

考前静心苑：如何应对高考复习时的走神 PDF转换可能丢失
图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/204/2021_2022__E8_80_83_E5_89_8D_E9_9D_99_E5_c65_204733.htm 作者：温州中学 刘鹏

志 距离高考的日子越来越近，李勇发现自己的学习状态竟然越来越差，课堂上经常注意力不集中，精力分散，有时一节课下来，竟然不知老师所云。自修时间也是如此，题目做着做着，心思就不知跑到哪里去了，等意识到，时间已经过去大半了。每次都后悔不已，其他同学认真学习的样子，更加重了他的心理负担。高考复习的后期，很多同学都会产生注意力涣散的现象。造成注意力分散的原因可能有以下几点：因单调刺激而引起的厌倦感，如学习材料重复、枯燥；否定注意对象的价值导致意志努力失败或放弃努力；学习压力过大，导致内心比较浮躁；还有一种情况是精神疲劳引起的疲劳效应。面对“走神”现象？我们应该怎么办呢？确定任务，限定时间。很多同学在学习之前，并没有明确的学习任务。往往想到哪科，就学习哪一科。这种没有目的的学习非常容易让人产生厌倦感，从而导致注意力不集中。因此，考生每天首要的事情就是明确自己的学习任务，只有任务明确了，学习才有方向感。在做题目或者试卷的时候，不但任务要明确，还要限定时间，让人产生紧迫感，从而避免“走神”。劳逸结合，文理交叉。“注意紧张状态”理论提出学习单元时间概念。由于个性差异，每个人的学习单元时间可能不尽相同，有人认为一个人的最佳学习单元时间约为25分钟，通俗地讲，一个学习单元时间即是一个注意紧张状态，因此一个学习单元时间和下一个学习单元时间之间就会出现一个

注意力分散的状态。这是注意力的一个规律，我们只有遵守规律才能取得更好的效果。所以，在学习过程中，每过30分钟左右，可以稍微休息一下，揉一揉太阳穴，做做深呼吸，然后投入到下一个学习单元时间中去。马克思在写《资本论》时，常常借助读外文和演算数学题驱散疲劳；达尔文在进化论的研究中，以阅读新闻和马尔萨斯的《人口论》作为休息；鲁迅在创作感到疲倦时，就读点政治、经济、历史、地理、考古和文物等书籍。可见，单调的刺激容易引起厌倦感，考生在学习过程中，应该学会文理交叉的学习方法，从而提高注意力。拒绝诱惑，防患未然。有的同学的书桌上放着许多趣味性较强的杂志或者图书，一旦学习中遇到困难或者感到乏味，他就不由自主地去翻这些东西，从而导致注意力分散，降低学习效率。有的同学非常喜欢上网或打游戏，电脑又放在自己的身边，常常也会不由自主地玩电脑。可见，为了提高自己的学习效率，最好把这些具有诱惑力的东西移开。自我暗示，及时提醒。可以写张“集中精力”、“注意力集中”等小纸条放在书桌显著位置，时刻提醒自己。一旦走神，抬头看到提醒，可以迅速回到学习上来。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