

高考心理氧吧：平时成绩好考前成绩却下滑 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/99/2021_2022__E9_AB_98_E8_80_83_E5_BF_83_E7_c65_99938.htm AB两位考生都有一个共同的特点，平时成绩好，但临近高考前的几次考试中，成绩都有所下滑。这是怎么回事？在漫长而短暂的备考过程中，每年都会会有不少同学或多或少地感到沮丧和失望。因为他们都在某一复习阶段里，感觉自己的学习效率低下，明明是学过的知识却感觉模糊，而考试成绩更是停滞不前，甚至有些还出现了后退现象，如前文中AB两位考生所遇到的情况。不少同学为此烦恼不已，怀疑自己的能力，怀疑自己的水平，甚至对未来感到渺茫。这种学习效率降低，学习进步的速度减慢甚至停滞的现象在心理学被称为“高原现象”。这种现象不是缺乏学习的氧气，而是缺少克服和摆脱的勇气与方法。其实，随着高考复习的全面展开和深入进行，“高原现象”的出现和存在具有比较普遍的意义。只是各个考生经历“高原反应”的时间长短不一，轻重程度不同。但高原现象一般都会给考生带来心理上的紧张情绪，感到莫名的烦躁恐惧，郁郁寡欢。这些痛苦的心理感受让不少同学感到失望、忧伤，甚至是绝望。而且，在“渴望自我实现”与“现实学业成绩的不理想”这二者之间严重失衡时，又容易导致学生在学习上产生认知困难、记忆力下降、注意力分散、思维不敏捷、丢三落四等现象。很多同学对此是苦不堪言。既然备战高考是个艰苦的历程，那么同学们一定要有足够的信心和决心战胜“高原现象”这只“拦路虎”。专家建议，碰到“高原现象”，一定要沉着冷静，认真应对，努力尽快平复自己

的情绪，避免情绪激动或郁郁寡欢。一旦了解了“高原现象”的原因，就可以“对症下药”了。每个考生由于各自的学习方法，学习成绩与复习心态的不同，进而产生的原因也有所不同。首先，心理问题和心理障碍往往是导致“高原现象”发生的主要原因之一。某些同学在复习过程中，信心百倍而且求胜心切，如果觉得自己付出的努力在短时间没有奏效或感觉不到明显的效果，就会对自己的能力产生怀疑，怀疑自己是否有能力闯过“高考”的独木桥。毋庸置疑，高三的学习任务繁重，社会、学校和家庭给予的期望值又普遍较高。因此，学生的思想负担重，心理压力大。有心理压力、心理困惑是很正常的，但关键是：如何把思想负担和心理压力转化为学习的动力。适度的心理压力和紧张感对高考复习是十分必要的，这有助于学习效率的提高和学习潜能的发挥。在复习中注意调节自己的情绪和节奏是顺利迎考的重要保障。一旦发现自己的心理困惑影响了自己的学习，就要积极进行自我心理调节，或寻求老师和家长的帮助。要为自己不断创造乐观、愉快的情绪体验，使自己的每一天都有收获感和成就感。过不了多久，你就会发现，“高原现象”在不知不觉间已经离你远去了。再次，有些同学的“高原现象”是由于生理疲劳与心理疲劳造成。高三的学习是相当紧张的，不少同学日以继夜，采取一成不变的“题海战术”。单调的刺激，简单的重复，枯燥的“应试”，无论生理上还是心理上都容易让人感到很疲劳，“高原现象”也就乘虚而入了。再加上这几年高考命题的指导思想以能力立意，强调能力与知识相结合，力求把能力落到实处。所以对知识的考查服务于能力的考查，能力的考查来源于知识的考查。而知识又是通

过技能、技巧转化为能力的，“高原现象”的出现也可能意味着所学的知识有些还没有真正转化为能力。还有，部分同学没有根据复习的内容和进度及时调整自己的学习方法与策略，这样也会造成“高原现象”。在高三不同的复习阶段，复习内容不一样，学习的方法也不尽相同。有些同学用高一或高二的学习方法来进行高三的学习与复习，用过去习惯性的思维去对待现阶段的复习内容，往往会产生学习方法，思维方式与学习内容的不适应。这就需要考生自己及时掌握自身情况，积极调节心态和复习模式。不管“高原现象”给你带来的烦恼有多少，它都不是学习的极限。只要我们高度重视，认真应对，树立正确的归因理念，适当地对学习方法、思维方式和学习策略进行调整，就一定能走出“高原现象”的复习阴影，以灿烂的笑容迎接每天的拼搏！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