

编 大



高中一年级 **上册**

**中小學生**

分册主编：刘衍玲 郭成 陈旭

**心理健康教育**



黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社

主编 张大均

# 中小学生

# 心理健康教育

 高中一年级 上册

分册主编：刘衍玲 郭成 陈旭

分册副主编：李翔 郭勇 简福平 李雪



黄河出版传媒集团  
宁夏人民教育出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

中小学生心理健康教育. 高中一年级. 上册 / 张大均主编; 刘衍玲, 郭成, 陈旭分册主编. —银川: 宁夏人民教育出版社, 2012.8

ISBN 978-7-80764-896-3

I. ①中… II. ①张… ②刘… ③郭… ④陈… 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(2012)第173308号

## 中小学生心理健康教育

高中一年级 上册

主 编 张大均

分册主编 刘衍玲 郭 成 陈 旭

责任编辑 虎雅琼

封面设计 圣 瑞

责任印制 刘 丽

黄河出版传媒集团 出版发行  
宁夏人民教育出版社

地 址 银川市北京东路139号出版大厦(750001)

网 址 [www.yrpubm.com](http://www.yrpubm.com)

网上书店 [www.hh-book.com](http://www.hh-book.com)

电子信箱 [jiaoyushe@yrpubm.com](mailto:jiaoyushe@yrpubm.com)

邮购电话 0951-5014284

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 字 数 60千

印刷委托书号 (宁)0012091 印 数 20000册

版 次 2012年8月第1版 印 次 2012年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-80764-896-3/G·1774

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。

我们新编这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。

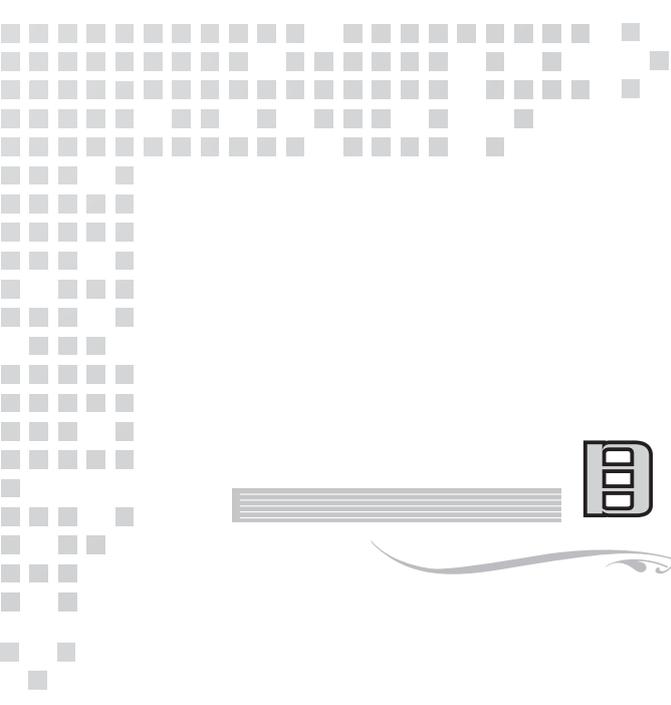
3. **实用性**。实用性是本套教材最突出的特点之一。根据课题组对中小学生的的大规模调研结果，针对其心理发展特点和心理健康教育的独特要求，尤为强调——趣味性。每个教育主题或以典型故事，或以自我检测，或以归纳总结案例等形式引入，让学生在愉快、新奇的心境下认识自我，引发探索参与的兴趣。操作性。精心设计重点突出的心理素质培育策略，策略训练包含具体的训练环节和活动步骤，每一单元拟在一课时内完成，没有附加的作业，易于实施。参与性。心理素质培育的关键在于促使学生积极的外显行为通过有目的的训练转化为内在品质，因此，每一次训练都有活动设计，安排了主体参与内容，让学生在活动中发现自我、完善自我和发展自我。针对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

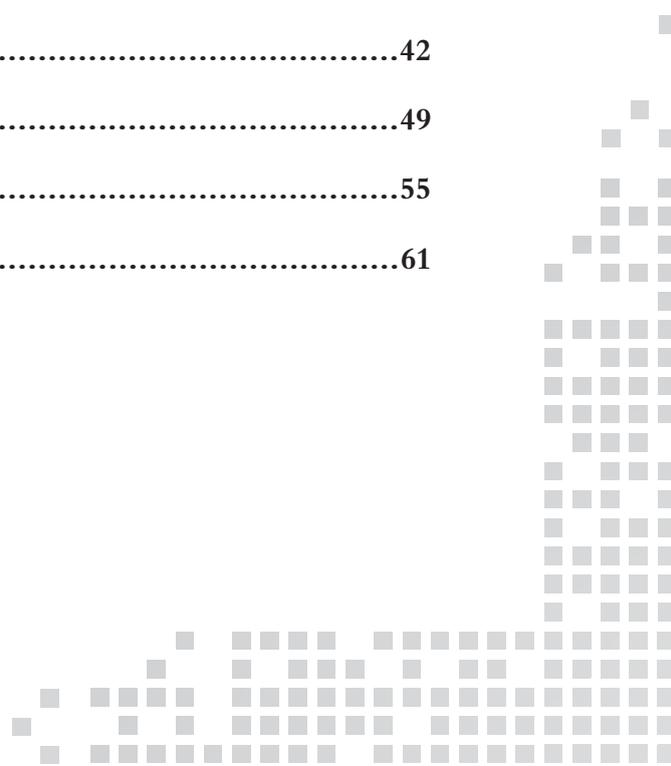
2011年6月8日于西南大学



# 目 录



1. 适应环境新起点.....	1
2. 一见你就喜欢你.....	8
3. 小宿舍里大文章.....	15
4. 教有方而学有法.....	22
5. 不做学习的逃兵.....	28
6. 父母养育儿多辛.....	35
7. 火眼金睛会发现.....	42
8. 天生我材必有用.....	49
9. 人生箴言我书写.....	55
10. 打破枷锁除定势.....	61





# ① 适应环境新起点

## 本课主题：入学适应

某地区有一条河，两岸都有鹿群活动。但人们发现，北岸的鹿强壮，并且奔跑及生殖能力都很强，而南岸的鹿则远远比不上北岸的。同是鹿群，差别为何如此大呢？人们经过考察分析才得知，原来河北岸有狼而南岸没有。没有鹿希望与狼共处，而客观事实却是，狼的存在促进了鹿的强壮，正是环境中的危险因素激发了它们的斗志。也许你正在抱怨环境如何不好，也许你正面临危机而焦虑不安，那你是选择在抱怨中继续烦恼不安，还是像北岸的鹿一样在危机中成长呢？



### 诊断评价



## 从宠儿到弃儿

高中以前，小刚一直是老师和同学的宠儿。进入高中后，繁重的学习压得人喘不过气来。小刚很想在各科学习上都表现自己，希望大家发现自己是一个很优秀的人。但事与愿违，高一期中考试成绩的陡然下降让小刚惊讶、伤心。内向的小刚不喜欢和人交往，担心被别人瞧不起。他渐渐觉得自己被遗忘了，感到难以适应周围的人和事。他怀念初中的同学、老师和一切。

进入高中以后，你是否也像小刚一样，感到难以适应新的学习环境？觉得周围没有人喜欢你，班里的新同学不真诚？觉得学习太苦、太枯燥，没有意思？感到无法跟上新的学习节奏，怀疑自己是不是变笨了，没有别人有活力、有冲劲？



### 环境适应性自我测试

根据你的情况，选择适合的选项。A. 完全不符合；B. 不太符合；C. 比较符合；D. 完全符合。

- |                           |         |
|---------------------------|---------|
| 1. 我能很好地融入新学校。            | A B C D |
| 2. 我很喜欢现在的学校。             | A B C D |
| 3. 我对现在的班级感到满意。           | A B C D |
| 4. 我没有感到什么学习压力。           | A B C D |
| 5. 上课时我能积极参与到课堂教学活动中来。    | A B C D |
| 6. 我觉得老师对我比较关注。           | A B C D |
| 7. 感觉自己精力充沛。              | A B C D |
| 8. 我与同学关系很亲密。             | A B C D |
| 9. 对新的学习生活充满期待。           | A B C D |
| 10. 学习之余，我知道如何让自己放松。      | A B C D |
| 11. 对学校的就餐环境和管理制度我感到比较满意。 | A B C D |
| 12. 对自己的家庭生活感到很满意。        | A B C D |

**测试说明:** 对于以上每题, A“完全不符合”记0分, B“不太符合”记1分, C“比较符合”记2分, D“完全符合”记3分, 请根据你自己的情况, 算出你的总分。

总分在0~5分, 说明你对新环境很不适应, 需要及时调整;

总分在6~15分, 说明你感觉不太适应新环境;

总分在16~25分, 说明你还能适应新环境, 但尚存在一些问题;

总分在26~36分, 说明你能很好地适应新环境。



## 观点意识



### 学一学

#### 适应不良不是病

“适应”是什么呢? 适应是我们与周围的人和事相处的协调程度, 在一定程度上是心理健康状态的指标之一。适应不良就是与周围的人和事相处不协调。这时有些同学会产生疑问: 开学以来我就感觉自己与周围的人和事相处不协调, 感觉学习跟不上老师的进度, 与同学关系冷淡, 不喜欢这个学校、这个班级, 我是不是病了? 我是不是心理不健康? 其实, “适应不良”不是病, 它广泛存在于许多学生、甚至成人之中, 特别是对于刚升学的新生(如初一、高一、大一学生), 适应不良现象更是普遍, 我们可以称之为“新生适应不良”。当我们进入新的学校之后, 学习环境改变了, 从前熟悉的老师、同学改变了, 学习内容改变了, 以前的学习方式似乎无法应对现在的学习任务, 面对陌生的环境我们感到无所适从。这种现象的存在是正常且必要的, 因为它是在提醒我们, 现在已进入更高层次的学习和生活, 需要采用新的方式方法, 以适应新的学习和生活, 从而与新环境建立新的平衡状态。



### 读一读

#### 适应不良的具体表现

新生适应不良主要表现在以下三个方面:

1. 认知适应不良。即对现实的不正确认识。一些新生过于美化新环境, 结果逐渐发现很多现实与自己的想象不符, 于是感觉屡受打击。另一些新生则是过于丑化或贬低新环境, 处处挑毛病, 认为新环境怎么都不如以前的好。
2. 情绪适应不良。由于环境变化大, 压力大, 很多新生会产生抑郁、焦虑、恐惧等情绪, 久而久之, 会害怕或回避学习、注意力涣散、无法认真听课、做不好作业, 但内心又急于想把学习搞好, 处于一个恶性循环之中。
3. 行为适应不良。行为适应不良主要有两种情况: 一种是过分保护自己, 对新同学、

新班级带有抵触情绪，不愿意主动与人交往，不愿参加集体活动；另一种则是过于积极，对新环境的新奇态度使心情久久不能平静，什么活动都想参加，结果不能静下心来学习，什么都做不好。

无论是哪种适应不良，最终都会对学习、生活产生不良影响。



## 策略训练

### 策略一：正确认识自己

骆驼长得高，羊长得矮。骆驼认为长得高好，羊认为长得矮好，于是它们进行一场比试。它们走到一个园子旁边，园子四周有围墙，里面种了很多树，茂盛的叶子伸出墙外来。骆驼一抬头就吃到了叶子，而羊却怎么也吃不到。于是，骆驼说长得高好。羊不肯认输，它们俩又走了几步，看见围墙上有一个又窄又矮的门，羊大模大样地走进门去吃园子里的草，可骆驼却怎么也钻不进去。于是，羊说长得矮好。骆驼也不肯认输，它们俩找老牛评理，老牛说：“你们俩只看到自己的长处，看不到自己的短处，这是不对的。”

进入高中后，同学们的优势逐渐被发现和展示出来。有人数学好，有人语文好，有人英语好，有人能说会道，有人领导能力强，还有人能歌善舞……于是，一部分同学就会产生这样的想法：我什么都不会，什么都不如人，逐渐变得自卑，害怕别人看不起自己。另一方面，还有一部分同学觉得自己样样都强，瞧不起其他同学，盲目自大。古人云：“三人行，必有我师焉。”这句话不仅告诉我们要以谦虚的态度对待他人，还提示我们任何人都有优缺点，没有一个人是十全十美的，也没有一个人是一无是处的。我们不应该因为缺点而否认自己，也不要因为优点而轻视他人，只有正确地认识自己，理智地看待自己的优缺点，才能更好地促进自己的成长和发展。

#### ★活动：

写下对自己的认识：

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

我是一个\_\_\_\_\_的人。

……

另外，还可以请你的好朋友对你进行评价：

你是一个\_\_\_\_\_的人。

你是一个\_\_\_\_\_的人。

你是一个\_\_\_\_\_的人。

你是一个\_\_\_\_\_的人。

你是一个\_\_\_\_\_的人。

……

## 策略二：与过去告别

过分沉浸于对过去的缅怀之中，实质上是对现实生活的躲避和否认，它把我们所不想回忆的痛苦和不快隐藏了、忘却了，而另一方面它又把我们过去生活中美好的东西大大强化、美化了。因此你的记忆中，过去总是美好的。对现实的不适应容易让我们沉浸于对过去的美好回忆之中，这往往会造成更大的挫折和不适应，继续强化对过去的怀念。

过去的记忆只是你曾经经历的一个证明，如果生活在对过去的记忆之中那便是放弃对未来的追求。告别过去你才能勇敢向前。无论你的过去是多么辉煌或者多么失败，从现在开始，让我们对它统统说再见。过去已成过去，现在正在进行，立足现在，未来就在不远处。

### ★活动：

请写下你的过去，并与它们告别吧。

(1) 我的中考成绩

\_\_\_\_\_

(2) 我曾经获得的荣誉

\_\_\_\_\_

(3) 我觉得自己最成功的一次经历

\_\_\_\_\_

(4) 我觉得自己最失败的一次经历

\_\_\_\_\_

对过去的成功或是失败，让我们怀着一颗感恩的心与它们告别：

“谢谢你们！因为\_\_\_\_\_。再见！”

## 策略三：先改变自己

你是否在不停地抱怨学习太难、老师作业布置太多、同学对人不真诚？你是否急于想改变现在的环境，使它更合自己的心意？

很久很久以前，人们都是赤脚走路。有一位国王到乡下去旅行，因为路面崎岖不平，许多碎石刺得国王脚痛。回宫后，国王下令国内所有道路都铺上牛皮。他认为这样做，可以造福人民。但是，即使杀了全国所有的牛，也没有那么多的牛皮。大家都在摇头叹息。一位聪明的仆人大胆建议道：“国

王啊！为什么您要如此兴师动众，牺牲那么多的牛、花费那么多的金钱？您为何不只用两小片牛皮包住您的脚呢？”国王听了他的建议，很是惊讶，但他立即领悟了这个建议的合理性，于是收回成命，采用仆人的建议。这就是皮鞋的由来。

从这个小故事可以看出，要改变世界很难，但改变自己就相对容易得多。

很多同学从小就被父母、长辈捧在手心之中，他们已经潜移默化地认为世界是围绕着自己转的，事事都要顺着自己的心意来，遇到挫折只会归为外界的不是。世界上生存着千千万万的人，而世界只有一个。具体来说，学校有几千名同学，而学校只有一个，班上有几十位同学，但我们的班级也只有一个，如果每位同学都想按照自己的心意来构建学校和班级，那得要构建多少个学校和班级呢？

实际上，世界是客观存在的，要怎么看它完全取决于你的心态。如果你的眼中全是鲜花，那么你的世界将会一片芬芳灿烂；如果你的眼中全是垃圾，那么你的世界将会一片腐臭。当你发现周围的环境并不能随着自己的心意改变的时候，那就试着改变自己吧，你会发现其实环境也不是那么令人讨厌。

行为心理学研究表明：21天以上的重复会形成习惯；90天的重复会形成稳定的习惯。习惯的改变与形成大致分三个阶段。下面我们就用这三个阶段来尝试通过自我改变来适应新的环境。

#### 阶段一：1~7天左右

此阶段的特征是“刻意，不自然”。此阶段你需要十分刻意地提醒自己改变，而你也会觉得有些不自然、不舒服。在这个阶段，你可以每天为自己定下一个目标，并时刻检查自己是否完成。

第一天，我要改变对新同学的认识：\_\_\_\_\_

第二天，我要改变\_\_\_\_\_

第三天，我要改变\_\_\_\_\_

……

#### 阶段二：8~21天左右

不要放弃第一阶段的努力，继续重复，跨入第二阶段。此阶段的特征是“刻意，自然”。你已经觉得比较自然，比较舒服了，但是一不留意，你还会回到从前。因此，你还需要刻意提醒自己改变。在这个阶段，你可以在桌面上贴上名言警句警示自己。

#### 励志名言

- 不要等待别人来和你交往，而是要创造机会。
- 如果不能改变环境，那就改变自己。
- 过去的永远过去了，现在才最重要。
- 朋友都是从陌生人变来的，环境都是人去适应的。
- 不为失败找理由，要为成功找方法。

……

#### 阶段三：22~90天左右

此阶段的特征是“不经意，自然”，其实这就是习惯。这一阶段被称为“习惯性的稳定期”。一旦

跨入此阶段，一个人已经完成了自我改造，这项习惯就已经成为他生命中的一个有机组成部分，它会自然而然地、不停地为人们“效劳”。在这个阶段，可以请身边的老师或者同学监督并提醒自己。



### 问一问

1. 我有适应不良的问题吗？
2. 我主要在哪些方面感到不适应呢？
3. 我是否对自己有一个正确的认识？
4. 面对适应不良状态，我应该从哪些方面着手改进呢？

### 用一用（小组活动）

在一张卡片上写寻人启事，描述一个大家都认识的人，让其他人来猜一猜你寻的是谁。

#### 寻人启事

- 我要找的是个\_\_\_\_\_（男生/女生）
- 他/她长得\_\_\_\_\_
- 他/她的优点是\_\_\_\_\_
- 他/她的缺点是\_\_\_\_\_
- 他/她喜欢\_\_\_\_\_
- 他/她不喜欢\_\_\_\_\_
- ……

### 想一想

阅读下面的小故事，你受到了什么启发？

#### 哲学家的最后一课

哲学家带着一群学生漫游世界。数年光阴，他们游历了很多国家，拜访了很多有学问的人，学生们个个满腹经纶。回到家乡以后，哲学家把学生们带到郊外的一片草地上，他说：“数年游历，你们都已经成为了饱学之士，现在学业就要结束了，今天是你们的最后一课！”说完，哲学家坐在草地上，学生们也围着哲学家坐了下来。哲学家问：“现在我们坐在哪里？”学生们回答：“我们坐在旷野上。”哲学家又问：“旷野上长着什么？”学生们回答：“旷野上长满了杂草。”哲学家说：“不错，旷野里长满了杂草。我的问题是，如何除掉这些杂草？”一个学生开口说：“老师，只要有铲子就够了。”哲学家看了看他，不置可否。另一个学生接着说：“用火烧也可以。”哲学家微笑了一下，示意下一个学生回答。第三

个学生说：“斩草须除根，只要把根挖出来就行了。”……学生们讲完后，哲学家站了起来，说：“课就上到这里。你们回去以后，可以按照各自的方法尝试。如果没能除掉杂草，一年以后再来相聚。”一年后，所有的学生都来了，不过原来相聚的地方，却已经变成了一片丰收的稻田。数年后，哲学家去世了，学生们在整理他的言论时，在他著作的最后补充上了下面的内容：要想除掉旷野上的杂草，方法只有一种，那就是在上面种上庄稼。要想让灵魂没有纷扰，唯一的方法就是用美德去占据它。

当你在新的环境中遇到生活或学习的烦恼时，你想怎样征服它呢？

# 2 一见你就喜欢你

## 本课主题：形成良好的第一印象

有这样一个故事：一个新闻系的毕业生正急于找工作。一天，他到某报社对总编说：“你们需要一个编辑吗？”“不需要！”“那记者呢？”“不需要！”“那排字工人、校对呢？”“不，我们现在什么空缺也没有。”“那你们一定需要这个东西。”说着他从公文包中拿出一块精致的小牌子，上面写着：“额满，暂不雇佣。”总编看了看牌子，微笑着点了点头，说：“如果你愿意，可以到我们广告部工作。”这个大学生通过自己制作的牌子表达了自己的机智和乐观，给总编留下了美好的“第一印象”，引起其极大的兴趣，从而为自己赢得了一份满意的工作。在人际交往中，和他人的第一次接触往往会给他人留下深刻的印象，你在和新老师新同学第一次接触的时候，是否也给他人留下了美好的第一印象呢？



### 诊断评价

## 糟糕的第一印象

王老师是某高中一年级的班主任。新生报到时，他在学校门口接待前来报到的学生。有一位叫苏醒的学生，报到时衣冠不整，戴的遮阳帽歪在一边，站在老师面前自报家门时腿还不住地颤抖。王老师心想：这个学生肯定是一个调皮捣蛋、厌恶学习的学生。苏醒给了老师这样一个印象后，王老师在以后的学习生活中自然对他“多加提防”：有意无意地查他是否逃课，是否欺负其他同学，挑选班干部的时候，苏醒根本不在王老师的考虑范围之内。几个月过去了，王老师并没有发现苏醒有什么出格的举动，相反，苏醒上课认真听讲，和其他同学友好相处，在学校的书法比赛中还得了二等奖。原来苏醒报到那天之所以衣冠不整、戴歪帽子、左腿颤抖，是因为那天他正好生病，并且在车上颠簸了小半天，头昏脑胀的，下车后呕吐时顺手把帽子拉向了一边，所以报到时没有注意自己的形象，给王老师留下了很不好的印象。

回想一下，在你开学后的这段日子里，你在和他人接触的时候，是否像苏醒那样给他人留下了不好的第一印象？第一次接触的时候给他人留下的不好的印象，是真实的自己呢，还是因为其他的原因？



### 第一印象自我测试

- 你与人谈话时的坐姿通常是：  
A. 两膝并拢                      B. 两腿叉开                      C. 跷起“二郎腿”
- 你与人初次会面时，在举止谈吐、知识能力方面能否对他人做出积极、准确的评价：  
A. 可以                              B. 很难说                              C. 不能

3. 在见面的最初几分钟里,你能很快发现你和对方的共同点或感兴趣的话题:
- A. 既快又准                      B. 很久才发现                      C. 一直未发现
4. 你与对方谈话时,两眼总是盯着:
- A. 对方的眼睛                      B. 自己的衣服纽扣                      C. 另外的人或物
5. 你和对方谈话的话题选择的是:
- A. 对方感兴趣的                      B. 双方都感兴趣的                      C. 自己感兴趣的
6. 你和对方谈话的时间分配是:
- A. 对方多于自己                      B. 对等                      C. 自己多于对方
7. 你与对方谈话时:
- A. 节奏适度,吐字清楚                      B. 慢慢腾腾上句不接下句                      C. 说话似连珠炮
8. 当对方谈及你不感兴趣的话题时,你:
- A. 认真听下去,从中发现兴趣                      B. 表现沉默或不耐烦                      C. 打断对方谈话
9. 你和对方第一次见面时的表情是:
- A. 自然大方,热情诚恳                      B. 心情紧张,羞怯拘泥                      C. 大大咧咧,漫不经心
10. 你与对方谈话时手势动作:
- A. 不用                      B. 偶尔用                      C. 不时地用
11. 你谈话的声音:
- A. 温和而低沉                      B. 很低,对方很难听到                      C. 大嗓门,高亢热情
12. 你和对方握手分别时,下次见面的时间、地点:
- A. 由自己提出                      B. 双方谁也没有提出                      C. 由对方提出

**测试说明:** 选择A记5分,选择B记3分,选择C记1分。算出你的总分。

47~60分,第一印象较好。你温文尔雅、举止有度、和蔼可亲,往往能给他人留下美好的第一印象,他人都有和你进一步接触的愿望;

23~46分,第一印象尚可,还需改善。你不会给对方留下不好的地方,但是吸引力不强,初次见面被对方欣赏或认可的地方不多;

12~22分,需要好好想一想,哪些地方需要改善。虽然不是故意的,但是你很容易给对方留下不佳印象,他人会和你保持一定的距离。



## 观点意识

### 人际交往的关键因素：第一印象



### 学一学

我们通常所说的印象,更多的是指第一印象或最初印象。不可否认的是,第一印象在人际交往中是非常重要的,他会影响人们以后对某个人行为的解释,因为在最初与陌生人接触时,人们注意力投入充分且完全,所以在此时形成的印象更加鲜明、强烈。人在以后相

处的时间中，我们的注意力往往不会那么集中，常处于注意力涣散状态，我们所接收到的信息对我们的影响就会下降。



## 读一读

### 首因效应

首因效应也就是我们通常所说的第一印象效应，我们日常生活中所说的“先入为主”也是首因效应的作用，它是指当我们与陌生人初次交往接触时，各自对交往对象的直觉观察和归因判断。第一印象一旦建立起来，我们对他人的好恶评价等都会受第一印象的影响。例如，老师第一次讲课的内容非常精彩，这样就在学生头脑中形成了良好的第一印象，以后当老师所讲的某些课程不精彩时，学生们会主动找各种原因老师的行为作出解释：工作压力大，备课不充分，家庭内部出现问题等，而不会主观地认为老师的教学能力不如他人。但是，如果老师的初次讲课很糟糕，在同学的脑海形成了消极的第一印象，以后老师讲课没什么出彩的地方时，学生就会主观解释为：这个老师本来讲课就不怎么样。心理学家卡耐基根据大量实际生活经验，总结出给人留下良好第一印象的五条途径：

1. 真诚地对别人感兴趣；
2. 微笑，多提别人的名字；
3. 做一个耐心的倾听者，鼓励别人谈他们自己；
4. 谈论符合别人兴趣的话题；
5. 以真诚的方式让别人感到自己很重要。



## 策略训练

### 策略一：修饰仪容

在人际交往之前，我们对他人而言就如同一页白纸，而与他人的第一次接触就像在白纸上书写笔画一样留下印迹。和他人的第一次接触，首先我们能看到的就是他人的仪容仪表，因此，自己的外表往往会给人留下深刻的印象，并影响以后和他人的接触。

心理学家们曾做过这样一个实验：实验者将自己装扮成一个中产阶级的样子，在纽约的地铁站里，假装忘记带钱包，但又急着赶去上班。当时正是交通的高峰期，他试着向他人借80美分的钱去买车票。在刚开始的一个小时里，他虽然穿着套装，但是没有打领带，没有戴手表，皮鞋也没有擦拭过。在后一个小时内，他穿戴整齐，衬衫、领带、手表、包括鞋面都很干净。结果在头一个小时里，他只借到了7美元23美分，但是在后一小时的时间内，由于其形象仪表的原因，他借到了26美元。