

给 19 届学弟学妹的话

首先，祝贺 19 届学弟学妹升入高三年级。套用狄更斯《双城记》中的话来说，这是最好的一年，这是最坏的一年。你们将面对的是无休止的习题，而你们将得到的是最难忘的回忆。

进入高三，成绩的波动是必然的。高一高二时分开考的物理化学生物合为理综一科，这对我们是一个很大的挑战。超长的答题时间，超大的试卷容量都是我们所不适应的。语数外三科虽与之前相差不大，但也具有较大灵活性。初入高三，很多同学，像我，会出现成绩大幅度下滑的现象，进而产生恐慌与不安的情绪。这也是我要说的第一点：良好的心态。

在我刚刚进入高三时，我的成绩从高二的六七十下滑到了一百五六十，而且维持了很长时间。我的心情十分低落，甚至对考试产生了恐惧。而由于恐惧，我更加难以在考试中正常发挥。这就陷入了恶性循环，陷入了自我否定的阴影。

在这里，我想告诉大家的是，成绩下滑是正常现象，不要惊慌失措，而要沉着冷静地分析问题出在哪里。比如我，问题就在于理综答不完卷，曾经加起来能得二百七八十分的理综只能得二百二十分左右。那么我就开始刷理综卷，直到理综能稳定在二百八十多分。我们最不应该的就是因成绩下滑而失去自信，甚至自暴自弃。高三最大的敌人不是别人，正是自己。只有心态良好，才能高效率高质量地学习。

我要说的第二点，是适当的体育锻炼。进入高三，学习压力加重，很多同学就利用体育课时活课的时间来学习。这样做并不是完全不对，但我们也应留出足够的时间给体育锻炼。因为高三拼的不仅是智力，也是体力。很多时候，熬到后半夜学习是常事。没有健康的身体，白天很容易吃不消。而足够的体育锻炼正是健康的身体的保障。如果没有体育锻炼，身体的免疫力会下降，很容易得感冒之类的小病，十分影响学习。严重的，甚至会影响高考。

但之所以说适当，就是因为过犹不及。首先，这会压缩学习时间。更重要的是，剧烈的运动可能会受伤，这就反而不利于健康了。老师总是会和我们讲，某某同学摔伤胳膊影响学习，某某同学高考时摔断腿成绩跳水，某某同学推倒其他同学赔偿了 260 万……种种事例告诉我们，凡事都要讲个度。尤其是高三下学期，我们应当尽量避免有较多身体冲突的运动，减少受伤的可能。像很多球类运动，都要适当进行。相对而言，跑步则是非常安全的运动。每天晚自习的间隙到操场跑几圈，既能增强体魄，也能舒缓心情。有些同学可能觉得跑完一身汗不方便接下来的学习，不妨带一件备用的干净衣服，跑完步换件干衣服，立刻就会舒服很多。至于其他运动，也可以采用相同办法。总之，安全第一，锻炼第二。

第三点就是要跟紧老师。千万不要自作聪明，撇开学校计划自己复习。你只是第一次高三，老师已经教了七、八届甚至十多届高三了。我们应当确信老师的方案是更合理的方案。语文课上写数学作业，数学课上刷理综题……可能在不经意之间，你错过了一个重要解题方法，忽略了一个典型题。高三不是只有刷题，认真听课才是更重要的。

最后，祝各位学弟学妹学习顺利，学业有成，身体健康，事事顺心。祝你们在 2019 年高考中蟾宫折桂，再创辉煌！