

广州华南商贸职业学院“十大育人”读本之心理育人



# 与心相愈 实践手册

雷一 孙影 郭楠 主编

陆晓云 赵青 陈年丽 编辑

广州华南商贸职业学院“十大育人”读本之心理育人

# 与心相愈

# 实践手册

雷一 孙影 郭楠 主编  
陆晓云 赵青 陈年丽 编辑

— — — — —

广州华南商贸职业学院 出版

## 内容简介

积极心理学致力于从积极角度研究人类的心理品质，关注人类的健康幸福与和谐发展，它不仅是一门科学，更是一种生活态度。《与心相愈实践手册》希望通过积极心理学的理论，结合有效便捷的生活实践，例如培养积极自我、掌握获得积极情绪的有效方法、建立积极的社会关系、增强心理弹性、增进主观幸福感、寻找人生意义等内容，能够更好地帮助读者理解幸福的真谛，掌握提升幸福感的方法和技巧。总之，《与心相愈实践手册》希望引导读者关注自身积极心理品质的培养，通过科学的方法和理论，提升幸福感与生活质量，为未来的成长和发展奠定坚实的基础。

# ◀ ◀ 目录 □

<b>第一章 手册使用指南 .....</b>	<b>1</b>
<b>第二章 幸福是什么 .....</b>	<b>2</b>
第一节 幸福的五要素 .....	2
第二节 你眼中的幸福 .....	4
第三节 幸福的意义 .....	5
<b>第三章 试试生活最佳体验——福流（心流） .....</b>	<b>7</b>
第一节 福流为什么是生活最佳体验 .....	7
第二节 福流构成的要素 .....	8
第三节 日常生活中的福流 .....	9
第四节 体验属于自己的福流 .....	10
<b>第四章 超想和你做朋友 .....</b>	<b>12</b>
第一节 什么是人际交往 .....	12
第二节 人际交往的心理意义 .....	13
第三节 人际交往的心理效应 .....	14
第四节 人际交往的矛盾冲突 .....	18
第五节 人际交往的攻略 .....	19
<b>第五章 积极自我 .....</b>	<b>23</b>
第一节 自我控制：驾驭诱惑的舵手，驶向梦想的彼岸 .....	23
第二节 自我关怀：在“丧”的时光里拥抱积极心态 .....	25
第三节 自我决定：在心灵的迷宫中，寻回自我之光 .....	27
第四节 自我超越：在世界的织锦中寻觅自我之光 .....	28
<b>第六章 寻找人生意义和目标 .....</b>	<b>29</b>
第一节 人生意义到底是什么 .....	29
第二节 意义真的这么重要吗？ .....	30

第三节怎么找到人生意义 .....	32
第四节 设计我的人生 .....	33
<b>第七章 遇上“压力”君 .....</b>	<b>35</b>
第一节 什么是压力和挫折 .....	35
第二节 心理弹性 .....	36
第三节 和压力做朋友 .....	36
第四节 应对压力和挫折 .....	37
第五节 我收获有效的解压方式 .....	38
<b>第八章 良好习惯的养成 .....</b>	<b>40</b>
第一节 什么是习惯 .....	40
第二节 习惯如何决定命运 .....	40
第三节 如何养成一个好习惯 .....	42
第四节 如何丰富自己的微习惯 .....	43
<b>第九章 积极情绪的力量 .....</b>	<b>47</b>
第一节 什么是情绪 .....	47
第二节 情绪的作用及影响力 .....	49
第三节 培养持续的积极情绪 .....	51
第四节 感知不良情绪并管理情绪 .....	51
<b>第十章 感恩日志和放松练习 .....</b>	<b>57</b>
第一节 感恩是什么 .....	57
第二节 感恩日志 .....	58
第三节 放松练习 .....	59
<b>第十一章 在爱中成长 .....</b>	<b>61</b>
第一节 爱情是什么 .....	61
第二节 提升爱的能力 .....	61
第三节 实践活动 .....	62
<b>第十二章 推荐节目 .....</b>	<b>64</b>

## 第一章 手册使用指南

亲爱的同学们：

大家好！向使用《与心相愈实践手册》的你们致以最热烈的欢迎。这不仅仅是一本书的开启，更是一段心灵旅程的启航。在此过程中，我们将一起探索诸多既有趣又富含心理健康科普知识的主题，它们将引领我们进入一个更加广阔的心灵世界。

从翻开第一页开始，你会发现自己在一段段文字中逐渐认识那个真实的自我，理解幸福的真谛，并学习如何接纳那些或喜或悲的情绪。每个章节都像是一个心灵的驿站，在这里你可以稍作停留，让思绪得以沉淀；而每一个精心设计的实践练习与测试，则是希望你在参与的过程中，能够感受到自我成长的脚步声。

我们之所以设置这些实践练习和测试，并不是为了让任何人感到不安或受到评价的压力，相反，它们的存在是为了帮助你更加清晰地认识到此刻的自己，并提供一个机会去适时地调整自己的心理状态。因此，请放心大胆地按照自己的内心所想和实际状况来完成它们，这是属于你个人的旅程，没有人会根据你的答案来对你做出任何评判。

《与心相愈实践手册》旨在引导大家正确看待自我价值，勇敢地面对自身的不足，同时学会在社会中自如地交流与互动。更重要的是，我们要懂得关爱自身，同样也要懂得如何去关爱他人。在这个过程中，逐渐培养出一颗感恩的心，保持积极向上的心态，从而拥有感知生活中美好事物的能力，并最终能够体验到真正的幸福与成就。

最后，愿每一位同学都能在这本手册的陪伴下，不仅在学习中获得想要的技能，更能在人生道路上收获满满的喜悦与满足感。愿你的大学生活，既有挑战带来的磨砺，也有机遇带来的惊喜，让你的梦想在此处生根发芽，最终绽放出灿烂的花朵。

祝大家学有所成，梦想成真！

## 第二章 幸福是什么

### 第一节 幸福的五要素

在这个纷繁复杂的世界里，每个人都在用自己的方式探索、追寻着那份独一无二的感受——幸福。幸福，它不像璀璨星辰遥不可及，也不似流水般轻易从指缝间溜走。它更像是一缕温柔的阳光，穿透云层，悄无声息地洒在心田，给予我们温暖与光明。

在大学的青春时光里，追求幸福是每位同学心中的重要课题。那么，幸福究竟是什么呢？心理学家们经过长期研究，总结了幸福的五个关键要素：积极情绪、投入、良好的人际关系、生活的意义以及成就感。本文将结合具体案例，帮助大家更好地理解并追求属于自己的幸福。

#### 1. 积极情绪：快乐的源泉

积极情绪是幸福感的基石。它不仅仅是指短暂的快乐，更是一种长期的、稳定的愉悦感。当我们学会用乐观的心态面对生活中的挑战时，幸福感就会悄然而至。当我们面对考试压力时，选择用运动和听音乐来调节情绪，而不是沉溺于焦虑之中。这种积极的情绪管理方式让我们在学习和生活中都保持了较高的幸福感。

#### 2. 投入：专注的力量

当我们全身心投入到某项活动中时，往往会体验到一种忘我的幸福感。这种投入不仅限于学习，也包括兴趣爱好、志愿服务等各个方面。小张同学热爱摄影，他常常利用周末外出拍摄。在摄影的过程中，他完全沉浸在美景和创作的乐趣中，这种投入让他感到无比幸福。

#### 3. 良好的人际关系：情感的纽带

人是社会性动物，良好的人际关系是幸福感的重要来源。与家人、朋友、同学之间的深厚情谊，能够为我们提供情感上的支持和归属感。小王同学在大学里积极参加社团活动，结交了许多志同道合的朋友。每当遇到困难时，他都能从朋友那里得到帮助和鼓励，这种紧密的人际关系让他感到非常幸福。

#### 4. 生活的意义：追求的动力

每个人都有自己的价值观和人生目标。当我们觉得自己的生活充满意义时，幸福感就会油然而生。这种意义可能来自对社会的贡献、对家庭的付出，或是对个人梦想的追求。小赵同学一直梦想成为一名医生，她努力学习专业知识，积极参与医疗志愿服务。每当想到自己正在为实现梦想而努力时，她都会感到无比幸福。

#### 5. 成就感：成功的喜悦

当我们通过努力达成目标时，会体验到一种强烈的成就感。这种成就感不仅是对自己能力的肯定，也是幸福感的重要来源。小刘同学经过长时间的准备和努力，终于在一次重要的学术竞赛中获得了优异成绩，这份来之不易的成就让他感到无比自豪和幸福。

幸福并不是遥不可及的梦想，而是可以通过积极努力实现的现实。通过培养积极情绪、全身心投入、建立良好的人际关系、寻找生活的意义以及追求成就感，我们都可以在大学的青春时光里找到属于自己的幸福。愿每位同学都能在大学期间收获满满的幸福感！

#### 实践活动：幸福初见

活动准备：彩色卡纸、彩笔、背景音乐（轻松愉快）。

活动过程：

- (1) 引导讨论：请各成员闭上眼睛，深呼吸，想象自己正处在一个让自己感到无比幸福的场景中。随后，邀请几位成员分享他们的想象画面，引出幸福的多样性。
- (2) 定义幸福：小组讨论，每个人写下自己对幸福的理解或一件让自己感到幸福的小事，然后小组内分享，提炼出共同认可的幸福要素。

## 第二节 你眼中的幸福

眼中的幸福，是一幅细腻而丰富的画卷，其中既有忘我状态下心流体验的壮丽风景，也有生活中那些不经意间触动心弦的小确幸。它们如同星辰点缀夜空，让平凡的日子闪耀着不平凡的光芒。

一位木雕爱好者说：“我眼中的幸福是，在一个春日午后，阳光透过工作室的窗户，洒在了我正专注雕刻的木块上。”那一刻，整个世界仿佛都静止了，只剩下我与手中的木头和刻刀。我的思绪随着每一次刻画而流动，每一次调整角度、每一次加深线条，都像是与木头进行着无声的对话。时间在这里失去了意义，我沉浸在一种难以言喻的满足感中，那是一种忘却自我、与创作合为一体的心流体验。当最终的作品完成时，那份成就感与喜悦，让我深刻体会到了幸福的真谛——在热爱中忘我，在创造中寻得心灵的宁静与满足。

小确幸是心中隐约期待的小事刚刚好发生在自己身上的那种微小而确实的幸福与满足。

生活中的小确幸，则如同夏日清晨的一缕微风，轻轻拂过心田，带来丝丝凉意与惬意。某个雨后的傍晚，我独自漫步在小镇的街道上。雨后的空气格外清新，街道两旁的树木被雨水冲刷得更加翠绿欲滴。我漫无目的地走着，享受着这份宁静与自由。突然，一只小猫从街角窜出，它好奇地打量着我，然后轻轻地蹭了蹭我的裤腿。那一刻，我的心被深深触动，仿佛所有的烦恼与忧愁都随着这只小猫的温柔举动而烟消云散。这份不期而遇的温暖与陪伴，就是生活中那些微不足道却又无比珍贵的小确幸。

眼中的幸福，或许正是这些忘我状态的心流体验与生活中的小确幸交织而成的。它们让我们的生活变得更加丰富多彩、充满意义，让我们珍惜这些瞬间，用心感受幸福的每一个细节，让心灵在平凡的日子里也能绽放出耀眼的光芒。

实践活动：绘幸福

活动准备：彩色卡纸、彩笔、剪刀、胶水、背景音乐（轻松愉快）。

活动过程：

- (1) 创作指导：说明本次活动的任务是创作一幅代表“我的幸福”的画作或手工艺品。可以是具体的场景、人物、物品，也可以是抽象的色彩、线条，鼓励创意表达。
- (2) 分组创作：小组内讨论确定创作主题，分工合作完成作品。组织者巡回指导，鼓励成员表达真实感受，同时促进团队合作。

### 第三节 幸福的意义

在人生的长河中，我们都在寻找着那份让心灵得以栖息的安宁与满足，那便是幸福。幸福，这个看似简单却又复杂多维的词汇，它不仅是一种情感的体验，更是个人成长道路上不可或缺的驱动力和温暖灯塔。它教会我们珍惜、感恩，引领我们在风雨兼程中坚持前行，不断探索自我，实现生命的价值。

#### 1. 幸福是心灵的滋养

首先，幸福是心灵的滋养剂。在快节奏的现代生活中，人们往往被各种压力和挑战所包围，心灵容易感到疲惫和空虚。而幸福，就像一股清泉，悄无声息地滋润着我们的心田，让我们在忙碌与喧嚣中找到一片宁静的港湾。无论是家人的温馨陪伴、朋友的真挚关怀，还是自我实现的成就感，都能成为幸福的源泉，让我们的心灵得到滋养，变得更加坚韧和温暖。

#### 2. 幸福是成长的催化剂

幸福在个人成长中扮演着催化剂的角色。当我们感受到幸福时，内心会涌起一股积极向上的力量，这种力量驱使我们去追求更高更远的目标。幸福让我们相信，努力是有回报的，付出是值得的。在追求幸福的过程中，我们不断学习新知识，掌握新技能，提升自己的能力和素质。这种持续地学习和成长，不仅让我们变得更加优秀，也让我们的人生更加丰富多彩。

#### 3. 幸福是价值观的塑造者

更重要的是，幸福还是我们价值观的塑造者。每个人对幸福的定义都不尽相同，但无论如何定义，幸福都离不开内心的平和与满足。在追求幸福的过程中，我们会逐渐明白哪些东西对自己真正重要，哪些追求是徒劳无益的。这种对自我和世界的深刻认知，会促使我们形成更加健康、积极、向上的价值观。我们会更

加珍惜与家人朋友的相处时光，更加重视精神世界的充实与提升，更加关注社会的公平与正义。

#### 4. 幸福是面对挑战的勇气

幸福还是我们面对挑战和困难时的勇气来源。人生不可能一帆风顺，每个人都会遇到挫折和失败。但当我们心中充满幸福时，就会拥有更多的勇气和信心去面对这些挑战。因为我们知道，无论结果如何，生活中总有值得我们珍惜和感激的人和事。这种乐观的心态和坚定的信念，会让我们在逆境中不屈不挠，勇往直前。

幸福的意义远不止于一种情感的体验，它在个人成长中发挥着不可估量的作用。它是心灵的滋养剂、成长的催化剂、价值观的塑造者以及面对挑战的勇气来源。因此，我们应该珍惜身边的幸福时刻，用心感受生活的美好与温暖；同时也要勇于追求自己的梦想和目标，让幸福成为我们人生旅途中最坚实的后盾和最亮丽的风景线。

### 实践活动：感恩分享会

活动准备：彩色卡纸、彩笔、剪刀、胶水、背景音乐（轻松愉快）。

#### 活动过程：

- (1) 感恩表达：每位成员写下一段感恩的话，可以是对家人、朋友、老师或生活中的某个小确幸的感激之情。
- (2) 分享与传递：将感恩的话语折叠成纸鹤或心形卡片，小组内交换，体验收到他人感激之情的温暖。
- (3) 行动倡议：鼓励学生将这份感恩之情转化为实际行动，如为家人做一件小事、帮助需要帮助的同学等，让幸福在更广泛的范围内传递。

## 第三章 试试生活最佳体验——福流（心流）

### 第一节 福流为什么是生活最佳体验

#### 一、理论知识

福流，也称为心流，是心理学家米哈里·契克森米哈赖（Mihaly Csikszentmihalyi）于20世纪60年代提出的一个概念。他通过观察了很多成功人士比如科学家、企业家、政治家、艺术家、运动员等，发现他们在从事自己热衷的工作时，会进入一种高度专注的状态，这种状态让他们忘记了时间的流逝和周围的环境变化。这些人在工作时完全是出于内在的兴趣，活动本身的乐趣远超任何形式的外部奖励。米哈里将这种全神贯注带来的极致愉悦体验命名为“Flow”，由清华大学心理学教授彭凯平译为“福流”，并认为这是生活的一种最佳体验。他进一步指出，那些经常体验到福流的人，在工作和生活中更容易感受到幸福。由此可以看出，福流是一种正面情绪体验，对于增强个人的幸福感极为重要。

从上文我们可以看出，福流，指的是个体在参与某种活动时，全身心投入、忘我地沉浸其中的状态。

#### 二、实践内容

试着记录下一天中你感到特别投入和享受的时刻，并探究这些时刻背后的原因。通过这种方式，你可以更好地理解什么活动能带给你福流体验，从而在未来更有目的地去创造类似的体验。爱好日记：想一想你有什么爱好，记录下一天中自己感到特别投入和享受的时刻，并思考这些时刻的特点。

爱好	一天投入的时间	感受
例：拼图	2h	时间过得很快，拼好后很有成就感

## 第二节 福流构成的要素

### 一、理论知识

了解了福流的基本概念后，我们认识到在福流状态下，人们不仅会感觉到时间仿佛加速流逝，内心还会充满满足感与成就感。这种状态不仅能提升工作效率，还能显著改善生活质量，让人们体验到生活的深层意义与价值。那么，如何才能达到福流状态呢？

根据米哈里·契克森米哈赖的研究，福流的构成要素可以总结为以下几点：

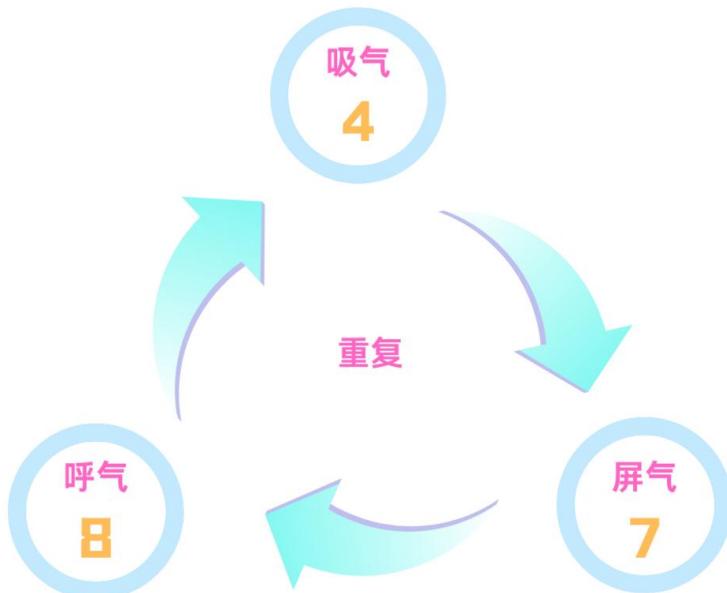
1. 清晰的目标：明确知道自己想要实现的目标。
2. 即时反馈：行为与结果之间存在直接联系，能够迅速调整策略。
3. 挑战与技能匹配：任务的难度与个人的技能水平相匹配，既不会过于简单也不会过于困难。
4. 全神贯注：彻底沉浸在当前的活动中，排除所有干扰。
5. 内在动机：出于兴趣而非外界奖励而从事某项活动。
6. 行动与意识的融合：在福流状态下，个人的行为和意识紧密结合，专注于正在执行的动作，无需额外思考。
7. 自我意识的丧失：当人们进入福流状态时，往往会忘记自我，不再在意他人对自己表现的评价。
8. 时间感知的变化：在福流状态下，人们对时间的感觉会发生改变，可能会觉得时间过得特别快或失去对时间的感知。

### 二、实践内容

吉姆·奎克在他的著作《无限可能》中介绍了一种提高专注力的技术——4-7-8呼吸法，这种方法可以帮助我们更快地进入福流状态。具体步骤如下：

1. 完全用嘴巴呼气，发出嘶嘶声。
2. 闭上嘴巴，用鼻子缓缓吸气，默数到4。
3. 屏住呼吸，默数到7。
4. 再次用嘴巴呼气，发出嘶嘶声，默数到8。

重复以上四个步骤四次，有助于让身体和大脑恢复平静，这是进入专注状态的前提条件。这个呼吸法简单易行，一起来试试吧。



### 第三节 日常生活中的福流

#### 一、理论知识

尽管进入福流状态并不是一件容易的事情，但我们能够通过适当的训练提升自己在这方面的能力。方法得当的话，即便是简单的日常活动，比如散步、用餐、锻炼、玩游戏、解数学题或读书，也能带来福流体验。

然而，也不是所有人都具备同样的潜力去获得福流。正如有些人生来具有更好的肌肉协调性一样，也有一些人天生擅长控制意识，更容易体验到福流，这种特质被称为“自得其乐”的性格。经过研究发现，那些能在生活中找到乐趣的人（有“自得其乐”性格的人）与那些被生活压力所困扰的人之间的主要区别在于他们如何认知和解读外界的因素，即面对挑战时，是将其视为威胁还是行动的机会。

由此可知，我们可以培养“自得其乐”的性格，让自己有更多的机会去体验福流。培养“自得其乐”性格的原则直接源自福流的构成要素，主要包括：确立清晰目标、避免过度以自我为中心、从当下体验中寻找乐趣。

## 二、实践内容

如何培养“自得其乐”的性格？可以从练习正念日记开始，记录每天发生的小事以及自己的感受，特别是那些让你感到快乐和平静的瞬间。通过这样的记录，可以逐渐培养出从日常生活中寻找乐趣的能力。

请你回忆今天的生活，用关键词或一句话总结	
今日善意	记录正向的行为和念头 eg：今天帮舍友浇花
今日感恩	记录今日可以感恩的事物 eg：感恩今天的天空很蓝，我很开心
今日收获	记录今日的思想或物质方面的收获 eg：今天背了10个单词
可改进点	成为更好的自己所需改进的地方 eg：试着早睡半小时

## 第四节 体验属于自己的福流

### 一、理论知识

在之前我们说到福流状态不是那么容易产生的，但也请大家不要担心，让我们在日常生活中感受到这种幸福的极致状态，可能比想象的要简单一些。

体验福流状态是否在于我们做了哪些具体活动？强烈的福流体验通常源于内心的沉浸，当我们全心投入某件事情时，无论是工作、服务社会还是照顾家庭成员，都有可能触发这种体验。特别是当我们专注于自己热爱的事情时，更容易达到福流状态。此外，当我们把注意力放在身边重要的人身上时，比如亲子间的相处、与朋友交谈、家庭聚会、共进晚餐等，也能带来类似的福流体验。此外，

欣赏一部优秀的电影、阅读一本好书、聆听一首美妙的歌曲、欣赏一段动人的诗歌，甚至是在冥想或专注于当下的时刻，都有助于进入福流状态。真正的幸福其实就在我们身边，所谓的极致幸福状态就是身心灵合一的喜悦感受。

## 二、实践内容

每个人的福流体验都是独一无二的，关键在于发现适合自己的方式。通过不断地尝试与调整，逐步增加生活中心流体验的频率。如果你暂时还没有思路，不妨尝试下面的自我关爱挑战，也许它能帮助你找到通往个人福流之路的钥匙。例如，每天留出一段时间专门用于自我反思和放松，尝试新的兴趣爱好，或者花更多时间与对你来说重要的人相处。

如果你没有头绪，让我们先来尝试一下自我关爱大挑战，有可能帮助你找到属于自己的福流。

### 自我关爱大挑战

如果你做到了，请在下面文字中打个勾

留意身边三件美好的事情 	用餐时，充分享受食物的味道、口感 	减少手机屏幕使用时间30分钟 
认真聆听他人说话的内容 	暂停几分钟仰望云朵或天空 	专注地听一首乐曲不分心做其他事情 
看喜欢的书30分钟 	写一篇感恩日记 	到户外走走，沐浴阳光 

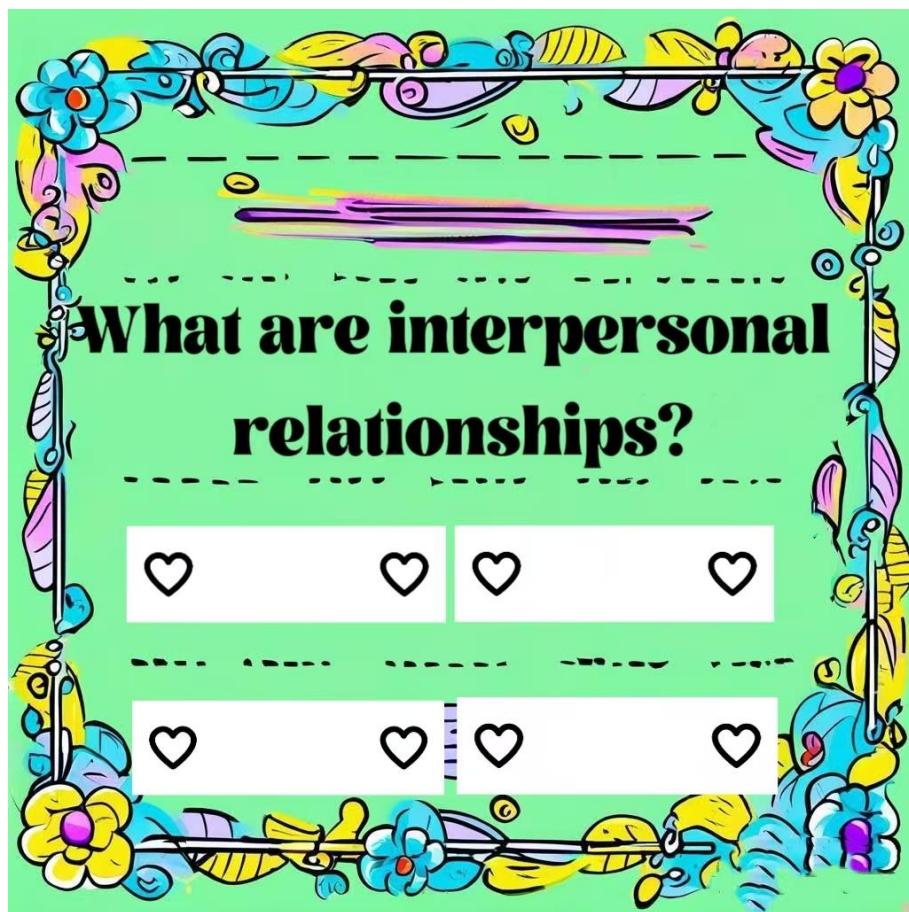
## 第四章 超想和你做朋友

### 第一节 什么是人际交往

人际交往是指人与人之间通过一定的方式和手段进行接触，从而在心理和行为上相互影响的过程，人际交往是人与人从陌生到亲密之间的关系演变（教材）。

大学生活中，并非每个人都擅长人际交往，有研究指出，60%的大学生人际交往能力较强，27.8%的大学生人际交往能力存在一定问题，3.4%的大学生甚至出现人际交往能力障碍（[冯宗侠. \(2012\). 大学生人际交往能力现状调查研究. 北京理工大学学报\(社会科学版\)4:57-59。](#)）。

讨论：人际关系包括哪些？（请将你的答案填写在下面的图片空白处）



## 第二节 人际交往的心理意义

人际交往对于大学生至关重要，生活中，我们每个人都需要主动或被动地进行沟通交流、分工合作。人际交往能力影响个体的幸福感，并有助于提高青少年的社会适应水平。（Yang, C. -c., & Brown, B. B. (2015). Factors involved in associations between Facebook use and college adjustment: Social competenee, perceived usefulness, and use patterns. *Computers in Human Behavior*, 46, 245 –253.）同时，人际交往能力影响大学生的生命意义感，大学生正处于人生的转折期，面对诸多压力和内耗，生命意义感显得更加重要，而人际交往能够减少孤独感并增强大学生的生命意义体验（张荣伟, 柯少菁, 连榕, 等. 人际交往能力与生命意义的关系:孤独感和年级的作用[J]. 心理发展与教育, 2020, 36(05):576–583.）。

### 1. 情感支持

人际交往能够提供情感上的支持，帮助个体更好地应对生活中的压力和挫折。良好的人际关系能够满足人们对爱、归属和友谊的需求。

### 2. 信息交流

人际交往是信息传递的重要途径，通过分享和讨论帮助个体获取新知识和信息，并实现思想、观点、知识和技能的传播。

### 3. 团队合作

人际交往是促进团队合作的重要方式，良好的交往能力有助于协调合作与分工，提高工作效率，或更好地解决冲突。

### 4. 成长发展

通过与他人交往，个体可以以人为镜，更好地完善自己，互相学习社会规范，培养社交技巧，在他人的反馈中认识自我，发展自我，促进个人成长。

### 5. 心理保健

人际关系是心理健康最重要的影响因素，良好的人际关系对心理健康有积极影响，可以增强幸福感和生活满意度，并减少孤独、抑郁等心理问题。

## 6. 职业发展

人际交往是建立商业关系的基础，良好的人际关系可以在未来的职业发展中获取更多的机遇和帮助。

讨论：对你来说，人际交往是为了什么？（请将你的答案写在下面的图片空白处）

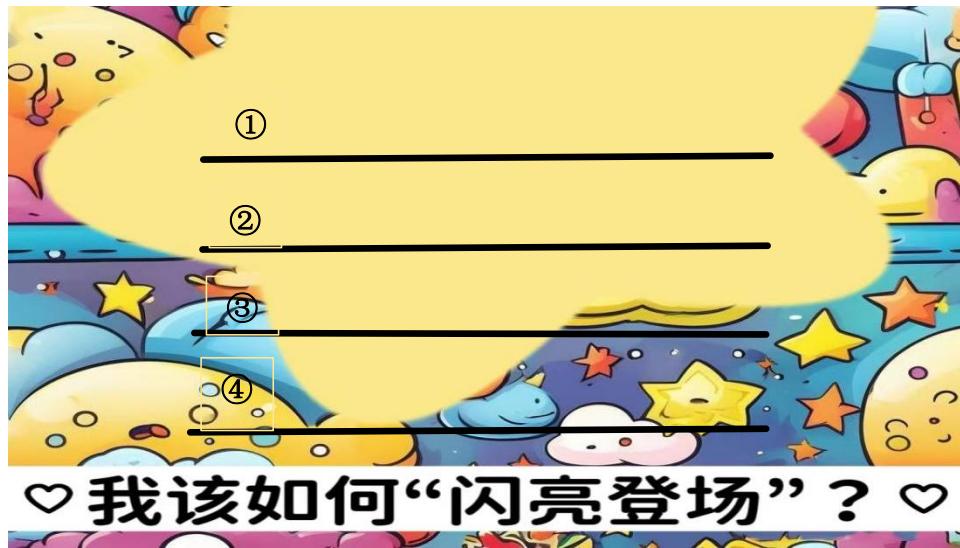


## 第三节 人际交往的心理效应

### 1. 首因效应

首因效应指的是人际交往的第一印象，一般发生在陌生人之间，第一次见面往往会给他人留下深刻印象。好的第一印象可以在交友、求职面试或竞标等场合提升成功率。

第一次见面要“闪亮登场”



## 2. 刻板印象

刻板印象指我们对某一群体或事务所持有的比较固定、笼统的看法。通常来说，刻板印象可以帮助我们快速做出判断，但也往往容易犯错。所以人际交往要增加了解后再决定要不要交朋友，而不是凭之前的经验轻易弃之。

假如物品有性别

(请在你认为正确的选项打勾)

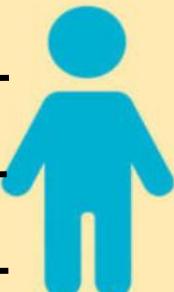


我眼中的 TA

(请你用文字描述一下你眼中的医生和保镖)

性别:	<hr/>	性别:	<hr/>
年龄:	<hr/>	年龄:	<hr/>
身高:	<hr/>	身高:	<hr/>
特征:	<hr/>	特征:	<hr/>

|





### 3. 曝光效应

人们会更偏好自己熟悉的事物，越来越喜欢那些总出现的人或物，比如我们买的一个挂件带久了就会有感情，觉得招人喜爱。

若想增强人际吸引，就要提升自己在别人面前的熟悉度，从而增强别人的好感。当然也要注意第一印象和每次见面的表现，对于自己一开始就讨厌的人，见得越多也会越讨厌。

### 谨言慎行

(请从以下几件事中选取一件分享，精彩分享可领取小礼品)



#### 4. 两情相悦效应

人们会喜欢那些喜欢自己的人，而讨厌那些讨厌自己的人……

因为出于自我保护和自我价值的肯定，人们接收到的喜欢、肯定、赞美，提高了自己的自我价值感，自然就会喜欢做出这一行为的人。

所以积极主动释放善意，给予他人表扬和赞美，就可以赢得好人缘。

### 糖衣蜜弹

(现场组队，两人一组，领取“糖纸”，互相写出对对方赞美的话和祝福，然后制作成糖果，抛给对方，最后大家把收到的糖纸展开粘贴到右方。)



#### 第四节 人际交往的矛盾冲突

与朋友交往过程中，难免会遇到误会和矛盾，吵架是正常的，重要的是如何解决：直接放弃这段友谊？老死不相往来？互相指责？想办法和好？

##### 画里话外

1. 现场自由组队，五人一组，选出组长，每组领取一张 A4 纸。
2. 按照顺时针方向开始自由创作，不限内容，每人限时 3 分钟。
3. 完成后分享，我画的部分想表达什么。
4. 小组交换作品，按逆时针方向依次破坏其他小组的作品，每人限时 3 分钟，仅可用画笔破坏，不可在空白处添加内容，不可撕毁，后将作品还给之前的小组。
5. 拿到被破坏后的作品，找同学分享感受，是否有不愉快体验。
6. 小组讨论如何修复作品，并共同修复画作，变成一幅新的作品，限时 20

分钟。

结语：每个人都是独一无二的，我们有不同的思想、认知和习惯，有时可能会不理解或不认同他人，但我们要尊重他人，正如允许创作中他人添加我们不理解的部分一样；正因为我们的不同，所以生活中冲突时有发生，就像他人破坏了我们的作品，即使我们可能会有不开心，但是通过努力还是可以修复，修复后的作品甚至可以比之前更好，如果我们的人际出了问题，我们依然可以通过努力去沟通并解决矛盾和好如初，但若放之任之，心结会一直在，我们始终介意当初的矛盾，不仅失去了一个好朋友，还会影响自己的情绪，甚至会有遗憾。

## 第五节 人际交往的攻略

### 1. 学会倾听

人际交往过程中我们要积极倾听他人讲话，避免分心；适时给出点头或语言回应，让对方说完自己的想法，不要急于打断、插话或转移话题。

### 2. 表达能力

人际交往中我们要用简洁明了的语言清晰表达自己的观点，根据对方的反应调整语速、语气和音量，并辅以恰当的身体语言和面部表情。

### 3. 互动技巧

人际交往中尽量通过开放式问题引导对话，让对方分享更多的信息，增加相互的了解，学会换位思考，站在对方角度共情理解对方，表达尊重和关心。同时，学会投其所好，聊对方感兴趣的话题，寻找共同点。

### 4. 社交礼仪

人际交往中多使用“请”“谢谢”“对不起”等礼貌用语，以平等、尊重的姿态与他人交往；自己的事情自己做，尽量不麻烦别人；与人约会注重自己的着装，并做到守时。

### 5. 积极主动

人际交往需要积极主动，所谓主动才有故事，积极主动的同学往往能够收获更多机会交到朋友；日常生活大方自信地与同学打招呼，主动帮助需要帮助的同

学，主动承担一些公共的工作，多付出一点，让同学们了解你，相信定会收获更多的友谊。

### 寻找 TA

1. 请在现场完成表格中的任务或寻找符合表格内要求的人，邀请其在该空格内签名；
2. 符合表格内任何一项要求的人都可以帮其他人签名，每张表同一人最多签两次名，不能签两次以上。
3. 表格中名字越多越好，至少要将全部表格填满。

名字是两个字 签名：	给一位同学讲一个笑话 签名：	每周坚持锻炼 签名：	跟一位同学互加微信 签名：
赞美一位戴眼镜的同学，说：你笑起来真好看 签名：	喜欢唱歌 签名：	跟一位同学击掌三次 签名：	我是团员 签名：
与一位同学合拍一张照片 签名：	去过超过 5 个外地旅游城市 签名：	来自外省市 签名：	猜拳赢过一位同学 3 次 签名：



## 默契大挑战

### (一) 游戏规则:

现场自由组队，两人一组，10分钟时间互相了解对方的兴趣爱好、性格特点等，然后现场抽取问题卡，两人背对背根据问题同时将答案写在小题板上，答案一致则通过，不一致则需要10分钟后重新抽题作答，期间可以继续互通信息，直到答案一致为止。

### (二) 题目卡内容:

1. 左边这位同学最喜欢的水果？
2. 右边这位同学最爱看的电视剧剧名？

## 第六节 我收获的友谊

本次实践活动中，我收获了 \_\_\_\_\_ 个朋友，TA们的名字分别是：\_\_\_\_\_。

### 好朋友兑换券

(将下面的兑换券发给你想分享的人，出示此券可以无条件答应TA，

相约一起去做吧！)

一起去运动 · · ·	互相交换一个小物品	一起看一次日落	互相监督上课不迟到	一起参加一次心理活动	请你喝一杯奶茶	陪你去做一件你想做的事	一起去看场电影
-------------	-----------	---------	-----------	------------	---------	-------------	---------

## 推荐书籍：



注：图片来自小红书

## 孤独等级测量

本章节需要购买物品：签字笔；小刀；好看的糖纸；彩笔、蜡笔；答题板4个；问题卡若干；谨言慎行礼品。

## 第五章 积极自我

在人生的广阔舞台上，我们都是独一无二的演员，每一次呼吸、每一个微笑，都是自我表达的方式。积极自我，是这场心灵之旅的起点，它如同晨曦初露时的第一缕阳光，温暖而充满希望，照亮我们前行的道路。拥有积极自我，意味着我们学会了以乐观的心态面对生活的起伏，用正面的能量影响自己和周围的人。

在这个快节奏、高压力的时代，每一位行走在青春校园里的你，都是自己故事的主角，也是探索心灵深处无限可能的旅者。

### 第一节 自我控制：驾驭诱惑的舵手，驶向梦想的彼岸

在这个五彩斑斓的世界里，诱惑如同海面上不时涌起的浪花，看似美丽，却可能将你卷入未知的漩涡。学会自我控制，就是给自己装上了一副坚实的盔甲，让你在面对即时诱惑时，能够保持清醒与定力。记住，每一次拒绝诱惑，都是对自己意志力的锻炼，是向更加自律、更加优秀的自己迈进的一步。不妨设定明确的目标，用长远的眼光审视当下的选择，让“延迟满足”成为你成功的秘诀。

#### 1. 诱惑之海，自我控制为舵。

想象一下，你正站在人生的十字路口，一边是即时满足的甜蜜陷阱，另一边则是需要耐心与坚持才能到达的远方。自我控制，就是那份让你能够冷静审视、做出明智选择的力量。它让我们在面对美食、游戏、社交媒体的即时诱惑时，能够想起更长远的目标，比如健康、学业、人际关系的和谐等。

#### 2. 建立自我控制机制。

(1) 设定明确目标。如同航海前绘制航线，为自己设定清晰、可量化的目标。这些目标应是你真正渴望的，而非他人强加于你的。

(2) 制定计划，分步实施。将大目标拆解为小步骤，每完成一步都给予自己正面的反馈。这样，即使面对诱惑，你也会因为已取得的进展而更有动力坚持下去。

(3) 培养延迟满足的能力。认识到即时满足往往是短暂的，而长远收益则更为丰厚。尝试在日常生活中练习等待，比如先完成作业再玩游戏，先存钱再购买心仪的物品。

(4) 寻找替代活动。当诱惑来临时，不妨寻找一些积极健康的替代活动来转移注意力。阅读、运动、冥想，都是不错的选择。

(5) 建立支持系统。告诉家人、朋友你的目标，他们的鼓励和支持会成为你抵御诱惑的强大后盾。

自我控制，是我们每个人心中的舵手，它让我们在诱惑的海洋中保持方向，坚定前行。记住，每一次对诱惑的拒绝，都是对自己意志力的锻炼，是向更加自律、更加优秀的自己迈进的一步。让我们携手并肩，用自我控制的力量，驾驭人生的航船，驶向梦想的彼岸。

#### 实践活动：挑战诱惑周

活动目的：通过设定个人挑战目标，让学生在实践中体验应对诱惑的过程，增强自我控制能力。

#### 活动步骤：

- (1) 设定挑战：每位学生根据自己的实际情况，选择一到两个诱惑源（如过度使用手机、熬夜、拖延症等），设定一周内的具体挑战目标（如每天手机使用时间不超过 2 小时、每晚 11 点前入睡、按时完成作业等）。
- (2) 制定计划：学生制定详细的行动计划，包括如何监控自己的行为、如何在诱惑出现时转移注意力、如何奖励自己达成目标等。
- (3) 执行与记录：学生按照计划执行挑战，并记录每天的进展和感受。可以使用日记、手机应用或社交媒体打卡等方式进行记录。
- (4) 分享与反馈：每周结束时，组织一次分享会，让学生分享自己的挑战经历、遇到的困难、解决的方法以及收获和感悟。同时，鼓励同学们相互给予正面反馈和支持。

## 第二节自我关怀：在“丧”的时光里拥抱积极心态

在人生的旅途中，我们每个人都会遇到那些让我们感到“丧”的时刻——或许是失败的挫折，或许是情感的低谷，或是生活的重压使我们喘不过气来。但正是在这些艰难时刻，自我关怀显得尤为重要，它如同一束温暖的光，照亮我们前行的道路，帮助我们保持积极的心态。

### 1. 在丧的深渊，点亮励志之光

在这个纷繁复杂的世界里，每个人都会有那么一段时光，仿佛被无尽的“丧”所包围。天空似乎失去了色彩，生活变得单调而沉重，每一个清晨都像是重复着昨日的阴霾。但请相信，在这片看似荒芜的荒原上，总有一束光，能穿透云层，照亮你前行的路。

### 2. 承认丧，是成长的开始

我们要勇敢地面对自己的“丧”。不必刻意隐藏，也不必急于摆脱。它是你情绪的一部分，是生活赋予的真实体验。承认自己的脆弱，并不是失败，而是成长的开始。在承认中，我们学会了接纳，学会了与自己和解。

### 3. 在“丧”中寻找意义

当你深陷“丧”的漩涡时，不妨试着去探索这份情绪背后的意义。是什么让你感到沮丧？是生活的压力，还是内心的迷茫？找到根源，就如同找到了通往出口的钥匙。在反思中，你会发现，每一次的挫败都是成长的垫脚石，每一次的迷茫都是寻找方向的契机。

### 4. 用行动驱散丧的阴霾

光说不练假把式，行动才是改变现状的关键。即使心情再沉重，也要强迫自己迈出那一步。无论是学习一项新技能，还是简单地打扫房间，这些看似微不足道的行动，都能逐渐累积成为改变的力量。当你开始行动起来，你会发现，那些曾经让你窒息的阴霾正在一点点消散。

### 5. 坚持与自我激励

改变的过程往往伴随着挑战与困难。在“丧”的阴影下，坚持显得尤为重要。给自己设定一些小目标，每完成一个就给予自己一些奖励。这些小小的成就感会

不断激励你前行，让你在丧的深渊中看到希望的曙光。同时，也要学会自我激励，告诉自己：“我可以做到！”这份信念将成为你最坚实的后盾。

### 6. 在“丧”中绽放励志之花

最终你会发现，那些曾经让你痛苦不堪的“丧”时光，其实是你人生中最宝贵的财富。它们让你学会了坚韧与不屈，让你在逆境中找到了自己的力量。当你回望来时路时，会发现那些曾经的阴霾已经化作了滋养你成长的雨露，而你也在这一过程中绽放出了励志之花。

所以，亲爱的朋友，即使你现在正处于“丧”的深渊中，也请不要放弃希望。相信自己有力量去改变现状，用行动去驱散阴霾。在丧的旅途中，你终将找到属于自己的励志之光。

实践活动：每天多爱自己一些

活动时间：2周（14天）

活动过程：

(1) 从下列表中选 14 个任务。如果任务不适合自己，可以自行 DIY。

品尝一个新菜	给最想念的人打电话	与朋友去爬山	原谅自己一次
看一部喜剧	自拍一张大笑的照片	睡眠 8 小时以上	送自己小礼物
读一篇心灵鸡汤	写一封自我关怀的信	拒绝别人一次	整理房间
化妆一次	吃一份爱吃的零食	翻看旧相册	旧物捐赠

(2) 每天打卡一个任务，也可以给朋友一起打卡。

(3) 3.2 周后，如能全部打卡，奖励自己一次旅行。

### 第三节 自我决定：在心灵的迷宫中，寻回自我之光

在人生的旅途中，我们或许会因为外界的声音而迷失方向，忘记了最初的梦想和内心的渴望。但请记住，你的人生剧本由你自己执笔，你有权决定自己的角色和剧情。做回自己，意味着勇敢地追求内心的热爱，不畏人言，不惧失败。在这个过程中，学会倾听内心的声音，识别并剔除那些不属于你的标签和期待，让真实的自我得以绽放。记住，你是独一无二的，你的存在本身就是一种价值。

#### 1. 静水深流，倾听内心的声音

首先，学会在喧嚣中寻觅一片宁静之地，让心灵得以沉淀。这并非逃避现实，而是给自己一个深呼吸的空间，去倾听内心深处那些细微而坚定的声音。它们或许微弱，却蕴含着指引你前行的力量。在日记本上记录下每一次心灵的触动，每一次思想的火花，那是你与自我对话的宝贵记录。

#### 2. 勇于舍弃，拥抱真实的自我

我们常常为了迎合他人的期望，不自觉地戴上各种面具，却忘了自己最初的模样。勇于舍弃那些不属于你的角色和标签，即使那意味着要面对孤独与挑战。记住，真正的自由不是逃避，而是敢于展现真实的自我，即使这份真实并不完美。当你拥抱自己的不完美时，你会发现，那份由内而外的光芒，比任何外在的装饰都要耀眼。

#### 3. 持续探索，与自我共舞

人生是一场漫长的探索之旅，而做回自己，则是一场没有终点的旅行。保持好奇心，勇敢地走出舒适区，去尝试那些你曾经畏惧或未曾想过的可能。每一次的尝试，都是对自我边界的拓宽，也是与自我更深层次的对话。在这个过程中，你会发现，自我并不是一个固定的存在，而是一个随着时间经历不断变化、成长的过程。学会与这样的自我共舞，享受每一个成长的瞬间。

#### 4. 温暖相伴，感恩同行

在这条寻回自我的道路上，不必孤单前行。身边的朋友、家人，甚至是那些偶尔的陌生人，都可能成为你旅途中的温暖灯塔。学会感恩，珍惜每一次相遇与帮助，让这份温暖成为你前行的动力。同时，也不要忘记将自己的光芒传递给需要的人，因为在给予中，你也能收获更多的自我认同与成长。

总之，做回自己是一段深刻而美丽的旅程。它需要你拥有勇气去面对内心的恐惧与不安，也需要你保持温柔与耐心去呵护那份真实的自我。愿你在人生的旅途中，始终保持那份独特的光芒，勇敢地做自己，温暖地照亮前行的路。

#### 第四节 自我超越：在世界的织锦中寻觅自我之光

在这个浩瀚宇宙的一隅，我们每个人都是独一无二的存在，与世界编织着一张错综复杂而又精妙绝伦的织锦。自我超越，便是在这张织锦中，不断探索、深化与世界的对话，同时寻找并点亮内心深处那抹不灭的光芒。

##### 1. 自我与世界，共舞于无垠的宇宙

我们与世界的关系，既非简单的对立，亦非完全的融合，而是一种动态的平衡与共生。世界如同一面镜子，映照出我们的内心世界，而我们的每一次成长与变化，也在悄然改变着周围的世界。在这个过程中，我们学会了倾听风的低语、感受雨的轻抚，更在每一次与他人的相遇中，理解到不同灵魂的独特与美丽。

##### 2. 超越是灵魂的深度对话

自我超越，并非外在成就的堆砌，而是内心深处的一场深刻革命。它要求我们勇敢地面对自己的不足与恐惧，敢于质疑既定的框架与观念，不断挑战自我极限。这是一场与自我灵魂的深度对话，需要我们在孤独中寻找力量，在挫败中汲取养分，最终绽放出属于自己的光彩。

##### 3. 温暖的光芒，照亮前行的路

在自我超越的旅途中，我们或许会遭遇孤独、迷茫甚至绝望。但请相信，正是这些艰难时刻，铸就了我们坚韧不拔的意志和温柔以待世界的胸怀。当我们勇敢地迈出那一步，超越自我设限的那一刻，内心会涌动出一股温暖而坚定的力量。这股力量，如同夜空中最亮的星，照亮我们前行的道路，也温暖着周围的世界。

自我超越不仅让我们成为更好的自己，也让这个世界因我们的存在而更加丰富多彩。我们与世界的关系，也因此变得更加和谐与深刻。在这张由无数生命共同编织的织锦上，我们每一个人都是独一无二的线头，用自己的色彩和光芒，为这个世界增添一抹独特的风景。让我们在自我超越的征途中，勇敢地追寻内心的光，与世界共舞，绽放出属于自己的璀璨光芒。

## 第六章 寻找人生意义和目标

### 第一节 人生意义到底是什么

#### 一、理论知识

人生意义，简单来说，就是我们怎么理解这个世界，怎么找到长期的人生追求，然后觉得自己的生活有方向、有价值。鲍迈斯特（Baumeister, 2005）说，我们追求人生意义，主要是为了四个目的：

1. 明确生活目标：让我们在过去、现在和未来的时间框架内，都清楚地知道自己想要什么。
2. 提升控制感：让我们觉得自己不是被别人或事情牵着鼻子走，而是能主导自己的生活。
3. 行动合理性：让我们做的事情都有道理合理的。
4. 增强社区意识：让我们和周围的人有更紧密的联系。

当然，意义不一定非得是关乎生命的大事情，小事情也有意义，比如赢一局电子游戏或下好一盘棋，可能会带来极大的兴奋感。但这并不一定就意味着游戏对一个人的生活有很大的意义。

#### 二、实践内容：积极清单

每个人都有个愿望清单，上面写着“将来一定要”做的事情、“希望有一天”能实现的目标，还有“等有空了”想去的地方然而，我们可能会发现，如果我们不挤出时间，这些愿望可能就永远只是愿望了。“你的积极清单”就是促使我们展望未来，并认真思考如何实现我们的希望和梦想。

展望未来生活，你喜欢它是什么样子？  
你希望最亲近的人如何记住你？  
他们会提到你的哪些成就/个人优势？  
换句话说，你希望你能为这个世界留下什么？  
请写下来，不要谦虚，请是实事求是。

第一年

第三年

第五年

## 第二节 意义真的这么重要吗？

### 一、理论知识

在上一节中我们探讨了人生意义是什么，它不只是个概念，它能让我们的生活更有连贯性，让你觉得自己更牛，还能让你更健康，和别人的关系也更好。意

义可以是全球性的，比如追求正义、平等；也可以是个人性的，比如在维持家中的具体目标做点啥。

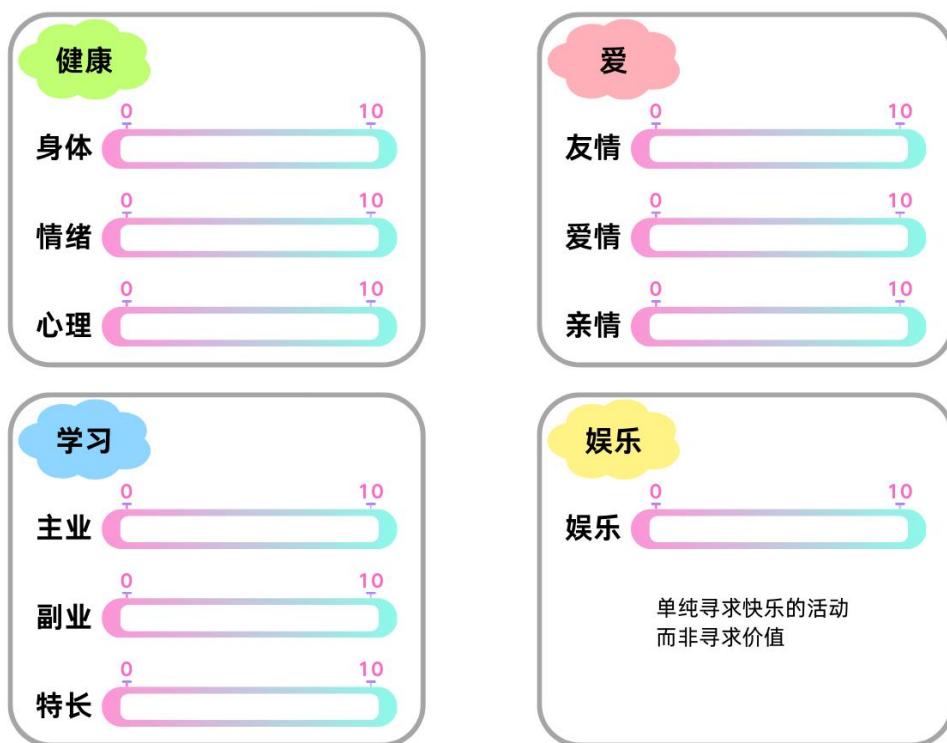
为了保持这种意义和目的感，我们可以多思考那些对自己有影响但还不清晰的事情。随着时间的推移，这样可以帮助我们理解其意义和目的。请你清楚，意义不是不变的，可能会随着我们成长、环境变化或者遇到重大事情而改变。而且，为了保持意义感，我们也不一定非要做什么。有时候，拒绝一些自己觉得不重要没意义的事情，也能帮你保持意义感。

研究发现，拥有强烈人生意义的人，往往更幸福，更少抑郁和焦虑，面对压力也更从容。而且，它还与健康的生活习惯、积极的社会关系密切相关。

## 二、实践内容：人生仪表盘

为了更好地把握自己的人生方向和意义感，我们可以尝试使用“人生仪表盘”这一工具。首先为你当下的状态打个分，然后问自己几个问题：为什么我选择这个分数？我对目前的状态满意吗？如果不满意，我希望在哪些方面做出改变？通过这样的自我反思和评估，我们可以更加清晰地认识自己当前的状况，并找到实现人生意义和目标的有效途径。

# 人生仪表盘



## 第三节怎么找到人生意义

### 一、理论知识

人生意义，说白了，就是我们每个人对生命目的和价值的感觉。它像是一种内在的驱动力，帮我们面对生活中的挑战。找人生意义是一个持续的过程，需要我们不断地自我探索和个人成长。

我们可以设定一些具体、能实现的目标，这样我们就能更清楚地知道自己想要什么，也更容易找到意义。同时，参与志愿服务和社区活动也是一个好方法，它能让我们感受到与别人的联系，心里更满足。记住，人生意义可以来自很多地方，比如个人成就、家庭关系、为社会做贡献等，每个人找意义的方式都不一样。

### 二、实践内容：价值清单

为了更好地找到自己的人生意义，我们可以试着做个“价值清单”。这个清单可以帮助我们明确自己的价值观和人生追求，从而更容易找到实现自我价值和满足感的方向。

## 价值清单

每当我们做出决定的时候，都会优先考虑特定的几种元素。

以下哪10项是你会优先考虑的？把它们圈出来。

其中哪三项在你过往的人生中最必不可少的？在它们前面打出星号

接受能力	勇气	快乐	责任心	创造力
和谐	行动力	好奇心	诚实	冒险精神
决断力	幽默	真实	平和	想象力
平衡	公平	独立	美丽	信念
个性	挑战	友情	正直	承诺
节俭	愉悦	有趣	正义	自尊心
同情	财富	友善	奉献	优雅
知识	坚定	成长	领导力	学习能力
稳定	谦虚	名誉	智慧	真诚

## 第四节 设计我的人生

### 一、理论知识

根据斯坦福大学教授比尔·伯恩巴克 (Bill Burnett) 和戴夫·埃文斯 (Dave Evans) 的《斯坦福大学人生设计课》(Designing Your Life) ，我们可以得到一些经验，比如，生活是可塑的，它并不是一成不变的，而是可以根据我们的选择和行动进行改变。要了解自己的兴趣、价值观、擅长的事情和热爱的事

情，这是设计美好生活的基础。通过自我探索，我们可以更清楚地知道自己想要什么，以及如何获得它。请你清楚，设计生活不是一次性的，而是一个持续的过程。我们应当定期看看自己的生活怎么样，然后根据需要做出调整。

## 二、实践内容

我们仍然以《斯坦福大学人生设计课》的理念，尝试用设计思维来规划自己的人生。首先，明确自己的目标和愿景；然后，制定实现这些目标和愿景的具体计划；最后，不断地尝试、调整和完善自己的生活设计，让自己心里更满足、更幸福。

### 美好时光日志

日期	事件	投入度 (1-10分)	能量值 (1-10分)	感受想法
例：3月10日	散步	8	9	在校园散步，吹着微风，内心很平静，感到很舒服

## 第七章 遇上“压力”君

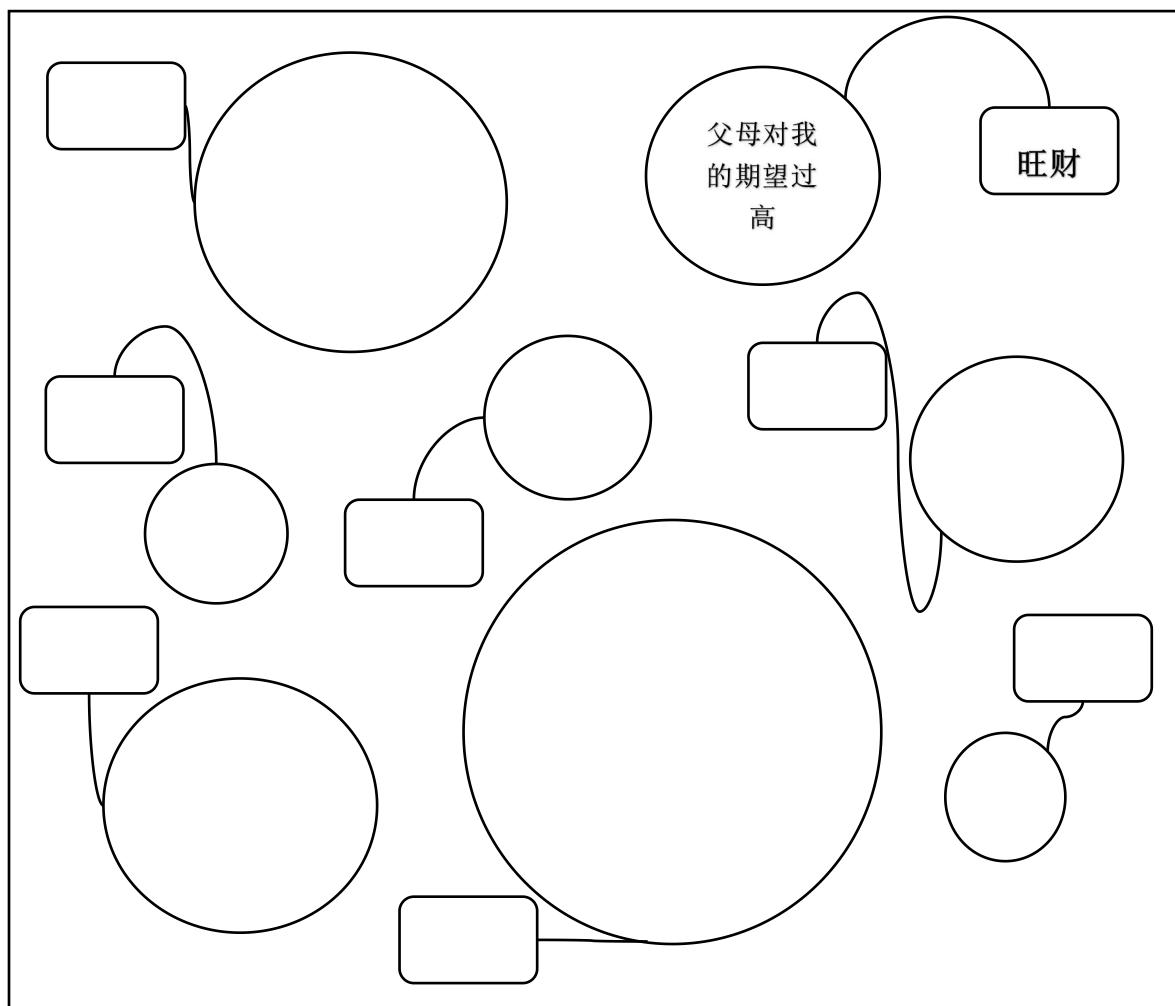
### 第一节 什么是压力和挫折

生活中，我们可能因为没努力而错失，也可能努力过却失去；在希望有所得而落空时，在设立目标而未能达到时，在面对选择而犹豫不决时，在遇到重大事件而无力改变时，我们便会产生焦虑、抑郁等负面情绪，降低学习效率，从而消极悲观、颓废沮丧甚至一蹶不振。但人生会经历很多，充满了不确定，我们不会一直赢，也不会一直输，当然人生的成败也不是一场考试和一个决定说了算的，有时候努力拼搏不是为了赢，而是为了将来不后悔，时间会流逝，也会冲淡一切。

你只管向前，终有一天，或早或晚，轻舟已过万重山……

给“压力君”命名

（目前你面临的压力有哪些呢？请按压力值大小写在下面的圆圈中，圆圈面积越大代表压力值越大，并给每个压力圆圈涂色并在旁边的小方框中给它们命名）



## 第二节 心理弹性

心理弹性是指个体在遇到压力、困难或挫折情境时能够有效应对，从困境中恢复甚至反弹的能力，也就是对逆境的反弹能力。（赵鹤宾. (2021). 蛋事人生：学会面对挫折和压力. 中小学心理健康教育, 23, 53-55.）

我们的心理像弹簧一样，有自动复原的能力，面对压力和挫折，当时觉得天都要塌了，慢慢地又觉得都不是事，所以熬过低谷，终见光明。

天空飘来五个字：那都不是事

（请在下面的便签中写上鼓励的话，并裁剪下来分发给身边的同学，给身在压力中的 TA 加油打气吧！）

辛苦啦你很了不起！

## 第三节 和压力做朋友

对我们来说，压力不全是负面的，它是我们适应社会更好地生存所必要的因素，没有压力我们便无法自律，无法解决问题，做事没有动力，目标无法完成，适度的压力可以增强我们的意志力和执行力，更好地认识自己，帮助我们达成目

标，增强可控感。压力无时不在，所以我们不应该敌视压力君，而应该正确看待，与压力君共存并成为朋友。

### 我的“鸭梨”朋友

手绘我的“鸭梨”朋友	<p>1. 介绍一下我的鸭梨朋友：</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>2. 面对 TA，我的感受是：</p> <hr/> <hr/>
------------	--

## 第四节 应对压力和挫折

压力无时不在，接踵而至，我们在直面压力并与之做朋友的同时也要寻找适合自己的解压方式，让压力得到释放，维护好自己的身心健康。

### (一) 解决问题

压力往往伴随问题出现，不断提升自己解决问题的能力，便可增强对压力的可控感，从根源缓解压力，在强大的自我面前，让压力逐渐渺小。

### (二) 改变认知

压力来源于我们对生活中各种刺激事件的反应，那么认知便决定了压力的大小，我们可以调整认知接纳压力和挫折，接受有些不擅长的事情无论我们怎么努力就是做不到，接受我们不会一直赢，接受努力过后并无结果，接受世事无常并非尽如人意，接纳过后我们可以降低压力所带来的负面影响。

### (三) 社会支持

压力来临时，我们可以和他人分享感受，寻求社会支持，在家人朋友的关心和帮助下，我们可以应对更大的压力。

### (四) 健康生活

培养积极情绪，找到自己感兴趣的事情，养成早睡早起的生活习惯，定期做运动，以更好的身心状态应对压力。

### (五) 其他方式

可以通过冥想放松训练、做简单重复的体力活、洗热水澡、好好睡一觉、吃好吃等方式来缓解压力。

#### 寻找降压神器

(生活中，你还有哪些降压神器，请补充到下面！)

❤ 降压神器 1	剪头发，暗示自己从头开始，继续加油！
❤ 降压神器 2	
❤ 降压神器 3	
❤ 降压神器 4	
❤ 降压神器 5	

## 第五节 我收获有效的解压方式

从小时候的牙牙学语、蹒跚学步，到今天的渴求知识、展翅高飞，这一路上或许跌跌撞撞，或许充实顺畅，对于成长也都有了自己的体会和感受。在压力与挫折中，我们披荆斩棘，一路成长，那么你的成长是什么样子的呢？

亲爱的“压力君”，谢谢你让我成长

压力君 让我成长	1. 面对压力，我不再哭哭啼啼 · · ·
	2.
	3.
	4.
	5.

恭喜各位同学都顺利通过了本次“压力”君的考验，希望我们今后每一次与“压力”君相遇，都能泰然自若……

## 推荐书目



本章节需要购买物品：签字笔；小刀；彩笔、蜡笔；小礼品。

## 第八章 良好习惯的养成

### Part 1 心理知识

#### 第一节 什么是习惯

##### (一) 什么是习惯

习惯是指在长时间内由于重复或定期的实践而自然形成的行为模式或倾向。一个行为被反复执行时，它可能会变成一种几乎自动化的反应，不再需要意识上的思考或努力去执行。习惯可以是好的，比如每天锻炼、阅读或者保持工作区域整洁；也可以是不好的，例如吸烟、拖延或是过度使用手机。

##### (二) 习惯的运作原理

习惯的运作原理基于神经心理学中的“习惯回路”，习惯的形成通常涉及三个基本要素：提示、行为和奖励。通过理解和利用这个循环，人们可以尝试建立新习惯或改变旧习惯。

###### 1. 提示 (Cue)

触发习惯的信号。提示可以是外部环境中的某些事物或内部的情绪状态。例如，当你感到口渴时（提示），你可能会去找水喝（行为）。

###### 2. 行为 (Routine)

实际的习惯行为，这是习惯的核心行动部分。行为可以是身体上的动作，也可以是思维模式或情感反应。如上例中，找水喝就是一种行为。

###### 3. 奖励 (Reward)

这是行为之后得到的结果，它帮助大脑识别哪些行为是有价值的，并且应该在未来重复。奖励可以是实际的物质享受，比如喝水解渴，也可以是心理上的满足感，如完成任务后的成就感。

#### 第二节 习惯如何决定命运

##### (一) 习惯的重要性

习惯对于个人的生活质量和成功有着深远的影响。良好的习惯能够促进健康、提高效率、增强人际关系，并帮助个人达成目标。反之，不良的习惯可能会导致

健康问题并阻碍个人成长和发展。习惯本质上是一种自动化的思维或行为模式，一旦形成，便能在无需大量意志力的情况下持续进行。因此，培养正面的习惯并维持它们是个人发展和自我提升的关键因素。

## （二）习惯如何塑造身份

习惯对个人的命运有着深远的影响。下面从以下几个方面说明习惯是如何塑造一个人的生活轨迹。

### 1. 自我提升

良好的学习习惯可以帮助个人不断进步，获取新知识和技能，这有助于他们在职业和个人生活中取得成功。

### 2. 健康与福祉

健康的饮食和运动习惯能够提高生活质量，延长寿命，并减少患病的风险。

### 3. 财务管理

有计划地储蓄和明智地投资的习惯可以帮助人们建立财务安全网，避免债务陷阱，从而在未来有更好的经济状况。

### 4. 人际关系

积极倾听、有效沟通等良好社交习惯能够帮助建立稳定和谐的人际关系，这对于个人的幸福感和社会地位都非常重要。

### 5. 时间管理

良好的时间管理习惯意味着更高效地完成任务，减少压力，留出更多的时间来享受生活。

### 6. 决策能力

培养批判性思维和分析解决问题的能力可以帮助做出更好的决策，这对于职业生涯和个人发展都是至关重要的。

### 7. 适应变化

灵活性和适应性也是重要的习惯，因为它们使个体能够更好地应对生活中的不确定性，并从挑战中找到机遇。

然而，重要的是要认识到，虽然习惯确实对我们的生活产生影响，但它们并不是决定命运的唯一因素。外部环境、社会结构、机遇以及不可预见的事件同样在个人的经历中扮演着重要角色。因此，尽管培养好的习惯对于实现目标至关重要

要，但也需要对生活保持开放态度，并准备好应对各种可能性。

### 第三节 如何养成一个好习惯

养成一个好的习惯是一个渐进的过程，它涉及行为、身体和思考三个层面。以下是一些具体的策略，可以帮助你在这些领域内建立良好的习惯：

#### (一) 行为习惯

设定明确的目标：确定你想要养成的具体习惯，比如每天阅读半小时、每周跑步三次等。目标应该是具体、可衡量的。

##### 1. 小步快跑

开始时设定较小的目标，逐步增加难度。例如，如果你想要开始健身，可以从每天做 5 分钟拉伸开始。

##### 2. 制定计划

为你的新习惯安排固定的时间和地点，使之成为日常生活的一部分。

##### 3. 奖励机制

给自己一些小奖励来庆祝达成的小成就，比如完成一天的任务后看一集喜欢的电视剧。

##### 4. 寻找伙伴

与朋友或家人一起进行，互相监督和支持，增加成功的几率。

##### 5. 记录进展

用日记或应用记录下你的进展，这样可以让你看到自己的努力成果，增加继续下去的动力。

#### (二) 身体习惯

##### 1. 调整作息时间

保证充足的睡眠，规律的作息能够帮助身体适应新的习惯。

##### 2. 合理饮食

健康的饮食习惯对身体健康至关重要，应该多吃蔬菜水果，少吃垃圾食品。

##### 3. 适量运动

根据自己的实际情况选择合适的运动方式，如散步、瑜伽、游泳等，坚持每

天或每周固定的运动时间。

#### 4. 放松身心

适当的休息和放松（如冥想、深呼吸）有助于缓解压力，提高身体的习惯形成效率。

### （三）思考习惯

#### 1. 正面思维

保持积极乐观的心态，即使遇到挫折也不放弃。

#### 2. 自我反思

定期回顾自己的习惯养成过程，找出哪些方法有效，哪些需要改进。

#### 3. 学会自律

培养自制力，抵制诱惑，特别是在刚开始建立新习惯时尤为重要。

#### 4. 持续学习

保持好奇心，不断学习新知识，将学到的东西应用于实践中。

#### 5. 设定愿景

想象自己拥有这些好习惯后的状态，让这个愿景成为你坚持下去的动力。

习惯的形成通常需要一段时间，一般认为至少需要 21 天到几个月不等，所以要有耐心。如果偶尔打破习惯也不要过于自责，重要的是尽快回到正轨。改变周围环境，使其更有利于习惯的养成。比如整理工作空间，使其更利于专注工作。

## 第四节 如何丰富自己的微习惯

### （一）多微笑

#### 1. 意识到微笑的力量

微笑不仅能提升自己的心情，还能传递给周围的人正能量，营造轻松愉快的氛围。

#### 2. 练习微笑

对着镜子练习自然的笑容，让它成为一种本能反应。

#### 3. 主动微笑

无论是遇到朋友还是陌生人，都可以尝试先露出一个微笑，打破沉默和隔阂。

## (二) 多分享

### 1. 分享知识和经验

可以在社交媒体上分享自己的学习心得，或是向同事朋友分享工作中的技巧。

### 2. 乐于助人

当别人遇到困难时，主动伸出援手，分享自己的资源和时间。

### 3. 表达感激之情

经常表达对他人的感谢，即使是小事也要感恩，这能让双方都感到温暖。

## (三) 多阅读

### 1. 制定读书计划

可以每天定一个小目标，比如每天读 30 页书。

### 2. 多样化阅读

不要局限于某一类书籍，可以涉猎不同领域的知识，开阔视野。

### 3. 加入读书小组

和其他人一起读书，讨论交流，增加乐趣。

## (四) 勤思考

### 1. 提问和探索

对周围的事物保持好奇，遇到不懂的问题及时查找资料，或者向他人请教。

### 2. 反思总结

每天花一点时间回顾当天的经历，思考有哪些可以改进的地方。

### 3. 创造性思考

鼓励自己提出不同的观点和解决方案，培养创新意识。

## (五) 少固执

### 1. 保持开放心态

愿意接受新的观念和意见，不要因为自己的偏见而拒绝了解不同的看法。

### 2. 换位思考

试着站在对方的角度考虑问题，理解他人的立场和感受。

### 3. 灵活变通

面对变化时能够迅速调整自己的想法和行动方案，而不是坚持一条路走到黑。

## Part 2 实践活动

### 活动一：习惯马拉松

想要建立的习惯：\_\_\_\_\_

提示：

回应：

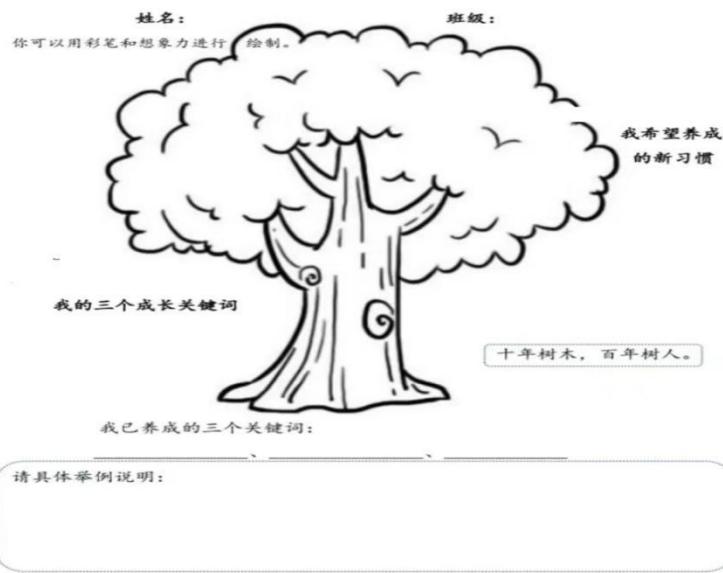
奖赏：

### 活动步骤：

请在一张 A4 纸上画出自己的习惯树，你可以发挥想象力和用彩笔对习惯树进行描绘。

在树上写下 2023 年你成长的 3 个关键词，并具体举例说明。

在树上写下 2024 年你希望养成的习惯。为了养成习惯，我的具体计划。



我希望自己长出的新习惯是：\_\_\_\_\_

我为什么想养成这一习惯：

为了养成这一习惯，我计划怎么做：

## 活动二：养成微习惯

1. 养成微习惯的核心观点是不给自己设立过于艰巨的任务，而是先从养成一个“微习惯”开始，让自己产生一小步的改变。
2. 微习惯三步法。

第一步：锚点时刻。设定一天中的某个时刻，用来提示自己去执行微习惯。

第二步：养成微习惯。非常容易实现，非常容易坚持的新习惯。

第三步：即时庆祝。完成行为后给予自己鼓励，让自己产生积极情绪，并在脑海中记住这种行为带来的正面反馈。

# 第九章 积极情绪的力量

## Part 1 心理知识

### 第一节 什么是情绪

#### (一) 情绪的定义

情绪是人对客观事物是否符合自己的需要而产生的情绪体验。如果需要得到满足，就会引起积极情绪，如果需要未得到满足，就会产生消极情绪。情绪包含了生理上的变化（如心跳加速、出汗等）、表情动作（如微笑、皱眉）以及主观体验（如快乐、悲伤）。

#### (二) 识别积极情绪与消极情绪

识别情绪的能力是情商的一个重要组成部分，能够帮助我们更好地理解自己和他人，并促进有效地沟通和关系建立。学习如何识别和表达自己的情绪，以及理解和响应他人的情绪，都是心理健康和个人成长的关键方面。情绪可以分为积极情绪和消极情绪两大类：

##### 1. 积极情绪

快乐：当人们遇到令人愉快的事情时会感受到快乐，比如与朋友相聚、享受美食等。

满足：完成一个任务或者达成一个目标后可能会感到满足或成就感。

平静：在放松的状态下感觉到的安宁和平静。

兴奋：对即将到来的活动或事件充满期待的心情。对未来保持乐观的态度，相信事情会向好的方向发展。

##### 2. 消极情绪

悲伤：失去亲人、朋友或经历失败时可能产生的负面情感。

愤怒：当个人权利受到侵犯或者面对不公时可能会感到愤怒。

害怕：面对潜在威胁或危险情境时产生的恐惧感。

焦虑：对未来不确定的事物感到担忧和不安。

羞愧：因自己某些行为或特质而感到羞耻的情绪反应。

#### (三) 识别情绪背后的需求

情绪是我们内心状态的一种自然反应，它们通常指向了我们的一些未满足的

需求或者是我们重视的事情。理解情绪背后的需求对于个人的情感健康至关重要，这可以帮助我们更好地认识自己，改善人际关系，并找到解决问题的方法。下面是一些常见情绪及其可能对应的需求：

#### 1. 愤怒

愤怒常常是因为感受到不公或者自己的界限被侵犯。背后的需求可能是对尊重、公正或控制的需求。

#### 2. 悲伤

当我们失去重要的东西或人时可能会感到悲伤。背后的需求可能是连接、爱或是归属感。

#### 3. 恐惧

恐惧源于对未来不确定性的担忧或者是对实际威胁的反应。背后的需求可能是安全、稳定或保护。

#### 4. 喜悦

当我们经历积极的事件或满足时会感到快乐。背后的需求可能是乐趣、成就或是认可。

#### 5. 惊讶

当我们遇到意料之外的情况时会产生惊讶的情绪。背后的需求可能是理解和预期的一致性。

#### 6. 厌恶

当我们面对令人不快的事物或情境时会感到厌恶。背后的需求可能是清洁、健康或是道德标准的维护。

#### 7. 羞愧

当我们认为自己没有达到社会或个人的标准时会感到羞愧。背后的需求可能是自我价值、接受或是认同。

#### 8. 嫉妒

当我们渴望别人拥有的事物时会感到嫉妒。背后的需求可能是平等、公平或是个人成长的机会。

## 第二节 情绪的作用及影响力

情绪是我们作为人类不可或缺的一部分，它们不仅帮助我们感知世界，还指导我们的行为和决策。从实务角度来看，情绪有以下几个方面的作用：

### (一) 情绪没有好坏之分

情绪本质上是中性的，它们只是我们对外界刺激的自然反应。积极情绪如快乐、满足等带给我们愉悦的感受；而消极情绪如愤怒、悲伤等虽然让人不舒服，但也同样重要。

#### 1. 适应性

情绪帮助我们适应环境。例如，愤怒可以促使我们采取行动来解决不公，而恐惧则让我们远离危险。

#### 2. 沟通工具

情绪也是沟通的一种方式。通过表达情绪，我们可以向他人传递信息，让人们知道我们的状态和需求。

#### 3. 自我调节

情绪提供了反馈机制，帮助我们自我调节。当我们意识到某种情绪时，可以反思并采取行动来改变导致该情绪的情境。

### (二) 每个情绪背后都有正向动机

无论何种情绪，都有其正面的价值和功能。理解情绪背后的动机可以帮助我们更好地应对生活中的各种情况。

#### 1. 激励行动

消极情绪如愤怒或失望可以激励我们去改变现状，追求更好的结果。

#### 2. 促进学习

通过体验不同的情绪，我们可以学到新的东西，比如如何处理挫折或如何更好地与人相处。

#### 3. 增强人际关系

积极情绪如爱、感激等可以加深我们与他人的联系，而分享消极情绪也能带来共鸣和支持。

### (三) 情绪会传染

情绪不仅是个体体验的一部分，它们还能在人际间传播。这是因为情绪的表达会触发他人的相似感受。负面情绪像多米诺骨牌一样，一级一级往下传，直到最底层的那个可怜的小猫咪。如果你真的有什么不满，不妨直接找当事人好好谈谈，而不是把气撒在无辜的人身上。

### 【踢猫效应】

一位父亲在公司受到了老板的批评，回到家就把沙发上跳来跳去的孩子臭骂了一顿。孩子心里窝火，狠狠去踹身边打滚的猫，猫逃到街上，正好一辆卡车开过来，司机赶紧避让，却把路边的孩子撞伤了。这就是心理学上著名的“踢猫效应”。

## 踢猫效应：情绪的传染链



总之，情绪是我们生活中的重要组成部分，它们既是我们内部状态的反映，也是我们与外界互动的桥梁。通过理解和管理情绪，我们可以更好地适应环境，促进个人成长和发展。

### 第三节 培养持续的积极情绪

#### (一) 培养乐观视角

##### 1. 积极归因

当遇到好事时，尝试将其归因于内部（如自己的努力）、稳定（如自己的能力）的因素；当遇到挫折时，则将其视为外部（如环境因素）、暂时的（如偶然事件）。

正面思考：在面对挑战或困难时，尽量寻找其中的机会而非只看到问题。

#### (二) 正向自我对话

##### 1. 积极暗示

使用积极的语言鼓励自己，比如“我可以做到”“我有能力解决这个问题”。

##### 2. 重塑消极思维

当你发现自己有负面想法时，试着转变这些想法为更积极或现实的观点。

##### 3. 自我肯定

定期给自己正面的反馈，认可自己的成就和努力。

#### (三) 调整心态

##### 1. 接受现实

理解并非所有事情都能按照我们的意愿发展，学会接受不可改变的事实。

##### 2. 灵活适应

培养心理韧性，当计划不奏效时，能够迅速调整策略。

##### 3. 感恩心态

经常提醒自己感激生活中的人和事，哪怕是最微小的好事。

### 第四节 感知不良情绪并管理情绪

#### (一) 常见的情绪问题

##### 1. 焦虑

焦虑是一种对未来事件的过度担忧，伴随着紧张、不安的感觉。心跳加速、出汗、肌肉紧张、坐立不安等身体症状；心理上可能出现难以集中注意力、睡眠

障碍等。

常见类型：广泛性焦虑障碍（GAD）、恐慌障碍、社交焦虑症、特定恐惧症等。

## 2. 抑郁

抑郁是指长时间的悲伤、绝望、无助感，同时可能伴有自我价值感下降。持续的心情低落、失去兴趣、睡眠问题（失眠或过度睡眠）、食欲改变、疲劳或精力减退等。

常见类型：主要抑郁症、持续性心境障碍（也称作慢性抑郁）、产后抑郁等。

## 3. 愤怒

愤怒是面对不公正或受到伤害时的一种正常反应，但过度或不当表达可能会导致问题。烦躁易怒、敌意、攻击性行为、破坏物品等。

## 4. 恐惧

恐惧是对潜在危险的一种本能反应，但在某些情况下，这种反应可能变得过度或不合理。回避行为、惊恐发作、心跳加速等。

常见类型：广场恐惧症、社交恐惧症、特定恐惧症等。

## 5. 嫉妒

嫉妒通常发生在人际关系中，特别是浪漫关系里，因为担心失去对方或认为对方可能背叛自己。不信任、监视对方的行为、控制欲增强等。

## 6. 悲伤

悲伤通常是失去亲人、朋友或重要的东西后的自然反应。情绪低落、哭泣、怀念逝去的人或事等。

相关问题：哀悼反应异常、延长哀悼障碍等。

## 7. 孤独

孤独感不仅指物理上的隔离，更是心灵上的疏离感。渴望社会联系、感到被忽视或遗忘等。

## 8. 压力描述

压力是在面临挑战或要求时感到的一种紧张状态。头痛、胃痛、疲劳、焦虑、抑郁等。

## 9. 挫败感

当个人的努力没有得到预期的结果时，会感到挫败。失望、沮丧、自我怀疑等。

## 10. 羞愧

羞愧是意识到自己做了某些不符合社会规范或个人标准的事情后所产生的负面情感。脸红、逃避眼神接触、自责等。

### (二) 如何看待负性情绪

负面情绪如悲伤、愤怒、恐惧等，通常被视为不愉快的情感体验，它们对个人的心理健康和社会功能可能产生不利影响。然而，从心理学的角度来看，负面情绪同样具有其积极的一面和存在的合理性：

#### 1. 适应性

负面情绪有助于个体识别并应对潜在的威胁或挑战。例如，恐惧可以促使人们避开危险的情境，而愤怒则可能激发人们去纠正不公平的情况。

#### 2. 信号作用

负面情绪能够向他人传达重要的信息，表明自己正在经历困难或者需要帮助。这种情感表达有助于促进社会支持网络的形成。

#### 3. 自我保护

当遭遇失败或损失时，悲伤的情绪可以帮助人们调整期望值，并且在心理上处理这些事件，从而避免更深层次的心理伤害。

#### 4. 成长机会

面对负面情绪并学会管理它们，是个体情绪智力发展的一部分。通过有效地处理负面情绪，人们可以增强自我意识，提高解决问题的能力，并促进个人成长。

#### 5. 创造力的源泉

许多艺术家、作家和音乐家从自己的负面情绪中汲取灵感，创作出打动人心的作品。

当然，持续的负面情绪状态如果得不到适当处理，则可能会导致心理健康问题，比如抑郁、焦虑症等。因此，了解如何适当地表达和调节负面情绪是非常重要的。当负面情绪开始干扰日常生活时，寻求专业的心理咨询和支持是一个明智的选择。

### (三) 如何有效管理情绪

#### 1. 意识到自己的情绪

一切改变的开始是意识。要管理情绪，首先要学会察觉自己当下的情绪状态。许多人在忙碌中忽视了情绪的积累，等到情绪爆发时才感到困扰。试着在日常生活中定时“签到”，观察自己的感受。无论是学习压力，还是人际交往中的不愉快，都先从“我现在感觉怎么样？”开始。

#### 2. 命名你所感受到的情绪

当你察觉到自己的情绪后，下一步是为这种情绪命名。心理学研究显示，为情绪命名其实是一种有效的情绪调节方式，它可以帮助大脑更好地处理情绪信息。

#### 3. 接受当前的情绪

很多人在感受到负面情绪时，会本能地否认或压抑它们。然而，从心理学的角度来看，接受情绪是理解并处理情绪的关键。告诉自己：“我有权感到难过（或任何其他情绪），这是一个正常的情绪反应。”接受并不代表你要沉溺于这些情绪，而是承认它们的存在，并给予自己适当的关怀和理解。

#### 4. 对这种感觉充满好奇

当我们接受自己的情绪后，下一步是用好奇心去探索这些情绪背后的原因。询问自己：“这种感受是由什么触发的？”“它想要告诉我什么？”通过好奇心来探索可以帮我们更深入地了解自己的需求和想法，从而找到更健康的应对策略。

#### 5. 让感受释放

最后，找到合适的方式来释放这些情绪是非常重要的。每个人释放情绪的方式都不同，有些人可能通过运动发泄，有些人可能通过写作、绘画或是与信任的朋友交谈来表达自己的情绪。寻找最适合你的释放方式，让情绪得到健康地流转和释放。

## Part 2 实践活动

### 活动一：情绪的背后是需求

情绪是会说话的，不同的情绪想对你说不同的话。放下不耐烦，当你开心、快乐、担忧、纠结、抑郁、焦虑……这些情绪出场的时候，拿出你的耐心来，可以和你的情绪对对话。

你最近一周都感受到哪些情绪呢？请列举出来，并分析你的情绪背后的需求是什么？

最近一周感受的情绪	情绪背后的需求

### 活动二：情绪接纳之旅

接纳情绪能够提升心理健康，帮助我们更好地理解自己，减少内心冲突，改善人际关系，并增强面对生活挑战时的韧性和应对能力。

步骤	具体内容	操作方法
第一步	识别情绪	请写下你最近经历的一种强烈情绪，用具体的词语描述这种情绪（如生气、悲伤、焦虑等）……
第二步	不评价情绪	情绪没有好坏之分，尝试不评判……
第三步	思考情绪来源	我可能太担心被他人评价……
第四步	允许情绪存在	我没必要花精力对待……

第五步	深呼吸感受情绪	放松一下，我感觉负面情绪 在我身体里面流动……
第六步	继续行动	投入做手中的事情，不过分追求结果……

### 活动三：我的情绪日记

情绪稳定可以被刻意练习，对于大多数事情来说让人感到困扰的不是事情本身，而是大家对事情的看法和下意识的行为，通过写情绪日记，可以每天观察自己的情绪，更加深入了解自己，从而做出改变。

情绪日记记录内容：

第一周：观察自己目前的生活

第二周：尝试用运动调整状态

第三周：重点关注自己的饮食和睡眠

第四周：重点关注人际关系和自尊

**情绪日记**  
-洞察自己的感受、释放内在情绪-

通过写日记，可以每天观察自己的情绪，从而更加清晰深入地了解自己。

第一天		●	每周重点
<span style="font-size: 2em;">⌚ 情绪</span> <span style="font-size: 1.5em;">sss 饮食</span> <span style="font-size: 1.5em;">⌚ 运动</span> <span style="font-size: 1.5em;">⌚ 睡眠</span> <span style="font-size: 1.5em;">☒ 其他</span>	<p>今天我觉得：</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>哪些事情进展的很顺利：</p> <hr/> <hr/> <hr/> <p>感恩清单：</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.</li> <li>2.</li> <li>3.</li> </ol> <p>今天我为自己写下的积极肯定语是：</p> <p>“我能做到的” “我相信我自己”</p>		

整体精神状态 (从0到10分)

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

## 第十章 感恩日志和放松练习

### 第一节 感恩是什么

#### (一) 感恩的定义

感恩被定义为个体认识到他人帮助或对他人帮助产生的一种积极情绪 (McCullough, Emmons, & Tsang, 2002) [i]。这种情绪可以来自生活中的许多方面，比如，家人的关心爱护、朋友的理解和支持、同事的热心帮助，也可能是来自于陌生人的善意微笑。

感恩包含认知因素、情感因素，同时也包含了一种行为的倾向性。感恩中的认知因素指的是个体能够认识到对方帮助了自己，给予自己支持，且这种帮助和支持不是出于利己的目的。如果个体认识不到别人为他提供的支持和帮助，就无法产生感激之情。情感因素指的是，个体对于自己的帮助和支持者产生的感激、信任等情感。行为倾向性指的是，被帮助和支持的个体在未来有机会时会向对方提供支持和帮助。

#### (二) 感恩的积极作用

感恩是一种积极的心理状态，它能够带来多方面的益处，在我们的生活中扮演着非常重要的角色。以下是感恩会带给人们的积极作用。

##### 1. 提升主观幸福感

积极心理学研究表明，感恩能够增加个体的幸福感和生活满意度。当我们对生活中美好的事物心存感激时，我们的注意力会更加关注生活中的积极方面，对生活的态度也更加积极乐观，而这种积极的态度能够让我们的生活充满快乐和满足感。

##### 2. 提高心理健康水平

感恩可以作为一种情绪调节策略，帮助人们从消极情绪中恢复过来。当我们对生活中的美好事情充满感激时，我们的快乐感会增加，抑郁和焦虑等消极情绪就会减少，从而提高我们的心理健康水平。

##### 3. 形成和谐的人际关系

当我们对身边的人有感恩之心时，会更加珍惜与他人的关系，促进我们与家人、朋友等的沟通交流。随着交流和互动的增多，可以让彼此更加了解，增强彼

此之间的信任和理解，形成和谐的人际关系，增强我们的社会支持系统。

#### 4. 提高睡眠质量

一个心怀感恩的人，睡前的心态是满意和平和的，比起不懂得感恩的人，能够减少睡前的负面思维。情绪平稳的情况下，能够更快地进入睡眠，并且有较高的睡眠质量。

#### 5. 促进个人成长

心怀感恩的人会更加懂得珍惜，更加努力地追求自己的梦想，在面对困难和挑战时能够以积极乐观的心态面对，帮助个体战胜困难，实现个人的目标。

### （三）感恩的对象

感恩的对象非常广泛，包括但不限于以下几个方面：

#### 1. 家人

家人带给我们很多的关心和支持，是我们感恩的重要对象，我们要懂得对家人表达感激，将自己的感激之情表达出来，而不仅仅是放在心里面。

#### 2. 老师

老师是我们成长道路上的引路人，不仅教授我们知识，还教给我们许多做人的道理，我们应该对传授知识、智慧和人生哲理的老师表达感激。

#### 3. 朋友、同学和同事

我们在前进道路上会遇到许多朋友、同学和同事的帮助，我们要对那些在学习和工作中提供帮助和支持的人表达感激。

#### 4. 个人的努力

成就的获得来自多方面的支持和帮助，我们自身的努力也非常重要，我们要对不断努力的自己表达感激。

#### 5. 幸福的小事

对日常生活中能够让我们感到幸福的小事情，比如，一顿美味的饭菜、一处优美的风景、一个温暖的拥抱等表达感激。

## 第二节 感恩日志

我们已经了解到感恩对我们的重要意义。感恩是一种积极的情绪，也是一种

可以通过练习达到的美好品质。在接下来的几天里，每天花些时间想想生活中让你觉得感恩的事情，这些事情可能是自己取得的重大成绩，也可能是生活中很平常的一件小事，只要我们善于去发现，一定可以找到值得感恩的事情。

刚开始记录可能会觉得有些刻意，要去思考值得感恩的事情。一旦我们养成感恩的习惯，会很自然地发现生活中的美好。

感恩日志的记录格式如下：

\_\_\_\_\_年\_\_\_\_\_月\_\_\_\_\_日 星期\_\_\_\_\_ 天气\_\_\_\_\_

感恩事件：

感恩体会：

### 第三节 放松练习

放松状态指在精神上和身体上没有焦虑或紧张的状态。

放松练习是指使有机体从紧张状态松弛下来的一种练习过程，是通过肌体的主动放松来增强个体对自我情绪的调节能力。它的基本原理是通过训练使肌肉放松，使整个机体活动水平降低，达到心理上的松弛，从而使机体保持内环境的平衡与稳定。

下面为大家介绍两种常见的放松练习方式。

#### 深呼吸放松法

闭上双眼，双肩自然下垂，用鼻子呼吸，在呼吸的同时腹部也要跟着伸缩。

当吸到足够多气时，憋气几秒钟，心里要默念“冷静”；

用嘴巴缓缓地呼气，呼气时，心里同时默念“冷静”“放松”。

反复几次，便能达到放松的效果。

#### 想象放松法

想象放松法主要通过唤起轻松、舒适情景的想象和体验，减少紧张、焦虑，引发注意集中的状态，增强内心的愉悦感。

找一个舒适的地方仰卧，两手平放在身体的两侧，两脚分开，想象自己躺在温暖阳光下的沙滩，吹来阵阵微风，海浪有节奏地拍打着岸边；或想象自己正在

幽静的公园散步，静静地听着小溪流水，感受着鸟语花香。

还有一些比较常见的放松方式，比如，听音乐、画画、制作手工、散步、运动、阅读、写日记……

1. 请描述你常用的放松方式有哪些。
2. 请描述出上一次你感受到放松的时候。
3. 请将你在下星期可以安排放松的时间和可以进行的放松活动填到下表。

放松练习计划表

日期	具体时间段	放松练习活动方式
星期一		
星期二		
星期三		
星期四		
星期五		
星期六		
星期日		

## 第十一章 在爱中成长

### 第一节 爱情是什么

爱情是一个古老的话题，也是一个复杂的概念，它涉及情感、心理、社会和文化等多个层面。从哲学、心理学、社会学等不同学科的视角来看，爱情有着不同的定义和理论。

心理学视角下，爱情被看作是一种情感状态，涉及亲密、激情和承诺等元素。爱情具有不同的类型，比如，浪漫爱、伴侣爱和亲情爱，它们在人际关系中有不同的表现和影响。关于爱情的理论有很多，其中，依恋理论是心理学中解释爱情的一个重要理论，它探讨了人们在早期与照顾者之间形成的依恋方式如何影响成年后的恋爱关系。

爱情具有三个特点，第一，排他性。恋爱中的双方，都希望对方只爱自己一个人，不能接受对方与其他异性关系亲密。因此，建立一段恋爱关系后，应当与其他异性保持一定的距离，以免引起对方的误会。第二，平等性。爱情里的双方处于平等的地位，双方是独立的个体，没有高低贵贱之分。第三，冲动性。当爱情受到外来阻力的干扰时，特别是在热恋期间，对爱的强烈激情能使恋爱双方做出勇敢、果断的抉择。然而，冲动性也可能使人受感情的支配，做出丧失理智的行为。

美国心理学家斯滕伯格提出爱情三元理论，认为爱情由亲密、激情和承诺三种基本成分组成。亲密成分是指恋爱关系中能促进亲近、联结等体验的情感；激情成分是一种强烈的情感表现形式，激情是爱情的发动机，没有激情，爱情就缺少了动力；承诺成分是指个人内心及口头表达对爱的预期，对两人之间亲密关系所作的持久性承诺。

### 第二节 提升爱的能力

提升爱的能力是心理学中的一个重要议题，涉及个体的情感、认知和行为模式。以下是一些基于心理学的建议：

#### 1. 学习爱

爱情是需要学习的，如果想要提升爱的能力，首先需要增加对爱情的了解。根据斯滕伯格提出的爱情三元理论，爱情包含亲密、激情和承诺三个成分。理解这三个成分如何在恋爱关系中体现，可以帮助你更好地培养和维护爱情。了解自己和伴侣的依恋风格，如安全型、焦虑型或回避型，可以帮助你更好地理解彼此在关系中的行为和心理需求。

## 2. 掌握沟通技巧

学习有效的沟通技巧，如倾听、表达感受，以及非暴力沟通，可以帮助恋爱中的双方解决冲突，增进理解，形成亲密感。

## 3. 不断自我成长

在爱情中，个人成长非常重要。好的爱情是恋爱双方共同进步，如果只有一方在前进，而另一方停滞不前，则会拉开彼此的距离。不断自我提升，追求个人兴趣和目标，可以增加个体的魅力，也为恋爱关系带来一定的新鲜感。

## 4. 学会表达爱

学会表达对对方的感情，不仅仅是通过口头表达的方式，还包括肢体语言，这些都能增强情感的联结。

## 5. 学会处理恋爱中的冲突

学会冷静、理智地处理恋爱中的冲突，避免一味地指责对方，避免翻旧账。要寻找双方意见中的共同点，寻找解决问题的方法，必要时要懂得妥协和让步。

## 6. 寻求专业帮助

如果你发现自己在恋爱关系中遇到困扰，通过个体的努力无法解决，给恋爱双方带来烦恼，甚至影响到自己的学习和生活，可以寻求心理咨询师的帮助。

通过这些方法，可以提升爱的能力，建立更健康、更满意的恋爱关系。爱情需要双方的共同努力和互相信任，以及愿意不断学习和不断成长的心态。

# 第三节 实践活动

## 1. 爱情心理剧

活动介绍：根据恋爱中经常出现的问题，大家群策群力设计心理剧本。通过角色扮演，将恋爱中可能出现的问题展现出来，根据主人公处理问题的方式，同

学们展开讨论，通过角色扮演和讨论的过程，寻求较佳的解决问题的办法，提升爱的能力。

讨论内容：

作为表演者，你认为自己在剧中处理问题的方式如何？

作为观察者，你觉得表演者处理问题的方式恰当吗？你有没有更好的方式？

## 2. 爱情小妙方

活动介绍：每位成员思考在爱情中遇到的最困惑的问题，并写在纸上，折起来，统一放到一个盒子里。每位成员从盒子中取出一个纸条，针对上面写的爱情困惑写下自己的解决方法。同学之间交流分享。

讨论内容：

针对纸条上写的爱情困惑，你提出的解决方法是什么？选取这个方法的理由是？

其他成员有没有不一样的解决方法？理由是？

## 第十二章 推荐书目

### 一、手册使用指南

《社会心理学》 - 戴维·迈尔斯

《社会心理学》是一本广泛使用的社会心理学教材，涵盖了社会影响、群体行为、社会认知等多个方面，提供了深入理解人类社会行为的框架。书中结合了大量的研究实例，帮助读者理解社会心理学的核心概念。

### 二、幸福是什么（幸福的元素、你理解的幸福）

推荐书目：

#### 1. 《真实的幸福》马丁·塞利格曼

这本书是积极心理学的奠基之作，塞利格曼教授在书中提出了幸福的新定义，认为幸福不仅仅包括快乐的情绪，还包括参与、意义、成就以及良好的人际关系。书中详细介绍了积极心理学的研究成果，并提供了许多实践方法来帮助人们提升自己的幸福感。塞利格曼还探讨了乐观主义、悲观主义的形成原因及其对个人生活的影响。

#### 2. 《象与骑象人》乔纳森·海特

这本书是一本探讨道德心理学的书籍，作者通过“象与骑象人”的比喻来描述人类心理中的情感与理智两部分，情感像是大象，而理智则是骑象人。海特通过这一形象的比喻解释了人们在作出道德判断时的复杂心理过程，并探讨了如何利用这一模型来更好地理解自己和他人。

#### 3. 《被讨厌的勇气：“自我启发之父”阿德勒的哲学课》岸见一郎、古贺史健

这本书以对话的形式介绍了阿尔弗雷德·阿德勒的心理学思想，特别是他的勇气心理学。书中探讨了如何通过勇气来克服内心的恐惧，实现自我成长，并提供了一系列实用的方法来帮助读者面对生活中的挑战。

### 三、积极自我（自我优势与更好的自我）

推荐书目：

#### 1. 《积极心理学》斯奈德、洛佩斯

这是一本综合性的著作，汇集了积极心理学领域的前沿研究，探讨了积极特质、优势、美德以及如何在个人和社会层面促进积极的发展。这本书不仅适合专业人士阅读，也适合普通读者了解如何在日常生活中应用积极心理学的原则。

#### 2. 《感谢自己的不完美》武志红

这本书通过真实的故事和案例，引导读者认识到每个人都有不完美的地方，而接受自己的不完美是成长的第一步。书中提供了许多方法来帮助读者学会感恩和自我接纳，从而促进个人的心理健康。

### 四、良好习惯的养成

推荐书目：

#### 《习惯心理学》温迪·伍德

这本书深入探讨了习惯的形成机制以及如何改变不良习惯，建立有益的习惯。伍德教授基于最新的科学研究，提供了一系列实用的策略，帮助读者在生活中实施这些策略，从而改变自己的行为模式。

### 五、积极情绪（希望和快乐）

推荐书目：

#### 1. 《积极情绪的力量》芭芭拉·弗雷德里克森

这本书详细介绍了积极情绪如何影响个人的身体健康、心理健康和社会关系。弗雷德里克森教授通过实证研究证明了积极情绪对生活的正面影响，并提供了培养积极情绪的方法。

#### 2. 《会好的》罗伊·鲍迈斯特、约翰·蒂尔尼

这本书探讨了乐观主义的心态如何帮助人们在面对逆境时保持积极的态度。书中提供了许多案例和科学研究，展示了乐观主义的力量，并给出了实际的建议来培养乐观的生活态度。

### 3. 《幸福的方法》泰勒·本-沙哈尔

这本书结合了心理学理论与日常生活中的实践技巧，帮助读者学会如何在生活中寻找幸福。书中包含了如何通过简单的习惯改变来提升生活质量的具体方法。

### 4. 《不抱怨的世界》威尔·鲍温

这本书倡导通过减少抱怨来改变心态，从而创造更加积极的生活环境。书中提供了一个简单的手腕带作为提醒工具，帮助人们意识到自己何时开始抱怨，并鼓励他们转向积极地思考。

### 5. 《情绪急救》盖伊·温奇博士

这本书提供了处理各种情绪困扰的实际方法，帮助读者更好地应对生活中的挑战。温奇博士通过具体的例子和技巧，教会读者如何进行情绪上的自我疗愈。

## 六、感恩日志和放松练习

推荐书目：

### 1. 《感恩日记：每天5分钟书写感恩，练习爱的能力》贾尼斯·卡普兰

《感恩日记》鼓励通过记录感恩的事物来提升幸福感，并提供了简单的练习来培养感恩的习惯。书中强调了感恩的重要性，并展示了如何通过感恩来增强个人与他人的联系。

### 2. 《十分钟冥想》安迪·普迪科姆

这本书提供了冥想的基础知识和技巧，帮助读者通过简单的冥想练习来缓解压力和焦虑。普迪科姆通过自身的经验，指导读者如何在繁忙的生活中找到内心的平静。

## 七、积极关系和积极沟通

推荐书目：

### 1. 《他人的力量》亨利·克劳德

这本书探讨了人际关系的重要性及其对个人幸福感的影响，并提供了建立健康关系的策略。书中强调了如何通过建立积极的社会联系来改善个人的生活质量。

### 2. 《阿德勒心理学实践手册》岩井俊宪

这本书将阿德勒心理学理论转化为实践，提供了处理人际关系和个人成长的具体方法。书中包含了许多案例分析，展示了如何应用阿德勒的理念来解决问题。

### 3. 《非暴力沟通》 - 马歇尔·卢森堡

《非暴力沟通》介绍了一种有效的沟通方式，旨在减少人际冲突，增进理解和同情，从而建立更和谐的人际关系。书中详细介绍了非暴力沟通的原则和技巧。

## 八、更好地应对压力和挫折

推荐书目：

### 《自控力：和压力做朋友》凯利·麦格尼格尔

这本书介绍了如何通过增强自控力来应对压力，并提供了实用的技巧来帮助人们更好地管理自己的情绪和行为。麦格尼格尔教授在书中分享了如何通过改变对压力的看法来提高应对能力。

## 九、幸福体验——福流（心流）

推荐书目：

### 1. 《心流》米哈里·契克森米哈赖

《心流》定义了“心流”状态，并探讨了如何在工作中和个人生活中进入这种高效且愉悦的状态。契克森米哈赖通过研究展示了心流状态对创造力和个人满意度的影响，并提供了如何达到心流状态的方法。

## 2. 《当下的力量》埃克哈特·托利

这本书强调了活在当下对于个人内心平和的重要性，并提供了如何做到这一点的指导。托利通过自身的体验，引导读者学会如何摆脱过去的束缚和未来的担忧，专注于现在的时刻。

## 十、寻找人生意义和目标

推荐书目：

### 1. 《斯坦福大学人生设计课》比尔·博内特 戴夫·伊万斯

这本书将设计思维应用于职业和个人生活的规划，帮助读者设计出更有意义和满意的生活。书中介绍了如何使用设计思维的原则来重新构想自己的未来。

### 2. 《少有人走的路》 - 斯科特·派克

《少有人走的路》探讨了个人成长和精神发展的道路，鼓励读者勇于面对生活中的困难，追求更高层次的意识觉醒。书中充满了深刻的洞见和启示，引导读者走向自我实现的道路。

## 十一、收获成就感

推荐书目：

### 1. 《温暖你的大学时光》丁闽江

这本书为中国大学生提供了实用的建议，帮助他们更好地利用大学时光，获得成就感和个人成长。书中包含了如何规划大学生活、建立人际关系等内容。

### 2. 《自卑与超越》 阿尔弗雷德·阿德勒

《自卑与超越》探讨了自卑感的根源以及如何通过个人努力来超越自卑，实现个人潜能。阿德勒在书中提出了他的心理学理论，并提供了克服自卑的方法。

---

[i] McCullough, M. E., Emmons, R. A., & Tsang, J.-A. (2002). The grateful disposition: A conceptual and empirical topography. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(1), 112–127.