

要与西风战一场 遍身穿就黄金甲



于双铭

首都经济贸易大学学生

作为2022年高考的亲历者，回忆高考前的点滴岁月，不由得感慨万千。高考，是一次大考，是一种磨练，是成长之路上最恢弘的一段征程。

高考之役，可谓行百里者，半九十。把握好考前这几个月，兢兢业业地学习，踏踏实实地用功，必然能稳中取胜，险中求定。下面，我用高考中的亲身经历，总结些高考备考的经验，希望对各位学弟学妹有所助力。

科学复习 稳扎稳打

高三学业压力大，课业繁忙，但每个人学习状况不同，保强科，捞弱

项，需要进行时间权衡。在自主学习时，对于自己的薄弱点，必须要把握主要弱科的主干知识，首先进行系统的梳理，但在复习时也不必过于苛责自己一遍掌握，规划好时间，一科到时间后务必尽快切换状态到下一科，倘若没能完全掌握所复习的知识，可以通过滚筒式的学习反复强化，稳步推进。一科做题练习结束，可起身休息片刻，同时拿出别科的复习知识点，换换脑子。备考的时间固然有限，但高考的内容也有限，并不是说只有全知全能才能上考场，只要在复习时尽力而为，考试时全力发挥，那便没有辜负十年寒窗。

调整状态 面对考试

高三时，面对汹涌而来的模考浪潮，试卷几乎将我淹没，但我深知，无论是测验还是一模、二模，都只是一次预演，并不能代表真正的考试结果，我们要做的，就是解析错题，裨补阙漏，用测验和模拟调整状态，熟悉考试流程；同时养精蓄锐，保证身心健康。在经历了一次又一次的模拟考试洗礼后，真正坐在考场时，你会发现，跟模拟考相比，高考并没有更加可怕。只要没到高考那一天，便不要自暴自弃，与其为飘忽不定的未来担忧，不如全心全意为自己战斗到最后一刻。如果实在感觉憋得难受，不如找个地方自在地走一走，与亲近的

家人朋友互相倾诉，尽管这是只有自己才能完成的战役，但我们并不会孤单。我在最后的一个月复习压力巨大，但我也绝不熬夜，并且时常与父母交流备考时的许多感受，这让我感到轻松不少。与能够理解自己的人交流可以很好的缓解压力。

相信自己 坚定信念

真到了高考那一天，我们可以根据自己的个人特点，选择适当唤起紧张或者兴奋的情绪，让自己进入战备状态，唯独不能做的就是恐惧。不要去恐惧高考，不要去恐惧不会做的题目，更不要因为有题目不会做，或者出场对答案后发觉有失误而对接下来的考试产生恐惧。就像我前面说的，高考之时，已是大战临门，所有的恐惧和担忧均为多余的情感，经过了充分的复习，此时此刻，除了对自己抱有坚定的信心，便没有别的退路，“要与西风战一场，遍身穿就黄金甲”，战斗吧，少年！

志愿规划 提早思量

我们参加高考的目的是什么？是的，我们需要上大学，通过在大学的学习和成长，成为一个让自己满意、对社会有用的进步青年。那么在高考备考期间，不妨把这当做一种课余休息：思考在选科范围内，自己最为倾心的专业，再去寻找最适

合这一专业的院校，在官网平台了解学校的校园环境，为自己订立一个目标，一所干净美好、可以学习自己热爱专业的学校是更为清晰的奋斗目标。当然，无论是高考前还是高考后，考虑心仪院校时，需要注意以下几个方面：首先是要真实了解专业内容。选择专业时，务必慎重考量专业的具体学习科目，日后所从事的工作是否适合自己。务必要把这一专业的优劣势全部了解到位，如果能够完全接受，便说明这是值得你选择的专业。其次是要考虑院校的地理位置。学校的环境、教学条件，与所在城市的经济发展、基础设施建设等有着莫大的关系，这些可以通过院校官网，咨询大学学长学姐等方式获取信息后进行考量。此外专业的发展前景需要认真做思考。在我看来，选择专业时的一个底线标准就是日后从事相关工作能否养活自己，这一标准可以根据自身家庭条件调整。追梦是很美好的，但在追梦的过程中，一定要务实，必须要充分考量自己将来是否有能力端起自己选择的这“碗饭”？是否需要补足各种专业技术？难度大不大？一切都要以最低标准来考量，可接受，则能成。

从复习备考到专业选择，以上是我作为过来人的一些建议，希望各位学弟学妹得以受用，祝大家旗开得胜，马到成功！

好心态带来好状态



乔海容

深圳北理莫斯科大学学生

2022年的夏秋之际，我从北京市第八中学京西校区走进了深圳北理莫斯科大学诗情画意般的校园，偶尔再回想高三那一年，紧张又充实的经历仍然历历在目。

记得初入高三时，来自方方面面的压力，不约而同地向自己涌来。由于压力的存在，往往是越想做好一件事，结果越不尽如意。当时的我由于压力过大，课上总会无缘无故地走神，总会莫名其妙地听不进老师的授课。课后，又因为精力无法集中，学习效率极低，每天总有写不完的作业。当时可以说是陷入了恶性循环的怪圈中，无法自拔。记得期中考试后，开家长会时，面对极不理想的成绩，我郁闷至极。看着身边的同学都在默默地进步，想着高考倒计时日历一页页被撕去，而自己却不知道需要从哪里下手来作调整。

现在回想起这一切，我认为最应感谢的是当时高三年级组的老师们。高三这一年，学习知识固然很重要，但拥有并能保持良好、稳定的心态更加重要。从我的亲身经历来看，在我最低迷的时候，是身边的几位老师拉了我一把。当时老师们白天有繁忙的授课任务，只能挤出晚

上课后的一些时间与我谈心，为我疏导心理压力，至今我还深深记得老师们的句句箴言。正是一次次有温度的谈心，一次次有情感的开导，一次次敞开心扉的畅聊，使我很快有了拨云见日的感觉，我的状态在老师们的安抚和感召下，逐渐恢复，逐渐步入理想的轨道。这正是我要分享的第一点，高三这一年面对意想不到的诸多变化，如果在心态上有了波动，一定要及时调整，可以找你认为最知心的老师敞开心扉，因为他们才是你最值得信任的盟友。

除此之外，在高三生活学习之余，根据自己的实际情况，可以提前重点关注一下自己的目标院校，通过目标院校官网和公众号，以及学校组织安排的志愿填报讲座，及时了解一些招生信息和招生政策。在自己迷茫的时候，可以通过不断关注心中向往的高校，来激励自己。你还可以提前了解多元化的升学路径，让自己的选择渠道更加丰富。我当时是

通过高校宣讲和目标院校公众号，结识的深圳北理莫斯科大学，一开始我就深深地被这所独具特色的高校所吸引，正是这种情怀使我与这所学校结下了不解之缘。这所学校面向北京地区考生通过提前批综合评价方式招生，我会重点关注学校的招生信息，唯恐错过了报名流程中的某个时间节点。建议大家一定要结合自己的实际情况和报考意愿，提前关注、掌握心仪院校的招考动态，按照目标院校的要求，做好前期各项准备工作。心中有了明确的目标，剩下的事无非就是安心备考了。

高三这一年是人生阅历中不可或缺的一章，每个经历过的学子们都为之拼搏奋斗过，珍惜当下，定将不虚此行。相信你自己，相信你的学校，更要相信朝夕相处陪伴我们的老师和家人，多方力量齐心协力，你必将收获你所期待的结果，也必将成为自己心中的那匹黑马，驰骋疆场，不负韶华。