



榜样

青少年品格塑造指南

[美] 芭芭拉·A·刘易斯◎著

全美销售超过**100**万册!

美国父母协会“国家父母读物出版荣誉奖” 帮你成为别人的榜样
芭芭拉·A·刘易斯是一位获得美国国家级奖励的少数作家和教育家之一

★《前言》杂志：“年度图书奖”

★纽约公共图书馆“青少年必读书”

★入选《读书吧，美国》丛书

★入选《家长委员会文选》

★21世纪对青少年最有影响的作品之一

陕西师范大学出版社

[美] 芭芭拉·A·刘易斯◎著

王建中 苏丹◎译



榜样

青少年品格塑造指南

21世纪对青少年最有影响的作品



陕西师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

榜样：青少年品格塑造指南 / (英) 刘易斯著；王建中 苏丹/译. —西安：陕西师范大学出版社, 2010.11

ISBN 978-7-5613-4998-4

I. ①榜… II. ①刘… ②王… ③苏… III. ①性格—青少年读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第017271号

图书代号：SK10N0029

榜样：青少年品格塑造指南

责任编辑：周宏

装帧设计：开言神韵（孙至付）

出版发行：陕西师范大学出版社

（西安市陕西师大120信箱 邮政 710062）

印 刷：北京中达兴雅印刷有限公司

开 本：889×1194 1/16

字 数：500千字

印 张：17.5

版 次：2010年11月第1版

印 次：2010年11月第1次印刷

ISBN 978-7-5613-4998-4

定 价：39.80元

谨以此书
献给具有优秀品格的孩子们

“无榜样者，
一事无成。”

——亚历山大·汉密尔顿

致 谢

首先，我要感谢本书的出版者——聪明勇敢的朱迪·加尔布雷斯，以及自由精神出版公司的所有员工。因为他们所有人的努力，才有了这本书的出版。我特别要感谢我的编辑，勤奋工作的帕米拉·艾司珀兰，她是我的保护者，我的好朋友，是她给这本书带来了生命。

我将永远感谢克里斯蒂·芬克，犹他州教育部品格教育的管理者，感谢她在本书的编辑过程中对我的帮助，以及她在实施品格教育方面作出的贡献。我还要感谢帮我查阅资料的图书管理员：卡罗琳·肯贝尔和珍娜·马修斯（盐湖县图书馆系统），玛丽·怀特和帕姆·萨德勒（盐湖城图书馆系统）。

感谢帮助我收集素材并提出专业意见的人们和组织：瑞纳塔·海荣（日立基金会），杰克·斯科特，马克·钱伯斯，卡罗尔·雷德，多纳·弗雷德曼，卡罗尔·博内特，印第安纳商会，巴德·埃利斯，汤姆·格林，艾米丽·马丁尼，帕米拉·布鲁姆，美国击剑协会，特里斯·韦德（音乐理论），薇薇安·梅尔斯，涅瓦·J·普拉提克，歌利亚·琼斯，誓言保护环境奖—布什主题公园。

我要感谢所有为我提供信息和联系人的所有个人、组织、部门和机构，包括美国司法部，美国律师协会，法律相关教育组织，汤姆·厄特尔，犹他大学法律图书馆，特雷西·古德温（青少年法庭），美国专利商标局，美国卫生部，美国行政管理和预算局，美国卫生和公共福利部，红十字会，美国援外合作社，美国航天局。

另外，我还要感谢为我提供帮助和支持的教育工作者们，他们来自品德教育伙伴组织、国家服务组织以及马里兰州学生服务联盟。

目 录

前言 / 1

第一章 了解你自己 / 4

自我了解、自我意识、自我接受、
自尊自重、自我实现

第二章 积极的态度 / 15

乐观、接受、适应、快乐、热情、
警惕、幽默、运动、谦恭、感恩、
信念、希望

第三章 关爱 / 22

给予、服务、分享、爱、帮助、友
善、慷慨、无私、牺牲

第四章 选择与责任 / 29

做出决定、敢作敢当、为自己的选
择负责

第五章 公民 / 37

激进、参与、服务社区、热爱自
由、爱国

第六章 清洁 / 47

清洁的身体、清洁的思想与清洁的
习惯；个人卫生、整洁

第七章 沟通 / 53

有效地说、听与公开演说

第八章 节俭与节制 / 64

资源保护、节俭与节制

第九章 勇气 / 74

勇敢、大胆、魄力、自信、决心

第十章 同情 / 82

理解、同情、善良、情感细腻、
关心

第十一章 忍耐 / 90

耐心、耐力、毅力与吃苦

第十二章 原谅 / 99

谅解、宽厚、怜悯、有风度

第十三章 健康 / 109

身体、思想和情感的健康

第十四章 诚实 / 122

忠诚、真诚、荣誉、公正、可
靠、真实

第十五章 想象力 / 133

创造力、冒险精神、创新精神

第十六章 正直 / 141

一致、坚持、诚实、荣誉

第十七章 公正 / 148

公正、平等、宽容

第十八章 领导力 / 161

为人表率、领导他人、做个好下属

第十九章 忠诚 / 171

忠诚、坚定、服从

第二十章 平和 / 179

化解冲突、保持冷静、合作、
妥协、耐心

第二十一章 解决问题 / 191

足智多谋、心灵手巧

第二十二章 目的性 / 201

方向、目标、重点、远见

第二十三章 人际关系 / 209

同家人、朋友、自己和他人的
关系

第二十四章 尊重 / 223

礼貌、礼节、自信、客气、敬意

第二十五章 责任感 / 232

可靠、可信赖、韧性、有条
理、守时、践诺、计划性

第二十六章 安全 / 241

安全意识、安全防范、谨慎、
行动

第二十七章 自律 / 252

自我控制、自我约束、自信、
独立

第二十八章 智慧 / 259

智力、学习、知识、理解力、
直觉、判断力、终身学习

老师和家长的资源 / 267

组织，项目以及课程材料
推荐读物

网站索引 / 273

可复制页目录

性格特征清单 / 8	时间分配表 / 70
恐惧清单 / 9	收入支出细目表 / 71
兴趣清单 / 10	调查表（诚实） / 130
关系清单 / 11	调查表（正直） / 146
学习方式清单 / 12	宽容调查表 / 158
自我画像 / 13, 14	调解的步骤 / 187
热心公益活动清单 / 44	朋友身上哪点最重要？ / 219
摩尔斯电码字母表 / 58	友谊调查 / 220
盲文字母表 / 58	犯罪线索汇报 / 246
手语字母表 / 59	

引言

“令我们惊骇的往往不是我们的缺点，而是我们的优点。”

——纳尔逊·曼德拉

你完美吗？别担心；没有人是完美的。事实上，很可能甚至没有哪两个人对于“完美”的含义看法是一致的。

即便你不是完美的，你仍然是个有着许多优点和良好性格特征的独一无二的优秀个体。也许你尚未把它们充分发挥出来、甚至没有充分认识到它们。

如果你知道了你自己有多棒，你一定会惊讶不已。就像一只狗总是把骨头埋起来，不让其他动物发现它一样，你可能在有意隐藏那个真实的、优秀的你，生怕失去了他，或者害怕别人会怎么说、怎么想。你也许害怕自己无法保持住你知道自己所拥有的、或别人期待你拥有的那些优点。

积极的性格特征是你完全可以、也应该自觉培养的。有一些核心的性格特征是这个人类家庭中的所有成员都需要具备的。尽管人们也许对于那些核心性格特征究竟是六个还是十个莫衷一是，但绝大多数专家认为它们应该包括以下这几点：爱或关爱、尊重生命、诚实或可信赖、责任感、正义感、正直。从全世界来看，有人根据价值观来定义性格特征，便把自由和团结这类概念也包括了进来。在这本书中你还会看到除了这些之外还有更多的积极的性格特征。

你可以选择你想吃巧克力，还是吃开心果冰激凌，你是想弹鲁特琴，还是想打曲棍球，你想当

一名电工，一名脑外科医生，还是当个驯狮员。同样地，你也可以选择要友善、快乐，还是要怨天尤人（你是想把朋友们吸引过来，还是让他们逃离你）。但是在很多国家的文化中，人们无法选择想要诚实，还是不诚实；无法选择是否尊重生命。看到红灯是否要把刹车也是不可选择的。

为什么呢？因为历史已经证明，当一个社会的人们已不再拥有一些核心的积极性格特征时，这个社会就会趋于自我毁灭。用道格拉斯·麦克阿瑟将军的话说，“据历史记载，从来没有一个其公民陷于道德堕落的民族，不是走向政治和经济的衰落的。要么就会有一种精神的唤醒来战胜道德的败坏，要么就会有愈演愈烈的腐败导致最终的民族灾难。”

这句话简单说来就是：每一个道德腐败的民族，如果不加以改变，就会面临灾难。因此，积极的性格特征对一个民族有益，对一个家庭有益，对你同样有益。

如果你怀疑自己有一些缺点或消极的性格特征，也许你的确有，但那是正常的。你的缺点也许实际上正是潜在的优点；而消极的性格特征呢，就像坏习惯一样，是可以改变的。

培养积极的性格特征并非是一件在真空中完成、或者完全是你自己能够完成的事情。你的性格特征跟你的道德心、道德信念、信仰、个人阅历、成长过程、权利和责任等等密切相关；同你跟自己、跟他人、跟整个世界的关系密切相关。你的许多性格特征也许恰恰符合一些你所崇拜和欣赏的那些人——即你的榜样们的信仰和做法。培养积极的

性格特征意味着你要尊重自己、尊重他人、尊重这个世界。你会在你的经历中看到价值，这样，生活才会成为你的导师。

这本书的目的就是要帮助你更加理解你自己，你信仰什么，不信仰什么。继而，你会变得更加自信，更能接受自己和他人。你可以让别人分享你的天赋、才干、技能和兴趣。这样你就可以成为更强、更完美、更快乐的人。

如何使用这本书

古希腊哲学家们看到了四种主要美德：节制、正义、勇气和智慧。苏格拉底、柏拉图和亚里士多德都相信，各种美德之间是密切相关的，一个人不可能只单纯地拥有某一种美德。中世纪的基督教哲学家们又补充了三条：信念、希望和仁爱。积极的性格特征的清单还会越拉越长——也许你自己也能说出几条，但是其中绝大多数都可以归入大的类别中去，这本书的结构就是这样的。

如果你在目录中找不到你要找的某种性格特征，可以到书中去查找一下，也许就能找到它（或与之相关的特征）了。例如，如果你也许找不到关于“自信”的章节，但你会在“尊重”的章节中找到这个特征。

每章的开头都有一段引语，以帮助你思考某个或某一组特定的性格特征。一些关于某些相关词语的背景信息、定义、解释，以及其他关于该性格特征的故事和知识介绍，会帮助你更多地理解这一特征。

每一章都描述几个问题，以供你记日记、写文章、讨论、辩论、角色表演或思考之用。这些问题通常不止有一个正确答案，但它们会启发你去思考。有时，它们会让你发现，某个积极的性格特征会与另一个可能包含更高的原则的积极特征之间

“难以平衡”。例如，你是不是想到，曾经有过这样的情形，即在当时的情况下，关心他人要比说实话更重要？或者原谅比正义更要紧的情形？有时你可能需要求助于成年人，帮你权衡某两个特征哪个更重要，以及如果把其中一个放在另一个之前会有何种后果。人性化有时是很难做到的！当你同你的朋友、家人、俱乐部、信念社团，或者同学们一起考虑这些问题时，你需要牢记以下几条原则：

- ✓ 首先要尽可能地澄清事实与问题。
- ✓ 如果你在同他人探讨这些问题，一定要在一种安全和信任的气氛中进行，要容许他人的任何想法。
- ✓ 换位思考。要分享观点、灵感和经验。
- ✓ 如果你是一场问题讨论的领导者，切记不要有所偏向，或者控制、影响其他人的发言或想法。
- ✓ 可以有不同意见，但是切忌批评、辱骂、侮辱或冒犯他人，这些都是绝不允许的。
- ✓ 记住，正确的答案往往不止有一个。

本书的每一章都会建议很多不同类型的活动，这些类型包括语言技巧、科学、技术、数学、社会学、历史、家庭学、社会活动或为别人服务、艺术、大众文化、体育和/或游戏等等。这些活动有助于用你在学校里学到的东西来培养一种性格特征，把它同你的兴趣、你的朋友、你的邻居、你的社区联系起来。有的章节里还有一些清单、小测验、问卷等等，帮助你思考、质疑、澄清你的感受和想法。

每一章（除《了解你自己》一章外）都以一个发人深省的真实的故事来结束，这个故事是用来说明这个性格特征的。你会读到一些不同年龄、不同种族的年轻人的故事，他们有着不同的信仰、不同的兴趣和天赋，但他们中有一些人却做出了了不起

的事情，像登上麦金山的人中最年轻的麦瑞克·约翰斯顿（本书第80、81页），像舍身救弟的小温菲尔德·伦伯特（见本书第147页）。还有些人虽然没有什么惊天动地的事迹，但同样了不起，像敢说真话的加纳·伯纳里（见本书第131页）。

在整本书中，你会发现有很多介绍其他书籍、组织、网站的内容，以便读者对这些性格特征能有更多的了解。

你可以试试本杰明·富兰克林的方法，每星期

（或每天、或每月）学习一种特征；或者随意翻开读一个故事，思考一个问题，或者试着做一项活动；或者深入钻研某一章节的内容。无论是随意翻阅，还是从头至尾，想怎么读这本书就随你的便吧。

“我们并非是有精神体验的人类，
我们是有人类体验的精神。”

——皮埃尔·泰拉尔·德·夏尔丹

第一章 了解你自己

自我了解、自我意识、自我接受、 自尊自爱、自我实现

“要想在这个世上做些好事，你必须首先了解你是谁，

什么才是你生命中有意义的东西。”

——宝拉·P·布朗李

你是谁？你想成为什么样的人？你应该成为什么样的人？如果你第一次见到一穗玉米，你也许会把它的描述为一个表皮粗糙、长圆形、黄绿色的实在是其貌不扬的东西。但要想发现它里面的甜美滋味，你需要剥去它表面的糙皮。

当你一层层地揭开包裹着你的那层层糙皮，你会看到你内在的天赋、能力、兴趣等等，它们足以使你与众不同。当你把这些天赋、能力、兴趣全部结合起来，再培养一些有助于你把它们表现出来的性格特征，那么你就会找到幸福的真谛。

当你照镜子时，你看到的正是你反映给别人的样子，也许你把自己看作是一层糙皮，但里面包裹的是甘甜多汁的米粒。你究竟如何看待自己——你如何想象自己，既能使你吸引别人到你身边，也能把他们从你身边驱走。这就是一个积极的自我形象对你如此重要的原因之一。如果你今天在镜子中看到的是一层糙皮，这也并非世界末日。你可以塑造出积极的自我形象和自信心，并将它们展示出来。

接受并喜欢你自己是使你看起来“好看”的最基本的条件。而要了解自己，你首先需要剥去你外表的层层包裹，找到包裹里面的东西。做到了这一点，你就会发现：

- ※ 你有你自己的价值观、看法和信念。
- ※ 你有一些强烈的情感，也许还有些恐惧和焦虑。
- ※ 你有自己独特的思考和学习的方法。
- ※ 你的性格跟所有人都不一样。
- ※ 你有一些特殊的兴趣、独特的天赋和隐藏的欲望与梦想。

在本书第8-12页，你会看到一份清单，是让你用来了解你自己的。如果你认为你已经充分了解自己了，你可以暂时把这几页跳过去；或许你还是想把它们看完（测试结果也许令你大吃一惊）。你也可以现在就测试一下，然后，再过一个月、或者一年，你在继续培养你所需要的性格特征时再来进行测试。总的来说，这些清单将会创造出一幅幅目前的你、变化的你、或理想的你的迷人的自我画像。

（你将在本书13-14页看到一份自我画像的表格。）

下面是对如何解释这些清单的一些建议，以及

如何使用它们告诉你的关于你自己的信息。切记在阅读这些建议之前一定要先完成那些清单，然后再来看这些建议，以检查你是否同意这些解释。

对清单的解释

在你阅读这些解释和建议的时候，不要忘记那些“标签”可能会限制你。这些清单只是要用来帮助你更好地理解你自己，而不是为了给你贴标签。没有人是一成不变的。

性格特征（请看本书第8页）

你拥有了大多数你所需要的性格特征吗？还是你发现有几条使你想要培养的？现在，跟你完成这份清单之前相比，你是否对自己有了不同的看法？

列出一份清单，写上你想要的或是你想要加强的那些性格特征（所有你在第二栏中打钩的项目）。确定起来，你首先要去攻哪一个性格特征。然后到目录中找到该特征所在的部分。你可以在一天、或一星期、或一个月后再返回来看看你的清单，选择另一条性格特征去进攻。或者你也可以同时去攻几个特征。



恐惧（请看本书第9页）

通过查看什么会使你恐惧，你会更多地了解自

己。心理学家相信，我们的恐惧会影响、甚至控制我们的个性和行为。我们的恐惧会使我们不敢去培养和加强那些积极的性格特征。

有时，人们会为自己的恐惧制造一些借口，而不是去面对它。心理分析之父西格蒙德·弗洛伊德称之为“利用防御机制”。分析心理学之父卡尔·荣格提出，我们会梦到一些我们醒着时不敢面对的东西。（也许正因为此，我们才会做噩梦吧。）找到你的恐惧所在，也许正是打开你的自我了解这本秘密日记的那把钥匙。

看一看清单上所有你勾上了“有点害怕”或者“害怕”的项目。努力想一想，它为什么使你害怕。是曾发生过的什么事使你害怕，还是有人告诉过你应该害怕它呢？然后做出决定，这是否就是你想让自己不要如此惧怕、或完全不惧怕的那个东西？怎样做你才能减少或者消除对它的恐惧？

只要你敢于面对恐惧、应对恐惧、将它打翻在地，你的恐惧就会变成力量；只要承认它，把它说出来，做到这一点就会有助于你更好地控制它。

重要：如果你在清单上有任何一项勾上了“害怕”，你就需要找一位家长、老师、学校咨询师、精神指导者，或其他令人信任的成年人，说明你的恐惧，并寻求帮助。

查阅：

《不要在星期天打开瓶盖！——儿童对抗压力指南》（Don't Pop Your Cork on Mondays!）阿道夫·莫赛尔（Adolph Moser）著。该书信息量大、趣味性强，探讨压力的起因和后果，并为管理和防止压力提供了很实用的方法。这本书是专门为6-9岁的少年儿童编写的，但仍然含有丰富的实用信息，对任何年龄的人来说都是值得一读的。

《打败无形的猛虎：青少年压力管理》（Fighting Invisible Tigers: Stress Management for Teens）厄尔·西普（Earl Hipp）著。本书包括大量的有关压力管理、建立

自信、建立帮助型关系、冒险精神、做出决定、保持健康、控制恐惧，甚至如何长出一块有趣的骨头等的行之有效的意见和建议。适合年龄：11岁以上。

兴趣（请看本书第10页）

在所有四个清单中，同一个字母代表同一类的活动内容。具体活动内容如下：

- a = 音乐，艺术
- b = 写作
- c = 娱乐
- d = 计算机、技术
- e = 动物（对动物的关心或者研究）
- f = 公共服务（医疗、咨询、求职服务，等等。）
- g = 教学
- h = 照顾儿童
- i = 环境、室外活动、园艺、农艺
- j = 机械、技术、电学、工程
- k = 厨艺
- l = 商业（开始做或参与一桩生意）
- m = 法律执行
- n = 体育
- o = 建造与建筑

再回头看看你给这张清单打勾的结果。你最初的那些选择（你写下“1”的任何项目）表明它们就是你最大的兴趣所在。如果你最初的选择中有两项或两项以上都是同样的字母，那么这就说明你对这类活动有着非同寻常的强烈兴趣，你可能想要在这一领域进行进一步的深造。如果同一个字母出现了四次（作为第1或第2、3、4个选择），这也说明你对之有浓厚兴趣——也许你想要更深入地从事这一行业。

那么，那些在你的清单上一次都没有选过的字

母呢？它们代表着那些你不太感兴趣，或完全不感兴趣的领域。你也许是真的不喜欢它们，也许是你还没有从事这些领域的经验而已。其中是否有你可能想要试一下水的地方呢？

查阅：

如果你有一台连接因特网的计算机，你就知道万维网（WWW）是一个涉及所有问题的取之不尽、用之不竭的信息资源库。你可以在网上搜索一下“兴趣清单”中这15个领域中任何一个的词语，你可能会找到成千上万条信息和链接。你可以当作娱乐，选一个代表某类你不感兴趣的活动的单词，然后访问几个网址，也许你的态度会有所改变。注意：如果你家里或学校无法连接因特网，你可以问问你们当地的图书馆，社区是否提供免费上网。

关系（请看本书第11页）

作为一个特例，这里的分数越低越好！如果你的得分低于30分，你应该跟其他人有着良好的关系；如果你的得分在31-40之间，你可能需要下点工夫，与你生活中的一些人建立更好的关系；而如果你的分数在41-60之间，你可以找一位自己喜欢的老师或学校咨询员，或社会工作者，或者其他某个你非常信任的成年人，就如何改善人际关系的问题寻求帮助。为什么要问一位成年人，而不是跟你的年龄相仿的好朋友呢？因为有时候朋友们不能保守秘密，也有时他们缺少真正能够帮助你的技能。

如果你在这份清单上的得分较高，你也不必过虑。也许在完成清单时你正值心情欠佳，也许你同某些人的关系要比你想象的好些。无论哪种情况，你都有可能把分数降下来。再回头看看性格特征清单，以及你想要培养或加强的有哪些特征。然后，去学习本书中相应内容的部分，尝试其中相应的活动。你所具有的性格特征会影响到你同他人之间的关系——反之亦然。

学习方式（请看本书第12页）

回过头再看看你打勾的几个数字：

- ✓ 如果你勾了1，你最好的学习方式可能是头脑风暴、讲话、团队合作、收集信息和倾听。
- ✓ 如果你勾了2，你最好的学习方式可能是分析、归类、理论概括、条理化、观察、理论测试和倾听。
- ✓ 如果你勾了3，你最好的学习方式可能是手工制作、试验、动手活动、手工修补、制定目标、列出清单。
- ✓ 如果你勾了4，你最好的学习方式可能是领导、合作、影响力、适应、冒险、修改。

对于这份清单的回答没有对错之分。每个人学习的方式都不相同。如果你对自己说“等等——我适应的方式不止其中的一个”，那么你也许真是这样。你的回答只是说明了你有某种学习风格的趋势，它能帮助你理解为什么你有时候在家里学习要比在学校里学习更轻松。你可以利用这个信息使你在学校里的学习效果更好。例如：假如你学数学比较吃力，你在清单上勾了3，那么你就知道了你也许会通过一些动手活动学得更好，你就可以问你的老师，是否可以让你通过一些可以操作的活动来学习某些数学概念。

查阅：

《学习方式：个性探讨与实际应用：学生咨询指南》（*Learning Styles: Personal Exploration and Practical Applications: An Inquiry Guide for Students*），卡斯琳·A·巴特勒医学博士（Kathleen A. Butler, Ph.D.）著。这本实用手册会吸引你去探索你自己在做人、学习和思想方面独特的才能和品质。书中各种练习、清单和问卷会教你从更多新的角度去看待你自己、更多地了解你自己是如何学习和思考问题的，使你最大限度地

发挥你的学习能力，并拓宽你同他人交流的渠道。

适合年龄：13岁以上。还有一本《教师指南》（*A Teacher's Guide*）亦可参考。

自我画像（请看本书第13-14页）

对此你想怎么解释都可以，但如果你的答案和解释是诚实的，你就会对于自己究竟是怎样的人有个很好的了解。当你在培养和加强你的一些性格特征时，你可能会不时地想要重新做一次自我画像。

性格难题

用于记日记、写文章、讨论、辩论、角色扮演、思考问题

假如……

- ① 你非常喜欢自我表现或者自我实现，但这种喜好会不会变得失去控制？如果是的，你怎么办？
- ② 你认为你会对你某些兴趣上瘾。你是否曾经过于痴迷你喜欢的某个东西？如果是的，你怎么办？
- ③ 你有许多很突出、很好的性格特征，但你的这些好的性格特征是否曾变得过于极端或失去控制？如果是的，你怎么办？
- ④ 你对自己的性格特征和才能非常自信，但你会变得过于自信吗？为什么会或为什么不会？解释你作出的回答。
- ⑤ 你被赋予了选择你想要的任何性格特征，并马上培养它们的能力。如果你想当一名警察、市长、教师、父母、朋友、运动员、丈夫或妻子、医生、工程师，等等，你认为有哪些性格特征会对你有帮助？解释你作出的回答。
- ⑥ 你对自己的评价很高或很低，你认为你对自己的看法将如何影响你在生活中的行为？举例说明。

性格特征清单

阅读下面每对句子，在每对中更能准确描述你的情况的一个句子前面打勾。如果你确信你已经具有了某个特征或品质，但你想要进一步发展它，那么在两个句子前面都打上勾。

- | | |
|--|---|
| 1. ☐ 我拥有积极的心态。 | ☐ 我希望有更好的心态。 |
| 2. ☐ 我很善良，喜欢帮助别人。 | ☐ 我需要更善良，更关心别人。 |
| 3. ☐ 我可以为自己做出的选择承担责任。 | ☐ 我希望学会如何为自己做出的选择承担责任。 |
| 4. ☐ 我是个好公民，积极参与社区活动。 | ☐ 我希望成为更好的公民，更积极地参与社区活动。 |
| 5. ☐ 我总是保持身体上的卫生。 | ☐ 我需要把个人卫生搞得更好些。 |
| 6. ☐ 我有喜欢干净的习惯，头脑也很干净。 | ☐ 我希望有更多良好的习惯、思想和影响。 |
| 7. ☐ 我能同他人很好地交流。 | ☐ 我希望成为更好的交流者。 |
| 8. ☐ 我尽量节省东西和资源，我很节省。 | ☐ 我需要更节省些。 |
| 9. ☐ 我有勇气去做想做的事和想做的人。 | ☐ 我希望自己更有勇气些。 |
| 10. ☐ 我能移情于（深刻地理解）别人。 | ☐ 我需要更加同情和理解别人。 |
| 11. ☐ 我有韧性和耐心，即使在困难的时候。 | ☐ 我需要更有韧性和耐心。 |
| 12. ☐ 我能够原谅别人和自己。 | ☐ 我需要学会更轻松地去原谅。 |
| 13. ☐ 我在身体上、思想上、情感上都很健康。 | ☐ 我希望在身体上、思想上、情感上更健康些。 |
| 14. ☐ 我很诚实可信。 | ☐ 我需要更诚实可信些。 |
| 15. ☐ 我喜欢冒险，我的想象力很好。 | ☐ 我需要更轻松地做一些积极的冒险或改善我的想象力。 |
| 16. ☐ 我很正直，我说到哪里做到哪里。 | ☐ 我希望自己更正直些。 |
| 17. ☐ 我对他人宽容、公正。 | ☐ 我需要更宽容、更公正些。 |
| 18. ☐ 我是个好领导者。 | ☐ 我想成为一名更好的领导者。 |
| 19. ☐ 我是个好服从者。 | ☐ 我需要成为更好的服从者。 |
| 20. ☐ 我知道何时该忠实和/或服从。 | ☐ 我希望自己更忠实和/或更顺从。 |
| 21. ☐ 我是个冷静、平和的人。 | ☐ 我希望变得更冷静、平和些。 |
| 22. ☐ 我是个会解决问题的人。 | ☐ 我希望自己更会解决问题。 |
| 23. ☐ 我有生活的方向和目标。 | ☐ 我希望自己的生活有更明确的方向和目标。 |
| 24. ☐ 我很友善，同他人保持健康、积极的关系。 | ☐ 我需要更友善些，并同他人有更好的关系。 |
| 25. ☐ 我对他人很尊重、有礼。 | ☐ 我需要更尊重别人，更懂礼貌。 |
| 26. ☐ 我有责任心，很勤奋。 | ☐ 我想培养更强的责任心、更勤于工作。 |
| 27. ☐ 我时常练习生活中的安全措施。 | ☐ 我需要更谨慎、更有安全意识。 |
| 28. ☐ 我能自我约束。 | ☐ 我需要加强自我约束力。 |
| 29. ☐ 我拥有智慧。 | ☐ 我需要培养更多的智慧。 |

来自芭芭拉·A·刘易斯（Barbara A. Lewis）著《榜样：青少年品格塑造指南》（What Do You Stand For? For Teens）。版权所有，本页的复制只限于个人、课堂和小组学习之用。

恐惧清单

阅读下面令人们恐惧的事物清单。在最符合你个人感受的描述的一栏中打勾。你可以在清单下面的空白线上写下清单上没有的令你恐惧的事物。

	不害怕	有点怕	害怕	非常怕
昆虫/蜘蛛	☐	☐	☐	☐
动物（老鼠、狗等）	☐	☐	☐	☐
蛇/爬行动物	☐	☐	☐	☐
医生/牙医	☐	☐	☐	☐
疾病	☐	☐	☐	☐
窒息	☐	☐	☐	☐
受伤	☐	☐	☐	☐
血	☐	☐	☐	☐
死亡	☐	☐	☐	☐
暴力	☐	☐	☐	☐
汽车事故	☐	☐	☐	☐
乘飞机	☐	☐	☐	☐
水	☐	☐	☐	☐
高处	☐	☐	☐	☐
黑暗	☐	☐	☐	☐
身处狭小空间	☐	☐	☐	☐
独处	☐	☐	☐	☐
身处人群中	☐	☐	☐	☐
噩梦/鬼	☐	☐	☐	☐
游乐园飞车（如过山车等）	☐	☐	☐	☐
极端天气/灾难（雷雨、火灾、水灾、地震、龙卷风、飓风等）	☐	☐	☐	☐
上帝（或更高的神灵/力量）	☐	☐	☐	☐
你的老师/校长/老板	☐	☐	☐	☐
你的父母/监护人	☐	☐	☐	☐
女孩子（如果你是男孩）/男孩子（如果你是女孩）	☐	☐	☐	☐
暴徒	☐	☐	☐	☐
争议	☐	☐	☐	☐
犯错误/失败	☐	☐	☐	☐
跟他人说话	☐	☐	☐	☐
被批评/嘲笑/戏弄	☐	☐	☐	☐
你自己的天赋/才能	☐	☐	☐	☐
责任/负责	☐	☐	☐	☐
表演（演讲、唱歌等等）	☐	☐	☐	☐
长大	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐
_____	☐	☐	☐	☐

来自芭芭拉·A·刘易斯（Barbara A. Lewis）著《榜样：青少年品格塑造指南》（What Do You Stand For? For Teens）。版权所有，本页的复制只限于个人、课堂和小组学习之用。

兴趣清单

在每个“你喜欢……”栏里你最喜欢的一件事的旁边写上1，在你的第二选择旁边写上2，在你的第三选择旁边写上3，在你的第四选择旁边写上4。

一、你喜欢……

- ___a 画风景画吗？
- ___b 写日记吗？
- ___c 玩游戏吗？
- ___d 上网吗？
- ___e 照顾邻家的狗吗？
- ___f 帮人包扎伤口吗？
- ___g 为小孩子做算术卡片吗？
- ___h 摇婴儿入睡吗？
- ___i 种花吗？
- ___j 修理电灯开关吗？
- ___k 烤制饼干吗？
- ___l 组织你的朋友们参加步行募捐活动吗？
- ___m 在学校走廊里巡逻，阻止孩子们乱跑吗？
- ___n 玩接球游戏吗？
- ___o 帮忙给一间屋子搭顶棚吗？

二、你喜欢……

- ___a 听交响乐吗？
- ___b 讲故事吗？
- ___c 演示如何跳一种新舞蹈吗？
- ___d 使用计算机吗？
- ___e 去动物园吗？
- ___f 倾听某人的心跳吗？
- ___g 发布天气预报吗？
- ___h 教小孩打球吗？
- ___i 学习怎样养小鸡吗？
- ___j 给自行车更换车轮吗？
- ___k 为朋友做蛋糕吗？
- ___l 制作车贴并把它们卖掉吗？
- ___m 帮助做社区巡逻吗？
- ___n 去游泳吗？
- ___o 为你们社区的孩子们建一间游戏室吗？

三、你喜欢……

- ___a 画壁画吗？
- ___b 看书吗？
- ___c 在学校大会的表演节目单上吗？
- ___d 拆开一部电话机吗？
- ___e 为遭遗弃的动物找个家吗？
- ___f 帮助别人找工作吗？
- ___g 发表一篇激情演说吗？
- ___h 安慰有病的孩子吗？
- ___i 为远足的人做向导吗？
- ___j 用一些手工工具（丁字尺、锯子、直尺、铅垂线）干活吗？
- ___k 计划一份菜谱吗？
- ___l 跟朋友策划环境美化事宜吗？
- ___m 在你的学校里策划“防止青年犯罪”计划吗？
- ___n 体育活动的竞争吗？
- ___o 刷漆、抹泥灰或贴壁纸吗？

四、你喜欢……

- ___a 演奏某种乐器吗？
- ___b 写诗歌或打油诗吗？
- ___c 说笑话让人发笑吗？
- ___d 拼一辆儿童玩具车吗？
- ___e 看衣服关于大猩猩的习性的录像带吗？
- ___f 为遇到问题的人提供咨询吗？
- ___g 对某个你想深入了解的问题做研究吗？
- ___h 跟孩子们玩游戏吗？
- ___i 美化一座荒山吗？
- ___j 根据说明书把一台机器安装好吗？
- ___k 学习怎样做腌制食物吗？
- ___l 在学校发起废品回收活动吗？
- ___m 为保证社区安全而在社区巡逻吗？
- ___n 在电视上看足球赛吗？
- ___o 自己做橱柜吗？

计分：每个答案都是以一个字母开头的。凡是你标上了1或2、3、4的答案，请把它字母写在这里。（例如：1: a, a, b, c。）

你的得分：

1: __, __, __, __ 3: __, __, __, __
2: __, __, __, __ 4: __, __, __, __

来自芭芭拉·A·刘易斯（Barbara A. Lewis）著《榜样：青少年品格塑造指南》（What Do You Stand For? For Teens）。版权所有，本页的复制只限于个人、课堂和小组学习之用。