

项目总结清单

关注积极的一面

目的：本项目的目的在于练习留意自己的想法和感受以及自己的反应对他人的影响。

概述：每天记下你的心情和态度，至少持续两周时间。在你感到积极或消极的时候记录、记录成功和付诸的努力，以及感恩的三件事。记录和评估自己的行为或周围人行为的变化。在俱乐部会议上，分享你经历的某个方面。你可以选择安排 2 到 3 分钟的报告，或 5 到 7 分钟的演讲。完成演讲后，向教育副主席提交已签署的项目完成表，以说明你已经完成日志。

本项目包括：

- 每天记下自己的情绪和态度，至少持续两周时间
- 2 到 3 分钟的报告或 5 到 7 分钟的演讲
- 项目完成表

下面是你需要针对本项目完成的任务。切记，你的项目对你而言独一无二。你可以更改以下列表，纳入你项目所需的任何其它任务。

每天记下自己的情绪和态度，至少持续两周时间。

记录感到积极或消极的时候，取得的成功和付出的努力，以及你感恩的三件事。（注意：不必与俱乐部成员分享日志的隐私部分。）

完成自己的感同身受的记录后，注意自己的行为或周围人行为的变化。

两周后，评估变化和趋势。

与教育副主席一起安排你的报告或演讲时间。你可以选择发表 2 到 3 分钟的报告，或 5 到 7 分钟的演讲。

撰写你的报告或演讲稿。

排练你的报告或演讲。

向教育副主席提交已签署的项目完成表。

完成任务的所有部分（包括你的演讲）后，登录“评估你的技能 — 项目之后”屏幕并完成自评的第二部分。

附注
