

版权所有 翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康/蔡静文, 肖婕婷主编. —广州: 中山大学出版社, 2016. 2  
ISBN 978 - 7 - 306 - 05556 - 9

I. ①心… II. ①蔡… ②肖… III. ①心理健康—健康教育—中等专业学校—教材  
IV. ①G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 300782 号

---

出 版 人: 徐 劲

策 划: 刘卫银

责任编辑: 陈 芳 廉 锋

封面设计: 思雅图

责任校对: 易建鹏

责任技编: 黄少伟

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020 - 84111996, 84111997, 84110779, 84113349

发行部 020 - 84111998, 84111981, 84111160, 18664645604

地 址: 广州市新港西路 135 号

邮 编: 510275 传 真: 020 - 84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: [zdcbs@mail.sysu.edu.cn](mailto:zdcbs@mail.sysu.edu.cn)

印 刷 者: 广州桐鑫印刷有限公司

规 格: 787mm×1092mm 1/16 11.5 印张 264 千字

版次印次: 2016 年 2 月第 1 版 2022 年 7 月第 6 次印刷

定 价: 30.00 元

---

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换

# 前言

我国对心理健康教育的关注始于 20 世纪 80 年代，到 90 年代随着素质教育的推进，中小学生的心理健康教育越来越受到重视。目前，心理健康教育作为德育的重要组成部分，已经在中小学乃至大学里蓬勃开展起来。

由于学生和职业教育的特点，中等职业学校的心理健康教育更具特殊和重要的地位。中职学生正处在身心发展的转折时期，随着学习、生活由普通教育向职业教育转变，发展方向由升学为主向就业为主转变，以及将面临职业竞争日趋激烈和就业压力日益加大的环境变化，他们在自我意识、人际交往、求职择业以及成长、学习和生活等方面难免产生各种各样的心理困惑或问题。2004 年，教育部颁发了《中等职业学校学生心理健康教育指导纲要》（以下简称《纲要》），强调在中等职业学校开展心理健康教育，是促进学生全面发展的需要，是实施素质教育、提高学生全面素质和综合职业能力的必然要求。

本书正是根据《纲要》精神，专为中等职业学校学生编写的心理健康教育教材，本书从适合中职学生身心发展的特点出发，设计了认识自我、情绪管理、人际交往、环境适应、学习成长和职业生涯六个篇章，每个篇章含有三个针对中职学生心理成长实际需求的教育专题，由一批来自中等职业学校从事学生心理健康教育工作的一线专职心理老师，结合多年的教育实践经验共同编写。为区别于其他中等职业学校心理健康教育教材的纯理论性或纯活动性特点，本书力求做到新颖、实用，理论与活动相结合，每个专题的内容结构包含“育心格言”“心灵故事”“心海导航”“自我测试”“心理剧场”“拓展体验”六个部分。其中“心理剧场”和“拓展体验”是本书重点打造的核心内容，“心理剧场”设有“热身游戏”“心育学堂”和“心灵鸡汤”（或“心心点灯”）三个项目，将专题相关的前沿心理教育理论知识与形式多样的游戏训练活动相结合，既突出教师的主导性和学生参与学习的主体地位，又具有较强的教育实操参考价值。

本书由蔡静文老师担任第一主编，其他参与的老师包括余广平、肖婕婷、朱国昌等，各篇章编写的具体分工是：肖婕婷编写第一篇专题 1 和 2，吴培娟编写第一篇专题 3，蔡静文编写第二篇专题 1 和第三篇，刘秀红和蔡子鸣编写第二篇专题 2，吴小珊编写第二篇专题 3，余广平编写第四篇，刘敦明编写第五篇专题 1 和 2，刘小青编写第五篇专题 3 和第六篇专题 1，朱秋莹编写第六篇专题 2 和 3。全书由蔡静文负责结构设计和统稿；江门市第一职业高级中学朱国昌老师负责本书的内容审定工作。

在编写过程中，我们参考、引用了部分“心理健康教育”方面的优秀作品，在此向这些作品的原创作者表示感谢！在出版过程中，很多职业院校心理健康教育的优秀老师参与了审读工作，也向这些老师表示感谢！

由于水平有限，我们虽然已经反复审核过书稿，但书中难免存在不足，恳请使用本书的各位老师和读者提出批评指正，作者联系邮箱：262362254@qq.com。

编者  
2015 年 12 月

## 微课二维码总表 1



1 认识自我



2 悦纳自我



3 乔哈里窗



4 珍爱生命，展现价值



5 提升自信的方法



6 认识情绪，合理认知



7 ABC 合理情绪理论



8 情绪管理能力



9 调节不良情绪的方法



10 缓解考试焦虑的方法



11 和睦相处，包容感恩



12 建立适当的异性关系

## 微课二维码总表 2



13 珍爱自我，学会说不



14 中职新生常见的心理适应问题



15 中职新生适应的方法和途径



16 挫折后的自我调节方法



17 中职学生矫治网络成瘾的常用办法



18 21 天效应



19 时间管理优先矩阵



20 科学记忆方法



21 生涯彩虹图



22 生涯规划的内容



23 生涯抉择的步骤



24 求职面试技能



25 如何应对求职挫折

# 致同学们

亲爱的同学们：

同学们，当我们跨进中等职业学校的大门，就踏上了人生发展的新旅程。

从今天起我们开始学习一门新课程——心理健康。

首先，让我们一起来了解一下健康、心理健康以及心理健康教育的相关概念，以便我们在学习本课程之前对心理健康的概念有一个基本的认识。

随着社会的发展和人类对自身认识的深化，人们对健康概念的认识不断丰富和完善。现代社会中，健康概念早已超出人们的传统观念，它不仅指生理上的健康，还包括心理和社会适应等方面的完好状态，三者的和谐统一构成了健康的要旨。心理健康的标准是动态的，不同年龄、不同社会文化、不同时代具有不同的标准。

## 一、心理健康的概念

早在 1948 年，联合国世界卫生组织（WHO）在成立宪章中指出：健康乃是一种身体的、心理的和社会适应的完满状态，而不仅是没有疾病和虚弱的现象。”到了 1989 年，世界卫生组织（WHO）又进一步对“健康”作了新的定义，即“健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。”可见，“健康”涵盖了多维的内容，这是现代人对“健康”的一个全新认识。

生理（躯体）健康是健康的基础，指人体结构完整，生理功能正常。

社会适应良好，就是自己的各种生理和心理的活动和行为，能适应复杂的环境变化，为他人理解和接受，使自己在各种的环境中有充分的安全感；能保持正常的人际关系，能受到他人的欢迎和信任；对未来有明确的生活目标，能切合实际地在各种社会环境下不断进取，有理想和事业上的追求。

道德健康，就是不以损害他人的利益来满足自己的需要，有辨别真伪、善恶、美丑、荣辱、是非的能力，能按照社会公认的道德准则来约束、支配自己的言行，愿为人们的幸福做贡献。

世界卫生组织提出人体健康的 10 个标准有：

1. 精力充沛，能从容不迫地应付日常生活和工作。
2. 处事乐观，态度积极，乐于承担任务而不挑剔。
3. 善于休息，睡眠良好。
4. 应变能力强，能适应各种环境的各种变化。
5. 对一般感冒和传染病有一定抵抗力。
6. 体重适当，体形匀称，头、臂、臀比例协调。
7. 眼睛明亮，反应敏锐，眼睑不发炎。
8. 牙齿清洁，无缺损、无疼痛，牙龈颜色正常，无出血。

9. 头发光泽，无头屑。

10. 肌肉、皮肤富有弹性，走路轻松。

## **二、什么是生理健康、社会适应良好、道德健康**

心理健康是现代人健康不可分割的重要方面，它是指人心理的各个方面及活动过程处于一种良好或正常的状态，在这种状态下，主体能做出良好的适应，并且充分发挥其身心潜能。简单地说，心理健康包括两层含义：一是无心理疾病，二是具有一种积极发展的心理状态。

个体能够适应发展着的环境，具有完善的个性特征；且其认知，情绪反应，意志行为处于积极状态，并能保持正常的调控能力。在生活实践中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，从而使心理保持平衡协调，就已具备了心理健康的基本特征。

综合不同心理学家们的观点，我们将心理健康的标准概括为以下几个方面：

1. 正确认识自己，接纳自己。
2. 能较好地适应现实环境。
3. 有和谐的人际关系。
4. 能协调控制情绪，心境良好。
5. 智力正常，行为合理。
6. 个性健全，意志坚定。

## **三、心理健康教育及目标**

心理健康教育就是根据人们心理活动的规律，采取各种方法与措施，调动一切内外积极因素，维护个体的心理健康，培养良好的心理素质，以促进个体身心全面和谐发展和素质全面提高的教育。它是素质教育的重要组成部分，也是培养跨世纪高质量人才的重要环节。

心理健康教育最大的功能是帮助大多数人优化心理品质、提高生活质量。学校心理健康教育就是学校有目的地培养（包括自我培养）受教育者良好心理素质，调节心理机能，开发心理潜能，进而促进其德、智、体、美等整体素质的提高和个性的和谐发展。

对中职学生开展心理健康教育的目标在于使中职学生不断正确认识自我，增强调控自我，承受挫折，适应环境的能力，培养学生健全的人格和良好的个性心理品质，对少数有心理行为问题和心理障碍的学生，给予科学的心理咨询与辅导，使他们尽快摆脱心理障碍，调节自我，形成健康的心理品质，最终提高自身的心理健康水平。

## **四、《心理健康》课程对我们成长的意义**

我们正处在人生的重要过渡阶段，一方面还保留着儿童的幼稚，另一方面也表现出成人的成熟。这种过渡性让我们的心理发展充满着矛盾和动荡；我们的内心常常感到躁动不安，我们的心理容易出现不平衡或不稳定……许多研究表明，青少年时期最容易出现品行不良行为，违法犯罪的比例较高，车祸、溺水、斗殴等意外伤亡率也较高。心理疾病的发病率，从青春期开始逐年增高，青少年时期成为心理疾病发病的高峰阶段。有鉴于此，“心理健康”这门课程就是要帮助我们了解心理健康的基本知识，树立心理健康意识，掌握心理调适方法；指导我们正确处理各种人际关系，学会合作与竞争，培养职业兴趣，提高应对挫折、求职就业、适应社会的能力；正确认识自我、学会学习、确立符合自身发展的积极生活目标；培养责任感、义务感和创新精神，养成自信、自律、敬业、乐群的心理

品质，提高我们的心理健康水平和职业心理素质，真正成为适应经济社会发展需要的高素质劳动者和技能型人才。

《心理健康》教材根据教育部颁布的《心理健康教学大纲》编写，紧紧围绕提升“心理素质”的核心，安排了能够有效帮助我们正确认识和处理成长、学习、生活、社会适应以及求职就业中可能遇到的心理行为问题，即包含认识自我篇、情绪管理篇、人际交往篇、环境适应篇、学习成长篇和职业生涯篇等六部分内容。

愿同学们通过与对本教材的学习，在活动中探究，在探究中体验，在体验中调适，在调适中成长，成为适应经济社会发展需要的高素质劳动者和技能型人才。

最后，让我们一起携手，共同走进“心理健康”的课堂，衷心祝愿同学们在这个课堂里快乐学习，健康成长、成才！

编写组  
2016年2月

# 目 录

|                    |     |
|--------------------|-----|
| <b>认识自我篇</b> ..... | 1   |
| 认识自我    悦纳自我 ..... | 2   |
| 珍爱生命    展现价值 ..... | 12  |
| 正视自己    提升自信 ..... | 21  |
| <b>情绪管理篇</b> ..... | 31  |
| 认识情绪    合理认知 ..... | 32  |
| 管理情绪    提升情商 ..... | 39  |
| 消除焦虑    轻松备战 ..... | 49  |
| <b>人际交往篇</b> ..... | 57  |
| 和睦相处    包容感恩 ..... | 58  |
| 青春爱恋    超越迷茫 ..... | 67  |
| 珍爱自我    学会说不 ..... | 75  |
| <b>环境适应篇</b> ..... | 84  |
| 新生入学    良好适应 ..... | 85  |
| 坚韧不拔    战胜挫折 ..... | 93  |
| 拒绝网瘾    抵制诱惑 ..... | 102 |
| <b>学习成长篇</b> ..... | 110 |
| 良好习惯    护航人生 ..... | 111 |
| 管理时间    学会学习 ..... | 119 |
| 培养兴趣    强化技能 ..... | 132 |
| <b>职业生涯篇</b> ..... | 142 |
| 生涯规划    成就人生 ..... | 143 |
| 升学就业    合理选择 ..... | 151 |
| 求职面试    做好准备 ..... | 159 |
| <b>参考文献</b> .....  | 167 |



# 认识自我篇

---

|      |      |
|------|------|
| 认识自我 | 悦纳自我 |
| 珍爱生命 | 展现价值 |
| 正视自己 | 提升自信 |



## 认识自我 悦纳自我



每个人都是独特的个体，我们需要接受看似普通，实则独一无二的自己。人们常说“知己知彼，百战不殆”，其中的“知己”就是指能够了解关于自己的一切状况。你与自己相处的时间最长，然而，你认识自己、了解自己吗？你喜欢自己、接纳自己吗？

◆ 知人者智，自知者明。胜人者有力，自胜者强。

——老子

### 心灵故事

小静是某职业高中高一年的学生。由于其貌不扬，身材矮小，小静对自己的外貌非常自卑，认为同学们总会对自己的长相品头论足。每当看到漂亮、高挑的女生，小静都心生羡慕。渐渐地，她变得越来越沉默，越发感到自己无法在班级中立足，甚至萌生了以转学来逃避现实的想法。小静的自卑和自闭，引起了班主任和心理老师的关注。老师发现小静的绘画能力很强，她总是在不经意之间画出一些让人佩服的作品。于是，班主任通过设计各种活动，让小静感受到同学们对自己的善意，同时还让她意识到自己的绘画水平较为突出。在一次广告创意设计比赛中，小静获得了第一名的好成绩，作品还被推送到市里参加比赛。从此，她找到了自信心，慢慢地愿意与同学说话和交流了，人也变得开朗起来。



### 心海导航

上帝关上一道门，就会为你打开一扇窗子。“心灵故事”中的小静最初只认识到自己外表的不足，因为自身的缺点而自卑，却没有发觉自己异于别人的优点。20世纪50年代，美国心理学家乔瑟夫·勒夫（Joseph Luft）和哈里·英格拉姆（Harry Ingram）在从事一项组织动力学研究的时候，就沟通的技巧和理论建立起一个以他俩的名字合并而成的“乔哈里（JoHari）模型”，也叫“乔哈里窗”（如图1-1所示），此模型把人的心理分为以下4个部分。

第一部分：公开区。自己和别人都知道的资讯。例如，你的名字、发色以及你有一只宠物狗的事实。人与人之间交往的目的就是扩大公开区，实现这一目的的主要做法有提高个人信息的曝光率、主动征求反馈意见。

第二部分：盲区。自己不知道、别人知道的资讯。例如，你的处事方式、别人对你的感受等。

第三部分：隐藏区。自己知道、别人不知道的资讯。例如，你的秘密、希望、心愿、喜恶等。

第四部分：封闭区。自己和别人都不知道的资讯。未知区是尚待挖掘的黑洞，它对其他区域有潜在影响。



小静的绘画才能属于第二部分——盲区，老师发现了，但她自己却不知道，当她通过活动发现这一优点时，这个部分就变成第一部分——公开区。人与人开始接触的时候，因为缺少时间和机会进行信息交流，公开区较小。这时，你应该尽可能扩大公开区，使其成为信息交流的主要窗口；多与他人进行人际互动，更多地了解自我，认识自我，缩小盲目区和隐藏区，使自己和他人对自己有更多的认识。

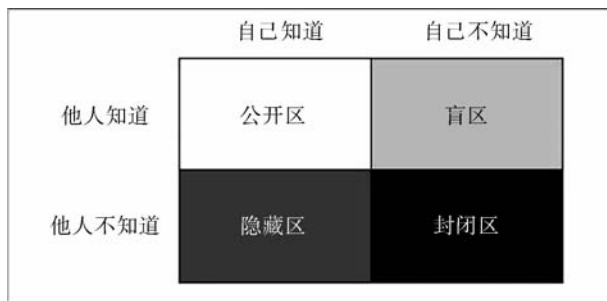


图 1-1 乔哈里窗



## 自我测试

### 你知道自己的心理年龄吗？

本测试共 20 题，每题都有 3 个备选答案。根据你的实际情况，选择一个最适合你的答案。选项后面数字为所得分数，将你所得的分数相加，即为你的总分。

- (1) 你喜欢什么类型的人？
  - A. 我常被那些比自己更强的人吸引 1
  - B. 我较喜欢接近那些看上去喜欢和尊敬我的人 3
  - C. 我喜欢那些看来需要我的人 5
- (2) 你正试图向一个朋友解释一个重要问题，他不赞成也不理解，你会：
  - A. 继续解释 5
  - B. 觉得受伤或生气，不再说话 1
  - C. 回避这个问题 3
- (3) 假如你和朋友聚会，你开始觉得情绪低落了，你会：
  - A. 请求原谅并尽快离开 3
  - B. 宁可痛苦也要作陪，直到最后 1
  - C. 强作欢笑，不让人注意到你的情绪 5
- (4) 当你病倒在床时，你最喜欢下列哪种生活方式：
  - A. 喜欢被人们伺候 1
  - B. 喜欢自己一个人静静地待着 5
  - C. 喜欢被人注意、照顾，但宁愿看看书和搞点别的消遣 3
- (5) 每个人吃饭都有比较固定的习惯，下列哪种情况与你最相符？
  - A. 我喜欢妈妈一直为我做某种食物 1
  - B. 只要是好吃的，我全都爱吃 3
  - C. 我最喜欢自己做的饭菜 5
- (6) 在学校里遇到了烦恼，你会：

- A. 出去散心，忘掉烦恼 5
- B. 希望回家得到安慰 1
- C. 去找个朋友倾吐一下心中的不快 3
- (7) 你一直在取笑一个好脾气的朋友，有次他突然与你吵起来，你会：
  - A. 觉得难堪 1
  - B. 和他吵 3
  - C. 把这归罪于自己，并力图弥补过失 5
- (8) 某个你刚认识的人，吃力地想教导你某件你很清楚的事，你会：
  - A. 告诉他你早知道 3
  - B. 不说什么，但也不听 1
  - C. 等他讲完，再显示你非常精通 5
- (9) 如果你得了一笔奖学金，你会：
  - A. 存起来 3
  - B. 用来买你一直想要但并非必需的东西 1
  - C. 用来买生活必需用品 5
- (10) 下列哪种活动最使你感兴趣？
  - A. 能使你跟别人接触的任何活动 3
  - B. 摆脱学习压力，进入纯粹愉快的活动 1
  - C. 组织运动或其他有益的活动，如种花、做木工活等 5
- (11) 如果一个朋友说了有辱你的话，你会：
  - A. 愤恨地与他绝交 5
  - B. 不管这话多么可笑，都在心里很难过 1
  - C. 不知道该怎么说 3
- (12) 你最关心的那个人与你之间的关系是：
  - A. 与你相比，他更需要你 5
  - B. 与你相比，他同等需要你 3
  - C. 与你相比，你更需要他 1
- (13) 你与某个人近来关系非常密切，你的一位老朋友对此人早有了解，他关心你并对你提出警告，你会：
  - A. 反感地听他讲 5
  - B. 听从他说的任何事 3
  - C. 反对他说的任何事 1
- (14) 收到了意外的礼物，你会：
  - A. 想一想该回送些什么 5
  - B. 感到高兴 1
  - C. 想想送礼者要些什么 3
- (15) 你已经安排好了假日的行程，但离假日还有一个月，你会：
  - A. 感到如此激动，以至于这期间的日子看起来很漫长 1
  - B. 花很多时间去想象你将要做的事 3
  - C. 在此期间仍然像往常那样过日子 5



- (16) 一个朋友在最后一分钟取消了跟你的约会，而且没有正当的理由，你会怎样想？
- |                      |   |
|----------------------|---|
| A. 他找到了更好的事情         | 1 |
| B. 他遇到了什么麻烦          | 5 |
| C. 他有点没头脑，但你并不会为此很烦恼 | 3 |
- (17) 当你某事发生兴趣时，你会：
- |                       |   |
|-----------------------|---|
| A. 努力做这件事，长时间紧追不舍     | 5 |
| B. 投入进去，但很快失去热情       | 1 |
| C. 有时 A，有时 B，还要看是什么兴趣 | 3 |
- (18) 你怎样看待自己，下列哪种情况与你最相符？
- |                                  |   |
|----------------------------------|---|
| A. 可惜没有遇到机会，不然我会做出更大的成绩，而不是像现在这样 | 1 |
| B. 我取得的一切都跟我长期的努力相符              | 5 |
| C. 我花费大量的时间去做我不想做的事              | 3 |
- (19) 一位朋友指出了你某种令人讨厌的缺点，你会：
- |                  |   |
|------------------|---|
| A. 感到愤恨          | 5 |
| B. 烦恼并一度感到羞惭     | 1 |
| C. 去问问另一个朋友这是否真实 | 3 |
- (20) 你很想跟某人成为好朋友，后来邀请他去参加聚会，可被拒绝了，你会：
- |                             |   |
|-----------------------------|---|
| A. 觉得自己真傻                   | 1 |
| B. 不知道自己做了什么事使他反感，但对此并不十分难过 | 3 |
| C. 耸耸肩膀对自己说，世界上又不是只有他一个     | 5 |

结果解释：

20~45 分：你的实际心理年龄仍然稳定在儿童状态。你爱听赞扬的话，总想取悦别人，有许多不切实际的想法，特别渴望在感情上得到安慰。

46~75 分：你的内心世界是青少年状态，既需要独立自主，又需要关心、爱护，存在着矛盾的性格倾向，情绪变化大，不稳定。

76~100 分：你很成熟，处理日常问题时相当老练。理性占优势，有很强的责任心。



## 心理剧场

### I 热身游戏

#### 我行我素

以下 10 句话（可以改动），符合自己情况的同学请起立。

喜欢打篮球，喜欢吃鱼，喜欢红色，身高在 1.65 米以上，特别细心，喜欢看动漫，家里有 4 个人以上，视力很好，担任班干部，喜欢小狗。

观察：有和你完全一样的同学吗？

思考：为什么大家都不一样？

### II 心育学堂

#### 一、全面认识自我

“我”是谁？通常，可以把“我”分解成为外表的我、物质的我、行为的我、社会的

我和心理的我，从不同的角度来全面认识自我。

### 1. 外表的我

这也许是我们最容易认识自己的部分。每个人的身高、体重、长相、穿着就构成了外表的我。

### 2. 物质的我

有些人喜欢用自己所拥有的物质来描述自己。例如，一个小孩在描述自己的时候会说：“我有5辆汽车，还有好多超人玩具！”这也是我们认识自己时不可缺少的部分。

### 3. 行为的我

你通常喜欢做什么运动？你有什么行为习惯？你晚上睡前是会看看书还是听听歌？每个人都有自己独特的一套行为方式，有些行为看起来好像微不足道，却可能在我们的生活中扮演重要的角色。例如，你可能喜欢连续不断地打网络游戏。如果你认识到自己有这样的行为，也就能够了解为什么自己的颈椎和腰椎不健康。因此，了解自己的行为非常重要。

### 4. 社会的我

我们都不是生活在孤岛的人，每个人都处在与别人、与社会的关系中。清楚自己在社会和人际中的位置，也是认识自己的一部分。例如，“我”是一名中国人，“我”是一个中职生，“我”有一个妹妹……这些信息也都是属于“我”的一部分。

### 5. 心理的我

在“我”的各个方面中，最难认清的可能就是自己的性格、能力、态度和动机等，这些就是我们的心理特征。当你描述自己“慷慨，做事谨慎”的时候，就是在描述自己的心理特征。

认识自己，就是要从自己的表面到内在全方位地了解自己。心理学家斯旺认为，人们一旦有了对自己的认识，就会努力去证明自己的观点是正确的。假如一个人认为自己的智商很高，他就会努力去做那些能表明自己聪明的事情。每个人必须正确、客观、全面地认识自己，才能更好地适应环境、适应人际、适应社会。

## ★ 体验活动

### 猜猜我是谁

规则：针对下面自我的不同方面，每个人用适当的词语或句子进行描述，匿名填写；然后把纸片揉成一团放在一个空瓶子里；再由每个人随机抽取一个纸团读出内容，让全班猜猜这是谁。

#### 猜猜我是谁

- (1) 我的长相：\_\_\_\_\_。
- (2) 我的性格：\_\_\_\_\_。
- (3) 我最大的优点：\_\_\_\_\_。
- (4) 我的缺点：\_\_\_\_\_。
- (5) 我的理想：\_\_\_\_\_。



## 二、正确认识自我的途径

任何一个人，都对自身形象、优点和缺点、品德和才能、过去和现状、自身价值和责任等有一定的认识。然而，这些自我认识是否符合真实情况，却会有许多差异。有些人看到自己的很多小问题，却看不到自己的主要问题，无法获得进步；有些人能够看到自己的优点和长处，却看不到自己的缺点和错误，变得自负；有些人把理想设定得很高，但现实的自己与之差距很大，从而感到失落。如果一个人无法正确认识自己，就常常会在生活中迷失方向，出现问题。例如，一个性格内向、不爱说话的人，偏偏要做应酬很多的销售工作，他就会非常痛苦。正确认识自我是心理健康的重要标准，也是更好地适应社会的重要条件。如何正确认识自己，有一定的途径，是一个需要不断学习的过程。

### 1. 自我观察

生活是面大镜子，社会生活折射出不同方面的自我，细心观察，你就能够看清镜子中那个“我”的一些特点。“认识你自己”的意思是发现了一个真实的自己：从这一刻起，你就明白了自己，了解了真实的自己，包括自己的身体状况、性格特征、兴趣爱好、价值观、学习能力、实践能力等。

## ★ 体验活动

### 给自己打分（0~10分）

- (1) 我给自己的容貌打（ ）分。
- (2) 我给自己的身材打（ ）分。
- (3) 我给自己的皮肤打（ ）分。
- (4) 我给自己的性格打（ ）分。
- (5) 我给自己的谈吐打（ ）分。
- (6) 我给自己的记忆力打（ ）分。
- (7) 我给自己的理解能力打（ ）分。
- (8) 我给自己的社交能力打（ ）分。
- (9) 我给自己的情绪调节能力打（ ）分。
- (10) 我对自己的了解程度打（ ）分。
- (11) 我对自己的总体满意程度打（ ）分。

### 2. 他人评价

自我评价和他人评价往往是很不同的，我们总是错误估计别人对我们的看法，有时候认为自己很糟糕，但事实可能并不是这样。因此，主动从亲人、师生、邻居、朋友等其他人的评价中认识自己是一个好方法。通过乔哈里窗也可以看出，每个人都有盲点，是要靠别人反映出来的，从而让自己进一步了解自己。我国古代的思想家墨子也曾经说过：“君子不镜于水，而镜于人。镜于水，见面之容；镜于人，则知吉与凶。”意思是说用水作镜子，只能看见自己的长相；而用他人的评价作镜子，则可以发现自己各方面的长处和短处。从不同的人际关系中，挑选你很看重的一些人，主动地、真诚地请他们帮你完成自我描述，认真地对待他们对你的描述，尤其是那些与你的自我概念不一致的描述。

### 3. 社会比较

有些自我特征比较容易确定，这些特征有一些相对客观的标准，如相貌特征；或者具有比较明确的社会准则，如诚实、乐于助人之类。而类似于“优秀”“保守”等内在特征，往往是相对的，需要在一定群体范围或者某一社会环境下做比较。我们常常要通过与周围的大多数人进行比较，才能知道自己是否聪明、细心、关心他人等。我们有时与比自己差的人进行比较，以维护自尊和主观幸福感，达到自我满足的目的，这种比较具有调节和适应的功能；当我们与比自己优秀的人比较时，不仅对自己有激励作用，而且可以获得如何提升自己的有效信息。

## ★ 体验活动

### 我眼中的你

过程：每位同学在班里选择一名同学，通过观察和采访等方式，填写下表：

| 姓 名 | 做 什 么 事 | 如 何 表 现 | 大家对他的评价 |
|-----|---------|---------|---------|
|     |         |         |         |

例如：

| 姓 名 | 做 什 么 事 | 如 何 表 现      | 大家对他的评价   |
|-----|---------|--------------|-----------|
| 小丹  | 打扫卫生    | 认真负责，效率高，效果好 | 脾气好，劳动小天使 |

老师将纸条统一收上来，进行总结，展示一些获得较多票数的同学的情况表。

### 同 窗 留 言

工具：留言板、笔、夹子。

- (1) 把留言板的空白面朝上，放在你的桌面上（或用夹子夹在自己的背后）。
- (2) 在留言板上“我是\_\_\_\_\_”处填好自己的姓名。
- (3) 每个同学拿着笔，离开自己的座位，到其他同学的位置处留言，可以写你对他的评价、建议、想说的话，并标出你的性别，最后给他打分（满分为10分）。要求真诚、客观、匿名。

活动后分享：

- (1) 你收到了什么留言？大家眼中的你和你自己认为的你是否一致？
- (2) 如果不一致，哪些留言的内容你在活动前已经感受到？哪些留言你没有感受到？面对别人的评价，你有什么感受？
- (3) 从这个活动中你还有什么其他感受和发现？

## 三、学会自我悦纳

### 1. 接受自己的形象

你是否接纳自己的身体、相貌等一切外在特征呢？你是否很久没有好好地照镜子了？爱自己，首先从爱自己的身体开始；接受自己，从爱镜子中的自己开始。



## 2. 肯定自己

接受了自己的一切，勇于正视自己，我们才有可能更宽容地面对自己，积极评价自己。每种评价都是有相对参照体系的，我们评价自己的时候，可以变换一个参照环境，多多发现自己的优点，相信“天生我材必有用”。以下方法也许可以帮你发掘自己的优点，面对自己的不足。

(1) 经常用“虽然我……，但是我……”以激励自己。

(2) 及时发现自己的优点，如获得成功时、帮助他人时、学习进步时，给予自我肯定和欣赏。

(3) 勇于面对不足，能改善的努力改善，不能改善的勇敢接受。

(4) 用发展的眼光看自己。相信自己，告诉自己：今天的我或许不是很优秀，但不代表未来的我碌碌无为，未来的我可能是一位优秀的老师/技术高超的医生/伟大的科学家/著名的诗人/成功的商人。

## 3. 换个角度看不足

人无完人，每个人都有缺点，或大或小，或轻或重。过分追求完美不利于身心发展和社会关系的建立，要接受“我是一个有缺点的人”这个事实。缺点反而能造就一个真实的、鲜活的你，缺点的存在让你在任何时刻都有改变和进步的空间，这也是我们每个人努力生活、努力工作、努力学习的原动力。也许你很执着，对自己的某些缺点还是难以接受，而在目前的条件下又难以克服它。肯定性的语言可以帮你改变心情。例如，你把自己瘦小的身材说成是“娇小可爱，集天地之灵气”，把自己黝黑的皮肤说成是“健康的小麦色，阳光肤色”等。同时，积极的心理暗示可以帮助你增加信心，接纳不足。例如，“我能行，我很棒，我可以很好，我很开心，我一定能战胜困难，我一定会做得非常好，我一定能实现自己的目标……”每天的心灵喊话能够建立更强大的心理系统，塑造更强大的自己。

## ★ 心灵作坊

### 天生我材必有用

组织形式：全体同学在地面上围成一个大圆圈。

活动过程：

(1) 全班同学按“1、2、1、2……”报数，报1号的围成内圈，报2号的围成外圈，两圈同学面对面。

(2) 在老师的指令下，请用最快的速度说出你所面对的同学的优点（至少三条），之后对方再说出你的优点。

(3) 老师用吹哨子来作为提示，当哨声响起，内圈同学统一向左走动一步，面对下一位同学，继续按要求赞美他，直到走完一圈。

活动后分享：

(1) 你收获到了哪些赞美？有什么感受？

(2) 这些赞美大多关于你的内在还是外在？你更期望获得哪个方面的赞美？

(3) 哪些赞美你能接受，哪些你无法接受？为什么？

(4) 赞美他人需要哪些方法和技巧？

### III 心灵鸡汤

#### 优点零

□毕淑敏

一位专门从事儿童心理研究的朋友告诉我，他发给孩子们一张表，让每人填写自己的优缺点和美好的愿望。孩子们很认真地填写好了，把表交了上来。他一看，顿时傻了眼。

很多孩子填的是——优点零，愿望零。

我对世上是否存在没有优点的成人，不敢妄说。但我确知世上绝无没有优点的孩子。我或许相信世上有丧失愿望的老人，但我无法想象没有愿望的孩子将有怎样枯萎的眼神。

不知道愿望和优点这两样对人起激励作用的要素，假若排出丧失的顺序，该孰先孰后？是因为丧失了愿望，百无聊赖，才随之沉没，成为没有优点的少年，还是一个孩子首先被剥夺了所有的优点，心如死灰，之后再也不敢奢谈一丝愿望？也许它们如同绞缠在一起的铅丝，分不出谁更冰冷僵硬？

没有愿望，必是一个死寂的世界。孩子不再期望黎明，因为每一天都被功课塞满，晴天看不到太阳，阴天闻不到雪花，日出日落又有何不同。不再留意鲜花，因为世界一片苍白，眼中暗淡了温暖的色彩。不再珍视夜晚，因为厚重的眼镜遮挡了星光，即使抬头也是泪眼朦胧。不再盼望得到师长的嘉奖，因为那不过是成人层层加码的裹了蜜糖的手段……

没有优点的孩子，内心该怎样痛楚地喘息？见过一个胖胖的男孩，当幼儿园老师第一次问谁觉得自己是个美男子，他忙不迭地从最后一排挤到前面，表示自己属于其中一员。可惜他紧赶慢赶，动作还是晚了一点。另有好几个男孩抢在前面，在老师面前排成自豪的一排。没想到老师伶牙俐齿地向他们说，还真有你们这么不知天高地厚的，竟觉得自己是美男子，臊不臊啊？后来，那几个男孩子，开始为自己的容貌羞涩，无法像以前那样快活。

这是一个简单的例子，但也可说明一点问题。每一个渐渐长大的孩子，如果成人爱他，他也会认为自己是可爱的。他会感觉到自己是天地间的一个宝贝，他的生命的存在就是一个大优点。假若成人粗暴地打击他、奚落他、嘲讽他、鞭挞他，那脆弱的小生灵，就会被利剪截断双翅，从此萎靡下来，或许跌落尘埃，一蹶不振。

看不到自身优点的人，必也看不到他人的优点。他们的谦恭，可能是高度自卑下的懦弱；他们的服从，可能掩饰着深刻的妒忌和反叛；他们的忍让，可能埋藏着刻骨的怨恨。他们的赞美，可能表里不一，信口雌黄……

我以为愿望是人生强大的动力之一，假若人类丧失愿望，世界就在那一瞬停止了前进的引擎。因为有跑的愿望，人们有了汽车；因为有说话的愿望，人们有了电话；因为有飞的愿望，人们有了飞机；因为有传递和交换的愿望，人们有了互联网……

优点和愿望，是孩子们的双腿。希望有一天看到他们填写的表格上这样写着——优点多多，愿望无限。

#### ★ 拓展阅读

##### 自恋也是一种病

自恋到了一定程度，也是一种精神疾病，自恋的人会极度扩大自己的价值，认为自己是独一无二的人才，别人如果无法理解自己，那是因为他们过于平庸。自恋型人格的人常表现出以下问题。



### 1. 对批评反应强烈

不论是以建议还是商量的方式，只要对他们的行为或性格提出了负面评价，他们就会奋起反对。在面对他们自身的弱点或者错误时，他们会想方设法地推翻别人提出的论据，甚至不惜撒谎。

### 2. 喜欢炫耀和夸耀自我

表面上，他们不能忍受别人的意见或者批评，但是内心深处却十分自卑。为了掩饰自卑，他们常常表现得装腔作势，并且非常喜欢那些巴结他们或者溜须拍马的人。

### 3. 独断专权

因为不能忍受他人提出的意见或者建议，所以他们通常都固执己见、独断专权，哪怕是一件小事也必须按照他们的想法来实施，不论他们的选择是否正确。尤其是当他们的自我形象或者地位受到挑战时，他们就会更固执，以防止他人的入侵或者背叛。

### 4. 推卸错误或者责任

人无完人，他们也知道这一点，但是面对自己的缺点时，还是忍不住否认，并且会把这些缺点归咎于别人，好保护他们内心脆弱的自我意象。例如，你公事公办地提出“你的报告中有错误”，他们可能会立即回嘴“如果你来做这份报告可能出错更多”。

### 5. 人际界线模糊

他们总认为自己是独一无二和最重要的，自己的需求也应该首先被满足，无论在工作中还是其他小事中都该如此。他们不会考虑其他人也有独立的思想或者需求，甚至认为别人的优势应该为自己服务。例如，有车的朋友就应该送他回家，身处高位的朋友就应该帮他安排好的工作。总之，他们需要什么，就会毫不犹豫地与他人处获取。

## 拓展体验

根据以下角色、剧本和情境，完成心理剧的表演，可做改动或自我创作。

角色：阿豪，男，运动健将，性格开朗，但学习成绩不理想；小芳，女，学习尖子，爱好广泛，但身材较丰满。

剧情：

小芳：（从教室外进来，很不高兴）唉！

阿豪：（从教室外进来，很高兴）小芳，今天怎么啦？好像不高兴呀？

小芳：唉，越来越胖，好烦啊！

阿豪：胖一点有什么，你学习好、爱好广，老师经常表扬你，同学们都挺羡慕你的。

小芳：成绩好有什么用，我这么胖，难看极了。

阿豪：你可以注意饮食、多运动呀。

小芳：唉，别说了，我已经很注意控制饮食了，每餐饭吃得不多，荤菜也很少吃，连我最爱吃的巧克力、冰淇淋都不吃了，有时饿得头晕，可体重却减不下来。运动我又不感兴趣，不像你是运动健将。哎，你有什么喜事，这么高兴？

阿豪：哈哈，告诉你一个好消息，昨天我数学考试及格了，65分呢！比及格线整整

多出5分呢，哈哈！

小芳：恭喜你，进步不小啊！

阿豪：是啊，我以前数学考试经常不及格，近段时间我改变了学习态度，不懂就问，对学习也有兴趣了，这次考得不错，老师也表扬了我。我觉得只要肯努力，我一定能学得更好！

小芳：我相信你的能力，咱们一起努力吧！

思考：阿豪和小芳在认识自己的过程中，心态上有什么不同？



## 珍爱生命 展现价值



“人最宝贵的是生命，每个人的生命只有一次。”生命的宝贵之处在于，它对每个人来说只有一次，而且它的存活时间是有限的，不能无限延续，一旦生命终结，就不可挽回。从丰富多彩的生命里，从生活强者的奋斗中，我们可以感悟到人生的价值和意义，让我们珍惜身边的点点滴滴，创造出自己独特的人生。

◆ 世间的活动，缺点虽多，但仍是美好的。

——罗丹

### 心灵故事

毛毛初中在一所重点学校就读，由于中考失利，考入当地一所职业高中。进入该校后，毛毛感到极不适应，中考失利的打击挥之不去，与原来班级的同学、朋友们的距离也越来越远。巨大的落差和强烈的自卑感，使得毛毛出现了中重度抑郁情绪，甚至产生了自杀的念头。同寝室的同学发现她的不对劲后告诉老师，班主任和心理老师联合她的家人及时对她进行心理疏导，帮助她增强自信心，调整人生方向，鼓励她在专业中寻找闪光点。一个学期过后，毛毛不再纠结于中考成绩了，整个人也变得更加自信，在专业技能竞赛中多次取得优异成绩。



### 心海导航

“心灵故事”中的毛毛在产生心理压力后，并没有积极求助，导致问题越来越严重，开始怀疑生命的意义。有些中职学生找不到生命的价值感，不知道自己为什么活着，浑浑噩噩地度过每一天，缺乏精神寄托；还有一类人无法承受人生的磨难，选择最极端的方式——结束自己的生命来面对人生。

明确生命的意义，也就是明确个体存在的理由。人一旦确认了自己的存在是有理由的、有必要的，他就会以一种积极的态度去对待自己的人生。

首先，他会感到自己的存在是有价值的，正如李白所说“天生我材必有用”，就是他对自身存在价值的肯定。这样，他自然会喜欢自己、接受自己，也珍惜自己、尊重自己。



其次，当一个人确认了自己的存在是有理由的，他的人生就有了方向感、使命感和责任感，他知道自己应该做什么，为什么要做，他的人生也就不会空虚和颓废。

再次，当一个人确认自己的存在是有理由的，他就会迸发出极大的精神力量，表现出坚强的意志，去承受生活中的一切苦难和挫折，否则，他就会抱怨生活，埋怨命运。

因此，我们要明确生命的意义，关爱生命、珍惜生命、保护生命；要正视人生，正确对待人生，树立良好的生活态度，提升生命的品质。



### 生命价值评量

下列 55 题是有关人生目标与方向的叙述，请依个人喜欢程度作答。“1~8 分”代表“非常不喜欢—非常喜欢”，请给每题填上一个适合自己的分数。

- (1) 在某些领域里表现优异，获得他人的赞赏与尊敬。
- (2) 有许多机会可以与有趣、重要的人相谈或见面。
- (3) 生活有许多机会，可以得到新经验的生活方式。
- (4) 有机会与世界杰出人物认识或联系。
- (5) 拥有的职业在他人心目中具有某种地位或重要性。
- (6) 在自己的专门领域中做出社会公认的重要贡献。
- (7) 被由许多具有影响力的人组成的团体接受为会员并活跃于其中。
- (8) 成功地在竞争或挑战中脱颖而出。
- (9) 找到一种身份容许自己能创造思想或不断有新意念产生。
- (10) 从克服征服障碍中感受到生命的热度。
- (11) 希望能找到一种生活方式，使自己能感受最大的刺激与冒险。
- (12) 能为社会做出真正意义的贡献。
- (13) 使自己的生活能有很多旅行的机会。
- (14) 活在一种自律与理性的生活里，情绪均在自己的掌控之下。
- (15) 活在一种步调快速的生活里，不断有新环境与挑战存在。
- (16) 能够拥有收入甚丰的职业，使自己过着豪华的生活。
- (17) 高收入，能随心所欲地买自己想要的东西，不必考虑金钱的问题。
- (18) 努力工作从而得到高水准的生活，供自己或家人享用。
- (19) 相信神（个人所信仰的神）会引导自己的生命道路。
- (20) 有强烈的宗教信仰，让信仰对自己的生活产生极重要的影响力。
- (21) 对生命的神秘采取虔敬的态度。
- (22) 对人生善恶有明确的标准，且依照标准行事。
- (23) 能有很多机会对人表达内心的爱与感情。
- (24) 能做个好父母且有个亲密的家庭。
- (25) 能有机会为有价值之事奉献财物。
- (26) 能投身于社会活动，促进社会改革，排除社会恶习。
- (27) 能为老弱伸张正义，为被压制者争取权益。
- (28) 投身于善事，乐于助人。

- (29) 能有许多机会就当前社会问题提出看法或与人交换意见。
- (30) 能指出世人迷失或错误之处，使人觉醒。
- (31) 有丰富的享受，不仅衣食无缺，还有余钱使生活更舒适安乐。
- (32) 能广交朋友并有与友同乐的情谊。
- (33) 能过着安逸欢愉的一生。
- (34) 能有时间与金钱来追求自己喜欢的活动。
- (35) 能过着闲云野鹤般无拘无束或特立独行的生活。
- (36) 不管自己选择何种生活，只要能热情地生活即可。
- (37) 投身于自己所热爱的工作，浑然忘我，不受他人的干扰。
- (38) 开放自己，使自己不断改变与成长。
- (39) 发展一种圆融的人际关系，使自己获得个人深度经验。
- (40) 能对当代的问题提出重要而具关键性的解决办法。
- (41) 把生命视为一种值得深思、不断追求终极价值的历程。
- (42) 能有许多机会追求知识之乐的生活。
- (43) 能有许多机会与特立独行或与众不同的人为伍。
- (44) 能有机会享受文化活动（如音乐、艺术、诗歌、文学等）。
- (45) 能有时间与机会研究、反省人生的意义与时代的问题。
- (46) 能有许多机会对他人表达爱与关怀。
- (47) 能控制自己的生活并把许多时间留给自己。
- (48) 追求最满意的极致体验，享受个人所达成的知性感情和肉体满足。
- (49) 能有许多机会享受户外生活。
- (50) 能有许多机会接触大自然。
- (51) 活在一种心灵安详的个人生活里。
- (52) 使自己成为领导者，能影响他人的思想和行为。
- (53) 生活在理性秩序与自制的生活方式里。
- (54) 愿有二三知己促膝谈心，而不愿相交满天下、知心无一人。
- (55) 能过着独立自主的生活，随心所欲地做自己想做的事。

计分与解释：

| 题号<br>范围 | 生命的价值形态       | 参 考 分 数 |          |        |
|----------|---------------|---------|----------|--------|
|          |               | 高       | 中        | 低      |
| 1~18     | 成功价值：追求成就     | 120 分以上 | 90~120 分 | 90 分以下 |
| 19~25    | 宗教价值：追求虔敬     | 45 分以上  | 35~45 分  | 35 分以下 |
| 26~30    | 社会价值：追求更美好的社会 | 35 分以上  | 25~35 分  | 25 分以下 |
| 31~34    | 情趣价值：追求生命之乐   | 28 分以上  | 20~28 分  | 20 分以下 |
| 35~39    | 自由价值：追求自由之乐   | 35 分以上  | 25~35 分  | 25 分以下 |
| 40~55    | 存在价值：追求存在的意义  | 110 分以上 | 80~110 分 | 80 分以下 |



## I 热身游戏

### 生 命 线

0 —————> 目前 ( ) 岁

请在括号中填上你目前的年龄，这一条线即代表着你过去的、已不可追回的岁月，请用黑、红两种颜色把对你有着重大影响的事件标出来。

(1) 如果你觉得是件快乐的事，你就用红笔来写，并要写在生命线的上方。比如，7岁时你上学了，请找到和7岁相对应的位置，填写上学这件事。

(2) 如果你觉得是件不快乐的事，你就在生命线下，用黑笔把它记录下来。比如，10岁时你的祖母去世了，她的离世对你造成了极大的创伤，请找到和10岁相对应的位置，填写上这件事。

## II 心育学堂

### 一、每个生命都是独一无二的

#### 1. 生命具有独特性

世界上没有完全相同的两个生命。人类是自然界的一部分，人是生命发展的最高阶段，人以自己独特的方式生活着，以自己独特的价值存在着、发展着；每个人都有自己独特的风格和特点，有着不同于他人的容貌、气质、潜能等。即使是相似度最高的同卵双胞胎，也有着独立的思想、行为方式，面貌上也有细微的差别。迄今为止，人类在绵延发展中，从没有出现过完全相同的两个人。

#### 2. 怎样发挥生命的独特性

人，生而不同。每一个人的出生和存在，本来就是一个生命的奇迹。世界因每个人的不同而显得异彩纷呈。无论别人怎样看待你，无论你在长相、能力、成绩等方面有多少不如意，你要永远喜欢自己。我们每个人都是大自然的造化之物，天生我材必有用，人的一生，就应该是发挥自己特长的一生，而不是拼命克服自己短处的一生。

## ★ 活动体验

### (1) 我的独特印记

工具：红色印泥、白纸、放大镜。

形式：4~5人一组，收集指纹，运用各种手段观察、探究指纹的情况。用准备好的印泥、白纸印制指纹，并利用放大镜仔细观察形形色色的指纹。

分享各组观察到的情况：指纹的大小、形状疏密、弯曲度等方面的差异。

### (2) 属于我的叶子

在校园中找到认为可以代表自己的一片叶子，贴在A4纸上，并写上姓名。

① 仔细观察比较一下，有没有两片完全相同的树叶？

② 说说看为什么选择这片叶子？它和你的相同之处在哪里？

## 二、尊重生命、珍爱生命

### 1. 生命是脆弱的

生命对于每个人只有一次，任何时刻永不放弃生的希望。肯定、尊重、悦纳、珍爱自己的生命，对自己的身心健康负责，积极锻炼身体，有病及时医治。面对突发事件，要坚强勇敢，团结互助，在困难和挫折中，磨砺生命的意志，展现生命的光辉。增强防范和保护意识，当自己的生命健康遇到伤害或非法侵害时，要善于自救，积极求救，学会保护自己的生命。

## ★ 心灵作坊

### 情景模拟

问题一：你害怕“死亡”吗？

问题二：你遇到过危及生命的时刻吗？

情景模拟体验：闭上眼睛，跟随老师的描述，充分发挥你的想象……

你正坐在一架客机上，飞机在万米的高空翱翔。突然，机身开始发抖，颠簸得越来越厉害，空姐要求大家把安全带系好。广播里传来机长的声音：“各位乘客，飞机发生了严重的机械故障，正在紧急排除。但为了预防最危急的情况，现在将由乘务员分发纸笔，你有什么最后的话要说，请留在纸上。”乘务员小姐托着盘子走过来，惨白的面颊上，职业性的微笑已被僵硬的抽搐所代替。盘子里盛的不是饮料，不是纪念品，也不是航空里程登记表，而是纸和笔……

此时，你想到了什么？面对这些，你将写下什么？

操作要求：只有3分钟，不要思索太多，不要顾及语法、字数、逻辑，把脑海中出现的语言完整地记下来，直到老师说“时间到”。

### 2. 生命是宝贵的

一个人问禅师：一个人的一生当中，哪一天最重要？禅师不假思索地说：“今天。”为什么？因为今天是我们拥有的唯一财富。昨天不论多么值得回忆和怀念，它都像沉船一样沉入海底了。明天不论多辉煌，它都还没有到来。而今天不论多么平常、多么黯淡，它都在我们手里，由我们支配。珍惜现在，活在当下，这是获得幸福的诀窍。不要等到一切成为过去的时候才追悔莫及，留下遗憾。

## ★ 体验活动

### 假如生命只剩下……

- (1) 假如你的生命只剩下3个月了，你最希望做的事情有哪些？
- (2) 假如你的生命只剩下1周了，你最希望做的事情有哪些？
- (3) 假如你的生命只剩下1天了，你最希望做的事情是什么？你将如何安排最后这1天？设计完整并补充下表。



| 时 间        | 你要做的事情 |
|------------|--------|
| 起床后~9:00   |        |
| 9:00~12:00 |        |
| .....      |        |

### 生命承诺书

本人郑重承诺：

我将珍爱生命的每一天。无论发生何种困难，永不放弃生的希望。在短暂的人生路上，我一定会保持乐观的态度，去奋斗，去拼搏！享受人生的幸福，创造人生的辉煌！

承诺人：\_\_\_\_\_

（操作要点：请全体同学大声宣读生命承诺书，并签上自己的名字。）

### 3. 生命与心理防护关系紧密

任何人都会遇到困难和问题，任何人都会有情绪，这是基本心理现象。不良的情绪往往会对生命（包括身体、心理）造成伤害，过激的情绪有可能对自己或他人的生命产生危害。当遭遇不良或过激情绪时，要懂得及时地进行自我调节，时刻保持良好的心情和乐观的心态，最大限度地减少对生命的伤害。尊重、善待自己生命的同时，也不要侵犯和危害他人和健康。当他人的生命遭遇困境需要帮助时，要尽自己所能伸出援助之手。当他人的生命健康受到非法侵害时，要主动伸出援助之手，维护他人的生命健康，这也是尊重生命、珍爱生命的表现。

## ★ 体验活动

### 拯 救 行 动

晓鹏是你的同班同学，你们是好朋友，他是个开朗活泼的阳光男生，在班上人缘很好，可是最近他好像变了……

信封一：当晓鹏对你说“我心情很不好，没人愿意听我说话”时，你会怎么做？

信封二：你发现晓鹏向同学赠送他最心爱的东西时，你会怎么做？

信封三：当晓鹏跟你讨论“死亡”以及“死亡的计划”时，你会怎么做？

信封四：晓鹏突然对什么事情都不感兴趣了，连他最喜爱的篮球活动都不想参加了，你会怎么做？

信封五：你发现晓鹏精神沮丧，目光呆滞，心情郁闷，经常发呆，你会怎么做？

| 问 题                    | 讨 论 结 果 |
|------------------------|---------|
| 晓鹏的做法和想法给你带来什么感受？      |         |
| 这种方式真的可以解决所有问题吗？为什么？   |         |
| 这种方式对于父母、同学及周围的人意味着什么？ |         |

## 三、展现生命的价值

人的生命之所以宝贵，不仅仅是它像动物一样具有本能的生存繁衍等自然性现象，更

重要的是人类的生命具有自我意识，每个人可以根据自己的特质发挥作用，展现价值。

(1) 乐于奉献，向周围的生命奉献我们力所能及的关爱，用付出来证明生命的价值。乐于助人的人，他所得到的回报也令他感到满足和快乐。

(2) 充分利用时间，最大限度地挖掘生命的潜力；勇于创造，从身边的小事做起，在平凡的实践中创造，充实我们的生命。学习和工作使人感到精神的充实和丰富，也使我们得以确认自己的能力，相信自己是有用之才。

(3) 发挥积极作用，对社会、家庭尽自己的一份责任；理解生命结束给亲人带来的伤痛，从死亡的哀伤中领悟生命的脆弱，从而学会珍惜生命，关爱别人。坦然面对人生、从容面对死亡是对待生命的最高境界。

### ★ 拓展阅读

青年歌手姚贝娜乳腺癌复发，于2015年1月16日16点55分病逝于北京大学深圳医院，年仅33岁。根据她的生前遗愿，当晚19点30分左右，姚贝娜的眼角膜捐献给深圳和成都的两位受捐者，用另一种方式延续生命。她把美妙的声音留给歌迷，把光明留给世界。

(1) 阅读后，你有怎样的感受？

(2) 你会用什么样的方式延续生命的价值？

## III 心灵鸡汤

### 生命的价值

有一个生长在孤儿院的男孩儿，常常悲观地问院长：“我是个没人要的孩子，活着有什么意思？”院长总是笑呵呵地不回答他。有一天，院长交给男孩儿一块石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场去卖，但不是‘真卖’，记住，不论别人出多少钱，绝对不能卖。”第二天，男孩儿蹲在市场的角落，意外的有好多人要向他买那块石头，而且价钱越出越高。回到院内，男孩儿兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天拿到黄金市场去卖。在黄金市场，竟有人出比昨天高出10倍的价钱要买那块石头。最后，院长叫男孩儿把石头拿到宝石市场上去展示。结果，石头的身价又涨了10倍。由于男孩儿怎么都不卖，石头竟被传扬成“稀世珍宝”。男孩儿兴冲冲地捧着这块石头回到孤儿院，将这一切禀告院长，院长望着男孩儿，徐徐地说：“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的惜售而提升了它的价值，被说成是稀世珍宝。你不就像这块石头一样？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义，有价值啊！”

### 临终感悟

有位老人得了癌症，当医生告诉他这个消息时，他很平静地面带笑容地说：“我很感谢上帝让我得了癌症。”医生非常吃惊，说：“你得了癌症，不怨天尤人、惊惶失措，已很难得，为什么还要说感谢呢？”

老人说：“到了我这个年纪，死亡就是我的邻居了，随时都可能来敲我的门。如果我得了脑溢血或是心肌梗死，我很可能一句话也来不及说就死了，那样我的亲人接受起来该多么困难。而且我还有很多要交代的事都没了着落。现在，我得了癌症，我有很充足的时间能和亲人告别，能把诸事整理清楚。当死亡一定要来的时候，还有什么比这种方式更令人安心呢？这就是上帝所给予我的最好的礼物了。”



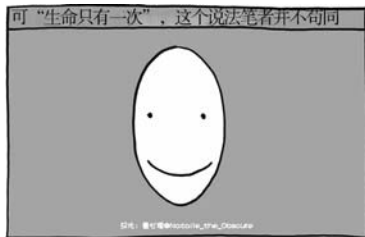
## 趣味心图

### 或许，生命不止一次

人终有一死，但生命不止一次。有人会觉得生命如流星般短暂，但有人活得如繁花般盛放。如图 1-2 所示。



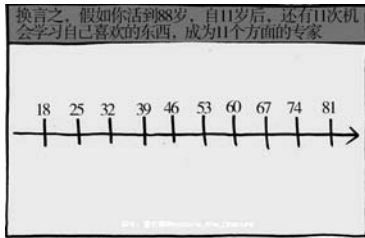
①



②



③



④



⑤



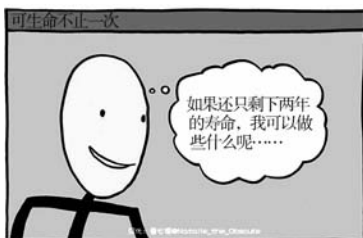
⑥



⑦



⑧



⑨



⑩



⑪



⑫



⑬

图 1-2 系列趣味心图

## 拓展体验

### 价值拍卖会

导入：一个年轻人在漫漫人生路上经过长途跋涉，到达一个渡口的时候，他身上已经有了7个背囊：美貌、金钱、荣誉、梦想、机敏、健康和才学。渡船开出的时候风平浪静，过了不知道多久，风起浪涌，上下颠簸，险象环生。老船工对年轻人说：“船小，负载重，客官你必须丢掉一个背囊，才可安全。”看到年轻人不肯丢掉任何一个，老船工又说：“有弃有取，有失有得。”年轻人想了想，把\_\_\_\_\_丢到了水里。

思考：你会先丢掉哪个？为什么？最后留下哪个？为什么？

活动工具：每人 10 张钱币，每张 500 元；拍卖槌。

活动规则：

(1) 一位同学作为拍卖主持人，一位同学作为登记员。

(2) 每人有 5000 元资金参加竞买，但不可转让。注意：这 5000 元代表的是你一生的时间和精力；如果哪位同学出价到 5000 元，代表你愿意付出你的一生去努力得到这件拍品；如果你未拍到任何物品，则你留下的是你全部的精力和时间。请思考清楚再出价。

(3) 每件物品底价均为 500 元，每次竞价以 500 元为单位，不可跳价。

(4) 每件物品的最高出价，主持人喊价 3 次后无人加价则落槌成交。

(5) 货品一经售出，概不退换。

参考物品表：

亲情、金钱、健康长寿、知己、好身材、好工作、美貌、自由、房子、快乐、爱情、美食、诚实、爱心、权力、梦想。



在开始拍卖前，你打算买什么？你计划花多少钱购买？

活动后讨论与分享：

- (1) 有没有人后悔得到你所买的东西？为什么？
- (2) 在拍卖的过程中，你有怎样的心情和感受？
- (3) 有没有人什么都没有买或从未出过价？原因是什么？
- (4) 有没有比以上这些物品更值得追寻的东西呢？如果有，是什么？为什么？
- (5) 是否存在某些物品没有竞价到 5000 元，有些物品却有许多人愿倾其所有去拥有的情况？如果存在，为什么会这样？
- (6) 本活动给你带来什么启发？



## 正视自己 提升自信



每个人来到世上都不完美，都是被上帝咬过一口的苹果，都是有缺陷的人。有的人缺陷比较大，是因为上帝特别喜爱他的芬芳。世界文化史上有三大著名怪杰：文学家弥尔顿是瞎子，大音乐家贝多芬是聋子，天才的小提琴演奏家帕格尼尼是哑巴。他们也都是由于特别受上帝喜爱，被狠狠地咬了一大口。他们之所以成为怪杰，是因为他们能正视自己，把上帝的喜爱作为奋斗的动力，挑战自己的命运。

◆ 一个人是否有成就，只有看他是否具有自尊心和自信心两个条件。

——苏格拉底

### 心灵故事

吴老师的心理课堂非常有趣，总是让同学们听得津津有味，可是老师每次上课都要抽同学回答问题。

A 同学每次都觉得自己不可能回答得很好，害怕答错而不敢举手，万一被老师指定回答问题，他会显得忧郁、畏缩。要是回答不准确，他也会灰心、自责，也许暗地里想：“是吧，我真的不行。”甚至即使回答对了，他可能心里还不太踏实，觉得自己是侥幸，愧于接受老师的好评。

B 同学主动举手回答自己知道的答案，或者尝试表达自己的理解，乐于表现自己的能力，让老师和同学认识自己，也借此检验自己掌握知识的程度或争取机会和老师、同学探讨问题。哪怕他真的不知道，也会积极思考。如果回答有偏颇，他会诚恳地听取意见和指导，继续深入思考。如果受到了认同和赞扬，他会真诚地接受，并在内心再为自己加油。

C 同学要是知道答案，可能会认为题目太简单，对它嗤之以鼻，不屑于回答；或者极力夸耀自己，生怕别人看不到他的“聪明”。要是不知道答案，他则会认定别人也不知道，满足于此而不再努力思考。假若回答正确，他会沾沾自喜，以为自己很了不起；假若受到否定和纠正，则会感到很难受甚至表现得抗拒。

亲爱的同学，你能说一说 A、B、C 三位同学各表现出什么心理特征吗？

## 心海导航

许多同学有如此的体验：有的同学觉得自己不可能回答得很好，害怕答错而不敢举手；有的同学主动举手回答自己知道的答案；有的同学认定只有自己知道答案。其实，这代表了人类的三种心理：自卑、自信、自负（如表 1-1 所示）。

自信是个人对自己的积极感受，如果这个“积极的感受”到了夸大、不切实际的地步，就变成了自负；而如果这个“感受”变得消极，到了贬低自己、否定自己的地步，就变成了自卑。自信就是能够比较理性地看待自己，对自己和别人都充满信心，同时自信需要实力，需要更全面地认识自己。自负就是骄傲自满，盲目认为自己很厉害，不把别人放在眼里，随便排斥别人的建议。自卑就是自己看不起自己，妄自菲薄。

表 1-1 自负、自卑、自信比较

|    | 对自己的评价高低   | 依据的事实 | 对优缺点的看法     | 表现                                     | 目标的达成                                                                         |
|----|------------|-------|-------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|
| 自负 | 过高地估计了自己   | 虚假    | 只看到优点，看不到缺点 | 谁也看不起，就觉得自己是最好的，别人谁都不如自己，走路往往趾高气扬，一脸傲气 | 自负可以带来一时的情绪高涨，但意气用事导致的挫折会即刻使他沮丧、颓废、不知所措，甚至半途而废，从而使自己远离成功，走向失败。所追求的目标是根本不可能达到的 |
| 自卑 | 过低地估计了自己   | 虚假    | 只看到缺点，看不到优点 | 憎恨自己的不完美，憎恨自己的无能为力，走路往往垂头丧气，说话低声下气     | 认为自己什么都不如别人，自己干什么都不会成功，结果是白白丢失了可能成功的机会，远离成功                                   |
| 自信 | 全面、正确、客观评价 | 真实    | 既看到优点，又看到缺点 | 活泼、坦诚、虚心、大度、轻松、言行一致、开放、幽默、勇敢、果断等       | 获得成功的机会很大                                                                     |

## 自我测试

### 自信心测试

你有安全感吗？你谦虚吗？你对自己有信心吗？你骄傲吗？你想了解自己吗？那就测



测吧。

- |                                   |                            |                            |
|-----------------------------------|----------------------------|----------------------------|
| (1) 一旦你下了决心,即使没有人赞同,你仍然会坚持做到底吗?   | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (2) 你认为你是个绝佳的朋友吗?                 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (3) 如果店员的服务态度不好,你会告诉他们经理吗?        | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (4) 你对自己的外表满意吗?                   | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (5) 你认为自己的能力比别人强吗?                | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (6) 你是个受欢迎的人吗?                    | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (7) 你认为自己很有魅力吗?                   | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (8) 你有幽默感吗?                       | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (9) 目前的工作是你擅长的吗?                  | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (10) 你懂得搭配衣服吗?                    | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (11) 危急时,你很冷静吗?                   | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (12) 你与别人合作无间吗?                   | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (13) 你每天照镜子超过三次吗?                 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (14) 你的个性很强吗?                     | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (15) 你是个优秀的领导者吗?                  | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (16) 你的记性很好吗?                     | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (17) 你对异性有吸引力吗?                   | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (18) 你懂得理财吗?                      | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (19) 参加晚宴时,即使很想上洗手间,你也会忍着直到宴会结束吗? | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (20) 如果想买性感内衣,你会尽量网购,而不亲自到店里去吗?   | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (21) 你不常欣赏自己的照片吗?                 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (22) 别人批评你,你会觉得难过吗?               | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (23) 你很少对人说出自你真正的意见吗?             | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (24) 对别人的赞美,你持怀疑的态度吗?             | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (25) 你总是觉得自己比别人差吗?                | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (26) 在聚会上,只有你一个人穿得不正式,你会感到不自然吗?   | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (27) 你认为自己只是个寻常人吗?                | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (28) 你经常希望自己长得像某个人吗?              | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (29) 你经常羡慕别人的成就吗?                 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (30) 你会为了不使他人难过,而放弃自己喜欢做的事吗?      | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (31) 你会为了讨好别人而打扮吗?                | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (32) 你会勉强自己做许多不愿意做的事吗?            | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (33) 你任由他人来支配你的生活吗?               | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (34) 你认为你的优点比缺点多吗?                | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (35) 你经常跟人说抱歉吗?即使在不是你错的情况下。       | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (36) 如果在非故意的情况下伤了别人的心,你会难过吗?      | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (37) 你希望自己具备更多的才能和天赋吗?            | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |
| (38) 你经常听取别人的意见吗?                 | <input type="checkbox"/> 是 | <input type="checkbox"/> 否 |

(39) 在聚会上,你经常等别人先跟你打招呼吗?

☐是 ☐否

(40) 买衣服前,你通常先听取别人的意见吗?

☐是 ☐否

评分与解释:

前 18 题中选“是”得 1 分,选“否”得 0 分,后 22 题中选“是”得 0 分,选“否”得 1 分。

25~40 分:说明你對自己信心十足,明白自己的优点,同时也清楚自己的缺点。不过,在此提醒你:如果你的得分将近 40 分,别人可能会认为你很自大狂傲,甚至气焰太胜。你不妨在别人面前谦虚一点,这样的人缘才会好。

12~24 分:说明你對自己颇有自信,但是你仍或多或少缺乏安全感,对自己产生怀疑。你不妨提醒自己,自己在优点和长处各方面并不输人,需要特别强调自己的才能和成就给自己信心。

12 分以下:说明你對自己显然不太有信心。你过于谦虚和自我压抑,因此经常受人支配。从现在起,尽量不要去想自己的弱点,多往好的一面去衡量;先学会看重自己,别人才会真正看重你。



## I 热身活动

### 处理黑点的 N 种方式

发一张带有黑点的白纸给学生处理,请学生用任何的方法处理掉黑点。

附处理黑点的方式:

| 处理方法 | 抠掉     | 绘图      | 涂黑     | 折起       | 撕掉   | 不处理    | …… |
|------|--------|---------|--------|----------|------|--------|----|
| 黑点变化 | 不见     | 有用了     | 更大了    | 看不见但依然存在 | 不见   | 无变化    | …… |
| 白纸变化 | 破损,缺憾美 | 丰富,有意义了 | 黑点更明显了 | 有褶皱、不再舒展 | 彻底毁灭 | 无变化,挺好 | …… |

你处理黑点的方式是\_\_\_\_\_。

白纸的变化是\_\_\_\_\_。

通过游戏,我们知道无论哪种处理方法,都会对黑点和白纸产生影响:有的会让白纸变得更加好看,有的会让白纸遭到破坏甚至毁灭,有的会让白纸更好地发挥作用。

## II 心育学堂

### 一、自信心的产生及影响因素

#### (一) 自信心的产生

自信心不是与生俱来的,自信的产生、养成是一个过程,需要后天环境的培养,需要个体持之以恒地努力锻炼。自信产生的初期大约是在幼儿、学前阶段,初步形成于小学阶段,基本形成于中学阶段。



自信心一般来于两个方面：一是别人对自己的肯定和赞同，二是自己对自己的肯定。小林在初中时数学成绩非常优异，中考时她报读了职业学校会计专业，在中职学习期间，她努力学习，在广东省技能大赛上获一等奖，受到了老师、同学和家长的一致好评。她越来越自信了。

## （二）影响自信心的因素

### 1. 主观因素

（1）生理因素。生理条件是自信心形成的关键因素，生理缺陷对自信心形成影响极大。

（2）体验因素。自信来自成功的体验。美国心理学家马尔兹认为，绝大多数的自我信念都是依据过去的经验——成功与失败、屈辱与荣耀，特别是童年时的经验而形成；成功经验对于自信心的提高起着极其重要的促进作用。

（3）参与因素。积极参与各项活动，是自信心形成的重要因素。

### 2. 客观因素

（1）家庭因素。首先，父母对子女自信心有重要影响。父母的教育观念、教育方式、教养方式、教育技巧，对子女的期望、尊重、鼓励等都直接或间接地影响子女自信心的培养，特别是母亲的个性修养，跟子女的情感、交往、倾听、注意、关爱、态度等非常重要。实践证明，常常受到父母尊重的中职生，其自信心强于不受到尊重的中职生。其次，家庭结构和客观环境对子女自信心也有影响。有研究表明，三口之家对子女自信心形成的影响是最佳的；双亲家庭儿童自信心发展也水平优于单亲家庭，独生子女与非独生子女的自信心发展水平没有明显差异。搬家、父母两地分居、社区文化等家庭环境，对子女的自信心发展也有某种程度的影响。最后，家庭氛围如父母婚姻状况、家庭和睦程度、亲情融洽程度等对子女自信心发展也有一定程度的影响。

（2）学校因素。首先，教师教育方式影响自信心，鼓励和表扬比批评更能树立学生的自信心。其次，学校良好的环境氛围影响自信心。包容和接纳的教育氛围更容易树立自信心。

## 二、提升自信的方法

早期的学者认为，一个正常人只运用了自身潜能的一半；后来的研究又发现，一个正常人只运用了自身潜能的10%；近代比较权威的看法是，正常人只运用了自身潜能的2%~5%。也就是说，最成功的人，也只运用了自身潜能的5%；最失败的人，只要正常，也运用了自身潜能的2%。提升自信的方法主要有以下5种。

### 1. 积极自我暗示

心理学研究发现，积极的自我暗示能量巨大。如果我们经常暗示自己“我能行”，我们就会逐渐变得更有能力；如果总是告诉自己“我不行”，就会变得越来越无能。增强自信的办法之一就是采用积极暗示的方法，在心里反复告诉自己“我能行”“我能成功”“太棒了，我又进步了”“紧张很正常，没关系，做个深呼吸，放松”。

积极暗示有4个要点：积极正面的语言；具体而明确地表达时间、地点和成功的指标；通过努力能够达到；完全适合自己。

例1：从现在开始，我每天10点前睡觉，我的身心能得到足够的休息，每天在课堂上

精神佳。

例2：从现在开始，我每天早上7:00—7:30练习演讲，这样我才可能在下个月的心理健康月上获演讲比赛的一等奖。

正如世界上没有完全相同的两片树叶一样，每个人都是独一无二的，都有自己独特的优势。让我们一起来探索自己身上的优势。

### ★ 体验活动

(1) 请平举双臂，尽力向右后方转身，看水平举起的右手能达到哪个角度，记住右手所对应的远处的物件和方位。

(2) 身体转身向前，放下双手，闭上眼睛，深呼吸放松身体，想象自己的腰能够无限向后转，平举的右手甚至能够达到左手的位置，转出更大的角度。并告诉自己：我可以做到！

(3) 睁开双眼，再一次平举双臂，尽量向右后方转动，看一看自己的右手能够达到的位置和方位，你会神奇地发现：右手转动的角度的确比刚才那次大，能达到更远的方位。这就是积极自我暗示的神奇的力量！试一试吧！

### ★ 心灵作坊

#### 我的优势卡片

(1) 写下自己的优势。

(2) 大家分小组探索每位小组成员的优势。随机从某一位组员开始，其他组员看着他并轮流说出他的优势，如此循环，直到每位小组成员被探索到。

(3) 所有组员探索结束后，请凭记忆写下他们认为你有的优势。

多关注自己的优势也是树立自信心的一个好方法。

#### 我的优势卡片

我认为自己的优势有：

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_
- (4) \_\_\_\_\_
- (5) \_\_\_\_\_
- (6) \_\_\_\_\_

他们认为我的优势有：

- (1) \_\_\_\_\_
- (2) \_\_\_\_\_
- (3) \_\_\_\_\_
- (4) \_\_\_\_\_
- (5) \_\_\_\_\_
- (6) \_\_\_\_\_

#### 2. 树立自信的外部形象

外部形象是自己的第一张名片，也是让别人认识自己的第一个窗口。树立自信的外部形象的做法包括：首先，保持整洁、得体的仪表；其次，举止自信，如走路目视前方等。另外，注意锻炼、保持健美的体形对增强自信也很有帮助。



### 3. 恰当地评价自己

我们可能非常关注自己各方面的表现：我太没用了，我真的很愚蠢……当你想到这些的时候，你会感到自己被人否定了。我们经常拿一个行为或者一件事情来评价自己的好或坏，事实上，一个行为、一件事不代表整个人。例如，数学没学好不等于很笨。我们可以把一件事或一个行为从运气、内外因、努力、可控与否等方面进行思考。

### 4. 接纳有缺憾的自己

每个人都希望自己是完美的，或者不承认有某些缺憾，把缺憾形容为“每个人背上负着的隐形包裹”。我们在长大成人的过程中，会把越来越多的东西塞进包裹里，包裹越来越重，内心也越来越沉重。当我们接纳自己的某些缺憾时，包裹会减轻，我们内心会越来越轻松。接纳有缺憾的自己其实是正视自己、树立自信的过程。

## ★ 体验活动

### 白纸、黑点与人生

(1) 白纸、黑点与自己的人生。

① 每人准备 A4 白纸一张。

设想一下：这张白纸不是一张普通的纸，而是我们每个人有且只有一次的人生；黑点也不是普通的黑点，它代表我们人生中不可避免的缺憾。

黑点有可能是你的一个特点，也有可能是你人生中不愿意再经历的失败或痛苦的事件，还可能是在你人生中摆脱不掉的境遇。

想想你的缺憾是什么，然后在白纸上画一个或几个黑点，并在旁边写上它所代表的含义。这个黑点的大小、位置、深浅都由你的缺憾以及你对缺憾的感觉来决定。

② 分享：

你的黑点是\_\_\_\_\_。

黑点给你的感觉是\_\_\_\_\_。

当时处理黑点的方式是\_\_\_\_\_。

(2) 阅读故事《尼克·胡哲的故事：生命战士，成功的奇迹》（见本课“心灵鸡汤”），思考：

① 10 岁时的尼克关注的东西和现在的尼克关注的是否有所不同？

② 尼克现在黑点的大小和 10 岁时的相比是否有改变？改变的是什么？

③ 当时你是如何处理黑点的，现在你又是怎样对待和处理它（们）的？

(3) 致我特别的黑点。

请带着感悟写一段话给自己，或给自己的黑点。

（摘自：《我特别的黑点》，杨琳琼，《中小学心理健康教育》2013 年第 24 期）

心理点拨：凡是自己拥有的，若不能改变，都要接受它，因为人无完人！放弃追求完美，放弃对自己的求全责备，其实是一种真正的智慧。

### III 心灵鸡汤

#### 尼克·胡哲的故事：生命战士，成功的奇迹

有这样一句话：“当你抱怨没有鞋的时候，还有人没有脚。”而有着这样一个人，他不但没有脚，连双手都没有，但他却拥有两个大学学位，担任着国际公益组织“没有四肢的生命”的总裁，创办了自己的演讲经纪公司，同时投资房地产和股票。骑马、游泳、冲浪、打鼓、踢足球，他样样皆能。年仅30岁，他已踏遍世界各地，接触逾百万人，激励和启发着他们的人生。他就是尼克·胡哲（Nick Vujicic）——一个没有四肢却演绎了无数生命奇迹的人。



1982年12月4日，尼克·胡哲出生在澳大利亚墨尔本。然而，这个新生命的降生，给父母带来的并不是惊喜，而是惊恐。尼克·胡哲一生下来就患有“海豹肢症”，没有双臂和双腿，只在左侧臀部以下的位置有一个带着两个脚趾头的“小脚”。看到儿子这个样子，尼克的父亲吓了一跳，甚至忍不住跑到医院产房外呕吐。他的母亲也不敢靠近他，直到尼克4个月大时，才敢抱他。父母对这一病症发生在尼克身上感到无法理解，到处咨询医生却始终得不到医学上的合理解释。天生没有四肢的尼克是不幸的，然而，生在一个充满爱的家庭里的尼克又是幸运的。

父母在经历了最初的惊愕和痛苦后，冷静地接受了现实。尼克18个月大的时候，父亲就把他放进水里，让他学习游泳。尼克6岁那年，身为电脑程序员和会计师的父亲就开始教儿子用两个脚指头打字。“父母和所有亲人都很疼爱我。我天生与别人不同，但他们却从没提起过我的身体异于常人。在五六岁时，我知道自己没有手脚，然而我真的认为没什么大不了。”

到了该上学的年龄时，父母做出了一个艰难但可能也是最正确的决定：把儿子送进当地一所普通小学就读，而不是去为残障儿童设立的特殊学校。在学校里受到同学欺负，尼克毫无还手之力。8岁的时候，尼克非常消沉，甚至冲母亲大喊他想死。10岁时的一天，他试图把自己溺死在浴缸里，但是没能成功。在绝望之时，父母的爱让尼克度过了最艰难的一段时期，他们一直鼓励尼克学会面对困难，尼克也逐渐交到了朋友，变得乐观而又勇敢。



真正让尼克发生改变的事情发生在 13 岁那一年。母亲剪下报纸上的一篇文章给他看，上面刊登了一个残疾人走出困境找到人生意义的故事。主人公没有被残疾压垮，而是为自己设立了一个个人生目标，并且逐一去实现，在实现理想的路上他还不断帮助别人。主人公的一句话更是深深打动了她：“上帝把我们生成这样，就是为了给别人希望。”从那时开始，尼克尝试凡事感恩，抱着积极和乐观的态度生活。他渐渐学会了应付自己的不自如，开始做越来越多的事情，做那些其他人必须要手脚并用才可以完成的事情，比如刷牙、洗头、用电脑、游泳、运动……七年级时，尼克去竞争学生会主席，成功当选。他与学生会同伴一起参与地方慈善机构和残疾组织的各种事务。无论做什么，他都要付出比别人多几倍甚至几十倍的艰辛，但尼克从未放弃。回想起当初在普通学校的艰难的求学经历，尼克说这是父母做出的最佳抉择。因为那段经历让他融入社会，变得更加独立。在长期的训练中，残缺的左脚成了尼克的好帮手，不仅帮助他保持身体平衡、踢球、打字，当他要写字或取物时，也是用两个脚趾头夹着笔或其他物体。“我管它叫‘小鸡腿’，”尼克开玩笑说，“我待在水里时可以漂起来，因为我身体的 80% 是肺，‘小鸡腿’则像是推进器。”

除了精通于多种运动，尼克对待学业也非常认真。在父亲的帮助下，尼克取得了会计和金融企划的双学士学位。

2010 年他出版了自传式励志书籍《人生不设限》，该书被翻译成多种语言，在世界范围内尤其是青少年中引起了巨大反响。

尼克·胡哲曾说过：“人生最可悲的并非是失去四肢，而是没有生存希望及目标！人们经常埋怨什么也做不来，但如果我们只记挂着想拥有或欠缺的东西，而不去珍惜所拥有的，那根本改变不了问题！真正改变命运的，并不是我们的机遇，而是我们的态度。”身残志坚的他能克服重重困难，走出自己精彩的人生之路，那四肢健全的我们怎么有理由不去创造、去奋斗，去谱写青春最美丽的曲调！

## 拓展体验

### 自我挑战——特别访问任务

同学们每天都在成长、进步，“士别三日，当刮目相看”，真是不可小看。今天我拿到一个研究项目，马上就想到要你们帮忙，做一个访问，但这是一个特别的任务，我们一起来自我挑战吧！

#### 1. 采访任务

(1) 题目：我最近做了什么梦/我的爱好是什么/我做过最有意义的一件事/我最感兴趣的事情是什么。

(2) 对象：采访 10 个完全不认识的其他班的同学（这 10 人中最多两人是来自同一个班）和 5 位老师（5 位非本班级的任课教师）。

(3) 时间：一周之内。

(4) 采访前的设想：有把握完成任务吗？觉得有困难吗？会有哪些困难？最大的困难可能是什么？

(5) 采访并详细填写以下的“访问记录单”。

|                 |     |     |                   |
|-----------------|-----|-----|-------------------|
| 受访者姓名：          | 性别： | 年龄： | 教师（    ）/学生（    ） |
| 访问题目与回答内容       |     |     |                   |
| 我最近做了什么梦        | 回答： |     |                   |
| 我的爱好是什么         | 回答： |     |                   |
| 我做过的最有意义的一件事是什么 | 回答： |     |                   |
| 我最感兴趣的事情是什么     | 回答： |     |                   |
| 采访后记            |     |     |                   |
| 对方的反应           |     |     |                   |
| 自己当时的感受         |     |     |                   |
| 如何克服困难          |     |     |                   |
| 效果如何            |     |     |                   |

2. 挑战任务后的分享

（1）请学生自我回忆并在小组内分享：

自己是怎样进行访问的？（例如：如何找访问对象？怎样安排访问时间、地点？做了  
什么准备？有什么策略？）

被访问者各自有有些什么反应？

原来设想的困难真的出现了吗？

自己当时的感受怎样？

后来自己是如何面对的？有什么效果？

在访问时，自己在哪些方面做得比较好？做得略有逊色的方面，可以怎样改进？

（2）收获园：

我本来觉得可能会\_\_\_\_\_。

而事实是\_\_\_\_\_。

我做到了\_\_\_\_\_。

使我明白了\_\_\_\_\_。



# 情绪管理篇

|      |      |
|------|------|
| 认识情绪 | 合理认知 |
| 管理情绪 | 提升情商 |
| 消除焦虑 | 轻松备战 |



## 认识情绪 合理认知



在日常生活中，我们体验着各种各样的情绪和情感，它们就像染色剂一样，给我们的生活染上斑斓的色彩。中职阶段正是个体处于身心发展的关键期，同时外部的学业环境也在发生重大转变，这些变化必然给个体带来各种情绪的体验和情感的困扰。了解自己的情绪及其特点，学会调适自己的情绪，合理看待事物，对学生的身心健康、人际关系和学习生活具有重要的意义。

◆ 如果能左右自己的思想，就能够控制自己的情感。

——W. 克莱门特·斯通

### 心灵故事

丹妮是商务外语专业一（16）班的学生，上了职中以后她感到心情特别烦闷。刚买了没多久的手机不知怎么就丢了，让她伤心了好一阵子。这些日子，她觉得班上的同学都特别自私，好像各顾各的，很少有能说心里话的，想起初中时几个好友有说有笑，她心里感到特别孤单。对于现在的班主任，她也不喜欢，认为班主任整天只知道紧抓同学的仪容仪表规范，对班上的几个男生特别偏心。近来她的情绪变得很不稳定，经常莫名其妙地发脾气。她甚至很后悔报读这个专业，因为专业英语课比初中的英语难了很多，都快把她原来对外语的那点兴趣和自信打击光了。现在，一上专业课她就感到特别紧张，真想把课本扔了。



### 心海导航

许多同学都有过如此的体验，进入青春期之后，情绪好像有个“发病期”，不时变得莫名其妙的低落，整天闷闷不乐，不愿理睬别人，做什么事也提不起劲。奥地利的一位心理学家发现，人的情绪高低波动有一定的规律，一般以 28 天为一周期。原来这种周期性的情绪变化是正常的生理、心理现象。

情绪和情感是人们对客观事物是否符合自身需要而产生的态度体验及相应的行为反应。情绪是倾向于与个体的生物需要相联系的体验，就像“心灵故事”中的丹妮丢失了心爱的手机，感到伤心可惜。情感则更多指那些与人的社会性需要相联系的体验，如与人交往产生的友情和爱情。到了职中的丹妮，因为缺少说话的知心朋友，情感上感到孤单。情绪、情感就像影子一样，每天与我们相伴相随。

人类有快乐、愤怒、悲哀和恐惧四种最基本的情绪。人们可以通过面部表情、躯体动作和言语表达自己的情绪，并识别他人的情绪。情绪通常有积极和消极之分。当客观事物符合自身期待时，人们就会产生积极的情绪体验。比如同学取得好成绩，考取了重要的技能资格证书，会感到开心、高兴。积极的情绪给我们带来轻松、愉快，令人奋发向上；相反，当客观事物与自身愿望、需要相违背时则会产生消极的情绪体验。比如遭受同伴的侮



辱时，我们的心里充满愤怒、怨恨。消极的情绪给我们带来痛苦、哀伤，令人灰心丧气。

中职生的情绪、情感与同龄人有相似的发展趋势，同时由于他们的成长经历中积郁了更多的挫折和负面的经验，因此也具有自身的一些特点。

### 1. 情绪表现具有明显的两极性

许多中职生在学习顺利时得意忘形，表现出唯我独尊的倾向；一旦遭遇挫败，又马上陷入苦恼、悲观的状态，表现出一副垂头丧气的样子。有调查表明，中职生的情绪带有很大的波动性，他们在特定的情境下很容易陷入一种激情状态而不能自控，这也正是许多中职男生容易出现打架斗殴的缘故。同时，中职生消极情绪的出现频率及强度均高于积极的情绪，这说明他们处于典型的烦恼困扰期。

### 2. 情绪表现具有内隐性

中职生的情绪表现从外露为主向以隐蔽为主发展。随着社会化的不断完善，他们能够根据一定的社会目的来表达情绪，有时会出现内心体验与外部表情、动作不相一致的情况。实习时有的同学虽然被主管批评了一顿，心里感到非常生气、厌恶，但表面上却表现出一副接受、顺从的样子。

### 3. 情绪体验具有复杂性

中职生已步入一个纷繁多变的情绪世界，他们内心的体验丰富多彩，也更带有社会性。例如，惧怕的情绪在他们身上可以表现为惧怕寂寞、惧怕惩罚和惧怕考试等。中职生的情绪体验还存在着明显的个别差异，每个人都有不同的特点。同是平静的心境，内向型的学生可能表现出忧郁和悲伤，外向型的学生则表现为愉快和兴奋；同是消极的情绪体验，男生常常表现为愤怒、冲动，女生则常常表现为悲哀、嫉妒。

### 4. 情绪表达趋于理性化

随着自身认知的发展和社会阅历的丰富，中职生的情绪控制开始从冲动为主向自制为主发展。脾气爆发的频率有所下降，心境的保持更加持久，情绪体验的时间延长并且更加稳定。

### 5. 情感发展逐渐丰富而深刻

中职生的理智感较高，坚信感较低，疑问感更低。许多学生在学习中怕挫折失败，学习过程中缺乏主动发现问题的积极性。另外，中职生已初步形成了概括和内化的道德情感，但责任感较低，很多人对自己应尽的义务和责任抱无所谓的态度，随着年级的升高，责任感水平呈递增趋势。他们的美感体验受到对客观事物外部特征认识的制约，就像他们喜欢的流行音乐和时尚物品一样，带有明显的社会性和时代性特征。

只有了解了中职生的情绪表现和特点，才能更有针对性地进行调控和管理。



## 自我测试

### 你的情绪稳定吗？

情绪稳定是一个人心理健康、成熟的重要标志。所谓情绪稳定主要是指一个人能积极地调节、控制自己的情绪。你了解自己的情绪是否稳定吗？请做一做下面的测试题。

(1) 如果到一个新环境，你将会怎样？( )

- A. 把生活安排得和从前不一样  
B. 不确定  
C. 和从前相仿
- (2) 你有能力克服各种困难吗? ( )  
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
- (3) 在小学时敬佩的老师, 到现在仍然令你敬佩。( )  
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
- (4) 不知为什么, 有些人总是回避你或对你冷淡。( )  
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
- (5) 猛兽即使关在铁笼里, 你见了也会惴惴不安。( )  
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
- (6) 直到目前, 你一直觉得你能达到所预期的目标。( )  
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
- (7) 你聚精会神地欣赏音乐时, 如果有人在旁高谈阔论, 你会有何表现? ( )  
A. 仍能专心听音乐  
B. 介于 A、C 之间  
C. 不能专心并感到恼怒
- (8) 不论到什么地方, 你都能清楚地辨别方向。( )  
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
- (9) 你虽善意待人, 却常常得不到好报。( )  
A. 是的 B. 不一定 C. 不是的
- (10) 你热爱所学专业 and 所从事的工作。( )  
A. 是的 B. 不一定 C. 大概是
- (11) 在大街上, 你常常避开你所不愿意打招呼的人。( )  
A. 极少如此 B. 偶然如此 C. 经常如此
- (12) 生动的梦境常常干扰你的睡眠。( )  
A. 经常如此 B. 偶然如此 C. 从不如此
- (13) 季节、气候的变化一般不会影响你的情绪。( )  
A. 是的 B. 介于 A、C 之间 C. 不是的

计分方法:

根据以下的计分表, 查明你每题的得分, 并求出总分。

|   | (1) | (2) | (3) | (4) | (5) | (6) | (7) | (8) | (9) | (10) | (11) | (12) | (13) |
|---|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|
| A | 0   | 2   | 2   | 0   | 0   | 2   | 2   | 2   | 0   | 2    | 2    | 0    | 2    |
| B | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1   | 1    | 1    | 1    | 1    |
| C | 2   | 0   | 0   | 2   | 2   | 0   | 0   | 0   | 2   | 0    | 0    | 2    | 0    |