

青少年成长场景训练·(下册)

青少年
生活技能场景训练



CHANG XUE LIAN

技术支持：联合国儿童基金会

总 顾 问：吴阶平 高志其

技术顾问：许文青

编 著：陈贝帝 振 华



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

青少年成长场景训练·(下册)

青少年 生活技能场景训练



技术支持：联合国儿童基金会

总顾问：吴阶平 高志其

技术顾问：许文青

编著：陈贝帝 振华

生活技能教育可以改变一个孩子的命运



中华工商联合出版社
CHINA INDUSTRY & COMMERCE ASSOCIATED PRESS

策划编辑:辛 风

责任编辑:辛 风

封面设计:左右工作室

图书在版编目(CIP)数据

青少年成长场景训练.下册,青少年生活技能场景训练/陈贝帝,振华编著.-北京:中华工商联合出版社,2006.6

ISBN 7-80193-420-2

I.青… II.①陈…②振… III.①禁毒-中国-青少年读物②艾滋病-预防(卫生)-青少年读物 IV.①D669.8-49
②R512.910.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 065132 号

中华工商联合出版社出版、发行

北京东城区东直门外新中街 11 号

邮编:100027 电话:64153909

网址:www.gslcbs.cn

三河长鸣印刷厂印刷

新华书店总经销

880×1230 毫米 1/32 印张:9.15 130 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 7-80193-420-2/G·124

总定价:20.00 元



前 言

中国青少年拒毒防艾生活技能场景训练工程是由宋庆龄基金会、中国科学技术发展基金会高士其基金管委会、吴阶平医学基金会等单位发起，由联合国儿童基金会提供技术支持的一个世界性教育项目。

由于这个教育项目在健康教育方面所发挥的科学性和有效性，目前已被世界上多个国家所认可和采纳，许多国家都在开展生活技能教育，比如美国、英国、澳大利亚、缅甸、泰国、越南、墨西哥、南非、老挝等。联合国儿童基金会与教育部密切合作，将国际上青少年拒毒防艾生活技能教育的成功经验引入中国，并先后在四川、吉林、贵州、重庆、宁夏等地通过项目方式进行了试点，已取得了初步的成效。

吸毒及其引发的艾滋病问题，不仅是严重的公共卫生问题，也是严重的社会问题。毒品和艾滋病是不容忽视的两大毒瘤，危害着人类的健康与社会发展。尽管我国政府采取了一系列措施，仍未有效控制其蔓延。预防是最好的“疫苗”，教育可以改变一个孩子的



命运。而在学校开展拒绝毒品、预防艾滋病的生活技能教育,为保证大多数青少年的健康成长提供了一个有效途径。

生活技能,从狭义上讲,它是一个人处理日常生活的能力,一种基本的生存能力;从广义上讲,它是指一个人的心理社会能力,是一个人有效地处理日常生活中的各种需要和挑战的能力。它需要一个人保持良好的心理状态,并且在与他人、社会和环境的相互关系中,表现出适应和积极行为的能力。

在青少年甚至儿童时期接受这种教育具有重要意义。因为良好的生活技能可以促进成年期良好健康行为的形成,将对一个人的职业生涯和事业成功产生深远的影响。生活技能教育的目的就是使青少年不仅要有独立的生存能力,而且还要能够正确认识自己、他人和周围环境,调整自己的行为,发挥个人潜能,建立健康的生活方式,以达到最佳的发展和良好的社会适应状态。

在生活技能当中,生活自理能力和野外生存能力是青少年最起码的生存能力;有效交流能力、劳动创造能力及和谐社会能力是青少年的一种综合能力,而自我认识能力、处理情绪能力、会做决定能力和获取信息能力,是青少年成长时期必须具备和完善的一些基本能力,在日常生活、学习及工作中显得尤为重要。比如如何做出有关性关系、朋友关系的决定,如何预防艾滋



病,如何抵制毒品和性的诱惑,如何预见潜在的危险和暴力?如何从外界获得帮助来使自己或别人摆脱困境等,都需要借助这些能力来加以避免或实现。

在日常生活中,一些单纯的信息不能够改变一个人的行为方式,而生活技能场景教育就像一座桥梁,它将信息、态度、价值观及健康或危险的行为转变有机地连接起来,在主观与客观、个性与共性之间形成一个良性的生存环境,从而促进青少年心智和心理的健康发育和成长。

编写这两本书的目的,就是配合联合国儿童基金会与教育部在中国推广的这个教育项目,着眼于青少年成长中存在的突出问题,利用精心设置的场景训练,运用国际上先进的体验式、互动式的教育方法,让青少年身临其境,主动参与,最大限度地发挥想象力和创造力,全面提升青少年的生存能力和心理社会能力。

此外,在编写这两本书的过程中,有幸得到了联合国儿童基金会专家们的宝贵指导,并认真参考了由他们提供的大量与拒毒防艾生活技能教育相关的文字资料和音像资料,在此表示诚挚的谢意!

编 著 者

2006年6月16日于北京



目 录

| | |
|-------------------------|--------|
| 第一章 生活自理能力 | (1) |
| 1. 学会对日常生活的打理 | (2) |
| 2. 学会对钱财的管理 | (4) |
| 3. 学会对时间的支配 | (6) |
| 4. 学会对好习惯的养成 | (9) |
| 5. 生活自理能力场景训练 | (12) |
| ●场景训练 1: 搭帐篷 | (12) |
| ●场景训练 2: 救难风筝 | (14) |
| ●场景训练 3: 逃命钥匙 | (16) |
| 第二章 野外生存能力 | (19) |
| 1. 利用自然现象判别方向 | (19) |
| 2. 野外饮用水的净化处理 | (21) |
| 3. 野外生存获取食物的途径 | (23) |
| 4. 野外搭盖帐篷的方法和技巧 | (24) |
| 5. 野外生存的意外事故和求救 | (25) |
| 6. 野外生存能力场景训练 | (28) |



| | |
|-------------------------|-------------|
| ●场景训练 4: 定向越野 | (28) |
| ●场景训练 5: 求生墙 | (29) |
| ●场景训练 6: 飞渡鳄鱼河 | (31) |
| 第三章 自我认识能力 | (34) |
| 1. 认识自己,评价自己 | (36) |
| 2. 对照别人,反思自己 | (38) |
| 3. 考察言行,完善自己 | (39) |
| 4. 自我监控,提升自己 | (41) |
| 5. 自我认识能力场景训练 | (43) |
| ●场景训练 7: 盲人方阵 | (43) |
| ●场景训练 8: 反向进球 | (44) |
| ●场景训练 9: 打绳结奥妙 | (46) |
| 第四章 有效交流能力 | (48) |
| 1. 口头语言的人际沟通 | (49) |
| 2. 书面语言的人际沟通 | (52) |
| 3. 肢体语言的人际沟通 | (55) |
| 4. 学会寻求别人的帮助 | (58) |
| 5. 有效交流能力场景训练 | (60) |
| ●场景训练 10: 穿越沼泽 | (60) |
| ●场景训练 11: 堆砌砖块 | (62) |
| ●场景训练 12: 解开手链 | (64) |



| | |
|--------------------------|-------|
| 第五章 会做决定的能力 | (66) |
| 1. 学会自己做决定 | (67) |
| 2. 做适合自己的决定 | (68) |
| 3. 先学会做小决定 | (69) |
| 4. 做大决定不忽视潜意识 | (70) |
| 5. 会用技巧做决定 | (71) |
| 6. 会做决定能力场景训练 | (72) |
| ●场景训练 13: 宇宙泥浆 | (72) |
| ●场景训练 14: 雷区取水 | (75) |
| ●场景训练 15: 战俘帽子 | (77) |
| | |
| 第六章 劳动和创造能力 | (80) |
| 1. 从劳动中学会动手 | (81) |
| 2. 劳动让生活更美丽 | (84) |
| 3. 用劳动培养创造能力 | (87) |
| 4. 在劳动中实现人生价值 | (91) |
| 5. 劳动创造能力场景训练 | (95) |
| ●场景训练 16: 软着陆 | (95) |
| ●场景训练 17: 就地取材 | (97) |
| ●场景训练 18: 造一颗彗星 | (98) |
| | |
| 第七章 处理情绪能力 | (100) |
| 1. 最重要的是培养积极的情绪 | (101) |
| 2. 学会情绪的有益表达 | (103) |



| | |
|-------------------------|--------------|
| 3. 不良情绪的排遣和调适 | (105) |
| 4. 多吃些有益情绪的食物 | (108) |
| 5. 处理情绪能力场景训练 | (109) |
| ●场景训练 19: 发泄墙 | (109) |
| ●场景训练 20: 流星暴 | (111) |
| ●场景训练 21: 炸药 | (113) |
| | |
| 第八章 获取信息能力 | (115) |
| 1. 搜集信息的能力 | (116) |
| 2. 处理信息的能力 | (116) |
| 3. 生成信息的能力 | (117) |
| 4. 创造信息的能力 | (118) |
| 5. 交流信息的能力 | (119) |
| 6. 信息免疫的能力 | (120) |
| 7. 获取信息能力场景训练 | (120) |
| ●场景训练 22: 孤岛求渡 | (120) |
| ●场景训练 23: 死亡电网 | (122) |
| ●场景训练 24: 网络骑手 | (124) |
| | |
| 第九章 和谐社会能力 | (126) |
| 1. 懂得与自己的和谐 | (127) |
| 2. 学会与他人的和谐 | (130) |
| 3. 尽力与社会的和谐 | (132) |
| 4. 追求与自然的和谐 | (136) |

| | |
|----------------------|-------|
| 5. 和谐社会能力场景训练 | (139) |
| ●场景训练 25: 集体木鞋 | (139) |
| ●场景训练 26: 背摔 | (141) |
| ●场景训练 27: 环保行动 | (143) |





第一章 生活自理能力

21 世纪是知识经济时代，是科学技术、精神文明高度发展的时代，也是人类自身竞争最为激烈的时代。青少年长大以后，要在这个时代中生存、发展，获得成功，而不被时代所淘汰，就必须从小培养他们的自理能力。不会自理就不会生活，不会自理就不会工作与学习，不会自理就很难在激烈的社会竞争中立足。

生活自理能力是青少年适应自然、适应社会的一种表现，是神经系统发育水平的标志，也是独立性的重要方面。生活自理能力差的青少年，缺乏实际生活的经验，缺乏处理实际问题的勇气和毅力，他们不善于适应周围的环境，也不善于处理人际关系，遇到生活中的新情况往往采取退避和依赖的态度，缺少探索的精神和积极性。因此，培养青少年的生活自理能力有着十分重要的意义。



1. 学会对日常生活的打理

人的生活自理到人格自立是一个循序渐进的相辅相成的过程,在婴幼儿时期,是能吃、能走、能说;到小学阶段是会穿、会扫、会烧;而初、高中阶段则是会洗、会用、会修、会做,甚至会创造。在学会自我生存的同时,也培养了独立的人格。

目前,青少年的大部分时间和精力都用在了学习上,生活上的事情绝大多数由父母包办打理,从做饭、洗衣服到理发,有的家长甚至每天给孩子收拾床被、打洗脸水等。等到上大学或走上社会后,生活环境有了很大的变化,没有了父母、长辈的悉心照料,许多事情要开始独自处理了,开始真正的独立生活了。但遗憾的是,大多数青少年因缺乏生活自理能力,一时感到惊慌失措,无所适从,在心理上形成了巨大的压力。

在现实生活中,许多父母都非常重视孩子的智力教育,望子成龙心切,却往往忽视了孩子的生活自理能力的培养,父母什么家务也不让孩子干,甚至上了小学的孩子,吃饭、穿衣还由家长包办。结果造成孩子对父母、家庭、环境的过度依赖,有些小学生连基本的生活处理能力也没有,成为了家里饭来张口、衣来伸手的“小皇帝”。这主要是父母的溺爱造成的。事事为孩子包办,势必隔断了孩子同周围环境的接触,其结果是,



孩子们应当具有的自我探索性活动都变成了父母精心照料下的被支配性活动。孩子缺乏独立性的尝试机会,结果变得事事依赖父母被动性地获取生活经验。孩子的生活成了父母的替代生活,这样,使孩子逐渐丧失了独立的人格和自我。

青少年要多参加劳动特别是服务性劳动,这是培养自理能力的一种有效手段。青少年需要主动参加自我服务劳动,学会照料自己的生活,诸如穿衣、系鞋带、梳头、洗脸、吃饭、整理书包、收拾房间等,尽量不要让父母去替代,通过自己动手来满足一些个人需要,有利于独立性、自主性的发展和形成;青少年也应当经常参加一些家务劳动,比如帮父母洗菜、购买物品、打扫卫生等,有助于使其养成尊敬父母的良好习惯;青少年还应积极参加学校的值日劳动和一些公益性劳动,懂得用义务劳动去回报社会,增强自己的集体感和责任心。

自理能力强的青少年会说“让我自己来”、“我行”、“我能”,对生活充满自信和阳光,使自己的生活变得更美好、更快乐、更可爱;而从小缺乏磨练,自理能力弱的青少年,将来一遇坎坷挫折,就会顾虑重重,畏缩不前,不知所措,难以承受,甚至颓唐退缩,以至走入极端。

一位外国教育专家说:“幼年和少年时期过着无忧无虑,心满意足的生活的年轻人,在他们刚刚跨进独立的劳动生活时,往往会感到精神颓丧,对前途失去信心。”



2. 学会对钱财的管理

生活自理能力还体现在理财上。青少年要学会理财,学会对钱财的管理,关键是要树立正确的金钱价值观:金钱不是天上掉下来的,是靠辛勤劳动换来的,金钱来之不易,要珍惜;金钱能让人享受物质生活,但不能代替美好精神品格,同时幸福也不是金钱可以买到的。学会合理支配钱财,让金钱在孩子的生活中处于合适的位置。

青少年要学会理财,可从以下几个方面去实践:

从小学会存钱,给自己建立理财账户。从小学开始,青少年可要求父母以自己的名字开个理财的个人账户,让自己从小有个储蓄的习惯。比如一个月的早点钱、平时的零花钱、过年的压岁钱等,最好建议父母交由自己来保管,然后存入自己的账户。这个账户最好是一个活期结算账户,可以经常存取款,同时还可以办理一张与存折配套使用的银行卡,从中掌握一些理财小常识,从而有益于青少年将来的家庭理财。

学会花钱,能够制订一个有节制的开销计划。首先要明确在生活中,哪些开支是必须的和基本的,哪些开支是完全不必要的,哪些是可有可无的,避免完全不必要的消费,可花可不花的钱尽量少花,建立健康、科学的消费观念。其次,还要根据家庭的经济条件和经



济来源的可能性来安排开支,切不可大手大脚,更不可赶时髦,讲排场,相互攀比。再是把钱用在刀刃上,比如把积累的零花钱和存下的压岁钱用来交学费,既可减轻家长的经济负担,又可增强自己的家庭观念;用来购买课外读物,可以帮助自己开阔眼界、增长知识,养成读书习惯;用来购买益智玩具,有助于启迪思维,增长智慧,丰富想象力。用来献爱心、捐给希望工程,为帮助贫困失学少年儿童上学,有益于培养助人为乐的精神;用来给长辈或孤寡老人赠送小礼物,可以培养敬老及扶贫济苦的美德;另外,利用压岁钱给爷爷、奶奶、外公、外婆等长辈购买节日礼物或生日礼物,还可增加亲情,培养孝心。

学会赚钱,别忘了勤工助学。通过勤工助学,青少年有一定的经济收入,消费结构也有所改变,不再局限于购买饭票和一些生活必需品等简单消费,开始有了文化娱乐等方面的较高层次消费,如乐器、课外书、收录机、计算器等文体用品和学习辅助用品,不再是完全依靠父母或他人资助上学,在经济上有了一定的独立性。

在勤工助学中,青少年不仅可以扩大生活空间,而且还可以按着预定的实践目的,紧密联系客观实际,加深对国情、民情的了解,不断修改、补充和端正自己的认识,参与社会实践,品尝成功的喜悦,体验失败的苦恼。在此基础上,不断调整和完善自己,使主观努力符



合于客观实际,个人发展适应于社会的需求,从而在将来的职业生涯和人生事业中体现自身价值。

3. 学会对时间的支配

宇宙间,一切存在的基本形式是空间和时间。马克思说:“无论是个人,无论是社会,其发展、需求和活动的全面性,都是由节约时间来决定的。”人要成才必须学会运筹时间。马克思主义认为,“利用时间是一个极其高级的规律”。

科学合理地使用时间是现代人社会性格的一个重要标志。时间是一种重要的资源,它具有不变性、无存贮性和无替代性,但却可以对其进行有效的管理和使用。现在,时间管理和使用已成为心理学研究中的一个新领域。

时间管理倾向是一种人格特征。青少年要学会估算时间的价值,应用时间的管理方法来进行时间管理,科学合理地应用时间,充分发挥它,挖掘时间的内在价值。

学会对时间的支配,科学使用时间,青少年应抓住以下几个要点:

●时间安排要有计划

没有计划的人,最容易放走时间。订计划,要与成才相联系,不能只顾眼前。合理地安排作息时间也非