

第五课

负面情绪的危害

亲爱的同学们，你们知道负面情绪的危害吗？焦虑、紧张、愤怒、沮丧、悲伤、痛苦等情绪统称为负面情绪，这些不良情绪总体可以表现为生气。人们之所以这样称呼这些情绪，是因为此类情绪的体验是不积极的，会导致身体产生不适感，甚至影响学习和生活的顺利进行。



我们班“五一”的时候组织去杭州西湖游玩，小佳兴奋了一个多星期，在出游之前就做好了旅行攻略。可不巧的是，出游那天下雨了。于是，小佳的心情就和天气一样由晴转阴，她的不愉快、失望、沮丧都写在了脸上，背包里



有点负面小情绪

的相机、小吃都变成了她的负担。她不停地和大家说：“真倒霉，好不容易来一趟西湖，还下雨，麻烦死了，还要打伞，我怎么这么倒霉啊！我现在一点儿兴

致都没有，我连腿都抬不起来了，只想回家躺着！”怀着这样的负面情绪，自然是很不高兴地去游玩，结果是心情不好，也不觉得风景好，辜负了美丽景色，更辜负了自己之前做的旅行准备。小田看到愁眉不展的小佳，走过去对她说：“第一次来西湖就下雨，真是太好了，可以领略烟雨江南的诗情画意，打着一把伞，到断桥走走，说不定能遇上白娘子；念着戴望舒的《雨巷》，观赏着雨中朦胧的西湖，别有一种韵味。”小佳听后，负面情绪有所好转，游湖的兴致与刚才的负面情绪才有所不同。

看完了小佳的故事，我们知道了相比积极情绪，负面情绪会给我们带来身心伤害。过度的消极情绪，例如长期的不愉快、恐惧、失望，还会诱发各种疾病，也会令人无法理智地思考和做事，进而阻碍我们享受生活和建立和谐的人际关系。



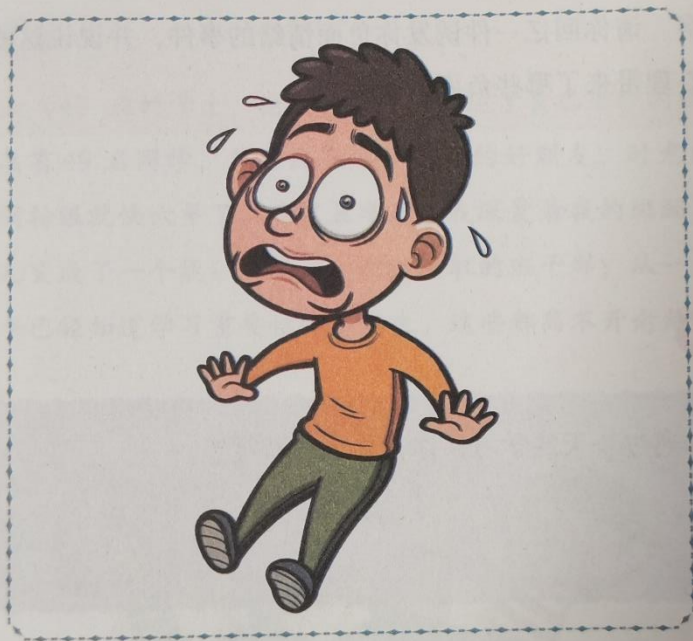
例如，在世界杯决赛中，齐达内开场就利用点球帮助法国队取得领先，不料意大利队的马特拉齐随后扳平比分。当比赛进行到109分钟时，马特拉齐与齐达内发生口角，齐达内因为生气、愤怒而丧失了冷静，突然用头部攻击了马特拉齐，裁判立即向齐达内出示了红牌。最终，法国队在点球大战中不敌意大利，遗憾地与大力神杯擦肩而过。而在齐达内被罚下场前，法国队一直处于

进攻态势，但是齐达内由于生气导致的不理智行为，使得本来局面占有优势的法国队最终输掉了比赛。



负面的情绪会带来负面的影响。

首先，如果长期处于负面情绪中，就会影响到我们的身体健康，因为，身心是一体的。我国自古就有“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”之说。当我们的情绪变化时，往往伴随着生理变化。例如，人在恐惧时，会出现瞳孔变大、口渴、出汗、脸色发白等一系列症状。



其次，负面情绪也会影响到我们的人际关系，尤其是两个人吵架时，在负面情绪的影响下，我们很容易说出一些伤人的话，甚至引发一些不可挽回的攻击行为。

最后，负面情绪也会让我们做出一些错误的决策，看不到生活中的美好。



活动一：想一想

活动时间 5分钟

活动内容 请你闭上眼睛，感受自己此时此刻的情绪，不论情绪是正面的还是负面的，并将自己的情绪写在纸条上。

活动二：说一说

活动时间 15分钟

活动内容 请你回忆一件诱发你负面情绪的事件，并说说这些负面情绪给你的身体和心理带来了哪些负面的影响。



同学们，通过今天的学习，你有什么收获呢？

第七课 拒绝攀比

亲爱的同学们，有的人忘记珍惜现在拥有的，只一味去追求他们所没有的，最终弄得自己疲惫不堪。所以，我们应拒绝攀比，以一颗平常心来潇洒面对人生中的一切。



和许多普通人一样，英国前首相夫人谢丽也喜欢逛商场购买自己喜欢的物品。有一次，一双精致漂亮的凉鞋吸引了她的注意力。

卖这双凉鞋的女士称，凉鞋非常漂亮，很适合在社交场合穿。这番话很快吸引了17名有意购买者。在商场同样的凉鞋至少要35英镑。最后，经过一番激烈的讨价还价，谢丽以15英镑买下了这双漂亮的凉鞋。



有的人在拥有和享受一些东西的同时，又在努力奋斗去争取他们想要的其他东西。但是，他们却忘记珍惜现在拥有的，只一味去追求他们所没有的，最终弄得自己疲惫不堪。因为他们把所拥有的和追求到的东西和别人攀比，而陷入“比上不足”的自卑和嫉妒不平中。比如：买了一双新鞋，但看到同学穿的是新款名牌球鞋，于是也要买名牌球鞋；看到同学的发型新潮，于是自己也要剪更新潮的发型；他们还攀比谁的父母权力大、谁家的轿车档次高……这山

望着那山高，永无止境地攀比。于是烦恼便也因欲望无法得到满足而层出不穷，他们的一生便陷入烦恼的网里了。

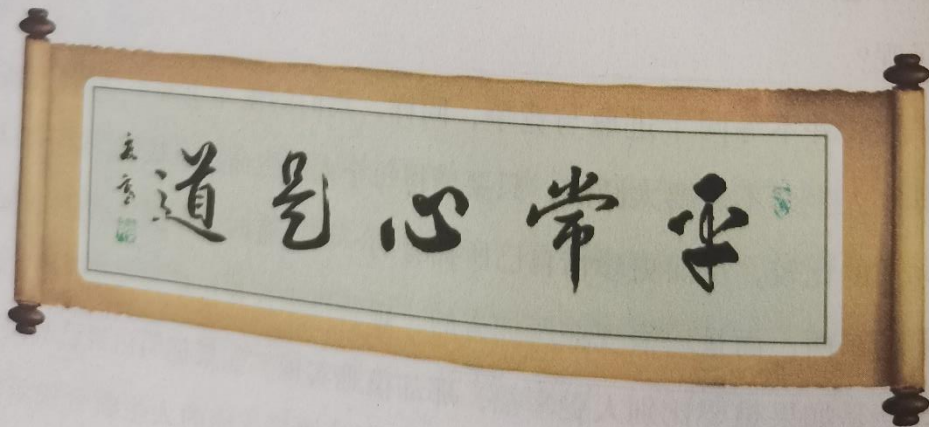


他们不曾体会过自己拥有的快乐和幸福。有时抱怨父母不了解自己，却不知道珍惜父母对你的良苦用心；有时抱怨老师对自己要求严格，却忘了珍惜老师对你的谆谆教诲；有时抱怨自己穿的衣服没有别人的好，住的房子没有别家的大，却不想想还有很多孩子过着吃不饱穿不暖的生活……攀比的人们为了不比别人差，不惜说谎话，对父母提出一些无理的要求，所以，心就会累许多。而在这无休止的攀比中，你可否知道，你现在所拥有的快乐与幸福也悄然流逝了呢？

攀比，并不等同于进取与竞争，同样，我们的生命也并不等同于追名逐利。其实人生并不需要太圆满，只要懂得每个人的生命都有缺憾，就不会与他人做无谓的比较，反而更珍惜自己所拥有的一切。有时，幸福并不是去拼命追求想要的东西，而是珍惜现在所拥有的。想获得幸福与快乐其实很简单，也很容易，但是如果想要比别人更幸福，那却很难实现。如果你明白自己所拥有的其实已经很多，并接受和善待所缺少的那一部分，你的人生就会快乐幸福很多。



我们不必羡慕别人的美丽花园，因为你也有自己的乐土。命运赐予我们欢乐和机遇，同时也给了我们缺憾和苦难，我们没有必要怨天尤人、畏缩自卑。云聚云散，花开花落，寒来暑往，春来冬去，不以物喜，不以己悲，保持一颗平常心，潇洒面对人生中的一切，珍惜所拥有的生命并享受它；拒绝攀比，安于平和与宁静，用豁达、宽容的态度对待生命，就会减少许多无奈与烦恼，多一些欢乐与阳光。这些足以让你更加幸福、更加快乐！





活动一：比一比

[活动时间] 15分钟

[活动材料] 笔、白纸

[活动内容] 下面我们来比一比谁是理财小能手。
我每个月的零花钱约是_____元。

我的零花钱一般是这样安排的：

用餐约_____元；

零食约_____元；

学习用品约_____元；

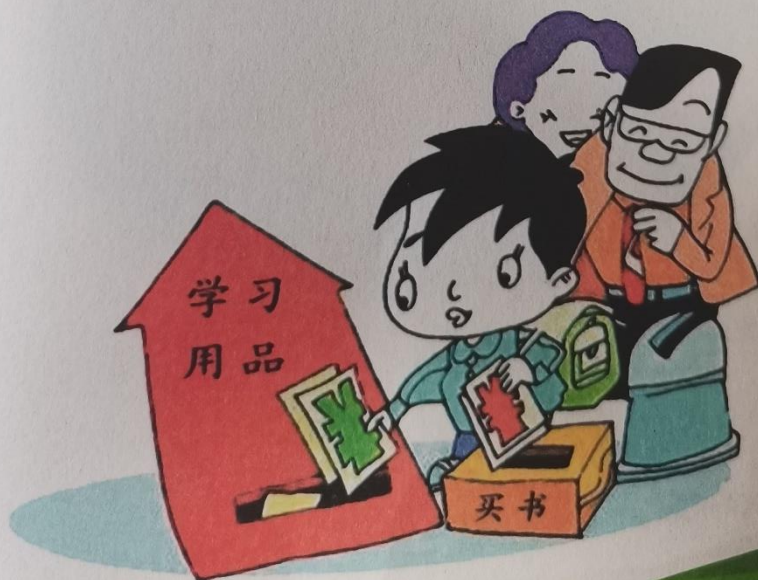
买书约_____元；

购买日常生活用品约_____元；

节余约_____元。

节余的钱我会_____。

你觉得自己对零花钱的安排是否合理？



活动二：谁错了？

〔活动时间〕 15分钟

〔活动材料〕 笔、白纸

〔活动内容〕 国庆长假，钱晓阳和妈妈去逛街。来到鞋柜前，晓阳说：“妈妈，我要这双‘耐克’牌的运动鞋，我班同学张易也穿这个牌子的。”妈妈说：“你不是有‘李宁’运动鞋吗？”“那不一样，这名牌鞋子不嫌多。再说别人都有了，我没有，那多没面子！”晓阳立刻噘嘴跺脚地说。

讨论：你认为到底是谁错了？应该怎样改正？怎样消费才是正确的？



同学们，通过今天的学习，你有哪些收获呢？



第十课

挖掘学习的热诚

亲爱的同学们，兴趣是最好的老师，兴趣可以激发我们学习的动力，让我们在快乐中学习，并在学习中感受到快乐。那么，我们应如何挖掘出我们对学习的热诚呢？



听心语

每天早晨，小明都迎着朝阳来到校园，阳光映红他的脸。小明坐在教室里，老师的声音就像一缕阳光温暖着他的心灵。他爱学习，因为他懂得一个道理：只有掌握科学文化知识，长大才能成为一个对社会有用的人。



孔子曰：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者。”刚上学时，小明还是一个认字不多的学生，后来，老师教会了他很多的知识，还经常选一些课外书让他阅读。好的课外书，好比一把闪闪发光的钥匙，为他打开了知识的大门。读书，让他了解到中国曾经的辉煌和屈辱，了解了埃及神秘的金字塔和古巴比伦的辉煌文明。

读书开阔了小明的视野，读书更教会了他做人的道理。《孔融让梨》和《爱的教育》使他懂得了爱和谦让；《海蒂》和《秘密花园》使他懂得了乐观向上；《草原上的小木屋》让他学会了勇敢和坚强……他在读书中快乐地成长，他在学习中不断地前进。



通过读书，小明慢慢地喜欢上了写作。去年，他的一首诗《小野花》在《深圳青少年报》上发表。

书，打开了小明心灵的窗户，教会了他善良、勇敢、正直、向上；书，开阔了他的视野，让他看到了更广阔的世界。通过阅读更多的书，他对学习的兴趣也更加浓厚了。



如果一个学生对其所学的知识有兴趣，那么，他的学习积极性就高，就可以发挥其全部才能的80%；如果一个学生对其所学的知识没有兴趣，那么，他的学习积极性就低，只能发挥其全部才能的20%左右。苏霍姆林斯基曾说过：“在事物本质中，在它们的种种关系和相互关系中，在运动变化中，在人们的思维中，在人类创造的所有一切中，都含有兴趣的无穷尽的源泉。”我们要想挖掘出我们对学习的热诚，需要做到以下几点。

1. 把生活兴趣转移到学习中

任何一个人就算对学习没有兴趣，但丰富多彩的生活总会有让你感兴趣的地方。举几个简单的例子来说，当你感受到大自然的四季变化，你想知道这是因为什么，你可以把你的问题引入到学习中，用科学知识解释你的问题；当你看到耸立在眼前的摩天大楼，你想知道它是怎样拔地而起的，你可以在学习中找到答案；当你想知道天上飞的、地上跑的是怎么回事时，你可以把你的疑问带到课堂中去……



苏霍姆林斯基
(1918—1970)

苏联当地最有名的教育家。出生于乌克兰共和国一个农民家族。苏霍姆林斯基在从事学校实际工作的同时，进行了一系列教育理论问题的研究，著有《给教师的一百条建议》《把整个心灵献给孩子》《帕夫雷什中学》《公民的诞生》等教育专著。

世界上没有才能的人是有的。问题在于教育者要去发现每一位学生的禀赋、兴趣、爱好和特长，为他们的表现和发展提供充分的条件和正确的引导。

凡事多问自己几个“为什么”，并努力从课本中找到答案，当你尝到了甜头时，你就会爱上学习的。大千世界，绚丽多彩，一定会有一些事物让你感兴趣，想弄明白它们，请把问题带到课堂中去，你的所学会给你一个满意的答案。

2. 增强你的自我效能感

当你相信自己有能力完成学习任务时（比如：相信自己有能力完成老师布置的作业，相信自己有能力通过考试，相信自己有能力可以在课堂上大胆发言），你就会产生高度的自我效能感，并会愿意主动进行学习，从而增强你的自主学习动机。因此，信心是成功的基础，同学们要在自己的学习过程中，对自己的能力充满自信，并尝试让自己在不同的学习活动中获得成功，充分认识自己的能力，体验成功的喜悦。此外，你还可以通过观察其他同学在学习中取

得的好成绩，以此来作为激励自己的榜样，从而增强自己的自我效能感，提高自己的学习成绩。



3. 好奇心是形成学习兴趣的先导

好奇心是人们对求知事物积极探求的一种倾向。好奇心是一种本能，人人皆有。比如：一个处在童年期的小孩儿对外界新鲜事物感到好奇，他总是向大人问这问那，总想弄个明白。几乎所有的科学家从小都有超常的好奇心。居里夫人曾说：“好奇心是学者的第一美德，而好奇心又总是兴趣的导因。”作为学生，要十分珍惜与爱护自己的好奇心，带着好奇心去学习各种科学文体知识，带着好奇心去了解大自然，带着好奇心去观察社会，带着好奇心去揭示未知世界的秘密。



4. 参加各种课外活动，是培养兴趣的重要途径

作为一名学生，要学好每一门功课，打下坚实的文化知识基础。但并不是要求学生每门课都要有同样程度的兴趣爱好，而是在学好学校规定的课程基础上，从某些课程的学科领域里发展更浓厚的兴趣。可以根据自己的兴趣，特长在校内外选择一些活动作为自己的中心兴趣加以发展。目前教育部对课程作了改革，这为学生培养多方面的兴趣创造了一个良好的环境。



总之，作为一名学生，要在学好规定课程的基础上，培养广泛兴趣的基础上，根据自己的心理特点与文化基础，培养中心兴趣。广泛而有中心的兴趣可以使自己成为一名基础文化知识扎实而又有个性特长的学生，为以后成为国家的栋梁之材打下扎实的基础。



活动：想一想

[活动时间] 15 分钟

[活动内容] 同学们，当你在学习的过程中感到压力，进而产生烦躁情绪的时候，你是怎么激励自己继续学习的呢？分小组讨论，并交流分享一下各自的好办法。



同学们，今天的学习给你带来了哪些启示呢？