

《大学生心理健康教育》课程教案

题目	大学生自我意识																			
课次		学时	4	上课地点	团体心理辅导室															
教学目标	能力目标		知识目标		素质目标															
	1. 懂得全面地认识自我； 2. 了解大学生自我意识的特点和存在的问题； 3. 掌握完善自我的几种方法。		1. 能用全面的、发展的观点认识自我，评价自我； 2. 培养合作能力，辩证地看待他人和自我的能力。		1. 建立自尊自信的自我意识； 2. 建立“友善、尊重、平等、自由”的积极观念； 3. 实现人生价值和社会价值的统一。															
教学过程	主要教学内容				备注															
	<p>一、自我意识</p> <p>案例分析</p> <p>李强是一名大二学生，他外表非常俊朗，衣着时尚，然而他的内心深处却有着强烈的自卑感，他平时做什么事都没有信心，觉得自己一无是处，总是消极的看待问题、看待人生。他非常在意别人对自己的评价，渴望自己成为优秀的人，能受人欢迎，却又不知道怎么做。因此，他情绪低落，觉得自己做人很失败，没有一点儿值得他人赞许的地方。</p> <p>1. 自我意识的含义</p> <p>自我意识，是自己对自己的认识，包括认识自己的生理状况、心理特征以及自己与他人的关系，具体可以分为生理自我、心理自我和社会自我三个方面。</p> <p>2、自我意识的结构和分类</p> <table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse; margin: 10px 0;"> <thead> <tr> <th style="width: 25%;">结构和分类</th> <th style="width: 25%;">自我认识</th> <th style="width: 25%;">自我体验</th> <th style="width: 25%;">自我调控</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>生理自我</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>社会自我</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>心理自我</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p>二、大学生自我意识发展的特点与存在的问题</p>				结构和分类	自我认识	自我体验	自我调控	生理自我				社会自我				心理自我			
结构和分类	自我认识	自我体验	自我调控																	
生理自我																				
社会自我																				
心理自我																				

	<p>(1) 小组成员之间互相分享</p> <p>(2) 小组讨论: 你是否认为每个人都有长处? 理由是什么? 当你做了一件事, 比如考试成绩很理想时, 你会欣赏自己的行为吗? 当你做错了一件事, 比如约会迟到了或者考试成绩不理想你会怎样看待自己? 会责怪自己吗? 为什么?</p> <p>2、积极地悦纳自我</p> <p>(1) 建立和巩固良好的自我感觉</p> <p>(2) 无条件的接纳自我</p> <p>(3) 正确对待成功与失败</p> <p>(4) 改变自己的观念和思维方式</p> <p>3、有效地控制自我</p> <p>(1) 建立合乎自身实际的抱负水平</p> <p>(2) 把奋斗的重心放到自己最大的长处和优势上</p> <p>(3) 培养顽强的意志和坚强的性格</p> <p>四、小结</p> <p>一、自我意识</p> <p>1、自我意识的含义</p> <p>2、自我意识的结构和分类</p> <p>二、大学生自我意识的特点和存在的问题</p> <p>三、大学生完善自我的途径</p>	讲授
教学策略	主动参与教学策略、“探究--发现”教学策略、合作学习教学策略	
学习成果		
学习评价		