# 河南县寄宿制中学开学三堂课

来源：网络 作者：平静如水 更新时间：2025-01-09

*第一篇：河南县寄宿制中学开学三堂课简报2024第1期河南县寄宿制中学编2024年3月15日河南县寄宿制中学开展新学期“三堂课”活动充实而快乐的寒假生活已经结束了，同学们又迈进了新的步伐迎接崭新的一学期。2024年3月15日，开学第一天，河...*

**第一篇：河南县寄宿制中学开学三堂课**

简

报

2024第1期

河南县寄宿制中学编

2024年3月15日

河南县寄宿制中学开展新学期“三堂课”活动

充实而快乐的寒假生活已经结束了，同学们又迈进了新的步伐迎接崭新的一学期。2024年3月15日，开学第一天，河南县寄宿制中学对全体学生进行了收心教育课、安全教育课及法制教育课，各班班主任开展了本次活动。

在会议上，首先对同学们表达了新年的祝福，希望大家在新的一年里身体健康，学习进步，随后，又向全体学生提出了几点希望和要求：第一，注意校内校外安全，不准携带管制刀具等危险品到学校，不允许趴在走廊外的栏杆上。不玩危险游戏，不疯赶打闹，不爬栏杆、做有意义的课间活动。切忌猛追猛打，要避免发生扭伤、碰伤等危险，共同营造安全有序的学习环境。走出校园也要注意交通安全； 第二，要认真做好课间操和眼保健操，注意校园环境卫生和个人卫生；教室里将桌椅摆放整齐，抽屉内无杂物。地面无纸屑，教室墙壁、桌面无乱贴乱画痕迹。值日生将黑板擦净，讲台上的物品必须摆放整齐；第三，在新学期的学习中要有目标、有计划、讲方法，争取取得更加优异的成绩。

河南县寄宿制中学

政教处

2024年3月15日

**第二篇：一棵树三堂课**

【美文引路】

公交车上的故事

冬天。寒风凛冽。在公交车上。

公交车上的人先是寥寥无几，接着陆陆续续地人渐渐多了，不一会儿就满座了。窗户紧紧地闭着，外面的寒风无法再向我袭来，可我依旧感到冷冷的，似乎缺少了什么。

车缓缓地停了下来，一位老大爷迈着蹒跚的步子走了上来，他左顾右盼着，眼神中像在等待什么。他的眼神忽然定了下来，迈起了步子。我呆呆地望着，这老大爷要做什么呢？他在一个中年人面前停了下来，礼貌的说道：“先生，能不能让我这老头子坐坐，你看，人老了，站着不方便呀。”中年人斜着看了大爷一眼，接着便扭着头向窗外看去。老人被无视了。老大爷失望了，静静地呆在一旁。车里不一会儿就炸开了锅，都在议论那中年人的不是，可谁也没有起身让座。我见这番景象，不知怎的，好像更冷了。

“在公交车上要给老人让座”这是从小学开始众所皆知的，为何没有一人起身让座？我想起身让座，却又怕别人异样的眼光，犹豫中，如坐针毡。

“老爷爷，过来过来，我这给你坐吧。”蓦然，一声童稚的声音在车内环绕，环绕在车内的每一个人心里。我寻声望去，一个扎着两个小辫子的小女孩正拉着老大爷的衣襟往她的座位走去。“老爷爷您坐着，我站这。”大家见这情景，都在称赞那个小女孩那么懂事，而那个中年人低着头，一声不语，陷入了沉思……

小女孩扶着座椅的后面，身子摇摇晃晃，那两跟小辫子更是调皮地左右扭动，是在夸赞小女孩。不久，中年人站了起来，默默地走向小女孩，轻轻把她抱了起来放在了他自己的座位上，自己站在了一旁。“谢谢”中年人获得了小女孩的感谢，他笑了，很灿烂。

渐渐地，心中充满了暖意，刚刚的寒冷已不见踪影。接着只要上来了有老人小孩，大家都争先恐后的起身让坐，变成了车里满座位上都是老人小孩，站着的都是中年人。望着，我不禁笑了，原来世界因爱而温暖。

无论天气多寒冷，只要爱心伴随身边，再寒冷的冬天也温暖。

快乐幸福原来如此简单

陕西一考生

清晨，精神百倍地走下楼梯，高高兴兴地去上学。走出楼门才发现下起了雨，又不得不上楼去拿雨伞，满肚子不高兴，边上楼边想：“今天的体育课肯定又泡汤了，今天中午肯定又回不了家了，又得吃厨上那有盐没醋的饭菜了，一会儿打不上出租，公交也肯定很挤„走出院门，一路上的几个情景却使我的心情渐渐舒畅起来———

镜头一

突然听见一阵哭声，循声望去，一个背着大书包的小男孩滑倒了。早点摊前一位正喝豆浆的阿姨赶紧撂下碗跑过去扶起小男孩，又蹲下身子帮他擦掉衣服上的泥水，重新为他撑好伞，一边嘱咐着，一边送他走过马路„„

看到这一幕，我微微一笑，原来雨中更能见真情呀！

镜头二

公交车停站，车窗外，一位三十多岁的妈妈不得不跳下自行车，艰难地推着后座上的女儿在人群中穿行。雨披的帽沿下，雨滴顺着这位年轻妈妈发梢一滴一滴地滑落，而她却只顾稳稳地推着车子。多么熟悉的情景！从幼儿园到小学毕业，我的妈妈骑着自行车接送了我六年，风雨中，妈妈发梢的雨滴也是这么一滴一滴滑落的吗？看着自行车后座上那个被雨衣裹得严严实实的小女孩，我笑了„„这原本恼人的雨幕竟让我感受到了拥有母爱的幸福和快乐。

镜头三

座位旁边，一位五十多岁的农民吩咐他对面的青年：“今儿赶紧往家打个电话，看咱那儿下了没有！一冬都没下了，春雨贵如油，多下几场这样的雨，省多少浇地的钱呢！”是呀，已经好久没有下雨了，风调雨顺才会有丰年，我有什么理由讨厌这场雨呢？我应该和农民们一起高兴，一起快乐呀！

走下公交车，心里已没了半点烦躁，体育课不能打篮球，却可以在室内看 NBA了；中午回不了家，又可以和同学们侃明星了；打不上出租车，坐在公交上不也让我看到了这么多生活中的真实画面，体味到了幸福和快乐吗？换一种思维方式，幸福快乐原来如此简单！

片段

1、风从水上走过，留下了粼粼波纹；骆驼从沙漠走过，留下了深深蹄印；阳光从云中穿过，留下了缕缕温暖；岁月从树林中走过，留下了圈圈年轮；哨鸽从天空飞过，留下了声声欢韵……啊，朋友，我们从时代的舞台走过，留下了什么呢？

片段

2、书是我的精神食粮，它重塑了我的灵魂。当简 爱说“我们是平等的，我不是无感情的机器”，我懂得了作为女性的自尊；当裴多菲说“若为自由故，二者皆可抛”，我懂得了作为人的价值；当鲁迅说“不在沉默中爆发，就在沉默中灭亡”，我懂得了人应具有反抗精神；当白朗宁说“拿走爱，世界将变成一座坟墓”，我懂得了为他人奉献爱心是多么重要；当海明威说“你可以打垮他，就是不能打败他”，我们懂得了什么叫做硬汉精神。每读完一本书，我就完成了一次生命的感悟。、一棵树 三堂课

查一路

儿时家门前有棵桃树，我最初对事物的认识是从那里开始的。

桃树每年开花结果，诱惑就悬挂在我头顶，很长一段时间，我垂涎三尺地抬头望。可是一直不敢爬上去。我家的门前住着一个瘸子，我父亲就拿他来恐吓我，说瘸子就是儿时爬桃树摔的。直到某一天，一种突如其来的力量结束了我在树下观望的窘况，我爬了上去。作为回报，我尝到了自己亲手摘到的桃子。而且此后没有一次空手而返。

这时，我才明白，在成功之前，失败是事物的全部可能，而在成功之后，失败已没有可能。桃树并不难上，难的是对未知的恐惧、心理权衡时产生的矛盾和别人施加的影响。

在桃子成就的季节，父亲让我看管桃树，这是我的口福和我们全家的部分口粮。看桃的日子，总让我无端地心惊肉跳，天空中向这边飞来一只鸟，路边行人的脚步声，夜晚毫无先兆的一场暴风雨，只要有点儿蛛丝马迹，我的心都会为桃树牵挂，为此常常从梦中惊醒。当有一日，桃树只剩下空空的枝头，我的心充盈而且踏实，不但是我，一家人都感觉轻松又坦荡，夜晚睡觉，一家四口的鼾声，像交响乐

中四个声部的重奏。

财富是诱人的，你我家门前那一棵桃树的果实。只要它还挂在枝上只要它不定期对他人存在着诱惑，总会让看管它的人担惊受怕。而简单质朴的生活，让人感到轻松、踏实。

我曾经尝过那种毛茸茸的青果。那是一种青涩的滋味，父亲说，等它们长成了，就跟蜜一样甜。于是，我只好等待。等着青色一点点褪去，慢慢变成深红。但是，不经意的某一天，忽然间一夜醒来，一树的桃子不翼而飞。成熟的果实已被父亲偷偷摘下，连夜挑到镇上，换回了口粮。我对着桃树树哭喊，但已经无济于事了。

未成熟的果子是青涩的，可是在等待之中，煮熟的鸭子往往也会飞。在生活中，需要恰当地把握时机，否则，可能人生一头是青涩，另一头是空虚。1． 试具体说说“一棵树”及“三堂课”的所指。① ② ③

2． 试用较为简练的语言说说“三堂课”给作者的启示。

3．请你说说本文将标题拟为“一棵树，三堂课”的妙处。

4．试在下列四个备选答案中，选出一个对本文结构方式概括得最为准确的一项将其序号填写在后面的括号里。（）

A．总分总式 B．总分式 C．分总式 D．并列式

5．在文中摘录出你最欣赏的一句话，然后，再说说你之所以最欣赏它的原因。

6．如果你是文章中的“我”，你还能从“一颗树”获得除“三堂课”以外的其它启示吗？然后，请具体说说你获得的新的一个方面的启示。

［参考答案］

1．“一棵树”指作者“儿时家门前”的那棵“桃树”。、“三堂课”分别指爬树摘桃、看管桃树以及在等待桃子成熟过程中失去桃子。

2．“三堂课”给作者的启示分别是：第一堂课让作者明白，不要怕就有可能获得成功；第二堂课让作者明白，财富有时也会使人受累，简单质朴的生活永远使人感到轻松、踏实；第三堂课让作者明白，生活中需要恰当地把握时机。3．妙处：（1）高度地概括了全文内容。（2）巧妙地设置了引人悬念。（3）形式上形成对仗，“三堂课”又暗含比喻，很有美感。（答出两个要点即可判为回答正确）4.B。

5．提示：句子：一般应是富含哲理性的句子或描写细致生动的句子。欣赏原因：只要言之有理即可。

6．提示：能结合“一颗树”的相关情况(文中没有,需要自己联想和想象的)得出启示，且言之有理，即可判为回答正确。

参考答案：

1、“三堂课”的具体内容：（３分）①爬树摘桃。

②看管桃树。

③等待桃子成熟，失去桃子。

2、“三堂课”给作者„散文阅读专题训练100则答案„的，让看管它的人担惊受怕。而简单质朴的生活，让人感到轻松、踏实。③在生活中，需要恰当地把握时机，否则，可能人生一头是青涩，另一头是空虚。

**第三篇：中医养生三堂课[范文模版]**

养生之道第一课

善养生者，必善养精。精为何物，在男人指精液，在女人，指爱液。很多人会说，学生时代，没结婚之前，精气是不会丢失的，因为没有房事。但事实却并非如此，当今社会，诱惑很多，尤其是黄片泛滥，男生很多喜欢看着黄片打手枪，女生很多看完黄片，晚上自己偷偷自慰，很显然，男生的精液流失了，女生的爱液也流失了。这是一种习惯，一旦养成，会持续很长时间，有些人会持续一辈子，对自身的危害极大。手淫和自慰会使精气流失，有些人没有节制，一天五六次，甚至十多次，时间一长，精气耗竭，那么，这个人会死掉的。很多古代的皇帝都是荒淫无度，早早的离开人世。所以，从现在开始，对黄片说不，对手淫和自慰说不。

养生之道第二课

这第二堂课说的是睡眠，很多人会说天天都睡觉，不值一说，可是，你真懂睡眠吗，其实，你不懂。睡眠是很重要的，它可以使我们的五脏得到充分的休息，延年益寿。很多人都喜欢熬夜，这种习惯不好：很多人睡了觉却还是犯困，这是方法不对。我们尽量一天睡两次，中午一次，晚上一次，中午以15至45分钟为宜，晚上以8小时为宜。很多人躺下了，辗转反侧，就是睡不着，这时，你可以适当增加一些户外运动，另外你也可以睡前用力攥拳，直到感觉无力了。经常熬夜对身体危害极大，可以导致不孕不育，因为晚上11点正是精气生发之时，无精何谈孕育，另外可以导致精神衰落，出现早衰。所以要养成良好的睡眠习惯，对熬夜说不。

养生之道第三课

这第三课我们谈饮食，你会吃吗？很多人问我，你既然懂中医，可不可以给我开个方子，补一补啊，我说，其实好好吃饭就是补。另外男人要经常吃点韭菜，因为男人有房事了容易耗阳气，吃韭菜可以补一下;女人要经常吃点藕，因为女人有月经耗气血，吃藕可以补一下。另外男人不可以经常吃芹菜，因为经常吃会杀灭体内的精子，导致不孕不育。春、夏、秋是不需要补的，因为中医讲春生、夏长、秋收，补也没用，那怎么补，冬天补，中医讲冬藏，冬天多吃点牛羊肉，配合着吃一些青萝卜，可以补身体，来年身体会变得硬朗，不容易生病。想美容的女士注意了，你可以多补充一些胶原蛋白，像猪蹄、鸡腿皮、软骨含量是很高的。另外，最重要的，要做到早上吃好，中午吃饱，晚上吃少，尤其是晚上吃少，不然会得病。

**第四篇：美国中学的三堂人生课美文摘抄**

美国一所“贵族中学”给学生设了三堂人生课。

第一课：认识贫穷。贵族中学的孩子，家境都很殷实。所以一开学，学校就会组织他们参观无家可归者救济中心，并一对一地为那里的流浪汉服务。救济中心的流浪汉，每个人都有自己的故事，有的一生不务正业，有的嗜赌如命，有的投资破产，输尽一世身家……这些故事，往往会给孩子们很大的震撼：尽管财富生来就有，但并不会永远伴随。

第二课：成就他人。学校很重视合作性的项目，比如，将全班学生分成几个团队，每个团队的成员通过分工与合作去完成一项任务，只有全部成功了，整个团队才算成功；老师甚至会故意把某两个有矛盾的学生调到一组，让他们在合作的过程中，学会放下怨恨，试着去理解、帮助对方，让他们明白，任何一件事情，“双赢”，才是最大的成功。

第三课：靠自己成为富人。一入学，每个学生都将获得一定数额的虚拟货币作为启动资金，学生们要利用这笔钱，创造出更多的财富。在这个过程中，他们会学习很多有关金融与投资的知识，但同时也会发现，把钱押在别人的成败上，没法成为名列前茅的富翁，只有有自己的实业，才能赚到更多的财富。于是，他们会分析市场，定位产品，寻找合作伙伴，推广宣传，将自己的产品卖出去来获得财富。

**第五篇：“三堂课”打开学员“三扇门”**

“三堂课”打开学员“三扇门”

时间:2024年07月08日 09时11分来源:求是理论网作者:杨泽发 王胜洪字号：『 大字体 中字体 小字体 』我要评论

世界上有无数关闭着的门，每一扇门里，都有一个你不了解的世界，求知和阅世的过程，就是打开这些门的过程。打开这些门，走过去，浏览新鲜的景物，探求未知的天地，这是一件激动人心的事情，也是一个乐趣无穷的过程。近年来，武汉市汉阳区委党校按照管理型党校的发展理念，围绕“上好课、读好书、交好流、反好思”的办学思路，在举办区管新提拔干部进修班和中青年干部培训班过程中，精心设计培训课程，严格加强教学管理，创新培训学习方式，逐步摸索出适应基层干部成长规律的教育培训模式，倾心打造的“三堂课”为来校学习的基层干部打开了三扇通向成功的大门。

一、精品课——打开了顿悟之门

汉阳区委党校充分利用社会办学资源，积聚了一批适应基层干部教育培训规律的精品课，这些精品课围绕提高基层干部的执行力与操作力，系统地传授了方法和知识，在这些精品课中总会有一两句话能够打开学员的顿悟之门，让学员终身受益。

一是着眼于提高干部的执行力。作为一名领导干部要具备开展工作、推动工作和完成工作的本领，既是新形势、新任务对领导干部的要求，也是衡量一名领导干部个体素质、思维方式、实践经验以及对领导方法的把握程度。对于领导干部要具备哪几种工作能力的理解，华中科技大学陈海春教授在《执政三议》中通过一个例子很好地进行了阐述。他谈到为什么清华大学能出那么多领导人，那是因为清华人干事的精神就是“听话、出活”。一位学员下课后感慨到：原来一直觉得自己专业过硬、业务精通，但是总得不到领导的赏识和认可觉得很委屈，今天听了陈教授的课后豁然开朗，原来总是觉得自己专业能力强，却不太注意领导的要求和意见，这可能是自己一直得不到领导赏识和认可的原因，今后一定要注意充分弄清领导的要求，按照领导的要求和意见把工作做好。

二是着眼于提高干部的沟通能力。如何提高自己的沟通交流能力，使自己能够得到周围人的欢迎和认可是基层干部成长中非常重要的一个环节。中国国学院副院长安德义在《如何做一个受欢迎的人》中对在现代社会中国学帮助个体提高沟通交流的作用有独到见解，一位中青班学员深有感触地说：“安老师的课点燃了我学习国学的欲望，一下课我就立即跑书店买了两本书：一本《弟子规》给儿子学；再一本《论语》自己读。”

三是着眼于提高干部的自我认知能力。怎样当好领导和部属，是每一个基层干部每天都要头痛的事情。省直机关工委办公室主任汪连天《当领导与当部属的智慧》中对关于当领导与当部属的智慧进行了深入的阐述，让一位进修班的学员深感自己无论是在领导还是在当部属方面都还有很大的欠缺，在今后的工作中要不断地完善。

二、互动课——打开神秘话题之门

怎么当“官”？这是一个在领导干部队伍中比较神秘的一个话题，领导干部平时工作和公开谈话时是很少涉及的，但怎么样做领导干部却又是有其规律，有其奥妙的。汉阳区委党

校为了帮助走上领导岗位的基层干部尽快适应岗位的要求，开办了领导科学与艺术互动系列课，告诉学员新任“一把手”该怎么当，新任副职该怎么当，助理调研员该怎么当。

一是开展了区委领导与学员集体谈心。先由新提拔区管班上学员谈一谈任职以来的感受、困惑和问题，然后由区委领导给予点评并进行谈心式辅导。通过这个教学环节，让学员发现自己在履新后存在的问题，为后期深度研讨找到切入点。区领导在培训班上先后围绕“汉阳科学发展跨越发展的路径”、“领导干部的修养”、“廉政教育”等专题与学员进行谈心交流，让学员进一步加深了对区情以及党性教育的认识。

二是安排在岗同行进校交流。对应本期学员职级结构，召开了领导艺术与方法交流座谈会，邀请区城管局局长、区教育局副局长、晴川街党工委副书记、区科协调研员4位具有相应职级且有经验、会总结、善表达的在岗领导来校，围绕“怎样当好正职，怎样当好副职，怎样当好非领导职务”这一专题进行了现身说法，与学员互动座谈。在座谈中，这些领导分别介绍了自己刚任职时的酸、甜、苦、麻、辣，谈到了自己在角色转变时的经验与教训，这些来自同行实践中悟出的“草根名言”，为新任领导在任职初始规避误区、起好步、开好局，提供了非常难得的借鉴。一位新提拔助理调研员在听到区科协调研员李连成同志就如何当好非领导职务的授课后，非常感慨地说到：“我原来以为当了助理调研员，就应该在每个方面都要积极表现，所以每次开会时我都积极发言，但是在工作中却感到效果不理想，今天听了李连成同志的授课，才知道原来并不是每个会议都需要自己发言，今后再也不会犯这样的错误了。”通过学员研讨与资深领导面授相结合，拓展了学员认知的广度与深度，为结业后新的实践打下了思想基础。

三是开展“部门理念进党校”活动。采取专题授课、光盘教学、集中座谈等方式，先后邀请区相关部门负责人来校，就人口与计划生育工作、信访稳定、安全生产、民防、延安精神、统战理论、档案工作、国防教育、保密教育、知识产权、仲裁知识、地方史教育等开展宣传教育，并组织部门负责人与学员进行互动式座谈。单位简介、基本职能，加上在工作实践中的深刻认识和生动事例，吊足了学员的胃口，引起了课堂的共鸣，学员认为“部门理念进党校” 形式新颖、很有意义。这一课程安排，不仅给来自全区不同单位和部门、不同岗位的学员们增长了知识，对这些部门来说，也是宣传自身工作，争取各方支持、配合的重要基础。

三、特色课——打开心灵之门

武汉市汉阳区委党校在多年的干部培训过程中一直关注着领导干部心理健康，很早就将心理健康课程纳入培训计划，作为自己的特色课程，逐渐形成了一个教学内容系列化、教学形式多样化、具有很强针对性的基层领导干部心理健康教学单元，这一教学单元通过其立体化的教学体系，在帮助学员正确识别常见的心理问题，提高自身心理调适能力上取得了很好的教学效果。目前，心理健康教学单元由五个部分组成：

一是面授系列。面授系统主要由熟悉干部心理的领导干部、党校教授来进行教学。通过邀请武汉理工大学心理研究所所长雷五明教授讲授《沟通从“心”开始》、省委党校万小艳副教授讲授《突发事件处置中领导干部心理救助与调适》、市委党校办公室主任陈辉讲授《完善心智模式，应对本领恐慌》等一系列的讲授，让学员了解党政干部常见心理问题的种类和特点及产生的原因，充分认识到心理健康对于党政领导干部的重要性，并掌握调适心态的一

般方法。

二是光碟教学系列。通过丰富的光盘教学资源，指定学员学习知名大学教授、心理学专家主讲的《阳光心态》、《治病不用药》、《心理制胜——高效能人士必修的7堂心理课》等教学光盘，了解社会转型过程中的一般容易出现的心理问题及解决方法，以掌握服务对象的心理状况，增强做群众工作的主动性和能动性。同时，让学员根据自身工作、生活的需要，选学其他教学光盘，做到学习的个性化。

三是心理咨询系列。通过资深心理咨询师面对面的心理辅导、心理测试和个别咨询，让学员能够充分识别自身存在的心理问题，并通过心理咨询师的辅导，提高自身的心理调适能力和心理辅导能力。近年来，聘请了华中科技大学同济医学院健康中心副主任、高级心理咨询师钟雨结主讲“职场心理”、“家庭婚恋”，并举办心理氧吧工作室，与学员进行了现场心理咨询和交流。

四是读书系列。向学员推荐心理学领域的相关著作，如毕淑敏的《破解幸福密码》、畅销全美心理学经典读本《身呼吸，心生活》等。通过阅读这些通俗易懂，贴近社会、贴近生活的心理学著作，能够拓宽学员的视野，并且帮助有兴趣的学员掌握系统的心理学理论知识，为提高心理调适能力和心理辅导能力夯实理论基础。有的学员读了《破解幸福密码》以后，还购买了毕淑敏老师的其他书籍学习；有的学员不仅自己反复读，还把书推荐给自己的家人、朋友读；还有的学员建了专门的QQ群，组织大家一起来交流这本书的读书心得体会。

五是音乐调适系列。心理学研究表明，音乐能够缓解压力，净化心灵。向学员推荐合适的音乐，并指导学员欣赏音乐，进入音乐的意境，充分体验音乐传递出的情感和美。通过音乐调适系列的教学，使得学员的心理轻松、平静，提高工作效率，并且帮助学员提升自己的心灵品味，促进心理健康。

五个教学系列在内容上相互补充，在形式上丰富多样，从多个角度帮助学员了解自身心理问题，提升心理调适能力，成为一个立体化的教学体系，帮助领导干部打开通往幸福的心灵之门。2024年区管新提拔干部进修班的一名学员，学习结业后回到原单位，整个人焕然一新，单位的同事反映，他原来是个不太好打交道的人，而现在与他人的沟通非常顺利，变成一个很好交流的人。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！