

高中生涯辅导课程目标体系

年级	内容体系	目标体系
高一 (下)	(一)情绪的调节	1. 什么是情绪?
		2. 学习如何宣泄自己情绪和调节情绪
	(二)人际的交往	1. 了解人际交往在生活和学习中的重要性
		2. 指导学生认识到人际交往中沟通的重要性
		3. 了解处理人际沟通的技巧, 并学习使用两个最基本的技巧: 倾听和共情
	(三)异性交往辅导	1. 异性交往原则
		2. 异性交往的技巧
	(四)文理分科辅导	1. 指导学生做好文理分科准备
		2. 了解文理科大学一些专业

高中生涯辅导课程内容

年级	主题	单元	单元主题	内容	课时
高一 (下)	情绪调节	第一单元	我的情绪 我做主	1. 情绪的调节	1课时
				2. 学习如何宣泄自己的情绪	1课时
	人际交往	第二单元	提升人际交往技巧	1. 了解并指导学生认识人际交往的重要性	2课时
				2. 处理人际关系的技巧	
				3. 学会倾听与共情	
	异性交往	第三单元	男孩女孩	1. 指导学生异性交往的原则	1课时
				2. 学会异性交往的技巧	
	文理分科指导	第四单元	文科 or 理科?	1. 文理分科的误区	1课时
				2. 文理分科注意要点	
				3. 了解大学专业及就业方向	

目 录

第一单元 我的情绪 我做主	1
软糖实验	1
致命杀手“生气水”	1
普拉切克的情绪分类	2
测测你的情绪稳定度	3
调控情绪的方法	4
第二单元 提升人际交往技巧	7
人际交往的重要性	7
你是个受欢迎的人吗?	7
自我反思	9
人际交往的技巧有哪些?	9
智慧语录	11
第三单元 男孩女孩	12
我喜欢的男孩(女孩)	12
异性交往的益处有哪些?	12
心灵剧场	14
如何进行异性交往?	14
为爱成长	15
智慧语录	16
第四单元 文科 or 理科?	17
文理分科常见误区	17
文理分科潜能测试题	18
选文理应注意的问题	20

第一单元 我的情绪 我做主

我们常常会产生不同形式的情绪，有时高兴，有时气愤，有时忧愁，有时害怕。处在消极情绪中时，有的人能很快地调控好，找回轻松与平静；而有的人却很难恢复，长期处在消极情绪中对自己的生活及身心带来了许多不良影响。

情绪可以决定命运，做好情绪管理关乎你一生的幸福及美满。那就让我们一起来学习调控情绪的方法吧！



心理实验

软糖实验

实验人员把一组4岁儿童分别领入空荡荡的大房间，只在一张桌子上放着非常显眼的东西：软糖。这些孩子进来前，实验人员告诉过他们，允许你走出大厅之前吃掉这颗软糖，但如果你能坚持在走出大厅之前不吃这颗糖，就会有奖励，能再得到一块软糖。结果当然是两种情况都有。专家们把坚持下来得到第二块糖的孩子归为一组，没有坚持下来只吃一块糖的孩子归为另一组，并对这两组孩子进行了14年的追踪研究。结果发现，那些向往未来而能克制眼前诱惑的孩子，在学业、品质、行为、操守方面，与另一组相比有显著优越的表现。这说明，决定人生成功的因素并非只有传统智商理论所认定的那些东西，非智力因素特别是情绪智力对个人的成功有着极为重要的影响。

温馨提示：人的自控能力大小跟人生成功与否有着密切的关系。

心理学家经过长期研究认为：人与人之间的智商并没有明显的差别，但有的人之所以成功，有的人之所以未能成功，与各自的情商有密切关系。情商的要素之一就是人的自控能力，从某种意义上讲，情商表现的是人们通过控制自己的情绪来提高生活品质的能力，即如何激活自己的潜能，如何克制自己的情绪冲动，如何使自己始终对未来充满希望，等等。



心灵鸡汤

致命杀手“生气水”

最近，美国一些心理学家做了一项实验，他们把正在生气的人的血液中所含物质注射到小老鼠身上，并观察其反应。初期，这些小老鼠表现呆滞，整天不思饮食。几天后，它们就默默地死掉了。美国生理学家爱尔玛为了研究情绪状态对健康的影响，设计了一个很简单的实验：他把一支支玻璃管插在正好是0℃的冰水混合物容器里，然后分别注入人们在不同情况下的“气水”，即用人们在悲痛、悔恨、生气时呼出的水汽和他们在心平气和时呼出的水汽作对比实验。结果表明，当一个人心平气和时呼出的水汽冷凝成水后，水是澄清透明、无

杂质的；悲痛时呼出的水汽冷凝后则有白色沉淀；悔恨时呼出的水汽沉淀物为乳白色；而生气时呼出的“生气水”沉淀物为紫色。他把“生气水”注射到大白鼠身上，几十分钟后，大白鼠就死了。由此可见，生气对健康的危害非同一般。

有分析表明，人生气 10 分钟会耗费大量精力，其程度不亚于参加一次 3000 米的赛跑；而且生气时的生理反应也十分剧烈，分泌物比其他任何情绪状态下的分泌物都复杂，且更具毒性。因此，动辄生气的人很难健康长寿（很多人都是给气死的）。生气发怒可使呼吸系统、循环系统、消化系统、内分泌系统和神经系统失调，并带来极大的损伤。生气还会引起皮肤憔悴、双目红肿、皱纹增多、妇女月经不调，甚至影响生育。生气的妇女在哺乳期不仅奶水减少，而且在生气后给婴儿喂奶，婴儿有可能中毒，轻者长疮，重者生病。老年人在发怒时由于内耳小血管、微血管痉挛性收缩，血液供量不足，会形成血管栓塞，导致突发性耳聋。精神刺激是引发癌症的活化剂。德国医学博士认为，相当一部分癌症是由病人激烈的内心冲击引起的。患有心脑血管疾病的人在生气时还容易诱发心肌梗死和脑血栓。

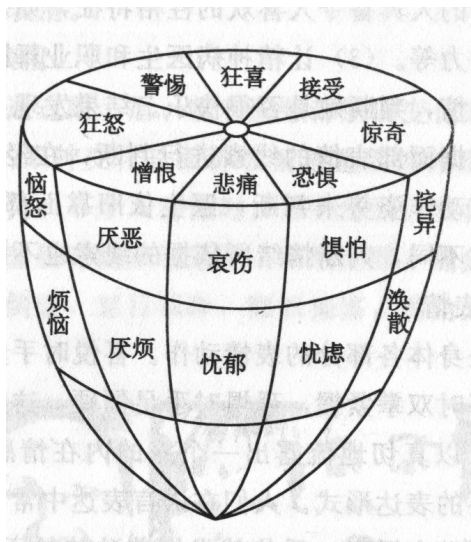
温馨提示：情绪对我们的影响是巨大的，我们应该学会调控好自己的情绪。



心理知识

普拉切克的情绪分类

60 年代末，美国心理学家普拉切克（R.plutchik）提出情绪具有强度、相似性和两极性 3 个维度，并用一个倒置的锥体说明这 3 个维度。锥体的每块截面代表一种原始情绪，共有 8 种原始情绪，每种原始情绪都随自下而上强度的增大而有不同的形式；截面上处于相邻位置的情绪是相似的，处于对角位置的情绪是相对立的；截面中心区域表示冲突，是由混合的动机卷入而形成的。普拉切克认为，所有情绪都表现出强度的不同，如从忧郁到悲痛；任何情绪在与其他情绪相似的程度上的不同，如憎恨与愤怒比厌恶与惊奇更为相似；任何情绪都有相对立的两极如憎恨与接受，愉快与悲伤。





心理测试

测测你的情绪稳定度

指导语：本测试共 13 道题目，每题都有 3 个备选答案。请凭你的真实想法或感受，选出符合自己情形的答案。

- () 1. 有能力克服各种困难。
A. 是的。 B. 不一定。 C. 不是的。
- () 2. 猛兽即使是关在铁笼里，你见了也会惴惴不安。
A. 是的。 B. 不一定。 C. 不是的。
- () 3. 如果能到一个新环境，你要
A. 把生活安排得和从前不一样。 B. 不确定。 C. 和从前相仿。
- () 4. 整个一生中，你一直觉得你能达到所预期的目标。
A. 是的。 B. 不一定。 C. 不是的。
- () 5. 在小学时敬佩的老师，到现在仍然令你敬佩。
A. 是的。 B. 不一定。 C. 不是的。
- () 6. 不知为什么，有些人总是回避你或冷淡你。
A. 是的。 B. 不一定。 C. 不是的。
- () 7. 你虽善意待人，却常常得不到好报。
A. 是的。 B. 不一定。 C. 不是的。
- () 8. 在大街上，你常常避开你所不愿意打招呼的人。
A. 极少如此。 B. 偶然如此。 C. 有时如此。
- () 9. 聚精会神地欣赏音乐时，如果有人在旁高谈阔论。
A. 我仍能专心听音乐。 B. 介于 A、C 之间。 C. 不能专心并感到恼怒。
- () 10. 不论到什么地方，都能清楚地辨别方向。
A. 是的。 B. 不一定。 C. 不是的。
- () 11. 你热爱所学专业 and 所从事的工作。
A. 是的。 B. 不一定。 C. 不是的。
- () 12. 生动的梦境，常常干扰你的睡眠。
A. 经常如此。 B. 偶然如此。 C. 从不如此。
- () 13. 季节气候的变化一般不影响你的情绪。
A. 经常如此。 B. 偶然如此。 C. 从不如此。

计分方法：2、3、6、7、12 题答案选 C 得 2 分，选 b 得 1 分，选 a 得 0 分；其余各题

选 a 得 2 分，选 b 得 1 分，选 c 得 0 分。

我的总分：_____

结果及解释：

0 ~ 12 分：情绪激动——你的情绪易波动，容易产生烦恼。通常不容易应付生活中遇到的各种烦恼和挫折，容易受环境支配而心神动摇，不能面对现实，就会常常急躁不安，身心疲乏，甚至失眠等。建议你要注意控制和调节自己的心境，使自己的情绪保持稳定。

13 ~ 16 分：情绪基本稳定——你情绪有变化，但不大。能沉着应付现实中出现的一般性问题，然而在大事面前，有时会急躁不安，不免受环境支配。

17 ~ 26 分：情绪稳定——你情绪稳定，性格成熟，能面对现实。通常能以沉着的态度应付现实出现的各种问题，行动充满魅力，能振作勇气，有维护团结的精神。有时，也可能由于不能彻底解决生活的一些难题而强自宽解。



心灵茶室

调控情绪的方法

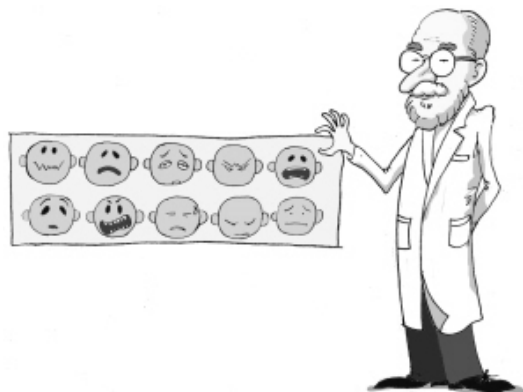
1.运动抗提升情绪。运动有明显的提升情绪的效果。研究证明，患抑郁的人从事散步、跑步和力量训练等运动，每周 3 次，每次 20~60 分钟，5 星期后抑郁会明显减轻。运动能够影响与压力有关的神经激素，提高身体对压力的耐受能力。

2.与人面对面交流。进化心理学家认为，远古时期，我们必须在一个集体里，才能安全地生存下来，而与人隔绝则意味着生命危险。千万代选择出来的“群居基因”让我们对这种危险保持着本能的警觉——长期独处时我们就会感到孤独和抑郁。

3.全神贯注地做一件不需要理性分析的纯身体活动。比如园艺、画画、弹琴、做菜、跳舞……让你的心思全部沉浸其中，让烦恼和忧愁暂时处于关机状态。这与冥想一样，有情绪按摩的作用。

4.冥想。在精神最紧张最压抑的时刻，暂时“出逃”，找一个安静的房间，把烦恼关在门外，花 5 分钟时间来倾听内心的声音，认真梳理那些负面的感情，而不是试图去评判或去压抑。这种提升情绪的方法在世界很多文化里受推崇。

5.让身体先快乐起来。肉体比灵魂更容易满足，睡个好觉，吃顿好饭，练个瑜伽，做个按摩，就能带来很多愉快的感觉。张罗怎么吃怎么穿，往往比琢磨“生命的意义是什么”这样形而上的问题更靠谱。前提是：你不能认为这些是不重要和浪费时间的事。



6.打理好自己的外表。别以为外表肤浅，外表是我们自我的一部分。精神靓丽的外形会带来很多愉快自信的感觉。做一个漂亮的发型、买几件漂亮的衣服，都是比较切实可行的事。

7.日行一善。当我们感到情绪低落的时候，经常会伴随出现一种无能为力的感觉，而有效对抗这种感觉的办法就是去帮助别人。抽时间做一些志愿者的工作，去老人院探望孤独的老人，帮生病的朋友照顾小孩……当看到比自己更不幸的人，我们会更懂得“惜福”。

8.享受。抱着“享受”的心情去做事情，享受做事本身的乐趣胜于得失输赢。花时间花精力花耐心去对付一件小事情，把一个小小的喜欢，一点小小的感动，稍稍扩大些来做。

9.疲倦前就休息。长期积累的疲倦不仅耗损身体健康，也耗损情绪健康。当你感到精疲力尽的时候，其实精力已经透支得相当严重了，这时才开始休息，身体需要花很长的时间才能恢复。养成习惯，在感到轻微疲倦的时候，甚至之前就停下来休息，休息的效率更高，精力更充沛，情绪也更愉快。

10.5 步宽恕法。大量研究发现，心怀怨恨不但影响心理健康，也影响身体健康。怨恨，是因为他人的错误而自己承担着许多愤懑苦难的负面情绪。临床心理学家 Everett Worthington Jr. 在《宽恕 5 步》一书中提议，第一，回忆你所受到的伤害；二，试着从对方的角度去理解他的想法和做法；三，回忆你曾经受到别人宽恕的一件事；四，把宽恕落实到语言，给对方写信，或写一篇日记；五，如果发现自己在对怨气、受伤的感觉和报复的欲望反复回味，马上大声叫停，这种对负面感觉的“反刍”，只能让你往牛角尖里越钻越深。

11.清理杂物。花半天时间把自己的书桌或房间好好整理一遍，扔掉多余的东西。井井有条的感觉让心情也能轻盈一些。

12.为未来做一些准备。抑郁之所以可怕，是因为它将你和未来隔绝开来，让你的眼中看不到希望。对未来的担忧和恐惧，是负性情绪最强烈的来源之一。如果一个人对未来会发生什么事情丝毫没有把握，或者内心深处不相信自己值得拥有一个更好的未来，他会产生强烈的不安全感和压力，这会抽干他的能量和动力。事实上当你有这样感受的时候，可以尝试给自己定个改善的计划，为未来做些准备，当你慢慢地专注于你的准备时，你的情绪也会慢慢好起来，而且做的准备让你对未来充满信心。

13.创造。从事有创意的工作比程序性的工作更容易带来满足感。即使你不是艺术家或作家，也可以随手涂一张铅笔画，下厨做一个好菜，写一些文字放在网上，自己设计一件衣服，一定比被动地窝在沙发里看电视能得到更多乐趣。



14.接受坏情绪。问 100 个人，抑郁好还是快乐好，相信 99 人都会说当然快乐好。但抑郁真那么坏，那么可怕吗？事实是：大自然里不会有一棵树永远开花结果，一个人也不可能永远积极向上、阳光乐观。越是抗拒坏情绪，越想用强力手段除去它，它越可能成为生活中的巨大阴影。但是如果你不去抗拒它，不去压抑它好显得你比它强，而是接纳它，坏情绪一天有个几次来回，来了自然会走，正如树叶掉落还会长出一样。你能所做的，就是平静地看它来来去去，痛苦完了你还是你。



智慧语录

我不能改变环境，但可以改变自己；我不能改变事实，但可以改变态度；
我不能左右天气，但可以改变心情；我不能选择容貌，但可以展现笑容；
我不能预知明天，但可以把握今日；我不能事事成功，但可以事事尽力。

第二单元 提升人际交往技巧

在现实生活中，我们每个人都希望自己能成为受欢迎的人。要想成为受欢迎的人关键就在于你是否能够很好地处理和你身边人的关系，掌握正确的人际交往技巧。学会与人交往，与他人建立良好的人际关系是我们健康成长的必备条件。



心灵剧场

人际交往的重要性

在著名的法国巴士底监狱，曾有一位被单独囚禁的囚徒。除了一日三餐能见到送饭的人外，几乎见不到其他人，更加不用说有人与他讲话。潮湿的墙缝里长出一株小草，他精心呵护它，并对这小草讲自己的思想感情，有一天，看管监狱的人发现了，便把小草拔了。从此，囚徒变得郁郁寡欢，很快就死去了。

为什么拔去这株小草会给这囚徒致命的打击呢？答案在于人有交往的需要。需要交往是人的天性，交往的需要得不到满足必然导致孤独和寂寞。那个囚徒由于没有交往的对象，就把小草当作交往的朋友。这是他满足交往的唯一途径，也是他生命的支柱，失去小草使他失去了生命的支柱，完全陷入了致命的孤独与寂寞之中。

与他人建立良好的人际关系是我们健康成长的必备条件。首先，交往是我们获取知识的重要途径。交往不仅能扩大知识面，而且能激发我们的思维，提高创造力水平。其次，交往是情感交流的唯一途径。人要有倾诉对象，高兴时与人分享，忧愁时要有人分担。再次，有朋友我们才能有归属感和安全感。



心理测试

你是个受欢迎的人吗？

指导语：每个人都希望自己成为一个受欢迎的人，通过下面测试，可以帮助你了解自己，使你在生活中扬长避短。本测试共有 10 小题，每题有三个备选答案，请你根据自己的实际情况如实作答。

() 1. 如果别人说你是个温和的人，你会

- ☐ A. 漠不关心地认为：“别人怎么说，我无所谓”。
- ☐ B. 心胸狭窄地认为：“我的胆子实在太小了”。
- ☐ C. 暗暗地下决心：“我今后要更温和些”。

() 2. 在公共汽车上，如果旁边的小孩又哭又闹，你会

- ☐ A. 讨厌地认为：“真烦人，家长有办法制止他就好了”。
- ☐ B. 认为：“小孩子真没办法，什么也不懂”。



- ☐ ☐ C. 认为：“教育孩子真不容易啊”。
- () 3.和朋友争论完了回家之后，你一个人独处时，你会
- ☐ A. 遗憾地认为：“当初我如果那样说就能驳倒对方了”。
- ☐ B. 后悔地认为：“当时没有充分说明自己的想法”。
- ☐ C. 高兴地认为：“人的想法真是各不相同，很高兴有机会能谈论自己的想法。”
- () 4.当你突然遇到一个很会打扮的人时，你会
- ☐ A. 说道：“服装有什么必要去讲究呢？随便一点不是更好吗！”
- ☐ B. 羡慕地说：“我也要那样会打扮”。
- ☐ C. 认为：“装束能体现人的内心，那人内心世界一定很丰富吧！”
- () 5.如果不是你的错，但结果却给对方添了麻烦，你会
- ☐ A. 认为：“因为不是我的错，不道歉也可以”。
- ☐ B. 道歉地说：“因为没办法，对不起”。
- ☐ C. 诚恳地赔礼道：“不管怎样，是我给对方添了麻烦了”。
- () 6.如果别人说你是个独具一格的人，你会
- ☐ A. 生气地认为：“一定是在讽刺我”。
- ☐ B. 认为：“不管怎样，别具一格是好事”。
- ☐ C. “我独特在哪里呢？”在考虑这个问题的同时，心中颇有些兴奋。
- () 7.“人类只有相互帮助才能生存。”对于这个观点，你认为
- ☐ A. 如果都为别人着想，那就不能生存。
- ☐ B. 道理上是这么说，但人往往是自私的。
- ☐ C. 要认真做到这一点也许难，但我一定努力去做。
- () 8.如果在谈话时，你的朋友优点受到别人赞扬，你会
- ☐ A. 那人果真这样吗？然后强调其缺点。
- ☐ B. 问道，我该怎么说才好呢？
- ☐ C. 一起赞扬道，我也这么认为。
- () 9.如果别人问你：你是受欢迎的人还是不受欢迎的人？你会
- ☐ A. 不高兴地回答：“不知道受欢迎还是不受欢迎”。置之不理。
- ☐ B. 深思片刻道，我究竟属于哪一种人呢？
- ☐ C. 笑着说道，还算是受欢迎的。
- () 10.陌生人向你问路时
- ☐ A. 怕麻烦，告诉他不知道。
- ☐ B. 不耐烦地简单说几句。
- ☐ C. 告诉他详细的路线，并把他引向正确的方向。

评分方式：选择 A 得 1 分，选择 B 得 2 分，选择 C 得 3 分。自测后请累计总分，参照评语。

我的总分：_____

结果及解释：

15 分以下：你是个幼稚、虚荣心强、惹人讨厌、不受欢迎的人。

15-25 分：你志趣向上，但自我意识过强、自负。

25-30 分：你是个深受欢迎的人。



自我反思

1. 朋友们之所以把我当做他们的朋友是因为：

(1) _____

(2) _____

3) _____

2. 但我也有一些不如人的地方：

(1) _____

(2) _____

(3) _____

3. 我要成为一个拥有_____的人，为了达到我的目标，我必须去做：

第一步：_____

第二步：_____

第三步：_____



插图网
www.001111.com



心灵茶室

人际交往的技巧有哪些？

技巧一：愉快地接纳别人

伸出自己的右手，看看你的五个指头。哪个手指头最短？每根手指的关节数，有什么不同？

其实，这个对比的寓意很丰富，人的手指长短不一，各有各的优势与劣势。更何况两个人之间呢？俗话说：尺有所短，寸有所长。正如这世上找不到两片相同的树叶一样，在现实生活中找不到完全一样的人，足可见人与人之间是存在差异的。一个人身上可能有一些长处和短处，而另一个人身上又可能有另一些长处和短处，这就需要我们以一种愉快而满意的态度去接纳别人。也就是说，对别人不但要有一颗宽容心，更要愉快地接受，要懂得发现别人身上的闪光点，把别人看成是有价值的、值得尊敬的人。

技巧二：学会换位思考，站在对方的角度看问题

“很多人在处理问题和与人交往的时候，总是立足于自我的立场，考虑更多的是自己的利益和需要，却总是很少关心他人的需要，更别说是从别人的立场来看问题了。这有可能会造成人际沟通中的理解发生障碍和阻塞。我们平常总说别人不理解自己，自己也不理解别人，主要就是由于我们没有站在对方的角度来看问题造成的。要做到换位思考，在考虑问题之前，我们先问自己下面几个问题”。

换位思考四步曲：

第一步：如果我是他，我需要的是……

第二步：如果我是他，我不希望……

第三步：如果我是对方，我的做法是……

第四步：我是在以对方期望的方式对他吗？

技巧三：学会倾听

西方有句名言，上帝给了我们两只耳朵，而只给我们一张嘴巴。这是因为人在世界上要与人交往，更好地理解他人，就是要通过嘴巴说和用耳朵听来达到交流、沟通 and 理解的。而做一个合格的听众在人际交往中就显得更为重要。

一个合格的听众要掌握下面五条基本要素：

1. 诚心：抱着谦虚的态度听。
2. 专心：仔细地听，不要三心二意。
3. 用心：捕捉对方话语中的涵义或言外之意。
4. 耐心：不要轻易插嘴。
5. 应心：给予适当的回应，鼓励对方说下去。

迈克尔·普尔迪对 900 名年龄在 17 至 70 岁的大学和军队学员进行调查，该调查现实了好的和差的倾听者的特性：

	好的倾听者	差的倾听者
特	※ 适当的使用目光接触。	※ 打断讲话者（不耐烦）。
	※ 对讲话者的语言和非语言行为保持注意和警觉。	※ 不保持目光接触（眼睛迷离）。
	※ 容忍且不打断（等待讲话者讲完）。	※ 心烦意乱（坐立不安），不注意讲话者。
	※ 使用语言和非语言表达来表示回应。	※ 对讲话者不感兴趣（不关心、做白日梦）。
征	※ 用不带威胁的语气来提问。	※ 很少给讲话者反馈或根本没有（语言或非语言）反馈。
	※ 解释、重申和概述讲话者所讲的内容。	※ 改变主题。
	※ 提供建设性（语言和非语言）的反馈。	※ 做判断。
		※ 思想封闭。

※ 移情（起理解讲话者的作用）。 ※ 显示出对讲话者外貌的兴趣。 ※ 展示关心的态度，并愿意倾听。 ※ 不批评、不判断。 ※ 敞开心扉。	※ 谈论过多。 ※ 自己抢先。 ※ 给不必要的忠告。 ※ 忙得顾不上听。
--	---

技巧四：学会赞美别人

谁不想让人赞美？谁不希望别人重视自己的存在？不论何时何地，我们都可以运用赞美。会赞美别人是一种了不起的能力。怎样才算是会赞美别人呢？这是需要一定的技巧的。

1. 要能把握准确。假如一个女同学的相貌平平，可是你硬要说她很漂亮，美若西施，她听了未必会高兴。你可以赞美她其他真实的方面，如学习好、心地好、性格好等。
2. 要具体。赞美要讲到点子上，讲到具体的事件或特点。
3. 要真诚。赞美的语言必须是由衷的，而不是虚假的，言不由衷的赞美只会让人生厌。

技巧五：给人以微笑，热心助人。



智慧语录

要了解一个人，除非你站在他的立场上体会他的心情，否则很难真正了解。

——哈泼·李

倾听是关怀的表现，需要全“心”以赴。 ——斯科特·派克

第三单元 男孩女孩

进入高中之后，你或许更加渴望积极健康的异性交往，这是件很自然的事情。积极健康的异性交往是我们健康成长的必备条件，它不仅可以帮助我们互相弥补，提高工作效率，而且可以让我们不断的完善自我，提高自身的交际能力。但是如果异性交往的度把握不好，也会给我们带来不少伤害，那怎样正确地与异性交往呢？



心理游戏

我喜欢的男孩(女孩)

（一）你愿意和具有以下哪些特点的男孩交往？

A 英俊 B 有爱心 C 高大 D 有学识 E 开朗 F 活泼 G 矫健 H 深沉 I 处事稳重
J 头脑灵活 K 健谈 L 独立性强 M 勇敢 N 幽默 O 玩世不恭 P 正直 Q 果断 R 精干
S 通情达理 T 宽容 U 有主见 V 责任感强 W 孝顺 X 有上进心，有目标

请你按自己的喜欢程度把上述特点按顺序排列（若上面没有提到，自己可补充）：

（二）你愿意和具有以下哪些特点的女孩交往？

A 漂亮 B 有爱心 C 活泼 D 开朗 E 敏感 F 待人真诚 G 乐于助人 H 正直 I 直率
J 头脑灵活 K 坚强 L 勇敢 M 通情达理 N 爱笑 O 善于表达 P 稳重 Q 内向 R 有
主见 S 做事效率高 T 温柔 V 责任感强 W 孝顺 X 有上进心，有目标

请你按自己的喜欢程度把上述特点按顺序排列（若上面没有提到，自己可补充）：



心理知识

异性交往的益处有哪些？

在人际关系中，异性接触会产生一种特殊的相互吸引力和激发力，并能从中体验到难以言传的感情追求，对人的活动和学习通常起积极的影响。这种现象称为“异性效应”。

那怎样更好地利用异性效应呢？

1.取长补短，丰富完善个性。

进入青春期以后，少男少女由于性激素的分泌，第二性征的出现，使身体外形及体内功能发生了很大的变化。这一变化既影响周围的人们的评价，又促使自己性别角色认知的发展，因此少男少女心理上的差异越来越明显。男孩子往往性格开朗、勇敢刚强、果断机智，不拘泥于细微末节，不计较点滴得失，好问好动、好想。当然也有的男孩粗暴骄横，逞强好胜。女孩往往文静怯懦、优柔寡断、感情细腻丰富、举止文雅、灵活、委婉，有较多的被动意识。男女同学相互交往，相互吸引，往往易于发现对方的长处和自己的不足，以利于相互学习、取长补短，丰富完善自己的个性。

2.提高学习与活动效率。

男孩子在思维方法上偏重于抽象化，概括能力较强。女孩子在思维方法上多倾向于形象化，观察细致，富有想象力。男女同学在一起学习就可以相互启发，使思路更加宽阔，思维更加活跃，思想观点相互启迪，往往能触发智慧的火花。在活动中男女同学相互交往，心理交融，也易取得明显效果。我们都有过这种体验：有异性参加的活动，较之只有同性参加的活动，我们一般会感到更愉快，活动的积极性会更高，往往玩得更起劲，干得更出色。当有异性参加活动时，异性间心理接近的需要就得到了满足，于是，彼此间就获得了不同程度的愉悦感，激发起内在的积极性和创造力。

3.提高自我评价的能力。

青春期的男女学生由于性意识的发展，往往非常留心异性同学（特别是自己喜欢的异性）的一笑一颦、一举一动，喜欢对异性同学评头论足，同时男女同学又都很重视异性对自己的评价。如某班的宿舍卫生总是搞不好，不少学生不叠被子、床铺乱七八糟，老师想了个办法，每个学生都在自己的床上贴上名字，检查卫生时，男学生检查女宿舍，女学生检查男宿舍。由于谁也不想在异性同学面前丢丑，因此宿舍卫生大为改观。男女同学在评价对方的同时，当然也一定会注意规范自己，塑造自己，完善自己，从而在评价别人中学会评价自己，使自我评价的能力得到了提高。

4.激励自己奋发向上。

由于“异性效应”，青春期的男女学生都希望引起异性的关注，都希望能因自己某些特点或特长受到异性的青睐。如某班外出野餐；第一次男女分席，男孩子你争我抢，狼吞虎咽，一桌菜吃个精光。女孩子在嘻笑打闹中，把一桌菜也很快地报销了，杯盘狼藉。第二次男女合席，情景大为改观，男孩子你谦我让，大有君子风度，女孩子温文尔雅，大有淑女风范。



由于“异性效应”，男孩往往为此激励自己，成绩优异，谈吐文明礼貌，举止潇洒自如，服饰整洁大方，富于勇敢探索精神，具有豁达的胸怀和男子汉的气质。女孩子也不自觉地向自己提出了要求，学习刻苦努力，举止优美大方，待人温文尔雅，言谈风趣，富有修养。这种相互激励就成为男女同学发展的动力和“促进剂”。

当然男女同学在交往中既要无拘无束，坦诚相待，相互激励，共同进步，又要注意男女有别，适当把握异性之间交往的“度”，才能使异性交往健康顺畅地进行。



心灵剧场

情境一：刘明借小虹的字典用，用完了，刘明还给了小虹，并对她说：“字典里夹着一个好东西。”小虹一看，原来是张纸条，上面写着：小虹，我已默默的注视你好多天，每天上课我都要把目光偷偷地转向，晚上一闭眼，全是你的影子，我现在已经学习不下去了。今天晚上 7:00 钟到滨江边谈一谈好吗？晚上，两人来到了小河边，刘明说……

情境二：旭明非常希望能够引起女生的注意，能够赢得异性的友谊，但是又不知道怎么做。因为他认为自己学习不好，长得也不帅，体育也不好，几乎没有吸引女孩子的亮点。为了吸引女孩子，经常做出一些出格的事。有一次，他看到小芳在前面走，便大声的唱道“妹妹你大胆的往前走哇，往前呀走，莫回呀头……”，小芳说……

学生角色扮演后，小组讨论：男女同学交往中应注意些什么？



心灵茶室

如何进行异性交往？

尽管健康的两性交往对我们的成长有诸多的好处，我们要把握好两性交往的尺度，防止“过”与“不及”。



那我们该如何与异性正常交往呢？如何建立起积极向上、健康发展的异性关系呢？

1.自然交往。在与异性交往的过程中，应该以平常的心态进行男女同学之间的交往，建立纯洁的友情。在表达友情时，言语、表情、行为举止、情感流露及所思所想要做到自然、顺畅，既不过分夸张，也不闪烁其辞，既不面目冲动，也不矫揉造作，既不必羞怯忸怩，也不要神秘，消除异性交往中的不自然感，是建立正常异性关系的前提。自然原则的最好体现是，像对待同性同学那样对待异性同学，像建立同性关系那样建立异性关系，像进行同性交往那样进行异性交往。同学关系不要因为异性因素而变得不舒服或不自然。

2.适度交往。异性交往的程度和方式要恰到好处，应为大多数人所接受。既不为异性交

往过早地萌动情爱，又不因回避或拒绝异性而对交往双方造成心灵伤害。当然，要做到为大多数人所接受有时也并不容易，建议你只要做到自然适度，心中无愧，就不必过多顾虑。

3.真实坦诚。这是指异性交往的态度问题，要像结交同性朋友那样结交真诚朋友。

4.留有余地。虽然是结交知心朋友，但是异性交往中，所言所行要留有余地，不能毫无顾忌。比如谈话中涉及两性之间的一些敏感话题时要回避，交往中的身体距离控制在必要的分寸等，特别是在与某位异性的长期交往中，要注意把握好双方关系的程度。

5.尊重对方。交往时男女同学都要学会尊重对方，包括尊重对方的人格，尊重对方的意愿，不可向对方提出无理要求，强迫对方服从你的意志，注意不要随意干扰别人的生活和学习。男同学有体质方面的优势，所以要特别注意学会尊重和爱护女同学，保护女同学。

6.学会自爱。交往时的男女同学都要学会自爱，爱护自己的尊严和名誉，珍惜自己的人品和人格，并且懂得保护自己，要学会拒绝，学会控制自己的情绪和行为。懂得自爱，才能赢得对方的尊重和友情，这一点是不可以忘记的。

7.青少年交往“三宜三不宜”

（1）宜泛不宜专。青少年中异性同学的广泛交往，对他们自身的学习、思想都有促进和帮助，也有利于情绪的振奋。而异性同学之间长期的专一交往，言谈由浅入深，由一般到特殊，这样会由本来正常的同学交往发展为“一日不见，如隔三秋”的相恋。广泛的异性交往则能避免双双陷入早恋的误区。

（2）宜短不宜长。青少年中两个异性同学的交往时间不宜过长。有的同学从初中到高中一直形影不离，长此下去，从相聚到相恋就难以避免了。如果在与异性同学的交往中注意接触时间短些，范围广些，从可以了解各种禀赋、气质的异性同学，这会使人有多的受益。

（3）宜疏不宜密。异性同学间的交往是正常现象但一定不要一门心思地钻在里面。男女同学有性别差，人的一些潜意识往往在与异性的交往中被发掘出来。过于频繁地与异性交往会唤起人的热情，激起人的冲动。所以男女同学的交往频率要低一些，这样有利于大家的健康成长。一句话，希望同学们能在与异性的交往中感受到积极向上的力量。



往
离，
异
而
更

象，
之



心灵鸡汤

为爱成长

在不久以前，我在德国一个留学生朋友家里做客，他们家的女孩子一边在室内玩着溜冰鞋，一边闹着要转学。原因是，这个才9岁的女孩子，到一所德国的小学读书，这第一个黄

皮肤、黑头发的女孩子的出现，在班上引起不小的轰动。不到一个学期，居然有一个德国男孩子宣称他爱上了中国女孩。这在德国学校里是常见之事，可是对于在中国传统文化下生活过的女孩，她的反应不是像西方小女孩那样得意与兴奋，而是愤怒与鄙夷。而那德国男孩却坦然地想尽一切办法利用一切机会来对她表示亲密。有一天，小女孩生病了，请了假没有去上学。德国男孩居然在班上大哭起来，说是没有这个中国女孩子，他就不能继续上课，他要回家。老师既没有批评他，也没有阻挡他。到了家，德国男孩哭着对母亲说，他要和一个中国女孩子结婚。发生这样可笑的事，在中国，家长就是不引以为羞，也会引起深深的忧虑。我问中国小女孩的父母，那德国孩子的家长如何反应？朋友告诉我：“那孩子的母亲说，那很好呀。但是结婚要有礼服、婚纱、戒指，还要有自己的房子和花园，这要花很多很多的钱。可是你现在什么都没有，连玩具都是妈妈给你买的。你要和这位可爱的中国女孩结婚，从现在起，就得努力学习，将来才有希望得到这一切。”那男孩子居然擦干了眼泪，从此就十分用功起来。

温馨提示：爱一个人就是要给她（他）幸福，如果你现在还没有能力给她（他）幸福，就要努力地去创造给她（他）幸福的条件。



智慧语录

青春是有限的，智慧是无穷的，趁短短的青春去学无穷的智慧。——高尔基

有一些人，即使心中有了爱，仍能约束它，使它不妨碍重大的事业。因为爱情一旦干扰情绪时，就会阻碍人坚定地奔向既定的目标。——培根

第四单元 文科 or 理科？

选择文理是高中生活中的一次重大选择，是今后人生道路的分水岭，要慎重。选文科好还是理科好？其实主要的分科标准是要好好地分析下自己，从自己实际情况的各方面去权衡考虑。



心灵茶室

文理分科常见误区

1.重理轻文的误区。曾几何时，盛行一句话“学好数理化，走遍天下都不怕”。受此影响，在选择文理时，优秀生很少问津文科，只有理科吃不消的人才会进入文科班。政治课、历史课被看作是放松课、休息课，遭受冷遇，其实这种做法是没有道理的。很多大学生文史常识的匮乏和精神世界的失衡现象已经不容忽视。一个人要成就伟大的事业，没有足够的文化底蕴是绝对不行的，杨振宁的成就在于他的文理交融。

2.性别的误区。女孩子影响，盲从学文的很多。从向理工领域发展的机会，不放弃男生如云的理科，而更大的文科。其实女性所拥正是一个成功的科技人不可胜性在决策、组织能力、工作胜于男性，所以千万不要埋



受传统思想的而限制了女性少女孩子因此改选把握似乎有的许多特质缺的条件。女投入等方面均没自己的才能。

3.就业机会误区。在人们印象中，认为理科的选择的机会会更多一些，其实现在很多学校的很多专业已经文理兼报了，大学都在倡导大类招生，不用界限明确，所以在这个问题上不用过于担心。

4.优势科目误区。如果你把高中的学习目标确立为考大学的话，我觉得这种策略有可能未必就是上策，大家都学过“田忌赛马”的故事，若是文科好的都报文科，你文科好的优势不一定就能够显露出来，反而如果你理科好的去读文科，至少在数学上大占便宜，所以这里面充满了不定之数。我们应该把学习的目标定位在“求学问长知识”上。同学们在选学科时不要被表面的成绩所迷惑，应该慎取。

5.成绩不好就去读文科。这是一种逃避心理。试想，你现在的学习都成问题，换了学科就一定能学好吗？一个智力正常的学生如果全力以赴地学习，肯定能学好。之所以成绩不行，一般是在学习态度、学习习惯、学习时间和学习方法上出了问题，找出原因并解决问题比简

单地换个环境重起炉灶要重要。

6.文科好学的误区。认为文科的知识只要是下功夫背就能学好，其实不然。从十几年的高考题可以看出，把书本知识都背下来，做高考题也不能及格。况且，学习成绩稍差的同学选择文科，由于其招生学校的计划少，相对路子就窄，倒不如选择理科。由于理科招生学校多，计划多，可以选择的路子也就相对宽一些。

7.仅凭兴趣。兴趣是一项重要指标，但是学生经历所限，兴趣还没有完全表现出来，现在的兴趣可能是表层的。

8.从众心理。班里或朋友多选哪科，自己也跟着选哪科。



心理测试

文理分科潜能测试题

指导语：这是一份选文选理学业兴趣测试题，请根据自己的实际情况和兴趣倾向，对下面试题做出相应回答。

计分方法：对题中所举的事情你非常喜欢的记2分；比较喜欢的记1分；拿不准的记0分；比较不喜欢的记-1分；非常不喜欢的记-2分。然后根据结果，统计分数，可判断你适合选文科还是选理科。

◎文科测试

- () 1.阅读天文学方面的书籍或文章，喜欢与他人一起谈论天文知识。
- () 2.看小说。
- () 3.模范教师的事迹常使你感动。
- () 4.关心股票市场的变化。
- () 5.对法律知识感兴趣，经常阅读此类书籍。
- () 6.读历史方面的书籍。
- () 7.乐于给同学讲题。
- () 8.能主动维持办理学习和生活的正常秩序。
- () 9.关心市场价格的波动。
- () 10.思考人生观世界观问题。
- () 11.愿意给孩子讲故事、读书、带他们玩。
- () 12.对犯罪、家庭纠纷、民事诉讼等报道感兴趣。
- () 13.对财务、税收、银行等知识感兴趣。
- () 14.热衷于学校和班里的黑板报工作。
- () 15.看教育学、心理学书籍。
- () 16.协助民警、公安人员维持社会治安。

- () 17.对自己的钱、物处理得当。
- () 18.尝试写些故事和诗歌。
- () 19.读书给病人听。
- () 20.羡慕律师和法学工作者的工作。
- () 21.思考新产品如何推销。
- () 22.归纳采访通讯。
- () 23.耐心辅导同学或小孩功课。
- () 24.参加辩论会。

我的文科测试总分：_____

⊙理科测试

- () 1.阅读有关技术方面的科普读物。
- () 2.看农业植物学和动物学方面的读物。
- () 3.看到报刊有介绍医生生活与工作的文章，就想好好读一读。
- () 4.上物理课。
- () 5.了解现代技术方面的新成就。
- () 6.经常观察花草树木和各种庄稼。
- () 7.参观建筑工地。
- () 8.想了解关于疾病的起因、治疗和病人护理方面的知识。
- () 9.羡慕用动物做实验的生物学家们。
- () 10.想学会包扎和抢救伤员。
- () 11.收集森林中的植物标本。
- () 12.一上物理实验课就特别感兴趣。
- () 13.一上化学实验课就特别感兴趣。
- () 14.对修理收音盒、汽车、微机等感兴趣。
- () 15.能说出一些农作物的生长期特点。
- () 16.栽培树木，并精心管理。
- () 17.爱解复杂的数学难题。
- () 18.喜欢制作飞机、滑翔机和舰艇模型。
- () 19.对人体的解剖生理特点和各器官功能很感兴趣。
- () 20.积极参加生物小组。
- () 21.研究害虫和杂草。
- () 22.制作骨骼标本。
- () 23.会使用精密的电子仪器进行测量和计算。

()24.分析决算书。

我的理科测试总分：_____

每位同学把文科和理科都测试一遍，分别把两科测试分数相加（满分为48分），分数高的那一科即为更适合你的。本潜能测试仅供参考！



心灵鸡汤

选文理想应注意的问题

选文还是选理主要的分科标准是要好好分析一下自己，从以下几个方面来考虑：

1.兴趣。

兴趣是最好的老师，兴趣是学习的最大动力，无论选文、选理，兴趣是第一前提。我们可以发现，古今中外，那些卓越的成功者，几乎都是强烈的兴趣使之然。因此，若你在学习或者生活中对某方面有着较强烈的兴趣，很关注某科及相关知识或者上某科课时比较有精神，就可以考虑选这方面的学科。总之，把兴趣放在第一位没错，因为这最有可能促使你走向成功。



2.特长。

特长是学习的推进剂。它将使你的学习得心应手，在竞争上胜人一筹，是文理科选择的重要依据。那么怎样发现自己的特长（天赋）呢？如果你对某科感觉特别好，或用相同的时间得到的效果比起其它科更好，或以少量时间获得的效果与其它学科花费多时间获得的效果相当或更好，或者你自身的某些特长与某科的联系很密切，这些都说明你有学习这一科的特长和能力。哪一科能更好地发挥和促进你的特长发展，你就应该考虑选择哪一科。

3.潜力。

潜力的外在表现是学习成绩，成绩是选择的最实际依据。所以了解自己各科成绩的确切情况是非常重要的。同学们非常有必要去询问一下高一各科的授课老师，尤其是班主任，并且查阅一下高一历次考试的各科成绩，以及文综、理综成绩的排名，再作具体分析比较，看自己哪科更有潜力，将来更具竞争力。而且还要特别看准三大科“拉分科”，了解此三科在文理科选择中至关重要的作用。

4.实力。

有些同学认为自己实在读不出理科，而转向文科，这种现象是很多的。因此，选择文科还是选择理科，还要注意从实际出发，扬长避短。好好分析一下你的现实情况，看看你的优势在哪里。在每次大考中你是凭什么取胜，又是什么拖了你的后腿，这就要认真分析，整体

把握。如果你的物理化学，远远强于你的政治历史，你就去读理科，因为成绩本身就反映了很多问题，比如你的兴趣，你的思维方式，智力优势等。如果你的政治、历史比较不错，而物理、化学比较差，应考虑读文科。读文科的学生，如果数学和英语很好，那是很占便宜的。在文科高考中，最拉分的就是数学和英语。文理科数学考卷有 70%相同，30%不同。

5.志向。

读文，读理，对于大家今后的志愿是有很大影响的。因为现在尽管有的专业是文理兼收，但是很多还是分开招生的。想象一下自己将来会从事什么职业。比如喜欢文学，将来想做记者，编辑，或者对政治经济感兴趣，将来想从政或研究经济等等，这样的一般选择文科。对自然科学感兴趣或者对科技感兴趣的，将来想当工程师，或者技术人员等等，一般选择理科。所以，你的志向也是决定你选择文还是理的一大考虑因素。

（1）文科学生可以报考哪些专业

哲学（宗教学）、经济学（国际经贸、金融学、保险学、财政学、国民经济管理、贸易经济、物流等）、法学（各类法学专业以及思想政治教育、社会学或社会工作、政治学与行政学、国际政治、外交学等）、语言文学（汉语以及各种外语）、新闻传播学（广播电视新闻学、编辑出版学等）、广告学、历史学（考古、博物馆）、管理学（旅游管理、行政管理、工商管理、公共事业管理、信息管理、农林经济管理、劳动与社会保障、会计学、市场营销、财务管理、土地资源管理、人力资源管理）、教育学、心理学等。



（2）理科学生可报考哪些专业

文科专业中，除了文学、历史等专业外，绝大部分专业均为文理兼招专业。其他如物理、化学等理科专业以及各类工科专业、农林、地矿、医学等均主要招收理科考生。

6.态度。

既然选择了到底读什么，就要一门心思的去读好。不管怎么样，选择好了，就应该去做好，不要再心猿意马，想想是不是如果我换一门读，会读好呢？不要这么想。所谓“爱一门，钻一门”。态度端正，相信是可以把你所选的科目学好，学扎实的。同学们要学会独立思考自己的问题，要有勇气正视自己心底里最真实的想法。

7.高考和就业前景

（1）高考中，理科考生较多，约为 3：1 的比例。

（2）文科重点分数线比理科高，但是顶尖大学文科录取分数线低于理科。

（3）物理较好，可考虑以下专业：计算机、电子、建筑设计、土木工程、管理信息；化学、生物较好的：生物工程、医学、制药、应用化学、农业等；政治历史较好的：法律、审计、新闻、中文、哲学、国际金融等；地理较好的：地质、地球物理、考古等。

（4）理科就业率低于文科。

（5）现在了解的最热门的专业，有 70%是文科，而新兴学科中多数是理科的。

（6）艺术类的学生，选文选理都可以，但是选文的较多。