

(Live intentionally)

问题：如何才能不虚度高中时光？

题目描述：如果一个好大学能给你的主要是更好一点的教育质量和更漂亮的学历，而我能通过广泛阅读不断学习，且没有对钱以及更富裕的生活的欲望，那我为什么要全力去学习考试？

我在比较好的高中，高一，迷茫于这个问题，目标是定在要全力去学的国内前十的大学，还是不用怎么努力就能去的不错的 985。我未来想做的就是两个，一是满足求知、不断探索更多（兴趣偏向人文），二是用自己的知识帮助他人。但觉得考上一所好大学不一定就能实现这个，这使得那些题目在阅读文史哲科普书籍面前没有什么吸引力。两种努力对比，当下就获得知识显得更踏实安心。经历太少，思考尚稚嫩，但切实的迷茫希望得到建议。

你这个思路，有点问题啊。好比王健林给王思聪五个亿，拿去做企业。王思聪说，干嘛给我钱，直接给我企业啊。

你有五个亿，要知道比那些白手起家的人有多大的起步优势。

我未来想做的就是两个，一是不断探索更多知识，二是用自己的知识帮助他人。

要实现这两个目标，你手里握着的高中资源就是那五个亿。

谁上说高中只是为了考 211？高中提供各种资源，主要看你怎么用。你要达到什么目的、完成什么诉求，取决于你怎么用这些资源。

实际上，人要实现什么目标，“做什么”没那么重要，“怎么做”才是关键。

比如都是搬砖，有人搬一天砖挣一天工钱。有人一边搬砖一边观察，这砖是怎么来的，用来干嘛，砖和砖有什么不同，什么时候用这种砖，什么时候用那种砖，怎么购买，怎么结算，怎么找工人，怎么组织项目。

前者搬砖数十年如一日，后者搬着搬着就成了包工头，项目经理，企业家。

为什么会有这样的不同？

事情都是一样的事情，但是志向决定了眼光，眼光决定了心态，心态决定了做事的方式，做事的方式决定了同一件事，同一份资源，在你手里有多大份量，开出什么花，结出什么果。

现在题主的志向有了，眼光还需要放的更高和更远。注意，这不是让你好高骛远，而是你需要看到当下所做的事对未来的意义。

比如，你能不能从按部就班的上学放学中看到建立生活 structure 的重要性？

为什么要有早自习？为什么一堂课 45 分钟？为什么十分钟休息？为什么课间穿插课间操和眼保健操？为什么要上体育课、音乐课、美术课、劳务课？为什么要写作业？为什么要考试？

这些安排你是觉得理所当然，还是能看出里面的门道？

早晨头脑最清醒用来读书效果最好，人的注意力不能保持太久，最好一个小时左右就休息一下，活动一下身体、按摩一下眼睛避免过度疲劳，左脑工作之余右脑也需要工作，写作业和考试就是复盘，良好的总结和复盘可以事半功倍。

你看，仅仅是高中这种看似再普通不过的日常，就蕴藏着多少可挖掘的认知资源？你可以被动接受这些 routine，也可以从这些 routine 中获得宝贵的人生经验和智慧。

还有刷题、记知识点、背“标准答案”，你能不能看到它们不仅仅是刷题、记知识点、背“标准答案”？

它们背后都有规律。

做题有做题的规律，知识点有知识点的规律，标准答案有标准答案的规律，出题也有出题的规律。

掌握了背后的规律，考试根本不在话下。更重要的是，寻找问题背后的机制和规律这样的 mindset 会伴随着你往后的岁月。你目标是“探索更多的知识”，靠的是死记硬背吗？靠的是找到知识与知识之间联系的规律和机制的图谱。

再说高中生活本身，在高考高压下，你如何化解压力？如何平衡学习和生活？如何处理失败？如何与人建立友谊？如何与老师、同学、家长相处？如何在学习之余参与一些公益、做一些组织工作、加入一些社会实践？

你目标是“用自己的知识帮助人”，这些是多好的预备啊。

帮助别人，首先自己要有稳定的心态和良好的心理素质。

有多少学霸闯过了高考，却闯不过大学、研究生、工作的关卡？未来能承受多大的压力，先来学习处理高考的压力、同侪压力、老师和父母的压力。觉察压力并找到疏通渠道，这是你考试发挥稳定的秘诀，也是面对未来生活中困难与挑战的盔甲。

总之，高中是一笔丰厚的资源，很多人因为各种各样的原因没有办法获得这“第一桶金”，你既然已经拥有了，就不要浪费。

社会学上有一个概念，叫做“intentional living”。意思就是不管是什么日子，不要浑浑噩噩、不知不觉的度过，要有知觉、有自省、有目的的度过。

Live intentionally，那么无论你是搬砖，还是上高中，都不会白白浪费。还是那句话，帮助你实现目标的，不是你“做什么”，而是你“怎么做”。

编辑于 2022-05-30

<https://www.zhihu.com/answer/2507371457>

---

评论区：

Q: 然而我们高中没有你自己选择“怎么做”的自由怎么办？我们高中下课只有三分钟，只准喝水上厕所，去走廊活动，教室聊天的一律挨骂挨罚。没有遵守注意力不能持久保持的规律。课程安排就是搞半天数学，下午匀一点别科课，吃完晚饭继续搞一晚上数学，每天主要搞一个科目周末考试。不让你遵守左右脑轮换工作的规律。没有自习课，每节课都有老师讲课不能静心自己思考题目，导致每周都考试，考试只能当练习做而无法当复盘来做，考试之后也不给改错总结时间，直接上新课。从下最后一节课到上次日第一节课总共不足七个半小时，别说不能遵守睡眠周期的规律了，因为这期间还作业，为保障睡眠时间大多数人只能抄作业或者乱做，作业基本就浪费了。

A: 这是高三吧？

Q: 我们高一上学期就是这样

A: 只能根据自身情况调整了，不同地区的高中确实很不一样。衡水模式下能动性很低，但也不是什么都不能做，在这么 intense 的安排下调整好心态本身就是一件了不起的事。

---

Q: 我特别喜欢观察学校的事物，只是比起他们合理的地方，我看到的认为需要改进的地方更多。作息安排，就是不断地压缩学生能够自由支配的时间，去得更早，回得更晚，周末补越来越长的课。重点班的作业从来都是往“不可能写完”布置，再加上重点班的不断滚动，人与人之间总是很疏离。同学在考试后谈论 ZS，没有娱乐时间就报复性熬夜，没有娱乐方式就创造八卦，同学间互相挑争端。高度成绩至上的价值取向加上几乎无自由的被监视管控的生活，而且没有电子产品难以获取信息，让大家难以发现自己的志向与价值，平衡学习与生活，疏通压力，与他人建立良好的关系，首先学生们得有这么做的时间与空间的保障吧

所以要谈怎么做的问题，不得不谈现在的高中管理就是强行让学生按学校的规划做，限制学生自己思考调整的空间啊[思考]学校最重视重点班，为重点班安排的任务最多，在期末统考之后，我在想，明明我们全部的时间都见缝插针拿来“学习”了，为什么我们却无法排到市里前列呢？由于学校对重点班的过度安排，导致大家只能将全部的精力放在应付作业上，完成作业后复盘的时间都是奢侈，这样对知识的掌握其实并不深入，只是流于做题，明明大家有自学的能力和意愿，学校却并不给这个机会。高考后重点班并没有考得很出彩，但是我的一个在文科班(文科班不分重点班)的朋友，却因在平时进行了足够的自我准备考得很好。

A: 这样的话恐怕就要学习一些别的东西了，比如“抗压性”。

---

更新于 2023/9/23