

# 迎接期末考试 动员会



初一主题班会



# 班级不良现象总结：

**期末考试将近，但依然有很多不利于同学们学习不利于浓厚学习氛围形成的不良现象存在，如：**

- 1.有少数同学学习没动力，时间上没有紧迫感**
- 2.学习不主动，以上课铃声响来看自己是否该学习了，发呆闲聊，弄手指或者头发等等。**
- 3、课间在班内随便走动或出入教室没有一点纪律性和自觉性，害了自己也严重影响他人**
- 4、课堂上不做笔记，课后不交作业。**
- 5、经常违反纪律甚至扣分（学习态度不端正的表现）**



下面，让我们来听一个鹰的故事：

## 雄鹰再生





老鹰是世界上寿  
命最长的动物。



它1年的年龄  
可达30岁。



要活那么长的寿命 它在  
40岁时必须做出困难却重  
要的决定





当老鹰活到30岁时，它的爪子开始老化，无法有效地抓住猎物。它的喙变得又长又弯，几乎碰到胸膛。它的翅膀变得十分沉重，因为它的羽毛长得又浓又厚。使得飞翔十分吃力。



它只有两种选择：等死，或经过一个十分痛苦的更新过程。



鹰必须很努力地飞到山顶  
在悬崖上筑巢。停留在那里，不得飞翔





老鹰首先用它的喙击打岩石，直到完全脱落，然后静静地等候新的喙长出来。

它再用新长出的喙把指甲一根一根的拔出来。



当新的指甲长出来后  
一根一根的拔掉。

它们便把羽毛





5个月以后，新的羽毛  
长出来了。

老鹰开始飞翔。重新  
得力再过30年的岁月！





**在我们的生命中，有时我们必须做出或困难或痛苦的决定。正如我们的期末考试，我们必须把对考试不利的习惯，懒散的习惯，统统改掉！使我们可以重新飞翔。只要我们愿意放下旧的包袱，愿意锻炼培养好的习惯，我们就能发挥我们的潜能，创造新的未来！**





**同学们：** 

**面对期末考试，  
你准备好了吗？**





# 相信自己

相信自己是最优秀的，相信自己是最努力的。坚信自己是成功的人，已经成功了一半。





积极的人，像太阳，照到哪里哪里亮；想法决定我们的生活和学习，有什么样的想法，就有什么样的未来。



# 态度

雨后，一只蜘蛛艰难地向墙上已经支离破碎的网爬去，由于墙壁潮湿，它爬到一定的高度，就会掉下来，它一次次地向上爬，一次次地又掉下来……第一个人看到了，他叹了一口气，自言自语：“我的一生不正如这只蜘蛛吗？忙忙碌碌而无所得。”

于是，他日渐消沉。第二个人看到了，他说：这只蜘蛛真愚蠢，为什么不从旁边干燥的地方绕一下爬上去？我以后可不能像它那样愚蠢。

于是，他变得聪明起来。第三个人看到了，他立刻被蜘蛛屡败屡战的精神感动了。于是，他变得坚强起来。



每个人都希望梦想成真，成功却似乎远在天边遥不可及，倦怠和不自信让我们怀疑自己的能力，放弃努力。

其实，我们不必想以后的事，一年、一月、十天之后的事，只要想着今天我要作些什么，明天我该作些什么，然后努力去完成，就象钟一样，每秒“滴答”摆一下成功的喜悦就会慢慢浸润我们的生命。

执着





# 确立目标

大厦巍然屹立，是因为有坚强的支柱；航船破浪前行，是因为有指示方向的罗盘，目标就是人生航船的罗盘。



# 一、订立目标

做事要作最充分的准备，要付出高于目标的努力来达到目标。

最高目标（各科）

最低目标（各科）

竞争对手（班里或年级）

- 接受挑战,就可以享受胜利的喜悦。
- 当前学习如此繁重，让对手给予自己不断前进的动力！



## 2、如何向着目标奋进？





## 一、仔细制定一个考前复习计划

- **制定计划的几个要求：**
- **1、明确目标（在学习方面你想达到什么样的目标）**
- **2、突出重点（你最想在哪些方面尽快有所提高）**
- **3、具体实施方案（你想通过什么途径来实现你的目标）**
- **4、切合实际（你的目标符合你的实际吗？对你有挑战性吗）**
- **5、计划的执行要进行监控（计划要有监督人，要进行自我奖惩）**



## ● 二、有效利用复习时间

- 有了复习计划，就要有效地利用时间。时间对于我们来说相当重要，所以我们要以迎接期末考试的复习为重心。那么怎样才能有限的时间内做更多的事情？我认为：
- （1）依靠学习技能，可以提高学习效率，这样就能完成更多的任务。
- （2）充分利用往往被浪费或认为无足轻重的小块时间，这样就能获得比别人更多的时间。
- （3）通过自我控制，保持旺盛的战斗力和充满激情的让每一天都变成金子！**用“分”来计算时间的人，比用“时”计算时间的人，时间多五十九倍。**
-



## 三、讲究复习方法，提高复习效率





# 三个学习要点

**关于学习的方法可以谈很多，但重要的应注意以下三点：**

- **一、多读书，注意基础**
- **二、多思考，注重理解**
- **三、多重复，温故而知新**

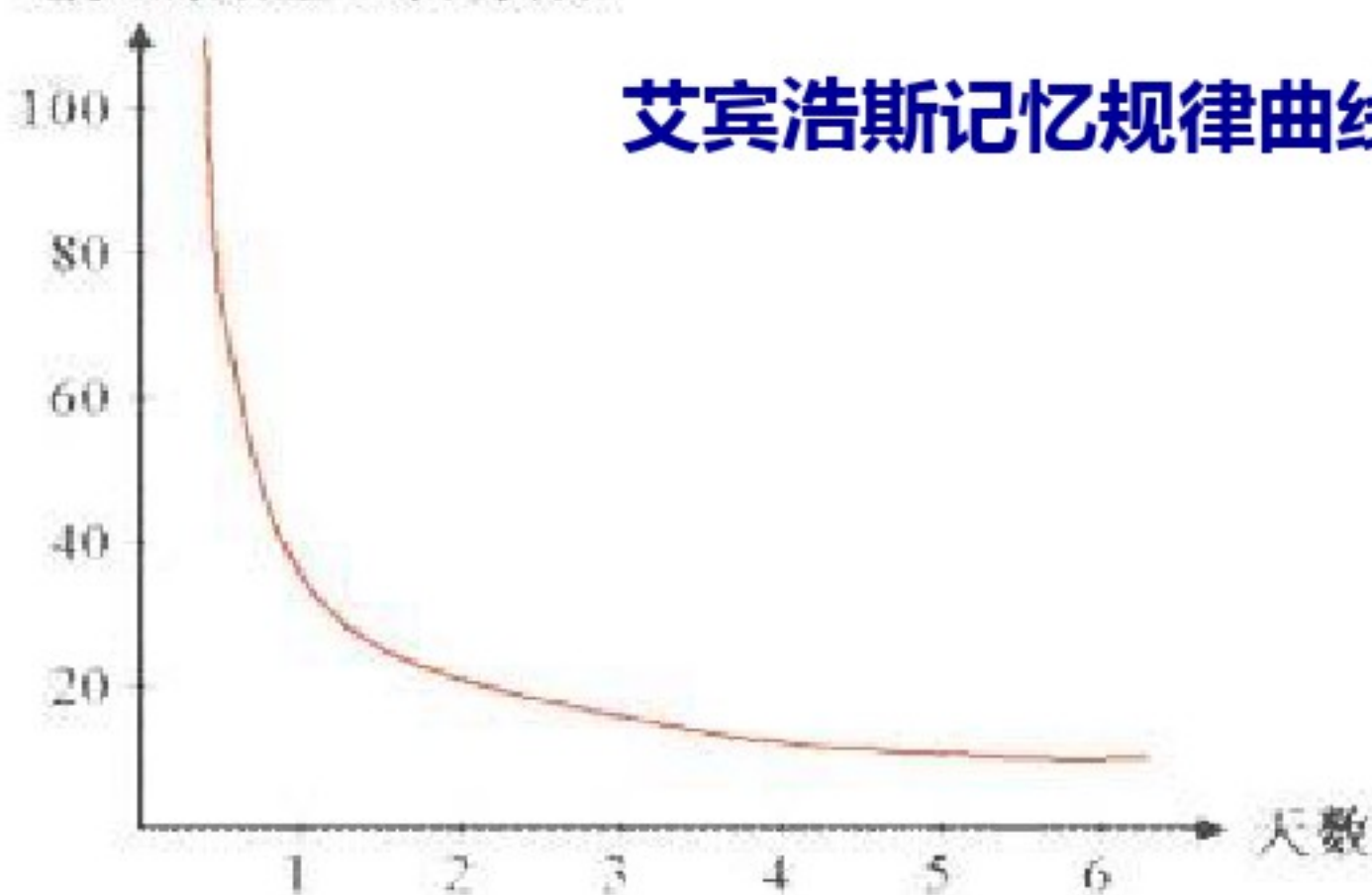


# 学了又忘怎么办？





记忆的数量（百分数）



艾宾浩斯记忆规律曲线

看图分析：

1、请根据左图找出人的记忆或遗忘规律。

人的遗忘规律是先快后慢的，到了一定的时间后，几乎就不会遗忘了。

2、学校学习中的哪些环节是需要延长记忆保持时间的？

课堂知识。

3. 怎样才能延长记忆保持的时间？

在遗忘之前及时复习可以延长记忆保持的时间



# 记忆与遗忘



- 1、人的遗忘规律是先快后慢的，到了一定的时间后，几乎就不会遗忘了**
- 2、在遗忘之前及时复习可以延长记忆保持的时间**
- 3、理解了的知识记得更容易、更长久**



1、**注意各科时间上的合理分配。**各科要均衡发展，每门功课都要复习到位，不能对优势学科掉以轻心，也不能对薄弱学科失去信心。

2、**效率第一**，效率是成功的关键，尤其是课堂效率，课堂是学习的主战场，效率是学习的主线。能一节课完成的任务，决不拖到下一节。能一分钟做完的事决不用两分钟。

3、**互帮互学，共同受益。**个人成绩的取得，实际上是集体共同进步的结果。多鼓励同学，鼓舞别人的过程自己也受到了鼓励。高兴了，与同学共享，一个人的快乐变成两个人的快乐；痛苦了，与朋友说说，两个人承担一个痛苦要轻松得多。



4、**不断变化学习内容和学习方式**，避免单科独进，方法单一，使各科内容的交替进行，耳眼口手脑并用，听说读写算并进，学习方式多样化。换新的方式学习新的内容时，对原有的学习来说实质上就是一种休息，这样高效地利用时间，可以更快更好地获取知识。

5、**心静如水，别浮躁，贵在坚持**。快到考试了，连凳子都坐不住，还想得高分？要有任外边翻江蹈海，我自岿然不动的气魄。

6、**集中精力，心无旁骛**。“蚓无爪牙之利，筋骨之强，上食埃土，下饮黄泉，用心一也。”别把心思用在学习之外的事情上。

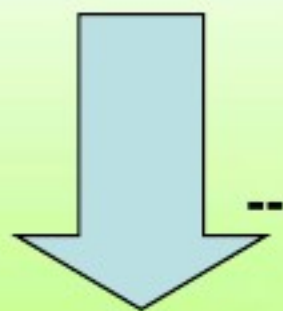




## 动手要早

**谁动手早，谁就会拥有学习的主动权；谁拥有的时间多，谁就会拥有考试的成功；机遇总青睐于有准备的头脑，“不打无准备之仗”，先下手为强，面对考试，要周密安排，及早动手；千万不能贻误最好的复习备考时间。**

**动手要早，就意味着在思想上和行动上都要跟得上。“早上早起30分钟，晚上晚睡30分钟”（班空少玩两分钟），这就是“珍惜时间、分秒必争”的具体表现。我们就多争取很多时间。“两眼一睁，开始竞争”。**





# ● 如何面对考试焦虑？





## **二、考试焦虑产生的原因：**

**考试焦虑是考生中常见的一种以担心、紧张或忧虑为特点的复杂而延续的情绪状态。当考生意识到考试对自己具有某种潜在威胁时，就会产生焦虑的心理体验。**

**因为：**

- 1、对当前情况不了解，包括对考试的难度、对自己的实力和准备；**
- 2、对结果很看重。**

**思考：1、焦虑对考试有没有利呢？  
2、考试的作用是什么？**



### 三、正视焦虑、正视考试

#### 焦虑的作用

①**中度（适度）焦虑**，对考试其积极作用，使人对复习时更专心，考试时更细心

②**低焦虑**时，人会过度放松，无所用心不求上进

③**高焦虑**时，人会担心、紧张，出现复习时静不下心，注意力分散，记忆力下降，考试时记忆受阻，思维僵滞，头脑一片空白。



## 四、如何调整考试心理

### 1、端正心态，控制焦虑水平

#### (1) 要保持适度的焦虑对待考试

**“在战略上要轻视它，但在战术上要重视它”**

#### (2) 重过程，轻结果

**把考试当作锻炼的机会，把结果当作发现问题解决问题的机会**

### 2、了解和把握好考试的要点，了解自己的准备情况



**3、根据自己的实力水平调整期待水平，定出可实现的目标，放下包袱，轻装上阵；**

**4、养成良好的生活习惯、学习习惯，让其形成自动化就能节约不少时间和精力花在学习上；**

**5、保持良好的情绪状态**

**（1）对他人友好，对自己欣喜（欣赏和喜欢）**

**（2）考试前，自我激励；考试时，放松  
考试后，告诉自己：没有比发现问题更值得庆幸的了，我可以集中精力及时查漏补缺；面对考试，大家都在努力，与其嫉妒他人，不如虚心请教**



## **五、考试紧张时，可以作放松训练**

**1、深呼吸法**

**2、自我暗示**





**祝大家在期末考试中  
发挥自己水平，考出理想  
成绩。**