

## 必不可少的精彩



连心睿

国际关系学院经济金融学院学生

提到高考,我们都会想到奋斗、坚持,白纸黑字,深夜群星。有人认为这是一场艰辛的磨练,有人觉得这是一场艰难的备战,有人觉得这是通往理想的高阶。在亲自经历过后,我觉得:高考是一段人生不可或缺的精彩历程。学弟学妹们,人生有很多考场,高考是第一个。

电视剧《大考》以高考为视角,真实地再现了疫情之下学生面临的大考和整个社会面临的大考。剧中,不同家庭的两代人面对大考的生活使我不禁回忆起那段备考的日子。

我的高三生活,概括来讲,就是“痛并快乐着”。

### 调节情绪 君子慎独

封控打乱正常生活的那段时间,焦虑和担忧齐袭,备考的压力也如影随形,但这也让我成长了很多。封控在校,少了父母家人无微不至的照顾、呵护,老师也因为忙于疫情调查少了些叮嘱,我们成了自己的守护者。日常水果牛奶这些细节自己要周到,运动也是缓解焦虑、压力的刚需。整个高三,每天下午六点到七点和羽毛球相伴,保证了我整个晚自习精力充沛。其次,坚持“一屋不扫,何以扫天下”的信念,洗洗衣服,清理卫生,既为自己整理出一个整洁的空间,同时也让自己的大脑暂时离开书本,续航,充

电,蓄力再发。抓紧难得的闲暇时光,走进《觉醒年代》、英文电影等,拓展自己学习的宽度。

### 控制情绪 重视亲情

《大考》中的两位父母曾说:“爸爸妈妈就是希望你做一个幸福的人,那什么是幸福呢?不遗憾,不执迷。”父母永远是我们的后盾。因焦虑和压力,我们的情绪都会有起伏。学弟学妹们,请谨记:不要向他人,尤其是父母转移自己郁积的怒气和抱怨,选择合适的方式调节自我,管理好自己的情绪,你会惊讶地发现:自己成熟成长了很多。

### 凡事预则立 不预则废

学习过程中,“规划”二字让我收获颇丰。无论是复习、学习,都要提前规划好具体时间、具体学科和具体内容。我的高中从6:40到7:40为早读时间。前一天晚上,我会提前规划好早读的项目,6:40到6:50

为作文素材背诵积累时间,接下来的10分钟背诵时事政治内容,到7:20为英语单词积累时间,20分钟,20个单词。习惯养成并不难,我们的规划也不必过多过繁,每天几个碎片化时段,坚持不懈,受益无穷。再者,勿受他人的影响和干扰,别人的方法未必适合自己,当然取其精华,适当借鉴亦很有必要。行我所行,无问西东。

高考结束后,要提前了解各类学校、专业课程及对应职业,考虑自己的兴趣,参考长辈的建议,但也不可偏听偏信。任何一所学校的优势都需要我们自己去探索。不断告诫自己:爱一行学一行,学一行爱一行。

高考是一次人生不可错过的盛宴,是必不可缺少的精彩。只有这一年,你才会达到只为一个目标奋斗的纯粹,才会感受到生活前所未有的充实,会收获一群并肩的“战友”,能感受到偶然看到天边晚霞的惊喜,成长到前所未有的高度!

听闻少年二字,应与平庸相斥。愿未来的录取通知书不负今夜群星!谨此,与诸君共勉。

## 星光不问赶路人



刘润佳

北京石油化工学院  
旅游管理专业学生

即将高考的学弟学妹们,你们就要迎来人生中的一个重要时刻,不知你们现在的情绪是怎样的,是否也会像那时的我一样,激动、不安、紧张、担忧,错综复杂的情绪每天交织缠绕在我的生活里。

### 备考路上重在关注自我

回想起高考前的我,高三的下半学期都是在考试中度过的,周周一小考,月月一大考,这之间还穿插着无

数个小的课堂测试,那时的日子真的不好过。尤其是在你认为辛苦努力复习了很长一段时间,但最后的结果却不尽如人意时,沉重的打击会减掉不少面对下次考试的自信心。这样的低谷期使我的情绪起伏很大。高三很大一部分焦虑来自和他人的比较,我清楚地记得,每次考试完老师都会把全班同学的分数以及排名张贴在黑板旁边的白墙上,或者是在开会时,用表格形式呈现给大家。所有人都战战兢兢,生怕看到自己的排名是被标红的。在高一高二时,每次出成绩我都是第一个去找老师查询的,可能那时候有点“初生牛犊不怕虎”的劲头,可一转眼到了高三,这却成了我最害怕的一件事。由于成绩不稳定,这次考试发挥好了我就能名列前茅,但下次考试我大概率会失利,在看到上次考试成绩不如你的同学将你狠狠压下来,那种不甘心、挫败感,会让你在心里暗自下决心下次一定要超过他。可现实就是这样残酷,好几次都没有成功,反倒会因为过分关注别人而打乱自己的节奏。

### 抓牢基础题总分才能稳

作为一名偏文考生,我高考时选修的科目文理兼得,但要论起最拿得

出手的还是英语,其次是数学。我虽然比不过那些理科生敏捷的逻辑思维,但我足够细心,我能明确地划分哪些题是我必须要拿满分的,哪些题是尽量写的,在不能丢分的地方一定不要丢分。经历过高考的我想告诉大家,不要小看选择填空,那些都是会助你超越其他人的“有力干将”,往往一个5分就能起到意想不到的效果。我当时就是没有抓住这类小题,总想着后面的大题分数那么多,要在大题上多拿点分,却忽略了最不应该忽略的基础题,可我顿悟的太迟,被高考狠狠“打了次脸”。现在想起来也十分忧伤,不过人生道路上谁不会遭遇点坎坷呢?

说到这里,我也想分享一些自己的经验:考试时,要相信自己的判断,不要轻易改答题卡;一定要整理好错题,各城区一模、二模题是非常重要的,闲时要多翻阅,同类型的题力争不能再错。

### 心碎难免但脚步不能停

《人民日报》曾刊发过这样一句话:努力是一件特别需要沉下心来、长久坚持的事。它成长的土壤需要一个人单打独斗,忍受无数个孤独和寂寞的日子。心可以碎,手不能

停,该干什么干什么,在崩溃中继续前行。

其实,高考并没有想象中那么可怕,放松心态,就把它当作是寻常的一次考试,正常发挥出自己的水平就好。不要因为模拟考试的失误就对自己失去信心。勇敢的人不是不流泪,而是他们宁可含着泪也要继续奔跑。要在失败中,锻炼出无坚不摧的动力。当你们觉得压力特别大时,可以选择去操场跑跑步来解压,或者利用晚自习前的时间叫上几个好伙伴去散散步,畅想一下未来,只要是能让自己放松下来的事都可以去尝试,但是要有自控能力,不要以此为由就放飞自我。

在剩下的时间里,一定要查漏补缺,找寻自己的短板,特别是有很大上升空间的学科,拼尽全力,不到高考结束决不能轻言放弃。不懂就问,老师们是非常希望自己的学生们能成功上岸,取得优异的成绩的,所以一定不要在这个阶段好面子,否则耽误了前程会追悔莫及。

彼方尚有荣光在,愿学弟学妹们在炽热的六月都能得偿所愿,考上自己心仪的大学!夏天永远热烈,你们也要永葆热情!今天的你一定会感谢之前拼命努力的自己!高考加油!