

奔跑在高三冲刺的路上



一、梦想篇



儿时的梦想...



我要努力学习！
我要上大学！

你

的

梦

想

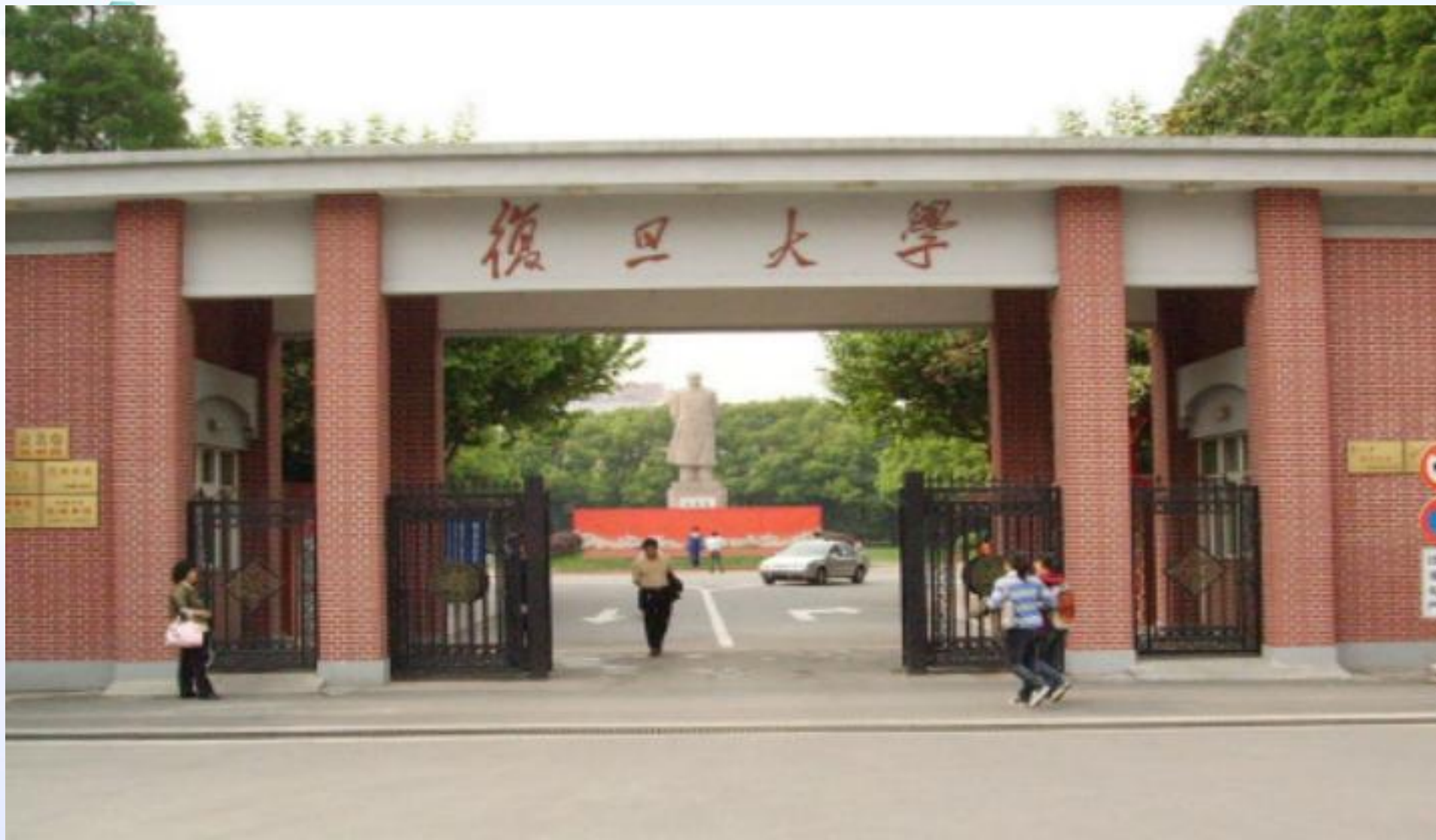
- ◆还记得你写下诺言时的激动心情吗？
- ◆还能喊出你的响亮口号吗？

为了梦想，我拼搏.....

那么，我们的梦想是什么.....

大学

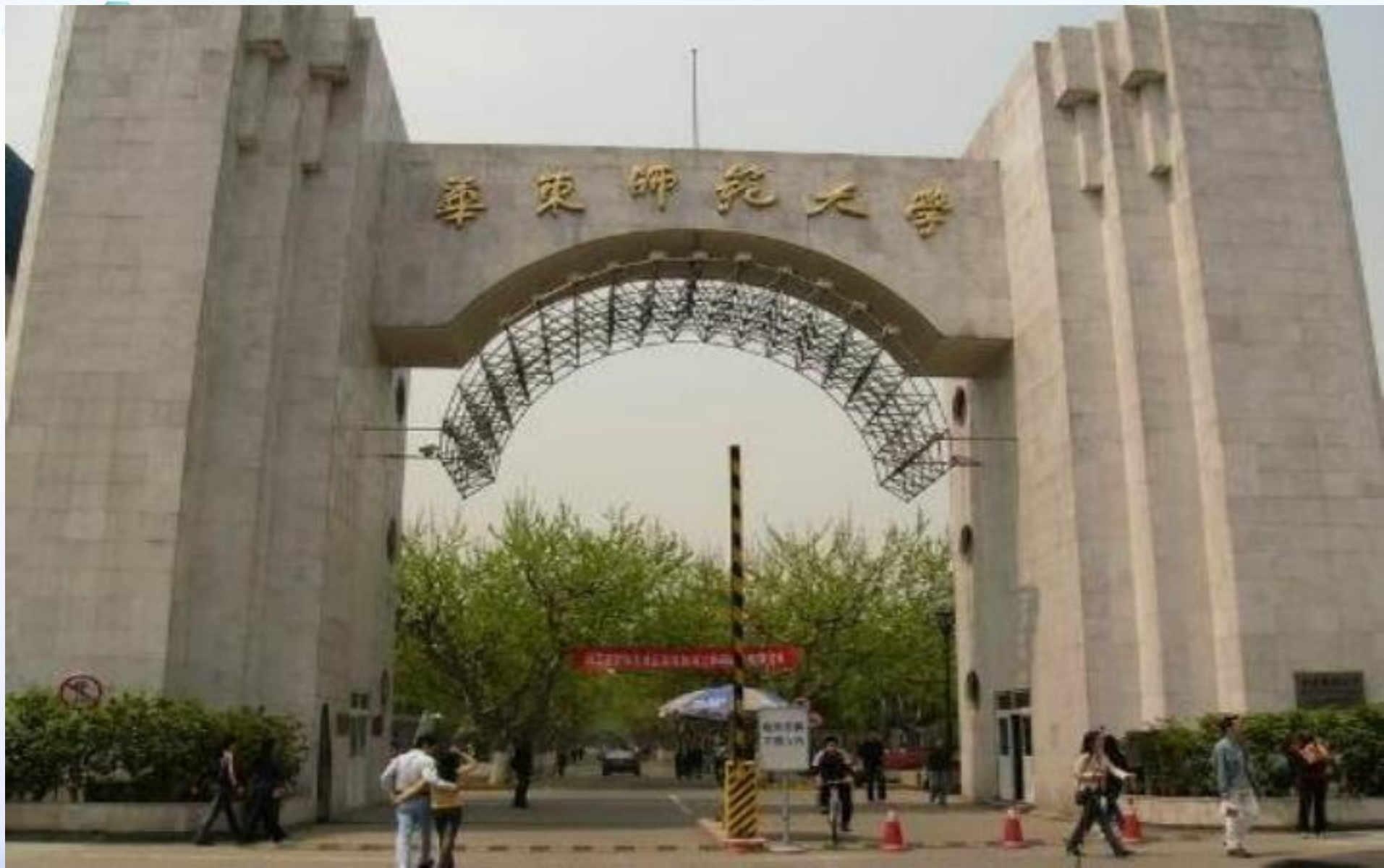
復旦大學



同濟大學



華東師範大學







四川農業大學

SICHUAN AGRICULTURAL UNIVERSITY

高考 填报志愿参考系统

<http://gkcx.eol.cn>

天下教育



成都中医药大学





高考 填报志愿参考系统
<http://gkcx.eol.cn>



西南科技大学



西南民族大学







当前位置： 高考志愿1

西南大學

西南大學





重庆大学

重慶工商大學

創造新業績 喜迎十



距高考36天，我该怎么办？



二、心态篇



我们可能面临的问题：

- 分数普遍比预期的低。
- 考试紧张。
- 学习效率低下，进步不大。
- 失误出现的几率越来越多。
- 应试时间不够用。
- 怕失败，担心自己考砸了。
- 本来感觉简单题目反而做错了。

。 。 。 。 。 。 。 。 。

这些都是正常的，
是每一届高三学生
都会遇到的！！！！

**36 天， 坚信我
们可以创造奇迹**

一、走出复习中的高原现象！



理论框架



心理学认为，人在复杂技能形成的过程中，练习到一定时期出现的练习成绩暂时停止不前，在练习曲线上出现近于平缓甚至下降的一部分线段，即“高原现象”。而学习中的“高原现象”，是指在学习过程中的一定阶段，产生学习效率低、学习进步慢，甚至停滞的现象。人们在学习过程中，都会产生程度不同的“高原现象”。

什么是高原现象？

“高原现象”：暂时的不进步！

• 成绩

高原

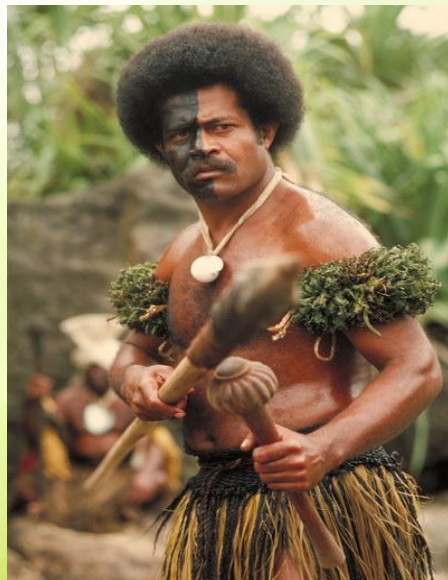
时间



二、积极的心态是成功的保障！



去非洲推销皮鞋



可是他们都打赤脚啊！
怎么办？

启示???

乐观与悲观的不同

最终会导致结果的天壤之别

。 。 。 。 。



消极者...



我还行吗？

整天活在
忧虑中

积极者...

没问题！
我能行！
一定可以
克服！



这个世界上没有任何人能够改变你，
只有你能改变自己；
也没有任何人能够打败你，
也只有你自己！



三、激发自己的潜能，
科学有序的抓好每一天！

人的潜能到底有多大



—— 人的潜能有多大 ——

一个人若是残疾
潜能有多大呢？





追逐梦想的折翼天使——刘伟



要么，赶紧死；
要么，精彩地活着。

——刘伟



『我从来没有把我当什
么特殊群体，就是你们用
手做的东西，我用脚做，
只是换了一种方式而已，
没有不一样。』



一个人若是弱智
潜能有多大呢？





智障音乐指挥家舟舟





2000年8月30日，中国残疾人艺术团赴美前在北京21世纪剧院汇演，江泽民、胡锦涛等党和国家领导人观看了演出。舟舟的指挥获得了全场雷鸣般的掌声

- 深思：舟舟无疑是音乐智能型的天才，舟舟的成功事例引人深思，生动地证明了“**每个人都是一个潜在的天才**”。舟舟是个天生的白痴，但对音乐的记忆和理解却有着特殊的才能，他是弱智成才的幸运儿，其音乐潜能得到了很好的开发。
- 上帝是永远公平的，他为你关闭了一扇门，就会为你打开一道窗户。很多人都质疑这句话。不是没有属于你的窗户，只是我们被困难蒙蔽了双眼，缺少发现窗户的眼光。

坐在国重学校的我们潜能 有多大呢？



36天，仅有36天，潜能如何发挥呢？

**当我们感觉离本科线太遥远的时候，
当我们抱怨高三学习很紧很累的时候，
想想残疾的人吧，想想智力障碍的人吧！
任何成就都是可以通过努力和坚持去达
成的！ 关键就取决于我们的人生态度、**



分数的高低可能是能力问题，努力
与否是态度问题，也是人品问题。

记得曾经有人说过这样
一句话：

如果你没有自信心，自
己不相信自己，那你肯定
会一事无成。

A hand is shown from the bottom left, reaching upwards with fingers slightly spread. The background is a bright blue sky filled with soft, white clouds. Several colorful kites (red, green, blue) are visible in the sky, some with long tails. The overall scene conveys a sense of aspiration and hope.

三、激励篇

广州公益招聘会



深圳公益招聘会





高考是一次挑战，投入的是努力、汗水，收获的是进入更高一级学校接受更深层次教育的机会和条件；即使失败，也并非一无所获，将得到丰富的知识及一段难忘的人生经历。

高考是一次角逐。失败者淘汰出局，成功者将开始新的征程。

高考还是一个转折点。人生中，第一次如此真切地感受到命运就把握在自己手中，无论成败，经过它，我们都将踏进一个全新的人生旅程。



四、方向篇





间 珍 惜 时

一	二	三	四	五	六	日
		3	4	5 第三学月考试	6	
8	9	10	11	12	13	
15 高考冲刺考试	16	17	18	19	20	21 综合数学
22	23	24	25	26	27	
29	30	31 高考模拟考试	1	2	3	4

**不放弃不一定会达到目标，
放弃一定达不到目标，
拼搏只求问心无愧！**

做自己该做的事，
而不是，
做自己喜欢做的事。

最好的复习资料：

课本

最好的试题：

高考题（前几年的高考题）

最好的复习方法：

紧跟老师的复习安排

考前36天的黄金法则

明确两个增分方向

• 一、明确两个增分方向

- 第一个就是少失分，发挥错题本的作用。该拿下的分全部拿下。
- 第二个就是多拿分。原来只能得5分的，我能不能得8分？在一个题目中多找几个点，每个点多找出一两分，能够在所有的题目中多找出十几个点，一份试卷的分数就增出来了。

考前36天的黄金法则

训练两个得分途径

- 1、夯实你的实力学科。越到最后，背诵的东西越容易在考场是上用到。所以，在你的实力学科上，再多下点功夫，打好基础，会比较容易沾你 的优势学科的光。
- 2.形成你的答题模式与答题技巧。这里边包括答题时间分配与要求， 答题顺序调整等。

考前36天的黄金法则： 形成对高考题的感觉

- 随便拿一道题就做，而没有任何感觉，等于不做题。拿到一个题型后，你心中有数：高考会怎么考？答案要求会如何组织？这叫感觉。

考前36天的黄金法则

一个全封闭的高考备考状态

- 从今天开始，一直到高考，三十六天时间你就是一个**高考人**，**完全不做与高考无关的事情**，**要请你进入一个全封闭的高考备考状态。**

考前36天的黄金法则

管理好自己，专注于当下

- 人都是有惰性的。在最后的三十六天，你应该知道对你来说什么是最重要的，什么是有用的，什么是没有用的。
- 首先要训练注意力。专心致志的学习一个小时比漫不经心地学习几个小时产生的效果要好很多
- 管理好自己，注意不可以让自己在某一个阶段处于失控状态。时间不应该在忙碌和焦虑中度过，生活中的很多事情都需要有条理的安排。

考前36天的黄金法则

状态调整大于学习量

- 最后一段时间，**学多学少不重要，状态调整才是最重要。**记住一点：高考考的是状态，而不是你的知识量。心态要保持平和，但是斗志却必须昂扬。
- **没有激情就成不了大事。这里的激情，就是从内心里迸发出来的斗志。**

考前36天的黄金法则

做好高质量的高考真题、模拟 考试的归类

- 在这么短是时间里，大家一定要抽出时间研究错题本。要分类研究，按出错的原因进行分类。如：**把审题不清类放在一起，把粗枝大叶类放在一起，把有挑战性题目放在一起，分类解决。**利用错题本至少可以多**得20分**。

考前36天的黄金法则：**你的马虎会让你付出惨重代价**

- 考场上最大的忌讳就是风风火火的做题，理综、英语、语文尽是如此。你的大意足以让你失去荆州。**太极太快的做题，分数是上不去的。**语文想在40分钟里边拿下45分。几乎是不可能的。**哪里可以多拿分，哪里分配是时间要足够。**

心态调整

心态调整

目前冲刺阶段的心理状态
大致分为三类

1、松散状态,自己放弃.

我只想对这些同学说:人往往不是被对手打败的,而是被自己打败的。

心态调整

2、适度的紧张状态。

这是主流，大部分同学是处在这种状态。有些紧张，感觉高考是一种压力，同时也是一种动力，因而目前正在进行紧张有序的复习。这是一种最佳的复习迎考状态。根据心理学家桑尼博士的理论：适度的紧张是有益的，它会促使学生做好准备，振作精神，消除杂念，提高注意力，激发潜能，让我们比平时更出色。所以，适度或者说稍微的紧张是必须的，也就是我们说的紧迫感，它能引领我们走向成功。因此，把这种状态进行到底，一直保持到高考。

心态调整

3、过分紧张。

估计不多，将会导致无助、失望、消极甚至生病。因此，反作用比较大。因此，需要尽快调整。紧张的表现：比如上课、自修时的烦躁、不静心、低效学习、暂时的失眠现象等等。

最后奉送三句话：

- (1) 坚持就是一种赢的姿势
- (2) 轻松一点，胜人一筹
- (3) 把最美的风景带到山巅，
体验登天的感觉，把最灿烂
的笑容留到火热的六月。

勉励的话

你改变不了环境，但你可以改变自己；
你改变不了事实，但你可以改变态度。
你改变不了过去，但你可以改变现在；
你不能控制他人，但你可以掌握自己；
你不能预知明天，但你可以把握今天。



“學會快樂地過日子，，

· 做堅強的自己”

对得起自己，

对得起父母，

对得起青春

青春无悔

拼

这是一个很常见的现象



最困难之时就是离成功不远之日

A photograph of Jack Ma, the founder of Alibaba, giving a thumbs-up gesture. He is wearing a dark blue suit, a white shirt, and a patterned tie. The background is blurred with blue and white lights.

今天会很残酷，
明天会很残酷，
后天会很美好，
但大部分人会死在明天晚上

我——拼定了！

学海无涯
艰辛之后

苦海无边
来甜蜜

放飞梦想

风雨过处
人生有岸

见彩虹
毅力无穷