

**《故事·心天空》同行·成长·故事**  
**反思及开组指引**  
**第3集：我的知情意中的“意”**

**I. 栏目目的**

甜意米和你一起审视现况，回顾往事，觉察神迹（神在我们身上的足迹），规划未来！

**II. 听众怎样参与？**

1. 按每周的指引进行个人反思；
2. 成立三至五人的小组，各自反思后，进行分享和讨论，彼此打气代求。

**III. 反思材料**

1. 了解自己的意志力
  - a. 请务必做心理测试（第VI项）（北师大修订意志力量表），并按指示计算分数。
  - b. 请分析较低分数的其中三个项目：分数低，是与以下哪方面有关联？  
包括：一、空想，没行动；二、受不了外在引诱；三、缺乏清晰目标；四、虎头蛇尾，未能贯彻始终；五、缺乏变通能力。
  - c. 这些分析，让你对自己有什么新发现？以后打算有什么改变？
2. 回想有关意志力的正面经历  
请回想靠着意志力完成艰巨目标，或胜过诱惑的得胜故事，并分析其中得胜原因。

整体反思：

在这次反思中，对自己有何新发现？会采取什么行动来配合这些新发现？

**IV. 开组程序建议**

1. 三至五人组成一个小组；
2. 选一人任组长，负责小组的联系和协调工作；
3. 热身游戏：互送天马行空的礼物，然后谈谈“收到”这个礼物的感受；
4. 每人分享上述III项的反思结果（专注聆听，学习接纳，少提建议）；
5. 每人分享这次开组的收获；
6. 互相表达：在这次开组，发现其他组员哪些值得欣赏之处；
7. 彼此代祷。

**V. 甜意米（主持：于欣甜、乐意、白小米）渴望为你打气，为你守望！**

非常期待你把个人反思心得和小组讨论的情况，以电邮（[xintiankong@liangyou.net](mailto:xintiankong@liangyou.net)）或短信（13229966122（注明：心天空））与我们分享。

## VI. 意志力量表（主要根据北师大修订版）

来源：爸妈在线网

发布时间：2016-07-11 09:31:59

（<http://www.yidexl.com/Display.aspx?keyID=N000029999>）

下面二十道题，请你对每个题目从五种选择（A：是；B：有时是；C：是否之间；D：很少是；E：不是）中选择一个（只能选择一个）。

### 一、题目

1. 我很喜欢长跑、长途旅行、爬山等体育运动，但并不是因为我的身体条件适合这些项目，而是因为这些能使我更有毅力。
2. 我对自己订的计划常常因为主观原因不能如期完成。
3. 如果没有特殊原因，我能每天按时起床，不能睡懒觉。
4. 订的计划应有一定的灵活性，如果完成计划有困难，随时可以改变或撤销。
5. 在学习和娱乐发生冲突的时候，哪怕这种娱乐很有吸引力，我也会马上决定学习。
6. 学习和工作中遇到困难的时候，最好的办法是立即向师长、同学、上司求援。
7. 在长跑中遇到生理反应，觉得跑不动时，我常常咬紧牙关坚持到底。
8. 我常因读一本引人入胜的小说而不能按时睡觉。
9. 我在做一件应该做的事之前，常常能想到做与不做的好坏结果，而有目的地去做。
10. 如果对一件事不感兴趣，那么不管那是什么事，我的积极性都不高。
11. 当我同时面临一件该做的事和一件不该做却吸引着我的事时，我常常经过激烈斗争，使前者占上风。
12. 有时我躺在床上，下决心第二天要干一件重要事情（例如突击一下学外语），但到第二天，这种劲头又消失了。
13. 我能长时间做一件重要但枯燥无味的事情。
14. 生活中遇到复杂情况时，我常常优柔寡断，举棋不定。
15. 做一件事之前，我首先想的是其重要性，其次才想是否使我感兴趣。
16. 我遇到困难情况时，常常希望别人帮我拿主意。
17. 我决定做一件事时，说干就干，决不拖延或让其落空。
18. 在和别人争吵时，虽然明知不对，我却忍不住说一些过头话，甚至骂他几句。
19. 我希望做一个坚强的、有毅力的人，因为我深信“有志者事竟成”。
20. 我相信机遇，好多事实说明，机遇的作用有时大大超过人的努力。

### 二、计分规则

1. 单号题 1、3、5、7 等每题后面的五种答案 ABCDE，依次是 5-4-3-2-1 分。
2. 双号题 2、4、6、8 等每题后面的五种回答 ABCDE，依次是 1-2-3-4-5 分。
3. 二十道题的得分之和，即为总分。

### 三、意志力层次

81-100 分，意志很坚强；

61-80 分，意志较坚强；

41-60 分，意志力一般；

21-40 分，意志较薄弱；

0-20 分，意志很薄弱。

如果属于后三类，那就要锻炼良好的意志品质。例如：坚持、执着、负责任、恒心、毅力、专注于目标、忍耐、积极、顽强、不服输、不怕失败等，这些是成功的重要品质。