

安师大附中 心晴驿站



XIN QING 第四十五期

安徽师范大学附属中学

学生发展指导中心 编辑

从“心”出发 扬帆起航

亲爱的毕业班同学们，随着中高考时间的临近，现在的你们，心情如何？

在冲刺备考的途中，我们已历经“考”验，这一路走来与其说考的是知识，不如说练的是我们的心理承受能力和心理调节能力。在这个辛苦而又漫长的过程里，我们很可能会遇到各种各样的压力。如何才能在这压力的氛围中从容应对，在平静中保持一份积极，在从容中拥有一份信念，更加积极和健康地面对学习和生活？



同学们，你们知道在面临挑战时，最大的力量来自哪里吗？弗朗西斯·培根说：“深窥自己的心，而后发觉一切的奇迹在你自己”。是的，我们的力量源泉就是我们自身！让我们一起走进——相信“相信”的力量，一起去探

索成功的秘诀，一起去发现“相信”的力量吧！你们相信自己吗？你相信“相信”的力量吗？什么是真正的自信？

自信就是接受任何样子的自己，接受自己的优点，也坦然面对自己的缺点，即便是处于劣势，也不妄自菲薄，无条件的相信自己，因为自信是这个世界上最强大的力量。自信是激发潜能的催化剂，自信是成功的第一秘诀。

那么，如何做到相信自己呢？我们可以尝试对成败进行积极的归因、理性地看待困难和挫折、宽容地对待自己、积极的自我暗示、勇于尝试和坚持做一些自信心的小训练，学会这些方法就能帮助我们建立自信。

“宽多地对待自己”



“积极的自我暗示”



“勇于尝试”



相信“相信”的力量。一个敢于相信自己的人，会全身心调动自己的信念去实现自己的目标；一个敢于相信自己的人，会看到自我身上巨大的潜能；一个相信自己的人，会在遇到困难时勇于接受挑战。

给自己加油，为实现内心的梦想和憧憬努力拼搏吧！

525爱自己



五个自我关怀的方法
赶走不开心

一、养宠物：与宠物共处有助于减轻你的沮丧感，如果觉得养猫或狗比较难的话，豚鼠也是一个不错的选择。

二、创造舒适的环境：生活的舒适度不足会导致牢骚和不满，而舒适愉悦的环境能让你对生活更有信心。

三、保持阅读：无论使用哪种媒介（纸质书或电子书），阅读10分钟有趣的内容就会让您的思维得到放松。

四、做运动：运动是最划算、最容易且非常有效的抗抑郁药。每天仅步行20分钟，都会让你感觉更好。

五、帮助他人：任何可以帮助他人的事情，你做了之后都会对自己的感觉更好。



一、不设限的人生有很多选择

很多时候，是自己给自己设了限制。如果我们不设置限制，可以做很多事。因为人的思想是自由的。想到什么，只要去做，就一定会有希望，但是不做就永远没有希望。

相信自己。如果我们能做出我们所有的事情，我们会使自己大吃一惊。石油大王洛克菲勒说过：即使拿走我现在的一切，只留下我的信念。我依然能在十年之内又夺回他们。

我们中的大部分人都是平凡的人，如果遵循一个规律，笨鸟先飞，多做一点，多坚持一下。即使只是小小的一步，至少是敢于尝试。

诚然我们会被生活的各种事情打乱节奏，但请不要乱花渐欲迷人眼。记住自己的方向，自己的目标。方向定了，每天走走，总会到达。怕的是不做，做了你会为你的决定而自豪。

所以说我们拥有一个信念是多么的重要。积极的自我暗示，好的信念就等于为自己建了一座巩固的灯塔，找到了甘泉的源头。

二、智者不只是高智商，也要是会管理自己的情绪的人

我们每天会接触各种各样的人和事，如果我们对所有的人和事，都有情绪波动的话，岂不是很累，所以说不要因为他人的一句话而在意太久。我们面对很多事，重要的是不随波逐流，要有自己独立的见解。

三、相信信念的力量，相信相信的魅力

这让我想起了吸引力法则，我们会吸引和我们同频共振的人。无论学习工作还是生活，当你付出了，总会在某个时候获得反馈，你需要有点耐心，请相信自己，相信自己的选择。

自我信念是这么说的，我相信我可以，那么我就一定可以。我们不要被繁琐的事缠绕，那么行动起来就会有收获。只要做了一定会有收获，无论这个收获是大是小，都是一种成长。

人在成功之前是看不到自己成功之后是什么样子的，但是我们可以规划，然后去行动，精诚所至金石为开，只要去做了，或者是一种经历，或者是一种成长。

一个人自信与否全在于自己的选择。性格不是天生的，而是你要怎么做，你决定了，你的世界都会为你开路。即使困难重重，但依旧可以选择积极的态度面对眼前的挫折。



相信的力量有多强大？

只要你愿意去相信相信的力量，你就能够得到你想要得到的。我们每个人，都有不可想象的强大的潜能。但是，我们大部分人都没有真正的把我们的潜能有效地开发出来。

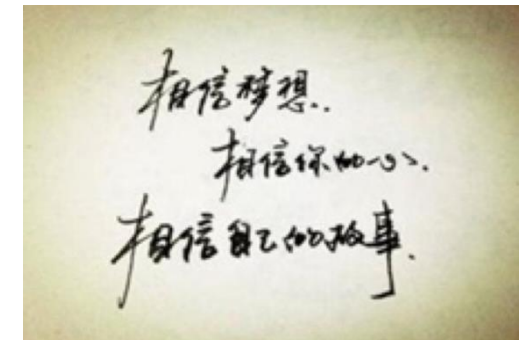
为什么？因为我们总被现实束缚住，已经没有了相信的力量。

生活，已经把我们的棱角磨平了，我们甚至已经变得越来越不相信自己。我们常通过经验来生活，如果生活得一般，你会觉得，自己的人生历史经验已经说明，自己真的不行了。而真正有理想、有雄心的人，无论面对多大的困难，无论生活如何的艰难，依然会相信自己的力量。

其实，当一个人敢于去相信，才能够充分地调动自己的信念去实现目标。

什么是相信？相信就是一种未见事实的预见。

相信，也是我们对未来的规划和内心的渴望。只有当我们相信了相信的力量，我们才真正的明白我们的方向和出路在哪里，并且为此坚持不懈地奋斗，直至目标完全实现。





家长篇

■ 考试前学生最担心的是什么？

考生考试前最多的担心是“怕考试发挥失常”。许多学生在过去大大小小的考试中都偶尔出现过一、二次考试发挥失常，同学们自然害怕在这关键的一考中又出现失误。实际上所谓考试发挥失常，它产生的主要原因往往与出题过偏、怪、难有关。因此家长可以向孩子解释，高级别的正规考试，出题是比较严谨认真的，反而不会出现有时在学校考试出现的怪题、偏题，不会让你看到题摸不着北。

■ 理解孩子有哪些压力，你才能真正帮到他？

一般说来孩子的压力来自两方面。一是心理上的，怕自己考得不好，达不到父母的期望；二是身体上的（这个反而被家长们忽视），长时间的紧张作息，超强度的听课做题，睡眠不够，他的身体自然感觉不舒服、累。因此，家长一方面要按照孩子的实际情况设定期望值，另一方面要多关心他的身体健康，保证睡眠，同时包容他的负面情绪。

■ 家长不该说什么？

不要总是问“复习咋样了？”因为孩子没法回答你！事实上没有人是“复习完了”才去参加考试的，总会有点不放心没把握。而如果他实事求是回答你，没复习好，这个信息又会强化他内心的不安，增加他上考场的压力。不要总是跟孩子讨论最后的结果。试想一下，如果我们要从一条湍急的河流上走过一座独木桥，过桥之前不断地说掉下去会如何如何，那么过桥的时候还能走的安稳么！

■ 如何回答孩子“如果我考不好怎么办？”

几乎每个孩子都会问父母“如果我考不好怎么办？”有的家长说，无所谓，考不好就考不好！有的家长说，考不好就完了，我没办法，到时候你自己看着办吧。这两种回答都不可取，考试对孩子、对家长都很重要，不可能无所谓，这么回答要么口是心非，要么是对孩子早已失去信心。而强调考不好的可怕后果，则会干扰孩子对学习的专注。这个时候最好认真的、诚实的与孩子共同面对这个问题，承认考不好的确是我们不愿接受的，但无论怎样现在都要尽心尽力，“咱们尽力！”只有这样，将来才不会后悔、自责。

■ 为什么越临近考试，孩子反而疲惫不想学？

经常会有学生反映他们会在某个阶段有这种感觉：一方面内心很焦急，一方面却又感到说不出的疲倦以致学习没效率。当孩子出现这种状况时，请家长首先理解，这是大脑给出的一个信号：孩子需要适当休息调整了。人的大脑与其他器官一样，需要劳逸结合，如果外界强制性的给予学习任务，大脑自身的保护机制便会产生所谓“保护性抑制”，就是说这时候的大脑已经没有运转的效率了！这个时候家长可以想想孩子平时都喜欢什么活动，提醒他休息休息。

■ 最后阶段，家长能为孩子做什么？

决定学习成绩的有三个方面的条件，学习方法，学习习惯，学习心态。方法和习惯，已经不是考前我们能立竿见影改变的。所以这个时期，看到孩子或这或那的许多毛病，不要急于去纠正他。你能为孩子做的，是使他在这个时期保持一个稳定的学习心态。

具体来说，一是照顾好他的饮食、生活起居，二就是闭上批评的嘴巴。也许他吃饭的时间有点长，也许他在厕所磨叽了半天，也许一晚上他去厨房翻了几次冰箱……不管怎样这段时期不要吭声，这是你对孩子的体谅，这就是我们能为孩子做的。

■ 考试期间，吃什么、穿什么？

吃、穿在这里也提醒大家注意，考试期间最好让孩子吃熟悉的食物、穿舒服的旧衣服。有的家长可能想在这几天帮孩子加强营养，虽说营养

呵护健康心理 促进快乐生活



心理健康是指心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态。心理健康的理想状态是保持性格完好、智力正常、认知正确、情感适当、意志合理、态度积极、行为恰当、适应良好的状态。下面提供3个简单的方法，可以有效提升心理健康，大家来看看吧！

一、寻求不一样的经历：当我们有意识地保持开放心态，并且寻求新的经历时，会感受到多方面的成长和发展。新的经历会改变我们的性格、情绪状态、身体感受，也会让我们感到生活的美好。

二、接纳生活的不确定性：我们都会对未来的不确定性感到焦虑。研究表明，当我们转移注意力，将重点放在珍惜生活中的小美好时，就会更容易接纳生活中不完美的地方。

三、交谈和倾听他人：多多与身边的人交谈并倾听他们，无论是陌生人还是朋友。这能帮我们建立起更多社交关系，提高生活的幸福感。

的保证很重要，但那应该是半年前、一年前就应该注意的，而不是靠这几天。考试期间的饮食最好跟他平时的饮食一致，熟悉的食物使人放松。同样，熟悉的衣服也会使孩子更放松。

■ 考试期间孩子失眠怎么办？

有一个年轻老师跟我讲她第一次高考失败的惨痛经历：高考的前一天晚上，她怎么都睡不着，结果被她妈妈发现了。她妈妈非常生气，不停地数落晚上不睡明天将如何晕头涨脑、考不好试等等。最后她妈妈整晚一直守在她旁边等她睡着。结果，她一夜都没有睡着。第二天也真的是昏昏沉沉，那一年的高考失利了！

我们都希望孩子在考试期间能睡好。但万一你的孩子失眠了，千万要告诉他没关系，不影响做题！人是具有应激功能的，24小时不睡觉，大脑还能正常工作！如果孩子在考试前也相信这个道理，反面临考前能够释然，睡个好觉。

■ 考试期间孩子生病怎么办？

一般说来，只要孩子不是生病以至于不能坐下来拿笔写字，生病对考试的影响其实就只是心理上的，并不会妨碍大脑思考。大脑工作在生理上实际只需要两个条件，葡萄糖和氧气。有这两个条件，就能做题、思考。身体的不舒服可能会分散我们的注意力，心理上造成我们的不安，实际的影响没有那么可怕。

因此，万一孩子在考试期间生病了，家长也要给他这样的信念，影响不大！甚至可以跟他说，你都生病了，如果没考好也是能理解的，这样孩子反而能放下包袱，轻松应考。

■ 头场考试考砸了怎么办？

哪怕学习最优秀的学生，如果第一场考试考砸了，都不可避免地影响他的心情。处理不好还会牵连到他后面的考试。一旦出现这种情况，首先我相信大部分家长能做到不责怪孩子。但要提醒的是，我们容易犯另一个错误：“别想了，想了也没用”、“不会的，情况没你说的那么糟！”这其实是在盲目地否认孩子的失利，孩子会感觉父母不能接受他的失误。孩子当然知道“想了也没用”，他也知道“只是这一门课考砸”。但他内心是惴惴不安的。家长这时候特别需要去倾听

他的不安，他的委屈，他的自责。只有有人理解他，才能让他稍稍好受一些。当然如果孩子一直沉浸在考试失利的情绪中，家长可以试着问他“现在怎么办呢？”请放心，绝大部分孩子是理性的，当情绪平稳以后，他能够振作起来。

■ 考试当天中午，如何帮孩子放松？

许多同学上午考试回来，兴奋的没法午休。家长们看着急在心里又不知怎样劝孩子平静下来。这时可以这么说：“躺一会儿，不必非得睡着，让身体放松休息一下，等会我叫你”。睡眠是不能带着睡眠压力的，这样轻描淡写地说，孩子更容易入睡。注意睡眠的时间并不是越长越好，一般入睡后不要超过半小时，在他进入深睡眠以前一定要叫醒他。

■ 考完自己弱项学科后，最容易出现哪些“心理问题”？

经常有考生考完试出来，神色凝重地说：“我好像没涂答题卡？”“记不清是不是在卷子上答的，好像只是在草稿纸上做的？”家长每每听到大惊失色，努力帮助孩子回忆到底涂没涂答题卡。其实，老师在考场监考时，几乎没有发生过交空白答题卡的情况。考场上会来回督促同学们进行检查。个别同学之所以出现这种不安，与他的考试压力有关。考生都很容易产生强迫行为或强迫观念，因此，当孩子下考回来告诉你他的担忧时，大可不必惊慌失措，安慰他，帮他尽快调整到下一场的考试中去。





学生篇

■ “基础，还是基础”

复习时要做的事很多，有一大堆复习资料等着我们去做，可谓“千头万绪”。可什么是根本？根本就是基础。基础知识和基本技能，是教学大纲也是考试的主要要求。

■ “试试就能行，争争就能赢”

考试要有一个良好的心态，要有勇气。“试试争争”是一种积极的参与心态，是敢于拼搏，敢于胜利的精神状态，是一种挑战的气势。无论是复习还是在考场上，都需要情绪饱满和精神张扬。

■ 复习是积蓄实力积蓄本钱，考试则要求发挥得淋漓尽致，赚得最大的效益

■ “强科更强，弱科不弱；强科有弱项，弱科有强项”

复习的策略，就是扬强扶弱。从整体看，都未见明智。强的里面不要有“水分”，弱的里面还要有突破。大概是十分高明的策略了。

■ “绕过拦路虎，再杀回马枪”

考试时难免会遇到难题，费了一番劲仍然突不破时就要主动放弃，不要跟它没完没了的消耗时间。在做别的题之后，很有可能思路打开活跃起来再反过来做它就做出来了。考试时间是有限的，在有限的时间里要多拿分也要讲策略。

同学们，乾坤未定，请继续拼尽全力；珍惜当下，请一定坚持到底！改变未来最好的办法，就是去创造未来！相信，这个全力以赴、分秒必争、永不服输的你，就是你自己的英雄！

高考马上就要到来，在这一路，你有着对未来不确定的担心与焦虑，内心也会充满着对考试的紧张与不安。但不论发生什么，要知道星光不负赶路人，时光不负有心人，今日乾坤未定，你我皆是黑马。

一、机会来之不易，努力过就很了不起

备考的过程中，你可能会怀疑学习这么多知识的意义。但你可能不知道的是，你抱怨的现在是很多人都想回到的曾经。他们或许遗憾的并不是结果，而是“我本可以很努力，却没有认真去做”的过程。

你现在学习的每一个知识，之后可能都会成为你的铠甲，因为读书会在潜移默化中影响你的思维、格局、眼界。现在，你正拥有着一次改变人生轨迹的机会，希望你不虚度时光，对自己负责。

同时，要记住这段奋力拼搏的经历，因为当你走入社会后会发现，人生充满大大小小的机会。希望你还能像这次一样，拼尽全力去争取，无愧于己，不忘初心。

二、每一个终点，都是下一个起点

你可能还在因为一次考试失利心灰意冷，但之后你会发现，虽然人生节点的每个选择都会对我们产生影响，但它并不能决定我们的人生。落寞结局背后，也会隐藏着盛大的开场。

面对起起伏伏，你要保持心态的稳定，正视每一次人生节点的改变。不管成功还是失败，每一个结果都只是帮我们调整努力的方向，让我们知道下一步该怎么走而已。

这一生极其漫长，但只要保持努力的姿态不变，无论有多少条岔岔路口，也都会殊途同归。即便遇到挫折，希望你也千万别投降，拍拍身上的土喊一句：来啊，大不了再拼一次！

三、除了成败，坚持和奋斗同样有意义

在这一路上，你可能背负了很多期待。但和最终成绩相比，爱你的人终归是希望你健康快乐。你要记得，他们永远会给你一个温暖的港湾。

当你飞累了，就停下来休息休息，和关心你的人聊一聊，相信他们会一直坚定地站在你这边，做你最坚实的后盾。只要你不虚度时光，朝着自己的目标迈进，再多坎坷波折，他们都会支持你。

人生不仅仅只有成功和失败两个词，坚持和奋斗同样有意义。愿你拥有平常心去对待人生路上的每一次风雨，全力以赴抓住每一次机会。每一个追梦人，加油！

人生不仅仅只有成功和失败两个词，坚持和奋斗同样有意义。愿你拥有平常心去对待人生路上的每一次风雨，全力以赴抓住每一次机会。每一个追梦人，加油！

人生不仅仅只有成功和失败两个词，坚持和奋斗同样有意义。愿你拥有平常心去对待人生路上的每一次风雨，全力以赴抓住每一次机会。每一个追梦人，加油！

人生不仅仅只有成功和失败两个词，坚持和奋斗同样有意义。愿你拥有平常心去对待人生路上的每一次风雨，全力以赴抓住每一次机会。每一个追梦人，加油！



高考的九个应试小窍门

1. 通览试卷重审题。

考生在稳定情绪并得到试卷后，检查试卷的同时应迅速浏览整份试卷，做到心中有数。任何一题都须仔细审题，对综合题、作文题等则要先构思再动笔，并看清答题区域，以免浪费时间，影响心态。

2. 拿起卷子做什么？

第一，先写名字等信息。

第二，开考后，按试题顺序作答，即选择、填空、简答、综合应用等，先做有把握得分的试题。遇到难题不纠缠，解答不出先绕过。留意题量、题型，分值少的题应少用时。

3. 卷面整洁字清晰。

考生在回答主观题时，首先要看清题号和答题区域，不要只顾答题速度，不计书写质量，切忌乱涂乱改。要做到字迹清晰，保持卷面整洁，使评卷教师看得清辨得准，避免因字迹辨认不清引起不必要的失分。

4. 心态平和抗干扰。

考生进入考场后，可先熟悉一下环境，但不要过多地东张西望，应平心静气地专心应考。考试期间，不要被考试以外的事情分散注意力。每科考试结束前15分钟，如果还有试题未答，更应按先易后难顺序作答。

5. 考完科目别懊悔。

高考是选拔性考试，其试题具有一定的区分度，在考场上有答不出的题目，或有的题目答题失误实属正常考生不必过分懊悔自责。考过一科忘记一科，积极准备下一科考试，切勿出门即对答案，以致影响下一科的正常发挥。

6. 留心过去做过的习题与考题的关系，领悟差别，引发思路。

7. 确保数率控制时间。

时间分配要合理，教室前方一般有钟表，监考老师也会在重要时间节点提醒。

8. 不明白的试卷要求，要及时与监考老师联系。

问清楚再答题，切勿自以为是，胡乱作答。

9. 最后说说作文。

看到作文题目，首先要了解和以往写过的作文有什么区别。若有极小差别，看看能不能借用其主要思想。如果完全不同，不要慌张，理解其中心思想和意思是什么。先想好再下笔，做到前后关联、主题明确、有理有据、文字流畅、字迹工整、不涂不改，同时要注意字数。



你的未来，从来不决于一场考试

即将高考，考生最在意的就是分数，而多年以后，终会明了，人生的高度，从不取决于任何一场考试。在最好的年华里，为了理想一往无前的勇气和努力，才最可贵。

也许此刻，高考成绩对你很重要，然而其实，任何一场考试都不决定你的一生。你该知道，未来有多精彩，取决于你用什么样的精神去奋斗、去获取世界对你的青睐。迎向岁月的激流，保留心里的光，就不用惧怕黑暗。

有人说为了高考，没有一个考生不曾度过艰苦的岁月，所以无论最终结果如何，你为高考拼搏付出的一切努力，都是值得一辈子珍藏的年轻的勋章。当你回头看，那些埋头复习的深夜、诊断测试不如意的成绩、班主任语重心长的心理疏导、同桌悄悄的打气……都变成青春的夜幕里，一颗颗闪耀的星星，在朝着你微笑。

人生，就是一次又一次地赶考，除了高考，还有数不清的考试在等待着每一个孩子，这些都是成长路上的必经之路。然而万事开头难，高考就是孩子人生中第一次大型的试炼，第一次面对这样多隐形的竞争对手。因此，面对成绩，不妨让孩子保持这样的态度——不去在乎一次成败，只要你斗志长存，不言放弃，没有什么目标是无法实现的！

绝对不要放弃，如果飞不起来，那就跑；跑不动，那就走；走不了，那就爬。所谓成长，就是在通往最好的自己的这条道路上，保持前行的姿势，踉踉跄跄受伤，跌跌撞撞坚强。

若干年后，你才会领悟：有一种青春叫高考，再回首，其实没有考好与考差之说，重要的是所有年轻人一起做同一份试题，然后决定去哪座城市，做什么工作，今后和谁相知，和谁一起旅行，和谁走一辈子……

很快，你就会发现高考不是一个所谓的终点，而是新一段人生的起点。很快，你就会发现人生的坎，一个接一个。要想成长，就得自己打伞，面对以前不曾面对的事，不再靠父母替你遮风挡雨。

从此刻起，告诉自己：还有很多关卡要自己去闯，还有很多道理等你去明白，还有很多精彩待你去创造。你，即一切美好的可能。

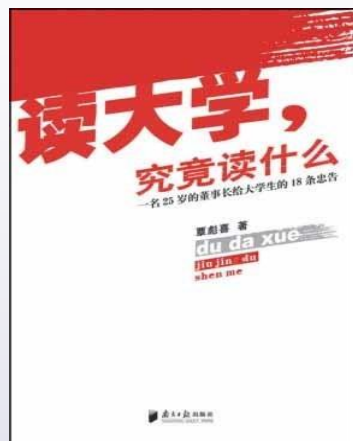
当你一旦认准了目的地，所有障碍都会成为历练的阶石；当你真心渴望某样东西，整个宇宙都会联合起来帮你。

请乘理想之马
挥鞭从此起程
路上春色正好
天上太阳正晴



读大学 究竟读什么

作者：覃彪喜
出版社：南方日报

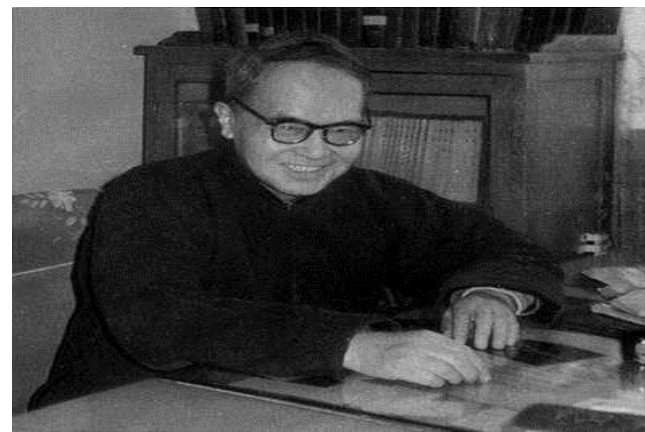


近年来，《读大学，究竟读什么》一直是中国最畅销的大学生指南读物，重印超过50次，为至少300万大学生的学习和就业提供了巨大的帮助。

作者以一名成功的创业者，同时也是一名中国高等教育民间观察者的身份，结合自身求学、求职和创业的经历与思考写就此书，全面探讨了与大学生涯相关的26个重要话题。在上册中，该书不但更深入、更严谨地论述了“读大学，究竟读什么”、“职业规划的方法与路径”等在旧版出现的话题，而且增加了公民意识、语文能力、平民阶层的大学之路等内容。每个专题后附有作者本人与读者的通信，对大学生普遍感兴趣却没能从正文中详细阐述的问题一一做了解答，比如如何看待双学位、要不要当学生干部等。

名人的高考故事

钱钟书：数学15分也考入清华



1929年夏，钱钟书以外语和国文第一名的成绩考取了清华大学，国文特优，英文满分，才华之优轰动整个清华。虽然数学只考了15分，但他的总分在清华大学正式录取的174名男生中，位列第57名。要不是校长罗家伦赏识钱钟书的国学和英文，竟要被拒之门外了。

据《国立清华大学历年招考大学本科学子录取标准》刊载，1929年清华大学录取大一新生的总平均成绩为40分以上。可见，当时清华招生考试试题难度较大，考分处于40分以下的大有人在，钱钟书的数学考15分，不过是其中之一而已。

余华：读卫校做牙医写小说



余华参加了恢复高考制度后的第一次高考，不过他落榜了。

余华在《十九年前

的一次高考》一文中写道：“高考那一天，学校的大门口挂上了横幅，上面写着‘一颗红心，两种准备’。教室里的黑板上也写着这八个字，两种准备就是录取和落榜，一颗红心就是说在祖国的任何岗位上都能做出成绩。我们那时候确实都是一颗红心、一种准备，就是被录取，可是后来才发现，我们其实做了后一种准备，我们都落榜了。”

后来，余华在卫生学校读了一年，被分配到小镇上的卫生院，当了一名牙医。空闲的时候，余华呆呆地望着窗外的大街，突然不知前途在何处。就在那一刻，他决定改变自己的命运，于是开始写小说，终于写出了《活着》、《许三观卖血记》以及后来的《兄弟》。

白岩松：从全班倒数第二到高考第八

整个高一高二，白岩松在老师眼中就是个不折不扣的差生，用他自己的话说，“我最惨的时候，混到全班倒数第二。”直到高三，到了“之前陪你玩的同学都跑去复习”的时候，白岩松才意识到“是该冲刺了”。接着，他用了一年的时间，从倒数的位置追到了全班前十。



白岩松有着独特的学习方式和规划，他把需要复习的书全都钉在一起，然后计算着日子，每天需要看多少页，到高考前，白岩松把复习资料从头到尾看了四遍。后来，他以全班第八名的成绩考上了北京广播学院。

白岩松曾对母校的师弟师妹说：“为了让别人看到你卓越的才能，你必须先拥有优秀的成绩。如果说，我现在有很多卓越的才能，只有学习成绩不好，那么，在目前这个年龄段，你就拥有不了让别人接受你的机会。所以，我们要清醒意识到，在我们读初中、高中、大学时，我们的才能要通过我们的学习成绩去展现出来，尤其在高中阶段。”