

21世纪青少年综合素质训练教程



郑永生 著

全面提升青少年个人素质最新读本



心理 素质 训练

陕西旅游出版社

21世纪青少年综合素质训练



90223960

心理素质训练



青少年教育需要创新（代序）

一部具体、生动、实战、针对青少年教育的好书并不多。《21世纪青少年综合素质训练教程》就是在这方面的成功尝试。郑永生把自己多年来在青少年心理咨询与训练实践中的体会与经验，以较为立体的方式，从三个不同的角度提炼出来，写成这套容易理解、方便操作的丛书，实属难能可贵。

为人父母、师长是一项艰巨的工作，能否成功地扮演好这个角色，全赖成熟的智慧、悉心的照顾和无比的耐心；在当代中国家庭中，也许再没有比养儿育女和教育后代更为艰难的事了。

其实，青少年自信心的强弱是基于他人对他的评价，尤其是父母和老师的重视与否对他有很大的影响。惟有珍爱孩子，才能从小培养他们的自信。为了让青少年后天拥有健康的人格和成功的人生，增强他的自信便成为家长和老师的重要使命了。

《心理素质训练》是一本较为典型的心理教育教科书。作者综合运用了现代教育学、心理学、创造思维学、社会行为科学和讲授训练学等学科的最新研究成果，创造性地建立了一套教育培养青少年综合心理素质的讲授训练教程。该套训练教程的最大特点是：针对性、实战性强、可操作性强。

根据青少年成长的特点，作者打破了枯燥乏味、冗长沉闷的理论教条，通过一百多个训练游戏的形式，每个游戏再分成8个环节组成。我们只要根据这一个设计过程，与青少年共同学习训练，就可感受到训练学习的乐趣，并在不知不觉中提高了青少年的综合心理素质与生活生存能力，同时还大大激发了他们在学习、创造与实践等方面的能力。

《提高自信的100种方法》是针对青少年在学习生活方面存在的问题，以及师长在素质教育过程中所存在的问题而写的一本有关方法论的书籍。这些方法没有枯燥的理论教条，有的只是在面对具体问题时，教你应该怎么去做，怎样去改变。我们可逐日将这百余种方法应用于日常生活中；正因为简单易行，操作性强，所以使亲子教育的过程变得更有趣，家长和老师教育青少年时，更驾轻就熟，效果也更显而易见。

《素质教育实例点评》是一本在青少年素质教育中所存在的各种实例的汇编书。通过近300个不同方面的实例，作者从不同的视角，用两三句话的点评方式“点燃思考”，剖析青少年教育所面临的众多困惑与应试教育体制所带来的诸多问题，希望以此来唤醒学校与家长对青少年教育的种种思考，对更新青少年教育观念具有极高的参考价值。

当前，国家提出的为中小學生“减负”，实际上是减轻学生心理上的重负；其根本目标是为學生“增效”，提高学生的学习效率与心理承受力。“减负”是为了更好地推进素质教育。通过媒体的报道，我们可以看到“减负”与素质教育所提出的背景：1、师德与教师素质；2、学生的心理素质与道德法律；3、“死读书”与“学会学习、创新实践”这三大问题。面对这一现实状况，自然就有了解决问题的目标。

青少年的教育理应面向现代化，面向世界，面向未来。在当前教育改革的形势下，青少年教育迫切需要学校、家庭乃至全社会的关注，尤其需要有一大批富有责任感和创新意识的人进行不懈的努力。《21世纪青少年综合素质训练教程》这套丛书的面世，无疑对推进素质教育有着积极的意义。

(全国中小学心理健康教育学会理事) 陈 虹

2000年4月，北京

目 录

自尊自强篇

- 我是比尔·盖茨/3
- 撕掉坏标签/6
- 你棒！我也棒！/8
- 爱抚训练/11
- 后仰与信任/13
- 搀扶盲人/16
- 难堪训练/18
- 音乐指挥家/22
- 喊出自信/24

情绪控制篇

- 情绪转换拍手掌/29
- 识别情感/31
- 情绪化解/33
- 乒乓对击/36
- 感觉行为统合/39
- 闷热搏击战/41
- 合作空中曲棍球/44



目 录



- 数数棒游戏/46
- 多动须控制/48
- 偷盗可根治/51
- 消除嫉妒心/55
- 恐惧是想出来的/58
- 放松游戏/61
- 深呼吸放松法/63
- 曼达拉静心/66
- 空达里尼抖动减压法/68

学习潜能篇

- 旋转的飞机/73
- 左手世界/75
- 把眼睛变成一部摄影机/77
- 让眼睛效率更高/87
- 你有近视吗?/89
- 耳朵没白长,集中注意力/92
- 注意力集中很简单/94
- 注意力是可以训练的/96
- 注意力的跳跃性/100
- 谁说我的记忆差/103
- 画脑图记忆/106
- 地图是什么/109
- 拼地图/112

创新实践篇

- 创造是一种生命力/117
- 让思维随意发散/120
- 奇妙杯子的创造价值/123
- 金子做的东西/126
- 猜谜就是创造/129
- 贺卡是这样生产出来的/132
- 鸡蛋飞行器/134
- 写作并不难/136
- 成功的写作是这样诞生的/139
 - 一把未点燃的火把
 - 大脑/142
- 创作从想象开始/145
- 孤寂的滋味/147
- 30秒俱乐部/149
- 复制/152
- 呼啦圈讲故事接力活动/154
- 乒乓对答/156

目标效率篇

- 推销铅笔/161
- 旧书摊/163
- 登山的启示/165
- 打篮球/169

目 录



目 录

打开音乐并不难/172

连环城/175

提示递减/177

健忘吗?/180

周日家长/183

人际交往篇

破冰船/189

人际交往第一步/191

音乐觅知音/194

“你好”……/196

聆听的艺术/199

眉飞色舞与微笑/202

赞美的艺术/204

诚恳道歉/206

优美身姿,人见人爱/209

即兴演讲一分钟/212

同理心的魅力/214

看电影/218

角色统合/221

合作排球/224

爬天梯/226

家长批评会/228

友谊圈/232



生存意志篇

尝试与陌生人打交道/237

逆境,我不怕/239

直面现实/241

现实并非像想象的那么

恐惧/243

父母离异我不怕/249

拉锯子/253

推延快乐/255

孤岛历险记/257

断桥一跳/260

胆魄是成功的催化剂/263

该决断时就决断/266

无人岛上可生存/269

心灵成长篇

心路历程/275

自爱——悦纳自我/281

我的家/284

感谢您/287

秘密游戏/289

我的未来不是梦/291

感恩的心/294

看看今天,明天会更好吗?/302

后 记/314

目 录



自尊自强篇





我是比尔·盖茨

训练目标：训练学生的成功意识与成功欲望，使之在年少的心灵中摄下成功人的心智，也可让学生了解对应于每个学生的成功人的特点与成功道路。

事前准备：幻灯、各种成功人的胸牌 25 个（根据人数而定，每个学生对应一个成功人，不能重复，注意男女人数）。

训练时间：1 小时（根据人数而定）。

具体方式：根据每个人要求，每人取一张胸牌（以后在课堂上以此胸牌的名字作为其本人的称呼），通过胸牌的序号与成功人姓名，了解成功人，进而发现成功的奥秘。

理论引导：同学们，我们知道我们每个人都领了一个胸前挂的牌子，其中的人物是谁？他们主要从事什么事业？他们做出了哪些成就，他们是什么的象征？

示范演练：同学们，我们先看看幻灯，看看幻灯中哪位是我们最崇拜的偶像？请大家从头到尾看清楚再选择！（放幻灯）

大家看到了幻灯中的显示：

比尔·盖茨 巴尔扎克 贝多芬 牛顿 安德生 冰心
达尔文 李四光
肖邦 李白 爱因斯坦 杨振宁 居里夫人 海伦 爱迪生
罗丹 普希金



南宁格尔 简爱 巴金 李清照 张爱玲 宋庆龄 邓肯 德兰修女

请同学们选择：

A 同学，我选比尔·盖茨，

B 同学，我选牛顿，

C 同学，我选冰心……

请问 A 同学，你为什么选比尔·盖茨？

A 同学：……哦，他是微软的总裁，是美国以及全球最富有的人，他是高科技界新一代成功者的典范。

请问 B 同学，你为什么选牛顿？

B 同学：……哦，他是科学家，他创立了万有引力定律，发现了微积分，建立了经典力学的基础。牛顿是一位举世公认的科学巨人。

B 同学说得很好！请大家鼓掌！

请问 C 同学，你为什么选择冰心呢？

C 同学：……哦，她是中国文学界的文豪，她创作了大量风格清丽、文笔优美的诗歌、小说和散文，其艺术品位极高，思想感情极真，给读者以美的享受。

太好了！你看过冰心的作品吗？

C 同学：看过，如《再寄小读者》等。

请大家为 C 同学鼓掌。

下面请其他同学来讲。每位同学必须用第一人称来介绍：

我是德兰修女，是慈善事业的杰出代表，是最富有爱心的人。

我是海伦，是世界有名的作家，在不幸患上盲聋哑的情况下，坚持学完大学课本，写了 14 部著作，是意志坚强的学习典范。



我是爱迪生，美国的发明家，我总共发明了 1300 多种东西，最出名的是电灯、电报、电话等，是创造发明界的鼻祖。

你们今天都挂上了此牌，表示你们未来也一定能成功，除了了解自己的别名以外，我们在这里还共同探讨、了解了 25 位成功者，他们来自各个不同的领域，都是某一行业的杰出代表。回去后，可买些这些名人成才的故事看看，看他们是如何成长的。

效果讨论：教练：通过刚才的自我介绍，你们现在是否都了解了这些成功人士？

众学生：了解了！我们都应该向他们学习。

教练：希望每位同学回去后可读读除你之外的其他成功人的事迹。

专家感悟：从小给孩子输送成功人的心智，对孩子的未来成长有巨大的积极影响。



撕掉坏标签

训练目标：告别自卑，告别消极，告别过去；提高自信，突破自我，重塑自我。

事前准备：纸、笔、小土包（水或火）。

训练时间：约需 50 分钟（根据人数而定）。

具体方式：把对自己的消极评价统统写在纸上，（不允许看别人写的“坏标签”），写完后，每个人准备一份“悼词”

（团队写一个公用的悼词），每个人可以任选埋葬坏标签的方式——土葬、水葬、火葬。埋葬时，教练做“葬礼主持”，在旁边用低沉的语气诉说，之后，带着大家念“悼词”（似宣誓一般）。念完后，埋葬。最后，大家庆祝自己重新获得一个崭新的“我”。这个训练，学校可以在新学期开始或一学期结束前做一遍，家长可以定期对孩子进行测试。

理论引导：你这样评价过自己吗？“我这方面不行！”“我胆子小！”这些消极评价，非常不利于自己的健康发展。今天，我们要把这些不好的评价统统消灭掉，埋葬掉。

示范演练：这个心理训练就叫做“撕掉坏标签”。大家现在就在纸上写下具体的、形象的、生动的消极自我评价，甚至生气时骂过自己的话全都想出来、写出来；每个人可能都是不一样的消极自我评价。开始写“埋葬”事件，然后写“坏标签”给我们带来的坏的影响，再写撕掉“坏标签”给我们带来



的益处，最后写希望“坏标签”一去不复返。

A 同学王平：“王平，你这个笨蛋！你好蠢啊！你还想上大学，休想！你脑子就是不行！你真倒霉！……”

写完后，再写一份悼词，根据自身实际情况写，开始……

请 B 同学大声念出你所写的悼词：“今天，我在这里埋葬了我身上的坏标签，它从此永远地离开我，我将不再用它的话来评价自己了。它和我在一起生活了很久，它给我理由让我努力学习，它用嘲讽和批评让我灰心丧气，它用贬低的语言让我自卑。现在，它离我而去了，我会有些不习惯，不用‘我笨’做借口逃避努力，我不习惯；得到好成绩引起别人注意，我也不习惯；自信而又充满活力，我也不习惯；但是，我会让自己慢慢习惯，因为新的我更成功、更快乐。”

现在我们来挖个坑或者叫“墓穴”，大家排成一队，把自己的坏标签撕掉，轮流扔进坑里……这是你的坏标签，你把它从自己的身上撕下来，撕碎了，扔进墓穴里去，它离开你了，好像你嘴里的蛀牙被拔掉了（当同学们全都扔掉以后）。

现在，请大家立正哀悼，致悼词（领大家读 B 同学所写的悼词）。让我们庆祝一番：哦！我们成为一个新人喽！

效果讨论：同学们认真、兴奋、激动、信心倍增，重新给自己贴上了“优秀者”的新标签。

教练：同学们，有什么感受？

A 学生：仿佛真的获得了新生一样；

B 学生：消极评价给自己带来负面影响，积极评价给自己带来正面影响；

专家感悟：埋葬消极，埋葬过去，才能建立积极，重整未来。



你棒！我也棒！

训练目标：通过听、喊及手势语言提高自信心，增强生命活力，勇敢面对人生。对左右脑的协调平衡发展也很有帮助。

事前准备：在黑板上写好：“你棒！我也棒！”可配合音乐歌曲《我真的很不错》，配以幻灯歌词。

训练时间：1小时（根据人数而定）。

具体方式：①学生们坐着赞扬其他同学，找出每一位同学的优点，通过头脑思考的方式鼓励每一位同学，使同学在鼓励中发现自己的优点，从而建立自信。

②组织学生列队站好，教练站在前面，面对学生，让学生跟教练一起做，先是用右手指头碰一下左肩，然后再碰一下右肩，然后右手竖直大拇指从胸口将右手用力伸出去，说：“我真的很不错。”再换左手同样做，说：“我真的很不错。”最后换双手齐做，双手交叉用拇指碰左右肩，然后从胸口将双手用力伸出去，拇指朝上，说：“我是真的真的真的真的很不错。”重复3遍，声音洪亮，动作有力，表现出充满自信的神态。若有歌曲，可编成一套舞蹈动作。

理论引导：优点汇聚与手势语言具有极大的心理暗示力量，今天我们来做两个游戏，学一个自我激励的手势语言。好，大家先跟我做一遍。

示范演练：请大家坐下来，我们先来做一个“你棒、我也