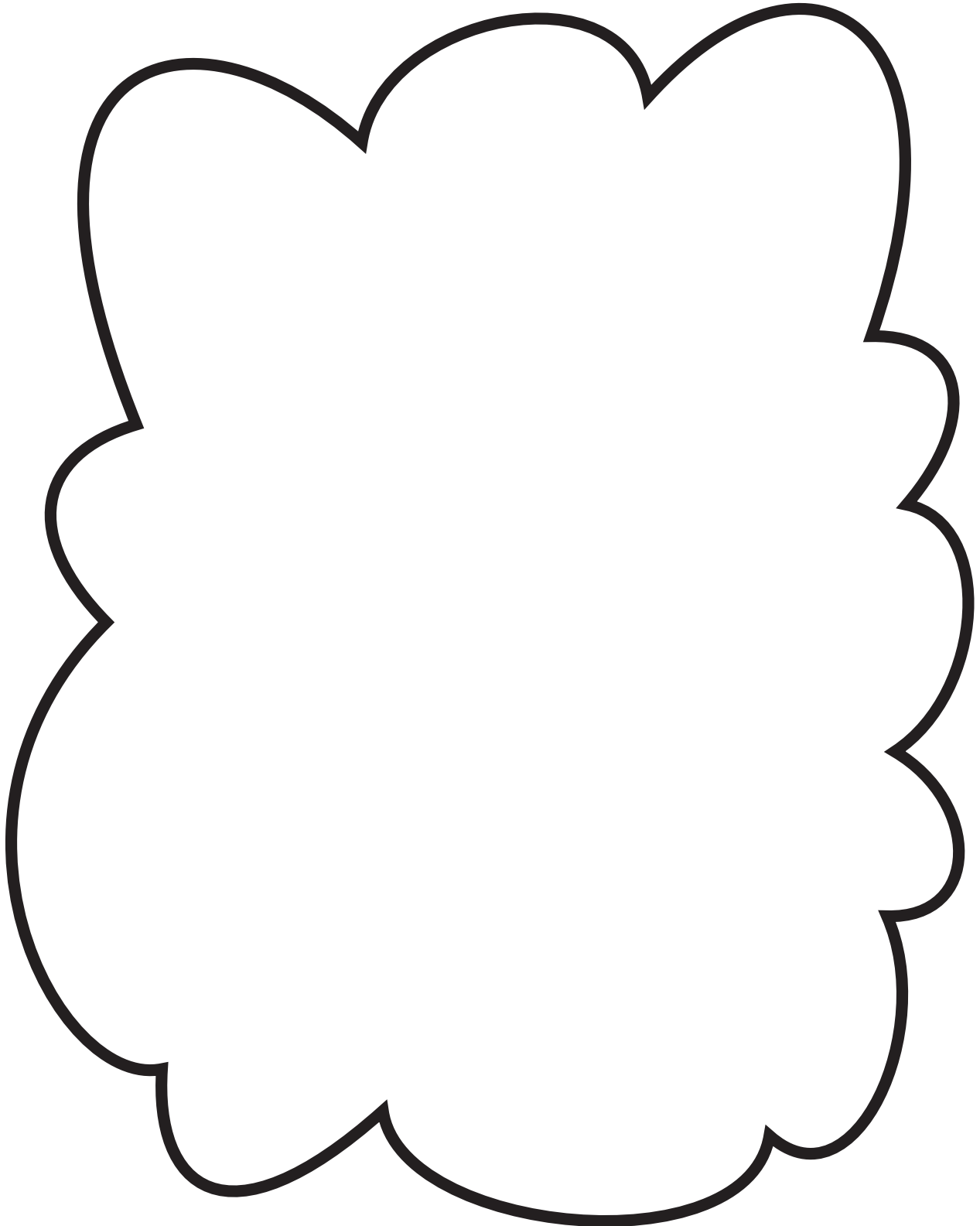


九重天



MAYA LIN 的故事

——JOSHUA GUILD

如果有人告诉你因为你太小或者你的性别原因不能做某些事情，你会怎么做？如果人们由于你父母的出生地而质疑你是否足够好或足够聪明，你会有什么反应？一个名叫 Maya Lin 的女孩 21 岁的时候就不得不面对这种情况。值得注意的是，她能够克服人们对她的偏见，利用她的才华、勇气和伟大的远见，成为世界上最受尊敬的建筑师之一。

Maya Lin 在俄亥俄州雅典市长大。她的父母出生在中国，后来移居美国。她的父亲 Henry Lin 是艺术家，她的母亲 Julia Lin 是诗人。Maya 的父母都是俄亥俄大学的教授。

在学校里，Maya 是个优秀的学生，擅长数学和艺术。她被美国康涅狄格州耶鲁大学录取，希望学习雕塑和建筑学。遗憾的是，Maya 必须做出一个选择。她决定在建筑学方面深造，但她一直对雕塑非常热爱。

1980 年秋天，一项全国性比赛宣布要为华盛顿哥伦比亚特区建造的新纪念碑征求设计图案。近 1500 名艺术家参加了比赛，设计的纪念碑用来纪念在越南战争中战斗的士兵。专家评审小组对他们收到的设计图案进行了整理。最后，他们选择了一个与华盛顿其他纪念碑不同的独特醒目的设计。

获奖的设计并不是由著名艺术家完成的，而是这位名叫 Maya Lin 的 21 岁普通学生。Maya 的设计是一个由光亮的黑色花岗岩制成的 V 形长壁。在越南战争期间，有 5.8 万美国人丧生或在执行任务中失踪，他们的名字写在墙上。设计的目的是向观众呈现一本恢弘的史册。Maya 创造的这个作品也作为她在耶鲁大学班级项目的一部分。

在纪念碑竣工之前，有一群退伍军人组织起来抗议 Maya 的设计。他们希望用汉白玉制作更传统的纪念碑，并刻有士兵雕像。许多人认为黑色的设计图案象征着失败或与战争有关的其他负面情绪。人们还当面攻击了 Maya。一些抗议者甚至使用性别歧视和种族主义诽谤，不相信一个亚裔美国女人能创立一个合适的战争纪念碑。

尽管有诸多争议，Maya 依然坚持她的构想。Maya 捍卫她的设计和她对纪念碑的看法。她相信自己的梦想。最终，有些人妥协了，越战纪念碑根据她的设计建造完成。

不久，在战争中失去亲人朋友的退伍军人和平民百姓开始参观纪念碑。看到所有刻在纪念碑上的名字，许多游客都流下了泪水。Maya Lin 也因为她感人的原创设计而受到表扬。今天，越战纪念碑是美国参观人数最多的一座纪念碑。

随着越战纪念碑的成功设计，Maya 成为一位备受追捧的设计师。几年后，她受聘为阿拉巴马州蒙哥马利市的民权运动建造纪念碑。她还为大学、博物馆和火车站设计作品。

在整个职业生涯中，Maya 经得起批评，为了实现自己的目标，坚持自己的构想。

词汇表

信心：1. 信任或信赖某事或某人。2. 一种有把握的感觉，尤指自信。

共识：由一个整体或多数人达成的观点、立场或协议。

合同：两个或更多人之间的正式协议，尤指书面的和由法律强制执行的协议。

提示：提醒；暗示或建议。

梦想：1. 在睡眠中经过大脑的想法或图像。2. 希望或想象的东西；目标。

天生的智力：获得和应用知识的天生能力。

谈判：为了达成协议与他人讨价还价。

障碍：阻挡或阻碍发展的事物。

坚持：坚持一系列行动、信仰或目的；坚定不移。

个人空间的边界：一个人周围可作为与他人之间的舒适区的实际空间。

偏好：优于其他人或事而选择的某人或某事。

成功：1. 所期望的、计划的或尝试的事情得以实现。2. 获得名声或实现繁荣。

填满自我

LINDAMICHELLEBARON 著

填满自我，杯子在这里。
我说，填满自我。
我喝了它。

我会微笑，摆出姿势，笑出酒窝，
但只要填满自我。
杯子在这里。

我会闲谈让我的笑声爆发，
但只要填满自我。
就是这样。

说一些甜言蜜语却不会堕落
但只要填满自我。
填满它。

我说，填满自我。
填满它。
没错，填满自我。
就是这样。

嘿，现在，填满自我，
杯子在这里。
来吧，填满自我。
我喝了它。

选自 *Rhythm & Dues*，作者：Lindamichellebaron。经作者允许后重印。

宾果游戏

擅长数学	总是很努力	喜欢参加活动	可以组织活动	可以写电脑代码
讲多种语言	讲成功故事和笑话	擅长 拼写	参加团队运动	喜欢阅读
会游泳	会一种乐器		记忆力好	擅长建造或制作东西
喜欢做图表和图形	喜欢弄清楚操作原理	喜欢写作	喜欢参演戏剧	喜欢帮助他人
擅长烹饪	坚持记日记	喜欢设计海报和壁画	擅长艺术	擅长舞蹈

花式交互跳绳

LINDAMICHELLEBARON 著

我们会花式交互旋转，跳跃着
翩翩起舞。

我们的步伐紧张严肃。

我们的成功并非偶然。

有人认为跳绳只是一项游戏。
但并不是这样。

看看我们快速跳跃，轻巧敏捷，
就像特技演员一样。

我们会花式交互跳绳。
我们会花式交互唱歌。
我们可以用花式交互做任何事。

花式交互十个、二十个、
三十个……一直数下去。
如果你想看到我们失误，如果我是
你，我可能要坐下来慢慢等待了。

选自 *The Sun Is On*，作者：Lindamichellebaron。经作者允许后重印。

获得成功 (A)



喝可乐/汽水。 5 步	吃薯片。 2 步	喝能量饮料。 5 步	吃饼干。 4 步
吃菜豆。 7 步	吃米饭和 豆制品。 12 步	吃花生酱 和果冻。 9 步	喝橙汁。 7 步
吃火腿和奶 酪三明治。 9 步	吃苹果。 7 步	喝一杯牛奶。 8 步	吃全麦面包。 7 步
吃烤马铃薯。 8 步	喝一碗蔬菜汤。 11 步	吃冰淇淋。 4 步	吃香蕉。 7 步

获得成功 (B)



熬夜玩游戏。 5 步	放学后骑自行车。 8 步	放学后看电视。 0 步	早睡。 10 步
在外面玩。 10 步	熬夜做作业。 5 步	跑一英里。 8 步	熬夜讲电话。 5 步
一放学就做作业。 10 步	步行代替开车。 8 步	无端熬夜。 5 步	打扫落叶。 8 步
吃花椰菜。 8 步	吃营养均衡的晚餐。 10 步	吃块糖。 3 步	吃汉堡。 5 步

我的菜盘



周

周一 周二 周三 周四 周五 周六 周日

周一
周二
周三
周四
周五
周六
周日

[illegible]

周一
周二
周三
周四
周五
周六
周日

周一
周二
周三
周四
周五
周六
周日

起床時間：_____

就寢時間：_____

火星任务

1. 你自愿接受进入太空的培训，努力适应火星的居住环境。你需要极大地改变日常生活，才能开始接受任务训练。你必须放弃一项你最喜欢的活动来做好准备。
2. 因为这项任务，你有一段时间会无法正常生活。你必须放弃一个目标。
3. 带你前往火星的飞船上的房间数量有限。你必须放弃一样物品。
4. 工程师们为了让飞船更安全，重新设计了飞船，但现在飞船上额外的空间更少了。你不得不再放弃一样物品。
5. 你收到消息，为了充分利用这项任务，你会在火星上停留更长时间，必须接受更多的任务培训。你失去了一个目标，又必须要放弃一项活动。由于你现在很忙，无法再轻松地维持关系，因此有两个重要的人从你的生活中消失了。
6. 飞船上的空间变得更加有限了，而且任务即将执行，压力也越来越大，你发现更难为关心的人抽出时间了。舍弃两个重要的人和两样物品。
7. 当你准备启程时，你越来越清楚这项任务会花费数十年的时间。你必须舍弃你剩余物品中的三样东西。它们是什么呢？
8. 你已经完成任务回来了，你的余生将只剩下这个人、这样物品、这个目标或这项活动。

看法

我认为事实描述了_____

因为_____

我正确吗？ ☐ 是 ☐ 否

事实实际上描述了_____

我认为事实描述了_____

因为_____

我正确吗？ ☐ 是 ☐ 否

事实实际上描述了_____

我认为事实描述了_____

因为_____

我正确吗？ ☐ 是 ☐ 否

事实实际上描述了_____

我认为事实描述了_____

因为_____

我正确吗？ ☐ 是 ☐ 否

事实实际上描述了_____

住在美国

游客如何评价我们的国家？七位在这里留学一年的美国战地服务团交换生对美国有深刻的印象。他们返回祖国前曾与一位记者分享了自己的观点。

美国青少年和你们国家的青少年主要有什么不同？

Fah: 我来自泰国，美国人更有个性。他们只做他们想做的事情。他们追随自己感兴趣的东西，并为之努力。

Celine: 这里的青少年比法国更友善。

Roberto: 我认为这里的青少年对待运动和工作等事情的态度更认真。他们比意大利人更有竞争性。

Teresa: 我不想一概而论，但这里的孩子总把事情看成是理所当然的。例如，他们会说：“哦，我把车弄坏了，但我爸爸有保险来赔偿。”在新西兰，我们一般乘坐公共交通工具。

Oboshie: 我认为这里的青少年对老师有点不礼貌。在加纳不是这样。你必须尊重老师，如果你与老师发生冲突，那就麻烦了。

Tim: 美国青少年比澳大利亚青少年更期望在事业上获得成功。

Diego: 这里的孩子比巴拉圭的孩子更关注物质方面的东西。

在美国你最喜欢做的事情是什么？

Fah: 跳摇摆舞。

Teresa: 加入 WNBA 和棒球比赛。

Roberto: 我非常喜欢校园集体荣誉。如果有足球赛或戏剧表演，大家都会去。他们都很投入。

美国有哪些地方你不喜欢？

Teresa: 我觉得美国人太“热衷起诉”了。听说有一位女士在麦当劳被咖啡烫伤，然后她就起诉了？这当然很烫！还需要别人告诉她吗？这里的人太喜欢找律师了。

Diego: 这里的外卖食物太多了。而且我认为人们过于沉迷赚钱。比如我的寄宿家庭——我很爱他们，但他们一直在工作。有点奇怪。

Celine: 新闻上总是美国这样，美国那样，他们并不关心其他国家。

学校的功课难吗？

Celine: 不太难！你可以选想学的科目。

住在美国

(续)

Tim: 工作量是一样的，但在课堂上完成作业会更容易，这样你就不用做家庭作业了。而且很容易取得好成绩。

Oboshie: 在加纳你必须穿校服。每天最多要上 13 节课。

你认为美国人的着装方式如何？

Fah: 他们会穿好看的和自己喜欢的衣服。他们打扮得完全不同。看起来很酷。

Roberto: 这里每个人都会穿宽松长裤。在意大利人们穿紧身牛仔裤。我还喜欢金色头发。

Oboshie: 我觉得他们的体环太多了。在非洲，如果你戴了四只耳环，人们会认为你是妓女。

Tim: 在澳大利亚，如果你化妆后上学，人们会认为你生活放荡。在这里，我第一次看到所有女孩都化妆，我的感觉是，“哇塞！”她们看起来好美。

Fah: 我非常喜欢红褐色纹身。但如果我在家附近的学校这样做，我会惹上麻烦的。我们也不能染发。有些学校甚至不允许留长发！

美国青少年比你们国家的青少年更自由吗？

Diego: 我认为这里比较不自由。我们在巴拉圭没有饮酒或吸烟的年龄，你可以在酒吧抽烟。在这里，孩子们一直压抑着不能喝酒，等到终于可以喝酒时，他们会很放纵！如果他们不喝酒年龄会好很多，因为在巴拉圭喝酒没什么大不了的。

*经 *React* 杂志允许后重印。

你最喜欢的美国食物是什么？

Tim: 汉堡，尽管在澳大利亚我们也有。

Celine: 炸玉米饼，因为我们法国没有。

Oboshie: 我也喜欢炸薯条和千层面。加纳的食物健康多了。没有成块的油腻食物。

在这里约会会有什么不同吗？

Fah: 我想说在这里约会更多的是上床。人们很开放。在泰国，约会只是外出。公共场所也不会做什么出格的事。

Teresa: 我从学校走廊里走过，都不得不遮住眼睛！这里有很多情侣在恩爱。新西兰的情况就不一样了。约会只能在放学后进行，而且总是集体活动。即使你去跳舞，所有人都要一起去。

Roberto: 在意大利，我们没有校园舞会，也不会给女孩子买花。我穿燕尾服参加冬季舞会时，我觉得自己像 James Bond。真是太好了！

词汇表

概念：在头脑中形成的东西；想法、见解或计划。

尊严：1. 值得尊敬或尊重的品质。2. 镇定和自尊。

效果：1. 引起或造成某种状态。2. 影响或结果；改变。

判断：1. 考虑或商议后形成的意见。2. 通过区分和评估形成意见的能力。3. 决定、意见或结论。

感知：1. 洞察力、直觉或通过感知获得的知识。2. 领会或理解的方式。

个人能力：一个人有效执行或行动的能力或资格；一个人获得成果的能力。

尊重：1. 感受或展示尊重、荣耀或尊敬。2. 对某个人或某种品质展现出的尊敬。

刻板印象：1. 过于简单化的形象或观点。2. 被视为符合设定形象或类型的人或事物。

策略：完成一个特定目标所需的行动计划。

象征：1. 为支持或代表其他事物而选择的某物。2. 用来代表某物的印刷或手写符号。

测试你的理解力

勾选出是否同意下面的各项陈述。按照页面底部的指导为你对每句话的理解评分。

	同意	不同意
早上刚醒来就听到令人生气的话足以毁掉我的一天。		
赞美的话总让我感觉很棒！		
我知道我喊别人名字可能会让他们心烦。		
赞美通常让我感到尴尬，但不管怎样，我还是喜欢听的。		
有时更容易责怪别人，而不是解释到底发生了什么。		
我讨厌有人误解我。		
我知道误会别人时会伤害他们。		
有时我会言不由衷地说出一些话。		
通常与其假装看不到某人，不如打个招呼。		
说“借过一下”总是比说“让开”要好。		
我可以让别人大笑。		
我有时发现很难表达自己。		
我用词很好。		
我很少说话。		
总分		

计算勾选“同意”栏的数量，将总数写在底部。然后将你的分数与下列等级进行比对。你的等级会告诉你对语言的理解力。

11-14 = 完全理解
 7-10 = 理解得不错
 4-6 = 勉强理解
 0-3 = 根本不理解

词汇表

积极倾听：专注于说话者，并能确认和回应所说的内容。

咄咄逼人：以充满敌意的方式表现出来；可能会攻击别人或打架。

坚定自信：以清晰和积极的方式表现或沟通；自信。

肢体语言：传达一个人思想和感觉的手势，面部表情和身体姿势。

相互矛盾的信息：语言和行为不相符的沟通；沟通不畅。

传达：传达或公布。

提示：提醒；暗示或建议。

讨论：1. 考虑某事。2. 参与正式争论，讨论相反观点。

有效：1. 有预期效果或成就。2. 产生深刻印象或强烈反应。

姿态：表达思想和感情的身体运动。

非语言信息：通过手势、面部表情和身体姿势传递一个人的思想和情感。

被动的：1. 没有回应地接受某种行为。2. 没有反抗地接受。3. 不参与或不采取行动。

个人清单：某人自己的想法、态度和内心感受的详细清单或调查。

角色扮演：表演特定个人或角色的社会行为。

场景：行为或事件预期序列的大纲或计划。

冷热游戏

填空并表明谁是真正做决策的人。如果 Chris 亲自决策，请写“热”。如果她让别人替她决策，请写“冷”。

1. 嗨！我叫 Chris，我周日在超市打工。我在这家商店找了份工作，因为每周都可以在商店里不同的区域工作。_____
2. 第一周我在肉食部工作，因为我的朋友 Sal 在那儿，他说那儿的人都不错。_____
3. 但我不知道在肉食部工作时，每天要拖三次地。我认识的另一个人说她喜欢在生产部工作，所以我下周开始换到那里。_____
4. 但是要花很长时间为蔬菜喷水来保持新鲜。我很容易生病，我知道那么多凉水会让我感冒的。所以下周我将换到乳品部。_____
5. 你有没有注意到人们总是看着牛奶盒背面的字，然后牛奶盒从他们的手里掉下来摔到地上，摔坏了？那你猜是谁清理的！我在商店的朋友告诉我，谷类食品部门没有太多事情可做，所以下周我会换到那里。_____
6. 但是太无聊了！真的没什么可做的，我喜欢忙碌一点。我开始思考我是否喜欢数字，是否喜欢与人交流。现在我在收银台工作。_____
7. 下周我不打算换部门了。_____

答案：1. 热 2. 冷 3. 冷 4. 热 5. 冷 6. 热 7. 热

神秘人 #1

MIKA LEE

- ❖ 你出生在曼尼托巴省温尼伯。（曼尼托巴是加拿大中部的一个省。温尼伯是曼尼托巴省南部的一座城市，离美国边境不远。）
- ❖ 你的生日是 10 月 2 日。
- ❖ 你没有中间名。
- ❖ 去年夏天你和家人搬到了美国。
- ❖ 你有一个姐妹和一个兄弟。
- ❖ 你的姐妹比你大，你的兄弟比你小。
- ❖ 大多数亲戚都住在曼尼托巴省，但你有一个阿姨、叔叔和几个表亲住在斐济。
- ❖ 你家有两个宠物：一只名叫 Mister 的狗和一只名叫 Spike 的沙鼠。
- ❖ 你会说法语和英语。
- ❖ 你最喜欢的食物是意大利面、花生酱、果冻三明治和冰淇淋。
- ❖ 你最喜欢的颜色是橙色。
- ❖ 你最喜欢的运动是曲棍球。
- ❖ 你喜欢滑冰、游泳、骑自行车。
- ❖ 你还喜欢收集世界各地的邮票和绘画。
- ❖ 你想以后成为一名兽医。
- ❖ 你还想成为职业花样滑冰运动员。
- ❖ 你希望有一天能环游世界。

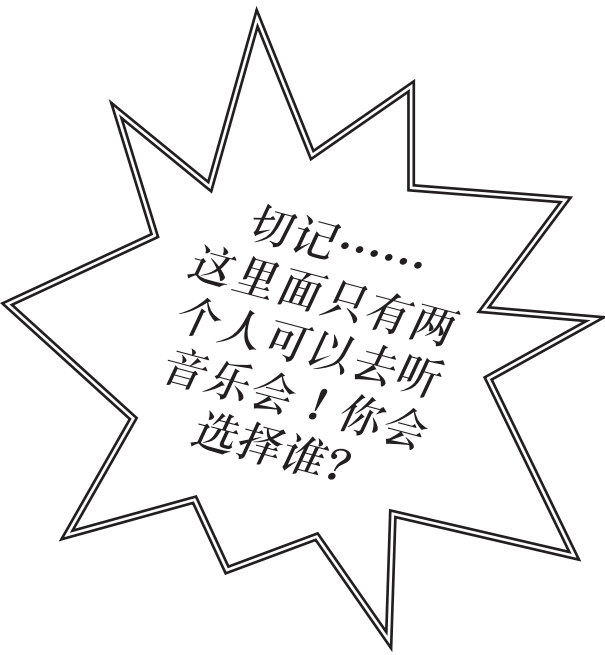
神秘人 #2

JERRY SOLO

- ❖ 你出生在阿根廷科尔多瓦。（阿根廷是南美洲南部的一个国家。科尔多瓦是阿根廷中北部的一座城市。）
- ❖ 你的生日是 2 月 28 日。
- ❖ 你的中间名是 Rawson，这是你母亲的婚前姓。
- ❖ 你是美国公民，但出生在阿根廷。你四岁时和家人搬回了美国。
- ❖ 由于你父亲的新工作，你们一家搬到了这里。
- ❖ 你有一个姐妹。
- ❖ 你姐妹比你小。
- ❖ 你的祖父母和其他大部分亲戚都住在你家附近。
- ❖ 你家没有宠物。
- ❖ 你会说英语和一点西班牙语。
- ❖ 你最喜欢的食物是墨西哥卷、比萨和牛排。
- ❖ 你最喜欢的颜色是紫色。
- ❖ 你最喜欢的运动是足球——你从四岁起就开始踢足球。
- ❖ 你也喜欢打篮球，正在学习游泳。
- ❖ 你喜欢阅读冒险和神秘故事、看电影、做饭。
- ❖ 你希望有一天能成为一名飞行员。
- ❖ 你还想成为演员或厨师。

朋友们

- ❖ 从你记事起，这位朋友就经常参加你的生日聚会。有人需要朋友时，他总是在那里倾听。他是你的朋友中唯一一个没有听过音乐会的人，因为他并不喜欢音乐。他想听这场音乐会，因为他不想错过任何乐趣。
- ❖ 这个朋友非常擅长讲故事和幽默的笑话。这是她最喜欢的乐队，她谈论这次音乐会已经有好几个月了。和她在一起总是很有趣，但每去一个地方，她都去商店里偷东西。她迫不及待要去听音乐会，有一部分原因是她希望从商店里偷到东西。
- ❖ 这个朋友比较有责任心，熟悉人情世故，并且所有人的父母都喜欢她。如果她去听音乐会，你们都可以晚一点回家。父母认为如果这个朋友去听音乐会，你们都很安全。她有时也像局外人；和她在一起并不总是开心。最近，她与大家在一起的时间少了。
- ❖ 这个朋友在小团体里最有钱，而且经常为别人花钱。你知道，如果他去听音乐会，他会给你买纪念品和食物。这位朋友也有提前宵禁。如果他去听音乐会，你们都会提前离开。



切记.....
这里面只有两
个人可以去听
音乐会！你会
选择谁？

最终答案

我会选择这两个人参加音乐会：

- 1.
- 2.

轻松一下

问题：		
选项	结果	+ 或 -
1.		
2.		
3.		
4.		
决定：		

战胜一切

Liberty Franklin 从青少年俱乐部成立初期就担任带头人。

Liberty Franklin 年少的时候，她放学后回到漆黑的公寓，发现她酗酒的母亲正在抽泣。她从没见过父亲，唯一的照片也不见了。她的哥哥们被频繁地送进监狱，她的姐姐吸毒。

利伯蒂现在 17 岁了，她带着痛苦长大。但她没有因此而失望。她说：“我反复考虑。我决定要创造一个更好的未来。”

她是怎样实现的呢？六年级时她的朋友们开始喝酒，她开始去当地的青少年俱乐部，让他们辅导自己的家庭作业。在那里，她说：“工作人员把我保护得很好。在俱乐部，我能够摆脱街头贩毒和暴力团伙以及家庭中的负面因素。”

在俱乐部，她辅导孩子们做功课并帮忙组织活动，比如与圣诞老人共进早餐，开学服装采购。她说她还加入了一个女生领导小组，她们谈论“同伴压力和家庭生活”等事情。她获得了巨大的自信，真诚地劝告母亲不要再喝酒了。Liberty 自豪地说：“现在她已经戒酒三年了。”

**“在俱乐部，
我能够摆脱
贩毒和暴力
团伙。”**

她也开始承担更多的家庭责任。为了摆脱经济上的困境，她在努力完成学校作业的同时，还兼职银行柜员和快餐店收银员。

她现在是埃弗里特高中的一名学生，在班级里名列前茅。今年春天，她将是他们家第一个读完高中的人。

为奖励她的领导能力和学业成就，Liberty 9 月份被青少年俱乐部评为年度国家杰出青年，并获得了 1 万美元奖学金。

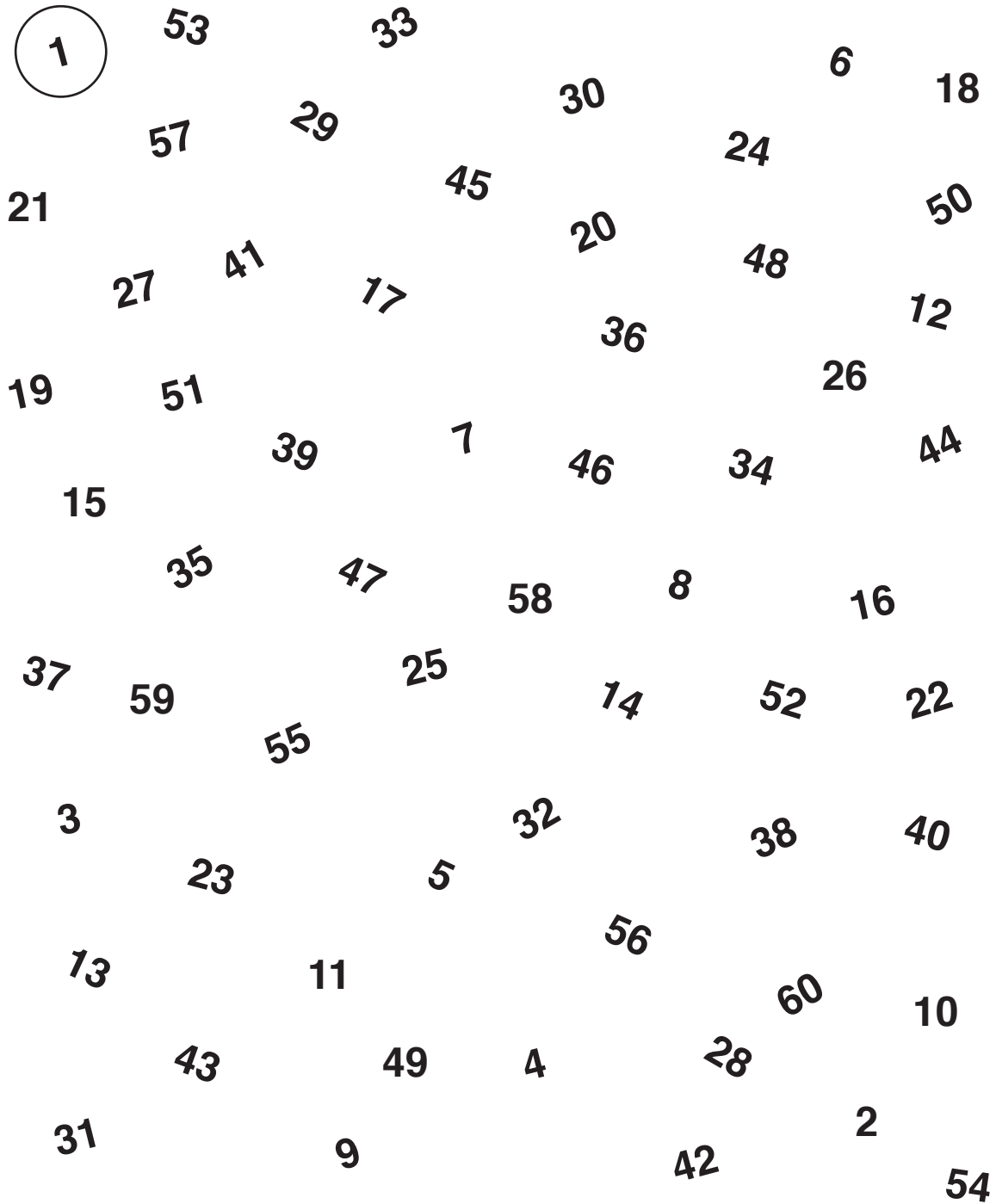
作为 300 万俱乐部成员的代表，她会见了总统，并前往全国各地与企业 and 政府领导人讨论重要的青少年问题。

Liberty 说她的目标是帮助青少年克服诸如贫困、犯罪和家庭问题等障碍。

她说：“我所做的就是避免恶性循环。我原本并不知道我是在以身作则。现在我要向同龄人证明他们也能做到。”

——Nancy Vittorino

圈一圈！



词汇表

备选方案：1. 另一种可能性。2. 在众多选项之间选择的机会。

分析：分成若干部分来确定整体性质；详细检查。

适当的：适合特定的人、条件、场合或地点；适宜的。

选择：1. 做出选择的行为；挑选。2. 选择的权力、权利或自由。3. 选项或备选方案。

结果：1. 从行动或条件中自然得出的事物。2. 符合逻辑的结论。

假想：在考虑过所有事实前，遵照假定为真实的事物的临时解释。

知情决策：根据可靠信息做出的决策。

进程：1. 导致结果的一系列动作、变化或运作。2. 进展；途径。

利弊：赞成和反对某事的正面和负面原因。

谚语：简单捕捉并表达一些道理或睿智观点的简短通俗的名言。

相关：1. 与手头的事情有联系。2. 符合或适合给定的要求。

权衡选择：1. 为了做出选择而在头脑中权衡不同的可能性；考虑或评估。2. 检查备选方案。

有效目标

在左侧栏中列出三个目标。通过对每个问题回答是或否，对其进行逐一评估。如果没有出现过“否”，修订目标使之有效。

目标	是私人的吗?	符合现实吗?	后果是积极的吗?	有最后期限吗?	修订目标
1.					
2.					
3.					

按以下方式实行

决定你想加入
篮球队。

吃好饭，确保在选
拔赛之前的一周得
到充分休息。

找到可以帮你提高
不足技能的人。

被篮球队选中。

开始练习，并明确
选拔赛的时间。

参加篮球队选拔。



在您的道路上

长期目标

1. 在顶部框中写下你的一个长期目标。
2. 在实现目标之前，考虑一下你需要完成的步骤。在活动表背面列出步骤；然后按照它们所完成的顺序进行编号。
3. 在方框中填写能帮你实现目标的分步目标。

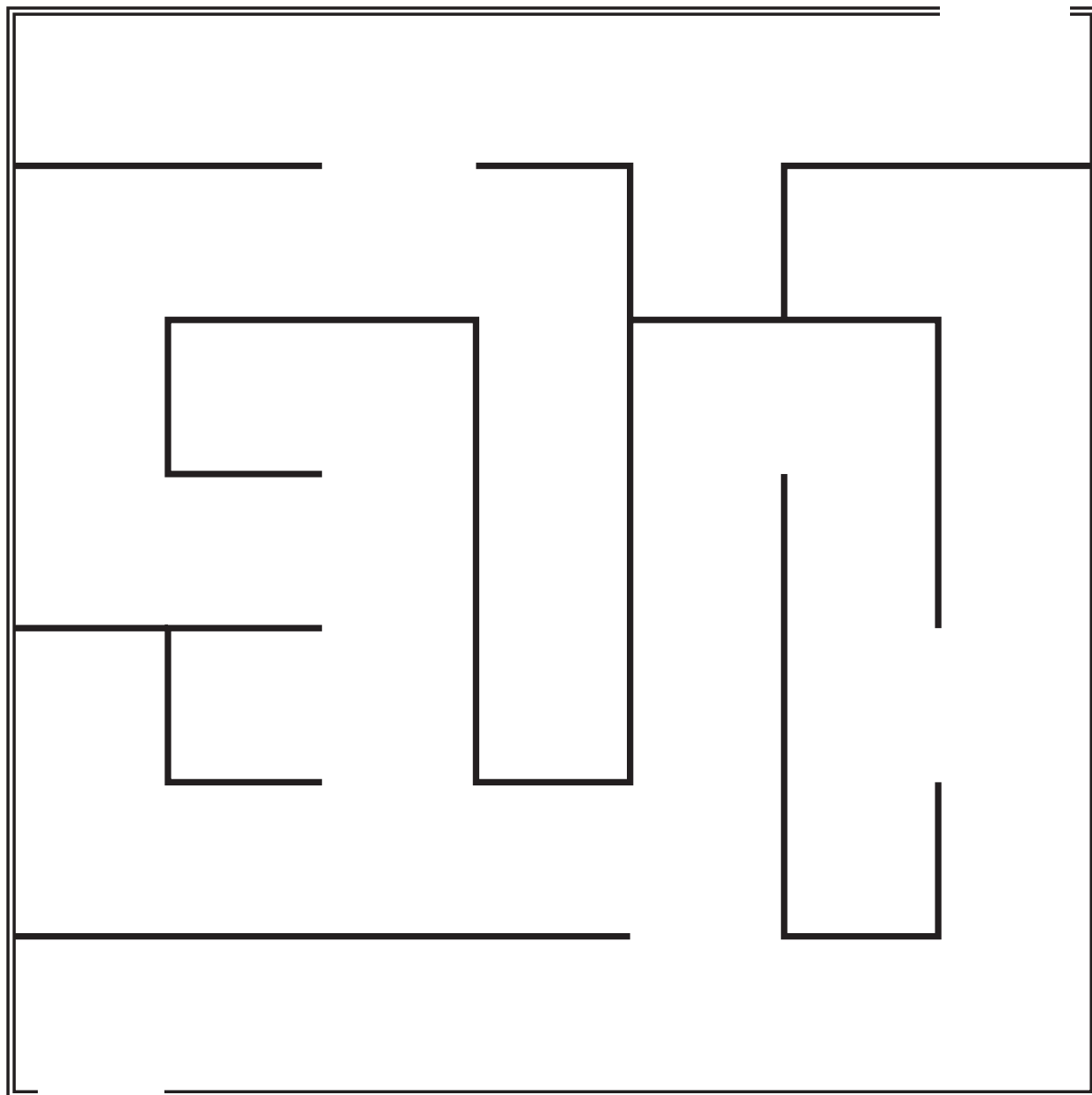
自我检测

当你说“我可以”却 做不到 时，这是因为：	否		是	
	从不	有时	经常	总是
1. 你害怕你不够好？				
2. 家人会贬低你？				
3. 你只是想取悦别人？				
4. 朋友会认为你很奇怪？				
5. 你对很多事情都说“我可以”？				
6. 你无法拒绝别人？				
7. 你不确定你是否可以？				
8. 你想做，但别人不想做？				
9. 你不想第一个做？				
10. 你把事情搞砸了？				

如果你回答了五个或更多的问题，你是对的，你很可能太为难自己了！缓和一下，不要对别人的想法这么在意。你的意见也非常重要！要对自己更有信心。

如果你回答了五个以上的问题，那你就加油吧！你可能该反省一下是不是没有发挥出最佳竞争力。

迷宫



艰难的成功之路

融化的雪水从屋顶的洞流出来，滴在篮球场上。上甲板的空木席上坐着不计其数的球迷。艺人 Myron Noodleman 机械式的街舞比篮球场上的两支队伍更受欢迎。欢迎来到印第安纳州，这是一月份的一个寒冷的夜晚，由韦恩堡怒火队对战洛克福德闪电队。欢迎来到 NBA 小职业球队联盟——大陆篮球协会。

来自韦恩堡怒火队的 Moochie Norris 是一个怀揣 NBA 梦的 CBA 明星，他正站在罚球线前。距离平局还有几秒钟的时间，这位 6 尺 1 的后卫投出了赢得比赛的关键一球。但球撞到篮筐的内边缘，反弹出来。已经很近了，但还不够近。25 岁的 Norris 也面临同样的情况——在小职业球队里很优秀，但还不足以取得巨大成功。他说：“但如果我放弃梦想，我打球就没有任何意义了。”

CBA 有九支球队，90 名选手，他们像 Norris 一样，都在焦急地等待电话，希望成为像 John Starks、Mario Elie 和 Chris Childs 那样的球员：“我们希望你能来 NBA 打球。”

Norris 作为 CBA 最炙手可热的球员，十分希望实现他父亲 6 岁时灌输给他的 NBA 目标。离开艰难的华盛顿哥伦比亚特区后，他跳了几所大学，最后由于球技优秀，在 1996 年的 NBA 选秀大会上被密尔沃基雄鹿队选中为第 33 号球员。Norris 说：“语言难以表达我的心情。”但在赛季开始之前，他们没有让他比赛。

然后 CBA 让他参加一个从来没听说过的联盟。他说：“我把它看做证明自己的第二次机会。这不是 NBA，但也是职业篮球赛。”

然而，CBA 每周的合同费用平均为 1700 美元，出行有时乘公交车。NBA 平均每周的薪水会多一些，约有 14 万美元，还能乘坐许多私人豪华喷气机。Norris 说：“我身边的朋友和教练都很兴奋，‘你要去 NBA 啦？努力加油。不要停下’。”

Norris 先后效力于 CBA 的佛罗里达海滩犬队，然后是韦恩堡怒火队，通常要面对上千位粉丝和两三位 NBA 球探。在过去的两年里，他甚至在 CBA 淡季时去法国和智利参加职业联赛。他说：“每次我进入球场，我都想发挥得更好。”

韦恩堡怒火队教练 Keith Smart 认为 Norris 的职业道德使他获得成功。Smart 说：“有一个 NBA 球队说：‘我们应该让他投篮’，因为他远远胜过那里的许多后备球员。”

这是 Norris 无比希望的。他说：“我不指望有人叫我去 NBA 然后成为明星。”“如果我的水平达到了，其余的事情都是水到渠成的。”

罗克福德比赛结束一星期后，西雅图超音速队给他打了电话。他经过一番努力，终于让自己的名字列入名单。在二月份的一个晚上，NBA 举办了周末首映，现场坐满了 17000 位观众，Norris 作为第四赛季的替补队员，在西雅图超音速队落后 10 分时上场。他冷静地打出四连胜三分球。每次投篮都能中。他说：“只要我有机会，我的梦想就能实现。”欢迎来到 NBA。

——Chris Tauber

*经 React 杂志允许后重印。

词汇表

评估：1. 确定价值或意义；评价。2. 评估。

准则：标准、规则或检验。

目标：尽力或努力做某事的目的。

目标：朝向或瞄准的东西；目标、目的或终点。

坚持：坚持任何目的或进取心；不顾困难继续奋斗。

拖延：将某事推迟到其他时间，尤指出于习惯性疏忽或懒惰。

现实的：倾向于或表达对事物实际上的认识。

重新评估：再次确定某物的价值或重要性。

修订：1. 准备新编辑的（文本）版本。2. 重新考虑、改变或修改。

有效：1. 产生期望的结果。2. 基于可以支持的证据。

压力因素

导致结果...

压力制造因素

- ☐ 测试
- ☐ 家庭中的烦恼
- ☐ 秘密活动
- ☐ 害怕危险
- ☐ 争论
- ☐ 对抗
- ☐ 离婚
- ☐ 友谊
- ☐ 个人价值
- ☐ 校园问题
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

减少或减轻压力的方式

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

压力信号

- ☐ 头痛
- ☐ 愤怒
- ☐ 饮食或睡眠太少
- ☐ 饮食或睡眠过多
- ☐ 缺乏精力和兴趣
- ☐ 偏执
- ☐ 沮丧
- ☐ 孤立
- ☐ 注意力低下
- ☐ 紧张
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____
- ✓ _____

- 列出他的所有任务。
- 根据重要性按顺序排列这些任务。
- 为周末的每一天制作任务计划。
- 在最重要的任务前画星号。

你的计划

填写第二天的日期，然后列出你需要完成的所有任务。记住在计划表中优先安排最重要的任务并标星号。

[illegible]

常春藤女孩

从参演新鲜王子到哈佛大学大一新生，R&B 实现了 Tatyana Ali 的明星梦。

Tatyana Ali 绝对不会过哈佛大学大一新生的平凡生活。当然，这位凭借在《新鲜王子妙事多》中出演 Will Smith 的表妹而成名的 R&B 明星还住在宿舍里，学习全日制课程，还与朋友们在哈佛校园里散步。但大多数周末人们都找不到 19 岁的 Tatyana，因为她在波士顿四处奔波；她通常会四处宣传她的首张专辑《亲吻天空》（史诗）。她说：“这太疯狂了。我每两个星期才能休息一次，我的感觉就是，‘太疯狂了。’”

难以置信吗？典型的一周是这样的：她周一、周二、周三和周四每天上两节课。周四下午飞往芝加哥演出，当晚飞回来，准备上周五的课。然后，她再坐飞机飞到旧金山和波特兰参加更多演出，最后周日晚上回到哈佛大学。

不过，即使她的档期非常紧张，她也没有忘记自己的基本身份。像大多数新生一样，她说她看到五个室友时有点紧张。她比其他同学晚几天到寝室，因为她有巡回演出，她担心室友以为她要大牌。但 Tatyana 在母亲陪同下带着自己的行李出现时，她的室友就知道她不想被特殊对待。

Tatyana 在哈佛的第一学期选修了西班牙语、遗传学、非裔美国人研究和说明文写作。她还参加了校园合唱团和剧团，并成为男子赛艇队的

舵手。像许多大学生一样，她也熬夜听喧闹的音乐。（她承认，“我们总有热闹的聚会。”）毫不奇怪，每次为赶早上 9 点的课而早起对她来说都是一个艰难的过程。她大笑着说：“我基本是穿着睡衣滚下床，洗脸刷牙，拿起书包去上课，下课回到房间洗澡。”

Tatyana 的父母相信她能够平衡学业和事业。她说：“在我家，大学就是你的一切。我父母非常支持我过去做的事情，但如果必须放弃一件事的话，那肯定不是读书。”

即使她完全参与校园生活，她的室友也会记得她们的朋友是个名人。他们都聚在电视机前看她，看到 Will Smith 在去年秋季的 MTV 视频音乐颁奖典礼上给 Madonna 颁奖。Tatyana 回忆说：“Madonna 来了，她在我脸上吻了一下。我简直太兴奋了。我的朋友们也很兴奋。我们的确分享了喜悦。”

既然新鲜王子本人制作了她的首张专辑并在第二支单曲 Boy You Knock Me Out 中献唱，那么他会突然出现在她宿舍门前，然后和她打招呼吗？Tatyana 摇了摇头。她说：“这太疯狂了。人们会吓坏的。这将是可怕的场面。”

然后她笑了。“嗯，也许他可以在我毕业时过来。”

——Marc S. Malkin

*经 React 杂志允许后重印。

词汇表

有责任的：负责的；值得信赖的。

态度：1. 表达某些想法、感觉或行动的身体姿态。2. 表明关于某事的意见或目的的心理状态、表现或行为。

可靠的：1. 可信的；可信赖的。2. 值得相信、信任或接受。

困境：1. 似乎没有满意解决方案的情况或问题。2. 在同样棘手的两种情况进行必要的选择。

借口：解释错误或过错，以希望被原谅或理解；力图摆脱责任。

主动权：开始或坚持完成某事的能力；决心。

成熟：1. 达到完全自然生长或发展。2. 在头脑中充分思考。

优先考虑：按重要程度安排或处理。

负责的：1. 对某人的行为或行动有责任。2. 能够被信任或依赖；可靠的。

压力：极端困难、压力或负担状态。

时间管理：确定需要完成的任务；确定哪些任务最重要；通过一种方式安排任务，使其在特定时间内完成。

组织清单

有关笔记和活页夹

我是否有……

- ☐ 上课用的笔记本、文件夹或活页夹？
- ☐ 为每节课准备一个单独的笔记本或单独的一部分？
- ☐ 前面写作业的地方？
- ☐ 前面放置交上来的作业的地方？
- ☐ 每个笔记本用于记笔记和做课堂作业的空白页？
- ☐ 每个笔记本中用来写讲义的地方？
- ☐ 每个笔记本中用来保存返回的作业和测试的地方？

我需要整理的东西：

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

关于学习安排

请确保：

- ☐ 决定每天的学习时间。
- ☐ 安排你需要做的事情。
- ☐ 注意特定任务。
- ☐ 坚持执行计划！

我的学习周

主题	周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日

自我测试

1. 把你的名字写在纸的右上角。
2. 将纸沿长轴中线对折。
3. 展开纸。
4. 撕下纸的左下角。
5. 在句子右侧写“上”。
6. 将纸倒过来，写“下”。
7. 画一个圆，将它分成四部分。
8. 在纸的中间戳两个洞。
9. 画一条线连接这两个洞。
10. 忽略纸上第 3 至 9 条指导。



有效记录有……

1.



2.



3.



词汇表

地图集：地图册，有时带有说明。

参考书目：在报告中使用的所有信息来源列表。

百科全书：包含涉及一系列主题（通常按字母顺序排列）的文章的综合工具书。

释义：换句话重新表达，常常使意思更容易理解。

资源：可以用于支持或帮助的事物。

词汇汇编：列出具有相同或相近含义的词语的书或其他资源。

视觉设置：图片、图表、地图或其他用来说明某物的介绍。

我该怎样做呢？

列出所有能解决这些问题的方法。为每个选项编号。

问题 1：你已经得到一份每周六上午担任临时保姆的高薪工作，但雇主在另一个街区。你怎么去那儿？

问题 2：你到了学校，发现昨晚忘记给手机充电了。你知道你需要在放学后使用手机。你会怎么做呢？

寻找解决方案

列出你在“我该怎样做呢？”活动表中列出的每个选项的利弊。在每个选项后面标记+或-。然后找到+号最多和-号最少的选项，并圈出解决方案。

利弊 问题 1 选项		利弊 问题 2 选项	
	+ 或 -		+ 或 -

词汇表

问题： 1. 一个需要考虑、解决或回答的问题。 2. 困难的处境、问题或人。

合作： 一起工作，尤指共同努力。

技能： 1. 对任何科学、艺术或手工艺的熟悉知识。 2. 成熟的才能或能力。

有时我的心情是……

A

爱冒险的
深情的
害怕的
咄咄逼人的
惊讶的
恼怒的
焦虑的
谦卑的
忧虑的
羞愧的

B

腼腆的
背叛的
大胆的
无聊的
勇敢的

C

平静的
谨慎的
快乐的
舒适的
能干的
自信的
困惑的
好奇的

D

果断的
沮丧的
坚定的
失望的
厌烦的
痛苦的

E

欣喜若狂的
尴尬的
精力充沛的
暴怒的
热情的
羡慕的
激动的
疲惫的

F

友好的
害怕的
失意的

G

感激的
贪婪的
内疚的

H

开心的
无助的
有希望的
惊吓的

I

不耐烦的
无能的
犹豫不决的
漠不关心的
不安全的
有灵感的
冒犯的
害怕的
恼怒的

J

妒忌的
快乐的

L

懒惰的
倦怠的
孤独的

M

了不起的
淘气的
悲惨的
情绪不好的

N

消极的
紧张的

O

乐观的
不知所措的

P

平和的
迷茫的
惊呆的
积极的
骄傲的
迷惑的

R

后悔的
放松的
厌恶的
浮躁的

S

伤心的
满意的
安全的
平静的
震惊的
害羞的
愚蠢的
怀疑的
困乏的
迟钝的
愠怒的
惊讶的
可疑的
同情的

T

紧张的
胆小的
安静的
信任的

U

不舒服的
犹豫不决的

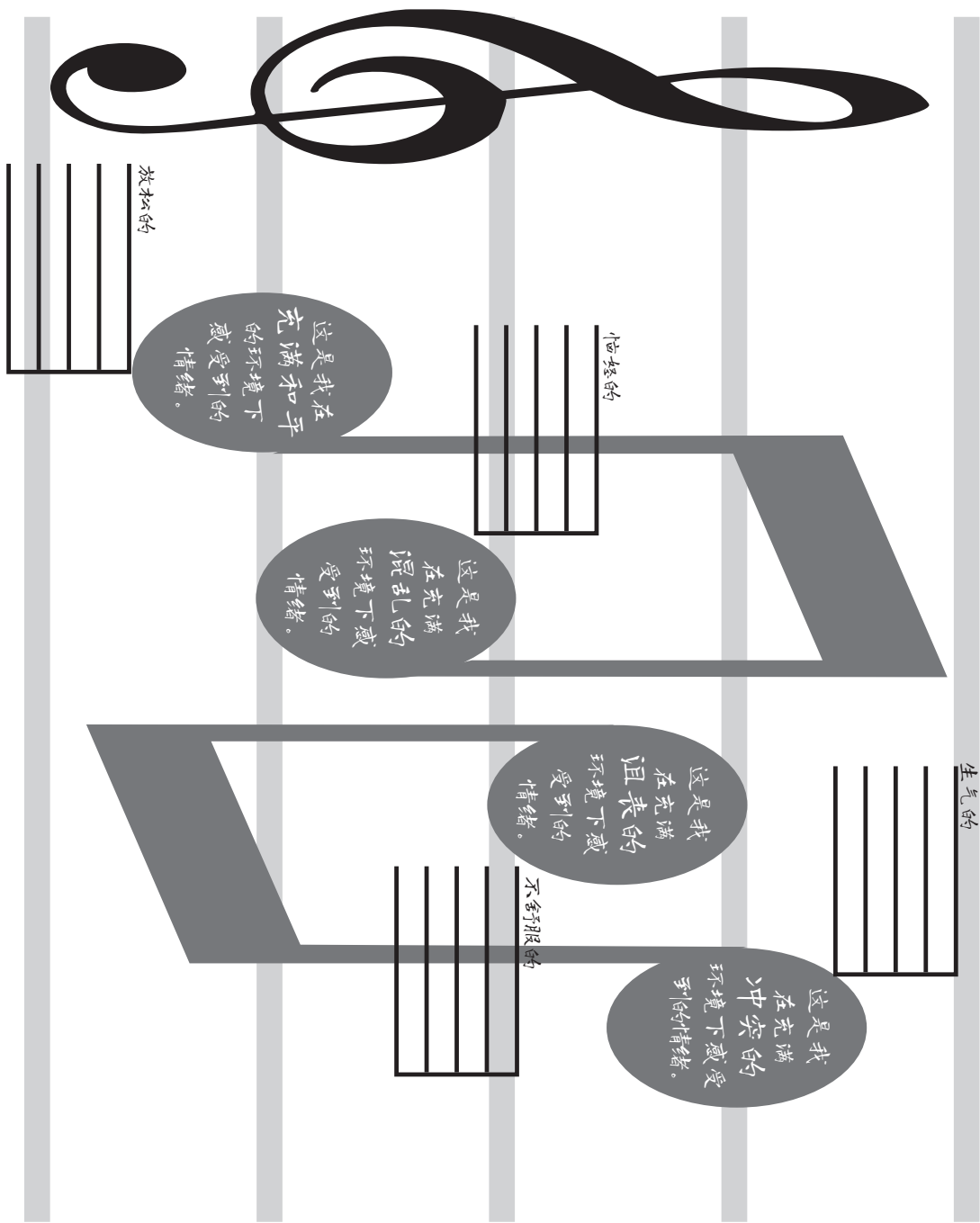
W

谨慎的
古怪的
担心的

Z

热心的

情绪等级



活动二

阅读每个人说的话。此外，阅读对话下面的文本了解每个人的意思。

父母：（心烦，生气）你去哪了？
（你已经晚了一个多小时了，我非常担心。）

SAM：（申辩）去学校了。
（被老师留堂了，我有点不好意思。）

父母：（困惑）但学校一小时前就放学了！你干什么去了？
（你忘了与牙医的预约了吗？）

SAM：（感到冒犯）我都说了！我在学校！老师把我们留下了。
（你不相信我吗？哎呀，我说的是“我们”？）

父母：（失望）为什么？
（请解释为什么你这么晚才回来。）

SAM：（焦急）因为有人扔纸团，老师生气了，所以全班都留下了。
（嗯，其实只有我，因为是我扔的纸团。）

父母：（谨慎）这听起来并不公平，但你应该打个电话的。
（你没有参与吧？）

SAM：（忿忿不平）好吧，是老师不让我们离开教室！
（我忘打电话了。我本来应该记着的。）

父母：（生气）真是的！我要给你的老师打电话讲这件事情！我现在不得不取消你的牙科预约！

“以我开头的句子”

当你感到沮丧时，使用“以我开头的句子”能够很好地为自己作出解释。使用它们时，人们更愿意倾听你说话并回应你，且不会生气或有所防备。阅读这个例子，然后尝试写出“以我开头的句子”。

示例

你家里的某个人总是忘记给你转达留言。

我觉得 不大开心

当你 不转达给我的留言时

因为 它们对我很重要。

1. 一个同学开始用你不喜欢的绰号称呼你。

我觉得 _____

当你 _____

因为 _____

2. 你的老师整整一个星期没有喊你回答过一个问题，尽管你举手了。

我觉得 _____

当你 _____

因为 _____

3. 你的一个朋友经常找你借东西，但又不还回来。

我觉得 _____

当你 _____

因为 _____

学校接受残疾学生吗？

Garret Frey 从父亲的摩托车上掉下来摔断脊椎时年仅 4 岁。从那以后到 16 岁，Garret 颈部以下一直处于瘫痪中。他需要全天候照顾来帮助他吃饭喝水、改变轮椅位置、抽吸喉管并监测帮助他呼吸的呼吸机。

如果没有具有护理技术的人照顾他，他根本不能去爱荷华州锡达拉皮兹市的杰弗逊高中读书，他现在读大二，功课能拿到 B。

但 Frey 一家每年要花 2 万美元雇佣具有资质的实习护士照顾 Frey。几年来，他们一直试图说服锡达拉皮兹市教育委员会承担这笔费用，但没有成功。去年 11 月，他们的纠纷延伸到了美国最高法院。

Garret 说：“像我这样的残疾儿童有权利接受免费教育，也不需要支付额外照顾的费用。”

但锡达拉皮兹市负责人 Lew Finch 坚称，教育委员会没有钱支付 Garret 需要的看护费用。他指出，该地区已经聘请了一名特殊教育助理，购买了一辆专用巴士，并为 Garret 配置了一台电脑。Finch 说：“你应该问这件事的界线在哪。如果法院开始管这件事，它可能是一个无底洞。”

Garret 的案例可以决定学校在帮助残疾学生方面应该做到什么程度。联邦法律要求社区为残疾学生提供充分机会接受公共教育，以及全面的“特殊教育相关服务”。

但是，他们就 Garret 和数以万计的其他严重残疾学生有权利享受多少额外照顾并没有达成一致。Frey 一家希望最高法院声明法律能涵盖像 Garret 的护理人员这样的服务。

Garret 的保险费一直都支付给他的护理人员。但他几乎快花光了他的保险单，他的家庭也负担不起这些服务费用。如果他输了官司，可能要在家里完成高中学业了。

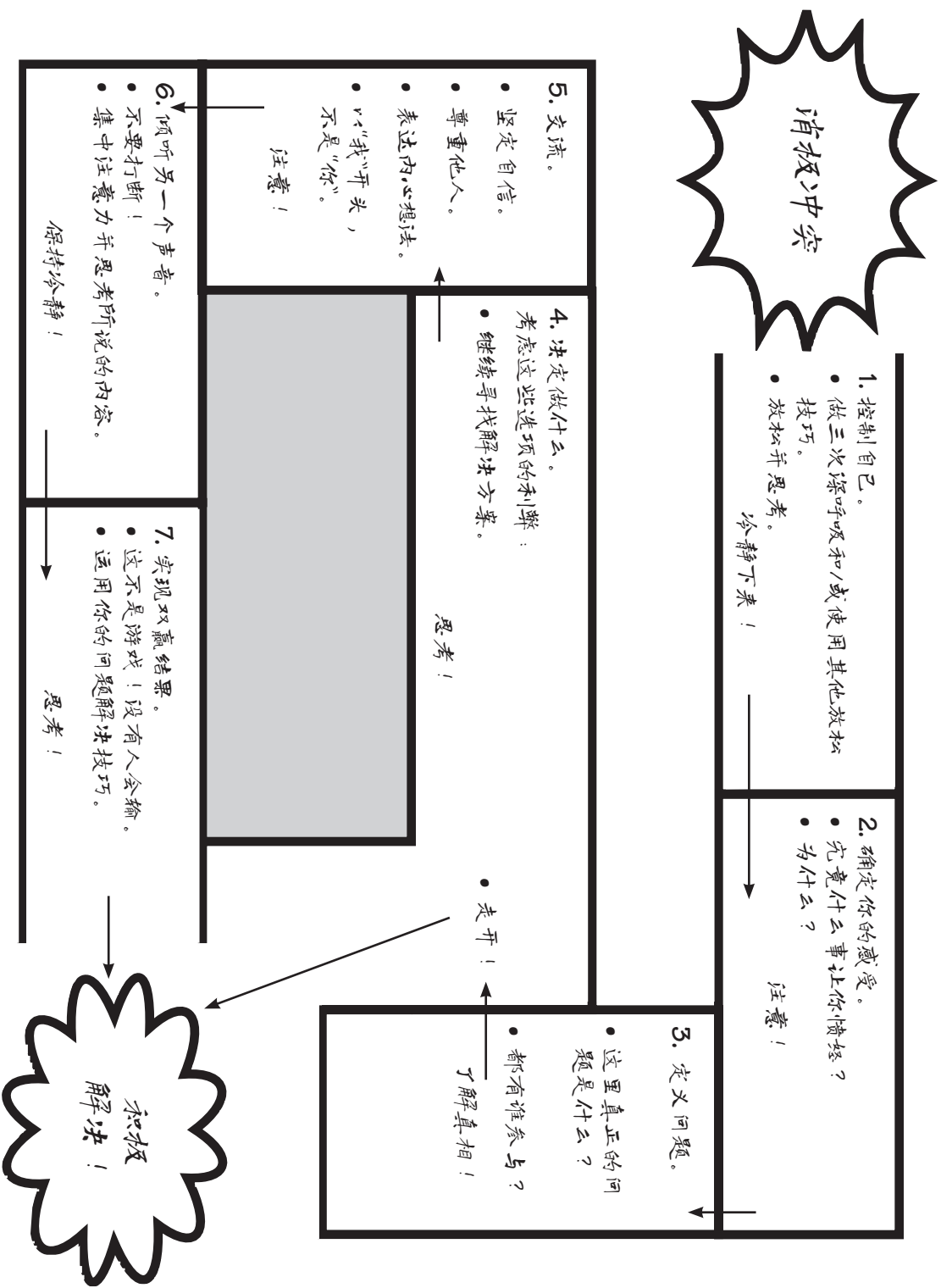
Garret 的案子已成为头条新闻，但他表示他并不希望获得额外关注。他说：“有几个孩子问我是否认为自己是榜样。我不这样认为，但如果我的案子可以帮助改变些什么，我想那很好。”

预计该法院将于今年春季发布决定，但对于 Garret 来说这还不够快。他说：“我希望一切结束，也希望它能帮助其他孩子。”

——Susan Hansen

*经 *React* 杂志允许后重印。

面面俱到



困境



1. 你吃完午饭后和同学踢足球。一些球员在比赛中推推搡搡。大家走回教室时，有人给了你一拳。你会怎么做呢？

2. 你的朋友心情不好，因为她被父母禁足一周。你正在谈论去看电影，这时她突然对你大吼大叫。你知道接下来你们会陷入争吵。你会怎么做呢？

3. 你哥哥整个下午都在捉弄你。你朝他扔枕头，叫他离你远点。他把那个枕头朝你扔回来，把你的眼镜打掉了。你会怎么做呢？

4. 你听说有人指控你偷了夹克。这个人丢了一件与你的很像的夹克。他经常与一群你尽量回避的人一起外出。你会怎么做呢？

词汇表

冲突：人、想法或利益之间的不和谐状态；冲突。

动力：产生或管理活动或运作的力量。

爆发：从克制或限制中猛烈出现；爆炸。

逐步上升：以渐进的方式增加、扩大或加强。

偏狭：1. 不能或不愿意忍受或容忍。2. 拒绝对立的信仰。

理解错误：由于讲话不清楚或误解导致沟通失败。

讲错：1. 不正确地说话或发音。2. 错误地、不恰当地或鲁莽地说。

心情：关于某种感觉的短暂心境或情感。

反对：1. 有冲突。2. 对于其他事情处于反对或对立的位置。

决议：1. 对问题或难题的解释；解决方案。2. 决定或决策的行动方针。

决定：1. 就某事做出坚定的决定。2. 寻找解决方案；解决。

宽容：认识并尊重他人信仰或做法的能力或倾向。

特点：一种特殊或特定的特征，例如某人的性格；品质；特性。

对与错

检查每句陈述对于你来说是对还是错。

	对	错
1. 我会参加一个有我不认识的人的活动。		
2. 即使其他人都在考试中作弊，我也不会这样做。		
3. 我有时认为不受欢迎的人很好。		
4. 即使我认为别人会反对，我也要说一些事情。		
5. 如果有人需要帮助，即使这个人不是我的朋友，我也会帮忙。		
6. 我喜欢认识与我不同的人。		
7. 如果我的两个朋友互相不理睬对方，我仍然可以和他们做朋友。		
8. 我会穿一件最喜欢的衬衫去学校，即使没有人会穿这样的衬衫。		
9. 我会加入一个受欢迎的团体，即使他们做了我反对的事情。		
10. 我不会为朋友撒谎，即使他或她想让我这样做。		
总分		

现在，返回上文，把你觉得对你这个年纪的人来说最难做到的陈述圈出来。

法庭案例



案例 1

一天下午，Kevin 在邻居家照看小孩。他自己的手机落在家里了，但他想打电话给另一个国家探亲的朋友。他问邻居是否可以借用他们的电话，邻居说可以。Kevin 没说他会打国际电话。

Kevin 用他邻居的电话打这个国际电话花了很多钱。邻居说 Kevin 需要帮他看一下下午的小孩来支付这笔费用。凯文说他不欠任何东西，因为邻居允许他使用电话了。

案例 2

Megan 带了一些鞭炮去学校。她给 Julia 几个鞭炮，并怂恿她在班上放一次。Julia 说，如果 Megan 答应也放一个，她就放。

Julia 放了一个鞭炮，但 Megan 没有。Julia 被学校停学了。Julia 声称 Megan 才是应该被停学的人，因为她把鞭炮带到学校去了。Megan 声称因为 Julia 在课堂上放鞭炮，所以她是应该停学的人。

案例 3

Robert 的足球队为球员们提供队服和鞋子。他们应该在训练和比赛时穿上。Robert 不喜欢它们。

第一次练习时，Robert 说他忘了穿队服和鞋。教练让他上场了。第二次练习时，Robert 说他的队服正在洗，他的鞋子落在母亲的车里了。教练让他做替补队员。Robert 第三次没有穿队服和鞋子时，教练让他回家了。

Robert 声称教练没有警告他，教练是不公平的。教练说如果 Robert 不穿队服和鞋子，他就不能上场。

案例 4

Keisha 提前完成了数学考试。她很无聊，开始在笔记本上画画和写字。她不断看坐在后排的朋友。她的朋友最后看着 Keisha 说：“你在干什么？” Keisha 举起笔记本，她的朋友伸头看了看。老师让这两个女孩成绩不及格。

老师声称她们在作弊。女孩们声称她们没有做错什么。

我真的需要工作

我真的需要工作。问题是，我才 14 岁。有什么办法能赚些钱吗？

M. F., 14 岁，来自佐治亚

当你不满 16 岁的时候几乎不可能被雇佣，但如果你真的雄心勃勃并有一点创意，你可以通过自己创业成为老板！Daryl Bernstein 15 岁时写了一本关于小型企业生意经的书《比柠檬水摊更好的生意经》（Beyond Words Publishing 出版），书中建议：“首先，考虑你的技能和你感兴趣的东西。喜欢动物吗？也许遛狗的工作适合你。总是早

起吗？可以建立叫醒服务。接下来，筹划你需要的东西（比如遛狗用的拾便器和塑料袋、叫醒电话）、所收费用以及你必须花费的时间。发一些传单为自己宣传，就搞定了。”另外还要注意，听听你周围的成年人抱怨的他们从来没有做过的事情。无论是礼品包装、布置相册还是提供干洗服务，如果你真的想赚钱，有很多事情可以做。

*经 *React* 杂志允许后重印。

影响力

个人资料：

教育背景

优势与天赋

爱好与兴趣

生活经历

目标与梦想

词汇表

矛盾的：1. 不确定或有变化的；未定的。2. 同时对某人或某事有矛盾和对立情绪，尤指爱与恨。

争议：1. 争论；辩论。2. 质疑某物的真实性；怀疑。

同伴压力：某人从朋友或其他同龄人中受到的以某种方式表现出来的影响。

个人价值：一个人认为有价值或令人满意的原则、标准或品质。

形象化：1. 形成某物的精神意象。2. 在脑海中描绘；想像。

合同样本

本人（学生姓名）作为（教师姓名和科目）班的一员，在此声明本人对班级将要执行的服务学习项目的承诺。作为项目团队的一员，本人同意以下事项：

- ☐ 按时上课，最大限度地提高项目工作时间。
- ☐ 认真对待项目并参与各项工作。
- ☐ 尽我所能按时完成任务。
- ☐ 遵守所有项目承诺。
- ☐ 持续工作至项目结束或直到团队确认完成工作。

签订日期：_____

日期

(学生签名)

(教师签名)

(证人签名)

服务学习指南和备忘录

选择项目

- ☐ 为学生定义“服务学习”。
- ☐ 鼓励学生参与。
- ☐ 帮助学生选择项目主题。

创建行动计划并准备项目

- ☐ 定义“行动计划”并解释执行它的理由。
- ☐ 解释行动计划中应包含哪些信息。
- ☐ 使学生熟悉寻找服务学习信息的不同方法。
- ☐ 组织学生进行研究。
- ☐ 让学生签订项目合同。
- ☐ 组织学生以项目小组或工作小组的形式工作。
- ☐ 帮助学生写行动计划。
- ☐ 帮助学生创建项目时间线/工作流程图。
- ☐ 让准备好项目的学生提交计划进行审批。
- ☐ 让学生准备有关项目的介绍。
- ☐ 如有必要，帮助学生改进行动计划。
- ☐ 引导学生遵循行动计划中所列的步骤来准备项目。
- ☐ 在学生完成项目期间，解释跟踪其进度的重要性和方法。
- ☐ 解释拥有强烈职业道德的概念和重要性。
- ☐ 解释学生在完成项目期间可能会面临的特殊问题。

实施项目

- ☐ 提醒学生检查并复查，确保他们完成了项目的所有工作。
- ☐ 帮助学生集体讨论并解决紧要关头的项目问题。
- ☐ 让学生们轻松完成项目并创建项目日程表。
- ☐ 支持学生完成服务学习项目。
- ☐ 庆祝一下。

自我评估和公开评估

- ☐ 解释什么是自我评估以及它的用处。
- ☐ 解释自我评估应该包括什么。
- ☐ 让学生完成项目工作的自我评估。
- ☐ 解释什么是公开评估以及它的用处。
- ☐ 解释公开评估应该包括什么。
- ☐ 让学生完成工作的公开评估。

跟踪表

姓名:

今天的日期:

项目主题:

姓名	任务	目标日期	实际日期	注释

备忘录样本

接收人: Grimes 女士
发送人: 编剧团队
回复: 进度周报
日期: 3 月 22 日

本周我们的团队完成了以下任务:

- 写剧本第二幕的第二稿。
- 校对第一幕, 现在已经完成了。
- 会见研究小组并讨论我们对最后一幕仍然需要回答的以下几个问题:
 - 什么品种的鱼属于公园的生态系统?
 - 季节的变化如何影响生态系统?

我们需要克服以下挑战:

- 在我们计划演出的那天, 小学礼堂已经被预订了。
- 我们仍然找不到舞台布景用的纸箱。

下周我们计划完成以下任务:

- 写这部戏第三幕和最后一幕的第一稿。
- 拿到第二幕校对的第二稿。
- 在小学礼堂重新安排日期; 检查时间线。
- 联系当地其他店铺和回收厂索要纸箱。