

目 录

| | |
|--------------------------|----|
| 第 1 单元 学生与心理健康 | 1 |
| 第 1 课 叩开心灵之门 | 1 |
| 第 2 课 面对新生活有哪些不适应 | 5 |
| 第 3 课 依赖让我们独立难成行 | 10 |
| 第 4 课 就业与升学的选择 | 14 |
| 第 2 单元 塑造健康的自我形象 | 17 |
| 第 1 课 我是怎样的人 | 17 |
| 第 2 课 我有我性格 | 21 |
| 第 3 课 修补完美的性格 | 25 |
| 第 4 课 我很有气质 | 27 |
| 第 5 课 建立自信心 | 33 |
| 第 6 课 性格内向怎么办? | 41 |
| 第 3 单元 做情绪的舵手 | 45 |
| 第 1 课 认识情绪 | 45 |
| 第 2 课 抵抗抑郁 | 52 |
| 第 3 课 情绪恶劣怎么办? | 57 |
| 第 4 单元 挫折应对与成功心态培养 | 61 |
| 第 1 课 拥抱压力 | 61 |
| 第 2 课 战胜挫折不言败 | 64 |
| 第 3 课 勇敢面对挫折 | 69 |
| 第 4 课 竞争是美丽的 | 74 |
| 第 5 单元 学会学习与创造 | 77 |
| 第 1 课 巧定学习目标 | 77 |
| 第 2 课 掌握学习的法宝 | 81 |
| 第 3 课 寻找记忆的窍门 | 86 |

| | | |
|-------------|--------------------|------------|
| 第4课 | 巧对学习中的薄弱环节 | 90 |
| 第5课 | 扩大你的视野 | 94 |
| 第6课 | 轻轻松松面对考试 | 98 |
| 第7课 | 你也可以学会创造 | 101 |
| 第6单元 | 沟通与人际交往 | 107 |
| 第1课 | 在人际交往中成长 | 107 |
| 第2课 | 真正的友谊 | 113 |
| 第3课 | 面对父母的忽视 | 116 |
| 第4课 | 积极面对老师的批评 | 119 |
| 第5课 | 圈里圈外 | 122 |
| 第6课 | 做一个大方、大度,利己利他的人 | 125 |
| 第7课 | 学会合作 | 129 |
| 第8课 | 学会说“不” | 134 |
| 第7单元 | 恋爱、性及网络心理健康 | 137 |
| 第1课 | 非常感觉 | 137 |
| 第2课 | 善待初恋情思 | 140 |
| 第3课 | 让爱等候 | 145 |
| 第4课 | 网络是一把双刃剑 | 151 |

第1单元 学生与心理健康

第1课 叩开心灵之门

课前提示

告别了初中的“海域”，我们进入了中职的“海洋”，踏上通往人生理想和成才之路的又一个航程。刚开始的日子，离开了相伴多年的老师和同学，我们也许会有一些失落和紧张。没准儿学习上又遇到一些艰难险阻，让我们感到沮丧。

但是，无论出现哪种糟糕的事情，你一定要知道，你身上有无限的潜力等待开发，你大脑中有无穷的智慧等待挖掘。况且，从今天开始，你身边多了一位好朋友。

“心理健康教育课”将像好朋友一样，帮助你学会更好地认识自己，适应环境，驾驭学习，与人交往……信任这位好朋友，与它一起聆听自己心灵的声音，轻轻叩开他人的心门，你会发现你的学习和生活会变得更加充实而多彩。

经典案例

20世纪末，在世的80多位诺贝尔奖获得者齐聚纽约，讨论“21世纪人类最重要的是什么”这一问题。对于此问题，这些人类精英、智慧之星的共同结论是：健康！

俄罗斯有个关于健康的谚语：“一切好事都是0，唯独健康是1。”有人用“1,000,000,000”来比喻人的一生，其中“1”代表健康，各个“0”代表生命中的事业、金钱、地位、权力、快乐、家庭、爱情、房子……纷繁冗杂的“0”充斥了人们的生活，“1”常常被忽略。

但是，人们有没有想过：“健康走了，我们还会有什么？”

我诉我心

健康是人类的基本权利和幸福的源泉，任何时代和民族均把健康视为人生的第一需要。随着社会经济和文化的发展，健康的内涵和外延也发生了重大变化。

1. 传统的健康观

长期以来，人们将有无疾病视为健康的标准，把健康单纯地理解为“无病、无残、无伤”。

2. 现代的健康观

世界卫生组织(WHO,1947)把健康的概念定义为：“健康乃是一种躯体上、心理上和社会

会上的完满状态,而不仅是没有疾病或虚弱。”1988年,国际心理卫生协会指出健康的定义还必须包括提高道德品质。

3. 认识亚健康

亚健康是处于健康(第一状态)和疾病(第二状态)之间的一种过渡状态,世界卫生组织(WHO)称其为第三状态。即使是健康人,也会在一个特定的时期内处于亚健康状态,造成亚健康的因素主要有以下几种:一是由于过度疲劳造成的精力、体力透支;二是由于人体自身老化;三是疾病发作的前期;四是人体生物节律中的低潮时期。

4. 提高自己的健康商数

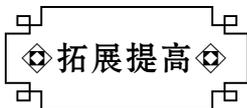
“健康商数”(Health Quotient,简称HQ)是指一个人已具备和应具备的健康意识、健康知识和健康管理的能力。

医学的进步为现代人的健康提供了前人无法获得的技术保证。然而,不良的生活方式、精神状态和对健康管理的忽视,导致健康事件层出不穷,件件让你无法回避。毫不夸张地说:了解一些健康常识,掌握一些健康观念,学会一些健康管理方法,已经成了人们生存下去的必需技能。

5. 防病比治病更为重要

有人说:我还年轻,我很健康,等哪一天不健康了再说。你有同样的想法吗?

同学们,让我们一起通过健康知识竞赛和自创健康知识画报活动,激发健康意识,宣传健康常识,介绍健康方法,倡导健康生活吧!



心理健康和不健康之间并没有一个绝对的界限,不同的社会制度和民族文化对心理健康有不同的要求。综合国内外专家的观点,参照我国中学生的实际情况,我们认为当前中学生心理健康的标准可以从以下几个方面来考虑。

1. 正视现实和接受现实

能够主动地适应环境的变化,对周围的事物能够客观地认识和评价;对突发事件能较好地接受而不逃避现实;对生活、学习和工作中的困难能做到妥善处理。

2. 正确评价和悦纳自己

能够充分认识自身存在的价值;正确看待自己的长处和不足;确立与自己能力相吻合的目标;对自己的现状和前途充满自信;即使对自己无法补救的缺陷也能正确对待。

3. 接受他人和善于相处

能够充分认识、肯定别人存在的重要性;乐于与人交往,有自己的朋友;具有同情、友善、信任、尊重等积极的态度,有充分的安全感。

4. 乐观进取和反应适度

积极的情绪多于消极的情绪;面临各种环境能适度地表达和控制自己的情绪,反应的强度和刺激的强度相一致。

5. 智力正常和人格完整

智力正常是人进行正常的生活、学习、工作所必备的心理条件。对外界刺激的反应过于敏感或迟滞、知觉出现幻觉、思维出现妄想等,都是智力不正常的表现。

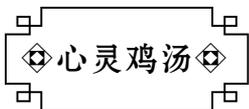
心理健康的最终目标是使人保持人格的完整性,培养健全人格。健全人格主要表现为正确的认知、积极的情感、坚定的意志和良好的行为在学生个体身上的和谐统一。

6. 心理行为符合年龄特征

人的心理和行为是随着年龄的增长而发展的,不同年龄阶段都有其相应的心理行为模式。心理健康的人应具有与多数同龄人相符的心理行为特征,若一个人心理行为严重偏离自己的年龄特征,就是心理不健康的表现。

7. 关注心理各抒己见

从小学到初中,你知道什么是“心理健康”吗?你接触过“心理学”吗?在接触到这门心理健康教育课时,你首先想到些什么?有同学说:心理学研究者很“神秘”,能猜测别人的思想,还能对人进行“催眠”。有同学说:去心理咨询室的人都是“有什么不正常”或“有见不得人的隐私”的人。有同学说:心理健康就是一种平衡与适应的状态,是对周围环境的顺从,表现为内心无冲突。

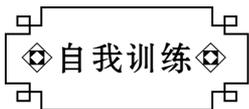


真诚的、十分理智的友谊是人生的无价之宝。你能否对你的朋友守信不渝,永远做一个无愧于他的人,这就是你的灵魂、性格、心理以至于道德的最好的考验。

——马克思

尊重生命尊重他人也尊重自己,是生命进程中的伴随物,也是心理健康的一个条件。

——弗洛姆



1. 自评:你的个人健康状况如何?

A.非常好 B.较好 C.一般 D.较差 E.非常差

他评:观察周围人的生活方式,举例说明什么样的生活是不健康的。

(1) _____

(2) _____

(3) _____

(4) _____

2. 有同学说:接受“心理健康教育”将得到一面比较标准的镜子,可以不变形地从各个角度正确了解自己,做到扬长避短,促进人生发展与成功。请谈谈你的想法。

3. 读故事写感悟。

心里的锁

魔术大师胡汀尼有一手绝活,他能在极短的时间内打开无论多么复杂的锁,并且从未失手。他开锁的条件是穿上特制的衣服进去,并且不能有人在旁边观看。他曾为自己定下一个富有挑战性的目标:在60分钟之内,从任何锁中挣脱出来。

有一个英国小镇的居民,决定向伟大的胡汀尼挑战。他们特别打制了一个坚固的铁牢,配上一把非常复杂的锁。胡汀尼接受了这个挑战。他穿上特制的衣服,走进了铁牢,牢门“哐啷”一声关了起来,大家遵守规则转过身去。胡汀尼便从衣服中取出自己特制的工具,开始工作。

30分钟过去了,胡汀尼用耳朵紧贴着锁,专注地工作着;一个小时过去了,胡汀尼头上开始冒汗;两个小时过去了,胡汀尼始终听不到期待中的锁簧弹开的声音。最后,他筋疲力尽地将身体靠在门上,结果牢门却顺势而开。

原来,牢门根本就没有上锁,那把看似很厉害的锁只是个样子。门没有上锁,自然也就无法开锁,但胡汀尼心中的门却上了锁。小镇的居民故弄玄虚,捉弄了这位逃生大师。其实,大师的失败在于他太专注这把具有象征意义的锁了,他的目标从“逃生”不知不觉地换成了“开锁”。

通过这个故事,你有什么感悟?

4. 让我们携手“健康之行”,共同关注“心理健康”,一起给心灵晒晒太阳。“心理健康公约”的制订期待你的参与和分享。

第一步:制订“心理健康公约”

| |
|--|
| |
| |
| |
| |
| |
| |
| |

第二步:签名活动

你精心设计的“心理健康公约”打算与哪些人一起分享?能否请他们留下签名呢?

| |
|--|
| |
|--|

第2课 面对新生活有哪些不适应

课前提示

同学们怀着激动又兴奋的心情跨入了中等学校校园。面对全新的生活环境,新鲜的事物冲击着我们兴奋的大脑,刺激着我们好奇的神经。但是,随着时间的流逝,随着新鲜感的消退,新生活的压力,会使洋溢在脸上的笑容像水波荡起的涟漪渐渐地淡去。随之而来的,是思家心切的泪水,是人际关系的困惑,是面对高手如林的失落感。于是,新的生活适应期就出现了种种适应性问题。

经典案例

新生“SOS”

“开学没几天,但我却觉得身心俱疲,压力重重,成天生活在失落和伤感之中。一切都很陌生,一切都变了样。我好怀念初中的同学和那时候的快乐时光!老师似乎没有初中的老师那么亲切,特别是一些新的专业课我真的有点听不懂,也不想听。中等职业学校的生活太单调,天天就是沿着教室、食堂、宿舍三点一线跑,围绕上课、吃饭、睡觉转圈子。中等职业学校的校规更是像一座座大山一样压得我喘不过气来。此外,我常常想家、想父母……总之,我现在的心情可以用两个字来形容:郁闷!我没有朋友,不喜欢现在所学的专业,我无法适应中等职业学校全新的生活。老师,请您帮帮我。”

我诉我心

所谓适应,是一个源于生物学的概念,心理学引用过来,说的是有机体对环境变化作出的反应,皮亚杰认为,智慧的本质就是一种适应。适应是一个过程,通过这个过程,有机体在不断运动变化的过程中与环境保持平衡。如果有机体与环境失去平衡,就需要改变行为来重建平衡。这种由平衡到不平衡,再由不平衡到平衡的循环往复的过程,就是适应。这就告诉我们,生活就是适应,人生就是一个不断适应的过程。面对每一个人生的转折,面对每一种新的生活,都会有一个适应期,来实现人与环境新的平衡。如此看来,我们新生面对新生活,多多少少出现适应性问题,便是生活的必然了。之所以先说清这一点,是想说,同学们的适应性问题,一般说来是一个正常的人生课题。换句话说,出现适应性问题是情理之中的事,没有适应性问题才是怪事。适应就是平衡,适应就是发展,适应就是成长。

那么,面对新生活,新生同学会出现哪些不适应呢?

一是生活环境改变带来的不适应。对于新生而言,经历了厉兵秣马的中考后,升入中等职业学校,离开了自己原来熟悉的生活空间,来到了一个全新的生活环境,面对的是陌生的老师和同学。原有的家居生活或集体生活方式,与现行的集体生活方式和日常行为规范要求,存在很大的距离。因而,对新的学校生活环境产生了强烈的不适应。如在入学第一周的军训期间,有好多学生除了感到军训的艰苦外,对集体宿舍生活和行为规范方面,会感到明显的不适应,有的甚至产生了退学的思想。

二是角色转换带来的不适应。初中的学习方式主要是知识的传授,进入职业高中后加入了专业课程和职业技能,要求学生要动手加动脑。这种角色上的转换,也会使不少同学产生相当强烈的不适应感。于是,面对新的环境,产生失落、苦恼、害怕的心理,时常怀念以前的班集体,排斥现在的班集体,甚至有的产生转学、休学的想法。产生这样的不适应,主要是没能正确地认识自己与他人的关系,没能正确地认识理想与现实的关系,从而导致自我评价的偏差。

三是新的人际关系带来的不适应。进入中等职业学校后,不仅进入了一个崭新的学习和生活环境,同时进入了新的人际关系之中,如新的师生关系、同学关系,特别是寝室中的舍友关系等。由于原来的学习生活环境不同,对于新的同学和老师会有不同的期待,都需要一个认同接受的过程。在这个过程中,有些同学就会出现种种人际关系方面的困扰。加之自我意识较初中生明显增强,容易把自己的心灵之门关闭起来。还有些学生对人际交往缺乏信心,顾虑重重,既怕自己不能被人理解,又怕对方不以诚相待,时常产生莫名的孤独感。

四是学习方面带来的不适应。由初中到中等职业学校,随着学习内容变化,在初中原有的学习方法也开始明显地不适应高中的学习。中等职业学校老师不再像初中老师那样手把手地教,而是主要让学生主动地接受知识,培养独立思考问题和解决问题的能力。这些都会导致学习上的不适应。有的同学由此就会产生焦虑的心理,担心因此而丧失学习兴趣,更有甚者干脆排斥教师,一味地挑教师的毛病,而导致学习滑坡。

拓展提高

不适应的现象还有很多,这都是很正常的现象。在新生活的适应期,每个同学或多或少、或轻或重都会出现一些适应性问题,同学们不必太担心。但是,我们也不能被动地等待,应以积极的心态主动地适应新生活,主动适应新生活的策略如下。

策略之一:主动进行心理调整,积极适应新生活。

一要做好心理准备。认识到适应是生活应有的第一堂课,适应是自我成长的机会。遇到一些问题适应困难的时候,应拿出顽强的意志力,勇敢地去面对。这样当遇到一些适应性问题时就比较容易坦然面对;不因心理上的不适应而产生恐惧感;不因生活环境的不适应而产生失望感;不因学习上的优势消失而产生失落感;不因经济上的一时困难而产生自卑感;不因人际关系处理不得当而产生压抑感。还可以借助积极的心理暗示,比如,“适应能力是在实践中提高的,我一定能够很快地适应新生活”,来增强自己适应新生活的信心。这样,有助于缩短适应期。

二要调整角色心理。适应就需要改变自己。人的社会角色变化了,相应的角色心理就

应该跟着转变,学会正确评价自我。上中等职业学校后,每个人都会面临重新评价自己的问题。一面是破除优越感,以平常心态面对新的生活;另一面是破除自卑感,正确对待与同学的差距。差距有两类,一类是必须补救的,比如在学习或人际交往上的问题,一定要想办法缩短距离,但要允许自己有一个逐渐改变的过程;一类是可以接受的。贝多芬不会因为打拳打不过阿里而自卑;阿里也不会因为创造不出第九交响曲而自卑。人必须面对这样的现实,一生中我们能做的事情非常少,能做好的事情就更少了,所以不要期望自己所有方面都比别人强。不要忘了,“我有不如别人的权力”。

三要优化学习动机。不少同学一旦进入中等职业学校,便有了“混日子”“来耍的”的心理,出现“理想间歇期”,不经意间导致学习成绩大幅度下降,出现学习适应困难。所以要优化学习动机,树立新的理想,把上中等职业学校作为人生新的起点。这样才能获得经久不衰的学习动力,避免出现“理想间歇期”,更好地适应中等职业学校的学习。

四要调节失落心理。面对适应期的失落,应采取乐观豁达的态度,积极进行调适和补偿。如学习成绩不尽如人意,注意调整学习动机,改进学习方法,便会有所进步;当不了学生干部,就把时间用来多读点书,便能获得补偿;有想不通的不快之事,主动找老师同学谈谈,可以得到放松和调适;必要的话,还可以求助专业的心理辅导老师。

策略之二:主动进行行为调整,积极适应新生活。

一要调整生活方式。对绝大多数新生来说,进入中等职业学校才是独立生活的第一步。要学会独立生活,要学习和掌握一些必要的生活自理能力,逐渐从依赖别人的生活方式转变为独立的生活方式。入学之初,首先要学会起居、饮食、穿戴、洗晒等自己料理。还要了解学校各项规章制度,明确什么是该做的,什么是不允许做的。在熟悉新的生活、老师和同学的同时,还要迅速熟悉学校的教学设施。为了适应新的校园环境,多向高年级的同学或同乡请教,加强与老师、同学的接触,掌握各方面的信息,这样才能尽快适应新生活。

二要调整学习方式。调整学习方式,是适应中等职业学校生活的重要一步。初中与中等职业学校在学习上的不同,最突出的一点是,中等职业学校的学习比初中的学习需要更大的自主性。所以,新生要逐步学会自主学习,自己确定学习目标,自己制订学习计划,自己检查学习效果,主动找教师征询意见,主动请教老师问题,把“要我学”变为“我要学”,变被动为主动,更大程度地发挥学习的主动性,以适应中等职业学校的学习生活。随着作业增多,还一定要学会主动地、合理地安排时间,提高学习效率。

三要调整人际交往。入学之初,同学间的互相关心和帮助,相互信赖和理解,有助于减轻心理压力,减少孤独和寂寞,减少对父母的依赖感,有助于较快地熟悉新的学习和生活环境。同学之间应多加了解,熟悉互相的生活习惯和性格,为以后的相处打下基础。在交往过程中应该做到:注意倾听他人的讲话,适当表达自己的见解,态度诚恳地对待他人,处处替他人着想,切忌以自我为中心,克服傲慢和嫉妒心理,还要积极参加集体组织的各项活动。从而让自己尽快地融入新的集体,形成融洽的人际关系。

心灵鸡汤

智慧的本质就是一种适应。

——皮亚杰

人类的心理适应,最主要的就是对人际关系的适应。

——丁瓚

自我训练

你对中等职业学校新生活的适应能力如何

面对新的中等职业学校生活,你的适应能力到底如何?下面这个心理测试,可以帮助你了解自己的适应能力。测试中描述了20种情况,每种情况有3个备选答案。请根据自己的情况选择适合的答案。

1. 我最怕转学或转班,每到一个新环境,我总要经过很长一段时间才能适应。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
2. 每到一个新的地方,我很容易同别人接近。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
3. 在陌生人面前,我常无话可说,以至感到尴尬。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
4. 我最喜欢学习新知识或新学科,它给我一种新鲜感,能调动我的积极性。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
5. 每到一个新地方,我第一天总是睡不好,就是在家里,只要换一张床,有时也会失眠。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
6. 不管生活条件有多大变化,我也能很快习惯。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
7. 越是人多的地方,我越感到紧张。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
8. 在正式比赛或考试时,我的成绩多半不会比平时练习时差。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
9. 我最怕在班上发言,全班同学都看着我,心都快跳出来。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
10. 即使有的同学对我有看法,我仍能同他交往。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
11. 老师在场的时候,我做事情总有些不自在。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
12. 和同学或家人相处,我很少固执己见,乐于采纳别人看法。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是

13. 同别人争论时,我常常感到语塞,事后才想起该怎样驳倒对方,可惜已经太迟了。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
14. 我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也过得很愉快。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候,还是会出差错。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快使自己镇定下来。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
18. 在嘈杂混乱的环境里,我仍然能集中精力学习,并且效率较高。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
19. 我不喜欢陌生人来家里做客,每逢这种情况,我就有意回避。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是
20. 我很喜欢参加社交活动,我感到这是交朋友的好机会。 ()
A.是 B.两者之间 C.不是

评析:

上面第1、3、5、7、9、11、13、15、17、19题选A者记0分,选B者记1分,选C者记2分。其余各题正好相反,选A者记2分,选B者记1分,选C者记0分。然后统计总分,满分40分。

如果你的总分在31分以上,说明你的适应能力很好,面对新的生活,请注意发挥你的优势。

如果你的总分在11~30分之间,说明你的适应能力正常,面对新的生活,不用为此担忧,生活中注意强化优势就是了。

如果你的总分在10分以下,说明你的适应能力较差,面对新的生活,需要注意提高自己的适应水平。必要的时候,可以寻求专业心理人员的帮助。

第3课 依赖让我们独立难成行

课前提示

孩子从呱呱坠地的那一刻起,就在接受父母的照顾,那时候所有的一切都依赖于父母。如果在以后的成长过程中,父母没有及时地放手,让他们自己独立生活,那么这种依赖性就会无限期延长,导致自己无法独立起来。

经典案例

赵小雨今年已经升中等职业学校了,她在很多方面都不错,唯独一点不好,就是她的依赖心理太严重,因此学习成绩一般。赵小雨上初中的时候,一遇到稍微有点儿难度的事情她就要爸爸妈妈帮忙,最终依赖让她无法独立,寸步难行。

我诉我心

依赖也是一个普及范围比较广的坏习性,在中国孩子身上,这一点尤为明显。因为中国的父母是最惯孩子的,从孩子出生那一刻起,父母就恨不得把自己所有的东西都给他们,舍不得他们吃一点苦,受一点委屈,任何事情自己能做的都帮他们做了。从小开始就给他们铺就了一条长长的人生道路,这样他们也不放心,还会自己陪在一边,直到自己已经没有力气陪他们走下去了,才不得不放手。

父母的这份爱子之心,这种“无私奉献”的教育方式,是现在孩子缺乏独立性的一个重要原因。但人是需要独立的,小的时候要学会独立做作业,独立做自己的事情,培养独立的思想;长大后,要学会在经济上独立,不依赖于父母;再后来,要学会在情感上独立,要明白自己是有生命、有思想的独立个体,即使不依赖于任何人,自己也可以在这个世界上生存下去。

习惯于依赖别人的人,形不成自己的思想,没有主见,胆小怕事,总是跟在别人后面,不敢承担责任。若是总有人愿意照顾他们,或许不会有什么大问题。但是,若有一天,需要自己独自生活,那可能会感到大难临头,甚至如世界末日一般。

拓展提高

(1) 锻炼自己的自立能力,养成独立思考的习惯。

对父母和老师的过度依赖主要是因为我们的自立能力太差。我们已经习惯了依靠别人,所以,遇到问题时很少自己动脑子去思考,而是非要等着老师或者父母来替我们思考并决定,这样,

等考试时遇到我们做过的难题我们还是不会解答,等遇到人生的难题时更是不知所措。所以,提高自立能力很重要,如果能够做到真正的独立,我们就会有属于自己的思考问题的方式,也就不会事事求助于他人了。

(2) 强迫自己独立完成事情。

我们在做事情的时候,一定要注意独立完成,哪怕我们做得慢一点、差一点,只要是我们自己做好的就是一种进步。刚开始时,我们可能会不适应,会控制不住想要寻找帮手,这时候我们需要冷静地思考一下,想想这件事真的有那么大的难度吗? 如果不难,我们为什么还要让别人帮助呢? 这样想过之后,我们再根据具体的事情制订出一个初步的计划,按照计划来一步步地完成,这样,等事情完全做好以后,我们的独立能力就会得到很大的提高。

(3) 让父母和老师作好监督。

我们对父母和老师的依赖在很大程度上也是由于他们的纵容造成的。如果从小时候起父母就有意识地培养我们独立思考的能力,我们也不会养成不动脑筋的坏习惯;如果老师在给我们讲解问题时不是把什么都一股脑儿地给我们讲出来,而是通过启发让我们自己去思考、去寻求答案,我们也不会再在考场上无所适从。所以,我们要想根除自己的依赖性心理,还需要父母和老师的配合和监督。让父母和老师在我们表现出依赖后及时地提醒我们,尽量不要对我们的问题进行解答,只提出建议或给予启发,让我们自己去思考。

(4) 勤于动手。

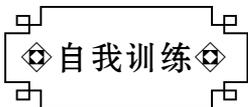
在家里,主动帮助爸爸妈妈做一些家务活,培养自己的动手能力,也为以后独立生活打下基础。如果父母不让干呢,也可以告诉他们,照顾自己,料理基本的日常生活,是每一个人都应该掌握的技能。另外,在学校里也可主动要求担任一些班级里面的工作,增强责任意识,锻炼自己的才干。

(5) 多参加一些社会活动。

走出自己的小圈子,多参加一些社会上的活动,如志愿者活动、小记者活动之类的,培养自己参与社会事务的能力,多做一些需要自己去面临困难,面临问题的事情,这样在不断地锻炼当中,独立自主的意识才会逐渐培养出来。



命运是掌握在自己的手中;而不能过分依赖别人,依靠别人,如果完全把希望寄托在别人的手里,我们也就很容易失去自我……



本测试题由 20 条陈述语句组成,每个陈述都要求你用一个相同的标准进行评价,这个评价的标准是:

A:非常符合;B:有点符合;C:无法确定;D:不太符合;E:很不符合

1. 我能长时间独自看书。
2. 我有时候突然发现自己已经很久没有和人说话了。
3. 我担心别人会对我不友好。

4. 独自工作会让我激发出更多的创造性。
5. 我不喜欢出门买东西。
6. 我不会主动邀请朋友来家里玩。
7. 我不愿意借东西给别人。
8. 独自一个人让我的头脑更加清楚。
9. 如果要让我做演员,我宁愿给计算机写程序。
10. 我很少获得来自家人的帮助。
11. 如果有机会让我一个人住在荒山野岭,我会很高兴的。
12. 我尽量避免接受别人的帮助。
13. 我从不参与任何社交活动。
14. 我要比一般人细致。
15. 事情还没有发生我就已经做好了一切可能的准备。
16. 我无法真正相信别人。
17. 我从来不把希望寄托在别人身上。
18. 我觉得自己很狡猾。
19. 我善于自得其乐。
20. 我觉得自己是冷酷的。

测验结果计分

在第 1~20 题中请统计选择 A、B、C、D、E 的数目,并按照下面的公式计算出原始分数:(R)

$$R = E \times 5 + D \times 4 + C \times 3 + B \times 2 + A$$

最后,根据你的原始分数(R),从下表找出相应的排名值(P),这是一个百分数,用来表示你的分数要比多少人的高。注意,男性和女性应该分别查询不同的对照表。

依赖性对照表(男性)

| R | P% | R | P% |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| 20 | 1 | 34 | 5 | 48 | 21 | 62 | 52 | 76 | 83 | 90 | 96 |
| 21 | 1 | 35 | 5 | 49 | 23 | 63 | 55 | 77 | 84 | 91 | 97 |
| 22 | 1 | 36 | 6 | 50 | 25 | 64 | 58 | 78 | 86 | 92 | 97 |
| 23 | 1 | 37 | 7 | 51 | 27 | 65 | 60 | 79 | 86 | 93 | 98 |
| 24 | 1 | 38 | 7 | 52 | 29 | 66 | 62 | 80 | 88 | 94 | 98 |
| 25 | 1 | 39 | 8 | 53 | 31 | 67 | 65 | 81 | 89 | 95 | 98 |
| 26 | 1 | 40 | 10 | 54 | 33 | 68 | 67 | 82 | 90 | 96 | 99 |
| 27 | 2 | 41 | 11 | 55 | 35 | 69 | 69 | 83 | 92 | 97 | 99 |
| 28 | 2 | 42 | 12 | 56 | 38 | 70 | 71 | 84 | 93 | 98 | 99 |
| 29 | 2 | 43 | 14 | 57 | 40 | 71 | 73 | 85 | 93 | 99 | 99 |
| 30 | 3 | 44 | 14 | 58 | 42 | 72 | 75 | 86 | 94 | 100 | 99 |
| 31 | 3 | 45 | 16 | 59 | 45 | 73 | 77 | 87 | 95 | | |
| 32 | 4 | 46 | 17 | 60 | 48 | 74 | 79 | 88 | 95 | | |
| 33 | 4 | 47 | 19 | 61 | 50 | 75 | 81 | 89 | 96 | | |

依赖性对照值(女性)

| R | P% | R | P% |
|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|----|
| 20 | 1 | 34 | 4 | 48 | 14 | 62 | 34 | 76 | 62 | 90 | 84 |
| 21 | 1 | 35 | 4 | 49 | 15 | 63 | 36 | 77 | 64 | 91 | 85 |
| 22 | 1 | 36 | 4 | 50 | 16 | 64 | 38 | 78 | 66 | 92 | 86 |
| 23 | 1 | 37 | 5 | 51 | 17 | 65 | 40 | 79 | 67 | 93 | 87 |
| 24 | 1 | 38 | 5 | 52 | 18 | 66 | 42 | 80 | 69 | 94 | 88 |
| 25 | 1 | 39 | 6 | 53 | 20 | 67 | 44 | 81 | 71 | 95 | 89 |
| 26 | 1 | 40 | 7 | 54 | 21 | 68 | 46 | 82 | 73 | 96 | 90 |
| 27 | 2 | 41 | 7 | 55 | 23 | 69 | 48 | 83 | 74 | 97 | 91 |
| 28 | 2 | 42 | 8 | 56 | 24 | 70 | 50 | 84 | 76 | 98 | 92 |
| 29 | 2 | 43 | 9 | 57 | 26 | 71 | 52 | 85 | 77 | 99 | 93 |
| 30 | 2 | 44 | 10 | 58 | 27 | 72 | 54 | 86 | 79 | 100 | 93 |
| 31 | 3 | 45 | 11 | 59 | 29 | 73 | 56 | 87 | 80 | | |
| 32 | 3 | 46 | 12 | 60 | 31 | 74 | 58 | 88 | 82 | | |
| 33 | 3 | 47 | 13 | 61 | 33 | 75 | 60 | 89 | 83 | | |

P 值在本测试中的范围意义：

P 低于 75%，你可能容易依赖别人，但是显得很合群。

P 高于 25%，你不是一个容易依赖别人的人，相反你的独立性很强。

第4课 就业与升学的选择

课前提示

许多刚进校的同学也会与父母、老师、同学、朋友一起商量这样一个问题：中职毕业后是继续升学还是就此步入社会，成为上班族中的一员？特别是在中职生具有升学机会的情况下，不少同学都会处于这样一种“升学还是就业”的选择困境。

经典案例

小王最近心里很苦恼，他给学校的心理老师写了这样一封求助信：我是一名中职毕业班学生，还有两个月我就要告别母校，走向新的人生征程，但这几天我感到很烦，每天到很晚才睡得着，脑子里灌满了同样的一个问题：我该怎么办？

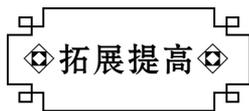
读中职的几年时间里，我每年都能拿到奖学金，爸爸妈妈都希望我能找到一份好工作。今年三月，在上海工作的舅舅写信说给我找了一份到一家大型外资企业做文秘的工作，同学们都很羡慕我，我也很开心。可前几天，学校召开了全体毕业生大会，老师向大家介绍了今年的就业政策以及保送上大学和“3+X”考试的有关情况。我们学校是国家级重点，省里给我们的保送指标相对较多，而且，由于招生计划的增加，“3+X”考试的难度也不是太大。要知道，上大学一直是我的梦想，能够进一步深造，也是我的愿望。老师，请告诉我，在升学与就业之间，我该怎么选？

我诉我心

当前的就业压力很大，找一份工作环境和收入都很不错的工作决非易事。如果放弃工作去上学，几年以后未必能找到如此称心的工作。但是，随着经济的发展、社会的进步，用人单位对人才提出了更高的要求，能进一步学习深造，意味着我们将能掌握更多先进的理论和技术，也会有更大的作为。可见，就业与升学各有利弊，难以取舍，处于这种情况时我们就容易陷入一种“选择的焦虑”。

还有一些同学在升学和求职意愿上与父母意见不一致，他们的烦恼在于自己准备就业，但家人要求升学，或者一致同意某一个选择，但在选择何种职业、何种专业上又有分歧，这同样是十分为难的事情。

历来所有成功者的事例告诉我们：智慧的选择必然是建立在自知、自省的基础之上的。正确的选择在于选择最适合自己发展，最能发挥自己能力与潜能的道路。所以通过深刻的自省，坦然面对自己的需要和限制，这个问题也就不难解决。



那么,当我们面临这样的困境时该怎么办呢?

应对升学与就业困扰的方法

(1) 未雨绸缪,提前做好职业生涯规划

其实,从进入中职起你就应该根据升学情况,以及自己的条件提前考虑自己未来的选择,做好职业生涯规划。在选择时应该参考长辈及已毕业同学的意见。不管你的选择如何,你都应该为自己的将来做充分的准备,这样就不会临时慌张、手忙脚乱了。如果你想升学就应该马上开始抓紧有关科目的学习;如果你想就业就应该关注自己专业的就业形势,市场需求特点,并做一些针对性的学习与培训。当然,你的决定也可以根据情况的变化而有所改变,但只要你的准备充分,到了真正需要决定的时候你是会从容不迫的。

(2) 正确认识自我,分析就业与升学的利弊

升学是不少同学热切的愿望,有同学愿意放弃一切来实现这个梦想。如果有经济保证,有环境支持,有坚强的毅力支撑,有强烈的学习兴趣……那么,就义无反顾地选择升学吧!关于今后的就业问题就让它“车到山前必有路”吧。社会在发展,经济在腾飞,几年以后,也许就业环境会宽松些。再说,几年后,当自己拥有更多更高的知识和技能时,何愁找不到工作呢!

如果自己学习基础比较差,或家里的经济有困难,那么你需要考虑上学是不是自己的强烈愿望和唯一选择,升学是否最有利于、最适合自己的发展。也许先就业对自己才是最合适的。因为现在要找到一个好工作是越来越难了。随着大学的扩招,大学生找工作也已经比较困难了,自己大学毕业后说不定还找不到现在这么好的工作。而且只要自己努力,可以通过参加函授、自考等方式学习大学的知识,也可以在实践中思考、探索、研究。只要自己有本事,说不定工作单位还会委派自己再学习深造呢!

其实,不管升学还是就业,其最终目的都是促进自己的发展,使自己成为一个更有能力的人。因此,只要达到了这个目的,你的选择就是正确的。

(3) 学会处理人生的矛盾,做出自己的选择

其实,这种鱼和熊掌不能兼得的矛盾并不是孤立存在的。学生在即将告别校园走向社会的时候,遇到的矛盾不止这一个。如果去就业,你同样会遇到专业和职业的矛盾,专业与地域的矛盾,地域与家庭的矛盾,物质需求与精神需求的矛盾,理想与现实的矛盾,等等。升学与就业的矛盾实际上只是人生许多矛盾中的一个。通过对这对矛盾的思考、分析和决断,你不仅是在就业与升学问题上做出了选择,更重要的是你将学会处理和解决矛盾的基本思路和方法,这对于走好人生之路是大有裨益的。当然,对于就业与升学问题的选择,最终的决心还是要自己下,大主意自己拿。因为只有你自己才能真正了解自己适合的方向,你要把握好自己人生的第一次重大选择,要靠自己去身体力行,走好脚下的路,这也是一种对自己负责的态度。

心灵鸡汤

知道自己的人,会知道什么事情是适合他们的,并会辨别他们所能做的事情与他们所不能做的事情……
—— 苏格拉底

自我训练

在游戏中同一小组的成员围坐在一起,共同完成以下的任务:

1. 小组成员通过自荐、推荐或选举的方式确定本组的组长。

2. 聆听歌曲《我的未来不是梦》,并思考:

张雨生的这首《我的未来不是梦》感人至深,耐人寻味。你记得其中的某些歌词吗?它让你想起了什么? _____

3. 请3位同学扮演以下的甲、乙、丙,并分析相关问题。

讨论话题:毕业的去向

甲同学说:“我决定毕业后就工作,先给自己找个位置,免得以后让别人都占了。”

乙同学说:“我决定毕业后参加成人高考读大学,这是社会潮流。”

丙同学说:“不论升学还是就业,对我来说都没有关系,我说了不算数,决定权在爸爸妈妈手里,所以我就不费心考虑了。”

(1)这些同学的说法正确吗?说说自己的理由。 _____

(2)在你的生活学习中,有没有人有这样的观点呢?你是怎么想的? _____

4. 分组讨论:小组长根据以下问题组织分组讨论,鼓励每个同学依次发言,组长做好记录并对小组成员的回答作出总结。

(1)你思考过“未来”吗?感觉是什么?梦想?迷茫?兴奋?期待?不安?

(2)在你的生活、学习中有过像小王这样的困惑吗?你认真考虑过这个问题吗?你是怎么处理的?谈谈自己的看法,与大家一起分享。

(3)在日常生活中我们应当为升学与就业做哪些准备呢?

5. 全班分享:每个组的组长给全班同学分享自己组员在分组讨论中对以上问题的看法,小组内成员可以对组长的发言作出补充。

6. 小辩论。

正方:只有读了大学才能找到一份好工作

反方:只要拥有一技之长就能找到好工作

你赞同哪种观点?说说你的理由。

第2单元 塑造健康的自我形象

第1课 我是怎样的人

课前提示

自我,似乎再熟悉不过了,它是你“自己手中的东西”,可是由于种种原因,又常常让人心生困惑,“横看成岭侧成峰”,不容易看清楚,自我反而成为“最熟悉的陌生人”。本课就是让我们放松心情,积极参与活动,认真评价自己,在活动和交流中思考,学会认识自己的“庐山真面目”。

经典案例

香港著名影星成龙曾主演过一部电影《我是谁》,主人公因为不知道自己究竟是谁而痛苦不堪。你或许会觉得这个问题太幼稚了,我不就是×××嘛。可是真的是这样吗?曾经有个笑话:一个差役押送一个和尚去京城。因为怕丢东西,他每晚睡觉前都要点数:这是行李,这是和尚,这是我。一天在客栈投宿时,和尚把差役灌醉,并趁他熟睡时把他剃光了头,然后逃走了。差役醒来后发现少了一人,大吃一惊,一摸光头转惊为喜,还好和尚还在,可随之又疑惑了:“我去了哪里呢?”这差役真是笨得可笑。然而,要真正认识“自我”并不是一件简单的事情。

我诉我心

古人言“人贵有自知之明”。在成长的道路上我们要学会正确认识自己,因为只有认识 and 了解自己,我们才能知道自己需要什么,清楚自己的优势和劣势是什么,才能分辨什么是自己能够做到的和什么是自己不能做到的,从而充分发挥自己的聪明才智,实现自己的人生价值。

要正确认识自我不是一件容易的事情,每个人都存在两“我”:真实的“我”和自己心目中的“我”。真实的我是客观现实中的我,心目中的我则是现实中的我在自己头脑中的主观映象。

自我有两种分类方式:

1. 分为生理自我、心理自我和社会自我

生理自我是指个体对自己的外表和体质状况的观察和认识,包括外貌、风度、健康状况等方面。如:我是一个个子高高瘦瘦的人,我是一个样子清秀的人,我是一个留短发的女孩等。

心理自我是指个体对自己的内心世界的观察,包括对自己的智力、能力、性格、兴趣、爱好、特长等方面的观察和认识。如:我是一个喜欢运动的人,我是一个擅长唱歌的人,我是一个性格外向的人等。

社会自我是指个体对自己所处的时代、国家、民族、阶层的认识和对自我的社会地位和作用、人际关系、社会责任和义务方面的认识。对学生来说,主要是自己在班级、年级、学校中的位置和作用,公共生活中的举止表现以及社会适应能力。如:我是一个在好伙伴中说话最权威的人,我是一个在班里最受欢迎的人,我是一个在家里受忽视的人等。

2. 分为现实自我和理想自我

现实自我是指人对自己当前状况的评价,即“我”的现实。

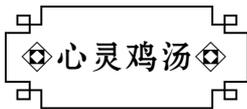
理想自我是指个体设想的“我”,包括对自己应该怎么样,将来怎么样,希望自己怎么样的认识。

认识和了解自我需要不断学习,在实践中我们可以通过以下途径来认识自己:

(1)通过与别人的比较来认识自我。只有在与别人的比较中,我们才能找准自我的坐标。但是找准比较的对象,把握好比较的尺度,不要总拿自己的缺点与别人的长处进行比较,也不要专拿自己的长处去比别人的缺点。

(2)通过综合他人的评价来认识自我。“当局者迷,旁观者清”。他人(包括父母、老师、同学等)对自己的态度和评价(积极的和消极的)能帮助我们认识自己,了解自己。要正确看待这些评价,学会综合分析,全面地理解他人的意思,并且注意听取多方面的意见,逐步建立相对成熟的自我认识。

(3)通过自我反思和自我评价来认识自我。古人云“吾日三省乎己”,通过对自己的外表和体质状况、自我形象、内心世界的观察,评价自己的个性、能力、兴趣等,可以知道自己的优势和劣势。



懒于思索,不愿意钻研和深入理解,自满或满足于微不足道的知识,都是智力贫乏的原因。这种贫乏通常用一个字来称呼,这就是“愚蠢”。——高尔基

越是没有本领的就越加自命不凡。——邓拓

伟大的人是决不会滥用他们的优点的,他们看出他们超过别人的地方,并且意识到这一点,然而绝不会因此就不谦虚。他们的过人之处越多,他们越认识到他们的不足。——卢梭

我们的骄傲多半是基于我们的无知!——莱辛

卑鄙和高傲的动机只会满足愚人、武夫、人类的侵略者和掠夺者的贪婪,人们应当放弃这种动机,不要让这些诱人的饮料再麻醉那些自命不凡之徒!——圣西门

一个人如果把从别人那里学来的东西算作自己的发现,这也很接近于虚骄。

——黑格尔

蠢材妄自尊大,他自鸣得意的,正好是受人讥笑奚落的短处,而且往往把应该引为奇耻大辱的事,大吹大擂。——克雷洛夫

无论在什么时候,永远不要以为自己已经知道了一切。不管人们把你们评价得多么高,但你们永远要有勇气对自己说:我是个毫无所知的人。——巴甫洛夫

自我训练

1. 做一个有趣的运动游戏——“大树与松鼠”,要求每个人都能扮演好自己的角色。

事先分组,三人一组。二人扮“大树”,面对对方,伸出双手搭成一个大圆圈;一人扮“松鼠”,站在圆圈中间;老师或其他没成对的成员担任临时人员。

老师喊“松鼠”,大树不动,扮演“松鼠”的人必须离开原来的“大树”,重新选择“大树”;老师或临时人员就应该临时扮演“松鼠”并插到“大树”当中,落单的人要表演节目。

老师喊“大树”,“松鼠”不动,扮演“大树”的人必须离开原先的同伴重新组合“大树”,并圈住“松鼠”,老师或临时人员就应扮演大树,落单的人要表演节目。

2. 请用陈述句,围绕着“我是谁”这样一个问题,用10种不同的回答填写出能表现自己的句子。

(1)我是……

(2)我是……

⋮

(10)我是……

3. 每位同学就听到的最感兴趣的答案向该同学提问。

4. 分组讨论:小组长根据以下问题组织分组讨论,鼓励每个同学依次发言,组长做好记录并对小组成员的回答作出总结。

(1)生活中我们需要了解自己吗?能够正确评价自我吗?

(2)根据自己写的“寻人启事”,别人能把你找回来吗?为什么?

(3)小组讨论:他是这样一个人。

每位同学写出自己的优点和缺点,由其他同学分别说出每一位同学的五个优点、一个缺点,并由组长记录下来。

师生共同讨论,看自己的看法与别人的看法是否一致。

全班分享:每个组的组长给全班同学分享自己组员在分组讨论中对以上问题的想法,组内成员可以对组长的发言作出补充。

5. 了解认识自己的途径很多,其中“照镜子”就是一种很好的方法。所谓“镜子”,就是你周围的人,让我们学着通过他们的评价来分析自己、了解自己。

(1)选好你的“镜子”,可以是父母、老师、同学或者朋友。

(2)记录下他们对你的评价。

(3)你对他们眼里的你认同吗?记录你的感受。

| 我的“镜子” | 对我言行的评价 | 对我性格的评价 |
|--------|---------|---------|
| 1. | | |
| 2. | | |
| 3. | | |
| 我的感受： | | |

7. 要了解自我,自我剖析十分重要,请你认真回答以下五个小问题:

(1)我最怕发生的事情是:_____

(2)我最不敢想的事情是:_____

(3)我最不容易忘记的事情是:_____

(4)我从未告诉别人的事情是:_____

(5)我最该庆贺的事情是:_____

第2课 我有我性格

课前提示

不同的人总是面临相同的环境,然而不同的人却有不同命运。有一种说法,叫“性格决定命运”,意思是说,在同样的环境下,人的性格特征不同,决定了人的命运不同。俗语说“性格决定命运”。那么,你的性格如何?你将收获怎样的命运呢?

经典案例

性格决定命运

1978年,75位诺贝尔奖获得者在巴黎聚会。有人问其中一位:“你在哪所大学、哪所实验室里学到了你认为最重要的东西呢?”

出人意料,这位白发苍苍的学者回答说:“是在幼儿园。”又问:“在幼儿园里学到了什么呢?”

学者答:“把自己的东西分一半给小伙伴们;不是自己的东西不要拿;东西要摆放整齐;饭前要洗手;午后要休息;做错事要表示歉意;学习要多思考;要仔细观察大自然。从根本上说,我学到的东西就是这些,当然也正是这些让我今天能够在这里跟大家见面。”

他又说:“从小养成的好习惯一直伴随我到今天,我通过这些习惯养成了一个比较不错的性格,而这些不错的性格为我今天取得这个成就奠定了基础。”

我诉我心

1. 什么是性格

每个人在生活中的言语、行为无不体现他的性格特征。在观察事物时,是详细分析型还是概括型;记忆时是主动型还是被动型;解决问题时,是善于独立思考还是依赖现成答案;是创造性工作还是墨守成规;是遵守纪律还是自由散漫;是乐于助人还是自私自利,这一切都表现出各种性格特征。那么,我们同学自己属于哪种性格呢?

所谓性格,是人的个性心理特征的重要方面。每个人的性格,都是一个构造独特的世界,蕴藏着巨大的能量。它的爆发,既可以把你推入万丈深渊,也可以助你走向成功的彼岸!认识性格,就是要了解性格的内涵,造就积极健康的心态,就是要把握命运的风帆,从而在潮起潮落的人生航程中不至于触礁遇险。

性格是一个人在现实中的稳定的态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征。如,谦虚和骄傲、诚实和虚伪、勤劳和懒惰、勇敢和怯懦,等等。性格就是由许多性格

特征所组成的统一体。恩格斯说：“人物的性格不仅表现在他做什么，而且表现在他怎样做。”

“做什么”表明了一个人追求什么，拒绝什么，反映人对现实的态度；“怎么做”表明一个人如何追求他想得到的东西，反映人的行为方式。

2. 塑造良好性格

播下一种心态，收获一种思想；播下一种思想，收获一种行为；播下一种行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。

英国著名大文豪狄更斯曾说过：“一种健全的性格，比一百种智慧更有力量。”人不能改变自己的容貌，但可以改变自己的性格。性格变了，机会之神就会向你招手，从此你便走向幸福之路！

性格作为人格的核心内容，可以用一些公共标准来进行评判，也可以依据标准来进行塑造。在现实生活中，由于性格更容易让人们认识和把握，所以性格更有可塑性。事实上，人是一个高度的自我完善的调节系统，一切外来的影响都要通过自我调节起作用。因此，可以说每个人都在塑造着自己的性格，而有计划自我训练对于培养良好的性格更有效。

要改造自己的性格，可以从以下几方面入手。

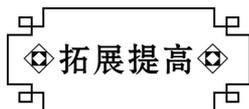
(1) 交一位性格开朗、积极上进的好朋友，学习模仿其言行举止，并制订帮教计划，关键时刻一旦胆怯，让其监督提醒自己。

(2) 经常哼唱歌曲，见到同学、师长主动打招呼。

(3) 课堂发言主动举手，不要在乎是否有把握答对。

(4) 积极参加各种活动，哪怕只当观众或陪衬角色。

(5) 每天早上利用镜子训练，肯定自己的优点，如用“今天一定能表现得开朗大方”等言语激励自己。



在成长过程中，我们的性格会受到多种因素的影响，要塑造良好的性格，我们需要通过一定的方式来进行。

1. 通过交好友培养良好性格

每个人都有自己的朋友，如果一个人能够交几个好朋友，就可以使自己受益终生。通过与朋友之间的交往，我们往往可以从他们身上学到许多好的性格特征。此外，在与朋友交往的过程中，通过比较，我们还可以发现自己性格中的一些缺点，这样我们就可以有针对性地完善自己的性格。与一个品行好的朋友交往对于培养自己的良好性格是有积极作用的。

回忆自己的成长过程，你的性格中的_____、_____、_____等是从同学、朋友那里学来的。

现在在你的身边，你的好朋友是：_____。

你可以从他(们)身上学到：_____

2. 通过读好书培养良好性格

“人最宝贵的东西是生命，生命属于我们只有一次。人的一生应该是这样度过：回首往事，他不会因为虚度年华而悔恨，也不会因为碌碌无为而羞愧。”这是苏联著名长篇小说《钢铁是怎样炼成的》一书中的一段最精彩的话，它对人生的意义作了最精辟的诠释。这段话不知道激励了多少人，张海迪就是在阅读《钢铁是怎样炼成的》一书后备受鼓舞而与困难抗争的。

可见，一本好书可以影响一个人的性格形成，乃至影响一个人的一生。所以，我们应该多读一些好书，从中学习一些做人的道理。

你喜欢读的书有：_____。

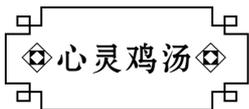
你从中学到的是：_____。

3. 通过学习培养良好性格

首先，要培养勤奋刻苦的性格品质。良好的学习成绩需要通过勤奋的汗水才能够换来，因此，要想取得好成绩，就要肯下工夫。其次，要培养认真负责的性格品质。上课时要认真听讲，有不明白的问题要及时搞清楚；下课要认真完成作业并仔细检查，养成一丝不苟的性格品质。再次，要培养独立思考的性格品质。遇到某些问题时，要善于独立思考，不能人云亦云。最后，还要培养乐于助人的性格品质。在学习过程中，有些同学可能会遇到困难，我们应该主动去帮助他们，而不能幸灾乐祸。

4. 在业余爱好中培养良好性格

健康的爱好既可以使我们从中获得巨大的乐趣，同时，也可以使我们的性格得到陶冶。比如，书法可以培养我们诚实勤奋、一丝不苟的性格特征；集邮和钓鱼等爱好可以培养我们认真、仔细和耐心的性格特征；下棋、打牌可以培养我们思维的灵活性，等等。所以，我们应该多培养一些健康有趣的业余爱好，以丰富自己的业余生活，造就自己良好的性格品质。俗话说：江山易改，本性难移。性格是否是与生俱来、终生不变的呢？回答是否定的。

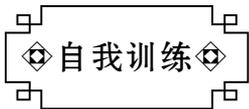


一个人的性格决定他的机遇。如果你喜欢保持你的性格，那么，你就无权拒绝你的机遇。

——罗曼·罗兰

对一个人来说，真正重要的不是他的背景、他的肤色、他的种族，或是他的宗教信仰，而是他的性格。

——尼克松



1. 我的性格清单

(1)你是否拥有了这些好的性格品质呢？你的性格究竟是怎样的呢？请在下面表格中做出选择，并请你的好朋友（或对你比较了解的同学）与你一起完成下表。

| 我的性格清单 | |
|---|---|
| 在□中打√代表你认为自己是怎样的人。 | |
| 在○中打√代表别人认为你是怎样的人。 | |
| <input type="checkbox"/> 1. 爱说话的 <input type="checkbox"/> 2. 热情的 <input type="checkbox"/> 3. 害羞的 <input type="checkbox"/> 4. 谦虚的 <input type="checkbox"/> 5. 精力充沛的 <input type="checkbox"/> 6. 善于表达的 <input type="checkbox"/> 7. 幽默的 <input type="checkbox"/> 8. 勤奋的 <input type="checkbox"/> 9. 天真的 <input type="checkbox"/> 10. 勇敢的 <input type="checkbox"/> 11. 迷糊的 <input type="checkbox"/> 12. 人缘好的 | <input type="checkbox"/> 13. 诚实的 <input type="checkbox"/> 14. 有自信的 <input type="checkbox"/> 15. 有恒心的 <input type="checkbox"/> 16. 有领导力的 <input type="checkbox"/> 17. 谨慎的 <input type="checkbox"/> 18. 爱干净的 <input type="checkbox"/> 19. 依赖的 <input type="checkbox"/> 20. 节俭的 <input type="checkbox"/> 21. 容易生气的 <input type="checkbox"/> 22. 好奇的 <input type="checkbox"/> 23. 喜欢助人的 <input type="checkbox"/> 其他(还有其他特质吗? 请写下来……) |
| | |

(2)请同学告诉你为什么觉得你是那样的人。

(3)请你告诉同学,你为什么觉得自己是那样的人。

(4)你的性格特点对你有哪些影响?

2. 我最欣赏的性格

(1)写出 5 种你最欣赏的性格特征:

(2)同学们交流一下,看看哪些是全班同学最欣赏的性格特征:

第3课 修补完美的性格

课前提示

任何性格,都是在不断的修补中日臻完美;任何人,都是在不断打磨中锤炼成才的。

经典案例

修补成就完美

每年12月1日,纽约洛克菲勒中心前面的广场都会举办一个为圣诞树点灯的仪式。硕大的圣诞树无比完美,据说它们都是从宾夕法尼亚州的千万棵巨大的杉树中挑选出来的。

一位画家深深地被圣诞树的完美吸引了,他带着自己的学生去写生。

“老师,你以为那巨大的圣诞树真的那么完美吗?”一个女学生神秘地笑道。

画家很奇怪:“千挑万选,还能不完美吗?”

“多好的树都有缺陷,都会缺枝条、少叶子。我丈夫在那里当木工,是他用其他枝条补上去,这些圣诞树才能这样完美啊!”

画家恍然大悟:一切完美都源自修补。世上的每个人无论他多伟大、多有名,都不过是一棵需要不断修补的树……

我诉我心

世界上没有完全相同的两片树叶,更没有完全相同的两个人。从这个意义上说,人们的性格是千差万别的,每个人都有自己独特的性格,每个人都有与众不同之处。

巴尔扎克曾描绘过自己的性格。他说:“就我所知,我的性格最最特别。我观察自己,如同观察别人一样。我这五尺二寸的身躯,包含一切可能有的分歧和矛盾。有些人认为我高傲、顽固、轻浮、散漫、狂妄、懒惰、冒失、毫无恒心、欠礼貌;另一些人却说我节俭、谦虚、勇敢、顽强、刚毅、用功、有礼貌。其实都有道理。说我胆小如鼠的人,不见得就比说我勇敢过的人更没有道理,说我博学或者无知,能干或者愚蠢,也是如此,没有什么值得大惊小怪的。”性格是个复杂的东西。在这个复杂的系统里,各种性格取向是相互缠绕地胶着在一起的,刚毅的人可能短于理智;自信的人可能缺乏沉稳;果断的人可能不具备温顺;善于学习的人可能不善于行动。

心有千千结,人有千千面,人性多样,性格各异。人们可能有相似的人生经历,却没有完全相同的秉性与人格,这就是性格之独特所在。优良的性格品质是人成长的积极因素,而不

良的性格则是一种破坏性力量。性格决定未来,性格决定命运。最好的性格是热爱生活、热爱他人、热爱一切事物,如果你那样做了,那么所有人也都会热爱你。

拓展提高

作为中职生,性格容易变成这样,也容易变成那样,可塑性很大,他人的暗示对这种变化有着直接的影响。也就是说,我们常常效仿父母、老师以及同伴的行为,逐渐形成自己的性格。我们要培养良好的性格。

使用同样的材料,一个人可能会建成宫殿,一个人可能会建成茅舍,另一个人可能会建成仓库。同样是红砖和水泥,不同的建筑师可以把它们建造成不同的东西。人的性格也在于自我创造。良好的性格不会自发地形成,它需要经过不断地自我审视、自我约束、自我节制,逐渐塑造。

心灵鸡汤

播种行为,收获习惯;播种习惯,收获性格;播种性格,收获命运。

自我训练

现在你已经知道自己的性格轮廓了,请仔细斟酌,然后定出你认为与人相处中自己最重要的三个优点,列在下面:

- _____
- _____
- _____

不论你的性格属于什么类型,请深入、诚实地想想你的缺点,然后将你认为最需要改正的三点写在下面(可以请同学帮忙):

- _____
- _____
- _____

第4课 我很有气质

课前提示

同学中有人脾气暴躁,如钱塘江的潮水,汹涌澎湃;有人脾气安静稳重,如昆明湖水,波澜不兴,存在着这样的差异其实就是每个人的气质在起作用。气质是个体心理活动的动力特征,它影响个体活动的一切方面。具有某些气质特征的人,常常在不同的活动中显示出同样性质的特点。

如,一个学生每逢考试都表现得很激动;听课时坐立不安,经常抢先回答老师的问题;参加体育比赛前沉不住气,等等。根据这些表现,我们可以说,这个学生具有情绪容易激动的气质特征。可见,气质是不以人的活动的动机、目的和内容转移的、稳定的心理活动的动力特征。

经典案例

《三国演义》中有一个三顾茅庐的故事。当时曹操称霸天下,刘备兵弱将寡。为纳贤求能,刘备带领关羽、张飞亲上卧龙岗,三顾茅庐请诸葛亮出山。前两次因诸葛亮出门使三人碰壁,张飞窝火,牢骚满腹。第三次再赴隆中请诸葛亮,却见其正在草堂午睡,刘备便耐心在一旁等候。张飞急得火冒三丈,想到屋后放火烧醒诸葛亮,幸被关羽拉住,才没坏了刘备的大事。可见,张飞是一个性格十分暴烈的人,这种性格使他在打仗时冲锋陷阵,不畏生死。他为蜀国立下了汗马功劳,堪称猛将。

我国的湘绣举世闻名,堪称世界一绝。那些精美的刺绣工艺品都出自心灵手巧的绣花女之手,是她们一针一线悉心完成的。

如果我们将张飞和绣花女调换一下,让张飞去捏针绣花,让绣花女去持矛打仗,那么,张飞定会气炸肺,捻碎手中针;而绣花女也难免会在打仗中吃亏。

我诉我心

1. 认识气质

生活中我们经常听到有人说“某人很有气质”,用以描述某人谈吐得体、举止大方,令人感觉很舒服。当然也会听到有人说“某人没有气质,某人气质很差”,等等。“气质”也是心理学上的一个重要概念,那么心理学中的“气质”与平常我们所说的气质的意思一样吗?

气质是人的典型的、稳定的个性心理特征,它清楚地表现在情绪和情感的发生速度、内外表现的强度以及动作的速度和稳定性等方面,也表现在智力及其他心理活动方面。简单

地讲,气质是一个人的脾气、秉性或性情,是人的心理活动的动力特征。

我们一般将气质分为胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质四种类型。纯粹属于某一单一气质类型的人不多,说某人是某种气质类型的人,大多数情况下只是表示其这种气质类型特征较为突出。气质类型虽无好坏之分,但每一种气质类型都有向某些积极或消极的性格品质发展的可能性。各种不同的气质,具有独特的心理特征。

2. 气质特色

(1) 胆汁质

胆汁质的神经过程的特点是强但不平衡。和这种神经过程的特点相适应,胆汁质的人一般是感受性低而耐受性高,能忍受很强的刺激,能持续长时间地工作而不疲劳,显得精力旺盛,行为外向,直爽热情,情绪兴奋性高,但心境变化剧烈,脾气暴躁,难于自我克制。

(2) 多血质

多血质的神经过程的特点是强、平稳且灵活。和这种神经过程的特点相适应,多血质的人感受性低而耐受性高;活泼好动,言语行动敏捷,反应速度、注意转移的速度都较快,行为外向;容易适应外界变化,善于交际,不怯生,容易接受新事物;注意力容易分散,兴趣多变,情绪不稳定。

(3) 黏液质

黏液质的神经过程的特点是强、平稳但不灵活。和这种神经过程的特点相适应,黏液质的人感受性低而耐受性高,反应速度慢,情绪兴奋性低但平稳;举止平和,行为内向;头脑清醒,做事有条不紊,踏踏实实,但容易循规蹈矩,注意力容易集中,稳定性强;不善言谈,交际适度。

(4) 抑郁质

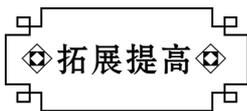
抑郁质的神经过程的特点是弱,而且兴奋过程更弱。和这种神经过程的特点相适应,抑郁质的人感受性高而耐受性低;多虑多疑,内心体验极为深刻,行为极端内向;敏感机智,别人没有注意到的事情他能注意到;胆小、孤僻,情绪兴奋性弱,寡欢,爱独处,不爱交往;做事认真仔细,动作缓慢,防御反应明显。

你的气质特征是:

| |
|--|
| |
| |
| |
| |

在过去所经历的事件中,通过哪些事件的处理能充分地看到你的气质特征:(上课时、考试时、与人交往时……)

上述四种气质类型是典型的类型,而生活中我们大多数人是中间型或混合型的,所以,要认真分析、区别对待,分析自己气质特点中的长处,并积极发扬光大;看到自己气质特点中的短处,尽量克服避免,以便使自己更加完善。



1. 气质量表

这里为你介绍一种简单的气质测验方法。下面 60 道题,可确定你的气质类型。回答这些问题,必须实事求是,并尽快地完成,不要在一个题目上花费太长时间。

若某个问题符合你自己的情况,就在题后的括号里记 2 分,比较符合的记 1 分,不能确定的记 0 分,不太符合的记 -1 分,完全不符合的记 -2 分。

- (1)做事力求稳妥,不做无把握之事。 ()
- (2)遇到生气的事就怒不可遏,想把心里话全说出来才痛快。 ()
- (3)宁肯一个人干事,不愿很多人在一起干。 ()
- (4)到一个新环境很快就能适应。 ()
- (5)厌恶那些强烈的刺激,如尖叫、危险镜头等。 ()
- (6)和人争吵时,总是先发制人,喜欢挑衅。 ()
- (7)喜欢安静的环境。 ()
- (8)善于和人交往。 ()
- (9)羡慕那种克制自己感情的人。 ()
- (10)生活有规律,很少违反作息制度。 ()
- (11)在多数情况下情绪是乐观的。 ()
- (12)碰到陌生人觉得很拘束。 ()
- (13)遇到令人气愤的事,能很好地自我克制。 ()
- (14)做事总是有旺盛的精力。 ()
- (15)遇到问题常常举棋不定,优柔寡断。 ()
- (16)在人群中从不觉得过分拘束。 ()
- (17)情绪高昂时,觉得干什么都有趣;情绪低落时,又觉得干什么都没意思。 ()
- (18)当注意力集中于某一事物时,别的事很难使我分心。 ()
- (19)理解问题总比别人快。 ()
- (20)碰到危险情景,常有一种极度恐怖感。 ()
- (21)对学习、工作和事业怀有很高的热情。 ()
- (22)能够长时间做枯燥单调的工作。 ()
- (23)对符合兴趣的事情,干起来劲头十足,否则就不想干。 ()
- (24)一点小事就能引起情绪波动。 ()
- (25)讨厌做那些需要耐心细致的工作。 ()
- (26)与人交往不卑不亢。 ()
- (27)喜欢参加热烈的活动。 ()
- (28)爱看感情细腻、描写人物内心活动的文学作品。 ()
- (29)工作学习时间太长了,会感到厌倦。 ()
- (30)不喜欢长时间谈一个问题,而愿意实际动手干。 ()
- (31)宁愿侃侃而谈,不愿窃窃私语。 ()

- (32)别人说我总是闷闷不乐。 ()
- (33)理解问题比别人慢些。 ()
- (34)疲倦时只要经短暂的休息就能精神抖擞起来,重新投入工作。 ()
- (35)心里有话宁愿自己想,不愿说出来。 ()
- (36)认准一个目标就希望尽快实现,不达目的誓不罢休。 ()
- (37)与别人同样学习或工作一段时间后,常比别人更疲倦。 ()
- (38)做事有些莽撞,常常不考虑后果。 ()
- (39)老师讲授新知识时,总希望他讲慢些,多重复几遍。 ()
- (40)能够很快地忘记那些不愉快的事情。 ()
- (41)做作业或完成一件工作总比别人花的时间多。 ()
- (42)喜欢运动量大的体育活动,或各种文艺活动。 ()
- (43)不能很快地把注意力从一件事转到另一件事上去。 ()
- (44)接受一个任务后,就希望迅速解决它。 ()
- (45)认为墨守成规比冒风险强些。 ()
- (46)能够同时注意几件事物。 ()
- (47)当我们烦闷的时候,别人很难使我高兴。 ()
- (48)爱看情节起伏跌宕、激动人心的小说。 ()
- (49)工作始终认真严谨。 ()
- (50)和周围人们的关系总是相处不好。 ()
- (51)喜欢复习学过的知识,重复做已掌握的工作。 ()
- (52)喜欢做变化大、花样多的工作。 ()
- (53)小时会背的诗歌,我似乎比别人记得清楚。 ()
- (54)别人出语伤人,可我并不觉得怎么样。 ()
- (55)在体育活动中,常因反应速度慢而落后。 ()
- (56)反应敏捷,头脑机灵。 ()
- (57)喜欢有条理而不甚麻烦的工作。 ()
- (58)兴奋的事常使我失眠。 ()
- (59)老师讲新概念我常常听不懂,但是弄清楚后就很难忘记。 ()
- (60)假如工作枯燥无味,马上就会情绪低落。 ()

2. 驾驭气质

人人都有属于自己的气质,每一种气质都有各自的优势与劣势,我们能够做的就是“扬长避短”,使优势更“优”,使劣势不“劣”。如果能够正确地了解自身的气质,恰当掌控自身的气质,努力完善自身的气质,就能够为自己的人生添加一道靓丽的风景线。

对于自我和他人气质类型的认知,最有意义的是我们可以根据自己的气质特征扬长避短,发挥自我气质特征中的优势,使自己的学习事半功倍,使自己未来的专业、职业选择能够更加符合自己的智力特点和社会需要。了解别人的气质特征,可以使自己在与别人交往的过程中,把握与不同的人相处的尺度和方式,从而形成和谐的人际关系。

气质特征是可以改变的,如一个胆怯、孤僻、羞涩的女生,可以通过多参加活动,主动承担一定

的工作,使自己逐渐变得主动、独立、开朗。认识到自己的气质特征,有助于克服自身的弱点。

3. 气质与职业选择

一个人选择职业要考虑多种客观条件,如自身的知识结构、兴趣、能力,等等。但是如果我们把自己的气质类型也考虑进去,扬长避短,则可以充分地施展自己的才能,让自己更加接近成功。

多血质的人,活泼、好动、敏感,具有较大的可塑性。反应速度和灵活性好,工作能力强,容易适应、接受新环境,但是注意力不稳定、兴趣多变。所以,这类人的职业选择较广泛,有很多的职业都比较适合他们,但是他们不适合做要求细致细心、工作性质单调、环境过于安静等工作。

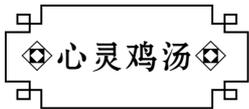
胆汁质的人热情、直率、好冲动,他们情绪高涨,抑制性差、反应速度快但不灵活,精力充沛但暴躁,热情忽高忽低,也喜欢新的活动、新的场面,工作干劲大。胆汁质的人适合做导游、节目主持人、演说者、外事接待人员,等等。他们不适合从事整天坐办公室或者不走动的工作。

抑郁质的人反应速度慢但强烈,工作适应能力差,容易疲劳,有悲观情绪;工作细心,谨慎认真,观察力十分敏锐。他们不适合做上面提到的胆汁质的工作,但是适合做化验员、校对、排版,也适合做机要工作、研究工作和艺术造型等方面的工作。

黏液质的人安静稳重,情绪稳定,反应速度不快,也不容易转换兴趣专注,善于忍耐。他们具有自制、守纪、安静、不急躁的品质,但对周围事情关心不够。这类人适合做外科医生、社会活动家、法官等。

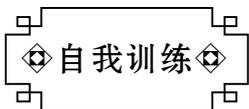
4. 气质与成才

历史与现实都表明,任何一种有气质的人都可以成为品德高尚的人,也可能成为有害于社会的人。同一领域内可以找到不同气质类型的代表,都能够获得成功。例如,俄国四位作家就是四种气质的代表:普希金的气质类型是胆汁质;赫尔岑的气质类型是多血质;克雷洛夫的气质类型是黏液质;果戈理的气质类型是抑郁质,他们都不失为杰出的作家。所以,我们了解自己的气质类型后,不能按气质的差异来埋怨自己气质的不理想,而应发挥自己气质之长,自觉扬长避短,更不能仅仅根据气质特征去判断、评价他人的优劣。



一本好书就是一个好的社会,它能够陶冶人的感情与气质,使人高尚。

——皮罗果夫



1. 剧院前的选择

情景剧:迟到之后

地点:某剧院门口

时间:演出开始 10 分钟后

人物:检票员和四位迟到的观众

情节：剧院规定演出开始 10 分钟后，所有的迟到者均需在幕间休息时才能入场。

第一位：他大吵大闹，暴跳如雷，与检票员争执起来，并辩解说：“剧场的钟快了，否则我不会迟到的。”并企图闯入剧场。

第二位：嬉皮笑脸，软硬兼施，当明白检票员不会放他进去时，他想从楼上的检票口溜进去。

第三位：差不多同时到达的他，看到不让人进入正厅时，就自我安慰：“第一场戏总是不太精彩，我在小卖部等一会儿，待到幕间休息时再进去。”既不吵闹，也不离去。

第四位：垂头丧气，委屈万分，自我抱怨地说：“我总是不走运，偶尔看一场戏，竟如此倒霉。”悻然离开剧场回家了。

以上四个观众的反应，其实代表的是四种气质类型的人在面对同一事件时的不同行为特征。如果你是迟到的观众，你会怎么做呢？你比较接近哪一种气质类型呢？

做出相同选择的同学，平时的言行之间有共同之处吗？

2. 你的气质类型是：

你的气质特征中的弱点是：_____

你觉得可以通过哪些活动或锻炼克服自己的弱点呢？

3. 根据以上分析，请根据自己的气质特征，参考适合自己的职业，并依据自己的兴趣爱好，为自己未来的职业选择确定一个大致的方向。

4. 班级同学中，你最好的朋友是_____。

你觉得他(她)属于_____气质类型。

你觉得怎样做才可以和他(她)更加友好地相处？

5. 你的父(母)亲是什么气质类型？和他们相处的时候，你觉得怎样做更好？

第5课 建立自信心

课前提示

人生犹如一叶远航的小舟,自信则是小舟上一张加速的风帆。它在一个人的成长道路上起着“充电器”的作用,没有它我们许多事情将半途而废。在当今竞争日益激烈的社会里,要想获得成功,一个人是否拥有自信是相当重要的,同等条件下,自信水平较高的人容易获得更大的成功,其亲和能力也比自信水平相对低的人要强。自信是成功的第一秘诀,而自信心是可以通过学习和训练获得的。

经典案例

故事一 驼背的王子

传说有一位王子,长得十分英俊,但却是一个驼背,这个缺陷使他非常自卑。有一天,国王请了全国最好的雕刻家,刻了一座王子的雕像。刻出来的雕像没有驼背,背是直挺挺的。国王将此雕像竖立于王子的皇宫前。当王子看到此雕像时,心中产生了一种震撼。他决定要让自己的背听起来。几个月之后,百姓们说:“王子的驼背不像以往那么严重了。”每当王子听到这些,他的内心就受到了鼓舞。有一天,奇迹出现了。当王子站立时,背是直挺挺的,与雕像一样。

故事二 自信是成功的基石

英国首相丘吉尔,在第二次世界大战中领导英国人民对德作战,立下了不可磨灭的功勋。可是他小时候由于先天不足,体质非常羸弱,头发稀稀疏疏,讲话也结结巴巴,经常受到班里同学的嘲笑。同学们还给他起了个很不好听的绰号,叫做“结巴秃顶小老头”。不过丘吉尔是个自信心很强的人,为了纠正自己讲话结巴的毛病,就下决心朗读文学名著,把一些名人演讲当作课文来读,还常常一个人关起房门对着镜子纠正讲话的口型。有一次,学校举行演讲比赛,丘吉尔勇敢地报了名,同学们都暗地里为他的结巴捏一把汗,可是出乎大家的意料,他在这次演讲比赛中口若悬河,没有半点结巴,而且讲的内容新颖丰富,语气充满感情,结果获得优秀奖,使大家感到十分惊奇。

故事三 我是鹰

从前有只小鹰和一群小鸡生活在一起,它以为自己是小鸡,一天,鹰妈妈找到它说:“你是鹰!”小鹰摇头:“不,我是小鸡!”鹰妈妈叼起小鹰飞到山顶悬崖上,强行训练它飞翔。一段时间后,小鹰和鹰妈妈翱翔天空,小鹰俯瞰大地上的小鸡们自豪地大声喊道:“我是鹰!”

我诉我心

“梅虽逊雪三分白，雪却输梅一段香。”关照自己的内心，克服自卑，为自己树立目标，全神贯注于所期望的目标上，并时时加以留意，有一天你将看到自己内心所期望的成果。自卑，使人意志消沉，长此下去，肯定会陷入生活的深谷，摔得很惨。倒不如保持勇气一搏，在生活中，树立目标，编制期望的蓝图，全心全意投入你的心理图像中，你将会获得自信与成功。

自信催人奋进。它是激励的始点，是产生行为的根源，是培植常青的生命之树的沃土，是理想航船乘风破浪的“帆”。人有了自信，就能在与厄运抗争最痛楚无助的时候，在涉水攀险峰无人分忧的时候，在激烈竞争拼搏孤立无援的时候，在遭阴风冷雨袭击无遮无挡的时候，不为艰难困苦所吓倒，不为世俗目光所左右，不为闲言碎语所困扰，生命的吉他就会奏出跳动的音符，奏出欢乐的旋律。自信是金，每个人都应树立自信心，自信不灭，终能成功。

具有自信心的人一般都表现出以下几个特征：

(1)活泼，言行举止有生气。(2)坦诚，能直接说出自己的观点，不掩饰自己的缺点。(3)虚心，能够接受批评，坦然承认错误。(4)大度，能赞赏和接受别人，毫不嫉妒。(5)轻松，生活表现自如，从不沉重抑郁。(6)言行一致，其容貌、声音和举止表现出内在的和谐。(7)开放，对新观念、新体验、新机会表现出积极开放的态度。(8)幽默，乐观地面对生活中的失意、紧张和挫折。(9)勇敢，敢于面对生活中的困难和挫折。(10)果断，勇于承担责任，从不优柔寡断。

建立自信心的方法和途径是：充分了解自己的能力(优点、长处)，努力发挥自己的才能，获得别人的承认和肯定，并从尽力做好每一件力所能及的事情开始锻炼、培养自信心。自信会助人成功，而每一次成功的经历又会增强人的自信。这是一个良性的循环。具体方法：

(1)分析自卑。(2)评价自己的才能。(3)要面对自己的恐惧。(4)在学习、工作上努力迈进。(5)挑前面的位子坐。(6)练习正视别人。(7)走路的速度加快25%。(8)练习当众发言。(9)要善于笑。(10)定期提醒自己：我比想象的还要好。

拓展提高

如何建立自信心

(一)挑前面的位子坐

你是否注意到，在各种聚会中，后排的座位是怎么先被坐满的吗？大部分占据后排座的人，都希望自己不会“太显眼”。而他们怕受人注目的原因就是缺乏信心。坐在前面能建立信心。把它当作一个规则试试看！从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

(二)练习正视别人

一个人的眼神可以透露出许多有关他的信息。某人不正视你的时候，你会琢磨：“他想要隐藏什么呢？他怕什么呢？他会对我不利吗？”不正视别人通常意味着：在你面前我感到很自卑；我怕你。躲避别人的眼神也可能意味着：我有罪恶感；我做了或想了我不希望你知道的事；我怕一接触你的眼神，你就会看穿我。这都是一些不好的信息。正视别人等于告诉别人：我很诚实，而且光明正大。我保证我告诉你的话是真的，毫不心虚。

(三) 走路的速度加快 25%

许多心理学家认为,借着改变走路的姿势与速度,可以改变心理状态。你若仔细观察就会发现,身体的动作是心灵活动的结果。那些遭受打击、被排斥的人,走路都拖拖拉拉,完全没有自信心。另一种人则表现出超凡的自信,走起路来比一般人快。他们的步伐告诉整个世界:“我要到一个重要的地方,去做很重要的事情,更重要的是,我会成功。”使用这种“走快25%”的技术,抬头挺胸,走快一点,你就会感到自信在增长。

(四) 练习当众发言

拿破仑·希尔指出,有很多思路敏锐、天资高的人,却无法发挥他们的长处参与讨论,并不是他们不想参与,而只是因为他们缺少信心。

在会议中沉默寡言的人都认为:“我的意见可能没有价值,如果说出来,别人可能会觉得很愚蠢,我最好什么也不说。而且,其他人可能都比我懂得多,我并不想让他们知道我是这么无知。”这些人常常会对自己许下很渺茫的诺言:“等下一次再发言。”可是他们很清楚自己是无法实现这个诺言的。每次这些沉默寡言的人不发言时,就又中了一次缺少信心的毒素了,而且会愈来愈丧失自信。如果尽量发言,就会增加信心,下次也更容易发言。所以,要多发言,这是信心的“维生素”。

不论是参加什么性质的会议,每次都要主动发言,无论是评论,还是建议或提问题,都可以。而且,不要最后才发言。要做破冰船,争取第一个打破沉默。也不要担心你会显得很愚蠢。不会的,因为总会有人同意你的见解。

(五) 咧嘴大笑

笑能给自己很管用的推动力,它是医治信心不足的良药。但是仍有许多人不知道这一点,因为在他们恐惧时,从不试着笑一下。真正的笑不但能治愈自己的不良情绪,还能马上化解别人的敌对情绪。如果你真诚地向一个人展颜微笑,他便无法再对你生气了。拿破仑·希尔讲了一个自己的亲身经历:“有一次,我的车停着,突然‘砰’的一声,原来是后面那辆车的驾驶员的脚滑开刹车器,他的车撞了我车后的保险杠。我从后视镜看到他下来,我也跟着下车,准备痛骂他一顿。但我还来不及发作,他就走过来,对我微笑着并以最诚挚的语调对我说:‘朋友,我实在不是有意的。’他的笑容和真诚的说明把我的怒气融化了。我只有低声说:‘没关系,这种事经常发生。’转眼间,我的敌意变成了友善。”咧嘴大笑,你会觉得美好的日子又来了。笑就要笑得“大”,半笑不笑不管用,要露齿大笑才能有功效。也许有人会说:“是的,但是当我害怕或愤怒时,就是不想笑。”当然,这时,任何人都笑不出来。窍门就在于你要“强迫”自己:“我要开始笑了。”然后,笑吧。要经常运用笑的能力来改变自己。

(六) 怯场时,不妨道出真情,即能平静下来

内观法是研究心理学的主要方法之一,这是实验心理学之祖威廉·冯特所提出的观点。此法就是很冷静地观察自己内心的情况,然后毫无隐瞒地抖出观察结果。如能运用这种方法,把产生烦恼的心理秘密毫不隐瞒地说出来,那么就没有产生烦恼的余力了。例如,初次到某一个陌生的地方,内心难免会产生疑惧,这时候,不妨将此不安的情绪清楚地说出来:“我的心忐忑地跳个不停,两眼也发黑,舌尖凝固,紧张得不能说话。”这样一来,不但可将内心的紧张驱除出去,而且也能使心情得到意外的平静。举一个例子,有一个位居美国第五的推销员,当他还不熟悉这行工作时,有一次,他竟独自去会见美国的汽车大王。结果,他真是胆怯得很。在情不自禁之下,他只好老实地说出来了:“很惭愧,我刚看见你时,我害怕得连话也说不出来。”结果,这样反而驱除了恐惧感,这要归功于坦白。

(七)用正面的语气可以消除自卑感

有些女人面对镜子,当她看到自己的容颜或肤色时,会产生某种幸福的感受。相反的,有些女人却被自卑感所困扰。虽然彼此的肤色都很黑,但自信的女人会认为:“我的皮肤呈小麦色,几乎可跟黑发相媲美。”她的内心也暗喜不已。而一个缺乏自信的女人却会痛苦不堪地呻吟起来:“怎么搞的,我的肤色这么黑。”两种人的心情完全不同。有的女人甚至看见镜子就不舒服,一气之下,把镜子摔破。由此可见,价值判断的标准是非常主观而又含糊的。只要认为漂亮,看起来就觉得很漂亮,如果认为讨厌,看来看去都会觉得不顺眼。

另外,自卑感也常常会受到语言的暗示,否定意味的语言,对于一个人的心理健康有百害而无一利。《物性论》一书的作者是古罗马大诗人卢克莱修,他奉劝天下人要多多称赞别人,不断赞赏对方,那样的话,这些人即使有不足,也会毫不在乎。这对增强自信,克服自卑会有很大好处。他奉劝我们不妨将“骨瘦如柴”改说为“可爱的羚羊”,把“喋喋不休”改说为“雄辩的才华”。不同的语言可将相同的事实完全改观,而且也给人以不同的心理感受。

总之,运用肯定或否定的措辞,可将同一事实,形容成有如天壤之别的效果。可见措辞真是任何天才都无法比拟的魔术师。在任何情况之下,只要常用有价值的措辞或叙述法,就可以将同一个事实完全改观,我们可以运用它来驱除自卑感,享受愉快的生活。

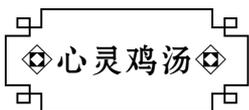
(八)用自信培养自信

当一个人缺乏自信时,会做些没有自信的举动,这样就会愈来愈没有自信。因此,缺乏自信时更应该做些充满自信的举动。如果自认为不行,身边的事也抛下不管,情况就会渐渐变得如自己所想的一样。有一个学生团体,提倡每年以比赛的方式选出一位最现代、最美丽的大学生。于是他们到各大学、到大街上,看到美丽的人,就请他们参加这个比赛。他们举办了一次又一次这样的比赛。结果,大家变得愈来愈美。因为“我要参加这个比赛”这种肯定生活的态度而产生的自信,使这些人显得更美。丹麦有句格言说:“碰到好运,傻瓜也懂得把它请进门。”如果抱着消极、否定的态度,即使好运来敲自己的门,你也不知道要把它请进门。因此,机会来临时,更应该抛开自己消极、否定的态度。运气不仅发于外,也发于内心。“我争取今天一整天都不说刻薄话”,这些事看起来容易,做起来其实不简单。但是,只要下定决心去做,就一定能做得到。如果能在说话中展现笑容,那么人生就会一天天变得亮丽起来。因为,你的声音带着亲切的笑意,人们就会想和你交谈,然后因为和人接触而你又兴奋起来。打电话时,如果用有笑容的声音说话,对方听了舒服,自己也觉得快意。而苦着一张脸或者冷言冷语地,不仅会让对方扫兴,自己也会不痛快。更有甚者,用言语冲撞对方,那其实是在冲撞自己,自己对对方的态度同时也是对自己的态度。我们应该像砌砖一样,一块一块地堆砌我们对人生积极、肯定的态度。即使不能喜欢所有的人,也应该努力多喜欢一些人。喜欢别人,相对地,也会喜欢自己,同时,也会克服对他人不必要的恐惧。因为,自信会培养自信。一次小成就就会为我们带来自信。如果一下就想做伟大、不平凡的事而又做不到,就会愈来愈没有自信。

(九)做自己能做到的事

做自己做得到的事时,个性会显现出来。重要的是,与其急欲展现自我的形象,不如找出现在可以做的事,然后加以实行,就可以从自我的形象中获得解放。总之,要试着做马上可以做的事,然后加以实践,没有必要非得是伟大的、不平凡的行动。“今日事今日毕”,今天可以轻松做完的工作,如果留到第二天,工作就会变得很沉重。从没遇到有人说“从明天起我要戒烟”而把烟戒了的,也从没有遇到有人说“今晚酒喝到此为止”而把酒戒掉的。

跑马拉松,因为身体疲倦,我们不可能每超越一根电线杆就更有动力。但是,只要坚持,一步一步地达到目标会带给人更多的动力。所以,应该把大目标分成几个小阶段。每达到一个阶段,都会产生新的动力。这样就会达成终极目标。而心想“大概很难吧?”然后陷入忧郁的人,一开始就向目标屈服了,可见他们内心的柔弱。一个心理健康的人,会向往自己能够做得到的事。心智发育未成熟的人,会不断采取一些以自我为中心的态度。这种表现为以自我为中心的人所订立的目标,大多是能够吸引众人注意的目标,然后,因为执著于那个目标,而忽略了此时此地自己应该做的事,结果到了最后一事无成。年轻时喜欢标新立异的人,老了以后往往抑郁度日,就是这个缘故。年轻时无法克服爱自我表现、以自我为中心的个性,到上了年纪,就成了忧郁症。有句俗语“雁子飞,乌龟急”,就是说“找不到自己要做的事”的人。假如乌龟看到雁子飞过天空而自己也想飞,那不是很奇怪吗?乌龟应该做乌龟能做而雁子不能做的事才对。



自用、自在、自行、自助、自足、自信、自律、自爱、自觉、自新、自卫、自由、自然,皆出于自己。

——三毛

自信是成就大事最重要的条件。

——撒弥儿·詹森

自信和希望是青年的特权。

——大仲马

只有满怀自信的人,才能在任何地方都怀有自信沉浸在生活中,并实现自己的意志。

——高尔基

不是因为美丽而可爱,而是因为可爱而美丽。

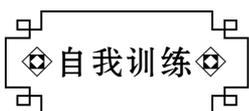
——托尔斯泰

你应该庆幸自己是世上独一无二的,应该把自己的禀赋发挥出来。经验、环境和遗传造就了你的面目,无论是好是坏,你都得耕耘自己的园地,无论是好是坏,你都得弹起生命中的琴弦。

——卡耐基

天生我才必有用,最后一名也自豪。

——周弘



1. 手势语言具有极大的心理暗示作用,说100遍自信的道理,不如亲自去喊一次,去赞扬一次,去鼓励一次。下面是一个自我激励的手势语言。

你棒!我也棒!

在黑板上写好:“你棒!我也棒!”可以配合音乐歌曲《我真的很不错》,配以幻灯歌词。

组织学生列队站好,老师站在前面,面对学生,让学生跟老师一起做。先是用右手指头碰一下左肩,然后再碰一下右肩,最后右手竖起大拇指从胸口将右手用力伸出去,说:“我真的很不错。”再换左手同样做,说:“我真的很不错。”最后换双手齐做,双手交叉用拇指碰左右肩,然后从胸口将双手用力伸直去,拇指朝上,说:“我是真的真的真的真的真的很不错。”重复三遍,声音洪亮,动作有力,表现出充满自信的神态。

2. 做一个心理小测试:集会的时候,假如让你自由选择座位,你是喜欢坐在前面呢还是喜欢坐在后面?

我们根据不同的回答结果说明:不同的选择代表不同的心态。一般来说,喜欢坐前面的

人比较自信,因为前排较显眼、醒目,只有自信的人,才不怕别人的注视;喜欢坐后面的人,则自信心不够强,因为他怕被人注意。

3. 分组讨论:小组长根据以下问题组织分组讨论,鼓励每个同学依次发言,组长做好记录并对小组成员的回答作出总结。

- (1)什么样的人才是有自信的人呢?
- (2)增强自信的方法有哪些?
- (3)你觉得自己有没有自信心?你打算如何提高自己的自信心?

全班分享:每个组的组长分别在全班同学面前分享自己小组所总结的自信的表现,以及增强自信的方法,组内成员可以对组长的发言作出补充。

4. 你了解自己吗?你对自己有信心吗?你的自信心是强是弱?请你完成以下测验,每一种情况只能选择一个答案。

(1)在参加比赛中,如果我或我的一方输掉,我的反应是:

- A.研究输的原因,以便提高自己的技术。(+4)
- B.感到自己不如人。(-3)
- C.感到对方没啥了不起,自己别的地方比对方强。(-3)
- D.输赢并不重要,很快就置诸脑后。(+8)

(2)当生活中遇到重大挫折时,我会想:

- A.我完了。(-3)
- B.能从别的地方找到安慰。(+10)
- C.不惜任何代价一定要达到自己的愿望。(0)
- D.相信命运的安排,上帝总会救人于危难的。(-5)
- E.努力承受住打击,尽量使自己的境遇好一些。(+2)
- F.我没有什么不可放弃的计划和抱负。(+6)

(3)在谈论自己的挫折经历时大体倾向是:

- A.别人感兴趣,我就告诉他。(-3)
- B.在谈论中随便提到,我就告诉他。(+8)
- C.很少谈及,以免别人怜悯自己。(+2)
- D.从不说,怕别人瞧不起。(-1)

(4)在比赛中我喜欢的对手是:

- A.技术高超的,这样我有更多的机会提高自己的技术。(-2)
- B.比我的技术略高一筹的,这样玩起来更有趣味些。(+6)
- C.比我的技术差劲的。(0)
- D.跟我的技术不相上下的。(-5)

(5)我和同学进行争论的倾向是:

- A.我总是喜欢进行有益的激烈争论。(-2)
- B.如果我有兴趣,我通常喜欢争论。(+8)
- C.我很少与人争论,我喜欢自己推敲不同的观点。(0)
- D.不喜欢争论,并尽可能避开。(0)

(6)非家庭成员批评我,我的反应是:

- A.分析批评者为什么批评我。(+8)
- B.问批评者,为什么批评我。(+6)
- C.保持沉默,过后置诸脑后。(-3)
- D.如果我认为我是对的,就为自己辩护。(+4)
- E.保持沉默,记恨在心。(-4)

(7)当家人批评或责备我时,我的反应是:

- A.讨厌批评和责备,但不吭声。(0)
- B.不吭声但以后找机会进行反批评。(-3)
- C.不接受批评,进行争论以维护自尊。(+2)
- D.设法了解别人为什么批评我。(+8)
- E.发怒并进行争论。(-2)

(8)当不得不在大庭广众之下讲话时,我感到:

- A.极其困难,我会发窘或说话结结巴巴。(-4)
- B.颇困难,但我还是作出泰然自若的样子。(+6)
- C.我毫不畏惧地发言。(0)
- D.我喜欢在大庭广众中发表演说。(+4)
- E.除非在好友面前,否则我感到困难。(0)

(9)我在小组会议上的活动情况是:

- A.带头参加讨论。(-4)
- B.了解问题我才参加讨论。(+6)
- C.除非我认为自己想说的有价值,我才发言。(0)
- D.不喜欢小组讨论。(-4)
- E.我不带头,但总是发言的。(0)

(10)上课或开会时我喜欢的位置是:

- A.教室前排。(+4)
- B.中间。(+2)
- C.后排。(-4)
- D.坐在哪里都无所谓。(0)

上面问卷的计分方法是:将所得的分数相加,总分越高,说明自信心越强。

5. 自信来自对自己的目标和能力的充分认识和肯定,并在实际行动中不断加以巩固。

重塑自我,做最好的自己

我的目标: _____

我的优点是: _____

我想发挥自己怎样的优势: _____

我决心克服的一个缺点: _____

我想展现的一个新形象: _____

第6课 性格内向怎么办?

课前提示

在现实生活中,任何一个人都不可能具有典型的外倾型或内向型性格的全部特征,大多数人是两种特征都兼有,只不过是哪一种为主而已。所以,那些总是因性格内向而不知所措的同学应该放松自己那颗悬挂的心,让自己平静地面对一切。

经典案例

我今年16岁,女,是中等职业学校的学生,我从小就不太合群,所以朋友极少,到现在差不多没有朋友。在班级里面,老师也总是说我没有一点团队精神,所以,一般有什么活动也很少安排我参加。到现在为止,我的自信与自尊差不多已经降到了零,同学们觉得跟我在一起很压抑,不怎么跟我说话。我就是对什么都没兴趣,除了上课和计算机以外。我喜欢与计算机有关的一切,喜欢上网下象棋。总是没什么高兴的事,很无聊提不起情绪,年纪轻轻的没点儿朝气和活力,都快忘了应该怎样笑了,成天脸上没什么表情,反应有点慢,记忆力下降。

想去看心理医生,但是,学校的心理辅导室在教学楼上,如果上去的话肯定会遇到许多老师和同学,所以,我一直都没有迈出这一步。我觉得自己很失败,也曾设计过自杀的计划,不过最终没有实施。老师,我该怎么办呢?

我诉我心

由于人类的性格十分复杂,各国学者在其分类上众说纷纭。现在比较流行的是艾森克的四分类法,它以个体心理活动倾向性作为依据,把人的性格分为外倾型和内向型两大类。

极端的内向型性格表现为好静、少动、不善交际、动作缓慢、应变能力较差、情感脆弱、有自卑感、对环境冷淡、有强迫动作倾向,易于发展为焦虑和忧郁病症。但是,内向型性格者智力较高,语言能力强,处理事情谨慎,善于深思熟虑,这是其长处。

极端外倾型性格表现为开朗、活泼、热情奔放、做事果断、动作迅速但欠准确、感情外露而不拘小节。这种人容易发展为癡病。马虎、忙中出错、好表现自己而影响同事关系等,是这类性格的不足之处。

拓展提高

1. 要改变过于内向的性格特征,首先要有信心。既然人的性格是在生活实践的过程中逐渐形成的,那么也同样可以改变。如果不喜欢自己过于内向的性格,有强烈地寻求改变地欲望,可以尝试着加以改善,要相信自己有能力进行自我改变。

2. 要改变原有过分刻板、单一的生活方式,广泛结交朋友,尤其是应多接触那些心胸开阔,性格开朗的同学。通过积极主动的交往活动,不仅可以获得归属需要的满足,而且还会通过潜移默化的作用,逐渐形成开朗、幽默、直爽的外向性格特征。

3. 要善于改变自己的处世态度和行为方式,尽量避免给人一种孤芳自赏、自诩清高的傲慢形象。与人交往时,要学会尊重别人,试图带着“我比别人强”的态度与人交往,只能导致被人拒绝、遭人冷遇的结果,也不要因性格内向而觉得自己比别人差,总是畏缩不敢开放自己,这样也无法让别人接近自己。

4. 要学会表达自己思想感情的方式,不要遇事总是闷闷不乐,将所有心思封闭在“自我”之中。在人际交往中,如果你沉默不语、郁郁寡欢,别人就不愿接近你,因为别人可能以为你需要安静,谁愿冒扰乱别人的宁静之嫌而惹人厌恶呢?

5. 要学会与人相处,还要善于观察别人的喜好与行为特点,了解什么样的话题对方最感兴趣,这样,与人交往时就能投其所好,使人觉得你容易接近,容易成为好朋友。另外,多读些书报杂志,多了解周围环境,这样在与别人交谈时就会有话题可谈,不至于别人聊得热火朝天而自己却什么话都插不上。

生活中可以用行为训练的方式,用任务完成法,每天给自己布置一些任务,比如今天必须单独进办公室问老师一个问题,明天在马路上向陌生人问路等。这样循序渐进,就能慢慢克服人际交往的障碍了。

心灵鸡汤

哪一种类型的性格都有长短,很难说哪种优、哪种劣。比如,我国著名数学家陈景润的性格就属于内向型,在事业上取得了卓越的成就。外倾型性格者也有许许多多著名的科学家和艺术家。当然,性格过于内向或过于外倾,都不大好,应该在学习和生活中注意逐步克服。

自我训练

在你感到放松、没有压力的一天来做这个性格内向者自我评估问卷。选择一个温暖舒适且不会受到干扰的地方来回答。请根据对你来说通常是正确的或错误的,而不是你希望自己是怎样的或某些时候是那样的,来判断每一个句子。对每一个句子不要分析或想得太多。你的第一印象通常是最好的。

对以下问题用正确(T)或错误(F)来进行回答,将您选择正确的题数相加,然后检查表末的分数,看看您是一位性格内向的人,还是一位性格外向的人,或者是介于二者之间。

(1)当我需要休息时,我宁愿独自一人或只是与一两位关系亲密的朋友在一起,而不愿意与太多的人在一起。

(2)当我在做一件事情时,我喜欢有较长的不受干扰的时间段,而不喜欢较短的时间段。

(3)在讲话之前,有时候我需要先复述一遍。我偶尔还会为自己写张便条,以免遗忘。

(4)通常我更喜欢倾听而不喜欢谈论。

(5)人们有时认为我是安静的、神秘的、疏远的或平静的。

(6)我喜欢与一个或少数几个关系亲密的朋友一起分享特别的事情,而不愿意去开一个庆祝会。

(7)我通常需要在经过思考之后再作出反应或讲话。

(8)我常常注意到许多人不能注意到的细节。

(9)如果有两个人刚打完架,我感到气氛非常紧张。

(10)如果我说我将做某件事情,我总是会去做。

(11)在完成一件事情时,如果有截止日期或有压力,我会感到焦虑。

(12)如果事情太多,我会变得昏头昏脑的。

(13)在决定加入某个活动之前,我喜欢先观察一会儿。

(14)我与朋友具有持久的关系。

(15)我不喜欢打扰别人;我也不喜欢被别人打扰。

(16)当我获得较多的信息之后,我需要用一些时间来整理一下。

(17)我不喜欢太刺激的环境。我不理解人们为什么想去看恐怖电影或是去游乐场玩过过山车。

(18)我有时对气味、味道、食物、天气、噪声等有强烈的反应。

(19)我是富于创造性(并/或)富于想象的人。

(20)即便我玩得很开心,在社交活动之后我也会觉得筋疲力尽。

(21)我宁愿由别人介绍我,而不愿由我去介绍别人。

(22)如果我在人群或活动中待的时间太长,我会变得不高兴、容易发牢骚。

(23)在新环境中,我常常感到不舒服。

(24)我喜欢人们到我家里来玩,但我不喜欢他们待的时间过长。

(25)我经常害怕回电话。

(26)当我意外地遇见某人或意外地被要求发表意见时,我发现我的大脑有时候会变得一片空白。

(27)我语速很慢或不时停顿,特别是在我感到疲倦或是试图在思考的同时就马上讲话时。

(28)我不会将偶然认识的人视为朋友。

(29)我感到我似乎难以向其他人展示我的工作或我的想法,除非他们已经完全弄明白。

(30)其他人可能让我吃惊地发现他们所认为的我比我自己所认为的我更聪明。

将你选择正确的题数相加,然后阅读下面的解释,看看你属于哪一类。

(21)~(30)项正确:你是性格非常内向的人。对您来说,非常重要的事情是了解如何保持充沛的精力,以及了解你的大脑是如何加工信息的。你通过你的思想、印象、希望和价值

与生活相联系。你并不是完全任凭外部环境的摆布。

(11)~(20)项正确:你处于外向与内向之间。就像双手都可以灵活使用的人一样,你是性格既内向又外向的人。你可能在需要独处与想要外出之间进行痛苦的抉择。所以你注意一下你在什么时间以及怎样的情况下都能保持充沛的精力是非常有益的。你通过自己的思想、感觉,以及其他人的标准来判断你自己。这给了你广阔的视野,但有时候你可能为了兼顾问题的两个方面,而左右为难。重要的是要学会评价自己的个性,以便能使你的精力保持充沛且平衡。

(1)~(10)项正确:你是性格较外向的人。你根据其他人的价值和现实来判断你自己。在现实允许的情况下,你力求带来变化。当你人到中年,身体渐渐地反应迟缓,你会惊讶地发现自己居然想从社交活动中退出以便休息一会儿,或感到需要给自己留出一些时间但却不知道可以做点什么。你可以找到一些办法帮助自己弄清楚:当你需要独处时,什么是最值得做的。要做到这一点,你得通过学习更多的内省的技能来平衡你对外活动的技能。

如果你仍然不确定自己是性格内向还是外向的人,思考一下下面这个问题:在紧要关头,你是否倾向于暂时不接受来自外界的信息,并独立地以缓慢的动作来反应?或者是倾向于立即作出反应,不经过思考就采取行动?在压力大的事件中,我们的本性会展露无遗。如果你倾向于退缩,沉寂会像迷雾一样笼罩着你,那么你是性格较内向的人。如果你是性格较为外向的人,你的反应是推动自己向前采取行动。任何一种反应都有它的价值。

第3单元 做情绪的舵手

第1课 认识情绪

课前提示

你是否试过高兴的时候,笑弯了腰,笑岔了气,而愤怒的时候,却握紧了拳头,满面通红呢?所有这些,包括愉快、焦急、喜悦、孤独、愤怒……都是人的一种心理现象,也就是情绪。情绪始终与我们的一切活动联系在一起,在一定程度上反映出我们与外界环境之间的关系。积极的情绪可以提高我们的活动能力,并使我们倾向于注意事物美好的一面,而消极的情绪则会降低人的活动能力,使人产生悲观意识,容易产生攻击性行为,还会引发生理上的疾病。

经典案例

故事一 一场令人遗憾的篮球赛

程军是我市某学校的一名学生,他篮球打得特别出色,但脾气非常暴躁。市里举行篮球赛,他作为该校代表队的队员参加比赛。开始时,他表现很突出,投篮连连得分,场外掌声雷动。尽管对方队员对他“死盯”,但依然挡不住他得分的势头。这时,对方一队员故意使绊子,让他重重地摔了一跤,他顿时火冒三丈,跳起来朝对方劈脸挥去一拳,全场为之哗然。他因此被罚下场,全队士气受到重挫,致使这场开局很好的比赛以失败告终。

故事二 卓别林的“奇迹”

喜剧大师卓别林在一次演出之后,一名男子忽然手捧鲜花向他致谢。原来这个人早年重病缠身,医治无效。他看过许多医生,得到的结论都是:活不了几天!这位病人没有消沉,他决心让有限的余生在欢笑中度过。于是他每天都让人推着车去欣赏卓别林的喜剧影片和幽默小品。不久他发觉每当自己尽情畅笑时,腹部肌肉都会有节律性地收缩,这样有助于缓解躯体的疼痛。每次哈哈大笑之后,他都能舒舒服服地睡上两三个小时,这比任何止痛药、镇静剂都更有效。几年后,他不但没有去见上帝,反而不经手术和用药,奇迹般地康复了。

我诉我心

1. 生气的原因

(1) 权益受损。当别人损害了我们的利益、自尊或是对自己不公平时,我们会有愤怒的

情绪。

(2)受到挫折。通常我们对一件事情的进展和结果都有预先的期望,当事情发展不尽如人意时,便很容易有挫折感,认为外在环境中的一切人与事物不应该这样对我们,所以愤怒油然而生。

(3)被忽略。美国心理学家罗杰斯说过,我们每个人在生活中都希望得到别人特别是重要人物的温暖、同情、关心、尊敬和认可。但如果我们被忽略了,得不到想要的东西或关爱,也会以愤怒的方式来获取对方的注意。

(4)想要影响他人的情绪与行为。有时候,愤怒只是一种手段,由于愤怒使个人表面上看起来地位较高,提升了心理地位,因此借助生气的样子,重申权力,以便能控制住局面,也可以使别人不责怪自己或者使别人自责,产生内疚感。

其实,我们每一次生气的原因并不是单纯的某一个事件,有时候是几个因素混杂在一起而让我们火冒三丈。生气、愤怒是我们作为有机体适应环境的一种必要的反应,在正义的事业中,“发怒”不仅应该而且必要:岳飞的“怒发冲冠”,鲁智深的“拳打镇关西”,鲁迅的“怒向刀丛觅小诗”,闻一多的“拍案而起,横眉怒对国民党的手枪”……这时的愤怒表现的是面对邪恶的凛然正气。在现实生活中,一个人要是不会生气,那就和他不知道害怕一样的危险。但总的来说,生气或愤怒都是一种消极的情绪状态,这种消极情绪会直接影响我们的身心健康,使我们的心理失去平衡或造成生理机能的失调。

生气是人的正常情绪表现。任何人都有七情六欲,但情绪一旦过度,就成了毛病。我们中职学生生气主要是由自身的不良认知引发的。因此要改正易生气的毛病,就要从改变自己的不良认知做起。程军如能从全局考虑,从长远考虑,就不会有那样粗鲁的行为了,他的作为不仅损害个人形象,而且也损害了全校乃至全市中职生的形象,同时也导致他们队比赛的失败。一时的感情冲动,让他由受害者变成被指责方,也让他远离了心爱的篮球比赛。

2. 如何做到不生气

(1)勤学多思。勤学多思是增进认知的好方法。一个人要广泛阅读各类书籍,特别是历史书籍,了解一些名人事迹,思考他们成功与失败的原因,从他们身上汲取教训,就会渐渐立志高远,处事得当,不会为身边一些鸡毛蒜皮的事生气。

(2)保持充足的睡眠。俗话说“人困则多怒”,疲劳也是人生气的原因之一。有些同学在学习中喜欢拼脑力、拼体力,结果使自己经常处在疲乏状态,遇到不合自己心思的事,往往容易动怒,出言伤人,结果就恶化了与他人的关系,也让自己痛苦不堪。当我们保持充足的睡眠,以饱满的精神状态面对新的一天的时候,相信我们的心态会更加平和。

(3)放松身体,放松心情。在你感到自己被激怒的时候先做一分钟深呼吸:选择自然放松的姿势,先将体内的气体呼出干净,再慢慢吸气,体会腹部凸起,保持一秒钟,再慢慢呼出,体会腹部凹进,呼气的时候在心中默默地从5倒数到1,至少3次,然后在心里对自己说:“平静下来,控制自己。”

(4)换个角度,重新想想。许多时候,我们会为别人态度不好或方法不当而生气。事实上,假如我们能从另外一些角度进行思考,许多看似很糟糕的事情,也许会变成好事,换个角度看问题,或许反而会收获意外的惊喜。

3. 认识情绪

(1)情绪的含义:情绪是人的心理活动的重要表现,它产生于人的内心需要是否得到满足时。当客观事物或情景满足了我们的内心需要时,就会产生积极的、肯定的情绪,如高兴、愉悦、满意、振奋等;一旦客观事物不能符合我们的内心需要时,就会导致消极的、否定的情绪的产生,如愤怒、失望、痛苦、忧愁等。

(2)情绪反应的种类。依据情绪发生的强度、持续时间的长短,可分为:应激、心境和激情3种状态。

由意外的紧张情况所引起的急速而高度紧张的情绪状态就是应激。如突遇火灾,我们会感到紧张、害怕。

心境是微弱平静而持续时间较长的情绪状态,即心情。如平和、快乐的情绪。

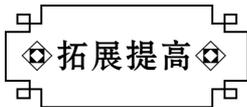
在短暂时间内爆发的、猛烈的情绪状态称为激情。如瞬间的愤怒,狂喜。

(3)情绪的基本类型:人类最基本的情绪是快乐、愤怒、悲哀和恐惧4种。

情绪的表现方式包括体验、表情和生理反应。当受到别人当众羞辱时,你感到愤怒,这是体验;当你愤怒的时候,两眼圆睁,表现一种愤怒的面孔,这是表情;当你愤怒时血压升高,颈脉突出,心跳加快,这是生理反应。同样一件事情,不同的人情绪体验也不完全一样。比如,在拥挤的公交车上被人踩了一脚,A只是感到轻微的不快;B可能会勃然大怒,破口骂人;C可能一声不响,只是觉得自己晦气。

(4)情绪的作用。情绪无对错之分,但积极的情绪会有益于身心健康,有利于人际交往,可以增强学习信心,提高办事效率。积极情绪是衡量一个人心理健康的重要指标。消极情绪也是生命自我保护的机制。如果没有悲伤,人们就会身在福中不知福;没有痛苦,人们对快乐就不会珍惜;没有焦虑,人就没有压力,缺乏动力……

情绪千变万化,精神正常并不意味着情绪没有一点问题,正常人也可能出现短暂的异常现象。长久的消极情绪有害于人的身心健康,如持续的心境低落、悲伤、消沉、不愉快;自我评价很低;持久地出现强烈的担心、紧张、不安,如担心学业失败,被同学嘲笑,经常为小事抱怨父母等。这些消极情绪积郁或宣泄不当会阻碍人的健康发展,要及早知觉,及早求助。



你的情绪稳定吗?

情绪稳定是一个人心理健康、成熟的重要标志。所谓情绪稳定,主要是指一个人能积极地调节、控制自己的情绪。如果你想了解自己的情绪的稳定性,不妨完成下面的题目。请将答案的标号填在每题后的括号中。

- (1)我有能力克服各种困难。()
A.是的 B.不一定 C.不是的
- (2)整个一生中,我一直觉得我能达到所预期的目标。()
A.是的 B.不一定 C.不是的
- (3)我在小学时敬佩的老师,到现在仍然令我佩服。()
A.是的 B.不一定 C.不是的

- (4)在大街上,我常常避开我所不愿意打招呼的人。()
A.极少如此 B.偶然如此 C.经常如此
- (5)当我聚精会神地欣赏音乐时,如果有人在旁边高谈阔论,我仍能专心听音乐。()
A.是的 B.介于 A、C 之间 C.不能专心并感到恼怒
- (6)我不论到什么地方,都能清楚地辨别方向。()
A.是的 B.不一定 C.不是的
- (7)我热爱所学专业 and 所从事的工作。()
A.是的 B.不一定 C.不是的
- (8)季节气候的变化一般不影响我的情绪。()
A.是的 B.介于 A、C 之间 C.不是的
- (9)即使是关在铁笼里的猛兽,我见了也会惴惴不安。()
A.是的 B.不一定 C.不是的
- (10)如果我能到一个新环境,我要()。
A.把生活安排得和从前不一样
B.不确定
C.和从前相仿
- (11)不知为什么有些人总是回避或冷淡我。()
A.是的 B.不一定 C.不是的
- (12)我虽然善意待人,却常常得不到好报。()
A.是的 B.不一定 C.不是的
- (13)生动的梦境常常干扰我的睡眠。()
A.经常如此 B.偶尔如此 C.从不如此

统计得分:

在 1~8 题中,A: _____ 个,B: _____ 个,C: _____ 个;

在 9~13 题中,A: _____ 个,B: _____ 个,C: _____ 个。

把 1~8 题中,A 的个数乘以 2,加上 B 的个数,再把 9~13 题中,C 的个数乘以 2,加上 B 的个数,把两个总数相加就是你的得分。26 分为满分。在数轴上标出你的得分位置。

(情绪易激动)1——5——9——13——17——21——26(情绪很稳定)

17~26 分,情绪稳定。表明你的情绪稳定性较高。遇到问题一般能够冷静面对,处理问题比较理智,不容易受情绪所左右。请继续保持。

13~16 分,情绪基本稳定。表明你的情绪稳定性处于中等水平。如果没有被消极情绪长期困扰,对生活不会有太大的消极影响。

1~12 分,情绪易激动。表明你的情绪稳定性较低。平时在生活中应有意识地对自己的情绪进行调节,使用一些保持积极情绪的方法。同时,给自己的学习和生活定一个可行的目标,并全力去实施,对你提高情绪的稳定性会很有帮助。有目标、有规律的生活,充实的感觉会给你一个积极的心情。

生气与身心健康

美国生理学家爱尔玛为了研究心理状态对健康的影响,设计了一个很简单的实验,把一支玻璃试管插在有冰有水的容器里(此时容器中冰水混合物的温度正好是 0°C),然后收集人们在不同情绪状态下的“汽水”。结果是,当一个人心平气和时,他呼出的气变成水以后澄清透明,无杂色;悲痛时水中有白色沉淀;生气时有紫色沉淀。他把人在生气时呼出的“生气水”注射到大白鼠的身上,几分钟后大白鼠就死了。原因分析是:生气时人的生理反应十分剧烈,其分泌物比在任何情绪时产生的都复杂,都更具有毒性。一个人如果在精神上受到重大创伤或打击,或恼怒超过半年以上,要缩短2~3年的寿命。

人们在生气的时候,总会出些小意外,例如跌倒,手指被门夹住,忘记带钥匙,丢失钱包或别的什么东西等。原因分析是:脑科学家通过实验发现,当我们产生像愤怒这样的激烈情绪时,大脑皮层就失去了对皮层下神经中枢的控制功能,皮层下神经中枢的活动占了优势。此时,我们对周围事物的理解力降低,对自己行为的控制力减弱,常常意识不到自己在做什么,也不能预见行为的后果。

叫声暂停,化解愤怒

心理学家建议我们使用“暂停——思考——行动”三个步骤来化解人际冲突。

步骤一:暂停。在面对冲突时,先不要立即作出反应,而是强制自己冷静下来,并问问自己:

- (1)现在发生了什么事?
- (2)我感觉如何?
- (3)其他人感受如何?
- (4)我希望产生什么样的结果?

步骤二:思考。问问自己:“我可以做什么?”尽可能多地想出不同的解决办法,如:

- (1)告诉对方自己的立场、感受和想法。
- (2)语气平和地询问对方理由。
- (3)和对方讨论磋商。
- (4)请求第三者协助。
- (5)离开冲突现场。
- (6)要求对方改变或放弃。
- (7)争吵打斗。
- (8)其他。

步骤三:行动。最后,根据你思考和分析的结果,选择一个你认为最好的或最能接受的解决方式。

总之,在任何时候面对人际冲突,我们都不要首先就想自己要如何针锋相对,以牙还牙,针对对方的指责或行动给予还击以保护自己。因为太快的直觉反应往往都是情绪化的反应,而不是真正积极有效的,能促进问题解决的。所以,我们要学会让自己冷静下来,搞清楚情况,明白彼此内心的感受和想法,经过理性地思考,做出恰当的行动,这样才不容易陷入因冲突而导致的愤怒的漩涡中。

“垃圾桶”宣泄法

当你被烦恼、生气、妒忌等负性情绪困扰时,你就很容易做出冲动的行为。所以,要随时

清除你情绪中的垃圾。

找一些破烂的书写纸,在每一张写出你此时此刻的负性情绪词,再在破折号的后面,写上烦恼的原因,如“生气——因为被同学嘲笑”,然后把它揉成一团,一边把纸团丢进垃圾桶,一边说:“把生气扔进垃圾桶!”

拆除情绪炸弹

愤怒情绪像一颗炸弹,既有生命自我保护的功能,也是一种巨大的能量,宜导不宜憋。

当你感觉自己开始生气时,用手轻摸你脖子的一侧,找到颈动脉的脉搏。如果你感觉脉搏开始加速,说明你大脑里的血液正在倒退,你的心脏受到了压迫,你的免疫系统正面临危险。这时你要告诉自己:拆除情绪炸弹!数到10,再开口。如果非常生气,要数到100。然后把手放下,慢慢做10次深呼吸。然后再试试你的脉搏,等到脉搏缓慢下来之后,再处理令你生气的东西。

一些人愤怒的时候就像12级台风,横扫一场,冷静下来以后常常后悔不迭。明智的做法是防患于未然,重在平时的修炼,保持平和、理智的心态,及时消融可能酿成12级台风的情绪隐患。

(1)运动法:常常跑步、打球、游泳,能够有效消耗冲动情绪的心理能量,并且让你感觉自信、有活力。

(2)日光法:柔和的阳光可以改变你的烦躁、郁闷心情,而烦躁、郁闷常常是易被激惹的情绪基础。

(3)吃香蕉:香蕉含有一种可以减少不良激素分泌的成分,使人安静、快活,不易形成烦躁情绪、产生冲动行为。

(4)痛苦喊叫:找个僻静的地方,痛苦喊叫,宣泄愤怒情绪,同时,愤怒情绪产生的能量、毒素也可以通过哭喊排出。

(5)睡好觉:睡眠不足,身体不适,人也容易烦躁。烦躁的人容易被激惹,易发脾气。

(6)听音乐:选择合适的音乐,能够平和你的情绪。

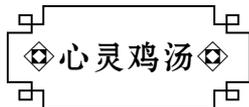
(7)赏花草:花草的颜色和气味,有调节人的情绪的作用。面对花草,人常常会消融愤怒,使情绪变得平和、愉快起来。

(8)观山水:青山绿水,莺歌燕舞,美好的环境能够激活人的快乐情绪,消融烦躁、愤怒情绪。

(9)击打偶人:将沙袋偶人悬挂于屋梁上,拼命打击,能够有效释放愤怒情绪的能量,使你不再憋闷。

(10)洗淋浴:淋浴能产生安神的活性分子,洗过淋浴后,愤怒也会被洗去一半。

(11)蓝色调:颜色和情绪息息相关。易怒、冲动的人适合选蓝色调的用品和居室。



一个人如果能够控制自己的激情、欲望和恐惧,那他就胜过国王。

——约翰·米尔顿

成功的秘诀就在于懂得怎样控制痛苦与快乐这股力量,而不为这股力量所反制。如果

你能做到这点,就能掌握住自己的人生,反之,你的人生就无法掌握。

——安东尼·罗宾斯

自我训练

1. 在放松活动中组成同一小组的同学围坐成圆形,一起来完成以下任务:

- (1)小组成员自荐、推荐或选举确定本组的组长;
- (2)组长到老师处,在一个信封内抽取一个字:封内写着“喜”“怒”“哀”“乐”各一字;
- (3)由组长组织组员按照抽到的字,写出两个带有该字的成语。

2. 分组讨论:小组长根据以下问题组织分组讨论,鼓励每个同学发言,组长做好记录并对小组成员的回答作出总结。

(1)故事中程军因为很生气而出手打人,导致篮球赛失利。人为什么会生气?生气是人的正常情绪表现吗?

(2)正如资料中所提及的那样,生气会影响身心健康,使我们对自己行为的控制力减弱,那么如何才能让自己不生气或少生气?

(3)你知道有哪些情绪反应呢?如何认识情绪的作用?

3. 全班分享:每个组的组长分别在全班同学面前讲述自己小组所写的两个成语,同时给全班同学分享自己组员在分组讨论中对以上问题的想法,组内成员可以对组长的发言进行补充。

4. 写一写,数一数。

写出你所知道的描述你的心境的情绪词,然后数一数你写出的情绪词的数量。一般认为,你写出的情绪词越多,说明你对自己的情绪觉察能力越强。

第2课 抵抗抑郁

课前提示

“又下雨了,不知道做什么,好无聊啊!”你也有过这种时候吧,莫名其妙地就心情不好,什么都不想做,连吃饭、睡觉都觉得没意思,甚至觉得活着也是一种多余。当心情变成这样,对什么事都感到没意思的时候,可要注意了,这就是抑郁心理。

经典案例

活着还有什么意思

小益的成绩并不怎么样,在班里位于中等偏下的位置。老师们对小益有几乎一致的印象:内向,腼腆,上课很少言语,从不主动参与课堂问题的讨论,下课也不像其他同学那样活泼好动;他脸上没什么表情,好像从来没有高兴的事。周围同学对他的印象是:没什么兴趣,很少与别人交往,不上课的时候就独自待在宿舍,为数不多的交往中让人感觉他对生活很消极,觉得啥都没意思,集体活动中更是难觅他的踪影。

为了帮他补习功课,老师派了一名各方面表现都很不错的女同学帮助小益。频繁的交往中,小益渐渐喜欢上了那个女孩,而且将女孩对他的帮助视为爱慕他的一种表现,一厢情愿地将她视为自己的女朋友,并很乐意周围同学拿此事跟他开玩笑。

在那些日子里,小益仿佛换了一个人似的,情绪高涨,脸上经常挂有笑容,与同学见面也主动打招呼。不久,那个女同学正式跟他澄清了这个问题,并且很严肃地警告他说,希望以后别乱开玩笑。

正自我陶醉的小益好像突然从云端上坠落下来,从此精神一蹶不振,经常缺课,上课时间在宿舍睡大觉,甚至还跑出去酗酒。有一次,酗酒后,小益与其他同学打架了,被学校记了处分。

从那以后,小益好像对生活绝望了。每天躲在家里,也不愿意去上课,还曾经试图自杀,幸好被发现得早,及时得到了心理医生的帮助,否则后果不堪设想……

我诉我心

“少年不识愁滋味,为赋新辞强说愁……”对孩子的很多问题,大人们会觉得无聊甚至无理取闹,对之不理不睬,这会使孩子的问题得不到及时的解决,压在心里得不到释放,变得郁郁寡欢,对生活提不起兴致。

导致抑郁的原因有很多,比如家庭不和、父母管教过于严厉、自卑心理,或者自己觉得受

到老师、同学的不公平待遇,对某些东西想要而得不到,再加上青春期所特有的敏感猜疑,很容易对生活感到悲观失望。上例中的小益会心情抑郁到想自杀,并不是他的生活真的就那么糟糕,而是他的心里由于看不到阳光而长了“细菌”。这种细菌腐蚀了他的心灵,让他一叶障目,对生活的美好视而不见。

对待抑郁,我们要引起足够的警惕,因为这不是人们随口说说“心情不好”那么简单,抑郁已成为现代人的第一精神杀手,其对健康造成的威胁仅次于心脏病。如果我们自己,或者我们身边有人经常说“活着真没意思”之类的话语,我们就该小心注意了,这是抑郁症的前兆。抑郁是一个严重的心理问题,它会把你心带到一个死胡同里,让你看不到人生的出路,继而对人生感到失望,甚至绝望。抑郁,需要我们所有人协同作战。

一般来说,抑郁有哪些表现呢?

1. 抑郁的表现

(1) 对生活冷漠,悲观失望

抑郁的时候我们会感到前途黑暗、生活空虚、悲观失望,找不到生活的意义,发现不了自己的价值和奋斗目标,容易夸大自己的缺点,遇事总往坏处想,缺乏生活的热情,做事拖拉。抑郁严重时,还会想到甚至实施自杀。在美国,抑郁导致的自杀是12~19岁青少年死亡的第二原因;在我国,因抑郁严重而自杀的青少年也占整个自杀人群的1/4。

(2) 身心不适,性情畸变

抑郁的时候容易感到身体不舒服、食欲下降、疲倦、失眠、头昏头痛、胸闷气短、记忆力下降、思维迟钝,但去医院检查,又查不出任何生理病变,吃药也不见好转。同时,性情变得古怪、易激动、爱发火、常常拒绝他人,对一切感到心灰意冷。

(3) 不能适应生活和学习的环境

抑郁容易导致心烦意乱,无法安心学习,不能处理好日常生活事务,难以适应周围的环境。

(4) 人际关系恶化

抑郁会导致对人冷漠、脾气暴躁等现象,与老师、家长和同学的人际关系也会因此恶化。

可以看出,抑郁会导致一系列的不良反应,这些都是我们所不愿看到的。那么,为什么会产生抑郁呢?

2. 导致抑郁的原因

(1) 消极的自我观念

一些同学过去可能没有得到应有的关爱与照料,受到了过多的贬损与责骂,因此缺乏安全感,会因为自己的缺点和不足以及不受重视而感到羞耻、内疚,转而惩罚自己,形成了诸如“所有问题和失败都是因为自己不好”“自己无权享受快乐”“自己是令人讨厌的”“自己是多余的”等消极的自我观念。这些消极观念在一定时候就会导致抑郁。

(2) 学习、生活中的挫折与困难

人们在遇到问题时总会想办法去解决,但如果一些挫折带来的冲击过大,远远超出了自己的承受力,或长期无法解决时,个体就会感到自己已竭尽全力仍无能为力,自己没有解决困难的可能,此时也就容易导致抑郁,从而以消极的方式来保护自己,逃避自己的问题。

(3) 社会及家庭环境

父母的抑郁会传染给孩子,形成消极暗示。家长之间的关系紧张和矛盾会使孩子在夹缝里成长,给孩子带来无尽的苦恼和忧郁。一些不良的社会风气、偏见、歧视也会导致一些

同学感到郁闷。

(4)生理原因

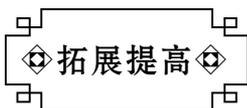
有些抑郁是因为发育中的生理病变的原因所致,如在青春期女生很容易出现内分泌失调、缺铁性贫血、甲状腺功能失调、食物过敏、血糖不正常等,这些都可能造成心情抑郁、精神萎靡。

(5)性格缺陷

一些同学在性格上存在的某些缺点,例如不开朗、多愁善感、过于追求完美、自尊心过强、心理承受力弱、过于敏感等,都可能导致在遭遇伤害、挫折时不能忍受,进入了抑郁状态。

(6)人际交往缺乏

一些同学不知道如何与人沟通,不懂得人际交往的技巧,在生活中没有朋友,遇到生活和学习问题时没有人可以进行沟通和交流,或者是不愿意与人交流。当生活处于逆境,心理压力长期得不到缓解时就容易引发抑郁。



抵抗抑郁,我们必须做到。

1. 坚持运动。

运动能够促进大脑中某些化学物质的分泌。如果你有过哪怕偶尔一次运动的经历的话,你会发现,运动之后整个人会很轻松,心情也会变得开朗起来。如果在出汗之后洗个澡,更会觉得浑身清爽。即使是身上有些小肉肉的人也会觉得自己身轻如燕呢!

2. 学会享受生活也是快乐的来源。

人生是一个过程,要学会从点滴处享受生活,让自己快乐起来,比如在阳台上种一朵小花,看着小花发芽、长大、开花……享受这种过程就是一种美,平时多找一些理由善待自己。其实想想,人们过这样那样的节日,不都是在找借口让自己快乐吗?那么,在没有节日的日子里,我们为自己找点小快乐又何妨呢?哪怕只是用纸给自己折一朵玫瑰!

3. 放松练习。

当学习感到疲倦的时候,学会给自己减压,让自己放松、放松、再放松,当心理和身体都像水一样柔软的时候,压力也就消失得无影无踪了。现在来跟我做放松训练:

找一个安静的环境,让自己尽可能舒适地躺着——哪怕你又成一个“大”字形,总之,让自己舒服就好。现在,闭上眼睛,先从脚尖开始,吸气,在心里默念“一、二、三、四”,同时努力使脚尖绷紧。数完四个数字之后,放松脚尖,同时呼气,在心里默默地数“一、二、三、四”……按照这种方法,从脚尖到小腿,到大腿,到腹部,一直到头部,可以对某一部位反复进行训练,认真体会紧张放松的感受,这样一轮做完之后,整个人会轻松很多。尤其适合在睡前进行,可以让你做一个香甜的好梦。

抑郁是一种不好的心理体验,我们都不希望自己染上抑郁,那么在生活中如何才能预防抑郁,在发现自己有抑郁的表现或倾向时,如何及时矫正呢?

4. 放下心理负担,培养积极乐观的人生态度

每个人在人生道路上都会遇到不开心的事,但是千万不要因此背上心理负担,只要你丢开那些负担就能轻装前进。

在遇到困难、心灰意冷的时候,我们要善于用积极的语言来勉励自己,如“事情会解决的”“我会感到愉快的”“明天是新的一年,总会有新办法”“父母和朋友都会帮助我的”“不就

这么点事吗,有什么了不起”等等,帮助自己树立起积极乐观的生活态度。

5. 开放自己,构建多种情感寄托

当我们寄托感情的对象过于单一和投入,例如仅有父母的温情或朋友的友谊,那么一旦唯一的“寄托对象”出现问题,例如父母离异、朋友离弃,就会陷入情绪低谷不能自拔。因此,应该开放自己,培养广泛的兴趣爱好,广交朋友,建立多种感情驿站。这样,即使在某方面遭遇打击,也可以从其他方面获得弥补,不至于陷入抑郁的心境。

6. 挑战消极观念,释放不良情绪

如前所述,抑郁与消极观念密切相关,一旦你出现了这些观念就应该立即把它们记在纸上,和老师、同学一道共同对这些观念提出疑问,寻找反对这些观念的证据,直到把它们全都批倒,这样就能形成对生活的正确信念。

抑郁的根源多是极力压抑自己的某种不满、愤怒的情绪,或者是由于负面的情绪一直得不到表达而引起。因此,对于负面情绪我们可以通过找朋友倾诉、在操场上大声喊叫等恰当的方式来宣泄。

7. 适当的体育锻炼

运动有抗抑郁的作用,由于体力的消耗,可以在一定程度上忘记苦恼,减少心理压力,有效地舒缓情绪。因此我们可以通过跑步、骑车、散步、爬山、游泳、打球等体育运动来增强自信,使自己快乐起来。

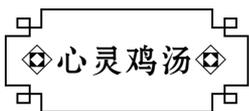
8. 自我放松,寻求心理咨询

抑郁还可以通过进行自我的放松训练来缓解。放松的方法可以是多种多样的,如绘画、书法、唱卡拉OK、舞蹈、听愉快的音乐等。

如果你觉得自己的抑郁表现比较严重则应该寻求心理辅导老师的帮助或专业的心理咨询,以早日摆脱抑郁。

9. 健全自己的人格

健全的人格品质是对付抑郁的最好方法。因此我们要不断陶冶自己的情操,树立乐观向上的性格,克服自己在性格上的缺点,使自己成为自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者。



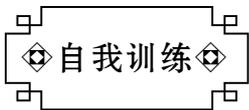
戴上灰色的眼镜是一个荒凉的冬季,摘下它则是一个明媚的春天。

消极的想法有证据支持,但更有证据反对!

生活好比一面镜子,你对它笑,它也对你笑;你对它哭,它也对你哭。

我们的担心带来的痛苦不亚于灾祸本身造成的痛苦。

——阿兰



对下列各题做出“是”或“否”的回答。

1. 你经常觉得自己的精力下降,活动减慢。 ()
2. 你觉得自己活着还不如死了好。 ()
3. 你容易流泪。 ()
4. 你经常认为受骗、中了圈套或有人想抓住你。 ()

5. 你经常暗中自责。 ()
6. 你觉得很孤单。 ()
7. 你感到很苦闷。 ()
8. 任何事情都不能引起你的兴趣。 ()
9. 你觉得自己是一个失败者,一事无成。 ()
10. 你感到自己的前途没有希望。 ()
11. 无论做任何事情你都感到很困难。 ()
12. 你觉得自己没有一点价值。 ()
13. 你晚上睡眠不好,常常失眠或很早就醒来。 ()
14. 你常觉得不安而平静不下来。 ()
15. 你认为如果你死了别人会生活得好些。 ()
16. 你常无缘无故地感到疲乏。 ()
17. 你常常生气而且容易激动。 ()
18. 你常感到害怕。 ()
19. 你觉得人们对你不大友好。 ()
20. 你觉得无法继续你的日常学习与工作。 ()
21. 你感到情绪低沉、压抑。 ()
22. 你不想吃东西,没有食欲,感觉不出任何味道。 ()
23. 你常因一些小事而烦恼。 ()
24. 即使家人和朋友帮助你,你仍然无法摆脱心中的苦恼。 ()
25. 你感到自己的话语越来越少。 ()
26. 你觉得不能集中精力。 ()
27. 在清晨和上午常觉得心情很不好。 ()
28. 即使对自己亲近的人你也懒得说话。 ()
29. 没有自信,总认为自己什么都不好。 ()
30. 经常没有心思看报纸、书籍、电视,做什么都高兴不起来。 ()

评分:

每题回答“是”记1分,回答“否”记0分。各题得分相加,统计总分。你的总分_____。

0~4分:你的心理基本正常,没有抑郁症状。

5~10分:你有轻微的抑郁症状,可采取自我心理调节,保持乐观开朗的心境。

11~20分:你属于中度的抑郁,要找医生咨询,并进行必要的诊疗。

21~30分:你精神明显抑郁,症状非常严重,你应该请医生给你治疗,同时应进行精神上的自我训练,让自己及早从消极、压抑的情绪中解脱出来。

自我放松训练

当你感到自己紧张、焦虑、情绪低落、郁郁寡欢的时候,你可以使用下面的创造性想像的放松方法来放松自己(你也可以在老师指导下进行其他放松训练,例如做瑜伽)。

该方法是:你先在一张舒适的椅子上坐好,然后边听自己的呼吸声边想像海潮涌动,体味海的气息,想像海浪正随着你呼吸的韵律轻柔地拍打着海岸,每一次呼气,海浪都会将你的紧张情绪席卷而去。总之,你要在自己的大脑中为自己营造一片宁静的天地,使你的所有烦恼都被抛在脑后。

第3课 情绪恶劣怎么办?

课前提示

现代社会激烈的竞争总是给人们带来这样或那样的压力,这已经成为社会转型期的一种普遍现象。特别是那些处于青春期的孩子总是让人难以琢磨,刚才还兴高采烈,一会儿就“晴转多云”,甚至成了“电闪雷鸣”“倾盆大雨”。其实,孩子们有这种情绪也不是故意的,因此,不必过于烦恼。这只是青春期的心理特点之一罢了。

经典案例

萍萍是某中职学校的学生,学习上有些课程学不懂,因此她对学习不感兴趣,在学校人际关系也不太好,从而产生了逆反心理。在家里的时候,总是和父母顶嘴,每次上课也总是想办法给老师捣乱,让老师和家长都大为恼火。

有一次,萍萍的同学无意中碰了她一下,她就觉得那位同学是故意打她。那个同学还没有反应过来,萍萍就已经抓起书朝那位同学的脸上砸去。结果两个人打了起来,一直到别人把老师叫来之后,才把他们拉开。在老师的评判下,萍萍不仅不承认错误,反而说老师和那位同学合伙来欺负她。在老师把萍萍的父母叫到学校谈话之后,爸爸说了萍萍两句,要萍萍向那位同学道歉。萍萍又和爸爸吵了起来,最后竟然跑出去从学校的二楼上跳了下去,从而摔成骨折,住了三个多月的医院,学习也一落千丈。

我诉我心

像萍萍这样的行为就是没有调整好自己的情绪,最后,不仅给家人和学校增加了负担,自己也受到了严重的伤害。心理学家认为,如果一个人不能将自己内心的东西表现出来,那么这些不被表现出来的东西将摧毁自己;如果能将自己内心的东西表现出来,那么这些被表现出来的东西将拯救自己。而萍萍就是没有让自己的这种情绪得到合理的释放,由于心理压力使得她总是处于愤怒的边缘。所以,如果我们想要做个身心健全发展的现代青年,就必须学会调节我们的情绪。

拓展提高

1. 培养良好的情绪

20世纪60年代,美国的心理学家瓦尔特·米歇尔恩曾经进行过一项著名的延迟满足、

控制情绪的糖果实验,当时,他的试验对象是幼儿园里的一群四岁儿童,这个实验一直延续到这些孩子中学毕业。实验结果引起了心理学家和教育学家的重视,他们对“唯智力”教育提出了异议,认为培养孩子的情绪对孩子未来的发展有着不可估量的作用。从而倡导每个家庭、学校都应该关心孩子的情绪教育,让孩子能够得到更加全面发展的机会。他的情绪教育是这样的:

第一、让孩子学会正确认识自己的情绪状态,比较详细地了解自己的性格、情绪弱点并加以克服。古希腊哲学家亚里士多德曾经这样说过:“每个人都会发怒,但发怒要针对适当的人,发怒的程度要恰到好处,而且发怒的时间、目的和方式也要恰到好处,那就不太容易了。”因此,要学会控制自己的冲动,就应该从小做起。要特别注意的是,现在许多独生子女家庭总是忽视对孩子的情绪教育,这非常不利于孩子的心理健康。

第二、让孩子学会利用自己的情绪来面对现实。在遇到挫折的时候,要保持积极、乐观的情绪,去接受挫折,并不断自我激励,最终达到战胜困境的作用。要知道,调节自己恶劣情绪的孩子,总会用自己的乐观态度去感染别人,因此,总会有很好的人际关系。

在对孩子实施情绪教育的时候,家长也要起到示范作用。因为父母的言行举止,都是孩子模仿的榜样。所以,家长首先要控制好自己的情绪,给孩子制造一个良好的家庭环境,不要总是吵架,或者总是打骂孩子,或因为琐事而闹得孩子无法做作业和入睡。这些都会对孩子的情绪产生负面影响。因此温馨和谐、健康的家庭环境,积极的情绪氛围,对孩子的情绪培养有很大帮助。

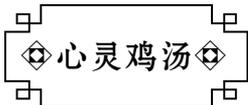
一点小事就大发雷霆,不仅不会吓到别人,反而给人留下粗鲁、野蛮的印象,让人感觉你没有素质,从而得不到他人的尊重。而且,发脾气解决不了任何问题,即使暴躁的脾气让人害怕,别人按照你的意思去办了,最终也不会有什么好结果。另外,每个人都有脾气,如果一点小事你就大动肝火,碰到一个同样脾气的人,只会让事情越来越糟。认识到暴躁的坏处,自己在内心就会自动地控制脾气。

2. 培养宽容的品格

要想完全不发脾气,是一件很难的事情,尤其在受到委屈的时候。不管是老师、父母还是朋友,每个人都有犯错的时候,即使他们对自己有一些误会,也要试着站在他们的角度思考问题,尽可能地多一些谅解,把问题说出来,让他们意识到自己错了,下回改正就行了,发脾气并不能说服别人。

3. 转移环境

一般来说,人不会无缘无故地暴躁发脾气,总是有一些事触动了自己心中的某根弦。生气的时候,与其在那里看着自己肝火上升,不如迅速离开现场,去喝杯水,深呼吸,散散步,做些自己感兴趣的事情,等“气头”过后,再来处理这些问题,这时候会理智得多,问题处理起来也更加得心应手。



一位心理学专家曾经说过这样一番意味深长的话——“努力对别人感兴趣吧!这样你不但会让对方高兴,而且能使你从消极的情绪中解脱出来”。



自我训练

在现实生活中,许多人都会或多或少感到有压力,对于同一件事情,有的人容易暴躁,有些人则可以轻松面对,你属于那类呢?下面有8个题目,请你按照自己的实际情况作答。

1. 你看重人际关系网吗? ()
 - A. 我只看重自己最好的朋友,其余的人都不在乎。
 - B. 我没必要担心这问题,因为我从来都不跟同学有交情。
 - C. 对自己不欣赏的人,会谨言慎行。
 - D. 十分在乎人际关系。
2. 在短时间内,你能适应新的环境吗? ()
 - A. 能很快适应新的环境,并快乐地学习。
 - B. 抱着随遇而安的心态。
 - C. 不能很快适应新的环境,但以“和气待人”总是没错。
 - D. 对于自己不习惯的环境,会有点怯。
3. 如果你的老师经常唠叨你的同桌“再加把劲”时,你会? ()
 - A. 为他心急,想帮助他,因为他真的已经尽力了。
 - B. 他天生就这样,再怎样说他也没有用。
 - C. 很同情同桌。
 - D. 会受不了,好像挨骂的是自己。
4. 对于压力,你是否能很快消除? ()
 - A. 我根本没有压力。
 - B. 我认为借酒消愁有助于解除压力。
 - C. 我认为压力是没法一下子解除的,但会装出平静的样子。
 - D. 我无法消除压力。
5. 如果有人刺伤了你的自尊,你会怎么样? ()
 - A. 马上找出对方弱点,讽刺他。
 - B. 很恼火,并暗地里对付他。
 - C. 忍一忍。
 - D. 反省自己是不是做错了。
6. 你自己觉得最大的压力来自哪里? ()
 - A. 学习。
 - B. 金钱问题。
 - C. 人际关系。
 - D. 生活各方面。
7. 如果分配给你的工作很无聊,你会? ()
 - A. 快点做,争取早点完成这些无聊的工作。
 - B. 做点别的事情,放轻松一点。

C.慢慢做。

D.小心点做,避免出错。

8. 如果你感觉到身体不舒服,通常会请假吗? ()

A.我想上班,但又担心病情恶化。

B.是的,我会休息一下,做别的事情。

C.我想休息,但还是决定去上班。

D.我不会这样,我认为上班工作,就会没事了。

结果分析

选择 A 计 1 分;选择 B 计 2 分;选择 C 计 3 分;选择 D 计 4 分,把分数加起来,就是你的总分。

14 分以下:你自信心十足,也懂得如何处理压力,令自己不轻易暴躁。

15~29 分:你会压抑自己,但对压力很敏感,你惯于把焦虑埋在心中,要尽快消除心中压力,不然会影响身心健康。

30 分以上:你的反应非常激烈,甚至有点神经质,对任何事都过于忧心和暴躁,应该尝试放松心情。

第4单元 挫折应对与成功心态培养

第1课 拥抱压力

课前提示

进入中职学校就面临着许多压力和挑战。我们常常会埋怨周围的竞争太过激烈,压力太过沉重。可事实上,没有了压力,我们就极有可能失去难得的成长良机。

经典案例

发现自己的潜力

一个音乐系的学生走进练习室。在钢琴上,摆着一份全新的乐谱。

“超高难度!”他翻动着乐谱,喃喃自语,感觉自己弹奏钢琴的信心似乎跌到了谷底,消失殆尽。

已经三个月了!自从跟了这个新的指导教授之后,他不知道为什么教授要以这种方式“整”他。

他勉强打起精神,开始用十指奋战……琴音盖住了练习室外教授走进来的脚步声。

指导教授是个极有名的钢琴大师。上课第一天,他给自己的新学生一份乐谱。“试试看吧!”他说。乐谱难度颇高,学生弹得生涩僵滞、错误百出。“还不熟,回去好好练习!”教授在下课时如此叮嘱学生。

学生练了一个星期,第二周上课时正准备让教授验收,没想到教授又给了他一份难度更高的乐谱,“试试看吧!”上一星期的课,教授提也没提。学生再次挣扎于更高难度的技巧挑战之中。

第三周,更难的乐谱又出现了。同样的情形持续着,学生每次在课堂上都被一份新的乐谱所困扰,然后把它带回去练习,接着再回到课堂上,重新面临更高难度的乐谱他怎么样都追不上进度,一点也没有因为上一周的练习而有驾轻就熟的感觉。他感到越来越烦躁不安、沮丧和气馁……

教授走进练习室。烦躁、愤怒的学生再也忍不住了,他必须向教授提出这三个月来何以不断折磨自己的质疑。

教授没说话,他抽出了最早的那份乐谱,交给学生。

“弹奏吧！”教授以坚定的目光望着学生。

不可思议的事情发生了！连学生自己都惊讶万分，他居然可以将这首曲子弹奏得如此美妙、如此精湛！教授又让学生弹奏了第二堂课的乐谱，学生依然呈现超高水准的表现……演奏结束，学生怔怔地看着教授，再也说不出话来。

“如果我任由你表现最擅长的部分，可能你现在还在练习最早的那份乐谱，就不会有现在这样的表现……”教授缓缓地说道。

我诉我心

人，往往习惯于表现自己所熟悉、所擅长的领域。但如果我们愿意回首，细细检视，就会恍然大悟：看似紧锣密鼓的工作挑战，永无歇止、难度渐升的环境压力，不就在不知不觉中造就了我们今日的诸般能力吗？

因为，人，确实有无限的潜力！

有了这层感悟与认知，会让我们更欣然、更勇敢地去面对未来更多的难题。

有一位哲学家说过：“勇于承认既成的事实，并且勇于接受已经发生的情况，正是你克服随之而来的任何不幸的第一步。”

许多成功者都有一个共同的特点，就是善于接受并适应那些无法避免的压力，然后集中精力与时间去创造一个全新的境界。

拓展提高

以下三个步骤可以帮助你接受和适应那些无法避免的压力。

1. 不要惊慌失措，冷静地分析整个情况，自己问问自己，可能发生的最坏的情况是什么？

2. 找出可能会发生的最坏的情况后，分析一下，自己是否能够接受这样的情况？事实上，绝大多数情况下，即使是最坏的情况，我们也是可以应对的。这样一想，你就会觉得豁然开朗了。当我们打算接受最坏的情况之后，就没有什么可怕的了，也就没有什么好烦恼了。反之，你越是拒绝既成事实，越是患得患失，烦恼就越会来折磨你。

3. 有了接受最坏情况的心理准备后，就全力以赴，镇定地想方设法来改变种种糟糕的状况，争取成功战胜挑战，赢得胜利，不断发展自己。

心灵鸡汤

往深处扎根

有一位作家到郊外去散步。春耕时节，连续下了几天雨。他遇到了一位老农，便对老农说：“有这样充足的雨水，庄稼一定能长好。”老农却说：“不，现在看起来是风调雨顺，但这会使庄稼的根只长在表面一层土上，不愿往深处扎，大风一刮就会将它们毁掉。相反，如果现在天气干旱，庄稼就会将根扎到泥土深处去吸收水分和养料。这样，即使将来的风再大，天再干旱，它们也照样能够活下去。”同样，当一个人遇到困难和挫折时，不要气馁，就把它当成

往深处扎根的机会,使自己能够茁壮成长。一个能够顶得住任何艰难困苦的人,才是人生的强者。

自我训练

让我们静静地回忆一下,自己曾成功地应对压力的一次经历。

1. 面对压力时,我最大的感觉是: _____

2. 我当时是怎么想的? _____

3. 得到了谁的帮助? _____

4. 成功地应对了压力之后,我的感觉是:

5. 最近一个月以来,让你感到压力最大且一直没有解决的事是什么?

6. 面对过重的压力,你将:

(1)冷静地分析情况: _____

(2)找出最坏的可能,以及可接受的理由:

(3)改变这一状况的办法: _____

第2课 战胜挫折不言败

课前提示

在遇到挫折的时候,被父母保护过度的从未经历过风雨的我们通常不知道该如何去面对,这样总会延误解决问题的最佳时机。而且,我们青少年正处于生理和心理急剧变化的时期,各方面都还不定型,很容易受到挫折的负面影响,进而导致心理疾病的产生。可以说,我们当中有很多青少年者曾经在挫折上栽过跟头,更有极端者可能一辈子都会生活在挫折的阴影里,因此,挫折现在已经成了影响我们青少年身心健康的重要炸弹,不能不引起我们的重视。

经典案例

职学校的学生,他在班里担任学习委员,这是因为他的专业技能课综合成绩在全班排第一,所以老师就安排他当学习委员,想让他在在学习上成为全班的带头人。赵洪涛走马上任后,一直干得很好,不仅能够搞好自己的学习,而且还对许多专业技能学习不好的同学给予了很大的帮助,让班级的总体成绩得到了进一步提高。俗话说,老虎也有打盹的时候。这次技能综合测试,赵洪涛因为整天忙着为同学补习功课,而没有时间复习,以致他这次考试的成绩在班里排名第二,要知道以前他可是一直占着第一的位置啊!尽管只和第一名差两分,可赵洪涛却仍然觉得无法接受——他是一个自尊心极强的人,各方面都很优秀,从来都不曾有过失败的感觉,这次小小的退步让他感受到了莫大的耻辱。他觉得班里的同学肯定会因此嘲笑他的,他也不配当什么学习委员了,于是主动去找老师辞职。老师当然不会答应,继续担任学习委员的赵洪涛显然没有了当初的热情和积极性,他不再为那些学习不好的同学讲解难题;了,因为他认为只有第一名才配辅导同学们学习,而他已经失去了第一名的荣誉。为此,他感到很自卑,整天都在胡思乱想中度过,而且还渐渐地开始有了幻听,总是听见有人在背后议论他,说他不是第一名了还当什么学习委员,他再也无法投入到正常的学习当中去。

拓展提高

有人会说,赵洪涛会出现这样的问题,是因为他的自尊心太强,我们肯定不会出现这样的问题。其实,我们想错了。赵洪涛为什么会出现这样的问题?他的自尊心强是一个方面,最重要的还是他太缺乏挫折教育了。如果他曾经接受过锻炼,对挫折有一个正确的认识,将挫折当成一种人生的必然经历,那么,当挫折出现时,他已经有了“免疫力”,自然也就不会被

挫败。可惜的是,他事先就没有挫折意识,更没有接受过挫折教育,所以才会在如此微小的挫折上栽了个大跟头。其实,这也正是我们这些青少年的现状,我们普遍缺乏挫折教育,所以等真正的挫折突如其来,我们总是会被挫折给困住,茫然无措。

因此,我们要呼吁学校和家庭对我们进行挫折教育,提前为我们打上预防针,这样等挫折真正出现时我们就有了足够的抵抗力。

心理学认为,挫折是指个体在从事有目的的活动中,遇到了障碍或干扰,导致其动机不能实现,需要不能满足时产生的情绪反应。

挫折概念包括三方面的内容:其一是指存在着的动机不能实现、需要不能满足的干扰情境,如考试不及格、干部没选上等;其二是指对挫折情境的认知与评价,这种认知与评价的过程存在着很大的个体差异;其三是指在对挫折认知评价的基础上,产生情绪或行为反应,如愤怒、攻击、紧张、焦虑、退缩、逃避等,严重者还会走向极端——自杀。

对挫折的反应因人而异,有人颓废沮丧,有人则百折不挠,心理学家称这种承受能力为耐受力。耐受力的形成和人成长的环境有很大关系。物质生活的舒适安逸、家长的过度保护以及学校教育的疏漏,都很容易造成青少年耐受力差,经不起挫折,吃不了苦头,受不了委屈的现象。

意志是在挫折、困难面前体现出来的一种心理素质。它是指有意识地支配、调节行动,经过克服困难,以实现预定目的的心理过程。它的特点表现为根据预定的目的对行为进行调节和控制。意志在人们的生活中有重要意义,人在工作、生活、学习中,都会遇到或大或小的困难,要克服困难,就需要意志的参与。意志是推动一个人积极主动进行活动的强大动力,陶行知先生曾说过,学生的学习光靠智力是不够的,光有学习热情也不够,还得有坚持到底的意志,才能克服困难、取得成功。积极的意志品质有目的性、自觉性、果断性、独立性、坚韧性等特征,消极的意志品质则有盲目性、冲动性、脆弱性、顽固性、轻率性及优柔寡断等特征。

坚韧的意志力是在孩子的实践活动中,在克服困难的过程中逐渐形成的。是长期磨炼、长期积累和潜移默化的结果。家长可以从以下几个方面入手来提高孩子的意志力。

1. 用认识和情感来支持意志力

帮助孩子认识、明确行为的目的性,减少行动的盲目性。意志力是在克服难以实现目标的过程中体现出来的,只有让孩子首先明确自己的目的,才能使他们自觉、独立地调节自己的行为,摆脱对外力监督和管理的依赖型。那么,制订有效的目标就非常重要了。目标是指一个经意志努力所要达到的境界或标准。它有远期和近期之分,也有理想和现实之分。家长应从孩子的角度出发,帮助他们确立客观的、有效的目标。目标在孩子心中越明确,他们就越主动、积极。当目标模糊、长远时,就不能对当前的意志行动起直接的支配作用。当孩子只有远期目标而无近期目标时,行动就会缺乏直接的动力,还容易导致眼高手低。所以,家长在帮助孩子确立目标时,要把重点放在指导孩子制订切实可行的近期目标上,同时又要鼓励孩子不断为实现远期目标而奋斗。

教孩子解决问题的方法,牢固树立孩子的自信心。在明确目的之后,必须选择适当的方法去执行。一个人的知识经验越丰富,他可以选择的方法就越多,执行方案的手段也越多。所以,家长应该教授孩子解决问题的各种知识以及技能和技巧,帮助孩子在遇到困难时分析

原因,寻找对策。同时,家长还要相信孩子是有一定的自制力和学习能力的。不能当孩子一遇到困难时就马上帮助解决,甚至一手包办,那样孩子容易产生依赖心理,时间长了就会怀疑自己的能力,从而丧失自信。要多给孩子创造一些显示自己能力的机会,并启发他们相信自己有能力,只要努力、严格要求自己,就一定能成为优秀的学生。

发展孩子健康的情感,作为意志活动的推动力。情绪和情感是推动人们进行活动的强大动力。尤其是在遇到困难和挫折时,积极的情绪和情感会鼓舞人的斗志,增强人的勇气和决心。而消极的情感则会削弱人的斗志,使人退缩甚至沉沦。家长应当注重培养孩子敢于面对困难的乐观主义精神,正确对待失败,做到知难而进。

2. 培养孩子的责任心,增强其自制力

一个有强烈责任心的人常常有很强的自制力,会增添克服困难的力量。责任心是在群体共同活动的过程中通过社会价值观与行为规范的内化而形成的。为了培养孩子的责任心,家长应该做到:

首先,提高他们对责任的认识,让他们明白,自己不但要享受别人对自己的养育、帮助,还负有许多对他人和社会的责任。一个不尽责任的人,是一个对社会没有用的人。对于独生子女来说,提高他们对责任的认识更加重要。

其次,让孩子对自己的行为负责,培养孩子自我控制、自我调节的能力。让他们知道学习是他们自己的事,在按照预定目标克服困难、完成任务的过程中,必须坚定地进行自我控制和调节,抵制外界诱惑,才能最后实现目标。心理学家发现,用言语调节控制自己的行动是培养孩子自制力的好方法。

3. 在日常小事中锻炼孩子的意志品质

意志品质必须通过实践的锻炼才能培养起来,从日常生活中的小事做起,就能培养起孩子坚韧的意志品质。值得注意的是,培养儿童良好的行为习惯在孩子的意志品质教育中有不可忽视的作用。行为习惯应从小事开始培养,如遵守作息时间,先做作业再玩耍,养成复习预习的习惯等等。当孩子形成良好的行为习惯后,就不必付出太大的意志努力也能很好的完成任务。在生活中,家长应对孩子严格要求,如要求他该完成的任务一定要完成,决不能半途而废。孩子在形成良好习惯的同时,也锻炼了意志品质。

4. 用挫折教育锻炼孩子的意志力

网上曾经流传这样一个故事:

一个美国的孩子摔倒了,母亲说:“宝贝,自己站起来!”然后用鼓励的眼神望着孩子,直到孩子自己站起来。

一个非洲的孩子摔倒了,母亲没有说话,只在孩子旁边反复模仿着摔倒并站起来的样子,以无声的行动来教育孩子自己站起来。

一个中国的孩子摔倒了,母亲马上跑过去,扶起孩子,不停地说:“宝贝,别哭,摔着没有?”有的母亲还直踩地面:“都怨地板不好,让宝宝摔倒了,妈妈打地,宝宝乖!”于是,孩子不哭了。

一个不知道国籍的孩子摔倒了,旁边有一个小女孩立即跑过来,在哭泣着的小女孩身边也故意摔了一跤,同时一边看着小女孩一边笑个不停,泪流满面的小女孩看到这幅情景,也觉得十分可笑,于是破涕为笑,两人滚在一起乐得非常开心。

在这些孩子中,美国家长教孩子在挫折中独立坚强,学会了用自己的双手养活自己;非洲的父母教孩子自我照顾,从小离开父母去闯荡生活;而中国的父母告诉孩子父母永远是他们的“保护伞”,不必独自面对风雨;小女孩则告诉孩子挫折和失败中同样有欢乐,以游戏的心态来面对失败与挫折,就不会显得那般沉重和压抑。

意志力的培养必须与克服困难相结合,因此,家长应该有意识地让孩子在挫折中磨砺意志。首先,家长要正确认识孩子所遇到的挫折,在人生的早期经历一些挫折,可以使人更快地成熟起来。当今社会竞争如此激烈,如果没有抗挫折的能力,那么迟早会被社会所淘汰。俗话说:“吃一堑,长一智”。挫折从反面丰富了人的经验,会让人增长见识,提高能力。所以,对孩子进行一定的挫折教育有利于他们的成长。

拓展提高

人在遭遇挫折时,往往会感到缺乏安全感,使人难以安下心来,工作和生活都会受到影响。那么如何进行自我调节呢?下面的方法,不妨一试:

1. 活动转移法。不如多参加一些活动,例如可以通过自己喜爱的集邮、写作、书法、美术、音乐、舞蹈、体育锻炼等方式,使情绪得以调适,情感得以升华。

2. 榜样学习法。想想古今中外名人志士的百折不挠、英勇不屈的事迹。古今中外的名人志士在逆境中拼搏,不怕失败,最终获得成功的故事,向他们学习。

3. 学会宣泄,摆脱压力。面对挫折,不同的人有不同的态度。可以把心里的话全部倾吐出来。或狂奔一气,出一身臭汗,这会使每一块筋骨都会淋漓尽致得舒畅。也可以痛痛快快地大哭一场,宣泄忧伤。宣泄可以消除因挫折而带来的精神压力,淡化和减轻不良情绪,是一种自我心理救护的措施。

4. 学会幽默,自我解嘲。幽默和自嘲是宣泄积郁、平衡心态、制造快乐的良方。当你遭受挫折时,不妨采用阿Q的精神胜利法,比如“吃亏是福”“破财免灾”等来调节一下失衡的心理。

5. 必要时求助于心理咨询机构。当人们遭遇到挫折不知所措时,不妨求助于心理咨询机构。心理医生会对你循循善诱,也可以使孩子摆脱“山穷水尽疑无路”的困境。

心灵鸡汤

一个人总是有些拂逆的遭遇才好,不然是会消沉下去的,人只怕自己倒,别人骂不倒。

——郭沫若

不因幸运而故步自封,不因厄运而一蹶不振。真正的强者,善于从顺境中找到阴影,从逆境中找到光亮,时时校准自己前进的目标。

——易卜生

自我训练

一、意志力测试

下面每题有五种答案,分别是:1. 完全是;2. 大多数情况是;3. 不一定;4. 大多数情况

下不是;5. 不是。请仔细阅读题,根据你的实际情况进行选择。

1. 在长跑中很累,我会咬紧牙关,坚持到底。
2. 做作业时一遇到困难我就会去问爸爸妈妈。
3. 即使天气很冷,我也会按时起床。
4. 如果晚上有精彩的电视节目,我会放下手中的作业去看。
5. 失败时我不会气馁,而是吸取教训,争取下次成功。
6. 我相信运气,很多人的成功都是运气好。
7. 只要我决定做一件事,总是立即就干,不拖延时间。
8. 对于我不喜欢的功课我不愿主动去学。
9. 我爱作计划,并且能大部分完成。
10. 我看到很喜欢的玩具就会忍不住拿自己的零花钱去买。

评分标准:

上述各题中,凡序号为奇数的题,后面五种回答的分数依次是5、4、3、2、1;凡序号为偶数的题,后面五种回答的分数依次是1、2、3、4、5。

42~50分:你有很强的意志力

34~41分:你的意志力比较坚强

26~33分:你的意志力一般般

18~25分:你的意志力比较弱

10~17分:你的意志力很薄弱

二、意志力测验

请选出最符合你的答案

- | | |
|------------------------|-------|
| 1. 你喜欢独立思考。 | (是 否) |
| 2. 你喜欢凭自己的爱好来做事。 | (是 否) |
| 3. 你遇事比同龄人更沉着。 | (是 否) |
| 4. 你总是贪玩,作业没做完就和同学去玩了。 | (是 否) |
| 5. 你爱订新学期计划,做事情比较有条理。 | (是 否) |
| 6. 你没耐心,坐不住。 | (是 否) |
| 7. 你的家庭作业不要大人说自己就能完成。 | (是 否) |
| 8. 你不懂得帮助别人。 | (是 否) |
| 9. 只要需要,你能长时间做一件单调的事。 | (是 否) |
| 10. 你要某样东西时就一定要得到。 | (是 否) |

评分标准:

单数题答是的计1分,答否计0分;双数题答是计0分,答否计1分。

0~3分:说明你意志力很差;

4~7分:说明你意志力一般;

8~10分:说明你意志力很好。

第3课 勇敢面对挫折

课前提示

有的同学把社会看得过于理想化,充满乐观和自信,但同时自身的心理又非常脆弱。他们以为只要通过自身努力一定就能够实现自己的追求和理想,对可能遇到的困难和障碍估计不足,失败后往往有很强的挫折感,遭遇挫折后由于自身的心理非常脆弱,可能变得灰心丧气,一蹶不振,甚至做出过激的行为。近年来,由于遭受挫折而引起的心理问题和暴力事件层出不穷。与之相反,有的同学又把社会看得过于复杂、凶险和残酷,非常消极悲观,不敢或不愿踏入社会,成为靠父母和社会供养与救济的可怜虫。这些现象都与人对挫折的承受能力有很大的关系。

经典案例

生活的强者

王强的父母很疼爱他,从小对他要求严格,一家人过着幸福而平静的生活。然而天有不测风云,中考前的一个周末,父母一起去看望奶奶时遭遇车祸,父亲在车祸中丧生,母亲腿部落下了残疾,王强原本无忧无虑的生活一下变了颜色。他忍着巨大的痛苦勉强参加了中考,结果可想而知。他也曾经觉得命运对他不公平,觉得一辈子就这样完了。但面对残疾的妈妈,王强一下子觉得自己长大了,他觉得自己有责任照顾母亲未来的生活。他选择了当地一所职业高中,相信通过自己的努力一定能创造出属于自己的生活。在读高中的三年间,他一边努力学习,一边照顾腿脚不便的母亲。二年级下学期,他开始了创业实践,与别人合伙经营了一家小饭馆。吃苦耐劳的王强担负了几个人的工作,能力得到了极大的提高。毕业时他放弃到高职院校继续深造的机会,留在当地继续经营小饭馆。几年之后,他成了一家大饭店的副总和一家酒吧的老板。同时他还坚持学习,正就读于某名校管理学的函授大学,很快就可以拿到大学本科文凭了。他的办公室里有这样一幅字:勇于战胜挫折,战胜自己,才是生活真正的强者。

我诉我心

人的一生不可能总是一帆风顺,免不了会遇到一些困难、麻烦、危险甚至失败。什么是挫折呢?挫折是指人们在有目的的活动中,遇到了无法克服或自以为是无法克服的障碍和干扰,使其需要或动机不能获得满足所产生的消极的情绪反应。这种心理状态是由于人的各种需要不能得到满足,愿望和目标没有实现所造成,是每个人在一生中都可能体会的。

面对挫折,只有积极的态度和勇气还不行。要真正化解矛盾、摆脱困境,并从中吸取教训,就必须首先了解挫折形成的原因。我们将挫折原因概括为两个方面,即客观原因和主观原因。

1. 客观原因

客观原因也叫外部原因,是指由于客观因素给人带来的阻碍和限制,使人的需要不能得到满足而引起挫折。它包括自然因素和社会因素。

(1)自然因素。是指因自身生理素质、体力、外貌以及某些生理上的缺陷所带来的限制,导致需要不能得到满足或目标不能实现,还包括各种由非人为力量所造成的时空限制、天灾地变等因素。如生理条件有一定的缺陷,或者在生活中因意外而受伤致残,家里遭受洪水、地震等自然灾害破坏,亲人生老病死所招致的挫折,都属于自然因素。

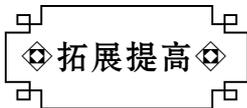
(2)社会因素。是指人在社会生活中受到政治、经济、道德、宗教、习惯势力等因素的制约而造成的挫折,如人团、升学、找工作、交朋友等愿望不能实现等。同自然因素相比,社会因素给我们带来的挫折更普遍、更广泛,甚至一些平常因素也会产生严重的后果。因为由社会环境因素造成的挫折,大多是人为的,使人感到可以不发生的却发生了,所以心理上往往难以承受,情绪反应特别强烈。

2. 主观原因

主观原因也称为内部原因,是指个人的目的、动机与行为能力不相适应,或目标太高、太大,或个人条件不具备,由于个人心理因素带来的阻碍和限制所产生的挫折。每个人都有脆弱的一面,不从自身条件出发,乱定奋斗目标,这样导致挫折的可能性极大。对现实情况估计不足,自己的目标定得不切实际,事事要求完美无缺等往往是使人体验到挫折感的主观因素。

虽说由客观因素所引发的挫折感是不可避免的,然而挫折感的强烈程度与每个人的个性和当时的主观认识有极大的关系。比如说,前面例子中提到的王强失去亲人和生活经济来源,这对任何人来说都是一个很大的挫折,同时因此而导致中考失败,这又是一个挫折。可贵的是他能够及时调整自己的心态,很快投入到新环境的学习中,在未来的工作中取得了极大的成功。然而案例一中的陈浩同样是因中考失败而就读职业学校,但他的感觉是痛不欲生、破罐子破摔,从此放弃学习,陈浩的未来可想而知。

引起挫折的因素多种多样,造成挫折的轻重程度也各不相同,必须抓住事情的来龙去脉,全面、客观、合理地分析前因后果。细加分析,就可明白应该从何处着手摆脱挫折,并从中吸取教训,面对现实,协调自我,实现以后的目标,而不是长陷困境不能自拔。



学会勇敢面对挫折

可以说,挫折在人的一生中无处不在,是无可逃避的,我们该做的事情是,学会接受挫折和学会勇敢面对挫折。

遇到挫折的时候可以参考以下建议:

1. 面对现实,接受挫折。

挫折对于任何人来说都是不可避免的,我们改变不了现实,但可以改变自己对现实的态度。所有正常人遇到挫折都会产生负面情绪,但长期沉浸在负面情绪中非但于事无补,反而会危害自己的身心健康,从而导致更糟糕的后果。如果能改变自己的态度,把挫折当作是考验和磨炼自己的机会,那么挫折的经历则会成为培育人成长的土壤,成为人生的财富。无论发生什么事情,生活还是要继续下去,挫折能激发人的潜在能力,坏事也会变成好事。

2. 调整自己的理想和目标。

有的挫折是由于目标超过自己当前的实际情况而造成的,这时如果能重新评价自己,适当调整自己不切实际的目标,也可以减轻挫折感,恢复好心情。

3. 寻求心理支持,合理宣泄情绪。

当面对突如其来的挫折而无法释怀时,可以主动向自己的亲朋好友或者心理辅导老师寻求心理上的帮助,他们的支持能帮助你渡过心理上的难关。

4. 分析自己的个性,完善自我。

每个人面对挫折的反应与他的个性特点有极大的关系。当我们逐渐走出情绪的低谷的时候,可以回过头分析自己面对挫折的情绪与行为特点,以发现自己性格中的弱点,完善自己的性格,避免在将来遭遇更大的挫折,同时也增强自己对挫折的抵抗能力。

做以下小测试,初步了解自己抗挫折的能力

测试指导语:如果你觉得句子中的描述非常符合自己记1分,有点符合记2分,不确定记3分,不太符合记4分,完全不符合记5分。最后把得分相加,根据结果分析自己的抗挫折能力。做题目的时候不要思考太多,第一印象最能代表自己的真实想法。

- (1)我总忘不了过去的错误。
- (2)白天学习或工作不顺利,会影响我整个晚上的心情。
- (3)汽车经过时溅了我一身泥水,我生气一会儿便算了。
- (4)如果某人擅自动用我的东西,我会生气好长时间。
- (5)如果不是因为几次倒霉,我一定比现在成功。
- (6)我想我一定受不了被解雇的羞辱。
- (7)如果向所喜欢的人表达好感被拒绝,我一定会精神崩溃。
- (8)学习落在后面,常使我提不起精神。
- (9)在我的生命中,有很多失败的经历。
- (10)我对侮辱很在意。
- (11)过负债累累的日子,想都不敢想。
- (12)找不到钥匙会使我整个星期都感到不安。
- (13)我的生活中经常有些令人沮丧的日子。
- (14)如果周末过得不愉快,星期一便很难集中精力学习。
- (15)我对大多数发生的事情都很介意。
- (16)想到可能无法按时完成某项重要的任务,会使我不寒而栗。
- (17)我经常心灰意冷。

(18)我经常为前一天发生的事情烦恼。

(19)我不能接受自己做个失败者。

(20)我对他人的恨会维持很长一段时间。

结果解释：

20~58分,说明你的抗挫折能力较低。建议平时在生活中注意调节自己的心态,训练自己从积极角度看问题。搜集一些面对困难和挫折的调节方法,坚持学以致用。你现在已经了解了自已存在的问题,就等于解决了一半,赶快行动吧,你会发现生活其实是处处有阳光的。

59~71分,表明你的抗挫折能力属于中等水平。如果遇到问题,能够有意识地积极应对和调节,提高空间会很大。

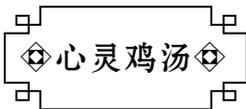
72~100分,表明你的抗挫折能力还是很不错的,请继续保持,如果再加上反思能力和执行能力,你会大有作为。

5. 如何保持健康的性格

“人上一百,各样各色”。性格是造成人们差别的重要因素。但性格本身没有优劣之分,外向的人有其长处也有不足,内向的人有其优点也有“毛病”。健康的性格并不以外向、内向来衡量,只要能最大限度地发挥自己性格的优势,克服自己性格的弱点,就算是一个性格健康的人。

由于现实社会是一个十分复杂的复合体,人们所受的教育和影响也是多方面的,所以,绝大多数人的性格都具有多重性,即有时表现为外向,有时又表现为内向。因此,用一个统一的标准去衡量往往是不准确的,但是,一些公认的不良性格,需要所有的青少年都予以避免,如动辄害羞脸红、斤斤计较、郁郁寡欢、谨小慎微、孤僻胆怯,或口若悬河、说话鲁莽、粗心大意、自我吹嘘、感情冲动等。

培养和保持健康的性格是青少年走向成熟的标志。因此,我们在日常生活、学习和工作中,既要严格要求自己,又要避免对自己过分苛求。要学会疏导内心的愤怒,不要把一切都怪罪于他人,要在讲原则的基础上学会灵活地处理问题,善于与人合作,通过向他人倾诉烦恼而取得谅解或理解。不钻牛角尖,学会绕过生活的礁石,使自己最终成为一个独立的、亲切的、稳定的、诚实的、坚强的、活泼开朗的人。



我觉得坦途在前,人又何必因为一点小障碍而不走路呢?

——鲁迅

故天将降大任于是人也,必先苦其心志,劳其筋骨,饿其体肤,空乏其身,行弗乱其所为,所以动心忍性,曾益其所不能。

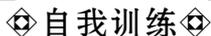
——《孟子》

卓越的人一大优点是:在不利与艰难的遭遇里百折不挠。

——贝多芬

失败也是我需要的,它和成功对我一样有价值,只有在我知道一切做不好的方法以后,我才能知道做好一件工作的方法是什么。

——爱迪生



自我训练

1. 分组讨论:小组长根据以下问题组织分组讨论,鼓励每个同学依次发言,组长做好记录并对小组成员的回答作出总结。

(1)对比两个案例的主角,谁更令你欣赏呢?为什么?

(2)站在陈浩的角度,你会如何面对现实?

(3)王强有哪些值得学习的品质?

(4)每位同学向小组成员讲述自己经历的一次最深刻的困难或者挫折,谈谈自己当时的想法和自己的处理方法及结果:

(5)不合理的方法会导致什么后果?

(6)挫折是每个人在生活、学习或工作中都会遇到的吗?

(7)你觉得自己抵抗挫折的能力如何?与别人对比自己的个性是否存在有待改进的方面,是什么呢?

2. 全班分享:每个组的组长分别在全班同学面前分享自己小组所总结的各种合理和不合理的面对挫折的方法,以及不合理的方法所导致的后果,组内成员可以对组长的发言作出补充。

3. 我过去面对挫折的做法(分析自己在处理挫折中的优缺点):

4. 如果以后遇到挫折,我将:

5. 搜集关于困难和挫折的名人名言,你喜欢哪一句,为什么?

6. 课后搜集身边一些真实的战胜挫折的故事。

第4课 竞争是美丽的

◆ 课前提示 ◆

在现实生活中,没有竞争的地方往往是死水一潭,而一旦有了竞争,人们就能斗志昂扬,激情四射,激发出潜能,这正是竞争的力量所在。有时候,拥有一个强劲的对手真是一件幸事。

◆ 经典案例 ◆

对手强大是件幸事

日本北海道盛产一种味道极为鲜美的鳗鱼,渔村的许多渔民都以捕捞鳗鱼为生。然而这种鳗鱼的生命却特别脆弱,它一旦离开深海便容易死去,为此渔民们捕回的鳗鱼往往都是死的。

村子里有一位老渔民天天出海捕鳗,返回岸边时他的鳗鱼总是活蹦乱跳的,几无死者。而与老渔民一起出海的其他渔民纵然使尽招数,回岸时依旧是一船死鳗鱼。因为活鳗鱼少,自然奇货可居起来,活鳗鱼的价格是死鳗鱼的好几倍。几年下来,老渔民成了当地有名的富翁,而其他渔民却只能维持温饱。

时间长了,渔村甚至开始传言老渔民有某种魔力,能让鳗鱼保持生命。就在老渔民临终前,他决定把秘诀公之于世。其实老渔民并没什么魔力,他使鳗鱼不死的方法非常简单,就是在捕捞上来的鳗鱼中,加入几条名叫“狗鱼”的杂鱼。狗鱼是鳗鱼的“死对头”。几条势单力薄的狗鱼在面对众多的对手时,便惊慌失措地在鳗鱼堆里四处乱窜,勾起了鳗鱼们旺盛的斗志,一船死气沉沉的鳗鱼就这样给激活了。引入几个“对手”便使一船鳗鱼保持活力,老渔民的做法真是令人惊奇,但也颇为有效。

◆ 我诉我心 ◆

有时候,拥有一个强劲的对手真是一件幸事。

竞争能激发起人们强烈的求知欲望;竞争可增强人们的参与欲望;竞争可增强人们的自信心;竞争可使人们产生成就感;竞争可以提高人们的耐挫能力;竞争可增强人们的集体主义精神。

竞争可以使人们克服惰性,促进社会的进步和发展。竞争让人们满怀希望,朝气蓬勃。但是,竞争也容易使人们在长期的紧张生活中产生焦虑,出现心理失衡、情绪紊乱、身心疲劳

等问题。

拓展提高

在充满竞争的现代社会里,如何才能正确应对竞争,保持心理健康呢?

1. 要对竞争有一个正确认识。

正确认识竞争与合作的关系。竞争是手段而不是目的,竞争对手之间既是对手关系又是合作关系。我们要在竞争中表现出高尚的道德,发扬协作精神,珍视团结和友谊。

2. 要消除在竞争中产生的嫉妒心理。

有的同学害怕其他同学比自己强而对同学采取“封闭”和“打击”的对策。例如,有好的资料和信息,不外借和外传,对同学的求助漠然置之,甚至毁掉或偷走比自己强的同学的学习资料、学习用具,设法对比自己强的同学进行生理和心理上的打击。家长要引导孩子在竞争中表现出高尚的情操,不要以打击对手的方式来达到自己的心理平衡,而要以超过对方的意志和实际努力使自己进入新的境界。

3. 对自己要有一个客观的恰如其分的评估,努力缩小“理想我”和“现实我”之间的差距。

设定目标时,既不好高骛远,又不妄自菲薄,要把长远目标与近期目标有机地统一起来,脚踏实地、一步一个脚印地去做,这样才有助于“理想我”的最终实现。在竞争中要能审时度势,扬长避短。要知道一个人的需求、兴趣和才能是多方面的,不要过度在意自己某一方面的弱势,如果在实战中注意挖掘,就可能会出现“柳暗花明又一村”的新局面。不断发现自己,鼓起勇气,这不仅能增加成功的机会,减少挫折,而且能为进一步的发展打好基础。

心灵鸡汤

人无论在什么时候,或多或少总是带着“协作”和“竞争”这两种相反的意识参与社会活动的。如果一个人自己的内心里,能够使“协作”和“竞争”这两种截然相反的意识取得一种巧妙的平衡,那么他无论何时都能以一种轻松愉快的心情,精神舒畅、精力充沛地生活下去。这种境界值得我们追求。善于把握自己,战胜自我,是我们成功把握人生之舟的一个重要因素。

自我训练

活动一

测测自己的竞争意识

下面 10 道题可帮助你了解自己的竞争意识如何。每题都有 5 个选择,其中:a 表示完全不同意;b 表示小部分同意;c 表示部分同意;d 表示大部分同意;e 表示完全同意。a、b、c、d、e 依次计分标准为 1、2、3、4、5 分。做完后,统计自己的得分。

1. 和同等条件的人相比,我能取得比他们更大的成绩。
2. 我总是积极参加能表现出自己的能力和价值的任何活动,从不退让。

3. 别人时刻想超过我,我相信他们有时会采用一些不正当的手段。
4. 当我知道和我条件相当的人取得好成绩时,我有不服气的感觉,并也想做点事试试。
5. 人生就是一场竞争,适者生存,优胜劣汰。
6. 我愿意与他人合作完成任务。
7. 现代社会,人与人之间充满了激烈的竞争。
8. 我十分乐意选择有一定难度但意义重大的工作。
9. 我好像不太被人接受,即使有时我是出于好心。
10. 竞争对成就具有重要作用。

活动二

翻帆布

参加活动的人都站在一块塑胶帆布上,然后将帆布翻过来,这一过程中,所有人的脚都不能碰触到地面。

讨论、分享:

1. 是怎么做的?

2. 你觉得帆布像什么? 而整个过程又像什么?

3. 在生活中有无类似感受?

4. 从这个游戏中你学到了什么?

活动三

加油站之间的竞争

有甲、乙两个加油站,坐落在同一条公路的两侧,彼此相对而居。他们争取着同样的顾客——过往的车辆。各加油站定期决定下周油价。两组同学分别扮演甲、乙加油站的工作人员,采取一定措施,争取更多的顾客。活动分两个阶段完成。

1. 第一、第二阶竞争有什么不同?

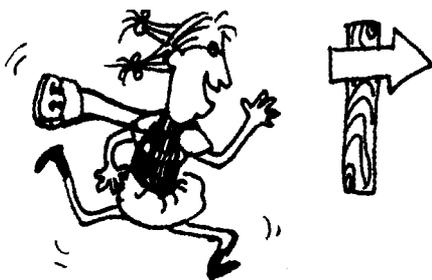
2. 通过这个活动,你获得了什么经验、教训?

第5单元 学会学习与创造

第1课 巧定学习目标

课前提示

目标,在人的行动中,在人生的成功之路上,有着巨大甚至神奇的作用。对人的行动具有激发、导向和推动作用,是行动的一种重要动力源。



经典案例

目标的神奇作用

生物学家克林莱斯,有幸拍到的一组精彩镜头,对我们很有启迪。一种麻雀大小的鸟儿扑扇着翅膀,刚刚停在沙地上准备觅食,潜伏在沙子里的蛇猛地张开大口窜了出来。面对凶猛的进攻,鸟儿用自己的爪子一次又一次地拍击着蛇的头部。由于鸟的力量有限,蛇依然对鸟儿攻击不止。鸟儿一边躲闪着蛇的血盆大口,一边用爪子继续拍击着蛇的头部,每一下都分毫不差。就在鸟儿拍击了一千多下时,蛇终于无力地瘫软在了沙地上,再也爬不起来了。这种鸟儿和蛇的力量对比是那样悬殊,它甚至还没有一只麻雀飞得高,却最终取胜。科学家的解释是,这种鸟在经过长期的经验积累之后,终于掌握了一条对付蛇的办法,那就是瞄准一个点,持之以恒地用爪子击打蛇的头部。

成功从选定方向开始

1926年,英国皇家学院院士肯·莱文在沙漠中发现一个叫比塞尔的小村庄,从这里走出沙漠只需要3天,却从来没有人走出过。在调查之后,肯·莱文终于发现,那里的人之所

以无法走出沙漠,是因为他们不认识北斗七星,不能在茫茫的大沙漠里准确地辨识方向,他们所走的路线实际上不是直线而是一条弧线,因而无论向哪个方向走,最后都会回到原地。

于是,肯·莱文教会了一个叫阿古塔儿的当地人,让他在沙漠中根据北斗星的位置辨识方向,阿古塔儿就成了那里第一个走出沙漠的人。

我诉我心

在我们的生命旅途中也有这样的沙漠,很多人走不出去,并不是因为沙漠太大,大到我们根本无法走出去,而是因为我们没有选定方向。人要改变命运,创造新生活,除了需要一种勇于追求的精神,还应该选定人生的方向。

在现实生活中,很多人之所以没有成功,就是因为没有瞄准一个点,持之以恒地走下去。而成功者则瞄准了一个点,并坚持走到了最后。这个点就是自己的目标。只要能瞄准这个点,哪怕力量微小,但只要坚持,就一定能够到达成功的彼岸。

拓展提高

如何确立目标

第一,公开你的目标。

学习中,我们总是把目标记在心里,又不断被自己的选择打倒,不断后悔和改变自己的选择,错过了更多达到目标的机会。许多时候我们需要坚持,坚持才能发挥我们的潜能,才会更加接近所需要实现的目标。为了有效地坚持目标,应把你的目标写出来。

第二,坚持你的目标。

有些同学给自己制订的目标不少,实现的却很少。究其原因,就是缺乏坚持,缺乏对目标的持久的坚持。于是,不是让目标过早夭折,就是让目标半途而废。目标的实现,往往都不是一蹴而就的,都需要坚持、坚持、再坚持。

第三,放弃你的目标。

选择就要有所取舍,选择与放弃是同时并存的。所以,当你发现某个目标实现的概率很小时,就应该毫不犹豫地放弃,这更是一种果断。特别是有些生性要强的同学,总想在各方面都比别人强,实际上这是做不到的。如果想非要做到不可,就等于是给自己设置了一个永远也无法实现的目标,注定要生活在挫折与失败的困扰之中。此时,如能及时领悟到这一点,毅然放弃这个虚幻的目标,就等于甩掉了一个大包袱,一下子就会感到轻松许多。在另一面,也就会收获许多。

第四,提升你的目标。

掌握知识的过程,不是被动等待的过程,而是不断主动选择的过程。不论自身条件还是外部环境,都是不断发展变化的。所以,我们应该学会根据情况的变化,及时而灵活地调整提升自己的学习目标。

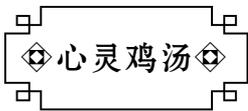
第五,降低你的目标。

在现实中,很多同学在实现学习目标的路上之所以会半途而废,原因未必是实现目标的

难度过大,而是一开始定的目标太大,期望太高,让自己感觉太遥远。如果适当降低目标,轻装上阵,才有可能为疲惫的心灵注入永久的激情与活力,生活也会变得更加踏实,更有收获。

第六,分解你的目标。

要达到目标,就像上楼一样,不用梯子,从一楼到十楼,是绝对蹦不上去的,蹦得越高只会摔得越狠,必须是一步一个台阶地走上去。把目标分为近期目标、中期目标、长远目标,形成一个步步向上的阶梯,然后按部就班做下去,这是实现最终长远目标唯一的智慧的选择。



走得最慢的人,只要他不丧失目标,也比漫无目的地徘徊的人走得快。

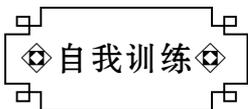
——莱辛

对目标的追求要量力而行,要着眼于自己的努力,而不要一心只想着结果。

——阿里·基夫

向着某一天终于要达到的那个终极目标迈步还不够,还要把每一步骤看作目标,使它作为步骤而起作用。

——歌德



你的学习动力和目标如何

请根据自己的实际情况,逐一对下面测试的每个问题做“是”或“否”的回答。为了保证测验的准确性,请你认真作答。选“是”记1分,选“否”记0分。

1. 如果别人不督促你,你极少主动地学习。 ()
2. 你一读书就觉得疲劳与厌烦,直想睡觉。 ()
3. 当你读书时,需要很长的时间才能提起精神。 ()
4. 除了老师指定的作业外,你不想再多看书。 ()
5. 在学习中遇到不懂的知识,你根本不想设法弄懂它。 ()
6. 你常想:自己不用花太多的时间,成绩也会超过别人。 ()
7. 你迫切希望自己在短时间内就能大幅度提高自己的学习成绩。 ()
8. 你常为短时间内成绩没能提高而烦恼不已。 ()
9. 为了及时完成某项作业,你宁愿废寝忘食、通宵达旦。 ()
10. 为了把功课学好,你放弃了许多你感兴趣的的活动,如体育锻炼、看电影与郊游等。 ()
11. 你觉得读书没意思,想去找个工作做。 ()
12. 你常认为课本上的基础知识没啥好学的,只有看高深的理论、读大部头作品才带劲。 ()
13. 你平时只在喜欢的科目上狠下工夫,对不喜欢的科目则放任自流。 ()
14. 你花在课外读物上的时间比花在教科书上的时间要多得多。 ()

15. 你把自己的时间平均分配在各科上。 ()
16. 你给自己定下的学习目标,多数因做不到而不得不放弃。 ()
17. 你几乎毫不费力就实现了你的学习目标。 ()
18. 你总是同时为实现好几个学习目标而忙得焦头烂额。 ()
19. 为了应付每天的学习任务,你已经感到力不从心。 ()
20. 为了实现一个大目标,你不再给自己制订循序渐进的小目标。 ()

评析:

上述 20 道题目可分成 4 组:1~5 题测查你的学习动机是不是太弱;6~10 题测查你的学习动机是不是太强;11~15 题测查你的学习兴趣是否存在困扰;16~20 题测查你在学习目标上是否存在困扰。如果你对某组中大多数题目持认同的态度,则一般说明你在相应的方面存在一些不够正确的认识,或存在一定程度的困扰。

总分在 14~20 分,说明学习动力和学习目标有严重的问题和困扰,必须要及时进行调整。

总分在 6~10 分,说明学习动力和学习目标有一定的问题和困扰,要进行适当的调整了。

总分在 0~5 分,说明学习动力和学习目标没有什么问题或有少许问题,稍加注意就是了。

第2课 掌握学习的法宝

课前提示

掌握科学的学习方法。健康的学习心理需要有好的学习方法来支持,因为只有有效的学习方法才能让同学们体验到学习的乐趣、提高他们的自我成就感和学习动机。

经典案例

“希望之星”为何离家出走?

一向聪明过人、出类拔萃的王小离家出走了!这是他父母怎么也想不明白的。要知道王小从小到大一直是王家的骄傲。上初中的时候,在全国中学生数学邀请赛中获得二等奖,在市数学语文全能竞赛中名列前茅,他获得的其它奖励不计其数,获奖证书一大堆。因此,王小被老师及同学们誉为“希望之星”。王小的父亲也沾了儿子的光,经常在学校的家长会上向众多家长传授“教子秘方”。

然而,当王小以优异成绩考上中职学校后,情况发生了巨大的变化。王小母亲的腰椎间盘突出、胃病等日益加重,动不动就得住院治疗,甚至到上海、北京求医,父母无暇顾及儿子的学习,更没有时间与他进行思想交流与沟通。

问题偏偏出在这一年,中职学校的学习内容相对中学来说,无论难度、广度都是飞跃,需要王小逐渐地适应,需要调整学习方法,而父母却不能理解。仍然要求王小像小学一样死记硬背,拼命做题。当高中第一次期中考试王小数学只得了88分的时候,父母先是震惊不已,而后是责怪连连,“20分啊,怎么丢的分?肯定是上课不认真听讲!”“你太丢人了,亲戚朋友问起,让我们怎么说?”“太不争气了!……”除了失望、指责,父母留下的最后一句话就是“下次考试一定要得满分!一定!”王小下定决心期末考试数学一定要得满分。于是,课上认真听讲,课下大量做习题。然而,距离期末考试越来越近,王小就越担心、忧虑,“万一……”,他不敢想下去。紧张、烦躁、担忧使他无心复习准备,当数学试卷发到他面前时,王小的脑子一片空白,听到的只是自己“咚咚”的心跳声……

结果数学只得了62分。父亲看到成绩单,不由分说就打了王小一个耳光,王小的泪在眼睛里打转,委屈的说:“我真的全会做,就是不知为什么……”“你住口,别再找借口了!”父亲粗暴的打断了他的话。接下来的指责、挖苦,以及深深地刻在王小心中永远挥之不去的“下次考试……”这四个字压的王小透不过气来,甚至到最后一提到考试就心慌,手足冰凉。他陷入了考试发挥失常——家长指责——制订下次考试目标的恶性循环中。

慢慢地,王小曾经明亮的双眸黯然失色了,那个聪明自信、善于思考的王小不见了,取而

代之的是情绪低落精神压抑的王小,最后竟选择了离家出走。

当找到他时,他反复说的一句话就是:“我不想上学了,我害怕考试!”

我诉我心

原来聪明好学、善于思考的王小变得情绪压抑、害怕学习,直至用离家出走来逃避学习的压力。那就是学习除了智力上的因素,学习时的心理状态、情绪态度也很重要。而孩子能否有良好的学习态度和健康的心理,这与家长的教育是密切相关的。王小为什么会厌烦学习、害怕考试,所以,家长在对待孩子的学习问题时一定要重视心理因素的影响,注意预防不同年龄段的学习中容易出现心理问题,让孩子形成良好的学习心理。

拓展提高

掌握正确的学习方法。下面介绍几种方法可供参考。

第一,学会预习。预习是学习的第一阶段。养成良好的预习习惯对学生学习起着很重要的作用。

第二,学会听课。所有的学习环节中,听课是最重要的一环。

第三,学会记。首先要学会记笔记。凡老师在黑板上写出的概括性强,体现课堂教学重要的内容要记,还要记下老师在讲解过程中重点分析的内容和自己预习中不懂部分的内容,便于课后复习。其次,还要学会即时地用脑记。课堂上重要内容能立即记住的就要立即记住,不能记住的,那么,通过课后反复的阅读、理解、自学等形式记住。

第四,学会问。善于发问的人,才是会学习的人。随着年龄的增长,孩子的发问越来越少,这不利于培养学生钻研的能力和精力。家长要鼓励孩子多提问,对于不懂的内容,课堂上问老师,课后问同学都可以。对于已经会的内容,也可采用自问形式,如,做出了某题后,可问问自己:能否采用更简单、科学的方法去解?

第五,学会复习。加强复习是提高记忆效果的最佳方式。许多学生习惯于下课后匆匆忙忙赶作业、很少进行复习。

家长应及时提醒孩子先复习后做作业。培养良好的学习习惯可以遵循以下三个步骤:

1. 晓之以理,引导主动性。养成良好的学习习惯是一个长期的过程,要从小时候开始,从小事出发。首先家长应该让孩子明白哪些学习习惯是好的,除了说理,家长还可以通过行为示范,使孩子形成感性认识,并且受到潜移默化的影响。

2. 反复训练,增强自觉性。习惯的养成不是一天两天的事,养成良好的学习习惯必须对孩子进行有目的的反复训练。练习时家长应该注意两点:一是明确要求,要让孩子明白怎么做。二是要有丰富活动情境,以免孩子产生厌倦。

3. 及时反馈,有效鼓励。家长要对孩子表现出的好的行为给予及时的鼓励,以强化这种行为。而对于不对的行为则要在一开始就给予纠正。家长应该了解,良好的习惯不是一蹴而就的,中间肯定会有反复,这时家长一定要坚持鼓励的态度,不能着急,更要帮助孩子克服考试焦虑。

怎样做才能使孩子考试不怯场呢?

第一,要从家长开始,做好减压的工作。一方面,家长不要在平时给孩子太多的精神压力,不要盲目地给孩子定过高的指标,达不到就如何如何。在临近考试时,尤其不要天天谈考试的事,因为你说得越多,考试时刺激孩子产生紧张情绪的信号就会越多。

第二,引导孩子正确对待考试,帮助孩子减轻自我压力。孩子的水平是客观的,只要认真复习,认真做好考试准备,能考出自己的实际水平就行了。

第三,指导孩子在考场上运用“转移注意”和“自我暗示”的方法缓解自己的紧张情绪。转移注意就是暂时地强迫自己把注意力集中在考试以外的事物上,使紧张程度缓解。比如,当心里过于紧张时,认真听老师讲考试注意事项,观察老师的服饰、表情,想一小会儿最感兴趣的事情等等,都会使自己平静下来。自我暗示就是在内心里自己提醒自己:我是很镇定的,呼吸多么平稳,头脑也很清楚……这种反复提醒也有助于缓解紧张情绪。

第四,指导孩子事先明确自己答卷的程序和要求,按部就班去做。基本程序和要求是:①工工整整写上姓名(有时写学号、准考证号),一笔一画地写,有助于使自己平静下来;②看准题目,审清题意,一个题一个题顺序往下答。

第五,指导孩子在考前把该准备好的用具准备好,放在比较保险的地方。有的孩子就因为用具准备不齐,临时发现,增加紧张情绪。

此外,在考前让孩子适当参加一些文体活动,放松身心,对防止怯场很有好处。

高中阶段孩子的家长的重点就是指导孩子在升学和就业问题中的心理调适。

高考基本上是每个学生能够自我把握命运的重大机会,因此,高考心理压力的调适就显得尤为重要,家长更加应该帮助孩子树立信心,保持良好的心理状态,克服太过紧张和压抑的心理重负。

首先家长要让孩子明白,高考心理的两大要素就是平常心与自信心。

考生要以一颗平常心对待高考,考前复习阶段最好按照平时的作息时间表,不打疲劳战,保证好睡眠。睡眠不好会影响人的反应能力,降低学习效率,形成一个非常不好的恶性循环。

平时成绩较差的学生要树立自信心,调整好自己的位置,目标锁定要适当。珍惜最后的时间,抓紧复习。家长要以鼓励的态度对待孩子,而不是责骂和贬低孩子。同时要给孩子创造安静、舒适的学习环境,做好后勤服务工作。

高考临近,孩子面对压力,家长也活得不轻松。在应对考前压力这个问题上,家长首先应该调整自己的心态,让自己先轻松起来。任何一件事包括考试都有成功和不成功这两种可能。在感到自己和孩子有压力的时候不妨和孩子聊聊,看看他们对成功与不成功有什么看法。

孩子是非常敏感的,家长的过分关心只会让他们更紧张或是对自己期望值增加。在这种心态下,如果一旦有发挥失常的情况,他们自己都不能原谅自己,钻牛角尖,甚至做出极端的反应。

让孩子在考前或是平时保持正常健康的心态,首先家长不要把自己的价值观强加给孩子,因为家长和孩子成长的环境是完全不同的,孩子想干什么,或者将来能干什么都不是家长能够操控的,要给孩子主动选择的权利,毕竟生活要靠他们自己去过,谁也无法全部包办。

心灵鸡汤

学生心理障碍等于成材障碍。学习心理障碍——学习中的无形杀手。

——佚名

少而好学,如日出之阳;壮而好学,如日中之光;老而好学,如炳烛之明。

——刘向

自我训练

一、学习兴趣测验

各位同学,请您仔细阅读下列各题,选择符合自己情况的答案号码填在括号内。注意每个问题只能选择一个答案。

1. 您愿意上学吗? ()
A.非常愿意 B.愿意 C.不愿意
2. 您在学校里有多少好朋友? ()
A.有很多 B.有几个 C.有一个
3. 您与同伴在一起时,常发生这样的情况吗? ()
A.友好相处 B.有矛盾但过后就会解决
C.发生矛盾后就再不来往
4. 您孩子的性格特点是: ()
A.活泼开朗 B.介于开朗和内向之间
C.封闭内向
5. 您觉得您在学校表现如何? ()
A.是老师信赖的好学生 B.表现一般
C.不知道
6. 您在学校遇到不顺心的事后,怎样表现? ()
A.跟家长谈,寻求帮助和理解 B.闷闷不乐,过后可自我解脱
C.把责任推给别人
7. 您在某方面的活动评选中因名额限制而落选,他(她)的表现通常会怎样? ()
A.适当发泄后一如既往地表现,争取明年当选
B.抱怨老师、同学不公平
C.一蹶不振,表现越来越差
8. 您愿意与您讲学校里发生的事情吗? ()
A.愿意 B.问到才说 C.从来不说
9. 您在学校遇到困难时,请谁帮忙? ()
A.老师或同学 B.家长 C.不知所措
10. 您愿意参加学校组织的集体活动吗? ()
A.积极参加 B.去不去都行 C.消极对待

评分标准：

选 A 得 1 分,选 B 得 2 分,选 C 得 3 分。请您将所选的每题答案得分数相加。若得数小于或等于 15,说明您很愿意上学,能够在学校找到乐趣,请继续保持;若得数在 15~25 分之间,说明您上学乐趣一般,家长应该适当调节孩子上学的乐趣;若得分在 25~30 分之间,说明您有厌学的倾向,家长应寻找对策,尽快改善,否则对孩子的成长极为不利。

二、考试焦虑情况测验

下面各题有 A、B、C、D 四种答案。A 表示很符合自己的情况,B 表示比较符合,C 代表较不符合,D 指很不符合。请根据自己的实际情况进行选择。

1. 在重要考试的前几天,我就感到忐忑不安了。 ()
2. 考试前我总担心这次会考得很差。 ()
3. 考试前我都睡不好,还总做梦。 ()
4. 越临近考试,我的注意力越不容易集中。 ()
5. 考试前我感到烦躁,爱乱发脾气。 ()
6. 一听到考试铃声我的心跳马上就加快。 ()
7. 考试中我的手脚变得冰凉,还出冷汗。 ()
8. 考试时我一紧张就记不起平时已经复习很多遍的内容。 ()
9. 考试时我总想上厕所。 ()
10. 考试当中我常常感到头痛。 ()
11. 如果考得不好,家长会严厉责备我。 ()
12. 考完后我常常自责,觉得自己应该考得更好。 ()
13. 好几次考完后我就拉肚子。 ()
14. 只要考试不计成绩我就会发挥更好。 ()
15. 我对考试十分厌烦。 ()

评分标准：

每题选 A 计 3 分,B 计 2 分,C 计 1 分,D 计 0 分。

0~5 分:你比较镇定,在考试中能发挥出正常水平。

5~10 分:你有轻度考试焦虑,平时注意调节可以克服。

11~15 分:你有严重的考试焦虑,已经影响了你的考试成绩,需要进行治疗。

第3课 寻找记忆的窍门

课前提示

记忆是人脑对经历过的事物的反映。它分为“记”和“忆”两个过程。记,就是识记和保持的过程;忆,就是回忆或再认识的过程。从信息加工的角度看,记忆是对输入信息的加工、编码、储存和提取的过程。这里的加工、编码相当于识记,储存相当于保持,提取相当于回忆和再认。所谓记忆力,就是人脑对信息的识记、保持、回忆和再认的能力。

经典案例

圆周率

从前有个先生,在山下私塾教书,山顶住着个和尚,两人都爱喝酒。有一回,先生把圆周率 3.1415926535897932384626 写在黑板上,让学生背,自己上山同和尚饮酒去了。背这么长一串数字该有多难!有个学生灵机一动,把这些数字谐音成了几句话:“山巅一寺一壶酒,尔乐苦煞吾,把酒吃,酒杀尔,杀不死,乐尔乐。”同学们都跟着哇啦哇啦地这样背,等先生回来时,个个都背诵如流。

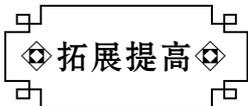
我诉我心

人是怎样记住东西的?对此,心理学家作了大量的研究。研究表明,当客观事物作用于人的感觉器官时,人的感觉器官就会把客观事物给人的各种物理的、机械的、化学的刺激,转化为人的神经兴奋,并由人的神经系统把这些神经兴奋传递到大脑皮层上,以形成暂时神经联系。这些暂时神经联系在客观刺激停止作用后,能够以神经兴奋“痕迹”的形式留存于脑中,形成记忆痕迹。在一定条件下,这些记忆痕迹可以重新活跃起来。这就是关于记忆的生理机制的基本原理。

那么,记忆痕迹又是靠什么形成的呢?进一步的研究又发现,人的记忆是由人的神经细胞内核糖核酸(RNA)分子结构实现的。RNA可以储存无法计数的信息密码。人的知识经验,就储存在这些RNA分子的细微结构之中。再有,人的神经细胞是由蛋白质和锌、铁、钙、镁、磷等微量元素构成的,这些元素是记忆必不可少的物质基础。从这个角度说,脑的记忆需要一定的物质基础,或者说需要一定的营养条件。但这些物质本身离开神经活动的过程,也不会产生记忆。当今市场上有许多所谓增强记忆的“灵丹妙药”,被吹得神乎其神。其实,它最多不过是提供了某些元素而已,又哪里能够代替人的记忆活动呢?

我们固然不能完全依赖于营养条件来增强记忆,不过,科学家也确实发现某些物质对人

的记忆有着特殊的作用。比如,脑啡肽就有抗遗忘作用;再如,用以脑垂体激素制作的“后叶加压素”和“脑细胞激素”做鼻孔喷雾实验,可以使已经丧失的记忆恢复起来,当然这也有副作用。美国纽约科德斯普林港实验室的科学家们,新近还发现一种叫做 creb 的物质,它就像“开关”一样,对大脑记忆库起着阻止或启动的作用。诸如此类,至今已发现多种物质对记忆的效率与恢复都有不同的影响。这些发现自然十分令人鼓舞!



提高记忆力的诀窍

1. 明确目的法。

请先回答这个问题:你家住的宿舍楼或学校的教学楼,每层有多少台阶?尽管你从它上面走过无数遍,怕也是十有八九不记得了。为什么?就因为你从未有过想记住它的目的。好了,现在明确目的:记住楼梯有多少台阶。只需一次,你就可以记住,是不是?心理学的实验也证明了这一点。比如,先向学生口授 10 个单字,三四天后询问他们,学生只能勉强回答出几个单字。后来,又一次向学生口授 10 个单字,但事先提出三四天后要检查,结果学生差不多都能记住。这就说明,由于明确了记忆目的,记忆效果就好。就是这样,对于一个事物,往往是只有我们打算要记住它,才能真正记住它。要求记忆的时间长短也影响到记忆效果。有这样一个实验,老师讲解一段课文后,对甲组学生提出“次日考”的要求,对乙组学生提出“一周后考”的要求,事实上对两组学生都是两周后考。结果乙组的记忆效果高于甲组。因此,我们在学习某一部分知识之前,态度上给予重视,提出较长时间的要求,再提出具体的问题,然后试图寻找答案。这样目的明确,就容易记住。

2. 充分理解法。

试试看,你能很快记住 816449362516941 这列数字吗?如果死记硬背,是不容易的。但是,当你仔细捉摸,发现这列数字的内在联系是 9~1 这些自然数的平方依次排列时,保你一下子记住,一辈子不忘。这就是在充分理解的基础上去记的好处。心理学的多次实验也证明了理解的东西记得好。比如,让人阅读文件,要求对文件的基本精神、主要思想、内容事实、文句词语,都作认真的学习和记忆,经过一定时期,测验学习者的记忆成绩。结果表明,绝大多数人对文件的基本精神和主要思想都记得很好,而且保持了相当长的时间;而对于文件中的具体事实则逐渐忘掉了,对于词句忘得更快。这是因为,对文件的基本精神和主要思想,人们可以通过意义识记去记,而文件的事实和词句的意义识记成分少,所以前者遗忘得慢,后者忘得快。这就告诉我们,平时学习一些定理、定义等知识,尽量不要死记硬背,要加强对所记材料的理解,在理解透彻之后去记忆。

3. 感官并用法。

心理学有一个实验:以 10 张画片的材料,单凭眼看,记的效果为 70%;单凭耳听,效果为 60%;而眼看耳听再加上口说,效果则为 86.3%。你看,是不是眼、耳、口并用效果好?这是因为多个感官并用,可以在大脑皮层建立多通道神经联系。所以,平时记知识,应该既用眼看,又用耳听,当然还包括用口读出声,用手写一写,等等。

4. 利用形象法。

有人说,一切记忆都始于形象。虽然这样说不免绝对,但在记忆时使材料形象化,确实能够提高记忆效率。形象化为什么能增强人们的记忆力呢?一种比较普遍的看法是:记忆的保存是一种双轨归纳系统。就是说,在人们的记忆存储中,包含有两种存储系统,即表象存储和语言存储系统。表象存储系统主要存储的是客观事物的形象通过视觉、触觉等通道反映到大脑中的信息,称为形象信息,在心理学中称为表象;语言存储系统存储的主要是通过听觉通道传导到大脑中的语言信息,属于抽象信息。表象存储有形象清晰、结构鲜明的特点,易于保存和回忆;而语言存储则是以事物的符号形式储存,比较抽象概括,不如形象的东西容易记忆。所以,能够使记忆材料形象化,可以提高记忆效率。

5. 附加意义法。

你也许说,对有些缺少意义联系或没有意义联系的知识,上面的方法就不管用了,只好“死记”了。别愁,下面的窍门可帮你变“死记”为“巧记”。

窍门之一是歌诀法。一句“一三五七八十腊,三十一天整不差”,不是曾帮你记住了哪个月是31天吗?你还可以把书本上一些知识自编成歌诀,让它顺口好记。

窍门之二是谐音法。比如,把“钾钙钠镁铝锌铁锡铅氢铜汞银铂金”这一金属活动顺序表,谐音为“加个那美丽新的锡铅氢,统共一百斤”,也可以帮你牢记不忘。

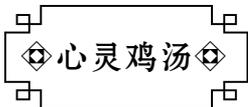
窍门之三是形象法。比如,马克思诞生于1818年5月5日,怎么记效果好?你可以形象化地想成:从马克思诞生,一巴掌一巴掌(1818年)打得资产阶级呜呜(5月5日)直哭。这样既形象又谐音,一下子就记住了。

窍门之四是推导法。比如,辛亥革命发生在哪一年?可以这样推导:它比中国共产党建立(1921年)恰好早10年,是1911年;还可以由中国共产党诞生于1921年往前推导,前两年(1919年)爆发“五四运动”再前两年(1917年)爆发“十月革命”。这样一推导,不是一下可以记住几个重要历史年代了?

窍门之五是附会法。该记的东西本没这个意思,我们硬给它附会上这个意思。比如,富士山海拔12365英尺,我们硬把富士山说成是“两岁”的山——前两位数看成12个月为一岁,后三位数看成365天为一岁。好,一下子记住了。

这五个窍门的共同点,是人为地找一些“意义”给它附加上去,所以统称为“附加意义法”。既然是附加意义,就别管它在不在理,只要好记就行了。

最后需要提醒一点:窍门总是爱和勤奋的人交朋友。越是爱动脑筋的人,越是容易找到记忆的窍门。



没有记忆,人将永远处于新生儿的状态。

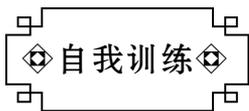
——谢切诺夫

记忆的基本法则就是把新的信息联想于已知的事物。

——哈利·洛雷因

这世上没有所谓记性差的人,大家都很好的记忆力,只是没有发挥出来而已。

——威廉哈姆·韩森



你的记忆力好吗

你了解自己的记忆力如何吗？下面的测试可以帮助你。请尽快根据自己的实际情况，对下面的问题做出选择。不必多想。好，开始。问题：

1. 以下4个选项中哪一个与你的情况相符？ ()
 - A. 很轻易地就能把以前看到的東西清晰地回忆起来
 - B. 需要一些提示，但是还能比较清晰地辨别出以前看过的东西
 - C. 即使有一些零碎的片段，也已经把东西基本忘光了
 - D. 经常把以前的记忆相互混淆，把东西记错
2. 你平常用什么方式记东西？ ()
 - A. 用整体来记忆，也就是把要记的东西综合归纳后记忆
 - B. 以部分来记忆，也就是把对象分开，然后逐一记忆
3. 你对所要记住的东西有兴趣，很想探个究竟吗？ (是、否)
4. 你是不是一定要先理解了才能记住某件东西？ (是、否)
5. 你是否会用把对象与其他事物相关联的方法来更好地记忆？ (是、否)
6. 你是不是习惯把有关联或有相似点的事物归纳到一起记忆？ (是、否)
7. 在记忆比较疲劳时，你会不会把要记的东西折换成另一种东西？ (是、否)
8. 你是否在面对众多信息时，也能把对自己有用的东西很快找到？ (是、否)
9. 在记忆一件东西后，你是否会很快再重温一遍，以便记得更牢？ (是、否)
10. 你能利用辅助的方法，如表格或图样等来帮助你记忆吗？ (是、否)
11. 你仔细观察对象并联系其他事物使记忆得更清楚吗？ (是、否)
12. 面对复杂事物，你能找出内在的联系以及各个部分的异同吗？ (是、否)
13. 你会借助一些方式，如听、说、写，使你记得更牢吗？ (是、否)
14. 你习惯用阅读，尤其是精读来搜寻并储存信息到大脑中吗？ (是、否)
15. 你平时是否有随身携带笔记本以便随时记录信息的习惯？ (是、否)
16. 面对比较枯燥的东西，你是否会用理解或关联的方法记下来？ (是、否)
17. 面对大量信息时，你能不能把最重要的部分找出来单独记忆？ (是、否)
18. 当碰到难题时，你是否能够不求助他人，单独解决？ (是、否)
19. 当你碰到琐事或无关紧要的事时，你是否很快会忘记？ (是、否)
20. 你面对重要的事时，能否集中注意力，告诉自己一定要记住？ (是、否)

评析：

在第1题中，如果你选A，记忆力较强；如果选B，记忆力一般；如果选C，记忆力不够好；如果选D，记忆力很差。

在第2题中，如果你选A，说明有较强的记忆力；如果选B，就说明记忆力较差了。

在第3~20题中，选“是”说明你的记忆方法较好，记忆力较强；选“否”，就说明你的记忆方法较差，记忆力降低了。当然，这些问题也为你锻炼自己的记忆力提供了方向。

第4课 巧对学习中的薄弱环节

◆ 课前提示 ◆

在学习上,每个人都有自己的强项和弱项、兴趣和爱好,你可能比较喜欢数学,而最害怕英语,而他可能恰好与你相反。一般而言,对于你不喜欢学的科目,你听课的热情就会降低,做作业的质量也无法保证,课余花的时间必定很少。日积月累,考试成绩当然会不理想,这样,你就更不愿意学了,最终形成恶性循环,出现了“偏科”现象。从心理学的角度来说,“偏科”也是一种强化,只不过这是一种无益的强化。

◆ 经典案例 ◆

一只胳膊的柔道冠军

在日本,有一个从小就立志要成为一名柔道高手的男孩,尽管他在10岁那年因为一场车祸而失去了左臂,但他却从未想到过放弃。终于,这个男孩拜在了一位著名的柔道大师门下。

可师傅在几年的时间里只教给男孩一招,而且还每天督促他刻苦学习,并对他说:“只要练好了这一招,就足以使你达到自己的目的。”男孩虽然怀疑,却继续反复练习。

直到有一天,男孩报名参加了正规比赛,并一路杀进了决赛,而他所依靠的,也就只有这一招而已。即使在决赛中,男孩还是利用这唯一的招数制服了对手,令人不可思议地登上了冠军的领奖台。

等到一切都结束后,男孩向师傅提出了自己的问题:“为什么只是练好了这一招,就能够取得冠军?”师傅揭示了其中的秘密,原来男孩掌握的不仅仅是柔道中最难学的一招,更重要的是,要想制服这一招,唯一的办法就是对手抓住他的左臂。于是,男孩的缺陷反而变成了制服对手求得胜利的最有力武器。

◆ 我诉我心 ◆

断臂少年成为柔道冠军的故事,给了我们这样一个启示:世界上的事情往往就是这样,在你觉得缺陷严重的那些方面,其实很有可能就潜藏着没有被你挖掘出来的巨大潜力。

就学习而言,“偏科”就像断了手臂一样。有的人认为数学很难,有的人害怕英语,有的人认为语文无从学起,而有的人则认为科学是他的克星,它们似乎成了你求学路上的天敌。

拓展提高

有个著名的“木桶理论”，说的是一只沿口不齐的木桶，其存水量的多少，不取决于最长的那块木板，而取决于最短的那块木板。从这个意义上说，“偏科”的危害是显而易见的，最明显的是，它会产生学习上的“跛腿”现象，使你在这一学科的考分上总是“吃亏”，导致总成绩不理想，成为你求学路上的绊脚石。

有人曾经对导致“偏科”的原因做过研究。研究表明，造成“偏科”的第一个原因就是能力较差，其次是因失败而产生的自卑感，再者就是教师的影响。

由此看来，“偏科”不是与生俱来的，不是绝症，应对“偏科”不是没有办法，你可以尝试这样对症下药：

克服恐惧感和自卑感，努力去学那些你不愿意学习的科目。

造成“偏科”的第一个原因是“能力较差”，不是说你在该学科上没有能力，而是你缺少解决“能力较差”问题的经验。也许你很有这方面的潜能，但因几次失败所造成的恐惧，影响了你的潜能的开发。在恐惧的支配下，我们会逃避该学科，从而令我们对自己的潜能视而不见，随后形成了“失败—恐惧—忽视潜能—潜能受阻”的恶性循环。天长日久，“我绝对不是学英语的料”“我绝对不是学数学的料”等说法就成了自己出现“偏科”的理由。所以，克服恐惧感和自卑感是克服“偏科”的第一要务。

1. 从基础入手。

心理学、教育研究表明，没有人天生对某门学科不感兴趣，较为普遍的情况是由于起始阶段基础没打好，使得考试成绩不理想，没有成就感，越学越消极，越学越被动，进而害怕、逃避甚至讨厌这门学科，最终形成了“偏科”。其实学习基础不是天生的，基础不好可以通过后天的努力和寻求别人的帮助来克服。较为有效的克服“偏科”的两种方法是：

(1)系统地从头补起。每天补一点，日积月累，坚持下去，前面基础巩固了，再学习后面的内容，就会轻松自如了。

(2)抓好眼下的预习和复习。在复习阶段，这种方法比较实用。在老师复习前进行预习，在预习中发现问题，带着问题去听复习课，复习课后再通过做练习去检验、巩固所学知识。这样层层把关，步步前进，准能起到查漏补缺的功效。

当然，“偏科”不是一天就形成的，纠正“偏科”也绝非短期能成功，正如那个断臂少年，不可能一下子成为柔道冠军，只能一步一个脚印，逐渐克服困难，直至化劣势为优势，所以你要做好打持久战的准备。

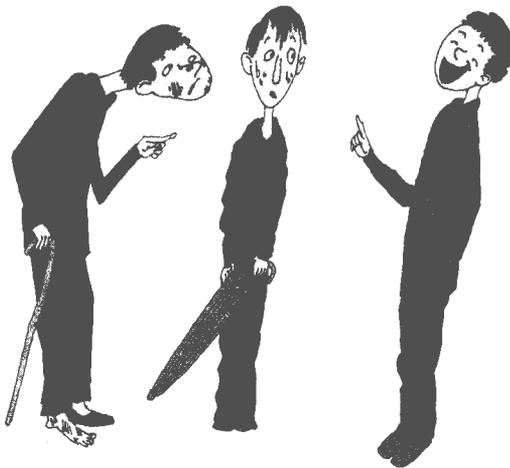
2. 老师批改后发回的试卷，是你了解自己的学习情况、提高学习成绩极好的材料，试着用下面的方法对你薄弱学科的试卷作一次认真、仔细的分析，以便清楚地了解自己究竟“弱”在哪里，然后对症下药吧。

| | | | | | | | |
|------|----------|--|--|--|--|--|--|
| 题号 | | | | | | | |
| 题型 | | | | | | | |
| 所得分值 | | | | | | | |
| 得分 | 运用所学知识得分 | | | | | | |
| 原因 | 碰运气蒙对得分 | | | | | | |
| 所失分值 | | | | | | | |
| 失分 | 过失性失分 | | | | | | |
| | 知识性失分 | | | | | | |
| 分析 | 技能性失分 | | | | | | |
| | 心理素质 | | | | | | |
| 失利 | 学习态度 | | | | | | |
| 原因 | 学习心理 | | | | | | |
| 分析 | 学习方法 | | | | | | |

三个旅行者

早上出门时,三个旅行者中,一个带了伞,一个带了拐杖,第三个什么都没带。晚上归来,带伞的淋得浑身是水,带拐杖的摔得满身是泥,而什么也没带的倒安然无恙。

原来,带伞的人因为自己有伞,就大胆地在雨中走,但还是被淋湿了;但走在泥泞路上时,他格外小心,所以没有摔着。带拐杖的人在下雨时,连忙找地方躲起来,所以没有被淋湿;而走在泥泞路上时,便拄着拐杖大步走,结果摔了跤。而第三个旅行者因为什么都没带,下雨时,躲着走,路滑时,小心走,所以没有被淋湿,也没有摔跤。



心灵鸡汤

人容易在优势面前放松警惕,马失前蹄;而在处于劣势时,反而会倍加小心,最后顺利渡过难关。

自我训练

你是否有过这样的经历：曾经有一门课很糟糕，后来成功地突破了。请写下来，并把你的经验与大家分享。



第5课 扩大你的视野

课前提示

在平淡的似水流年中,将所有的好书一直慢慢地读下去,不断地充实自己,给自己思想的启迪,艺术的熏陶,精神的享受,直至触摸到灵魂深处的一片安宁。在书中,我们领悟人生的真谛,品味生活的况味,感受生命的底蕴,这一切都在慰藉着你的灵魂,这一切都在充盈着你的心灵……

这一切,难道不是一种美妙的享受?

经典案例

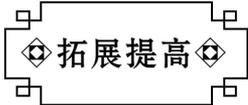
课外阅读对同学们的成才,究竟有什么意义?

有资料表明,蜜蜂每酿一公斤蜜大约需要在一百万朵花上采集原料。这揭示了一个深刻的道理:同学们要成才,也要博闻多知,开阔视野,拓宽知识面。提出“知识就是力量”的培根有一句名言:“史鉴使人明智,诗歌使人巧慧,数学使人精细,博物使人深沉,伦理之学使人庄重,逻辑与修辞使人善辩。”马克思不仅精通哲学、法律和史学,而且对自然科学也有研究,文学、诗歌、语言的修养也很好。他有空的时候,常给孩子们读荷马的诗、莎士比亚的戏剧、塞万提斯的小说、古代阿拉伯的故事……他送给儿女们的节日礼物经常是孩子爱读的闲书。

我诉我心

心理学关于人才成长的研究一再揭示,广阔的兴趣是人才成长必要的心理前提。学校的课程无疑都是为同学们成长打基础的知识,读好课内的书,当然是不错的。但是,如果认为只有课本知识才是基础知识,把课本看成获得知识的唯一途径,就有失片面了。多读点课外图书、报刊、杂志,对开阔视野,拓宽知识,开发潜能是十分有益的。同时,还可以发展兴趣和特长,调节大脑,有利于身心的健康成长。

研究表明,人在18岁之前,阅读对人心理的发展影响很大。18岁以后,人格和价值观逐渐定型,阅读的影响就会减小。同学们的世界观和人生观等还没有完全定型,多读一些优秀读物,对完善自己的心灵,发展健康的人格,走上正确的人生道路,都是很有帮助的。反过来,如果忽略课外阅读,会使同学们囿于狭小的“课本”空间,成为“井底之蛙”,眼界不够开阔,思维不够灵活,心灵不够广博,人生之路走会越走越窄。


 拓展提高

课外阅读法

1. 选矿式读书法。

一个人的时间精力有限,而图书浩如烟海,为了提高效率,首先必须学会在浩瀚的书刊中,选择适合于自己的有较高价值的书来读。这正如采矿之前要遴选富矿一样。怎样选准“富矿”?一是请行家、老师指导;二是向图书管理人员求教;三是留意图书评价资料;四是翻阅图书目录。

2. 牛食式读书法。

遴选了对自己有较高价值的图书,就要精心品味,反复琢磨,不要指望一遍吃透,更不能读一遍之后就束之高阁。应该读一遍后,隔一段时间重读,再咀嚼一遍,恰如牛之反刍。如此,再难消化的东西也容易消化了。

3. 鲸吞式读书法。

一个人的知识结构应该由博而专,这就需适度地“博览”。而博览时再一律取“牛食式读书法”,就既不现实也不必要了。对有些书只需有个大致的了解,就不妨一目十行,甚至一目一段,一目一页,就像鲸鱼吞食似的,大口“吞”下大块大块的篇幅。一个想要学点知识的人,如果只有精读,没有泛读,如果每天不能“吞食”它几万字的话,知识是很难丰富起来的。

4. 破敌式读书法。

一本内容丰富的书,读一遍就想面面俱到,结果往往是泛泛而读,收效不大。最好是根据需要,读一遍只注意一个方面的内容。好比作战中八面受敌,只能先攻其一面,而后再各个击破。

5. 交叉式读书法。

大脑细胞的兴奋和抑制可以相互诱导,脑细胞的工作又有分工,不同信息的接收处理由不同细胞负责。据此可以把不同内容的书交叉来读。比如,研读一会儿书法,再读一段哲理;先读一会儿文科书,再读一会儿理科书,收效就会更高。

假日中,找一个安静的去处,蓝天白云下,斜阳夕照中,用一份闲适的心情,捧一本好书。身心沐浴在文字的甘露之中,或者徜徉于往日烟云,或者畅想着未来田园,你的思绪无边无际地飞驰飘荡。悠然间,你会感觉犹如闲庭漫步,浮躁红尘全被抛到了九霄云外,远离了闹市的喧嚣和嘈杂,这是何等的飘逸和洒脱!

旅途上,有一本好书相伴,你会少了许多寂寞。书中的世界陪伴着你的风雨旅途,让你品味到生活中最悠长、最深沉的滋味。那些意味深长的话语,发人深省,扣人心弦,把空气中的枯燥抛弃,把灵魂里的软弱驱逐,把心田间的孤独消融。在沉静的思索中,一路上给你的心灵增添几许勇气与力量,增添几许愉悦与安宁。

静夜里,一盏橘黄色的台灯,或桌前,或床头,捧上一本书,一片寂静,几缕梦幻。多少思绪,多少抱负,均在书海中遨游;多少柔肠,多少情结,都在故事里润泽。有时你读到趣味,不禁幸福地会心一笑;有时你读出哲理,如心头有盏明灯点亮。动人的情感,凄凉的情节,悲惨的故事,深刻的哲理,点点滴滴无不与那书外的你心灵重叠。感动时,泪如珍珠般晶莹;欢愉

中,笑如鲜花般灿烂;冥思后,心如晴空般清澈。经过文字的浸润后,你的心会变得更加透明而清新。渐渐地,苍白的额头也会闪烁青春的光泽。



理想的书籍是智慧的钥匙。

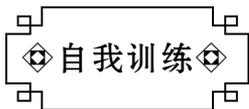
——托尔斯泰

大可以看看本分以外的书,即课外的书,不要只将课内的书抱住,即使和本专业毫不相干的书,也要泛览。

——鲁迅

养成阅读的习惯等于为自己筑起一座避难所,几乎可以避免生命中所有的灾难。

——毛姆



你的阅读技能如何

下面是有关阅读技能的一个测试。看看每个问题是否符合自己的情况,把选择的“是”或“否”填在后面的括号里。

1. 你是否对自己的阅读能力感到满意? ()
2. 阅读时你是否很容易集中注意力? ()
3. 你是否以不同的速度来阅读不同的书籍? ()
4. 你是否喜欢在闲暇时阅读? ()
5. 你是否常浏览杂志? ()
6. 读报时你是否仅看标题? ()
7. 你是否阅读一些具有可读性的短篇小说? ()
8. 你是否阅读一些别人推荐的小说? ()
9. 阅读时,你是否试图回答书中的问题? ()
10. 你是否将读书所得的信息作为判断事情的依据? ()
11. 阅读时,你是否试图评估其内容的真实性? ()
12. 你是否了解“理解”的程度有赖于自己阅读的能力? ()
13. 阅读时,你是否试着尽量去理解它的内容? ()
14. 你是否清楚自己的阅读目的? ()
15. 你是否试图改变自己的不良阅读习惯? ()
16. 阅读时,你是否将书与眼睛保持 30 厘米的距离? ()
17. 你是否逐句地阅读? ()
18. 阅读时,你是否避免在心中默念或口中念念有词? ()
19. 你是否通过努力而细心地阅读来改善成绩? ()
20. 阅读时,你是否集中焦点于其文脉上? ()
21. 阅读时,你是否避免看电视或听广播? ()

22. 阅读时,你是否抱着达到最后目标的决心? ()
23. 你是否同意快速阅读与理解是可以并行的? ()
24. 你阅读一本书是否先看内容简介、目录和前言? ()
25. 你是否每天抽出 30 分钟来练习阅读? ()
26. 阅读时,你是否在寻找其中的重点? ()
27. 读完后,你是否复习其重点? ()
28. 你是否利用图书馆的藏书? ()
29. 你是否了解积累丰富词汇的重要性? ()
30. 你是否留心聆听一些语言文字专家的演说? ()
31. 听讲时,你是否做适当的笔记? ()
32. 你是否通过各种阅读来增加词汇? ()
33. 你是否使用字典? ()
34. 阅读时,如果遇到生字或难字你是否先做个记号? ()
35. 你是否利用小卡片来学习生字? ()
36. 你是否有计划地增加自己的词汇? ()

评析:

统计一下你选择了多少个“是”。

如果在 31 个以上,你的阅读技能很好。

如果在 21~30 个之间,说明你的阅读技能较好。

如果在 11~20 个之间,说明你的阅读技能一般。

如果在 10 个以下,说明你的阅读技能较差,需要注意练习提高了。

第6课 轻轻松松面对考试

课前提示

我们大都听说过类似的事情：某某某在考试的时候竟然在考场上哭了起来，谁谁谁在考试时忽然晕倒了。可能我们会认为这种事比较可笑，但仔细想想，广大的学生朋友会有这种反应也不难理解——这都是考试怯场的表现。难道我们自己身上就没出现过类似的状况吗？肯定有，只不过我们的表现比较轻微、不容易察觉，影响也没那么恶劣罢了。

经典案例

李玉城是高二的学生，属于知识比较丰富的那种好学生。他平时各科学习成绩都挺好的，课上老师讲的知识点他掌握得很牢，课下同学们不会做的题他都能解答，平时做作业的正确率也很高，老师和同学都很看好他。然而，他总是考不出好成绩来，每次考试都成绩平平，有时候还滑落到班里的中下游。这让周围很多人都不理解——平常他可是班里的小老师啊，怎么回事？原来，李玉城有考试恐惧症，每次只要一坐到考场上，他就胆怯，以致看到试卷后就会感到头脑里一片空白，平时烂熟于心的知识也忘得一干二净，当然试卷也就做得不好，成绩也一般了。为此，他感到异常苦恼。

拓展提高

像李玉城这种有水平却发挥不出来的例子在广大青少年朋友中其实很常见，这就是我们通常所说的考试怯场的表现。很多青少年都因此而深受其害，让学习变得很被动。

从表面上看，很多失手是偶然的，其实却有其必然性。因为人有一个弱点：当对某件事情过于重视时，心里就会紧张；而一紧张，往往就会出现心跳加速、精力分散、动作失调等不良反应。很多人在人生的关口失手，紧张过度是其中的重要原因之一。

既然谁也不能保证百分之百成功，我们何不给失败一个心理准备？

考试是学生无法回避的事，但是，当你太关注考试结果的时候，就可能会出现“目的颤抖”现象，通常我们称之为“考试焦虑”，这是紧张过度的表现。许多人认为，考试紧张是一件最糟糕不过的事情，它会导致自己不能正常发挥。

其实，考试紧张并不全是坏事，适度的紧张有助于发挥，比如考试时做题速度比平时快、精神更容易集中和投入等等。紧张过度才是坏事。心理学家认为，面对一项任务，我们不可能也没有必要完全消除紧张，而是要学会使紧张适度。

评判紧张是否适度的标准是：如果考试时原本会做的题都不会做了，而一出考场就想起

来,这就是紧张过度了;而如果考试时答题很顺,自己感觉也很好,但结果成绩很糟,这是紧张不够。此外,每个人的最佳紧张点是不一样的,要根据自己的情况找到自己的最佳点,放松到走神、不专注了不行;紧张到慌神、手足无措也不行。

有关工作效率的研究表明,低紧张有利于解决大难题,而容易的工作需要高紧张。若将此运用到考试中,那么越是中考越要放松,而平时做作业和小考则保持紧张一些才好。换言之,平时高紧张,考时低紧张,有助于我们更好地发挥。

如何做到“平时高紧张,考时低紧张”?最重要的是要改变对考试的认知。心理学、教育研究指出,引起心理压力的不是事件本身,而是人对事件的看法或者说认知。就考试焦虑而言,有相当一部分焦虑是由不恰当的认知导致的,比如“考场就是战场”——考场成了你死我活的战场,心理压力自然很大。不妨把它改为“考场是人生体验场”。考试也是一种人生体验,而且在某种意义上说是一生中难得的体验。从考场上回来不是从战场上回来,即使考试失败也不会失去生命,只是比其他同学多了一种体验或者说经历。我们把考试看成一种体验,就能以比较放松、自由的心态去应考,就有可能正常发挥,取得佳绩。

拓展提高

1. 认清复习的任务是培养思维方法,不是知识的机械重复。

现在的考试更要求考生灵活运用所学知识,因此,复习的重点应该放在锻炼思维能力上。

2. 考前要注意调节情绪。

保持坦然的心态,紧跟老师的复习节奏,保持一颗“平常心”。做到行动上“不急”,心理上才能“不躁”。情绪稳定了,学习效率才会高。

3. 经常进行积极的“自我暗示”。

积极的自我暗示能够将消极的影响变成积极的作用。如果失眠了,就告诉自己:“现在我还不想睡,等困了就睡着了。”遇到不会的问题,告诉自己:“相信我一定能做出来的,如果我不会别人也不会。”

4. 往好处做,不要计较最后结果。

尽自己最大的努力,对考试结果不要过早思考、过分顾虑。不打疲劳战,充足的睡眠、健康的身体、清醒的头脑是高效率学习的保证。

心灵鸡汤

大胡子该放哪里?

“您的胡子这么长,晚上睡觉时,您把它放在哪里呀?”这个问题很简单,可老人从来没有考虑过,一时居然答不上来。

那天晚上临睡前,老人突然想起了小男孩的问题,他决定留意一下自己的胡子睡觉时是放在哪里的。上床后,他先把胡子放在被子外面,但感觉不舒服,于是又把胡子放在被子里面,仍然觉得难受。就这样,老人把胡子拿进、拿出,折腾了一个晚上,也没有弄清楚以前睡

觉时是把胡子放在哪里的。

很多事情,你不去想它,倒也过得顺顺利利,一旦想得越多,就越想不明白。考试不也是如此吗?

自我训练

| 消极认知 | 积极认知 |
|----------------|--------------------|
| 这次考不好,我就完了。 | 这次没考好,但是我得到了深刻的教训 |
| 我是英语课代表,我不能考砸。 | 我英语课代表,我的英语是班里最棒的。 |
| | |
| | |
| | |

对照“拓展提高”中的“评判紧张是否适度的标准”,你属于哪种类型的人?是否需要作一些相应的调整?

第7课 你也可以学会创造

课前提示

你也许说,我现在的任务是学习,不是创造发明。其实,在日常学习上,这些方法也会拓宽你的解题思路,提高你的创造力。

经典案例

机会为什么溜走了

1712年,英国人纽可门设计制造的第一台蒸汽机终于诞生了。这是世界历史上第一台独立的机械动力机器。它的发明,标志着人类将热能转化为机械动力的开始,奏响了工业革命的序曲。

然而,50年之后,随着工业生产规模的扩大,纽可门蒸汽机的弊端就暴露出来:效率低下,用途单一。对蒸汽机进行改造,是时代需要,势在必行。于是,在18世纪下半叶,不少有志之士致力于纽可门蒸汽机的研究改造。

其中最负盛名的,要数斯米顿了。思维严谨、考虑缜密、工作认真,是斯米顿之所以能取得一项项优异成绩的绝招,研制蒸汽机自然也不会例外。他搜集调研了各种型号和规格的纽可门蒸汽机,甚至将英国各地所有能找到的正在使用的100多台蒸汽机的技术数据,都作了对比统计,列出了详细的表格。

应该说,他的工作是卓有成效的。这不,他在厚厚的一沓表格中沙里淘金一样准确地找到了目标:37号。他经过综合分析,排列序号为第37号的纽可门蒸汽机效率最高。于是,37号机被作为样本选取出来,斯米顿以它为蓝本,制造了一组试验模型,逐项进行比较。经过整整3年时间,进行了130多次的定量实验分析,他终于掌握了从制造1马力蒸汽机到76马力蒸汽机的所有关键实验数据。他也从中得出了一个结论:“制造蒸汽机,功率不能太大,也不能太小,8~10马力,处在效率抛物线的最高点,是最佳选择。”在他的主持下,一台8马力的新的纽可门式蒸汽机开始制造。

有人不禁对他的做法产生了怀疑:“先生,您不对纽可门蒸汽机进行彻底改革,能制造出最优秀的蒸汽机吗?”

斯米顿胸有成竹,颇为自信地说:“经过我多年的研究,在所有的动力机械中,纽可门机是最好的;在所有的纽可门机中,37号机综合效益最佳;而根据37号机进行的实验,8马力机型最省煤。这种优中选优的方法难道会错?”随后他宽容的一笑,补充说:“再说,我还要对纽可门机进行必要的完善。例如,气缸与活塞之间缝隙过大,圆度不相配,不但蒸汽容易泄

漏,并且影响真空的形成;再比如,锅炉距离气缸太远,蒸汽在运输过程中会损耗热能……总而言之,工程要合理,加工工艺要精细,就一定能制造出性能最优越的蒸汽机。”

斯米顿将主要精力都放在了完善工艺方面。他以锲而不舍的工作态度,最大限度地解决了一个又一个技术难题,使蒸汽机的各个部分都达到了最佳组合。一台经过改良的纽可门蒸汽机终于诞生了。经过实用测定,它的效率达到了以前的两倍。斯米顿非常得意。因为,他知道世界上任何人制造的纽可门蒸汽机的效率,都不可能超越他。

然而,经过他改良的蒸汽机,从根本上说仍然是纽可门式的蒸汽机。充其量只能说是一种更加完善的类型。纽可门蒸汽机的主要弊端依然存在。

与此同时,还有一个人迷恋上了蒸汽机的研究。他就是当时还无人知晓的普通机修工瓦特。

瓦特对纽可门蒸汽机进行了革命性的创新。1776年,他制造出了带有分离冷凝器的蒸汽机,其热效率比纽可门式蒸汽机提高了将近6倍。1781年,瓦特更受中国式风箱的启发,设计制造出双向做功的瓦特式蒸汽机——纽可门机已经彻底脱胎换骨了。1783年,他更是一鼓作气,为蒸汽机安装了曲轴连杆,彻底改变了蒸汽机的功能输出方式,使之成了万能动力机械,广泛应用于纺织、冶金……瓦特蒸汽机提供的巨大动力,掀起了工业革命的狂潮,并迅速席卷欧美……

一个无名的机修工成功了,而第一流的机械师错失了良机。

后来,当斯米顿听说瓦特发明了万能蒸汽机时,他还不大相信,特地前去参观。当他望着那具有划时代意义的万能蒸汽机隆隆作响时,不禁仰天长叹:

“上帝,机会为什么从我手里溜走了?”

我诉我心

创造力就是产生新思想、新发现和创造新事物的能力,也就是在创造活动中表现出来的能力,它是成功地完成某种创造性活动所必需的心理品质。创造力的核心是创造性思维,创造性思维包括发散思维和聚合思维两个方面。

所谓发散思维是一种不依常规,寻求变异,从多方面探索答案的思维形式。比如数学中的一题多解,作文中的一物多写,就需要运用发散思维。发散思维具有流畅性、变通性、独特性三种特性。流畅性是指发散的数量,是对刺激能够流畅地作出反应,迅速地产生大量的观点、意见、想法和办法,它是发散思维的基础;变通性是指发散的灵活性,也就是思路灵活多变,善于随机应变,能够突破习惯性思路,它是发散思维的关键;独特性是指发散的新奇成分,是对刺激作出不同寻常的反应,想法和见解新颖独特,它是发散思维的目的和本质。比如,要回答“纸有什么用?”答案可以有:写字、作画、做手工、剪纸人、做灯笼、擦鼻涕、擦玻璃、包书皮、包汉堡包、当燃料、做爆竹、垫着坐、糊窗户、糊纸花、印钞票、顶鞋、做奖品……在这个过程中,就反映了上述三种特性:单位时间内答案数量的多少,反映了流畅性的水平;而答案“角度”的多少,则反映了变通性的情况;有些答案可能是一般人难以想到的,如“顶鞋”,这样的答案的多少,则反映了独特性水平的高低。

在发散思维的这三种特性中,变通性是关键因素。这是因为:其一,变通性是流畅性的

条件。在发散思维中,如果光沿一个方向或在一个类别里发散,数量总是有限的,只有沿多个方向或在多种类别里发散,才能获得大量设想,成为具有高度流畅性的发散思维。其二,变通性也是独特性的条件。一般来说,思维在发散之初,从记忆中提取的往往是常识范围内的知识经验,所以开始总是沿常规方向发散。通过不断转换,反复变通,才可能找到新的发散方向,产生出新颖独特的想法和观点。

你知道“司马光砸缸”的故事吗? 故事中除了表现出司马光的道德意识和生存意识外,还表现出司马光创造性思维的能力,突出地表现出思维的变通性。为什么这样说呢? 小孩掉进水缸里,一般人们的习惯思路是赶紧把孩子从水里捞出来。司马光在紧急情况下,打破这种习惯思路,随机应变,破缸放水救人。这就是创造性思维,就是发散思维中的变通性的表现。

发散思维在创造活动中的作用是十分重要的。发散思维既是创造性思维的重要组成部分,又是创造性思维的具体表现。为了寻求创造性的答案,就需要思维自由发散,也就是把脑子中的知识、经验与目前的问题产生广泛的有意义的联系。发散的结果并不是都有意义的,往往相当多的是无效的或是错误的。假设根据概率统计,100个发散结果可能有1个有意义的话,那么发散得越多,有价值的答案出现的可能性就越大。但是,面对一个问题,人总是习惯追求绝顶优秀而又万无一失的方案。这种倾向阻碍我们在着手解决问题之前占有大量的尝试性的方案。事实告诉我们,优秀的方案总是姗姗来迟,总是在充分考虑过大量的方案,包括蹩脚的方案之后才会再现。蹩脚的方案,往往是形成优秀方案的基础或启发。心理学的结论是,在单位时间里产生大量观念的人,才有获得较大的有价值观念的机会。总之,获得创新观念的关键是产生大量观念,甚至蹩脚的观念,它们可以带来多样性和独创性,提供充分的选择余地,最终产生最出色的观念。

所谓聚合思维,是依据已有的信息给面临的问题找到一个正确答案的思维形式。通常学校教育所培养的较多的是聚合思维的能力,因为所给的问题往往都有一个正确答案,不允许学生有自己独到的思路和见解,学生则习惯于按照老师所给的思路,一步步走向目标。聚合思维与发散思维是相辅相成的。面对一个问题,借助发散思维,我们想到了很多的办法,最终总要选择一个最好的办法,这就是聚合思维。

我们不能否定聚合思维,聚合思维在创造活动中的作用也是很重要的。其一,聚合思维是创造活动的基础。在很多情况下,问题的情境并不是十分清楚的,而是好似一堆乱麻,为使问题明确起来,就需要进行聚合思维,综合已有的各种信息,也可说这第一步的聚合是创造性思维的最低序列。其二,聚合思维是创造活动的归宿。研究表明,绝大多数的创造性发现,都需要发散和聚合两种思维。一个问题的解决,往往是人的思维一方面沿着不同的方向大量发散,另一方面又必须应用一个人的知识对其发散结果进行严格的逻辑论证,以最严密的可能性聚合到最适宜的解决方法上,也就是通过聚合思维最后导出正确的结论。这时的聚合思维,又成了创造活动的归宿。

拓展提高

你想让自己更有创造力吗? 这里的有助于创造发明的思维方法不妨一试。

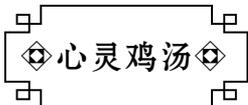
一是横向思维法。就是在事物的某一发展阶段内,从各个不同侧面去寻找改进完善它的方法。比如,钢笔可以用钢笔尖、金笔尖,塑料笔杆、金属笔杆,圆木外形、玩具外形等。横向思维法可以让人有些小的创造革新。

二是纵向思维法。这是指把事物的各个不同的发展阶段联系起来加以思考,从根本上找出下一步怎么走的方法。比如,古时候西方人的鹅毛笔,笔尖粗、又不耐用,有人就发明了蘸水钢笔;蘸水笔不便于携带,有人发明了自来水笔;自来水笔不能复写,有人发明了圆珠笔;今天又有人发明了书法钢笔,可以写漂亮的大字书法。将来还应有怎样的笔?这就是纵向思维法。它可以让人有大的发明创造。

三是多向思维法。就是从不同方向认识某一事物的功能特性,来思考解决问题的途径的思维方法。比如,笤帚是用来扫地的,但孩子可以拿它当枪玩;毛笔是写字的,必要时可以当筷子用;砖是用来砌墙的,保管员可以用它来压纸,武术演员可以用它来表演气功,孩子可以用它来学雕刻等。化学家帕金在 19 岁时,按化学大师霍夫曼的方案试验药品奎宁失败,却得到了红色粉末。帕金想到不妨把它作为染料,由此奠定了德国染料化学的基础。这种思维在创造中的作用,就在于产生大量的各种意念,从而有所创新。

四是逆向思维法。这是指把事物颠倒过来,从相反的方向来思考问题的方法。比如,蛇毒是毒品,名医偏要用它以毒攻毒,使垂危病人起死回生;水能灭火,锅炉师傅却爱在煤上浇点水,让火更旺;冰又冷又湿,有人却把它磨成凸透镜,聚光引火取暖;声响与寂静本来矛盾,有人偏要在影视中用钟声来烘托宁静;加减乘除都是从后往前算,有人偏要颠倒过来,发明了速算法。这一方法跟许多创造发明有缘。

五是侧向思维法。就是把平时的思路方向稍加扭转,从侧面某个角度来思考问题的方法。比如,圆珠笔发明出来之后,受到人们的欢迎。可随后就出现一个问题,当写了 20000 字左右时,滚珠因磨损而变小,油就漏出来了。于是,各国的生产厂家试图改进,但思路都一样:用更耐磨的金属材料制滚珠。这就出现了矛盾,用耐磨的贵金属制滚珠,笔的成本就要大幅度提高。因此,看似很简单的问题一直没能得到很好的解决。正在不少专家一筹莫展时,日本的中田滕三郎,从侧面的一个新角度,想出一个绝妙而简单的办法,即控制圆珠笔芯的油量,使之在写到 15000 字左右时正好用完,从而轻而易举地解决了大伤脑筋的漏油问题。就这样从侧面迂回,“旁敲侧击”,常可以创造性地解决问题。



创造力是每一个人都有可能发展的一种能力……在心理健康发展的条件下,人人都可以表现出创造性。

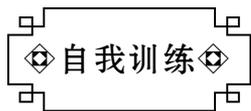
——马渐洛

创造力是一种智力肌肉,愿意并且知道如何锻炼它,你也能发挥出潜在的创造力。

——迈克尔·莱博夫

如果学生在学校里学习的结果,是使自己什么也不会创造,那他的一生将永远是模仿和抄袭。

——托尔斯泰



你的创造力如何

你的创造力如何？你是否具有创造个性？下面是两组测试，可以帮助你对自己的创造力有一个大致的判断。对照自己的情况，符合自己情况的记1分，不符合的不记分。

问题：

A组

1. 常常专心致志地倾听别人的讲话。
2. 说话或作文时常使用类比和推断。
3. 能较好地掌握阅读、书写和描绘事物的技能。
4. 喜欢对权威性观点提出疑问。
5. 爱寻根问底弄清事物的来龙去脉。
6. 细致地观看东西。
7. 非常希望把自己的发现告诉别人。
8. 即使在干扰严重的嘈杂环境里，仍埋头于自己的研究。
9. 常常能从乍看起来不相干的事物中找出相互间的联系。
10. 即使走在街上或回到家里，仍然喜欢反复思考课堂上学到的东西。
11. 有较强的好奇心。
12. 常常自觉不自觉地运用实验手段进行研究。
13. 喜欢对事物的结果进行预测。
14. 很少有心不在焉的时候。
15. 常常把已知的事物和学到的理论重新进行概括和总结。
16. 喜欢自己决定学习和研究课题。
17. 喜欢寻找所有的可能性，常常提出“还有别的办法吗？”

B组

1. 听人说话，观察事物，行动做事，能够专心一致。
2. 口头或文字表述时能用类比方法。
3. 全神贯注地读书和书写。
4. 完成教师布置的作业后有兴奋的表现。
5. 敢于向权威提出挑战。
6. 习惯于寻找事物的各种原因。
7. 精细地观察事物。
8. 能从他人的谈话中发现问题。
9. 从事创造性工作时废寝忘食。
10. 能发现问题和与之相关的各种关系。
11. 除了日常基本生活，平时都在探索学习。
12. 有好奇心。

13. 持有自己独特的实验方法和发现方法。
14. 有所发现时精神异常兴奋。
15. 能预测结果,并准确地验证这一结果。
16. 从不气馁。
17. 经常思考事物的新答案、新结果。
18. 具有敏锐的观察力和提出问题的能力。
19. 在学习上对自己关心的研究课题。
20. 除了一种方法外,能从多方面来探索它的可能性。
21. 能不断产生新设想,在娱乐闲暇时也能产生新设想。

评析:

两组题分别统计总分,对照下面的分数等级,就可知道自己的创造力以及创造个性如何了。

A组:14~17 10~13 5~9 0~4

B组:19~21 15~18 10~14 0~9

等级:高超 良好 一般较差

如果你的等级较低,不必自卑,因为青少年时期的能力正是发展的时候,注意锻炼开发,会帮助你提高自己的创造力和创造个性;如果你的等级较高,也不能骄傲,因为能力是发展变化的,需要的是继续努力。

第6单元 沟通与人际交往

第1课 在人际交往中成长

课前提示

中职生是一个特殊群体,一方面他们提早进入成熟阶段,但是心理发展速度却相对缓慢;另一方面他们不可能像普通高中学生那样“两耳不闻窗外事,一心只读圣贤书”,而是希望更多地与人交往。他们渴望并要求与同学、朋友在心灵上建立起更深层的友谊关系,但他们对如何建立起来亲密的朋友关系,如何处理朋友之间的矛盾缺乏认识和经验,再加上情绪易冲动,常使他们建立亲密关系的愿望不能实现,常会因人际关系问题处理不好,造成同学间的相互伤害,造成学生个人的心理压力。因此老师就要对他们进行督促、管理。那么如何引导中职生建立一个和谐的人际关系,如何正确认识和指导他们进行交往呢?这是我们应该深深思考的问题。

经典案例

自愿紧急救援队员

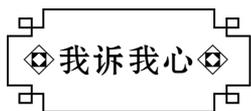
在荷兰有一个小渔村。由于整个村庄都靠渔业维生,自愿紧急救援队就成了重要的设置。在一个月黑风高的晚上,海上的暴风吹翻了一条渔船。在紧要关头,船员们发出了SOS的信号。救援队的船长听到了警讯,村民们也都聚集在小镇广场中望着海港。当救援的划艇与汹涌的海浪搏斗时,村民们也毫不懈怠地在海边举起灯笼,照亮他们回家的路。

过了一个小时,救援船通过云雾再次出现,欢欣鼓舞的村民们跑上前去迎接。当救援队员筋疲力尽地抵达沙滩后,救援队队长宣布,救援船无法承载所有的人,只得留下其中一个人。再多装一个乘客,救援船就会翻覆,所有的人都活不了。在忙乱中,队长要另一队自愿救援者去搭救最后留下的人。

18岁的汉斯也应声而出。他的母亲抓着他的手臂说:“求求你不要去,你的父亲10年前在船难中丧生,你的哥哥保罗3个礼拜前才出海,现在音讯全无。汉斯,你是我唯一的依靠呀!”汉斯回答:“妈,我必须去。如果每个人都说不去,总有别人去,那会怎么样?妈,这是我的责任。当有人需要救援的时候,我们就得轮流扮演这个角色。”汉斯吻了他的母亲,加入自愿救援队,消失在黑暗中。

又过了一个小时。这一小时对汉斯的母亲来说,比永久还久。最后,救援船驶过迷雾,汉斯正站在船头。站在岸边的船长把手围成筒状,向汉斯叫道:“你找到留下来的那个人

吗?”汉斯高兴得大声回答:“我们找到他了。告诉我妈,他是我哥保罗!”



中职生应该认识人际交往的意义。

1. 学习启迪的功能。在当今的信息时代,学生在交往过程中获得的信息对学习会起到积极的促进作用。尤其是职中学生,他们从书本上的获得的知识毕竟是有限的。人际交往是获取新知识的有效途径。同时,人际交往中的信息交流有利于启迪思维,开发智能。学生在与老师、同学的交往中,畅所欲言,思维撞击,就会产生新的思想火花,使自己茅塞顿开。

2. 认识自我的过程。人的自我认知和自我完善的过程是在一定的文化环境中,通过个人和他人相互作用、相互认知从而认识自我、完善自我的过程。具体地说,就是指从他人对自己的评价和态度,从和他人关系中认识自我形象,从与别人的比较中认识自我,即我们常说的“以人为镜”。中职生学生在初中阶段,成绩一般不是太好,在现在的教育体制下,他们不是老师关注的重点。进入职中后正确认识自己和周围的环境,才能形成良好的自我形象,塑造完美的人格。同时恰当的自我认知,既能使人避免“夜郎自大”,又能使人摆脱自卑感。

3. 调节身心的功能。通过人际交往体现人与人之间的爱护、关怀、信任与友谊,是精神需要得到满足的重要内容。职中学生多数好动,学生在彼此的交往过程中,相互倾诉各自的喜怒哀乐,进行感情交流,获得心理上的满足感,增进彼此之间的亲密感。通过交往,能满足生理、心理上的需要,培养良好的情绪、开朗的性格和乐观的生活态度,促进自己的身心健康。

4. 丰富生活的功能。学习生活因为有了朋友会变得更加丰富起来,在挫折的时候因为有了朋友的鼓励而变得坚强起来,在共同的体育活动中变的健康而充满活力。

5. 社会化的功能。人际交往是个人社会化的必经之路。个人社会化,即个人学习社会知识、技能和文化,从而取得社会生活的资格。职中学生比普通中学学生更早地走向社会,如果没有其他个体的合作,个人是无法完成生活必需的知识技能,学会与人平等相处,才能自立于社会,取得社会认可,成为一个成熟的社会化的人。

可见,中职生的生活、学习和发展都离不开人际交往。

每一个中职生都比较注重友谊,渴望众多的知心朋友,但由于他们与社会上的人接触比较早,也比较多,社会上种种不健康和丑陋现象对他们会产生不良影响,所谓“近朱者赤,近墨者黑。”有的同学因交上了好的朋友而发生了积极的、可喜的变化,也有的同学则因交友不慎而害了自己,倍添烦恼。因此,正确地慎重地择友是涉世不深的高中学生朋友应该注意的一个问题。

(1)朋友应是多层次、全方位的。即宜结交多种类型的朋友,以满足各方面之所需。如:能直陈自己的过错失误,开展批评的诤友;能给自己指点迷津,使自己少走弯路的导师;能够在学习上互助、情感上互慰、个性上互补的异性朋友;能相助于危机、困难之时的患难之友;能与自己一同从事感兴趣的文娱体育活动的娱乐型朋友等。从而为自己的发展和个性的完善创造良好的外部条件。在诸多朋友中,应特别注意多交学习上能互助互励的同学。

(2)把握好择友的标准。如具有共同的志向、兴趣,崇高的品德,能以心相见,真诚相待,

诚实、可靠、正直,具有渊博的学问,在某一方面强于自己等。由于现实生活中同时具备几种条件的理想的人是很少的,因此不宜追求十全十美的人,否则就难以获得朋友。对于一些性格不同,兴趣有异,有某些不足的人,也可以适当地接触了解,既可以使你加深对各种各样的人的了解,培养与各种人打交道的能力,同时也可弥补自己的某些不足,寻觅到可交之友。总之,交友标准应灵活掌握。

(3)正确认识,深入了解对方。与别人建立某一种类型的朋友关系,必须在较全面、深入了解的基础之上,可以通过直接接触,侧面打听,察言观色,看其以往的历史等途径和渠道,及其一贯的为人处世的态度达到真正的了解。要特别注意观察了解对方在你背后的真实表现,掌握对方的真实动机,以免误解人家或受骗上当。

(4)要积极主动出击,不宜消极坐等。交友需要相互间的双向交流与交往。要交上朋友,得有一定的主动精神,可利用课后、业余时间,特别是假期多与同学谈心,交流情况、信息、思想及感情,取得相互的了解及信任。

(5)珍惜友谊,发展感情。有的人交友像“蜻蜓点水”,或“黑瞎子掰包米”,不能深入,满足于泛泛之交,或者见异思迁,喜新厌旧;忽视朋友的情感,以自我为中心;有的搞实用主义,需要时是朋友,用不着时成路人,一旦有点矛盾就翻脸变敌人。不管在什么时候,都要与人为善,珍惜友谊,需明白:“有很多良友,胜于有很多财富。”

拓展提高

中职生应如何与同学交往呢?

1. 尊重原则

每个人都有自己的人格尊严,并期望在各种场合中得到尊重。尊重能够引发人的信任、坦诚等情感,缩短交往的心理距离。一般来说,中职生看似行为散漫,其实他们的自尊心都较强,因此,在人际交往中尤其要注意尊重的原则,多看到优点与长处,不损伤名誉和人格,承认或肯定他人的能力与成绩。否则,易导致人际关系的紧张和冲突。

坚持尊重的原则,必须注意在态度上和人格上尊重同学,平等待人,讲究语言文明、礼貌待人,不开恶作剧式的玩笑,不乱给同学取绰号,尊重同学的生活习惯。

2. 真诚原则

真诚是人与人之间沟通的桥梁,只有以诚相待,才能使交往双方建立信任感,并结成深厚的友谊。

坚持真诚的原则,必须做到热情关心、真心帮助他人而不求回报,对朋友的不足和缺陷能诚恳批评。对人、对事实求是,对不同的观点能直陈己见而不是口是心非,既不当面奉承人,也不在背后诽谤人,做到肝胆相照、赤诚待人、襟怀坦白。

3. 平等原则

平等,主要指交往双方态度上的平等,我们每个人都有自己独立的人格、做人的尊严和法律上的权利与义务,人与人之间的关系是平等的关系。在交往过程中,如果一方居高临下、盛气凌人、发号施令、颐指气使,那么他很快便会遭到孤立。中职生往往个性很强,互不服输,这种精神是值得提倡的,但绝不能高人一头,因同学之间在出身、家庭、经历、长相等方面

面的客观差异而对人“另眼相看。”

坚持平等的交往原则,就要正确估价自己,不要光看自己的优点而盛气凌人,也不要只见自身弱点而盲目自卑,要尊重他人的自尊心和感情,更不能“看人下菜碟”。

4. 诚信原则

要以诚待人,不要世故。“诚”是人际交往的根本,信用是成功的伙伴,是无形的资本,是中华民族古老的传统。信用原则要求中职生在人际交往中要说真话,言必行,行必果。答应做到的事情不管有多难,也要千方百计、不遗余力地办到。如果经再三努力而没有实现,则应诚恳说明原因,不能有“凑合”“对付”的思想。守信用者能交真朋友、好朋友;不守信用者只能交一时的朋友或终将被抛弃。

坚持信用原则,要做到有约按时到,借物按时还,不乱猜疑,不轻易许诺、信口开河,让人家空欢喜。

5. 宽容原则

人际交往中往往会产生误解和矛盾。中职生个性较强,接触密切,不可避免地会产生矛盾。这就要求中职生在交往中不要斤斤计较,而要谦让大度、克制忍让,不计较对方的态度,不计较对方的言辞,并勇于承担自己的行为责任,做到“宰相肚里能撑船”。他吵,你不吵;他凶,你不凶;他骂,你不骂。只要我们胸怀宽广,发火的人一定也会自觉无趣。宽容克制并不是软弱、怯懦的表现。相反,它是有度量的表现,是建立良好人际关系的润滑剂,能“化干戈为玉帛”,赢得更多的朋友。

交往技巧

(1)关心别人。有人这样比喻,友情就像沙漠里的甘泉。朋友的意义在于他们能够给人以心灵的慰藉。交友时首先要记住自己的责任,将自己的关心及时、无私的奉献给自己的朋友。

(2)学会批评。诤友的意义在于他们能直对你的过失与错误,不会去为你的缺点做掩饰。但批评也是讲究艺术的,批评自己的朋友也应该学会寻找一个合适的时机,也要注意自己说话的方式,能够体谅他的情感,这样的批评往往更容易被人接受。

(3)学会赞美。从自己信任的朋友的口中得到一种赞美,是我们内心深处的需要,如果吝啬这种发自内心的赞美,友谊之花就会像缺少养料的花朵,不再娇艳可人。

(4)学会礼貌。真正的朋友之间不需要繁文缛节般的礼貌,也不需要最为丰盛的酒席,但朋友之间也绝不是不需要有礼貌的。简单的迎接,一句合适的称呼,有力的握手,一杯茶水,无不透露着你对朋友的尊重,会为你赢得真正的朋友起到良好的作用。

(5)学会拒绝。你如果无力承担你的朋友的嘱托,就请你拒绝,坦诚的说出你的难处,朋友也不会认为你可以包办一切的。要相信恰当的拒绝不仅不会伤害友情,而且更可以体现你坦诚的品质。尤其当你觉得朋友的请求或者建议是一种非但无益甚至有害的时候,委婉而坚定的拒绝是必须的。

总之,通过教育让中职生在人际交往中能够欣赏美丽,保持有坚毅的心情、广大的胸襟、庄严的气度。

心灵鸡汤

人类在相互的交往中寻求安慰、价值和保护。

——培根

你希望别人怎样对待自己,你就应该怎样对待别人。

——马克思

礼貌无需花钱,却能赢得一切。

——蒙太古

自我训练

你的人际交往能力如何

下面是人际交往能力的一组自测题目,共有30道题,你可按照与自己的情况符合程度进行打分。凡符合者打2分,基本符合者打1分,难于判断者打0分,基本不符合者打-1分,完全不符合者打-2分。

1. 我上朋友家做客,首先要问有没有不熟悉的人也出席,如有,我的热情就明显下降。
2. 我看见陌生人常常觉得无话可说。
3. 在陌生的异性面前,我常感到手足无措。
4. 我不喜欢在大庭广众面前讲话。
5. 我的文字表达能力远比口头表达能力强。
6. 在公众场合讲话,我不敢看听众的眼睛。
7. 我不喜欢广交朋友。
8. 我的要好朋友很少。
9. 我只喜欢与同我谈得拢的人接近。
10. 到一个新环境,我可以接连好几天不讲话。
11. 如果没有熟人在场,我感到很难找到彼此交谈的话题。
12. 如果要在“主持会议”与“做会议记录”这两项工作中挑一样,我肯定是挑选后者。
13. 参加一次新的集会,我不会结识多少人。
14. 别人请求我帮助而我无法满足对方要求时,我常感到难以处理。
15. 不是万不得已,我决不求助于人,这倒不是我个性好强,而是感到很难对人开口。
16. 我很少主动到同学、朋友家串门。
17. 我不习惯和别人聊天。
18. 领导、老师在场时,我讲话特别紧张。
19. 我不善于说服人,尽管有时我觉得很有道理。
20. 有人对我不友好时,我常常找不到恰当的对策。
21. 我不知道怎样同嫉妒我的人相处。
22. 我同别人的友谊发展,多数是别人采取主动态度。

23. 我最怕在社交场合中碰到令人尴尬的事情。
24. 我不善于赞美别人,感到很难把话说得自然、亲切。
25. 别人话中带刺揶揄我,除了生气外,我别无他法。
26. 我最怕做接待工作和同陌生人打交道。
27. 参加集会,我总是坐在熟人旁边。
28. 我的朋友都是同我年龄相仿的。
29. 我几乎没有异性朋友。
30. 我不喜欢与地位比我高的人交往,我感到这种交往很拘束,很不自由。

评定:

先计算出总得分,得分越低,人际交往能力越强。如果得分低于-20分,那么应当祝贺你,你是一个比较善于人际交往的人;如果得分在-20~0分之间,意味着你的人际交往能力还可以;如果得分在0~30分之间,说明你的人际交往能力较差;如果得分在30分以上,那么应该承认,你的人际交往能力是相当差的。人际交往能力是在社交实践中形成和发展起来的。相信只要注意锻炼,你也会具备基本的人际交往能力。

第2课 真正的友谊

课前提示

在生活中,我们要与各种各样的人交往,感受酸甜苦辣的友情:时而朋友间充满竞争,那种火辣辣的感觉激发我们不甘落后的斗志;时而遭遇嫉妒,那种酸楚让人难以忍受,考验着朋友之间的信赖;时而为了微不足道的小事而发生误会,让我们体验到苦涩……

经典案例

同桌故事

李刚转入了某中等职业学校某班级。上学第一天,新同桌赵明对他非常热情、友好,主动与他交谈,并详细给他介绍了班主任及各科任课老师,还引荐他认识班里的同学,连各科课代表都介绍得清清楚楚。中午,还和他一起去食堂吃饭,帮他买饭菜票。李刚非常感谢赵明,庆幸自己这么快就结识了一位好朋友,一种安全、温暖的感觉油然而生。两个月后,李刚的爸爸妈妈因经常吵架而发生婚变,准备分开一段时间。李刚不知该与爸爸生活还是与妈妈生活,为此深深地陷入了痛苦之中。李刚把烦恼告诉了赵明。没过几天,全班同学都在背地里议论李刚家里发生的事,这令李刚感到十分自卑,心里很不自在。李刚想,这件事自己只告诉过赵明,肯定是他说出去的,否则同学们怎么会知道?两个好朋友突然成了陌生人。

烦躁不安的李刚显得更加沉默和孤单了。赵明看在眼里,心中充满了自责和不安:自己不该一时大意,把李刚家里的事情告诉别人。其实自己本来是想让其他同学也来帮助、支持李刚,没想到却对他造成了伤害,而且影响了两人间的友谊,真是好后悔啊!赵明想了很久,决定主动去找李刚认错,挽回这段友谊。于是放学后,赵明悄悄地拉住了李刚的手……

我诉我心

在生活中,我们要与各种各样的人交往,感受酸甜苦辣的友情,要建立这种友情境界的心理基础是朋友间相处过程中的心理相容程度。心理相容能使朋友关系和谐,使双方都体验到友谊的温暖和幸福;心理不相容则会令人感到惆怅、痛苦和失望。心理相容程度越高,彼此之间达成的共识越多,双方的关系也就越融洽,友谊才能维系;反之,则会使双方感到别扭、合不来,友谊难以维系。因此,一般说来,心中充满醋意、别扭,心胸狭隘、心理不协调的人,难以感受到友谊的温暖,与人交往也难以持续很久。

只要我们拥有宽厚的心,珍惜友谊,善待他人,就能交到许多朋友。只是在现实生活中,

朋友相处难免会产生一些摩擦,产生意见分歧,因为毕竟每个人都有自己的个性特点,如果相互不能包容,就可能阻碍友谊的发展。在与人交往中我们会感受到酸甜苦辣的人际关系,这是正常的。当然,最让人难忘的是令人感到温暖、安全、和谐的友情,充满了真诚、宽容、理解和信任,这是一种甜蜜的情感体验。它才是我们在和朋友交往中所追求的境界。

拓展提高

如何才能得到真正的友谊呢?

1. 不要以为别人总是算计自己,你要先向他人伸出友谊之手,别人才会懂得回应你。
2. 你希望得到一个性格开朗大方、笑口常开,谈论严肃事情的时候,又能够认真思考,替你解忧排烦的朋友,首先你要学习做这样的人。
3. 不要自我意识太强,人人都喜欢别人尊重自己,如果你要人家真心诚意待你,你要懂得欣赏对方的长处,不可总是发出怨言与批评。
4. 友谊需要慢慢培养,小心维系,不可因一点小误会而彼此伤害,甚至有晓得全是自己不对,却为争一口气而不愿主动道歉,使友谊之花枯萎。
5. 你要学习体谅别人,事事设身处地为对方想一想,可以原谅别人的地方,应多多包涵。对朋友有信心,不计较小事情,对方自然会受到你的影响,对你的态度倍加亲切。
6. 不要忘记多赞美对方。
7. 宁愿朋友时常占你的便宜,你要尽量避免让别人吃亏。
8. 在和他人交往的过程中,要想获得真正的友谊,自己也必须努力具备上述优秀的个性品质。

心灵鸡汤

两个都不原谅对方细节过错的人不可能成为好朋友。宽容者意识到:“人无百日好,花无百日红。”因此对待他人,宽容者能够克制和忍让,能够平静地接受一切苦难和挫折,能够不苛求一切,能够不大悲亦不大喜,在原则之内以一颗博大的心包容所有朋友。

自我训练

面对以下 10 种情境时,找出你觉得最能反映你的感受的答案。

1. 你知道一个关于你朋友的故事,既是隐私,又很尴尬,但极富娱乐性,很适合茶余饭后开心,你会()。
 - A.对所有人全盘托出
 - B.告诉别人,但隐去姓名
 - C.保守秘密
2. 一位同学经常向人借东西却不归还,现在他想借你的音乐器材,你会()。
 - A.二话不说,借给他
 - B.告诉他你没有这种乐器

- C.拒绝他并讲清楚原因
3. 朋友不小心将你的照相机摔坏了,你会()。
- A.告诉他没事的,你反正要买一架新的照相机
- B.让他赔偿你的损失
- C.拒绝他的赔偿,但批评他的冒失
4. 与你交情最好的朋友近来经常与那些你不喜欢的人来往,你会()。
- A.就此避开他
- B.不说什么,继续与他做朋友
- C.向他解释:假如他要跟那些你不喜欢的人打交道,你宁愿不见他
5. 有人告诉你,你的朋友正在招惹麻烦,你会()。
- A.与朋友绝交,因为你不想卷入不愉快的事件和麻烦中
- B.与他坦诚地谈谈
- C.一切如常,装不知道
6. 在你看来,一位真正的朋友应该()。
- A.将一切事情告诉你
- B.将你想知道的事告诉你
- C.保留自己的心事
7. 一位亲密的老朋友急需用钱,来与你商量,而你完全可以给他,你会说()。
- A.拿去用吧,我很高兴能够帮助你
- B.比起以前你常常帮我的忙,这实在微不足道
- C.很抱歉,我没法帮你,这是你应得的教训,下次该注意点
8. 你想向朋友借随身听用,你会()。
- A.间接地向他暗示
- B.直接去向他借
- C.有了钱自己去买,打消借的念头
9. 你的朋友去外地旅游,买了一套难看的衣服,你会()。
- A.告诉他你很欣赏他的衣服
- B.坦白地告诉他你不喜欢
- C.不加评价
10. 整体而言,你的朋友()。
- A.比你更有天分和才智
- B.在天分和才智不及你
- C.跟你的天分和才智差不多

第3课 面对父母的忽视

课前提示

同学们在在生活中是否也感到被父母所冷落,感到和父母的关系越来越疏远,父母对自己的关心越来越少。

下面,先让我们分析雪玫和小宇的处境:

事件:父母工作忙不能陪自己过生日;父母感情不和吵架。

体验:父母对自己不关心;父母再也不在乎自己了。

办法:离家出走;“学坏”报复父母。

心理冲突:期望父母的关心,父母对自己却忽视了。

潜台词:父母如此对我是无法忍受的,都是他们的错!

经典案例

今天是雪玫的生日,从梦中醒来的她在床上就开始大叫“老爸——老妈——”,可无人答应,她翻身起床来到父母的卧室,没人!她又来到客厅,在茶几上发现了父母留下的字条:“玫玫:对不起,爸爸妈妈很忙,没时间陪你过生日。爱你的爸爸妈妈。”看着冷冷清清的,雪玫伤心地哭了起来,她真想离家出走……

小宇的心里更乱,父母正在为离婚吵得不可开交,还要逼迫小宇选择跟谁!小宇的父母已这样吵了很久了,每当他们吵架,小宇就害怕得不得了,不知道怎么办才好。自从父母开始吵架,他就成了没人管的“野孩子”,谁也不理他,他感到很无助,心情越来越差、脾气越来越大,上课老是走神,老师也开始讨厌他了。

他也越来越恨父母,觉得父母再也不在乎他了,他甚至想到要出去“学坏”来报复父母的忽视。

我诉我心

1. 导致你感到被父母忽视的原因

(1) 父母的原因

家庭经济压力过大或父母工作任务重,因此父母忙于工作而缺乏与子女的交流。

父母本身遭遇工作或感情上的挫折如下岗、离婚等无暇顾及子女的问题。

有些父母缺乏上进心和责任感,沉溺于不良嗜好。

一些父母只注重子女的生活需要而忽视他们的心理需要。

有些父母有意培养子女的独立生活能力,故意不再关注子女的生活。

(2)我们自身的原因

进入青春期后相当敏感,容易夸大或误会父母的行为。

还不习惯从父母无微不至的照顾中自立起来。

2. 被忽视感带给我们的心理困扰

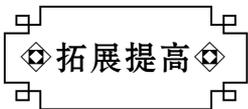
在成长过程中,我们或多或少都体验过与雪玫、小宇类似的被忽视感。这种被忽视感会给我们带来什么样的心理困扰呢?

感到被忽视时就容易体验到焦虑、紧张、失望、愤恨等不良的情绪。

不良的情绪还会导致自卑、生活悲观、性格孤僻、多愁善感、脾气暴躁、逆反心理重等心理健康问题。

不良的情绪还可能导致异常行为的出现。例如,为了引起父母的注意和关心,可能会出现像雪玫和小宇所想到的诸如离家出走、“学坏”等负面行为;有时还可能表现为攻击性增强,容易与同学发生矛盾等。

显然,这些心理困扰与问题都会影响我们的健康成长,也是我们不希望出现的。那么,当我们感到被家长忽视时应该如何处理和应对才能避免出现这些不良心理现象呢?



从上面的分析可以发现,感到被忽视是由于父母的态度变化不能适应我们的心理需要之间的矛盾而产生。因此,我们自身的心理因素在其中起着重要作用,我们可以通过自身的调节与努力来改变这种状态和感受,让自己学会一个人长大。

1. 分析原因,接受现实

你要客观地分析自己感到被忽视的原因,同时还要分析在被忽视感状态下自己的不良心态及其危害。经过分析,如果是自己的原因,那就要及时调节自己;如果是父母的原因,主动与父母交流,分析利弊、关心他们,尊重他们的选择,坦然接受现实。用“不经历风雨,怎么见彩虹”来鼓励自己。你要相信如果能挺过现在的挫折,你就会成为一个坚强的人。

2. 善待自己,寻求引起父母注意的正确方法

许多同学在被忽视感的驱使下都会通过各种方法来重新获得父母的关注,如案例中的雪玫想离家出走,小宇想通过“学坏”等办法,采用这种方法的同学在内心深处其实是仍坚信父母是相当在乎自己的。这些“负面行为”可能会一时起到作用,但也会给父母添乱、给家庭危机加码,不能解决根本问题。越在困难的时候,你越要善待自己,用书信、谈心、求助他人等重新引起父母的注意,让他们反思、内疚,用亲情来打动他们。如果父母自己也遇到了问题或危机,则应该学会体谅父母,主动关心父母,帮助父母渡过难关,这样你就能得到父母加倍的关爱和回报。

3. 调整心态,学会自己慢慢长大

除了使用各种方法来重新获得父母的关注外,我们应该思考自己作为一个即将成为成人的大孩子,也应该学会自己尝试去慢慢长大,自己关心自己。下面给你支几招:

(1)相信自己,补偿自己。你要学会对自己好一点,不要让坏心情绊住了你的健康成长。

你要高昂起自信的头走好人生路,通过努力学习职业技能,参加班级活动,广泛结交朋友等方式来补偿自己的所失。

(2)学会生活。能拯救自己的只有自己,学会生活,学会生存,一切就会好起来。

(3)学会冷静,掌握适当的宣泄方法,如写日记、找人倾诉、撕废旧报纸、运动等。

(4)学会坚强,学会选择。拿出自己的勇气,选择正确的人生道路,自己去走向成功。

心灵鸡汤

你不能决定生命的长度,但可以控制它的宽度;你不能左右天气,但可以改变心情;你不能改变容貌,但可以展现笑容;你不能控制他人,但可以掌握自己;你不能预知明天,但可以利用今天;你不能样样顺利,但可以事事尽力!

天助自助者,做人当自强!

只有弱者才会总是需要别人的呵护!

自我训练

父母的选择不一定错:面对父母离异

可以课下自己思考,也可以在课堂上由老师组织同学们讨论以下问题:

1. 父母离异会给我们带来什么样的影响?

2. 如何看待父母的离异选择?

3. 阻止父母离异是否就能换来幸福、和谐的家庭?为什么?

4. 如果面对父母离异,我们应该如何调节自己的心态、正确应对?

第4课 积极面对老师的批评

课前提示

每位同学在学校的生活都可能受到老师的批评,对一些批评你可能是心服口服,对另一些批评你可能并不服气,甚至对老师很有意见。如果你也像小桂一样因误会而被老师批评了,肯定也会很难过。其实,在日常的学习生活中,师生间发生矛盾和冲突是常见的事。那么,师生间的矛盾通常是由哪些因素导致的呢?

经典案例

小桂今天一回家就扑在床上痛哭了起来,她感到非常难过,十分委屈。事情是这样的:今天在上语文课时,她后面的几个同学在不停地说话,她就叫她们不要讲了。可这时老师却说她一直在讲话,破坏课堂纪律。她不服气,就和老师争辩了起来。老师说她狡辩,顶撞老师。下课后,语文老师把这件事告诉了班主任,结果班主任老师又把她叫到办公室批评。她本想解释清楚,班主任不但不听还骂她死不悔改、不知羞耻。小桂感到委屈极了,认为老师侮辱了她的人格,不信任她。她越想越伤心,哭个不停,不知道该如何是好,甚至都不想去上学了。

我诉我心

出现以前的一幕,主要是因为以下原因:

1. 学生的言行未能达到老师所期望的水平

一般来说,老师对我们都有比较高的期望,希望我们学习认真、成绩优秀、懂事听话。但是作为学生,我们难免会犯一些错误,例如一些同学上课不认真听讲,不按时交作业,不遵守学校的规章制度等。这时,老师就会对我们进行批评。其中有些批评可能不是很恰当,也可能不为我们所接受,这就会引发我们的压抑、不满、怨恨等情绪,并引发师生间的冲突。

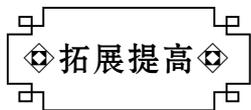
2. 部分老师可能对某些学生存有偏见

部分老师容易从学生的学业成绩出发去认识和评价学生,对成绩好的学生有一种高估的倾向,而对成绩差的学生有一种低估的倾向。部分老师的这些偏见就会导致对学生不公正的评判,还容易产生像小桂遇到的那种误会。师生间的冲突也由此引发。

3. 师生间对一些问题的看法不一致

作为不同角色、不同年龄层次的两个群体,教师与学生对一些问题的认识难免会不一致。例如,老师会认为某学生不用功,而学生认为自己尽了最大努力;老师认为学生应该主要把学习搞好,而学生认为参加娱乐活动也很重要;等等。

其实,不管教师的批评是否恰当、我们是否能接受,当面对这些批评时,如果我们采取消极对抗而不是积极面对的话,最终受害最深的还是我们自己。因此,我们要学会利用这些批评来促进自己的发展。这样,即使是错误的批评也不会让我们失去理智,而会让我们变委屈为动力,更有力地推动自己前进。俗话说事实胜于雄辩,用自己的好成绩与优秀表现来反驳老师的不当批评才是最有力的。如何才能做到呢?我们可以试试下面的方法。



积极面对老师的批评,化委屈为动力

1. 客观分析

在对老师的批评进行反应之前,首先要劝解自己:“不要激动,先想清楚再说!”

如何做到这一点呢?问自己几个问题:

- (1)老师有没有说得在理的地方?
- (2)自己是不是也有些地方做得不当?
- (3)老师的批评对自己的发展有没有好处?

对于老师的误会或不太恰当的批评,也要冷静分析,问自己:

- (1)老师批评自己的本意是不是为了自己好?
- (2)老师的批评对自己有没有借鉴或警示的价值?

(3)对于有些误会是不是非得当场辩解清楚?在澄清误会的同时,是不是也应该想办法保全老师的面子?

2. 理解老师

我们在要求老师理解我们的同时,也应该主动去理解老师。即使老师有过失,我们也应该主动原谅,因为老师也是人,也会犯错误。

要做到这一点,我们可以尝试换位思考与角色转换的方法。

换位思考法的具体措施之一就是面对老师的批评时,想一想自己以前被人惹生气的时候是怎么表现的,自己是不是也骂了人,也说了过头的话。好好回忆一下自己在生气时的反应,就能理解老师对自己的态度。

角色转换法的具体措施之一就是面对老师的批评时,想一想如果自己是老师,当发现学生表现不好,恨铁不成钢的时候会怎么表现,会不会进行严厉的批评。

3. 掌握与老师对话的技巧

要处理好与老师之间的关系,还应该掌握与老师对话的技巧,学会恰当地表达自己的意见与要求,避免矛盾激化。如果你做到了以下“三个恰当”就能够与老师友好对话。

(1)选择恰当的时机。与老师交流要选择恰当的时机。当你与老师的情绪都很激动时,应该避免接触。此外,尽量避免在老师生气、很忙、很烦或批评自己的时候向老师提意见或要求。其实,小桂如果不是在课堂上与老师争论而是在课下与老师讲明情况的话,就不会造成误会越来越深的情况。

(2)使用恰当的语气和语言。与老师交流应该用尊敬、商量的语气,语言表达尽量婉转动听。特别是澄清误会时既要不卑不亢,也要有礼貌,要照顾到老师的面子,不能用得理不

饶人的态度去逼问老师。

(3)具有恰当的行为表现。俗话说:正人先正己。我们在给老师提意见或要求的时候应该是自己的行为端正的时候。不要自己犯了错误,却反而先去指责老师的不对。

变委屈为动力,不断提升自我其实,委屈也是促使进步的一种动力。所谓的“激将法”也就是用的这个心理原理。有时候,老师其实不是在简单地批评你,而是希望通过这种方式来激起你的斗志。因此,对于老师的批评要采取有则改之,无则加勉的态度,不断提高与完善自己。

心灵鸡汤

只有被老师关注的人才容易受到批评,所以俗语说:打是亲,骂是爱。

口头的辩解与胜利会被很快忘记,只有自己的成功与成绩才是最有说服力的!

每个人都有缺点和错误,每个人都需要得到他人的理解与关心——老师也是如此!

逆境要么使人变得更加伟大,要么使他变得非常渺小,困难从来都不会让人保持原样的。

——诺曼·文森特·皮尔

自我训练

1. 结合以上的学习内容,想一想,如果今后你遇到了下列情况,你会怎么想,怎么做?

老师与你发生争执时: _____。

老师严格要求你时: _____。

老师与你讨论你的问题时: _____。

老师误会你时: _____。

2. “我最喜欢的老师,老师最喜欢的学生”调查活动。

请在下表的“我最喜欢的老师”栏写下自己最喜欢的老师是一个什么样子,有哪些特点。在“老师最喜欢的学生”栏写下自己认为老师最喜欢的学生是一个什么样子,有哪些特点。

| 我最喜欢的老师 | 老师最喜欢的学生 |
|---------|----------|
| | |

写完后与班上的同学交流自己的答案,并思考以下问题:

(1)我对老师有哪些不切实际的或过高的期望:

(2)我在哪些方面与老师喜欢的学生存在差距:

(3)应该如何看待老师对我的批评以及老师与同学之间的矛盾:

第5课 圈里圈外

课前提示

在生活、学习、娱乐等活动中我们往往更多与自己喜欢的同伴在一起,这就很自然地形成了一个个小团体,产生了一个个组合。有时我们是因为共同的兴趣(如学习、体育、文学等)而结成一个小团体,有时我们是因为相同的地缘关系(如座位相邻,交流机会比较多)而形成一个小圈子,有时我们是因为感情因素(如老同学或投缘)而聚在一起……

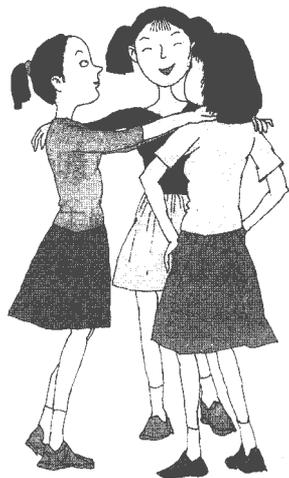
经典案例

我眼中的三三两两

我和李明、黄建都是班干部。我们常常在一起讨论班级事务,承担班级工作。虽然我们三个性格各异,但我们特别愿意三个人一起做事情。经常和他们两个在一起,不太活泼开朗的我似乎也变得越来越外向了。

英子、美好、珊儿是班里的又一组合。她们三个总是凑在一起,但不太与班里的其他同学来往,也不太关心班里发生了什么事情。我听英子说,她们三人觉得自己的兴趣爱好与班里许多同学不太一样,和其他人谈不到一块儿。

张铁、童星和黄决这对组合就让我们班同学感到头疼了。他们不只逃避班级工作,还捉弄同学。班里的其他同学都说,童星原来不是这样的。有些同学私下劝他退出这一小团体,可他却说:“怎么能做对不起朋友的事呢?”



我诉我心

在生活、学习、娱乐等活动中我们往往更多与自己喜欢的同伴在一起,这就很自然地形成了一个个小团体,产生了一个个组合。在这些小团体或小圈子中,一方面,我们会特别有归属感,获得了心理上的满足;另一方面,同伴间的良好交往、互相学习、互相促进,有利于我们个性的健康和谐发展,有利于我们更好地适应环境。当然,前提是这些小团体或小圈子是积极向上的群体。否则,一旦它的活动与班集体的发展产生摩擦,例如某几个人总是在课堂上一起违反纪律,就会对班集体产生消极作用,进而影响我们自身的发展。

有时,这些中团体无形中会给我们施加压力,使人们的言行必须在其他同伴许可的范围

内,与他们保持基本一致。譬如没同伴提出一些我们不愿意授受的要求时,为了不失去同伴的友谊,或者不遭到团体的孤立,或者耐不住同伴的一再请求,我们可能会作出违背自己意愿的决定,接受同伴的要求,以与同伴保持一致。于是,在来自同伴的压力面前,有的同学为了友谊而委曲求全,有的同学为了迎合别人而失去自我,有的同学甚至会感叹“人在江湖,身不由己”,做出让人后悔的事情。

拓展提高

面对同伴间的这种水消极压力,我们需要作出决断性的选择,坚持自己的原则,抵制来自同伴的压力。当然,这需要很大的勇气,也需要讲究技巧和策略。

“破唱片”技巧就是一种能帮助我们坚持自己的愿望或意见的技巧。像播放破损的唱片时总在一个地方一遍遍地重复那样,我们要做的事就是以坚定的态度一遍又一遍地重复我们的意见。例如:甲:“来,抽支烟吧。”乙:“不,谢谢,我不想抽烟。”甲:“我的几朋友都抽了,我们也应该试试。”乙:“我不想抽烟。”甲:“来吧,就吸一口,好吗?”乙:“我不想抽烟。”……这个对话可能还会继续下去,但是我们完全可以坚持我们原有的立场拒绝抽烟,从而成功地抵制来自同伴的压力,不妨试试。

心灵鸡汤

限制了交往的圈子,就限制了自我发展的机会。真正的朋友,他会是你的榜样,他的存在时时激励你超越自我;他会是你的良师,他不怕指出你的短处,善于激发出最好的你,推动你不断追求有意义的事物,鼓励你向崭新的目标迈进。有好的篱笆,才有好的邻居。

自我训练

1. 请与班级中你最亲密的同伴一起交流以下话题。
 - (1)你准备向同伴学习哪些优点?你希望他们在哪些方面给予自己更多的帮助?
 - (2)你是否愿意为同伴的更好成长献上自己的一份心力?如果愿意的话,想一想,你可以做些什么呢?
 - (3)你们可以一起为班集体的成长做些什么呢?

我的领悟:

2 在以下情境中,面对来自同伴的压力,你能否成功地抵制呢?你会运用哪些方法和技巧呢?

- (1)你最好的朋友让你选他当班长,可你本来想选另外一位同学,因为你觉得他比自己的好朋友更能胜任。
- (2)你与几个朋友一起上街。他们提议一起去穿耳洞,只有你一个人不赞同。
- (3)平日里与你关系最好的几位同学都提议自修课偷偷溜出去打篮球。

我的技巧:

- (4)试着与班里更多的同学多多沟通,哪怕是那些你看不顺眼的同学;试着与班里你平时很少交往甚或从不交往的同学多多交流,或许你会有意外的收获呢!

我的收获:

第6课 做一个大方、大度,利己利他的人

课前提示

自私自利者大有人在,生活中,面对别人的自私,我们也会看不惯,甚至生气。除了作必要的声讨之外,也要引以为鉴,作为改善自己、提升自己的警示,让自己做一个大方、大度,利己利他的人。

经典案例

这些都归我

阳阳是家里的独生子,平时学习成绩很好。爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆都很疼他,他已经习惯了所有的好事情自己占先。

有一天,天气很热,妈妈从菜市场里买回来了一个西瓜。吃完饭后,大家坐一起看电视,阳阳叫妈妈快点切开西瓜。妈妈把西瓜洗干净之后抱到客厅,准备切开来大家一起吃。

妈妈刚切开一小块,阳阳立马拿到了手里吃了起来。第二块、第三块被爷爷、奶奶拿去了。妈妈切下来第四块,爸爸刚伸手准备拿呢,阳阳一下子把自己手上刚吃完的西瓜扔掉,就把那一块抢到了手里,看也不看爸爸。

等妈妈把剩下的拿到冰箱里放好,将刀子和手洗干净过来的时候,阳阳已经狼吞虎咽地吃了好几块。妈妈怕他吃坏肚子就说:“阳阳,少吃一点,西瓜是凉性的,小心拉肚子。”“别动。”妈妈刚伸手准备拿一块西瓜吃,阳阳说话了,并且声色俱厉的,倒把妈妈吓了一跳,她下意识地缩回了手。

“这些都归我。”阳阳把那几块西瓜都抱到自己面前,从中挑出一小块推到妈妈面前说“这块给你”。

看着阳阳推到自己面前的那块小西瓜,妈妈的心里滑过一丝苦涩……

我诉我心

上述案例,是典型的自私行为。人都是自私的,每个人都习惯于以自我为中心。但是,自私也有程度之别,如果凡事只考虑自己的利益,对别人的利益视而不见,这样只会害人害己,让每个人都讨厌自己,最终因为自己的自私而成为孤家寡人。

与人的惰性一样,自私几乎是与生俱来的,因为每个人都希望自己可以拥有更多的东西,但却没有谁愿意付出更多,这就是自私。自私就是不顾别人的利益,心里只有自己,看到

有利于自己的,哪怕是损人也不在乎。有一个形容自私者最简短的话语是:自私者烧掉别人的房子,只为煮熟自己的一只鸡蛋。

自私的人很多侵占了别人的利益,自己毫无知觉,因为在他们的眼睛里只有自己,时刻关注的只有自己的利益,别人在他的眼里视而不见。反过来,如果别人侵犯了他的利益,那么他肯定会怒不可遏。这种人眼里只有自己,自己比谁都重要,“宁可我负天下人,不可天下人负我”就是这类人的写照。

人是社会性的动物,需要在与别人相处的过程中学习、成长,感受亲情友情。自私自利,只顾自己的感受,只会让别人对自己心生厌烦,像阳阳一样,在家里,因为是亲人,爸爸妈妈对自己宽容忍让,如果在学校里,或者社会上还这样,势必落得孤家寡人的地步,最后伤神的还是自己。

拓展提高

1. 经常反省自己。

自私常常是一种下意识的心理活动,很多时候自己可能都没有觉察到。所以,一个人的时候,要好好反省下自己日常的行为,是否有因为自己的利益而伤害到他人的地方,如果有的话要及时改正,争取下回不再犯这样的错误。

2. 多为他人做一些力所能及的事。

帮助他人并不是一个宣传口号,需要我们脚踏实地去执行。帮助他人,有时其实很简单,帮别人拎一下沉重的包包,给老人、孕妇让个座位,借给同学半块橡皮,在别人遇到麻烦的时候提供一点方便,这些都是举手之劳,并不会给自己造成多大损失,但是却可以让别人得到帮助,让自己的心灵得到净化。

3. 进行强化训练。

很多人由于父母的娇宠,从小养成了以自我为中心的习惯。现在长大了,想要下定决心去除这一习惯却像戒烟一样难,那么可以通过强化训练来迫使自己纠正这种毛病。如在手腕上缚一根橡皮筋,当心里冒出自私的念头的时候,弹击一下自己,在这种痛觉中让自己意识到自私是不好的,促使自己纠正。

心灵鸡汤

在生活中,我们不要时时期待他人是完美的人,是表里如一的人,也不要希望人家为了你而牺牲很多现实的利益,人家没有必要作这样的牺牲。当然,如果生活中我们遇到了这样一些愿意帮助自己的、善良的人,请一定要敬重和钦佩他们,千万不要以为这样做是人家应尽的义务。人可以自我,但不可自私。

自我训练

1. 世界上只剩下一种食物可以吃,你希望它是()

- A.甜食 B.蔬菜 C.肉

2. 在你生命的最后一天,你选择如何度过呢? ()
- A.和每个朋友告别
B.和家人享受家庭生活
C.痛快地疯玩一天
3. 一位遭受了重大打击的朋友向你来寻求安慰,而你正好要去参加一位好朋友的婚礼聚会,你会()
- A.对他说你现在有很重要的事,改天再说
B.就算不情愿,还是留下来陪伴他
C.不去参加聚会,并像哥们儿一样和他谈心
4. 夏天,你要去的消暑胜地却遇到了百年不遇的气候灾难。你的第一反应是()
- A.完了,我的计划泡汤了
B.气候问题真成了全球的公害
C.那里的人真可怜
5. 在确保不会有任何后果的前提下,让你做一件你一直不敢做的事,你最想做的是()
- A.向暗恋已久的对象表白
B.把你最不喜欢的老师臭骂一顿
C.摸一下老虎屁股
6. 在主要性能和价钱差不多的情况下,你会根据哪一点来选择一台笔记本? ()
- A.环保 B.配置 C.款式
7. 一位会魔法的人答应可以对你的人生作一项改变,你会选择()
- A.最美的容貌 B.最多的朋友
C.最多的金钱
8. 和朋友同时在完成一项任务,到关键时刻她的电脑突然坏了,你会()
- A.放下自己手头的事,全力帮助她
B.不管她,抢先独自完成自己的任务
C.先平静地处理好自己手头的事,然后再帮助她
9. 你在马路上走着,你感觉怎样最别扭呢? ()
- A.拿了特大的黑皮包
B.穿着过时的衣服
C.领着别人的孩子
10. 你被邀请到宴会上去当嘉宾,你认为什么颜色的衣服最合适呢? ()
- A.红 B.黄 C.绿

计分:

1、2、3、4、5、6、7、8、9、10 共 10 题,选 A 的分数分别为 2、3、1、3、1、3、2、1、3、1(分)。选 B 的分数分别为 1、1、3、2、3、2、1、3、1、2(分)0。选 C 的分数分别为 3、2、2、1、2、1、3、2、2、3(分)

测试结果:

15 分以下:有好事的时候,你总是最后一个才想到自己;而当别人有困难的时候,你也会毫不犹豫地伸出援手。但好心到了泛滥的程度同样是要引起“灾难”的,你的滥用好心不

仅会给别有用心的人可乘之机,就连你的朋友有时也会难以承受,好心也需要一个限度。

15~25分:你总能很好地平衡你个人和他人之间的利益。一方面,你能够做到真诚地对待朋友,又总能顾及别人的面子,这使你总能让别人信任;另一方面,你的谨慎使得你既不轻易付出什么,也决不会在原则问题上让步。但你难以和自己不同类的人相处。如果你给心胸狭窄的人留下圆滑的印象,那你可就惨了!

25分以上:你这人确实很精明,比较擅长自己制造快乐,享受更是你不用学就会的天赋。然而,过于以自我为中心,只考虑自己,不顾及别人,这种自私的性格会让你失去许多,朋友们也可能因此而远离你。

第7课 学会合作

课前提示

合作与竞争今天,竞争似乎成了有些人的一个口头禅。不错,在社会生活中的确存在竞争,竞争也有不可忽略的积极意义。但是,事情还有另一面,在社会生活中,人际关系除了竞争,还有合作。竞争与合作是社会成员间充满矛盾和统一的相互作用的形式。个人的发展,社会的进步,根本的力量是竞争还是合作?或者说,人际关系的本质是竞争还是合作?

经典案例

天堂与地狱

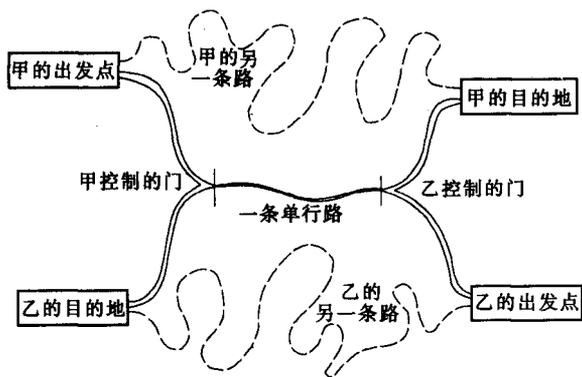
牧师请教上帝:什么是地狱,什么是天堂?

上帝带着牧师来到一间房子里。房子里围着一张圆桌坐着一群人,他们手里都拿着一把带有长长手柄的汤勺,圆桌上放着一盘热气腾腾的炖肉汤,可是手柄太长,他们都无法把肉汤送到自己的嘴里。因而每个人的脸上都痛苦无比。上帝说:这就是地狱。

上帝又带着牧师来到另一间房子里。这里面的摆设与刚才那间没有什么两样,房子里同样围着一张圆桌坐着一群人,他们手里同样都拿着一把带有长长手柄的汤勺,圆桌上同样放着一盘热气腾腾的炖肉汤。唯一不同的是他们都在舀给对方喝。因而他们都吃得很香,很满足,也很快乐。上帝说:这就是天堂。

我诉我心

心理学家多伊奇等人曾做过一个经典的实验。该实验要求被试者两两成对,分别充当两家运输公司的经理。两人的任务都是使自己的车辆以最快的速度,从起点到达终点,速度越快,则赚钱越多,要求尽可能多赚钱。每人都有两条路线可选,一条是个人专用的需要迂回的远道线,另一条是两人共同的近道线,但道近路窄,一次只能通行一辆车。因此,使用这条近而窄的道路只有一种办法:双方合作交替使用。研究的设计明确告诉两人,交替使用单行线,必须要有一点等待时间,但比启用个人专线经济有效。实验最后以两人起点至终点的运营速度记分,分数越高越好。实验的结果表明,双方狭路相逢僵持不下的情况时有发生,虽然在实验中也会偶有合作,但大多数都是竞争的结果。如果在单行线两段设立两个控制门,双方各管一门。这种情况下,竞争更加激烈了,双方的成绩更差。这一实验证实了盲目竞争的危害。



一位叫明茨的心理学家,用一项实验说明了竞争与合作同目标实现间的关系,强调了竞争的消极影响和合作的积极作用。他用一只广口瓶装入几个带有引线的圆锥体。每个圆锥体的大小与瓶口相当,要求参加实验的人手持引线将圆锥体从瓶子里取出。实验开始后,他从与瓶子根部相连接的一只水管向瓶内注水,并要求5个测试者在水未淹没圆锥体前将圆锥体取出,而且还许诺按取出的先后次序给予不同的奖励。结果大家在争先恐后的竞争中“同归于尽”。之后,研究者把奖励办法修改为,不分先后只要取出圆锥体就可获得奖励。结果由于5个人认真合作,很快全部取出圆锥体。

很明显,实验结果告诉我们,盲目的片面的竞争,对个人的工作效率是没有好处的,进而对个人发展,对社会进步,也是没有好处的。可以这样说,人际关系的本质是合作,社会发展的根本力量也是合作。竞争只是合作的一种表现形式。因此,必须要处理好竞争与合作的关系。

总之,不论科学实验还是生活实践都告诉我们,竞争与合作是相辅相成的。首先,竞争的发生,是竞争双方通力合作的结果,缺少一方,竞争就不可能进行。其次,参加竞争的各方成员之间也必须努力合作,没有竞争各方成员之间的有效合作,竞争也不可能完成。因此,必须正确地理解竞争与合作的关系。竞争是群体活力的象征,虽然可使成员间产生矛盾,但它对群体的发展和活力的激发具有积极的促进作用;合作是群体生存的根本,它是群体或组织发挥最佳效能的途径。合作具有无限的潜力,因为它集结的是大家的智慧和力量;竞争的所得是有限的,因为激发的是个人或少数人的力量。一句话,合作是发展的更本质力量。

我们应该回归对竞争本质的正确认识。按照词典上的说法,竞争就是为了自己方面的利益与人争胜。既然竞争是与人争胜,表面看来,竞争的直接结果似乎是有胜有败,似乎是有我的就没你的,似乎人际关系是一种互损的关系。然而,这只是事情的表面现象。从根本上说,竞争的最终结果是促进个体的发展,进而带来整个人类社会的发展。没有竞争,可能人类今天还在茹毛饮血。从这个角度说,竞争是发展的内在动力,是一件好事。竞争促进了所有竞争者的潜能最大的开掘,促进了所有竞争者素质的最大的发展。所以从本质上说,竞争的各方都是受益者。正是因此,才有了“重在参与”的理念。就拿各种赛事说,最高奖只有一个,为什么那么多选手积极参与?而且有相当的选手,参赛前就已经注定与最高奖甚至最低奖都无缘,他们为什么还要积极参与?就是因为赛事中的竞争,可以促进所有参与者的发展和进步。就是说,竞争的根本结果是互惠互利互相促进。互利,才是竞争的根本意义,是竞争的实质。从社会心理学角度说,互惠互利,是人际关系的本质。任何人的发展,与他人

都有种千丝万缕的联系,这种联系,就是一种互惠互利,而不是互伤互损。至于竞争中争取自己的利益,这本身当然没有什么不对。问题在于,既然是互利的,你就不能损害别人的利益,应该在互利中共同发展。如果有人硬是把本来应该互利的关系,当成互损的关系来处理,到头来受害的也是自己。至于有人不择手段的损人利己,那根本就不是竞争,而是侵害,甚至是犯罪了。总之,真正合理的竞争是一种相互促进,是一种互利,是一种双赢。

拓展提高

怎样合作得更好

赢得别人真诚的合作,是人生取得成功的重要条件之一。那么,我们在与人合作中应该注意哪些呢?

第一,多赞美别人。每位同学都喜欢赞美之辞。在生活中,人人都喜欢给自己积极评价的人,不喜欢给自己消极评价的人,也愿意同那些对自己的品性和才华及在学习中的表现给予好评的同学合作。如果你经常赞美别人,别人会报以知遇之恩,你就会得到许多合作者。更重要的是,这样会助长别人的进步,合作的效果更好。

第二,以帮忙者出现。以帮忙者的面目出现,是赢得合作者的最好方法。因为帮忙者的角色,不仅显示出了你对同学的真诚关心与慷慨相助,而且维护了他人的主导地位。对方会因此真诚地欢迎你来合作。

第三,请求同学帮忙。先请求他人帮自己一次忙,然后表示感谢。渐渐地,同学就会心甘情愿地帮你的忙。因为你这样做,不仅维护了他人的自我形象,而且使他人享受到了自己有益于人的美妙心理体验。在现实生活中,求助于他人而使自己事半功倍的例子是很多很多的。

第四,激起对方的“歉疚之情”。在与同学合作的过程中,要学会大度,不要斤斤计较得失。即使他人有对不起自己的言行,也不要无克制的表现。你的大度宽容会激起对方“歉疚感”,从而更尽力地与你合作。

第五,直呼他人名字。经验告诉我们,被自己喜欢的人直呼名字是愉快的。直呼其名,向对方传递的是一种亲密情感。当然,在使用时必须根据彼此熟悉的程度,深思熟虑,而且必须使用得体,否则会适得其反。

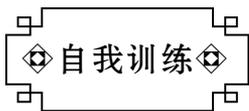
心灵鸡汤

聪明人都明白一个真理:帮助自己的唯一就是去帮助别人。

——埃·伯德

你有一个苹果,我有一个苹果,我们相互交换,我们仍然只有一个苹果;你有一个思想,我有一个我们相互交换,我们就有了两个思想。

——萧伯纳



你有合作精神吗

下面的测试,可以帮助你了解自己的合作精神如何。请根据自己的实际情况,在被选答案中选择出最符合自己的一项。

1. 上学途中,你看到邻居背着很多东西回家,他气喘吁吁地同你打招呼,而上课时间就快要到了,你怎么办? ()

- A.帮他抬一会,然后说:“我赶着上学,不能再帮你了,对不起。”
- B.帮他把东西送到家,到学校向老师解释迟到的原因
- C.打一声招呼,各走各的

2. 你买了一辆新车,刚骑上两天,你的一名同学要向你借去兜风,你怎么办? ()

- A.借他呗,那有什么
- B.对他说:“你要办急事我借你,兜风不行。”
- C.怕被他弄坏了,断然拒绝

3. 你刚刚被选为生活委员,班主任让你安排一次大扫除,检查一下你的工作能力,你会怎么派活儿? ()

- A.按各人能力分配,能力强的人多做一点
- B.尽可能平均地分派
- C.让关系好的同学干轻松的,别人干重的

4. 你包里的钱只能买一块巧克力,但你想吃的时候却有三、四个人跟你呆在一起,你会怎么办? ()

- A.叫别人也奉献一点钱,多买几块大家吃
- B.买一块,但掰开分给大家一起吃
- C.买一块自己吃,最多跟他们客气一下

5. 你们几个好朋友利用暑假期间打工,开学以后你发现他们的收入都比你少,你有什么想法? ()

- A.真心希望他们下回多挣一些钱
- B.认为自己的运气比他们好
- C.产生一种优越感,私下以为自己能力比他们强

6. 通常在你帮助了别人之后,会怎么想? ()

- A.心里很高兴,因为你一向助人为乐
- B.没有什么特别的感受,因为你总觉得是碰巧帮助了别人
- C.心想,下次有事找对方的时候,他不会拒绝的

7. 你爸爸的一个朋友跟他同龄且又是同学,但不论职位还是薪水都比你爸爸高得多,你感到如何? ()

- A.很欣赏他,觉得爸爸确实比不上他,希望自己将来能够像他而别像爸爸

B.仅仅是他的运气好而已,爸爸就错过了几次升迁的机会

C.他肯定熟悉请客送礼巴结上司那一套,有什么了不起的

8. 你的同桌经常向你要墨水用,尽管这是不值钱的东西,但每一次他都说忘记买了,你会怎么办? ()

A.毫不介意,每次都借给他

B.买一瓶放在他的课桌上,他给你钱也不要

C.生气了,干脆不借他

9. 邻居大娘养了一条狗,但她讨厌雨天,所以每一次下雨,她都要求你帮她把狗牵出去散步,你怎么办? ()

A.很乐意帮忙,并且主动去牵

B.不好意思不牵,但每一次都磨磨蹭蹭,心里很不愿意

C.找借口说有事不能帮忙

10. 如果某位同学在你准备放学回家时,请求你留下来听他倾诉内心的苦闷,你怎么办? ()

A.立即同意留下来

B.劝他等第二天再说

C.以身体有病为由拒绝

评析:

上面各题,选A记2分,选B记1分,选C记0分。统计出你的总分。

分数为16~20分,说明你很富有合作精神,而且效果很好。这使你拥有很多朋友,在你需要帮助时,总是有许多双温暖的手,祝贺你!

分数为6~15分,说明你有较好的合作精神,人际关系也不错,还需要继续努力。

分数为0~5分,说明你缺乏合作精神,不仅不愿意与人合作,甚至你会拒绝别人的帮助。因此,不但会使你失去很多生活乐趣,甚至会大大影响你的前途。

第8课 学会说“不”

课前提示

在生活学习中,有许多人不会说“不”,他们或是不敢,或是不好意思。这是为什么呢

经典案例

为什么不说不?

隔壁海伦请你过去帮忙弄电脑。你说:“OK!”

派特请你帮忙抬电子琴到学校。你说:“Yes!”

韩瑞叫你帮他录每个星期五播出的 Friday Night Videos。你说:“一句话(Sure)!”

玛瑞安要你为她的派对做张海报。你说:“没问题(No problem)!”

我诉我心

不敢说“不”的人,往往缺乏实力,他们只怕不顺着对方的意,自己就要吃亏。岂知愈是想讨好每个人,最后可能谁也没讨好,因为没有人珍视他的“好”,却要加倍地责备他可能的不周到。愈是想对得起每一个人,愈可能对不起人,因为精力、时间、财力有限,不可能处处顾及,结果服务的水准下降,还是对不起人。就算是他拼老命地应付了每个人,至少对不起他自己。

只有充满自信与讲原则的人知道说“不”,也只有别人知道你有说“不”的原则之后,才会信任你所说的“是”。委婉地道出你的苦衷、说出你的原则,必能获得朋友的谅解,赢得对方尊重!

拓展提高

有人说:平生最怕拒绝别人。“拒绝”一词,词典上的注释极简单,就是“不接受”的意思。如果从社会人生的角度上挖掘,这个词有着丰富的内涵。拒绝不等同于六亲不认式的无情无义,也不等同于失去理智后的一意孤行。在特定条件下,拒绝是人格与个性的完美结合,它既是人类个性的一种体现,又是人格精神锻造下产生出来的一种意志力量。不拒绝未必为善事,学会拒绝也未必不是好事。

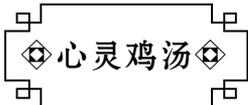
拒绝是需要策略的,拒绝也有一定风险。拒绝的最优级是双赢。虽然拒绝了对方的要

求,但提出了更合理的建议。优良级是不使人难堪。每个人都有自尊心,拒绝别人时既要尊重他人,又不委屈自己。第三级是不伤害人。有些拒绝容易使人误解,让人记恨,因此拒绝时要考虑他人的感情和承受力。第四级是必要的付出或失去。这或许会让你感到心痛,但俗话说得好,“长痛不如短痛”,当你没有更好的方法拒绝别人时,“牺牲”就成了必然。最劣的一级是两败俱伤,这可不是我们想看到的结局。

说“不”的原则是尊重、理解和沟通。说“不”时要尊重他人。以正面的态度拒绝别人,不要伤害他人的自尊心;不要在大庭广众之下大声说“不”,使对方难堪。说“不”时态度要坚定、平和,不含价值判断。尽管你的评判可能是对的,但这种批评会引起对方的反感。拒绝时立场要坚定,将自己的意思明确地告诉对方,避免使用让对方感到模棱两可的言辞和语气。

有时候,你的身体姿态也能够起到拒绝的作用。将双手交叉于胸前,或将两脚相叠,会令对方感到难以开口;交谈中不时改变姿态,就把厌于接受的意思传达给对方了。

最后要记住,你要拒绝的是不合理的要求,而不是拒绝帮助他人。



学会拒绝是一种自卫、自尊;学会拒绝是一种沉稳的表现;学会拒绝是一种意志和信心的体现;学会拒绝是一种豁达,一种明智。

——摘自刘墉:《创造自己》



1. 下面是几种常用的拒绝方法,各有优劣,你能判断各属于第几级吗?哪种方法是你常用的?

(1)直截了当地拒绝。直接说“不”,以表明自己的立场。适合有关是非原则时用。

优点:简单、明确。

缺点:不给人回旋余地,容易让他人难堪。

(2)委婉含蓄地拒绝。不直接拒绝,而是希望对方能领会意图,知难而退。

优点:既能让对方感觉出你的无可奈何,又能让对方感觉到你的风趣巧妙。

缺点:因为态度暧昧,可能会使对方误解,或继续抱希望,不死心。不适合用在有关是非原则的问题上。

(3)敷衍含糊地拒绝,在不便明言回绝的情况下,含糊回避对方。如推托、答非所问等。

优点:不会让对方感到难堪。

缺点:有时会让对方仍存有某种希望,理解为还有回旋余地。

(4)沉默不语地拒绝。有效地使用沉默,可以不言而喻地把“不”的意思传达给对方。

优点:不费口舌就拒绝了他人。

缺点:让人误以为自己没说清楚,重复提出要求。

(5)可替代地拒绝。找一个替代方案来表示“不”。

优点:可在一定程度上减少他人的失望感,即使对方不认可,你也尽了一份心。

缺点:对方可能不太认可替代的方法。

(6)找合适的借口。

优点:往往能被接受。

缺点:有撒谎的心理压力,如果编造不当,可能适得其反。

2. 现在,让我们试着学习双赢的拒绝。

问题:我的新同桌经常忘带学习用品,我成了他的“无偿供应商”。最让我心烦的是,借给他的东西常常是有去无回,害得我自己也不方便。这次考试前借给他的习题集,还回来时竟然少了十几页!我心里很不舒服。我想友好地解决这个麻烦。

• 第一步:问题的焦点(我的分析有盲点吗?听听别人的意见!)

• 第二步:分析原因(新同桌方面的原因、我自己的原因)

• 第三步:可能的解决办法(多多益善哦!)

• 第四步:选择双赢的办法(你的性格和价值观在控制你哦!)

• 第五步:付诸行动(动真格啦!有风险哦!)

• 第六步:评价结果(很满意啦! /不行吗?回到第一步!)

3. 你可以试着用上面提到的方法对付生活中遇到的类似问题,做回真我。

(1)好朋友要你帮忙说谎。

(2)同学要借你新买的MP4,你不舍得。

(3)自修课时周围同学很吵闹。

(4)朋友让你上“很刺激”的网站。

(5)熟人怂恿你尝尝“摇头丸”之类的东西。

(6)同学给你起侮辱性的绰号。

第7单元 恋爱、性及网络心理健康

第1课 非常感觉

课前提示

青春期是情窦初开的时期。随着生理的日渐成熟,男孩女孩之间会自然而然地产生异性间的相互吸引甚至倾慕,男孩女孩都会感到异性吸引力的存在,也总企图用直接或间接的方式吸引、接近异性,对异性存有强烈的依恋心理。

经典案例

拒绝的背影

她回头淡淡地一笑,正好与我目光相遇,我急忙转移了视线,但她的微笑却从此印在了我的心头,挥之不去。上课时,我时常会思想不集中,目光不自觉地投向她,想与她四目相对的一瞬间,想她那淡淡的微笑和两个迷人的小酒窝……我觉得脸上有一种从没有过的热,心情变得浮躁起来。我怕她知道我在偷看她,而从此不理我;我更怕这个秘密被老师知道,那就又要“上政治课”了。可我还是忍不住偷偷看她。

有一次,她主动来向我请教一道数学题,数学是我的强项,但此时此刻我却连一个字也说不出,心怦怦跳个不停,像是快要蹦出来了。我平生第一次悟到什么是紧张,什么是激动。我心里一直想着别错,千万别出错。为了便于讲解,我们坐得很近,我的脸被她的发丝弄得痒痒的,一抬眼便看见她可爱的小鼻子,微微抽动的鼻翼,甚至还能清晰地感觉到她清新芬芳的气息,幸福感顿时涌上心头,美滋滋的。

从此,我们有了语言交流,并很快成了好朋友。我们平时总是说说笑笑,以至同学们在背后议论纷纷,但她总是一笑:走自己的路,让别人去说吧!

于是,我熬了个通宵给她写了一封信:“……我时常渴望有这么一位女孩,她穿着洁白的纱裙,瀑布般的长发……我和她趴在草丛中捉蝴蝶,我捉到又大又漂亮的,便送给她……”第二天晚自习下课后,我鼓起勇气送过去,心怦怦地跳,说了句“这是给你的”,便逃也似的跑了。回到家,我翻来覆去地想将要发生的事,不知不觉做了一个梦:快毕业了,少男少女们都忙着向自己喜欢的人表白。她向我敞开了情窦初开的心扉,在留言册上写了好多火辣辣的留言,还有苏东坡的“但愿人长久,千里共婵娟”。我也特意选了印着红玫瑰的那页纸给她写了留言:“小白蝶,飞吧!愿你越飞越高!”

然而,事情并没有我想象得那么“好”。她似乎无意接受我的小白蝶,第二天便把这个意

思委婉地表达给我：“对不起，我们应该以学业为重……我们以后还是好朋友，对吗？”“没关系，”我故作轻松地说，“其实我是开玩笑罢了。”回到家我才发现夹在扉页的小诗：

不要这么柔柔地看着我
三月的春风吻绿大地
窗外才是你的世界
不要这么怨怨地看着我
年轻的脚步踏响琴弦
学习才是真正的主题歌
许多时候心中也有异样的感觉
可我只能冷静地给你一个拒绝的背影

我诉我心

青春期是人情窦初开的时期。随着生理的日渐成熟，男孩女孩之间就会自然而然爱慕，有时候这会变成一种朦胧的爱，“一见钟情”的爱。这种爱是真挚的、美好的，但也是非理性的、简单的，陷入爱中的人往往对对方的判断不正确、不全面，可能会无限放大对方某一迷人点，视而不见其缺点。我们将这种“爱”称为“小狗的爱”。

爱，是个厚重而圣洁的话题。而在这个年龄的男孩女孩之间发生的故事，像颗又酸又甜又青涩的果子，它能够称之为爱吗？年轻的心往往把爱想得太肤浅，没有意识到爱的分量，没有意识到不成熟的爱本身就违背了爱。

我们应该坦然面对萌动的青春情，因为这份感情纯真而美好，学会与异性同学友好交往，保持一份纯洁的异性间的友谊。

拓展提高

异性交往的原则与一般人际交往基本上没什么区别。不过要注意以下几点。

1. 自然交往

在与异性同学交往的过程中，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其词；既不盲目冲动，也不矫揉造作。

2. 适度交往

花季少年对异性同学有好感，希望与异性同学有更多的接触是正常的，但更重要的在于团体交往。个别交往时应注意时间、地点、场合的选择。

3. 注意男女有别，不失礼仪

男女同学之间既要打破相互隔阂的界限，又要注意男女有别，不能恣情放肆。

心灵鸡汤

拾麦穗

三个人被带到同一块麦地边，对他们的要求是：在穿过麦地的过程中摘一株他认为最

大、最好的麦穗,机会只有一次。

第一个人走进麦地,他发现第一株麦穗就迫不及待地摘下来。之后他继续前进时,看见的每一株麦穗都比手里的那株要大、要好,他只能留下无尽的懊恼。另一个人走进麦地后,看见株株麦穗都很大很饱满,他东张西望,流连忘返,不知不觉很快就要走出麦地了,赶紧随便摘了一株很小的麦穗。第三个人在麦地里走了快一半时,选择了一株相对较大的麦穗摘下来。以后也许还会有更大的麦穗,也许没有,对他来说,手里的麦穗就是最好的。

你希望自己刚走进麦地就随便摘下一株麦穗吗?

自我训练

你了解自己与异性同学的交往状况吗?请在符合你的情况的选项序号上打“√”。

1. 除了在同一教室上课,我几乎很少与异性同学说话。 ()
2. 我讨厌与异性同学在一起。 ()
3. 我现在对异性同学比较好奇也比较注意,很想与他(她)们交谈。 ()
4. 有时我会跟异性同学一起讨论问题。 ()
5. 我会主动跟异性同学说话,也会主动帮助有困难的异性同学。 ()
6. 我认为与异性同学在一起活动更开心、更自在。 ()
7. 我曾有过约会异性同学的想法。 ()
8. 我曾给异性同学写过纸条。 ()
9. 我曾与异性同学单独约会过。 ()
10. 我经常接到某个异性同学的电话并经常与他(她)单独在一起。 ()
11. 我想我是爱上了某个异性同学了,我希望整天和他(她)在一起。 ()
12. 我与周围的同学(包括同性和异性)建立起了一个较为稳定的团体,经常一起举行各种活动。 ()
13. 我很喜欢某个异性同学,心里很紧张,不知道怎么办才好。 ()
14. 我不想交异性朋友,可是不少同学都那样做,我不交异性朋友好像很落伍。 ()
15. 我曾经因为异性交往的问题而向人求助过。做完之后,你有没有发现什么? ()
16. 想一想,在今后与异性同学的交往中,你需要注意些什么? 哪些地方需要调整改变? ()

第2课 善待初恋情思

课前提示

不知从什么时候开始,校园里男女同学之间萌生的爱慕之情,被人冠之以“早恋”,而且口口相传,似乎已成定论。然而,“早恋”实在是一个尴尬的概念。



经典案例

多了一份成熟

他其实是我的一个很好的朋友而已,是很善解人意的男孩。

许多日子以来,在别人眼里我们属于那种不正当的关系,也就是大人们经常说的“早恋”。可我们彼此明白,我们不是那种总是双双出入歌厅、商店的朋友。我们有约法三章,我们互相监督。

至于我决定“分手”的原因,有来自家长和老师的,也有我自己的。虽然我们并没有做错什么,但在学校里,作为学生,在这样的年龄,对我和他都是很危险的。

在这样的日子里,我和他走在街上,路上的行人不时向我们投来异样的目光。他说:“怕什么,我们又没做错什么。”是啊,我们并没做错什么,我们有什么可怕的呢?不由得我又抬起了头。我心里想:如果他是女孩,我们一定是最好的朋友。

可是今天我必须要说出来,不然又前功尽弃了。鼓足勇气后,我有点不安地说:“马上就要会考,你复习得怎么样了?”

“不要再兜圈子了,你的意思我明白。”他低着头说。我后悔为什么没直接说出我的意思。他问我:“我们并没做错什么,是不是?”我点点头。

他继续说：“其实你早就决定了，只是没向我说。刚才看见你等在这里，我就全明白了，这一天早晚会到来的。因为我们是中职生，而且是毕业班。以后，我不会再去找你了，我们仍是朋友，不是吗？”

“当然是。”我有些感动地说，“我们永远是朋友。收到录取通知时，记得告诉我哟！”

“当然。”他说，“你也一样要记得告诉我。”就这样，他走了。

我仿佛失去了些什么，但又觉得并没失去什么。我知道自己又多了一份成熟。

我诉我心

不少人包括少男少女自己，一见男女孩交往，哪怕是一起谈过一次话，一起走过一段路，写过一封信，递过一个条，就动辄说成是“早恋”。其实，这些男女孩之间的交往，不过是处于积极接近异性时期的少男少女正常的性心理的表现。我们前面已经谈过，这至多不过是模仿性的初恋感情，远非如同成人的指向婚姻的“恋爱”。再说，恋爱什么叫“早”？即使就指向婚姻的成熟的恋爱，说不到法定结婚年龄恋爱为“早”，相信谁也不会点头。说不到恋爱年龄的恋爱为“早”，那么又如何界定恋爱年龄本身？至于模仿性的初恋，又怎能界定何时为“早”？我们都知道，《红楼梦》里演绎了那么多爱情故事的男女，他们的年龄才多大？不知从什么时候起，早恋这一既模糊又尴尬的概念谬种流传起来。但是，为适应新词语产生的现实，以增加新词语为首要宗旨的最新修订版《现代汉语词典》，却拒收“早恋”进来与“早婚”“早育”为伍。看来，谬误的东西喊的人再多也不会成为真理。

难道能否认在少男少女之间会发生恋情？一点不想否认，也不能否认。少年男女之间发生的相互爱慕之情，是名副其实的“初恋”——初步的不成熟的恋情。初恋之情，是性心理发展处于积极接近期与模仿恋爱期，最容易出现的情感。这种初恋是拒绝世俗的功利主义的，是不考虑婚姻的，是一段纯美的感情经历。初恋是人生第一朵绽开的鲜花，如初升的朝阳一样美好。一个身心健康的人，平心而论，谁没有过年少时初恋的美好回忆？虽然它像梦一样迷蒙而短暂，但它注入人心的那种温馨和向往，难道不是培养人美好的崇高情操的最好精神营养之一吗？说句实在话，如果谁真在年少时没有过初恋，没有过那种情思，那是一种人生的缺憾，而且，这种缺憾会在人格上留下影响终生的残痕。不错，初恋是幼稚的。但它如别的事物一样，没有初始哪有发展？没有幼稚哪有成熟？为什么一定要否定初恋之情呢？人们所以发明“早恋”这么一个尴尬的概念，就因为对青少年的初恋这种客观存在的正常现象，不愿承认，不敢正视，更不想肯定。于是，不少人举起“早恋”这一挞伐之鞭，对青少年的初恋来一个共讨之共伐之。

初恋，还不是成熟的恋情，这样说来，少男少女应该高唱“初恋”的赞歌，奋不顾身地投入“爱河”？不，绝不是的。肯定少男少女的两性感情，并不意味着可以听任自己盲目坠入“爱河”，我们必须学会善待自己的初恋情怀。这是因为，青少年到底还没长大，还不识水性，还招架不住感情巨大漩涡的冲击，闹不好会被淹溺。这不是因为别的，就是因为年少时的初恋情怀还不是成熟的爱情，就是因为中职时代还不能担起爱情的重担。

1. 中职时代的身体还没有真正成熟

在这一时期，虽然身高体重增加很快，甚至与成人相差无几，第二性征也已经开始出现，

但在身体机能上,仍然与成人有着不小的差别。以肌肉系统为例,中职生的单位体重肌肉要小于成年人,肌肉中的水分相对较多,而蛋白质、脂肪、无机盐相对较少。因此,中职生肌肉运动在力量上和灵巧性方面都不如成人。再有,中职生的呼吸系统组织比较娇嫩,血管淋巴较为丰富,粘膜容易受损,鼻腔相对短小,容易伤风而发生鼻炎。此外,中职生的神经系统、内分泌系统、生殖系统等,都与成人有重要区别,都还没有达到成熟的程度。

2. 中职时代的心理远远没有达到成熟

中职生的心理发展往往落后于身体发育。比如,你虽然身高与自己的父母可能差不多,甚至可能超过父母,但在心理成熟度方面,不能不承认与父母相差还很远。再有,中职生的心理发展也极不平衡。比如,你可能刚刚在学校与同学就某个问题进行过一番争论,显得很理智;可回到家中,却又会和父母撒娇,显得很幼稚。又如,明明对异性交往有兴趣,但碰到异性朋友却脸红手抖,说不出话,缺乏基本的社交经验与技巧,不知如何是好。

3. 中职时代对爱情还没有深刻的理解

由于缺乏知识和社会阅历,中职生所接触的人和事都比较少,对社会的复杂性缺乏切身的体验,看问题容易幼稚偏激而冲动。人获得知识的途径有两条,一是间接经验,二是直接经验。虽然同样的知识既可由间接经验得到,又可以由直接经验得到,但是,间接经验获得的知识,总不如直接经验获得的知识更为巩固,理解更为全面深刻。这就是所谓的“纸上得来终觉浅”。中职生亲身经历过的事情必然很有限,对社会、人生的认识还很肤浅。因此,对爱情,中职生还难以深刻理解,还难以领悟真正的爱情必然以婚姻为目标,中职时代还难以担起爱情的重担。还有的分不清友谊和爱情,经常错把友谊错当成爱情。因此,有些年轻朋友盲目投入爱河,结果尝到了自己酿下的苦酒。

4. 中职时代还无力承担爱情的责任

成熟的爱情意味着责任。成熟的爱情要走向婚姻,这首先需要起码的物质保证。中职生还没有从事职业活动,没有经济来源,还没有能力担负这样的经济责任。再有,男女结合建立家庭不仅仅是男女两个人的事,而是一种社会行动,要承担社会责任。中职生还没有真正长大成人,还承担不了这样的社会责任。因此,在无力承担责任的时候,把初恋当成熟的爱情担在自己身上,怎能不压坏了身心?

说到这里,我们不能不承认,初恋之情是一朵美丽的花,却是一朵难以结果的花。对初春的生命来说,曾经经历过,就是初恋之情的全部的意义所在。我们真的不能把初恋之情当作成熟的爱情,遭遇初恋的时候真的需要我们好好把握。

拓展提高

初恋之情常常不期而遇,在你不知不觉中扰乱了你平静的心灵。假如哪一天真的遭遇了初恋,我们该怎样面对,才能免于给自己的人生留下遗憾?

同学们的初恋之情,常常是用写信来表达。接到信的一方如果想拒绝,对策不外如下三种:一是若无其事。写信的人很可能是一时冲动,如果急于回信,对方可能会误以为你也有意,可能会继续。因此,不妨装作若无其事的样子与其正常交往,既不过分疏远和回避,也不过分热情和亲近,要落落大方,不卑不亢。这样久而久之,对方意识到你无意于他,就会“知

难而退”了。二是直接谈话。直接表明自己的观点。在婉言回绝的同时,要明确表示,会珍惜双方的友谊,可以继续保持同学之间的正常关系。要向对方保证,自己会保守秘密,不会将此事告诉别人。可将对方写来的信交还,同时告诫对方,不要再写,否则就要交给老师或家长了。总之,回绝的态度要坚决,方式要恰当,语气要温和。三是求助他人。如果自己是主动的一方,初恋之情来到心中又该怎么办?

策略之一是降温法。初恋之情的特点就在于让人头脑发热,所以,哪一天发觉自己开始偷偷地暗恋一个人,降温法是首先可以采取的一个对策。就是最大限度地启动自己的理性,不妨这样警醒自己:初恋虽然美丽,却是一朵无果的花,初恋虽然美好,却是一棵青苹果。这样科学理性的认知,可以起到给自己的头脑降温的作用,那份情思也许会悄然飘散,心灵归于安宁。

策略之二是珍藏法。如果降温已经无效,爱慕向往之情难以消散,又没有向对方表白,就可以采取珍藏法这个策略了。那就是不必一定要忘记这份暗恋之情,在闲暇的时候尽情的展开想像的翅膀,尽情的自我品味一番。但是,一定要把这份暗恋之情好好地收藏在心底,不付诸初恋的行动。这样既可以免去许多无谓的烦恼,又可以满足心理的需求。

策略之三是冷冻法。如果双方已经有所沟通,已经有了情感的互动,这时候最好是双方协商好,把这份感情暂时冷冻起来。到以后适当的时候,再让这份感情生长起来。

策略之四是升华法。如果双方已经感情很深,就应该拿出彼此负责的真情,拿出彼此负责的真心,双方有一个约定:把青春的热情和生命的能量,投入到黄金时刻的学业中来,成就自己,成就对方,成就彼此的人生,为爱情的大厦奠基。到时候,自然会收获属于彼此的成熟的爱情。

总之,初春时节是,人们的人生刚刚开始的时候,我们未来的路还很长很长。你知道在未来的日子里,你还会遇到怎样更让自己钟情的异性,你知道在未来的日子里,你会对爱情又有怎样成熟的理解?为了自己的人生少一些遗憾,学会善待自己的初恋之情吧。

心灵鸡汤

初恋只是一点傻气如上许多好奇。

——萧伯纳

初恋,在现实中虽然没有结果,但在回忆中却是朵永不凋谢的花朵。

——白石浩一

自我训练

你是否有初恋倾向

在你的情感生活里,是否出现了初恋的迹象?下面这个测试,可以帮助你比较清楚地把握自己是否出现了初恋的迹象,以便主动采取心理对策。下面问题符合自己情况的打“√”。

1. 你是否突然变得特别爱打扮? ()
2. 你是否常常对着镜子左顾右盼? ()

3. 你是否总是想添置时髦的衣服? ()
4. 你学习成绩是否突然有明显下降? ()
5. 你写作业时是否心不在焉? ()
6. 活泼好动的你是否变得沉默起来? ()
7. 你是否无缘无故与家人似乎生疏起来? ()
8. 你是否总从家门往外跑? ()
9. 你是否变得会红着脸说谎? ()
10. 你是否变得回家后喜欢一个人躲在房间里? ()
11. 你是否情绪起伏大,有时兴奋,有时抑郁,有时烦躁不安? ()
12. 你是否偷看一些描写爱情的文艺作品? ()
13. 你是否对影视中的爱情镜头特别关注? ()
14. 你是否喜欢打听男女之间的事? ()
15. 你是否偷偷写东西看到家长又急忙掩饰? ()
16. 你是否对某个异性的名字特别敏感? ()
17. 你是否常有异性打来的电话? ()
18. 你是否经常收到一些不明来路的小礼物? ()
19. 你是否偷偷买些小礼物送人? ()
20. 你是否无意间谈起公园、溜冰场等一类的场所? ()

评析:

统计一下共有几个问题打“√”。很明显,打“√”的越多初恋情倾向越明显,打“√”超过半数,你虽然不一定开始了初恋,但你的初恋倾向已经很明显,怎样善待初恋,你就该格外留神了。

第3课 让爱等候

课前提示

男女同学间的正常交往,不仅能满足青春期的心理需要,而且是以后更好地适应社会生活的重要保证。当我们对某位异性特别有好感时,甚至特别喜欢跟他(她)在一起时,你有没有思考过,存在于你们之间的是友情还是恋情?爱和喜欢都会给人带来愉悦感,但两者却并不相同。那爱情的本质是什么呢?你准备好了吗?爱情是人生重大的主题,是需要不断地学习的。一次草率、失败的爱情尝试,会给人的心理带来很大的伤害。

经典案例

故事一 刺猬的故事

森林中有十几只刺猬冻得直发抖。为了取暖,它们只好紧紧地靠在一起,却又因为忍受不了彼此的长刺,很快就各自跑开了。可是天气实在太冷了,它们又想要靠在一起取暖,然而靠在一起时的刺痛使它们又不得不再度分开。就这样反反复复地分了又聚,聚了又分,不断在受冻和受刺这两种痛苦之间挣扎。最后,刺猬们终于找出了一个适中的距离,既可以相互取暖而又不至于彼此刺伤。

故事二 身边的“恋爱”

小丽,女生,聪明善良,来自广州,姊妹6人,爸爸在外打工,妈妈在家照看她们。小丽排行老三,感觉受到冷落。小亮,来自珠江三角洲,身材高大、外表很酷,坐在小丽的后面,小丽对他的第一印象很好。一次周末,两人在教室看电视,于是有了交往的机会。从交谈中,小丽了解到小亮8岁时父母离异,父亲工作很忙,脾气暴躁,平时对小亮又非常严格,尽管后母对他比较客气,但家庭温暖对小亮来说微乎其微。于是小丽和小亮两人都有了一种“同是天涯沦落人”的感慨。渐渐地小丽与小亮话越来越多,话题也越来越广,两颗孤独的心很快就走到了一起。后来,两人的过密交往开始引起同学的议论和老师的劝告。

小丽与小亮越走越近,关系越来越亲密,每逢周日都要在一起逛商场,泡网吧,上公园。直到有一天,他俩终于一起在外过夜,两人从聊天到亲吻再到搂抱,后来,小亮向小丽提出了“越轨”的要求。

一个月过去了,小丽发现月经没来,又等了一个月,月经还是没来,小丽化名去医院检查后确认怀孕了。回来后小丽问小亮该怎么办,小亮却说不知道,然后撇下她一个人走了。

故事三 17岁女孩生子杀子酿连环悲剧

据新快报讯,广州一名17岁的女中学生未婚怀孕生子,并以残忍手段将刚生下的男婴杀死。此案由广州市检察院提起公诉,经广州市中级人民法院不公开审理,近日以故意杀人

罪判处这名女生有期徒刑3年,缓刑3年。

空中掉下初生男婴

去年7月18日下午,家住广州市某街一楼的王女士正在家中煮饭,忽听“轰”的一声响,一个灰白色的塑料袋掉在她家阳台旁边。王女士跑了过去,与恰好在附近的陈先生一起打开了这包东西。令两人大吃一惊的是,里面竟是一个粉嫩的初生男婴,那婴儿还在动。两人马上报了警,但可怜的男婴没过多久就断了气。

经法医鉴定,男婴是因钝性暴力作用致重型颅脑损伤死亡。警方还在男婴喉颈部、胸部发现刀伤,显示男婴此前还受过别的伤害。凶手竟是初中女生。警方立即对此案展开了调查。经过排查,住在事发地八楼的17岁女初中生萧月(化名)成了重点怀疑对象。随后,警方在萧月的床底下搜出了一把带血的剪刀,剪刀上血迹的血型与死婴一致。

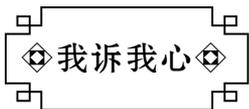
萧月很快交代了未婚怀孕、生子,害怕被家人发现遂杀死婴儿的经过。

2001年5月中旬,萧月和某中职生一年级学生韦南(化名)开始拍拖,期间两人多次发生性关系,但均未采取任何避孕措施。2002年4月,萧月惊恐地发现自己怀孕了,她打电话让韦南给钱做人流,但韦南说没有钱。见“男朋友”如此绝情,萧月一怒之下便说她自己会处理,此后两人就再无联系。萧月无时无刻不想着如何才能解决这个问题,但却一直无计可施。

少年母亲辣手杀亲子

那天,萧月的肚子一阵阵剧痛,她预感到可能要生了。中午约11时多,萧月在厕所叫其外祖母帮忙拿一条裤子和一把剪刀,剪刀是很普通的银白色小折剪。中午约13时,萧月在厕所产下了一个男婴。

不知所措的萧月想杀死婴儿了结此事。她用小折剪刺婴儿,然后将其装入塑料袋带回房间,与小折剪一起放到床下。到下午5点多,萧月发现婴儿仍未死亡,于是将用塑料袋装着的婴儿从家中窗口抛下。



异性间的正常交往能使校园生活充满情趣和欢乐。我们彼此在学习上互相帮助,在生活中相互照顾,达到取长补短,完善各自的性格,由此在我们的情感世界增添美丽而珍贵的内容。然而,距离是一种美,也是一种保护。异性之间的交往应自然、适度。

1. 异性交往的“三宜三不宜”

宜泛不宜专——交往程度宜浅不宜深。异性同学之间长期的专一交往,言谈由浅入深,由一般到特殊,就会很容易由本来正常的同学交往发展为“一日不见,如隔三秋”的相恋。广泛的异性交往,广泛的接触,有利于我们认识了解更多异性,不会“只见树木,不见森林”,能避免双双陷入早恋的误区。

宜短不宜长——两个异性同学的交往时间不宜过长。有的同学从初中到中职一直形影不离,长此下去,从相聚到相恋就难以避免了。如果在与异性同学的交往中注意接触时间短些,范围广些,从而可以了解各种禀赋、气质的异性同学,就会使人受益更多。

宜疏不宜密——交往关系要疏而不远,保持好距离。如果是一般朋友,但是却表现得如

同情侣一样亲密；或者明明是好友，却把距离拉得很大，如同陌生人一般，都是不适宜的。

异性同学间的交往是正常现象，但一定不要一门心思地钻在里面。男女同学有性别之差，人的一些潜意识往往在与异性的交往中被发掘出来。过于频繁地与异性交往会唤起人的激情、冲动。所以男女同学的交往频率要低一些，这样有利于我们健康成长。

2. 修复受损的青春

小丽怀孕的事实是残酷的，但当务之急是要终止怀孕，把伤害减到最低。不要再一个人躲起来伤心难过，寻求你最信任的人的帮助，最好找你的妈妈。如果实在很为难，就找你最好的朋友，让她去找她的妈妈或者长辈，间接帮助你。事情既已至此，勇敢地承担错误是每一个人应该具备的能力。毕竟谁都有犯错误的时候，只要知错能改就是最棒的。

小丽应该及时了解必要的医学常识。目前我国医院采用的流产方式有两种：药物流产和人工流产。药物流产适宜在怀孕7周内做，人工流产适宜在怀孕10周内做。若选择药物流产，一定要在医生的指导下服药。若选择人工流产，记住，一定要选择正规的医院和专业的医生。去医院做手术的前一天，好好地洗个热水澡，准备好干净的替换内裤、卫生巾等。当天早上不要进食，注意放松心情，注意保暖，不能感冒，感冒期间不能流产。流产后卧床休息一周左右，多吃有营养的食物。

在不适宜的时间做不适宜的事，带来的只有伤害。青春这么美好，我们有什么理由要去人为地伤害它呢？好好总结经验教训，珍爱自己，这是我们的权利，更是我们义不容辞的责任。

3. 爱的真谛

爱的三角理论

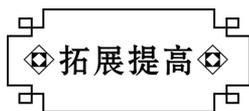
爱情是男女双方彼此倾慕，并渴望对方成为自己终身伴侣的强烈、稳定、专一的情感。美国耶鲁大学的斯坦伯格提出了“爱的三角理论”。他认为，爱是由激情、亲密和承诺三个成分组成的。激情是指男女之间本能的异性吸引，它是与生俱来的，基本上不需要后天的培养。而亲密则是指两个人通过相互沟通，能够经常彼此分享各自的内心世界，并得到对方的接纳。正是因为不断深化的相互了解，两个人才越来越亲密。终于有一天，双方愿意为对方承担责任，并与对方保持恒久的关系，这就是承诺。只有激情而没有亲密和承诺的爱是不能永恒的。当激情消退的时候，留下的只是伤害。

对于我们学生来说，产生激情不难，产生亲密感也很容易，但是提到对爱情稳固起关键作用的第三元素——承诺或责任，就很难了。也正因此，我们学生时代的恋爱尽管美好，却是那么脆弱，也才有那么多的少男少女从中受伤。与其这样，我们何不把这份感情暂且存放一下呢。等到有一天，我们有足够的爱的能力，能够给彼此带来幸福，能够保护对方和自己时，再把它拿出来不是更好吗？我想，那时候的爱情一定会是最美的。

学会为性爱做主

性潜能是人与生俱来的，是一个人生命的自然而健康的组成部分。性有肉体的、心理的、社会文化的层面，把这些层面统一起来表现的性才是健康的。所以，性爱作为一种人类美好的情感，是与高尚的道德感和道德关系相连的，它需要极强的责任感；我们处于特殊的年龄，尚未成熟就发生性关系是冒险之举，过早的和无承诺的性行为会给自己与社会带来许多不良后果；洁身自爱，拒绝婚前和婚外的性关系是防止性病和艾滋病传播的最有效办法。

同时,面对异性不恰当的“要求”,你有权说“不”。



测试你的恋爱观

什么样的恋爱观才是正确的,或是基本正确的呢?这个自测方法共有18个问题,每个问题都有4个答案,选择最符合自己心理状态的选项,然后根据后面的评分方法,算出你的得分。

1. 你想象中的爱情 ()

| | |
|---------------|------------|
| A.具有令人神往的浪漫色彩 | B.能满足自己的情欲 |
| C.使人振奋向上 | D.没想过 |
2. 你希望同你的恋人的结识是这样开始的 ()

| | |
|-----------------|----------|
| A.在工作和学习中逐渐产生感情 | B.从小青梅竹马 |
| C.一见钟情,难舍难分 | D.随便 |
3. 你对未来妻子的主要要求是 ()

| | |
|-------------|-------------|
| A.别人都称赞她的美貌 | B.善于理家 |
| C.服从你的意见 | D.能在多方面帮助自己 |
4. 你对未来丈夫的主要要求是 ()

| | |
|-------------|-------------|
| A.有钱或有地位 | B.为人正直,有上进心 |
| C.不嗜烟酒,体贴自己 | D.英俊,有风度 |
5. 你认为完美的结合应该是 ()

| | |
|--------|--------|
| A.门当户对 | B.郎才女貌 |
| C.心心相印 | D.情趣相投 |
6. 你认为巩固爱情的最好途径是 ()

| | |
|-------------|--------------|
| A.满足对方的物质要求 | B.用甜言蜜语讨好对方 |
| C.对爱人言听计从 | D.努力使自己变得更完美 |
7. 在下列爱情格言中你最喜欢的是 ()

| | |
|---------------|-------------------------|
| A.生命诚可贵,爱情价更高 | B.爱情的意义在于帮助对方提高,同时也提高自己 |
| C.有福同享,有难同当 | D.为了爱,我什么都愿干 |
8. 你希望恋人与你在兴趣爱好上 ()

| | |
|-----------|--------------|
| A.完全一致 | B.虽不一致但能互相照应 |
| C.服从自己的兴趣 | D.互不干涉 |
9. 你对恋爱中的意外曲折是这样看的 ()

| | |
|----------|--------------|
| A.最好不要出现 | B.自认倒霉 |
| C.想办法分手 | D.把它作为对爱情的考验 |

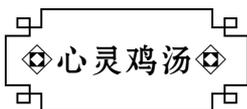
10. 当你发现恋人的缺点时,你的态度是 ()
A.无所谓 B.嫌弃对方
C.内心十分痛苦 D.帮助对方改进
11. 你对家庭的向往是 ()
A.能同爱人天天在一起 B.人生有了归宿
C.能享受天伦之乐 D.激励对生活的追求
12. 自己有一位异性朋友时,你是 ()
A.告诉恋人,并在对方同意下继续同异性朋友交往
B.让对方知道,但决不允许对方干涉自己
C.不告诉对方,因为这是自己的权利
D.可以告诉,也可以不告诉,要看恋人的气量与态度
13. 看到一位比恋人条件更好的异性对自己有好感时,你是 ()
A.讨好对方
B.保持友谊,但在必要时向对方说明真实情况
C.十分冷淡
D.听之任之
14. 当你迟迟找不到理想的恋人时,你是 ()
A.反省自己的择偶标准是否切合实际
B.一如既往
C.心灰意懒,对婚姻问题感到绝望
D.随便找一个算了
15. 当你所爱的人不爱你时,你是 ()
A.愉快地同对方分手 B.毁坏对方的名誉
C.千方百计缠住对方 D.不知所措
16. 你的恋人对你变心时,你是 ()
A.采取“你不仁,我不义”的报复手段
B.到处诉说对方的不是
C.只当自己瞎了眼
D.从中吸取择偶交友的教训
17. 当你发现你所爱的人已有恋人时,你是 ()
A.更加热烈地追求
B.用一切手段拆散他们
C.若对方尚未确定关系,就进行合理的竞争
D.不管对方是否确定关系,自己都主动退出
18. 你认为理想的婚礼是 ()
A.能留下美好而又有意义的回忆
B.有排场,为别人所羡慕
C.亲朋满座,热闹非凡

D.双方父母满意

| | 题 1 | 题 2 | 题 3 | 题 4 | 题 5 | 题 6 | 题 7 | 题 8 | 题 9 | 题 10 | 题 11 | 题 12 | 题 13 | 题 14 | 题 15 | 题 16 | 题 17 | 题 18 |
|------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 答案 A | 2分 | 3分 | 1分 | 0分 | 1分 | 1分 | 2分 | 1分 | 1分 | 1分 | 2分 | 3分 | 0分 | 3分 | 3分 | 0分 | 1分 | 3分 |
| 答案 B | 1分 | 2分 | 2分 | 3分 | 1分 | 0分 | 3分 | 3分 | 2分 | 0分 | 1分 | 2分 | 3分 | 1分 | 0分 | 1分 | 0分 | 0分 |
| 答案 C | 3分 | 1分 | 1分 | 2分 | 3分 | 2分 | 2分 | 1分 | 0分 | 2分 | 1分 | 1分 | 2分 | 0分 | 1分 | 2分 | 3分 | 2分 |
| 答案 D | 0分 | 1分 | 3分 | 1分 | 2分 | 3分 | 1分 | 2分 | 3分 | 3分 | 3分 | 1分 | 1分 | 1分 | 1分 | 3分 | 2分 | 1分 |

分析:

如果你的得分在 46 分以上,说明你的恋爱观是正确的;42 分以上,说明你的恋爱观还可以;如果总得分在 42 分以下,就说明你的恋爱观不够正确了,应该注意改进;如果这 18 个问题中有一半你不知怎么回答,则表示你的恋爱观还游移不定,那就需要及早确定了。

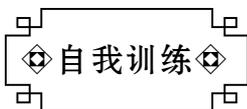


友谊是一种温静与沉着的爱,为理智所引导,习惯所结成,从长久的认识与共同的契合而产生,没有嫉妒,也没有恐惧。——荷麦

友谊永远是一个甜柔的责任,从来不是一种机会。——纪伯伦

真正的友情,是一株成长缓慢的植物。——华盛顿

亲善产生幸福,文明带来和谐。——雨果



1. 分组讨论:小组长根据以下问题组织分组讨论,鼓励每个同学依次发言,组长做好记录并对小组成员的回答作出总结。

(1)异性之间为什么要进行交往?这对我们的成长有什么意义?

(2)异性交往中的度该如何把握?

(3)小丽与小亮之间产生的是爱情吗?为什么?

(4)小丽现在该怎么处理这个残局才是最明智的?

2. 全班分享:每个组派代表汇报本组的看法,组内其他成员可以作出补充。

第4课 网络是一把双刃剑

课前提示

孩子喜欢上网是很普遍的事,问题的关键是我们的老师、家长如何引导,有些家长视网络为洪水猛兽,其实此种担心完全是多余的,互联网发展至今,已经渗透到我们生活的方方面面,为我们的工作、学习、娱乐带来了种种便利。因此简单地限制孩子上网,不是解决问题的根本办法。如果是初中年龄段的学生,自制力较差,则建议家长参与孩子的网络学习,了解孩子对网络内容的兴趣,提出要求,加强管理。

经典案例

我叫高霞,今年19岁,原来是某校高三的学生,现已经辍学在家。要知道,我以前可是全校第一名啊!四年前,从我第一次接触网络游戏起,我就被迷上了。从此之后,我总是旷课到网吧里打游戏。记得有一次考试刚刚结束,其他同学都在忙着复习下一门功课,而我从考场出来之后就直奔网吧。以前的好成绩都过去了,现在成绩出奇的差,索性就休学在家了。

为了我上网的事情,爸爸总是打我。可他们现在再也不敢打了,因为他们知道他们打得越狠,我就会离家时间越长。前一段时间我干脆跑了半个月时间,他们怎么都找不到我。

其实,我也知道他们都是为我好,也能够理解他们的苦心。但是,我总是管不住自己。连我自己都说不上为什么会喜欢上网络游戏,也许是平时的压力比较大吧。父母经常教导我要好好学习,争取考上名牌大学等,达不到他们的要求就意味着让他们失望,想想有时候心里挺烦的。可是在网络中就没有这种压力,你想怎么样就怎么样,比现实自由多了。有时候,我自己也在分析原因,我想我可能是在逃避现实吧。最严重的时候是在初二,成绩从班里的前几名一下子滑落到四十多名。而且在那时候学会了逃课,脑子里整天只想着游戏怎么升级,一点学习的兴趣也没有。

“的确,我也知道自己这么下去不行,但是我又不知道该怎么改掉这个习惯。其实我自己也是非常苦恼的。”

就在现在无数家长“谈网变色”的情况下,有一对普通夫妇,面对同样有着很大网瘾的“网虫”儿子,却没有采取粗暴的制止态度,而是用合适的方法阻断了游戏对儿子的诱惑,并加以正确引导,不但让儿子戒除了网瘾,而且使他成为了2003年全国数学奥数冠军。

儿子上高中之后,夫妻俩给儿子买了一台计算机。让他们感到欣慰的是,儿子对计算机产生了很大的兴趣,不仅学会了各种操作,还学会了简单的编程。

但是,让他们没有想到的是,自从家里的计算机上网之后,孩子经常浏览一些无聊的网

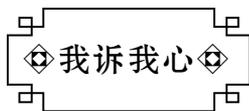
站,还被在线游戏给迷住了,甚至达到了疯狂的程度。就这样,孩子从班级的前几名,一下子退到了倒数第二名。

为此,夫妇陷入了深深的焦虑和矛盾中,是像别的家长那样,为阻止孩子玩游戏将计算机和网络一棒子打死呢,还是听天由命?

经过一番商量,最后,夫妻俩决定顺其自然,让儿子继续在网络里遨游,但是首先要想办法淡化孩子对游戏的兴趣,让他彻底退出这片游戏的天空。

观察了几天之后,夫妻俩发现计算机游戏中有很多英语句子。这让他们心中一亮,决定让儿子在玩游戏中学习英语。他们要求孩子玩游戏时口译游戏中的英文对白。每当出现生词时,就让他利用翻译软件进行翻译,就这样,每次儿子都在不知不觉的学习过程中玩完了游戏。

渐渐地,孩子对游戏不怎么感兴趣了。夫妻俩看时机到了,就开始向他推荐一些数学网站(他们觉得儿子有数学方面的天赋)。孩子刚刚厌烦了游戏,感到空虚的时候,一下子看到了数学网站,就又精神起来了,马上把兴趣转移到了与奥林匹克数学竞赛相关的网站当中。之后他在上面认识了一些在数学方面很有才华的网友或专业人士,在和这些人的长期接触中,不知不觉就把自己对数学的一时激情变成了稳定而长久的爱好。



其实,家长和老师在教育孩子解除网瘾的时候,只要具备了责任心、爱心、耐心,那么,也就掌握了破解孩子上网成瘾难题的诀窍。教育孩子是个复杂的过程,在这个过程中,他们会不配合,会出现反复,家长和老师只能不断尝试采用各种办法,耐心地打开他们心中的一个个死结。现在有好多人称孩子的网瘾是因为他们有心理问题。其实,网瘾是不是心理问题并不重要,关键是我们要找到他们上网成瘾的根本原因,从而帮助他们加以解决。希望家长们不要病急乱投医,随便给孩子贴上“你有心理问题”的标签,从而导致孩子的反感,增加戒除网瘾的难度。

怎样防治网络交际成瘾:

1. 全面认识网络交际

网络世界给人们的人际交往开创了新的天地,但是,必须看到网络交往有不同于现实交往的特殊性。一是情境的虚拟性。在网络这个虚拟的世界中,几乎无一例外地没有不可以虚拟的事情,而这个虚拟的世界又是那样的多变离奇。二是地域的广延性。现实生活的恋情总是受到地域的局限,网上交友则可以海阔天空,整个世界都由你随意驰骋。三是身份的隐秘性。没人知道网上的“小精灵”“心心雨”到底是个什么角色。四是对象的模糊性。与你自己的身份的隐秘性相应,你看网友也是比“雾里看花”还“雾里看花”,真是朦胧又朦胧。就是在这朦胧中,网友之间找到了那种“心跳的感觉”。

正是这种特殊性能够满足人的某些心理需要,于是网络交友常常一发而不可收,出现网络交际成瘾症,结果好事变成了坏事。

2. 学会网络交际时保护自己

由于网络的虚拟性,由网络交际引发的恶性事件时有发生,特别是一些青少年更容易成

为其受害者。因此,上网时我们要学会自我保护,谨防网络诈骗。一是在网上不要给出自己的全名、真实的地址、电话号码、学校名称、密码等信息。二是不能把自己的家庭和经济情况告诉网友。三是不要轻信网友向你介绍的情况。四是不要轻易与网友见面,如果非要去见面,一定要到公共场所,并且做好预防意外的准备。第三,是积极投身现实生活。

网络交际成瘾症的危害之一就是会使人逃避现实生活。因此,同学们不要把上网作为逃避现实生活或消极情绪的工具。网络交际确实可以拓展人们的交往,但是,网络毕竟不是万能的,无论如何它无法取代人际交往中最重要直接的面对面的交流。因此,我们应该给自己定出与同学伙伴交往的时间,积极地投身现实的生活和现实的伙伴交往。这样才能使你的人际心理需求包括与异性同学交往的需求,通过正常健康的方式得到满足。如此,你也就不会荒疏了学业。

拓展提高

带着健康心理上网。我们知道,网络是一把双刃剑。网络本身没有问题,关键要看如何使用它,如何发挥它的积极作用。防治网络成瘾,这就需要我们带着健康的心理上网。

1. 完善自身信息素养

在纷繁复杂的网络世界里,一定要善于运用信息科学,学会筛选有用信息,提高自身抵制信息污染的能力,使自己不仅成为计算机网络的使用者,更是网络的建设者和真正主人,以良好的心态去面对网络。

2. 调整上网时间淡化网络诱惑

夜间上网容易让人兴奋,获得强烈的快感,这可能是在夜里人们活动减少,注意力更专注所致。所以,我们自己可以改变上网时间。如果需要,白天上网,夜里休息,这样可以淡化网络给人们的诱惑力。

3. 采取有效措施控制上网

一是要控制上网操作时间,每天不能上网时间太长,在连续操作一小时后应休息15分钟。二是每次上网之前花两分钟时间想一想你要上网干什么,把具体要完成的任务列在纸上,不要认为这个两分钟是多余的,它可以为你省10个两分钟,甚至100个两分钟。三是上网之前看一看你列在纸上的任务,用一分钟估计一下大概需要多长时间,根据工作量先限定上网时间,准时下网或关机。第四,借助外力限制上网。

比如,改变自己一个人独处的生活环境,争取和父母或家人在一起生活,不给自己独处的闲暇时间。再如,必要的话干脆关闭网络或者切断电源。又如,原来在网吧上网,现在在家里上网,原来在网络打扑克,现在可以在生活中打扑克。这样做的好处是,通过环境的改变降低使用网络的冲动,同时回归了现实。此外还应规定,如每天的什么时间上网?上网多久?上网之余需要做什么?为了带着健康心理上网,我们还需要注意以下几点:

(1)利用业余时间上网,上网时间每天控制在两个小时以内,千万别打破正常的饮食与生活习惯。

(2)上网要有明确的目的,有选择地浏览自己所需要的内容,不要漫无目的。

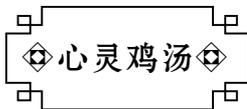
(3)上网过程中应保持平稳的心态,消除猎奇心理,不宜过分投入。

(4)千万别深更半夜上网,不要为了省几个钱而扰乱自己的生物钟。

(5)别迷信网络爱情,要知道爱情是在现实中的。

(6)不要为了打发时间而泡在网上,其实生活中打发时间的方式很多,比如和朋友聊天、打球、跳舞等,都是很不错的娱乐方式。

(7)如果发觉自己已经对网络外的一切事情都没有兴趣时,或是一上网便死活下不来时,赶紧主动寻求心理专业人员的帮助。

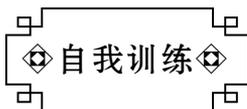


网络本身已经成了生活的工具,人们使用什么工具并不重要,重要的是要看怎样使用。

——《青年心理》

知道在适当的时候自动管制自己的人就是聪明人。

——雨果



你有网络成瘾倾向吗

你是否有网络成瘾的倾向?请根据自己的实际情况,对下面的问题作出“是”“否”的选择,结果可以帮你做个初步判断。

1. 你经常上网聊天吗?
2. 你经常上网打游戏吗?
3. 你浏览过不健康网站吗?
4. 你认为上网同网友聊天比与同学面对面聊天更让你感到快乐吗?
5. 如果有段时间没上网,你是否会变得明显地焦躁不安?
6. 你是否原打算只上网 15 分钟,但最终竟超过 2 小时以上?
7. 你家每月的电话费是否越交越多?
8. 是不是从你买了计算机,你的朋友就开始抱怨你的电话常常占线?
9. 是不是你从一大早坐在电脑前,太阳下山后,才想起功课只做一点点?
10. 是不是大家找你往往会先去某个网吧找?
11. 你是否已经意识到上网带来的严重问题,但仍然继续花大量时间上网?
12. 是否做的梦也常常出现与网络有关的内容?

评析:

统计一下看,你有几个问题回答为“是”呢?显然越少越好。如果你有 5 个以上的问题回答“是”,那么,你就需要采取切实措施减少上网时间了!