

图南未可料 变化有鲲鹏

——致高三学弟学妹的一封信



陈盛男

华北电力大学学生

正在奋斗的学弟学妹们：

展信佳。

见字如晤。我想，此刻你们正伏案于书桌前，一盏灯，几支笔，几叠书本。距离高考不足一月，此时的你们应该都绷紧了弦，分秒必争，秣兵厉马。作为经过了高考这场无声战役的学姐，我有一些心里话，想和你们分享。

我愿以杜甫《泊岳阳城下》中的诗句“图南未可料，变化有鲲鹏”起笔。

鲲鹏起初蛰伏于海底，而后养精蓄锐，积攒羽翼。等到6月息者至，一举抟扶摇而上九万里。

你们亦是如此，图南之举难以预料，面对高考的结果，我们总会惴惴不安；但鲲鹏的变化是如此巨大的，厚积薄发，便会飞向南天。孜孜不倦，终日乾乾，只待6月高考的东风，三日同风起，不坠青云志。如鲲鹏，心怀大志且脚踏实地，从容不迫且目标明确。

奋斗和成长为你们的青春添彩。奔赴考场的旅途，有风有雨是常态，风雨兼程是状态，风雨无阻是心态。还好，这途中，有玻璃晴朗，橘子辉煌，阳光正好。夜深回家那杯悄悄递上的牛奶，晚自习课上朋友递来写着鼓励话语的小纸条，考砸了后老师轻轻拍拍肩膀时柔声安慰……这些温暖，在我们奋斗的过程中一点一点积累，演变成我们的成长。我们会因为波动的成绩而焦虑，会弄不懂知识点而急躁，但是我们依旧会铭记着进步时候的喜悦和豁然开朗时的欢愉。

所以啊，在奋斗的过程中，我们不需要无风无雨的心态，而是要有即便风雨之中穿行，我们也胸怀一片温暖阳光的坚定，这也是一种成长。

担当和爱国是你们青春的底色。“国有贤良之者众，则国家之治厚。”墨

子的话如黄钟大吕，振聋发聩。这是最好的时代，拥有足够大的舞台去施展抱负。关键在于我们自己的选择，该怎样去平衡时代的需求和自我的实现这座天平。

在高考结束后，面对志愿选择，我和你们一样，也曾摇摆动摇。是该坚持自己的理想去闯荡一片广阔云天，或是采纳家长老师的意见去走一条相对舒适的康庄大道？是要离家近方便多陪陪爸爸妈妈，还是要去远方看看不一样的风景？

心里的声音也从四面八方来，快要把我们淹没。“我想要为国家的建设添砖加瓦，投身科研事业去强国之基”“我想要成为一名医生，去看看病人痊愈后的笑脸”“去当老师吧，去守护孩子的青春”很多很多个梦想，像星星一样闪耀着，漫天璀璨，透过光亮，看见的是担当。少年的肩上不仅有草长莺飞，更有家国道义。

经历好几个夜晚的辗转反侧和一次次扪心自问，我终于找到了符合自己和时代需要的心仪专业——华北电力大学全国首开的新专业“氢能”。它像是一方新天地，等待后辈去发现去探索，国家需要先行者，而我也期待做探索者；国家需要能源方面的人才，我可拼尽全力和献上青春去填补空缺。在进入大学后我遇见了氢能领域的老

师们，他们专业知识丰富，待人亲和；还遇见了一群志同道合的伙伴，我们和老师在这条路上，一起并肩而行。我坚信，自己做了很正确的选择。

要听到自己心底的声音。《大学》里的话，愿能给你启示：“欲治其国者，先齐其家。欲齐其家者，先修其身。欲修其身者，先正其心。”只有听清自己的心声，即便素履前往，也可一苇以航。

当然也要相信，平凡之地可以开出花。张扬热烈的玫瑰或是烂漫纯洁的雏菊，都可以肆意生长，这样才是百花齐放。

韶华不为少年留。光阴似箭，即将毕业的你们也将迎来别离。不要难过，告别也意味着相遇；与稚嫩的青涩别离，与更好的自己相遇；与高中阶段别离，与更广阔的大学舞台相遇。把握住最后这段备考时光，给自己信心，结果不会辜负你们。

乾坤未定，你们都可以是翱翔于天空的鲲鹏，山无拦，海无遮。奋斗、成长、担当、爱国等会汇聚成你们翅膀下的风，助你们直上青云。平芜尽处，你们定会看见千里繁花锦的春山！

此致

祝金榜题名

一位大一的学姐

专注当下 脚踏实地

接纳情绪，躬行实践

高考备考到了现在这个阶段，考生对基本知识框架已了然于心，但是很可能对一些知识的细节内容掌握不够熟练，面对海量知识时，会有一种无力感，从而产生焦虑情绪。这时，你会难以集中注意力，降低学习效率，还会感到疲惫，甚至会焦虑自己为什么无法静下心来认真学习或者在事后懊恼自己浪费了时间。这样循环往复造成了恶性循环，导致你陷在情绪中难以调整好状态。

在面对焦虑情绪时，我们首先要放平心态，接纳情绪，给自己积极的心理暗示，了解到这是一种正常的现象，不要太过于在意它，与情绪和平共处。只要你不过于在意它，在你投入学习后，它便慢慢不再影响你了。消解焦虑的最好方式便是脚踏实地去行动，因为在行动的过程中你便不断收获，也就对自己目标的达成更有信心，便不会那么焦虑了。

把握当下，放手未来

出现焦虑是十分普遍且正常的，这实际上是一种急于求成的心态，我们太迫切地希望自己能快速熟悉所有内容，过于渴望获得一个结果。但实际上任何事情都不可能一蹴而就，面对海量的学习内容，我们只有把它拆分成每一小部分，落实到每天的学习中，才能大化小，小化无地把它们消灭掉。这要求我们要合理定制学习计划，并落实学习计划。最关键的是在学习的过程中专注于自己正在复习的内容，做好手头的事情，而不是杞人忧天，忧虑自己还有很多内容没有掌握。否则，既影响了当下的复习，还白白地浪费了时间。我们要尽量使自己静下心来，将注意力集中于自己将要学习的内容中，才不会因为焦虑内耗影响了学习效率，导致恶性循环。

适时放松，劳逸结合

考期将近，考生难免紧绷神经，惴惴不安，有些人甚至会不给自己留下

喘息的机会，生怕耽误了宝贵的冲刺机会。但是磨刀不误砍柴工，适时的放松其实也是在蓄力。关键是要安排好时间，合理规划。学习的时候绝不松懈，休息的时候彻底放松，补充活力。比如平时在学校时，下课时间就喝喝水，去教室外吹吹风、聊聊天，不要一直埋头苦读。

有时，在面对无法排解的情绪问题时，也可以适当寻求他人的帮助，向他们诉说自己的压力，或许会得到一些意外的收获。

相信自己，坚持到底

频繁的模考也许会带来起起伏伏的心态，会让我们感到不安。但我希望你能相信自己，给自己正向反馈，鼓励自己不断进步。不要对自己太过苛刻，每天进步一点，每天都有新的收获就很好了。要记住高考不是人生唯一的机会，只要我们尽力付出过汗水就足够了，相信一切都是最好的安排。

希君生羽翼，一化北溟鱼。希望大家都能积极备考，以最佳状态应考，取得理想成绩。



王尘逸

首都经济贸易大学学生

高考对每个经历者来说都是一段难忘的经历。在这个充满汗水和选择的阶段，难的不是如何在短时间内让自己掌握尽可能多的知识，而是如何调整好自己的情绪和心态，从而提高效率，以更好的状态应对高考。