

1. 三名高二学生想被评为优秀生，但他们的英语成绩太低。
读一读每名学生的想法并思考：谁最有可能被评为优秀生？

我从高一开始就一直想当优秀生，最终能获得这一荣誉会非常棒。我的一些朋友认为我不会成功，但我知道，如果我不断提醒自己有多希望实现这一愿望，我便能提高自己的成绩并达成目标。

学生 A

我真的希望自己被评为优秀生，我也清楚这意味着需要提高我的英语成绩。我真的希望在几年后向大学递交理想的成绩，但有时我把时间浪费在手机上。也许每晚我应该把手机放到一边，一点点学习时间就可以。

学生 B

我知道自己英语成绩低的原因是每晚不阅读。放学后我用玩手机来结束一天生活。我甚至不知道自己能否提高成绩。当选优秀生当然很棒，但这个季度也许是不可能的了。

学生 C

2. 哪位学生最有可能实现愿望，为什么？
3. 了解叫做 WOOP 的强大策略可能会改变您的答案。当您听说或看到 WOOP 时，请注意该流程每一步所涉及的内容。
4. 基于您刚刚了解到的内容，哪位学生看似最可能实现自己的愿望？

我们现在准备好一起实践 WOOP，以思考如何实现您的愿望。

WOOP 学生活动

WOOP 帮助人们做他们真正想做的事情。

W

WISH (愿望)

您希望实现的一个重要愿望是什么？
您的愿望应该具有挑战性并可行。

我的愿望：

O

OUTCOME (结果)

完成您的愿望的最好结果是什么？
您的感觉如何？
停下来真正想象一下结果。

最好的结果：

O

OBSTACLE (障碍)

您内心可能阻止您实现愿望的主要障碍是什么？
停下来真正想象一下障碍。

我的障碍：

P

PLAN (计划)

解决这一障碍的有效行动是什么？
制定“当-则 (when-then)”计划。

当：

则我会：
(我的行动)
