

坚守一颗平常心

中国农业大学人文与发展学院 2020 级社会学专业学生 王小萌



王小萌提供

又是一年开春,轻柔和煦的微风吹过,吹开被冬日尘封的万物,吹开行人紧皱的眉头。春天仿佛给一切都加上滤镜,往日喧嚣的街道,在春天会觉得美好热闹,盛开的花像是一片片粉霞,街边小店散发着烟火气,穿着校服的高中生手里还捧着课本……等过完这个春天,到了夏日初至,高考便会如约而至。对于高考生而言,现在手中捧着的不仅是课本,更是前程万里。

前年的这个时候,同为高三生的我无缘春日游玩。明明是高考前最后一学期,突如其来的疫情却使我不得不在家上网课。本就是参加北京新高考的第一届考生,又面临疫情与高考延期如此大的变数,不安、紧张、焦虑、迷茫等负面情绪不时涌上心头,可面前的试卷与习题又耽误不得,不知道怎么办才好。我相信今年正面临高考的你一定能感同身受,但面对负面情绪,我们该如何逃脱这片“焦虑沼泽”呢?面对迷茫未知的将来,我们又该如何选择自己的去向呢?我想,坚守一颗平常心,面对真实的自己,便是最佳答案。

先说如何在备考时保持好心态。高三,尤其到了下学期,考试成了常态,成绩起伏也成了常事。高考将至,每次成绩的波动都牵动着考生心弦。这时他人的劝慰不免有些老生常谈:“一次考试决定不了高考,别太在意。”“平时暴露问题总比高考暴露要好。”“别瞎想了,有想这些的时间都能做好几道题了!”

这些劝慰,考生可能已经听得耳朵都磨出茧子了,

但不无道理。确实,所有高考前的模拟考试,都是从中找到问题的机会,问题的暴露证明自己还有提高的空间,也为高考提供更多可能。但要意识到的是,此时出现低落情绪也是再正常不过的事情。作为高三生,不受高考压力的干扰很难,所以重要的不是纠结于该不该有情绪波动,而是如何去面对情绪波动。

这时,我们只需要做一件事——找回平常心。我认为平常心就是自然地理解、接受自己,先接受自己的情绪,再走出这个漩涡,回到我们的生活之中。具体方法因人而异,有人可能需要去操场散散步,有人可能需要睡一大觉,有人可能需要一个酥脆喷香的鸡蛋灌饼……但重要的是我们要找回自己的生活,接纳自己的问题,找回平常心。我们要记得学习并不是生活的全部,我们的生命不因成绩单上那个数字才有意义。

而等春日走过,盛夏来临,收笔入鞘之时,我们就要面临又一次挑战了:高考志愿填报仍然需要重视。同时还需要思考,这份成绩,究竟能把我们带去何方呢?

我的答案还是:要坚守一颗平常心。志愿填报要考虑的因素有很多,但面对选择,我们要想明白自己真正追求的是什么——是宽广的就业面?是较高的保研率?还是“双一流”高校?

在这些外物的因素背后,是否还有一种可能——在志愿的选择填报中,我们追求的不过是无悔而已。

两年前,当我拿到自己的成绩,虽然比较理想,但也难

免纠结。我试问自己的内心:你到底想在怎样的环境中度过大学四年?也正是出于对这个问题的思考,最终把我带到了中国农业大学人文与发展学院社会学系。

我非常喜欢北京这座城市。这就划定了我选择的范围——北京。而决定具体志愿时,我也曾有过疑虑,我真正想学什么呢?

答案很简单,我真正想学习、从事的只有社会学和历史学。曾经乐器三弦的学习经历使我对民俗学产生了浓厚兴趣,高中历史老师又对我影响颇深,所以在志趣上我只想学习这两个学科。还好,我的选择得到了家人支持。在细数北京开设这两个学科的高校后,中国农业大学的社会学系成了我心之所向。

地处北京、“双一流”高校、“北京最好吃的十大大学食堂之首”……农大是一所优秀的高校,而在农大学习社会学,以一项“西学”面对“三农”问题,一下子就激起了我的兴趣所在。既然我有这样的向往,那便走上这条路。我的平常心指向了这里,我也来到了这里。

在具有“三农”底蕴的综合类高校学习社会学,在乡村挥洒自己的青春,是不是超酷?

或许至今你仍焦虑,仍不知前路在何方,但请你给自己几分钟,思考一下高考前的生活是什么样的,找回它;也请你再给自己几分钟,思考一下希望今后以何为业、在哪里奋斗,然后坚守它。当然,如果暂时没有答案也不要紧,毕竟我们还有一整个春天。

亲爱的朋友,祝你好运。

不同日月 寻常过

中国人民大学公共管理学院行政管理专业学生 朱弋天

我是北京一零一中2019届人文实验班毕业生,现就读于中国人民大学公共管理学院行政管理专业。希望通过我的分享,能让高三生找到奋斗的热血、激情,以及对青春沉淀的思考,对亲情、友情的感恩。

回望高三,我的每天都都很平常,但每天都在进步。我的父母是普通工薪阶层。他们坚强、浪漫,且有很强的家庭观念,向往踏实快乐的生活。我就是在这种轻松愉快的家庭环境中成长起来的。

高三的成人礼是一场在圆明园举行的盛会。那天下午,高三生穿上礼服来到圆明园的一角,父母也都来参加。跨过“成人门”,放飞写着心愿的气球,而后回到学校照相、跳舞、表演节目,一直到很晚。我那天回家后做作业到深夜,第二天早上困得东倒西歪早起赶去学校的样子,让爸妈意识到从家到学校的距离太远了。爸爸迅速做了个决定:“我们搬家!”

父母都是执行力很强的人,当天下午就去看了一间北大家属小区的房子,骑车到学校5分钟,是一间一层的五六十平米的小屋,还有个空地。3天后,我便和住了18年的老房子暂时挥手告别,住进已经收拾妥当的新家。妈妈已经摆好书桌,小床也被铺得整齐又温馨。我坚信:只要三个人在一起,就是家。那天晚上,我听到爸妈睡熟的呼吸声,感到很踏实,也做了一个好梦。

从此,我的高三日常都藏在了这个叫做“承泽园”的小院里,藏在这个匆忙决定搬来的小屋中。我在书桌前贴上了“认真、坚持,做好一件事,时间看得见”的座右铭,床头贴上了我爸一时兴起写的“有志

事,事竟成;苦心人,天不负”的书法作品,窗台上放了我养了几年的仙人掌。

早上,我揣着“妈妈牌”手抓饼,迎着阳光骑车上学。晚上回家路过北大西门,看到有很多游客“打卡”拍照,我也会推着车摘下帽子,向北大行礼。回家停车时,可以看到厨房白色的灯光和妈妈忙碌的身影。打开门,会得到爸爸结实的拥抱和热情的微笑。偶尔不忙时,我们全家会一起去附近购物、散步,还发掘了离家很近的火锅店。

高考前几天,英语老师用英语和同学们说了一段长长的告白;生物老师在PPT上展示了各种生物、微生物为同学们助威,还送了大家一副对联:“何物动人,二月杏花八月桂;有谁催我,三更灯火五更鸡”;物理老师带来了他高一第一堂课给大家展示物理小魔术的道具,当场揭开了谜底,并告诉大家,高考的时候别怕难题,它们就像这个小道具一样看似复杂,实则简单;最后是班主任的叮嘱:“保持平常心,做到‘不同日月,寻常过’。”我是个十分感性的人,哭红了眼睛和朋友们告别,默默回家。

高考前夜,我凌晨三四时还没睡着,脑子一团乱麻,甚至产生了生理上的不适。我不敢去叫醒熟睡的爸妈,害怕他们担心。最终闭着眼硬撑了一整晚。

考理综前的晚上,那种濒临崩溃的感觉又开始冲击着我的大脑。妈妈关上灯,搬了一把

椅子,坐在了我的床边。“妈妈,我担心我今天晚上也睡不着。”“没事,别怕,别出声,我看着你,一会就睡着了。”

妈妈听到我的呼吸均匀后才悄悄把椅子放回桌前,轻轻掩上门离开。我安安静静地躺着,不知过了多久,终是进入了梦乡。

就在那天,我深切感受到,不论结果如何,一定有父母在背后永远关心我、支持我。高考的惊心动魄已经淡忘,但考前那些小小的插曲,成为我关于高考最深刻的记忆。

当英语考试结束的铃声响起,我和好朋友走出考场大门,在门口合影留念,互相道别,各自回家。当车上只剩爸妈的时候,我大哭了一场,爸妈也眼含热泪。后来我们一家三口一起吃了饭,看了电影,我们已经很久没有这么轻松了,一起小鹿般跳跃着跑过天桥,不在意路人的目光。

高考成绩公布时,我们坐在一起,输入账号和密码,深吸一口气,坦然面对最后的成绩。最终,我被中国人民大学社会科学实验班录取。

生活在一零一中学的高中三年,我还遇到了有水平、有经验且关心学生的老师们,遇到了值得珍视的知心朋友,还有父母无条件的支持和爱。我心怀感恩。

学弟学妹们,如果你也正在经历考前这段难熬却又珍贵的时光,愿你们能勇敢付出努力,坦然面对困难,让高三记忆成为一生的财富与力量源泉。