

主 编：张大均

中小學生 心理健康教育



指導用書



高中版

上冊

分冊主編：劉衍玲 郭成 陳旭



黃河出版傳媒集團
寧夏人民教育出版社

主 编 张大均

中小學生 心理健康教育



指导用书

 高中版（上册）

分册主编 刘衍玲 郭 成 陈 旭

编写人员（按姓氏笔画排列）

马全芝 王 扬 王 钢 王莎莎 亓胜辉 方晓翠 冉 芳 伍思翰 刘春雨 刘春艳
刘衍玲 苏志强 李 雪 李 翔 李志敏 李晓辉 杨 静 杨艺馨 肖体慧 何 蕊
张 洁 张义群 张翠翠 陈 旭 陈 颖 陈显莉 陈海英 罗雅心 罗锦城 胡世燕
信忠义 贺庆利 郭 成 郭 勇 唐 璇 崔文肖 董慧中 雷 浩 简福平 熊 艳



黄河出版传媒集团
宁夏人民教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育指导用书.高中.上册 / 张大均主编; 刘衍玲, 郭成, 陈旭分册主编. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2012.8
ISBN 978-7-80764-902-1

I. ①中… II. ①张… ②刘… ③郭… ④陈… III. ①心理健康—健康教育—高中—教学参考资料 IV. ① G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 176814 号

中小学生心理健康教育指导用书

高中版 上册

主 编 张大均

分册主编 刘衍玲 郭 成 陈 旭

责任编辑 吴 阳 姜 楠

封面设计 圣 瑞

责任印制 刘 丽

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路 139 号出版大厦 (750001)

网 址 www.yrpubm.com

网上书店 www.hh-book.com

电子信箱 jiaoyushe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5014284

经 销 全国新华书店

印刷装订 重庆升光电力印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印 张 11 字 数 250 千

印刷委托书号 (宁) 0012079 印 数 2000 册

版 次 2012 年 8 月第 1 版 印 次 2012 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-902-1/G·1780

定 价 60.00 元

版权所有 翻印必究

前言

张大均

学校心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校的高度重视,很多学校已通过各种形式面向学生开设了心理健康教育课程,但是,由于心理健康教育是一项科学性很强的专业教育实践活动,怎样科学有效地开展学生心理健康教育还未得到有效解决。为此,针对目前我国中小学心理健康教育中存在的“教什么”和“怎么教”等实践问题,为帮助中小学教师更好地使用我们编写的《中小学生心理健康教育》教材,提高中小学心理健康教育的效果,我们编写了这套《中小学生心理健康教育指导用书》(以下简称《指导书》)。该书分小学段、初中段和高中段。该书的编写,从中小学生心理健康教育的基本目标出发,结合当前中小学教师从事心理健康教育的实际需要,在保证科学性的前提下,着重突出针对性和操作性。

针对性。主要表现为:第一,整个《指导书》的结构、内容和教学过程设计等都是依据《中小学生心理健康教育》教材的目标要求和具体内容展开的,完全与教材匹配;第二,针对教材的各个板块,重点对教师“怎么教”的问题进行剖析和设计,提出指导性建议或意见;第三,针对当前我国中小学心理健康教育教师缺乏本领域的专业理论指导和学习资料的现实需要,还提供了相关的拓展性阅读资料,有助于提高教师在本领域的专业意识和知识。

操作性。本套《指导书》的重点在于解决“怎么教”“怎么训练”的问题,即中小学心理健康教育的操作性问题。《指导书》不仅分析了教材中每一课的教学目标和主题,而且依据相应各段教材的内容结构和每一训练主题(课)中的“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”等教材结构体例进行了具体地教学分析,提出了各部分教学的具体操作方法和教育教学建议。

当然,教学有法,但无定法,贵在得法。教师在具体的教学实践过程中应根据具体的教学情境、对象、内容和目标等的不同特点,灵活选择、组织和运用相应的教学建议、措施和方法等。因此,书中所提供的各种方法与建议也仅仅只是一种参考,没有一成不变的模式。同时,我们也相信这套《指导书》的出版对于有效指导这套《中小学生心理健康教育》教材的实际使用,会产生积极的促进作用,同时,它还可作为中小学在思想品德课和班、团、队等主题活动中的参考资料。

本套《指导书》由张大均任主编。参加本学段编写的作者主要有(按姓氏笔画排列):马全芝、王扬、王钢、王莎莎、亓胜辉、方晓翠、冉芳、伍思翰、刘春雨、刘春艳、

刘衍玲、苏志强、李雪、李翔、李志敏、李晓辉、杨静、杨艺馨、肖体慧、何蕊、张洁、张义群、张翠翠、陈旭、陈颖、陈显莉、陈海英、罗雅心、罗锦城、胡世燕、信忠义、贺庆利、郭成、郭勇、唐璇、崔文肖、董慧中、雷浩、简福平、熊艳。在本套教材的撰写过程中,郭成教授做了大量的组织协调工作,主编及参编人员通力合作,在此谨向所有参与、支持这项工作的人士表示衷心的感谢!也热忱欢迎同行、一线教师和广大读者批评指正!

2012年7月8日于西南大学

目 录

高中一年级上册

1. 适应环境新起点	2
2. 一见你就喜欢你	7
3. 小宿舍里大文章	12
4. 教有方而学有法	17
5. 不做学习的逃兵	23
6. 父母养育儿多辛	29
7. 火眼金睛会发现	35
8. 天生我材必有用	40
9. 人生箴言我书写	45
10. 打破枷锁除定式	50

高中二年级上册

1. 量金而行会消费	58
2. 新时代的网络生活	63
3. 擦亮眼睛看美丽	68
4. 我的节奏我把握	73

5. 今天你提问了吗	78
6. 有容乃大真气量	82
7. 辩证思维换角度	87
8. 悦纳自己无条件	92
9. 习惯养成好规范	98
10. 神奇世界我探索	103

高中三年级上册

1. 张弛有度会生活	110
2. 家长关注起冲突	116
3. 少说多听会倾听	122
4. 焦虑调试有办法	128
5. 海人不倦恩师情	134
6. 发散聚合多分析	140
7. 计划监控有意识	147
8. 我的性格我做主	152
9. 我的未来不是梦	158
10. 动手创造新奇迹	165



高中 年级
上册

适应环境新起点

一、主题分析 ▶

✱ (一) 训练意图

1. 帮助学生适应高一新环境。
2. 培养学生的环境适应能力。

✱ (二) 训练目标

1. 使学生了解自己在新环境中存在的问题, 帮助其建立适应新环境的自信心。
2. 使学生掌握适应新环境的方法, 促进学生与周围新事物、新环境的融合。

✱ (三) 重点、难点

1. 重点
如何使学生较快地融入到新环境中。
2. 难点
如何打破新生对新同学、新老师、新环境的陌生感, 增进彼此的了解与好感。

二、板块剖析 ▶

✱ (一) 诊断评价

1. 目标

通过案例和测验, 了解学生的适应状况, 使学生对自己的适应状况有一个初步认识, 引发学生对当前情况存在原因的反思, 并激发进一步探索的兴趣。

2. 操作程序

(1) “看一看”环节介绍了一个高一新生适应不良的案例, 这个贴近实际生活的案例, 可以引起学生的共鸣。在阅读完案例之后, 老师可以请同学们自由发言, 谈一谈自己在生活中是否遇到了类似的问题, 或者自己身边是否有类似的问题发生。在该环节中要注意营造一个轻松、活跃的课堂气氛, 激发学生的学习热情。

(2) “测一测”环节通过环境适应性测试, 使学生对自己与新环境的适应状况有个初步了解, 并对自己进行初步定位。在该环节中, 教师可以大致介绍一下每个分数段下各有哪些表现, 注意避免言辞过激, 以防引起学生的恐惧与悲观情绪。

✱ (二) 观点意识

“观点意识”环节, 是学生自主阅读部分。该环节主要是帮助学生树立正确的态度, 使学生正

确看待适应不良问题,并对适应不良的具体表现有一个大致了解,从而反思自己身上是否存在这些问题。

✿ (三) 策略训练

1. 目标

- (1) 帮助学生正确认识自己,避免因自我认识不当而引起环境适应不良问题。
- (2) 抛弃怀旧与消极的思想观念,树立向前看的决心与信心。
- (3) 掌握改变不良习惯、养成好习惯的方法,以促进适应新环境。

2. 操作程序

- (1) 根据“诊断评价”部分的测试结果,有针对性地选择1~2个策略进行训练。
- (2) 训练策略应灵活运用小组讨论、榜样引导、竞赛等多种活动形式,调动学生的积极性,加深学生的切身体会,让学生掌握适应新环境的方法。
- (3) 通过“策略训练”部分,让同学们谈一谈自己的感受和收获,并相互交流,可进一步促进同学之间的相互了解与信任。

✿ (四) 反思内化

1. 目标

- (1) 使学生进一步明确并反思自身可能存在的问题。
- (2) 进一步巩固本课所学内容,使学生能够在将来的学习和生活中运用所学知识。

2. 程序

- (1) “问一问”环节,通过有针对性的提问,使学生再次回顾本课所学内容,并加深理解与认识。
- (2) “用一用”环节,通过小组活动,促进同学之间的相互了解,促进每个人与新同学的融合,营造一个友爱的班级氛围。
- (3) “想一想”环节提供了一则发人深省的小故事,不仅告诉学生要积极努力适应新环境,还进一步启发学生在今后遇到困难时不要抱怨、不要放弃,积极努力去解决困难。该环节可以请学生谈一谈自己读完故事后的感受。

三、策略操作▶

✿ (一) “正确认识自己”策略教学建议

1. 通过羊与骆驼这个生动的寓言故事的教学,引起学生的兴趣,激发学生的反思——自己身上是否也存在羊或者骆驼的毛病?是否只看到自己的优点和别人的缺点,而盲目自大;或者是只看到自己的缺点和别人的优点,而盲目自卑呢?由此引出要正确认识自己的话题。

2. 根据班级情况,可以采用以同桌为单位,先各自进行自我评价,再相互评价;或者是四人为一小组,先自我评价,再相互评价对方:

- (1) 我是一个什么样的人?

(2) 他/她是一个什么样的人?

可以请小组分享自己的评价结果,并引导学生反思:自己对自己的评价与他人对自己的评价是否一致?不一致的原因是什么呢?对他人的评价是否准确?不准确的原因又是什么呢?

❖ (二) “与过去告别”策略教学建议

许多新生适应不良的问题就在于过分沉湎于对过去的怀念之中,从而无法接受新事物与新环境。“与过去告别”并不是要求学生全盘否定过去,而是将过去失败与成功的经历都当做一笔宝贵的人生财富,从而坚定开始一段新的人生旅途的信心与决心。

1. 首先请学生阅读前两段文字。这里教师可以请学生讨论“恋旧”到底是好还是坏,并请学生发表自己的观点,持不同观点的同学还可以展开一个小小的辩论赛。之后教师应进行引导,这里否定的并不是“恋旧”这种情怀,而是“病态恋旧心理”,即一味沉浸在对过去的怀念之中,不思进取,从而引发学生的反思。

2. 让学生写下自己的过去。可以请全班同时大声朗读自己的过去,并大声与过去告别;也可以请个别同学站起来与大家分享自己的过去,并当着全班师生与自己的过去告别。此环节要注意以鼓励为主,对于敢于分享自己过去的同学,教师要表扬;对于不敢当众分享的同学,也不能强迫,可以让他自己在内心体会。

❖ (三) “先改变自己”策略教学建议

1. 以一个寓言小故事引起学生的兴趣,引出“改变世界很难,想要改变世界就要从改变自己做起”这个主题。

2. 改变自己最困难的就是改变自己的不良习惯。请学生讨论并发言,自己有哪些不良习惯,这些不良习惯都有哪些危害呢?教师可以举一个不良习惯的例子来进行引导。

故事举例:有个年轻人向理发师学理发,师父要徒弟先拿冬瓜进行练习,用剃刀把冬瓜上的一层薄薄的毛剃干净但不能损坏冬瓜皮。徒弟每次都很细心地把这层毛剃得干干净净而且冬瓜皮完好无损。但是,他每次剃完之后都会顺手把剃刀插在冬瓜上。师父要徒弟改掉这个坏习惯,但徒弟总是说:“没事的,我以后为顾客理发时绝对不会这样做。”结果,当徒弟为第一个顾客理完发时,顺手就把剃刀往顾客头上一插。

3. 根据学生对自己身上存在的不良习惯的反思,确定他们需要改变哪些不良习惯,并请他们写在纸上。

4. 分享一些励志名言,帮助学生树立改变不良习惯的信心。并请学生分享自己改变不良习惯的经验。

5. 教师总结。以四人小组或者两两结对的形式,要求同学们互相监督对方改正不良习惯。

四、活动设计建议▶

1. 本课程应注意营造一个和谐、民主的课堂氛围,加强师生、学生之间的平等交流。许多高一新生物对于新环境是持有抵触情绪的,加强师生、学生之间的交流可以促进彼此的了解,从而增

强学生对新集体、新环境的认可。

2. 活动操作方式和调控:

(1) 在活动开始前, 应多列举实际生活中的案例, 以激发学生学习的兴趣。

(2) 活动过程中, 教师要以鼓励和表扬为主, 多给学生一些相互交流的机会, 增强集体认同感和凝聚力; 另外活动还要紧紧围绕主题进行。

(3) 鼓励学生在日常生活中坚持运用本课所学策略。

五、参考资料和问题思考

❁ (一) 参考资料

高中生自我认识问题的调适策略

青少年时期是矛盾发展的时期, 这个时期青少年可能会出现很多心理问题, 家长、教师在帮助青少年解决这些心理问题的时候会起一个引导与助推器的作用, 了解高中生自我认识问题的调适策略, 能够更好地帮助他们解决自我问题。

1. 引导学生在交往中学会评价自己。青少年的自我概念是在人际交往中形成和发展的, 和谐的人际关系及其他人的合理评价有利于矫正儿童的自我概念偏差。随着青少年独立意识的增强, 自制需要渐渐强烈, 他们重视与同龄人的交往, 而且希望在集体中有一定的地位, 受到同龄人的尊重, 渴望友谊, 尤其是同龄人的友谊和信任, 渴望有一两个知心的朋友。因此, 引导青少年学生多与他人交往, 让他人更多地了解自己, 他人的态度和评价对认识自己会有很大帮助。

2. 掌握科学的比较方法。青少年在活动和交往过程中通过社会比较和自我纵向比较全面认识自我。青少年采用社会比较策略, 即既跟自己表现差不多的同学比, 也与强于自己或不如自己的同学比; 既与同年级的同学比, 又与不同年级的同学比。另外, 他们也会进行自我纵向比较, 即将“现实的我”与“以往的我”“理想的我”作比较, 经常反省自己, 对自己作一分为二的分析, 既看到自己的优点, 也看到自己的缺点。认识和评价自己比较正确的方法有两种: 一是以他人对自己的评价为参考和依据来评价自己, 二是通过对自己的心理活动的分析和自我观察来认知和评价自我。另外要教育青少年学生注意比较的参照系, 如跟别人比的是行动前的条件还是行动后的结果; 比较对象是与自己相类似的人, 是心中的偶像, 还是不如自己的人? 确立合理的参照系对自我认识是非常重要的。

3. 通过分析自己的学习成绩和活动结果认识自己。青少年的主要任务是学习, 通过分析自己的学习成绩, 可以了解自己的观察力、记忆力、思维力、想象力和创造力的强弱以及主观努力的程度; 通过比较自己各门学科的学习成绩, 可以知道自己的兴趣、能力倾向。除了课堂学习外, 学校中还有各种形式的课外活动, 通过分析自己的活动结果, 青少年可以认识自己的才能和个性特征。

4. 创设民主的环境和包容的心理氛围。青少年自我意识的发展和形成受周围环境及个体对环境的体验的影响。我们期待青少年如何成长, 决定了我们给予青少年什么样的家庭环境和学校氛围。对于这一点, 埃里克森的“心理延缓偿付”观点对我们或许会有所启发。埃里克森将青少年期称为心理延缓偿付期。心理延缓偿付是允许还没有准备好承担社会义务的年轻人有一段拖延的时

期,或者强迫某些人给予自己一些时间。埃里克森认为,这一段时间对青少年的健康成长是有益的。成人不能过高地要求他们,不要以成人的理想和标准去逼迫他们,给青少年一段时间,一个发展的空间,给他们选择的可能性。

(摘自张大均主编:《当代中国青少年心理问题及教育对策》,四川教育出版社,2010年版)

如何迈好高中第一步

帮助高一新生迈好高中的第一步,使他们在心理上有一个较好的调整,为今后的学习和生活打好基础。

1. 认识自我合理定位。高中,是明确自己个性特征,开始考虑自己人生道路的关键时期,所以,一切问题既是以“自我”为核心展开的,又是以解决好“自我”问题为目的。高中时期,为了获得他人认可,满足自尊心,有些学生会在学习、社团活动等领域表现优秀,而有的学生则以拌嘴打架、搞恶作剧等不当方式维护自尊心,这就要求学生要适当地表现自尊心。该时期又是人的价值观初步形成的重要阶段,学生对理论问题(比如哲学)产生了浓厚兴趣,开始探索人生问题,每个学生的价值观都不同且不稳定,极易改变。因此,学校和老师需要引导学生树立正确的价值观。帮助同学正确认识自我,找到自己的定位。

2. 调整自我设计人生。进入高中,每个人都是站在同一起跑线上的,新阶段要有新的目标,同学们通过综合分析自己的能力,结合自己的兴趣,自己设计未来,并为之奋斗,这不仅能提高学生的综合学习能力,而且能以此进行自我勉励。此外,要以自信、宽容的心态,尽快融入集体,适应新同学。提高自理、自立能力也是自我调整的重要部分。学生可以通过参加军训,培养刻苦奋斗的坚强毅力和集体主义精神,增强组织纪律性,养成良好的学风和生活作风。学生在校住宿,不仅可以提高孩子的交往能力,也可以通过自己解决生活、学习的问题,提高独立生活和处理事情的能力。

3. 把握自我掌握方法。高中生处于少年和成人的过渡阶段,从懵懂走向成熟,把握自我是关键。高中生对新鲜事物充满好奇,同时自控力不高,因此,生活中的各种诱惑成为严峻的挑战,如早恋、网络游戏等。面对诱惑,有的学生抵制住了,走向成功;但有的学生则不受约束,越陷越深。高中生需要不断提高自控力和是非辨别力,抵制诱惑,做出正确的选择。除了自控,还要自我发展。“终生所学到的最主要的东西,就是学生时期养成的良好习惯。”只要每个学生坚持自己一个优秀的习惯,一个好的习惯就能成就好的品质。

(摘自:中国教育在线网站)

推荐教师阅读书目

张大均主编:《当代中国青少年心理问题及教育对策》,四川教育出版社,2010年版

(二) 问题思考

1. 如何营造一个自由民主,而不失有序的教学氛围?
2. 怎样促进学生之间的交流,减少彼此间的陌生感?
3. 怎样使学生在课后仍能坚持采用课程中所学策略?

② 一见你就喜欢你

一、主题分析 ▶

✿ (一) 训练意图

1. 使学生意识到第一印象的重要性。
2. 让学生学会给他人留下好印象的方法。

✿ (二) 训练目标

1. 使学生意识到自己给他人留下的印象中存在不好的一面, 并有目的地进行印象管理。
2. 使学生知道从哪些方面入手来调整和训练自己给他人留下美好的第一印象。

✿ (三) 重点、难点

1. 重点
让学生学会怎样打理自己, 以给他人留下美好的第一印象。
2. 难点
如何使学生发现自己的哪一方面给他人留下了不好的第一印象。

二、板块剖析 ▶

✿ (一) 诊断评价

1. 目标
通过测试, 使学生对自己能否给他人留下美好的第一印象有一个初步的评估。
2. 操作程序
(1) 活动引入:

步骤一: 学生每四人一组, 互相讨论, 内容为表述自己认为应该给他人留下什么样的印象, 时间限制在6分钟以内; 或者每人简单地描述一下, 在自己的生活和学习中, 曾经有谁给自己留下了较好的印象, 重要的是要表述清楚他人的哪些方面给自己留下了很深且较好的印象。

步骤二: 小组成员围坐在一起, 事先选定一位小组成员坐在中间, 剩余三个小组成员依次发言, 坦率地告诉对方给自己留下的是什么样的第一印象, 需要注意的是每个发言的学生, 至少要举一个例子来说明这种印象存在的原因, 并指出因为这种第一印象使得自己在以后的相处中, 对对方产生了什么样的评价。依照此顺序, 将活动进行完毕。

(2) 教师在此处要对前一个活动进行总结: 同学们虽然知道了自己在某方面给他人留下了什么样的印象, 但是每个小组成员仅仅表述了某一个小的方面, 如何让学生知道自己是否在各个方

面都给人留下了好的印象呢?然后,引入“测一测”环节,让学生根据自己的实际情况诚实地填写课本上的测验。

(3)教师对这一部分的活动情况作出总结:一是让学生知道自己在人际交往的过程中,自己言谈或举止的某个方面确实给他人留下不好的印象;二是要鼓励学生,使学生知道自己可以通过一定的方式进行印象管理,从而在以后的交往中给他人留下好的印象。

✧ (二) 观点意识

“观点意识”环节,可以让学生自主阅读。该环节主要是从心理学的角度让学生感受到第一印象的重要作用,使学生自主学习管理自己的第一印象,以此激发学生的学习兴趣。

✧ (三) 策略训练

1. 目标

(1)学会修饰整理外表且符合自己的学生身份。从个人的衣物整洁保持,到日常的洗漱卫生习惯,让学生对自己的整体卫生状况有个比较客观的认识。这里需要让学生认识到一个学生所应具备的“朴素庄重美”,干净、整洁、朴素的外表同样能给人留下好的第一印象。

(2)学会纠正自己养成的不良的坐姿、手势和走路的姿势等等,并且知道从哪些方面入手来改变自己目前的一些不良姿态。教师应该让学生认识到我们给他人所留的不好的印象,往往是因为在坐姿、手势等方面没有加以注意,从而让别人对自己的其他方面也产生了不好的评价。

(3)学会用微笑来应对生活中的各种事物和人,使学生领悟到微笑所能带来的益处之一,便是能给人留下美好的第一印象。教师要让学生清晰地认识到,在人际交往中,我们大多数人往往忽略了微笑所能带给人的友善和亲近感,而这往往会影响他人对我们所产生的第一印象。

2. 操作程序

(1)根据“诊断评价”部分的活动情况和课堂气氛,有针对性地选择1~2个策略进行重点训练。所谓的有针对性,主要是针对在学生群体中所存在的普遍问题,选用恰当的策略来纠正这些问题。

(2)训练策略应采用让每个学生都能参与进来的方式进行,使每个学生对每种策略的用处都有切身的体会,活动的形式可以是游戏、讨论和小组表演。教师应该注意一个问题,即学生的参与度,学生对活动的参与度是衡量一个课堂活动是否成功的重要指标之一,训练策略相当于在教授学生一定的人际交往技能,而技能只有经过一定的练习才能更有效更熟练地运用,所以在策略训练环节中,教师有意识地调动学生的积极性,让学生参与进活动就显得非常重要。

✧ (四) 反思内化

1. 目标

(1)能发现自己给他人留下不好印象的原因。

(2)能有效地运用所教授的策略来管理自己给他人留下的印象。

2. 程序

(1)训练后重新审视自己给他人留下的第一印象,看能否准确地找出自己不能给他人留下好

印象的原因。

(2) 请同学完成“反思内化”中的题目。

(3) 教师根据学生的实际情况给出具体的指导, 特别注意对那些不敢表达自己观点的学生要给予一定的鼓励, 让他们学会管理自己给他人留下的第一印象。

三、策略操作▶

❖ (一) “修饰仪容”策略教学建议

(1) 教师在课前准备五张A4纸, 在每张纸上分别写上描写仪容的句子, 包括仪容干净、仪容整洁、仪容卫生、仪容简约、仪容端庄五个方面。同时要注意所用字体大小, 避免因为学生坐在后排看不到字体而影响活动的进行。

(2) 教师将这五张纸分别贴在黑板上, 要求学生将每一条和自己的仪容仪表进行对照, 并回答教材中的三个问题, 然后针对所写的内容, 将自己比较满意、不满意及需要改进的地方用列表的方式写出来。对于每一个要训练的项目, 自己要树立一个目标, 写下自己希望达到一个什么样的水平。

(3) 组织学生探讨所有五项目, 哪些是大多数学生经常出现的, 哪些是学生做得比较好的, 并作出活动的总结。在总结中教师应该强调一点: 在一定的时期内, 外表的端庄整洁, 可以起到改善自己给他人印象的作用, 因而注重仪表是印象管理的有效手段之一。

❖ (二) “塑造姿态”策略教学建议

(1) 教师对学生进行分组, 每四或五个人一个小组, 活动以“情景剧”的方式进行。

(2) 分组任务完成后, 小组成员之间事先商讨出什么样的外表姿态会给人留下不好的印象。然后设定一定的场景, 比如班级学习的场景、宿舍生活中的场景、初次认识的场景。最后每个小组进行任务分配, 具体的任务为: 选出两个小组成员进行表演, 小组剩余的一个或两个成员对他们在场景中所表现出的种种不恰当姿势进行指正, 从而引发情景冲突, 以剧情的方式展示不良的姿势姿态给他人所留的印象。

(3) 在活动的最后, 教师要组织学生分享感受与总结, 使学生反思在学习和生活中, 自己的哪些行为给他人留下了不好的印象, 因而需要自己加以注意并修正。

或者以下面简单的方式进行, 即从前面几项活动中选出表现较为突出的学生, 让他们简单谈一下同学中哪些姿态会使他们产生不好的印象, 然后参照第一个活动步骤进行第二个活动。

❖ (三) “笑对‘生人’”策略教学建议

1. 给学生布置任务: 让学生在课余时间对照镜子练习自己的微笑, 按照教材中的步骤进行练习, 直到找到最适合自己的微笑弧度。

2. 在下节课开始的时候, 鼓励学生勇敢地站到讲台上向其他学生展示自己自信的微笑。

3. 教师要引导学生做好反馈工作, 即在以上的活动进行完后, 一方面, 让展现微笑的学生谈谈自己在主动微笑后, 别人的反应是怎样的? 另一方面, 让那些看到同学对自己微笑的学生, 谈谈

在看到同学主动对自己微笑时, 自己的感受是什么, 并做出了什么样的反应? 让学生意识到微笑是相互的, 并且具有感染性。

四、活动设计建议▶

1. 本课要使全部学生自愿积极参与进来, 所以活动设计必须兼顾全体, 采用游戏、分组活动等方式来发挥每个学生的主动性和积极性。另外, 由于本课内容的特殊性, 教师在设计活动时还要注意避免将活动仅仅局限于一时的课堂之内, 要努力将所教授的内容延伸到学生的日常生活中。

2. 活动操作方式和调控:

(1) 课堂活动中教师要注意把握节奏和气氛, 并尽可能多地采用小组表演的形式来展现人际交往中哪些因素会给他人留下不好的第一印象。

(2) 策略训练的实施, 除了要将课堂活动做好外, 还要注意坚持选用一个或两个课外活动来落实训练目标, 巩固训练效果。

(3) 鼓励学生将所学的训练策略应用到自己的实际生活中。

五、参考资料和问题思考▶

❁ (一) 参考资料

印象管理

印象管理(impression management)是指一个人通过一定的方式影响别人形成的对自己的印象的过程。它是自我调节的一个重要方面, 也包括了与他人的社会互动, 是自我认知观点的核心和人类的一种基本动机, 不论个体在组织内部还是组织外部, 都渴望被别人积极看待, 避免被别人消极看待。试图使别人积极看待自己的努力叫获得性印象管理; 而尽可能弱化自己的不足或避免使别人消极地看待自己的防御性措施是保护性印象管理。

印象管理的动机

印象动机指的是, 在何种程度上人们会渴望控制他人对自己形成的印象。印象动机受到三个因素的影响: 印象与目标的关联度, 目标的价值, 当前印象与期望印象之间的差距。

印象与目标的关联度。当人们营造的某种形象与实现某一目标或多个目标有较大关联时, 个体自然有较大的印象管理动机, 当印象管理的结果与任一目标都没有关联时, 个体印象管理的动机相对较低。例如, 如果学生的目标是成为一个“省级三好学生”, 但要达成这样一个目标的要求之一就是要塑造一个学习优秀的形象, 因而学生就会努力学习, 以给老师和学生留下这样的印象, 从而达成自己的目标。

目标的价值。当目标对个体越重要越有价值时, 个体印象管理的动机也越大。例如, 高级别的职