

不要输在“第29天”

北京第二外国语学院附属中学教师 郭丽娜

案例



吴宇在高三经历了两次大型考试后,成绩非但没有提高,反而有下降趋势。平时吴宇学习非常认真,也一直抓紧时间复习,经常放弃午休,上下学的零星时间也被他用来背知识

点。他开始怀疑自己脑子变笨了、学习方法出现问题……他担心这样发展下去,想考理想的大学也不太可能了。想着未知的前途,吴宇最初的激情化为乌有,开始有了放弃的念头……

分析

考生在学习过程中一般会经历四个阶段:第一,学习开始阶段,考生要理解新事物,熟悉新规律,因此学习比较费劲,学习提高速度较慢,但学习效率呈上升趋势;第二,迅速进步阶段,考生初步掌握学习规律和方法,学习兴趣日益浓厚,进步迅速,学习效率明显提高,直线上升;第三,高原阶段,考生遇到主观和客观原因造成的各种障碍,使学习进步速度缓慢,学习效率不佳,提高甚少,或有明显下降,学习处于波动甚至停滞状态;第四,克服高原

阶段,考生主观不断努力,积极改变和寻求有效学习方法,在教师的正确引导和教育环境的促使下,克服种种障碍,从而掌握新的学习规律和技巧,学习兴趣和效率又得到提高。

按照心理学规律,高考复习中避免不了会遇到“高原现象”,即刚开始复习时进步比较快,在过程中会有明显的进步停滞期,甚至倒退,屡次失败或没有进步,这可能是考生现阶段遇到学习的瓶颈,需要一个修整阶段。当量的积累达到一定的水平,

才能产生质的变化,而质变的积聚进程是艰难迟缓的,需要循序渐进。

高尔基说:“第29天,兴许是最艰苦的时候,但也是离胜利最近的时候,只有尽力保持,只有对目的持之以恒的寻求,才能迎来荷花满塘。”因此,考生不要质疑自身能力,要尽快调整状态,找到问题原因,平稳度过高原期,只要克服多种因素,学习效率和学习成绩就会提高。在高考备考中,考生要谨记:不要输在“第29天”。

对策

考生遇到“高原期”易束手无策,心态发生变化,进而影响学习。有人误以为自己脑子不行,失去自信;有人产生情绪波动,甚至焦虑、紧张和不安。正确认识“高原现象”,克服负面情绪,采取有效措施才能尽快走出瓶颈。产生瓶颈的原因不尽相同,科学分析原因是重点。通常有以下几个方面:首先,意志品质弱,缺少面对困难的勇气和信心。高三复习不是简单的重复,范围大、容量广、时间长,考生感觉复习得“差不多”了,会逐渐缺失耐心,学习动机逐渐减弱。面对连续挫败,会受到负面记忆情绪的暗示,影响自我认知,对自身能力产生怀疑,导致学习停滞不前或倒退。其次,心理压力大,身心疲惫。有的高三生不能合理分配时间,作息安排不科学,导致生理、心理产生疲劳,累积到一定程度会产生瓶颈。再次,学习方法不当,当学习进入一定阶段,学习习惯采用某种惯常思维,缺乏根据不同学习内容和环境主动转换和调整学习方法的能力,更要改变“苦学”加“死学”的方法。所以,根据产生瓶颈的原因,采取针对性的措施才能快速突破瓶颈期。

紧跟老师 调整方法

考生要正确认识瓶颈期这一正常现象,不要被暂时的困难吓倒,认真分析产生问题的原因,并及时向老师请教,回归基础知识,夯实基础架构,并注重运用教材,能举一反三地将错题进行推敲、延伸,才会顺利度过瓶颈期。

高三不同学习阶段,采用的学习方法不同。当后期学习内容逐渐增多,考生要把重点放在归纳总结及反思上,架构各科知识网络体系,并建立各科知识题库,运用多角度、多方位的思维习惯。

合理比较 适当减压

人在压力状态下,易将负面情绪扩大化,使自己的感受比实际情况更糟糕。多数考生在瓶颈期更易和身边优秀的人比较,导致信心受挫。和他人比较存在太多不可控制的因素。因此,和自身进行纵向比较更具价值。考生要发现自身优势和进步,增强自信。

高三生在复习中要进行积极调试,减轻心理压力很有必要。考生要结合实际情况积极放松,恢复到正常的身心状态,如利用饮食减压、运动减压、转移注意力减压

和睡眠减压等方法。

饮食减压指利用科学合理的饮食为考生脑力工作提供营养保证,且部分食物确实可起到减轻心理压力的作用,如维生素C、胡萝卜、香蕉、坚果等。运动减压指合理安排脑力、体力劳动,在学习间隙穿插适当体育锻炼。转移注意力减压指处于精神高度集中时期时,考生要学会运用多种方法转移注意力,如和朋友交流沟通,用喜欢的方式发泄情绪等。睡眠减压指高三生要保证充足睡眠,不打疲劳战,合理利用有效时间。例如,利用午休时间小憩一会儿等。对于因压力较大经常失眠的考生而言,也要积极调整心态,释放压力。

面临瓶颈期,考生会感到疲劳,学习动机下降,因此,要坚持下去,保持较强的动力系统,具有百折不挠的勇气和意志力,培养积极的心理品质,以良好心态顺利度过瓶颈期。

成功的人不是赢在起点,而是赢在转折点。高考不是一场百米赛跑,更像是一场马拉松,因此暂时停滞甚至倒退都没有关系,关键是如何在瓶颈期反思和改进,找到自身问题,并顺利度过瓶颈期,迈向另一个高度。



北京邮电大学学生参加心理素质拓展活动,增进班级凝聚力和人际适应力。

杜玉春 摄

寒假 学习休息两不误

北京联合大学心理咨询师 耿胜男

对高三生来说,假期很珍贵。面对已经来临的寒假,考生如何度过?以下是3名考生的寒假计划,听听他们怎么说。

乐乐:寒假来了,想趁此好好放松一下的心情一点点滋生着。但面对脚步越来越远的高考,心似乎又震了一下。说实话,我的惰性很大,意志力也较薄弱。对此,我会鼓足干劲,为了100多天后的高考,为了实现我的大学梦,好好规划并践行寒假任务。

雯雯:这个寒假是充实的假期,大年三十到大年初五我会忙着去亲戚家拜年,和朋友聚会等。但我不会忘记看书。虽然没有学校里的“三点一线”,但我也要好好安排时间。

莉莉:在学校里,每天六点起床,从家到学校的路上,天很黑,陪伴我的是星星和月亮,晚上上完的依然是星星和月亮,晒太阳的机会太少了。所以,寒假我要多晒晒太阳!

面对同一个寒假,不同考生会有不同想法和安排。先来做一个心理小测试,测验一下你的焦虑程度。

灾难将要来临,所有人都在收拾行李准备逃生。你会:

- A.吃、穿、用都带齐,直到行李满满的、沉沉的。
- B.除了钱,什么都不拿。
- C.适当带些必需品和钱,轻装上路。

解释:“行李”在这里指代学习。

选择A:刻苦型。你认为寒假是用来学习的,所以早就把它排得满满当当,抽不出玩耍的时间。

小心哦!最后的冲刺还没开始,要给自己预留点精力和体力。

选择B:玩乐型。都忙了一学期了,你只想好好休息。可是,想想龟兔赛跑的故事。如果一味放松,后果不堪设想……

选择C:劳逸结合型。寒假计划是玩中有学,学中有玩。不会因为玩乐而耽误了学习,也不因为学习而耽误休息。

高三寒假是要特殊处理的特殊时期,原则是“学习、休息两不误”。什么样的方式才能“学习、休息两不误”呢?

推荐方式:

合理规划,生活规律

寒假是高三生自我调整、自我巩固提高的关键时期。寒假里,考生的时间将由在校时的被动转为靠自己的主动。因此,考生在放假之初,要先制订一套适合自己的学习计划和作息时间表,做到复习有计划,生活有规律。

专业选择,尽早动手

可能有的父母觉得在寒假考虑这件事有点早。这与复习的关系不是太密切,现在考虑没有必要。但此时正好有充裕的时间了解足够多的信息,有利于考生学习更稳定、更有信心。一家人春节在一起,不妨读读报、上网搜集一些信息、茶余饭后聊一聊,提前做选择。

利用寒假变弱为强

考生可利用寒假让自己比较弱的科目变成比较强的科目。考生要有充分的自信心。对于弱科的复习方法是,要放在基础知识方面,不要尝试难题。攻克难题既浪费时间,又让自己一头雾水。

考生要在基础知识上稳扎稳打,锻炼思维能力,避免因小失大,甚至失去学习兴趣。

调生物钟,舒缓紧张

这点是为复习“高效率”服务的。考生要先确保有良好的生活习惯,特别是夜间睡眠要充足。如果调整不好生物钟,会出现因白天困而晚上“倒时差”。在考场上因精神不集中的情况考不好的考生也是有的。所以,考生要劳逸结合,舒缓有度。

锻炼身体,吃喝有度

锻炼除了有益身体健康,有助于心理健康外,面对高考,考生心态平和也很重要。因此,锻炼是考生寒假中不可或缺的内容,篮球、乒乓球、跳绳、跑步等,每天坚持锻炼一小时即可。寒假里还有春节,考生不要大吃大喝,影响身体健康。

最后,给考生推荐一个有效学习的SQ3R法,助学子们一臂之力。寒假中,考生要将各科课本重温一遍,可采用SQ3R法。即:浏览(survey),着重看课本的目录,正文中的大小标题,图表以及照片,要对全书框架明了于心。提问(question),浏览重点内容后对自己提出一些问题,以此帮助自己集中注意力,提升阅读兴趣,加深对知识的理解。阅读(read),带着问题深入阅读,边读边记。复述(recite),合上课本,回忆主要内容,力求在大脑中把框架结构记牢固。复习(review),根据自己复述的程度,按照内容进行重点复习。

祝愿考生度过一个愉快、充实而有意义的寒假!