## 《高三突围》·认知心态篇

[《高三突围》·认知心态篇 1](#_Toc4697)

[1.智商·跳出智商陷阱 1](#_Toc25394)

[2.思维·高三四大核心思维 2](#_Toc5094)

[1.长期思维 3](#_Toc3456)

[2.系统思维 3](#_Toc23876)

[3.优化思维 4](#_Toc22831)

[4.成长思维 5](#_Toc252)

[3.心态·如何在高三保持心态稳定 5](#_Toc24407)

[1.分清边界 6](#_Toc2479)

[2.不要和别人比较 6](#_Toc9817)

[3.不被他人影响 6](#_Toc31095)

[4.缩小需求半径 6](#_Toc20537)

[5.悲伤疗法 7](#_Toc14674)

[6.勇敢迈出那一步 7](#_Toc23776)

[4.动力·怎样在高三找到不懈的奋斗动力 7](#_Toc8410)

[1.盗梦空间 7](#_Toc10093)

[2.知识就是金钱，时间才是力量 7](#_Toc16607)

[5.波动·如何应对努力没有进步和成绩波动？ 8](#_Toc16120)

[1.解决或者应对 8](#_Toc12182)

[2.两个道理 8](#_Toc32366)

[3.全新的视角 8](#_Toc19324)

[4.建议与希望 9](#_Toc9342)

[6.鸡汤·什么才是你该喝的鸡汤 9](#_Toc21027)

[1.出奇制胜 9](#_Toc29607)

[2.疯狂是与非 9](#_Toc21111)

[3.故事 9](#_Toc25567)

[4.相信才能看见 11](#_Toc32334)

### 1.智商·跳出智商陷阱

**压力是人体对压力反应的反应**

* **如果你把压力看作威胁，那么压力就会让你焦虑、难眠**
* **如果你主动把压力看作一种挑战、一种机遇，那么压力就会让你更加机敏和兴奋**

**压力在一定程度上是可控的，我们应选择针对比较结果的归因和解释**

认知的四个观点

* **大多数人真的是大多数**，大部分人其实和你有着差不多的智商
* **不再奢求自己成为幸运者的极小概率**，这和中彩票没什么区别
* **对有天赋的同学保留欣赏和学习态度**，不嫉妒不怨恨
* **明确自己的竞争对象**，错误的竞争只会打击你

区别两种智力

* **流体智力**：做数学演算或者进行逻辑推理的能力
* **晶体智力**：用知识解决问题的能力，如经验，习惯以及积累等等

**从这个角度动态分析：**

1. 仔细观察那些天赋型学霸会发现他们往往倾向于更多地依赖自己的天赋而忽视一些基础技巧和可积累的经验

**例如**：在他们不记笔记而遗漏细节丢分时，在他们在一些偏重记忆或套路的题目发挥不佳时

**应该**：**不高估天赋也不低估积累** → 你便能在和晶体智力挂钩的地方找到反超的机会

1. 这本书会让你：

* **从完全不同的角度去审视细节**
* **发自内心地专注于积累经验、整理套路**
* **用不同的态度去听取老师的建议**
* **高考仅是对普通人设计的难度适中的一场考试**

**包括**：基础知识、知识结构、学习习惯和经验套路

学习的本质：**知识点 → 神经元**

**学习知识就是为信息在脑中找到神经元的过程，神经元间的突触连接 → 知识体系**

我原创了一个形象的比喻叫“灯泡-电线模型”：

* **知识掌握得多，脑中点亮的灯泡就多**
* **知识掌握得牢，脑中的灯泡就亮**
* **方法套路掌握得多，灯泡间连上的电线就多**
* **方法套路掌握得越牢，灯泡间的电线就越粗壮导电性能也越好**

**当一个神经元被激活时，其他与之有突触连接的神经元也会被同时激活**，这样我们就能得到五条有关学习最本质的规律：

* **学习一个知识点就会点亮一个灯泡，对其重复得越多理解得越深灯泡就越亮**
* **当两个灯泡同时被点亮他们之间就会自动连上电线**
* **已有电线连接的灯泡被同时点亮，他们之间的电线会自动地加固加粗变牢固**
* **已有电线连接的灯泡长时间不一起点亮他们之间的电线就会变细生锈甚至消失**
* **当电线粗到一定程度就会形成长期记忆，不再消失**

所谓的天赋型学霸，无非体现在：**一学某个知识点，对应的灯泡就贼亮，两个灯泡一连，电线就贼稳固**

我们没有超强的天赋也没关系啊，最后无非就是天赋型学霸花的时间少一点，我们花的时间多一点而已

**我们其实不怕吃苦也不怕付出，我们真正怕的是没有希望**

不要把希望寄托在不可改变的先天因素上，如果你够魄力那就在那些能够有所作为的方面做到足够好，和同层次的战友们真枪真刀地干一场

### 2.思维·高三四大核心思维

高三：**“用最高的效率提升考好概率的过程”**

#### 1.长期思维

长视者和短视者：**往长期发展**

**着眼长期和着眼短期的人看到的世界就是完全不一样的**

短期的变化永远充满难以预测的波动但波动却不代表真正的趋势，所以由短期波动引起的情绪波动事实上是没有意义的

你真正应该看的是**学习和成绩的长期发展**

即使一时半会没有看出进步，甚至因为各种原因在成绩上还体现成了退步，你其实都不应该焦虑

有价值的长期发展向来不是一帆风顺永远向上，**起起伏伏的波动式进步才是常态**

* **短视者在上升时喜出望外行为失控又在下降时手忙脚乱无比慌张，剧烈的心态波动把效率白白浪费**
* **长视者无论上升还是下降永远心如止水持续努力，他们不争下次波动时表现如何而是努力做一只长期来看稳定上涨的“潜力股”**

波动的高三：**“只有高考”**

**高考永远都有偶然性，高三可以看成是一个用时间和付出不断提高考好概率同时降低考差概率的游戏**

而玩好这个游戏只有一个技巧，就是永远用最高的效率去提高最终考好的概率，**也就是“只有高考”**：

* **除了高考其他一切都不重要**
* **除了能让高考变得更好其他一切都不重要**
* **阻碍你完成终极目标的一切都不重要**

如果你真的做到了眼中只有高考那么我们其实是完全不应该有任何情绪波动的

毕竟除了持续不断地为高考努力之外几乎没有任何事情是真正重要的

请你把上面的论述重新看一遍然后收起自己所谓的情绪并重新**把注意力放回“高考”这个远大的目标上**

投入和杜绝：**不走与别人相同的道路，把模拟考当作正常的考试为后面查漏补缺指明方向**

当你决定要和身边的人不一样时，孤独是难免的，所以**你不仅不应该恐惧孤独，反而应该享受它**，不过你千万不能为了孤独而孤独，更不能为了特立独行而特立独行

你可以**把模拟考试仅仅当成正常的测试用来为自己后面的查漏补缺指明方向**，于是不投入过多的时间刻意准备而是直接用最真实的状态应考反倒能够帮你检测出自己最真实的知识漏洞

高估和低估：**把眼光放在长期去奋斗**

**人们总是习惯性地高估短期的改变同时低估长期的影响**，短期奋斗在高三多次重复却从来没有取得过真实稳定的进步，只会留下无数酸楚的回忆

**把眼光放在短期的改变，甚至总是为短期的进步不够巨大而灰心丧气乃至于放弃努力是极其不明智的**，因为放弃会让我们直接失去进步的机会，这在高三是致命的

#### 2.系统思维

亚当斯的系统：**“没有目标，只有发展”**

其实，系统有了，一切都自然发生，我们要关注的是如何持续不断地让自己变成金子

目标和发展：**关注进步不关注目标，关注系统不关注成败**

系统的特点在于**凡是提升都需要对系统内的各个板块进行全面的提升，所以针对系统不要过分在意某一个板块中某一次尝试的成功或失败而应该把所有精力放在全面提升系统的各个板块之上**

你在发展系统的过程中不要有明确的目标思维，也就是每个为了优化系统的尝试都不是为了某一个具体的目标

只有针对目标才有成败，不要定具体的目标，如果真的要的话也仅仅是**“我要不断变得更好”**

高考系统：**可持续改良的系统，你需要主动去做很多的项目以提升系统中的五大要素**

高考系统包含**“方法习惯”、“策略方向”、“应试技巧”、“学习能力”、“知识掌握”**五大核心板块

五大要素有一个算一个全都是你努力的和付出的方向，又因为方向之下我们并不关心某件事情具体的成败所以我们足够坦然但并不佛系

发生了不好的事情就坦然接受然后总结反思，因为**从中吸取经验反过来增补优化自己的应试系统才是你唯一需要做的事情**

这样，你随时随地每时每刻都永远有一件可以立马上手去做的事情，那就是从五大板块中挑选一个方向，具体到某个细节，然后立马上手继续优化自己的高考系统

不管是针对习惯还是方法，不管是调整策略还是研究知识，只要你动起来开始做事情，迷茫和空泛的焦虑立刻随之消失，当你忙都忙不过来的时候你哪里还有时间去难过呢

对事不对人：**凡事从优化系统的角度出发**

有了关注发展系统思维有了一个额外的好处：**凡事从优化系统的角度出发，我们能够轻松地做到对事不对人，既不会责怪自己也不会嫉妒或者埋怨他人，因为盯着人看对发展系统实际上没有任何帮助**

**你不要让自己成为一座孤岛**，系统的存在给了你开放吸收的机会，而开放的背后是无穷的可能性

#### 3.优化思维

正确的态度：**遇到挫折要分析总结汲取教训**

**理解比听懂重要得多，实践比理解重要得多，实践的最高境界是改变自己的生活**

**“如果你想把一件事情做好，失败的存在除了让你变得更好之外没有任何意义”**

**——笃信你将从失败和挫折中有所收获是我们面对困境时的第二个态度**

实践实践再实践：**遇到挫折开始有条不紊地应对，进一步解决只把道理挂嘴上的问题**

* **“对事不对人”**：事情没做好就仅仅是事情没做好，多想想如何把事情做得更好就好
* **再次跟自己强调“你必然能从失败和挫折中学到东西”的积极心态**：遇到挫折在脑海重复**“如果你想把一件事情做好，失败的存在除了让你变得更好之外没有任何意义”**五遍
* **开始真正的行动**

1. **确定目标**
2. **明确问题**
3. **诊断分析**：**“三个为什么分析法”**——针对前一个答案继续第二次“为什么”追问
4. **制定策略**：我希望你能把解决问题的责任扛在自己肩上，在面对现实的问题时不要逃避也不要立刻求助，**先凭借自己的力量为自己制定3条可行的行动策略**

你可以自己思考捕获灵感，也可以上网搜索信息集思广益，最后实在不行才是向有经验的人求助

只要你拿出勇气和魄力即使没有找到最好的路径也一定能在很大的程度上帮到自己

1. **去做**：从制定好的三套行动方案中**选一个你觉得最可能有效的，立马开始做**，任何迟疑和犹豫都是为内心深处的逃避找借口

#### 4.成长思维

指数爆发

比如财富积累，如果策略得当方向正确就是可以走上指数爆发的J型曲线的

一个高三学生奋斗的意义在于**让学习轨迹变成J型的指数增长曲线**

灰暗的潜伏期

在爆发点之前你的学习你的进步你的人生一定会有一段沉默、平静、压抑甚至黑暗的潜伏期，**那是正反馈开始蓄力的过程**

而到达爆发点的条件是：

* **每天都要保持稳定的成长和进步**
* **每天结束都要对自己一天的状态和效率进行复盘打分**（详见“方法技巧篇 - 如何通过复盘保持进步？”）

成长型思维：**成长和进步最重要的思维**

* **表现型思维**：他们总是希望在别人面前显得足够好，即使是在自己其实没有那么好的情况下也如此
* **成长型思维**：他们从来不在乎别人怎么看自己因为他们唯一在乎只是自己有没有比以前变得更好

前者就是**把左右生活的权利拱手让人**，而后者才是**真正地把握自己的生活**

**只要你时刻关心自己的进步，就不会在意自己一开始是不是显得不太行以及别人到底怎么看我，而是踏踏实实把精力真正地放在自己的成长上**

**只要别人未曾重视过成长和积累那么他们的高三大概率只会呈现为一条直线，只要你能走上指数曲线的路，总有一天那些即使起点很高但一路直线甚至一路暴跌的对手都将被你完全超越**

成长在高三

* **不要为了别人的评价和看法做事，没有任何人会为你的生活负责**
* **接受一开始不够好的自己，只要你在不停变好总能变得足够好**
* **你应该只做符合“只有高考”眼光下该做的事情**
* **两个人的价值观不可能相同，所以冲突和孤独是无法避免的**
* **进步有潜伏期，你要的结果也许需要一年才能兑现，你要相信未来但又不能心急**

只要你确信自己正在成长那其他事情你都可以不在乎，“金刚不坏”稳定心态应运而生

总结

以后遇到任何让你心里产生波动的事情都请先**把四大思维拿出来对它进行彻头彻尾地分析**

### 3.心态·如何在高三保持心态稳定

**保证最高效率的一个重要基础是长期稳定且平和的心态**

#### 1.分清边界

要想在高三的过程中保持心态的长期稳定你需要：

**区分什么在自己的边界内什么在自己的边界外**

* **边界内**：就是那些能够被你控制或者被你直接影响的事情，**会让自己变得更好**

**面对边界内，能够改变的事情需要我们拿出敢为人先的勇气去让他变好一点再变好一点**

* **边界外**：要么是事情完全不受你的控制要么是你不能对其直接产生影响，**会给自己增加不确定性**

**面对边界外，你首先告诉自己“对于无法控制的事情除了接受别无选择”然后立马把注意力从边界外的事情上收回来，转念开始思考在自己的学习系统内下一个需要去优化的目标是什么**

请你在此后做事情或者遇到任何事情时，首先问自己一个问题：**“这件事属于我的边界内还是边界外？”**

#### 2.不要和别人比较

**基于比较的成就感和满足感都是不靠谱的，不要和别人比较要和自己比较**

* **别人并不受你的控制，不受你控制还影响了你的心情，这是对自己很不负责任的行为**
* **而你自己是受你控制的，用今天的自己和过去的自己做比较，如果比过了说明你近来的方法和状态都很棒，就算没比过，已经掌握了“优化改良思维”的你也一定会去冷静地分析自己然后想方设法让自己变得更好**

#### 3.不被他人影响

**当你知道自己要去哪时，你就不该给别人影响你的机会——你要学会彻彻底底地对自己负责**

在高三你的所有选择和行动都应该**由自己全面思考谨慎决策**，并且你要心甘情愿对自己的所有选择和行为负全责，最后**只要是自己的选择那无论结果怎样你都要认账**

**成功了全算我的，因为我配；失败了也全算我的，因为我认**

**无论别人做什么说什么其实你永远都是安全的，只要你不对他们的言行作出回应，**

**你就不会受到任何影响**

你察觉到自己即将被他人影响时，不妨**在心里默念三遍“随便你们怎么玩怎么闹，只要爷不理你们，你们就注定你影响不了我，大爷我还有更重要的事情要做，才不理你们呢！”**

#### 4.缩小需求半径

**把有限的精力仅仅用于满足最重要的需求上**

缩小到极致的需求不过就只是**吃饱饭、睡好觉、一支笔、几张纸**而已

每当你出现心态波动时，不妨都**提醒自己一句“整个高三里我需要的所有东西都已经具备，我怕什么呢？”**

**既然不怕，你慌什么呢？**

#### 5.悲伤疗法

**从学习出发给自己生活的方方面面都预想最坏的情况并反复告诉自己：**

**“这就是我的生活原本该有的样子”**

1. **大胆地预想事情最后发生的最坏的情况**
2. **按照这些栩栩如生的预想去做好一切应有的思想准备**

从你做好准备的那一刻开始，你的世界就已经发生了翻天覆地的变化——**任何源于外界的负面影响都不过是预料之中所以他很难再对你造成任何影响**

#### 6.勇敢迈出那一步

**与其期待别人的帮助不如遵从内心，给出答案，然后去做**

这些决定也许并不完美，但都已经是你当前能够想到的最合适自己的决定了

**去做吧，只要是能让你静下心来为什么不去做呢？**

### 4.动力·怎样在高三找到不懈的奋斗动力

#### 1.盗梦空间

**当我们的脑中一片空白时，别人很容易给我们植入一个观念，并让我们笃信他是对的**

当我们还没有活出生命的意义时**我们应该先主动给生命赋予意义然后让我们每天的生活都变成实践生命意义的过程**

#### 2.知识就是金钱，时间才是力量

知识就是金钱：**给你源源不断的动力**

因为高考是最重要的考试所以他也必须是最公平的考试，所以就对高考的命题提出了极其严苛的要求：

* **题目必须立足于教材**：因为教材是全国共有的学习材料
* **题目应该以常规的方式对重点知识进行考查**：绝不能出现只有做了教辅才会的题目
* **区分度只能是用常规方式在题目理解的深度和逻辑链长度上体现**：就算是偏远地区的孩子也可以通过推理做出题目

所以，**高考是在对源于教材的知识进行全面系统又合理的考察**

也就是说，**只要你把每一个知识点本身掌握得足够好那高考作为一个“公平至上”的系统就理应把相应的分数给你**

**一旦你从中发掘了意义，从学习中得到了反馈，该发生的一切不过只是顺着已有的劲头自然发生罢了**

时间才是力量：**给你不可磨灭的希望**

**未来的我一定会变得足够好，因为我知道时间就是力量**

答案是肯定的，所有的差距你都有机会去追赶

**因为练习和重复的次数越多，就可以掌握新知识**

理解和推理上的能力差异我们可以通过平时在梳理、总结、背诵、重复上下的苦功夫来弥补

### 5.波动·如何应对努力没有进步和成绩波动？

#### 1.解决或者应对

**只要做好问题出现时的应对同样能够将负面影响降至最低**——应对的关键在于**心态调整**

* **把道理讲明白让人想通**
* **强行灌鸡汤让人感动**
* **通过行动影响潜意识**

#### 2.两个道理

**尽可能避免负面情绪、积极分析问题努力行动改变境遇，**做到**对事不对人**

**我们应该把“努力了没有进步”归因到“知识点还没有掌握”，而不是“自己不适合学习”**

* **最公平的考试——高考**

高考的公平最直观也最真实地体现在他不考别的而是真的在**检测你究竟学得怎么样**

分数不够高就是因为知识点还没有掌握得足够好

正因为高考是足够公平的，所以只要你把知识掌握得足够好，你就理应得到相应的分数，分数不高不意味着其他任何事情而仅仅意味着你还有知识点没有掌握，仅此而已

**高考也从来不针对你个人，打击你并让你消沉放弃的不是考试而是你自己**

* **你的长期不够长——很可能你连判断长期是否足够长的标准都是完全错误的**

试卷发下来后，我们的视角就仅仅局限在那张试卷上

因为**我们审视漏洞的视角不同**，导致我们**错误地估计了获得进步的难度和需要的时间**

你要把它背后按比例反映出来的所有知识漏洞全部补上

**要提高一道错题的分数，你要做的工作比订正那一道错题多得多得多**

#### 3.全新的视角

**从长期的角度切入，我们可以解释很多困扰高三学生的疑难杂症**

1. 为什么稳定地提升成绩这么难呢？

**因为每一道错题的分数背后都有比那道题多得多的知识漏洞需要你去查漏补缺**

1. 为什么高三经常出现成绩波动呢？

**因为考试是抽题考查，针对同样的知识点掌握情况，如果抽到的题目适合你，那你就超常发挥**

波动从来都不是你的能力而仅仅是分数，**别让自己的眼光和心态被注定波动的数字影响而是专注在能力上做一个稳定上涨的“潜力股”**

“努力没有进步”根本就不是你真的不行，**完全是因为你给自己设定的努力期限太短，该做的事情还没做完所以暂时显得你不太行罢了**

**从全局出发，明白自己要搞定的漏洞，然后去脚踏实地地做**

#### 4.建议与希望

既然高考是公平的，掌握好就应该有分，**那么只要你在更长的一段时间里保持良好的学习状态，不停地查漏补缺，你的成绩自然会在那段比你想象的长期更长的时间之后稳定上升到理想水平**

这段时间会比2个月更长，可能是4个月，也可能是半年，但只要你心怀希望然后学会和时间做朋友那一切都是切实可行的事情

### 6.鸡汤·什么才是你该喝的鸡汤

#### 1.出奇制胜

越是临近高考，高三学生使用知乎的频率就会越高，各种学长分享，地质书籍也会变得更受欢迎，而且最受欢迎的内容几乎总是反转学渣逆袭学霸走上人生巅峰的热血故事——**比起稳扎稳打，我们总是更喜欢看出奇制胜**

但是，**大多数人其实都只是打着找学习经验的名号，实则把时间花在了看励志故事上还全然不知**

残酷的事实在于**听再多的故事，只要没有回过头来用心做事，就创造不了奇迹**

**你应该用在比故事更重要的学习本身上，而不是观摩别人如何学习上**

#### 2.疯狂是与非

**你没有资格说疯狂是没有作用的，你更没有资格说那些看似疯狂的同学**

**都是低效且无法把高考考好的**

**“这个世界比你想象的大得多，你想做的大多数事情一定已经被各种人用不同的方式做过、做到过并且做到过无数次”**

**“这个世界上最让奋斗者欣慰的是知道自己想做的事情被曾经和自己差不多的人做过并且做到过”**

好的鸡汤绝不是告诉你坚持努力就一定能成功，**而是让你在看完之后能够保持坚持和动力**

**疯狂本身没错，而疯狂地投入正确的事，你的确能变得更好**

**不是“疯狂”的态度没用，也不是拼命的付出注定会打水漂，上面那些疯狂表现有一个算一个都能帮助你把学习变得更好**

**别怕，想疯就去疯，你有权利做最好的自己**

#### 3.故事

**如果你真的选择要疯狂一把去迎接高三的挑战，那鸡血故事确实就是你需要的**

同一个鸡血故事往往经不起反复阅读，第一次能让你痛哭流涕的故事也许第二次就只能让你淡然一笑了

所以，一篇鸡汤够你读一年才是一篇鸡汤该有的样子

**高三是多样、极端同时充满奇迹的一年，你就应该让自己去成为那个创造奇迹的人**

给你讲一讲你最想听的励志故事：

在高三这一年，有人小镇出生，高一高二吊车尾连上课都跟不上，高三决定自我救赎，一年时间把市面上能买到的模拟试卷都做了一遍，近20年的高考真题刷了5遍，一年用掉了157支中性笔芯，最后他去了清华，这不是虚构，此人姓李。

有人其他科目都不错，唯独理综速度慢成绩差，他在高三曾最多一天写了9张理综试卷还加改错订正，直到高考前夕，两个半小时的理综试卷他已经可以一个半小时完成同时保证285+的成绩，最后高考虽然数学失常，但依然去了浙大，这不是虚构，此人姓张。

有人班级垫底不被自己的老师喜欢，于是顶着学校家长的巨大压力决定租房回家自学，每天6:00起床，晚上0:30睡觉，午饭啃了一年吐司面包，笔记本记满了8个活页本，时常在夜晚透过窗对着街道流泪，学校在高三举行的12次考试只去了最后一次，从班级倒数变成了第3名，最终用200天的时间从刚过二本线的成绩到超过一本线60分，这也不是虚构，此人姓白。

有人写字姿势不对，手指被笔磨破，绑上创可贴继续写试题，最多一次创可贴绑了3层，中指几乎有拇指粗；有人为了攻克高考作文，把年级发放的满分作文一字不落地背诵了40篇，最后高考语文138分，哦对了，这个人是男生；还有人英语不行，高三一年如一日每天百词斩400个单词，背完高考词汇背四级，背完四级背六级，忘记了就复习，复习好再继续背，最后高考英语一骑绝尘…

以上都不是虚构，如果你需要，我甚至可以挨个告诉你主人公的真实姓名。而我自己呢？因为一次模拟考试的失利，因为和母亲的一次促膝谈心，我选择成为了大家眼中所谓的疯子。这段经历过去的我很少提及，但在三年之后我终于可以平静地告诉你了。

为了考高分——

* **我连续238天在早上4:30起床学习**
* **高三的常态是早餐5分钟，午餐9分钟，晚餐7分钟，还加上了跑去食堂的时间**
* **为了提高自己写理综的速度，曾经在一天里不吃不喝不带批改订正地写完了11张理综试卷**
* **把过去15年除语文之外的高考真题写了3遍**
* **为了保持精力充沛，每天喝5袋雀巢特浓咖啡，后期喝咖啡已经不顶用了，只能把速溶咖啡粉直接倒在嘴巴里就着水吞下去**
* **为了记住生物的知识点，把生物书从头到尾一个字不落地朗读了17遍**
* **写卷子把手磨破了皮，用创口贴绑好继续写数学真题**
* **把30篇语文作文范文背得几乎一字不落**
* **把书桌从教室搬出来放进了空教室里，只为了更专注地学习**
* **被不了解的陌生人误认为精神不太正常**

**一切皆是选择，修行在于自身**，给正在高三奋斗的你留一句话

——**“珍惜能够拼搏的时光，至少让自己成为配得上得到命运眷顾的人**

**至于结果，相信时间会给你答案的”**

#### 4.相信才能看见

**常常拿出来看看，总能从别人逆境翻盘中获得莫大的精神动力**

**这些既是为了给你打鸡血，更是为了告诉你所谓的奇迹都是真实发生的**

**所有关于希望的问题的答案永远都是“能”**

**无论你起点有多么低，经过高三一年的努力获得非凡成果的可能性都是真实存在的**

**如果你想疯狂那就疯狂去做，至少做到让自己不后悔的地步**

**自己的路只能是自己走出来的，别人能陪你却替不了你**

Huang YuXiang

2021/7/2