



设计班 (Design Class)

NYSA的设计课是专门为对设计感兴趣的学生设立的,包括平面设计、工业设计、珠宝设计、时尚设计、家具设计、室内设计、摄影和电影,由该领域的活跃设计师提供精致优化的课程内容。



长春藤联盟班 (Ivy League Class)

长春藤课程是NYSA为希望申请长春藤联盟学校等非艺术类大学的学生提供的特殊课程。这一课程将帮助学生准备艺术作品集,作为申请时的补充材料以提高学生的录取几率。欢迎预约免费咨询以了解更多内容。



摄影/影像班 (Photography/ Film Class)

NYSA为学生以及其他希望进入大学或研究所学习摄影或电影的朋友提供专属课程。课上将邀请当代优秀的摄影师、电视录像制作人、电影剪辑师进行深入演讲和教学传授,提高优化学生的创作技能。



成人艺术班 (Adult Art Class)

NYSA提供成人艺术班的课程,专为对艺术感兴趣的成年人设计,教授素描、速写、色彩等基本技能。秉承系统化、专业化的态度,NYSA同样为该课程提供最优秀的师资和最优质的课程安排。预约免费咨询,NYSA会根据您的时间表为您进行课程安排。

NYSA
NEW YORK SCHOOL OF ARTS

艺术院校
咨询电话 **703-255-2200**

320-D Maple Ave E, Vienna, VA 22018

info@NYSchoolArts.com

www.NYSchoolArts.com

Please follow us on Instagram: nysavienna



自不自律,将成为这届高三考生的分水岭!



近期,各省市组织大中小学学生进行网上教学。在没有学校的束缚和老师的监督之下,不同学生也有不同的学习状态。其中最明显的就是自律和不自律的学生完全不一样的学习状态。

01 自律有多重要?

苹果创始人史蒂夫·乔布斯这样说过:“自由从何而来?从自信来,而自信则是从自律来。”

自律则自信,自信则自由。乔帮主每天四点起床,九点前把工作做完,正是他这种极强的自律,让苹果开创了一个智能手机新时代。

M·斯科特·派克在《少有人走的路》里这样写过:“自律是解决人生问题主要的工具,也是消除人生痛苦最重要的方法。”

每个人的人生高度,和自律密切相关。

然而对大多孩子来说,自律都是个稀缺货。

他们做事常常朝三暮四,想到什么做什么,没一点计划性,而且做事往往做到一半就不做了,不能有始有终,这其实很不利于孩子的成长。

在上网课的这段时间,学生之间的差距会更加加大。越是自觉自律的学生,越会胜出。

原因很简单,因为在网课,老师更多是扮演知识传授者或者传播者的角色,课堂的教育和管理功能是相对弱化很多的。这对于缺乏自觉和自律的学生来说,是不利的。当然,对自觉自律的学生,是相当有利的。

02 为什么有人会不自律?

因为没有目标
生活、工作、事业必须有目标,人生必须有计划。这些学生却没

有明确的目标,他们不知道自己为何而读书,不知道自己想要的人生究竟是什么样子。没有目标的驱使,他们容易盲从,久而久之,就没有了约束自我的动力。解决之道在于控制自我,在不能自己控制自己或要偷懒时,想想自己的目标和达到目标时所带来的一切。这样,当每次一想到“成功的喜悦”,就会有使不完的劲。

没有计划与优先顺序

欠缺自律的第二种表现形式是忍不住要做一些与目标无关或关系不大的事情,做自己喜欢的事情而不是应该做的事情。他们有的人也知道要考大学,但是那个计划对他们来说太遥远,所以就容易沉溺于自己的爱好之中。在遇到这种情况时,要安排优先顺序,将心力集中于最有成效的部分,即要考大学,学习知识,装备自我,将来才能更好地有时间去完成自己的爱好。

没有设定完成期限

这些学生可以为自己设定完成期限,例如在多少时间之内能背多少单词,做多少道题,或者期中考试能达到什么名次。如果能强迫自己严格按照设定的日期完成任务,就会给自己一种“紧迫感”,可以有效抑制散漫,会让自己精力集中去做好学习的事。

没有追踪进度

千万不要把计划当作一种形式,一定要实施它,监控工作进展程度。很多学生的计划书,进程表等贴了满满,但是却不能时时查看追踪进度。所以常立志却立不长。

对学习缺少兴致

这类学生对学习有排斥心理,以致看到书本就心烦,主要是他们

没有和知识建立情感,不知道学习知识的乐趣。所以一定要解决学习的目的问题,学习的态度就会随之而转变。可以尝试先设立一个学习目标,在达成目标以后奖励一下自己,促使自己对学习产生兴趣。

做事拖延

找出自己做作业等拖延的毛病,安排切合实际的完成期限,也可以请老师、同学或者家长帮助监督,查看成果。

不良习惯

以好习惯取代坏习惯,尽量自主自发地采取有用的行动,使自己有多余的心思去做更有意义的事。要养成某个新习惯,就要尽量意志坚强加以练习,向别人宣称自己正在培养新习惯,以免自己故态复萌。在这习惯变得根深蒂固以前,绝不要让任何例外发生,抓住能表现自己决心的第一个机会。最后一定要记住:“形成新的习惯一般要用约三周时间”。

03 如何养成自律习惯

第一,自制力,是指人们能够自觉地控制自己的情绪和行动。既善于激励自己勇敢地去执行采取的决定,又善于抑制那些不符合既定目的的愿望、动机、行为和情绪。自制的反面是任性,提高自制力就是提高我们处理事情的理性。

人一天控制行为和情绪的次数少于2次,所以,如果缺乏好法子,单靠自制力努力,你常常会被自己的“3分钟”热度弄得焦头烂额。所以,正确认识自制力第一条:“别给自己找虐”,面对失控小事件,先放轻松才能找到办法解决。

第二,微博上有一段很流行的话,“你可以追剧追一晚,只要你可以按时交上论文。你可以有丰富的夜生活,只要第二天你还能精神饱满地做好本职工作。放纵究竟是不是错,取决于你能不能为你的放纵负责。还是那句话,没有自制力的人不足以谈人生。”所以,无论做到做不到,都不要轻易忽视自制力的重要性。

04 不想学习的时候,试试这5个方法

(1)不要让借口欺骗你的大脑
每次你不想学习的时候,就需要留意一下自己找的借口。比如我在学习的时候,总喜欢告诉自己,再刷5分钟“某音”、再打一盘“王者”就去学习啦!然后时间过

去之后,我又会对自己说,“再看一分钟”,于是1个小时、2个小时之后,看的有些累了,我就会想,不要再休息一会儿吧。

当你也遇到和我一样的状况时,你需要做的是,告诉自己,我只要再学15分钟就可以玩手机。当15分钟到了的时候,你可以说,不然我再学15分钟。

如果你是“喜欢做自己擅长学科的人”,建议你从你喜欢擅长的那个学科开始学起;如果你是“喜欢挑战自己”的人,建议你从自己不擅长的学科开始,你可以对自己说,“我就不信了,这道题做不完,就不玩手机。”

(2)坚持你的计划,多了不要做

很多同学在做计划的最初都是热血沸腾,于是就出现了下面的状况:今天定的计划是做一张数学卷子,一张英语卷子,复习前两天的错题。

很快做完之后,你对自己说,今天效率高,要不然我再做一下明天的物理卷子吧。结果当天学到了凌晨一点。这样持续了4天,到了第5天,“好累啊,反正前两天做了那么多,今天就休息吧,明天再做。”然后接下来的每一天你都给自己找这样的借口,于是最初的“蜕变计划”自然就半途而废啦!

正确的做法应该是,每天按照自己的计划,按部就班地进行,然后根据水平和实际情况,逐步增量。比如,今天的学习计划是复习一道错题。那么执行到第3天,你的学习计划就可以增加到复习两道错题。

但是记住,不要心血来潮一天完成过多的任务,这样会提前透支大脑的满足感。而且,你的身体更容易感到疲倦,计划当然不容易完成啦!

(3)现在就行动,要不然好状态永远不在

你是不是曾经遇到过这样的状况?“我现在状态不好,一会儿再学。”“我现在的心情不适合学数学,歇一会儿再说。”但其实,你的“好状态”永远不会来,就算来了,也不会持续很久。

实际上,你在等待合适时间的时候,就是想暂时逃离你当下做的事情。说白了,你就是在——拖延。

所以,你要学会逼自己学习。很多时候,当你想要逼自己学习

时,却常常更加想要玩手机。这个时候,你要“以退为进”:比如,你的数学很差,就一定要以基础题为主,不要强迫自己去做过难的题。

如果错题太多让你失去了信心,那就可以每天只改或者只做很少的题。

如果最开始就很大强度,就会对数学产生很大的反感,反而更不利于学习。

就算你不能完成今天的目标也没有关系,做了一点,总比一点不做要强。今天完成10%,明天完成20%,把学习当作闯关,你就会发现:越来越好坚持,甚至会不习惯没有学习的日子。

(4)允许自己偷懒几分钟

有人问,这不是和上面其中的一点冲突了吗?并没有哦!给自己设置偷懒是有技巧的。

很多同学拿到手机那一刻,仿佛手机粘到了手上一样。而且,长时间看手机很容易造成视觉和精神上的疲劳,更加难以进入之后的学习状态,尤其是在“假期”这样被公认为休息的时间。

选择更为合适的休息方式。比如说,到楼下散散步,或者和家人聊聊天。要是都不想动,很简单,给自己定个闹铃,趴在桌子上5分钟也可以。

设置合理的休息时间。严格给自己制定一个休息的时间。比如说学习20分钟休息5分钟,学习40分钟,休息10分钟。这个要根据你自己的情况来设置。

挑选给自己的奖励。每天在学习之前给自己定一个奖励。比如说,今天学习满4小时,就可以挑选一支喜欢的笔或者奖励自己在未来的某一个假期,彻底放松半天。

(5)找个人来监督你

你需要更加优秀的人,帮助你规划学习时间,告诉你高效学习的方法,总会比自己摸索来的快。

这个人可以是你的老师,可以是你的同学,可以是在社交网络上认识的跟你一样热爱学习的小伙伴,总之,能帮助你一起学习,一起进步的就好。

拥有良好自律能力,不仅对此次延迟开学会有大用处,这种能力在你以后的生活都影响深远。自律给我自由,望所有同学共勉!你比你想象中更强大,不如就从今天开始证明!