



我是谁? ——自我概述

Psychologically Healthy Education

《大学生心理健康教育》课程





CONTENTS 前言



斯芬克斯之谜



CONTENTS 目录



- 01 | 点红实验
- 02 | Who am I?测验
- 03 | 自我的概念
- 04 | 力克胡哲不一样的自我与人生



点红实验



一、阿姆斯特丹的点红实验



婴儿自我意识水平

在婴儿毫无察觉的情况下在其鼻子上涂一个无刺激的红点，观察婴儿照镜子时的反应：

- 1、6-10个月：游戏伙伴阶段
- 2、13-20个月：退缩阶段
- 3、20-24个月：自我意识出现



Who am I ?

测验



二、库尼和马克帕兰的“Who am I?” 测验

我是谁？ 1-20题

- | | |
|-------------|-------------|
| 1.我是_____。 | 11.我是_____。 |
| 2.我是_____。 | 12.我是_____。 |
| 3.我是_____。 | 13.我是_____。 |
| 4.我是_____。 | 14.我是_____。 |
| 5.我是_____。 | 15.我是_____。 |
| 6.我是_____。 | 16.我是_____。 |
| 7.我是_____。 | 17.我是_____。 |
| 8.我是_____。 | 18.我是_____。 |
| 9.我是_____。 | 19.我是_____。 |
| 10.我是_____。 | 20.我是_____。 |





苏格拉底与弟子的故事



关于正确认识自我的故事



自我的概念



三、自我的概念

个体的自我一个由多种结构形成的动力系统，
它有个两个基本特征：

区别于他人的“分离感”，即意识到自己作为一个独立的个体，在身体、情感和认知方面都是具有自身的独特性。



1

跨时间、跨空间“稳定的同一感”，即一个人知道自己是长期地持续存在的，不随环境及自身的变化而否定自己是同一个人。



2



自我意识的内容与结构

| | 自我认识 | 自我体验 | 自我控制 |
|------|--------------------------------|-------------------------|----------------------------|
| 生理自我 | 对自己身体、外貌、衣着、风度、家属、所有物的认识 | 英俊、漂亮、有吸引力、，迷人、自我悦纳 | 追求身体的外表、物质欲望的满足，维持家庭的利益 |
| 社会自我 | 对自己的名望、地位、角色、性别、义务、责任、力量的认识 | 自尊、自信、自爱、自豪、自卑、自怜、自恋 | 追求名誉地位、与他人竞争，争取得到他人的好感等 |
| 心理自我 | 对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认知 | 有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、细腻 | 追求信仰、主义行为符合社会规范、要求智慧和能力的发展 |



力克·胡哲不一样 的自我与人生



四、力克胡哲不一样的自我与人生



力克胡哲不一样的人生取决于他强大的自我，那么大家要拥有一个什么样的人生也取决于你自我认识、自我探索和自我成长的程度。让我们开启自我之旅，并伴随终生，也能拥有一个与众不同的精彩人生。