

自考心理战：浮躁情绪宜疏不宜堵 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/153/2021_2022__E8_87_AA_E8_80_83_E5_BF_83_E7_c67_153659.htm 2006年全国高等自学考试将在10月中旬举行，很多考生在抓紧时间复习中出现了心理疲劳现象，并纷纷寻找解除疲劳的良方。为此，一些有经验的考生将自己克服心理疲劳的有效方法介绍给其他考生分享。在考前复习阶段，常有一些考生反映：自己想复习，也有时间学习，只是一拿起书本就犯困，并伴有厌倦、烦躁的情绪。这是复习迎考过程中产生心理疲劳的具体表现。心理疲劳不像生理疲劳那样可以通过补充能量和休息恢复正常，它的消除主要靠心理调节来实现。首先，要有明确的学习目的。动力来源于目的，只有树立正确的学习目的，才会产生强大的学习动力。许多考生的经验教训表明，学习目的明确与否，学习的动力有多大，对心理疲劳的影响极其巨大。其次，要培养浓厚的学习兴趣。兴趣的形成与大脑皮层的兴奋中心相联系，并伴有愉快、喜悦的积极情绪体验。而心理疲劳的产生正是大脑皮层抑制的消极情绪引起的。因此，培养自己的学习兴趣，是克服心理疲劳的关键所在。有了兴趣，学习才会有积极性、自觉性、主动性，才能使心理处于一种良好的竞技状态。第三，要注意学习的多样化。书本学习本身是枯燥单调的，如果多次重复学习某门课程或章节内容，易使大脑皮层产生抑制，出现心理饱和，产生厌倦情绪。所以考生不妨将各门课程交替起来进行复习。另外，如果交替学习各门课程仍不能消除心理疲劳，就应该考虑暂时停止学习。因为此时学习不但没有效果，反而加重了心理疲劳。

这时候，考生不妨停止复习，可听听音乐、打打羽毛球，这样对于消除心理疲劳也是非常有益的。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