

内驱力——更好的成长

教师：陈冲

❖ 一、活动一

“我说你做”

游戏规则：

学生无条件的服从教师发出的指令。

1、马步（5分钟）

2、举手（10分钟）

3、平手下蹲（50个）

注：没有达到指定目标的额外加时间或个数

❖ 活动二

“报数”

- 游戏规则：
- 1、班级平均分成2组。
 - 2、每组通过自荐及推荐的形式选举一名队长。
 - 3、两组队员分别报数，用时间多的组队长接受惩罚（以10个俯卧撑为基数，成倍递增。）。 父亲 母亲

❖ 活动三 “生命列车” 灵气

- ❖ 注意你的感觉，让你的心灵像扫描仪一样，慢慢地，从头到脚扫描一遍，你的心灵扫描到哪里，哪里就放松下来。
- ❖ 现在，注意你的呼吸，你要很深很深地呼吸。吐气的时候，想象你把身体的二氧化碳通通吐出去，把所有的疲惫、烦恼、焦虑、紧张通通送出去，让所有的不愉快、不舒服都离你远去。
- ❖ 吸气的时候，想象新鲜的空气通过你的鼻腔、喉咙、进入你的肺部，渗透到你的血液里，经过血液循环，输送到你全身的每一个部位，每一个细胞，使你的身体充满了活力。
- ❖ 现在，继续深呼吸，感觉更放松，更舒服。
- ❖ 现在，注意你的头顶，让你的头皮放松
- ❖ 头盖骨也放松
- ❖ 放松你的眉毛以及眉毛附近的肌肉
- ❖ 放松耳朵附近的肌肉

- ❖ 放松脸颊附近的肌肉
- ❖ 放松下巴的肌肉
- ❖ 放松你的脖子，
- ❖ 充分放松你的双肩
- ❖ 放松你的胸部，放松胸部的骨头和肌肉
- ❖ 放松你的背部，让你的脊椎与背部肌肉得到充分的放松
- ❖ 彻底放松你的腹部肌肉，毫不费力地，你的呼吸更深沉、更轻松
- ❖ 放松你的双腿
- ❖ 放松你的膝盖
- ❖ 放松你的小腿
- ❖ 放松你的踝关节
- ❖ 放松你的脚背
- ❖ 放松你的脚趾
- ❖ 继续深呼吸，每一次呼吸的时候，你会感到更放松，更舒服。

- ❖ ~我想，你肯定也没有发现，当你闭上眼睛...全身放松的时候，会和我一起旅行到多远，多深呢？~到底会一起旅行到多远多深~多远多深~
- ❖ 我们的旅行，就从坐上这趟列火车开始.....
- ❖ 或许每个人都想来一场想走就走的旅行，什么都不需要带，只需要带上一颗探索的心，可以在旅途中尽情的享受这难得的生命之旅.....
- ❖ 现在我们正走在去车站的路上，正走着，不经意间低头看看脚下的路，这是一条什么样的路呢？.....或许还会看看周围~是什么样的天气？.....
- ❖ 继续往前面走着，前方不远处就是车站~朝着车站的方向，不自觉加快了步伐~顺手从口袋里掏出早已准备好的车票~《2---火车鸣笛声》仔细看了看，上面醒目写着生命号列车~开往方向是~未来.....
- ❖ 很快就在车上找到了自己的位置坐下.....
- ❖ 每个人的旅途都有着不同的目的.....《3--灰色空间 女生版》
- ❖ 或许为了匆匆赶到目的地，或许在意的是沿途的风景，又或许只为了当时的心情！

- ❖ 人生一世 就好比是一次搭车旅行
- ❖ 要经历无数次上车、下车
- ❖ 时常会有事故发生
- ❖ 有时是意外惊喜
- ❖ 有时却是刻骨铭心的悲伤.....
- ❖ 降生人世 我们就坐上了生命的列车
- ❖ 我们以为
- ❖ 我们最先见到的那两个人——我们的父母
- ❖ 会在人生旅途中一直陪伴着我们
- ❖ 很遗憾 事实并非如此
- ❖ 他们会在某个车站下车
- ❖ 留下我们 孤独无助
- ❖ 他们的爱 他们的情
- ❖ 他们不可替代的陪伴 再也无从寻找
- ❖ 尽管如此 还会有其他人上车

- ❖ 他们当中的一些人 将对对我们有着特殊的意义
- ❖ 他们之中有我们的兄弟姐妹
- ❖ 有我们的亲朋好友
- ❖ 我们还将会体验 千古不朽的爱情故事
- ❖ 坐同一班车的人当中
- ❖ 有的轻松旅行
- ❖ 有的却带着深深的悲哀.....
- ❖ 还有的 在列车上四处奔忙
- ❖ 随时准备帮助有需要的人.....
- ❖ 很多人下车后
- ❖ 其他旅客对他们的回忆历久弥新.....
- ❖ 但是，也有一些人
- ❖ 当他们离开座位时 却没有人察觉
- ❖ 有时候 对你来说深情义重的旅伴
- ❖ 却坐到了另一节车厢

- ❖ 你只得远离他 继续你的旅程
- ❖ 当然，在旅途中 你也可以摇摇晃晃地
- ❖ 穿过自己的车厢 去别的车厢找他.....
- ❖ 可惜 你却也无法坐在他身旁
- ❖ 因为这个位置 已经让别人给占了.....
- ❖ 没关系
- ❖ 旅途充满挑战、梦想、希望、离别.....
- ❖ 就是不能回头 因此，我们尽量使旅途愉快吧.....
- ❖ 善待旅途上遇见的所有旅客
- ❖ 找出他们身上的闪光点永远记住
- ❖ 在某一段旅程中
- ❖ 有人会犹豫彷徨
- ❖ 因为我们自己 也会犹豫彷徨
- ❖ 我们要理解他人 因为我们需要他人的理解
- ❖ 或许我们也会有一些迷惑：

- ❖ 我会在什么地方下车？
- ❖ 坐在身旁的伴侣 会在什么地方下车？
- ❖ 我的孩子会在什么地方下车？
- ❖ 我的朋友 会在什么地方下车？
- ❖ 这些我们都无从知晓.....
- ❖ 也无法去控制。。。
- ❖ 而我们唯一能做的，就是好好的做好自己。。走好自己要走的路。。。
- ❖ 《4--静静听》可是我们要走一条什么样的路呢？。。。我们是否有过思考。。。。
- ❖ 曾经的梦想是否还记得呢？
- ❖ 很多年后的现在。。。是否还在为了当年的梦想在努力呢？
- ❖ 而现在的自己。。。又是否满意呢？。。。。。。
- ❖ 我们希望将来的自己是什么样的？。。。
- ❖ 其实当我们坐上生命列车的这一刻，我们就注定了~每个人都有自己独特的价值。。。。 和需要去达成的使命.....

- ❖ 静静的思考。。。。。。
- ❖ 《5---音乐~晨》当你已经思考好了生命的价值和意义，你不经意的抬头看看窗外的风景，窗外阳光是如此的明媚。……心情是无比的舒畅。。。。和惬意。。。。。
- ❖ 窗外一片一片的花海，让你感到无比的愉悦…和轻松……
- ❖ 在那美丽的花海中。。。有一颗树，让你不自觉的多看了一眼……仔细看看·这是一颗什么样的树？……仔细看看这棵树的躯干。。叶子。。记住这棵树。。。
- ❖ 不远处的瀑布缓缓流下……随着瀑布缓缓流动，形成了一条小河…河水在花海中静静的流淌……滋润着这一片美丽的花海……阳光洒落下来，照耀着这片花海，花儿正大口大口的吸收着…阳光和河水带来的养分……温暖而平静……
- ❖ 如此美丽的风景让你感受到无比的放松……深深地吸一口气，似乎能把这温暖的阳光都吸进身体里……犹如一个光圈，照耀着你的全身，滋润着你身体里的每一个细胞……感受阳光的能量慢慢沁遍全身……感受这阳光的能量，慢慢沁遍全身滋润着你身体的每一个细胞……

- ❖ 《6--灰色空间 伴奏版》 抬头看看车头的方向，似乎正看到未来体现你价值的闪亮时刻。。。所有的一切都为了这一刻的到来。。。这让你感觉到，无比的幸福。。和有意义。
- ❖ 我们有着光明的未来.....而这条生命之路还有很长很长.....车头的光越来越亮，正照着我们旅行的路，让我们人生的道路越来越清晰.....越来越清晰.....
- ❖ 随着车头进入这未来的光亮中，慢慢的。。。我们将结束我们的旅行，你们将随着我的声音，慢慢回到现实中来.....一会我将从十数到一...每数一个数，你将变得越来越清醒，当我数到一时，你会带着你的使命完全清醒，并感觉到无比的轻松自在！
- ❖ 十~意识正在清醒~九~身体正在恢复~八~感觉自己的身体越来越轻松~七~你可以动下你的脚趾头~六~再动下你的手指头~五~你会感觉你的身体越来越轻松~四~现在可以动动你的脖子~三~你的整个意识和身体都已经完全恢复~二~你将带着你的使命轻松的回到现实中来~一.....慢慢的睁开你的眼睛.....