

总主编 张大均



高中二年级 **上册**

中小学生

主 编：刘衍玲 郭 成 陈 旭

心理健康教育



黄河出版传媒集团
宁夏人民出版社

总主编 张大均

中小学生

心理健康教育

 高中二年级 上册

主 编 刘衍玲 郭 成 陈 旭

副主编 李 翔 郭 勇 简福平 李 雪



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. 高中二年级. 上册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.7

ISBN 978-7-227-04772-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第134180号

中小学生心理健康教育 高中二年级 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 4.5 字 数 90千

印刷委托书号(宁)0008339 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 978-7-227-04772-8/G·642

定 价 8.00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，并通过专家视点、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。

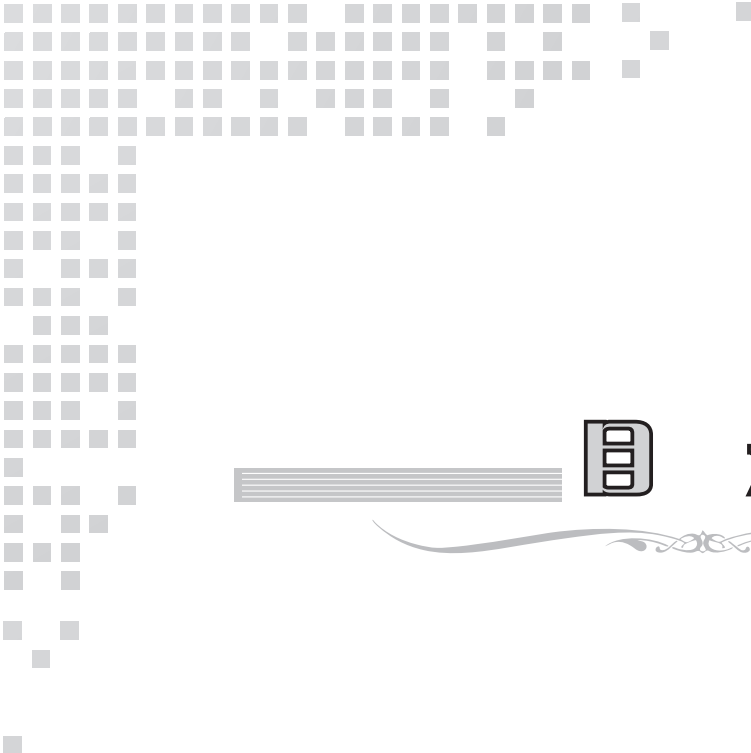
3. **实用性。**实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对性。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 and 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）：马全芝、王扬、王钢、王莎莎、亓胜辉、方晓翠、冉芳、刘衍玲、刘春雨、刘春艳、伍思翰、李雪、李翔、李志敏、李晓辉、肖体慧、何蕊、苏志强、陈海英、陈显莉、陈旭、陈颖、罗锦城、罗雅心、张义群、张洁、张翠翠、杨艺馨、杨静、贺庆利、信忠义、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！

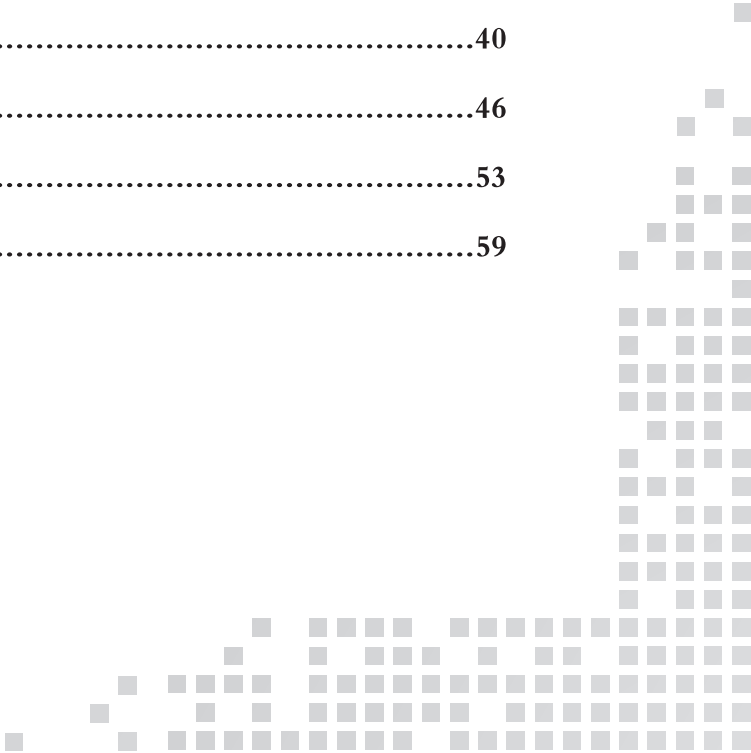
2011年6月8日于西南大学



目 录



1. 量“金”而行会消费	1
2. 新时代的网络生活	7
3. 擦亮眼睛看美丽	14
4. 我的节奏我把握	20
5. 今天你提问了吗	27
6. 有容乃大真气量	33
7. 辩证思维换角度	40
8. 悦纳自己无条件	46
9. 习惯养成好规范	53
10. 神奇世界我探索	59



1 量“金”而行会消费

本课主题：学会合理消费

比尔·盖茨是大名鼎鼎的世界首富。有一次，盖茨和一位朋友同车前往希尔顿饭店开会，由于来晚了，一时找不到车位。他的朋友建议把车停在饭店的贵宾车位。“噢，这可要花12美元，可不是个好价钱。”盖茨不同意。

“我来付。”他的朋友说。“这可不是好主意，”盖茨坚持道，“他们超值收费。”由于盖茨的坚持，汽车最终没停放在贵宾车位上。

在生活中，你是否也会像盖茨一样合理消费呢？



诊断评价



小宁是个小偷

一节平常的晨会课，有人说我的好朋友小宁昨天买了一件耐克的运动鞋。下课后，我就去问他。好家伙，他倒挺舍得，用一个月的700多元生活费买了一双运动鞋！其实他一个月伙食费都不到700元……于是，我和他之间进行了一次对话。

“你家里条件也不是很好，哪来这么多钱啊？”

“平时省下来一点，还有这个月全部的生活费。”

“不会吧，你不是很少有存零用钱的习惯吗？”

“是啊，刚才才是骗你的，这钱是我妈那里偷来的。不要和别人说，这可是秘密。”

……

在生活中你是否会和小宁一样呢？不知道量力而行合理消费，甚至偷拿父母的钱去玩游戏、买高档衣服和鞋子呢？

合理消费小测试



测一测

根据自己的情况选择。A. 从不；B. 偶尔；C. 经常；D. 总是。

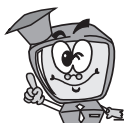
- | | |
|-------------------------------------|---------|
| 1. 我没有钱，但我喜欢借钱买一些贵重的东西。 | A B C D |
| 2. 我喜欢穿名牌，不是名牌我不穿。 | A B C D |
| 3. 看到别人有好东西，我会想方设法买一个。 | A B C D |
| 4. 经常会向父母要钱或者是偷父母的钱去买东西。 | A B C D |
| 5. 看到网上流行什么我就买什么。 | A B C D |
| 6. 生活中经常和同学一起讨论什么东西好，不管价格高低，怎么样都要买。 | A B C D |
| 7. 我的钱大多用在游戏厅或网吧。 | A B C D |
| 8. 在逛街的时候，我看到喜欢的就想买下来。 | A B C D |
| 9. 给同学买的生日礼物要是不贵重就觉得没有面子。 | A B C D |
| 10. 对于喜欢的东西要是不买我会很难受。 | A B C D |

测试说明: 根据你自己的情况, 对于以上每题, A “从不” 记0分, B “偶尔” 记1分, C “经常” 记2分, D “总是” 记3分, 算出你的总分情况。

总分在0~5分, 说明你的消费方式良好, 一般不会有挥霍的情况。

总分在6~18分, 说明你的消费存在一定的挥霍现象。

总分在19~30分, 说明你的消费挥霍现象比较严重, 需要及时调整。



观点意识

不合理消费的本质原因



学一学

1. 追求新颖时尚

青少年大多思想解放, 喜欢猎奇。他们购买的商品要求是“新、奇、美”, 然后才是实用。他们特别看重商品的外形、款式、颜色、牌子、商标, 至于商品的质量、价格等问题就较少考虑了。

2. 家长在经济上的支持和纵容

现在的学生基本上都是独生子女。“再苦不能苦孩子”成了许多家长信奉的宗旨。学生只要开口要, 家长会千方百计满足他们。学生也就在不知不觉中养成了不考虑价格、不考虑父母是否能承担, 只顾自己满意的消费习惯。

不合理消费的主要表现



读一读

不合理消费的同学, 他们会怎么做呢? 他们当然不会像盖茨那样来面对生活。

1. 追求名牌

部分学生把更多的时间放在“精品屋”“服装城”里, 专拣名牌服装买, 不论价钱, 认为只有穿名牌才有身份。

2. 虚荣攀比

相互攀比庆贺生日是学生最具普遍性和代表性的不合理消费。有的同学送的生日礼物动辄上百元, 有的还要开生日派对。

3. 非理性休闲消费

许多高中生沉迷于歌厅、迪吧、游戏厅和网吧。尽管学校对此明令禁止, 可部分学生自控能力较差, 抗拒诱惑能力较弱, 甚至不惜以逃课为代价去消费。这种非理性的休闲习惯既浪费了金钱, 又荒废了学业。



策略一：体验挣钱的艰辛

很多时候，我们都会为自己购买各种物品寻找理由，却从来没有这样的感觉：“钱其实来之不易，它是父母辛辛苦苦通过一分一角才积攒下来的。”

某校高二年级开展了一次卖报活动，让学生体验父母挣钱的艰辛。学生们抱着报纸走出校门，小马同学的卖报旅程并不顺利。“叔叔，买张报纸吧。”男子摇摇头。“阿姨，买张报纸吧。”女子毫无反应……此时，一位中年妇女低下头，摸着小马的脑袋说：“卖了几份？”“一份也没卖呢。”小马羞涩地挠着脑袋。“没关系，继续努力，阿姨买一份。”……活动结束后，小马说，卖报纸刚开始不容易，但卖出一份后就特别高兴，那钱攥在手里都攥热了还不舍得给小组长，现在终于体会到挣钱真不容易啊！

在日常生活中，让学生体验挣钱的过程，会更理解和体谅家长，在平时消费时会注意节省和限制。当然，学生还应该认识到，自己目前还是一个消费者，还没有真正通过劳动为社会、为家庭创造财富，衣食住行和接受教育要靠父母和国家承担，所以没有理由在生活消费上提出过高的要求。

★活动：学生分组讨论不合理消费的危害性（4~6人一组为宜）

要求：讨论自己消费中存在的问题，写出小组讨论后的最佳答案，然后与其他各小组交流分享。

●不合理消费对家庭来说有哪些危害呢？

危害：_____

●不合理消费对同学来说有哪些危害呢？

危害：_____

●不合理消费对自己来说有哪些危害呢？

危害：_____

你还可以找出你学习或生活中不合理消费的危害吗？拿出来晒一晒吧！

策略二：分步骤改变消费习惯

你是否有这样的经验：在你看到一个自己喜欢的东西时，你会想方设法弄到手，而且不管自己有没有钱。如果是这样，你可以试着慢慢改掉这种不良的消费习惯。你可以把目标具体化，先改掉

一个消费小毛病，然后在改掉一个消费小毛病之后给予自己一定的奖励，激励自己去改掉下一个消费小毛病。这样随着一个个小毛病的改掉我们也改掉了整个消费不合理的坏习惯，即便最终不能完全改掉，我们也能够在这方面有很大的进步。

大家如果清楚地了解自己行动的目标，并且坚持不懈，那么就会改变不合理消费习惯。下面我们就来将任务细化。

步骤一：明确任务

任务类型	任 务 内 容
不合理消费习惯1	
不合理消费习惯2	
不合理消费习惯3	
.....	

步骤二：确定目标

要改掉一个小的消费坏习惯我首先要做什么？今天完成的结果如何？

步骤三：实施奖励

在改掉一个小的消费坏习惯之后我会给自己一个小奖励。（如户外活动半小时。根据自己希望得到的奖励而定。）

步骤四：后续计划

在改掉一个小的消费坏习惯之后，接下来我还应该做些什么？完成得如何？如何杜绝今后生活中可能出现的消费坏习惯？

策略三：学会正确的理财方式

“这个东西我喜欢，我想要买一个！”

“今天他穿了李宁的运动鞋，好漂亮啊！我也要爸爸妈妈给我买一双耐克的鞋。”

这是学生们常挂在嘴边的一些有关消费的话语，其实我们不难看出，这些都是一些不合理的消费方式，并且反映了同学们的理财缺乏策略，因此教会学生正确的理财策略是必要的。

培养学生正确理财方式的策略有：

（1）学会对自己的零花钱记账。记录会清楚显示我们拿了多少钱用来做什么。通过记账可以清楚地看出消费是否合理，消费记录还可以帮助我们思考改进的方法。

我要这样做：_____

如果在生活中坚持对自己所用的零花钱进行记账，那么我们很容易看见自己哪些钱花到了该花的地方和哪些钱花到了不该花的地方。

（2）业余时间打工挣钱。靠打工挣零花钱，比如在假期去超市或餐馆等地方打工。这种亲身体验不仅对将来的就业有所帮助，还可以让我们真正体会到挣钱的艰辛和意义，可以深化对金钱的认识，在我们以后的消费中能学会节俭。

我要这样做：_____

（3）养成储蓄的好习惯。在日常生活中可能会有突发事件发生，必要用到大量的金钱，养成储

蓄的习惯就可以做到有备无患。我们可以从零花钱和压岁钱中节省一部分下来做储蓄用。尽管存的钱不一定多,但要让储蓄成为一种习惯,避免将来长大成为“月光族”。

我要这样做: _____

★活动: 我们该如何理财以避免不合理消费行为

要求: 写下关于合理理财的策略, 讨论哪一种理财策略最有利于避免不合理的消费行为。我们在今后的日常生活中如果遇到不合理消费行为应该如何去避免。

●不合理消费行为1: 追求名牌

应对策略: _____

●不合理消费行为2: 非理性休闲消费

应对策略: _____

●不合理消费行为3: 虚荣攀比

应对策略: _____



问一问

1. 我最近有乱花钱的现象吗?
2. 乱花钱有哪些坏处呢?
3. 我可以用哪些方法进行理财呢?

用一用 (小组活动)

你认为你今后应该怎样进行合理消费?

- 我以往的不合理消费造成了哪些坏的影响?
- 最近要改掉的无理消费的坏习惯有哪些?
- 我可以通过哪些正确的方式理财?

想一想

请阅读下面的小故事, 想一想自己应该怎样做。

身边的小故事

郑丽现在是某重点高中二年级的学生，家庭条件一般。刚进高中的时候，看着校园中打扮入时的同学，郑丽心里也跃跃欲试，盼望着自己也能成为同学注目的焦点。开学不久，郑丽就拿着父母给她准备的生活费进入了高级商场的大门。当郑丽穿着一件国际名牌上衣出现在班级中时，赢得了几位好友一阵阵的赞赏和羡慕，上衣的价格更是让同学们目瞪口呆，郑丽心里有一种自由、解放的快感。为了结交更多的朋友，郑丽和老乡、好友等也一次次地出现在酒店、网吧中。郑丽的“财政”很快出现了“赤字”，在郑丽的要求下，父母又一次给她寄来了血汗钱……在接连几次让父母汇款之后，郑丽实在不好意思再向父母开口要钱了，于是就费尽心思找了数个兼职来做。

在“财政”空虚的日子里，逛街仍然是郑丽的一种乐趣。看到了合意的衣服，郑丽马上去找同学借钱来买。她给同学的许诺是“等我赚了钱会还给你的，这是一种超前消费”。随着拥有个人电脑的同学的增多，郑丽也禁不住眼热起来，拿着父母给的第三学年的学费，毅然搬回了一台电脑。当同学为她的学费担忧时，她会说：“学校会给我一定宽限期的，到时候我赚的钱就发下来了，不够再向父母要！”然而，当学费的宽限期已到的时候，郑丽的学费还没有着落……

在生活中，在面对我们的购买欲望时，各种时髦物品就如“软糖”一样。你是否也做到了合理消费呢？

2 新时代的网络生活

本课主题：积极对待网络

从前，有四个盲人很想知道大象是什么样子的，于是请求赶象人让他们摸一下大象，赶象人同意了。胖盲人摸到了大象的牙齿，他说：“大象像个大萝卜。”高个子盲人摸到了大象的耳朵，他说：“不对，大象像把大扇子！”第三个盲人摸到了大象的腿，大叫说：“你们都不对，大象是根大柱子。”最后一位盲人摸到了大象的尾巴，他说：“大象只不过是一根草绳。”四个盲人争吵不休，都说自己摸到的才是大象真正的样子。赶象人看了，笑着说：“你们摸到的只是大象的局部。”在看待网络上，你是否也存在着类似“盲人摸象”的现象，只看到了网络有利或者有害的一部分呢？



诊断评价



网络小调查

有关调查发现，青少年上网的目的主要分为实用目的、娱乐目的、网络技术使用和寻找信息。超过50%使用率的功能有网络游戏(62%)和聊天室(54.5%)，其次是使用电子邮件(48.6%)。25.2%的青少年用户在聊天室或QQ上经常发言；37.6%的青少年用户使用MSN与认识或不认识的朋友联系；还有一些青少年用户(32.3%)在网络上看电视剧，寻找自己喜欢明星的照片和消息。青少年对互联网的需求主要是“获得明星时讯”“放松心情”“满足个人爱好”“提高学习效率”“研究有兴趣的问题”以及“结交新朋友”。

有部分家长和老师认为学生上网就是玩网络游戏，或向陌生人发送信息。他们担心青少年的自我控制能力还比较弱，不能够很好地控制上网的时间，而使自己沉溺于网络当中，导致学习成绩下降，不利于学生的健康成长。

在生活中，你上网的主要目的是什么呢？是实用目的？娱乐目的？抑或是学习网络技术？还是寻找信息呢？

网络使用测试



测一测

选择适合你实际情况的选项。A. 从不；B. 偶尔；C. 经常；D. 总是。

- | | |
|--------------------------|---------|
| 1. 网上的我与网下的我常常不是同一个人。 | A B C D |
| 2. 最近上课时老想着上网或游戏等事。 | A B C D |
| 3. 相对于网络，现实生活太平淡乏味了。 | A B C D |
| 4. 在网上呆的时间经常超过自己上网前的打算。 | A B C D |
| 5. 我内心的烦恼大多时候都是向网上的朋友倾诉。 | A B C D |
| 6. 睡觉之前的最后一件事通常是从网上下来。 | A B C D |
| 7. 经常向家人或者老师隐瞒自己上网的真实状况。 | A B C D |

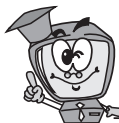
- | | |
|----------------------------|---------|
| 8. 我上网很少有确定的目的。 | A B C D |
| 9. 上网已经严重影响自己的生活、学习或工作。 | A B C D |
| 10. 经常出现因为上网而耽误自己吃饭时间的情况。 | A B C D |
| 11. 我只有和网友交往才能达到一种心灵的沟通。 | A B C D |
| 12. 除了在网上, 其余时间我常感到自己疲倦无力。 | A B C D |
| 13. 一天不上网, 我就感到心烦意乱。 | A B C D |
| 14. 对于上网与否, 我曾多次出现难以抉择的情形。 | A B C D |
| 15. 我认为网络让我的生活充满朝气。 | A B C D |

测试说明: 根据你自己的情况, 对于以上每题, A “从不” 记0分, B “偶尔” 记1分, C “经常” 记2分, D “总是” 记3分, 算出你的总分情况。

总分在0~15分, 说明你能正确处理网络与现实的关系。

总分在15~30分, 说明你的上网心态正常, 但应注意控制上网的时间。

总分在30~45分, 说明你应暂时离开网络, 调整好自己的心态再上网。



观点意识



学一学

网络对个体心理的影响, 最重要的就是对个体人格的影响, 表现为积极的、消极的意义。

网络对个体人格的积极意义

网络对人格的积极影响就在于帮助个体更好地表现和丰富人格。

(1) 网络交往促进了青少年人格的独立发展。在自由、隐蔽的网络交往中, 个体始终处于主动的地位, 可以独立地选择、判段、评价和思考, 为独立人格的形成提供了机会。

(2) 网络交往促进了青少年人格的平等发展。平等性是网络交往的显著特征。在网络世界中, 没有高低贵贱之分, 双方或多方在同等地位上交流。在这种平等的交往中, 人格必然得到平等的张扬。

(3) 网络交往促进了青少年人格的个性发展。由于网络具有隐蔽性的特点, 现实中的痛苦和内心的思想在网络中可以无所顾忌地表达。这为人格个性化发展提供了广阔的平台。

(4) 网络交往促进了青少年人格的开放发展。网络是个开放的世界, 开放的网络世界使学生们打破了时空限制, 接触大量的网络信息、多元的观念和不同的生活方式, 不仅拓宽了学生的视野, 更能打破他们的封闭、局限的观念。



读一读

网络对个体人格的消极意义

如果个体的网络虚拟人格与其现实人格不能很好转化,则会对个体人格造成消极的影响。人们在网络上可以有虚拟人格,同时他还有现实人格,如果一个人能把他在网络生活中成功的体验或经验带到现实生活中去,实现虚拟人格和现实人格的转化和互动,这时个体的两个人格就会出现良性的互动发展,现实人格将因为虚拟人格的出现而变得丰富、完善。但是,如果个体的现实人格与社会适应不良,但虚拟人格却很张扬,他又无法将之转化到现实生活中去,这就会造成个体人格的分裂。这些人常把虚拟世界当成避风港,回避现实生活中的矛盾,从而过度依赖网络,加剧其对社会的不适应。



策略训练

策略一：乐在网中

现实生活很精彩,现实生活也很无奈。在我们无奈的时候,适当寄情于网络,让网络快乐着我们的心,为我们的生活平添一条快乐的途径,这是我们网络时代特有的一种幸福。在网络中怎样才能获得快乐呢?

步骤一：讨论网“乐”

同学甲：通过网上阅读,我能得到快乐。

原因：网络拥有浩瀚的信息源,这些信息有知识性的,也有娱乐性的。通过阅读知识性的信息,让我体验到了轻松学习的快乐;通过阅读新闻可以帮助我在学习之余了解天下大事,拓宽自己的视野;通过阅读笑话等各种文艺作品,以及娱乐休闲信息,可以让我时刻感受到生活中的轻松愉悦。

同学乙：网络能让我体验到交往的快乐。

原因：“在网上,没有人知道你是一只狗。”这句网民的口头语反映了网上交际的主要特点：身份丧失。身份丧失让我在网络上能体验一种平等感。在网上你的社会地位没有任何作用,不论你是教授或者普通高中生,发言权是一样的。你的话语是否受欢迎没有任何地位的光环作用,只是你的话语本身是否吸引人。同时网络交往还让我体验到轻松自由：我可以说自己想说的话,不用担心会带来什么惩罚;我可以卸掉我生活中过多的面具,真实地表达自己。

同学丙：网络能让我体验到成功感。

原因：我的学习成绩不理想,很自卑。但自从上网之后,我这种自卑心态有所减少。我发现在网上无论是游戏、交友或者在BBS上发帖我都容易取得成功。这让我体会到了自己的价值,深信天生我材必有用。

我的观点：_____

原因：_____

步骤二：体验网“乐”

尽管网络能给很多人带来快乐，但并不是每个人都能品尝到这种快乐，特别是网络新手。无论查找信息还是聊天、交友、游戏等都有过不愉快的经历。当然，也有部分人上了很久的网，也不知道网“乐”在何处。这些都说明网络之“乐”也不是天上掉下的馅饼，它也是我们用心体验的结果。

★活动：上网经验交流会

请班上部分深感网“乐”的同学谈谈自己是如何在网上获得快乐的。交流的同学可以从5个方面来谈。

1. 如何才能快捷地获得所需的信息?
2. 如何才能在网上与人成功地交往?
3. 网上健康有趣的游戏有哪些? 应怎样玩才容易取得成功?
4. 网上还有哪些健康有趣的娱乐休闲方式?
5. 利用网络, 我们可以做哪些事情?

做一做: 根据同学们的经验交流, 完成以下表格:

内容	网址
收集资料	1. www.baidu.com 2. 3. 4.
网络游戏	1. 2. 3. 4.
休闲娱乐	1. 2. 3. 4.
聊天交友	1. 2. 3. 4.
商业贸易	1. 2. 3. 4.
广告咨询	1. 2. 3. 4.

步骤三：做一个受欢迎的网中人

现实生活中一个快乐的人, 必定是一个受群体欢迎的人, 网络中也是这样。那么在网上怎样才能受人欢迎呢?

网络印象不同于现实生活中的印象。现实生活中个体印象的形成外在因素很多, 如相貌、语调、形体动作等。但在网络中个体印象的形成只有语言等很少的因素。一般而言, 网络交往第一印象的形成有3个方面的因素。

1. 一个新颖别致的网名。

受人欢迎的网名往往具有较强的性别色彩, 且新颖别致。

你喜欢的网名有: _____

你讨厌的网名有: _____

2. 一个受欢迎的个体形象贴图。

形象贴图在一定程度上代替着网络个体的外部形象。采用一个受大众欢迎的贴图往往会使自己在网络交往中获得意想不到的成功。

★活动：现身说法

请班上上过网的同学画出或下载一个(或几个)自己的形象贴图,让全班同学进行投票,看看哪几张贴图最有人气,哪几张贴图最没人气,并分析原因。

3. 热情的网络交往态度。

一个交往热情的个体不仅在现实生活中会受到欢迎,在网络中一样也会受人欢迎。虽然网络中的情感没法通过你的眼神、笑脸、肢体语言直接表达出来,但是网络中的感情可以通过文字、语言、符号和图形来表达。例如在网络中表达不同的“笑”,可以用以下几种符号。

: -) 这是最普通的笑脸,通常加在句尾或文章结束的地方。

: -D 非常高兴地张开嘴大笑。

: -O 这是惊奇地笑。(哇……有什么精彩的)

: I-) 这是眯着眼睛笑。

: -< 难过时候的苦笑。

熟悉网络中情感的表达方式,既可以显示自己是网络中的老手,又可赋予平淡语言一定的感情,增添自己受欢迎的程度。

你知道网络中感情表达方式还有: _____。

策略二：整合人格

整合人格,也就是整合个体的虚拟人格和现实人格,把个体网络中的生活和现实生活尽可能地结合起来,实现网络人格和现实人格之间的相互促进与协调发展。整合人格并不是将虚拟人格和现实人格合二为一,而是实现二者的良性互动。

举例分析

有一位高中生,现实生活中性格内向,成绩中下,常有一种自卑感,总认为自己一事无成。经同学的介绍,他学会了上网,并在网中体验到了与现实生活完全不同的另一种生活,他感到自己的性格并不像生活中那么内向,智力也不是想象的那么低。

他感到很困惑,到底现实生活中的自我和网络中的自我哪一个是真的呢?他应该怎样面对这两个不同的自我?

想一想

1. 你有过这种体验吗?

2. 你认为造成这种情况的原因是什么?