

高二，我们来了

韩磊





一、凡是过往，皆为序章





人生没有回头路,但可以常回头看走过的路

是否还记得中考成绩出来时的心情

是否还记得初入学时定下的目标和说过的话

是否还记得第一次月考后自己的感受

是否还记得分班考试后的自己的焦急于不安

是否还在为初中时远不如你的同学超越你而不甘



1. 学习目标还清晰吗



想法决定行为，行为决定习惯，习惯决定性格，性格决定命运

老人们每天跳广场舞，却永远也不会成为舞蹈家；跑步爱好者每天奔跑，也成不了赛场上的运动员。

拉磨驴每天不停，但却永远也成不了千里马。

有目标，才会有标准，目标清晰，标准具体，带能让我们不断突破自我。

目标是学习的方向，明确的目标会为学习引导方向，就像航行中的船，如果没有方向，任何方向都是逆风的。

目标是动力的源泉，激励我们把它变成现实。目标会引导你去做内心渴望的那件事，如果连自己想做的事情都来不及做，又怎么会去做那些没有意义的事情呢。





2. 学习态度还端正吗

从初入学时的青涩懵懂，到现在的目光坚毅，抑或是从刚入学的战战兢兢，到现在的浑浑噩噩。

造就人类的成就，除了能力外，还有一种催化剂，就是态度。当我们态度正确时，能力便能发挥到极致，自然也就有好成绩出现。

学习态度，怎们重视都不为过。失败的学习者，主要是失败于学习态度，甚至可以说，全是失败于态度。有了良好的态度，我们才能虚心好问，孜孜以求；有了良好的态度，我们才能在低谷时不弃，在高点时不骄；有了良好的态度我们才能既不妄自菲薄，又不目中无人。



3、方法方法、习惯养成了吗？



学习成绩的好坏，往往取决于是否有良好的学习习惯，特别是思考习惯。

第一层为苦学

提起学习就讲"头悬梁、锥刺股"，"刻苦、刻苦、再刻苦"。处于这种层次的同学，觉得学习枯燥无味，对他们来说学习是一种被迫行为，体会不到学习中的乐趣。长期下去，对学习必然产生了一种恐惧感，从而滋生了厌学的情绪，结果，在他们那里，学习变成了一种苦差事。

第二层为好学

所谓"知之者不如好之者"，达到这种境界的同学，学习兴趣对学习起到重大的推动作用。对学习如饥似渴，常常到废寝忘食的地步。他们的学习不需要别人的逼迫，自觉的态度常使他们能取得好的成绩，而好的成绩又使他们对学习产生更浓的兴趣，形成学习中的良性循环。

第三层为会学

学习本身也是一门学问，有科学的方法，有需要遵循的规律。按照正确的方法学习，学习效率就高，学的轻松，思维也变的灵活流畅，能够很好地驾驭知识。真正成为知识的主人。
学习的一个重要目标就是要学会学习，这也是现代社会发展的要求。

- 一、站在系统的高度把握知识
- 二、逻辑思维，寻求事物之间的内在联系
- 三、发散思维，养成联想的思维习惯





4、学习效率提升了吗？

效率特别重要，是决定我们成败的一个关键。没有效率的学习，只是在养成不好的学习习惯，对于成绩的提高微不足道。

效率不是忙乱，不能用“我很忙”这三个字自欺欺人。没有功劳也有苦劳是中国的一句古话，每逢做了无用功的时候，我们都会这样安慰自己，仿佛工作了20个小时拿到了最后一名比工作1小时拿到第一名还厉害，我比他认真啊，我比他努力啊，我比他勤奋啊，我比他刻苦啊。

决定我们是谁的不是我们干了什么，而是我们干成了什么。

明确自己的目标，是提高效率的前提条件

克服懒癌，注重时间管理是提高效率的关键

• **张三：** $1.01^{365} = 37.8$

$$1.02^{365} = 1377.4$$

• **李四：** $0.99^{365} = 0.03$

$$0.98^{365} = 0.0006$$





二、万事尽头，终将美好





两年后的自己，你准备好了吗？

梦想

2024年的你？（17岁）

2023年的你？（16岁）

现在的你（15岁）



心中有梦想，行动有力量



描绘愿景，积蓄力量

高三，我的成绩怎样，有着怎样的学习状态，每天都在忙着什么；师生关系、同学关系、亲子关系怎样？

高考，我会考出怎样的成绩，出分当天我的心情，我会如何表达，家长是什么情绪，面对亲友、老师、同学的询问我如何回复，如何与高校沟通，怎么填报志愿？





三、行而不辍，未来可期





从小到大，我们都是以暑假作为升入高一年级的标志，但高中不是，高中以高考为标志，高考大战打响的那一刻意味着我们已经进入了高二！

高二，就学习时间而言，到今天为止，你的整个高中生活已经过去了三分之一！

高二，就学习内容而言，你在高中要掌握的知识已经学习了二分之一，你已经进入了下半场！

高二，就学习状态而言，已经到了一个转折点，可能会问题频发，全面落后；也可能会突破自我，一飞冲天！

高二如此重要，我们究竟应该如何应对？





1、积极心态，成功保障

(1) 困难是成功的垫脚石

农夫和驴子的故事

有一天某个农夫的一头驴子，不小心掉进一口枯井里，农夫绞尽脑汁想办法救出驴子，但几个小时过去了，驴子还在井里痛苦地哀嚎着。最后，这位农夫决定放弃，他想这头驴子年纪大了，不值得大费周章去把它救出来，不过无论如何，这口井还是得填起来。于是农夫便请来左邻右舍帮忙一起将井中的驴子埋了，以免除它的痛苦。农夫的邻居们人手一把铲子，开始将泥土铲进枯井中。当这头驴子了解到自己的处境时，刚开始哭得很凄惨。但出人意料的是，一会儿之后，这头驴子就安静下来了。农夫好奇地探头往井底一看，出现在眼前的景象令他大吃一惊：当铲进井里的泥土落在驴子的背部时，驴子的反应令人称奇——它将泥土抖落在一旁，然后站到铲进的泥土堆上面！就这样，驴子将大家铲倒在它身上的泥土全数抖落在井底，然后再站上去。很快地，这只驴子便得意地上升到井口，然后在众人惊讶的表情中快步地跑开了。

困难是成功的垫脚石：

驴子之所以能救上来完全是因为驴子有不放弃求生的意志，不完全依赖别人来救自己，在我们的生活中也会遇到各种挫折和困难，而这些困难换个角度想想，也许会是我们成功的垫脚石，只要我们锲而不舍，即使遭遇很深的枯井，我们也能安然地脱险，告诉小朋友们不要遇到一点困难就放弃，遇到一点挫折就退缩，只要坚持困难自然就被我们战胜了。





(2) 放弃自我设限

“自我设限”就是在自己的心里面默认了一个“高度”，这个“心理高度”常常暗示自己：这么多困难，我不可能做到的，也无法做到，成功机会几乎是零。想成功那是不可能的！“心理高度”是人无法取得成就的重要原因之一。它是一块巨石、顽石，在人生及事业成长道路上，阻碍着人们前进。

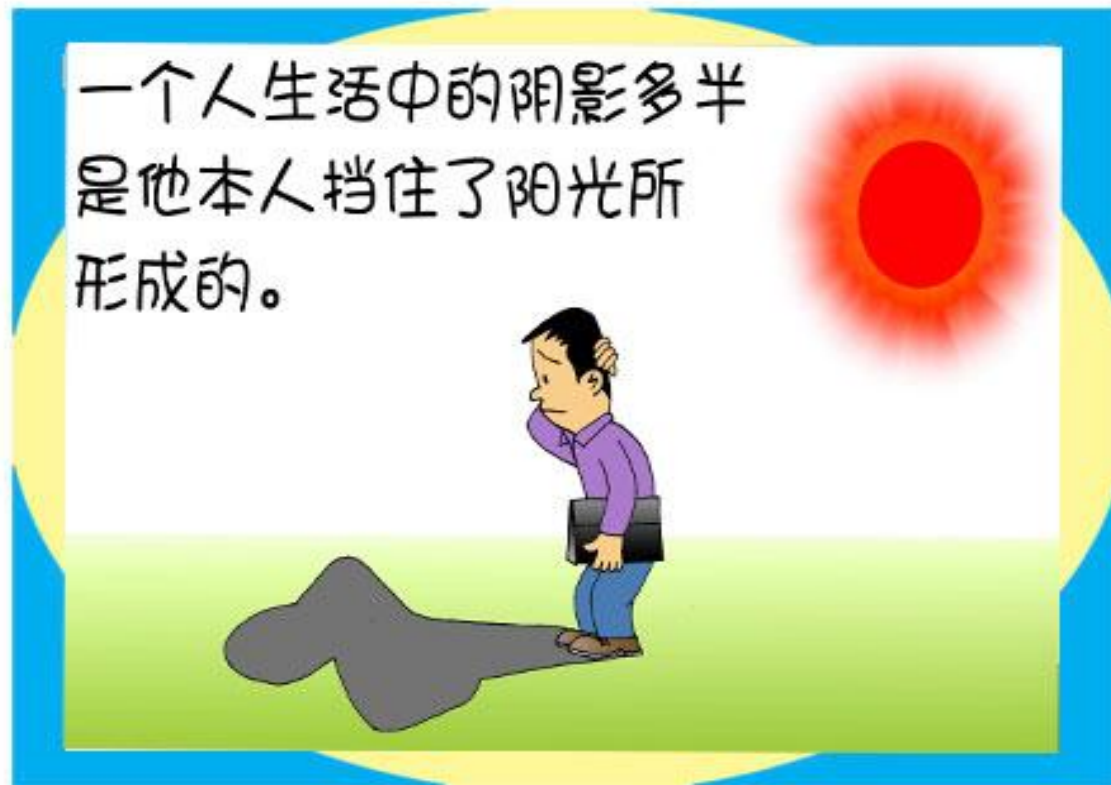
当遇到困难时，固定性思维的人会想：“太难了，我要放弃。”，成长性思维的人会想：“我不放弃，我要去试一试！”

当朋友比我优秀时，固定性思维的人会想：“我不可能像他一样优秀。”，成长性思维的人会告诉朋友：“你真棒！你是怎么做到的，可不可以也教教我？”

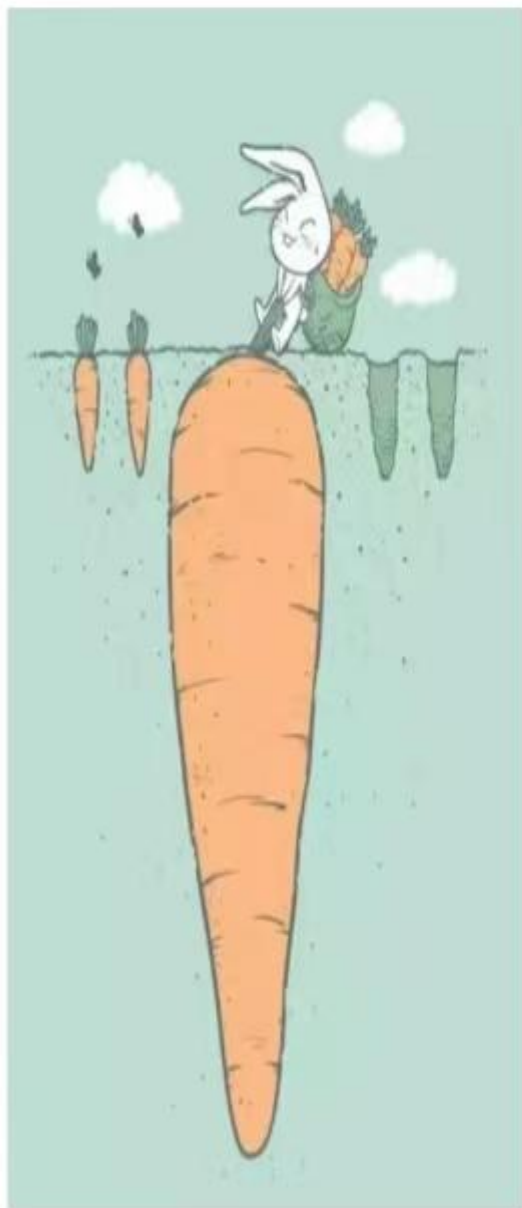




积极心态



改变世界最好的方法就是改变你的思维和认知。



有的时候觉得很难
也许有更大的收获

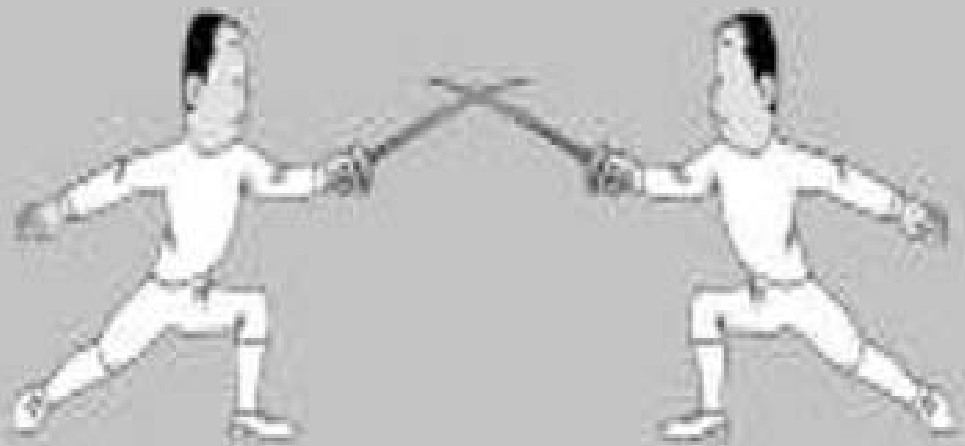


当你快乐时，你要想，快乐不是永恒的；当你痛苦时，你要想，痛苦也不是永恒的。

所謂
門坎
過去是門
過不去
是坎



自己打败自己是最可悲的失败，
自己战胜自己是最可贵的胜利。



2、重塑目标，找准方向



人与人之间根本差别并不是天赋、机遇，而在于有无目标。

目标是行动的动力。当人的行动有明确的目标，并且把自我的行动与目标不断加以对照，清楚地知道自我的进行速度和与目标相距的距离时，行动的动机就会得到维持和加强，人就会自觉地克服一切困难，发奋到达目标。

设定目标目标要求

目标要符合自身实际，切实华而不实，缺少激励；

目标要可视化，而不能模糊的停留在头脑中；

设定目标期限，分阶段，而不能只有长期目标；

目标要不断优化，而不能一成不变；

明确目标实现需要的支撑，而不能依靠蛮干；





新的学期又开始了，时间是不容人停留的。我会马上制订计划，利用好时间，每天补英语，做题，听力；政治、地理我觉得可能是做题太少了；历史的问题说不上来，我也觉得状态至关重要，有时快速地做没错误，但认真做、慢慢做时却错一大片，我打算买地理政治的53题霸，加强训练。竞争压力不断增大，我感受得到我正在被别人一点点追赶上，面对这种状况，我有恐惧，但要硬着头皮坚持，为了自己曾经的付出、为了自己的父母、为了老师的期望。

暴风雨，猛烈些吧！欲戴皇冠，必承其重，第一不好当，唯有努力。





新学期,新气象,分科完成了,学习重心一定是会转移的,就期末考试来

新学期将分如下几个阶段:

| | |
|--|-------------|
| 收心考试 —— 第一次月考 | 先保持在年级前 20. |
| <small>↳ 有欠下滑</small> 第一次月考 —— 期中考试 | 前 15 |
| 期中到第二次月考 | 前 10. |
| 第二次月考 —— 期末 | 前 8. |

成功不是靠订目标实现的,要靠不断的努力,才有可能。





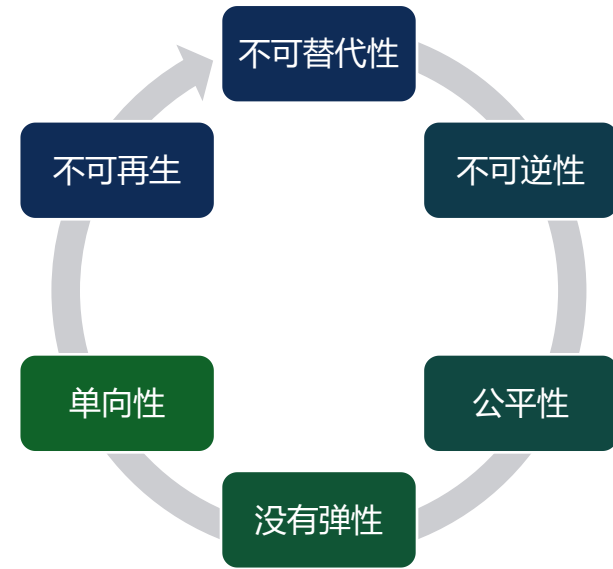
3、时间优化，提升效率

视网膜效应——选择性注意，越关注的现象，就越容易看到。

不能管理时间的人，就不能管理一切

时间是人的存在方式，我们每个人并不能浪费时间，浪费的只是我们自己

时间的特点



- 1、正确的效率观 (1) 明确效率标准 (2) 注重学习节奏
- 2、合理学习计划 (1) 制订学习计划 (2) 确定学习顺序 (3) 安排适当的时间
- 3、高效支配时间 (1) 反思使用的时间 (2) 优化排定时间表 (3) 加强时间管理
- 4、克服低效因素 (1) 克服主观低效因素：懒癌 (2) 克服客观低效因素：环境



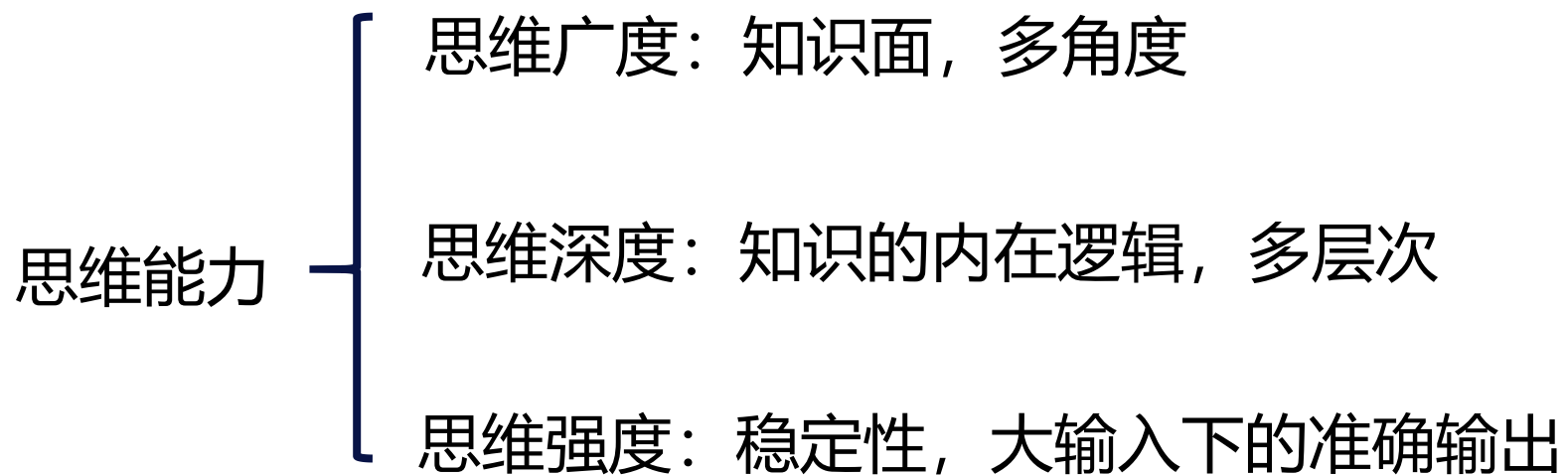


4、独立思考，提升高度

坐在高考考场上的只有你自己

讨论出来的答案永远不能变成高考的分数

知识趋同，何来差异？思维能力





5、细化落实，确保效果

执行力远比高明的想法重要的多，一切的差距，归根到底都是落实上的差距。对于目标我们需要长期的发奋而不是一时的发疯，要有长久的执行力；持续努力才有用。

再小的努力乘以365都会变得很大
再大的困难除以365都很小



成功不是将来才有的,而是从决定去做的那一刻起,持续累积而成。

- (1) 排除各种干扰因素，心无旁骛；
- (2) 鼓足干劲，振奋精神；对于弱科，迎难而上，刨根问底，常抓不懈；
- (3) 善于学习，优化学习方法；
- (4) 严明纪律，独行疾，众行远；

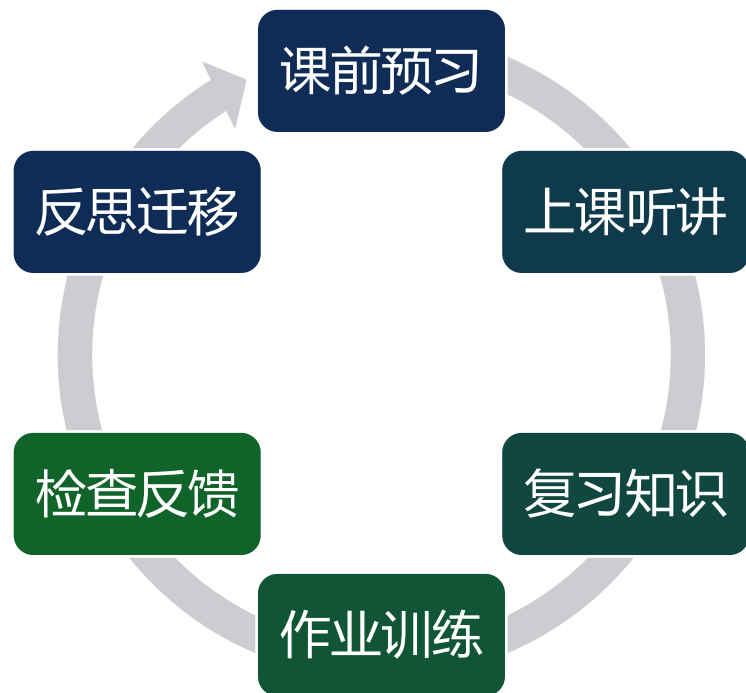




抓好落实的两个小技巧：

坚持优化流程设计：班级管理靠制度，制度管人；个人学习靠流程，流程管事

坚持系统性的设计：做什么事、什么时间、谁来做、怎么做、做到什么程度





你必须非常努力，才能看上去毫不费力；

优秀不是时间的积累，而是不断反省后的创造力；

凡是过往，皆为序章；行而不辍，未来可期；万事尽头，终将美好

