

GAOZHONGSHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

经重庆市中小学教材审定委员会审定通过（试用）

高中生 心理健康教育

（第三版）

张大均 冯正直 主编

一年级下册



西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

Tabla de contenido

[Cubrir](#)

[Página de título](#)

[Prefacio](#)

[Tabla de contenido](#)

[1. Puedes descubrir cosas en todas partes si prestas atención.](#)

[Evaluación de la prueba](#)

[Estación psicológica](#)

[Enfoque estratégico](#)

[Reflexión e internalización](#)

[2. Ver las cosas de forma integral y dinámica](#)

[Evaluación de la prueba](#)

[Estación psicológica](#)

[Enfoque estratégico](#)

[Reflexión e internalización](#)

[3. Ver a través de los fenómenos hasta la esencia.](#)

[Evaluación de la prueba](#)

[Estación psicológica](#)

[Enfoque estratégico](#)

[Reflexión e internalización](#)

[4. Respeta a los demás y ten muchos amigos.](#)

[Evaluación de la prueba](#)

[Estación psicológica](#)

[Enfoque estratégico](#)

[Reflexión e internalización](#)

5. Generoso y acogedor, con gran capacidad de aire.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

6. Un héroe necesita tres ayudantes.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

7. No egocéntrico

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

8. El interés es un buen maestro

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

9. Buenos actores en la vida social

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

10. Sé tu propio dueño.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

11. Existe un tipo de persistencia llamada tenacidad.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

12. Las ideas ingeniosas generan nuevos conocimientos.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

contraportada

GAOZHONGSHENG
XINLI JIANKANG JIAOYU

经重庆市中小学教材审定委员会审定通过（试用）

高中生 心理健康教育

（第三版）

张大均 冯正直 主编

一年级下册

 西南师范大学出版社
国家一级出版社 全国百佳图书出版单位

经重庆市中小学教材审定委员会审定通过（试用）

高中生 心理健康教育

（第三版） 张大均 冯正直 主编

一年级下册



西南师范大学出版社

（重庆）

Prefacio

La educación en salud mental escolar es una iniciativa educativa eminentemente científica, profesional y práctica. Si bien es un componente importante de la educación escolar, se diferencia de la educación normativa y basada en el conocimiento, con características y principios únicos. Nuestro equipo se ha esforzado constantemente por desarrollar un conjunto de materiales educativos en salud mental que se ajusten a las leyes del desarrollo psicológico estudiantil, ayuden a eliminar los problemas psicológicos, promuevan un desarrollo psicológico saludable y cumplan los objetivos de una educación de calidad en escuelas primarias y secundarias. Este conjunto de materiales, utilizado durante casi 20 años, es la culminación de nuestra continua exploración en este campo.

La compilación de este conjunto de libros de texto sigue los principios básicos de guiar a los estudiantes a adaptarse activamente y promover su desarrollo proactivo. A partir de las características de la edad del desarrollo psicológico de los estudiantes, se centra en cultivar las cualidades psicológicas saludables de los estudiantes y toma el nivel de desarrollo de la calidad psicológica existente de los estudiantes como punto de partida. Aborda los principales problemas psicológicos que son comunes o pueden ocurrir en el aprendizaje, la vida y el crecimiento de los estudiantes. Combinando las realidades de la educación primaria y secundaria en mi país y los requisitos de la educación de calidad, considera plenamente el papel dominante de las cualidades psicológicas saludables en la salud mental y los requisitos especiales de su formación gradual, internalización y operatividad. También tiene en cuenta el nivel cognitivo y las necesidades de los estudiantes de primaria y secundaria, esforzándose por resaltar las características de científicidad, practicidad y operatividad.

La primera edición de esta serie de libros de texto se publicó en el año 2000 y, en 2004, fue aprobada por el

Comité de Revisión de Libros de Texto de las Escuelas Primarias y Secundarias Municipales de Chongqing como libro de texto para la educación en salud mental en primaria y secundaria. Durante los últimos 20 años, este libro ha sido objeto de múltiples revisiones y se ha utilizado ampliamente en escuelas primarias y secundarias de Chongqing y de todo el país, promoviendo el desarrollo científico y eficaz de la educación en salud mental en las escuelas primarias y secundarias de mi país, con el respaldo de expertos, docentes de primera línea y estudiantes. Sin embargo, con el desarrollo social, los cambios en los tiempos y la profundización de la educación de calidad en las escuelas, las necesidades psicológicas del alumnado de primaria y secundaria también están en constante evolución, y sus problemas de salud mental se vuelven cada vez más dinámicos. Esto nos exige partir de las necesidades reales del desarrollo social, educativo y estudiantil, y explorar nuevos contenidos, enfoques y métodos para la educación en salud mental en primaria y secundaria, abordando los nuevos problemas, las nuevas necesidades y los nuevos objetivos de la educación en salud mental para el alumnado de primaria y secundaria en la nueva era. Por lo tanto, hemos llevado a cabo una nueva ronda de revisiones del libro de texto.

La idea básica detrás de esta revisión es mantener la integridad original, el profesionalismo y la operatividad de este conjunto de libros de texto, seguir los nuevos requisitos para la educación en salud mental en las escuelas primarias y secundarias en la nueva era y, con base en las "Directrices para la educación en salud mental en escuelas primarias y secundarias (revisión de 2012)" del Ministerio de Educación y las opiniones de revisión y revisión del grupo de expertos de la Comisión de Educación Municipal de Chongqing sobre este conjunto de libros de texto en 2018, enfatizar los siguientes aspectos sobre la base de una inspección y revisión integrales.

(1) Mejorar la puntualidad. El desarrollo de los problemas psicológicos de los estudiantes es inseparable de la época en la que viven. Por lo tanto, esta revisión del libro de texto ha eliminado contenido obsoleto del original y ha añadido contenido relacionado con la nueva era y las nuevas tecnologías, haciéndolo más contemporáneo y cercano a la

vida real de los estudiantes. (2) Resaltar la orientación. Ya sea en la educación para la salud mental o en el desarrollo de cualidades psicológicas, debemos prestar especial atención a las necesidades de desarrollo psicológico de los estudiantes y a su disposición para aceptarlas. Para ello, esta revisión busca reflejar el principio de "ayudar a las personas a ayudarse a sí mismas" en cuanto a la selección de contenido, la expresión de puntos de vista teóricos y la narración con un lenguaje factual. Presta mayor atención al uso de un lenguaje orientado a la orientación y consejería, considera la participación de los estudiantes en la medida de lo posible y refleja plenamente su autonomía y su papel principal en la educación escolar en salud mental. (3) Fortalecer la practicidad. Para adaptarse a las necesidades actuales de la educación escolar y el crecimiento estudiantil, esta revisión ha eliminado del libro de texto original contenido que no guarda una estrecha relación con el aprendizaje, la vida y el crecimiento de los estudiantes, y ha añadido materiales o casos prácticos estrechamente relacionados con la realidad social y el desarrollo estudiantil. Esto hace que los objetivos, métodos y presentación del libro de texto sean más prácticos y resalta su relevancia y practicidad.

El personal involucrado en la organización y participación en esta revisión, y su división de responsabilidades, son los siguientes.

Sección de escuela primaria (grados 1 a 6) Editores en jefe: Zhang Dajun, Guo Cheng (responsables de la organización general, orientación de revisión y revisión final del manuscrito, en adelante el mismo); Participantes en la revisión: Zhang Dajun, Guo Cheng, Wang Siyi, Deng Yanyan, Li Size, Wu Qian, Wu Huimin, Wu Tingting, Tao Yujing, Tan Yongfang, Miao Hualing, Dai Yue, Liu Jingshu, Gao Tiantian, Lu Muxue, Wu Di, Li Danping, Ran Hongqiong, Zhang Yuxin, Zhao Zhanfeng, Mao Wenjuan, Zhang Linlin, Song Xueqin, Zhao Runping, Gu Meng, Wei Xiaoyan, Chen Xi.

Editores en jefe de escuela secundaria (grados 7 a 9): Zhang Dajun, Chen Xu; Participantes de la revisión: Zhang Dajun, Chen Xu, Liu Minglan, Xie Yulan, Tang Chunfang, Wang Jing (Senior), Wang Jing (Junior), Chen Xiao, Wang Xueping, Liu Yanjie, Liu Chang.

Sección de secundaria superior (grados 1 a 3) Editores en jefe: Zhang Dajun, Feng Zhengzhi; Participantes de la revisión: Zhang Dajun, Feng Zhengzhi, Deng Gongming, Xue Lingling, Chen Ling, Li Weihua, Li Zhanghong, Chen Chen, Yang Guoyu, Wang Lifei, Liu Yanling, Wang Tao, Xu Li.

El siguiente personal también participó en la recopilación de datos y la revisión del manuscrito durante esta revisión: Lin Jie, An Nan, Feng Li, Zhang Xiaotong, Zhang Zefeng, Zhang Yizhi, Ma Yuchao, Wei Lingzhen, Tang Lei, Tang Qingting, Zhou Mi, Ma Yuanxiao, Wang Yan, Liu Guangzeng, Zhu Zhengguang y Zhang Ting.

La Editorial de la Universidad Normal del Suroeste (SWU) concedió gran importancia a la revisión de esta serie de libros de texto. El presidente Mi Jiade brindó un firme apoyo a la revisión, y los editores y escritores trabajaron juntos para completarla con éxito. Queremos expresar nuestro sincero agradecimiento a todas las personas y organizaciones que se preocuparon, apoyaron y participaron en la revisión. También agradecemos las críticas y sugerencias de expertos en la materia y de los usuarios.

editor

25 de abril de 2019

Tabla de contenido

Prefacio

1. Puedes descubrir cosas en todas partes si prestas atención.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

2. Ver las cosas de forma integral y dinámica

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

3. Ver a través de los fenómenos hasta la esencia.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

4. Respeta a los demás y ten muchos amigos.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

5. Generoso y acogedor, con gran capacidad de aire.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

6. Un héroe necesita tres ayudantes.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

7. No egocéntrico

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

8. El interés es un buen maestro

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

9. Buenos actores en la vida social

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

10. Sé tu propio dueño.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

11. Existe un tipo de persistencia llamada tenacidad.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

12. Las ideas ingeniosas generan nuevos conocimientos.

Evaluación de la prueba

Estación psicológica

Enfoque estratégico

Reflexión e internalización

1. Puedes descubrir cosas en todas partes si prestas atención.

Tema de la lección: Aprender a descubrir

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

¿Has aprendido a descubrir? (Para las siguientes preguntas, si respondes "sí", marca "√" entre paréntesis; si respondes "no", marca "×").

1. 你能比较容易地把握事物的关键特征吗?	()
2. 你喜欢观察吗?	()
3. 你经常提出问题吗?	()
4. 你对身边的变化很敏感吗?	()
5. 你能很快发现事情的异常或与众不同的地方吗?	()
6. 你能注意到别人注意不到的地方吗?	()
7. 你善于改变观察或思考的角度来寻找新问题吗?	()

Si dibujas más "√" que "×", significa que eres bueno descubriendo cosas; si es lo opuesto, significa que tu capacidad para descubrir cosas necesita mejorar.

Estación psicológica

Un investigador encuestó a un grupo de personas ampliamente reconocidas por su rapidez mental y mentes ágiles, y descubrió varios rasgos comunes. Entre estos, el

más destacado fue una profunda conciencia de la importancia de identificar problemas. O bien reflexionaban constantemente: «Debería haber algo que hacer al respecto», o bien poseían un fuerte deseo de explorar, descubriendo constantemente problemas que otros fácilmente pasaban por alto. Además, disfrutaban analizando los puntos de vista de los demás y proponiendo ideas diferentes. En resumen, quienes son hábiles para identificar problemas tienen más probabilidades de alcanzar un éxito significativo.

El investigador estadounidense Hibber cree que las razones para no ser bueno identificando problemas incluyen:

1. No es posible identificar los puntos clave del problema;
2. Centrarse únicamente en los detalles de un problema impide comprender el panorama completo;
3. Incapaz de definir terminología, entender el significado del lenguaje, comprender y comunicar problemas o responder preguntas;
4. Incapaz de usar todos los sentidos al observar;
5. Incapaz de percibir las relaciones entre las cosas, e incapaz de ver las múltiples posibilidades de aplicación de una sola respuesta;
6. Un hábito de observar los problemas desde perspectivas complejas y oscuras, ignorando las partes obviamente simples;
7. Incapaz de distinguir causa y efecto, e incapaz de sacar conclusiones al juzgar causa y efecto.

Revelación

Mientras cazaba, el cazador suizo Smetola solía encontrar semillas de hierbas silvestres firmemente adheridas a sus perros de caza. Las examinó detenidamente con una lupa y descubrió pequeños ganchos en las semillas que les permitían adherirse al pelaje con bastante firmeza. Inspirado por esto, Smetola inventó el sujetador, un dispositivo que permite colocarlas y quitarlas fácilmente.

Estrellas en una manzana

Una niña corrió emocionada hacia su padre después de la escuela, diciendo misteriosamente: "¡Papá, encontré estrellas dentro de las manzanas!". El padre miró a su hija sorprendido. La niña continuó: "Encontrarás estrellas si cortas una manzana". El padre dudó, luego tomó un cuchillo de fruta y cortó una manzana, pero no había nada dentro. La niña dijo: "La cortaste mal". Tomó el cuchillo de su padre, tomó otra manzana y la cortó por la mitad: ¡apareció una "estrella"! Era un hermoso dibujo formado por el corazón de la manzana; la niña lo había descubierto al cortar la manzana por la mitad.

De hecho, muchas veces, simplemente cambiando nuestra perspectiva, podemos descubrir un mundo completamente nuevo, como encontrar las "estrellas" dentro de una manzana.

Enfoque estratégico

Descubrir es algo que todos podemos hacer; la clave es la observación cuidadosa.

Involucrar múltiples sentidos en actividades de observación

Observar y percibir objetos con un solo sentido a menudo produce impresiones parciales y fragmentadas, lo que impide captar la imagen global y, por lo tanto, dificulta la detección de problemas. Por lo tanto, debemos utilizar plenamente todos nuestros sentidos, como la vista, el tacto, el oído, el olfato y el gusto, para comprender plenamente las características generales de las cosas.

Actividad

¿Quién hizo más descubrimientos (en grupos)?

Preparación: Cada grupo selecciona al azar algunos elementos, como un cuchillo, botones, flores, tazas de té, piedras, etc.; luego selecciona a una persona de los miembros del grupo para que actúe como árbitro.

Procedimiento: Dentro de un tiempo determinado, todos los miembros del equipo se turnan para observar y tocar

libremente diversos objetos. La observación se detiene al agotarse el tiempo. Cada miembro del equipo informa a los jueces sobre las características de los objetos que descubre (como color, olor, temperatura, tacto, masa, forma, etc.) y sus sensaciones (como gusto, disgusto, sorpresa, etc.). También pueden presentar brevemente sus ideas sobre cómo aplicar una característica específica del objeto. Se organiza una competencia para ver quién hace más descubrimientos y qué grupo ofrece las respuestas más diversas y atractivas.

Aprenda de personas que son buenas para identificar problemas.

Entre las personas que me rodean y que son buenas para identificar problemas están _____.

Dé ejemplos de qué características o rasgos descubrieron que ellos mismos no habían notado y cómo los descubrieron.

Presta más atención a los cambios que ocurren a tu alrededor y en tu vida diaria.

Mantén siempre la curiosidad y observa la vida. Presta atención y preocúpate por todo lo que te rodea. Por ejemplo, de camino a la escuela y de vuelta, observa el ambiente en la calle, las emociones de la gente y si ha habido cambios en los edificios, tiendas, etc. Presta especial atención a cualquier cambio a tu alrededor.

Actividad

caza

Identifica tu objetivo: Junto con amigos, compañeros o miembros del grupo, propongan un tema de observación, como "Actividades de los estudiantes después de clase" o "El deporte más popular en el campus". Cuanto más amplio sea el alcance y más novedoso el tema, mejor. Expliquen y anoten por qué eligieron este tema.

"Caza": concéntrese en el tema, haga observaciones individuales y registre sus hallazgos y pensamientos.

"Cocinando la presa": Recuperar la "presa" no es el final del proceso; también se trata de resumirlo. Todos pueden ofrecer sugerencias basadas en las conclusiones obtenidas

de sus observaciones, e incluso hacer pequeñas invenciones, que finalmente culminarán en un informe completo.

Cambia tu perspectiva sobre los problemas con frecuencia

Observar cosas familiares desde una perspectiva diferente puede revelar mucha información nueva y hacerte notar detalles que antes habías pasado por alto. Por lo tanto, puedes cambiar el ángulo desde el que te preguntas sobre las cosas u observar otras características que no habías notado antes; esto te llevará a muchos nuevos descubrimientos.

Reflexión e internalización

1. ¿Qué nuevos descubrimientos y perspectivas ha realizado recientemente?

我的新发现和新收获: _____

2. A través de esta lección, ¿en qué área sientes que tus habilidades han mejorado? ()

A. La capacidad de utilizar de forma exhaustiva múltiples métodos de observación.

B. Aprendí algunas técnicas de detección de problemas de otras personas.

C. Capaz de mirar los problemas desde una perspectiva diferente y dejar de estancarse obstinadamente en detalles menores.

D. Mayor sensibilidad a los cambios en el entorno circundante.

sugerencia

Mejorar tu capacidad para identificar problemas es el resultado de utilizar de forma integral diversas habilidades. Por lo tanto, en tus estudios y en tu vida futura, puedes combinar diversas estrategias y sin duda obtendrás grandes beneficios.

2. Ver las cosas de forma integral y dinámica

El tema de esta lección: Cultivar la capacidad de pensamiento dialéctico.

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

¿Cuáles de las siguientes descripciones coinciden con tu situación? (Marca “√” entre paréntesis después de las opciones coincidentes y “×” entre paréntesis después de las opciones no coincidentes).

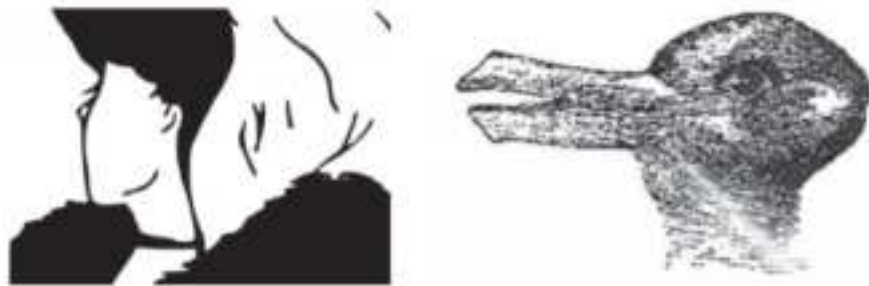
1. 我认定的想法决不更改。	()
2. 我常与别人争论得面红耳赤。	()
3. 我看到的事一定是真的。	()
4. 我对别人的不同观点不屑一顾。	()
5. 即使所知不多,我也容易下结论。	()
6. 有时别人会指责我的想法比较片面。	()
7. 我是一个很容易冲动的人。	()
8. 我经常后悔我所做过的事。	()
9. 我容易被某些东西的表面现象所迷惑。	()

Cuanto más se ajuste su desempeño a estas descripciones, más le faltará la capacidad de pensar de manera integral y más necesitará mejorar en esta área.

Estación psicológica

¿Sabías?

El pensamiento dialéctico se basa en la naturaleza dialéctica de los objetos. Requiere una perspectiva integral y dinámica al observar y analizar los problemas. Esta perspectiva implica que, al enfrentarse a un problema que requiere solución, se deben considerar ambos lados, tanto los aspectos positivos como los negativos. Por otro lado, la perspectiva dinámica implica usar una perspectiva evolutiva para anticipar el estado y la tendencia de desarrollo de las cosas.



Después de ver las dos vistas dobles anteriores, ¿cuál es tu opinión?

A. Debemos creer lo que vemos con nuestros propios ojos.

B. Al analizar un problema, se deben considerar múltiples perspectivas.

C. A veces lo que ves con tus propios ojos no es necesariamente cierto.

D.

Otro:

Revelación

Había una vez un hombre llamado Chuqiu, de 70 años, que caminaba con dificultad. Cuando fue a ver al señor Mengchang, este le dijo: «Señor, su salud se está deteriorando y es viejo. ¿Qué podría enseñarme?». Chuqiu respondió: «Si quiere que haga trabajos físicos o luche en el campo de batalla, claro que soy demasiado viejo y moriré pronto. Pero si quiere que use mi elocuencia para persuadir a los señores feudales o que le ayude a tomar decisiones

cuando dude, aún estoy en la flor de la vida». El señor Mengchang se sintió muy avergonzado al oír esto.

¿Qué cosas cree usted que no son adecuadas para que las personas mayores hagan?

Las actividades adecuadas incluyen:

Esta historia te inspira de las siguientes maneras:

Enfoque estratégico

Aumentar los canales de información

A veces cometemos errores unilaterales simplemente porque no tenemos la información completa. Por lo tanto, al encontrarnos con un problema, debemos intentar ampliar nuestras fuentes de información y completar las lagunas. Así descubrirás que existen múltiples posibilidades para resolverlo.

Escucha las opiniones de otras personas

La información proporcionada por otros desde diferentes perspectivas a menudo puede corroborar tus errores. Por lo tanto, presta atención y escucha atentamente, e incluso si las opiniones de los demás difieren de las tuyas, no presentes objeciones sin comprender el contexto.

Aviso

Escuche siempre primero la opinión de la otra persona, no importa lo absurda que parezca a primera vista.

你在傾聽別人意見方面做得如何？

Aprenda a buscar información en Internet

Internet es una fuente y un canal de información importante para nosotros hoy en día. Debemos aprender a buscar información en internet, pero también a discernirla y filtrar rápidamente la información eficaz.

Mi principal fuente de información es _____.

Quizás debería obtener más información a través de _____.

Libérate del pensamiento polarizado

Pocas preguntas importantes pueden responderse con un simple "sí" o "no", así como no podemos decir simplemente si una persona es una "buena persona" o una "mala persona".

Pregúntate cuál es tu conclusión.

Al llegar a una conclusión, pregúntese: ¿cuándo, dónde y con qué propósito es correcta? Aclarar el contexto del asunto nos ayuda a llegar a conclusiones más completas y creíbles.

Explorar múltiples conclusiones

Un problema puede tener múltiples conclusiones, así que mejor plantéate algunas preguntas hipotéticas adicionales sobre tu razonamiento. Quizás descubras un mundo completamente nuevo.

Mis dos mentalidades extremas son:

_____.

Reflexión e internalización

Cuenta la leyenda que un día, Lu Ban estaba tallando un fénix. Antes incluso de terminarlo, una gran multitud se reunió para observarlo. Algunos, al ver su cuerpo, dijeron que era un halcón; otros, al ver su cabeza, que era un pelícano. Todos lo consideraron feo y tosco. Pero cuando estuvo terminado, sus plumas esmeralda se elevaron, su cuerpo adornado con brocado, como nubes florecientes, y los hermosos diseños de sus alas deslumbraron como

llamas. De repente, el fénix alzó el vuelo, planeando entre las vigas del techo durante tres días sin posarse. En ese momento, todos lo elogiaron.

Después de leer esta historia ¿cuáles son tus pensamientos?

3. Ver a través de los fenómenos hasta la esencia.

El tema de esta lección: Cultivar la profundidad del pensamiento

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

1. Las siguientes figuras están ordenadas según una relación lógica. Piensa en cuál debería ser la figura después de la Figura 6. (Dibuja tu respuesta).



2. ¿Cuál de las siguientes palabras es diferente de las demás? ()

A. Teléfono B. Estufa eléctrica C. Radio D. Telégrafo E. Televisión

3. La esposa de Roger fue asesinada mientras él estaba de viaje de negocios. Al regresar a casa, recibió una llamada del inspector Luke: «Sr. Roger, algo le ha pasado a su esposa. ¡Venga a la comisaría de inmediato!». Luke colgó bruscamente. Roger corrió a la comisaría e inmediatamente le preguntó al inspector: «¿Quién mató a mi esposa?». El profesor Frederick, que estaba cerca, le dijo en voz baja al inspector: «Debería investigarlo a fondo. Aunque no sea el asesino, sabe mucho sobre la verdad». Una investigación posterior reveló que Roger sí había asesinado a su esposa. ¿Sabe cómo el profesor descubrió la verdad?

Estación psicológica

Manual de conocimientos

Se suele decir: «Para atrapar a un ladrón, primero hay que atrapar a su rey». Para someter a un ejército enemigo, primero hay que capturar a su comandante. También sabemos que, según el sentido común, para atrapar a una serpiente, si se le agarra el punto vital, se volverá dócil e incapaz de moverse. Tanto «atrapar a un ladrón capturando a su rey» como «golpear a una serpiente en su punto vital» ilustran el mismo principio: al abordar un problema, «capturar todo de una vez» no es un buen enfoque. Lo importante es extraer la esencia y los puntos clave de los fenómenos complejos y comprender los eslabones cruciales. Solo así se puede lograr el doble de resultado con la mitad del esfuerzo.

Revelación

Un ingeniero vio a una anciana vendiendo la escultura de un gato negro. La anciana afirmó que era una reliquia familiar y que no la vendería por menos de 500 yuanes. La escultura era de un color apagado, como si estuviera hecha de hierro negro, pero dos grandes perlas redondas estaban incrustadas en sus ojos. El ingeniero ofreció 300 yuanes por los ojos, y la anciana aceptó. El ingeniero regresó a casa emocionado y le contó a su amigo lo sucedido. Su amigo reflexionó un momento y, tras averiguar dónde la anciana vendía el objeto, volvió a la calle y compró el gato negro por 200 yuanes. El ingeniero, desconcertado, buscó un disolvente y limpió suavemente el cuerpo del gato. Momentos después, un gato dorado apareció ante ellos; resultó que era de oro puro. El amigo le dijo al ingeniero: «Piénsalo, si este gato realmente fue hecho de hierro negro, ¿quién le habría dado unos ojos de perla tan preciosos? Por lo tanto, supuse que alguien lo pintó de negro a propósito para ocultar su verdadera apariencia, y resultó tal como sospechaba».



La lección que esta historia te enseña es:

_____.

Enfoque estratégico

Omite la información irrelevante y analiza las condiciones relevantes.

La base para determinar la información irrelevante depende principalmente del problema que se desea resolver y el objetivo que se desea alcanzar. Descarte cualquier condición que sea inútil para el problema que se desea resolver o el objetivo que se desea alcanzar, y no se obsesione con ellas.

Ejemplo: Hay guantes negros y marrones en un cajón, mezclados en una proporción de 5:6. ¿Cuántos guantes debes sacar del cajón al menos para obtener un par del mismo color?

Análisis del problema: El objetivo del problema es recuperar un par de guantes del mismo color. Obviamente, lo logramos si los dos guantes recuperados son del mismo color. ¿Qué factor influye en la cantidad de guantes que necesitamos recuperar? Es la variedad de colores de guantes en el cajón. Porque cuantos más colores de guantes haya, más guantes necesitamos recuperar para formar un par. Por lo tanto, la información esencial es: cuántos colores de guantes hay en el cajón (conocidos), mientras que la proporción de dos colores es simplemente una condición

irrelevante. (Respuesta: Se necesitan recuperar tres guantes).

Considera esto: si hay tres o más colores de guantes, ¿cuántos se necesitan para hacer un par? ¿Sigue siendo irrelevante la proporción de cada color?

Actividad

Discuta sus puntos de vista sobre "distinguir la verdad de la falsedad" en grupos pequeños y luego compártalos con toda la clase.

Marque las palabras clave y frases mientras lee y busque la oración central.

Marcar palabras clave y frases clave durante la lectura, y resaltar la oración central de cada párrafo, puede mejorar tu capacidad para comprender rápidamente el contenido principal. Adquiere el hábito de revisar primero el índice y leer la introducción o el prefacio antes de leer con atención todo el libro para ver cómo el autor organiza los puntos principales.

Actividad

Discuta "Cómo encuentro oraciones clave" en grupos pequeños y luego compártalo con toda la clase.

Identificar anomalías, investigar sus causas y descubrir la esencia de las cosas.

Las anomalías son fenómenos que contradicen seriamente nuestro conocimiento y experiencia previos. En pocas palabras, son fenómenos que deberían ocurrir pero no ocurren, y fenómenos que no deberían ocurrir ocurren. Si ocurre una anomalía, significa que nuestro conocimiento y experiencia previos son erróneos, que la naturaleza del objeto ha cambiado o que lo hemos clasificado erróneamente.

En la historia de "Apocalipsis", el fenómeno inusual observado por el amigo del ingeniero de la escultura del gato negro es

Actividad

Hablemos de “fenómenos anormales en mi vida”.

Enriquecer la lectura extracurricular y ampliar los conocimientos.

Aprender más sobre ciencias naturales y seleccionar apropiadamente libros de filosofía y lógica que sean de un nivel adecuado puede mejorar nuestra profundidad de comprensión y aumentar nuestras capacidades analíticas.

El tipo de libros que te gusta leer es _____.

Crees que deberías aumentar la lectura de libros de la categoría _____.

Libro recomendado: El mundo de Sophie.

Actividad

En parejas, un estudiante piensa en un objeto cualquiera y el otro hace preguntas para determinar qué es. El estudiante solo puede responder "sí" o "no". Cuantas menos preguntas se hagan para encontrar la respuesta, más precisas serán las preguntas.

Ejemplo: A hace una pregunta y B responde.

A: ¿Lo que piensas es algo que tiene vida? B: Sí.

A: ¿Es una planta? B: No. A: ¿Es un animal? B: Sí.

A: ¿Puede volar? B: No. A: ¿Es una mascota? B: Sí.

A: ¿Es un gato? B: No. A: ¿Es un perro? B: Sí.

El juego termina y el jugador A y el jugador B intercambian roles y juegan nuevamente.

Reflexión e internalización

1. Después del entrenamiento, ¿cómo te sientes?

A. Capaz de captar rápidamente la idea central al leer un artículo.

B. Al resolver problemas, pueden identificar rápidamente las condiciones clave.

C. Todavía siento que no puedo captar los puntos clave al hacer las cosas.

D. Aunque la velocidad de resolución del problema es relativamente lenta, la esencia del problema se ha ido descubriendo gradualmente.

F.

Otro:

_____.

2. Si todavía le resulta difícil captar la esencia de las cosas, ¿cuál de los siguientes es un obstáculo que le impide descubrir la esencia de un problema? ()

A. Se distrae fácilmente con una multitud de información y condiciones, descuidando la información más importante.

B. La falta de comprensión del lenguaje y de habilidades analíticas impide el descubrimiento de condiciones clave ocultas.

C. La mente es perezosa y carece de la conciencia y la acción necesarias para llegar al fondo de las cosas.

D. Cuando pensamos en los problemas, nuestros pensamientos están desorganizados y carecen de estructura.

E. Se siente fácilmente atraído por las características obvias de las cosas, mientras ignora otras características.

F. Falta de experiencia y conocimientos previos.

En base a tu elección, crees que tu principal problema radica en:

sugerencia

Encuentra a alguien en tu vida que creas que tiene una gran perspicacia, discute temas con esa persona a menudo y aprende de su forma de pensar.

Página 8 "Realizar una prueba" Clave de respuestas:
1. ☐ 2.B 3. Por la llamada telefónica, Roger solo debería

saber que su esposa tuvo un accidente, pero no que había sido asesinada.

4. Respeta a los demás y ten muchos amigos.

El tema de esta lección: Cultivar el respeto por los demás.

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

¿Puedes respetar a los demás? (Si respondes "sí" a las siguientes preguntas, marca "√" entre paréntesis; si respondes "no", marca "×").

1. 你能否接纳一个身上缺点比较多的人?	()
2. 你能否接纳一个价值观与你差异很大的人?	()
3. 你对待别人是否一视同仁?	()
4. 你是否能够以礼待人,即使别人对你进行辱骂或人身攻击?	()
5. 你是否信任别人?	()
6. 你是否能够保护别人的隐私?	()
7. 你对待别人是否很真诚?	()
8. 与别人谈话时,你是否能够集中注意力?	()
9. 有人尴尬不堪时,你是否会想方设法替对方解围?	()
10. 你是否会考虑别人提出的不同意见?	()

Si tiene más respuestas "√" que "×" en sus selecciones, significa que está haciendo bien en respetar a los demás; si no, significa que tiene deficiencias en esta área y necesita mejorar.

Estación psicológica

¿Sabías?

El respeto por los demás es una cualidad noble. En la sociedad actual, cada vez más competitiva, solo respetando a los demás te ganarás su respeto, su favor y conseguirás verdaderos amigos. El respeto es el pegamento que mantiene unidas las relaciones interpersonales estrechas.

El verdadero respeto consiste en tratar a los demás con igualdad, sin ser servilismo ni subordinación, y es también una afirmación plena de su personalidad y valor. «Solo respetando a los demás podemos respetarnos verdaderamente a nosotros mismos».

La persona que normalmente respeto es _____, y la razón por la que la respeto es _____;

La persona a la que normalmente no respeto es _____, y la razón por la que no la respeto es _____.

Revelación

Zapatillas mágicas

Un día, en una calle embarrada, una anciana harapienta avanzaba con dificultad. Iba a una inmobiliaria para decirle al gerente, que la llamaba tres veces al día: «Nunca venderé la casa en la que he vivido durante más de 20 años. Deberías rendirte». Pero en cuanto entró en la empresa, una secretaria, comprendiendo a quién buscaba, la condujo con cariño a la sala de recepción. Como no había zapatillas de repuesto, la secretaria le dio las suyas, caminando descalza sobre el suelo frío. La anciana, profundamente conmovida, cambió de opinión y decidió vender su casa a la empresa porque sus empleados la trataban con tanto respeto, a una anciana mal vestida y con los pies embarrados.

¿Qué lección puedes aprender de esta historia?

A. La cálida recepción hizo que la anciana se sintiera bienvenida.

B. El respeto es la fuente de la "magia" de las zapatillas.

C. No debemos menospreciar a las personas que parecen insignificantes.

D. El respeto es una buena estrategia para tratar con la gente.

E. La anciana rara vez recibía tanto respeto de los demás.

F. Esta empresa trata a todos los clientes con gran respeto.

G. Esta empresa tiene un futuro prometedor.

H. Otro:

_____.

Debería cambiar mis relaciones con algunas personas con las que no suelo interactuar. En concreto, debería hacer lo siguiente:

Quienes respetan a los demás también serán respetados. Es como estar frente a un espejo: si te enojas con él/ella, se enojará; si te ríes con él/ella, se reirá.

Enfoque estratégico

Aceptación completa de los demás

Todos tenemos fortalezas y debilidades. Al interactuar con los demás, debemos aceptarlos como un todo, incluyendo sus fortalezas y debilidades; y respetar sus valores, incluso si a veces difieren mucho de los nuestros.

La persona que más respeto es _____, y también tiene defectos, como: _____.

La persona a la que menos le falta el respeto es a _____, pero también tiene buenas cualidades, como: _____.

Tratar a todos por igual

En la vida real, te encontrarás con todo tipo de personas. Debes respetar a todos, tratándolos con igualdad y ecuanimidad, sin favoritismos. Porque de cada persona, puedes ver diferentes facetas de la vida y aprender cosas diferentes.

Actividad

Elige tres de las profesiones más respetadas y tres de las menos respetadas que conozcas. Enumera al menos tres razones por las que las profesiones menos respetadas que elegiste merecen tu respeto.

Tratar a los demás con cortesía

No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti. Si quieres que los demás te quieran y te respeten, debes ser cortés con ellos y no usar lenguaje grosero; debes aprender a controlarte y no perder los estribos; debes respetar la personalidad de los demás y no ridiculizarlos ni menospreciarlos; y no debes ser demasiado presumido ni arrogante.

Proteger la privacidad de otras personas y comprender sus dificultades.

Cuando se trata de la privacidad de los demás, aprende a mantener una sana distancia. No chismes ni difundas rumores infundados. Todos cometemos errores y enfrentamos contratiempos, por lo que debemos comprender las dificultades de los demás y ofrecerles ayuda cuando tengan problemas.

Reflexión e internalización

¿Cómo te has sentido recientemente después de la capacitación? (Marca "✓" entre paréntesis después de la opción que corresponda a tu situación).

1.找你倾诉的朋友越来越多。	()
2.当你有困难时,想帮助你的人很多。	()
3.你给朋友的建议更有效果了。	()
4.对一个人,你不仅仅看到他/她的缺点。	()
5.当看到某个你从前瞧不起的人时,你不再有那种轻视眼光了。	()
6.与人交谈时不会谈对方不愿交流的话题。	()
7.其他: _____	

Deberías poder sentir claramente si tu entrenamiento ha sido efectivo. Nunca olvides que cualquier ganancia requiere esfuerzo.

Actividad

Habla con tus compañeros sobre los beneficios de respetar a los demás. Luego, escribe una carta a la persona que más respetas, explicando por qué la respetas y las lecciones de vida que has aprendido de ella.

5. Generoso y acogedor, con gran capacidad de aire.

El tema de esta lección: Cultivar un espíritu de tolerancia

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

¿Cuáles de las siguientes descripciones coinciden con tu situación? (Marca "√" entre paréntesis después de las opciones coincidentes y "×" entre paréntesis después de las opciones no coincidentes).

1. 你能坦然面对别人的批评,甚至是在大庭广众之下对你的批评。	()
2. 当看到同你关系不好的人取得好成绩时,你会为他/她感到高兴。	()
3. 你不会嘲笑或贬低与你意见不一致的人。	()
4. 你不会介意原先不如你的人如今超过了你。	()
5. 你和别人争吵后会一笑了之。	()
6. 你容易原谅别人的过失。	()
7. 别人说话得罪了你,你不会放在心上。	()
8. 你不会在老师面前讲同学的坏话。	()
9. 朋友认为你为人比较大度。	()

Si tu respuesta contiene más "√" que "×", indica que tienes cierto grado de tolerancia; por el contrario, indica que no eres lo suficientemente tolerante en tu trato con los demás.

Estación psicológica

Manual de conocimientos

La tolerancia es un espíritu, una cualidad, una habilidad comunicativa, una actitud ante la vida y un estado de ser. Las personas de corazón magnánimo siempre han sido bien recibidas.

La tolerancia puede mejorar el atractivo interior de una persona

porque:

_____.

La tolerancia puede eliminar la actitud defensiva de las personas,

por

ejemplo:

_____.

La tolerancia puede eliminar las barreras entre uno mismo y los demás. Conozco algo así:

_____.

"Un pie pisoteó una violeta, pero dejó su fragancia en la planta de ese pie." Esta frase describe:

_____.

Revelación

Durante el período de los Tres Reinos, Cao Cao y Yuan Shao libraron una batalla decisiva en Guandu. En aquel entonces, las fuerzas y recursos de Cao Cao eran muy inferiores a los de Yuan Shao, lo que lo situaba en una desventaja considerable. Sus oficiales civiles y militares, con la esperanza de asegurar su propia ruta de escape, escribieron cartas a Yuan Shao ofreciéndose a actuar como agentes internos. Más tarde, Cao Cao logró una gran victoria y encontró dos cajas con estas cartas en posesión de Yuan Shao. Algunos exigieron que se castigara a estas personas, pero Cao Cao declaró magnánimo: «En aquel entonces, yo mismo necesitaba urgentemente protección, y ni hablar de mis oficiales. ¡Que se los queme a todos!». Esta acción dispuso de inmediato sus sospechas y los animó a seguir a Cao Cao.

Cuando Lincoln era presidente de Estados Unidos, firmó una orden para movilizar a las tropas, pero el entonces

secretario de Guerra, Stanton, no solo se negó a cumplirla, sino que además lo llamó tonto. Ante el comportamiento tan grosero de su subordinado, Lincoln dijo: «Si Stanton dice que soy tonto, pues lo soy. Lo comprobaré yo mismo». De hecho, Lincoln tomó la iniciativa de visitar a su grosero subordinado y escuchar su opinión, y a partir de entonces, ambos estrecharon aún más su relación.

Después de leer las dos historias anteriores, ¿qué piensas? () A. La tolerancia es un principio importante en las relaciones interpersonales.

B. La tolerancia puede ganar los corazones de la gente.

C. La tolerancia puede ayudarte a hacer más amigos.

D. La tolerancia puede ayudarnos a cometer menos errores.

E. Otros: _____

La tolerancia es el primer principio de la comunicación, y es precisamente gracias a este espíritu que se puede preservar la esencia de todo pensamiento humano.

— [Estadounidense] Helen Keller

Cada vez que intentas vengarte, abres tus propias heridas.

— [Británico] Thomas Fuller

Enfoque estratégico

Controla tus emociones

Cuando alguien te ofende y sientes ganas de arremeter contra él, puedes tomar las siguientes medidas para reprimir tu ira.

(1) Respira profundamente. Respirar profundamente puede estabilizar tus emociones y controlar tu ira.

(2) Cuenta. Coordínalo con la respiración profunda y cuenta mentalmente en silencio. Esto puede ayudarte a distraer la atención.

(3) Mueve la lengua en círculos dentro de la boca. Si no puedes evitar querer empezar una discusión, muévela en círculos varias veces para calmarte.

Otras medidas para controlar las emociones incluyen:

Ponte en el lugar del otro

Cuando surjan conflictos o fricciones en las relaciones interpersonales, intenta cambiar de perspectiva con la otra persona. Intenta ver las cosas desde su perspectiva, considerando su forma de pensar y poniéndote en su lugar. Así, cuando te sientas enojado, la empatía te ayudará a calmarte; cuando sientas que la otra persona está siendo irrazonable, la empatía te ayudará a comprender verdaderamente sus sentimientos. A través de la empatía, te volverás más tolerante.

Primero, busque un incidente en el que haya tenido un conflicto con un compañero de clase y luego siga los pasos a continuación para ponerse en su lugar.

Si	yo	fuera	él/ella,	yo
_____;				
Si	yo	fuera	él/ella,	mis necesidades serían
_____;				
Si	yo	fuera	él/ella,	haría lo siguiente:
_____;				
¿Lo/la	estoy	tratando	como	él/ella espera?
_____.				

Reconciliación proactiva

Es mejor resolver conflictos que crearlos. Si no hay un odio profundo entre ustedes, ¿para qué molestarse en discutir? Toma la iniciativa de saludar a la otra persona, sonríe primero, y seguro que le dará vergüenza complicarte las cosas, además de demostrar tus buenos modales.

Actividad

Junto con los miembros de su grupo, cada uno debe hacer una lista de todas las deficiencias que cree tener y luego enumerar los errores o faltas que recuerda haber

cometido. Comparen sus listas para ver qué deficiencias o errores tienen en común.

Reflexión e internalización

sugerencia

El entrenamiento es solo un medio. Espero que en el futuro, cuando te enfrentes a problemas, seas más tolerante y menos autoritario; más autocontrolado y menos impulsivo. Quizás entonces puedas comprender el verdadero significado de la tolerancia.

El famoso actor Yu Shizhi fue elogiado por su interpretación de Wang Lifu, protagonista de "Casa de Té". Tras su última actuación antes de retirarse, el público, entusiasmado, le pidió que escribiera una dedicatoria. Permaneció en silencio un largo rato antes de escribir estas palabras: "Gracias por la tolerancia del público".

Probar

Si fueras Yu Shizhi, habla de por qué escribiste "Gracias por la tolerancia de la audiencia" y describe tus sentimientos en ese momento.

6. Un héroe necesita tres ayudantes.

Tema de la lección: Hacer mejores amigos

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

"Una cerca necesita tres postes, y un héroe necesita tres ayudantes". ¿Eres bueno haciendo amigos? ¿Cómo son tus relaciones interpersonales? (Utiliza "√" o "×" para seleccionar "sí" o "no" en la descripción a continuación).

1. 你经常努力与自己并不喜欢的人打交道。	()
2. 在公共场所你会主动与别人交谈。	()
3. 你喜欢去热闹、人多的地方度假,而不愿去安静的地方度假。	()
4. 你喜欢组织或参加聚会活动。	()
5. 如果你在家里,你喜欢热闹地度过夜晚。	()
6. 在聚会时,你愿意与他人一起做游戏。	()
7. 一旦朋友不请自来,你乐意招待他们。	()
8. 你有许多朋友。	()
9. 你外出旅游或参加聚会时很喜欢与人文朋友。	()

Si respondiste "sí" con mucha más frecuencia que "no", significa que tienes buenas habilidades sociales y disfrutas estar con otras personas. Si respondiste "sí" y "no" con una frecuencia similar, significa que disfrutas estar con otras personas, pero no te gustan las fiestas demasiado animadas; prefieres pasar tiempo con uno o dos amigos cercanos. Si respondiste "no" con mucha más frecuencia que "sí",

significa que eres una persona a la que le gusta estar sola, disfruta de la paz y la tranquilidad, y pasa tiempo a solas.

Estación psicológica

Proverbios famosos

¿Qué es un amigo? Dos personas que comparten el mismo sentir son amigos.

— [Antigua Grecia] Aristóteles

Una persona sin amistad genuina es una persona verdaderamente solitaria.

— Tocino

Sé humilde con todos y mantente cercano a unos pocos, pero deja que se pongan a prueba antes de confiar en ellos. La verdadera amistad es una planta de crecimiento lento que debe resistir la adversidad antes de madurar.

—George Washington (EE. UU.)

Mis propias palabras

▲Escribe tu cita favorita sobre los amigos:

▲Escribe tu propio lema sobre hacer amigos:

Con amigos, la vida revela todo su valor. La sabiduría y el amor son la única luz que ilumina nuestra oscuridad.

— [Francés] Romain Rolland

Enfoque estratégico

Toma la iniciativa

Puede consultar los siguientes métodos:

- Toma la iniciativa de saludar y charlar con los compañeros que te agradan;
- Invitar activamente a algunos compañeros de clase a ir al cine, hacer un picnic o jugar a la pelota juntos el fin de semana;

Cuando un compañero con quien no eres particularmente cercano te saluda, puedes buscar un tema para tener una conversación más profunda con él/ella.

Quiero ser amigo de mi compañero de clase (), y planeo expresarle mi amabilidad durante el tiempo () y las actividades ().

Participar más en actividades grupales o reuniones con compañeros de clase.

Las actividades grupales ofrecen numerosas oportunidades para conocerse e interactuar, permitiéndote conocer gente de todo tipo de personalidades. Puedes utilizar adecuadamente las siguientes habilidades sociales:

(1) Use la técnica "SOLER". "SOLER" es una combinación de las primeras letras de cinco palabras diferentes: "S" significa sentarse de frente, "O" significa estar en una postura natural y abierta, "L" significa inclinarse ligeramente hacia adelante, "E" significa hacer contacto visual y "R" significa relajarse. El uso adecuado de la técnica "SOLER" puede ayudarnos a causar una buena impresión.

(2) Hablar con los demás tanto como sea posible y con valentía, participar en juegos que requieran cooperación y ayudar a los demás con entusiasmo.

(3) Únase a la discusión o a los juegos en la clase después de la clase, en lugar de sentarse solo.

En clase, hay muchas actividades que los compañeros organizan con frecuencia, como _____, que a menudo pierdo. Creo que puedo desarrollar interés en las actividades _____, y en estas actividades, aunque no me interese mucho, debería intentar participar.

Trate a los demás con sinceridad y comprensión.

(1) Cuando un amigo te cuente sus secretos, escucha pacientemente su historia.

(2) Cuando un amigo te haga algo malo, no te apresures a culparlo. Dale la oportunidad de explicarse.

(3) Agradece la ayuda que te brindan tus amigos.

(4) No hagas nada que pueda dañar a tus amigos por un impulso momentáneo o para beneficio personal.

Siento que recientemente nuestra relación ha pasado por algunas dificultades porque no puedo comprender las dificultades que enfrenta _____; sus dificultades son _____, y creo que puedo comprenderlo/a.

Actividad

Haz algo práctico por un amigo que está en problemas.

Aprende a escuchar

El secreto de la comunicación interpersonal reside, ante todo, en ser un oyente fiel; esta es una condición crucial para forjar buenas relaciones. Escuchar no se trata solo de oír con los oídos; también implica usar las palabras para guiar la conversación, mantener una actitud respetuosa hacia los demás, prestar atención activa al contenido de la conversación, comprender realmente lo que dice el interlocutor, empatizar con sus emociones y comprender sus perspectivas.

Actividad

Charla de corazón a corazón

1. En parejas (uno es A, el otro es B), los dos se sientan uno frente al otro con las rodillas tocándose.

2. A cuenta una historia sobre su experiencia más inolvidable y luego le pide a B que la repita.

3. A califica la paráfrasis de B y le dice a B dónde se le dedujeron los puntos.

4. A y B intercambian roles y repiten las actividades anteriores.

Reflexión e internalización

Después de aprender esta lección, ¿cómo has sentido tu cambio? (Marca "√" entre paréntesis después de la opción que te corresponda).

1. 当和别人一起玩游戏时,你的主要目的是参与而不是获胜。	()
2. 你更喜欢与人打交道而不是独自玩。	()
3. 你比之前更加愿意帮助他/她人。	()
4. 你喜欢结识新朋友。	()
5. 你会给自己以前不喜欢的人送贺卡。	()
6. 当你走进一个全是陌生人的房间时,你不会感到不自然。	()
7. 你更喜欢用直接打电话或当面沟通的方式,而不是用写信,发E-mail或短信的方式与人联络。	()
8. 你在聚会或集体活动中比较受欢迎。	()

Si la mayoría de las descripciones anteriores coinciden con tu situación, significa que tus esfuerzos han dado frutos y debes seguir perseverando; de lo contrario, debes seguir trabajando duro y reflexionar sobre si has adoptado métodos inapropiados.

Actividad

Actividad grupal: Amigos, por favor escúchenme.

7. No egocéntrico

El tema de esta lección: Superar el egocentrismo.

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

¿Eres una persona egocéntrica? (Si respondes "sí" a las siguientes preguntas, marca "√" entre paréntesis; si respondes "no", marca "×").

1. 你是否很少关心别人,并与其他人关系疏远?	()
2. 你是否认为“人人为我”是正确的?	()
3. 当你的意见与别人的不同时,你是否认为别人应该服从你?	()
4. 当你明知道你的态度是错误的时候,你是否还要别人跟你保持一致?	()
5. 你的“自尊心”是否强到让其他人难以忍受?	()
6. 你是否嫉妒别人的成功?	()
7. 当别人失败时,你是否会幸灾乐祸?	()
8. 当别人在通往成功的道路上需要你的帮助时,你是否不会伸出援手?	()
9. 当别人向你倾诉时,你是否会在心里想“这关我什么事”?	()
10. 当你遭遇困难时,你是否认为所有的不幸都是别人造成的?	()

Si sus respuestas contienen más "sí" que "no", eso sugiere que usted es algo egocéntrico en su vida.

Estación psicológica

Los adolescentes que entran en la pubertad a menudo encuentran que su mundo gira en torno a sí mismos. Creen que sus sentimientos, pensamientos y preocupaciones son primordiales y dan por sentado que los demás comparten sus puntos de vista. El psicólogo del desarrollo Elkind

denominó esto "egocentrismo adolescente". Las ilusiones de egocentrismo que se desarrollan durante la adolescencia pueden clasificarse, a grandes rasgos, en dos tipos: mitos personales y públicos imaginarios.

Un "mito personal" consiste en verse a uno mismo como único, creyendo que sus sentimientos, experiencias, etc., son fundamentalmente diferentes a los de los demás. Los adolescentes suelen creer que solo ellos poseen la verdadera amistad y el amor, que los demás simplemente no pueden experimentarlos ni comprenderlos, lo que los hace propensos a decir cosas como "Mamá no entiende nada" y a tener pensamientos como "Nadie me entiende". Confían más en su propio conocimiento y experiencia para comprender y resolver problemas, rechazando con frecuencia los consejos de los demás y aparentando terquedad. Al mismo tiempo, también pueden creerse sobrehumanos e invencibles, lo que los lleva a cometer actos imprudentes.

El "público imaginario" se refiere a la creencia de que los demás siempre observan, observan y admiran en silencio su propia actuación. El adolescente se siente protagonista de una obra, con todos los demás como público, centrados únicamente en su presencia en el escenario. Debido a esta percepción de que la atención y la preocupación de todos se centran en él, los adolescentes suelen experimentar una intensa vergüenza ante pequeños errores, reaccionando de forma dramática incluso cuando nadie los ve. Sus arrebatos ante los comentarios descuidados de sus padres también se deben a la sensación de que su autoestima se ha visto herida frente a este público imaginario.

El egocentrismo se manifiesta de las siguientes maneras:

- Rara vez se preocupa por los demás y tiene relaciones distantes con ellos;

Testarudo y testarudo, con actitud egoísta;

- Autoestima excesiva y una fuerte mentalidad defensiva;

- Extremadamente celoso.

Mostrar más preocupación por los demás: todos por mí y yo por todos.

Enfoque estratégico

Intente sentarse en una silla diferente.

Zihan y Xiaoman son mejores amigos. Todos los días, Zihan le lleva el desayuno voluntariamente a Xiaoman, quien duerme hasta tarde. Un día, Zihan se quedó dormido y, temeroso de ser castigado por llegar tarde, no le compró el desayuno a Xiaoman. Xiaoman estaba muy disgustado, y Zihan también estaba enojado. Ahora, por favor, formen parejas e interpreten los papeles de Zihan y Xiaoman respectivamente, recreando sus diálogos y acciones después de este incidente. Luego, intercambien los roles y revivan la experiencia.

Personas ciegas y bastones

La mitad de los estudiantes de la clase interpretaron el papel de personas ciegas, y la otra mitad el de sus "bastones", que les ayudaron a completar un recorrido al aire libre con obstáculos. Tras completar el recorrido, intercambiaron roles y lo experimentaron de nuevo. Después, los estudiantes compartieron sus impresiones sobre la actividad y el profesor les dio su opinión.

Precauciones:

1. Tras vendarle los ojos, una persona ciega da tres vueltas en el mismo sitio, experimentando la impotencia de la ceguera tras perder el sentido de la orientación.

2. Durante el viaje de una persona ciega, el bastón solo puede guiarse mediante movimientos corporales y no se permite la comunicación verbal. Es recomendable hacerlo con música de fondo adecuada.

3. Lo mejor es combinar "persona ciega" y "bastón" arbitrariamente, y la "persona ciega" no debe saber de antemano quién es el "bastón".

Reflexión e internalización

Una semana después de completar esta lección, puede revisar los siguientes comportamientos para ver si aún presenta estos comportamientos indeseables. (Marque "√" o "×" entre paréntesis para indicar "sí" o "no").

1. 总希望别人关注你, 赞美你, 一旦不被注意, 便会采取偏激行为。	()
2. 喜欢指使别人, 认为自己比别人高一等。	()
3. 嫉妒别人的优点和成功。	()
4. 很难接受别人的意见。	()
5. 很少主动帮助别人。	()

Si aún presentas estos comportamientos, significa que tu entrenamiento no ha sido lo suficientemente efectivo o que no te has esforzado lo suficiente. Anímate y confía en ti mismo, y cree que definitivamente superarás este egocentrismo.

Directrices de acción futura

Debo trabajar duro y usar mi encanto para ganar el elogio de los demás.

Todos somos iguales y cada uno debe hacer lo suyo.

Nunca envidiaré los éxitos ajenos ni robaré las cosas buenas de los demás; sólo me esforzaré por conseguir lo que merezco.

Ofreceré ayuda de forma proactiva cuando otros enfrenten dificultades.

No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti.

8. El interés es un buen maestro

El tema de esta lección: Desarrollar intereses diversos

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

Para las siguientes preguntas, si responde "sí", marque "√" entre paréntesis; si responde "no", marque "×".

1. 你是否对除读书、考试以外的事都不感兴趣?	()
2. 学校里是否有人叫你“书呆子”?	()
3. 你是否认为自己除了读书外一无是处?	()
4. 闲暇时如果不拿起课本,你是否会觉得无事可做?	()
5. 你是否觉得参加课外活动是浪费时间?	()
6. 当班级有活动时,你是否总找借口推脱?	()
7. 与别人聊天时,除了学习、考试外你是否无话可说?	()
8. 你是否经常阅读报纸、杂志,看电视,上网?	()
9. 你对某些科目是否有特别偏好?	
10. 你是否特别讨厌某些科目?	()
11. 对某些科目,你是否觉得自己一点儿信心都没有?	()
12. 你是否一碰到不喜欢的内容或活动就想忽略它?	()

Si más de la mitad de las opciones coinciden con tus preferencias, significa que tus intereses pueden ser demasiado limitados y deberías cultivar una gama más amplia de intereses.

Estación psicológica

Si estuvieras varado en una isla desierta, ¿qué 5 objetos elegirías para que te hicieran compañía? Enuméralos a continuación.

El interés es una tendencia psicológica de una persona a aprender, explorar o participar activamente en una determinada actividad.

Los intereses juegan un papel importante en la formación y desarrollo de la personalidad de una persona.

Piaget señaló: «El interés es el regulador de la energía. Su adición activa la energía almacenada en el interior, lo suficiente como para hacer que el trabajo sea interesante, haciéndolo parecer fácil y reduciendo la fatiga».

Manual de conocimientos

Etapas del desarrollo del interés:

Interesante es la etapa inicial, cautivado por la novedad y peculiaridad del objeto, pero esta fase es de corta duración e inestable.

Disfrute - Etapa intermedia: Se desarrolla un gusto especial por una cosa o actividad en particular y se vuelve relativamente estable.

Los intereses, en su etapa avanzada, se combinan con ideales elevados y objetivos a largo plazo y son muy estables.

Las personas con intereses buenos y variados suelen tener gustos refinados, personalidad alegre, tratos sinceros con los demás, talentos versátiles, respeto por sí mismas y confianza en sí mismas, llevan vidas plenas y poseen excelentes cualidades psicológicas.

Quienes lo conocen no son tan buenos como quienes lo aman, y quienes lo aman no son tan buenos como quienes lo disfrutan.

--Confucio

Los científicos más destacados poseen una pasión ferviente... Sólo el amor por la ciencia puede permitirle a uno ser indomable y perseverante.

— [Británico] William Beveridge

El arte es un proceso en el que el artista plasma una imagen con un interés fuerte, incluso intenso. A veces, este interés del artista es incluso mayor que el del lector por la obra.

— [Ruso] A. Tolstoi

Enfoque estratégico

Los intereses y los pasatiempos son los mejores maestros.

—[Estadounidense] Albert Einstein

Podemos combinar una materia, como por ejemplo la historia, para desarrollar nuestra formación, y el tema podría llamarse “Hacer la Historia Interesante”.

Mi entrenamiento: hacer que _____ sea divertido.

(Yo) Coco

Piense detenidamente en los requisitos de la pregunta y escriba sus respuestas en las líneas provistas.

1. ¿En qué cursos estás dispuesto a invertir tiempo?

¿En qué cursos no estás dispuesto a invertir tiempo?

2. Recuerda tres escenas que te hicieron más feliz.

3. Escribe sobre tu ídolo o la persona que más admiras. ¿Qué influencia ha tenido en ti? ¿Cuáles son las similitudes más grandes entre ustedes? ¿Cuáles son las mayores diferencias entre ustedes?

4. Enumere 10 de sus libros favoritos:

Enumera 10 de tus películas favoritas:

Enumere 10 de sus sitios web favoritos o cuentas oficiales de WeChat:

5. Resuma los puntos en común de las respuestas anteriores para identificar sus intereses e intereses potenciales.

(II) Campo de entrenamiento de intereses

Definir claramente el propósito y la importancia

Paso 1: Escribe todos los propósitos que se te ocurran para el aprendizaje o las actividades que realizarás.

Objetivo: _____

Segundo paso: Autosugestión con "gran interés".

Ahora, por favor, siéntense e imaginen con confianza: "La clase de historia es muy interesante. Puedo aprender mucho sobre personajes históricos y leyendas... A partir de hoy, estudiaré esta clase con ahínco... Escucharé atentamente y tomaré apuntes... Estoy seguro de que me divertiré mucho..."

Mi autoafirmación:

Múltiples intentos y prácticas

1. Clarificar las claves y patrones del desarrollo histórico; ver los acontecimientos históricos desde una perspectiva integral y de desarrollo, etc.

2. Consulte materiales relevantes en bibliotecas e Internet; realice caminatas o viaje a sitios históricos para aumentar su conocimiento histórico y su experiencia sensorial.

Aviso

No te fijas metas demasiado altas. Fíjate una meta que puedas alcanzar y crea un plan de acción para recompensarte al completarla.

行动计划

Encontró o se unió a un grupo de interés

我的兴趣小组活动计划

Reflexión e internalización

Después de un período de capacitación, vea si su situación coincide con la descripción a continuación (marque “√” si coincide y “×” si no).

1.我的课外阅读范围变得比较广了。	()
2.在思考问题时我的思路比较开阔了。	()
3.在学习方面,我偏科的情况已经不严重了。	()
4.和陌生人在一起我也能找到共同话题。	()
5.我的朋友慢慢多了起来。	()
6.上大学并不是我唯一的出路。	()
7.和别人谈话时,我可以旁征博引。	()
8.其他: _____	

Piensa en la importancia del interés en tus estudios y en tu vida, y cómo te ayuda a superar diversas circunstancias desfavorables para alcanzar el éxito. (Escribe tus opiniones a continuación).

Mis

pensamientos:

9. Buenos actores en la vida social

Tema de la lección: Cumplir mejor el propio rol social

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

¿Ha cumplido satisfactoriamente su rol social? (Si las siguientes descripciones se aplican a usted, marque "√" entre paréntesis; si no, marque "×").

1. 你能清楚地知道自己的各种社会角色。	()
2. 你明白为了扮演好自己的各种社会角色应该尽的义务。	()
3. 作为小辈,你懂得怎样尊重和孝敬父母、(外)祖父母。	()
4. 你学习认真、专心。	()
5. 你为自己是一个男子汉而骄傲,或你为自己是爸爸妈妈的乖女儿感到高兴。	()
6. 你遵纪守法,富有公德心。	()
7. 你了解并热爱自己的祖国,熟悉我国的国旗、国歌、国徽。	()
8. 你能够照顾、保护比你小的人,关怀、帮助老人。	()
9. 你和同龄人能够相互理解、和谐相处。	()

Si tienes más de 6 puntos "√" en tu respuesta, significa que estás desempeñando bien tu rol social; de lo contrario, necesitas mejorar.

Estación psicológica

Manual de conocimientos

El término "rol social" puede resultar desconocido, pero probablemente hayas jugado a un juego llamado "casa" de niño: un grupo de niños se reunía, algunos jugando a ser padres, otros a ser madres, otros a ser maestros y otros a ser conductores, médicos, cocineros, soldados, etc. Los diversos roles que los niños imitaban en las tareas domésticas, cada uno con responsabilidades reconocidas por la sociedad y acordes con la identidad que les correspondía, representan diferentes roles sociales. En la vida real, cada uno desempeña su propio rol social.

pista

Cada persona desempeña un rol social diferente. En diferentes situaciones, desempeñas roles sociales diferentes. Por ejemplo, en casa, tu rol social es el de hijo, hija, nieto o nieta; en la escuela, tu rol social es el de estudiante; en el consejo estudiantil, tu rol social es el de líder estudiantil. Se suele decir: «Los niños deben comportarse como niños y las niñas como niñas», y tu género innato también es una característica de tu rol social.

Cada rol social tiene sus derechos, obligaciones, normas y patrones de comportamiento específicos. Para desempeñar bien nuestros roles sociales, debemos ajustar constantemente nuestro comportamiento a las normas y estándares socialmente aceptados. Si no comprendemos las funciones de nuestros respectivos roles sociales, los derechos que tenemos, las obligaciones que debemos cumplir y las responsabilidades que asumimos, puede producirse confusión de roles.

Revelación

Reina y esposa

Un día, la reina Isabel de Inglaterra regresó a casa después de terminar su trabajo y encontró a su esposo ya dormido. Llamó a la puerta del dormitorio y su esposo preguntó: "¿Quién llama?". Ella respondió con orgullo: "¡La reina de Inglaterra!". Al cabo de un rato, como su esposo

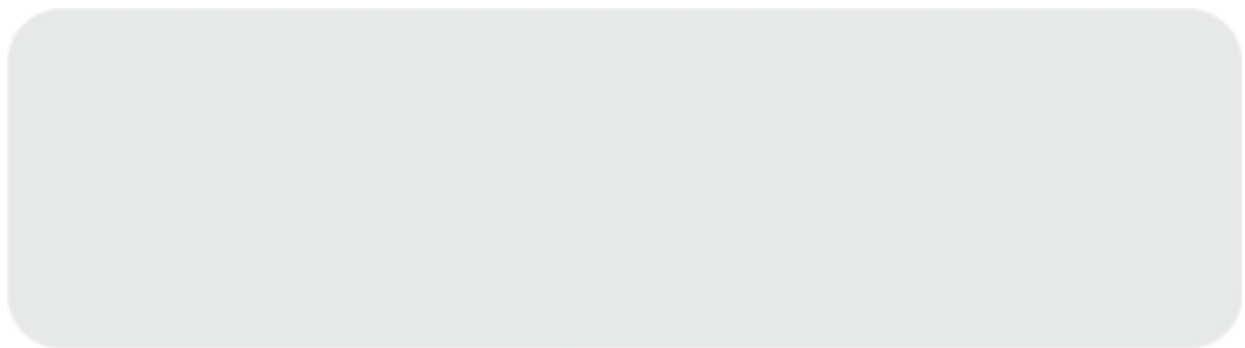
seguía sin abrir, se dio cuenta de lo que sucedía y dijo con mucha dulzura: "Querida, soy tu esposa". Solo entonces su esposo abrió la puerta.

¿Cuáles son las diferencias entre los roles sociales de la reina y la esposa? Piense en los problemas que podrían surgir si no se adaptan a tiempo a estos nuevos roles sociales.

Después de leer esta historia, ¿qué nueva comprensión de los roles sociales ha adquirido?

Identificación de roles

Escribe los roles sociales que desempeñas actualmente.



Analice los derechos y obligaciones de cada rol y qué tener en cuenta al desempeñar ese rol.

Enfoque estratégico

Aprendizaje de roles

Puedes elegir a alguien a quien admires o idolatres y observar atentamente cómo cumple con sus roles sociales. Entre tus familiares, compañeros de clase y amigos, muchos también cumplen con éxito sus roles como niños, estudiantes y ciudadanos. Observa cómo desempeñan bien sus roles sociales, compárate con ellos, piensa en tus deficiencias, qué puedes mejorar y actúa.

La persona que admiro o venero (que vive a tu alrededor) es _____.

¿Cómo cumplen sus roles sociales?

Mis defectos son: _____.

Yo debería _____.

Énfasis en el juego de roles

El juego de roles ocurre cuando una persona posee las cualidades para asumir un rol determinado y actúa conforme a las normas de comportamiento de dicho rol. Todo rol social es importante; no se debe centrar solo en uno y descuidar los demás.

Los roles sociales que debo valorar son: _____

Reflexión e internalización

1. Verificación de cumplimiento. (Marque "√" entre paréntesis después de la opción que corresponda a su situación).

(1) 你能说出自己扮演的全部或绝大多数社会角色。	()
(2) 你能够做好每一种社会角色应尽的义务。	()
(3) 你不会逃避每个角色应承担的责任。	()
(4) 你能分清每种角色所求属的特定场合。	()
(5) 你了解并享受自己角色应得的权利。	()
(6) 你认为你现在的举止在大多数时候很得体。	()

Si muchas de las descripciones anteriores no se aplican a usted, significa que todavía necesita trabajar más duro y que todavía hay mucho por hacer.

2. La camarada Deng Yingchao no solo fue una gran revolucionaria, sino también una buena esposa y una abuela cariñosa. Basándose en su comprensión de los roles sociales, analice su opinión sobre los roles sociales que desempeñó.

Mi

opinión:

10. Sé tu propio dueño.

El tema de esta lección: Cultivar la independencia y la autosuficiencia.

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

¿Qué tan independiente y autosuficiente es usted? (Para las siguientes preguntas, si responde "sí", marque "√" entre paréntesis; si responde "no", marque "×").

1. 当你受委屈时,你是否首先想到向别人倾诉?	()
2. 当你一人出门在外时,你是否感到很孤独甚至恐惧?	()
3. 当父母都不在你身边时,你是否感到焦虑?	()
4. 当你面对生活上的困难时,你是否常常靠别人帮你去解决?	()
5. 当你的生活费不够时,你是否首先想到的是向家人伸手?	()
6. 如果让你选择今后想要报考的大学,你会选择离家近的学校吗?	()
7. 在陌生的环境中,你是否感到很害怕?	()
8. 如果有一件事情非常迫切,你是否指望别人去做而不是你自己?	()
9. 你做事时犹豫不决、缺乏果断吗?	()
10. 你是否没有一个明确的生活计划表?	()

Si dibujas más "√" que "×", entonces deberías tener serias dudas sobre tu capacidad para ser independiente.

Estación psicológica

Manual de conocimientos

Al ingresar a la preparatoria, a menudo anhelamos un futuro brillante y una vida independiente, pero también necesitamos el cuidado y la guía de otros, mostrando un fuerte sentido de dependencia. Este fenómeno se debe a dos razones principales: primero, nuestra limitada autoconciencia y falta de experiencia; segundo, a nuestros padres, todavía somos niños, lo que nos lleva a un cuidado excesivo que dificulta el desarrollo de nuestra independencia. Sin embargo, este fenómeno también puede ayudarnos a reevaluar el mundo que nos rodea y a mejorar nuestras habilidades para la vida. Por lo tanto, no deberíamos preocuparnos demasiado por esto; al ajustar nuestra mentalidad y controlar adecuadamente nuestras emociones, sin duda nos convertiremos en personas psicológicamente maduras.

Mis sentimientos sobre esto son:

Revelación

Una pareja tenía un hijo único, a quien apreciaban profundamente. El hijo era consentido y nunca movía un dedo, tanto que carecía incluso de las habilidades básicas de autocuidado durante su infancia. Un día, tuvieron que salir y, temiendo que su hijo se muriera de hambre, prepararon un panqueque grande y se lo colocaron alrededor del cuello para que pudiera abrir la boca y comer cuando tuviera hambre. Cuando regresaron, encontraron que su hijo se había muerto de hambre, pero aún quedaba gran parte del panqueque. Resultó que su hijo solo sabía comérselo delante de la boca; ni siquiera sabía cómo girarlo.

Un estudiante de una prestigiosa universidad se suicidó saltando de un edificio tras recibir una notificación de la universidad solicitándole que regresara a la universidad. Resultó que, durante su primer año de estudios, se vio obligado a tomarse un año sabático debido a su falta de habilidades para la vida independiente. Tras recibir la notificación, recordó la aterradora experiencia de vivir de

forma independiente, lejos del cuidado de sus padres, y se suicidó por miedo a dejar el hogar.

Enfoque estratégico

La autosuficiencia es la base del sustento de una persona.

Sé el dueño de tus propias emociones

Gestión emocional

Lleva un diario de emociones para reflexionar sobre las razones que desencadenaron tus arrebatos emocionales. Si experimentaste un cambio emocional significativo, recuerda y registra la hora, el lugar, las personas, el evento y tus sentimientos. Describe tus sentimientos con el mayor detalle posible y anota también cómo cambiaste después de experimentar este evento y emoción. Piensa en la causa de tu arrebato emocional, enumera cada razón que descubras y recuerda no perder el control de tus emociones la próxima vez.

Las principales razones que desencadenaron mi crisis emocional son: _____.

Aprende a ser tolerante. «El océano es vasto porque abarca todos los ríos». Solo ampliando nuestra mente podemos gestionar nuestras emociones y evitar que se descontrolen.

Eliminar la ansiedad

● Debemos identificar las cosas, pensamientos y reacciones psicológicas que desencadenan nuestra ansiedad lo antes posible, recordándonos que debemos mantenernos relajados y reducir la ansiedad.

Las razones que a menudo me causan ansiedad son: _____.

● Intenta eliminar la ansiedad adoptando una perspectiva positiva y optimista.

Creo que la forma en que puedo deshacerme de la ansiedad es: _____.

Deshazte de la tristeza

- Aprende a cuestionar lo que te hace sentir triste y esfuérzate por pensar en una dirección positiva y constructiva.

- Haz intencionalmente cosas que te hagan feliz para distraerte.

- Empatía. Ayuda a los demás y simpatiza con ellos. Una vez que comprendas su dolor y sus dificultades, cambiarás tu enfoque.

- Sé dueño de tu propia vida.

Corrija sus hábitos de dependencia

Puedes dedicar aproximadamente una semana a recopilar una lista de tus hábitos de dependencia y crear una tabla. Luego, indica el grado de dependencia de cada hábito, clasificándolos como fuertes o débiles, y resume tu progreso semanalmente. El resumen debe incluir tus esfuerzos, progresos y deficiencias, además de brindarte motivación y auto-reforzamiento.

- Debes mantener hábitos que reduzcan tu dependencia de los demás. Por ejemplo, lavar tu ropa y barrer. Puede que al principio te sientas incómodo, pero debes perseverar y no dejar que las opiniones de los demás te afecten.

Tienes un fuerte hábito de depender de los demás. Debes desarrollar un plan para liberarte de esta dependencia e implementarlo gradualmente.

- Busca un supervisor. Idealmente, debería ser alguien de confianza que tenga cierta autoridad sobre ti, como tus padres, profesores o amigos cercanos.

Mi supervisor es _____.

Creer en ti mismo

- Reconstruye tu creencia en la vida independiente. La dependencia excesiva de los demás a menudo se debe a la influencia negativa de quienes te rodean, como _____.

A partir de ahora, enumera estas sugerencias una por una y modifícalas; pide a quienes te rodean que te ofrezcan más

palabras de aliento y apoyo, en lugar de críticas y reproches constantes.

Empieza por lo que te rodea. Comparte tareas domésticas que puedas realizar, como lavar la ropa y limpiar tu habitación. Cuando tengas dificultades, no pidas ayuda inmediatamente a tus padres o profesores, sino que aprende a afrontarlas de forma independiente e intenta resolverlas por tu cuenta.

Haz una "gran cosa" significativa para ti cada semana, como _____ Hazlo completamente solo y no dependas de otros.

Actividad

Desarrolle una "lista de hábitos de dependencia" y un "plan de eliminación de dependencia" basado en las estrategias anteriores.

Reflexión e internalización

Después de entrenar durante tres semanas con las estrategias anteriores, verifique los siguientes criterios para ver si ha logrado los resultados deseados. (Marque "√" entre paréntesis después de la opción que se ajuste a su situación).

1. 你已能自己做出决定,不需要别人替你决定。	()
2. 你在明知对方是错误的时,不会因为害怕或担心引起别人讨厌而仍然违心附和。	()
3. 你应付日常生活已毫无困难。	()
4. 你能单独制订计划并完成。	()
5. 你独处时已没有无助感和不舒服感。	()
6. 你不害怕被别人孤立。	()

Si sientes que tu situación coincide con la mayoría de las descripciones anteriores, entonces tu entrenamiento ha sido efectivo y espero que puedas seguir perseverando; si tu situación solo coincide con una o dos de ellas, entonces aún necesitas trabajar más duro.

Actividad

1. Por favor comparte tus sentimientos en la discusión grupal y escríbelos.

2. Imagínate que te vas de casa después de graduarte de la preparatoria para continuar tus estudios y emprender una vida independiente. Escribe una carta a tus padres. (Requisitos: no más de 200 palabras, explicando tus sentimientos sobre la vida independiente y expresando tu gratitud a tus padres por haberte criado).

亲爱的爸爸妈妈：

11. Existe un tipo de persistencia llamada tenacidad.

El tema de esta lección: Cultivar un espíritu de perseverancia.

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

¿Eres una persona persistente? (Marca “√” entre paréntesis después de la opción que te corresponda y “x” entre paréntesis después de la opción que no te corresponda).

1.你做事总是有始有终。	()
2.你喜欢把头脑里想象的东西付诸实践。	()
3.解题遇到困难时,你一定要解出来才肯罢休。	()
4.你对自己决心要做的事总是满怀热情。	()
5.体育课的长跑训练你能够坚持下来。	()
6.只要是做喜欢的事,即使很苦你也不在乎。	()
7.生病时,只要不是很严重,你都会坚持上学、做功课。	()
8.你不会因别人的风言风语而放弃自己的学习。	()
9.为了按期完成师长布置的任务或作业,你能够暂时放弃平时喜爱的娱乐。	()
10.一件事你要么不做,要做就一定做好。	()

Si la mayoría de tus respuestas son sí, significa que eres una persona bastante persistente; por el contrario, puedes tener el hábito de empezar cosas pero no terminarlas, o hacer cosas en función de un interés momentáneo.

Estación psicológica

Manual de conocimientos

La creatividad no es fácil. Muchos estudiantes creen erróneamente que las actividades creativas no requieren esfuerzo; que mientras uno sea inteligente y espere la inspiración, puede crear algo extraordinario. En realidad, por un lado, generar ideas creativas requiere la aplicación diligente y continua del pensamiento creativo; por otro, incluso las mejores ideas, si no se ponen en práctica, son, en el mejor de los casos, hermosos castillos en el aire. Ya sea ahora o en el pasado, muchos inventores, científicos, pintores, músicos y otros se han dedicado a un esfuerzo arduo y persistente para crear obras excepcionales.

El éxito requiere mucho esfuerzo y trabajo duro, y la valentía para afrontar diversas dificultades y contratiempos, sin rendirse jamás ante la adversidad; rendirse a medias solo conducirá a la nada. El éxito siempre ha pertenecido solo a quienes perseveran en sus sueños y encuentran alegría al hacerlos realidad.

Revelación

Jane Austen, novelista inglesa, autora de obras maestras como **Orgullo y prejuicio**, **Sentido y sensibilidad** y **Emma**. Nacida en una familia aristocrática privilegiada, Jane Austen aprovechaba cada minuto para escribir. Escondía innumerables papelitos en sus faldas y sacaba uno cada vez que tenía un momento libre para anotar sus pensamientos; la chimenea y la mesa del comedor se convirtieron en sus escritorios. En sus escasos 42 años, escribió seis novelas, todas ellas recopiladas a partir de innumerables papelitos!

Después de leer la historia anterior, ¿cuáles son sus sentimientos?

Si te rindes a mitad de camino, ni siquiera la madera podrida se romperá; pero si perseveras, podrás tallar incluso el metal y la piedra.

—Xunzi

Enfoque estratégico

Templando la voluntad

Actividad

1. Comparte con tus compañeros una experiencia de cómo perseveraste, superaste dificultades y resististe tentaciones para lograr tu meta, enfatizando la parte de perseverar.

2. Piensa y analiza: ¿En qué se diferencia la alegría de persistir y completar algo con éxito de la alegría de ver una película o jugar un juego?

3. Para ti, ¿cuáles son las dificultades en el proceso de perseverar, superar obstáculos, resistir tentaciones y alcanzar tus metas?

4. ¿En qué área quieres concentrar más tus esfuerzos este semestre? ¿Cómo te sentirás al lograr tu meta? ¿Cuáles son los beneficios de esforzarte constantemente para lograrla? Busca personas en tu clase que tengan metas similares, formen un grupo, anímense y supervísense mutuamente, y trabajen juntos para lograr su meta.

Simplificar y refinar los objetivos

Haz una lista para ver lo que necesitas hacer en el futuro cercano, luego tacha las cosas que no son importantes ni urgentes, dejando solo 1 o 2 cosas más importantes en la lista y luego concentra tu energía en completarlas.

我近期的任务表

Invierte un alto grado de entusiasmo en lo que haces.

El gurú estadounidense del éxito, Ginzburg, dijo: «La pasión es el motor original de la vida»; Carnegie creía que

«el entusiasmo y la fuerza de voluntad son hermanos gemelos». Para despertar nuestra pasión, podemos usar algunas técnicas sencillas:

- Anímate. Repítete que lo que estás a punto de hacer es algo extraordinario para ti y para los demás, y que tiene una profunda importancia para tu futuro.

- Establece recompensas. Considera los artículos o juegos tentadores como premios y recompénsate cada vez que completes una de las tareas de tu plan.

¿Cómo puedo proyectar un alto nivel de entusiasmo en lo que quiero lograr?

Reflexión e internalización

1. Verificación de cumplimiento. (Marque "√" entre paréntesis después de la opción que corresponda a su situación).

(1) 现在你做事都有明确的目标。	()
(2) 你制订的体育锻炼(或其他兴趣)计划一直风雨无阻地坚持了下来。	()
(3) 你现在做事很专心,不会轻易因外界的干扰而分心。	()
(4) 你不会过分放纵想玩、想吃的欲望。	()
(5) 你能够比较坦然地对待失败,不会因为失败而轻易放弃努力。	()
(6) 尽量精益求精地做好每一件事。	()
(7) 做事比以前有耐心,坚持的时间更长。	()

Sacar más de 4 marcas se considera aprobado, y sacar más de 6 es un desempeño excelente. ¿Qué tal te fue?

2. ¿Eres persistente y decidido a completar una actividad creativa?

Si su respuesta es "no", consulte las siguientes sugerencias para actividades futuras:

(1) Elige algunas actividades creativas e insiste en completarlas dentro del tiempo establecido. Por ejemplo, escribe una novela (para ti), mejora una herramienta pequeña en casa, arma un modelo de avión o haz una escultura de arcilla.

Actividades

similares

incluyen:

_____.

(2) Formar un “grupo creativo” con un grupo de amigos, estipulando que cada persona debe tener al menos dos ideas o conceptos nuevos cada día (sin límite de contenido o alcance), supervisarse mutuamente y persistir durante el mayor tiempo posible.

12. Las ideas ingeniosas generan nuevos conocimientos.

El tema de esta lección: Cultivar un espíritu innovador

Evaluación de la prueba

Haz una prueba

Una habitación está llena de desorden. La ventana da a la puerta y está a 7 metros. El interruptor de la luz está junto a la puerta. Imagina que estás junto a la ventana, la luz está encendida y debes caminar hasta la puerta para apagarla y volver a tu posición original antes de que la habitación quede completamente a oscuras, sin tocar nada. ¿Qué harías?

Tu

respuesta:

Estación psicológica

Un aspecto clave de la creatividad es la capacidad de pensar de forma innovadora, ser pionero en nuevas ideas, crear e inventar cosas sin precedentes y proponer nuevos métodos, enfoques y perspectivas para resolver problemas. La novedad, la singularidad y el valor son características esenciales de la creatividad.

Existen marcos invisibles en todas partes, tanto en el aprendizaje como en la vida. La formación de estos marcos se relaciona con la interferencia de nuestras experiencias pasadas y mentalidades fijas. Por lo tanto, en las actividades

creativas, debemos esforzarnos al máximo por superar las limitaciones de estos marcos.

¿Cuáles de las siguientes ideas obstaculizan la innovación? ()

A. El clavo que sobresale es martillado. B. Seguir ciegamente a la multitud. C. Creer ciegamente en los libros y la autoridad.

D. Rechazo de la fantasía E. Intereses limitados F. Base de conocimientos limitada

G. Aversión al riesgo; H. Dificil de hacer conexiones; I. Buscando la única respuesta correcta.

Todas las ideas anteriores son obstáculos en el camino hacia la innovación. Analiza cuáles de estas ideas tienes e intenta superar sus limitaciones en tus estudios y tu vida diaria.

Revelación

puntos de tiza en la pizarra

El viejo profesor dibujó un punto en la pizarra con tiza y preguntó a los estudiantes universitarios sentados abajo: "¿Qué es esto?". Los estudiantes respondieron al unísono: "Un punto de tiza". El viejo profesor preguntó entonces a los niños de kínder sentados al otro lado: "¿Qué es esto?". Los niños gritaban sin parar: "La boca de un pez", "Una burbuja", "Una peca en la cara de mi hermana", "Tinta goteada sobre papel". ¿Por qué daban respuestas tan diferentes al mismo punto de tiza?

Después de leer esta historia, tus sentimientos son:

—

El primero que compara a una mujer con una flor es un hombre sabio; el segundo es un mediocre; y el tercero es un tonto.

—[Francés] Balzac

El genio no es más que la capacidad de percibir las cosas de formas poco convencionales.

— [Estadounidense] William James

Enfoque estratégico

Combina elementos no relacionados y deja volar tu imaginación.

Puedes elegir al azar objetos aparentemente inconexos, combinarlos a la fuerza, darles nuevos usos o inventar una historia que los conecte. Por ejemplo, puedes combinar un paraguas y un sombrero para crear un sombrero-paraguas que proteja del sol y la lluvia.

Actividad

Por favor, teje las siguientes palabras en una historia, que debe incluir todas las palabras enumeradas.

Manzana, humo, noche, llanto, puño cerrado, cerdo al vapor con harina de arroz, salpicaduras de agua, jefe, "chirrido", HOLA, río abajo, marchitamiento, radar, ser mezquino, regularmente, Zuckerberg, salir, revelar.

Rompa con las convenciones y encuentre nuevas funciones para las cosas familiares.

La discusión grupal se centró en "3000 maneras de usar un clip", animando a los participantes a pensar de forma innovadora y explorar ideas creativas. Además de los clips, también se pueden usar otros objetos cotidianos para ejercicios similares.

____ 的新用途

Buscando respuestas diferentes a las de los demás

Independientemente de si la respuesta es correcta o incorrecta, plantearse preguntas como "¿Existe un escenario opuesto?" o "¿Podemos usar otro método?" puede orientar tu pensamiento en diferentes direcciones. Luego, al buscar evidencia, a menudo llegarás a ideas que otros no han considerado.

1. Al quemar algo, ¿en qué dirección se ubica el fuego?
2. ¿Puedes nombrar más de 10 usos para un ladrillo?
3. Enumera todos los caracteres con el radical "王" que puedas imaginar.

Mi respuesta

1. _____

2. _____

3. _____

Amplíe sus intereses y encuentre inspiración en diversas disciplinas.

Un abanico limitado de intereses y un conocimiento limitado son una de las principales causas de la falta de apertura mental. Es importante ampliar los intereses y aficiones, recopilar información de diversas fuentes, explorar cosas nuevas y absorber plenamente el conocimiento de diferentes disciplinas. Esto permitirá cambiar constantemente de perspectiva y romper con una mentalidad unificada.

Actividad

Tormenta de creatividad

Pregunta 1: Si pudiera viajar a la China de la dinastía Tang, ¿qué encontraría...?

2. Si viajara a China 100 años en el futuro, lo más sorprendente sería... Requisito: prepararse para cada pregunta durante 1 minuto, responder en 2 minutos y luego todos votarán por la respuesta más creativa.

Reflexión e internalización

A continuación, se presentan algunos objetivos que se deben alcanzar gradualmente mediante el entrenamiento. Vea cuántos ha cumplido. (Marque "√" entre paréntesis después de la opción que le corresponda).

1.我现在在解题时喜欢寻找一种以上的解法。	()
2.和同学讨论时我能够提出不同意见。	()
3.我现在思考问题时喜欢发挥自己的想象力。	()
4.我不再拘泥于特定工具的特定用途,而能够根据自己的需要,灵活变换它们的用法。	()
5.我解答问题时的思路不再仅仅局限于标准答案。	()
6.遇到相同性质的问题时我能够尝试用与以前不同的方法来解决它。	()
7.我的兴趣爱好比以前广泛了,思考问题时思路也开阔了。	()
8.我的头脑里经常会产生一些与众不同的想法。	()

Si obtienes relativamente pocos de los puntajes requeridos, deberías reflexionar sobre si has seguido diligentemente la estrategia de entrenamiento. Recuerda: cultivar la creatividad también requiere tu esfuerzo constante.

Las estrategias de entrenamiento disponibles son limitadas. ¿Puedes usar tu creatividad para diseñar nuevos métodos y actividades de entrenamiento por tu cuenta?

Mi

idea:

高中生心理健康教育 (第三版)

一年级下册

高中生 心理健康教育

(第三版)



一年级下册



绿色印刷产品

ISBN 978-7-5625-6110-3



9 787562 161103 >

定价: 5.00元