

# 旅游职业素质养成

燕梅

# 学习情境 0

## 预备活动 走进学习

时间：2 课时

目标：为学习作好各项准备学习

方式：全班/在场

### 活动 1 了解课程学习目标

[时间] 20 分钟

[方式] 教师讲解

[目标] 了解课程学习的内容，以及相关的考核要求

[资源] 学习考核评价量规

[说明] 在这个步骤，教师将向各位学生介绍学习的主要内容框架，以及学习后的成果形式和相应的考核要求。

- \* 学习的内容框架：
  - 见附件 1（内容大纲）
- \* 学习的成果形式：有形成果主要包括
  - 反思日志
  - 思维导图
  - 相关的反思日志
- \* 学习的考核要求：考核内容包括：
  - 职业能力的对比测试
  - 小组合作中的表现
  - 反思日志等材料的完成质量
  - 学习态度及职业能力的发展程度
- \* 学习的考核办法：
  - 学生自评 + 学伴互评 + 教师考评；

### 活动 2 创建学习互助小组

[时间] 70 分钟

[方式] 个人介绍+分组互动

[目标] 增进学生之间的相互了解，建立小组集体归属感

[资源] 小组成员联系表及大事记模板

[成果] 学习小组分组名单

**[说明] 在这个步骤，学生们将通过一个小游戏来做简单的自我介绍，并在此基础上组建相应的学习小组。**

### 一、游戏分组

在这个任务中，学生们将通过小游戏来进行分组。

### 二、创建小组

- 后继学习中的许多活动将经常以小组为单位进行，小组成员要成为最紧密的合作者、支持者、激励者。因此，学生们将在这里创建学习小组，并尽快与小组学伴相互熟悉。
- 划分学习小组：小组成员填写和核对联系方式：
  - 分组建议：每小组 6-8 人左右；
  - 分组材料：小组成员联系表（请填写通讯录）
- 为小组命名：小组成员共同为本组创意队名，队训，队歌，队徽，如果愿意，也可为每位组员起一个组内代号。（请填写小队档案）
- 推选小组长：由小组成员共同推选小组长，组长将负责：
  - 负责组内的沟通联系，征求小组成员的意见；
  - 留意小组活动中的感动瞬间和思想火花，并记录学习过程中的“小组大事”（请填写小组大事记），它们将是精彩的珍贵回忆。

# 学习情境 1

## 我是谁——新起跑线前的思考

### 一、学习目标

- **能力目标:**能够对自身有相对客观的认识,能够认识自己的优势和劣势,能很好地接纳自己和欣赏自己,树立积极的自我观念,能够进行自我分析,进行自我评估。为从事旅游服务行业做个心理准备
- **知识目标:**熟悉有关自我概念的经典理论;了解自我意识的概念、结构。熟悉多元智能理论的相关知识,以克服高职学生中存在的自卑心理。

### 二、学习活动

活动 1 20 个我是谁

目的: 强化自我认识, 促进自我接纳。

活动 2 三个我

目的: 协助个体作自我反省、促进协调整合自我。

活动 3 是谁塑造了我

目的: 协助个体作自我反省、促进协调整合自我。

活动 4. 独特的我(我的长处和限制)

目的: 帮助个人具体界定自己的长处和限制, 学习接纳自己和欣赏自己, 同时, 肯定自己是一个独特的人。

活动 5. 个人盾牌

目的: 强化个人对自己独特之处的接纳, 树立“我之所以为我”的积极态度, 增强自信心。

活动 6. 生命曲线

目的: 协助你回顾“过去的我”, 总结“现在的我”, 展望“未来的我”, 对自己的人生做出评估。

活动 7. 价值拍卖会

目的: 激发学生思考自己的价值观念; 帮助学生体验和澄清自己的人生态度。学会作出选择, 真正地体现自己的价值观; 学会抓住机会, 不要轻易放弃

## 三、操作示范

### 活动 1 20 个我是谁

目的：强化自我认识，促进自我接纳。

#### ➤ 体验

① 写出 20 句“我是怎样的人”，要求尽量选择一些能反映个人风格的语句，避免出现类似“我是一个男生”这样的句子：

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

② 将陈述的 20 项内容作下列归类：

A. 身体状况（你的体貌特征，如年龄、身高、体形、是否健康等）。

编号：\_\_\_\_\_

B. 情绪状况（你常持有的情绪情感，如：乐观开朗、振奋人心、烦恼沮丧等）。

编号：\_\_\_\_\_

C. 才智状况（你的智力、能力情况：聪明、灵活、迟钝、能干等）。

编号：\_\_\_\_\_

D. 社会关系状况（与他人的关系、如何和别人应对进退、对他人常持有的态度、原则，如：乐于助人的、爱交朋友的、坦诚的、孤独的等等）。

编号：\_\_\_\_\_

E. 其他

编号：\_\_\_\_\_

## ➤ 理解

分类是为了了解自己对自己各方面的关注和了解程度，某一类项目多，说明你对这方面关注和了解多；某一类项目少或没有，说明你对这方面关注和了解少或根本就没关注、不了解。健全的自我意识应能较为全面地关注和了解自己。

③ 评估你对自己的陈述是积极的还是消极的。在你列出的每句话的后面加上正号（+）或负号（-）。正号表示“这句话表达了你对自己肯定满意的态度”，负号的意义则相反，表示“这句话表达了你对自己不满意、否定的态度”。看看你的正号与负号的数量各是多少。

如果你正号的数量大于负号的，说明你的自我接纳状况良好。相反，你的负号将近一半甚至超过一半，这显示你不能很好地接纳自己，你的自尊程度较低，这时你需要内省一番，寻找问题的根源，比如是否过低地评价了自己？是什么原因使你成为这样？有没有改善的可能？

## ➤ 对话

④ 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

⑤ 团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言，供大家分享。

⑥ 教师点评（要点记录）

---

---



请你留意另外一个重点：“理想的我”和“真正的我”是否协调一致？透过此重点，你往往可以发现两者之间的差异，甚至矛盾之点。同时，往往会发觉自己一些对人生所产生的深层感受和渴求。

③ 为了达到更积极的效果，你应当努力探索，看看如何可以使三个“我”更加协调一致，制定促进三个“我”协调统一的方案。有了具体的计划，你会较易在生活中落实并作出改进。一个心理健康的人，三个“我”是协调和谐的。当一个人自己与他人眼中的“我”没有太大的差距，个人理想也没有脱离现实，就是一个自我形象明确而健康的人。但当三个“我”不协调时，我们就该问自己：别人为何不了解我？我是否不能表里一致？不过，我们不必期望自己的三个“我”百分之百协调一致，因为那是不实际的期望，只会导致负面的影响。

④ 进行上述思考后，请填写以下汇总表。

三个“我”协调一致吗？（汇兑表）

三个“我”	开始时	调整后
理想的我		
别人眼中的我		
真正的我		

### ➤ 对话

⑤ 团体分享。请最有感受的成员在团体内交流自己的体会，大家分享。

⑥ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---

---



---

---

---

---

### 活动3 是谁塑造了我

目的：协助个人探索自己的发展历程，增强自知。

#### ➤ 体验

① 在每个人的成长历程中，其塑造与成形，往往是有根可寻的。请按照要求填写下面的表格。请在各方格中简单描述不同人物对你的看法、评价，及任何难忘的正面和负面的经历：

--	--	--	--	--	--

父亲

母亲

自己

老师

一位重要人物 其它

#### ➤ 理解

② 在填写过程中，请重点作如下自我探索：

第一，你对哪一个人的看法最为重视？原因是什么？

第二，最难填写的或最少资料的是哪一部分？原因是什么？

第三，假设你很努力填写，却始终出现资料贫乏的现象时，你应当反省一下自己整体性人际关系到底如何？

第四，除非有充分理由，对于全栏出现空白的情况时，应做出探索。

③ 各栏所填写的，若是和谐又具正面取向时，反映你有着完整健康的自我。若不幸各栏资料出现矛盾时，或资料倾向负面取向时，你应努力面对自我。这项练习往往引发出你一些长期压抑的感受，有时还可能出现父母、其他人对自己的一些恶劣评价，甚至是羞辱性的，这实在是很痛苦的。面对这些情况，要设法作有效的处理，必要时，一定要寻求团体的帮助。

## ➤ 对话

④分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

⑤团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言，供大家分享。

⑥教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 4. 独特的我（我的长处和限制）

目的：帮助个人具体界定自己的长处和限制，学习接纳自己和欣赏自己，同时，肯定自己是一个独特的人。

## ➤ 体验

① 请认真地自行填写下表。

我的长处		我的限制	

--	--	--	--

### ➤ 理解

② 假如你所填的长处太少时，说明你是一个自我概念比较低、自我形象贫弱的人，同时你肯定也是一个不能接纳自己的人。因此，接下来所要做的就是设法具体地发掘、界定你的长处，对自己做出肯定。下面要做的是：邀请你的家人或者熟悉你的同学、朋友（起码要有两位）参与进来，让他们根据你的了解，分别说出他们认为你拥有的长处。然后，你把包括你自己在内的三（或更多）种回答比对一下，看看其中有多少项是你没有发现，而别人却一致的看法。遇到这些项目时，你还可以和参评人做些讨论，了解自己在他人眼中是一个什么样的人。在经过别人的帮助和诱发后，你的表格中往往是长处多过限制。请再填写下表：

当我再一次看清楚自己的长处和限制之后，我感到：	

③ 还可以进一步深入地进行一些探讨：在限制方面，按“不能改变”的限制和“可以改变”的限制进行分类。分好类后，对于后者，还可定出改进的计划和办法。

### ➤ 对话

④ 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

⑤ 团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言，供大家分享。

⑥ 教师点评（要点记录）

---



---

---

---

---

---

## 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

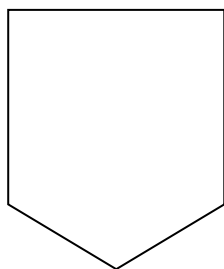
## 活动 5. 个人盾牌

目的：强化个人对自己独特之处的接纳，树立“我之所以为我”的积极态度，增强自信心。

### ➤ 体验

① 根据下列问题的答案，每个人做个自己的盾牌。答案有时是文字，有时是图案，在盾牌上可以按自己的喜好安排位置与顺序。

- (1) 画出出生到十四岁中最重要的一件事；
- (2) 画出十四岁到现在中最重要的一件事；
- (3) 画出你以前最成功的事项；
- (4) 画出你过去最快乐的时刻；
- (5) 画出你的一项专长；
- (6) 画出你想要加强的技能；
- (7) 你希望将来是什么样子？
- (8) 如果你一向无往不胜，但目前只有一年可活，你将会做什么？
- (9) 如果你现在死了，你喜欢别人用哪三个字来形容你？



图：空白的盾牌

➤ **理解**

②自我欣赏。在自我欣赏中增强自信。

➤ **对话**

③分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

④团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言，供大家分享。

⑤教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

➤ **反思**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

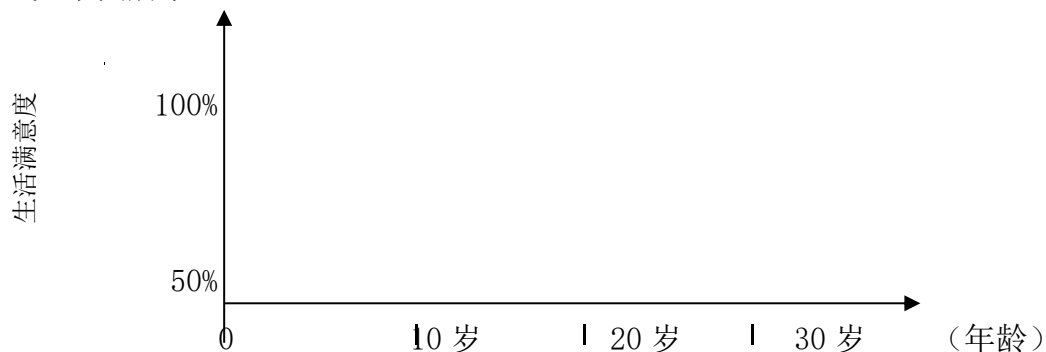
---

## 活动 6. 生命曲线

目的：协助你回顾“过去的我”，总结“现在的我”，展望“未来的我”，对自己的人生做出评估。

### ➤ 体验

① 在一张纸的中央画一个坐标，横坐标表示年龄，纵坐标表示生活的满意程度，如下图所示：



### ➤ 理解

② 闭目安静地思考一下，找出自己生活中的一些重要的转折点以及对当前的人生仍具影响力的重要经历，并评价一下自己对这些重要事件的感受，按照发生的时间和对此事件的满意度在坐标上用一点表示，并简要地把事件标注在点的旁边。

③ 将不同的点连成线，边看着线边反省，并对未来人生的趋向用虚线表示。

④ 在探讨的过程中，你可参考以下的问题作出适当的思索，会令这项练习达到更佳的效果：

——你对过往的人生历程满意吗？

——人活着，有什么意义？

——你认为自己生命的质量如何？有价值和意义吗？

请你仔细地再看看这简单而很有意思的生命曲线，并留心内心的反应。

### ➤ 对话

⑤ 团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言，供大家分享。

⑥ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 7. 价值拍卖会

目的：激发学生思考自己的价值观念；帮助学生体验和澄清自己的人生态度。学会作出选择，真正地体现自己的价值观；学会抓住机会，不要轻易放弃

## ➤ 体验

### ①游戏规则：

- (1) 拍卖的东西如下表，每一样东西都有自己的底价。
- (2) 每人总共有 5000 元钱
- (3) 封顶价是 5000 元（此时可多人同时买进）
- (4) 最低以 500 元为单位加价
- (5) 报价举手的同时叫价
- (6) 认真思考自己想要买什么东西，价高者得到东西

### ②标的简介

友情----- 深得你心的友情  
健康----- 无病无疾的健康  
家庭----- 幸福美满的家庭  
事业----- 一帆风顺的事业

工作----- 发挥所长的工作  
外貌-----天使的脸孔，魔鬼的身材  
爱情-----长久的爱情  
学历----- 无人能及的学历  
金钱-----三辈子花不完的钱  
知识----- 博学多闻的知识  
长寿----- 如松如柏的寿命  
人际----- 完美无瑕的人际关系  
地位----- 至高无上的社会地位  
亲情 ----- 感人至深的亲情  
平安----- 一生平平安安  
自由----- 我行我素的自由  
快乐-----天天开心的快乐  
智慧-----远见卓识的智慧

### ③游戏过程：

注意：同学们先讨论自己的价值观，自己最想要的东西是什么，并拿出纸笔将下面的东西按其重要性排列。

(1) 首先拍卖友情，底价 500 元。学生叫价，价高者得。(2) 威望……

④记录：如：\*\*\*投得爱情，3000 元，成交。

由竞拍成功者发表一分钟演讲

## ➤ 理解

(1) 有没有同学什么都没有买？为什么什么也没买？

(2) 你是否后悔得到你所买的东西？为什么？

(3) 拍卖过程中你的感受如何？

(4) 假如现在已经是人生的尽头，请你看看你手上所有的是什么东西？他们对你来说是否仍有意义？

(5) 现在把你自己最想要的东西写下来，想一想在现实生活中怎样才能得到它呢？

## ➤ 对话

⑤团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言，供大家分享。

⑥教师点评（要点记录）



---

---

---

---

---

---

---

➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

# 学习情境 2

## 时间管理——我的时间我作主

### 一、学习目标

- 能力目标：能够合理安排自己的时间，分清学习的轻重缓急；能够节约时间，提高学习效率。能够将所学知识转化能力如旅游行程安排。
- 知识目标：熟悉时间管理的概念和误区；掌握时间管理的六项基本原则。熟悉省时之道。

### 二、学习活动

#### 活动 1 杯子有多大

目的：认识安排学习及管理时间的方法。

#### 活动 2 生命的过程

目的：认识生命历程的短暂，学会珍惜时间，有合理安排时的意识。

#### 活动 3 自检

目的：增强自己对管理时间的认识及提高学习时间管理的热情。

#### 活动 4 自检

目的：进一步认识自我安排学习及管理时间的方面的情况。

### 三、操作示范

#### 活动 1 杯子有多大

①游戏目的：认识安排学习及管理时间的方法。

#### ➤ 体验

②游戏程序：

演示装满一杯水后，放大石头、小石头、沙子水溢出来的情景。

演示装满一杯沙子，放大石头、小石头，没有空间装的情景。

演示装满一杯小石头，放大石头，没有空间装的情景。

在按照先放满一杯大石头，分别放入小石头、沙子、水的情景。

请所有学生分享游戏给我们的启示。

③游戏准备：

一次性杯子、沙子、小石头、大石头等。

➤ 理解

④我的体会：

杯子代表空间的，石头的大小代表事情、资源等重要程度，顺序代表处理事情、选择资源的先后。当我们将大石头把杯子装满，摇一摇，小石头放了一些进去，接着沙子放进去，摇一摇，又装进了不少，最后还可以装进水。在这个过程中，我们发现只要处理的方法正确，总会发现意想不到的空间。

➤ 对话

⑤ 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

⑥团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言，供大家分享。

⑦教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

---

➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 2 生命的过程

### ➤ 体验

#### ① 游戏程序

假如现在你个人的生命处于 0-100 之间，接下来我们来玩一个游戏。

请准备一张长条纸用笔将它划成 10 份（中间部分刚好每两列，一份代表生命中的 10 年，分别写上 10、20 的字样，最左边的空余部分写上“生”字，最右边空余部分写上“死”字）。

下面我们问问题，请按要求去做：

第一个问题：请问你现在的年龄是多少？（把相应的部分从前面撕去），过去的生命再也不会回来了，请撕得干净些！

第二个问题：请问你想活到多少岁？（假如你不想活到 100 的话，就把后面的撕掉）

第三个问题：请问你想多少岁退休？（请把相应的退休以后的部分从后面撒下来，不要撕碎，放在桌子上），就剩下这么长了，这是你可以用来学习的时间。

第四个问题：请问一天 24 小时你会如何分配？

一般人通常是睡觉 8 个小时，占了三分之一，吃饭、休息、聊天、看电视、游戏又占了三分之一，其实真正学习有生产力的约 8 个小时，占三分之一。所以请把剩下的折成三等份，并把三分之二撕下来，放在桌子上。

第五个问题：比比看。

请用左手拿下剩下的三分之一，用右手把退休那一段和刚才撕下的三分之二加在一起，并请思考一下，你要用左手的三分之一学习赚钱，提供自己右手上的吃喝玩乐及退休后的生活。



---

---

---

---

### 活动3 自检

#### 【自检】

你有善用时间的好习惯吗？请结合自己的实际情况回答下列问题。

- (1)你的每项学习有明确的目标吗？ 有 没有
- (2)你做事要事先制定计划吗？ 是 不是
- (3)你真正把时间看得很宝贵而珍惜时间吗？ 是 不是
- (4)你懂得处理事情的轻重缓急，对所有的事项排列优先顺序吗？ 是 不是
- (5)你有做事拖延的习惯吗？ 是 不是
- (6)你是否运用电脑、记事本、通信录、台历等时间管理工具？ 是 不是
- (7)你做事是否有完美主义倾向？ 是 不是
- (8)对于处理重复出现的事情，你是否把它格式化、程序化？ 是 不是
- (9)你是否善于利用零星时间？ 是 不是
- (10)你是否对你的时间统筹分化，例如有的事情可以一心几用（如边看电视边整理内务）？ 是 不是

#### 【总结】

彼德·杜拉克说过：不会管理时间你就不能管理一切。学习时间管理，目的是希望你未来的历程中每一天的学习都是有效率的，每一天的效率都离你未来的目标更接近。更重要的是所有的目标实现都在于两个字——行动，没有行动是没有结果的，所以一切的努力来自于你是否有强烈的欲望愿意行动。运用时间管理规划，进行有效的个人时间管理。如果你愿意，成功就离你很近。

#### 【心得体会】

---

---

---

### 活动4 自检

你能否进行有效的时间管理？请结合自己的实际情况回答下列问题。

- (1)你有随时记录的习惯吗? 有 没有
- (2)你是否经常注意到避开交通高峰? 是 不是
- (3)你是否在晚上睡觉之前为明天的行程安排好计划? 是 不是
- (4)你是否充分利用电话, 在学习中不打与学习无关的电话? 是 不是
- (5)如果你有重要的学习要处理, 而你的同学找你聊天, 你能巧妙地拒绝吗?  
能 不能
- (6)你每天放学之前, 是否将未完成的学习列入第二天的计划?  
是 不是
- (7)你是否在学习中利用 80/20 法则? 是 不是
- (8)你读书时经常采用速读的方法吗? 是 不是
- (9)你是否善用平时的零碎时间? 是 不是

### 【总结】

时间管理就是要发挥你的潜能, 在 21 世纪飞速发展的商业环境中, 最大的挑战来自于每天大量的信息, 最佳管理的关键, 就是你如何管理你的时间。时间管理是一种习惯。当你有好的习惯, 你的时间管理就会越管越好, 你的生命就会越来越丰富。

### 【心得体会】

---

---

# 学习情境 3

## “沟通无极限”——如何建立与经营你的人脉

### 一、学习目标

- 能力目标：能够和同学进行有效的沟通，能够学会聆听、反馈等沟通技巧。能够合理地利用身体语言进行沟通。
- 知识目标：掌握沟通的基本技巧。熟悉交流信息的方法和手段。熟悉各种沟通技巧。

### 二、学习活动

#### 活动 1 旋回沟通

目的：活跃气氛；学习人际沟通交流术；练习倾听。

#### 活动 2 异国语言

目的：检验语言的干扰因素；证明在不良环境下的沟通态度与挫折；描述口语沟通无故、受限制时，采用非口语沟通的冲击。

#### 活动 3 “听与说”游戏

目的：认真聆听别人的话，记住别人的想法，这样别人才会相信你，才会让你去求救

#### 活动 4 有限沟通

目的：使学生体会沟通交流的原则。

#### 活动 5 撕纸游戏

目的：使学生体会沟通交流的要点。

#### 活动 6 积极的反馈

目的：使学生体会沟通中的反馈的作用。

### 三、操作示范

#### 活动 1 旋回沟通

- 体验



①游戏目的：活跃气氛；学习人际沟通交流术；练习倾听。

②游戏程序：

1、概念说明：这一种面对面的强迫谈话活动，借着特殊的座位的安排，以及事先安排的有趣话题，使每位成员都有表示意见的机会。

2、教师按照如下指导语进行：本活动的特色是新奇、有趣而富有变化，现在我们要进行一种很有趣的活动。首先，请各位接连着报数一、二，一、二，现在我们要围两个圆圈，报一的在外圈，报二的在内圈，内圈的面朝外；外圈的面朝内，两人面对面的站着，请将这里的几个题目在两人之间进行讨论，内圈的先讲，外圈的听；两分钟后，换外圈的讲，内圈的听；再两分钟后，我们更换题目，内圈的顺时针转动一个位置，然后一上面同样的方式进行“讲与听”，明白了吗？好，让我们现在开始。

3、排列座位（约5分钟）。报数：全班成员接连报一、二，一、二；报数“一”的在内圈，报数“二”的在外圈（都坐在椅子上）。

4、对谈（约50分钟）。教师念出第一个题目（题目事先设计好），然后开始对谈（内圈的先讲），两分钟后，外圈的再表示意见，再两分钟后，换题目，内圈的同时顺时针移动一个位子；领导者念出第二个题目，接着按上面的方式进行；活动继续进行，直至全部题目讨论完毕。

5、注意事项：

场地：安静舒适的空间；本活动如人数过多，可分成几组进行，每组人数以6~10人为宜；题目设计宜新奇有趣，其性质内容及题数，是需要及时间长短而定，举例如下：a. 假如医生告诉你，只剩下半年的生命，你将如何安排这半年的生活？b. 假如你有一百万元，将如何使用？c. 假如你是教育部长，第一件事讲做什么？d. 假如你有机会环游世界一周，会如何计划你的旅程？每个人都要表示意见；教师应把握时间。

## ➤ 理解

## ➤ 对话

③ 分组交流。将团体成员分成4-6人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

④ 团体内分享。（约20分钟）全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

⑤教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动2 异国语言

➤ 体验

①游戏目的：

检验语言的干扰因素；证明在不良环境下的沟通态度与挫折；描述口语沟通无故、受限制时，采用非口语沟通的冲击。

②游戏程序：

游戏准备：

每位成员准备一枝铅笔和一张纸；每位成员都备一个眼罩（或其他遮眼物）。

1、教师将学生分成小组（例如四人、六人）……

2、当所有小组均已组合，让每个小组决定并记住自己的语言。这语言必须跟国语很不相同，而且内容包括下列：问候语；某些物品、人物或事件之描述；对一种物品或一个人物的评价；告别语。四十五分钟后结束，结束前每组必须能讲出所创造的语言。

3、每组的每个成员自行报数编号，例 1、2、3、4。教师指出同是 1 号者组成一小组。同样地，2 号、3 号、4 号……均组成一个小组。

4、教师指示每个小组的人各自带开。每位成员待会必须教其他伙伴用新语言，不能用国语或其他已知的语言（二十分钟）。

5、教师给每个小组一个眼罩。一位带眼罩的自愿者向小组成员教他们小组的语言。再让第二个自愿者重覆作一次即止（二十分钟）。

6、教师分发眼罩给所有未带眼罩的成员。大家站于小组的位置上，将所有椅子移走，戴上眼罩，依指示去寻找自己原来的团体，不能使用任何方便语言或成员姓名（仅使用自己团体创造的语言）。

## ➤ 理解

## ➤ 对话

③ 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。当原来的小组均已再组合，教师讨论此活动，并回答下列问题：此经验对沟通的意义是什么；在此经验中，你的感受如何；从此经验中，你自己学到什么？

④ 团体内分享。教师引起一般性讨论，例如碰到不懂某一种语言的人或瞎眼人可能产生沟通困难的问题。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言，供大家分享。

⑤ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 3——“听与说”游戏

### ➤ 体验

#### ①角色分配：

- 1, 孕妇: 怀胎八月
- 2, 发明家: 正在研究新能源(可再生, 无污染)汽车
- 3, 医学家: 经年研究爱滋病的治疗方案, 已取得突破性进展
- 4, 宇航员: 即将远征火星, 寻找适合人类居住的新星球
- 5, 生态学家: 负责热带雨林抢救工作组
6. 富翁: 富可敌国的大富翁
- 7, 流浪汉

游戏背景: 私人飞机坠落在荒岛上, 只有 7 人存活. 这时逃生工具只有一个只能容纳一人的橡皮气球吊篮, 没有水和食物.

②游戏方法: 针对由谁乘坐气球先行离岛的问题, 各自陈述理由. 先复述前一人的理由再申述自己的理由. 最后, 由大家根据复述别人逃生理由的完整与陈述自身理由充分的人, 自行决定可先行离岛的人.

### ➤ 理解

### ➤ 对话

③分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组, 在组内进行交流。交流对自己的认识, 以及对活动的感受。

④团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言, 供大家分享。

⑤教师点评 (要点记录)

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 4——有限沟通

### ➤ 体验

#### ①游戏目的：

使学生体会沟通交流的原则。

#### ②游戏程序：

游戏准备：

活动器材：投影；几何图形两张；海报纸、双面胶、封箱胶带

- 1、概念说明与活动说明。
- 2、请成员三人一组，分别担任说话者、倾听者及观察者。
- 3、请说话者以“在最近发生的印象最深刻的一件事”为题，加以叙述，倾听者与之交流，观察者观察其交流过程。
- 4、交流尽量以上述非手绘图的讨论结果或概念说明中的原则，为交流的依据，技术后由观察员回馈结果。
- 5、三人角色互换。

### ➤ 理解

在单项沟通中与双向沟通中，对于完成图表的有利及不利因素，可在讨论中书写于海报纸上，张贴在墙上，做心事谁人知时，提醒倾听者尽量采取有利于交

流的态度来沟通读图员读图时与读图后，教师尽量给予鼓励，以减少挫折几何图形应实现支撑投影，读完后便于成员核对图形，此外，图形本身不有方向性

## ➤ 对话

③分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

④团体内分享。哪些因素有利于或不利于交流；以沟通的四个历程，检视交流过程看有何体验；活动中进行的感受如何。对双向沟通的原则是否清楚；了解沟通过程的四个部分有何益处；活动中是否运用了沟通的原则与沟通技巧模式的原理？是否有何困难？原因何在；分享我的沟通历程检核。

⑤教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 5——撕纸游戏

### ➤ 体验

第一步、全体闭眼

第二步、拿起纸

第三步、将纸对折

第四步、撕掉右下角一个一厘米长一厘米宽的小块

第五步、再次对折

第六步、撕掉左下角一个一厘米长一厘米宽的小块

第七步、再次对折

第八步、撕掉右上角一个一厘米长一厘米宽的小块

第九步、睁开双眼

第十步、打开你手中的纸

对比你周围的同伴，找到一个完全一样的

同学们分享一下为什么会这样（都不一样）

### ➤ 理解

### ➤ 对话

①分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

②团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言，供大家分享。

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 6——积极的反馈

### ➤ 体验

#### 游戏规则和程序

1. 向大家暗示,我们每个人都希望赢得别人的尊重。将团队分成若干个小组,每两个人一组。

2. 让每个组写出 4~5 个他们所注意到的自己搭档身上的特点,诸如:

\*一个身体上的良好特征,如甜美的笑容、悦耳的嗓音等。

\*一种极其讨人喜欢的个性,如,体贴他人、有耐心、整洁细心。

\*一种引人注目的才能或技巧,如,良好的演讲技巧、打字异常准确。

3. 所列出的各项都必须是积极的、正面的。

4. 当他们写完后,每两个人之间展开自由的讨论,其中每个人都要告诉对方自己所观察到的东西。

5. 建议每个人把他的搭档所作出的这些积极的反馈信息记录下来,在自己很沮丧的时候读。

### ➤ 理解

1. 你觉得进行这个游戏愉快吗?如果不是,为什么?(对于这些积极的反馈信息的接收者或施予者来说,这个游戏可能是个全新的体验。)

2. 为什么对我们中的大多数人来说,赞扬别人是一件困难的事情?

3. 为什么能让我们更加轻松地给予别人积极的反馈信息?(首先发展相互之间密切的关系;提供确切的证据;选择适当的时间。)

4. 什么能让我们更加轻松地接受别人反馈的积极肯定的信息?(尝试去优雅地接受它;在对它进行质疑前,先好好的思考一下它的正确之处,允许自己对它感觉良好。)

5. 为什么有些人很快就给别人负面的评价,而几乎从来不提别人的好处?

### ➤ 对话



①分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

②团体内分享。每组派一名代表在团体内进行小组情况交流或个人体会的发言，供大家分享。

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

# 学习情境 4

## 挑战自我——创意思维训练

### 一、学习目标

- 能力目标：能够有思维训练工具六项思考帽和思维导图进行思维训练和学习思考，能够创造性地解决问题。
- 知识目标：掌握六项思考帽的含义与目的。掌握思维导图的应用，能够利用思维导图进行学习和学习。

### 二、学习活动

#### 活动 1——美丽风景线

目的：了解每个人的创新能力，认识敢于向“答案”挑战

#### 活动 2——雪山奇案

目的：发掘学生的创造力。

#### 活动 3——看谁反应最快

目的：测试学生的反应能力，借此激发学生创新。

#### 活动 4——摆数字

目的：让学生明白创新性答案不一定很复杂，鼓励他们大胆地进行创新性构想。

#### 活动 5——思无定势

目的：鼓励学生多动脑筋去培养想象力，并用在设计小组的方案上。

#### 活动 6——头脑激荡

目的：运用头脑激荡术激发群体创造力。革新思想，突破群体思维的局限性。

#### 活动 7——双筷子五张口

目的：让学生打破思维惯式，用新的思路解决问题。

#### 活动 8——横算竖算都是六

目的：让学生明白要将思维障碍挪去才能有创新意念。

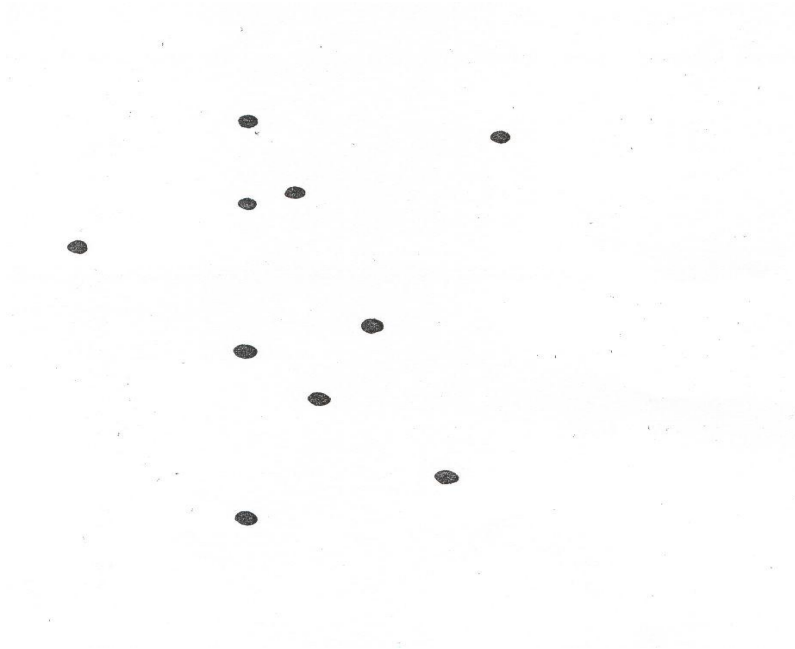
### 三、操作示范

#### 活动 1——美丽风景线

## ➤ 体验

### 1. 游戏目的:

了解每个人的创新能力，认识敢于向“答案”挑战



### 2. 游戏程序:

(1) 发给学生如下图的纸。

(2) 请学生一笔连接图上所有的点，看谁连接出来的最富有意义。

### 3. 游戏准备:

准备好如上图的影印件。

### 4. 注意事项

有答案是可以画出一个五角星，但是富有创意的结果，远远超出我们的想象。

## ➤ 理解

## ➤ 对话

① 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 2——雪山奇案

➤ 体验

1. 游戏目的：

**发掘学生的创造力。**

2. 游戏程序：

(1) 由教师交代案情——一个男人，在雪山上一丝不挂躺着，死了，周围没有任何的痕迹。

(2) 教师通过向学生问封闭性问题的方式去判断案情的起因。教师只负责学生的问题，也就是只能说“是”或“不是”的问题。

(3) 教师改用开放式的问题问问题。

(4) 请学生充分发挥想象力，描述男人的死因。

3、注意事项

让学生充分的发挥自己的创造。

➤ 理解

➤ 对话

① 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 3——看谁反应最快

### ➤ 体验

1. 游戏目的：

测试学生的反应能力，借此激发学生创新。

2. 游戏程序：

（一）请学生尽快回答下列问题：

- 1、什么人未做父亲先做公公？
- 2、全世界最小的岛是哪个？
- 3、在哪里可以找到“幸福”二字？
- 4、一对健康夫妇为什么会生一个只有一只右眼的孩子？

- 5、一个人走进自己的房子里，总是先把一样东西放进去，那是什么？
- 6、一个字从小到大都读错，那是什么字？
- 7、病猫是什么颜色？
- 8、鸟类的世纪绝症是什么？

(二) 请学生尽快回答下列问题：

- 1、什么东西会愈洗愈脏？
- 2、什么东西倒立后会增值一半？
- 3、最不担心的癌症生在什么地方？
- 4、陈每天都很早回家，为什么他的妻子总说他晚？
- 5、张桌子四个角，看去一个角后剩几个角？
- 6、么河可以吃？
- 7、一个常有胃病又没有眼疾的人为何常到眼科诊所？
- 8、什么灯在光天化日下也开着？
- 9、什么电不能点灯？
- 10、什么鱼是不能吃的？

### 3. 注意事项：

教师提问要快

### ➤ 理解

### ➤ 对话

① 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 4——摆数字

### ➤ 体验

#### 1. 游戏目的：

让学生明白创新性答案不一定很复杂，鼓励他们大胆地进行创新性构想。

#### 2. 游戏方法：

请学生将 4、6、8 三个数字按规律放在以下数字的适当位置（左或右）。

1 7                      2 3 5

#### 3. 游戏准备：

图画纸一张、铅笔、橡皮。

#### 4. 注意事项：

鼓励学生随意畅想，但又要必要提示学生寻找事物的规律性。

### ➤ 理解

### ➤ 对话

① 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 5——思无定势

### ➤ 体验

#### 1. 游戏目的：

鼓励学生多动脑筋去培养想象力，并用在设计小组的方案上。

#### 2. 游戏方法：

用一些智力考试题目去鼓励学生多动脑筋，可参考下列两个题目：

(1) 甲对乙说：“我可以把一根长的尺子变为短尺，却不用折断它。  
“究竟甲用了什么方法。

(2) 爸爸买了两个西瓜回家平均分给三个孩子，它要用什么方法分？

#### 3. 游戏准备：

智力考试题目。

### ➤ 理解

### ➤ 对话

① 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。



②团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 6——头脑激荡

### ➤ 体验

1. 游戏目的：

运用头脑激荡术激发群体创造力。革新思想，突破群体思维的局限性。

2. 游戏程序：

- 1、教师随意在现场找一件东西作群体创新运用。
- 2、告诉学生头脑激荡的一般步骤及方法。
- 3、运用头脑激荡术群体进行创新。

附：头脑激荡术

1、定义阶段

定义阶段即确定会议中所要解决的问题。

2、头脑激端阶段。

在头脑激荡阶段，绝对不能进行批评，时间不能少于 30 分钟，也不要超过 45 分钟。

并遵循四个原则：

① 拒绝批评；

在头脑激荡过程中，除了会议的主持者外，任何人不得对别人的提议进行批评。因为，批评一产生，头脑激荡过程就无法进行下去。此时，会议主持人的功能就在于阻止别人的批评。如果有批评产生，主持人心予以暗示、摇钟或自接说“不要批评”。

② 自由运转；

这一原则是鼓励与会者表达奇特稀有的观念。大家可以突破常规的思维模式，尽量提出离奇的想法，虽然大多数这种想法最终被筛选掉，但是这样做有三条好处：

保持思维过程不间断；容易激发创造性的气氛；容易产生具有独创性的观念。

③ 愈多愈好；

对一个问题提出的观念愈多，就愈可能获得高质量的观念。因此，要尽量突破预期的数量目标。根据经验，好的观念往往是在头脑激荡过程进行了一半以后才会出现。

④ 改进综合。

在头脑激荡过程中，别人的和自己的观念可以随时加以改进。这不是批评，而是观念的转换、合并或深化、浓缩。每一个人都在不断完善、提高自己观念的质量。

### 3、评价鉴定阶段。

在此阶段，对前阶段提出的解决问题的方法进行评价，舍弃无用的信息，然后进行综合，归纳出几种解决问题的方案。至此，头脑激荡结束，剩下的问题是对方案的评价、决策和制定实施计划。

#### 头脑激荡术练习提要：

现在根据前面所讲的内容来进行一次练习。此时每组最好 10—12 人，这足最理想的人数；每组成员构成应考虑年龄、性别、经验和个人背景，尽量不要完全相同，以免因信息雷同而影响头脑激荡的质量；每组有两名组长，按围坐方式，其他人员拆开了坐，同一单位或同种背景的人不要坐在一起；头脑激荡的时候，要将内容记录下来，以便评价、鉴定和归纳整理。记录的方法可以各自记各自的，也可以用录音设备。

### 4、观念的评价与综合：

这一阶段为观念的评价和综合阶段。一般来说有三种方法可用：

- ①将观念汇总后交领导或会议主持人，由他(他们)去进行筛选、综合。
- ②用会议讨论方式进行筛选、综合。但耗时过多，而且也难以一致的看法。
- ③每个与会者从所有的观念中选择最重要的或最有效的观念，可以根据个人的看法按重要程度给观念排序。

➤ **理解**

➤ **对话**

① 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

②团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

---

➤ **反思**

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 7——双筷子五张口

### ➤ 体验

#### 1. 游戏目的：

让学生打破思维惯式，用新的思路解决问题。

#### 2. 游戏方法：

用四根方形筷子砌出五个“□”。

#### 3. 游戏准备：

四根方形底筷子（不要圆的）。

### ➤ 理解

### ➤ 对话

① 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

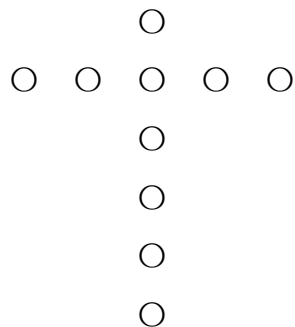
## 活动 8——横算竖算都是六

### ➤ 体验

#### 1. 游戏目的：

让学生明白要将思维障碍挪去才能有创新意识。

#### 2. 游戏方法：请将下列硬币重组，使每行都有六个硬币。



#### 3. 游戏准备：

十个一圆的硬币。

### ➤ 理解

### ➤ 对话

① 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# 学习情境 5

## 潜能开发——终身受益的追求

### 一、学习目标

- **能力目标：**能够树立积极的心态，能主动有意识地开发自己的潜能。能学会用超级记忆法开发自己的潜能。并能利用所学原理记忆导游词。
- **知识目标：**了解潜能的相关概念、理论。熟悉挖掘潜能的方法、原则。掌握超级记忆法的具体方法。

### 二、学习活动

#### 活动 1 神奇的大脑

目的：激发学生的自身潜能。

#### 活动 2 联想训练

目的：培养学生的发散性思维。

#### 活动 3 记忆训练

目的：增强学生的右脑记忆力。

### 三、操作示范

#### 活动 1——神奇的大脑

##### ➤ 体验

##### （一）发挥自身潜能的游戏

人的大脑是非常神奇的，它里面存储着很多东西，比如说有一天你就会突然想起一件很久很久以前发生的事情。

##### （二）游戏规则和程序

1. 人类的大脑是人们至今没有探寻清楚的领域之一，它就象一台计算机一样，存储着很多我们曾经经历过和学习过的东西，有些事你以为自己已经遗忘的，却会突然在某些时候想起它。

2. 教师告诉大家他将会给大家演示这一理论的正确性。

3. 教师问大家：“谁能告诉我你们一年级班主任的名字？”遗忘对于这一联系的实践说明至少有 3/4 的学生会记得。

4. 另一个方法是问学生他们小时候邻居家小朋友的姓名。

### ➤ 理解

### ➤ 对话

1. 你是什么时候最后一次会想到你的一年级班主任的姓名？为什么这个姓名会那么快地钻进你的脑海里面？

2. 为什么有很多事情会一直在脑海里停留？而有一些东西却很快就会被我们忘记？

3. 鉴于记忆的这些特性，我们如果想要记住某些东西的话，应该怎么做？

---

---

---

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 2 联想训练

### ➤ 体验

基础性训练第一步：一对一的简单词语训练



记忆下列词组

森林—电话      足球—楼房      水杯—钱包      牙刷—菜刀      电脑—拐杖      碗—电视

杂志—冰箱      床—热水器      猫—计算器      馒头—自行车

下面我们根据以上联想的原则再做一练习：

瓜子—鞭炮      玫瑰—电影院      春联—茶几      小提琴—恐龙  
项链—孔雀      酒吧—交际舞      台灯—兵马俑      香肠—酒瓶

### 基础性训练第二步：抽象词语的联想训练

记忆：苦难——关税壁垒      兴奋——犹豫

抽象劳动——腼腆      名份——得克萨斯

宏观调控——具体劳动      形而上学——熟视无睹

再做下面的联想：

圈地运动——罗马假日      倾国倾城——天涯共此时

生产关系——剩余价值      价值规律——垄断地租

财政赤字——堵塞      破窗理论——曲线救国

### ➤ 理解

### ➤ 对话

① 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动3 记忆训练

### ➤ 体验

1、记忆下列填空题：

我国境内已知最早人类是元谋人

最早懂得人工取火的是山顶洞人

最早掌握原始灌溉技术是在夏朝

井田制盛行于西周

提出“民贵君轻”思想的是孟子

祖冲之是南朝人

我国最早的农书是《齐民要术》

孙思邈的著作是《千金方》

世界上最早的纸币是“交子”

《清明上河图》是画家张择端的绘画

《马可波罗行记》描绘的是元朝大都的繁华景象

2、记忆下列各国的首都：

蒙古首都乌兰巴托、越南首都河内、老挝首都万象、菲律宾首都马尼拉、希腊首都雅典、意大利首都罗马、西班牙首都马德里、法国首都巴黎、荷兰首都阿姆斯特丹、芬兰首都赫尔辛基、澳大利亚首都堪培拉、瑞典首都斯德哥尔摩、新西兰首都惠灵顿、加拿大首都渥太华、埃及首都开罗

➤ 理解

➤ 对话

① 分组交流。将团体成员分成 4-6 人的小组，在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

# 学习情境 6

## 团队建设——1+1>2

### 一、学习目标

- **能力目标：**能够有团队合作的意识。能够明确自身在团队中的角色。能够处理个人利益和集体利益的关系。使学生无论处于全陪还是地接的角色，有和司机、全陪、地接、旅游社合作的意识，作好服务工作。
- **知识目标：**了解团队和群体的区别；掌握团队的发展阶段。熟悉培养团队精神的方法和内涵。

### 二、学习活动

#### 活动 1、贝尔宾团队角色自测问卷

目的：了解每个人的身处团队的经常所处的角色，增强自知。

#### 活动 2、认识你真好

目的：增强团队成员的了解，为进一步的合作打好基础。

#### 活动 3、开飞船

目的：使成员了解到在团队协作中要牢记自己的角色，提高满足团队需求的反应意识。

#### 活动 4、敢于说：“我错了”

目的：使学生认识到勇于认错对团队的协作是非常有意义的。

#### 活动 5、解开千千“结”

目的：让学生体会沟通在解决团队问题方面的重要性，了解冲突如何得到解决，在沟通中的倾听有何重要性。

### 三、操作示范

#### 活动 1、贝尔宾团队角色测试

说明：对下列问题的回答，可能在不同程度上描绘了您的行为。每题有八句话，请将十分分配给这八个句子。分配的原则是：最体现您行为的句子分最高，以此类推。最极端的情况也可能是十分全部分配给其中的某一句话。请根据您的实际情况把分数填入后面的表中。

**一、我认为我能为团队做出的贡献是：**

- A、我能很快地发现并把握住新的机遇。
- B、我能与各种类型的人一起合作公事。
- C、我生来就爱出主意。
- D、我的能力在于，一旦发现某些对实现集体目标很有价值的人，我就及时把他们推荐出来。
- E、我能把事情办成，这主要靠我个人的实力。
- F、如果最终能导致有益的结果，我愿面对暂时的冷遇。
- G、我通常能意识到什么是现实的，什么是可能的。
- H、在选择行动方案时，我能不带倾向性，也不带偏见地提出一个合理的替代方案。

**二、在团队中，我可能有的弱点是：**

- A、如果会议没有得到很好的组织、控制和主持，我会感到不痛快。
- B、我容易对那些有高见而又没有适当地发表出来的人表现得过于宽容。
- C、只要集体在讨论新的观点，我总是说的太多。
- D、我的客观看法，使我很难与同学打成一片。
- E、在一定要把事情办成的情况下，我有时使人感到特别强硬以至专断。
- F、可能由于我过分重视集体的气氛，我发现自己很难与众不同。
- G、我易于陷入突发的想象之中，而忘了正在进行的事情。
- H、我的同学认为我过分注重细节，总有不必要的担心，怕把事情搞糟。

**三、当我与其他人共同进行一项学习时：**

- A、我有在不施加任何压力的情况下，去影响其他人的能力。
- B、我随时注意防止粗心和学习中的疏忽。
- C、我愿意施加压力以换取行动，确保会议不是在浪费时间或离题太远。

- D、在提出独到见解方面，我是数一数二的。
- E、对于与大家共同利益有关的积极建议我总是乐于支持的。
- F、我热衷寻求最新思想和新的发展。
- G、我相信我的判断能力有助于做出正确的决策。
- H、我能使人放心的是，对那些最基本的学习，我都能组织得“井井有条”。

#### **四、我在学习团队中的特征是：**

- A、我有兴趣更多地了解我的同学。
- B、我经常向别人的见解进行挑战或坚持自己的意见。
- C、在辩论中，我通常能找到论据去推翻那些不甚有理的主张。
- D、我认为，只要计划必须开始执行，我有推动学习运转的才能。
- E、我有意避免使自己太突出或出人意料。
- F、对承担的任何学习，我都能做到尽善尽美。
- G、我乐于与学习团队以外的人进行联系。
- H、尽管我对所有的观点都感兴趣，但这并不影响我在必要的时候下决心。

#### **五、在学习中，我得到满足，因为：**

- A、我喜欢分析情况，权衡所有的选择。
- B、我对寻找解决问题的可行方案感兴趣。
- C、我感到，我在促进良好的学习关系。
- D、我能对决策有强烈的影响。
- E、我能适应那些有新意的人。
- F、我都使人们在某项必要的行动上达成一致意见。
- G、我感到我的身上有一种能使我全身心地投入到学习中去的气质。
- H、我很高兴能找到一块可以发挥我想象力的天地。

#### **六、如果突然给我一件困难的学习，而且时间有限，人员不熟：**

- A、在有新方案之前，我宁愿先躲进角落，拟定出一个摆脱困境的方案。
- B、我比较愿意与那些表现出积极态度的人一道学习。
- C、我会设想通过用人所长的方法来减轻学习负担。
- D、我天生的紧迫感，将有助于我们不会落在计划后面。

- E、我认为我能保持头脑冷静，富有条理地思考问题。
- F、尽管困难重重，我也能保证目标始终如一。
- G、如果集体学习没有进展，我会采取积极措施去加以推动。
- H、我愿意展开广泛的讨论，意在激发新思想，推动学习。

**七、对于那些在团队学习中或与周围人公事时所遇到的问题：**

- A、我很容易对那些阻碍前进的人表现出不耐烦。
- B、别人可能批评我太重分析而缺少直觉。
- C、我有做好学习的愿望，能确保学习的持续进展。
- D、我常常容易产生厌烦感，需要一、二个有激情的人使我操作起来。
- E、如果目标不明确，让我起步是很困难的。
- F、对于我遇到的复杂问题，我有时不善于加以解释和澄清。
- G、对于那些我不能做的事，我有意识地求助他人。
- H、当我与真正的对立面发生冲突时，我没有把握使对方理解我的观点。

自我评价分析表附后。

一. 实干家 CW (Company Worker)	G	A	H	D	B	F	E
二. 协调员 CO (Coordinator)	D	B	A	H	F	C	G
三. 推进者 SH (Shaper)	F	E	C	B	D	G	A
四. 智多星 PL (Planter)	C	G	D	E	H	A	F
五. 外交家 RI (Resource Investigator)							
A	C	F	G	E	H	D	
六. 监督员 ME (Monitor Evaluator)	H	D	G	C	A	E	B
七. 凝聚者 TW (Team Worker)	B	F	E	A	C	B	H
八. 完成者 FI (Finisher)	E	H	B	F	G	D	C

分数最高的一项就是你表现出来的角色，分数第二高第三高就是你的潜能。

如果分数在 10 分以上有三项，证明你这三样都可以扮演，这个看你的兴趣和能力在哪里了。

如果你有一项突出，超过 18 分以上，你就是这类人的，一般来说 5 分以下为不能去扮演这个角色，15 分以上证明你这个角色表现很突出

## 活动 2、认识你真好

### ➤ 体验

在组建团队的初期不妨试一个活动，名称是“认识你真好”。如果每一个团队成员都通过彼此的认识，形成一种印象和感觉的话，那么就已经初步建立了一种比较融洽的气氛，为后面团队精神的培养，合作气氛的营建奠定基础。这个活动分成五步：

第一，团队成员组合在一起，交叉进行分组练习，每五个成员一起，最多不要超过 5 个。

第二，每个成员介绍自己有代表性的三件事情，其中有两件真的，一件假的。。

第三，其他成员来猜测，到底哪一个是真的，哪一个是假的，并说出理由。

第四，由陈述者介绍一下，哪个真哪个假，依次进行。

第五，提供足够的时间，让大家相互认识。除了这三件事之外，可以就广泛的问题进行沟通，以便加深彼此的了解。

### ➤ 理解

### ➤ 对话

① 分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---



---

## 活动 3、开飞船

### 一、游戏目的：

使成员了解到在团队协作中要牢记自己的角色，提高满足团队需求的反应意识。

### ➤ 体验

#### 二、游戏程序：

1、教师让学生在游戏开始前，每人说一个星球的名称，代表自己。

2、每个人将代表自己的名称写在席卡上。

3、游戏开始假设你来自金星，而另一个人来自木星，你就要说：“开呀开呀开飞船，金星的飞船就要开。”大家一起问：“往哪开？”你说：“往木星开”。那代表木星的那个人就要马上反应接着说：“木星的飞船就要开。”然后大家一起问：“往哪开？”再由这个人选择另外的游戏对象，说：“往某某星球开。”

4、输方与大家分享注意力对团队协作的重要性。

#### 三、游戏规则：

反应时间超过 2—3 秒判为输方。

### ➤ 理解

### ➤ 对话

① 分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---

---

## 活动 4、敢于说：“我错了”

### 一、游戏目的：

使学生认识到勇于认错对团队的协作是非常有意义的。

### ➤ 体验

#### 二、游戏程序：

- 1、学生在比较空的场地围成一圈。
- 2、教师喊一时，举左手；喊二时，举右手；喊三时，抬左脚；喊四时，抬右脚；喊五时，不动。
- 3、当有人出错时，出错的人要走出来站到大家面前先鞠一躬，举起右手高声说：“对不起，我错了！”。
- 4、游戏重新开始，以此循环，适可而止。

### ➤ 理解

### ➤ 对话

- ① 分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。
- ② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。
- ③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---

---

## 活动 5、解开千千“结”

### 一、游戏目的：

目的：让学生体会沟通在在解决团队问题方面的重要性，了解冲突如何得到解决，在沟通中的倾听有何重要性。

### ➤ 体验

#### 二、游戏程序：

1、将全体成员分组。

2、教师宣布让每组圈成一个圈。

3、教师先教成员如何“打结”。（打结方法：先请一个成员举出右手，握住对面一个成员的手；再用举起左手，握住另外一个成员的手；接着请第二个成员以同样的方法做，以此类推直到所有成员的都彼此相握。）

4、教师说：“现在我们打一个错综复杂的结，所有成员要在彼此的不松开的情况下，想办法解开这千千结。

5、教师宣布解开标准，只要小组成员呈现一个大圈或是两个套着的环的情况就视为解开。

#### 三、注意事项：

在解结的过程中如果有的小组实在解不开，教师可允许学生决定某一相邻两只手断开一次，但继续进行时必须马上选择一种方式握手。

### ➤ 理解

你面对这“千千结”在开始的有何感觉，是否思路很混乱；在你的小组里开始沟通中有否冲突发生，后来又是如何解决的；当解开了一点以后，你的想法是否发生了变化；最后问题得到了解决，你认为是什么使你们的小组成功？

### ➤ 对话

①分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

②团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---

---

# 学习情境 7

## “做情绪的主人” ——情绪管理拓展训练

### 一、学习目标

- **能力目标：**能够对不健康的情绪进行自我调控。能够拥有健康的心态；能够有较高的情商。能够在从事旅游服务工作时，受到游客的刁难时，充分调控个人情绪，以提供优质服务。
- **知识目标：**了解情绪的分类、作用；明确情绪与健康的关系；熟悉情绪调控的方法；掌握拥有健康的心态的方法。

### 二、学习活动

#### 活动 1、情绪自评量表

目的：通过评测，了解自己经常的情绪状态，提高自我情绪的觉察能力。

#### 活动 2、情绪自我探究

目的：通过表现各种情绪并探究自己的情绪，提高自我情绪的觉察能力。

#### 活动 3、“情绪词典”竞猜

目的：通过制作“情绪词典”并进行体会、表演和竞猜，提高自我的情绪表达能力并提高识别他人情绪和移情的能力。

#### 活动 4、控制情绪的角色扮演

目的：通过角色扮演，能辨认各种情绪并了解它发生的原因，知道各种情绪应对身心行为的影响，并学习控制情绪、发泄情绪的正确方法。

#### 活动 5、三栏目技术

目的：根据合理情绪疗法理论，采用三栏目技术团体活动来克服一些顽固的消极情绪影响。

### 三、操作示范

#### 活动 1、情绪自评量表

抑郁自评量表 (SDS)

指导语：每一个条目均按 1、2、3、4、四级评分。请受试者仔细阅读每一条陈述句，根据最适合自己的时间频度圈出一个分数。20 个项目中有 10 项（第 2、5、6、11、14、16、17、18 和 20）是用正性词陈述的，为反序计分，（如偶尔计 4 分；有时计 3 分；经常级 2 分；持续计 1 分。）其余 10 项是用负性词陈述的，按上述 1—4 顺序评分。

	偶 无	有 时	经 常	持 续
我感到情绪沮丧，郁闷。	1	2	3	4
我感到早晨心情最好。*	1	2	3	4
我要哭或想哭。	1	2	3	4
我夜间睡眠不好。	1	2	3	4
我吃饭象平时一样多。*	1	2	3	4
我的性功能正常。*	1	2	3	4
我感到体重减轻。	1	2	3	4
我为便秘烦恼。	1	2	3	4
我的心跳比平时快。	1	2	3	4
我无故感到疲劳。	1	2	3	4
我的头脑像往常一样清楚。*	1	2	3	4
我做事情象平时一样不感到困难。*	1	2	3	4
我坐卧不安，难以保持平静。	1	2	3	4
我对未来感到有希望。*	1	2	3	4
我比平时更容易激怒。	1	2	3	4
我觉得决定什么事情很容易。*	1	2	3	4
我感到自己是有用的和不可缺少的人。*	1	2	3	4
我的生活很有意义。*	1	2	3	4
假若我死了别人会过得更好。	1	2	3	4
我仍然喜爱自己平时喜爱的东西。*	1	2	3	4

注：后注\*者为反序计分。

抑郁状况可用抑郁严重度指数表述。抑郁严重度指数=各条目累计分/80（最高总分）。指数范围为 0.25~1.0, 指数越高, 抑郁程度越重。一般认为, SDS 测验指数在 0.5 以下者为无抑郁; 0.5~0.59 为轻度抑郁; 0.60~0.69 为中至重度抑郁; 0.70 以上为重度抑郁。

### 焦虑自评量表(SAS)

指导语：下面有二十条文字, 请仔细阅读每一条, 把意思弄明白, 然后根据你最近一周的实际情况, 在适当的方格里划一勾(√), 每一条文字后有 4 个方格, 表示: A 没有或很少(发生), B 小部分时间, C 相当多时间, D 绝大部分时间或全部时间。E 由学习人员评定。

	A	B	C	D	E
1、我觉得比平时容易紧张或着急。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	1 <input type="checkbox"/>
2、我无缘无故地感到害怕。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	2 <input type="checkbox"/>
3、我容易心理烦乱或觉得惊恐。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	3 <input type="checkbox"/>
4、我觉得我可能将要发疯。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	4 <input type="checkbox"/>
5、我觉得一切都很好, 也不会发生什么不幸。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	5 <input type="checkbox"/>
6、我手脚发抖打颤。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	6 <input type="checkbox"/>
7、我因为头痛、颈痛和背痛而苦恼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	7 <input type="checkbox"/>
8、我感觉容易衰弱和疲乏。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	8 <input type="checkbox"/>
9、我得心平气和, 并且容易安静坐着。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	9 <input type="checkbox"/>
10、我觉得心跳得很快。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	10 <input type="checkbox"/>
11、我因为一阵政头晕而苦恼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	11 <input type="checkbox"/>
12、我有晕倒发作, 或觉得要晕倒似的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	12 <input type="checkbox"/>
13、我吸气呼气都感到很容易。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	13 <input type="checkbox"/>
14、我的手脚麻木和刺痛。。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	14 <input type="checkbox"/>
15、我因为胃痛和消化不良而苦恼。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	15 <input type="checkbox"/>
16、我常常要小便。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	16 <input type="checkbox"/>
17、我的手脚常常是干燥温暖的。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	17 <input type="checkbox"/>
18、我脸红发热。	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	18 <input type="checkbox"/>

19、我容易入睡并且一夜睡得很好。                   □ □ □ □ 19 □

20、我做恶梦。   □ □ □ □ 20 □

计分方法及结果分析：

以上 20 个项目中，第 5、9、13、17、19 五个项目的积分，必须反向计分。例如，我觉得心平气和，并且容易安静坐着。

没有 □ 小部分 □ 相当多 □ 全部时间 □

按前面一般规定，选择“没有”应计 1 分，但它属于反向计算项目，则必须计为“4”。

由自评者评定结束后，将 20 个项目的各个得分相加，即得粗分，经过下式换算， $y = \text{int}(1.25x)$ ；即用粗分乘以 1.25 以后取整数部分，就得到标准分。经我国有关心理专家测验， $\geq 40$  标准分的为正常状态； $\leq 60$  标准分的则属于较为严重的焦虑症状，应尽快找专家咨询治疗。

## 活动 2、情绪自我探究

**活动目的：**通过表现各种情绪并探究自己的情绪，提高自我情绪的觉察能力。

### ➤ 体验

活动步骤：

①这里是一组人物的各种面部表情，你能表演出这些情绪吗？惊奇、愤怒、高兴、害怕、悲伤、厌恶。

②下面列出了四种基本情绪：喜、怒、哀、惧，请在每种基本情绪后写出表现这种情绪的词语，写得越多越好。

喜

怒

哀

惧

③自我探究——详细谈论你的情绪。情绪是从经验和行为中产生的，因此谈论情感而不将它们与经验和行为挂钩是不现实的。现在，我们首先来看两个示例，看看如何来具体说明自己的一些负向情绪，找出负向情绪背后的原因。

#### 【示例】

含糊描述：我对班级讨论感到厌倦极了。



具体陈述：每当我打算向其他同学说出自己的观点时，特别是说出一些否定性的东西时，我就感到举棋不定和为难。每当这种时候，我的心跳得特别快，手心也出汗了，觉得好像每个人都不满地盯着我。

含糊描述：有时候我觉得自己是个相当过敏和心怀怨恨的人。

具体陈述：我不能很好地接受别人的批评。当我获得任何消极的反馈时，我通常微笑一下，看上去一副满不在乎的样子，但在心里我就感不舒服了，对提意见的人也开始闹意见了。我对自己说，那个人得为自己说的话付出代价。我发现即使想让自己承认这一点也是很难的，这听起来太小气了。例如，上周我从被我看成是朋友的王华那里得到一些消极的反馈，我就感到了气愤和受伤，并从此找机会在班上找他的碴，一直找机会回敬他。由于我一直没能找到他什么把柄，我心里甚至感到挺不好受的。

下面我们来练习具体说明自己的一些负向情绪。先给出自己曾经经历过的负面情绪，然后用具体描述来使自己的经验、行为和情感变得清晰，从而找出情绪背后的行为或经验的原因。

(1)含糊描述：

具体描述：

(2)含糊描述：

具体描述：

(3)含糊描述：

具体描述：

## ➤ 理解

## ➤ 对话

- ① 分组交流。在组内进行交流。讨论并总结探究我们情绪的方法——内省法。
  - ② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。
  - ③ 教师点评（要点记录）
- 
-

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

---

## 活动 3、“情绪词典”竞猜

活动目的：通过制作“情绪词典”并进行体会、表演和竞猜，提高自我的情绪表达能力并提高识别他人情绪和移情的能力。

## ➤ 体验

活动步骤：

①制作“情绪词典”。

要增进我们对情绪的表达能力，最简单而有效的方法就是增加表达情绪的词汇，而制作“情绪词典”可有效达到此目的。因为表达情绪的词汇或形容个人心情感受的词语若增加，则个人欲表达自己的情绪时，就能够很快地以较适当的词汇来形容，一方面有助于个人对自己情绪的了解与掌握，另一方面则促进彼此沟通。请你依序将你所想的情绪写在空白的本子上，一页只写一种情绪。可以配合每一页的情绪，挑选几张杂志人物的生活照片，或是拍下自己的照片，或是为每一种情绪画上插图，作为每一种情绪的提示。

②体会情绪词汇。

请你加以揣摩、描述照片中人物可能的心情感受，并举例说明自己何时有过相同的感受？当时发生了什么事？有谁在场？你的情绪如何？你当时作何反应与处理？如果难以揣摩或说不出来时，你也可以问问别人对此情绪的生活体验，以助于你对情绪的了解。

### ③进行情绪词汇表演竞猜。

首先进行分组，几个人负责表演，其他人则负责猜题。表演者根据指导者从“情绪词典”中拿出的题目，不能说话，只能用肢体动作表演出来让其他人猜。表演者与猜对者均有小礼物。竞猜活动完后，可归纳整理：“如何从非语言信息来判断各种情绪。表演的题目可以是：我很高兴、我很生气、我很难过、我很失望、我很无奈、我很着急、我很困惑、我很害怕、我很担心、我很舒服、我好兴奋、我很不甘心、我觉得丢脸、我觉得厌恶、我好痛苦、我好寂寞、我好满足、我好无助……等等。

## ➤ 理解

## ➤ 对话

①分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

②团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

## 活动 4、控制情绪的角色扮演

活动目的：通过角色扮演，能辨认各种情绪并了解它发生的原因，知道各种情绪反应对身心行为的影响，并学习控制情绪、发泄情绪的正确方法。

## ➤ 体验

活动准备：

准备好角色扮演用的题目、个案和誓词；桌椅安排成几个小组讨论的形式。

活动步骤：

①设情景：

- a. 有人弄坏了你的自行车；
- b. 有个同学告诉你，放学后他要找几个人一起来揍你一顿；
- c. 当你正在看你喜欢的电视节目时，有人把它调到了别的节目；
- d. 你把妈妈省吃俭用给你买书的 100 元钱弄丢了；
- e. 你在公共汽车上被人踩了一脚；
- f. 同学们喊你的绰号；
- g. 在某次竞赛或考试中你获得了第一。

②讨论：在碰到以上各情景时，你会有何种情绪产生？你如果有不适当的情绪反应，会有什么结果？（每组讨论一个情绪）

③能就自己在日常生活中因不适当的情绪反应造成不良后果的情形举例吗？

④根据各组讨论的情景进行角色扮演表演。

⑤大家逐个观看并进行评论。

⑥指导者结束语：

同学们，当你碰到困难时，可能会一时情绪低落，但我相信大家一定能尽快适应并调整好。请大家和我一起满怀激情地朗读一段誓词：

我有明确的奋斗目标，决不放弃！

我将百折不挠，主动迎战困难！

我必须勤奋学习，提高效率，珍惜时间！

我要积极行动，勇敢实践！

我乐观、自信、自强！

我将不断超越自我，走向辉煌！

（指导者领一遍，团体成员读两遍，达到暗示作用）。

## ➤ 理解

## ➤ 对话

①分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

②团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

➤ 反思

---

---

---

---

## 活动 5、三栏目技术

活动目的：根据合理情绪疗法理论，采用三栏目技术团体活动来克服一些顽固的消极情绪影响。

➤ 体验

活动步骤：

①把一张空白纸一分为三，左边“随想栏（自责）”，中间为“认知失真栏”，右边为“合理反应栏（自卫）”。

②在左边栏里写下随想（自责），即自己认识到的内心的消极自责思想。这些思想可能会有：我什么事都做不好；我总是迟到；每个人都会看不起我；我是个笨蛋；我会愚弄自己，我真傻，等等。完成这一栏时，关键是想到什么就写什么，因为这些想法很可能就是造成你紧张不安的真正原因。它们潜藏在你的内心深处，不时地出来挥舞一下利刃，让你心里时不时有说不出的不痛快。

③在中间栏里写出认知失真，即判断左边栏中的随想有哪些本质性的错误，可以分别做以下归类：以偏概全，瞎猜疑，非此即彼的思想，自咒，预见的错误，等等。

④在右边栏里写出合理反应（自卫）。这一栏我们要着手做心情转换中最关键的一步。在此栏里找一种更合理、更坦然的观点取而代之。把你认为客观上无效的东西合理化或是为之做辩护。如果你在合理反应栏里写下的东西既不令人信服，又不符合

事实，那么它对你不会有丝毫的帮助。你要相信自己有能力祛除自责，这个合理反应应能够揭示出你的自责随想的不合理性和荒谬性。

例如，在反驳“我什么事都做不好”时，你可以写道：“忘掉它，同别人一样，我也是有的事情做得好，有的事情做不好。我把这次约会搞糟了，但也还没有坏到不可收拾的地步呀。”如果你对某个特殊的消极思想不能做出合理反应，那么即使你暂时把它忘记了，过几天它还会死灰复燃，重新笼罩住你的心灵。所以，你要善于盯住目标，穷追不舍。对于上文提到的其他想法可以相应地一一作出辩论。“不对。我有很多事干得很出色。”“那个想法多么荒谬！因为我以前总是准时的。如果我迟到次数太多的话，我将着手解决这个问题，并发展出一套更准时的方法。”等等。

⑤注意事项：

在随想栏里，不用描写你的情绪反应，只需要写下产生这种情绪的思想就行。例如，假定你看到车子的轮胎坏了，不要写“我感到泄气”，因为从合理反应来看，你对此并无异议。事实是，你真的对自己感到泄气。你应记下的是看到轮胎漏气之后从你脑海里自然而然地闪过的那些念头。例如，“我真傻——我本该在这个月换胎的。”“呀！我的运气真不好！”接着，你用一些合理反应取而代之：“换了新胎固然更好，但这说明不了我傻，因为天有不测风云，谁也料不到将来会发生的事情。”这个过程尽管鼓不起那只瘪了的轮胎，但你至少不必因瘪的轮胎而产生瘪的自我。

在你使用三栏目之前和之后，做一些“情绪计算”，以确定你心情的改善程度是非常有益的。以前面事件为例，当看到轮胎漏气时，你可能有80%的失望和愤怒。当你完成这个练习时，你体验到厌烦程度减低到40%上下。如果厌烦程度下降了，那么这个方法对你是有用的。

三栏目技术表

随想栏（自责）	认知失真栏	合理反应栏（自卫）

➤ 理解

➤ 对话

①分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

②团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

➤ 反思

---

---

---

---

# 学习情境 8

## 人际交往法则——“严于律己宽以待人”

### 一、学习目标

- 能力目标：能够树立积极的心态，能主动进行人际交往；能调适大学生人际交往中的常见的心理问题。能提高大学生人际交往能力。
- 知识目标：了解人际关系的概念与类型。熟悉人际关系的形成发展过程；掌握大学生人际交往的时代要求和交往原则。

### 二、学习活动

#### 活动 1、人际交往团体心理辅导的常用测试

目的：大学生人际关系综合诊断量表

#### 活动 2、连环自我介绍

目的：促进成员之间相识，拓展交往范围。

#### 活动 3、答记者问

目的：通过问答形式，促进成员关注他人，也体会到被关注的感觉，进一步加深了解。

#### 活动 4、信任之旅

目的：通过助人与受助的体验，增加对他人的信任和接纳。

#### 活动 5、戴高帽子（优点大轰炸）

目的：学习发现别人的优点并欣赏，促进相互肯定与接纳

### 三、操作示范

#### 活动 1、人际交往团体心理辅导的常用测试

大学生人际关系综合诊断量表



指导语：这是一份人际关系行为困扰的诊断量表，共 28 个问题，在每个问题后的（ ）内，选“是”的打“√”，计 1 分；选“非”的打“X”，计 0 分。请你认真完成，然后对照后面对测验结果作出的解释检查自己的人际关系是否和谐。

- (1) 关于自己的烦恼有口难言。 ( )
- (2) 和生人见面感觉不自然。 ( )
- (3) 过分地羡慕和妒忌别人。 ( )
- (4) 与异性交往太少。 ( )
- (5) 对连续不断的会谈感到困难。 ( )
- (6) 在社交场合感到紧张。 ( )
- (7) 时常伤害别人。 ( )
- (8) 与异性来往感觉不自然。 ( )
- (9) 与一大群朋友在一起，常感到孤寂或失落。 ( )
- (10) 极易受窘。 ( )
- (11) 与别人不能和睦相处。 ( )
- (12) 不知道与异性相处如何适可而止。 ( )
- (13) 当不熟悉的人对自己倾诉他的生平遭遇以求同情时，自己常感到不自在。  
( )
- (14) 担心别人对自己有什么坏印象。 ( )
- (15) 总是尽力使别人赏识自己。 ( )
- (16) 暗自思慕异性。 ( )
- (17) 时常避免表达自己的感受。 ( )
- (18) 对自己的仪表(容貌)缺乏信心。 ( )
- (19) 讨厌某人或被某人所讨厌。 ( )
- (20) 瞧不起异性。 ( )
- (21) 不能专注地倾听。 ( )
- (22) 自己的烦恼无人可申诉。 ( )
- (23) 受别人排斥与冷漠。 ( )
- (24) 被异性瞧不起。 ( )
- (25) 不能广泛地听取各种意见、看法。 ( )
- (26) 自己常因受伤害而暗自伤心。 ( )
- (27) 常被别人谈论、愚弄。 ( )

(28) 与异性交往不知如何更好地相处。( )

调查结果的解释与辅导:

总分在 0~8 分之间, 说明你在与朋友相处上的困扰较少。你善于与朋友相处, 人缘很好, 获得许多人的好感与赞同。

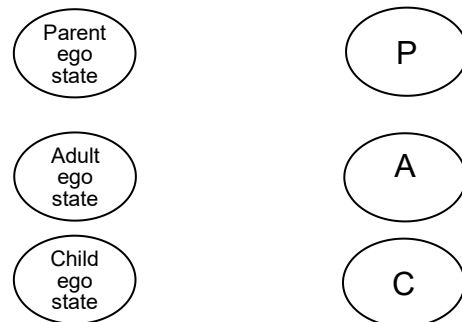
总分在 9—14 分之间, 你与朋友相处存在一定程度的困扰。

总分是在 15—28 分之间, 表明你在同朋友相处上的行为困扰较严重。

总分超过 20 分, 则表明你的人际关系的行为困扰程度很严重, 而且在心理上出现较为明显的障碍。

### 了解你人际交往时的自我状态

说明: 多数的人在生命的某一段过程中都想了解自己。沟通分析在这方面所提供的参考, 不但简易明白, 也可应用到生活中去。结构分析提出回答下列问话的方法: 我是谁? 我为什么会这么做? 我怎么会这样? 这是一种以自我状态为基础, 分析个人思想、感觉和行为的方法。每个人都有三种自我状态, 它们是行为的三个独立源头: 父母自我状态 (Parent Ego State), 成人自我状态 (Adult Ego State) 和儿童自我状态 (Child Ego State)。这些都是具体观念而非抽象观念。父母 (P)、成人 (A)、儿童 (C), 代表目前存在的、曾经存在的具真实个人人格。人格结构以图表说明如下:



这三个自我状态定义如下: 父母自我状态包括外在源处表现的态度和行为, 主要是取自父母。它经常以偏执, 批评和抚养等行为向外表现。主要是取自父母。对内则为父母的训示不断影响内在儿童。成人自我状态与个人年龄无关。它表示目前的真实情况和客观的资料收集。它是有组织、有适应力和有智慧的。它利用实际经验, 估量事情发生的概率和公平计算等来发挥功能。儿童自我状态包括婴儿的一切自然冲动, 也包括早期经验、早期行为反应的方式及自己和他人心理地位的认定。它的表现如同童年的旧有行为。当你的行为、思考和感觉与你观察你的父母一样时, 你已处于你的

父母自我状态中。当你在讨论目前的事情，收集资料、观察现象及客观估量时，你正处于你的成人自我状态中。当你在感受和表现童年的一些行为时，你正处于你的儿童自我状态中。

我们来用下面的例子来进行检测：

指导语：请在下列各例中选择你对刺激的态度，将所选态度打“√”，以了解你的自我状态。

例一：刺激：一副现代派艺术作品

- A、老天！这是什么玩意儿？（ ）
- B、标价为美金三百五十元。（ ）
- C、哦——好漂亮的颜色。（ ）

例二：刺激：街上发生暴行

- A、这个女孩罪有应得，这么晚还出门！（ ）
- B、最好快叫警察来。（ ）
- C、哈！真绝！（ ）

例三：刺激：刚认识的人把手臂搁在你的肩膀上。

- A、千万别让一个陌生人碰你一下。（ ）
- B、奇怪！他为什么会这样？（ ）
- C、吓死我了。（ ）

结果解释与辅导：若选择 A 项，说明你在该情境中处于父母自我状态；若选择 B 项，说明你在该情境中处于成人自我状态；若选择 C 项，说明你在该情境中处于儿童自我状态。处在不同的自我状态对人际交往会产生不同的影响。大学生在人际交往中应使自己更多地处于成人自我状态。

### 人际沟通能力测试

指导言：请判断下列陈述是否符合你的情况，“是”的在题后括号内打“√”，“不是”的请打“×”。

- ①对方说话时，你常常用目光正视他。（ ）
- ②别人说话时，你会以微笑、点头或短的答话来回应对方。（ ）
- ③不管对方话是否已讲完，你想插话就插话。（ ）
- ④觉得对方的话题不符合自己的兴趣，就马上转换话题。（ ）
- ⑤与对方谈话时，你心中常常想着其他的事情。（ ）
- ⑥聆听对方谈话时，你尝试用自己的话澄清他的观点。（ ）

⑦未等对方讲完话，你已开始进行判断，并急于说出自己的意见。（ ）

⑧与对方说话时，你只对自己感兴趣的话题细心聆听。（ ）

⑨别人误会了你的意思，你会马上澄清，以解除误会。（ ）

⑩说话时，你往往很注意自己的言辞，以免伤害他人或使他人尴尬。（ ）

测试结果分析与辅导：

第①②⑥⑨⑩题，回答“是”得1分，其余题目回答“不是”得1分。你的得分越高表明你的沟通技巧越是良好，而如果得分低于3分的话，就表明你的沟通技巧亮起了“红灯”，需要多加训练，提高自己聆听别人说话的技能以及表达自己的能力。

### 了解自己的社交状态

说明：要检查自己的社交技巧，可以问自己下面这组问题。这些问题与同他人相处的一般能力有关。对这组问题要尽可能坦率、客观地回答，即便这种回答不令人满意，也不要感到内疚，这些问题只是帮助我们自我反省。

问题：

①我在社交上是成功的吗？人们是否很高兴见到我？是否有人是我一直回避的？是否有人一直回避我？

②我与哪种人相处得好？我与大多数人相处得好，还是只与特定的几种人相处得好？我与同我相像的人相处得好，还是与同我不相像的人相处得好？与自己同级的人相处得好，还是与上级或下级相处得好？与两种性别的人都是相处得好，还与只与一种性别的人相处得好？

③我与哪种人相处得不好？是否有一特定种类的人总是与我闹别扭？他们有什么特点使事情难办？是什么阻止我与某些人良好相处？有人特别不喜欢我吗？如果有，他们是谁？为什么他们不喜欢我？他们是持之有据，还是神经过敏？他们的反感让我伤脑筋吗？

④在我的生活中有真正理解我的人吗？理解我生活的目标和我之所以为我的原因吗？像理解我的优点一样理解我的缺点吗？在我的生活中有真正接受我的人吗？如果他们不接受我，为什么？我有什么特别的行为或怪癖使别人不喜欢吗？如果有，这些东西对我有多重要？值得为此而使别人不喜欢我吗？我能改变它们吗？

⑤我在生活中有真正亲密的人吗？我只和家里人亲密吗？我有私人朋友吗？如果我与谁都不亲密，那是为什么？

⑥我准备向他人学习吗？我是否觉得我通常是正确的？或者我可以客观地看待问题？当我错了的时候我能够承认吗？我能够接受一些关于我自己令人讨厌的地方吗？我能够妥协吗？

⑦我能够原谅别人吗？如果不能，那么为什么？我是否暗自欣赏自己的愤怒或惩罚别人时的那种感觉？

⑧我喜怒无常吗？我容易跟别人发脾气吗？生气有时是有理由的，可是生气是否一定要发作呢？发脾气对我有帮助吗？过后我感觉如何？

⑨我是否总想寻求别人行为背后隐藏的动机？我是先入为主还是力求客观？

⑩如果我必须选择一个最好的朋友，我会选择我自己吗？

## 活动 2、连环自我介绍

目的：促进成员之间相识，拓展交往范围。

时间：30 分钟

### ➤ 体验

操作：

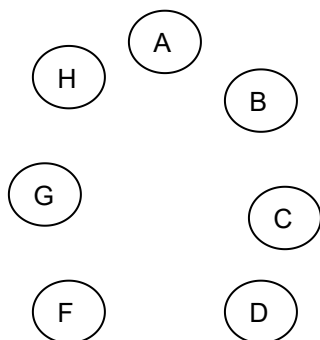
①以 6-8 人为一组，大家围圈而站。

②从其中的一人开始，每人用一句话介绍自己。这句话中必须包括姓名、籍贯和爱好。

③当第 1 个人讲完后，第 2 个人必须从第 1 个人开始讲起。规则是：后说的人必须把前面所有的成员的信息包括进去。

④接下来，每位成员在自我介绍时都要把其余同组成员的信息都包含进去。

⑤最后，每小组叫 2-3 同学按规则作自我介绍。若在 2 分钟内未能完成或出现错误者，一起表演节目一个。



A: 我是来自江西喜欢读书的 A。  
B: 我是来自江西喜欢读书的 A 旁边的来自湖北喜欢踢足球 B。  
C: 我是来自江西喜欢读书的 A 旁边的来自湖北喜欢踢足球 B 旁边的来自河南的喜欢唱歌的 C。



⑥在多次重复中大家便记住了小组中的每一个人。

➤ 理解

➤ 对话

① 分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

② 团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③ 教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---

### 活动 3、答记者问

目的：通过问答形式，促进成员关注他人，也体会到被关注的感觉，进一步加深了解。

时间：30 分钟

➤ 体验

操作：

①依以上分组，先商定从其中一位成员开始。例如 A 为被访者，其他几人则是记者，每人向 A 提一个自己想知道的问题，A 立即作答。什么问题都可以提，但要显记者的机智和大学生的水平。

②然后其他成员轮流作被访者。被访者对所有提问有一次回避权。

③最后，每小组选出最佳提问和最佳回答。

### ➤ 理解

### ➤ 对话

① 分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

②团体内分享。全体成员围成一个圈，然后将刚才讨论时，成员所认为对方最突出的或很受感触的意见提出来，与其他成员共享。

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

## 活动 4、信任之旅

目的：通过助人与受助的体验，增加对他人的信任和接纳。

时间：60 分钟

操作：

### ➤ 体验

①团体成员通过 1、2 报数组成两人一组，一位做盲人，另一位是帮助者。

②盲人蒙上眼睛，原地转 3 圈，令其失去方向感，然后在帮助者的搀扶下，沿着指导者选定的路线，带领“盲人”绕室内外活动。其间不能讲话，只能用手势、动作帮助“盲人”体验各种感觉。

③活动结束后两人坐下交流当“盲人”的感觉，与帮助别人的感觉，并在团体内交流。

④互换角色，再来一遍，再互相交流。

## ➤ 理解

## ➤ 对话

① 分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

②团体交流讨论。内容集中在以下几个方面：对于“盲人”，你看不见后是什么感觉？使你想起什么？你对你的伙伴的帮助是否满意，为什么？你对自己或他人有什么新发现？对于助人者，你怎样理解你的伙伴？你是怎样想方设法帮助他的？这使你想起什么？

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

---

---

---

## ➤ 反思

---

---

---

---

---

---

---



## 活动 5、戴高帽子（优点大轰炸）

目的：学习发现别人的优点并欣赏，促进相互肯定与接纳

时间：40 分钟

### ➤ 体验

操作：

①5-8 人一组围圆圈坐。请一位成员坐或站在团体中央，戴上纸糊的高帽子。其他人轮流说出他的优点及欣赏之处（如性格、相貌、处事……）。

②被称赞的成员说明哪些优点是自己以前觉察的，哪些是不知道的。

③每个成员到中央戴一次高帽。

④规则是必须说优点，态度要真诚，努力去发现他人的长处，不能毫无根据地吹捧，这样反而伤害别人。参加者要注意体验被人称赞时的感受如何？怎样用心去发现他人的长处？怎样做一个乐于欣赏他人的人？

### ➤ 理解

### ➤ 对话

① 分组交流。在组内进行交流。交流对自己的认识，以及对活动的感受。

②团体交流讨论。内容集中在以下几个方面：对于“盲人”，你看不见后是什么感觉？使你想起什么？你对你的伙伴的帮助是否满意，为什么？你对自己或他人有什么新发现？对于助人者，你怎样理解你的伙伴？你是怎样想方设法帮助他的？这使你想起什么？

③教师点评（要点记录）

---

---

---

---

### ➤ 反思

---

---

---

---

---

## 测试

### 霍兰德职业性向测验表

本测验量表将帮助您发现和确定自己的职业兴趣和能力特长，从而更好地做出求职择业的决策。如果您已经考虑好或选择好了自己的职业，本测验将使您的这种考虑或选择具有理论基础，或向您展示其他合适的职业；如果您至今尚未确定职业方向，本测验将帮助您根据自己的情况选择一个恰当的职业目标。

本测验共有七个部分，每部分测验都没有时间限制，但请您尽快按要求完成。

#### 第一部分您心目中的理想职业（专业）

对于未来的职业（或升学进修的专业），您也得早有考虑，它可能很抽象、很朦胧，也可能很具体、很清晰。不论是哪种情况，现在都请您把自己最想干的3种学习或最想读的3种专业，按顺序写下来。

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

#### 第二部分您所感兴趣的活动

下面列举了若干种活动，请就这些活动判断你的好恶。喜欢的，请在“是”栏里打√，不喜欢在“否”栏里打X。请按顺序回答全部问题。

一、活动性：您喜欢从事下列活动吗？

R: 实践型活动	是	否
1. 装配修理电器或玩具	_____	_____
2. 修理自行车	_____	_____
3. 用木头做东西	_____	_____
4. 开汽车或摩托车	_____	_____
5. 用机器做东西	_____	_____
6. 参加木工技术学习班	_____	_____
7. 参加制图描图学习班	_____	_____
8. 驾驶卡车或拖拉机	_____	_____
9. 参加机械和电气学习班	_____	_____
10. 装配修理机器	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
A: 艺术型活动	是	否
1. 素描 / 制图或绘画	_____	_____
2. 参加话剧 / 戏曲	_____	_____
3. 设计家具 / 布置室内	_____	_____
4. 练习乐器 / 参加乐队	_____	_____
5. 欣赏音乐或戏剧	_____	_____
6. 看小说 / 读剧本	_____	_____
7. 从事摄影创作	_____	_____

8. 写诗或吟诗	_____	_____
9. 进艺术（美术 / 音乐）培训班	_____	_____
10. 练习书法	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
I: 调查型活动	是	否
1. 读科技图书和杂志	_____	_____
2. 在实验室学习	_____	_____
3. 改良水果品种, 培育新的水果	_____	_____
4. 调查了解土和金属等物质的成分	_____	_____
5. 研究自己选择的特殊问题	_____	_____
6. 解算术或数学游戏	_____	_____
7. 物理课	_____	_____
8. 化学课	_____	_____
9. 几何课	_____	_____
10. 生物课	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
S: 社会型活动	是	否
1. 学校或单位组织的正式活动	_____	_____
2. 参加某个社会团体或俱乐部活动	_____	_____
3. 帮助别人解决困难	_____	_____
4. 照顾儿童	_____	_____
5. 出席晚会、联欢会、茶话会	_____	_____
6. 和大家一起出去郊游	_____	_____
7. 想获得关于心理方面的知识	_____	_____
8. 参加讲座会或辩论会	_____	_____
9. 观看或参加体育比赛和运动会	_____	_____
10. 结交新朋友	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
E: 企业型（事业型）活动	是	否
1. 说服鼓动他人	_____	_____
2. 卖东西	_____	_____
3. 谈论政治	_____	_____
4. 制定计划、参加会议	_____	_____
5. 以自己的意志影响别人的行为	_____	_____
6. 在社会团体中担任职务	_____	_____
7. 检查与评价别人的学习	_____	_____
8. 结交名流	_____	_____
9. 指导有某种目标的团体	_____	_____
10. 参与政治活动	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
C: 常规型（传统型）活动	是	否
1. 整理好桌面和房间	_____	_____
2. 抄写文件和信件	_____	_____
3. 为领导写报告或公务信函	_____	_____
4. 检查个人收支情况	_____	_____
5. 参加打字培训班	_____	_____
6. 参加算盘、文秘等实务培训	_____	_____
7. 参加商业会计培训班	_____	_____
8. 参加情报处理培训班	_____	_____
9. 整理信件、报告、记录等	_____	_____
10. 写商业贸易信	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	

### 第三部分

### 您所擅长或胜任的活动

下面列举了若干种活动，其中你能做或大概能做的事，请在“是”栏里打V；反之，在“否”栏里打X。请回答全部问题。

R: 实践型能力	是	否
1. 能使用电锯、电钻和锉刀等木工工具	_____	_____
2. 知道万用表的使用方法	_____	_____
3. 能够修理自行车或其他机械	_____	_____
4. 能够使用电钻床、磨床或缝纫机	_____	_____
5. 能给家具和木制品刷漆	_____	_____
6. 能看建筑设计图	_____	_____
7. 能够修理简单的电气用品	_____	_____
8. 能修理家具	_____	_____
9. 能修收录机	_____	_____
10. 能简单地修理水管	_____	_____
		统计“是”一栏得分计_____
A: 艺术型能力	是	否
1. 能演奏乐器一	_____	_____
2. 能参加 M 部或四部合唱	_____	_____
3. 独唱或独奏	_____	_____
4. 扮演剧中角色	_____	_____
5. 能创作简单的乐曲	_____	_____
6. 会跳舞	_____	_____
7. 能绘画、素描或书法	_____	_____
8. 能雕刻、剪纸或泥塑	_____	_____
9. 能设计板报、服装或家具	_____	_____
10. 写得一手好文章	_____	_____
		统计“是”一栏得分计_____
I: 调研型能力	是	否
1. 懂得真空管或晶体管的作用	_____	_____
2. 能够列举三种蛋白质多的食品	_____	_____
3. 理解铀的裂变	_____	_____
4. 能用计算尺、计算器、对数表	_____	_____
5. 会使用显微镜	_____	_____
6. 能找到三个星座	_____	_____
7. 能独立进行调查研究	_____	_____
8. 能解释简单的化学	_____	_____
9. 理解人造卫星为什么不落地	_____	_____
10. 经常参加学术的会议	_____	_____
		统计“是”一栏得分计_____
S: 社会型能力是否	是	否
1. 有向各种人说明解释的能力	_____	_____
2. 常参加社会福利活动	_____	_____
3. 能和大家一起友好相处地学习	_____	_____
4. 善于与年长者相处	_____	_____
5. 会邀请人、招待人	_____	_____
6. 能简单易懂地教育儿童	_____	_____
7. 能安排会议等活动顺序	_____	_____
8. 善于体察人心和帮助他人	_____	_____

9. 帮助护理病人和伤员	_____	_____
10. 安排社团组织的各种事务	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
<b>E: 企业型能力是否</b>	<b>是</b>	<b>否</b>
1. 担任过学生干部并且干得不错	_____	_____
2. 学习上能指导和监督他人	_____	_____
3. 做事充满活力和热情	_____	_____
4. 有效利用自身的做法调动他人	_____	_____
5. 销售能力强	_____	_____
6. 曾作为俱乐部或社团的负责人	_____	_____
7. 向领导提出建议或反映意见	_____	_____
8. 有开创事业的能力	_____	_____
9. 知道怎样做能成为一个优秀的领导者	_____	_____
10. 健谈善辩	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
<b>C: 常规型能力是否</b>	<b>是</b>	<b>否</b>
1. 会熟练地打印中文	_____	_____
2. 会用外文打字机或复印机	_____	_____
3. 能快速记笔记和抄写文章	_____	_____
4. 善于整理保管文件和资料	_____	_____
5. 善于从事事务性的学习	_____	_____
6. 会用算盘	_____	_____
7. 能在短时间内分类和处理大量文件	_____	_____
8. 能使用计算机	_____	_____
9. 能搜集数据	_____	_____
10. 善于为自己或集体作财务预算表	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	

#### 第四部分 你所喜欢的职业

下面列举了多种职业，请逐一认真地看，如果是你有兴趣的学习，请在“是”栏里打“√”；如果你不太喜欢、不关心的学习，请在“否”栏里打“×”。请全部作答。

<b>R: 实践型职业</b>	<b>是</b>	<b>否</b>
1. 飞机机械师	_____	_____
2. 野生动物专家	_____	_____
3. 汽车维修工	_____	_____
4. 木匠	_____	_____
5. 测量工程师	_____	_____
6. 无线电报务员	_____	_____
7. 园艺师	_____	_____
8. 长途公共汽车司机	_____	_____
9. 火车司机	_____	_____
10. 电工	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
<b>S: 社会型职业是否</b>	<b>是</b>	<b>否</b>
1. 街道、工会或妇联于部	_____	_____
2. 小学、中学教师	_____	_____

3. 精神病医生	_____	_____
4. 婚姻介绍所学习人员	_____	_____
5. 体育教练	_____	_____
6. 福利机构负责人	_____	_____
7. 心理咨询员	_____	_____
8. 共青团干部	_____	_____
9. 导游	_____	_____
10. 国家机关学习人员	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
I: 调研型职业是否	是	否
1. 气象学或天文学者	_____	_____
2. 生物学者	_____	_____
3. 医学实验室的技术人员	_____	_____
4. 人类学者	_____	_____
5. 动物学者	_____	_____
6. 化学者	_____	_____
7. 数学者	_____	_____
8. 科学杂志的编辑或作家	_____	_____
9. 地质学者	_____	_____
10. 物理学者	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
E: 企业型职业是否	是	否
1. 厂长	_____	_____
2. 电视片编制人	_____	_____
3. 公司经理	_____	_____
4. 销售员	_____	_____
5. 不动产推销员	_____	_____
6. 广告部长	_____	_____
7. 体育活动主办者	_____	_____
8. 销售部长	_____	_____
9. 个体工商业者	_____	_____
10. 企业管理咨询人员	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
A: 艺术型职业	是	否
1. 乐队指挥	_____	_____
2. 演奏家	_____	_____
3. 作家	_____	_____
4. 摄影家	_____	_____
5. 记者	_____	_____
6. 画家、书法家	_____	_____
7. 歌唱家	_____	_____
8. 作曲家	_____	_____
9. 电影电视演员	_____	_____
10. 节目主持人	_____	_____
	统计“是”一栏得分计_____	
C: 常规性职业	是	否
1. 会计师	_____	_____
2. 银行出纳员	_____	_____
3. 税收管理员	_____	_____
4. 计算机操作员	_____	_____
5. 簿记人员	_____	_____

6. 成本核算员	_____	_____
7. 文书档案管理员	_____	_____
8. 打字员	_____	_____
9. 法庭书记员	_____	_____
10. 人口普查登记员	_____	_____
		统计“是”一栏得分计_____

### 第五部分 您的能力类型简评

下面两张表是您在6个职业能力方面的自我评定表。您可以先与同龄者比较出自己在每一方面的能力，然后经斟酌后对自己的能力作一评价。请在表中适当的数字上画圈。数字越大，表示你的能力越强。

注意，请勿全部画同样的数字，因为人的每项能力不可能完全一样。

表 A

高 ↑ 中  低	R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
	机械操作能力	科学研究能力	艺术创作能力	解释表达能力	商业洽谈能力	事务执行能力
	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	

表 B

高 ↑ 中  低	R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
	体力技能	数学技能	音乐技能	交际技能	领导技能	办公技能
	7	7	7	7	7	7
	6	6	6	6	6	6
	5	5	5	5	5	5
	4	4	4	4	4	4
	3	3	3	3	3	3
	2	2	2	2	2	2
1	1	1	1	1	1	

### 第六部分 统计和确定您的职业倾向

请将第二部分至第五部分的全部测验分数按前面已统计好的6种职业倾向(R型、I型、A型、S型、E型和C型)得分填入下表，并作纵向累加。

测试	R 型	I 型	A 型	S 型	E 型	C 型
第一部分						
第二部分						



第三部分						
第四部分						
第五部分						
总分						

请将上表中的 6 种职业倾向总分按大小顺序依次从左到右排列：

\_\_\_\_\_型、\_\_\_\_\_型、\_\_\_\_\_型、\_\_\_\_\_型、\_\_\_\_\_型。

最高分 ← \_\_\_\_\_ 您的职业倾向性得分 \_\_\_\_\_ → 最低分

### 第七部分您所看重的东西——职业价值现

这一部分测验列出了人们在选择学习时通常会考虑的 9 种因素（见所附学习价值标准）。现在请您在其中选出最重要的两项因素，以及最不重要的两项因素，并将序号填入下边相应空格上。

最重要：\_\_\_\_\_ 次重要：\_\_\_\_\_

最不重要：\_\_\_\_\_ 次不重要：\_\_\_\_\_

附：学习价值标准：

1. 工资高、福利好
2. 学习环境（物质方面）舒适
3. 人际关系良好
4. 学习稳定有保障
5. 能提供较好的受教育机会
6. 有较高的社会地位
7. 学习不太紧张、外部压力少
8. 能充分发挥自己的能力特长
9. 社会需要与社会贡献大

以上全部测验完毕。

现在，将你测验得分居第一位的职业类型找出来，对照下表，判断一下自己适合的职业类型。

职业索引——职业兴趣代号与其相应的职业对照表：

R（实践型）：木匠、农民、操作 X 光的技师、工程师、飞机机械师、鱼类和野生动物专家、自动化技师、机械工（车工、钳工等）、电工、无线电报务员、火车司机、长途公共汽车司机。机械制图员、修理机器、电器师。

I（调查型）：气象学者、生物学者、天文学家、药剂师、动物学者、化学家、科学报刊编辑、地质学者、植物学者、物理学者、数学家、实验员、科研人员、科技作者。

A（艺术型）：室内装饰专家、图书管理专家、摄影师、音乐教师、作家、演员、记者、诗人、作曲家、编剧、雕刻家、漫画家。

S（社会型）：社会学者、导游、福利机构学习者、咨询人员、社会学习者、社会科学教师、学校领导、精神病学习者、公共保健护士。

E（企业型）：推销员、进货员、商品批发员、旅馆经理、饭店经理、广告宣传员、调度员、律师、政治家、零售商。

C（常规型）：记账员、会计、银行出纳、法庭速记员、成本估算员、税务员、核算员、打字员、办公室职员、统计员、计算机操作员、秘书。

下面介绍与你 3 个代号的职业兴趣类型一致的职业表，对照的方法如下：首先根据你的职业兴趣代号，在下表中找出相应的职业，例如你的职业兴趣代号是 RIA，那么牙科技术人员、陶工等是适合你兴趣的职业。然后寻找与你职业兴趣代号相近的职业，如你的职业兴趣代号是 RIA，那么，其他由这三个字母组合成的编号（如 IRA、IAR、ARI 等）对应的职业，也较适合你的兴趣。

RIA：牙科技术人员、陶工、建筑设计员、模型工、细木工。制作链条人员。

RIS：厨师、林务员、跳水员、潜水员、染色员、电器修理、眼镜制作、电工、纺织机器装配工、服务员、装玻璃工人、发电厂工人、焊接工。

RIE：建筑和桥梁工程、环境工程、航空工程、公路工程、电力工程、信号工程、电话工程、一般机械工程、自动工程、矿业工程、海洋工程、交通工程技术人员、制图员、家政经济人员、计量员、农民、农场工人、农业机器操作、清洁工、无线电修理、汽车修理、手表修理、管子工、线路装配工、工具仓库管理员。

RIC：船上学习人员、接待员、杂志保管员、牙医助手、制帽工、磨坊工、石匠、机器制造、机车（火车头）制造、农业机器装配、汽车装配工、缝纫机装配工、钟表装配和检验、电动器具装配、鞋匠、锁匠、货物检验员、电梯机修工、托儿所所长。钢琴调音员、装配工、印刷工、建筑钢铁工人、卡车司机。

RAI：手工雕刻、玻璃雕刻、制作模型人员、家具木工、制作皮革品、手工绣花、手工钩针编织、排字工人、印刷工人、图画雕刻、装订工。

RSE: 消防员、交通巡警、警察、门卫、理发师、房间清洁工、屠夫、锻工、开凿工人、管道安装工、出租汽车驾驶员、货物搬运工、送报员、勘探员、娱乐场所的服务员、装卸机操作工、灭害虫者、电梯操作工、厨房助手。

RSI: 纺织工、编织工、农业学校教师、某些职业课程教师（诸如艺术、商业、技术、工艺课程）、雨衣上胶工。

REC: 抄水表员、保姆、实验室动物饲养员、动物管理员。

REI: 轮船船长、航海领航员、大副、试管实验员。

RES: 旅馆服务员、家畜饲养员、渔民、渔网修补工、水手长、收割机操作工、搬运行李工人、公园服务员、救生员、登山导游、火车工程技术员、建筑工人、铺轨工人。

RCI: 测量员、勘测员、仪表操作者、农业工程技术、化学工程技师、民用工程技师、石油工程技师、资料室管理员、探矿工、船烧工、烧窑工、矿工、保养工、磨床工、取样工、样品检验员、纺纱工、炮手、漂洗工、电焊工、锯木工、刨床工、制帽工。手工缝纫工、油漆工、染色工、按摩工、木匠、农民建筑工人、电影放映员、勘测员助手。

RCS: 公共汽车驾驶员、一等水手、游泳池服务员、裁缝。建筑工人、石匠、烟囱修建工、混凝土工、电话修理工、爆炸手、邮递员、矿工、核糊工人、纺纱工。

RCE: 打井工、吊车驾驶员、农场工人、邮件分类员。铲车司机、拖拉机司机。

IAS: 普通经济学家、农场经济学家、财政经济学家、国际贸易经济学家、实验心理学家、工程心理学家、心理学家、哲学家、内科医生、数学家。

IAR: 人类学家、天文学家、化学家、物理学家、医学病理学家、动物标本剥制者、化石修复者、艺术品管理员。

ISE: 营养学家、饮食顾问、火灾检查员、邮政服务检查员。ISC: 侦察员、电视播音室修理员、电视修理服务员、验尸室人员、编目录者、医学实验室技师、调查研究者。

ISR: 水生生物学者、昆虫学者、微生物学家、配镜师、矫正视力者、细菌学家、牙科医生、骨科医生。

ISA: 实验心理学家、普通心理学家、发展心理学家、教育心理学家、社会心理学家、临床心理学家、目录学家、皮肤病学家。精神病学家、妇产科医生、眼科医生、五官科医生、医学实验室技术专家、民航医务人员、护士。

IES: 细菌学家、生理学家、化学专家、地质专家、地理物理学专家、纺织技术专家、医院药剂师、工业药剂师、药房营业员。

IEC: 档案保管员、保险统计员。

ICR: 质量检验技术员、地质学技师、工程师。法官、图书馆技术辅导员、计算机操作员、医院听诊员、家禽检查员。

IRA: 地理学家、地质学家、水文学家、矿物学家、古生物学家、石油学家、地震学家、声学物理学家、原子和分子物理学家、电学和磁学物理学家、气象学家、设计审核员、人口统计学家、数学统计学家、外科医生、城市规划家、气象员。

IRS: 流体物理学家、物理海洋学家。等离子体物理学家。农业科学家、动物学家、食品科学家、园艺学家、植物学家、细菌学家、解剖学家、动物病理学家、作物病理学家、药物学家。生物化学家、生物物理学家、细胞生物学家、临床化学家、遗传学家、分子生物学家、质量控制工程师、地理学家、兽医、放射治疗技师。

IRE: 化验员、化学工程师、纺织工程师、食品技师、渔业技术专家、材料和测试工程师、电气工程师、土木工程师、航空工程师、行政官员、冶金专家、原子核工程师、陶瓷工程师、地质工程师、电力工程师、口腔科医生、牙科医生。

IRC: 飞机领航员、飞行员、物理实验室技师、文献检查员。农业技术专家、动植物技术专家、生物技师、油管检查员、工商业规划者、矿藏安全检查员、纺织品检验员、照相机修理者、工程技术人员、编计算机程序者、工具设计者、仪器维修工。

CRI: 簿记员、会计、记时员、铸造机操作工、打字员、按键操作工、复印机操作工。

CRS: 仓库保管员、档案管理员、缝纫工、讲述员、收款人。

CRE: 标价员、实验室学习者、广告管理员、自动打字机操作员、电动机装配工、缝纫机操作工。

CIS: 记账员、顾客服务员、报刊发行员、土地测量员、保险公司职员、会计师、估价员、邮政检查员、外贸检查员。

CIE: 打字员、统计员、支票记录员、订货员、校对员、办公室学习人员。

CIR: 校对员、工程职员、海底电报员、检修计划员、发报员。

CSE: 接待员、通讯员、电话接线员、卖票员、旅馆服务员、私人职员、商学教师、旅游办事员。

CSR: 运货代理商、铁路职员、交通检查员、办公室通信员、簿记员、出纳员、银行财务职员。

CSA: 秘书、图书管理员、办公室办事员。

CER: 邮递员、数据处理员、航空邮件检查员。

CEI: 推销员、经济分析家。

CES: 银行会计、记账员、法人秘书、速记员、法院报告人。

ECI: 银行行长、审记员、信用管理员、地产管理员、商业管理员。

ECS: 信用办事员、保险人员、各类进货员、海关服务经理、售货员、购买员、会计。

ERI: 建筑物管理员、工业工程师、农场管理员、护士长。农业经营管理人员。

ERS: 仓库管理员、房屋管理员、货栈监督管理员。

ERC: 邮政局长、渔船船长、机械操作领班、木工领班、瓦工领班、驾驶员领班。

EIR: 科学、技术和有关周期出版物的管理员。

EIC: 专利代理人、鉴定人、运输服务检查员、安全检查员。废品收购人员。

EIS: 警官、侦察员、交通检验员、安全咨询员、合同管理者、商人。

EAS: 法官、律师、公证人。

EAR: 展览室管理员、舞台管理员、播音员。训兽员。

ESC: 理发师。裁判员、政府行政管理、财政管理员、工程管理员、职业病防治、售货员、商业经理、办公室主任、人事负责人、调度员。

ESR: 家具售货员、书店售货员、公共汽车的驾驶员、日用品售货员、护士长、自然科学和工程的行政领导。

ESI: 博物馆管理员、图书馆管理员、古迹管理员、饮食业经理。地区安全服务管理员、技术服务咨询者。超级市场管理员。零售商品店店员、批发商、出租汽车服务站调度。

ESA: 博物馆馆长、报刊管理员、音乐器材售货员、广告商售画营业员、导游、(轮船或班机上的)事务长、飞机上的服务员、船员、法官、律师。

ASE: 戏剧导演、舞蹈教师、广告撰稿人、报刊专栏作者。记者、演员、英语翻译。

ASI: 音乐教师、乐器教师、美术教师、管弦乐指挥、合唱队指挥、歌星、演奏家、哲学家、作家、广告经理、时装模特。

AER: 新闻摄影师、电视摄像师、艺术指导、录音指导、丑角演员、魔术师。木偶戏演员、骑士、跳水员。

AEI: 音乐指挥、舞台指导、电影导演。

AES: 流行歌手、舞蹈演员。电影导演、广播节目主持人。舞蹈教师、口技表演者、喜剧演员。模特。

AIS: 画家、剧作家、编辑、评论家、时装艺术大师、新闻摄影师、男演员、文学作者。

AIE: 花匠、皮衣设计师、工业产品设计师、剪影艺术家。复制雕刻品大师。

AIR: 建筑师、画家、摄影师、绘图员、环境美化工、雕刻家, 包装设计师、陶器设计师、绣花工、漫画工。

SEC: 社会活动家、退伍军人服务官员、工商会事务代表。教育咨询者、宿舍管理员、旅馆经理、饮食服务管理员。

SER: 体育教练、游泳指导。

SEI: 大学校长、学院院长、医院行政管理员、历史学家。家政经济学家、职业学校教师、资料员。

SEA: 娱乐活动管理员、国外服务办事员、社会服务助理、一般咨询者、宗教教育学习者。

SCE: 部长助理、福利机构职员、生产协调人。环境卫生管理人员、戏院经理、餐馆经理、售票员。

SRI: 外科医师助手、医院服务员。

SRE: 体育教师、职业病治疗者、体育教练、专业运动员。房管员、儿童家庭教师、警察、引座员、传达员、保姆。

SRC: 护理员、护理助理、医院勤杂工、理发师、学校儿童服务人员。

SIA: 社会学家、心理咨询者、学校心理学家、政治科学家、大学或学院的系主任、大学或学院的教育学教师、大学农业教师、大学工程和建筑课程的教师、大学法律教师、大学数学、医学、物理、社会科学和生命科学的教师、研究生助教、成人教育教师。

SIE: 营养学家、饮食学家、海关检查员、安全检查员、税务稽查员、校长。

SIC: 描图员、兽医助手、诊所助理、体检检查员、监督缓刑犯的学习者、娱乐指导者、咨询人员、社会科学教师。

SIR: 理疗员、救护队学习人员、手足病医生、职业病治疗助手。

SAC: 理发师、指甲修剪师、包装艺术家、美容师、整容专家、发式设计师。

SN: 听觉病治疗者、演讲矫正者。

SAE：图书馆管理员、小学教师、幼儿园教师、学前儿童教师、中学教师、师范学院教师、盲人教师、智力障碍人的教师。聋哑人的教师、学校护士、牙科助理、飞行指导员。

### 人际交往能力测试题

根据自己的实际情况，认真考虑下列问题，从所给备选答案中选出最符合自己的一项。

- 1、每到一个新的场合，我对那里原来不认识的人，总是：
- 2、A、能很快记住他们的姓名，并成为朋友。
- 3、B、尽管也想记住他们的姓名并成为朋友，但很难做到。
- 4、C、喜欢一个人消磨时光，不大想结交朋友，因此不注意他们的姓名。
- 5、我所打算结识人交朋友的动机是：
- 6、A、我认为朋友能使我生活愉快。 B、朋友们喜欢我。 C、能帮助我解决问题。
- 7、你和朋友交往时持续的时间多是：
- 8、A、很久，时有来往。 B、有长有短。 C、根据情况变化，不断弃旧更新。
- 9、你对曾在精神上、物质上诸多方面帮助过你的朋友总是：
- 10、 A、感激在心，永世不忘，并时常向朋友提及此事。
- 11、 B、认为朋友间互相帮助是应该的，不必客气。
- 12、 C、事过境迁，抛在脑后。
- 13、 在我生活中遇到困难或发生不幸的时候：
- 14、 A、了解我情况的朋友，几乎都曾安慰帮助我。
- 15、 B、只是那些很知己的朋友来安慰、帮助我。
- 16、 C、几乎没有朋友登门。
- 17、 你和那些气质、性格、生活方式不同的人相处的时候总是：
- 18、 A、适应比较慢。 B、几乎很难或不能适应。 C、能很快适应。
- 19、 对那些异性朋友、同学，我：
- 20、 A、只是在十分必要的情况下才会去接近他们。
- 21、 B、几乎和他们没有交往。
- 22、 C、能同他们接近，并正常交往。
- 23、 你对朋友、同学们的劝告、批评总是：
- 24、 A、能接受一部分。 B、难以接受。 C、很乐意接受。

- 25、 在对待朋友的生活、学习诸多方面我喜欢：
- 26、 A、只赞扬他（她）的优点。
- 27、 B、只批评他（她）的缺点。
- 28、 C、因为是朋友所以既要赞扬他的优点，也要指出不足或批评他的缺点。
- 29、在我情绪不好、学习很忙的时候，朋友请求我帮他（她），我：
- 30、A、找个借口推辞。 B、表现不耐烦断然拒绝。 C、表示有兴趣，尽力而为。
- 31、我在穿针引线编织自己的人际关系网时，只希望把这些人编入：
- 32、A、上司、有权势者。
- 33、B、只要诚实，心地善良。
- 34、C、与自己社会地位相同或低于自己的人。
- 35、当我生活、学习遇到困难的时候，我：
- 36、A、向来不求助于人，即使无能为力时也是如此。
- 37、B、很少求助于人，只是确实无能为力时，才请朋友帮助。
- 38、C、事无巨细，都喜欢向朋友求助。
- 39、您结交朋友的途径通常是：
- 40、A、通过朋友们介绍。
- 41、B、在各种场合接触中。
- 42、C、只是经过较长时间相处了解而结交。
- 43、如果你的朋友做了一件使您不愉快或使你伤心的事，你：
- 44、A、以牙还牙也回敬一下。 B、宽容，原谅。 C、敬而远之、
- 45、您对朋友们的隐私总是：
- 46、A、很感兴趣，热心传播。
- 47、B、从不关心此类事情，甚至想都没想过，即使了解也不告诉旁人。
- 48、C、有时感兴趣，传播

题号	A	B	C	题号	A	B	C
1、	1	3	5	9、	3	5	1
2、	1	3	5	10、	3	5	1
3、	1	3	5	11、	5	1	3
4、	1	3	5	12、	5	1	3



5、	1	3	5	13、	5	1	3
6、	3	5	1	14、	5	1	3
7、	3	5	1	15、	5	1	3
8、	3	5	1				

### 测评你的沟通技巧

回答下列问题，测评你的沟通技巧。选择与你的经历最相近的答案，请尽量如实作答。如果你的回答是“从不”选1，“总是”选4，依此类推。把得分加起来，参考“分析”，评定你的沟通技巧。根据自己的回答找出你在哪些方面仍然需要改进。

选项：1 从不            2 有时            3 经常            4 总是

1. 我适时地把适当的信息传递给合适的人。            1   2   3   4
  2. 在决定该如何沟通前，我认真思考信息内容。            1   2   3   4
  3. 我表现出自信，讲话是信心十足。            1   2   3   4
  4. 我希望对方就我的沟通提供反馈。            1   2   3   4
  5. 我注意聆听并在回答前检查我的理解是否正确            1   2   3
- 4
6. 评价他人时，我努力排除各种个人成见。            1   2   3   4
  7. 会见他人时，我态度积极、礼貌周到。            1   2   3   4
  8. 我及时向他人提供他们需要与像要的信息。            1   2   3   4
  9. 我利用单独会见检查员工的表现并辅导他们。            1   2   3   4
  10. 我通过提问了解他人的想法以及他们的学习进展。            1   2   3   4
  11. 我分发书面指示以提供关于某一任务的所有相关信息。            1   2   3   4
  12. 我运用专业的电话技巧改进沟通。            1   2   3   4
  13. 我通过所有可以利用的电子媒介进行沟通。            1   2   3   4
  14. 我把写文章的规则应用到外部与内部沟通中去。            1   2   3   4
  15. 会见、调查或作会议记录时，我使用有效的记录方法。            1   2   3   4
  16. 写重要信件或文件时，在定稿前，我常征求可信赖的批评者的意见。            1   2
- 3   4
17. 我运用快速阅读技巧来提高学习效率。            1   2   3   4
  18. 做演讲前，我认真准备并多次试讲，演讲取得了成功。            1   2   3   4
  19. 进行内部培训时我发挥着明显的积极作用。            1   2   3   4
  20. 我安排的大型会议已达到了专业水平。            1   2   3   4

21. 我用软性和硬性推销技巧说服他人接受我的观点。 1 2 3  
4
22. 谈判前我已经对问题进行了深入研究，并熟知对方的需要。 1 2 3  
4
23. 我写的报告结构合理，内容准确、简明、清晰。 1 2 3 4
24. 提出提议前我往往进行彻底的调查。 1 2 3 4
25. 我努力了解有关听众对组织的看法。 1 2 3  
4
26. 我认真考虑技巧娴熟的顾问如何帮助我解决公关问题。 1 2 3  
4
27. 我与记者及其他媒体学习人员进行有益的接触。 1 2 3  
4
28. 我确保由合格的专业人员来完成设计之类的专门学习。 1 2 3 4
29. 我交给广告代理商的书面指示是以明确的商业目标为基础的。 1 2 3  
4
30. 我把定期与员工沟通看作重要学习。 1 2 3  
4
31. 我积极接收并回应来自与员工和他人的反馈。 1 2 3  
4
32. 我确定了沟通目标，并且不允许任何行为阻碍这一目标的实现。 1 2 3 4

分析：现在你已经做完自我测评题目，请把各题得分加起来，然后通过阅读相应评语，检查你的表现。无论你在沟通方面已经取得了多么大的成功，一定要记住：永远有改进的余地。检查一下你在哪一方面做得最差，然后参看本书中的有关章节，找到实用的建议和提示以改进沟通技巧。

32——64：你不能有效地沟通。要倾听反馈，努力从失败中吸取教训。

65——95：你在沟通方面表现一般。要针对弱点，努力提高。

96——128：你能极好地沟通。但要记住：沟通多多益善。

## 心理适应能力自测问卷





17-28分：心理适应能力一般。当进入一个新的环境，经过一段时间的努力后，基本上能适应。

6-16分：心理适应能力较差。依赖于较好的学习、生活环境。一旦遇到困难，则易怨天尤人，甚至消沉。

5分以下：心理适应能力很差。在各种新环境中，即使经过一段相当长时间的努力，也不一定能够适应。常常因与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人交往中，总是显得拘谨，羞怯，手足无措。