

2010届高三毕业生要学会在沉寂中积蓄 高考 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/645/2021_2022_2010_E5_B1_8A_E9_AB_98_c65_645608.htm 高三了，每一天都可以从教室前面的倒计时牌上感觉到时间倏忽而过的身影。已过了初入毕业班时的兴致勃勃、意气风发；过了备受老师家长恩宠的特殊待遇阶段；过了听到学弟学妹们说，“看，那是毕业班的学生”时的清高与骄傲……许许多多的信誓旦旦零落到今天都已经渐渐模糊不清。每天都在黎明中醒来，又在别人早已熟睡的鼾声中合上疲惫的双眼，你的身影是否已经不再如这个年纪本该的那样挺拔和坚毅。肩负着师长的殷殷期盼，承受着来自学习、情感、同学交往各方面的压力，是否还不敢告诉老师、父母，因为怕看到他们眼神中闪过的担忧和失望……你是否默默忍受着那对梦想可望而不可及的焦灼。向前看，向后看，为何长夜漫漫 其实这种心态可谓是回头看看激情不再，往前想想前路漫漫。这正是因为学习动力的停滞。在刚进入高三时，几乎所有的学生都怀着最美好的目标和期待，大家雄心壮志，想要踏实地学很多知识，并最终收获丰硕的果实。然而现实是残酷的，仅仅是一年后要考上某大学的最终目标，远远不能支持高三这一年的艰辛与沉寂。当学习任务日渐繁重的时候，当第一次月考成绩不理想的时候，抬头看看那一年后的目标，也许你会觉得这目标显得遥远了点，不足以为眼前的疲倦的你提供支持和动力。这不是大家的耐力和毅力问题，而是人的本性使然。我们都会对那些更实际的，与现实联系更紧密的目标产生更大的接近动力；而对那些相对较远、较大的目标渐渐产生疏离，因为许久过

去了，那目标依然如海市蜃楼一样的遥远，自然体会不到达到目标的成功与喜悦。就这样，远期目标对大家来讲就只成为了一个抽象的符号，找不到一个可以暂时抚慰自己的成功以及继续前行的理由，只能听凭时光噬咬着最初的梦想和热情。何处是那只让心靠岸的船设置阶段性的目标和期待就如汽车每行一段路就需要加油一样，人也需要一个阶段一个阶段地为自己加油，享受一些小小的但却是那样清晰可见的成功。只有这样，大家才能有勇气一步步走得动力十足。人们都说，高考是长跑，不是冲刺的短跑；正因为如此，同学们更需要把这漫长的一年划分成许多的阶段，为自己的每一个阶段设置一些目标，一旦达到了一个阶段性目标就给自己一些奖励和积极的反馈。重庆市大足县某中学的高三学生张勇，在新学年的前两个月给自己设置了一个目标，把自己最差的生物学科的薄弱知识点彻底弄清楚，先不去想这是别人在高三前就已经做到的事情了，只要做到了这一点就算成功。结果通过暑假两个月的补习，他做到了，在他以前的基础上进步了，圆满完成了新学年第一阶段的任务，张勇为此特意奖励自己去宝顶山玩了半天。各位朋友，从现在起，动手写下你在这一周、这一月、下一月、再下一月、这半年想要达到的目标吧，同时也想想达到目标后要给自己什么样的奖励。当许许多多的成功堆积起来的时候，大家也会积累起更多自信，而这些都是最终能取得成功的制胜法宝。人最大的敌人是自己。一个对自己失去信心的人会在主观上把挫折放大很多很多倍，于是自己把自己吓着了，自己就先放弃了。心理学上有叫“期望*价值理论”的，认为人们参加一项活动的动力取决于他们认为自己在何种程度上能取得成功乘以他们

赋予成功的价值。中间的乘号很重要，因为任何数乘以零结果都等于零，所以如果说对成功的期望和此过程的价值中任何一者为零或接近于零的话，动机就接近于零。高考成功的价值自不待言，但大家对成功的期望又如何呢？你们又在内心里认为自己有多大可能获得成功呢？“SMART”，让你动力十足除了要有阶段性目标之外，心理学家经过研究还发现，设置目标时如果遵循“SMART”原则的话，会让目标变得非常有效，具有较大的激励作用。“SMART”是五个英文单词的首字母缩写。“S”是指“Specific”（具体的），意思是设定的目标一定要具体。模糊抽象的目标等于没有目标，看不见，摸不着，起不到动力作用。有个故事说一个人掉进河里了，他拼命挣扎，但由于晚上起雾了，所以看不清楚河岸到底在什么地方，所以只能按照自己头脑中的河岸方向奋力地游。最后，终于筋疲力尽，与世长辞了。等第二天人们打捞上他尸体的时候发现，其实他离河岸仅仅只有一米的距离了！我们假设说当天的视野良好，他能清楚地看到河岸这个具体目标的话，我想，再累，他也是能再游这一米的……。

“M”是“Measurable”的缩写，指目标要可衡量、能量化，这样我们才好评估自己是不是达到目标了，才能有效地决定是否对自己实施奖励；“A”是“Attainable”的意思，即设定的目标是通过努力可以达成的，否则目标只会让自己收获无助感和对自己能力的极大否定；“R”代表“Relevant”，表明设置的某个目标必须要和其他目标具有相关性，这就类似于我们前面所说的阶段性目标，一个个的阶段目标是达到最终目标的组成部分，一定是在一条前进路线上的；最后目标必须具有明确的截止期限，也就是“T”所表达的意

思Time-based，目标的设立要有一个评估是否完成的最后期限，不能无限制地往后推移。否则目标就只是一个永远也无法达到的虚无缥缈之地，对大家起不到任何动力作用。 结语 对高三所承受的一切际遇怀抱敬畏与执着，对每一天的成功给予肯定，再用聪颖(SMART)的目光看到前路是一片开阔，我想，那未来的成功便不再是遥不可及，而是指日可待。请耐得住寂寞，在寂寞中储备能量，在寂寞中蓄势待发.....只因为，那梦想的光芒一直在熠熠生辉..... 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