

寻找历史的踪迹美术教案(汇总8篇)

作为一位杰出的老师，编写教案是必不可少的，教案有助于顺利而有效地开展教学活动。那么问题来了，教案应该怎么写？那么下面我就给大家讲一讲教案怎么写才比较好，我们一起来看一看吧。

寻找历史的踪迹美术教案篇一

1、能够区分圆形、三角形、长方形、正方形，并能按标记进行分类。

2、能够选择合适的图形进行镶嵌，初步感知图形之间的转换关系。

3、喜欢参加数学操作活动，并能积极动手动脑解决问题。

1、知道了解了各种图形的特征。

2、自制的“小路”，上面镂刻大小不同的图形“土坑”，将镂刻下来的图形作成铺路的“石头”

3、圆形、三角形、长方形、正方形的图形标记，音乐。

1、“小朋友，今天的天气真好，我们一起去郊外走走！”
(随音乐进入舞蹈房)

2、教师提出操作要求：“快看！有那么多五彩缤纷的小石头，大家可以挑自己喜欢的捡。”

3、引导幼儿观察、操作，鼓励幼儿边操作边交流。

4、请小朋友大胆介绍自己喜欢的石头（颜色、形状）。

5、游戏：按标记举“石头”。

1、“大家捡了那么多漂亮的石头，我们用它来铺一条石子路，好吗？”

2、幼儿自由操作：把捡到的“石头”一一对应地嵌入相应形状的“坑”里。

3、出现问题：“小石头没有了，但是还有坑没有铺好，该怎么办？”

4、幼儿再次操作。

5、发现问题：“老师发现这里有块石头很特别，是用两种颜色的石头拼起来的。”请个别幼儿介绍他的方法。

6、引导幼儿想办法互相合作，用捡来的“石头”铺平“地上”的“坑”。

7、教师小结：用几个不同形状的图形能拼出一个新的图形来。

1、“路铺平了，我们来玩踩石头的游戏！”

教师介绍玩法：“音乐一响，小朋友就一边念儿歌一边动起来，音乐一停就立即踩到“石头”上，并说说踩的是什么形状、颜色的“石头”。

2、游戏重复2~3次。

3、让幼儿找找在幼儿园里有没有这样的图形，结束活动。

1、幼儿操作材料放入活动室计算角，让幼儿在自由活动中继续操作。

寻找历史的踪迹美术教案篇二

近年来，越来越多的学校将户外心理活动课纳入到学生的课程之中。这种新形式的课堂，旨在通过参与不同的户外心理活动，帮助学生培养心理素质和团队合作能力。作为一位参与过户外心理活动课的学生，我深深感受到这种课程带给我的益处。以下，我将分享我的心得体会。

第一段：开拓眼界，提升自我认知

户外心理活动课让我有机会走出狭小的教室，置身于大自然中。这种活动培养了我们对周围环境的观察力和自身的意识。在一次寻找指定目标的任务中，我发现在拼图游戏中，我能够独自决策并引领团队与其他团队展开合作，这完全超出了我自己的预期。这份洞察力让我更加清楚地认识到自己的能力和潜力，并且激励我在以后的学习和生活中更加积极地去探索和发展自己。

第二段：培养团队合作能力

户外心理活动课的核心理念之一是培养学生的团队合作能力。在课程中，我们被分成小组，每个小组的成员都有不同的任务和责任。尽管我们来自不同的背景和专业，但是通过合作，我们不断地交流和互助，最终完成了我们的任务。在一个任务中，我们需要搭建一座桥梁跨越河流，我的小组成员们相互协作，通过分工合作，最终成功地完成了任务。通过这种团队合作的实践，我们深刻体会到，团队的力量无穷。在今后的工作和生活中，语言和专业的差异不应是我们团队合作的障碍，我们只需要拥有一颗团结协作的心，并牢记团队的目标。

第三段：挑战自我，战胜恐惧

户外心理活动课不仅为我们提供了挑战自我的机会，同时也

让我们战胜内心的恐惧。在一个高度挑战的攀岩任务中，我开始感到畏惧和胆怯。尽管我曾多次克服我的恐高症，但面对这个任务，我还是难以克制内心的恐惧。然而，在教练和同伴们的鼓励和帮助下，我终于战胜了自己的恐惧，顺利完成了任务。这一次体验让我明白，只要我们敢于面对恐惧，相信自己的能力，我们就能够克服困难，战胜自己。

第四段：培养适应能力，提高应变能力

户外心理活动课需要我们在各种各样的环境中应对挑战。例如，在一次探险活动中，由于转弯无标示，我们误入了陌生的小路中。在没有地图和指引的情况下，我们不得不迅速调整自己的心态，并寻找解决问题的方法。通过这一经历，我们学会了如何在不确定的环境中应对挑战，提高自己的适应能力和应变能力。这对今后的工作和生活中具有重要意义，因为在现实中，我们常常会面临到各种的不确定性和困难，有了这次经历，我们能够更从容地面对各种挑战。

第五段：改变心态，塑造积极的人生态度

最后，户外心理活动课通过一系列的主题活动，鼓励学生改变自己的心态，塑造积极的人生态度。在一个爬山的任务中，我们没有赛跑，而是以团队的形式共同攀升山顶。这样的设计让我们明白了在一段旅程中，不是终点的到达才是重要的，而是过程中的收获和成长。通过这样的活动，我们能够更加珍惜自己的所学所得，树立积极向上的人生态度。

总结一下，户外心理活动课为我们提供了一个与众不同的学习环境和体验机会。通过参与不同的户外心理活动，我们开拓了眼界，培养了团队合作能力，战胜了内心的恐惧，提高了自己的适应能力和应变能力，最终也改变了自己对于人生的态度。我相信，这样的课程会在我们的成长道路上发挥重要的作用，塑造我们积极向上、勇于追求的品质。

寻找历史的踪迹美术教案篇三

近年来，越来越多的学校将户外心理活动课纳入课程体系，给予学生们更多的拓展空间和机会。课程的设置旨在通过一系列的户外活动以及心理训练，帮助学生们建立自信、培养团队合作能力、增强逆境应对能力和身心健康。在参与这门课程的一学期后，我深刻体会到了户外心理活动课对于个人成长的积极影响。

第一段：户外心理活动课的激励力

户外心理活动课以其独特的形式吸引了我，激发了我参与积极的热情。比如，第一次上课我们进行了一次团队拓展活动，通过高空奔跑训练使我们无所畏惧地攀爬着攀岩墙，挑战自我极限。这个活动给了我巨大的满足感和成就感，深深激发了我的积极性，也使我意识到只要放开心态，我可以做到任何事情。此外，课程还采取了闯关游戏、合作拓展和野外求生等方式，让我们在体验过程中学会合理分工，努力克服困难，锻炼团队合作能力。

第二段：户外心理活动课的人际交往

户外心理活动课在其中融入了丰富的人际交往环节，促进了同学之间的沟通 and 理解。在每次活动前，我们都要进行小组分配，与不同的同学合作，这些活动中的沟通和理解培养了我们的交往技巧。通过相互倾听，共同协商解决问题，我学会了关心和尊重他人的意见。在拓展游戏中，我发现团队配合不好时无法成功，于是我主动去协调团队关系，并且取得了不错的效果。在整个过程中，我深切体会到与人沟通的重要性，并且理解到团队协作的力量。

第三段：户外心理活动课的挑战和坚韧

户外心理活动课的学习对于个人的坚韧和毅力有着很大的要

求。在面对各种活动时，我们经历了身体力行的挑战，比如攀爬、奔跑、跳跃等等。虽然有时我们会面临一些困难和挫折，但是这些困难都是我们成长的机会。我在挑战自己的过程中发现，只要不放弃，坚持下去，我可以战胜困难，克服自己的心理障碍，并且取得成功。这种经历使我明白到只要有足够的努力和耐心，就能够战胜自己的一切困难。

第四段：户外心理活动课的反思与总结

每次活动结束后，我们都要进行反思和总结，这是课程中至关重要的环节，通过反思和总结，我们可以深入地了解自己在活动中的不足之处，并且为之后的活动提供指导和改进的机会。通过不断的反思和总结，我在活动中的表现有了很大的提高，比如我学会了更好地倾听他人的意见和建议，也更加主动地提出自己的想法。

第五段：户外心理活动课的收获

通过这门户外心理活动课，我不仅学到了很多关于团队合作和人际交往的技巧，也锻炼了自己的身心素质和坚韧意志。我相信这些收获将会在我的未来发展中发挥非常重要的作用。户外心理活动课让我明白到只有勇于面对挑战并且不断学习，才能在竞争激烈的社会中取得成功。同时，我也发现通过户外心理活动，我收获了更加健康积极的生活态度和乐观向上的心态。

总结：

综上所述，户外心理活动课对个人的成长和发展起到了至关重要的作用。通过参与各种形式的户外活动以及心理训练，我学会了如何克服困难、与人良好地相处，并且收获了更加积极的生活态度和乐观向上的心态。我相信，在未来的学习和工作中，这些积极的心理品质将会使我取得更好的成绩和更多的成功。

寻找历史的踪迹美术教案篇四

活动目的：

针对班级体学生之间缺少理解，关爱的现象，根据未来竞争呼唤合作型人才这一需求，通过讨论交流、小品、做友谊卡?? 激发情感体验，帮助学生打开心扉，进行心灵的沟通，帮助学生勇敢面对并正确处理与同学之间的矛盾，增进友谊，使学生深刻体会朋友之间沟通、理解、宽容的重要性。

活动准备：

- 1、多媒体课件。
- 2、歌曲《朋友》、《友谊歌》。
- 3、铅画纸、篮球、有关友谊的格言。

活动过程：

1、播放周华健的《朋友》歌，听完后问：这首歌让你想起了什么？（我想起了

我的好朋友。）能向我们介绍认识你的好朋友吗？你为什么喜欢和他（她）交朋友啊？

（根据学生回答师归纳板书：真心相处）

1、出示课件：

谢家浩丢了一块橡皮，正好看到他的好朋友小明有这样一块橡皮。谢家浩看到了，就说：“小明偷了我的橡皮。”小明感到很委屈，但又解释不清。

问：如果你是小明，你现在回是什么样的心情？（难过、愤怒、伤心）

师：是啊，我能理解你此刻的心情，那你会怎么做呢？

3、谢家浩说。

4、师：多么坦诚的一对朋友啊！谢家浩和小明之间的矛盾消除了。可还有好多同学来找我谈心，问我该怎么解决和好朋友之间遇到的一些不愉快，今天我把这些问题都带来了，（课件出示）我想请你们帮我给这些疑难杂症开个妙方，人多主意多，咱们以小组讨论为主，为了节省时间，请每个小组认领一个问题，然后讨论。

5、交流，解决问题。

小结：同学们，从你们身上我感受到了“朋友”两个字的份量，你们知道用沟通、用理解、用宽容来化解朋友之间的不愉快，我为有你们这样的学生而感到骄傲。

1、宣布游戏规则：请两对好朋友上台，背靠着背，把球运到指定地点。

2、一对好朋友配合不默契，球掉了，并且在互相指责、埋怨，吵起来了，而且赌气走了。

师趁机引导：

怎么回事？怎么不参加了？（一学生辩解）同学们，你们都看到了，都明白是怎么回事了，你们来分析一下两对好朋友看。（引导学生进一步理解好朋友之间应宽容、理解）

听了同学们的意见，你们有话想说吗？（让学生说）

师：老师相信你们的友谊会越来越深厚的，让我们为他们鼓

掌、加油好吗？

1、同学们，朋友之间需要互相沟通，互相理解，互相宽容，只有这样，我们心中的这朵友谊之花才能长开不谢，今天，我给大家创造性了一个机会，让我们为我们心中的友谊花增添一些色彩，好吗？为你的朋友做一张卡，在上面写上你现在最想对他（她）说的话。

2、写贺卡。

3、送贺卡。

向你的朋友，读一读你想说的话。

行动起来，送给你好朋友。

4、唱《友谊歌》

教学反思：

本堂课的设计围绕学生的生活实际进行活动。通过班级内真实事例的分析、讨论，使学生明白了好朋友有了矛盾应该互相理解、宽容。小游戏这个环节，通过学生参与，调动了班级活动的气氛。游戏中两个学生之间发生了矛盾，让学生讨论应该怎么解决，融入了生活中，使学生对朋友这一概念有了更进一步的认识。课的最后环节是做友谊卡，送友谊卡，对好朋友说说真心话。在实际操作过程中，学生都参与了制作，并且送到了好朋友们的手中，增进了朋友之间的友谊。整个活动过程中，有一部分学生没有积极地投入进去，教师作为整个过程的组织者和引导者，应注意到让全班同学都参与其中，这样才能达到活动的真正目的。

寻找历史的踪迹美术教案篇五

题目：“学会感恩，感恩是一种美德”

现在的学生，普遍患有“情感冷漠症”。对父母之恩，熟视无睹者有之，麻木不仁者有之，贪得无厌者有之，以怨报德者亦有之，唯独知恩图报者鲜有之。那么对父母无情无义之人，对师长、集体就更不会有情有义了。因此。通过本次班会，努力唤回学生回报爱心的良知，并引导学生通过体悟，懂得“滴水之恩，当以涌泉相报”的道理。让学生明白心存感恩，就能理智地面对人生旅途中的一切挫折和不幸。心存感恩，有利于良好的人际关系的建立。感恩是一种生活态度，一种善于发现美并欣赏美的道德情操。

设想与构思在这节班会里，利用多媒体课件，播放爱与被爱的画面，讲述世间爱的伟大、无私。通过讨论，让学生体悟自己身边的爱 and 如何回报爱，讲述他的感悟。在过程中，配以歌曲和诗歌朗诵深化爱的意义。通过整节班会，教育学生知足惜福，心存感恩，善于发现事物的美好，感受平凡中的美丽，以坦荡的心境、开阔的胸怀来应对生活中的酸甜苦辣。让感恩成为一种生活态度，一种美德。

活动过程一、引入

孟郊《游子吟》导入（课件）

画面一：无论你身在何地，有一个人，她永远占据在你心中最柔软的地方，你愿用自己的一生去爱她；有一种爱，它让你肆意索取，享用，却不要你任何回报？？这个人，叫“母亲”，这种爱叫“母爱”。

画面二：父爱是山，无论你有何大的困难，他总是你依靠的屏障；父爱是路，无论你走到哪里，他都伴你延伸，为你指点迷津，护你一路走好。

画面四□20xx年8月，5岁的男孩童童掉进鲨鱼池。35岁的母亲刘燕带着相机、背着鼓囊囊的背包，啥也没想“咚”的一声跳了下去。把孩子抱在胸前的一瞬间，童童流着眼泪说：“妈，我以为我死了呢。”刘燕眼泪倏地流下来，“儿子，你是妈妈的全部□”20xx年2月，60岁的父亲胡介甫将自己的肾脏移植给了患“尿毒症”的儿子，固执的父亲不容拒绝地告诉胡立新：“什么比你的命还重要？我宁可自己没命，也不能看着你死！”

画面五□20xx年11月，抚顺劳动公园内，陶女士一抬头，突然发现儿子的右手已在黑熊的嘴里，把孩子手拽回来已经来不及了！陶女士猛地把双手伸进了黑熊的嘴里，一只手代替儿子的小手“喂”给黑熊，另一只手护住儿子的小手，拼命地从黑熊的嘴中往外夺□20xx年2月，成都生意人黎文钢一家四口乘坐的出租车冲进东风渠。绝望的挣扎中，黎文钢艰难地打碎了窗玻璃，准备拉着爸爸妈妈逃生。濒临死亡时，父母使劲地掰开儿子的手，把他推出车窗。

画面六：在亲情的观念里，磨难显得是那么的微不足道，那么的不可怕。爱的道路有时只有一个理念，那就是：让我们爱着的人幸福。

学生发言：说说你感受到的身边的爱

但父亲/永远是我心底的依靠永远/是我心中的天地我亲爱的父亲我好想拉着你的手

就像小时候望着你慈祥的脸庞心底涌出无限的依恋亲爱的父亲虽然我没有对您说/我爱您

您转身的背影里我感受到了坚韧从您坚实的双肩上我看到了生活的力量就是再苦/再累

您的脸上/总是挂着温馨不声不响您的眼角平添了皱纹我的父

亲我最尊敬的人啊

人间的甘甜有十分您只尝了三分这辈子做你的儿子我没有做够央求您呀下辈子还做我父亲

画面一：古人说得好：“滴水之恩，当涌泉相报”。

如今，“学会感恩”已经被写进了20xx年8月3日正式颁布的新版本上海市《中学生守则》，成了中学生必须要遵守的行为规范。

画面二：汉朝时，大梁有个叫韩伯愈的人，本性纯正，孝敬父母，是一位有名的孝子。他的母亲对他管教很严格，稍微有点过失，就举杖挥打。有一天伯愈在挨打时，竟然伤心哭泣。他母亲觉得奇怪，问道：“往常打你时，你都能接受，今天为什么哭泣？”伯愈回答道：“往常打我我觉得疼痛，知道母亲还有力气，身体健康，但是今天感觉不到疼痛，知道母亲身体衰退，体力微弱。所以伤心禁不住流下了泪水。并不是疼痛不甘心忍受。”说明了他非常孝敬母亲。

画面三：花木兰孝敬父母，女扮男装，代替父亲出征打仗，奋战杀场十二年。画面四：朱德对母亲非常敬爱，在他的《母亲的回忆》中感谢母亲教给他的生产的知识和革命的意志。画面五□20xx年9月底，在深圳一家律师事务所工作的田世国得知母亲刘玉环患尿毒症后，偷偷跑到上海中山医院作了血样检查；配型成功后，瞒着母亲，毅然将自己的一个肾脏移植给她。

画面六：老师的心，和父母一样。父母给了你生命，老师给了你灵魂。父母给了你肉体，老师给了你思想。活动过程愿天下的孩子孝顺父母，愿天下的学子爱戴老师。

学生思考发言：你要如何回报身边的恩情。

感激生育你的人，因为他们使你体验生命；感激抚养你的人，因为他们使你不断成长。

感激帮助你的人，因为他们使你度过难关。感激关怀你的人，因为他们给你温暖。

感激鼓励你的人，因为他们给你力量。感激教育你的人，因为他们开化你的蒙昧。

感激藐视你的人，因为他觉醒了你的自尊；感激遗弃你的人，因为他教会了你该独立。

凡事感激。学会感激。感激一切使你成长的人！

在水中放进一块小小的明矾，就能沉淀所有的渣滓；如果在我们的心中培植一种感恩的思想，则可以沉淀许多的浮躁、不安，消融许多的不满与不幸。感恩会使生活变得更加美好。

活动反思此次活动课过程中，学生都心潮起伏，一些学生还泪流满面。对学生触动很大，收到了很好的效果。通过学生的发言，可以看出他们初步懂得了“受人点滴之恩，当以涌泉相报”的道理。学生受益匪浅。

寻找历史的踪迹美术教案篇六

第一段：引言（200字）

户外心理活动课是我大学期间参加的一门选修课程，通过参与各种户外活动来增进对自我的认知，提高心理素质。在这门课程中，我经历了许多有趣而独特的活动，对自己和他人产生了积极的影响。在这篇文章中，我将分享我参加户外心理活动课的体会与心得。

第二段：活动体验（400字）

户外心理活动课的第一次活动是登山。我们分为小组，在导师的引导下，攀登了一座高山。在攀山的过程中，我们面临了各种挑战，例如山路的陡峭和荆棘丛生的林地。但是，每个人都相互鼓励和帮助，最终我们达到了山顶。这个过程让我意识到团队的重要性和合作的力量。此外，户外活动还有夜间定向比赛、野外拓展等，这些活动让我学会了更好地与他人沟通和合作。

第三段：反思和成长（300字）

参加户外心理活动课对我产生了巨大的影响。通过这些活动，我更加了解自己的能力和潜力。我发现自己在面对困难时有更强的耐心和决心，这让我在其他方面也充满信心。此外，通过与其他学生的互动和交流，我学会了有效地倾听和表达自己的观点。这些比赛和合作活动也让我学会了与他人合作和展示个人领导能力。

第四段：团队合作和友谊（200字）

在户外心理活动课中，我结识了许多志同道合的朋友。我们一起经历了许多困难和挑战，共同成长。我们帮助和支持彼此，并建立了深厚的友谊。通过这些活动，我们不仅增强了团队合作的能力，还建立了良好的沟通和协作的基础。这些友谊将持续影响我人生的其他方面，使我成为一个更好的人。

第五段：结论（200字）

户外心理活动课是我大学生活中最宝贵的经历之一。通过参与各种户外活动，我学会了团队合作、个人领导和与他人沟通的重要性。这些经验不仅影响了我的学习和工作，也深深地改变了我的价值观和人生观。我将永远珍视在户外心理活动课上获得的宝贵经验和回忆，同时也将继续将这些积极的影响带入我的未来。通过这门课程，我真正体会到了人与自然、人与人之间的联系和互动，并在这个过程中找到了自己

真正的力量和潜能。

寻找历史的踪迹美术教案篇七

星期五下午，老师走进教室，对我们说：“今天我们要进行一次语文实践活动！”语音刚落，同学们连声叫好，纷纷鼓掌。

老师首先在黑板上写了几道字谜：手心手背都是肉（打一字）、红楼梦（打一字）……同学们七嘴八舌说出自己心中的谜底，可老师都摇头。这下就难了，中国汉字这么多，哪个才是谜底啊？同学们抓耳挠腮，无从下手。

老师看了看我们，转身在黑板上又写了几个谜底字供我们参考。这下同学们就像黑夜中看到北极星一样，找到思考的方向。大家纷纷猜起来了。只见小昊摸了摸鼻子，双眼瞪着黑板，好像要把黑板上的题给收进脑子里；小玲嘴里小声地念着谜面，好像把谜语在嘴里咀嚼一番就会有谜底吐出来；小滢一边摸着下巴，一边摇头晃脑，好似一位老夫子。大家都陷入了沉思中。

过了一会儿，小俊第一个举手，老师请他回答，他大声地说：“‘毫无半点虚情假意’打‘慎’字。因为‘毫无半点虚情假意’就是‘真心’，‘心’等于‘忄’，合起来就是‘慎’字。”老师笑着点点头说：“正确！”大家纷纷鼓掌。小俊同学得意地坐下去。

举手的人越来越多。老师请小佳接着回答。小佳说：“‘红楼梦’打‘妙’字。”老师摇了摇头，说：“不对。看来你不了解《红楼梦》这本书。”这时，小凯把手举得高高的，甚至要站起来了。就在老师想请小凯回答的一刹那间，小琳在座位抢着说：“老师，应该打‘碌’字。因为《红楼梦》又叫《石头记》，‘石头’等于‘石’，‘记’就是‘记录’，‘石’和‘录’合起来就是‘碌’字。”小琳说完，

用等待的眼神看着老师。老师故意停顿了一下，然后大声说：“正确！”我们恍然大悟，纷纷向小琳投去佩服的目光。

看着黑板上的谜语一条条被破解，我急了，心想：“三星期”就是二十一天，而“昔”字可以拆解成，“廿一日”，不就等于“三星期”吗？我马上举手，说出了我要回答的谜面，还说了我的思路。果真对了！老师表扬了我，同学们也朝我竖起大拇指，我的心里美滋滋的。

很快字谜就猜完了。老师让我们上台讲有关汉字的笑话。我想起昨晚在练习上看到一个笑话，印象极为深刻。我赶紧举手，老师又请我上台。我一本正经地讲了起来。当我讲到仆人把“买竹竿”错听成了“买猪肝”时，大家都已经哈哈大笑，小婵和小霞更是忍不住拍起了桌子。

下课铃响了，这次语文实践活动就在我们的欢声笑语中结束了。这是一节多么有趣的活动课，我们从中感受到中华汉字的博大精深。

寻找历史的踪迹美术教案篇八

今天活动课，老师不在让我们自己背书。有十几个人都围着符新雨找她背书。

她让我代替她帮她帮别人背，我很绝情的拒绝了她。不到五分钟她就忙不过来了，自己的书还没背，就要帮被人背，眼看还有十几分钟就要下课了，她都急哭了！我不解的问宋颂：“她怎么了！干嘛哭啊？”

“都是你害的！”符新雨哭着对我说。

“什么我害的，她哭和我有毛关系？”我反问她。

“她让你代替一下她帮那些人背书，你不帮。她忙着帮别人

背书，自己都没背，所以急哭了。”宋颂向我解释道。

从小都是，一看到和自己同龄的女生哭，无论那个女生是我的宿敌、朋友，还是以前给我留下过不好的印象，心里都不好受，就觉得我应该伸出援助之手帮助她。好吧，谁让我那么善良。我答应了她，她高兴了，我悲伤了。那么多人向我蜂拥而扑，我就像一只蚂蚁，他们就像一群大象，我随时都有可能被他们“踩死”，同时自己也不能读书了。

经历了这件事，我深有体会急得不能在急的那种心急如焚的心情。俗话说：助人为乐。我帮助她之后，我自己也感到那帮助她之后一闪而过的快乐。