



养成良好习惯，
成就卓越自我！

主题班会



01. 被链子锁住的大象



你相信吗？



一根小小的柱子，一截细细的
链子，拴得住一头千斤重的大象
？





被链子锁住的大象

- 在一个马戏表演团里面，有一只被一根细细的铁链子拴住的大象。大家都很纳闷，依大象的力量来说，想要挣脱这一根细细的链子是轻而易举的事情，可为什么它那样顺从，整天一动不动地趴在地上呢？
- 后来，驯兽员讲出了这个秘密。原来，在大象还很小的时候，人们就会用一根很粗的铁链子把它拴在水泥柱上。因为当时小象的力量还比较强小。所以任凭它怎么用力，也挣脱不了铁链子的束缚。天长日久，小象慢慢长大，当“自己永远都不可能挣断铁链”这个念头牢牢在大象头脑中形成后，它能会放弃努力，一辈子就任铁链锁着。即便驯兽员后来给它换上了很细的链子，大象也早已经失去了挣脱铁链的勇气。





【学生互动】 小组讨论，组长记录（3分钟）

- 我们来思考一下，在自己的成长过程中，有没有“被链子锁住的大象”的现象？这些现象形成了现在你的哪些习惯呢？



- 小组分享





02. 被链子锁住的我们





习惯面面观

- 1、在思考问题时一边旋笔一边思考
- 2、在学习中遇到问题后，习惯先放一边，以后又忘了解决。
- 3、考试考差了后，开始下定决心认真学习，但几天后又松懈了。
- 4、自习课边开小差、搞小动作边做作业。
- 5、自制力差，时间安排不合理，利用率不高。
- 6、时间观念差，老迟到或做事拖拉。

这里面有你的习惯吗？有几项呢？





某位考试不认真做的

$$13 \text{ 解: (1) } BD^2 = CD^2 + BC^2 - 2 \cdot CD \cdot BC \cdot \cos \angle DCB$$

$$\text{解: 得 } BD = \sqrt{7}$$

$$\text{由正弦定理得 } \frac{AD}{\sin \angle ABD} = \frac{BD}{\sin \angle BAD}$$

$$\text{解: 得 } \sin \angle ABD = \frac{\sqrt{2}}{7}$$

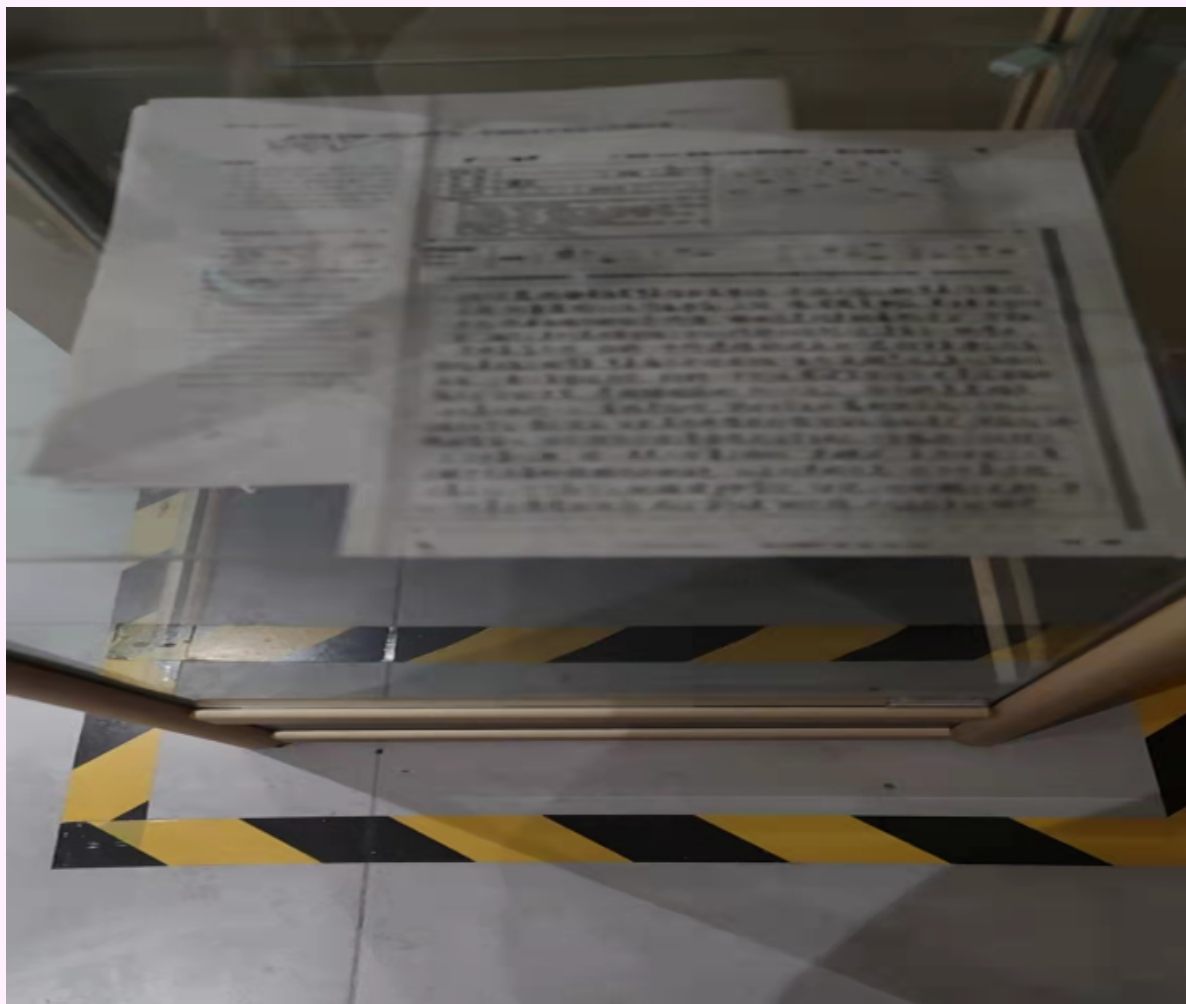
$$(2) BD^2 = AD^2 + AB^2 - 2AD \cdot AB \cdot \cos \angle A$$

$$\text{解: 得 } AB = 3, AB = -1 \text{ (舍去)}$$

$$\therefore S_{\triangle ABD} = \frac{1}{2} AD \cdot AB \cdot \sin \angle A = \frac{3}{2} \sqrt{3}$$



粗心大意的某位同学试卷仍留在食堂





被过往禁锢住的我们

- 一根小小的柱子，一根细细的链子，拴得住一头千斤重的大象，这不荒谬吗？小象是被链子绑住，而大象则是被习惯绑住。恰如被过去的坏习惯禁锢住的我们。
- 培根就曾说过：“习惯真是一种顽强而巨大的力量，它可以主宰人生。”是的，没有人天生就拥有超人的智慧，成功的捷径恰恰在于貌似不起眼的良好习惯。“专门谈优点是救不了自己的，只有认清缺点纠正不足，从改变坏习惯，培养好习惯开始，如此才能成就更好的自己。”



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/775023114214012014>