



活出你的精彩

高中生必修的心理课

谢晓敏 著



上海教育出版社
SHANGHAI EDUCATIONAL
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

活出你的精彩:高中生必修的心理课 / 谢晓敏著. —上海:

上海教育出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5444-5932-7

I. ①活... II. ①谢... III. ①高中生—心理健康—健康教育
IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第030003号

责任编辑 董龙凯

活出你的精彩

——高中生必修的心理课

谢晓敏 著

出 版 上海世纪出版股份有限公司
上海教育出版社
易文网 www.ewen.co
地 址 上海市永福路123号
邮 编 200031
发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心
印 刷 昆山市亭林印刷有限责任公司
开 本 787×1092 1/16 印张 15.75 插页 1
版 次 2015年3月第1版
印 次 2015年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5444-5932-7/G·4817
定 价 35.00元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)

序一

读完这部书稿，真为我们年轻教师的成长而高兴、感慨。本书的作者，上海市中光高级中学的专职心理教师谢晓敏，是一个充满青春活力、阳光开朗、有亲和力的青年教师，是一个有上进心、有探索精神、不知疲倦的年轻人。小谢从教时间并不长，七年还不到。但在这个不太长的时间内，她不仅勤奋刻苦、敬业认真、积极进取，更善于探究、勤于思考、不断学习、勇于挑战。她的成长速度很快，本书的出版可见一斑。

从初为人师时的茫然与无助到站在讲台上的镇定自若，从对心理辅导活动课的所知不多到今天的理解透透，从对心理辅导活动课教法的一知半解到如今的经验多多，从对学生现状和心理需求的茫然无知到成为学生所信赖的知心朋友，近七年心理辅导的课堂实践，使她变得成熟了。总结近七年的实践和探索，谢教师认为心理课堂应该成为温暖学生现在和未来的课堂，因而觉得有必要为学生的健康成长做点事情。她要把对学生健康人格的培养从课堂之内延伸到课堂之外。她希望学生在自助成长过程中，逐步实现心态上自悦、情绪上自控、行动上自律、生活上自理、评价上自省，充分开发自身潜能，促进心理健康与人格的和谐发展。

国家教育部颁发的《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》指出，“中小学生正处在身心发展的重要时期，随着生理、心理的发育和发展、社会阅历的扩展及思维方式的变化，特别是面对社会竞争的压力，他们在学习、生活、自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面，会遇到各种各样的心理困扰或问题。”开展中小学心理健康教育工作，要“根据中小学生生理、心理发展特点和规律，把握不同年龄阶段学生的心理发展任务，运用心理健康教育的知识理论和方法技能，培养中小学生良好的心理素质，促进其身心全面和谐发展”。

本书的编写贯彻了《中小学心理健康教育指导纲要（2012年修订）》的精神，强调心理健康教育的实施过程是让学生进行自我探索的过程，是注重体验和感悟的经验性活动过程。本书以高中学生的“自身变化”与他们所处的“环境变化”为依据，针对高中生成长中的困惑，如青春的迷茫、学习的压力、人生的方向、情窦初开的青涩……总

结梳理出实践运用中卓有成效的内容，提供生动丰富的游戏活动体验，普及心理健康科学常识，注重自我思考和情感体验，促进学生的自我探索和自助成长。

本书内容从高中生的特点出发，从学生终身发展的需要出发，围绕学校生活适应、轻松学习、花季守护、阳光成长和生涯发展等版块，注重学生积极心态的培养，贴近学生的思想和生活，文字表达生动精炼，较好地体现了时代发展的要求。每个版块栏目的设置，都体现了这一点。如“耐人寻味”“青春问号”“心灵感悟”，是以故事案例或问题作为导入，选择的是对学生有启迪意义的，或是发生在学生身边的故事，让学生感到亲近、贴切；“千里知行”是对学生科学知识的引导，为学生反思提供参考；“体验一刻”旨在让学生投入有情趣、有内涵的活动，去获得体验和感受；“对话自己”“成长链接”给了每一个学生自己回味、自助感悟的空间，写下在活动中的想法和收获，这是自我点拨，更是成长积累；“悦读成长”“佳片有约”为学生自主学习作了拓展；“至理名言”“青春寄语”“生涯寄语”是对学生人生发展的指引。书中引用的各种素材和活动，贴近当代高中学生的心理特点、需要和感受，淡去了“说教灌输”痕迹，增强了“心理按摩”功能，而且都经过多次实践与修改，深受学生喜爱和欢迎，并有所收获和受益。

愿本书能对高中学生（有些内容对初中学生也可借鉴）的健康成长有所指引和帮助，能成为经历青春旅程的学生们的一个伴侣、一个碰到困惑烦恼可以去翻翻找找的册子；能给学校的心理教师（尤其是新教师）上好心理辅导课提供参考和借鉴，能成为教师备课时可以查查看看的辅助用书。这就是作者编写本书的目的，愿本书的出版能得到学生和心理教师的欢迎和喜欢。

上海市中小学心理辅导协会秘书长 蒋薇美

2014年7月

序二

学校心理健康教育整合了教育学、心理学、社会学等多门学科的理论及技能,提高学生的心理素质,促进学生的人格发展起着重要作用,是推进学校素质教育的必然要求。

随着生理的发育和心理的成长,每个青少年都将经历社会阅历的扩展、思维方式的变化、竞争压力的增加等多种因素的影响和考验,他们在自我意识、情绪调适、人际交往和升学就业等方面会遭遇不同程度的困扰。如何帮助青少年学生健康成长,顺利通过人生发展的关键阶段,这是心理健康教育面临的重任,也是学校心理教师必须承担的责任。

本书通过“走进‘XIN’生活”“学习也轻松”“守护在花季”“阳光成长路”以及“未来方向标”等五个专题,指导高中生掌握学习策略,提高学习效率;正确处理青春期异性交往的困惑,提高承受失败和应对挫折的能力,形成良好的意志品质;在充分了解自己的兴趣、能力、性格、特长等基础上确立职业志向,做好升学就业的选择与准备。每个专题都有相对独立的主题,通过故事启发、知识讲解、活动体验、影片或书籍推荐等,逐步引导,促进体验。

本书作者是一位奋斗在学校心理健康教育一线的心理教师,她像蜜蜂采蜜一样辛勤工作,收集了大量实用和丰富的素材,并将自己多年来实践探索所积累的宝贵经验一并奉献给广大读者,为我们提供了阅读性强、操作性强、实用性强的成功范例。这是一本值得推荐的学校心理健康教育读本,它既适合高中生自主阅读,又对教师教学提供了重要参考。

上海市心理教育特级教师 杨敏毅

2014年7月

CONTENTS | 目 录

走进“XIN”生活 / 1

新起点 “XIN”生活 / 2

走进心理健康 / 4

学习也轻松 / 13

改变习惯 改变生活 / 14

我和光阴的故事 / 20

揭秘记忆力 / 27

合理归因寻动力 / 37

学习风格我作主 / 43

守护在花季 / 51

爱的奇迹 / 52

悠悠青春情 / 56

性不性“由”你 / 64

对性骚扰说“NO” / 69

洁身自爱 远离艾滋 / 76

珍惜生命 远离毒品 / 82

阳光成长路 / 85

寻找自信的源泉 / 86

和心理压力挥别 / 94

换个角度的世界 / 104



积极暗示换心态 / 111
走出阴霾迎阳光 / 119
宽容是种品质 / 127
倾听讲究方法 / 135
责任成就卓越 / 141
未来方向标 / 149
敲开生涯之门 / 150
走进生涯规划 / 155
聆听心灵之声 / 162
寻觅 MY 性格 / 169
兴趣海岛之旅 / 179
职业淘淘乐 / 189
心中的那杆秤 / 196
何伦码大盘点 / 206
多元智能展风采 / 211
探索工作世界 / 218
走入职场前的准备 / 228
落落大方展自我 / 237
主要参考文献 / 242
后记 / 243

走进“XIN”生活

法国的卢梭曾经把青年期比喻为人的“第二次降生”。那么，从初中过渡到高中的这一时期不就是婴儿降临人间时那段挣扎、痛苦和努力的关键时期吗？渡过这段人生中的“第二次降生”，我们一起流泪、一起欢笑，共同期盼、共同成长……

新起点 “XIN” 生活

也许你在初中的成绩不错，是老师眼里的才子、父母心中的骄傲、同龄人中的幸运儿，你中考的目标是更理想的学校，但，你失误了。

也许你的过去平平常常、普普通通，你凭借自己的努力，考上了这所力所能及的学校，或者说你就是奔着这所学校而来的，你进入了梦寐以求的校园。

也许你初中的成绩并不理想，尤其是初一初二，但初三一年或者半年努力一下，“一不小心，超常发挥”，你考进了这所学校。

……

也许还有很多可能，但不管如何，今天，你已然成为了这所学校的学生。迈进这座校园，坐进了某班教室，聆听着老师们的谆谆教导……你将以怎样的心态迎接未来三年的高中生活？你给自己做了哪些规划？或者，你现在已经做了哪些准备？

我做好的准备：



周杰伦歌声的背后

同学们，你们听过周杰伦的歌吗？崇拜周杰伦吗？

我以前因为听不明白周杰伦的歌，对他非常排斥，也不明白为什么会有那么多中学生喜欢他。一次，我无意间知道了他的奋斗经历，非常感动。再回头听他的歌，发现居然爱上了他的歌声。

这是一段怎样的经历呢？让我们共同走进周杰伦的成长故事吧！

周杰伦自小父母离异，在母亲的抚养下长大。

1996年高中毕业后没考上大学，在一家餐馆当服务生，当时他的志向是做音乐。

1997年，他参加一家电台的娱乐节目，结果演砸了。但其复杂工整的乐谱被音乐公司老板吴宗宪看中，他成了公司音乐助理。尽管一开始他的很大一部分时间都在帮同事买盒饭、打杂，但依然坚持音乐创作。他那“怪怪”的音乐风格并不被当时的人们喜欢，老板甚至当面把乐谱扔进垃圾桶内……周杰伦并没有放弃，反而更加努力，他以每天一首歌的速度进行创作，连续7天，老板总能在一上班时就看到他的新作品。终于老板被他的坚持和勤奋感动，答应找歌手演唱他创作的歌曲。

1998年2月，他创作了一首《眼泪知道》，被公司推荐给当时的天王巨星刘德华演唱，结果遭到拒绝。之后，他又精心创作了《双截棍》，推荐给当时火爆华语歌坛的张惠妹演唱，再次遭到拒绝。

一次次的挫折与失败，让周杰伦迷茫了……此时，老板吴宗宪也感到很失望，打算放弃周杰伦。他对周杰伦说，“我再给你10天时间，如果你能写出50首歌，而我能从中挑出10首的话，公司就帮你出唱片。”10天写50首歌，天知道这有多难，然而怀抱音乐梦想的他并没有放弃，再次燃起斗志，一头扎进音乐室，通宵达旦地创作……其中的艰辛不言而喻。就这样，10天过去了，周杰伦果然拿出了50首歌，而且每首都写得漂漂亮亮、工工整整。

2000年11月7日，周杰伦的第一张专辑《Jay》终于成功制作并发行，这个此前无人知晓的年轻人在瞬间一鸣惊人。

从一名餐厅服务员到家喻户晓的当红歌星，周杰伦在接受美国《时代周刊》专访时说：“明星梦并不是遥不可及的，其实，任何人都可以做，只要你肯努力。我之所以能有今天，就是我不服输的结果。”

我要一步一步往上爬，
等待阳光静静看着它的脸。
小小的天有大大梦想，
重重的壳挂着轻轻的仰望。
我要一步一步往上爬，
在最高点乘着叶片往前飞。
让风吹干流过的泪和汗，
总有一天我有属于我的天。

是呀，每个人都不想做退却的懦夫，那就应该像蜗牛一样，一步一步地往上爬。相信只要同学们对自己充满信心，积极地应对成长过程中所碰到的每一个困惑，踏踏实实地跨好每一步，总有一天，一定会找到属于你们自己的那片“天”。

走进心理健康

心灵感悟

别盯着杯子

几位学生拜访大学的老师，老师问他们生活得怎么样。一句话勾出了大家的满腹牢骚，大家纷纷诉说着生活的不如意：工作压力大呀，生活烦恼多呀……一时间，大家仿佛都成了上帝的弃儿。

老师笑而不语，从房间里拿出许许多多的杯子，摆在茶几上。这些杯子各式各样，有瓷器的，有玻璃的，有塑料的，有的杯子看起来高贵典雅，有的杯子看起来简陋低廉……老师说：“都是我的学生，我就不把你们当客人看待了。你们要是渴了，自己倒水喝吧。”

学生们说得已经口干舌燥了，便纷纷拿了自己中意的杯子倒水喝。等他们手里都端了一杯水时，老师讲话了，他指着茶几上剩下的杯子说：“大家有没有发现，你们挑选去的杯子都是最好看、最别致的杯子，而这些塑料杯就没有人选中。”学生们并不觉得奇怪，谁都希望手里拿着的是一只好看的杯子。

老师说：“这就是你们烦恼的根源。大家需要的是水，而不是杯子，但我们有意无意地去选用好的杯子。这就如我们的生活——如果生活是水的话，那么，工作、金钱、地位这些东西就是杯子，它们只是我们用来盛起生活之水的工具。杯子的好坏并不能影响水的质量，如果将心思花在杯子上，你哪有心情去品尝水的苦甜，这不是自寻烦恼吗？”

千里知行

健 康

健康是一种在身体上、心理上和社会适应上的完满状态，而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态。心理健康是身体健康的精神支柱，身体健康是心理健康的物质基础，而社会适应性取决于生理和心理的健康水平。

心理健康的标准

★ 正常的智力：智力是我们进行学习和生活的基本心理条件。大部分人的智商在80—120之间。

★ 保持个性的完整与和谐：个性中的能力、兴趣、性格与气质等各个心理特征需和谐统一，才能在学习、工作和生活中体验到幸福感和成就感。如果一个人的能力很强，但对其所从事的工作毫无兴趣，且不适合他的性格或气质特征，则较难获得成功；反之，如果他对自己的工作感兴趣，但缺乏相应的能力，也容易缺乏成就感和幸福感。

★ 拥有稳定积极的情绪：拥有良好和稳定的积极情绪，无长期的紧张、焦虑与抑郁等消极情绪，能够适度地表达和控制情绪，能够通过沟通、换位思考等积极的方式及时调节情绪。

★ 能够认识自我和接受自我：对自己有比较全面和客观的认识，以悦纳的态度接受自我的不足，既不妄自菲薄，也不狂妄自大。

★ 拥有和谐的人际关系：善于理解、尊重、信任和沟通，乐于帮助别人和与人交往，以真诚、宽容的态度来发展和保持人际关系。

★ 心理和行为符合年龄的特征：不同的年龄阶段有不同的心理和行为特点。处于青春期的青少年，如果心理和行为经常偏离自己所属的年龄特征，如老气横秋、老态龙钟或天真撒娇、易哭易笑等，都是心理不健康的表现。

★ 生活目标切合实际：能够根据自己的性格、能力、兴趣、学业、家庭情况等制定符合实际但具有挑战性的学习、工作以及生活目标。

★ 拥有积极的意志品质：在学习、工作和生活中能有效地调节和控制自己的行为，能运用正确的方法和积极的态度解决学习和生活中碰到的各种问题，不逃避，不半途而废。

★ 有限度地发挥个性：一个人的才能与兴趣爱好应对自己、家庭以及社会有利，并在此基础上善于通过整合各种资源来发挥自己的才能，提升个人的兴趣爱好。

★ 在不违背社会道德规范的情况下满足个人需求：个人的需求如果能够得到满足，就会产生愉悦感和幸福感。但个人需求的满足必须建立在符合现行的法律与道德规范的基础上。

总的来说，心理健康并不代表没有痛苦和烦恼，而是指一个人对自己有充分的了解，善于以正确的方式适度地展示自己和完善自我，能够与人以及周围的环境和谐相处，善于思考与学习，能够以积极的态度和行动应对问题与挑战。



你健康吗？

以下48题，问的都是你过去四周内的有关情况。每个问题给自己打0—10分（非常差0—1—2—3—4—5—6—7—8—9—10非常好）。

例如：你的睡眠怎么样？0表示睡眠非常差；10表示睡眠非常好；在0—10间：越靠近0表明睡眠越差，越靠近10表明睡眠越好。

自测健康评定量表

序号	生理健康项目	得分
1	你的视力怎么样？	
2	你的听力怎么样？	
3	你的食欲怎么样？	
4	你的胃肠经常不适（如腹胀、拉肚子、便秘等）吗？	
5	你容易感到累吗？	
6	你的睡眠怎么样？	
7	你的身体有不同程度的疼痛吗？	
8	你自己穿衣服有困难吗？	
9	你自己梳理有困难吗？	
10	你承担日常的家务劳动有困难吗？	
11	你能独自上街购买一般物品吗？	
12	你自己吃饭有困难吗？	
13	你弯腰、屈膝有困难吗？	
14	你上下楼梯（至少一层楼梯）有困难吗？	
15	你步行250米有困难吗？	
16	你步行1500米有困难吗？	
17	你参加能量消耗较大的活动（如剧烈的体育锻炼、体力劳动、搬重物移动等）有困难吗？	
	生理健康项目总得分	

序号	心理健康项目	得分
1	你对未来乐观吗?	
2	你对目前的生活状况满意吗?	
3	你对自己有信心吗?	
4	你认为自己的日常生活环境安全吗?	
5	你有幸福的感觉吗?	
6	你感到精神紧张吗?	
7	你感到心情不好、情绪低落吗?	
8	你会毫无理由地感到害怕吗?	
9	你对做过的事情经反复确认才放心吗?	
10	和别人在一起时,你也感到孤独吗?	
11	你感到坐立不安、心神不定吗?	
12	你感到空虚无聊或活着没有什么意义吗?	
13	你的记忆力怎么样?	
14	你容易集中精力去做一件事吗?	
15	你思考问题或处理问题的能力怎么样?	
	心理健康项目总得分	

序号	社会适应健康项目	得分
1	对于在生活、学习和工作中发生在自己身上的不愉快事情,你能够妥善地处理好吗?	
2	你能够较快地适应新的生活、学习和工作环境吗?	
3	你如何评价自己在工作、学习和生活中担当的角色?	
4	你的家庭生活和睦吗?	

(续表)

序号	社会适应健康项目	得分
5	与你关系密切的同事、同学、邻居、亲戚或伙伴多吗?	
6	你有可以与自己分享快乐和忧伤的朋友吗?	
7	你与朋友或亲戚在一起谈论问题吗?	
8	你与亲朋好友经常保持联系(如互相探望、电话问候、通信等)吗?	
9	你经常参加一些社会、集体活动(如朋友聚会、体育比赛、文娱活动等)吗?	
10	在需要帮助的时候,你在很大程度上依靠家庭吗?	
11	在需要帮助的时候,你在很大程度上依靠朋友吗?	
12	在遇到困难时,你会主动地寻求他人的帮助吗?	
	社会适应健康项目总得分	

得分解释:

生理健康项目总得分最高值 170 分,最低值 0 分;心理健康项目总得分最高值 150 分,最低值 0 分;社会适应健康项目总得分最高值 120 分,最低值 0 分。每项总分越高,表明相应项目健康水平越高;总分越低,表明相应项目健康水平越低。

《自测健康评定量表》总分为生理、心理以及社会适应三大项目得分汇总,理论上最高值 440 分,最低值 0 分。总分越高,总体健康水平越高;总分越低,总体健康水平越低。

某项健康水平或总体得分较低的你,需要花一些时间思考一下,看看问题出在哪里。你也可以求助学校的心理教师或社会上的专业医疗、心理咨询机构,通过更为专业的检查和测试,找出问题所在,并积极配合辅导或治疗,让自己拥有健康的身体。



你了解心理咨询吗?

曾经有朋友问我:“你们学校心理有问题而来咨询的学生多吗?”当我问她什么是“心理有问题”时,她的回答让我吓了一跳。“就是那种行为古怪,甚至是那种……”她指了指脑袋。我明白她的意思,赶紧澄清:“心理咨询面向的是正常人。当你觉得心里不舒

服，想不开，情绪不好的时候，都可以找心理咨询师聊一聊。心理咨询是现代人的精神享受，它能让你活得更轻松、更快乐、更自信。”听了我的话，朋友恍然大悟：“那你就是每天和人聊天、安慰人喽，岂不成了垃圾桶！”我笑笑，只好再一次澄清：“不，心理咨询并不是简单的聊天和安慰人，它有一定的理论依据，沟通过程中也有一定的技术。我不是垃圾桶，而是整理箱，和来访者一起整理思路、整理心情。”其实，我这位朋友的观点，在某种程度上代表了很多人对心理咨询的看法。虽然“心理咨询”这个名词已为多数人所知，但真正了解的并不多。

心理咨询是一种人际关系，在这种关系中，咨询师创设一定的氛围或条件，使咨询对象发生心理变化，作出选择，解决自己的问题，并且形成一个有责任感的独立个性，从而成为更好的人和更好的社会成员。心理咨询是一种助人行为，心理咨询人员帮助来访者明确问题，分析现有条件，找出解决问题的办法。但是心理咨询并不是给人出主意，它是“助人自助”，它帮助咨询对象认清自己，明确现实，挖掘自己的潜能。它关注发展，帮助咨询对象消除阻碍发展的各种因素，以达到最佳的发展水平，增强其自信心和自立能力。

而对于学校的学生心理咨询来说，更多的是涉及学生学习心理（如记忆力、注意力）、人际交往，以及考试焦虑、良好习惯养成、学习方法的训练等，以帮助学生更好地适应学校的学习生活，帮助学生缓解和克服学习生活中遇到的各种困扰。

作为一门专业技术，心理咨询对从业人员有严格要求：不但要有较高的专业水平，还要有积极向上的人生态度、乐观的精神、诚挚的同理心，乐于助人，真诚、平等地对待每一名来访者。另外，从业人员应尊重来访者的意愿和隐私，为其保守秘密。

心理咨询是人与人之间的交流，是相互的人际关系，所以它也要求来访者能够对咨询人员坦诚相待，积极配合。只有双方共同努力，才能达到理想的效果。

对话自己

缓解压力的八种方法

生活中总会有那么一些事让人烦恼，以下的八种方法能在一定程度上缓解你的压力：

1. 泡个热水澡，可有效地放松绷紧的肌肉与神经。
2. 换上宽松的衣物，以棉质为主的家居服。
3. 室内灯光以黄色为主，不易刺激眼球，能舒缓眼部的压力，也能缓和室内气氛。
4. 晚餐以清淡食物为主，避免吃辛辣、油炸食物，或是停留在胃中时间较长的高蛋白、高热量食物，以免增加肠胃负担。
5. 晚餐后可来点不含酒精、不含咖啡因等刺激性物质的饮料。
6. 睡前将腿抬高，或脚下垫个枕头，可有效缓解因为长期站、坐所造成的下肢血液循环不良的现象。
7. 尽量保证晚间 11 时至凌晨 2 时为入睡状态。如果你有很多事未完成而必须通宵

的时候，可以睡到凌晨 2 时以后再起床，因为晚间 11 时至凌晨 2 时人体经脉运行至肝、胆，若这个时间段没有得到适当休息，时间久了这两个器官的不健康现象就会表现在皮肤上，出现粗糙、黑斑、青春痘、黑眼圈等。

8. 睡前听一些古典音乐或轻音乐，避免因心情过度亢奋而导致夜梦过多。

以上方法，我尝试过哪些？效果如何？

成长链接

健康新主题：心理养生

有人说，20 世纪的健康主题是“环境保护”，21 世纪的健康主题是“心理养生”。

心理养生，即是从精神状态上达到延年益寿。科学家们已经发现，人类心理活动与生理功能之间的关系十分密切。心情好时，人体的生理功能处于最佳状态；而心烦意乱时，人体的生理功能会随之下降，久而久之，就会引发多种疾病。

据世界卫生组织统计，2002 年以前，巴西至少有 2 800 多万人、美国大约有 5 000 多万人患有心理方面的疾病。我国心理疾病患者也呈日益增多之势。

情绪乐观稳定，能使心理处于怡然自得状态，对人体的生理功能起着良好的调节作用，可以提高大脑及整个神经系统的功能，使各个器官系统的功能活动协调一致，因而食欲好、睡眠香、精力充沛、思维敏捷，动作也轻松、协调、灵巧。

善良是心理养生的一大营养素。一个人多行善事，经常帮助弱者，使他人摆脱困境，