

高考进入倒计时,本报邀请沪上部分高中校长、一线教师 and 大学教授以书信形式为考生送上考前寄语和“心灵锦囊”

经历弥足珍贵 向着未来出发

一位高中校长写给高三考生的信

老师家长的支持,不因任何考试改变

写信人:虞晓贞(上海市建平中学校长)

亲爱的同学们:

大家好!
伴随高考的到来,大家就要为12年的基础教育画上一个句号了。首先祝贺你们顺利完成高中学业,即将步入新的人生路。
此刻,你们会想些什么?又在期盼什么?或许,很多同学正准备在高考时奋力拼搏;或许,有的同学盼着日历最好一下翻过6月9日;或许,也有人已经憧憬高考后的各种活动计划了……先让我们一起祝愿大家高考顺利,金榜题名!
其实,作为一位高中校长,我也想在考试前,和大家分享一些自己的想法——

请记住,给自己最积极的鼓励和最美好的祝愿!

心理学中有一个“墨菲定律”,简单来说就是,越是担心事情糟糕的一面发生,就越有可能发生。大家熟悉的一个例子就是,如果涂了果酱的面包掉到地上,一定是果酱的一面着地。听上去这有些宿命论,但它反映了心理效应对事情的影响。我们曾经多少都有过失利的经历,所以当面对重要事件时,自然就会有一种压力,担心事情会向糟糕的一面发展,结果这种负面的心理暗示可能真的就让你事情变糟了。

高考显然是重要的事,有一些心理压力怎么办呢?我们不妨多给自己一些积极和美好的心理暗示,让事情朝向好的一面发展。比如,对着镜子露出微笑,和自己说“加油加油,我会成功”,这样一来,我们就会激发自己的信心和潜力,以积极的心态面对考试。

请记住,给考场最轻松的步伐和最干净的轨迹!

“轻轻的来”“我挥一挥衣袖,不带走一片云彩”这几句诗,我觉得特别适合走入考场和考试结束后离开考场的同学们。
“轻轻的来”,从物的层面理解,就是不要带多余的东西进考点,比如各种电子设备、大书包、大笔袋、大量文具等。拿两支0.5毫米的黑色水笔,每场考试必要的文具以及准考证和身份证,就是我们最轻便和齐备的考试装备。
“轻轻的来”,从精神层面理解,就是我们要轻松自信的态度,轻装上阵。“不带走一片云彩”则是对我们顺利完成考试过程的期许,除了写在答卷上的文字,无需在考场留下其他的痕迹,除了我们带来的轻便考试装备,千万不要从考场带走一张纸片,或是流连于一场已经结束的考试,左思右想,陷入其中。

请记住,给考试最自然的行为和最日常的心态!

一路走来,我们经历过无数场考试,不必因为这次是“高考”而特别在意,毕竟这也不是我们的最后一场考试。我们需要的是“战略上藐视”。战略问题,简而言之,就是不要视这场考试为“大敌当前”,一切如常即可。也不用在意妈妈有没有穿象征“旗开得胜”的旗袍,老师有没有穿红红火火的送考服……总之,走进考场,坐在考位上,就如同每天上学那般自然,当你看到试卷的时候一切也会照常发挥,水到渠成。

请记住,给团队最坚定的信任和最真诚的反馈!

如果考试前,紧张心情确实难以避免,那就不妨和送考的爸爸妈妈来个拥抱,或是握握手,击个掌,感受一下家庭和学校的赠予你的力量。

有一句话是这么说的:“别人关心你飞得高不高,而家人关心你飞得累不累。”我们每个人都依托集体而存在的,很多时候,我们拼搏的勇气和底气就来自所处的集体和团队。我们相信,同学们各有所长,我们期待,同学们在未来有丰富多样的成长。老师和家长永远支持和信任你们,这种精神的连接是任何一次考试的结果都无法改变的,这就是当我们每个个体结成一个集体时赋予彼此的力量。

请记住,给未来最广阔的想象和最自由的空间!

尽管大家眼前的“要务”是高考,但我们还是应以更开阔的视野来理解高考。首先,高考重要不是因为它将决定我们的命运,而是它是我们人生要打造的一个里程碑;其次,高考重要不是说考试失利就意味满盘皆输,而是我们前进的道路中出现了一个转折点;第三,高考重要不是它承载了整个家族的希望,而是通过高考我们可以走向更广阔的人生之路。

人的一生有很多个阶段,人生的道路绝不是一个线性函数,而是一个系统工程。高考之后,你们必将面对更大的风浪挑战,道阻且长,只有当你们坚持了,奋斗了,积累了,站上一个新高度回望时,才有风景,才会觉得曾经的经历是那么风轻云淡。

西方文化说“一切都是最好的安排”,中国文化讲“塞翁失马焉知非福”“失之东隅,收之桑榆”。这些前人的智慧就是告诉我们,不要过度纠结现在的结果,因为这些当下的结果,都是未来更好发展的必要铺垫,它们没有绝对的“好”与“差”。

同学们,日历可以翻页,但前进路上的挑战无法绕行。当我们站上这个节点时,只有不断积累所得,才能获取成果,迎接辉煌。曾经、现在与未来,是我们站在当下的时间判断,这个判断的两侧伴随的不仅是时光的前行,还有未来可期喜悦。

最后,再次祝愿同学们高考顺利,得偿所愿!

虞晓贞
写于2023年高考前

从教四十载高中老师为“关门弟子”申请延迟退休数月,三句“大实话”为考生鼓劲 优秀不需考试证明,自律自信必将所向披靡

写信人:朱怀玉(曹杨二中英语教研组长)

最亲爱的、我的最后一批学生们:

再过两天,你们的人生即将迎来一个重要的时刻:高考。人的成长历程中,大部分的时光都是平平淡淡,但确实有一些重要的“拐点”需要我们倍加珍惜、努力经历。我想,高考是其中非常重要的时刻之一。

今年3月,我的人生也进入了一个重要的“拐点”——完成了40年的教学生涯,我要退休了。你们这一届高三学生,是我的“关门弟子”。送完你们这届,我就要从忙忙碌碌的从教生涯中抽出身来,回家安享无比美好的夕阳。但三个月前,几乎没怎么犹豫,我就跟学校提出申请,延迟几个月再退休。因为我太知道高考对于你们的意义,我想亲自把你们送到考场,我想看你们用努力实现自己的梦想。

做了几十年老师,很多时候,老师们总是对学生说一些鼓励的话、好听的话。然而今天,我想对你们说一点心里的大实话。

第一句大实话是:即便是最优秀的学生,也不是完美的

去年秋季开学时,我接手了你们班。在与你们见面之前,不断有人对我说你们是多么优秀,有多么上进、多么好学,我对你们充满期待。

但开始上课后我才发现,优秀的学生们也不是完美的。你们也会上课摸鱼走神,该记的笔记没记,该关注的要点没关注;你们也会偷工减料,该做的作业没做,该复习的没有复习……这让我开始重新审视自己几十年来的从教生涯。教优秀的学生似乎成了一种

习惯,老师常常忘记,你们仍然是孩子,仍有稚气。

但渐渐地,你们的优秀,开始展现出来。你们逐渐懂得如何从善如流,懂得如何调整自己、规划自己,将自己一步步变得更优秀。一年来,眼看着你们从乱点阵、词不达意、满篇语病、文不对题,到思维缜密、逻辑严谨、叙事清晰、语言流畅,相信你们也为自己的进步而高兴。
可在我看来,高三一年,你们的进步并不是文章写得更好了,也不是你们的学习成绩在年级里的排名提高了,你们的进步主要体现在自己能够设定目标,并愿意为此付出努力。

第二句大实话是:老师其实很在意你们的“分数”

曾有许多毕业后回校的同学问我,“老师们是不是非常在意我们的分数?我们的分数对老师有影响吗?”我的回答是:“非常在意,当然有影响。”

老师们在意,是因为考试分数能体现你们在学业上的努力,分数能帮助你们实现梦想,还因为,每多考一分就意味着你们能获得多一份能力,赢得多一份选择的机会和make a difference(改变世界)的可能。

老师们会因为你们表现不好而操心,会因为你们的一次失常而反省自省,当然也会为你们的优秀而欢欣鼓舞。一次次的提醒,一天天的叮嘱,殚精竭虑,目的就是让你们能以梦为马,不负韶华。

然而,随着你们的毕业,你们的分数对于老师的影响也将随风而去,取而代之的是老师们对你们的牵挂。
请相信,现在乃至多年以后,老师们不一定会记得你

们曾考过的分数,但一定会记得你们在课堂里的一颦一笑,在课余的一言一行,以及你们留在校园里的身影与传说。经过时间的过滤,你们在老师们心里留下的都将是美好。

第三句大实话是:聪明的人有很多,但聪明勤奋有目标的人少之又少

我最亲爱的同学们,任教这些年,老师见过的学生也不算少了。

教过的学生里,聪明的人很多,但聪明还勤奋的人却不多,你们恰好是。即便聪明还勤奋的人也不少,但聪明勤奋还有目标的人其实更少,而你们恰好也是。你们以后会发现,在生活中,聪明勤奋还有目标的人或许也非常多,但是能充分利用自己的聪明才智,不断设定可行性目标,并勤耕不辍地去实现它的人却少之又少。真心希望你们会成为这样的人,不辜负学校老师对你们的教诲,不辜负父母对你们的期望,更不要辜负你们自己一直以来的努力。

如今,你们即将走进高考考场,去迎接人生中第一次考验。而我,也将迎接人生中又一次重要的身份转换。我并不希望你们试图通过一次考试来证明自己有多么优秀,因为优秀从来不需要证明,优秀是由内而外的自律和自信。自律的人必定自信,自律自信之人必将所向披靡。

祝福同学们在今后的的人生道路上,不惧风雨,越走越顺,越来越成功。也祝福我自己能够顺利适应没有你们陪伴的日子。

永远惦记你们的老师:朱怀玉
2023年6月



高考临近,各地为高三年级学生开展丰富多彩的集体减压活动。

新华社发

高考后人生之路怎么走? 大学教授分享“过来人”经历 高考重要,但不足以决定人生

写信人:艾剑良(复旦大学飞行器设计研究所所长)

亲爱的同学们:

又到一年高考时,首先我想说,参加今年高考的孩子和家长们,真的不容易!高中三年,经历酸甜苦辣,但不管怎么样,最困难的时刻过去了。

回看41年前我高考,这确实是一次对我的人生影响比较大的考试。不过,另一个我想告诉你们的事实是:高考虽重要,但并不足以决定你的人生。请记住,人生只要有梦想,不管以什么方式,只要你足够努力,最终都可以抵达。

40多年前的我和你们现在一样,也有自己的梦想,当然,我追梦的过程,并非一帆风顺。

1982年正是改革开放的初期,我成长在一个小县城,在当时看来,要走出县城,有一个美好的未来,唯一的出路就是发奋图强,考上一所好大学。其实,当年的高考,竞争比现在要大得多,所以那时我学习非常刻苦,每天清晨一大早就在破旧的厨房里背英语、背语文,天亮后就在家附近的田埂上背政治。现在回过头来看,当时的我还是很快乐的,甚至可说感觉很浪漫!

所谓“学好数理化,走遍天下都不怕”,也许受这句话影响,我花在数理化上的时间长,理科成绩非常好,但文科就弱了很多,直接影响了我的高考总分,也影响了我选择大学的范围。现在,我偶尔也会调侃自己,当年如果语文好点也许就可以上北大和清华了,不过在航空航天领域也许就没有我这个专家了。最后,我考上了自己心仪的大学——西北工业大学。

或许很多同学会担忧,自己是否能考上心仪的学校。我想说的是,考上什么大学某种程度上确实会影响一个人的人生和职业生涯,但并不决定一个人的人生。我从小喜欢飞机,梦想当飞行员,但由于视力不满足要求,与我的理想失之交臂。后来我想,当不了飞行员,能不能当飞机设计师呢?于是,高考后,我毫不犹豫地第一志愿填报了西北工业大学飞机设计专业,记得拿到录取通知书后,同学们去班主任办公室告别,有位同学对我说,“艾剑良,以后我等着你参与设计的飞机了”。40多年过去了,这句话依旧在我耳边环

绕。有时,我会默默问自己,这个目标实现了吗?直到今天,我参与研制设计的C919首次商业飞行成功,我终于可以对自己说:实现了!感谢母校西工大的培养,感谢复旦给我创造的优越的科研教学平台,感谢所有培养帮助过我的人。

我想跟学生们分享的另一个真相是:深造的渠道有很多,在确立明确的学习和职业生目标后,只要自己勤奋努力,保持追求学术的热情,就有机会按照自己理想调整求学道路和职业生发展。

在学习和科研生涯中,每个人都会遇到各种各样的困难,甚至会面临困难的时刻。我也不例外。当年被西北工业大学录取后,我非常激动,激动得晚上睡不着觉。然而,大学第一学期,我就遇到不少困难,来自南方的我对北方的气候不适应、对饮食不适应,对大学的学习节奏与方式不适应,对独立生活及学习自由不适应。但是,我想说,对于生活,我们做到坚持,坚持就会适应。同样,对于学习,也要不断调整方法。

我的科研生涯当然也面临不少艰难时刻,如理论结果与实验结果不一致、飞行实验连续失败、关键技术问题在节点前未取得突破等。对此,我处理的方式就是耐心进行理论建模、认真做数据分析,不放过任何可能出现问题的细节,让不同学科背景的科研团队协同合作,和工业部门的专家一起讨论分析等等。我热爱科研,所以艰难时刻谈不上痛苦,但是同样会有焦虑,当问题解决之后,我和团队人员会无比的喜悦!

最后,建议所有的家长,在高考前夕,一定要更加放松心态,你的压力会变成孩子的压力,给孩子们一个轻松的高考准备环境。对考生们讲,也要放松心情,考前的紧张对高考并没有好处,高考是选拔考试,考前适度地放慢复习节奏,保证充分的睡眠和营养,一定能发挥出自己最好水平。
祝考生们都能考上自己心仪的大学!

艾剑良
写于2023年6月

亲爱的高三同学们:

见信如晤。

马上就要高考了,今天用书信的方式和大家交流,相比于在手机上打字,书信写得慢,送得慢,看得慢。但唯慢才专注,唯慢才深厚。

我知道,在你们面前有一座山,你们把它叫做高三。弹指一挥间,你们已经迈过陌生与期待的高一之“坎”,跨过熟悉与历练的高二之“坎”,即将翻过拼搏与奋斗的高三之“峰”。

这是我第五次带教高三。我总和学生说,我喜欢和你们一起走过高三,因为十八岁的青春始终充满着力量。

高三这一年,你们过得还好吗?可能连续的考试,让人觉得有些疲惫、难熬;那些突如其来的“EMO”时刻偶尔会让人感慨“人生好难”。记得我们班级的“解忧杂货铺”(注:供同学们分享心事的邮箱)曾收到过一封来信,一位学生说,“离高考越来越近了,却感觉离梦想越来越远……”到了最后的阶段,时常会涌现出矛盾的自己,这是你们的同款高三吗?

我记得,有一年的高考作文题是“世上许多重要的转折是在意想不到时发生的,这是否意味着人对事物发展进程无能为力?”由此构建了“人的力量”和“事物发展”之间的思辨联系。亲爱的同学们,请一定对自己有信心。人的直觉、经验、感知等难免有局限,因而“意外”乃常态,不要给自己设定限制或临场放弃,要知道,伟大的“转折”往往有原因可追溯,能够作用于事物的人力,既包括归纳总结推演规律的认知力量,也包括勇敢笃行的精神力量,即人可以顺天之势,尽人事。

“世之奇伟,瑰怪,非常之观,常在于险远”,王安石在《游褒禅山记》中提到,若独有志,无力以助之则会力不从心;若独有力而无物以相之则不能至也。在我看来,登“高三”与登华山同理,要登上高三这座高高的山,就要向己寻志,借力筑梦。回首这高中三年,你们一路筚路蓝缕、披荆斩棘,可谓“晨兴理荒秽,带月荷锄归”。你们徜徉在书海,奋战于题库,一遍又一遍地将知识熟记于脑海。

我和我的学生们曾开展过“笔芯节约高”的活动,将自己用过的笔芯一根根收集在盒子里,以记录下这段奋斗的岁月。摆成几米高的试卷、塞满几书架的书本、捆成把的笔芯、手指上难以褪去的老茧……从某个角度来看,高三很多事情都是“简单重复”的,不过,不要小看这些简单重复,之所以你会觉得重复,是因为你没有发现这些简单重复背后的奥秘所在。无论是莫言说的“不被大风刮倒”,还是唐人的教诲“吹尽狂沙始到金”,这些都还言犹在耳,你们又怎么会不知道“功亏一篑”的道理?怎么会不理解“前功尽弃”的悲哀?现在,离高考只有咫尺距离,或许这才是真正比拼的开始:拼的是定力,拼的是信念,拼的是心态。化不安为动力,这时候,稳住了,就是胜利。

高中三年并不是只有学习的回忆,还有与老师相处的快乐时光。是操场上的挥汗如雨,是林荫下的悄悄话,是教室走廊的嬉笑打闹,是书桌抽屉里的张张纸条;亦是春天优雅芳香的玉兰花,夏天冒着气泡的汽水,秋天铺满道路的银杏叶,冬天透过窗台的暖阳……我相信在你们今后度过的每一个春夏秋冬里,高中生活的经历都将幻化成美好的回忆,但愿这些都会变成你们对高考的无限动力和期待。

现在,让我们再来看看高三这座“山”,你们已经看到山顶上的亭台了。它不再遥远了,这里有一往无前的勇气,有无悔的担当,有承载梦想的希望,有日复一日的努力,百炼成钢。

同学们,高考有标准答案,人生没有标准答案。你登上亭台会发现更多的山,更高的山。一鼓作气,直挂云帆济沧海。

祝愿你们,全力以赴,不负拼搏!落笔生花,圆梦今夏!前程似锦,志在必得!

祝福所有高考生,加油!

翻越高三之“峰”,90后班主任送上考前心灵锦囊
这时候,稳住了就是胜利

写信人:张璐滢(上海市第八中学高三班主任)

你们的大朋友:张璐滢
写于2023年高考前