

目 录

学会控制情绪	(员)
不同的职业 不同的情绪	(缘)
学英雄 见行动	(员)
坚强的意志——成功的基石	(员)
以“善小”而为之	(缘)
军训——意志品质的砺石	(缘)
意志——成功的利剑	(缘)
摒弃生活陋习 磨砺坚强意志	(缘)
面对挫折我不怕！	(缘)
“由名人战胜挫折想起的”	(缘)
“心灵的呼唤”	(远)
走访消费者协会	(苑)
对下岗职工再就业情况的调查	(苑)
市场维护民族习惯的调查	(苑)
纪律与自由关系的辩论	(愿)
“自律自控”能力的调查	(愿)
珍惜生命 远离毒品	(怨)
环保与法律	(怨)
为首都增添一片绿	(员)
我是义务宣传员	(员)
身体中的“炸弹”	(员)
自行车丢失情况的调查	(员)

审判后的思索	(员园)
交通安全你我他	(员缘)
我与消法	(员源)
校园内易忽视的违法行为	(员园)
商场“促销”是真是假?	(员缘)
我是环保宣传员	(员象)
家庭教育投入的调查	(员圆)
该退就退——实践一次退货	(员园)
参观少管所	(员源)
自我保护——体验未成年人保护法	(员前)
我是小小调查员	(员园)
司法人员的模仿秀	(员源)
走访残疾人	(员前)
关注老人 尽我义务	(员缘)
学会过生日	(员源)
今天我来做家长	(员源)
“婚姻”告诉我们	(员园)
模拟选举	(员前)
产品信誉度调查	(员园)
请随我到“菜百”来	(员前)
价格与季节	(员源)
调查家庭经济生活 透视价值规律	(员源)
“挥泪大甩卖”的背后	(员前)
关于非公有制经济的调查	(员象)
市场经济与国家宏观调控谁是主导	(员缘)
乡镇企业的调查	(员园)



学会控制情绪

北京市南苑中学摇李摇红

活动目的：

了解本校学生存在的情绪问题,有针对性的解决情绪问题,在解决过程中学会调节情绪,掌握调节情绪的具体方法,并能够灵活运用。

使学生掌握调节情绪的具体方法。

学会与他人协作,培养团队精神。

活动形式：

问卷调查

活动时间：

一学期或一学年

活动地点：

学校

活动条件：

物质条件:调查表。

师资条件:由任课老师组织,年级组、班主任配合。

信息条件:网上查寻不良情绪对人的影响。



活动参加的对象：

初一年级全体学生

前期准备：

●思想动员 情绪会对我们的生活有哪些影响,我们的生活中存在哪些情绪问题,这些情绪问题可能调整吗,又有哪些方法可以帮助我们调整。

●调查的技术培训。

●分组 根据各班人数的不同,在自由组合的基础上,老师帮助适当搭配。

●设计情绪调查表。

活动过程：

●分组 在自由组合的基础上,老师帮助适当搭配,并选出一名同学为组长。

●讨论本组活动的地点,确定每一个同学的工作内容和职责。

●由学生设计情绪调查表,例如在学习方面,在生活方面,在与他人交往方面等。

●信息交流 把网上或通过其他渠道得到的信息相互交流。

●技术培训 教给学生学会如何做好调查。

●利用课余时间,向不同年级的人们进行调查,并做好调查记录。

●整理调查记录,编写问卷统计表,把调查记录做系统分析。哪些属于良好的情绪,哪些属于不好的情绪,提出解决办法。

●写出活动心得,分析自己情绪特点,找出问题并提出解决的可行办法。



活动成果展：

①编写一份倡议书给学校,针对不同年级学生存在的情绪问题找出解决的方法。

②学生写出劳动的心得体会,并在班级间相互交流,自我评价:每个同学分析自己的情绪,找出好与坏的情绪表现,并对自己的情绪表现做个全面分析,指出当自己情绪不好时是如何调整的。

③班级交流,针对情绪问题要求各组出一期板报,各班展示。

活动评价：

①小组自评:根据在活动中的表现分别给每一位同学评分(10分)

②小组互评:根据各组的报告分析小组之间互评(10分)

③学生的心得体会(10分)

④老师的评价(10分)

⑤学校的评价(10分)

活动建议：

此次活动一定要有定量分析,针对不同的年级提出解决方法。在活动中提醒学生一定要注意安全。要求学生必须真实地反映自己的情绪问题。

活动总结：

学生学会控制自己的不良情绪,懂得调节情绪的具体方法,学会了做情绪的主人。调动了学生的学习热情,使学生真正成为学习的主人。



社会反馈：

学生的情绪问题在班中是否有所好转,通过班主任了解。

学生情绪调查表：

姓 名	年 级	你认为自己属于什么性格的人	这种性格对你学习和生活的影响	你是如何调节情绪的



不同的职业摇不同的情绪

北京市南苑中学摇李摇红

活动目的：

人不可缺少情绪,如同不能缺少食物、水和睡眠一样,人倘若长期得不到情绪的体验,活力就会一天天丧失,情感就会一天天麻木,烦恼和疾病缠身。但是,凡事皆有度。如果人体长期体验某种情绪以至超过心理承受的程度,则会导致心理饱和。情感饥饿与心理饱和是情绪体验的两种极端状态,都会损害人体的健康,由此必须善于情绪调节。对于情绪饥饿,应寻找机会体验情绪。对于心理饱和者,则要善于释放情绪势能,采取多种有效方法,将它大化小,小化了。

通过访问不同职业的人们,初步了解各种职业的道德要求及社会要求,调查他们工作中成功与失败时的情绪变化,深刻感悟情绪的不同作用。良好的情绪有助于事业的成功,而不会很好地控制自己的情绪的人,会直接影响工作效率,甚至失去工作。面对社会的竞争,学会调节不良情绪对于我们每一个人都是非常重要的,而不良情绪是可以控制的。因此,必须使学生掌握调节情绪的具体方法。

在调查访问的过程中,学生学会了与他人协作,培养团队精神。现代学生多为独生子女,面对社会的竞争,他们心理承受能力差任性,不会与他人的合作。此活动目的在于培养学生的动手能力和实践能力,从而在协作过程中学会关心他人,把为他人做点事当作一种快乐。



活动形式：

社会调查

活动时间：

一学期

活动地点：

社区、街道、邻居或朋友家中

活动条件：

物质条件：调查表、学校证明。

师资条件：由任课老师组织，年级、班主任配合。

信息条件：网上查寻社会不同职业的职业要求。

活动参加的对象：

初一年级

前期准备：

思想动员：你了解自己的情绪吗，你的情绪会影响你今后的工作吗？情绪能否控制？别人是怎样做的？

情绪调节是以一种社会可以容忍的方式，灵活是对一系列情绪的发展要求做出反映能力，以及需要的时候延缓反映的能力。情绪调节是一种适应社会现实的原情绪和行为反映。

了解不同的职业对性格的不同需要可以帮助我们重新认识自己，全面了解自己，懂得培养良好性格的作用。

调查的技术培训。

分组：根据各班人数的不同，在自由组合的基础上，老师帮助



适当搭配。

①设计职业调查表,情绪在不同职业中的作用和影响。

②印刷学校证明和情绪在不同职业中的作用和影响的调查表。

活动过程:

①分组,在自由组合的基础上,老师帮助适当搭配,并选出一名同学为组长。

②讨论本组活动的地点和路线,确定每一个同学的工作内容和职责,设计调查表。

③发给学生职业调查表和学校证明。

④信息交流,把网上或通过其他渠道得到的信息相互交流。

⑤技术培训,教给学生学会如何做好调查。告诉学生应怎样与他人交往,询问的技巧,如何让他人配合自己的调查工作。

⑥利用节假日或课余时间,向不同职业的人们进行调查,并做好调查记录。

⑦整理调查记录,编写调查报告分析。

⑧写出活动心得,对自己做一全面的分析,重新认识自己,并找出自我控制情绪的有效方法。以往人们认为的最好情绪的调节方法,大多是在特定消极情绪的基础上提出来的,似乎情绪调节主要与消极情绪体验相联系,或是以积极情绪取代消极情绪。现在,在对情绪调节及其发展的研究上,研究积极情绪的调节,可能会更有收获。

⑨制作板报或图片展,把自己在活动中观察到的好人好事及典型事例用漫画或绘画的形式展示出来。也可以用小品、讲故事等形式表演出来。

活动成果展:

①由学生自己动手办一个“职业对情绪的要求”板报展。



学生写出心得体会 ,并在班级间相互交流。

活动评价 :

小组自评 :根据在活动中的表现分别给每一位同学评分 (5 分)

小组互评 :根据各组的报告分析小组之间互评 (5 分)

班级组间互评 :各班以班为单位展开板评比活动 (5 分)

学生的心得体会 (5 分)

老师的评价 (5 分)

活动建议 :

此次活动一定要请求学生家长的支持。在活动中提醒学生一定要注意安全。

活动总结 :

情绪是一种本能的能量 ,情绪作为一种能量是有积蓄效应的 ,积蓄到一定程度就要发泄 ,但可以通过改道来发泄。情绪可以通过行为训练来控制。走出校园体会生活 ,掌握控制情绪的方法对于学生来说是非常重要的。

小组评价表 :

姓名 :

在活动中担任的工作 :

在活动中的表现 :

小组评价 :

情绪调查表 :

职业 :

工人 军人 警察 教师 快递员

售货员 管理人员 医生 服务员



演员 司机 农民
 在工作中的情绪反映
 积极的 消极的 心烦意乱的
 在工作中你会对你的情绪控制吗
 控制 不控制
 你的情绪是否对你的工作有影响
 有 没有
 你是采用何种方法调节情绪的
 听音乐 郊游 看书 交谈 睡觉
 运动 其他
 你认为情绪是否需要控制
 需要 不需要

学生常希望出类拔萃从而得到承认与尊重,同时也以较高的标准要求别人。但由于看问题片面,对结果缺乏预见,常由于一时冲动致使事与愿违。如开玩笑时不分场合,不顾对方承受程度,对端正社会风气的艰巨长期性认识不够,恨不得一晚上就把社会弊端根除等。所以,应该事前考虑一下行动方式及结果,事后总结做的是好是坏,从而为以后行事积累经验。另外,看些传记、文学报告小说等,参考一下别人的处理事情的方式,也可得益不少。情绪爆发前先试图使自己冷静下来、思索后选择情绪。

一个人在帮助他人时,会感到自我的价值。同时帮助他人必定与人接触,也是对抗忧郁的办法,因为忧郁者总是与社会隔离,与他人极少往来。

不要看着别人活,活给别人看,要问一问自己,我的生活目标是什么?我是谁?我是不是每天有所进取?学会正确认识自己,愉快的接纳自己,以自我评价为主,正确对待他人评说。在社会交往中,让自己坦然、真诚、自信、充满生命的活力,充分展示你的人格魅力,就会赢得成功。锻炼人际交往中的亲和力,世界已经进入了合作的



时代,一个人的人格魅力在智慧、在内心,学会与人合群是新世纪交往的要求,应摒弃物以类聚,人以群分和酒逢知己千杯少,话不投机半句多的陈旧观念。焦虑、烦躁等消极情绪对对于解决任何问题都无济于事而心平气和、乐观、勇敢、自信才是克服焦虑的精神良药。



学英雄 见行动

北京市南顶中学 王淑兰

活动目的：

通过开展“学习张娥，用勤奋体现责任”的实践活动，引导学生增强自我完善的愿望，帮助他们全面认识学习的意义，激发他们学习的主动性、自觉性，并以张娥为榜样，刻苦努力、勤奋学习。

活动方式：

张娥“身残志坚”报告会

活动具体内容(活动设计)：

张娥事迹介绍(提要)

张娥是一个来自湖北贫困山区的女孩，1999年，一场无情的车祸，使年仅九岁的她变成了下肢瘫痪的残疾人，她与母亲相依为命，在众多好心人的帮助下，辗转来到北京求医治病，但是病痛并没有磨灭这位小姑娘求学的愿望，她以惊人的毅力，顽强的意志，在家自学完了小学的全部课程，2003年，元月角门中学免除了一切费用，破例接收了这位残疾女孩为学生。

张娥已经失学，缘年，只上到小学三年级，数学、语文虽然自己已经自学过四至六年级的课程，但基础很薄弱，尤其是英语，她几乎连圆个字母都不认识，但是张娥凭着脚踏实地的拼搏精神，学习成绩由入学时全年级的中下水平，而一跃成为年级的第一名。

如今张娥已经成为同学们学习的榜样、生活的榜样、战胜困难的



榜样,她的作文在全国获奖,多篇文章在报刊上发表,她还被丰台区教委授予金质奖章,被评为“希望之星”北京市十佳学生。

圆张娥事迹报告(提要)

1995年10月,我被胡校长接到角门中学,破例接收了我这位残疾女孩为学生。我心里由衷地感谢胡校长,同时感谢我的班主任和我的同学们,为了使我尽快地熟悉集体、适应集体,班主任和同学们特地为我召开了一个“共圆一个上学梦——热烈欢迎张娥同学入学”的主题班会,班会上,同学们纷纷表示要帮助我,关心我,他们自发地把自己喜爱的文具送给我,我被深深地感动了,他们驱散了我心中的自卑,使我对生活充满了自信。

在以后的学习生活中,老师和同学们更是处处关心我、帮助我。寒冷的冬天,班主任把我安排在靠近暖气的位置;炎热的夏季,班主任为我悄悄买来凉垫,放在我的椅子上;任课老师为了给我补课,牺牲了他们的休息时间;同学们为我上下楼抬轮椅……这一切,更坚定了我刻苦学习、报效祖国的坚定信念。

我的人生座右铭就是:轮椅叫我三分矮,我叫人生步步高。我要向张海迪学习,我也要成为一个现代的中国保尔,在这种精神鼓舞下,我克服了种种困难,发奋学习、矢志不渝,它使我获得了成功、获得了荣誉。我的身体残疾了,但我的精神永远不能残疾。

猿猿员学生向张娥献花

(猿猿学生代表分别上台与张娥交谈(现场采访))

举例:

猿猿同学问:张娥同学,听了你的事迹,我很敬佩你,我想问,你遇到这么大挫折,都没放弃学习,是什么精神在激励着你?

张娥答:苏霍姆林斯基在《珍惜生活的幸福》中写道:“要做一个精神上的强者,一个坚忍不拔、威武不屈的人。人的精神力量是无穷无尽的,世间不存在人无法克服的艰难困苦。人对于这些艰难困苦不是默默地承受,而是去克服它们,使自己变得更加坚强。”朋友,



做一个精神上的强者,任何困难、任何挫折,都不会吓倒你,都只能成为你成功之下的垫脚石。

源媛学生代表发言

《向张娥学习,承担学习责任,做新时代的主人》

听了张娥同学的报告后,我们心中充满了对张娥同学的敬佩之情,张娥同学的确是我们学习的榜样,她用实际行动告诉我们,努力的结果是成功,成功的动力是信念,信念的支柱是责任。

张娥身有残疾却把学习作为自己人生的责任。成长在良好的环境下健康的我们更应从思想上认识到学习的重要性、紧迫性和责任感。如果同学们能够做到这点,那我想,我们的班、我们的学校会处处洋溢着学习的气氛,让每位同学的那种学习的责任感像一把熊熊燃烧的火炬,释放着无限的求知欲,释放着顽强拼搏的火花,释放着二十一世纪新人类的光彩!

天高任鸟飞,海阔任鱼跃。同学们,只要我们现在勤奋学习,将来就能共同设计祖国的宏伟蓝图,就能无愧地说:“我们是新时代的主人,是新时代的主宰。”

缘媛领导讲话(提要)

综观古今中外,凡是在历史上有所贡献,有所成就的人大都是在年轻时代就立下了宏图大志,周恩来总理在中学时代就立下了“为中华崛起而读书”的雄心大志。优秀共青团员张海迪以惊人的毅力,顽强的意志,用剩下三分之一的躯体,创造了一个有价值的人生。

今天,我们有幸请到身残志坚的张娥同学,与我们共同探讨人生的价值,人生的真谛。其实她的行动已经告诉了我们答案,张娥同学在极其艰难的困境中,刻苦学习、品学兼优。是意志的力量,是责任的驱动,使她取得了常人难以取得到的成绩。面对坐在轮椅上的张娥,我们同学要扪心自问:张娥想到的,我想到了没有,张娥做到的,我做到了没有。通过今天的报告会,我们要开展一个“我与张娥比差距”的活动。



同学们,我们要向张娥学习,认清自己的责任,责任既是巨大的压力,迫使你不得不发奋而为,又是你的希望、目标和安慰。

同学们,振奋起来,做生活的强者!

迅援员聘请张娥为南顶中学荣誉学生。

(圆)播放郑智化歌曲《星星点灯》,师生合唱。

(猿)学生代表与张娥合影。

活动时间:

圆园园年 怨月底

活动地点:

中国评剧院

活动参加对象:

南顶中学全体师生,部分家长,报社记者

活动需要条件:

员每人发一篇郑智化歌曲《星星点灯》歌词。

圆由政教处组织,班主任配合。

猿联系,布置报告会会场。

前期准备:

员邀请张娥同学做报告。

圆邀请报社记者和家长。

猿聘请张娥为南顶中学荣誉学生。

源联系,布置报告会会场。

缘每人发一篇郑智化歌曲《星星点灯》歌词。



活动过程：

员准备工作 邀请报告人、参加人 联系、布置会场。

圆全校动员并练习郑智化歌曲《星星点灯》。

猿组织年 怨月底报告会：

(员事迹介绍

(圆事迹报告

(猿学生献花

(源学生代表发言

(缘校领导讲话

(远聘请张娥为荣誉学生

源组织年 员月 ,各班召开主题班会。

活动成果展示：

员橱窗展示活动照片。

圆学生撰写心得体会 ,班内交流 ,上交政教处。

猿活动情况及优秀小论文在报纸上刊登。

源初一(圆班《学习张娥 用勤奋体现责任》主题班会获区二等奖。

活动评价：

以此次活动为基础，

圆召开主题班会 ,评出主题班会一、二、三等奖 ,学校表彰并送区参加评选

圆评选出学习张娥 ,勤奋学习的先进个人 ,学校表彰。

活动建议：

员进行一次学习心理自测与咨询。

圆安排一次学习策略的辅导讲座。