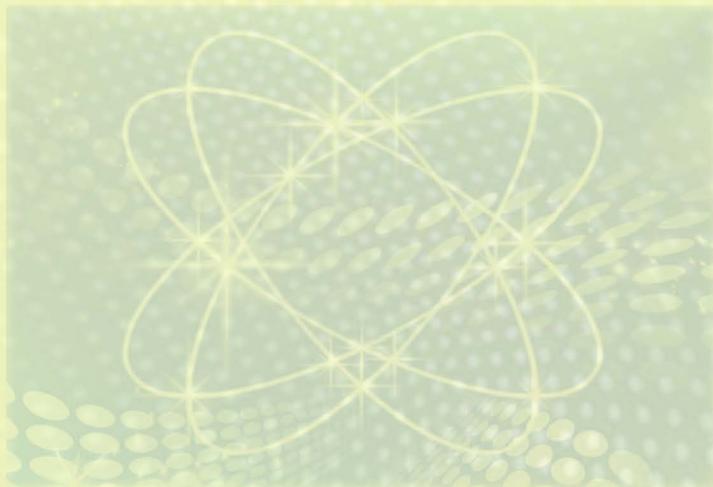


# 中小學生心理健康教育

七年級 下冊

張大均 主編



寧夏人民出版社

总主编 张大均

# 中小学生

# 心理健康教育

 七年级 下册

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. 七年级. 下册 / 张大均主编. —银川: 宁夏人民出版社, 2011.11

ISBN 978-7-227-04871-8

I. ①中… II. ①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237930号

中小学生心理健康教育 七年级 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 3.5 字 数 70千

印刷委托书号(宁)0009062 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 978-7-227-04871-8/G·666

---

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，把解决中小學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、吉浩玮、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、一线教师和广大读者批评指正！

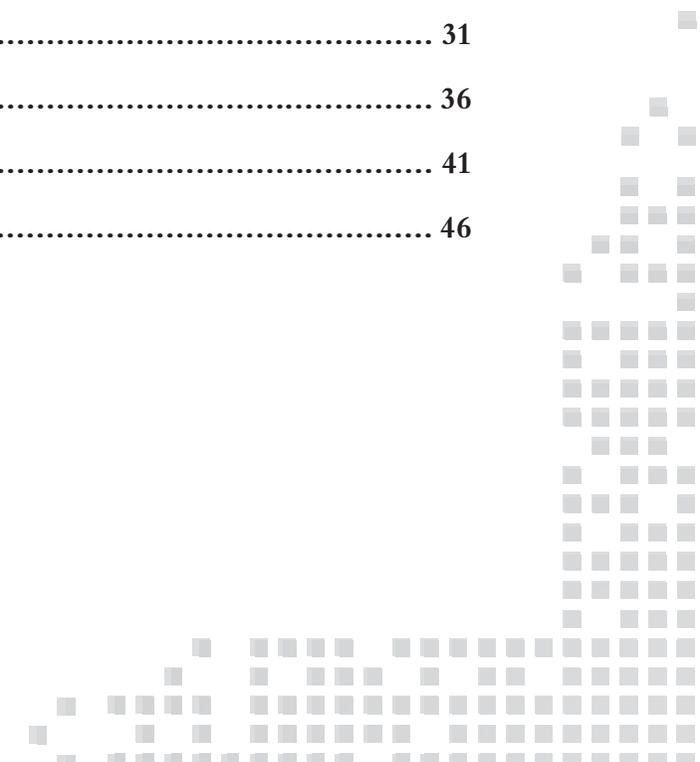
2011年6月8日于西南大学



# 目 录



1. 心灵有约 .....	1
2. 架乐学之桥 .....	6
3. 根植友谊常青藤 .....	11
4. 在挫折中成长 .....	16
5. 灵感来自何方 .....	21
6. 学会独立 .....	26
7. 悦纳自我 .....	31
8. 诚信是金 .....	36
9. 超级模仿秀 .....	41
10. 人人都是创造之人 .....	46



# 1 心灵有约

本课目标：了解自己的心理健康水平，明白心理健康的重要性，  
掌握提高心理健康的方法。



## 测一测

下列问题中，每题有4个备选答案，请根据你的实际情况选择一个最适合你的答案：A表示“最近一周内出现这种情况的日子不超过一天”；B表示“最近一周内曾有1~2天出现这种情况”；C表示“最近一周内曾有3~4天出现这种情况”；D表示“最近一周内曾有5~7天出现过这种情况”。

- |                 |   |   |   |   |
|-----------------|---|---|---|---|
| 1. 我因一些事而烦恼。    | A | B | C | D |
| 2. 胃口不好，不太想吃东西。 | A | B | C | D |
| 3. 心里觉得苦闷，难以消除。 | A | B | C | D |
| 4. 总觉得自己不如别人。   | A | B | C | D |
| 5. 做事时无法集中精力。   | A | B | C | D |
| 6. 觉得自己情绪低落。    | A | B | C | D |
| 7. 做任何事情都觉得费力。  | A | B | C | D |
| 8. 觉得前途没有希望。    | A | B | C | D |
| 9. 觉得自己的生活是失败的。 | A | B | C | D |
| 10. 感到害怕。       | A | B | C | D |
| 11. 睡眠不好。       | A | B | C | D |
| 12. 高兴不起来。      | A | B | C | D |
| 13. 说话比往常少了。    | A | B | C | D |
| 14. 感到孤单。       | A | B | C | D |
| 15. 人们对我不太友好。   | A | B | C | D |
| 16. 觉得生活没有意思。   | A | B | C | D |
| 17. 曾哭泣过。       | A | B | C | D |
| 18. 感到忧愁。       | A | B | C | D |
| 19. 觉得人们不喜欢我。   | A | B | C | D |
| 20. 无法继续正常学习。   | A | B | C | D |

## 结果及解释：

每题选A记0分，选B记1分，选C记2分，选D记3分。各题得分相加，统计总分。

16分以下，说明你可能有轻度的心理问题，可以尝试进行自我心理咨询；得分在16分以上，说明你有较严重的心理问题，这时应考虑到心理咨询机构去进行心理咨询。



## 观点意识

美国心理学家马斯洛和米特尔曼提出的心理健康的十条标准被认为是“最经典的标准”：1. 充分的安全感；2. 充分了解自己，并对自己的能力作适当的评价；3. 生活的目标切合实际；4. 与现实的环境保持接触；5. 能保持人格的完整与和谐；6. 具有从经验中学习的能力；7. 能保持良好的人际关系；8. 适度的情绪表达与控制；9. 在不违背社会规范的前提下，对个人的基本需要作恰当的满足；10. 在不违背社会规范的前提下，能作有限的个性发挥。除此之外，还可以将心理健康总结为“六大维度”，即自我意识正确；人际关系协调；性别角色分化；社会适应良好；情绪积极稳定；人格结构完整。



## 小常识



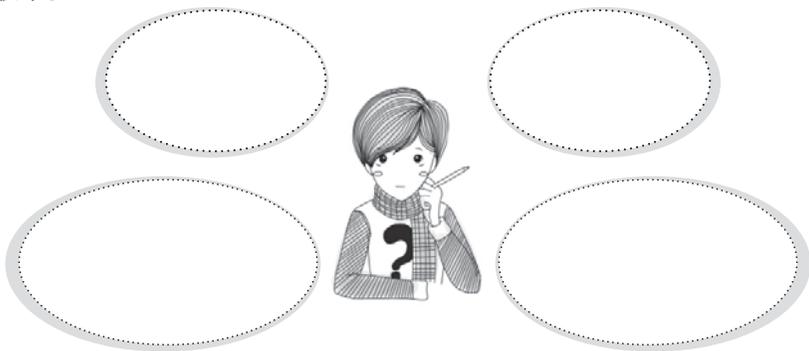
## 策略训练

### 策略一：正确面对压力

每个人每天都面临着各种压力，每种压力都需要个人付出一定的努力进行克服。而每种压力又不一样，这就需要大家能够针对不同的压力源找到减压的方式和方法。

#### 活动1：七彩泡泡

思考下列问题，将答案填在下面的“压力圈”中，离自己身体较近的为近期所承受的压力，离身体较远的为前段时间所承受的压力；圈较大的表示对自己的影响较大，圈较小的表示对自己的影响也相对较小。



1. 我目前都承受着哪些压力? \_\_\_\_\_
2. 这些压力哪些是近期的? \_\_\_\_\_
3. 这些压力哪些是长期的? \_\_\_\_\_
4. 这些压力哪些较大? \_\_\_\_\_
5. 这些压力哪些较小? \_\_\_\_\_

6. 这些压力的压力源是什么? \_\_\_\_\_
7. 这些压力对我产生了什么影响? \_\_\_\_\_

### 活动2 :我要对你说

1. 将班级成员分成几个小组。
2. 小组内的同学将刚才填写的压力拿出来,让小组的其他成员扮演其中一个同学的各种压力,这些“压力”纷纷去压该同学,让该同学感受外化了的“压力”,力度由扮演压力的同学们自己控制。
3. 然后让该同学分别对不同的压力说出自己内心的话,包括面对压力的想法、情绪和需要的帮助等。
4. 小组的成员轮流扮演压力和被压者。
5. 活动结束后,小组成员一起讨论应对压力的办法。

## 策略二: 对抗负面情绪

长期的压抑情绪将直接导致心理障碍,因此,生活中遇到不愉快和烦闷的事情,可以找好朋友、同学、亲人等将自己苦闷的心情倾吐出来,从他们那里获得情感的支持和理解,获得认识和解决问题的新思路,缓解压抑的心情。

### 活动3 :情绪猜猜看

1. 请几位同学用肢体动作、面部表情表现某种情绪,表演过程中不能说话。
2. 其他人观察、识别表演者的情绪状态,给予适当的评价并谈谈自己的感受。
3. 总结情绪反应的组成。

### 活动4 :角色扮演

学生A、B各自在看发下来的数学考卷。A自言自语:“唉,这下完了,才79分,比上次下降了10分,爸爸妈妈一定会对我很失望……这道题怎么多扣了我2分? X老师从来没有对我有过好感。”A说完趴在桌上闷闷不乐。B叫:“A,放学了,我们一起走吧。”A不理,B上前看A的考卷说:“哎呀,第三道题你不是复习过吗,怎么做错了?真可惜。”A冷冷地回答:“是啊,我脑子笨,有啥可惜,有的人开心还来不及呢。”B安慰说:“你不要难过了,我上次测验也只有75分。”A回答:“猫哭耗子,假慈悲!”

旁白:第二天,A的考卷没让家长签名,看见数学老师总是避开,数学课无精打采,作业也越来越不认真,还常常迟交……

根据角色扮演,大家一起讨论A的不良想法和情绪,填入下表。

事情	想法	情绪	行为
数学测验成绩比上次下降了10分			

### 想一想

1. 是什么造成了A的这些想法?

\_\_\_\_\_

2. 如何改变这些想法?

3. 如何调节这些消极情绪?

---

## 策略三: 正确认识自己

心理学研究表明, 对自己的认识和评价与本人的实际情况越接近的人, 其社会适应性就越强。因此不要苛求自己完美, 要正确认识自己、肯定自我、悦纳自我。

### 活动5 : 拍拍手

这是一个认识你自己潜力的游戏。

1. 首先按照自己的预期, 写下自己在一分钟之内快速地连续拍手的次数, 记下这个数字。
2. 然后拿出事先准备好的计时器(手机、手表等), 在一分钟之内尽自己最大努力拍手, 然后写下拍手次数。
3. 对比这两个数字的差距, 思考自己对自己的认识是否正确。

人的潜力是无穷的, 人们通常认为自己做不到的事情其实在某些条件下是可以做到的。这提示我们, 在日常生活中, 或许会遇到一些挫折、困难, 但是通过我们自身的努力是可以克服的。

### 活动6 : 猜猜看

每个人都有自己的独特之处, 下面这个活动可以测试你是否认识到了这些与众不同的地方, 别人是否也发现了你的独特之处。

1. 每个同学拿出一张纸, 在纸上以“我是一个……的人”的句式写出自己独特之处, 包括特长、优点和缺点, 共十条。
2. 将每个同学所写的纸条放入一个空箱子里, 由老师抽取纸条并念出纸条上的内容, 让同学们猜猜是哪个同学。
3. 看看哪张纸条能又快又准地被猜出。
4. 想一想, 为什么有些同学能很快地被猜出, 而有的同学即使念完了十条别人也不知道说得是谁。

## 策略四: 积极参加社交活动

心理健康的一个标准就是保持良好的人际关系。人作为社会的一员, 必须生活在社会群体中, 通过积极的社会活动, 扩大人际交往, 开阔胸襟, 减少心理危机感。

### 活动7 : 大树和松鼠

1. 将班级所有同学按每一组四个人分组。
2. 每组由两个同学牵手围成一个圈扮大树, 一个同学在圈里面蹲着扮松鼠, 另一个同学扮演魔鬼。

3. 老师对大家进行发号施令, 比如老师喊“松鼠”, 大树不动, 扮演“松鼠”的人就必须离开原来的大树, 重新选择其他的大树, 魔鬼就扮演松鼠并插到大树当中。出错的人出列, 不得继续参与游戏。

4. 出错的人数超过1/3时, 游戏结束。

5. 思考一下, 在这个活动过程中大家感受最大的是什么? 一个人让别人了解自己的途径大概有多少种呢? 除了自己主动或别人主动, 还有什么?

### 活动8 :同舟共济

和他人的合作是很重要的, 尤其是当大家都站在一条船上时。

1. 把班级分成几个小组, 每个小组得到一份报纸。
  2. 将报纸看作是在落水时唯一的一艘船。
  3. 想办法让小组中更多的人站在船上(可以用任何姿势)。
- 看看哪一组让最多的人站到了船上, 请他们谈谈自己的感想。



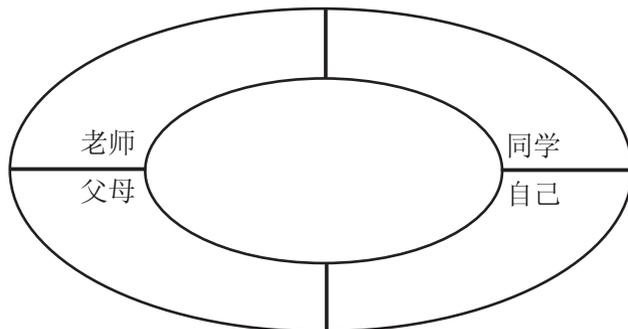
### 活动9 :角色扮演(续)

根据今天所学内容, 将活动4中A的遭遇当成你的遭遇, 填写下来。

事情	想法	情绪	行为
数学测验 成绩比上 次下降了 10分			

### 活动10 :认识自己

在下面相应的位置分别写上老师、同学、父母对你的评价以及自己对自己的评价, 不少于十个, 在中心的圆中写上共同的评价, 看看你是否能够正确认识自己。



## 2 架乐学之桥

本课目标：激发积极、愉快的学习情绪，培养阳光的学习心态。



### 诊断评价

#### 测一测：我的学习主动性怎么样？

要求：根据自己的真实情况，在括号内填“是”或“否”。

1. 上课老师提问时，我喜欢听同学回答问题和老师的总结。( )
2. 当我的学习成绩比别人差时，会感到难过。( )
3. 做功课和接待朋友这两件事，我更喜欢后者。( )
4. 每天晚上和周末的学习时间，我都安排得井井有条。( )
5. 我觉得学习真是一件苦差事。( )
6. 作业中遇上难题，我喜欢自己动脑筋思考去解决。( )
7. 我很少预习，也照样听课。( )
8. 暑假里我也是每天学习，从不在快开学时才赶作业。( )
9. 不感兴趣的课程，我就不愿花很大的力气去学。( )
10. 我喜欢和别人讨论学习中的问题。( )
11. 学习成绩好不好，我不在乎。( )
12. 我听课时从不走神，总是尽量领会老师讲的内容和讲课的意图。( )
13. 我在考试前“临阵磨枪”，效果挺好的。( )
14. 即使是我特别想看的电视节目，在没做完功课前也不看。( )
15. 老师留的选做题太难了，我一般不做。( )
16. 我学习就是想多学一点知识，考试不考试无关紧要。( )
17. 我在学习上有忽冷忽热的毛病。( )
18. 我喜欢琢磨习题的多种解答方法。( )
19. 上课没听明白的问题，我也不愿意问老师和同学。( )
20. 我不埋怨老师讲得好不好，学习主要靠自己努力。( )
21. 我喜欢解答能从教材中找到答案的问题。( )
22. 偶尔一次考不好，我也不气馁，相信总会赶上的。( )
23. 我在学习时，有点噪音就学不下去了。( )
24. 不管老师布置作业与否，我都有自己的学习内容。( )
25. 现在学习的东西，将来用不上，不是白学了吗？( )
26. 平常有个小灾小病的我也从不耽误学习。( )
27. 每次发下试卷，只用听明白老师的试卷分析，不用改正自己试卷中的错误。( )

28. 当天的功课当天完成,我从不拖拉。( )
29. 我不喜欢看课外参考书。( )
30. 有问题时,我都要非弄个水落石出不可。( )
31. 每天课后写完作业,我就觉得踏实了。( )
32. 每次考试后,我都要分析自己的试卷,找到自己学习上的不足。( )

### 结果及解释:

凡偶数序号的题目,选择“是”记1分,选择“否”记0分;凡奇数序号的题目,选择“否”记1分,选择“是”记0分。将分数相加,按以下标准来评价自己的学习主动性。

25~32分,你的学习主动性很强。

16~24分,你学习有一定主动性。

15分以下,你学习缺乏主动性。



## 观点意识



### 小故事

#### 高风流麦

后汉时,南阳有一书生名叫高风,少时,“家以农亩为业”,他却“专精诵读,昼夜不息”。有一次,高风的妻子下地干活,而庭院里又晾晒着小麦。为了防止鸡、鸭糟蹋粮食,妻子让高风在家看护。突然,天降暴雨,此时的高风仍手持赶鸡的竹竿诵读经书呢。一会儿,高风的妻子从地里赶回来一看,小麦都被雨水冲走了,而自己的丈夫却浑然不知,仍在书中神游。在妻子的责问声中,高风才恍如从梦中醒来。后来,人们用“流麦、中庭麦”等形容读书专心,用“流麦士”称书呆子。



### 读一读

#### 什么是快乐学习

快乐是一种健康、平和的心态,是我们以积极乐观的心态去面对我们周围的人和事,正确看待生活、学习中的困难、挫折与逆境的良好心态。当我们将这种快乐的心态用于我们的学习时,我们就达到了学习的最佳境界。在这种境界中,我们会发现学习是一种享受,学习新知识是一件快乐的事,读书、上课、完成作业、复习功课、与同学交往、向老师提问等,都是很有趣的学习过程。



## 策略一：换位思考，将消极情绪转变为积极情绪

学习中，面对不喜欢的学科，我们往往会产生各种畏难情绪。这时，换个角度思考，想象学习这些知识积极有利的一面，你的心情就会愉快许多，也能够以更良好的心态去继续学习。

### 活动1：不一样的结局

#### 剧情大意：

数学老师把练习本发下来了，小明和小丽（两人是同桌）都做错了一题。小丽拿到本子看了看便说：“太好了，我又多了一次练习的机会。”说完，就打开课本边复习边思考起来，经过认真地复习、计算，她终于改对了这道错题。回到家父母不但没有责备她，反而表扬了她。可是小明看到本子上的红“×”，就自言自语地说：“真倒霉，怎么又错了呢？我真笨。晚上回家又要被爸爸骂了。”他对着本子一直发呆，晚上回家果然被爸爸骂了一顿。

选出两名同学表演以上小品，表演结束后，四人为一小组进行讨论。

1. 小明和小丽的态度哪一种是积极、值得我们效仿的？

2. 为什么它是积极的？

3. 对待同一件事为什么会有不同的态度和结果？

## 策略二：深入了解，将不感兴趣转化为感兴趣

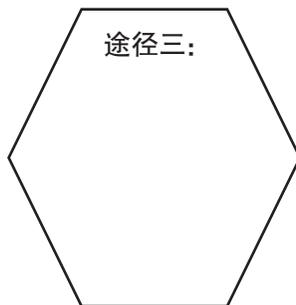
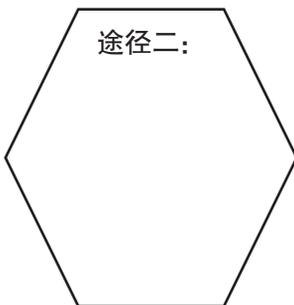
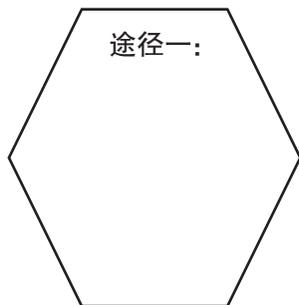
我们不喜欢的东西往往是因为我们不了解它，或错误地理解了它。因此，对不感兴趣的东西进行进一步的了解，有助于激发我们的求知欲望，主动学习。

### 活动2：知识大探索

我最不感兴趣的学科：\_\_\_\_\_

我不喜欢它的原因：\_\_\_\_\_

我可以了解它的途径：



了解它后,我的新发现:

---

### 策略三:忙里偷闲,在游戏中游戏

学习是一项紧张的活动,如果在学习中善于发现并总结学习技巧,就会有一种在游戏的感受,从而增添学习的乐趣。

#### 活动3:挑战极限

圆周率是一个无限不循环小数。使用各种方法,看看大家谁在相同的时间内记住的位数多。

圆周率=3.1415926535897932384626433832795028841971693993751058209749445923078164062862089986280348253421170679

1. 给大家十分钟时间背诵,看看能记多少位。
2. 记忆位数较多的同学分享自己的记忆方法并在全班推广。
3. 大家说说本次活动给你带来的感触。

### 策略四:变废为宝,在游戏中学习

游戏或课余活动不仅能够放松身心,同时也能够让我们学到很多东西。要善于发现游戏中的学习契机,如看英文电影的时候,通过听原声对白锻炼听力等。这样既能够愉悦身心,又能够获得知识,是一种两全其美的好方法。

#### 活动4:寓乐于学

自己平时最喜欢做的事情是什么?并从中挖掘可以学习的地方。

我最喜欢做的事情	我能从中学习的地方



#### 活动5:听故事,说情绪

1. 假如你拿着上课要交的纸模型经过公园时,看到椅子旁有50元钱,便将模型放在椅子上去

捡钱。未料，一人走过来坐在放模型的椅子上，把模型坐坏了。此时，你的情绪如何？你是怎么想的？把它写下来。

2. 后来，你发现这人是瞎子，他看不见你的模型，此时你的情绪、想法又是如何？也把它写下来。

3. 请一些学生念出自己先后两个情绪反应，并记录下来。

4. 请其他同学补充不同的情绪反应。

5. 脑力激荡：为何对同一件事情，每个人的想法、情绪会有不同？当故事有新发展时，为何同一个人对同一件事情的情绪反应也不同？

6. 请刚才说出自己情绪的同学，说明他当时的想法。并请有相同的情绪，但想法不同的同学补充其想法。

7. 同一事件，每个人的情绪反应各不相同，乃因其想法不同，不同的想法引出不同的情绪反应。就同一个人而言，新想法的产生，使得其对此事件重新解释而产生新的情绪。即使是同一个人对同一事件，只要其想法改变，其情绪反应亦会跟着改变。谈谈你的感悟。

8. 如何将上面学习到的方法迁移到学习上？

---

---

---

### 活动6：快乐大赢家

总结一下你最近在学习上获得的快乐经验吧！

1. 在最近的学习中，我又收获到了什么？

---

---

---

2. 我又发现了什么新鲜事儿？

---

---

---

3. 我有什么不同的体验？

---

---

---

# 3 根植友谊常青藤

本课目标：树立正确的友谊观，学会结交朋友，为友谊保鲜。



## 测一测

在下面每个问题有三个选项，选出一个最符合你情况的选项填入括号内，然后计算总得分。

1. 你和你朋友的友谊能保持多久？ ( )
  - A. 大多数都能持续多年。
  - B. 时间长短不等，志趣相投者可以多年。
  - C. 当对方暴露出某些缺点时，我不再与之交往。
2. 作为你的朋友，下面三种品质，哪一种最重要？ ( )
  - A. 具有能够使人感到愉快的能力。
  - B. 诚实可靠。
  - C. 对你的缺点从来不指出。
3. 对一个陋习不少的同学，你： ( )
  - A. 很热情地接纳，并诚恳地指出，使之不断克服陋习。
  - B. 与之相处，多看到他（她）的长处，从不揭短。
  - C. 不屑与之交往。
4. 当你的同学有困难时，你发现： ( )
  - A. 他们来找你请求帮助。
  - B. 只有与你关系密切的才向你求助。
  - C. 他们不愿意来麻烦你。
5. 当你外出游玩时，你： ( )
  - A. 通常很容易交到朋友。
  - B. 希望交到朋友，可是发现很难做到。
  - C. 喜欢独自一个人消磨时间。
6. 你发现： ( )
  - A. 一般说来你几乎能同任何人都合得来。
  - B. 你只能同与你趣味相同的人友好相处。
  - C. 你很不情愿与人接近。
7. 如果同学们跟你搞恶作剧，你： ( )
  - A. 和他们一起大笑。
  - B. 看你的心情和环境如何，也许和他们一起大笑，也许生气并发怒。
  - C. 很生气。