

新学年 新起点 新收获

写给初入毕业年级的你

北京市八一学校教师 左秋洁

曾几何时,你经历新生军训,怀着新奇和向往,步入高一学府;曾几何时,你专心于课堂、投身社团,心中涌动着热情和兴奋,不断在激励中获得成长;曾几何时,活跃的身影、创新的思维,让你在各项实践活动中铸就一份独有,收获了综合素养和能力的提升。走过高一的适应准备期,经历高二的努力积淀期,而今你正要起步进入高三的冲刺起飞期。作为老师,我有这样一些话想送给你们:

让目标明确方向。“如果没有明确的目的,你很可能走不到想去的地方;而一心向着自己目标前进的人,整个世界都会为他让路。”明确目标才能开启一段有航向和规划的旅程。初入毕业年级,要明确这段求学经历结束时,你可能到达的目的地有几处?从中选取自己“跳一跳

就能够得到”的目标,清晰梳理走向它的路径,明确自己的优劣之处,有针对性地寻求解决之道。

用方法制胜千里。夯实各科基础知识,用错题本及时查缺补漏,积累有效的学习方法,保证阅读时间和阅读量……这些都很重要。我所强调的是:从自己的薄弱学科或项目入手,与班里或年级在此方面有优势的同学多接触,并向他们中愿意伸出援手的人多请教,逐渐形成薄弱项学习助力的小圈子。这个圈子还可以包括在校教师、远程互联的答疑助手、朋友、家长等。

以坚毅保驾护航。被授予“美国麦克阿瑟学者奖”的宾夕法尼亚大学心理学教授安吉拉·达克沃什,曾调研了数以千计的高中生,并跟随西点军校等美国一流大学学生进行观察和分

析。她发现,无论在何种情况下,比起智力、学习成绩或者长相,坚毅品质都是最为可靠的预示成功的指标。坚毅品质是对长期目标的持续热爱、专注投入和坚持不懈,是包涵了自我激励、自我约束和自我调整的性格特征。

凭心态决定未来。相信自己才有可能开启未来。在三年求学路剩下最后三分之一时,你更应该清楚地认识到,不论做任何事情,人的心态都最为重要,它将成为你开启和创造未来之钥。胜不骄,败不馁。要随时有从头开始、轻装前行的心态。既然选择了远方,便只顾风雨兼程。

千里之行,始于足下。三年求学路只剩最后一程,更需要你规划方向、选择巧法、百折不挠、信心百倍地迎接未来的挑战。祝你们成功!

【编者按】

新学年,又一届高三生踏上征程,迎来新学年。每一名

学生都将进入一个全新的学习阶段。高三阶段,你是否更需要良师的指点?

本期考试文化版,为大家精选了拥有多年教学经验的教师写给同学们的开学寄语,字里行间透露着对学生的殷切期望及谆谆教诲。

及时当勉励,岁月不待人。希望每名同学都能在新学年有新收获,找到适合自己的学习之钥,开启绚丽人生。

走好高三这一步

首都师范大学附属育新学校教师 董雪娇 文并摄



首师大附属育新学校高三生合影。

期待遇见更优秀的你

北京理工大学附属中学通州校区高级教师 石杨

有一个萌生退休念头的老木匠,他希望和太太一起过悠闲的生活,不想继续建造房子。于是,他把退休计划告诉了老板。

他的退休计划让老板觉得十分可惜,因为老板会失去一名很好的工人。所以,老板请老木匠建造最后一栋房子。老木匠虽然答应了,但他的心思根本没放在工作上——手工粗制滥造,使用的材料也都是次品。

老木匠完工后,老板来视察建造的房子,然后把前门的钥匙交给老木匠,对他说:“这是你的房子,是我给你的礼物。”

老木匠吓了一跳,顿时感到非常惭愧。如果他当初知道这栋房子是为自己盖的,就不会如此地掉以轻心。

亲爱的高三学子,你们现在不也正在为自己建房子吗?你就是那个木匠,每天都在钉一个钉子,做一块隔板或是竖立起墙壁。生活是由自己打造出来的。正如俗语所言:“今日的态度和选择,打造了你明日的居室。”如果你今天不努力,将来你流下的泪水就是今天你舍不得挥洒的汗水。

回想三年前中考成绩发布的那一刻,几家欢乐几家愁。有人会想:“如果我当初不贪玩儿,好好复习,就不会……”“如果我当初听老师的劝告,再多看看书,现在可能会……”可惜世上没有后悔药。你无法回到过去重新开始,但你可以从现在开始,努力拼搏,书写全新的未来。

孩子们,老师希望你们努力学习,学会独立思考,将来有一天离开老师,仍能在社会立足、具有终身学习的能力;希望你们考取更高层次的学校,不是因为有多么荣耀,而是为了与更多优秀的人为伍,与优秀的团队一起追求卓越,快乐工作,健康生活。

高三新学年,老师想给你们几点建议:

第一,明确目标,制订计划。

初入高三,要为自己制定明确的目标,可将远大的人生目标分解成一个又一个阶段性的目标,这样,有了目标就有了努力奋斗的方向。要想更好地实现既定目标,制订复习计划是必不可少的。高三生可听取老师

的建议,根据实际情况制订日计划、周计划、月计划等,遵循明确具体、可度量、可实现、结果导向、时效性的原则。

第二,要事优先,规划时间。

高三生要做好时间管理,区分轻重缓急,做到要事优先,提高效率。上文化课就全心全意地跟着老师学习,上美术专业课就心无旁骛地拿起画笔,上体育课就尽情挥洒汗水锻炼身体,上自习课就独立思考提高效率。

第三,重在行动,坚持即胜利。

“现实是此岸,理想是彼岸,中间隔着湍急的河流,行动则是架在川上的桥梁。”行动的意义,并不单单是把你目前的计划付诸实现,它往往会给你带来意想不到的收获。正如俞敏洪在《开学第一课》中提到的,人生就是一路奋斗、一路精彩的过程。

亲爱的高三学子,值此新学年开学之际,让我们大家一起努力。从今天起,行动起来,相信将来的你会感谢现在拼命的自己。期待遇见更优秀的你!

每年金秋9月,对于刚踏入新高三的学生来说,将面对无数次考验,无数次沮丧、紧张和喜悦。“十年寒窗苦读无人问,明朝一举成名天下知”将成为每名高三学子的期盼。

“人生最关键的只有几步,特别是在人年轻的时候。”毫无疑问,高三是人生最关键的几步之一。如果说高一是略带迷茫的适应期,高二是紧锣密鼓的提高期,那么高三就是让我们在生理和心理上疲惫不堪的高原期。“坚持下去”不是一句简单的口号,需要大家对自己的状态进行有效调整。

心浮气躁时,反省学习动机

人的动机分两种:内部动机和外部动机。如果按内部动机行动,就是自己的主人;如果被外部动机驱使,就会成为它的奴隶。高三学习过程中,会有各种压力、挫折,让你慢慢忘记“努力学习”“克服苦难”是自我成长的内在需求,是实现自我价值的一种手段,错把学习动机归结到为父母学习、为老师学习,甚至仅仅为高

考学习。这种心理状态不仅会被重负压得透不过气,还会怨天尤人、自暴自弃。

情绪波动时,调整目标定位

生活中,学霸毕竟是凤毛麟角的。在高三几次“模拟真人秀”榜单上,大多数同学会发现结果其实是“你方唱罢我登场”。每次考试后,不要盲目骄傲或自怨自艾,要及时调整不切实际的目标定位。目标过高,可能起初心充满,遇到一点挫折就会动摇沮丧,慌乱不堪;目标过低,会小富即安,丧失前进的动力,埋没自己的潜能,浪费自己的才智。所以,隔一段时间就要自我反思,适度调整。当然,调整目标不等于朝三暮四,那样只会让自己乱了阵脚。

沮丧不振时,直面挫折痛苦

有则寓言故事:两只小猫觉得自己的影子很讨厌,很想摆脱它。然而,无论走到哪里,只要一出现阳光,它们就会看到令自己抓狂的影子。最后,一只小猫的解决方法是

永远闭着眼睛,另一只小猫则永远待在其他东西的阴影里。

在这则寓言里,影子象征着困难、挫折、苦难。我们惧怕挫折和痛苦,因为一旦它们发生,就会成为伴随我们一生的“影子”。弱者选择的解决办法通常是要彻底扭曲自己的体验,如同第一只小猫,闭上眼睛,对所有痛苦和挫折视而不见;要么像另一只小猫,干脆投靠痛苦,破罐子破摔。阴影大了,让自己抓狂的原初事件就变得无足轻重了。这两种做法都是错误的,它们都选择了逃避。而正确的方法只有一个——直面痛苦。

对高三生来说,即将到来的这一年,必定是成功和挫折交替出现的一年。“抽刀断水水更流,举杯消愁愁更愁”。面对痛苦,逃避永远解决不了问题,只有直面它、化解它、超越它,才能最后和它达成和解。

愿每名学子都能走好高三这一步。暂时缺乏力量时,请别忘了寻找帮助,在信任之人的陪伴下,痛苦会减半,会渐渐消弭。