

新学期、新起点、新期待
高一.13班新学期开学第一课



你是否还幻想着QQ?



但是，现实就在眼前！

语文 物理

数学 化学

英语 生物



那么，我们
该怎么办呢？



迎接挑战！



我们要做好两件事

- 1 应对长假综合症。
- 2 制定目标，努力奋斗。



长假综合症症状有哪些？

- 一、视觉疲劳症。由于长时间上网、打游戏、看电视、看碟，长时间面对屏幕，增加了眼睛和大脑的负担，导致眼睛红肿、全身酸痛、精神萎靡。
- 二、消化不良症。由于身体摄入过多的高脂肪或热量高的食物，加重了肠胃的负担，引起消化不良。
- 三、上学恐惧症。与平时的快节奏生活相比，节日期间一旦彻底放松，生活规律就被打破，于是造成心理和生理的种种不适，产生失落厌倦和恐惧感。
- 四、旅游后遗症。旅途一族劳顿和饮食不规律，打破了身体的酸碱平衡，外加环境改变、水土不服，极易出现感冒发烧、角膜发炎、牙痛、口腔溃疡等各种疾病。

如何调整呢？

- 1 心理放松，轻松上学。
- 2 深呼吸应对“上学恐惧”。
- 3 按摩、散步、减压对付睡眠紊乱和疲劳。
- 4 适当运动对付神经性厌食。

你还记得你的目标吗？

- 请重温你的目标
- 上学期你做到了吗？
- 本学期你该怎样努力？

The image shows two children in silhouette against a bright, golden sunset sky. They are standing on a dark horizon line, holding strings for two large, colorful kites that are flying in the air. The kites have long, flowing tails. The overall mood is peaceful and nostalgic.

自己的路自己走

蝴蝶的启示

一天，一只茧上裂开了一个小口，有一个人正好看到这一幕，他一直在观察着，蝴蝶在艰难地将身体从那个小口中一点点地挣扎出来，几个小时过去了……





接下来，蝴蝶似乎没有任何进展了。

看样子它似乎已经竭尽全力，不能再前进一步了.....

这个人实在看得心疼，决定帮助一下蝴蝶：他拿来一把剪刀，小心翼翼地将茧破开。

蝴蝶很容易地挣脱出来。

但是它的身体很萎缩，身体很小，翅膀紧紧地贴着身体……





他接着观察，期待着
在某一时刻，蝴蝶的
翅膀会打开并伸展起
来，足以支撑它的身
体，成为一只健康美
丽的蝴蝶.....



然而，这一刻始终没有
出现！

实际上，这只蝴蝶在余
下的时间都及其可怜的
带着萎缩的身子和瘪塌
的翅膀在爬行，它永远
也没能飞起来……

这个好心好意的人并不知道，蝴蝶从茧上的小口挣扎而出，这是上天的安排，要通过这一挤压过程将体液从身体挤压到翅膀，这样它才能在脱茧而出后展翅飞翔
.....



有时候，在我们的
生命中需要奋斗乃
至挣扎。

如果生命中没有障
碍，我们就会很脆
弱。我们不会象现
在那样强健，我们
将永远不能飞翔

.....



一、学会对自己负责

世界冠军相似的经历，不一样的选择，天壤之别的境遇！

杨扬

邹春兰



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/978063123055006111>