

期末总动员



- 期末考试将至，距终考只剩20多天的时间了。再扣除高考4天，会考2天，中招2天，就没剩余多少天了，时光匆匆流去，面对即将到来的检验我们学习成效的考试，我们如何抓紧时间努力学习，给父母一份满意的答卷呢？



1、要认真总结这次月考的经验教训，不放松学习，不放松纪律。尤其是晚上的就寝纪律，那可是全靠咱们同学自觉的时候。无规矩不成方圆，纪律问题对我们的学习尤为重要。

• 2、无论在什么情况下都要坚定自己的信心，心静如水，拼搏到底。

人生难得几回搏，今日不搏何时搏？面临期末，面临分班，有的同学面临收费……等等。为了我们亲爱的父母亲，为了我们的将来……我们要振作，要奋起，要拼搏……勤奋的汗水会有报偿！爱拼才会赢，拼搏创造奇迹！



- 3、争取以最佳状态进行全面复习。  
白天在老师的指导下，认真复习；  
自习时间要自觉地有计划性地学习。  
如何取得最佳状态呢？



• 我想首先我们要保持一种平稳、自信、饱满的心态，在最后的二十多天里，把握住自己，不让一些小事使自己的情绪低落或过于兴奋。学习是最重要的事，难道有什么次要的、所谓细枝末节的琐事可以来阻止我们为了一个大的目标而前进的脚步吗？应该让它没有。我们的每一个人都要做强者，我们都会成人之际，把真正的成熟化作深刻的思考和扎扎实实的行动，为之前所有的努力画上一定一个完美的句号，为今后崭新的人生奠定一个坚实的基础。



其次我们要轻装，我们要冷静，我们要积极，做到乐观、热情、大度、奉献、进取、自信、必胜。还是我常说的那句话：积极的心态，成功的一半。



- 另外 我们要心情愉快，心情愉快才会学习效率高。把一切不开心的事见鬼去吧！端正学习态度，掌握学习方法，有效地利用每一分每一秒。学习如逆水行舟，不进则退。稍微放松，知识体系就出现漏洞。而且一旦放松对自己的要求，就会助长惰性。



4、充分做好课前准备包括学习用品的准备，也包括情绪的准备，以饱满的精神状态迎接上课。上课是我们获取知识的主要途径，同学们要跟着老师的思路积极思考。认真听课，当堂可掌握70—100%的知识，这样，课后复习就轻松多了。上课精神如何从你的回答问题的情绪上就能看出来。上课要积极回答问题，紧跟教师的思路走。作业是复习的一种形式，通过作业了解自己掌握的情况，从而发现问题、解决问题，因而要端正作业的态度。有些知识，要求我们要在理解的基础上记忆，而不要死记硬背，记忆使我们的知识得到积累，达到熟能生巧的目的。



- **5、注意劳逸结合。**

时间要抓紧，但要注意休息好，  
中午要午休，只有休息好效率才会高，



- 有同学说，这一段时间压力太大。
- 有学习压力的学生不在少数，只要你把学习当回事，只要你在学习上有不满意的情况，你就会感到一种无形的东西好象影响着你，产生压力。



- 当人内部某种深层的需要在这种诱因下产生的动机引发行为，如果人的行为结果就是他所追求的目标，那么这个过程畅通无阻，人们不会感觉到压力的存在。但是，行为的结果通常不能实现我们的目标，这时，行为过程受阻，人的能量会聚集在受阻的地方，从而会产生一种不舒畅感。如果这种不舒畅存在的时间较长，积聚在内心就会产生压力感。可见，压力的产生主要与我们的目标和目标是否实现有关。



- 压力对人并非只是一件坏事。很多时候，我们需要一种力量来推动我们。如果不是自然界的灾难和艰难，人类的智慧不会发展到今天这种网络和纳米技术的时代。正是生存的压力让人在改变自然的同时也在改变自身。但是反过来说，如果压力过大，那它也会对人会产生毁灭性的破坏。多少人因为承受不住某些压力，他们要么对他人造成伤害，要么自毁。压力其实是一把双刃剑，关键是我们如何利用它。



# 如何将压力转变为学习的动力？

- 首先让自己心情平静，不要再想过去了。一切从现在开始吧。许多同学的压力就是来自于对过去念念不忘。每个人都必须在必要时给自己机会，允许自己从零开始。我总是喜欢充满希望的开始。我们必须能够自己激励自己。美国心理学家斯腾伯格认为，成功就是实现自己的目标，每个人的成功取决于一种品质----成功智力。在他的成功智力中，第一项心理品质就是具有成功智力的人能够自我激励。



- 其次你必须认定目标并开始行动。你的愿望可能很多，你的目标过高，未必是好事。要知道，一旦你的目标定高了，你马上就开始担心它是否能够实现，这种担心无意识地已经成为学习的压力了。当然，也不能将目标定得太低，太低的目标一样在告诉你，你对学习没有信心，即使目标实现了，你的状况也不会改变多少。那就这样吧，闭上眼睛分析分析你的状况，如果很多门功课都不好，那就不要想那么多了，先把课本上的基础知识弄会，然后完成老师布置的作业，最后才说得上查漏补缺。当然。如果你的成绩较好，你一定要在复习基础的同时查漏补缺，寻找薄弱环节，落实改正措施，力争全面。



· 接下去就是赶紧行动。所有取得成功的人都知道，要成功就必须坚持。你也必须马上行动，并且要坚持下去。千万不要要拖延，拖延既浪费时间，又让刚刚聚集的动力慢慢减弱。如果你能够在你确定目标之后坚持行动一回，你会发现你已经没有多少压力了。所有的压力都会在行动中找到发挥和发泄的途径。只要在你坚持下去，努力学的结果不仅仅是学业的进步，更多的是你将获得学习并且有信心，你知道自己能够坚持学习并且能够取得进步，这才是长久消除学习压力的方式，也是你获得学习动力的途径。



- 我们班是一个团结友爱的集体，其中每一个成员都在努力，包括杜君的努力也是老师们所公认的，虽然大家在学习方面成绩有差异，但并不能说明谁行谁不行，只能说成绩好的同学走在前面了，大家要向 he（她）看齐，奋起直追。暂时落后的，说明学习方法要改进，学习要比以前更用功，向跑在前面的同学学习经验，看他们是怎么学习的，取长补短，每天进步1%，就是卓越、成功的开始！方法总比困难多，只要肯用心，没有什么困难不能克服的！同学们，你们一定要明确自己的目标：在期末考个好成绩。当你感到迷茫时，你就要对自己说：我一定要成功！自己给自己打气。



- 昨天已经过去，明天还未到来，每一位“立志成才”的同学。都要把握今天，
- 时间一分一秒的过去，离期终考试只剩下二十几天的时间了。同学们，花有重开日，人无再少年。让我们用剩下的时间，勤奋读书，勤思好问，让我们把握手中的时间，争取在期末考试中取得好的成绩，给父母一份满意的答卷！



祝同学们在期末考试中取得优异的成绩