



新世纪高职高专  
公共基础课系列规划教材

新世纪

# 新编高职学生心理健康

新世纪高职高专教材编审委员会 组编  
主 编 李志刚 赵明芳



大连理工大学出版社



新世纪高职高专  
公共基础课系列规划教材

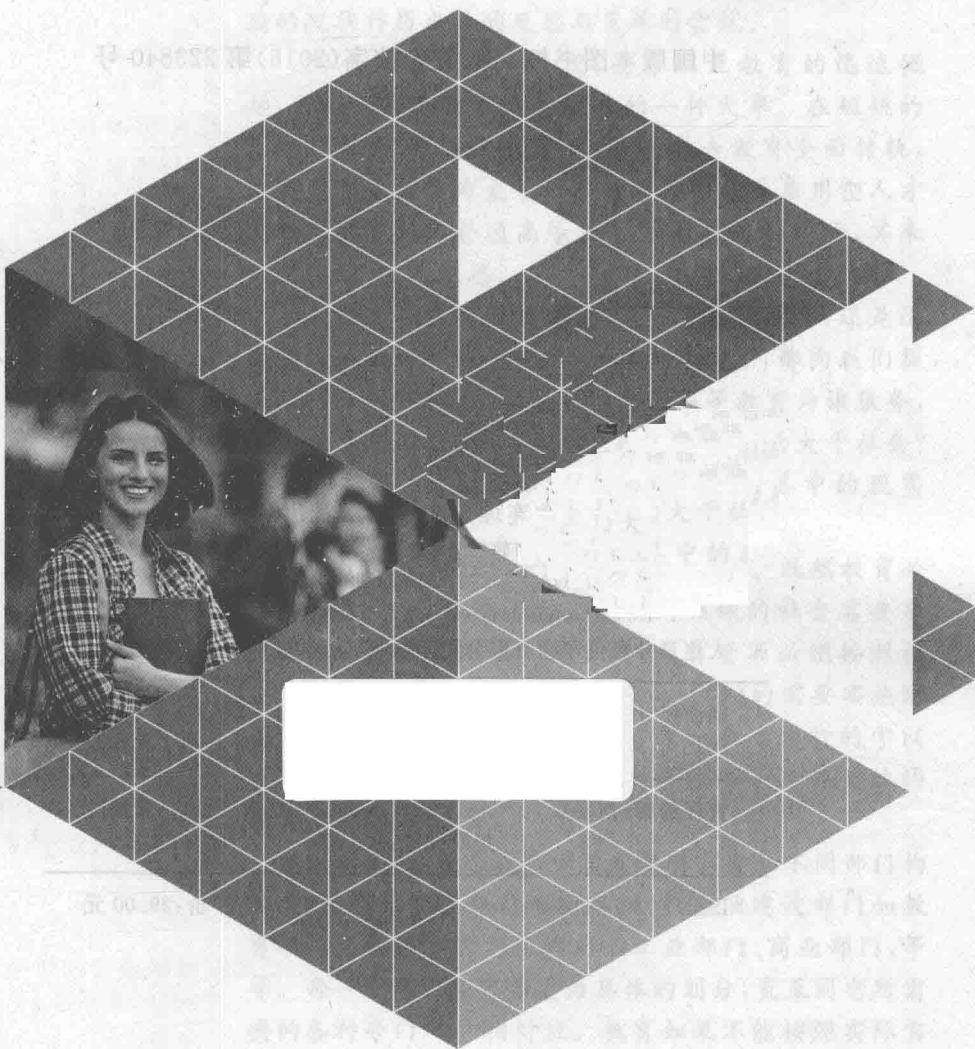
新世纪

# 新编高职学生心理健康

新世纪高职高专教材编审委员会 组编

主 编 李志刚 赵明芳

副主编 庞 倩 陈艳华



大连理工大学出版社



### 图书在版编目(CIP)数据

新编高职学生心理健康 / 李志刚, 赵明芳主编. —  
大连: 大连理工大学出版社, 2016. 9  
新世纪高职高专公共基础课系列规划教材

ISBN 978-7-5685-0589-5

I. ①新… II. ①李… ②赵… III. ①心理健康—健  
康教育—高等职业教育—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 223840 号

大连理工大学出版社出版

地址:大连市软件园路 80 号 邮政编码:116023

发行:0411-84708842 邮购:0411-84708943 传真:0411-84701466

E-mail: dutp@dutp.cn URL: <http://www.dutp.cn>

大连日升彩色印刷有限公司印刷 大连理工大学出版社发行

---

幅面尺寸:185mm×260mm 印张:13 字数:285 千字  
2016 年 9 月第 1 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

---

责任编辑:刘晓双

责任校对:张溪原

封面设计:张莹

---

ISBN 978-7-5685-0589-5

定 价:29.00 元



# 总 序

我们已经进入了一个新的充满机遇与挑战的时代,我们已经跨入了21世纪的门槛。

20世纪与21世纪之交的中国,高等教育体制正经历着一场缓慢而深刻的革命,我们正在对传统的普通高等教育的培养目标与社会发展的现实需要不相适应的现状作历史性的反思与变革的尝试。

20世纪最后的几年里,高等职业教育的迅速崛起,是影响高等教育体制变革的一件大事。在短短的几年时间里,普通中专教育、普通高专教育全面转轨,以高等职业教育为主导的各种形式的培养应用型人才的教育发展到与普通高等教育等量齐观的地步,其来势之迅猛,发人深思。

无论是正在缓慢变革着的普通高等教育,还是迅速推进着的培养应用型人才的<sup>1</sup>高职教育,都向我们提出了一个同样的严肃问题:中国的高等教育为谁服务,是为教育发展自身,还是为包括教育在内的大千社会?答案肯定而且唯一,那就是教育也置身其中的现实社会。

由此又引出高等教育的目的问题。既然教育必须服务于社会,它就必须按照不同领域的社会需要来完成自己的教育过程。换言之,教育资源必须按照社会划分的各个专业(行业)领域(岗位群)的需要实施配置,这就是我们长期以来明乎其理而疏于力行的学以致用问题,这就是我们长期以来未能给予足够关注的教育目的问题。

众所周知,整个社会由其发展所需要的不同部门构成,包括公共管理部门如国家机构、基础建设部门如教育研究机构和各种实业部门如工业部门、商业部门,等等。每一个部门又可作更为具体的划分,直至同它所需要的各种专门人才相对应。教育如果不能按照实际需

要完成各种专门人才培养的目标,就不能很好地完成社会分工所赋予它的使命,而教育作为社会分工的一种独立存在就应受到质疑(在市场经济条件下尤其如此)。可以断言,按照社会的各种不同需要培养各种直接有用人才,是教育体制变革的终极目的。

随着教育体制变革的进一步深入,高等院校的设置是否会同社会对人才类型的不同需要一一对应,我们姑且不论,但高等教育走应用型人才培养的道路和走研究型(也是一种特殊应用)人才培养的道路,学生们根据自己的偏好各取所需,始终是一个理性运行的社会状态下高等教育正常发展的途径。

高等职业教育的崛起,既是高等教育体制变革的结果,也是高等教育体制变革的一个阶段性表征。它的进一步发展,必将极大地推进中国教育体制变革的进程。作为一种应用型人才培养的教育,它从专科层次起步,进而应用型本科教育、应用型硕士教育、应用型博士教育……当应用型人才培养的渠道贯通之时,也许就是我们迎接中国教育体制变革的成功之日。从这一意义上说,高等职业教育的崛起,正是在为必然会取得最后成功的教育体制变革奠基。

高等职业教育还刚刚开始自己发展道路的探索过程,它要全面达到应用型人才培养的正常理性发展状态,直至可以和现存的(同时也正处在变革分化过程中的)研究型人才培养的教育并驾齐驱,还需要假以时日;还需要政府教育主管部门的大力推进,需要人才需求市场的进一步完善发育,尤其需要高职教学单位及其直接相关部门肯于做长期的坚忍不拔的努力。新世纪高职高专教材编审委员会就是由全国100余所高职高专院校和出版单位组成的、旨在以推动高职高专教材建设来推进高等职业教育这一变革过程的联盟共同体。

在宏观层面上,这个联盟始终会以推动高职高专教材的特色建设为己任,始终会从高职高专教学单位实际教学需要出发,以其对高职教育发展的前瞻性的总体把握,以其纵览全国高职高专教材市场需求的广阔视野,以其创新的理念与创新的运作模式,通过不断深化的教材建设过程,总结高职高专教学成果,探索高职高专教材建设规律。

在微观层面上,我们将充分依托众多高职高专院校联盟的互补优势和丰裕的人才资源优势,从每一个专业领域、每一种教材入手,突破传统的片面追求理论体系严整性的意识限制,努力凸现高职教育职业能力培养的本质特征,在不断构建特色教材建设体系的过程中,逐步形成自己的品牌优势。

新世纪高职高专教材编审委员会在推进高职高专教材建设事业的过程中,始终得到了各级教育主管部门以及各相关院校相关部门的热忱支持和积极参与,对此我们谨致深深谢意,也希望一切关注、参与高职教育发展的同道朋友,在共同推动高职教育发展、进而推动高等教育体制变革的进程中,和我们携手并肩,共同担负起这一具有开拓性挑战意义的历史重任。

新世纪高职高专教材编审委员会

2001年8月18日



# 前 言

《新编高职学生心理健康》是新世纪高职高专教材编审委员会组编的公共基础课系列规划教材之一。

近年来,随着社会不断发展,我们切实感受到,在经济、文化、价值观等社会因素急剧变化的时代,人们所面临的心理问题已经越来越突出,诸如浮躁、抑郁、焦虑等。所以,随着人们物质生活和精神生活的丰富和提高,怎样保持心理健康,已经成为人们十分重视的问题。

高职学生心理健康教育是全面落实教育规划纲要、促进学生健康成长、培养和造就高级职业技术人才的重要途径。大学阶段是人生发展过程中一个带有转折性的关键时期,高职学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、职业素质和身体素质,而且要具备良好的心理素质。这一阶段也是高职学生思想、性格发育的关键时期,拥有健康的身心是高职学生进入社会、实现自我的重要因素。基于此,编写本教材的出发点就是向高职学生普及心理健康知识,有效地解决他们成长过程中遇到的各种问题,避免因适应不良而引发心理障碍,提高他们的心理健康水平,促进身心健康、和谐、全面发展。

本教材以严谨的理论和生动的事例引导学生关注心理、体验成长、完善人格,内容包括:尊重生命;高职学生心理健康概述;高职学生的入学适应;高职学生的自我意识;高职学生的情绪;高职学生的人际交

往;高职学生的恋爱与性;高职学生的职业发展;高职学生的安全教育。

在编写本教材的过程中,我们力求突出以下特色:

第一,知识的全面性和针对性相结合。本教材根据高职学生的心理发展特点和心理素质进行取材和内容设置,内容丰富,针对性强。

第二,知识性和趣味性相结合。本教材加入了一些有趣的故事、案例、拓展阅读等来介绍理论和知识点,使学生在轻松的状态下学习,获得有价值的指导与建议。

第三,注重实践性。本教材坚持课内与课外、理论与实践相结合的编写模式,激发学生参与的兴趣,帮助学生了解自我的心理状况,提高学生的心理素质。

本教材由青海交通职业技术学院李志刚、赵明芳任主编,青海交通职业技术学院庞倩、浙江理工大学陈艳华任副主编。具体编写分工如下:第一章、第二章、第八章由赵明芳编写;第三章、第四章由庞倩编写;第五章、第九章由陈艳华编写;第六章、第七章由李志刚编写。李志刚、赵明芳对全书进行统稿。

本教材内容丰富,阐述详略得当,既可以作为高职高专学生心理健康课程的教材,也可以作为大学生提高心理健康水平的自助读物。

在编写本教材的过程中,我们引用和借鉴了许多国内外专家和学者的研究成果、观点及网络资源,在此,向这些专家、学者、网站深表谢意!尽管我们付出了十分的努力,但由于编者水平和时间所限,书中仍可能存在疏漏与错误之处,敬请读者批评指正。

编者

2016年9月

所有意见和建议请发往:dutpgz@163.com

欢迎访问教材服务网站:<http://www.dutpbook.com>

联系电话:0411-84707492 84706104

# 目 录

第一章 尊重生命 .....	1
第一节 生命的唯一性 .....	1
第二节 生命的创造性 .....	3
第三节 生命的关联性 .....	6
第四节 生命的情感性 .....	9
第五节 重新认识自己 .....	11
第二章 高职学生心理健康概述 .....	14
第一节 健康新概念 .....	14
第二节 高职学生常见的心理问题 .....	19
第三节 高职学生良好心理素质的培养 .....	30
第三章 高职学生的入学适应 .....	37
第一节 高职学生对新环境的适应 .....	37
第二节 高职学生环境适应中常见的心理困扰 .....	47
第三节 高职学生良好适应能力的培养 .....	53
第四章 高职学生的自我意识 .....	58
第一节 自我意识概述 .....	58
第二节 高职学生自我意识的发展过程 .....	64
第三节 高职学生良好自我意识的培养 .....	70



第五章 高职学生的情绪 .....	76
第一节 情绪概述 .....	76
第二节 高职学生情绪的特点及影响 .....	81
第三节 高职学生的情绪管理与压力应对 .....	84
第六章 高职学生的人际交往 .....	97
第一节 人际交往概述 .....	97
第二节 高职学生人际交往的常见心理障碍和应对措施 .....	102
第三节 高职学生良好人际交往的策略 .....	112
第七章 高职学生的恋爱与性 .....	117
第一节 爱情的内涵与实质 .....	117
第二节 高职学生的爱情与性心理 .....	124
第三节 高职学生正确恋爱观的培养 .....	129
第八章 高职学生的职业发展 .....	140
第一节 高职学生的自我探索——价值观探索 .....	140
第二节 高职学生的自我探索——性格、兴趣探索 .....	149
第三节 高职学生的职业能力与技能 .....	165
第九章 高职学生的安全教育 .....	172
第一节 高职学生的网络心理 .....	172
第二节 高职学生对侵害事件的防范与应对 .....	178
参考文献 .....	200

# 第一章

## 尊重生命

### 【总体目标】

1. 帮助学生认识生命,进而欣赏生命的丰富与可贵。
2. 协助学生珍惜生命与尊重生命。
3. 引导学生用爱心经营生命及思考生命方向。

### 【目的】

培养高职学生对生命神圣和敬畏的情感。

## 第一节 生命的唯一性

### 【学习方案】

#### 1. 目标

通过本课的学习,应该能够:

明白自己的独特性,努力去做自己。

从各方面找出真实的自我。

鼓励学生开发潜能,从而建立自尊与自信。

#### 2. 主要概念

我特别,因为我是独一无二的。

我特别,因为我是奇妙的。

每个人都有自己独特的一面,要善于认知自己。

#### 3. 主要术语

唯一:只有一个;仅仅一个。

特别:不一般;与众不同;格外;特意;特地。

## 进入课堂 >>>

把自己觉得有特别意义的东西带到课堂,向大家展示自己带来的东西并解释其特殊意义。我们如何对待对我们有特别意义的物品?

(1)好心保管,尊重它们。

我们希望别人怎样对待与我们有特别意义的物品?

(2)尊重它们,不会忘记它们对我们来说很重要。

现在,请每个人想出一个人,这个人要认为你是个特别的人。你不必告诉我们这个人是谁。请你想一下:我们如何知道某人认为我们有特别之处呢?他们以特别的方式对待我们吗?

(3)他们尊重我们,乐于见到我们,与我们共度时光,他们还会帮助我们。

如果一个制陶匠人制作出一万个大小、形状、装饰完全相同的花瓶,那么每个花瓶就值不了多少钱了。可是,如果一个制陶匠以独特的方式制造了一个非同寻常的花瓶,那么这个花瓶就有很高的价值。

我特别,因为我是独一无二的。

每个人都像那特别制造的花瓶。我之所以宝贵,是因为全世界再没有人与我完全相同。我们每个人都有独特的指纹,身体内的每滴血都带着只属于我自己的基因信息。没有人与我有完全一样的思维和情感。我的思想、意见、品味、才能和情感是我自己独有的。

我特别,因为我是奇妙的。

每个人都有自己独特的一面,要善于认知自己。

想一想自己的身体是如何将食物转化成能量的;想一想自己的心跳,从我出生之前,它就一直以规律的速度在跳动。如此精妙绝伦的你必定是非常宝贵的。

每一个人都是作为生命的个体存在着的,有自己不同的样子,有自己独立的人格和精神世界。由于每个个体的先天因素和后天环境的差异,每个个体生命都有特殊性,并且在生命成长的过程中,具有差异性和不平衡性。“世界上没有完全相同的两片叶子。”当你有奇思妙想,或在学习中有了失误,请记得每一个人的存在状态和发展状态都具有其合理性,都应得到其他人充分的承认和必要的尊重。

## 第二节 生命的创造性

### 学习方案 >>>

#### 1. 目标

通过本课的学习,应该能够:

了解创造力的错误解读。

了解创造力是人类特有的本领。

#### 2. 主要概念

我有创造力,因为我的想法和别人不一样。

我有创造力,因为我有想象力。

#### 3. 主要术语

**创造性:**是指个体产生新奇独特的、有社会价值的产品的能力或特性,故也称为创造力。也指人们的思维或实践活动具有的创新特性。

**创造力:**是人类特有的一种综合性本领。

**想象力:**想象力是人类创新的源泉,想象力的魅力在于它可以将你带入一个虚拟世界,实现现实生活中不可能实现的梦想。想象力的作用就是它可以使你享受快乐,享受惊奇,享受自由,享受现实生活中少有的感受。

#### 4. 背景信息

宇宙的诞生、生命的呼吸、艺术作品——总是存在一种神秘元素。在我们估量一个无法估量的事物时,就能想起威廉·布莱克的话:在一颗沙粒中见一个世界,在一朵鲜花中见一片天空,在你的掌心里把握无限,在一个钟点里把握无穷。生命是一种创造性的历程,每一个人要了解自己创造力的来源,利用自己的创造力来创造自己的人生。

### 进入课堂 >>>

## 一、人们对于创造力的认识误区

### 1. 误区一

认为只有某些特殊的人才具有创造力。这是完全错误的。每个人天生都有着巨

大的创造能力,关键在于如何发展这些能力。创造力就像读写能力一样,我们理所当然地认为,每个人都能学会读书和写字,如果一个人不能读写,你不会认为这个人没有这个能力,而只是他或者她没有学会如何读写。创造力也是这样,当有人说,他没有创造力,通常只是因为他不知道哪些方面会涉及创造力或者如何在实践中开展有创造性的工作而已。

### 2. 误区二

认为只有一些特殊活动才涉及创造力。认为创造力只在“创造力主导的”活动中产生,比如艺术、设计或者广告等工作。其实,科学、数学、机械、商业、运动员领域以及与人们建立或结束一段人际关系都需要创造力。事实上,你所做的任何事情或任何涉及智力的事情,都需要创造力。

### 3. 误区三

认为人类要么具有创造力,要么不具有创造力。人们把创造力当作一种天生的特征,就像眼球的颜色,是不能改变的。事实却是,人们在工作和生活中变得更有创造力是绝对可能的。对你来说,最关键的是,你必须了解创造力与智力之间的紧密关系,这也是找到创造力最可靠的路径之一,并且,它也让我们检视人类智力的另一大基本特征——独特的想象力。

## 二、想象力的重要性

我们总是低估自身的感知能力与智力,我们同样会低估我们的想象力。事实上,我们将大部分感官能力当作理所当然的时候,我们也正在将自身的想象力完全忽略。我们甚至质疑人们的感知能力,比如,我们说别人有些“想象力过于丰富”或者说别人所相信的“都只是自己的想象而已”。对于自己能“回到地面”,变得“现实”和“实际”,人们会感到很自豪,并且会嘲笑那些“脑袋在云端的人”。然而,正是想象力,而非其他能力,将人类与地球上的其他物种区分开来。

想象力支撑着人类一切独特的成就,想象力促使我们从开挖洞穴到建造城市,从使用骨质棍棒到制造高尔夫球杆,从茹毛饮血到制作精致餐点,从愚昧迷信到崇尚科学。想象力与真实之间的关系既复杂又深奥,而且在人们的生活与工作中扮演了极其重要的角色。

如果你只关注周边真实而具体的环境,你通常就会认为,自己所感知的就是真实发生的事情。这就是为什么在繁忙的马路上,我们能开车通行,在超市能正确找到自己所要购买的商品。我们知道,在某些情况下——比如疾病、精神错乱或者过量使用限制性药物——上述假设可能会不适用,但是让我们先讨论当前的议题。在这种情况下,我们的大脑能够脱离即时的环境,浮现出另一时间、另一地点的场

景。如果我让你想一下你在学校最好的朋友、最喜欢的事物或最讨厌的人,不用直接看到他们,你马上能想起来。这个用“我们的心眼”看的过程对想象力的产生很关键,所以我对想象力的最初定义就是“一种将自身无法触及的事物带入意识的力量”。

想象力比其他能力更容易被我们当作理所当然。这是很不幸的,因为想象力在我们的生活中非常重要。通过想象力,我们能回忆过去,思考现在,并且预测未来;拥有它,我们还可以做一些既深奥又独特的事情。

拥有想象力,我们才能够创新。

想象力,不仅能让我们回忆起那些经历过的事情,而且能让我们想象未曾经历过的。我们可以推测,我们可以假设,我们可以猜测,我们可以设想,总而言之,我们能够想象。一旦我们能让自身的思维从当前的时空中解脱出来,从某种程度上说,我们就自由了。我们可以自由地重温过去,自由地再造现在,自由地参与具有一系列可能性的未来。想象力是人类一切成就的基础,是语言、艺术、科学、哲学体系以及所有错综复杂的人类文化的基础。

### 三、游戏

#### 怎么向和尚推销梳子

分成四人一组的若干小组。根据以下情景展开想象,只需说出你的想法,无须考虑是否可行。

#### 游戏情景

有一家效益相当好的大公司,高薪招聘营销人员,面对众多的应聘者,这家公司出了一道具有实践性的试题:想办法把木梳尽量多地卖给和尚。此题一出,绝大多数应聘者感到困惑不解,甚至愤怒:出家人剃度为僧,要木梳何用?岂不是神经错乱,拿人开涮吗?没过一会儿,应聘者接连拂袖而去,最后只剩下3个应聘者:甲、乙和丙。

负责人交代:“以十日为限,届时向我们汇报销售成果。”

假定你是那三个幸运的应聘者之一,请在规定的时间内,每个小组讨论“如何把梳子卖给和尚”,看哪个小组提出的方案最多。

生活中有许多的不可能,但只要不断创造,不可能便成为可能,敢于在不可能的地方创造出可能,需要我们认识到我们本身就具有创造力。每个人的潜力都是巨大的,只是没有合适的机会去挖掘。



## 第三节 生命的关联性

### 学习方案 >>>

#### 1. 目标

通过本课的学习,应该能够:

明白群我关系的重要性。

知道要活得好,活得有意义,必须与人群维持良好的关系。

#### 2. 主要概念

我的生命不是我可以选择的。

我属于某一群体,我需要和别人接触。

#### 3. 主要术语

关联:互相贯连;起连接作用的;相互有联系的。

群体:是相对于个体而言的,但不是任何几个人就能构成群体。群体是指两个或两个以上的人,为了达到共同的目标,以一定的方式联系在一起进行活动的人群。

#### 4. 背景信息

一个人,他有自然生命,也有社会生命,还有精神生命。想想,我中午进食堂,我可以选择吃一条鱼还是吃一份青菜,要享受吃鱼的感觉还是享受吃青菜的感觉,我们是可以选择的。但是生命不是你可以选择的,生命从哪里来?生命是过去、现在、未来的一条流,你的生命是父母孕育的,你的生命成长同样也是社会的成长。生活是可以选择的,但生命不可以。放弃生命要承担人伦责任,承担社会责任。绝对不能把生命狭隘化,狭隘化生命容易造成一些心理问题。

### 进入课堂 >>>

#### 一、人与人的故事

##### 人与人

在商楼上,俯视着这个拥挤、灰色、熟悉而又陌生的城市。阳光下,风雨中,人们在这里诞生、长大、恋爱、衰老、死亡。

每个人似乎都那么微不足道的平凡。

每个人又似乎都拥有那么多的故事。

对于一个世界来说，一个人也许只是一粒尘埃；对于一个人来说，他自己就如同整个世界的有所。

即便是自甘孤独的人，也无法逃避人性中最根深蒂固的欲望：与他人接触，被他人所知。寻求孤独，往往正是为了摆脱更可怕的孤独——那种人与人近在咫尺却远在天涯的隔膜与倦怠。

陆生性孤僻，他常常一个人坐在窗前，看人们走来走去。他羡慕那些笑得灿烂、过得潇洒的每一个人。走在阳光灿烂的街道上，这一平常的情景，对他来说却如同天堂。童年时一场无情的火，损伤了他的脸。

在远离人们的小屋中，他唯一的强烈的爱好是写信：交友启事、征婚启事，还有给陌不相识的影星、歌星、球星、劳模、英雄、作家、新闻人物，给他能找到地址的各种各样的人，不断地、疯狂地、不求回报地写信。一批又一批，无休无止。

有人说他非常不正常，我认为他像任何一个评论者那样正常。

渴望有一个人或者一些人，能走进自己的生活，即便只是在想象中，即便只是短暂的一瞬，那时他不再是世外的一个。

渴望有人。

朱君，他的女友在四年前死去了，情节很像某部小说中的场景：在一次无比温柔而炽烈的约会后，他送她回家，她向他微笑告别，走过最后一条街道，就在那一刹那，整个世界突然充满了可怕的摩擦，而那阵美好得令人落泪的柔情，一下子一半燃烧成了火，一半凝固成了冰。

他是个意志很强的人，他很快恢复过来了，像原来一样。

后来，他拥有了新的生活与新的爱，没有过多的沉迷与伤感。

但是，许多年了，他一直有个习惯，在烦闷、抑郁的时候，他就悄悄地一个人来到那个街心花园，用最轻最轻的声音唤她的名字，温柔地自言自语，对着想象中的她。

然后回家，重新又平静地做着该做的一切。

有一个人，能彻底地、无条件地、永远地懂他，倾听他，这是人内心的一种深刻愿望。

人和人很近，人和人又很远。

突如其来的倾盆大雨，把一群群的人驱赶到一个个屋檐下。

一边的屋檐下，先是几个人，然后几乎是所有的人，都开始热烈地聊了起来。

谈天气,发牢骚,说雨中发生的有趣的故事,说你,说我。这种气氛感染了每个人,共同的偶然处境,使他们变得亲切如同老友,谈笑声穿过雨声而飘荡。另一边屋檐下,紧紧挤着的人们呆滞地绷着脸,漠无表情注视着雨幕。一分钟、十分钟、二十分钟,什么也不想,又似乎想着一切。

他们听到邻近屋檐下轻松地打发着时间的说笑,但他们只是呆呆地、无目的地站立着。彼此很近,但又很远。

林在车站等一个女友。公共汽车从灰色公路口令人兴奋地拐过来,门打开,又关闭。一群人很快地消散了,孤零零的站牌旁只剩下了孤零零的他。

暮色渐渐变得浓重,梧桐树掩映的路灯射出暗黄的光晕。车驶来,又驶去,这样的节奏不断重复。

那个陌生的女孩是在暮色中驶来的一辆车中到来的。她走下车,停在站台上。她在那边来回踱步,看着手表和周围,寻找着应该已等待她的人。他在这边来回踱步,看着手表和远方,等待着正等待的人。

他不时瞥一眼她,开始是无意,后来是有意。她很美,不仅仅是美,而且让他感到一种近乎惆怅的似曾相识的感觉。他同样感到她也不时地瞥过一眼,也许无意,也许也会有意吗?他在幻想中有些恍惚。

“我们究竟是在等待某一个实实在在的人,还是在等待某一种感觉?”他想。

他希望向她走近,他感到一种无言的亲切。

但是,他又感到一种更深刻的距离。

终于,他离开了站台,走了很久,他回过身,站台上已空无一人,更遥远模糊的街的另一头有她模糊遥远的身影。

这是一段普遍的、深刻的距离。也许,有的人一生与数以万计的人擦肩而过,却永远未曾能深深读懂其中任何一个人。

无处不在的人与人的距离。

(摘自:叶天蔚.《八小时以外》)

## 二、游戏

### 1. 寻找归属

A. 道具:十二生肖面具各一副。

B. 游戏程序:每个人都有一个属相,自己一定知道,但是你是否知道,在这个群体中,谁还和自己的属相相同?请寻找归属。