**模块四 拥抱孤独**

**（学生手册）**

**一、本课要点**

**二、体验与联系**

**练习1.自我孤独情绪探索练习**

（1）请同学们记录近期自己的孤独状态，思考自己近期的孤独体验，记录在《我的孤独卡》，限时6分钟。

①我感到孤独时，有什么感受（尽量具体）？

 ；

②以前我有过哪些孤独？当时是发生了什么？

 ；

③当我孤独时，我的躯体、心理行为都有哪些反应和具体表现？

 ；

④我经常是被动孤独？还是主动孤独？哪个的时间更长些？

 ；

⑤我感到孤独时，是有什么需要没有被满足（尽量具体）？

 **；**

（2）积极思考与分享。

示例：刚进入大学时，我发现同宿舍的舍友们，每个人都有爱好特长，课余时间她们都去参加学校的各种社团活动，而我因为没有爱好和特长，却呆闷在宿舍时，我感到很孤独。我多么希望我也有爱好和特长，跟着她们一起去。我怎么才能加入社团呢？

给分享的同学支支招（出主意）

 。

**练习2.体验活动——行走的人生（30分钟）**

1. 在音乐中，每个人抬头看着天花板行走，碰到人即刻转身。 3分钟
2. 在音乐中，每个人无表情平直看前行走，碰到人即刻转身。 3分钟
3. 在音乐中，每个人面带微笑向前行走，碰到人即刻转身。 3分钟
4. 在音乐中，每个人面带微笑向前行走，碰到人笑脸相迎，互相握手问好后转身。3分钟
5. 思考活动感受与分享：仔细深入思考，在刚才四个阶段的活动中有何体验？有何心理感受？人际距离变化给自己带来什么感受？有何觉察及感悟。

**练习3。进行主题为“拥抱孤独的策略”比赛**

（1）事先在大白纸上画好大树，把彩色卡纸若干分发给学生。

（2）学生分为二个组，进行策略辩论赛，比哪个队的策略多。

（3）每个学生把自我拥抱孤独的策略的关健词写在小卡纸上:

策略1 ;

策略2 ;

策略3 ;

.................................。

在二个队的辩论赛中，把策略分别贴到事先准备好的“果子树”上。

（4）仔细观察思考，男生和女生的策略有哪些不同？

（5）教师归纳总结积极应对孤独的策略。

（6）宣布比赛结果，给予优胜队奖励。

**练习4。本课程印象最深的部分以及感悟：**

**练习5。在“最美的期待”的音乐声中，欣赏成功大师拿破仑.希尔总结出一套练就积极心态的方法：**

①彻底忘掉过去的失败经验， 剔除脑海中与积极心态背道而驰的不良因素。

②找出自己一生中最想得到的东西，并立即开始行动，努力追求你的目标。

③确定你真正需要的是什么，并制定一个得到这些资源的计划。

④每天做一件让他人感到高兴的事，通过投射效应，让自己快乐。

⑤养成精益求精的习惯，并将追求完美习惯成自然。