

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，它给我理由让我不努力学习，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：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。

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

棒”的游戏。这个游戏的方法是大家相互发现对方的优点和让自己喜欢的地方，发现后，就把这一点告诉对方。先从 A 同学开始，每个人轮流表扬 A 同学，不要不好意思，不许以开玩笑的口气；A 同学，你也要大大方方地说谢谢。好，B 同学，你先说……

B 同学：A 同学，你的性格真开朗！

A 同学：谢谢！

C 同学：A 同学，你的学习真努力！

A 同学：谢谢！

D 同学：A 同学，你的身体真结实！

A 同学：谢谢！

现在，请同学们开始赞扬鼓励 B 同学，A 同学，从你开始。

A 同学：……

C 同学，你来……

全部赞赏完了，你们真棒，请大家一起说：你棒，我也棒！……再大声点来一遍……

好，请大家站起来！我们再来做“我真的很不错”！

我先做一遍全套动作……（乐曲起）。

（学生们与教练一起练习，开始有些不习惯）。

A 同学：手伸出去的时候，要这样强有力的，而不是软绵绵的。大家一起唱、一起喊出来。对，很好！对，B 同学表现不错，现在我们单个来做一次……最后，我们认真地再做一遍。

效果讨论：教练：做完刚才这套手势舞蹈后，有什么感受？

A 学生：太刺激了，太兴奋了，又看又听又唱又舞的机会我从来没经历过。

B 学生：通过喊一喊，跳一跳，再加上歌词曲的感染性，对自己的自信心确实有帮助。

C 学生：刚才同学们都鼓励我，使我看到了自己的优点和长处，我现在觉得自己充满活力，比开始自信多了！

专家感悟：说一百遍自信的道理，不如亲自去喊一次，去舞一次；去赞扬一次，去鼓励一次。

爱抚训练

训练目标：增进父母与子女、师长与学生之间的感情，增强亲密感，并使孩子更有安全感和自信心，促进情感与智力协调发育。

事前准备：按摩油、音乐（静心音乐）、舒适的沙发或床。

训练时间：30分钟。

具体方式：父母或教练为同学按摩、抚摩、轻拍、挤压、捏孩子的头、背、手、脚，并摇晃、拥抱、亲吻孩子；最好从孩子一出生就这样训练，形成习惯，对孩子的健康、情感、智力等方面都大有益处。

理论引导：随着孩子一天天长大，与父母肌肤接触的机会也就越来越少，但父母对孩子的关怀与爱是不会改变的。所以我们每天一定要抽出15分钟与父母或孩子一起做“爱抚训练”，不仅我们喜欢这样，孩子也非常喜欢。同学们，你们说是不是？

示范演练：晚上，睡觉前，舒缓、清幽的音乐声中。

家长或教练：来，宝宝先躺下来，全身放松，对！让爸爸拍拍宝宝，拍拍头（一二三四），拍拍脖子（一二三四），拍拍肩膀（一二三四），拍拍背（一二三四）拍拍胳膊，拍拍屁股，拍拍大腿，拍拍外腿，再拍拍脚……好，按按太阳穴，按

按脖子……（按完了）好，再捏捏脖子、胳膊、背……舒不舒服？来，爸爸抱抱（轻轻摇晃），噢，乖孩子，你知道我和你妈妈多爱你？你爱不爱爸爸妈妈吗？（孩子答：爱）来！亲亲宝宝，对，宝宝也亲亲爸爸，嗯，真是可爱的宝宝！

家长或教练：来，小军，妈妈看看又长高了没有？哦，又高了 1 厘米多，小军要长大了！妈妈帮你按按肩膀，右边：一二三四，左边：一二三四，今天你们学校有什么比赛呀，那么多人？……来，妈妈来抱抱你，哦，不好意思？来吧，你永远妈妈的孩子，当你遇到不安全的时候，妈妈会抚慰你的创伤、给你力量（妈妈上前拥抱，拍拍背，按摩脊椎，来回十几次）…

效果讨论：家长或教练：你喜欢这样按摩拥抱吗？

孩子：开始有点不自然，后来就习惯了，我觉得爸爸妈妈可爱多了。

家长或教练：每次爸爸妈妈在为你按摩的时候，你在想些什么？

孩子：觉得心里很温暖，挺放松，有什么烦恼、压力都烟消云散了。

专家感悟：孩子大了，就不需要拥抱吗？作为成人，你孤单的时候，都想有一个拥抱，更何况孩子呢？

后仰与信任

训练目标：可通过驱除压力、体验安全感、延长生命理念、增强信心、增加信赖力和享受爱的拥抱和摇晃；来增强孩子的自信心、安全感和信赖力。

事前准备：人生感恩类音乐、椅子、桌子（结实的方桌）。

训练时间：家庭 35 分钟，集体 90 分钟。

具体方式：两人一组：两人同一方向站立，一人在前，一人在后，在前站立者两脚分开，与肩同宽，两脚不动向后仰，（口令：请放心，我一定支持你！）在后面站立者五指分开用双手支撑其肩膀，两人距离慢慢拉开，后者双腿前弓后剑，要用全身力量支撑前者；两人轮换做。然后，9 人一组训练，一人站在一米高以上的桌上，脚跟踩着桌边，闭上眼睛，双手交叉相握于腹部前方，双脚与肩同宽，往后仰倒，要求头与肩膀笔直后躺，下面 8 人连成 4 对“抬花轿”，形成一个“床”，接住他（她）后，轻轻摇晃片刻，放下；期间教练引导。一个人做完后轮流换另一个人做。教练引导暗示时能针对性强一点效果更好，要注意安全，躺倒后注意不要忘记摇晃和拥抱。

理论引导：同学们，你们生活得自信吗？轻松吗？是不是觉得生活、学习很辛苦呢？难道我们就不能轻松愉快地生活吗？压力不可以排除吗？好！现在，我们就来做个游戏，让我

们抛掉恐惧、释放压力、重拾信心和爱。

示范演练：（先两人一组，练习了几遍后）。请同学在桌上站好，脚跟踩着桌边，闭上眼睛，双手交叉相握于腹部前方，双脚与肩同宽，对！（音乐起）。对桌上学员及全体学生说：我们大家都辛苦了！我们实在了不起吗？其实我们大家都很脆弱。我们经常都问自己：为什么总是学习没效率？因为不自信。为什么我们不相信他人又不相信自己？因为我们没有安全感。为什么没有安全感呢？因为我们有恐惧！恐惧分离、恐惧梦魇、恐惧遗弃、恐惧黑暗、恐惧失败、恐惧死亡。那么多的恐惧、那么多童年的阴影给我们带来了无尽的压力，此外还有来自教练的压力、同学的压力、父母的压力、还有自己给自己的压力。那么多压力！当高高地站在这舞台上，想着有那么多人和你一样，我们都有同一种感受，教练也和你一样。自己不相信自己、不相信他人，好像没有人能理解自己、支持自己。今天我们好好地来感受一下、理解一下、体会一下、支持一下。其实我们周围有那么多人都有同一种感受、同一种理解、同一种体会……

“当我站在这舞台，听到掌声响起来，我的心中有无限感慨：多少青春不在，多少情怀已更改，我还有你的爱……掌声响起来，我心更明白，你的爱将与我同在……”让我们互相支持、相互理解吧。准备后躺：头与肩膀笔直后躺，不能臀部先落地。不要睁开眼睛，不要回头看。你的身后有没有人不重要，重要的是你还相信不相信这个世界上还有人会支持你。难道没有人会帮助我、支持我吗？会吗？我会失败吗？头先朝地？不帮我不完了？会死吗？死了会怎么样？他们这么没有爱心？预备——躺！（协助朝后推下）

请大家轻轻摇晃一下，对……有没有体会到安全感？有没

有体会到温暖的怀抱？有没有体会到关怀的力量？会不会死？有没有死？来，大家拥抱一下，对……

效果讨论：训练结束后，有些人激动，有些人惊异，有些人感动，有些人流泪。

教练：同学们通过刚才的游戏，有什么体会和感觉？

A 学生：我好惊讶，刚才我真的想了很多很多——我怕我头会先落地跌开，我怕会跌死。

B 学生：我真的好感动。那么多人抱着我，我感觉到很温暖，好安全。

C 学生：我站在桌子上想了很多很多，想到了小时候我爸爸是怎样骂我、打我的，想到了同学是怎样欺负我的，想到了教练是怎样在大众面前批评我的，我还想到了我做过的很多噩梦，今天我有这么多人理解我、支持我，我好激动。

教练：以后你们还怕不怕？信赖力和自信心增强了吗？

众学员：增强了！（全体人员拍手庆贺）。

专家感悟：连自己都不相信的人，怎么能获得别人的信赖呢？

搀扶盲人

训练目标：突破自我，相信自己，相信别人，增强人与人之间的信赖力。

事前准备：100米长的场地（操场、树林、教室或家里），障碍物（桌、椅），布条。

训练时间：35分钟。

具体方式：两人为一组，一人做“向导”，一人用布条蒙住双眼，扮做“盲人”；做“向导”者带领“盲人”走完全程；走完后，调换角色再做。

理论引导：同学们，我们都需要别人的信任，对吗？那你是不是一个值得别人信赖的人呢？

示范演练：同学们注意：“盲人”要完全依赖“向导”引导走完全程，“向导”要尽职尽责，做一个值得信赖的人。好，开始，“向导”走在“盲人”的左前方，牵着对方的手，往前走，并引导“盲人”：向前两步，下楼梯，一共是六层，出门，向左拐，前方有一棵树，转右，对啦……好好体会一下，你有什么感觉、感受、需要。有依靠的需要吗？有害怕的感受吗？有怀疑的感觉吗？还是不得不相信别人？向导：你能做个值得别人信赖的人吗？

第一组做完了，请调换角色再做……

效果讨论：教练：当你做“盲人”时，有什么感受？

学生 A：很紧张，有点不敢往前走。

学生 B：怕“向导”放开我或误导我。

教练：当你做“向导”时，有什么感受？

学生 C：很放松。做一个靠得住的人。

学生 D：很小心的带着“盲人”向前走，有点成就感。

教练：从这个游戏中，大家体会到了什么？

学生 E：我们先要信任别人，别人才会信任我们。

学生 F：我们要做一个值得别人信赖的人。

教练：同学们是不是觉得非常有趣，自信心与信赖力增强了，相互间的心理距离也大大拉近了？（学生：是！）好！同学们，今天晚上每人写一篇日记，记下你们在做“搀扶盲人”时的感受。带着这些问题去写：当你是“盲人”的时候，应该信任“向导”吗？当你是“向导”的时候，应该怎样对待“盲人”？想象一下，不相信人家会怎样？人家都不信赖你，你又会怎样？通过这个游戏，你体会到了什么？

专家感悟：信赖别人固然重要，但更重要的是，你要先做一个值得信赖的人！这需要自信。