# 不能说的事作文(5篇)

来源：网络 作者：九曲桥畔 更新时间：2025-04-17

*说不不能说的事一也许不是儒家的错，天性善良的中国人，和平的处事方式，显现弱点。日新月异的`时代，不大太平的世道，八国联军仍阴魂不散。达 赖的歪理还振振有词，奥运的圣洁照样被沾污，所谓列强动不动就出尔反尔。其实历史早已明示，立足之争没有公平。...*

**说不不能说的事一**

也许不是儒家的错，

天性善良的中国人，

和平的处事方式，

显现弱点。

日新月异的`时代，

不大太平的世道，

八国联军仍阴魂不散。

达 赖的歪理还振振有词，

奥运的圣洁照样被沾污，

所谓列强动不动就出尔反尔。

其实历史早已明示，

立足之争没有公平。

不要靠刺激才唤发团结斗志，

不要遭羞辱才长民族气节，

洋人的自以为是依弱者生存。

西方的现代文明，

弃平庸而发达。

站直了，

不必改变什么，

只要形成一种习惯，

只要凝聚一种力量。

怀念盛唐，

想念毛泽东，

枪杆子里面出政权，

这个朴实的思想，

让审视世界的眼神豁然明亮。

还是不打麻将勤读书好，

还是少说别人多思考好，

就用一种声音歌唱民族，

就用一样举动光耀尊严。

当有人不讲理的时候，

毫不犹豫高八度说不，

当有黑客搔扰的时候，

坚定中国说不。

**说不不能说的事二**

1.认知与技能：让学生认识校园暴力产生的原因；

2.情感态度价值观：通过恰当的引导和暗示教会学生；

1、每人准备说一件有关校园欺凌的事情。

2、播放几则校园欺凌记实录像片。

3、由电脑高手制作smart课件。

4、准备一句反欺凌口号。

1、开场白。

校园欺凌是指同学间欺负弱小的行为，校园欺凌多发生在中小学，由于很多国家实行多是九年制的义务教育制度，受害者会长期受到欺凌。欺凌过程，蕴藏著一个复杂的互动状态，欺负同学会对同学构成心理问题，影响健康，甚至影响人格发展。

2、下面请每个同学都来说一说你对校园欺凌最深的一件事情。(略)

3、大家说了很多欺凌事件，下面我们来看看一些真实的校园欺凌事件。(播放校园欺凌记实片)

4、看了这部记实片，大家有什么看法呢?(同学意见略)

5、我们将怎样用实际行动来反欺凌?，请大家说说想法。

6、请胡悦悦同学带领大家读口号。

7、活动结束，请班主任老师讲话。

鼓励学校对校园欺凌采取全校范围的干预措施，如制定课堂规则，对学生行为进行限制，组建教师职业发展小组，与学生开展有关同辈关系与行为的班会活动，为欺凌者、受害者及其家长提供心理咨询等。挪威于20xx年通过了一个宣言，号召国家、地方政府以及家长和教师团体加入到尽快根除校园欺凌现象的行动中。

**说不不能说的事三**

1.正确认识校园欺凌的危害。

2.勇敢向校园欺凌说“不”。

1.导入：通过一则新闻：一名初一学生因不堪忍受同学的欺负，而自杀。

2.核心内容：

a、认识：什么是欺凌?

b、伤害：身心受哪些伤害?

c、应对：如何处理他人对自己的欺凌?

3.签字仪式：共同抵制欺凌行为。

4.情感升华：张杰的仰望星空。

一、什么是校园欺凌。

1.概念：指发生在学生之间，蓄意或恶意通过肢体、语言及网络等手段实施欺负、侮辱，造成身心伤害的行为。

2.主要表现：

a、网上欺凌：利用qq群或者说说，发布具有人身攻击成分的言论。

b、给他人起侮辱性绰号：粗言秽语、呵骂等。

c、对同学进行人身攻击，拉车头皮。故意绊倒对方等。

d、恐吓、威胁和强迫他人做其不想做的事情。

e、中上、讽刺和贬低同学。

f、敲诈：强势夺取他人财物或索要金钱。

g、分党结派：故意伙同同学孤立同学，排挤同学。

二、对同学的身心伤害。(案例分享)

1、性格内向、害羞、怕事、胆怯，进而形成懦弱品行。

2、受到学生孤立后，悲观消极，自卑，不能与他人正常沟通。

3、害怕去上学，产生厌学情绪。

4、构成心理疾病，影响健康，阻碍健全人格的形成。

5、自我否定，对人生悲观消极，严重者可能会自杀。

三、学生如何处理他人对自己的欺凌行为?

1.明确什么是欺凌行为。不要认为他人的一些行为只是在跟我玩，只要对你产生不利影响，你就应该予以制止。

2.大声说出来。如果对某人的评论或行为感到不舒服，你一定要及时告诉老师，最重要的是不要让这个行为继续下去。

3.打理好自己的情绪。要把注意力放在个人和情绪管理身上，罗列出积极的目标，并努力实现它们。

面对欺凌行为，我们要做到还有很多，希望为孩子的成长提供一个健康和谐的成长环境，让孩子将来长成一个健全人格的人。

**说不不能说的事四**

生活中我们常常遇到习惯于说“不”的人，可能是朋友、同事、熟人，甚至家人。他们老是对你说“不”：你想戒酒，他们说“别啦”，多喝几杯死不了人的；你想减肥，他们说“算啦”，蔬菜哪有肉好吃；你想追求激情，他们说“不可行”，当今社会挣钱哪有那么容易。大多数情况这样的人对于我们想做的事没什么帮助，只起到扑灭希望、扼杀梦想的作用。

我在生活中遇到过很多这样的人。小学时，一个老师经常说我好高骛远，所谓的“高”不过是我尝试做了些她认为出格的事，所谓的“远”不过是实话实说了自己的梦想。她喜欢做的就是根据自己的偏见，先入为主地评价我，教训我要更“实际些”，而不要想入非非。

三年前我决定节食减肥，周围同事的反应不可思议，打赌我坚持不了3周。吃饭时一个用海鲜诱惑我，另一个把我当成开心果冷嘲热讽，还有一个挑衅我的决心，甚至说他能很快让我放弃这样的努力。

，我决定辞去循规蹈矩的工作，追求自己的梦想，几乎每个人都说“不要”。有人说我正在经历某个特定时期，不肯坚持将来一定会后悔。还有人怀疑我精神出了问题。大家异口同声劝我不要这样做，而且每个人都有一整套的理由。甲说经济很快就会陷入衰退，此时要保稳而不是冒险。乙说这样的工作打着灯笼都难找，别人想找都找不到。丙说我还是太嫩、太幼稚，浪费了所受教育和大好官途。

那么怎样应对这些人呢？这里是如何应对他们的5个策略：

一、搞清楚说“不”者的真实意图

如果他是出于个人的种种顾虑才这样说，就不必在乎他说了什么，听过就当耳旁风；如果他是自作多情奉献忠告，你“领情”地听着还不时点点头，给个面子但肯定不会往心里去。随着他们说“不可能”的目标一个个不断实现，你渐渐对这样的打击就有了免疫力，而且每取得一个成就，就会发现新生活道路上的`风景，绝不是他们所描绘的那个样子，与保持原样相比，发现了更多的自己。你的生活属于你自己，不需要他人告诉你应该怎样做。

二、不要让他们干扰你对目标的追求

想象假日里，你在沙滩上建个城堡，某人却不断从上面往下浇水，你还能把它建成吗？不能，当然不能，因为每取得一点成就，你的创造立刻遭到破坏，到头来看到的只是一堆烂泥散沙，一切努力都白费。听信说“不”者也是如此，他们往往生性多疑，缺乏底气，喋喋不休谈论的是做任何事情的危险性，听他们谈论你，就好比任由他们在你的梦想上恣意泼下冷水，最终还得费时费力消除影响。你的目标非常宝贵不容他人玷污，要全力加以保护，从一开始就不要给否定者对你的梦想说三道四的任何机会。我在择友方面非常严格，话不投机半句多，道不同坚决不与之谋。一般说来，他们给你生活中的机会蒙上的只能是阴影，和他们交往只能限制你潜力的发挥。

三、评价说“不”者是什么样的人

我在考虑某人的话以前，会考察一下他自己过的是什么样的生活，是我想要的吗？关乎我的侃侃而谈，他有相关的知识和经历吗？如果答案是否定的，那我就不会理睬他的话。言为心声，话如其人，听信这样人的话就可能有他的结局，而不是我想要的。这就是说如果你想减肥，而劝你吃垃圾食品的是个肥佬，那你就要三思了；你想创业，而劝你“保稳”的是个从未有过创业经历的朋友，他的话你就得有选择地听了；你想戒烟，而说再抽一支也无妨的人却上气不接下气咳嗽个不停，最好不要上他的当。如果评价说“不”者所言，并得出结论与你的目标不相干，那就干脆换台。佛曰：“如果你拒绝他人的礼物，那个礼物仍属于赠与予人。”说“不”者如果和你同样固执己见，那就没必要非得达成任何共识，回答要简明扼要——“明白了，好吧。”不要强调你的立场，不要探讨他为什么这样说，不要费神他为什么是对的而你是错的，那样做就是浪费时间。实在磨不开面子沉默下来，说“不”者也就只好识趣打住了。

四、不要和秉性消极的人为伍，而要多和积极向上的人交往

你如果是个普通人，那就想办法多和自己崇拜的人来往，多想想支持你想法并能提出建设性意见的人，增加和这些人交谈的时间。如果生活中没有这样的人，那就想法接触自己圈子以外和你有同样想法的人，读他们的书、看他们的电视节目，当今人际间接触的渠道其实很多。回想当年，我在公司里打工的时候，不认识任何有梦想的人，也没有任何可以参考的联系人，下班后我就一头扎入畅销书里，上网阅读作者的博客，甚至想方设法和他们接触、联系，这样一来就感到自己并不孤独，满网络的人都在支持我追求自己的梦想。

五、反思自己的目标

你准备好震撼一下自己的生活了吗？让我们从今天开始追求最向往的生活吧。

**说不不能说的事五**

自卑，就是自己觉得各方面都不如别人，心里有种失落感。它是一种性格缺陷。在生活或工作中，它会严重影响你的正常发挥，致使自己差强人意。在世界的每个角落里，几乎每个人都有自卑感。有的人在自卑的泥潭中堕落，而有的人想尽办法克服，最终走了出来。

怎样克服自卑呢？这个问题曾是大学心理课上老师布置给我的作业，写的比较出彩的话，这门课学分就算修完了。当然，我做到了。时隔几年，我想结合自己的社会阅历，写得更深刻点，而不是泛泛而谈。要做到一点，只要你看到了，决定要做了，那么只要按照我写的去实施。时间久了，这种方式会融入你的血液，成为你人生必有的信念，哪怕你在梦里也会这么做。

以上就是废话，那我就开始切入正题。在这里我不想讲大道理，就举个列子。那天，我被邀请去打篮球。说实话，我宁愿待在宿舍，也不愿去应约。为什么？因为，他们是名牌大学毕业——华中农大，而我读的是大专，还是不入流的大专院校。还有，他们中有很多是研究生，并且技术超群，曾在校篮球队服过役。但不好拒绝，就去了。因为自卑的原因，整场我就是木桩，不起任何作用，弄的队员怨声载道，心里特别的难受，结果被替换了。上场的.那位老兄，境况跟我差不多，但他很积极，总是找到好位置，要么传的巧妙，要么找到空档，就准确投篮。在场的人，也都愿意教他，也有意无意的锻炼他。几场下来，他变得越来越棒。我很沮丧，也很懊悔，决定离去。就在这时，篮球打的特别好的哥们，招呼大家休息，箭步跑了过来，拦住我，给我说了这样的话：兄弟，就这样走了，我瞧不起你，你是个懦夫。

邀请你过来，不是为别的，就是想改变你这种性格。自己想想，除了打篮球，还有很多你不会的，怎么办，难道要消极么，要逃避么。要想让别人尊重你，认可你，无论遇到再强的对手，你要自信，全力以赴。打好每一个球，做好每一件事，努力拼搏，奋勇向上，即使失去自己的生命，也在所不惜。你看看，我身上的伤，你就明白了。场上的每一个人，不是天生都会，也是向我这样洗礼出来的。不说这个，就说你的工作，也是一团糟，关系搞不好，工作也不如意，看样子估计在这也没什么前途。兄弟，我说的多了些，也是为你好。当时我心里特别的感动，下一场我上了，结果就是我期望的。在打球中，我真正感受到他们身上的具有的好品质，好精神。说了那么多，其实只有一句话就概括了，在自己什么都不会的时候，就要有个好态度，然后就要全力以赴。

除了有个好态度，全力以赴的精神，还要有方法。其实这个方法，大家都很熟悉，也不是我想出来的。在这里，我把它提出来，希望有用。为了更好的阐述这个方法，还是举个例子吧。曹冲秤象，这个故事应该是家喻户晓。在这里，就不详细地说了。就提一点，重量就是一块一块石头的重量总和。假如，秤石头的人，没把每一块石头重量秤准确，或是其中一块没秤好，结果数量肯定不准确。试问，若曹操要水路运大象，结果超重，船沉了，想必秤象的人活不了。那自卑就像一头大象，它很沉重。若要克服它，你应该像曹冲一样，他用石头，那你就用不会的事情。一件事情做好，就多一份自信；再做好一件事情，又多了一份自信…就这样下去，你会发现自己不自卑了，而是充满了自信。有了自信，你身边难事不是难事，而是相当容易的事。

世上无难事，只怕有心人。那些自卑的兄弟姐妹，请抬起你昂贵的头，大声对自卑说不，用我的方法赶走这个魔鬼的诅咒，让灿烂的阳光把我们包围，没有了烦恼，没有了忧伤，没有了孤独，没有了抑郁，就让我们对着美丽的蓝天、厚重的大地欢呼吧！雀跃吧！生活——工作——就应该这样。

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！