

大脑空白是考前学习的正常现象 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/221/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A4\\_A7\\_E8\\_84\\_91\\_E7\\_A9\\_BA\\_E7\\_c65\\_221672.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/221/2021_2022__E5_A4_A7_E8_84_91_E7_A9_BA_E7_c65_221672.htm) 进入高考冲刺阶段以来，很多考生在学习的时候，常常遇到这样的情况，“感觉大脑一片空白，一下子什么都想不起来了，心里特别担心这种情况在高考考试的时候出现。”为此，很多考生会产生焦虑和恐惧心理。其实，朋友们大可不必如此。造成这种现象的原因很简单，是由于过度学习的结果。因为，进入备考后期，同学们对绝大多数知识点进行了反复加工，知识特点和难点变得不清晰起来。同时，大脑对于各种题目和刺激开始越来越习惯和麻木，某种程度上，这是一种学习准备充分的表现。所以，大家首先可以放心的是，这种现象没有什么可以担心的，是高考冲刺阶段的正常现象，并非是你的记忆或者学习出现了什么问题，到了考试的时候，具体考题和内容刺激出现，你马上就会做出反应了。另外，要更好地处理这个问题，还有一些更积极的做法可以介绍给大家。例如：变换学习方式，采取更加积极的学习方法，提取知识点之间的结构特征等。这样，就可以在你业已熟悉、习惯的学习内容中寻找新意，巩固要点，突破提高。其中，脑图记忆法、出题法、逻辑模块法等都是非常有效的。此外，为难题准备一些固定线路和思考模式，也是一种很好的预防手段，这些内容大家可以具体参考我以前的博文。最后，告诉大家一句话，也是一个很有效的自我心理暗示，一些有经验的高三老师会这样告诉同学们，“考试前大脑空白是一种准备充分的表现！”祝福每一位考生，高考顺利、心想事成！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)