

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」と思ってやるのでは、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す必要があります。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(例)

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