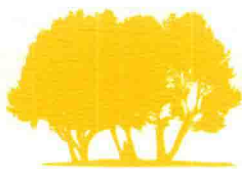


丛书主编◎姚训琪 蓝 敏



学生发展指导系列读本

PINZHI
SHENGHUO

主编◎蓝 敏 曾 杰

品

质

生

活

高等教育出版社
Higher Education Press



学生发展指导系列读本

品质生活

“学生发展指导系列读本”编委会

主	任	全汉炎			
副	主	任	姚训琪		
成	员	蓝敏	曹雁	张培军	
		宋晓霞	刘庆生	谢家祭	
主	编	姚训琪	蓝敏		



广东高等教育出版社
Guangdong Higher Education Press

·广州·

图书在版编目 (CIP) 数据

品质生活 / 蓝敏, 曾杰主编. —广州: 广东高等教育出版社, 2017.6

(学生发展指导系列读本 / 姚训琪, 蓝敏主编)

ISBN 978 - 7 - 5361 - 5941 - 9

I. ①品… II. ①蓝… ②曾… III. 中学生 - 学生生活 IV. ① G635.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 140742 号

出版发行	广东高等教育出版社
	社址: 广州市天河区林和西横路
	邮编: 510500 营销电话: (020) 87553335
	http://www.gdgjs.com.cn
印 刷	广东信源彩色印务有限公司
开 本	787 毫米 × 1 092 毫米 1/16
印 张	5.75
字 数	87 千字
版 次	2017 年 6 月第 1 版
印 次	2017 年 6 月第 1 次印刷
定 价	20.00 元

(版权所有, 翻印必究)

总序

为学生有能力创造幸福生活奠基

学生发展指导，是指用正确的教育理念、科学的方式方法对学生的学业发展、生涯规划、生活技能、心理素质等发展领域进行指导。近年来，学生发展指导工作受关注的程度越来越高，已成为我国基础教育领域，特别是普通高中学校极为重要的工作。

2010年7月，中共中央、国务院印发的《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》明确指出，在高中阶段要“建立学生发展指导制度，加强对学生的理想、心理、学业等多方面指导”。

2014年9月，上海、浙江两地公布高考改革方案。两地改革方案的共同点是在高中阶段取消文理分科，改为选考三门科目。这一改革举措，大大地增加了学生的个性化发展和多样化发展的机会，同时将高中学生选择未来专业和学校的时间提前到了高一年级。2018年秋季开始，广东省普通高中学校也将实施高考改革。这些都要求我们要大力加强生涯指导工作，提升学生生涯规划的能力。

2016年9月，中国学生发展核心素养研究成果发布。中国学生发展核心素养，以科学性、时代性和民族性为基本原则，以培养“全面发展的人”为

核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养。这些素养和要求与学生发展指导工作中学业发展、生涯规划、生活技能三大领域的内容是高度吻合的。

中学阶段是青少年世界观、人生观、价值观确定的重要时期。这个阶段要解决人生发展过程中的诸多重要议题。比如：为什么要学习？怎样才能取得满意的学习效果？要成为什么样的人？要过什么样的人生？人生最重要的是什么？怎么样才能成为对社会有用的人？等等。学生发展指导工作就是帮助青少年找到这些问题的答案，找到人生发展的动力和方向，找到实现人生意义和价值的方法和路径。今天的学生发展指导，是为学生未来有能力创造自己的幸福生活而奠基。

广东实验中学全面开展学生发展指导工作已有七年时间。七年前，我们以开发生涯教育特色校本课程为工作的切入点。到今天，我们的生活指导、学业指导和生涯指导已经实现在教育教学过程中全面渗透。在教育实践探索中，我们逐步培育了以“师长”“学长”“家长”为主要成员的“指导教师团”，建成了以“测试平台”“自编教材”“拓展读本”为一体的“教育资源库”，形成了以“学校”“家庭”“社区”“高校”为网络的“教学区域集合”。

本套“学生发展指导系列读本”，是我校学生发展指导骨干教师团队在实践过程中的教育探索和智慧结晶。他们积极学习、主动钻研、勤于思考、勇于实践，将自己开展学生发展指导工作的体验、感悟和思考凝结在笔端，用自己的方式呈现出来，奉献给广大教育同行和学生朋友。希望他们的倾心之作，能够得到专家和同行的指导，也希望能够帮助同学们顺利实现“融入社会”“乐学善学”“自主发展”的目标，为自己的幸福人生而奠基。

同时，我们也期待更多的教育同行一起来关注“学生发展指导工作”。让我们一起成为学生发展指导的优秀导师，携手共创学生发展指导事业的新天地！

广东实验中学副校长 姚训琪

2017年5月31日

前言

在人的一生中，高中阶段是一段令人难忘的岁月，也是自身发展的一个重大转折点。进入21世纪后，社会对人的知识和技能的要求都发生了变化，中国学生发展核心素养以培养“全面发展的人”为核心，分为文化基础、自主发展、社会参与三个方面，综合表现为人文底蕴、科学精神、学会学习、健康生活、责任担当、实践创新六大素养。

校园已不再是一个封闭和远离社会实践生活的场所，同学们的学习也不再局限于书本知识。新时代的高中学生不仅要学习课本提供的知识，还要学会生活、学会沟通、学会调节和学会参与。这些“非学术性”的技能有助于新时期高中生谱写生命活力的乐章，也是他们成长和发展所必备的生命底色。

《品质生活》作为“学生发展指导系列读本”之一，是学生生活技能指导读本。本书设计了“生活适应”“人际交往”“情绪管理”“生活情趣”“社会参与”等五个基本生活技能，具体包括适应新生活、融入新集体、善于沟通、交往礼仪、识别情绪、管理情绪、健康的生活方式、优质的闲暇生活、理性分析社会问题、提高社会参与能力等与学生生活息息相关的主题内容，通过“实践活动”引导学生进行体验和感悟，进行具体而有针对性的生活技能指导。本书旨在指导学生学会健康生活，培养学生责任担当意

识和提高学生社会参与能力等核心素养，进而提升学生的生活品质、促进学生健康成长和全面发展。

三年的高中生活是高中生由少年走向成年、由单纯走向成熟、由依赖走向独立的过渡时期，是高中生个性形成、自主发展、完成生命底色的重要时期。给予高中生及时、科学、有效的“生活技能指导”是“中国学生发展核心素养”框架中提出的基本要求，也有利于推动学校全面实施素质教育，创新人才培养模式，引导学生主动适应社会，促进学生书本知识和生活经验的深度融合。

本教材由广东实验中学多位负责中学生发展指导和心理健康教育工作的、经验丰富的教师共同编写而成。本教材由蓝敏起草全书总体框架和设计总体思路，并做最后修改和定稿。各主题编写人员分别为：单元一主题一、主题二，单元四主题一由林新燕编写；单元二主题一、主题二，单元三主题二由赵倩韵编写；单元三主题一，单元五主题一、主题二由曾杰编写；单元四主题二由钟燕编写。

本教材在编写过程中，吸收了学界最新的研究成果，参阅和引用了一些专家、学者的相关文献和研究成果，在此谨表谢意。本书在撰写和出版过程中，得到了广东高等教育出版社基础教育编辑中心的刘秀芝副主任和何栩隼编辑的悉心帮助，在此深表感谢。本教材尝试对“中学生发展指导”之“生活指导”的内容和体系做了一种新的尝试，但由于编者水平有限，书中难免有疏漏和不当之处，恳请同行专家和读者朋友们不吝指正。

编 者

2017年4月

目录

单元一 生活适应 / 1

主题一 适应新生活 / 3

主题二 融入新集体 / 9

单元二 人际交往 / 15

主题一 善于沟通 / 17

主题二 交往礼仪 / 25

单元三 情绪管理 / 31

主题一 识别情绪 / 33

主题二 管理情绪 / 41

单元四 生活情趣 / 49

主题一 健康的生活方式 / 51

主题二 优质的闲暇生活 / 57

单元五 社会参与 / 65

主题一 理性分析社会问题 / 67

主题二 提高社会参与能力 / 74

后记 / 81

单元一

生活适应



★ 往往，面对新生活我们感到不适应是因为当下的环境和生活已经改变了，而我们还停留在过去。

★ 集体与个人两者是相互影响、相互制约的——集体是由个人组成的，个人的成长离不开集体。

主题一

适应新生活



思考：当我们走进高中校园开始新的学习和生活，如何才能更好地适应高中生活呢？



什么是适应

变色龙是靠改变自身的颜色来适应环境的，仙人掌的叶子变成针是为了适应干燥的环境，壁虎断尾求生，是舍弃自己的一部分以获得生存机会。

同学们想想，它们有什么共性呢？

它们的共性是对环境变化做出了反应，这也叫作适应。适应的本质在于取得机体与环境的平衡。

往往，面对新生活我们感到不适应是因为当下的环境和生活已经改变了，而我们还停留在过去。

不适应高中生活的表现

刚开始高中生活，面对新的环境，新的面孔，新的学习难度和新的教学方法，很多同学会有些不适应。这表现在以下几个方面：

● 不适应集体生活

对于大部分同学来说，进入高中，是由一个熟悉的环境进入全新的环境，和一个个陌生的面孔建立新的集体。由于个性与家庭背景的不同，进而可能出现难以融入集体等各种问题。

● 不适应教学方法

面对一位位新教师，我们会不由自主地将他们的教学思想、教学方法、教学态度与我们初中的教师相衡量，甚至固执地觉得某些教师没有我们初中的教师好，或者觉得新教师与我们心目中理想的高中教师相差甚远。由此我们可能会产生焦虑的心理，担心会因此而丧失兴趣，考不好此学科等，更有甚者干脆抗拒教师的教导，一味地挑教师的毛病而落下了学习。

● 不适应学习任务和学习方法

随着学习阶段的提高，学习任务也相应地增加了许多，同学们可能都感觉到现在比初三时还要累，每天的作业几乎做不完，感到压力太大。面对学习任务的加重与学习难度的提升，学习方法也应该随之改变，如果同学们仍然按照初中的学习方法来学习，难免感到异常吃力。

不适应新生活的原因

我们用几种走路的方式来分析高中生不适应新生活的原因。

● 眼睛往后看向前走

喜欢回忆过去，总觉得原来的、初中的生活好，有好朋友，有熟悉的教师。这样就会错过现在建设新的美好生活的机会。

● 眼睛往上看向前走

期望太高，会容易失落。

● 眼睛盯着脚尖往前走

只看到眼前，看不清未来。

● 蒙着眼睛向前走

生活在自己的想象中，而不去行动。

学会生活，适应高中生活

● 沉着应对，主动适应

要勇敢面对新的生活变化，保持积极的心态。如果遇到难以适应的方面，自己没有办法解决的困难，要向家长、教师、同学寻求帮助，不能消极地回避问题。

● 养成良好的个人生活习惯

生活习惯是在生活过程中逐步形成的比较稳定的生活行为方式。高中要求在校住宿，住在集体宿舍里，应适当调整自己的作息规律，不影响寝室同学休息；讲究个人卫生，勤洗衣物、鞋袜，整理好个人物品，认真做寝室值日。

学会学习，适应高中学习

● 规划好高中3年的学习目标

对于人生观和价值观正处在形成时期的我们来说，从实际出发，规划好3年的目标十分重要。目标既不能过高，也不能过低，要符合自己的实际情况。把目标作为动力的来源，持之以恒地学习、练习、纠错、总结，终会达到自己的预定目标。同时，要注意认真制定阶段性目标，合理安排分配时

间，每天进步一点，不懈地努力。

● 熟悉教师的教学特点，主动学习

在高中，教师注重方法指导，重视学生的自主学习。面对教师新的教学方式，我们的个人学习方式和方法也要随之改变，学会主动学习，主动向教师请教；注重对知识的梳理，更好地整合知识，总结出适合自己的学习方法。

● 调整心态，自主学习

高中的学习量大，教师不可能事无巨细地每个点都手把手教，所以做好自主学习至关重要。

正确的学习方法是预习、质疑、释疑和演练。预习相关知识，带着疑问听教师讲课；上课时动笔，不仅听还要记，在课本上圈圈点点，遇到疑问要及时与教师沟通；适当做题，巩固教师讲解的内容，整理当天学到的知识；科学规划，勤于总结，了解教学特点，形成适合自己的自主学习方法。

学会交往，适应高中人际关系

● 发展新的友情，建立良好的人际关系

积极结交新学校的新同学，主动向他人做自我介绍，留心记住别人的名字，主动与人打招呼，主动问候别人，只有这样拉近彼此的距离，才能够让大家愿意与你做朋友。

● 学会与不同类型的教师、同学相处

在生活中，我们会碰到不同性格类型的同学，我们要学会关心同学，帮助同学，悦纳同学，真心对待同学，欣赏他们的优点，悦纳他们的缺点。同时也要反省自己在性格和行为习惯上有哪些难以被别人接受和喜欢的地方，积极改变自己。

我们还会接触到不同风格特点的教师，我们要学会与他们相处。尊敬教师，对教师有礼貌；上课认真听讲，积极发言，主动向教师请教学习上的疑难问题；理解教师的难处，宽容教师的缺点。

● 积极参加集体活动

高中生活丰富多彩，有艺术节、社团节、读书节、体育节、科技节、生日聚会等等，应多参与这些活动，即使不能上场，也为上场的同学加油鼓劲。

我们应多与同学交往，多和同学交流接触，增进同学间的了解，加深友谊。



实践活动

活动一 积极适应新生活

活动目的：

回望自己在高中入学后的表现，反思适应程度不够高的方面，并且有针对性地改善，积极迈进新生活。

活动步骤：

(1) 填写下面的“生活适应程度调查表”，表中的七个问题设有“适应”“比较适应”“不适应”三个选项，A选项3分，B选项2分，C选项1分，请按实际情况填写并计算总分。得分高说明对高中生活的适应度相对较高，得分低说明对高中生活的适应度相对较低。

生活适应程度调查表

问题	初中的我	现在的我
对校园环境、作息时间是否适应		
对日常生活衣食住行是否适应		
与同学、舍友相处是否适应		
与教师相处是否适应		
与父母相处是否适应		
对学业是否适应		
身体状况、睡眠状况是否适应		
总分		

(2) 了解自己的生活的适应程度后,就要进一步积极适应、拥抱新生活。在“生活适应程度调查表”中,你的哪一项得分较低?得分低的原因是什么?要怎样积极适应?

第一,写出生活适应得分较低的事项。

第二,分析在这一项目中得分较低的原因及怎样积极适应,为自己提出有效的行动方法。

得分较低的原因	有效的行动方法
① _____	_____
② _____	_____
③ _____	_____



拓展资料

图书:《高中生心理成长读本》(第二版)

出版单位:华中科技大学出版社

作者:徐学俊、徐仕全

出版时间:2015年9月

推荐理由:本书可作为高中生心理健康教育的学习材料。本书是依据教育部《中小学心理健康教育指导纲要》的要求,结合高中生心理成长的需要编写的,是目前国内编写质量较好、水平较高的高中生心理健康教育读本之一。本书的主要内容包括生活适应、情绪行为、人际交往、学习辅导、自我超越、生涯指导等六个方面,适合高中学生学习。本书介绍的心理辅导形式以活动和体验为主。

