

备战高考,要当勇者

北京第二外国语学院 2017 级学生 朱晓然

进入大学已一年有余,我总觉得少了些什么。思来想去,发现是少了高三特有的那股勇气和冲劲。正在埋头努力学习的学弟学妹,我希望你们不怕困难,要当勇者,披荆斩棘一路向前。



身心健康很重要

在高三上学期,我几乎每天都被巨大的精神压力和心理压力困扰。我每天凌晨4点起床,晚上11点睡觉,睡眠时间不足5小时。由于长时间睡眠不足,精神状态不佳,学习成绩一直不理想。所以,考生在努力学习的同时,一定要注重身心健康。没有良好的身体素质,再好的学习方法、再多的学习时间也是徒劳。

身体健康方面,考生要特别关注睡眠。觉得自己可以跟上老师的复习进度,且并不吃力的考生,可适当多一些休息时间,比

如早晨6点起床,晚上10点半睡觉,以保证睡眠时间充足。有了充足的睡眠,考生才会有充足的精力投入学习中。对自己成绩不太满意的考生,我建议尽量不熬夜,但可以适当早起。早起后头脑清醒,记忆能力较强。考生可以在早上大声朗诵,大声背诵,将大脑彻底唤醒。但不要通过涂清凉油和喝咖啡强制提神,因为可能会对身体造成伤害。

心理健康方面,考生要注意调整,尤其要排解负面情绪。由于学习成绩不理想,我整天郁郁寡欢,没

有笑容,一直觉得有一块大石头压在心头,透不过气来。班主任找我谈心时,告诉我:“好的心态与好的成绩是成正比的。”直到我进入大学,依然觉得这句话是至理名言。

考生每天以积极快乐的心态面对学习,就会有更大的动力,就会有更强的自信。高三这一年,考生不仅是在学习上努力,更是在不断地塑造一个更好的自己,塑造一个永不言败的、积极向上的自己。考生要做自己的太阳,让自己每天都以愉悦的心情面对学习。

踏实走好每一步

我在“一模”和“二模”时,成绩刚刚达到模拟一本线,处于班里的倒数后五名。当时我几乎要崩溃了,不明白为什么自己这么努力却没有回报。每次试卷下发后,我都会偷偷把眼泪擦干,抬起头继续听课。高考时,我的成绩排在了班级第十名。所以,请一定相信,在高考最后一科考试结束铃声响起之前,任何事都有

可能发生,不要早早放弃和否定自己。要给自己自信,给自己力量,朝着目标坚定不移地一步步走下去。不要怕,只要付出努力,前途一定是光明的。

平时的大小考试,考生的成绩难免会有起伏。如果成绩不理想,考生不要害怕自己的努力会付之东流。当你觉得自己已经很努力了,觉得今天学不会还有

明天,觉得太累了不写作业了,那你是否想过有人每天追着老师答疑,把不会的问题全部问完;是否想过有人下了晚自习在回家的公交车上还在背单词。总会有人比你更努力,你又拿什么来和他们竞争呢?考生不必奢求学习成绩突飞猛进,只求每天的学习问心无愧就好,一步一步踏踏实实地完成每个学习任务,是一定会有回报的。

直面枯燥勇往直前

高三学习是枯燥苦闷的,时时会有挫折和失利。不少考生会对学习产生厌倦和抵触情绪。发现自己有这种情绪而不知道如何排解时,考生要主动找老师或家长寻求建议和解决方法,通过沟通了解自已的问题,并及时改正。有些考生可能过于关注别人的成绩,对别人不努力却成绩好感到不平衡,以至于失去了努力的动力。其实,每一次测试都是检验一段

时间里学习效果的手段。考生只需要了解自己是否有进步,及时反思自己的学习方法是否合适,及时调整,才是阶段性测试的真正意义。

有考生认为,高考是这一生中最重要的事,如果发挥不好这辈子就完了。随着高考临近,有的考生给自己增添了很多精神上的压力,学习效率大大下降。这种想法是完全错误的。高考只是人生中的

一个重要挑战。考生只需平心静气,并为之不断付诸努力就好。无论高考成绩如何,都不是一个人一生的决定性因素。所以,考生要放轻松,正视它,迎接它。

每一个奋斗在高三的考生都是勇士,手中的笔好像是刀剑;在题海里苦战,就好像是在沙场上驰骋。勇士坚强不屈,奋力向前,才能品尝到最终的胜利果实。

高三那一年,光阴里故事多

北京工商大学外国语学院学生 张文

流水它带走光阴的故事,改变了我们……

恍然间,我从紧张、单调、重压下的高三生活走到了缤纷美好的大学时光。现在回首,对于高三生活,我仍然有满满的想、满满的回忆和满满的留恋。



繁重学业压力下的思索

高三那年,不知是从哪天开始,我的课桌上垒起了高高的书本、复习资料 and 习题集。老师讲课越来越快,作业习题越来越多,肩上压力越来越重。而我像一只被惊动的鹌鹑,不知所措,惶惶不安,以至于在繁重而费力的学业面前越来越畏缩、焦躁、不自信。我清醒地意识到,这样下去后果不堪设想。为了恢复以前学习时的轻松和底气,我在很长一段时间里,一有

时间就会思索:我为什么要复习?想达到什么样的效果?之前的方法能否照搬使用?怎样才能提高学习能力?为了搞清楚这些问题,我苦苦思索,也上网查询,当然也咨询老师。

老师的一句“只管耕耘,莫问前程”让我醍醐灌顶。一直以来,成绩、排名、未来重重地压迫着我,让我焦虑不安,看不清当下。只有淡化排名对自己的影响,专注学习,我才能静下心来。明白了

这一点,我渐渐地不那么焦虑了,开始平静地找寻自己的问题以及解决方法,于宁静中守候自己的那一朵花开。

有人说:“不要因为走得太快,而忘了我们为什么出发。”诚然,高三一年,对于考生而言,不仅是复习和考试的过程,更多的是反省自己、认识自己、提高自己的过程。也许,只有想清楚“为什么出发”,众多问题才会迎刃而解。这正是我走过高三后最深刻的认识。

拼搏的我们和背后的他们

不少人回忆高三生活时,会忆起自己是多么努力,多么专注。其实,令人难忘的还有他们:六位性格不同、样貌各异的老师。

世界上最伟大的事莫过于牺牲自己,替他人扛起一片天。是的,我的老师们就是这样的人。高三过半时,我自认为学习上已上道,而自己却没有名校梦想,复习就不太刻苦,练习也不太勤奋,终日沉浸在小说散文的世界里。老师们

一边满足我肆意潇洒的快意生活,一边默默关注着我。当我疲惫时,他们会及时敲打我,提醒我。正是有了他们的理解与关怀,我的高三才能既完成学习任务,又做自己想做的事,并不断前行。

我是班里最平常的一员,老师们都能如此提供帮助,更何况是整个班级呢!现在回想,我不禁有些泪目。是啊,高三那一年,每每拖堂想多讲一点的,是他们;每

每下课被团团围住,宁可牺牲不多的休息时间也要耐心解答的,是他们;每每和颜悦色,却总因为我们的学习和成绩而情绪起伏的,还是他们。他们在我的生命中留下了深深的痕迹,我永远忘不了他们,感谢他们。

当你疲惫灰心时,不妨看看面前的老师。是他们,和大家并肩作战,为大家保驾护航。有这些老师,我们怎能不拾起信心,继续前行?

一起走过的是你我的芳华

高中时代,是每个人舍不得忘掉的青葱岁月,是花朵吐蕊的芳华。那时的我们,早上打招呼,白天一起上课,课间黏在一起侃天侃地,一起吐槽作业测评,一起上自习,一起在紧张忙碌中偷得细碎的闲暇。那时的我们,尽管学习压力大,尽管只有点点滴滴,但我们仍有说不完的话题和兴致。一起的欢声笑语,一起的追

追赶,是那时忙碌紧张的学习之余难得的幸福时光。

我们曾分享同一本小说,交流同样感兴趣的话题,倾诉快乐与伤心。我们也曾为某一刻的相知而会心一笑,为某一刻的陪伴而感动。诚然,一个人会走得很快乐。但有人相伴,会走得很快乐。这样的友谊,是人生最珍贵的财富。流水带走了光阴的

故事,改变了我们。走过高三,我明白了很多,感悟了很多,收获了很多。记忆也许会如河底泥沙一般,在如水光阴的冲刷下,留也留不住。但高三的我,高三的老师们,高三的我们,我会时不时温习,因为舍不得忘却。

正在高三拼搏的学弟学妹们,请一定珍惜这一段光阴。它会让你成长,让你满载而归。