



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2020年7月5日

星期日

知 / 心 / 事

做 / 自 / 己

□ 编辑：徐静  
美编：继红

2020高考将于7月7日起举行。今年全国高考报名人数达到1071万,比去年增加40万。日前,《人民日报》发文:疫情下,高考备战路已足够波折,一群追光少年仍在咬牙坚持。走到今天,你们都是英雄。乾坤未定,你我皆是“黑马”!每一个为梦想拼尽全力,坚持到底的你,都是好样的!冲刺吧,追光少年!

## 云端突围的少年们

七月,骄阳与急雨交替。2020庚子鼠年的高考,到底还是来了。不知道为什么,我脑海里忽然冒出了电视剧《亮剑》里,李云龙那虎虎生威的一句话,“逢敌必亮剑,绝不含糊。”今年的高考,毫无疑问,是一场硬战,狭路相逢勇者胜,2020届少年勇士们,亮出你们的剑来吧!

那些至暗的、喧闹的、艰难的时刻,统统丢到身后去吧!这是最不同寻常的一次高考,但你们却不是孤军奋战。据近日百度发布的高考搜索大数据,与“高考”相关的内容搜索热度,5年来同比上涨了248%!没错,这一战,你们身披铠甲,万众瞩目。

网上有一个词,形容你们是“云端突围”,从熟悉的教室转移到“云端”,平日里耳提面命的老师,变成了屏幕另一端的“网络主播”,你们措手不及,老师们也惊慌失措。我到现在都还记得,河南周口一位男老师开直播给学生上课时,忍不住哭得稀里哗啦。

他哽咽说:“我们班有的同学是在2003年非典的时候出生的,今年高考又赶上了肺炎疫情……”他担心疫情会对学生高考产生影响,数次落泪,引来无数网友感叹唏嘘。“生于非典,考于新冠”,但你们的人生绝不仅限于此。

这是1071万考生共同面对的人生大决战,每一个人都在咬牙坚持,“预测未来最好的方式,就是去创造它。”不要让任何人给自己贴上标签,你是独一无二的你,你的人生,你的未来,由你自己去抒写,去奋战。

大神颜宁回忆她自己的高考经历说,其实大家都是从那个阶段过来的,她高考的时候上吐下泻,状态非常不好,如果不是平时基础扎实,估计后果不堪设想。所以,她强调的是平常学习时的日积月累,坚持不懈。

无论是云端,还是线下,无论这个世界如何波云诡谲,万千变化,都要持之以恒,脚踏实地,一路向前,你终将发现,脚下的每一步路都有意义。而我们现在,需要的只是披荆斩棘,一往直前的勇气!

新东方教父俞敏洪则打了个有趣的比喻,他说,一座独木桥上,你走过去的时候,如果心情特别放松,那么掉下去的可能性是非常小的。但是,即使独木桥比较宽,如果你非常紧张,那么掉下去的可能性就会比较大。高考就像过独木桥一样,一定要放松心情。

## 加油,为梦想而战的少年

□ 舒平

## 我很快乐我尽力了

微博上有这样一句话获得了大量点赞:各自努力,顶峰相见。

就算我已不再年少,看见这句话,也像当年看《射雕英雄传》华山论剑一样,少不了热血沸腾一番。但随之而来的,莫名地就有了无形的压力。

百度搜索数据显示,“高考备考压力”相关内容搜索热度较去年同期上涨133%,“高考励志标语”同比上涨267%,可见这一届考生压力之大。“我每天都好焦虑啊”,成了很多考生的口头禅,而更多的考生,是在“平静——焦虑——斗志昂扬”中循环往复。

不得已,各路神仙们纷纷上奇招妙招,以舒缓考生们的考前情绪。有娱乐版本的,像广西南宁某中学,一千多名师生挥舞荧光棒齐声高歌,为高三考生喊楼助威。当灯光暗下,歌声响起,毫不知情的高三学子才发现这份惊喜!也有励志版本的,济南一所学校联合快餐巨头,在香浓美味的披萨派对中,给积极备考的高三学子们以惊喜,希望他们疏解压

力,并激励考生“逢考必过。”妥妥的投其所好,不可谓不用心良苦。

北京大学第三医院临床心理科主任黄薛冰,则从专业心理学的角度给出建议。她说,高考临近,考生们很容易焦虑、紧张,担心自己复习不到位,担心考不好,这是一种正常的心理情绪,不必着急,适度的焦虑其实有助于注意力集中。

不过,她也提醒广大考生,如果过度焦虑,就有害无利。有些考生临考前,会心慌、气短、失眠、吃不下饭,这就需要适度地调节情绪。她建议说,考生可以练习两种冥想,一种叫作“月亮的冥想”,另一种叫作“太阳的冥想”。

“月亮的冥想”,是睡前躺在床上,双手放在身体两侧,闭上眼睛,深呼吸,想象自己的身体和月亮一样,慢慢沉入大地。当我们把注意力放在自己的身体和呼吸上的时候,胡思乱想就会自动减少,会感受到支持、温暖、接纳的感觉,有助于放松和入睡。

“太阳的冥想”,要在早晨起床之后做,具体做法:身体坐直,双手搭在双腿上,闭上眼睛,深呼吸。想象有一轮太阳,散发着温暖的光芒,照亮头脑中每一个角落,让头脑清醒。注意力集中,保持5分钟,会感觉神清气爽,脑子不再昏沉。

又或者,什么都不做,只需按照你自己的步伐和节奏,做你自己就好,不论结果如何,是会当凌绝顶,一览众山小;还是远看成峰侧成岭,远近高低各不同?只要全力付出,酣畅淋漓一场,就是最大的胜利!

就像歌曲《少年》所唱的,我还是从前那个少年,没有一丝丝改变,种在心中信念丝毫未减,眼前这个少年,还是最初那张脸,面前再多艰险不退却!Say never never give up, Like a fighter!追逐生命里光临身边的每道光,让世界因你的存在变得闪亮……

## 父母的爱是无条件的

除了奋战在高考一线的老师、考生们,压力山大的,还有莘莘学子的父母。网上有家长戏称,“我的2020年上半年是由持续性的崩溃和间歇性自愈组成的。”

比起孩子们的考试成绩,高考前夕,新浪教育发起的“非凡高考,我有我态度”的问卷调查显示,这届家长们最关心的还是孩子的身心健康。这真的是一件很庆幸的事,但24小时投入地关心孩子们饮食、穿衣、交通,也会让家长们的精神之弦绷得紧紧的。

就在我写这篇文章的时候,女儿小C刚好期末考试,我不能天

天追问她复习得怎么样,只能默默做好后勤工作,每天变着花样给她做好吃的。结果,考试当天早晨,才凌晨4:00多,小C忽然大声把我和她爸爸喊起来,我们都吓了一大跳,“怎么啦?”

原来是小C这几天吃的实在太好了,一大早突然流鼻血了,我和老公手忙脚乱给她处理好,好不容易哄着她又睡了一会儿,到吃早餐时,她又什么都吃不下,说嗓子疼,心里紧张。我当时的心情真是又着急又无可奈何,只盼着孩子顺顺利利考完试就好。

到了傍晚,女儿班主任老师就传来了好消息,小C最弱的数学,这次考了99.5分,悬了一天的心终于落了地,晚餐虽然只简单做了豆腐白菜,一家人心情放松,也吃得皆大欢喜。

比起我来,家有高三考生的家长,不知道要辛苦多少,心情沉重多少。朋友英子说,备考的日子,孩子小小的一点点感冒、发烧、咳嗽,都会让全家紧张不已,却又不敢有一丝一毫的流露,只怕会把担忧和焦虑传递给孩子。

普通父母是这样,就连诺贝尔文学奖获得者莫言,当年陪女儿高考时,也一样如履薄冰,战战兢兢。他在《陪女儿高考》一文中,详细记录了女儿高考时,他等候在考场外的心情,至今读来,依然让人眼含热泪,真是可怜天下父母心。

莫言写道:从头一天,坐在出租车上,他的心情就悲喜莫辨。看到车牌尾号575,心中就暗喜,也许能考上575分,看旁边车牌尾号268,心里顿时又沉重起来,如果考268分那就糟透了;晚上,女儿复习到深夜,迟迟不睡,他甚至盘算要不要给女儿吃安定片?不给她吃怕折腾一夜不睡,给她吃又怕影响了脑子。

第二天凌晨,窗外的杨树上,喜鹊喳喳地大叫,他又是心中欢喜,因为喜鹊是个好兆头。可是,到了考场,安静的校园里,杨树上的蝉鸣又似乎变得格外刺耳,有家长甚至抗议,说:“应该让学校把它们赶走。”真是叫人哭笑不得。

可是,有一点是肯定的,那就是,不管孩子成绩好与坏,都不会影响我们对孩子的爱,对吗?无论从前、现在,还是将来,孩子们考得好,我们当然会为孩子开心,考得差一点也没关系,真的,父母的爱是无条件的,不会因为一次高考成绩而有一丝的改变。

所以,每一位考生,都要无所畏惧,轻装上阵,为你们的梦想而战!虽征途险远,目光所达,吾身必至!祝你们考试顺利!不负韶华!