

不经一番寒彻骨 哪得梅花扑鼻香

涓桥中学2017年
“中考倒计时100天”

誓师大会

贵池区涓桥中学教导处

1. 现在的我们

让结局不留遗憾
让过程更加完美

今天是2017年3月6日，进
入2017年中考倒计时

100天。



一百天，

- 只不过是2400小时，
- 144000分钟，
- 8640000秒……

一百天，提醒我们曙光在前，要衔枚疾进；提醒我们要一心一意，脚踏实地。



明朝黯然泣下

明朝扬眉吐气



今日埋头努力



今日逍遥自在



2.过来人看中考

中考是一场赌博。将我们的青春、精力和热情全部拿去做赌注，一旦输了仿佛就跌入万丈深渊；即使侥幸赢了，得到的也不过是一张进入大学的入场券。

03


01

中考是一次磨砺。梅花香自苦寒来，宝剑锋从磨砺出，而参加中考，就是为意志的磨练及毅力的锻造做了首场洗礼。

02

中考是一个舞台。十几年磨一剑，锋刃未曾试，中考为展现最美丽的自己提供了舞台，只有经历过才知道其丰富多彩。







中考是一次挑战，投入的是努力、汗水，收获的是进入更中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。

中考是一次角逐。失败者淘汰出局，成功者将开始新的征程。

中考还是一个转折点。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。



其实，中考并不神秘，只要付出了努力，问心无愧地过好每一天，就会拥有属于自己的一片天空。中考更多的只是一次来证明自己价值的宝贵机会，不论最终结果如何，奋斗的过程才是最美好的！因为目标不仅仅是理想的大学。中考只是人生路上的一个起点，而不是终点。在自己梦想的鼓舞下，去拼搏去努力吧！心有多大，舞台就有多大。





■ 赛前冲刺阶段的心理状态

1. 大致分为三类
，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。

2.

心态调整



2 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，感觉中考是一种压力，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，提中注意力，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，一直保持到中考。

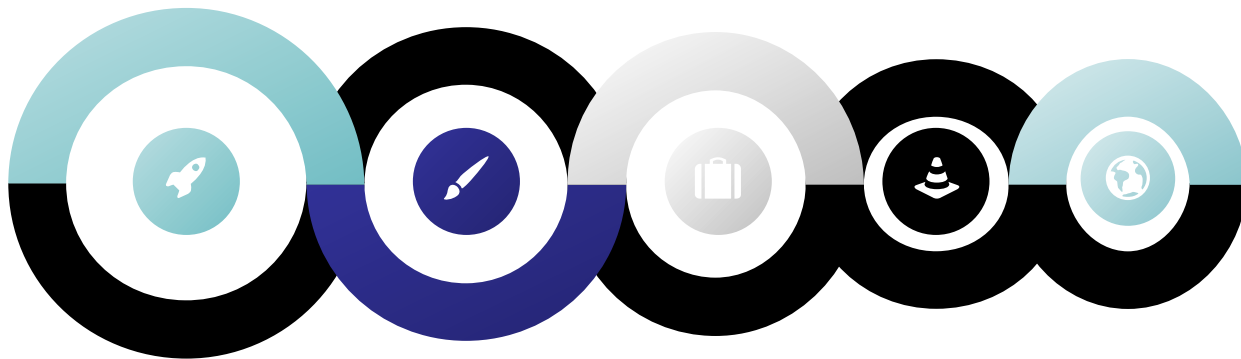


过分紧张。

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。

原因：

- ✔ 当天的学习任务未完成。
- ✔ 对自己的目标定得太中
- ✔ 连续的紧张学习





- ✔ 历次考试的失利，对自己缺乏信心。
- ✔ 家长的紧张情绪影响




应对之策





间歇适当地运动，劳逸结合考前的紧张复习，会令人感觉满脑子的公式、定律、单词，昏昏沉沉地非常难受。这时不妨作些适当的运动或娱乐，如散步、爬山、打球、听音乐等，一可消除脑部的疲劳、二可让我们的紧张的气氛中解脱出来。但是有输赢的娱乐活动不宜多做，非但不能调节情绪，反而使人难以平静，回复到功课上。





做题量要足够，见过的题型越多，越不害怕。所以不要忽视平时老师发的练习，练习当作考试，考试时就像做练习一样如履平地，就要达到这样的境界。(





4. 总结反思

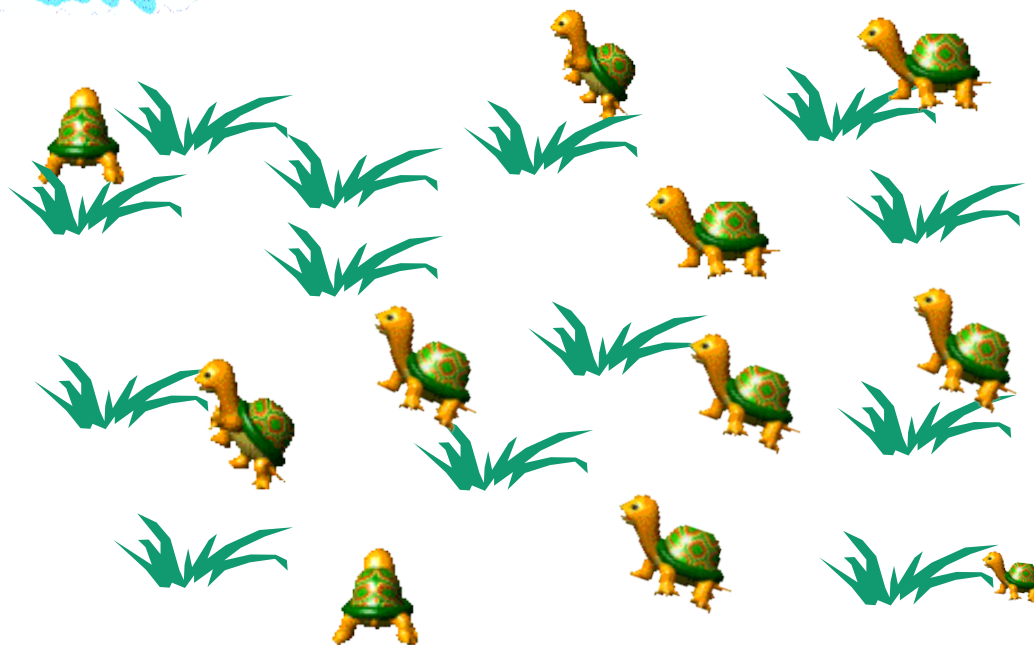
认清形势

立足现实

展望未

来

今天我们正在到达成功的途中。





成功，还没到来。

现在是：黎明前的黑暗！

但是

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/236154111141011011>