



Kai Xin Xiao Shi

开心教室

自我心理能力训练

柴小华/著



- 第一周：我们有缘：探寻心的奥秘 第二周：松静自然：体验生命存在
第三周：给自己一个信念 第四周：不如换一种想法 第五周：学会学习
第六周：创新：把心放飞 第七周：让自己多一点信心
第八周：发现快乐：倾诉与分享 第九周：解读你的情绪
第十周：自我暗示与自我激励 第十一周：把握成长机会：挫折应对
第十二周：行动力来自积极心态 第十三周：看透人心：观察、倾听、提问
第十四周：人缘的秘密 第十五周：培养你的爱心 第十六周：保持一颗平常心



Kai Xin Jiao Shi

开心教室

自我心理能力训练

柴小华/著



- 第一周：我们有缘：探寻心的奥秘 第二周：松静自然：体验生命存在
第三周：给自己一个信念 第四周：不如换一种想法 第五周：学会学习
第六周：创新：把心放飞 第七周：让自己多一点信心
第八周：发现快乐：倾诉与分享 第九周：解读你的情绪
第十周：自我暗示与自我激励 第十一周：把握成长机会：挫折应对
第十二周：行动力来自积极心态 第十三周：看透人心：观察、倾听、提问
第十四周：人缘的秘密 第十五周：培养你的爱心 第十六周：保持一颗平常心

图书在版编目(CIP)数据

开心教室:自我心理能力训练/柴小华著. —北京:民主与建设出版社, 2002

ISBN 7 - 80112 - 500 - 2

I. 开… II. 柴… III. 自我完善化 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 062055 号

策 划/李 仁

责任编辑/李保华

封面设计/宋双成

出版发行/民主与建设出版社

电 话/(010)65523123

社 址/北京朝外大街吉祥里 208 号

邮 编/100020

印 刷/世界知识印刷厂

开 本/850×1168 1/32

印 张/9.5

字 数/160 千字

版 次/2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

书 号/ISBN 7 - 80112 - 500 - 2/G·200

定 价/20.00 元

注:如有印、装质量问题,请与出版社联系。

录

10
 11
 12
 13
 14
 15
 16
 17
 18
 19
 20
 21
 22
 23
 24
 25
 26
 27
 28
 29
 30
 31
 32
 33
 34
 35
 36
 37
 38
 39
 40
 41
 42
 43
 44
 45
 46
 47
 48
 49
 50
 51
 52
 53
 54
 55
 56
 57
 58
 59
 60
 61
 62
 63
 64
 65
 66
 67
 68
 69
 70
 71
 72
 73
 74
 75
 76
 77
 78
 79
 80
 81
 82
 83
 84
 85
 86
 87
 88
 89
 90
 91
 92
 93
 94
 95
 96
 97
 98
 99
 100
 101
 102
 103
 104
 105
 106
 107
 108
 109
 110
 111
 112
 113
 114
 115
 116
 117
 118
 119
 120
 121
 122
 123
 124
 125
 126
 127
 128
 129
 130
 131
 132
 133
 134
 135
 136
 137
 138
 139
 140
 141
 142
 143
 144
 145
 146
 147
 148
 149
 150
 151
 152
 153
 154
 155
 156
 157
 158
 159
 160
 161
 162
 163
 164
 165
 166
 167
 168
 169
 170
 171
 172
 173
 174
 175
 176
 177
 178
 179
 180
 181
 182
 183
 184
 185
 186
 187
 188
 189
 190
 191
 192
 193
 194
 195
 196
 197
 198
 199
 200
 201
 202
 203
 204
 205
 206
 207
 208
 209
 210
 211
 212
 213
 214
 215
 216
 217
 218
 219
 220
 221
 222
 223
 224
 225
 226
 227
 228
 229
 230
 231
 232
 233
 234
 235
 236
 237
 238
 239
 240
 241
 242
 243
 244
 245
 246
 247
 248
 249
 250
 251
 252
 253
 254
 255
 256
 257
 258
 259
 260
 261
 262
 263
 264
 265
 266
 267
 268
 269
 270
 271
 272
 273
 274
 275
 276
 277
 278
 279
 280
 281
 282
 283
 284
 285
 286
 287
 288
 289
 290
 291
 292
 293
 294
 295
 296
 297
 298
 299
 300
 301
 302
 303
 304
 305
 306
 307
 308
 309
 310
 311
 312
 313
 314
 315
 316
 317
 318
 319
 320
 321
 322
 323
 324
 325
 326
 327
 328
 329
 330
 331
 332
 333
 334
 335
 336
 337
 338
 339
 340
 341
 342
 343
 344
 345
 346
 347
 348
 349
 350
 351
 352
 353
 354
 355
 356
 357
 358
 359
 360
 361
 362
 363
 364
 365
 366
 367
 368
 369
 370
 371
 372
 373
 374
 375
 376
 377
 378
 379
 380
 381
 382
 383
 384
 385
 386
 387
 388
 389
 390
 391
 392
 393
 394
 395
 396
 397
 398
 399
 400
 401
 402
 403
 404
 405
 406
 407
 408
 409
 410
 411
 412
 413
 414
 415
 416
 417
 418
 419
 420
 421
 422
 423
 424
 425
 426
 427
 428
 429
 430
 431
 432
 433
 434
 435
 436
 437
 438
 439
 440
 441
 442
 443
 444
 445
 446
 447
 448
 449
 450
 451
 452
 453
 454
 455
 456
 457
 458
 459
 460
 461
 462
 463
 464
 465
 466
 467
 468
 469
 470
 471
 472
 473
 474
 475
 476
 477
 478
 479
 480
 481
 482
 483
 484
 485
 486
 487
 488
 489
 490
 491
 492
 493
 494
 495
 496
 497
 498
 499
 500
 501
 502
 503
 504
 505
 506
 507
 508
 509
 510
 511
 512
 513
 514
 515
 516
 517
 518
 519
 520
 521
 522
 523
 524
 525
 526
 527
 528
 529
 530
 531
 532

1

松静自然：体验生命存在

没有紧张的事，只有紧张的人 (17)

入静的奥妙：把心放正 (20)

知识注解 (23)

训练活动：放松入静 (26)

课后作业：有“心”的词句 (27)

第三周

给自己一个信念

健康	(29)
自信	(30)
宽容	(31)
友善	(32)
乐观	(34)
知识注解	(35)
训练活动：即兴发言	(37)
课后作业：我表现如何？	(38)

第四周

不如换一种想法

重要的不是想什么，而是怎么想 ...	(41)
哪些想法应该放弃	(43)
年轻人常见问题想法	(47)
训练活动：小组辩论	(53)
课后作业：辩论心得	(54)
合理？不合理？	(54)
改变想法、改变心情	(55)

第五周

学会学习

学习的革命	(58)
学习是苦还是乐	(59)
素质是什么? 怎么样?	(61)
学什么? 怎么学?	(65)
知识注解	(68)
训练活动: 上课的姿态	(73)
课后作业: 我的学习类型	(75)
对自己学习类型偏向的分析	(75)

第六周

创新: 把心放飞

把心放飞	(77)
创造性人格	(79)
没有新的成分, 只有新的组合	(80)
创新的若干样式	(81)
创新的步骤	(82)
知识注解	(83)
训练活动: 超凡想象	(86)
课后作业: 思维练习	(86)

第七周

让自己多一点信心

自信的理由	(90)
我行，你也行	(93)
真诚去赞美	(94)
训练活动：赞美纸条	(97)
课后作业：赞美纸条	(98)
表达	(98)

第八周

发现快乐：倾诉与分享

有什么心事，你就说出来	(101)
在自己身上发现快乐	(102)
开心幽默	(104)
训练活动：分享	(110)
课后作业：你会怎么做？	(111)

第九周

解读你的情绪

情为何物	(114)
情绪能力	(117)
非常情绪	(121)

有好情绪	(127)
知识注解	(130)
训练活动：情感交流	(133)
课后作业：遭遇、反应、处理	(134)
他们的感觉	(136)
希望别人怎么对你	(137)

目

第十周

录

自我暗示与自我激励

人是各种暗示造就的	(140)
自我暗示的作用	(145)
自我激励体系	(147)
训练活动：常用语	(152)
课后作业：自我激励体系	(153)

5

第十一周

把握成长机会：挫折应对

消极应对	(156)
积极应对	(159)
成长的机会	(164)
训练活动：在挫折中成长	(169)
课后作业：挫折即是学习	(170)
提问解决焦虑	(170)

第十二周

行动力来自积极心态

行动力来自积极心态	(174)
未来成为拉动力	(177)
果敢与坚韧	(181)
知识注解	(184)
训练活动：实践与交流	(186)
知、情、行	(186)
课后作业：“富兰克林法”	(187)

第十三周

看透人心：观察、倾听、提问

怎样看透人心	(191)
多听比多说好	(195)
提问胜过声明	(197)
训练活动：不告诉你；告诉你	(203)
课后作业：思考练习	(204)

第十四周

人缘的秘密

- 初次见面交往的要诀 (206)
- 你的人格魅力 (208)
- 培养合作精神 (211)
- 训练活动：团队合作 (216)
- 课后作业：人际关系自测 (216)
- 人际关系综合诊断量表
..... (217)

第十五周

培养你的爱心

- 恋爱法则 (223)
- 性心理与性交往 (226)
- 爱的境界 (229)
- 训练活动：歌咏会 (233)
- 课后作业：感悟与思考 (234)

第十六周

保持一颗平常心

- 不亢不卑 (236)
- 从善如流 (239)

宠辱不惊	(242)
训练活动：帮助他人；请求帮助	(249)
课后作业：训练班同学赠言 ...	(250)
心理能力训练总结	(251)

附录一

手、脑、心的关系

第一部分：分析	(253)
第二部分：联系	(259)
第三部分：抽象综合	(262)
第四部分：外化与内化	(263)
第五部分：历史	(266)

8

附录二

人际关系原理

一、人与人之间关系的好坏	(269)
二、人与人之间关系的改变	(275)
三、个人魅力何在？	(276)

开心教室

附录三

心理健康的理想

一、西方人的标准 (282)

二、中国古代标准 (287)

三、我的结论 (289)

目

参考文献 (291)

录



我们有缘：探寻心的奥秘

茫茫宇宙之中，你我能相聚一起，探寻心的奥秘，这是缘分。

漫漫时空，斗转星移，万物消长，沧海桑田，世纪交替，千年更迭，在 21 世纪的这一年这一月这一天，我们相会在一起，交流心得体会，这是缘分。

身前身后此地他乡，有多少英雄人物风流才子能工巧匠平民百姓亲朋好友，你我都无法见到。而眼下的我们，如此真实地相聚在一起：眼睛与眼睛的凝视，能传递最细微的感情；言语与言语的沟通，能接收彼此的气息。我们真的有缘！

让我们将共同度过的每一寸光阴酿造成醇香浓郁的美酒，藏在我们的心灵深处，在未来的日子里，久久回味。

“心理能力训练”缘起

我们今天的相识也可以叫上课，但这门课有特殊性。学校里的体育课，关心人的身体素质；更多的课程是用知识充实人的头脑，这是提高脑力所必需的。我们这门课，是关心人的“心情”的，想要提高人的“心力”。当然心与脑的想法有密切联系，所以这门课还关心“想法”。

开课容易取名难。关心人的“心情”的课，历来就有，只不过关心的方式、角度、理念各有不同，因而课名也各不相同。眼下我们的许多大学里就有：思想道德修养、心理咨询、心理教育、应用心理学、成功学、成功心理训练等等。我考虑良久，觉得这些名称都不很理想。

心理咨询。心理咨询分两种，一是障碍性心理咨询，一是发展性心理咨询。前者把对象当病人，咨询就是治疗。后者则针对健康人生活过程的需要，帮助和促进他的成长发展。发展性咨询除采用个别咨询方式外，还经常采用集体辅导、小组活动的方式，包括教学、讲座。我特地去查了查词典，“咨询”一词的意思是商量、询问。我们的课肯定是针对健康人的，而且形式是大班讲座、团体辅导、小组活动。但是这种团体活动称作咨询似乎不确切。

应用心理学、成功学。把一门课定为某某学，这是惯例。有了这个字似乎就证明这是一门学问，是学问才能上讲台传授给学生。其实，我们都知道，老师能做的不止是传授学问。学生在学校里所应学习的东西也不是学问两字可以全部包括。所

以许多课程根本没必要非得添上个“学”字。我常想，各位读者特别是男士，大多喜欢玩足球、看足球。如果开一门课叫足球学，都是关于足球的学问，包括足球起源、足球原理，甚至包括足球是什么皮做的、直径几何，相信大家一定不愿意听。因为大多数人不想成为研究足球的专家，大家需要的是有人指导你如何去踢足球。心理学也是如此。对普通人来说，了解那些远离生活语言的名词、概念，恐怕没有必要。那些由专业名词堆积而成的学问，是搞心理学研究的人说给自己同行听的。我们的目的只是想提高自己的心理能力，把握自己、承受挫折、调整心态、适应生活、成就事业。成功学也一样，要成功先学点成功知识当然很合理，但把成功作为一门学问去研究或学习，与想要让自己具有成功素质、追求成功不是一回事。

再说说心理教育。许多教育者对年轻人的心理现状表示担忧，于是提出加强年轻人的心理教育。这个意见不错，但看到教育两字，各人的想法会不一样。最古老朴素的联想是父亲的巴掌、先生的教鞭。那也是教育，虽说已经不提倡了，但不能保证就没有人仍然十分赞同、向往这种教育方式。从体罚式的教育中走出来，有人发明了灌输式。加强学生教育，也可能在某些人看来就是多灌一些心理知识、行为规范。先进的教育，现在公认的是启发式，不打你也不灌你，把你叫起来问话。大家是不是有体会，被老师叫起来启发的时候两腿发软、两手发抖？所以，启发式教育，学生免不了还是教育的客体，是被启发的对象而已。

参与式，是最先进的教学方式，过去光说不练的一些教学规律，在参与式教学中真正得到了全面实施。学生是教育的主体，教学过程师生相互启发、双向交流；教师只是组织者、引导者、参加者，学生才是教学活动始终围绕的中心。参与式的

出现，不仅在教育活动中，在其他社会活动中同样可以看到。君不见现在的电视节目不是也在翻出各种新花样，让观众直接参与吗？平等参与，看来不单是课堂组织的要求，而是社会文明进步的潮流。人的心理能力提高，远不是单向教育所能做到的，它必然是以学生为主体的参与式教学。总之，“心理教育”有太多的我打你通、单向强加的意味，所以不合适。

成功心理训练。这个名不错，不是教育是训练，“心理训练”，比心理教育好。而且也很时髦，有时代感。它让人联想到社会上正流行的各种成功之道、成功训练、“魔鬼”训练、拓展训练、团队训练等等。我曾亲历过一些企业的训练，那种气氛是学校课堂所没有的。当时我就想大学里的《思想道德修养》课能从中学很多东西。说到修养课，想起另一个课名，叫：大学生成才修养。这原本是上世纪80年代末，一些修养课的老师觉得“思想道德修养”缺乏新意而提出的替代课名。此课名虽一直未被国家教育行政部门正式认可，但由于它与全社会的成才意识相呼应，实际流行过好多年。为什么现如今大家都不说“成才”而改说“成功”了呢？原因大概是：成才的意思是成为社会有用之材，这样一个主体性不明的词，已不能承载时下越来越明确的个人意愿了。成功通常指个人事业目标的实现，大学生读书考试拿学分，是“学业”而不是“事业”。成功也指个人的才能被社会认同，有人可能参加一些比赛，能名列前茅就是成功。这的确是典型的成功感，但多数情况下，最好的心态还是把这些比赛当成锻炼的机会。学生时代需要的学习和接受锻炼，让自己具备更完全的能力，为将来追求真正的成功作准备。

此外，我不愿采用“成功”一词的原因还在于，流行的成功学、成功训练，主要是针对经营性人员的，不管是成功的目

标、成功事例，还是所训练的能力向度都有很浓的商业实用性，不经转换很难直接用于教学。

所以最终我将这门课的名称确定为：心理能力训练。我希望将成功训练，还有心理咨询、成才修养等学科的有益经验，融会在一起，构建一个以中国青少年学生为对象的心理能力训练方案。

心灵的完善

5

许多的迹象表明，在人类告别 20 世纪进入 21 世纪的时候，人的心灵的完善再一次引起普遍关注。在过去的一百年里，我们关心物质占有、物质享受，甚于对内心安宁、人格完善的追求。这样一种价值观已经产生许多危及人类生存基本环境的严重后果。人类要自救，就需重新拷问心灵。

上世纪 70 年代初，联合国教科文国际委员会会议委托当时法国总理富尔先生起草并发表了“学会生存”的宣言。他的一个重要设想是：“人类发展的目的在于使人日臻完善，使他的人格丰富多彩，表达方式复杂多样；使他作为一个人，作为一个家庭和社会的成员，作为一个公民和生产者，技术发明者和有创造性的思想家，来承担各种不同的责任。”贯穿这一宣言的中心思想是：教育是为了人类适应生存的需要，为人类的生存服务。

人类应如何生存？在文明进步的同时，人类生存的自然环境的恶化和社会环境的复杂变化迫使我们不断追思与审视这样的问题。1989 年底，联合国教科文组织在中国召开的“面向