# 走近你我他 初中生人际交往训练

来源：网络 作者：红尘浅笑 更新时间：2024-08-19

*第一篇：走近你我他 初中生人际交往训练吾爱教育.cn走近你我他 初中生人际交往训练主题：走近你我他——人际交往心理健康课教育对象：七年级学生心理分析：随着年龄增长，青少年与父母相处的时间逐渐减少，而与朋友相处的时间却愈来愈多。人际交往适应...*

**第一篇：走近你我他 初中生人际交往训练**

吾爱教育.cn

走近你我他 初中生人际交往训练

主题：走近你我他——人际交往心理健康课

教育对象：七年级学生

心理分析：随着年龄增长，青少年与父母相处的时间逐渐减少，而与朋友相处的时间却愈来愈多。人际交往适应是否良好，影响了青少年未来人格的发展。因此，人际关系与沟通对青少年而言，相对变得非常重要。良好的人际关系会令他们心情舒畅，获得安全感和自信心，从而促进身心健康发展。如果人际交往不良，可能导致各种心理及行为问题。

上本节课之前，我对本校初一学生267人（男生141人，女生126人）进行了测验，共发放问卷267份，收回有效问卷253份，占94.7%。本次调查采用的是人际交往和谐度自我测量问卷和自编的调查问卷。通过分析本次调查的结果，我得出以下四点结论。

1、80%左右的青少年在人际交往测试中人际交往“一般”。而人际交往良好的初一学生仅占4.46%。

2、8.04%的初一学生明确表示：他们交往朋友“很困难”。

3、占1/3青少年学生在遇到困难时“靠自己的努力解决”或“不到万一不求人”。

4、约1/2的女生在遇到困难时会求助于朋友，但只有1/4强的男生在遇到困难时会“求助于朋友”。

针对上述测试结果，我认为要从以下方面加强学生的人际交往锻炼：

l、积极的自我暗示。

如在心里默默地对自己说:“我是一个受欢迎的人”、“我能行”，在头脑中把自己想像成一个良好的交际者。这样的心态会使人以开放的方式走向人群，轻松坦然。

2、尊重他人。

尊重他人，能为建立良好的人际关系打下坚实的基础。

3、喜欢对方、赞美他人。

学会真心地喜欢他人，然后才能被他人所喜欢，学会赞美他人，从而建立良好的人际交往。教育目的：

1、引导学生认识人际交往的重要意义，营造积极的人际氛围。

2、了解人际交往的一些原则。习得有效的人际沟通技巧，增强交际能力。

3、了解自身的不足，增强自我调整心态。

4、认识到优化个性特征也是增进人际吸引的重要因素。

教学重点：

1、引导学生了解人际交往的原则。

2、教会学生有效的人际沟通技巧，增强交际能力。

教学难点：引导学生了解人际交往的原则。

教学形式：团体心理辅导

教学时间：40分钟

教学年级：初一学生

一、导入：

教师：老师先问大家一个很简单的问题，请问人类的“人”字怎么写？这个“人”字虽然简单，但它都有着深刻的含义。如果把它解释为我们与朋友之间的关系，那么，这一撇就是我们自己，1

这一捺就是我们的朋友。如果没有这一捺，这个“人”就不完整了。如果没有这一捺的支撑，没有朋友的支持、帮助，这个“人”就很难站得稳。可见朋友在人的一生中的重要性。出示校的调查结果（1.80%左右的青少年在人际交往测试中人际交往“一般”。而人际交往良好的初一学生仅占4.46%。

2、8.04%的初一学生明确表示：他们交往朋友“很困难”。）这是为什么呢？我们一起来找找原因。

二、心理游戏：“友谊圈”

通过活动认识到人际交往中的“黄金法则”——要想别人怎样对待自己，就要先怎样对待别人。让学生认识到个人的品质特征对建立良好的人际关系的重要性。

1、让一半的同学先围成一个圆圈，另一半的同学分别站在围成圆圈的同学的身后，形成一

个稍大的圆圈。

2、播放音乐。叫里圈的同学转过身来与外圈的同学相对而站。介绍活动规则：“当我说‘剪

刀石头布’时大家来做：如果你与对方都伸“石头”，表明你们互为陌生，不愿认识；如果你们伸“剪刀”，表明你们愿意相识，互相击一个掌；如果你们伸出“布”，表明愿意与对方交朋友，伸出你的双手热情地与对方击掌。如果你与对面的同学伸的手指不一样，就不需要做动作。”

3、叫外圈的同学向左跨一步，再次进行活动„„重复活动，直到向左走了半圈。

4、游戏的最后，让同学们一起做同一动作，一起伸“石头”，然后一起伸“剪刀”，最后一

起伸“布”，体验不同的感受。

5、请同学谈活动感受：1）总伸石头的同学想想：为什么我们难以交到更多的朋友？

2）当我们主动都伸出“剪刀”和“布”时，我们感受怎样？我们交了多少朋友？

6、教师举例、小结：心理学家曾做过这样一个实验：让两组人员分别给一位女士打电话。告诉第一组的人说，对方是一个冷酷、呆板、枯燥、乏味的女人；告诉第二组的人说，对方是一个热情、活泼、开朗、有趣的人。结果发现：第二组的人与那位女士的交谈非常投机，通话时间也比较长；而第一组的参加者却很难与那位女士顺利地交谈下去，颇有点“话不投机半句多”的味道。这究竟是为什么呢？原来是第二组的参加者把那位女士想象成一个“天使”，并以同样的态度与之交往，而前一组则完全相反，所以得出了截然对立的结论。这就告诉我们：你怎样看待别人，别人也怎样看待你。我们总是在抱怨自己得到的太少，可是我们又付出了多少呢？大家回头看一看，有多少人就因为你的舍不得付出而与你擦肩而过，也许等到你愿意付出时，已经没有机会了！人际关系就是这样一种互动关系：你敬人一尺，人敬你一丈。“要想别人怎么对待你，你就要怎样对待别人”是我们在人际交往中的“黄金法则”。

三、认识人际交往中的“三宝”：微笑、赞美、聆听

通过活动教会学生人际沟通中最重要、最有效的技巧，增强交际能力。

教师导入：关于人际交往的技巧有很多，是我们人际交往中的法宝，由于时间原因我们不

能一一道来，这里就送给大家“两宝”。

第一宝——“微笑”

1、观看两组陌生人的图片，一组为表情冷漠的，一组为面带微笑，问学生更愿意与谁交

朋友。直观感受，引入“微笑”。

2、让学生用真诚的微笑向周围的同学打招呼。

第二宝——“赞美”

1、一分钟之内，让学生写出坐在前面（或后面）的那位同学的优点或值得赞美的地方。然后把卡片赠送给赞美的那位同学。

2、学生谈谈得到赞美的感受。

3、教师小结：渴望被人赏识是人最基本的天性。不要以为赞美别人是一种付出，不会赞美别人的人，往往也失去了激励自我的机会。让我们从现在开始，不要吝惜自己的赞美之语，真诚地赞美别人，让赞美具体化。把赞美别人当成一种积极的生活态度去享受吧！

第三宝——“聆听”

1、做一个小实验，让学生推举一位班上演讲能力强的同学做关于人际交往的即兴演讲。教师先让这演讲者到室外去准备，然后要求全体学生都要装出一副漫不经心的模样，或看窗外，或看天花板，或与同桌聊天。教师、学生观察演讲者的情绪变化，突出聆听技巧的重要性。

2、教师把演讲学生带到室外，鼓励她再来一次演讲，同时到室内告诉全班同学要：注视说话者，身子稍稍前倾，面部保持自然的微笑，表情随对方谈话内容有相应的变化，恰如其分地频频点头。

3、及时对刚才演讲的学生说清楚刚才活动的真相，及时进行心理调节，同时请学生谈谈自己的感受，让同学们在知道聆听方法的同时，进一步理解到人际交往中的关键是自己的态度和行动。

四、活动：我能交到更多的朋友。

给学生一分钟，让学生在班内结交新朋友，新旧朋友手牵手，鼓励学生在人际交往中积极行动。（学生在周华健的《朋友》中手牵手结束课程）

**第二篇：你我他人际交往攻略**

答案揭晓啦~ 圆形：比较通情达理、善解人意、左右逢源、讨人喜欢，适合当社工、心理老师的性格，他们容易妥协，只要跟这类人提同一要求6次以上，多会同意。三角形：富有创造性，聪明，强势。需要改进的是要得理让人三分。对于这类人，不要去挑战他，称赞他的优点后比较容易沟通。正方形：这类人很能坚持原则，一定要遵守某种原则，学习或工作效率高，不容易通融。与这类人接触时，要注意他有什么忌讳的事情，可以

在不冒犯其忌讳事项的情况下做沟通。

二、什么是人际关系人际关系是人与人之间在活动过程中直接的心理上的关系或心理上的距离。人在社会中不是孤立的，人的存在是各种关系发生作用的结果，人正是通过和别人发生作用而发展自己，实现自己的价值。

三、人际交往必要性社会学角度:人是群居动物社会化必经之路通过交往,及时调整言行心理学角度: 对于情绪低落的人，增加社会交往可让他重新振作 和谐的人际关系，给人安全感,归宿感,鼓励 避免产生孤独感、无助感等 促使人格向着更加健全的方向发展

四、人际交往的原则 尊重 宽容 理解 鼓励与关心 真诚守信 友爱团结 自律自爱尊重 首先尊重自己,才能尊重别人 通过一种形式向别人传递出尊重对方的信息，也得到对方的尊重 尊重别人的想法,行为 尊重与自己家庭背景不同的人如何尊重他人

在态度上:老师讲课、发言、他人谈话时，我们要注意倾听。从礼仪上:中学生如果蓬头垢面，不仅有损自己的形象，也是对老

师、同学的不尊重。守时也是一种尊重。约好聚会，就应当准

时赴约；老师安排活动更应当准时参加。

尊重别人要注意场合。别人休息时,不要随便打扰;别人没考好，就不要大谈特谈自己考得如何如何好。

在心理上有尊重别人的想法，才可能做出尊重别人的行动。必

须牢记：“每个人在人格上都是平等的。”不因自己家境好或成绩

好就自倨、自傲，就轻视他人。

打招呼时不要“喂喂„„”不停，或者叫绰号，因为对方肯定

“别有一番滋味在心头”；交谈时不谈对方不愿讲的话题，不揭

对方的伤疤等。

宽容 “一只脚踩扁了紫罗兰，它却把香味留在那脚跟上，这就

是宽容。” 宽容别人无意的过错 学会宽容

，善于原谅 怎样理解“宽容了别人,就等于宽容了自己”

总结:宽容多了，朋友也多了，烦恼也就少了理解 理解别人

不同的想法,行为,才没有误会与隔阂鼓励与关心 给朋友关怀,给朋友帮助与支持 讨论:如何关心别人? 情景:一个同学看起来

心情低落,你如何关心他? 关心的话其实很多 简单的几句就可以表达你关心对方。哪怕是告诉对方咳嗽要多喝水，也是代表你重视对方、关心对方。真诚守信失去信用是一个

人的最大损失。――约??克拉克老老实实最能打动人心。?――莎士比亚?一个人的成功，只有15％是由于他的专业技术，而85％则依靠人际关系和他的做人处世能力,诚信则是其基石。真诚守信是人际交往得以延续

和发展的保证。友爱团结 团结就是力量,友爱就是源泉 木

桶原理:水的容量取决于最矮的那一块木版 班级总成绩来自每个同学的成绩 自律自爱 自律，即自我约束。学会自律，严以律

己，自我规范，自我克制。自爱regard for oneself;

self-respect 爱护自己的身体;珍惜自己的名誉当你热爱自

己时，你就是强者，当你不爱自己时，你就是个弱者思考:

男女同学之间如何交往?（留给大家课后思考吧！）

二、人际关

系的四阶段

1、定向阶段：注意、选择、初步交流

2、情感探

索阶段：寻求共同点

3、情感交流阶段：信任、真诚、感情加深

4、稳定交往阶段：同一性和相容性、私密有奖问答

你和朋友的人际交往处在哪几个阶段？你期待和有哪

些特质的人发展到稳定交往阶段？

三、下面多种有损人际关系的行为，你有没有？1.不注意自己说话的口气与表情，经常

以不悦而且对立的口吻讲话。

2.应该保持沉默的时候偏偏发表看法。

3.随便打断别人的发言。

4.滥用人称代词，每个句子中都有“我”这个字，给人太过自

我的感觉。

5.以傲慢的态度提出问题，给人一种只有我最重要的印象。

6.经常夸大其辞。

7.在不适当的时刻、场所打电话。

8.在电话中谈一些别人不想听的无聊话。

9.对不熟悉的人写一封内容过分亲密的信。

13.对自己不了解的事情发表意见。

14.公然质问他人意见的可靠性。

15.以傲慢的态度拒绝他人的要求。

16.在别人的朋友面前说一些瞧不起他的话。

17.指责和自己意见不同的人。

18.评论别人的能力。

19.当着他人的面，指正部属和同事的错误。

20.请求别人帮忙被拒绝后心生抱怨。

21.措辞不当或具有攻击性。

22.当场表示不喜欢。

23.老是想着不幸或痛苦的事情。

反省下自己有没有这样的行为，你愿意和平常就显示出其中许

多行为的人交往吗？

四、如何改善人际关系

1、尽可能鼓励

别人，你的称赞永远都不会多余。

2、你要在任何时候都让

别人保留脸面。不要让任何人感到难堪，不要贬低别人，不要夸

大别人的错误。

3、在别人背后只说他的好话。如果你找不到

什么好话说，那你就保持沉默。

4、多聆听别人说话。别人在说话的时候如果插嘴，时而给他一个微笑或是对他说的话加点评

论。

5、和别人交流时，不要东张西望，这样别人会以为你

对他的话不感兴趣，你要看着他的脸，不东张西望。

6、微笑

待人，微笑是全世界共同的语言，它能传递你的温暖。你经常给

别人微笑，别人会觉得你很友好。

7、你要多提建议，而不

是发号施令。这样做，你可以促进合作关系，避免引发矛盾。

8、当别人发怒的时候，你要表示理解。

9、你不要总是有理。有

时也该承认自己也许是错了――这样可以避免一些争吵。

10、你要经常引用别人高尚的思想和动机。

11、要尽快宽恕别人，不要记仇。

12、当你想到别人时，要给予你最好的祝福。

五、与朋辈交往应注意什么？ 何为朋辈？朋辈有“朋

友”和“同辈”的双重含义。“朋友”指有过交往并且值得信赖的人;“同辈”指同年龄者或年龄相近者。交往中注意什么：平

等交往 避免争论

平等交往：坚持平等的交往原则，就要正确估价自己，不要光

看自己的优点而盛气凌人，也不要只见自身弱点而盲目自卑，要

尊重他人的自尊心和感情。避免争论：同学们常常喜欢争论，但争论往往是在互不服输、面红耳赤、不愉快甚至演化成直接的人身攻击或严重的敌意中结束。这对人际关系的影响是显而易见的。因此同学们要尽量避免争论，通过讨论、协商的途径解决分

歧。

六、与老师的交往注意什么？ 正确沟通：说话注意礼貌，真诚地表达出自己的所思所想。课堂礼仪-聆听的技巧 ：聆听

也是一门艺术。聆听需要我们耐心的倾听，同时要作出适当的反

应。这时应当注意集中精神、表情自然，经常与对方交流目光，适当的用点头，或是用微笑来表示你很乐意倾听。这样，老师才

更有信心的继续讲下去。如有疑问，我们也可以提出一些富有启

发性的问题，这样，老师会感到他受到了尊重。有情有理：与

老师搭建心灵桥梁。

七、与父母的交往应注意什么？

1、主动

与父母沟通。

2、与父母做朋友。

3、青少年朋友应该尊重父

母的人生智慧和经验，而不是觉得父母落伍了。其实父母的人生

经验和智慧能够指导我们少走很多弯路。

4、爱，要表达出来。

（心要让你听见、爱要让你看见。。）

5、与父母发生矛盾该怎

么办？ 同理心：站在父母的角度考虑问题，父母为什么这样做，出于什么想法。充分信任父母一定是为自己好。某些事情的角度

和想法不同，和父母的出发点、他们的成长环境、传统思维有

关系，应该多理解父母的看法。沟通：遇到矛盾不要一味的闹

别扭，要把自己的想法和父母沟通，并了解父母的想法，表达自

己的看法和意愿，审视自己和父母的观点，如果是自己错了，则

做出改变，如果认为自己是对的，则应该和父母坦然地沟通，让

父母完全了解自己的想法。\* “飞扬青春 成长攻略”之人际交往攻略

一、热身游戏： 小 测 试：方 与 圆 你喜欢以下哪个图形呢？（第一感觉哦！）三角形 圆形 正方形 \*

class=“ad\_box”>

文档加载

中...广告还剩秒

**第三篇：走近你我他,情谊共分享**

走近你我他，情谊共分享

引言：第28个教师节，湖南长沙新华电脑学院院长汤玉辉、院长助理管如锁及各部门代表齐聚一堂，交流心得体会。

2024年9月10日，第28个教师节，湖南长沙新华电脑学院处处充满了节日的气息，深情问候，送花祝福，真诚拥抱„„每一种姿态，都传达着一种深深的感情。

学院的领导们，为老师们带来几多惊喜的同时，更是表达了节日的特殊关爱。下午四点整，湖南长沙新华电脑学院院长汤玉辉、院长助理管如锁及各部门代表齐聚一堂，贴心地走近彼此，分享真情，交流心得体会。同时，学院也为老师们准备了丰盛的水果餐点，茶话会气氛和谐而温馨。

院长汤玉辉热情地对大家说，在这个特别的日子，大家在一起，一起过节，一起分享心得体会，欢迎大家畅所欲言，教育教学中的收获、喜悦、困惑，工作生活中的欢乐、忧愁、困难，都可以和大家共同分享。而借此机会，学院也能更贴切地了解大家的需求，为大家提供更好的工作环境。

真诚的交流让大家的心彼此贴得很近。会上，各部门代表们纷纷表达了自己对学校、对工作、对生活的真实感受。他们自然而轻松的交谈着，关于学校生活的幸福感受，关于同事间的深情感动，关于工作中的点滴快乐，关于未来的职业规划和工作进展„„在大家眼里，新华就是大家共同的家，大家在享受这个大家庭带来幸福快乐的同时，也希望这个大家庭日益繁荣，蒸蒸日上。大家都打开心扉，对学校的管理和发展提出许多宝贵的建议。

面对大家的真诚，学院院长汤玉辉和院长助理管如锁欣喜不已，他们也开心地和大家交流分享心得体会。院长汤玉辉结合自己的职业发展经历，传达出对往日恩师的感恩之情，对教师这一职业独有的钟情。他真诚地和大家分享对于“教师”这一职业的理解：“领导，就是做好员工的仆人，而教师，便是做好学生的仆人。”院长助理管如锁也和大家畅谈自己的工作和生活感受，新华的企业文化，自己对“新华”这个大家庭的特殊情感，还有那些可爱的同事们齐心拼搏、奋力进取的“新华人精神”„„

轻松的茶话会，让大家彼此走得更近，大家的真诚友爱，彼此深深感染着对方。

**第四篇：大学生人际交往训练专题**

人际交往就是人与人的交流和往来，人与人之间的相互作用，是以人为对象的一种活动形式。马克思在谈到人类交往现象时强调，交往是人类历史发展的必然伴侣。交往的内容，是人的思想，观点，兴趣，情感和态度的相互交流，目的是达成沟通，协调和建立一定的人际关系。大学生校园生活会遇到各种困扰因素，而人际交往问题在所有困扰因素中处于十分突出的位置，成为大学生校园生活的第一大问题。

人际交往能力就是在一个团体、群体内的与他人和谐相处的能力，人是社会的人，很难想象，离开了社会，离开了与其他人的交往，一个人的生活将会怎样？有人存在，必须与人交往。当我们走上社会的时候，我们会与各种各样的人物打交道，在与人交往中，你能否得到别人的支持、帮助，这里就会涉及到自身能力的问题。我以为，我们在校学习期间，就要培养自己与同学、与教师、与领导、与职工打交道的能力。与同学交谈，可以论争不同的学术观点，可以谈对社会现象的不同认识，在论辩中提高自己的思辩能力；与老师交谈，可以交流读书心得，理清不同的思想认识，可以从中受到启迪；与领导交谈，可以充分交流自己对问题的不同见解，也许可以锻炼自己在领导面前不怯场；与职工打交道，你可以了解到他的工作状况和不同的心态。善于与人交际，你会从中学到很多书本上学不到的东西。

处于青年发展期的大学生，正处在人生的黄金时代，在心理、生理和社会化方面逐步走向成熟。但在这个过程中，一旦遇到不良因素的影响，就容易导致焦虑、紧张、恐惧、愤怒等不良情绪，影响学习和生活。实践证明，友好、和谐、协调的人际交往，有利于大学生对不良情绪和情感的控制和发泄。

中国在校大学生的人际交往能力属于中等偏下水平,同时可以看出一般人在新环境中比较拘束,适应较慢.在异性和非同龄人面前会有所紧张,不够大胆,不主动交往,甚至有少数同学有自闭心理.人际交往能力和方法的欠缺是影响大学生人际交往的原因之一。不少大学生缺乏交往的经验，尤其是成功的经验。他们想关心人，但不知从何做起，想赞美人，可怎么也开不了口或词不达意，交友的愿望强烈，然而总感到没有机会。交往中想表现自己却不能如愿，内心想表示温柔，言语却是硬邦邦的，这些情况阻碍了他们和他人交往的顺利进行。但绝大多数人都知道社交能力的重要性,想有所提高.大学生在交往中，能否和他人建立良好的人际关系,关键在于是否具有良好的、积极的心理状态。这种心理状态的形成和保持,一方面源于能否客观地评价自我;另一方面源于接纳自我,表现为—个人能客观地认识和对待自己的优势与弱势,既不自傲、自负、也不自卑、羞怯或敌视他人;要学会原谅自己,包括自己的失误和过失，注重自我修养,不断完善自己。这是改善人际关系的重要途径。由于大学生性格、家庭、生活环境不同，个性之间存在明显差异，因此在交往中要遵循真诚互助的原则。这样有利于大学生互帮互助，求同存异。

**第五篇：《人际交往技能训练》总结[模版]**

人际交往技能训练课程总结

摘要：这堂课让我学习到了人际交往中的技巧，并认识了很多人，同时感受到了集体的力量。课堂气氛活跃，学生积极性大大提高。在日常实践中，同学们积极参与，积极配合。经过这八周相处，同学们感情深厚。面对未来，我充满希望。我相信我会通过努力，实现自己的目标。

关键词：上课感受、日常实践、未来规划

上课感受

这堂课的授课方式是十分新颖的，在此之前我并未接触过。课堂气氛活跃，感染着每个人。这堂课并不是运用了“老师在上面一味讲，学生在下面一味听”的老式教学方法，而是通过学生之间的互动以及课堂上的老师布置的实践活动来进行授课的。这种方式在第一次上课时就吸引了我，使我对它产生了浓厚的兴趣。这种授课方式对我而言就像是在做游戏，但是它又让我在放松的同时学到许多人际交往中的技能，这可真是一举两得。正因为这样，我在课上总是很高兴。

在上课时，一边听着组内的成员讲着最近发生的新鲜事，一边对他们的举止进行小小的观察从中感受他们分享的喜悦。我觉得这样很幸福，也很享受。后来发现他们有的很腼腆，有的很开朗，有的很文静，有的勇于表现，有的乐于观察。每次上课和他们在一起是一种乐趣。这堂课只有八周，所以我很珍惜和他们在一起的时光。可是没想到八周这么快就过去了，我们分开了，心里不免感到遗憾和难过。我相信我们以后还会再相聚的。

日常实践

一共上了七节课，每次课上内容都不一样，直到现在仍然记忆犹新。第一节课上，同学之间互相微笑、握手、点头，并进行自我介绍。在这一过程中，我渐渐变得开放，缓解了紧张的情绪，认识了很多人，同时我对与陌生人的交往又多了一份自信。第二节课上，通过老师的问卷和讲解，我对自己和人际交往的重要性有了更深的认识。第三节课上，我们接受了老师的自我评价和相互评价的“挑战”并进行打分，以及在后来寻找共同点与不同点时，我意识到自己的不足并进

行了更深的交流，同时我们也增进了彼此的了解。在第四节课上，老师就同学们对陌生人采访过程中暴露的问题进行了深入的解说，使我学习到初次见面交往的技巧。但我觉得人们对待陌生人还是十分友善的。

在第五节课上，同学们多数会伸出三个手指，看来大家还是十分友善和积极的，但难免会出现伸出不同手指的情况。这时就出现了尴尬的场面，但这也是意料之中的事。后来又写了组内他人的优缺点，更加深了彼此的了解。在第六节课上，各个小组的剧目展示中所表现的人际交往问题，使我认识到在人际交往过程中出现问题应及时解决，忍并不是好方法。不过剧目的课下排练充满了乐趣，使我们增进了彼此的感情。我感觉很快乐。在第七节课上，老师对前面的课进行了总结，还有各组在课下所组织的活动展示。其中都表现出了各组内部成员由陌生走向团结的心路历程，这让我感受到了集体的力量。我相信这八周的相处将会成为每个人内心深处的一段美好记忆。

未来的规划

刚刚步入大一的我，对未来充满了美好的憧憬。我会以友善和宽容的心态对待身边的每一个人，结交到更多的朋友。对于未来的生活我会一直以积极向上的乐观态度来面对。因为我总是觉得希望无处不在，绝望只是人内心一种极度失落的表现，所以要微笑面对未来，积极面对一切。

在接下来的大学生活中，努力学习将会是我大学生涯的主打。面对竞争形式如此激烈的今天，我决定在毕业后直接就业。我认为对于传播学专业的我们来说，经验十分重要，所以就业是个不错的选择。因此大一和大二我会努力学习，大三和大四会进行阶段性的实习，逐渐积累经验。也许是受当今青年创业形式的影响，我可能会在积累了一定的经验和财力之后，选择自主创业，为部分人们减轻就业负担，同时实现自己的终极目标。因此奋斗在我眼里是个永远不会过时的词语，同时这也代表着一种精神。让我们一起加油吧！

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！