт, который имею на сегодняшний момент”.

Вызывающие страх мысли

*“Я не смог бы себе простить, если бы я провалился.
Я не смог бы себе простить, если бы не справился при
собеседовании”.*

Рациональные спасительные мысли

“Лучше простить себе любую ошибку, которую хотел бы себе простить, чем годами упрекать себя в каждой ошибке. Это зависит от меня. Я знаю, что делать ошибки свойственно каждому человеку. Я сделал все от меня зависящее. Вместо того, чтобы упрекать себя, я подумаю, как было бы лучше поступить в другой раз в подобной ситуации”.

Вызывающие страх мысли относительно успешной сдачи экзаменов

Вызывающие страх мысли

“Если я сдам экзамен, то отныне я всегда должен быть на высоте. С этим мне не справиться”.

Рациональные спасительные мысли

“Успех на экзамене не означает, что отныне и во веки веков надо обязательно блистать умом. Я не знаю, чего будут ожидать от меня другие. Я также не знаю, смогу ли я соответствовать ожиданиям. С уверенностью я знаю, что сам буду либо осуждать, либо принимать себя. За хорошие успехи я буду себя хвалить, а плохие — рассматривать как необходимость приложить еще большие старания”.

Вызывающая страх мысль

“Другие будут ждать от меня большего, чем раньше, а я не смогу оправдать их ожидания”.

Рациональные спасительные мысли

“Я не знаю, будут ли другие предъявлять ко мне большие, чем прежде, требования, и смогу я их выполнить или нет. Мне не поможет, если я буду об этом слишком много размышлять. Время покажет. Если я этого и не смогу выполнить, жизнь — продолжается. Каждый человек имеет право на ошибку. Я же не для того живу, чтобы соответствовать ожиданиям других”.

Вызывающая страх мысль

“Я не знаю, что будет после экзамена”.

Рациональные спасительные мысли

“Когда кто-либо достигает своей цели, у него затем наступает период неуверенности. И это нормально. Чем больше я буду пытаться понять, что меня дальше ждет, и советоваться с другими людьми, тем яснее буду видеть свое будущее”.

Вызывающая страх мысль

“Если они возьмут меня в свою фирму, то будут уверены в моей высокой квалификации”.

Рациональные спасительные мысли

“Я успешно справился с собеседованием при приеме на работу и поэтому фирма предпочла меня. Во время собеседования я говорил только правду и полностью открыл свои способности. Каждый человек имеет слабости, и я тоже. Если они ждут суперотличного сотрудника, то я таким, конечно же, не являюсь, но я готов развивать свои способности и дальше и прилагать возможные усилия для новых познаний. Новое место работы всегда требует времени, чтобы вжиться в него. И я готов сделать все от меня зависящее”.

ГЛАВА 7

Мысленные стратегии преодоления страха перед экзаменами

Вы знаете уже ABC-чувства, распознаете иррациональные мысли и знаете, как можете их заменить рациональными спасительными мыслями. Уже с помощью этих стратегий вы могли бы держать в узде ваши страхи перед экзаменами. Но мы хотим показать вам и другие возможности, с помощью которых вы можете преодолеть ваши боязливые мысли. Не обязательно пользоваться этими возможностями, просто это подсказки, которые помогут вам быстрее продвинуться вперед.

Сценарии преодоления

Вы можете составить себе конспект выработки отдельных мыслей, которые вы ежедневно прочитываете, осваиваете, запоминаете. Рекомендуются новые мысли как можно чаще повторять, поскольку в стрессовых ситуациях наш мозг вызывает те мысли, которые чаще всего осваивались, лучше запечатлены (наша программа паники). То, что мы усвоили недавно, приходит к нам в такие моменты с большим трудом. Призыв звучит следующим образом: запечатлевать, усваивать, запоминать до тех пор, пока это все может быть вызванным даже во сне.

Сценарий преодоления при подготовке к экзаменам

Я сажусь за рабочий стол. Я работаю спокойно и сконцентрированно над материалом, который должен усвоить на сегодняшний день. Я представляю себе, что я мог бы делать после успешной сдачи экзамена. Это помогает мне повысить свою мотивацию. Если я при изучении материала не очень быстро его усваиваю, то я не волнуюсь, остаюсь спокойным. У меня есть еще время, я оставляю это задание и вернусь к нему несколько позже.

Если я продвигаюсь не так быстро, как я себе это представлял, тем не менее я думаю о том, что каждая строчка, которую я усваиваю, продвигает меня вперед. Даже одна новая строчка лучше, чем ни одной строчки.

Если появляются панические мысли, я принимаю их к сведению и пропускаю мимо. Я не нахожусь в ситуации, опасной для жизни, что бы ни случилось во время экзамена, я делаю все, что от меня зависит и что я могу и считаю правильным на каждый данный момент.

Если позже вдруг оказывается что-то не так, то тем самым я приобретаю некоторый новый опыт. Я имею возможность избежать ошибок в будущем. Я не должен себя осуждать, поскольку делать ошибки свойственно человеку. Если я начинаю забивать себе голову ненужными мыслями, то говорю себе: "Будь спокоен, сконцентрируйся на задании, не волнуйся по поводу своих боязливых мыслей, сконцентрируйся на том, что ты сейчас делаешь. Ты можешь с этим справиться, ты справлялся с этим до этого момента и сможешь справиться и дальше".

Сценарий преодоления для устного экзамена

Я сделал все, чтобы хорошо подготовиться к экзамену. Пусть мне задают на экзамене вопросы. Если я почувствую напряжение, я скажу себе:

“Оставайся спокойным, дыши ровно, сконцентрируйся на дыхании. Если ты не понял вопроса, то попроси повторить его. Если ты не можешь сразу ответить на заданный вопрос, не впадай в панику. Экзаменатор поставит тебе другие вопросы, ты же не можешь все знать. И не бойся, ведь нет опасности для жизни. Самое худшее, что может случиться, так это то, что ты не сдашь экзамен. Ты сделал все от тебя зависящее, у тебя есть шанс”.

Сценарий преодоления для письменного экзамена

Я все сделал, чтобы подготовиться к экзамену. Я сажусь на свое место и начинаю спокойно прочитывать задание. Если я ощущаю напряжение, я говорю себе: “Оставайся спокойным. Дыши медленно и глубоко. Постарайся прежде всего проанализировать все задания, выбери те, с которыми ты чувствуешь себя уверенно. Когда ты их разрешишь, проверь еще раз сделанные, нет ли там каких-либо ошибок. Хорошо себя похвали. Затем переходи к следующему заданию. Если ты не можешь с ним сразу справиться, то отложи его. Позже ты можешь к нему вернуться. Дыши спокойно и расслабься снова на короткое время. С тобой ничего не случится. Твоей жизни ничего не грозит. Ты в порядке, неважно, как пройдет экзамен”.

Сценарий преодоления для собеседования с работодателем

Я выполнил все условия, чтобы быть приглашенным на собеседование с работодателем. Фирма во мне заинтересована. Я иду сейчас в комнату, где проходит собеседование. При этом я могу ощущать некоторое напряжение, поскольку ситуация несколько новая для меня. Если напряжение становится более сильным, то я себе говорю: “Оставайся спокойным, дыши глубоко и медленно, с тобой ничего не случится, ты в порядке и неважно даже, как пройдет собеседование. Это одно из многих собеседований, которые ты в общем-то будешь иметь в жизни. У тебя масса сильных сторон и высокая квалифика-

ция, которую ты можешь предложить. Если фирма не использует их, то, конечно, об этом можно сожалеть, но это еще не катастрофа. У тебя будет еще много шансов. Если ты какой-то вопрос не понял, переспроси, это нормально, ты не должен быть совершенным. Если хочешь, то говори, что ты взволнован, это же по-человечески понятно. Ты такой, какой ты есть. С тобой ничего не может случиться”.

Некоторым нашим пациентам, оказывается, очень помогает наговаривание мыслей на ленту и их прослушивание. Другие записывают их на карточках, которые они носят с собой и время от времени прочитывают. Цель состоит в том, чтобы эти мысли как можно быстрее сделать своей духовной собственностью.

Автосуггестии (самовнушения)

Самовнушения — это позитивные мысли, которые вы все время себе внушаете, пока согласно своим чувствам не будете убеждены в их правильности. Шет Эльмстедор в своей книге “Введение в позитивное мышление”, наряду с суггестивными формулами для разных важных областей жизни, приводит также целый ряд суггестивных формул для темы: подготовка к экзамену и ситуация экзамена. Выберите из них две формулы, которые вам больше всего понравятся и повторяйте их сто раз. Да, сто раз (вы правильно прочитали) в день. Для этого можете использовать любую возможность: чистя зубы, стоя в очереди перед кассой, находясь в ванной, стоя перед светофором и т.д.

Автосуггестия (самовнушение)

- Похвально и волнующе достигать того, что для меня является очень важным. Однако я знаю, что все имеет свою цену. Я готов за каждый успех, который мне действительно важен, платить определенную цену.
- Мой успех находится не только в конце моего «путешествия». Я его переживаю каждый день во всем, что я делаю. Я наслаждаюсь тем, что двигаюсь день за днем к своей цели, как наслаждаюсь и тем, когда достигаю ее.
- Я обладаю всеми необходимыми качествами, чтобы построить свою жизнь настолько хорошо, насколько это воз-

можно. Я заставляю их на себя работать. У меня ясная цель перед глазами. У меня есть план, которому я следую. У меня есть энергия, чтобы при необходимости жестко работать для достижения цели.

- Мой дух ясен, бодр и сконцентрирован.
- С каждым днем я становлюсь все более внимательным, все более эффективно использую свои психические силы и все лучше управляю собой.
- Я знаю: то, что другие обозначают как “неуспех”, еще не означает ничего другого для меня, кроме как повод учиться, расти и достигать успехов.
- Я считаю себя удачливым человеком. Я знаю, что каждый возможный неуспех является необходимой частью этого успеха.
- Я заслуживаю того, чтобы добиться успеха в жизни.

Контроль за мыслями

Если вызывающие страх мысли появляются вновь и вновь, наряду с самовнушением можно использовать другие возможности.

- Считайте ваши автоматически возникающие мысли.

Одной из стратегий, хотя и допускающей негативные мысли, но позволяющей держать их как бы на расстоянии, является метод их счета. Мы как бы занимаем позицию наблюдателя и считаем свои мысли. Можно составить некий список мыслей и затем их вычеркивать, или при возникновении каждой мысли класть монету или пуговицу в коробку. Время, когда вам полезнее этим заниматься, зависит от особенностей вашего страха. Если вы склонны к мрачным рассуждениям и заботам, тогда имеет смысл выбрать один час в день для счета негативных мыслей.

Цель этого приема в том, чтобы определить нашу позицию: “Ну давай, иди сюда, ты старый саботажник, ты разоблачен. Я буду пытаться определить, как часто сегодня ты мне опять обещаешь катастрофы, которых вообще не существует. Ты можешь спокойно приходить, разрешаю тебе это, на этот раз ты меня не парализуешь. Я только инвентаризирую тебя”.

- Прервите ваши мысли, сделав “стоп”.

Мы можем остановить наши мысли, например, похлопав в ладоши, или благодаря внешним или внутренним “стоп”-

восклицаниям. Иногда вначале появляется достаточно много негативных мыслей. Если вы прервали мысли, то вы произвольно расслабляете свои мышцы и направляете внимание на нейтральные или приятные мысли. Цель этого приема в том, чтобы сознательно направить наше внимание на нейтральные вещи, например, описывая, что имеется в том помещении, где вы в данный момент находитесь. Благодаря этому страх уменьшается автоматически.

При остановке мысли следуйте двум правилам:

1. Прерывайте “стоп”-восклицаниями появление негативных мыслей.
2. Прерывайте каждый раз “стоп”-восклицаниями появление негативных мыслей.

Часто удается прервать негативные мысли только на несколько минут, и затем они появляются снова. Ничего страшного. В худшем случае вы ведете постоянный диалог между катастрофическими и нейтральными мыслями. Если вы предоставляете катастрофическим мыслям место в голове, то ваш страх становится сильнее. Вы не можете в данный момент помешать появлению “саботажника”, но вы можете контролировать, как долго он будет оставаться. Каждая секунда, минута, час, на которые вам удается сохранять нейтральные мысли, приводит к тому, что вы все больше удаляетесь от вашего страха.

Порядок ваших действий выглядит так: стоп — спокойствие — расслабление и мысли о чем-нибудь приятном или по меньшей мере нейтральном.

Продвижение вперед, отступление назад, топтание на месте

Продвижение вперед

Когда вы начинаете работать над вашими страхами перед экзаменом, то исключительно важно точно определить, когда имеет место продвижение вперед. Уже здесь важна оценка. Если вы не принимаете продвижение вперед как прогресс, то вы себя чувствуете так, как будто вы не способны сделать хоть малейший шаг вперед и, возможно, разочаровавшись, сдадитесь. Поэтому будьте внимательны. Так выглядит продвижение вперед:

1. **Причина и действие.** Является прогрессом, если вы точно понимаете, почему вы испытываете страх перед экзаменом, то есть знаете свои вызывающие страх мысли и фантазии о катастрофах.
2. **Длительность.** Приступ страха длится уже не так долго, как раньше, и проходит быстрее.
3. **Интенсивность.** Приступы страха не такие сильные. Вы будете в меньшей мере чувствовать себя беспомощным во время подготовки к экзамену, на экзамене или во время собеседования.
4. **Частота.** Приступы страха уже не так часто вас охватывают, как раньше.
5. **Дискуссия между "саботажником" и новой установкой.** Ваши старые негативные вызывающие страх мысли находятся в споре с новыми, полезными, помогающими установками.
6. **Другая реакция на страх.** Вы научились при возникновении страха не впадать в панику. Вы принимаете его во внимание и прибегаете к технике расслабления и дыхания.

Отступления назад

Отступления назад будут иметь место. Но это не означает, что вы опять оказались жертвой своего страха. Как и при изменении всех привычек, так и при привычках реагировать на экзамены страхом, имеют место рецидивы. Но вы, однако, уже знаете, как лучше с ними обходиться. Прибегайте ко всем стратегиям, о которых узнали в этой книге, и вы победите.

Итак, вы знаете, как вам держать под контролем вызывающие страх мысли. Теперь мы хотим представить методы, которые помогут вам направлять свою живую фантазию таким образом, чтобы более спокойно идти на экзамены. В дальнейшем мы познакомим вас с возможностями расслабления для смягчения вашего физического перевозбуждения.

ГЛАВА 8

Ментальный тренинг

Мы с вами говорили в гл. 3 о влиянии фантазий на наше психофизическое самочувствие. Соответственно этому мы можем употребить нашу способность переноситься мыслями в

возможное будущее и использовать прошедшие ситуации как к своей выгоде, так и к потере. Если мы рисуем себе катастрофы, мы тратим нашу энергию и силы. Если мы представляем себе успешное преодоление ситуации, мы тем самым мотивированы и получаем новую энергию. Мы предполагаем, что вы хотели бы иметь больше энергии и уметь получать вспомогательные образы фантазий, не так ли? Мы хотели бы вас познакомить с двумя видами целенаправленных упражнений ваших представлений.

Позитивное представление

Представьте себе, что экзамен протекает так, как вы этого действительно хотели бы. Представьте себе, как вы, успешно сдав экзамен, выходите из комнаты, где проходил экзамен. Постарайтесь представить, как все вокруг вас поздравляют, как вы дома облегченно собираете книги и делаете все те прекрасные вещи, которые вам приходилось откладывать на потом во время подготовки к экзамену. Если вы ощущаете страх перед собеседованием у работодателя, то представьте себе, как вы спокойно сидите перед комиссией и все рассказываете, используя всю вашу высокую квалификацию.

Представьте себе также, как вы ставите вопросы, которые вам так хотелось поставить руководству фирмы. Представьте, как в конце беседы вас поздравляет руководство фирмы.

Представление преодоления

Вообразите себе, как вы успешно преодолеваете придуманную ситуацию катастрофы.

Большинство клиентов с проблемами страха представляют себе в фантазиях, как их одолевает страх в угрожающих для них ситуациях и как они оказываются полностью беспомощными. Они как будто постоянно тренируют умение подчиняться страху.

Чтобы преодолеть страх, вы должны суметь представить себе, что вы его преодолели. Поэтому представьте себе очень живо — вы находитесь в данный момент в ситуации, вызывающей страх, и справляетесь со страхом и со всей ситуацией.

Представьте себе, например, как вы делаете упражнения на расслабление, с которыми мы познакомим вас в следующей главе, или как вы сами себя уговариваете: “Если мне страшно, то я говорю себе: будь спокоен. Ты хорошо подготовился. Никто не хочет принести тебе вред. Это только приступ страха. Он пройдет. Сконцентрируйся на вопросах. Переспроси, если ты не понял какой-то вопрос. Если ты на какой-то вопрос не сможешь ответить, то это не катастрофа. Оставайся спокойным, дыши ровно и глубоко. Ты справишься с ситуацией”.

Вы контролируете свое тело и можете на него влиять позитивно. Некоторым клиентам помогает при тренировке их представлений до экзамена знакомство с тем местом, где будет проходить экзамен. Чем яснее и живее вы сможете нарисовать картину экзамена, тем будет полезней для вас это упражнение представления в серьезном случае.

Особенно успешно проводятся упражнения представлений, если вы их проводите в состоянии релаксации (см. гл. 9). Выберите для себя одно из двух упражнений. Для этого по катастрофическим фантазиям более подходит как раз представление преодолений, поскольку они не так сильно отличаются от собственных катастрофических фантазий. Упражнения представлений лучше всего делать каждый день по 5 минут утром перед подъемом и вечером перед сном.

Другие стратегии влияния на фантазии

- Прервите свои негативные представления остановкой мысли. По аналогии с прерыванием мысли мы можем также прервать наши фантазии хлопаньем в ладоши, громкими или внутренними “стоп”-восклицаниями. Иногда вначале имеет место большое накопление представлений. Когда вы прервали свои фантазии, то вы осознанно расслабляете ваши мышцы и обращаете внимание на нейтральные или приятные образы. Вы немедленно и каждый раз прерываете появление катастрофических образов. Если катастрофические картины возникают снова и снова, прерывайте их также снова и снова “стоп”-восклицаниями и нейтральными образами. Важным является умение прервать негативные представления и помешать

их распространению. Порядок должен быть следующий: установка мысли → спокойствие → расслабление → нейтральное представление.

- Представьте себе, что вы уже пережили неприятную ситуацию. Если у человека определенная ситуация вызывает страх, ему иногда помогает умение представить ее себе через шесть месяцев, через год, через многие годы. Благодаря этому страдающий от страха может как бы смотреть на ситуацию с большей дистанции, то есть по-другому оценивать значение опасности.

ГЛАВА 9

Тренинг на расслабление

Страх проявляется в перестройке вегетативной нервной системы и изменении мышечного напряжения. Это сказывается в ускорении дыхания и поверхностном дыхании в верхней части грудной клетки, что, в свою очередь, приводит к оцепенению, головокружению, сердцебиению и слабости в коленях.

Восприятие данных симптомов приводит к повышению страха, поскольку человек думает, что он совершенно не владеет своим телом, и в результате к снижению работоспособности. Многие начинают прибегать к успокоительным средствам. Чтобы положить конец этому кругу, мы можем научиться целенаправленно влиять на наше дыхание и мышечное напряжение. В связи с этим мы хотели бы предложить вам две техники. Имеет смысл тренироваться ежедневно, чтобы вы могли их использовать затем непосредственно перед экзаменом или во время него. Приемом расслабления мы можем непосредственно влиять на вегетативную систему, которая отвечает за физические симптомы страха перед экзаменами, такие как сухость во рту, позывы к мочеиспусканию, повышенная потливость, дрожание, холодные руки, ком в горле и т.п. Тем самым вы сможете снять внутреннее напряжение. Благодаря дыхательному упражнению вы можете непосредственно влиять на свое дыхание, уменьшить поступление кислорода и, значит, затормозить внутреннее беспокойство.

Как вы можете позитивно влиять на свой организм

Каждый человек должен иметь наготове в своей “аптечке первой помощи” техники расслабления для самых трудных случаев.

Техника спонтанного расслабления

Если наш организм был уже потревожен негативными мыслями, то имеет смысл иметь наготове стратегию отбоя. Простой путь достижения — это техника спонтанного расслабления, которая работает через целенаправленное дыхание. В этом случае можно сознательно вызвать чувство расслабления и контролировать негативное напряжение и чувство страха.

ИНСТРУКЦИЯ К ТЕХНИКЕ СПОНТАННОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Вдохните несколько глубже, чем вы обычно это делаете. Затем, не задерживая дыхания, выдохните в движении и задержите дыхание приблизительно на 6—10 с. Сами определите, какое время для вас является наиболее приемлемым. Считайте мысленно от тысячи до тысячи шести, тысячи десяти (одна тысяча один, одна тысяча два и т.д.).

После того, как вы задержали дыхание, вдохните опять в движении и задержите дыхание приблизительно на 6—10 секунд.

Повторяйте это упражнение на дыхание две-три минуты или так долго, пока вы ощутимо не испытаете спокойствие и комфорт. Эта техника дыхания имеет свое преимущество, поскольку она функционирует без особого тренинга. Прежде чем вы заснете, автоматически включайте эту технику дыхания.

Тем самым вы снизите поступление кислорода и вашему организму будет меньше требоваться энергии для напряжения. Кроме того, вы сможете, благодаря автоматическому счету, отвлечься от катастрофических мыслей.

Прогрессивное мышечное расслабление

При появлении страха нередко появляется мышечное напряжение или даже спазмы. Поскольку благодаря мышечному напряжению можно влиять на чувства, то через целенап-

равненное мышечное расслабление можно снижать и страх. Одновременно наличие мышечных напряжений и мышечно-го расслабления невозможно.

В состоянии расслабления также значительно снижается степень нашего возбуждения.

Техника прогрессивного расслабления покоится на последовательной смене напряжения и расслабления мышц. На ситуацию, которую вы оцениваете как угрожающую, реагирует не находящаяся под контролем воли мышечная система, ускоряется кровообращение, учащается пульс, повышается давление крови, что приводит к напряжению и тех мышц, которые подчиняются воле. Они сокращаются, сжимаются, и это все воспринимается как напряжение.

При прогрессивном расслаблении мышц вы очень четко можете заметить, какие части вашего тела охвачены судорогой, и имеете средство сознательной борьбы с сопровождающим страх чувством беспомощности. Произвольно расслабляя мышцы, вы тем самым успокаиваете автономную нервную систему и заменяете чувство страха чувством покоя. Разумеется, чтобы освоить эту форму расслабления, необходимо немного поупражняться.

ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРОВЕДЕНИЮ ПРОГРЕССИВНОГО МЫШЕЧНОГО РАССЛАБЛЕНИЯ

Выберите для себя свободных 20—30 минут и найдите какое-нибудь спокойное помещение, где вам никто не будет мешать, чтобы в положении лежа или удобно сидя делать упражнения на расслабление. Свет не должен быть слишком ярким.

Вдохните и выдохните несколько раз и приведите тело в состояние расслабления и приятной тяжести. Напрягите одну за другой мышцы тела приблизительно на 5 секунд настолько, чтобы чувствовать легкое напряжение, но это не должно переходить в судороги. Расслабьтесь опять, не делая для этого лишних движений. Почувствуйте расслабление в течение 10 секунд. Повторите “напряжение—расслабление”, если не сразу получите ощущение расслабления. В то время, когда вы напрягаете какие-то мышцы, постарайтесь, чтобы остальные мышцы были расслаблены.

1. Сожмите правый кулак. Считайте медленно от 1 до 5. Затем разожмите кулак. Наслаждайтесь чувством расслабления (10 секунд).

2. Сожмите левый кулак. Считайте медленно от 1 до 5 и затем отпустите.
3. Теперь напрягите верхние части рук (бицепсы). При этом согните нижние части рук так, чтобы образовался прямой угол к верхним частям. Затем опять расслабьтесь.
4. Напрягите мышцы нижних частей рук (трицепсы), при этом нажимая ладонями на любую поверхность, опять расслабьтесь.
5. Соберите морщины на лбу. Откройте как можно шире глаза. Поднимите как можно выше брови так, чтобы на лбу образовались складки, затем расслабьтесь.
6. Соберите брови вместе так, чтобы образовалась вертикальная складка, идущая через нос, а затем расслабьтесь, расправив морщины на лбу.
7. Крепко зажмурьте глаза и медленно считайте от 1 до 5, затем расслабьтесь.
8. Сожмите губы вместе, не сжимая зубы.
9. Как можно сильнее надавите языком на нёбо, затем расслабьте язык.
10. Сожмите зубы как можно сильнее, затем расслабьтесь.
11. Надавите как можно сильнее затылком на спинку кресла или просто наклонитесь назад и расслабьтесь.
12. Надавите сильно подбородком на грудь, затем расслабьтесь.
13. Подтяните как можно выше плечи к ушам, затем расслабьтесь.
14. Нажмите лопатками назад на позвоночник, затем расслабьтесь.
15. Теперь вдохните как можно глубже, так чтобы грудная клетка округлилась. Подержите ее таким образом и продолжайте неглубоко дышать. Затем опустите грудную клетку, расслабьтесь.
16. Постарайтесь живот сделать большим и так подержать некоторое время, продолжая дышать. Затем втяните живот и расслабьтесь.
17. Если вы находитесь в позиции лежа, поднимите заднюю часть и сделайте прогибание. Напрягите мышцы задней части тела, затем расслабьтесь.
18. Напрягите лодыжки таким образом, как будто вы хотите коленями что-то отодвинуть. Если вы лежите, то ноги вначале подтяните, потом выпрямите, а затем расслабьтесь.

19. Напрягите нижнюю часть ног, при этом поставьте ноги на подставку, нажмите сильно, а затем расслабьтесь.

20. Напрягите нижнюю часть ног, поднимая их и опуская.

Останьтесь после этих упражнений на некоторое время лежать или сидеть и наслаждайтесь расслаблением. Мысленно пройдите по всем мышечным группам и постарайтесь их еще больше расслабить. Спросите себя, чувствую ли я еще напряжение в области плеч, чувствую ли я еще напряжение в области спины, чувствую ли я еще напряжение в другой области и т.д. Затем посчитайте 4,3,2,1. При счете один вы говорите: “Я чувствую себя хорошо, отдохнувшим, спокойным” и встаете.

Выполняя упражнение, дышите глубоко, медленно, равномерно. Думайте в конце упражнения при вдохе слово “совершенно”, при выдохе — “спокойно”. Мешающие вам мысли постарайтесь пропустить мимо себя, при этом концентрируйтесь на расслаблении. Позже после упражнения на расслабление вы сможете ими еще заняться.

Для некоторых наших клиентов очень полезным бывает не думать о слове “спокойный”, а представлять себе очень приятную ситуацию. Проводите упражнение на расслабление каждый день и вы заметите, как все более и более удастся расслабление. Со временем только слова “совершенно спокойный” уже будут вызывать расслабление, и вы все быстрее и быстрее будете достигать состояния расслабления. Упражнение на расслабление служит хорошей службой при засыпании, которое, как известно, перед экзаменами удастся с трудом.

Если вы хотите, вы можете наговорить упражнения на кассету, или купить кассету с упражнением на расслабление.

РАЗДЕЛ III

ГЛАВА 10

Влияние мотивации на обучение

Прежде чем мы посвятим себя техникам обучения и работы, мы хотим заняться другим существенным фактором влияния на успешный исход экзаменов — мотивацией.

Под мотивацией мы понимаем внутреннее побуждение — желание заняться подготовкой к экзамену и выдержать его. Существует два основных мотива:

- надежда на что-то позитивное;
- страх перед чем-то негативным.

Если мы думаем о преимуществах, связанных с успешной сдачей экзамена или получением места работы, то мы мотивируем себя чем-то позитивным.

Если же мы себе рисуем, что провалились на экзамене, что над нами будут смеяться, что мы останемся на второй год или объяснять другим, почему мы провалились, то тогда мы испытываем страх, и этот страх перед негативным тоже может нас мотивировать к учебе, если он не такой сильный, чтобы нас парализовать и блокировать.

Причины слабой мотивации

Могут мешать при подготовке к экзаменам как слабая мотивация (экзамен — это не очень важно; мы не видим смысла в нем; мы считаем, что у нас нет шансов его сдать), так и слишком сильная (от экзамена зависит моя жизнь). В большинстве случаев оба мотива — надежда на что-то позитивное и страх перед негативным — присутствуют в нас одновременно.

Если вы немотивированы готовиться к экзамену, то этому должно быть очень много причин. Чтобы познать их корни, вы должны спросить себя: “Почему я иду на экзамен?” Этого хотят ваши родители или другие важные лица? Если это желание родителей, то вы, возможно, хотите отомстить им за то, что они вам что-то “навязывали”, чего вы не хо-

тели? Вам не доставляет радости учить данный материал? Или оказалось, что выбор профессии ошибочен, будущие шансы в этой профессии, видимо, слишком ухудшились и слишком мало шансов найти себе место? Возможно, имеются проблемы партнерства при подготовке к экзамену, с родителями, финансовые проблемы или проблемы с друзьями, что мешает вам сконцентрироваться?

Если вы на один или на несколько вопросов отвечаете утвердительно, и вам приходится заставлять себя заниматься, то в данном случае мы не можем помочь вам справиться с этими проблемами, не располагая информацией о специфических условиях вашей индивидуальной ситуации и о вашей личности. Если вы сами с этими проблемами не справляетесь и ищите их решения, рекомендуем вам обратиться к опытному психотерапевту или в консультацию.

Наряду с этим имеется ряд других причин слабой мотивации, и мы можем в рамках этой книги кое-чем помочь вам.

Способность преодоления таких трудных ситуаций для продолжения учебы не является врожденной. Мы учимся терпеливо что-либо осваивать еще будучи маленькими детьми, когда, например, составляем из кубиков башню, пока она не будет стоять, пытаемся снова и снова подниматься, если падаем, пока не научимся бегать.

При формировании нашей способности к выдержке помогают терпение, поддержка и похвала родителей. Если к нам в детстве будут предъявлять слишком много требований или нас родители будут постоянно ругать, то позже мы тоже начнем себя осуждать. При первом же неуспехе мы, возможно, говорим себе: “Как ты можешь быть таким глупым? Ты просто ноль, ты никогда с этим не справишься!”, и тем самым мы сразу же лишаем себя любого стимула для дальнейшей деятельности. Также братья или сестры, если они что-то делают лучше и быстрее, чем мы, действуют на нас не обязательно мотивирующе. В лучшем случае мы себя чувствуем, как получившие вызов и вынужденные доказывать, что мы тоже можем все делать хорошо. В худшем случае мы расстраиваемся и вообще перестаем предпринимать какие-нибудь усилия, чтобы с ними посоревноваться.

Мотивация также сильно ослабевает, если вы слишком многого от себя ждете, например, хотите быстрее с чем-то справиться, чем это обычно возможно, или делаете то, что

вам не по силам. Другая стратегия, ведущая к ослаблению мотивации, состоит в том, чтобы заниматься тем, чем “нельзя заниматься в сочетании с приятными вещами, т.к. нужно учиться”. Мысли при этом обращены в данный момент к секундной потере приятного и пролонгированный ущерб или выигрыш не берется во внимание.

Ниже мы приводим широкий спектр распространенных проблем мотивации этого рода. Их причины лежат в большинстве случаев в мышлении, в способе и образе подготовки к экзамену, поэтому решение этих проблем, как правило, состоит в изменении способа мышления.

Проблемы мотивации и как вы можете с ними справиться

Проблема: Вы начинаете готовиться к экзаменам, но быстро забрасываете учебники, считая, что вы глупы и это бесперспективно, и вообще вы все равно провалитесь на экзамене или получите плохую оценку.

Решение: Скорректируйте вашу установку. Скажите себе: “Все эти сомнения мне не помогут. Напротив, я только парализую себя и создаю себе еще больше трудностей. Я не ясновидящий и поэтому не могу знать, как все получится на экзамене. Шансов сдать экзамен все-таки будет больше, если я сейчас сяду и буду учить вместо того, чтобы сходить с ума. Я сделаю все, что от меня зависит”.

Проблема: Вы чувствуете внутреннее сопротивление необходимости готовиться к экзамену, поскольку постоянно внушаете себе, что вы должны учиться, и вас мучают угрызения совести, если вместо учебы занимаетесь другим приятным для вас делом.

Решение: Вы говорите себе: “Я не должен учиться, если мне не хочется. Но поскольку я очень хотел бы сдать экзамен, то я принимаю решение учиться, даже если мне это не доставляет большого удовольствия. Разнообразие очень важно. Я могу вполне осознанно предусмотреть в моем рабочем плане время для расслабления. Нельзя постоянно только учиться. Это неэффективно. После паузы я смогу еще лучше готовиться к экзамену”.

Проблема: Вам не доставляет удовольствия учиться.

Решение: Представьте себе, какой выигрыш вы получите, если успешно сдадите экзамен. Нарисуйте преимущества сдачи экзамена самыми яркими красками. Подумайте о том, что экзамен и связанные с этим усилия в обозримом времени будут позади, и что эта пара недель или месяцев тоже окажутся позади. Затем садитесь за письменный стол.

Проблема: Вы все отодвигаете вашу подготовку к экзамену до тех пор, пока страх провалиться на экзамене становится больше, чем нежелание поработать.

Решение: Вы относитесь к людям, которые мотивируют себя страхом. Это очень опасная стратегия, потому что вы учитесь исходя из негативных чувств. Скажите себе вместо этого: “Я с сегодняшнего дня сажусь и готовлюсь. Тогда у меня каждый день будет чистая совесть, я смогу гордиться собой. Если подготовку к экзамену я буду постоянно отодвигать, то это вряд ли меня будет украшать”.

Проблема: Вы себе говорите, что до сего момента не слишком много сделали для экзамена и что уже поздно догонять, и поэтому вы обязательно провалитесь на экзамене.

Решение: Вы говорите себе: “Я уже не могу вернуть того, что было, т.к. я недостаточно учился. Вместо того, чтобы тратить время на упреки себе, я лучше начну прямо сейчас. Каждый день на счету. Я приложу максимум усилий, чтобы в оставшееся время, насколько это возможно, подготовиться. До тех пор, пока я не сдаюсь, у меня остается шанс не проиграть”.

Проблема: Вы постоянно теряетесь в тех случаях, когда при подготовке к экзамену наталкиваетесь на те места, которые вы не понимаете, и сомневаетесь в себе и в своих способностях.

Решение: Говорите себе: “Без паники. Ты, возможно, и не Эйнштейн, но если ты не будешь терять головы, то ты это еще усвоишь. А если нет, тогда спроси кого-нибудь. Если ты что-то не сразу понимаешь, то это еще не катастрофа. У тебя есть время в этом разобраться”.

Проблема: Вы больше не пытаетесь писать заявление, чтобы устроиться на работу, не идете на собеседование, поскольку думаете, что вы все равно не получите места, поскольку вы слишком стары, глупы и т.д.

Решение: Вы говорите себе: “Я не могу все знать наперед. Я туда пойду, пусть другие решают, заслуживаю я эту ра-

боту или нет. Если я попытаюсь все же получить эту работу и представлюсь, то у меня все-таки есть шанс быть принятым”.

Общие стратегии повышения мотивации

1. Почти при всех решениях, которые мы принимаем, есть свои За и Против. Составьте поэтому для себя памятку «выигрыш-проигрыш», чтобы показать себе, что требующая напряжений и пота подготовка к экзамену или трудное написание писем по поводу поиска работы имеют не только свои теневые стороны. И этот расчет может способствовать повышению вашей мотивации.

За подготовку к экзамену или написание конкурсного заявления говорят:

На ближайшее время:

На отдаленное время:

Против подготовки к экзамену или написания заявлений на конкурс говорят:

На ближайшее время:

На отдаленное время:

2. Не слушайте свои чувства, а немедленно начинайте работать. Если мы прислушаемся к нашим чувствам и последуем принципу удовольствия, то мы, несомненно, предпочтем сиюминутный выигрыш.

Маленький ребенок съедает две порции шоколадного мороженого, не думая при этом о предстоящих возможных болях в животе. Что нас, взрослых, отличает от маленьких детей, так это способность взвешивать преимущества и потери. Это, однако, не означает, что наши чувства автоматически соглашаются с нашей головой. Иногда мы должны вести себя так, как будто мы уже так себя чувствуем, и только потом приходит и само чувство. Я, например, каждое утро веду борьбу с самим собой. Я решил каждый день полчаса заниматься гимнастикой. “Решение моей головы” еще и по сегодняшний день не привело к тому, чтобы я воодушевленный прыгал с кровати и мечтал, как можно быстрее заняться гимнастикой. Между тем я отучился дискутировать с самим собой и, вскакивая как можно быстрее из кровати, начинаю тренировку. Иногда я предпринимаю такой трюк, когда говорю себе, что я смогу после пяти минут и

прекратить, если я захочу. Я уже испытал, что если уже начал делать, то почти всегда чувствую себя хорошо и охотно делаю дальше.

3. Представляйте себе каждый день те выигрыши, которые вы получите, если достигнете своей цели. Например, что вы будете гордиться собой, зарабатывать больше денег, вызывать восхищенные взгляды окружающих, будете независимы и т.д.

4. Делайте маленькие шаги и хвалите себя за каждый маленький шаг, который сделаете. Решающую роль при мотивации играет также объем материала, который вы запланируете на каждый день. Чем больше вы себе запланируете, тем труднее будет для вас начинать и тем труднее будет расстаться с впечатлением, что вы успешно справляетесь с этим. Маленькие шаги подготовки к экзаменам приводят к тому, что вы можете себя чаще хвалить. И если вы добровольно решите еще кое-что добавить к ежедневной цели, то вы, конечно, получите экстрапорцию удовольствия. Поэтому рекомендуется предпочесть маленькие шаги подготовки. Если вам удалось сделать нечто большее, то вы должны себе позволить и большую награду, например, хорошую еду, новую пластинку или посещение кино.

5. Составьте себе рабочий план (см. гл. 11). Зачеркивайте каждый день, показывая тем самым, как далеко вы продвинулись с вашей подготовкой к экзамену.

ГЛАВА 11

Общие техники обучения и работы

Психология выявила ряд данных, которые могут оказать большую помощь при подготовке к экзамену. Эти данные связаны с подготовкой своего рабочего места и усвоением экзаменационного материала. В зависимости от того, о каком виде экзамена идет речь, они могут иметь разное значение. Если вы готовитесь к экзамену в университете, где необходимо многочасовое ежедневное изучение материала в течение многих недель и месяцев, важно учесть предложения относительно рабочего места в большей степени, чем если бы вы готовились к экзамену на получение водительских прав. Но о каком бы виде экзамена ни шла речь, предложения по усвоению

материала могут в любом случае оказать большую помощь. Посмотрим прежде всего внимательно на ваше рабочее место с позиции того, помогает оно или мешает.

Основополагающие предпосылки эффективного обучения



Ваше рабочее место

Ниже мы составили список возможных мешающих факторов. Просмотрите его пункт за пунктом и подчеркните то, что относится к вам.

Внешние мешающие факторы:

- шум;
- музыка;
- происходящие перед вашими окнами события;
- непрошенные и частые гости;
- разговоры окружающих;
- звонки.

Письменный стол:

- слишком маленький, чтобы можно было расположить материал, нужный для экзамена;
- загроможден лишними вещами, не имеющими отношения к экзамену;
- слишком близко лежат журналы, комиксы и т.п.;
- находится только нужный материал;
- собственного письменного стола нет.

Рабочий материал:

- имеется не полностью, нужно о нем позаботиться;
- чтобы достать, нужно прерывать работу;
- все под руками.

Стул:

- слишком низкий или высокий;
- удобный для работы.

Освещение:

- слишком слабое;
- слишком сильное (солнечные лучи);
- достаточное и приятное.

Отопление:

- слишком холодно,
- слишком тепло,

— приятное.

Мое самое лучшее рабочее время:

— по утрам,

— после обеда

— по вечерам,

— ночью.

Если вы в каждом конкретном пункте установили, что ваши условия работы не являются оптимальными, то позаботьтесь, чтобы вам в этом помогли. Кое-что будет довольно просто решить, нечто другое, например, шум, вряд ли можно убрать. Пройдемся коротко по всем пунктам.

Вы должны обратить особое внимание на **внешние помехи**, поскольку они могут очень чувствительно влиять на эффективность освоения материала. Возможно, ваша квартира находится на улице с шумным движением, с постоянно тормозящими машинами и громяющими трамваями.

Можете ли вы уйти на время экзаменов в другую комнату?

Можете ли вы готовиться к экзамену в такое время дня, когда шум будет мешать вам меньше всего?

Вы живете в студенческом общежитии или в общей квартире (комнате) и вам, возможно, постоянно мешают ваши сокурсники. В данном случае может чудесно повлиять повешенная на дверь надпись “Не мешать” или “Пожалуйста, потише, занимаюсь до такого-то времени”. Попросите ваших друзей и знакомых не заглядывать к вам, предварительно предупредив. Если ваш рабочий стол находится у окна, вы все время отвлекаетесь на внешние события. Даже если место у окна является оптимальным для обучения благодаря естественному освещению, тем не менее вы должны, если вы легко отвлекаетесь, подумать, не повернуть ли стол так, чтобы нельзя было видеть что-либо из окна. Не недооценивайте эти внешние мешающие факторы. Особенно тогда, когда приходится постоянно насильно заставлять себя учить, особенно когда не очень интересный материал или очень хорошая погода. Мы готовились не так давно к защите докторской диссертации. Материал нас не очень интересовал, и, конечно, мы сознательно и несознательно искали отвлечения. Из-за нашего письменного стола был виден прекрасный парк с множеством птиц и людей. При этом мы время от времени себя ловили на том, что смотрим в окно и наши мысли не имеют ничего общего с нашей работой.

Организация вашего письменного стола может также значительно повлиять на усвоение материала. Если он заставлен вещами, не имеющими отношения к экзаменационному материалу, тогда вы наверняка тратите ценное время и внимание в поисках нужных бумаг, не говоря уже про опасность отвлечения. Очистите ваше рабочее поле и сделайте так, чтобы оно было обозримым. Не оставляйте в пределах досягаемости предметы, которые могут вас соблазнить и отвлечь. К ним относятся журналы, фотографии, еда, радио и телевизор. Тема “музыка во время подготовки к экзаменам” всегда повод для дискуссий. Мы считаем, что музыка, как правило, при обучении, скорее, вредна, чем полезна. Но это дело личное и зависит, наверное, от вида экзаменационного материала. Тихая фоновая не сумбурная музыка, скорей всего, позитивно может влиять на способности мышления и творчества. Например, я постоянно слушал при написании новой книжки любимую музыку. Но если я готовлюсь к докладу или хочу понять какие-то сложные взаимосвязи, тогда для меня лучше “беззвучное” окружение. “Пробовать — значит изучать”. Экспериментируйте и постарайтесь выяснить, какая музыка помогает вам в освоении материала.

Имеете ли вы наготове весь **рабочий материал** перед началом занятий? Подумайте, что вам необходимо для занятий — от достаточного количества бумаги и письменных принадлежностей до необходимых книг и рабочего материала.

Какое время работы для вас самое лучшее? Когда вы лучше всего что-то воспринимаете? После того, как вы поднялись, нужны ли вам несколько часов и чашечек кофе, чтобы почувствовать себя бодрым? Вы относитесь к “совам”? Лучше всего учить тогда, когда чувствуешь себя физически в форме и достаточно полным энергии. Ничего полезного не получается из того, если заставлять себя учиться, будучи утомленным, ослабленным и т.д. Когда биоритмы совершенно на нуле, требуется больше времени, чтобы что-либо понять, да и трудно что-либо запоминать. Проверьте также, как долго вы можете концентрированно работать, и сознательно планируйте перемены в работе с учетом кривой напряжения. Наиболее подходящий временной период концентрации — 30—45 мин.

Если вы мучаете себя экзаменационным материалом, тратьте на него в два-три раза больше времени, чем нужно, и не можете сконцентрироваться, это не дает почти никакой

пользы, ничего, кроме разочарования, а его-то и надо свести до минимума во время подготовки к экзаменам.

Используйте ваши “вялые” фазы, например, для походов за покупками в магазин, наведения порядка, прогулок и т.д.

Если вы проникнитесь важностью обозначенных пунктов и будете неукоснительно соблюдать их, то вы создадите себе оптимальное рабочее место — важную и полезную предпосылку для эффективной подготовки к экзамену. Теперь займемся несколько ближе собственно освоением материала и условиями, при которых это возможно сделать оптимально.



Общие стратегии подготовки

Оптимальная подготовка к экзамену предполагает прежде всего, что известен объем экзаменационного материала и известны темы. “Логично”, — подумаете вы. Но сразу же, в свете следующих вопросов, проверьте, действительно ли вы знакомы с требованиями, предъявляемыми к экзамену.

Вы уже лично говорили с экзаменатором или учителем о требованиях во время экзамена?

Имеется ли возможность поприсутствовать у этого или другого экзаменатора на подобном экзамене? Если да, намереваетесь ли вы это сделать?

Приходилось ли вам беседовать с теми, кто уже этот экзамен сдавал, и познакомились ли вы с их опытом?

Имеются ли у вас вопросы или темы, которые уже предъявлялись до вас другим на экзамене? Если да, то имеете ли вы их?

Интересовались ли вы тем, какие вопросы экзаменатор ставит, имеет ли экзаменатор любимую тему, придает ли он особое значение каким-то определенным темам?

Пытались ли вы выяснить порядок сдачи экзаменов и возможность повторной сдачи экзамена?

Вы все уже выяснили и считаете, что мы можем с этой темой покончить? Замечательно. К этому добавим лишь следующее.

Личная беседа с экзаменатором может вам показать, на что особо обращает внимание экзаменатор — на точные дефиниции, цифры, имена или больше ценит взаимосвязи. Эту информацию вы получите также, если поприсутствуете на

лекциях экзаменатора. Вы не доверяете тому, что другие говорят об экзаменаторе, поэтому попытайтесь составить собственное представление о нем в личном разговоре. Если имеется возможность поприсутствовать на похожих экзаменах в качестве зрителя, обязательно используйте ее. Ситуация экзамена теряет в результате этого некоторый свой угрожающий характер. Если вам другие рассказывают, что экзаменатор — это злая собака, что он даже ставит ловушки, что во время экзамена господствует очень “холодная” атмосфера, то вы, пожалуйста, думайте о том, что оценка ситуации может варьировать от человека к человеку. Как человек оценивает ситуацию, зависит от многих индивидуальных факторов, например, от того, насколько он боязлив (труслив) вообще, насколько он верит в себя, насколько он считает себя компетентным и т.д. Не позволяйте себя ошарашить, когда вы услышите ужасные истории про экзаменатора. Если вы спросите у других о нем, то увидите, что оценки будут довольно разными. Но если вы слышите одно и то же суждение об одном и том же экзаменаторе, то тем более важными являются две вещи:

1. Чтобы вы очень интенсивно занялись разделами этой книги, в которых мы вам показывали, как вы можете ослабить ваши страхи.

2. Чтобы вы оптимально готовились к экзамену: это означает не только, чтобы вы овладели большим объемом материала, но чтобы вы также воспользовались как можно большим числом техник работы, которые предлагает эта книга.

И экзаменаторы испытывают страх перед экзаменами!

И экзаменаторы тоже, даже если они очень опытные, так сказать “старые волки”, находятся под определенным давлением экзамена и испытывают страх. Почему? Если экзаменатор является в то же время обучающим, как это нередко бывает в университете, тогда плохие итоги экзамена, возможно, бросают тень на экзаменатора как преподавателя. Возможно, он что-то недоучел, недоработал на фазе подготовки к экзамену. Экзаменаторы иногда боятся ставить вопросы, которых не понимают экзаменуемые. Они опасаются не заметить слабые и сильные

стороны экзаменуемого или быть плохо оцененными присутствующими на экзамене. Наконец, некоторые испытывают страх, что в день экзамена могут проспать или опоздать на экзамен.

Ну а теперь посмотрим, какие имеются возможности подготовить экзаменационный материал так, чтобы в нем не утонуть.

Долгосрочное планирование и деление учебного материала

“Порядок — это половина жизни”, — говорят одни, в то время как для других порядок не имеет значения. Каждая позиция имеет право на существование, поэтому мы не хотим вас сделать фанатиками порядка, если вы к нему безразличны. Но немножко порядка, лучше сказать планирования, может быть вполне полезным.

Вы имеете представление об объеме экзаменационного материала, точнее о том, сколько это составляет книг и сколько страниц, сколько это все требует пота, и знаете дату экзамена.

Что нам делать с этими горами напечатанных бумаг и этой апокалиптической датой. Самое длинное путешествие начинается с первого шага и хорошая подготовка к экзамену начинается с деления материала на маленькие доступные порции. Так посмотрим, как это получается.

1. Поделите материал на маленькие порции и распределите их на все имеющиеся в вашем распоряжении недели до экзамена, однако оставьте по меньшей мере 2 недели в запасе для повторения всего материала или как резерв на тот случай, если вы в связи с совершенно неожиданными событиями не сможете придерживаться вашего плана. Вы нуждаетесь в этом временном резерве и потому, что вам, например, может потребоваться для усвоения определенной темы больше времени, чем вы предполагали. Может также случиться, что вы какие-то области знания будете усваивать несколько слабее, поэтому вам потребуется больше времени, чем вы рассчитывали. Это деление имеет исключительно большое психологическое воздействие. В данном случае есть чувство, что ситуация под контролем, и это очень успокаивает.

2. Составьте точный временной план, какое количество материала и в какую неделю вы хотели бы освоить — своего рода план прохождения материала. Вы думаете, что такой план вам не пригодится? Вы ошибаетесь. Конечно, такой план движения не является обязательным в том смысле, что “без него никак нельзя”. Вы сможете, однако, сэкономить очень много времени и избавиться от нервного напряжения, если потратите немножко времени для составления такого плана. Кроме того, он даст вам возможность чертовски хорошо себя чувствовать. Правильно поделенный материал выглядит не так угрожающе, поскольку его можно обозреть. Но еще больший эффект может быть, если вы купите большой календарь, благодаря которому будет очень наглядно видно, как обстоят дела. Если еще к тому же после проработки каждого кусочка материала вы будете делать отметки, вы будете чувствовать себя значительно спокойнее.

Внесите в ваш долгосрочный план и те данные, которые представляют собой некоторые предпосылки вашего экзамена, как, например, объявление об экзамене, консультацию экзаменатора и т.д.

3. Если вы имеете возможность готовиться в группе с “товарищем по несчастью”, реализуйте ее. Подготовка в группе имеет много преимуществ. Вы видите, что и другие имеют подобные вашим проблемы. Вы получаете обратную связь о состоянии ваших знаний и имеете, таким образом, возможность объективнее себя оценивать.

Позаботьтесь как можно раньше о том, чтобы присоединиться к такой группе или создать ее. Маленькие группы подготовки необходимы, но чтобы все участники группы готовились к одной и той же теме. Было доказано, что группы с очень разными темами являются неэффективными.

Краткосрочное планирование и деление учебного материала

Вы поделили материал на удобные порции и распределили на все время подготовки к экзамену. Вы знаете, таким образом, сколько страниц, глав или тем в неделю вы осваиваете. Это первый прием.

Второй прием состоит в том, чтобы составить план работы на каждый день. Не бойтесь потратить какое-то время на планирование. Это маленькое усилие обязательно окупится.

Краткосрочное планирование служит тому, чтобы точно распределить время между работой и отдыхом на каждый день. Это более важно, чем вы, возможно, думаете. Это не очень много даст — 8 часов подряд сидеть и учить один и тот же материал. Такие большие порции вы и усваивать будете медленней, и запоминать выученное будете значительно хуже.

1. При планировании на каждый день речь идет о том, чтобы вы ежедневно точно намечали, что хотите освоить на следующий день, т. е. черным по белому зафиксировать, какую главу, какую тему или сколько страниц вы хотите выучить. Это займет одну минуту. Купите себе календарь и вычеркивайте каждый день, который вы проработали. Вы заслужите большую похвалу, выполнив дневной рацион.

2. Планируйте между отдельными периодами подготовки к экзамену каждый день маленькие перерывы. Уходите из рабочей комнаты и занимайтесь каким-нибудь делом, но только чтобы оно не отнимало у вас времени больше вашего перерыва и не было слишком увлекательным, чтобы от него не было трудно оторваться. Например, слушание долгоиграющей пластинки, чтение детективов и т.д.

3. Оставьте в вашем дневном плане немного свободного времени, чтобы иметь возможность отдаться каким-то удовольствиям. Да, да, удовольствия в форме расслабления и занятия прекрасными вещами, это столь же важно, как и подготовка к экзамену. Из нашей практики мы знаем людей, которые неделями, месяцами сидят, воткнувши головы в свои книжки, и ни на что больше не обращают внимание. В зависимости от времени, которое вам предоставлено для подготовки к экзамену, и от объема материала иногда приходится ограничить время на хобби, занятия спортом или другими делами, но вы не должны никогда от этого отказываться. Именно в это время, когда вы находитесь под стрессом, такой баланс является очень важным. Если вам удастся освободить голову для других вещей, то вы тогда сможете лучше сосредоточиться, а потому повысится и ваша способность к пониманию материала. Вы учитесь значительно эффективнее тогда, когда заботитесь о таком балансе. Если вы примете наше предложение о краткосрочном планировании, то вы, несомненно, найдете достаточно времени для ваших удовольствий.

Следует также сказать, что планирование имеет и другое значительное преимущество. Если вы справились с частью материала, предусмотренной на данный конкретный день, то можете и должны со спокойной совестью что-нибудь сделать для своего удовольствия. Люди, которые не планируют, часто испытывают угрызания совести, если они не работают. Они тогда чаще всего думают: "Я должен учиться". Поскольку они не контролируют ситуацию, то не знают, что они еще должны учить и сколько им осталось для этого времени. Деление материала позволяет спать более спокойно.

"Планы ничем не помогают, я их не выполняю, а потому испытываю угрызания совести".

Таким образом реагируют многие наши клиенты на предложение составлять план. Правильно, планы не помогают при работе, если их не выполнять. Причина нарушения плана может быть и в том, что вы слишком много запланировали и вообще не предусмотрели в плане время для расслабления, для отдыха.

С этими планами так же, как и с диетами. Диеты помогают стать стройными, если их придерживаться. Если запрещают себе все вкусное, то испытывают легкое сопротивление диетическому плану ("Почему я не могу себе позволить чего-то вкусенького?") и наваливаются на все вообще без меры. Диеты, которых придерживаются и которые не являются очень радикальными, имеют наибольшую перспективу на успех. Помогает активизация представления, насколько стройным хотелось бы быть. Поэтому проверяйте, предусмотрели ли вы в вашем времени и время для удовольствий, и свою цель, которую вы хотите достичь сдачей экзамена (см. гл. 10).

Не осуждайте себя, если вы в какой-то день отлынивали от выполнения плана или отстали от него. Осуждение — это самый мощный "убийца мотивации". Примите во внимание некоторое промедление и по-новому постройте план. Похвалите себя за вещи, с которыми вы успешно справились. Держите перед глазами ваши долгосрочные цели и начинайте работать.

Далее мы хотели бы вас познакомить с наиболее важными психологическими сведениями, которые могут вам помочь в профессиональной подготовке к экзамену и легче осваивать учебный материал.

Оптимальные техники работы

Нигде, ни в школе, ни в университете, нас не учили тому, как эффективно изучать материал и какие техники работы являются наиболее эффективными. Ответственные за это, кажется, думают, что это все у нас в крови. Но это не так, и поэтому приходится через пробы и ошибки самому выяснять, как следует работать оптимально. При этом, конечно, допускаются много ошибок, иной человек не совсем осознает, что он их допускает, часто удивляется, почему у него плохие результаты, хотя он и не глупее, чем его сосед, и даже больше времени потратил на подготовку, чем тот. Правильная техника работы помогает сэкономить время и сохраняет нервы. Если известны принципы психологии обучения, о которых мы еще будем говорить, и они правильно применяются, тогда намного легче происходит и восприятие материала, и его сохранение. Но поскольку рамки этой книги не позволяют нам сказать обо всех полезных и важных вопросах относительно этой темы, то мы хотели бы вам порекомендовать отличную книгу Регулы Д. Наеф "Учиться рационально учиться" (издательство "Бельц").

Психологические предпосылки улучшения запоминания

Психологи открыли целый ряд предпосылок, которые позволяют легче что-либо запоминать:

1. Вы запоминаете лучше то, что вы понимаете. Материал, который вы не понимаете, но тупо осваиваете на память, вы, конечно, усваиваете значительно хуже, чем учебный материал, содержание которого понимаете. Не учите ничего механически на память. Попробуйте изучаемое понять и найти собственные формулировки и обобщения.

2. Вы запоминаете лучше, если изучаете что-то чаще, но в меньших дозах. Лучше ли каждый день учиться 30 минут, чем в день подряд 8 часов? Да! Лучше время для изучения материала поделить на разумные временные отрезки и каждый день осваивать его малыми порциями, чем пытаться в короткий промежуток времени впихнуть весь материал. Исследования показали, что таким способом изучаемый материал запоминается не только быстрее, но и надолго.

Вы учитесь успешней, если не позже, чем через день, повторяете материал и затем с удвоенными интервалами повторяете так долго, пока не сможете достаточно удовлетворительно воспроизвести его.

Техника, состоящая в том, чтобы материал, который вы только что выучили, сразу же непосредственно после этого пытаться повторить, чтобы лучше его запомнить, является неэкономичной и ухудшает успехи нашей памяти в очень незначительной степени. Вместо этого учите материал до того момента, пока вы его не усвоили. Затем отложите его в сторону и повторите на следующий день.

3. Вы усваиваете быстрее изучаемый материал, если постоянно проговариваете его вслух.

Вместо того чтобы снова и снова прочитывать, лучше прочитывая громко повторить, прежде чем вы сделаете перерыв или прекратите изучение. Тем самым вы внесете больше смысла в учебный процесс и облегчите процесс воспроизведения.

4. Вы запоминаете что-то лучше, если повторяете это как нечто целое, чем когда раскладываете на части и каждую часть усваиваете отдельно.

Абзац легче усвоить, когда вы его усваиваете как нечто целое, а не когда повторяете строчка за строчкой.

5. Позитивная установка стимулирует запоминание. Вы можете усилить веру в свою память, если будете постоянно говорить: "С каждым днем я вспоминаю все лучше и лучше". Если вы внушаете себе, что у вас плохая память, что вы не можете ничего запомнить, что вы быстро все забываете и т.д., то тогда ваша память как бы получает установку и действительно плохо справляется с тем, что нужно запомнить.

6. Высокая мотивация обучения оказывает очень большое влияние на память. Если вы интересуетесь тем, что изучаете, то вы запоминаете значительно лучше. Материал, который вас не интересует, тем более вызывает отвращение, вы и хуже усваиваете, и с большим трудом запоминаете.

7. Вы усваиваете быстрее и долго сохраняете материал, если регулярно делаете маленькие перерывы.

Есть студенты, которые учат непрерывно 5 часов и более один и тот же материал. Это очень непродуктивно, поскольку нарастает психическое утомление и сильно ослабевает спо-

способность к концентрации, даже если вы субъективно ощущаете, что еще можете продолжать успешно что-либо изучать. Субъективное впечатление обманывает. Из психологических исследований известно, что наиболее благоприятно делать каждые 30 минут короткий перерыв на 2—3 минуты, во время которого можно себя немножко физически встряхнуть—потянуться, открыть окно, заглянуть в какой-нибудь журнал. После приблизительно 1 часа занятий нужно сделать паузу более длительную, приблизительно 5 минут, во время которой можно что-либо попить или поесть. Если работа продолжается многие часы, то после двух часов работы следует делать паузы от 20 до 30 минут, во время которых уже можно заняться более основательно чем-нибудь, например, прогуляться и т.д. После рабочей фазы длительностью 4 часа необходимо более длительное отключение от занятий. При планировании работы на день нужно обратить внимание на то, чтобы эти более растянутые паузы совпадали с обедом, это особенно важно, поскольку самая низкая точка индивидуальной способности к освоению — после обеда.

Помогите, я не могу совершенно ничего запомнить

Во время подготовки может наступить такой момент, когда испытывают огромные трудности при запоминании изучаемого материала. Иногда возникает впечатление, что забывается даже тот материал, который был изучен. Эта остановка совершенно нормальная и нет никакого основания для паники. Сделайте передышку, посвятите один или два дня чему-нибудь другому. Проверьте вашу мотивацию. Она находится на нулевой черте. Такая остановка может служить знаком того, что ваша мотивация очень слабая.

Психологические знания о том, как улучшить концентрацию внимания

1. Если вы во время занятий используете всегда определенный стол, определенный стул, то вам со временем будет значительно легче удаваться концентрация внимания. Работайте всегда в определенном месте и не меняйте его.

2. Частой причиной плохой концентрации является слабая мотивация или вообще ее отсутствие. Проверьте вашу мотивацию, когда вам трудно сосредотачиваться. Почему вы готовитесь к экзамену? Видите ли вы какой-нибудь смысл в этой подготовке и в вашем образовании? Одна из возможностей мотивировать себя состоит в том, что вы постоянно помните те преимущества, которые принесет успешная сдача экзамена. Вообразите себе, какие положительные изменения наступят, если вы успешно выдержите экзамен. Это будет мотивировать вас к подготовке к экзамену. Если вы хотите получить водительские права, то вы, конечно, можете себе вообразить, насколько мобильнее вы станете благодаря автомобилю, куда вы сможете поехать, не будучи привязанным к расписанию поездов, автобусов, трамваев и т.д. (см. гл. 10).

3. Если во время работы постоянно будут возникать мешающие вам мысли, то вы должны использовать метод преодоления этих мыслей (см. гл. 7), их фиксации. В определенный, ограниченный во времени, момент займитесь ими и интенсивно додумайте их до конца. Благодаря этой стратегии вы сумеете контролировать свои мысли. Часто эти мысли относительно быстро додумываются до конца, поскольку оказывается, что ничего новенького не приходит в голову или вы находите решение.

4. За неделю до экзамена вы не должны учить что-либо новое. Последняя неделя должна быть использована только для повторения. Почему? Потому что непосредственно перед экзаменом имеет место опасность, что вы обнаружите пробелы в знаниях, вас охватит паника, и тогда это грозит и тому, что вы уже изучили. Неделя до экзаменов оказывается не очень благоприятной для восприятия и концентрации на новом материале.

ГЛАВА 12

Список рекомендаций для экзаменов

Время перед экзаменами

1. Соберите всю информацию о порядке проведения экзамена, экзаменаторах, процессе экзамена и темах на экзамене.

2. Составьте долгосрочный план, а также планы на каждый день. Не забудьте в план внести перерывы и время для приятных занятий.
3. Позаботьтесь о рабочих материалах и материалах для экзаменов.
4. Подготовьте рабочее место таким образом, чтобы как можно меньше отвлекаться.
5. Начните с упражнений, мотивирующих ваши мысли о том, что прибавится позитивного в вашей жизни после экзамена (гл. 8, 10).
6. Хвалите себя за каждый, даже маленький, успех в обучении, согласно вашему плану.
7. Работайте над преодолением вызывающих страх мыслей.
8. Обязательно предусмотрите во время работы маленькие паузы для расслабления.
9. Осваивайте навыки расслабления.
10. Делайте перед сном упражнения на расслабление.

День перед экзаменом

1. Проведите этот день не над учебниками, а занимаясь чем-то расслабляющим.
2. Подготовьте одежду и все то, что вы должны взять с собой на экзамен.
3. Поставьте будильник на такое время, чтобы утром вы могли собраться совершенно спокойно и не спеша.
4. Представьте себе еще раз, как вы на следующее утро спокойно идете на экзамен, и если возникает страх, то как вы успешно его преодолеваете.

День экзаменов

1. Начните день с расслабляющих упражнений в кровати.
2. Очень легко, но питательно позавтракайте.
3. Избегайте слишком большого количества алкоголя, кофе, никотина и колы, поскольку они могут привести к перевозбуждению.
4. Сделайте упражнение на дыхание перед входом в помещение, где проходит экзамен. Внушайте себе следующее: "Я хорошо подготовился, я справлюсь".

5. Избегайте ваших товарищей по несчастью, которые уже натренированы предсказывать разного рода катастрофы.

На экзамене

1. Скажите себе: “Мне позволительно не суметь ответить на один вопрос”, если вы на него не можете ответить.
2. Переспросите, если вы не поняли какой-то вопрос.
3. Говорите себе: “В данный момент у меня блокада, торможение, я к этому хорошо подготовился, это пройдет, если я расслаблюсь. Я глубоко вдыхаю, как я этому научился, когда имеет место блокада мысли”.
4. Если вы сдаете письменный экзамен, то вначале постарайтесь понять задание в целом, а затем начните с того, что вам кажется наиболее легким. Обнаружив задание, на которое вы не можете ответить, говорите себе: “Я хотел бы на все ответить, но я могу и пережить, если я не все знаю. Я буду заботиться прежде всего о том, что я смогу решить. Позже я еще смогу вернуться к этому”.

Напоследок еще хороший совет

Итак, дорогая читательница, дорогой читатель! У вас в руках инструмент, чтобы на следующий экзамен вам идти совершенно спокойным. Тем не менее, завершая, мы не можем вам не напомнить, что мастером становятся только через упражнения. Стратегии, которые даются в этой книге, могут быть полезными вам только в том случае, если вы будете постоянно тренироваться. Из нашего многолетнего опыта с тысячами пациентов мы знаем, что годами вырабатываемая привычка думать и действовать, а страх перед экзаменом — это тоже привычка, может быть изменена только соответствующей тренировкой. К сожалению, нет легкого пути к успеху. Поверьте нам, если бы он существовал, мы бы вам, ни секунды не сомневаясь, о нем рассказали.

Мы желаем вам успеха в ваших предстоящих экзаменах.

*Дорис Вольф
Рольф Меркле*