

时间巧安排 疲惫少侵扰

北京市第五中学心理教师 张瑶

“没几天就要期末考试了，这次可是全区统测，我还有好多知识点没复习到呢”
“备考刚过半我就累成这样了，谁来拯救身心俱疲的我”……这是不少高三学生的心声。进入新的一年，备考中的你是否也有这样的情绪？

为什么你会感觉“心累”

高三第一学期的学习任务重，难度大，时间紧，考生都在和时间赛跑，部分考生每天的睡眠时间被大大压缩，体育锻炼的时间也少之又少。不少同学可能已经体会了很多次“已经很努力，但成绩没提高”的挫败感，可能也经历过身边同学都考得很好，自己却发挥失常的心态失衡，还可能会经历偷摸放松了一会儿而心怀愧疚，内疚于自己不自律，但又无力掌控自己，做出改变……这些都让同学们在经历着身体疲惫的同时，更显现出“心累”的状态。要想缓解身心

俱疲的状态，首先需要分析一下引起疲惫的原因。

1. 大脑长期超负荷运转。人脑是身体结构中最精密、功能最完善的一处构造，也是最易疲劳的组织。高三生每日长时间、高强度的学习任务很容易导致大脑疲劳。

2. 作息时间安排不当。同学们可能会因备考任务量大，挤占睡眠时间，或是缺少适当的休息调整，抑或是复习内容的顺序安排不合理等。

3. 严重缺乏内驱力。一部分考生由于偏科导致某些学科长期成

绩不理想，或是对某些学科一直提不起兴趣等原因，出现了因为备考不得不学，于是就强迫自己硬着头皮学的状态，时间一久就会出现厌倦疲惫，记忆力下降，注意力涣散等现象。

4. 负面情绪的影响。备考这一年需要面对的考试很多，一些同学可能会因几次考试成绩不理想而产生挫败感，还有人会盲目地和同学攀比导致沮丧、自卑，因为不能客观看待考试结果而产生考试焦虑和畏惧等负面情绪，都可能引发学习疲劳。

用对方法安度“疲劳期”

期末阶段，考生面临着前所未有的挑战和压力，但这同样是一段充满机遇的时期，此时同学们可能正在经历疲惫期，无须因此焦虑，现阶段的关键是要学会如何有效应对。

1. 有的放矢，找到突破路径。每位高三生都有各自应对不同学科的学习方法，经历了近一个学期的学习、复习、考试，大家应该稍作总结，看看自己的学习方法是否足够高效。很多同学在反思中会发现，自己在某类题的答题思路上有问题、在某一弱势科目上投入过多精力、在某一个知识点上存在漏洞从而导致一片“狼藉”、还可能是在作业完成上效率太低等，找到问题就能寻求突破。

例如，自己不那么感兴趣的学科，在投入了大量的时间精力

后成绩还不尽如人意。你就可以向自己重申一下这个学科的重要性，计算一下该学科在高考中的比重、考试中赋分的价值以及可提高的空间等，从而达到更加重视该学科的目的；还可以从成功解决该科难题的过程中，及时鼓励自己，逐步获得成就感和掌控感。此外，还应根据学习材料的特点，采用灵活的学习方法，文理交叉，读思结合，写算并举，让大脑皮层的机能部位轮流休息，减缓疲劳，提高效率。

2. 张弛有度，调整日常作息。备考全程，节奏应该有张有弛，大脑不能一直处于紧绷状态，适当的放松会让你拥有更好的状态，让你度过心理疲惫期。最重要的休息方式就是睡眠，尽量每天坚持7至8小时的睡眠，如果晚上睡眠时间

不足，也可以考虑午休的方式，试试小憩十分钟，可能为你带来清醒的一下午。同时，还要合理安排学习、锻炼、家庭劳动的时间，每天抽出10至20分钟时间，跑跑步、做做家务、享受健康美食……这些“非学习”安排会对你脑力和体力的恢复提供帮助。

3. 接纳情绪，杜绝精神内耗。很多同学都有这样的体会，心情好，干什么都有精神。所以，要尽力保持良好的情绪状态。每天起床后，对镜子里的自己笑一笑，说一句“你看起来挺不错呢！”遇到烦恼的事情，可以和小伙伴聊聊。当你能以一种客观的心态看待考试、成绩和竞争，做好自己眼前的事，积极的心态就会在你的心里生根发芽，积极的行动也会得到正面强化，让你越干越有劲儿。

开卷有益

阅读外国文学名著不仅可以帮助考生提高语言能力，扩展词汇和语法知识，同时也有助于大家了解相关国家的文化和历史，还可以提高审美能力，学习欣赏不同文学风格和艺术表现形式，培养自己的审美情趣。来自北京市陈经纶中学的韩国凤老师为大家推荐以下两部外国名著。

《追风筝的人》



作品简介：

《追风筝的人》是美籍阿富汗作家卡勒德·胡赛尼(Khaled Hosseini)的第一部长篇小说。全书围绕风筝与阿富汗的两个少年展开，讲述了一个富家少年与家中仆人，关于人性背叛与救赎的故事。《追风筝的人》最伟大的力量之一是对阿富汗人与阿富汗文化的悲悯描绘，将这个过去不引人注意、在新千年却成为全球政治焦点国家的文化呈现在世人面前。

推荐理由：

本书以写实的笔法，诉说着温情与残酷，美丽与苦难，它不仅展示了一个人的心灵成长史，也展示了一个民族的灵魂史，一个国家的苦难史。因为这部书，让世界了解了一个遭受战火蹂躏、默默无闻的阿富汗人，这才是文学的魅力，也是这部小说的艺术魅力。这部小说之所以能够吸引不同民族、国家的读者，撼动读者内心纤细的情感，是因为它讨论了关于人性和人性的拯救问题，这是现代人类面临的共同话题。

《简·爱》



作品简介：

《简·爱》(Jane Eyre)是英国女作家夏洛蒂·勃朗特创作的长篇小说，是一部具有自传色彩的作品。该小说讲述了孤女简·爱自幼父母双亡，寄养于舅母家，备受虐待。在经历了多种坎坷之后，她与罗切斯特终缔良缘的故事。书中简·爱的人生追求有两个基本旋律：富有激情、幻想、反抗和坚持不懈的精神；对人间自由幸福的渴望和对更高精神境界的追求。这本小说的主题是通过孤女坎坷不平的人生经历，成功地塑造了一个不安于现状、不甘受辱、敢于抗争的女性形象，反映了一个平凡心灵坦诚倾诉的呼号和责难，一个小写的人成为一个大写的人的渴望。

推荐理由：

这本小说是一部具有浓厚浪漫主义色彩的现实主义小说。作者能够把一个来自社会底层，觉醒中的新女性安排成小说的主人公，并对她为反抗压迫和社会偏见、为争取独立的人格和尊严、为追求幸福生活所作的顽强斗争加以热情歌颂，这在当时的文学作品中的确是难能可贵的。大量运用心理描写是这部小说的一大特色。全书构思精巧，情节波澜起伏。作者以深情的笔法，描写了男女主人公之间的真挚爱情和自然风景，感情色彩丰富而强烈。

心理小百科

脑活动高潮期每天有4段

学习疲劳是指一个人长期连续学习之后学习效率下降的一种生理与心理异常的状态，是影响学习效率的重要原因之一。其中的一类是生理疲劳，主要指大脑疲劳，如提不起精神，感觉迟钝，动作不协调、不准确等，同时身体的疲劳也不容忽视，同学们的身体可能会因为长时间的学习而感到僵硬和疼痛，眼睛

可能会因为长时间盯着书本而感到疲劳等；另一类是心理疲劳，表现为注意力不集中，思维迟钝，反应慢，情绪躁动不安等。实践证明，大脑出现疲倦反应，进入保护性抑制，即使勤奋苦读，学习效果也不会好。

出现上述状况的考生需要用科学的方法进行调整。心理学研究表明，人脑每天有四个活动高潮期：①早晨

起床后的两个小时，②上午9—11点，③下午3—5点，④晚上19—21点。这几个时间段里，人的精力集中，注意力强，记忆效果好，思维敏捷，不易疲劳，应是学习的高效时段。建议同学们充分利用好这几个时间段，把重要的学习内容和难度较大的学习材料放在合适的时间，以便高效完成。