



菲菲与扬扬⁴

自我形象建立手册





广东狮子会德爱服务队简介

2009年3月28日，在创队队长吴治成狮兄的带领下，广东狮子会成立了佛山地区第一支服务队——德爱服务队。目前，德爱服务队共有42名狮友，他们来自社会各界，拥有不同的职业、家庭背景等，但却共同拥有一颗奉献的心。德爱服务队致力在顺德及周边地区开展社会服务，为有需要的人群提供人道援助。我们的核心服务有扶志助飞、社区服务、狮爱图书室、血液银行、敬老服务、环保等服务。

德为“顺天厚德”，爱为“爱心无界”，德爱服务队一路秉承着“我们服务”的宗旨，用爱心和活力走过岁月八载，2017-2018年度将继续用坚持与奉献迎接第九年，把爱传递到千家万户，用行动让社会更多人能认识慈善、关注慈善、参与慈善。

广东狮子会拥有健全和完善的财务管理制度，并全数向社会公开。我们接受的所有服务捐赠将全数用到受助对象上，不提留任何成本开支及费用。欢迎社会各界捐款，为更多有需要的人伸出援手，成为慈善事业的参与者！

德爱服务队将继续为更多有需要的人提供帮助，继续为完成“唤醒民众慈善意识，实现个人生命价值”这一使命不断努力！

狮子会座右铭：我们服务！

会员的标准：出钱、出力、出心、出席。

佛山市顺德区 启创青少年社工服务中心简介



顺德启创

“启创”是一个追求卓越及创新的社会服务机构，提供前线社会服务、研究、培训、咨询及评估服务。

我们致力于中国南方社会服务的创新，以诚信及公义为核心价值，结合内地和香港的资源 and 优势，扎根广东及四川省，提供专业和卓越的社会服务，倡导政策及服务改善，携手社会各界人士，共同建立一个关爱、平等、公义的社会，让人人过有尊严的生活。

顺德启创成立于2010年8月，植根顺德本地文化，致力运用专业的社会工作方法及携手社会各界，回应青少年及社区发展需要，为顺德本地提供多元、创新的青少年和社区社会服

服务理念



立于社区



源于需求



富于创新

容桂青年坊

容桂青年坊于2014年由共青团顺德区容桂街道委员会发起、联合容桂街道青少年成长促进会携手建设，由佛山市顺德区启创青少年社工服务中心提供社工服务，是一个集青少年学校服务、社区服务、青年领袖培训、青年组织培育、青年发展议题研究及倡导服务于一体的青少年综合服务中心。

以 [Discover-发掘青少年潜能 / Develop-发展青少年多元智能 / Devote-发挥青少年奉献社会精神] 为服务理念，容桂青年坊将为本地区6-24岁青少年及其家长提供综合性青少年社会服务。



“自我形象”即对于自我的定位，我们对自己有什么样的心理预期，往往就努力把自己塑造成什么样的形象。树立良好的自我形象，有助于建立个人自信，并积极向外拓展自己的交际面，不断赢得他人和社会赞誉，是辅助人生走向成功的最佳手段。

处于青春期的学生，自我意识的迅速发展和成人感的逐渐增强，他们开始关注自己的形象是否时尚、漂亮，是否能突出自己的个性。许多学生认为标新立异就是展示自我，与众不同就是凸显个性。自己究竟应该具备什么样的形象，如何塑造自己的形象，有相当一部分学生对这个问题的认识比较模糊。

《菲菲与扬扬4》——自我形象建立手册因应青少年的自我形象建设需求，通过漫画、小测试等形式对学生的外在及内在的形象建设作出建议及指引。

从2014年至今，已出版3期《菲菲与扬扬》系列小册子，为各青少年的成长与发展提供指引。《菲菲与扬扬》深受青少年的欢迎，希望这本小册子能为他们提供更好的人生指引与启发，让他们更好的认识自我、面对自我、建设一个良好积极的自我形象。

广东狮子会德爱服务队

2016-2017年度队长：区嘉超

2017年7月

人物介绍



高二男学生

扬扬

Yang Yang



初二女学生

菲菲

Fei Fei



社工

Social Worker



扬扬将校服裤脚改短修窄，修剪了不符合校规的发型

菲菲！看，我爸爸给我买的
新手机，是最新款的！

哇！羡慕！



扬扬向菲菲炫耀他的新手机

明天十点，老地方，篮球走起

OK!记得准时到！

一定！没问题！

记得带球

好的



再玩几局，调个闹钟，明天应该能起来打球



扬扬第二天约了朋友打球，却通宵打游戏

好困,昨晚不小心电脑玩久
不管了,再睡一会

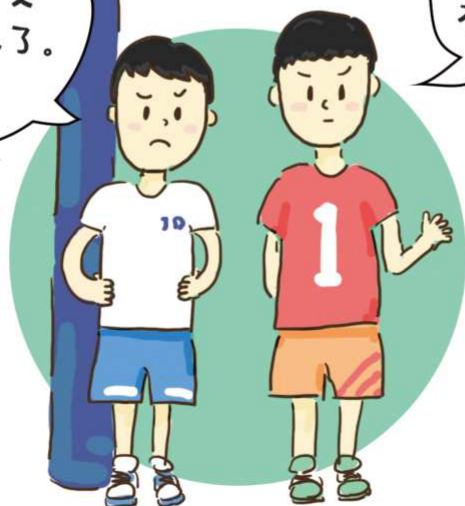


此时此刻

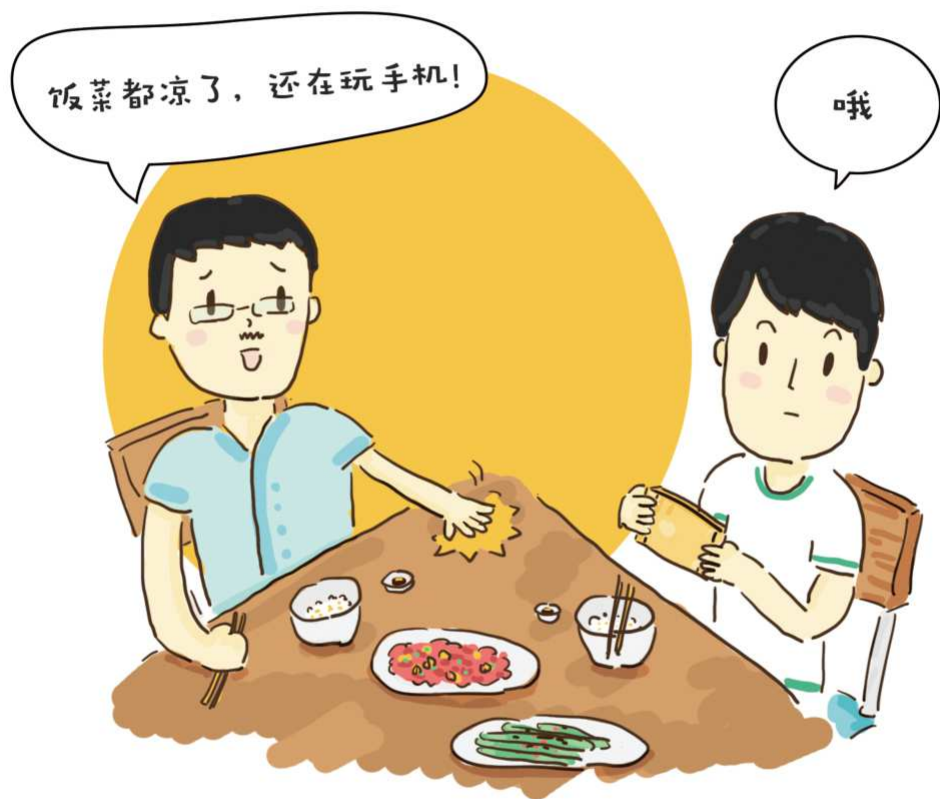
哼,他可能又
通宵打游戏了。
我们走吧!



球在扬扬那里,这小子
不会是睡过头了吧



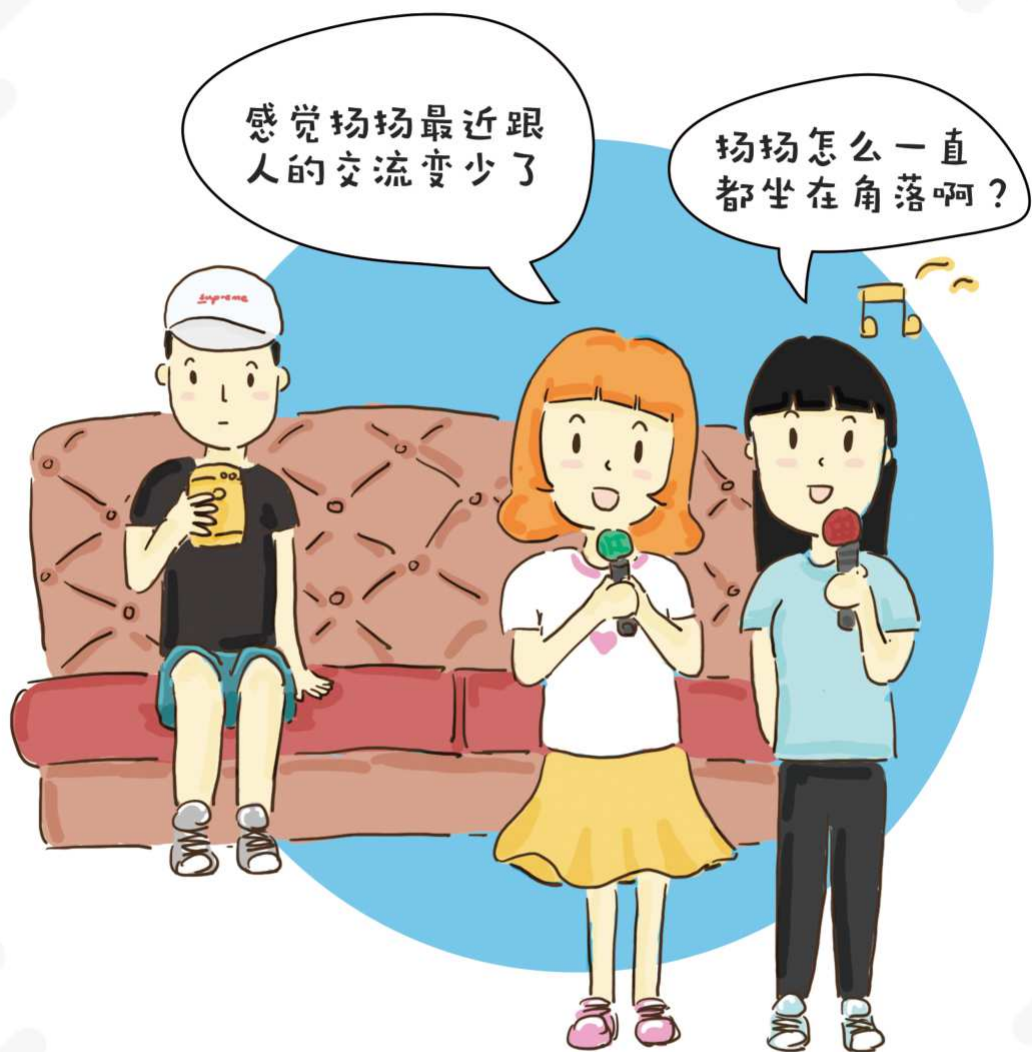
扬扬睡过头,朋友们不欢而散



饭菜都凉了，还在玩手机！

哦

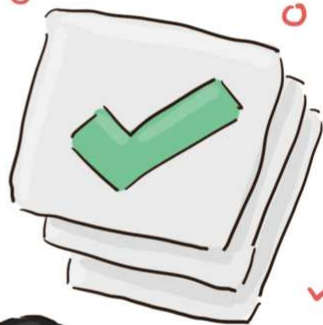
某天中午扬扬与父亲一起吃饭



同学聚会，在KTV里

菲菲观察力真好，姑娘也有同感，穿着搭配是个人的选择，应该尊重，不过，场所的穿着规范也需要我们去遵守。通常，我们会从外表来判断这个人是否“好形象”，就是基于他有没有遵守当地穿着仪表的要求。当然，不能以貌取人，所以你的担忧是正常的。至于什么是“好形象”，有没有标准呢？下面有一份小测试，我们来一起玩玩，或许你可以帮忙制定一些“标准”。

姑娘，越来越多小伙伴改校服、手机不离手，我觉得这样很cool、有个性，我也想这样，可这是违反校规的，不是“好学生”的形象。姑娘，其实什么才是“好形象”？



责男责女

小测试

以下句子符合你的实际情况，请在后面打“✓”。

1 我愿意遵守学校规定穿着校服、整理头发。

2 每天出门前，我会照镜子，保持整洁的仪容仪表。

3 我坚持每周运动至少3次，以保持健康。

4 为保持健康，我作息规律，很少接触食用垃圾食物、寒凉饮品。

5 公共场合，没有垃圾桶，我会将垃圾带走。

6 没有交通警察或视频监控，我也会遵守交通规则。

7 发现自己脚下有垃圾，我会拾起扔进垃圾桶。

8 结伴同游，我会提前出门，以保证自己能准时赴约。



责男责女

小测试

- 9 发现朋友违纪违规，我会作出善意的提醒。
- 10 收到别人的短信、微信，我会尽快回信。
- 11 玩得正兴起时，别人请我帮忙，我会放弃玩耍并给以帮忙。
- 12 答应别人的事，我会尽己所能不会辜负他人的期望。
- 13 答应别人的事，当无法完成时我会及时告知，减少对方焦虑。
- 14 长辈给的零用钱我会储蓄起来以备不时之需。
- 15 我会主动关心身边的亲友。



责男责女

小测试

16 我会将本职工作列为优先，完成后再玩耍。

17 我很少拖延作业。

18 我经常帮忙做家务。

19 我会认真对待每一项任务（作业）。

20 我不讲粗口。

21 我勇于承认错误，并愿意承担犯错的后果。

22 在公众场合，我自觉排队，遵守秩序。



测试参考结果

达到15项以上，恭喜你，你拥有较高的责任心。这样的好品质有利于你建立“好形象”，获得他人信任。别人和你相处时感到舒服，亦会以认识这样的你而感到快乐和自豪。你要继续努力，做示范带头作用强的青年典范，用你的魅力和行动感染身边的小伙伴，鼓励大家一起成为“责男责女”。

达到7-14项，值得肯定，说明你有良好的责任心。你善良的个性让小伙伴亦乐意和你交往，只是有时候你会受外界的诱惑而动摇对自我的要求。伴随年龄增长，你慢慢成熟，开始为自己的行为负起更多的思考，才能让自己的责任感表现得更加完美。

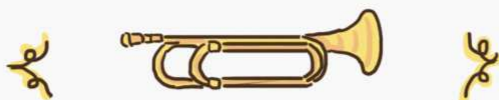
7项以下，有点小遗憾，你是一个相对缺乏责任感的人。你可能生性自由，不喜欢受拘束，同时也害怕失败。因此一碰到不易解决的事，就会不自觉地采取回避的态度，这是典型的缺乏责任感的表现。生活中要为自己负责是不容易的，但唯有鼓起勇气面对才能获得更多的进步，加油哦！

好啊

哇，原来可以从这些方面建立良好的自我形象，我平时也要多多注意。

嗯，这个是需要日积月累，慢慢养成的。那你可以帮助姑娘一起出一些“好青年标准”吗？





顺德“好青年”集结号

特征1:

顺德“好青年”首先三观正确，品行端正，要向广大青年传播正能量，还要最大限度把青少年凝聚在团组织周围，活跃网络文明志愿者，号召广大青少年争当中国好网民，正向传递咱们共产党的声音。

特征2:

顺德“好青年”要有使命感和自豪感。树立“社会主义核心价值观”，积极开展个人道德修养教育，培养青年做遵纪守法、明礼诚信、有社会责任感的人。

特征3:

顺德“好青年”要保持积极健康向上的生活态度，做示范带头作用强的青年典型，以榜样的力量，导引广大青少年自觉奋发向上，实现人生理想。

特征4:

顺德“好青年”积极投身顺德，参与城市建设、经济建设、社会建设，逐步成长为顺德发展的中坚力量。



我觉得从自己做起，
做个守规范的人吧。

嗯，不同人有不同的标准。
我这里有一份是非常官方的
说法，你看看。





菲菲，你看了之后有什么感受呢？

姑娘，我觉得有点宏观，我未必做到。



这是国家对你们的成长期望，我们也可以用我们的语言来理解的。

唔~让我认真地想一想



我觉得可以是这样的四个标准：

- 1 做个好网民
- 2 做个有责任感的人
- 3 从我做起
- 4 关心社区

很棒哦！



以下机构信息，希望帮到你更多：

顺德启创-容桂青年坊： (0757) 29227542
容桂心声热线援助会： (0757) 26611234、26621234
容桂家庭暴力防护中心： (0757) 29213290
新容奇医院咨询预约、服务热线： 400-0757-955
容桂街道司法所： (0757) 28387790

特别鸣谢

容桂街道农业和社会工作局
容桂街道教育局
容桂街道关心下一代工作委员会
容桂街道青少年成长促进会

《菲菲与扬扬》已推出3期，分别是：

《菲菲与扬扬1：中学生“性”自我保护手册》

《菲菲与扬扬2：青少年情绪调适手册》

《菲菲与扬扬3：青少年和谐人际交往手册》

如需索取，可致电29227542容桂青年坊，或登录

<http://www.qichuang.org/zh-cn/page/free-books?total=25>阅读电子刊物

资助：广东狮子会德爱服务队、共青团容桂街道委员会

出版：佛山市顺德区启创青少年社工服务中心

机构网址：<http://www.qichuang.org>

故事脚本：容桂青年坊

刊物设计及绘图：关智彬 (@BeN-Kwan)

出版日期：2017年7月

出版数量：7000册

版权所有，不得翻印

良好的自我形象，每个人都期望拥有

如果你在“建立自我形象”存在困惑或压力

欢迎翻开本册子

了解青少年建立良好形象的行为体现和新标准

获取建立自我形象的新启迪

服务单位：顺德启创-容桂青年坊

单位地址：佛山市顺德区容桂街道中兴大街四巷二号容桂青年坊

微博账号：@启创-容桂青年坊 / @顺德区启创青少年社工服务中心

微信账号：QC-RGFYDD / QCshunde

服务热线：(0757)29227542



青年坊微信



容桂青年阵地公众号

社区 文化 青年 参与

