

高考生易心理疲劳影响高考家长和考生需注意 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/100/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E7_94_9F_E6_c65_100110.htm 目前，全国的高三毕业生正处在紧张的考前冲刺阶段，这些学生在紧张的复习、迎考过程中不同程度地感到学习有压力，有近一半的学生会感到力不从心，表现出身心疲劳现象，成为影响学习效果的一个重要方面。所谓心理疲劳是指因心理因素引起的不良情绪，使大脑皮层受抑制而出现的心理现象。之所以产生心理疲劳，从根本上说，是受到人的体力、智力、情绪三种节律运动规律的制约。当三种节律出现运动低谷时，人就产生生理或心理上的疲劳。造成高三学生心理疲劳的主要原因有三个方面 一、对提高学习成绩、升学的担忧是导致学生心理紧张、疲劳的主要原因。高三学生绝大多数都有升学的渴望，希望考上大学，特别是考上名牌大学。然而高考毕竟有很强的竞争性，并不是每个人都能如愿以偿，这就必然引起考生对学习成绩进退的看重和对升学的担忧，从而导致他们内心不安、焦急与紧张，这种状况长期得不到有效调节就会诱发心理疲劳。 4.提请教师减少作业量，运用科学的复习方法，提高学习效率。题海战术只能造成心理疲劳与学习效率降低的并发症。为避免这种情况，应大胆要求教师适当控制作业量，突出重点和难点，精心选题，做到精讲精练，提高复习效果，减轻学生身心负担。 5.发展良好的个性，营造积极的人际关系。内向、缺乏自信心、疏远集体、忽视人际关系沟通的学生遇到困难容易情绪低落，心理疲劳。因此，在日常的学习生活中，要努力做到“胜不骄”、“败不馁”、懂得

“失败是成功之母”，培养坚强的意志和坚韧的毅力。形成开朗、自信、热情并乐于助人的良好个性，积极关心和参加班集体活动，建立融洽的师生、同学关系，这会增强自己克服困难的信心与勇气，并以高昂的斗志、旺盛的精力和健康的心理去迎接高考的挑战。

二、教师、家长的过高期望与要求加剧了学生的心理压力与疲劳。学生的家长通常对子女的学业要求很严，期望过高。同时，他们对教师水平的评价也是以学生升学多少为标准，从而促使教师在有意或无意之中与家长一道对学生施加压力，这就加剧了学生的心理疲劳。

三、高考科目多、任务重，搞题海战术是导致学生心理疲劳的关键所在。一些教师为了抢时间，提高自己所任学科的成绩，大量订购复习资料与练习，搞题海战术，结果学生只能靠拼脑力、体力来应付，每天除吃、睡，几乎所有时间都用在做练习、背资料上。当学生长期辛劳而学习成绩得不到提高时，往往会因此失去学习兴趣与信心，陷入极度悲观、焦虑之中，个别学生会做出逃学、出走甚至自杀的极端事情来。

如何消除心理疲劳

- 1.明确奋斗目标，激发自信心。学生应根据自己的实际情况，分解个人阶段性的奋斗目标，用不断取得的小成绩激励自己，从而增强学习兴趣，恢复自信心，在愉快的情境中消除身心疲劳，学好各门课程。
- 2.正确对待社会舆论，提高自我心理调节能力。将个人理想同社会需要结合起来，跳出自我设计的小圈子，培养对社会的使命感与责任感，正确对待升学，社会舆论，个人的成败、荣辱，从而提高自我心理的调节能力。
- 3.改善营养，保证睡眠，适当开展文体活动，做到劳逸结合。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com