



初三，你好！

欢迎来到毕业学年，让我们一起拥抱挑战，发现更好的自己



目录



欢迎来到新阶段

初三是成长链上关键的一环，它既是对过去的总结，更是通往未来的桥梁。
让我们带着好奇与勇气，认识这个全新的开始。



你好，新学年！

欢迎来到人生的新站台

01

欢迎仪式

想象一下，初三就像一列即将启程的特快列车，它将带我们驶向更广阔的天地。每一位同学都是这趟旅程的重要乘客。

02

新的起点

无论过去是辉煌还是平淡，今天，我们都站在同一条起跑线上，拥有全新的机会去探索未知，挑战自我。

03

你的期待

你对这趟“初三之旅”有哪些期待？是知识的丰收，是能力的飞跃，还是友谊的深化？请把它写下来。

列车即将启程

认识你身边的“同行者”

01

我的新伙伴

观察一下你的新班级，认识一下你的新同学和新老师。他们将是与你并肩作战一年的“战友”。

02

我的新向导

每位新老师都有独特的魅力和丰富的经验，他们将指引我们在知识的海洋中航行。

03

我的新环境

熟悉一下新的学习环境，它可能会带给你哪些新的感受和启发？

探索初三新地图

初三这幅地图，既有熟悉的路标，也有未知的领域。了解它的新规则和挑战，是我们成功航行的第一步。



学习节奏变了

感受知识殿堂的“快”与“深”

01

知识密度增加

课本变厚了，知识点更多、更深奥了，需要我们投入更多的时间和精力去理解和掌握。

02

考试频率提高

周测、月考、模拟考……考试将成为常态。这不仅是检验，更是帮助我们查漏补缺的宝贵机会。

03

思维要求更高

老师不再满足于“是什么”，更会追问“为什么”和“怎么办”。这要求我们从被动接受转向主动思考。

心理背负更多

感受成长带来的“重”与“稳”

01

责任感增强

作为毕业班学生，我们开始意识到自己肩负着家庭、老师和自己的期望，这是一种光荣的“重担”。

02

压力感来袭

面对升学，感到紧张和压力是完全正常的现象。适度的压力是动力，它会激励我们前进。

03

目标感明确

许多同学开始有了明确的目标，比如心仪的高中。清晰的目标如同灯塔，指引着我们努力的方向。

情绪天气多变

识别并理解自己的“晴”与“雨”

01

期待与兴奋

对未来的无限可能充满向往，
这是初三赋予我们的独特动力。

02

焦虑与迷茫

面对未知的挑战和激烈的竞争，
偶尔感到不安和困惑是正常的。

03

疲惫与烦躁

高强度的学习生活，可能会让
我们感到疲惫，有时甚至对小
事感到烦躁。

04

孤独与敏感

渴望被理解，同时又可能因为
一些小事而感到被孤立或受伤。

装备你的工具箱

面对挑战，我们不能赤手空拳。幸运的是，我们可以通过学习，为自己准备一个强大的“心理工具箱”，从容应对一切。



积极心态的魔力

心态是旅途中最强的“导航仪”

01

拥抱变化

将初三的每一个变化都看作是一次成长的机会，而非一种威胁。

02

发现优势

相信自己的潜力，找到自己在学习或生活中的闪光点，并在此基础上不断努力。

03

正向思维

尝试用积极的语言鼓励自己，比如“我能行”、“我可以试试”、“这次没做好，下次我会更好”。

情绪调节秘籍

做自己情绪的“首席调音师”

01

学会倾诉

和朋友、家人或老师聊一聊，分享你的快乐与烦恼。一个烦恼说出来，就只剩下半个了。

02

运动释放法

奔跑、跳跃、流汗。运动是释放压力、产生快乐激素的最佳方式之一。

03

兴趣转移法

在疲惫时，暂时放下书本，去做一些自己喜欢的事，如画画、听音乐，让大脑得到休息。

04

深呼吸放松

感到紧张时，闭上眼睛，深深地、缓慢地吸气，再慢慢地呼气，重复几次，能有效缓解焦虑。

时间管理大师

成为自己时间的“高效CEO”

01

四象限法则

将事情分为“重要且紧急”、“重要不紧急”、“紧急不重要”、“不重要不紧急”四类，优先处理重要且紧急的事。

02

制定学习计划

将大目标（如期末考）分解为小目标（如每周任务），并写在计划本上，让努力变得可视化。

03

善用碎片时间

在等车、排队时，可以背几个单词或回顾一个知识点，积少成多，效果惊人。

04

劳逸结合

计划中一定要留出休息和娱乐的时间，这是保证持续高效学习的秘诀。

完成一次深呼吸

现在，让我们暂停一下，进行一次深呼吸练习。这不仅是对身体的放松，更是对内心的一次温柔对话，完成从“知道”到“做到”的转变。



案例情境思考

假如你是小A，你会怎么做？



情境一：考试失利

小A在第一次月考中成绩不理想，他非常沮丧，觉得自己努力都白费了。他开始怀疑自己，甚至不想去上学。



情境二：朋友竞争

小B是小A最好的朋友，这次考试小B排名比他高很多。小A开始疏远小B，觉得朋友变成了竞争对手。



你的建议

如果你是小A的好朋友，你会如何安慰他？你会对他说些什么？请写下你的建议。

心理小测试

你的初三准备指数有多高？

01

面对难题，我通常选择：

A. 先放一放，等有灵感再做。 B. 立刻向老师或同学请教。 C. 独立思考，努力攻克。

02

我的学习计划是：

A. 每周都有详细安排，并严格执行。 B. 有大致方向，但比较随意。 C. 从没做过计划，走到哪算哪。

03

朋友约我打球，但作业很多：

A. 愉快地去玩，作业回来熬夜做。 B. 拒绝朋友，专心写作业。 C. 和朋...

04

测试结果

根据你的选择，看看你的初三准备状态如何，并在相应的方面进行改进。

我们的约定

从今天起，让我们一起做到

接纳自己

允许自己有不完美，接纳自己的情绪波动。

01



02

拥抱挑战

将每一次困难都视为成长的阶梯。

保持沟通

多与父母、老师、朋友交流，你不是一个人在战斗。

03



04

每日一笑

无论多忙，每天留出时间给自己一个微笑，感受生活中的小确幸。

你好，全新的我

初三不是终点，而是通往无限可能的起点。经过这一课的准备，我们已整装待发，准备迎接一个更强大、更自信的自己。



我的初三宣言

用一句话为你的初三加油！

我的初三关键词

例如：拼搏、坚持、成长、蜕变、
梦想、超越……

书写我的宣言

请写下你的初三宣言，它将成为你
未来一年奋斗的座右铭。例如：
“初三，我来了！我将用汗水浇灌
希望，用坚持铸就辉煌！”

分享与激励

和你的同桌或小组成员分享你的宣
言，互相激励，共同前行。



启程，向未来！

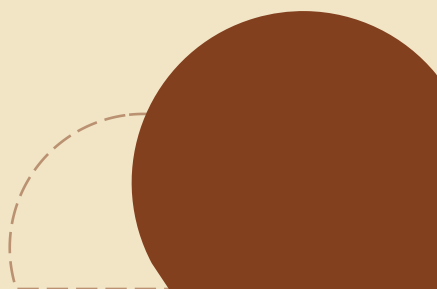
愿你出走半生，归来仍是少年

祝福与期待

愿每一位同学都能在初三这一年，收获知识，收获成长，更收获一个更坚定、更成熟、更快乐的自己。

谢谢观看

初三，你好！我们，来了！



谢谢观看

