尊敬的老师，亲爱的同学们：

大家好！

我是来自高三（3）班的柴宣宇，很荣幸可以作为学生代表在开学典礼上发言。今天我讲话的主题是：首考的得与失。

似水流年，时光荏苒，弹指间我们又迎来了一个崭新的开始。东京奥运会仿佛才刚刚落下帷幕，北京冬奥会灿烂的烟火已点亮鸟巢的夜空，浙江首考还恍如昨日，而当前六月的高考已迫在眉睫。新的学期，新的开始，是挑战，也是机遇！

高一的学弟学妹们在本学期需要面临选课的艰难抉择，走到人生的分水岭；高二新鲜出炉的学考成绩正加速推动着已经过半的高中岁月，为高三做最后一个学期的热身；高三万众属目的选考分数已经吹响了高考的号角，一场热血激情的拼搏在所难免。站在时间和空间的十字路口，焦虑与憧憬并存，紧张与希望交织！相信已经知道首考成绩的各位高三同学，有人满心欢喜，有人郁郁寡欢，有人遗憾收场，有人心有不甘。首考成绩固然重要，但是不可忽视的是，从首考中汲取经验和教训，你是否在考试中过于紧张而看错了题，你是否在答题中注意力不够集中二走偏了题，你是否在复习中偷工减料而自食恶果等等。这些都是需要我们深入思考并及时作出调整的。知己知彼，百战不殆，但同时，站在巨人和前人的肩膀上，我们能够更高更远地看待这个世界。所以，结合自身，在请教各班各科学霸经验的基础上，我总结并归纳了以下四点建议：

一、明确理想与初心

在倚叠如山的书卷和接二连三的考试的双重压迫之下，初心和理想如同星光，在北极天空闪现。初心和理想可以是你心仪的大学，可以是神往的专业，可以是你憧憬的未来，可以在你绝望的至暗时刻带给你普罗米修斯的火种，可以在你疲倦的无助之时带给你海姆达尔的守护。塞涅卡说过：如果一个人不知道他要驶向哪个码头。那么任何风都不会是顺风。因此，我们需要始终明确自己的初心，以初心为标尺，及时校正自己的人生航向，不断驱散各种诱惑构成的迷雾，才能顺利驶向自己理想的港湾。

二、正视落差与压力

同学们在学习生活中会不断面临各式各样的落差，现实与理想之间的落差，自己与学霸之间的落差，结果与努力之间的落差，这是众人根基动摇的起点，徘徊不前的源头，自我否定的开始。首考后的高三同学很容易因为多边形战士的边数不同，所学科目数量不同，自我分配的自习时间不同而产生焦虑、不安和烦躁。不可否认，落差会带来矛盾与压力，但这更能催生蓬勃向上的生命力。多边形战士们虽然可能没有很多的自习时间，但这却能成为我们努力的动力，我们会去花更多的专注和汗水，不用担心现在，因为结局尚未落定，我们要遇见的是六月更好的自己。为此，要和老师保持交流，一段时间的学习没有成效时，可以去询

问老师，让老师帮你分析最近听课、作业、考试方面发生的问题，及时调整自己的学习计划，将你这块生铁不断打磨成器，在落差中壮大自己。

三、保持刻苦与勤奋

天道酬勤，业道酬精。文科要经历背书的痛苦，理科要忍受题海的折磨，但“不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香”。刻苦与勤奋，虽老生常谈，却为永恒之理。相信有的同学已经在首考中收获了颇为满意的成绩，这些耀眼的成绩是对你们曾经努力的如实反映。但是课业压力减轻的同时，难免也会出现松懈与怠慢。努力争取来的时间并非用来放松，而是应该投身于其他学科，去弥补自己的短板，发挥自己的优势，方能不负首考带给你的机遇。为了更合理高效地利用时间，对此，有如下几点建议：文科方面不仅要加强机械的背诵，还要注重平时的归纳和整理，得到属于自己的答题技巧；理科方面非但要陷入题海战术，还要关注日常，归纳演绎，形成分门别类的解题方法。刻苦到偏执，勤奋到疯狂，才可以到达“解得一题开，不怕百题来”的境界。

四、重视享受与健康

真正想要去远方的人，不会说风雨兼程太颠簸；真正想要戴上桂冠的人，也不会每天拎着吃过的苦，到处讨掌声。这里的所说的“享受”并非是在学习中“忙里偷懒”，而是要感到学习的快感，享受高考的过程，不把高考看成十八层地狱，不将高考认为千军万马的独木桥，而是把高考当成一场轰轰烈烈、说走就走、精精彩彩的旅行，那学习也自有另一番风味。与此同时，身体的健康是高中乃至人生至关重要的一点。身体好了，学习的动力足了；脑子

清醒了，高考的分数高了。大家可以用青春赌明天，但是千万不要用健康赌明天，定要维持学习和锻炼的平衡点，保持好身体健康与个人心灵的张力和平衡。

以上就是我的建议了。希望大家以“山登绝顶我为峰”的凌云壮志，“饮日吞月胸中来”的自信豪情，“横江渡海见真力”的绝对实力，打下高考这场漂亮仗。加油吧，少年！

谢谢大家的聆听！