

善于突破高考历史复习中的“高原现象” 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\\_\\_E5\\_96\\_84\\_E4\\_BA\\_8E\\_E7\\_AA\\_81\\_E7\\_c65\\_177573.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/177/2021_2022__E5_96_84_E4_BA_8E_E7_AA_81_E7_c65_177573.htm)

在高考复习中，往往会遇到这样一种情况：当复习深入到一定程度，或掌握了教材上的基本知识和框架，大体能应付考试之后，要想进一步探索创新，深入发展，提高知识水平，就会感到大脑疲劳和精力不支，学习效率降低，进步速度减慢，处于一种“停滞”或“半停滞”状态。尽管每天都在勤奋复习，大做练习，但收效甚微。这就是历史复习中的“高原现象”。

一、“高原现象”产生的原因

“高原现象”是客观存在的。由于每个考生的学习方法、学习成绩与心态不尽相同，“高原现象”产生的原因也是多种多样的。通过观察，笔者认为主要存在以下几个方面的原因：

1. 动力因素：有些考生复习目标不明确，信心不坚定，对自己要求不高或缺乏浓厚兴趣，都会导致复习动力不足，感到复习枯燥无味，最终失去动力而厌学，在“高原现象”面前自动退缩。
2. 知识因素：有些考生没有根据复习的内容和进度及时丰富和扩展知识，或者大脑中的知识零碎杂乱，没有形成整体性的知识结构。越是到复习后期，越需要对知识融会贯通，加强综合分析能力。
3. 生理因素：有些考生由于长时间过度用脑，违背科学规律，不懂得合理运用时间，导致生理疲劳，思维迟钝，学习效率下降。
4. 心理因素：面对众多考生的激烈竞争，高考“独木桥”越走越艰难，想急于求成却浅尝辄止，复习时冷时热，月考分时高时低，于是产生沮丧心理和急躁情绪，陷入“灰心生失望、失望生动摇、动摇生失败、失败更灰心”的怪圈。
- 5.

思维因素：有些考生用过去养成的思维定势对待后一阶段的复习内容，机械记忆，思维僵化，缺乏激活知识的能力。6. 迁移因素：有些考生头脑中原有的知识、经验产生负迁移作用，对新知识的学习产生了干扰、阻碍。7. 方法因素：有些考生用前一阶段的复习方法进行后一阶段的复习，不善于探索新的复习方法；有些不善于分析自身的特点和需要，于是东施效颦、邯郸学步，生搬硬套别人的学习方法，导致学习质量不高，效率很低。

## 二、“高原现象”存在的症结

“高原现象”并不可怕，只要弄清它的症结所在，就会知道它是高考复习中出现的一种客观、普遍现象。高考历史复习可分为三个阶段，即初步掌握阶段、“高原现象”阶段和超越创新阶段。第一阶段复习速度快，进步明显。进入“高原现象”阶段，考生往往表现为复习效率递减和知识积累上的“减速”现象：大脑中储存的知识量随学习的发展而增加，当知识总量的基数较小时，小小的知识增幅也能使人产生明显的进步感；而当知识总量的基数较大时，即使是较大的知识增幅也难以让人产生显著的进步感。因此，在“高原现象”阶段要想取得显著进步，既要下大力巩固原有的学习成果，又要下功夫扩充新知识，获取新信息，构建新网络，解决新问题。这样必然会使人感到精力不够，复习比原来吃力。“高原现象”实质是知识的扩增对大脑学习和接受能力构成的挑战，是知识扩展的无限性与大脑加工能力的有限性之间的矛盾引起的。

## 三、突破“高原现象”的策略

要想走出“高原现象”阶段，笔者认为要做到以下几点：1. 树立信心。如果在高考历史复习中出现“高原现象”，不必心灰意冷，惊慌失措。应认识到“高原现象”是客观、普遍现象，只要突破这一

阶段，就能顺利进入超越创新的第三阶段，开拓历史备考复习的新天地。

2．注意序化、整合和激活历史知识。复习的目的在于整合和创新，在于运用所学知识创造性地解决问题。为了达到这一目的，必须适时序化和整合所学知识，使历史知识系统化、主题化、整体化，并不断掌握新知识、新信息，培育激活知识的能力，为突破“高原现象”打下坚实的知识基础。

3．善于调剂身心，不打疲劳战。复习中要善于营造良好的身心环境，保持心智的最佳状态有利于学习质量的提高。当感到大脑疲劳、思维呆滞、效率不高时，要及时把大脑从“学习频道”转到“休息娱乐频道”，以各种轻松愉快的方式调剂身心，如听一听世界名曲、翻一翻影视画报、看一看室外风景，或进行适当的体育活动。这样，就能使大脑在轻轻松松的“频道转换”中得到休息和调整。

4．克服复习中的负迁移干扰，充分发挥所学知识的正迁移作用。迁移是指旧知识对新知识的影响，或指其它学科对历史科的影响。迁移分为正迁移和负迁移，起促进作用的影响称为正迁移，反之称为负迁移。在复习中，要提醒自己运用多种方法避开负迁移，充分发挥所学知识的正迁移作用，把政、史、地知识融为一体，使之互相联系，互相产生正迁移影响。

5．积极调整学习方法与思维方式。要避免思维定势，不能简单用前一阶段的学习方法进行后一阶段的学习。要打破思维定势，探索出一条更适合自己后阶段复习的新路。

6．请历史老师或班主任指点迷津。老师一般较学生眼界开阔，经验丰富。如果虚心请教，老师会根据不同情况对症下药，出谋划策，释疑解惑。只要突破“高原现象”这一关，就会越过“山穷水尽疑无路”，跨入“柳暗花明又一村”。 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)