



第一单元 认识自我

认识自我是在了解外在“我”和内在“我”的基础上，学会接纳自己并最大限度地实现自我。认识自我是一个人的首要任务，也是终身任务，它影响着人们生活的各个方面，小到交朋识友，大到成家立业。本单元通过“你了解自己吗？”、“你喜欢自己吗？”、“做更好的自己”三课帮助你认识一个与众不同的自己。



第一课 你了解自己吗？



每当仰望浩瀚的星空时
人类会感叹自己的渺小和无知
可面对自己时也同样困惑
“我”——
是一个怎样的人呢

【灵动舞台】 来一场和自己的对话

现在，请让自己安静下来，拿出一张白纸和一支笔，准备和自己的心灵对话。这是帮助你认识自己的一种方法，分两步进行。

第一步，问你自己10次或20次。

我是谁？请把头脑里浮现出来的答案一一写出来。例如：我是××（姓名），我是××学校的学生，我的血型是××等。

由于这是自我分析材料，可以不给别人看，所以想到什么就回答什么，不要有什么顾虑。回答每次提问的时间为20秒，如果写不出来，可以略去，继续往下写。

我是_____
我是_____
我是_____
我是_____
我是_____
我是_____
.....

第二步，对自己的答案进行分析。分析的内容包括以下几个方面。

1. 答案的数量和质量。即一共写出几个答案，答案中哪些方面的内容为多。如果能写出9~10个答案，则大体上可以认为没有特别的障碍。如果只能写出7个或更少的答案，则可以认为是过分压抑自己。回答时，会以感到无聊、感到害羞、时间不够等为借口，不能回答更多的问题。

2. 回答内容的表现方式。有三种情况：符合客观情况的，如“我是小女儿”、“我是学生”等；主观解释的情况，如“我是老实人”、“我胆小”等；中性的情况，即谁都不能做出判断的情况。如果主观评价和客观评价都有，可以认为取得平衡；如果倾向于主观或客观，则不能取得平衡。在主观评价中，最好是既说到自己好的方面（令人满意的特征），也

说到自己的不足之处（不令人满意的特征）。如果只说到好的，会使人觉得你自满；只作不好的评价，又令人感到你没有信心。

3. 回答的内容是否涉及自己的未来。哪怕只有一个答案涉及未来（如“我是未来的大学生”），也说明自己有理想和抱负，在现实生活中充满生机。如果没有一个答案涉及未来，则可能说明自己对未来考虑不多。

【思考】

比较一下别人写下的“我是……”，对自己有启发吗？我可以写出更多吗？

（改编自：[日]依田新.青年心理学.北京：知识出版社，1981年，第63、64页）

【心海导航】 认识自我

如何认识内在自我？认识自我就是对“我是……”、“我能……”、“我喜欢……”、“我要……”、“我重视……”等问题找到个人的独特答案。换句话说，就是认识“我”的个性、能力、喜好、需求、价值观等特质，重新定位内在自我。

一、认识自我的性格特征

性格特征又称个性特质或人格特质，是指一个人的独特个性的特征，表现在对人、对己、对事物的反应上，具有相当的一致性和稳定性。有的人顺从、坦诚、讲求实际；有的人理性、谨慎、善于分析；有的人重合作、友善、擅长社交；有的人独断、富有野心和冒险精神；有的人有创意、想象力丰富；有的人胆小、服从、保守，等等。

你是哪种个性的人？对比亲友师长眼中的你，及你对自己的看法，性格特征将显而易见。

二、认识自我的兴趣

兴趣又称嗜好，即我们对人、事、时、地、物等特定对象的喜好态度。通常是一旦接触，不经思考判断就觉得很开心的事，即使做得很多很累，仍不以为苦，而是乐在其中。

兴趣具有个体差异性，有人兴趣广泛，有人兴趣专一；有人将兴趣与学习、职业结合，有人却只视为休闲活动。一般人提到兴趣，多指休闲活动。要使学习、工作不单调，生活不乏味，就必须培养一些与学习、工作、生活有关的兴趣。

如何认识自己的兴趣？

- （1）整理过去的快乐经验，列举自己最喜欢做的事，可从中找出自己的兴趣来源。
- （2）如果了解自己的职业兴趣，可以通过自己对某种职业的喜好或憧憬来分析，也



可以通过“霍兰德职业兴趣量表”获知自己的职业兴趣。

三、认识自我的需求

人本主义心理学家马斯洛（Maslow）主张人的行动动机是被内心需求所驱动的。需求有不同层次，马斯洛用需求层次论来说明每个人的差异，从最高层次到最低层次分别是：自我实现需求、尊重需求、爱与归属感需求、安全需求、生理需求。

每个人可能处在不同层次的需要上，因而在相同的情境下会做出不同的反应。一旦需求无法满足，会变成“未了情结”，迫使个体执著地寻求满足或替代。

例如，成就需求未满足的人，可能会一直执著于令他感到有成就的事情，渴望获得更多成就感；而一个不渴望成就的人，不喜欢也不适合执行高挑战性的任务。若发现自我需求是渴望高度安全的人，会选择风险较少的任务。

四、认识自己的价值观

每个人的生命中都有他认为最重要的东西，有人重视钱财，有人重视名声，有人重视权力，当然也有人重视爱、外表或成就感，因人而异。这些个人内在的系统性标准，反映了我们对事物的重视或排斥程度，隐约影响着个人行为的取舍，称为价值观。

对每个人而言，价值观是一种内在持久一致的判定标准，影响一个人工作、休闲、家庭、婚姻、学习等生活的各层面。

其实从一个人日常生活的金钱花费和时间安排上，也可窥见其付出最多心力的价值重心。不妨问问自己平日花最多钱和最多时间的项目是什么？这有助于了解自己最实际的价值信念。

五、认识自我的能力

有这样一则寓言故事：一群动物在讨论如何通过训练使自己成为通才。兔子、鸟、鱼、松鼠等，全部以他人的特长（跑、飞、游泳、跳等）作为训练课程来训练。于是，兔子要学鱼游泳，鱼要学兔子跳跃，鸟要学跑，松鼠也得学飞……结果可想而知：兔子不但不能游泳，连它最拿手的跑步也慢了，其他的就更不用说了。这个故事告诉我们，一个人最重要的是发挥自己的能力和特长，光是学习别人的特长，可能会忘了什么才是自己真正擅长的。所以，认识到自己有所能、有所不能，会让我们对自己的未来有正确的预期。

1. 你目前具有的专业能力，是否合乎你的兴趣？

学一行容易怨一行，常常有苦恼的学生抱怨自己的专业。自己不喜欢这个专业，可是已经投入了很多时间来学习，培养另一项专长，谈何容易？当兴趣和能力不一致时，就会出现“眼高手低”的问题或“眼低手高”的遗憾，确实令人为难。

所谓“眼高手低”的人是指空有兴趣却能力不够。例如：对艺术绘画非常有兴趣，但总是画不好的人。虽可通过学习提升此能力，但过程十分辛苦，较难看到美好的未来，除非兴

趣非常专一坚决，否则容易受挫。所谓“眼低手高”的人，是指兴趣不大但能力足够的人。虽胜任有余但觉得工作乏味，必须从中培养兴趣，看来似乎比培养能力容易些，因此能力也就成为兴趣的后盾。假如一个人在艺术方面是“眼高手低”的人，但在护理方面是所谓“眼低手高”的人，你认为他该选择培养能力呢还是培养兴趣？

2. 你了解自己的能力吗？

一般人具有的能力可依形成早晚分为先天遗传与后天培养两种。

(1) 先天遗传的能力是指遗传基因携带的特殊能力，即一个人天生的能力倾向，又称“性向”，很容易在学习训练中被激发出来。

(2) 后天培养的能力是指习得能力，即个人后天习得的知识、技能，是经验累积的结果，可由努力而得。

3. 你是通才还是怪才？

能力很强的人，我们会冠之以“才子”称号，具有较全面的普通能力是“通才”，在某些领域具有特别突出能力的人，我们常称其为“怪才”。

(1) 普通能力，即一般人所谓的智力，具备学习任何事物的基本能力。例如：记忆力、思维能力、注意力、空间关系知觉能力等，通常可由智力测验来了解。

(2) 特殊能力，即个人在某一特定领域的特长。例如：在音乐、美术或数理等领域的特长，可能是天生的也可能是后天习得的能力。此种能力可由标准化的特殊能力测验来了解。

4. 你IQ好还是EQ好？

生活中有许多“小时了了，大未必佳”、“最聪明的人未必最有成就”的例子发生，使得心理学家开始去探索原因。结果发现，聪明智能即智商（Intelligence Quotient, IQ）的正常发挥，需要“情绪智力”即情商（Emotional Intelligence, EQ）的辅助，即个人评估、表达、处理并运用自己和他人情绪的能力，而情商通常表现为与他人沟通的能力。情商在生活中的重要性受到越来越广泛的重视。

5. 你的通识能力好吗？

除了专业能力之外，还有些能力是任何一个行业都需要的技能，它在不同的职业群间可广泛有效地运用。在现今的社会上常见的有：语言表达（口头、书面）、沟通与协调、组织与管理等方面的能力。这些都是现代人必须累积培养的通识技能。

总之，只有了解自己的性格、兴趣、能力、需求和价值观，才能在信息爆炸的时代找到适合自己的生活方式。从心理学的角度上说，一个人可能什么都知道，唯一不知道的仍是自己。自我探索是条漫长却又值得探索的路，在充分认识自己之后，潜能开发之路才能真正无限宽广。

（改编自：李玉婵.成功经营自己的第一步——认识自我.<http://www.ntcn.edu.tw/OFFICE/STUDENT/njob/service040101.htm>）



【心灵鸡汤】就是这个个人

从事个性分析的美国专家罗伯特·菲利普有一次在办公室接待了一位因自己开办的企业倒闭而负债累累、妻离子散的流浪汉。那人进门打招呼说：“我来这儿，是想见见这本书的作者。”说话时，他从口袋里拿出一本名为《自信心》的书，那是罗伯特许多年前写的。流浪汉继续说：“一定是命运之神在昨天下午把这本书放入我口袋中的，因为我当时决定跳进密歇根湖，了此残生。我已经看破一切，对一切绝望，所有的人（包括上帝在内）都抛弃了我。但还好，我看到了这本书，它使我产生了新的想法，为我带来了勇气 and 希望，并支持我度过昨天晚上。我坚信只要我能见到这本书的作者，他一定能协助我再度站起来。现在我来了，我想知道你能替我这样的人做些什么吗？”

在流浪汉说话的时候，罗伯特从头到脚打量他，看到的是他茫然的眼神、满脸的皱纹、纷乱的胡须以及沮丧的神情。这一切向罗伯特显示，他已经无药可救了。但罗伯特不忍心对他这样说。他请他坐下来，要他把他的故事完完整整地说出来。

听完流浪汉的故事，罗伯特想了想说：“虽然我没有办法帮助你，但如果你愿意的话，我可以介绍你去见本大楼的一个人，他可以帮助你赚回你所损失的钱，并且协助你东山再起。”罗伯特刚说完，流浪汉立刻跳了起来，抓住罗伯特的手，说道：“看在老天爷的份儿上，请带我去见那个人。”

流浪者如此激动，说明他心中仍然存在着一丝希望。所以，罗伯特拉着他的手，引导他来到从事个性分析的心理实验室，和他一起站在一面窗帘之前。罗伯特把窗帘拉开，露出一面高大的镜子，他可以从里面看见自己的全身。罗伯特指着镜子说：“就是这个人。世界上就只有这个人能够使你东山再起，除非你坐下来，彻底认识这个人，当作你以前并未认识他，否则，你只能跳密歇根湖了。因为在你对这个人做充分认识之前，对于你自己或这个世界来说，你都将是没有任何价值的废物。”流浪汉朝着镜子走了几步，用手摸摸他长满胡须的脸孔，对着镜子里的人从头到脚打量了几分钟，然后后退了几步，低下头，开始哭泣起来。过了一会儿，罗伯特领他走出电梯，送他离去。

几天后，罗伯特在街上碰到了这个人。他不再是一个流浪汉，而是西装革履，步伐轻快有力，头抬得高高的，原来那种衰老、不安、紧张的神态已经消失不见。他说，感谢罗伯特先生，让他找回了自己，并很快找到了工作。

后来，那个人真的东山再起，成为芝加哥的富翁。

（改编自：芝加哥的富翁 <http://www.jpww8.com/success/2008/79/08791439200AA78KBJG8CJA6160K91.html>.2010-09-14）

【悄悄话】当你面对困难时，可曾想到过最大的力量源泉就在于自己？可是，要用好这个最大的力量源泉，最关键的是，需要知道自己有哪些宝藏。你需要了解外在的“我”，包括年龄、性别、相貌、身体特征、家庭状况、经济条件、身份和学历，等等，同时更要了解兴趣、能力、性格、价值观和梦想等内在自我，这些都是你一生用之不竭的财富。

【小贴士】

知人者智也，自知者明也。

——（春秋）老子

谁不能主宰自己，谁就永远是一个奴隶。想左右天下的人，须先左右自己。

——（古希腊）苏格拉底

【我思我悟】

阅读下面的材料，并思考后面的问题

认识自己 欣赏自己

人生在世，不可能一直春风得意，事事顺心。面对挫折能够虚怀若谷、大智若愚，保持一种恬淡平和的心境，是彻悟人生的大度。一个人要想保持健康的心境，就需要升华精神，修炼道德，积蓄能量，风趣乐观。正如马克思所言：“一种美好的心情，比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”

人生在世，和自己相处最多，打交道最多的是自己，但是人最不了解的恰恰也是自己。当你一帆风顺时，往往高估自己；不得志时，往往低估自己。你可能认为安分守己、与世无争是明智之举，而实际上你往往会被怯懦窒息了自己鲜活的生命。

彻悟自己，就是正确认识自己，做一个冷静的现实主义者，既知道自己的优势，也知道自己的不足。我们可以憧憬人生，但不要期望过高。因为在现实中，理想的实现总是会打折扣的。你可以勇敢地迎接挑战，但是必须清楚自己努力的方向。

要彻悟自己，就要欣赏自己。无论你是一棵参天大树，还是一棵无名小草，无论想要成为一座高山，还是一块石头，你都有自己存在的理由。只要你认真地欣赏自己，你就会拥有一个真正的自我，你才会拥有信心。一旦拥有了信心你就能战胜任何困难。

要彻悟自己，就要善待自己。气愤时，要善待自己，找个僻静之处宣泄一下，不要被那些无名之火伤身；忧伤时，要善待自己，找个好友倾诉一番，让低迷的情绪高涨起来；劳累时，要善待自己，睡个好觉或者吃点滋补品，关心自己的健康和生活。唯有知道如何善待自己，你才会信心百倍、从容不迫地应对各种艰难困苦的侵袭。

彻悟了自己，你才能把握自己的生命，你的生活才会丰富多彩、有滋有味！

（摘自：认识自己、欣赏自己 .<http://zexiao.souxuexiao.com/html/2010/2/10293.html>.2010-09-14）



【问题】

1. 读了这则散文，你在认识自己、欣赏自己这方面有哪些新的感想？
2. 你如何通过一些认识自己的方法来比较全面地探索自己？和同学们分享一下。



第二课 你喜欢自己吗？



有一个人将和你一生相伴

有时他是你的朋友

有时他会成为你的噩梦

让你喜欢让你忧的

这个人

就是

你自己

【灵动舞台】 先做个测试吧

该问卷由25个问题组成，每个问题都涉及一个你对自己的判断。如果某项陈述符合自己通常的实际感觉，那么，就在“像我”栏上打“√”，反之就在“不像我”栏上打“√”。不管你选择“像我”还是“不像我”，都无所谓对错，关键是你的选择要符合自己的实际情况。

题号	题 目	像我	不像我
1	我一般不会遇到麻烦		
2	我觉得在众人面前讲话是困难的		
3	如果可能，我将会改变自己的许多事情		
4	我可以轻而易举地做出决定		
5	我有很多开心的事情		
6	我在家里常常感到心烦		
7	我适应新事物较慢		
8	我与同龄人相处得很好		
9	我家人通常很关心我的感情		
10	我常常会让步		
11	我的家庭对我的期望太高		

续表

题号	题 目	像我	不像我
12	我是个很麻烦的人		
13	我的生活一团糟		
14	别人通常听我的话		
15	我对自己的评价不高		
16	我有很多次想离家出走		
17	我常常觉得我的工作很烦		
18	我不像大部分人那样长得那么漂亮（或帅气）		
19	如果我有什么话要说，我通常是说出来的		
20	我的家人理解我		
21	我不像大部分人那样讨人喜欢		
22	我常常觉得我的家人好像在督促我		
23	我常常对我所做的事情感到失望		
24	我常常希望我是另外一个人		
25	我是不能被依靠的		

做完上面的问卷后，可以按照以下的方法来计算你在这份问卷中的得分。

首先，对照下面的答案表确定自己的得分。如果你的选择与答案一样，那么得1分；若不一样不得分。

评分标准

题号	选择结果		题号	选择结果	
	像我	不像我		像我	不像我
1	√		14	√	
2		√	15		√
3		√	16		√
4	√		17		√
5	√		18		√
6		√	19	√	
7		√	20	√	
8	√		21		√
9	√		22		√
10		√	23		√
11		√	24		√
12		√	25		√
13		√			



接下来便是先统计出你与标准答案一致的得分数，然后乘以4便是“最终得分”。

你发现了吗？这是一份自信心自测问卷。你的得分越高，意味着你自信的程度越高。一般来说，得分在70~80分者，自信程度一般；得分在80分以上者自信程度较高；得分在60~70分者，自信程度偏低；得分在50~60分者，自信程度较低。

（摘自：申永荷，高岚.心理教育.广州：暨南大学出版社，1995，第197~199页）

【心海导航】悦纳自我

一、喜欢你的身体——悦纳自己从喜欢自己的身体开始

你喜欢自己的身体吗？如果不喜欢，就请具体分析自己身体的每一部位和每一器官，并列出不喜欢的每一项。

你或许没有一个美丽的身体，但它就是你的身体，不喜欢它就意味着你没有把自己作为一个人来接受。不要让他人决定你喜欢什么，你应该努力去喜欢自己的整个身体并使它既具有价值，又富有美感，从而摒弃他人对你的比较和评论。

有一位外国女士一直渴望能成为一名歌星，但容貌是她的致命伤。当她第一次登台唱歌时，为了掩饰一口难看的牙齿，她尽量拉长上嘴唇，希望能盖住，结果呢？她的样子变得滑稽可笑，使得演唱会彻底失败。一位观众听了她的歌，认为她很有天分，对她说：“我看了你的表演，知道你想隐瞒什么，你对自己的牙齿感到懊悔。”她听了满脸通红。这位观众继续说：“牙齿不好又能怎样？难道那也是罪过吗？不要去隐藏它们，张开嘴大声地唱出来，观众会喜欢你的。克服心理障碍，也许这口牙齿还能为你带来好运。”歌星接纳了观众的劝告，忘记牙齿的缺陷，专心地面对观众演唱。后来她成为歌坛上一位闪亮的明星，很多人甚至想模仿她！在这个世界上，你是一个独立的个体，是上帝的一个杰作，没有一个人和你相同。

二、学会接受自我——构建属于自己的头脑

站在一面镜子前，观察自己的面孔和全身。你可能喜欢某些部分，不喜欢某些部分。有些地方可能不怎么耐看，使你感到不安。如果你看到自己不喜欢的样子，请你不要逃避，不要抵触，不要否认自己的容貌。这个时候你需要放弃完美，放弃“大众化”的标准，而用自己的标准来看待自己，否则你就无法自我接受、自我肯定。

你认为自己好看就好看，你认为自己行你就行。这全在你自己。

怎么样？用自己的眼光注视镜子里的自己，并试着对自己说：“无论我有什么缺陷，我都无条件地接受，并尽可能喜欢自己的模样。”你可能想不通：我明明不喜欢我身上的某些东西，为什么要无条件地、完全地接受呢？

接受意味着接受事实，是承认镜子里的面孔和身体就是自己的模样。接受自己，承认事实，你会觉得轻松一点，感到真实和舒服。时间一长，你就会体会到自我接受与自信自爱之

间相辅相成的关系。学会接受自我，才能构建属于自己的头脑。

三、“你”不等于你的错误

你是一个人，有自己独立的价值，不能与你的行为混淆起来。但很遗憾的是，在生活中我们常常把二者混为一谈。比如：你犯了一个错误，你就会认为你就是一个错误。你也许不能恰当地、充分地表现自己，但这并不意味着你自己“不好”。

承认自我意味着接受我们的现状，包括我们的错误、弱点、失误，也包括我们的财富和力量。当我们认识到这些消极因素属于我们而不等于我们时，承认自我就容易得多了。很多人耻于完全的“自我承认”，因为他们坚持把他们的错误与自己等同起来。我们必须首先承认自己的错误和弱点，然后才能改正它。

学会在感情上容忍自己的不完美之处，必须从思想上承认我们的弱点，也绝不能因为这些弱点而恨自己。区别对待你的“自我”和你的行为。你不能因为犯了一个错误或者方向有一点偏差，而否认自我或者认为自己没有价值。其实，正如打字机打错了一个字、小提琴发出一些不和谐的声音并不影响它们的价值一样，我们不要因为自己不完美而憎恶自己。你有很多朋友，他们也都不是尽善尽美的。那些装作完美的人实际上是在欺骗自己。

四、原谅自己

你需要接受一个事实：有时你不得不妥协。人无完人，你无法达到自己的期望时，对自己严加责备是无益的。这样的态度常常导致你完全放弃或者降低标准。向儿童学习吧！他们学走路时，有时会跌倒，但是他们既没有放弃学习走路而继续爬行，也没有因为跌倒而责备自己。他们休息一会儿，拍拍灰尘，接着进行下一次练习。

当我们发现自己“跌倒”时，也要有这种态度。毕竟认识本身就是一种进步。

五、表达自己的个性——你无须得到别人的赞许

什么使你显得独特和出众？找出你最喜欢的个性。

如果你觉得这很困难，想象一下你最好的朋友是怎么形容你的，究竟是什么使你很特别？现在思考你是怎样表达自己的个性——如果你没有表达出来，想想要怎样才能表达出来。

总之，只有放弃完美的人，才能自我接受、自我肯定。古语云：“金无足赤，人无完人。”正如世界上没有十全十美的东西一样，也不存在精灵神通的完人。但在认识自我，看待别人的具体问题上，许多人仍然习惯于追求完美，对自己要求样样都好，对别人也往往是求全责备。

认识自我不容易，要高兴地接受自己的一切，包括优势和弱势，就更不容易。但是这不等于说，不容易我们就放弃它。相反，我们要更努力地去认识自己，看清自己，接受一切我们不满意自己的部分，才能接纳、悦纳自己，使自己的生命达到一个新的高度。

（改编自：叶伟军.心理课教案.<http://www.docin.com/p-266307.html>）



【心灵鸡汤】 王子的故事

有一位王子，长得十分英俊，但他却是驼背。国王请了许多名医来医治他，也没有治好。这使王子十分自卑，不愿意在大众面前露面。国王心里非常着急，专程请教国中的一位智者，智者帮他出了一个主意。回来后，国王请全国最好的雕刻家刻了一座王子的雕像。刻出的雕像没有驼背，后背挺得笔直，脸上充满了自信，让人一见就觉得风采照人。国王将此雕像竖立在王子的宫前。当王子看到这座雕像时，心中像被大锤撞击了一下一样，产生了一种强烈的震撼，竟流下了眼泪。国王对他说：“只要你愿意，你就是这个样子。”以后，王子时时注意着要挺直后背。几个月后，见到他的人都说：“王子的驼背比以前好多了。”王子听到这些话，更有信心了，以后更注意时时保持后背的挺直。有一天，奇迹出现了。当王子站立时，他的后背是笔直的，与雕像一模一样！

（改编自：叶伟军.心理课教案.<http://www.docin.com/p-266307.html>）

【悄悄话】 喜欢自己是一种心理状态，与客观环境并不直接相关。有些人虽然生理有缺陷，但很乐观；有些人五官端正，相貌堂堂，却不喜欢自己；有些人并不富裕，却知足常乐；有些人有钱有势，却并不深感快意。曾经有人问一位哲学家：“谁是世界上最快乐最幸福的人？”哲学家答道：“认为自己最快乐、最幸福的人，就是一个最快乐、最幸福的人。”其实，生活中的每一个人都有优点，也都有弱点。但有的人发现自己的弱点和缺陷后，就当做包袱背起来，老是挂在心头，连自己的优点和长处也看不见了。要充分、准确、客观地认识自己，就要先在心理上悦纳自己。

【小贴士】

人必先自爱，而后人爱之。人必先自助，而后人助之。人必先自信，而后人信之。人必先自尊，而后人尊之。

——罗慧兰

深窥自己的心，而后发觉一切的奇迹在你自己。

ℳ ℳ

¥

原则上，应让我自己的自我像他人一样成为我自己爱的对象。对自己的生命、幸福、成长和自由的肯定，根植于他自己爱的能力，即关怀、尊重、责任和知识之中。假如一个人具有爱的能力，那他也会爱他自身；假如他只爱他人，那他根本就没有爱的能力。

ℳ ℳ

¥

【我思我悟】 阅读下面的材料，并思考后面的问题

平安快乐

如果你不能做一棵青松屹立山巅，
就去做峡谷中的一丛灌木——
但要做最好的小丛摇曳在溪边；
如果你不能做参天大树，
那就做一棵矮树乐而无怨。
如果你不能做一棵矮树，
何妨做一棵小草，给道路带来一点生气！
如果你不能做一条大马斯基鱼，
那你做一条小鲈也好——
但要做最快活的小鲈在湖中游戏！
如果你不能做船长，
那就做水手，
在这里我们都有广阔的天地。
要做的事有巨有细，
而我们必须急事优先。
如果你不能做大道，
何不做条小路。
如果你不能做太阳，
又何妨当颗星星，
大小并不决定成败——
但做什么都要出类拔萃，精益求精。

（摘自：道格拉斯·马尔洛赫《无题》）

【问题】

1. 读了这首诗歌，你有什么感想呢？
2. 你喜欢自己吗？喜欢自己的哪些方面？如何通过接纳自我去发展自我？并和同学、朋友交流与互动。



第三课 做更好的自己



花季般的青春时光
花季般的绚烂未来
美丽又朦胧
铺满鲜花的路上
虽然会有风雨相伴
但我依然快乐
因为
我正走向
更好的自己

【灵动舞台】 五秒钟击掌游戏

这个游戏就是让学生在五秒钟内大声、连续地击掌，看能击多少次。

刚开始，老师逐一问在场的同学，大多说的是在二十到三十次之间。然后老师计时，学生操作。结果让人大吃一惊，四十多次，五十多次，要远远高于自己的预期！难道这就是极限了吗？不是，我们可以再努力！老师让学生闭上眼睛，听一首激昂的《西班牙斗牛曲》，并让学生想象此刻你的父母正处在危险之中，让学生在音乐中想象自己正以超人的速度向前奔跑，以拯救父母脱离危险。音乐之后，让学生再一次大声、连续地击掌。五十次，六十次，比原来的击掌次数又增多了……

因此，当我们努力去做一件事时，要相信自己的潜力，勇敢地去尝试。

不要对自己说不可能。永远记住这句话。

通过这个游戏，我的收获是：_____

【心灵导航】 完善自我，快乐相随

人的一生可以走遍世界，但要走出自我、超越自我却很难。在美国一个黑人教堂的墙上，刻着这样一句话：“世界上你是独一无二的一个。生下来你是什么，这是上帝给你的礼物。你将成为什么，这是你给上帝的礼物。”上帝给你的礼物，你别无选择，那么，选一份

好的礼物给上帝吧——做一个愉悦的、独特的、更好的自己。如何做到这些呢？大家不妨快乐地尝试以下的方法。

1. 正确地认识自我

人们常说，“人贵有自知之明”，这说明正确认识自己不是一件容易的事情。德国著名作家约翰·保罗曾说：“一个人真正的伟大之处，就在于他能够认识自我。”如果一个人能够全面、正确地认识自我，客观、准确地评价自我，就能扬长避短，不断发展自己、完善自己。

正确地认识自我，可以通过以下三种途径：根据别人对自己的态度和评价来认识自己；通过社会比较来认识自己；通过自我观察认识自己。

2. 积极的自我情感体验

完善自我并不意味着对自己的全盘否定，而是以愉悦地接纳自我作为基础。因为一个人只有做到了自我接纳，才能被他人所接纳。所谓接纳自我就是要无条件地接受自己的一切，无论是好的还是坏的，成功的还是失败的，有价值的还是无价值的，凡是自己的一切都能积极地接纳，平静而理智地对待自己的长短与优劣，不讨厌自己，不对自己提出苛刻的要求。所以，完善自我，也是快乐地发现自我、接纳自我的过程。有的中职生觉得自己文化成绩不好而有些自卑，但我们要善于发现自己的闪光点。比如，虽然成绩暂时落后，但是要善于发现自身交际能力强、组织能力出众或有一技之长等优点。

正确对待自己的短处，培养高度的自尊心，可以使我们获得积极的自我情感体验，并能在此基础上培养自信、自强、自立、自主的心理品质。

3. 挖掘自身的潜能

个人具备的能力大致可分为两种：一种是已经显现，并为个人所熟知的能力；另一种是目前没有显现出来，但是经过努力可被激发的能力，称之为潜能。潜能具有一定的隐蔽性，有时需要旁人点拨才能发现。比如有的中职生刚入学时，对所学的专业并没有很高的认同感，觉得自己学不好。有了老师的指导、个人的认真投入，经过系统的学习后，就会慢慢增加对专业的兴趣和认同感，逐渐提高专业能力。因此，不要过早给自己下定论。先沉下心来学习，不断挖掘自身的潜能，同时寻找合适的舞台使其得到展现，这样有利于自我实现。

4. 适当的抱负水平

所谓抱负水平是指个人对其成就预期的水准。抱负水平对人的行为起推动作用，它激励着人不断前进，以期达到目标。抱负水平过高或过低，都不利于目标的实现。美国心理学家艾金逊在抱负水平方面做过研究：要求被试者做投环实验，投环的距离由被试者选择。结果发现凡是成就动机比较高的人，即努力工作、克服困难、追求成功的人，多选择中等距离位置投掷；而成就动机比较低的人，则多选择很近或很远的位置投掷。因此，中职生确立抱负水平时，要立足现实，从自身实际出发，制定合理的目标，并通过努力实现它。

（改编自：龙晓东. 大学生心理健康与心理调适. 海口：海南出版社，2006，第29~33页）



【心灵鸡汤】 亮出你自己

在跑道上，第一步的领先很可能意味着最终的胜利，所以，决定你一生的成败得失的，或许就在于是否敢亮出你自己。

作为学生，我最害怕在课堂上回答问题，而且我发现周围的同学也和我一样。每次上课教授提问时，我总是习惯把头低下去，生怕教授的眼光扫到自己。

一次外语课上，一位来自商业银行的专家讲演。做讲演的人总是希望有人配合自己，于是他问道，教室内有多少学经济专业的同学，可是没有一个人响应。但我知道，我们当中很多人包括我都是学经济专业的，可是由于怕被提问，大家都沉默着。专家苦笑了一下说：“我先暂停一下，插个故事讲给你们听。”

“我刚到美国读书的时候，在大学里经常有讲座，每次都是请华尔街或跨国公司的高级管理人员来讲演。每次开讲前，都有一个有趣的现象，我周围的同学总是拿一张硬纸，中间对折一下，用极其醒目的颜色大大地用粗体写上自己的名字，然后放在座位上。于是，当讲演者需要听者响应时，就可以直接看纸片上的名字叫人。”

“我不解，便问前面的同学。他笑着告诉我，讲演的人都是一流的人物，他们就意味着机会。当你的回答令他满意或者吃惊时，很有可能就预示着他会给你提供更多的机会。这是一个很简单的道理。”

“事实也如此，我确实看到我周围的几个同学因为出色的见解得到一流的公司供职。这件事对我影响很大。机会不会自动找到你，你必须不断地、醒目地亮出你自己，吸引别人的关注才有可能寻找到机会。我发现中国学生在这方面实在令人不太满意，他们太过含蓄或者说是怯懦，不习惯看到更大的成功。我想你们中的不少人都有凌云斗志，但是你的第一步必须是找到赏识你的人，这对沉默的人来说是非常困难的……”

教授的话结束后，有人笑了，有人不屑一顾，但是我明显看到有更多的同学举起了手或做一些暗示：“我可以回答！”

（摘自：许知远·亮出你自己·阅读，2007-02.第11、12页）

【悄悄话】完善自我首先要学会亮出自我，给自我锻炼、成长的机会。它既是结果，也是过程，而且应该是一个快乐的过程。因为它给了我们成功、信心还有希望。它需要我们正确、全面地认识自我，同时还要无条件地接受自己，喜欢自己。在完善自我的过程中，我们要善于发挥自己的优势，同时挖掘自己的潜能。另外，在确立抱负水平的时候，要立足现实，量力而行。做到了这些，你会发现，你离成功越来越近了。

【小贴士】

青年人！信你自己罢！只有你自己是真实的，也只有你能够创造你自己。

——冰心

死了才随波逐流，活着就要做自己。

——蔡志忠

如果你希望成功，当以恒心为良友，以经验为参谋，以谨慎为兄弟，以希望为哨兵。

——（美国）爱迪生

人的一生有两大目标：第一，得到你想要的东西；第二，享有你得到的东西。只有最聪明的人，才能实现第二个目标。

——（美国）洛根

【我思我悟】 阅读下面的材料，并思考后面的问题

邓亚萍：剑桥为她响起钟声

上剑桥大学是邓亚萍做梦都没想过的事情，而现在她有机会先去剑桥大学感受一下了。

邓亚萍拿着清华大学老师的推荐信，迫不及待地拜见了剑桥大学的校长艾利森·理查德，把她考博士的想法和盘托出。理查德对她说：“剑桥只招收最聪明的学生。虽然你是世界顶尖级人物，但学术背景一定要过硬！”后来在萨马兰奇的引荐下，邓亚萍获得了这个宝贵的国外学习机会。

这是一次难得的机会，又是一次艰难的起步。邓亚萍拿出打球时不服输的劲头玩命地学习，把研究方向定位于“2008年奥运会对当代中国的影响”。而此时，作为国际奥委会委员，她一边忙于北京奥委会的筹备工作，一边还要准备博士论文。2004年春节假期，她为了赶写博士论文，放弃了与亲人团聚的机会。朋友们劝她：“你得到了那么多令人羡慕的荣誉，不攻读剑桥博士学位，以后照样可以生活得不错。即使读博士也不必和自己较真，找个‘枪手’代笔不也能过关吗？”但她说：“我读博士绝不是为了镀金，我既然上了剑桥，就不会投机取巧走捷径，更不会弄虚作假！我盼望着那一刻，当我戴上剑桥博士帽时，剑桥大学城里所有教堂的钟声都将为我响起来！”

2008年11月29日，当剑桥大学校长理查德在学校礼堂前的草坪上亲自授予邓亚萍经济学博士学位，并为她戴上博士帽时，剑桥大学城里所有教堂的钟声顿时响了起来。在那一刻，她泪流满面，哽咽着说：“在经历了11年的艰辛后，今天我终于圆了剑桥博士的梦，激动的心情绝不亚于夺得奥运会金牌。”

日前，邓亚萍应邀参加央视“咏乐汇”访谈节目，有观众问她：“你是剑桥大学建校800年来唯一拥有世界冠军头衔的博士，支撑你实现这一目标的力量是什么？”

邓亚萍胸有成竹地回答道：“简单地说就是四颗‘心’。首先是决心，在你有了一个目标或是方向之后，要坚定不移地朝着这个目标努力；其次是恒心，在努力的过程中势必会碰到困难，这就是人生。如果不能克服困难，你也上不了一个台阶；再就是信心，最后离目标也许会差那么一点点，但一定不要丢掉信心；最后是平常心，不论结果如何，都要以平常心



来对待。”

从运动员到博士生再到北京团市委副书记，看似平步青云，对此邓亚萍幽默地说：“因为我个子矮，所以所有的球对我来说都是高的，都是我进攻的好机会。”

（摘自：张达明.剑桥的钟声为她响起.读者，2009-17.第50、51页）

【问题】

1. 读完这篇文章，你有何想法？
2. 作为中职生，如何做更好的自己？

读书笔记

Handwriting practice area with horizontal dashed lines for notes.





第二单元 适应社会

社会是我们共同的家。这个家很大也很小，小到你我他，大到地球是一家。在社会中，职业与行业衔接，组织与社团交错，复杂的社会关系组成网络，你我他是这张网络中的一个网眼，彼此共荣共生。了解社会、学会合作、适应新环境是每一位年轻人走进社会之前的必修课程。本单元通过“认识社会”、“合作双赢”、“适应新环境”三课帮助你提高适应社会能力。



第一课 认识社会



横看成岭侧成峰
远近高低各不同
不识庐山真面目
只缘身在此山中

【灵动舞台】 案例背景人物：大款甲、营业员、水电工乙、交警丙

某大款甲在商场购物时故意刁难营业员，营业员受了委屈回家后就责怪丈夫（小区水电工乙）不能给她换好工作，没有本事，乙窝了一肚子火；晚上，小区一住户（交警丙）家水管出了问题，小区通知乙去维修，乙的情绪不佳，工作分心，不但没有修好，反倒弄破了水管，搞得满屋是水，交警丙一晚没有睡好，情绪也很不好，在路面巡逻时发现一辆轿车违规（小错误），平常最多警告一下就会让司机走，然而，当时，丙情绪很差，拦下轿车后对司机进行了严厉的批评，并扣了驾照、进行了顶格罚款，这位司机觉得丙是故意为难他，非常生气，这位司机就是大款甲。

案例分析

1. 阅读本案例，你发现了什么？
2. 本案例是杜撰的，但现实生活中会有类似的事情发生吗？请举例。
3. 阅读本案例，你对社会有了哪些新的认识？

【心海导航】 社会与社会角色

1. 什么是社会？社会是一个复杂的网络，它是人们以共同物质生产活动为基础，按照一定的行为规范相互联系而结成的有机总体。构成社会的基本要素是自然环境、人口和文化。生产关系派生了各种社会关系并构成社会，人们在一定的行为规范控制下从事活动，使社会得以正常运转和延续发展。

2. 什么是社会角色？角色是一个社会学名词，它是指一个人根据社会的舆论、规范和约定俗成的习惯，所表现出来的思维、行为方式。比如作为一名学生，在人们头脑中存在的就是以学习为主，比较天真、纯朴的形象；作为一名父亲，就应当能承担起家庭的生活责任、爱妻子等。一个人在生活中扮演着许多不断变化的角色，也就是说，人们在社会生活中的身份是不断变化的，比如她在学校里是一名教师，在孩子面前是母亲，在丈夫面前是妻子，到

了娘家她是女儿，到了婆家她又是媳妇，在电影院里又是观众，在大街上又是行人，在她的老师面前她又是学生，等等。因此，她就必须随着她所处的环境和场所的变化而不断地调整、变化自己的角色和角色行为。如果一个人不知道变通，固守一种角色，就会角色固执。比如有一个人，在工作单位时是一个领导，经常要下达指令，离开工作岗位后，回到家里或在与朋友交往时，也自觉不自觉地表现出领导角色的特征，好发号施令，官气十足，这样就会引起人们的误解；再比如一位演员，在舞台上他的动作需要具有夸张性，而到生活中，仍然拿腔作势，别人就会敬而远之。如果一位男同志到了单位对待女同志仍然像对待自己的妻子一样，别人就会说他意识有问题，作风不正，起码会说他行为轻浮等。所以角色问题是我们生活中一个非常重要的问题。

社会角色是指由特定社会地位和身份所决定的一整套规范系列和行为模式，是人们对具有特定地位的人的行为的一种期望，是社会群体的基础，它随着社会实践的发展而不断地发展、更新。社会角色是社会赋予人的社会权利与义务，它反映了每个人在社会中的地位和在人际关系中的位置，代表了每个人的身份。

学生在学校，主要角色是学习者，除此以外，他（她）还扮演着儿子（女儿）、哥哥（姐姐）、弟弟（妹妹），个别同学还兼有学生会、团委干部等社会角色，了解每个角色所赋予的社会责任与义务，认真履行自己的义务，就能保证生活有条不紊地进行。

【心灵鸡汤】 社会是什么

“社会”是我们经常遇到的词汇，但是，越是司空见惯的概念，解释起来越不容易。《现代汉语词典》中说：“社会指由一定的经济基础和上层建筑构成的整体。”这个说法“学究气”了些。对此，恐怕普通老百姓还是不好理解。在老百姓眼中，社会不就是我们每天看到的芸芸众生吗？老百姓的认识还是有道理的。

不错，社会首先是由人群构成的，单个的人不成其为社会。如果我们说“中国社会”，那这个社会可是大得不得了。目前，中国社会就是一个由超过13亿人组成的庞大人群。但是，仅仅讲到人群，还涵盖不了社会的全部含义。这个人群还得是互相联系、互相交往的，是形成了特定经济关系、政治关系、文化关系的。在中国社会超过13亿的人中，有农民、工人、工程师、记者、教授，等等。例如，我们不一定认识某个具体的农民，但是，我们吃的蔬菜可能就是他种出来的。再如，我们住的楼房可能就是某个建筑队的工人建设的，我们用的电器产品可能就是某个工程师设计的，我们津津有味地阅读的报纸上的某篇报道可能就是某个记者写的，我们上了大学的孩子也许就在听某个教授的课程。可见，社会中的人群都是相互关联的，都是直接或间接、这样或那样地联系着的。所谓社会，就是指所有这些形成了特定关系的人群的整体。

讲到社会，有一点不能不提。这就是，我国古代虽然有“社”与“会”这两个字，个别古籍中也曾出现过“社会”这两个字的连用，但其含义与上面所阐释的社会是不一样的。我们今天讲的社会，是近代日本学者在翻译西语“society”时，将其译为“社会”两个汉字，后来近代留日的中国学者将此概念引入到汉语之中而来的。可见，今天汉语里的社会概念是



在中西文化的交流中形成的，而并非我国古代所说的社会。

人们在具体使用的时候，往往会根据不同的意义来理解社会这个概念。有时候直接把社会等同于社区，如乡村社会、城市社会，在加拿大有英语社会、法语社会；有时候把社会等同于国家，如中国社会、美国社会；有时候把社会等同于人类历史发展的形态：如工业社会、农业社会，现代社会、传统社会，封建社会、资本主义社会、社会主义社会；有时候把社会等同于特定的社会结构形态，如专制社会、民主社会；有时候把社会等同于生活领域的特定空间，如家庭、学校和社会，以及黑社会等。

讲得再展开一点，社会这个概念，是有三重含义的，即将社会区分为“小社会”、“中社会”和“大社会”三重概念。从一定程度上说，这三重概念是具有中国特色的。这并不是说，人们在日常生活中就直接使用了“小社会”、“中社会”、“大社会”这三重概念，而是说，人们在使用社会这个概念时，存在着“小社会”、“中社会”、“大社会”三个层次。

首先是“小社会”。“小社会”属于狭义的社会，即与经济、政治等相区别的社会。“小社会”概念的运用，在我国各级政府部门中曾经非常普遍。传统上，当我国有关政府部门尤其是统计部门提到“社会事业”的时候，对象是十分明确的，那就是指科学技术、教育、文化、卫生、体育。在经历了改革开放30年的变迁之后，“小社会”概念的运用就不那么流行了。

其次是“中社会”。“中社会”实际上是扩大了“小社会”概念，从概念范畴上它也属于狭义的社会。“中社会”比较适用于今天所说的“社会建设”的内容。“中社会”概念是有特指的，它不是包罗万象的“大社会”。同时，“中社会”概念比“小社会”要大，它包含的内容比较多，使用也比较灵活。当前，我们所说的“社会建设”中比较突出的内容，是与民生相关的各个社会因素。除了上面列举的以外，还可以包括：社区建设、社会组织建设、社会阶层关系、公共安全与治安，等等。

最后是“大社会”。“大社会”就是本文一开始时解释的社会概念。它是社会关系的总体概念，包括人类社会的一切关系在内。这个社会是与自然相区别的，是与没有人类社会以前的世界相区分的。这个概念是理论家们常常使用的。马克思曾经指出：所谓社会就是全部社会关系的总和。他还说：生产关系总合起来就构成所谓社会。马克思所说的，显然属于“大社会”概念。

近年来，有一个与社会相关的说法，大家都十分赞同，那就是“和谐社会”。和谐是我们的理想，然而，我们每天见到、生活于其中的社会，虽然大多数时候是和谐的，但偶尔也会出现不和谐的现象。比如，购房者抱怨花了很多钱买来的房屋有严重的质量问题；同一小区里的居民，有的人喜欢养狗，有的人不喜欢养狗，不喜欢养狗的人抱怨养狗的人家把小区的卫生破坏了，这样就不和谐了。再比如，牛奶“三聚氰胺”事件发生后，全社会曾经极为震惊，甚至在一段时间里，导致了很多居民对食品安全的恐慌，这样的社会现象当然就是不和谐的。正是为了推进“和谐社会”建设，党中央专门发了文件，党的十七大报告中还专门有一个重要部分阐述“社会建设”。

【悄悄话】 社会有表面的组织架构，如学校、班级；还有私底下各种因素结合而成的团体。有些团体是有益无害的，如过去同学形成的朋友圈、由爱好音乐、美术的朋友形成的小团体。但是有些团体是有百害而无一利的，如吃喝喝酒肉朋友圈、以侵占他人利益为目的的小团伙。记住，远离有害团体是身心健康、一生平安的不二法宝。

【小贴士】

社会关系实际上决定着一个人能够发展到什么程度。

——（德国）马克思

个人离开社会不可能得到幸福，正如植物离开土地而被扔到荒漠不可能生存一样。

ℓ ℓ

¥

不管时代的潮流和社会的风尚怎样，人总可以凭着自己高贵的品质，超脱时代和社会，走自己正确的道路。

——（美国）爱因斯坦

好习惯是一个人在社交场中所能穿着的最佳服饰。

——（古希腊）苏格拉底

种瓜得瓜，种豆得豆，种下蒺藜，收获芒刺。

——（中国）民间谚语

一个人最伤心的事情无过于良心的死灭；一个社会最伤心的现象无过于正义的沦亡。

——郭沫若

【我思我悟】

阅读下面的材料，并思考后面的问题

志愿者

2008年5月11日，也就是汶川地震的前一天，担任中国创造学会理事的周梅华自费到四川为一所高中的孩子们讲考试心理，第2天地震发生了，在危险面前，当时已经62岁的周梅华选择留下来做志愿者。

两年来，周梅华的主要工作就是为北川中学和绵阳市南山中学的学生做考前心理调整和成功激励。对于两年的坚守，周梅华这样解释，“我是学心理学的，这里的孩子需要我，我要尽一位知识分子的责任，最主要的是我已经退休了，自己一个人生活，女儿在国外，我没什么可牵挂的，奉献一点是应该的，晚年生活也充实了。”

在四川，周老师自己租房子住，她说其实苦点累点没什么，她是想兑现自己的承诺。

“当初赶上地震，在给要参加高考的孩子们做心理辅导的时候，我就默默许下诺言，要留在这里三年，直到这批学生真的从地震的阴影中走出来，我才放心。”周老师说，另外，她还



希望在北川中学新校舍建成时，亲自领着孩子们去那里上一堂课。

去年12月5日那天，有学生问周老师，“老师，您知道今天是什么日子吗？”周老师摇了摇头。“您是志愿者，今天是您的节日啊！”这时，周梅华才知道当天是世界志愿者日，在这个特殊的日子里，南山中学的学生特意买了一个活页本，学生们把想对周老师说的话都写在了本子上，以表达对周老师的谢意。

周梅华是在四川灾区服务时间最长的志愿者之一，而像她这样高龄的志愿者，更是少之又少。她还在坚守，她说，她要履行和四川灾区的三年之约。

2008年四川大地震以后，有成千上万的像周梅华这样的志愿者活跃在灾区，发挥了独特的作用，成为社会救灾的重要力量。有人称，2008年是中国公民社会元年，是中国志愿行动元年。大地震的剧痛为我们多灾多难的民族催生出了一个现代公民社会的新生儿。在汶川大地震期间，中国民众的公民意识被有力地唤醒，出现了志愿者“井喷”现象，出现了企业公民的自发捐赠热潮，出现了非政府组织大量奔赴灾区与政府齐心协力从事救援和灾后重建的感人场景，出现了新闻媒体和网络媒体勇于挖掘事实真相、敢于进行舆论监督的亮丽表现。

志愿者现象揭示了社会的本质，每个社会成员都对社会负有责任，因为社会就是由无数的个人组成的。

【问题】

从日常生活和社会实践中考察社会、政府、组织、个人之间的相互关系，个人对社会的责任和政府对社会的责任有什么联系，又有什么区别呢？



第二课 合作双赢



人心齐，泰山移

众人同心，其力断金

谨记古训，合作才能双赢

【灵动舞台】

活动一：信任之旅

1. 事先选择好盲行路线，每人准备一块蒙眼睛的布或头巾。
2. 团体成员两人一组，一位做盲人，一位做帮助盲人的人。盲人蒙上眼睛，原地转三圈，暂时失去方向，然后在帮助人的搀扶下，沿着选定的路线，绕室内活动，期间不能讲

话，只能用手势、动作帮助盲人体验这种感觉，活动结束后，两人坐下交流当盲人的感觉与帮助人的感觉，并在团体内交流，然后再互换角色，再相互交流。

要求

每个成员应该被引导走5分钟以获得体验。最好让成员走过有门、椅子、台阶、桌子的地方。

分享

1. 看到需要帮助的人，我们应该怎么办？
2. 写下失明状态下得到别人帮助时的感受。
3. 在这个活动中，我最大的收获是什么？

活动二：走向目标

时间

5分钟。

活动目的

让成员明白团体协调、配合的重要性。

活动内容

成员们手拉手站成一圈。每个人在头脑里选择某一个点，然后拉着大家朝那个点走去。因为大多数成员在脑中选择的位置是不同的，所有人又手挽手，这样各种不同的动力方向就产生了。

分享与讨论

1. 当个人目标与团体目标发生冲突时，我们该怎么办？（请举例）
2. 当个人目标与社会环境或家人意愿相冲突时，如何处理好？（请举例）
3. 明确团体目标，你希望在团体中获得什么？在团体中，我们该遵守什么才能帮助自己实现个体目标？
4. 谈一谈置身这个班级（团体）中的感受。如果你对团队的评分不是10分，想想要让团体达到10分，应当做些什么？轮流发言。

【心海导航】

团结的力量

古时候有一个农夫，他总共有8个儿子。这些男孩子自小就打打闹闹，争争吵吵，让他们的父亲费了不少心。日子一天天过去，农夫越来越老了，儿子们越长越大，可这吵吵闹闹的脾气一点儿也没见好转，老父亲为此日夜担忧。

于是有一天，农夫去请教村里最有学问的长老，希望他能帮忙想一个好办法，让这些不懂事的儿子明白他们这样做是多么的愚蠢。

长老让农夫把他的儿子都叫到一起，然后取出8根筷子，一根一根地分别递到他们手里，说：“你们使劲地把筷子折断吧。”

“折断这么细的筷子还需要使劲吗？哈哈，真是可笑！”男孩们嘲笑地说。果然他们轻轻一用力就把手里的筷子折断了。



这时，长老又取出8根筷子，用绳子把它们紧紧地扎在一起，说：“那么现在呢，你们谁能折断这一捆筷子？”

最大的儿子抢先拿过筷子，两手使劲用力，脸都涨红了，这捆筷子还是好好的，连弯都没有弯一下。其他的男孩也都很不服气地试了试，可是没有人能把筷子折断。农夫感激地看着长老，对儿子们说：“孩子们，你们能体会到这里面的意义吗？你们成天争吵不休，每个人都只顾自己，就像是一根细细的筷子，很容易就会被折断。而细细的筷子团结在一起都有了这么大的力量，何况是你们这8个强壮的人呢？”

这番话让男孩们终于明白了团结的力量，也认识到自己以往的行为给父亲带来了多大的烦恼。他们轻声地互相道着歉，亲亲密密地搀扶着老父亲回家去了。

【心灵鸡汤】新龟兔赛跑故事：互信才能双赢

龟兔比赛进行了四次，第一次兔子输了，兔子不服，要求赛第二次，第二次龟兔赛跑，兔子吸取经验，不睡觉了，一口气跑到终点，所以第二次龟兔赛跑兔子赢了，乌龟输了。乌龟不服气要求再赛第三次，乌龟说前两次都是你指定路线跑的，现在得由我来指定路线，兔子想：“反正我跑得比你快，随你如何定路线”，结果兔子又跑到前面，快到终点时，一条河把路挡住了，兔子过不去了，乌龟慢慢爬到了，并游过了河，第三次龟兔赛跑是乌龟赢了。第四次，森林大火，两人摒弃前嫌，发挥各自优势，陆地上兔子驮着乌龟跑，过河的时候乌龟驮着兔子游，两个人成功脱险，实现了双赢。

四次龟兔赛跑对我们有四个重要的启示。

启示之一：当你处在劣势的时候不要气馁不要松懈，要坚持到底等待对手犯错误，如果乌龟弃权，兔子即使睡觉耽误了时间，醒过来它跑到终点还是冠军，但是，乌龟坚持不懈，所以他赢了。

启示之二：要善于总结，及时改正自己的缺点，成功就在眼前。

启示之三：成功的道路有很多，“条条道路通罗马”，要学会发现自己的长处，只有发挥自己的长处，你才可以赢得成功。

启示之四：相互信任、合作、优势互补，就能实现双赢。

【悄悄话】 社会是一个大舞台，人人都有自己合适的位置，不要嫉妒，更不要互相猜忌，成功的道路有很多，只有合作才能走得更远。

【小贴士】

不管努力的目标是什么，不管他干什么，他单枪匹马总是没有力量的。合作永远是一切善良思想的人的最高需要。

——（德国）歌德

天时不如地利，地利不如人和。

——（战国）孟子

想交朋友，就要先为别人做些事——那些需要花时间、体力、体贴、奉献才能做到的事。

L L

¥

凡不关心别人的人，必会在有生之年遭受重大的困难。

L L

¥

【我思我悟】 阅读下面的材料，并思考后面的问题

天堂与地狱

从前，当某一个人快要死时，他开始考虑死后是升天堂还是下地狱。他征求了许多人的意见，几乎每个人都告诉他：“升到天堂去吧！”他很奇怪，为什么人们的答案如此一致。于是，他决定到天堂和地狱去参观参观。

他先来到了地狱。他看到这里的人个个饿得哇哇大叫，有些人已经饿得倒下了。他心里想，大概是地狱里很缺粮食吧？但他很快又发现，这里并不缺少粮食！只是每个人取用饭食的勺子长达一米，这样就很难吃到东西，只能眼看着可口的饭食挨饿！他叹着气离开了地狱。

他接着到了天堂。天堂里的人们吃饭用的是同样的勺子，长达一米，但他们都吃得饱饱的。他很纳闷儿：“天堂里的人们是怎样吃饭的呢？”原来，在天堂，人们互相帮助，彼此喂饭，这样每个人都吃饱了！

于是，他决定死后住到天堂去。因为天堂的人们就像生活在一个温馨的大家庭里，人们相互协助结成了团队。

我们都是只有一只翅膀的天使，只有相互拥抱才能自由地飞翔！

天堂之所以成其为天堂，是因为那里充满温馨，人们生活在一个大家庭里；而地狱之所以成其为地狱，是因为那里缺少人与人之间的扶助，人们生活在冷漠的冰窟里。

【问题】

1. 地狱与天堂的区别在哪里？
2. 这个故事给我们什么启示？



第三课 适应新环境



只有优异的成绩
却不懂得与人交往



是个寂寞的人
只有过人的智商
却不懂得控制情绪
是个危险的人
只有满腹经纶
却不能适应社会
是个一事无成的人

【灵动舞台】 测一测自己的适应能力

自从走进校园，我们就在不断经历着新老师、新同学、新知识等变化。面对这些变化，你适应了吗？不妨测一测。

说明：A——很符合自己的情况 B——比较符合自己的情况
C——很难回答 D——较不符合自己的情况
E——很不符合自己的情况

以下每句话后面有A、B、C、D、E五个选项，根据自己的具体情况选择其中一个选项。

1. 如果周围再安静一点且没人监考，那么我的考试成绩一定会更好。 A B C D E
2. 每到一个新的环境，我与周围的人很容易接近，并能与他们相处融洽。 A B C D E
3. 到外地去时，我容易失眠，并且常常感到身体不舒服。 A B C D E
4. 我最喜欢学习新知识或新学科，因为这能给我一种新鲜感，激发我的兴趣，而且我总能很快找到适合自己的学习方法。 A B C D E
5. 已经记得很熟的课文，面对全班同学背诵或默写时我总会出错。 A B C D E
6. 我很喜欢参加社交活动，每次活动我都能结识很多新朋友。 A B C D E
7. 我比其他人更希望夏天能凉快一些而冬天能暖和一些。 A B C D E
8. 课堂上即使很吵闹，我也能集中精力学习，学习效果不会下降。 A B C D E
9. 参加重要的大型考试，我的脉搏总会比平时跳得更快。 A B C D E
10. 学习任务很繁重时，我可以精力充沛地学习一个通宵。 A B C D E
11. 除了我熟悉的朋友外，其他客人来我家做客时我一般都会回避。 A B C D E
12. 到一个新的地方，饮食、气候变化很大，我一般能很快习惯。 A B C D E
13. 到一个新的班级，我很难较快与班上的同学建立良好的关系。 A B C D E
14. 无论在课堂上还是在会场上发言，我都能镇定自如。 A B C D E
15. 如果有老师站在我旁边，我学习做事总感觉有些不自在。 A B C D E
16. 在大多数情况下，我会接受大家的看法而放弃个人的意见。 A B C D E
17. 在众人特别是在陌生人面前，我都会感觉有点不知所措。 A B C D E
18. 在任何情况下，我做事都会很细心，从不会很慌张。 A B C D E

19. 和别人争论时,我常语无伦次争不过人家,但事后总能想到反驳的办法。A B C D E

20. 我每次遇到大考时,考试的成绩就会比平时要好一些。A B C D E

记分方法

凡单号题 1、3、5…从A到E五种回答依次记 1、2、3、4、5分。

凡双号题 2、4、6…从A到E五种回答依次记 5、4、3、2、1分。

分析

81~100分 适应性很强,你能很快地适应新的学习环境,因此无论到一个什么样的环境里,你总能应付自如。

61~80分 适应性较强,你能够比较轻松地适应学习和生活环境的变化,遇到新问题还能够比较从容地应付,不至于惊慌失措。

41~60分 适应性一般,进入一个新的环境,经过一段时间的努力,你基本上能够适应。

31~40分 适应性较差,依赖于较好的学习和生活条件,习惯于现在的生活环境,稍有改变就会觉得不适应,一旦遇到困难,容易怨天尤人。

20~30分 适应性很差,在各种新的环境中,即使经过相当长一段时间的努力,也不一定能够适应。常常感到与周围事物格格不入,与人交往总觉得手足无措。

【心海导航】

心理适应是指当外部环境发生变化时,主体通过自我调节做出能动反应,使自己的心理活动和行为方式更加符合环境变化和自身发展的要求,并使主体与环境达到新的平衡的过程。

自我心理调适的方法

中职生在身心发展过程中,有意识地掌握一些常用的自我心理调适方法,如自我暗示法等,对自我心理放松、消除心理压力是非常有帮助的。

自我暗示是靠思想、词语,对自己施加影响以达到心理卫生、心理预防和心理治疗目的的方法。通过自我暗示,可以调理自己的心境、感情、爱好、意志乃至工作能力,起到非常积极的作用。比如,走进考场,反复告诫自己“沉着、沉着”;在荣誉面前,自敲警钟“谦虚、谦虚”;在遭遇挫折时,安慰自己“要看到光明,要提高勇气”等。

学习自我暗示,需要坚强刚毅的意志,要对自我有坚定不移的信心,并在实践中进行锻炼,使自我暗示得到恰如其分的应用。下面介绍两种具体的自我暗示方法。

一是冥想放松法。你可以用一件真实的物件,如某种球类、水果,或者手头可以找到的小块物体,来发挥自我想象的能力,具体做法是。

(1)凝视手中的橘子(或其他物体),反复、仔细地观察它的形状、颜色、纹理脉络;然后用手触摸它的表面质地,看是光滑还是粗糙,再闻闻它有什么气味。



(2) 闭上眼睛，回忆这个橘子都留给你哪些印象。

(3) 放松肌肉，排除杂念，想象自己钻进了橘子里。那么，想象一下，里面是什么样子？你感觉到了什么？里面的颜色和外边的颜色一样吗？然后再假想你尝了这个橘子，并记住了它的滋味。

(4) 想象自己走出了橘子的内部，恢复了原样，记住刚才在橘子里面所看到的、尝到的和感觉到的一切，然后做5遍深呼吸，慢慢数5下，睁开眼睛，你会感觉到头脑清醒，心情轻松。

二是自主训练法，又叫适应训练法，其中较简单的一种方法如下。

(1) 取坐姿，把背部轻轻靠在椅子上，头部挺直，稍稍前倾，两脚摆放与肩同宽，脚心贴地。

(2) 两手平放在大腿上，闭目静静地深呼吸3次，排除杂念，把注意力引向两手和大腿的边缘部位，把意念排导在手心。

(3) 不久，你会感到注意力最先指向的部位慢慢产生温暖感，然后逐渐扩散到手心全部。这时，你心里可以反复默念：“静下心来，静下心来”，两手就会暖和起来。

(4) 做5遍深呼吸，慢慢数5下，睁开眼睛。

如何面对异地求学的心理丧失感？

任何事情都是有利有弊的。当你远离家乡，来到外地上学，你获得了更好的学习环境，但同时你也将有所丧失——离开你所熟悉的环境，离开那些深有感情的老师和同学。从事事由大人做主到常常要自己拿主意，从由老师制订学习目标、学习计划到自己独立去适应新的教学风格和学习方式，从中学时代的亲密熟悉到初入大学的孤独失落，我们面临众多的“心理丧失”。

这种心理丧失所带来的挫折感往往困扰着中职生。那么，怎样才能走出心理困境，走向成功呢？

首先，我们要认识到，人的一辈子，其实就是一个不断“丧失”的过程：胎儿丧失了襁褓，才能学会站立和走路；青少年丧失了父母的呵护，才能成为独立生活的人……如果我们一辈子都惧怕丧失，都不愿意付出任何代价，那么我们也终将丧失发展的机会。从这个角度来看，你今天由于丧失所带来的暂时的痛苦和不适，换来的正是明天的飞跃。

如果明白了这一点，那么与其消极被动地面对新的环境，不如积极主动地去适应新的环境。如果你想赢得别人的喜爱，赢得朋友，就必须开放自己、关心别人。如果你永远沉浸在自己的“孤独”之中，永远把感情寄托在过去的环境上，那你就无法摆脱心理丧失感，这样的人，有谁会喜欢？

其实，时间长了，你就会发现，新学校里的新同学一样可爱，他们并不是个个自私的。当你有了新朋友时，就会有人分享你的快乐和烦恼，你也就有了更多进步的动力。

不管你愿不愿意，人都是要长大的。长大意味着什么？意味着你将面对更多的变化，意味着你要不断地去适应新的、更加复杂的环境。

【心灵鸡汤】 一粒种子的信念

有一个女孩子，高中毕业后没考上大学，被安排在本村的小学教书。结果，上课还不到一周，女孩由于讲不清数学题，被学生轰下台，灰头土脸地回了家，母亲为她擦干眼泪，安慰她说：“满肚子的东西，有的人倒得出来，有的人倒不出来，没必要为这个伤心，找找别的事，也许有更合适的事情等着你去。”

后来，她又随本村的伙伴一起外出打工。不幸的是，她又被老板轰了回来，原因是裁剪衣服的时候，手脚太慢，别人一天可以裁制六七件，她仅做出两件。母亲对女儿说：“手脚有快有慢的，别人已经干了好多年了，而你一直在念书，怎么快得了。”说完便为女儿打点行装，准备让她到另一个地方去试试。

女儿先后当过纺织工，干过市场管理员，做过会计，但无一例外都是半途而废了。然而每次女儿失败而又沮丧地回来的时候，母亲总是安慰她，从来没有抱怨的话。

30岁的时候，女儿凭着一点语言的天赋，做了聋哑学校的一位辅导员，后来她开办了一家自己的残障学校。再后来，她在许多城市开办了残障人用品连锁店。现在，她是一个拥有几千万资产的老总了。

有一天，功名成就的女儿向已经年迈的母亲问道：“妈，那些年我连连失败，自己都觉得前途非常渺茫，可你为何对我那么有信心？”母亲的回答朴素而简单：“一块地，不适合种麦子，可以试试种豆子；豆子也种不好的话，可以种瓜果；瓜果也种不好的话，撒上些荞麦种子也许能开花。因为一块地，总会有一粒种子适合它，也会有它的一片收成……”

听完母亲的话之后，女儿落了泪。她明白了，实际上，母亲恒久不绝的信念和爱，就是最坚韧的一粒种子，她的奇迹，就是这粒种子执著生长出的奇迹。

【悄悄话】老人经常说“一个萝卜就有一个坑”，大概的意思就是万事万物都有自己的位置，只要明白自己是谁，而且，一直不断地努力去寻找，总有一天，你会找到最适合你生长的那片土地。

【小贴士】

我们一来到世间，社会就在我们面前树起了一个巨大的问号：你怎样度过自己的一生！

——（美国）爱因斯坦

【我思我悟】 “小鱼翻塘”的警示

有一个地方有一个湖叫东湖。一天，有人发现东湖边漂着许多死鱼，便给记者报料，说东湖的鱼“翻塘”了。记者找到正在湖边作业的渔民，渔民笑着说，这死的都是清一色的小鱼，它们都是不会自己找食吃被活活饿死的。原来，鱼苗生活在小塘时，每天都有人投放饲料，小鱼可以无忧无虑地生活，而东湖的水面比小鱼塘大几十倍，渔民投放饲料不可能面面俱到。有些平日里在小鱼塘里养尊处优、饭到嘴边才张口的小鱼，一时间无法适应自己觅食



的生存法则，最终被活活饿死。而一些生存意识强的小鱼却四处寻食，从而活了下来。这种现象每到东湖鱼苗投放期，都会出现。

我们每个人的家庭也是一个“小鱼塘”，在家里被呵护过度的孩子，一旦离开这个“小鱼塘”，是不是也会成为因为觅不到食吃而被饿死的“小鱼”呢？

【思考】

环境变了，我们该如何去适应呢？

读书笔记

Blank lined area for reading notes.

