

# 好心态助力进步

---

## 1. 迎接浩如烟海的考试

---

### 考试的目的

- 天天考试，我们好累？
  - 首先，考试对学生来说肯定是累的，累就对了，高三哪有不累的
  - 其次，其实对学校来说，考试也并不是一个轻松的事情
    - 同学们有没有想过，每次考试，老师都要耗费更多的精力：备题、监考、改题和反思
  - 所以，一场考试，双方都会很累，但我们仍然要不停考试
- 但考试最终的目的还是为了提高学生自己的素质
  - 考的多，见得多（模拟题）
  - 考的多，漏洞多，才能补
  - 考的多，考麻了，试想一下，假如明天就要高考了，你慌不慌？做好准备了吗？紧张不紧张？

### 考试的心境

- 应该发自内心的认识到考试就是提升自我的过程
- 在考试前，做好准备，按部就班，进入考场静下心来，每一次考试都是你的修炼
- 在考试中，集中注意，冷静答题，强化熟悉的方法，注意流畅性跟手性，注意应试技巧

### 考试完纠错

- 考试结束，拿到答案先回到自己的考试状态，重新建构考试场景
  - 主要的目的不是单纯的改错，而是查错
  - 查出自己的软肋在哪，自己的思路错在哪，那里的衔接没想到
  - 最后，再将不会的题目和老师、同学交流

## 2. 简化多余的人际关系

---

### 拒绝无意义社交

- 垃圾人定律
    - 来自CSDN：垃圾人是本身存在很多负面垃圾、需要找个地方倾倒垃圾的人。世界上存在很多负面垃圾缠身的人，他们需要找个地方倾倒，有人刚好碰上了，垃圾就往人身上丢。
- 许多人就像“垃圾人”。他们到处跑来跑去，身上充满了负面垃圾：充满了沮丧、愤怒、忌妒、算计、仇恨，充满了傲慢与偏见、贪心不满足、抱怨、比较，充满了见不得人好、愚昧、无知、烦恼、报复、和充满了失望。随着心中的垃圾堆积又堆积，他们终需找个地方倾倒；有时候，我们刚好碰上了，垃圾就往我们身上丢...”

所以，无须介意！只要微笑、挥挥手、远离他们，然后继续走我们自己的路就行！千万别将他们的负面垃圾接收再扩散给我们的家人、朋友、或者别人。

这就是垃圾人定律，垃圾人想要倾倒垃圾，而如果双方吵上了，垃圾人往往会失去理智，而面对垃圾人，最简单快脆的做法就是：远离。

- 进入高三后，我们不免会感觉到压力骤增。在这种环境下，我们有时候也会身不由己的变得烦躁。
  - 就比如酒品。有的人喝醉了很安静，不闹不混，而有的人就会耍酒疯，做出格的事
  - 人的悲欢并不相通
    - 你的失误也许是别人的顶峰
    - 当然，或者你的超常仅仅是上一阶层的失常
    - 无论怎样，你为自己而活，要专注于自己

### 3. 做好最终决战的准备

---

#### 拒绝低效率内耗

- 压力变大，我们变得很焦虑
- 有时候会突然变的茫然
  - 好像有做不完的题、纠不完的错、到处都是知识漏洞、学不会的知识点、和处理不完的事情
- 如果一直这样茫然下去，加上老师们的督促和自己的压力，我们会慢慢走向极端
  - 一种是开始“摆烂”，一个无欲无求的近乎麻痹的状态
  - 另一种是变得“内卷”，一个几近疯狂的机械状态
  - 其实无论哪一种，都不能给我们带来些许帮助，反而我们会陷入精神内耗，卷入低效率的漩涡
  - 实际上，我们大可不必如此紧张，只需要好好静下来，把目光集中到自己身上，然后想想
    - 想想我们为什么要有这么多的课业压力
    - 想想我们为什么要有这么多的考试
    - 想想我们为什么要坚持下去
    - 想想家人对我们的期盼
    - 想想你最初踏入校门时候的憧憬
  - 你会发现的，是的，因为你为自己而活
    - 因为在你的奋斗路上，只有你才是主角
    - 因为在最后时刻，只有你才能决定自己的人生
  - 把目光放回你自己吧，记住，**读书破万卷！**

---

## 谢谢大家

---

