

专家建议：连续复习时间过长对应考不利 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__E4_B8_93_E5_AE_B6_E5_BB_BA_E8_c65_177300.htm 高考是人生的一大转折点。怀着这样的心情，许多考生决心“拼杀到底”，复习中疲而不歇、歇而难宁，殊不知往往适得其反。“儿子每天复习十四五个小时，作为母亲我备感欣慰，可真的很担心持续下去会影响他的身体。多次好言劝其早点休息，儿子却说要看的东西太多，少睡会儿没关系。这样下去，会不会影响高考的发挥？”昨日，一位母亲致电本报道出她的担忧。对此，华师一附中心理高级教师尹邓安表示，根据国外心理学家的研究，在注意力高度集中的单调的学习活动中，学习30分钟后，要休息10分钟才能恢复最佳脑力状态；学习60分钟后，要休息20分钟；学习90分钟后，要休息40分钟。这说明，学习效果不是随学习时间延长而增加的。复习时间如何安排？尹老师建议：首先制订合理的复习时间表，按时完成复习计划。其次控制连续复习时间。一般来说，连续学习的时间以40～60分钟为好，其中最佳状态会持续20～30分钟，最佳状态过后，大脑实际工作效率下降较快，这时就应及时休息。当然，复习时间的长短，要根据个人的体质、毅力、对学习的兴趣以及学习材料的难度等具体情况而定，要考虑充分利用最佳状态，若感觉效率下降就要及时休息或变换学习科目，做好自我调节。仅仅为了多看一点，多一点安慰而超负荷复习，那就走向了误区，对应考不利。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