

我有我魅力

(人际交往篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.**通过调查活动总结男女生被人欣赏的特质，正确认识中学生的个人魅力。
- ❖ **2.**通过自我认识 and 他人评价，发现自身存在的良好特征和潜质。
- ❖ **3.**学习、掌握完善自我形象的一些基本知识和方法，促进提高自我调节水平。



活动准备

- ❖ **1.**印制“魅力调查表”和课堂记录卡。
- ❖ **2.**男女生分开分组，每组**6**人左右。指定组长，将每组的“特征调查表”交给组长，活动中发给本组成员。
- ❖ **3.**邀请男女生组各推选出一个活动课助理。



活动过程

活动一：票选魅力

- ❖ 指导语**1**：同学们，“魅力”对于我们来说是个不错的词吧？！随着同学们年纪的增长，对于“魅力”会有更多的需要和更多思考。魅力其实是一个人在人际交往中的优势，是一笔珍贵的财富呢。

提示：也可以“什么叫有魅力”为主题自由发言导入。

- ❖ 指导语**2**：这节课，我们就先来做个现场直击，看看在你们的心目中，什么样的男孩儿和女孩儿算是有魅力的。下面请各组组长将魅力调查表发给组内的同学，大家按照表格内的要求快速完成。

。



男生组A 组B	女生	男生	女生
主要特征	a. 帅气 b. 成绩优异 c. 乐观开朗 d. 心胸开阔 e. 幽默 f. 果断勇敢 g. 知识丰富 h. 真诚自然 i. 有修养 j. 豪爽大方 k. 善解人意 l. 有主见	a. 漂亮 b. 温和气 c. 活泼开朗 d. 稳重 e. 会打扮 f. 真挚自然 g. 热情友好 h. 勤奋好学 i. 有修养 j. 心胸开阔 k. 善良 l. 善解人意	
我最欣赏的特征 (选择三条)	(直接写代码)	(直接写代码)	
我欣赏的其他特征 (最多三)	(直接写代码)	(直接写代码)	



❖ **指导语3**：请组长收回问卷，将“我最欣赏的特征”迅速统计。然后将所有男生组和所有女生组的统计结果分别交与活动课助理汇总。

提示：一定要做清晰的指示，以免拖延统计时间。组长和助理也可以再邀请伙伴帮助统计。

❖ **指导语4**：这下面我们要显示最终票选结果了，看看哪位同学的选择最符合大家的意见之和。

提示：可将下面的表格画在黑板上。可将其他班的讨论结果也反馈给学生，使看法更具代表性。



	被欣赏的特征（列出统计结果的前六位）					
	第一	第二	第三	第四	第五	第六
男生对女生的看法						
男生对男生的看法						
女生对男生的看法						
女生对女生的看法						



活动二：魅力故事会

- ❖ 指导语**5**：通过票选结果我们可以看到，不同的人对魅力的理解各不相同，魅力其实是一个很多元的概念。不过有一点我们能看到，仪表和内在修养，都非常重要。
- ❖ 指导语**6**：在人际交往当中，魅力与人缘间具有密不可分的联系。追求自我形象的完善，增加吸引力，是再正常不过的事情，但是如果过于刻意的追求，或者改变的方向有误差，都可能得不偿失，同学们都是花季少年，一味地追求表面，会使自己受到伤害。下面老师给大家讲个小故事。



小雨

小雨今年**14**岁，虽然长相普通，笑起来却分外可爱，因为她有两个小酒窝还有一对小虎牙。可是小雨总觉得自己在班里没什么地位，相对于那几个左右逢源的女生来讲只能算个陪衬，她不太甘心，决定做点儿什么，改变一下自己的处境。跟已经踏入社会的网友讨论了一下，她决定从形象入手，增加自己的魅力。于是找来许多网友推荐的介绍化妆、服饰以及社交中的言谈举止等方面的书籍，开始自我设计。小雨变得时尚了，从发型到着装体现出很多成熟或另类的味道；她在同学面前变得冷漠了，不但很难再见那可爱的笑脸，还经常出现一些高深莫测的或是飘忽不定的表情。这一切的确引来不少同学的目光，小雨似乎成了班级的焦点，一度令她非常满足。但好景不长，她发现同学们渐渐不再那么关注她了，自己竟然比从寂寞许多。一次偶然听到同学议论：“小雨从前挺可爱，瞧瞧现在，不知一脚踩进哪个坑里了”她呆呆地愣了很久……



❖ **指导语7**：结合这个小案例，我们来讨论下面的问题。

提示：可全班自由言论。

❖ **(1)** 小雨的烦恼是什么？

❖ **要点**：主要是转变形象不成功，招致同学的非议，人际关系状况每况愈下。

❖ **(2)** 问题的根源在哪里？

❖ **要点**：引导学生认识到小雨的烦恼源于片面理解和刻意地追求个人魅力，并且在改变自我时有方向性的错误。她对于自身的认识不客观，没有发现和珍视自己原本具有的吸引人的特质。她对于美缺乏鉴别力和深层次的理解，要懂得自然真实和内在的优良品质最具魅力。

提示：注意控制活动时间，问题比较简单，起到的是抛砖引玉的作用，时间不必太长。



活动三：魅力空间站

- ❖ 指导语**8**：结合魅力票选的结果，还有小雨的故事，我们来认真讨论总结一下，中学生应该如何提高个人魅力？给同学们**5**分钟时间充分讨论，组长汇总记录。
- ❖ 指导语**9**：请组长代表发言，注意后面发言的小组补充前面小组的内容，不要重复。
- ❖ 提示：教师，结合学生发言简要总结。也可以做成幻灯片
- ❖ 要点：
 - ❖ ①宽阔的胸怀。心胸宽阔，性情开朗宽容待人，能容人处且容人。不能得理不饶人，无理占三分，甚至浑身是刺儿乱扎人。



- ❖ ②培养轻松自在的个性。在学习和工作之余，培养广泛的兴趣和爱好，对生活充满激情，不要过于封闭自己，学会与周围的人沟通，融入集体，走向他人，让更多的人了解你纯美的本心。
- ❖ ③学会幽默。幽默则是深受欢迎的特质，不但对自身快乐积极的生活大有益处，还会带给周围的人轻松和愉悦。需注意的是幽默不等于搞笑，它体现着一种智慧，一些独到的人生体验，可以通过丰富自己的只是，对生活多进行思考来培养。



- ❖ ④情感表达真挚自然。与朋友交往要真心实意，敢于说真心话，不能为了取悦对方而总是说些好听的话，吹吹拍拍会使别人轻视自己，也会失去他人的信任。在朋友面前要做真实的自己，显示真我的风采，切不可矫揉造作，刻意模仿，否则不伦不类，得不偿失。
- ❖ ⑤对人厚道谦虚。伙伴关系中不可避免地出现竞争，对于竞争的输赢要正确对待。如果输给了对方或对方的进步和收获是你梦寐以求而不得，要真心实意地恭喜对方，不要因嫉妒而怨恨。当自己是胜利的一方时要谦虚，不可过分地炫耀，最好能支持对方继续努力，以利再战。



- ❖ ⑥乐观积极，努力进取。无论在学习、工作还是生活当中，都要做一个不懈怠的人，体现出不轻易屈服的精神。
- ❖ ⑦有改正错误的勇气。与朋友产生矛盾，对于自己的失误要敢于承认，并及时弥补。向对方承认错误并不会伤害自己的脸面，还会给朋友留下良好的印象。
- ❖ ⑧对人友好、尊重。即便是熟悉的友人，交往当中也要注意态度友好，彼此尊重。不能率性而为或口无遮拦，将朋友的缺陷或糟糕的经历拿来谈资，即便是并无恶意的取笑也会影响感情。



活动四：我有我魅力

- ❖ 指导语**10**：每个人都有自己的魅力，所以不要自怨自艾。而且也不存在完美的人，所以我们都有可以努力的空间。花季之美美在纯净，同学们自身都有着极强的可塑性。相信未来是充满希望的！
- ❖ 指导语**11**：这节课的最后，对照大多数人认可的六个被欣赏的特征请同学们完成三个问题，填写在记录卡“我有我魅力”栏目的空格里。



❖ 问题:

❖ ① 我认为自己有哪些吸引人的特质?

❖ ② 朋友们认为我有哪些让人喜欢的特质?

❖ ③ 如果最有魅力的人**100**分, 我得 分。

提示: 可以播放舒缓的背景音乐。记录卡收上来后对于魅力评分过低的学生予以适当关注。初中生的自卑感很大程度上与自我评价偏低密切相关。



第四单元 人际交往篇

○ “我有我魅力”活动记录卡 ○

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

1 现场直击：票选魅力

	被欣赏的特征（列出统计结果的前六位）					
	第一	第二	第三	第四	第五	第六
我对男生的看法						
我对女生的看法						
女生对男生的看法						
女生对女生的看法						
男生对女生的看法						
男生对男生的看法						



❖ **2.魅力故事会**

❖ **问题：**

❖ **(1)** 小雨的烦恼是什么？

❖ **(2)** 问题的根源在哪里？

❖ **3.魅力空间站。**

❖ **讨论记录：**

❖ **4.我有我魅力。**

❖ 我认为自己_____

❖ 朋友们认为我：_____

❖ 如果 _____ 我得_____分



活动素材库

1. 本课设计理念：

- ❖ 初中生非常重视自己在他人心目中的形象和地位，渴望自身具有令人瞩目的魅力，但是对于个人魅力的内涵却缺乏深刻的了解和认识。不少学生因刻意追求表面的与众不同，结果得不偿失，甚至给自己带来更大的苦恼，产生自卑、退缩等心理问题。也有少数学生受到不健康的审美观的影响，崇尚所谓的前卫、怪异，与初中学生的身份极不相称，在有害于自身的健康成长的同时，还会对周围的同龄人产生不良的影响。本课旨在通过相关的活动帮助学生了解中学生的魅力所在，对其健康自我形象的塑造和完善起到具体的指导作用，进一步优化伙伴关系。



❖ 如果课堂难以完成所有任务，“魅力调查表”可以课前发放，票选魅力环节直接呈现调查结果。

2. 相关心理学常识：

❖ 如何获得好人缘

❖ ①服饰要整洁美观。个人吸引力离不开身体和风度上的魅力，如容貌、体形、服饰等。对中学生而言穿着整洁美观，还要与自己的年龄和身份相符，标新立异一般不会收到好效果。

❖ ②给人以善意的微笑。心理学家研究指出，呆板的表情是人际交往中的障碍之一，它如同设在路口的路标，告诉人们“此路不通”，别人会因此不自觉地回避你。而微笑则是人际交往中的润滑剂

。



- ❖ ③做一个善于倾听的人。人们欢迎一个善于倾听的人，远远胜于欢迎一个专爱诉说自己意见的人。对于别人的谈话不但要认真去听，还要及时鼓励对方谈论自己。
- ❖ ④要学会赞美他人。人们都希望能获得他人的赞美，如英国文豪萧伯纳所说的：“我们总是喜欢赞扬我们的人。”只要我们仔细观察，不去嫉妒，会常常发现他人身上的可赞美之处，如果能将其真心实意地表达出来，一定会使对方非常愉快，并发现你是一个可以给他自信的难得的朋友。
- ❖ ⑤要有一颗诚实的心。注意言必行，行必果，言行一致，表里如一。



- ❖ ⑥对人亲切热情乐于助人。主动关心、帮助他人，做事尽责尽力。要想有个好人缘，助人为乐是根本。
- ❖ ⑦不要自高自大。要求自己谦虚有礼，善于发现别人的长处和优点，虚心学习；同时经常发现自身的不足，并勇于承认，及时改正。
- ❖ ⑧不搬弄是非，不搞“小团体”。拉帮结派，说三道四，是人际交往中的大忌。中学生的学习和生活中难免出现闲言碎语，不能添油加醋，要善意的减少摩擦，维护同学间的团结友爱。



3.可替代资料:

- ❖ 可选择有关美或魅力的美文，制作配乐朗诵；也可准备适合的音乐，请学生当堂朗诵，替代实践工坊的自评作业栏目中的内容。比如：
- ❖
- ❖ 执著地追求美，也就挽住了魅力的手臂。
- ❖ 魅力，在不断地求美中更新。
- ❖ 风姿，在不断地更新中强化。



- ❖ 能够派生魅力的求美，发源于纯洁的心端，汇流于人类文明的长河。它追求风姿的美艳，是为了美化人间；它追求资质的超群，是为了愉悦这个世界。
- ❖
- ❖ 求美，不是单求表层、内层之美，而是求最善于诱发魅力的深层素质之美。
- ❖ 这说明，求美仰赖于理想的动力，发源于心灵的深层，受惠于时代的感染，完善人的素质。不断更新的魅力也正是来自这里。
- ❖

