

第一部分

积极优势

发现并利用个人特长

“积极优势”部分关注如何发现及利用个人特长，分别介绍了个人优势、创造力、学习风格与灵性4个议题。此部分与传统心理健康教育的“认识自我”、“探索人生意义”、“考试学习”等议题相类似。

与第二部分的“积极情绪”相比较，“积极优势”在成年之后较难改变，因此是青少年教育工作者应该承担的主要使命之一，应在容易培养“积极优势”的时候，让青少年发现并运用自己的“积极优势”。

传统心理健康教育会有许多诸如“发现你的优点”的活动，然而，这些优点过于凌乱与缺乏理论体系，本书第1章中详细介绍了积极心理学家彼得森、塞林格曼提出的“人类个人优势标准”，其中包括人类的6大美德，24项人格优势，为人们了解及发现自己的优势，提供了一个良好的理论框架。同时，“人类个人优势标准”的提出，为积极心理学理论模式的构建奠定了基础。

“创造力”属于传统学科教育难以培养的领域，积极心理学家在此领域着力颇多，尤其是积极心理学家契克森米哈融的有关研究已成为创造力研究领域经典。在第2章中，具体介绍了一些提高创造力的理论与活动。

“学习风格”有很多理论模型，比如有的研究者把它分成内向、外向等；有的研究者分成视觉、听觉等。在第3章中，侧重介绍了丽塔·邓恩和肯尼思·邓恩夫妇提出的学习风格模型。与以往的学习风格模型相比较，邓恩夫妇的学习风格模型更侧重系统论，而不仅仅强调个人的特质，实际上，学生的学习风格并不仅仅受到学生的性格影响，同时也受到环境、情绪、社会、生理、心理等5大维度21类要素影响。同时，在具体的团体活动课部分，补充介绍了思维导图、脑力训练等实用训练课程。

第4章反映了人们对于人生意义的追求、神秘事物与宗教性的反思以及对大自然的亲近，也是属于积极心理学家彼得森、塞林格曼合著的《人格力量与美德分类手册》(*Character Strengths And Virtues : a Handbook All Classification , CSV*) 中的“自我超越”美德中的典型优势标准。

第1章

个人优势：发现并利用

本章理论导读

“人类个人优势标准”研究背景

21世纪开始，以塞林格曼等人为代表的美国心理学家，首次将人的乐观、幸福感、好奇心、韧性、利他、智慧和创造的勇气等人的积极品质作为实证研究的课题。这是心理学发展中，首次对以病态心理为主要内容的研究范式的矫正。这种关注人的优秀品质和美好心灵的积极心理学开始从关注人类的疾病和弱点转向关注人类的优秀品质。积极心理学关注个体的性格优势和美德，增加了人们对自身力量的认识。当人们将这些能力更有效地运用到学习或者工作中，将获得更多的心流体验，从而产生积极向上的精神和积极的情感。

当前学校心理健康教育中存在的最大弊病在于过分关注心理疾病和心理问题。然而，心理健康教育的目标不只是消除症状，修补缺陷。学校心理健康教育的重点应着重于培养积极的心理品质上。帮助学生了解自身的优势，意味着我们应该更加关注学生积极向上的自我力量，自身的性格优势。借助这种积极、向上的力量对抗心理困扰、消除问题行为、建立抵御挫折、心理创伤和障碍的预防机制。“个人优势”概念的提出将让教师和学生都习惯去发现优势，而不是刻意寻找缺点。学校育人环境中不再是注重克服人的缺点，而是鼓励人人都精彩、人人都自信的人文精神。

“人类个人优势标准”具体内容

积极心理学核心发起人彼得森和塞林格曼通过调查研究，将人类个人优势归结为以下6大类24小类（见表1-1）。

表 1-1

1. 智慧	(1) 创造性；(2) 好奇心；(3) 批判性思维；(4) 好学；(5) 洞察力
2. 勇气	(6) 勇敢；(7) 毅力；(8) 诚实；(9) 热情
3. 仁爱	(10) 爱与被爱的能力；(11) 善良；(12) 社交智慧
4. 公正	(13) 忠诚；(14) 公平；(15) 领导力
5. 节制	(16) 宽恕；(17) 谦虚；(18) 谨慎；(19) 自制
6. 卓越	(20) 对美的欣赏；(21) 感恩；(22) 乐观；(23) 幽默；(24) 灵性

对于以上6大类，24项“人类个人优势标准”的具体解释如下：

(1) 智慧 (wisdom and knowledge) —— 获取知识、运用知识的认知优势。

1) 创造性：英文为creativity，同义词有originality、ingenuity。该优势是指诸如构思小说或者把做事情的方法概念化抽象化等方面，包括艺术成就，但不局限于此。

2) 好奇心：英文为curiosity，同义词有interest、novelty-seeking、openness to experience。该优势是指对经验的本身感兴趣；寻找有趣的主题，并进行探索和研究。

3) 批判性思维：英文为judgment and open-mindedness，同义词有critical thinking。该优势是指能从各个角度来思考事情；不会过早下结论；在有证据的情况下，改变自己的想法；并公平地衡量所有的证据。

4) 好学：英文为love of learning。该优势是指通过自学或者正式学习的方式，掌握新的技能，了解新的领域与知识。“好学”和前面的“好奇心”有很明显的关系，但是又超越了“好奇心”，与“好奇心”相比较，“好学”更倾向于对知识进行系统的探索。

5) 洞察力：英文为perspective，同义词有wisdom。该优势是指能够给他人提供智慧性的建议；有自己看待世界的方式，这种方式，对自己和他人都有意义。

(2) 勇气 (courage) —— 在实现目标过程中，面对内部或外部的压力仍然坚持目标的情感优势。

6) 勇敢：英文为bravery，同义词有valor。该优势包括行为上勇敢，但又不仅仅是行为上的勇敢，包括敢于面对威胁、挑战、困难、或疼痛；即使面临不同意见，仍然敢于为正义而言；即使不被认可，仍然坚定自己的信念。

7) 毅力：英文为perseverance，同义词有persistence、industriousness。该优势是指善始善终；即使遇到障碍也要坚持已有计划；因完成任务而感到愉快。

8) 诚实：英文为honesty，同义词有authenticity、integrity。该优势是指说实话，向别人呈现一个真实的自己，用真诚来行事；不虚伪；为自己的感情和行为负责。

9) 热情：英文为zest，同义词有vitality、enthusiasm、vigor、energy。该优势是

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

指充满激情和能量地去生活；做事情不半途而废或者是三心二意；过有挑战性的生活；能够感觉到自身的活力。

(3) 仁爱 (humanity) —— 乐于照顾和帮助他人的人际优势。

10) 爱与被爱的能力：英文为capacity to love and be loved。该优势是指珍惜与别人的亲密关系，尤其是和那些懂得感恩的人；对人亲近。

11) 善良：英文为kindness，同义词有generosity、nurturance、care、compassion、altruistic love、“niceness”。该优势是指为别人做好事；乐于帮助他人；乐于照顾他人。

12) 社交智慧：英文为social intelligence，同义词有emotional intelligence、personal intelligence。该优势是指能够意识到别人和自己的动机与情绪；知道在不同情景下做出合适的事情；知道如何激发他人。

(4) 公正 (justice) —— 能拥有健康积极的团体生活的性格优势。

13) 团队合作：英文为teamwork，同义词有citizenship、social responsibility、loyalty。该优势是指作为一个团队的成员，善于合作与分享；忠于组织。

14) 公平：英文为fairness。该优势是指能够公平、公正的对待他人；不让个人的感情偏见左右自己对他人的看法；给每个人一个公平的机会。

15) 领导力：英文为leadership。该优势是指能够鼓励团队成员能够把事情圆满完成，同时又能够在团队中拥有良好的人际关系；组织集体活动，而且使得活动进展顺利。

(5) 节制 (temperance) —— 具有自我约束的优势。

16) 宽恕：英文为forgiveness and mercy。该优势是指原谅做错事情的人；宽容别人的缺点；能再给他人一次改正错误机会；心里没有仇恨。

17) 谦虚：英文为modesty and humility。该优势是指不吹嘘自己的成就；不认为自己比别人特殊。

18) 谨慎：英文为prudence。该优势是指慎重地做出选择；不冒不能承受的风险；不说、不做会后悔的事情。

19) 自制：英文为self-regulation，同义词有self-control。该优势是指能够控制感情和行为；有原则；能控制自己的食欲和情绪。

(6) 卓越 (transcendence) —— 能将个人生命的意义与更大的宇宙联系起来的优势。

20) 对美的欣赏：英文为appreciation of beauty and excellence。该优势是指从自然、艺术、数学、科学以及日常生活等领域发现美、欣赏美、追求和展示美。

21) 感恩：英文为gratitude。该优势是指能够意识到幸运并知道感恩；并且花时间去表达感谢。

22) 乐观：英文为hope，同义词optimism、future-mindedness、future orientation。该优势是指对未来充满最好的期待，并为之实现而付出努力。

23) 幽默：英文为humor，同义词有playfulness。该优势是指喜欢笑；把微笑带给别人；能够看到生活中美好的一面；制造（而不是讲）笑话。

24) 灵性：英文为religiousness and spirituality，同义词有faith、purpose。该优势是指有能够把更高的目标和宇宙的意义联系起来的信仰；相信生命的意义能够让人更加舒服。

如何测评个人优势

积极心理学家（彼得森、塞林格曼，2001）开发出“性格优势”的测量工具，即优势的行为价值问卷（values in action inventory of strength, VIA-IS）。VIA-IS 根据上述“人类优势标准”的行动价值分类体系编制，分为成人版与青少年版。该问卷能区分所有24种优势在个体身上的不同体现程度，从而识别被测试者所具有的5大显著优势。

如何提升个人优势

作为老师，我们对学生的关注不只停留在问题的发现和解决上，我们更多的精力要投入到关注学生人格的完善，帮助学生增强应对心理困扰的能力，发挥其自身积极力量。即找到学生自身存在的积极力量和潜能，并且让学生看到这些力量和潜能。只有这样，才能真正帮助学生在今后的生活中发掘潜能，利用积极力量来完善自己。

教育的目标是什么？不是发现“学生的问题”、更不是发现“问题的学生”，而是发掘学生自身具有的优势与潜能。老师不仅要了解学生心理可能存在的问题，还要发现学生自身正向的力量，关注每个学生的心理需求，用欣赏的眼光来看待每一个学生，把每个学生都看做是健康发展的个体，通过美德的发掘、积极品质的培养等途径帮助他们获得或激发积极的力量从而克服现实中的诱惑和困难。让学生对自己、对生活充满希望和乐观，有生活目标，体验成功和成长的快乐与价值感。激发学生学习的动机，鼓励学生思维的创造性和好奇心，提高学生的自我效能感和对环境的控制感。引导学生关爱自己、关爱生活、关爱他人，学会接纳自我、接纳他人，使学生能够面对挫折充满希望，具有应对逆境的心理弹性。教育学生利他、善良，

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

遵守社会规范，接纳社会，热爱集体，积极对待社会问题，投入社会生活，学会体验幸福生活。只要将目光锁定在学生的积极面，就会发现每个学生都是一个充满活力的个体，才会对未来充满希望。以赞美的方式告诉每一位同学，让他们带着美德和优势去生活、学习，这可能会成为每一位学生一生享用的财富。

即使是面对出现心理困惑和心理问题的中小學生，也要以积极的态度和专业的辅导技术激发他们克服问题的信心，在补救和修复伤害的基础上发掘其自身所拥有的潜能和力量。

中小學生年龄尚小，身心发育迅速，其自身旺盛的生命力蕴涵着巨大的潜能和快速愈合的能力。每个孩子都希望老师或者同伴多肯定自己的优点。积极发现个体感受到自己身上实实在在的闪光点，获得他人的认同的高峰体验。给予学生多元化的评价，在平时的教育教学中，多赞赏、少批评。当然，赞赏必须是基于学生的客观情况的，并且是要有一定深度的，因为泛泛的表扬不能让学生获得一种高峰体验，只会产生听觉疲劳。另外，教师要多给学生提供一些表现的机会和舞台。让学生在不断的锻炼和尝试下，变得更加自信和健康。

团体心理活动设计指南

按照埃里克森的心理发展观，个体在青少年时期面临的主要问题和困惑是自我同一性，同一性混乱表现在自我认识不全面、不客观，由此导致了自我认识偏差、自卑等问题。因此，帮助青少年认识自我，了解自我具有十分重要的意义。而自我认知也是多年来学校心理健康教育的一个重要组成部分。

积极心理学认为人人都具有巨大的潜能，都有追求自我实现的需要。正如积极心理学所倡导的，人生而偏向积极的，每个人都有整合自己的力量和克服困难的潜能，正在成长和发展的中小學生尤甚。因此，在团体心理活动中，我们从3个方面帮助学生认识自身的优势并在此基础上珍惜优势、合理的运用优势。

(1) 发现优势、了解自身优势的相关活动。学会发现自身的优势对一个人的自我评价具有很重要的作用，通过个人反省、同伴交流、教师引导、心理测试等活动，帮助学生认识自己、肯定自己、欣赏自己。

(2) 重视优势的团体活动。拥有了优势，更重要的是重视自身的优势，珍惜自身的优势，什么时候才懂得珍惜呢？很多时候我们在失去某样东西的时候才会觉得它的宝贵，因此，在优势拍卖中，同学们会对优势有了更深刻的理解。

(3) 合理运用优势的活动。无论你有多少优势，只有将之发挥出来，优势才有

意义。在运用优势的时候，优势运用不足所产生的自卑感，优势运用过度带来的自负感，而这些都成为个体的“优势陷阱”。

个人优势在学校的应用

积极心理学寻求理解和增强个体、团体与社会发展繁荣的积极因素。它是历史上首次以科学的话语和实证科学的证据，研究积极的主观体验、积极的个性和促使积极的个性发展的积极的制度与团体。在当前以及未来的学校教育中有广泛的应用价值。

中国香港地区从20世纪90年代开始实施“共创成长路”计划，该计划的根本目标是“让每个孩子幸福、正面地成长”，近年来，该项计划也被教育专家从香港引进内地。如上海50多所学校，在积极心理学理论基础和“共创成长路”实践基础上，以正式课程形式为学生开课，开展落实了“青少年正面成长计划”。该计划提出了青少年正面成长所需要发展的15种关键能力：与健康成人和益友的联系能力、社交能力、情绪表达与控制能力、认知能力、采取行动能力、分辨是非能力、自决能力、自我效能感、抗逆能力、亲社会规范、心灵素质、明确及正面的身份、建立目标和抉择能力、参与公益活动和正面行为的认同等。

“青少年正面成长计划”通过体验式教学设计，充分发挥专业学校社会工作者在个案工作（一对一的心理咨询和危机预防）、小组工作（一对多的心理咨询模式和心灵成长小组）、社区工作（以社区为单位展开的全面心理干预和危机预防）方面的特长，让学生在潜移默化中逐步形成15种关键能力。

在课堂上主要采用“体验式教学”方式，主要通过游戏、讨论、演讲、表演等形式让学生体验、领悟成长的所得。

只有内在的积极力量得到培育和增长，人性中的消极因素才能被抑制。正如英国威灵顿公学谢尔顿校长所说：“任何学校最重要的任务就是培养具有幸福感和安全感的青年男女。”只有面向全体学生，在自然或创设的情境中运用心理学专业知识对所有学生施以积极、正向教育，中小学心理健康教育才能取得应有之效。在针对个体的心理辅导与咨询过程中，也要克服单纯的技术主义倾向，在充分尊重来访者的基础上，注意调动和发掘其克服困难的积极性和心理潜力，从而达到“助人自助”的目的。

参考资源

1. 深度学习

《现在，发现你的优势》

导读：积极心理学创始人塞林格曼如是推荐这本书，“成就和幸福的核心在于发

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

挥你的优势，而不是纠正你的弱点。第一步是识别你的优势。这本杰作向你提供了准确发现优势的捷径。”书中指出，很大一部分人终其一生都在为自身的弱点而奋斗，那是源于面对弱点的恐惧。这往往抑制了自身才干（优势）的发挥。再努力也只是平平而已。要想辉煌自己的人生，最重要的是怎样最大极限发挥自己的优势，控制会阻碍你发展的弱点。

2. 网络链接

积极心理学研究中心

网址：www.ppc.sas.upenn.edu

简介：宾夕法尼亚大学教授、积极心理学发起人塞林格曼教授的积极心理学中心。

3. 相关概念解释

个人优势（character strengths）又译为人格力量、性格优势；积极心理学家彼得森、塞林格曼合著的《人格力量与美德分类手册》一书从积极心理学的视角做出了最有雄心的计划。CSV以人类的人格力量为核心，界定了人格力量与美德的概念，制定了人类美德与人格力量的分类标准，即为本书与研究者所统称的“人类个人优势标准”。“人类个人优势标准”的提出，为以人格力量与美德为取向的积极人格心理学模式的构建奠定了基础。CSV的体系涉及人类普遍拥有的6种重要美德：智慧、勇气、仁爱、公正、节制、卓越。个人优势则是定义美德的心理因素，涉及到美德相关的过程与机制。它们是展示某一种美德的不同途径，具有跨文化性、可实现个人抱负、在道德上受到尊敬、不贬低他人、具有令人不快的反义词、类似性格特征、可测量、独特性、具有完美的典范、天才的表现、选择性缺失、相应的社会培养体系等特性。积极心理学家在六大美德的条目下，分别列出了24种最重要、最值得关注的个人优势。

参考文献

- [1] 余娟. 积极心理学及其人格观[J]. 河西学院学报, 2009(01).
- [2] 丁翠, 朱声华, 沈钧. 促进积极人格发展的团体心理辅导策略的研究. 现代特殊教育, 2008(Z1).
- [3] 陈浩彬, 苗元江. 积极人格研究概述[J]. 北京教育学院学报(自然科学版), 2008(02).
- [4] 任俊, 叶浩生. 积极人格: 人格心理学研究的新取向[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2005(04).
- [5] 陈浩彬, 苗元江. 积极人格研究概述[J]. 北京教育学院学报(自然科学版), 2008(02).
- [6] 邵迎生. 对积极心理学学科定义的梳理和理解[J]. 华东师范大学学报(教育科学版), 2008(03).

活动一：优势大转盘

活动介绍

活动目的 帮助学生充分认识和了解自己的优势；通过活动，让每一位学生都能悦纳自己，培养学生的自尊心和自信心；让学生学会用自己的美德和优势积极地生活。

活动材料 优势大转盘、“优势”卡片、每位学生A4纸一张以及笔。

活动关键词 个人优势；自我认知；优势轰炸。

活动步骤

步骤1：故事导入

找到你的优势

一位老人在湖边垂钓，旁边坐着一个愁眉不展的男青年。

老人问：“为何总是这样垂头丧气？”

“唉，我是个穷光蛋，一无所有，哪里开心得起来？”青年人非常郁闷地答道。

“那这样吧，我出20万元买走你的自信心。”老人想了想说道。

“没有那点自信心我就什么也做不了了，不卖！”青年头摇得像拨浪鼓。

“再出20万元买你的智慧，你可愿意？”老人继续出价。

“一个空空的头脑什么也做不了。”男青年想都没想一口拒绝。

“我再出30万元买走你的外貌。”老人望着青年人的面容说道。

“没有了外貌活着还有什么意思，不卖。”青年人答道。

“这样吧，最后再出30万元买你的勇气，如何？”老人笑嘻嘻地问道。

“我可不想成为一个一蹶不振的人。”青年人愤愤地欲转身离去。

老人忙挽留缓缓说道，“慢，你看，我分别用20万元买你的自信心，20万元买你的智慧，30万元买你的外貌，30万元买你的勇气，这些一共是100万元，你都没有同意卖，年轻人，你拥有着100万元，你还能说你是穷光蛋吗？”

男青年瞬间恍然大悟，他明白了，自己并不是一无所有，只是没有看到自己的优势，成天就知道埋怨命运，以至于懈于奋斗，错失了很多成功的好时机。

教师总结：其实，每个平淡无奇的生命中，都蕴藏着一座丰富的金矿，只要你肯挖掘，你就会挖出令自己都惊讶不已的宝藏来。那么你的宝藏是什么呢？

步骤2：优势大转盘

向同学介绍优势大转盘，并将人类具体优势向同学们做简单介绍，并且其中有

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

些不容易理解的词语向学生做简单的介绍。再请同学们根据自己的实际情况，填写“我的优势卡片”。“优势大转盘”是安人公司设计的一款团体活动道具，如果学校没有购买“优势大转盘”，可以将在此环节，根据理论部分的六大美德24项优势的介绍，整理为表格或者PPT文件，与同学们分享。老师也可以结合自己所在地区的特色，自由发挥，自制类似道具。

每个人都有自己的优点和长处，那么请同学们在“我的优势卡片”（见表1-2）上写出3种“我认为我最大的优势”。写出来之后，请同学们小组交流一下。老师随即请几位同学进行了回答。

表 1-2

我的优势卡片	
我认为我最大的优势是	我们认为你还有的优势
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____

教师总结：刚才的活动我们觉得既容易又不容易，有同学很容易找到自己一两处优势，而有同学甚至直接说了句：“我没什么优势！”或者“不知道”，那么，同学们真的找到你身上所具有的所有优势了吗？没有优势的同学你真的就一点优势也没有了吗？现在，请你的小组同学帮你来找一找！

步骤3：优势轰炸

要求：6个人一组，每个人轮流被其他同学指出身上的优势，并填写在该同学的优势卡片上：“我们认为你还有的优势_____”。

请发现其他同学的优点，表达越准确，轰炸越有力，所以要求写具体的优点而不是套话；小组讨论后，请小组长将填好的优势卡片交给下一位同学，直到卡片回到主人手里为止。

步骤4：全班交流

- (1) 通过活动，你是否发现你以前所没有发现的优点？
- (2) 当你听到、看到同学对你优点的轰炸时，你有什么感受？
- (3) 你觉得他们所说的优点符合你自己吗？

通过刚才的书写和总结，我们知道要在短暂的时间里找到自己很多的优点不容易，可是大家通过合作找到的优点就很多。其实每个人身上的优点都很多，只是有些你没有发现而已。

步骤5：积极的生活

“将自己的每一条优点都列出来，用赞美的眼光去看它们，经常看，最好能背下来。通过集中注意自己的优点，你将在心理上树立信心：你是一个有价值、有能力、

与众不同的人。”

——罗伯特·安东尼

请将你的优势卡片随身携带，每天早上都拿出来自己默念一遍。

一周后，给自己写封信，回顾本周以来你的优势带给自己什么样的变化和感受。

活动点评

- 本节游戏设计的目的在于通过优势大转盘上所展现的人类优势，帮助同学们了解 and 认识自己的优势，从而建立自信，为发挥优势奠定基础。
- 教师要在充分了解学生的基础上，事先准备优势大转盘，帮助学生深入了解自己的优势，必要时刻，将一些难以理解的词语进行适当的解释和补充。
- 通过自我探索、同伴交流等方式帮助同学们全面了解自身的优势，使得全体学生都在参与课堂活动中得到启发并有所收获。优点轰炸的活动，不仅可以帮助学生自我认知，更重要的还是让学生用欣赏的眼光去对待他人。
- 需要注意的是，在活动过程中，应该确保学生所发现的优势是客观真实的，避免学生的盲目自信与自大。老师更不要对学生进行个体间的比较，要让每位学生为自己感到骄傲与自豪。
- 让学生坚持一周带着自己的优势卡片，每天都在积极的自我暗示中开始新的生活，这样可以帮助学生养成积极思维、积极生活的新习惯。

活动实践

1. 实践者说

通过优势大转盘中展示了积极心理学所研究的24种优势之后，学生们再进行自我评价和相互评价，这让原本觉得自己没什么优势的学生找到了自己的优势，避免学生难以写出自己优势的情况。

多关注班级中比较自卑的学生，多给予他们关注、接纳和鼓励，让他们在活动中感受到自己以前并未发现的优势很重要，如果忽略他们的感受，这些学生反而会有很强的挫败感。

2. 参与者说

“在优点轰炸阶段，和我一组的同学学习成绩并不是很好，上课还很爱说话，我对他印象一点都不好，老师开始让我写他优点时，我真是觉得很为难，不过仔细想了想，他其实是一个非常热心的人，在同学有困难的时候，总乐意伸出援助的手！”

活动二：我也很棒

活动介绍

活动目的 帮助学生了解消极自我标签的危害，帮助学生改变、撕开自身的消极自我标签；使学生学会在日常生活中给自己贴积极自我标签的方法，从而能够树立积极的自我意识和自我评价方式。

活动材料 空白A4纸每人两张；铅笔或水性笔各一支以及一个空纸盒。

活动关键词 自我标签；自我认识；消极自我标签。

活动步骤

步骤1：心理实验导入

心理学家曾做过这样一个试验：用一块透明挡板把一个大水箱隔开，两边分别放入一条饥饿的鳄鱼和一群鲜活的小鱼。

鳄鱼立即向小鱼猛冲过去，结果未能如愿。它不甘心，重新发动攻击，仍然撞在挡板上，反复攻击后，鳄鱼撞得头破血流，彻底绝望，于是不再白费力气，躺在水中一动不动。

这时，心理学家将挡板撤掉，小鱼在鳄鱼眼前游来游去，可鳄鱼麻木迟钝到极点，对此无动于衷，最后被活活饿死。这个试验验证了20世纪心理学最重要的发现之一——自我意象。

人们通过不断的心理暗示和潜意识作用，在自我认识过程中给自己贴上类似“成功”或“失败”的标签。

教师总结：心理学家普遍认为，这些“标签”会直接影响一个人的成败。“心里一旦给自己贴上某种‘标签’，就会按照‘标签’所标定的意象去塑造自己，使自己某方面的情绪和行为不断得到强化。”你对自己贴有什么样的标签呢？

步骤2：我的自我标签

请同学们想想自己身上贴得最牢的自我标签是什么？

为自己写下一个标签，来描述你是一个什么样的人！

比如：

我是一个自卑的人——我很自卑

我是一个多愁善感的人

我是一个爱发火的人

我是一个很勤奋的人

我是一个乐意帮助他人的人
将同学们的卡片收集上来。

步骤3：认识消极自我标签

随机选取同学们的自我标签与全班同学分享（不公布学生姓名），并对标签进行如下分类：

（1）积极的自我标签：“我自信”、“我勇敢”、“我积极进取”等。

（2）消极的自我标签：“我自卑”、“我胆小”、“我害羞”、“我不行”等。

经常可以听到同学们这样说：“我胆子太小，我不行”、“我不善于言谈”、“我很容易紧张”、“我过于谨慎”、“我太粗心”、“我很多愁善感”……这些自我否定的、贬义的描述性词语，就像“标签”一样贴在自己身上，如果使用不当或过度地使用，就会给我们带来损害，有碍于个人的身心发展。那么，这些消极自我标签会给我们带来什么呢？

故事一：“爱画画的中学生的故事”

有一个中学生小A很爱画画，但有一天老师说他画的不好，没有画画的天赋，于是他对自己没有了信心，放弃了画画。别人问他为什么，他说：“我画得不好”，后来，再有人问他，他就说：“我向来就画不好”。

故事二：第二次世界大战期间，美国心理学家在招募的一批行为不良、纪律散漫、不听指挥的新士兵中做了如下试验：让他们每人每月向家人写一封说自己在前线如何遵守纪律、听从指挥、奋勇杀敌、立功受奖等内容的信。

结果，半年后这些士兵发生了很大的变化，他们真的像信上所说的那样去努力了。这种现象在心理学上被称为“标签效应”。

步骤4：全班交流——标签与我的故事

请个别同学发言讲述自己与标签的故事。

教师总结：消极标签对人的影响：

- （1）使人不能恰当评价自己。
- （2）使人失去自信，产生自卑感。
- （3）使人不敢再次尝试。

我们要设法抛弃它、撕开它。

步骤5：撕开消极自我标签有招

（1）教师先示范：你们会撕吗？老师先撕给大家看看。举例：“我是个一般的人——其实每个人都是平凡的，平凡的我可以有自己独特的生活，让自己做一个快乐的人！”同学们，你们会了吗？

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

我没有音乐、体育、艺术……等细胞。(特长标签)

学生观点：我做事认真，工作负责……这些都是我的优点；兴趣是可以培养的，通过勤奋练习和不断尝试，弱项很可能变成我的强项……

(2) 谈感想。

教师总结：同学们说得很对，原来我们并没有那么差，我们不自信时，很可能是消极标签在作怪。撕掉消极标签是我们战胜自卑，增强自信的有效手段。以后被他人或自己贴上消极标签时，该怎么办？

学生：撕掉它！

教师：同学们说得很好，我这里还有一招要与大家分享——就是多给他人和自己贴积极标签！

步骤6：为你为我贴上积极的自我标签

(1) 小组内互相贴上积极标签(要求：实事求是)

(2) 给自己贴积极标签

(3) 分享(按学号抽签展示5人：抽到几号，几号同学就大声地念出给自己贴的积极标签。)

步骤7：教师建议

老师在这里给同学提供积极自我标签的方法：

(1) 尽可能不用贬义的自我描述，代之以鼓励性话语，如“我过去曾经认为自己不行……”代之以“看来也不一定都是这样，让我来试一试……”。

(2) 多使用积极地自我描述，如“我语文学得好”、“我数学最近学得比较轻松”。

(3) 当发现自己又说否定自己的话时，大声告诫自己，不要说“我就是这样”，而是说“我曾经这样”；不要说“我不行”，而是说“只要我现在努力，是可以办到的”。

(4) 所有消极的“自我标签”，都是害怕失败，回避尝试的结果。因此，你应该勇敢地找一些自己以前不愿干的，不会干的，不敢干的事情，去花一些时间认真做一做。让自己完全沉浸于崭新的活动中去，品尝一下挑战生活、挑战自我给你带来的充实和快乐。

活动点评

- 从小学升入初中，或者从初中升入高中不久的很多学生在一个新的环境中容易适应不良，一部分学生在与他人的不恰当比较中产生了“我不行”的思维模式，进而容易形成自卑心理，因此如何引导学生正确认识自我标签、重建自信成了

心理辅导课的主要内容。本节课从心理实验导入入手，引导学生认识自我标签，重点让学生认识消极自我标签的危害及消除方法，通过对学生典型的消极自我标签进行现场消除，使学生进一步提高对自我的认识，原来我并不是那么的差，都是消极自我标签在作怪，撕掉它就可以重拾自信。

- 本节课的主要环节是：认识消极自我标签——了解消极自我标签的危害——撕开消极自我标签有招——贴上积极自我标签有术——战胜消极自我标签的拓展。通过一系列的游戏和活动使学生在活动中体验、感悟并获得心灵的成长，助人自助，能够积极应对今后的高中生活。

活动实践

1. 实践者说

自我标签是指用来描述自己、形容自己，成为自己身上的标志或特征的词句，如“我很会交际”、“我很胆小”等等。有些自我标签具有积极的意义，而有些自我标签会影响个体对自己的正确认知，甚至影响他的优势发挥。

现实生活中也可看到中学生不够自信的一面。很多学生喜欢给别人或自己“贴标签”，经常可以听到这样的说法：“我胆子太小，我不行”、“我不善于言谈”、“我很容易紧张”、“我过于谨慎”、“我太粗心”、“我多愁善感”等等；老师们也往往喜欢给学生贴譬如“好学生”、“调皮捣蛋的学生”、“不听话的学生”等标签；家长们也喜欢给孩子贴上诸如“我的孩子不聪明，脑子笨”、“我的孩子做事慢慢吞吞”等消极标签。

同学们被自己或老师及其他人贴上这些消极标签后，就不断地用消极标签暗示自己：“我胆子小”、“我不会”、“我不行”等等，自卑心理由此产生，自信心也因此不断下降。可以说消极自我标签已经成了打击学生自信心的一大杀手。为此，只有撕开消极自我标签，才可能帮助更多学生战胜自卑，重拾自信。

2. 参与者说

“原来我们没有那么差、我们的自卑原来是消极自我标签造成的、撕掉标签可以增强自信心……”

“我认为自己是一个害羞、胆小的人，我需要在以后的学习生活中，多抓住机会锻炼自己就可以让自己变得胆大些；主动参加学校或班级的活动……”

活动三：优势取舍

活动介绍

活动目的 认识自己身上最重要的五种优势，通过对留与舍的决定，让学生更加深刻珍惜自己的优势；在交流分享中，同学之间彼此启发，相互学习，从而感受到每个人都有自己独特的优势，从而感受到自信。

活动材料 A4纸每人1张、铅笔或水性笔各一支。

活动关键词 个人优势；自我认知；优势取舍。

活动步骤

步骤1：写下五个优势

请同学们写出自己认为最重要最引以为豪的五种品质。

同学们，世界上有一个具有无限潜力的金矿——你自己。请同学们认真想一想，在你身上最重要的五种优势是什么呢？想好后写到纸上。请注意自己思考，不要受其他同学的影响，也不要交流。

老师：请同学们在小组内展开交流，告诉大家你写了什么，并说说理由。其他同学也相互交流一下，看看你写的优势客观吗？真实吗？如果听了同学们的发言后，你对自己所写的内容有所改变的话，请你再认真思考一下。现在我会给同学们一次修改的机会，但机会只有一次，这五样东西一旦确定下来就不能再修改了。

步骤2：删除第一个优势

请同学们思考之后，删除一个优势。

请同学们将这五样东西中划去一样，在划去之前请做认真地思考，并想清楚你划去的理由是什么？

（有些同学下笔比较果断，也有些同学显得很犹豫）请和你的同桌交流一下你划去的是什么，并说说你的理由。

步骤3：删除第二个优势

现在，在你身上只拥有四样最宝贵的东西了，但随着时间的流逝，它们仍在离我们而去。请同学们拿起手中的笔，从这四样中再划去一样。同样，你也要想清楚了再划，因为一旦下笔，你不能再进行修改，而且划去后意味着将永远失去你的优势。

步骤4：删除第三个优势

请删除一个优势，从这三样中再划去一样。同样，你也要想清楚了再划，因为

一旦下笔，你不能再进行修改，而且划去后意味着将永远失去你的优势。

步骤5：删除第四个优势

我们游戏仍在继续，请同学们做最后的选择，从剩下的两样中再划去一样，认真考虑后请选择。

步骤6：讨论

- (1) 请同学们在每次删除之后描述一下自己的心情。
- (2) 你最后留下的什么，说说你这样选择的理由是什么？
- (3) 你该如何对待你的优势，你的宝藏？

活动点评

- 心理学上有一个词语叫“悦纳自我”，说的是要愉悦地接纳现实的我。但是，人是很有意思的，现实生活中，大部分人都非常想得到别人的认可，希望老师、父母、同学都爱他，但是自己却不能无条件的接纳自己，或多或少地对自己有很多不满意的地方，这些人往往是没有发现自己的优势，更谈不上珍惜自己的优势了。
- 通过一次又一次的删除自己优势的活动，同学们深切的体会到：世界上的每个人都不可能十全十美，也不可能一无是处。要学会全面评价和接纳自己，做一个能清醒认识自己，同时又喜欢自己的人。

活动实践

1. 实践者说

人总是在失去某件东西的时候，才能体会到它的珍贵。

在删除优势的过程中，不止一次看到很多同学脸上露出了为难、无奈的表情，非常的不忍心。虽然只是个简单的小游戏，却让我们真切地体验到了自身优势的宝贵。

2. 参与者说

“尽管我知道这只是一个游戏，可我依然不忍心去划掉自己的一样优势，每划掉一个，就觉得自己失去了很多东西，自己的价值也随之降低了，到最后，我真是觉得自己已经成了一个毫无价值的人了。失去的时候才知道自己曾经是多么富有，我的优势对我是多么的重要，以后的日子里，我要好好珍惜自己的优势，发挥自己的价值。”

活动四：模拟招聘会

活动介绍

活动目的 通过模拟招聘会，让学生更加清楚地认识到自己的优势，以及未来发展目标。

活动材料 职业图片；招聘启事；A4纸每人1张，铅笔或水性笔各一支；面试的问题卡（你是一个怎么样的人？从事该工作你最大的优势是什么？你为什么要面试该工作？你曾经引以为豪的成就是什么？五年后你想成为什么样的人？你如何保证自己能胜任该项工作？）；面试聘书。

活动关键词 模拟招聘；运用优势。

活动步骤

步骤1：图片展示

出示一组感人的不同职业者的照片（如警察、战士、医生、计算机工作者等），让学生感受这些职业，并思考人们为什么会选择这些职业。

教师总结：在选择职业的时候，我们会根据自己的标准对职业有所要求，每个人选择职业的时候会考虑到兴趣、工资待遇、社会职位等不同的因素，其中有一条最基本的选择是：它适合你吗？你适合它吗？一份好的职业是能够调动你的兴趣，发挥你的优势的。因此，在选择职业的时候，我们需要非常清楚的认识自己，选择最能发挥自己优势的。职业。

步骤2：选择职业

请同学们在A4上填写你适合做下列哪些工作呢？（最多三种）如果选择下列没有列出的职业，请直接写在横线上（见表1-3）。

表 1-3

工程师 翻译 主持人 建筑师 记者 科学家 教师 金融业 画家 音乐家 歌唱家 心理 学家 企业家	
最适合的三种职业	选择的原因
1 _____	_____
2 _____	_____
3 _____	_____

步骤3：小组交流

请每个小组内的同学们相互交流，听取小组对每位成员所选职业的意见。

步骤4：招聘会

同学们都知道，当前在求职的过程中，参加招聘是一个非常重要的步骤，你能否在短暂的几分钟内向招聘人员展示你的能力，证明你是某个职位的最佳人选呢？我们今天就做一个模拟招聘会。

(1) 选两名同学与老师共同担任面试官（自愿报名）

(2) 出示招聘启事

假如在招聘现场，有以下几则招聘启事：请你选择自己愿意参加的工作，每个小组派出一个代表参加应聘其中的某一个职位。

介绍招聘过程，包括自我介绍，才艺展示和回答问题三大部分。

招聘启事

为了我校校园电视台的发展，也为了给有兴趣的同学提供一个发挥和发展自己个性特长的场所，学校电视台现在招收节目主持人、记者和美术编辑数名，具体事宜如下：

- 节目主持人，要求：热爱主持工作，积极，有热情；普通话标准、流畅。
- 小记者，要求：有吃苦耐劳精神，积极热情，热心记者工作；观察能力强，信息收集能力强。
- 美术编辑，要求：有吃苦耐劳精神，积极热情，热心编辑工作；有一定的计算机操作经验。

(3) 模拟招聘过程

- 自我介绍（包括姓名、年龄、爱好、特长，胜任这项工作的优势等）
- 才艺展示
- 回答面试官问题

步骤5：发放聘书，并解释录用的原因

本次活动不但使学生清楚地认识到自己的优势，更主要的是将自己的优势应用在生活中。

活动点评

- 在组织招聘会活动之前，老师需要将参加招聘应该注意的问题，如何做自我介绍，面试大概可能会问起的问题，向学生做简单的介绍，这样，有利于学生做比较充分的准备。
- 因为准备的招聘启事只有三份，并不是所有的学生都适合应聘这几个职位，因此，每个小组选出一个同学做代表来参加模拟招聘会，如果时间充足的话，可以让每个学生都有体验的机会，并且可以轮换着担任应聘者 and 招聘者的角色。

Positive Psychology
积极心理学团体活动课操作指南

- 在才艺展示环节中，同学们或朗诵或绘画展示自己的水平，给学生一个展示的机会。

活动实践

1. 实践者说

对于毕业班的学生来说，选择职业看似很遥远，却又近在咫尺，高考后的志愿填报，有人心中有数，目标明确，而大部分同学却处在一副不知未来向何处发展的迷茫之中，你有什么优势，你以后选择什么职业是选择大学专业的一个重要的依据。通过模拟招聘会，同学们开始了对未来认真的思考。

在这次模拟招聘会上，每一组成员都投入了很大的热情。从一开始的新奇，到中间的迷茫，到最后的认真准备，积极参与，在不知不觉中，同学们已经把它当成了“真枪实弹的战场”，开始时的嬉笑不见了，不管是招聘的同学还是应聘的同学脸上都写满了认真，以至于下课铃响起的时候才感觉回到了现实中，只感叹结束得太匆匆！因为时间的限制，只有一部分同学参加了模拟招聘和模拟应聘，不能不说是个遗憾。

学生对这样的活动积极性很高，但又有许多困惑，如：如何进行自我介绍，应聘中应该注意哪些礼仪，如何发现介绍自己的优势，如何回答面试官的问题，模拟招聘会上不仅仅是自我认知的过程，更是一个礼仪、沟通的过程。

2. 参与者说

“我觉得这次模拟人才招聘会带给我的是一次很难得的认识自己的机会，这是在我告别高中生活的一次考验。尽管真正走向招聘会是几年之后的事情，但是对未来的选择即将开始，我有什么样的优势，我能选择什么样的行业，这都是我需要思考和面对的问题。”

活动五：优势陷阱

活动介绍

活动目的 一个人的优势，能帮助一个人走向成功，但同时，优势也有可能成为个人成功道路上的陷阱。此游戏可以帮助同学们正确认识优势，防止优势陷阱。教会学生正确认识自身的优势与劣势；帮助能够正确对待自身优势与劣势——避免自负与自卑。

活动材料 图片、硬币以及彩色笔。

活动关键词 人类优势；优势陷阱；发挥优势。

活动步骤

步骤1：故事导入

三个旅行者同住一家旅店，早上出门时，一个旅行者带了一把伞，另一个带了一个拐杖，第三个什么也没带。晚上回来时，拿伞的人浑身是水，拿拐杖的跌得遍体鳞伤，而第三个旅行者却安然无恙。前两个旅行者很奇怪：“为什么他什么都没带却没事呢？”第三个旅行者却反问拿伞的旅行者：“为什么你会被淋湿而没有摔伤呢？”拿伞的旅行者说：“当大雨来临的时候，我因为有伞就大胆地在雨中走，却不知道怎么被淋湿了，当我在泥泞坎坷的路上行走时，因为走得非常小心，而未被摔伤。”第三个旅行者又问第二个旅行者：“为什么你没有被淋湿而是摔伤了？”拿拐杖的说：“当大雨来临时，我便朝能躲雨的地方走，所以没被淋湿；当我走在泥路上使用拐杖拄着走，却不知为什么常常跌倒摔伤。”第三个旅行者听后笑了笑说：“这就是我安然无恙的原因。当大雨来临的时候，我避开走，所以没淋湿，道路坎坷时，我小心行走，所以未被摔伤。你们的失误就在于你们自恃有凭借的优势，认为就能安然无恙，但有了优势就少了忧患，这就是优势陷阱。”

步骤2：角色扮演

三张图片，具体情景是即将参加比赛三个同学的表情和自言自语，他们分别说：我不行，我能行和我最牛。

选三名学生根据图片上台即兴表演，其他学生用词或语言来描述图片中的人物，并且告诉同学们他们三个人有可能的结局会是怎样的？

我不行_____
我能行_____
我最牛_____

步骤3：如何走出“我不行”的陷阱

心理学家关于大象的成长实验：一只大象从小就被一根不太粗的链子锁住，经过无数次努力都不能挣脱链子的束缚站起来。长大以后，它的力量足以挣脱链子了，然而它不再去努力。即使链子放在身上不加任何固定，它也不会去努力。这是为什么？

学生：因为小时候每一次想站起来都站不起来，他就形成了自己不行的认识。

教师：过去的行为结果告诉它自己不行。其实它现在行不行？

学生：行。

Positive Psychology

积极心理学团体活动课操作指南

教师：这就是形成了自我认识与现实自我之间的差异，大象并没有正确的认识到现实自我中的潜力。

教师：多数认为自己不行的人，其实并非是真的不行。使他们产生这种心理的另一个原因是：他们把人与人之间的天赋差异看得太神秘，事实并非如此。

根据我国心理学家对20万人进行的调查结果表明：智力特别高的人约占千分之三，智力特别低的人也约占千分之三，而绝大多数正常人的天赋都是相差无几的。现实生活中人们表现出来的智力和能力有较多的差异，这并非天赋的差别所造成，而有自信心、努力程度和方法等主观原因，也有环境、机遇等客观原因，其中主观原因起主要作用。

那么请同学们回忆你曾经有过这样的事情吗？每个小组进行交流，如果下次遇到同样的事情，你该怎么做？

步骤4：走出自负的陷阱

(1) 从图片“我很牛”说起。自负：自视过高，认为自己非常了不起，总认为自己比别人聪明很多，“别人都不行，只有我行”。

当一个人只看到自己的优点，看不到自己的缺点时，往往会产生自负的个性。这种人往往好大喜功，取得一点小小的成绩就认为自己了不起，成功时完全归因于自己的主观努力，失败时则完全归咎于客观条件的不合作。

请同学们小组讨论：

- 你有过自负的时候吗？请与小组成员进行分享
- 你如何看待自负的人？

(2) 硬币的另一面。任何事情都如我手上的硬币一样，是正面也有反面，也就是说凡事都有两面性。正如我们每个人性格中的某些成分：现在请同学们来分析一下，以下性格特点会给一个人带来什么样的印象？

- 活泼——（不稳重，话多）
- 上进心强——（对自己要求特高，容易产生受挫感）
- 独立——（过于独立的人易固执，听不进去别人的意见）

(3) 找出你的另一面。请学生结合自身的优势，找出自己容易走进哪些陷阱？在以后的生活中你该如何避免这些陷阱呢？

步骤5：课后作业

请以《自卑、自信与自负》写一篇短文

活动点评

- 自卑是对自己优势的轻视和否定，是一种消极的心理状态，在学生的成长过程中就像一块绊脚石阻碍着成长的进程。而自负是一个人对自己不切实际的过高评价，自负让一个人看不到自己的不足，阻碍着个人的进步与成长。
- 小组讨论给每个学生思考和表达的机会，教师的参与和引导启发了全员的探讨学习。
- 情景模拟启发学生思考，并试图用所学的知识解决现实中的问题。
- 角色扮演更加形象地展示自卑与自负。通过“硬币的另一面”的活动，帮助学生客观地、理性的认识自己的某些人格特征。

活动实践

1. 实践者说

当一个人认识不到自己优势的时候，他便丧失了成功的前提，成功的机会不经意间从眼前流逝；而当一个人过分看重自己的优势，自以为是的时候，他便失去了自己发展与成长的时机。

有的人拥有优势，却不能很好的认识到这一点，妄自菲薄；有的人却无限夸大自身的一点优势，盲目自信；在认识和珍惜自身的优势基础上，如何正确的应用和发挥自己的优势呢？这是一个值得老师和同学们重视的问题。

2. 参与者说

“在一次期中考试，早上要连考两科——数学和历史。我的历史学得很优秀，所以我认为没什么值得复习的，便把时间和精力都放在复习数学上。考下来，自我感觉很好，认为应该可以得高分，但试卷发下来的瞬间，看着那刺眼的分数，我懵了，历史比原来下降了14分，而数学才多了5分，总评时，因为历史拖分严重，总分并不理想。后来一段时间的思考，才明白当时没花时间认真复习历史，倒把优势给丢了。原来，当你不付出努力去维护优势时，优势也会变成劣势。”

（第1章作者：毛敏）