

倾听自由的心声：让初三生活充满阳光 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/274/2021_2022__E5_80_BE_E5_90_AC_E8_87_AA_E7_c67_274396.htm 开学快一个月了，周围的空气好像都变了味道家长整天挂在嘴边的是：“初三了啊！可得抓紧！”老师课上的进度明显加快，一节课下来满脑子都是“考试重点”。同学们也都各自忙得抬不起头来，偶尔的微笑似乎也是那么僵硬……昨天晚上又看书到十一点半，过几天就要月考。难道这就是初三？晕晕的小Q小Q的感觉在初三同学中为数不少。如果说初一是步入新环境的适应阶段，初二是稳步向前走的提升阶段，那么初三就是锁定大目标的冲刺阶段。这也是同学们从小到大感受到的最明显的一次“集体冲刺”。周围的人是如此熟悉，但却陌生得无法沟通；周围的空气是如此紧张，但想要休息、放松的“懈怠”苗头却不时冒上来；成功毕业的希望已经在不远处向我们招手，但痛苦的“煎熬”每天都在上演。难道初三生只得如此“凄惨”吗？在我们找寻答案之前，你有没有关注到自己的内心？有没有倾听到自己内心的声音呢？心声一：我要自由地学习 进入初三阶段，不少同学发现时间被塞得满满的，自己疲于招架，自由的学习感受在一点点消退。实际上，一旦我们从内心认可了这种被动学习的心理状态，就会被焦虑、困惑击溃。走出困境的最好方法是提升内心的自由度，变被动接受为主动规划，把老师、家长安排的时间变成自己管理的财富。坚持主动设计个性化时间表，把原有的被动学习内容变成自我规划的必修项目，再辅之以弱势项目补漏和自选练习，以主动支配的“学习拼盘”唤起自由学习状态

的觉醒。心声二：我要共进的朋友是同学们的微笑僵硬，还是我们自己心绪纠结，误读了微笑背后的讯息？每一种表情都是特别的表达，当同伴向你表达时，你有没有做好回应的准备呢？其实，学习伙伴是最了解彼此内心感受的。身处同样的备考环境，感受类似的困惑烦恼，大家又何尝不是同一个战壕里的战友呢？给自己和朋友留出坦诚交流的时间吧！共同的目标让我们不再寂寞，知识的分享促我们取长补短，真诚的鼓励给我们带来力量。初三更需要协作共进的朋友！

心声三：我要愉快地放松 手中的皮筋要松一松才能弹得更远，紧绷的神经要缓一缓才能飞速运转。学会合理放松也是初三日程中不可缺少的一环。晚上睡觉前的冥想放松和全身肌肉拉紧再放松的训练可以使你寻找回肌体放松、心身宁静的状态。适量的体育活动也可以使你精神焕发(谨防过度疲惫)。熬夜并不是制胜法宝。每个人的适宜睡眠时间长短不同，“开夜车”对于相当一部分同学来说不过是脑体力的双向耗损，晚上熬夜的效果平平，白天困得头脑发昏，如此恶性循环，复习的有效时间被消耗，效果可想而知。同学们请倾听内心的声音，把心灵的窗子打开，呼吸自由的学习空气，享受友爱的和风吹拂，舒展即将展翅的羽翼，让初三生活也充满阳光！

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com