



2025寒假
初中版

高校研究性学习

- 环境科学 — 生态英雄-水世界的守护者
- 物理 & 建筑 — 桥梁工程师挑战-设计与建造未来之桥
- 多学科融合 — 流浪地球-打造未来世界的庇护所
- 机械工程 — 达芬奇的科学遗产-机械发明与现代启示
- 法学 & 社会学 — 正义的天平-模拟法庭探索营
- 传媒 & 商业 — 《黑神话：悟空》-探索传媒与商科的交汇点
- 教育心理学 — 内卷时代下的精神解压与自我赋能

助力高考 | 提升能力 | 完成学分 | 增加经验 | 确立方向

目 录

环 境 科 学	— 生态英雄 - 水世界的守护者	1
物 理 & 建 筑	— 桥梁工程师挑战 - 设计与建造未来之桥	3
多 学 科 融 合	— 流浪地球 - 打造未来世界的庇护所	5
机 械 工 程	— 达芬奇的科学遗产 - 机械发明与现代启示	7
法 学 & 社 会 学	— 正义的天平 - 模拟法庭探索营	9
传 媒 & 商 业	— 《黑神话：悟空》 - 探索传媒与商科的交汇点	11
教 育 心 理 学	— 内卷时代下的精神解压与自我赋能	13

卷首语

亲爱的同学们，此刻你们手中的这本手册，将带你们开启一段奇妙的大学专业探索之旅。

中学时代的你们，心中或许已怀揣着对未来的憧憬与好奇。此次高校研究性学习课程，便是为你们精心打造的一扇提前窥探大学多彩学科世界的窗口。在这里，你们有机会走进环境科学，去探寻大自然与人类和谐共生的奥秘；踏入物理学的领域，揭开宇宙万物运行规律的神秘面纱；感受建筑学的魅力，畅想用双手勾勒出城市天际线的豪迈；沉浸于机械工程的奇妙，见证科技与创造力碰撞出的火花；领略法学的严谨，体会公正与规则的力量；深入社会学的范畴，洞察社会万象背后的深层逻辑；还有市场营销，去理解商业世界里那看不见的精彩博弈。每一个专业都是一片独特的知识海洋，等待着你们去遨游、去发现、去感悟。

三天两晚浸润式的课题学习，你们将有机会聆听大学老师的实地授课、参与各种互动式讲座和实践活动、在学长学姐的帮助下完成你们的第一次课题答辩。它将带你们踏上一段充满知识与发现的旅程，为你们选择未来的学习方向提供宝贵的参考，让你们亲身体会学术探索的乐趣！

愿你们在这次项目中，收获知识，点燃梦想，为未来的人生之路铺上绚丽的基石。

让我们一起开启这段精彩的探索之旅吧！

专业知识：深入了解不同学科领域的基础知识，为未来的学术道路打下坚实的基础。

科研思维：培养严谨的科研逻辑思维，学会如何提出问题、分析问题并寻找解决方案。

资料搜集与处理：提高信息检索能力，学习如何高效地搜集、整理和分析资料。

分析与总结：强化分析问题的能力，学会归纳总结，形成自己的观点和结论。

书面表达能力：提升书面表达能力，学会如何清晰、准确地撰写报告和论文；

口头表达能力：提高口头表达能力，能够在讨论和演讲中自信地表达自己的观点。

动手操作能力：通过实践操作，增强动手能力，将理论知识转化为实际操作技能。

团队合作与人际交往：在团队项目中学习合作与沟通，提升团队协作精神和人际交往能力。

项目安排：

【项目时间】 2025年1月21日-23日（第一期）

【项目地点】 中国-南京 南京大学、东南大学、中国科学院大学南京学院

【住宿地点】 高校/科研单位宿舍或附近酒店

【用餐安排】 高校/科研单位食堂

【设备要求】 笔记本电脑（无配置要求）/平板（需带键盘）

【项目收获】 项目证书，研究性学习报告

生态英雄-水世界的守护者

背景介绍 Background Introduction

亲爱的同学们，你们知道吗？我们生活的环境正在发生着巨大的变化。随着工业化和城市化的快速发展，我们的湖泊和水库面临着一个叫做“富营养化”的大问题。这就像是水里的植物吃太多了，开始疯狂生长，让水变得浑浊，鱼儿和其他水下生物都生活得很不舒服。富营养化不仅影响着水体的生态平衡，还威胁着人类的健康和_{生活}质量。为了保护我们的水资源，国家已经将生态文明建设放在了重要的位置，提出了“绿水青山就是金山银山”的理念。这意味着我们要像对待生命一样对待生态环境，保护好我们的美丽家园。

我们将通过科学的方法，观察和研究水中的浮游动物，了解它们如何告诉我们水体是否健康。通过这个项目的学习，我们不仅能够保护我们的水资源，还能学习到很多关于环境保护的知识，成为真正的生态英雄。

项目介绍 Project Introduction

本课题是一个结合了环境工程和生物学、化学的项目，旨在通过观察和研究浮游动物群落结构的变化，来检测和评价湖泊及水库水质状况。项目将引导初中学生了解和参与到水生态健康评价的科学实践中来，通过实践活动提升他们的环保意识和科学素养。

本次课题将在中国科学院大学南京学院开展，涉及生物学、化学、环境工程、生态学、统计学、物理学、地理学各个专业，对同学们的实验操作能力也会有较大提升。



项目内容 Project Content

蛋白质组学基础：系列讲座，涵盖蛋白质的结构、功能、生物合成以及蛋白质组学的技术平台。

实验室科研实践：亲手进行蛋白质提取和分析实验，体验科学探究的过程。

生物信息工作坊：学习使用专业软件分析蛋白质组数据，理解数据背后的生物学意义。

团队项目设计：小组合作设计蛋白质组学研究项目，从问题提出到实验设计再到结果展示。

项目展示评比：各团队展示自己的研究成果，接受专家评审和同学投票。

结营总结展示：总结学习经验，颁发证书，鼓励学生继续探索科学。

生命奥秘的钥匙-蛋白质组学探索营

往期案例 Previous Cases



项目安排 Project Arrangement

日期	时段	内容
第1天	上午	报道入住、开营仪式
	下午	主题讲座—基础理论学习 科研实践1: 上网自主查阅课题相关文献资料, 了解研究现状 科研实践2: 根据讲座内容及检索结果, 在导师的带领下制定研究计划
	晚上	完善研究计划 科研实践3: 学会使用显微镜观测样品与鉴定
第2天	上午	科研实践4: 对湖泊水质样本进行实地采样与生物化学预处理 科研实践5: 在导师指导下正确记录鉴定数据, 收集研究所需数据
	下午	科研实践6: 整理数据资料, 进行初步分析与结果讨论 科研实践7: 结合前期理论学习、实地取样的数据分析结果, 进行论文的撰写
	晚上	在导师指导下, 完善并完成论文的撰写 科研实践8: 完成汇报答辩PPT
第3天	上午	科研实践9: 数据总结与整理、小组讨论与分享、制作汇报答辩PPT
	下午	答辩汇报 返程

注: 以上日程仅作参考, 根据实际安排为准。

桥梁工程师挑战-设计与建造未来之桥

背景介绍 Background Introduction

桥梁作为连接陆地和水域的重要结构，不仅承载着交通运输的重任，也是工程技术和艺术美学的结晶。一个成功的桥梁设计需要综合考虑结构力学、材料科学、环境因素以及美学需求。通过这个项目，学生将学习如何在他们的设计中融合进这些要素，创造出既坚固又美观的桥梁。



项目介绍 Project Introduction

桥梁工程师挑战-设计与建造未来之桥是一个创新的教育项目，专为初高中学生设计，旨在通过动手实践的方式，让学生深入了解桥梁工程的科学原理和设计美学。在这个项目中，学生将他们在课堂上学到的理论知识应用到实际的桥梁设计和建造中，体验成为一名真正的桥梁工程师。通过参与这个项目，同学们将不仅能够获得宝贵的科学知识，还能在实践中培养解决问题的能力，为未来的学习和职业发展打下坚实的基础。让我们一起动手，建造属于未来的桥梁吧！

本次课题将在东南大学开展，涉及物理力学、土木工程、工程力学、材料科学、环境工程、水利工程、交通工程等各个专业，对同学们的动手实操能力也会有较大提升。

项目内容 Project Content

桥梁工程入门：通过讲座和视频资料，了解桥梁的历史、发展、类型和基本结构。

结构力学与材料学：学习桥梁设计中的关键力学原理，如张力、压缩、弯矩等，以及不同材料的特性和应用。

设计思维工作坊：在导师的指导下，学生团队将进行头脑风暴，设计出自己的桥梁模型，考虑其结构、材料、环境适应性和美学。

模型建造实践：使用提供的材料（如纸板、木棍、线绳、塑料等），学生团队将动手建造的桥梁模型。

承重与稳定性测试：对建造的桥梁模型进行一系列的测试，包括承重能力和抗风稳定性，以评估其性能。

展示与评审：各团队将展示他们的桥梁模型，并进行答辩。评审团将根据设计创新性、结构稳定性、材料使用效率和团队合作等方面进行评分。

桥梁工程师挑战-设计与建造未来之桥

往期案例 Previous Cases



项目安排 Project Arrangement

日期	时段	内容
第1天	上午	报到入住、开营仪式
	下午	主题讲座1：桥梁及其力学结构介绍 1. 介绍桥梁在生活中的重要性和多样性 2. 桥梁的力学结构：讲解不同类型的桥梁结构，如梁式桥、拱桥、悬索桥等
	晚上	科研实践1：晚自习和答疑，小组讨论与分享
第2天	上午	科研实践2：桥梁材料及实验设计 1. 介绍常见的桥梁建筑材料，如木材、钢铁、混凝土等，讲解材料的性能对桥梁承重能力的影响 2. 强调结构稳定性和承重能力的考虑因素 3. 引导学生根据所学知识，设计自己小组的桥梁模型
	下午	科研实践3：搭桥实验 1. 分发材料，各小组开始设计桥梁结构 2. 各组搭建桥梁，并进行承重测试 3. 根据承重测试的结构，在老师指导下进一步优化桥梁结构
	晚上	科研实践小组讨论与分享
第3天	上午	数据总结与整理、小组讨论与分享、制作汇报答辩PPT
	下午	汇报答辩、结营仪式 校园参访、返程

注：以上日程仅作参考，根据实际安排为准。

流浪地球-打造未来世界的庇护所

背景介绍 Background Introduction

在不久的将来，地球可能会面临前所未有的挑战，比如《流浪地球》中描述的太阳即将毁灭，人类必须寻找新的生存空间。在这样的背景下，地下空间的开发和利用成为了人类生存和发展的重要方向。我国宣布将开展地外生命探寻，这不仅是对宇宙的探索，也是对人类未来生存空间的探索。在这样的大环境下，我们的项目“流浪地球-打造未来世界的庇护所”应运而生。本项目将引导初中学生了解地下空间规划和设计的重要性，特别是在面对全球气候变化和环境挑战时，地下空间的开发利用对于人类生存和发展的重要意义。通过这个项目，学生们将学习如何规划和设计地下空间，以适应未来可能的极端环境变化，同时也为我国即将开展的地外生命探索贡献自己的力量。

项目介绍 Project Introduction

“流浪地球-打造未来世界的庇护所”是一个面向初中学生的科学项目，旨在通过地下空间规划和设计的学习，让学生了解和掌握地下空间利用的基础知识和技能。项目将结合我国即将开展的地外生命探寻任务，引导学生思考如何在极端环境下创造适宜人类居住的空间。通过实践活动，学生将动手设计自己的地下空间模型，并进行展示和评比，从而提升他们的创新思维和实践能力。

本次课题将在东南大学开展，涉及**环境科学、地质学、计算机科学、土木工程、建筑学、城市规划、生态学、物理学、社会学、经济学**等诸多专业领域，对同学们的**创新思维能力、项目管理能力、公共演讲和表达能力、批判性思维能力**有较大提升。



项目内容 Project Content

科普讲座：邀请专家进行关于地外生命探寻和地下空间利用的科普讲座，激发学生的兴趣和好奇心。

地下空间知识学习：学习地下空间的类型、功能和设计原则，了解地下空间在环境工程中的应用。

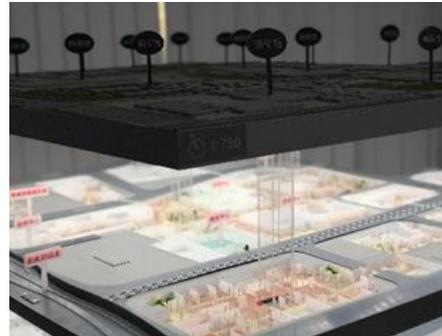
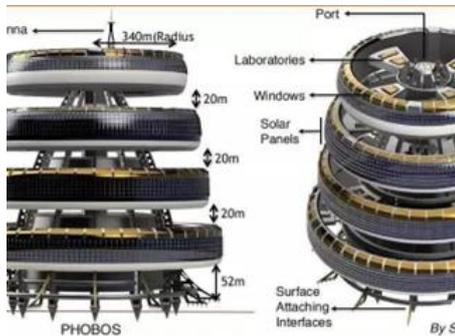
设计思维工作坊：引导使用设计思维方法来解决地下空间设计中的问题，鼓励提出创新的解决方案。

模型制作与展示：学生团队将使用各种材料（如纸板、塑料、乐高等）来构建自己的地下空间模型，并进行展示和评比。

跨学科学习：结合地理、物理、工程和艺术等学科知识，从多角度理解地下空间设计的重要性和复杂性。

流浪地球-打造未来世界的庇护所

往期案例 Previous Cases



项目安排 Project Arrangement

日期	时段	内容
第1天	上午	报到入住、开营仪式
	下午	主题讲座1: 地下空间与环境工程的基础知识讲座 主题讲座2: 地下空间设计原理的讲座, 包括地下空间的类型、功能和设计原则
	晚上	科研实践1: 学生团队开始讨论和规划自己的地下空间设计方案
第2天	上午	科研实践2: 设计思维工作坊, 引导学生使用设计思维方法来解决设计问题 科研实践3: 组织学生参观当地的地下设施, 如地铁站、地下商场或停车场, 了解地下空间的实际应用
	下午	主题讲座3: 介绍模型制作材料和工具, 展示如何使用这些工具制作地下空间模型 科研实践4: 学生团队开始动手制作地下空间模型
	晚上	科研实践5: 继续模型制作, 强调团队协作和分工, 确保每个成员都参与到模型制作中
第3天	上午	科研实践6: 学生团队完成模型的最后修饰和完善
	下午	各团队展示自己的地下空间模型, 并进行汇报答辩PPT准备 汇报答辩, 返程

注: 以上日程仅作参考, 根据实际安排为准。

达芬奇的科学遗产-机械发明与现代启示

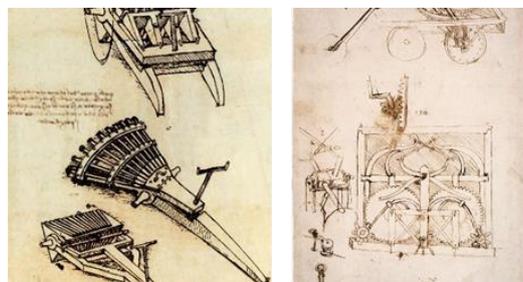
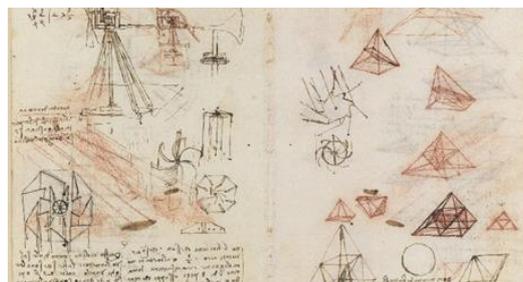
背景介绍 Background Introduction

莱昂纳多·达·芬奇，这位文艺复兴时期的全能天才，不仅在艺术领域留下了诸如《蒙娜丽莎》和《最后的晚餐》等不朽之作，他在科学和工程领域的探索同样深远。达芬奇的机械发明和科学理念，如飞行器、装甲车、水利机械等，超越了他的时代，其手稿中的许多设计至今仍对现代科技产生着影响。爱因斯坦甚至认为，如果达芬奇的科研成果能在当时发表，科技的发展可能提前30至50年。从他的手稿中，我们可以看到现代机械、水利、飞行器等的雏形，这些设计不仅展示了他对自然规律的深刻理解，也为现代科技创新提供了灵感。

项目介绍 Project Introduction

在本次科学营中，我们将带领学生们穿越时空，深入了解达芬奇的11种旷世机械发明。通过学习达芬奇的科学方法和创新精神，学生们将获得宝贵的科学知识，培养创新思维，并将视野扩展到全球科技发展历程中。通过参与本项目，学生们将不仅获得达芬奇机械发明的知识，还能培养创新思维 and 实践能力，为未来的学习和职业发展打下坚实的基础。让我们一起揭开达芬奇机械秘境的神秘面纱，探索科技的无限可能！

本次课题将在东南大学开展，涉及**机械工程、物理、航空学、计算机科学、科学方法论、电子工程**等各个专业，对同学们的动手实操能力有较大提升并帮助同学们掌握现代科学研究方法。



项目内容 Project Content

机械发明解析：深入解析达芬奇手稿中的11种机械发明，包括飞行器、装甲车、水利机械等。

科学原理学习：学习这些机械发明背后的物理、工程和数学原理。

创新思维培养：通过案例分析和小组讨论，培养解决问题的创新思维。

现代科技应用：探讨现代科技如何实现达芬奇的发明理念，包括3D打印、计算机辅助设计等技术。

实验操作与模型制作：在指导下，学生将动手制作达芬奇机械模型，体验从设计到实现的过程。

创意设计展示：鼓励学生发挥创意，设计自己的机械发明，并进行展示和答辩。

达芬奇的科学遗产-机械发明与现代启示

往期案例 Previous Cases



项目安排 Project Arrangement

日期	时段	内容
第1天	上午	报道入住、开营仪式
	下午	主题讲座1 : 拨开五百年的历史烟云, 接触达芬奇的11种旷世机械发明
	晚上	科研实践1 : 在导师指导下, 小组成员讨论并确定选题, 制定方案 科研实践2 : 小组讨论与分享
第2天	上午	主题讲座2 : 机械构件基础及原理学习
	下午	主题讲座3 : 机械创新设计 科研实践3 : 根据选择的机械构件完成小组任务
	晚上	小组讨论与分享
第3天	上午	制作汇报答辩PPT
	下午	汇报答辩、结营仪式 校园参访、返程

注: 以上日程仅作参考, 根据实际安排为准。

正义的天平-模拟法庭探索营

背景介绍 Background Introduction

在2024年，校园暴力和欺凌问题再次成为社会关注的热点，特别是随着电影《默杀》的热映，这一社会问题被推到了公众视野的前沿。电影中展现的校园霸凌场景，不仅是艺术的夸张，更是现实生活中许多孩子可能面临的困境。影片中，受害者的恐惧无助，以及施暴者的冷漠无情，引发了公众对于校园安全和青少年心理健康的深刻反思。同时，教育部也明确了校园暴力与学生欺凌防范治理专项行动的具体要求，强调了学校、家庭和社会在防治校园欺凌中的责任。

在这样的背景下，我们开设了“正义的天平—模拟法庭探索营”，旨在通过模拟法庭的形式，让高中生深入了解法律知识，提升自我保护意识，同时培养他们的正义感和社会责任感。通过模拟法庭活动，学生们将扮演法官、律师、检察官等角色，审理一起校园暴力案件，深入理解法律程序和法治精神。

项目介绍 Project Introduction

在本项目中，学生们将会审理一起校园暴力案件。学生们将通过扮演法官、律师、检察官等角色学习法律知识，理解法律程序，体验法律的庄严和正义的重要性。通过参与本项目，学生们将不仅获得宝贵的法律知识，还能在实践中培养解决问题的能力，为未来的学习和职业发展打下坚实的基础。

本次课题将在**南京大学**开展，涉及**法学、社会学、心理学、教育学、伦理学、历史学、国际关系学**等各个专业，对同学们的**公共演讲和辩论能力**也会有较大提升。



项目内容 Project Content

法律知识讲座：邀请法律专家讲解基本的法律知识，包括校园暴力的法律定义、受害者的法律权利等。

模拟法庭培训：指导学生如何进行法庭程序，包括开庭、举证、辩论等环节。

角色扮演：学生分组扮演法庭中的不同角色，包括原告、被告、律师、法官等，模拟审理校园暴力案件。

案例分析：分析真实的校园暴力案例，讨论如何通过法律手段预防和应对校园暴力。

法律辩论：学生就校园暴力的相关问题进行辩论，提高他们的逻辑思维和表达能力。

法庭审判：模拟法庭的高潮部分，学生将完整地模拟一起校园暴力案件的审判过程。

正义的天平-模拟法庭探索营

往期案例 Previous Cases



项目安排 Project Arrangement

日期	时段	内容
第1天	上午	报到入住、开营仪式
	下午	主题讲座1: 法律知识讲座, 邀请法律专家讲解校园暴力的法律定义、受害者的法律权利等
	晚上	科研实践1: 1、案例分析, 讨论校园暴力的预防和应对策略 2、查找文献, 了解相关领域的研究
第2天	上午	科研实践2: 模拟法庭培训, 学习法庭程序和角色职责, 包括开庭、举证、辩论等环节
	下午	科研实践3: 角色扮演, 学生分组准备模拟法庭的各个角色, 包括原告、被告、律师、法官等
	晚上	科研实践4: 法律辩论, 就校园暴力的相关问题进行辩论, 提高逻辑思维和表达能力
第3天	上午	科研实践5: 模拟法庭审判, 学生完整模拟校园暴力案件的审判过程
	下午	科研实践6: 法庭审判继续, 完成模拟法庭的所有环节, 包括宣判和法庭总结 闭营仪式, 总结学习经验, 表彰优秀表现, 颁发证书

注: 以上日程仅作参考, 根据实际安排为准。

《黑神话：悟空》-探索传媒与商科交汇点

背景介绍 Background Introduction

在2024年，一款名为《黑神话：悟空》的游戏成为了全球现象级的作品，它不仅在游戏界引起了巨大轰动，更在传媒、商科、市场营销、宣传、新闻等多个领域产生了深远影响。这款游戏成功，不仅仅是技术上的突破，更是营销策略和文化传播的胜利。它通过精心策划的宣传策略，利用社交媒体、跨界联名、文化输出等多种手段，实现了全球范围内的爆火。《黑神话：悟空》的案例，为传媒和商科的学生提供了一个绝佳的学习机会，让他们能够深入了解如何通过创新的营销手段，将一个产品推广到全球，并引发文化现象。

《黑神话：悟空》的开发团队游戏科学，通过六年的开发历程，投入了巨大的资金和时间，最终成功地将孙悟空这一经典角色呈现给了全世界的玩家。游戏的实机演示视频展示了高水平的制作质量，包括对《西游记》场景的高度还原、精致的角色设计以及流畅的战斗动作，这些因素共同激发了玩家们热情。游戏的成功，证明了优质内容与精心营销的双重重要性。

项目介绍 Project Introduction

本项目旨在通过分析《黑神话：悟空》的营销策略，让学生们了解如何在传媒和商科领域中实现有效的市场推广和文化传播。项目将涵盖游戏的营销策略分析、文化传播、跨界联名、社交媒体营销等多个方面，让学生在理论与实践中获得宝贵的知识和技能。

本次课题将在**南京大学**开展，涉及**商科大方向**，并涉及**传媒学、社会学、文化传播、心理学、教育学、伦理学、历史学、国际关系学**等诸多学科内容，对同学们的**案例分析及公共演讲和辩论能力**也会有较大提升。



项目内容 Project Content

营销策略分析：深入分析《黑神话：悟空》的营销策略，前期宣传、卖点明确、官媒关注和推广等方面。

文化传播：探讨《黑神话：悟空》如何通过游戏传播中国文化和对《西游记》的现代诠释和国际市场推广。

跨界联名：分析游戏与瑞幸咖啡、海信、联想等品牌的联名合作，探讨如何通过跨界合作扩大品牌影响力。

社交媒体营销：研究游戏在B站、抖音等社交媒体上推广策略，了解如何利用社交媒体提升品牌知名度和用户参与度。

市场分析：通过对游戏销售数据的分析，了解市场需求和消费者行为，为未来的市场营销提供参考。

《黑神话：悟空》-探索传媒与商科的交汇点

往期案例 Previous Cases



项目安排 Project Arrangement

日期	时段	内容
第1天	上午	报到入住、开营仪式
	下午	主题讲座1: 营销策略分析讲座，邀请行业专家深入解析《黑神话：悟空》的营销策略
	晚上	科研实践1: 小组讨论，分析游戏的卖点和市场定位
第2天	上午	主题讲座2: 文化传播讲座，探讨《黑神话：悟空》如何传播中国文化
	下午	主题讲座3: 跨界联名案例分析，讨论游戏与不同品牌的合作模式
	晚上	科研实践2: 小组策划，设计一个跨界联名的营销方案
第3天	上午	科研实践3: 社交媒体营销工作坊，学习如何利用社交媒体进行品牌推广
	下午	小组讨论与分享、制作汇报答辩PPT 闭营仪式，总结学习经验，表彰优秀表现，颁发证书

注：以上日程仅作参考，根据实际安排为准。

内卷时代下的精神解压与自我赋能

背景介绍 Background Introduction

在2024年，初高中学生承受着来自学业、家庭、同伴关系以及未来规划等多重压力。这些压力不仅影响他们的心理健康，还可能对他们的学业成绩和个人发展产生长远影响。随着社会对心理健康重视程度的提升，心理学和教育学的交叉融合研究为学生压力管理提供了新的视角和方法。特别是在心理健康教育领域，心理学与教育学的结合为学生提供了更全面的支持。例如，心理疏导在大学生思想政治教育中的应用，不仅关注学生的心理状态，还通过科学的方法满足学生的独特需求，帮助他们建立积极的世界观、人生观与价值观。

在这样的背景下，本次活动项目旨在通过心理学和教育学的方法，帮助学生识别压力源，学习有效的压力管理技巧，并提高他们的情绪智力。同时，对于未来有志于学习心理学和教育学的学生，本项目也提供了一个学科探索的平台，让他们能够实践所学知识，探索心理学在教育实践中的应用。

项目介绍 Project Introduction

该项目是一个结合心理学和教育学的实践项目。项目通过讲座、工作坊和团队活动，帮助学生了解压力的来源，掌握压力管理技巧，并提高自我认知和人际沟通能力。同时，项目也鼓励学生探索心理学在教育领域的应用，为未来的学习和职业发展打下坚实的基础。

本次课题将在**南京大学**开展，涉及**教育心理学、社会心理学、文化心理学、组织行为学、社会学、教育学**等诸多学科内容，对同学们的**案例分析及公共演讲和辩论能力**也会有较大提升。



项目内容 Project Content

压力识别：让学生了解压力是什么，以及如何识别自己的压力信号。

情绪管理：教授学生如何通过情绪日记、艺术表达等方式来理解和管理自己的情绪。

放松技巧：介绍深呼吸、渐进性肌肉放松等放松技巧，帮助学生在压力下保持冷静。

时间管理：教授学生如何规划时间，设定优先级，避免拖延，提高学习效率。

社交技能：通过角色扮演和团队建设活动，提高学生的沟通和冲突解决能力。

自我激励：鼓励学生设定个人目标，培养积极的心态，以及学会自我奖励。

内卷时代下的精神解压与自我赋能

往期案例 Previous Cases



项目安排 Project Arrangement

日期	时段	内容
第1天	上午	报到入住、开营仪式
	下午	主题讲座1 : 压力管理基础讲座 科研实践1 : 情绪管理技巧工作坊, 包括情绪日记和艺术表达活动
	晚上	科研实践2 : 自我认知提升活动, 心理测试和自我反思
第2天	上午	科研实践3 : 放松技巧工作坊, 包括深呼吸和渐进性肌肉放松练习
	下午	主题讲座2 : 时间管理讲座, 时间规划和优先级设定练习
	晚上	主题讲座3 : 案例分析, 探讨成功的压力管理案例
第3天	上午	科研实践4 : 社交技能工作坊, 角色扮演和团队建设活动 科研实践5 : 目标设定和积极心态培养
	下午	小组讨论与分享、制作汇报答辩PPT、汇报答辩 校园参访、返程

注: 以上日程仅作参考, 根据实际安排为准。

江苏卓越国际交流教育基金会 中小学项目办公室

联系人：卓小越 越小卓

电 话：025-83325200、13357835202、13390928103

地 址：江苏省南京市北京西路15-2号9号楼803室

