

磨刀不误砍柴工 高考现阶段复习更应劳逸结合 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__E7_A3_A8_E5_88_80_E4_B8_8D_E8_c65_204770.htm 高考越来越近，“吃饭”、“睡觉”、“复习”，不少考生生活中只剩下这三件事。石家庄市第一中学心理咨询室赵丽颖老师告诉记者，据她了解，一些考生在课余时间不参加任何体育运动，课间也不休息，甚至连做眼保健操的时间也抽不出来，中午吃饭也只是“凑合”……每天恨不得24小时都看书在如此紧张复习的阶段，身体却得不到应有的休息和充足的营养。与此同时，一些家长的做法也不免“极端”。赵老师接触过一位考生家长，只要孩子在家他就把孩子一个人关家里，自己则外出一整天，目的就是给孩子留出复习的时间和空间。“将每一分时间和每一点精力都留给复习”是上述考生和家长的特点，这类考生和家长往往只看重一时需求，却忽视了长远的影响；只注重学习时间的累计，却忽视了学习效率的提高。赵老师认为，他们的做法相当不科学，不利于压力的及时释放。如此一来不但难以促进学习，反而会使复习效果大打折扣。“其实，考生们此时普遍进入‘停滞期’”，赵老师分析说，遇到“麻烦”的不仅是成绩中下的考生，其他成绩的考生也有不少。主要体现是心理上困惑、麻木，学习上没有起色，成绩停滞不前。从进入“停滞期”的原因和表现来看，三类考生各有不同：首先，对于成绩较优秀的考生来说，他们的成绩一向居上、较稳定，但随着高考迫近，却难以弄清自己哪些方面还存在不足，感到自己的能力已到尽头，不知从何下手进一步提高成绩。这使得他们常常处于困顿状态，

时常紧张心慌。第二类考生陷于“为什么我一直努力，成绩却上不去”的困惑中。这类考生通常成绩中等，他们加倍努力，可成绩并无大的突破，为此感到不甘心，现实的无奈很容易让他们产生疲惫心理。第三类考生成绩偏下。他们自认为在短暂的备考时间内很难有机会使成绩有起色，因此抱着“破罐子破摔”的安己心态，无论家长、老师怎么刺激鼓励也难以打动他们“麻木”的心。如何顺利度过“停滞期”？针对以上几类考生的状况，赵老师分析，考试的临近引起情绪的焦躁和心理的困顿，既而导致考生缺乏足够的耐心和信心，在这种情况下出现停滞状态是正常的。保持冷静，切忌急躁。在重大考试的复习期间，考生常出现“高原反应期”，即学到一定阶段，怎么努力用功，成绩也难以得到提高。考生完全不必为这种正常现象烦恼，因为经过一段时间的知识沉淀后，成绩自然会得到一定的提升。考生在处于这个阶段时，切记要保持冷静，避免因为情绪的波动而影响到考试的发挥。以优势增加信心，切忌盲目比较。每个人在学习上都会有优势和劣势，高考临近，如果总是用弱项去比别人的强项，只能打击自信心。此时考生对自己应该有一个清楚的了解，看到自己还有多少潜力，然后找准位置，避免继续“猛攻”强势学科，要在弱势学科上多下工夫，这样才能有争取更多分值的余地。有时不妨来点“阿Q”精神，多看自己的优点以增加自信心。

-接受现实，保持平常心。时至今日，考生的成绩已有了大体的排位。不要因为自己的成绩不理想就放弃，特别是那些提前给自己安排“退路”的同学，做法并没有错，错就错在做的时间上。距离高考还有近两个月的时间，无论考试结果怎样，目前的任务就是为考试全力以赴，“

退路”的安排在一定程度上松懈了学习劲头，必定影响考试。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