

第六课

我的毕业季

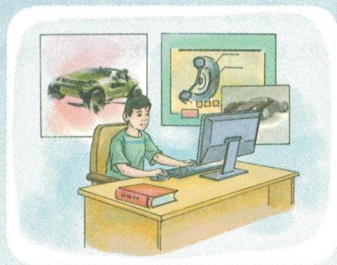
未来充满机遇和挑战。即将初中毕业的我们，将要迎来新的生活环境。有的同学会继续在学校学习，有的同学则会走上职业岗位。我们该如何跟上时代发展的步伐，坚持不断学习，做好职业规划与准备？

| 学无止境 |



运用你的经验

◇ 小李很喜欢汽车，乐于学习有关汽车方面的知识。



◇ 回家后，他运用所学的知识反复做实验。



◇ 一天，小李乘坐的大巴爆胎，乘客下车焦急等待。



◇ 他历经了无数次失败，最终成功研制出应急轮胎。



► 在你的学习经历中，有没有与小李类似的经历？如果有，与同学分享并说明这段经历对你产生了怎样的影响。

积极面对当

面对当下
人，尤其要正
成学习任务。



探究与分

小清，这么晚了
么还不睡觉呢？



我不该对
是……

► 你如
► 你有

升入九年
进行总结梳理
提出了更高的
的挑战。这时
是一种正常心

积极面对当下的学习

面对当下的校园学习生活，我们要高度重视、积极投入，尤其要正确面对可能出现的困难和压力，调整心态，完成学习任务。



探究与分享

小清，这么晚了，怎么还不睡觉呢？

你没看到我在复习吗？还有这么多内容没看，你这么啰唆，耽误我的时间……



你平时不好好复习，总是等到考试前开夜车突击，怎么会有好效果？



我不该对妈妈发脾气，可是……



完了，其他同学都写那么多了，我才回答这么一点儿。我的运气怎么这么差呢？



- 你如何评价小清的做法？
- 你有哪些学习压力？缓解学习压力，你有什么经验？

升入九年级，我们除了学习新的知识，还要对以往学习进行总结梳理，这对我们的学习方法、学习能力和学习品质提出了更高的要求。在这个阶段，我们还要迎接升学、就业的挑战。这时，有一些学习压力，感到担心、紧张、焦虑，是一种正常心理现象，我们要坦然面对。



缓解考试压力的几种方法

1

转移注意力。

不要总想着考试，听一听舒缓的音乐，以缓解内心的压力。

2

保持身体放松。

当意识到自己紧张时，可以深呼吸一下，这样做非常有效，能够及时使身体放松下来。心理学研究表明，脸部保持微笑容易唤起人的愉快记忆。

3

自我暗示。

经常提醒自己：我能够做好。

4

保持适度紧张。

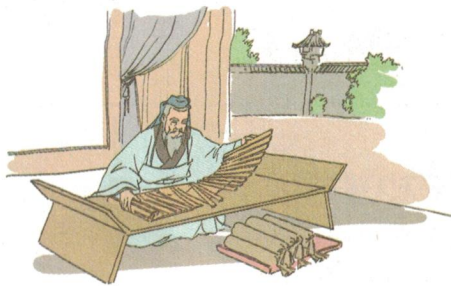
考试之前适度的紧张和焦虑是正常的，学会与这些情绪和平相处。

5



探究与分享

◇ 孔子晚年反复阅读《周易》，以至于穿连竹简的皮条都断了好几次。



韦编三绝

◇ 东晋时期的祖逖与好友相约，每天鸡叫时起床舞剑。后来他们实现了报效国家的愿望。



闻鸡起舞

► 参考上述材料，列举几个类似的成语故事与同学分享。

人类
中不断进
务，更是
应该成为



在实践

我们
学习。实
解客观实
造世界的
完善自我

人类正是通过学习来增长知识、提高本领，并在创新中不断进步的。学习对青少年来说既是权利，也是责任和义务，更是适应未来社会需要所必备的一种能力。因此，学习应该成为我们的一种生活方式。



阅读感悟

我的修养要则

周恩来

一、加紧学习，抓住中心，宁精勿杂，宁专勿多。

二、努力工作，要有计划，有重点，有条理。

三、习作合一，要注意时间、空间和条件，使之配合适当，要注意检讨和整理，要有发现和创造。

四、要与自己的他人的一切不正确的思想意识作原则上

坚决的斗争。

五、适当的发扬自己的长处，具体的纠正自己的短处。

六、永远不与群众隔离，向群众学习，并帮助他们。过集体生活，注意调研，遵守纪律。

七、健全自己身体，保持合理的规律生活，这是自我修养的物质基础。

在实践中学习

我们不仅要重视书本知识的学习，而且要坚持在实践中学习。实践出真知。在实践中，我们与外部世界打交道，了解客观实际，把握事物的本来面目，从而提高认识世界、改造世界的能力。在实践中，我们锤炼自己，丰富人生经历，完善自我，提升自身素质。



我大伯没上大学，但是赚钱比很多大学生都多。他让我跟着他做生意，我该怎么办呢？

你大伯的想法好像也有些道理，现在很多大学生毕业后找不到工作。

有的人没上大学，不是也照样成功了吗？

你们讲的是个别现象，不具有普遍性，况且学习也不只是在学校学习一种形式。

你如何评价上述观点？

学习是一个长期的过程，学校学习只是其中的一个阶段，不可急功近利，也不能坐失良机。青少年随着生活范围的扩大会遇到越来越多的困惑，要在实践中逐步解决，以促进自身的发展和提升。我们始终不能停止学习的步伐，要在生活和工作中学习，主动服务社会。



2016年4月26日，习近平在知识分子、劳动模范、青年代表座谈会上强调：“广大青年要自觉加强学习，不断增强本领。人生的黄金时期在青年。青年时期学识基础厚实不厚实，影响甚至决定自己的一生。广大青年要如饥似渴、孜孜不倦学习，

既多读有字之书，
觉浅，绝知此事
一，注重在实践

阅读材料

我们要重视
实验等各类社会
努力做到知行合



相关链接

教育部等部
中小学生研学
食宿方式开展
有利于引导学生
要因地制宜，
展视野、丰富



探究与分享

晋平公是
已经老了。有一
晋平公说：
师旷说：老

这个故事

我们生活的
中的问题层出不
习、不断探索的

既多读有字之书，也多读无字之书，注重学习人生经验和社会知识。‘纸上得来终觉浅，绝知此事要躬行。’所有知识要转化为能力，都必须躬身实践。要坚持知行合一，注重在实践中学真知、悟真谛，加强磨练、增长本领。”

► 阅读材料，谈谈怎样在学习中做到理论与实践相结合，做到知行合一。

我们要重视实践，积极参加社会调查、志愿服务、科学实验等各类社会实践活动，增强问题意识，培养研究能力，努力做到知行合一。



相关链接

教育部等部门于2016年印发的《关于推进中小学生研学旅行的意见》指出：中小学生研学旅行是由教育部门和学校有计划地组织安排，通过集体旅行、集中食宿方式开展的研究性学习和旅行体验相结合的校外教育活动。开展研学旅行，有利于引导学生主动适应社会，促进书本知识和生活经验的深度融合。研学旅行要因地制宜，呈现地域特色，引导学生走出校园，在与日常生活不同的环境中拓展视野、丰富知识、了解社会、亲近自然、参与体验。



探究与分享

晋平公是春秋时期晋国的君主。他老年的时候想学一些知识，却总觉得自己已经老了。有一天，他向师旷求教。

晋平公说：我已经70岁了，很想学些知识，恐怕太晚了吧？

师旷说：老年时喜欢学习，就像点燃蜡烛，光虽然微弱，但也比在黑暗中行走好。

► 这个故事给了你哪些启示？

我们生活的时代信息量巨大，知识更新周期缩短，实践中的问题层出不穷，必须树立终身学习的理念，养成主动学习、不断探索的习惯，增强自我更新、学以致用能力。



终身学习需要养成的几个习惯

1

● 主动学习。

把学习当成自己的事情，激发自己的内在需求，始终保持对学习的热情。

2

● 及时调节自己的学习方式。

根据不同的环境和阶段，采用多种学习方式。

3

● 坚持不懈。

学习不会一帆风顺，遇到困难时能够坚持下去。

4

● 培养敏感性。

能够敏锐地发现新事物、新现象。

5

●



拓展空间

对于“学”与“行”的关系，古今都有很多论述。

◇ 孔子说：“学而时习之，不亦说乎？”

◇ 荀子说：“学至于行之而止矣。行之，明也。”

◇ 刘少奇认为：“运用理论观察、解释、处理实际问题，这就是目的。”“读了书，增加了一点理论知识，这只是有了运用理论的可能，而处理实际问题不是单靠书本所能解决的。”

► 谈谈你对“学”与“行”关系的理解。



运用你的技能

你最喜欢
特点、入职



► 与同伴

职业准备

现代社会
择。人的一
分工的要求
路径。我们
承担社会分
该做好职业