

“十一”小长假 给身心“加个油”

北京市和平街第一中学教师 刘志宏



案例

“十一”小长假将至。紧张、枯燥的高三生活让小吴身心俱疲，她打算利用小长假好好放松一下：和朋友出去玩、在家打游戏、睡觉、看电视。但时间一点点流逝，她越来越焦虑。看着同学都在努力学习，自己却要做很多浪费时间的事，她心里充满了自责和不安，这种情绪导致她看不进去书，玩也玩不好，整个人很消极。

分析

小吴原本打算假期前几天完全放松，不做与学习有关的活动。但这种休息和调整方法是不科学的。心理学研究表明，如果人处于高度紧张的工作和学习压力下，长期会形成一种应急机制，人的大脑中枢会相应建立高度紧张的思维和运作模式，使人适应高度紧张的学习生活。如果突然停下来，原来适应高度紧张的心理模式会因突然失去对象产生不适应等现象。所以，小吴产生了不安、焦虑的心理现象。

对策

合理制订计划

“十一”小长假对于高三生来说是难得的休息和调整时间。但放假不等于放纵，依然要有计划地放松和复习，过一个充实、愉快而有意义的假期。

首先，制订计划时要对自己有正确的认识，要从自身实际情况出发。有的考生订计划时热情满满，想得很好，行动起来却异常艰难。这是因为目标定得过高、过多，脱离自己能完成的实际情况所致。假期快过去，自己的计划

还没有完成，从而加重焦虑心理，复习效率不高。

其次，科学合理安排时间，具体安排每天、每个时间段的任务。生理学家认为，人一天之内有4个学习高效期：第一个记忆高潮期是清晨起床后。大脑经过一夜休息，消除了前一天的疲劳，脑神经处于活动状态，没有新的记忆干扰，此阶段认知、记忆的印象会很清晰，学习一些难记忆而必须记忆的东西较为适宜。8时至10

时是人的第二个学习高效期。人体内肾上腺等激素分泌旺盛，精力充沛，大脑具有严谨周密的思考能力、认知能力和处理能力，此阶段是攻克难题的好时机，要把握时机充分利用大脑兴奋攻关。人的第三个学习高效期是18时至20时。这是用脑最佳时刻，不少人利用这段时间回顾、复习全天学过的东西，加深印象、分门别类、归纳整理。入睡前一小时是人学习与记忆的第四个高潮

期。利用这段时间加深印象，特别对一些难以记忆的东西加以复习，不易遗忘。考生可根据4个学习高效期合理安排学习、休闲娱乐、锻炼身体和睡眠时间，做到劳逸结合。

最后，每天完成规定的计划后，要在心里给自己积极的强化，鼓励自己，以便更好地完成接下来的任务。如果没有完成计划，则要反思找到原因，再根据实际问题适当调整计划，改变不合理的地方。

积极调整心态

很多考生刚进入高三紧张的学习生活时会产生焦虑不安的心情，这时要通过假期外出活动、锻炼身体、听音乐等方式降低

心理压力。考生还要不断对自己进行积极的心理暗示，告诉自己“我有巨大的潜能，我能做到按照计划高效复习。”同时，考生可

把不安和苦恼跟亲人朋友诉说，让负面情绪得到宣泄。

高三生活刚开始不久，大家都在同一起跑线

上，只要按照制订好的计划一步步完成，就能有所收获、有所成长。祝所有考生假期愉快，以梦为马，不负韶华。

北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

北京考试报—高考



第一时间解读
高招政策，系统刊
载辅导文章，打造服
务高考的平面媒体
品牌，每周三出
版发行。

北京考试报官方微信



最新教育考
试类政策、新闻
及时看，报网互
动，权威、及时、
准确。



《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿
填报服务，内设政策解
析、招办在线、专家讲堂、
中学论坛、过来人说、历
史数据等重要内容，是
您填报高考志愿的得
力助手。

北京考试报官方微信店



通过手机客
户端为读者提供零
售、订阅报纸和其他
产品的服务，方便、
快捷、简单。



北京考试报高考平台



满足电脑网络
用户需求，实现高
考内容细分和专题策
划，内容量大、检
索方便。

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>

北京考试报将携众
平台联合为考生、家长、
社会提供精准服务。

咨询电话：82837131 82837128

广告热线：82837190