

江苏省中小学教材审定委员会2016年审查通过(试用本)

心理健康教育教材

心理健康

七年级

主 编 俞国良

执行主编 桑志芹



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

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

/ 七年级 /

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
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
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. 七年级 / 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 978-7-305-15205-4

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 108463 号

南京大学出版社
版权所有

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 七年级

主 编 俞国良

执行主编 桑志芹

项目策划 金鑫荣

责任编辑 王其平 编辑热线 025-83595227

印前审读 沈 洁

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 南通韬奋印刷有限公司

开 本 787×1092 1/16 印张 6 字数 89 千

版 次 2016 年 7 月第 1 版 2021 年 6 月第 25 次印刷

ISBN 978-7-305-15205-4

定 价 6.28 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：

祝贺你成为一名初中生！昨天，我们还在小学的校园里学习、玩耍，今天，带着收获和未完成的梦想，我们踏进了中学校园。

你也许好奇：如果生命是一场旅行，那么，初中生活会有怎样的风景？

在这里，会遇到哪些人？发生什么故事？会经历怎样的变化？这些变化会带来什么？初中怎样度过才能让青春无悔？

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，尝试从新的视角去分析并解决问题。

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。

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

你的大朋友



目 录

第 一 课	新环境，新起点.....	1
第 二 课	开出友谊的新花朵.....	7
第 三 课	学习的“永动机”	12
第 四 课	多彩的情绪.....	19
第 五 课	我就是一道风景.....	25
第 六 课	自我管理.....	30
第 七 课	揭开人际吸引的奥秘.....	35
第 八 课	好记性，我能行.....	41

第 九 课	情绪变奏曲.....	47
第 十 课	我觉得我很棒.....	53
第十一课	成长变变变.....	59
第十二课	交往有艺术.....	64
第十三课	让思维活跃起来.....	69
第十四课	青春小鹿进我心.....	74
第十五课	学会自我保护.....	79
第十六课	做生命的守护人.....	85

第一课

新环境，新起点

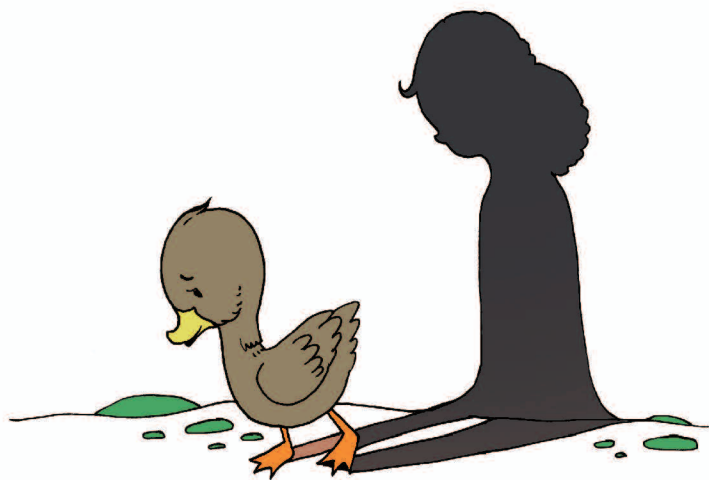
生命的美丽在于勇于更新。毛毛虫变为蝴蝶、蝌蚪变为青蛙，才使得自己的生命焕然一新。人的生命，也需要不断蜕变。同学们，新的生活在向我们招手。中学生活开始了，你认为自己应该进行怎样的“蜕变”，才能成为一名合格的中学生呢？



我诉我心

在上小学的时候，小林是班里的学习委员。她性格活泼开朗，积极参加班级组织的各项集体活动，是同学们羡慕的“小明星”、老师和父母眼中的“希望之星”。

升入初中以后，小林又一次站到了人生新的起跑线上。她感觉所在的班级强手如林，班干部也是自愿报名，通过竞选产生。小林心想：如果能继续担任班里的学习委员，不仅可以为同学们做点儿力所能及的事情，也可以督促自己努力学习，还能证明自己的实力。于是，小林报名参加了班里的班干部竞选活动。出乎她的意料，居然竞选失败了。她心想：我真是太没用了，初中真不如小学好！从此，小林好像变了一个人似的，她很少主动跟周围的同学交流，喜欢一个人待着，班级组织的集体活



动也懒得参加，班里的同学都以为小林本来就是一个性格内向的人。

回到家里，小林也常常一个人躲在房间里发呆。爸爸妈妈十分担心，关切地问她：“小林，你怎么了？”小林却什么也不愿意跟爸爸妈妈说。



心·海导航

为什么小林会有如此大的转变呢？在上小学的时候，小林是班里的学习委员，经常可以展现自己，觉得自己在班里处于“中心位置”，而现在她觉得自己就好像是一只“丑小鸭”，默默无闻，在心理上产生了严重的不适感和落差。

案例中的小林对于新的环境不太适应，这种现象在刚刚从小学升入初中的同学中是比较常见的。

从小学进入中学，我们不仅要面临学习环境、学习任务与学习内容变化，还要面对新的老师、同学，适应新的校园环境。面对一个全新的环境，初一新生往往会感到陌生与茫然，缺乏安全感，产生焦虑不安的情绪。因此，每个新生都会有一段调整自己原有认识与行为的过程，即有一个入学适应的过程。那么，作为一名初一新生，我们应该如何度过适应期呢？

1. 主动与同学交往，积极参加集体活动

良好的人际关系有助于我们适应环境。人往往都有一定的“恋旧”心理，但是到了一个新的班集体，积极、主动地结交新朋友，对于尽快地适应中学环境来说，是非常重要的。我们可以多参加班级组织的各项集体活动，结交新的朋友，这样不仅可以增加与新同学之间交流、了解的机会，还可以锻炼自己处事应变的能力，以尽快地适应中学的生活和学习环境。

2. 调整好自己的心态

中学课程门类增多，学科内容不断深化，学生的学习压力也相应增大。与小学相比，中学阶段的学习逐渐提高了对学生“自主学习”的要求。我们

要做好迎接挑战的准备。需要强调的是，每个人在生活中都不可避免地会遇到这样或那样的失败，失败了并不可怕，只要我们不被打败，就可以有重新再来的机会。当我们对新环境不适应时，要努力奋起，一直坚持，才能体会“柳暗花明又一村”的境界。我们要学会以积极的心态应对，变压力为动力。

3. 努力增强韧性

折断一根筷子很容易，折断一根藤条却很难。这是为什么呢？藤条并不比筷子结实，只不过比筷子更有韧性罢了。生活中也是这样，我们生活的环境总是在不断地发生变化，而环境的变化总是会影响身处其中的每一个人，这就好像我们给筷子和藤条所施加的外力。生活中，有些人就好像筷子一样僵硬，在环境变化时不肯改变自己，不知如何变通，结果和筷子一样容易被折断；而那些真正能适应环境的人则像藤条，随着环境的改变不断调整自己，这样的人才能够新的环境中取得更大的进步。



活动在线

活动1 找不同

从小学升入中学，是人生历程中的一个重要转折点。无论是学习还是日常生活，我们都将面临全新的环境。这可能会使你感到既兴奋又紧张，既新鲜又陌生。校园环境变了，老师和同学换了……总之，各个方面都发生了很大的变化。

中学和小学主要存在哪些不同呢？

内容	小学	中学
校园环境		
学习内容		
学习方式		
老师授课		

(续表)

课堂管理方式		
其他方面		

讨论与分享

· 你打算如何调整自己的心理状态和行为方式，以便更好地适应中学新环境？请同学们进行小组讨论，并和大家分享自己的想法和观点。

活动2 我们的校园

亲爱的同学：

祝贺你跨入了中学的大门，成为一名中学生！你向往许久的中学生活开始了，你将面临新的学习环境，结识新伙伴、新老师，学习许多新知识。

在新的学校环境中，你一定有许多美好的愿望、美丽的遐想，有许多许多美梦，有许多许多打算，我们一起为自己的中学生活设计一张丰富多彩的蓝图吧！

你眼中的学校是什么样的？请用你喜欢的颜色，绘制一张“我们的校园”平面图，记得标出你班级的位置哦！

讨论与分享

· 你喜欢学校的哪个地方？你对校园生活有哪些憧憬？请和小组同伴交流。

活动3 请你记住“我”

记住新同学的名字，往往意味着美好友谊的开始。所以，这次训练的目的在于：①明白在一个陌生的群体里，记住他人的名字是让我们建立连接的有效方法；②快速地记住他人的名字，让人感到被尊重，从而拉近彼此

的距离。

具体步骤如下。

第1步：介绍自己。朋友的交往是相互的，你希望了解他们，在此之前，可以先把自己的情况做一个简单的介绍。

我的姓名：_____

我的兴趣爱好：_____

我的性格特征：_____

我最具代表性的动作：_____



第2步：在班上寻找新朋友，主动与对方打招呼，把与朋友交流的感受和体会写下来。

第3步：回想一下，自己当天记住了多少新朋友的名字。把对新朋友的感受和体会一一写下来。

想一想，除了上述方法之外，你还能想出哪些办法尽快记住更多人的名字，以便自己认识更多的新朋友？

小贴士：提高环境适应能力的方法

习得法：通过观察、模仿、学习他人适应不同环境及处理不同问题的方法，获得相应的经验。在习得的基础上，勇敢地尝试和实践。

社交法：要多和他人交往，有意识地扩大自己的社交范围，接触和结交不同类型、有不同兴趣爱好的同学，走出封闭的小圈子，扩大视野，提高人际交往的能力。拥有和谐的人际关系，可以有效地减轻不适应感。

活动法：积极参加学校组织的各项文体活动和社会实践，提高自己的处事能力。这样不但能弱化对某些环境的不适应感，更会在不知不觉中提高适应能力。



感悟与收获

你刚上初中，有哪些是适应的，哪些是不适应的？把它们写下来，看看可以用什么方法提高适应能力。

南京大学出版社
版权所有

第二课

开出友谊的新花朵

一滴水怎样才能不干涸？答案是：将它放入大海中。步入中学的大门，面临全新的环境和集体，我们又何尝不是那滴水呢？融入新集体，可以先从身边的同学开始，对他们说：“让我成为你的朋友，好吗？”



我诉我心

小燕是一个文静、内向的女孩，刚刚成为某中学初一（2）班的新生，她感到既兴奋又不安。兴奋的是，她成了一名初中生，新的学习生活即将开启；不安的是，面对新环境、新同学，她总是感到陌生和孤独。小学的好朋友在新的班级结识了新的朋友，与她慢慢疏远。而小燕在新的班级里除了偶尔与以前的同班同学说说话，基本不和其他新同学来往。

其实，小燕也很想和班里的其他同学打成一片，但是她不知道如何开始。每当看到别的同学聚在一起有说有笑，她心里就有一种说不出的羡慕。可是，主动去和新同学打招呼，她又担心同学们不理睬她，自己会很尴尬。

小燕暗暗希望同学们能主动和自己说说话，拉近彼此的距离，主动邀请她参加集体活动。可是，开学都十多天了，小燕的这个愿望还没有实现，她觉得在这个新的班级里好孤单，心里很失落。就说前几天的那次班干部推选活动，小燕非常想担任小



组长，却羞于开口，心想：同学们会不会推选自己呢？可是直到最后，也没有一个同学提到自己的名字，小燕心里难过极了……

小燕真的想知道，怎样才能融洽地和班里的新同学交往呢？



心·海导航

在人生的海洋里，我们都需要朋友，没有人能独自航行。当我们快乐的时候，需要朋友一起分享；当我们悲伤的时候，需要朋友的陪伴和支持；即便是无所事事的时候，我们也希望有朋友在身边，因为友情让我们的世界充满温暖和幸福。刚刚迈入中学，如果有朋友的陪伴，可以让我们更快适应新的环境和生活。那么，我们怎样做才能结交新的朋友呢？

1. 主动与同学交往

担心被人拒绝、不被接纳，是初中学生不敢主动和同学交往的最大顾虑。实际上，这种担心完全是多余的。作为新班级中的一员，你和其他同学是一样的，大家都有一个重新开始的过程。

我们要学会主动与同学交往。如果我们总是等着别人来找自己，总是埋怨别人对自己不理不睬，那么同学之间的关系自然就会疏远。你是否想过，如果不主动表达自己的想法和需要，同学们又怎么会知道你的想法和需求？所以，在与同学相处时，我们不妨主动出击，大胆地去架设友谊的彩桥。

2. 做一个好的倾听者

我们在与同学交往的过程中，需要经常倾听他人内心的感受和经验。倾听意味着我们对他人保持理解和尊重，有助于双方交往过程的继续和进一步发展。尤其是当同学向我们讲述一件事情时，倾听往往会使他们感受到来自我们的理解和支持。这种真诚会使对方感到温暖，从而拉近双方的距离。

在倾听的过程中，我们要时常通过点头、简单回应以及眼神交流等方式给予对方一定的反馈，这会使对方感觉到我们的倾听是积极、耐心的。

3. 真诚地欣赏和赞美他人

“三人行，必有我师焉。”每个人都有自己的优点，值得大家发现和学习。当我们的目光聚焦在发现他人的优点，真诚地向对方表达我们的欣赏时，会使对方体会到自己的价值，反过来对方也会更愿意接纳我们，为友谊的建立创造一个良好的开端。

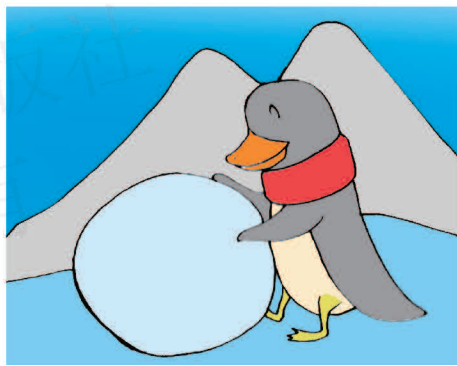


活动在线

活动1 滚雪球游戏

【活动过程】8个人组成一个小组，每个小组围成圆圈而坐，从其中一个人开始，每个人用一句话介绍自己，包括自己的姓名、优点和兴趣等。

【活动要求】请同学们按逆时针或者顺时针的方向进行自我介绍。当第一位小组成员介绍完毕后，第二位小组成员必须先重复第一位小组成员的介绍，然后再介绍自己的情况。



例如，我是坐在性格活泼开朗、喜欢读书的××右边的××，我为人真诚勇敢，喜欢各种体育运动。依次类推，最后一名小组成员必须从第一位小组成员的介绍说起。

讨论与分享

- 在“滚雪球”活动中，你有哪些体会？
- 顺利完成此项活动需要具备哪些条件或要素？

活动2 寻找另一半

老师将许多不同颜色、不同形状的卡片装入一个盒子里。全班学生轮流抽一张。在班上寻找和自己卡片颜色、形状相同的人，找到后向对方介绍自己，

并相互交流。

你找到的伙伴有_____；你
对他（她）们有了怎样的认识？

活动3 友谊圈

【活动准备】轻松欢快的音乐。

【活动过程】

（1）教师将全体同学分为两组，其中一组同学先围成一个圆圈站在教室中央，另一组同学分别站在围成圆圈的同学身后，形成一个稍大的圆圈。

（2）教师播放音乐。请内圈的同学转过身来与外圈的同学相对而站。教师介绍活动规则：“当我说‘石头、剪刀、布’时，大家一起来做，如果你与对方都出‘石头’，表明你们彼此陌生，不愿认识；如果你们都出‘剪刀’，表明你们愿意相识，请互相击一个掌；如果你们都出‘布’，表示愿意与对方成为朋友，这时请伸出你的双手，热情地与对方击掌。如果你与对面同学伸出的手指不一样，就不需要做动作。”

（3）一次活动完成后，教师请外圈的同学向左跨一步，再次进行活动……重复以上活动，直至向左走过半圈。

（4）最后一轮活动，教师请全班同学一起做同一个动作，一起出“石头”，然后一起出“剪刀”，最后一起出“布”，体验不同的感受。

讨论与分享

· 总出“石头”的同学请思考：为什么我们难以结交到更多的朋友呢？

· 当我们主动出“剪刀”和“布”时，感觉怎么样？我们交到了多少朋友？

小贴士：建立友谊的方法

1. 掌握接近要领

只要有可能，积极地创造经常见面的机会。例如，在教室里，尽量坐在其他人旁边，避免独自坐在最后一排或者某个角落。经过一段时间后，如果你还没有和邻座的人成为熟人，那么就去找另外一个位置坐下，重新开始。

2. 建立积极情感

在你希望结交朋友的场合，尽量营造一种令人愉悦的心境或氛围。例如，可以借助令人舒服的室温、优美的音乐、令人愉快的话题、美味的食物等。

3. 关注相似性，忽视差异性

人们对一致或相似的意见反应积极。你不需要隐瞒自己的观点来欺骗他人。在不同的看法中找到相似之处，对待不同的意见，要保持开放的态度，接纳他人的不同。

4. 表达积极的感情

批评、诽谤、嘲弄等消极的评价通常会令人不快，赞美、表扬、祝贺等积极的评价则常能增进人与人之间的交流。



感悟与收获

参加了本节课的三个人际交往活动，你结识了哪些新同学，又有哪些感悟与收获呢？

学习的“永动机”

使机器动起来的是人，那么使人动起来的是什么呢？心理学中称使人动起来的力量为“动机”。学习是艰苦的脑力劳动，如果没有适当水平的学习动机作为推动力量，则难以取得良好的学习效果。那么如何来开启我们学习的“永动机”呢？



我诉我心

冬冬非常喜欢数学，经常看相关的课外书，做题也很认真。这说明冬冬对数学具有浓厚的学习兴趣，因此他愿意主动地学习、看课外书。冬冬对英语则不感兴趣，不愿意上英语课，英语成绩也越来越差。有一天英语老师找到冬冬，想跟冬冬聊一聊。老师关心地问道：

“冬冬，你能告诉我你喜欢哪些科目，不喜欢哪些科目吗？”冬冬爽快地回答道：“老师，我喜欢数学，不喜欢英语。”

老师紧接着问道：“那你能告诉我是什么原因吗？”冬冬理直气壮地说：“数学很有趣，英语太烦了，总是要不停地背单词！”老师笑着说道：“我也觉得数学很有趣，尤其是当我解出那些难题的时候，感觉特别有成就感。英语老是要背，是挺让人烦的，但是英语有没有让你感兴趣的地方？”

冬冬沮丧地说：“几乎没有。不过有时看



到其他同学英语学得好，挺羡慕的，要是我的英语也那么棒就好了。”老师高兴地说：“那就是说，你也想学好英语，是吧？”冬冬应声道：“那是肯定的。学好了，爸爸妈妈也会高兴，自己看着好成绩也高兴啊！”

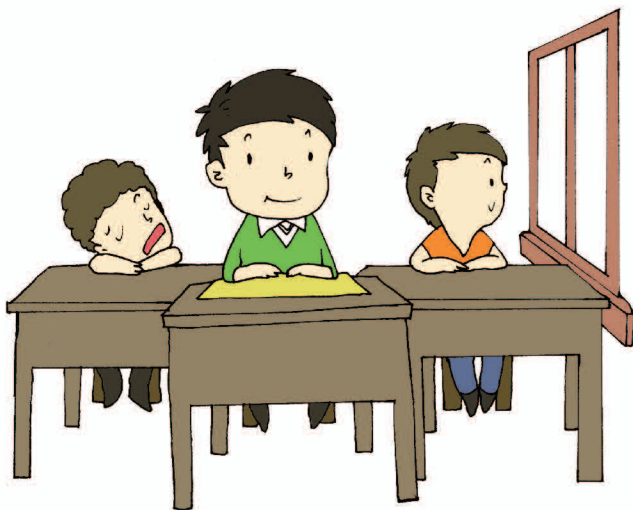
老师说：“那这样吧，冬冬，让我们来试试下面的方法，看看能不能提高你的英语成绩。第一，你先‘假装’自己对英语有兴趣，每天坚持读、背20分钟，然后做其他作业；再读、背英语10~20分钟。这样坚持几天，看看效果怎样。有一点效果，就自我鼓励一次。第二，争取每天进步一点。制作一个记录表，记下自己每天的进步，写上自己的感受。试试看吧。”冬冬欣然答道：“老师，我愿意按照您说的去做，我会努力的！”



心海导航

兴趣是最好的老师，没有兴趣就缺乏学习的动力。有些同学觉得学习枯燥乏味，缺乏对学习的兴趣，进而缺乏学习的内在动力，有时在学习上属于被动的“要我学习”，而不是主动的“我要学习”。

即使坐在同一间教室里听同一位老师讲课，同学们的表现也是各不相同的：有的全神贯注，聚精会神；有的东张西望，心不在焉；有的神情焦灼，如坐针毡。为什么会有如此大的差别呢？有一句谚语说：你能把马牵到河边，却不能强迫它喝水。这是因为不想喝水的马，没有喝水的需要，是不会喝水的。同样，如果一个学生没有学习的内在兴趣和动机，即使被迫坐在教室里，也听不进去。可见，培养



学习的内在兴趣和动机对于我们的学习来说是非常重要的。

那么，如何培养和激发学习的动机呢？

1. 了解自己已有的兴趣，将兴趣迁移到其他科目

如果你对数学很感兴趣，可以设法将这种兴趣延伸到英语学习。你可以先“假装”对英语有与对数学一样的兴趣，利用自我鼓励、自我强制的方法，逐步体验英语学习的成功。这种成功的体验又会激发你的学习兴趣和内在的学习动机，从而形成良性循环。

2. 适度的竞赛可以提高学习的自主性和兴趣

在学习中，可以选择适合自己的竞争对手，把他当成超越的目标。竞争对手的实力稍高于自己比较适合，这样只要经过自己的努力，就能赶上或超过他。超过了一个对手，再找高于自己的另一个竞争对手，这样就会使自己的学习水平不断提高，学习动机不断增强。

3. 保持适当的学习动机水平

是不是学习动机水平越高，越有利于我们的学习呢？答案是否定的。动机过于强烈会对人产生负面作用。心理学研究表明，具备中等强度的学习动机，可以达到最好的学习效果。这是因为动机太强，会抑制大脑的思维活动水平，产生一定程度的焦虑；相反，如果学习动机太弱，就容易受到外界干扰，注意力分散，从而影响学习的效果。

4. 带着问题学习

日常生活经验告诉我们，当我们处在令人困惑而又急于知道答案的情境时，被激发的动机最为强烈；假如我们完全解决了所面临的问题，那紧张感就将全部消失，兴趣也会减退。因此，在课堂听讲前，我们可以先了解学习内容，带着一定的“问题”意识进入课堂，通过主动学习来解决疑问。



活动在线

活动1 案例分析

动机缺乏综合征

阳阳生活在一个幸福的家庭，爸爸开办了一家企业，妈妈是全职母亲。上小学时，阳阳成绩还不错，以优异的成绩考入了初中。

可是上了初中之后，阳阳迷恋上了网络游戏和网络聊天，导致学习成绩一直下滑。为此，父母很着急，给他买了学习机，请了家教老师，能想到的方法都用上了，可还是没有什么效果。有一次，家教老师问阳阳：“你为什么不愿意学习呢？”阳阳一脸无所谓地说：“学不学都无所谓，我老爸说过，他初中没毕业，却领导着很多大学生，他给我存的钱够我花一辈子了。”

讨论与分享

- 上初中之后，为什么阳阳的成绩一直下滑呢？
- 如果家庭给了你足够的钱财，你还会学习吗？请和同学们一起交流学习的目的是什么。

活动2 生活在线

从逃学的“棋迷”到三好学生

丁老师正在上数学课，忽然有一名男同学捂着肚子，皱着眉头直嚷：“我肚子疼得厉害，要上厕所。”同桌的另一名同学自告奋勇：“老师，让我陪他去吧。”

丁老师点头同意了。一节课很快过去了，仍不见两个学生回教室，丁老师急坏了，担心学生发生什么意外，急忙到厕所找他俩。出乎意料的是，两位同学正在厕所旁的树荫下专注地下象棋，杀得难分难解。



原来，这是两个有名的“棋迷”，下起棋来废寝忘食。有一次，他们也是在上课时跑出去下棋，被老师发现并狠狠批评，回家也被爸爸妈妈教育了一番。可是他们仍然经常偷偷地凑到一块儿下棋，有时干脆旷课，编谎话骗家长和老师，导致几门功课不及格。这次他俩心知又要受处罚了。

丁老师想了想，对这两个忐忑不安的学生说：“下象棋是一项积极有趣的智力活动，它既有助于发展思维的逻辑性和敏捷性，又需要思维的逻辑性和敏捷性。而思维的发展是通过学习来实现的。因此，你们俩要正确处理学习与业余爱好的关系……”两位同学低下了头。丁老师没有向家长告状，还让他们俩担任了班级象棋兴趣小组的组长。他们俩有了很大的改变，学习上格外认真、专心，在期末不但双双被评为“三好学生”，而且还带领兴趣小组，夺得了市中学生象棋团体赛的亚军。

讨论与分享

- 两位同学曾为了下棋而逃学，后来是什么让他们成为优秀的学生？
- 你的兴趣爱好是什么？将兴趣转移到学习上，你需要做些什么？

活动3 探究与分享

【活动过程】

1. 老师：“请大家拿出纸和笔，准备写下以下几个问题的答案。”

问题如下：

- (1) 你的学习兴趣如何？
- (2) 你乐于学习的学科一定是你感兴趣的吗？
- (3) 你不乐于学习的学科一定是你不感兴趣的吗？
- (4) 你最喜欢哪一门学科？为什么？
- (5) 你有没有不感兴趣或缺少兴趣的学科？为什么？
- (6) 对喜欢和不喜欢的科目，你最大的不同感受是什么？
- (7) 在课外学习活动中，你感兴趣的有什么？

2. 各小组成员逐个分享自己填写的内容，并由小组长小结各组的答案，与全体同学分享。

3. 由老师引导、补充、总结（对于学生讨论中没有涉及的问题，教师可在小结过程中提出）。

小贴士：自主学习能力训练

1. 激发兴趣，引起求知欲，进行心理暗示

有明确的学习目标，有学习的自主意识，认识到学习是自己的事，学习能力的培养是终身发展的需要，同时以“我能行”的心理暗示激发最大的学习兴趣和学习欲望。

2. 课前预习，浏览课文，找出难点

初步了解学习的基本内容、中心思想、重点和难点。对有关的概念、定理、法则、公式、例题加以理解和记忆，结合所学知识，建立相应的知识体系。

3. 认真听课，理解为主，融会贯通

上课时集中精神，跟着老师的思路思考问题，并记下不懂的内容和自己独立思考所产生的想法，留待课后讨论请教。

4. 独立完成作业，以知练能，巩固知识

独立写作业，遇到不会的问题不急于求教别人，先自己思考。思考解题的技巧与方法，认真分析作业中的错误，不重复错误。

5. 及时小结，系统整理，发现规律

在每一单元之后，及时小结，自行编织知识网络，力求知识系统化。

6. 综合归纳，掌握方法，触类旁通

及时用记忆、分析、比较、归纳、综合等多种方法，形成自己的知识和能力结构，做到触类旁通。



感悟与收获

学习了这节课，你在培养和激发自己的学习动机方面有哪些感悟与收获呢？

第四课

多彩的情绪

人非草木，孰能无情？我们体会过各种情绪，有时焦虑不安，有时欣喜若狂，有时满腔愤怒，有时孤独恐惧，有时舒适愉快，有时悲痛欲绝……这一切形成了一个五彩缤纷的心理画板。那么，到底什么是情绪？情绪从何而来？接下来，让我们一起走进七彩的心灵世界，揭开情绪的神秘面纱吧！



我诉我心

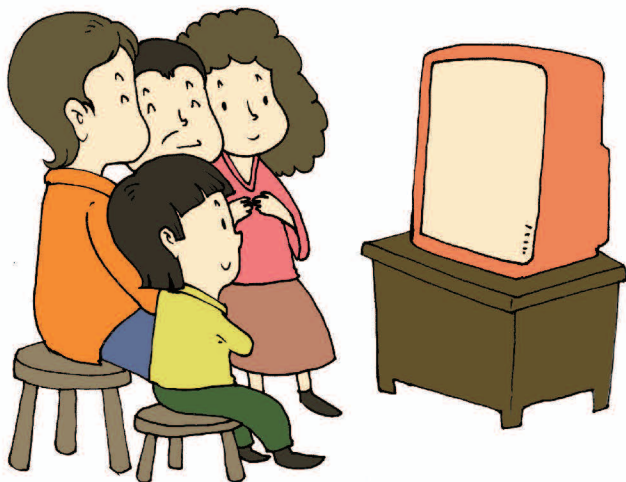
一天晚上，70岁的奶奶、40岁的妈妈、12岁的儿子和亲戚家4岁的小妹妹正在一起看电视。屏幕上，一个偶像乐团正在大秀舞技，主角和伴舞都跳得热火朝天，乐团唱得更是十分投入和专注。

对此，这一家人各有何表现和感受呢？

70岁的奶奶：“这电视上演的都是些什么东西呀，又蹦又跳的，像些调皮的猴子，还不如京剧好听呢！”（厌恶，奶奶看了几分钟就独自找收音机去听戏曲了。）

40岁的妈妈：“看看这都是些什么乱七八糟的啊，动作这么开放，一点不优雅，这些东西让孩子们看了还能有什么好的影响？”（担忧，拿起遥控器要换台。）

12岁的儿子：“嘿嘿，妈妈，你可别动，这是我的偶像，你看他们唱得多棒！我要是以后能像他们这样就好了！”（兴奋，随着节奏



手舞足蹈。)

4岁的小妹妹：“电视上那些人可真吓人，那么奇怪的打扮，那么夸张的表情，我才不想看了呢。”(有点害怕。)



心·海导航

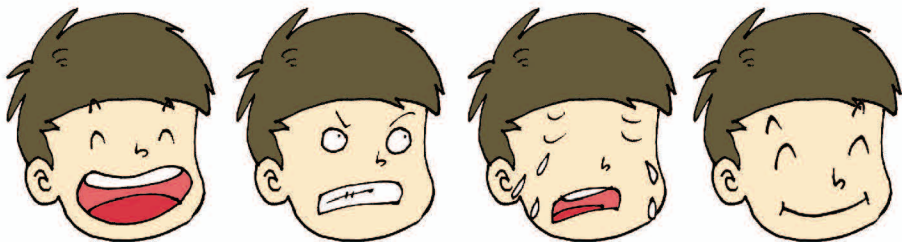
情绪是一种主观体验，不同的人对同样的事情，其主观感受可能是截然不同的。情绪是人心理的重要组成部分，就像空气一样时时刻刻围绕着我们、伴随着我们。每个人都体验过喜悦、愤怒、悲哀、恐惧、苦恼、烦闷等各种情绪。下面，让我们一起来看看情绪的三个组成部分吧。

1. 心灵的感受——主观体验

情绪最主要的特点是它具有一定的主观体验。主观体验是人们对不同情绪的自我感受。每种具体情绪的主观体验是不同的，分别代表着人们不同的心理感受。例如，奥运健儿荣获奖牌时，会高兴得热泪盈眶，感觉由衷的满足、快乐、自信和自豪；在突如其来、山崩地裂的地震面前，人们感受到万分惊恐。

2. 情绪的镜像——外部表现

情绪产生时，往往伴随着一定的外部行为表现，例如面部肌肉的活动、身体姿势的改变等，这些都是人的表情行为。人的主观体验和外部表现之间存在着固定的关系，也就是说，有什么样的主观体验，就会伴随什么样的行为模式，如悲痛时痛哭流涕，高兴时手舞足蹈，忧郁时眉头紧锁……所有这些外部行为表现就像情绪在一面镜子中的影像，可以折射出人此时此刻的情绪状态，告诉他人自己此时的感受是什么。



3. 躯体的动员——生理反应

情绪发作需要一定的能量，这些能量来自对人体生理功能的激活，如心跳加快、血压升高、瞳孔放大等。对于不同的情绪，人的生理反应是不一样的。例如，恐惧时脸色变白、出冷汗、口干等；暴怒时心跳加快、血压升高、呼吸频率加快等。

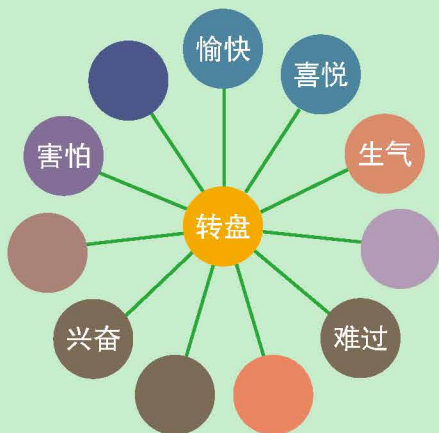
当提到“情绪”一词时，我们马上感觉情绪是不好的。其实不然，人类基本情绪的功能都是一样的，那就是可以使我们更好地适应环境，保障生存。而且，一些我们认为“不好”的情绪，如愤怒、恐惧等，是传递着关乎生存或安全的关键信号。例如，考试前的紧张情绪提醒我们考试的重要性，要为考试好好做准备。此外，情绪还具有辅助人际交流的作用。情绪是一种独特的非言语表达方式，它通过面部肌肉的运动、身体姿态以及声调的变化来实现信息的传递。



活动在线

活动1 情绪大转盘

请在“情绪大转盘”空缺的地方填写上有关情绪的词语。



我喜欢_____和_____这两个词，这是因为_____

我常常体验的是_____,我常常在_____的情况下有这样的体验。

活动2 情绪蛋糕

把你最近一周内的每一类情绪状态的持续时间估计一下，算算各占了这一周的多少时间，然后按百分比“切”出一个“情绪蛋糕”。你可以给“蛋糕”上色，用不同的颜色代表自己的不同心情。好心情可以用明朗的颜色来表示，如红色、黄色等；而坏心情可以用灰暗的颜色表示，如黑色、灰色等。当然，你可以根据自己的喜好来决定用什么颜色代表什么情绪。



我的情绪蛋糕

(1) 最近一段时间，我的情绪经常充满着_____。

快乐☐ 悲伤☐ 担心☐ 烦恼☐ 其他_____

(2) 我常用来表达情绪的方式是_____。

说出来☐ 用动作表现☐ 藏在心里☐

以表情传达☐ 其他_____

活动3 表情表演

人的面部表情就是心灵的一面镜子，有时表情比言语更能明确地传达内心的感受。请以两个人为一个小组，相互表演不同的情绪，一个人记录下另一个人的面部表情和肢体动作。

情绪	面部表情	肢体动作
生气	眉毛上挑、眼睛圆睁	拳头紧握、全身肌肉紧绷
难过		
恐惧		
快乐		
焦虑		
平静		
好奇		
厌恶		
紧张		

小贴士：神秘的测谎仪

一说到测谎仪，许多人可能会想：多神奇呀，竟能洞察人的思想。

其实，测谎仪并没有什么神秘之处，它只是情绪生理反应的研究在实践领域中的一种应用。举例来说，人们在说谎时，必然体验到恐惧——担心露出破绽、谎言被戳穿。

假如一个人在愤怒之下用斧头砍了别人，而又不愿意认罪，他的恐惧感是非常强烈的。如果被当作嫌疑犯受到审讯，他对此案有关的字词如“血”“劈”等会有异常的反应，当听到“斧头”这样的关键词时，反应会更为强烈。据此，审讯人员可以把与案件有关的关键词编成问句来审问嫌疑犯，如：“你家里有斧头吗？”

此时，真正的罪犯会意识到，如果对这些词的反应有差错，就会露出破绽，于是他会极力克制自己的情绪波动。然而，这种克制本身就是一种恐惧情绪的表现，必然会伴随着某些生理方面的变化，而这些变化都能被测谎仪记录下来。



感悟与收获

人有七情六欲，你了解自己的情绪吗？学习了这节课后，请把自己每天的情绪记下来吧，看看有什么不同。

南京大学出版社
版权所有

我就是一道风景

世界上的人有很多，而你，只有一个。无论学习怎样、长相如何，没有许多的朋友，生活是不是充实快乐，你在这个世界上都是独一无二的。没有人可以替代你，你是这个世界独特的风景。我们要珍惜自己的这份与众不同。



我诉我心

小欣是一名刚刚升入初中的中学生，是父母的掌上明珠、老师眼中的好学生、同学心中的佼佼者。从小学到现在，她的学习成绩一直在班里名列前茅。小欣的业余爱好也十分广泛，会唱歌、跳舞、弹钢琴、画画，还接受过计算机编程培训。因此，在别人眼中，小欣是一个多才多艺的小姑娘。并且，小欣性格活泼开朗，待人热情大方，圆嘟嘟的小脸也十分讨人喜欢。

不知道从什么时候开始，小欣变得特别喜欢照镜子，喜欢对着镜子中的自己发呆，看到镜子里自己的形象，总是觉得有点不满意：要么觉得自己个头偏矮，最好能再高一点；要么觉得自己的眼睛太小，希望有一双明亮、清澈的大眼睛；又或者觉得自己嘴太大了、鼻梁太矮了、皮肤太黑了、痘痘太多了……

总之，小欣就是对自己不满意，觉得现在的形象不是理想中的自己。她总是在想，如果能够选择自己的容貌，那么她一定不会选择长成现在这副模样！小欣感到十分苦恼，每当她看见某些同学姣好的身材、漂亮的脸蛋时，就会有一丝失落。有时，她甚至希望自己能够成为别人。





心·海导航

正值青春期的青少年自我意识高涨，开始重视自己的形象，频繁地对自己进行评价，还常常会拿自己与同龄人做比较，结果往往是看到了别人的优点，突出了自己的缺点，不能悦纳自我，因而烦恼不已。那么，我们怎样做才能无条件地接纳自己的一切呢？

1. 肯定自己的长处

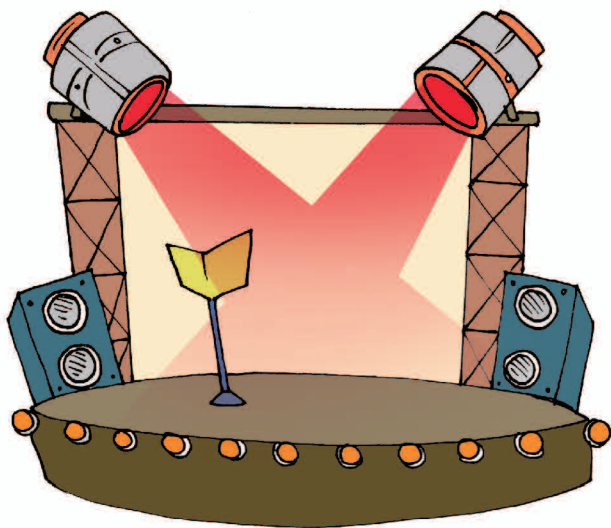
接纳自己，看到自己的长处，肯定自己。也许我们身上不乏这样或那样不尽如人意的地方，但尺有所短，寸有所长。每个人身上都有长处，不知道自己长处的人只不过是发现并发挥它而已。

2. 接纳自己的缺点

接纳自己既要接纳优点，也要接纳自己的缺点，这样才是接纳一个完整的自我。一个人不会完美无缺，也不会一无是处。做不了太阳，就做星辰，在自己的星座里发光；做不了大树，就做小草，以自己的绿色装点希望。不要对自己太苛刻，因为一些事情做不好而全盘否定自己；但也不意味着忽视自己的缺点，而是要坦然面对缺点，正视自己的短处。

3. 正视“假想的观众”

随着青春期的到来，身体的迅速成长和性的发育成熟使大家越来越把注意力放在自己身上。我们在心理上或脑子里存在着一群“假想观众”，觉得自己每天就像演员一样生活在舞台上，有无数双眼睛在关注自己、监督自己，随时会受到别人的欣赏或批评。这样，我们往往把自己的行为带来的影响放大，过于在乎别人对自己的评价。事实上，我



们不是世界的中心，也没有生活在舞台上，并非时时刻刻都有人在注视着。我们不用过于担心别人的看法和评价。

4. 看到内在的自己

外貌，是父母给的，是天生的，但是我们的心灵完全可以由自己来描绘。如果一个人拥有了美丽的心灵，同样可以产生一种魅力，释放出吸引人的、耀眼的光彩。相反，即使拥有众人交口称赞的美貌，若徒有其表，那也只是一个没有灵魂的外壳。

我们每个人都有两个自己：一个是外在的、镜子中的自己；一个是内在的、看不到的、摸不着的，却能用心去体会的自己。当我们捧着镜子凝视的时候，也花点时间审视一下内在的自己吧！

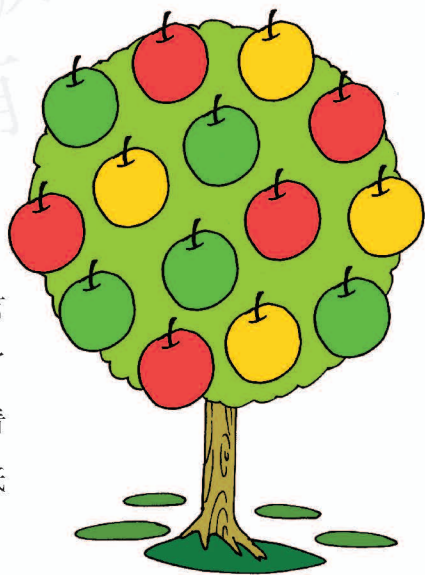


活动在线

活动1 我的优点树

请设想一下：你正沿着一条路行走，突然发现前方有一棵很特别的树。这完全是你个人的一棵树，树上挂满了标志你特别的能力和优点的果实。请你仔细地观察它，看看它是什么样的？树干、树根又是什么样的？然后拿张纸把它画下来。

“看看我的优点树！”你会忍不住说，“嘿，我优点多多啊！我是个富有的人！我要珍惜我所拥有的！”



讨论与分享

· 在你的优点中，哪些已经得到了充分的发展？哪些优点被忽视了，还需要你在以后的学习和生活中将其充分发挥？

活动2 寻找两片相同的树叶

让我们一起来做一个小活动，活动的名称是“寻找两片相同的树叶”，要求找到两片一模一样的树叶，即树叶的大小、颜色、叶脉、叶纹、形状等一模一样。



同学们，你找到两片完全相同的树叶了吗？为什么？请你谈谈自己的感想。

活动要求：

(1) 最好是阔叶大树的树叶，如枫树、柿子树、苹果树、大叶榕树、芒果树、紫荆树等；

(2) 时间最好是秋天。

活动3 案例分析

【案例一】

一位心理学家做过这样一个实验：他从一个班的大学生中挑出一个看上去最不显眼、最不受人喜爱的姑娘，并要求她的同学改变对她的看法。于是同学们假装认定她是聪慧漂亮的姑娘，争着向她献殷勤，请她看电影、跳舞等。一年之后，这位姑娘不仅容光焕发，而且言行举止也判若两人。其实她并没有变成另一个人，而是展现了蕴藏的美，这种美只有在人们相信并接纳自己时才能展现出来。

【案例二】

一位整形外科医生，以擅长做面部整形手术著称。他曾将许多人变得更漂亮。但他发现，一些人虽然整形手术很成功，可仍抱怨整形后的面容没什么改变。于是他悟出了这样的道理：“美”与“丑”并不在于一个人的面容，更主要的是他如何看待自己。

讨论与分享

· 结合上面两个案例，想想，如果一个人想让自己变得更美，可以做些什么？



拓展训练营

请你按照下面的例句写出 3 句评价自己的话：

(1) 虽然我长得比较矮小，但是我跑步很快，运动会上 100 米比赛还得了第二名呢！

(2) 虽然我不漂亮，但是美不仅仅是外在的、一览无余的，更是内在的！

(3) 虽然我成绩平平，但是我爱好广泛，琴弹得好，歌也唱得挺好！

虽然我_____，
但是_____。

虽然我_____，
但是_____。

虽然我_____，
但是_____。



感悟与收获

学习了这节课，你喜欢自己吗？当你喜欢自己的时候，请记录你的感受。

自我管理

你是否有这样的习惯：学习中遇到问题时，希望能立刻得到老师的指点；生活中遇到困难时，马上就会求助于父母；人际交往中出现麻烦时，首先会想让别人帮助解决，甚至有时会寄希望于上天……尽管学会求助也是能力的一种体现，但是动不动就依赖他人，会阻碍我们的人格独立和健康成长。让我们摆脱依赖，学做自己的主人吧！



我诉我心

爸爸妈妈出差回来，一推开门，意外地发现小雅躺在沙发上，一边吃着零食一边看电视，一大堆脏衣服零零散散地摊在沙发上。妈妈很奇怪：“小雅，你怎么回来了？”小雅眼圈一红说：“妈妈，我再也不住校了……”发生了什么事情呢？

在老师和家长眼里，小雅是一个品学兼优的学生。她在当地的一所名校读初中，平时爸爸妈妈对她的照顾无微不至。比如，学校中午午休时间短，妈妈担心她在食堂吃不好，经常中午给她送饭。尽管学

校离家不远，可以走着上学、回家，爸爸却坚持每天开车接送小雅。除了爸妈的百般照料，小雅也得到了老师们的悉心指导。她经常找各位任课老师聊天，请老师帮助她做学习计划。虽然老师们也多次提醒小雅，要养成独立学习、独立规划的习惯，但是小雅觉得，没有老师的指导，她学习起



来很没有信心。

前两周，爸爸妈妈需要一起出差办事。由于无法照顾小雅，妈妈为小雅办理了住校手续，也希望小雅能够锻炼一下自己。然而，小雅感觉很不适应。她不愿意吃饭时排队，就吃方便面或零食；洗澡后不愿意自己洗衣服，就把脏衣服都装进袋子里，等着爸爸妈妈回来洗；宿舍每天要进行卫生检查，她不愿意收拾自己的东西，总是摆得乱七八糟，经常连累宿舍被扣分。看着同学们责备的表情，小雅也感觉很没有意思，就背着一大包脏衣服跑回了家……



心海导航

随着年龄的增长，我们越来越渴望独立地生活，同时，我们也要担负起越来越多的责任。有些同学害怕承担责任，习惯于依赖他人。那么，怎样才能告别依赖，成为一个独立的个体呢？

第一，了解依赖心理。依赖心理主要表现为缺乏自信，没有主见，总感觉自己的能力不足，遇事希望他人为自己做决定。随着年龄的增长，如果一直依赖他人，可能会因内心缺乏安全感、不敢做决定而影响正常的学习和生活。

第二，提升自信。首先，要相信通过自己的努力，我们能够处理好自己的生活和学习问题；其次，要学会分析，在需要他人帮助解决的事情中，哪些是自己能独立完成的，哪些是必须求助于他人才能完成的；最后，可以通过主动承担班级的一些工作、独立完成作业等方式积极锻炼自己，增强自信心。

第三，提高自我管理能力。自我管理包括对目标、时间、技能学习、金钱等方面的管理。我们要清楚地知道自己需要什么，如何才能满足自己的需要。学生阶段是人的一生中增长技能、积蓄能量的重要时期，我们要有意识地提高自己各方面的能力，如学习能力、人际交往能力、动手能力、理财能力等。当这些能力提升后，我们的自我管理能力也在不知不觉中得到提升。

总之，无论学习还是做事，我们都要经历从不会到会、从失败到成功的过程。我们要坚持锻炼自己，借鉴他人独立处理问题的方法，就会逐渐摆脱依赖，学会自我管理，从而走向成熟。



活动在线

活动1 畅所欲言

【活动题材】学校要组织鼓号队训练，可小浩妈妈担心参加鼓号队训练会影响学习，不让小浩参加，这让小浩感到很为难。他该怎么做呢？

【活动程序】

- (1) 4 ~ 5 人一组，小组成员讨论。
- (2) 讨论的问题：如果你是小浩，你会做出怎样的选择？为何做出那样的选择？做出选择后，你接下来会怎样做？
- (3) 由小组代表在全班分享。

讨论与分享

- 在学习、生活中，你有过类似的为难经历吗？你当时是怎么处理的？
- 如果让你重新选择一次，你会怎么处理？

活动2 实战过关

【活动题材】小阳遇到了一道数学难题，而这时同桌恰巧做出了这道题，小阳会怎么想？他会怎么办？

【活动程序】

- (1) 8 人一大组，平均分为两小组：“追求自主组”和“犹豫依赖组”。
- (2) 两组同学讨论小阳该怎么做。由“犹豫依赖组”的同学出难题，“追求自主组”的同学力挽狂澜，帮助小阳渡过“依赖”关。

“犹豫依赖组”：下节体育课，我想去踢足球，作业还是抄一抄同桌的吧。

“追求自主组”：趁热打铁，别人能，我也能。

“犹豫依赖组”：这道题老师画了重点，考试可能有，我还是问一问同桌吧。

“追求自主组”：问完了能记住吗？自己思考出来，理解才会深刻！

.....

讨论与分享

- 你加入了哪一个小组？你的感受是什么？
- 在以后的学习生活中，当你产生依赖的想法时，会用什么方法应对？

活动3 独立宣言

依赖使人丧失独立生活的能力，缺乏生活的责任感，难以适应社会。我们自主选择自己的立场，并勇于对自己的行为负责时，也就是我们告别依赖他人走向独立之时。请同学们品味下面的一段独立宣言，结合自己平时依赖他人的心理，以自主之心去展望自己未来自立的表现，为走向成熟做好准备。

我在写作业方面依赖同桌，
表面上得到了帮助，实则失去了独立思考的机会；
生命只有一次，我渴望选择自己的生活。
选择自主的生活，我相信我能独立完成。
在这自立自理的关键时刻，我会努力管理好自己。
我需要成长，我承诺担当。

我在_____方面依赖_____，
表面上得到了_____，实则失去了_____；
生命只有一次，我渴望_____。

选择_____, 我相信我能_____。

在这自立自理的关键时刻, 我会努力_____。

我需要_____, 我承诺_____。



拓展训练营

独立计划

晚饭后, 妈妈让小亮去洗碗。小亮说: “妈妈, 我都上初二了, 明年就中考, 学习这么紧张, 哪还有时间做家务呢? 我的同学在家里都是什么也不干的, 连饭都是爸爸妈妈给盛好的呢!”

你同意小亮的观点吗? 初中生如何在生活中学会独立呢? 请谈一谈你的观点, 并列出具体的独立计划。

我的独立计划书

我决定在生活中告别对父母的依赖, 不断提高自立能力。我的计划如下:

(1) 自己整理自己的房间。

(2) _____

(3) _____

(4) _____

(5) _____



感悟与收获

学习了这节课, 你知道自己可以独立做哪些事吗? 还有哪些可以改变?

第七课

揭开人际吸引的奥秘

在现实生活中，有些人的人缘特别好，具有亲和力，深受周围人的喜爱；而有些人即使才华出众，也会让人敬而远之。这就是人际吸引的奥秘。怎样才能提高我们的人际吸引力呢？让我们一起去探索吧！



我诉我心

“翔哥！今天放学以后去我家，帮我安装一个软件吧！”“翔哥的技术，那是世界一流！”下了信息技术课，几个同学围在小翔身边，有请教问题的，有开玩笑的，教室里充满了笑声。那个被尊称为“翔哥”的同学，乐呵呵地不时回答着大家的问题。他就是七年级（1）班的计算机高手小翔。

小翔长了一张娃娃脸和一双会说话的眼睛，他真诚热情，乐于助人，是班级里的计算机高手。有的同学家里的电脑不能启动，有的同学想安装软件，有的同学不知怎样操作，于是，小翔就成了大家的“小计算机老师”。同学们无论遇到什么问题都请他帮忙，而他也总是不厌其烦地教大家，有时还到同学家里帮忙指导。除了喜欢电脑外，小翔兴趣广泛，无论是谈体育、社会新闻，还是学习，他都能表达一些中肯的见解，有时还很风趣。他还喜欢参加学校的文体活动，并多次获得好成绩，为班级争光。

小翔在班里人缘非常好，老师和同学都



喜欢他。他的脸上总是洋溢着阳光般的微笑，见到老师和同学都主动打招呼。别人向他倾诉烦恼时，他都能耐心倾听，给予理解。因此，提起小翔，班里的同学经常说：“有事儿找我们翔哥！”



心·海导航

我们都希望自己拥有好人缘，而一个人能否拥有好人缘，取决于他的人际吸引力。那么，怎样才能增强自己的吸引力，成为一个受欢迎的人呢？影响人际吸引力的因素主要有以下几种：

第一，外貌。爱美之心人皆有之，人们在初次见面的时候，特别容易对那些服饰、发型、神态、举止、容貌等方面修饰得体的人产生好感。这说明，在人际交往中，第一印象很重要。上文提到小翔同学“有一张娃娃脸和一双会说话的眼睛”，说明他在外貌方面会给人留下较好的第一印象。但随着交往的深入，外貌的作用会逐渐减弱。

第二，相似性。相同的兴趣爱好、相似的经历和共同的目标是人际吸引的重要因素，可以拉近两人的心理距离，产生亲近感。小翔兴趣广泛，与别人谈话容易产生共鸣，这提升了他的吸引力。我们可以通过积极参加各种活动，发现自己与其他同学的相似之处，增强自己的吸引力。

第三，接近性。人们的空间距离越近，双方越容易接近，彼此也越容易相互吸引。小翔能积极主动与同学交往，从而具有接近性吸引力。我们也可以通过多与同学接近，增进彼此之间的了解，提升自己的吸引力。

第四，互补性。有时候，尽管两个人的性格、生活习惯大相径庭，但是如果是在交往过程中，双方可以满足彼此的某种需要，也会产生强烈的吸引力。小翔有一定的特长，能帮助其他同学学习计算机知识。他善于倾听、安慰别人，让别人感到自己被尊重、被理解，因而获得了同学们的喜爱。

此外，优秀的才能和良好的人格品质也是提升人际吸引力的重要因素。我们可以分析自己在以上几个方面的优势和不足，并有意识地锻炼自己，这

样有助于提高自己的人际吸引力。



活动在线

活动1 自我报告

请写出你认为受欢迎和不受欢迎的人分别具有哪些个性品质，分小组进行交流。

我喜欢与这样的人交往，因为他们：

- _____
- _____
- _____

我不喜欢与这样的人交往，因为他们：

- _____
- _____
- _____

活动2 评一评

【活动材料】人际吸引力评价表

【活动程序】

(1) 4 ~ 6 人一组，围成圆圈而坐。

(2) 教师给每个人发一张“人际吸引力评价表”，大家写上自己的姓名，然后传给他人。

(3) 每个人对别人的人际吸引力做出评价，包括在外貌、相似性、接近性、互补性等方面的吸引力。

人际吸引力评价表

姓名_____

外貌吸引力_____

相似性吸引力_____

接近性吸引力_____

互补性吸引力_____

讨论与分享

- 在同学眼里，你有哪些吸引力？其中，哪些吸引力是你以前不曾意识到的？
- 你从这个活动中学到了什么？

活动3 美好的第一印象

神奇的“中心特质”

心理学家所罗门·阿希进行了一项著名的“印象形成实验”，他描述了甲和乙的7种人格特征，让大学生对两个人进行评价。

结果发现：甲、乙都具有聪明、灵巧、勤奋、果断、实际、谨慎等人格品质，只是甲对人热情，乙对人冷漠，但是大学生对甲和乙的评价结果差异很大，更喜欢甲而不是乙。因此，阿希把“热情—冷漠”称为中心特质，对人的印象形成起决定性作用。

甲	乙
聪明	聪明
灵巧	灵巧
勤奋	勤奋
热情	冷漠
果断	果断
实际	实际
谨慎	谨慎

讨论与分享

- 上述“印象形成实验”说明了什么？这一实验结果带给我们什么启示？



拓展训练营

探访亲友

一个人的人际吸引力不是天生的，而是逐步培养起来的。我们在日常交往过程中有意识地锻炼自己，提高沟通和交往能力，慢慢地可以成为一个充满魅力的人。让我们试一试吧！

请主动拜访一位亲友，访问过程中要注意以下几个方面：

★预先通知对方，以便对方选择合适的时间。

★注意仪表，做到整洁、大方、得体。

★见面时，要主动打招呼 and 问候，态度要热情。

★谈话时，保持轻松自然，不要过于拘束，也不要做一些多余的动作，如跷脚、扳手指等。若感到紧张，可以喝茶、吃东西，或观察周围的环境，分散一下注意力。

★交谈时，若没有明确的话题，可以从了解对方的近况开始。听别人讲话时，注意力要集中，能敏锐地发现别人的优点，及时给予赞美；自己讲话时，要注意语言的精练，最好能适当表现出幽默。

★结束访问时，要有礼貌，比如表示：“打扰您这么长时间，真不好意思！”同时，也可以邀请对方访问自己。

★每次访问结束后，及时总结经验。

我的探访小结



感悟与收获

学习了这节课，你对提高人际吸引力有哪些感悟与收获？

南京大学出版社
版权所有

好记性，我能行

良好的记忆力可以让我们在学习中游刃有余。记住的东西容易忘记，这是许多同学在学习过程中都遇到过的烦恼。其实，人的大脑具有巨大的潜能，我们的记忆力也可以不断地得到开发和提高。那么，你知道都有哪些提升记忆力的小窍门吗？



我诉我心

某剧团在表演一组剧目时，有这样一个环节：

“家仆”递上书信一封，“员外”手拿书信，以节奏明快、幽默风趣的语调读出很长一段念白，常引起观众热烈的掌声和喝彩。

有一次演出，扮演家仆的演员想跟扮演员外的演员开一个玩笑。他递上的书信不再是满纸的念白词，而是一张白纸。“员外”拿到一看，顿时慌了神。他虽已多次唱过这出戏，但因为有念白词对照，根本没有花工夫记，哪里记得清楚？怎么办呢？

幸亏他头脑灵活，灵机一动，把白纸在眼前晃晃，慢条斯理地说：“今天光线太暗，我看不清，烦你给我念一念。”

“员外”把难题推给了“家仆”，“家仆”一听“员外”这么说，也始料未及，叫苦不迭。尽管这唱词他听了无数次，但由于与自己无关，也没记住，只好顺水推舟说：“天色确实太暗，奴才也看不清。”

“员外”无奈，只得吩咐“家仆”“掌



灯来”，边说边使眼色。“家仆”心领神会，急忙走进后台，一边拿灯，一边又把原信拿来，偷偷递给了“员外”，“员外”才又照词念了起来。

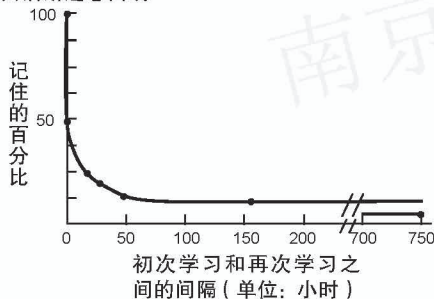


心·海导航

“员外”念这封信已经有很多次，为什么却记不住呢？不是他记性不好，而是他没有用心记忆。

提起记忆这件事，好多同学都会感到头疼，拍拍自己的脑门说：“唉，我记性不太好。”其实许多人之所以感到记忆力不佳，是由于对自己的记忆力缺乏自信。面对需要记忆的材料时，他们常常想：“多难记啊！”“这么多，我能记住吗？”这样的想法是提高记忆力的最大障碍。

艾宾浩斯遗忘曲线



记忆是有规律可循的，掌握一些记忆规律，会起到事半功倍的效果。记忆主要有三条规律：

第一，先快后慢的艾宾浩斯遗忘曲线。德国著名的心理学家艾宾浩斯用无意义音节作为记忆材料，发现刚记住的材料过 20 分钟就会被遗忘，只能保持原来记忆材料的 58.2%，1 小时后保持 44.2%，1 天后保持 33.7%，2 天后保持 27.8%，6 天后保持 25.4%。这说明，

学习后的遗忘过程是不均衡的，呈现先快后慢的规律。艾宾浩斯经过反复实验，将遗忘规律画成一条曲线，这就是著名的艾宾浩斯遗忘曲线。

第二，有意义的事物不易忘记。这条规律告诉人们，不要死记硬背，要在理解的基础上记忆。我们在学习生活中，往往会遇到一些无意义的知识，如数字、地名等，这些知识枯燥、乏味，比较难记，但是我们赋予它们一定的意义，就容易记忆了。如， $\pi=3.14159\cdots$ 可以用谐音把它变成“山巅一寺一壶酒”，这样记起来就容易多了。

第三，记住处在中间部位的事物或内容比较困难。如背诵 26 个英文字母，开头三个字母 ABC 和结尾三个字母 XYZ 比较容易记，中间的较难记住。这是

由记忆的“首因效应”和“近因效应”所导致的。因此，如果记忆的材料较多，我们可以把这些材料拆成若干段来记忆，最后串起来，这样效果就好多了。



活动在线

活动1 春晚大揭秘

2010年，在中央电视台“挑战群英会”节目中出镜的5岁小姑娘王仙妮，能将《百家姓》、元素周期表等内容倒背如流。小仙妮如此厉害，她的老师李振泉功不可没。在李振泉眼里，这个世界没有所谓的神童，大家都是普通人。那么，幼儿记忆专家李振泉到底采用了什么样的记忆方法对小仙妮进行训练的呢？

李振泉说：“形象记忆，就是大家通常所说的右脑潜能开发。枯燥的数字或者元素名称一旦与生动的形象联系在一起，就不难记了，如果再把词与词之间编上故事，那就更好记了。”

他举了个例子，指导小仙妮背《百家姓》的开头“赵钱孙李”时，他编成一个故事：老赵家有钱，孙子不讲理。

讨论与分享

·假如让你记住下面的一段话，你会怎样进行形象记忆呢？

“一个两条腿的坐在一个三条腿上，吃着一个一条腿，这时来了一个四条腿，抢走了一条腿，于是两条腿拿起三条腿打四条腿。”

活动2 我的记忆方式

下面的测试可以让你了解获取信息的四种渠道，看看哪一种是最适合你的记忆方式。在开始测试之前，你要找到一位同伴协助你完成该测试，并请

同伴计时。你会用到下面的计算箱。

计算箱：记忆测试辅助表

5×3	$7+8$	9×3	$9+7$
$9-2$	$18 \div 3$	$13-5$	$35 \div 7$
4×10	$26-12$	$17+6$	6×7
$11 \div 11$	$28+10$	5×8	$21-3$
$17-9$	$32 \div 4$	$17+5$	$89-10$
$7+7$	9×6	$60 \div 5$	9×7

第一步：测试四种不同方式的记忆。

测试你的阅读记忆

请阅读下面 10 个词，每个只能看 2 秒钟；紧接着看计算箱里的口算题，并心算出结果，共持续 30 秒钟；再用 40 秒钟回忆出所看过的词。

手绢 钢琴 别针 窗户
火炉 盖子 把手 大衣
草坪 壁炉

测试你的听觉记忆

请同伴把下列词大声地朗读给你听，每个词之间间隔 2 秒钟；紧接着口算计算箱里的口算题，共持续 30 秒钟；再用 40 秒钟回忆这些词。

罐头 拖鞋 地毯 羽毛球
玻璃杯 墨水 奶糖 台灯
天平 柜子

测试你的视觉记忆

请同伴事先准备好下面列出的物品，每隔 2 秒钟把这些物品逐个呈现给你；紧接着做计算箱里的口算题，共 30 秒钟；再用 40 秒钟回忆看过的物品。

硬币 钥匙 练习本 篮球
橡皮 U 盘 纽扣 纸巾
铅笔 苹果

测试你的触觉记忆

请同伴事先准备好下列物品，并蒙上你的眼睛，每隔 2 秒钟把一件物品放在你的手里，通过短暂的触摸识别该物品；紧接着做 30 秒钟的口算题；再用 40 秒钟回忆这些物品的名称。

眼镜 筷子 牙刷 玻璃杯 书
手表 剪刀 钱包 文具袋 笔

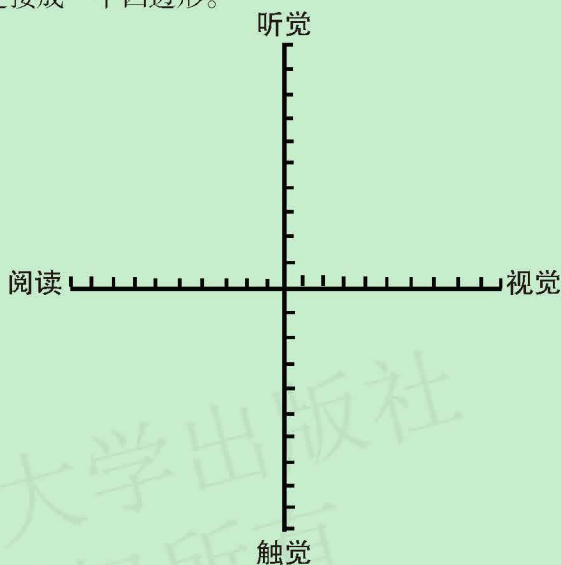
第二步：评估。请你将上述测试中回忆出来的单词的数量填入下表中。

阅读	听觉	视觉	触觉

第三步：请将上面表格中四种方式的记忆结果在下面的学习十字标上标示出来，并把标示出的四个点连接成一个四边形。



如果你所得到的四边形比较均匀，说明你的大脑对各种渠道信息的记忆能力基本相同；向某一个方向偏离越大，说明这种记忆方式效果越好；四边形整体向外延伸得越远，说明你整体的记忆能力越好。



小贴士：记忆的“小诀窍”

1. 争论记忆法

几个人通过对疑难问题进行争论，能辨析是非，加深印象。

2. 图表记忆法

我们都有这样的体会，即看上去很复杂的东西，如果有图表或简单提纲的介绍，就更容易记在脑子里。

3. 及时记忆法

及时复习所学的新知识。因为在没有忘记之前进行复习巩固，要比忘了再去恢复省劲得多。及时复习当天的功课，完成当天的作业，这样的记忆效果最好。

4. 尝试回忆法

在背、记的过程中，不断地考自己，这就是尝试回忆法。比如，

在记英语单词时,可以看英文默写中文,也可以看中文默写英文,然后对照答案,更正后再看、再记……或者我们可以试着在入睡前躺在床上,把当天老师讲的内容像放电影一样在大脑里回忆一遍,第二天早上再查漏补缺。

5. 系统记忆法

按照科学知识的系统性,把知识顺理成章地编织成网,这就是系统记忆法。知识越系统,就越易于记忆。想要理顺知识点,可以借助画系统图、列表格等方法。比如,你用一张表把知识点整理出来,知识在脑子里就清晰了,不用去背,印象也很深刻。

6. 数字特征记忆法

根据数字的特征或某种关系来记忆,具体方法有如下三点:

拆拼法:比如在地理上,台湾、澎湖、金门、马祖等岛屿的总面积为 35 981 平方公里,记的方法是,前面的“359”可记为“三五九旅”,“81”可记为“八一建军节”,合起来是“三五九旅庆八一建军节”,“35 981”不就记住了吗?

运算法:比如,1644 年清军入关,可想为 $16=4 \times 4$ 。

特征法:比如,蒙古族灭金是 1234 年,4 个数字是连续的;又如,淝水之战是 383 年,首尾数字相同。



感悟与收获

学习了这节课,你对艾宾浩斯遗忘曲线有哪些感悟呢?