

总主编 张大均



高中一年级 **下** 册

**中小學生**

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

 高中一年级 下册

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

中小学心理健康教育. 高中一年级. 下册 / 张大均主编. — 银川: 宁夏人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-227-04869-5

I. ①中… II. ①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237940号

---

中小学心理健康教育 高中一年级 下册 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](mailto: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)0009065 印 数 20000册

版 次 2011年12月第1版 印 次 2011年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-227-04869-5/G·664

---

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，我们在以承担的重庆市“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的大规模调研结果，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）：马全芝、王扬、王钢、王莎莎、亓胜辉、方晓翠、冯淑丹、冉芳、刘衍玲、刘文令、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、陈容、陈颖、张义群、张洁、张翠翠、谷萌、杨艺馨、杨静、罗小漫、罗锦城、罗雅心、贺庆利、胡世艳、信忠义、郭成、郭勇、唐璇、崔文肖、董慧中、雷浩、简福平、熊艳、潘彦谷。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. 我的地盘我做主.....	1
2. 设计自我好印象.....	7
3. 有效沟通有技巧.....	14
4. 与人交往有方法.....	20
5. 自主学习更主动.....	27
6. 善于归纳会思考.....	35
7. 奇思妙想真神奇.....	41
8. 灵感闪烁需酝酿.....	47
9. 忠为衣兮信为裳.....	54
10. 人心齐, 泰山移.....	61



# 1 我的地盘我做主

## 本课主题：培养独立生活能力

有一个年轻人，在他13岁时，被父亲送到美国加州读书。父亲希望他与同在美国读书的哥哥有个照应，但他到了美国后不但与兄长很少来往，还故意不用父亲在银行为他存的生活费，而是自己打工赚钱。他在麦当劳卖过汉堡，在高尔夫球场做过球童。由于当球童要背高尔夫球棒，他的肩膀被弄伤了，直至现在，伤患还会时常发作。尽管他在美国生活拮据，却还用自己赚来的辛苦钱资助经济更困难的同学。这令大洋彼岸的父亲感到欣慰。他就是美国《财富》杂志“全球青年富豪榜”名列第十的香港电讯盈科拓展集团主席李泽楷，而他的父亲则是华人首富李嘉诚。“不靠别人，永远做独立的自己！”李泽楷在接受采访时这样说，“没有这个信条，就没有今天的电讯盈科。”



诊断评价



### 小张和小王

高一是人生的新起点，可是在这起点处就已经有同学掉队了。住在同一个寝室的小张和小王，在生活上却迥然不同。小张在大众面前显得活泼开朗、富有朝气，处理人际关系游刃有余，可是当他独自处理个人问题时却显得捉襟见肘。小张平时的衣食住行安排得十分凌乱，衣服、被子、鞋袜从不像周围的同学打点得那样好，每月的生活费总是紧巴巴的，到月中就已“弹尽粮绝”。小张虽然在外人面前活泼大方，可是心里对生活却是一筹莫展。而小王总是安安静静的，把自己的生活打点得井然有序，衣服、被子、鞋袜总是叠得整整齐齐，每月的支出也安排得十分合理，从不超出预算。生活上的舒适使得小王能够更好地投入到学习中。小张看见小王总能将生活装点得多姿多彩，于是向小王请教。小王道出了自己生活的秘密是“独立生活——我的地盘我做主”。

在生活中，你是像小张还是小王呢？

个体要求独立生活是自主意识觉醒的具体表现，是自我意识发展的必然结果。一个没有独立生活能力的人，就像是一个到了需自己走路的时候，却还待在妈妈襁褓中的孩子，是很不幸的。独立生活是每个人生命中的必经之路，它要求我们必须剪断依赖父母的“脐带”。当我们还是胎儿时，脐带是我们从母亲那里获得生存的生命线，一旦呱呱坠地，就必须剪断脐带，剪断对母亲的依赖。下面，我们来测一测自己是否具备了基本的独立生活能力。

### 独立生活能力测试

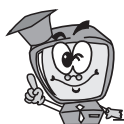


请根据你的实际情况进行选择。A. 从不；B. 偶尔；C. 经常；D. 总是。

- |                            |   |   |   |   |
|----------------------------|---|---|---|---|
| 1. 我的学习能自己安排，而不用父母监督。      | A | B | C | D |
| 2. 如果需要，我会自己做饭、洗衣服以及照顾好自己。 | A | B | C | D |
| 3. 我会从自己的实际出发，计划好每天的时间安排。  | A | B | C | D |
| 4. 我能主动帮助父母做一些力所能及的家务。     | A | B | C | D |
| 5. 我在做某件事之前一般会先分析它的利弊。     | A | B | C | D |

- |                             |   |   |   |   |
|-----------------------------|---|---|---|---|
| 6. 面对挫折,我通常会调整自己的目标或期望值。    | A | B | C | D |
| 7. 通过分析思考,我能确定适合自己的目标。      | A | B | C | D |
| 8. 我会反思所花的时间和努力是否取得了最佳效果。   | A | B | C | D |
| 9. 我很容易受别人的影响而改变自己的想法。      | A | B | C | D |
| 10. 我通常会从各种渠道搜集信息,以解决遇到的问题。 | A | B | C | D |

**测试说明:** 根据你自己的情况,对于以上每题,如果是A记0分, B记1分, C记2分, D记3分,算出你的总分。分数越高,说明你的独立生活能力越高。



## 观点意识

当前,我国中学生在生活自理能力、生活习惯、自我保护能力等方面存在着严重的问题。主要表现在以下几个方面。首先,中学生缺少独立生活的意识和能力,缺少实际生活经验,生活自理能力差。其次,许多学生养成了衣来伸手、饭来张口、讲吃讲穿、比阔气、奢侈浪费等不良生活习惯。最后,自我保护意识薄弱,自我保护技能缺乏,安全问题频发。造成我国中小学生独立生活能力缺乏的原因主要有以下几个方面:

1. 娇生惯养是学生缺少独立生活能力的重要原因。现在许多学生是独生子女,是家庭的核心,父母对孩子的生活和学习实行“全部包办”,这样必然导致他们变得懦弱无能。
2. 考试、升学制度的诸多弊端和学校教育观念陈旧是学生缺乏独立生活能力的深层原因。目前,我国的考试、升学制度仍旧强调智力方面,忽视学生的全面发展,致使社会、学校、家庭都围绕“智力”做文章,忽视独立生活能力的培养。
3. “读书至上”等传统文化因素和社会舆论的不良导向是学生缺乏独立生活能力的另一重要原因。“万般皆下品,唯有读书高”“书中自有黄金屋,书中自有颜如玉”等传统文化观念对现代人有着深刻的影响,老师、家长一味要求孩子“死读书、读死书”,忽视学生的全面发展。



## 学一学

独立生活能力是指学生应付日常生活事务的能力。它主要由以下几个方面组成。

1. 生活自理能力。指学生应付日常生活事件的能力,包括衣食住行等方面。例如按时睡觉,合理饮食,独立换洗衣物,保持良好个人卫生等。
2. 自我保护技能。是指学生预防和应付意外事件的技能,如遵守安全交通规则、自救技能以及求助技能等。目前中小学生普遍缺乏自我保护的意识、安全意识和求助技能,往往造成严重后果。据统计,意外死亡是我国青少年儿童死亡的首要原因。
3. 生活消费技能。是指学生合理消费、养成节约习惯的能力。目前学生都能够从父母那里得到一定的零用钱,因此,学生良好的消费习惯是一个重要的问题。据调查,中学生中已经存在一定程度上的攀比消费现象。



## 读一读





## 策略训练

### 策略一：培养生活自理能力

与父母保持距离，一切靠自己，是培养和锻炼自己独立生活能力最好的条件。这一点，大自然的动物比我们人类做得更好。老鹰多数生活在悬崖峭壁上，幼仔出生后，老鹰会抚养它一段时间。一段时间过后，老鹰会毫不留情地把小鹰从巢穴中赶走，不会再去过问幼仔的死活，这时的小鹰只能用尽一切力量扑打双翼使自己飞起来而不至于摔得粉身碎骨。这应该算得上是“残忍的爱”的放手。正是这种残忍的骨肉分离的做法，让老鹰一直是鸟世界的霸主。那么我们从现在就开始，一切靠自己，自己的问题自己解决吧。

从现在开始，设想自己与父母隔绝，那么我该怎么生活呢？

思考：我是一个独立于父母之外的人，我需要自己做以下事情：

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

要做这些事情，我需要学会什么？

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

将这些会与不会之间的差距转变为具体行动目标：

目标1： \_\_\_\_\_

目标2： \_\_\_\_\_

目标3： \_\_\_\_\_

将这一系列的行动目标变成一系列具体的计划，为自己做一份计划书。

### 计划书

为了监督自己的执行情况，可以将自己的计划书贴在床头，每天起床读一遍，提醒自己；睡觉前反省、检查，看自己的实践情况。

## 策略二：培养良好的生活习惯

俄国教育家乌申斯基曾经说过：“好习惯是人在神经系统存放的资本，这个资本会不断地增长，一个人毕生都可以享用它的利息，而坏习惯是道德上无法偿还的债务，这种债务能够以不断增长的利息折磨人，使他最好的创举失败，并把他引向道德破产的地步。”习惯是生活中一股强大的力量，你要学会支配、利用习惯为自己服务，而不要听任习惯支配你的行动。良好的习惯是一切成功的钥匙，不良的习惯则是通向失败的大门。但凡成功人士，在生活中和事业上都会有一些良好的行为长期坚持，养成习惯，形成自然。英国作家萧伯纳年轻时为了成为一名作家，曾给自己定下每天写一页东西的计划。这个计划使他每天写5页东西并坚持了9年。正是这9年的坚持，使他最终成为了举世闻名的作家，而这个“计划”也成为伴随他一辈子的习惯。

我们知道，习惯的力量是巨大的，它既能促成我们的成功，也会毁掉我们的事业。好习惯是开启成功大门的钥匙，坏习惯则是通向失败的门。在现实生活中我们常常看到，一些人虽然拥有过人的才华和优秀的素质，也十分的努力，可是因为一些坏习惯，一生都难以与成功为伍。

### ★活动1：我的睡眠我做主

步骤一：了解正确的睡眠习惯。

1. 要根据自己的具体情况来安排睡觉时间，有的人习惯12点以后上床睡觉，有的人则习惯9点以前睡觉，清晨早起。要搞清楚自己是早睡型的还是晚睡型的，合理安排睡觉和起床时间。

2. 卧室内光线要柔和，温度适宜，保持室内安静和空气通畅。

3. 睡前，不要与人谈话，避免情绪激动，不喝刺激性饮料，不吸烟。

4. 睡前应用温水洗浴，尤其要洗脚。

5. 睡前不要看刺激性的影视节目及文学作品。

6. 上床后，采取正确的卧位，不要胡思乱想。

7. 睡觉时不要蒙头，被褥厚薄要适宜。

8. 内衣不要太紧。太紧会影响血液循环，不利于睡眠。

步骤二：仔细将自己平时的睡眠习惯与上文中的条目相对比，并回答下列问题。

1. 以上所描述的8点内容，我做到了以下几点：

---

2. 以上所描述的8点内容，我没有做到以下几点：

---

3. 相对于没有做到的几点，我的差距在哪里？

---

步骤三：把上述没有做到的条目以及需要改进的地方列出来，制订一个改进计划，并确立一个要达到的目标。

---

步骤四：实施奖励。

以7天为一个阶段，在完成计划之后我会给自己一个小奖励（如每天晚上按时睡觉，坚持一个星期，可以奖励自己看一部电影）。

---

## 策略三：学会合理消费和正确理财

没钱了



学生在进入高中以后，生活费用也会随着增加，但由于缺乏合理的消费观，很多学生在月初的时候花钱如流水，到了月中囊中羞涩，只有苦等下个月的生活费；还有的学生会过分追求物质生活，出现高消费现象，那么我们应该怎样做到合理消费呢？

### ★活动2：养成良好的消费习惯

中学生要养成良好的消费习惯，首先要树立正确的观念。以下几种不同的消费观念在同学中普遍存在：

1. 能花钱就能赚钱，有多少，花多少。
2. 根据自己的经济情况，量力而行，适可而止。
3. 钱为身外之物，顺其自然。

对于上述消费的态度，你支持哪一种？为什么？

---

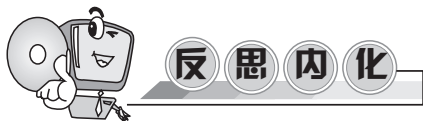
---

### ★活动3：制订合理的消费计划

对自己每月的花费作出计划，并将其写在下面。一个月后，进行检查，找出自己超出计划开支的部分，分析原因，日后加以调整。

---

---



### 问一问

1. 你有没有独立生活的能力？你需要在哪些方面改进？

---

2. 你有将独立生活能力改进目标变成具体的计划吗?

---

3. 你会认真执行独立生活计划吗? 为什么?

---

4. 你学会合理消费了吗? 学会制订自己的理财计划了吗?

---

5. 你制订饮食和身体锻炼计划了吗?

---

### 想一想

请阅读下面的小故事, 想一想故事所阐述的道理。

### 扫一屋

东汉时有一少年名叫陈蕃, 自命不凡, 一心只想干大事业。一天, 其友薛勤来访, 见他独居的院内龌龊不堪, 便对他说: “孺子何不洒扫以待宾客?” 他答道: “大丈夫处世, 当扫天下, 安事一屋?” 薛勤当即反问道: “一屋不扫, 何以扫天下?” 陈蕃无言以对。陈蕃欲“扫天下”的胸怀固然不错, 可惜的是他没有意识到“扫天下”正是从“扫一屋”开始的, “扫天下”包含了“扫一屋”, 而不“扫一屋”是断然不能实现“扫天下”的理想的。我们独立生活能力就是我们“扫一屋”的能力, 所以必须不断地培养自己“扫一屋”的能力。

# 2 设计自我好印象

## 本课主题：认识人际交往中的我

有六个人搭乘火车旅行，坐在同一车厢内。其中五个很安静，也很规矩，只有大卫是个粗鲁的年轻人，给其他乘客招惹了许多麻烦。最后，大卫带着两个沉重的皮箱在一个车站下了车，没有一个旅客帮他的忙。有个人一直等到大卫走得很远了，才打开窗户，对着他大声喊：“你把东西落在车厢里了！”然后，又把窗户关了起来。大卫转过身子，拎着两个沉甸甸的皮箱，匆匆赶了回来。他回来时，显得非常疲惫，对着窗户大声喊：“我把什么东西落在车上了？”当火车再次启动时，叫他回来的旅客打开窗户说：“一个极坏的印象！”大卫听了沮丧极了，不只是身体的疲倦，更是心灵的触动。在与人交往的过程中，我们每个人都期望能给他人留下一个好印象，但很多情况下结果却相反，到底是什么地方出了问题呢？怎样才能给他人留下好印象呢？



诊断评价



### 不招人喜欢的小川

小川是个活泼开朗的人。他喜欢被人瞩目的感觉，害怕被人忽视，于是他总是千方百计地想要引起他人的注意。跟家人在一起时，小川总是喜欢没事找事，一会儿让妈妈给他削水果，一会儿让爸爸看他的游戏成果；在课堂上，小川不爱举手发言，却喜欢接嘴，老师说一句他说一句；跟同学在一起时，小川总喜欢指手画脚，大声宣扬自己的观点，别人说的话对他来说却如耳旁风，左耳进右耳出……长此以往，大家越来越不喜欢小川，认为他是一个自私、骄傲的人。

你身边是否也有像小川一样的人？或者你自己也存在像小川一样的毛病，明明很想给大家留个好印象，却偏偏适得其反。你是否为如何让大家对你改观而感到苦恼？



测一测

### 个人形象自我测试

根据你的情况，选择合适的选项。A. 经常这样；B. 有时这样；C. 从来没有。

- |                            |       |
|----------------------------|-------|
| 1. 我觉得别人并不了解我的优点。          | A B C |
| 2. 我不喜欢的人，我就不会搭理他。         | A B C |
| 3. 我常担心自己会令别人失望。           | A B C |
| 4. 我常做白日梦。                 | A B C |
| 5. 别人对我的评价常让我感到惊讶。         | A B C |
| 6. 无论我做什么事，都会有人照顾我。        | A B C |
| 7. 当我觉得朋友的观点不合理时，我会与他争论到底。 | A B C |
| 8. 我觉得别人控制了我的生活。           | A B C |
| 9. 与朋友在一起时，我常没有发言权。        | A B C |

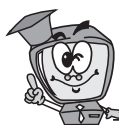
- |                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 10. 假如我不喜欢邻居或同学, 我不知道应该怎么办。 | A B C |
| 11. 如果某人得罪了我, 我会耿耿于怀很长时间。   | A B C |
| 12. 当某人表示不喜欢我时, 我也会讨厌他。     | A B C |

**测试说明:** 对于以上每题, 选A记0分, B记1分, C记2分。请根据你的情况, 计算出你的总分。

0~8分, 说明别人对你的印象不太好, 你需要反省并改进自我形象。

9~18分, 说明别人对你的印象一般, 不算好也不算坏, 你有他人赞赏的地方, 但是还有一些毛病需要改正。

19~24分, 说明别人对你的印象非常好, 大家都很喜欢你。



## 观点意识

### 印象形成与印象管理



学一学

印象是个体头脑中有关认知的事物的形象。个体接触新的社会情境时, 总是按照以往经验, 将情境中的人或事进行归类, 明确它对自己的意义, 使自己的行为获得明确定向, 这一过程称为印象形成。例如通过与某位同学的接触, 我们发现他是一个什么样的人, 这样的过程就是印象形成的过程。什么是印象管理呢? 印象管理, 亦称印象整饰, 指个体以一定方式去影响他人对自己的印象, 就是个体进行自我形象的控制, 通过一定的方法去影响别人对自己的印象形成, 使他人对自己的印象符合自我的期待。例如, 我希望大家觉得自己是一个善良、可亲的人, 那么我常常会面带微笑, 见人都会打招呼, 这样的过程就是印象管理。印象管理与印象形成的区别是: 印象形成对认知者来说是信息输入, 是形成对他人的印象, 而印象管理是信息输出, 是对他人的印象形成过程施加影响。在生活中, 我们承担着许多不同的社会角色, 面对不同的情景和人, 我们总希望自己能够被大家接受并喜爱。通过印象管理, 我们就能让他人形成对自己的良好印象, 从而保证成功地与人交往。

### 听语识人



读一读

每个人说话的语速快慢、声音大小都会有所不同, 人们常会根据一个人的说话习惯对他形成不同的印象。那么如何通过他人说话的习惯来辨识一个人的性格呢?

1. 语速快、嗓门大。这类人无论表达什么都犹如连珠炮, 听话的人如果稍微放松精神, 就会错过他们所说的话, 也很难在他们说话时插上嘴。这类人往往性格活泼外向、充满

自信,自我意识较强,富有言语上的攻击性,在谈话中也倾向于把握主动权,喜欢支配谈话过程,同时思维比较敏捷,往往联想较多,跳跃性也比较大。这类人常给人积极乐观的形象,但有时会显得聒噪、过于自信,不够尊重他人。

2. 语速慢,但富有节奏感。这类人说话之前往往会慎重地思考,说话简洁而清楚,不喜欢说废话,他们的语速虽慢,嗓门也不太大,但往往会有一种吸引力,会让其他人不自觉地停下来听他们讲话。这类一边说话一边思考的人,生活态度往往比较稳健,很少冲动,不管遇到什么事情,总是不疾不徐,给人沉稳可靠的感觉,但有时会显得反应较慢,缺少活力。

3. 声音喑哑、低沉,喜欢左顾右盼。这类人说话一般比较谨慎,话语冗长,口语较多,他们一边说话一边在试探着对方的情绪,生怕自己出现口误被人笑话。这类人往往比较内向,缺乏自信,个性比较温和,锋芒毕露不是他们的爱好,如果被迫成为焦点,他们会显得局促不安。这类人往往给人留下小心谨慎的印象,但容易被他人忽视。

认真倾听、分析不同人的不同说话习惯,不仅可以辨析不同人的性格特征,还可以有意控制自己的说话风格,塑造良好的个人形象。



## 策略一:积极主动

在人际交往中,我们要积极主动,把握每一次主动交往的机会,如争取每次都主动与他人打招呼,这样不仅可以给他人留下非常不错的印象,而且还可以建立良好的人际关系。

小红是插班生。高一下期,班上同学基本上都有了固定的朋友圈,小红很想跟其他同学成为好朋友,可是又不敢主动跟其他同学说话,怕别人不理她。其他同学见小红这样,心里都在想:“这人做什么呀?她不跟我们说话,我们还不想说给她听呢。”于是从开学到现在,小红一直没能交到好朋友。一天,隔壁桌的同学在跟其他人打闹时不小心摔坏了小红的杯子,她小心翼翼地看看小红,生怕小红发火,但小红只是轻轻一笑说:“没关系的。”隔壁桌的同学这才发现小红其实是一个很害羞、善良的女生。于是,她们成为了好朋友,渐渐地,小红敞开了自己的心扉,逐渐融入了班集体。

人际交往中,不积极主动的同学往往会有这样的想法:“自己先打招呼会比人低一等”,甚至觉得“别人一定讨厌我去打扰他”,特别是面对自己不太熟悉、不怎么喜欢的人。试想如果每个人都抱有这样的想法,那又怎么能认识新朋友呢?事实上几乎每个人都喜欢被他人“搭讪”,因为这意味着自己是有吸引力和被他人关注的。积极主动不仅仅是自己自信和礼貌的表现,也是表达对他人的喜爱的方式。所以,把握住每一次主动交往的机会,争取每次主动与他人打招呼,给他人留下好的印象。

### ★活动1:积极自我介绍

积极主动与他人打招呼,特别是与第一次见面的人打招呼,最好的办法就是做一个简洁且生动的自我介绍,不仅可以让他人在短时间内了解你,放下防备心理,还可以借此了解他人,增进双

方的关系。现在请为自己准备一份特别的自我介绍吧。

要求：自我介绍要体现自己的特点，要独特，能让别人一听就能记住你。

### 自我介绍

★你好(大家好),我叫\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

## 策略二：注重细节

人们常说“细节决定成败”。什么样的细节能决定成败呢？细节又是如何决定成败的呢？

李先生入住泰国一家酒店，他第二天起床后，服务生亲切地向他道好：“李先生早！”随之楼层服务员见了他也说：“李先生早。”步入餐厅，门迎小姐躬身称呼：“李先生早，是不是还坐原来的3号桌？”餐厅小姐也迎上来问：“李先生的早餐是否照旧？”李先生很是纳闷。见此，餐厅小姐后退两步答道：“李先生，您曾于×年×月×日入住我们酒店，根据我们的规定，每名工作人员都会努力记住每一位客人的名字，酒店登记处也会在客人再次入住时，及时通知每名工作人员，以便我们为客人提供更舒心的服务。”两年后，李先生收到了来自该酒店的一份生日礼物：“李先生，今天是您的生日，我们酒店全体员工祝愿您生日快乐，并希望您有空来泰国时再次入住我们酒店。”

这故事看似夸张，却充分说明了细节的重要性。一个小小的动作，一句平凡的话语，就可以让他人感受到你的心意，从而形成对你的印象。假如一个人随地吐痰，你就会对这个人形成不讲卫生的印象；假如一个人满口脏话，你就会对这个人形成素质低下的印象；相反，假如一个人办事周到、有礼貌，你就会对这个人形成很好的印象。为何人们会如此重视细节呢？因为细节体现了一个人的行为习惯，而行为习惯不是一朝一夕就可以养成的，因此细节相对来说较为真实，更让人信服；另一方面，细节体现了一个人的特质，对于不太熟悉的人来说，外在的表现基本相同，而细节则表现了每个人不同于他人的特质；同时细节也是最能打动人的，如果能在细节上做好，便能使人对你形成好印象，从而愿意帮助你，为你提供一些难能可贵的机会。

在细节上做好，首先应学会凡事都比别人多想“一点”，比如同一份作业，别人都只写了一种解法，而你采用了多种方法解答，那么老师就会觉得你是一个聪明、灵活的人；其次应养成良好的习惯，例如进别人的房间之前先敲门，出门后随手关门，这些小细节会让别人觉得你是一个懂礼貌、尊重他人的人；另外凡事应思虑周全，想清楚再说话、再做事，如若一个人总是只说不做，或者言行不一致，会让别人觉得这是一个“说空话”或者“说大话”的人，相反，如若对自己说过的话负责，人们就会觉得这是一个“言出必行”或者“言行一致”的人。

### ★活动2：拟写邀请函

一个在细节上做得好的人，在大事上往往也能获得成功。假如你们班要举办一场元旦晚会，老师让你全权负责这次的活动，下面就拟写一份给其他班的老师和同学的晚会邀请函。



要求：邀请函中除了要说明晚会举办的时间、地点等，还要尽可能多地考虑到被邀请人需要从邀请函中获得的信息，让别人从这份邀请函中看出你是一个负责任、有能力的人。

### 邀请函

敬爱的老师同学：

---

---

---

---

### 策略三：举止文明

从前有一只小老鼠，总觉得自己了不起，对别人很不礼貌。一次他去上学，一只蜗牛迎面爬了过来，挡住了他的去路。小老鼠凶巴巴地说：“小不点儿，滚开，别挡我的路！”说着一脚踢了过去，把蜗牛踢得滚出去很远。又有一次，小老鼠到河边喝水，觉得河里的一条小鱼妨碍了他，于是捡起一块石头就扔了过去。小鱼受到袭击，吓得慌忙躲避。小老鼠哈哈大笑说：“知道我的厉害了吧！”一天晚上，小老鼠在回家的路上看见一只乌龟躺在路边，就趾高气扬地说：“谁给你这么大的胆子，竟敢挡住我的路！”说着，一脚踢了过去，“嘭”的一声，小老鼠正好踢在坚硬的龟壳上，乌龟没什么事，小老鼠却“唉哟，唉哟”地叫了起来，脚肿起了一个大包。乌龟站起来对小老鼠说：“你对别人傲慢无礼，不懂得尊重人，今天尝到苦头了吧？只有尊重别人，才能获得别人的尊重！”小老鼠看着受伤的脚，羞愧地低下了头。

从小小的寓言故事中就可以看出文明礼貌的重要性。从小的方面来说，文明礼貌是个人修养、家庭教养的表现。从大的方面来说，文明礼貌体现了一个国家、社会的文明程度。试想一下，如果我们去一个陌生的地方旅游，看见那个地方的人乱闯红灯、随地吐痰、满口脏话……必定会影响我们旅游的心情，下一次也不会再想去那里旅游。这些小事不仅会影响到自身形象，甚至有可能影响到地方形象。文明礼貌是一种习惯，没有人会喜欢不讲文明礼貌的人。鲁迅先生曾说过：“中国欲存争于天下，其首在立人，人立而后凡事举。”“立人”便是指要完善人的思想和文明修养。人的文明修养并不是与生俱来的，而是靠后天不断完善的。要完善个人修养，首先要致力于读书求学，完善自身的认知水平；认知到达一定水平，就有了明辨是非的能力；有了分辨是非善恶的能力，就要端正自身的心态，不违背自己的良知，努力使自己的一言一行都符合道德的标准，使自己的修养得到完善。这就是古人所说的：格物、致知、诚意、正心、修身。

相传，一日杨时、游酢，来到嵩阳书院拜见程颐，正遇上这位老先生闭目养神，坐着假睡。程颐明知有两个客人来了，他欲不言不动，不予理睬。杨、游二人怕打扰先生休息，只好恭恭敬敬，肃然待立，一声不吭等候他睁开眼来。如此等了好半天，程颐才如梦初醒，见了杨、游，装作一惊说道：“啊！啊！贤辈早在此呼！”意思是说你们两个还在这儿没走啊。那天正是冬季最冷的一天，门外积雪，有一尺多深。

这就是著名的“程门立雪”的故事。这个故事表现了我国尊师重道的传统美德，在宋代读书人中流传很广，后来形容尊敬老师，诚恳求教，人们就常常引用这个典故和这句成语。只有从小事做起，对人有礼貌，才能获得他人真心的喜爱和帮助。