

影响高考成绩の八大“杀手”及对策 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/379/2021\\_2022\\_\\_E5\\_BD\\_B1\\_E5\\_93\\_8D\\_E9\\_AB\\_98\\_E8\\_c65\\_379513.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/379/2021_2022__E5_BD_B1_E5_93_8D_E9_AB_98_E8_c65_379513.htm) 作者：何竞 刘晓祯

到底是什么在影响我们的复习情况、进而影响高考成绩以及未来道路呢？是智力、决心、计划，还是方式方法？聪明的你知道吗？如果我们缺乏了自制力，即使拥有了百分之九十九的成功机遇，却有可能在“百分之一”上摔跟斗。一个成功的人，光有才智是不够的，还得有“自制”能力，因为只有学会“自我控制”，才能“自制成功”，打造一把开启理想大门的金钥匙！挑战自制力的八大杀手人在高三，学习压力越是繁重，就越想“找点时间，找点空闲”来尝尝阔别已久的“诱惑滋味”，但若你体内“自制力疫苗”缺失，就会让这些“杀手”有可乘之机，迅速攻占你的时间精力和信念。请看看榜上有名的几大杀手，我们可要小心它们的来袭，别轻易掉入杀手的“温柔陷阱”之中啊。NO.1：网络之所以把网络当作“头号杀手”，是因为电脑为我们带来便捷时尚生活的同时，也为处于高考前夕的学生带来了巨大的冲击力和影响力，如果缺乏相应自制，一味沉迷于网络，就会给学生的学习与生活都带来极大影响。据有关调查显示：目前全国8700万上网人数中，4500万网民是青少年，4500万青少年中有1650万18岁以下未成年人，占到了19%，他们不仅爱上网，而且着了迷、上了瘾。按照国际上标准的说法，这叫作“互联网成瘾综合症”，它是一种现代形式的心理疾病。而观之高三学生群体，喜欢上网甚至成瘾的不计其数，甚至还有一些“特殊学生”，就因为难以戒除的网瘾，即使考上大学也

因过度迷恋上网，修不够学分而惨遭退学，重回高三课堂。比如在清华北大几进几出的张非和安治帮，他们在高考中能屡次取得那么好的成绩，智商自然不低，却因为缺乏有效自控，自制力太差而导致岁月蹉跎，即使现在又能去理想院校学习了，但毕竟浪费掉的青春，谁也无法挽回。这里，我们还节选了几个“因网成狂”的案例，读来实在让人触目惊心：

：2006年3月19日，贵州遵义市钢绳中学的高中生刘翔和另一名同学悄悄溜出宿舍，试图翻越学校围墙出去上网，但这个与世界冠军同名的十七岁少年却最终败在了这面墙下，并且，再也没有醒来！浙江某十七岁少年沉迷网吧，遭父母禁止后，竟从四楼窗口跳下，“以身殉网”。台湾一少女连续上网二十多个小时，导致静脉血栓差点中风。高三学生如果上网成瘾，每天就会花大量的时间沉溺于网络的虚拟世界不能自拔，不上网就像有毒瘾的人不吸毒会烦躁不安，便只能浪费本应用于学习的宝贵时间，甚至影响最终的高考结果。如果同学们合理利用网络优势，并且严格控制自己的上网时间，在规定时间内查找资料、休闲娱乐，也可将“头号杀手”转变为“头号朋友”，关键就在于亲爱的同学们能不能掌握自己，约束自己，管理自己！从明天开始，把每周上网时间规定在两小时内，而你还要借这两小时来查查大学招生以及专业设置情况……

NO.2：休闲在这里，“休闲”包括的内容很多，我们主要谈谈大家面对休闲的“诱惑”时能否有自觉自制。“诱惑”一词，让我想起了古希腊传说中住在海中小岛上的女妖，她有美女上身，发如海藻，妖冶美丽，声音动听。她用歌声迷惑航海者，让无数闯过大风浪的勇敢水手也触礁毁灭。诱惑是人理智最难逃脱的陷阱。作为一个每日与

枯燥学习相伴的高三学生，你可能常常期望能丢下书本，去逛街、听演唱会、打牌、K歌，或者，跟朋友蹦迪、看看令人轻松愉悦的小说和电影。一场明星演出、一次街舞秀、一种好不开心的扑克游戏……都会让你在选择学习还是选择“它”之间为难地徘徊，但是，这些“七情六欲”如果不灵活控制、合理安排，就会变成消磨你时间、瓦解你意志的杀手。我把它排在“亚军”地位，也可看出这些休闲活动若不加以管制一味放纵，危害可不小。建议大家学会设计行之有效的计划表，把学习和休闲的时间作一个比较好的统筹和规划，不赞成大家在高三学年放弃一切休闲娱乐时间来苦读，却也应当通过计划表的有效实施，进行自我约束，避免“玩物丧志”的情况出现。

NO.3：懒觉 首先得承认，赖床是让人心情愉快的事，不是早早就有人许下未来宏愿：睡觉睡到自然醒，数钱数到手抽筋吗？如果可以在温暖的被窝里多赖上一会，这该是人生多么舒适惬意的享受啊！但是，如果我们对此丧失自制的话，这赖床的一小会时间，也会给高三学生带来不少麻烦。首先，你很可能上课会迟到。如果你习惯了每天都迟到，甚至会造成高考当天迟到，当然，你就会被取消高考资格了；其次，睡懒觉会打乱人的生物钟节律。正常人体的内分泌及各种脏器的活动，有一定的昼夜规律。这种生物规律调节着人本身的各种生理活动，使人在白天精力充沛，夜里睡眠安稳。如果平时生活较规律而到假期睡懒觉，会扰乱体内生物钟节律，使内分泌激素出现异常。长时间如此，则会精神不振，情绪低落；再次，睡懒觉会影响胃肠道功能。一般早饭在7点钟左右，此时晚饭的食物已基本消化完，胃肠会因饥饿而引起收缩。爱睡懒觉的同学宁愿肚子饿也不

愿早起吃早饭，总是要睡到“最后一分钟”才跳起来往教室赶，时间长了，易发生慢性胃炎、溃疡病等，也容易发生消化不良。俗话说：习惯成自然，如果每天清晨你从“懒觉赖床”开启这一天的生活，那么这种恶性习惯也会在方方面面影响你，让你学习拖沓、效率不高。为了更好迎接可爱的清晨，亲爱的同学们，当你的闹钟清脆响起时，请不要把它踢到床下，而是听从它的号召尽快翻身起床吧！

#### NO.4：电视

在网络大面积占领高三生闲暇时间之前，电视可是不可小觑的冷面杀手啊，即使现在，对于丰富多彩的综艺节目、情节精彩的连续剧、紧张生动的电影大片，甚至，妙趣横生的广告……电视也发挥着它无穷无尽的魅力，同时，也带给高三生无穷无尽的诱惑，挑战着他们的自制力底线。早在93年，富邦文教基金会策划执行的“全国青少年媒体使用行为研究调查”结果就显示：高中生平均每周休闲时数为34.26小时，看电视为17.35小时，这证明高中生是花去一半休闲时间来看电视，从而忽视了外出运动、与父母交流等有益活动。看电视不加节制，会造成视力下降、眼睛不适就不说了，据国外科学家研究还表明：人的左半脑是语言和动作中枢，右半脑是视觉中枢，看电视时间长了，将使右半脑疲惫，而左半脑则由于没有机会将思维和感觉汇集成为言语而日渐迟钝。所以，过长时间对着电视，不仅会使同学们的睡眠不足，精神不振，严重影响学习，而且还会使大家的语言能力下降呢。电视的确很吸引人，但是，过度的迷恋，却是让你“奴化”的过程，它偷偷拿走了你的好视力，截去你的好光阴，屏蔽你的上进心，到头来，它还冷面冷心地来一句：我没强迫你，一切都是你自愿！想想吧，即使为了这个气炸肺的结果，你

也不该再与冰冷屏幕痴缠下去啊。 NO.5：情绪在高考之前，出现嫉妒、憎恨、愤怒、恐惧、抑郁、焦虑、沮丧、悲伤、痛苦、紧张、狂躁、猜疑、忧愁、怯懦等等消极情绪都是正常的，我们不能避免这些情绪的产生，却可以避免让它们任意蔓延。因为，过分的消极情绪会令我们失去对事物正确的认知、判断和反应。嫉妒的人会把时间、经历和生命放在恶意伤害他人上，而不去专心做自己的事，经营自己的长处；愤怒的人容易失去思考的理智；抑郁的人做事没有能量；恐惧会让人踟躇不前；沮丧会让人无暇顾及稍纵即逝的机会；猜疑是人际关系的腐蚀剂……如果一个人不做好自己的事，不能思考，错过机会，还怎么能成功呢？他的情绪越消极，那么成功路就越难走。当然不是说有一点消极情绪都是错的，完全没有消极情绪那是不正常的。我们说的是要有度，不能任凭消极情绪任意膨胀。假如我们使消极情绪处于自己的控制能力下，那便不会造成如上的不良后果。相反，一定程度的悲伤会激励人奋斗；一定程度的紧张会让人认真；一定程度的痛苦会使人更坚强……所以，同学们请把握好自己情绪的“度”吧，在任何情况下，都默默告诫自己不要冲动不要绝望，学会调节自己，不要让坏情绪牵着自己鼻子走。只有当大家有了情绪上良好的自制，才算是拥有了完善的人格，从而也为将来成功打下坚实基础。 NO.6：聊天我这里所说的“聊天”，和网上聊天有所区分，单指“煲电话粥”。高中生抱着电话打一两个钟头，讲得电话发烫，单纯看来，只是他(她)“喜欢说话，爱和朋友交流”，但是大家想过吗？花费大量课余时间打电话，也是缺乏自制的一种表现。从另一方面说，这是一种逃避政策，因为打电话可以不用做练

习、不用背书、不用复习讲义……但是，若仅仅将“语言交流”看作逃避自我的学习责任，聊电话即使聊到话筒冒烟，你该做的题没做，该背的单词没背，该掌握的知识点依旧是一片空白，放下这个让你暂时逃避的小东西，还不是很要面对令人头大的复习任务？交流之后的结果也只会变得越来越厌学，让不良情绪恣意滋长，而难以达到“交流”所应该带来的积极正面的效果。即然一切无法躲避，我们倒不如优化效率多花点时间掌握知识漏洞，把聊天谈心的时间合理控制在有效范围内，请父母或同学“监督”自己，一旦“超时”便马上“停步”，这样也许会让生活更加充实愉快。

NO.7：早恋有的家长恐怕不能认可我将早恋放在杀手榜的倒数第二，在他们看来，早恋是洪水猛兽，是三灾五害。但是我仍要坚持自己的观点：早恋有它的消极意义，同样也有积极意义，问题在于你如何控制自己，变消极为积极。在记录片《高三》中，有个小细节让我很感动：班主任王老师明明知道他班上两个学生早恋，把他们请到办公室来谈心时，他并没有过多批评这两个孩子，而是说“你们如果一个考上了一个没考上，或者两个都没考上，那还怎么恋”？他要求他们至少在现阶段，“把心思放在学习上，不要太张扬”，并且鼓励“两个都考上”。和很多高中生交谈，他们告诉我，所谓“谈恋爱”不过是青春太寂寞，想找个比朋友更亲密的人来分担孤独，共同成长。他们希望家长和老师能多信任他们一些，而他们也有自己的判断，对于情感的把握，他们有着较好的自制力来处理“爱情”和高考之间的辨证关系。所以，如果你在高三不幸“动心”了，别埋怨自己“不单纯”，也别担忧高考受影响，只要你将这份情感转变为积极向上的动力，

“为了自己在喜欢的人眼里变得更优秀，所以要更加努力”，如果你这样去做了，也不愧为力扭消极变积极的大英雄！

NO.8：运动 杀手之尾，我列举了“运动”，也许很多同学都会提出反对意见：不是那么多的专家都在倡导高三生应多锻炼，才能强健体魄，以更好的姿态参加高考吗？我要说的，其实也是一个“过犹不及”的问题，如同网络缩短了世界的距离，能为我们带来大量有效信息，它的反面却是让沉迷的高中生最终放弃学业，丧失人生目标。一枚硬币也有正反两面，一定的运动，的确会起到锻炼身体、保证健康的作用，但过分沉浸于运动却荒废学习的高三，却只会带来一个心痛结果。我有一个表弟，踢足球可能是他人生的最大爱好，近乎于癖好。但实际上踢足球给他带来了很大麻烦，每次踢足球他都要玩得精疲力竭，几乎累瘫到地上，很少象别人一样适可而止；而打完球非常疲惫的他，还要洗澡洗衣服，结果当天所剩下的所有时间，他都干不了其他事了，完全用来处理踢球的善后工作，这势必影响正常学习。而他又偏偏控制不住，每次经过足球场都要禁不住地进去看，忍不住玩……如此的情况困扰了他很久，他和我谈过这个问题，很想自己能像其他人一样灵活的控制自己的学习和娱乐，可他控制不了，这样的弱点必然是面临越来越近的恐惧死结。相反如果一个人自制力强，那么他便会将精力较集中用于一点，在该运动时尽情运动，一到了自己设定的“运动结束时间”，马上就离开运动场，毫不婆婆妈妈地牵念，这样做事效率会很高，自然更有机会取得成功了。所以，我们在运动时，也要有时间意识，不能随心去运动，而遗忘学习这回事。根据自己的身体状况，在复习计划表上留出适当的锻炼时间，

并请老师和家长作参谋，严格按照自己制订的计划去执行，当然就不会“过犹不及、运动伤身”了。专家看法：网络高三同学面对高考压力，难免有空虚紧张感，总感到焦虑和不满足，从而造成了精神上没有确定感、安全感、信任感和归属感，所以宁愿选择通过网络来满足自己的成就欲和控制感，抵消自己的焦虑郁闷情绪，本意是想减轻压力，结果却变成逃避了现实生活的压力，换来了虚拟世界的症状，却不料迷恋网络之后，只会造成苦闷蹉跎的恶性循环效应，加重压力感。休闲高考是需要大家付出真诚努力的事情，如果只是听凭喜爱享乐的本能诱惑，无疑会放纵了自己，得了芝麻掉了西瓜。我们自然不提倡大家做苦行僧，但是人生中有时候是需要与制度作适当的妥协与适应，只有懂得张弛有度、劳逸结合的辩证关系，才能更好地从休闲中得到愉悦享受！懒觉复习迎考的同学们每天应保证有不少于七小时的充足睡眠时间，但是基于睡懒觉对大家身心的种种影响，应尽量改变爱睡懒觉的现状，养成更加科学合理的睡眠习惯。电视人们选择看电视，其实是对于直接的人际交往和真情互动的逃避，时间长了容易使人在语言和直接社交上退步，还容易培养人被动接受、不愿创新的心理，培养依赖性强、懒散的生活习惯。情绪压抑情绪不能使情绪平稳，过度滥施情绪也不利于复习备考。自制情绪，关键在于接纳自己各种情绪的存在，不去控制情绪，而主动控制受情绪影响的行为。只要把行动做好了，情绪又能拿你怎么样？另外，焦虑、郁闷等情绪有一个自然增长、自然缓解的曲线，如果你能忍受这些负性情绪，不与它们作对，它们会自然消失。聊天“煲电话粥”也是因为渴望交流，但是只交流没有实际学识的充实，这种



交流会逐渐沦为闲聊，而闲聊是高考生逃避学习压力的有效办法，究其本质，还是在压力当前的一种自然反应，只要通过自我暗示等控制方法，一段时间后自然会缩短“煲粥时间”。早恋早恋并不是问题，有问题的是对待早恋的态度。如果为了爱就不去继续培养自己的综合素质，甚至为了爱就放弃进入高等学府深造的机会，那这份爱又能支撑多久呢？高中校园的爱没有太多现实基础，在大家情感还未真正“发育成熟”时大谈感情，而不珍惜现有时间好好培养自我的综合素质，实在是有些本末倒置的嫌疑。运动适量的运动有益身心，也能缓解高三的疲劳，但过度的运动、甚至把运动当作逃避学习的手段，就是得不偿失了。每天最好在繁忙的学习之余安排一些轻松的体育活动，比如慢跑、散步等，以更好地舒缓学习带来的压力，保证充沛精力去投入下一轮战斗！

我的“自制”道具 高三某些“力不从心”的危急时刻，就像前路悬挂了九号风球，是选择艰难前行，还是就地放弃？下面的故事，读来有几分熟悉吧，主人公也许是你的投影，在“自制测验”中艰难作答，但我相信，你最终会落下令自己满意的答案。

神奇“橡皮筋” 穆穹男 19岁 四川农业大学大一学生 离2006年高考还不到一百天时，妈妈在县城网吧找到了翻墙出来通宵上网的我，学校规定高三学生每周只有周日下午半天时间休息，妈妈流着泪问我：穆穹，你知道现在是什么时候？我很漠然地扫了她一眼，又回过头继续打我的《反恐精英》，几秒钟后，我听到身旁椅子倒地很响的声音，接着是妈妈歇斯底里的哭声：现在是周一晚上七点三十分，穆穹，你已经连续打了二十九个小时游戏了！妈妈并不知道，当我那段时间迷恋上网络游戏，我心里就只有这个虚幻世

界了，还有学生七天七夜不回家泡在网吧里呢，我呆二十九个小时的“罪行”与之相比，不过是小巫见大巫罢了。在虚拟的游戏世界里，我得到了比现实生活中更为“真实”的刺激，在那里，我就是个所向无敌的英雄，缴杀敌人、攻城掠地、独步天下、惟我独尊。其实，在现实世界所有的一切，我们都可以在网络上找到，游戏里什么都有，有房子、奴仆、武器、荣誉……而事实上我只是一个普通的高三学生，整天生活在题海之中，回家还要听爸妈的唠叨，即使做梦，都是在考试，自己却什么也不会，最后交了白卷。比较之下，网络游戏更令我心醉神迷。所以当时，即使她的泪流得再汹涌，也无法让“走火入魔”的我有丝毫心软。当妈妈扑过来要抓我回学校时，我推倒了她，嫌她碍手碍脚，还顺便朝她踢了一脚，恶狠狠地吼：别耽误我升级！2006年，我在意料之中地落榜了，妈妈帮我凑钱交了补习费，她送我到校时什么都没说，只是一个劲地撩起衣襟来擦眼泪，我知道我已经失去人生最宝贵的机会之一了，时间不可倒流，高三无法复制，而我，再也回不去那段岁月了。“狂恋网络”的几个月中，别说妈妈来网吧捉我了，就是校长亲自过来骂我我也不会放在心上，我关心的仅仅是自己能不能升级的问题。班主任对我很好，她想不通，一个高一高二成绩排名中上的学生，为什么会“堕落”到这种地步呢？她逼我“浪费”上网时间和她谈谈，我还记得自己当时非常坦诚地给她举了个例：如果我现在不幸困在沙漠中了，我不要水，不要食物，手边只要有一台笔记本电脑就好，能让我继续打游戏，我就可以在升级的巨大快感中彻底忘记自己所处的困境。班主任对我的厌学问题束手无策，她摇摇头离开了，她努力能做到的

，仅仅是劝服我去参加本次高考：“就当是为了你爸妈，他们年纪那么大了，还天天为了你的学费辛苦，他们不容易。”可是，情理之中，等待我的是落榜。2006年高考结束后的那个暑假，我本来还挺高兴的，心想终于解放了，再也没人阻止我打游戏了，可是当我知道自己从前的同学、朋友都陆续离开家去自己梦想中的大学，特别是和我一起长大的死党小鹏，他过去成绩并不如我，但是这次却考上了省内一所二本院校，他爸爸满院子炫耀时，我忽然捂住脸，哭了，升级又有什么用呢？升级也不能让我去远方念大学，大学曾经是我的一个美梦，如今却是自己亲手打碎了它。为了弥补我的过失，我主动央求妈妈，参加复读班。我不知道自己还会不会管不住自己的脚步，去网吧昏天暗地地打游戏，所以，我在自己手腕上准备了一根橡皮筋，当我一有“打游戏”的念头时，我就狠狠弹自己一下，我不想再让自己的青春，完全葬送在虚幻的“升级”之中……经过了这样的“炼狱”，我懂得了缺少自制力的人会失败到何等程度，所以我在补习班中学习特别用功，对于自己制订的计划再也不拿借口推搪，而是一丝不苟完成，在2007年8月，一年的努力有了回报，我终于收到了四川农业大学的录取通知书。不妨一试“自制”道具橡皮筋 说来很残酷，但和“悬梁刺股”比起来又算不得什么，轻微的疼痛提醒你：网络世界终究虚幻，而高考无比真实。

“纸条”魔力 陈磊 男 20岁 北京师范大学大二学生 回想高三刚开始，我是那么喜欢看萍，她坐在我斜前方，大约四十五度角的地方，从我的位置望过去，可以看到她甜美的侧脸。有时，听着听着课，我就会不由自主地走神，关注她的一举一动：今天发数学卷后萍的样子很不开心，她是没有

考好吗？萍上物理课为什么一直按着胃啊，难道她胃痛病犯了吗？萍早自习一共打了五个呵欠，这说明她昨晚看书看得太晚了，没有睡好……我暗恋萍，简直是走火入魔了，我拿自己一点办法都没有，没有心思看书，没念头做题，像一个丧失理智的小傻瓜一样，萍的一笑一颦，已经把我全部思维都占据了。但是内心，有时也会冒出一个小人来，和爱看萍的“我”打架，两个小人在心底争吵不休，一个说：陈磊你不好好学习，没有好的未来，萍怎么会喜欢你呢？另一个说：要你管？我就是喜欢看萍，高考和她相比有什么重要呢？世界上所有事绑起来，都比不上萍！一个又说：陈磊你这样下去是废人了啊！怎么配得上萍呢？人家现在成绩比你好呢，今后肯定也喜欢成绩更好的男生！另一个小人就愤怒起来：不会的，谁也不会夺走萍的，因为我最最喜欢她！我都快被这两个小人搞疯了，有次班上举行半期测验，答着答着题，我竟然又习惯性地朝萍望过去，那天，她换了一件新的白裙子，真是漂亮！这一走神，却让老师误会，他以为我要作弊，当科成绩还给我判了个不及格。我很委屈，也不服气，但当时却没有辩解，我想，如果有一天，萍知道这一切，她会非常感动吧！我就这样保持自己的单恋状态，恍恍惚惚挨到了元旦。这是大家在一起度过的最后一个新年了，高三之后，我们就将各奔天涯，所以同学们格外看重这个节日，早早地互赠贺卡。那张“特别的”卡片，是我在课桌里发现的。里面还夹着一张纸条，上面写着一句话：如果你是真的喜欢我，请让我们期待大学校园的重逢……纸条没有落款，可是我已经肯定这是萍给我发出的“爱情信息”了。想想前段时间，我对萍的迷恋到了无法自制的地步，导致自己成绩直

线下降，精神也恍惚，连身体健康都受了不小影响，而萍的信，却像黑暗绝望之中的一点亮光，又再度点燃了我的信心，为了萍，我也该醒过来，不要再浪费时间啊！为了改掉上课走神一直看萍的坏习惯，我在文具盒里也贴了一张小纸条，上面就写着：让我们期待大学校园的重逢。这句话，让我眼神稍微有点偏移时就能清醒过来，认真听讲，我内心那个热爱学习的小人终于战胜了放纵自己不讲自制的小人，我甚至能感受到越临近高考，身上的力量就越充足，因为，我要和萍上同一所大学啊！高考结束了，我和萍真的都拿到了北京师范大学的录取通知书，我专门感谢她，她微笑着看我，满脸的茫然。很久以后，我才知道，那不过是老师的一个“诡计”，他早就看出我“有问题”，但是我试卷被判不及格都“死不悔改”，他只能摹仿萍的字迹，用这个“馊办法”来让我“回心转意”，好好学习。但这又有什么重要呢？关键是我终于勇敢走过了高考，而且，和萍相聚于大学校园。不妨一试“自制”道具纸条

高三时光何其珍贵，当每个人都在为梦想拼命时，你把心思花在了谈情说爱上，怎么看都是不明智举动，那么，“贴”一张纸条吧，没准能让你悬崖勒马，“情痴”回头。

日记本：我与“我”的战斗

涓涓女  
18岁 人民大学大一学生 刚刚步入高三，我就买了一个很漂亮的日记本，准备来记录自己高三一年的点点滴滴。11月4日，我这样写道：进入高三第一次半期考试，我比班上排名第一的王韬总分差了整整八分，我为什么会输得这么厉害呢？我和他不管谁第一谁第二，不是一直都是相差一两分的距离吗？今天班主任走到我面前来稍微停留了一下，但是没说话，我有种很不好的预感，他是不是对我失望了？11月13日，我

写着：我觉得自己情绪非常不好，每天都是这样机械地学习，还要坚持多久，才是高考呢？但是，我相信，咬紧牙关，闭上双眼，一直走下去，就一定会有好收获。1月29日的日记是：我简直想大哭一场！期末考结束了，学校完成了第一轮大复习，可我怎么都没感觉呢？好像自己还什么都没掌握，复习就结束了。2月14日的日记上有泪痕：我还可以撑下去吗？可是，我觉得自己和王韬的距离越来越远了，这次他是年级排名第一，而我却排到了第十二名！以前，我们两个是班主任心里最看好的“北大种子选手”啊！涓涓你是怎么了？要停止胡思乱想啊，不要再把无谓的精力浪费在伤心上了，你是坚强的孩子，未来是美好的，你一定要相信这点！4月5日，我写着：今天是清明，妈妈一早就去给外公上坟了，而我还要看书看书看书，做题做题做题，哪里都不能去，我不知道自己这样反复练习和记忆，最后能不能取得成功？我很想到外面走走，淋淋小雨，听听音乐，看场电影，买一大堆我喜欢的公仔娃娃，但是，不可以，涓涓，你必须控制自己，不要再想这些花花世界的事，你是高三学生，你别无选择，但是，你更是勇敢而诚实的！因为你一定会遵守自己的计划，是不是？5月21日，我失眠了：还有十六天就上考场了，可是我还有好多知识点都感到模糊啊，这里也没记住，那里也不够巩固，惨了，如果高考刚好考到我不会的部分怎么办呢？哦，涓涓，你又来了，平静一点，别怕，你到底在担心什么呢？你平时的基础还是不错的，记住，高考是考知识与考心理的综合，如果你左怕右怕，那肯定最后要比人家输上一截啊，就输在“气势”上。6月6日，高考前一晚：我忽然恐慌起来，害怕高考的结果，我忙乱而紧张的高三，真的

还有几天就结束了吗？如果我这次临场发挥不好，考砸了怎么办？老师会怪我，爸妈会骂我，同学会笑我，而我，又该何去何从呢？涓涓，你又在想什么呢？闭上双眼，狠狠地冲过去，就是大成功，就是大胜利！……看着这些陪伴我高三整整一年的日记，一种自豪情绪忽然从心底升起。在日记里，我无数次和另一个“涓涓”对话，我的自制力，却终究战胜了那些消极、怯懦、恐惧的情绪，我终究走过了这场艰难的战役，抬头看到蔚蓝明净天空，美得让人欢呼啊，感动得多想流泪。不妨一试“自制”道具日记本它是妥帖而沉默的朋友，有着宰相之肚，因为可以包容你一切喜怒哀乐，你在它面前无需掩饰什么，但正因它的宽厚，更让怯懦焦虑的你看到自己短处，从而培养“自制绝技”去战胜身上缺点。成功的心态始于理想，成功的行动始于自制。自制力的修炼，是高三学生迈向成功的重要因素。亲爱的同学们，赶快抓紧时间，立即行动吧，以积极好心态面对高考，以强悍自制力笑对人生，开启我们美丽而昂扬的青春之旅！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](http://www.100test.com)