

阅读他们的昨天，思考我们的未来

青春不是一段飞逝的时光，而是一种心境。这心境应该是一片大海，既容得下波澜，也容得下巨浪，更能让心每天都开出一朵花。

越淡定，越自信

——32名北大新生谈心理调适的方法

秦春华 主编



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

越淡定，越自信

——32名北大新生谈心理调适的方法



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

越淡定,越自信:32名北大新生谈心理调适的方法/秦春华主编.

—北京:北京大学出版社,2013.9

(梦想北大丛书)

ISBN 978-7-301-22884-5

I. ①越… II. ①秦… III. ①中学生—学习心理学—文集

IV. ①G442-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 164950 号

书 名:越淡定,越自信——32名北大新生谈心理调适的方法

著作责任者:秦春华 主编

责任编辑:赵学敏

标准书号:ISBN 978-7-301-22884-5/G·3666

出版发行:北京大学出版社

地 址:北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址:<http://www.pup.cn> 新浪官方微博:@北京大学出版社

电子信箱:zyjy@pup.cn

电 话:邮购部 62752015 发行部 62750672

编辑部 62756923 出版部 62754962

印 刷 者:北京大学印刷厂

经 销 者:新华书店

650毫米×980毫米 16开本 15.25印张 180千字

2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

定 价:28.00元

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有,侵权必究。

举报电话:010-62752024 电子信箱:fd@pup.pku.edu.cn

序

北京大学校长 王恩哥

北京大学创建于1898年。作为我国近代建立的第一所国立综合性大学，北京大学始终与国家民族的命运紧密相连。从“百日维新”孕育的京师大学堂到位列当今世界名校“50强”，从“五四”新文化运动的呐喊到“团结起来，振兴中华”的时代强音，从最早传播马克思主义、中国共产党的创立到“小平您好”的问候，从高擎民主与科学的火炬到始终坚持“实践是检验真理的唯一标准”，一个多世纪以来，北京大学始终是中国思想文化领域的引领者，是代表“爱国、进步、民主、科学”的一面旗帜。胸怀家国天下的北大人，总是向着“好的，向上的方向”奋斗，为民族的独立与解放、国家的振兴与发展、社会的文明与进步作出了不可替代的贡献。这些贡献使北大远远超越了一所高等学府的有形存在，成为无数青年学子和现代人文学者、科学家所向往并依恋的精神家园。这种文化的向心力和精神的魅力，历久弥新，必将继续影响当代中国社会的进程和发展。

作为人类智慧和知识产生、汇集和传播的场所，大学承载着人才培养、科学研究、社会服务和文化传承创新等重要使命。大学之所以成为大学，最根本的就在于她具有穿越时空的精神力量和文化价值。大学精神的影响，不仅局限于校园之内，更有助于生成和塑造一个民族的精神内核和文化品格。一个优秀的民族，必然拥有能够体现本民族文化精髓的一流大学；一个强大的国家，必然拥有能够代表本国先进生产力的著名学府。文脉即国脉，古今中外，概莫能外。

当今世界，国家与国家之间的竞争，越来越多地体现在其所拥有的顶尖大学之间的较量。一所杰出的、一流的大学，其宏大而明确的抱负，就是要在知识的各个主要领域达至卓越，并以其源源不断的杰出人



才保持和延续这种竞争力。如今，以北京大学为代表的一批中国高校，在创建世界一流大学的道路上已经迈出了坚实的步伐。截至目前，北京大学已有18个学科进入全球学术和科研机构的前1%，学科实力、科研水平和教育教学质量总体达到了世界先进水平。

我们一刻不停地在努力，并且永不止步地追求更高更远的目标。北大人也充满了自信和期待：有朝一日，当北京大学的学者以其杰出的学术成就赢得国内外同行发自内心的尊敬；当北京大学的学生在世界任何一个地方就职都能以其实力赢得肯定和信任；当北京大学在过去与未来解决了国际前沿、国家急需的重大问题，并起到创新人类文明、引领社会发展的作用；当提到“北大”两个字时，我们的师生、校友，我们的同行、朋友，世界各地熟知或不熟知我们的人都能发自内心地肃然起敬。那时的北京大学，应当就是当之无愧的世界一流。这是北京大学奋力前行的目标，也是新的时代赋予北大有不容辞的历史担当。

“中国梦”是中华民族的共同梦想，“中国梦”也是由我们每个人、每个群体一个个梦想所组成。北京大学将是同学们圆梦的理想地方——你们将在这里接受最好的本科教育，你们的个性将得到最充分的尊重，你们的才华将在最广阔的舞台上得到展现。一个人要有梦想，一所大学也要有梦想。在北京大学这个追求思想自由的地方，这个精神与文化的圣地，我们每个人的梦想可能各不相同，但在所有这些梦想中，我们都有一个共同的愿望——那就是希望北京大学的明天更加美好。这个“北大梦”将激励着我们戮力同心、不懈努力。

亲爱的同学们，金秋九月，一段精彩的大学时光在等待着你们。我真诚地欢迎你们加入北大人的行列！让我们从燕园起步，共同为实现伟大的“北大梦”、“中国梦”作出自己无愧于历史的贡献！

北京大学校长
中国科学院院士
发展中国家科学院院士

2013年4月



目 录

Contents

1 ▶ 蓦然回首，重温那些过往

心态的两面就在于，要么是信心的强化，要么是信心的流失，而相比时间流逝更可怕的是机会流失，比机会流失更可怕的是梦想和信心的流失。

9 ▶ 选择远方 风雨兼程

良好的计划是学习的定心丸，坦然的心态是成绩的稳压器。我并未在高三放弃我的兴趣爱好，而是学习、爱好齐头并进，互相促进。我酷爱读书，无论课业如何紧张，我坚持在睡前读半小时至四十五分钟的书，高中三年从未间断。

14 ▶ 自信一点，再自信一点

心态中最复杂的莫过于在理想与现实之间徘徊。到底是强打信心坚持考自己梦寐以求却困难重重的高分学校，还是保守自信执着追求能够望其项背却不甚合意的学校？这就涉及一个目标的问题。

22 ▶ 听，生命的交响

拥有目标，在抉择时就能找到清晰的方向，即使遇到再多艰难险阻，也能轻松跨越；拥有目标，在疲倦时就能充满热情和力量，即使披星戴月、夙兴夜寐，生活也满是乐趣；拥有目标，在迷茫中就找到了衡量自己的标准，即使成绩起伏，也能保持良好心态，学习更具主动性和针对性。

33 ▶ 我的学习与生活

别人的学习方法应该只是起到借鉴的作用，并不是一个成绩好的学生



的学习方法放到每一个人身上都有用。每一个人的学习习惯和各自的长处都不相同，因此每一个人都应该有属于自己的学习方法。

40 ▶ 学习心态

在奥数学习的过程中，无论是看书还是做题，都能很好地提高思维能力。至于计算问题，主要有两点，即用心算、多动笔。计算的时候一定要认真，不能开小差，该算的题的时候一定要算，并且需要动笔的时候不能偷懒。

46 ▶ 如何保持良好的心态

在高三的一年里时常会有心情很崩溃的时候，我往往会选择向母亲或者同学倾诉，有时痛哭一场也可以缓解压力。千万不要在心情糟糕的时候扎入题海，这样只会引起逆反情绪。有时看似浪费时间的调整情绪却可以真正节省时间，做到事半功倍。

49 ▶ 回首往昔，放眼未来

在谦和之余保存内心的笃定与独立，不要随随便便赋予环境左右自己的权利。善于在命运垂青的一刻把握机会，哪怕会付出更多的心力与时间，哪怕要咬牙面对众多的不解和嘲笑。

57 ▶ 梦开始的地方

我已经不那么幼稚地认为每一朵花都是为我而开，每一阵风都是为我而吹，但我始终愿意俯下身去看一朵花，张开手去拥抱一阵风。

61 ▶ 高考其实是心态的竞争

考试中的心态调节很重要，需要保持适当的紧张度。太紧张，我们会思维停滞，全身颤抖，根本无法正常考试；太放松，注意力会难以集中，思维缓慢，同样难以取得好的成绩。

65 ▶ 十八岁的纪念

按照自己的计划，加快自己的节奏，一步一步地前进，可以有失败，可以有挫折，可以有困惑，可以有烦躁，但不可以有放弃的念头。



72 ▶ 一段征程一段梦

其实高三，最不好掌握的是自己的情绪。前一刻还信心满满，后一刻便丧失自信。自信时，踌躇满志，觉得无论什么艰难险阻狂风骤雨我们都能克服挺过，但路途遥远，中间一个小小的失误，有时也会让我们迅速息鼓，觉得自己一无是处，前方渺茫。

80 ▶ 带着微笑出发

不要去预知未知的烦恼，把握当下才是正道。出色的成绩并不应是一种压力，相反，它应该成为我们学习的动力。因为它有力地证明了我们的学习效果，对我们前一阶段的学习给出了高度的评价，使得我们在辛勤劳动之后享受到了成功的喜悦。

87 ▶ 决胜在心态

考前的放松尤为重要。平常所讲的临场发挥的好坏就取决于心理素质的好坏，取决于自己是否有及时调整心态的能力。考前尽量避免熬夜，让自己的生物钟在高考时间段格外清醒。如果知识是刀枪，那么一个良好的身体状态和心理状态才能给刀枪以用武之地。

92 ▶ 那些年，一起踏过的时光

每个人学习的过程都会有高潮期与低谷期，不一定平时就能够静下心来学习，也不一定考试时状态就是最佳，这就需要我们自己去调整心态，趋利避害，让自己的能力得到最好的发挥。

103 ▶ 我的财富

我爱我有的，我追我梦的——这是人生态度：大局着眼，细节着手——这是关于做事态度。

110 ▶ 回望三年

把考试中的不如意全部归结在心态上，未免有些偏颇。心态固然影响自己的发挥，但是实力才是成绩的根本决定因素。过于看重心态，夸大心态的力量，根本在于不够坦然，不能够接受自己失败的事实。所以，要想拥有好的心态，一定要正视自己。



118 ▶ 梦源北大

从来没有百分百的成功，任何成功都是暂时的，无论什么时候我们都有进步的空间。有时候我考试考得比较好，也有时候自己会觉得够了，但老师告诉我“你不努力前进，别人就会超过你，你就等于退后了”。

125 ▶ 我将在未名湖畔遇见自己

在这恰好的青春里，我们有大声说出梦想的心情，有昂首前进的勇气，有犯错然后改正的空间。努力吧，学习吧，你的汗水就算浇灌不了春天的鲜花，也一定可以滋润夏天的土壤。

132 ▶ 学会自主选择，让人生更精彩

树立一个明确的目标，是走向成功的关键一步；反之，没有这一步，我们对于自己的定位就会模糊。久而久之，我们就不会清晰地知道自己以后想要做什么样的事情，想要达到什么样的高度，想要成为什么样的人。

138 ▶ 好心态是怎样炼成的

享受过程，不要专注于结果，走下来你会发现自己既收获了美好的过程，也有一个美好的结局。这便是我有关调整心态的一点心得，它使得我的高三愉快而充实，在逆境中也能乐观和积极。拥有好心态对于展示真实实力甚至超常发挥有着至关重要的作用。

143 ▶ 青春不是一段时光，而是一种心境

即使在高三，也不要丢失被感动的本能，和感受生活美好的能力，这些本能能让你不仅仅把考试当任务，而是一种对人生体悟的补充。在这种情况下，你答题时也会充满热情。

149 ▶ 高中之美

高中生活，学习虽然是主流，不过在学习之余可以多参加一些学校组织的班集体活动，这样不仅可以锻炼自己的胆识，与同学们的友谊得以加深，还能使自己以更清新的头脑去学习。



159 ▶ 独木桥上的舞蹈

无论你是从学习中体验到了某种快乐，或是通过学习达到自己的某种目标，只要你养成了学习的习惯，这种习惯会影响到你生活的方方面面，让学习成为一种后台程序，可以自行运行。

166 ▶ 倒序排列的高中三年

我们不用拿自己与他人比较，比你聪明的人多得是，不用感觉失落，对那些从前不如你、之后超越你的人，也不用感觉愤愤不平，没有人规定过你永远就是冠军，一切大可坦然面对，只要知道，你是这世间独一无二的生命就可以了，你的身上，一定拥有别人没有的才能。

173 ▶ 博雅柳影 未名作伴

如果你是一条鱼，就要有向往大海的愿望；如果你是一匹马，就要有驰骋疆域的梦想；如果你是一只鹰，就要有开拓天际的想象。遇到困难时想想，被胜利冲昏了头脑时想想。我们必须明白自己是谁，要做什么。

181 ▶ 一路向北

好的心境应该是一片大海，能容得下微澜或巨浪。而走过高三，经历高考的我也学会了坚持。付出的努力有时换来的还是失望，可是我不能退缩，现实以痛吻我，我会报之以歌，我还是要一如既往的勇敢执着。

190 ▶ 回望这一路

要得到好的心态，平日里一定要多付出，能力达到了，就不会那么容易紧张。当然有能力之后一定要相信自己，相信自己已经付出的努力，患得患失是千万不能要的，对于结果幻想太多的话势必对心态有不好的冲击。

199 ▶ 站在新起点上回首望

高中学习有很多的困难，每一次的考试都有许多不确定因素，其实，成绩的高低，名次的变化，只是外在的表象，关键是要找出自己的问题，在以后的学习中克服和纠正。至于老师、家长和同学如何评价，我们可以听并客观地对自己进行分析和判断。



208 ▶ 坚持

每天一点点的努力，每天一点点的付出，渐渐地你会发现，这个世界上原本没有无法攀登的高度、无法跨越的距离。每天一点点的领悟，每天一点点的收获，站在终点你会发现，你的成功你的收获，远远比你原先所想的要多得多。

216 ▶ 一路，繁花似锦——记我的高三

我是从未去过北大的。我想，若是要来，也一定是以学生的身份，自豪而坚定地走进这里。这种心情一直鼓励着我，就像是瓶中等待发芽的种子，不畏空间的狭小，不计较结果的好坏，倔强地一心坚持。

223 ▶ 选择

在学习方法的选择中，有人选择了没日没夜地把自己淹没在学海中，有人选择了“大考大玩，小考小玩，不考不玩”，而我则选择了，学习的时候认真学习，玩的时候尽力寓教于乐。

231 ▶ 后记

蓦然回首，重温那些过往



心态的两面就在于，要么是信心的强化，要么是信心的流失，而相比时间流逝更可怕的是机会流失，比机会流失更可怕的是梦想和信心的流失。



姓 名：陈可心

录取院系：信息科学技术学院

毕业中学：北京市第二中学

获奖情况：北京市优秀学生干部

CASIO 杯全国中学生英语演讲比赛北京地区复赛二等奖

北京市高中学生化学竞赛三等奖

北京市高中物理竞赛预赛二等奖

北京市中学生数学竞赛初赛获三等奖

全国中学生生物学联赛北京市预赛二等奖

仿佛做梦一般，高考、查分、出分数线、领录取通知书，在这一个多月的时间里，我为 12 年的学习生涯写下了最重要的句点，同时翻开了自己人生的下一章。从最初的美好憧憬到北京大学的大门真正对我开启，巍巍博雅塔、融融未名湖不再只是牵挂和惦念，而是未来 4 年日日可见的风景，我心中确实感慨万千。而今梦想成真，我成为光荣的



“北大人”，回望那些过往，回味些许途中的小感想和小故事，希望能和学弟学妹们分享。



习惯比方法重要

在他人眼中，我12年的成长和学习生活可谓一帆风顺。我在小学成绩优异，直接被保送到优秀的初中，提前签约到理想的高中，始终没有什么大风大浪，一路平稳地走到今天。老师们常说，学习要讲方法而不能靠硬拼，而我却觉得像出版图书那样总结一厚本的所谓经验方法并没有太大的作用，甚至要我罗列出学习方法都不是件容易事。我想，准确地说，能不断获得成功大概是因为我从小养成的一套适合自己的学习习惯吧，始终坚持、不打乱步伐，并且在小学升初中、初中升高中、高三备考等关键时刻根据新的知识结构及时调整自己，让自己尽快适应了崭新的学习环境。所以我始终认为，习惯比方法更重要。

具体来说，我总结出以下几点，感觉应该对大家都比较适用。

第一点就是做事专注。比如坚持认真听讲。尤其是在高三的时候，许多同学认为课上老师讲的内容都已经会了，就做其他的事情，这样很可能会漏掉老师讲的重难点，造成的损失是做再多的题也补不回来的。高三了，一定会有做不完的作业，这很正常，但是千万不能为了完成作业而做出在语文课上做数学题这样的事。提高成绩绝不是只靠题量就能保证的，大量做题，尤其是无目的、无选择地重复做题意义不大，切记要以掌握知识为目的而不是以和他人攀比题量为目的。

第二点是要自力更生。在做作业的过程中，常常会遇到一些不会的问题，这时不要马上提问周围的同学或者找老师解答，不妨试一试由自己来解决。应回归到查阅教材或是资料，解题过程中，有时还会联系到其他的知识，也许还会有意外收获。在中小学基础教育阶段，提高能力



和学习知识同样重要，而能力提高更多的是在自己解决问题的时候体现出来的。当然在冲刺复习阶段就不能在一道题上反复纠缠而花费太长时间，最重要的是掌握知识并熟练运用。

第三点则是保持节奏。不论小考还是大考，我从没有搞过什么考前的临时突击。平时的每一天，我都按部就班地、保质保量地完成当天的学习任务，似乎是在匀速地前进再前进。充分利用好时间就能提高学习效率，在学校认真听课，自习时专心写作业、复习，体育课也是专时专用，多运动。一直盯着课本学习的方法并不可取，但是学习终究是高中生活的主要内容，掌控好学习和生活的关系，把握好自己的节奏，处变不惊，面对每一次挑战和检验。

学习本没有所谓秘诀、诀窍一类的东西，适合自己的才是最好的。比如我做题比较慢，也反对题海战术，我就会专心研究透每一道做过的题目，尽管高三许多练习册都没有做完，我也觉得没有太大的影响，但是反复的练习确实有助于加深印象并提高做题速度，对考试时间的把握有益处。再比如很多同学都会有错题笔记，老师也经常这样建议，整理错题本的好处确实有很多，至少可以重新做一遍错题来检验自己。而我在高三时就没有时间再把错题都整理到本子上，我遇到错题时就会总结一下这道题目的经验或教训，在小本上记下简单的几句话或者要注意的点，这样既节省时间又方便自己随时回顾。

在学习的过程中，我们要学会摸索、调整、改变，而不能只是盲从别人的方法。自己养成良好的学习习惯才能稳健地走向成功。



状态取决于心态

我们改变不了别人，但我们可以改变自己；我们改变不了事情，但是我们可以调节态度。有心无难事，有诚路定通，正确的心态能让你的



人生更坦然、更舒心。当然，心态是依靠自己调适的，只要你愿意，你就可以给自己的一个良好的心态。

或许是性格决定命运吧，我总是平和、从容地面对各种压力和挑战，面对困难和挫折，人生也没有太大的波澜起伏。开朗阳光、温柔随和的性格让我成为大家心目中永远带着微笑的女孩，我想正是这份发自内心的微笑，让我能够积极地面对生活，发现生活中的美好，发现他人身上的优点，成为大家信任的伙伴。也正是因为这份真诚的微笑，让我总是能够很快地融入到新的环境中去，很好地与他人合作。

学习同样是需要一个好的心情的，如果你不能让自己的心里充满阳光，那么你的高三注定是失败的。而这绝不意味着你可以“两耳不闻窗外事，一心只读圣贤书”，相反，你应该花更多的时间去和周围的同学们交流、相处。无论因为什么原因，当自己的心情持续低落，或者有无法解开的心结时，感到自己无能为力时，一定要及时求助于你的老师、家人和朋友。如果你能主动与他们沟通，把自己的难处说出来，他们都会尽全力帮助你走出困境的。高考是一场没有硝烟的战争，而你，绝不会是孤军奋战的。

高三，我们必然会面临繁重的学业压力，面对各种大大小小的考试测验，这尤其需要一个平和的心态。不要因为某一次的成功而沾沾自喜、不明方向，更不必为了偶然的失败而失望懊恼。但是这并不代表可以不重视每次的考试，不论是校测还是统考，都是给予我们学业准备、学习方法与学习习惯一个照镜子的机会。每次考试后，我们必须仔细分析总结清楚这一阶段的学习状况，并且及时制定对策。

最难把握自己的就是在高考前学校放假期间，我们学校大约有两星期时间留给同学自己复习。这有利也有弊，我们可以依据自己的情况来自主复习并查漏补缺，但是心里却总是没着没落的，感觉没有坐在教室里跟着老师上课踏实。我想这段时间也最能检验出自己的自觉性和心态了吧。对于我这个在家就爱闲着的不自觉的人来说，我就选择了到离家



较近的大学上自习，在安静的环境里心也能静下来，每天都能有所收获，回家的路上听听歌放松一下，能减轻不少压力。最重要的是要将自己保持在一个最好的学习状态，不要紧张也不能放松。

高三的确有压力，高考的确残酷。然而，这也是人生难得的一次历练，上帝厚爱我们，给我们安排了一年特殊的人生之旅。走过了高三，我真的发现自己学会了很多，也成长了很多。希望学弟学妹们也能用一种平和稳定的心态去看待高三，去挑战高考，让自己的心里充满阳光。

有一句话说：人生有些事是不得不做的，于不得不做中勉强去做，是毁灭；于不得不做中做得很好，是勇敢。既然是这样，就“不要放过今天，尽可能少相信明天”。心态的两面就在于，要么是信心的强化，要么是信心的流失，而相比时间流逝更可怕的是机会流失，比机会流失更可怕的是梦想和信心的流失。

现在回首这一年，感觉很快就过去了。但是其中的每一天我都过得很充实、很快乐，酸甜苦辣咸，其中的滋味只有经历过才会明白。苏格拉底有一句名言：“快乐就是这样，它往往在你为着一个明确的目标忙得无暇顾及其他的时候而不知不觉地来到。”同样，当你把目标锁定，“只问耕耘，莫论收获”的时候，上帝也就把收获悄悄地给你预备好了。



家人的爱——力量的源泉

曾有家长形容高三学生像是刺猬，不敢靠近，生怕被扎到；或者像是充满了气的气球，会不定时爆炸。家长们总是小心翼翼地对待考生，说话都不敢太随意，生怕会碰到那脆弱敏感的神经，增加孩子的压力，弄得家里的气氛很紧张。其实，我们应该明白这场考试也是对家长的全方位考验，爸爸妈妈十几年的艰辛付出对我们的成长都是起到非常关键的作用的。我坚持良好的学习习惯和健康平和的心态也正是得益于我温



馨而有序的家庭。

高考是一场全家人参与的战斗。进入高三以来，爸妈的短信声不停，不断收到各种辅导班、补习班、一对一的短信骚扰；每到周末，他们都要牺牲休息时间积极参加各种高考专家的讲座，认真做笔记，回家讨论重点；每天我在学校上完晚自习后走出校门，总能看到爸爸翘首等待的身影，一天不落地车接车送是为了帮我节省时间和精力；每次考试，爸妈心里其实比我更紧张，但他们尽量不给我压力，反而会提醒我注意休息、放松心情、正常发挥，之后再跟我一起分析、总结得失，客观地对我提出要求，帮我制定目标。

对我来说，这一年还有另一层特殊的意义。12月，我失去了最爱的亲人——姥姥。这对我和家人都是一个巨大的打击。小时候爸妈的工作忙，姥姥便担负起了照顾我的重任，她不仅负责我的饮食起居，还是我的启蒙教师。在姥姥的教导下，我1岁学会了认字，3岁就会读报纸了，所以我才能有好的学习习惯并取得今天的成绩。姥姥对我的期望一直很高，希望我能考上理想的大学。在她最后的日子，尽管每天她都在痛苦地与病魔斗争，但是她依然最关心我，每天要等到我晚自习回来才能安心睡觉。还记得姥姥病危住院的第二天是期末模拟考试，考场上我始终不能专心答题，放学后我飞奔到医院，见到姥姥虚弱地躺在病床上。她见我来了，湿润了眼眶，已没有力气多说话，只是问我考得怎么样。没想到，那竟然是姥姥对我说的最后一句话。姥姥的病是在两年前诊断出来的，我们都明白患上这种绝症，每一天的生活都是恩赐，而对于病人是愈来愈难挨的痛苦。离开是姥姥的解脱，只是我总是贪心地希望姥姥能陪着我走得更长些、更远些，能一直看着我，能看到我的每个成功。

送别了姥姥，爸妈的精力全部投入到我的学习上。我也及时调整自己，在期末考试中发挥出了正常的水平。我们认真地生活，尽量让家中感觉不到那么冷清。大年三十的晚上，爸爸做了一大桌丰盛的饭菜，我