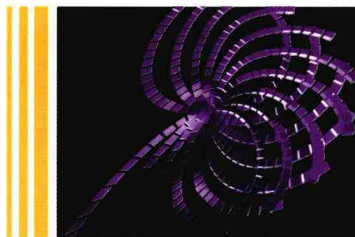




高等教育“十一五”规划教材

高职高专公共基础课教材系列



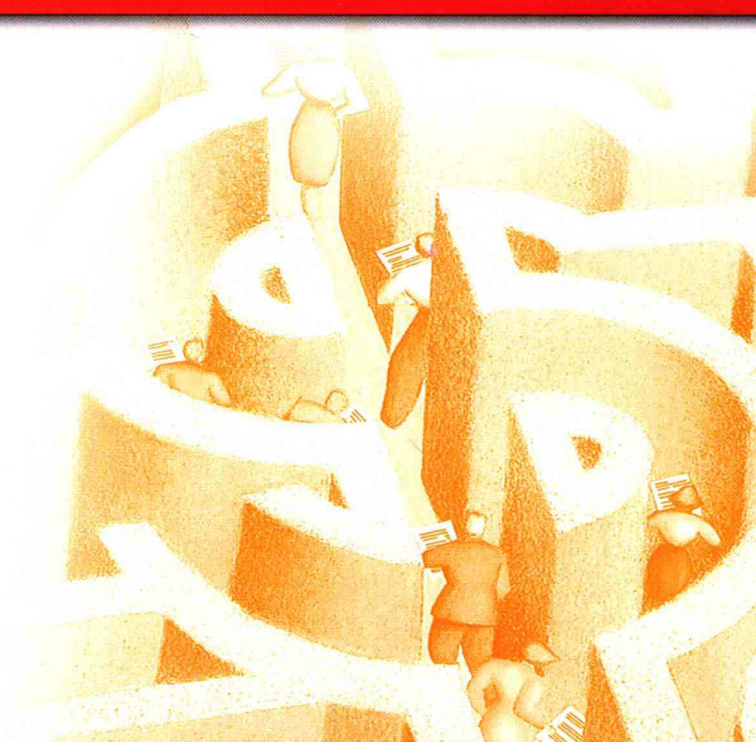
大学生心理健康实用教程

DAXUESHENG XINLI JIANKANG SHIYONG JIAOCHENG

代祖良 李小薇 主编



科学出版社
www.sciencep.com



高等教育“十一五”规划教材

高职高专公共基础课教材系列

大学生心理健康实用教程

代祖良 李小薇 主编

科学出版社

北 京

内 容 简 介

本书以提高大学生心理素质为目标,根据心理学、教育学、团体辅导的理论和方法,针对大学生普遍存在的自我认知、学习、情绪、人际、挫折、个性等方面的问题,介绍了心理学的理论、自我诊断以及自我训练的方法和技巧。全书融理论性、启发性、操作性为一体,并附有大量心理健康小故事。

本书可作为高职院校心理健康课程的教材或教学参考用书,也可作为从事教育、心理学等方面工作的专业人员的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康实用教程/代祖良,李小薇主编. —北京:科学出版社, 2008

(高等教育“十一五”规划教材·高职高专公共基础课教材系列)

ISBN 978-7-03-023056-0

I. 大… II. ①代…②李… III. 大学生-心理卫生-健康教育-高等学校:技术学校-教材 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 147814 号

责任编辑:沈力匀/责任校对:耿 耘

责任印制:吕春珉/封面设计:耕者设计工作室

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>

骏杰印刷厂印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2008 年 10 月第 一 版 开本:787×1092 1/16

2008 年 10 月第一次印刷 印张:13 3/4

印数:1—4 000 字数:332 000

定价:21.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

销售部电话 010-62136131 编辑部电话 010-62135235 (VP04)

版权所有,侵权必究

举报电话:010-64030229; 010-64034315; 13501151303

《大学生心理健康实用教程》编写委员会

主 编 代祖良 李小薇

副主编 朱丽芬 李志宏 祖文明 吕 静

主 审 鲁克成

编 委 (按姓氏笔画排序)

王 雪 王贵青 孙丽婷 孙晓璇

龙晓燕 安华萍 杨 杰 杨明宏

张 莹 张海清 周 弦 赵 科

赵鸿蓉 赵袁唯嘉 姜彩虹 陶 莹

韩云萍

前 言

随着党和政府高度重视大学生心理健康教育 and 高等院校课程设置的日渐完善与丰富，心理健康课程的设置正在或必将成为大学生的必修课程。目前有关心理健康的教材不少，或侧重于理论知识，或侧重于能力训练，本书在编写中力求体现以下特点：

(1) 理论与实际相结合，可操作性强。全书通过各知识点的讲授与大量的注重心理素质训练的设计，将心理健康的理论知识融化于具体可行的实践和训练之中，使学生融会贯通、学以致用。

(2) 针对性强。书中针对学生生活学习经常遇到的心理问题，设计了较多的心理互动与训练的内容，并要求学生在生活中不断体会、练习，以培养和提高学生的心理素质。

(3) 注重学习的趣味性。全书力求把科学的教学方法和提高学生的心理素质寓于教材的字里行间，应用有趣、幽默、原汁原味的心理健康小故事，引出心理问题和知识点，培养学生的学习兴趣，同时，通过自我发现之旅，启发和帮助学生了解自己、分析自己。

(4) 充分发挥学生的学习主动性。书中的每节开篇均以心理健康小故事导入，生动精彩，引人入胜，有利于激发学生的学习兴趣，引发学生的思考和关注，并通过由学生自己领悟故事中的心理健康意义，真正起到了“引发学生学习”的作用；另外，通过“心理互动与训练”，引导学生自主学习、自主训练，以充分发挥学生自主学习的作用。

本书可作为高职院校心理健康课程的教材，对于从事心理健康教育的教师、辅导员以及从事学生管理工作的教育工作者来说，也可以从此书中获得一些有用的资讯，同时也可作为其他心理学爱好者提供一些训练和诊断方法，即作为一本心理健康的指导手册使用。

本书由昆明冶金高等专科学校、云南机电职业技术学院、云南艺术学院文华学院、云南德宏师范高等专科学校多年从事心理健康教育与咨询和思想政治教育工作的老师共同完成。总体框架由代祖良、李小薇、朱丽芬、李志宏四位老师经反复研究讨论后确定。代祖良、李小薇担任主编工作，朱丽芬、李志宏、祖文明、吕静担任副主编工作，统稿由代祖良、李小薇、朱丽芬负责，鲁克成担任主审工作。

各章的编者分别是：绪论，代祖良；第一章，张莹、王贵青、龙晓燕；第二章，李志宏；第三章，李小薇；第四章，朱丽芬；第五章，韩云萍；第六章，杨杰；第七章，祖文明、陶莹、孙晓璇；第八章，赵鸿蓉；第九章，吕静、赵科、安华萍、孙丽婷；第十章，周弦、赵袁唯嘉、杨明宏、张海清；第十一章，姜彩虹、王雪。

尽管我们力图奉献给读者一本满意的心理健康教材，但由于编者水平有限，编写时间仓促，疏漏之处在所难免，还请各位读者批评指正，以便进一步完善。本书在编写过程中参阅了一些国内外的科研成果、资料和书籍，在此深表感谢。

目 录

前言

绪论	1
第一章 自我意识发展：寻求生命的突破	6
第一节 了解自我	7
第二节 分析自我	11
第三节 完善自我	17
第二章 适应心理训练：打破囚禁你的城堡	22
第一节 认识你的适应能力	23
第二节 解开制约你适应能力的绳索	28
第三节 提高你的适应能力	34
第三章 学习心理方程：找到最佳突破点	42
第一节 认识学习	43
第二节 学会学习	48
第三节 提高你的学习能力	56
第四章 情绪心理调节：快乐从心开始	62
第一节 认识你的情绪	63
第二节 识别与表达情绪	67
第三节 管理你的情绪	73
第五章 交际心理对策：走出生命的孤岛	81
第一节 认识人际交往	82
第二节 透视交往中的不良心理	86
第三节 提高你的人际交往能力	91
第六章 两性心理会诊：亚当与夏娃的困惑	99
第一节 谈“情”说“爱”	100
第二节 谈“性”色不变	109
第三节 学会“爱”的艺术	115
第七章 挫折心理应对：苦难也是一笔财富	120
第一节 认识挫折	121
第二节 应对挫折	126
第三节 提高你的挫折承受力	132
第八章 网络心理健康：做网络的文明使者	138
第一节 认识你的网络行为	139
第二节 管理你的网络行为	144
第三节 做网络的文明使者	148

第九章 个性心理完善：竖起成熟的标尺	153
第一节 破解性格密码	154
第二节 走出性格阴影	163
第三节 优化你的性格	170
第十章 职场心理秘诀：机会总是给有准备的人	176
第一节 规划你的职业生涯	177
第二节 做好求职择业的心理准备	182
第三节 实现你的职业目标	189
第十一章 生存心理盘点：体验生命价值	194
第一节 认识生命的意义	195
第二节 体验人生的价值	200
第三节 提升你的生存能力	205
主要参考文献	210

绪论

没有爱就没有教育！爱是教育的起点又是教育的归宿！

大学生博大的心胸；对生命万物的同情珍惜；对大自然的恩赐心存感激；对他人的宽厚包容的人生心态的养成……比获得知识更为重要！

人本主义心理学家罗杰斯强调：真诚，接纳，无条件的积极关注。创造一种建设性的人际关系，调动人的潜能，自主性地发生改变——称之助人自助，大学生通过自主学习、自主发现，可以更好地走好人生旅途。



一、新形势下加强和改进大学生心理健康教育的重要性和紧迫性

大学生是祖国的未来和民族的希望,保护大学生的健康,就是保护未来和希望。关爱大学生的成长,就必须关注他们的健康。当代大学生心理健康问题日益突出,据有关部门的调查,当代大学生存在心理异常、生命淡漠的现象日益增多,一旦出现恶性刺激和精神打击,往往会在心理和行为上出现偏激。大学生各种心理健康问题以及由此产生的许多严重后果,已经向全社会和教育界敲响了警钟,再也不能忽视大学生的心理健康问题!

近年来,大学生心理健康教育工作越来越受到社会各方面的高度重视,加强和改进大学生心理健康教育工作不断增强。2004年中共中央、国务院下发了16号文件《关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》,把加强和改进大学生心理健康教育作为新形势下大学生思想政治教育工作的重要内容。2005年,教育部、卫生部、共青团中央联合下发了《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》,将加强和改进大学生心理健康教育工作具体化,并提出具体措施。特别是党的十七大报告对进一步加强和改进大学生心理健康工作提出了新的更高的要求,强调要“加强和改进思想政治工作,重视人文关怀和心理疏导,用正确方式处理人际关系”,加强和改进大学生心理健康教育工作的重要性和紧迫性主要有以下几个方面:

(一) 加强和改进大学生心理健康教育工作是高等教育应对时代发展的需要

进入21世纪,世界变化了,社会变化了,环境变化了,特别是人类已进入激烈的人才竞争社会,当然对大学生的要求也发生了变化,要求大学生不仅具有良好的思想道德品质、专业素质和身体素质,还必须具有良好的心理素质,具有开拓进取的精神和竞争意识、灵活应变和承受挫折的能力、高度的责任感和坚强的毅力、善于交往与合作的能力、自信心、独立的学习能力,以适应新时期社会发展的需要。

(二) 加强和改进大学生心理健康教育工作是青年成长的需要

从个体的发展来看,大学阶段处在心理发育的关键时期,是从不成熟的儿童期向成熟的成年期过渡。在这个时期,大学生会出现生理上的快速变化与心理上的不成熟,独立性与依赖性并存,自我形象追求与自我评价能力不高的矛盾。由于缺乏必要的思想和心理准备,有时会出现短暂的不适应,会出现焦虑、紧张、恐慌、不安、自卑、孤独等等。因此,大学阶段的一项重要任务就是通过心理健康教育使大学生尽快达到心理上的成熟。

(三) 加强和改进大学生心理健康教育是做好大学生思想政治工作的需要

大学生思想政治教育工作是一个内涵比较大的概念,包括思想政治理论教育、毕业生就业教育、辅导员与班主任工作、社会实践、校园文化建设、师德师风建设等,其中心理健康教育是其中一项必不可少的重要组成部分。在新时期,如果高校不重视大学生心理健康教育工作,必将影响大学生思想政治教育工作的效果,甚至会产生严重后果。良好的心理素质是学生形成优秀品德、学习知识、发展智能的基本条件,心理健康

教育是学生德智体美劳五育的基础和前提,心理健康教育在素质教育中有着不可替代的地位。要坚持心理健康教育与思想政治教育相结合,既要帮助大学生培养良好心理素质,又要帮助大学生培养积极进取的人生态度,才能使他们成为合格的建设者和可靠的接班人。

二、大学生心理健康标准及存在的问题

(一) 大学生心理健康的标准

在实践中,我们认为大学生心理健康标准要从以下几个方面把握:

1. 智力正常

智力,是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、创造力及实践活动能力的综合,也包括在实践中学习或理解的能力,运用推理有效地解决问题的能力等。这是大学生学习、生活和工作的基本心理条件,也是适应周围环境变化所必需的心理保证。

2. 自我意识明确

大学生在进行自我观察、自我认定、自我判断和自我评价时,能做到恰如其分地认识自己,摆正自己的位置,既不因某些方面高于别人而自傲,也不以某些方面低于别人而自卑,面对挫折与困境,能够承受,做到自尊、自强、自制、自爱,正视现实,积极进取。

3. 情绪积极

愉快情绪多于负性情绪、乐观开朗、富有朝气,对生活充满希望;情绪较稳定,善于控制与调节自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要,在不同时间和场合有恰如其分的情绪表达。

4. 人格完善

人格完善就是指有健全统一的人格,个人的所想、所说、所做都是协调一致的。以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此为中心把自己的需要、目标和行动统一起来。

5. 意志健全

意志健全的大学生在各种活动中都有自觉的目的性,在困难和挫折面前,能采取合理的反应方式,能在行动中控制情绪,能适时地做出决定并运用切实有准备的方式解决所遇到的问题,而不是行动盲目、畏惧困难,顽固执拗。

6. 人际关系和谐

良好而深厚的人际关系,是事业成功与生活幸福的前提。其表现为:乐于与人交往,既有广泛而深厚的人际关系,又有知心朋友;在交往中保持独立而完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观评价别人和自己,善取人之长补己之短,宽以待人,乐于助人,积极的交往态度多于消极态度,交往动机端正。

7. 适应力强

个体应与现实环境保持良好的关系,根据环境的特点和自我情况努力进行协调,或改变环境适应个体需要,改造自我适应环境。

8. 行为符合年龄特征

大学生是处于特定年龄阶段的特殊群体,大学生应具有与年龄和角色相适应的心理

行为特征。

（二）大学生面临的压力

当代大学生确实是很幸运的一代，学习条件、成功机会比以往任何时候都多，但同时他们也面临各种压力。据调查，20世纪末，23%~25%的大学生有心理问题，进入21世纪，已有30%左右的大学生有心理问题。

大学生面临的压力主要有：

1. 学习压力

学习任务重，学习动力不足，学习动机功利化，学习成绩不理想等问题困扰大学生。就业压力——社会对大学生的要求越来越高，社会提供的岗位又很有限，就业压力困扰着大学生。

2. 经济压力

目前高校大学生是缴费上学，学费、住宿费加上生活费也是一笔不小的数字，对家庭经济困难的学生产生困扰。

3. 情感压力

大学生生理早熟，但心理不成熟，思想不成熟，往往处理不好情感问题，无形中也产生压力。特别是高职高专学生，在思想上始终认为自己比本科生、特别是重点大学学生低一个层次，时间长了也会有心理压力。

（三）高职高专学生的心理特征

1. 高职高专学生心理健康状况

高职高专学生与本科学生有共性，但也有其特殊性。有研究表明，高职高专学生在环境适应、人际关系、自我接纳、情绪管理、性心理等方面存在着比本科生更为突出的问题。高职高专院校学生因心理障碍和心理疾病休学，退学的比例要高于本科院校。

2. 高职高专学生心理问题表现

（1）环境适应不良。高职高专学生环境适应不良有以下几个方面：一是大学新生活带来的不适应，从中学升入大学，带来学习和生活上的不适应；二是社会环境带来的不适应，随着市场经济的发展，社会竞争的加剧，社会对人才需求的标准越来越多，高职高专大学生无论从学历层次、学习基础、学习能力等方面与本科大学生相比有一定差距。这些都大大加重了他们的心理负担，也严重影响着他们的生活方式和行为模式；三是学习环境的影响，由于绝大部分高职院校是近年来由成人高校、职工大学或中职学校升格后建成，师资条件、实训条件、文化氛围等短时间内还达不到高等院校的要求，学生感到失望，高职院校学生对自己所在学校的知名度和竞争力感到不满意，调查数据表明有近一半的高职学生对所在的学校不满意。

（2）高职院校特点造成学生自卑心理。高职院校由于在生源、师资队伍、教学管理、就业工作方面的问题，容易诱发学生自卑心理，调查中发现高职院校学生自卑心理普遍较多，他们比较羡慕本科院校学生。

（3）学习紧张造成的焦虑心理。高职高专学生大部分来自普通中学和中职学校，大部分学生学习基础、学习能力比本科生差，但社会对大学生的要求一视同仁，因而给高

职高专学生造成压力。

(4) 社交不适应造成的忧虑心理。高职院校学生思想活跃、精力充沛、兴趣广泛,人际交往的需要极为强烈,但本身又有自卑心理,因此,对社交有恐惧感,怕失败。

(5) 就业压力造成恐慌心理。目前,社会对人才的需求有“高消费”倾向,多数用人单位不根据实际需要,一律要求本科以上,甚至硕士、博士研究生,无形中对高职院校学生产生压力。

三、大学生心理健康教育课的要求

(一) 大学生心理健康教育课的目的

1. 对大学生传授心理健康知识

《关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》提出要结合实际,有针对性的开设相关选修课。要使他们了解自身心理健康状况,清楚心理素质对自己成长成才的作用,明确心理素质的含义及培养途径和方法等。通过学习使大学生掌握心理健康常识,这是提高大学生心理健康水平的基础。

2. 提高学生心理调节能力的培训

通过学习,要使大学生了解心理健康的影响因素,学会评价个人心理健康状况,懂得如何化解心理冲突,调节心理平衡,不断提高自我保健能力和自身心理健康水平。提高大学生心理健康调节能力,这是大学生心理健康教育的重点

3. 培养学生良好心理品质

培养大学生良好心理素质,这是大学生心理健康教育的关键。这既是心理健康教育的难点,也是出发点和落脚点。

(二) 大学生心理健康教育的原则

1. 针对个体特性的原则

心理健康教育千万不能搞“一刀切”。要针对每个大学生来自不同的家庭,具有不同经历、不同兴趣、不同能力,以及不同个性特点、性别差异,采取不同方法开展工作,

2. 遵循心理健康教育规律的原则

心理健康教育有规律可循,在心理健康教育工作中一定要坚持心理健康教育的规律,这也是心理健康教育科学性的要求。

3. 尊重原则

尊重学生的人格,尊重学生的权利,在承认学生有个体差异的前提下尊重每一个学生的价值,不能仅以学习成绩、家庭背景来评价学生。

4. 保密性原则

保密性是学校心理健康教育的重要基础,是对学生人格和隐私的尊重。在心理测试、面谈辅导中发现心理问题,只能作为心理健康教育工作者的一個素材,不应到处交流和传播。

第一章

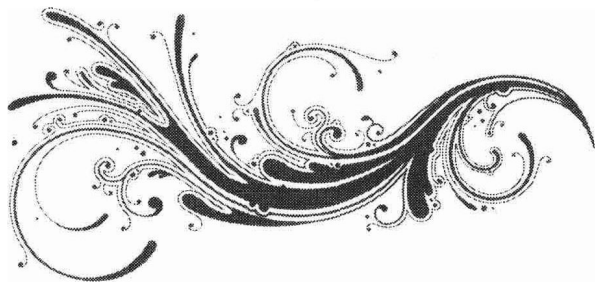
自我意识发展：

寻求生命的突破

法国著名思想家帕斯卡说：“人只不过是一根苇草，是自然界最脆弱的东西。但是，他是一根能思想的苇草。”的确，人一旦没有了自我意识，那么，人和一根苇草又有什么不同呢？

只有拥有自我意识的人，才能成为真正的人。要适应社会生活，建立良好的人际关系，前提是必须先了解自己，接纳自己，进而才能认识别人，接纳别人，才能在社会生活中成长和发展。一个拥有良好心理素质的人，首先就要学会了解自己，接纳自己。

（帕斯卡，2007. 思想录. 上海：上海人民出版社）



第一节 了解自我



心理健康小故事

来回奔走的山羊

早晨，一只山羊在栅栏外徘徊，想吃栅栏里面的白菜，可是它进不去。这时，太阳东升斜照大地，在不经意中，山羊看见了自己的影子，它的影子拖得很长很长。“我如此高大，定能吃到树上的果子，吃不吃这白菜又有什么关系呢？”它对自己说。

远处，有一大片果园，园子里的果树上结满了五颜六色的果子。于是，山羊朝着那片园子奔去。到达果园，已是正午，太阳当顶。此时，山羊的影子变成了很小的一团。“唉，原来我是这么矮小，是吃不到树上的果子的，还是回去吃白菜的好！”于是，它不悦地折身往回跑。跑到栅栏外时，太阳已经偏西，它的影子重新又变得很长很长。“我干嘛非要回来呢？”山羊很懊恼，“凭我这么大的个子，吃树上的果子是一点问题也没有的！”

(<http://tb.donews.net/TrackBack.aspx>)



感悟

清晰地认清自己，了解自己的特征和个性，才能为自己制定切实可行的目标，如果目标不是建立在对自己能力尽可能正确估计的基础上，那么目标是很难实现的。你做事是否也常常会这样呢？



自我发现之旅

填表注意事项：表 1.1 是用来了解您是怎样看待自己的。请仔细阅读下面的句子，在最符合您情况的数字上划“√”（1——非常符合；2——符合；3——不符合；4——非常不符合）。请注意，这里要回答的是您实际上认为您自己怎样，而不是回答您认为您应该怎样。答案无正确与错误或好与坏之分，请按照您的真实情况来描述您自己。

表 1.1 自尊自评量表

题 目	1	2	3	4
1. 我感到我是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上				
2. 我感到我有许多好的品质				
3.* 归根结底，我倾向于觉得自己是一个失败者				
4. 我能像大多数人一样把事情做好				
5.* 我感到自己值得自豪的地方不多				

续表

题 目	1	2	3	4
6. 我对自己持肯定态度				
7. 总的来说, 我对自己是满意的				
8.* 我希望我能为自己赢得更多尊重				
9.* 我确实时常感到自己毫无用处				
10.* 我时常认为自己一无是处				

【评价与分析】

选择四个选项分别按照 1~4 分计。* 表示反向计分数。

得分在 10~40 分之间。如果你上述测验分值较高, 那就意味着你存在一定的自卑感了。生活中, 我们一说: “××很自卑”, 总带有些贬意的味道, 听者心中总不是滋味。奥地利心理学家阿德勒认为自卑感是每个人所共有的, 人的自卑使人产生对优越的渴望, 所以不要担忧, 不要抬不起头来。个体感到自卑, 就会发奋图强, 力争上游, 取得成功, 成功以后, 就会产生优越感, 再推动他去产生更大的成就, 永无止境。



心理知识小讲堂

(一) 自我意识的内容

自我意识是人对自己身心状态及对自己同客观世界的关系的意识。自我意识包括 3 个层次: 对自己及其状态的认识; 对自己肢体活动状态的认识; 对自己思维、情感、意志等心理活动的认识。自我意识不仅是人脑对主体自身的意识与反映, 而且由于人的发展离不开周围环境, 特别是人与人之间关系的制约和影响, 所以自我意识也反映人与周围现实之间的关系。自我意识是人类特有的反映形式, 是人的心理区别于动物心理的一大特征。

(二) 自我意识的结构

自我意识的结构是从自我意识的知、情、意三方面分析的, 包括自我认识、自我体验和自我调节。

自我认识是自我意识的认知成分。它是自我意识的首要成分, 也是自我调节控制的心理基础, 包括自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我概念是一个人对自身存在的体验。它包括一个人通过经验反省和他人的反馈, 逐步加深对自身的了解。自我概念是人格结构的重要组成部分, 是由能力、态度、情感、信仰和价值观等组成, 是个体对自己形成的稳定的认识和评价。自我观察是对自己所感所知、所思所想、情感、意向等内部经验感受的观察和分析。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估, 最能代表一个人自我认识的水平。

自我体验是自我意识在情感方面的表现。自尊心、自信心等是自我体验的具体内容。自尊心是指个体在社会比较过程中所获得的有关自我价值的积极的评价与体验。自信心是对自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。自信心与自尊心都是和自我评价紧密联系在一起的。

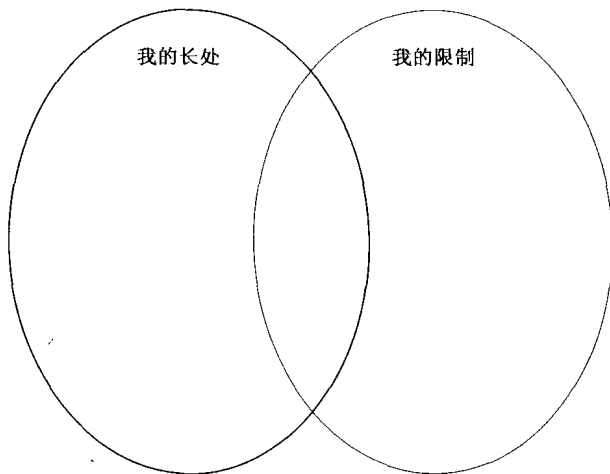
自我调节是自我意识的意志成分。自我调节主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控。它包括自我检查、自我监督、自我控制等。自我检查是主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程。自我监督是一个人以一定准则对自己的言行实行监督的过程。自我控制是主体对自身心理与行为的主动的掌握。自我调节是自我意识中直接作用于个体行为的环节，是一个人自我教育、自我发展的重要机制，自我调节的实现是自我意识的能动性质的表现。自我意识的调节作用表现为：启动或制止行为；心理活动的转移；心理过程的加速或减速；积极性的加强或减弱；动机的协调；根据所拟订的计划监督检查行动；动作的协调一致等。



心理互动与训练

(一) 独特的我

(1) 在下面两个椭圆中填上你的长处和限制的特征，包括你的个性、外表、习惯、兴趣，两椭圆交叉的地方填上既是长处又是限制的特征。



(2) 大家一起观察每个人填写的内容是否有一模一样的。

(3) 讨论：有没有人跟自己是一样的？为什么有不一样的？

(4) 写出你的感受。当我再一次看清楚自己的长处和限制之后，我感到_____。

(二) 20 个“我是谁”

(1) 每人写 20 句“我是一个……的人”。要求反映个人的特征，避免出现“我是一个男生”这样的句子。

- ① 我是一个_____
- ② 我是一个_____
- ③ 我是一个_____
- ④ 我是一个_____
- ⑤ 我是一个_____
- ⑥ 我是一个_____
- ⑦ 我是一个_____
- ⑧ 我是一个_____
- ⑨ 我是一个_____
- ⑩ 我是一个_____
- ⑪ 我是一个_____
- ⑫ 我是一个_____
- ⑬ 我是一个_____
- ⑭ 我是一个_____
- ⑮ 我是一个_____
- ⑯ 我是一个_____
- ⑰ 我是一个_____
- ⑱ 我是一个_____
- ⑳ 我是一个_____

(2) 10 个人一组相互交流,任何人都抱着理解他人的心情,去认识小组内一个个独特的人。最后小组代表发言,分享感受。

(3) 将 20 项内容按表 1.2 归类。

表 1.2 独特的我

(1)	身体状况 (属于你的体貌特征,如年龄、身高、体型等) 编号_____
(2)	情绪状况 (你常持有的情绪、情感,如乐观开朗、振奋人心、烦恼沮丧等) 编号_____
(3)	才智状况 (你的智力、能力情况,如聪明、灵活、迟钝、能干、机灵等) 编号_____
(4)	社会关系状况 (与他人的关系,如何与别人应对进退,对他人常持有的态度和原则,如乐于助人、爱交朋友、坦诚、孤独等) 编号_____

(4) 评估一下对自己的陈述是积极的,还是消极的,在步骤 (1) 中列出的每句话后面加上加号 (+) 或减号 (-)。加号表示“这句话表达了你对自己肯定、满意的态度”,减号的意思则正好相反,表示“这句话表达了你对自己不满意、否定的态度”。看