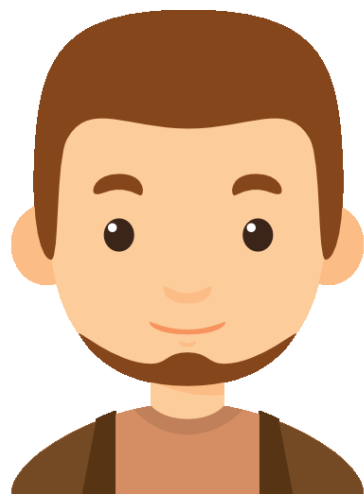
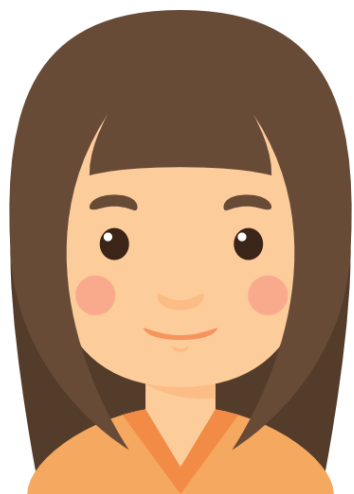


# 婚恋 职场 人格

张晓文



## 1.2 主题：我为什么会变成现在的我？

鬼知道我经历了 sǎn mó...



## 1.2 内容



1. “生命线” 的游戏

2. “生命线” 教给我们的三件事



Wuli好课

## 1.2 目的

- 哪些人、哪些事影响了自我形成？
- 做什么能让现在的我变成更好的或者更快乐的我？



Wuli好课

# 游戏：我的生命线。

- 拿出一张白纸，在纸上画一条长长的横坐标，代表生命的长河。



## 横线的上方：

那些对“现在的你”产生积极影响的人和事，分为0-100分5个等级，分数越高，影响越强。



## 横线的下方：

那些对“现在的你”产生消极影响的人和事，同样5个等级，分数越高，影响越大。



### 第一条线：

爸爸妈妈工作忙，经常把我丢在奶奶家，好想他们，他们说：他们要赚钱养我，可是我不花什么钱啊……**负向：**

**40分**

### 第二条线：

小学的时候认识了一帮坏孩子，他们特别讲义气，家里不准我和他们玩，但是我和他们一起行侠仗义，太爽了……**正向：60分**

### 第三条线：

最好的朋友举家搬去了南方，觉得心里空落落的，好孤单……**负向：40分**

### 第四条线：

演讲比赛拿了第一名，重要的是，赢过了班上那个娇滴滴做作的公主病，因为她爸是文化局局长，所有人都看好她，我觉得好解气……**正向：60分**



### 第五条线：

为了读省重点，我离开了家乡，很难适应，想家，想原来的朋友，每周都哭……**负向：80分**

### 第六条线：

高考意料之中的失利，重大打击，觉得自己辜负了父母的期望……**负向：80分**

### 第七条线：

经常和父母吵架，然后又很后悔，关系很紧张……**负向：80分**

### 第八条线：

遇见了男朋友，很幸福……**正向：80分**

### 第九条线：

工作了，上司是个小肚鸡肠的讨厌老男人，总是找我的茬，而且觉得工作不是我想要的……**负向：40分**





### 第十条线：

生了场大病，差点挂了，可能鬼上身了……**负向：40分**

### 第十一条线：

生病的时候男友一直陪在我身边，对，还是前面那个男友，哈哈……**正向：40分**

### 第十二条线：

结婚了，长胖了20斤，哈哈，这是幸福的表现吧……**正向：40分**

### 第十三条线：

考研读了别的专业，终于找到了心中所爱的专业……**正向：60分**

### 第十四条线：

总的来说，现在很幸福……**正向：40分**



# 1. 积极影响+消极影响

积极影响：正向能量+心理资本+心理防线

消极影响都是坏吗？



## 2. 重要他人

重要他人指的是在个体社会化以及心理人格形成的过程中具有重要影响的人物。



我们生命中第一个重要他人？

每个**父母**都是孩子生命中的**重要他人**，孩子越小，父母的**陪伴、关爱、欣赏**越重要。





VS



小明的重要他人是谁？

谁起了最大的作用？

**找对伴侣**真是太幸运！



Wuli好课

**14** 条生命线，**7** 条正向，**7** 条负向。

WHY ?

小明的最后一条对自我的评价是现在的我很幸福，也很快乐？





让你快乐的不是事情本身，而是你对事情的看法。

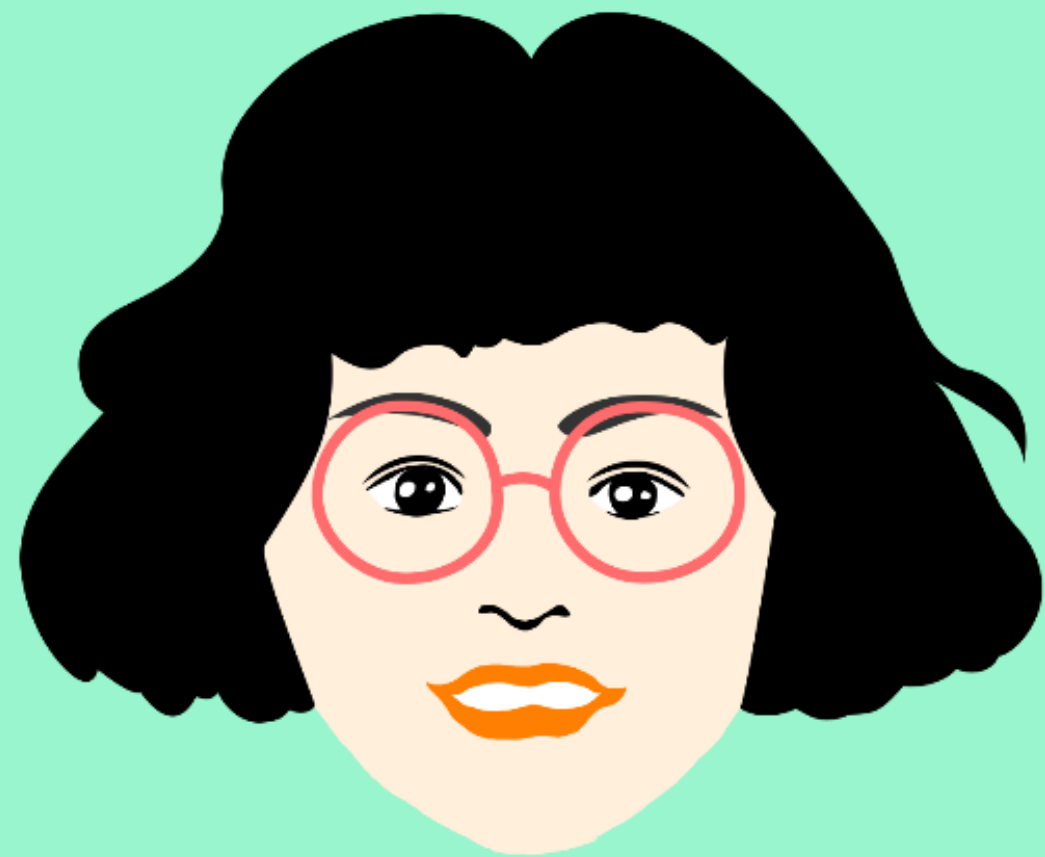
小明抓住了她可以掌握的**40%**的快乐，

你找到了快乐的**自己**么？



Wuli好课





# Thanks

By 张晓文

文中图片来源:

Icon made by Freepik, Madebyoliver  
Popcorns Arts from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)  
<https://pixabay.com/>

头像设计: 吾理好课 Alyfant