

不苦不累，高三无味；不拼不搏，高三白活。

高三的奇迹

好的学习方法帮你考高分

(第二版)

血拼一年 编著

热血：没有天生的“学霸”，只有不努力的“学渣”

精进：停止无效努力，用正确的方法快速进步

发狠：不逼自己一把，你都不知道能考多高分

成功：将来的你，一定会感谢现在拼搏的自己

清华大学出版社

高二的奇迹

好的学习方法帮你考高分

(第二版)

血拼一年 编著

清华大学出版社

北 京

内 容 简 介

本书针对高中生,尤其是高三学生进行指导,为那些在学习上有困惑的学生提供帮助。本书主要讲述了学习的重要性及学习的技巧,帮助高中生改掉不良习惯、制订学习计划、击破偏科、提高学习效率,以及如何在考场上多得几分、如何安排三轮复习、如何调整考前心理、如何填报志愿、家长如何做好后勤工作等。

通过阅读本书,高三学生可以获得学习上的一些经验和方法,解除困惑,提高学习成绩。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

高三的奇迹:好的学习方法帮你考高分/血拼一年 编著. —2版. —北京:清华大学出版社, 2019

ISBN 978-7-302-53533-1

I. ①高… II. ①血… III. ①高中生—学习方法 IV. ①G632.46

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2019)第 173496 号

责任编辑:胡辰浩 高晓晴

装帧设计:孔祥峰

版式设计:高娟妮

责任校对:牛艳敏

责任印制:杨 艳

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175 邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质 量 反 馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市国英印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170mm×240mm 印 张:14.5 字 数:245 千字

版 次:2017 年 6 月第 1 版 2019 年 9 月第 2 版 印 次:2019 年 9 月第 1 次印刷

定 价:59.00 元

产品编号:084307-01



前言

Preface

“学渣”，注定永远是“学渣”吗？

能不能在高三突破 550 分？

虽然很努力，可成绩总是在中游晃，没有办法了吗？

听说别人家的孩子“逆袭”了，我能不能像他一样？

在这里我要说的是：在高考最后一个科目考完之前，一切皆有可能！

根据几十年的教学经验，笔者发现人和人之间的智力差距其实是很小的，300 分和 600 分的区别，智力因素只占很小一部分。我见过太多聪明的学生考不上一本；也见过脑子有点慢的学生，考上了重点大学。这其中的差别就在于学习方法，以及学习态度的坚决程度。问一下自己：

每天浪费在微信、QQ、短视频上的时间有多少？

每天听课走神的时间有多少？

每天胡思乱想的时间有多少？

每天和朋友打闹、聊天的时间有多少？

很多学生、家长向笔者询问学习方法，回答得多了，发现大家的问题都差不多。随着笔者长年累月的不断积累，逐步形成了本书的框架。另外，为



为了方便阅读，书中穿插了很多小故事，这些故事的主人公大部分是我的学生，很有代表性，相信能对高三的学生和家长们有所帮助。

本书内容及体系结构

第一部分 鼓励高中生学习 (第 1 ~ 2 章)

这部分主要是鼓励高中生用功学习，告诉那些学习成绩差的同学，通过努力也可以逆袭成“学霸”；对于那些畏惧高三辛苦的同学，告诉他们正值大好青春，正是奋斗的好时候，激励他们用奋斗度过高中时期。

第二部分 帮助同学们纠正学习上的不良习惯 (第 3 章)

很多同学在学习上都会有各种小毛病，这些问题看起来不大，却很有可能成为学习中的绊脚石，阻碍同学们的进步。本章主要列举一些学习中的不良习惯，并且给出避免和改进这些不良习惯的方法。

第三部分 介绍高效率的学习方法 (第 4 ~ 8 章)

高效率的学习方法能够使学生获得事半功倍的学习效果，但是并不是每一个学生都能掌握。这部分内容主要为同学们介绍如何才能提高学习效率，使自己的成绩提高得更快。

第四部分 高三如何复习 (第 9 ~ 11 章)

高三对于高中生来说是至关重要的一年，这一年的主要任务就是回顾之前所学的知识，进入复习阶段。把握好这一年，学生才能取得理想的成绩。因此这部分内容针对高三不同复习阶段和不同水平的学生进行分析和指导，使他们在高三找到尽可能提高成绩的办法。

第五部分 家长如何做好后勤工作 (第 12 章)

家长在高中生的生活和学习中扮演着至关重要的角色，尤其是在高考前夕，家长更应该做好后勤工作。这部分内容是指导高三学生的家长应该避免的行为，以及如何优质助考。

第六部分 如何填报志愿 (第 13 章)

想上一所理想的大学，填报志愿也是非常重要的环节。如果在这方面不用心，即使取得了很好的成绩，也很可能进不了满意的大学。这部分内容主要讲述了高考生应如何科学填报志愿。

本书特色

1. 内容详略得当，实用性强

本书涉及的知识比较多，对于内容的设计详略得当，呈现给读者的都是一些需要注意的事项。书中含有大量的学习方法和技巧，具有很强的实用性。

2. 理论与实际相结合

书中包含的理论性很强的内容都会结合生活、学习中的实际情况来讲解，帮助读者快速理解，学以致用。

3. 案例分析，增强趣味性

书中几乎每个小节都有一个相关的案例，这些案例都是与高三学生息息相关，并且涉及的问题都是他们经常遇到的，为阅读增添趣味性，使读者产生亲切感。

4. 目标群体明确，具有指导性

本书面向高中生群体，希望能够帮助处于高中阶段的学生或者将要步入高中的学生，使他们得到启发，在学习和心理上产生指导意义。

本书作者

本书由陈冠军老师（笔名：血拼一年）组织编写，同时参与编写的还有张昆、张友、赵桂芹、郭现杰、陈冠军、魏春、张燕、孟春燕、项宇峰、肖磊鑫、李杨坡，在此一并表示感谢！

作 者



目 录

Contents

第 1 章

“滚”回来读书，别给自己找借口 / 1

自己底子差，努力也“逆袭”无望 / 2

智商低，反应慢，跟不上节奏 / 3

“学霸”，我和他们的差距太大 / 5

这次就算了，复读再努力吧 / 6

一上考场就紧张，我有考试焦虑症 / 8

我准备出国留学，考不考无所谓 / 10

趁目前好形势，现在年轻好就业 / 11

上大学保证不了找到好工作 / 13

我即使去搬砖，也比大学毕业后工资高 / 15

读书投入与回报不成正比 / 16

我家经济条件差，考上了也读不起 / 18

第 2 章

高三不苦，奋斗是最甜的糖 / 21

高考是最后一次不看脸的竞争 / 22

万家灯火中，父母在为你负重前行 / 23



- 人生很长，这点苦不叫苦 / 24
- 理想面前，这都不叫事儿 / 26
- 青春奋斗的路上有千万人与你同行 / 27
- 少年壮志不言愁，金戈铁马成英雄 / 29
- 奋斗的途中有鲜花也会有汗水 / 30
- 没有天生的“学霸”，只有不努力的“学渣” / 32
- 高考大翻盘：260分到603分的惊天变化 / 34
- 完美逆袭：从倒数第一到北大632分的“学渣”成神记 / 35

第3章

踢开绊脚石：改掉坏习惯，攻克常见不良现象 / 39

- 课上开小差，错过知识点 / 40
- 下课疯玩，预习、复习全没有 / 41
- 白天上课睡觉，晚上熬夜看书 / 43
- 遇到拦路虎，不懂也装懂 / 45
- 偏爱优势学科，冷落弱势学科 / 46
- 烂笔头不如好记忆，只动脑不动手 / 48
- 眼高手低，一看就会，一做就不对 / 49
- 自习课当聊天课，自己管不住自己 / 51
- 学习无计划，学习效率低 / 53
- 看一会儿电视，做一会儿题 / 55
- 瓶颈效应：学习很努力，成绩停滞不前 / 56
- 舌尖现象：知道怎么做，就是写不出来 / 58
- 克拉克现象：平时成绩优秀，考场发挥失常 / 59
- 心理饱和现象：重复地大量练习，感到疲惫 / 61
- 阴影缠绕现象：过分关注失败，走不出阴影 / 63

第 4 章

提前规划：跟随老师的进度，向课堂要效率 / 65

提前预习好你最薄弱的功课 / 66

提前规划：今天老师要讲的新内容、复习的旧内容 / 67

提前背：应该记住的，要背诵下来 / 69

提前想：应该理解的，要多思考 / 70

实在解决不了的：准备上课提问 / 71

第 5 章

击破偏科：保强补弱，一科也不能少 / 75

走出心理“甜区”：先做弱科，再做强科 / 76

拎清复习主次，先要西瓜，再要芝麻 / 77

弱科抓大纲，先补易学、占分多的内容 / 79

弱科要少想多问，能轻松化解，绝不“死磕” / 80

用错题集加深记忆，解决错题越多，提升越快 / 82

请教问题，抛开面子顾虑，得分才是硬道理 / 83

补弱科兼顾强科，弱科涨分，强科不降分 / 85

第 6 章

合理分配时间，高效率学习 / 87

学科强弱不同，时间分配不同 / 88

新知识用长时间，旧知识用短时间 / 89

听老师的话，跟随老师的时间安排 / 91

抓住早操、课间等零散时间 / 92

集中大块时间专攻弱项，补好知识短板 / 94

分时段学习，感性思维和理性思维交叉使用 / 95

适时放松，让大脑放空 / 97

抓住晚上睡觉前的黄金复习时间 / 98

调整生物钟，规律复习 / 100



第7章

抢分秘籍：失分盲点要避开，多拿分数有技巧 / 103

- 通览全卷，摸透“题情” / 104
- 答题顺序，从卷首依次开始 / 105
- 先易后难、先熟后生 / 107
- 先小后大，平稳过渡 / 108
- 直接推导法：按部就班做推导 / 110
- 排除法：筛选拿得准的，主攻拿不准的 / 111
- 给分，踩上知识点就得分，踩得多得分就多 / 113
- 分步赋分，做对几步就会得到几分 / 115
- 检查方法：顺手记下该检查的题号 / 116
- 代入验证法：将备选答案直接代入问题中 / 118
- 特殊值法：利用极端数值推导 / 119
- 凭语感：英语、语文+文综 / 121
- 对比法：寻找选项中的不同点 / 123
- 矛盾法：发现选项中的矛盾 / 124
- 第一印象法：相信第一眼的感觉 / 126

第8章

高效做笔记：分层分步，多回头看 / 129

- 总结型：分层次、记重点 / 130
- 贴纸型：彩色图片+俏皮文字 / 131
- 图表型：多表格、流程图 / 133
- 题集型：错题+难题+常考题 / 134
- 秘籍型：总结答题技巧，躲避题目陷阱 / 136
- 符号记录法：直线、双线、方形框 / 137
- 笔记整理法：忆、补、改、编、分、舍、记 / 139
- 5R笔记法：记录、简化、背诵、思考、复习 / 140

第 9 章

三轮复习：一轮一个重点，一步一个脚印 / 143

基础能力过关期：回顾三年课程 / 144

高考题：80%基础知识，20%稍难的综合题 / 145

做题不贵“多”而贵“精” / 147

综合能力突破期：形成知识体系 / 148

进行典型题训练，提升实战能力 / 149

构建知识体系，进行专项练习 / 151

形成考试体系，训练解题思维 / 152

归类挖掘共性 / 154

题海战术 + 课本反复查看 / 155

归类解答，或归纳之前错误的题型 / 157

应用能力提高时期：保持状态，查找遗漏 / 158

检验复习，强化记忆 / 160

注意答题规范 / 161

第 10 章

千人千面，“学渣”“学神”不同的复习方法 / 165

扫描自己，判断自己是“学渣”还是“学霸” / 166

300分以下，“学渣”逆袭方法 / 167

300~400分，“学弱”基础巩固秘籍 / 169

401~500分，“学民”补齐短板之道 / 170

501~600分，“学霸”的全面学习黄金法则 / 172

600分以上，“学神”打造的不传之秘 / 173

因人而异，适合你的，就是对的 / 175



第 11 章

考前十天：保持状态，轻松应考 / 177

不钻牛角尖，多看题、勤思考 / 178

不理睬陌生的超难题 / 179

回顾为主，课本知识点有无遗忘 / 181

保持手感，常做题型熟悉与否 / 182

保持平常的作息和学习状态 / 183

放下焦虑，提高自信 / 185

适当运动，增强体质 / 186

提前查看考场，做好路线安排 / 188

细心谨慎，带好考试证件 / 189

第 12 章

优质助考：做理性家长，不批评、不添乱 / 193

和老师多联系，侧面了解孩子情况 / 194

适当降低期望值，减少考生学习压力 / 195

多用耳朵少用嘴 / 197

多鼓励、多安慰，不说泄气话 / 198

少纠结分数，多看到进步 / 200

后勤服务要适度 / 201

把学习权交给学生，不干扰学习计划 / 203

多交流，疏解考生焦虑情绪 / 204

分散考生注意力，转移考试压力 / 206

接受现实，不说过激的话 / 207

第 13 章

填报志愿：高分不低报，低分能录取 / 209

关注志愿填报时间、程序安排 / 210

选大学还是选专业 / 211

平行志愿投档原则：分数优先、遵循志愿 / 213

搭配志愿：拉开梯度，最喜欢的放在最前面 / 214

定位志愿：缩小选择范围，对照位次 / 216

增加一次录取机会：积极填报本科提前批志愿 / 217



第1章 |

“滚”回来读书，别给自己找借口

面对一件难以完成的事情，有的人选择了挑战，有的人选择了放弃。不同的选择决定了不同的人生。高考这件小事即是如此，无论结果如何，全力以赴永远比放弃更好。



自己底子差，努力也“逆袭”无望

很多学生因为之前没有打好基础，在高三下定决心开始好好学习时却发现与别人的差距已经很大了，自己的底子薄弱，学习起来相当吃力。在这种情况下，一些学生很快丧失信心，学习动力也逐渐下降，甚至认为自己再努力也是无法“逆袭”的。

孙玲是北京市某中学高三学生，因为高一、高二没好好学习，所以底子特别薄弱，从高三上学期开始，孙玲逐渐认识到再这么下去，是考不上大学的，于是她下定决心要好好学习，改变之前的状态。

但是由于之前她没有打好基础，因此学习起来相当吃力，在“学霸”眼中一道非常简单的题，孙玲就要思考半个钟头，而且由于许多公式没有记住，每次用到公式时都再去翻课本，这样一来又浪费了许多时间。虽然孙玲付出了很多努力，但是成绩几乎没有提高。

孙玲原本高涨的情绪逐渐泄了气，她越来越觉得因为自己的基础太差，现在再努力也是没有用的。班主任把孙玲的这些变化都看在眼里，在了解具体情况后，班主任找孙玲谈话，先是表扬了孙玲的上进心，之后又根据孙玲的实际情况和她一起制订了学习计划。

班主任劝孙玲不要急着解决难题，而是先补习以前的基础课程，主要先抓课本，把课本吃透了再去攻破更难的问题。孙玲在老师的帮助和鼓励下，信心大增，虽然进步很慢，但她却没有停下努力脚步，最终在高考中取得了优异的成绩，成为同学们眼中的“黑马”。但是孙玲知道，这其实是自己一步一个脚印努力得来的。

从孙玲的故事中我们可以看到，努力一定是有回报的。孙玲的例子也给许多基础薄弱但是想要奋斗一把的高中生带来了信心和经验，它告诉我们什么时候学习都不晚，关键是摆放好心态和坚持不懈。

心态是学生在学习中重要的影响因素，只有先摆正心态才能找准自己的目标，知道自己该干什么，先干什么，这对底子差的学生尤其重要。基础不好，再加上又学习了新的内容，这对于成绩一般的同学来说无疑是雪上加霜，虽然他们想好好学，但是往往坚持一段时间就会“力有余而心不足”，久而久之，他们也只能无可奈何地说一声“现在努力没用了”，越来越自暴自弃。

在这种情况下，调整心态是学生们的首要工作，不要和其他同学相比，而是与以前的自己做比较，即使有了小的进步，老师也应及时给予鼓励，让学生感觉到自己的努力没有白费。

有一个好的心态，接下来的问题就是要让同学们认识到自己和目标的差距，做好达成目标的小计划，根据实际情况进行复习，然后就需要持之以恒的毅力了。

我们通常会说，努力不一定会成功，但是不努力一定不会成功。努力是成功的必要条件，但只说成功未免太过于笼统，不妨把自己每一小步的进步都看作是成功，那么努力便更有动力、更有目标。

成绩一般的学生的确比优等生的基础要薄弱，学习中也会吃力一些，但是对于学习这件事来说，没有早晚之分，有的只是你够不够勤奋。进步本来就不是一蹴而就的，学习成绩的提高更是一个重在积累的过程，只有先把“量”积攒够，才能有“质”的飞跃！



小提示 ▶▶

无数的案例告诉我们，基础差没关系，只要付出努力，就一定可以填补自己和别人之间的差距，“逆袭”成功。



智商低，反应慢，跟不上节奏

如果问起一些学生为什么成绩不好，相信很多同学会把原因归结为自己不够聪明、智商低、反应慢，怎么努力也跟不上老师的节奏。这样的理由听起来似乎有道理，但是我们不妨扪心自问，真的是这个原因吗？自己真的有



认真努力过吗？

王刚是上海某中学的高三学生，平时不太喜欢说话，老师提问他也要好久才能想出来。王刚也曾努力过，但是一遇到解决不了的难题就觉得是自己太笨了，慢慢地他放弃了学习，认为学习不好的原因就是自己智商低，反应慢。

后来一次偶然的機會，王刚读到一篇文章，文中讲述了著名的科学家童第周的故事，童第周在上學時期成績很差，木訥的性格也不討人喜欢。在一次考試中，他的平均成績只有45分，面臨着被學校勸退的危險。雖然別人說他笨，但是童第周本人並不這麼認為，更沒有自暴自棄，他開始早起晚睡地學習，甚至在晚上跑到外面借用路燈看書。在不懈的努力下，童第周終於取得了好成績，數學還考了滿分。

王刚读了这个故事后十分激动，但也很惭愧。激动的是他仿佛从童第周身上看到了自己的影子，而惭愧的是自己并没有像他一样努力，甚至把自己成绩不好的原因推给智商低而不愿踏实地学习。王刚决定要认真学习，不给自己找借口。

在下定决心后，王刚给自己重新订了计划，之前晚上玩手机，早上起不来，上课也往往会迟到。现在他将晚上的时间都用来学习，不再玩手机，早上5:30就起床，早早地到学校自习。这样一来，学习的时间大大增加，王刚不仅能够按时完成作业，而且做好了复习和预习，使学习效率逐步提高，他渐渐发现自己在课堂上回答问题时越来越流畅了。王刚认识到自己的进步后越发斗志昂扬，仅仅用了三个月他的成绩就飞速提升，现在他再也不觉得自己笨了！

其实很多成绩不好的学生都像王刚一样，把原因归结为智商低、反应慢、跟不上节奏等，从这些话中能感受到他们的自暴自弃。自己先否定了自己，那么成绩上不去也是很自然的结果了，所以同学们首先要停止这种消极的心理暗示。

要有信心，即使成绩不好，也要相信自己的能力，要时刻告诉自己：我并不比别人差。

鲁迅先生说：“世界上哪有什么天才，我只是把别人喝咖啡的时间用在

工作上了。”所以成绩一般的学生和优等生之间存在的仅仅是一个“努力”的差距。当然努力是有方向、有目的性的，不能像只无头苍蝇虽然努力但是找不到方向，要把“力”用到适当的地方。比如英语短文读不懂就要多背单词和语法、语文作文得分不高就要多阅读、数学题不会做就要多练多思考，总之，就是找准薄弱环节再努力。

小提示

大多数同学的智商水平都是差不多的，只要付出足够的努力，基础薄弱的学生也能成为“学霸”。

“学霸”，我和他们的差距太大

相信有很多同学常常有这样的感叹：“学霸”都太厉害了，自己已经很努力了，但是和他们的差距还是很大，还是算了吧。这样的想法助长了这些同学不学习的念头，成绩越来越差也就不奇怪了。所以这种想法要不得，每个人最大的竞争对手其实是自己。

王恩是北京某重点中学的学生，他认为进了重点中学就有了保障，于是放松学习，开始打游戏、看小说。高二以后他的成绩越来越差，直到这时他才幡然醒悟。于是他给自己制订了目标，并开始朝着目标努力。

王恩的目标是香港大学，但是考上香港大学不是一件简单的事，王恩下定决心拼一把。他每天晚上12点睡觉，早上6点起床，其他的时间除了吃饭、睡觉几乎都在学习，没事就拿着书看，即使身边同学讨论好吃、好玩的话题王恩也充耳不闻。

在第一次月考后，王恩的成绩依然是510多分，没有任何起色，两个月后，又一次月考，他考了547分，虽然进步不是很多，但王恩知道自己已经有了提高。到第三次月考，王恩突破了580分。在接下来的一百多天中，王恩也一直在进步着。

离高考还有最后一个月时，王恩对自己更加苛刻了，除了必需的休息时



间，他甚至可以省去去食堂走路的时间、洗衣服的时间，这样的生活一直坚持到高考。王恩的付出也终于得到了回报，他在高考中取得了609分的好成绩。

说起王恩的学习方式其实很简单，他看得最多的就是课本，然后是做基础题。因为高考就是考基础，真正难的题就那么一两道，这些题又耗时，分值也不是很高，想不出的时候就直接放弃了，而且真正能写出来的人并没有几个。

王恩高考的数学成绩是125分，最后一题只答了第一问，后面两问匆匆看了一眼就直接放弃了，填空题也有两道没写，但是数学成绩还是超过了大多数人。

从王恩的例子中我们可以看出，即使成绩不好也不要气馁，放平心态，要明白我们要打败的是以前的自己。

高考试卷中绝大部分题的难易程度都是中等或中等偏下，因此，同学们在复习时，如果时间有限、基础不牢，可考虑放弃难题，将更多时间用于基础题的学习，也能取得不错的成绩。所以即使在高三也需要回到课本，吃透课本，把基础夯实。



小提示



无论在哪一方面，填补自己的不足，拉近与别人差距最好的方法就是学习。如果抱着不想努力的念头，那么只会让差距越来越大。



这次就算了，复读再努力吧

在每个班级中肯定会有这样的同学：他们学习成绩不好，认为努力了也没有提高的可能，就把希望寄托在明年，希望靠复读提高成绩。但是有这种心态的同学往往第二年也不会有多大提高。这是为什么呢？心态不对！这种侥幸心理给了这些学生充分的不学习的理由。

刘凯是重庆市某中学的高三学生，他可是老师和同学眼中实实在在的“学渣”，在同学们都紧张地投入复习当中时，刘凯每天上课要么睡觉，要么和同桌说话。每当老师找刘凯谈话，刘凯便大言不惭地说自己现在学习也晚了，明年复读再好好学习。

他的班主任李老师觉得很有必要与刘凯进行一场深入的沟通。在谈话中，刘凯再次提到复读再学习的想法，李老师便帮他分析他是否适合复读。李老师提到复读不仅需要付出更多的努力，还要有恒心、有信心、有耐心，当然还要扛得住巨大的压力。

李老师的一番话使刘凯陷入了深思，他这才认识到自己其实是把复读当成了现在不学习的借口，而复读之后的事他根本没有想过。考虑到这些，刘凯不禁有些慌了，他觉得自己再不努力就真的没有时间了。

刘凯下定决心后，就开始发奋学习，遇到不懂的问题经常向老师和同学寻求帮助，几乎每天都学习到深夜。

刘凯的努力没有白费，之前他的成绩最多考上专科学校，但是高考后，他考上了一所不错的本科院校。

当高三学生有了复读这种想法时，首先不要窃喜自己这段时间不用努力了，而是要静下心来问问自己是否在复读时能够做到好好学习，如果不能，就不要再给自己找那么多冠冕堂皇的借口。

把所有的希望寄托在复读上，现在却不努力，等到复读的时候就会发现有很大的压力和沉重的任务，往往会发生半途而废的事情。所以，即使确定了要复读，现在也不妨着手于有计划地学习，这样一来，明年复读的时候也会更轻松和容易。

任何成绩的取得都要通过努力，同学们一定要摆正心态，不要想着不劳而获，更不要把今天的事推到明天，如果想要改变，就从现在开始！

所以，对于高三的同学们来说，千万不要有“复读再好好学习”的念头，因为一旦有了这个念头，接下来的时间就可能全部荒废了。当然复读也不是不适用任何人，如果是高考发挥失常，出现重大失误，复读就是给自己一个机会；而对于那些一直努力但是成绩也不理想的同学，想要考上好的大学，也可以选择复读，以对知识进行重新梳理和掌握。



小提示

同学们不要有来年复读的念头，因为只要有了这个念头就可能会使自己产生懈怠之心，更加不利于现阶段的学习。



一上考场就紧张，我有考试焦虑症

考试焦虑是现在许多高三同学都会出现的问题之一，很多症状严重的同学一上考场就会有心跳加快、呼吸急促、头痛、胸闷、恶心、出冷汗、手脚冰冷、腹痛、腹泻等一系列症状。而一旦出现了严重的考试焦虑，学生的自信心就会动摇，考试成绩也会大幅度下降。因此，对于高三学生来说，克服考试焦虑是很重要的。

王琳琳是四川某中学的高三学生，她患有很严重的考试焦虑症。王琳琳平时的成绩是中等水平，但是这个小女生性格内向、胆小、敏感，在每次考试之前就开始紧张、睡不着觉，而在考试时常会心跳加快、静不下心去答题。平常很容易就解答的问题在考场上往往要花费许多时间，还总是出错。越是重要的考试，王琳琳越是如此。

每次考完试，王琳琳看着那些本应该答对的错题和刺眼的分数都会懊恼不已，可是等下次考试的时候，她又会旧病复发，成绩远低于真实水平，这让王琳琳很苦恼。

后来鉴于王琳琳的考试焦虑症越来越严重，她的父母专门带她去进行了心理辅导。在心理医生的帮助下，王琳琳逐渐明白了自己考试焦虑的根本原因——原来她之所以会焦虑，是潜意识里对自己的不自信，而不自信的原因，其实还是因为自己没有尽最大的努力，就是我们通常所说的“心虚”，在这种心虚状态下进行一场检验自己的考试，心里必定是紧张的，导致发挥失常，使成绩受到影响。

王琳琳在进行心理辅导后，知道了自己紧张的根源，明白还是要踏踏实实地学习，并且学习了许多应对考试焦虑的小方法。在经过了一个月的心理疏导后，王琳琳越来越自信了，考试焦虑的情况也明显好转，成绩也慢慢提高了。王琳琳决定下一个目标是要向尖子生冲刺。

当同学们出现考试焦虑的情况时，首先要问自己有没有尽全力学习。如果没有，那么接下来就要全身心地投入学习中，不给自己心虚的机会。

如果同学们觉得自己也努力了，但还是会在考场上紧张，不如就进行一下心理调整。经常用到的调整方法有：自我暗示、睡眠消除、运动消除、音乐疗法和情绪宣泄等。

自我暗示就是在心底给自己打气。例如，默默告诉自己：“我已经复习得很好了，这次考试肯定能考好。”通过自我鼓励平复紧张的心情。

睡眠消除和运动消除，顾名思义就是通过睡觉、运动让自己的身体和大脑得到休息。因为有很多同学考前压力过大，往往会出现睡眠不足、身体不适等情况，带着这些状况去考试，难免会出现考试焦虑现象。

音乐疗法是指同学们可以通过听一些轻缓的音乐来放松心情，很多安静的音乐都有让人放松的功能。

情绪宣泄在于宣泄同学们积攒的压力，高三学生背负着升学的压力和家长、老师的厚望，在压力不断加重的时候一定要学会宣泄。比如可以通过和好朋友聊天、去一个空旷的地方大哭一场、写日记等方式排解压力。

当同学们出现考试焦虑时也不要怕，找到原因，及时进行心理调节，只要努力了，并且坚定地相信自己，就一定会取得不错的成绩。

小提示 ▶▶

考试焦虑症是很多同学或多或少都会遇到的问题，最好的解决办法就是通过学习充实自己的知识储备，增强自信心，从而减少焦虑感。



我准备出国留学，考不考无所谓

随着许多家庭生活水平的提高，越来越多的父母希望自己的孩子能接受更好的教育，所以出国留学成为一种潮流。而现在有许多高中生就抱着将来要出国的念头，放弃了高考，甚至还放弃了高中学业。这些学生把出国留学和目前的学业分割开来，殊不知出国后需要付出更大的努力。

李涵是北京市某中学的学生，家境优越。以前李涵的学习成绩还算可以，但是自从父母说要送她去美国留学之后，李涵的心思慢慢不在学习上了。一遇到点困难，就想着反正以后是要去国外念大学的，不参加高考也无所谓，慢慢地，她丧失了斗志，成绩直线下滑。

即使这样，李涵也表现出一副无所谓的样子，按照她的说法：“我是要去国外读大学的，高考不用参加也可以，所以现在成绩差也没什么问题啊，大不了我到国外后再好好学习。”

但是当李涵申请国外大学的时候却后悔了，因为即使是去国外读大学，校方也是很看重高中成绩的，而且还要通过雅思、托福之类的英语考试。李涵的英语不是强项，而在美国就必须全用英文交流，看到这么多困难，李涵后悔不已。

经过一番考虑，李涵决定再利用一年时间好好复习。她开始投入学习当中，一边学习高中文化课知识，一边刻苦训练英语，这一年的时间李涵没有浪费。功夫不负有心人，李涵终于如愿去了国外一所不错的大学留学。

到了国外以后，李涵发现美国的大学学习任务比国内要紧张得多，李涵回想起自己之前把出国当借口不愿好好学习的态度反而有些不好意思了。

出国不是一种逃避方式，更不是一种消遣。当同学们确定要出国留学时，首先要做的就是提高现在的成绩，因为国外很多大学还是很看重个人成绩的，这就需要同学们静下心来学习了。无论参不参加高考，都需要保持不错的成绩水平，因为这是前提。

另外一个重要的方面就是学好外语，雅思、托福、GRE之类的考试要远比高考英语难，而且一旦去了国外就要适应纯外语交流、学习，这就要求同学们提高口语能力。

而且一旦出国留学，同学们就要做好准备适应忙碌的大学生活，这就更需要我们打好基础，避免因知识和语言能力的不足给大学的学习造成影响。

所以，同学们如果认为出国只是为了逃避高考那就大错特错了，无论选择哪一条路，我们仍然需要不断努力。

小提示

出国留学不是不认真学习的理由，即使到了国外，也需要同学们用心学习，这样才会有所收获。

趁目前好形势，现在年轻好就业

如今大学生比比皆是，考上研究生、博士生似乎也不是稀罕事了。而现今即使是高学历的人在寻找工作的时候也会屡屡碰壁，很少有完全称心如意的。于是逐渐出现了这样的观点：以后找工作会越来越难，不如趁现在形势好些赶紧找工作就业。然而想要找一份好的工作，低学历真的有竞争力吗？

李涛是湖南某中学的学生，学习成绩比较差。看到目前紧张的就业趋势，李涛不仅忧心忡忡，觉得就算自己参加高考，照自己的这个成绩也考不上大学，即便考上也不一定能找到好的工作。尤其是在听到许多人说以后的就业压力会越来越大后，李涛就产生了辍学的想法，趁年轻赶紧就业。

李涛的这种念头越是强烈，他就越是不愿意学习，久而久之，他的成绩越来越差了。当父母知道他的想法后决定让他休学一段时间，让他先试着找工作。



李涛在得到父母的支持后十分高兴，他认为父母是认可自己的。接下来的几天李涛做好了简历，给自己精心打扮一番，准备面试。但是在找工作的日子里李涛的简历几乎都是石沉大海，他这才发现，现在企业的门槛都是本科或大专，几乎没有招收高中毕业生的。

而像他这样高中都没有毕业的人做得最多的就是体力活，但是李涛是一个手无缚鸡之力的学生，哪能做得动体力活呢？干了不到两天，他就腰酸背痛的。李涛这才发现自己之前的想法是有欠考虑了。

不久，李涛便返回了校园。经过这段时间的锻炼，他明白以后要找一份好工作，文凭是很重要的条件。李涛开始努力学习了，而付出也取得了回报，他考上了一所不错的大学。

现在的就业竞争很激烈，同学们如果没有一个好的文凭，拿什么和别人竞争呢？现在学历已经成为最基本的门槛了，如果你连门槛都够不到，又如何能找到一份好的工作？

国家一直在提倡普及九年义务教育，扩大统招，提高全民知识水平，所以才会出现遍地大学生、高学历不足为奇的现象。而同学们能做的就是先考上一所好的大学。

当然同学们也可以提前做好规划，比如可以想好心仪的大学，然后找到自己的兴趣点和强项，并以此确定专业，这样做是很有远见的。

那些急于找一份好工作的同学，不如把心思放在学业上，把成绩提高才是目前最重要的事，这就需要同学们放下一切杂念认真学习。如果基础弱就多问多练，把基础打牢；如果有偏科的情况，就多花点时间在薄弱的学科上。总之提高自己的水平，取得一个好的成绩是目前最重要的事。



小提示

要想找到一份满意的工作，首先应该充实自己，丰富自身的文化知识，提高能力。



上大学保证不了找到好工作

现如今和以前形势大不相同，以前大学毕业国家都会分配工作，而如今大学毕业还要靠自己的能力找工作，人才济济的职场并不会因为你是大学生而使你格外显著，反而是很多人在大学毕业后不能马上找到称心如意的工作。这一现象导致了“上学无用论”的观点，可究竟上学有没有用，只有经历过大学生活的同学们才会明白。

李阳是山东某中学的学生，平时学习成绩中等，老师们给他的评价是考上二本没有问题。但是越是临近高考他越是学不进去了，原来他经常听别人说起，某大学生毕业后没找到工作，甚至有一些名牌大学毕业的大学生卖起了糖葫芦。

李阳越来越焦虑，觉得自己只能考上一个普通的本科，到毕业时肯定没有什么竞争力，思前想后，他决定放弃读大学，并把这个想法告诉了自己的父母，希望父母能够支持他。

父母听到他的这个想法又好气又好笑，便耐心地给他分析利弊。后来身边的亲戚朋友、老师同学知道也纷纷来劝他。李阳听从了大家的意见，决定先考大学，如果觉得在大学里没什么收获就不再继续读下去。

有了这个想法后，李阳也不急躁了，又重新投入学习当中。后来他考上了一所二本院校。在大学开学后，李阳带着忐忑的心情走进了校园，但是过了一段时间他就完全适应了大学的生活。

大学与初中、高中有很大的差别，在这个充满人文精神的环境里，不仅学业比以前轻松了，校园里还会有许多社团活动。他在第一学期就乐此不疲地报了三个社团，这些活动不仅提高了他的组织能力和沟通能力，还帮他找到了一群志同道合的好朋友，这在李阳看来是非常难得的。

除此之外，李阳还发现在大学里很多课程都是可以根据自己的兴趣进行选择的，甚至可以去旁听其他专业的课程。而偌大的图书馆里收藏着各式各样的图书，也非常适合爱看书的李阳。



李阳这个时候不禁感叹：大学真的和之前想的不一样，只要有一颗努力的心，在大学里绝对会成长为一个更多才多艺的人。李阳现在已经不赞同“上大学不能保证找到好工作”这种观点了，他觉得只要在大学期间多充实自己，就不怕找不到好工作。

现在很多人都说上大学是无用的，但真的是这样吗？当然排除一些在大学里无所事事，整天逃课，不参加社团活动，课程几乎门门挂科的人，这些人在大学没有什么提高反而是在倒退，找不到好工作是意料之中的。但是同学们，即使是这种大学毕业生也远比高中毕业的同学更有竞争力，因为许多工作都会有学历限制，高中毕业生根本没有与大学生竞争的机会。

其实，文凭只是敲门砖，真正能让自己在工作上站稳脚跟的还是能力。而上大学不仅是为了了一张文凭，还是锻炼自己能力的过程。除此之外，它还会让同学们开阔眼界，接受人文熏陶，养成良好的生活和工作习惯，形成独立健全的人格，这些虽不是立竿见影的，却可以在无形中使人终身受益。

上大学只是给自己一个提高的机会，而不论什么时候努力都是必不可少的，那些不愿意努力的人即使读大学也只会浪费青春而一无所获，所以想要充实地度过大学阶段还需要不断地奋斗。同学们要合理安排大学生活，就像案例中的李阳一样，多参加一些社团活动，多学习几门本领，或者多考几个证书，这都是充实自己的过程，但这一切的前提都是考上大学。

所以，同学们现在要做的就是努力学习，考上一所好的大学和学习一门好的专业，这才是最重要的。



小提示



上大学只是为同学们在工作时提供一个门槛，能不能找到好的工作还是要看个人的能力。所以，同学们在学习文化知识的同时，还要提高自身各方面的能力。



我即使去搬砖，也比大学毕业后工资高

由于目前就业的竞争日益加大，很多大学生毕业后的工资并不高。因此，很多同学产生了困惑：刚毕业的大学生的工资还没有去工地搬砖高，那读大学有什么用，还不如直接去工地上搬砖呢！但是这样想的人显然只看到了眼前利益，没有考虑长远利益，而用这个做借口不愿好好学习更不是一个明智的选择。

刘明轩是云南某高中的学生，成绩一直处于中等，在经历了紧张而忙碌的三年高中生活后，他考上了一所普通二本大学。刘明轩的大学生活还算是充实而有趣，而四年转眼间就过去了，等刘明轩毕业找工作的时候，他却发现自己能找到的工作工资都不高，还不到 3000 元，如果再除去房租、水电费、伙食费，工资所剩无几。

自己的日子过得紧巴巴的，但是自己的小学同学小王连高中都没读完，在工地上搬砖，工资居然是自己的两倍还多，而且现在人家都已经在老家盖了房子。两个人的差距让刘明轩瞬间感觉到不平衡了，他觉得当初读大学是一个错误的决定，还不如去工地上搬砖，但是他这样的想法被一次意外事故改变了。

小王在工地上干活时不小心出了事故，右腿摔伤了，刘明轩听到消息后就赶到医院看望他。在交谈中，小王表达了对刘明轩的羡慕，刘明轩十分惊讶，他不明白自己的工资比小王少得多，有什么值得羡慕的。

小王开始感叹自己的这份工作有多苦多累，风险也高，完全属于力气活。但是刘明轩就不一样了，整天待在办公室里，风吹不着，雨淋不着，虽然现在工资没那么高，但是比自己轻松多了。

刘明轩在听了小王的话后，不禁陷入了深思，觉得自己之前的考虑的确过于片面了。一年之后，刘明轩的工资又多了 2000 元，他觉得工作越来越有动力了，相信用不了多久，自己的工资一定会超过小王。

的确，很多大学生刚毕业无法拿到高工资，甚至会低于普通工人，很多人便因此觉得读大学似乎也并没有多大用处。但是，为什么不把眼光放长远



一些，看看那些毕业几年后的人是什么样的。如果同学们留意，一定会发现毕业五年后和十年后有没有读大学的人差距就很明显了。

所以，同学们不能只考虑眼前，要将眼光放得长远。即使将来刚工作时工资很低，也要沉住气，多积累经验，提高自己的工作能力，在工作之余可以学习其他本领充实自己，一个既有经验又有能力的大学生还怕拿不到高工资吗？

而对于现在还是高中生的你来说，最要紧的还是眼前的学业，不要觉得现在的努力是没有用的，同学们要记住，现在越付出、越努力，以后的人生才会越精彩。

小提示

由于刚毕业的大学生没有实际工作经验，所以工资一般不会太高，但是只要在工作中不断积累经验，提高自己的能力，相信工资水平也会水涨船高。

读书投入与回报不成正比

有人算了这么一笔账：培养一个大学生，从小学到大学的十几年间要花费一二十万元。这对于很多人来说已经是一笔很大的开销了，而对于一个刚毕业的大学生来说不知何时才能赚回这些钱。由于大学生刚毕业时工资水平比较低，甚至在几年内还赚不到四年的大学花费。于是，渐渐有一些人，尤其是家庭条件一般的学生，他们觉得读书的投入与回报不能成正比，不如早些工作。但事实真的是这样吗？

周丽娜是四川某中学的高三学生，父母都是农民。望女成凤的父母希望通过读书让女儿有一个好的未来，于是，他们拼死拼活地挣钱供女儿上学。在很多同龄女孩出去打工的时候，周丽娜还在上学。

但是，周丽娜在班级中的成绩一直处于中等，这让她很自责。再加上村

里的小伙伴有初中就辍学打工的，现在已经为家里挣了几万块了，而自己却还在花父母的钱，考上大学还要交更多的学费，而且考虑到大学毕业生目前的工资水平又不高，这让她动起了辍学的念头。

周丽娜有了这个念头后越来越学不进去，上课总是走神，她的语文老师及时发现了这个情况，并对她进行了语重心长的劝解。语文老师的话起了作用，周丽娜决定还是先考大学。

高考结束后，周丽娜如愿考上了一所大学。在大学里，周丽娜为了毕业能找到一份好的工作就参加了各种实践活动，还利用寒暑假进行实习。毕业后，周丽娜顺利地进入一家大公司，并得到了一份不错的薪水。再看看同村的小伙伴，工作十分不稳定，这个时候的周丽娜才意识到读书的投入与回报是成正比的。

读书的投入与回报成正比吗？答案是肯定的。学历高的人在起薪上就会比学历低的人多一些，例如同等职位，本科生要高于专科生，而研究生又高于本科生。这只是一个显而易见的例子，还有一些暂时看不到的差别，但是时间越长越能体现出知识的价值。而对于家庭条件不太好的同学，读书更是一条改变命运的捷径，再也找不到比读书更好的路了。

除此之外，还有很重要的一点，那就是把什么当作评判标准，如果只是简单地用经济效益来衡量的确是很直观、很明了的，但是这样一来难免会有失偏颇。除了经济外，读书带给我们的更多是内在的改变。

在高中时期经过学习，同学们基本上已经形成了独立健全的人格和思维方式，学会了用辩证的方式来认识世界，形成了自己的三观，这可以帮助同学们更好地生活。在大学时期，同学们开阔了眼界，掌握了更多的人脉，积累了一些为人处世的经验，这又极大地丰富了同学们的人生阅历和修养。这些东西都是用钱买不到的，又怎么能说是不成正比的呢？

读书的投入与回报当然是成正比的，这不仅仅体现在经济方面，更存在于一个完整的人格方面，读书带给同学们的，时间越长越能体现出来。所以，同学们不要用功利的眼光看待读书，趁现在还有时间，认真学习，用知识改变自己的命运。



小提示

对于读书与回报的关系，不能单纯用经济条件来衡量，读书也许无法在短时间内提高我们的经济水平，但它却可以充实我们的内心世界，使我们变得更好。



我家经济条件差，考上了也读不起

自国家全面实施九年义务教育以来，许多家庭极大地减轻了负担，尤其是对于贫困家庭的孩子来说，也有了上学的机会。但是上大学，仍需要交一大笔学费和生活费，这对于许多相对拮据的家庭来说仍然是很困难的。尤其是一些高中生，可能会因为家庭原因不愿意读下去。但是就目前的情况来看，只要考上大学，还是可以从很多渠道取得读书的费用的。

郑强是四川省某贫困山区中的孩子，现就读于县级中学，他的成绩在班中也算不上突出，甚至是中等偏下水平，他估计自己最多能考上二本，但是由于一年的学费基本上都要上万元，再加上自己的家庭本来就不富裕，郑强觉得自己就算考上了也读不起。

郑强的父母可不是这么想的，他们想着只要自己的儿子考上了大学，就算砸锅卖铁也要供他读下去。每次郑强向父母说出辍学的想法时，都会遭到父母的强烈反对，无奈郑强只好继续读书。

郑强如愿地考上了大学，但是面对高额的学费他一时不知道怎么办才好。就在这个时候，老师告诉他可以申请国家贷款和贫困补助，国家贷款在毕业之前还清就行。

上大学后，郑强靠着平常做兼职和领取贫困补助，不仅没有向家里要一分钱，甚至还慢慢有了盈余，郑强不禁感到欣慰。目前，郑强整个家庭都在为还清贷款而努力，虽然相差不少，但是郑强有信心在毕业之前还完贷款。

有很多贫困家庭的孩子在考上大学后像郑强一样，会利用其他同学玩的时间投入到学习和工作中，不仅在课余时间做各种兼职，还利用假期出去打工赚生活费。同样的大学四年生活，别人一直向家里要钱，而他们却能自给自足，甚至往家里寄钱，差距可见之大。

当然了，当同学们上了大学就会发现，其实大学里有各式各样的人，需要面对各种诱惑，这就需要那些贫困家庭走出来的学生摆好心态，不要盲目攀比，做好自己。

家庭条件不好，就更应该好好学习，因为只有这样才能改变自己目前的状况。只要能考得上大学，通过国家贷款、申请贫困生补助、国家助学金和奖学金等都能取得学费，还可通过兼职赚取生活费，总之，只要坚持下去，总能找到继续读书的办法，从而改变命运，成为更好的人。那些总是拿家庭条件不好做借口的同学，你们需要好好想一下，是真的读不起大学还是不想去读，或者说根本不想努力？

用“经济条件差”做挡箭牌无疑是最没有说服力的借口，因为想要改变条件差的境遇，读书才是明智的选择。一所好的大学、一门好的专业能提供给普通人的机会更多，接触的知识层面和人脉更广，而这些经验、知识、人脉无疑是成就我们未来的最优资源。

同学们，不要再说自己家庭条件差，上不起大学。只要努力读书，考上大学，就一定有办法读下去，哪怕苦一些、累一些，但回报也是丰厚的。



小提示

在当今这个时代，只要同学们考得上大学，就一定会有各种方法和渠道帮助我们取得读书的资助。所以，同学们千万不要因家庭情况就轻易放弃学业。



第2章 |

高三不苦，奋斗是最甜的糖

苦与甜是一种感受，就如同样的生活，有的人眼中的苦日子，却是其他人眼中的甜美生活。高三这条路，我们现在可以选择走得苦一点、拼一点，以后每当回忆起这段日子，一定会感受到当时的甜。