



我就是我



# 目录



## PART 1

### 认识自我

张开隐形的翅膀  
情绪万花筒  
让微笑绽放

## PART 2

### 合群合作

1+1=?  
谁的“灭火”本领大  
我发现，其实你很了不起

## PART 3

### 学习有趣

我的绝活  
智擒“拦路虎”  
眼力竞技场

## PART 4

### 愉快生活

时间“馅饼”  
寻找身边的幸福  
小小理财家

# 张井隐形的翅膀



游戏不简单

下面有四个广告招募，找一个你最适合的团队，快去应征吧！

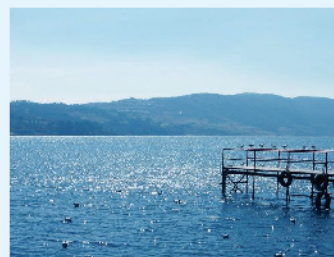


强壮有力，动作敏捷，  
直爽热情，精力充沛。

招募人数：10-12人。

活泼热情，能言善道，  
朋友多，有亲和力，  
兴趣广，有创造力。

招募人数：10-12人。

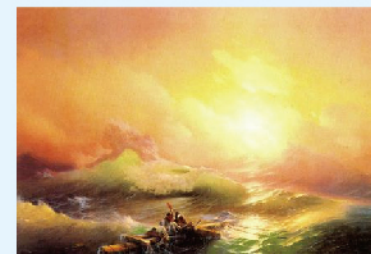


沉着稳重，遵守纪律，  
做事有条理、踏实。

招募人数：10-12人。

善于观察，安静细腻，  
认真仔细，心地善良。

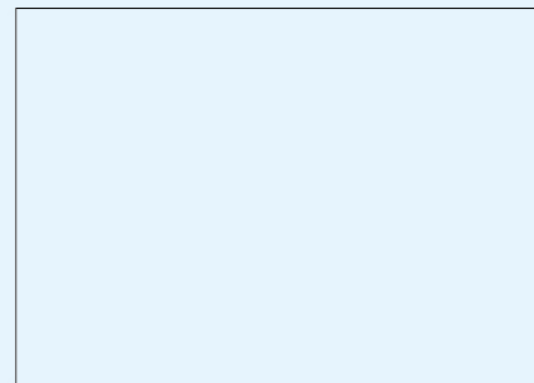
招募人数：10-12人。



团队名称： \_\_\_\_\_

团队口号： \_\_\_\_\_

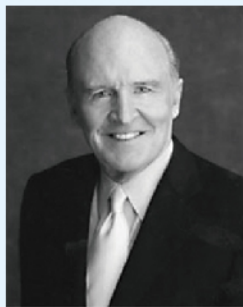
团队标志： \_\_\_\_\_





## 小故事大智慧

自信是一个人快乐的源泉，成功的基础。有很多原本不起眼的人，就因为自信帮助他迈凯乐人生的关键一步，从而开创了新的人生。



杰克·韦尔奇，美国通用电器公司历史上最年轻的董事长和首席执行官。在他的管理下，公司曾由世界排名第十上升为第二，市值达到了4500亿美元，20年时间增长了30倍。他因此获得了“全球第一首席执行官”的美誉。

杰克·韦尔奇之所以那么成功，可能要归咎于那件事……

一次，韦尔奇所在的学校要举办一场大型的演讲比赛，各路精英都报名参加，他也很想参加这次比赛，但他犹豫了。他心中的渴望还是让它鼓起勇气来到报名处，当他开口说：

“我……我……要参加演……讲比……赛！”所有人都以一种不可思议的眼神看着他，人群“哄”地一下笑开了。一名同学搭着他的肩膀说：“那么……那么，你先回家请你妈妈把舌头烫平了再来吧！哈哈哈……”韦尔奇含着泪花，握紧拳头，一声不吭地回家了，心情糟透了……

回到家，韦尔奇的妈妈鼓励他：“孩子，那是因为你的脑袋太聪明了，以至于你的舌头跟不上这么聪明的脑袋！”妈妈的话让韦尔奇信心大增，从此之后，他再也没有为口吃而伤心、自卑。自信让他勇敢地迈上演讲台，迈出人生成功的第一步！

想一想：  
韦尔奇的故事让你感受到什么？

## 大智慧

自信成就梦想，自信成就人生，自信是迈向成功的第一步！



## 张开隐形的翅膀

自信源于哪里？就源于对自己的认可。每个人身上都有一定的潜力和优点，就像一对隐形的翅膀，有的人看得见，有的人却没有丝毫感觉。

## 画一画

请在下面的纸上写下你自己的优点，至少要写一个优点。每写好一个就用彩笔画上一轮翅膀，你找到的优点越多，你的翅膀就会张得越大。



## 为自己喝彩

“迈向成功训练营”要招募一批像你这样会为自己喝彩、为自己加油的孩子。你愿意参加吗？以《隐形的翅膀》这首歌作为入营仪式的序言，以此不断鼓励自己、提醒自己，在人生如意时、失败时、为别人鼓掌呐喊时，都不要忘记为自己喝彩！

每一次都在徘徊孤单中坚强  
每一次就算很受伤也不闪泪光  
我知道我一直有双隐形的翅膀  
带我飞飞过绝望  
不去想他们拥有美丽的太阳  
我看见每天的夕阳也会有变化  
我知道我一直有双隐形的翅膀  
带我飞给我希望  
我终於看到所有梦想都开花  
追逐的年轻歌声多嘹亮  
我终於翱翔用心凝望不害怕  
哪里会有风就飞多远吧  
隐形的翅膀让梦恒久比天长  
留一个愿望让自己想象

训练营开营啦！训练任务就要开始了。训练场就是平时的日日夜夜、生活的点点滴滴，只要你坚持不懈，相信你一定会成为一个自信的人！

每天找一个自己的优点或进步的地方，写下来，早晚各读三次。



# 情绪万花筒



## 游戏不简单

### “送礼物”

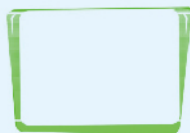
第一句话送给自己：我很棒！

第二句话送给旁边的小朋友：你真的很棒！

第三句话夸一夸我们全体同学：我们真的真的很棒！



刚才在夸奖自己的时候有什么感受？被同伴夸奖的时候感觉如何呢？请你选一选，在图片上打勾，也可以画在方框内。

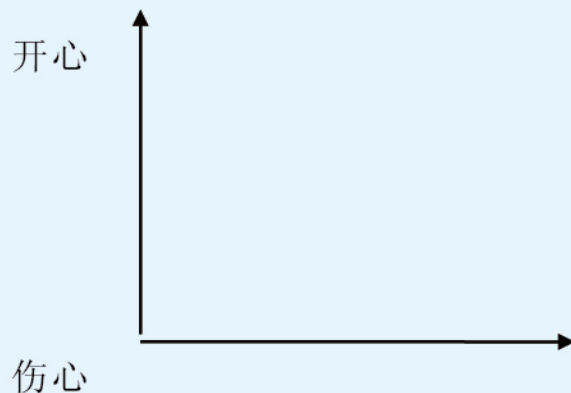


心的声音

请同学们欣赏一段音乐，用心去听，去感受。



听这段音乐时，你的情绪产生了哪些变化？  
将你的心情曲线画在坐标上。



### “抓手指”

伸出你的右手，掌心朝下，伸出你的左手手指，和你左右的同学围成一个圆圈。听一段话，这段话里会说到“情绪”这两个字，当老师说到“情绪”这两个字，就用你的右手赶快去抓你旁边同学左手的手指，你自己的左手手指争取快速逃脱。



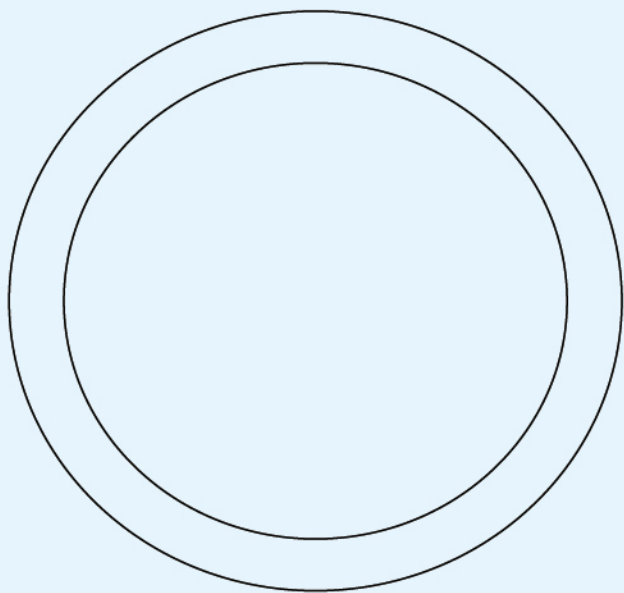
在刚才的游戏中，你都有怎样的情绪体验？

面对不同的情境，不同的事情，我们会产生不同的情绪，今天就让我们走进“情绪”这个五彩缤纷的世界，一起去体验情绪，去揭开情绪的神秘面纱。



## 情绪万花筒

在刚才短短的几分钟，我们的情绪就经历了这么大的变化，如果请你用一种颜色来代表这种情绪的话你认为它是什么颜色呢？下面请情绪万花筒上写上你曾经有过的比较深刻的情绪体验。



看！如果生活是一个万花筒的话，多种多样的情绪就组成了五彩缤纷的生活。



## 小故事大麻烦

产生不良情绪是难免的，关键是如何表达。当我们遇到一些伤心、烦恼、生气的事情时，如果表达恰当，合理宣泄，就不会导致同学间的矛盾了。我们的主人公遇到了下面几种情况，下面请选择一到两个和你的同桌讨论，帮他们出出主意，想想怎样表达可以帮他们与别人沟通，减少矛盾，然后给自己想的方法取个名字。

- (1) 小强做数学作业遇到难题，左思右想都解不出，他觉得很烦恼。
- (2) 小丽的脸上长了很多小痘痘，别人老是取笑她，她觉得很伤心。
- (3) 抚养小蓓长大的奶奶去世了，她悲痛万分。
- (4) 爸爸本来说好这个双休日要带小玲出去玩，可又没兑现，真没劲。

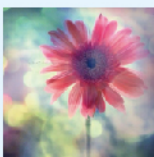
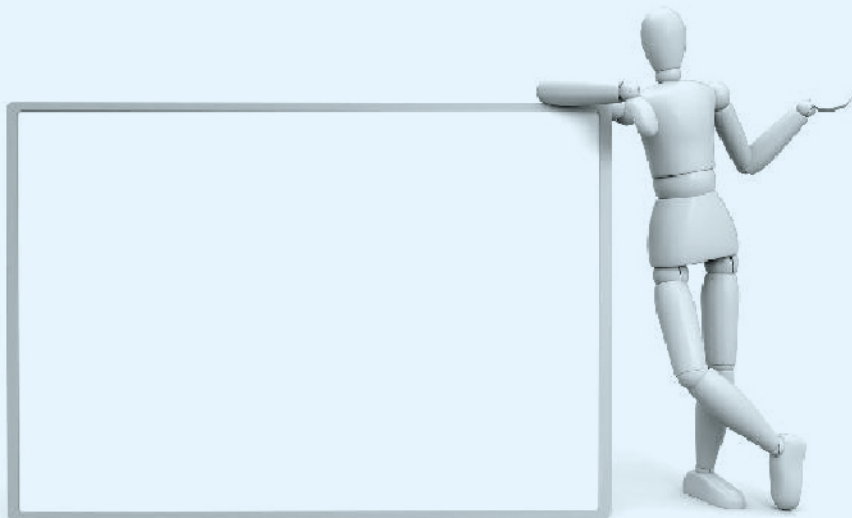
方法：\_\_\_\_\_

名称：\_\_\_\_\_



## 写一写

在碰到不良情绪时，我们可以用恰当的温和的方法表达出来，如：你会发现你给生活一个微笑，生活会还你一个春天。当我们遇到不愉快的事时，想想这些激励人心的话，可以帮助你更快地走出阴影。请大家也来试着创作一句格言或顺口溜，在碰到不良情绪时鼓励鼓励自己，请把它写在书签上。



为自己喝彩

在碰到不良情绪时，我们可以用不同的方法来表达自己的情绪，也可以通过合理的宣泄来调整不良的情绪。比如唱唱歌，做做运动。下面就让我们把自己的情绪通过歌声表达出来。

每个梦都得到祝福  
每颗泪都变成珍珠  
每盏灯都像许愿的蜡烛  
每一天都值得庆祝  
当年的你什么都怕  
怎么会变成女警察  
你不是说永远不嫁  
抢先生了个胖娃娃  
我们都在偷偷的长大  
但简单都变得复杂  
当初最简单的梦 可别忘啦 woo~

没有一点少数尴尬  
计较着彼此的变化  
心烦了才是苦哈哈  
这一刻烦恼谁理他  
我们还在慢慢的长大  
迟早会看见白头发  
女生天生的单纯 不会氧化 woo~

看不到成熟的辛苦  
听不见世界的忙碌  
梦穿着无忧无虑的制服  
在心里长着一颗树



# 让微笑绽放



游戏不简单

今天我们来认识一个新朋友——快乐女神！



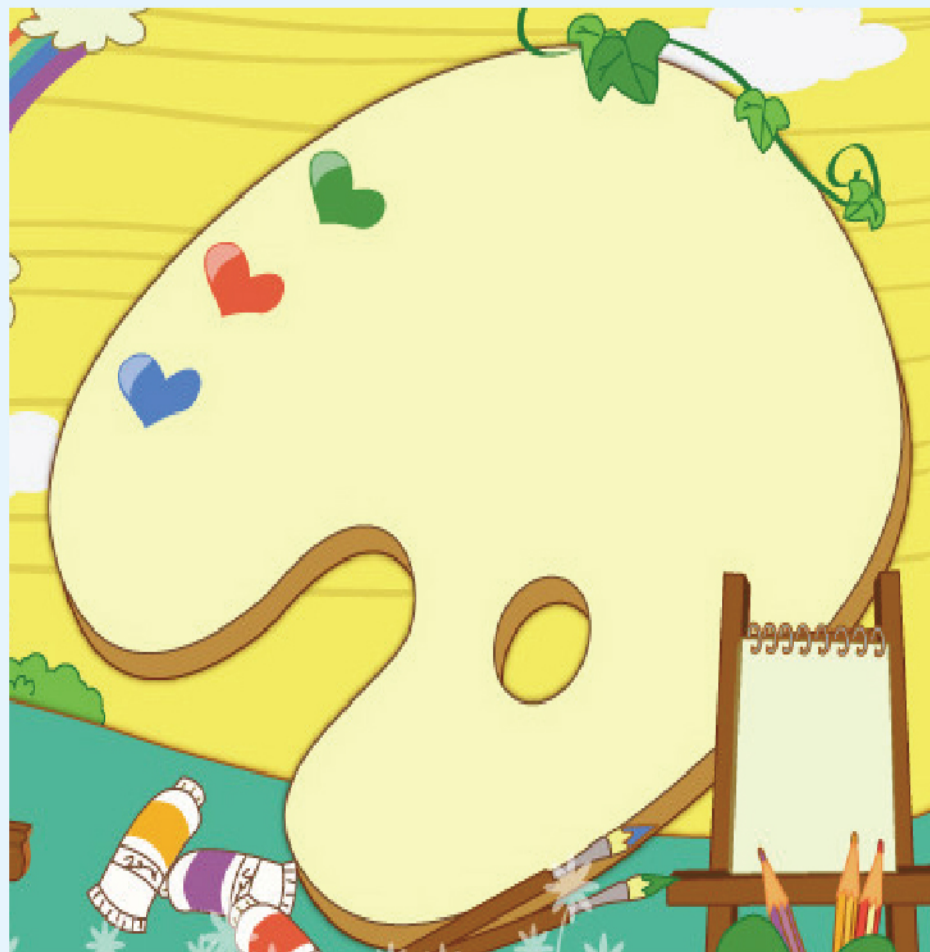
大家好，我是快乐女神，  
我的工作是要向人间传播  
快乐的种子，现在我一个

请大家在身边找一找，  
快乐小天使最为明显的特  
征——脸上每天带着微笑，  
没有烦恼。在胸章上写上  
他的名字。



我的灿烂笑容

请小朋友们动手画一画，你平时的笑脸是什么样子的？



看着自己的笑脸，你觉得快乐吗？



## 小故事大麻烦

瞧！女神给我们带来了一艘帆船呢。快乐是个取之不尽的宝岛。快乐岛上有着这样一个传说：



从前有一个老婆婆，她的两个女儿都嫁到了很远的地方，大女儿家卖伞，小女儿家卖太阳帽。两个女儿家的生意都很好，可是这位老婆婆不管晴天还是雨天都愁眉苦脸。邻居问她为什么事发愁，她说：“我整天为两个女儿家担心，晴天，大女儿家的雨伞就没人买了；而下雨天，小女儿家的太阳帽怎么卖得出去呢？你说，我能不愁吗？”这位邻居听了，对老婆婆说了一句话，老婆婆就开心地笑了。



## 大智慧

请以小组为单位，讨论一下这位邻居对老婆婆说了什么话？并且演一演。

## 写一写

在生活中一些人也像老婆婆一样总是不能往好的地方去想。最近有好多人都给快乐女神寄信说自己的烦恼事。请选择一封信代替快乐女神回复一下。

- (1) 快乐女神：  
你好！我有个3岁的弟弟，爸爸总是对弟弟特别好，而很少关心我，我觉得自己在家成了多余的人，你说我该怎么办呢？  
不开心的女孩
- (2) 快乐女神：  
你好！我数学成绩不好，第一单元才考了77分，第二单元又只考了79分。试卷发下来好几天了，我还是不敢给爸爸妈妈看，我真苦恼啊。  
小苦恼
- (3) 快乐女神：  
你好！昨天上自然课时，我偷偷地看漫画书，被我的好朋友小明看见了，没想到他马上报告了老师，我被老师批评了，你说他还是我的好朋友吗？太气人了！  
漫画迷

\_\_\_\_\_ ；  
你好！

---



---



---

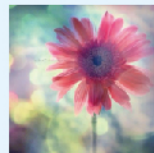
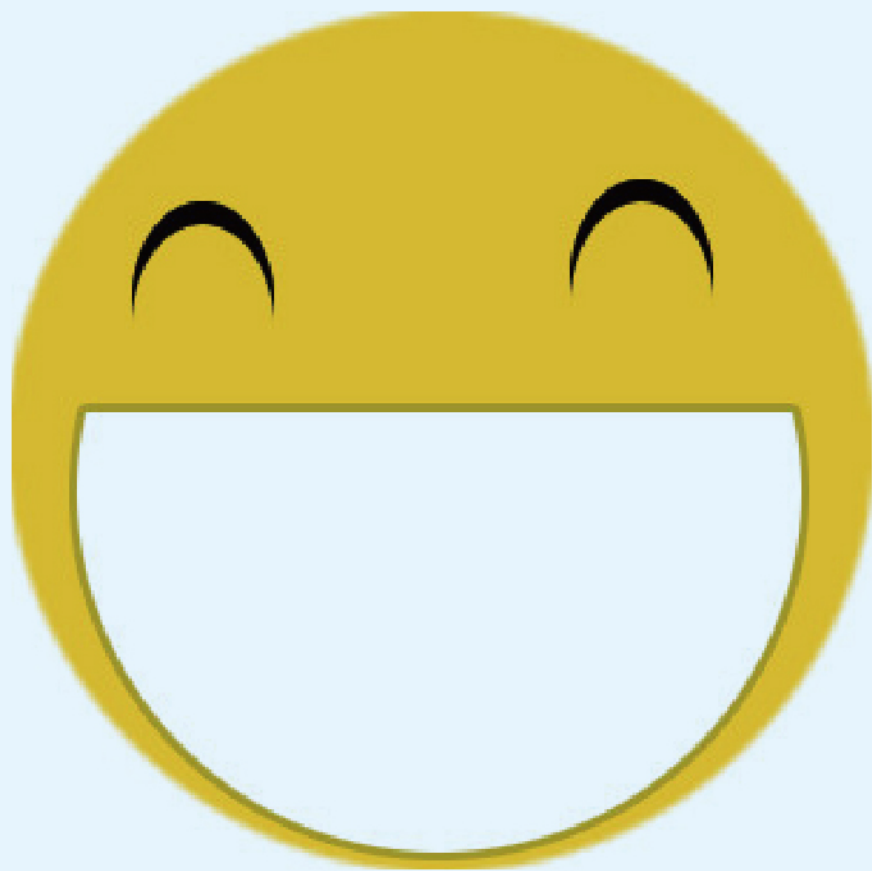


---



## 快乐金点子

让我们把不快乐的事都抛入大海吧。看，快乐岛到了！快乐岛有个规定，每人必须献上一个快乐金点子才准许登陆。请同学们将快乐金点子写在“笑脸”上，然后每队选出最让人开心的一句与大家分享吧。



## 为自己喝彩

读一读快乐树上的果实吧，再请你画上几个快乐果实。

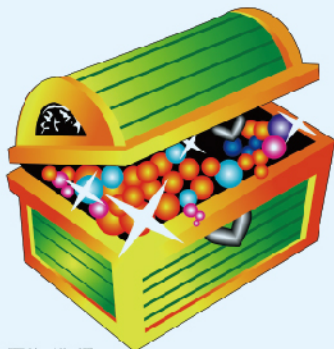


# 1+1=?



## 游戏不简单

“剪宝”游戏：  
游戏方法：两位同学提着挂有宝盒的线，一位同学蒙住眼睛剪线，其他同学不能给予提示。



成功了吗？动动脑筋想想有什么方法。

“折筷子”游戏  
游戏方法：依次折断一根筷子、两根筷子、五根筷子、十根筷子。



你能最多折断几根筷子？



## 小故事大麻烦





## 猪兄弟

小花猪和小胖猪是姐弟俩，他们住在树林里，一个住在东边，一个住在西边，。一天，他们相约到田里去拔萝卜，嘿呦嘿呦不一会儿就装满了车。他们高兴极了，拉着车就往树林里跑，可是到了树林里，车子却拉不动了。他们使劲地拉呀拉，但不管使多大的力气，车子还是原地不动。



车子为什么会原地不动？如果你是小花猪，你会想什么办法？

---

---

---

这时的1+1=？为什么？

## “联合舰队”

主人公周婷婷和王峥，她们与普通学生不一样的是，周婷婷的双耳只有不到正常人5%的听力，而王峥的双眼视力接近于0.可就是这两位残疾的同学，在1996年同时被保送到辽宁大学教育系，并被安排在同一班级学习。



她们要实现生活上自理、学习上不落后，该怎么办呢？这时的1+1=？为什么？

## 写一写

(1)看了两个故事，大家有什么感受？请在横线上填上词语，将句子补充完整。

合作有助于\_\_\_\_\_。  
(提示：进步、团结、成功……)

(2)以下这些工作需要多少人才能完成？再想两个工作。



工作	所需人数
做一本书	
生产粮食	
造一辆汽车	
进行一次演出	
进行一场足球比赛	



## 合作不简单

读读下面的词语，想想哪些有利于合作，选出来，完成合作桥。

固执 大胆 真诚 负责 热情 死板 懒惰  
 自私 有主见 善良 有同情心 说到做到  
 冷漠 宽容 有礼貌 信任 耐心接受帮助  
 为他人着想 关心他人 乐于助人





## 为自己喝彩

- 1、天时不如地利，地利不如人和。  
——先秦·孟子
- 2、团结就是力量。  
——谚语
- 3、一个人像一块砖砌在大礼堂的墙里，  
是谁也动不得的；但是丢在路上，挡  
人走路是 要被人一脚踢开的。  
——艾思奇
- 4、单丝不成线，独木不成林。  
——俗语
- 5、二人同心，其力断金。  
——《易经》
- 6、唯宽可以容人，唯厚可以载物。  
——薛宣
- 7、聪明人与朋友同行，步调总是齐一的。  
——法国谚语



- 8、一致是强有力的，而纷争易于被征服。  
——伊索
- 9、若不团结，任何力量都是弱小的。  
——拉封丹
- 10、上下同欲者胜。  
——孙武
- 11、五人团结一只虎，十人团结一条龙，  
百人团结像泰山。  
——邓中夏
- 12、人们在一起可以做出单独一个人所不  
能做出的事业；智慧+双手+力量结合在一  
起，几乎是万能的。  
——美·韦伯斯特
- 13、凡是经过考验的朋友，就应该把他们  
紧紧地团结在你的周围。  
——英·莎士比亚

# 谁的“灭头”本领大



## 张开想象的翅膀

操场、教师、黑板、作业本，还有一张张熟悉的脸庞，我们是同学，我们在一起，一起分享快乐时光。在我们的成长过程中，会遇到许多令人开心的、愉快的事情，有许多欢乐瞬间已被留下来……将你最印象深刻的场景画下来或是写下来。

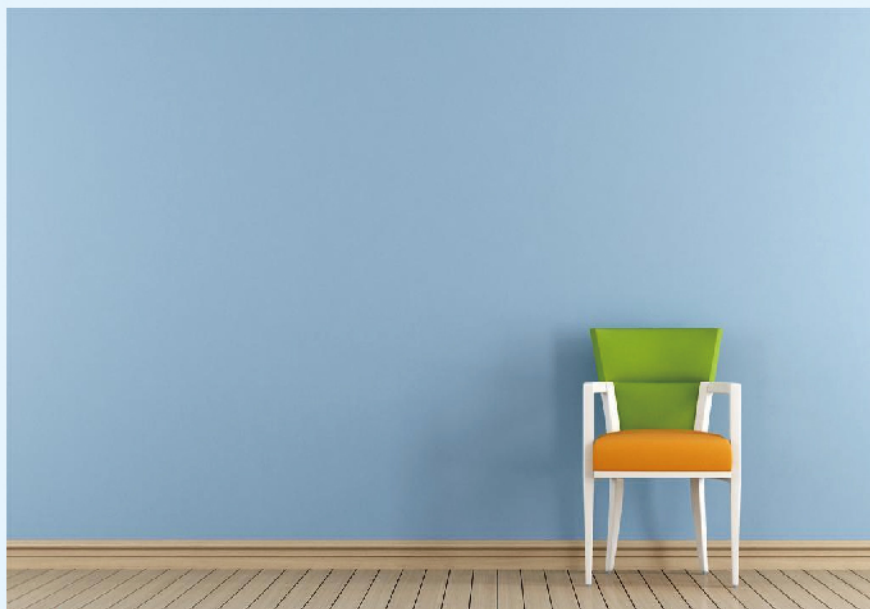
## “吐槽”墙

同学间的相处不仅仅有快乐，也会有摩擦，下面有一面“吐槽”墙，把你最近与小伙伴的不愉快都写在上面吧！



## 真心流露

你和小伙伴争吵过吗？  
还记得是怎么发生的吗？  
结果怎么样了？







## 游戏不简单



### 高手支招—空椅子



规则：教室里放两把空椅子，一把代表你，一把代表那位与你碰撞的对方。

- 1、听到“左”，请同学们向右转，听到“右”，请同学们向左转。
- 2、在听到口令后，两秒钟内必须有所反应，如没有反应或者做错了，高举自己的右手，大声喊：“对不起，我错了！”并且退出队伍。



刚才你全做对了吗？ YES/NO  
 你勇敢承认自己的错误了吗？ YES/NO  
 承认错误感觉轻松吗？ YES/NO

- 1、请你坐在代表对方的椅子上，想象当时他是在怎样想、怎样说、怎样做的。请把你想象对方对你说的话写下来。

---



---



---

- 2、再做到“我”的椅子上，把你会对他怎样说、怎样做的写一遍，说一遍。

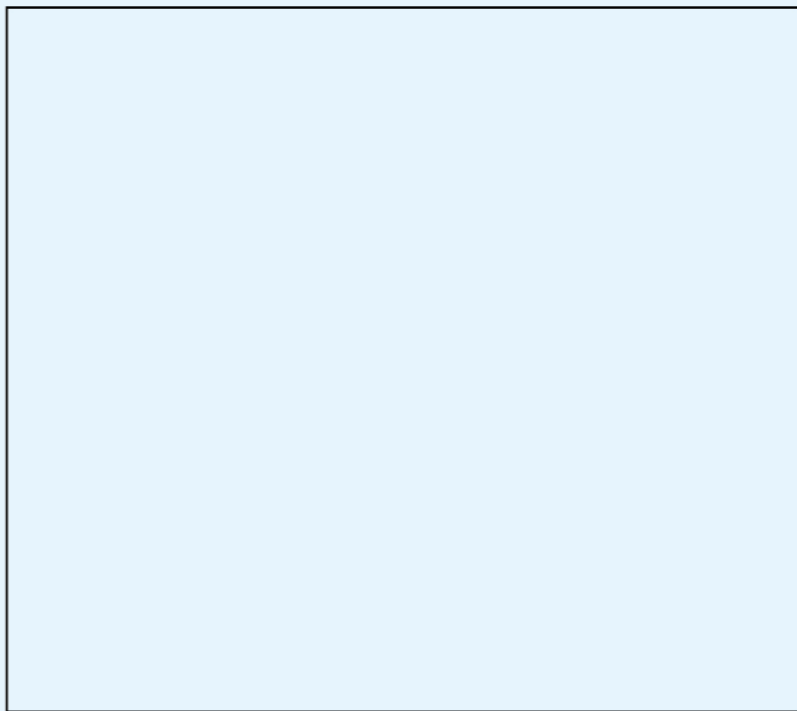


- 3、按照换把椅子坐坐的感觉，找那位“需要和解”的同学谈一次心。

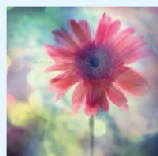


真诚传递

我们在一起，彼此的交往多么需要真诚。有一些话藏在心里很久了，却又不好意思说出来，让我们一起来写写心语。赶快制作一张心语卡吧，放松真诚。



你还有哪些好方法消除同学交往之间碰撞的火花？



为自己喝彩

谁的灭火本领更大呢？和你的好朋友一起来唱一唱《左手右手》吧，两个好伙伴就像是左手和右手，在一起力量才最大！

当困难来临的时候  
请你举起你的左手  
左手代表着方向  
他不会向困难低头  
当遇到挫折的时候  
请你举起你的右手  
右手代表着希望  
他不会为挫折发愁  
当左手拍响右手  
我们的步伐就有节奏  
当右手拍响左手  
我们的力量 就有源头  
当你的手拉着我的手  
团结的力量彼此感受  
有方向 有决心 有节奏  
一起牵着手 向前走

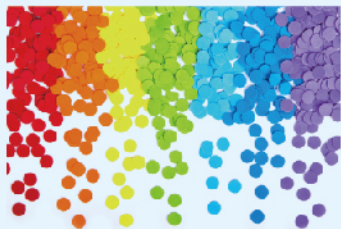
# 我发现,其实你也很了不起



## 游戏不简单

### 小组合作拼图

游戏规则：利用各种残缺的纸片，小组合作拼图，比比哪个小组的作品做漂亮，拼完后将作品贴在画板上。



## 游戏不简单

小燕和小丽是同班同学，她们不仅是非常要好的朋友，而且都是班里的班干部。平时两个人常在一起学习、讨论班里的工作。这学期，班里重新选班干部，结果小燕选上了，而小丽落选了。从此，小丽渐渐疏远了小燕。

情境一：

小燕：小丽，今天放学后我家一起做作业吧！

小丽：我没空。（说完转身就走了）

情境二：

小燕：小丽，今天一起去公园玩吧，我们好久没有一起玩了。

小丽：没兴趣，我今天还得回家写作业呢。

情境三：

几个同学围在一起聊天，小丽对他们说：“小燕的工作能力根本不行，不能胜任班干部的工作。瞧她得意的，当班干部有什么了不起的，叫我当还不乐意呢？”





# 大智慧

你觉得是什么让这对好朋友变成了冤家？

- A. 身份的差距    B. 嫉妒    C. 无缘无故

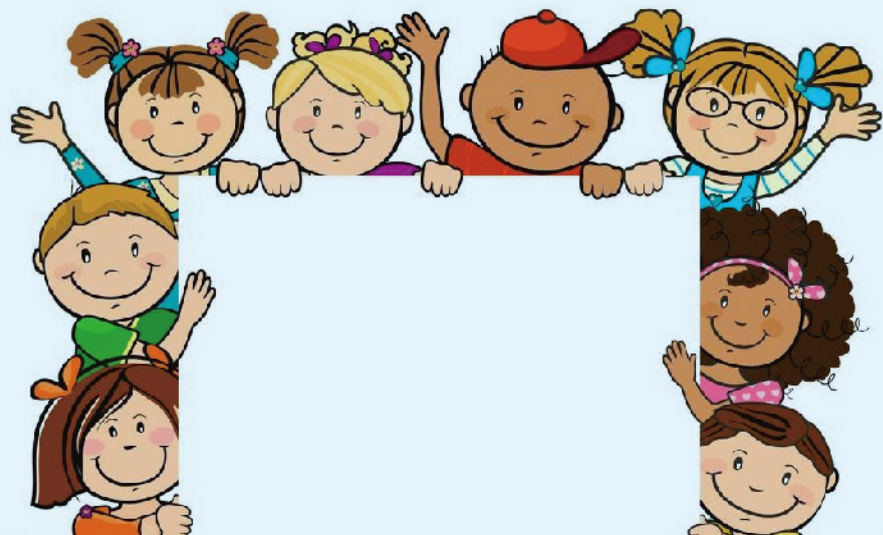
说说身边因嫉妒而伤害双方的事例。

---

---

---

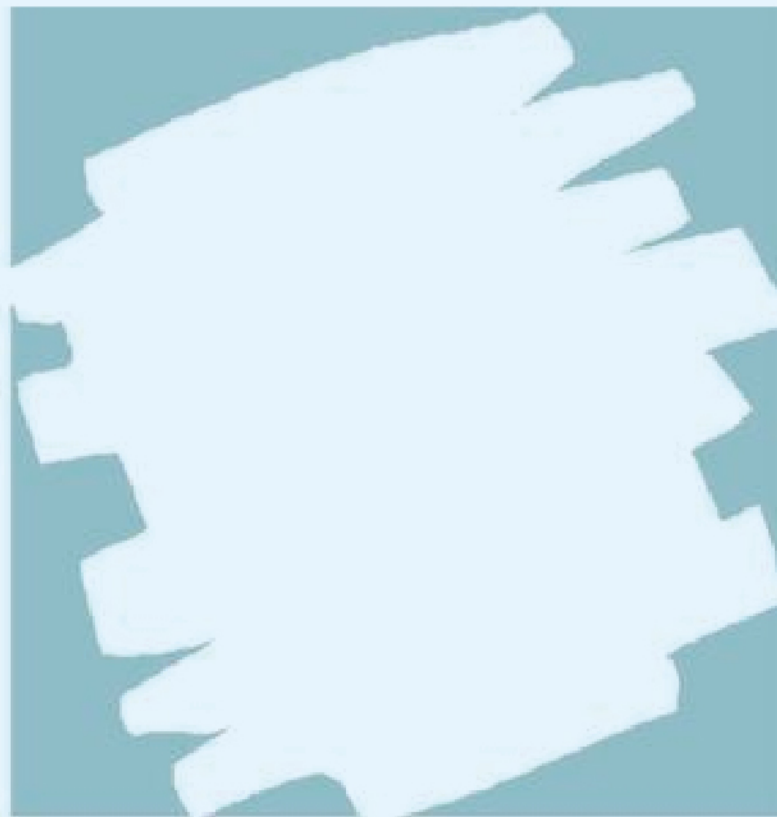
现在你就是小燕，有什么好方法改变小丽的想法吗？  
小组讨论相处一个好方法吧！



## 张开隐形的翅膀

嫉妒的危害

嫉妒在你的心中是怎么样？用语言是不是很难形容，那选一种颜色来画一画吧！





## 游戏不简单

### 优点大发现

游戏规则：将下面表扬信送给你最想赞美的同学吧。



## 为自己喝彩

语言是赞美别人最直接的方法，做个有心人吧，在全班同学中找一位此刻你最想赞美的伙伴，并写下赞美的话。写之前可以先读一读下面的小诗。

祝你成功

你的进步，值得赞赏；

你的成功，值得祝贺；

人生路上，只要付出努力，  
总会有所收获，你的进步我高兴。

祝你进步，祝你成功，  
愿那进步随时伴你成长。

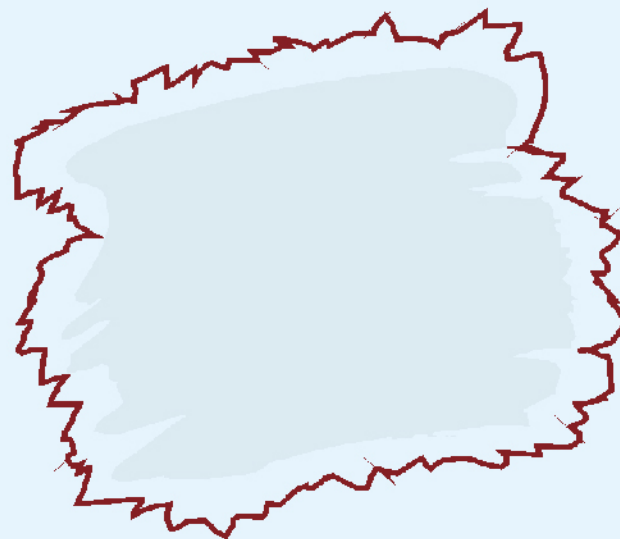
祝你进步，祝你成功，  
你的进步成功是我最大的快乐。

# 我的绝活

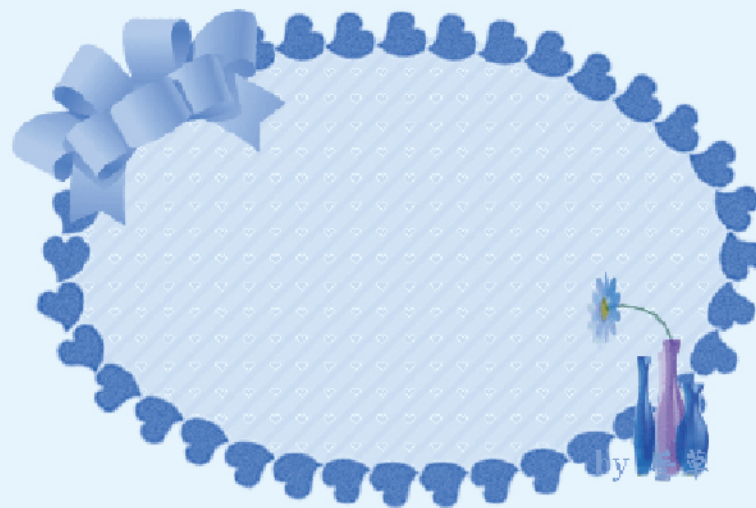


游戏不简单

(1)请在下面的空白处画一片树叶，  
并且给自己画的树叶取个名字。



(2)离开位置找找有没有和你画的完全一样的树叶。



# 大智慧

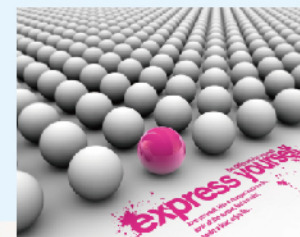
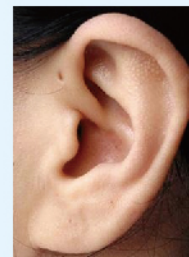


人们都说世界上没有两片相同的叶子，我们人也是一样，每个人都有自己的特点，都有自己的优点。



## 小测验

假如现在有一家国际权威美容机构免费为我们整容，你会去整自己的哪个部位？



## 快乐金点子

变丑为美

请你动脑筋将下面的黑点变成亮点。





## 小故事大麻烦

### 电脑迷（上）

我叫王小刚，是个超级电脑迷。每天放学一回家，我就先跟电脑来个亲密接触，常常为游戏而分寝忘食，双休日更是不用说，简直是我的游戏时间。渐渐地，我的成绩越来越差，作业本上的红圈圈越来越多，被老师叫到办公室的次数也越来越多了，爸爸妈妈为此特别担心。

该怎么帮帮小刚呢？  
和你的小组成员一起讨论一下。



### 电脑迷（下）

已经长大成人的我，决定改正这个缺点。我给自己制订了一个计划，并且严格遵守计划，合理安排学习和玩电脑，做不到就罚自己写一篇作文。现在我的成绩上来了，并且也发展了自己的一技之长——电脑。经过不懈的努力，我从“电脑迷”变成了班级里的“电脑顾问”。



## 张开隐形的翅膀

### 甜蜜树

邀请你的朋友们将你的优点写在宝树中，看看自己有多少没想到的优点吧！







## 为自己喝彩

改正一个缺点，你就获得了一个优点。你觉得自己身上有哪些不足？你想把那个短处变成什么长处？你计划如何改变？一起去来唱一唱《我》吧，做最独一无二的自己。

I am what I am  
我永远都爱这样的我  
快乐是快乐的方式  
不只一种  
最荣幸是谁都是  
造物者的光荣  
不用闪躲  
为我喜欢的生活而活  
不用粉墨  
就站在光明的角落  
我就是我  
是颜色不一样的烟火  
天空海阔  
要做最坚强的泡沫  
我喜欢我  
让蔷薇开出一种结果  
孤独的沙漠里  
一样盛放的赤裸裸



# 智擒“拦路虎”



## 小故事大麻烦

### 邓亚萍童年的故事

同年的邓亚萍，受当体育教练的父亲的影响，立志做一名优秀的运动员。但是她个子矮，手脚粗短，不符合体校的要求，体校的大门没能像她敞开。于是，年幼的邓亚萍跟父亲学起了乒乓球，父亲规定她每天在练完了体能课后，还要做100个发球接球的动作。邓亚萍虽然只有七八岁，但为了能使自己的球技更加熟练，基本功更加扎实，便在自己的腿上绑上沙袋，而且把木板换成了铁板，刻苦的训练。腿肿了，手掌磨破了，这些都是家常便饭，但她从不叫苦，不喊累。负责训练的父亲有时心疼的掉眼泪。付出总有回报，由于邓亚萍的执着，10岁的她便在全国少年乒乓球比赛中获得团体和单打两项冠军。

请你找找邓亚萍成功路上的拦路虎。

## 写一写

请说说你曾经因为某次考试失败而引起情绪低落、丧失信心的情景，并回忆一下当时是怎么想的。



时间	情形	当时的想法



这些情绪给你的学习和生活带来了哪些不利的影响？\_\_\_\_\_

- A.成绩下降 B.自信心丧失 C.失去了许多快乐 D.……

## 大智慧

合理宣泄情绪的方法，来试一试吧！



①哭——适当地哭一场



②喊——痛快地喊一回



③诉——向亲朋好友倾诉



④动——进行剧烈的运动



快乐金点子

武松打虎

有一些同学遇到了困难，请小组来演一演，当一回武松智擒“拦路虎”。





## 游戏不简单

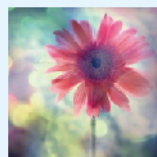
- (1) 作业本中有一道题小明不会做。
- (2) 美术课上需要用剪刀，可小方忘了带。
- (3) 冬冬跳绳跳得很慢，可下星期就要进行跳绳考试了。
- (4) 宁宁的同桌上课总爱动来动去，还喜欢拉她的小辫子，弄得宁宁都没办法上课了。

请将你最大的困难填在左上角表示开始的空格内。  
以小组为单位，掷骰子为6点者，才可由此出发。  
碰到箭头为前进一格。

我最大的困难是	对待困难不害怕 (进一格)	遇到困难非常苦恼 (暂停一次)	
			遇到困难分析原因 (进一格)



	遇到困难充满斗志 (进2格)	遇到困难干脆放弃 (退4格)	
失败后，再坚持下去 (进2格)	获得成功，我的困难解决了		



## 为自己喝彩

困难像弹簧，你强它就弱，你弱它就强。  
只要你有信心，坚持到底，你就能勇敢地战胜它。读读这首诗吧！

强悍的北风啊！  
更猛烈些吧！  
卷走我头上的乌云，  
还给我浩瀚的天河，  
还给我皎洁的圆月。

强悍的北风啊！  
更猛烈些吧！  
乌云不肯离去，

高山为他助威，  
强有力的敌手！

强悍的北风啊！  
不要放弃，不要退缩。  
顽强不懈是你的品格，  
最艰苦的时候是距成功最近的，  
为迎来朝阳而高歌。

# 眼力竞技场



## 游戏不简单

大家来找茬，找找下面的两副图片有哪些地方不一样。用铅笔圈出来吧！

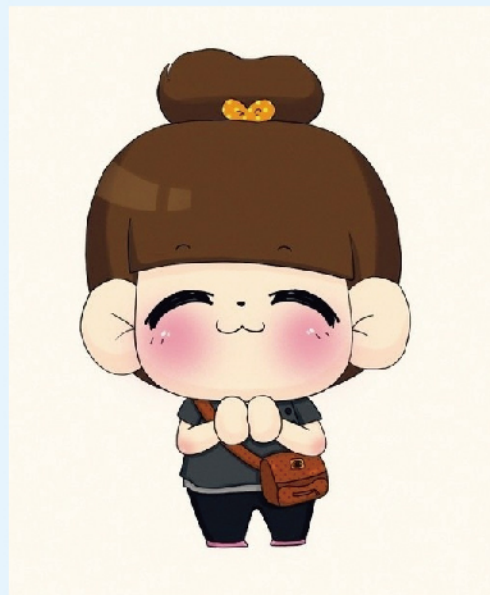


一共有九处不同，你都找到了吗？



## 超级变变变

游戏规则：两两抽签结对，其中一人先闭上眼睛，另一人改变自己的三个地方（穿着、动作、表情……）。准备好后让对方睁眼，找出变化并记录，再核对观察出的变化是否正确。



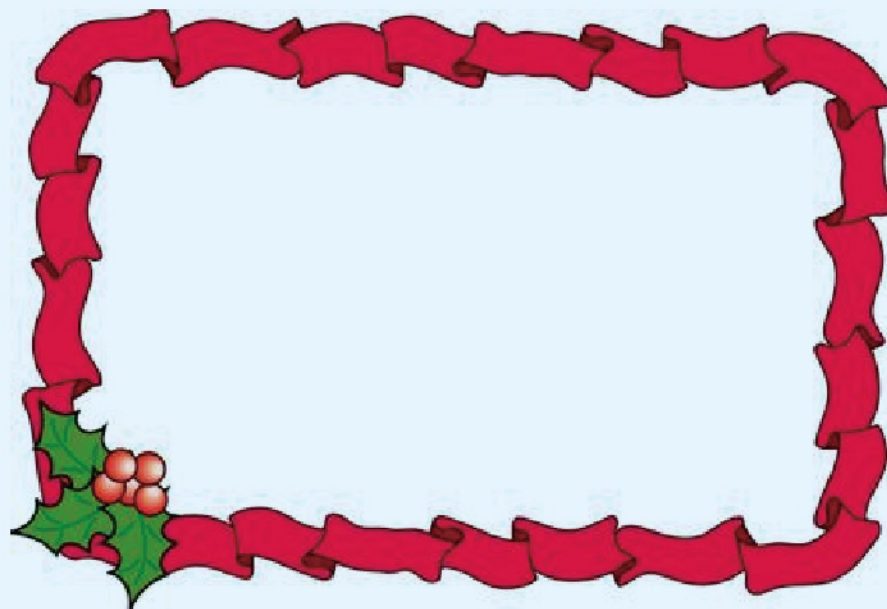


变化：



## 猪贝不走样

游戏规则：每小组选出一名代表上台，排成一排，背对黑板，蒙上眼睛。第一名学生确认表演要点，开始向第二名学生表演，一次向后，其他人不能发声提醒，直到最后一名学生表演完，并说出表演要点，前后比较。



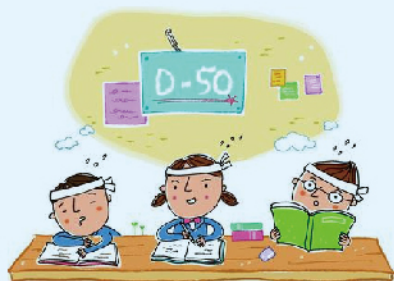


## 做个有心人

(1) 我们身边有哪些东西是三角形的？



(2) 成绩好的同学上课是怎么样的？



(3) 哪几个字、单词我总是容易写错？



(4) 什么时候我的学习效率最高？





## 眼力不简单



游戏规则：  
边观看动画片，并且进行口算。  
做完后不能检查。

$123+25+88=$

$77+45+178=$

$369+98+29=$

$4+111+139=$

$39+27+124=$

$66+34+189=$

$66+81+344=$

$25+39+124=$

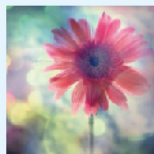
$76+90+108=$

$81+99+111=$

写一写动画中的主人公发生了什么事情。



算一算，你做对了几题？  
刚才关于动画的问题  
回答正确了吗？  
做完后你有什么  
感受？



## 为自己喝彩

你还有哪些提高眼力的妙招？专注是一个非常好的方法，不如来常常这首歌吧！

出去是不曾走过的路口  
和等待著被记载的巷弄（lòng）  
打开了门外太冷的空气  
会需要一个勇敢的笑容  
有时候跌跌撞撞向前走  
总是会发生难免的差错  
来不及讲的太晚的对不起  
会变成指出方向的星座  
遇见了没有地图的迷宫  
绕了一圈又回到了起点  
就算是恐惧不只是一点点  
要稳住自己千万不能哭  
就出发进攻 就不要惶恐  
去发现雨过天晴的专注  
每次要撑不下去 沉不住气  
要记得深呼吸  
啦啦啦啦啦  
微笑著前进  
只留下雨过天晴的专注







# 时间“馅饼”



## 游戏不简单

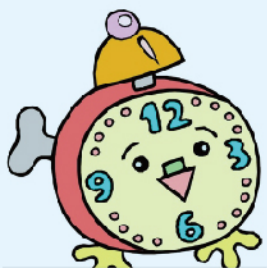
假设你有一个帐号，  
这个帐号每天进帐\$86400，  
每年进帐\$3153,6000，  
每晚12点进帐消失，  
每年元旦后结算扣除  
猜出答案了吗？



## 大智慧

时间的价值

想要体会一年有多少价值，  
你可以去问一个中考复读的学生；  
想要体会一月有多少价值，  
你可以去问一个不幸早产的母亲；  
想要体会一周有多少价值，



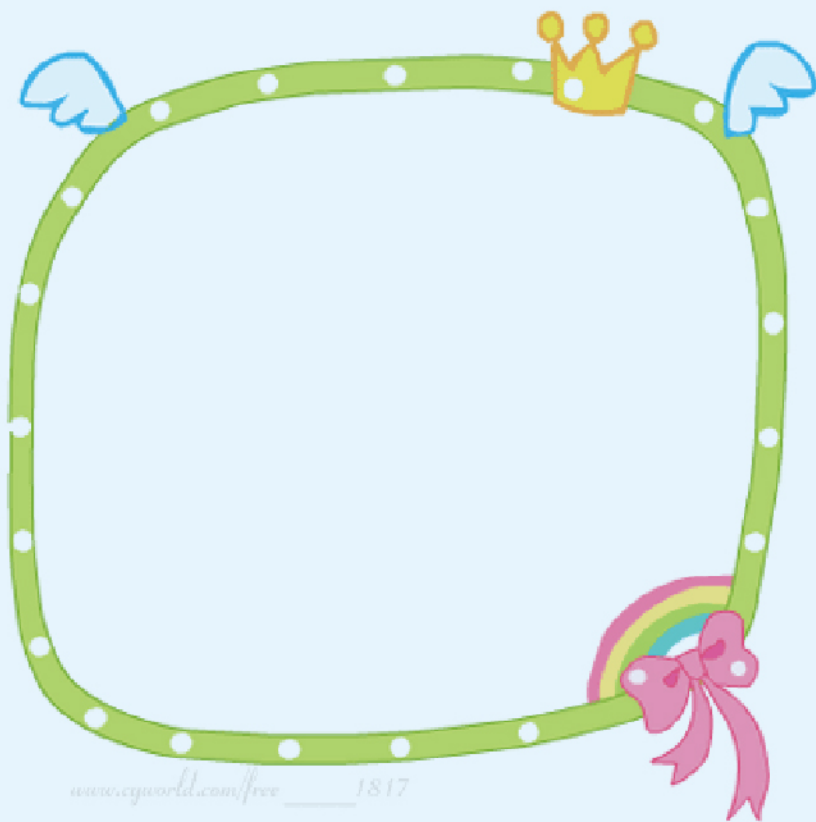
你可以去问一个定期周刊的编辑；  
想要体会一小时有多少价值，  
你可以去问一个即将上台表演的学生；  
想要体会一分钟有多少价值，  
你可以去问一个错过火车的旅人；  
想要体会一秒钟有多少价值，  
你可以去问一个死里逃生的幸运儿。  
想要体会一毫秒有多少价值，  
你可以去问一个错失金牌的运动员。



## 写一写

我的活动

请你回顾每天的活动内容，并写下来



www.cyworld.com/free 1817



## 时间“馅饼”

下面的这个圆就好比一天的时间，一共是24小时。现在，我们把它当作一个“馅饼”，根据自己平时各项活动的时间，在这个圆圆的“饼”上面进行分割，并且根据自己的喜好画上不同的颜色。



起床、刷牙、洗脸、吃早饭、上学



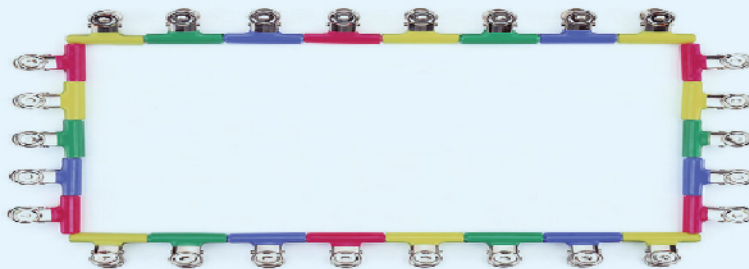
## 时间管理不简单

Step1—决定什么是最重要的

	重要的事	不重要的事
紧急的事		
不紧急的事		

Step2—设定好目标，去做重要的事

- 1、检查设定的目标是否符合现实条件。
- 2、决定多个目标的优先级。
- 3、规划有助于达成目标的行为。



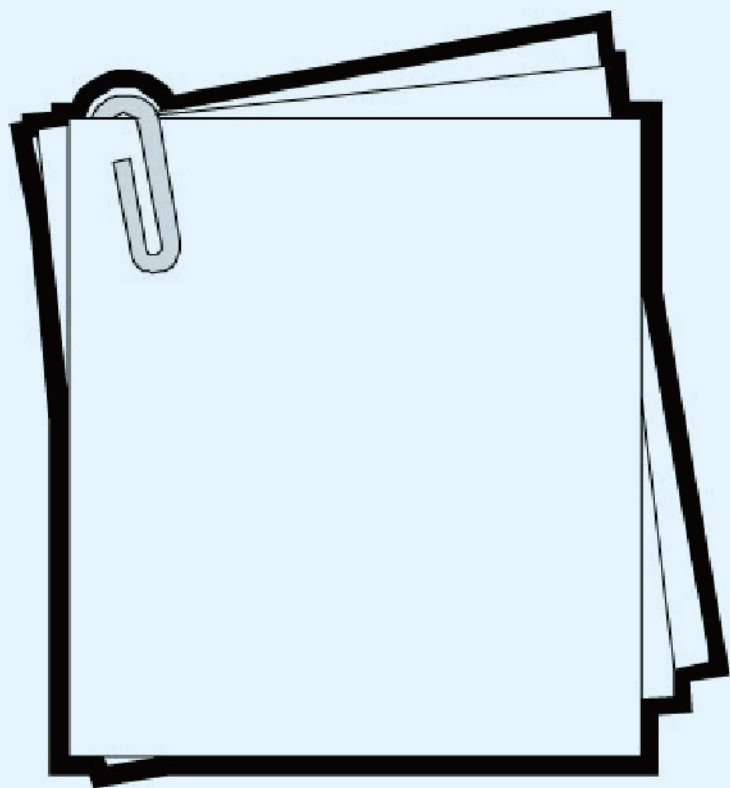
Step3—把最重要的事用最有效的方法做好

- 1、每次只做一件事。
- 2、规划做事的流程。
- 3、专注的态度。



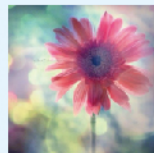
## 时间市场

根据自己的体会，把你认为最有推广价值的时间管理方法作为“独家配方”，带着它到“时间市场”上去卖。



## 小故事大麻烦

一个流浪汉呜呜地哭着。时光老人问：“你是谁？为什么哭？”流浪汉说：“我少年时代打玻璃球，青年时代玩纸牌，中年时代搓麻将，家产都败光啦！如今我一无所有，我真后悔呀！”时光老人看他哭得可怜，试探地问：“假如你能返老还童……”“返老还童？”流浪汉惊奇地一问，续而又苦苦哀求，“假如再给我一个青春，我一定从头做起，干出一番事业！”“好吧！只要你好好努力，就能获得真正的生命！”时光老人说完便消失了。惊呆了的流浪汉低头一看，自己已变成了一个十来岁的少年。现在他叫小明，肩上还背着书包呢。……



## 为自己喝彩

### 今日歌

今日复今日，今日何其好！  
抓住今日有金日，丢了金日哪里找？  
人生百年几今日，莫让明日空烦恼。  
若说且看明日至，明日之事何时了，  
为君聊赋今日诗，今日更比昨日好。



# 寻找身边的幸福



## 调查问卷

“你幸福吗？”调查问卷

- 1、你幸福吗？
- 2、你知道什么是幸福吗？
- 3、你有很多朋友吗？
- 4、你觉得有钱就是幸福吗？
- 5、看到别人开心你会觉得幸福吗？
- 6、你觉得你的家庭温暖吗？

回答“是”记一分，你得了几分？



## 幸福星

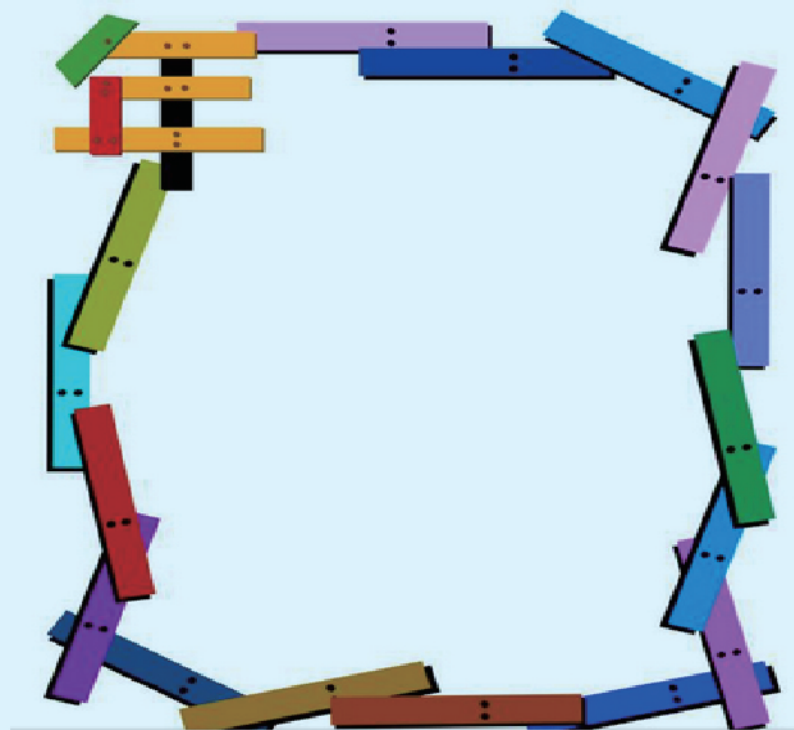
你觉得现在幸福吗？假设“幸福度”的满分是五颗星，你的幸福度有几颗星呢？请给自己的“幸福星”涂上颜色。

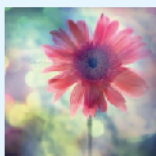


## 幸福抉择

幸福是什么？请你选一选，也可以自己写一写。

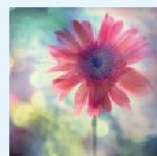
幸福是没有约束地痛快玩一场。——自由  
幸福是身边堆满糖果、点心和饮料。——物质  
有家很幸福，有了妈妈很幸福。——亲人关爱  
有了知识，有了本领很幸福。——能力  
有老师的关爱，同学的喜爱很幸福。——受欢迎





## 幸福不简单

请以小组为单位，完成幸福列车。



## 幸福墙

幸福短暂，要长时间保持幸福的心情不容易，所以我们来装点幸福墙吧！请你收集幸福事件，完成幸福墙





## 小故事大麻烦

一个自认为很不幸福的小女孩又与母亲大吵了一架，母亲赌气叫她出去，不要再回家了。于是小女孩摔门而去。天色很昏暗，女孩不由自主的打了个寒战。忽然看到前方有一个面摊，女孩走上前去，她本想买一碗馄饨，但当她掏钱时才发现，出门时忘了带钱。她肚子很饿，又不能回家，所以迟迟不愿离去。面摊的主人是一位好心的老婆婆，她见此场景，不禁心生同情。她对女孩说：“我请你吃一碗馄饨吧？”……刚吃了几口，女孩泪流如雨下，对老婆婆说：谢谢您，您真好！”当老婆婆知道事情的原委后，问女孩：“我仅仅请你吃了一碗馄饨，你就感动的泪流雨下，而你的父母为你做了多少顿饭啊？你有因此感动过吗？”女孩愣住了当女孩急忙赶回家时，她看到母亲正焦急的在楼下四处张望。看见女儿，母亲松了一口气，赶紧拉过她的手说：“饭已经做好了，正等着你回来吃呢！快点来吃吧，不然凉了对你胃不好……”闻言，女孩泪流满面，她终于明白了，原来幸福一直都在她的身边，只是她一直没有感觉而已。



## 小故事大麻烦



飞鸟说，幸福是蔚蓝的天际，  
游鱼说，幸福是清澈的涟漪；  
梅花说，幸福是飞雪的亲昵，  
柳丝说，幸福是春风的梳理；

骏马说，幸福是复苏的草场，  
蜜蜂说，幸福是盛开的花季；  
大海说，幸福是无穷的接纳，  
高山说，幸福是永恒的屹立……



老人说，幸福是童年的回忆，  
孩子说，幸福是假日的嬉戏；  
恋人说，幸福是约会的长椅，  
游子说，幸福是回家的日期；

老兵说，幸福是凯旋的队列，  
战友说，幸福是重逢的泪滴；  
游人说，幸福是探幽的惊奇，  
挑夫说，幸福是途中的小憩……



# 小小理财家



## 游戏不简单

如果你有100元钱，你会买下面的哪些东西呢？

水果 20元	肯德基 40元	薯片 10元
可乐 5元	玩具飞机 50元	凯蒂猫公仔 50元
文具 10元	游乐园 80元	名牌进口玩具 90元
其他		



## 小故事大智慧

### 小婷的故事

妈妈每星期都给小婷30元零花钱，她开头两天狂买，见什么买什么，根本不管它有没有用，往往不出三天就花完了。后两天需要用的东西也没钱买，干着急。最严重的一次，星期一当天就把钱花完了，偏不巧，那个星期学校举行为“希望工程”捐款活动，小婷平时花钱大手大脚的，这次不捐抹不开面子，捐吧，又没钱。没办法只好向同学借，同学嫌她花钱没计划，落到今天活该，不肯借给她，所以最终没捐成。那次活动全班就只有小婷一个人没捐款，弄得她很尴尬。



小组讨论：小婷这样消费的利弊。



## 消费清单

回忆上周你的消费情况，完成消费清单。



<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input checked="" type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____
<input type="checkbox"/>	_____





## 快乐金点子

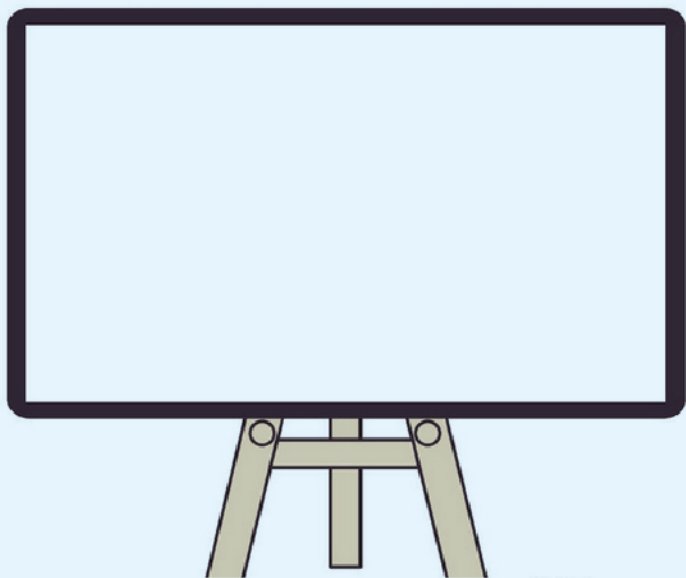
### 做个精明的消费者

贝是个很有消费头脑的女孩，她总是能把自己的零花钱管理得妥妥帖帖的。她是怎么做到的呢？请看她的精明消费“秘诀”大公开：

- 一、合理使用，选好方向
- 二、了解正常的收支情况，做好计划
- 三、有备无患，给自己设个“小金库”
- 四、计划不要常变化，加强自我监督。



除了贝贝的“秘诀”，你还有其他的“秘诀”吗？



## 十元的幸福

请根据自己的情况，在花费每一笔钱之前精打细算，尝试一周只用十元，完成十元的幸福。





## 为自己喝彩



1、金钱能做很多事，但它不能做一切事。我们应该知道它的领域。并把它限制在那里；当它想进一步发展时，甚至要把它们踢回去。

——卡莱尔

2、一个人要在年轻的时候，感到世界上一切都生气勃勃、趣味无穷，那才需要钱财啊。老天爷为什么不把通常的过程颠倒一下，让多数为首先获得财富，慢慢把它花掉，然后让他们在不需要再有钱的时候，变成一个穷光蛋死去呢？

——马克吐温

3、金钱是能让我们去除了天堂以外的任何地区性方面军的一份护照；同时，它也能向我们提供除了幸福以外的任何东西。

——查尔斯·兰姆

4、一个非常喜爱钱财的人，是很难在任何时候也同样非常喜爱他的儿女的。这二者就仿佛上帝和财神一样，形同冰炭。

——塞缪尔·巴特勒

