# 高中生地理学习中的高原现象及解决对策

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-02-05

*关注学生的需求与发展是新课程改革的育人之本。在高三年级地理复习备考过程中，学生在复习时都会出现一段时间学习成绩和复习效率停滞不前，甚至倒退的现象，称为高原现象。学习者如果不了解其规律，极易产生急躁、焦虑，结果影响学习能力的提高。明代学者朱...*

关注学生的需求与发展是新课程改革的育人之本。在高三年级地理复习备考过程中，学生在复习时都会出现一段时间学习成绩和复习效率停滞不前，甚至倒退的现象，称为高原现象。学习者如果不了解其规律，极易产生急躁、焦虑，结果影响学习能力的提高。明代学者朱熹《晦翁学案》中说，读书始读，未知有疑。其次渐渐有疑，中则节节有疑，方始是学。这里讲的节节有疑，便是学习过程中的高原现象，只有冲过这一番才能达到新的高度。

一、高中生地理学习中的高原现象

高原现象这一术语源于教育心理学。研究表明，学习过程一般要经历以下四个阶段：（一）开始阶段：学习者要了解新事物，熟悉新规律，学习比较费力，因此一开始学习速度的提高较慢。（二）迅速提高阶段：学习者初步掌握了知识、技能的重要规律后，学习成绩明显提高，并因此受到鼓舞，兴趣大增，因而进步很快。（三）学习高原期阶段：此时由于已经掌握了一些知识，剩下的多是难点，加之精神、心理等多种因素影响，学习进步速度突然放慢，尽管每天的练习也很用心，但成绩提高不大，有时甚至成绩下降，总体上处于一种停滞状态。（四）克服高原期阶段：学习者不断改进探索方法，克服了学习上的困难，掌握了新的规律，取得新的成绩。高原现象是学习过程必经的四个阶段之一。

1.高中地理学习中高原现象成因的教育心理学分析

根据笔者所作的调查统计分析，高原现象出现学习成绩停滞只是表象， 背后还常伴随学习兴趣减退和学习意志减弱。造成高原现象的原因既有情绪因素，也有认知结构因素。

（1）情绪因素。学生的情绪是否经常处于良好状态，直接影响他们的心智技能的正常发挥。情绪因素对学生学习成绩的影响直接引发高原现象，它的产生主要表现在以下三个方面：

①自信心不足。对于成绩中下的学生或大部分女生，总认为地理最难学，自己学不好地理，自己的地理成绩大概只能达到这个水平了。这种消极的自我暗示逐渐形成了自我否定或自我评价偏低的自卑心理，并且从高一延续到高三，成了挥之不去的明影，笼罩在意识深处。受这种自卑心理的影响，学生学习地理的兴趣大为降低，同时制约了其智力潜能的发挥。

②学习地理的兴趣降低。在高三复习中，那种只简单重复打双基的教学方式，很容易使学生认为是老一套。因而对学生的学习兴趣起到强烈的抑制作用，从而妨碍了学生学习地理的积极性和主动性的发挥。

③过度焦虑。 摆正心态，每一次考试失利之后都会出现情绪上的波动、郁闷、烦躁，这种状态至少损失一周的安静复习时间，对复习讲无疑是雪上加霜。随着一年一度的高考日期逐渐逼近，时间不够用，学习效果不理想，成绩老上不去，而且大多数学生常常把学习效果与升大学的机会和今后的个人前途当作一种必然的联系，从而在心理产生过度焦虑情绪。过度焦虑表现为紧张、慌乱、胆怯、思维混乱或僵滞，甚至常常处于惴惴不安的心境之中，严重阻碍了日常的学习，降低了解题效率。

（2）关于认知因素的分析。认知因素即智力因素，是影响学生学习成绩的另一重要变量，其作用比情绪因素更直接一些，它直接影响学生对知识理解的速度、深度和广度，直接影响学生的学习效率。从地理学科来看，导致学生的成绩产生高原现象的认知因素有以下三点：

①地理知识零乱，没有形成良好的认知结构。高考一轮复习课基本上是分章节进行，循序渐进，所以多数学生能适应。到了第二阶段或后阶段，复习进入综合阶段，练习也是综合的，不少的学生就感到不适应了。因为，全部高中阶段的地理概念、地理规律和地理方法在他们头脑里仍然处于零乱状态，没有形成整体结构。只有结构化了的知识才便于他们应用并促进其能力的发展。综合复习，综合练习所需的知识，前后跨度大，如果不形成一定的结构，要用时就很难产生相关联想，就不能随时汲取相关的知识组块去解决所面临的问题。在旧知识基础向新的知识飞跃前，就会出现对新知识难于搞懂和难于接受，从而出现高原现象。

②地理知识未向能力转化。学习成绩增长缓慢的学生，大多数只能模仿老师的解题模式。一些学生还用初中学习的那一套方法把老师课堂上讲的死记硬背，却未能理解，讲过的题会做，讲一道会做一道，没有讲过的题型就不会做，有的题目一旦变换提问的角度或方式，他们就不能做了。这些都是知识未向能力转化的典型表现。不从思路上去理解解题过程，不愿意对地理过程或状态作详细的分析，只关注最后结论，忽视解题过程，知识没有转化为能力。长此以往积累下来，解题时缺乏创造性，始终处于模仿的低级水平。

③地理思维定势的消极影响。消极的思维定势是指人们把头脑中已有的、习惯了的思维方式不恰当地运用到新的地理情境中，不善于变换思考问题的角度，不善于变换思考问题的方法。受思维定势左右的学生，常常凭借经验去解决新问题，总爱用固定的解题模式去套题型，而不注意题目的条件，目标是否发生了变化，所以往往出错。

2.高中地理学习中高原现象成因的教学实践分析

具体就高中地理教学而言，高原现象产生的原因可能很多，如在长时间而且集中的技能训练中，学习的热情下降，深陷题海、挑灯夜战、不注意休息、不适当地加班加点，会造成教者和学者的心理、身体疲劳、失眠，抵抗力下降等不良的身体状况；技能结构的限制等。教师在看到学生出现高原现象时，要帮助学生改进学习方法，充满信心去进取。

二、解决高中生地理学习中高原现象的实践探索

1.教育心理学上解决高原现象的方法

心理学提供了大量的克服高原现象的方法，大致可以从学习方法、学习能力和学习动机等几个方面入手：

（1）变换学习方法。学习初始阶段所用的方法，到高原期不一定再合理，所以当到了高原期，学生要尽早探索适应该阶段的学习方法。另外，学习者的学习方法在使用过程中会逐渐暴露出缺点，学生要不断改进学习方法，克服原有缺点。地理教师应该引导学生设计一个对自己行之有效的地理学习计划，学会在地理课堂上记笔记，地理实验中认真观察，地理课堂学会自我控制。要知道每节课40分钟，无论是谁也无法做到每一分钟都全神贯注，只有课前的预习才能在课上对老师讲解的重要知识有所侧重，那么课前的认真复习就十分重要。地理教师应该严格要求学生做好充分的课前预习。地理教师应该选有针对性的题让学生练习，既要避开题海，又达到巩固的目的。

（2）提高学习能力。学习能力差，学习质量不高，更容易产生学习停滞现象。传统的填鸭式的训练使许多学生的能力不全面，形成不良的思维定势，影响思维方式的变化与转换，因而要克服高原现象，学生必须提高自己的学习能力，探索学习规律，为我所用。充分利用小组合作学习，从而提高整体的积极性. 地理学许多地理规律都是从生活中得到的.只有通过联系生活显示出来的，才更易于接受。令学生信服，才能充分调动学生好奇心和学习地理知识的积极性，对地理才会产生浓厚的兴趣。当学生处于高原期时，地理教师应该充分利用电视、录像、计算机等多媒体辅助教学，使原来抽象的东西更加形象化，增加学生学习地理的好奇心，而且能使他们在以后的生活中主动认真的观察生活，从而扩大观察范围，变被动学习为主动学习。如果有条件，地理教师应带领学生参观博物馆、天文台、发电站等等，让学生在快乐中学到知识。在玩中学到知识。

（3）端正学习动机，增强克服困难的意志力。急于求成的为考试所作的集中训练或万能模式是百害而无一利的，只能临时抱抱佛脚满足学生的应试心理，其最终结果是让学生更加容易产生懈怠、厌烦、沮丧的心情，这样一来，欲速则不达，学生会感觉到非常疲劳，学习动机会下降许多。遇到困境时，学生应具有攻关精神和百折不挠的勇气，有顽强的意志力，注意培养自己的心理品质，增强抗挫能力，以一个良好的学习心态去克服高原现象。有了自信不一定成功，但没有自信就一定会失败，所以树立信心很重要。根据当代中学生的心理特点可知，他们往往很在乎别人怎么评价自己，自己就是别人跟中的样子。地理教师要抓住这一点，时刻用语言，用行动向学生传递一个信号你行，你一定行。在地理课堂上应选一些容易回答的问题让处于高原期的学生回答，在他们回答问题时要有足够的耐心，给学生思考的时间，并且充分利用启发式教学，使学生把问题答出，上课敢于回答问题。有了学习地理的意识，地理成绩岂能不提高？同时只有信心还是不够的，只有有了目标才会有前进的动力。地理教师要让学生意识到社会需要的是终身学习的人才，不要只顾眼前大树，不见前方森林。教育家第斯多惠说：教育的艺术不在于传授本领，而在于激励、唤醒和鼓舞。

2.高原现象解决对策的教学实践分析

具体就高中地理教学实践而言，高原现象的解决对策主要有以下 ：

（1）尽早帮助学生排除困难。教学是一个循序渐进的过程，学生只有掌握了低台阶的知识，才能想更高的台阶迈进。但往往由于地理教师处理不当，使学生的知识欠缺像滚雪球一样，越来越大，影响以后知识的接受。地理教师可以在课堂加大缺陷内容讲解；开放实验室弥补学生在实验能力上的差异；采取课后补课小组等方式排除知识缺陷。

（2）教学要有张有弛，不可过快，也不要对学生要求过高。为了追求高效率的教学，有些地理教师忽略了学生的接受能力，节奏过快，学生的思维与教学内容脱节，学生主体作用无法真正发挥，学习的知识得不到消化，长此以往学生将消化不良。地理教师更要结合学生的实际情况讲解内容，不可对学生期望太高，只是主观上认为学生能接受。

（3）加强本身素养，从审美上改变学生。要想让学生喜欢地理，首先要让学生喜欢地理教师，所以地理教师一定要注意自身的仪表、语言、行为。许多地理教师衣着邋遢，学生很是不喜欢，上课也不愿意听课。地理很抽象，学起来要多动脑筋，地理教师要在地理课堂上语言风趣幽默，调节学生的神经系统，消除疲劳。

（4）注重复习中的方法和技巧的指导。高三第一轮复习学生已经掌握地理学中的基本概念、规律及其应用，后阶段的复习不同于第一阶段的知识梳理，从本质上讲，主要是将学过的知识、基本技能和方法综合运用解决实际问题的一种复习.重点是在掌握基本知识、基本技能的基础上，引伸拓展，形成较强的地理认知能力。勤练技巧，讲究方法，注重实效。高考应试中的操作技巧，是对知识能力的巨大补充。应试技巧的训练在复习冲刺阶段应进一步强化，课堂上用典型试题（包括近几年高考题）剖析引路，注重练后反思、方法归类、规律总结。在一个精字上做文章，做到五精：

①精选训练题。所选训练题要紧扣重点、热点，具有代表性，不要贪多，这样才能增强复习的针对性、指导性和有效性。

②精练。针对高考的重点、难点、热点与学生困惑易错的地方多练。不搞撒大网捕小鱼，不搞题海战术，浪费学生的精力和时间。每次练习，要认真组织，尽量模拟高考环境下的限时训练，考后及时批阅，缩短信息反馈周期。

③精讲。高考的重点、难点、热点与学生困惑易错的地方详讲，其他知识略讲。充分调动学生的积极性，避免学生出现厌倦心理和畏惧心理，把课堂还给学生，让他们的大脑动起来。

④精确。答题语言要有学科特色，力求表述准确规范，简洁明了。

⑤精巧。后一阶段复习，时间更紧，要用巧劲，要培养运用知识的迁移能力，学会发散性思维，通过多题归一等形式，使学生对常考的热点知识真正做到举一反三，融会贯通。冲刺阶段模拟训练，要尽量营造高考实战氛围，方法点拨、解题指导贯穿于讲评的始终，让学生尽快掌握娴熟的答题技巧，切实提高学生分析问题、解决问题的能力。

高原现象是坏事，也是好事，树立正确的认识，掌握科学的方法，做适当的调整，就可以取得地理学习的超越。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！