

Life Skills

此课程体系由世界卫生组织界定

8 改变你一生的 堂生活技能课

简倩如 文玉清 © 著

每个人的未来不尽相同，决定其未来的关键在于青少年时期清晰的人生定位和掌握适应未来的生活技能。

权威课程
经典之作



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

Life Skills

此课程体系由世界卫生组织界定

8 改变你一生的 堂生活技能课

Gaibian Ni Yisheng De 8 Tang Shenghuo Jinengke

简倩如 文玉清 © 著

每个人的未来不尽相同，决定其未来的关键在于青少年时期清晰的人生定位和掌握适应未来的生活技能。



中山大學出版社
SUN YAT-SEN UNIVERSITY PRESS

• 广州 •

版权所有 翻印必究

图书出版编目 (CIP) 数据

改变你一生的8堂生活技能课 / 简倩如, 文玉清著. —广州: 中山大学出版社,
2015.8

ISBN 978-7-306-05378-7

I. ①改… II. ①简… ②文… III. ①生活-能力的培养-青少年读物
IV. ①TS976.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 172787 号

改变你一生的8堂生活技能课

简倩如, 文玉清/著

策 划: Chinamate 忠美跨文化中心

 威确文化中心 (附属威确顾问有限公司) 赵东明

出 版 人: 徐 劲

责任编辑: 陈 芳 高 洵

封面设计: 林绵华 晓 兰

装帧设计: 林绵华

责任校对: 刘 犇

责任技编: 何雅涛

出版发行: 中山大学出版社

电 话: 编辑部 020-84111996, 84113349, 84111997, 84110779

发行部 020-84111998, 84111981, 84111160

地 址: 广州市新港西路135号

邮 编: 510275 传 真: 020-84036565

网 址: <http://www.zsup.com.cn> E-mail: zdcbs@mail.sysu.edu.cn

印 刷 者: 广州家联印刷有限公司

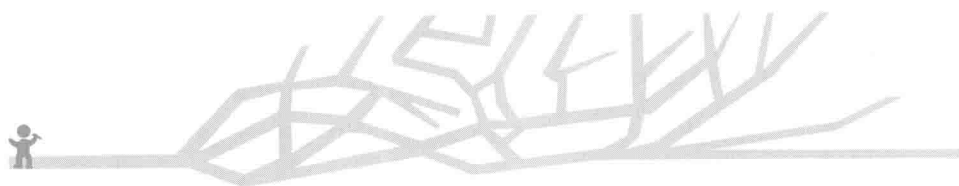
规 格: 787mm×1092mm 1/16 15.25印张 246千字

版次印次: 2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

印 数: 1~3000册 定 价: 38.00元

如发现本书因印装质量影响阅读, 请与出版社发行部联系调换。

序言



Life Skills 生活技能

丨 推荐序 丨

生活技能值得你一生学习

作为教学近30年的大学教育工作者，我特别关注年轻人的性格成长和素质教育。在我看来，年轻人除了应掌握必备的专业技能知识以外，还应该在学习态度、待人处世以及追求人生目标等方面具备以下的态度：

积极、谦厚的学习态度；诚实守信；理解与尊重他人，平等待人；乐于与人合作，宽待他人，包容他人的缺点……

这些良好的态度是帮助年轻人走入社会，安身立命，追求梦想的引路石。而一切良好的态度，都从人生关键的十年开始形成。生活技能帮助年轻人在适当的年纪学习和形成良好的态度，帮助他们的性格成长，走向未来。

学业有成、工作顺利并不是生活技能的终点站；在五光十色、竞争激烈的社会中站稳脚跟，坚守自己确信的价值才是我们应当追求的。建立了良好的态度这一基石，年轻人才能拾级而上，在不同的岗位上发光发亮，跨越生活中与生命中形形色色的挑战。

作为从医30年的医生，我特别关注生活技能的重要性，当中包括与人相处及沟通、宏观地了解个人与社会的关系、经常做好准备的重要性、具备处理人生不同处境的能力和掌握一门专业。“No man is an island.（没有人是一座孤岛。）”无论你是否愿意，每个人都需要学会和身边的人与环境和谐相处。小至两人拌嘴，大至环球议题，没有人能以一人之力独自解决。与人沟通、合作的技巧看似老生常谈，却是我们一贯所应重视的。年轻人越早接触这些通向成功的元素，越能确保他们在恰当的路途上发展自我、贡献社会。

现在的年轻人处于一个信息高度发达的时代，越来越多的新媒介、新兴趣点在吸引年轻人的关注和聚焦。这些新媒介均存在各自的优点和缺点。然而，当信息科技看似是与年轻人沟通的首要媒介时，作为一位教师，我坚信书本仍是一种重要的沟通工具。

因而，当我收到这本《改变你一生的8堂生活技能课》之后，很欣慰见到本书出版的宗旨恰是为了培养、教导青少年们所应具备的生活技能及人生态度。本书从一位十几岁的学生参与生活技能课程的角度出发，带出8堂生活技能课的内容。富有趣味性，寓教于乐，可读性强，且可作为年轻人的实践之书和日常学习的工具书。它更是一本历久常新、具可持续性学习价值的工具书。因为压力并不是一了百了。生活技能及人生态度没有最好，只有更好。解决了12岁时的成长困惑，不代表你能以同样的姿态从容处理22岁时将要面对的压力。本书能引导你持续改进生活技能和人生态度，并利用这些生活技能面对成长各个阶段的挑战和压力，愈战愈勇，遇强愈强。

应邀写序，我很希望在此恭贺此书的作者们。因他们确有不凡的视野去撰写此书，并凭着他们的勇气、努力去推广他们的教育信念予年轻人。诚然，我相信很多人也会因阅读这本《改变你一生的8堂生活技能课》而获益受惠。生活技能值得你一生学习。

我高度推荐这本《改变你一生的8堂生活技能课》予广大读者。

刘泽星教授

香港大学李嘉诚医学院副院长（教学）

香港大学李嘉诚医学院内科学系风湿及临床免疫科讲座教授

香港大学於崇光基金教授席（风湿及临床免疫学）

香港医学专科学院副主席

2015年3月于香港



丨 作者序 丨

凡事源于态度 ——生活技能让青春不再迷惘

阳春三月，风和日丽，万物复苏，春花烂漫，绿树新芽。一年之计在于春。在春天播下希望的种子，便有机会静待秋日的累累硕果。这是泱泱大国之繁衍生息、传承千年的自然法则，也是耕种之人对美好生活的向往与规划。

开春之际，在这神清气爽的日子里完成这本书，真是有了“淡妆浓抹总相宜”的美感。皆因这是一本教你开启人生的春耕，及至夏长，再逐步走向未来之秋收的书，它或是你的工具书，或是你枕边、书包内、课桌上、随身携带的小伙伴，是你在遇到困惑后随时可供翻阅的小助手。相信我，它的到来，就是为了和你做朋友。

诚然，这是一本讲述态度的书。何谓态度？对己之事，对人之事，对集体、社会之事的相待与处理，皆为态度。如，在青少年时期的你，最重要的事自然莫过于学习。所谓学习，含义应该更为广泛，今天之学习，或可将其分为课堂内、家庭内与外面的世界三大学习范畴。要掌握好这三大范畴的学习精粹，首要之事便是树立良好的态度，让这态度启发你积极向上，寻求更好的学习方法，改善学习习惯。

至于对他人，包括待人接物，交朋结友的体验与行为，也宜从良好的态度出发，“海内存知己，天涯若比邻”，孔子也曾说，“有朋自远方来，不亦乐乎”，可见古往今来，与他人相处的良好态度、真诚交友的准则，历来是被有识之士所推崇的。

若论对集体、社会，更需要树立正确的人生观、是非观、价值观及有良好的态度。这才能在集体和社会中游刃有余，发光发热。

我们常说，要对青少年进行素质教育，其实，良好态度的建立，便是素质积

累的开始。有了好的素质，你便拥有了无形的魅力与优势，这些将助你在未来社会建立更好的人际关系，获得更多发展的机会。可以说，态度是素质的开始，素质是成功的基础，彼此相辅相成，成为你未来人生发展必不可少的环节。因此，想要达致丰硕的人生，拥有可期的美好未来，想要过好这一生，古人强调：凡事三思而后行，依我说，凡事之起源，皆在“态度”二字，态度决定一切。

本书虽不敢称匠心独具，却也苦心孤诣。本书介绍了 Life Skills 生活技能，这一套理论在欧美与香港已经盛行数十年，成为成熟的学科，但在内地，它还是少为人知。但我们相信，“他山之石，可以攻玉”，Life Skills 生活技能课必能为内地青少年展开一幅新颖的画卷，带你走进不一样的学习天地。为此，我们一直在思考，如何能让原本身居庙堂的学术理论变得亲切可人，能够“旧时王谢堂前燕，飞入寻常百姓家”，因此，我们将本书的 Life Skills 生活技能课设置为 8 堂课，分三个阶段：基础课、提升课和梦想课。如今的文人墨客皆讲“情怀”，你也不妨在阅读本书之时抱有一种情怀，将自己视作一位学习耕种的人：基础课带你春耕，在人生的黄金时代打好根基，撒下种子，与对未来的美好期许一并种入春泥；提升课助你进行自我训练和成长提升，度过你的夏长；梦想课引你确立自己的目标、人生定位、方向规划。等待终会过去，金黄秋天必将到来，你也将收下满怀成果。“风物长宜放眼量”，这成果，不以物质衡量，不论名望高低，却绝对是对你良好态度的丰厚回报！如此，Life Skills 生活技能陪伴你谱下自己的四季歌，实现美满、成功的人生。

我们都曾经历过青春期，也曾在青春岁月面对未来的十字路口而陷入迷惘。希望 Life Skills 生活技能以及本书能成为你青春期的红绿灯，指引你前行的方向，助你在人生的征程中，带上良好态度，启程。

在此特别感谢中山大学出版社倾力打造本书，感谢曹巩华先生对本书的宝贵建议。

简倩如

2015 年 3 月于香港



作者序

Life Skills 生活技能课助你迈向美好人生

各位年轻的读者朋友，当你翻开这本书时，我希望你会看出来，这是一本独特的书。它不是一本理论性强、枯燥乏味的书，却包含了不少心理学、社会学和教育学的理念；它不是一本教科书或考试必读书，却又与学习、考试等息息相关；它不是一本纯自学的书（书中也有一位钟老师），但又要求各位读者步步参与、全程投入、学以致用；它更不是一本供消闲娱乐的书，却又情节吸引、饶有趣味。说到底，它究竟是一本怎样的书？我只期望这是一本令你觉得开卷有益的书。

这书叫《改变你一生的 8 堂生活技能课》，顾名思义，是一本与人生、成长和发展相关的书。书的理论本源自心理学、社会学和辅导学，却不局限于理论的阐释。笔者的专业是教育和心理辅导，退休前大部分时间从事教学和师资培训，尤其着重青少年人格发展和个人身心灵健康的“全人发展教育”（whole person development education）。读书、教学、研究 40 年，迎接一批又一批青少年走进校门，目送一批又一批年轻人踏入社会。他们中的有些人适应得很好，生活过得充盈丰盛，有些却坎坷满途，令人唏嘘叹息。后者不一定是差生、劣生，前者也不见得尽是资优卓越的精英，唯一的分别只是：谁更能掌握好学习成绩以外的种种生活技能！

笔者自 1986 年从事师资培训开始，就察觉到接受训练的准老师们在成长为一名称职的新手老师之前，都必须经历一段蜕变的过程——由遵照别人的方式教学到寻找发掘适合自己学习和传递知识的模式；由模仿、接纳、修订、转化到创新；由外化进而为内融，是一个可见的成长历程。当中涉及的众多因素——个人天赋、家

庭支持、亲子关系、学校师长培育、行事作风、形成习惯、与人相处、互动沟通、合作解难、压力冲突处理等，均直接或间接地影响个人发展及成就。由此，笔者从20世纪90年代初，与一群同事们将当时在西欧各国业已推行多年的、于个人成长大有裨益的 Life Skills 生活技能引入香港的师资培训课程，使之成为当时师资培训的基础科目。多年下来，毕业生、任教同事以及中小学校长纷纷对生活技能课予以正面评价，不少同学更反映，生活技能课是令他们获益最多、最有用的一门功课，并常有相逢恨晚的慨叹！

此后20年，生活技能课不但在香港教育学院等高等院校站稳阵脚，在老师们努力推动下，更遍布中小学的非常规教学中（相关课程名目繁多：班导师课、成长课、生活营、个人发展小组等），影响不可谓不深远。除传统教育外，年轻学子在德、体、群、美、灵、情（情绪/情感）等方面的教育都有更为均衡的发展，而“全人成长”的理念亦由此广为社会人士所接受和支持！

生活技能课不是传统的学科，考核也不用常规的考试、测试形式，强调参与和反思，评估是多方面的：着重个人在自我、人际关系和社群三方面的持续进步和发展。学生只用“今天的我”和“明天的我”比，又可以用“今天的我”期待更好的“明天的我”的到来。没有等级分数的压力，没有你死我活的竞争，没有优胜劣败的淘汰，有的只是更好、更强、更了解，更有自尊、自重和自信！更能爱己，也更能爱人！更能为国家、社会以及人类做贡献！

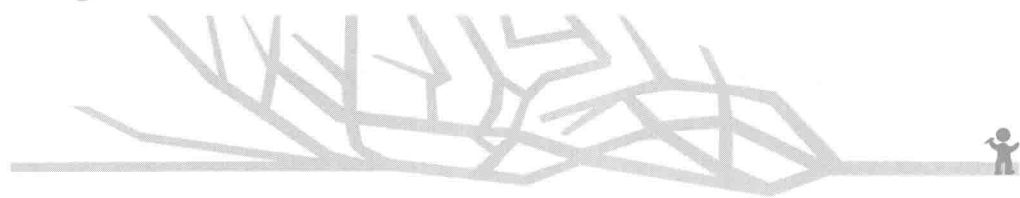
期望阅毕此书的年轻朋友们均能掌握和应用书中所介绍的各项生活技能，茁壮成长，迈向更丰盛、更美满的人生！

文玉清

2015年3月于香港



Life Skills 生活技能



态度是素质的开始，
素质是成功的基础，
良好的态度是走向成功的第一步。

■ 目 录

序 言

推荐序 / 2

生活技能值得你一生学习（刘泽星）/ 2

作者序 / 4

凡事源于态度——生活技能让青春不再迷惘（简倩如）/ 4

Life Skills 生活技能课助你迈向美好人生（文玉清）/ 6

引 子

一场出人意料的演讲 / 2

改变一生的一次敲门 / 9

第一部 Life Skills 生活技能之基础课

第一课 学习是怎样达成的 / 28

第一章 你的将来会是什么样子 / 28

第二章 钟老师的第一个锦囊 / 30

第三章 你的学习习惯值多少分 / 32

第四章 四大学习风格揭晓 / 41

第五章 钟老师的第二个锦囊 / 48

第二课 你是谁 / 50

课后实践一：学习习惯与学习风格 / 50

第一章 你知道你自己是谁吗 / 53

第二章 自我与自尊 / 60

第三章 钟老师的第三个锦囊 / 68

第三课 120 分钟自我减压法 / 74

课后实践二：我的自尊我决定 / 74

第一章 压力知多少 / 81

第二章 压力的六大影响力 / 89

第三章 压力从哪儿来 / 91

第四章 与压力共舞 / 93

第五章 钟老师的第四个锦囊 / 97

 第二部 Life Skills 生活技能之提升课

第四课 合作三部曲 / 102

课后实践三：压力无处不在 / 102

第一章 郊外的公车课 / 106

第二章 合作三部曲 / 108

第三章 科学馆的课堂活动 / 112

第四章 钟老师的第五个锦囊 / 121

第五课 嘘！请听，请说 / 125

课后实践四：合作精髓的奥妙 / 125

第一章 沟通是成功的前提 / 128

第二章 沟通大解读 / 131

第三章 做个会说话的人 / 133

第四章 沟通模式的分析 / 141

第五章 促进沟通的技巧 / 143

第六章 钟老师的第六个锦囊 / 145

第六课 学会做决定 / 147

课后实践五：倾听 100 分，沟通 100 分 / 147

第一章 做决定，价值澄清与批判思考 / 153

第二章 做决定的 N 种方法 / 156

第三章 抉择的艰难过程 / 160

第四章 批判性思考的两大环节 / 163

第三部 Life Skills 生活技能之梦想课

第七课 你的人生你做主 / 168

课后实践六：程诺的决定 / 168

第一章 时间如流沙 / 171

第二章 你是否浪费了时间 / 176

第三章 为什么留不住时间 / 178

第四章 时间管理的魔法 / 181

第五章 零敲碎打——善用闲暇 / 186



第八课 你掌握了攀登人生高峰的要诀 / 196

课后实践七：搞定自己的时间表 / 196

第一章 没有目标，人生将走向虚无 / 200

第二章 珍惜每一天，确立目标正当时 / 205

第三章 我能够…… / 209

第四部 毕业前的考验

第一章 没有 Life Skills 生活技能课的日子 / 214

第二章 终极考验 / 215

第三章 独自行动，不如与人合作 / 218

第四章 家庭大变身 / 218

作者赠言

Life Skills 生活技能课之反思日记 / 221

Life Skills 生活技能课之行动计划 / 222

后 记

确立目标，做人生赢家（简倩如）/ 224

引子

如何凭自己的努力，
依靠良好的条件，
让成绩得到提高？

答案：第一步，忘记右脚，回到真我……



Life Skills 生活技能



一场出人意料的演讲

这个早晨似乎和往常有点不一样，原本熙熙攘攘的校园、沸腾的田径场、处处有苦读的学生身影的花园，为何如此人影寥寥？

这是怎么了？人，都到哪儿去了？

再看看偶尔在路上匆匆掠过的学生，都往一个方向聚集。咦，那不是平常人迹罕至的礼堂吗？今天为何却如此灯火辉煌、人头攒动？只见几百个学生端坐其中，还有老师，甚至还有家长。此刻，他们有的翘首以盼，有的窃窃私语，有的却是一脸怀疑。

“老师们，同学们，还有特地赶来的家长们，早上好！很感谢各位今天来到这里！我和大家一样期待这个人的到来！他在去年以全省总分第一的成绩考上国内最高学府，现在就让我们以热烈的掌声请他出来！”

德训中学校长的开场白让原本沸腾的礼堂安静了片刻，旋即又响起如雷的掌声。在经久不息的掌声中，只见一个人从容地走上讲台，他精神飒爽，身材挺拔，仔细一看，是一位面容俊秀的年轻人。

“谢谢校长，谢谢大家。我叫程诺，大一学生。当校长让我来做一场关于学习的讲座后，我问自己，是否有那么多能分享给大家的东西？我该给大家带来些什么？”程诺话音一转，“咱们这就进入正题吧。大家都知道今天来此，是要听我演讲。那么，我想问大家一个问题：今天演讲的题目，或者说关键词是什么？知道答案的请举手。”

很多学生把手高高举起。一个身穿粉红色校服的女孩子被程诺叫了起来，她接过话筒说：“学习。”

另一个戴眼镜的小男孩则站起来说：“成功。”

“好，学习和成功。”程诺一指大屏幕，读出显示的第一张幻灯片：“为你打开成功之门——程诺学习经验分享会。”

“一年一度的高考又将来临。校长为我布置了这个演讲题目，我相信，这也是