

回望高中

当奋斗成为唯一答案

——大学生对高中生活的思考

议题一：高中生活的节奏往往要求学生不断“卷”起来，以求更高的成绩。在这股“卷”的浪潮中，许多人都曾为了提高成绩，压缩休息时间，甚至牺牲了健康。但这种透支式的生活方式，是否真的能带来持久的好处？长时间的睡眠不足和缺乏运动是否影响了我们的学习效率和身体健康？

徐馨：高一高二的时候休息时间还是比较充裕的。但是到高三以后，学习任务骤然增多，大家也慢慢地“卷”起来了，学校晚11点下自习，大家还要在宿舍学到凌晨。一开始我也会这样，压缩自己的睡眠时间来换取更多的学习时间。但随着时间推移，我感到自己的精力明显不如高一高二时充沛了。长期的睡眠不足会严重地影响我的学习效率。于是在这之后，我开始调整自己的休息时间，早点睡觉，同时也早点起床，延长自己的睡眠时间。我的精力确实也逐渐恢复了。

张艺：我在高中时期，尤其是高三，几乎每天只能睡五到六个小时。这并不是因为我有么“卷”，多么勤奋，而仅仅是为了完成学校内基本的学习任务，我就已经没什么休息时间了。我们高中要求早7点到校，晚上10点半下自习，但通常在下自习之后，还有很多的每日作业等着我去做。这些作业往往难度不小，完成它们需要耗费我很多的时间。于是每当写完作业，时间就已经到了深夜，休息对于我来说成了一种“见缝插针”。

晓雯：睡眠缺乏影响了我的上课状态。我经常听着课便进入到一种困倦的恍惚的状态，脑袋昏昏沉沉，整个人摇摇欲坠，或者控制不住地走神。这种透支身体的学习究竟有意义吗？这个问题对于我来说也许很难回答。因为这并不是我自发地选择，而是一种不得已而为之。处于那样的高中环境里，缺乏睡眠成为一种常态。它确实令我进入了不错的大学，也确实使我那段时间的身体健康岌岌可危。它带来的损耗是不可逆转的。记得高三最后的那段日子，我和同学发誓，无论考得多差，也绝不复读。因为高中真的太累了。

议题二：在高中，许多学生为了专心学习，往往会放弃自己的一些兴趣爱好，或者这些爱好是被认为在“浪费时间”。然而，随着时间的推移，很多人回望过去，发现这些兴趣爱好不仅丰富了高中生活，也潜移默化地塑造

了他们的个性与专业方向。那时候的“无用”爱好，是让他们熬过压力山大的高中生活的出口。

刘菲：尽管高中学习很紧张，但有一点小小的空间对于我是非常重要的。我喜欢画画，经常会在书的边边角角留下一些小漫画。高中时，大家都跟着学校制订的各项学习规则走，一整天都待在学校里，我其实没有太多的空余时间去选择做自己想做的事。并且这几年学校管得越来越紧了，时间变得非常紧迫，让我感到一定的压力。但在压力之下，我们总是需要一些能让自己放松的时刻。对于我来说，抽空随便画一些自己想画的东西就是一种放松。我可以从繁忙的学习中短暂地抽离出来，想画什么就画什么，不管画成什么样子都可以，没有人去要求我。我有时会画一些卡通小动物，有时也会画一些简略的火柴人。在晚自习时，我画好火柴人之后会传给别的同学，那个同学再画一个火柴人，就这样一个接着一个传下去，最后大家的火柴人组成一幅完整的连环画，就好像一种无声的交流。画画让我在忙碌的学习生活中找到了一个有趣的、纯粹的出口。

张政：篮球是我非常热爱的运动，也让我受益很多。我从小就喜欢打篮球。上了高中以后，我进入了文科班，班上只有9名男生，虽然人数少，但大家经常凑在一起打篮球，凝聚力很强。以往学校组织篮球赛，文科班都因为人手不够而没能参加，但作为班长，我想，我一定要打破这个魔咒，让大家团结起来冲一冲。我们年级有14个班，最后我们文科班拿到了四强，跟那些理科班打得不相上下，成为这么多年来文科班打得最好的一届。如今回忆起来还是感觉我们真的很厉害！

我觉得篮球在男生之间可能更像是一种社交工具，一个互相了解的契机，哪怕之前不熟，一起打球之后也变成了好朋友。除此之外，我觉得篮球还带给了我一些重要的品质，让我能够直面来自球场上乃至学习中生活中的竞争，变得更强。篮球也教会了我团队精神，输球以后不应该埋怨队友，而是应该去总结一些经验。最重要的是，篮球带给我一个健康的好身体。我上学十二年来都没有近视，我觉得这很大程度上归功于篮球运动。高中学习生活非常紧张，但打篮球能很大程度地减缓我的压力。喜欢打篮球的男生们大多有自己喜欢的球星，对于

我来说这些球星就像偶像一样，用自己的奋斗故事给我带来精神上的指引和正向的力量。

议题三：在一个竞争激烈的高中环境中，自我怀疑与被比较似乎许多学生的共同感受。成绩的起伏、同学间的竞争、老师和家长的期望，常常让学生感到焦虑与压力。面对这种压力，如何与自己的不足和困境和解，变得至关重要。从痛苦的挣扎到逐渐的自我接纳，高中生活中经历的种种情绪波动，最终带来了哪些影响？

连栎淇：我的高三很痛苦，我学的是理科，但我其实不喜欢理科。学着自己不喜欢的东西，还要和别人竞争对我来说很煎熬。尤其是晚上下了晚自习，看着别人还在挑灯夜战，我一边感觉自己身体扛不住，一边又对自己想睡觉的想法自责。当别人还在努力，自己休息仿佛就是罪过。这让我感到矛盾、愧疚。休息和娱乐好像是不被允许的。我感到自己好像丧失了娱乐的权利，哪怕升入大学之后，在做一些没有那么功利的事情时，我会被一种无端的负罪感所缠绕。

佳怡：自我怀疑、被比较，这样的心理体验伴随了我整个高中生活。从普通初中考入一所强者如云的高中名校，我体验到了深深的落差。从一直以来的第一名，变成了中下游学生，甚至考不及格，尽管对此早有预料，我依然感到十分难受。为什么我要比别人花费更多的时间才能学会一个知识点？我是不是真的缺乏学习的能力？自我怀疑带来的自卑感，让我萌生了逃离的念头。于是，我选择了自己更擅长的文科，跳到了相对舒适圈。但这并不意味着自我怀疑与比较的消失。在文科实验班，我依然不是成绩突出的那一个。频繁的考试带来频繁的排名变动，有意无意的比较让人备受煎熬。在高中这个天然以成绩为先的环境里，这样的挫败情绪被不断地放大。但我逐渐学会与自己和解。不再不切实际地追求那么高的目标，不再不自量力地与他们比较，而是慢慢做好自己力所能及的一切，不给自己那么大的压力，抓住当下每一刻。即

使还是会为考试的失败、难看的排名而感到丢脸、自卑，但我想，高中的这些曲折与痛苦，带给我最大的收获便是接受自己是一个普通人，和自己和解。不是天才，没有那么聪明，但却是独一无二的我自己。

雅妮：我在高中的学习生活中虽然也体验到了挫败感，但总体感受到更多的是向上的情感。因为我的老师一直陪伴在我们身边，为我们加油鼓劲。高三的时候，老师们会陪我们到晚自习结束，为我们答疑解惑，根据每个人的情况制订不同的学习计划，进行针对性地帮助辅导。老师对我的关注和支持是足够的。这让我感到，即使我现在拿不了高分，成绩止步不前，但我不必为此担心，因为我的老师、我的同学都互相团结在一起，互相帮助。我相信我们能够借此来发挥出自己现有基础上的最高水平。这种信心源自对整个团队的信赖，整个高中的老师和同学都在支持着我们，他们就是我的后背和靠山。

回顾高中三年，我们不仅学到了知识，更重要的是学会了如何面对自己、掌握自己的时间、感受自己的情绪。或许，那些曾经被我们视作无用的兴趣爱好、长时间的拼搏与压缩休息，最终都成为了我们在这段成长过程中的一部分。今天的我们，带着这些经历走进了大学，变得更加成熟与坚韧。无论是曾经的迷茫、失落，还是那段青春的痛苦，它们都是我们成长不可或缺的印记。未来的路依旧漫长，但我们正在一点点向前迈进。

（文中刘菲、张艺、晓雯、佳怡为化名）
稿件策划整理：实习生张怡澜

