

2013年高考在即,面对这一人生大考,高三学子惴惴不安。今天,我们就请出几位高考“过来人”,他们会告诉你们:“放松,放松一点!高考,不过是一场考试而已。”

# 高考,不过是一场考试



## 反复做题也解压

钱嘉妮(原洋泾中学学生 现就读于华东师范大学大二)

大家高三都在拼命的时候,我已经在班级里插科打诨无所事事的那一类人了。我在自主招生的时候就选择了免费师范生,并且顺利地获得了只需考到一本线就可录取的优惠政策。于是我的高三自我解压就不知不觉地变成了帮别人解压。

考试气氛被班主任弄得紧张兮兮的,每天都会黑板上更新高考倒计时。尽管如此,我还是一如既往地给身边的人讲笑话,试图让气氛活跃一些。然而,再多的笑话也是难以解压的,这个时候,做题反而成了解压的一种方法。

数学老师每天会布置一道困扰所有人的大题,我就和同学每天清早一起泡在教室用各种奇葩的思路、拍着桌子大声讨论每一个小细节的推算步骤;语文

的文言文背诵篇目信手拈来,每天早上都要赞叹一下“天朗气清惠风和畅”;物理题已经不能用正常思维来解决,受力分析分析到最后变成了几个人你推我一下我打你一下,讨论作用力与反作用力……怎么复习具有极大可塑性:闷头做题是一种,大呼小叫着讨论也是一种,而对于有些人,每当面红耳赤着彻悟一题就是莫大的解脱和释放。

停课备考阶段,正好是奥特曼大电影刚在网上公布,我和几个同学躲在后花园“环境清幽的好地方”,避开老师的耳目一起用手机看奥特曼,倒也有些忙里偷闲的轻松感。

一路走过备考高考,虽然不能说给同学们解了多少压,但至少我让他们在复习过程中没有那么痛苦,也是一大福祉啊。

## 把每次作业当考试

张俊晨(上海师范大学研一)

我的高考岁月已经是5年前了。“把每次作业当考试,每次考试自然也不过就是一次作业了。”这是较早前班主任的口头禅,我听进去了,所以每次完成作业试卷的时候确实是刻意给自己营造考试的氛围,严格按照时间、难易等“考”完作业的。

我高中的前两年半是住校的,最后半学期为了晚上能有更多时间看书复习就走读了。事实证明这并不是一个明智的选择,哪怕是家长接送,来回路上难免的各种奔波、分神无疑会打断一直以来良

好的心态。所以,保持一颗宁静的心,提高效率才是最重要的。

考试前几天,自己感觉到还有好多内容没扎实地复习过,东拉一本翻翻西找一本背背,把自己搞得非常焦灼,这从状态上就输了。如果有同学现在也遇到这种状况,那么千万不要过于自责,不要想着在最后几天内把复习资料“一网打尽”,好好静下心来分析自己最欠缺的部分,综合协调,提振信心,既小心谨慎又放手一搏,上考场发挥自己的全部才智,让阅卷老师看看你的才华吧。

## “阿Q精神”的救赎

张秋珏(原上外嘉定实验高中学生 现就读于上海大学大三)

2010年,我参加高考的那一年,上海8万多考生对比全国考生人数最多的河南90万人。从始至终,高考,对我们而言,都没有“千军万马过独木桥”的感觉。

事实上,大多家长对孩子成长的关心大于考试本身,往往都是:考上大学就好,无论一本二本。

所以,高考,真的只是一场考试而已。

高三了,开家长会了。校方、老师、家长三方鼎立,铆足了劲的想要把“千年的功力”输给重中之重的核心:学生。

班主任当年在家长会上不停地叫家长给我们“吃好吃的”,因为“营养要跟上”。可是,补得太好万一流鼻血怎么办?从简餐到晚餐,无分形中还是会让“亚历山大”。因此,大部分人还是遵循了语文老师的建议:平时该怎样,还是怎样。原来吃什么,还是吃什么。

当然,还是会有补充。有的同学会喝“鸡精”,有的同学会吃“脑轻松”,而我老爸,就整箱整箱地从超市往家里搬“红牛”。其实,对身体,都没什么用!所有的补充就是为了寻求“心理安慰”。

不同的人寻求着不同的心理安慰,当时我们班有个同学,她把“X特步”的鞋子都收了起来,去买了好多NIKE的球鞋,就因为NIKE的logo是个“√”。不得不说,这种心理安慰的“阿Q精神”在缓解压力上有奇效。

当年我高考的时候,数学最后两大题都没来得及做,连看都没来得及看。我就不停地安慰自己:“考都考完了,之后两门肯定能考好。”虽然之后的英语和地理还是有些来不及,但是因为阿Q精神的自我鼓励,没有考好但也不至于考得太烂。但是当年班长低头哀怨的情景却始终在我脑海中徘徊,一直自带的负面情绪影响了她的考试,导致她最后成绩掉到了“二本”。

其实,高考如果失利了,并不代表着人生的失利,因为还有其他方式去弥补失利,还有其他的途径成为人生的选择。不要因为一场考试而迷失了自己。一路走来,自己对自己的肯定,自己对自己信念的坚持才是我们的关注所在。

不是考试决定我们,而是我们决定考试。

## 高考解压:慢跑画画看日记

周晓杰(原洋泾中学学生 现就读于上海对外经贸大学大二)

高三,对于这个有点沉重的词,每个人在这一年里或多或少都背负着压力,有的因为自己,有的因为父母。

那时候,父母没有给我太多压力,并不是说不给予我什么期望,而是为了让我轻松面对。在他们的口中,我总是听到“你只要考上大学就行了”之类的话。尽管我知道这些只是玩笑话,却也起到了效果。然后我自己这关,反倒因为父母的态度而对自己的要求更高了点,所以压力也不是没有。

高三复习与中考不同,高三那年是住宿的,所以复习的时候总是全寝室在自习室里面复习。所谓的自我解压,也就演变成了我们大家解压。印象里有不少自习课都

是大家集体做做课本外的趣味题,类似数独这种,用和考试没有多大关系的东西来缓解有点凝重的复习气氛。记得那时候我还经常在复习一会儿后就开始画画,的确是对解压起到非常大的帮助,很多时候是画着画着就忘记了时间。除去这些,我们寝室还会利用宿舍区里的小操场来放松,有时候放学后别的同学会打打篮球。我因为不擅长,所以总是在慢跑,绕着操场一圈圈跑,累了就走,因为还有体测需要跑1000米,所以对我来说是一举两得。

然后时间走啊走,就到了停课复习的阶段了,由于我高三第二学期有写日记的习惯,我就用在家的这几天看看以前写的东西,总是能让自己笑出来。

最后终于到了考试那几天,住在宾馆里,复习这块我就翻翻英语词汇,其余时间看新闻,看看那些报道我们的新闻。高考在我们眼里好像是全世界,但在别人眼里只不过是报纸上豆腐干大的一块。现在回想当时的高考也就是这个样子,这场考试或许能够决定三四年的高校生活,但决定不了我们的一生。