## 《高三突围》·临考冲刺篇

[《高三突围》·临考冲刺篇 1](#_Toc16652)

[1.天亮未亮，步履未停！ 1](#_Toc13163)

[1.总是如此 2](#_Toc16700)

[2.终点和路牌 2](#_Toc21165)

[3.自我驱动 2](#_Toc28830)

[2.高考最后30天还能做些什么？ 2](#_Toc22317)

[1.心态 3](#_Toc31941)

[2.学习 3](#_Toc28896)

[3.复习 4](#_Toc21464)

[3.如何彻底杜绝无谓失误？ 5](#_Toc25417)

[1.短期提分靠谱吗？ 5](#_Toc26970)

[2.惊人的数据 5](#_Toc24996)

[3.症结所在 5](#_Toc8766)

[4.怎样才能细心？ 6](#_Toc18747)

[1.端正态度 6](#_Toc10840)

[2.双重自我员工法 6](#_Toc4980)

[4.如何解决考前的紧张和焦虑？ 6](#_Toc18102)

[1.行动才能解决问题 7](#_Toc25958)

[2.我们到底在紧张什么？ 7](#_Toc4963)

[3.高考与火箭思维 7](#_Toc4337)

[1.n+1任务法 7](#_Toc20644)

[2.紧急预案 8](#_Toc15274)

[4.最后说两句 9](#_Toc17067)

[5.如何在考试时避免被外界干扰？ 9](#_Toc16926)

[1.提前进入状态 9](#_Toc83)

[2.减少干扰源 10](#_Toc25144)

[3.保持正常运作 10](#_Toc12397)

[6.甭管天亮不亮，步履都不会停！ 11](#_Toc19919)

[1.拥有被讨厌的勇气 11](#_Toc29335)

[2.迷信一点也无妨 12](#_Toc3749)

[3.带着它走下去 12](#_Toc22460)

[4.写在最后 12](#_Toc12127)

### 1.天亮未亮，步履未停！

——高考倒计时30天寄语

#### 1.总是如此

**一路走来，你们是挺不容易的**

* 六年级的老师告诉我们考上初中就好了，但结果并没有变好
* 初三老师告诉我们考上高中就好了，但结果也没有变好
* 而现在被老师们无限洗脑的高三的你们，想想，大学真的会是想象中挣脱枷锁般的自由和万般美好的人间理想吗？

不是的，大学的确自由但也有成年人面对世界时令人窒息的压力；

大学的确美好，但对自我的怀疑和对未来的焦虑从来都不会离开过你的心思

实话实说，**“总是如此。”**

年龄增长的同时能力也在积累递增，这些的发生也不过就是自然而然

所以，**你应该提前认识到残酷的现实然后去积极面对，而不是先遭受社会的毒打，被迫向这个世界妥协**

那你说“进入大学真的就好了吗？”不管好或者不好，无论如何你都得选上其中一条继续自我探索的旅程

所以你终究会明白，**大学不是用“好和不好”定义的终点站，而高考，更不是**

#### 2.终点和路牌

**高考不会是你前半生的终点，但高考之后却是你人生真正的起点**

**高考不该是人生任何意义上的终点，人生更不是，你的人生至少也应该是两万米的长跑，而前半生的高考顶多只算是第一个400米处的路牌而不是任何意义的终点线**

我希望你把高考当成帮助你探索未来的工具，用它去打开未来人生的广阔大门

而你自己，永远都是那个走在自我实现路上的主动的探索者

**“高考决定不了你成为什么样的人，只是在帮你成为更好的自己。”**

我想30天后的高考不该是一次审判而该是一次好机会，如果你还想拼一拼，那就努力做到自己不后悔的地步吧

#### 3.自我驱动

**高考不能定义我们，冷冰冰的分数更不能**

**“去更好的地方，你将有更大的机会成为更好的自己。”**

因为**在更好的地方遇到更优秀的人，可以让你意识到那些曾经被你觉得厉害无比的事情，你其实也可以做到**

**身边更好的人，让你相信，你也能成为更好的自己**

那么我们现在就出发，30天后见

### 2.高考最后30天还能做些什么？

突然有了学校给的大量的时间，不少同学却陷入了更深的焦虑和迷茫

**“最后30天有用吗？”**又或者**“最后30天到底应该做什么？”**无疑成了你们的两座大山

#### 1.心态

不贪

**高考是一场公平的考试，这意味着不可能存在一段时间内可以快速提分的方法**，如果真的存在，那对于不知道这个方法的同学来讲就不再公平

**所以最后30天更多的是对前面300天的总结、补充和复习，而非一厢情愿地“平地起高楼”**

**踏踏实实做好手里的事而不去留意各种投机取巧的捷径，可以让你少走很多弯路，同时少花很多冤枉钱**

最后30天“不贪”玄迷的逆袭并且放弃过高的幻想能让你保持清醒，清醒的自我认识是走好最后一段路的坚实保障

不服

**面对最后阶段老师们传递出的“努力无用”的论调，你要有魄力当一个叛逆的学生，把发现可能性的希望当成支撑自己最后的信念**

毕竟乔布斯说过：**“只有疯狂到相信自己能够改变世界的人才能真正改变世界。”**

高三一年，我们做的到底是什么？

* **每天按部就班地完成任务，通过时间的积累调整好最终应考的状态**

**天下没有白走的路，任何时候付出的汗水都会默默地算在你的头上然后等待最后的考验**

既然知乎上有一个月的逆袭故事，那至少证明了临考进步的可能性

**虽然没人能保证你会成为下一个他，但也没人能阻止你相信“你就是下一个他”**

不为别的，就凭“我不服！”

#### 2.学习

复习误区

1. 全无规划：**强科做着爽便多做，弱科做着不顺所以能拖再拖**
2. 全科兼顾：**什么都是重点就意味着没有重点**
3. 分科突破：**第一周只做物理、第二周只做数学，并不适合最后一个月**

指向不清晰的复习不适合最后30天，**我们需要更适合临考冲刺的复习策略**

临考复习策略：**“学科融合思维”以及带问题单点突破**

把所有科目都看作所有科目的总分750分的超大试卷中的一部分，先提最容易提高的分数才能在冲刺阶段获得最大的提升——**所以查漏补缺是关键**：

1. **以“学科融合思维”为基础，参考过往考试的答题情况，不分学科思考就自己目前的水平而言，750分哪5分或者10分是最容易提升的**
2. **明确被选定的5分或10分对应的具体题目或者代表题型**
3. **仔细分析题目或题型，明确题目背后涉及的具体知识点、考点和重难点**
4. **针对第3步的分析结果按照“教材 - 一轮复习资料 - 课堂笔记本 - 考试试卷”的顺序完成以“解决问题为目的的知识复习”**
5. **尝试重新独立解决第2步中选定出的题目，如果无法解决说明复习尚有欠缺，请重复3-4步骤直到问题解决**
6. **从真题集或模拟习题集中挑选5道和第2步目标题目类似的题目进行训练，完成订正**
7. **对1-6步进行全面的归纳，包括题目题型特征、解题思路、解题方法、题目切入点、重难点、易错点尤其注意第2步题目和第6步题目间的对比，从相似点和不同点出发总结该类题型的规律**

做完后要让你在心底产生“下次再遇见你我绝对能做出来！”的自信，**如果还没有这种感觉，那请回头检查7个步骤中哪个步骤还没有做好并加以优化**

**如果你觉得步骤的执行都没问题，那就把第6步当中的5道加到10道、15道…直到“下次一定行”的自信产生为止**

就是这样，**“目标明确、路径清晰、反馈明显、自信暴增”的突破才叫查漏补缺，而不是老师们整天念叨却根本不知道从何做起的“重视基础”**

#### 3.复习

看旧不看新

**最后阶段不建议大家再去做太多全新的题目，而应该集中精力去把已经做过、订正过、梳理总结过的题目总结消化**

用做几十道全新题目的时间去复习几百道甚至上千道已经做过的题目，把遗失的记忆唤醒、把理解过的内容加深，总体看来效率其实更高

看易不看难

**每个同学都应该对自己的真实水平有一个客观的评估，然后把有限的时间花在难度适合自己的题目之上**

记住，**选择放弃不是迫不得已而是为了全局最优**

分类处理题目

* **完全掌握解题熟练**：直接跳过就行
* **基本掌握但解题不熟练**：这个分你有能力拿到，是复习训练的重点

进行有针对性的训练：

1. **把题目正常做一遍，如果有问题迅速通过各种途径（看答案、问同学、问老师）然后对题目进行梳理和总结，重点放在解题思路、解题方法、解题流程上**
2. **总结完成后再独立做第二遍，确保题目掌握没有任何问题**
3. **最后把题目再反复做3遍（加上前面2遍，合计共做了5遍），一方面训练速度一方面训练熟练度，直到你最后一次完成这道题目的时间花费能够控制到第一次做它时的50%**

* **未掌握**：选择性处理
  + 难度正常但知识欠缺：**参考上文“带问题单点突破”进行处理**
  + 题目本身很难：**可使用方法技巧篇 - “如何在高三科学高效地刷题？” - “2倍法则”进行判断是否要放弃这个题目**

**面对一个过去已经做过的题目，先根据这个题目的题型和难度确定他在真题试卷中可能出现的位置，并由此确定这道题目如果出现在考试中你应该花多长时间解决它（比如立体几何大约花费13分钟），把这个时间乘以2得到“2倍时间”**

* **如果在“2倍时间”内都没有思路那么这道题目的难度就是超过你能力范围的，理性放弃并不可惜**
* **如果在“2倍时间”内已经有了大体思路不过就是细节上尚有欠缺，那就使用“带问题单点突破”进行处理**

批量答疑

**千万不要发现一个疑问就立马去问老师，因为你光来回跑去办公室就会浪费你很多时间，更何况遇到排队？**正确的做法是：

1. **有疑问先尽可能独立思考，即使无法完全解决也至少要弄明白到底哪里有问题，而不仅仅就是一句“这道题我不会。”**
2. **接着把疑问记录下来（用符号标记或者拿专门的本子记录都可以）**
3. **等疑问积累到5个之后再集中找一个不用排队的时间去问老师**

注意：**老师不是搜题机器，思考需要时间很正常**

* **为老师循环呈现你准备的5个问题，老师能够当场解决就当场解决**
* **把需要更长时间思考才能回答的题目留给老师，等他解决好了再去找他**
* **说完立刻回教室继续自习，不要傻等浪费高三宝贵的时间**

### 3.如何彻底杜绝无谓失误？

#### 1.短期提分靠谱吗？

**任何被保证的短期大量提分从逻辑上讲都一定是不靠谱的**

这句话也有一个前提：**只有从知识掌握的角度看上面的结论才成立，高考考查的是对知识点的掌握和应用，所以学好知识显然是获得高分的必要条件，但最终决定分数的因素却又远远不止知识掌握着一个**

也就是说，**如果针对知识能短期提升那一定是骗子，但如果是针对习惯和技巧，也许里面真的有值得你借鉴的东西**

#### 2.惊人的数据

“提高一分干掉千人”——**解决掉马虎的问题你就能轻松干掉两万人**

我们在三年的时间里接触了成千上万的学生，得出结论——**无谓失分大致都在20分左右**

一旦不引起重视，这份“原本能更好最终却没有”的失落终将被高考无限放大以至于让你遗憾终身——**说真的，不仅仅是为了分数的提高，更是为了不要留下一生的遗憾，针对粗心马虎导致无谓失误的问题你真的需要拿出行动了**

#### 3.症结所在

无谓失误包括但不限于：**没约分、没化简、题没读完、题目理解错误、**

**四则运算错误、数字誊抄错误等等**

别看这些错误很低级，实际上你去尝试了很多次后结果却总没改观

怎么解决？毫无疑问，答案就是**“细心”**，可正因为这个词太过简单以至于让许多人到了只会说的地步

**正因为“要细心”这三个字从来都没有留在甚至都没进入过你的脑子，“粗心”的问题才如顽疾一般无法根除**

**你说你是不是从来都没有想要真正地去解决过它？**

#### 4.怎样才能细心？

##### 1.端正态度

**你必须从现在开始就把“细心”这两个字刻在你的大脑里，**

**并把它当成此后完成每一张试卷时必须遵循的原则之一**

考试原则指**考试时你自然而然地想要强迫自己达到的要求**

如果考试时你依然只担心试题写没写完而不担心自己是不是又粗心了，那说明“细心”这项原则依然没有纳入到你的考试体系当中

那请你记住这句话：**端正态度就是主动把重要的提醒放在心上**

##### 2.双重自我员工法

**适当进行自我提醒可以帮助我们规避粗心造成的错误**

（有点像方法技巧篇的“科学家自我”和行动自我）

**每次考试请想象有两个自己在考试，一个正坐在椅子上努力答题，另一个则飘在空中看着那个正在答题的自己**：

* **把正在答题的自己看成是在公司打工的员工**
* **把飘在空中的自己当成是监督员工的老板**

**考试过程中，空中的“老板自我”就像平时巡逻的老师一样适时地在脑中主动提醒做题的“员工自我”**——

**“细心！细心！叫你给我细心！”“检查！检查！这里要检查！”**

**只要老板一提醒，员工就立马稍作停顿，对当前正在做的题目进行一次“短暂的细心检查”**：

1. **题读错没？**
2. **题目理解错没？**
3. **计算错没？**
4. **字写错没？**

**员工自我进行检查时就照着这四个类型一一排查，一旦发现问题就立即纠正，避免积重难返**

**只要你考试时针对题目本身足够专注，“双重自我员工法”几乎不会对你的解题思路造成任何影响**（检查一次大概要15秒，一道小题进行1～2次，一道大题进行2～3次）

**你在后续的很长时间里但凡有考试或者仅仅就是完成习题你都要去有意识地训练自己使用这个方法，最后让新的方法变得像呼吸吃饭一样自然**

最后愿你失误全无，分数到手，最后满载而归

### 4.如何解决考前的紧张和焦虑？

这个问题实际上是一个伪命题，考前的紧张和焦虑绝对不是仅仅听一两句话就可以消除的

所以**考前的心态调整不能到考前一两天才开始做，你得早做准备**

#### 1.行动才能解决问题

针对考前焦虑，一般的心理疏导大致有下面几个侧重点：

* **“高考其实也没那么重要，请不要紧张。”——“不重要派”**
* **“奋斗多日，无论如何也要顶住。”——“硬顶派”**
* **“不负期待，坚定信念。”——“信念派”**
* **“过去一年不容易，各位且行且珍惜。”——“抒情派”**

但这些话到了考前其实并没有太大的作用，我经历过，我很清楚

只有当你真正做了对实现目标有利的事情时，进步和希望才会让你感到踏实和平静——**“我离目标更近了，所以我不必那么紧张了。”**

所以针对考前焦虑这种原本就扎根在潜意识里的恐惧**我们需要通过行动去完成心态建设**

#### 2.我们到底在紧张什么？

**“归根结底我们的紧张是害怕高考掉链子。”**

因为心理学上的“损失厌恶”的存在，**考前的我们才无比担心“原本该得的分没得到”“原本能考出来的水平没有发挥出来”，进而催生了面对高考的焦虑、紧张和恐惧**

而考前焦虑最残酷的地方在于，**你越是为“发挥失常”感到紧张焦虑你就越容易发挥失常，可高考又重要到了不允许我们发挥失常的地步，可见“保证高考不掉链子”对我们无比重要**

担心自己“掉链子”的原因是：

1. **担心自己没有复习好**
2. **担心高考发挥失常**

而解决这些问题的关键是**“降维打击”**

#### 3.高考与火箭思维

**走进高考考场就像火箭升空，除了听天由命之外你就只剩下祝福和祈祷**

火箭思维的关键在于**“区分已知和未知的边界”**：

* **对于已知要做好万全的准备**
* **对于未知要做好周全的应对**

所以，**“冗余”和“提前预案”是提炼出的两个具体策略**：

* “冗余”：**在火箭发射前做好比原计划所需的更充足的准备**
* “提前预案”：**发射前尽可能周全考虑上天后可能出现的各种问题**

**提前把解决方案编程进火箭中，一旦出现意外直接自动调用提前准备的应急方案对问题进行自动处理**

这两个解决方案恰好完美对应了导致考前焦虑的两个核心问题

##### 1.n+1任务法

**担心自己没有复习好**

**“刻意营造准备足够充分的心理状态”**，注意要在临考前较长的一段时间里做：

1. **进行一项学习任务时首先给自己定一个具体的学习目标**
2. **完成目标后强行比原本的目标多做一点点**
3. **最后认真地告诉自己：“我比原计划多做了一部分，这就是属于我自己的第5个发动机。”**

那多做的一点点或许对知识水平的影响不大，但对心态的影响却至关重要

换言之，**因为有了更充分的准备，你的潜意识正在慢慢相信“你值得更好地发挥。”**

注意事项

* **提前确定学习量，先分段再+1**
* **必须完成原定任务后才能进行“n+1”的额外学习任务**
* **做完“n+1”任务后务必郑重其事地跟自己对话，影响你的潜意识！**

让方法发挥得更好：**多做一个“n+1”任务的详细记录**

**每天在本子左边记下你原计划应该完成的任务量，右边记录下“n+1”后实际完成的任务量，一天记录十几条，等到高考前一两天翻开本子，“眼见为实”的刺激感便足以消解“我没复习好”的自我怀疑**

##### 2.紧急预案

**担心高考发挥失常**

高考是一场考试也就表明它永远都有发生意外的可能性

好在意外本身并不直接导致我们发挥失常，**只有当意外发生我们还无力应对时，成绩才会受到巨大影响**

**“紧急预案”应该是针对真实问题提供的真正可行的方案**

所以**我们需要在考前进行全真模拟，让自己提前经历多次高考，一边从中体会、整理所有意外情况、一边完成分析并制定相应的解决方案以备不时之需**

“全真模拟”备考策略

1. **找出5套往年高考真题，进行全真模拟，过程必须格外讲究（还要模拟高考前一天你是什么情况，效果越逼真越好），一切按高考标准进行，包括考前准备、考试时间、考试过程、考后调整等等**，比如今天模拟数学：

|  |  |
| --- | --- |
| **时间** | **事件** |
| 03:00 | 你失眠了，害怕明天的数学考试 |
| 11:40 | 中午就按高考标准清淡饮食 |
| 12:30 | 午休 |
| 13:00 | 起床 |
| 13:10 | 到教室，最后再翻看一遍记录公式和结论的笔记本，上最后一次洗手间 |
| 13:30 | 进入考场，坐在座位上回忆数学的知识点和题型并等待老师发卷 |
| 13:55 | 拿出高考真题，5分钟只看题不答题 |
| 14:00 | 数学考试开始，认真作答 |
| 16:00 | 数学考试结束，立马停下笔，开始整理文具 |

1. **整个模拟过程中你要格外留意所有的突发状况**

* 考前失眠、紧张想上厕所、怯场心态不稳……
* 考试过程中出现头晕出汗、思维紊乱、精神不集中等心理反应……
* 头痛、胃痛、腹痛等生理反应……
* 做题患得患失，总觉得会考差、提前遇到了不会做的题目、遇到太多不会做的题目、因为某个题目耽误了太多时间、考试中心态崩盘……
* 甚至是拉肚子、发高烧以及中性笔写到一半没墨水了……

1. **模拟考试结束后，拿出一张纸将遇到的所有突发情况挨个罗列（一定要写下来！不然会忘记）再绞尽脑汁思考记录其他你能想到的所有可能出现（但这次尚未出现）的高考考场上的突发意外情况，之后对应每个突发情况思考或上网查阅最适合你的应对方案**，如：

* “选择题提前遇到了不会的题目”：**只要思考3分钟依然没有思路，立马跳过，毫不犹豫**
* “考前失眠”：**提前联系医生开一些药效较弱的助眠药物**
* “时间分配被难题扰乱”：**通过主动放弃5%分值以内的题目来把做题的进度调整回正常的时间分配模式中，以保证全局不崩盘**

1. **完成第一天的复盘整理后第二天再次进行模拟，如果出现已经考虑过的突发情况，就用已有的应对方案解决问题，模拟考试结束后再在纸上继续记录新出现的突发情况并思考问题的解决方案**

**以此类推，直到5次全真模拟进行完毕，这样你几乎就对高考中可能出现的所有突发情况都有了深入的思考和周全的准备**

既然这样，到了第6次高考你又有什么好值得紧张的呢？

#### 4.最后说两句

**高考统计结果告诉我们“考生的发挥”大致也符合正态分布**

**“超常和失常发挥的都只是极少数，大部分都是正常发挥。”**

所以面对考试正确的态度无疑是尽可能追求正常发挥，想办法避免失常发挥，至于超常发挥你可以希望但不能要求

上面的两个方法已经帮你完全规避了失常发挥的可能性，**那请问你还紧张什么？**

### 5.如何在考试时避免被外界干扰？

**“手机能一键勿扰，要是人也可以就好了，尤其是在考试的时候。”**

#### 1.提前进入状态

**不同状态间的切换需要时间去适应**

要想快速进入考试状态，我们需要提前从“复习状态”到**“考试状态”**的切换：**快速进入学科思维、除了考试其他都与我无关**

* **考前的复习以记忆为主，是输入的过程**
* **考试是解题的过程，以输出为主**

要完成从输入到输出的切换，大家可以：

1. 在临考前40分钟：

**找两道对应科目曾经做过且难度不大的题目，花10分钟完成，提前找到解题的感觉**

1. 在临考前30分钟：

**不要着急前往考场，给自己留10分钟，看你刚完成的那两道题目或者记录知识点的小笔记本，然后闭上眼睛让思路和注意力完全融入学科**

睁开眼睛后，周围的同学已经所剩无几，你也许会感到有些落寞

去考场的路上，你走在人群末尾却没有丝毫慌乱，心中却多了一个声音：

**“除了考试，一切都与我无关。”**

慌张吗？不会，因为**考试需要的不过就是一支笔和一颗坚定的心，你都有了，你不怕**

恭喜！“遗世独立”是你为“考试勿扰”做好的第一个准备

#### 2.减少干扰源

考试的干扰源无非就三种——**人、事还有物**

物：**我们需要主动创造掌控感**

* **考试时桌面保持整洁，最好整洁到简陋的地步，非必要的东西不要出现在视野里**

不要让混乱带来的失控感白白损耗你的自信

* **物品严格摆放在固定的位置**

必须设立每次考试都严格执行的不变的规则

事：**总担心“如果什么事情发生，我就考不好了”**

关于这点，大家可参考临考冲刺篇 - “如何解决考前的紧张和焦虑？” - “紧急预案”的行动建议

人：**好好解释他人行为，“凡是能够解释为愚蠢的，都不要解释为恶意。”**

**“除非别人冲过来对你进行实打实的物理攻击，他人的任何行为事实上都不可能直接影响到你。”**

别人抖腿、翻卷、咳嗽其实并不能够直接导致你焦虑和烦躁，真正影响你的其实是你对该行为的主观解释

如果有同学是故意的，那是时候请出监考老师来帮忙了：

1. **如果监考老师自己的活动（比如来回走动）影响到了你答题，你可以举手示意然后向老师说明情况，老师一定会多加注意避免给你再次带来打扰**
2. **如果其他同学的行为给你造成了无法排解的困扰你也应该举手示意并向老师说明情况，让老师帮忙同那位同学沟通，协助你解决困扰**

**举手示意没必要顾及面子问题**，只要问题确实存在并且沟通温和友好，监考老师都会贴心地帮你解决问题

这样，你想要的“旁人勿扰”不仅有保障还没有后顾之忧

#### 3.保持正常运作

**“如果公司频繁暴露问题，可能说明员工太闲了。”**

* **如果做题一路畅通，思维往往就越发专注直到进入物我两忘的“心流”状态，“旁人勿扰”的状态也就出现得自然而然**
* **如果答题一路磕磕绊绊，焦急无助中也把自己推进了“易被打扰”的危险境地**

**每个人都有自己的答题节奏，你也有权利不被别人打扰，所以做题时你得敢于“跳过”**

永远都要从全局出发——**一路简单就一路往下，遇到难题就及时跳过，优先保证该拿的分都又快又稳地拿到手里**

保持专注小技巧

**但凡考试过程中发现自己不在状态就请立刻停下你手中的笔，仔仔细细地盯着自己左手的掌纹发呆倒数60秒，盯得越全神贯注越好，60秒结束后闭上眼睛做3次深呼吸**，等你再一次睁眼——“恭喜！神清气爽的你回到了战场！”

### 6.甭管天亮不亮，步履都不会停！

——高考倒计时3天寄语

作为一个学长，我还有最后一些话想对你们说：

**最后几天，我希望你们都能“做自己”**

#### 1.拥有被讨厌的勇气

**“我真正想做的到底是什么呢？”**

不管你现在有没有体会到学习的乐趣，也不管你是否常被每隔一段时间就刮起一次的“读书无用论”扰乱心绪，我都可以很负责任地告诉你：**放心，你走的路是对的**

**在你无法确定正确的方向时，最好的方法就是走上和大家一样的道路，因为这样至少可以保证你不犯错**

**要想你变得比别人更强大，你要做的是在同一条路上做得比别人更好**

**你自己，可以做你想做的任何事**

我们活得太规矩了

**我们拼命努力去满足老师、家长、学校甚至是同学的期望，唯独忽视了自己的愿望**

距离高考还剩3天，残酷的现实是你很难再有明显的提升，但不管你干什么也很难再有明显的下降

只要不违规违法，只要能帮助你保持稳定的心态，**那最后3天你终于可以去做一下你想做的自己了**

* **有一部想看却一直没看的电影，何不抽一个晚上舒舒服服地看完它，只要看完能有心满意足的良好状态，父母不会说什么**
* **想拥有自己的时间复习却一直为作业疲于奔命，索性挑一天完全不做学校的任务，只要没有虚度时间无所事事，老师会默许**
* **朋友淡化却不想再劳心费神地卑微求全，那就干脆潇洒离开，只要你清楚什么更适合自己，相信就在不久之后的未来你总能找到更适合的伙伴**
* **过去总针对自己的坏人再次发难，一直隐忍的你总算可以拿出该有的态度回击了，只要你对过去憋屈的自己不满意，大吵一架反倒排解了长期的阴郁**
* **就算是有喜欢的人藏在心里心神不宁，只要你认为说出来会让自己的心静下来那不如直接当面告诉Ta你的心意**

**当然为了不影响别人的心情你还需要告诉Ta不必回复，先一起好好备考，相信我，考完后自然会有机会说清楚感情的事**

**总之有你想做却没做的事你就去做，有你不想做但别人总要求你去做的事你就爽快地拒绝**

只不过3天，在乎你的人无论你做了什么依然在乎你，喜欢你的人也不会因为短短的3天就不喜欢你

高考之后他们本就不会再出现在你的生活中，他们的态度又有什么值得在意的呢？

要知道，**掌控感的近义词是自信**

#### 2.迷信一点也无妨

**越是面对无法控制的不确定性，人们就越迷信**

火箭科学家也是如此，每到重要的发射就一定会有人在吃花生

为啥呢？20世纪60年代时发射月球探测器已经连续6次都失败了，第7次终于成功，而当时正好有人在吃花生……

科学与否并不重要，但就是这种不理性和我们自行赋予的象征意义反过来却能给我们带来稳定平和的心理慰藉

**相信结果会好，结果就不一定真的会好，但相信会好比什么都不信好，更比相信结果会坏更好**

#### 3.带着它走下去

**“世界上只有一种英雄主义，那就是知道了生活的真相依然热爱生活。”**

无论你在想什么也不管你在做什么，只要是被时间这条射线穿透的过去就无法改变，对于无法改变的事情除了接受我们别无选择

**考前3天期待上帝重新洗牌当然是徒劳，但认清并接受自己却可以帮你把能做的做到最好**

每个人都只是把自己该做的和能做的尽力做好，然后硬着头皮去迎接挑战而已

**去接受“这就是现在的我了，怎么着吧？”更是让你爱上并不那么完美的自己**

**很多时候就算你拼尽全力，有些准备也是注定无法周全的，而有些痛苦也是注定无法排解的，唯一能做的就是面对它然后接受它最后带着它走下去**

路已至此，你必须做自己的英雄，何惧？

#### 4.写在最后

**不管你现在怎么样，只要把当下最好的自己表现出来了就算不得失败**

不要忘了，不管你在台后阴郁无助还是哭哭啼啼，只要时间一到总有一个声音会对你说：

**“嘿，把脸收拾收拾，该上台了。”**

勇敢地去吧，整整一年的青春，该做的都已经做了，除了相信自己能够成功，你还能做什么呢？

放心地去吧，整整一年的陪伴，该做的都已经做了，除了相信你们能够成功，我又还能做什么呢？

**五天后的生活并非你想象中的结束反而是另一段旅程的开始，轻松惬意不会是你想要的答案，因为世界比你想象的更大、生活也比你想象的更复杂**

好在蕴含在复杂中的精彩一定足以让未来的你着迷，我经历过，我明白

**对于高考，你们要加油；**

**对于生活，不妨就把这份共同的期许当成高考后我们新的约定吧，你说呢？**

Huang YuXiang

2021/9/19