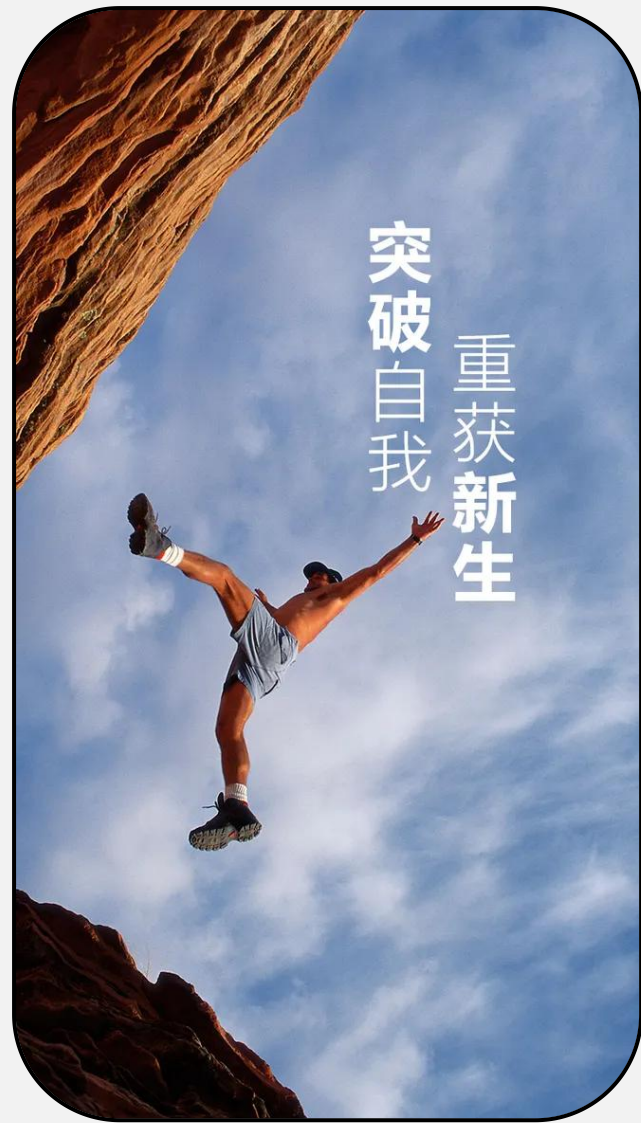




励志 主题班会

成功无捷径 学习需奋斗

泸县二中 政治组 陈有辉



目录 CONTENTS

01



狮子与羚羊

02



龟兔赛跑

03

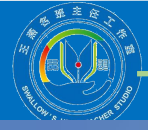


馒头理论

04



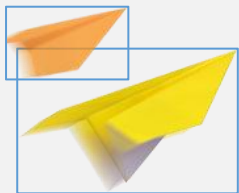
快乐心情很重要



01

狮子与羚羊

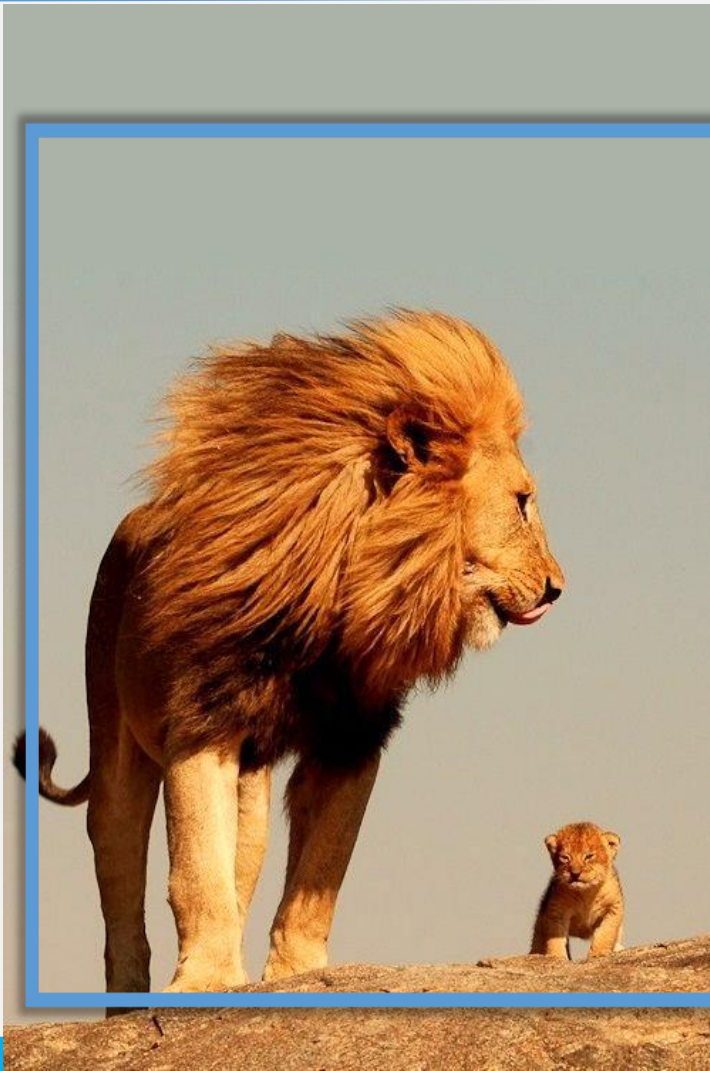




01

狮子与羚羊

在非洲，每天早晨**羚羊**睁开眼睛，所想的第一件事就是：我必须跑得更快。而在同一时刻，**狮子**从睡梦中醒来，首先闪现在脑海里的是，我必须跑得再快一些，以追上更多的羚羊。于是，几乎同时，羚羊和狮子一跃而起，迎着朝阳跑去。



一个拼命地跑，
一个拼命地追，为什么？

一个害怕被吃掉，
一个害怕被饿死

生存是生命的
第一需要！



生活又何尝不是这样呢？处处都是千帆竞渡，处处都是芸芸的众生。

人生的每一道驿站，每一瞬，我们若消极懈怠，不思上进，必将被抛的老远，或是淘汰出局，或是被生活碾碎撕烂，体无完肤。

愿大家历经千帆竞发，都能得偿所愿！

不管你是狮子还是羚羊，每当太阳升起人生**梦想**的时候，就要毫不迟疑地向前**“奔跑”**！





奔跑是一种精神追求
挑战极限，勇创一流



奔跑是一种理想信念
相信自己，拼搏必胜



奔跑是一种学习方式
集中精力，要事为先



奔跑是一种做事原则
脚踏实地，步步为营



让我们朝着目标不懈奔跑





美国Amherst学院进行了一个很有意思的实验。实验人员用很多铁圈将一个小南瓜整个箍住，观察它逐渐长大时，能抗住多大由铁圈给予它的压力。当初实验员估计南瓜最多能够承受500磅的压力。在实验的第一个月，南瓜就承受了500磅的压力，第二个月，南瓜承受了1500磅的压力。当它承受到2000磅的压力时，研究人员开始对铁圈进行加固，以免南瓜把铁圈撑开。当研究结束时，南瓜承受了5000磅的压力时，瓜皮才因为巨大的反作用力产生破裂。当他们取下铁圈，费很大力气打开南瓜时，它已无法食用。因为试图想突破重重铁圈的压迫，南瓜中间充满了坚韧牢固的层层纤维。为了吸取养分，以便于提供向外膨胀的力量，南瓜的根系总长甚至超过了8万英尺，所有的根都不屈地往各个方向伸展，几乎穿透了整个花园的每一寸土地。





通常我们很难想象一个南瓜能承受如此大压力。倘若南瓜能够承受如此大的压力，那么同为生命的人也一定能够承受。一个人的潜力能有多大？我无法准确回答，但我相信生命的潜能一定能大于我们对它的预期！
只要我们相信。

- ◆ 有些事情**不是**因为难以做到，我们才失去自信；
- ◆ 而是因为我们失去了自信，有些事情才显得难以做到。
- ◆ **不是**因为我们要成功才坚持；
- ◆ 而是因为坚持了，我们才有可能成功！





- 把努力成为一种习惯，

- 把勤奋成为一种充实，

- 无聊的嬉戏就将变成一种空虚。





02

龟兔赛跑





02 龟兔赛跑

第一 场

- ◆ 很久以前，乌龟与兔子之间发生了争论，它们都说自己跑得比对方快。于是它们决定通过比赛来一决雌雄。确定了路线之后它们就开始跑了起来。
- ◆ 兔子一个箭步冲到了前面，并且一路领先。看到乌龟被远远抛在了后面，兔子觉得，自己应该先在树下休息一会儿，然后再继续比赛。
- ◆ 于是，它在树下坐了下来，并且很快睡着了。乌龟慢慢地超过了它，并且完成了整个赛程，无可争辩地当上了冠军。兔子醒了过来，发现自己输了。
- 启示一：人生是一场漫长的奔跑，稳步前进者往往能够获得最终的胜利。





”

《平凡的日子与伟大的人生》

俞敏洪：能够到达金字塔顶端的只有两种动物，一是雄鹰，靠自己的天赋和翅膀飞了上去；有另外一种动物，也到了金字塔顶端，那就是蜗牛。





金字塔顶上的蜗牛

一支考古队，到胡夫金字塔考察。他们凭借直升机的力量，用吊绳攀上了金字塔的顶部。不远处，几只雄鹰受了惊吓，落荒而逃。

在人们的意识中，似乎只有雄鹰才能登上巍峨的金字塔。雄鹰有强劲的翅膀，这也不足为奇。但接下来，考古队员发现了一个不可思议的现象。那就是，在胡夫金字塔的顶部，他们居然发现有不少蜗牛的躯壳。究竟，这些蜗牛是如何从地面来到海拔136.5米，相当于40层楼房之高的金字塔的？

有人猜测，或许，是雄鹰从地面叼上来的美味佳肴，但在每一个躯壳里，蜗牛的身体都毫发无损。这确实很难解释。那么，是粘附在飞机的表面，最终坠落下来的？也不是。因为，按照常理，飞机发动后，那股强大的气流，足以把蜗牛吹得无影无踪。后来，陆续有了更多的发现，那就是，在金字塔的中上部不断发现有蜗牛爬过的痕迹，还有许多粘附在塔体已经干枯掉的蜗牛。

原来，这些号称爬行速度最慢的蜗牛，经过无数次的坠落，一个月、两个月，最终，竟是自己从塔基，一步一步，爬上了这个世界上最伟大之一的石头建筑，也攀上了自己生命的最高峰。





Download from
Dreamstime.com
60384355
Skypixel | Dreamstime.com

温馨提示

勤奋、持之以恒。我们绝大多数人都像蜗牛一样的平凡之人，哪怕少数是雄鹰与兔子，如果始终坚持与勤奋学习，z终将会让我们的成功站上更高的高度。否则，像兔子那样稍微有点起色，就骄傲自满。你的强项很可能被你变成自己的绊脚石。



Download from
Dreamstime.com
60384355
Skypixel | Dreamstime.com





第一场

- ◆ 兔子因为输掉了比赛而感到失望，它做了一些失利原因的分析。兔子发现，自己失败只是因为过于自信而导致粗心大意、疏于防范。
- ◆ 如果它不那么自以为是，乌龟根本没有获胜的可能。于是兔子向乌龟提出挑战：再比一次。乌龟同意了。
- ◆ 于是在这一次比赛中，兔子全力以赴，毫不停歇地从起点跑到了终点。它把乌龟甩在几公里之后。
- 启示二：迅速并且坚持下去一定能打败又稳又慢的对手。





温馨提示

改变刻板的思维方式，
改进学习方法，
提高学习效率。





“纵横交错” 中把握学科学习

全面兼顾，重点突出

横——全面兼顾

六科

每天/周/月 每科复习

纵——重点突出

平时

突出语数英

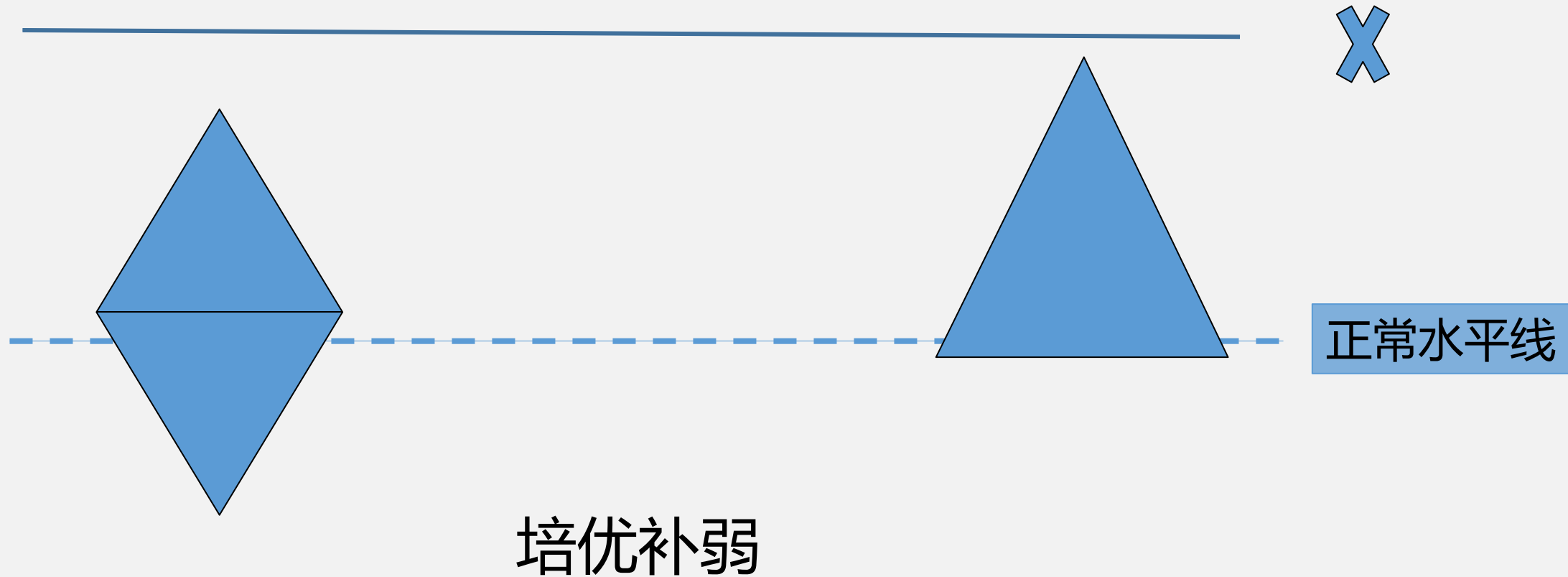
考前

突出政史地





“结构优化” 中把握学科学习

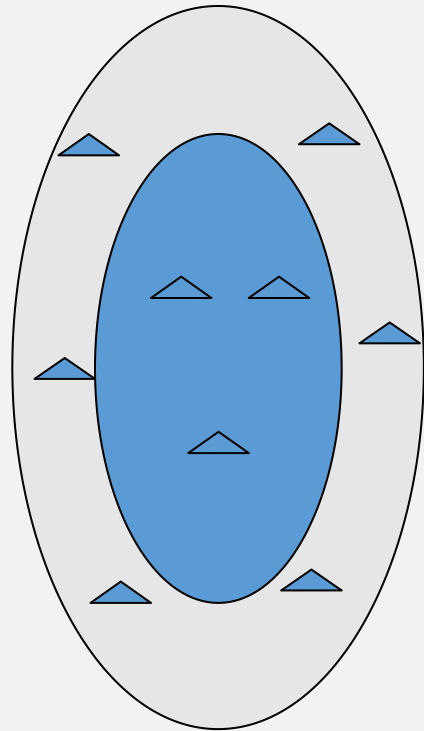
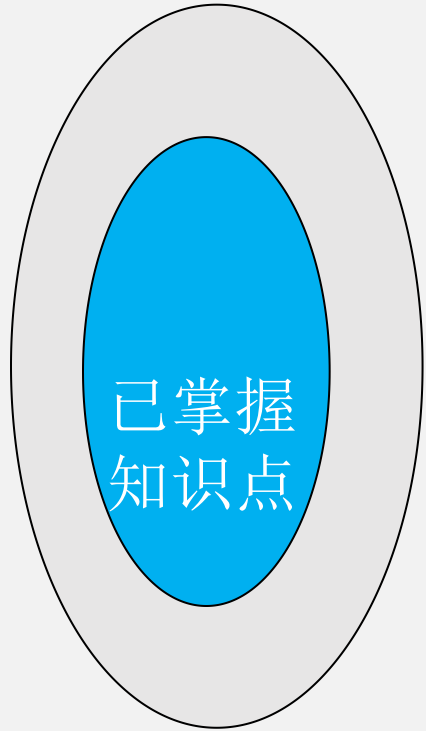




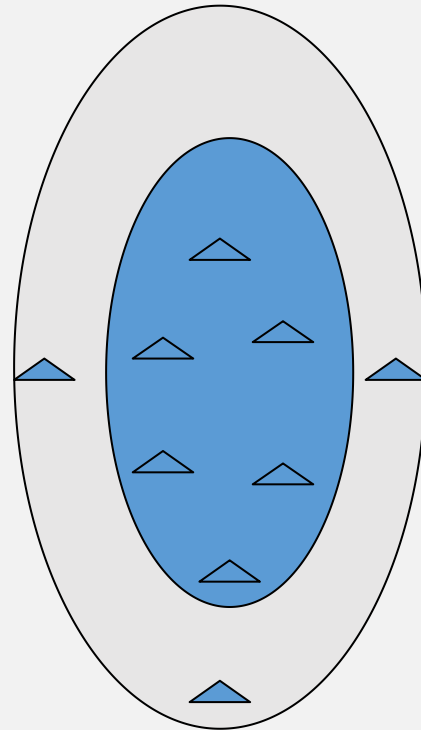
“方向明确” 中把握学科学习

数学学科所有知识点

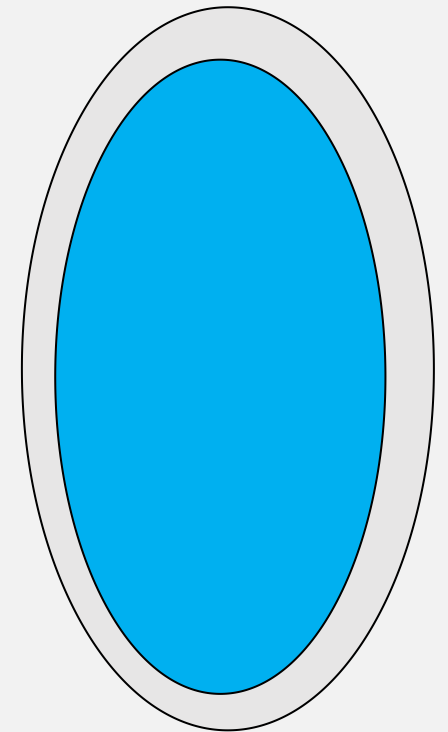
大圆与小圆关系理论



差



好

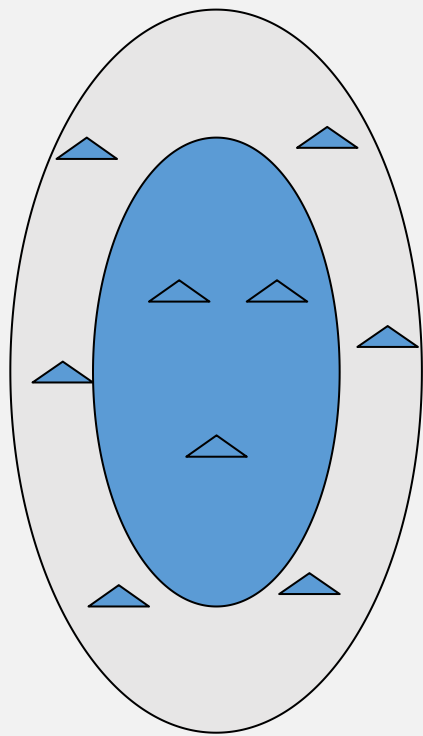
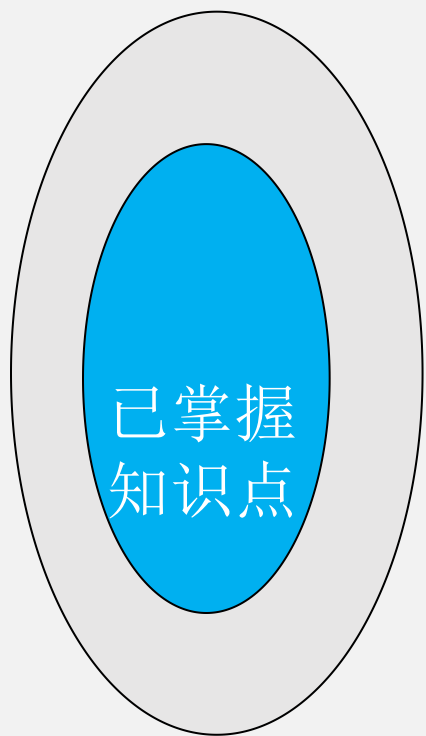


好

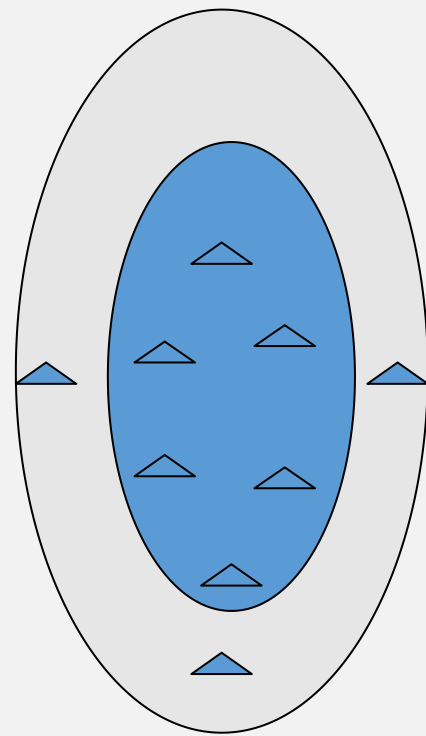




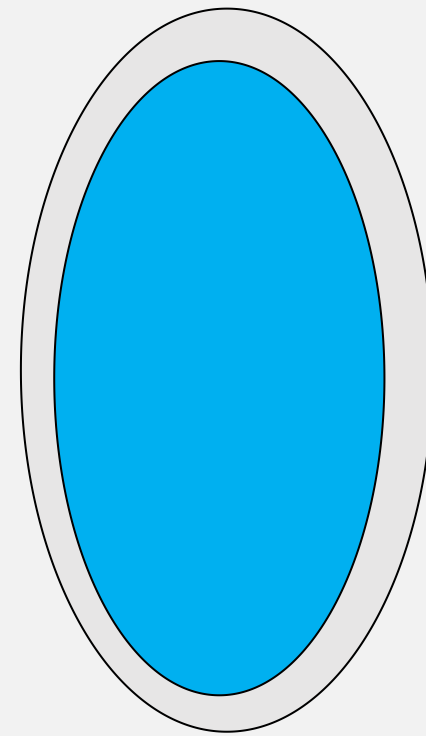
未知点就是增长点，错误点就是突破点



差



好



好





文综应试“肆”环节

文综应试“肆”环节





题型顺序

- 1、先做选择题，后做主观题
- 2、分科完成

适合自己的就是最好的





学科顺序

1、优科优先

2、先易后难

考前通览试卷，确定顺序





时间分配

1、选择题：40分钟左右

选择题原则上1道题1分钟左右

2、主观题

政治40分钟左右，历史、地理35分钟左右





总体原则

1、总分“最大化”

**忌：牺牲某一科，成全另一科，
牺牲某一题，成全另一题。**

2、尽量不留空白





成功

不在于知道了多少 而在于你做了多少





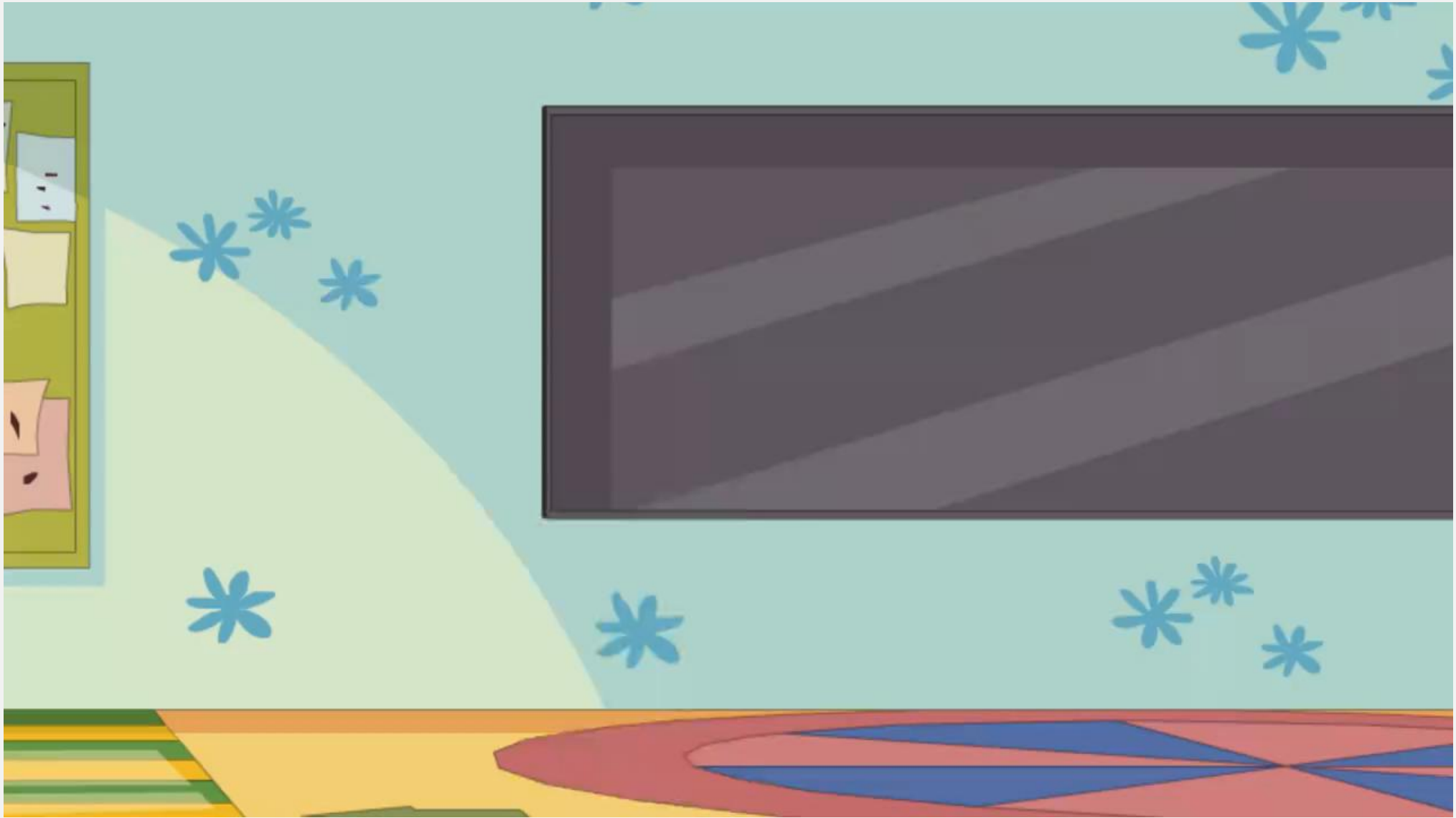
为什么你都那么努力了，可成绩下来还是不如人意？为什么别人看起来毫不费力，却轻松的超越了你？你想不通，你放不下，却没有发现，你只是在假装努力！



你假装努力的样子
比懒惰更可怕

请不要假装很努力，
因为结果不会陪你演戏！





什么是“假努力”





什么是“真正的努力”





要事为先

		紧迫	不紧迫
重要		马上去做	制定计划
不重要		守住底线	暂时搁置

觉得时间不够用的学生，面临的最直接的问题在于：事情太多。时间永远是不够用的，需要完成的事情永远是无穷的。但上面的第一张表，却启示我们——

- ◆ **既紧迫又重要的事，马上去做**

这些事在短期内会带来较大的收益，需要在当下优先完成。——比如每天的**新课、作业、考前复习**等；——需高度专注且坚持高效落实。

- ◆ **重要但不紧迫的事，抽时间也要做**

这些事虽然不会在短期产生明显的收益，但确是长期发展不可或缺的任务。例如**培优补弱学科的定期落实、制定学习计划、积累本错题本整理、背单词**等。——需花费较多时间精力。





要事为先

	紧迫	不紧迫
重要	马上去做	制定计划
不重要	守住底线	暂时搁置

- ◆ **紧迫但不重要的事，能不做就不做**

这些事看似十万火急，但对自己短期和长期的收益有限，却往往会占用非常多不必要的时间。例如**学校社团、班级一些事务性工作、生活琐事**，需要给自己设定一个完成任务的时间底线和处理规则，做到高效、快速完成即可。

- ◆ **既不紧迫也不重要，想做也不要做**

这些事暂时搁置或是削减必要的时间投入则是最合理的决策——看小说杂志、闲聊等。





如何提高时间利用率?

	大块时间	碎片时间
有精神	黄金时间	积累时间
没精神	反馈时间	垃圾时间

即便分清了不同任务的轻重缓急，很多学生仍然面临时间不够用的问题。细细盘点下来，一天的有效学习时间被大量的琐事占用，例如通勤（上下学）、等待（等吃饭、等家长接送、排队）、放松（饭后、午睡后）。

在时间利用与效率当中，当中同样存在“二八定律”（Pareto Principle）。在效率最高“黄金时间”，20%的时间投入就能产生80%的回报。在效率最低的“疲顿时间”，80%的时间投入就能产生20%的回报。

因此，**提高时间利用率，关键在于对时间的精细化把握。**这就是第二张表告诉我们的诀窍！

如果按照学习单元的客观情况划分，可以得到完整时间和碎片时间；如果按照学生的效率高低划分，可以得到高效时间和低效时间，**一个重要**的核心就是**利用和重视好碎片化的时间。**



如何提高时间利用率?

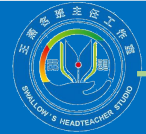
	大块时间	碎片时间
有精神	黄金时间	积累时间
没精神	反馈时间	垃圾时间

- ◆ “黄金时间”：高强度的主动学习

大段完整的高效率时间的“黄金时间”，是非常宝贵的学习时间，学生可以完成一些高强度的学习任务，例如各科的限时训练（尤其数学、文综）、难题的重点突破、复杂问题的深入思考。

- ◆ “垃圾时间”：低强度的被动学习

碎片化的低效率时间，学生的精神状态欠佳，也没有充足的完整时间去进行深入的思考和学习。此时适合进行一些不需要进行大量思考的低强度学习任务，例如听英语新闻/录音、进行课外阅读、语文或英语的练字、摘抄积累作文素材。



如何提高时间利用率?

	大块时间	碎片时间
有精神	黄金时间	积累时间
没精神	反馈时间	垃圾时间

◆ “反馈时间”：归纳总结、调整计划

完整的低效率时间是一天当中的“反馈时间”，适合进行对日大所学知识的总结、错题的分析与归纳、反思自己的学习计划、思考下一阶段自己努力的方向。

◆ “积累时间”：背诵、记忆、复习、提升

碎片化的高效率时间是一天当中的“积累时间”。“积累时间”，适合进行与记忆和积累相关的学习任务，例如巩固英语单词、背诵语文古诗词、熟悉作文素材、背诵文综知识点。





提高晚自习学习效率的几个小技巧

1、明确今天晚上学习的目标，学到什么程度。

学习之前，一定要用笔在纸上列个清单出来，这样更便于安排时间，不致于手忙脚乱。如果目标没完成就睡觉会充满负罪感，这种负罪感也不失为一种有效方法。

2、在学习之前不要闲聊。

3、减少学习时的干扰。清理桌面，把能干扰你的东西都收起来。





提高晚自习学习效率的几个小技巧

4、比较心烦的时候，不要等心情变好才学，应该马上开始学习。

有时候自己情绪受到干扰，经常觉得没有思路，不知道从哪里开始。其实你会发现，当强迫自己开始学习之后，很快就会进入状态。当然，如果你遇到状态特别不好，心情一直静不下来，那你还是睡觉吧，这种时候就是学习估计也学不进去。

5、在晚上学习时多喝水少喝饮料，不要吃糖、喝咖啡或喝茶。

一般晚上学习时，最先想到的就是喝咖啡或喝茶提神。但咖啡因对提升学习效率不见得有效，即使有用，也仅能维持短时间效果。如果你真的要喝，一定要喝热的，浓度不要太高。糖也是一样，它们会减慢你大脑的思维速度，影响你的判断。最好多喝水。





提高晚自习学习效率的几个小技巧

6、晚饭不要吃得过饱，少吃肉多吃素食。

晚上大吃一顿。时间长了不仅会发现自己的体重增加很多，而且晚上学习的时候会更容易犯困，效率很差，对肠胃也不好。不如试着晚上吃得简单一些，尽量吃些青菜

7、最重要的是开始的2分钟。

这个时间很重要，如果一开始你就心猿意马，看东看西，东倒西歪，聊天等自然是不行的。只要专心致志的学习5分钟之后，你就开始步入正轨了，之后的学习都会是一帆风顺，你也会信心大增地继续学习了。





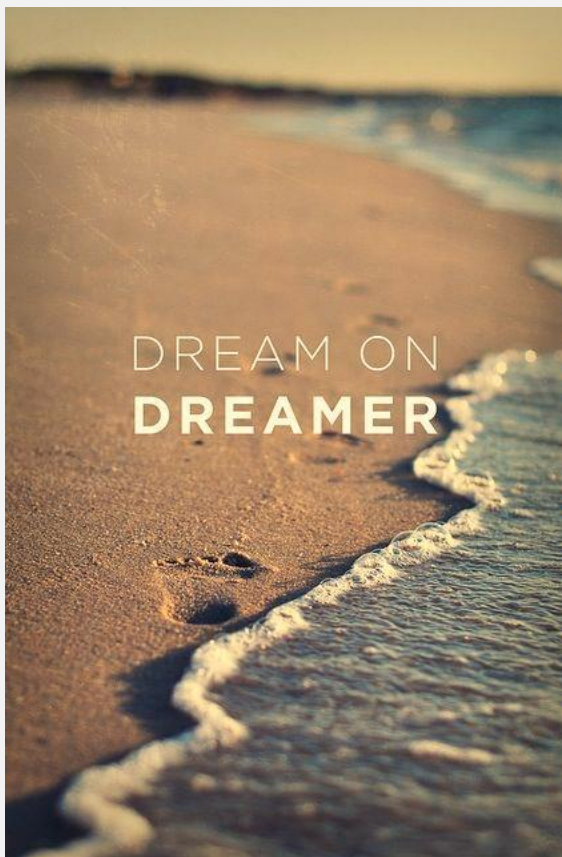
03

馒头理论





馒头理论



- 吃了第一个馒头，没饱；
- 吃了第二个馒头，还没有饱；
- 吃了第三个馒头，饱了。
- 由此下结论，只要吃第三个馒头就可以了。
- 其实，没有第一、第二两个馒头的基础，哪有第三个馒头的效果？

基础与发展息息相关。就像盖楼房一样，只打三层楼房的地基，是不能盖出四层楼的，要想盖四层，必须打下四层的地基。

学习也是如此，基础扎实，终身受益；基础不牢，终生先天性不足。

积累是一个逐渐的过程。





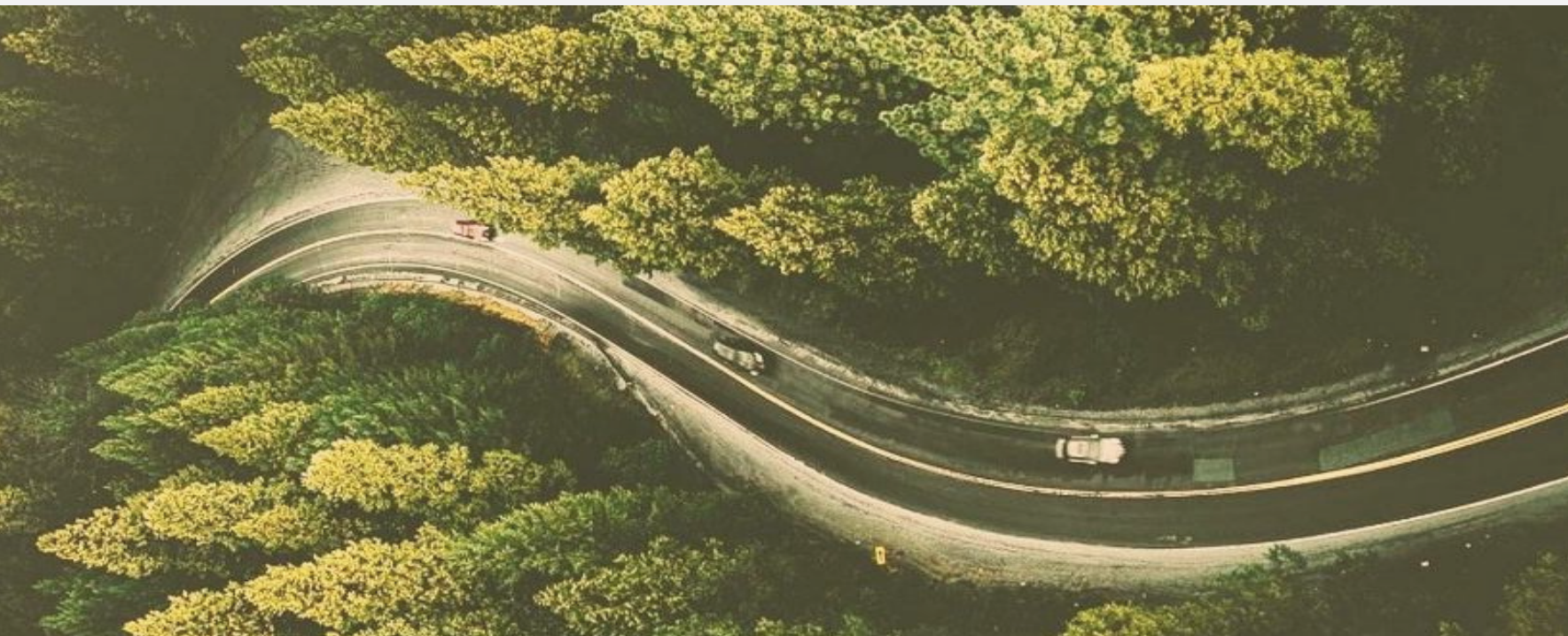
重积累

每天做好几个自由支配时间的积累运动，为的是换取终生的受用不尽。

养兵千日

用兵一时





在我们的一轮
复习中，有些同
学在那里感慨：

痛苦 煎熬

什么叫痛苦？ 什么叫幸福？

不经历残酷的高考，你又如何去体会！





我们现在的
欢乐比起中考、高
考成功带来的幸福，
那又算得了什么？

我们现在的痛
苦比起高考失败后
的痛苦，那算得了
什么？





我相信这样的现实：



最困难之时就是离成功不远之日





**相信自己，
才能成功！**





04

快乐心情很重要





快乐的几种技巧：



01 要有目标和追求



02 经常保持微笑



03 学会和别人一块分享喜悦





快乐的几种技巧：



04 保持高度的自信心



06 有几个知心朋友

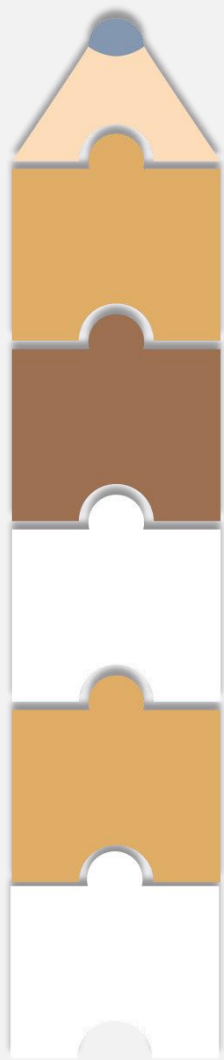


05 学会宽恕他人





送给学子的十二句话：



- 01 要经得起考试的考验。
- 02 题海无边，总结是岸。
- 03 最淡的墨水也胜过最强的记忆。
- 04 多学一点，多做一点，能力会更强一点。
- 05 一本好书，胜过任何珍宝，一本坏书，比强盗还坏。
- 06 请不要随意说放弃。





07 有信心未必会赢，没有信心一定会输。

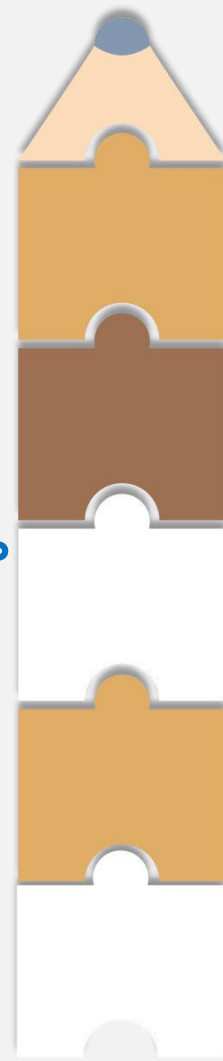
08 勤奋者天天都有希望，懒惰者除了失望还是失望。

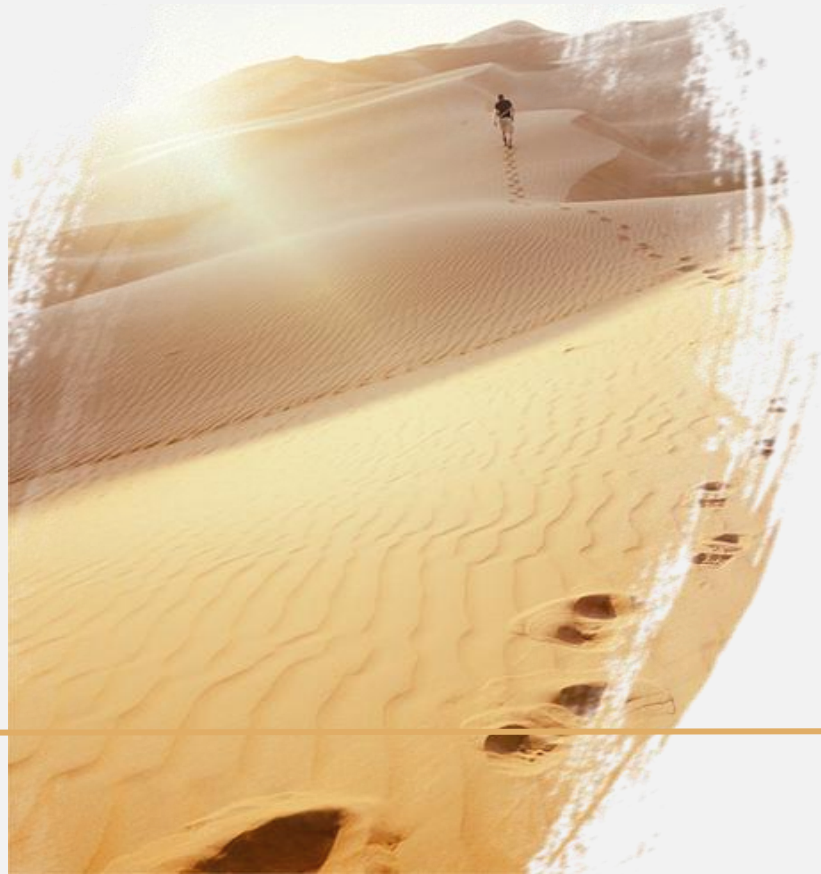
09 坚定信心，多做实事，享受学习的乐趣。

10 一人为全班，全班为一人。

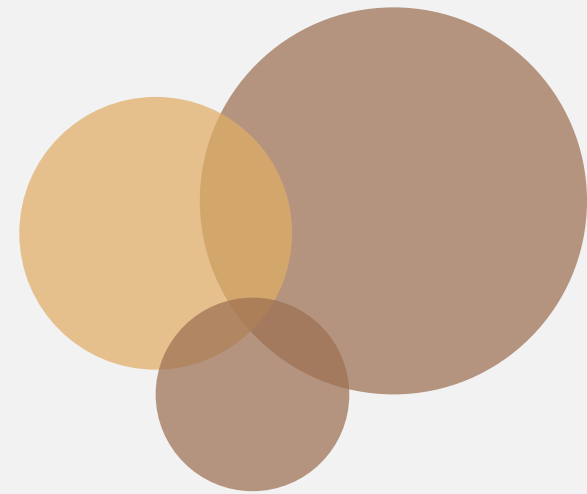
11 我们可以成为朋友。

12 愿每个同学都成为最好的自己





希望每一个同学以
认真、负责、自信的姿态向每一次机会证明自己



我是最棒的！

谢谢大家

