

淡定应对 备考“高原期”

中国人民大学附属中学朝阳学校教师 王阳



案例

距高考还有一个
月有余,小希在争分夺
秒地学习。但最近,小

希感觉自己的状态不
对劲。明明很努力,但
成绩止步不前,效率很
低,感觉无论怎么努
力,成绩都没有起色,
越考越看不到希望。小
希开始自我怀疑,非常
害怕面对考试,情绪焦
虑不堪,睡眠也不好。

小君最近也出现
了类似的状态:明明课

上很认真,老师讲的重
点都掌握了,成绩却没
有明显进步。小君越挫
越勇,只要已经掌握的
知识点出错,或发现有
不会做的题,他就花大
把时间和精力反复练习
、反思,直到研究透为
止。但一段时间下来,
小君身心疲惫,明显力
不从心。



分析

备考进入后期,很多考
生进入复习“高原期”,主
要表现为学习效率低下,学
习成绩停滞不前,甚至出现
倒退现象,并伴随焦虑、烦
躁等负面情绪。由于很多考
生不了解高原现象产生的
原因,进入学习“高原期”
时,感到束手无策,情绪波
动大,产生紧张不安甚至对
学习和考试恐惧等消极情
绪,影响复习状态。实际
上,高三复习过程中,出现“高

原反应”很正常。

第一,生理和心理疲
劳。经过较长时间的紧张复
习,考生身心疲惫,学习热
情和意志力也有所下降,注
意力容易分散,记忆力变
弱,效率变低。

第二,思维方式、学习
方法和习惯。在复习后期,
各学科已形成较为稳定的
知识结构。考生也逐渐形成
较为固定的学习方法,容易
出现定向思维。加上知识难

度加大,或前期复习中的薄
弱环节逐渐暴露,用陈旧
的学习方法已难以适应前
期学习,难以找到学习突
破口,身心反应易变得迟
钝,学习上的进步也越发不
明显。

由此可见,考生出现高
原反应是生理因素和心理
因素共同作用的结果。若能
及时诊断,根据具体情况调
整自身学习方法与状态,就
能顺利度过“高原期”。



支招

淡化目标 劳逸结合

无论成绩如何,大部
分考生都有自己的目标。
越临近高考,考生越容易
结合目标看待目前的成绩
和状态。若距离目标止步
不前,或稍有倒退,考生便
容易焦躁心烦,悲观失望,
怀疑自己的能力,加长
“高原期”的持续时间。

因此,越临近高考,考
生越要适度淡化目标,注
意劳逸结合,避免大脑过
度紧绷。当效率低下、持
续努力不见成效,或反复
思考某个问题却找不到答
案时,抓住不放只会加重
负面情绪。此时,考生不妨
将之暂时搁置一边,让大
脑稍作休息,放松的大脑
更容易给出正确答案。

放松心态 坦然面对

高考不仅是对考生知
识和能力的考查,更是对
心态的考验。考生前期的
紧张复习已使知识和能
力得到相应的训练和提
高,只是高原反应让复习
变得有些不受控制。若考
生任由情绪变得消沉,或
乱了方寸,不再好好复
习,结果只会越来越糟
糕。考生要放松心态,坦
然接受“高原期”。考生
在心态上要淡定,行动上
要积极,相信自己能走出
暂时的困境,积极心态可
有效缩短“高原期”。

调整方法 寻求帮助

考生复习初期的方法

不一定适合后期复习。
当发现自己状态不对,
或沿用以前的学习方法
效果不好时,要及时调
整,尽快探索适合当前
阶段复习的方法。如做
题效果不好,可转为有
针对性地查漏补缺,或
巩固基础知识,或温习、
巩固之前做过的题。另
外,要学会充分利用身
边的资源,如积极向老
师请教或与同学探讨,
尽快找到解决办法,或
跟同学和学习小组沟
通交流。这样既能通过
倾诉减小压力和负面情
绪,也能吸收好的建议
和经验。

总之,考生要想缩短
高原反应的时间,心态上
要淡定放松,行动上要
积极,要主动寻求帮助,
及时调整方法。



北京理工大学附属中学通州校区学生日前在通州区人民法院举行了一场别开生面的模拟法庭活动。 石杨摄

理性面对成绩 积极迎接高考

北京理工大学附属中学通州校区教师 陈莹

案例

小唐总是无法对学习
产生浓厚兴趣,尤其受
到不良学习习惯的制约,
对学习更是漫不经心。升

入高三后,小唐逐渐感
到紧张的学习氛围,加
之升学目标更加明确,
决心要好好学习。但由
于积累

有限,之前成绩也不理
想,小唐学习的决心很
快转化成巨大的学习压
力,陷入学习困境。

分析

小唐的情况在高中并
不少见。很多考生在高中
两年没有目标,消极度日。
等

到高三被繁重的学习压
力困扰,往往比基础牢固
的考生更加迷茫。对此,
考生很容易

陷入学习困境,找不到
方向,不易获得成就感,
从而比其他同学承受更
多压力。

支招

我们常说,对于高考
而言,三分靠实力,七分
靠心态。内因是影响事
物发展的决定性因素。无
论成绩高低,过程和心
态才是考生自身能够
把握的因素。忘记得失,
才能看清楚把握的方向。

调整心态,理性自评

高三阶段,考生要先
调整好心态。考生可请
老师帮助自己进行理性
评价。有的考生容易陷
入盲目自卑状态,不易
客观评价自身的优缺点,
导致内心充满失落感,
不知从何入手,解决问
题。这时,考生要调整
好心态,明确现阶段真
实的学习水平,抱定从
零开始的决心,找到最
佳学习状态,迎接高三
的挑战。即使在高一
和高二学习积累并不
扎实,也要勇于重新开
始。在不高估自己的同
时,更不能低估自己。
忘记得失,找准位置,
理性自评,再对症下药,
保持强项,弥补缺项,
才能更好地融入高三
的学习氛围中。调整
心态和理性自评的

过程,也是帮助自己
树立自信心的过程。

树立目标,明确方向

没有目标,只会让行
动更加迷茫。学习之初,
考生要为自己制定通过
努力即可达成的小目标。
这样不但能获得成就
感,还能调动自身的学
习积极性。通过理性自
评,找出与自身综合能
力水平相匹配的大学,
作为奋斗目标。通过月
考、模拟考试等,循序
渐进地提升目标,夯实
基础。如果树立过低目
标,不切实际,则不易
获得成就感,容易再度
陷入迷茫;树立过高的
目标,可能因一时难以
实现而无法继续进行下
去。新目标还可帮助考
生转移对学习的焦虑
情绪,缓解心态过度紧
张,使考生更专注于学
习。目标量化程度越高,
越能帮助考生建立努
力的信心与决心。

贵在行动,赢在坚持

著名教育家陶行知先

生曾说过:“行是知之始,
知是行之成。”无论基
础多么薄弱,考生要明
确,只要努力,一切皆有
可能。只有行动起来,
才能为知识的学习奠定
基础。高三阶段,很多
考生是思想上的巨人,
却是行动上的矮子。只
考不行动,会造成心理
焦虑。考生要马上行动
起来,发现自己的优势
科目,努力保持;找到
弱势科目,积极找同学
或老师进行帮助辅导,
不放弃点滴积累,形成
自己的学科知识体系。
弥补知识缺憾的过程,
也是探索学习的过程。
凡事贵在行动,赢在
坚持,学习更是如此。
具体到学习的细节中,
考生可通过制订日计
划、周计划和月计划,
进行时时反馈与分析,
进而调整下一步的发
展策略,逐渐树立学习
的信心。

总之,考生要调整心
态,树立目标,落实行
动,积极迎接高考,充
分享受努力奋斗的过
程,在成长中便会有
所收获。