



**坚持一百天挑战**

# 什么是 坚持一百天 挑战？



高队

【行者记录\_坚持100天第四期即将开始】

用坚毅的力量改变自己！

坚持100天第四期6.12号开始：

- 1:招募群秘书1名，每天晚上22:00公布坚持名单；
- 2:每一个参与者坚持内容，在每天晚上21:00前发给群秘书；12号后之后不再加入坚持者；
- 3:每周可以休息一天；
- 4:每缺一次罚款红包10元，给群秘，结束后公布；
- 5:修改群名片：籍贯+姓名+坚持内容；



6月7日 21:11



为什么想到要搞个  
坚持一百天

知道自己不够好  
也想要变更好

但是





一言不合就想要北京瘫  
什么看书、运动、写字…  
明天再说吧

懒

没自制力  
不够坚持  
动力不足

所以  
就有了  
坚持一百天



高队

【行者记录\_坚持100天第四期即将开始】

用坚毅的力量改变自己!

坚持100天第四期6.12号开始:

- 1:招募群秘书1名, 每天晚上22:00公布坚持名单;
- 2:每一个参与者坚持内容, 在每天晚上21:00前发给群秘书; 12号后之后不再加入坚持者;
- 3:每周可以休息一天;
- 4:每缺一次罚款红包10元, 给群秘, 结束后公布;
- 5:修改群名片: 籍贯+姓名+坚持内容;



6月7日 21:11



1.有监督

2.有惩罚

3.有同伴

4.有组织

5.有面子



同学们，第100天完成的同学有

@山东-格格—坚持吃早餐  
和看书 @上海-独行侠-  
5000步-早起 @昆明~余  
浩~看书半小时 @宝鸡  
如花儿 每天五公里步行 @  
俄勒冈州-马润-每天读一章小  
说 @四川-莎菲—早起+  
锻炼 @中国心石头-每天  
看书半小时 @新疆喀什 王  
世健 蹲下起立32个 @四川  
+高队+每天三公里800字  
@四川+周雨沫+锻炼肌肉。  
@姿-步行1小时 @北京+李  
国栋+每晚读书2小时 @浙江  
+bbh+30分钟单车 @广东-  
君伟-七点早起 @四川\_余言  
凡\_每天坚持步行 @四  
川-若兰-每天坚持练笔 @四  
川+黎丹丹+每天看一篇文章写  
文字 @吉林-某同学-一篇  
英文文章 @云南~龚秋勤~吉  
他一小时+日记一篇 @昆明  
~余浩~看书半小时

## 坚持类别

- 1.运动类：步行、跑步、汽车、下蹲
- 2.生活方式类：吃早饭、早起早睡
- 3.学习成长类：看书、抄经书、写文章..



格格私号

【坚持一百天】坚持一百天这事已经有四十多天了，二十几个人一起坚持，记录员说她收到了两百多罚款，我一人就交了一百多😭😭，因为我坚持的是吃早饭，周末又是起床困难户，最近想洗心革面了，努力在周末起来吃早饭，然后再去健身 画画 看书。睡懒觉忽然舒服，但是我想感受太阳升起的瞬间，想走到桥的对面。



7月25日 22:27



李静文

【坚持100天】11天 中国心骑行队 康木昂 北鼻 话说摄影师确实挺不容易的哈😭😭



6月19日 21:55



绽放青春

坚持100天。会有一个不一样的自己！坚持下去！这两天下班回家，买菜做饭吃饭煮饭，差不多就10点过了，不得不还要出去锻炼半个多小时，再回家练习半个多小时的钢笔字。差不多就凌晨了。这时间一点儿不够用，看来以后得早上6点起床锻炼了！😭😭😭



6月11日 22:47 点点运动



现在已经是第四期坚持一百天了

前三百天下来

曾经以为坚持不下来的却都坚持下来了

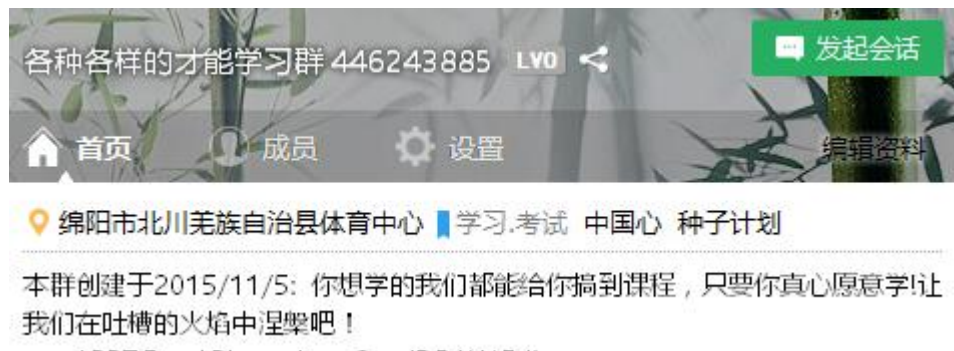
而坚持下来带来的改变，别人不好说，自己最清楚



别再问了哈，你们都懂得😄😄😄

**各种各样才能学习群**

# 什么是 各种各样的 才能学习群



是一个自由的学习小组

一开始仅仅是面向我们的种子计划大学生开设的线上培训小组，目的是为他们提供一个自由的能够选择自己想要学习的平台。

后来啊，做起来之后，慢慢的，机构的同事，圈内的小伙伴都纷纷表示要加入。

就有了现在的“各种各样才能学习小组”了。



选修课最想学的技能是？

单选

<input type="radio"/>	可以化腐朽为神奇的ps技能
<input type="radio"/>	可以把女（男）朋友拍的美美的摄影技能
<input type="radio"/>	狂拽酷炫的摄像和剪辑技能
<input type="radio"/>	微信公号的编辑和运维的技能
<input type="radio"/>	平面设计和排版软件的运用
<input checked="" type="radio"/>	艺术鉴赏…比如电影、音乐、小说巴拉巴拉
<input type="radio"/>	其它可补充

目前开设的类目

## 初级课程

- 1.办公软件的使用（word、PPT、excel）
- 2.应用文写作
- 3.随笔、时评

## 进阶课程

- 1.摄影及后期
- 2.摄像及剪辑、后期
- 3.艺术赏析类
- 4.新媒体类



# 种子计划第一次作业 点 (tu) 评 (cao) 屁屁体篇

学号	姓名	性别	班级	语文	数学	英语	总分	平均分	评定	等级	名次
T014	小于	女	二班	87	81	99	267	89	及格	良	1
T003	小李	女	二班	89	88	89	266	88.66667	及格	良	2
T009	小吴	男	一班	81	90	95	266	88.66667	及格	良	3
T010	小郑	女	一班	79	88	99	266	88.66667	及格	良	4
T013	小光	女	二班	88	82	96	266	88.66667	及格	良	5
T002	小王	男	一班	88	87	90	265	88.33333	及格	良	6
T004	小张	男	一班	87	90	88	265	88.33333	及格	良	7
T007	小孙	女	二班	83	100	81	264	88	及格	良	8
T016	小田	男	一班	98	78	88	264	88	及格	良	9
T006	小钱	女	一班	84	99	80	263	87.66667	及格	良	10
T008	小周	男	二班	79	97	85	261	87	及格	良	11
T012	小金	男	一班	81	85	93	259	86.33333	及格	良	12
T001	小明	男	一班	88	80	90	258	86	及格	良	13
T005	小赵	女	二班	86	92	79	257	85.66667	及格	良	14
T015	小笑	女	二班	89	79	87	255	85	及格	良	15

## 大学之始

廖志森 2015 年 10 月 4 号

九月十六号，进入了那日思夜想的南开大学报道，换句话说，就是我大学生活开始了。

当天上午，11 点左右抵达天津，12 点左右到达南开大学。在体

都说时间是世上最好的良药，可以治愈一切。半个月的军训很快便结束了，或许觉得辛苦，或许觉得难熬，但却冲淡了初到的不适。不再抱怨学校的不好，不再埋汰周围人的冷漠，也不再因孤独恋家而哭泣，这便是成长。就像电视里的台词说的一样，人的成长有三次，第一次是离开父母的怀抱。

我们总会有长大的一天，便总会有离家的一天，所以要学会的不仅仅是独立。



没有比脚更长的路，没有比人更高的山。



好了，下面让我们带着上述的几点  
进入今天的高潮吧！

**边看边吐槽！！！！**



我们的  
培训和  
作业整  
体点评  
的风格  
就是酱  
色的

# 在吐槽中成长吧

槽点二：文字和背景完美的融为一体，是视力测验？



Ps:段位几何？



槽点三：字体辣么奇怪，良辰不会放过你的

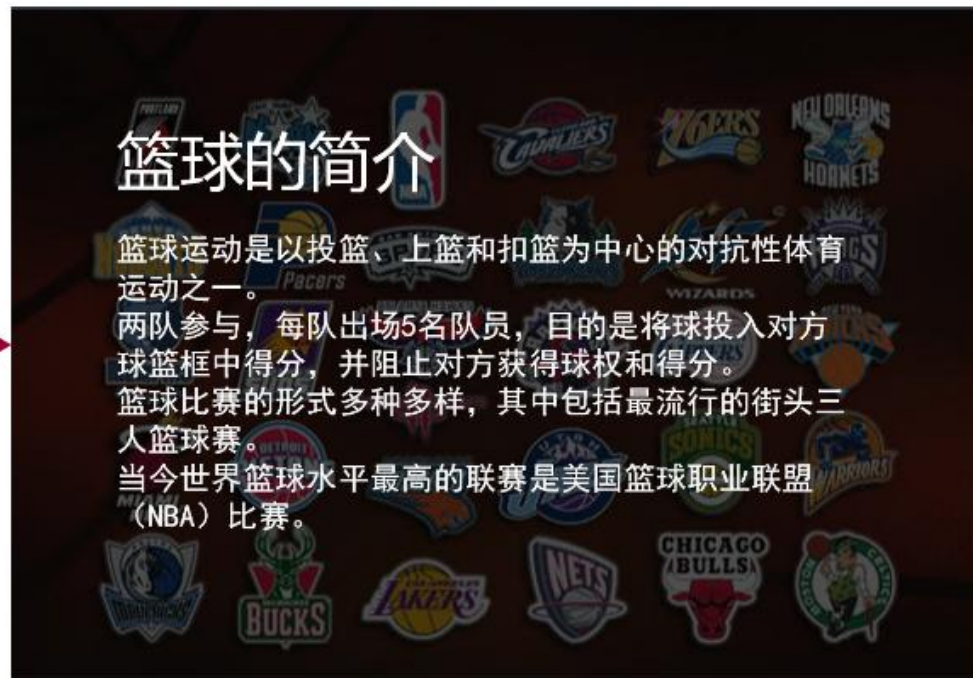


安琪儿，我的天使~~~天使~~~使  
多么温馨的话  
然而，这个字体这个颜色肿么辣么乡村非主流？



我爱罗辣么霸气  
这字体怎么软绵绵的萌萌哒

## 调低或用透明度低的色块处理背景图



在背景图上方文字层下方绘制一个矩形将背景图完全盖住  
设置矩形为黑色  
设置透明度至30%左右。

收效一：参与的人儿们确实得到了一些能力的提升！

收效二：重点是大家在吐槽中成为了欢脱的好朋友！

# 行动研究读书会

# 什么是 行动研究

行动者即为研究者，  
研究我们自己的行动  
再思考，再行动这样的研究  
就会为我们实务工作提供更好的帮助，  
重新认识自己

# 什么是 行动研究

从2014年开始，中国心开始参与行动研究读书会，一开始只是高队和刘队参与学习，到现在机构的同事很多也参与其中。

定期会参加中华女子学院杨静老师主持的学习，并且开展对话。



# 行动研究 讲究什么

## 说话的精准性

说话的精准性成为行动研究对话的重要环节，  
需要在行动中检验行动的后果。  
语言的张力，语言的情绪，全部可以得到检验。

# 行动研究 讲究什么

# 行动的有效性

每一次行动可以检验，即通过语言的阐述后再行动，检验我们的行动效果，这时，行动研究如一面镜子，我们从镜子中看见自己。

## 改变

行动研究讲究行动中的思考与改变，改变成为一大顽疾，多年的习惯怎么面对自己的改变，改变是痛苦的，我们需要改变吗？我们能坚持改变吗