



坚持才会有收获

第二课时



我的坚持，我的收获

我坚持的收获：

1.

2.

3.

.....

盘点你坚持的收获？
与大家分享一下吧！



这是一场特殊的较量



1. 选择，如果你是他（“蓝色”我）或者他（“橙色”我），你会怎么想？怎么做？
2. 在小组里和小伙伴交流交流吧。



这是一场特殊的较量



逆水行舟
不进则退



这是一场特殊的较量



如果你是“橙色”的我或者“蓝色”的我，要坚持下来肯定很困难，你有什么好办法吗？



我们一起来探究坚持的秘诀



我听说，有一名长跑运动员把比赛路上要经过的标志物都记在了心里，然后按照标志物的提示，一段一段地跑，这样，就不觉得跑的路长了。最后，他得了长跑冠军。



1. 同伴鼓励，树立自信；
2. 贴心纸条，及时提醒；
3. 榜样激励，树立目标；
4. 制订计划，预设防范。

你找到他们坚持的秘诀了吗？



汶川地震中的他是怎样坚持下来的？

废墟夹缝中超过22个小时 “胜利”的手势，甜甜的微笑。

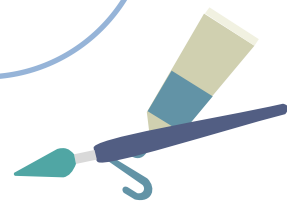
曾经身高1米83的篮球健将，永远失去了双腿。情绪很低落，想过自杀，众多亲友和志愿者的帮助努力学习、克服诸多生活不便和困难考入天津海运学院，专攻电子商务。



汶川地震中的他是怎样坚持下来的？

从2013年开始，历经三次创业。地震这段经历，让自己更加坚强，更加有毅力。“以前遇到很小的挫折会不知道该怎么办，现在至少让我变得更加成熟，思考的东西会更多，有助于我在创业方面做决定，包括遇到各种困难，也不会轻易放弃。”

郑海洋说：“那一段经历让我变得更加强大，也让我更加懂得了把握时间，努力去做自己想要做的事情，不要留有遗憾。”



一起来做金鸡独立，看自己能坚持多久。



游戏：我是木头人

坚持一下就能站更久。



游戏规则：

1. 起立，单脚站立做“金鸡独立”造型。
2. 计时2分钟。
3. 发出声音或是动作摇摆，双脚落地，表示自动放弃。看看谁能坚持到底。



除了运动场，学习中、生活中一定也有像这样遇到困难的时候，说说你用什么方法坚持下来的？

让我们做个“坚持星”



我的“坚持”记录表

任务：每天_____自我评价

周一 _____ ★★★

周二 _____ ★★

周三 _____ ★★★★★

周四 _____

周五 _____

周六 _____

周日 _____

我们一起来坚持，做到了就给自己点个赞。



“坚持星”在闪耀

1. 确定内容，选择你想做的一件事记录下来
2. 每天坚持做到了，就把 涂成红色；
3. 坚持一周，得到一个 ；
4. 坚持三周，得到一个 ；
5. 请父母或同学监督，每周组织一次交流反馈。





谢谢观看

