

## 走好这三步 跨越“高原期”

北京一零一中 赵雨佳

这学期,初三学生小文斗志满满,定了详细而具体的学习目标,利用一切可以利用的时间努力学习。然而,在连续几次考试中,小文都难以实现突破,成绩甚至不升反降。长时间的学习投入导致小文身心俱疲,经常感到焦虑和压力大,甚至陷入了自我怀疑中:是不是自己无论怎么努力都只会停留在原地,不会进步了?

实际上,小文遇到的情况在教育心理学中被称为“高原现象”。在学习或者技能形成的过程中,练习中期往往会出现进步暂时停顿的现象,即使继续练习,成绩也很难提高,在练习曲线上表现为趋于平缓的一部分线段,这就是所谓的“高原期”。这种现象反映在学习过程中,即学习平台期。

## 第一步:调整策略 解决关键问题

进入中考冲刺阶段出现学习平台期有很多原因。实现不了突破,通常是因为当前的学习方法存在问题。例如,很多学生想要考高分,往往执着于练习难题。然而在中考中,基础题和中档题占据很大比例。考生忽略了基础与中档难度题目的练习,在基础知识不牢固、知识体系还存在漏洞的情况下,把解决占少数的难题作为自己的学习目标,投入大量的时间盲目刷题,陷入题海战术,最后的结果会事倍功半。一直在一条错误的道路上努力,成绩自然无法提升,最终困在学习“高原期”。

那么,如何精进学习方法呢?发现自

己的问题最为关键。临近中考,考生务必要抓住几次大考的机会,仔细分析自己存在的问题。初三的期中、期末、两次模拟考试试卷,其命题指向都比平时的练习更贴近中考,因而考生要珍惜这几次大考,多找老师认真分析试卷,找到自己的知识漏洞和学法上的短板。

在做题过程中,审题是否到位,是否能由题目调动自己的知识体系?

有哪些知识点是一知半解需要再夯实的?

有哪些基础题自己应该熟练掌握确保不失分?

有哪些有难度的题是能力范围内可以通过练习攻克的?

想明白这些问题再调整学习目标,考生要有计划地进行针对性的练习,才能实现“高原期”的跨越。

学习平台期的出现其实恰好可以暴露考生在学习方法中存在的问题。想要度过学习“高原期”,就万不能闭门造车,考生可以在学习之余多与同学讲题探讨。在输出与交流的过程中,考生就会发现自己思维上存在的问题,以及他人在学习方法上的独到之处,进而调整自己的学习方法与策略,实现学习“高原期”的突破。

## 第二步:适度放松 调整好心情再出发

长时间的集中练习也可能导致身体和心理上的疲劳,从而影响学习效率和成绩的进一步提升,使考生陷入学习平台期。事实上,学习效率并不一定与学习动机呈正相关。心理学上的耶克斯-多德森定律表明,过分强烈的学习动机,反而会让人产生焦虑,影响学习效率的提高,使人陷入学习平台期。过大的压力也会

影响考生在考试中的心态,自乱阵脚,最终陷入恶性循环。例如一些学生在平时练习不会出现的错误,反而会在考试中出现,进而影响了自己的备考心态。

应对学习平台期,及时休息与调整非常重要。当发现已经陷入学习平台期时,一定不能让自己陷入消极情绪中,考生可以通过积极的自我对话和心理暗示

来增强信心,克服平台期的挫败感。即便在考试成绩上没有取得突破,但是考生仍然可以回顾学习过程,发现自己细微的进步之处。课余时间,大家可以和朋友多聊天,还可以多做运动,提高身体素质,放松心情。适当的暂停不仅不会耽误学习,反而可以缓解焦虑,提升学习效率。

## 第三步:换个视角 平台期变蓄力期

中考复习阶段与新授课学习的不同之处在于,各项考试对学生的考查呈现出越来越高的综合性。复习阶段不仅要求考生对知识本身的掌握要更加精确,而且要求大家将过去所学融会贯通。这

是对考生综合运用能力的一场考验。

然而,这种思维能力的提升不可能是一朝一夕就能完成的,它需要在时间流逝中沉淀,在思考整合中升华。这样看,学习平台期其实正是学习能力的积

蓄期。

因而,对于学习“高原期”的出现,大家不必太过焦虑。只要找对方法,重视积累,坚持努力,静待花开,量变终将引起质变。

## 周末去哪儿

到博物馆去  
在游玩中获新知

5月18日是国际博物馆日,今年博物馆日的主题是“博物馆致力于教育和研究”。近期,京城各大博物馆推出了丰富的主题活动。博物馆是青少年教育的“第二课堂”,这个周末,大家不妨到博物馆走走看看,边游边学。

故宫博物院:追寻中法往来  
交互历史印迹

故宫博物院“紫禁城与凡尔赛宫——17、18世纪的中法交往”展览正在展出。该展览以中法两国外交、文化和艺术交流为主题,通过故宫博物院、凡尔赛宫以及其他收藏机构

的大约200件文物精品,展现百年间双方彼此尊重、相互欣赏的政治交往史,彼此借鉴、相互学习的文化交流史。本次展览通过三个单元,追寻17世纪下半叶至18世纪一百多年间中法往来交互的历史印迹。

展览地点:故宫博物院文华殿展厅。

北京天文馆:探索古观象台  
的前世今生

北京古观象台是我国明朝和清朝时期的皇家天文台,是世界上现存最古老的国家天文台之一,是中华优秀传统文化和我国古代科技文化的重要代表,也是我国和西方科技文化交流的历史见证,更是我国现代天文和气象事业的发祥之地。

国际博物馆日,北京天文馆“大火星”志愿服务队特别邀请北京市科学技术研究院研究员、科普志愿者,为游客讲解古观象台的历史沿革前世今生,讲解古代天文、天文仪器、历史文化、人物故事、诗词名句、人文精神等。活动时间为5月18日下午14:45。

活动地点:北京市东城区东裱胡同2号。

北京钟鼓楼:欣赏  
“时光琴韵”钢琴音乐会

在过去,人们曾通过北京钟鼓楼响起的钟鼓之声,而知时节变化、感晨昏节律。可以说,钟鼓楼既是“时间建筑”,也是“音乐建筑”。“时光琴韵”钢琴音乐会将在5月18日和19日进行共八轮表演。

此次音乐会的钢琴家丛榕是中央音乐学院钢琴系青年教师。她带来的钢琴组曲《北京中轴》通过独特的艺术构想,将北京老城中轴线的丰富历史与文化融入音乐之中,呈现出一部深具京味的音乐作品。组曲由四首曲目组成,每首都以中轴线上一个著名地标为主题,通过音乐描绘出那里的历史与现代生活的交融。活动面向全龄段群众开展,以音乐为媒,在文物古建与音乐的交融中,讲述时光故事。

活动地点:北京鼓楼一层券洞内。

## 家教信箱

疑问:孩子迷恋玩游戏,做事拖拉,自理能力差,怎么办?

答疑:家长,您好!对于您提出的问题,我深有同感!有的孩子生活单一,缺少乐趣,找不到让自己行动起来的动力,做事拖拖拉拉。对于这样的青少年,家长要及时帮助。首先,家长要给予正确引导、多

陪伴。家长可以和孩子一起探讨问题、休闲旅游、外出爬山等。其次,家长要多给孩子锻炼自己的机会。家长在孩子面前要学会“示弱”,如:可以帮帮妈妈吗?可以帮忙设计一下路线吗?在生活中,家长要给孩

子参与的机会,把他准备用来玩游戏的时间利用起来,让他从生活中找到乐趣,找到成就感,从而改变不良行为习惯。有些不良行为不是立刻就能改正过来的,需要家长的耐心和坚持。

疑问:处于叛逆期的孩子不爱学习、不爱读书。家长应该如何处理和孩子的关系?

答疑:家长,您好!从您的担心看得出,您是一位很负责的家长。希望孩子各方面都优秀——学习好、身体健康,这是咱们每位家长的心愿。咱们先来谈谈叛逆期的问题。刚刚步入青春期的孩子,正值

叛逆期,你越让他干什么,他越不干什么。孩子有时处处跟家长对着干,在沟通时甚至不愿意跟家长多说一个字。在这种情况下,您的无声胜过有声,适当的“冷处理”是合理的,给孩子提建议要点到为止。

相反,您说得越多,孩子逆反情绪越强烈,沟通效果越差。在一些无伤大雅的小事上,家长把基本道理讲明,怎么做就在孩子自己。通过实践,孩子会逐渐明白:什么事都要对自己负责,错误都要自己承担。

(本期答疑人:张利华 顺义区杨镇第一中学)