

大学生心理健康教育课程单元教学设计

单元标题: 自我探索：自知者明自胜者强			单元教学学时	2
			在整体设计中的位置	第2次
授课班级	上课时间	上课地点		
教学目标	能力目标	知识目标	素质目标	
	能够正确认识自己良好的性格特征，分析不良性格的主要成因，提高自信心，以及改变不良性格的方法，主动做自信、自尊、自强的人。	让学生们理解自信、自尊、自强的含义，认识到良好心理品质是立足社会的基础，更是使我们走向成功的关键，引导学生接纳自己的不足，学会自我调节，培养自信、自尊、自强的心理品质。	引导学生接纳学习与生活中出现的挫折和逆境，并能够积极主动的进行自我调节，产生积极情绪，形成良好性格，建立起不断超越自我的信心。	
能力训练任务	情境： 1、你觉得你是一个怎样的人？ 2、你认为你在别人眼里是怎样的人？ 3、你满意自己的现状么？ 4、希望你成为一个怎样的人？ 5、你怎样改变现状成为自己期望的那种人？ 通俗地说，这些都叫“自我意识”。 任务： 由此，让学生掌握关于自我意识的一些前期知识。			

本次课使用的外语单词

自我意识 self-awareness

自我肯定 self-affirmation

自我调控 self-regulation

教材

王灿. 大学生心理健康教育. 上海: 上海交通大学出版社, 2016. (普通高等教育公共课精品教材)

案例:

有一个生长在孤儿院中的小男孩, 常常悲观地问院长: “像我这样的没人要的孩子, 活着究竟有什么意思呢?”

院长总笑而不答。

有一天, 院长交给男孩一块石头, 说: “明天早上, 你拿这块石头到市场上去卖, 但不是‘真卖’, 记住, 无论别人出多少钱, 绝对不能卖。”

第二天, 男孩拿着石头蹲在市场的角落, 意外地发现有不少人好奇地对他的石头感兴趣, 而且价钱愈出愈高。回到院内, 男孩兴奋地向院长报告, 院长笑笑, 要他明天拿到黄金市场去卖。在黄金市场上, 有人出比昨天高 10 倍的价钱来买这块石头。

最后, 院长叫孩子把石头拿到宝石市场上去展示, 结果, 石头的身价又长了 10 倍, 更由于男孩怎么都不卖, 竟被传扬为“稀世珍宝”。

男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院, 把这一切告诉给院长, 并问为什么会这样。

院长没有笑, 望着孩子慢慢说道:

“生命的价值就像这块石头一样, 在不同的环境下就会有不同的意义。一块不起眼的石头, 由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值, 竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样? 只要自己看重自己, 自我珍惜, 生命就有意义, 有价值。”

如果你自己把自己不当回事, 那别人更瞧不起你, 生命的价值首先取决于你自己的态度。“每个人应当从小就看重自己, 在别人肯定你之前, 你先得肯定你自己。”珍惜独一无二的你自己, 珍惜这短暂的几十年光阴, 然后再去不断充实自己, 最后世界才会认同你的价值。

网络教学资源

<http://open.163.com/special/cuvocw/daxueshengxinlijiankang.html>

<http://www.suu.com.cn/jingpinkecheng/daxueshengxinlijiankangjiaoyu>

PPT 课件

教学过程 与时间分配	主 要 教 学 内 容	教学方法 与手段
<p style="text-align: center;">导 入 5 min</p>	<p>心灵有约</p> <p>师生问候！</p> <p>口号： 健康人生 进取人生 快乐人生</p> <p>欢迎走入心理健康课堂！</p> <p>导入新课</p> <p>苏格拉底：“认识你自己“Psychology” ,源于古希腊语，“灵魂之科学”。</p> <p>苏格拉底将古希腊戴尔菲城神庙里石碑上的铭文“认识你自己”作为自己的座右铭。以此来凸显人自身的重要性。苏格拉底认为认识人自己，就是要认识人的理智和德性。十四世纪意大利的文艺复兴运动将处在传统封建神学束缚中的人们逐渐地解放出来。人们开始从宗教的外衣下慢慢探索人的价值，文艺复兴宣扬“人乃万物之本”，重视人性，以人作为衡量一切事物的尺度。它冲破了封建专制和宗教神学的束缚，充分肯定了人的价值。然而人类对自身的认识远远达不到人对自然的认识，人总是先认识外在的自然。之后才开始认识人自己。十九世纪之后相继出现了人本主义和科学主义两大思潮。苏格拉底围绕人的精神修养提出哲学命题，比如什么是幸福、美德、真理、正义等，其中贯穿一个主题就是说服人们不要专注于对身外之物的追求，而应去改造自己的灵魂，追求真理和智慧，成为道德完善的、真正的人。“认识你自己”，就是要认清自己的能力，知道自己适合做什么，不适合做什么，长处是什么，短处是什么，从而做到自知，在社会中找到自己恰当的位置。除此之外，还要善于认识别人，鉴别别人，通过认识和鉴别别人而认识自己。</p> <p>如何认识自己呢？这种自我认识应该从哪里着手呢？苏格拉底认为应该从区分好与坏、善与恶这些理念入手。在他看来，善的理念决不是一种外在于人类并强加于人类的东西，而是合乎人的理性、内在于人的灵魂的东西，是理性本身的要求。因此，认识自己就是认识自己的理性，“照顾自己的灵魂”，而这种自我认识是不断地通过自我反省或“回忆”来进行的。苏格拉底对人自身的探讨是从理性主义的原则出发的，它主要探求的是人的道德本质。在他看来，美德不是一种从外面强加于人的东西，它是合乎人的理性、人的本质的。但是人的理性是什么呢？苏格拉底极力想寻找贯穿诸如正义、公平、虔诚、勇敢、节制等美德中的一种共同的原则。</p> <p>讲述白雪梅的故事</p>	<p style="text-align: center;">讨论</p>
<p style="text-align: center;">讲 授 20 min</p>	<p>心海导航</p> <p>思考：</p>	

	<p>1、你觉得你是一个怎样的人？</p> <p>2、你认为你在别人眼里是怎样的人？</p> <p>3、你满意自己的现状么？</p> <p>4、希望你成为一个怎样的人？</p> <p>5、你怎样改变现状成为自己期望的那种人？</p> <p>通俗地说，这些都叫“自我意识”。</p> <p>有一个生长在孤儿院中的小男孩，常常悲观地问院长：“像我这样的没人要的孩子，活着究竟有什么意思呢？”</p> <p>院长总笑而不答。</p> <p>有一天，院长交给男孩一块石头，说：“明天早上，你拿这块石头到市场上去卖，但不是‘真卖’，记住，无论别人出多少钱，绝对不能卖。”</p> <p>第二天，男孩拿着石头蹲在市场的角落，意外地发现有不少人好奇地对他的石头感兴趣，而且价钱愈出愈高。回到院内，男孩兴奋地向院长报告，院长笑笑，要他明天拿到黄金市场去卖。在黄金市场上，有人出比昨天高10倍的价钱来买这块石头。</p> <p>最后，院长叫孩子把石头拿到宝石市场上去展示，结果，石头的身价又长了10倍，更由于男孩怎么都不卖，竟被传扬为“稀世珍宝”。</p> <p>男孩兴冲冲地捧着石头回到孤儿院，把这一切告诉给院长，并问为什么会这样。</p> <p>院长没有笑，望着孩子慢慢说道：</p> <p>“生命的价值就像这块石头一样，在不同的环境下会有不同的意义。一块不起眼的石头，由于你的珍惜、惜售而提升了它的价值，竟被传为稀世珍宝。你不就像这块石头一样？只要自己看重自己，自我珍惜，生命就有意义，有价值。”</p> <p>如果你自己把自己不当回事，那别人更瞧不起你，生命的价值首先取决于你自己的态度。“每个人应当从小就看重自己，在别人肯定你之前，你先得肯定你自己。”珍惜独一无二的你自己，珍惜这短暂的几十年光阴，然后再去不断充实自己，最后世界才会认同你的价值。</p> <p>一、什么是“自我意识”？ 意识：人脑对客观事物的主观反映。</p> <p>自我意识就是个人作为主体我，对自己以及他人、与周围环境的关系的认识。</p> <p>弗洛伊德“自我三结构说”——本我、自我、超我。</p> <p> 本我——快乐原则</p> <p> 自我——现实原则</p> <p> 超我——道德原则</p> <p>什么是“意识”：</p> <p> 弗洛伊德“心理三层次说”——意识、前意识、潜意识。</p> <p>二、自我意识的结构</p>	教师讲授
--	---	------

从内容上划分：生理自我、社会自我、心理自我
 从形式上划分：自我认识、自我体验、自我调控
 从自我观念上划分：现实自我、投射自我、理想自我

(一) 从内容上看，自我意识包括三个方面：生理自我、社会自我、心理自我

生理自我：对自身生理状态的认识和评价。

是最原始的形态，是个人对自己身躯（如：对体重、身高、身材、容貌等体像和性别方面）的认识，对身体的痛苦、饥饿、疲倦等感觉等，包括占有感支配感和爱护感。

社会自我：对自己与周围关系的认识和评价。如：自己在朋友、同学、家庭、社会中所处的地位，自己与他人关系。

心理自我：对自身心理状态的认识和评价。如：能力、知识、情绪、气质、性格、理想、信念、兴趣、爱好等。

因此说，自我意识就是个体对自己的身心状况和对自身与别人以及与周围世界关系的认识。

(二) 从形式上看：自我认识表现为认知的、情感的和意志（知情意）的三种形式自我认识 自我体验 自我控制

自我意识结构图：

内容#形式	自我认识	自我评价
生理自我	对自己身体、外貌、衣着、风度、家属、所有物等的认识力、迷人、自我悦纳。	对自己身体、外貌、英俊、漂亮、有吸引力、追求身体的外表、物质欲望的满足，维持家庭的利益等。
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
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识。	有力量、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、细腻
		追求名誉地位，与他人竞争，争取得到他人的好感等
		对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识。 有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、细腻
		追求信仰，注意行为符合社会规范，要求智慧与能力的发展。

(三) 从存在的方式看，自我意识分为：现实自我、投射自我、理想自我

现实自我：个体对自己当前总体实际状况的基本看法。（客观存在）

投射自我也称为镜中自我：是指个体想象自己在他人心目中的形象。（主观映像）

现实自我与投射自我一致：个体产生加快自我发展的倾向；

反之，个体会感到别人不理解自己，或试图改变现实自我。

有一个著名的故事：苏东坡去拜访佛印，与佛印相对而坐，苏东坡对佛印开玩笑说：“我看见你是一堆狗屎”。佛印则微笑说：“我看你是一尊金佛”。苏东坡觉得自己占了便宜，很是得意，回家后得意的向妹妹提起这件事，苏小妹说：“哥哥你错了。佛家说佛心自现，你看别人是什么，就表示你看自己是什么”。

《伊索寓言》中也有一则故事：一条狗嘴里叼着一块肉，经过一座小桥的时候，看见水里有一条狗贪婪地盯着它，好像想抢它的肉，于是这条狗威胁地大叫，结果肉掉到水里去了。

以上两则故事形象地说明了心理学的一个自我防卫机制：投射作用。从外在看内在，从别人看自己 你从别人身上看到的其实是自己。我们对别人的意见，主要是取决于他们使我们看清自己什么，而不是我们如何看他们。所有的人际关系都是一面镜子，透过它们，才能认识真正的自己。你在发觉对方的过程中，不知不觉你也等于是发掘你自己。去了解他的感觉、想法，你

也更了解自己，你们相互成为对方的镜子。如果一个人觉得伴侣对他失去热情，可能是因为他自己也对对方失去热情；就像一位婚姻专家说的：“如果我们的婚姻变得乏味，可能是因为我觉得乏味，或更糟的是我这个人很乏味。”事实上，那些令你厌恶的人是在帮助你，他帮助你了解自己，让你发觉你的阴暗面。这也就是为什么当我们跟一个人越亲密，就越容易产生厌恶，因为他让你看到自己的真面目。别人最惹你讨厌的地方，通常也是你最受不了自己的地方。法则二：你是什么样的人，就会认为别人是什么样 你不能容忍他人的

部分，就是不能容忍自己的部分。一个品德不好的人，就会怀疑别人的品德；一个对别人不忠诚的人，也会怀疑别人对他的忠诚；一个不正直的、不正经的人，就会把别人的任何举动都“想歪”，因为他就是那样的人。一个对别的女人有非份之想的人，自然而然地，也会猜疑自己的女人。老遇到讨厌的事的，往往是令人讨厌的人。喜欢挑人毛病的人，其实自己才是最有毛病；喜欢说三道四的人，其实自己才最不三不四。如果你很爱发脾气，你就会认为别人常惹你生气，每一件事都可能变成你愤怒的理由。并不是说每一样东西都是错的，而是你会投射，你会把隐藏在自己内在的东西投射到别人身上。你会谴责每一个人、每一件事，因为你有太多的怒气，所以即使是一点小事也能引燃怒火。

三、自我意识的发展

生理自我 萌芽 1-3岁

1岁， 区分自己和动作

	<p>2岁，使用名字——“我”</p> <p>3岁，出现疑虑感、羞愧感、占有欲、嫉妒感，有独立要求，用自己的想法解释外界</p> <p>社会自我发展 形成3岁—青春期前</p> <p>接受社会化</p> <p>形成角色观念，如性别角色、家庭角色、伙伴角色、学生角色等。关注外界、忽视内心</p> <p>发展 青春期10年</p> <p>心理自我发展 丰富的认识内容 深刻的情绪体验 自觉的自我调控 矛盾突出</p> <p>完善</p> <p>青春期后</p> <p>自我同一性形成 主我和客我、理想我和现实我整合统一</p> <p>四、自我意识的信息来源</p> <p>(一) 他人的反馈</p> <p style="padding-left: 40px;">“优秀的学生是夸出来的”</p> <p style="padding-left: 40px;">“习得性无助”（对环境失去控制的一种信念）</p> <p>(二) 反射性评价</p> <p style="padding-left: 40px;">“镜中我”</p> <p>(三) 依据自己的行为判断</p> <p>(四) 社会比较</p> <p style="padding-left: 40px;">向上比较（自我成就动机强的人）、</p> <p style="padding-left: 40px;">向下比较（自我保护动机强的人）、</p> <p style="padding-left: 40px;">相似比较（缺乏明确的标准）</p> <p>他人的评价</p> <p>通常，别人会对我们的品质、能力、性格等给予清晰的反馈，从而增强我们对自己的了解。激励对成长中的大学生是非常重要的，我们经常说：“优秀的学生是夸出来的”。当否定性评价过多时，学生会产生“习得性无助”。</p> <p>害怕悲剧重演，我的命中命中，越美丽的东西我越不可碰。王菲这句经典歌词是习得性无助的经典心理表现。发现我们努力了好久，但始终达不到预期的效果。</p> <p>库利的“镜中我”</p> <p>库利指出：“人与人之间相互可以作为镜子，都能照折射出他面前的人的形象。”</p> <p style="padding-left: 40px;">“镜中我”的形象包括：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 关于被他人看到的自己的姿态的自我觉察；（“爬烟囱的故事”） 2. 关于他人对自己所作的评价与判断的自我想象； 3. 关于对自己怀有的某种感情——自尊与自卑等。 <p>一个女大学生的自白：</p>	
--	---	--

“我感到十分孤独，宿舍的同学不喜欢我，常常是我在宿舍外面听着里面在热烈讨论一个问题而我进入宿舍时，谈话就中断了，大家的表情也显示出冷淡与不在乎，我不知道自己做错了什么，得不到大家的认同，这使我非常痛苦。我在中学时一直是很受同学欢迎的，我现在变得沉默了。”

爬烟囱的故事

爱因斯坦对学生说：“有两位工人从烟囱里爬出来，一位很干净，一位很肮脏，请问谁会去洗澡？”一位学生说：“当然是肮脏的工人会去洗澡。”

因斯坦反问说：“是吗？干净的工人看见肮脏的工人，他会觉得的确很肮脏。肮脏的工人看到干净的工人很干净，就不这么想了。我想再问你们，哪个工人会去洗澡？”

另一位学生似乎发现了答案：“因为干净的工人看到肮脏的工人，以为自己也是肮脏的，肮脏的工人看到干净的工人，就会以为自己是干净的。所以干净的工人会去洗澡。”

在场的学生都认同这个答案，爱因斯坦笑说：“答案是错的。理由简单，两个工人从烟囱里爬出来，怎么可能一个工人干净一个工人肮脏？”

大道理：跳出习惯、避开思路、摆脱性情，才能发现自己。因为绝对的真理是超脱一切现象而存在的。

活动：20个“我是谁？”

写出20句“我是怎样的人”，要求尽量反映个人特征，风格

我_____。

我是_____。

我是一个_____的人。

归类：身体状况

情绪状况

才智状况

社会关系状况

其他状况

评估：积极(+)

消极(-)

第二节 大学生自我意识的发展

一、大学生自我意识的发展过程

二、大学生自我意识的发展特点

三、大学生自我意识的影响因素

四、大学生自我意识发展的偏差

一、大学生自我意识的发展过程

理想我”（主体我“I”）与“现实我”（客体我“me”）的分化标志着大学生自我意识开始走向成熟。

在自我认知、自我体验和自我控制三者相互影响、相互作用的过程中，自我意识逐渐成熟。

成就期望与现实失望的冲突(激发进取心)

	<p>独立意向与依附心理的冲突（经济、思想、学习、生活等）</p> <p>交往需要与自我闭锁的冲突（戒备心重，产生孤独感）</p> <p>自信心与自卑感的冲突</p> <p>追求上进与自我消沉的冲突</p> <p>理智与激情的冲突（自我控制的冲突）</p> <p>建立自我同一性，实现“理想我”与“现实我”的整合统一：</p> <p>A: 努力改善现实自我，使之逐渐接近理想自我。</p> <p>B: 修正理想自我中某些不切实际的过高标准，并改善现实自我，使两者互相趋近。</p> <p>C: 放弃理想自我而迁就现实自我。</p> <p>整合结果：</p> <p>A: 自我肯定型——积极统一（即：正确的理想我与进步的现实我的统一）</p> <p>（心情舒畅、生活如意、容易成功）</p> <p>B: 自我否定型——消极统一（胸无大志、悲观失望、难有作为）</p> <p>自我夸大型——虚假统一</p> <p>C: 自我冲突型——难以统一（内心苦闷、心事重重、无所适从）</p> <p>二、大学生自我意识的特点</p> <p>大学时期自我意识逐渐趋于稳定、全面、丰富和深刻——伴随矛盾、困扰</p> <p>1、 呈现年级差异——大一最强，大二最低，大三成熟</p> <p>2、 自我认识水平提高——存在片面性</p> <p>认识主动性提高；</p> <p>认识广度拓宽（身体、能力、价值等）；</p> <p>但易产生落差、孤独感。</p> <p>3、 自我体验深刻——两极化明显</p> <p>丰富性：自豪、自尊、自信、自卑、自惭、自责、社会责任感、义务感、使命感……</p> <p>敏感性和波动性：</p> <p>4、 自我控制能力提高——存在偏差</p> <p>盲目、冲动行为相对减少；</p> <p>自我设计愿望强烈，总体上积极向上，但存在一定的自我中心；</p> <p>独立性增强，但易出现逆反。</p> <p>三、影响大学生自我意识的发展因素</p> <p>1. 生理因素</p> <p>一方面，对生理自我的认知会影响到社会自我和心理自我的形成。</p> <p>一位大学二年级学生在答卷中写到：“在许多场合下，我都不想出头露面，因为我的个子低，我总避免与高个子的同学在一起，以衬托我更低”。</p>	
--	--	--

调查显示，女生有 28% 不满意自己的长相，希望自己再漂亮一点。一位女生说：“我每天都照镜子，我的第一个念头是‘我能再漂亮一点就好了’。每当看到我那淡而短的眉和翘起的两颗黄牙，我总感到不是滋味，尤其是对我那漂亮（至少比我漂亮）的同桌，我更有一种难以言状的妒意。”

另一方面，生理的发展是自我意识发展的基础。

2. 心理因素（人格气质、思维模式、归因方式等）

3. 社会因素

(1) 社会环境（社会风气、社会文化等）

(2) 家庭环境（家庭氛围、教养方式等）

(3) 高校环境（教学、管理方式、师生关系等）

(4) 他人影响（他人反馈的信息、他人的示范作用）

(5) 角色扮演

与个体对该角色行为的理解、相关角色对该角色的理解有关；

二者一致，促进自我意识健康发展；反之，出现自我角色混乱。

四、大学生自我意识的偏差

(一) 自我认识的偏差：自我中心与从众心理

看重“自省”——→ 自我中心

看重“人言”——→ 丧失自我 ——→ 从众（学习、消费、恋爱、入党、择业……）

(二) 自我体验的偏差：孤独、自负与自卑心理

自我封闭，感到不被他人理解 ——→ 孤独感

看待“理想我”与“现实我”的差距 ——→ 自负或自卑

自负：骄傲自大、唯我独尊、盛气凌人

自卑：自我否定、自我怀疑、胆怯、逃避、退缩、缺乏独立主见

自信：对缩小理想我与现实我的差距充满信心，处于积极自我体验。

(三) 自我控制的偏差：自暴自弃与过分依赖、逆反行为

困难、挫折 ——→ 缺乏信心 ——→ 自甘堕落

过分的独立意向 ——→ 逆反

思考题

我是怎样的人？

第三节 大学生健康自我意识的塑造

一、大学生自我意识健全的标准

二、塑造健康自我意识的途径与方法

一、大学生健康自我意识健全的标准

自知之明：自我意识健全的大学生，应该是一个有自知之明的人，既知道自己的优势，也知道自己的劣势，能正确的、

	<p>独立的评价自我：</p> <p>整合的自我意识：自我意识健全的大学生，应该是自我认识、自我体验和自我控制相协调一致的人；</p> <p>自我肯定：自我意识健全的大学生，应该是能积极自我肯定、有积极内省意识的人；</p> <p>理想我与现实我统一：自我意识健全的大学生，应该是理想自我与现实自我统一的人，有积极的目标意识，积极进取，永无止境。</p> <p>正确地自我认识：愉快地自我接纳——自觉地自我控制</p> <p>（一）全面认识自我，勇于正视自我——完善自我意识的基础</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 通过与他人比较看清自己的优势和不足 <ul style="list-style-type: none"> 主动社会交往：“自我概念来源于社会交往。”——米德 合理运用比较策略：综合比较、适当的向下比较、缺陷补偿等。 2. 通过与自己比较看清自己进步还是退步 3. 通过分析他人的评价和反馈认识自己（在社交中认识自己） 4. 通过自己的行为和成果认识和评价自己（在社会活动中认识自己） <ul style="list-style-type: none"> 客观的归因：“自我服务偏见” 5. 通过自我反思（特别是自我批评）总结提高 <ul style="list-style-type: none"> 活动：多角度自我描述 第一步，认真仔细地想一想，用尽量多的形容词描述自己，要忠实于自己的内心；（20个我是谁） 第二步，他观自我的描述，描述父母眼中的我、同学眼中的我、老师眼中的我、兄弟姐妹眼中的我； 第三步，寻找这些描述中共同的品质，将其归类。 第四步，与你的同学、家人、朋友，听取他们对你自己评价的认同度，将自己的优点和缺点得以澄清。 你描述的维度越多，你越会找到比较正确的自 <p>一位大二学生的自我描述</p> <p>我是一个内向、坚强、上进、自信、有理想、懂事、好学、乐于助人、嫉恶如仇、争强好胜、渴望成功与优秀、有一点自私、妒忌心强、自制力弱、说些小谎的大学男生。</p> <p>在父母眼中：我是一个懂事、有些害羞、不用父母操心、上进的、不乱花钱、有些懒惰的大男孩；</p> <p>在兄弟姐妹眼中（只有一个妹妹）：我是妹妹心中可以依靠与信赖的大哥，是一个诚实守信、爱护妹妹的好哥哥；</p> <p>在同学眼中：我是一个大方、乐于助人、受人尊敬、好人</p>	
--	--	--

缘、有些懒散、追求自由的人；

在老师眼中：我是一个默默无闻、成绩优秀、自律、品学兼优的学生；

(二) 积极悦纳自我——建立真实的自信心

1. 接纳自己是有缺点的人；

能改变的，积极改进；不能改变的，欣然接纳。

2. 相信自己的存在是有意义的；

3. 进行积极心理暗示；

4. 积极展示自己，在小事中积累成功的体验。

(三) 不断超越自我——信心来源于实力

培养坚定的信念，增强心理受挫力，勇敢面对失败

认识自己

1947年，美孚石油公司董事长贝里奇到开普敦巡视工作，在卫生间里，看到一位黑人小伙子正跪在地上擦洗黑污水渍，并且每擦一下，就虔诚地叩一下头。贝里奇感到很奇怪，问他为何如此。黑人答道：“我在感谢一位圣人。”贝里奇问他为何要感谢那位圣人。小伙子说：“是他帮助我找到了这份工作，让我终于有了饭吃。”贝里奇笑了，说：“我曾经也遇到一位圣人，他使我成了美孚石油公司的董事长，你愿意见他一下吗？”小伙子说：“我是个孤儿，从小靠锡克教会养大，我一直都想报答养育过我的人。这位圣人若能使我吃饱之后，还有余钱，我很愿去拜访他。”贝里奇说：“你一定知道，南非有一座有名的山，叫大温特胡克山。据我所知，那上面住着一位圣人，能为人指点迷津，凡是遇到他的人都会前程似锦。20年前，我到南非登上过那座山，正巧遇上他，并得到他的指点。假如你愿意去拜访，我可以向你的经理说情，准你一个月的假。”这位年轻的小伙子是个虔诚的锡克教徒，很相信神的帮助，他谢过贝里奇后就真的上路了。30天的时间里，他一路劈荆斩棘，风餐露宿，终于登上了白雪覆盖的大温特胡克山。然而，他在山顶徘徊了一天，除了自己，谁都没有遇到。

黑人小伙子很失望地回来了。他见到贝里奇后说的第一句话是：“董事长先生，一路我处处留意，但直至山顶，我发现，除我之外，根本没有什么圣人。”贝里奇说：“你说得很对，除你之外，根本没有什么圣人。因为，你自己就是圣人。”20年后，这位黑人小伙子做了美孚石油公司开普敦分公司的总经理，他的名字叫贾姆讷。在一次世界经济论坛峰会上，他作为美孚石油公司的代表参加了大会。在面对众多记者的提问时，关于自己传奇的一生，他说了这么一句话：“发现自己的那一天，就是人生成功的开始。”能创造奇迹的人，只有自己。你就是自己的圣人！

这个故事带给你什么样的启示？

1. 自我评价种种

(1) 自我评价过高。这类人往往自视很高，总以为“我是天才”、“别人都不如我”。

(2) 自我评价过低。他们往往对自己缺少信心，总觉得自己“一无是处”、“低人一等”。

(3) 自我评价利己化。凡事喜欢将过错推给他人，不愿承认自己的不足。

(4) 自我评价相对客观。接受自己、悦纳自己、并及时调整自己。

你习惯的自我评价方式是：

接纳自己

一位少年对一位老年人抱怨自己一无所有。老年人说：“这样吧，我们来做一个交换。你把你的手给我，我给你 100 万块。”少年吃了一惊：“你给我 1000 万也不成！”老年人又说：“那把你的双脚给我，我让你当州长。”少年摇摇头说：“你让我当总统也不行。”老年人再次建议道：“把你的双眼给我，我让你娶到全国最美丽的女子。”少年毫不犹豫地拒绝了：“就是给我一个天仙也买不了我的眼睛。”老年人奇怪地说：“你有一双价值超过 1000 万的手，重要程度超过总统地位的和比天仙还要紧的眼睛，那你怎么还说自己一无所有呢？”少年恍然大悟，原来自己身上就有着非常珍贵的东西，然而自己却从来没有注意过这些，更不要说充分利用自己身上的长处了。

自我接纳与不接纳的表现

自我接纳

充满信心和毅力

自己的感情

行为表现一向都自然而诚恳
但没有一件完成

了解自己的能力和自己的目标
仍若无其事或惊慌失措

对自己的个性及人生引以为豪
注

接纳自己是有缺点的人

“太极动而生阳，动极而静，静而生阴，静极复动。一动一静，互为其根。”——《太极图说》[宋]周敦颐

万事万物，有阴有阳，对立统一。

黑中有白，白中有黑，没有纯粹的事物。

黑白可以转化。

一个自尊的人，一个自信的人，一个有安全感的人，他在人际交往中是自然的，开放的，坦诚的，透明的。

请不要用“理想的我”，来贬损“真实的我”。真实的我，也许不是十全十美，但却自有强大的魅力在其中。

心理能力需要长久的修炼，所有的人生经历，都会有助于我们建立和谐统一稳定、淳厚的自我形象系统。那些负面的体验，就像砍下的蔷薇丛，如果你抓到是刺，手会鲜血淋漓；如果你把花枝放入水中，在适当的护养之后，就会闻到芳香。

自我不接纳

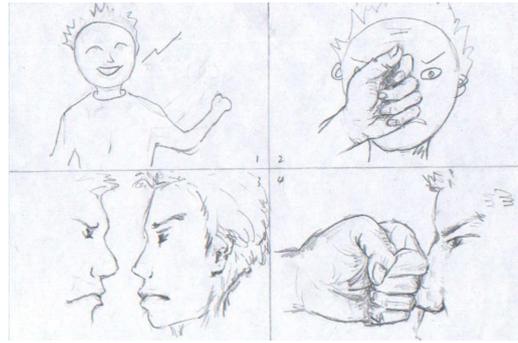
为了讨好别人，掩饰

同时从事多种活动，

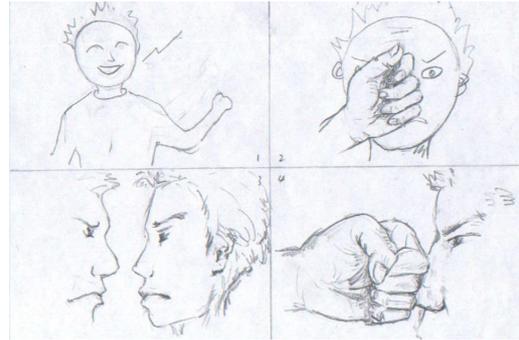
内心不安时外表

常敷衍了事，无法专

	<p>健康的自我形象，会导引我们走向自尊自信自爱的人生。那时你将发现，你的内心深处是多么的神奇和安全。我们就会多一些快乐，多一些勇敢，多一些聪慧，多一些轻装前进的勇气。你就会思索你的这个“真我”，和别人比起来，最大的优势在哪里？真正的目标在哪里？你能不能把所有的资源都用到自己的优势上，朝向矢志不渝的目标奋进？！</p> <p>2. 闭目安静地思考一下，找出自己生活中的一些你认为对你具有重要影响的经历，并评价一下自己对这些事件的感受，然后在坐标上用一点表示，并将事件简要的标注在点的旁边。</p> <p>3. 将不同的点连成线，边看着线边反省，并对未来人生的趋向用虚线表示出来。</p> <p>4. 思考：你有什么感悟？</p> <p>—— 你对过往的人生历程满意么？</p> <p>—— 你认为应该怎样完善自我意识</p> <p>岁月悠悠，天地不老。尽管苏格拉底去世 2000 多年了，但是，“认识你自己”，却永久地镌刻在人们的心中，一代一代的哲人们也继续沿着这条道路向前行进，在认识自我和认识世界两个方面不断开拓通向自由的智慧之路</p> <p>面朝大海，春暖花开</p> <p>作者:海子</p> <p>从明天起，做一个幸福的人 喂马、劈柴，周游世界 从明天起，关心粮食和蔬菜 我有一所房子，面朝大海，春暖花开 从明天起，和每一个亲人通信 告诉他们我的幸福 那幸福的闪电告诉我的 我将告诉每一个人 给每一条河每一座山取一个温暖的名字 陌生人，我也为你祝福 愿你有一个灿烂的前程 愿你有情人终成眷属 愿你在尘世获得幸福 我只愿面朝大海，春暖花开</p>	
<p>学生训练 30min</p>	<p>成长工作坊</p> <p>1. 讨论会</p> <p>如果你是白雪梅，在最后一轮面试中，你是觉得没有希望而放弃，还是调整好自己，积极地展示自己的风采？讨论一下以后遇到成功可能性很小的事情应该怎样面对。</p> <p>将自己身边或者自己听到的类似白雪梅的故事，讲出来与大家一起讨论和分享，分析一下他们成功的经验是什么，失败的教训是什么。</p> <p>2. 现象透视</p>	<p>由学生讨论完成</p>



情境一：



情境二：



情境一中人物的性格点评：

情景二中人物的性格点评：

检查评价
35 min

作业 40min		学生体验
过关练习题 45 min	<p>下面是一些描述性格的形容词，同学们可根据自己的实际情况，选择适合自己的形容词，填写到“自我版本”中，看看自己有哪些性格特征。然后，请你的同桌根据他（她）对你的了解选择适合你的形容词，填写到“他人版本”中。同学们一定要真诚地互相帮助对方认识自我。</p> <p>内向、外向、勇敢、懦弱、坦率、认真、冷淡、热情、马虎、勤劳、懒惰、独立、依赖、礼貌、节俭、粗鲁、耐心、虚伪、真诚、骄傲、自私、孤僻、因循守旧、谦虚、平和、暴躁、文静、活泼、诚实、说谎、冲动、负责、细致、节俭、浪费、创新、自尊、自信、自卑、自欺、坚强、自立</p>	由学生讨论完成
课后反思	<p>选择一件自己比较有信心，但一直没有勇气或害怕失败不敢做的事情，当然所选择的事情一定要是积极的，对自己成长有利的事情。比如，参加一次写作、歌咏或者绘画比赛，上课主动举手回答问题，积极主动地和你认为不喜欢你的人交往，主动承担班集体的一些活动等。只要你认真做了，相信你会有所收获。即使结果不尽如人意，我们只要总结经验教训，不断努力，事实上已经在进步了。你会发现，勇敢地跨出了做的第一步，生活已经慢慢在发生可喜的变化。写一下自己的实战心得与体会。</p>	