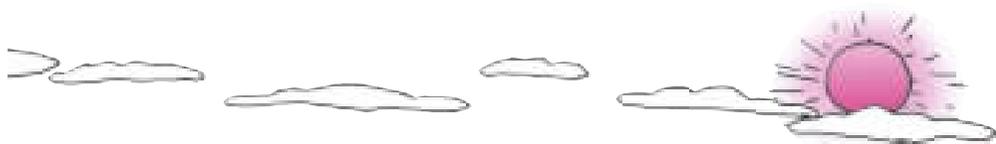
A vertical illustration on the left side of the page shows a young girl with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt and a long, flowing pink skirt, holding a string attached to a pink diamond-shaped kite. The kite is flying high in the sky with long, thin streamers. The background features stylized trees and a small patch of ground with flowers at the bottom. The overall style is simple and illustrative.

再版说明

今天的中小學生是祖國的未來和希望，正處在身心發展的重要時期，隨著生理的發育、心理的發展、競爭壓力的增大、社會閱歷的增加及思維方式的變化，在學校學習、生活 and 社會適應方面必然會遇到種種困難和挫折，難免會出現這樣或那樣的心理問題。如何幫助今天的中小學生提高心理素質，健全人格，增強承受各種心理壓力和處理心理危機的能力，以迎接明天社會的嚴峻挑戰，是教育工作者尤其是心理學教育工作者面臨的重要而又現實的新課題。

根據國家教育部製定的《中小學心理健康教育指導綱要》要求，在研究原版《心理健康教育》教材使用過程中教師和學生反饋意見的基礎上，我們對這套教材進行了全面修訂。在修訂過程中，我們特別注重：反映不同學段學生的生理和心理特點，遵循他們的認知發展規律及典型性和普遍性相結合的原則，通過教育使中小學生獲得對自己身心發展特點及規律的認識，幫助他們擺脫學習、生活、人際交往、社會適應等方面的困惑，學會獨立自主地、妥善地



解决成长中的心理问题。

修订后的教材增加了大量的学生实践活动内容,这主要是基于编者们的普遍认同:心理健康教育不应仅停留在学生获得认知的接受层面上,更重要的是让学生通过主动的实践活动,产生情感上的共鸣,进而表现出良好的行为特征,形成积极健康的心理品质。

修订后的这套教材共有 20 册,每学期 1 册,供小学三年级至高中三年级学生各学期选用,由广西师范大学出版社出版。教师在组织教学时,可根据各班的实际情况,对教材内容、活动形式作适当增删;各册教材中的各主题之间没有递进关系,各主题的教学顺序也可以自行调整。

根据广西壮族自治区教育厅对 2004 年地方教材开发和选用的意见,广西课程教材发展中心要求广西教育出版社和广西师范大学出版社对心理健康教育课程原地方教材进行整合,统一定名为“心理素质教育”。

本套教材由广西课程教材发展中心组织修订,李红任丛书主编,文萍任执行主编。参加高中部分编写的人员有文萍、罗红、覃燕、刘静霞、黄金莲,最后由文萍统稿。

本套教材经广西中小学教材审查委员会审查通过。

《心理素质教育》编写委员会
2004 年 5 月



主题一 高中生活 让我们完善起来

- 一、设计我的新生活——走进高中 /3
- 二、处变不惊,适者发展——学会适应 /7
- 三、生命从“心”修炼——关注心理健康 /18
- 四、永恒不变的生命法则——竞争与合作 /30

主题二 开启智慧之门

- 一、学习本身充满乐趣——激发学习兴趣 /42
- 二、千里之行,始于足下
——制订合理的目标和计划 /49
- 三、人类智慧的基石——神奇记忆术 /57
- 四、做学习的主人——学习的自我监控 /64



主题三 架起人际沟通的桥梁

- 一、让爱与真诚把我们相连——同伴之间 /74
- 二、敞开心扉,真情互碰——师生之间 /84
- 三、跨越代沟——亲子之间 /92
- 四、拓展你的生活空间——交往技能训练 /100



我们不可能人人成为爱因斯坦，
但可能人人成为健康、快乐的平凡人。



主题一

高中生活 让我们完善起来

生活赋予我们一种巨大和无限高贵的礼品,这就是青春:充满着力量,充满着期待、志愿,充满着求知和斗争的志向,充满着希望、信心的青春。

——奥斯特洛夫斯基



亲爱的同学,我们的高中生活开始了,你一定充满憧憬而又忐忑不安吧。你打算怎样愉快而又充实度度过高中生活呢?



人生起跑线:我从这里扬帆启航。

升入高中了,我从_____学校来到了_____学校
地址_____邮编_____

学校创立于_____年 现任校长是_____

我最崇拜的校友_____

我最喜欢学校_____

校训_____

校歌_____

我对学校的印象_____



班级情况速写:班级——我生活的摇篮。

我是_____班的一员 我的班主任_____

我最喜欢的三个老师_____

我最敬佩的同学_____

我最要好的朋友_____

我喜欢的班干部_____

我对班集体的设想_____

我相信我有_____能力

我打算为班集体做

一、设计我的新生活——走进高中



采访录

为了让大家尽快了解高中生活，请每位同学作一个小记者，采访几名高年级学生，请他们谈谈对高中生活的体会。



采访对象	最大收获	最大遗憾	建议
(1)			
(2)			
(3)			
(4)			
(5)			

爸爸、妈妈的期望



通过这次采访活动,你和你的同学们有很多感受吧?与同学们交流一下,找到一些可资借鉴的成长经验,结合自己即将开始的高中生活,作一番认真思考,记录在下面。

我的感受:





演讲台

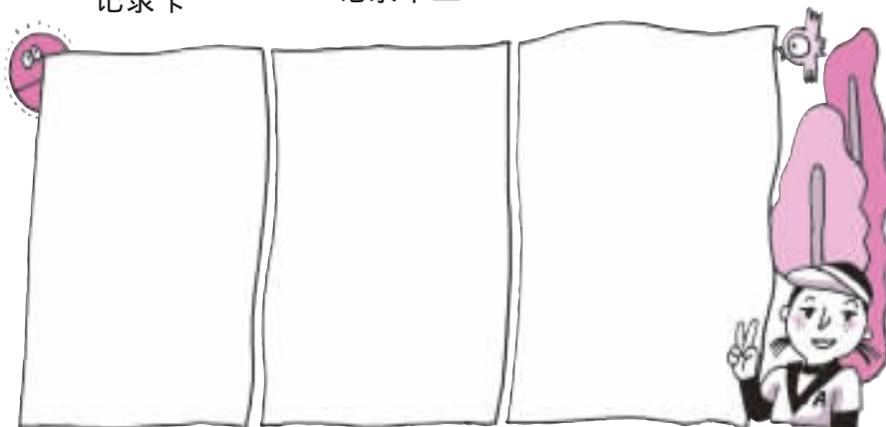
以“迈好高中第一步”为主题,开一个小型演讲会,请同学们畅所欲言,谈谈自己的打算,并把你认为好的做法记录下来。



记录卡一

记录卡二

记录卡三



设计蓝图

请你对即将开始的高中生活作一个规划和设计。



我的“蓝图”

	成长目标	具体措施
学习		
能力		
体育锻炼		
特长		
品德修养		
娱乐生活		
其他		

瞧,我们已经用自己的手勾勒出了三年的发展目标,可是,如果不始终如一地孜孜追求,就只能永远停留在蓝图上。亲爱的同学,加油干吧!能否走到理想的终点需要你自己来把握。

寻找一句名人名言,作为激励自己前进的动力。

我的座右铭:



二、处变不惊,适者发展——学会适应

进入高中后,到了一个新的环境,你感受到了什么变化?请写下来。



案例辨析

案例一：张华是个来自边远地区乡镇的学生,从小学到初中都是品学兼优的尖子学生,被当地人称为“才子”。考入重点中学后,张华却发现自己在班里非常一般,不再是众星拱月的月亮,许多同学的社会知识比自己丰富,与老师、同学交往的能力比自己强。尽管他学习更加努力,投入更多的时间,成绩还始终保持在中等水平。于是,上课时他总担心自己不能将老师所讲的全部记下,注意力不能集中,思维老是停顿,成绩开始大幅下降。他渐渐地害怕考试,每到期中、期末就感



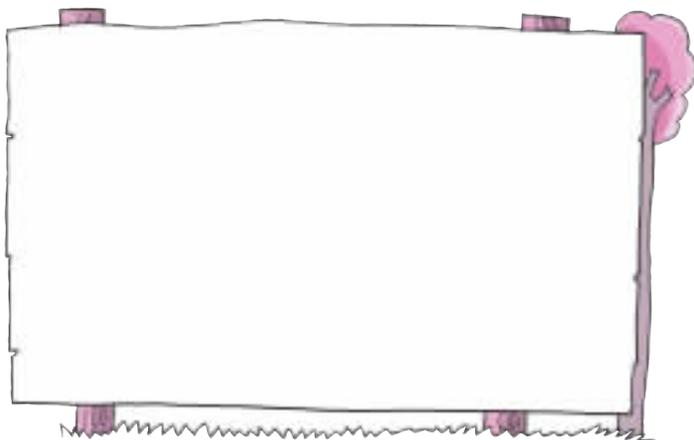
到心理压力很大,出现紧张、失眠、头晕等现象。在生活上也觉得处处不顺心,事事不如意,他十分想念过去,觉得自己到这个学校是个错误。

案例二:李燕是高一(1)班的住宿生。新学期刚到校,她被安排和高一(2)班的五个同学住在一起。她觉得高一(2)班的五个人是一个班的,互相照应,干什么事都是她们五个人在一起。久而久之,她觉得没有人能跟她谈得来,就疏远了那五位同学,并渐渐地产生了那五个人联合起来对付她的感觉,回到宿舍看到那五个人在一起她就心烦,因此,她不愿回宿舍,并影响了学习和休息。她找到老师要求更换宿舍,老师了解情况后发



面对面

根据两则案例思考:进入新的学习环境,不适应症在同学们中是十分普遍的。张华和李燕进入高中后,他们遇到了哪些适应问题?生活中还存在哪些适应问题?





交流空间

你对自己的适应性如何评价？请与同桌交流。你在哪些方面不适应？请分析原因。



	不适应的地方	原因
学习		
人际交往		
生活		
其他		



指南针

人的心理适应能力一般是指个体在与周围人们相互作用,与周围人们相互交流的过程中,以一定的行为动作积极地反作用于周围环境而获得心理平衡的能力。环境变化使已有的心理结构与全新的信息输入不相符合,以致产生不平衡,人们将会表现出不适应。

学生在新的学习环境中出现不平衡、不适应是难免的,有时

还是必要的。许多研究证实：当一件事情和原来的心理结构完全或毫无关联时，往往不能引起人们的兴奋和注意，因而也不能促进学习；当既有一致的又有不一致的因素时，才能激起人们的好奇心和去克服不一致的努力，从而建立新的平衡。



要提高我们对变化了的环境的适应能力，我们所能改变的是自身的心理结构，优化自己的心理结构，使之能够对新经验起同化作用，从而达到新的平衡。



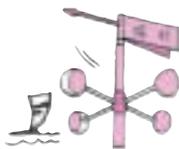
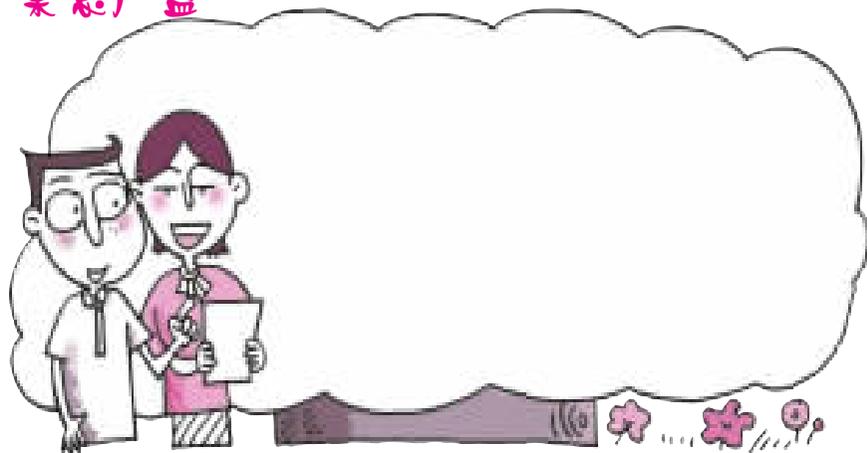
学以致用

请你出主意，帮助张华、李燕走出不适应的阴影。



假如我是张华，我将：	假如我是李燕，我会这样去做：
第一步：	第一步：
第二步：	第二步：
第三步：	第三步：

集思广益



成才航标

每个人都要学会适应社会。自己的所作所为,既要满足个人需要,又要符合社会行为规范。

明白事理,自知自尊 人要有自知之明,明白事理,认识自己的社会角色,摆正自己的社会位置。只有自信、自尊者,才会受到别人的尊敬。我们应做到:

自我定位要客观,自知方能事理明。

寻常小事不计较,心境平和益处多。

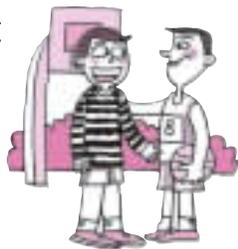
理性处事不烦恼,利己利他利社会。

勤奋学习,永无止境 一个人只有不断地学习、增长才干,才能适应不断发展变化的社会,而不致落后于时代。要记住:

一寸光阴一寸金,每日学习每日新。

日积月累沙成塔,增长知识添才能。

谦虚宽容,善与人处 要想学会与人相



处,就要经常与人交往。在交往中要互敬、互容、互助、互利,培养合作精神,锻炼适应他人的能力。要记住:

平等交往互尊重,沟通理解多宽容。

不求得失求真诚,斤斤计较众人离。

互学互助共携手,互敬互让乐融融。

重在参与,融入集体 一个人如果脱离集体生活,将变得心灵空虚、孤寂无助。融入社会的最好方法就是积极参与集体生活。有道是:

脱离社会如孤雁,融入集体葆青春。

一人有难大家帮,麻木不仁不足取。

社会生活重公德,我行我素路难行。

社会本是大家庭,脱离集体事难成。

健康生活靠我们自己努力创造。让我们关注健康,走进健康,一生保持身体、心理适应社会的最佳状态。



心理测试台

适应能力评量



请你认真回答下列问题,符合你的情况答“是”,不符合你的情况答“否”。

(1)对高一新集体能习惯,不厌烦。

(2)很顺利就交到了新朋友。

(3)新老师教法不同,但我很快适应他的特点,发现了他的优点。



- (4)学习进度快,难度大,但我已找到提高效率的方法。
- (5)书面作业量大,还要预习、复习,但我已找到提高效率的方法。
- (6)对于同学是否选我当班干部,我没有思想负担。
- (7)对于考试成绩的高低,我已有正视现实的思想准备。
- (8)能控制自己的愤怒、焦虑和忧郁的情绪。
- (9)在一般情况下,情绪乐观正常。
- (10)对困难和挫折有一定的心理承受能力。
- (11)遇事有一定的胆量。
- (12)有助人为乐的精神,肯关心、帮助别人。
- (13)对学习和各种社会活动有主动精神。
- (14)能和异性同学正常交往。
- (15)对自己的性发育情况有正确的了解和评价。



评分标准:凡答“是”的得2分,满分30分。得分越高,心理状态和社会适应能力越好。

结果分析:看来我的心理适应能力_____。我还要在这些方面努力:_____

_____。



课外阅读

课外阅读《葩王》，可根据内容表演舞台剧。她是小花园里最美的花了，所以大伙儿叫她“葩王”。瞧！每天都有许多蜜蜂、蝴蝶围着她转，争着为她唱歌、跳舞，哄她开心。她呢？啊！真是天然的王者，那么超凡，那么脱俗！她，花瓣修长呈绿色，袅娜地站在那儿，简直不像一朵花，她似乎不属于小花园。

这花的王国有一个惯例，每年都要选一次花王。每年各小花园都会先通过选拔产生各自最优秀的花儿，这些花儿会被送到更大一点的花园，在那里接受专门的训练，如“文化”、“礼仪”等，最后才是正式的“花王”评选。

看！机会不是来了？葩王作为小花园的骄傲，当之无愧地代表小花园到更大的花园接受赛前培训。小花园离更大的花园实在太远了，经过那么多座山，经过那么多条河。花的王国可没有汽车，对大多数花民来说，汽车尾气可是他们的毒药！她一路风餐露宿，一路日夜兼程……经过了九天九夜，她终于到了，到了更大的花园。

却说这更大的花园有个规矩：在花儿们到齐之后总要进行一次摸底测试。也许是花儿的培训师们想先了解一下各花的具体情况，再因材施教吧！噢，也许还是分快慢班的需要呢！

花儿们全都到齐了。第二天，正好是通知报到的第十天。培训师们想，花儿们也该休整好了。测试开始！可是葩王，眼睛还没来得及眨一下，一路风尘还没来得及洗去哩！她就这么头昏脑涨、迷迷糊糊地上场了。第一项，目测皮肤。她那叫什么皮肤！有的地方因为太阳的曝晒，已经开裂。再看肤色，有的地方灰灰黑黑的，有的地方黄拉拉的，说不清楚的绿。……最后一名。第二



项,闻香闻味。葩王?那是什么味儿呀!又馊又臭,整个儿的汗味,汗?和尿的成分是一样的呀!……最后一名!最后一名!就这样,葩王一下子从万千宠爱的云端跌入了万丈深渊,还是最低一层。

从此,葩王不再是“葩王”,她常常躲在角落里默默地流眼泪。哭够了,她会狠狠地擦干眼泪,暗暗发誓一定要在下一次的测试中取得成功。原本为她唱歌跳舞的蜜蜂、蝴蝶都围绕着花魁(第一次测试得第一名的花,后来改名叫“葵花”)去了。孤独、寂寞、郁郁不得志,缠绕着她。她变了,变得坚强,变得多刺。第二次测试又来了。“一定要成功!一定要成功!打败所有的对手,叫响我的名字。我!我是‘葩王’!花中之王!”她在心里大声地喊。一转念,她又想:“可上次我失败了,这次会不会再失败呢?如果再失败,别人会怎么看我?我会一点地位都没有……”正当她被自己的想法搅得晕晕乎乎时,旁边的贵花(后来改名叫作“桂花”)扯了扯她,她的名字已经被叫了第二遍。她脑子里一片空白,没办法,硬着头皮上吧!她甚至没听清问题就作答,她现在只想快点结束这倒霉的测试,快点放她走……她仍然是倒数第一。之后一次次测试,只是一次次噩梦的重演……

她不再呼天抢地,只是默默撕扯着自己的头发悄悄地流泪。一天,她咬着牙说:“我再也不要做‘葩王’,我要改名叫‘霸王’,谁也打不倒,谁也打不垮的霸王。”从此,更大的花园里少了棵“葩王”,多了棵“霸王”。从此,她的花瓣变得更加修长,上面还长满了锯齿一样的小刺;她那原本只有天堂才有的绿变成了冷酷坚硬的墨绿。她,已经不再是一朵花了。

这个更大的花园,每年都会接待许多花儿,住房已经变得紧张。终于有一天,她被园丁当成一株野草抛到野外。她成了真正的“霸王”:支棱着脖子,浑身是刺,谁敢靠近就狠狠地拿叶尖戳

谁,拿叶上的刺锯谁。

她,就是我们现在经常在乡间野地见到的“巴芒”。她的叶子像茭白的叶子长长的,只是上面有锯齿样的刺,会伤人;根部也没可以吃的茭白,没什么用处。

讨论:美丽的“葩王”为什么成了刺人的“巴芒”?



名人启示

费孝通是我国著名的学者,他曾被打成大“右派”,在“文革”中被当作了“人民的敌人”“牛鬼蛇神”。接着,他被送到了中央民族学院在湖北建立的“五七”干校锻炼。

对于一个学者来说,最不能忍受的是离开书桌,离开心爱的学术,但费孝通却能看得开。

在民院干校,费孝通成了一个完全的体力劳动者,盖房、烧饭、下田、开沟平地、收麦种棉……然而,劳动却没有使费孝通感到痛苦、不堪忍受,反而使他有一种接触并进入新生活的愉悦。他对自己人生追求的自信还在,对自己学术的价值的自信还在,他以“毁誉在人口,沉浮意自扬”的定力和信念,始终保持着一



积极乐观的心态。

他想的是,趁筋骨还健,能劳动时,多体验一下中国最大多数人的生活,可能会比在城市要好得多,应该利用这个机会多接触一下社会和人心。

费孝通把劳动看作是一种乐趣,对自己被晒得黝黑的皮肤十分自得。60岁左右的人,居然在一年半的时间内出工得满勤。食欲之好,令同室为之惊讶,皆表“使人折服”。折服之处,不仅指食欲,更在费孝通能吃能干之间透出的达观心态。

他曾做过炊事员,也被分派过邮递员的工作。他都把这些工作当作新事物去迎接,于细微处体会其中的意义。他干劲十足,刚进厨房一个礼拜,就获得了“很卖力气”的评语。

费孝通在给北京的兄长费振东的信中说:“在旷野田间劳动时,呼吸万里,感到人生很真实。密切的团体生活,对人的表现也容易体悉,深刻得多,是活小说。较之旧生活,似乎更有意义。”“文革”是一个是非颠倒的年代,社会秩序一片混乱,个人命运天翻地覆,费孝通却能苦中取乐,始终保持达观的心态,这就为他后来的复出打下了非常好的基础。

无论我们处于什么样的险恶环境下,都应有一种积极开朗的心态,尽量去理解事物中积极的一面,把苦难当作一种磨炼,把不幸当作是一种炼狱。在苦中寻乐,定会使你得到许多十分宝贵的经验和体会,为你今后学习、事业的发展奠定基础。



三、生命从“心”修炼——关注心理健康

学会照顾你的身体的同时，也照顾你的心灵。

——彼得·迷迦莫尔



青少年朋友，你可曾想过什么是健康？

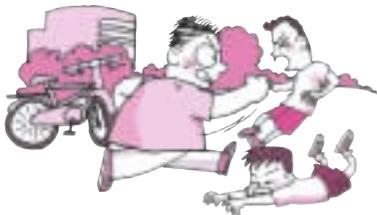
请列出一个健康的人应具备的方面：

- (1) _____
- (2) _____
- (3) _____



心理档案

案例一：刘辉身材高大，体魄健壮。一日在校园内骑车乱闯，撞伤了两位低年级同学，他非但不觉理亏，反而指责别人挡了他的路。受害者说他几句，他立即拳脚相加，把别人打成重伤，眼看有生命危险，他却视而不见，扬长而去。





案例二：1997年9月，北京市一名15岁的女中学生因课下议论老师，受到班主任和家长的批评，情绪激动，难以自拔。自闭在房间自责，哭泣，不见家人。凌晨1时割腕自杀，未果。凌晨4时，从自家住的6楼跳下，造成终身残疾，追悔莫及。

案例三：1991年，在美国某大学曾经发生一起震惊中美的大陆学生卢某枪杀4名导师和1名同学后开枪自杀的事件。卢某原是国内某重点高校物理系的高材生，以优异的成绩去美国深造。在他的内心深处，有一种思维定势：既然自己是最优异的，就应该得到最高的奖学金，就应该获得导师的最高欣赏，就应该获得最好的评语和推荐，就应该获得最好的工作和命运，就应该……当他期望中认为应该顺利的事情变得不顺利时，他便把教授们的严格要求看作是与自己过不去，使得自己的猜疑急剧膨胀。久而久之，猜疑转向敌意，结果，这种臆想的敌意把他推向了自我毁灭的深渊。





各抒己见

分析上面的几个案例，谈谈你的认识。你认为他们是否健康，并说出你的理由。



智慧泉

通过讨论，大家对健康是否有了一个新的认识？归纳一下大家的意见，制订一个健康公式。

我的健康公式：健康=_____+_____+_____

同学的健康公式：健康=_____+_____+_____

老师给的健康公式：健康=_____+_____+_____



爱心启迪



下面摘录的是麦克阿瑟将军关于爱子亚瑟的一段祈祷词，请你从中总结心理健康的一些要点。

主啊，教导我儿子在软弱时能够坚强不屈，在惧怕时能够勇敢自持，在诚实的失败中毫不气馁，在光明的胜利中仍能保持谦逊温和。

教导我儿子笃实力行而不从事空想，使他认识你，同时也认识他自己，这才是一切知识的开端。

我祈求你,不要将他引上逸乐之途,而将他置于困难及挑战的磨练与刺激之下,使他学着在风暴中站立起来,而又由此学着同情那些跌倒的人。

求你让他有一颗纯洁的心,有一个高尚的目标。在学习指挥别人之前,先学会自制;在迈向未来之时,不遗忘过去。

主啊,在他有了这些美德之后,我还要祈求你赐给他充分的幽默感,以免他过分严肃;赐给他谦虚,才能使他永远记住真正的伟大是单纯,真正的智慧是坦率,真正的力量是温和。

然后,作为父亲的我,才敢轻声地说,我这辈子总算没有白活。阿门!



我思我想



我认为心理健康的人应具备: _____

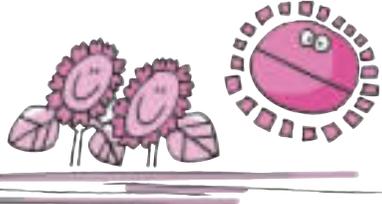


自我剖析

请你对照青少年心理健康标准（参看本课阅读资料），对自己的心理作自我分析。

我认为我的心理健康状况_____

	满意的方面	不满意的方面
(1)		
(2)		
(3)		
(4)		
(5)		
(6)		
(7)		
(8)		



健康计划书

我_____ (姓名) 在_____ (达到目标的日期) 以前, 必须实行如下计划:

我要做到

_____ (目标)。

实现计划的方法、策略及步骤:

我希望得到_____的帮助。

实现目标后我要_____庆祝自己的成功。

证明人_____

计划人_____

日期_____

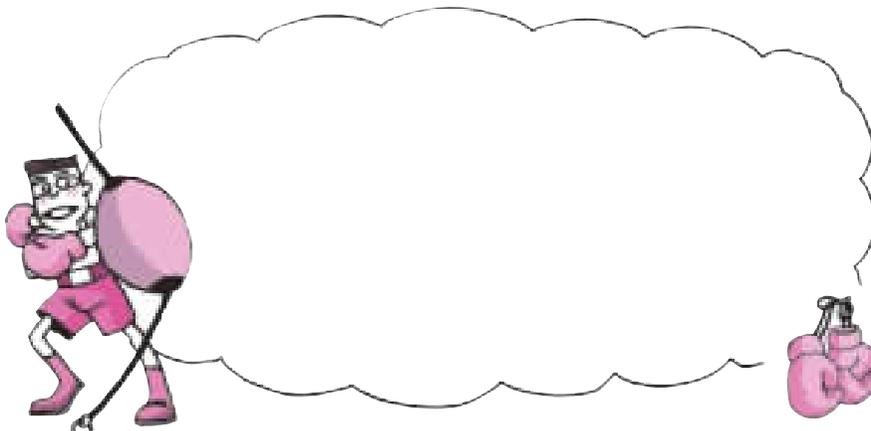




一吐为快



成长的烦恼, 考试的压力, 朋友的误解, 你都可以在这里用一两句话发泄出来, 因为合理的宣泄是保持心理健康的良好方法。



交流空间

如果你有什么烦恼忧愁需要分担, 找一个你信赖的朋友, 彼此交流一下, 予以排解。

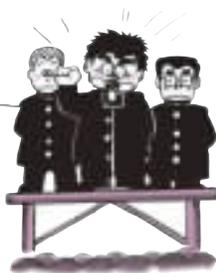


我的烦恼：

朋友的劝告：

朋友的烦恼：

我的建议：



出谋划策

小小心理咨询师

(1)有一位高中生,性格内向,敏感,疑心重,对周围一切总是持怀疑和警惕的态度,似乎总感觉别人在议论自己,总跟自己过不去,以致和同学的关系很僵。

我是咨询老师,我会这样说:

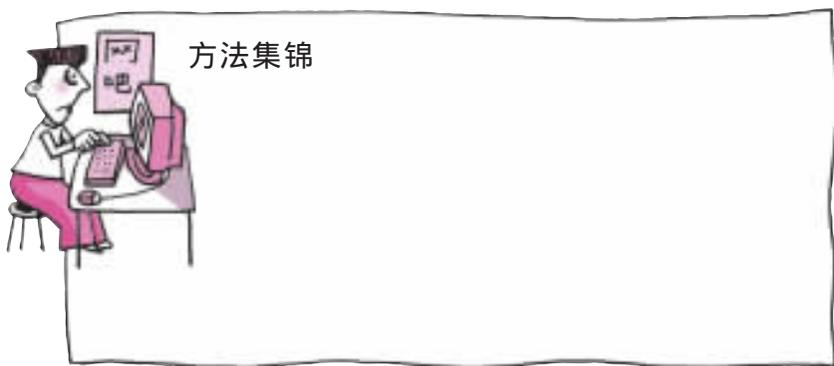


方法集锦



(2)王杰自从迷恋上网络游戏后,就整天泡在网吧里,不想上学,也不愿回家。经常逃学去上网,有时一上就是十几个小时。一下网,就神情恍惚,目光呆滞,甚至茶饭不思,整个人像丢了魂一样,以致学习成绩急剧下降,身体消瘦。

我是心理咨询老师,我会这样帮助他:



阅读资料



青少年心理健康标准

对心理健康标准各国专家有不同的理论依据和具体标准,而根据我国国情和社会经济发展的需要,我们认为心理健康的主要特征应包括以下相互联系的八个方面:

(1)智力正常。能正确、客观地认识自然和社会,头脑清醒,能以积极、正确的态度面对现实的问题、困难和矛盾,既不回避也不空想。智力包括观察力、记忆力、注意力、思维与想象力以及各种操作能力等。

(2)情绪反应适度。情感表现乐观而稳定,心胸开阔,对一切

充满了希望,既不为琐事耿耿于怀,也不冲动莽撞,能保持平常心,以愉悦的情绪去感染人。

(3) 意志品质健全。对自己的言行举止表现出一定的自觉性、独立性和自制力,既不刚愎自用,也不盲从寡断;在实践中注意培养自己的果断与毅力,经得起挫折与磨难的考验。

(4) 自我意识正确,有自知之明。在集体中自信、自尊、自重,少有自卑之心,也不傲视他人;对自己的优缺点有正确的评价;在实践中不断开发自己的潜力以实现自己的理想与人生价值。

(5) 个性结构日趋完善。个性是一个人经常的、本质的、和别人相区别的心理特点的总和。它包括心理倾向性(如需要、动机、兴趣、意志、人生观等),个性心理特征(如能力、气质、性格等)。人的生活条件越优越,受的文化教育影响越大,从事的生产与社会实践越丰富,人的个性结构的日益完善也就越有保证。目前整个教育系统都在进行着全面的改革,重视把青少年教育从以往的应试教育转向全面的素质教育,这就为人的个性结构的日趋完善创造了更好的条件。



(6) 良好的人际交往。乐于和善于与人交往,能和大多数人建立良好的人际关系,重视友谊,不拒绝别人的关心与帮助。与人相处时积极态度(如热情、坦诚、尊重、信任、宽容、融洽)多于消极态度(如忌妒、冷漠、怀疑、使小性、计较);在新环境中能很快地适应,与他人打成一片。

(7) 行为得体,生活态度积极。珍惜一切学习与工作的机会,行为上表现出独立自主,不以他人的好恶作为个人行为的依据,既不盲从,也不受诱惑,能做到有所为有所不为。

(8) 反应适度。对外界事物的反应和活动是积极、主动而富有成效的。不冲动、毛躁,也不敷衍塞责。





成才航标

“高峰体验”与心理健康

什么样的人心理更健康呢？著名心理学家马斯洛经过长期研究得出结论：那些最成功的科学家、心理学家、人类学家、书画家等是心理最健康的人，而且他们经常具有共同的感受即“高峰体验”。

“高峰体验”，是指在日常生活、学习、工作、文艺欣赏或投身于大自然时，感受到一种奇妙、着迷、忘我并与外部世界融为一体的美好感觉。这种使人精神饱满、情绪高涨的“高峰体验”往往难名其状。马斯洛认为：那些心理健康的成功者几乎都有这种“高峰体验”，而且次数频繁。他们的成就阈值更高，更有自信心，更少抑郁等消极情绪，因而他们的心理更健康。

马斯洛的研究一方面说明了心理健康的人会有更多的“高峰体验”；另一方面也说明“高峰体验”中高涨的情绪和美妙的感觉可以更好地愈合心灵创伤，使人振奋向上。这里所说的“心理更健康”，并非单指善于适应环境，而是泛指更有自主性，更具独立性。正像马斯洛所说：“这些科学家、心理学家、人类学家、书画家等，他们表面上承认习俗，但实际上对这些习俗是漫不经心的，马马虎虎的和超然的，也就是说他们能够接受这些习俗，又能遗弃它们。这是因为他们能够全部地、平静地、幽



默地抵制文化的愚蠢和缺陷,用或大或小的努力来改进它们。他们明显地表现出与这些缺陷进行坚决斗争的能力。”所以说,心理更健康的人并不是为了适应环境而做八面玲珑的“应声虫”,或者是毫无原则的“和事佬”。心理健康当然应该注重人际关系的协调,但并不意味着没有合理的对抗;心理健康的人,更有独立性,他们在必要时会“我行我素”,是有高度“心理自由”的人。

人们都希望自己身心健康。怎样才能做到这一点呢?其实这个问题不难回答。当人们达到“身体、心理和社会三者合而为一”的综合指标时,身心状态肯定是最健康的。《黄帝内经》中曾有句名言“百病皆生于气”,是很有哲理的。

人生是美好的,每个人都应该有一个积极、热情、健康向上的生活态度。具备了这样的态度,每当你成功办成一件有益的事情之后,就会享受到一次奇妙无比的“高峰体验”,就会与外部世界融为一体并产生一种精神饱满、难名其状的振奋心情。心情愉悦了,精神振奋了,心灵的创伤便会愈合。在生活中,不妨对日常琐事“糊涂”一点,对国家大事关心一点,对内心冲突释然一点,对人生态度潇洒一点。这样,抑郁、烦恼就会更少一点,“高峰体验”才会更多一点,你的身心会因此更加健康,生活也会变得更加幸福。



四、永恒不变的生命法则——竞争与合作



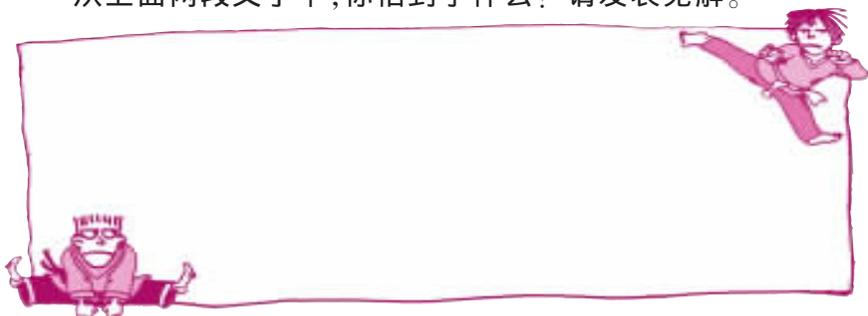
小资料

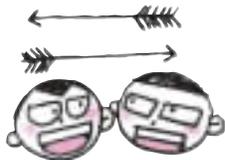
在非洲大草原奥兰治河两岸,分别生活着两群羚羊。它们的生存环境和属类是相同的,食物来源也一样,但人们发现东岸羚羊的繁殖能力特别强,奔跑速度也特别快,这些方面都大大超过了西岸羚羊。于是有人做一个实验:从东西两岸各捉了10只羚羊,将它们送到对岸,结果,运到西岸的10只一年后繁殖到14只,运到东岸的10只仅剩下了3只相对强壮的,另外7只全被狼吃了。通过这件事人们终于明白,东岸的羚羊之所以这样强壮,原因是东岸的羚羊群附近存在一个强大天敌——狼群,而西岸的羚羊群附近缺少这样的天敌。

北欧国家最初是用船来运沙丁鱼的,他们把沙丁鱼装到大水桶里,由船运到目的地。然而,每次运到时,沙丁鱼都死了大半。有一次,船员惊喜地发现沙丁鱼居然一条也没有死。仔细检查才发现装沙丁鱼的水桶里混入了一种小水生动物。沙丁鱼为了抢食这些动物,不停地来回游动,使桶里的死水变成了活水,水中总有新鲜的氧气,这使它们都存活了下来。



从上面两段文字中,你悟到了什么? 请发表见解。





唇枪舌剑



要竞争还是要合作

我的观点：现代人更应该具有竞争意识。

我的论据：

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)

我的观点：现代人更应该具有合作意识。

我的论据：

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)

精彩片断：

焦点话题：

奇思妙想：

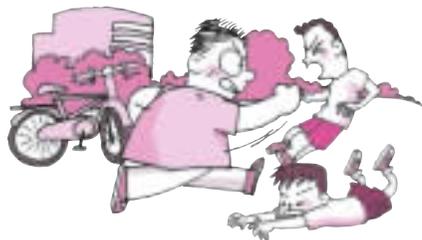
最佳辩手：

观众点评：





社会广角镜



恶性竞争害人害己



●四川的一名中学生因嫉妒同班的另一名学生成绩总考第一,就请校外人员将这位同学打了一顿,声称“有人看你不顺眼”。最终肇事者被学校查出,受到校纪严厉处分。

●东北的一名中学生为了在一次考试中战胜对手,考试前把泻药放入对手的茶杯,致使对手考前腹泻多日,错失考试机会。投药者也因事情败露而受到道德谴责和学校的严肃处理,被剥夺了考试权。

星星点灯 参与竞争,就要在规则允许的范围内靠自身实力取胜,不能不择手段,不讲道德,不要法律。





心理剧场

根据剧情进行小品表演。

剧情：王泽和李民是初中同学，他们一同考入某重点高中的同一班。在初中时，王泽的成绩一直比李民略好一些。进入新的学习阶段，李民暗下决心，一定要在新学期赶超王泽。于是，李民更加刻苦努力，常拿着一道道题在那儿独自钻研。有时候，王泽遇到什么问题，诚心诚意地请教李民，得到的答复总是：“我也没有做出来呢，你去问别人吧。”班上同学争论难题，相互切磋时，李民也从不发表意见，不愿暴露自己的解题思路，唯恐其他人超过自己。李民的爸爸为他收集了许多内容丰富的复习资料和新颖的习题，李民也从不带到学校，当同学们交流复习的经验和资料时，他总是说他有的大家都有。一次，王泽看到李民在校图书馆借到一本参考书，想向李民借来看看，李民却推说自己忘带了。李民的口是心非和自私自利，使他与王泽及其他同学常发生矛盾，不仅自己的心情十分紧张而不快，与同学们的关系也愈来愈疏远。期末时，李民的学习成绩不仅没有赶上王泽，反而不如以前了。



实话实说

期末考试临近了，妈妈托人从外地为你买回了《数学习题精选》，别人都没有，你在高兴之时，

(1)跟谁都不说，一个人悄悄地赶在考



试前把习题做一遍。

(2) 把书借给任课教师, 请他出考卷让全班同学一起做。

(3) 先把所有的题做完后, 确信自己有把握了再借给和自己要好的同学, 并告诉他不要借给别人。

你是选择上述三项之一, 还是想到了其他办法? 为什么? 你认为哪一种办法最好?



趣味实验

1951年, 心理学家明茨设计了一个有趣的实验。在一个大玻璃瓶内装入数个纸做的圆锥体, 每个圆锥体都系在一根细线上, 被试者可以通过拉绳子, 把圆锥体拉出瓶外。但由于瓶口太小, 每次只能拉出一个圆锥体。瓶口底部接有水管, 可放水入瓶。实验时, 由若干个被试者各执一线, 要求他们在最短的时间内将圆锥体拉出瓶外。但如果时间过长, 玻璃瓶中的水会逐渐上升, 把圆锥体浸湿, 就算失败。在这种情境下, 若大家彼此互不相让, 水面上升, 谁也达不到目的, 最后只能同归于尽。只有合作才能成功。于是实验者设计了两种情境: 在一种情境中告诉被试者, 如果能从瓶中拉出圆锥体, 并使之未沾水者, 就给予奖金, 失败者处以罚款, 这显然是要营造一种竞争环境; 在另一情境中告诉被试者, 实验的目的是看他们是否都能把圆锥体拉出瓶外, 且越快越好, 这显然是一种合作环境。结果表明, 合作组的成绩要远远超过竞争组。



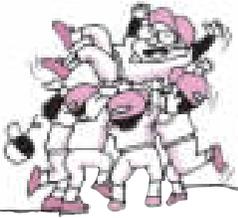
请找一找,你在学习上、工作中、生活中有哪些通过合作才能取得成功的事例。

(1)

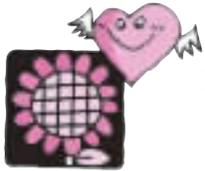
(2)

(3)

(4)



心理体验



(1)在学习方面,你曾向谁求助过,他(她)是如何帮助你的,你有什么收获?成绩有哪些提高?



(2)你曾帮助过谁?如何帮助的?他(她)的成绩是否有提高?你有什么感受?

(3) 你是否抄过别人的作业或是让别人抄过你的作业? 这种“合作”效果如何?



哲理故事

天堂和地狱



有一个天真的孩子不知天堂和地狱为何物,便去请教一位哲学家。于是,哲学家把孩子领到一个地方,小孩看到,在很大很深的池子旁坐着一群老者,他们在用很长很长的勺子十分费力地从池子中舀汤喝,尽管空气中飘着汤的鲜美味道,这些老者却长得瘦骨嶙峋。哲学家告诉孩子,这就是地狱。

紧接着,孩子又跟着哲学家来到另一个地方。同样阔大的池子,同样的汤,同样长长的勺子,不同的是这些老者,在用长勺给对面的老者舀汤喝的同时,也喝到了对方送过来的汤。小孩子若有所思地说:“我知道了,这里就是天堂。”

同样的池子,同样的汤,同样的人,但天堂与地狱中的景象却形成了天壤之别,这两者究竟不同在哪里呢?



训练场



合作学习策略——小组积分排名榜 STAO 法

不同成绩水平、不同性别的学生组成 5 人一组。

教师根据学习潜能和以前的成绩,得到每个学生的学习期

望的基本分。在共同学习的测验中,不管学生过去成绩好坏,只要达到或超过基本分就能为小组赢得相应的团体积分。

几次测验后,每组的积分在班级中张榜公布。

合作性学习模式中,学习小组成员共同参与,直接交流,相互帮助,目标和资源共享,它不仅能促进个体知识技能的学习,而且为集体中其他成员创造了获得好成绩的同等机会。同学们的交流、讲解、讨论,是对信息的组织和利用,促进个体对知识的掌握。开诚布公的交流以及良好的人际关系,大大激发了每个人的学习动力,培养了积极的学习态度,提高了学习效率。

你一定愿意与同学们建立一种新型的学习关系,赶紧行动吧!



双赢,即竞争双方通过合作,互惠互利,各取所需,赢得发展的有利时机和条件,最后达到双方受益。



现代社会竞争,最重要的素质是团队精神,因为社会日益发达,信息爆炸,任何力量都不足以对抗整个社会的挑战,只有将个人能量融入一个团队,大家齐心协力,发挥特长,形成合力,才能与别人形成竞争。

——北大方正集团 王选





心理测试台

测测自己对竞争与合作的适应能力

- (1)我的少儿期是在父母溺爱、保护下度过的。
A. 否 B. 是 C. 不完全是
- (2)我与人相处,关系似乎紧张。
A. 否 B. 是 C. 不完全是
- (3)我在一次考试中成绩下降很多,会使我失去实现目标的勇气。
A. 否 B. 是 C. 不完全是
- (4)让我与性情不和的人在一起学习、工作,实在是受罪。
A. 否 B. 是 C. 不完全是
- (5)我遇到几件不愉快的事,会一次比一次感到苦恼。
A. 是 B. 否 C. 不完全是
- (6)即使与我的“对手”交往,我也能心平气和。
A. 否 B. 不完全是 C. 是
- (7)我常在参与竞争时睡不着觉。
A. 是 B. 不完全是 C. 否
- (8)评优本来是我,但公布名单时不知怎么又换了别人。即使如此,我也会心情坦然地向他表示祝贺。
A. 否 B. 不完全是 C. 是
- (9)原来对我热情的朋友,不知近来为何对我冷淡起来,我感到茫然。
A. 不完全是 B. 否 C. 是
- (10)听说有人在背后议论我,说我的坏话,我会感到不知所措。
A. 不完全是 B. 是 C. 否
- (11)我看到那些看不惯的人时,就感到恶心,受不了。
A. 不完全是 B. 是 C. 否
- (12)一到考试,我就感到紧张。
A. 不完全是 B. 否 C. 是





得分表

题号	A	B	C
(1)	5	1	3
(2)	5	1	3
(3)	5	1	3
(4)	5	1	3
(5)	1	5	3
(6)	1	3	5
(7)	1	3	5
(8)	1	3	5
(9)	3	5	1
(10)	3	1	5
(11)	3	1	5
(12)	3	5	1

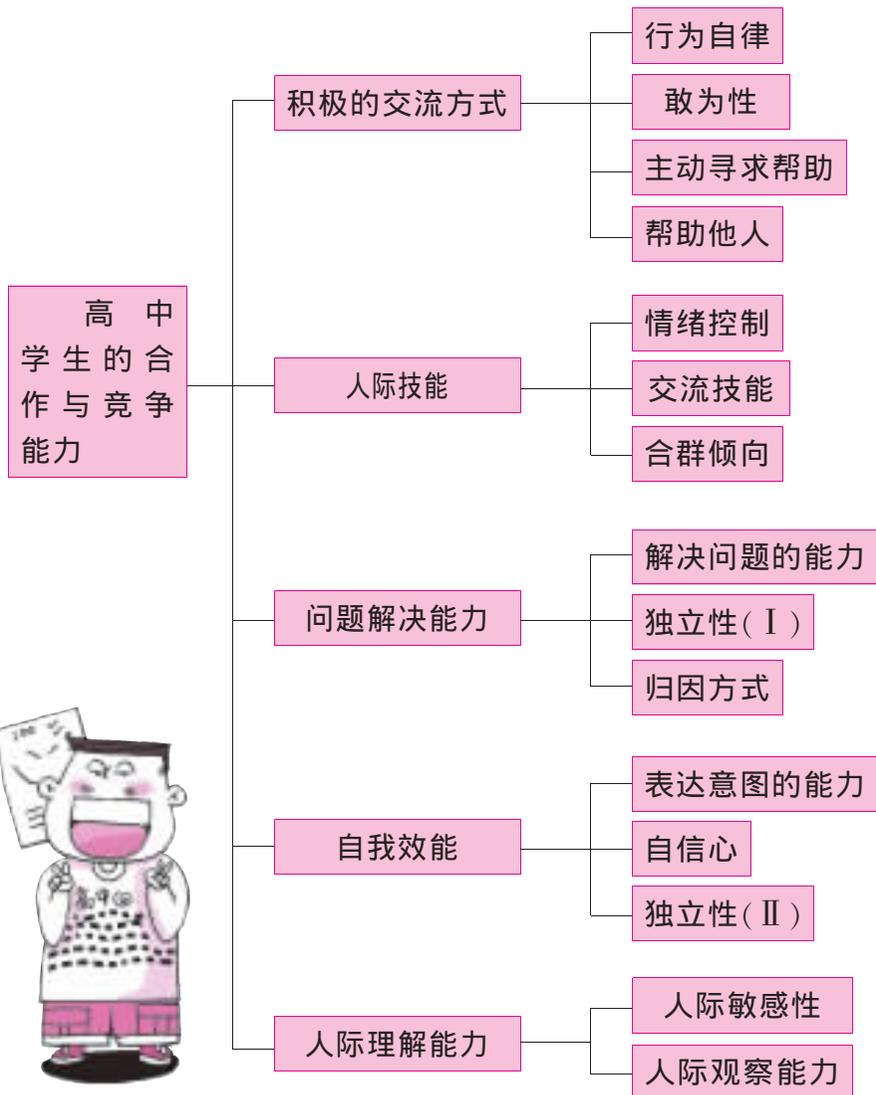
计分方法:总分 12~22 分,说明你对竞争与合作的适应能力“差”;23~46 分,说明你的适应能力“一般”;47~60 分,说明你的适应能力“强”。

结果分析:





学生合作与竞争能力的因素构成示意图



主题二

开启智慧之门

为你开启智慧之门，
带你轻松走出学习的迷惘，
探寻真正的人生智慧境界。
智慧的大门永远不会关闭。

——富兰克林(美)



一、学习本身充满乐趣——激发学习兴趣

我的一生的主要乐趣和唯一职务就是科学工作。
对于科学工作的热心，使我忘却或者赶走我日常生活的不适。

——达尔文



兴趣扫描

(1)你感兴趣的学科是什么？为什么？

填写产生兴趣的原因调查表，在相应的项目下打“√”，以了解自己某些学科感兴趣的原因。

原因 学科	教材 内容 有趣	对自 己有 帮助	自己 本身 感兴 趣	有能 力胜 任	家 长 的 影 响	同 学 的 影 响	过 去 成 绩 不 错	喜 欢 任 课 老 师	喜 欢 上 课 的 形 式	其 他 原 因

(2)你厌烦的学科是什么?
为什么?



原因 学科	教材 太难 懂	教材 内容 单调	对自 己没 帮助	能力 不胜 任	家长 的影 响	同学 的影 响	过去 学习 失败	不喜 欢任 课老 师	不喜 欢上 课形 式	其他 原因



(3)你最感兴趣的学科是:

(4)你对这一学科感兴趣,是因为:

(5)你最厌烦的学科是:_____

(6)你厌烦这一学科,是因为:





指南针

学习兴趣就是对学习的渴求与向往。学习兴趣对学习以至于学术的成功有重大促进作用。许多科学发明家之所以能够取得伟大的成就，重要原因之一就是对学习具有浓厚的兴趣。而在某种意义上说，学习的态度和学习的积极性是学习兴趣的具体表现。



从初中进入高中后，学习兴趣发生了变化。

(1)原来感兴趣而现在不感兴趣的学科有：



(2)原来不感兴趣而现在感兴趣的学科有：





各抒己见



(1)什么原因使你的兴趣发生变化?

(2)听听别人怎么说。(交流经验)

(3)你可以这样培养学习兴趣:

大家来帮帮他。来信选登:



知心姐姐:

我是一名高一学生,学习成绩总是在60分左右徘徊,我认为我是一个没用的人,一个没有学习兴趣的人。我的数学成绩尤其差,上数学课对我来说简直就是受罪。我大概是班上数学成绩最差的一个,常常连很简单的问题我都回答不上来。我最害怕老师叫我到黑板前演算,一站起来两腿就直哆嗦,手抖了半天还写不出一个算式。同学们都笑我笨,我也觉得自己蠢透了……

我该怎么办?知心姐姐,你教教我吧。

陈冬

2004年1月24日



请你代知心姐姐给陈冬回一封信,解开他的心结。



锦囊妙计

假喜真干



假喜真干,就是假装自己喜欢,并且付诸实际行动。美国著名教育家戴尔·卡耐基提出:“假如你‘假装’对工作感兴趣,这态度往往就使你的兴趣变成真的。这种态度还能减少疲劳、紧张和忧虑。”有位办公室秘书,经常要处理许多烦琐的工作,感到十分枯燥无味。后来她想:“这是我的工作,单位对我也不错,我应该把工作做得好一些。”于是她决定假装自己喜欢这个工作。后来,

她发现：如果假装喜欢自己的工作，那么，她真的就有点喜欢这个工作了。她也发现，一旦喜欢自己的工作，就能做得更有效率。

这种心态的改变所产生的力量，的确神奇无比！你何不试试！



课后练习



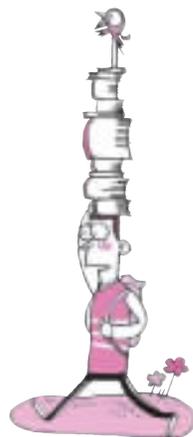
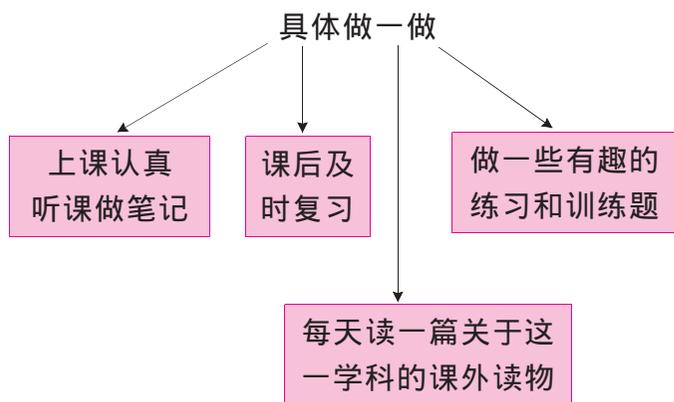
操作步骤

找一门你不感兴趣但十分重要的学科

写出自己喜欢它的三句话

每天睡觉前、上课前在
心里默默地说这三句话





回音壁

一周后,你的感觉是: _____

一个月后,你觉得: _____

.....

后来,学习兴趣变得: _____

二、千里之行,始于足下——制订合理的目标和计划



有了目标,内心的力量才会找到方向。
漫无目标地飘荡终归会迷路,而你心中的那一
座无价的金矿,也因不开采而与平凡的尘土无异。

——丹尼斯·韦特莱(美国著名行为学家)



游戏天地

分组活动:准备四份复杂的拼图,看看哪个
组最先完成拼图。



(1)你们是怎么完成拼图的?

(2)从这个游戏中你悟出了什么道理?

说一说



任何活动都需要明确的目标,它能使
人朝着一个方向有计划地一步一步前进!





心理透视

以“我”字开头,写一写:我在学习上有什么目标?

(1)我要_____

(2)我要_____

(3)我要_____



面对面

分组讨论:

(1)我们在学习上都有哪些目标?

(2)这些目标中哪些是:
可以实现的目标_____

不可实现的目标_____

(3)这些目标中哪些是:
长期的目标_____

中期的目标_____

短期的目标_____

主要的目标_____

次要的目标_____





智慧泉

根据你的一个学习目标，
制订一份学习计划。



我的学习计划



姓名：_____

我的目标：_____

●达到目标的步骤：

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

●可以帮助我实现目标的条件：(包括人和物)

(1) _____

(2) _____

(3) _____

●可能遇到的障碍：_____

●解决办法：_____



假如目标实现,我会觉得: _____

假如目标达到,我会给自己的奖励: _____



向大家报告你的计划:

评一评

谁的计划最合理:(推选 3 个)



集体会诊

下面是一位同学的学习计划,请大家找一找,他的计划中有哪些不合理的地方?

王涛的学习计划

每日放学后

6:00 回家写作业

7:00 吃饭

7:30 复习英语

8:10 复习语文

8:50 复习数学

10:10 复习化学

11:00 睡觉

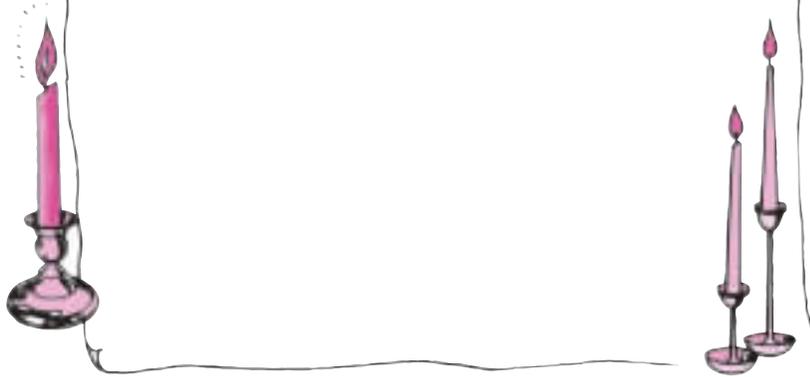


长期计划

一个月内背 1500 个英语单词

一个月内做完《数学难题 300 例》

我的诊断书

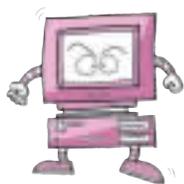


加油站

让你的计划成为现实。

- (1) 认真地实行自己的计划。
- (2) 尽量在一个固定的地点实施自己的计划。
- (3) 要在每天的同一时间学习同一科目。
- (4) 要根据自己的实际情况来制订自己的计划。
- (5) 第一次做计划时,不要对自己要求过高。
- (6) 遇到临时情况,不要怕修改计划。
- (7) 对计划完成情况实行自我管理。
- (8) 完成计划后对自己进行奖励
(如看场电影,或买张 CD)。





小故事

1984年,在东京国际马拉松邀请赛上,名不见经传的日本选手山田本一出人意料地夺得了世界冠军。当记者问他凭什么取胜时,他只说了“凭智慧战胜对手”这么一句话。当时许多人认为山田本一取胜纯属偶然,他在故弄玄虚。

2年后,在意大利国际马拉松邀请赛上,山田本一再次夺冠。记者又请他谈经验,性情木讷的山田本一还是那句话:“凭智慧战胜对手。”许多人对此迷惑不解。

10年后,山田本一在自传中解开了这个谜,他是这么说的:“每次比赛前,我都要乘车把比赛的线路仔细看一遍,并画下沿途比较醒目的标志,比如第一个标志是银行,第二个标志是红房子……这样一直画到赛程终点。比赛开始后,我以百米的速度奋力向第一个目标冲去,等到达第一个目标后,我又以同样的速度向第二个目标冲去。40多公里的赛程,因被我分成这么几个小目标而轻松地完成了。最初,我并不懂这样的道理,我把目标定在40公里外的终点线上,结果我跑到十几公里就疲惫不堪了,我被前面那段遥远的路程给吓倒了。”



你读了这则故事后,有什么体会和感悟?



回音壁

自我检查:我是否需要调整某些计划来达到我的目标?

受阻后的反思:_____

自我评价:我做得怎样? 达到了什么程度?



学习航标

制定计划



学期时间表

- 拥有一份学校的学期日历。
- 记录所有重要日期,如期中期末考试、假期、休息、上课时间等。
- 记录所有专题作业的期限和社交活动的日期。
- 把这份计划表放在你读书的地点,时而参考和修改并记录你的进展。

这主要是宏观的大方向,不要附加太多细节。

预定周计划表

填入所有正在进行中的活动,例如上课时间、复习时间、锻炼时间和社交娱乐时间。这是微观的处理方式,所以要写得详细些。



实际周计划表

在计划表中加入细节,在评估你的时间分配时,确保自己按优排列:

- 有没有好好利用时间来达到最佳的效果?
- 是不是在指定的时间内进行复习?
- 能指出哪些地方可以做得更妥善些吗?

日计划表和“该完成的事项表”

- 在临睡前或早晨醒来时就拟订。
- 把当天欲完成的事项列出来,包括作业、锻炼和其他事项。
- 完成某事项后,就在表上打勾,给自己一点成就感。

制订计划的好处

● 做好计划表后,整个计划的落实就不会显得遥遥无期,也较有可能一步步处理好。

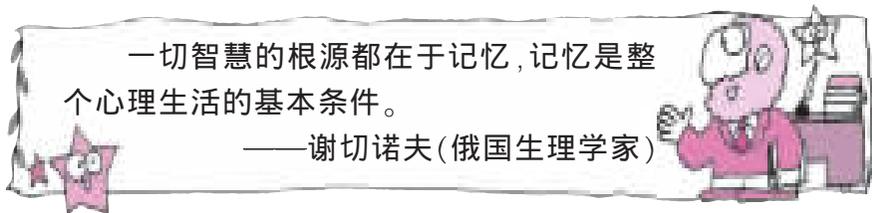
- 有计划的任务较容易完成。
- 你可以避免临时抱佛脚。



三、人类智慧的基石——神奇记忆术

一切智慧的根源都在于记忆,记忆是整个心理生活的基本条件。

——谢切诺夫(俄国生理学家)



早在“初造书契”之前,我们的祖先就懂得“结绳而治”(用结绳的方法来记忆事情)。古希腊神话中有一位记忆女神名叫摩涅莫绪涅,她是掌管文艺科学的9个缪斯女神的母亲。也就是说,古希腊人把记忆看作文艺、科学之母,认为没有记忆也就没有文艺、科学。



接龙游戏

活动方式:5人为1队,分成4个队进行,每次两个队比赛,各队队员交替站位。

句子接龙:后面的人要将前一句话的最后一个字作为开头接下去,并将前面说过的话都说出来,说不

下去的就被淘汰出局,看哪个队能坚持到最后。设背景音乐(节奏由慢→快)。

[例]春天的天(呀)→春天的天(呀),天气的气(呀)→春天的天(呀),天气的气(呀),气温的温(呀)→……





(1)这个接龙游戏,可以考查一个人什么方面的能力?

(2)你认为你的记忆力:

(3)你在学习中存在的记忆问题有:



小知识

记忆回放

有一位青年学者,在国内外颇有名气。在一次与他的谈话中,他谈到他的成功很大程度上受益于一个好的习惯——临睡前仔细回想今天是如何过的。按时间顺序想,从早晨刚起床时起,一直到临睡前。有时也倒着想,从后向前推,从上床前一直到他早晨起床。假如,这一天有一个令人激动或难忘的时刻,他就停在这一点上,回忆细节。一般来说,这样的工作



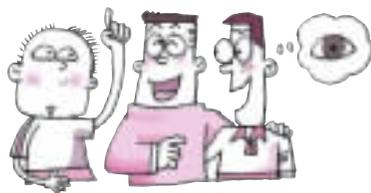


要花去他临睡前的一二十分钟。正是由于这个习惯，他的记忆力训练得很棒，而且使他能有条不紊地做事。这个习惯，他坚持了十几年。

读了这个学者的成功经验，你可以尝试做一做。



试一试



“过目不忘”——梦想还是现实

活动一：教师在1分钟内逐个出示箱中的15件实物，让学生观察辨认。

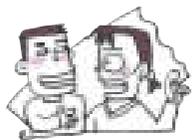
学生在小纸片上、在1分钟内写出所见物品名称(比赛谁写得更多)。

活动二：教师出示10个名词，时间为1分钟。

我能记住 _____

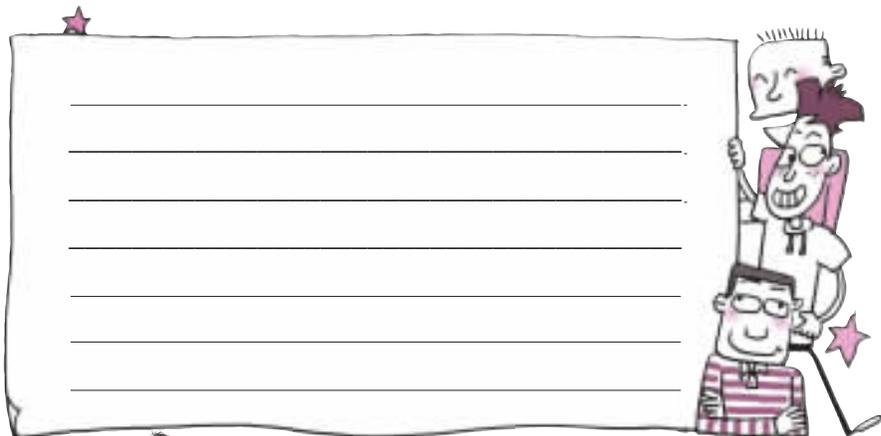
我的记忆绝招 _____





与其他同学自由交谈、讨论,学习别人的记忆方法。我学到的新的记忆方法:

各抒己见



记忆策略与方法

快速记忆要诀

- 大胆想像 记忆快速
- 谐音记忆 得心应手
- 拴住字头 提起一串
- 分门别类 有条不紊
- 抓住中心 带动全盘
- 图形清晰 印象深刻
- 连锁记忆 环环相扣
- 分段记忆 轻而易举



训练园地



(1)大胆想像,记忆抽象词语。

下面有 30 个互不相干的抽象词语,对它们的记忆可采用联想法将它们用语言串联起来。

正义	腐朽	意识	文明	人道	平等
自由	经济	规章	痛苦	寒冷	科学
政策	书法	习惯	道理	理念	奋斗
人品	权威	迷信	天才	启迪	宽广
典故	粗壮	喜悦	音符	平坦	希望

(2)借助谐音,记忆元素周期表。

第一周期: _____

第二周期: _____

第三周期: _____

第四周期: _____

第五周期: _____

第六周期: _____

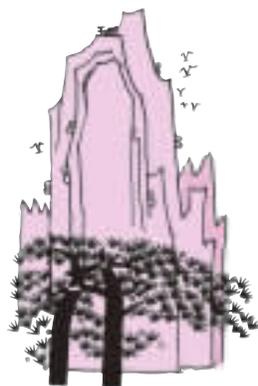


(3)合理分段,记忆词语全称。

下面是泰国首都曼谷的全称,共 41 个字,请你采用恰当的方法,尽快记下来,看看要用多长时间。

共台甫马哈那坤奔他哇劳狄希阿由他亚马哈底陆浦改劝竦
塔尼布黎隆乌冬帕拉查尼卫马哈洒坦

(4)编写歌诀,记忆我国的主要山脉。





回音壁

收获和体会：_____



心海小知识



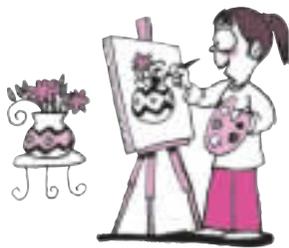
掌握了科学的记忆方法,还要学会科学用脑。第一,要注意营养的搭配。当人体所需要的物质供不应求或者废物积累太多时,人体就会产生疲劳;学习时间太长,大脑的思维器官也会疲劳,影响记忆效率。加强营养,要注意粗粮细粮搭配,多吃鱼、蛋、

瘦肉等,还宜多吃核桃、松子、花生、瓜子等。第二,要保证睡眠时间不少于8小时。第三,养成守时的习惯,使学习、生活有规律地进行。可根据人体的生物节律特点安排自己的学习。如上午大脑思维



严谨、周密,可安排些要求严密的学习内容;下午反应敏捷,可多做些速度要求高的作业;晚上记忆力强,可背外语单词。第四,应根据人脑两半球的不同功能,进行置换性学习。心理学家认为:人脑左半球更多地记忆抽象思维的东西,如数学概念规则

等;右半球更多地记忆形象思维的东西,如画面、乐曲等。左右脑置换,交替安排文科(形象记忆)和理科(抽象记忆)的内容,充分调动两半球的功能,保持旺盛的精力,使大脑思维处于最佳状态。



四、做学习的主人——学习的自我监控

明天的文盲不是不识字的人,而是不会学习的人。

——托夫勒



生活实例

刘芳是一个热情大方的女孩,升入高中后,学习明显较以前积极、主动,除了完成老师布置的学习任务外,她自己还买了许多参考书。平时上课听讲认真,感觉自己都听懂了,课下也看书,背公式,做大量的题目。但是只是对老师讲过的题有把握,一旦遇到没有做过的题时,就又会不会做了,特别是那种比较综合的题,好几个公式凑在一起就怎么也倒不过来了。

背语文课文花的时间也特别多。她背课文时,都是一字一句地往下背,她认为这样背课文准确无误,经常把每一句每一字都背得很熟,但忽视上下文的联系,往往是背了上句,忘了下句,老记不住一篇完整的文章。



讨论:刘芳在学习上付出了艰辛的劳动却收效甚微,你觉得究竟是什么原因呢?

面对面

原因: _____

建议: _____



马佳的烦恼:我的记性特别不好,总是学了后面的忘了前面的。比如说,数学刚学到第四章,第一章的知识就都忘干净了。唉,真要命,这可怎么办呢?期末考试可要考整本书的,我怎样才能把它们都记住呢?

原因: _____

建议: _____



指南针

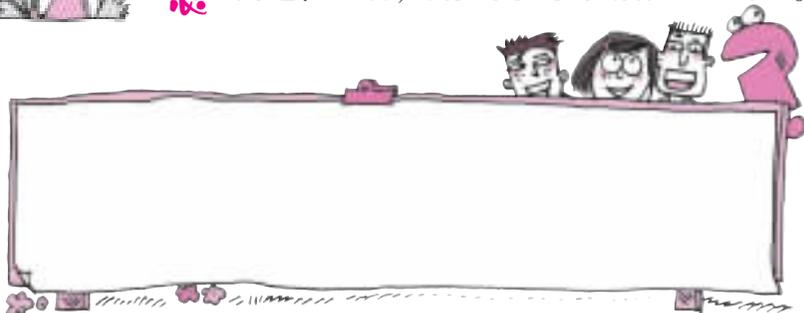
升入高一后,学习任务较多较复杂,因此学会学习,对学习过程监测和调节是十分必要的,只有对学习有意识地自我监控,才能发现自己所学的是什么,为什么学,如何学,才能及时地发现自己知识上的漏洞,并调整方法及时弥补,从而真正搞懂所学知识,并且灵活运用。

升入高一后,学习任务较多较复杂,因此学会学习,对学习过程监测和调节是十分必要的,只有对学习有意识地自我监控,才能发现自己所学的是什么,为什么学,如何学,才能及时地发现自己知识上的漏洞,并调整方法及时弥补,从而真正搞懂所学知识,并且灵活运用。



想一想

你自从制订了学习计划,发现自己在学习中存在什么样的问题?为什么会出现这些问题?然后,对你的学习计划作一些调整。





心理自评

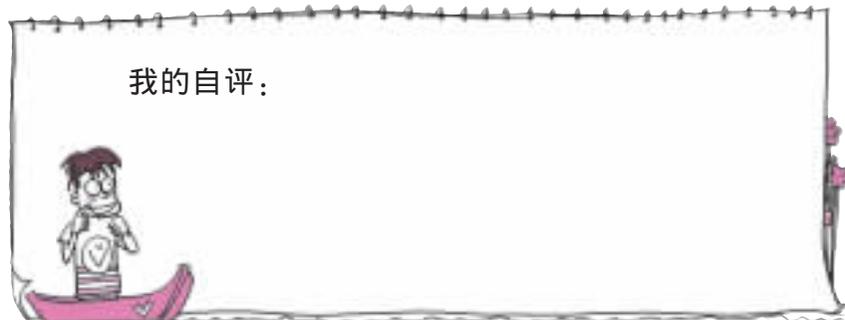


看看你学习的自我监控能力。

- (1) 我知道每一节课的重点和目标。
- (2) 我能在预习中把不懂的地方找出来。
- (3) 在做数学题时,通常情况下,我在读懂题后就能找到正确的方法。
- (4) 读英语短文时,我能正确估计自己读懂了多少。
- (5) 我对自己的考试成绩预测得很准确。
- (6) 背课文时我习惯读几遍后就尝试着背。
- (7) 我的笔记很有条理。
- (8) 我知道物理书的体系和每一章之间的关系。
- (9) 我认为学好元素周期律对学好化学非常重要。
- (10) 每次考试前复习我都能很好地抓住重点。
- (11) 我知道自己什么时候学习效果最好。
- (12) 我知道自己在什么地方学习效果最好。



结果分析:如果以上问题你大多数都回答“是”,那么祝贺你,你已经具备了较好的自我监控能力;如果大多数问题你都回答“否”,那么从现在开始努力培养自己学习的监控能力吧,让自己学得更多,更好,更深入,也更轻松。



成才航标



美国心理学家调查了学习尖子学习活动的特点，发现学习尖子在智力上并不十分突出，也没有什么特殊才华，他们最大的特点是有极强的自我监控能力，经常把学习活动置于自我监控之中。

自我监控力强的学生的主要特点：

(1) 知道合理地安排学习时间，并且知道学习的重点。

(2) 了解自己在学习上的长处和短处，能把主要精力放在弥补自己的弱点上。

(3) 他们一般有自己解决问题的独特策略，知道如

自我监控力差的学生的主要特点：

(1) 缺少时间观念。

(2) 学习消极被动，仿佛是为家长学习，而不是为自己学习。

(3) 遇到困难时倾向于逃避，缺少有效的解决方法。

(4) 学习全无计划，总



何学习,知道遇到困难时应当怎样解决。

(4) 他们能够排除干扰,执著于学习过程,有明确的学习目标,为实现这一目标宁愿牺牲其他方面。

(5) 重视学习效果,绝不浪费时间,能在较少时间内获得最大的效益,学习、娱乐两不误。

是在家长和老师的压力下学习,一有空就想出去玩。学习时,心不在焉,学习效果差。



试一试

以今天上的一节数学课或语文课为例,以同桌两人为一组,互相讨论,然后全班交流。

(1)这节课学到了什么?



(2)重点在哪儿,你是怎样识别重点的?

(3)老师讲的是否完全理解?如不理解,你将如何解决?

(4)这节课你记住了什么?掌握了什么?是怎样掌握的?



训练场

出声训练法——出声思维

自我监控是内在心理活动过程,出声可以使不可观察的心理过程清楚地呈现在自己面前。大家可以通过出声思维来练习自我监控和体会自我监控过程,减少模糊的认识和猜测。



例如,在阅读过程中,进行出声思维:

“从题目来看,这篇文章的内容是关于保护环境的。”“下一段会讲为什么气温升高。”——练习监控预测过程

“在我眼前出现了辽阔的草原,那里有蒙古包和成群的牛羊。”——练习监控想像过程

“这和我预料的不同。”——练习监控理解过程

“我最好重读这个生词,我要查它的意思。”——练习监控理



解障碍的补救过程

为了体会监控过程,同学们在学习过程中,还可进行自我提问,如,“我理解这部分吗?”“哪里出错了?”,等等。



学习航标

学习监控四步曲



第一步:从过去开始

关于如何学习,我有怎样的经验?



我喜欢阅读吗?喜欢解决难题吗?喜欢记忆吗?喜欢背诵吗?喜欢在公众面前讲话吗?

- 我知道如何总结吗?
- 我对自己所学的东西提问题吗?
- 我方便从各方面收集信息吗?
- 我喜欢安静的学习环境还是几个人一起学习?
- 我喜欢学习时间短一点还是长一点?

我的学习习惯是什么?我是怎么形成这些学习习惯的?其中,哪个学习习惯效果最好?哪个效果最差?

第二步:发展到现在

我对这门学科到底有多大兴趣?

我想花多少时间去学这门学科?

学习环境是否有利于成功?

什么我能控制?什么我不能控制?

为了成功,我能不能改变这些状况?

什么因素影响了我努力去学这些?

我有没有制订学习计划?我的计划有



没有考虑到过去的经验和学习方式？

第三步：考虑所学的主题

我对这个领域已经了解了多少？

我知不知道相关的领域？

什么样的资源或信息可以帮助我？

我是不是只依靠一种来源（如课本）来获取我所要的信息？

我还需不需要参考别的信息来源？

在学习的过程中，我有没有问过自己到底懂了没有？

我应该节奏快一点还是慢一点？

有不懂的地方，有没有问过自己为什么？

我有没有学到中间停下来，总结一下？

我是不是只需要花时间想想就足够了？

我需不需要和其他的同学讨论？

我需不需要找一个权威人士如老师或专业人士谈一谈？



第四步：建立在不断回顾的基础上

什么我做得对？

什么我可以做得更好？

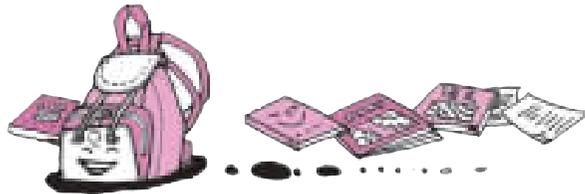
我的计划是不是适合自己？

我是不是选了正确的条件？

我是不是按照自己的计划来做？

我成功了吗？

我庆祝自己的成功了吗？





丰收园

通过本次活动，你学到了监控自己学习过程的方法和程序。请结合自己的学习，坚持加以训练和培养。



一个月后,我的学习状况:

一个学期后,我的学习状况:

一年后,我的学习状况:



主题三

架起人际沟通的桥梁

如果你有一个苹果,我有一个苹果,彼此交换一下,每人仍只有一个苹果;如果你有一种思想,我有一种思想,彼此交换,我们每个人就有了两种思想。

——萧伯纳

能独自生活的人,不是野兽,就是上帝。

——亚里士多德



一、让爱与真诚把我们相连——同伴之间

要获得真正的友谊并不容易,它需要用真诚去播种,用热情去灌溉,用原则去培养,用谅解去护理。

——奥斯特洛夫斯基

手拉手



(汉城奥运会主题曲)

“伸出你的手,握住我的手,让这个世界变得更美好……”听完歌曲后写下你的感受:

歌曲欣赏



自报家门

开学了,在班级第一次班会活动课上,你怎样向同学们介绍你自己?

请每个同学写一份简短的自我介绍(约50字),然后上讲台介绍自己。

自我介绍:



想一想

谁给你的印象最好？为什么？

难忘的第一次交往。第一次见面时，你的态度会给人留下深刻的印象。美国学者通过研究认为，人们在相互接触的最初几分钟，是决定交友是否成功的关键时刻。学者们通过大量的心理调查和分析后指出：第一印象在人们的交往中具有重要的作用。往往在初次见面的几分钟里，人们就自觉或不自觉地决定了是否喜欢你，是否愿意和你交朋友，虽然，这并非是绝对的，但大多数的情况确实如此。重视你给人的第一印象吧！



初相识

根据同学们的自我介绍留下的第一印象确定交友对象，以握一握手为信号，自由结交朋友。有30分钟时间自由交谈，相互了解，可自选地点。



30 分钟之后,回答以下问题:

(1) 谈话时间与停顿时间的比例大约为:

30=_____+_____

(2) 你感到 30 分钟时间()。

A. 太短 B. 不长不短 C. 太长

(3) 你感到交谈的气氛()。

A. 轻松自在 B. 有点紧张 C. 很难受,希望早点结束

(4) 你认为你们的交流()。

A. 成功 B. 不成功

(5) 通过 30 分钟的交流,你认为对对方()。

A. 了解了很多 B. 有一点了解

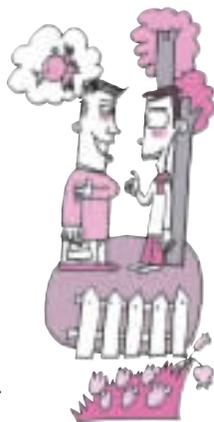
C. 一点也不了解

(6) 随着时间的推移,你们的交谈()。

A. 步步深入 B. 没有深入

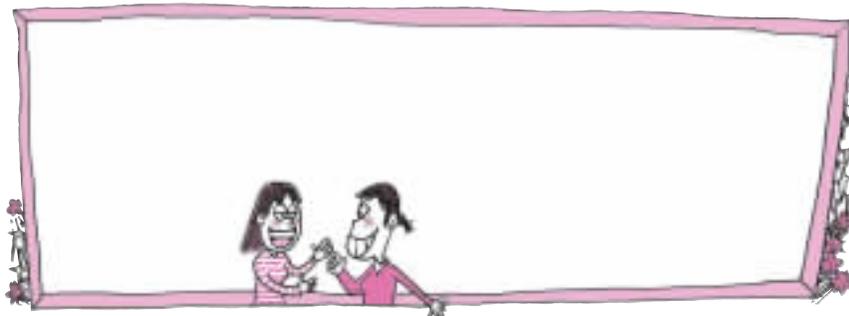
(7) 除了谈话外,你还通过什么方式了解对方? ()

A. 表情 B. 动作 C. _____



初次相识,交流从何入手? 怎样才能使交流步步深入?

能不能成为朋友, 关键就在于第一次交谈是否建立了一种融洽的关系。



我们已经认识了,接下来让我们友好相处,然后成为朋友,可是同学之间难免会出现磕磕碰碰、误解和矛盾。该怎么化解呢?



表演剧场

剧情介绍:有3个女学生同住一间宿舍。星期天,其中的两个女同学结伴去市区购物,没有邀请小林。小林回到宿舍,发现只剩下她一个人孤单单的,既伤心又气恼。晚上,两个女同学高高兴兴、有说有笑地回来了……



讨论:根据表演和你的交友体验,说说在同伴交往中最重要的是什么?



实话实说

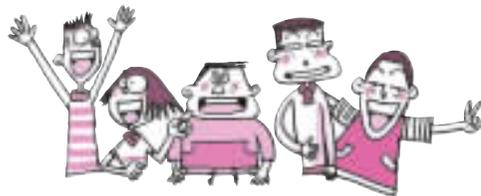
(1)你最喜欢的同学的特征是_____

(2)你最招人喜欢的特征是_____

(3)你与同学交往的基本原则是_____



游戏



“立”锥之地

说明：每一组准备一张报纸，要求小组成员全部站在报纸上，然后将报纸不断地对折，要求小组全部成员仍站在报纸上，形式不限，以站到最小报纸面积上的小组为游戏的最后胜利者。

(有时间要求)

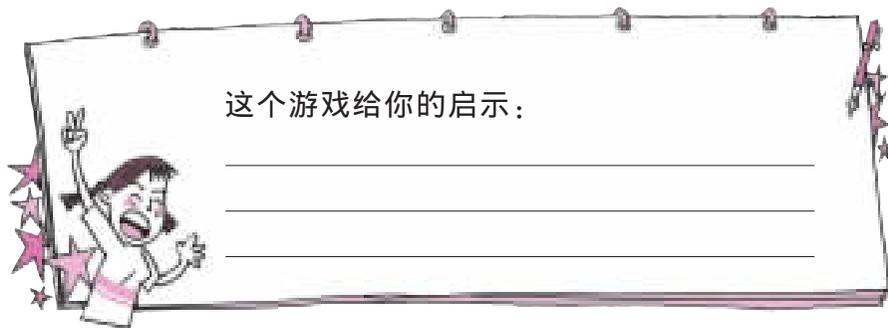
游戏取胜的秘诀：



(1)_____

(2)_____

(3)_____



这个游戏给你的启示:



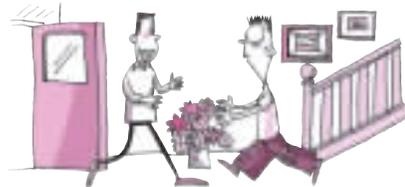
星星点灯

☆你真诚待人,有时难免会受伤,但作为回报的是,你将拥有与你一样真诚的朋友。你选择什么呢?

☆有人说过:这世界上最有征服力的不是暴力,而是宽容和爱。你愿意验证一下吗?



心理平台



人际交往是具有互动性的,是双方共同作用的结果,要想让自己的人际交往和谐、通畅,需要双方共同努力,那么你在与人交往中做得如何呢?





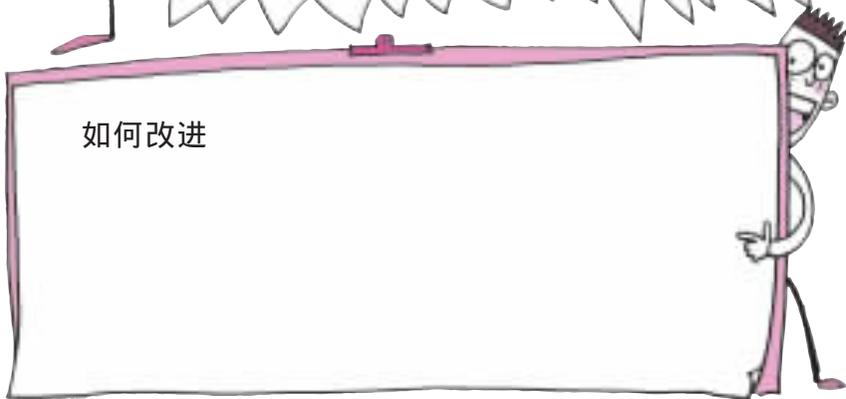
成功之处



失败之处



如何改进





社交技能



情境体 验训练

五步反应提示

第一步：听清要求。



第二步：我应该做什么？



第三步：我做得怎样？



第四步：我做对了吗？



第五步：我做对了就奖励自己。



根据下列情境，请你根据五步反应提示法予以应对，回答“怎么办”：

(1)你正朝教室走去时，被一位同学鲁莽地撞了一下。

(2)你正在专心读一本有趣的书时，有人走过来一把抢了过去。

(3)你想和大家一起玩时，有的同学却不让你参加。



(4) 你在操场上运动时,有的同学却因为你太胖而嘲笑你。



小故事



苏东坡的尴尬

苏东坡与佛印禅师是一对好朋友。有一天他问佛印禅师：“大师，你看我坐在这里像什么？”“看你像一尊佛。”大师答道。“可我看你倒像是一堆大粪。”“哦，是吗？”大师答。苏东坡问：“你尊我为佛，而我说你是大粪，你不生气吗？”“我应该高兴才是，怎么会生气呢？因为自己是佛，看别人也会像佛，自己是大粪，看别人也会像大粪。”





故事启迪



受人欢迎的秘方

成才航标

- 第一,每天对着镜子练习微笑。
- 第二,遇到同学,要亲切地打招呼。
- 第三,以一颗善良的心主动去帮助别人。
- 第四,人非圣贤,孰能无过?以同情心来宽容地对待身边的每一个人。
- 第五,坚信善待他人就是善待自己的公关哲学。



二、敞开心扉,真情互碰——师生之间

“师”和“生”这两个字总是放在一起的,他们之间的关系应该是紧密的,更应该是亲密和融洽的。可是——

学生总是说:

在老师面前,最没词儿!

在老师面前,最难受!

与老师交谈,如临刑场!

教师总是说:

一代不如一代!

辛辛苦苦不落好!

现在的学生真不懂事!



真是这样吗?

谈谈你的看法:

假如你是老师,你会:



良好的师生关系有利于学生良好心理品质的培养和主体意识的发展。在良好师生关系的培养过程中,相互理解是一个很重要的因素。



心理剧场

“老师，你能表扬表扬我的孩子吗？”

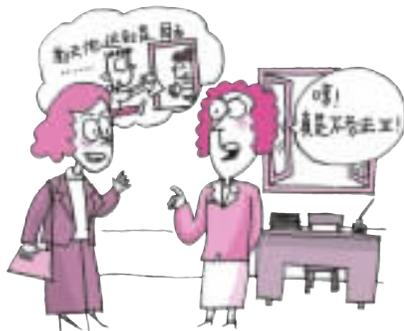
剧情提示：一位老师总是批评他的一个学生，指责他这不好那也不对，成绩不好拖了全班的后腿，纪律不好让班级评不上先进。这个同学不愿回学校，更怕见到这位老师。学生的母亲请求这位老师：

“您别总批评他，他要有什么做得好的，您也表扬表扬他吧。”

“他一点好的地方都没有，你让我表扬他什么？”

“他不是报名参加校运动会了吗？前天他迟到，是因为给隔壁王大爷的小孙女送衣服，你要他写检讨，他都没敢跟你说实情。”

“哼！真是不务正业……”



实话实说

(1) 我们喜欢什么样的老师？



(2)我们能要求老师十全十美吗? 如何对待老师的失误或缺点?

(3)设计一次与老师的交往活动,具体是:



让我们成为朋友

主题活动

教师节到了,请你给任课老师写一个邀请函,邀请他们参加本次活动。



游戏

让我们一起玩



活动设计:

(1)将全班分成 5~8 人的活动小组。把任课老师分到各个组参加游戏。

(2)设计一项游乐节目,师生共同参与。如猜词游戏。

规则：

A.由每组同学轮流说,老师来猜。

B.说者可用手势,但不能直接说出词组中的任何一个字,违者算错。

C.时间为2分钟,猜对最多者为胜。

通过游戏,我对老师有了新的认识:



让我们了解您

全班同学和老师围坐一圈,同学们可以向任何一位任课老师提问(内容可涉及老师的烦恼、兴趣、工作、生活及对人生问题的看法)。

通过对话,我对老师有了更深的了解:





互赠礼物

让我们互相祝福

每一位任课老师送给全班同学一句话。
 同学们把自己制作的小礼物送给各位任课老师。
 老师送我一句话：



我送老师一片心：





测一测

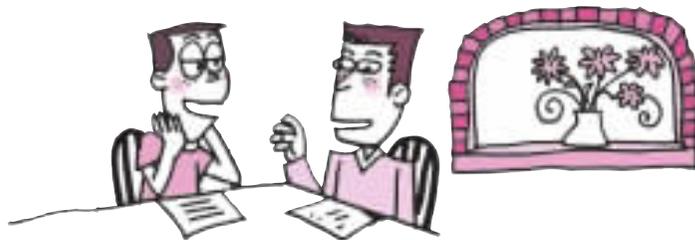


学生与教师相处时行为困扰的诊断

本测验共有 18 个问题, 每个问题作“是”或“否”两种回答。请你认真阅读, 根据自己的实际情况作出回答。

(1) 你经常不明白老师的讲解。 ()

- (2)某位老师对你感到讨厌或你讨厌某位老师。 ()
- (3)老师常以纪律压制你。 ()
- (4)老师上课不能吸引你。 ()
- (5)老师不了解你的忧虑和不安。 ()
- (6)你的意见常被老师不加考虑地反对。 ()
- (7) 老师以考试成绩的高低作为衡量学生的优劣与奖惩学生的尺度。 ()
- (8)你找不到一位能倾诉内心隐秘的老师。 ()
- (9)老师常体罚或变相体罚你。 ()
- (10)老师常给你增加学习负担。 ()
- (11)某位老师对你有点冷漠。 ()
- (12)你的思想常被老师支配。 ()
- (13) 你在学习上的创造性见解常得不到老师的肯定。 ()
- (14)老师常让你感到紧张和不安。 ()
- (15)老师常误解你的行为而斥责你。 ()
- (16)老师无法帮助你改进学习方法。 ()
- (17)老师很少与你倾心交谈。 ()
- (18)你常屈服于老师的命令与权威。 ()



计分表 (答“是”者加 1 分,答“否”者减 1 分)

A	题号	(1)	(4)	(7)	(10)	(13)	(16)	小计
	分数							
B	题号	(2)	(5)	(8)	(11)	(14)	(17)	小计
	分数							
C	题号	(3)	(6)	(9)	(12)	(15)	(18)	小计
	分数							
总分								

测验结果解释

总分为 8~18 分,表明困扰程度严重或较严重。

总分为-8~7 分,表明困扰程度中等。

总分为-18~-9 分,表明困扰程度较轻或很微小。

A 项得分表明在教学过程中师生关系的困扰程度:

4~6 分,程度严重或较严重。

-3~3 分,程度中等。

-6~-4 分,程度较轻。

B 项得分表明师生在情感距离上的困扰程度:

4~6 分,程度严重或较严重。

-3~3 分,程度中等。

-6~-4 分,程度较轻。

C 项得分表明师生之间地位关系的

困扰程度:

4~6 分,程度严重或较严重。

-3~3 分,程度中等。

-6~-4 分,程度较轻。





师生对话

S:当我们遇到挫折时,请您以鼓励代替嘲讽;当我们尝到失败时,请您以安慰代替责任;当我们有反抗行为时,请您以耐心代替记过;当我们消极颓废时,请您以微笑代替不屑。为什么师生之间总有很大的隔阂?老师,我问您。

T:天底下没有一把钥匙可以打开所有的门;没有一首歌曲可以诉尽每个人的心情;没有一套方法可以决定教室内的情境。

S:学生是活的,环境是动的,在教学活动中,别忘了,老师,您也是动态的。

T:你们中意怎么样的老师?为人师表?知识渊博?品德高尚?作风民主?办事公正?体贴学生?你们希望老师是真善美的代言,你们的期望好高。

S:其实,在现实生活中,集以上优点于一身的老师并不多见,我们也明白老师也是常人,不可能十全十美。再者,老师只是一种社会角色,他们本身各具个性特征与行为特点。

T:以前我们常觉得学生很单纯,是“固体”,看得清,摸得着,老师只要用既有的“校规”、“准则”就可将他“套牢”,但是,现代的“新新人类”是气体,心绪变化万千,难以捉摸。

S:老师,我们也明白代沟是无法避免的。

T:是呀,我们曾有的生活点滴你们这一代何曾遭遇?不过,我们虽然无法从头走过彼此的一切,而这并不妨碍学生与老师之间的真情表达。

S:老师是点灯的人,让每位学生心中的生命之光、智慧之光,因老师的努力而被点燃并更加发热发光。

T:我们不在乎我们本身获得多少荣耀,不需要靠学生说“您是我最喜欢的老师”来肯定自身,老师坚信自己在从事一项有价值的事业,如果锲而不舍,总会留下一些痕迹,我们的努力会累积足够的力量,并愿意无怨无悔地努力下去。

S:面对 21 世纪的新人类,您或许一时间打不开学生的心中之门,没关系,光打开窗户也好,您找不到一首好歌,那就说一句好话。

T:让我们师生共同努力,共同创设一个良好的校园氛围。



三、跨越代沟——亲子之间

随着时代的发展,两代人在观念、行为等方面不可避免地产生了碰撞,并由此形成了心理的隔阂——代沟。



阅读短文

爱的反差



中国父母爱子之深之切是众所周知的,他们为了孩子节衣缩食,为孩子做这做那,甚至甘愿牺牲自己的一切。在对“你所关心的家庭大事是什么”这个问题上,近90%的家长毫不犹豫地选择了“子女教育”。而他们所做的一切换回的又是什么呢?

某广播电台开设的专栏节目《我心目中的爸爸妈妈》收到的500封学生来信中,90%表示反对自己的父母或对父母不满。而另一次国内调查结果显示:54%的学生在“最不喜欢的人”一栏中填的竟是“家长”。





表演剧场



情境短剧表演

(1)“看守”和“囚犯”。

剧情提示：夜很静，王静一个人在灯下专心致志地看书。妈妈轻轻地像幽灵似的闪了进来，脚步轻得几乎让人无法察觉。“吧嗒”好像无意中碰到了桌上一本翻开的书，她把书蓦地合上，又好像漫不经心地去翻别的东西，还自言自语地说：“唉哟，我的剪刀不见了，分明是放在桌上的嘛！”妈妈没发现什么，又悄悄地出去了。过一会儿，爸爸又进来了，然后莫名其妙地问一句：“你喝水吗？”一晚上过去了，王静却再也学不下去了。



(2)李明的出走。

剧情提示：李明有一张专用的小书桌，那只大抽屉总是锁着。李明的父亲不放心，偷偷地配了一把钥匙。这天，父亲打开了儿子的抽屉，里面珍藏着一些儿子喜欢的东西，其中有一叠同学互赠的贺卡。父亲将贺卡一张张翻看。忽然，他发现一



张贺卡上署名“小萍”，父亲心里一紧，会不会是女孩子送的？小小年纪就交“桃花运”，这还了得？当夜，父亲就对儿子进行了盘问。谁知，无论父亲怎样训斥威吓，李明却总绷着个脸，拒不交待。父亲气得给了儿子一个巴掌。第二天，李明离家出走了。



根据表演和你在生活中的实际体验进行讨论：

(1) 王静、李明的父母在教育子女方面存在哪些问题？

(2) 你理想中的父母是什么样的？



(3) 你和父母之间发生过什么样的矛盾冲突？你是怎样解决的？

(4) 如果你与父母的关系很好，请你给大家介绍一下父母与自己关系的特点。主要谈谈在学习、生活与交往方面，当双方产

生矛盾时,父母是怎样做的,自己又是怎样做的。

(5)你认为在与父母的交往中应注意哪些问题?

(6)试试看,从现在开始,对父母说一些关心的话:



心灵沟通

听听父母亲的说法



王静的妈妈说:“作为父母,自然很关心孩子的一切。孩子现在大了,好多话都不跟我们说,我们不知道她心里在想什么,也就不知道怎样去帮助她。看她的日记,就是想了解她,以便能及时地对她进行正确的指导。”

我的妈妈说:_____

我的爸爸说:_____

我们每一个同学都依恋着父母温暖的怀抱，却又抱怨他们不够理解自己；每一个同学都过着衣来伸手饭来张口的生活，却又嫌弃父母缺乏开明意识；每一个同学都成天锁着日记本不向父母敞开心扉，却又责难父母和自己有代沟、有隔阂。大家不妨认真想一想——我们该如何作子女？



心情体验

何莉去参加同学的生日 Party，很晚才回家，妈妈非常生气，对何莉说：“你说好十点回家，现在都十点半了，一个女孩子这么晚还在外面，多让大人担心啊！真不像话。”

如果我是妈妈，我现在的心情_____

我心想_____。

我会这样对何莉说_____。

如果我是何莉，我现在的心情_____。

我心想_____。

我会这样对妈妈说_____。

小组进行交流，选出最好的妈妈和最好的女儿。

最好的妈妈说_____

最好的女儿说_____





(1)无论多么亲密无间的家庭,总会出现矛盾冲突。美好的家庭不是没有冲突,而是善于处理、解决冲突。

指南针

(2)有效处理家庭冲突的策略:

第一步:明确冲突是什么。

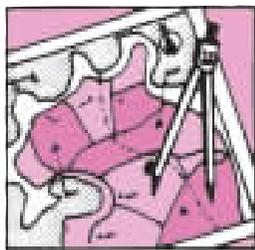
第二步:进一步明确矛盾、分歧何在。

第三步:能解决问题的方式有哪些?

第四步:哪些解决方式是冲突一方不能接受的?

第五步:哪些解决方式是冲突双方都能接受的?

第六步:检验解决方式是否有效。



智慧泉

李勇是高二学生,最近晚饭后常常外出与同学一起玩或做作业。家长针对这种情况提出要求,认为外出可以,但必须在8点以前回家。李勇认为这一要求不合理,这时他该怎么办?请尝试用上面的方法来解解决跟父母的冲突。







测一测



两代人的自测题

请独立完成下面的问题,并把答案写在纸上。

●你了解你的父母吗?(给孩子出的问题)

(1)你爸爸、妈妈的生日是哪年哪月哪日?

(2)如果你给爸爸妈妈送生日礼物的话,送什么会令他们最满意、最开心?

(3)你爸爸妈妈最喜欢做的事是什么?

(4)你爸爸妈妈最讨厌的是什么?

(5)你爸爸妈妈的最大优点和长处是什么?

(6)你爸爸妈妈的身体状况怎样?(有没有生过重病,或者有没有慢性疾病)

(7)你爸爸妈妈最喜欢的人是谁?

(8)你爸爸妈妈希望你将来成为一个怎样的人或从事何种职业?

●您了解您的孩子吗?(给父母出的问题)

(1)如果给孩子送生日礼物的话,您孩子最想要的是什么礼物?

(2)您孩子的学习成绩在班上相对处于什么水平?

(3)您孩子最大的优点和长处是什么?

(4)您孩子最大的不足是什么?

(5)您孩子的性格是怎样的?(A.内向还是外向;B.情绪稳定性如何;C.是



否善于与人交往;D.是否具有领导才能或潜力;E.自信还是自卑)

(6) 您孩子自己希望将来从事何种职业或成为一个怎样的人?

(7)您孩子最崇拜和最讨厌的人分别是谁?

(8)您孩子最不喜欢做的事是什么?

互相评分。(父母把答案交给孩子,孩子把答案交给父母。)

评分标准:

0分,与实际情况完全不符;1分,与实际情况有点符合;

2分,与实际情况基本相符;3分,与实际情况完全相符。

累计得分,算出8题总得分。

结果分析:

总分高于16分,父母或孩子对对方相当了解,如果在行为上也能了解对方的要求的话,一般会有相当好的关系。

总分在8~16分,父母或孩子对对方尚不够了解,说明双方关心还不够,应开始加强相互的了解和理解。

总分低于8分,父母或孩子对对方太缺乏了解,建议马上进行沟通,改善关系。

如果同一家庭中,两代人得分高低悬殊,这表明在这一家庭中倾斜的人际关系、偏颇的亲子关系有时会成为融洽家庭关系的一大隐患,必须尽早消除。

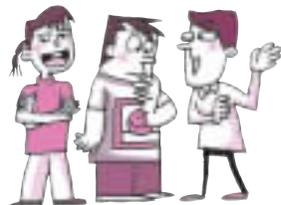


四、拓展你的生活空间——交往技能训练

“哎呀！谈我谈得够多了，该是谈谈你的时候了。那么——你对我有什么看法呢？”

——电影人物对白

洞悉别人的表情和体态语，是人际交往的基础。



训练一：察言观色——情绪敏感度

辨识一下这 10 张脸孔分别代表什么样的情绪。



(1)



(2)



(3)



(4)



(5)



(6)



(7)



(8)



(9)



(10)

答案：(1)愤怒 (2)快乐 (3)伤心 (4)尴尬 (5)生气 (6)惊喜 (7)惊讶 (8)无聊 (9)害怕 (10)厌恶



观察练习 肢体语言



各种身体姿势及意义



1.好奇



2.疑惑



3.不感兴趣



4.拒绝



5.观察



6.自我满足



7.欢迎



8.果断



9.隐秘



10.探究



11.专注



12.暴怒



13.激动



14.舒展



15. 奇怪、



16.鬼鬼祟祟



17.羞怯



18.思索



19.做作

支配、怀疑





练一练



(1)听电视。

将电视的声音放大,不看影像,光听电视中人物的声音,以判断那是怎样的情绪,然后再走到电视机前,看看荧屏上人物的动作与自己判断的结果是否一样。

(2)看无声电影。

找一盘没有字幕的录影带,播放时把声音关上,看剧中人物的表情及动作来揣测他们的情绪,然后再倒带重播,把声音放出,看看剧中人物的情绪是否与你所猜的一样。

(3)游戏:制作情绪卡,由同学抽取一张情绪卡,用非语言形式表达这种情绪,其他同学来猜。



试一试

请你将最近几天观察到的“别人的情绪变化及你是怎样感受到这种变化的”写出来。



与人沟通最容易出差错的时候,不是张口说话的时候,而是闭口听话的时候。

训练二:倾听的技巧——“映”对得体

如何能真正了解别人的情绪与思想?心理学家有一种非常好的方法,称为“映”。就是把自己当作一面镜子,把别人说的话及讲话背后的情绪都加以反映回去,但不完全是一字不漏地反映,而要加上一些字句,例如:

“我想你的意思是……”

“听起来你的意思是……”

“我希望我没有误会你的意思,你是说……”



●实例:有个小孩向你抱怨:“我妈从来不爱我。”

●你映他的话:“听起来你是说你妈妈‘从来’都不爱你。”

●错误的映法:“你妈妈怎么不爱你……天下父母心啊……”

●同桌对你说:“你怎么老犯同样的错误!”

●映:

●好朋友对你说:“她(老师)当众批评我,真受不了。”

●映:

没事多“映”,错不了。





每个人都有不断被他人肯定的需要，学会赞美别人，会帮助你建立良好的人际关系。

训练三：称赞的艺术

策略

- (1) 欣赏别人，就要立即说出来。
- (2) 要使用切实具体的语言。
- (3) 要强调他人内在的特质。
- (4) 要强调较不明显而易被人忽视的特质。
- (5) 要坦诚大方地、高兴地赞美别人。



试一试

同桌之间互相练习

(1) 当你聆听朋友慷慨激昂的演说后，你会对他说：

(2) 当你参加球赛输给对手后，你会对他说：

(3) 当你走进教室发现同桌正在帮你擦桌子时，你会对他说：

(4) 当你看见朋友在车上给老人让座时，你会对他说：

(5) 当你看见一位小朋友捡到 100 元钱交给民警叔叔时,你会对他说:



不敢对别人说“不”,会使自己的“快乐”跟自己说“不”。

训练四:拒绝的艺术

情境剧角色体验:“考场内的插曲”。

(1) 剧情说明:两个好朋友约好互相帮助。在一次数学考试时,其中一个有两道题做不出来,他悄悄地塞给好朋友一张纸条,请求好朋友把这两道题的演算过程与答案写在上面再偷偷地传给他。

(2) 角色体验:如果你是他的好朋友,你会怎样做?

当别人提出要求或建议,而我们又不太能配合时,可以这么做:

(1) 说:“我很愿意……”

(2) 但是……所以……(但是我有别的事,所以没办法做。)

(3) 别忘了谢谢对方……(无论如何,非常谢谢你想到我,希望以后我们有机会合作。)





试一试

情境：你在准备明天的考试，好友从大老远来看你，并邀请你去看电影。

情境：一个借钱从不还的同学向你借钱。

●写一份改善人际沟通的自我计划。



计划书

在与他人沟通方面

我现存的问题是：_____

我的目标是：_____

具体做法：_____

