



B心,  
放#给i 佳,\$

## 我校承办泉州市高二物理学科教学研训活动

2020 11 20 —21 , B物 i i ' B物 i  
i </ \*。 P B(完B) 物 T、PQ(、) )  
进Ri 物、 B物 i j 120人加,  
i F YZ F。  
< i a B,a wB ,《 :  
i B, 物 }v , j 就 进 , wB 《心]  
视 , i i KL》, ' • ^\_, c i 、 i J、 i ? i  
个 面进 • 。  
/ ? Bi Y 《j p T , " 》  
?《 , 物 i 》, ' ^\_。  
、" B ' ^\_《q 7 , i > ?内  
容 i r 》。^\_ ,Y 进 & ,< 了( j , L注• ,有对  
地c 7 , 认、 7 2020 物 •? 7 i 内容?  
> `i r 1个 面进 了进 : 6,: j 对 、 、 - 改 ,  
i 常态有了更 , 认 , 进/ B物 i , 有 45。 (物 )

### ◆国旗下讲话

#### 关爱自我,提升心理复原力

心 (2020 11 23 )

亲M, O,} i O:

大 !de/ ^ , ' X《LM6/,45心 89. 》。

, 而 ,l Xm个X , ~,} |也X •? , t~。 , B  
• 了, r, /O, pq, /O . , 。 •vm个W  
, ,更vm个l 注意, ,4 /O<接 , i YB , 接 。

然而,面对不 , ,有些} i - C地 心态, 信心满满地进 i Y状  
态;而有, } i h t间 T负面pq;有, } i m 不 ,失去了  
, 。 j 有l |, =,/ ,l ?} i O, 心 89. , 强弱有L。

X心 89. K? 89. X - ; c@AB 89状,c失 Bi Y ,c GB  
得 . ,[ 信67 [ 生 B 3, 压. ?=>, - . 。美 心 i 里 ·汉Z  
<《89. 》m书B,描述89. 有1个L键 征:

(1)接P现 已 2此, - .

(2)<危! t 寻\$生 ! 谛、 FI J, - .

