

后半程复习要抓四大要素 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/154/2021\\_2022\\_\\_E5\\_90\\_8E\\_E5\\_8D\\_8A\\_E7\\_A8\\_8B\\_E5\\_c64\\_154976.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/154/2021_2022__E5_90_8E_E5_8D_8A_E7_A8_8B_E5_c64_154976.htm)

寒假中，来心理咨询中心咨询的中、高考学生及家长络绎不绝，接触之后，发现问题主要集中在几个方面。中、高考复习是一个考验学生及其家长的过程，知道了问题所在，后半程复习需抓什么也就迎刃而解了。

**心态决定一切【典型案例】**小徐是某重点高中高三学生，成绩在年级里名列前茅，可是随着高考脚步的临近，她常常产生不安、烦躁、焦虑的情绪，连一向稳定的成绩也出现波动，复习功课的时候无法全身心地投入。小徐同学的情况在广大中高考学生中比较典型，中考、高考只是生命历程中的一个过程，它并不是生命的全部。因此，良好的心态是考试成功的一半。

**【策略】** 提高自信、建立潇洒心态很多考生临考前出现焦虑、紧张的情绪大多是源于对自己缺乏自信。我常对来我中心矫治的同学说：“对于考试你们必须建立志在必得的信念、乐观积极的态度以及学会‘让老天去决定’的坦然心态”。

有意识地转移注意力拨出一些时间从题海中走出来，享受一下自然的美丽，也许可以帮助你扫除学习的疲劳。

调整呼吸眼微闭，全身放松，深呼吸，同时轻念：松。

适当参加体育锻炼对于考生来讲，适当参加体育活动对于你的复习效率和情绪都有极大的帮助。

**抵御网络诱惑【典型案例】**小张今年读初三，成绩中等偏上，自从迷上了网络游戏后便终日沉迷其中。家长批评他几句，他就关上房门，后来索性就去网吧不回家了，家长每次都是在深夜穿梭于各个网吧寻找孩子的身影。为此，小张的家长

很是着急。【策略】作为家长不要片面地对网络进行否定，可以对孩子进行正确引导，利用网络资源来帮助解决学习问题，以此来转移孩子的注意力；其次，让孩子多多体验成功的感觉，培养孩子养成广泛的兴趣，尤其是加强户外运动。最重要的是引导孩子学会交往，避免虚拟时空对他们的诱惑。

学习要有战略【典型案例】高三学生小李每天穿梭于各个补课老师的家，寒假对于她来讲就是补缺补差，她每门课都请了家庭教师，她起初认为这样是帮助她提高成绩作最后一搏的最好办法。然而，现在她感到疲惫不堪，甚至有一头雾水的感觉。【策略】小李的问题在于学法不当。哈佛女孩刘亦婷曾说她的重要经验就是排干扰。我在《战略学习法》中也提到一个高效学习的方法就是“二隔离、二集中、五必”。“二隔离”指与外界干扰隔离、与脑内杂念隔离。“二集中”要求时间集中、内容集中。“五必”则包括：看书必动笔、动笔必编网、编网必记述、记述必反复、反复必丰富。在动笔编网之后，你所学的知识就已经有了体系，然后再开始做题，从中你可以发现自己的薄弱环节，根据自己的需要再进行加强，如果还不能解决问题，你可以选择请家教进一步加强或者提高。

必要紧张有助于发挥【典型案例】春节前，有位家长找到我，她告诉我她女儿今年高考，成绩还不错，但是考试临近，她却丝毫没有紧张的情绪。有时讲讲她，她就说：“高考早着呢，还有好几个月，你烦不烦啊”。【策略】我认为，面对考试过度紧张或者过度放松都不利于考试水平的发挥，适度的紧张和压力对完成学习任务是有好处的。那么应该如何调动考试的情绪，做到适度紧张呢？首先认真地思考高考的目的和意义，激发自己的竞争原动力；其

次找一个成绩略好于自己的参照物，比较一下谁的进步比较大，以此激起自己的竞争欲望；还有感受周围的迎考气氛，多与同学交流、讨论体验，在交流的过程中紧张的气氛也同样会感染到你。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](http://www.100test.com)