

小学生学习问题咨询案例四：学习疲劳 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/60/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E5_c38_60930.htm 小刚在暑假参加了两个补习班和两个特长班，坚持一个月后，他感到精神疲乏，心里烦躁，无法集中注意力，学习效率降低，学习进度减慢甚至停滞。他实在忍受不下去了，可妈妈还是逼着他去上课，他说自己要疯了。[分析] 过分紧张的学习使小刚失去了暑假休息的机会，过分繁重的补习已经导致严重的学习疲劳状态。疲劳分两种，一种是生理疲劳，一种是心理疲劳。长时间从事体力劳动后的疲劳，主要是生理疲劳。这种疲劳只要安静休息即可解除。长时间从事脑力劳动后产生的疲劳，主要是心理疲劳。这种疲劳消耗的不是人的体力，而是人的心理能量，使人感到头昏脑胀、注意涣散、记忆减退、思维呆滞。学生在学习之后产生的疲劳主要是心理疲劳。造成心理疲劳的原因：一是长时间学习，大脑未得到充分休息而产生保护性抑制；二是学习压力过重，造成学生在学习过程中的过分紧张和焦虑。由于紧张和焦虑，消耗了许多本应用在学习上的心理能量；由于紧张和焦虑，许多学生学习起来眉头紧锁，双肩耸立，坐姿僵硬，把全身所有的肌肉都动员起来去帮助“用力”，这又在无形中消耗了许多身体能量。身体能量的消耗在一定程度上也妨碍了对大脑所消耗能量的及时补充，会进一步加速脑的疲劳。[方法] 要从根本上消除学习之后的心理疲劳，必须进行心理的自我调节，消除紧张和压力，达到充分的自我放松。

1. 减少学习时间。不考虑身体与心理的承受能力，每天逼着学生长时间学习是不可取的。
- 2.

预防疲劳，感到疲劳之前先休息。疲劳是学习的大敌，等疲劳产生之后再去消除，疲劳已经妨碍了学习，降低了学习效率。因此，预防疲劳更为重要。

3．经常休息。为了避免在课堂上因困倦而睡觉，可以在其他时间睡上一觉。比如，课间休息的10分钟，完全可以让小学生闭上眼睛打个盹；午饭后睡10～20分钟，可以预防下午频繁出现的疲劳；晚饭后再睡10～20分钟，可以使小学生整个晚上的学习时间延长，且效率提高。

4．自我想象，放松身心。经常做如下的想象练习，可以放松身心：平心静气地坐下来，闭上眼睛，想象自己睡在床上，自己的双脚是混凝土浇筑的；再想象由于手和脚一样，身体已经沉到床下了。然后，改变想象的内容，想象自己的身体是由几个胶皮气球组成的，把脚上的阀门打开，放气，脚步开始瘪了，把其他部位的阀门全打开了，想象自己的整个身躯都变瘪的情形。

5．学会精神愉快地去学习。带着忧虑、烦恼、愁容满面地去学习，再简单的学习内容也会迅速使人疲倦。如果能将学习当成一件你喜欢做的事情，带着一份愉快的心情去面对学习，即使学习内容很多，难度很大，也不会那么快就感到疲劳。

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