

高中心理健康教育试用教材

名誉主编 林崇德

主编 沃建中

北京师范大学儿童心理研究所  
北京海淀区教委教师进修学校

教 学 参

第六册

中学生心理导向 考

科学出版社

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向  
教学参考第六册

沃建中 主编

科学出版社

2000

## 内 容 简 介

本书是高中《中学生心理导向第六册》教材的配套教学参考用书。书中内容包括：教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学注意和教学参考资料。

本书可供高中三年级教师使用，也可供学生家长参考。

高中心理健康教育试用教材

中学生心理导向

教学参考第六册

沃建中 主编

责任编辑 曾美玉

科学出版社出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码：100717

中国科学院印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

\*

1999年2月第一版 开本：787×1092 1/16

2000年2月第二次印刷 印张：7 1/4

印数：1 500—3 500 字数：159 000

ISBN 7-03-007222-7/G·882

定价：20.00元

（如有缺页倒装，本社负责调换。（杨中））

## 《中学生心理导向》编辑委员会

名誉主编	林崇德						
主 编	沃建中						
副主编	胡新懿	张 悟	魏运华				
常务编委	沃建中	胡新懿	张 悟	魏运华	梁兰芝	王 莉	
	高文娟	马晓晶	宋其争	胡清芬	段国英	张维平	
编 委	(以姓氏笔画为序)						
	马欣笛	马晓晶	王 莉	王钦虞	卢 阳	卢通升	
	刘彦弟	李沁安	宋其争	沃建中	张 悟	张玉梅	
	张维平	陈纪英	罗 平	郑红文	胡清芬	胡新懿	
	钟波天	段国英	都 炜	高文娟	高国华	郭新华	
	梁兰芝	程春玲	程海忠	曾美玉	潘 昱	魏运华	
插 图	马古纯						



## 序 言

“不但没有身体的缺陷和疾病,还要有生理、心理和社会适应能力的完美状态”——这是世界卫生组织给“健康”下的定义。这无疑表明,人不仅要重视生理健康,而且要珍视心理健康。许多临床研究证明,很多生理疾病是由心理因素引起的。从一定的角度说,人的心理健康比生理健康更为重要。

21世纪最大的财富是人才!而一流的人才必具有一流的素质!良好的心理素质是优秀人才的基本要素。面对当今我们所处的时代,我们能否在明天的国际大竞争中占有一席之地,这最终要取决于今天的人才培养。而人才的基本要素之一——心理素质的训练,更是我们心理工作者责无旁贷的和迫在眉睫的任务。随着21世纪全球高科技的发展和世界经济不断变化的不断变化,全世界都把关注的目光瞄准中国。龙的传人面临着千载难逢的机遇和挑战,我们的孩子——21世纪的主人,能攥住这历史大机遇,让新世纪的太阳在中国升腾吗?

是的,面对世界的未来,未来的世界,此类问题像泰山一样压得我们坐立不安:人才——心理素质——健全的人格,作为心理工作者的我们,为沉甸甸的责任感和危机感所驱使,锐意地为正值青春期的学生编撰了《中学生心理导向》这套教材,以解燃眉之急。

科教兴国,人才培养,素质教育,刻不容缓!

由沃建中与胡新懿、张悟、魏运华共同主编的《中学生心理导向》就是在这样的大气候下问世的。编撰《中学生心理导向》教材,不仅仅是社会发展的需要,更是时代的呼吁!近十多年来,我国国民经济的迅速发展,独生子女越来越多,加上种种原因,学生心理问题日渐增多。许多调查研究表明,目前在中小学生中,心理异常表现甚至患心理疾病的占相当的比例,这不能不令我们每一个人都为之震惊。在中学生中有计划地开展心理健康教育,势在必行。

编撰《中学生心理导向》也是课程改革的重要内容之一。我国的课程改革不仅仅是单一学科的改革,更是一项整体改革。在以往的中学教材中,缺设心理课程,这从当今素质教育和完善人格的整体而言,是课程内容“缺陷”。因此,使用《中学生心理导向》,对中学课程改革无疑是有价值的。

编撰《中学生心理导向》也是国家教育部数项教育科学规划课题的总结,是国家教委“九五”重点课题“中小学生心理素质建构与培养研究”成果的体现。这一课题的主要目的是进一步探索中小学生心理素质的建构过程,探讨培养学生心理整体素质的途径和方法,而编撰《中学生心理导向》教材正是此项课题研究的重要内容之一。它不仅具有现实意义,而且具有理论意义,更具历史意义。

纵观《中学生心理导向》整套教材(从初一至高三),我认为,它力图突出以下特点:

1. **创新性** 首先,在理论方面,它始终以“科教兴国”为指导思想,以学生心理发展的年龄特点为主线,以学生的思维品质训练为核心,以学生的自我意识培养为起点,针对我国中学生普遍存在的心理问题,立足于我国教育实际,重点突出了心理训练的操作性。其

次,在内容方面,它试图站在心理健康教育与研究的前沿,总体把握心理素质教育的发展方向和脉络,把国内外的最新研究成果融于教材之中。整体内容从自我意识、自尊、自信心、学习策略、记忆、思维、情绪、情感、人际交往到价值观念等,几乎囊括了完善个体的方方面面。再次,在编写形式上,它创造性地突出了寓心理学基础知识于趣味性、操作性和参与性之中:(1)知识性。每一课课文,由浅入深地呈现有关心理学的基础知识,使学生在教学活动中潜移默化地吸纳心理学的知识。(2)趣味性。教材力求生动活泼、图文并茂,一反传统教学的枯燥乏味,以激发学生的兴趣为起点,让学生在愉快的教学情景中,接受训练,获取知识,陶冶情操。(3)操作性。课文的内容不是抽象知识的堆积,而是根据学生的心理发展水平,有步骤、有具体目标和由易到难的程序设计,极具操作性,因而便于课堂训练。(4)参与性。教材设计最大限度地考虑了学生参与课堂教学活动的时空,即让学生自己来发现问题、分析问题和解决问题。最后,在编写教学参考书方面,本教材的教学参考书兼学生教材为一体,考虑到农村和边远地区的教师便于备课,无须再另查资料。教参部分的内容不仅包括了教学理念、教学目标、教学准备、教学时间、教学建议、教学活动、教学注意事项和教学参考资料等,而且对教学环节也作了详细安排。也就是说,教师只要有了相应的教学参考书,也就等于有了配套的教材课本。

**2. 系统性** 它试图使本教材和教参根据学生心理发展的年龄特点形成一个完整的体系。本教材在主要突出心理基础知识的系统性的同时,也不乏突出心理训练的系统性,使心理知识和心理训练有机结合,构建成一个统一的整体。

**3. 实用性** 贯穿于本教材始终的宗旨是:立足于我国教育实际。首先,理论工作者和中学教师合作承担了国家教委“八五”重点课题,又在国家教委“九五”重点课题研究的基础上进行了编撰。因此,本教材不仅是完成上述课题的总结和思考,而且极具针对性,即在现实中,学生碰到的一系列基本问题皆在编写中得以具体呈现。因此,本教材对中学生心理健康具有直接的导向作用。

**4. 时代性** 在编写《中学生心理导向》的过程中,编撰者汲取了国内外有关的最新教材和研究资料之精华,同时又放眼于21世纪,使这套教材不仅立足于当代,而且面向未来。

整套教材以学期为单位,每学年分上、下册,顺应现行教学大纲,每周设一课时。本教材可由专职教师任课,也可由政治教师、班主任兼课。师资紧缺的学校,还可作为学生的自学阅读读本。我相信,由于本书既深入浅出,又图文并茂,生动有趣,融心理学基础知识于浓浓的趣味性之中,学生是会感兴趣的。另外,本教材还是教师和家长解决现代学生心理问题的参考书。

希望大家喜欢《中学生心理导向》,并与作者们一起进一步修正它、完善它。

林崇德

1998年4月18日于北京师范大学

## 致高三的老师

亲爱的老师：

心理课是近几年我国中小学新开设的一门课程，由于当前正处于一个急剧发展变化的时期，经济的发展，观念的更新，职业的变迁等给人们的心灵带来很大的冲击。这种影响也波及到了校园，波及到了在校的学生。加上中学生自身也正处于一个身心发展巨变的时期，内外的压力使得一些学生变得敏感、脆弱，甚至产生了心理障碍。许多统计资料表明，我国中学生的心理健康状况已经到了不容忽视的地步。

高中三年级的学生正处在人生比较重要的时刻。经过初中阶段生理及心理的剧变及动荡，高中生的生理和心理均趋于成熟和稳定。在新的学习、生活、活动及人际关系中，他们发展了新的思维形式和思想方法，他们的辩证逻辑思维已趋于占优势的地位。他们强烈地关心自己的个性成长，有强烈的自尊心，逐渐学会了较为全面、客观、辩证地看待自己、分析自己。进入高三以后，意味着很快就要结束中学时代的生活，很快就要面临择业或在继续求学中进行专业选择等问题。他们也常体验到更为广泛的内心冲突和压力。这些都促进了他们价值观的确立和个性的成熟。

但是，由于高三学生社会经历的局限，再加上他们的辩证思维能力还有待发展，他们在看问题时往往很主观、很片面，容易走极端。如，有时他们很自信，有时又很自卑；在人际交往中过于要求完美和偏颇等等。高三学生虽然能够进行适当的自我评价，但常常出现自我评价偏高的倾向，自负，听不进别人的意见。高三学生还面临着升学就业的抉择，面对着新的挑战，何去何从？这对于涉世未深的中学生实在是个难题，再加上家长对子女过高期望，社会价值取向多元化，这一切更使面临选择的青少年感到迷茫烦乱，迫切需要悉心的关怀和指导。

本册《中学生心理导向》就是针对高三学生的发展特点和需要设计的，在教师的指导下，学生能够更好地认识自我、完善自我，更好地与人交往、感受友情，更好地认识社会、选择未来，达到身心和谐发展。这门课以学生的活动和体验为主，教师的责任是创造一个宽松、真诚、平等参与的课堂氛围，让学生能够密切沟通和交流。教材中有不少空白需要学生填写，其目的都是为了启发学生的思考，不要为了填满空格而牺牲了讨论和分享的机会。

陪伴学生成长是很动人的经历，其中可能有许多甘苦需要品味。希望在这一学期里，您和您的学生们彼此支持，走过中学这最后一段路程，共享迈向成熟的喜悦。

另外，在教材的使用中，如果有什么意见和建议，欢迎不吝赐教，以便进一步修订和完善。

本书全体作者

1999年1月

## 目 录

第1课	体验赞扬 .....	(1)
第2课	贬人误区 .....	(4)
第3课	自我保护 .....	(8)
第4课	让思维严密而深刻 .....	(12)
第5课	让思维插上神翼 .....	(17)
第6课	看谁设计的服装最漂亮 .....	(21)
第7课	多问出智慧 .....	(29)
第8课	正确认识心理压力 .....	(34)
第9课	高考复习策略 .....	(40)
第10课	考试的一般技巧 .....	(45)
第11课	合理竞争 .....	(51)
第12课	亲子交往 .....	(56)
第13课	与人合作 .....	(61)
第14课	人生坐标 .....	(66)
第15课	最幸运的选择 .....	(72)
第16课	职业选择 .....	(77)
第17课	回顾一年 .....	(82)
教学参考资料	.....	(85)



# 第1课

## 体验赞扬

### 教学理念：

处于青年阶段初期的高中学生还不能正确地认识和评价自己的外表、能力和性格特征，很难对自己做出一个全面而且适当的评价。在对待别人的赞扬方面有时会不够自信或者是过于自满。帮助学生学会正确地对待他人对自己的赞扬，对于促进学生形成全面而积极的自尊是很有帮助的。

### 教学目标：

#### 教师：

1. 引导学生学会正确地分析他人对自己的赞扬。
2. 帮助学生学会正确地对待他人对自己的赞扬。

#### 学生：

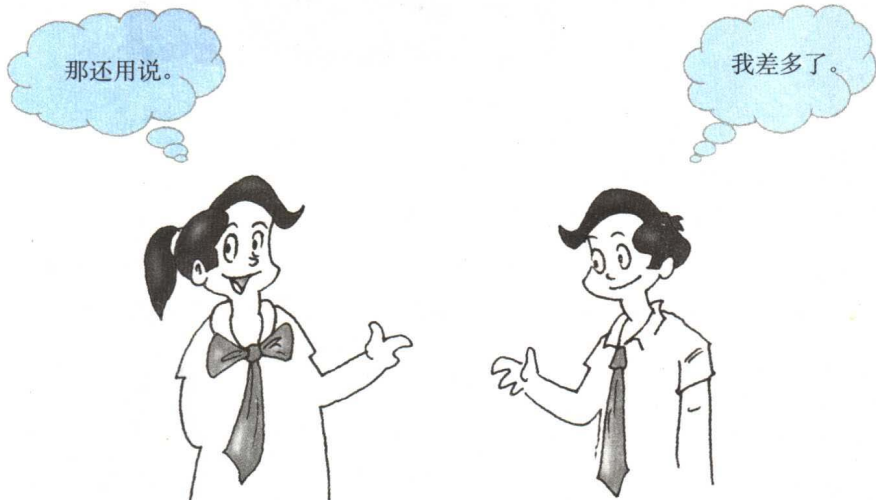
1. 学会正确分析他人对自己的赞扬。
2. 学会正确对待他人对自己的赞扬。

# 明镜台

时间：5分钟  
活动：教师引导学生讨论这两个人的回答有什么不恰当的地方。

在生活中我们的优点和长处总是会被人所赞扬。也许你从来没有意识到对待别人的赞扬也需要仔细地考虑考虑。对别人夸奖的话的错误理解，往往会导致极为不礼貌的回答；即便是正确地理解了他人的赞扬，回答不好不仅仅是得到一个不好的印象问题，这

还往往说明了我们身上的某些缺点和不足。以下两位朋友在对待他人对自己的赞扬时所表示出的态度都使人觉得很不舒服。你能说出为什么吗？



# 智慧泉

时间：20分钟  
活动：学生6~8人一组，讨论出本组关于所有情景的最恰当的回答。每组指定一位发言人，说出本组的回答并阐述原因。

一个人过于自满肯定不是一件好事，但过于谦虚也给人一种矫揉造作的感觉。要想做出一种让人可以接受的表示，首先，了解自己身上的优点是非常重要的。过于夸大自己的能力或者贬低自己都会给别人一种不尽不实的感觉。既然证实自己并不靠语言的堆砌，遇到别人的赞扬的时候，为什么不说出增添自己信心并且让别人赞同的回答呢？

以下是我们在生活中会随时遇到的一些赞扬，你通常是怎样回答这些赞扬的呢？

以下是我们在生活中会随时遇到的一些赞扬，你通常是怎样回答这些赞扬的呢？

1. 你在考试中得到了一个比较好的成绩，你的老师在全班表扬了你。下课后你说：  
\_\_\_\_\_
2. 你在运动会上又获得了优秀的的成绩，同学夸奖你“真棒”。你说：  
\_\_\_\_\_
3. 今天你穿了一件新衣服，你的朋友们夸你“帅”。你说：  
\_\_\_\_\_
4. 家里来了客人，他们夸你“聪明、懂事、长得漂亮”。你说：  
\_\_\_\_\_

5. 朋友聚会，大家一致认为你“很不错”，“对朋友很好”，为人“热情、善良”。你说：

时间：20分钟  
活动：学生每人说出一句夸奖本组成员的话，由相应的同学进行回答。或者由教师指定几组学生在全班同学面前演示如何对待赞扬。  
建议：最好请一些较典型的平时不善于对待他人赞扬的学生来进行这一活动。

## 回音壁

学会正确地对待别人的赞扬可以改善别人对我们的印象，使我们获得新的朋友。对别人赞扬的巧妙回答，可以帮助自己赢得更多人赞许的目光。想要正确地体验他人的赞扬，首先我们不能骄傲，自满的唯一结果就是我们获得的赞扬会越来越少；其次我们也不能过分谦虚，人们有时候觉得你的谦虚只是一种做作；当然，礼貌也是必不可少的。想一想，现在当你遇到赞扬的时候，你会怎样做呢？

## 谢谢你的夸奖，我会做得更好

### 启思录

前些天我遇到一位朋友，他非常得意地对我说：“你知道吗？几乎所有的人都对我上一次的考试成绩赞不绝口。他们知道我很有能力，并且相信我会成功的！”出于礼貌，我告诉他，你确实很有能力，而且头脑相当精明。这位朋友开心地说：“我相信，过不了多久我就会成为单位的主要负责人之一！”听到这话我沉默不语，因为我

为我知道要成为他们单位的主要负责人不是单单完成一件漂亮的工作就可以的。我的朋友受到的夸奖也仅限于上次出色的完成工作。

和一些人不同的是，我的朋友在对待赞扬的时候采取了坦然受之的态度。有的人在受到他人的夸奖时总是把这当作一种奖赏或者是恭维，这就是为什么他们在听到别人的赞扬会如此反应强烈了；有的人对于别人的赞扬诚惶诚恐，一再说“过奖”之类的话，是因为他们认为别人对他们的赞扬只是一种善意的恭维，这种人在潜意识里认为别人的夸奖是言过其实的，甚至可能还有恶意；还有一些人对他人对自己的赞扬坦然受之，这是因为他们把别人对自己的赞扬当成了一种应得的东西，好比上级接受下级的夸奖或者一种优异成绩的奖赏；这些人认为别人的赞扬只是一种低级的恭维，是不如自己的人对自己的讨好。这两种人都把赞扬和“拍马屁”等同起来。他们不知道赞扬真正的含义。

别人的赞扬只是一种评价，只不过是别人对你身上的优点进行的评价罢了。如果谁还从赞扬之中体会到了更加“深远”的含义。只能证明这个人的思想是不完善的或者不健全的。赞扬和“拍马屁”有着本质的区别。赞扬只是对事所进行的评价，而所谓的“拍马屁”是针对被评价者的。对于“马屁”我们尽可以一笑置之，但是对于别人对我们的赞扬，我们要学会礼貌的回应。否则，我们将失去真心的朋友。

对待别人的赞扬，我们不要显示出自满的情绪，首先要记住向找出你优点的人道谢，得到别人的肯定总是一件令人快乐的事，应当对送给你这种快乐的人道谢。其次，不要做出受宠若惊的姿态，这样会使人对你的真诚产生怀疑，从而拒绝下一次和你交流。知道了不自满、不自贬后，我们还要尽量地显示出礼貌和风度。

# 第2课

## 贬人误区

### 教学理念：

高中学生在日常生活中对于一些伤害别人的语言和行为的高度重视程度不够，有时会在无意之中伤害了他人的自尊。帮助学生意识到不恰当的语言和行为对别人的伤害，同时学会在交往中注意自己的语言和行为，对于学生建立良好的语言和行为习惯，融洽自己与他人的关系是很有帮助的。

### 教学目标：

#### 教师：

- 1.提供情景使学生意识到不恰当的语言和行为对他人的伤害。
- 2.引导学生学会在交往之中注意自己的语言和行为。

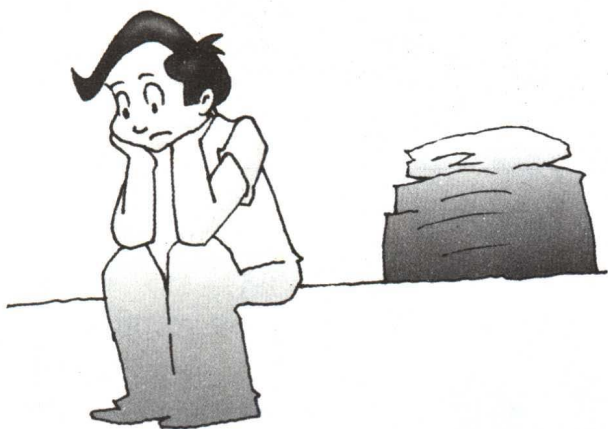
#### 学生：

- 1.了解不恰当的语言和行为对他人的伤害，反思自己在生活中的不恰当语言和行为。
- 2.学习控制自己的语言和行为，建立良好的语言和行为习惯。

# 明镜台

你是否有过这样的体验：你无意中的语言和行为得罪了你的好朋友，使你非常尴尬。你想解释这一切都不是你的本意，但你和朋友之间的隔阂已经形成，再也无法恢复到从前的融洽和开心了。这种经历对于我们每一个人来说

都是非常痛苦的，但你是否想过：也许原因正在我们自己身上。



## 他们为什么要这样说我？

李源是一个学生，但他总是不快乐，因为他的每一天都过得像这样：

早上还没有起床，妈妈在卧室门口埋怨到：“你总是这么懒！我看你是没有一点出息了，早晚你要和那些扫马路的人在一起工作。”李源起床了之后，哥哥对他说：“你看你的样子，我在你这个时候是非常刻苦的，我从来不让妈妈叫我起床。”李源吃早饭的时候，爸爸对他说：“你给老子争一点气，咱们家都指望你能上大学呢。你看看人家晓飞，学习从来不让爸爸妈妈操心。”

李源背着书包朝学校走。在路上他遇到了朋友张浩，张浩一看到他就笑起来：“我的妈呀，你穿的衣服怎么这么傻？前两天我妈给我买了一件名牌衣服，穿起来帅极了！”

走进了学校，老师看到李源，对他说：“李源，这次考试你考得很不理想。如果你这样学习下去，大学真的很危险。”

在教室里，李源和同学聊天。他说起自己最喜欢看的电视剧，有几位女同学说：“天，你们男同学还看这种电视剧，不觉得很土吗？我哥哥说，喜欢看这种电视剧的十有八九属于心理发育缓慢。”

上体育课，李源想去踢球，他的同学说：“你自己玩吧，长得这么胖，连球都追不上。”李源回过头来，听到有几位同学正在笑。

李源闷闷不乐地回到家，妈妈也没问他为什么这么不高兴，只是让他赶快帮忙干活。

李源躺在被窝里想：“他们为什么要这样说我呢？”

时间：10分钟

活动：学生6-

8人一组讨论：

李源的自我感觉究竟会怎样？

李源对生活和身边的人会怎样看？

是否自己也曾经做过李源的亲人和朋友、同学所作过的事？

这些不经意却很伤害人的话对别人会有什么样的影响？



# 智慧泉

时间：15分钟  
活动：学生讨论最容易伤害别人的语言和行为。教师请每组派一名代表阐述本组观点。

不经意的一句话和一个动作，甚至一个眼神，都有可能对别人造成意想不到的伤害。我们每个人都曾经有过这样或那样的或大或小的教训。俗话说：“说者无心，听者有意。”我们怎样才能避免在无意之中对别人的伤害呢？首先，我们应当知道，什么样的话最可能伤害别人。

人的伤害呢？首先，我们应当知道，什么样的话最可能伤害别人。

## 伤害别人的话包括

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_
4. \_\_\_\_\_
5. \_\_\_\_\_
6. \_\_\_\_\_

活动：教师请学生回答以下问题：

1. 自己曾经作过哪些无意之中伤害别人的事情？
2. 将怎样改正自己身上的这些坏毛病？

# 回音壁

每个人都需要朋友，需要别人的鼓励和赞扬，你、我、他所有的人都是如此。没有什么比听到自己的朋友、亲人的鼓励更能让人感到温暖的了；然而，也没有什么比受到自己的朋友、亲人的伤害更让人寒心的了。我们生活在这个世界上，就需

要友谊和亲情，只有这样，我们才能更加幸福。所以，千万不要因为我们的一点坏习惯，就丢掉了我们最珍贵的东西。





## 我保证

1. 不做伤害别人自尊心的事情。比如:

---

---

---

2. 不说伤害别人自尊心的话。比如:

---

---

---

## 启思录

子曰：“己所不欲，勿施于人。”自己都不愿接受的，凭什么非得强迫别人接受？但在我们的生活中，我们是否真正想过这句格言呢？

人人都不愿意被别人贬低。因此，当你正在有意或者无意“贬低”别人的时候，你正在“施己所不欲于人”。试想，如果位置调换一下，你被别人嘲笑或者贬低，你会多么难看和失落！贬人之词，极端伤害了对方的感情，同时也增加了对方的

你的反感。如果你受到了别人无缘无故的贬低和奚落，你会同他和睦相处吗？反过来也是如此。当我们贬低别人时，我们无疑也失去了一个朋友。

其实，要解决问题，大可不必采用贬低别人或者是呵斥别人的方法。如果我们需要同别人交涉或者纠正别人的缺点和不足。我们完全可以心平气和地、在不伤害别人自尊心的情况下把话说出来，把事情做好。忠言未必逆耳；良药毋须苦口。试试看，如果你争取到让人不反感甚至赞同你，你的话是否会更有说服力？

有时我们无心伤害别人但却因为说话不留心而伤害了别人，这也是非常不好的。一位朋友对我诉苦说：“真不知道这些人到底怎么回事，连一个玩笑都开不起。”他的经历是由于过多地嘲讽别人而造成了别人对他的疏远。有时候这种无心的话要比故意伤人的话更加让人不舒服。因为故意伤人的话多半来自于我们的对手或者敌人，而讽刺嘲笑的话则多半来自于我们身边的亲朋好友。俗话说：“只有你最亲近的人才最容易被你伤害。”“祸从口出”，说话不注意，“误贬”了别人，同时给自己带来了麻烦。多么不值得！想要避免这类麻烦，平时就应当注意自己的言行，古人云“三思而后行”，话说出来容易，但想要收回自己所说的话那可千难万难了。

奉劝那些平时说话不太注意的朋友，在您说到有关他人的缺点、不足的时候，千万要注意自己的用词和方法。否则后果真的是不堪设想。

# 第3课

## 自我保护

### 教学理念：

生活在社会上经常会遇到各种各样的责备或批评。高中学生由于生活经验的缺乏和过于重视他人对于自己的评价的原因。在遇到他人的消极评价时不能够冷静地认识和对待。帮助学生学会冷静正确地分析他人对自己的消极评价，引导学生学会正确处理他人对自己的消极评价。这对于学生合理调节自己的心态，从而使自己更加适应社会有非常重要的作用。

### 教学目标：

#### 教师：

1. 帮助学生认识到过分重视他人对自己的消极评价的坏处。
2. 引导学生正确处理他人对自己的消极评价。

#### 学生：

1. 认识到过分夸大消极评价的坏处。
2. 学会冷静正确地分析他人对自己的消极评价。
3. 学会正确处理他人对自己的消极评价。

# 明镜台

生活在这个世界上，我们必须接受各种各样的赞扬和贬低。对于赞扬大家的反应都是一样的：所有的人都非常喜欢听到称赞并因此而快乐；当然，从没听说过有谁喜欢别人贬低。不过，对于贬低的反应，人和人之间可大不一样了。

李芳长得有些胖，因此，有一些无聊的人经常拿这打趣她。



你一定曾经有过和李芳相似的经历，当时你是怎样对待这些贬低的呢？  
我曾经因为\_\_\_\_\_而受到别人的贬低。  
当时我感觉\_\_\_\_\_。

# 智慧泉

受到贬低是每个人都会遇到的事情，但每个人对待贬低的心情并不一样，有的人能够淡然处之。但有些朋友却把它放在心上，成为自己不必要的心理负担。

想一想，如果你受到了别人的贬低，你会受多长时间、多大程度的影响？



时间：5分钟  
活动：教师请学生回忆自己曾经受到过别人的贬低，以及自己当时的感觉。

时间：20分钟  
活动：学生6-8人一组，交流自己在受到别人贬低时的所受影响。讨论完成之后，教师请学生回答：

1. 因为受到别人的贬低而影响自己的情绪是否值得？
2. 究竟为什么会让他人对自己的贬低影响自己的情绪？