

## 啊啊啊啊不要了,课程难度飙升啊啊啊啊不要了,学习压力...

啊啊啊啊不要了,课程难度飙升啊啊啊啊不要了,学习压力...这样的句子从嘴里蹦出来像是自嘲又像是求救。上课时老师讲得快得像放电影,作业堆得像山,考试的题目跳跃性强得让人晕眩。深夜翻书,眼皮重得像两块石头,脑子却还在重复不会做的题目。朋友安慰说这是成长的阵痛,家长催促说要坚持,但当分数和自信一起下滑,任何安慰都显得苍白。于是我开始尝试把大山切成小块:每天只攻克一两个薄弱点,给自己定小目标并写下完成清单;遇到不会的题不再独自吞咽,拉上同学讨论,或者去问老师,把模糊的地方暴露在光里。练习做错题的笔记本,把错误分类,过几天再回头看,发现很多问题其实只是没有抓住方法。学会放松也很关键,给自己固定的休息时间,哪怕是短短的散步或听首歌,让情绪有出口。偶尔喊出“啊啊啊啊不要了”,也是情绪宣泄的一部分,但别让它成为常态。把压力当成提醒而不是判决,慢慢调整节奏,你会发现原本看不见的路径开始一条条显现。到最后,那些曾让你绝望的题目,可能只是一段必经的训练。