

DAXUESHENG XINLI JI ANKANG JI AOKU

重庆市教育委员会组织编写

主编 张大均 邓卓明

大学生

心理健康教育

——
诊断·训练·适应·发展

三年级



西南师范大学出版社

XINAN SHIFAN DAXUE CHUBANSHE

国家社会科学基金项目
全国教育科学规划“十五”重点课题

研究成果

重庆市教育委员会组织编写

大学生

心理
健康教育

——
诊断·训练·适应·发展

三年级

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育·三年级: 诊断·训练·适应·
发展/张大均, 邓卓明主编. —重庆: 西南师范大学出
版社, 2004.8

ISBN 7-5621-2864-2

I. 大... II. ①张... ②邓... III. 大学生—心理卫
生—健康教育 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 083516 号

大学生心理健康教育

——诊断·训练·适应·发展

三年级

张大均 邓卓明 主编

责任编辑: 米加德 张六莲

封面设计: 梅木子

出版发行: 西南师范大学出版社

经 销: 全国新华书店

地 址: 重庆·北碚 400715

印 刷: 西南师范大学教材印刷厂

开 本: 787mm×1092 mm 1/16

插 页: 3

印 张: 15

字 数: 294 千字

版 次: 2004 年 9 月第 1 版

印 次: 2004 年 9 月第 1 次

书 号: ISBN 7-5621-2864-2/G·1742

定 价: 19.00 元

前言

近年来大学生心理健康教育问题已引起党和政府、教育主管部门、社会各界的高度重视,《中共中央国务院关于深化教育改革全面推进素质教育的决定》中明确要求学校“加强学生的心理健康教育,培养学生坚忍不拔的意志,艰苦奋斗的精神,增强青少年适应社会生活的能力”。教育部在2001年3月颁布的《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》中指出:“加强大学生心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措,是促进大学生全面发展的重要途径和手段。”2002年4月,教育部印发了《普通高等学校大学生心理健康教育工作实施纲要(试行)》,就进一步加强大学生心理健康教育工作提出了具体实施意见。2003年12月,教育部办公厅下发《关于进一步加强高校学生管理工作和心理健康教育工作的通知》,要求各高校把大学生心理健康教育工作纳入学校重要的议事日程。2004年6月,教育部社政司在中南大学召开了教育部直属高校大学生心理健康教育工作会议,系统总结了我国高校心理健康教育工作,进一步明确了高校心理健康教育的目标、任务和方向。大学生是国家培养的高层次人才,信息时代对高层次人才的基本要求是“高素质”和“创造力”。高素质是指不仅应具有现代科学文化知识和思想道德品质,而且应具备积极健康的心态、健全的心理素质。创造力是指不仅应具备创造的知识技能,而且应具有良好的创造心理素质。可见,加强大学生心理健康教育,培养大学生健全的心理素质既是高等学校实施素质教育的重要任务又是把大学生培养成高素质创造性人才的时代要求。因此,学校心理健康教育的最终目标就是培养学生健全的心理素质。

目前不少大学已开始重视学生的心理健康教育,但心理健康教育是一项科学性、实践性都很强的教育工作,它既是学校教育的重要内容,又不同于学校的其他教育形式,有其自身的特点和规律。学校心理健康教育怎么进行(方法、途径、策略)、该抓些什么(具体目标、任务、内容)?不仅许多大学生对此感到茫然,而且不少学校对此也感到陌生。

因此,从大学心理健康教育的基本目标出发,根据学生心理问题发生和心理素质形成的特点,编写针对性和科学性都很强的大学生心理健康教育教材,是当前大学心理健康教育的迫切需要。为了适应这一要求,在重庆市教育委员会的组织和支持下,西南师范大学心理健康教育研究中心“学生心理健康教育与心理素质培育研究”课题组继编写出版了幼儿心理健康教育教材《幼儿心理素质训练》、小学生心理健康教育教材《小学生心理素质训练》、初中生心理健康教育教材《初中生心理素质训练》、高中生心理健康教育教材《高中生心理素质训练》、家庭心理健康教育教材《家庭心理素质教育》之后,又组织编写了大学生心理健康教育教材《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》(全套4册,每个年级1册)。

《大学生心理健康教育——诊断·训练·适应·发展》的编写,以促进学生心理的适应和发展两大任务为主轴,从大学生心理发展的年龄特征和已有心理素质发展水平出发,以大学生的健康个性品质培养为核心,针对大学生学习、生活、交往、成长、成才中普遍存在或可能出现的心理问题为重点,通过“诊断”引导学生正确认识自我,针对具体问题进行策略“训练”指导学生合理应用应对策略,增强自我调节能力,进而达成指导学生积极适应、促进学生主动发展的目标。

本教材结合我国大学素质教育的现实要求,充分考虑了大学生心理健康维护和心理素质培育的渐成性、内化性和活动性等特殊要求,具有以下突出特点:

1.科学性。整套教材立足于学科发展前沿,吸取国内外有关研究的最新成果和有关心理健康教育教材的优点,推陈出新,无论是内容选择、策略提出,还是活动设计、培育模式的构建,都力求持之有据,科学合理,客观可行;力求做到既合目的又合规律。

2.目的性。整套教材针对以往大学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述,缺乏操作性的笼统“指导”等缺陷,把解决大学生当前的心理问题与培育、优化、提高大学生健全的心理素质有机结合,设计了以判断鉴别、策略训练、反思体验等板块为连结点,将大学生心理素质培育活动划为有机联系的几个阶段(环节),不但确立了以适应学习、适应生活、适应人际交往、学会做人、智能发展、个性发展、社



会性发展和创造性发展等为目标的大学生心理健康教育的基本内容,而且根据不同年级的发展水平和发展要求确立了相应的具体目标,使整个教材任务明确,上下衔接,环环紧扣,目的性强。

3.实用性。实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对当代大学生的大规模调研结果,针对大学生心理发展的特点和心理健康教育的独特要求,本教材的实用性具体体现在:(1)趣味性。每个专题或以故事引入,或以自我检测,或以归纳总结案例等形式开始,让学生在愉快、新奇的心境下认识自我,引起参与兴趣。(2)操作性。本套教材设计重点突出心理素质培育策略,策略训练包含具体的训练环节和活动步骤,每一单元拟在1小时内完成,没有附加的作业,易于操作实施。(3)参与性。心理素质培育的关键在于促使学生的外显行为(刺激)转化为内在品质,因此,每一次训练都有活动设计,安排了主体参与的内容,目的是让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。(4)针对性。根据目前大学生不同年级心理发展中出现的问题,精心设计出针对不同年级、不同心理发展水平学生的心理素质培育目标、内容和策略。

4.系统性。依据课题组关于大学生心理健康教育和心理素质培育的前期研究成果,从人的心理动态——静态的结合上,分别从心理过程、心理状态和心理特征等不同侧面考察心理素质及其培育,将其构成一个完整的系统;同时突出心理素质培育的系统性,注意不同年级之间的起承和衔接,注意目标手段的匹配,注意心理与行为的协调,使整套教材成为一个有机的整体。

5.创新性。创新是本套教材的重要特点之一,主要体现在以下方面:首先是心理健康教育视野的探新。以往的心理健康教育大都局限于心理问题的诊断和消除,极少考虑从根本上解决学生心理问题产生的“内源”。本套教材拟在素质教育的大视野中,从提高学生心理的内源性特质——心理素质水平这一新视野出发,将学生心理健康教育纳入素质教育的有机整体之中。其次是心理素质培育模式的创新。构建了心理素质教育整合模式,其内涵可表述为:围绕培养学生健全的心理素质这一基本目标:遵循指导适应、促进发展两大基本任务;运用专题训练、学科渗透、咨询辅导等3种基本教育方式;抓住主体(学生)、学校、

家庭、社区等 4 个基本环节；着眼于“自我认识—晓理导行—行为强化—反思内化—习以成性（品质）”等学生心理素质形成过程的 5 个环节；重点突出学会学习、学会生存、学会交往、学会做人和智能发展、个性发展、社会性发展和创造性发展等 8 个方面的基本内容。再次是在内容上的创新。依据实证研究成果，结合国内外的最新研究资料，以培养大学生健全的心理素质为基本目标，根据大学生心理素质结构中认知、个性、适应性等 3 维度的基本发展要求和发展现状进行了精心选择和编排，构建了本教材新颖性与实用性并重的内容体系。第四是教材编写体例的创新。根据科学心理学的知行观，将心理素质教育的基本内容有机融入了“判断鉴别”、“策略训练”、“反思体验”等简明新颖的板块之中，既主题鲜明，又彼此联系，形成了本教材的一大特色。

本套教材由重庆市教育委员会组织编写，张大均、邓卓明任主编，吴明霞、向守俊、刘衍玲任副主编。教材在撰写过程中一直得到重庆市教育委员会宣教处的具体指导，处长何勇平博士亲自组织市内各高校从事心理健康教育的专家和教师对教材进行了研讨、座谈，提出了宝贵意见。参加讨论的有王安百、王怒涛、王瑞全、叶海燕、张旭东、陈敏、梅传强、程岭红。同时，本教材也是西南师范大学学生心理健康教育与心理素质培育课题组成员及参编人员的通力合作的成果。西南师范大学出版社周安平社长十分支持此项工作，副社长兼责任编辑米加德为本教材的编写和出版付出了辛劳。借本教材出版之际，谨向一切关心支持此项工作的单位和个人表示衷心的感谢。

编写一套科学实用、生动可读的大学生心理健康教育读物是编者们努力追求的目标，本教材在这方面做了初步尝试。但大学生心理健康教育问题十分复杂，该领域的研究远没达到足以揭示“规律”的程度，加之编者水平所限，所以本教材难免存在这样那样的问题、缺失甚至错误，热忱欢迎同行专家、教师和广大读者指正！你今天的宝贵意见将是本教材明天修改的重要依据，我们期待着你的赐教！

张大均

2004 年 7 月 28 日于西南师范大学



目 录

I 适应篇

时代的变化对我们的生活内容与学习方式产生了极大的影响。在这其中，我们如何才能更好地利用网络创建自己的幸福生活？如何才能破解人际矛盾建立良好的人际关系？如何才能培养自己良好的个性品质为成功打下基础？适应篇将帮助你解决上述问题。

学会生活

信息社会的到来，带来了生活方式的变化。我们如何应对网络给我们心理的冲击？如何应对高节奏的生活对我们身体的冲击？信息社会的心理和生理的调节是大学生学会生活面临的问题。

01 e时代的幸福生活 [主题：网络与健全人格] [1~10]

网络是信息社会的标志之一，你知道怎样把握网络时代的幸福生活吗？

02 心灵体操 [主题：通过体育锻炼增进心理健康] [11~19]

面对现代社会的高节奏生活，你想做一个生理与心理都健康的人吗？

学会学习

你知道大三的学生应该怎样学习才能在最后两年的大学学习中有所成就呢？你可以与同学们一起合作学习，在浩瀚的资料中做一个学习的探索者，摸着石头淌过“学习的河”。

03 做学习的探究者 [主题：学会探究性学习] [20~30]

掌握探究学习的方法便可独立开启智慧的大门。你知道怎样才能做学习的探究者呢？

04 搜智集见 [主题:资料的收集与整理] [31~41]

科学研究有两只翅膀:图书情报和仪器装备。你知道怎样具备查阅图情资料的能力?

05 智慧加法 [主题:合作学习] [42~53]

合作已成为人类生存的手段,每个人都要借助他人的智慧完成自己人生的超越,“学会学习”是对大学生最基本的要求之一。同学,你准备好了吗?

学会交往

你知道怎样克服与人交往时的恐惧心理?怎样运用有艺术魅力的语言与人沟通?怎样提高自己的人际交往能力来处理交往的矛盾?以下内容将帮助你有效解决人际交往中的问题。

2 06 磨厚你的脸皮 [主题:克服人际交往中的恐惧与紧张] [54~64]

社交恐惧是人际交往中的基本障碍,你知道怎样才能克服这种人际恐惧与紧张吗?

07 让心的距离更近 [主题:提高人际交往能力] [65~77]

一个没有交际能力的人,就像一艘陆地上的船,难以漂泊到社会的大海中去。你的交际能力如何?你想提高你的人际交往能力吗?

08 魅力语言 [主题:说话的艺术] [78~89]

“良言半句三冬暖,恶语一字六月寒”,你知道怎样说话才能暖人三冬?

09 解开人际之结 [主题:处理好人际交往中的冲突] [90~99]

人生像一团乱麻,总有解不开的小疙瘩。你知道怎样解开人际交往的小疙瘩吗?

学会做人

你知道怎样把握自己的人生吗?你知道人生的意义和价值是什么吗?你知道真理也是一种价值追求吗?学会做人,就是要学会做一个永远追求真理的人,做一个有价值的人。

10 人生的罗盘 [主题:人生价值及其实现] [100~121]

人生的价值是什么?你的一生将会怎样度过?你想清楚了吗?





11 像科学家一样思考 [主题:培养科学精神]

(122~120)

科学精神是时代对大学生的要求,你具有哪些科学精神?

II 发展篇

如何才能练就一双火眼金睛轻松地发现问题和解决问题?如何才能培养自己良好的个性品质在社会中独立飞翔?如何才能提高自己的民族责任感与民族正义感,做一个堂堂的中国人?如何才能点燃智慧的火花,创造美好的生活?发展篇将帮助你完善自己。

发展智能

提出问题、解决问题和反思问题是问题解决的三个环节。一个高智慧的人就是一个善于解决问题的人。

12 练就火眼金睛 [主题:学会发现问题,提出问题] [121~133]

提出一个问题往往比解决一个问题更重要,你善于发现问题和提出问题吗?

13 从“?”到“!” [主题:问题解决的基本策略] [134~146]

在生活、学习中会遇到各种各样的问题,你掌握了开启这些问题之门的钥匙了吗?

14 头脑里的监控官 [主题:问题解决中的元认知能力培养] [147~156]

解决问题的时候,好的解决者头脑里的监控官会问“你的问题提得好不好?你的解决方法对不对?”这样的问题。你的头脑里有这样一个监控官吗?

发展个性

良好的个性品质是学业和事业成功的保障。对大学生来说,良好的独立性、坚持力和自制力是走进社会必须具备的个性品质。

- 15 穿石的水滴 [主题:顽强的意志] [157~170]

滴水可以穿石,浮光只能掠影。你具有滴水穿石的精神吗?

- 16 独自飞翔 [主题:培养独立性] [171~180]

独立是立身之本,现在的你具有在社会上独自生存的能力吗?

- 17 做自己的上帝 [主题:自我调控] [181~190]

学会驾驭自己是快乐的秘诀之一,你是否会驾驭自己?

发展社会性

个人的发展是与国家、与民族的发展息息相关的。真正的人、大写的人都是心中装着祖国和民族的人。一个合格的大学生应该有强烈的民族自尊心和民族正义感。

- 18 爱我中国 [主题:培养民族自尊心] [191~201]

爱国是理想之本、成才之源。面对还不强大的祖国,你的情感是什么?

- 19 天下兴亡,匹夫有责 [主题:培养民族责任感] [202~211]

大学生应该担负兴亡天下的责任,你准备好了吗?

发展创造性

为什么你和有的人在一起就能产生许多的奇思妙想?为什么生活中有许多的东西让你产生强烈的创造欲望?创造来自同伴,创造来自生活。

- 20 点燃创造火焰 [主题:创造动机的激发] [211~218]

创造之火由谁点燃,是神秘的上帝吗,不,是你的创造动机。

- 21 创造的心理空间 [主题:营造创造的心理氛围] [219~228]

与朋友在一起,你就能从愚蠢的臭皮匠变成聪明的诸葛亮,你知道是怎样变的吗?

参考文献

[229~230]



01 e时代的幸福生活

主题：网络与健全人格

比尔·盖茨：“因特网将改变一切。”

尼葛洛庞蒂：“计算决定我们的生存。”

随着计算机的普及和发展，网络世界愈来愈成为大学生精神生活的一个重要方面。网络既是一个天使，帮助我们以更迅捷、更广泛、更高效的形式获取和交换信息；网络又是一个魔鬼，它的出现引发了大量的心理问题和社会问题，诸如上网成瘾、网络赌博等。网络到底是天使还是魔鬼？我们应该如何正确运用网络？



心理B超



案例分析

亲爱的同学，下面是一个真实的案例，请你分析这个案例，并思考自己在上网方面有没有这样的问题，如有该怎么办。

【案例】

大学生张某，由于恋爱受挫，心情郁郁寡欢，为排解苦闷的心情，开始上网。张某说：“网络可以给我自重感，在网上没有人看不起我。我交了许多朋友，甚至有的朋友会打电话来找我，说我有个性，又幽默，虽然在现实中我并不是这样的。我似乎找到了我要找的东西。”于是他肆无忌惮地上网。起初每天上网一两个小时，后来时间慢慢增多，有时候几乎整天呆在网吧里。用他自己的话说：“进入网络，是一个活人，退出网络，我就烦躁不安。”由于过多地上网，他的身体逐渐憔悴，性格、脾气也变得十分古怪，不搭理同学和老师，并经常开始逃课，成绩也一落千丈，一学期出现了好几门重修科目。他原本想通过网络排解痛苦，但现在他发现网络并没有给他带来幸福，反而使他更痛苦了。

【心理诊断】找原因

大学生张某本想通过上网排解自己郁闷的心情，谁知事与愿违，网络使自己更痛苦。你认为这是什么原因导致的呢？请根据以下的提示，谈谈自己的看法。

原因一：这是网络的过错，_____。

原因二：这是张某性格的悲剧，_____。

原因三：这是张某不会正确使用网络导致的_____。

此外，_____。



长时间上网，会对人的感情生活产生不良影响，使个体在情感上对网络的信息世界产生眷恋和依赖，这和烟瘾、酒瘾、药物成瘾一样，这种成瘾，会严重影响个体的身心健康、学习和工作；同时只与电脑打交道而缺乏与人的沟通，容易导致人际关系能力的缺陷。

【心理辅导】想办法

办法 1：明确上网的目的：方便工作、学习知识与调节生活。

办法 2：自觉限制上网的时间，可在网上设立“限时报警”服务，到时就自动下网或关机。上网时间每天累积操作不应超过 5 小时，连续操作 1 小时后应休息 15 分钟为宜。

办法 3：合理安排上网与参加社交活动的时间，有丰富多彩的现实生活。

办法 4：_____。

办法 5：_____。



心理测试

e 时代的幸福生活取决于你是否具有正确处理网络与现实关系的能力。以下是个体处理网络与现实关系能力的自测题，请你根据自己的实际情况进行选择。

- | | A.是 | B.否 |
|-------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. 网上的我与网下的我常常不是同一个人。 | ☐ | ☐ |
| 2. 最近上课时老想着上网或游戏等事。 | ☐ | ☐ |
| 3. 相对于网络，现实生活太平淡乏味了。 | ☐ | ☐ |
| 4. 在网上呆的时间经常超过自己上网前的打算。 | ☐ | ☐ |

5. 我内心的烦恼大多时候都是向网上的朋友倾诉。 ☐ A ☐ B
6. 睡觉之前的最后一件事通常是从网上下来。 ☐ A ☐ B
7. 经常向家人或者老师隐瞒自己上网的真实状况。 ☐ A ☐ B
8. 我上网很少有确定的目的。 ☐ A ☐ B
9. 上网已经严重影响自己的生活学习或工作。 ☐ A ☐ B
10. 经常出现因为上网而耽误自己吃饭的时间。 ☐ A ☐ B
11. 我只有和网友交往才能达到一种心灵深处的沟通。 ☐ A ☐ B
12. 除了在网上, 其余时间我常感到自己疲倦无力。 ☐ A ☐ B
13. 一天不上网, 我就感到心烦意乱。 ☐ A ☐ B
14. 对于上网与否, 我曾多次出现难以抉择的情形。 ☐ A ☐ B
15. 我认为网络把我和现实生活中的朋友隔开了。 ☐ A ☐ B

结果与评价

选A为1分, 选B为0分。总分10分以上, 你应暂时离开网络, 调整好自己的心态再上网。总分5~10分, 你的上网心态正常, 但应注意控制上网的时间。总分5分以下, 你能正确处理网络与现实的关系, 在e时代, 你是一个幸福的人。



心海泛舟 I

网络对人格的积极意义

网络对个体心理的影响, 最重要的就是对个体人格的影响。网络对人格的积极影响就在于帮助个体更好地表现和丰富人格。

人格是指个体的整体精神面貌, 即具有一定倾向性的心理特征的总和。“人格”一词来源于古希腊, 意指演员用的面具。后来心理学家借用“面具”一词来表示人格, 意思是说, 在人生的大舞台上, 人会根据社会角色的不同来改换面具, 这些面具就是人格的外在表现。面具后面还有一个实实在在的真我, 即真实的人格。这两个人格既可以是相同的, 也可能截然不同。

网络是一个虚拟世界，这个世界与现实世界有差别。因此，人们在网络上也往往有一个与现实人格不同的虚拟人格。虚拟人格可以展示平时在现实生活中没有显露的真实人格。例如，有的人在生活当中老是看别人的眼色行事，但在网上，则不需要看任何人的眼色，完全可以非常坦荡地、随心所欲地去表现自己实实在在的人格。如果现实生活使人的真实自我十分压抑的话，在网上能把真实自我再表现一下，可能就是一种解脱、一种平衡。这是一种心理调节的办法。但也有的人在網上虚设了一个自我，想通过这个虚设的自我，获得日常生活中没有得到的东西。比如：有的人自己不漂亮或学业不良，却说自己很漂亮、学习成绩很好，这是个体寻求自尊满足的表现；也有的人是想在网上尝试一下和真实自我相反的性格会是什么感受，就好像做游戏一样。从这种意义上说，网络能够丰富人格。

策略一 乐在网中

现实生活很精彩，现实生活也很无奈。在我们无奈的时候，适当寄情于网络，让网络快乐着我们的心，为我们的生活平添一条快乐的途径，这是我们网络时代特有的一种幸福。在网络中怎样才能获得快乐呢？

步骤① 七嘴八舌话网“乐”

同学甲：通过网上阅读，我能得到快乐。

原因：网络拥有浩瀚的信息源，这些信息有知识性的、也有娱乐性的。通过阅读知识性的信息，让我体验到了轻松学习的快乐；通过阅读新闻可以帮助我在学习之余了解天下大事，拓宽自己的视野；通过阅读笑话、各种文艺作品等娱乐休闲信息，可以让我时刻感受到生活中的轻松愉悦。

同学乙：网络能让我体验到交往的快乐。

原因：“在网上，没有人知道你是一只狗。”这句网民的口头语反映了网上交际的主要特点：身份丧失。身份丧失让我在网络上能体验一种平等感，在网上你的社会地位没有任何作用，不论你是教授或者普通大学生，发言权是一样的。你的话语是否受欢迎没有任何地位的光环作用，只是你的话语本身是否吸引人。同时网络交往还让我体验到轻松自由，我可以说自己想说的话，不用担心会带来什么惩罚。我可以卸掉我生活中过多的面具，真实地表达自己。

同学丙：网络能让我体验到成就感。

原因：我的学习成绩不理想，很自卑。但自从上网之后，我这种自卑心态有所减少。我发现在网上无论是游戏、交友或者 BBS 上发帖我都容易取得成功。这让我体会到了自己的价值，深信天生我才必有用。





我的观点：

原因：

步骤② 体验网“乐”

尽管网络能给很多人带来快乐，但并不是每个人都能品尝到这种快乐，特别是网络新手，无论在信息查找还是聊天、交友、游戏等方面都有过不愉快的经历。当然，也有部分人上了很久的网，也不知道网“乐”在何方。这些都说明网络之“乐”也不是天上掉下的馅饼，它也是我们用心体验的结果。

上网经验交流会

活动设计

请班上部分深得网“乐”的同学谈谈自己是如何在网上获得快乐的。交流的同学可以从5个方面来谈。

1. 如何才能快捷地获得所需的信息？
2. 如何才能在網上成功地交往？
3. 网上健康有趣的游戏有哪些？应怎样玩才容易取得成功？
4. 网上还有哪些健康有趣的娱乐休闲方式？
5. 利用网络，我们可以做哪些事情？

做一做

根据同学们的经验交流，完成以下表格：

内容	网址	
收集资料	1. www.google.com	2.
	3.	4.
网络游戏	1.	2.
	3.	4.
休闲娱乐	1.	2.
	3.	4.
聊天交友	1.	2.
	3.	4.
商业贸易	1.	2.
	3.	4.
广告咨询	1.	2.
	3.	4.

步骤③ 做一个受人欢迎的网中人

现实生活中一个快乐的人，必定是一个受群体欢迎的人，网络中也是这样。那么在網上怎样才能受人欢迎呢？

网络中印象的形成不同于现实生活中的印象。现实生活中个体印象的形成外在因素很多，如相貌、语调、形体动作等。但在网络中个体印象的形成只有语言等很少的因素。一般而言，网络交往的第一印象的形成有3个方面的因素。

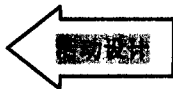
1. 一个新颖别致的网名

受人欢迎的网名往往具有较强的性别色彩，且新颖别致。在你的网友中，你喜欢的网名有：_____。
你讨厌的网名有：_____。

2. 一个受欢迎的个体形象贴图

形象贴图在一定程度上代替着网络个体的外部形象。采用一个受大众欢迎的贴图往往会使自己在网络交往中获得意想不到的成功。

现身说法



请班上曾上过网的同学画出或下载1个或几个自己的形象贴图，让全班同学进行投票，看看哪几张贴图最有人气，哪几张贴图最没人气。然后分析原因。

3. 热情的网络交往态度

一个交往热情的个体不仅在现实生活中会受到欢迎，在网络中一样也会受人欢迎。虽然网络中的情感没法通过你的眼神、笑脸、肢体语言表达出来，但是网络中的感情可以通过文字语言和符号、图形表达出来。例如在网络中表达“笑”，可以用以下几种符号：

- : -) 这是最普通的笑脸，通常加在句尾或文章结束的地方。
- : -D 非常高兴地张开嘴大笑。
- : -o 哇……有什么精彩的？这是惊奇地笑。
- : I-) 这是眯着眼睛笑
- : -< 难过时候的苦笑。

熟悉网络中情感的表达方式，既可以显示自己是网络中的老手，又可赋予平

