

タイムプレッシャーが自分を伸ばす

「これを覚えておきなさい」と言われたときと「この 10 問を今から 10 分間で覚えなさい」と言われたときとでは自分にかかるプレッシャーの大きさが違います。義務感が増します。ただ、漢字の練習をするのと、「10 時までに何が何でも 10 個覚える」と思っているのでは、身に付き方が違います。きっとみなさんも「あることをいつまでにしなければならない」という時間制限【タイムプレッシャー】の中で一生懸命に努力し、克服した経験があるはずです。人は時間が迫れば迫るほど一生懸命になり、力を発揮するものなのです。

入学検査も小テストも試合もみなさんに平等に与えられたタイムプレッシャーです。期日が迫れば、一生懸命さは増してくるはずです。しかし、それは人に与えられたタイムプレッシャーです。自分を伸ばすためには自分から自分へタイムプレッシャーを課さなければならぬのです。また、簡単に時間を延長してはいけません。時間を決めたら、「何が何でもクリアする」という強い意志が必要なのです。もし、クリアできなくても、ただやっている学習に比べて、得るものは多いものです。

さあ、タイムプレッシャーを自分に課して、努力していきましょう。

キーワードは数字です

漢字 10 個を 10 分で覚える

10 時までに 3 ページを終わらせる

日記を 3 分で書く

過去問を 30 分で解く

問題を 10 分で解く

11 時には寝られるように自学をする

自分自身にタイムプレッシャーを与えよ