# 企业文化与秘书人格塑造的相互关系

来源：网络 作者：翠竹清韵 更新时间：2024-07-19

*第一篇：企业文化与秘书人格塑造的相互关系企业文化与秘书人格塑造的相互关系【摘要】企业文化是以提升人的价值为宗旨 ,它与秘书人格塑造有着相互的联系。本文是通过对企业文化概念、内容与秘书人格体现的阐述，然后通过企业文化对秘书人格的塑造相互影响...*

**第一篇：企业文化与秘书人格塑造的相互关系**

企业文化与秘书人格塑造的相互关系

【摘要】企业文化是以提升人的价值为宗旨 ,它与秘书人格塑造有着相互的联系。本文是通过对企业文化概念、内容与秘书人格体现的阐述，然后通过企业文化对秘书人格的塑造相互影响、相互作用、相互促进来进一步说明两者之间相互关系的。

【关键词】：企业文化，秘书人格，塑造

（前言）随着市场经济的不断发展，作为国民经济有机体中基本经济细胞的企业，在不断发展与完善中形成了各自独有的企业文化。企业文化是企业的灵魂，是推动企业发展的不竭动力。秘书作为企业中的一员，通过自身人格的塑造也为企业文化的发展也起到一定的作用。秘书的工作也是秘书的人格的一种表现，是秘书的性格志趣、理想能力、气质之外部写真。企业文化的建设、发展与秘书人格塑造具有内在联系。在企业文化建设中，坚持“以人为本①”，要求在企业管理实践中必须以人为中心，关心人、爱护人、尊重人、培养人；这种活动从根本上激发秘书及其他员工的热情，从而促进人的发展，使秘书人格素质得以提高。

一、企业文化

（一）企业文化的概念

广义上说，文化是人类社会历史实践过程中所创造的物质财富与精神财富的总和；狭义上说，文化是社会的意识形态以及与之相适应的组织机构与制度。而企业文化则是企业在生产经营实践中，逐步形成的，为全体员工所认同并遵守的、带有本组织特点的使命、愿景、宗旨、精神、价值观和经营理念，以及这些理念在生产经营实践、管理制度、员工行为方式与企业对外形象的体现的总和。企业文化是企业的灵魂，是推动企业发展的不竭动力。它包含着非常丰富的内容，其核心是企业的精神和价值观。这里的价值观不是泛指企业管理中的各种文化现象，而是企业或企业中的员工在从事商品生产与经营中所持有的价值观念。

（二）企业文化的内容

1.价值观念与激励功能所谓价值观念，是人们基于某种功利性或道义性的追求而对人们（个人、组织）本身的存在、行为和行为结果进行评价的基本观点。可以说，人生就是为了价值的追求，价值观念决定着人生追求行为。价值观不是人们在一时一事上的体现，而是在长期实践活动中形成的关于价值的观念体系。企业的价值观，是指企业职工对企业存在的意义、经营目的、经营宗旨的价值评

价和为之追求的整体化的群体意识，是企业全体职工共同的价值准则。只有在共同的价值准则基础上才能产生企业正确的价值目标。有了正确的价值目标才会有奋力追求价值目标的行为，企业才有希望。因此，企业价值观决定着职工行为的取向，关系企业的生死存亡。

激励功能：共同的价值观念使每个职工都感到自己存在和行为的价值，自我价值的实现是人的最高精神需求的一种满足，这种满足必将形成强大的激励。在以人为本的企业文化氛围中，领导与职工、职工与职工之间互相关心，互相支持。特别是领导对职工的关心，职工会感到受人尊重，自然会振奋精神，努力工作。创建于1802年的杜邦公司，目前业务遍布全球70多个国家和地区，而成功融合各种文化背景的平台就是杜邦两个世纪来所形成和一直遵循的“企业核心价值”，具体地说就是“安全、健康和环保、商业道德、尊重他人和平等待人”。这四个价值观反映了人们的共同渴望，具有很强的包容性和兼容性。而以此为根本的杜邦企业文化，通过强有力的制度保障，贯穿于杜邦全球经营和社会活动的始终。

2.企业精神与凝聚力功能

企业精神是指企业基于自身特定的性质、任务、宗旨、时代要求和发展方向，并经过精心培养而形成的企业成员群体的精神风貌。企业精神要通过企业全体职工有意识的实践活动体现出来。因此，它又是企业职工观念意识和进取心理的外化。企业精神使企业形成一种高昂的、充满进取精神与活力的精神氛围，为秘书人格的升华提供强大的精神动力支持。

企业凝聚力功能是企业精神的体现。是全体职工围绕一个既定的目标而努力奋斗。凝聚力强、职工的归属感、向心力、亲和力就强,就能上下一心、团结一致为企业的发展壮大,发挥自己的积极性、创造性和主动性。因此,企业的凝聚力对企业有十分重要的作用。

日本松下电器公司是世界知名的电器公司，1933年7月，松下幸之助在日本第一家用文字明确地将自己的企业精神表达出来。1937年，松下企业精神已明确地形成七条，即产业报国的精神、光明正大的精神、和亲一致的精神、奋斗向上的精神、礼节谦让的精神、适应形势的精神、感恩报德的精神。

3、企业形象

良好的企业形象，可以吸引更多人才加入，激发职工的敬业精神，创造更高的效率。良好的企业形象，使人才感到这里的工作环境为他提供了用武之地，这里的用人制度能使自己的聪明才智得以发挥。企业形象好了，职工就有一种优越感和自豪感，加之配套系统（统一的工作服、办公用品等）的相互感应，创造出一种朝气蓬勃的气氛，使他们的工作热情日趋高涨，工作效率不断提高。

企业形象的提升，会给每个员工带来许多无形的益处。比如中兴通讯的招聘门槛高，外界印象是非常难进入，而你一旦进入成为其中一员，首先你会觉得在这样的企业工作有一种自豪感，自信心很强，工作是愉快而充实。

二、秘书人格

（一）秘书人格的体现

所谓人格，是指一个人在社会化过程中形成和发展的思想、情感及行为的特有统合模式，这个模式包括了个体独具的、有别于他人的、稳定而统一的各种特质或特点的总体。随着生理的成熟和环境的变化，人格也有可能产生或多或少的变化，这是人格可塑性的一面，正因为人格具有可塑性，才能培养和发展人格。

人格是一个复杂的结构系统，它包括许多成分，其中主要有气质、性格、认知风格、自我调控等方面。要成为一名合格的秘书，必须摆正自己的位置,找准自己的人格坐标,准确就位、正视自己。秘书工作是一项既平凡又特殊的工作。秘书人格主要体现在以下几个方面：

1、自重自爱的人格操守秘书的人格操守是基本的、最可靠的事业之本。一个人能够知道尊重自己的人格,不把自己当作一件买卖品,不肯为了金钱、权势、地位而出卖自己的灵魂和人格、降落自己的操守,则他一定能成为社会中备受尊敬的人。每个人都应认识到,在自己的生命中是应该具有宝贵的人格的。这种人格非富贵之所能淫,贫贱之所能移,威武之所能屈,这种人格为任何代价所不能购买,“宁为玉碎,不为瓦全”。这种人格之基石就是克已奉公，诚实公正，言而有信，行而有义。在社会生活中是否受人尊重，主要决定于一个人的人格，不是一个人的职位。

2、张驰自如的容忍度量就是一种广阔的胸怀。秘书为了协调工作的需要，对下要容，对上要忍，委屈求全，经得起敲打。容则能合众，忍则能抗压。俗话说：“人上一百，形形色色”。秘书面对庞大的社会网络，身处复杂微妙的地位，不可持个人之性，不能逞一时之气，而要从非我的角度，谨言慎行，能容能忍。

3、尽善尽美的办事态度秘书的工作就是秘书的人格之表现，是秘书的志趣、理想能力、气质之外部写真。看到了他所做工作的品质，也就“如见其为人”了。秘书的工作，是秘书的自我塑像，为美为丑，可爱可憎全操于他自己之手。因此，秘书应对自己的工作临之以一种艺术家的精神，持以乐观、满腔热忱的心理，才能变被动为主动，变消极为积极，使自己的工作成果放出光彩。

自重自爱的人格操守,张驰自如的容忍度量,尽善尽美的办事态度。这是秘书人格应有的品质。要具备这些人格品质,就必须加强道德品质、参谋能力、工作精神、坚韧意志、良好心态、创新意识等方面的培养。

三、企业文化对秘书人格塑造的作用

（一）、企业文化中的价值观念对秘书人格塑造的作用

在秘书人格塑造的过程中，价值观念起着核心的作用。具体表现为：价值目标影响秘书人格塑造的终极价值取向；价值标准制约着秘书人格塑造的内在规定性；价值规范规定秘书人格塑造的具体途径；价值冲突导致秘书人格塑造的多样性；价值选择决定秘书新型人格的最终确立。

有好的价值观念才能创造卓越的企业文化，卓越的企业文化能塑造高尚的人格，而卓越的企业文化不是自发形成的，它需要企业和企业有关组织机构有意识的建设。新时期加强企业文化建设，要坚持先进性、创新性、协调性、开放性、导向性等基本原则。卓越的企业文化在无形中规定着员工具有崇高的理想和追求，并引导其主动适应健康的、先进的、有发展前途的社会需求，去和组织的目标相一致，是个体和企业的目标得以共同实现。

以新浪网为例，其员工中有80％～90％是大学毕业，这类高智力员工的显著特点是，除了追求经济利益外，还追求精神上的满足，尤其是尊重需要的满足。企业把“以人为本”的价值理念落实到了各项具体工作中，切实体现出对员工保持不变的尊重，才能赢得员工对企业的忠诚。企业提升了自己的文化，从自身做起，既塑造了自己的良好形象也使员工的人格得以提升，员工人格的提升也是企业文化的提升。

（二）、企业文化中凝聚力功能对秘书人格塑造的作用

企业文化以人为本，尊重人的感情，从而在企业中造成了一种团结友爱、相互信任的和睦气氛，强化了团体意识，团体意识是企业内部凝聚力形成的重要心理因素。企业团体意识的形成使企业的每个职工把自己的工作和行为都看成是实现企业目标的一个组成部分，使他们对自己作为企业的成员而感到自豪，对企业的成就产生荣誉感，从而把企业看成是自己利益的共同体和归属。因此，他们就会为实现企业的目标而努力奋斗，自觉地克服与实现企业目标不一致的行为。从而塑造其健全的人格。

企业强大的凝聚力在于尊重员工的人格、信仰与观念，制定公开、公正、透明的员工聘用标准，除了为员工提供生活需要之外，还要搭建员工个体事业发展的平台，使他们享受到工作的自由与尊严，让每个人都感觉到只有在本企业中才能充分发挥自己的作用，最大限度体现他们人生的价值。

美国惠普公司创建于1939年。惠普不但以其卓越的业绩跨入全球百家大公司行列，更以其对人的重视、尊重与信任的企业精神闻名于世。作为大公司，惠普对员工有着极强的凝聚力。到惠普的任何机构，你都能感觉到惠普人对他们的工作是何等满足，他们是在一种友善、随和而很少压力的氛围中工作。在挤满各阶层员工的自助餐厅中，用不了3美元，你就可以享受丰盛的午餐。惠普公司的成功，靠的正是“重视人”的宗旨，惠普重视人的宗旨源远流长，而且还在不断

自我更新。惠普公司注重对员工的重视，良好的企业文化培养了人也塑造了员工健全的人格。

（三）、企业文化中激励功能对秘书人格塑造的作用

企业文化的核心是要创造出共同的价值观念，优秀的企业文化就是要创造出一种人人受重视、受尊重的文化氛围。良好的文化氛围，往往能产生一种激励机制，使每个成员做出的贡献都会及时得到职工及领导的赞赏和奖励，由此激励员工为实现自我价值和企业发展而用于献身，不断进取。

秘书的人格塑造是建立在一个良好的企业文化之上的，企业有一个好的文化，注重本企业的价值观、精神、制度以及对待员工的政策才能使秘书更加积极对企业进行奉献。摩托罗拉始终把人的因素放在首位，尊重员工，理解员工，关心员工，平等对待每一个员工，始终向他们倾注温情和爱心，以此激励员工的积极性和创造性。

企业文化的中心点在于对人的重视，强调以人为中心，尊重人、关心人、培养人、发展人。确立“以人为中心”的管理模式，尊重员工价值、人格尊严和应有权利。

如IBM（国际商业机器公司）沃森父子（IBM创始人）坚信：公司最大的资本不是金钱和物质，而是人②。IBM强调人人要创造自己的特色和个性。松下电器公司为了给企业发展注入更多的活力，最近开始建立起鼓励员工创业的支援和激励机制，公司设立了金额达100亿日元的创业基金，专门用于培养创业人才，松下力图通过这一措施，既为立志于创业的松下员工提供自我发展的空间，同时也为企业开拓更广泛的事业领域，为松下今后的发展夯实基础，增添活力。

结论：综上所述，企业文化以提升人的价值为宗旨 ,它与人格塑造有着内在的联系。良好的企业文化创造了一种积极的环境，对秘书人格的塑造发挥十分重要的作用。企业文化创造的良好氛围，激励秘书追求高层次人格的实现。秘书人格的塑造与企业文化是相互影响、相互作用、相互促进的。作为一名即将走向实习岗位的大学生，我们也将要进入社会进入企业，好的企业有好的企业文化能让我们不断学习不断成长。对我们的人格素质也会有所提高。

注释：①黄静，《以人为本的企业文化》，武汉大学出版社，2024-09-01第2页

②理查德〃S〃泰德洛，《沃森父子与IBM王朝》，中国人民大学出版社，2024-10-01第78页

参考文献：

[1]魏月霞，《试论文化对人格的影响》，河南教育学院学报(哲学社会科学版)，1998年03期

[2]韦经麟，《试论秘书人员的人格》，台声.新视角，2024年03期

[3]袁凤哲，《企业文化与人格塑造》，工会理论与实践-中国工运学院学报，2024年01期

[4]豆宏健，《试论文化对人格的塑造及其意义》，甘肃教育学院学报（社会科学版），2024年03期

论文打印日期2024

年6月23日

**第二篇：企业文化与企业管理相互关系**

企业文化与企业管理相互关系

一、企业文化与企业管理的内涵

企业文化的内涵。企业文化是企业形象的表征，也是企业价值观念、处事原则和追求理念的表达，经过长时间企业的文化积淀所形成。企业文化是基于企业自身发展过程所形成的独特的，仅适合企业本身的一种文化表现。企业文化伴随企业而成长，在继承企业初创时期理念的同时，结合企业的实际情况，树立为广大员工所认可的企业文化形象，并成为一致的信念追求。同时企业文化也是企业核心思想和管理理念的体现。

企业管理的内涵。企业管理要面对企业日常生产活动过程中所有的问题，不仅要对企业的走向进行宏观调控，还要在企业面临突发情况时做出快速反应。企业管理十分考验团队领导人的组织领导能力与管理水平。企业管理一方面表现在员工的招聘、培训和考核上，另一方面体现在企业文化的构建上。及时高效的企业管理能够提高工作效率，充分发挥员工的潜能，实现企业的良性运转和可持续发展，并且为企业树立良好的形象。

二、企业文化与企业管理的关系

企业文化和企业管理统一于企业活动之中。企业文化的树立和企业管理理念的形成伴随着企业成长的每一个细节，并通过企业绩效、规章制度和竞争力等具体表现出来。企业文化和企业管理的共同奋斗目标是企业良好高效率运转，实现企业经济效益和社会效益的最大化。企业管理为企业文化的树立提供条件和保障．企业文化与企业管理的建设密不可分，为企业管理注入活力，提升空间。企业文化和企业管理之间相互促进，共同作用，为企业创造优质高效的工作环境。

企业文化是企业在日常经营管理过程中的一种体现，也是企业决策意向的一种输出，要求决策者对企业要有全局的把握。而企业管理更加侧重于企业在日常运作中的细节，包括统筹规划和监督控制等工作。此外，企业管理覆盖企业的诸多层面，包括决策制定、执行力情况和企业经营现状等。而企业文化更侧重于人力资源的管理，如何更好的挖掘员工的潜能。企业文化和企业管理的共同目标是追求利益，企业管理把人当做客体来实现，而企业文化将这种共同为企业员工所认可和追求的企业文化运用在企业中，来对企业进行约束和管理。对企业文化和企业管理之间关系的把握，是每一位企业决策者的必修课。找寻企业文化和企业管理最适应企业需求的结合点，有力于企业又好又快的发展。

三、利用企业文化促进企业管理的发展

要想实现企业管理能力的提升，对于企业文化的建设和完善是十分必要的。

运用企业文化优化企业管理。企业文化的形成是一项长期的、缓慢的工作，并且伴随着企业的创立、成长、成熟到逐步壮大，企业文化需要结合企业的实际生产经营情况，不断的修正更新以力求最适合企业的发展模式。同时也正是由于这项工作的长期性，导致一部分企业并不愿意花费精力来完善企业文化，及时将企业最新的理念输出。导致企业文化的建设并不系统，往往滞后于企业的发展，在这种情况下，企业文化对于企业管理的促进作用也就显得

微乎其微。因此，加强企业文化本身的管理能力，首先要进行企业文化的系统建设。树立良好的企业文化，需要企业各个部门之间相互配合，根据企业发展状况，结合企业自身特点，进行系统的规划，建立适合企业管理模式和发展需求的企业文化。并将企业文化的思想融入企业管理之中，优化企业管理。

坚持企业人本文化思想促进企业管理。企业人本文化是指企业在生产经营过程中，一切企业行为活动都是以人为承载体而形成的文化理念。人本思想是当代社会最适合企业长远发展的指导思想，以员工的长期发展和实现价值为出发点，在共同奋斗目标的指引下，让员工与企业共同成长进步。在企业人本文化思想的关爱下，员工更有积极性和归属感，这也就使得企业管理更加有序、高效和人性化，也更加有利于企业管理工作的开展和深入。

运用企业文化规范企业职能。企业文化是企业精神的一种体现，是企业所有员工工作理念的一种表达，因此可以借助企业文化的感染力来规范员工的职能。将为广大员工所认同的企业文化不断渗透到企业的日常生产过程中，让它的思想深入员工的内心，成为一种习惯，并在自己的工作职责内履行。此外，可以用企业文化来对员工的工作行为进行指导和规范，并对其成果进行评价，协助企业管理能力的发挥。

创新企业文化促成先进企业管理。企业只有不断创新才能保有创造力，而创造力正是一个企业最不可或缺的因素。企业文化也需要跟随企业发展的脚步，不断更新换代。企业文化的创新一方面在于结合企业发展情况来调整企业文化，另一方面就是，企业文化要不断吸收外界的新鲜文化，包括一些优秀企业的先进理念，更好的融合于自身企业文化中，形成具有创新意识的企业文化，使得企业管理更加先进，更具竞争力。

四、优化企业管理，推动企业文化

企业文化对于企业管理的促进作用不言而喻，同样，优化企业的管理，也能够对企业文化起到推动作用。

企业管理促使企业文化的形成。企业文化的雏形是企业初创时的理念，随着企业的发展，企业文化更多是通过企业管理决策修正时，员工的反馈意见来调整并丰富的。同时，企业文化也是企业在管理过程中，企业发展走向的一种体现。可以说企业文化是企业管理中，决策理念的传达。所以可以通过企业管理的完善来促进企业文化的形成。

企业管理强化企业文化。企业文化对于企业员工的管理激励作用是潜移默化的，同时企业文化对于员工的作用并不具备强制约束能力，所以可以通过企业管理过程中标准的设定和制度的建立来支持企业文化，促成企业文化指导下管理制度的有效执行，以此来强化企业文化。

企业管理可以提升企业文化。企业管理中很重要的一部分是企业文化的建立和塑造。企业管理者在参与企业管理的过程中，其管理理念和相关决策直接关系到企业文化。因此，符合经济规律走向，适应企业发展需求的企业管理决策，能够有效的提升企业文化和企业的良好形象。

企业文化和企业管理在企业发展过程中起着至关重要的作用，正确把握它们之间的关系，通过合理的措施互相促进企业文化和企业管理的提升和发展，是企业长远发展的必然道路

**第三篇：体育运动与现代人格塑造**

体育运动与现代人格塑造

—重新认识体育在人才培养中的重要性

XXXXXXXXX 高科技产业

工业经济-----------→ 知识经济

20％的IQ+80的EQ％=人的智慧

IQ{智商} EQ{情商}

1、知识经济时代对人才培养的要求

21世纪是知识经济占国际经济主导地位的世纪。面对将给人类经济社会生活带来的巨大变化的知识经济时代，‚知识越来越成为提高综合国力和国际竞争力的决定性因素，人力资源越来越成为推动经济社会发展的战略性资源。‛为此，世界各国都在调整和改革自己的教育，以培养更能适应知识经济时代社会发展需要的人才。

日本1996年《21世纪日本教育发展方向》的咨询报告认为，‚应把在‘轻松愉快’中培育孩子们的‘生存能力’作为 根本的出发点‛。

韩国1995年具有很高道德水准和共同意识的与众生存的人；

具有创造新知识、新技术能力的智慧的人；

能够主导国际化、世界化时代的开放的人；

懂得劳动价值，具有脚踏实地精神的实干的人。

美国社会对大学学生能力提出要求：

很强的分析和解决问题的能力； 对新问题和复杂问题的综合和表达能力； 跨学科知识的交融能力； 英语和第二语言的交流能力； 多元文化环境下的工作能力； 21世纪美国学生所需具备的技能：

了解整个世界、跳出思维的局限、懂得聪明地对待新的信息来源、发展良好的人际关系能力。

我国1999年颁布提出，以提高国民素质为根本宗旨，以培养学生的创新精神和实践能力为重点，造就有理想、有道德、有文化、有纪律的，德、智、体全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。由此，我们不难看到，尽管各国的社会文化体系和价值观念不同，但面对知识经济时代，都要求所培养的人必须具有现代人格。正如《人的现代化》一书作者英格尔斯所说：‚一个国家，只有当它的人民是现代人，它的国民从心理和行为上都转变为现代的人格，它的现代政治、经济和文化管理机构中的工作人员都获得了某种与现代化相适应的现代性，这样的国家才可能真正够称之为现代化的国家。‛而这样的具有现代人格的人必定是智商和情商双高的人。

2、智商与情商

智商被用来反映传统意义上的智力，情商被用来衡量一个人情感智商的高低。

如果说智商分数更多的用来测一个人的学业成就，那么情商分数则是用于预测人能否取得职业成功、甚至于生活成功的更有效的指标，它反映的是个体的社会适应性。

美国心理学博士 丹尼尔〃格尔曼 在1995年提出，一个人的成功因素中，智商只起决定作用的20%，而情商却高占80%。戈尔曼认为，情商理论可以解释杰出领袖人物和普通人之间存在的85%至90%的差别。成为一名领袖人物所需要的起码的条件与智力、决策能力和专业技术能力有关，能否当领袖取决于纯粹的情绪因素。

3、体育运动与人的智商和情商

在我国传统观念中，人们看到的只是体育运动的健体作用，忽略了体育运动对人智商和情商的双重培养功能。

我国教育也在传统观念影响下，过分强调‚快乐‛，‚放羊式‛教学，学生想怎么玩就怎么玩，忽视对学生意志品质和道德情操的教育和培养；“健康第一”被“升学率第一”所替代。2024年与2024年相比，国民身体形态水平略有下降，身体机能水平明显下降；知识分子多‚英年早逝‛；抑郁证患者超过2600万。

2024年4月胡锦涛总书记提出强调‚体育对青少年的思想品德、智力发育、审美素养的形成都有不可替代的重要作用。

2024年5月7日中共中央国务院关于加强青少年体育增强青少年体质的意见中明确指出，‚体育锻炼和体育运动，是加强爱国主义和集体主义教育、磨练坚强意志、培养良好品德的重要途径，是促进青少年全面发展的重要方式‚。由此，人们看到了体育运动除健身健体外的巨大作用。

4、体育可以增进智力，让人更聪明

流行至今的对体育和体育人的传统认识是？？？ 美国伊利诺伊大学研究报告认为‚运动员头脑简单‛是陈词滥调。实验表明，不管年龄大小，强健而活跃的身体对培养强健而活跃的头脑至关重要。4、1 体育锻炼提高智力的机制

研究成果揭示：每次肌肉收缩或放松，都释放一种叫IGF—1的蛋白质。4、2运动可以强化大脑‚执行功能‛

‚执行功能‛是比较高级的思维，包括决策、多任务处理和提前计划。4、3有氧锻炼有助于大脑获得更多的氧气。

研究表明，有氧锻炼有助于心脏供给大脑和身体更多的血液。4、4体育锻炼可对儿童大脑产生更为广泛影响

研究人员认为，良好的体育锻炼，或就是痛快地踢一阵子球，都可以对孩子的大脑产生更为广泛的影响。

5、体育可以提高情商，让人的社会适应性更强 5、1自我意识的发展

了解自己情绪的能力，即自我意识，是情商的基础。

自我估计过高常导致人格的扩张，而自我估计过低又易导致人格的萎缩。5、2自我管理的加强 控制自己情绪的能力，即自我管理，是情商的核心。

面对挫折，屡败屡战；面对胜利，从零开始；面对不公。冷静理智。5、3自我激励的实现

以自己的情绪激励自己行为的能力，即自我激励，是提高情商的前提。

我国著名的排球教练员袁伟民带领中国女排创造的‚从一个零比三到六个三比零‛的奇迹就使其自我激励的结果。1982年秘鲁女排世界锦标赛预赛中国女排0：3输给美国队，如果想要获得世界冠军，就必须在接下来的六天中全部以3：0的比分连胜六场。袁伟民回忆到：‚这是我最难忘的时刻，是我最痛苦最难熬的时刻。这六天六夜简直不是人过的日子。‛‚我知道，这时，多少双眼睛望着我，我的情绪直接影响着队员打下面比赛的信心，我的表现也可能成为对方分析中国队状况的参考资料。我的一言一行，甚至一个表情，都有可能产生反响。‛‚最最难熬的是，内心的苦涩；还要显得乐观、很自信，用自己的情绪去感染队员。我生平第一次尝到了当‘演员’的滋味，当这样的‘演员’又是多难啊，可我必须这么做，我届确定这么做了。‛正是由于袁伟民的这种自己激励，带领中国女排‚终于不靠天、不靠地、不靠对手，靠自己摆脱困难，从逆境中走出来了，接连夺得六个3：0，又一次扣开了世界冠军的大门。‛ 5、4关系管理的改善

影响别人情绪的能力，即关系管理，是情商高的外在表现。美国心理学家丹尼尔〃戈尔曼曾研究过领袖人物与普通人的差别。他 认为，：‚一名杰出的领袖特有的能力之一是设身处地理解他人的能力。也就是说，为了组织和完成各种任务而与他人联络感表的能力。一个好的领袖可以激发和鼓动起社会团体的情绪，带领大家取得成功。‛

由此我们可以看到，在体育运动中，参与者以个体或群体的形式参与各种身体活动，在活动中相互接触、切磋、合作、对抗，个体与个体之间，个体与群体之间，人际关系交流直接与广泛，形成了一个特定的课堂社会。由于运动兴趣所至，比赛规则所限，赛事进程使然，参与者情绪时而高昂、热情，时而低沉、沮丧，每个人是以个性优势凝结在集体中鲜活的自我，以自己的情绪感染和影响着别人的情绪。5、5结束语：体育竞赛，是在非暴力或控制暴力条件下，按照一定规则，接受他人挑战，进行的竞争和拼搏。人类的成就动机、自我需要在体育竞赛中得以满足。体育运动通过把各阶层的人联系到一起而起到社会整合作用，它宣传的是一些基本文化价值，合作精神、拼搏精神、控制能力、社会准则等等。体育竞技可以视作为人类社会的道德赛场，它是人生的一个缩影。正是由于体育运动的这种特殊作用，它通过参与者自身的情感体验，提高智商和情商，在参与与逃避、个人与集体、循规与投机的种种矛盾中，培养了参与者坦荡开放、光明磊落的道德主流；在表现、表演和竞技中，学会了表现美、创造美和鉴赏美；在实战考验中，懂得了远离矫揉造作和粉饰媚态。传统养生术 十六字诀：

吐纳肺腑

活动筋骨

十常四勿

适时进补 时常：（十常）

齿常叩

津常咽

晴常运

腹常旋 四勿

食勿言

卧无语

常摩 肢常伸

饮勿醉 发常梳

肛常提

色勿迷

常揉

耳常弹

面

鼻

**第四篇：思想政治教学与人格塑造**

思想政治教学与人格塑造

泰州市民兴实验中学 顾娟娟

人格即个性，是指一个人所具有的各种重要的和相对稳定的心理特征的总和。它反映了一个人整体的精神面貌。人格因素主要包括健康的情感、坚强的意志、积极的兴趣、稳定的动机、崇高的思想、优雅的气质、刚毅的性格和良好的习惯等。

未来社会充满着机遇和挑战，要求我们树立人的全面发展观。我们所培养的各级各类人才不仅应具备各行业所需要的知识和技术，更应该具有远大的理想、高尚的情操、强健的体魄、坚定的意志品质和开拓进取的精神。塑造学生人格，教会学生如何做人非常重要，具体原因表现在以下三个方面：

首先，从个人因素来看，青少年时期是人生的黄金时期，也是人格塑造的关键时期。他们的世界观、人生观、价值观已开始形成，但很不稳定，极易受周围一些不良因素的影响，尤其在社会主义市场经济体制形成的过程中，许多学生的观念和价值取向受到负面作用的冲击，存在一定的困惑，拜金主义、享乐主义侵蚀了校园，思想政治教学和德育工作进入不了这些学生的头脑，形成了他们人格缺损，导致学习成绩下降。美国心理学家特尔曼对1500名超智儿童成长过程进行了系统追踪调查，把其中800名男性中成就最大的20%和成就最小的20%进行比较，结果发现，二者最显著的差别不是智力因素，而是他们之间的人格因素不同。这就需要加强对学生的心理素质教育特别是人格因素的教育。

其次，从家庭因素来看，近年来家庭功能相对削弱，尤其现在的学生大都是独生子女，有的家长对其宠爱有加，无原则地迁就子女的要求；有的家长教育方法简单粗暴，对子女非打即骂；有的家长只顾着在外面赚钱，以为从物质上满足了孩子就行了而忽视了和孩子的情感交流。长此以往，形成了他们自私、任性、骄横、暴躁等不良习惯，加上多数家长只注重孩子的智力发展，忽视人格培养，致使有些孩子对家人、对同伴、对集体缺乏应有的责任心，从小缺乏行为养成教育，造成是非不清，善恶不明，自以为是，为所欲为，乃至以自我为中心，导致人格错位。

再次，从社会因素来看，受多年来沉淀下来的儒家思想的影响，过去人们比

较注重对个人欲望的抑制，宣扬个人对社会或权威的服从或顺从，培养得比较多的是从众心理，并不是个性的张扬。所以，在人格上往往表现出懦弱、保守的特征，“不敢为天下先”是许多人的处世哲学。当历史的车轮驶入二十一世纪之时，社会需要的是创造性人才，创造性人格成为时代对每个人的要求，新的世纪要求人们不仅能约束自己，表现出高度的自觉性，更要敢于表现自己的价值。不仅要完善个人道德，更需要张扬个性，不断革新、创造，显示人格魅力。

由此可见，塑造学生的人格已迫在眉睫，势在必行，而思想政治课教学则是塑造学生高尚人格的重要阵地。在1993年颁布的《中国教育改革和发展纲要》

第28条中，对思想政治课任务作了如下的阐述：“用马列主义毛泽东思想和建设有中国特色的社会主义理论教育学生，把坚定正确的政治方向摆在首位，培养有理想、有文化、有纪律的社会主义新人，是学校德育即思想政治和品德教育的根本任务。”所以，思想政治课教学是对学生进行马克思列宁主义的世界观、人生观和价值观的教育，而立足点是健全学生的人格，教会学生如何做人。这就需要政治教师从本学科的特点和优势出发，努力实现思想政治课的德育功能，培养学生高尚、健全的人格。

思想政治课与中学生的德育教育

江泽民同志指出：“思想政治教育在各级各类学校中，都要摆在首要地位、任何时候都不能放松和削弱，思想政治素质是最重要的素质”。近年来我国在经济建设取得巨大成就的同时，以个人主义为核心的人生观、价值观与道德观，“一切向钱看”的拜金主义观念也严重地腐蚀着人们的灵魂，很大程度上毒害了中学生的心灵，影响着他们的正确的人生观与世界观的形成。在部分学生身上呈现出：缺乏正确的人生观、价值观、世界观；缺乏正确的道德评价标准；缺乏树立民族进步所需要的精神支柱和对社会、对民族的责任感，迷惘、自私（甚至堕落）等不同程度的思想错位现象。例如每周一是每个学校升旗的日子，在雄壮的乐曲声中五星红旗缓缓升起，每一个人都应肃穆敬礼，以表示对国旗的尊重，但竟有一部分学生在下面笑，在说话。从小学起老师就教我们要热爱祖国、尊重国旗，升旗时要严肃，脱帽敬礼，而且这也是作为一个公民应该具有的素质，现在的学生却缺乏基本的道德观念以致常常作出一些违反公民道德标准的甚至违法犯罪的行为。从小我们就知道德、智、体，德第一，智第二，思想品德的好坏是衡量一

个人优差的最高标准。那么为什么现在的学生是怎么了呢？现就其成因及教育对策，谈谈我的看法。

一、产生这些问题的原因分析

1、社会“大环境”的影响

WTO的加入无疑给中国的经济发展插上了翅膀，但生活的富足也带来了某些消极的因素，不少青少年缺乏明确而崇高的政治信仰和远大的理想，他们重视物质利益，自我意识膨胀，追求个人享乐，缺乏相应的社会责任感和义务感。随着改革开放和不断深入，在学习西方先进科学技术的知识的同时，西方一些的精神垃圾也趁机而入，过去那种封闭起来创造最优环境进行“温室育苗”的模式已被打破。当代中国新旧体制并存、新旧观念并存、民族传统文化与外来文化并存、传统道德与现代道德观念并存，这使我们的学生在思想认识上产生了许多矛盾。西方一些文学著作，理论刊物，社会思潮不断涌进国门，资产阶级的人生观、价值观对中学生的影响加大。现实生活中的许多不良现象与学校的原教育反差大，而德育工作中有缺乏在新“富境”环境下的经验和相应的转变，“大道理”、“说教”易使学生产生反感，使学校的教育效果变差。

2、家庭教育状况令人担忧

有对在校学生家庭教育状况的调查资料显示：

单亲、重组甚至畸形家庭 4．5% 家长用物质刺激教育孩子 23．5%

父母长期在外，受隔代教育 11。8% 家长重智轻德 20%

学习生活基本无人照顾近1% 家长言行不能起表率作用 20%

用惩罚、体罚对待孩子犯错的家长 23．8% 家长作风严重，缺乏民主和谐的家庭氛围的 30%

家长有爱好搓麻将、赌博等不良习惯 32%

从资料中可以看出家庭中的不良环境，家长的不良行为不仅影响了学校的教育效果甚至对孩子产生了极大的负面影响，不是有这么一句话吗“老师说一天不如父母的一句话”所以可以说家庭的熏陶和潜移默化是学生道德素质降低的重要因素。在新的历史时期，社会、家庭“大环境”与学校“小环境”之间已呈现出极为错综复杂的关系。如此深刻的环境影响所造成的负面效应给学校德育工作带来的难度是不可低估的。

3、学校的德育理论与实践的脱节

近几年来，素质教育“轰轰烈烈”，但在高考的指挥棒的作用下“应试教育”余音未绝的客观现实，使得片面追求升学率，重智轻德现象十分普遍，甚至有愈演愈烈的趋势。社会对学校对教师的评价主要是看升学率。所以国家虽强调思想政治工作，但学校却往往出现了德育在口头升学是现实的情况。这也使学校并不重视德育教。而从德育工作本身来讲，其因有三：

一是，用知识教育代替思想品德教育，不可避免地冲淡了塑造品格、净化灵魂的德育主题。

二是，忽视了德、智、体、美、劳等各种活动中的德育因素，人为地把他们割裂开来，导致政治、业务“两张皮”，不利于中学生的全面发展。

三是，在学校思想政治教育中，人们常常会发现：从概念到概念的空洞说教多于生动活泼的理论联系实际的分析，更忽略了操行的训练和考察；教育内容回避现实问题、热点问题，缺乏针对性，缺乏时代感；学生对思想政治课不感兴趣，从而使学校思想政治工作和品德教育缺乏战斗力与说服力，使德育工作收不到预期效果。死记硬背，应付考试，并不能融会贯通，没有把理论用于实践，把认识变为行动，自然出现了高分低能、高分低德。毫无疑问，德育工作中知行不统一，理论脱离实践的问题是造成极少数学生目前思想错位的一个重要原因。

二、如何解决问题

1.充分发挥思想政治课的教育作用

现在思想道德素质教育问题日益受到广大教师和教育工作者的重视，成为素质教育中一个亟待加强的问题．作为德育核心和主渠道之一的思想政治课，在加强学生思想道德素质教育，努力提高学生思想道德素质方面所起的作用是任何课程都无法替代的． 思想政治课教学与思想道德素质教育从根本上说是一致的，它们之间是紧密联系在一起的，可以说，思想道德素质教育是中学思想政治课的灵魂．首先，思想道德素质教育是党和国家的教育方针的根本要求，同时也是中学思想政治课课程设置的目的要求． >第五条明确规定：“教育必须为社会主义现代化建设服务，必须与生产劳动相结合，培养德、智、体等方面全面发展的社会主义事业的建设者和接班人。”这就是我国的教育方针。由此可以看出，在培养目标和培养什么样的人这个问题上，国家都把思想

道德素质的教育放在了首位，即坚持德育首位。中学思想政治课课程的设置，目的是通过较为系统地灌输马列主义、毛泽东思想和邓小平理论的基本知识和有关的社会科学基础知识来帮助学生树立坚定的政治立场和政治方向，培养学生良好的思想道德品质和科学的世界观、人生观。中学思想政治课课程的这一教学目的决定了政治教师必须重视和加强思想道德素质教育。其次，开展思想道德素质教育是中学思想政治课的主要任务之一。>规定：思想政治课“以课堂教学为主要形式，用以马列主义为指导的理论观点和科学基础知识武装学生，逐步提高学生的思想政治觉悟和认识能力，培养他们的社会主义道德品质。”由此可以看出，大力加强思想道德素质教育，努力提高学生的思想道德素质是中学思想政治课的主要任务之一。再次，思想政治课的教学过程和思想道德素质教育过程基本上是一致的。中学思想政治课的教学过程，是政治教师按照教育的培养目标和课程性质、任务，有计划地引导学生学习马克思主义、毛泽东思想和邓小平理论的基础知识，培养运用马克思主义的立场、观点和方法去认识问题的能力，提高思想政治觉悟，培养社会主义道德品质和逐步树立科学的人生观、世界观的过程。这一过程所包含的阶段，大致可作如下划分：第一阶段，传授知识。第二阶段，培养情感、意志。第三阶段，确立坚定信念。第四阶段，付诸实际行动。简言之，称为知、情、意、信、行的统一过程。思想道德素质教育过程是教师有目的、有组织、有计划地对学生进行道德教育的过程，也就是帮助学生在生活实践的基础上，逐步将社会道德要求转化为内在的道德素质和道德行为习惯的过程。由此可见，思想道德素质教育的教育过程和思想政治课的教学过程基本上是一致的。最后，加强思想道德素质教育，努力提高学生的思想道德素质，是面向二十一世纪中学思想政治课教学改革的必由之路。二十一世纪需要的是高素质的社会主义建设者和接班人。人的素质包括思想道德素质、科学文化素质、身体素质、心理素质等方面，其中思想道德素质是根本、是灵魂。思想政治课教学改革应把着眼点之一放在提高学生的思想道德素质上，要通过以上提到的四个过程把学生培养成为社会主义建设各项事业实际需要的德才兼备的人才。忽视政治课教学是不适应二十一世纪对人才的要求的。

2.努力提高思想政治课的课堂教学质量

目前，我国18岁以下的未成年人约有3.67亿。他们的思想道德状况如何，直接关系到中华民族的整体素质，关系到国家前途和民族命运。2024年3月22日《中共中央国务院关于进

一步加强和改进未成年人思想道德建设的若干意见》颁布。一时间，未成年人的思想道德教育再次成为全社会关注的焦点。学校，是对未成年人进行思想道德教育的主渠道，搞好未成年人思想道德建设是学校义不容辞的职责

(一)缺乏吸引力是当前思想政治课教学的主要问题之一

思想政治课教学在培养德、智、体全面发展的“四有”新人中曾发挥了巨大的作用，积累了相当丰富的经验，当然也存在一些问题，如学生学习思想政治课的动力不足，教师教育观点、教学方法陈旧，不少教师没在教学上下真功夫，这些都在不同程度上使政治课教学失去了吸引力。这一局面不扭转，思想政治课教学质量的提高、教学目标的实现都无从谈起，我们必须正视这一点，在教学中应始终把增强吸引力、调动学生学习积极性放在十分突出的位置上。

**第五篇：幸福人格塑造**

幸福人格塑造二拥有正能量

一．总体目标：

通过团体活动，帮助学生寻找快乐、留住快乐，升华到创造幸福，并引导他们运用自己的行动去调节和保持快乐的情绪，提高对学习生活的认识；引导学生在以后的学习中能主动积极地投入到学习当中，获得学习的内在动力。

二．团体活动对象及规模

10-13儿童（小学生）及父母，20人左右

三．活动时间

90分钟

四．活动方案设计

第一阶段：暖身活动——体验快乐

1．同学们，今天这节课，老师首先送给大家一个见面礼，你们猜会是什么呢？

今天，老师要送给大家灿烂的笑容，银铃般的笑声，还有无比快乐的心情！来，让我们一起跟着音乐，把手舞起来，把脚动起来，让整个身体扭起来吧！（学生一边唱健康歌，一边做健康操，体验快乐。）

师：同学们刚才我们跟着音乐做健康操，快乐吗？

师：快乐是一种美好的情绪体验，能让人身心健康，对我们的生活、学习都有积极的影响，我们今天活动的主题就是“快乐的我”。

人来到世上，自觉或不自觉地都在追逐着快乐，躲避着烦恼。但是快乐和烦恼却象是一对孪生姊妹时刻追随着人们。她们不管你是贫穷或富有，稍不注意她们就变换了面孔。快乐和烦恼常常伴随我们每个人，而如果总是想着不顺心的事情，那么就会困扰自身的心境，视万物为忧愁，久之，将导致消极的人生态度，不利于学习和生活。所以我们有必要去发现愉悦的东西，用美的眼光去看世界，寻找身边的快乐，保持良好的情绪。

第二阶段：快乐的我1.传快乐球游戏——说快乐

引言：古人讲“独乐乐，不如众乐乐”，你们愿意和大家分享自己的快乐，让一份快乐变成几十份快乐吗？现在让我们在音乐声中传起快乐球，注意音乐一停，球在谁的手上就请谁在这个盒子里抽出一张纸条，按照上面的要求说说自己的快乐，让别人也和你一起快乐。（出示课件：快乐球传快乐）

（1）把你最喜欢玩的游戏说给大家听。

（2）把你做的最有趣的梦说给大家听。

（3）说说你在公园里游玩中遇到的高兴的事。

（4）说一件你认为最好笑、最有意思的事给大家听。

（5）给大家讲一个有趣的笑话。

教师总结：对了，刚才大家享受到了很多快乐的事情，我们在优美的环境里会快乐，做自己喜欢的事情会快乐，别人表扬自己的时候会快乐。只要我们做生活的有心人，就会发现快乐就在我们的身边。可是生活中不会总是阳光明媚，不会总是快乐的，也有不快乐的时候，你们愿意来说说自己有哪些不快乐或者烦恼的事情吗？

（6）学生交流自己遇到的不快乐的事。

2.故事小屋

过渡：不快乐是一种不良的情绪体验，当你被人误解委屈时你会不快乐；当你失败时你会不快乐；当你处理不好和别人的关系时你会不快乐……如果我们能够把不快乐变成快乐，那该多好呀。先给大家讲一个故事吧。

故事主要情节：

“有一个老太太，她有两个女儿，大女儿卖草帽，小女儿卖雨伞。她们都很孝顺，照说老太太应该很快乐，可是，她却天天愁眉苦脸，为什么呢？原来雨天的时候她愁大女儿的草帽卖不出去，晴天的时候她又愁小女儿的雨伞卖不出去。于是她晴天也愁雨天也愁，总是不快乐。一位邻居看到了，告诉她一个好方法，她就天天眉开眼笑了。你知道怎么回事吗？

（1）学生讨论

教师总结：根据学生讨论的结果小结：原来啊，此后每逢天晴，她就想老大的生意肯定好得很，每逢下雨，她就想老二的伞肯定卖的俏。这么一想，心情就舒畅了。

（2）老太太是怎么改变自己的心情，赶走烦恼的呢？

四人小组讨论，说说自己的观点，学生很容易知道，老太太是换了一种想法，所以才会快乐的。

教师总结：懂得快乐与烦恼是可以相互转化的，只有做到掌握方法克服烦恼情绪，才能够让快乐更好地为我们的学习、生活服务。

（3）你曾用过什么好方法赶走了自己的烦恼呢。能不能和大家说说？在学生交流的过程中评选出“快乐天使”。

（板书：倾诉、合理发泄、转移……）

教师小结：你们真是聪明，不但能发现自己身边的快乐而且能把原本的不快乐变成快乐。我们的快乐小博士也给我们提供了一些“快乐小秘方”，我们一起去看看吧！

A当你不高兴时，可以深深呼几口气，马上就会觉得心情轻松多了。（试着做一做）B看看漫画和小笑话，说不定你会哈哈大笑起来。（看一幅漫画）C听听欢快的音乐，唱唱欢快的歌，可以给我们带来好心情。（听《健康歌》）

3.快乐小天使在行动。

引言：是啊！烦恼、不开心的事，你有，他有，我也有。刚听了大家说了那么多赶走不开心的好方法，我才知道赶走烦恼和不开心是那么简单。现在老师请你们这些快乐小天使们行动起来，帮帮他们，有信心吗？

（1）每个小组选其中一种情况思考讨论：我们怎样帮助这个同学克服学习和生活中难以克服的消极情绪？请你把保持快乐的“妙方”告诉大家。

（2）要求： ①每组一位主持人，一位记录员，记在一张树叶状的纸片上。

②每组讨论一个情境，看哪一组提供的方法又多又好。

（3）课件出示情境。（播放音乐《小小少年》）

①自己学习进步了，考试也取得了比平时优异的成绩，可同学们还是不相信，说是偷看同桌的……

②前段期间数学成绩不理想，今天又考砸了，老师要求回家请家长签字。

③父母答应一起吃肯德基或去旅游，结果他们没有兑现。

④和同学发生争执，别人占上风，被同学当成笑柄。

⑤有时事情自已认为是对的，却被老师、同学误解。

⑥课堂上老师提问，没答出，被同学们嘲笑。

（4）展示学生“妙方”。（各组派代表发言，其他同学补充）

（5）小结：真是非常感谢大家。同学们给这些有情绪困惑的同学带来一帖帖好心情的“妙方”，也让我们老师受益非浅。请大家以热烈的掌声为自己鼓掌。

4.种棵快乐树

引言：今天这节课老师真快乐，分享了你们的快乐故事，学到了你们提供的这么多保持快乐的秘方，还有看到你们现在一张张开心的笑脸。在活动中，我们找到了这么多快乐的方法，那么我们一起来种颗快乐树吧！

步骤：把刚刚在树叶状的小纸片贴在快乐树（一张树干状的纸，并贴在黑板上）上面。总结：生活中到处都有快乐，只要你用心去寻找，就能永远享受快乐。快乐是可以学习，可以选择和创造的。我们找到了这么多快乐的秘诀，那么我们以后就要用这些秘诀解决学习与生活中的烦恼哦！快乐让人年轻，快乐让人充满活力，让我们在生活中多一点开心，多一点快乐吧！

第二阶段：插上乐观的翅膀飞翔（35分钟）

目的积极思维游戏为解决情感上的难题而设计，处理焦虑、悲观、愤怒以及不自信等。通过了解个人的内心独白以及对事件作出的情绪及行为反应，使自己学会作出更合理好的反应。材料：

游戏板，一个骰子，棋子，“问题情景卡”若干

步骤：

游戏准备：把“问题情景卡”洗好后摆到与游戏板图标相符的位置上，如图7-8所示，文字朝下。每位队员选一棋子放到起点上。

规则：

（1）每个学生分发一枚棋子。活动板上有若干格子，每个格子用阿拉伯数字标明，以此表示活动中参与者前进的顺序。并且活动板上的格子中无规律的分布着“回答问题”的字样，以此表示参与者到达此格子回答问题。

（2）每个参与者轮流投骰子，按各自所投点数大小决定棋子的移动进度，先到终点为胜。

（3）在每轮活动中，参与者投骰子后，按投掷所得数字前移相应的格子数目。

（4）当参与者的棋子落到写有“回答问题”的格子时，参与者要在主持人事前准备好的“问题情景卡”中抽出一张交给主持人，并给出相应的答案。

（5）主持人以参与者的答案“是否属于积极思维”作为判断标准，以此决定本次参与者的棋子前进或后退，及相应的格子数。

（6）回答如果不属于积极思维则取消下一次投掷骰子的机会。

活动分享：刚刚在活动中有何感受？

教师总结：学会乐观思维的方法

（1）自我心理暗示法：每天清晨起身照镜子，不断重复一些鼓励性的话语，比如“我每天在各方面都变得越来越好”、“我一定能行”等。

（2）寻找积极事物法。回顾过去一星期，自己在哪些方面表现突出，有何优点，然后给自己一些小奖励。

（3）倾诉法：找一个合适的对象，说说自己开心的事以及烦恼。或者养成写日记的习惯，将消极情绪写下来。

（4）乐在其中法：常常给自己创造快乐，和同学说笑，在YouTube上看搞笑视频，或者创作笑话等。

（5）生理控制法：每天做30分钟有氧运动，身体好，精神好，人自然就乐观啦。

（6）自我催眠：找一个舒服的角落，用五官感受四周的一切，记住其中一种最深刻的感觉。每晚睡前反复练习，重温最深刻的感受，幻想四周，慢慢幻想直到你置身于那个舒服的角落的感觉出现。多做这个练习，可以控制自己心灵舒服的角落。在最紧张的时候，只需要回想这个最深刻的感觉，就能让自己放松、快乐。

第四阶段：诗歌朗诵---假如生活欺骗了你

假如生活欺骗了你

不要悲伤 不要心急

忧郁的日子里须要镇静

相信吧 快乐的日子将会来临

心儿永远向往着未来

现在却常是忧郁

一切都是瞬息

一切都将会过去

而那过去了的就会成为亲切的回忆

第五阶段：回家问问父母保持快乐的方法！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找