



上海市舞蹈学校
校本教材系列丛书



心理健康指导

(适用于舞蹈表演专业)

居朱凤 编著

 SMPH
上海音乐出版社
WWW.SMPH.CN

4G0068



上海市舞蹈学校
校本教材系列丛书

心理健康指导

(适用于舞蹈表演专业)

居朱凤 编著

上海音乐出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

心理健康指导 (适用于舞蹈表演专业) / 居朱凤编著 - 上海:

上海音乐出版社, 2015.3

上海舞蹈学校校本教材

ISBN 978-7-5523-0675-0

I. 心… II. 居… III. 舞蹈-心理健康-教材 IV. J7-42

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 236003 号

书 名: 心理健康指导 (适用于舞蹈表演专业)

编 著: 居朱凤

出 品 人: 费维耀

责任编辑: 黄惠民 毛静颖

封面设计: 陆震伟

印务总监: 李霄云

出版: 上海世纪出版集团 上海市福建中路 193 号 200001

上海音乐出版社 上海市绍兴路 7 号 200020

网址: www.ewen.cc

www.smph.cn

发行: 上海音乐出版社

印订: 上海市印刷十厂有限公司

开本: 700×1000 1/16 印张: 5.5 字数: 82 千字

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1-2,000 册

ISBN 978-7-5523-0675-0/G · 0068

定价: 18.00 元

读者服务热线: (021) 64375066 印装质量热线: (021) 64310542

反盗版热线: (021) 64734302 (021) 64375066-241

郑重声明: 版权所有 翻印必究

上海市舞蹈学校
校本教材系列丛书编委会

主 编：唐世伟

副主编：陈家年 杨新华 康 路 乔 晖

编 委：姚婕红 陈 琳 蔡丽君 宁 治

吴国民 姚 青

序

1960年3月18日成立的上海第一所舞蹈专业学校——上海市舞蹈学校，2002年6月并入上海戏剧学院。五十多年来我校培养了2000余名舞蹈专业人才，培育了一批优秀的有世界知名度的舞蹈家及舞蹈教育家。1965年，舞校创作并演出了驰名中外、经久不衰的中国民族芭蕾舞剧《白毛女》，成为中国舞蹈史上的经典之作，彪炳史册。优秀人才的培养，优秀舞剧的创作验证了舞校教师的不凡的教学水平，值得赞颂和记载。

回眸舞校的发展，从一无所有到硕果累累，从生源来自上海到来自祖国内地和港澳台地区，并为日本、韩国、新加坡等国培养了不少舞蹈专业人才，每一步脚印都记录着我校老中青教师的求实创新、追求卓越、与时俱进、勇攀高峰、无私奉献的优秀传统。代代薪火相传而铸成今日的辉煌。教学是学校教育的核心，教育质量关系到学校的生存与发展，而教材建设则是衡量师资水平和教学质量的重要指标。继舞校建校五十周年第一批校本教材出版之后，我们继续组织教师编写体现舞校专业特色的各课程校本教材，教材编写力求向更新、更高的水平发展。

舞蹈艺术的内涵在不断丰富和扩展，舞蹈艺术发展的潜力又是无限的。舞蹈教学和舞蹈创作是一个长期的、不断探索的过程。教材建设要继承传统，开拓创新；要有针对性、适应性、实施性；要科学有序彰显特色。我校校本教材是教学探索的有益尝试，对于飞速发展、日益丰富的舞蹈领域仅是大海中的一滴，在舞蹈教材建设方面，我们将会加大努力，不断充实提高，以促进舞蹈教育事业的发展。

上海戏剧学院附属舞蹈学校

2015年3月



目 录

序 / 1

一 适应篇

我的新生活 / 1

找朋友 / 5

团体活动：多元排队 / 7

二 自我篇

认识自我 / 8

做最好的自己 / 11

自我评价 / 14

心理暗示 / 18

团体活动：请你在我背后留言 / 22

三 学习篇

我的学习风格 / 23

记忆 / 28

记忆攻略 / 31

“专心”必胜技 / 35

我的学习动力 / 39

战考场 / 45

团体活动：卖梳子 / 49



四 人际篇

- 优化我的人际关系 / 50
- 学会倾听 / 54
- 寻找好朋友 / 57
- 生活中的“外号” / 61
- 男生 & 女生 / 65
- 情绪控制 / 68
- 团体活动：解开“手链” / 71

五 生命篇

- 珍爱生命 / 72
- 让心中充满爱 / 75
- 团体活动：规则的意义 / 79

参考书目 / 80

后记 / 81



一 | 适 | 应 | 篇 |

我的新生活



心灵 小故事

一根胡萝卜和一只鸡蛋分别被放入两个相同的锅中煮。大约 20 分钟后，两个相同的锅中发生了不同的反应。

胡萝卜入锅之前是强壮的，结实的，毫不示弱的，但在放入开水后它变软了，再经长时间的煮，最终变成胡萝卜泥，也就是它完全被环境打败了。

鸡蛋原是易碎的，它薄薄的外壳中保护着它呈液体的内脏，经开水煮后不但外表没有任何改变，而且内脏变硬了、变坚强了，它适应了环境。

体验与分享

握 手

1. 伸出双手，十指相扣。观察是哪只手（左手或右手）的大拇指在上面。
2. 有意识地改变手的姿势（如：原来是左手大拇指在上的，改为右手大拇指在上），再握手。有些什么感觉？
3. 用改变后的姿势握手、反复十次以后，有什么感觉？

小贴士

适应新生活的方法

1. 主动调整心态

积极主动地调整心态，不断提高生活上的自理能力，尽快适应新的生活方式。

养成良好的生活习惯，要学会料理床铺，经常收拾房间；

养成良好的卫生习惯，学会自己洗衣服。

除了学习知识外，要学会做人，学会处理人际关系，为今后进入社会妥善的处理人际关系打下良好的基础。

2. 尽快找到好朋友

减少独处的时间，不过久地沉浸在自己的“孤独”之中，及时地排解内心的抑郁，多和老师、同学沟通，获得他们心理上的理解、支持和帮助。

3. 多参加班级和学校的活动

多参加活动可以减少孤独感，能尽快适应学校的环境。在活动中，可以接触到更多的同学，在交流中，收获更多。

积极承担班级中的工作，获得一定的锻炼，能力提高了，充实了生活，也就会更快地适应新的校园生活。

4. 尽快熟悉学校的“地形”，到校园的各处熟悉情况

例如，了解教室在什么地方，图书馆什么时间开放等等，争取在短时间内把这些情况了解清楚。如此，能在解决各种问题的时候比别人更顺利、更节省时间。

图书馆：

阅览室：

食堂：

医务室：

学生科：

教务科：

心理咨询室：



5. 适应语言环境

由于地区差异，大家在语言表达和沟通上存在一定的隔阂（差异），这不仅会影响人际交往，也会影响自尊心和自信心，使我们在与别人交往过程中自卑和退缩。因此，适应语言环境对我们来说是刻不容缓的。要尽快适应语言环境，消除对地方语言的陌生感。

人的生命就是不断的适应与再适应。当环境不能改变时，我们可以改变自己去适应环境，互相融合了，才能更轻松的成长、学习。



实践体验

1. 以小组为单位对学校的“宝藏”进行挖掘，“宝藏”包括：校园环境、教师、学校资源等等。

2. 分享

(1) 新学校与以前的学校相比有什么不同和相同？

不同：_____

相同：_____

(2) 在舞蹈学校的学习与以前相比有什么不同和相同？

不同：_____

相同：_____

(3) 这些不同你能适应吗？如果不能，该怎么办呢？

能。

不能。我可以通过_____，

_____来适应。



拓展练习

进入舞蹈学校学习既感到很高兴，又感到茫然，因为离开了父母，来到了一个全新的环境，所学的知识增多了，专业训练任务加重了，给我们带来了不安与不便。

为自己制定一个作息时间表，可以帮助尽快地适应舞蹈学校的学习生活。

我的作息时间表

周一	周二	周三	周四	周五	周六	周日



找朋友



心灵 小故事

孟小丽转学已快一个月了，每天下课以后，看到同学们和自己的好朋友三三两两地聚在一起，就特别想念原先学校的朋友，她也想和现在的同学成为朋友，可是直到现在，还没有和班级的同学交往，甚至有些同学连话都没说过。

如果你是孟小丽，会怎么做呢？

体验与分享

寻人游戏

要求：请同学们想办法找到符合《寻人工作表》上特征的同学，并请他在对应的格子内签名，若一个同学符合表上的几项特征，可以同时相对应的几个格子内签名，签名的同学必须保证真实性。若有多个同学符合同一项特征，可以同时对应的格子内签名。

看谁第一个完成？

看谁找到最多的朋友？

分享：

1. 为什么能第一个完成任务？

2. “找朋友”的秘诀是什么？

3. 请具有同一特征的人站立一排相互介绍与交流。



故事讨论

夏天的晚上，萤火虫提着蓝色的小灯笼，在草丛里飞来飞去。

它在干嘛呀？

它在找朋友。

是啊，大家都有朋友，有好多朋友。可是，萤火虫连一个朋友都没有。跟好多朋友在一起玩儿，多快活呀！萤火虫也想要朋友。他就提着灯笼，到处找。

萤火虫飞呀飞，听见草丛里有响声。他用小灯笼一照，看见一只小蚂蚱，正急急忙忙地一直往前跳。萤火虫就叫：“小蚂蚱，小蚂蚱！”

小蚂蚱问：“干嘛呀？”

萤火虫说：“你愿意做我的好朋友吗？”

小蚂蚱说：“我愿意。”

萤火虫高兴地说：“那你就跟我一起玩儿吧！”

小蚂蚱说：“好的，一会儿我就跟你玩儿。现在，我要去找小弟弟。小弟弟真淘气，不知跳到哪儿去了，天黑了还不回家。妈妈很着急，让我去找他。你来得正好，帮我照照路吧！”

萤火虫说：“我不能给你照路，我要去找朋友！”说完就提着灯笼，飞走了。

萤火虫继续飞呀飞，又听见草丛里有响声。他用小灯笼一照，看见一只小蚂蚁，正背着一个大口袋，一直往前跑。萤火虫就叫：“小蚂蚁，小蚂蚁！”

小蚂蚁问：“干嘛呀？”

萤火虫说：“你愿意做我的好朋友吗？”

小蚂蚁说：“我愿意。”

萤火虫高兴地说：“那你就跟我一起玩儿吧！”

小蚂蚁说：“好的，一会儿我就跟你玩儿。现在，我要把东西送回家去。我迷路了，你来得正好，帮我照照路吧！”



萤火虫说：“我不能给你照路，我要去找朋友！说完又提着灯笼，飞走了。

夏天的晚上，萤火虫提着蓝色的小灯笼，在草丛里飞来飞去。

它在干嘛呀？

它在找朋友。

还没有找到吗？

还没有找到。

亲爱的朋友们，你们都知道怎样才能找到朋友，快教教萤火虫吧！要不，他老是提着灯笼飞来飞去，多累呀！

小贴士

拥有朋友是心理健康的一个重要标志，没有朋友的人不仅是孤独的，而且自尊心、自信心也会受到很大影响。那么，如何能与他人成为好朋友呢？首先，每个人要知道怎样成为别人喜欢的朋友。比如说，一个人和善、热情，懂得分享别人的痛苦和欢乐，注意倾听别人说话，富有同情心，愿意帮助别人，那谁都愿意与他（她）成为朋友；其次，应该主动交往，大胆与他人沟通，积极参与各项活动；第三，多注意他人的优点，享受拥有朋友的乐趣。

团体活动：多元排队

目的：通过活动，了解自己在集体中的位置。

过程：围成一个圈，面向圆心站立。根据某一特征要求调整自己的位置。在调整过程中，不允许用语言交流。每次调整后，都要检查是否有人出错，出错者需说明理由。



二 | 自 | 我 | 篇 |

认识自我



心灵 小故事

一个挑水的人有两个大桶。

一个桶有裂痕，另一个桶则是完好无损的。从河边回到家，有裂痕的桶总是只剩半桶水，完好无损的桶则总能盛满一桶水。

两年来，挑水的人每一天都是这样挑着一个满桶水的桶和一个只剩半桶水的桶回到家。完好无损的桶总是傲于自己所取得的成绩，有裂痕缺陷的桶总是害羞于自己的不完好，只能完成半桶水的业绩。

终于有一天有裂痕的桶再也无法忍受自己的失败，在河边它对挑水的人说：“我一直对自己的业绩感到羞耻，因为我的裂痕致使装在我里面的水在回到家之前就漏了半桶。”

挑水的人对有裂痕的桶说：“你没注意到在回家的小路上靠你那边长着很多花，而完好的桶那边没有吗？因为我早就知道了你的缺陷，就在我路边撒了些花种，是你浇灌了它们。两年来已经采了很多花来装饰我的桌子了。如果没有这样的你，我们也不会得到这些美丽。”

每一个人都有缺陷。但正是因为这些缺陷，生活才会变得富有乐趣并有所得。从自己的缺陷中找出亮点，才是我们最应该做的。

我是谁

请根据自己的实际情况，在 10 分钟内对自己进行全面的认识和客观的评价，完成以下句子。

我是_____，

我的同学认为我_____，

我的父母认为我_____，

那些真正了解我的人认为我_____，

我最大的财富是_____，

我很遗憾_____，

我最大的成就是_____，

与他人相比，我认为我是_____，

我要用我的大部分生命去做_____，

我的最大恐惧是_____，

我喜欢_____，

我不喜欢_____，

我相信_____，

我常有的表情是_____，

我最喜欢的一部分外表是_____，

我不喜欢的一部分外表是_____，

我喜欢别人形容我_____，

我讨厌别人说我_____，

我最大的优点是_____，

我最大的缺点是_____。

每个“我”都是丰富的，要真正全面了解自己并不是一件容易的事。认识自己可以通过哪些途径呢？





将写有姓名的小纸条随机分给同学，请同学们写出小纸条上同学的特点，然后交给教师，由教师发给该学生。

小贴士

常见的心理测试按目的可以分为以下几种：

1. 能力测验：包括智力测验和特殊能力测验。前者主要测量人的智力水平，后者多用于升学、职业指导服务（如绘画、音乐、手工技巧、文书才能、空间知觉能力等等）。如韦氏智力测验、瑞文智力测验等。
2. 人格测验：主要测量人的性格、气质、兴趣、态度等个性特征和各种病理个性特征。如艾森克人格问卷（EPQ）、卡特尔16种人格因素测试（16PF）等。
3. 适应行为评定：评估人们社会适应技能，包括智慧、情感、动机、社交、运动等因素。如90项症状自评量表（SCL-90）、抑郁自评量表（SDS）和焦虑自评量表（SAS）等。
4. 职业咨询测验：随着心理测验的发展，许多年轻人希望在未来竞争中既能发挥自己的潜能、气质，又能适应自己的兴趣、爱好，因此在择业前往往求助心理学家。如霍兰德职业类型测试。