

12月1号

星期日

晴天

随着高考的脚步的临近，大家也变得越来越紧张；为了在高考中取得好成绩，同学们每天废寝忘食，挑灯夜战地读书。久而久之，这造成了极大的心理压力，严重影响了学生的健康。作为班里的班长，我真为学生的身体担心，唯恐学生在高考时由于精神不佳，萎靡不振而无法发挥正常水平。在跟老师沟通后，我总结归纳出了考试的一些解压方法和学生需要注意的项目。我在日记中先整理一下，好明天流畅地告诉我的同学们这些方法。

首先，学生们需要合理地安排时间，劳逸结合，达到更高读书的效率。我们班里的同学为了争分夺秒地刷卷子，舍弃了宝贵的睡眠的时间。睡眠其实对学生是至关重要的。医学显示睡眠可以提升记忆力，可使学生把在课堂里学到的知识和精髓轻松收入囊中，让学生的学习如虎添翼。缺乏睡眠反而会使学生感到疲累，导致上课无精打采，可谓得不偿失。

其次，我觉得自信是取得成功的一个重要因素。许多同学在考试前会有些紧张而丧失信心。失去信心容易加深压力，久而久之，甚至会影响学生的最终考试水平。在最近几日，我发现有些同学都在向我细诉自己由于紧张感到无奈，问我有什么办法来克服紧张的情绪。在我再三鼓励下，同学们重塑自信，感觉好多了。可见拥有自信心是如此的重要性。

最后，老师建议学生一定要掌握正确的学习方法。如果做题犯了错误，学生不只是修改而已。学生需要订正错误并找到错误的源头；这或许是知识点没有完全理解，或者没有看清题干。学生们只有找到错误的源头，才能避免犯下相同的错误。我认为老师讲得挺有道理。一旦找到错误的源头，学生们对类似题的正确做法将过目不忘，举一反三。

我希望同学们在考试前不要过于紧张，一定要注意身体。好了，今天就写到这吧，我明天去跟同学们分享一下今晚记载的内容吧。