

A white dove is shown in flight against a clear blue sky with light clouds. Below the sky is a vibrant green landscape with rolling hills and a dense line of evergreen trees in the background. The overall scene is bright and optimistic.

告别假努力，提效真学习
——高中励志学习主题班会

问问自己

你真的为了自己的理想而努力了吗？

互动

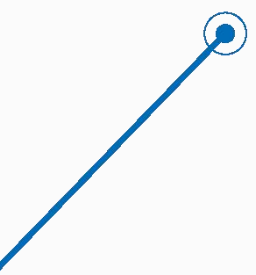
🕒 如果写努力的“努”这个字，连续写三十遍，你觉得会发生什么？亲自试试看！



努

A：越写越好

B：越写越不像



如果写上一百遍呢

头都大了。



试试这么写



写的时候想着，“努”是一个形声字，“力”表意，“奴”表音，上下结构，怎么才能写得好呢？每写一个研究一番，争取下一个写得更好，只写三遍试一试。

这还差不多

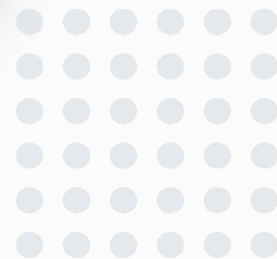
嗯~





刚才的过程就是对知识进行深加工的过程。**努力绝不是简单重复，而是力求改进**，在每一次练习当中注入自己的感情，这才是努力，这样的努力效果才好。很多时候，表面上看起来奋笔疾书的学习，**实际上只是用形式的忙碌来掩盖思维的懒惰！**

我们有话
对你说



看起来努力的四个假象


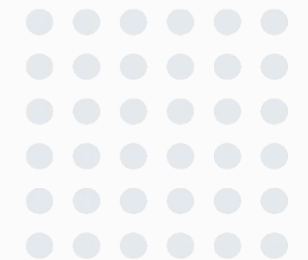


01. 拼时间=努力

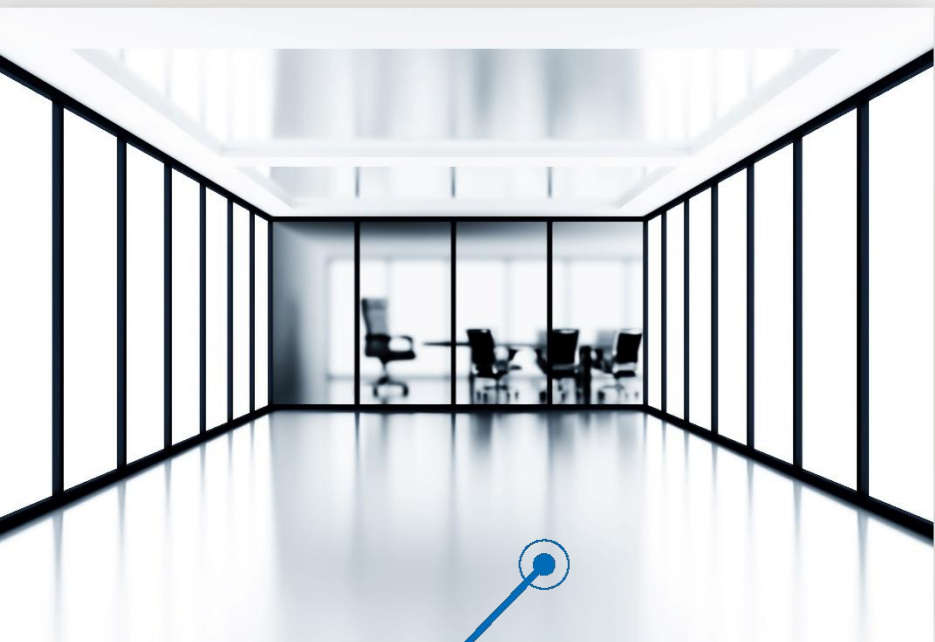
02. 做得多=努力

03. 总是焦虑，显得很忙

04. 人际关系敏感，感到紧张



假象一



🕒 拼时间等于努力

有的同学几乎每天坐在桌前一动不动，早上吃完饭，开始背单词，一直到上课，上午一般不动，一直到吃饭，饭后来教室拿书，回宿舍看会儿，睡觉，回教室一下午不动，吃晚饭回来继续背单词，到上晚自习。上课、吃饭、睡觉，周而复始。

问题：死记硬背

做得多等于努力

每天任务安排得满满的，除完成老师留的作业外，还自我加压，增加不少。大量做题，认为做得多，分数就高，做题量超过别人成绩就会超过别人。

假象二

问题：不过脑子不走心

假象三

总是焦虑显得很忙

中午想午睡，不睡的话下午困得要命，但是睡的时候又觉得作业没有完成，想做作业；想补弱科又怕耽误强科。一旦放松了，心里隐隐有一种自责，每天都处于矛盾当中。

问题：心理矛盾都成了无用功



别人说什么似乎都和自己有关，想去听，听了又觉得耽误时间后悔自责。稍不如意就生别人的气，心里难受；对自己不喜欢的学科，觉得老师偏心，不敢上老师的课。



假象四

问题：太把自己当回事

The background features a large, light orange diamond shape centered on the page. Inside the diamond, there are two clusters of small orange dots, one in the upper-left and one in the lower-left, arranged in a roughly triangular pattern. A thin orange rectangular border is positioned behind the text, with its corners clipped by the diamond shape.

[点击观看：一堆散乱的砖头](#)

抓好课堂

把事情做到极致

什么是真学习

跟着老师的步伐

在临界点上做功

抓好课堂

学渣的课堂

上课前5分钟进入不了状态，临下课5分钟注意力又开始涣散，一节课就差出了10分钟，一天8节课，一个高三十个月，300天。也就是 $10 \times 8 \times 300 = 24000$ 分钟！

学霸的课堂

上课前二三分钟开始做准备，进入上课状态，下课后二三分钟，再回顾一下老师所讲内容，一节课就比其他学生多出了5分钟，300天也就是 $5 \times 8 \times 300 = 12000$ 分钟！

跟着老师的步伐

清华大学肇嘉辉

复习过程中，他坚持跟着老师的步伐走。“这不是说不发挥主观能动性，而是说各科的老师都有丰富的教学经验，给我们做的题目都是精心研究、精心挑选的。”课堂上，老师讲解的题目很多都是他已经掌握的，肇嘉辉却没有因为自己是优等生就轻视它们。“关键是听思路，可能你觉得这个题我会做，那就要思考它背后的思路是什么样的，这种解题的思路在其他类型的题目里有没有出现？”

学霸案例



高耗低效的学习方式会给你造成“为什么付出了没有回报”的困惑，学习过程中备感挫折，因而失去了学习的信心。别人给你提出建议的时候，你不能够感觉到建议的意义，而且会因为成绩不理想感到心虚，敏感别人的态度，从而对他人的建议表示反感或礼貌地敷衍了事。

但当把自己现有的能力发挥到了极致，这时再有人对你提出任何正向的建议，自己一定会一下子发现本身的局限和盲点，从而感到受益匪浅！

看国庆阅兵，体会把事情做到极致的功效。



老铁扎心了

学习内容上的临界点：也就是学习的时候一下子进入到自己模模糊糊、没有把握、认为会却又做不好的地方，深挖这部分的学习内容，就能突破临界点。

在临界点上用功

攻克弱科：复习的时候，弱科的基础知识方面要基本过关，才能进一步地渐渐提升，否则到了后期，弱科会是你的致命点。

克服临界点，关键在于坚持！

《人生忠告》视频

不要烦、不要急，
对着错题细分析；

不要慌、不要乱，
认真收获每一天！

一位金牌班主任的肺腑之言

1、读书声音小。不愿意放开喉的学生，成绩一般很难提高。读书声音越大越好，声音越大越能刺激大脑皮层，集中注意力，记忆也越深刻，语感培养的也越好。

2、你越害怕某类题型，那你就要越一直做这种题型，写到吐，写到把它熟练吃透，那再次见到这类题型的时候，它就成为了送分题。

3、能去重点班不去普通班，能进名校就不要进一般学校。哪怕你是重点班垫底，也不要进普通班，相信我，几年后差距就出来了。

4、小学简单，初中不是难，是量大，初中知识量是小学的4倍。还要三年左右时间全部学完，所以一定要多刷题。

5、不要忽略预习，你要知道，同一间教室同一时刻，老师同时从一个点开始讲，但是起点是不一样的。别把预习不当回事，这是你超过别人的资本。

班风整顿措施：

- 1.座位调整。调整为“---四---四---，八排。”
- 2.教室前后清理洁净，确保班级整体干净有序。
- 3.值日生做好卫生，并放好卫生工具。
- 4.每个人负责自己座位周边的卫生，如检查脏乱罚擦黑板一天或罚抄课文。
- 5.静校、自习、上课不说闲话，确保班级安静。
- 6.上课坐直身体，不趴不歪，更不睡觉。
- 7.早上一进教室就大声读背。
- 8.课前预习，上课认真听，记笔记，积极回答问题。课下按时完成作业，不懂就问。
- 9.班级荣辱，我的责任，积极维护良好班风，为班级多争荣誉。
- 10.遇事大度，不顶撞班干部、老师，不与同学打骂。解决不了问题找老师。

读励志信



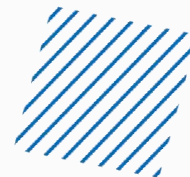
全体起立

挺胸抬头



双手捧信

齐声朗读



点击播放励志歌曲
《孤勇者》

——《孤勇者》
(You Are The Hero)

战吗？战啊！
以最卑微的梦
致那黑夜中的呜咽与怒吼
爱你孤身走暗巷
爱你不跪的模样
爱你对峙过绝望
不肯哭一场



本课结束，再见！