





秋霜浓得化不开的墨,重重压在长安城头。黄巢的旗,是这片墨色里一簇烧得邪性的火,已然烧到了潼关的眉睫。朱雀大街空荡荡如荒地,昔年上元夜能灼伤朱唇的灯海,如今只剩被马蹄反复碾入泥泞的枯叶和零落的树影。大明宫的飞檐在惨白月下,勾出嶙峋而沉默的骨相,像一头经脉寸断、瘫卧在床榻上的巨人,喘息粗重,等待着那最后的判决。天下节度使,皆拥兵自重,作壁上观,目光漠然,仿佛在看一局早已注定终盘的棋。

在这片广袤的、令人窒息的静默里,凤翔节度使郑耽的军营,却正上演着一场更为深刻的死寂。那不是备战之肃穆,而是士气崩解后的虚无。

使者来自那所谓的大齐政权,高踞主座,目光扫过帐下那些甲胄黯灰、头颅低垂的唐军将士,嘴角咧开一抹轻蔑的笑。他招来乐手,随意一指,意思再明白不过,为你们的败亡,为我们的胜利,舞上一曲,以助酒兴。

那是极致的羞辱,比刀斧加身更切肤之痛。郑耽立于一侧,面色如铁,胸膛间那口气,此刻遭遇的是属下们一片畏缩躲闪的眼眸。他知道,人心散了,散在这“天子九逃,长安六陷”的梦魇里,散在这“残唐”二字铁一般的现实下。军士们膝盖发软,一个,两个,眼看就要对着那嚣张的使者跪下去,用最后虚无的尊严换取或许些许的苟全。

乐声响了。起初是零落的音,迟疑地,几个残留的军中乐工,或许是被那羞辱激起了最后的血气,也许是无意识的将手指指向了最熟悉丝丝弦。调子是熟的,使得让所有低垂的头



每年霜降以前,它们从北边的枯苇来,从西边干涸的河套来,从东边倒伏的葵花田来,落在羽毛上拧成一条绳。

飞过亮着灯的铁架,飞过了灯的祠堂。落脚的洼地没有莲藕,只有铁皮屋顶,在雨里敲着同样的喘息。

它们把身体弯成弓,每扇一次翅膀,就把身后的土地,往前推一寸。

高一(8)班 袁浩翔 指导老师 罗俊

顾一顾!那不是什么取悦新主的艳曲,那郁郁顿挫,势起风雷的起魄,分明是——《秦王破阵乐》!帐中空气骤然凝固。那使者的笑容僵在脸上,化为一丝困惑。乐声却不管这些,它自顾自地流淌开,不是太庙祭祀时雍容华贵的陈设,不是含元殿盛宴时循规蹈矩的礼仪,这乐声里有晋阳骑兵踏破风雪卷过铠甲的血腥,有虎牢关前万军挺近卷起的烟尘,有李世民玄甲军马蹄踏碎敌人脊梁的轰鸣!每一个音符都仿佛是从那段盛世岁月深处挣脱出来,带着天国如草莽的凛冽霸气,撞进了这晚唐颓靡的军营。

郑耽动了。在乐声抵达第一个磅礴的转折时,他缓缓转身,走向帐外。片刻,他再度出现,已是一身披挂明光铠的甲片映着跳动的烛火,虽陈旧,却肃杀。甲片摩擦的声响竟然与乐声的节奏相呼应。他一步步走着,没有怒吼,没有拔剑,甚至没有多看那使者一眼。他只是沉默地走到营帐中央,站定。像一尊突然降临的战神,周身笼罩着那越来越激昂,越来越澎湃的乐声。

奇迹,就在这沉默与乐声的交织中发生了。

那些本已屈膝的兵士,怔怔地望着他们的主帅,污浊的脸庞上先是不解,继而那乐声如刀般深深地冲进他们灵魂最深处,几乎遗忘的角落。耳中灌满了那首属于太宗皇帝,属于李靖、李勣,属于无数开疆拓土、马踏四方的前辈英烈的战歌。乐声里,他们恍惚看见了渭水之盟的强硬背影,看见了慈岭之上孤胆飘扬的唐旗,看见了安西与北庭都



高二(42)班 吴冰清 指导老师 徐竹

人为什么要读书?为了长见识,为了开阔看世界。人怎么读书?用眼睛看,用脑子想,但身为一个共情能力强的读者,阅读于我更像一份情感盛宴,是白纸上的墨字跃出书本的框架,向我诉说着它们的故事。

阅读中的触动往往只在一瞬间,它不需要一本精装书作为载体,不需要一个寂静的雨夜作衬托,它发生在任何时刻;任何当你的心与作者的心弦交汇的时刻,名为“共情”的浪潮能把你的紧紧包裹住,一直去到作者心中那片情感的海底,去到主角的身上,去到书本的文字里。

一张薄薄的作业纸,在你读懂它的那一刻,任何完成任务式的烦躁感消失殆尽,你愿意慢下来,去细细品味其中的韵味。《今生

最近我总在思考,什么样的母女关系是最好的。我发现,不同的家庭有不同的相处模式,这个问题它没有最优解。但好的母女关系大致都重在相互理解、相互包容、相互促进。

我和妈妈都是性子很急的人。平时我俩经常拌嘴,吵架的次数多到数不清。算命的说,我们都属牛,牛牛相冲,大概是这个原因吧(开玩笑的)。但奇怪的是我们的关系一直都

护府那些至死不屈的白发兵……那是大唐,是他们父辈、祖辈口中那个“曾灭国三十余,东极碣阴,西抵咸海,北达北海,南交趾”的煌煌巨唐!是那个“内外诸夷,凡称兵者皆斩”的霸道。那是大唐盛世,是李世民用一生为这个民族注入的傲视天下的脊梁。

一个士兵猛地抬手,狠狠抹去脸上的污浊,也抹去了眼中的惶恐。他站直了。接着是第二个,第三个……像被同一根无形的线猛地拉扯,原本萎靡在地的士卒们,接二连三地挺起了脊梁。甲胄的摩擦声汇入乐声,开始是窸窣的,继而成为一片铿锵的潮音,甚至盖过了乐声。他们眼中有什么东西烧了起来,那不是求生的欲望,而是某种更灼热、更接近耻辱与荣耀混合的东西——这江山可倾,这社稷可覆,自岂有万世之王朝?然这大唐最后的颜面,那深植于血脉的傲气,又岂能甘于吾辈跪地乞怜之时?

乐声达到最高潮,如惊涛拍岸,如天河倾泻。

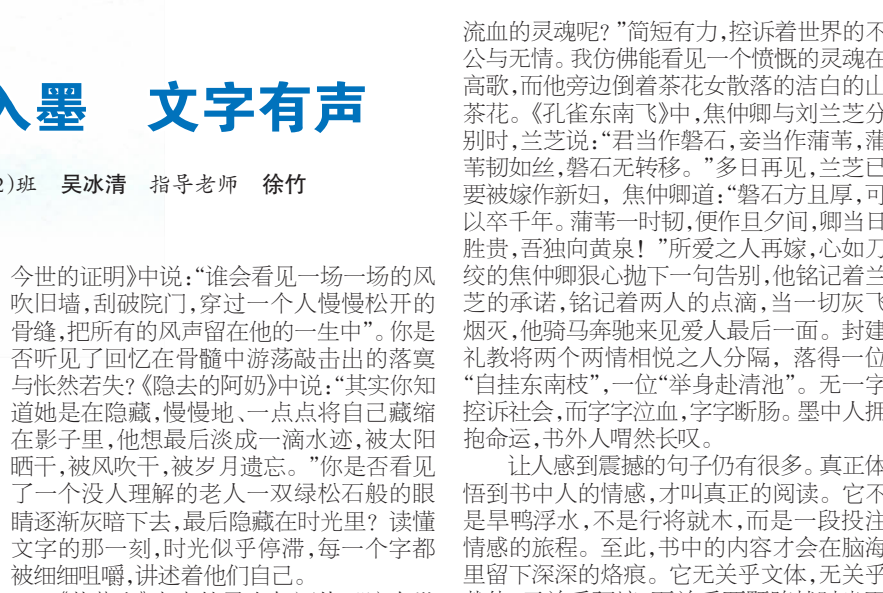
“杀——!”不知是谁率先发出一声野兽般的嘶吼,压过了所有乐音。横刀出鞘的寒光,瞬间淹没了营帐。那骄横的使者甚至来不及惊愕,便被复仇的怒涛吞噬。紧接着,这群刚刚还在投降边缘的将士,如同被注入了古老的魂魄,红着眼,嘶喊着,反身冲出营帐,向着叛军的营地,发起了决死般的反扑。那已不是战斗,那是一场祭奠,一场对敌人的血,祭奠这个即将死去的王朝,也祭奠自己即将苏醒的军魂。

凤翔的烽火就此点燃,映红了半个关中的天。其他冷漠观望的节度使,在这突如其来

的,近乎悲壮的疯狂反攻面前,似乎也被那穿越时空的《秦王破阵乐》灼伤了眼睛,震动了心弦。大唐的旌旗,竟又从四面八方,颤巍巍地,然而顽强地再度竖起。一曲乐乐,为那雍坐的巨人,硬生生续上了二十余载载喘吁吁的呼吸。

这搏命般的轰鸣,倏然将我的神思扯乱,抛向数百年前,那被秦淮河水汽浸透的、温柔的夜晚。

建康城,陈朝宫。这里没有秋霜,只有终年不散的暖香。陈叔宝倚在临春阁的沉香榻上,指尖随着新曲的节奏轻轻叩击。《玉树后庭花》的旋律,像一袭用最细腻吴绫裁就的寝衣,慵懒地包裹着整个殿堂。笛声是滑腻



高二(42)班 吴冰清 指导老师 徐竹

今世的证明》中说:“谁会看见一场一场的风吹旧墙,刮破院门,穿过一个个人慢慢松开的骨缝,把所有的风声留在他们的一生中。”你是否听见了回忆在骨髓中荡漾敲击出的落寞与怅然若失?《隐去的阿妈》中说:“其实你知道她是在隐藏,慢慢地、一点点地将自己藏缩在影子里,他想最后淡成一滴水迹,被太阳晒干,被风吹干,被岁月遗忘。”你是否看见了一个没人理解的老人一双绿松石般的眼眸逐渐灰暗下去,最后隐藏在时光里?读懂文字的那一刻,时光似乎停滞,每一个字都被细细咀嚼,讲述着他们自己。

《茶花女》中小仲马有句评价:“这个世界为了显得强大才换上一副冷峻的面孔,我们为何要附和

我妈妈教我的远不止如此,她让我懂得爱是无私的奉献,是换位思考的包容。有次我在家中随口一提“学校饭菜不合口味”,从那时以后她就每天中午给我送饭并坚持至今。这让她原本不长的午休时间被大大压缩,但她从来没有对此有任何抱怨。我呢其实一直知道,她睡眠质量差,很需要休息。但她总是说“没关系,送个饭而已”,我心里清楚,她只是习惯默默为我付出,只是想让心爱的女儿吃

到更合自己口味的饭菜。直到有一天,我在校门口足足等了十分钟,她才姗姗来迟把饭菜送到我手里。

我当时急了,用很不好的语气对她说了几句十分难听的话。她顿时也急了,这才将送饭的繁杂讲给我听:早起先预约好饭并煲好汤,买好新鲜的菜,可能头一天晚上就得盘算好第二天中午要搭配的菜肴,中午下班还得火急火燎赶回家做饭,做好之后赶紧装好送过去。那天因为单位有急事耽误了点时间,才迟到了几分钟。听完听后我才知晓其中的曲折,原来一顿饭的背后需要耗费如此多的思量

的,臆到失了骨节;琵琶珠玉玲珑,却空无一物;歌喉娇颤,每个转折都透着精心算计的媚意。词藻浓艳如春日最盛的花事,却也糜烂如秋后堆积的落蕊。

君臣、狎客,沉醉在这音律与辞藻织就的锦绣迷官里,争论着某个音韵的微妙,某处比喻的新巧。殿外长江的潮声,隐约可闻,那潮声里,似乎还混杂着江北隋军战船舵舵的欸乃。那不要紧,这一切都被这《后庭花》的馥郁香气隔绝了,稀释了,仿佛只是戏台外无关紧要的嘈杂。在这里,危亡是煞风景的,是不雅的。他们陶醉于自己创造的“风流”,用整个王朝最后的气血,去浇灌一株宫廷深处畸美的、不结果实的“玉树”。乐声越是精妙,舞姿越是曼妙,那勒紧王朝脖颈的丝缕绞索,也就收得越紧,越温柔,直至最后的喘息也被甜腻的旋律所覆盖。

长安城头那带着铁锈与血气的鼓角,建康宫里那浸透蜜糖与颓靡的笙箫,隔着滔滔江水与数百年光阴,在我魂魄深处轰然对撞。

蓦然惊觉:音乐,这无形之物,何曾真有旋转乾坤或靡烂山河的伟力?它从来不是咒咒,不是预言。它只是一面至为澄澈,也至为冷酷的镜子。

当一群人的血脉深处,还蛰伏着不肯磨灭的雄魂,即便身处绝境,那沉寂已久的鼓点,也能成为叩响心门的最后钟铎,让散沙般

的个体在刹那间忆起自己是谁的子孙,唤回那虽九死其犹未悔的抉择。那是《秦王破阵乐》在晚唐绝唱中的回响。

而当一群人集体选择了醉生梦死,将所有的愚忠与激情都耗费在雕梁间日狂欢上,那最美妙的音律,自然就成了为了他们自己缓缓奏响的、缠缚人骨的安魂曲。那是《玉树后庭花》在陈宫夜宴上的绝笔。

曲终之际,便是人散之时。只是那散场,有的如银河崩塌,星火四散,照亮最后一段悲壮路程;有的却似暖香散尽,余温褪去,只剩下

历史长风掠过,这两段旋律的余响,依旧在虚空中共振、诘问。它们并非在诉说乐曲本身的魔力,而是在永恒地印证:那真正能“续命”或“催命”的,从来是人内心深处,那不可欺、亦不可违的——气象与抉择。巨人可以倒下,但让他选择站着死而非跪着生的,或许是魂灵深处,那首不曾被遗忘的歌。

流血的灵魂呢?”简短有力,控诉着世界的不公与无情。我仿佛能看见一个愤慨的灵魂在高歌,而他旁边倒着茶花般散落的洁白的山茶花。《孔雀东南飞》中,焦仲卿与刘兰芝分别时,兰芝说:“君当作磐石,妾当作蒲苇,蒲苇韧如丝,磐石无转移。”多日再见,兰芝已被嫁作新妇,焦仲卿道:“磐石方且厚,可以卒千年。蒲苇一时韧,便作旦夕间,卿当日胜贵,吾独向黄泉!”所爱之人再嫁,心如刀绞的焦仲卿狠心抛下一句告别,他铭记着兰芝的承诺,铭记着两人的点滴,当一切灰飞烟灭,他骑马奔驰来爱人的最后一面。封建礼教将两个两情相悦之人分隔,落得一位“自挂东南枝”,一位“举身赴清池”。无一字控诉社会,而字字泣血,字字断肠。墨中人拥抱命运,书外人喟然长叹。

让人感到震撼的句子仍有很多。真正体悟到书中人物的情感,才叫真正的阅读。它不是早喝浮华,不是行将就木,是一段投注情感

的旅程。至此,书中的内容才会在脑海里留下深深的烙印。它无关乎文体,无关乎载体,无关乎环境,而关乎两颗跨越时光而相互联结的心。

以真情入墨,文字自有声。

指导 高二(42)班 徐黄照 老师 徐竹

我妈妈教我的远不止如此,她让我懂得爱是无私的奉献,是换位思考的包容。有次我在家中随口一提“学校饭菜不合口味”,从那时以后她就每天中午给我送饭并坚持至今。这让她原本不长的午休时间被大大压缩,但她从来没有对此有任何抱怨。我呢其实一直知道,她睡眠质量差,很需要休息。但她总是说“没关系,送个饭而已”,我心里清楚,她只是习惯默默为我付出,只是想让心爱的女儿吃

到更合自己口味的饭菜。直到有一天,我在校门口足足等了十分钟,她才姗姗来迟把饭菜送到我手里。

我当时急了,用很不好的语气对她说了几句十分难听的话。她顿时也急了,这才将送饭的繁杂讲给我听:早起先预约好饭并煲好汤,买好新鲜的菜,可能头一天晚上就得盘算好第二天中午要搭配的菜肴,中午下班还得火急火燎赶回家做饭,做好之后赶紧装好送过去。那天因为单位有急事耽误了点时间,才迟到了几分钟。听完听后我才知晓其中的曲折,原来一顿饭的背后需要耗费如此多的思量

这份小小的改变,不仅让自己更自信,还会让关系更融洽。

赞美从来不是单向的,而是彼此照亮的过程。你温柔对待世界,世界也会温柔待你;你给予他人温暖,你也终会收获属于

4. 生活将我们摆倒了爬起来这样就是有人这样描述:

“人生就像条河,有时候河身狭窄,夹在两岸之间,河水奔腾咆哮,流过巨石、飞下悬崖。可是一旦过去,河面逐渐展宽,两岸离得越来越远,河水也流得较为平缓,最后流进大海,与海水浑然一体。”

生活中总有突如其来的风浪和大大小小的打击,我们无法预测,也躲避不了。但无论遭遇什么,都别灰心丧气,乐观地面

5. 抓住每一次练习的机会

成长不是一蹴而就的,在“变强”这件事上,也从来没有造

看到过这样一句话:一个人强大稳定的内核,来自于“应对过并消化了足够多的挑战”。高手不会因为

没有人从一出生就是强者,把每一次交手当作学习的机会,你就能变得越来越强。

没有一个人从一出生就是强者,把每一次交手当作学习的机会,你就能变得越来越强。

调查发现,90%以上的学生都会因考试而感到紧张不安,其中,30%—40%学生表现更为严重。考试焦虑现已成为一种普遍现象,会严重影响学生注意力集中,拖延症等种种负面症状。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

心理课堂 高考在即,请收好这份“安神”锦囊!

一提到高考,似乎少有人提到快乐。考前的焦虑、挫败、恐惧、失望……高考和快乐似乎是被明明白白划开的两件事。但是转念一想,黑暗的冬夜教室窗口的光,雨气弥漫的教室中饭盒里热腾腾的家常菜,似乎也是高考高压夹缝中实打实的快乐细节。就像八月长安所说:高考真的就是人生中的一座小山丘,只是任何一座小山丘,当它距离足够远的时候,依然足以遮住我们所有的视线。

此刻焦虑的你,请不要害怕,我们整理了一些考前攻略,以及一些常见的心理调适方法。

希望在馬拉松最后的冲刺中,它们可以为你带来些许安心的力量。

01 考前冲分策略,临考提分的突破口 临考提分是可行之举,亦是必要之举。而其突破口,是充分利用考前的时间,保证自己在考前上完成“高水平发挥”,正如在踏入考场之前最后检查自己的装备,最后熟悉作战的策略,最后总结之前战斗中的经验,从而保证作战的胜利。

02 考前“清心计划” a.交替呼吸法。研究表明,交替呼吸法可以激活和平衡左右脑活动,降低犯错误率,有效减少压力体验和焦虑情绪。操作方法:找一个让你舒服的坐姿,你可以选择坐在床上、地上或是椅子上。把左手放在膝盖上,右手抬起放在鼻子上,同时深呼吸一口气,想象你把考前的焦虑、怀疑、担心、不确定等一切你不想要的能量都呼了出来。用右手的大拇指按压住右侧的鼻孔,通过左侧的鼻孔吸气,吸气结束时用食指按压住左侧鼻孔,通过右侧的鼻孔呼气。通过右侧鼻孔吸气、呼气结束时用拇指按压住右侧鼻孔,通过左侧鼻孔呼气,左右鼻孔各呼吸一次为一个循环。根据自己的体验重复循环2-5分钟。

03.高考应急锦囊 Q1:考试时突然特别紧张,大脑空白怎么办? 首先,请不要慌张。很多情况下,强度过

方法6:考试当天请注意。合理作息,饮

心理课堂 高考在即,请收好这份“安神”锦囊!

从焦虑到自信

2026 高考即将到来,不得不说,高考生们比任何时候,都更接近梦想了。回想起这段拼搏高考的日子:每天的神经都是紧绷着的,失眠是家常事;刷题刷不进,注意力不集中;一做题脑袋就开始发紧发痛,脑袋一片空白……

调查发现,90%以上的学生都会因考试而感到紧张不安,其中,30%—40%学生表现更为严重。考试焦虑现已成为一种普遍现象,会严重影响学生注意力集中,拖延症等种种负面症状。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

心理课堂 高考在即,请收好这份“安神”锦囊!

01 考前冲分策略,临考提分的突破口 临考提分是可行之举,亦是必要之举。而其突破口,是充分利用考前的时间,保证自己在考前上完成“高水平发挥”,正如在踏入考场之前最后检查自己的装备,最后熟悉作战的策略,最后总结之前战斗中的经验,从而保证作战的胜利。

02 考前“清心计划” a.交替呼吸法。研究表明,交替呼吸法可以激活和平衡左右脑活动,降低犯错误率,有效减少压力体验和焦虑情绪。操作方法:找一个让你舒服的坐姿,你可以选择坐在床上、地上或是椅子上。把左手放在膝盖上,右手抬起放在鼻子上,同时深呼吸一口气,想象你把考前的焦虑、怀疑、担心、不确定等一切你不想要的能量都呼了出来。用右手的大拇指按压住右侧的鼻孔,通过左侧的鼻孔吸气,吸气结束时用食指按压住左侧鼻孔,通过右侧的鼻孔呼气。通过右侧鼻孔吸气、呼气结束时用拇指按压住右侧鼻孔,通过左侧鼻孔呼气,左右鼻孔各呼吸一次为一个循环。根据自己的体验重复循环2-5分钟。

03.高考应急锦囊 Q1:考试时突然特别紧张,大脑空白怎么办? 首先,请不要慌张。很多情况下,强度过

方法6:考试当天请注意。合理作息,饮

心理课堂 高考在即,请收好这份“安神”锦囊!

从焦虑到自信

2026 高考即将到来,不得不说,高考生们比任何时候,都更接近梦想了。回想起这段拼搏高考的日子:每天的神经都是紧绷着的,失眠是家常事;刷题刷不进,注意力不集中;一做题脑袋就开始发紧发痛,脑袋一片空白……

调查发现,90%以上的学生都会因考试而感到紧张不安,其中,30%—40%学生表现更为严重。考试焦虑现已成为一种普遍现象,会严重影响学生注意力集中,拖延症等种种负面症状。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

心理课堂 高考在即,请收好这份“安神”锦囊!

01 考前冲分策略,临考提分的突破口 临考提分是可行之举,亦是必要之举。而其突破口,是充分利用考前的时间,保证自己在考前上完成“高水平发挥”,正如在踏入考场之前最后检查自己的装备,最后熟悉作战的策略,最后总结之前战斗中的经验,从而保证作战的胜利。

02 考前“清心计划” a.交替呼吸法。研究表明,交替呼吸法可以激活和平衡左右脑活动,降低犯错误率,有效减少压力体验和焦虑情绪。操作方法:找一个让你舒服的坐姿,你可以选择坐在床上、地上或是椅子上。把左手放在膝盖上,右手抬起放在鼻子上,同时深呼吸一口气,想象你把考前的焦虑、怀疑、担心、不确定等一切你不想要的能量都呼了出来。用右手的大拇指按压住右侧的鼻孔,通过左侧的鼻孔吸气,吸气结束时用食指按压住左侧鼻孔,通过右侧的鼻孔呼气。通过右侧鼻孔吸气、呼气结束时用拇指按压住右侧鼻孔,通过左侧鼻孔呼气,左右鼻孔各呼吸一次为一个循环。根据自己的体验重复循环2-5分钟。

03.高考应急锦囊 Q1:考试时突然特别紧张,大脑空白怎么办? 首先,请不要慌张。很多情况下,强度过

方法6:考试当天请注意。合理作息,饮

心理课堂 高考在即,请收好这份“安神”锦囊!

从焦虑到自信

2026 高考即将到来,不得不说,高考生们比任何时候,都更接近梦想了。回想起这段拼搏高考的日子:每天的神经都是紧绷着的,失眠是家常事;刷题刷不进,注意力不集中;一做题脑袋就开始发紧发痛,脑袋一片空白……

调查发现,90%以上的学生都会因考试而感到紧张不安,其中,30%—40%学生表现更为严重。考试焦虑现已成为一种普遍现象,会严重影响学生注意力集中,拖延症等种种负面症状。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

在豆瓣9.0分《高考》纪录片中,前两集讲述的是某中学高三复读生们拼尽全力努力学习的故事。我们看到寒门子弟想改变自己命运的决心,他们拥有向死而生的勇气,和拼尽全力的气力。

大的情绪会像一堵墙一样把我们的思维和自我隔离开,阻止我们去读取已经储存好的信息。但是读过的书,走过的路,都不会凭空消失。如果考试时间非常紧张,可以尝试做几个深呼吸。花几秒钟的时间把双手放在腹部,感受吸气时腹部的隆起,呼气时腹部的收缩。在时间允许的情况下,不妨尝试正念练习,把自己的觉知带回当下。

Q2:第一门 or 第 n 门考“砸”了怎么办? ①给自己 10 分钟的时间,在安全的地方,尝试只和自己的情绪待在一起。自责,懊悔,愤怒,遗憾,失望……在这段时间内和空间内都是 OK 的。你也可以选择适合自己的方式将这些情绪宣泄出去,大哭,运动或是和亲朋好友倾诉等等。任何一种不伤害自己,不影响他人的宣泄方式都是 OK 的。毕竟再万全的准备下,也总存在不能被完全掌控的变量。此时此刻,你只需要告诉自己,在这段时间里,一切情绪皆合理。如果不小心摔倒了,就在地面上哭个 10 分钟又怎么样呢? ②10 分钟后,你可以尝试整理一下思绪。你可以想象高考是一个沉甸甸的大礼包,猛地砸过来,一会会让人接不住。但是你打开大礼包之后,里面是六个独立包装不同口味的盒子。现在你要做的,只是暂时放下不喜欢的拆开的那个盒子,深呼吸,带着之前的经验和好奇,好好的打开下一个。

Q3:考前失眠怎么办? 在我们的前期调研中,出现率最高的问题就是“失眠”。可见,你绝不是一个人。我们“失眠大军”里有失眠一整夜还是考上了复旦的学姐,也有失眠到不知所隔隔天还是超常发挥的学长。关于考前失眠,其实你只需要知道,不止一个研究数据表明,考前失眠极大程度上并不会影响隔天的考试发挥,反而,你的身体和脑子可能已经提前做好了迎接挑战的准备。那么失眠的时候你可以做些什么呢? 不妨尝试一下下面的小练习。如果不是没有效果,也不用着急,你可以舒服的躺好,闭上眼睛,在脑子里慢慢地回顾一下你这一天的轨迹。清早起床,伸了一个懒腰,书桌上有妈妈放好的温水,厨房里飘来了你喜爱的食物的味道……越细节越具体越好。如果最终还是入睡失败,也没有关系,那就利用这多出来的时间想想让自己开心的事吧。大部分人的误区在于睡着了才是休息,其实我们的脑子对于休息的要求并没有那么高,开心愉悦,闭目养神,一切不需要动脑子的时间,都是良好的休息。

读了这些方法和锦囊,也许你还是会感到焦虑、迷茫、恐惧。回想起这一年,再看向前方,依然充满是不确定。没关系,你坚持下来,翻山越岭走到今天,已经非常不容易,非常了不起了。高中三年,做过的五三、背下来的英语单词、画过的思维导图。它可能只是五分、八分或者十分。但那怕只有一分,也不会四舍五入成零。它们是你不会丢失的力量,与结果没有丝毫关系。

Q4:考前心态调整 首先,请不要慌张。很多情况下,强度过



心理科普 孕妇效应:当我们特别关注某件事时,会觉得这件事突然变得无处不在。就像一个孕妇,怀孕后突然发现街上到处都是孕妇。核心是个体的主观关注点会影响对客观环境的感知,使得原本偶然出现的事物因自身关注而被误认为是普遍现象。

孕妇效应揭示了—个关键心理规律:人的注意力聚焦会放大感知偏差。它启示我们:要避免过度放大“负面信号”,不盲目比较,专注自身节奏,建立正向反馈循环,很多焦虑源于感知偏差,而非现实本身。保持理性、专注自身、控制信息输入,是应对考前压力的关键。



高考加油!