

总主编 张大均

中小學生

主 编：陈 旭 郭 成 刘衍玲

心理健康教育



九年级 **上册**



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

总主编 张大均

中小學生

心理健康教育



九年级 上册

主 编 陈 旭 郭 成 刘衍玲

副主编 李 翔 李 艳 李 蓉 谢玉兰



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 九年级. 上册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.7

ISBN 978-7-227-04771-1

I. ①中… II. ②张… III. ①心理健康—健康教育—初中—教学参考资料 IV. ①G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第134181号

中小学生心理健康教育 九年级 上册 张大均 主编

责任编辑 李秀琴 丁 佳

封面设计 圣 瑞

责任印制 李宗妮

黄河出版传媒集团 出版发行
宁夏人民出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 <http://www.yrpubm.com>

网上书店 <http://www.hh-book.com>

电子信箱 renminshe@yrpubm.com

邮购电话 0951-5044614

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 3.5 字 数 70千

印刷委托书号(宁)0008349 印 数 20000册

版 次 2011年7月第1版 印 次 2011年7月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04771-1/G·641

定 价 5.80元

版权所有 翻印必究

前言

张大均

心理健康教育已受到国家、地方政府和各级各类学校前所未有的重视，大多数学校已面向全体学生开设了心理健康教育课程，学校心理健康教育正方兴未艾。目前，我国学校心理健康教育虽有教育行政强力推进，但效果仍不尽如人意。从教育实践角度看，怎样科学有效地开展学生心理健康教育尚未得到有效解决，中西部地区（尤其是农村）心理健康教育资源短缺，基础薄弱，“缺医少药”的现象依然存在。针对目前许多学校心理健康教育中“教什么”和“怎么教”等主要实践问题，我们以承担的重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”成果，和总结20多年专门从事学校心理健康教育的经验的基础上，结合我国中西部心理健康教育的现实需要，以“维护中小学生心理健康，培育积极心理素质”为目标，遵循推陈出新、科学实用的原则，编写了这套中小学生心理健康教育教材。

整套教材分小学、初中、高中三段，均按“诊断评价——观点意识——策略训练——反思内化”统一结构体例编写各段教材。

1. **诊断评价。**主要是让学生自我感受、发现自己的问题，并通过实话实说、心理测量、心里话、向你倾诉等方式让学生在参与中达到自我诊断评价的目的。

2. **观点意识。**主要是让学生了解最基本的心理健康知识和观点，并通过专家观点、最新成果、科学研究、生活常识等呈现方式来形成积极的心理健康观念和意识。

3. **策略训练。**针对提出的相应策略，设计成2~3个行为训练活动，通过学生的实际操作和活动来体会、感受这种方法的作用，并学会如何使用这种方法。可以通过角色扮演、行为模拟、组织行动等来体现。

4. **反思内化。**主要通过对本课所学进行总结、回顾和反思，使学生意识到自己在本次活动中有什么收获、体会和体验，进而意识到自己学到了什么，对以后有什么帮助，可以通过回音壁、心灵镜等方式来促进学生的自我反思和内化体验。

我们新编此套系列教材力求既符合我国中小学实施素质教育的要求，又充分考虑中小学生心理健康维护和心理素质培育的特殊要求，突出以下特点：

1. **科学性。**整套教材立足于学科发展前沿，吸取国内外有关心理健康教育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。**整套教材针对以往中小学生心理健康教育教材偏重学生心理障碍的现象描述，缺乏操作性的缺陷，把解决中小学生出现的心理问题与培育、优化、提高其

积极心理素质有机结合，设计了以诊断评价、观点意识、策略训练、反思内化等板块为主的连结点，并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，使整套教材任务明确，上下衔接，环环紧扣，目的性强。

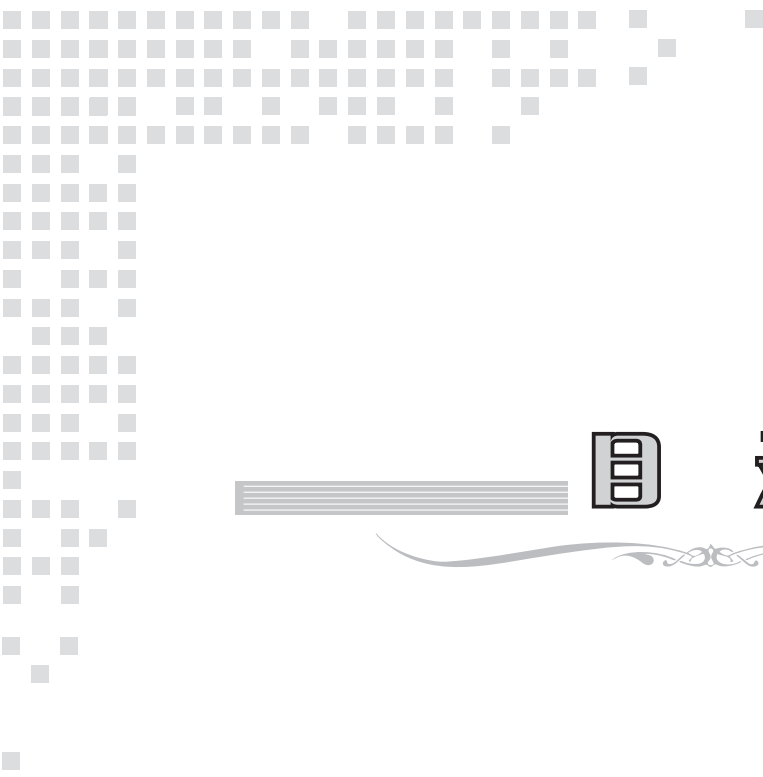
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。根据不同年龄段学生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、教育内容和干预策略。

4. **系统性。**依据国内外关于中小学生心理健康教育和心理素质培育的已有研究成果，从学生心理表现的动态与静态的结合上系统考察其心理健康教育，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。

相信这套心理健康教育教材的出版不仅对全面推进我国中西部中小学心理健康教育能产生积极的作用，而且对全国中小学心理健康教育教材建设也是一个促进。本套教材不但适合开设中小学心理健康教育课程使用，也可以在思想品德课和班、团、队等主题活动中使用，还可作为家庭心理素质培养的辅导教材。

本套教材系重庆市“十一五”重大教改项目“学校心理健康教育系列教材建设研究”的成果之一，由重庆市人文社会科学重点研究基地西南大学心理健康教育研究中心组织编写，由张大均任总主编，小学段由郭成、刘衍玲、陈旭任主编，初中段由陈旭、郭成、刘衍玲任主编，高中段由刘衍玲、郭成、陈旭任主编。参加本册教材编写的作者主要有（按姓氏笔画排列）：马建苓、马瑞瑾、王婧、王婧、王雪平、王磊、邓敏、卢荣梅、刘小洪、刘光林、刘妍洁、刘衍玲、刘洪、刘畅、吉浩伟、张大均、张芳芳、何娇、何潇雯、李艳、李雪、李蓉、李翔、李颖、陈旭、陈晓、陈豪、邹荣、杨剑霞、杨美、林颖、周蕊、周碧薇、钟兴泉、胡馨月、郭成、唐春芳、龚务、曹建福、曹晓君、董蔚楠、谢玉兰、彭丽娟、雷鹏、熊倩、魏欣、瞿斌。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 and 广大读者批评指正！

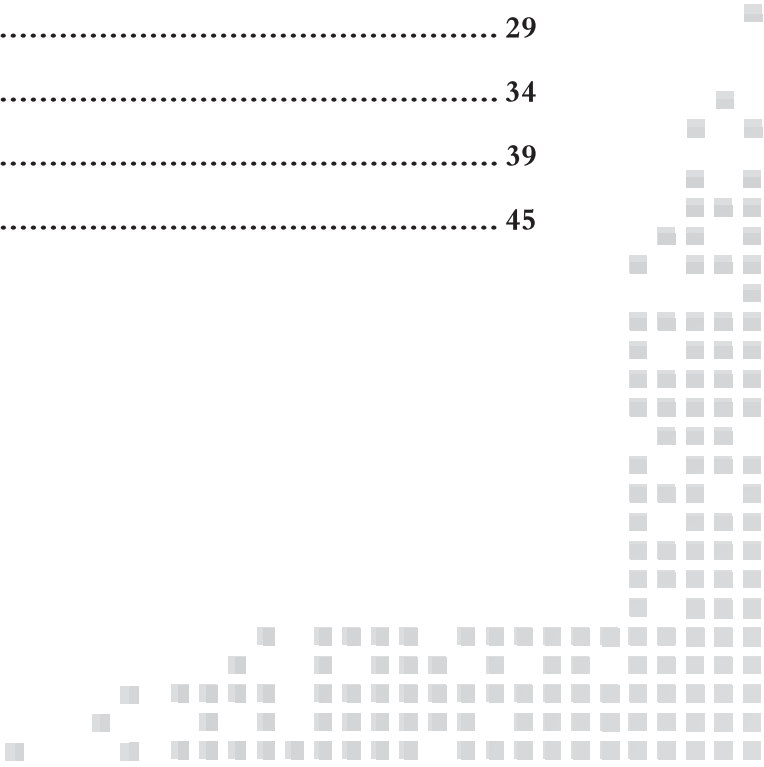
2011年6月8日于西南大学



目 录



1. 拒绝不良诱惑	1
2. 感谢压力	6
3. 巧用变形计——A角和B角	11
4. 快乐法则	15
5. 青春的旋律	20
6. 走出学习的迷宫	24
7. 与众不同的眼光	29
8. 青春的责任	34
9. 寻找自己的舞台	39
10. 创造无极限	45



1 拒绝不良诱惑

本课目标：学会抵制不良诱惑，预防违法犯罪，
保护自己，健康快乐的生活。



诊断评价

结合你现在的学习和生活，说一说你身边有哪些诱惑？哪些是不良诱惑？以及它们给你带来了什么影响？请填写下表。

诱惑来源	影响（积极、消极）
生活方面	
学习方面	
交往方面	

测测你的自控能力

- 期末快到了，同学们都在紧张复习，这时电视台播放你喜欢的电视剧，你（ ）
A. 对电视剧忍痛割爱 B. 看完电视再复习 C. 放弃学习，看电视
- 在寒冷的冬天，你（ ）
A. 每天都能按时起床 B. 偶尔睡一睡懒觉 C. 经常留恋温暖的被窝
- 自习课上，同学们都在随心所欲地聊天、看小说，你（ ）
A. 一心学习 B. 一边看书，一边和同桌聊天 C. 随心所欲地玩
- 正做作业时，朋友们喊你去玩，你（ ）
A. 委婉地拒绝 B. 匆匆忙忙赶完作业，再去玩 C. 立即丢下作业，飞奔而去
- 当你心情烦躁，什么事也懒得做的时候，你（ ）
A. 也能坚持当日事当日完 B. 勉强应付 C. 把今天的任务推到明天
- 晚上你做作业，有人在打扑克、玩游戏，你（ ）
A. 专心致志地学习 B. 心猿意马地做作业 C. 不作业，跑出去玩或看他们玩
- 老师在上课，但你还有一本小说未看完，你（ ）
A. 聚精会神地听课 B. 边听课边看小说 C. 聚精会神地看小说

8. 你通常()

- A. 不管老师在不在, 都认真学习
- B. 只有老师守着你, 才学习
- C. 老师盯着我, 我也只装装样子, 不认真学习

9. 上课时, 你的同桌热情地想和你聊天, 你()

- A. 不理他(她)
- B. 漫不经心地应付他(她)
- C. 和他(她)聊天

10. 在娱乐和学习发生冲突时, 你()

- A. 马上决定去学习
- B. 先娱乐, 再学习
- C. 尽情娱乐, 忘了学习

计分方法: 选A记5分, 选B记3分, 选C记0分, 计算总分。

温馨提示: 45~50分为自控能力很强; 35~44分为自控能力较强; 25~34分为自控能力一般; 15~24位能力较差; 15分一下为能力很差。



学一学

诱惑是外界事物对个人的吸引, 诱导别人离开自己的思维方式和行为准则, 往往被分为美好诱惑和不良诱惑。虽然好奇心和从众心理是青少年的一种正常心理, 但猎奇心和盲目从众却容易使青少年受到不良诱惑的侵蚀, 影响身心的健康发展, 有些人常常经不住诱惑, 对别人的生活产生嫉妒, 他们总是羡慕别人的生活, 给自己带来迷茫和不安, 甚至让自己痛苦和悲伤。羡慕别人最大的代价就是失去自己, 经不住诱惑最大的代价就是伤害自己。



读一读

一只蝎子要过河, 可没人愿意渡他, 怕他乱咬人。这时, 过来一只青蛙, 蝎子央求青蛙带他过河。青蛙说: “要我带你, 你到河中央咬我一口, 我怎么办?” “不会的, 我要是咬你, 我不也被淹死了吗?” 蝎子肯定地说。青蛙觉得也有道理, 就答应了蝎子。

在河中央, 青蛙吃力地划着水。就在这时, 青蛙背部感到一阵疼痛, 渐渐地连划水的力气都没有了。他知道是蝎子在后面咬了他, 自己中毒了。临死前, 他望着也快要淹死的蝎子。青蛙怒斥蝎子: “你为什么要咬我?” 蝎子绝望地说: “我忍不住。”

青蛙可悲, 而更可悲的则是蝎子自己。他恶毒的本性使得它抗拒不了眼前的“所得”, 结果在伤害别人的同时, 也彻底地毁灭了自己。

温馨鼓励: 勇敢的人敢于战胜不良诱惑, 聪明的人总能想出各种办法抗拒不良诱惑。



策略一：后果联想法

不良诱惑往往带着伪善的面具，开始时给我们一点小恩小惠，一旦迷恋上它，就很难让人自拔。初次接触时，我们只看到美丽的外表而忽略了华丽背后的恶魔。由于我们思考问题还不够深入，不能看到它的本质，往往蒙蔽于眼前。要在不良诱惑出现时，考虑到我们迷恋上它会对我们的生活学习产生什么影响？会不会影响我们的人生目标？如果我们不这样做会怎样呢？

★活动1：案例分析

云南省某艺术学校一名女生，以跳孔雀舞在娱乐圈里小有名气。因听人说吸毒可治胃疼，便开始了第一次吸毒，第二次吸毒是想找点感觉，第三次就什么都不顾了。从此以后，连吃饭、穿衣都成了额外的负担，更别提早起练功、晚上演出了。直到有一天她在排演厅里毒瘾发作，在场的人们发出这样的感叹：海洛因扼杀了美丽的“孔雀”，毒品埋葬了花季少年的艺术青春。

1. 案例中那位“孔雀女”刚接触毒品时的想法是什么？

2. 如果她在刚开始就想到迷恋上毒品以后的恶果，她还会断送自己的艺术生涯吗？

3. 针对自己学习生活中常遇到的不良诱惑，试着用后果联想法来拒绝它。

例如：电玩的诱惑

具体做法：沉迷电玩→不想学习→成绩下降→考不上理想的学校→没有好的未来

策略二：转移注意力法

生活中充斥着诱惑。在遇到不良诱惑时，如果我们自制力不强，那么我们就远离不良诱惑，或者参加积极健康的班集体活动，多与同学家长交流谈心，避开诱惑把注意力放在有意义的事上。这种方法适用于接触诱因的起始阶段。

★活动2：我的思想我做主

按人数分组，每组四人。把你身边最常见的不良诱惑写出来，根据转移注意力法把自己的做法列出来，比一比哪一组办法最多最好？

例如：迷恋武侠小说

具体做法：通过学习，与父母或朋友聊天，参加其他有意义的活动充实自己，主动避开小说的诱惑。

策略三：请求帮助法：

在我们面对诱惑不能自制的时候，我们可以求助于外界，旁人的监督能减少我们接触不良诱惑的机会，并且能慢慢戒掉已经存在的不良习惯。

你能抵制诱惑吗?

- | | | |
|-------------------------------|-----|-----|
| 1. “这是最后一次了”是你常有的口头禅。 | a.是 | b.否 |
| 2. 你经常做出令自己后悔的事。 | a.是 | b.否 |
| 3. 你总是等不到月底就花完生活费。 | a.是 | b.否 |
| 4. 你是个很好说话的人, 说服你不是什么难事。 | a.是 | b.否 |
| 5. 你经常不能完成自己制定的学习目标。 | a.是 | b.否 |
| 6. 你时常陷入接二连三的麻烦之中。 | a.是 | b.否 |
| 7. 你时常去幻想那些不切实际的事, 并深深地沉溺于其中。 | a.是 | b.否 |
| 8. 你经常赖床。 | a.是 | b.否 |
| 9. 你的保证与诺言已不太被他人相信了。 | a.是 | b.否 |
| 10. 你每次到超市购物都超出原来的购买预算。 | a.是 | b.否 |

结果分析: 选“是”得1分; 选“否”得0分。得分为1~3说明: 抵抗诱惑的能力强; 得分为4~10

说明: 易于向诱惑屈服。

★活动3: who can help?

根据你测出来的结果来寻求自己的监督人, 帮助你拒绝不良诱惑。看看你面对不良诱惑有什么改变?

例如: 对于网络

具体做法: 和父母签一个“上网规定”: 每周上网一小时, 如能严格执行, 奖励半小时; 否则取消本周上网资格, 并做监督记录。

策略四: 的时间我做主

受不良诱惑后, 它会占用最多的时间资源, 让我们忘记学习, 而且在它的主导下时间飞逝, 从而打乱自己的学习生活安排。对此, 我们制定一个合适的时间安排表来防止自己虚度时间。

★活动4: 我晒一晒我们的时间旅程表。

类别 时间	学习时间	锻炼时间	娱乐时间	休息时间



★活动5: 奇思妙想

千姿百态的社会充斥着各种不良诱惑,如果你遇到下列情况,你会怎样做?理由是什么?采取的方法有哪些呢?

1. 有人邀自己赌博玩乐 …
2. 有人请你吃毒品…
3. 有人邀你加入暴力团伙 …
4. 好友塞给我一支香烟,说:“不抽算什么男子汉!”我就…
5. 在家上网,无意中进了一个色情网站,我很好奇,就…
6. 许多同学都穿了名牌运动鞋,我父母下岗了,但我还是想买! …

★活动6: 我型我秀

请阅读以下情景材料,然后分组以小品表演的形式继续下面的场景,选出自己正确的做法,比一比哪个小组的表演更精彩。

A: 一天,同学小刚神秘地对小明说:“喂,我这有一样好东西,这东西吸了感觉真好,来一点试一试吧?”小明……

★活动7: 我的说“不”计划

面对自己身边的不良诱惑,根据自身情况结合上面学习的方法,制定一份计划来消除自身恶习,避免不良诱惑。组成小组,互相监督。

抗拒_____诱惑的计划

我受诱惑的表现_____

目前给我带来的不良后果有_____

准备采用的具体措施:

不良诱惑	具体方法	结果	一个月后的情况

2 感谢压力

本课目标：科学认识压力，化压力为动力；学会调节心理压力。



诊断评价

体验压力

请每位同学写3~5个给你带来心理压力的事件，并从1~5中选择一个数字对其进行量化评分，数字越大代表该事件给你造成的心理压力越大。让我们通过下面的“压力检测计”来亲身体验一下压力带给你的感受。

我的压力来源	评分(1~5)
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	

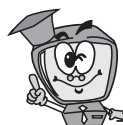
压力面前怎么办？

以下列出的是一些应对压力事件的常用办法，哪些是你的行为特征或者是你的常用办法呢？请打上标记。

1. 我将自己的需求忽略，只是埋头工作，拼命工作。
2. 我寻找朋友进行交流并获得他们的支持。
3. 我比平时吃更多的东西。
4. 我进行某种形式的体育锻炼。
5. 对压力带来的烦恼置之不理。
6. 我花些时间来放松，喘口气，做伸展运动。
7. 我喝那些含有咖啡因的饮料。
8. 我面对压力的根源，做工作改变它。
9. 我收回自己的感情，远离人群只做自己的事情。
10. 我改变自己对问题的看法，以求更加透彻地看待它。
11. 我睡觉的时间比我真正需要的时间长。

12. 我花一些时间离开自己的工作环境。
13. 我外出购物,用买东西的办法使自己感觉良好。
14. 我和朋友们开玩笑,用幽默的办法来降低困难的锐气。
15. 我吃药来使自己放松或者改善睡眠。
16. 我沉溺在个人的爱好或兴趣中,它使我放松并感觉良好。
17. 我只是忽视问题,并且希望很快地过去。
18. 我让自己保持健康的饮食习惯。
19. 我对存在的问题担心,害怕去做任何触及到它的事情。
20. 我祈祷、思考,丰富自己的精神生活。

以上的各项条目中,请分别计算出你在偶数序号和奇数序号上标记的个数。偶数条目是一些更具有建设性的策略,而奇数条目则是消极的应对压力的策略。通过计算,看看你更倾向哪一种应对方式。

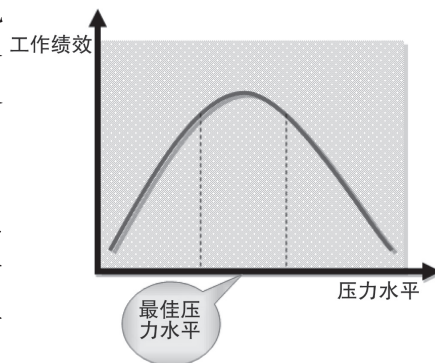


观点意识

心理常识

心理学研究表明,压力与个人工作学习的表现就像一个倒U型曲线,压力过多或过少都会降低个人表现的质量,而中等程度的压力水平(最佳压力水平)会产生最高的工作绩效(如右图)。

在适当的心理压力之下,我们能够保持较好的身心状态,智力活动处于较高水平,可以更好地处理工作学习中的各种事件。因此,完全没有心理压力的情况是不存在的。当我们能成功的应对一路走来的压力,并赋予压力一个正向的意义,也意味着我们能度过有意义的人生。



学一学



操作训练

策略一：放下包袱，轻松前行

一本书,你能举多久?今天让我们来挑战一下自己。

道具:一本书。

策略三：生命同心圆

当我遇到压力时，我会找谁帮忙？

道具：一张白纸、一支笔。

要求：1. 每位同学在白纸上画出一个至少有5层的同心圆。

2. 在同心圆的中心写下自己的名字。

3. 想象一下当你因压力而无比苦恼的时候，你会想到哪些人可以与你共度难关。请将他们的名字按重要性写在各层同心圆中，越靠近自己名字的圈层表示对你而言越重要，以此类推。

活动完毕，分小组讨论你的感受：

1. 讲一讲，你写出的这些人是如何帮助里从压力的阴霾中走出来的？（举1~2例即可）

2. 从这些人的帮助中，你学到了哪些应对压力的经验？

策略四：肌肉放松训练

训练前，我们需要选择一个安静整洁，光线柔和，气温适宜的环境，可以坐在舒适的椅子上或沙发上，双手放在扶手或腿上，整个身体保持舒适、自然的姿势。在训练过程中可伴以低声的轻松、缓慢、悠扬的音乐。

首先握紧右手拳头，把右拳逐渐握紧，体会紧张的感觉，然后放松，体会这时的感觉。然后重复一遍，再次体会紧张与放松的感觉以及两者有何不同。再用左手重复以上做法，达到放松的目的，接下来，按照同样的程序与体验过程进行手臂、面、颈、肩、背、胸、腹、臀、大腿、小腿、脚、趾等各个部分的放松。

具体操作如下：

1. 将两手抬到水平位置，用力向前伸直，用力握紧拳头，逐渐用力后再放松，把两手慢慢放回大腿内侧。然后感受肌肉放松的情形。

2. 把额头往上扬，拉紧额头的肌肉，也是逐渐用力再放松。

3. 将眉头往中间拉紧，鼻子和嘴也往中间拉紧，形成鼻子和嘴都噘起来的情形，逐渐用力后放松。

4. 咬牙的动作，用力咬紧牙齿，亦是逐渐用力后放松。

5. 用力张开嘴巴，再把舌头用力抵住下面的门牙约10秒，逐步用力后放松。

6. 把身体坐正，低头把下巴抵住前胸，两手向后用力，使胸膛挺出来，也是用力后放松。

7. 向后弯腰的动作，也一样要将身子坐正，第六、七两个步骤放松时要恢复原来坐姿。

8. 做两个深深的深呼吸。

9. 最后一个动作，将两脚抬到水平位置，脚尖向下压，拉紧腿部的肌肉，再逐渐放松。

10. 持续整个身体放松的状态约5~10分钟。

通过以上步骤的反复训练并达到熟练，就能使自己在较短时间内进入放松状态。



★活动2: 把脉压力

请帮下列故事中的同学把把脉, 分析一下他们的压力来源, 并为他们提出至少3个建设性的应对压力的策略。

1. 王欣初三快毕业了, 他决心要考入重点中学, 因此学习非常用功。可是近来他经常注意力不集中, 记忆减退。前晚才复习了的知识第二天上课时就忘了。

◆王欣的压力来自_____。

◆王欣应该怎样做? _____

2. 李珊是班里的学习委员, 成绩优异, 但她的同学关系不好, 使得她很难在班里开展工作。换届选举临近, 没有突出工作表现的她时常忧心忡忡, 心里倍感失落。最近她经常食欲不振, 影响了正常的学习生活。

◆李珊的压力来自_____。

◆李珊应该怎样做? _____

3. 王珂是初三年级学生。她多才多艺, 是校报主编、校合唱队成员、学生会文艺委员。“没有最好, 只有更好”是她工作的准则。要求事事尽善尽美的她, 一直努力兼顾学习和工作的时间。可中考的临近还是给她带来了许多烦恼, 最近她时常失眠, 而且莫名地对自己发火。

◆王珂的压力来自_____。

◆王珂应该怎样做? _____

★活动3: 换角度

下面所列的句子都包含有一些非理性的信念, 这是造成我们心理压力的原因之一。请试着换个角度来表述它们。

1. 我应该得到四周每一个人的喜爱与赞许。
2. 一个人必须非常能干、完美, 且在各方面都有成就, 这样才是有价值的人。
3. 事情都应该是自己所喜欢或期待的样子, 假如不是自己所喜欢或期待的就很糟。
4. 人的不快乐是外在因素所引起的, 一个人很难控制自己的忧伤和烦闷。
5. 对可怕危险的事, 我们必须非常关心, 应该时时刻刻忧虑它可能会发生。
6. 逃避困难或规避责任要比面对它们容易。
7. 一个人的过去经验和历史是对他目前行为极重要的决定因素, 过去的影响永不消失。
8. 一个人碰到种种问题, 都应该找到一个完善正确的答案, 否则那将是糟透的事情。

3 巧用变形计——A角和B角

本课目标：学会换位思考，考虑对方的需要和感受，
建立和谐的人际关系。



诊断评价

画图游戏

请与你的同桌搭配成一组，按照他对一幅图画描述绘制新图画。绘制过程中，你不得向描述的同学询问，描述的同学也不能用手势表达。

然后角色互换，重做画图游戏。你来描述，让同桌绘画。

1. 比较你们所画的图画与原图画的区别，以及你们之间的差别：

2. 谈谈你的感受：

3. 如果把这个游戏当作一次人际交往的话，那么最大的失败点在哪？

趣味游戏

回忆一下你所接触过的环境，想想是否存在以下几种情况：

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 1. 有些人在与你相识了一段时间后，却总不记得你的名字。 | 是 否 |
| 2. 有些人在与你交谈时，总是强调“我”，很少让你发表自己的意见。 | 是 否 |
| 3. 有些人在与你交往时，总是暗示比你有本事。 | 是 否 |
| 4. 有些人常常在你干事时挑三拣四，自己却从来不动手。 | 是 否 |
| 5. 当你遇到难处需要帮助时，有些人表现得非常冷漠。 | 是 否 |
| 6. 对于一些公益事业，即使是举手之劳，有些人也不愿意出力。 | 是 否 |
| 7. 有些人经常在付出的时候就期望得到回报。 | 是 否 |
| 8. 有些人在接受帮助时，从不说“谢谢”。 | 是 否 |
| 9. 有些人经常许诺却不兑现。 | 是 否 |
| 10. 有些人在与别人有了矛盾时，总是埋怨对方。 | 是 否 |