

如何突破考试前的“高原期” PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/163/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E7_AA_81_E7_c82_163914.htm 或许我们都有这样的体验，考试前复习功课到一定程度后，尤其是复习一两遍之后，便会产生一种莫名的厌倦情绪，不想再看复习材料了。想一想，又觉得自己还有许多地方复习不到家，但是又腻烦得很；精神困倦，可想睡又睡不着；注意力分散，读了几行字竟不知其什么意思，还要从头再读；钻研数学题时，脑子又不停地想着政治，拿起政治复习材料心里又惦记着别的事情。总之，又焦虑，又看不进书。这种现象，心理学家认为是“高原期”带来心理上的低潮状态。在复习考试中，有所谓的“练习高原期”，是指学习成绩上升到一定程度后，上不去也下不来，一方面想努力达到高水平，另一方面又没有更好的办法，成绩总是停留在一定的水平上。这同平时复习功课时的心理相类似。初期复习，效果显著，到了一定程度，效果就不明显，在心理上就会转入低潮状态，表现出焦虑、厌倦、烦躁的情绪来。那么，如何突破“高原期”，使考试前的复习达到最佳状态呢？我们不妨从以下做法中寻求解答：一、要设法使自己的头脑冷静下来，不要着急。要明白“高原期”是下一个飞跃的前奏。这个停顿是必然要出现的。不经过这个阶段，就不会到达巅峰。明白了大脑思维功能的这一特性，神经就可以放松了。你可以适当休息，合理使用大脑，听听轻音乐，看看电视，打打球，做点自己感兴趣的事，使脑筋得以调节，以增加大脑的活力。当然，即使在这一时期，也不可放松复习。二、把自己要复习的功课总

结、对比一下，根据教学和考试大纲的要求去寻找差距。看看哪些科目是自己比较可靠的、有把握的“拳头产品”，而哪些科目是自己的薄弱环节，需要加强；看看哪些问题是学习的重点、难点，需要着重识记和掌握。然后，辩证地理出一个大致的复习计划，勾画出一个比较完整的知识结构“联络图”，依照它们来攻克难关、发挥优势，避免盲目性，掌握主动性。

三、认真对待各种测验和模拟考试。有的学生把得分看得很重，把模拟考试不当回事，这都是不正确的做法。其实，这些测验和模拟考试，是对自己知识掌握程度的检查和应考精神准备的锻炼，都是很有价值的。切记：一定要对自己负责！

四、一切杂事尽快办完，即使办不完的，也最好放下来，集中精力抓复习。

五、了解一下编制试题的共同依据、考试例题的基本原则以及各类题型的解答方式。这对以后的考试是有益处的，在复习过程中可以有意识地加强训练。

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