

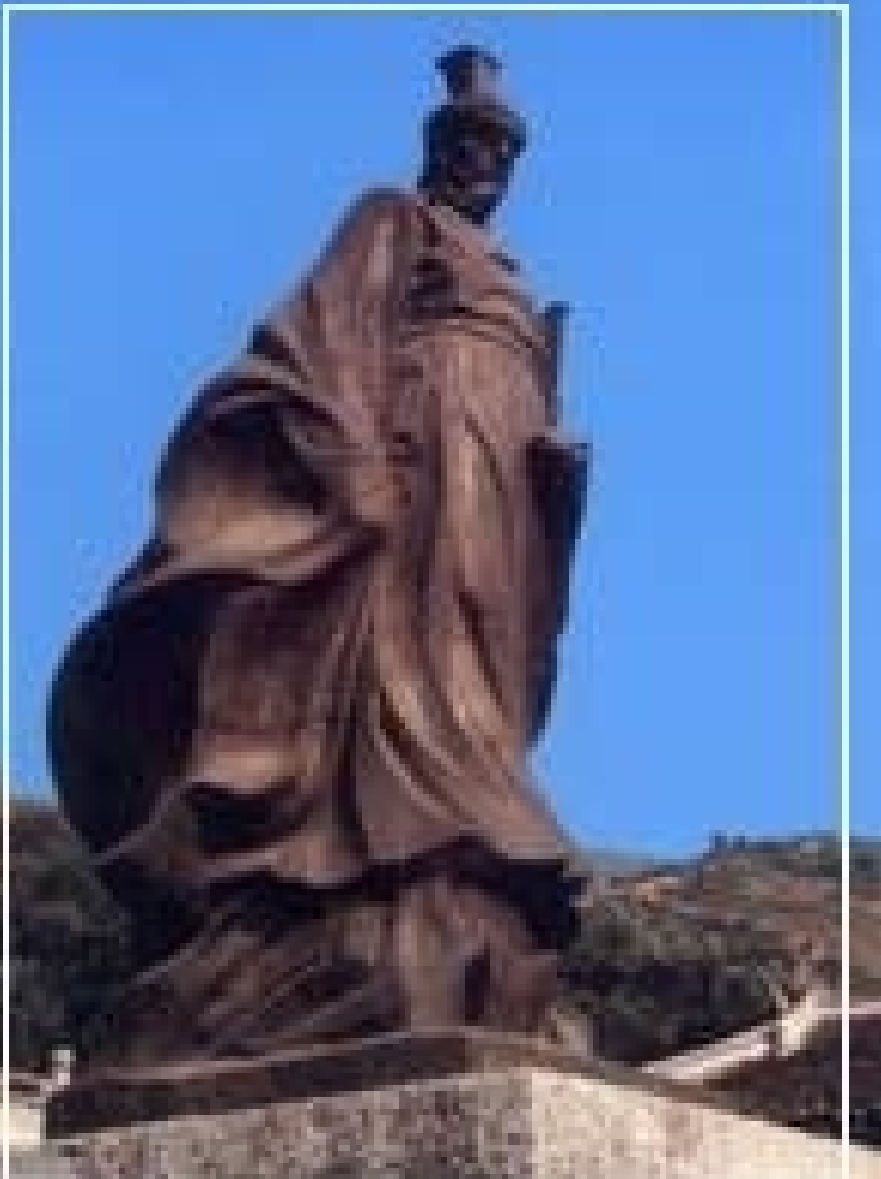
中学生人生理想



庄子说：“人生
天地之间，
若白驹之过
隙，忽然而
已。”

屈原说：“路漫漫
其修远兮，吾将上
下而求索。”

- ❖ 在追寻真理（真知）方面，前方的道路还很漫长，但我将百折不挠，不遗余力地（上天下地）去追求和探索





Ernst Rietschel 200. Geburtstag 1804-1861



歌德说：“
只有经历过人生的
辛苦才知道人
生的真价。”

Николай Островский
КАК ЗАКАЛЯЛАСЬ СТАЛЬ



奥斯特洛夫斯基说：
“人的一生应当这样度过，当他回忆往事的时候，不因虚度年华而悔恨，也不因碌碌无为而羞耻。”

《钢铁是怎样炼成的》



人生就像是一座灯塔，
照亮了我们的人生，
帮我们拨开了人生的迷雾，
引导着我的前行

同学们，你们是祖国的花朵，是祖国的希望，你们背负着21世纪的使命与希望。同时你们还活在竞争激烈的现代社会。高三，是人生第二个面临升学或就业选择的关键时候，高三的同学们应该学会为不久的将来规划人生。

机会总是留给有准备的人

一个人的理想就如人生旅途中的导航灯一般，直接引导着他的人生方向。树立正确的人生观、价值观，明确具有意义的人生理想，对青少年本身和我们社会的将来都有很大的影响。

对高中生来说，个人的职业选择或是确立一些理想的大学是很必要的。



中学生职业意向调查

64.3%的中学生希望自己将来是专业技术人员(教师/医生/律师等), 17.9%的学生想做企事业单位管理人员, 15.9%的学生想自己开公司做老板, 科学家也有10.7%的中学生选择, 明星和一般职员分别有7.1%和6.5%, 而警官和作家也分别有3.6%和3.1%的人选择。

以绝大多数职业对知识水平要求比较高，高中阶段的毕业生基本无法胜任。

所以需要 we 不断的升造，不断的学习，不断的努力。

清华大学 北京大学 复旦大学 南京大学 中南大学
浙江大学 上海交通大学 南开大学 四川大学
西安交通大学

武汉大学、 华中科技大学、 吉林大学、 南开大学、
中国人民大学、 四川大学、 中山大学
、 西安交通大学、 中南大学、 哈尔滨工业大学
、 中国科技大学、 山东大学、 天津大学、 北京师范大学、
厦门大学、 北京航空航天大学
、 同济大学

我们离名校有多远？？？

只要你确立了自己的理想，坚定不移地往前走，名校就在你眼前。每一年高考第一的人，并不是最聪明最自以为是的，而是有理想，有目标的有心人。

所以，相信自己，坚定理想，成功是一个个希望和努力的叠加！初中，高中，大学，每一个过程都有希望实现，都不难实现，努力吧，学子们！

选择正确的人生理想



理想是石，敲出星星之火；
理想是火，点燃熄灭的灯；
理想是灯，照亮夜行的路；
理想是路，引你走到黎明。
理想是罗盘，给船舶导引方向；
理想是船舶，载着你出海远行。

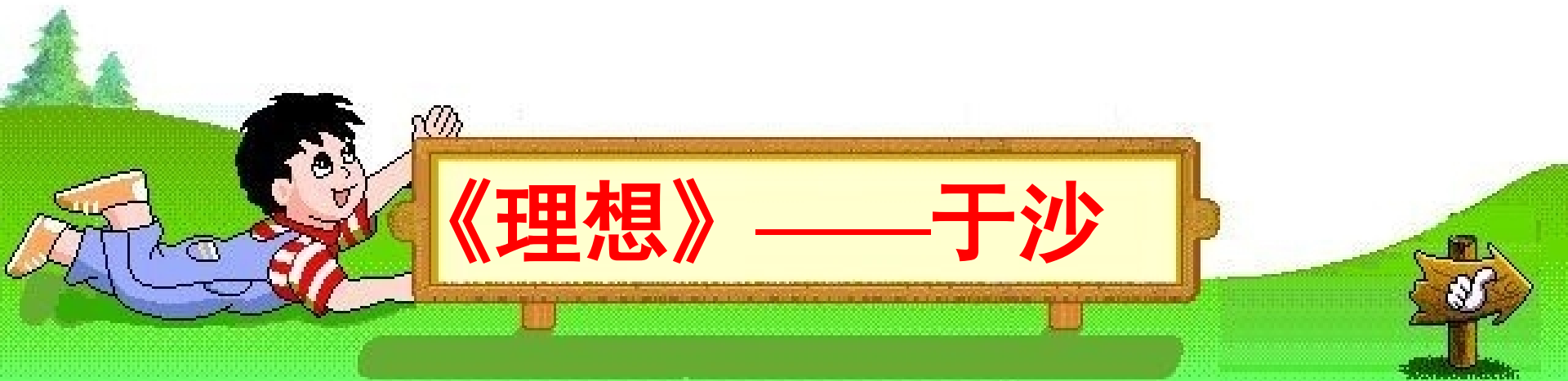


《理想》——流沙河





有它，无它，不一样
有它，像船儿有桨能漂滩，能斩浪
无它，像一只花公鸡只知为觅食奔忙
有它，即使天黑下来也看得见光亮
无它，纵然在大白天眼前也一片迷茫
它的名字——叫理想



名

人

名

言

有理想的人，生活总是火热的。

——恩格斯

人有了物质才能生存，有了理想才谈得上生活。

——法国作家雨果

伟大的目标形成伟大的人物。

——埃蒙斯

人，只要有一种信念，有所追求，什么艰苦都能忍受，什么环境都能适应。

——丁玲

1、他在中学时代就立下了“为中华崛起而读书”的雄心大志。



伟人
周恩来

2、他在10多岁的时候，因家乡的桥被看龙舟赛的乡亲挤坏，就立志长大后建结实的桥。第一座现代化大桥，钱塘江大桥为其主持修建。

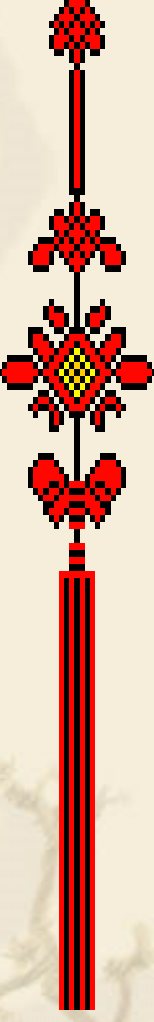



桥梁专家
茅以升



人应有理想！

理想，多么诱人的字眼！人类有了理想，才使世界不断向前发展；你我有了理想，所以能向着既定的目标不断努力。



我们还应该从小树立理想



SUNVV.COM



请问：什么是理想呢？

理想是我们在学业成就、未来职业、道德人格甚至家庭生活方面追求的目标，代表着我们对生命的一种盼望，反映了我们对生活的积极态度。

小张在大学生中轻松度过两年后，决定考研究生，不少同学偷偷嘲笑他。每天傍晚，小张背着书包上晚自习；周末，别人忙着跳舞、结伴外出游玩，他坚持准时走进教室。两年后，小张如愿以偿，考上了名牌大学的研究生。这个例子强调了什么？



那么，为什么我们的人生需要理想呢
(理想有什么作用)？





那么，为什么我们的人生需要理想呢 (理想有什么作用)？

1、理想总是指向未来，表现为奋斗目标，对人的行为有**导向、驱动和调控**的作用。如果缺乏理想，就会使人缺少一种稳定、持久的内在激励，容易受到干扰；我们的学生与生活就会缺少动力，甚至迷失方向。

2、在人生发展的过程中，理想激励着我们不断超越自己，让我们充满了实现自身价值的喜悦，使我们的人生充满幸福，从而推动社会向前发展。

人生，就是立足现实、不断追求各种具体理想的历程。

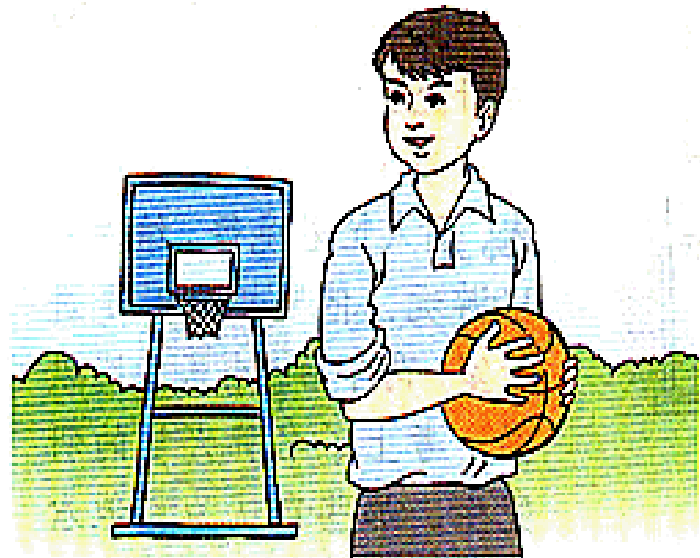


歌手大赛



她认为自己容貌出众，歌声动听，一定能当上歌星。但她多次参加歌唱比赛都失败了。不过她相信终有一天会被伯乐赏识。

他虽然身材矮小，但很灵活，在学校里打篮球小有名气。他对学习不感兴趣，觉得自己迟早会成为一名篮球运动员。



他学习成绩优异，喜欢绘画，希望有一天到国外学习绘画艺术，但他的家境并不宽裕。



这说明了：理想和现实间可有差距！



我们都希望实现自己的理想，但是为什么理想和现实之间总会有差距？

——外在环境和自身条件

为了实现自己的理想，我们应该做些什么呢？

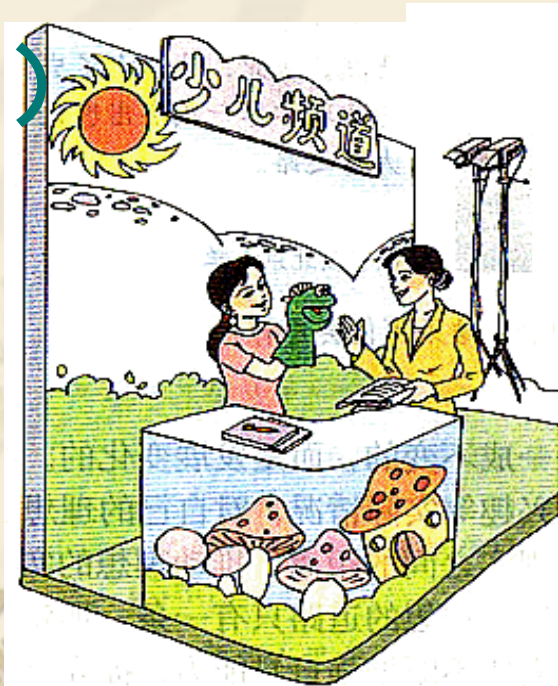
途径：

1、对人生作出规划（怎样？）

理想只有一个吗？

2、适当调整自己的理想
（为什么？例如：鲁迅）

3、脚踏实地、全力以赴……

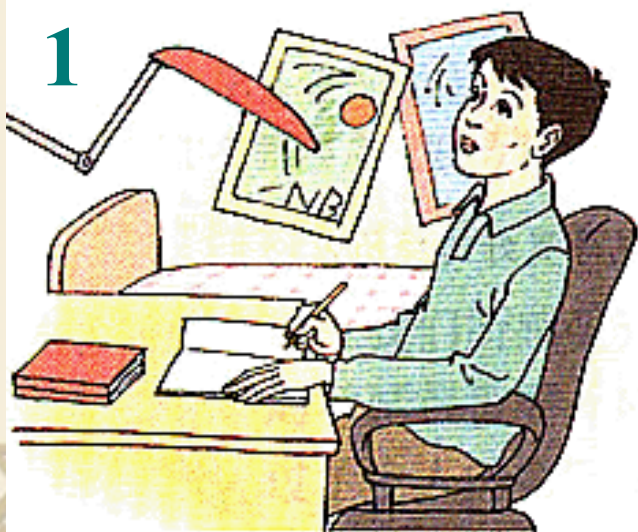


理智面对学习压力



“千里之行，始于足下。”理想的实现要靠脚踏实地的努力。而我们当前的**主要任务是学习**，即为理想的实现打基础。**学习生活中总会有压力的存在，这是正常的。**

面对学习压力，有的人逃避，有的人担心、紧张，有的人从容应对，那么，**学习压力给我们带来了哪些影响呢？**



学习压力的影响

适度的学习压力可以激发我们的干劲和潜能，使我们表现得更积极；（**积极的一面**）

过度的学习压力则会使焦虑不断增加，影响学习效率和已有水平的正常发挥。（**消极的一面**）

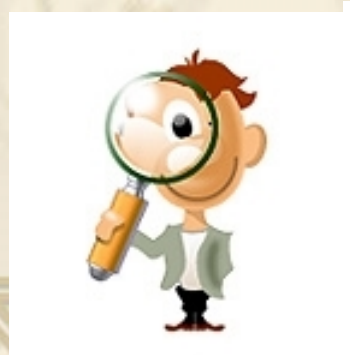
学习压力过低甚至没有，可能会使我们觉得学习非常轻松，也有可能使我们失去动力，止步不前。





结论：学习需要适度的压力，一部分同学要在现有的基础上给自己提出更高的要求，自觉适度加压，增加学习动力。另外一部分同学则要适当减压。

明确学习的意义，培养学习的兴趣，是我们**缓解学习压力**的有效方法。学会正确对待压力，学会将压力转化为动力。**(能不能说消除压力?)**



二、从容面对考试



俗话说：分分分，学生的命根；考考考，老师的法宝。我们所感受到的学习压力，常常与考试联系在一起。

中小学生对考试的态度：既爱又恨

中国青少年研究中心在北京、上海、广东、云南、甘肃和河南6个省（市）进行的“中国中小学生学习和生活现状与期望调查”结果显示，中小学生对考试的态度：既爱又恨——

%：选项占被调查者比例



二、从容面对考试



原因： 面临的考试很重要、考试的难度过大、对考试分数要求过高、仅以考试成绩来评价个人等，都容易导致我们陷入

考试焦虑！



每回大规模考试，大约有10%—15%的学生进了考场后，会出现烦躁、不能集中精力等症状，严重者还会产生失眠、神经衰弱、腹泻等不适反应。过分紧张会使学生发挥失常，多次应试状态不佳会对心理产生巨大压力，影响身心健康，形成“考试焦虑症”。一些患有“考试焦虑症”的学生，即使到了成年，也时常被考试的噩梦惊醒。

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/705031013240011222>