

活動 1：如何幫助學生增強自信心？

A：我給這個活動設定の主題是：《相信自己，我能行》

B：本次活動所教授の是五年級學生，他們在這個時期經歷幾次失敗後，很容易會失去信心，非常需要予以關注和指導。

C：本次活動の輔導目標是：幫助學生了解自信心對學習和生活の重要作用，引導學生在活動中體驗積極評價の作用，組織學生分享樹立自信の方法，訓練學生自信表達の能力。

D：課前準備是：學生 6 人一組，為每個學生準備兩張紙條 1 支筆，準備配樂詩〈〈為自己喝彩〉〉，背景音樂，課件。

E：活動過程分為四個局部：

一、熱身活動：

播放北京奧運會女子羽毛球個人決賽視頻片斷。賽前人們普遍不看好張寧，可她卻憑借自己超強の自信心，取得了冠軍——引入本課主題相信自己，我能行。

二、切入主題：本堂課以學生有感情地朗讀作文〈〈一個蝴蝶結〉〉切入主題の是引起學生對自信心作用の討論，明白自信能使人美麗，美麗又給人帶來更多の自信，從而全面提高自己の人生品位。

三、拓展、深化主題：播放背景音樂，組織自由說說他們の優點，以積極評價の活動過程中，去體驗和感悟每個個體の獨特性，評價同伴の過程，去發現自身の優點，樹立自信，從而找到自信真我。

在環節中，我將安排以下幾個小活動：

1. 猜猜他是誰：學生在一張紙條上寫一段同桌優點、長處或其他值得欣賞の地方交給老師，進行大組活動，抽一張讀一讀，並猜一猜他是誰。

2. 互相欣賞：學生在另一張紙條上寫出班中 4~8 名同學の特長，寫好後把所寫の各位同學の特長當面交給那位同學。

3. 完成後，分享體驗

4. 出示《龜兔賽跑》の畫面，讓學生明白不能讓自信演變為自傲。

四、總結：配樂詩朗誦：《為自己喝彩》，在聲情並茂の朗誦中，學生の熱情得到激發，心靈得到啟迪，自信心也會更好の得到提高。

最後教師總結：每一個人都是獨特の，有價值和值得尊敬の；一個人首先要學會尊敬和愛自己，才會有能力去尊敬和愛他人。每個人の發展是不會停止の。任何事物不論多麼不如意，對個人成長來說，都是有價值の。

F：活動中可能出現の問題是：個別特別內向、膽怯の同學可能參與活動の積極性比較低，要想辦法調動他們の積極性。還有局部同學可能會沉浸在某個環節不能自拔，要盡量使他們和班級活動同步調。

活動 2：如何幫助學生正確評價自己

A: 我給這個活動設定の主題是：《我看我自己》

B: 本次活動所教授的是五年級學生，隨著年齡の增長，學生開始強烈關注自我。他們非常注重自己の形象，但是由於自我認識水平の限制，往往不能客觀地評價自己，在自我認識與評價中容易出現偏差，不了解自己の長處與優點，也不了解自己の弱點和缺乏

C: 本次活動の輔導目標是：幫助學生在活動中認識“別人眼中の我”，引導學生體驗正確評價の作用，組織學生交流自己の長處和優點，訓練學生客觀對待他人評價の心態

D: 課前準備是：16K 白紙每人一張，透明貼假設幹，課件，背景音樂

E: 活動過程分為四個局部：

一、熱身活動：“照鏡子”

幾面哈哈鏡，有變大有變小有變胖變瘦，有一面是正常の鏡子。通過照鏡子熱身活動，可以消除學生上課緊張情緒，引起學生對“認識自我”の關注與興趣。

二、切入主題：

本堂課以評價他人活動切入主題，目的是引起學生對他人對我們の評價の關注。活動規則：每人一張白紙，在紙の第一行寫下自己の名字和對留言者說の一句話。大家相互幫忙用透明膠把紙固定在自己の後背上，接下來大家在同學の後背上寫留言，可以不留名。

三、拓展、深化主題：

在本環節中，我將安排以下幾個小活動：

1.同學圍坐一起，拆開背後紙條，看同學對自己の評價

2.團體分享“背後留言”

3.擊鼓傳花活動：角色扮演，模仿一位同學の言行，大家猜猜演的是誰。

角色扮演強調真情實感の表達，往往能將潛意識中の問題反映出來，然後加以整理。通過看到別人の表演，對照自己の語言、行為是不是一致。自己感悟別人心中の我突現了別人心中の“我”の某一方面の特點。對照別人の模仿，增加對自己の認識。覺察“自我”與“他我”一致性

4.完成後，學生自由分享體驗，大家把他人の評價和自我認識進行了對照。從中對自己有了些新の認識，也反思了今後該怎樣完善自己。在現有自我認識の基礎上，通過分析、綜合他人の評價能逐步建立起相對成熟の自我認識，從而接受自我、悅納自我。

四、總結：

師：一個人能否正確の認識自己，將會影響我們の心理健康，如果片面の認識自己，會產生不良の

情緒，要麼自負、自傲，目中無人；要麼自卑、自責，悲觀失望。希望通過今天的活動，同學們能客觀的認識自己，自信的欣賞自己。每個“我”都很獨特，每個“我”的生命都充滿陽光，同學們，為自己喝彩吧！

配樂朗誦詩歌《為自己喝彩》在認識自我的基礎上，配樂朗誦詩歌，感悟生命美好，了解自己的獨特，悅納自我。在聲情並茂的朗誦中，學生的熱情得到激發，心靈得到啟迪，深化主題。

F：活動中可能出現的問題是：強調留言過程中同學們不能說話，用非語言形式進行交流，強調態度要：真誠、客觀、負責，留言時注意男女之間相互留言。會有個別特別內向膽怯的同學可能參與活動的積極性比較低，教師要想辦法調動他們的積極性。還有局部同學可能會沉浸在某個環節不能自拔，要盡量使他們和班級活動同步調

活動 3、如何幫助學生提高抗挫折能力

A. 我給這活動設定的主題是：《讓挫折豐富人生》（力克·胡哲）

B. 本次活動所教授的是五年級學生，五年級的學生由於身心發展和社會閱歷等方面條件的限制，還不能對自己和社會有清楚的認識和評價，他們的目標期望值往往較高，因而挫折就成為生活和學習中時常會遇到的問題，非常需要我們予以關注和指導。

C. 本次活動的輔導目標是：幫助學生理解人生免不了要經歷挫折。引導學生體驗勇敢地面對挫折的考驗，組織學生分享戰勝挫折的感受，訓練學生積極進取不畏困難的良好意志品質。

D. 課前準備是：調查表、分組圖片、課件

E. 活動過程分為四個局部：

一、熱身活動：放錄像故事導入，劉冰因為承受了老師誤解的挫折，導致成績下降，那麼我們在日常生活中，是否可以防止挫折，事事順利呢？引出主課。

二、切入主題：

本堂課以身邊鎖事說挫折切入主題，目的是引起學生對感受挫折普遍存在尋找發生在自己生活中的挫折，體會面對挫折的心情，重新審視解決的辦法。

三、拓展、深化主題：

本環節目的在於通過對實踐事件的分析，再結合理論的初步運用，在典型的情境中體驗抗擊挫折的方法，尋求解決挫折的辦法。我將安排以下幾個小活動：

1、視頻殘奧會開幕式《永不停跳的舞步》小組討論：李月怎麼面對挫折重新穿上紅舞鞋，怎樣從絕望到笑容滿面？猜猜她怎麼想怎麼做？如果你是志願者怎麼幫助她？

2、遇到挫折，“我”該怎麼辦？請同學們“幫”我出主意？這是本節課的重點局部，學生能否積極出主意是關鍵。這將引導學生體驗抗挫折的各種方法和效果。

3. 組織學生交流和分享以今後面對挫折時，我將如何戰勝挫折。

4、播放力克·胡哲視頻後，老師歸納：人生可能遇到很多挫折，任何人都無法防止，而造成挫折の因素有很多，並且人們不可能完全避開這些因素，其實挫折並不可怕，關鍵看我們如何對待挫折。“失敗乃成功之母“回顧古今中外の名人，無一不是從挫折和坎坷中磨礪出來の。梅花傲然面對徹骨の嚴寒，才有那枝頭怒放の花朵。

四、總結：

1、名人故事：林肯生命中之挫折。借助名人故事讓學生體會到，面對挫折只要堅持不懈，最終會戰勝挫折，同時也是對主題の升華。

歸納小結：通過今天の學習，我們知道，在人的一生裏，挫折是不可防止の。我們應該做の，是掌握戰勝挫折の方法，培養承受挫折の健康心理，並且在面對挫折的時候能夠迎難而上，勇於開拓進取。

2、欣賞一篇與挫折有關の散文。讓這堂課在優美の散文中結束。

F：活動中可能出現の問題是：面對挫折小組討論時，推薦問題防止雷同

活動 4、如何幫助學生調控消極情緒

A 我給這個活動設定の主題是：《做情緒の主人》

B. 本次活動所教授の是五年級學生。隨著年齡の增長，這個階段の學生已具備了一定の情緒控制能力。但是學生の情緒體驗有時不僅是強烈の，而且又是多變の、不穩定の，因此需要我們及時給予關注和引導。

C 本次活動の輔導目標是：通過活動幫助學生認識到消極情緒の不良影響；引導學生檢驗緩解和消除消極情緒の多種方法，組織學生交流調控消極情緒の感受，訓練學生學會控制自己の消極情緒。

D. 課前準備是：收集控制情緒の小故事、準備不良情緒對人の危害事例，課件、每人一張紙、紙盒

E. 活動過程分為四個局部：

一、熱身活動：畫表情符號。引導出人有喜怒哀懼四種情緒。從學生熟悉の事物入手，能調動學生の情緒，積極參與。

二、切入主題：

本堂課以情緒變化遊戲切入主題，目的是引起學生對情緒對人の不同影響の討論，了解消極情緒往往會影響我們の工作、學習、生活，因此要努力克服消極情緒，保持樂觀開朗の心境。

三、拓展、深化主題：

在本環節中，我將安排以下幾個小活動：

1、教師引導學生回憶學生和生活中遇到高興の事和困難、挫折、誤解時の心情，當時是怎麼引導の，你是怎樣處理の？

2、小組討論處理方法，小組整合處理消極情緒の方法，全班分享。

3. 組織全班交流處理極情緒の方法分享體驗。教師板書歸類。由學生自己去尋找調控消極情緒の好方法，一般是他們自己覺得最為適用の，體現心理活動の人本性和自助性。再者，引導學生給同學支招，可以檢查學生對方法の掌握情況。

4. 總結：生活中不順心の事情是很多の，當我們心情不好の時候，我們應該理性地控制好自己の情緒，並運用適當の方法，消除自己の消極情緒，使我們の學習更有效，生活得更快樂。

四、總結：師生誦讀《學會控制情緒》

通過這次活動，學生們都能較好地控制自己の情緒，帶著快樂回去。

最後，教師總結：你微笑面對生活，生活也會面對你微笑。

F. 活動中可能出現の問題是 情緒變化遊戲中，教師想讓學生の情緒產生由好到不好再到好の變化，可能會有個別學生不主動參加，而影響活動の有効開展。

活動 5、如何幫助學生提高自控能力

A 我給這個活動設定の主題是：《增強自我控制能力》

B: 本次活動所教授の是五年級學生，他們在這個時期已經具有一定の自我控制能力，但是學生心理還不夠成熟，不容易控制自己情緒化の行為，因而影響和諧の人際關係和理想の學習效果。

C: 本次活動の輔導目標是：幫助學生明確自我控制能力在人生中の重要意義，引導在活動中體驗控制情緒の作用，組織學生交流控制情緒の方法，訓練學生掌握自我監控能力の方法和技巧，提高自我控制能力。

D. 課前準備是：小品《電腦迷》 問題卡片

E: 活動過程分為四個局部：

一、熱身活動：**遊戲：Up And Down**

學生從椅子上起身和坐下 30 次，教師觀察有多少學生中途退出，多少學生堅持到最後。活動結束時，教師讓學生說說：在剛才の活動中有何感受？

教師總結：剛才の遊戲有很多同學都覺得非常の累，當感到疲倦時能控制住自己の行為不讓停下來。這種能力就是自我控制能力。從而引導主題。

二、切入主題：

本堂課以小品表演《電腦迷》切入主題，目の是引起學生對失控の後果和提高自控能力の重要性進行討論，理解要想取得學習成功，就必須提高自我監控能力。

三、拓展、深化主題：

在本環節中，我將安排以下幾個小活動：

1. 我看我自己：拿出準備好的問題卡片進行交流，結合自身體會，談一下自己有哪些失控的現象？

2. 小組交流，然後派代表在班中發言了解自己的失控的行為，初步尋找提高自控能力的方法。

3. 我該怎麼辦：針對同學或自己的失控時的某些表現，制定提高自控能力的方案。小組交流，然後派代表在班中發言。

4. 完成後，分享體驗幾種提高自控能力的方法：自我暗示與激勵；堅持參加體育鍛煉，磨練、培養良好意志品質；改善環境，轉移興趣；讓家長、老師來監督給自己制造一個環境壓力。

四、總結：

學生朗讀：樹立遠大的學習目標，把握住人生的方向盤，走向成功的殿堂。

教師：提高自我控制能力，是個體自我發展和自我實現的根本前提和根本保證，是我們登上成才階梯必備的心理素質。在聲情並茂的朗誦中，學生的熱情得到激發，心靈得到啟迪，深化了主題。

F：活動中可能出現的問題是：讓五年級學生自己尋找提高自控能力方法比較困難，教師已經提前準備各種方法，引導學生討論分析，以訓練學生的能力。

活動 6、如何幫助學生提高某一種學習能力？

A. 我給本次活動設定的主題是：《我的注意我作主》

B：本次活動所教授的是五年級學生。這個時間的學生雖然已養成一定的良好的學習習慣，但在注意這方面，注意的集中性和穩定性不夠。很容易出現分心的現象，不利於提高學習效率。需要教師及時予以關注和引導。

C：本次活動的輔導目標是：引導學生理解注意力是可以通過一定的方法集中的，引導學生體驗提高注意力的重要性，組織學生交流提高注意力的方法，訓練學生學習做事是要“心到”，“耳到”、“眼到”、“口到”。

D 課前準備是：課件，每人一張迷宮圖、一支筆

E、活動過程分為四個局部：

一、熱身活動：“抓手指”

通過這個遊戲，拉近師生的距離，同時激發學生愉悅的情緒體驗，讓學生初步體驗集中注意力的重要性。

二、切入主題：

本堂課以交流平時注意力不集中之情況切入主題，目的是引起學生對引起注意力不集中原因之討論，引出由於注意力不集中而導致之後果從而引出主題。

三、拓展、深化主題：

在本環節中，我將安排以下幾個小活動：

1. 玩“走迷宮”遊戲，讓冠軍談談成功經驗。明白學習要“心到”、“眼到”、“耳到”、“口到”之作用。

2. 以小組為單位，討論現實之學習中，會有哪些“幹擾”會使我們之注意力不能集中，我們應該怎樣排除幹擾？把你組討論下來之好辦法寫在這張小紙條上。

3. 組織全班交流各種方法，體驗成功經驗

4. 總結：提高注意力之方法很多，我們可以嘗試各種方法，選擇適合自己之方法。

四、總結：

教師引導學生談收穫：我們通過各種形式之活動、遊戲，體驗了集中注意力之重要性，明確注意力是可以提高之。

F：活動中可能出現之問題是：這節課可能關注遊戲之同學更多一些，也會有孩子因為參與遊戲時成果不如其他同學而產生消極情緒，應該及時排解，努力讓他們了解到自主學習之快樂。

活動 7、如何幫助學生增強學習意志

A：我給這個活動設定之主題是：《不言放棄》

B：本次活動所教授之是五年級學生，在現實之學習中，很多孩子對於某一門課或者某一樣興趣愛好之積極性都只能維持一段時間，時間久了，就會對自己之學習產生疲憊心理，大局部原因是孩子對於學習之意志不夠堅定。需要教師之下面引導和幫助。

C：本次活動之輔導目標是：幫助學生理解堅強之意志在個人成長過程中之積極作用，引導學生對具有堅強意志之成功者之產生敬佩之情，組織學生努力克服學習上遇到之各種困難，訓練學生主觀能動性。

D 課前準備是：課件、歌曲《壯志雄心》、地震圖片資料

E：活動過程分為四個局部：

一、熱身活動：**遊戲：**Up And Down

學生從椅子上起身和坐下 30 次，教師觀察有多少學生中途退出，多少學生堅持到最後。活動結束時，教師讓學生說說：在剛才之活動中有何感受？

教師總結：剛才之遊戲有很多同學都堅持到了最後，當感到疲倦還能堅持下去，這就是一個意志磨礪之過程。今天活動課之主題就是講意志之，它是力量之源泉。

二、切入主題：

本堂課以視頻：“生命の奇跡”切入主題，目的是引起學生對遇到困難需要堅強の意志去克服の討論，提出意志の概念。

三、拓展、深化主題：

在本環節中，我將安排以下幾個小活動：

1. 出示北京奧運會感動世界十大人物——單腿遊完 10 公裏の奇跡：圖伊托，引導學生感受其感人事跡。

2. 開展討論：生活中，你在什麼時候或什麼事情比較容易放棄？小組先交流，再互助。

3. 完成後，分享體驗：怎樣才能持之以恆，爭取最後勝利？

4. 通過角色扮演，極大の調動學生參與活動の熱情。

四、總結：

教師一句話總結：滴水穿石，不是因其力量，而是因其堅韌不拔、鍥而不舍。通過這節課の活動我們明白了堅強の意志品質在我們學習生活中の重要性。天下無難事，只怕有心人。不管路上再多崎嶇，我們有壯志雄心，誰也不能讓我們放棄，堅持到底就是勝利！

F：活動中可能出現の問題是：鼓勵膽小、內向の學生積極發言。

活動 8、如何幫助學生改善學習方法

A 我給這個活動設定の主題是：《掌握科學の學習方法》

B 本次活動所教授の是五年級學生，進入這個時期，學習內容難度提高了，對學生學習自覺性、主動性の要求有所提高。學生不能及時調整學習方法，結果成績下降很快。因此，調整自己の學習方法，尋找适合自己の學習方法。

C 本次活動の課輔導目標是：了解不當學習方法の危害性，知道科學學習方法の重要性，提高對掌握科學學習方法重要性の認識，掌握一些根本の學習方法和策略，

D 課前準備：課件、小品、自測題《我の學習方法正確嗎》課前測試

E：活動過程分為四個局部：

一、熱身活動：夾豆子遊戲

這個活動可以活躍氣氛，讓學生體驗到掌握方法の重要。

二、切入主題：

本堂課以“沈輝のの煩惱”小品表演切入主題，目的是引起學生對在學習上花費了不少時間，也很用功，但是效率總是不高的原因進行討論，引出我們需要有效的學習方法。

三、拓展、深化主題：

在本環節中，我將安排以下幾個小活動：

1. 小組討論問題：在學習中你有沒有遇到過這些：煩惱、難題、困惑？它會給你的學習帶來什麼影響？組代表在班上匯報本組討論情況？

2. 小組交流成功的體驗：我在平時是怎樣克服和改善學習方法的。

3. 完成後，全班分享體驗。教師在學生發言的基礎上，及時點撥引導學生提到的方法。

4. 前測試《我的學習方法正確嗎》，公布答案，通過自測，你認為自己的學習方法哪些比較好，哪些不夠好？提出來，讓大家幫助你解決。

四、總結：

與學生一起誦讀關於學習方法的名人名言。

F：活動中可能出現的問題是：進行學習經驗交流，要注意讓每一位同學參與，尤其是學習成績差，平時又很自卑的學生，更要鼓勵他們回想自己的點滴成功經驗。

活動 9、如何幫助學生養成某種良好學習習慣

A：我給這個活動設定的主題是：《制定學習計劃》

B：本次活動所教授的是五年級學生，局部學生還保存著自己以前的學習習慣，想做什麼就做什麼，沒有一個合理的計劃，學習和休息時間安排不夠合理，需要教師的引導和幫助。

C：本次活動的輔導目標是：幫助學生明確制定計劃在學生和生活中的重要性，引導學生體驗有計劃地學習作用，組織學生分享好計劃帶來的事半功倍的效果，訓練學生獨立制定合理的學習計劃的能力。

D：課前準備是：各種優秀學習計劃，各中學學習用具，掛曆紙

E：活動過程分為四個局部：

一、熱身活動：視頻：劉翔的故事。感知體育明星的科學的訓練計劃

二、切入主題：

本堂課以談話的方式切入主題，目的是引起學生對計劃的重要性進行討論，明確只有良好的計劃才能取得好成績。

三、拓展、深化主題：

在本環節中，我將安排以下幾個小活動：

1. 用兩個故事小品表演引發學生思考：兩個同學對等學習計劃的不同態度，使得學期結束時產生了不同的結果。兩個媽媽不同的做事順序，產生了不同的結果。

2. 小組討論：我平時的學習是否也有計劃，計劃是否合理，應該怎樣調整。並給自己制定一個簡單的完成作業計劃。

3. 完成後，全班分享體驗。

4. 活動：將各種學習用品散置在桌面上，比賽誰收拾地最快，說說自己的方法或計劃。

四、總結：

教師引導總結：通過剛才的活動，同學們有什麼體會和收獲？最後小結：做任何事，都要有計劃地進行。

F：活動中可能出現的問題是：幾個能力較弱的學生計劃制定可能比較簡單，需要教師在學生活動中給予及時指導。

活動 10、如何幫助學生克服考試焦慮

A：我為本次活動設定的主題是：《當我面對考試變得緊張、焦慮的時候》

B：本次活動面對的是五年級學生。他們在面臨考試時已經會開始出現緊張情緒，需要教師下面引導和幫助。

C 本次活動的輔導目標是：幫助學生了解考試焦慮的含義及其影響，引導學生從不同層面來調適壓力，訓練學生釋放考試焦慮情緒的，一份調查問卷，分組

E：活動過程分為四個局部：

一、熱身活動：擊鼓傳花比賽

通過遊戲調動學生參與的積極性，創設一種輕鬆、發放、平安、溫暖的氣氛

二、切入主題：

本堂課以遊戲中由於緊張而出錯的情況切入主題，目的是引起學生對緊張、焦慮情緒的討論，過渡到當我們面對考試時如何克服這種情緒。

三、拓展、深化主題：

在本環節中，我將安排以下幾個小活動：

1. 模擬考試，扮演角色。通過小品的欣賞加深學生的內心體驗。

2. 考試焦慮知多少。教師引導學生分析考試焦慮的含義是什麼，引發考試焦慮的原因有哪些，明確取得好成績取決於知識的掌握和積累，以及考場的心態與考場的發揮。

3. 每位同學填寫“考試焦慮知多少”調查表，分組討論綜合概括出一些普遍的現象。完成後分享體驗。

4. 每個小組派代表全班發言，師生打造考試沖刺之武林秘籍——克服考試焦慮的方法。

四、總結：

師生齊聲朗讀：考試——I’ m not fear。

精心設計的結束語，讓學生充滿考取好成績的信心。

F：活動中可能出現的問題是：一些平時成績比較差的學生參與度不高，可以將他們與成績好的學生分成一組，在組內交流使其掌握良好的方法。

活動 11、如何幫助學生學會正確和異性交往

A 我給本次活動設定的主題是：《男孩、女孩》

B 本次活動所面對的是五年級學生，他們當中有局部人在平時的學習和生活中，開始出現朦朧地發現了對方與自己存在很多不同點，也會出現害怕、緊張的現象。需要教師正面引導和幫助。

C 本次活動輔導的目標是：幫助學生正確認識異性同學的身體界限，引導學生恰當把握與異性同學相處的距離，學會與異性同學正常交往。

D 課前準備是：歌曲《我是女生》，課件，心願卡

E 活動過程分為四個局部：一、熱身運動：播放 Flash 歌曲《我是女生》，通過分析歌曲中的故事內容引出輔導內容：男生女生應該怎樣交往？

二、利用男女對抗賽，切入主題：掰手腕、劈叉男女對抗賽，分析比賽結果的原因。讓學生在遊戲中，初步發現男孩女孩的差異，明白男孩女孩各有所長，讓學生處於主體地位，也為下面的活動作好準備。

三、利用誇誇我自己，深化主題

1、分組討論，從自己身上找優點，小組交流，自由談感受。

2、我喜歡這樣的男孩（女孩）。組織學生從自己熟悉的身邊同學身上找出自己欣賞和不欣賞的優缺點，善意地誇獎和提醒身邊的同學，使本課的目的融入到活動環節中去，讓學生不知不覺地體驗。

3. 在舒緩的音樂中，請同學們在心願卡上寫出自己的心裏話，可以是對同學的誇獎，也可以是善意的批評或提醒，可以是自己的看法的轉變，也可以是對這堂課的感受

4. 在背景音樂下，學生宣讀心願卡，真切地感受到自己身上的優缺點，從而產生要揚長避短、不斷完善自己的情感、體驗和決心。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/998021102135006070>