

战胜高考复习疲劳的办法 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E6_88_98_E8_83_9C_E9_AB_98_E8_c65_177273.htm

学习疲劳是由一定的主客观条件引起的学习心理障碍，而并非一种自然现象。只要考生正确认识了学习疲劳的特点以及产生的原因，有的放矢地采取一定的控制方法，学习疲劳是能够得到预防和消除的。

测试自己的疲劳程度 考生可以按照一定的方法来了解自己是否疲劳以及疲劳的程度如何，这样就可以在自己疲劳的时候进行自我调节来恢复自己的体力。下面是一个简单的测试方法，考生可以通过此法来掌握自己的身体状况。

- (1)早上起来就感到难受；
- (2)如果你骑车上学，感到骑车没力气；
- (3)上楼梯容易绊倒；
- (4)不愿与老师或同学见面、交谈；
- (5)写作文不顺利；
- (6)说话声细，连不成句；
- (7)对别人的谈话不关心；
- (8)不知不觉喜欢用两手托着下巴靠在桌子上；
- (9)总想大量喝茶等提神的饮料；
- (10)不想吃油腻的东西；
- (11)饭菜中非常喜欢加上香料调料；
- (12)总觉得手发僵；
- (13)眼睛总像睁不开似的；
- (14)哈欠打个不停；
- (15)连朋友的电话号码也说不出来；
- (16)想把脚搁在桌子上或椅子上歇歇；
- (17)体重不知不觉地降下来；
- (18)容易拉肚子或便秘；
- (19)难以入睡。

如果有1~2道题回答“是”，说明有极轻微的学习疲劳；如果有3~4道题回答“是”，说明有中等程度的学习疲劳；如果有5道以上的题回答“是”，说明有严重的学习疲劳，应该引起考生的注意。

如何预防学习疲劳

(1)学会休息

A.安静性休息 安静性休息是指睡眠和闭目养神。睡眠是最基本的、最重要的而且是不可取代的休息。人在睡眠时，体内

各器官的代谢活动降低，大脑皮层由兴奋转为抑制，耗氧减少，有利于血液中养料、氧气的自我补偿，以积聚精力。既保护了神经细胞，避免过度疲劳，又促进了神经细胞功能的恢复。

B.活动性休息与交替式休息 活动性休息又称积极性休息，如散步、打球和轻微的体力劳动等，也可以与他人聊天。交替式休息是指将各种不同性质的学科交*在一起来学习，如文、理科穿插复习，这样，大脑皮层的神经细胞不仅不会疲劳，而且还有相互促进的作用。

(2)科学安排学习时间 研究表明，学生在一天或一周内的不同时间里的学习效率和疲劳情况是有差异的。如上午的二、三节课为效率最高时期，而第四节课为疲劳显著时期；一周中的周二、三、四为最佳学习日，周一和周五、周六为思想容易涣散、情绪波动的时期。因此，考生要注意各科学习时间的排列和搭配，做到文理相同、抽象性为主的学科和形象性为主的学科交替、脑力活动与体力活动交替、内容多的与内容少的学科交替，使神经活动得到调节，减轻大脑的疲劳程度。

(3)音乐疗法 音乐疗法是心理疗法中的一种，它能够通过心理作用影响人们的情绪与行为，从而达到促进健康和消除疲劳的目的。考生在学习的间隙或学习之后，可以通过听音乐来达到消除疲劳的目的。但是，所听的音乐必须是“纯粹音乐”，也就是没有歌词的优雅的音乐。如贝多芬的《田园交响曲》、海顿的组曲《水上音乐》等。音乐中如有文字的话，文字信息将进入大脑，结果会导致大脑得不到充分的休息。另外要注意的是，考生在听音乐时，不能边听音乐边思考其他问题，必须是陶醉在音乐之中、完全的休息，只有这样才能使学习疲劳得到彻底的消除。

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