

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理健康

高中三年级

主 编 俞国良 执行主编 桑志芹

 北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

 南京大学出版社

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理健康

高中三年级

主 编 俞国良 执行主编 桑志芹

南京大学出版社
版权所有



北京师范大学出版集团
北京师范大学出版社



南京大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康. 高中三年级 / 俞国良主编. —南京:
南京大学出版社; 北京: 北京师范大学出版社, 2016.7 (2021.6 重印)
ISBN 978-7-305-16867-3

I . ①心… II . ①俞… III . ①心理健康—健康教育—高中—
教材 IV . ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 098681 号

出版发行 南京大学出版社 (南京市汉口路 22 号 邮编: 210093)
北京师范大学出版社 (北京市新街口外大街 19 号 邮编: 100875)

书 名 心理健康 高中三年级
主 编 俞国良
执行主编 桑志芹
项目策划 金鑫荣
责任编辑 吴 华 编辑热线 025-83595227
印前审读 顾 越 耿飞燕 王 静
装帧设计 赵 秦 李 瑾
插图绘制 漆俊波工作室 高 慧 刘 晨

经 销 江苏省凤凰出版传媒股份有限公司
照 排 南京新华丰制版有限公司
印 刷 南通印刷总厂有限公司
开 本 787 × 1092 1/16 印张 5 字数 77 千
版 次 2016 年 7 月第 1 版 2021 年 6 月第 15 次印刷
ISBN 978-7-305-16867-3
定 价 5.37 元

销售咨询热线 025-83594756

* 版权所有, 侵权必究
* 图书如有印装质量问题, 请与出版社联系调换

亲爱的同学：



经过一年的学习，你对自己有了哪些新的认识，对生活有了怎样的感悟和体会？同时又遇到了怎样的困惑？面对将要到来的高考，你是否感到了一丝丝的紧张和担心，同时也满怀期待？让我们带着各种体验迎接又一个美好的开端，努力创造属于自己的未来。成长是充满挑战的旅程。当我们敞开心扉，就会发现新的可能；而通过每一次的努力，我们会看到自己一步一步地迈向新境界。

让我们一起，走进熟悉的“心理健康”课堂。

在这里，我们参与丰富多彩的活动，在活动中体验，在体验中调适，在调适中提高；我们通过各种探索性的活动，积极思考、自我反省，掌握自我心理保健的方法与技能；我们一起交流、感悟和创造，学会自助和互助；我们直面现实生活中的困惑，尝试从新的视角分析并解决问题。

在这里，我们认识自我，学会学习，学会人际交往，学会情绪管理，学会社会适应。

我们共同探索，彼此分享，书写自己的生命故事，培养积极乐观、健康向上的心理品质。

编者

目录

第 一 课	寻找高三的坐标	1
第 二 课	站在烦恼里仰望幸福	6
第 三 课	非常时期的爱情	10
第 四 课	合理归因，超越自我	15
第 五 课	时间管理，忙而不乱	19
第 六 课	习惯的力量	24
第 七 课	我的家庭塑造我	28
第 八 课	我型我塑	32
第 九 课	与未来的约定	37
第 十 课	理想是用来实现的	41
第十一课	穿越学习的高原期	46
第十二课	设立心理疆界	51
第十三课	拉紧弓弦	55
第十四课	冲刺高考	59
第十五课	志愿填报，海阔天空	64
第十六课	高考后生活巧安排	71

—— 第一课 ——

寻找高三的坐标

生活不停地变化，人亦在不断成长。高考，被无数人视为人生第一场重大的挑战，又被无数人当作生命旅途中最重要的机遇。可以说，为了高考，我们已经准备了很多年，但高三无疑是最为关键的一年。在备战高考的过程中，高三的我们会需要什么、遭遇什么、收获什么、失去什么？让我们站在高三的起跑线上，仔细掂量，用心定位，建构更美好的人生。

心灵故事

不知不觉，暑假溜走了，高三开学时的班级气氛就让小施感到高考即将来临的压力。她很担心自己高考时不能取得好成绩，害怕辜负父母和老师的期望。其实，小施从上学的第一天起就是个标准的好学生。整个小学和初中阶段，她门门功课都很出色，年年被评为“三好学生”。她心里始终有着这样一个信念——我应该样样都比别人好。她是这样想的，也是这样做的，而且她一直做得很好。

一切都顺理成章地进行着，没有人为这个好学生的学习担心。父母和老师对她很信任、很放心，从不过问她的学习计划、学习过程。



她自己却隐约地感到不安。虽然高一结束时，她的成绩仍然很突出，但她并不像从前那样轻松了，她感到学得比以前吃力了，好成绩来得似乎越来越困难。

小施是个极要强的孩子。一方面，她在学习上投入更多的时间与精力，努力保持自己的领先地位；另一方面，她又暗暗为自己担心。她常常焦急地想：现在我就这么吃力了，那么再读下去会怎么样呢？

渐渐地，小施的成绩退步了。她发现自己的注意力没法集中，上课时老走神，越想克制就越克制不了，作业越做越慢，效率越来越低。她心里更加着急了，脑子却像是锈住似的开动不起来。高三了，小施成绩的退步引起了老师、父母的关注，他们轮流找她谈话，替她找原因。然而，安慰、鼓励、督促、批评都无济于事。最后老师说她学习方法不对，属于“死读书”一类；父母说女孩子大了就笨了、分心了。对此，小施感到很委屈，觉得这些说法对自己很不公平。慢慢地，她变得孤僻起来，认为周围没人能理解她、帮助她。

心海导航

进入高三，高考的氛围日趋浓厚，成绩也越来越成为一个显性而重要的标准。在学生中，“希望自己成绩好”“在年级中拔尖儿”是相当普遍的愿望。

对“拔尖儿”的追求代表了一种心理倾向——“成就焦虑”。“成就焦虑”具有以下特点：①总和别人比较，生怕自己不能超过别人或者被别人超过；②情绪总处在紧张、不愉快之中；③认为超过别人就是取得成就，以成就为生活的目标。成就焦虑者常常学习特别努力，成绩特别突出，经常担心在考试中不能“拔尖儿”或名次被别的同学超过，把名次看成自己成败的标志。因此，一旦做不到“最好”，就觉得生活没有意义，甚至完全感受不到生活的乐趣，并因为达不到理想目标而失去对当下生活、学习的信心和兴趣。

有些同学除了“成就焦虑”外，还受到不合理认知的消极影响。他们的头脑中有太多的绝对化要求，太多的“应该”：我应该样样都比别人好；我应该始终是坚强的；我应该控制好我的情绪……由于一开始有些同学的成绩

一直很好，所以这些“应该”成了“公理”，无须重新审视，他们也绝不可能想到其中隐含的不合理性。一旦有一天做不到了，他们就会认为是自己出了问题，而不会怀疑他们的“公理”。事实上，干扰他们的正是这些绝对化要求。认识到这一点对有“成就焦虑”的学生至关重要。只有从自我困扰中解脱出来，才能重新建立一个比较客观、合理的评价标准，从而对自己提出一个新的、合理而现实的要求，即“我当然希望自己样样都比别人好，但如果做不到，也没关系”。

成长工作坊

活动1 我的高三坐标系

第一步，建立一个具有个人特色的高三坐标系。以高三的时间为横坐标，以月份为节点（也可以重要考试或其他事件为节点）；以成绩表现为纵坐标，以分数为节点（也可以心情指数或其他指标为节点）。

第二步，在坐标系里勾勒自己的预期表现。结合个人的实力和愿望，在各个节点上，找到自己的预期坐标，然后把各点连接成一条折线。

第三步，与彼此了解的同学或朋友交换坐标系。请对方根据你的了解，用不同颜色的笔，画出他们预测你这一年的表现情况，并讨论你们所画的异同。

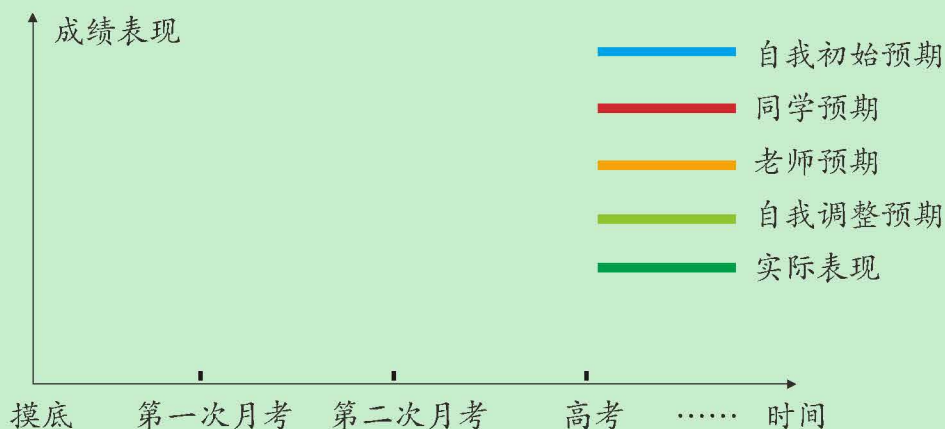
第四步，请老师指点你的坐标系。请老师根据你的了解，结合高三的形势，预测你这一年的表现，并用不同颜色的笔画出来，然后和老师一起讨论这些折线的异同。

第五步，重新审定自己的预期表现。结合别人的预期，重新审视自己，调整自己的折线以及相应的坐标。

第六步，实时记录自己的实际表现。在这个坐标系里，用最醒目的颜色，标定出在各个时间节点上自己的实际成绩，直至高三结束。

范例：_____的高三坐标系

时间：_____年____月____日



思考

- 建立“高三坐标系”的时候，你有什么样的体验？你有怎样的触动？对于更好地寻找自己的坐标，你有什么好的方法和建议？
- 在为高三做心理准备时，你认为最重要的是什么？你为此都做了些什么？

活动 2 面对困难

请写下你曾遇到过的最困难的事情（什么事情，何时发生，在哪里发生）。

请用“√”选出你当时的感受（可多于一个）。

- ☐ 惊慌 ☐ 无助 ☐ 烦恼
☐ 担忧 ☐ 不知所措 ☐ 其他：

在我们的人生经历中，难免会遇到不同的困难。不同的人面对困难，会有不同的态度和处理方法，但怎样才算是负责任的处理方法呢？

- 人生必然会遇到困难和险阻，每个人的困难各有不同。
- 危机也可能是人生的转机，跨越危机有助于个人的成长。
- 困难带给人生挑战和考验，困难过后，我们变得更有智慧、自信和毅力。
- 趋吉避凶是人的本性，但不怕困难，不逃避责任，才是真正的勇敢。

请你写一段话，表达你面对困难的态度：

拓展训练营

守护天使

目的：帮助青少年更好地适应高三的生活。

过程：

活动介绍。从小到大，都有人在守护着我们。今天，我们也给自己插上一双翅膀，做一回别人的守护天使。守护你应该守护的人，关心他（她），爱护他（她），在他（她）遇到困难的时候帮助他（她）。但是如果天使泄露了自己守护对象的秘密，那么就会受到惩罚，变成一个永远平庸的凡人。

依次抽签。以全班同学的名字做签，依次抽取，抽到自己时就重新抽一张，把被抽过的签取出来。

每个被守护的人要努力感受关怀，推测自己的守护天使到底是谁。

学期结束的时候，公开天使的信息，大家一起感受被关怀的温暖。

—— 第二课 ——

站在烦恼里仰望幸福

古希腊哲学家德谟克利特认为，快乐是生活的目的，也是人生的目的，还是社会的道德基础。可是，有些时候我们很难让自己快乐起来。尤其是到了高三，似乎有太多的压力、烦恼使我们郁闷得喘不过气。站在烦恼里，让我们一起来寻找仰望幸福的最佳角度，共同寻找幸福与快乐！

心灵故事

18岁的小雯正处在花一样的年纪，可她的心里并没有充满阳光。因为跟同龄人不一样的，虽然她的身高只有158厘米，体重却有75千克，快赶上有些同学体重的两倍了，她说：“我讨厌自己，讨厌自己这么傻傻地杵着，活像一个土豆。”在这样一个以瘦为美、减肥成风的时代，她觉得自己与周围环境格格不入。

小雯平时话不多，闲暇的时间也主要用在吃零食上面。其实，刚上高一的时候，小雯并不是这样的，高一校运动会时，小雯还为班级的400米接力赛出过力呢。可是高二的时候，爷爷去世了。小雯是爷

爷带大的，和爷爷关系非常好，但小雯在他的葬礼上竟然没有哭，她说不希望别人看到自己哭，希望能塑造一个坚强女孩的形象。可是，事情过后，小雯的心情一直不好，她开始吃越来越多的东西，长得越来越胖。因为体重的问題，小雯的话也越来越少。尽管小雯尝试着节食、瘦身，但她很难抵抗食物的诱惑。



食物能让小雯感觉不那么空虚，也让她感到自己有依靠。

其实，小雯高一时，情绪就变得比较低落。那个时候，她刚刚进入一个新环境，无论如何也适应不了，她没有交到好朋友，老师对她也不像以前那么喜爱。爸爸妈妈忙，也没能注意到她的这种变化。爷爷去世后，她觉得自己一点儿也不快乐，而且心里总是空落落的，所以才开始用零食来打发空余的时间和缓解情绪。如果不是小雯越来越胖，爸爸、妈妈可能永远也不会发现她的秘密。

心海导航

心情不好了会怎么做？一些同学情绪低落时会选择吃零食，也有些同学心情不爽就会跑去打一场球。这些属于情绪管理的课题。

美国心理学家艾克曼提出，人类具有六种基本的情绪——快乐、悲伤、厌恶、愤怒、惊讶和恐惧。不难看出，这六种基本情绪中积极的情绪只有快乐一种，除了惊讶为中性情绪外，其余均为负性情绪。这或许能从一个侧面解释为什么人们渴望快乐，但又常常感到不快乐。即便如此，我们也必须承认，悲伤、厌恶、愤怒和恐惧不是“不好”的情绪，换句话说，情绪是没有好坏之分的，“喜怒哀乐”都是人的大脑对客观事物正常的心理反应。

那么，怎样理解我们的情绪呢？首先，情绪都事出有因，人们通常能够清醒地意识到，自己的情绪表现是由一定的原因所引起的。例如，家人去世，我们感受到悲伤，这是正常的反应，但如果不允许自己悲伤，强迫自己坚强不落泪，那就是压抑了自己的情绪。其次，情绪要表现恰当。一定的刺激会引起一定的情绪反应，而一个人情绪的发生要和生活环境及刺激源相符合。最后，情绪表达要适时、适地、适度，即在合适的场合、合适的时间适度表达情绪，不致于因冲动而影响人际关系。比如，不开心时不压抑，而是说“我不开心”，此时情绪就已经消解一半了。

一个人产生负性情绪是正常的，但长期存在负性情绪，会给人的心理健康带来不利影响，我们要能够保持对自己情绪的觉察，允许自己产生负性情绪，并在此基础上进行调节。

成长工作坊

活动1 快乐大本营

【活动目的】快速找到放松和快乐的方法。

【活动过程】

(1) 每个人花5分钟时间，如实地、尽可能多地写出使自己快乐的事。这些事可以是程度较浅的（例如，今天的天气很好、穿的衣服让自己显得很有精神等），也可以是比较个人的（例如，这次的考试成绩很好）。唯一的原则是在写下这些事时要会心地微笑。

(2) 由班长拿着盒子把所有的“快乐”收集起来。

(3) 同学们轮流抽取收集的快乐，抽到的同学把“快乐”大声念出来，全班同学给予掌声。

(4) 把“快乐”收集起来，作为我们的“快乐银行”。在你遇到困惑的时候，在你不开心的时候，就让“快乐银行”来帮助你。

活动2 心情日记

请记下一周来影响你情绪的事件，以文字或脸谱表达情绪，帮助了解自己的情绪。

	事 件	情 绪	处理办法
星期一			
星期二			
星期三			
星期四			
星期五			
星期六			
星期日			

曾有一件事，让我不开心，这件事是：_____

当时，我感到 _____

在那几天里，我的心情不好，影响了我的 _____

我是这样走出低谷的： _____

一周里，我体会到了幸福，当时我是这样做的： _____

我现在的感受是： _____

拓展训练营

耐挫折能力训练

下面是高三学生可能会面临的挫折情境，怎样才能更好地面对这些挫折呢？

挫折情境	如何面对
设计了很周密的复习计划，但自己状态不佳，复习进度跟不上。	
考前作了认真准备，原以为这次能考好，但结果仍不理想。	
参加班干部竞选，以为很有希望当选，结果却意外落选。	
家里有重大变故，要花许多钱，家里将无力供我继续读书。	
多年的好朋友对自己产生误解，很伤心。	

—— 第三课 ——

非常时期的爱情

几乎在所有的文化中，最美丽的传说、故事都与爱情有关。常常有人会问，爱情是什么？是默默无言的关注，是两个人手牵手的月下散步，还是泛舟湖上的嬉戏笑闹？这些都只是爱情中的小片段，真正的爱情是无私地帮助所爱的人实现梦想。人人都渴望爱情，但当爱情在高三这个非常时期不期而至时，我们该何去何从呢？

心灵故事

小雪是学校里公认的美女，不仅人长得漂亮，学习成绩也非常好，在老师眼中是个聪明、听话的好学生。小雪从上高中以来就收到了很多男同学的情书。虽然爸爸、妈妈对她管教很严，严禁她“早恋”，但小雪心中一直幻想着那个骑着白马的“王子”会来到自己身边。高

三刚开学，班上转来了一位高大帅气的男生。当他用磁性十足的嗓音说着“我是小武，希望大家多多关照”的时候，小雪觉得那就是自己心中的“王子”，是自己期待已久的恋人。班里的女生们时常围绕在这位新来的男同学身边，身为班长的小雪为了帮助小武更快地融入班级，自然与他有更多的接触。



漂亮、优秀的小雪也引起了小武的关注。在两人一起回家的路上，小武向小雪表白了心意。两人就这样陷入了感情之中。

自从两人确定恋爱关系之后，小雪的心就全系在了小武身上。上课的时候，注意力紧随着小武的一举一动，连老师的提问都置若罔闻，学习成绩直线下滑。小雪的老师 and 父母都注意到了她的变化，分别找她谈话，希望她能以学业为重，不要耽误自己的未来。面对这些指责和希冀，她却没有从小武那里得到一点儿安慰。小武在班级里和同学们打成一片，对她却渐渐疏远了。小雪感觉很伤心，她不明白自己心中无限向往的爱情为什么变成了这个样子。爱情，不是自己想象中最甜蜜的糖果，也不像小说中写的那样轰轰烈烈。那爱情到底是什么样子呢？老师和父母想让她放弃这段感情，提高成绩，考入理想的高校，自己应不应该放弃呢？

心海导航

对爱情的懵懂以及对禁止事物的好奇，让一些正处于青春期的孩子产生了对爱情的向往。

高中生的情感丰富而强烈，情绪激荡，容易动感情，而且将感情看得很重。表现出来的特点是：十分珍惜自己的友谊以及“辛苦经营”的“爱情”，在感情上极度投入，追求浪漫，崇尚浪漫。一些高中生渴望得到爱情，但是有些人还不懂得真正的爱情，不知道如何正确、理智地处理对异性的朦胧情感，往往不能很好地区别喜欢与爱情。他们急切地想要了解爱究竟是什么，因此，他们追逐着爱、渴望着爱。

高考或者平时期末考试前夕，越是紧张的时候，中学生间的恋情越容易点燃。因为情绪过度紧张，人的感情会变得异常脆弱，从而需要宣泄，更需要支持。这种情况下，谁能理解自己，就容易跟谁亲近。这个时期的恋爱可以给人的情感以暂时的安慰，也可以让人逃避紧张带来的压力，还可以给害怕竞争的人以借口。因此，在高三备战高考这样的关键时刻，有同学开始恋爱并不奇怪。但这个时候，我们需要对当前事情的紧迫性和重要性做一个

评估,将这种“非常时期的爱情”放在一个恰当的位置。有些同学并不清楚两性情感中友谊与爱情的界限,又不愿了解父母的看法和意见,甚至因为父母的反对而更加坚持。同学们的态度也会影响一些人的决定,如果同学之间对谈恋爱保持沉默冷淡,那么,当事人可能会跳出自我盲区,学习自省自律;相反,如果同学们对恋爱当事人是羡慕和推崇,可能会促进“准爱情”的发生。

成长工作坊

活动1 男人来自火星,女人来自金星

男女搭配成组,讨论在下面几种情况下,男女各有哪些表现,并分析差异。

(1) 在情绪低落时

女: _____

男: _____

(2) 在寻找自己的价值时

女: 从_____中肯定自己。

男: 从_____中肯定自己。

(3) 在增进爱情时

女: _____

男: _____

(4) 在性格方面

女: _____

男: _____

(5) 在生活习惯方面

女: _____

男: _____

(6) 在思维方面

女: _____

男: _____

(7) 交流时

女: _____

男: _____

(8) 收到建议时

女: _____

男: _____

活动 2 是爱吗，还是别的什么

现在让我们一起提升鉴别爱的能力，请在下表中你认为是爱的行为后打“√”，不是爱的行为后打“×”。

尊重别人，尊重自己	嘲笑不同
将两人的关系视为累赘	享受两个人的关系
保有对生活的乐趣和幽默感	很难维持乐趣和幽默感
表现出关爱	索取而不是付出
强烈的嫉妒	接受伴侣有其他朋友和兴趣
强迫关系按自己的时间计划发展	耐心等待关系随时间发展
保护对方	将对方置于风险之中
强迫伴侣满足自己的性需要	有责任控制自己的性需要
在伴侣的爱中有安全感	违背诺言，缺乏信任
以性为基础	以友情为基础
诚实而敞开地交流	有防备地沟通
关注伴侣的需要	只关心自己的需要

讨论与分享

- 请和同学分享彼此的看法。
- 你对爱有了哪些新的认识？

拓展训练营

我和我的他（她）

选取下列形容词填写表格，并将选出的形容词按照其重要程度由高到低排序。

特质：上进、善良、乐观、可靠、顾家、温柔、可爱、踏实、诚实、孝顺、健康、专情、体贴、坦诚、有内涵、有抱负、善解人意、品格端正、保护对方、不轻易发怒、无不良嗜好。

他（她）应该具备的特质	
我已经具备的特质	
我还欠缺的特质	

填写完之后，思考以下几个问题：

- （1）我具有他（她）需要的特质吗？
- （2）哪几个特质是你最希望你心中的他（她）拥有的？
- （3）你最希望自己具备哪几个自己尚未拥有的特质？
- （4）怎样做才能够培养自己想要拥有的特质？
- （5）自己的父母拥有哪些他（她）需要的特质？

—— 第四课 ——

合理归因，超越自我

美国气象学家洛伦芝说过：“亚马逊流域的一只蝴蝶扇动翅膀，会掀起密西西比河流域的一场风暴。”这就是著名的“蝴蝶效应”。一个人心中的信念，就如同蝴蝶的翅膀所扇出的看似微不足道的轻风，在人生的岁月里可以不断地加强，并最终成为一场真正的风暴，摧枯拉朽，展示出生命里不可战胜的力量和壮美！

心灵故事

亮亮的母亲和小华的父亲在一个单位上班，两家又是邻居。亮亮和小华从小玩在一起、学在一起，形影不离。从小到大，他们学习都很努力，高中也在一个班。

进入高三以来，班上的学习气氛很浓，人际关系也比较紧张。两个好朋友开始暗暗较劲。第一学期期中考试结果出来了，亮亮的成绩很不理想，小华的成绩却非常好，各科都名列前茅。两个孩子的家长知道成绩以后，自然要比较一番。

回家之后，亮亮的父亲严厉地斥责了亮亮，并询问他为什么考得这么糟，亮亮回答说：“老师讲课不生动，更没有什么吸引



力，通常前面讲的我还没听懂，后面的又开始讲了。”爸爸一听更生气了：“你说老师讲得不好，那小华和你一个班，他考得那么好怎么解释？”爸爸逼问得这么紧，亮亮只好说：“是我的脑子太笨了，总是跟不上老师，就是听不懂。”而小华的父母一见儿子考了好成绩，乐得合不拢口，齐夸儿子聪明，将来一定有出息。小华却高兴不起来，他跟爸爸、妈妈说：“你们别太高兴了，这次考试是我的运气好，碰巧老师出的题我都练习过，所以才都答上来了。下次考试也许就没那么好的运气了，你们可别指望我每次都能考出那么好的成绩。”

在接下来的月考中，亮亮的成绩仍然不理想，他依旧认为自己的脑子笨；而小华的成绩也有了很大的退步，他认为这次自己运气真的是不好了。两个人都沉浸在失败的苦涩中，不知该如何是好。

心海导航

在考试后，我们会对成绩好或不好的原因做分析，这就是所谓的归因。我们在学习和工作中，都体验过成功与失败，在成功与失败之后，还会去寻找成功与失败的原因，这就是对成就行为的归因。

如果将成功归结于能力和努力，这是对成功的积极归因；如果将成功归结为不稳定且不可控的运气，就属于对成功的消极归因。相反，如果将失败

归结为努力不够，是可以改变的内部因素，就是对失败的积极归因；如果将失败归为能力低，那么，对未来行为的期待还将是失败，这是对失败的消极归因。

对自己的成败总是进行消极归因，会削弱我们的学习动机，妨碍我们学习成绩的提高，长此以往，我们就会渐渐丧失前进的动力和竞争的勇气，体验到更多的挫折与失败，产生“习得性无助”。积极的、正确的归因方式可以使我们对自己的能力产生认同感，

“习得性无助”是美国心理学家塞利格曼在1967年提出的，指因为重复的失败或惩罚而造成的听任摆布的行为，或通过学习形成的一种对现实的无望和无可奈何的行为、心理状态。

更加信心十足地投入学习中，并会付出更多的努力，冲破学习中的重重障碍，摘取知识的桂冠。

因此，我们要避免陷入“习得性无助”的泥潭，学会做有利于自己的客观归因。将成功归于自己的能力胜任、努力充分、身心状态合宜，顺便感谢一下天时地利人和；失败了可以反省自己的努力程度和身心状态，明确将来努力的方向。

成长工作坊

活动1 自我分析

- 你对自己最近一次考试的结果满意吗？你现在的感受如何？

我现在的感受是：_____

- 请你分析产生这次考试结果的原因，并将其列在下面的横线上。

我成功或失败的原因：_____

- 分析自己的归因，哪些是积极的归因？哪些是消极的归因？

我认为，积极的归因有：_____

消极的归因有：_____

- 积极的归因有哪些作用？

(1) 可以增强自信心，让我信心百倍地迎接下一次考试。

(2) 让我感到自豪和有成就感。

(3) _____

- 消极的归因有哪些不良影响？

(1) 让我感到惭愧，情绪低落。

(2) 丧失自信，做起事来没有动力和勇气。

(3) _____

- 现在请你重新对这次考试结果进行归因，你会：

- 预计一下，下次考试的结果会是什么样的？

在下次考试中，我会：_____

活动 2 未来的我这样说……

想象一个来自未来的你，他（她）非常自信，拥有你现在希望的一切。
他（她）会对现在的你说些什么？

拓展训练营

你之所以宝贵，是因为全世界再没有人与你完全相同。
现在就拿起笔，为独特的自己写一首小诗吧！

我 是

我是_____（我所具有的第一种特别品格）。

我好奇_____（我所好奇的事物）。

我听见_____（一种想象的声音）。

我看见_____（一种想象的景象）。

我希望_____（一种实在的愿望）。

我是_____（我所具有的第二种特别品格）。

我假设_____（我真正想假设的事情）。

我感到_____（我想象的某种感觉）。

我触到_____（一种想象的触觉）。

我明白_____（我真实知道的事物）。

我梦想_____（我真正梦想的事情）。

我是独一无二的，因为我_____。

我是奇妙的，因为我_____。

虽然我有缺点，但是我_____。

—— 第五课 ——

时间管理，忙而不乱

有这样一段“忙人的告白”：“因为我们不知道，究竟什么对我们最重要，所以每件事好像都很重要。因为每件事好像都很重要，所以我们不得不每件事都做。我们没有时间去考虑，究竟什么对我们最重要。”这段“告白”清晰地呈现了不良的时间管理状态。如今我们已经踏入高三，学习生活更加忙忙碌碌，学会时间管理能让我们更好地掌控生活！

心灵故事

18岁的小张即将面临高考，学习成绩原本不错的他想临阵磨枪，连续一周“开夜车”。可是，没过多久，他便出现精神恍惚、失眠多梦等症状。后来，他即使想早睡也睡不着，无奈被迫陷入恶性循环中，唯一得到的是心理安慰。一天凌晨，在家中“开夜车”的小张想小便，结果刚推开卫生间的门，又累又困的他突然眼前一黑，“扑通”一声摔倒在地，人事不省，从而造成脑挫裂伤、颅内血肿……

小敏和小越成绩十分优异。小敏非常注重课堂时间，高一、高二时从不熬夜，上高三后，为了方便，住在亲戚家，每晚学习到11点。小敏认为，上课时注意听讲，课后及时复习，不理解的马上问老师，把知识当堂消化是最重要的。小越说：“好学生应该听学校的话，学校让做什么就做什么；听老师的话，老师上课讲什么，一



定要认真听，用120分的精力上好每堂课……”和小敏一样，小越也不“开夜车”，而且无论寒暑，她都坚持睡午觉，这样自己更有精力听好每一堂课。

心海导航

高三学生的生活中，最宝贵的莫过于时间。有些学生成绩优秀，有些学生碌碌无为，有些学生平平淡淡。造成这一现象的原因是复杂的，其中，时间利用率高低造成的差异是很重要的。

很多同学都明白一个道理：学习方法得当，单位时间里，完成的学习任务越多，学习效率就越高。但是，白天学习效率不高，晚上“加班”的同学并不少。“开夜车”并不是提高学习成绩的长久之道，甚至会导致学生陷入恶性循环。白天学习效率不理想，晚上“加班”也没效率，还影响自己第二天的状态。在集体宿舍生活的同学可能会因为影响他人的休息，造成人际关系紧张。有的人还会产生“晚上总‘开夜车’，成绩还不如那些不‘开夜车’的同学，到底哪里出了问题，我是真笨吗”这样的心理压力。可是为什么大家都要“开夜车”呢？

第一个原因在于学业焦虑无从缓解。怎么办呢？只有“开夜车”，想要比别人再多花些时间，不管效果怎么样，反正开了总比不开好。这样自己的焦虑情绪在一定程度上得到了缓解，这就是“安慰剂效应”。

第二个原因在于认为“开了夜车”就代表自己已经很努力了。很多同学这样想：连睡眠时间都牺牲了，再学不好就不是我个人主观意愿能够控制的

的了，可能确实是我能力不行。照这样说，这个“开夜车”真有点儿开给别人看的意思。通过一个“小牺牲”免掉一个“大责备”，不论这个责备来自别人还是自己。

第三个原因在于从众和攀比。大家都“开夜车”，尤其是学习好的同学都在“开夜车”，那我也开，这是对社会集体现象的一种就范；或者相反，大家都开，我不开，是不是显得

“安慰剂效应”指的是病人虽然得到无效治疗，却“预料”或“相信”治疗有效，结果症状真的有所缓解的现象。

太傲气、太另类，要是将来我考得不如别人，岂不反而成了别人的笑柄？在这样的氛围中，同学们就或主动或被动地加入了熬夜大军。

其实，无论是哪种心理，都应该摆正自己的心态，有学习焦虑是正常的，谁都会担心时间不够用，谁都在争分夺秒。但是，是否“开夜车”要根据自身的实际情况确定。重要的还是要分清事情的轻重缓急，提高学习效率，进行时间管理，忙而不乱。

成长工作坊

活动1 鹅卵石的故事

阅读下面的故事。

在一堂时间管理课上，教授在桌子上放了一个空的玻璃罐，然后又从桌子下面拿出一些正好可以投入罐子的鹅卵石。教授把石块放完后问他的学生：“你们说这罐子是不是满的？”“是。”所有的学生异口同声地回答。

“真的吗？”教授笑着问。然后他从桌底下拿出一袋碎石子，把碎石子从罐口倒下去，摇一摇，再加一些，再问学生：“你们说，这罐子现在是不是满的？”这回他的学生不敢回答得太快。最后班上有位学生怯生生地细声回答道：“也许没满。”

“很好！”教授说完后，又从桌下拿出一袋沙子，慢慢地倒进罐子里。倒完后，再问班上的学生：“现在你们再告诉我，这个罐子是满的呢，还是没满？”“没有满。”全班同学这下学乖了，很有信心地回答说。

“好极了！”教授再一次称赞这些“孺子可教”的学生们。称赞完后，教授从桌底下拿出一大瓶水，把水倒入看起来已经被鹅卵石、小碎石、沙子填满了的罐子里。当这些事都做完之后，教授严肃地问班上的同学：“你们从上面这些事情得到什么重要的启示呢？”

班上一阵沉默，然后一位自以为聪明的学生回答说：“无论我们的工作多忙，行程排得多满，如果能挤一下时间，还是可以多做些事的。”

这位学生回答完后心中得意地想：“这节课讲的是时间管理啊！”教授听到这样的回答后，点了点头，微笑道：“答案不错，但并不是我要告诉你们的重要信息。”说到这里，这位教授故意顿住，目光向全班同学扫了一遍，说：“我想告诉各位最重要的信息是，如果不先将大的‘鹅卵石’放进罐子里去，也许以后永远没机会把它们放进去了。”

你读懂教授的话了吗？请和同伴交流你的看法和感受。

活动2 红黑账本

【活动目的】总结自己的学习效率。

【活动过程】

(1) 想想自己一天中最高效的时间和最薄弱的环节，然后填写下面的日程安排表。

日程安排表

时间	要做的事情
早晨	
上午	
中午	
下午	
晚上	

(2) 检查自己的日常行为，如果有，用“√”来表示，如果没有，用“×”来表示。

有没有胡思乱想

有没有东寻西找

有没有读写书信

有没有勤去厕所

有没有胡写乱画

有没有整发理服

有没有迷于网络

有没有抓耳挠腮

有没有闭目打盹

有没有干扰别人

(3) 避免浪费时间的办法。

记录。请根据下面的表格，把你每天在每个主要项目上花费的时间以及浪费的时间记录下来。

时间、地点	
事件	
花费的时间	
浪费的时间	

计算。一周或一个月统计一次，计算各类活动使用的时间总值和平均值。

检查。进行记录和计算后，就可以检查自己的时间利用率。对每一件浪费时间的事，都要严格分析评判。

预算。对浪费时间的情况心中有数后，就可以有的放矢地预算时间的支出、减少时间的浪费及无意义的使用，提高时间的利用率。

拓展训练营

“非计划”日程表

“非计划”是一个每周日程表，在表中列出所有必须做的事情。在提前了解有多少时间已经安排给了必须做的事情之后，对还剩下多少时间可以用于实现我们的目标，就心里有数了。

通过这张“非计划”表格，我们会对自己目前如何管理时间有所了解，也知道还剩下多少时间。在达成目标的方向上工作了15分钟、半小时、一小时后，就可以在“非计划”表上涂掉相应的四分之一格、半格或一格。可以用不同颜色来追踪不同任务，然后把那个星期花在完成目标上的时间加起来。这样在每周结束的时候做一个回顾，看看我们的时间实际上用在了哪些地方。

—— 第六课 ——

习惯的力量

无论我们是否愿意，习惯总是无孔不入，渗透在我们生活的方方面面。今日的你，是你过去习惯的结果；今日的习惯，将是你明日命运的基石。高三的你，如果还在被不良的学习习惯所支配而不自知，这无疑是最可悲的。因此，让我们行动起来，盘点和矫正不良的学习习惯，养成良好的学习习惯。

心灵故事

17岁的小浩从小对数学具有浓厚的兴趣，他的数学成绩在所有科目中一向都是最好的。他平时有一个嗜好，就是钻研数学难题。他很喜欢同学们把所谓的难题拿来请教他，这样他就能大显身手。偶尔有

一些题目难住他了，他并不感到灰心，而认为这是对他解题能力的最好挑战。他会连续几天去钻研这些题目，直到把它们做出来，这带给他极大的成就感。对于难度一般的题目，他有些不屑一顾。正因为这样，每次考试的时候，他都会先把后面的综合题、难题做完，然后再做前面比较容易的题目。这已经成为他的答题习惯了。很多时候他都考得很好，因为对他而言，那些所谓的难题并



不难。但是，某次考试让他碰了“钉子”。

那次数学考试，小浩仍然照老习惯，按先难后易的顺序答题。有一道题确实有些难度，他苦苦思索，花了很长时间也做不出来。其他学生可能会先放弃这道题，改做别的题目，但是他不愿放弃，并且相信自己不会被这道题难倒。于是，他继续埋头计算，最后不得已暂时放弃了这道题，去做前面容易的题目，但是他发现那些看起来很容易的题目做起来很烦琐。考试结束的铃声响起时，他还没有做完前面大部分题目。小浩很后悔先做难题，更让他百思不得其解的是明明很容易的题怎么也会做得如此吃力。结果，那次考试他第一次得了一个不及格的分数，这成了他一个难以解开的心结。从此以后，他精神压力很大，甚至自信心也受到了很大的打击。

心海导航

人类的许多奥妙，都存在于潜意识之中。学者们的研究指出，一个人的日常活动，90%已经通过不断地重复，在潜意识中转化为程序化的惯性，也就是不用思考便自动运作。这种自动运作的力量即习惯的力量。

习惯的力量是巨大的。人一旦养成一个习惯，就会不自觉地按照这种方式行事。好习惯会对个体产生促进作用；反之，个体会在不知不觉中被不良习惯绊住脚。有些同学有良好的学习态度，还需要养成良好的学习习惯。而这恰是我们学习的第一步，也是我们取得良好成绩的重要条件之一。

一般而言，改变不良习惯有如下三个步骤：

步骤1：愿意改变此习惯，承诺改变，并承认持续的改变需要付出时间和努力。

步骤2：了解此习惯，包括发生在何时、何地，与何人在一起。屈服于坏习惯之前，你的感觉如何？从中得到了什么情绪上的慰藉或好处？

步骤3：用一个好习惯代替此坏习惯，找到一种新的健康的方式来释放那些驱使你养成坏习惯的情绪和紧张源，而且要不断重复新习惯，并积极地暗示自己“变化正在发生”。

成长工作坊

活动1 走出“心理舒适区”

“心理舒适区”是指人们习惯的一些心理模式。固有的习惯、观念、行为方式、思维方式和心理定势，使个体处于个人专属的“心理舒适区”。

心理舒适区能够帮助人们维护自我形象，稳定情绪，同时也决定了人对外界信息的接纳度。但是，沉溺于心理舒适区的负面影响也是巨大的，如不思进取、缺乏危机意识、故步自封等，久而久之，会感到迷茫和无助。

我们每天高达90%的行为是出于习惯，也就是说，倘若能看清并且改正坏习惯、坚持好习惯，我们就能在人生路上走得更远。

请你填写下面的内容。

(1) 我进入复习阶段后，是这样做的：

(2) 通过这节课的学习，我发现了原来的复习方法值得肯定之处是：

不足之处是：

改进的方法是：

通过与大家交流，把你认为非常适合自己的、可以借鉴的复习方法写在下面：

活动2 习惯不等于最优

【目的】使同学们了解，不使用惯常的方法一样可以达到目的，有时甚至效果更好。让同学们相信，打破陈规有利于更好发展。

【规则和程序】

(1) 请一位或更多的同学站起来，脱掉自己的外衣。

(2) 让他们重新穿上外衣，并且注意在穿外衣时套袖子和系扣子的顺序。

(3) 再脱掉外衣并重新穿一遍，这次要先套另外一只袖子，按相反的方向来系扣子。

(4) 观察这些人的表现。

讨论与分享

- 穿外衣时颠倒了穿衣顺序，你会有什么表现？自己感觉如何？旁观者又感觉如何？
- 虽然颠倒了穿衣顺序会感到不便，但顺序的打乱是否有好坏之分呢？

拓展训练营

—— 养成良好习惯，提高学习效率 ——

这里列出一些学习效率高的习惯，请继续添加你所了解的好的学习习惯。

习惯一：清楚地了解做每一件事情的目的。

习惯二：制订“当日计划”。

习惯三：勤于练习，夯实基础。

习惯四：_____。

习惯五：_____。

—— 第七课 ——

我的家庭塑造我

高考是全家总动员的集结令。高中生的全家人都围着高考开始转圈，到了高三基本就是家里的中心任务。当你承载着家人、朋友如此多的期待和祝福，心里是感恩，还是厌烦？跟父母的关系是融洽，还是紧张？让我们重新梳理家庭对我们的影响，认真审视家庭是如何塑造我们的。

心灵故事

女儿上高三之前，我参加了一个“走进青春期”的工作坊。这个工作坊的功劳非常大，让我们一家平稳地度过了女儿高三的艰难阶段。因为参加了这个工作坊，女儿高三一年，我心里都非常放松和坦然，虽然偶尔会有焦虑，但是比周围的“考妈”轻松得多。而且在女儿

几次情绪不佳的时候，我都用学到的一些方法帮她调适，让她能够很快恢复状态。

2011年，我过生日时，女儿因为学习紧张没有时间为我挑选礼物，就给我写了几句话，让我很是感慨。她写道：

“感谢妈妈在我高三的这些日子里对我无微不至的照顾，无论生活上的还是心理上的。要不是你操持着一切，我的



生活还不知乱成什么样子，有些坎也不知道能不能过去……”

在她写这些话的前两天，我还用从家庭治疗课程里学来的“冰山”理论为她解开了心里的结，使她在高考前短短一个多月的时间里，还能制订严密的学习计划，并按部就班地去完成，将最好的状态保持到最后。

6月女儿参加高考，以优异的成绩同时被香港大学和北京大学录取，最终她选择了她非常热爱的北大。一路走来，如果说我的女儿还算优秀的话，那都是我和我先生不断学习的功劳。

——摘自刘称莲《陪孩子走过高中三年》（北京大学出版社 2012 年版）

心海导航

高考是很多家庭需要共同经历的一个过程，我们需要父母在物质层面、精神层面和心理层面给予巨大支持。父母在物质层面给了我们无微不至的照料，同时也可能在心理层面给我们带来压力。

家庭是我们心理成长的重要环境，家庭关系中无论是父母间的关系，还是亲子间的关系，都极大地影响着我们的心理发展。由于人生经验、认知成熟度、看待事物的视角以及彼此期望的差距，亲子之间常常在思想、观念、态度、价值观和行为等方面产生差异。尤其到了高三，父母的关注和全方位照顾一方面加强了亲子联结，另一方面也可能导致亲子冲突。

父母是我们生命中的“重要他人”，是我们重要的社会支持系统，我们可能一生都会伴随着这些“重要他人”带给我们的印记。而我们在生命早期与父母形成的依恋关系更是决定着我们与父母关系的走势，并深刻地影响着我們日后的人际关系。能够觉察父母给我们带来的影响，带着这份觉察，我们可以更清晰地看到自己，也能更好地与父母达成和解。

还要强调的是，长大成人的我们，除了要反思成长过程中父母对我们的影响，也要开始思考将来我们如何去承担对父母、对家庭的责任。

成长工作坊

活动1 家庭与我

每个人身上都带着家庭的印记。家庭就像一所学校，它教给我们许多反应方式。这些反应方式就像是储存在计算机里的信息一样，储存在我们的记忆库中，当需要采取行动时，就会从中提取相应的信息来应对。不要小看和家人的关系，它会影响我们的一生。

(1) 在纸上画一个圆圈，写上自己的姓名。从圆圈画出向外辐射的线条，在每条线的末端写上从出生到现在与自己成长有关的人物，并确定他们的正影响或负影响的内容。

(2) 请分别想象你的父亲、母亲和自己出生时的情景，把它写下来。也许你只知道出生的时间和地点，可通过想象把其他的情节加以描述。想象并不是为了记录出生的实况，而是通过想象去体会我们对父母和自己的一些感受。即使感受是笼统的，或者是喜悦、温暖的，或者是平静、淡薄的，但也对认识家庭和自己的成长有很大价值。

	时 间	地 点	场 景
父亲出生时			
母亲出生时			
我出生时			

活动2 我的沟通风格

家庭治疗大师萨提亚认为，人们的沟通方式最早是从父母那里模仿来的，这也是个人应对家庭压力的一种方式。她把人们面对压力时的应对姿态分为讨好、超理智、指责、打岔、一致性沟通。

当与别人发生冲突时，你的主要倾向是什么？

(1) 在起冲突时我倾向于让步，即使吃亏也无所谓。

(2) 即使关系变得紧张,也一定要让对方清楚我的看法。

(3) 我倾向于不动感情,只摆出合理的观点,然后要求大家不要争吵,冷静下来才能够看得清楚,希望冲突可以自然化解。

(4) 我喜欢用笑话、其他问题或打岔的方式来缓和或结束冲突。

你如何看待自己的沟通风格?

拓展训练营

感谢词

爸爸,你是我唯一的爸爸,也是最有资格做我爸爸的人,我完全接受你做我的爸爸,接受所有因此而需要付出的代价,也请你接受我做你的孩子。

生命经由你和妈妈传承给我,其中已包含所有我需要的爱、力量与支持。就算我有其他的需要,亦能够运用你所给予我的一切来获取。

我会运用你给我的去营造幸福、快乐的人生,我会取得成就,让你以我为荣。

当我准备好的时候,会建立自己的家庭,把生命传承下去。我会好好地照顾我的家人,让孩子很好地成长。

爸爸,我把你放在我心中最重要的位置,好让你每天都看到我的努力与成果,也让我每天都感受到你的爱、力量与支持。

爸爸,谢谢你!爸爸,我爱你!

(与母亲联结时,把“爸爸”改成“妈妈”。)

—— 第八课 ——

我型我塑

我们每个人都希望自己有好的个性。但个性有先天遗传的基础，也有后天塑造的成分，我们需要了解自己的气质类型，然后在此基础上进一步认识、接纳并完善自我，最终塑造出一个有型的自我。

心灵故事

小林脾气火爆，容易兴奋、激动。课堂上，他对老师讲的知识吸收、理解得很快，反应也很快，但不细心，不求甚解。就课后作业来说，他也存在着反应过快、缺乏思考、容易出错的毛病。从情绪上来看，他总管不住自己，平时一挨批评就发火，还经常为一些小事和同学打架。但他在活动中和与同学交往时热情极高，极具感情色彩，顺心时什么

事都愿意做，不顺心时就谁也不理睬。在伙伴中，他是“老大”，他主持正义，快人快语，经常得罪了别人自己却意识不到。

小红在班级中是学习委员。她的学习成绩很好，很注重学习方法。无论学习还是做其他事情，她都要事先订一个计划，然后按计划做事，效率极高，而且她还热衷于参加各项活动，精力充沛。她在同学中人缘很好，朋友也多，



大家都愿意和她交往。但是，学习或做某件事情的时间一长，她就会感到厌倦，劲头就不那么足，她一直也不明白这是为什么。

小宇是一个稳重的孩子。他在学习中总是善于思考，吃苦耐劳，极有恒心。从小到大，父母几乎不用为他操心，都说他是个听话的孩子。他学习很刻苦，作业总是认真完成，从不拖拉。完不成作业之前，他是绝不会做其他事情的。他虽然不太善于和同学交往，但很受同学们欢迎。同学们对他的评价是：他是一个很有耐心的人，而且很老成持重。

小明被认为是一个内向的孩子。她喜欢独来独往，似乎不太合群，同学们想接近她，可是又觉得她很高傲。经常有人看到她一个人坐在窗边发呆，不知道心里在想什么。有人说她像林黛玉一样多愁善感，这话一点儿也不假。她不喜欢在众人面前表露自己，更不喜欢在人多的场合出现，只喜欢自己独处，或看一些小说，为小说中人物的命运起伏而动情。

心海导航

我们常说，“气质是先天的，性格是后天的”，这句话既表明了我们每个人都有一定的遗传基础，从生下来就与众不同；同时也承认后天教育和环境给了我们一定的自主权，使得我们能够在了解、接纳自己的基础上不断完善自己。

心理学家把气质划分为胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质四种类型。各种气质类型的行为特征如下：

胆汁质特点是情绪兴奋性高，体验强烈，外部表现明显。此类人具有较高的行动力和领导力，他们直率、热情、积极、外倾，但可能任性、急躁，甚至粗暴。

多血质特点是热情、活泼好动，有言语号召力，对外界事物感受迅速、强烈，但不深入、不能持久。此类人兴趣广泛但注意力易分散，感情易变化。他们的人缘一般较好，比较注重休闲享受。

黏液质特点是情绪平稳，动作缓慢，善于忍耐，注意力稳定，有较强的自制力。他们是很好的支持者，但不太具有领导才能。

抑郁质特点是敏感，体验深刻、持久、内倾，各种心理活动的外部表现都缓慢而柔弱。他们能够深入思考、周密计划，可靠，但在行动表现上迟缓、腼腆、怯懦、孤僻、迟疑。

气质类型没有好坏之分。重要的是，充分利用自己气质类型上的优势，突出性格专长，才能在个性优化的道路上走得更稳更好。

成长工作坊

活动1 回忆过去

(1) 闭上眼睛，回忆你6岁前的时光。要尝试回忆那些早期“有形”的记忆——回忆出真实发生在你身上的事情，而不是别人告诉你的。花点时间去回忆一些细节，试着重新体验那些事件带给你的感受。

写下你早期的那些记忆：_____

你对爸爸、妈妈和兄弟姐妹最早的记忆是什么？

(2) 回忆你在6岁之前生活中的突发事件，尤其回忆你在家庭中的地位、家人对你的态度以及你对每个家人的态度。在你看来，儿时在家庭中的感受与你现在在学校中的感受有什么联系？你认为家庭对你有什么影响？对于你现在的个性，这些早期经历又有着什么样的影响？

(3) 做做下面这些自测题，迅速作答。如果其中的描述和你儿时的经验相符，请写“T”；如果和你不相符，请写“F”。

_____在孩提时，我感到被爱和被接纳。

_____基本上我对世界充满信任。

_____我感觉我是一个被人们接受的、有价值的人。

_____我感觉我需要为了他人的赞扬而去做一些事情。

_____在孩提时，我经常感到羞愧，缺乏自信。

_____我认为表达愤怒是一件不好的事情。

- _____ 父母信赖我，他们认为我有能力自己做一些事情。
- _____ 对于身体以及性别角色，我发展出了健康、正常的认同感。
- _____ 年幼时，我的朋友很少。
- _____ 我感觉我可以与父母谈论我的问题。

检查你的答案，人们认为你现在是一个怎么样的人？如果你可以重新过一次童年，你想要如何度过？

活动 2 拥有好人缘

找一找：假设你的父母、老师、朋友或其他十分了解你的人正在讨论你，他们使用了一些自认为能精确描述你的词汇。阅读下面的词汇，请在你认为他们可能使用的词汇上打“√”。

友好 可爱 机智 抑郁 敏感 大方 勤奋 轻率 古怪 热情
 迟钝 爱传话 自然 神秘 快乐 恶毒 刻板 冷漠 平和
 细心 自制 开放 坦白 能干 诚实 狡猾 忧虑 可靠 知足
 从容不迫 怡然 自私 脾气急躁 善良 守时 坚强 迷人
 爽快 得意 孤僻 幽默 通情达理 有创造力 卓越非凡 美丽
 典雅 如鱼得水 自由自在 勤快 胸有成竹 得体 可恶
 含糊不清 和善 安静 身心舒畅 神采飞扬 亲切 凶狠 易满足
 自甘堕落 可怜 自卑 热心 不慌不忙 死板 冷酷 无趣 反叛
 稳重 有爱心 平易近人 虚假 无聊 脆弱 残忍 空虚 无耻
 无情 痴情 愚蠢 骄横 尊贵 宽容

- 请你对这些词按正面、负面进行分类。
- 哪些是你想具备但目前并未真正具备的品质？
- 针对其中你不喜欢的自身品质，试着找出一些生活中的具体例子。说说当回忆起这些事例时，你的内心感受。

拓展训练营

—— 想象你想成为的那个人 ——

选择一个你可以放松并独处几分钟的安静地方。闭上眼睛，尽可能清晰地想象出你想成为的那个人。

- ◆ 你的长相将会如何？
- ◆ 你的着装将会如何？
- ◆ 你的感觉将会如何？
- ◆ 你将是快乐的、严肃的，还是放松的？
- ◆ 你将会做什么？
- ◆ 你将会在哪里？

你可以在每晚睡觉前重复这个练习，尝试坚持一个星期。你注意到自己有什么变化吗？