

考生进入“高原期”的应对 PDF转换可能丢失图片或格式，  
建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/205/2021\\_2022\\_\\_E8\\_80\\_83\\_E7\\_94\\_9F\\_E8\\_BF\\_9B\\_E5\\_c65\\_205374.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/205/2021_2022__E8_80_83_E7_94_9F_E8_BF_9B_E5_c65_205374.htm)

5月份，是考生紧张、不安、焦躁的阶段。这一阶段孩子们极易出现学习效率不高、成绩不进反退、对会的知识反复波动性大、情绪烦躁、不自信等等现象，这在心理学上称之为“高原期”。nbsp.我觉得是否可从这几方面尝试着调节一下：1、nbsp. 给自己制定休息计划，这比学习计划有时会更重要。因为，好的规律的作息是基础。学习需要精力，学习需要大脑供氧充足，如果没有充分的精力和给予大脑足够供氧量，可想而知你的学习状态和效率是不尽人意的。有效果或效果呈现最佳的状态，这首先需要自己的精神状态为最佳。现在大部分高考生都在争分夺秒地抢时间，很大程度上忽视了正常的休息，以为只有这样，才能出效果和成绩，其实不然。尝试着调节一下自己的生活，有规律并保持充足的睡眠，反而会更好

。nbsp.nbsp.3、nbsp. 增强信心。其实，有些孩子心情不好或情绪急躁有很多是由于偏题、难题发挥不好而影响所致。不要总把眼球锁定在这些偏题和难题上，只要自己基础知识掌握的较好，就应该相信自己，相信自己应该具备了高考的实力。如果能在高考中将自己会的知识正常地发挥好，这就是胜利。而往往这些糟糕的心情完全可以使本应会的知识打折扣，这的确是不值得的。学会辩证地分析一下自己，抓住自己的优势，发展自己的优势，用足自己的优势。我想这样的信心一定会是坚实和有底气的。&nbsp;nbsp;. 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)