



# 贫困大学生 积极心理品质培养 活动教程

主 编 黄大庆 尹雪云  
副主编 张文杰 常海斌



北京交通大学出版社  
<http://www.bjtu.cn>

北京市教育科学规划课题（CDA13098）成果

# 贫困大学生积极心理 品质培养活动教程

主 编 黄大庆 尹雪云  
副主编 张文杰 常海斌

北京交通大学出版社

· 北京 ·

## 内 容 简 介

本书关注高校中贫困大学生群体的心灵成长,以解决贫困大学生面临的心理困惑、培养其良好的心理品质为目标,针对贫困大学生面临的心理问题,试图用团体活动的形式帮助他们形成更为健全的人格,促进他们健康和谐地发展,全面提升心理素质。

本书内容深入浅出,通俗易懂,实用性强,既可作为贫困大学生心理健康教育的教材,亦可作为贫困大学生自我心理保健的读本,还可以为学生管理工作提供有价值的参考。

版权所有,侵权必究。

## 图书在版编目(CIP)数据

贫困大学生积极心理品质培养活动教程/黄大庆,尹雪云主编. — 北京:北京交通大学出版社,2016.1

ISBN 978-7-5121-2664-0

I. ①贫… II. ①黄… ②尹… III. ①特困生-大学生-心理健康-健康教育-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第032399号

## 贫困大学生积极心理品质培养活动教程

PINKUN DAXUESHENG JIJI XINLI PINZHI PEIYANG HUODONG JIAOCHENG

责任编辑:王晓春

出版发行:北京交通大学出版社 电话:010-51686414 <http://www.bjtup.com.cn>

地 址:北京市海淀区高粱桥斜街44号 邮编:100044

印 刷 者:北京泽宇印刷有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:170 mm × 235 mm 印张:9.75 字数:160千字

版 次:2016年1月第1版 2016年1月第1次印刷

书 号:ISBN 978-7-5121-2664-0/B·19

印 数:1~1000册 定价:32.00元

本书如有质量问题,请向北京交通大学出版社质监组反映。

投诉电话:010-51686043, 51686008; E-mail: [press@bjtu.edu.cn](mailto:press@bjtu.edu.cn)。

## 序

之所以接受为《贫困大学生积极心理品质培养活动教程》这本教程作序的邀请，我想是缘于自己在工作中的感受。学生资助工作是自己分管主抓的工作之一。在日常的工作中，我发现外在的经济贫困只是贫困大学生表层、客观环境上的问题，他们更深层的贫困却是源于“心理贫困”。经济贫困加剧了他们内心的痛苦，往往使他们的心理品质、心理健康受到严重的影响。因此，我经常告诫在学生工作一线的同事们，要多关注贫困生，不仅是常规的资金资助，更要强调心理资助：多向他们传递一些正能量，多输入一些温暖，让他们拥有强大的内心，胜于成千上万块的资金。正所谓“授人以鱼，不如授人以渔”。一个人只有内心真正强大了，他才能真正成就大事。像马云、俞敏洪、乔布斯、贝多芬、海伦·凯勒等，都曾受过许多挫折、打击。然而，正是因为他们强大的内心力量，促使他们可以直面困难、迎难而上，直至成功。因此，对贫困生积极心理品质的培养是一项非常重要的工作，是高校教育工作者不可推卸的责任。

本书有着比较鲜明的特点：有问题，有故事，有案例，有活动，有感想；以一线工作中的具体问题为切入点进行思考，用故事来感染人，用案例来警醒人，用活动来培养人，这也就水到渠成地成就了许多学生的感悟。毫无疑问，对于学生而言，这种编写形式能够加强其感性体验，增强其反思与感悟。这是因为心灵的成长更多源于自身的切肤之感。对于一线教育工作者而言，本书主题切合实际，实际操作简便明确，只要按图索骥，便可以很好地举行几次贫困生的心理辅导活动。

参与编写本书的人员，有专职从事心理辅导的教师，也有专职从事资助工作的教师，无论是在理论方面还是在实践方面都比较熟悉业务，有着相当丰富的经验。然而，最为重要的是，他们对贫困大学生的心理成长充

满热情与信心。在此，对他们的辛勤工作表示感谢，希望他们可以在工作中进行更多的思考，努力开创资助工作新模式，提升“心理资助”工作的水平与质量。

衷心祝愿这本重在实操性的教材能够让更多的贫困大学生受益，启迪其心灵。

北京联合大学 教授 党委副书记

周志成

2016 年 1 月

# 目 录

|                                    |    |
|------------------------------------|----|
| 第1章 自信 .....                       | 1  |
| 导语 .....                           | 1  |
| 名人话自信 .....                        | 3  |
| 名人故事 .....                         | 3  |
| 故事1-1 卞和的故事 .....                  | 3  |
| 故事1-2 李四光的故事 .....                 | 4  |
| 故事1-3 徐悲鸿的故事 .....                 | 4  |
| 故事1-4 小泽征尔的故事 .....                | 4  |
| 案例故事 .....                         | 5  |
| 案例1-1 贫困大学生：只想找个工作养活自己 .....       | 5  |
| 案例1-2 农村中学生缺乏自信 大学生下乡送“自信教育” ..... | 5  |
| 团体活动 .....                         | 6  |
| 活动1-1 在冥想中提升能量 .....               | 6  |
| 活动1-2 我是谁——认识你自己 .....             | 7  |
| 活动1-3 多元排队 .....                   | 7  |
| 活动1-4 画“自画像” .....                 | 8  |
| 活动1-5 发现独特的自我 .....                | 9  |
| 活动1-6 优点轰炸 .....                   | 9  |
| 活动1-7 自我寻宝 .....                   | 10 |
| 活动1-8 自信百宝箱 .....                  | 10 |

|                          |        |
|--------------------------|--------|
| 活动 1-9 枪毙不合理信念 .....     | 11     |
| 活动 1-10 自我暗示的力量 .....    | 11     |
| 行动指南 .....               | 12     |
| 理念指南 .....               | 12     |
| 行为建议 .....               | 13     |
| 心理测试 .....               | 15     |
| 测试 1-1 自卑感量表 (FIS) ..... | 15     |
| 测试 1-2 你是个自信的人吗? .....   | 17     |
| 重点推荐 .....               | 19     |
| 推荐读物 .....               | 19     |
| 推荐影视 .....               | 21     |
| <br>第 2 章 乐观 .....       | <br>23 |
| 导语 .....                 | 23     |
| 名人话乐观 .....              | 25     |
| 名人故事 .....               | 25     |
| 故事 2-1 塞翁失马, 焉知非福 .....  | 25     |
| 故事 2-2 感动世界的桑兰 .....     | 26     |
| 故事 2-3 乐观的拿破仑 .....      | 27     |
| 故事 2-4 当代“保尔”张海迪 .....   | 28     |
| 案例故事 .....               | 28     |
| 案例 2-1 消极悲观导致自杀的事件 ..... | 28     |
| 案例 2-2 “海商女”事件 .....     | 29     |
| 团体活动 .....               | 29     |
| 活动 2-1 我也很棒 .....        | 30     |
| 活动 2-2 得与失 .....         | 31     |
| 活动 2-3 把负面情绪击碎 .....     | 32     |
| 活动 2-4 天使与魔鬼 .....       | 33     |
| 活动 2-5 转换表达 .....        | 33     |
| 活动 2-6 三个感谢 .....        | 34     |
| 活动 2-7 故事会 .....         | 35     |
| 行动指南 .....               | 36     |

|                                  |           |
|----------------------------------|-----------|
| 理念指南 .....                       | 36        |
| 行为建议 .....                       | 36        |
| 心理测试 .....                       | 38        |
| 测试 2-1 乐观性测试 .....               | 38        |
| 测试 2-2 你是个乐观的人吗 .....            | 39        |
| 重点推荐 .....                       | 40        |
| 推荐读物 .....                       | 40        |
| 推荐影视 .....                       | 42        |
| <b>第 3 章 坚韧 .....</b>            | <b>44</b> |
| 导语 .....                         | 44        |
| 名人话坚韧 .....                      | 45        |
| 名人故事 .....                       | 46        |
| 故事 3-1 邱少云的故事 .....              | 46        |
| 故事 3-2 贝多芬的故事 .....              | 46        |
| 故事 3-3 霍金的故事 .....               | 46        |
| 案例故事 .....                       | 47        |
| 案例 3-1 一个贫困大学生的奋斗足迹 .....        | 47        |
| 案例 3-2 河南一大学生人生坎坷 不畏贫困努力奋斗 ..... | 50        |
| 团体活动 .....                       | 54        |
| 活动 3-1 一吐为快 (坚韧版) .....          | 54        |
| 活动 3-2 昔日重现 (坚韧版) .....          | 54        |
| 活动 3-3 猜年头 .....                 | 55        |
| 活动 3-4 论出身 .....                 | 56        |
| 活动 3-5 比长短 .....                 | 57        |
| 活动 3-6 承担责任 .....                | 57        |
| 活动 3-7 木头人 .....                 | 58        |
| 活动 3-8 HOLD 住 .....              | 58        |
| 活动 3-9 拣豆子 .....                 | 59        |
| 活动 3-10 死亡爬行 .....               | 59        |
| 行动指南 .....                       | 60        |
| 理念指南 .....                       | 60        |

|                               |    |
|-------------------------------|----|
| 行为建议 .....                    | 62 |
| 心理测试 .....                    | 63 |
| 测试 3-1 坚韧性测试 .....            | 63 |
| 重点推荐 .....                    | 65 |
| 推荐读物 .....                    | 65 |
| 推荐影视 .....                    | 66 |
| <br>第 4 章 沟通 .....            | 68 |
| 导语 .....                      | 68 |
| 名人话沟通 .....                   | 69 |
| 名人故事 .....                    | 70 |
| 故事 4-1 诸葛亮骂死王朗 .....          | 70 |
| 故事 4-2 人际吸引实验 .....           | 71 |
| 故事 4-3 说媒的故事 .....            | 72 |
| 故事 4-4 保险业务员的故事 .....         | 72 |
| 案例故事 .....                    | 73 |
| 案例 4-1 人际问题为大学生心理服务需要之首 ..... | 73 |
| 案例 4-2 一位女大学生的咨询故事 .....      | 73 |
| 团体活动 .....                    | 74 |
| 活动 4-1 一吐为快 (沟通版) .....       | 74 |
| 活动 4-2 人以群分 .....             | 75 |
| 活动 4-3 昔日重现 (沟通版) .....       | 75 |
| 活动 4-4 不开口难沟通 .....           | 76 |
| 活动 4-5 张口三分利 .....            | 76 |
| 活动 4-6 寻找“有缘人” .....          | 77 |
| 活动 4-7 无间道 .....              | 78 |
| 活动 4-8 学会倾听 .....             | 78 |
| 活动 4-9 我说你画 .....             | 81 |
| 活动 4-10 我说你剪 .....            | 82 |
| 活动 4-11 我演你猜 .....            | 83 |
| 活动 4-12 驿站传书 .....            | 84 |
| 活动 4-13 瞎子排队 .....            | 84 |

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| 行动指南 .....                       | 85  |
| 理念指南 .....                       | 85  |
| 行为建议 .....                       | 85  |
| 心理测试 .....                       | 86  |
| 测试4-1 自陈式沟通恐惧感量表 .....           | 86  |
| 测试4-2 社交回避和苦恼量表 .....            | 87  |
| 重点推荐 .....                       | 89  |
| 推荐读物 .....                       | 89  |
| 推荐影视 .....                       | 90  |
| <br>第5章 合作 .....                 | 92  |
| 导语 .....                         | 92  |
| 名人话合作 .....                      | 94  |
| 名人故事 .....                       | 94  |
| 故事5-1 诺贝尔奖的故事 .....              | 94  |
| 故事5-2 马克思与恩格斯的故事 .....           | 96  |
| 故事5-3 农夫训子的故事 .....              | 98  |
| 故事5-4 海葵虾与红海葵的故事 .....           | 98  |
| 案例故事 .....                       | 99  |
| 案例5-1 来自角落的声音——关注大学生“边缘群体” ..... | 99  |
| 团体活动 .....                       | 100 |
| 活动5-1 一路有你 .....                 | 101 |
| 活动5-2 瞎子背瘸子 .....                | 101 |
| 活动5-3 共担风雨 .....                 | 102 |
| 活动5-4 穿针引线 .....                 | 102 |
| 活动5-5 盲人吃饭 .....                 | 103 |
| 活动5-6 四方合力 .....                 | 103 |
| 活动5-7 传递物品 .....                 | 104 |
| 活动5-8 解开千千结 .....                | 104 |
| 活动5-9 同舟共济 .....                 | 105 |
| 活动5-10 无敌风火轮 .....               | 105 |
| 活动5-11 拼图七巧板 .....               | 106 |

|                                 |     |
|---------------------------------|-----|
| 活动 5-12 毛毛虫赛跑 .....             | 106 |
| 活动 5-13 齐心协力 .....              | 107 |
| 活动 5-14 多人少足 .....              | 107 |
| 活动 5-15 齐眉棍 .....               | 108 |
| 活动 5-16 球行万里 .....              | 108 |
| 行动指南 .....                      | 109 |
| 理念指南 .....                      | 109 |
| 行为建议 .....                      | 109 |
| 心理测试 .....                      | 111 |
| 测试 5-1 合作性测试 .....              | 111 |
| 测试 5-2 人际信任测试 .....             | 112 |
| 重点推荐 .....                      | 114 |
| 推荐读物 .....                      | 114 |
| 推荐影视 .....                      | 115 |
| <b>第 6 章 感恩</b> .....           | 119 |
| 导语 .....                        | 119 |
| 名人话感恩 .....                     | 121 |
| 名人故事 .....                      | 121 |
| 故事 6-1 勘弥的故事 .....              | 121 |
| 故事 6-2 韩信的故事 .....              | 122 |
| 故事 6-3 丛飞的故事 .....              | 122 |
| 故事 6-4 俞伯牙与钟子期的故事 .....         | 123 |
| 案例故事 .....                      | 123 |
| 案例 6-1 受助不感恩 5 名贫困生被取消资格 .....  | 123 |
| 案例 6-2 没打一个电话 14 名贫困生受助叫停 ..... | 124 |
| 团体活动 .....                      | 125 |
| 活动 6-1 成长的代价 .....              | 126 |
| 活动 6-2 感恩父母 .....               | 126 |
| 活动 6-3 感恩笔 .....                | 127 |
| 活动 6-4 最爱是你 .....               | 128 |
| 活动 6-5 命运之牌 .....               | 129 |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 活动 6-6 口绘生命 感恩健康 .....   | 130 |
| 行动指南 .....               | 131 |
| 理念指南 .....               | 131 |
| 行为建议 .....               | 131 |
| 心理测试 .....               | 133 |
| 测试 6-1 单维感恩量表 .....      | 133 |
| 测试 6-2 大学生感恩特质结构量表 ..... | 133 |
| 重点推荐 .....               | 134 |
| 推荐读物 .....               | 134 |
| 推荐影视 .....               | 135 |
| 参考文献 .....               | 138 |
| 跋 .....                  | 140 |

# 第1章 自信



## 导语

自信是发自内心的自我肯定，是个体对自己的知识、能力、行为、判断等的信任；是一种相对稳定的人格特征，是一种积极的自我评价。自信是一种积极的情感，有自信才会有勇气和力量，才会有毅力和动力。自信就如混凝土建筑中的钢筋，是人们立身处世的脊梁。自信不仅在个体的人格结构中起着支撑作用，而且对个体的心理活动与发展也有重要影响。

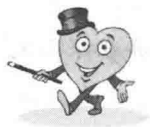
大学，是大学生价值观形成、培养健康自我与健全人格的重要时期。在这一时期，是否能够形成自信、乐观的生活态度，直接影响大学生的就业、未来生活态度的选择乃至整个人生。自信对于贫困生来说尤为重要。那么，它对于我们成长过程中有什么重要效用呢？首先，自信是成功的保证。成就事业要有自信，有了自信才能产生坚忍不拔的毅力和永不退缩的勇气。自信作为一种相信自己有能力实现目标的心理倾向，不仅是人们进行活动的一种强大动力，而且是人们完成活动的有力保证。有自信心的人能实事求是地估价自己的知识、能力，能虚心接受、理性考量他人的意见和建议，从而对自己从事的工作认识全面，使自己对未来更加充满信心。其次，自信是承受挫折、冲出困境的动力。面对人生中的种种磨难，面对成长道路上的一个个难关，我们需要一种战胜困难的勇气；需要一种支撑自己到最后的坚定信念。这种信念使我们有足够的力量去面对一次次挫折，获得一次次重生。因而，在充满荆棘的人生道路上，想要有所得，需要的就是勇气，是信心，是对人生执着的信念！拥有坚定信念的人才能战胜人生中各种或大或小、或强或弱的不可避免的困难，才能笑傲逆境！正

如高尔基所说：“只有满怀信心的人，才能在任何地方都把自己沉浸在生活中，并实现自己的理想。”最后，有了自信，才能获得“他信”。一个不相信自己的人不可能获得别人的信任。如果失去了他人的信任，再有能力也很难找到合作伙伴和成功契机，只能是孤军奋战，追逐那渺茫的胜利。生活中这样的例子比比皆是。例如，面对调皮一点儿的学生，老师若总是不能相信自己的教育最终会使他成为懂事明理、能约束自己行为的好孩子，因而不断埋怨和批评他的不是。久而久之，学生可能就会认为自己真的如老师所说，是一个坏孩子，从而自暴自弃，甚至走上歪门邪路。最终，老师的教育失败了，孩子的一生也毁了。相反，有的家庭教育孩子时刻坚持自信的方式，爸爸妈妈总是相信自己的孩子会学好知识、做好事情。这样当孩子稍稍遇到困难或遭受不良诱惑时就会想到，爸爸妈妈都对自己充满信心，自己也不能失去自信，从而克服自己的不良情绪，最终在人生中一个个岔路口做出了正确的选择。因此，自信的效用对于学生的成长至关重要，对贫困生亦是如此。贫困生有了自信，能使他们以积极、乐观的态度面对生活中的挑战，不会轻易被困难打倒。如果失去了自信，一方面不能很好地挖掘自身潜力，有效利用自己的知识，将已有的能力发挥到最佳水平，反而错失了生活中许多学习进步的机会；另一方面，由于自身抵抗各种困难的能力不足，因此在这个充满竞争的社会中很难有所作为。

积极的生活态度可以为你带来积极的收获；消极的生活态度只会使你意志消沉。真正的自信绝不能只停留在思想层面上，而应该在你的行动中体现得淋漓尽致，指导你的一言一行。真正的自信是内心深处对自己正确的认识，也是灵魂深处对自己客观的肯定。只要你内心充满自信，那么在潜意识里，或者说在不知不觉中你的行为举止和为人处世的方式方法就会受到影响，会使你对自己的人生有一个更加清楚的认识，在生活中收获更多的快乐。人的一生当中，难免会碰到各种各样的困难和挫折，这时候更要对生活充满信心，拥有积极向上的心态，你的生活才会充满快乐。

自信不仅是个人的可贵品质，也是民族的宝贵精神财富。纵观中华民族5 000多年的悠久历史和灿烂文化，中华文明之所以能在人类文明史上独树一帜，是因为中华民族始终是一个有志气、有自信的民族，始终对自己的价值观充满自信，这种自信不断激励着中华民族创造辉煌灿烂的中华文明，是深深融入中华儿女血液之中的精神支柱，是中华民族

始终奋发有为的力量源泉。



## 名人话自信

恢弘志士之气，不宜妄自菲薄。

——诸葛亮

自信与骄傲有异；自信者常沉着，而骄傲者常浮扬。

——梁启超

有信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。

——萧伯纳

能够使我飘浮于人生的泥沼中而不致陷污的，是我的信心。

——但丁

我们对自己抱有的信心，将使别人对我们萌生信心的绿芽。

——拉·劳士福科



## 名人故事

### 故事 1-1 卞和的故事

相传在春秋时期的楚国，有个叫卞和的人，在楚山中拾到一块玉璞，把它奉献给了楚厉王。厉王就叫辨别玉的专家来鉴定，鉴定的结果说是石头。厉王大怒，认为卞和在欺骗、戏弄自己，就以欺君之罪名，砍掉了卞和的左脚。不久，厉王死了，武王即位，卞和又把这块玉璞奉献给武王。武王也使辨别玉的专家来鉴定，结果同样说是石头，武王又以欺君之罪砍掉了卞和的右脚。武王死后，文王即位。卞和抱着玉璞到楚山下大哭，一直哭了三天三夜。眼泪哭干了，最后哭出了血。文王听说后，就派人问他，说：“天下被砍掉脚的人很多，都没有这样痛哭，你为什么哭得这样悲伤呢？”卞和回答说：“我不是为我的脚被砍掉而悲伤、痛哭，我所悲伤的是有人竟把宝玉说成是石头，给忠贞的人扣上欺骗的罪名。我相信我是对的！”文王于是就派人对该块玉璞进行加工，果然是一块罕见的宝玉。

于是就把这块宝玉命名为“和氏璧”。由于这块宝玉的珍奇，加之来历不平凡，因此，便成了世间公认的至宝，价值连城。

如果不是卞和的执着与自信，可能和氏璧现在还依然被丢弃在深山之中，无法光照史册。

### 故事 1-2 李四光的故事

李四光，中国现代卓越的地质学家，地质力学的创立人。20 世纪初，美国美孚石油公司曾在我国西部打井找石油，结果毫无所获。于是以美国布莱克威尔教授为首的一批西方学者，就断言中国地下无石油，中国是一个“贫油国”。

年轻的地质学家李四光偏偏不信这个邪：美孚的失败不能断定中国地下无石油。他想：我就不信，石油，难道只生在西方的地下？在这种强烈的自信心的支配下，他开始了 30 年的找油生涯。他运用地质沉降理论，相继发现了大庆油田、大港油田、胜利油田、华北油田、江汉油田。他当时还预见西北也有石油。今天正在开发的新疆大油田，也完全证实了他的预言。李四光靠自信、自强彻底粉碎了“中国贫油论”。

### 故事 1-3 徐悲鸿的故事

徐悲鸿在欧洲留学时，曾碰到一个欧洲同学的挑衅。那个欧洲同学说：“中国人愚昧无知，生就当亡国奴的材料，即使送到天堂深造，也成不了才！”徐悲鸿义愤填膺地回答：“我始终相信自己，也坚信自己的国家一定能强大起来。那好，我代表我的祖国，你代表你的国家，等学习结业时，看到底谁是人才，谁是蠢材！”一年之后，徐悲鸿的油画就受到法国艺术家的好评，此后数次竞赛，他都得了第一，他的个人画展，轰动了整个巴黎美术界。这样令人惊叹的成就，是那个欧洲同学远远不能及的。

### 故事 1-4 小泽征尔的故事

日本的小泽征尔是世界著名的交响乐指挥家。在一次世界优秀指挥家大赛的决赛中，他按照评委会给的乐谱指挥演奏，敏锐地发现了不和谐的声音。起初，他以为是乐队演奏出了错误，就停下来重新演奏，但还是不对。他觉得是乐谱有问题。这时，在场的作曲家和评委会的权威人士坚持说乐谱绝对没有问题，是他错了。面对一大批音乐大师和权威人士，他思

考再三,最后斩钉截铁地大声说:“不!一定是乐谱错了!”话音刚落,评委席上的评委们立即站起来,报以热烈的掌声,祝贺他大赛夺魁。原来,这是评委们精心设计的“圈套”,以此来检验指挥者在发现乐谱错误并遭到权威人士“否定”的情况下,能否坚持自己的正确主张。前两位参加决赛的指挥者虽然也发现了错误,但终因附和权威们的意见而被淘汰。小泽征尔却因充满自信而摘取了世界指挥家大赛的桂冠。



### 案例故事

#### 案例 1-1 贫困大学生:只想找个工作养活自己<sup>①</sup>

湖南师范大学经济专业大四学生小夏最近很焦虑,连续几次递出求职简历,都石沉大海。和别的同学花不少钱求职不同,这个来自湖南益阳的姑娘,甚至无法为找工作买一件正装,她家兄妹三人上大学,父母有骨质增生,家里早已负债累累。“找工作,衣服要花钱,简历要花钱,吃饭要花钱,有时还要打的,花销很大,”小夏说。

对于很多贫困应届生来说,高昂的求职成本是他们面临的首要问题。而受家境贫困影响,这些应届生还存在心理弱势,找工作时不自信,或者就业期望值过高,导致心理压力过大。另外,贫困生往往缺乏城市生活经验,社交礼仪和人际交往能力稍显欠缺。

湖南师范大学招生就业处副处长颜中玉说,在毕业生中,确实存在像小夏这样一个群体:她们踏实肯干,但由于求职成本较大,专业不对口,缺乏自信,受性别歧视等,她们的求职之路走得很艰难。

#### 案例 1-2 农村中学生缺乏自信 大学生下乡送“自信教育”<sup>②</sup>

江西省南昌市湾里区罗亭镇中学现有4个年级,在校学生约600名,此次受江西财经大学人文学院服务队帮扶的主要是处于八年级升九年级阶段的学生。“读书条件艰苦,升学压力大,现在很多农村地区的中小學生尤其是留守儿童和贫困生非常缺乏自信,他们不仅仅需要物质上的帮助,更渴望心理上的辅导,”罗亭中学一位班主任教师介绍说。

① 资料来源: <http://hn.rednet.cn/c/2010/11/18/2115158.htm>.

② 资料来源: [http://www.edu.cn/ji\\_jiao\\_news\\_279/20110708/t20110708\\_647066.shtml](http://www.edu.cn/ji_jiao_news_279/20110708/t20110708_647066.shtml).