

大鹏一日同风起，
扶摇直上九万里

新北区实验中学九9班



“时不待我” 体验

时间刻度——生命长度

节物风光不相待，桑田碧海须臾改。

104天



问题呈现——正视自我



学习习惯不佳、无目标规划、缺少自我认识
思想的“巨人”行动的“矮子”



分析原因



理论支持

归因理论：（美国心理学家韦纳）

类型	内部因素	外部因素
稳定因素	能力	任务难度
不稳定因素	努力	运气



各抒己见

努力



逐一分析

- 1.能力比较重要（记忆力、自制力、理解力）等个人因素，决定了现在和将来的成功；
- 2.能力是内部稳定因素，一时半会能否即可达成？——能力不是最好控制的。
- 3.运气很重要，比如碰到一份试卷正好是我都会的，一道题就可以影响成绩、排名。
- 4.根据韦纳归因理论，只有努力是自己可以决定的，所以越努力越幸运。

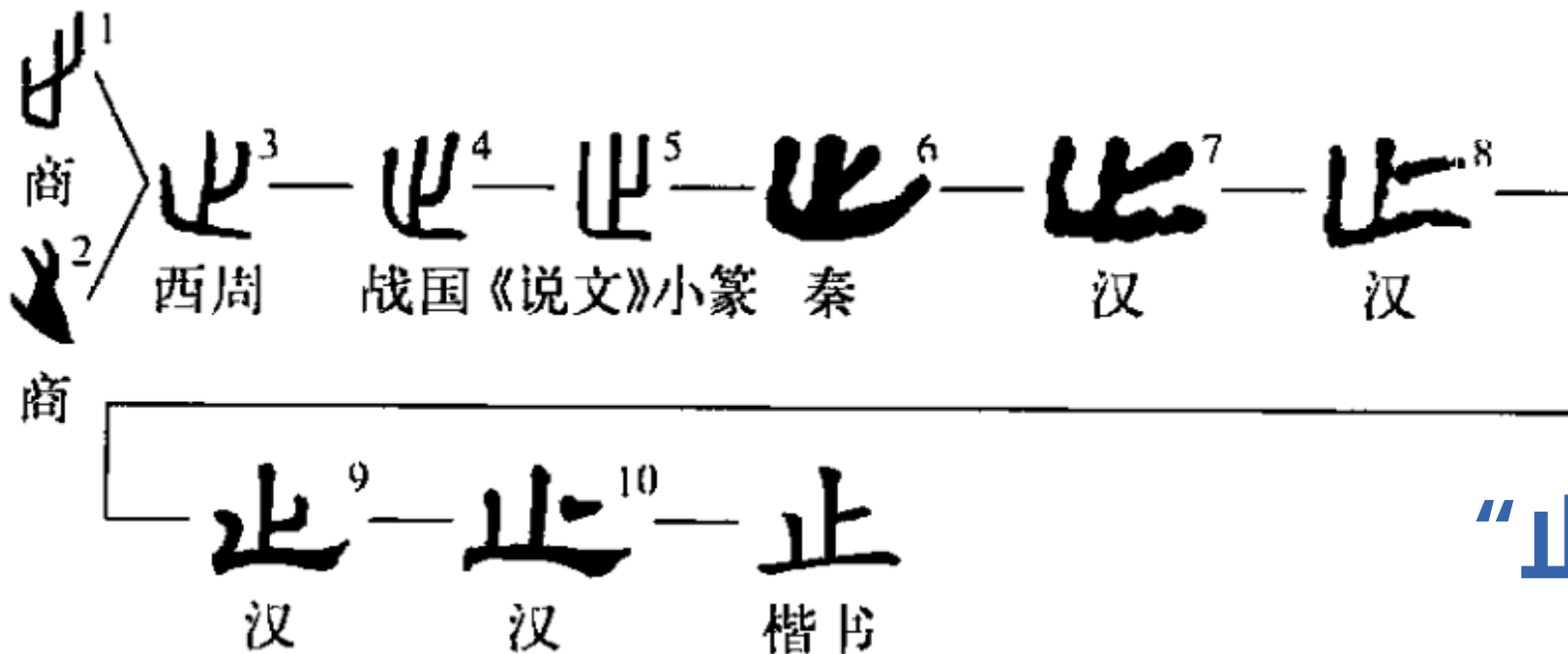




目标导向

知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

止：停——人生目标



“止”的演变





目标的价值



数据



获得成功，成为行业领袖或精英人物。

大多进入白领阶层，生活在社会的中上层。

没有太多的抱负和理想，只知为生存疲于奔命。

社会的最底层，长期在失败的阴影里挣扎。





我的梦想卡

高中梦想卡

我是

我向往的高中是

我选择这所学校的理由是

我需要为实现它付出的努力是



是否有了目标就成功了呢？



畅所欲言：成功需要具备哪些要素？

专注、坚持、方法、乐观……

初三美德



拼搏百日，为梦想而战

一、百日冲刺美德

我已经做到并能继续坚持的初三美德	
我还需继续努力和提升的初三美德	

二、100个日夜后会发生什么？

背诵×100天=

早起×100天=

压力×100天=

思考×100天=

刷题×100天=

复盘×100天=

锻炼×100天=

进步×100天=

奋斗×100天=

三、如何科学规划？

时间	事项	你的名字那么好听，一定要出现在录取通知书上啊！
	①	
	②	
	③	
	④	
	⑤	
	⑥	
	

我的一百天这样过





100

何为坚持？为何坚持？



送给孩子们的话



追风赶月莫停留，平芜尽处是春山，未来这100天的时日里，勤奋踏实、坚持到底、乐观坚强，不惧风雨笑到最后。因为你们不是一个人，有我，有我们，愿每个孩子在6.20走出考场的那刻可以跑过来跟徐老师说，老师，我这三三年过得很充实，庆幸有你，有你们。

