

高三女生照搬经验患焦虑症 学习方法要适应自己 高考 PDF 转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/631/2021_2022__E9_AB_98_E4_B8_89_E5_A5_B3_E7_c65_631640.htm 马南的《燕山夜话不吃羊肉吃菜羹》：“有人背诵了几篇祭文，背得烂熟，到了考试的时候，题目是祝寿的，他居然生搬硬套地把祭文抄上去，弄得牛头不对马嘴。”眼下，一名高三女生也是“生搬硬套”地把人家高考状元的学习经验用到自己身上，结果弄出了焦虑症。听完讲座学人家睡仨钟头 小雨(化名)是沈阳某重点高中高三学生，成绩在班里一直处于中上等水平。去年一开学，学校特意把上届的高考状元请回校园，向学弟学妹们介绍一些学习经验。这是个难得的学习机会，小雨不仅自己听得仔细，还叫上了妈妈。“看人家，每天就睡三个小时。”回到家，这句话就常挂在了妈妈嘴边。小雨在那次讲座后也倍受鼓舞，“就剩下几个月了，我必须抓紧一分一秒冲刺。”打那时起，小雨夜以继日，每天把睡眠时间也定成了三四个小时。适得其反一考试提笔忘字 这样努力了一两个月，小雨的精神头明显没以前好，而且常常头痛。去年11月份，小雨月考，平时答题很快，那天却突然提笔忘字了，考试成绩刚及格。还有一次，小雨上厕所半天没出来，妈妈进去后才发现，女儿因为太累，竟坐在马桶上睡着了。这种状态把小雨折磨得够呛，想睡又不想睡，心里特别焦虑，结果耳鸣了、眼花了、手也不会写字了。专家解释这是高考焦虑症 日前，小雨妈带着女儿来到医大盛京医院心理科咨询。王旭梅主任认为小雨由于精神高度紧张，患上了考前“焦虑症”。医生们对其一边进行药物治疗一边进行心理治疗。现在，

小雨已经恢复健康回到了校园。王旭梅提醒高考生，一味的题海战术不对，一味的照搬成功学生的经验也不对，学习方法要适应自己才行。考生们应当保证合理饮食，每天有六七个小时睡眠时间，还要适量补充维生素。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