

幸福课程

——天津市第四十五中学学校幸福教育课程精选

王金义 主编

北京艺术与科学电子出版社

幸福课程

——天津市第四十五中学学校幸福教育课程精选

王金义 主编

北京艺术与科学电子出版社

幸福课程

——天津市第四十五中学学校幸福教育课程精选

王金义 主编

责任编辑：陈前进

出版发行：北京艺术与科学电子出版社

邮 编：102600

电 话：010-69234874

地 址：北京市大兴区兴华北路 25 号

网 址：www.bjasep.com

字 数：100 千字

版 次：2012 年 5 月第一版

定 价：28.00 元

序 言

2010年,《国家中长期教育改革和发展纲要》强调“全面提高普通高中学生综合素质,深入推进课程改革,全面落实课程方案,创造条件开设丰富多彩的选修课,提高课程的选择性,促进学生全面而有个性的发展。”“推进培养模式多样化,满足不同潜质学生的发展需要。”《天津市中长期教育改革和发展规划纲要》指出:“提升普通高中教育优质特色水平,对提高国民素质和培养创新人才具有特殊意义。把优质、特色作为高中教育发展的重点,着力扩大优质资源,发展学校特色,满足学生多样化教育需求。”

2011年,天津市第四十五中学提出的“幸福教育”办学特色通过了天津市首批高中特色建设项目审批,成为河东区唯一一所获得该项目审批的学校。所谓“幸福教育”,就是学校通过多元的课程设置来开展教育教学以及各种文体活动,创设一定的环境和氛围,使广大师生形成正确的幸福观,体验和感受幸福的教育过程。幸福教育的终极目标是提高师生追求和创造幸福的能力,为终身幸福奠基。为了适应“幸福教育”核心价值理念下学校课程的发展,实现“为每一位教师搭建成功的平台,为每一名学生奠定人格与学力的基础”,我校将学校课程建设作为构建师生共享幸福的创新点。在学校的倡导下,很多教师结合自己的兴趣特长,自主开发了新一轮学校课程——幸福课程。学校以“以人育人、共同发展”为目标,以学校课程建设带动师资队伍培养,开发教育资源的同时,使教师既提高了自身修养,享受幸福生活,同时又为学生构建科学幸福观,给学生心灵深处埋下幸福的种子。作为一种尝试与探索,同时也为学生可持续发展保存一份珍贵的记忆,我们特意汇集了我校2011年学校课程的开发与实践的成果,编写了本书。

幸福课程分三大类:幸福教育课程、生命教育课程、中华优秀传统文化课程。分别体现了六个主题:健康生活奠基幸福、和谐身心提升幸福、文化探源体会幸福、开阔视野感悟幸福、关爱生命拥有幸福、艺体陶情分享幸福。

幸福教育课程,旨在培养学生正确的幸福观,积极的人生态度,健全的人格,良好的人际交往能力,感恩、宽容、诚实、热情等美德,帮助学生树立远大的人生目标和理想,这些都可以以幸福为指向的课程实施中得到实现,幸福的人生也得以奠基。

生命教育课程中,珍惜生命、健康生活,成就幸福人生,应该是生命教育的核心。让学生了解营养知识、体育运动与健康,了解火灾、地震等灾害的特点及应对措施,对于烫伤、运动受伤、溺水、心脏病突发等常见问题,介绍正确的应知应会的急救知识。生命得以珍视,幸福油然而生。

中华传统文化课程中传承优秀的中华文化与价值观,培养师生健康的情趣爱好,提高师生的文化修养,艺术技能,感受美的能力,达到丰富生活、陶冶情操、修心养性、培养创造能力,为幸福人生奠基的目的。

为了更贴近学生的生活,在课程开发的理念上,我们特别注意了科学性、实用性、趣味性和体验性,更侧重于人文素养的提高。课程开设中还采取了开放全部 31 个门类的课程,打破班级界限,完全由学生自主选择,充分利用现代信息技术建立选课平台,实现了课程简介,教师介绍,课程选择,课程安排的信息化、网络化。

课程的评价主要通过教师访谈和学生评价两个方面进行。教师访谈侧重于教师在课程中心理感受和情感体验。了解教师在课程开设中能否获得专业成长进而获得幸福感受,目的在于提高教师开设幸福课程的积极性和主动性,力争“人人有课程,课课有特色”。一位教师在幸福 45 中博客的留言中说:“幸福课程师生共同受益,对我来说,这是一次难得的没有学业指标和成绩压力的艺术之旅、幸福之旅。”在学生评价环节,我们设计了简洁明了的问卷,通过不同年级、不同层次班级的抽样进行课程反馈。通过学生的反馈我们欣喜地发现,80%以上的学生非常喜爱这些课程,认为幸福课程有趣味性、内容丰富,收获很大,很有意义,并愿意深入学习。后期我们也将建立更为具体的学校课程评价标准,对特别有价值、特别受学生欢迎的课程全程录制光盘,让精品课程成为师生的幸福体验。

幸福课程的开发与实践是学校特色的重要体现。我们要使学生的智慧和人格同步发展,让所有学生都拥有理解幸福的思维、创造幸福的能力、奉献幸福的风格、体验幸福的境界,成为高品位人才,提升生命的质量,从而促进个人与社会的和谐发展。让他们在中学生时代就具备健康的身心,健全的人格,艺术的气质,信心满怀的走向社会迎接一切挑战和困难。让我们携手同行,为使我们的师生拥有高尚的情操、深厚的修养、幸福的生活,共同创建一个真正的幸福教育!

此书付梓,是诸多同事心血所系,谨在此表示感谢。书中尚有诸多不足之处,还望专家与各位同仁不吝指教。



2011 年 12 月

目 录

积极心理学	胡丽鸽
饮食趣味	姜静静
植物的赏析	李 琳
动画电影赏析	冯久铭
服饰文化	王红霞
励志篇	李 颖
感恩让自己更幸福	王志花



幸福教育课程

苏霍姆林斯基曾指出,教育(目的)是培养幸福的人。卡尔威特在教育孩子的过程中也有这样的心得:“要做幸福快乐的人,首先就必须懂得追求幸福和快乐。也许我们不能保证孩子一生都幸福,但至少可以帮助孩子认识真正的幸福,并使他们获得追求幸福的信心和能力。”是啊!学生形成对于“幸福”的正确认识是需要通过感知幸福和学习幸福来实现的。

幸福教育课程,旨在培养学生正确的幸福观,积极的人生态度,健全的人格,良好的人际交往能力,感恩、宽容、诚实、热情等美德,帮助学生树立远大的人生目标和理想,这些都可以在以幸福为指向的课程实施中得到实现,幸福的人生也得以奠基。



积极心理学

胡丽鸽

课程简介:20 世纪末,美国兴起了一场新的心理学运动,与注重治疗的传统主流心理学不同,新的心理学运动更关注人的潜能和美德,这就是积极心理学,很多人喜欢把它叫做“幸福学”,本课程是对积极心理学的简单介绍,侧重个人潜能的激发,重点介绍人生目标设定、情绪管理和人际交往的一些方法,希望借此为同学们走向幸福人生提供有益的指引。

第一章 什么是积极心理学

积极心理学(positive psychology)是一门研究如何正确把握人生的科学,关注从出生到死亡的所有人生阶段。它重点关注的是那些可以提升生命价值的事件。每个人的一生都会有巅峰和低谷,而积极心理学并不否认低谷。虽然与其他心理学分支相比,积极心理学把挫折看得更加微小,但是也承认挫折的重要性:生命中美好的一面与糟糕的一面同等重要,因此需要得到心理学界同等程度的重视。积极心理学认为生活的核心并不只是避免麻烦、防止困扰,因而更加关注人生中那些风景美好的一面。

一、积极心理学的提出

积极心理学是 20 世纪末首先在美国兴起的一场心理学运动,发起者是美国当代著名心理学家赛利格曼。

赛利格曼在担任美国心理学会主席数月后的一天,与五岁的女儿在园子里播种。他的女儿叫尼奇。赛利格曼虽然写了大量有关儿童的著作,但实际生活中对于孩子并不算太亲密,他平时很忙,有许多任务要完成,其实种地也只想快一点干完了。尼奇却手舞足蹈,将种子抛向天空。

赛利格曼叫她别乱来。女儿却跑过来对他说:“爸爸,我能与你谈谈吗?”“当然。”他回答说。“爸爸,你还记得我五岁生日吗?我从三岁到五岁一直都在抱怨,每天都要说这个不好那个不好,当我长到五岁时,我决定不再抱怨了,这是我从来没做过的最困难的决定。如果我不抱怨了,你可以不再那样经常郁闷吗?”

赛利格曼产生了一种闪电般的震动,仿佛出现了神灵的启示。他太了解尼奇的成长,太了解自己和自己的职业。他认识到,是尼奇自己矫正了自己的抱怨。培养尼奇意味着看到她心灵深处的潜能,发扬尼奇的优秀品质,培养她的力量。培养孩子不是盯着他身上的短处,而是认识并塑造他身上的最强,即他拥有的最美好的东西,将这些最优秀的品质变促进他们幸福生活的动力。

这一天也改变了赛利格曼的生活。他过去的五十年都在阴暗的气氛中生活,有许多不高兴的情绪,而从那天开始,他决定让心灵充满阳光,让积极的情绪占据心灵的主导。继而,赛利格曼将这种关心人的优秀品质和美好心灵的心理学,定位为积极心理学。

二、积极心理学是对传统主流心理学的一种修正

心理学自 1879 年脱离哲学而获得独立以后,主要面临三项任务:治疗人的精神或心理疾病、帮助普通人获得幸福生活、发掘并培养天才。其后的一个很长时期,心理学在完成这三项任务方面都取得了很大的进展。但在第二次世界大战以后,由于社会环境的变化和人类医治自己身体和心灵创伤的需要,心理学在不知不觉中放弃了后两项任务而把主要精力集中于第一项任务上,心理学也因此演变成了一种“矫治”或“修补”式的“类医学”。赛利格曼曾注意到在对人类情绪的研究中,有大约 95%的研究是关于抑郁、焦虑、偏见等负性情绪的。在对精神疾病的了解和疗法取得巨大进步的同时,心理学却忘记了它的另

外两项使命,逐渐成为一门受害者科学。

如果我们把二战以后的心理学用“传统主流心理学”这一名称来加以界定的话,那么这一时期传统主流心理学最大的成果,是使 DSM(心理疾病诊断和统计手册)成为了一种世界性的精神和心理疾病的诊断标准,目前该标准已经发展到了第四版,它包含了 340 种左右的心理或精神问题的诊断标准及治疗方案,心理学家们已经至少能对其中 14 种 50 年前我们还无能为力心理疾病采取有效的治疗措施。

这确实是传统主流心理学取得的伟大成就,但这种成就已使心理学远离了它本来的主题——使一切生命过得更有意义。因为这一时期的心理学被披上了一件白大褂,它所关注的已不再是全部的人而只是部分有问题的人。

首先,社会需要改善和发展所有的人,不仅是帮助那些有问题的社会成员,大多数正常、健康的社会成员也需要指导,和其他所有人一样,他们也需要心理学的帮助来使自己的生活变得更完美而不是更普通。

其次,传统主流心理学过分关注问题的医治,用一种“快餐式”的工作方式来应对人的问题。这种没有经过心灵反思的、即时的工作方式很难适应我们当代社会的人的需要,只能治标而不能治本。

最后,尽管人类比过去拥有更多的物质享受、更多的自由和更多的教育,传统主流心理学的这些成就也并没有因此而使人类变得更加幸福。相反患各种心理疾病的人数反而比 40 年前大大增加了(据美国的统计是比 40 年前增加了 10 多倍),而且心理疾病还呈现出低龄化的趋势,出现了大量的十几岁的小患者,许多人称这一现象是心理学的“20 世纪困惑”。

积极心理学自称是心理学的一种纯粹的变化,一种从研究生命中最不幸的事件到研究生命中最幸福的事件的变化。

三、积极心理学的基本主张

Positive Psychology 中国大陆翻译为“积极心理学”,中国台湾翻译为“正向心理学”,中国香港翻译为“正面心理学”。

它倡导人类要用一种积极的心态来对人的许多心理现象(包括我们常说的许多心理问题)做出新的解读,并以此来激发每个人自身所固有的某些实际的或潜在的积极品质和积极力量,从而使每个人都能顺利地走向属于自己的幸福彼岸。因此,积极心理学主张以人的积极力量、善端和美德为研究对象,强调心理学不仅要帮助处于某种“逆境”条件下的人们知道如何求得生存和发展,更要帮助那些处于正常境况下的人们学会怎样建立高质量的个人生活与社会生活。在 2004 年初出版的《现代心理学史》第八版中,世界著名心理学史家、美国心理学家舒尔兹把积极心理学称为当代心理学的最新进展之一。

四、积极心理学的三个研究层面

具体就研究对象而言,积极心理学的研究分为三个层面:

1. 在主观的层面上是研究积极的主观体验、幸福感和满足(对过去),希望和乐观主义(对未来),以及快乐和幸福流(对现在),包括它们的生理机制以及获得的途径;
2. 在个人的层面上,是研究积极的个人特质:爱的能力、工作的能力、勇气、人际交往技巧、对美的感受力、毅力、宽容、创造性、关注未来、灵性、天赋和智慧,目前这方面的研究集中于这些品质的根源和效果上;
3. 在群体的层面上,研究公民美德,和使个体成为具有责任感、利他主义、有礼貌、宽容和有职业道德的公民的社会组织,包括健康的家庭、关系良好的社区、有效能的学校、有社会责任感的媒体等。

五、积极心理学的价值

随着改革的深化,社会转型的加剧,社会各阶层贫富差距的扩大和利益分配的不平衡,人们似乎越来越多地出现了消极心理。弱势群体抱怨生活的不公平,具有强烈的仇富情结,而富人则觉得自己是全

凭个人奋斗才出人头地的,成功全是个人因素造成的,没有看到社会给他提供的机遇,对他人和社会不讲回报,对弱者缺少必要的关心,具有冷漠情绪。人们以胜者王败者寇的实用主义哲学来衡量人生,导致成功者的冷漠和自大,失败者的愤怒和抱怨。这种不能超越简单竞争的幸福观对于社会的各阶层人的心灵都具有损害作用。竞争不是生活的目的,只是幸福生活的手段,如果竞争令人精神上不幸福,甚至痛苦,竞争成为生活终极目标,人类一定会被这一自身创造出来的增加财富的手段所毁灭。

积极心理学是心理学史上具有革命意义的学科,其研究对象是普通人的心理活动,是针对大部分人的心理状况来指导人们如何追求幸福生活的学科。

第二章 自我实现和目标设定

一、自我实现的需要

美国心理学家马斯洛曾经提出著名的需要层次理论,他在 1943 年的著作《动机论》中提出,人的需要可以分为五个层次,它们依次是:生理的需要、安全的需要、社交的需要、尊重的需要和自我实现的需要。自我实现的需要是人的需要层次中最高层次的需要。自我实现的需要是指实现个人理想、抱负、发挥个人聪明才智的需要。

马斯洛还认为:在人自我实现的创造性过程中,产生出一种所谓的“高峰体验”的情感,这个时候是人处于最激荡人心的时刻,是人的存在的最高、最完美、最和谐的状态,这时的人具有一种欣喜若狂、如醉如痴的感觉。

二、人生目标的重要性

在生命质量的理论中,幸福来自于追求和达成目标。就达成目标来说,我们在完成目标后会有短暂的愉悦感,然后会继续追求下一个,可能是更高的目标。幸福感其实大部分是来自于追求合乎我们价值观、需要,以及喜欢的目标。根据生命质量促进理论,在追求更好生活的旅途上就有着绝对的幸福感。幸福本身是一个持续性的感觉,而不只是在达成某个目标后的感觉。

有了目标,内心的力量才会找到方向,漫无目标的努力或漂荡终归会迷路,而你心中的那座无价的金矿,也因得不到开采而与平凡的尘土无异。你过去和现在的情况并不重要,你将来想获得什么成就才是最重要的。有目标才会成功,如果你对未来没有理想,就做不出什么大事来。设定目标后订出中长期计划来,而且还要怀着迫切要求进步的愿望。成功是需要完全投入的,只有完全投入到你所从事的职业中去,才会有成功的一天;只有全身心地热爱你的生活,才会有成功的一天。

三、如何设定目标

人生目标的设定与每个人的价值观和人生观密切相关。你的人生观和价值观是怎样的?

下面这个小故事也许有助于你思考这个问题。

本·沙哈尔是哈佛大学积极心理学导师,在他还是一名壁球运动员的时候,他竟然从汉堡里,总结出了 4 种人生模式。

当年,为了准备重要赛事,除了苦练,他须严格节制饮食。开赛前一个月,只能吃最瘦的肉类,全麦的碳水化合物,以及新鲜蔬菜和水果。他曾暗中发誓,一旦赛事完了,一定要大吃两天“垃圾食品”。比赛一结束,他干的第一件事,就是奔到自己喜爱的汉堡店,一口气买下 4 只汉堡。当他急不可待地撕开纸包,把汉堡放在嘴边的刹那,却停住了。因为他意识到,上个月,因为健康的饮食,自己体能充沛。如果享受了眼前汉堡的美味,很可能会后悔,并影响自己的健康。望着眼前的汉堡,他突然发现,它们每一种都有自己独特的风味,可以说,代表着 4 种不同的人生模式。

第一种汉堡,就是他最先抓起的那只,口味诱人,但却是标准的“垃圾食品”。吃它等于是享受眼前的快乐,但同时也埋下未来的痛苦。用它比喻人生,就是及时享乐,出卖未来幸福的人生,即“享乐主义型”;

第二种汉堡,口味很差,里边全是蔬菜和有机食物,吃了可以使人日后更健康,但会吃得很痛苦。牺牲眼前的幸福,为的是追求未来的目标,它称之为“忙碌奔波型”;第三种汉堡,是最糟糕的,既不美味,吃了还会影响日后的健康。与此相似的人,对生活丧失了希望和追求,既不享受眼前的事物,也不对未来抱期许,是“虚无主义型”;会不会还有一种汉堡,又好吃,又健康呢?那就是第四种“幸福型”汉堡。一个幸福的人,既能享受当下所做的事,又可以获得更美好的未来。

不幸的是,现实生活中的大部分人,都属于“忙碌奔波型”。

人们习惯性地关注下一个目标,而常常忽略了眼前的事情。

为什么当今社会有那么多“忙碌奔波型”的人呢?本-沙哈尔这样解释:因为人们常常被“幸福的假象”所蒙蔽。

我们所处的社会环境和文化背景是这样的:假如孩子成绩全优,家长就会给奖励;如果员工工作出色,老板就会发奖金。人们习惯性地关注下一个目标,而常常忽略了眼前的事情,最后,导致终生的盲目追求。

然而一旦目标达成,人们常把放松的心情,解释为幸福。好像事情越难做,成功后的幸福感就越强。不可否认,这种解脱,让我们感到真实的快乐,但它绝不等同于“幸福”。它只是“幸福的假象”。

这就好比一个人头痛好了之后,他会为头不痛而高兴,但这种喜悦,来自于痛苦的前因。“忙碌奔波型”的人,错误地认为成功就是幸福,坚信目标实现后的放松和解脱,就是幸福。因此,他们不停地从一个目标奔向另一个目标。

寻找真正能让自己快乐而有意义的目标,才是获得幸福的关键。

我们可以不停地追问“为什么”,来反思自己所追求的东西:可以是大房子、升职或任何其他的目标。看看要问多少个“为什么”,才能落到“幸福”的追求上?问问自己,我做的事情,对我有意义吗?它们给我带来了乐趣吗?我的内心,是否鼓励我去做不同的尝试?是不是在提醒我,需要彻底改变目前的生活?

本-沙哈尔的哲学老师在他毕业时,给了他一点忠告:“生命很短暂,在选择道路前,先确定自己能做的事。其次,做那些你想做的。然后再细化,找出你真正想做的。最后,对于那些真正、真正想做的事,付诸行动。”

现在,他教自己的学生如何寻找能发挥优势和热情的工作。

用以下3个关键问题,先来问问自己:其一,什么带给我意义?其二,什么带给我快乐?其三,我的优势是什么?并且要注意顺序。然后看一下答案,找出这其中的交集点,那个工作,就是最能使你感到幸福的工作了。

金钱和幸福,都是生存的必需品,并非互相排斥。通常在越感兴趣的事情里,人就越能发挥自己的天赋,越能做得持久。人一旦有了热情,不但动机坚定,连做事效率也会提高。举例讲,一个热爱学习的学生,可以在学习中享受创造的愉悦,而这快乐的成果,还可以帮他取得好成绩,助其获得未来的幸福。在亲密关系中也一样,两个人共享着爱情的美好,并促进彼此的成长和发展。

许多研究表明,一个幸福的人,在生活的各个层面上都会很成功,包括婚姻、友谊、收入、工作表现以及健康。幸福与成功,存在强烈的相互作用,无论是工作上还是感情上的成功,都可以带来幸福,而幸福本身,也能带来更多的成功。

如果只把工作当成任务和赚钱的手段,就没有任何的个人实现。这样每天去上班,只是必须而不是想去,他所期盼的,除了薪水,就是节假日了;把工作当事业的人,除了注重财富的积累外,还会关注事业的发展,如权力和声望等。他们会关心下一个升职的机会,期望从副教授到终身教授、从教师到校长、从职员到主管、从编辑到总编辑;假如,把工作当成使命,那工作本身就是目标了。薪水、职位固然重要,但他们工作,是因为他们想要做这份工作,动力源自内心。工作是一种恩典,而不是为人打工。他们对工作充满热情,在工作中自我实现,获得充实感。他们的目标,正是自我和谐的目标。

有一项研究,是针对医院清洁工的。一组人觉得自己的清洁工作很无聊,没啥意义;但另一组人,觉得很有意义,做得很投入。他们与护士、病人以及家属交谈,想办法让医院员工、病人舒适。他们看待工作

的角度更高,并在其中找到了意义;我不仅仅是个倒垃圾和洗衣服的人,正是我的工作,让医院正常运转,帮助病人更快地康复。

就像第二组人,由于在日常工作中找到了使命感,因而从中也得到了更多的意义和快乐,他们与服务对象的关系,也不再是简单的金钱关系。有时候,人们并没有换工作,或改变工作环境,他们所做的,只是赋予了工作本身更多的意义,从中发现乐趣,因而也提升了幸福感。

可以想象,一个因为家长的压力而学法律的人,是无法在其中找到长久快乐的;相反,如果是基于对法律的热爱而成为律师的话,那他在维护公义的同时,也会觉得很幸福。

不同的人,会在不同的事里找到意义。如创业、当义工、抚养子女、行医、甚至打家具。重要的是,选择目标时,必须确定它符合自己的价值观、爱好,符合自己内心的愿望,而不是为了满足社会标准,或是迎合他人的期待。

“在追求有意义而又快乐的目标时,我们不再是消磨光阴,而是在让时间闪闪发光。”

思考:现在,你开始设定自己的人生目标了吗?如果答案是肯定的,那就先问自己三个问题吧:其一,什么带给我意义?其二,什么带给我快乐?其三,我的优势是什么?

第三章 人际交往与情绪管理

一、人际交往

拥有良好人际关系的几个要素:

(一)真实

待人真实,使你变得独一无二。你就是你自己,不要去刻意做作地装出其他一副样子。

有些心理书上时常提到这么一条理念:想成为什么就先装成什么。它的实质是,只要先装出一副理想中某个人的模样来,最终就能成为那个人。但是,归根到底,你还是装出来的。

所以抛弃这条虚伪的心理学教条,以你自己的方式去尽力做好一切。从你的真实想法和信念,从你真实的自我出发,去寻找提高与改善,尝试新事物,并创造价值。

建设人际关系的前提条件是信任。而信任的最本质的基础,是相信某人表里如一,是一个真实的人。

(二)对别人感兴趣

确实,有趣的人会得到关注,但我相信,对他人感兴趣的人,会得到感激,因为我们总是喜欢那些对自己有兴趣的人。

想象一下,当你去买商品时,销售员过来向你介绍产品。如果他在介绍产品之余,也同样关注如何能最好地帮助你,满足你的需要,你一定会对他另眼相看,而这并非因为他是个有趣的人。相反,如果那位销售员一味地称赞这是如何伟大的商品,结果肯定就完全两样了。事实上,现实生活中那些成功地销售员都是前者。

当你表示出对别人的兴趣,希望进一步了解他,不是出于可怕的好奇心,而是为了更好地提供帮助或服务,那对方就会很感激,觉得很荣幸。学会欣赏我们服务的对象,会增加我们所提供的服务的价值。

(三)正确倾听以获取更多信息

当你某一类人产生兴趣,他们就会提供你可以用来创造价值的重要信息。比如,如果你了解老板痛恨冗长的备忘录,那你就知道可以用简短的报告打动他,赢得他的好感。或者,在与客户用午餐时,她吐露正在寻求一种新产品,因为这和她 14 岁儿子感兴趣的一个问题有关。你能了解到这一点,是因为你关心并询问她家庭的情况——同时注意倾听对方的回答。

用心去了解别人,寻求有助于提供更好服务的信息,这样做会赢得对方的好感。理解并认同他们的需求,会增加你为他们提供服务的价值。

(四)体谅

如果你对他人有兴趣,并认真倾听,尽力去真正理解他们,你就能更好地体会他们的感受,你们的感

受可能不会永远一致——如果一致，那你就是最富同情心的人了——但当你能够体谅并理解他们的感受时，才能真正设身处地为他们着想。被别人理解是人类最强烈的需求之一，但是有太多时候，我们生活中的人，要么是根本不关心，要么是不愿意花精力来了解我们真实的感受。

一位智者曾经说过：“要仁慈。你所遇到的每一个人，都在经历一场艰辛的斗争。”说这话的人叫斐洛（古希腊时期犹太教哲学代表人物），生活在 2000 年前。从那时到现在，世界没有什么大的改变，而他的忠告，仍然是真正同情心的灵魂。

（五）赞美

人性最深切的需求就是渴望别人的欣赏。以鼓励代替批评，以赞美来启迪人们内在的动力，自觉地克服缺点，弥补不足。

二、情绪管理

在心理过程中，相比较认知过程和行为过程，情绪过程是最为稳固及隐性的影响力量。如果情绪没有处理好，就会一直持续的对类似事件造成负性干扰。

从心理学的角度而言，积极的心态带来积极的情绪，促发积极的行动！所以，积极的心态和情绪是每个人毕生追求的一种状态。

情绪是心态的核心，积极的心态有赖于积极的情绪。而情绪是我们中国教育里所缺失的。现在，就让我们来补上这一课吧！

（一）觉察情绪

要管理情绪，首先要能觉察到情绪。譬如你上山打老虎，如果你不知道老虎是啥样的，可能你打到只兔子还大声嚷嚷着打着老虎了。所以，情绪管理第一步，就是要觉察自己的情绪是什么，是愤怒？是焦虑？是忧伤？是委屈？还是失落？

（二）接纳正常的情绪

健康情绪不是指时刻处于阳光状态。而是，你所表现出的情绪应与你所遇到的事件呈现出一致性。如果你失恋了，你伤心是正常的；如果你遇到抢劫，你有恐惧是正常的；如果你的亲人离世了，你有悲伤是正常的；如果你被误会了，你的愤怒是正常的。

所以，当你的情绪体验符合客观事件时，第一时间暗示自己：我目前的情绪是正常的。这样一暗示，情绪张力就会下降，内心自然恢复平静。

很多时候人的痛苦并不是来源于情绪本身，而是来源于对情绪的抵触。

（三）表达情绪

有些朋友会说，我时常在表达情绪啊！据我的经验，中国人的表达情绪大部分时候都是在发泄，伤己伤人，还妨碍沟通。比如在婚姻个案中，先生回家晚了，太太的表达一般都是：“这么晚才回来，你心里根本没这个家”、“你真是太不像话了，要我说多少次你才早点回来呢”，这样的表达一般都趋向于批评、指责对方，主语是“你”，这样的表达会导致战火升级，沟通无从谈起，只会让先生更晚回家，甚至关系破裂。

健康的情绪表达，表达的是自己的情绪，主语是“我”。

比如上面的例子，太太可以调整成这样的表达方式：“你这么晚回来，我很担心你”、“晚上我一个人会害怕，老公如果早点回来陪我会让我感觉非常幸福”，这样的表达方式，加上温柔的语气，会让先生感觉到太太对自己的牵挂及爱，自然会怜惜起太太来，进而调整自己的行为。其实，每个男人都是期待回家的。当然，那个家要让他感觉是温馨有吸引力的，而非是指责有压力的。

如果你有时候实在控制不了，要发火，教你一个管用的小方法：倒数 8 秒。实践证明这个方法非常有用。

（四）调整情绪

如果你发现自己的情绪与你遇到的事件不一致，比如一件极小的事却令你大动肝火，或者你在一种很糟糕的负面情绪中纠结了很久都无法摆脱，那么你需要想办法调整自己的情绪了。让合理情绪疗法帮

助你。**ABC**理论是由美国心理学家埃利斯创建的。

A(activating event)指激发事件,**B(belief)**指信念,**C(consequence)**指情绪和行为后果。

通常人们会认为诱发事件 **A** 直接导致了人的情绪和行为结果 **C**,发生了什么事就引起了什么情绪体验。然而,你有没有发现同样一件事,对不同的人,会引起不同的情绪体验。同样是报考英语六级,结果两个人都没过。一个人无所谓,而另一个人却伤心欲绝。



为什么?就是诱发事件 **A** 与情绪、行为结果 **C** 之间还有个对诱发事件 **A** 的看法、解释的 **B** 在作怪。一个人可能认为:这次考试只是试一试,考不过只说明我这次准备得不够充分,也没关系,下次一定能通过!另一个人可能说:我精心准备了那么长时间,竟然没过,是不是我太笨了,我还有什么用啊,人家会怎么评价我。于是不同的 **B** 带来的 **C** 大相径庭。

运用 **ABC** 理论调整情绪的四个步骤:

步骤一:自己为自己的悲伤和困境负责。

任何人和事,都不会引起你现在的悲伤和困境。你现在的悲伤和处境完全是你自己造成的。其他人说的话、做的事可能伤及你的肉体,但是由此出现的情绪、行为,则是你自己主观上的不合理理念所导致的。

步骤二:锁定自己的“必须”

一旦自己出现情绪和行为上的问题,你就要认真分析导致这些问题出现的原因。一般来说,这些问题出现的原因可能是以下“必须”中的一个。

第一个“必须”——对自己的要求:“我必须完美,得到大家的认可,否则的话,我就是个毫无价值的人”。这一“必须”会导致焦虑、失望、缺乏自信。

第二个“必须”——对别人的要求:“你/你们必须要认真、充满爱地对待我,如果不这样,你们就不对”。这一“必须”会导致敌意、暴力、怨恨。

第三个“必须”——对环境的要求:“生活必须是公正的、轻松的、没有冲突和争斗的,否则,简直是太可怕了”。这一“必须”会导致绝望、生活中的拖延和漫不经心、寻求解脱而上瘾。

当从自己身上找出自己存在的上述“必须”,能够有效地降低自己的悲伤或摆脱困境。

步骤三:为自己辩论这些“必须”。

试着问自己:出现这个“必须”,有证据吗?真实情况是这样吗?难道就没法改变吗?

多次的自问和自我辩论,就可以形成这样的观点:我的这一观点的出现,没有任何道理这个观点是假的、这是可以改变的等一些积极的观点。

步骤四:强化自己的选择。

在上述基础上,形成以下的选择:

选择一:我要尽可能地做得完美,得到大家的认可,即使我没有达成这个目的,我也会接纳自己、容忍自己。

选择二:我极其希望你/你们能够友善、充满爱地对待我,但是,地球并不是由我来主宰的,你、你们、我,都有选择的权利,所以,我不能过分地要求或者控制你/你们。

选择三:我极其希望生活是公正的、轻松的、没有冲突和争斗的,如果出现了麻烦,我也能够忍受由此带来的挫折,并欣赏自己的生活。

通过以上几个步骤,能够减轻自己的焦虑、失望、怨恨,消除敌意,增强自信心,避免暴力、绝望,并积极对待生活。在你近期的生活中,有难以摆脱的不良情绪吗?试试上面的几个步骤吧!



饮食趣味

姜静静

课程简介:俗话说:“民以食为天”,饮食不仅满足人在生理方面的需求,而且满足精神方面的需求。饮食蕴含着不同地区的文化特色,同时也反映了当地人在性格、思维等方面的差异。本文主要通过对中国、西方饮食特点、中国各地区不同民族饮食特色的介绍,使学生能够深刻体会中华文明的博大精深,理解世界文明的多样性。通过对饮食文化的了解,能够尊重不同地区的饮食习惯,进而丰富完善自己的人生价值观。

第一章 中西方饮食特色

一、中华饮食文化特点

自古以来,中国人对“吃”的讲究是很有名的,从色香味形到吃的方式,无不体现着中国人的智慧、技巧、艺术与风度。中华饮食文化就其深层内涵而言,可以概括为四个字:精、美、情、礼。

精,是对中华饮食文化内在品质的概括。孔子说过:“食不厌精,脍不厌细。”烹饪讲究的是选料、配料、烹饪、饮食搭配,处处都体现着一个“精”字。

美,体现饮食文化的审美特征。中华饮食之所以能够征服世界,重要原因之一在于美。这种美是指饮食活动形式与内容的完美统一,是指它给人们所带来的审美愉悦和精神享受。美作为饮食文化的一个基本内涵,是中华饮食的魅力所在,贯穿在烹饪与饮食活动过程的每个环节。

情,是中华饮食文化在社会文化与心理功能方面的概括。吃饭,实际上是人与人之间情感交流的一种媒介,是一种社交活动。朋友离合,你来我往,都习惯在饭桌上表达自己的情感,这是饮食活动对于社会心理的调节功能。对于饮食活动中的情感文化,我们要提倡健康优美、奋发向上的文化情调,追求一种高尚的情操。

礼,指的是一种秩序和规范。这与我们的传统文化有很大关系。举凡座次、上菜次序、敬酒礼数、称谓尊谦等无不体现着“礼”,体现了一种内在的伦理精神。

精、美、情、礼,分别从不同的角度概括了中华饮食文化的基本内涵。精与美侧重于饮食的形象和品质;情与礼,侧重于饮食的心态和社会功能。准确把握“精、美、情、礼”,才能深刻理解中华饮食文化,才能更好地继承和弘扬中华饮食文化。

二、西方饮食特点

饮食观念,西方是一种理性的饮食观念,这同西方整个哲学体系是相适应的。不论食物的色、香、味、形如何,营养一定要得到保证。讲究一天要摄取多少热量、维生素、蛋白质等等。在宴席上,可以讲究餐具,讲究用料,讲究服务,讲究菜之原料的形、色方面的搭配,一般都具有统一的标准。

饮食对象,在中国人的菜肴里,素菜是平常食品,荤菜只有在节假日或生活水平较高时,才进入平常的饮食结构,所以自古便有“菜食”之说。西方人秉承着游牧民族、航海民族的文化血统,以渔猎、养殖为主,采集、种植为辅,荤食较多。吃、穿、用的方面大多取之于动物。有人根据中西方饮食对象的明显差异,把中国人称为“植物性格”,西方人称为“动物性格”。

烹饪方式,西餐菜肴烹饪的方法主要是烧、煎、烤、炸、焖。各种原料很少集合烹调,烹饪的全过程比较规范,厨师好像化学实验室的实验员。最为典型的是肯德基炸鸡只要按方配料,油的温度,炸鸡的时间,依规范行事即可,菜肴加工方法相对简单,因而菜肴种类相对不丰富。

饮食方式,中西方的饮食方式有很大不同,这种差异对民族性格也有影响。中国宴席,不管是什么目

的,都只会有一种形式,就是美味佳肴放在一桌人的中心,大家团团围坐,共享一席。这样从形式上造就了一种团结、共趣的氛围,符合我们民族“大团圆”的心态,至今难以改变。

西式饮宴,流行自助餐。大家各取所需,不必固定在位子上吃,走动自由,这种方式便于个人之间的情感交流,不必将所有的话摆在桌面上。宴会核心同样在于交际,与中式宴会不同的是,西式宴会更多体现在相邻宾客之间的交际,或自主交流。体现了西方人对个性、对自我的尊重,归根结底还是感性与理性之间的差异。

刀叉可追溯到欧洲古代游牧民族的生活习惯,他们生活在马背上,随身带刀,通常将肉烧热,割下来就吃。大约15世纪前后,欧洲人才使用了双尖的叉,用刀把食物送进口里显得优雅些,这时才是严格意义上的食具,刀叉并用。

第二章 中国不同地区饮食特点

一、地方菜系

早在先秦时期,中国各菜系的南北分化已很明显,北方以齐鲁风味为主,重咸鲜。南方以荆吴风味为主,好辛香,喜酸甜。唐宋以后,各地方菜系相继形成并逐渐增加。目前,中国有四大菜系说、八大菜系说或十二大菜系说等,本文以四大菜系说为例。

(一)绝色川香

川菜,餐桌上的太阳。四川的冬天难见太阳,在不见太阳的日子里,四川人或炒一桌五花八门的川菜,或围坐在热浪翻滚的火锅边,酌饮一杯川酒,就着辣菜喝着辣酒,摆着辣的龙门阵,谁说我们四川见不到太阳?你们的太阳在天上,我们的太阳在桌上。川菜的特点是三香三椒三料,七滋八味九杂。一般分为成都和重庆两个流派。代表菜品有灯影牛肉、鱼香肉丝、宫保鸡丁、干烧鱼翅、一品熊掌、麻婆豆腐等。

灯影牛肉相传这道菜是由唐代著名诗人元稹命名。当年元稹在通州(今四川达州市一带)任司马。有一天,他到一家酒肆小酌,下酒菜中有一种牛肉片,色泽油润红亮,味道麻辣鲜香,使元稹赞叹不已。更惊奇的是,这牛肉片肉质特薄,呈半透明状,用筷子挟起来,在灯光下,红色牛肉片上丝丝纹理会在墙壁上反映出清晰的红色影像来,极为有趣,元稹当即唤之为“灯影牛肉”。

(二)苏浙菜系

苏菜由扬州、苏州、南京地方菜发展而成。烹调技术以炖、焖、煨著称,重视调汤,保持原汁。代表菜系有鸡汤煮干丝、虾仁锅巴、清炖蟹粉、狮子头、水晶肴蹄等。浙菜由杭州、宁波、绍兴等地方菜构成,最富盛名的有龙井虾仁,西湖醋鱼,叫花鸡等。

虾仁锅巴据传说,乾隆皇帝下江南,曾在一家小饭店用餐,就吃到用虾仁、鸡丝、鸡汤熬成的卤汁当场浇在油炸的锅巴上,顿时炸声大作,浓香扑鼻,乾隆一尝,觉得香脆可口,食趣盎然,便问这是何菜,店主笑道:“这叫平地一阵雷。”乾隆脱口而道:“此菜可称天下第一菜。”从此,“天下第一菜”成为许多地方保留的传统名菜。

(三)广东菜系

粤菜有广州、潮州、东江三个流派,以广州菜为代表。口味特点以爽、淡、脆、鲜为主,代表菜品有烤乳猪、冬瓜盅、咕老肉、白云猪手等。

白云猪手相传古时,白云山上有一座寺院。有一天,主持该院的长老下山化缘去了,寺中的一个小和尚乘机弄来一只猪手,想想尝尝它的滋味。在山门外,他找了一个瓦坛子,便就地垒灶烧煮,猪手刚熟,不巧长老已化缘归来。小和尚怕被长老看见,触犯佛戒,就慌忙将猪手丢在山下的溪水中。第二天,有个樵夫上山打柴,路过小溪,发现了这只猪手,带回家用糖、盐、醋等调味后食用,其皮脆肉爽、酸甜适口。不久,炮制猪手之法便在当地流传开来。因它起源于白云山麓,所以后人称它为“白云猪手”。

(四)鲁菜系

此菜系选料精细、刀法细腻、花色多样、善用葱姜。它对北京、天津、华北、东北地区烹调技术的发展

影响很大。总的特点在于注重突出菜肴的原味,内地以咸鲜为主,沿海以鲜咸为特色。

二、民族饮食特色

主要分为东北(朝鲜族和蒙古族)、西北(回族和维吾尔族)、西南(藏族、白族和傣族)三大地区。

1、朝鲜族,传统风味食品很多,最有名的是打糕、冷面、泡菜、狗肉酱汤。朝鲜族大多数人爱吃狗肉,然而在节日或办红白喜事时是绝对不准吃狗肉的,这是一种习俗,也是一种礼节。喝“耳明酒”也是朝鲜族的风俗。正月十五早晨空腹喝耳明酒,以祝耳聪。

2、蒙古族,世居草原,以畜牧为生计。马奶酒、手扒肉、烤羊肉是他们日常生活中最喜欢的饮料食品和待客佳肴。

马奶酒,每年七八月份牛肥马壮,是酿制马奶酒的季节。蒙古族妇女将马奶收贮于皮囊中,加以搅拌,数日后便乳脂分离,发酵成酒。随着科学的发达,蒙古人酿制马奶酒的工艺日益精湛完善,出现了酿制烈性奶酒的蒸馏法。马奶酒性温,有驱寒、舒筋、活血、健胃等功效,被称为紫玉浆、元玉浆,是“蒙古八珍”之一。

3、回族,分布较广,食俗也不完全一致,一般具有三大特点:

(1)主食中面食多于米食。面食品种达60%多,拉面、馕子、饅饅、长面、麻食、馄饨、油茶、馄馍等等。

(2)甜食占有一定地位。回族著名菜肴中有不少是甜菜,如炸羊尾、糖醋里脊;米面中的甜食就更多了,如凉糕、切糕、八宝甜盘子、甜麻花、甜馓子、江米糕、柿子饼、糊托等。这与阿拉伯穆斯林喜欢吃甜食相关,阿拉伯穆斯林妇女生下小孩后,用蜜汁或椰枣抹入婴儿口中,才开始哺乳。目前,宁夏回族婴儿出生后,也有用红糖开口之俗。

(3)菜肴中牛、羊肉菜比重很大。回族特别喜爱吃牛羊肉,这与伊斯兰教的饮食观念相关。伊斯兰教所倡导的食物都是佳美食物。所谓“佳美的食物”,就是纯洁的、可口的、富于营养的食物,更具体地说就是要有良好的外观形象、鲜香的口感和丰富的营养价值。以羊为例,性情温顺,自身洁净,其肉美味可口。羊肉成份中含蛋白质、维生素、钙、磷、铁等矿物质,对身体有滋补食疗作用,可以开胃健力,散寒助阳,益肾补虚。

此外,回族人还把盖碗茶作为待客佳品,每逢古尔邦节、开斋节或举行婚礼等喜庆活动,热情的主人都会给客人递上一盅盖碗茶,端上馓子、干果等,让您下茶。主人敬茶时,客人一般不要客气,更不能对端上来的茶一口不饮,那样会被认为是对主人不礼貌、不尊重的表现。

(4)藏族主食以糌粑为主,即把青稞炒熟磨成细粉。食用糌粑时,要拌上浓茶或奶茶、酥油、奶渣、糖等一起食用。肉类以牛羊肉为主,并且讲究新鲜。牛羊宰杀之后,立即将大块带骨肉入锅,用猛火炖煮,开锅后即可捞出食用,以鲜嫩可口为最佳。吃肉时不用筷子,而是用刀子割食。牛羊血与碎牛羊肉灌入牛羊的小肠中制成血肠,以备使用。饮料以酥油茶、奶茶和青稞酒为主。酥油茶和奶茶都用茯茶熬制。茯茶中含有维生素和茶碱,可以补充由于食蔬菜少而引起的维生素不足,帮助消化。

(5)壮族具有杂食的特点。唐宋时期,大至大象的鼻子,小至蚂蚁的蛋卵,壮族先民都曾经食用过。这种传统一直被延续下来。现在,可谓“天上飞的,地上跑的,洞里钻的,水里游的”,凡是能入口者,皆有可能被拿来制作各种菜肴,属于典型的岭南饮食风格,带有一定的原始饮食风格,这与岭南地区特殊的自然地理环境相关。

壮族禁忌狗肉。民间谚语:“狗肉上不得台盘”、“狗肉好吃名声丑”。目前部分地区的壮族过尝新节时,妇女们清早就到田里割来绿稻叶供在神龛上,把准备好的饭菜水果供上,烧香、点亮油灯。一切准备好后,把狗叫到神龛前,舀一大勺新米饭,每样菜都给一点,让它吃饱以后,全家人才围坐进餐。

第三章 世界其他国家饮食特色

一、日本篇

日本人以素食为主,与他们的宗教信仰有密切关系。佛教认为对有生命的东西不应加以迫害和虐