

## 莫因成绩 一时不理想 而否定自己

北京工业大学人文学院大一学生 戴瑶



坐在大学的寝室里，耳机里放的是高三熬夜做题时最常放的歌曲，回想高三的生活，我怀念，遗憾，释然……各种情感堆积着，不知道从何处宣泄，尤其是在高考失利后，更是对高三有了更复杂和难以言说的感情。

高三的时候，我在学校重点班，班里有各类学霸，有学到凌晨三四点拼命型的，也有听听课做做题就轻松拿高分的天才型……当然，更多的还是中规中矩，做题听讲，基本不熬到第二天的普通人。相较之下，我属于另一类人数不多的，想学懒得学，想玩不敢玩，为了高三，上交了手机和课外书，强迫自己学习。可我当时很难集中注意力，所以大半天时间花在发呆上，再加上本就脆弱的抗压能力，高三的成绩基本呈雪崩状，一路暴跌。因为班里同学大多认识三四年以上，所以即便成绩垫底，我依然没心没肺地在这个学霸班里过自己的小日子。只是看着曾经排名在后的小伙伴，已经稳坐前10名的时候，我有种隐隐的难过。

高三的日子远比我想象的轻松惬意许多。除却学习不如意，别的也算是顺风顺水。但就这一点让我意识到，在高三的生活里，尤其在一个以学习为重的班级里，成绩越好，你就有越高的话语权。这个认知，无疑给我的高三生活蒙上了阴影。

在一次次考试的失利后，我没有像励志故事里那样在什么人的帮助或自己的努力下重振雄风，东山再起，而是越来越消极，只是高考前的“一模”也突然有过一次崛起，那时也算是放飞自我。不过因为这次名次的上升，我又感到了一种压力，成绩又迅速下滑。

学习方法，我想最重要的还是适合自己。我也曾经尝试着采用那些学霸的学习方法，但大多是让自己越发身心俱疲，因为熬夜而导致白天昏昏欲睡毫无效率，因为补课而没能完成一天既定的任务，到最后反而得不偿失。不过身为理科生，我想说，无论对于谁，熟能生巧这一点是不错的，做题是必要的，在这一点上绝没有偷懒一说。

尽管如此，我还是想对那些现在处在迷茫、彷徨中的高三学弟学妹说，或许你的成绩并不理想，但你要明白，生活的全部真的不只是学习和成绩。确实，在高三的生活中，学习是你生活的主旋律，但如果你真的努力了，做到最好了，依然没有达到预期的目标，不要否定自己，也不要过分消极。高三终究只是一个重要的阶段，而不是人生的全部，不必因为成绩一时的不理想而否定自己的努力和天赋。当你坦然面对自己的现状，放平心态，不过分追求成绩本身，按部就班地复习，或许反而会有更好的结果。

## 做题避盲从 减压提效率

北京工商大学经济学院大一学生 吴维凡



回想起高三生活，我惊奇地发现，竟没有什么不适与痛苦，也没有什么压力与浮躁。相对于别人的疲惫不堪，我甚至有些庆幸，自己的学习方法果然是正确的。

人和人是不一样的，要对自己有理性的认识。在高三，学习进入总复习阶段，这个时候大多要求考生有自我学习管理能力。不知从哪一天起，突然流行起了做题，永无止境的做题。同学们一遍遍地做题，不分白天黑夜，却没有思考过做题是否适合自己。大部分同学只是盲从，担心自己做得比别人少就会落于人后，这是非理性的。有的人适合做题，他们的基础足够牢固，要积累经验，通过做题巩固知识、提高成绩。但有的同学根本没有思考过自己是否适合就盲目做题，影响了正常的学习节奏与生活规律，就算有所进步，效果也不尽如人意。所以，在学习之前，考生要理性地认识自我，千万避免盲从。如能做到理性学习，高三一年时光就会轻松快乐很多。

扪心自问，你是否热爱学习。这个问题我也曾想了很久。最终明白了，我是爱学习的，这个学习是更广义上的，不是为了高考，而是为了自己的兴趣与个人修养。个人修养

自然会直接影响到未来的生活水平。所以说是否热爱学习，或者说热爱学习哪一类知识，很大程度上可能会影响未来的发展方向。我喜欢写作，喜欢文学知识，喜欢人文地理，喜欢历史政治。所以，我更多地涉猎这方面的知识。到了高考的前夜，我依旧在读那些书。热爱任意的一门科目，然后更广泛地涉猎它的知识。不要担心那些课外书没用，它们不仅拓宽了我的知识面，还稳定了我的心态，无论怎么看，都对我的正常学习起着积极的作用。

高三一年，要学会减压。有些同学不会解决这些压力，以致产生了很多问题：在高三的最初，我们班级里气氛开始沉默。“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡。”果然，一部分同学摆脱了紧张，找到了属于自己的节奏；但也有同学心理出现了问题，对学习再也提不起兴趣，一改往日的认真严谨，开始自暴自弃。我想要排解产生的压力，就得学出节奏。早上不起太早，晚上不睡太晚，按时运动，定时看点儿课外书。高三期间，我每天六点半起床，三餐吃好，中午睡午觉，晚饭后适当运动，这样能提高学习效率。总之，考生不要慌忙，要将高三过成平常的每一天。

## 我所感念的高考

北京师范大学学生 郭佳

时光飞逝，参加过高考的“90后”一代也进入怀旧的状态。我也对高考充满感念。

对我和家人来说，高考是一次“战争”。“失误”“落榜”的危险无形地笼罩着每一天，把高三的生活送进了“例外状态”。我并不是说这“例外状态”不好，相反，高三给了我丰足的权力和过分的宽容。

最典型的例子是食物。我高三时住校，每一天都是从丰盛的早餐开始：油色鲜亮的三根大油条，流着奶黄或者红豆馅的小包子，现磨豆浆，白煮蛋，一碟碟清脆的小炒青菜。午餐和晚餐都是营养而美味的，鲜红的虾，嫩白的

鱼，油炸或者红烧过的鸡鸭，再裹上薄薄的勾芡汁……除此之外，还有为高三住宿生“特供”的营养炖罐，莲藕炖猪肉、木鱼炖筒骨，还有说不出配料的炖乌鸡、炖老鸭、炖排骨、炖羊腿……跟食堂阿姨点好种类，递给她发下来的“炖罐票”，再看着她小心翼翼地打开、递送的大炖罐，总有一种特权的窃喜。

高考进行的两天，母亲坚持给我带她自己做的饭。我家和学校正好在城市的两头，即便开车也要将近一个小时。我不愿麻烦她，极力拒绝，但母亲却坚持。按照规定，我的学校作为高考考场，家长不能进校送考。于是在

高考那两天，我每考完一场，就走出大门，穿过满校园的“高考顺利”横幅和等在校门口的家长人群，跨进停在附近的父母车里，坐在后排座吃一顿饭，顺便告诉他们“考得挺顺的”。高考4门里，我的数学最不稳定，这对文科生而言几乎是一种人人皆知的隐疾。那年我算出了最后一道大题，考完只觉踌躇满志，晚饭时得意地对父亲说，数学搞定，我已经听到耳边响起“北京欢迎你”的歌声了。父亲这个笑话逗乐了，忍不住笑了起来。

与权力不对等的，是极少的义务。在我的印象里，高三时我做的家务极

少，洗碗、拖地这些事情自不必说，连苹果都是削好、切好，插了牙签送到书桌边的。对我而言，高考并不是在交上最后一张答题卷后结束。“高考结束”的感觉是这样袭来的：一天吃完晚饭，一家人坐在桌边面面相觑。终于，母亲发话：“该你洗碗了。”我知道，“例外状态”和我的特权已经结束了。

我对高考的感念，自然不是对特权恋恋不舍，也不是对彼时得到关爱的依恋——父母是一直爱我的。在高考的过程中，我学会了：自律、专注、合作和自主学习，但直到放下“例外状态”里的权力，高考才成为一段我真正感念的经历。