

获取追求极致的勇气 ——少年班成长之路 谢鹏程



少年班的意义
大学教育的目标
时间管理与规划
自我情绪调整
处理人际关系
体育与健康



少年班的意义

欲穷千里目，更上一层楼



长风破浪会有时，直挂 云帆济沧海



此情可待成追忆，只是 当时已惘然





大学教育的目标

爱因斯坦对于教育的理解



1936年，爱因斯坦在“美国高等教育三百周年纪念会”上的演讲中明确指出：“**有时，人们把学校简单地看作一种工具，靠它来把最大量的知识传授给成长中的一代，但是这种看法是不正确的。**”

学校的目标应当是培养能独立工作和独立思考、把为社会服务看作自己最高的人生追求的人。



人生的道路选择

1

科研学术

2

技术骨干

3

职场精英

4

其他道路

如何树立远大目标？



哥德巴赫猜想一直被看做数学王冠上的明珠，几百年来有无数科学家试图征服它，并因此耗费了巨大的精力，却都没有成功。陈景润上中学时就暗暗立志要摘取这颗明珠，把它当作自己的事业和理想，多年来孜孜不倦地致力于数学研究，废寝忘食，每天工作12个小时以上。

在遭受疾病折磨时，他都没有停止过自己的追求，为数学事业的发展作出了重大贡献。他的事迹和拼搏献身的精神在全国各地广为传颂，成为一代又一代青少年心目中传奇式的人物和学习楷模。





时间管理与规划

时间管理的建议

- 1 设立目标，并通过制定合理的计划来实现。
- 2 二八定律，80%的时间做20%最重要的事情。
- 3 每天抽出半小时思考或去做最有意义的事情。

提高效率的有效方法



记录

记下需要做的事情的清单，并按照四象限法则去分类处理。



交流

多跟身边亲友交流自己的困惑，避免在一个问题中钻牛角尖。



请教

向老师，辅导员或者有经验的人请教相关经验，避免走弯路。



节点

把重要的问题控制在关键的时间节点完成，做到今日事今日毕。

珍惜时间，创造精彩



大学四年的时间是充实的，也是短暂的，抓紧这金子般的四年，创造属于自己的精彩！



自我情绪调整

求学道路多坎坷



考试成绩不理想

少年班考试难度通常较大，学习进度也更快，容易出现跟不上，学不好的情况。

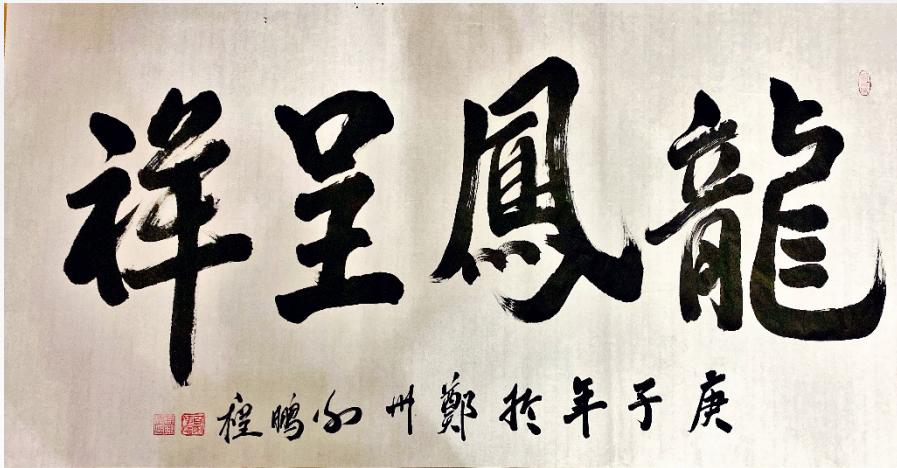
升学过程不如意

毕业升学的过程会有许多波折，尤其是在疫情之后，升学的难度与竞争都会加大，要学会调整与面对困难。

人际关系遇挫折

想与人交往，又怕被人拒绝、嫌弃。想得到别人的关心与体贴，又害羞不敢与人接近。

放松与调剂



用适当的放松与调剂转移注意力，
培养高雅的兴趣爱好与情操。

多交流，多倾诉， 走出不良情绪



A

同学：

交流学业中遇到的具体疑惑，要敢于面对问题，放下偏见，实事求是，求真务实。

B

老师，辅导员：

交流校园生活中的方向性问题，专业不喜欢，生活不适应，道路很迷茫，都可以跟老师和辅导员交流倾诉。

C

家长：

交流自己的情感，生活，想法，倾吐校园生活的无奈与苦涩。



处理人际关系

大学与中学人际交往的区别



中学

相对纯粹，简单，范围小，交集多，大多是老乡，彼此的文化，习惯差异小

大学

相对复杂，会有利益冲突，范围大，交集小，来自不同的地方，彼此的文化，习惯差异大

大学的人际交往是社会的缩影，是个人社会化的起点和必经之路。

融入集体，求同存异



成为一个使自己愉快， 也能使别人快乐的人

格言一

赠人玫瑰，手有
余香。



格言二

君子贵人贱己，
先人而后己。

格言三

病人之病，忧人
之忧。

格言四

最好的满足就是
给别人以满足。



体育与健康

注意生活细节， 维持寝室卫生



注意规律作息， 养成良好习惯



A

保证学习时间

规律的作息习惯有助于保证足够的学习时间，
防止一暴十寒。

B

提高工作效率

良好的作息习惯有助于以最好的精神状态迎接学习，保证最高的工作效率。

C

为日后做准备

没有良好的作息，无法平衡工作与生活，
无法在人生长跑中取得成功。

坚持锻炼身体， 培养健康体魄



健康第一

身体是革命的本钱，没有良好的身体素质，就没法拥抱美好的生活。

塑造意志

体育锻炼，既是增强体质，更是对意志品质与精神面貌的全面塑造。

调整情绪

体育锻炼有助于多巴胺分泌，有助于排解负面情绪，培养乐观心态。

THANKS



鹏程

北京 海淀



扫一扫上面的二维码图案，加我微信