

谈高三阶段文科学生的心态调整与学习

马立君

(河北省安新县第二中学 河北 雄安 071600)

[摘要]高三学生即将面临继续求学或择业的人生选择。尤其是文科的学生，升学、就业的压力更大一些。如何度过高三这一年，将是高中阶段的关键。下面就从进入高三的心态、目标等几个角度来分析如何提高高三文科学生的复习效率，从而在高考中取得优异的成绩。

[关键词]高三；心态；目标；专注；感恩

[DOI] 10.12252/j.issn.2096-627X.2021.07.899

时间真的无情，匆匆而过。想必同学们还记得初入高中时烈日炎炎下的军训，那时候，决战似乎距离我们还比较遥远。高一是基础，高二是关键，高三是决战。高三决战，直接关系到人生的生存状态。

为了自己和集体的尊严，为了年级和班级的荣誉，为了父母和老师的期望，为了我们的明天，我希望高三文科的同学们在下面的日子里能够做到：

一、积极心态，尽快适应高三的环境

有一种成功叫速度

很多人都知道，在我国广袤的沙漠上，生活着一种普通的植物——梭梭。它们被誉为“沙漠梅花”和“沙漠卫士”，是我国荒漠区最重要的植被类型，也是亚洲荒漠区分布面积最大的一类植被。

众所周知，沙漠地区环境十分恶劣，要想立足其中，困难自然不小。但是，梭梭树做到了。作为灌木植物，它们虽然一般只有三四米高，外形也不出众，可是梭梭树从顽强挺立，迎风顶沙，给沙漠带来了生机和活力，成为沙漠独特的景观，也成了戈壁沙漠最优良的防风固沙植被之一。

当然，被称为“沙漠植被之王”的梭梭，成功并非来自于侥幸。它们成功的秘诀就在于速度，无与伦比的速度。专家经过研究发现，梭梭的种子是世界上发芽时间最短的种子，只要遇上雨水，短短的两三个小时之内它就能萌发新的生命。

相比之下，即使是发芽时间比较快的稻谷、花生等农作物，发芽时间也需要三四天，要是椰树的种子，发芽则要两年多。而梭梭的种子，面对着干旱异常的天气，面对着恶劣的自然环境，它们从来不观望，不犹豫，不拖泥带水，只要雨水一来，它们就在几小时内迅速生根发芽，快速地生长繁殖，蔓延成片。快捷的速度，不能不让人吃惊。其实，细想一想，我们追求成功又何尝不应当如此呢？可以说，对于生活，对于人生，我们谁都有许多想法，但由于迟迟没有付诸行动，结果多少光阴过去，却只能停留在计划中。如果有朝一日忽然发现，我们因为缺乏当机立断的决心，已经错过了生活，那会让人多么难受与悲伤。

在我们的一生中，没有人会为你等待，没有机遇会为你停

留，成功也需要速度。带着积极的心态，及时抓住机会，不断进取，不停拼搏，才有可能创造成功。如果按部就班、谨小慎微，在应该起而行动时，坐等机会溜走，就会时时落后、事事落后。要知道，光说不做，只想不行动，既不能增加成功的砝码，也无法增加人生的能量。

古人云：“激水之疾，至于漂石者，势也。”速度决定了石头能否在水上漂起来。同样，要想拥有成功，就需要赋予人生足够的速度。这是成功者的姿态，也是胜利者的姿态。

二、明确目标，坚持实现

为自己找一个长远的，自己相信的理由作为学习的动力。比如我要考入本科，我要考上重点，比如我要证明我长大了，自己可以管自己。一定要有动力。理想是我们前进的动力，理想越坚定，我们进步的动力就越强大，对我们而言，既要有远期的理想，关于你将来要从事什么样的事业，更要有你每个阶段的奋斗目标，阶段性的目标，期中、期末、高考，我希望各位同学要进一步明确自己的追求，为我们高三文科的学习提供源源不断的精神动力。

有一种理想叫平凡。四十年前，在日本一家纺纱厂有一名纺纱女工，她早出晚归，对待工作一丝不苟，精益求精，甚至她能用布将自己的眼睛蒙起来纺纱织布，半天中不出一丝差错。后来她到一家宾馆工作，主管安排她刷马桶，这本来是一个别人都不愿干的事，她却一声不吭，耐心细致，洗得马桶干干净净，光亮如新。她还认为自己的标准不够，到最后，用马桶勺水喝来作为其工作标准。后来，每次洗完后，用马桶勺一瓢清水尝一尝，如果没有异味，才算完成。在别人看来，这不可思议，而在她看来，却是极平凡、极普通的事情，这个人就是后来成为日本第26任外交大臣的平野川子（一说是日本自民党代理干事长野田圣子）。这正应了中国一句俗语：把平凡的事做好就是不平凡，其实我们日常生活中就有许多平凡的小事，带胸卡，跑操，教室宿舍卫生、上课记笔记，把这些平凡的小事坚持下来你就会变得不平凡了。

有这样一篇调查似乎也说明了什么：有一年，一群意气风发的天之骄子从美国著名大学毕业了，他们即将开始穿越各自的玉米地。他们的智力、学历、环境条件都相差无几。在临出

校门前，学校对他们进行了一次关于人生目标的调查。结果是这样的：27%的人，没有目标；60%的人，目标模糊；10%的人，有清晰但比较短期的目标；3%的人，有清晰而长远的目标。以后的25年，他们穿越玉米地。25年后，学校再次对这群学生进行了跟踪调查。结果又是这样的：3%的人，25年间他们朝着一个方向不懈努力，几乎都成为社会各界的成功人士，其中不乏行业领袖、社会精英；10%的人，他们的短期目标不断地实现，成为各个领域中的专业人士，大都生活在社会的中上层；60%的人，他们安稳地生活与工作，但都没有什么特别成绩，几乎都生活在社会的中下层；剩下27%的人，他们的生活没有目标，过得很不如意，并且常常在抱怨他人、抱怨社会、抱怨这个“不肯给他们机会”的世界。其实，他们之间的差别仅仅在于：25年前，他们中的一些人知道为什么要穿越玉米地，而另一些人则不清楚或不很清楚。

故事到此完结，具体到底是真是假，我也不知道，因为我看到的时候就是不具名的，不知道是何人所写。不过，在这里，我们的确看到了人生职业规划的重要性，再将这个规划细细拆分，我们马上就会发现，其实我们根本没有时间停下来发呆。而对于那些还在困惑、迷茫、郁闷、无聊中虚度光阴的人来说，又何尝不是对生命的一种浪费呢？

如果是我们生命中追求的东西，我们无疑要坚持。而对于那些无所谓的东西来说，过度坚持，则会更多地浪费我们的时间。所以，把精力花在你认为该做的、值得做的事情上，才更有意义。如果方向本身就是错的，一味坚持，只会把我们推向深渊。

三、直面竞争，勇于亮剑

我们高三文科每个同学要敢于争先，不甘落后，都应该相信事在人为，都应该知道，命运掌握在自己手中。落后和挫折只是暂时的，只要你没有趴下，没有投降，你还站着，你就没有真正的失败，你就会扭转战局。刘翔敢于争先，才成为问鼎百米跨栏冠军宝座的亚洲第一人。我们高三文科每个同学要勇于承担责任，善于战胜困难，不退缩不逃避。

四、学会感恩，珍惜师生情谊

爱是动力的源泉，爱是催人奋进的号角，爱是融化心头冰冻的良药。可是我们有的同学却不懂得爱，他们埋怨父母不理解自己的思想，埋怨班主任管理严格，老师们要求的多，老师管理不合自己的心意，埋怨学校制度太不近人情，埋怨同学之间缺少真情，埋怨高考太过残酷，埋怨高中生活过于单调辛苦。在怨天尤人中折磨着自己，荒度着光阴。

其实我们应该懂得珍惜和感恩。珍惜我们有健康的身体，珍惜我们有这样读书的环境，珍惜我们有着令人羡慕的青春年华，珍惜我们有如此敬业的老师，珍惜我们有如此关爱自己的父

母，珍惜我们有一个通过自己的努力奋斗改变人生命运的机会，珍惜才会感恩，感恩才会有爱，有爱才有激情和拼搏。所以请同学们一往情深得热爱自己的老师，无论老师们怎么在管，都是为了我们的提高，如果咱们逆反，不能适应老师、学校的话，对于咱们来说是很大的损失。同学之间要互相包容、互相帮助、共同提高，相信当大家相互包容和关爱的时候，我们会迎来更加蓬勃向上、充满锐气和朝气的自己。

五、专注学习，珍惜自己的名誉

高三文科学生学习要争取时间更要重视效率，一心一意的做事非常必要。我认为学生就要专心致志的学习，要禁得住各种诱惑，要做得住身子，耐得住性子。不能左顾右盼瞻前顾后，不能学着数学想着外语，玩的时候想着学，学的时候想着玩。人的精力是有限的，鱼与熊掌不可兼得，既想学好考大学报答父母，对得起自己的青春，又想多多玩一会儿，看看闲书，干点杂事，这是不可能的。所以大家要善于判断主要矛盾次要矛盾，要懂得轻重缓急，要养成一心一意做事的品质，这是我们成功必不可少的保证。

同学们对学校 and 年级出台的各项制度措施，要一心一意的贯彻执行，同学们要做到不迟到、不早退，上课不交头接耳、不趴在桌子上，上课不照镜子、不化妆，未经老师允许，不喝水、不吃东西。违纪处理具有普遍性和针对性，有利于保证我们拥有一个良好的学习环境，所以要真正理解、支持和遵守。不要以不让查到为目的，不要虚以应付，总怀有侥幸心理，否则自己最终受害。

同学们，古人说：“十年寒窗。”一个“寒”字，包含了太多的感情，充斥了太多的心酸苦痛。但也正是这十年，让我们心智变得成熟，让我们个性得到张扬，让我们人生得以丰富。用心血写成的历史是通向成功之门的基石，用智慧合成的时代交响定要响彻云天，用勤奋奏出的凯歌必将令人瞩目。一个人的青年时代如果没有拼搏的记录，那他的人生也一定是苍白无力的。我们无法选择时代，无法选择先天的能力，而外部给予我们的机会也不是均等的。但是，我们可以选择后天的勤奋与努力，所以，我们必须尽我们最大的力，求最大的进步，考最理想的大学。用成绩证明我们，用魅力证明我们。我们期待着！

高三文科的同学们，为生存而战，为荣誉而战！

参考文献

- [1] 赵艺兵, 周晓芳. 大学生如何以积极健康的心态面对大学生活[J]. 辽宁高职学报, 2008, 10(6): 109-110.
- [2] 李宝山. 学习要有良好的心态[J]. 实践, 1998, (1): 32-33.