# 做一回自我

来源：网络 作者：心上花开 更新时间：2024-08-30

*第一篇：做一回自我做一回自我生活中我们常常遇到这样一些人：一生都生活在虚荣里，表里不一。外表给人一种正人君子的印象，而内心却是一种五味杂陈；外表强装笑颜，内心常常哭泣；外表很是随缘，内心却是小肚鸡肠；外表忠厚老实，内心思想阴沉；外表性格开...*

**第一篇：做一回自我**

做一回自我生活中我们常常遇到这样一些人：一生都生活在虚荣里，表里不一。外表给人一种正人君子的印象，而内心却是一种五味杂陈；外表强装笑颜，内心常常哭泣；外表很是随缘，内心却是小肚鸡肠；外表忠厚老实，内心思想阴沉；外表性格开朗，内心疑心重重。对什么事对很敏感，喜欢对号入座。外表看似强大，而内心实则虚弱。缺乏真诚友善，缺乏开诚布公，缺乏坦荡荡喜欢常戚戚。缺乏同情心，缺乏互助心，缺乏责任感、自私冷漠、嫉妒嫉恨，不一而足。

这些人实际上也是弱者。值得同情。这些人很像契诃夫笔下的小公务员，总是把自己装在套子里。

虚荣，让他失去本性和率真

虚荣，让他虚弱和不堪一击

虚荣，让他不敢面对现实一切

虚荣，让他失去真正朋友

因为他的虚荣和自私，因为他的两面心理两面心态，朋友也不得不小心翼翼的以同样的戒备去呵护他脆弱的心理防线。

他不喜欢朋友对他一眼洞穿

他喜欢在朋友面前装出一份清高

于是，他就尽量的封闭自己

在孤独的时候，自己发愣

在苦恼的时候，自己发火

在敏感的时候，对号入座

在无奈的时候，自己骂人

在人多的时候，强作笑颜

在偏僻的时候，打出冷手

他没有宽阔的胸怀，也走不出自己的山谷。自己为自己营造了一个天地，像一个桃花源，自得其乐。于是，桃花源之外，他就变得冷漠，变得缺乏同情心，缺乏互助心，缺乏责任感、自私冷漠、嫉妒嫉恨。

现实中有很多这样的朋友。这些朋友不具有攻击性，不具备害人性，实际上是一个弱势群体。真不知应该为这个社会庆幸还是悲哀。

人生有很多不如意事，再多一点烦恼又如何。

我们不必去苛求人生的轨迹都那么圆满，也不必去追求人生的境遇都那么完美，更不必攀比人生际遇都辉煌多彩。

有的人，前生注定，那是富贵之命

有的人，上苍安排，那是富裕之命

有的人，前世今朝，注定要忙忙碌碌或者碌碌无为

我们的处事方法只有一个，那就是面对。

做真正的自我。

不浪费每一天每一秒的时光，做好我们自己，过好我们自己的每一天。

这人生的时间实在是太仓促了，稍一眨眼，几十年便过去了，再一眨眼，这一生就又过去了。

唉，这么短暂的人生，来之不易的人生，不能彩排的人生，如果我们辜负了它，我们的人生就变得没有丝毫价值。

人对社会的贡献有大小之分，但我认为，最大区别是你这个人是否活出来自我，活出了自己的价值。是否可以到任何时候都可以自豪的说，我无愧于人生多少年。

有的人，活一生，累一生

有的人，活一生，苦一生

有的人，活一生，骂一生

有的人，活一生，闷一生

因为这些人不知道什么叫人生，结果在自我折磨中度过一生。

真正的人生应该是为自己而活，不以物喜不以己悲。

学会旷达

学会吐纳

学会沉着

学会淡定

有一颗平常心，友善心，乐于助人心。

真心希望这些朋友能走出自己的山谷

活出潇洒，活出风度

活出轻松

活出真情

活出友善

活出人生的健康和本真。

**第二篇：做一回服装设计师教案**

《做一回服装设计师》

南昌一中 张东萍

课题： 第八课时 做一回服装设计师 教材：江西美术出版社 八年级下册 教材分析：

“爱美之心，人皆有之”，中学生正处于朝气蓬勃的青春期，都希望自己的衣装美观漂亮。本课的学习，应起到逐渐提高中学生对“美”的认识，让他们不但懂得服饰应合身得体，更懂得怎样通过服饰来表达自己的美的愿望，展现自己的个性。本课从问题交谈中直导，在观察、对比、探讨的环节中，学生主动关注服装设计的知识与技能，达到关注生活、关心校园文化的目的。在学习和设计的过程中，通过学习学生的审美水平能够得到提升，能够大胆地展示自己的青春活力，体现富有时代气息的校园文化。

学情分析：

本课的授课对象是初二的学生，这阶段的学生对穿着美已有了一定的认识，但更多的是跟着潮流效仿，缺乏对自身主体的定位认识盲目跟从。本课从自校校服谈起，学生在欢乐的气氛中主动学习，探究知识点，加深对着装美的理解，学生的审美能力得以提高，学生的学习的兴趣得以激发，学会从平常的生活中发现美和创造美，从穿着上体现学生阶段的蓬勃朝气。

教学目标：

1、通过课件欣赏、对比、共同探讨，掌握服装设计的知识要点，学生能灵活设计自己理想的款式，并巧妙搭配色彩辅以装饰图案，使其有一定的艺术感。

2、教师示范，学生掌握效果图的基本绘制技巧。

3、学生运用自己喜欢的表现形式，进行服装款式设计和色彩的搭配，提升着装的欣赏能力和审美情趣，激发创新意识。

教学重点：

学生根据本课学习的要点，设计出自己理念中的生活装，达到款式新颖、色彩搭配精彩，装饰纹样优美，提高学生对着装美的鉴赏能力和审美情趣。

教学难点：如何体现服装色彩搭配与款式设计的实用与美观的有机结合。教学准备：

1、教师准备；课件、人体比例图、彩笔、剪刀、双面胶。

2、学生准备：铅笔、水彩笔、油画棒、各色布头或彩纸、剪刀、双面胶等。教学过程：

一、课件导入，激发兴趣 师：今天让我们一起走进国内外部分中学，看看他们的校服究竟有什么特色，请同学们仔细看图片回答老师的问题。

小组交流：一套套时尚美观的校服，专家分别从哪些方面考虑设计的？ 生：他们的校服分别是夏装、春秋装，还有运动装和制服。

生：女生的夏装，白衬衫，配上格子裙，春秋装则是在它的基础上，短袖换成了长袖，然后还有个背心，再冷一些的话就配上一个外套就成制服了。男生的款式，由裙子改成了长裤，而且多了条可爱又帅气的领带。

生：新校服的最大亮点是凸显了流行的时尚元素。【设计意图】从学生喜爱的中学校服入手，与学生共同探讨服装设计的相关

知识，激发学习的兴趣，导入新课.1、服装的主要功能：保护、装饰、标识。

2、服装设计的三要素：款式（造型）、色彩、面料。

二、初步体验，发现问题

师：上初中了，我们也发了新款校服，喜欢我们的新校服吗？你有什么改进建议？

生：只有夏装和秋装。生：色彩单一。生：只有运动装。

生：没有什么精彩的地方。

三、整理问题，学习新知

1、师：同学们想一想，购买服装时精彩好看的地方可能会在哪几个细节看到？

生：（衣领、袖子和口袋）

小组交流：说说你所知道的衣领、袖子、口袋都分别有哪几种？ 生：圆领，立领，翻领、无领 生：泡泡袖、荷叶袖、喇叭袖

师：老师课前也搜集了一些款式细节设计的资料，和同学们一起分享一下，请看。课件展示。

师：看了这么多，老师想同学们一定迫不及待的想画画自己心中的理想款式，那我们先来做个动手练习，看要求，给同学们10分钟的时间，小组共同完成效果图。

【设计意图】在交流练习活动中，发现问题。给学生提供自我展示机会，同时激起学生学习新知的积极性。此环节精心把款式设计的细节一一展示，目的就是提高款式设计图的质量，为后面的色彩，以及图案的绘制提高学生的信心，最终表现出自己心中理想的效果图。

2、师： 服装语言主要是通过服装三要素来表达的，即款式、面料、色彩。这三个要素每一个都很重要，如果要选择最重要的一个，那就非色彩莫属了。因为视觉印象首先来自于色彩的冲击。有个“7秒定律”的说法，即人们对一件服装的印象会在7秒之内形成，在这段时间内，色彩印象占67%的决定因素。如果一个人的穿着让你印象深刻，一定是色彩最先吸引和打动了你。请看这组服饰，在色彩搭配上有什么规律？给你怎样的情感联想？

生：对比色。师：指色相环上67.5度—112.5度的两色间。生：活泼

师：这组，在色彩的搭配上又有什么规律？给你怎样的情感联想？ 生：邻近色：指色相环上相距22.5度的两色间配色。生：协调

小组交流：你都喜欢什么颜色，给你带来怎样的联想？ 师：这两套服装的主体色分别是？搭配色分别是？点缀色呢？设计上还有什么独特之处？

生：绿色 生：蓝色 生：雪花

【设计意图：】服装设计的成败，款式只占成功的50%，剩下的就是色彩了。在欣赏、对比，发现中掌握对比色和同类色的搭配给我们带来的视觉感受，以及合理的添加装饰图案，增加其艺术感。联想环节进一步了解了色彩。

3、服装设计的步骤。

师：色彩是打动心灵的第一把钥匙，我们要巧妙的运用色彩。那我们倒底该如何设计一套服装呢？请同学们讨论下。

小组交流：设计一款服装需要哪些步骤呢？ 1）、要进行构思创意：确定男款还是女款服装，想一想要设计的服装款式（校服、礼服还是运动服）

2)、在人体比例图上把衣服的款式用铅笔直接画出。注意服装细节的设计（领口、袖口、口袋）

3)、确定衣服的主色调，在考虑配色，最后填些喜欢的图案。

4、服装设计效果图。

师；我们想了款式色彩面料应该怎么呈现出来，如何能最好的突出服装的特点？现在我们一起来看看。课件展示人体结构比例图和动态图，老师以线的形式在黑板上展现。（师边演示边说自己的想法）

【设计意图：】通过师示范，交流，指引学生较快的掌握绘制技巧。通过此环节，学生更加明确设计步骤，注意要点。

三、课堂练习

师：好，请看作业要求；

1.在人体模型上设计样式独特，活泼新颖、朴实大方的服装款式。

2.服装色彩要和谐，稳重明快。

3.合理添加自己喜欢的花纹或装饰。

注意：组长协调好组员，分配好任务，高效完成作品。

师：再帮同学们增加点创作的灵感。边欣赏（课件展示）边继续完善你们的作品。

（放背景音乐、教师巡回指导）【设计意图：】依据学生自己的兴趣和经验，展开不同的创作方式，体会形式的多样化，让学生对服装设计这一比较陌生事情进行全新的认识和理解。在活动中感受娱乐。教师通过课堂巡视不仅能督促学生端正学习态度，针对不同学生的不同特点进行指导，使学生个性得到充分、自由的发展。

四、作品展评

师：经过同学们的努力，我们的成果出来了，下面大家一起来欣赏作品，小组内先自评。

师:哪个到台前说说你们的创意，哪个小组对其作品说说你的感受，请畅所欲言。

生：突出学生个性，色彩、款式、彰显气质。

生：衣领与服装整体的对比呼应，袖子、口袋修饰点缀，亮点突出。

生：色彩特点：稳重、明快

生：服装上可以画：文字、美丽图画、数字、字母等。

【设计意图：】给学生一个充分展示的机会。学生讲述和交流所设计的经过，及互评、自评、他评锻炼学生的语言表达能力和扩展了学生的丰富的想象能力，提高学生对服装美的鉴赏能力，树立学生美好的生活情趣。

五、课堂总结

师：好，我认为同学们都可以成为设计师了，我们把这些优秀的作品推荐给学校，搞一个服装展好不好？

六、课堂延伸；

同学们鸟美在羽毛，人美在心灵，我们不但要求服饰美，更要追求心灵美与外表美的统一，只有美的心灵才是世界上最美的花朵。

以小组合作的方式，搜集各种容易找到的材料，进行模拟服装设计制作实践。

反思：课容量大,有很多设计知识必须让学生明白,我想教学活动必须紧凑、自然、活泼又不能紊乱。我想了很多方法,以观看新版校服为兴趣点,引出课题，欣赏、比较图片掌握学生装设计的基本知识。课堂上学生活跃、勇于参与，他们的创造力让我惊喜。在课堂中做到了师生、生生间的互动。利用分组合作学习调动学生学习的主动性，合作学习既可以尊重他们的个体对事物的感受同时又可以让学生之间的个性差异相互磨合，有利于激发学生的思维和想象，学生充分的发扬了团队精神。学生的作业效果不错，每个组的作品都与众不同、各式各样，学生的个性与创作能力得到了发挥。我看到学生开心和快乐，我感受到学生的创新火花在闪耀、合作的精神在滋长，我感觉这节课还可以吧，不足处在于我的教学还不够紧凑，层次重点还不够突出，学生的创作时间不充分，最终不能把学生最精彩有创意的作品体现出来，让学生充分感受小组合作的魅力。

**第三篇：做一回痴情女子情感美文**

掩卷红楼，泪珠似断了线般盈眶。眼眸被滋润后，更加的清澈。被洗涤后，越发的纯净。俗世间，尚有那么一隅尘地它不食人间烟火。红尘中，恰有那么一位女子她此情不关风月。

问世间，情是何物？多少生死相许的演绎千年，多少才子丽人的佳话流芳百世。梁祝化蝶早已耳熟能详，牛郎织女虽系神话亦有其寓意。能与心上之死相随，此乃莫大的。相爱相敬，你侬我侬，甜甜蜜蜜，已是只羡鸳鸯不羡仙。

人间，虽有着些许负心男子，亦有着重情重义的痴情男儿。柔柔的心，浓浓的爱，赢得姑娘芳心，暗许终身。最美最人，最真最真的心，不必化蝶如此凄婉，不必牛郎织女天河相隔，只愿今生朝朝暮暮，相敬如宾。

女子，莲步移在尘世，却又着水做的柔和，清纯，透明。在真情男儿眼中，是如此的赏心悦目，清新洁净，一尘不染。虽出身于80后，承受着好多抨击与轻 蔑。在中更是夹杂了太多的物质，太多的杂念。可我仍坚信，世间还是有着好多痴情女子，她们只愿等最爱的人出现，她们只愿守着一颗真心待有缘人，一起携手白 头。

情不关金钱地位，不关风花月，只是在心动的一瞬间，便自知他是自己一生要等的人，终身要候的人。

五千年的尘世轮回，才得一世和心爱的你白首偕老，愿做一回痴情女子，与你共度此生。无论贫富，无论贵贱，无论生死，只愿痴痴得陪着你，守着你，过着平凡相爱的日子。

旭日东升，从你怀中恋恋不舍地起床，为你做好你爱吃的早餐；夕阳西垂，早早倚在家门等你，为你准备好丰盛的晚餐，用拥抱洗去你一天的疲惫；夜幕时分，躲在你怀里撒娇，娇声细语和你说着白天对你的深深。

为情而痴，为爱而醉，两情相悦，能为心爱的你做一回痴情女子，此生足矣！

**第四篇：最新精品作文：做一回小小的“科学家”\_550字作文**

做一回小小的“科学家”\_550字

看到“身边的科学”这个题目，真的感到无从下手，身边的科学自然是有的，但我从来不去探索发现，如今怎写得出来呢？ 没办法，只能做些其他事，慢慢地想吧！突然瞥见书桌上有两根蜡烛，我忽然心血来潮把蜡烛点燃了，在那儿玩弄起来。蜡烛一根长，一根短，火苗上下窜，挺漂亮的。奶奶进来瞧见了，便立刻阻止我，要我吹灭蜡烛，怕我把书给烧了，我只能遵命罗。只是我不想就这样吹灭了它，因为我想到老师曾说过，燃烧需要氧气，如果没了氧气不就灭了吗？于是我打算试试。

找来一个大玻璃杯，把它罩在两根蜡烛上，想当然地认为两根蜡烛会同时熄灭，却意外地发现，长的那根比短的那根要早熄灭。我以为我眼花了，就再做了一遍，结果还是外甥打灯笼――照旧（舅）。我不禁生疑：为什么？两根蜡烛除了长度不同，没啥不一样啊！莫非……我赶紧又找来一根蜡烛，长度跟那支短的一样，将这两根一样长的蜡烛点燃，然后用玻璃杯罩住，结果却是同时熄灭。果然是跟长度有关！那长的为什么会早灭呢？哦，对了，燃烧需要氧气，由于长蜡烛靠近玻璃杯底部，只能燃烧顶部较少的氧气，而短蜡烛，由于火焰到玻璃杯底部的距离较远，就可以燃烧较多的氧气，所以嘛，长蜡烛就会先熄灭。其实这种现象，日常生活中

第 1 页第 1 页 经常碰到，只是从来都不曾注意它罢了，如今被我发现了，顿时觉得心里也美滋滋的。大家都来做一回小小的“科学家”吧，因为科学时刻在我们身边，我们应该仔细地观察它，探索它，让自己的思维与知识得以拓宽。

第 2 页第 2 页

**第五篇：八年级美术做一回服装设计师说课稿**

今天我说课的题目是《做一回服装设计师》，下面我将从以下几方面对这堂课进行设计。

一、说教材

1、教材内容：

《做一回服装设计师》是江西版八年级新教材第7章的内容，属于“设计应用”学习领域。教材的主要内容是通过服装整体风格的认识以及对着装美的鉴赏，进行服装设计。它将美术学习与生活实际紧密联系，因此，学生的学习积极性较高。

2、教学目标：

根据《美术新课程标准》中培养学生形象思维、创新精神和实践能力的要求以及学生的实际水平，从知识、能力、情感态度价值观出发，我确定本节课的教学目标为：

知识目标：⑴、了解基本的服装文化。

⑵、了解服装设计的基本知识。

能力目标：⑴、提高学生对着装美的鉴赏和审美能力。

⑵、运用所学知识尝试进行服装设计练习。

发展目标：⑴、培养学生的创造性思维。

⑵、培养学生的团体精神及合作能力。

情感目标：⑴、培养学生积极的生活心态、生活信息和审美情趣。

⑵、在欣赏与实践活动中激发学生的学习热情。

3、教学重点和难点：

八年级学生已具备初步的造型能力和色彩的基础知识，形成了自己基本的审美倾向，所以确定本课的重点是：服装文化的基本知识和设计思路。难点是：运用所学知识尝试进行服装设计练习。

二、说教法学法

（一）教法

本课的教学过程主要强调师生的互动，因而采用制作的课件辅助教学，在教法上主要采取以下教学方法：

1、情景体验法：

教师和学生分别展示服装的影视或图片资料，体验不同职业、款式、造型、色彩等服装因素及文化意义，从而激发学生学习服装设计的兴趣。

2、演示法 ：

教师或学生对服装设计的表现形式进行演示，可以让学生比较直观的学习用不同材料表现服装设计制作的方法和效果。

（二）学法

主要是利用课件展示服装设计相关的知识内容、图片资料以及设计的过程，对学生进行“观察、绘画、剪帖”的方法给予指导。

三、说教学过程

（一）新课导入

首先利用视频展示时装秀片段，让学生直观感受服装带来的美感，让学生发现美。接着过度谈话：（服装，最初是为御寒而出现的，它是一个社会文明程度的反映，也是个人的审美和素质的体现。服装通过款式、图案、色彩、面料和配饰等因素，反映出着装者的时代、地域、民族、职业、生活信念和审美趋向。那么，大家想知道怎样合理的设计制作服装，才能穿出自己的品位来呢？这节课就让我们一起做一回服装设计师吧。）

板书课题：做一回服装设计师

（二）新课教学

1、感知课文，结合同学们收集的资料，并根据教师提出的问题进行分析、讨论。（问题：你喜欢怎样的服装？你还了解哪些职业服装？）

2、教师利用课件简单介绍服装设计过程的几个环节：

⑴、服装的款式造型设计

⑵、服装的色彩搭配设计：（同类色、对比色、近似色）

⑶、服装面料的选择：（如：棉质、柔软等）

3、教师利用课件展示用各种材料、形式所表现的服装效果的图片，引导学生对本校设计服装的课堂实践：

⑴、效果图的绘画：

⑵、用简练的线条勾画人体的轮廓，用碎布或彩纸剪贴服装。

⑶、根据自己的设计稿，利用手中的废旧才材料进行裁剪制作。

（三）评价与欣赏

收集学生作品，让学生把设计好的作品从以下几方面来评价：

1、在这次服装设计制作中，你主要侧重哪部分的设计？（款式、图案、色彩、面料和配饰）

2、在这次服装设计制作中，你与同学的交流和协作方面有什么感受？

（四）课后延伸

1、办一个服装设计作品展或以班为单位进行服装发布展示表演。

2、能留心观察周围人们的着装，感受服装的美感。

3、运用所学的知识购买和定做衣服。

四、教学反思

课外我要求学生在对学生装特色认识的基础上，为我校设计校服,使学生的情感得到进一步升华,更加熟悉掌握本课内容,使他们留意并感受生活中的美感。

五、板书设计

做一回服装设计师

一、服装设计过程的几个环节：

⑴、服装的款式造型设计

⑵、服装的色彩搭配设计：（同类色、对比色、近似色）

⑶、服装面料的选择：

二、服装设计的表现形式、方法

⑴、效果图的绘画：

⑵、用简练的线条勾画人体的轮廓，用碎布或彩纸剪贴服装。

⑶根据自己的设计稿，利用手中的废旧才材料进行裁剪制作。

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！