

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_ti2020/264/2021_2022__E8_80_83_E7_94_9F_E8_BF_9B_E5_c67_264696.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”。“高原期”是客观存在的，这种现象是不以自己的意志而转移的。也就是说，由于外界环境、自身压力以及高考临近等等现实情况的影响，“高原期”的反映是不可避免的。其实，高原现象产生的原因是多种多样的，只是由于每个孩子的学习方法、学习成绩与所持心态的不同，反映出的高原现象也不完全相同。而孩子们一旦进入了“高原期”，也不要惧怕，只要能够合理、有效地调整和掌控好，恢复应该是快速和必然的。我觉得是否可从这几方面尝试着调节一下：1、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。2、创造轻松的环境，同时自己要放松心情。局外人说这些也许很容易，现在家长、老师、学生都知道一定要放松心情，可说归说，轮到自己去感受时，一定不是很容易的。这种心情

的放松可能与性格和外部的环境有关，比如，一个活泼、开朗、外向的孩子，接受调节自己就容易些，而安静、内向、倔强的孩子相对就难一些。学会倾诉吧！因为这是惟一一个快速调节的好办法。可以找与自己有共同语言的同学去倾诉，而家长要帮助或接受孩子的倾诉，老师用微笑放松孩子们的心情。如果能有这样一个温和、平静的环境，紧张的心情一定是放松和自如的。

3、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。

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