



香港活知识立群社《心灵教练》项目课堂教学案例
Spiritual Education for Secondary School
Teacher's Reference Book

中学心灵教育 教师用书

主 编 储 朝 晖



四川教育出版社

香港活知识立群社《心灵教练》项目课堂教学案例

Spiritual Education for Secondary School
Teacher's Reference Book

中学心灵教育 教师用书

主 编 储朝晖



四川教育出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

中学心灵教育教师用书/储朝晖主编. —成都:
四川教育出版社, 2012. 6 (2015 重印)
ISBN 978 - 7 - 5408 - 6040 - 0
I. ①中... II. ①储... III. ①心理健康—健康教育—
中学—教学参考资料 IV. ①G479
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 139256 号

责任编辑 陈佳园

版式设计 王 凌

封面设计 何一兵

责任校对 王立戎

责任印制 张克庆 陈 庆

出版发行 四川教育出版社

地 址 成都市槐树街 2 号

邮政编码 610031

网 址 www.chuanjiaoshe.com

印 刷 四川机投印务有限公司

制 作 成都勤慧彩色制版印务有限公司

版 次 2013 年 1 月第 1 版

印 次 2015 年 4 月第 2 次印刷

成品规格 185mm × 260mm

印 张 13.25

定 价 32.00 元

如发现印装质量问题, 请与本社调换。电话: (028) 86259359

营销电话: (028) 86259605 邮购电话: (028) 86259694

编辑部电话: (028) 86259381

目录

CONTENS

第一单元

大千世界我做主 \1

第二单元

明辨是非做真人 \11

第三单元

追求真相，独立思考 \18

第四单元

做情绪的主人 \26

第五单元

让心灵归于宁静 \35

第六单元

天生我材必有用 \43

第七单元

朋友知多少 \53

第八单元

男孩女孩 \64

第九单元

相亲相爱一家人 \72

第十单元

善结人缘 \80

第十一单元

关爱自然，保护环境 \87

第十二单元

借你一双慧眼 \99

第十三单元

打破常规，放飞思维 \106

第十四单元

远离不良嗜好 \114

第十五单元

良言逆耳利于行 \122

第十六单元

兴趣是最好的老师 \130

第十七单元

心中常存责任感 \137

第十八单元

行有不得，反求诸己 \145

第十九单元

共建心灵家园 \151

第二十单元

不以规矩，无以成方圆 \161

第二十一单元

为一大事来，做一大事去 \167

第二十二单元

勇于创新，追求卓越 \175

第二十三单元

创造幸福生活 \189

第二十四单元

生命不只属于我自己 \198

第一单元

大千世界我做主

今日视点

打开水

人在成长的不同阶段，总要扮演各种各样不同的角色。有时是被动的，有时是主动的，能否适应或自主转换，直接受一个人心灵的影响。

小王大学毕业刚分到单位时，需要每天去打开水。在科室他年纪最小，资历最浅，只好天天打开水。

但小王内心很不服气：我堂堂名牌大学毕业，却要给这些整天只知道看报、喝茶、聊天的夜大生、函授生跑腿，凭什么？特别是肥头大耳的张科长，有滋有味地啜着香茶时，连正眼都不瞧他一下，心里渐渐窝出一股无以名状的怨气。

不久，一个近似恶作剧的念头在小王脑中产生：每次打开水，趁没人时赶紧往里面接一些自来水，有时张科长批评他了，他心情特别不好时，就接得更多一些。此后再看到张科长那张胖脸凑近茶杯时，他的心里就升起一股难以形容的快意。他从此将打开水作为每天工作中的重要职责，不管刮风下雨还是有病在身，他都坚持不懈，同事一致认为小王是一个手脚勤快、谦虚谨慎的好同志。

两年后，小王变成了王副科长，他依然坚持打开水，没有人感到太多意外。再过一年后，王副科长变成了王科长，他去打开水时就常听到：“王科长，您亲自打开水啊！”不少人过来抢他手中的暖水瓶，哪知王科长很固执，就是要亲自打。有一次，手中的暖水瓶被刚分来的大学生小李夺去了，他整整一天都没有喝水。在王科长亲自打了三年开水之后，他又升为处长，王处长提着暖水瓶出入机关的情景，立即引起了人们的高度重视，得到不摆官架子的好口碑。

接着，纯净水刚刚兴起，价格不菲，但经全处人员的强烈要求，首先在王处长的办公室安上了纯净水装置。但王处长改不了多年亲自打开水的习惯，他常常不由自主地提着暖水瓶就出去了，有人询问，他就支支吾吾说纯净水的微量元素不如白开水多。于是处室里的人都在背地里议论：“有病！”

讨论：在上面的故事中，你认为王科长的哪方面出了问题？

在现实生活中，我们每个人都需要在面对不同的人时扮演不同的角色，在父母面前是儿女，在爷爷奶奶面前是孙儿孙女，在学校老师面前是学生，在商场购物时是顾客，在公交车

上是乘客。这些角色有些可以互换，比如同伴、朋友；有些不可以互换。每个人要主动适应并担当好自己的角色。社会是一个舞台，人生是一幕戏剧，每个人在人生的不同阶段，扮演着不同的角色。同学们怎样定位你目前的角色？是否已经适应这个角色？

指点迷津

如何放置自己的心灵成为当前社会中众多人没有解决好的一个大问题。如果这个问题解决不好，人生的价值就大打折扣。“放心”需要依据自己的见识自主选择，也需要了解周边的情况，善于适应。适应是一个来源于生物学的名词，用来表示能增加有机体生存机会的那些身体上和行为上的改变。适应有三个角度，一是生物学意义上的适应，即生理适应，如感官对声、光、味等刺激物的适应；二是心理上的适应，通常是指遭受挫折后借助心理防御机制来使人减轻压力、恢复平衡的自我调节过程，这是一种狭义的适应概念；三是对社会生活环境的适应，包括为了生存而使自己的行为符合社会要求的适应和努力改变环境以使自己能够获得更好发展的适应，这些属于社会适应。这里所讲的适应，主要是社会适应。完全拒绝适应的心灵将无处置放，完全接纳和适应的心灵将失去自主，每个人应该在大千世界中自主选择，精心地放好自己的心。随着社会发展，科学技术突飞猛进，竞争意识增强，人们越来越认识到，只有适应社会变化才能求得生存和发展。一个人如果没有良好的社会适应能力，就会对其身心健康带来很大危害，进而影响到个人的长远发展。早在1989年世界卫生组织就对健康下了新定义：健康不仅是没有疾病，而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康。可见，适应对个体身心发展的重要性，适应能力已经成为衡量人的健康的一个重要指标。

达尔文说过：“物竞天择，适者生存。”社会要求人们去适应它，人又不应抛弃主体性，在这样一对矛盾中，要寻找到微妙而恰当的心灵置放位置和方式。当今的中学生迫切需要在激烈的竞争环境中学会“放心”。因此，必须从现在做起，培养自己的自主选择和适应社会的能力。

教育方略

角色游戏

心手相连

从小学升入初中，我们的学习生涯由此揭开了新的序幕。同学们来自不同的学校，也许以前从不相识。仿佛你们每个人的“心”都相隔甚远，是彼此各不相关的。其实不然，你们的“心”就像大海里的座座冰山，露出水面的山尖是你们每个人看似与众不同的“心”，而隐藏在海面以下、大海深处的冰山底座则是你们“心”的深处，它们在水中相通、相连、相交融。

让我们来做个游戏，体验心心相通、心手相连的感觉。

请同学们把教室中的桌椅挪开，在教室中间留出一大片空场地。

准备好了吗？来，请同学们紧挨着围坐一圈，各自的双臂交叉于胸前，在胸口围成“心”状，并且右手与左面同学的左手相握，而左手与右面同学的右手相握，大家共同组成一个“心手相牵”的人环，让手与手相连、心与心相牵。

然后，再看看左右的同学，并对对方说：“请问你叫什么名字？你毕业于哪所小学？你有什么兴趣？你有哪些爱好？你愿意成为我的好朋友吗？”对方回答之后说：“我叫某某，我毕业于某某小学，我的兴趣是某某，我爱好某某，我愿意成为你的好朋友。”同学们互换角色，重复上面的对话。

最后，把你左边的朋友介绍给你右边的朋友认识，让他们也彼此熟识。

教师点评

“有缘千里来相聚”，大家能够坐在同一间教室里学习，就是缘分。同学们应该为自己创造机会，主动地相互沟通、相互交流、相互了解，尽快认识新同学，发展良好的同学关系，这样可以帮助大家尽快熟悉和适应新的学习环境，培养自己的交往能力，提高社会适应能力。

>> 故事分享

害怕出国为哪般

小孔读研究生了，但他是同学中最年轻的，13岁时他作为特别拔尖的跳级生提前上了一所重点大学。戴上博士帽照相的时候，他才刚刚过完18岁生日。按照惯例，他也和同学一样向国外的几所大学发了申请攻读博士的信件，很快就收到大洋彼岸一所名牌大学的回函，同意接受他的申请。可令人感到意外的是，自从收到这封回函后，小孔不仅没有感到其他同学所普遍拥有的那种喜悦和兴奋，反而莫名其妙地陷入了矛盾、犹豫、紧张、担忧的状态中。使他感到烦恼的不是今后学业上的压力和对前途的担忧，而是对陌生环境的适应：即将生活的地方是什么样？面对一群陌生人该怎样去交往？生活上的一系列琐事该怎样去解决？万一生了病由谁来照顾？遇到不愉快的事向谁去倾诉？……一大堆难题压得小孔喘不过气来，越想越担心，越想越害怕，越想越烦躁，以致天天处在高度紧张和恐惧中，不能自拔。这种状况一天天加剧，到后来，一想到要出国就心情紧张、冒冷汗、头晕恶心、全身抽搐。到医院检查后，医生认为他得的是一种焦虑、恐惧综合征。

讨论：小孔作为一名优秀的、高智商的研究生，为什么会得焦虑、恐惧综合征？这件事说明什么道理？

教师点评

小孔因为社会适应能力比较差，特别是生活自理能力和人际交往能力比较差而得了焦虑、恐惧综合征。这件事说明，仅仅具有高智商、高学历是远远不够的，必须具有较强的社会适应能力才能在未来激烈的社会竞争中立于不败之地。而要想适应社会，个体首先要学会适应“自我”。中学生正处在青春期，身体、心理各方面都会发生很大变化。自我意识水平的提高，一方面可以帮助自己不断客观地、清醒地认识自己与环境，另一方面又对个体评价与他人评价之间的差异感到困惑。因此，我们应该克服对“自我认识”评价的“惯性”，重新选择一个起点，在集体中找到恰当的位置。要培养自己的适应能力，需要增强自主意识，从训练生活自理能力入手，提高自己的生活适应能力。

苦恼的小皓

下面是一位刚入学不久的初一学生小皓写给班主任老师的信，请大家开动脑筋，帮他出主意，想办法，引导他尽快消除烦恼吧！

开学快一个月了，但我似乎还没有找到感觉，没有进入中学的学习生活状态，学习成绩不理想，这使我一直很烦恼。我满脑子都是小学同学、老师，“中学”这个词我总是不太能接受，我有时会极力忘却他们，忘记小学，但又不经意地让他们钻进我的回忆。尽管中学同学我也认识几位，但我还没有找到亲密的伙伴。在学校，我有时也快乐，但大部分时间都会感到无助、孤独。那节活动课，您让我去跟同学们一起打球，但我没有去，这绝不是出自我的骄傲，而是因为我不内向的性格……我根本无法把同学与我之间的距离拉得近一些，请您告诉我应该怎么做？

讨论：各位同学是否有过与小皓相类似的感觉？怎样才能消除小皓的烦恼？

教师点评

小皓的表现是典型的恋旧心理，进一步讲就是他对中学新的生活、学习的适应不良。这种恋旧心理与适应不良大都出现在新旧环境变迁更替、学习（生活）遭挫折等时期。从年龄段来看，初一学生恋旧心理比高一学生严重。新生严重的恋旧心理，往往会成为他们在新环境中学习与人际交往的障碍，因为总是想着过去，看不到现实和未来，沉浸在追忆过去，耽于幻想。愁绪萦怀、烦恼愧疚等消极的情绪状态在很大程度上分散了他们的学习精力，影响了他们的身心健康和学习主动性、积极性。在这种情况下，最重要的是找到自己在新的生活环境中的位置，寻找到自己对新生活的兴奋点。我们可以这样帮助小皓：首先，引导小皓面对现实，为自己重新定位，正视自己，了解自己的优缺点，在和他人的比较中既看到自己的不足，更要看到自己的价值，在新环境中找到适合的位置，体现自己的价值。其次，要用平常心将自己放在一个适当的位置，坚持发扬长处，不断弥补不足，在这个过程中和自己的过去比较，看到自己在不断进步，于是信心大增。第三，要注意改进学习方法，培养良好的学习习惯，这是因为中学学习任务、课业负担要比小学繁重，中学生对自学能力、自控能力的要求比小学生高。第四，要有意培养自己的交往能力，改善与同学的关系，多交朋友，主动参加集体活动和班级建设，把自己融于集体之中与集体一起成长，在与老师、同学的交往中，注意总结经验教训。

>> 名人故事

荷马·克洛伊是个作家。以前，他的公寓很安静，可搬到纽约公寓后热水汀的蒸汽会忽然作响，然后又是一阵哗哗的声音……他坐在书桌前烦躁得无法写作。有一天，荷马·克洛伊和几个朋友一起去宿营，当他听到木柴烧得哗哗响时，突然想到：这声音像热水汀的响声，为什么我会喜欢这个声音，而讨厌那个声音呢？他回到家后，对自己说：“火堆里木头的爆裂声是一种很好听的声音，热水汀的声音也差不多，不去理会这些声音。”结果他心平气和地在热水汀的陪伴下写出了许多作品。

讨论：热水汀的声音仍旧响个不停，为什么荷马·克洛伊却能安静地写作了呢？这个故事说明了什么？

教师点评

荷马·克洛伊将热水汀的声音看做是与火堆里木头的爆裂声一样好听的声音，因而就能埋头写作了。荷马·克洛伊适应了周围嘈杂的环境，而其之所以能适应，关键是他能适时地调整自己的心态，对自己所遇到的事物重新进行认知评估，转变对事物的态度，进而作出新的行为选择（继续写作）。这非常符合适应的三个环节，即个体从出现不适应现象到重新适应，一般要经历认知调节、态度转变和行为选择三个环节。其中，认知调节又分为外部评估和内部评估。

学以致用

假如碰到以下几种情况，你会怎么办？

1. 放学回家的路上突然下起了大雨，而你却没带雨伞，你该怎么办？
2. 假期到了，你坐公共汽车去表姐家玩。下车时，你发现自己随身携带的表姐家的具体地址弄丢了，你该怎么办？
3. 因为父母工作调动，你转学了。离开了喜欢的老师和熟悉的同学，面对陌生的老师和素不相识的同学，你感到非常孤独，你该怎么办？
4. 课堂上回答错了问题，同学们哄堂大笑，你面红耳赤，觉得无地自容，你该怎么办？
5. 刚换的语文老师，讲课语速比较快，发音也不太清晰。听课时，你感到很吃力，你该怎么办？
6. 班干部选举时，自己落选了，心里非常难过。回想自己小学担任大队长的情形，不禁潸然泪下，你该怎么办？

讨论：同学们就上述情况发表意见。

教师点评

面对新环境、新事物、新情况，每个人都有一个从不适应到适应的过程。适应是随着客观现实的变化而作出相应的改变，以符合客观条件或需要。气候变化了，穿衣服必须随着变化。每年的春夏之交、夏秋之交、秋冬之交和冬春之交，各要变换一次衣服。但是，人们往往在那“之交”时不会变换衣服，以致生病，这就是由于习惯的力量阻止了人的主动适应。学者瓦卡罗说：“生命的意义就是适应。”人要在实践和学习中不断培养自己的适应能力。首先，正确看待变化。客观世界的变化是绝对的，不变是相对的。主观世界也应随之而变化。在变化中要紧的是认准方向，正确地估量形势，这样才能及时地调整自己的心态，充分发挥主观能动性，保持积极向上的精神状态，逐步去适应。其次，正确认识自己。“知人难，知己更难”，人贵有自知之明。要像鲁迅先生那样“更无情面地解剖我自己”。其实，金无足赤人无完人，每个人的短处、缺点是客观存在的。正确认识自己，扬长避短，然后通过学习和实践去弥补自己的不足。再次，正确对待别人。要善于与人沟通，理解别人，多看别人的优点和长处，善意地指出他人的缺点和短处，设身处地地为别人着想，以心换心，才能心心相印，相互理解，适应和建立起新的人际关系。适应是每个人都无可回避的生存之道，但适应有主动与被动之分，我们要学会主动适应。

小结

英国作家笛福说：“人的最高智慧，就是适应环境和反抗外来威胁的本领。”陶行知说：“自明，明他，他明，是解决二人以上问题的根本办法。”升入初中后，同学、老师、环境、课程等方面都发生了新的变化。同学们应该发挥自己的智慧，尽快熟悉中学的学习环境，尽快适应中学

新的学习生活，提高生活适应能力。由于适应是一个动态的过程，适应的状态是相对的、暂时的，随着我们的成长，总会不断出现这样或那样的与适应有关的问题，所以“适应”对每个人来说都是一个终身的话题。适应既是挑战，也是机遇，同学们应该调整好自己的心态，以大千世界我做主的自主意识，迎接挑战，抓住机遇，学会适应，善于适应，在不断变化的环境中放好自己的心。

参考资料

学会适应新生活

刚刚告别了难忘的小学生活，我们又怀着无限的希望踏入了全新的中学校园！面对新的校园、新的老师、新的同学、新的集体、新的课程，我们该如何适应新的生活呢？

一、学会推介自己

当我们进入新的班集体，我们会认识很多新同学，结识更多的新朋友，大家将会在一起度过三年的时光，共同享受成长的快乐。

一般来说，新同学之间彼此都是陌生的。刚开始生活这样的环境里，有时确实有些不舒服。怎样才能让别人尽快认识自己、了解自己呢？不妨这么做：课堂上专心听讲，积极思考，踊跃发言，独立完成作业，让同学感到你是一个认真学习的人；课间不说粗话，不追逐打闹，不大声喧哗，不搞恶作剧，让同学感到你是一个文明守纪的人；同学在学习、生活中有困难时，能主动伸出援助之手，看到老师、长辈时要主动问好，让同学感到你是一个有爱心、有礼貌、乐于助人的人；为了班集体利益，全力以赴，认真对待，让同学感到你是一个热爱集体的人；与同学相处能信守承诺，说到做到，让同学感到你是一个值得信赖的人……

相识是很容易的，而要成为真正的朋友，还需要彼此之间的真诚和心灵的沟通。

二、尽快融入集体

我们从不同的地方来到这个学校，组成了新的集体。我们将在这个新集体里共同学习、共同生活，一起度过人生的“黄金时期”。

如果说彩虹的美丽在于它的七色光彩，那么，班级的美丽则在于我们每个人的独特性，每个人都能在班级中找到自己的位置，展现自己独特的风采。当每个人都能把自己的智慧和热情贡献给集体时，班集体就会成为一道亮丽的风景线，像彩虹般迷人。

同学们要尽快融入班集体，时刻记住自己是其中的一员，自己的形象就代表着班级的形象。优秀的班集体需要我们每个人用行动去创造、去维护。

我们每个人都都要有一种集体归属感，为自己能成为这个集体的一员而感到光荣和自豪。爱心是融入集体、产生集体归属感的基础，把爱心献给别人，才能得到别人的爱与帮助，因为“我为人人，人人为我”。把爱心献给集体，让整个班集体充满爱心，产生强大的向心力和凝聚力，展现出蓬勃的生命力。

三、掌握科学的学习方法

升入七年级，不仅意味着我们进入了新的学校，认识了新的老师和同学，还意味着我们进入了一个全新的学习阶段。面对新的学习，我们应该怎么做？

1. 学会自主学习

进入初中后，我们应逐步摆脱对老师和父母的依赖，积极主动地用自己的眼睛去观察，用自己的头脑去判断，用自己的语言去表达，努力使自己成为自主的学习者。

2. 学会安排时间

随着初中学习科目的增多、难度的加深，很多同学明显感到时间不够用。如何合理地安排好时间就显得尤为重要。其实，要解决这个问题，最简单、有效的方法，就是制订一个切实可行的学习计划。计划的安排要根据自身的特点，注重各学科间的平衡，努力实现时间分配的最优化。

3. 学会听课

听课要做到以下几点：①做好课前准备；②听课时密切注意老师的提示，思维跟着老师转，防止注意力分散；③认真观察老师的板书，明确知识体系或答题方法；④仔细听其他同学的发言，比较与己不同之处；⑤及时记好笔记，便于课后整理；⑥听课时要注意分析理解。

4. 学会思考

“学而不思则罔”，就是说学习要开动脑筋，勤于思考，不要依赖现成的答案。遇事要善于问个为什么，开动脑筋去探索解决问题的途径。养成这种习惯不仅有利于搞好现在的学习，发展自己的思维能力，也能为将来的学习乃至终生的事业奠定基础。

5. 学会归纳

每章每节的知识是相对独立的，要想形成知识体系，课后必须抓住应掌握的重点和关键，对课堂所学知识进行归纳。每学习一个单元，我们就要把分散在各章中的知识点连成线、织成面、结成网，使学到的知识结构化、系统化，这样运用起来才能灵活自如。

6. 学会反思

有些同学一天到晚都忙于做作业，可考试成绩却不怎么样。究其原因就在于平时的学习缺乏反思，认为听完课、做完作业就大功告成。其实，这种想法是错误的，同学们要学会将学到的知识引申、拓展、深化，要经常反思：今天老师讲的知识我都掌握了吗？还有什么没有理解的？

7. 学会合作

俗话说：“三个臭皮匠，赛过诸葛亮。”每个人都有自己的智慧和长处，将这些智慧和长处结合起来，就能使自己获得更多的知识。和同学合作的目的是为了取长补短，共同进步。

四、做好心理调整

每一个升入中学的同学首先要从心理上适应新生活。不论在小学时你的成绩如何，在新的班集体中我们都需要重新排队，确认自己的位置，不能总认为自己是优秀生，也不要盲目地要求自己一定要继续当班干部、当“尖子生”，更不要想当然地以为自己是不如别人的。

要克服恋旧心理，主动展开人际交往，学会寻求他人的帮助，还要主动发现同学的优点和长处。

要学会承受新环境带来的挫折。在适应新生活的过程中，可能会遇到挫折，我们要以积极的态度去对待。

在新的环境中，我们有时会感到孤独和失落，而医治孤独和失落的良药就是交往、乐观和自信。应该把自己逐渐融入新的集体之中，在相互沟通的过程中建立起新的友谊；努力培养自己乐观开朗的性格，从而增强自己对美好生活的感受；不断增强自尊和自信，因为自尊和自信是富有进取心的表现，它能够使个人潜能得到充分发挥。

提高社会适应能力的具体方法

一、要主动接触社会环境、积极适应社会环境

首先要主动地投入到社会环境中去，不管现实环境多么令人不愉快。只有接触环境，才能认识环境和适应环境。最好的办法是随着年龄的增长，有目的地进行一些有益的社会实践活动，有意识地锻炼自己，这样可以进一步认识自己，认清自己在社会环境中所处的位置。适应社会环境还分为主动适应和被动适应。被动适应会表现出对环境的无可奈何，产生消极、忧郁、焦虑，甚至逃避的负面情绪。主动适应则能发挥自己的主观能动性和无限的创造力，努力克服各种困难，从而产生积极向上、愉快、满意、充实的正面情绪，这不仅能够使我们很好地适应环境，也有利于身心健康。

二、要积极调整自我，提高应对的技巧

在接触社会环境的过程中，肯定会遇到或产生社会环境和自身条件之间的矛盾和冲突。如果我们能够审时度势，选择有利的环境条件，抓住机遇，同时能够积极地调整自我，学习有关的技能，提高应对的技巧，这样我们就能较快、较好地适应环境，并且取得成功。

三、要利用社会支持系统，积极寻求帮助

人们在积极地接触社会的过程中，会遇到各种问题，出现各种心理上的苦恼与困扰。为了更好地适应社会，除了及时地进行自我调整之外，有效地利用社会支持系统，寻求他人的帮助也很重要。俗话说“一个好汉三个帮”，有社会的支持，有亲朋好友的帮助，就没有克服不了的困难。因此，我们要学会利用社会支持系统，帮助自己适应社会。

四、创建适宜自己成长的环境

社会支持系统对于个体成长具有重要作用，良好的社会支持系统能够满足个体学习、体验、交流、实践等需要，因此我们有必要主动创建这样的系统，使自己在一个较为理想的成长环境中完成对社会的阶段性适应。

社会适应能力诊断量表

指导语：请根据自己的实际情况，在下列各题中选择一个合适的答案。请注意，每题只有一个答案。

1. 我最怕转学或转班级，每到一个新环境，我总要经过很长一段时间才能适应。

()

A. 是

B. 无法肯定

C. 不是

2. 每到一个新的地方,我很容易同别人接近。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
3. 在陌生人面前,我常无话可说,以至感到尴尬。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
4. 我最喜欢学习新知识或新学科,它给我一种新鲜感,能调动我的积极性。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
5. 每到一个新地方,我第一天总是睡不好,就是在家,只要换一张床,有时也会失眠。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
6. 不管生活条件有多大变化,我也能很快习惯。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
7. 越是人多的地方,我越感到紧张。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
8. 在正式比赛或考试时,我的成绩多半不会比平时练习差。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
9. 我最怕在班上发言,全班同学都看着我,心都快跳出来了。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
10. 即使有的同学对我有看法,我仍能同他(她)交往。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
11. 老师在场的时候,我做事情总有些不自在。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
12. 和同学、家人相处,我很少固执己见,乐于采纳别人的看法。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
13. 同别人争论时,我常常感到语塞,事后才想起该怎样反驳对方,可惜已经太迟了。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
14. 我对生活条件要求不高,即使生活条件很艰苦,我也能过得很愉快。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
15. 有时自己明明把课文背得滚瓜烂熟,可在课堂上背的时候,还是会出差错。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
16. 在决定胜负成败的关键时刻,我虽然很紧张,但总能很快地使自己镇定下来。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是
17. 我不喜欢的东西,不管怎么学也学不会。 ()
A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

18. 在嘈杂混乱的环境里，我仍然能集中精力学习，并且效率较高。 ()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

19. 我不喜欢陌生人来家里做客，每逢这种情况，我就有意回避。 ()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

20. 我很喜欢参加社交活动，我感到这是交朋友的好机会。 ()

A. 是 B. 无法肯定 C. 不是

计分方法：

单号题：A：-2分；B：0分；C：2分

双号题：A：2分；B：0分；C：-2分

将各题得分相加，即可以得到量表的总分。

结果分析：

35~40分

社会适应能力很强，能很快地适应新的学习、生活环境，与人交往轻松、大方，给人的印象极好，无论进入什么样的环境，都能应付自如，左右逢源。

29~34分

社会适应能力良好，能较好地适应周围的环境，与人关系融洽，处事能力较强。

17~28分

社会适应能力一般，当进入一个新环境，经过一段时间的努力，基本上能适应。

6~16分

社会适应能力较差，依赖于较好的学习、生活环境，一旦遇到困难则易怨天尤人，甚至消沉。

5分以下

社会适应能力很差，在各种新环境中，即使经过一段相当长时间的努力，也不一定能够适应，常常因感到与周围事物格格不入而十分苦恼。在与他人的交往中，总是显得拘谨、羞怯、手足无措。

如果你在这个测试中得分较高，说明你的社会适应能力较强。如果你得分较低，也不必忧心忡忡，因为一个人的社会适应能力是随着年龄的增长、知识经验的丰富而不断增强的。只要你充满信心、刻苦学习、虚心求教、加强锻炼，你一定会成为适应社会的成功者。

第二单元

明辨是非做真人

今日视点

宁裸不穿冒牌货

科特妮·洛芙是美国当红的摇滚女歌手和富有才华的演员，拥有最会着装女明星的美誉。早在1992年，洛芙就被誉为大众时尚偶像。科特妮·洛芙同时也一直是时装编辑和品牌设计师眼中的宠儿。2006年初，科特妮·洛芙穿着一件香奈儿的晚礼服与女儿一同出席帕丽斯·希尔顿的生日会。令人意想不到的，这件礼服出了天大的问题，第二天，各大报刊刊登了洛芙穿仿冒礼服的丑事。几天之后，事情传到了香奈儿设计师卡尔·拉格菲尔德的耳朵里，他勃然大怒，一气之下取消了洛芙预订的所有新款时装。事后洛芙三次登门道歉，却遭到拒绝，最后她的诚意得到了拉格菲尔德的原谅，但是洛芙在时尚圈却被打上了“仿冒品使用者”的标签。此后，洛芙对造型师买回的每一件名牌商品都小心检查，并以身作则打出了“宁裸不穿冒牌货”的口号。

讨论：香奈儿的设计师为什么会勃然大怒？作为著名的女明星，科特妮·洛芙为什么要亲自向香奈儿的设计师登门道歉？她为什么要“以身作则打出了‘宁裸不穿冒牌货’的口号”呢？

指点迷津

俗话说，是非之心，人皆有之。能否明辨是非，是否选择做真人，这是区别心灵真善美还是假恶丑的一条重要标准。香奈儿的设计师因为科特妮·洛芙穿了自己设计的服装的冒牌货而勃然大怒，是因为对于设计师来说，冒牌货就是侮辱设计师灵魂的罪犯，而每一个使用赝品的人都是帮凶。科特妮·洛芙因为未能辨别出晚礼服是赝品而影响了香奈儿设计师的名誉，因而亲自登门道歉。虽然晚礼服是科特妮·洛芙的造型师为她选的，错不在她，可她依然向香奈儿设计师道歉，并以身作则打出了“宁裸不穿冒牌货”的口号，这说明，科特妮·洛芙能够明辨是非，说明她是一个真诚的人，一个心灵纯真的人，一个有道德的人。同学们应该向科特妮·洛芙学习，学会明辨是非，学做真人。

成语明辨是非来源于《礼记·中庸》：“慎思之，明辨之，笃行之”。其意思是分清楚是和非、正确和错误。为什么遇事要分清是非？分清是非有哪些好处？不分清是非有什么不好？因为是非不明，难以自律；是非分明，才能择善避恶。所以我们遇事应该分清是非。

人民教育家陶行知明确提出了育人的标准及途径：“千教万教，教人求真；千学万学，学做真人。”这十六个字言简意赅，真人就是真实、真诚、无伪装的人，有道德的人，人格健全的人，完善的人。培养真人是时代的呼唤，是民族振兴的需要，是国家昌盛的希望。真人既要有健康的身体，求真实干的本领，无我忘私的胸怀，立志奉献的精神，还要有做人中人的态度，为民造福的宏愿。陶行知曾说：“道德是做人的根本。根本一坏，纵使你有些学问和本领，也无甚用处。否则，没有道德的人，学问和本领愈大，就能为非作恶愈大。”

教育方略

故事分享

何为宝？

宋国有个人得到一块璞玉，献给本国的大夫子罕。子罕不受。于是这个人说：“这是宝玉呀，最适宜给君子做用具，留给我们地位低下的人是不合适的。”子罕回答：“尔以玉为宝，我以不受子玉为宝。我们何不各守其宝？”

讨论：请同学们想一下，子罕为什么不接受宝玉？这个故事对我们有何启发？

教师点评

有人以“璞玉”为宝，子罕以“不贪”为宝。许多人听了这个故事以后，都鄙视送玉的人而赞美子罕。其实仔细想想，这个送玉的人所说的话也不无道理。“不贪”是宝，“宝玉”也是宝。“不贪”是“精神之宝”，而“宝玉”则是“物质之宝”。按照常理来说，人们既需要“精神之宝”，也需要“物质之宝”。而且在很多人眼里，“物质之宝”比“精神之宝”更为重要。子罕的可贵，不在于他鄙视宝玉，而在于他能够分清什么是别人的，什么是自己的。在生活和学习当中，我们会接触很多人，经历很多事，这其中离不开价值的判断，都要讲是非善恶。老师和家长常希望我们懂事，懂事就是能判断是非善恶，这是做人的基本能力和品质。只有知道了什么是是非善恶，才能决定自己应该做什么，不应该做什么，才能扬善弃恶，在人生的十字路口作出正确的选择。而判断是非善恶需要有正确的标准，这就是一把良知的标尺。凡是正确的行为或事物就坚持，凡是错误的行为或事物就坚决抵制、改正，做一个有道德、人格健全的人。

各抒己见

好“的哥”

马兴元是平凉市顺达小汽车出租公司的一位司机，2009年12月26日下午7时许，他驾驶的一辆红色轿车行驶到平凉东大街的世纪金鼎时，有四人搭乘了他的出租车。上车后四人说着话，一会儿工夫他们便到了目的地。四人下车后，马兴元在整理后座的坐垫时，发现一个钱包。当时，他想追上归还，但又担心事情“有诈”，他立即给出租车公司的经理打了电话。公司经理叫马志学，他让马兴元赶到自己所在地方，并叫来公司里的另一位员工一起当着马兴元的面，对钱包里的物品进行了清点，发现里面有现金900余元，各种信用卡7张，身份证两张，以及名片等物品。

马经理根据名片上的电话号码打过去，对方是一位女士，但她有些怀疑，也拒不承认自己丢失钱包。无奈之下，马经理只好向其询问包里的一张男士身份证的情况，对方说那是其父的身份证，并告诉了其父的电话号码。