



2025寒假
高中版

高校研究性学习

- 生命科学 — 生命奥秘的钥匙-蛋白质组学探索营
- 物理 & 建筑 — 桥梁工程师挑战-设计与建造未来之桥
- 计算机科学 — 智能视界-人脸识别技术探索营
- 材料工程 — 哈利波特的隐身衣-探索新能源与隐形科技
- 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

生 命 科 学	— 生命奥秘的钥匙 - 蛋白质组学探索营	1
物 理 & 建 筑	— 桥梁工程师挑战 - 设计与建造未来之桥	3
计 算 机 科 学	— 智能视界 - 人脸识别技术探索营	5
材 料 工 程	— 哈利波特的隐身衣 - 探索新能源与隐形科技	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，让你们亲身体验学术探索的乐趣！

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

生命奥秘的钥匙-蛋白质组学探索营

背景介绍 Background Introduction

蛋白质组学，这个听起来有点技术性的词，其实是一门非常有趣的科学。它就像是一部揭秘生命奥秘的侦探故事，专门研究我们身体里那些勤劳的“小工人”——蛋白质。这些蛋白质在我们的细胞里忙忙碌碌，负责建造、维护和修复我们的身体。蛋白质组学就是通过观察这些“小工人”的工作，来帮助我们理解它们是如何让我们保持健康的。

简单来说，蛋白质组学是研究蛋白质以及它们在身体里做的事情。这门科学和人类基因组计划有很大的关系，它帮助我们了解基因是怎么制造出蛋白质的，以及这些蛋白质是如何在身体里发挥作用的。现在，蛋白质组学已经成为了生命科学中最前沿的领域之一，它不仅帮助我们理解很多疾病的成因，还为发明新的检测方法和治疗手段提供了重要的线索。

项目介绍 Project Introduction

在这次蛋白质组学探索营中，学生们将通过讲座、实验和团队项目，深入学习蛋白质组学的基础理论、研究技术和应用前景。学生们将提升实验技能、数据分析能力、创新思维和团队合作精神，为未来的科学探索和职业发展打下坚实基础。让我们一起探索蛋白质组学，解锁生命的奥秘吧！

本次课题将在**中国科学院大学南京学院**开展，涉及**生命科学、生物学、化学、医学、药学、病理学**等各个专业，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	报到入住、开营仪式
	下午	主题讲座1: 与项目科学家深入交流, 进行开题讲座及制定研究计划 科普参观1: 参观通用技术中心、蛋白技术中心、实验动物中心 主题讲座2: 学习蛋白与实验动物知识, 通过蛋白质结构、功能、用途等与生活息息相关问题的学习, 深入浅出地介绍蛋白知识
	晚上	科研实践1: 1. 晚自习和答疑; 2. 小组讨论与分享
第2天	上午	科研实践2: 1. 走进实验室观摩学习实验, 准备实验器材进行实验准备工作 2. 在课题研究中前期基础上, 上网自主查阅课题相关文献资料, 整理数据资料, 进行初步分析与结果预设
	下午	科研实践3: 实验实施与结果分析 1. 实验实施: 设计并实施蛋白质结晶实验、革兰氏染色实验、酪蛋白提取实验 2. 成果分享: 总结实验过程, 分享实验结果, 交流实验收获
	晚上	数据总结与整理、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。

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，学生将有机会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。

智能视界-人脸识别技术探索营

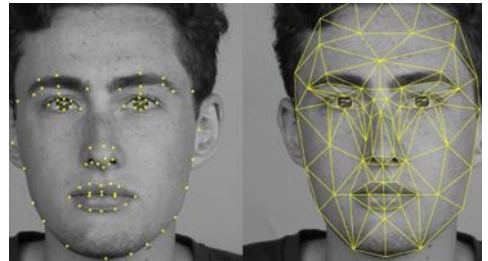
背景介绍 Background Introduction

在数字化时代背景下，人脸识别技术作为人工智能领域的一个重要分支，正逐渐渗透到教育、金融、安防等多个行业，极大地提升了生活和工作的智能化水平。特别是在教育领域，人脸识别不仅优化了校园安全管理，还为学生提供了便捷的学习体验，如智能考勤、图书馆借阅和食堂消费等。结合国家对科技创新的重视和鼓励，以及人脸识别技术在学生日常活动中的应用越来越广泛，我们设计了一项为期三天的“智能视界：人脸识别技术探索营”活动。该活动旨在让高中学生深入了解人脸识别的原理和应用，通过互动讲座、实践操作和创新挑战，培养学生的科技创新意识和实际操作能力，激发他们对计算机科学和人工智能的兴趣，为将来在这一领域的深入学习和职业发展奠定基础。

项目介绍 Project Introduction

“智能视界：人脸识别技术探索营”是一个专为高中生设计的计算机科学教育项目。活动将围绕人脸识别技术的基本原理、应用场景和未来发展进行，通过讲座、实践操作和创新挑战等形式，让学生深入了解并体验人脸识别技术的魅力。项目将通过实际操作和团队合作，培养学生的创新思维和实践能力。

本次课题将在东南大学开展，涉及计算机科学、数据科学、人工智能、图像处理、机器学习、信息安全、网络技术等各个专业，对同学们的动手实操能力也会有较大提升。



项目内容 Project Content

人脸识别技术基础：涉及从图像采集到身份确认的全过程，每一步都对提高识别准确度至关重要。

人工智能与机器学习：AI通过深度学习等技术，使人脸识别系统能够自动学习和提高识别效率。

数据科学与数据分析：在人脸识别中，对数据的处理和分析能力决定了系统的准确性和可靠性。

编程与开发技能：掌握编程技能是开发人脸识别系统，实现功能转化的关键。

系统设计与项目管理：规划和执行人脸识别项目需要系统化思维和有效的项目管理能力。

创新思维与解决问题：在人脸识别领域，创新思维有助于解决技术难题，提升系统性能。

智能视界-人脸识别技术探索营

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: 计算机科学基础讲座, 涵盖计算机系统、算法入门 科研实践1: 1. 编程基础课程, 学习Python语法和基本操作 2. 编程实践, 完成简单的编程练习
	晚上	科研实践2: 1. 晚自习和答疑; 2. 小组讨论与分享
第2天	上午	主题讲座2: 深入讲解人脸识别的技术原理, 包括人脸检测、特征提取等 科研实践3: 编程实践, 完成编程练习, 如逻辑控制、函数编
	下午	科研实践4: 使用开发工具包搭建简单的人脸识别系统 科研实践5: 小组合作, 进行人脸识别应用的创新设计和开发
	晚上	科研实践5: 作品修改和完善
第3天	上午	科研实践6: 学生继续完善作品, 准备答辩材料、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。

哈利波特的隐身衣-探索新能源与隐形科技

背景介绍 Background Introduction

你有没有想过？世界上真的有隐身衣吗？隐身衣的原理是什么？如果你有隐身衣会用它来干什么？魔法小说《哈利波特》中，有一件神奇隐身衣，穿上它就是透明状态。神奇的是，在科学研究过程中，科学家们意外地发现了隐身衣和新能源材料—氢气之间的联系，魔幻电影中的黑科技即将出现在我们生活当中。

同学们都知道氢气的热值是汽油的三倍，并且来源广泛，燃烧产物只有水，是一种完全无污染的绿色能源。氢能源这种黑科技，将有望帮助人类实现对化石能源的取代。同时，某些薄膜材料利用氢的能量，可以表现出隐身与出现交替的能力。那么，氢能源这项黑科技的技术壁垒在哪？氢能的储存与隐身衣存在什么奇妙的联系？神奇的薄膜如何催生新能源解决方案？这些都是本课题即将带同学们共同探讨的重点内容。

项目介绍 Project Introduction

“氢能与隐身衣：探索新能源与隐形科技”是一个为高中生设计的科普项目，旨在通过互动讲座和实验操作，让学生们了解氢能源的基础知识、隐身衣的科学原理，以及两者之间的联系。项目将通过通俗易懂的方式，揭开这些高科技背后的神秘面纱，激发学生对科学的兴趣和探索精神。

本次课题将在**南京大学**开展，涉及**材料科学、物理、化学、计算机科学、机械工程、电子工程、环境科学、新能源科学**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

氢能源基础：介绍氢气作为能源的优势，包括其高热值、清洁性和广泛的来源。

隐身衣科学：讲解隐身衣的科学原理，包括光的折射、反射和特殊材料的特性。

氢能与隐身衣的联系：探讨氢能源如何与隐身衣技术相结合，以及这种结合的潜在应用。

薄膜材料实验：通过实验操作，让学生亲身体验薄膜材料的特性和氢气的作用。

氢能源的挑战：讨论氢能源开发和应用面临的技术壁垒，如储存和运输问题。

新能源解决方案：鼓励学生思考和设计自己的新能源解决方案，包括如何利用氢能源和隐身技术。

哈利波特的隐身衣-探索新能源与隐形科技

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: 氢能源的概念和原理, 揭薄膜材料的奥秘
	晚上	科研实践1: 小组讨论与分享, 完成导师布置的任务
第2天	上午	主题讲座2: 学习理工科领域的基础研究方法, 文献调研和数据处理的方法, 学习独立开展研究性学习的能力 科研实践2: 氢能源的提取使用与转化
	下午	科研实践3: 氢能的储存与隐身衣的制作与研究 科研实践4: 分小组完成实验制作
	晚上	小组讨论与分享 制作汇报答辩PPT
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。

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》-探索传媒与商科的交汇点

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。这款游戏的成功，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

