

由于我以前功課拉得比較多，心里很着急，恨不得一下子就赶上去。每天起早貪黑，中午不休息，下午也不参加鍛鍊，吃飯剛过，就坐下來看書，有时候睡在床上也要繼續想想學習中的疑難問題。我想：“自己的身體還不錯，硬拼几年也不会出什么大問題。而學習的時間，是“一寸光陰一寸金，”學習要是沒搞好，將來就会大被動。”因此，每天能用的時間我都打在了計劃里，什么休息、鍛鍊、看电影我都覺得是“浪費”。这种苦學的精神和願望都是好的，但是，这样日子不長，就得了失眠症，腦子漸漸不听使喚，終日神情恍惚，上到第二節課就覺得體力不支，學習效率顯著下降，后来不得不緩修兩門功課。

事实的教訓使我認識到，學習不能只从願望出發，还得实事求是。这学期起，我重新安排了自己的生活，使起居正常化，堅持每天半小時的鍛鍊、課間、飯后該休息的時

候，我总是想法使自己达到真正的休息。在过去，課間休息的十分鐘，我是常常用來回憶老师上堂課講課的內容的，这样使得自己的腦子緊張延長，

容易疲勞，反而使以后的課听不好。現在下課休息的時候，我就离开教室，到外面去活動活動。有时，下午四点半了，我做習題正做得上勁，就在这个时候，我也要求自己放下筆來參加鍛鍊。我这样堅持了兩個多月，失眠、頭暈等病態現象，已基本消除，學習的精力比以前更加旺盛。过去自己天天緊張，总感到學習的壓力太重，一邊看書一邊着急，心情很不愉快。現在我对學習是盡已全力去學，同時做到勞逸結合，學習差的地方，努力向老師請教，向其他同學學習，不簡單的和別人比，因为各

人的情況不同，一定要和班上成績較好的同學看齐，就会加大學習強度，不但不易學好，反而給自己造成精神上的不愉快。

學 習 硬 拼 不 得

電
42
班
榮
臻