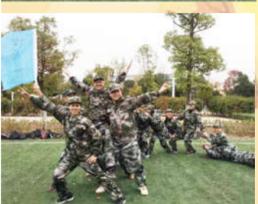


有我，二中更精彩！宿州二中高三教师兰溪拓展训练记

11月11日、12日，宿州二中毕业班教师利用双休日在六安兰溪拓展基地接受为期两天的拓展训练。



教师们意气风发，愉快地走在赴基地的路上。



到基地，教师们被分成6个小分队：五环队、飞鹰队、雄鹰队、猎鹰队、闪电队、蛟龙队。从队名到队旗的设计，都是组员共同智慧的结果。各队还为小队制定了统一的口号和队歌。



团队大合影

群龙取水



训练的第一个项目是群龙取水，水与人之间的距离是1.6米。在训练的时候，队员们迅速找思路想办法。大家一起出主意、不断修正方法，终于找到最佳方法。队员们相互配合，齐心协力。各队都胜利完成了任务。这项活动，开拓了队员的思路，活跃集体气氛，增加团队凝聚力。

信任背摔



背摔活动考验的同样是对队友的信任，没有充分的信任，是不敢摔下去的，在下降的过程中，如果小伙伴直直的摔下去，接人的伙伴便不会太吃力，如果动作不标准的话，处于二三位的伙伴会非常累，以至于手臂都会被砸伤，在这一活动中做得完美的人同样不多，真的辛苦了接人的伙伴们！

台上同事表现出死守阵地，精神高度集中的状态，能让台上同事抛开心中的疑虑放心地摔下去，这体现了彼此间信任的作用。工作中的信任，来自长期的沟通、了解和默契。集体的温暖、团队的力量都会在信任中得到解释和感受。

当台上的人说：“我要倒了！”台

下所有组成人床的同伴早已做好接的准备，这就是承诺。团队同伴的承诺是一种宝贵的资源，是勇气、力量和信心的源泉。

挑战150



挑战150项目，是在150秒内完成三个项目，传递乒乓球、不倒森林和击鼓垫球等三个项目。六个队中，只有二队完成了任务，大家为他们报以热烈的掌声！挑战150，锻炼了各组多种任务之下的统筹能力，培养了队员精诚合作与同甘共苦的精神。

巧渡硫酸河



这几位是甘为人梯的勇士，因为没有经验，踩着他们肩头的小伙伴用力不准，把他们的肩膀踩肿甚至是踩破了皮，他们都一声不吭，直至任务完成！感谢你们让大家完成了自己根本不可能完成的任务！感谢你们的无私奉献！

高台上拉人的大力士们一样辛苦，当他们说“拉上一个人时，感觉的不是累，而是骄傲”时，我的眼泪哗哗地奔流而下……

翻越毕业墙

我们的重头大戏来了——翻越毕业墙。4米2高的毕业墙，让人紧张得致命，总觉得不可能翻过去。在同事的鼓励下，在搭人梯的同事坚定的目

选自陈恒广所做的美篇



心协力，完成纳斯卡巨画——宿州二中的校徽校训。

光注视下，一个队员充满了勇气，胜利登上了墙顶。从墙上到墙下只有4米2的距离，但每个人都经受了一次心灵的嬗变，翻越“毕业墙”再次显现了团队力量的精神魅力。当最后一个队员被拉上去时，欢呼声轰然响起，队员们挂着泪笑着，忘情地拥抱着在一起。还有什么比生死重逢更让人喜悦的呢？还有什么比这个团队更让人感动的呢？在胜利的那一刻，波澜壮阔的喜悦感一波一波冲击着我们，荡漾着每个人的灵魂，感觉自己是那么那么的纯净，没有一点点的私心杂念，好像心灵就飞在天堂一样……

拓展训练虽然结束了，但这段经历已深深印入每个人的脑海。在训练中收获的信任将永远存在，团结就是力量的真理会永远铭记！祝愿我们的团队精神永不磨灭，祝愿我们的学校越来越好！一天半的拓展训练结束了，但是老师们在户外拓展训练中所感悟到的那份团队精神，一定会在宿州二中传递开来，传递给每一个同事，传递给每一位学生，传递给每一位家长，一定会给宿州二中带来新的希望和辉煌！

有你，有我，二中更精彩！



有你，有我，二中更精彩！

心协力，完成纳斯卡巨画——宿州二中的校徽校训。



队员们用智慧的画笔沾满爱的颜料，挥洒艺术才能，描绘史诗般的巨幅画作，仿佛在描绘宿州二中辉煌的未来。

放空放下放飞自我！



拓展训练虽然结束了，但这段经历已深深印入每个人的脑海。在训练中收获的信任将永远存在，团结就是力量的真理会永远铭记！祝愿我们的团队精神永不磨灭，祝愿我们的学校越来越好！一天半的拓展训练结束了，但是老师们在户外拓展训练中所感悟到的那份团队精神，一定会在宿州二中传递开来，传递给每一个同事，传递给每一位学生，传递给每一位家长，一定会给宿州二中带来新的希望和辉煌！

有你，有我，二中更精彩！



有你，有我，二中更精彩！

习近平总书记强调 全面贯彻党的十九大精神 坚定不移将改革推向深入

习近平11月20日下午主持召开十九届中央全面深化改革领导小组第一次会议并发表重要讲话。他强调，过去几年来改革已经大有作为，新征程上改革仍大有可为。各地区各部门学习贯彻党的十九大精神，要注意把握蕴含其中的改革精神，改革部署、改革要求、接力探索，接续奋斗，坚定不移将改革推向深入。

会议强调，党的十九大围绕党和国家事业发展新要求，对全面深化改革提出了新任务，部署了更大力度、更实举措的改革任务。同时，还要继续推动党的十八届六中全会以来部署的改革任务落实，改革的担子越挑越重。我们必须准备付出更为艰巨、更为艰苦的努力。

会议指出，各地区各部门要增强政治意识、大局意识、核心意识、看齐意识，强化落实责任，结合自身实际，把党中央提出的战略部署转化为本地区本部门的工作任务。党的十八大以来已经推出改革方案，还没有完成的改革任务要抓紧快干，已经落实方案的还要巩固改革成果，要重视一把手抓改革，要重视搞好调查研究，善于研究和解决新矛盾新问题，在抓落实上投入更大精力。明年改革工作要抓紧谋划起来，用更高的标准抓好各项工作，以实际行动迎接改革开放40周年。

拓展训练虽然结束了，但这段经历已深深印入每个人的脑海。在训练中收获的信任将永远存在，团结就是力量的真理会永远铭记！祝愿我们的团队精神永不磨灭，祝愿我们的学校越来越好！一天半的拓展训练结束了，但是老师们在户外拓展训练中所感悟到的那份团队精神，一定会在宿州二中传递开来，传递给每一个同事，传递给每一位学生，传递给每一位家长，一定会给宿州二中带来新的希望和辉煌！

有你，有我，二中更精彩！

张立国 陈恒广 王敬 韩贤林

安徽省示范高中 校报校刊联盟单位 搭建交流平台 总编：曹振锋 副总编：王跃 孙逊 马艳华 赵亮 周刚 杨振亚 吴立清

主办：安徽省宿州市第二中学校报编辑部 邮箱：szez123@163.com 电话：0557-2282150 印刷：安博印务有限公司



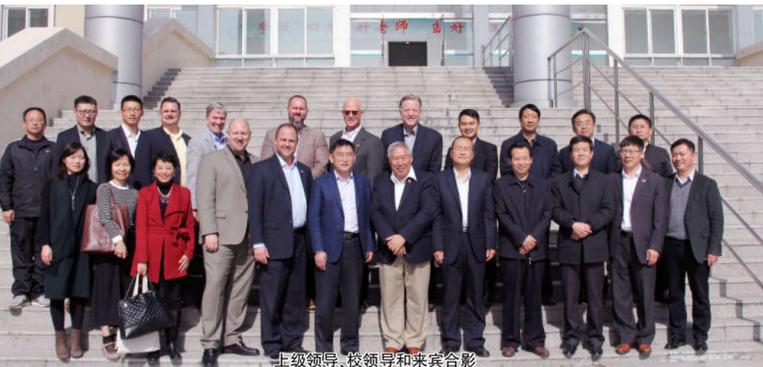
展示师生风采

编务：张士奎

第187期

2017年11月20日

美国犹他国际文化经贸协会教育代表团到我校考察



上级领导、校领导及来宾合影

11月8日上午，在宿州市人民政府办公室调研员李华民、市教体局局长朱守坤、副局长佟涛等领导的陪同下，美国犹他国际文化经贸协会教育代表团莅临我校参观访问。代表团是由世天国际集团主席陈剑明带队，此次来二中考察主要是促进双方国际教育交流。

在会议室，校长曹振锋热情接待了陈剑明一行，并通过张珊珊老师的翻译向他们详细介绍了宿州二中的办学历史和所取得的成绩。陈剑明次来二中考察主要是促进双方国际教育交流。

在会议室内，校长曹振锋热情接待了陈剑明一行，并通过张珊珊老师的翻译向他们详细介绍了宿州二中的办学历史和所取得的成绩。陈剑明次来二中考察主要是促进双方国际教育交流。

宿州二中张嘎老师 在国家级教学评比大赛上荣获一等奖



张嘎老师获奖合影

11月16日，在厦门刚刚闭幕的第六届全国高中语文教师教学基本功大赛传来喜讯，宿州二中青年教师张嘎在国家级教学评比大赛上荣获一等奖，这也是宿州市教师在此类赛事中取得的最好成绩。该项成绩的取得，源于张嘎老师长期以来对课堂教学孜孜不倦的追求。他曾经先后被评为宿州市教坛新星、市骨干教师、市学科带头人、市优秀教师，并曾在省市优质课大赛、教育部“优课”评比等活动中获得过佳绩。成绩的取得，也是宿州二中坚持“科研兴校”战略结出的丰硕成果。如今，在各级领导的重视下，宿州二中广大教师共同努力，教科研蓬勃发展，其语文学科更是以其深厚的文化底蕴，展出的教学风采，不俗的教学教研成就成为省市语文学科中的一道美丽的风景线。

一行对宿州二中建设发展给予充分肯定。随后，代表团参观了美丽的校园风景和健全的教学设施。最后，双方表示，教育交流是双向的，希望互相交流，取长补短，共同携手，促进教育的发展。

在会议室内，校长曹振锋热情接待了陈剑明一行，并通过张珊珊老师的翻译向他们详细介绍了宿州二中的办学历史和所取得的成绩。陈剑明次来二中考察主要是促进双方国际教育交流。

在会议室内，校长曹振锋热情接待了陈剑明一行，并通过张珊珊老师的翻译向他们详细介绍了宿州二中的办学历史和所取得的成绩。陈剑明次来二中考察主要是促进双方国际教育交流。

书润皖疆文化 情暖皮山学子



校领导、有关部门负责人和学生代表合影

11月13日，由政教处、校团委联合举行的“书润皖疆文化，情暖皮山学子”图书捐赠仪式在我校行政楼三楼小报告厅举行。校党委书记王跃，党委副书记杨振亚，党委委员、校办公室主任吴立清出席捐赠仪式。捐赠仪式由校团委朱德意老师主持。高二年级学生代表及各班团支书、校团委曹振锋老师参加了捐赠仪式。曹振锋校长得知后第一时间作出指示：“所捐图书不仅要适合阅读更要有教育意义，要让皮山县中学的孩子们通过阅读有所收获。”

曹振锋校长得知后第一时间作出指示：“所捐图书不仅要适合阅读更要有教育意义，要让皮山县中学的孩子们通过阅读有所收获。”



专题学习会场

11月8日下午，宿州二中召开党的十九大精神专题学习会。会议由校党委书记杨振亚主持。校长曹振锋、党委书记王跃等校领导，党委委员、支部书记参加了会议。杨振亚重点对为什么说“党的初心和历史使命是为人民谋幸福，为民族谋复兴”，怎样理解“习近平新时代中国特色社会主义思想”，“四个基本方略”“七个战略”“四大举措”“八个本领”，以及“我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”的新特点，“到2035年，基本实现社会主义现代化，到2050年，把中国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国”的新征程进行了解读，通过解读，使党员干部对党的十九大报告有了进一步的理解。

王跃强调，学习宣传贯彻党的十九大精神的，首要当前和今后一个时期的首要政治任务，全校师生要在思想上高度重视，行动上高度重视，切实学习宣传贯彻好党的十九大精神的论述，落实立德树人根本任务，围绕“培养什么人、如何培养人、为谁培养人”要求，切实加强师德师风建设，争做“四有教师”，当好学生的引路人。

（邵超文 王婵/图）

“留住历史的记忆”演讲比赛，我校李希晨老师荣获二等奖



李希晨老师(右二)获奖合影

1月15日，由市委宣传、市委党史研究室共同举办的“留住历史的记忆”演讲比赛在市委党史研究中心举行。来自全市四县一区的众多选手参加了比赛。经过激烈角逐，我校李希晨老师荣获二等奖。

李希晨老师的演讲紧扣“牢记党的宗旨，践行群众路线”主题，结合自身学习、工作实际，通过真实鲜活的事例，激昂高亢的语言，诠释了“历史”的深刻内涵，用真情歌颂党的丰功伟绩，表达了对英雄先烈的怀念和践行中国梦的热情。据了解，此次演讲比赛旨在深入贯彻党的十九大精神，积极挖掘和传承具有宿州地方特色的历史记忆等红色资源蕴藏的

宿州二中召开党的十九大精神专题学习会

11月8日下午，宿州二中召开党的十九大精神专题学习会。会议由校党委书记杨振亚主持。校长曹振锋、党委书记王跃等校领导，党委委员、支部书记参加了会议。杨振亚重点对为什么说“党的初心和历史使命是为人民谋幸福，为民族谋复兴”，怎样理解“习近平新时代中国特色社会主义思想”，“四个基本方略”“七个战略”“四大举措”“八个本领”，以及“我国社会主要矛盾已经转化为人民日益增长的美好生活需要和不平衡不充分的发展之间的矛盾”的新特点，“到2035年，基本实现社会主义现代化，到2050年，把中国建成富强民主文明和谐美丽的社会主义现代化强国”的新征程进行了解读，通过解读，使党员干部对党的十九大报告有了进一步的理解。

王跃强调，学习宣传贯彻党的十九大精神的，首要当前和今后一个时期的首要政治任务，全校师生要在思想上高度重视，行动上高度重视，切实学习宣传贯彻好党的十九大精神的论述，落实立德树人根本任务，围绕“培养什么人、如何培养人、为谁培养人”要求，切实加强师德师风建设，争做“四有教师”，当好学生的引路人。

（邵超文 王婵/图）

雨雾·汗水·微笑

高一(5)班 刘可醇



身穿迷彩服的我们开启了军训大门,30多个身穿军装的教官迈着矫健的步伐,雄赳赳走进了我们的视野。他们的个头虽参差不齐,但脚步落地的声音是那么整齐。看到他们,我想当时每个同学的心中都有一种想当兵的念头油然而生吧!

我们的教官爱笑很阳光,也很面善,但是指挥我们训练却是严肃认真的。

连续20多分钟的站军姿使我们大腿、脚后跟酸疼无比,但是为了集体荣誉,我们没有放弃,而是坚持不懈,奋勇向前。即使被太阳暴晒得浑身不舒服,但坐在地上休息时,我们仍然可以笑得无比天真,也能与其他班互怼。

随着太阳公公的逐渐“升高”,我们的训练强度也在不断增强,但是我们的士气却丝毫没有减弱。从简单的5分钟到后来的40分钟,从以前不自觉地扭扭摸摸到后来的昂首挺胸,我们在成长,我们在微笑。

持续两三天太阳的暴晒,我们的脸火辣辣的疼,并且原本白皙的皮肤现在变得乌黑,这也是我们辛苦训练的结果。

军训进行曲

高一(1)班 张振



“逝者如斯夫,不舍昼夜。”短暂而充实的军训生活就这样度过,犹如一首变奏曲,表达着五味的心情……

第一曲,杂章

几天的休息,终于军训第一天如期而至。可我依旧沉浸在懒散的麻木的暑期生活的氛围中,与同学们交流,才发现:许多同学心中都有些抵触之意。本就躁动的心更是在烈日的炙烤下狂躁!但军训是不会给你喘息的机会,你必须吃苦!

真的,似乎许多人都想着休息、偷懒,但教官作为一名军人的威严一下子迸发了出来,稍加行动便为我们这一只只无头苍蝇更改了方向。

无奈,只好哀声怨道地进行训练!

第二曲:二胡奏

难道军训非要是如此:繁重的课程,漫长的时间,真是“任重而道远”呐!心中不自觉地蹦哒出俩字:艰难!

严格的训练。每一个分解动作必须快、齐、稳,集中注意,而连贯动作必须团队协作方能沾成功的边。

严厉的教官。教官很称职,力争我们每次都尽心尽力,命令也是用来自服从而不是用来质疑的。

严酷的高温。也许就不该发牢骚,天都看不惯了,唉……

坚持就是胜利。苦尽甘来,终于汗水换取了知识!锻炼了体质!锤炼了意志!

第三曲,小提琴曲

路遥知马力,日久知人心。军训的适应加速了时光的流逝,我们褪去了初见时的羞涩、反感,取而代之的是勇敢、适应。一切的一切是因为有个王教

师。穿着清一色的军训服装,盘腿坐在二中的操场上。听着主席台上领导的谆谆教诲,看着操场中央表演格斗的教官,我想,每个人的心里都有些期待甚至激动,迫不及待想要看见自己班的教官。当这一刻真正到来时,内心无疑不是雀跃的,但当然也不乏对教官褒贬不一的评价。开心的同时,我也知道军训现在正式开始了。

壹。不得不说时间还是很紧的,大会刚刚结束各班就开始整队训练了。我们和14班是同一个教官带着训练的,既然是同一个教官两个班级,那么就不会缺乏竞争。事实也确是如此,从刚开始就一直在竞争。要说竞争之后的胜利者,一定是那个班里每个人都敢于和自己较量的班集体。第一天的训练,教官教我们站军姿、稍息和立正。看似简单的动作想要做好也是不容易的。尤其是站军姿,我们必须按照标准一动不动。也就是此刻,与自己的较量也开始了。

贰。太阳在天上肆无忌惮地散发着光芒与热情。几乎每个人都是汗流浹背,汗水不断地渗出豆大的汗珠。但既然是与自己较量又怎能轻易认输呢。于是乎,又开始挺拔的站着,尽管管着的眉头暴露了自己想要放弃的念头,但心中的执念更胜一筹。我也第一次如此热烈地感受到自己心中熊熊燃烧着的信念。是军训更是自己磨练了自己的意志。

叁。军训的第三天,说起来我们

开始的那两天,不知怎么,天气格外得好,对于我们从来没有军训过的我们,那可真是有的苦要去受了,在教官的严厉要求下,我们一动不动地站在火辣辣的太阳下,好像是老天在故意考验我们的我们,那我们真的会坚持不住吗?你要想着再坚持一分钟,这样你就会在不知不觉中成功”,再回想起这七天的军训生活,班主任说得可真对。俗话说得好“有志者,事竟成”,那时的我们,正是乘着这样的观念,咬牙坚持,任汗流满全身,勇敢地与炎热的天气作斗争,度过这个充满字眼的军训时光。

不知为何,即使我们付出再多的时间,再多的努力似乎也征服不了军训,一切仿佛又回到了第一天,我们又烦躁起来!

我们的做法让教官很失望,真的就像戴望舒《雨巷》中的姑娘一样,走出我们的视线,不禁伤心了起来。

但又该如何呢?就是自作自受;曾经拥有过的,我们就不知珍惜!现在失去了的,我们无法挽回!曾经的傲气会伤及他人,我们必须珍惜——眼前!

第五曲,绝响

最后一天的队列表操如期而至,每个班级都满怀希望地上场,展演几天来的成果!

东风吹,战鼓擂,军训会操我怕谁!无论哪一个班,整齐划一是标准;无论哪一个班,响彻云霄是努力;无论哪一个班,积极向上是基础……不得不说,有了辛勤的耕耘,就有圆满的收获!

32个班,32个音符,一首激情澎湃的绝响乐!

可是一首乐曲已接近尾声,高潮已过,留下的只是低音。或许一首乐曲接近尾声,但下一首音乐还会如期播放!

过去的已经过去,带着收获的坚毅、知识技能、友情奔向新的太阳,迎接崭新的明天!

只训练了一上午的时间。但在这短暂的上午时光中,教官教我们唱了《团结就是力量》这首歌,训练之余还不忘娱乐娱乐教我们与其他班拉歌。我们都兴致勃勃,扯着嗓子唱着喊着,气氛非常高涨。我的声音虽小,却也在随着众人,喊出拉歌的词,针对着其他的班级。突然,我能感觉到大家虽然嘴上互相针对着,竞争着,但却也是为了同一个目的。每个人都在为自己的班级卖力,为集体蓄力。而且每当我顾不上一切的喊出来时,内心的自豪感便油然而生,好像自己真的成为了一名军人在部队里与大伙同乐。

肆。雨连绵不绝地下一整天,我们也都待在屋里坐着。不少人趴在桌上补觉,也有不少人在认真的预习书本,望着窗外的雨,内心有些高兴又有些无奈。一方面觉得终于可以休息一天了,一方面又觉得不训练是行不通的,毕竟两天后还有会操比赛。想着想着竟没有注意到教官已然来到了教室,吩咐女生回宿舍打理自己的私人物品。话音一落,女生们便三三两两结伴去了宿舍,收拾完后,静静地听着教官关于打理内务的教导。教官还教我们把叠成“豆腐块”似的模样。看着整齐自己的“豆腐块”我突然想到我们在操场上的方阵。我想,这就是部队吧!方正的做一名军人,恪守规矩从不逾越。

伍。今天虽然还下着雨,但我们依旧被哨音指引着到操场训练。我

实在惭愧。那时教官为了安慰我们,说这是有客观原因,但是如果你们静下心来好好想想就会明白,如果我们在军训过程中全身心的投入,把军训中的每个项目都做得让人无法挑剔,即使有些客观原因也不会对你的得分造成影响。俗话说得好,“一份耕耘,一份收获”,没有艰苦的付出,哪来的收获?在学习的过程中,不也是这个道理吗?

军训的七天已经过去,正如老师说的那样,军训七天已经成为历史,我们不应停留在过去,而应该往前看,虽然这次军训我们好有些遗憾,但这并不能阻止我们前进的步伐,同学们,让我们满怀希望,昂首挺胸站在新的起跑线上,一起去创造更好的明天,让我们的生活更丰富多彩。

我们每天都要站军姿,站军姿要求你站得笔直,站出军人的风采。很明显,因为这样的结果出乎我们班所有同学的意料,让我们班,这个学校优秀的珍珠班排在了别人的后面,

军训感想

高一(11)班 陈安琪



我们每天都要站军姿,站军姿要求你站得笔直,站出军人的风采。很明显,因为这样的结果出乎我们班所有同学的意料,让我们班,这个学校优秀的珍珠班排在了别人的后面,

场馆观潮 谁能扳动恒大王朝的基石?

(上接第2,7版)

问题是,即便是请来高水平外援,在权健闯出一片天地,而在恒大的初体验以失败告终的卡纳瓦罗真的能成为合适的舵手和指挥官吗?本赛季,卡纳瓦罗对权健的调教是成功的,但恒大毕竟不是权健,恒大更崇尚完美,他们一直是一个领跑者,而不是追赶者,主帅的压力无比巨大,年轻的卡纳瓦罗活力四射,但仍缺少大菲尔和里皮的老辣,面对复杂的中超格局,卡纳瓦罗会不会重蹈当初的覆辙,并非没有这种可能。

谁真正能够扳动恒大王朝的基石呢?上港,权健、华夏幸福,还是会有新的黑马脱颖而出?实际上,最有可能的仍旧是上港。首先上港综合实力仍旧强大,也是本土和外援融合最好的球队,如果能够有一位更老到的教练,上港依旧是恒大最强有力的挑战者。而上赛季表现出色的权健和华夏幸福,可能不在初期有太多的想法,原因很简单,他们将分心亚冠(华夏幸福能否参加亚冠要等足协杯赛的结果而定),很有可能被多线作战拖住从而而影响战绩。当然,权健还有一个不安定因素就是主帅,索萨的职业教练履历本就不一般,又是首次接触中国足球,恐怕会走一段弯路。

权健和华夏幸福,都是分别在中超征战一年和两年的初级生,但他们甫一升级便成为争冠热门之一,他们也许将成为本赛季的两匹升班马大连一方和北京人和的样本。这两支球队的共同特点是都有着不错的阵容班底,主教练的水平也不错,如果新赛季加大投入,虽然不会像当年德甲凯泽斯劳滕那样升级首个赛季便夺冠,但他们肯定不甘于如延边梨花一现,也许会是又一个权健或者华夏幸福。

源于《中国体育报》

一次与自己的较量

高一(13)班 郑雨茜



们都默契的到指定地点站队方阵。潜移默化,我们都被改变了。在往好的方面改变。

陆。虽说除去今天还有一天的时间,可实际也就今天一天的训练时间了。各个班级都在加紧训练,我们两个班级也不例外。我们复习着这几天学过的内容,做得好便休息不好便继续训练。每个人都在努力的与集体的步调一致。每个人无时无刻不在突破着自己。

柒。下午的会操比赛上,可以说班里每个人都卖力了。既然如此,那么站起来欢送教官。虽然我面前是攒动的人头,但我心里映出的是教官的坚毅的背影。这背影承载着我们一群青少年的祝福,这背影改变了我们,这背影值得我们尊敬。

军训是一次训练,更是一场与自己的较量。我很庆幸,我要骄傲地说:“我与自己较量过,而且我想我是赢了。”

源于《中国体育报》

比智商和情商更重要的

刘洋/文



自我控制能力是一种看起来不起眼,但坚持下来就会不得了的能力,对于一个人的人生发展来说非常重要。

自控力强的人,面对目标会有更大的信念,对于计划会更严格地执行,出现困难,面对难题,他们显得更加从容,这种按部就班地持续前进,会给他们的成功带来更多的筹码。

20世纪60年代,斯坦福大学的心理学家组织了一个棉花糖实验,并进行长期跟踪观察试图探究幼儿时期的延迟满足行为能力与成年后的人生轨迹之间的关联。实验的对象为幼儿园的小朋友,以游戏的形式,让孩子守在一块棉花糖(也会用到饼干等其他孩子们偏爱的食物)面前,成人离开,如果孩子能够忍住20分钟不吃,就可以额外再得到一块棉花糖。研究人员观察孩子们能否为了获得更多而延迟满足,以及他们通过何种方式来克制自己

实验中,一些孩子通过转移注意力,用语言指导自己克制,或者把棉花糖抽象化,模拟得到两块棉花糖后的幸福场景来保持冷静,远离诱惑。但另一些孩子忍耐不了多久,有的甚至在大人一出门时就吃掉了棉花糖。

此后,经过40年的跟踪研究,研究人员发现,幼年期能够为目标而延迟满足的孩子在后来的学业、工作和事业方面都有比较好的发展和建树,社交能力更强,他们的自我约束不仅仅停留在幼儿阶段,在后面的大人生发展中,他们也一直保持着相对较高的能力甚至深入骨髓,深深地烙印在他们的身体上。这些当年第一批接受检测的孩子,到中年时接受脑部扫描,自控力较高的那些人前额叶皮层受检测的厚度,比那些自控力较弱的人要厚一些。

情商:八面玲珑就能斩获成功?有人说:“智商决定一个人发展的下限,而情商决定一个人发展的上限。”此话确有道理。社会上很多人都以为情商是成功的砝码,常常有人炫耀自己情商很高,殊不知情商只是人生的一小部分,情商在社会中常常更重要。智商显示的是一种人性的思维能力,而情商关注的是一个人自我情绪管理以及管理他人情绪的能力。一个情商高的人,在了解自己和管理他人方面有着较高的水平,能够在人际关系方面采取较为明智的选择。

情商和智商一样,也是需要训练的。情商高的人,在了解自己和管理他人方面有着较高的水平,能够在人际关系方面采取较为明智的选择。

情商和智商一样,也是需要训练的。情商高的人,在了解自己和管理他人方面有着较高的水平,能够在人际关系方面采取较为明智的选择。

情商和智商一样,也是需要训练的。情商高的人,在了解自己和管理他人方面有着较高的水平,能够在人际关系方面采取较为明智的选择。

情商和智商一样,也是需要训练的。情商高的人,在了解自己和管理他人方面有着较高的水平,能够在人际关系方面采取较为明智的选择。

情商和智商一样,也是需要训练的。情商高的人,在了解自己和管理他人方面有着较高的水平,能够在人际关系方面采取较为明智的选择。

情商和智商一样,也是需要训练的。情商高的人,在了解自己和管理他人方面有着较高的水平,能够在人际关系方面采取较为明智的选择。

情商和智商一样,也是需要训练的。情商高的人,在了解自己和管理他人方面有着较高的水平,能够在人际关系方面采取较为明智的选择。

情商和智商一样,也是需要训练的。情商高的人,在了解自己和管理他人方面有着较高的水平,能够在人际关系方面采取较为明智的选择。

