


海峡两岸青少年心理健康教育教程
宁波市高校名师培养对象项目成果

高中生心理健康 教育教程

顾问：黄希庭

陈传锋 严建雯 张骏乐 主编

 科学出版社
www.sciencep.com

海峡两岸青少年心理健康教育教程
宁波市高校名师培养对象项目成果

顾问：黄希庭

高中生心理健康教育教程

陈传锋 严建雯 张骏乐 主编

科学出版社

北京

内 容 简 介

本书由自我篇、情绪篇、意志篇、人格篇、交往篇5个单元构成。每一单元各由5篇课文组成。每篇的教学流程都由一个故事引出本课要阐述的心理问题，然后通过学生和教师的共同参与去分析和解决这个问题。整个教程既便于教师组织教学又便于学生自学、自助。

图书在版编目(CIP)数据

高中生心理健康教育教程 / 陈传锋, 严建雯, 张骏乐主编. —北京: 科学出版社, 2005

海峡两岸青少年心理健康教育教程

ISBN 7-03-016135-1

I. 高… II. ①陈…②严…③张… III. 心理卫生—健康教育—高中—
教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第091166号

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码: 100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2005年6月第一版 开本: 787×1092 1/16

2005年6月第一次印刷 印张: 8 1/2

印数: 1—5 000 字数: 161 000

定价: 18.00元

(如有印装质量问题, 我社负责调换〈路通〉)

《高中生心理健康教育教程》 编委会

主 委 员	任	华长慧	何一天	朱英龙	邢学亮	贺建时
		严建雯	陈传锋	张骏乐	宋洪波	贺豪振
		史耀芳	王莉莉	李晶	戎玲	金一波

主 编 委	编	陈传锋	严建雯	张骏乐		
		陈传锋	严建雯	张骏乐	戎玲	祝红梅
		蔡雪芳	王金立	王梁	程赞红	王亚珍

序

心理健康教育的目标是分层次的，基础性的工作是解除心理障碍，最终的目标是培养学生的健全人格。有调查表明：青少年人群中的心理问题目前仍呈上升趋势，其中，大学生心理问题的发生率为22.1%，中学生中有轻度心理问题的占28%，中度的占3.9%，重度的占0.1%。一些事实也足以显示青少年学生心理问题的严重性：神经衰弱、神经症和精神障碍患者占大学生病休、退学人数的比例呈逐年上升的趋势，大学校园内甚至不时出现自杀现象；中学生厌学、情感危机、离家出走等现象也越来越普遍，有的中学生甚至因为忍受不了学习成绩名次落后和家长压力而用榔头打死亲生母亲。这里相当一部分是由于心理障碍所致。虽然青少年学生所面临的心理健康问题的表现程度和严重性不一样，但都在不同程度上影响其健全人格的养成，甚至影响学校秩序和社会稳定。如北京市公安部门在1997~1998年共处理了2977名未成年违法犯罪人员，除少部分是外地在京人员外，大部分是北京市籍在校青少年。追及他们的犯罪原因，无不与心理问题有关。可见，开展青少年学生的心理健康教育、促进学生的心理健康仍是当前教育界非常紧迫的任务。

宁波市历来重视心理健康教育，不仅重视中小学心理健康教育教学的实践，也非常重视中小学心理健康教育理论的研究。在台湾财团法人董氏基金会常务董事、宁波市荣誉市民、宁波大学客座教授朱英龙先生的大力推动和资助下，在宁波大学、宁波市教育局和卫生局领导的共同支持下，宁波市高校心理健康教育理论工作者和宁波市中学心理健康教育一线教师亲密合作，编写了《高中生心理健康教育教程》和《初中生心理健康教育教程》，这在当前心理健康教育书籍非常普及的今天，我想仍然不是多余的，相反，还是很有必要的。这不仅是因为有关心理健康教育和研究需要进一步加强和深入，也因为这两本教程的新视角、新特点和侧重点与已有的同类教材不一样，值得向心理健康研究的理论工作者和心理健康教育的实践工作人员推荐。

第一，该套教程集结了宁波市实践在学校心理健康教育第一线的教育行政领导、教育科研人员和学校教师，是“三结合”协作攻关的结晶。宁波市教育局局长华长慧、宁波市卫生局局长何一天、宁波大学党委副书记邢学亮和前党委副书记贺建时亲自过问，由宁波大学富有主编类似教材经验且主编过省级重点教材的宁波市高校名师培养对象、浙江省151人才工程第二层次培养人才陈传锋教授，宁波大学长期主管学生工作和心理健康指导中心工作的学生处处长严建雯同志，以及宁波市教科所长期主管宁波中小学校心理健康教育工作的宁波市教育心理研究会会长张骏乐同志共同领衔主编，并由在宁波市中学心理健康教育工作第一线讲授心理健康教育课程、主持心理辅导的教师一起合作撰稿，体现了编写队伍结构的合理性。

第二，该套教程在新课程理念的指引下，教程内容充实，结构设计合理，体现了科学性与趣味性、理论性与可操作性的结合，可读性较强。在内容上体现了“以学生发展为本”，在形式上借助了现代多媒体技术（录音、录像、投影、光碟、计算机课件等），改传统文化课“授授—认知”模式为“活动—体验”模式，较好地体现了学生的主体性、师生的平等

性、参与的广泛性和活动的多样性。

第三，该套教程体系具有创新性，全书由自我篇——认识自我、情绪篇——愉悦自我、意志篇——磨练自我、人格篇——完善自我，以及交往篇——和谐你我他/她等五个单元构成，每一单元各由五篇课文组成，分别从不同侧面实现心理健康教育的不同目标；每一篇课文均由教学目标、设计理念、教学材料以及教学流程等四个部分组成；而每篇的教学流程都包括从一个故事或一个事件引出本课要阐述的心理问题，然后设计不同活动或事件，通过学生和教师的共同参与去分析这个问题和解决这个问题，最后通过名人名言或谚语总结本课给学生的感悟。整个教程既便于教师组织教学，又便于学生自学、自助。

此外，在教案设计中，该套教程既吸纳了董氏基金会在台湾发行的《阳光心配方》的经验，同时又充分考虑了目前内地中学生的特点、需求以及学校的教学条件和教师的实际，为学校开展预防性、发展性的心理健康教育提供了一套好的教材。

当然，该套教程并非完美之作，也有它的不足之处。由于心理健康教育活动课在中学教学中仍处于起步阶段，教程设计和教学规律仍在探索之中，怎样使教程既遵循基本的教学模式，又具有开放性、创造性，还有待于进一步探讨。此外，在安排教程的课文主题时，是否反映了当前中学生最突出的实际心理问题，或者是否全面地反映了当前中学生最普遍的实际心理问题，也需要有实证性调研资料加以佐证。

黄希庭 教授

中国心理学会 副理事长
西南师范大学 西南发展与人才资源研究院 院长
心理学博士后流动站 站长
2005年4月16日
于西南师范大学窥渊斋

目 录

序

第一单元 自我篇——认识自我	1
1. 我的庐山真面目——如何认识自我	1
2. 天生我才必有用——学会自我评价	6
3. 理想自我 美丽人生——自我人生设计	11
4. 超越自卑 享受自尊——自卑与自尊	16
5. 成功的法则——自我实现	22
第二单元 情绪篇——愉悦自我	28
1. 寻找丢失的笑容——如何调节消极情绪	28
2. 让心中充满阳光——正确对待抑郁情绪	33
3. 一起走过不开心的日子——如何面对抑郁情绪	38
4. 阳光总在风雨后——如何克服抑郁感	45
5. 放下考试包袱——如何克服考试焦虑	50
第三单元 意志篇——磨炼自我	56
1. 自古英雄多磨炼——如何面对挫折	56
2. 历尽坎坷攀高峰——如何面对不幸	60
3. 在生活中承担责任——如何面对诱惑	63
4. 让我们驾驭自己——如何正视成瘾	68
5. 生命线上的成功助力——学会自律自制	72
第四单元 人格篇——完善自我	79
1. 人格的魅力——如何增强自信	79
2. 和自己对话——如何加强自省	85
3. 静默的树——如何面对独处	89
4. 笑傲人生——如何拥有幽默	94
5. 梦开始的地方——如何面对理想	98
第五单元 交往篇——和谐你我他/她	104
1. 顺利突破围城——如何与新同学交往	104
2. 修剪友谊之树——学会如何拒绝同伴	109
3. 对面的女(男)孩——如何进行异性交往	114
4. 老师是良师益友——如何处理师生关系	118
5. 共同托举蓝天——建立良好亲子关系	124

第一单元

自我篇

——认识自我

1. 我的庐山真面目——如何认识自我

1.1 教学目标

一、知识学习目标：让学生了解客观、全面而深刻地认识自我的重要意义，并帮助学生了解认识自我的几种角度和途径，使学生明确深刻而全面地认识自己是可能的。

二、能力训练目标：在活动中引导学生学会通过不同的途径（自我反省、他人评价、测验法等）来完善对自己的认识，并能在今后的实践中主动发展并树立起积极的自我概念。

三、情感教育目标：帮助学生了解正确认识自我的重要性，从而能够积极主动地去完善对自我的了解并建立起健康的自尊。

1.2 设计理念

自我概念又称自我知觉，是指一个人对自己的身体、能力、性格、特长、兴趣等的观点和看法。通俗地说就是个体对自己的认识或看法。生活中，自我概念对个体的情绪、情感及发展都有非常重要的影响。

中学阶段正是自我概念发展的关键时期。此阶段，他们对“自我”开始抱有强烈的探索兴趣，渴望客观、全面而深刻地了解自我并评价自我。但由于经验不足、闭锁心理等原因，高中生对自我的认识容易趋向夸张（偏离实际）、片面和肤浅。但相对于少年时期，他们的独立认识自我的能力又大大发展了，已经开始脱离通过别人的看法来认识和评价自我，而且比以往任何阶段都更关注自己的独特内心世界。因此，如能引导他们学会从不同的角度和途径来认识自我，就近乎帮助他们了解了那个真正的、独特的自我。

本课教学设计从一个典型故事开始，通过教师提问，引发学生思考，认识到“客观全面地了解自我”的重要意义。

接着，通过“完成句子游戏”、“猜猜我是谁”、“我像_____（动物/植物）”和“心理测验”等活动，引导学生一步步丰富起对自我的认识 and 了解，在逐步摆脱认识自我的迷茫感时，产生自豪感和积极的自尊感。

最后以学生将要面临的实际问题（高一末选择文理科）为切入点，让学生运用自己所掌握的方法来帮助他们确定好自己的文理志向和职业志向，体验到自己把握自己命运和前途的自豪感，并树立起现在就要为自己将来努力的决心和信心。

1.3 教学材料

本节课使用的教具和材料有：

(1) “完成句子游戏”纸，每人一张。

(2) 每人各一份《我眼中的小组成员》和《小组成员眼中的我》表格。

(3) 《九型人格测试》。

1.4 教学流程

一、认识自己的意义

(一) 刘凡的苦恼

刘凡是某重点中学高二理科班学生，近来他觉得特别苦恼。

原来高一时，他是班上的佼佼者，每次考试都在前5名，无论文理科成绩都比较好。高一末文理分科时，他一时拿不定主意，因为从文理成绩上看自己比较平均，后来想想考大学时理科的前景似乎更为光明，他就选择了理科。没想到读高二后，虽然自己仍像以前那样努力，但自己在理科班的成绩却逐步下滑，正在逐步退出优秀生的行列，而且他对理科学习越来越失去兴趣和信心，对政史科目的兴趣却越来越浓。这是前所未有的情况。后来，同时教文科班的政治老师说他虽然花的时间和精力相对文科生少，但他的文科成绩却比绝大部分文科生还要优秀。他开始怀疑自己选择错了。这时，他又得知自己心仪的某大学法学专业只招文科生，他更加懊悔自己当初的选择。现在，他越来越沉默，还常常走神，不知道现在改选文科还来不来得及！

(二) 教师提问，学生讨论后回答

刘凡为什么苦恼？ _____

造成刘凡目前窘境的原因是什么？ _____

刘凡的故事对你有何启发？ _____

(三) 教师小结

刘凡由于开始时不甚明了自己的学科兴趣及自己的大学专业志向的要求等错选了理科，后来在高二就读过程中发现自己的兴趣及特长更倾向文科，而自己喜欢的某大学专业又只招文科生，这让刘凡对自己当初的选择感到非常后悔。当然，经过慎重考虑后决定改选还来得及（北京2004年高考文科状元费凡就是高三时改读的文科）。但刘凡的故事仍然告诉我们，客观而全面地认识自己有多么重要。如果能做到全面、客观地认识自己的能力、兴趣，我们的人生发展就会少走几遭弯路，就会发展得更为顺利。

二、学会认识自己

(一) 学会自我反省

1. 教师承转

那么，我们该如何认识自己呢？最简单的方法就是多问问自己：“我是谁？”这就叫做自我反省。随机提问一位同学：“你能告诉我你是谁吗？”（对方非常可能会回答：“我是×××。”）“好，可是世界上只有一个×××吗？×××就是指你吗？”对方会摇头否认。“可见，×××并不见得是你！那么你是谁呢？世界上那个唯一的最最独特的你又是怎样的呢？”现在看来这个问题并不好回答。现在让我们来做一个游戏，看看能不能帮你回答这个难题。

2. 我是谁

(1) 完成句子游戏。

规则：请每人根据自己的实际情况，在3分钟时间内完成以“我是_____”为结构的20个句子，通过此句式来描述自己（禁止出现姓名）。

如：我是追求完美的人。

(2) 猜猜我是谁？

①学生完成上述活动后，由教师收齐后，将顺序打乱后再发给同学，注意保证每位同学拿到的都不是自己的。

②请同学们依据这些描述，寻找主人。如果正确，那么与主人交谈几分钟，告诉主人你是如何找到他的。如果找不到主人，将之重新交给教师，由教师当众宣读“20句”，让全班同学辨认主人是谁。如还不能找到，则请主人出面认领并发表活动感言。

(3) 教师承转。

首先祝贺那些被成功确认的主人，因为你基本上描述出了那个独特的你，让更多人知道了那个独一无二的你是什么样的。至于那些没有被确认的主人，希望你不要丧气，同时希望你以后能注意主动地去探索和了解自己。现在，我们来分析一下自己的“20句”，看看这些还透露了什么。

(4) 自我分析。

请仔细分析上面的20个句子，依据下列提示给予分类（只填序号）。

A 表面性的句子有：_____。

（例如：我是高一学生）

B 能反映内心世界的句子有：_____。

（例如：我是一个热情的人）

C 正面的评价有：_____。

（例如：我是个善良的女孩）

D 消极的评价有：_____。

（例如：我是个孤独的人）

(5) 教师说明。

如果在你的自我描述“20句”中，A类多于B类，说明你对自己的认识不够深刻、比较表面化，希望这些同学以后能多关注一下自己的性格、能力、兴趣、价值观等内在表现。如果C类多于D类，则说明你对自己比较积极的认识，反之，则说明你对自己的认识不够积极，以后应注意去发现自己的亮点（优点、长处等）。

(6) 教师提问。

通过这次反省，你有何收获？_____

(7) 教师小结。

经常对自己进行反省，不仅可以帮助我们不断地增进对自我的了解，而且还可以帮助我们知道在哪些方面可以更好地完善自己，对自己的发展将大有裨益。如果我们每天都留一定的时间，哪怕只有5分钟，问问自己：我是谁？我要做什么？我为什么要这样做？这样做有何意义？我想要成为一个什么样的人？相信我们会越来越少感到困惑，做事情也会少几分犹

疑，也就越可能顺利地走上人生成功之路。

(二) 学会照镜子——通过他人对自己的评价来反观(认识)自己

1. 教师承转

天上的繁星数得清，自己脸上的煤烟却看不见(马来西亚谚语)。很多时候，仅仅靠自我反省，我们还无法全面而客观地了解自己，这时，我们还需要一面镜子(他人评价)来照一照。

2. 我像_____ (动物/植物)

活动规则：

(1) 首先小组(六个)成员确定好自己在小组中的序号A、B、C、D、E、F；然后凭着大家平常的相互了解，分别用一种植物或动物来形容小组成员，将结果填充到表1-1中去。

(2) 全部写好后，讨论交流，弄清楚为什么这样比喻？相互要给出理由。把别人给自己的评价填写在表1-2中。



表 1-1 我眼中的小组成员(当然包括我自己了)

	A	B	C	D	E	F
植物						
动物						

表 1-2 小组成员眼中的我

	A	B	C	D	E	F
植物						
动物						

3. 教师提问

(1) 别人怎么形容你的？你认同这种比喻和说法吗？ _____

(2) 你怎么形容自己的？这和别人的形容一致吗？ _____

(3) 你有何收获？ _____

4. 教师小结

俗话说：“当局者迷，旁观者清”。对于自己的认识也是如此，所以我们更需要“别人”这面镜子来丰富和完善对自己的认识。当然，镜子也有歪曲的情况，别人对我们的认识也不一定完全客观、准确，但在分析他人对我们的评价时，有四点值得我们注意：

(1) 要特别重视与自己关系比较亲密的人的对自己的评价。如父母、教师、接触比较多的同学，他们对自己比较了解，又无利害冲突，他们的评价较少偏见。

(2) 要特别重视那些人数众多、异口同声的评价，一般而言，这样的看法有较大的真实性和客观性。

(3) 既要重视与自己观点一致的意见，又要重视与自己观点不一致的意见。

(4) 要注意开放自我，多与别人交往，让别人更多地了解自己，他们的态度和评价对认识自己就会具有更大的价值。

(三) 通过心理测验来了解自己

1. 教师承转

虽然好的镜子可以帮我们如实地看清自己，但是，如果没有参照，我们仍然对自己缺乏把握。对于自己的外表和体能，我们可以很容易地测量自己的身高、力量和速度等，但对于自己的心灵，则必须通过严肃的心理测验来认识。

心理测验有很多种，按测验的功能分，有智力测验（测量个体的一般智力水平，如斯坦福-比内智力量表、韦克斯勒智力量表等）、特殊能力测验（测量个体的各种特殊能力的倾向，如思维、记忆、绘画、音乐、手工技巧等能力）、成就测验（测量个体某种学科或训练的成绩，了解其已经达到的水平，如有关的知识、理解、应用、综合、评价方面的测验，都属于此类）和人格测验（主要是用于评价、测量个体的情绪、兴趣、态度、动机、气质、性格等非认知结构的特点，常见的这类量表如 EPQ、MMPI、16PF 等）四种。

2. 请全体同学参加《九型人格测试》的测验

3. 教师提问

通过这次心理测验，你有什么新的收获吗？_____

(四) 教师小结

知人者智，知己者明。今天我们知道了可以通过三种途径来全面、客观地认识自己。希望大家从现在开始，都能成为一个“知己”的智者。

三、我的选择

(一) 教师承转

高一结束，同学们面临着文理分科。对这个问题，该如何决定呢？请大家根据今天所学，提前对这个问题做一个思考。

(二) 教师提问

高二，你将选择文科还是理科？_____

(对有明确选择的同学) 你是如何做出这个选择的？_____

(对尚未选择的同学) 你准备如何做出明智的选择？_____

你的感受是怎样的？_____

(三) 教师小结

每个人的一生都要面临无数次大大小小的选择。选择错了，就可能踏上歧路，徒废时间和精力；选择对了，人生之路就会走得更加顺利。而正确选择的基础就是要正确、客观、全面地了解自己。了解自己的方式有几种，根据实际情况选择适合自己的途径，大家一定可以做出明智的选择。

四、成长絮语

(一) 请同学们交流通过本次学习得到的感悟或启示, 老师要注意肯定和引导

(二) 教师总结

贝内特说: 你不是宇宙的主宰, 你是自己的主宰。每个人都希望成为自己的主宰, 但是请记住: 真正地主宰自己要从认识自己开始。希望大家从今天开始知道如何做自己的主宰。

2. 天生我才必有用——学会自我评价

2.1 教学目标

一、知识学习目标: 帮助学生认识到自我评价的误区及危害, 以及正确评价自我的重要意义; 让学生了解全面、客观评价自我的方法。

二、能力训练目标: 引导学生学会客观而全面地评价自我, 提高学生的自我评价能力。

三、情感教育目标: 让学生体会到偏激的自我评价的危害, 并在学会全面、客观评价自我的同时体验到积极、乐观、健康的自尊感。

2.2 设计理念

自我评价是个人对自己身心特征的判断和评论。自我评价集中代表自我意识的发展水平, 是自我意识的核心。自我评价对个人的发展、社会生活和人际关系的协调都有重要意义。

中学阶段, 青少年的自我意识空前高涨。在这一时期, 青少年更加关注自我, 并把心智加工指向了内心世界。但是, 他们还没有建立自我评价的客观指标, 容易陷入“以偏概全”和“极端化”的误区, 以致在自尊感受上, 时而自卑, 时而自负。

为此, 根据高中生的心理发展特点, 在教学中强调认知和引导教学。教学从一个典型故事开始, 通过教师提问促进学生思考、分析, 认识到自我评价的误区及其危害。然后, 通过活动, 引导学生学会全面地看待自己的优缺点, 并学会用“宏观比较”来评价自身的价值, 从而避免在评价自我上出现片面化和极端化(过高或过低的自我评估)。之后, 通过《生命的价值》小故事启发同学们要学会珍视自我, 坚信“天生我才必有用”。最后, 通过“为自己打分”这个环节帮助学生发现并评价自己的长处和不足, 并能对此抱有一颗平常心和进取心, 树立起积极的自尊。

2.3 教学材料

本节课使用的教具和材料有:

(1) “中心涂有小黑点”的白纸和“中心涂有小白点”的黑纸。

(2) 1角、1元、5元、10元和100元的纸币各一张。

(3) 供全班同学使用的《自我评分表》。

2.4 教学流程

一、认识自我评价的误区及其危害

(一) “一无是处”的安静

1. 教师讲述《安静的故事》

安静是一所著名重点中学的高一学生。近来, 她经常有想要逃离学校的冲动, 这让她的

父母和老师都非常忧虑。

安静说现在的自己一无是处、糟糕透顶。

初中时，她像个人见人爱的公主，学习成绩出色、才艺出众，各种荣誉光环似乎都是为她而准备的。但进入高中后，她发现与其他同学相比，自己原来只是一只丑小鸭。这让她感到非常失落。在各科第一次单元测验中，及格对她都像是天上的天鹅，自认为强项的历史在第一次单元测验中也不过取得了“61”分的及格分，而经常说在历史学习上感到困难的同学还考了78分。为此，她努力过，不料不仅没有换来想像中的成功，与别人的差距还变得愈加明显了。仅剩的可怜的点滴自信在一连串的挫败中渐渐消磨殆尽，即使文采被语文老师当众表示欣赏，即使参加广播站招聘的面试时自己的音色和口才被广播站的同仁们交口称赞，即使众人艳羡的校电视台也主动邀她做一档音乐节目的主持都没办法让她将最后的自信挽留。她说，作为一个学生，学习好才是真的好，于是她陷入了绝望。她甚至感到别人看自己的眼光都充满了讽刺和嘲笑。



这时，她想到了逃。

2. 教师提问，学生思考后回答

(1) 安静为什么想要逃? _____

(2) 安静真的一无是处、糟糕透顶吗? _____

(3) 当前，安静该怎么办? _____

3. 教师小结

安静由于在原来的群体中表现得相对出色、出众，在新的群体中学习上暂时落后给她带来了巨大的落差感。这种落差感影响到了她对自己的评价：一无是处，糟糕透顶。这种局面在短期内通过努力没有得到改善后，安静陷入了绝望。绝望中，她想要逃避。但是逃避显然不能解决任何问题，要想改善这种糟糕的感受，安静首先要学会正确地评价自我。

(二) 自我评价的误区及其危害

1. 教师提问，学生讨论后回答

(1) 安静为什么会觉得自己一无是处? _____

(2) 安静为什么会觉得自己糟糕透顶? _____

(3) 安静对自己的评价出现偏差的根本原因（自我评价的误区）是什么? _____

(4) 这些误区有哪些危害? _____

(5) 安静的故事对你有何启发? _____

2. 教师小结

安静由于自己各科学学习暂时落后,而片面地认为自己一无是处,而她之前的出众和经过短期努力但未能改善的学习不佳的现状让安静体验到了巨大的落差感,这种落差让安静对自己的评价变得极端,她夸大了自己的不足,却缩小了自己的某些“出色”,因而又给了自己一顶“糟糕透顶”的帽子。这些字眼(一无是处、糟糕透顶)其实都与安静的真实情况不符,出现这种偏差的原因在于安静不能全面、客观地看待自己,也就是对自己的评价趋于片面化和极端化。这两种误区要么使人丧失自信、自暴自弃;要么使人夸大自己、盲目乐观。这些都不利于个体的成长、发展。所以,我们要学会全面、客观地评价自我。

二、学会正确地评价自我

(一) 学会全面地看待自己

1. 黑点与白点

(1) 出示图片(白纸中心有一个小小的黑点)并提问,你看到了什么? _____

(2) 出示另一张图片(黑纸中心有一个小小的白点)并提问,你又看到了什么? _____

2. 教师讲故事启发同学

(1) 爱画画的三个小男孩。

曾经有三个小男孩,他们都非常喜爱画画。尽管他们一开始并不知道自己要画什么,但是他们很喜欢在白纸上涂出各种各样的色彩,面对别人也许根本看不懂的“杰作”,他们却自得其乐。有一天,三位母亲都发现了儿子的这种爱好。第一位母亲于是给儿子准备了一面墙,不管儿子画出什么,都贴在墙上,每当家里来了客人都会对这些画发出啧啧称赞,因此,第一个男孩收获了许多赞扬。第二位母亲则给儿子准备了一个纸篓,告诉儿子将所有完成的画都扔进纸篓里,以免破坏房间的整洁,因此,第二个小男孩面前永远只有一幅未完成的作品。第三位母亲则给儿子请了一名画师来指点儿子学画,因此第三个男孩就在老师的褒贬声中继续作画。

六年后,第一个小男孩成功地举办了一个画展,而第二个小男孩则早已放弃了作画,第三个小男孩虽然也在继续作画,但却默默无闻。

又过了十年,一名新兴画家横空出世,震惊了画坛,他就是第三个小男孩。而第一个小男孩却早已被人遗忘了,因为人们没有看到自己所期待的这个小男孩随着年龄增长、阅历丰富而带来的艺术长进,人们因为兴趣的逐渐丧失而不再去关注他了。

(2) 教师提问。

①第一个小男孩何以早年成名又逐渐衰落? _____

②第二个小男孩何以早早放弃了作画? _____

③第三个小男孩何以在16年后横空出世? _____

④这个故事给你什么启发? _____

⑤(再次出示两张图片)你看到了什么? _____

(3) 教师小结。

第一个小男孩因为大人們的赞扬看到了自己的天赋和特长,并凭着这些早在童年就得到了世人的认可而成名,可惜他在赞扬声中迷失了自己,不知道自己的短处和缺陷在哪里,因而未能随着年龄增长而在绘画艺术上有所增进,终于渐渐消失于画坛;而第二个小男孩则从来没有发现自己的画有多好,只知道他会破坏房间的整洁,而渐渐失去了作画的兴趣。第三个小男孩则因为画师的指点很早就明了自己在绘画方面的长处与不足,因而一直在努力增进自己的绘画技艺,终于在成年后一举成名。这个故事告诉我们:看到自己的优点固然有助于培养自信、发挥特长,但如果忽视自己的缺点,这种自信也很难维持下去,因为不知道缺点也就意味着原地踏步;同样,只看到自己的缺点而看不到优点则会击垮兴趣和信心,也难以谈什么进步;而既清楚自己的优势和特长,又明了自己的缺陷和不足,则不仅可以帮助人保持自信,还能让人不断进步和成长。在这两张图片中(举起图片示意),白色部分代表的就是自己的优点和特长,黑色部分代表的是缺点和不足,当我们只看到“白”和“黑”的时候,意味着我们的认识存在盲区,我们必须学会同时注意到“白”和“黑”,也就是同时看到好的地方和不好的地方,这样才是全面的评价,才不至于自卑和盲目自信,自己才能坚持进步。

(二) 学会客观地看待自己

1. 纸币的价值

(1) 出示一张5元纸币并提问。

这张纸币所代表的价值大不大?有多大? _____

(2) 再在这5元纸币旁分别放上1角、1元、10元和100元的纸币,问同样的问题,这张纸币所代表的价值大不大?有多大? _____

2. 教师小结

5元钱所代表的价值大不大在于它的比较对象所代表的价值,但不管比较对象是什么,它所代表的价值却永远不会随之贬值或升值。人的价值也是如此,在一个更为出色的群体里,可能会显得黯淡,但价值并没有降低,而处于一个相对劣势的群体时,虽然可能显得璀璨夺目,价值也没有因而得到提升。所以在我们身处顺境、人生得意时,切不可沾沾自喜、迷失自我,要知道“山外有人、人外有人”;而在我们身处逆境、感叹命运多舛时,也不要怨天尤人、自暴自弃,要知道“比上不足,比下有余”。学会宏观比较,才能客观看待自我价值,我们才会成为发光的金子 and 开花的玫瑰。

三、故事会:《生命的价值》

(一) 故事讲述

在一次讨论会上,一位著名的演说家没讲一句开场白,手里却高举着一张20美元的钞票。

面对会议室里的 200 个人，他问：“谁要这 20 美元？”一只只手举了起来。他接着说：“我打算把这 20 美元送给你们中的一位，但在这之前，请准许我做一件事。”他说着将钞票揉成一团，然后问：“谁还要？”仍有人举起手来。

他又说：“那么，假如我这样做又会怎么样呢？”他把钞票扔到地上，又踏上一只脚，并且用脚碾它。尔后他拾起钞票，钞票已变得又脏又皱。

“现在谁还要？”还是有人举起手来。

“朋友们，你们已经上了一堂很有意义的课。无论我如何对待那张钞票，你们还是想要它，因为它并没贬值，它依旧值 20 美元。人生路上，我们会无数次被自己的决定或碰到的逆境击倒、欺凌，甚至被碾得粉身碎骨，让我们觉得自己似乎一文不值。但无论发生什么，或将要发生什么，在上帝的眼中，你们永远不会丧失价值。在他看来，肮脏或洁净，衣着齐整或不齐整，你们依然是无价之宝。生命的价值不依赖我们的所作所为，也不仰仗我们结交的人物，而是取决于我们本身！你们是独特的——永远不要忘记这一点！”

（二）教师提问

（1）为什么当那张钞票被弄得又脏又皱时，仍然有人抢着要？_____

（2）这个故事对你有何启发？_____

（三）教师小结

一张钞票无论被如何折磨，只要还是那张完整的钞票，就不会贬值。我们人也是如此，无论我们遇到何种打击或挫折，只要我们还在，我们就还是那个宝贵的、独特的我。正所谓“天生我才必有用”，这与我们身处何境、何地无关。牢记这一点，努力找准自己的位置，生命终将大放异彩！

四、给自己打分

（一）给学生发放《自我评分表》，请同学们为自己所担当的各个角色评评分

自我评分表

角色	分值	评分理由
学生		
子女		
外孙（女） 或 孙子/孙女		
同学		
好朋友		
……		

（二）教师小结

我们可能会发现自己在某个角色上表现得不是很好，对自己不是很满意，但是我相信我们一定也同时看到了自己该如何去做得更好，相信大家在今后的日子里会努力去扮演好自己