

QINGSHAONIAN XINLI JIANKANG JIAOYU YINGJI BIBEI CONGSHU

青少年心理健康教育应急必备丛书

李百珍/主编

李百珍 李焕稳 张彦彦/著

自我意识的培养

Ziwo Yishi
De Peiyang



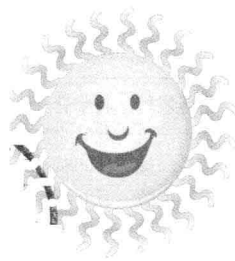
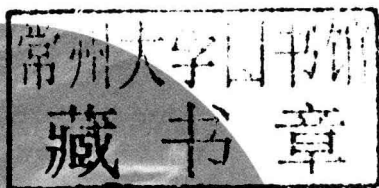
科学普及出版社
POPULAR SCIENCE PRESS

青少年心理健康自助应急必备丛书

李百珍 主编

自我意识的培养

李百珍 李焕稳 张彦彦 著



科学普及出版社
· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

自我意识的培养 / 李百珍, 李焕稳, 张彦彦著. —北京: 科学普及出版社, 2013. 1

(青少年心理健康自助应急必备丛书 / 李百珍主编)

ISBN 978-7-110-07748-1

I. ①自… II. ①李… ②李… ③张… III. ①自我意识-青年读物②自我意识-少年读物 IV. ①B844-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第082427号

策划编辑 徐扬科
责任编辑 张晓林
责任校对 刘洪岩
责任印制 马宇晨
封面设计 耕者设计工作室
版式设计 青鸟意讯艺术设计
插图 青鸟意讯艺术设计

出版发行 科学普及出版社
地 址 北京市海淀区中关村南大街16号
邮 编 100081
发行电话 010-62173865
传 真 010-62179148
投稿电话 010-62176522
网 址 <http://cspbooks.com.cn>

开 本 880 mm×1230 mm 1/32
字 数 150 千字
印 张 7.125
印 数 1—5000册
版 次 2013年1月第1版
印 次 2013年1月第1次印刷
印 刷 北京中科印刷有限公司

书 号 ISBN 978-7-110-07748-1/B·53
定 价 15.50元

(凡购买本社图书, 如有缺页、倒页、脱页者, 本社发行部负责调换)

本社图书贴有防伪标志, 未贴为盗版



前言

为自己的成长担当责任 学会心理自助 做自己成长的主人

著名心理学家罗杰斯说：“人生的意义在于成长。”青少年正处于从不成熟走向成熟的成长时期，生理发展迅速，心理变化显著。在这一过渡时期，不少青少年独生子女的独立性和自我调节能力比较差，面对应急事件，时常会不知所措，甚至会感受到很大的心理压力和冲突。如果这些心理问题长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至罹患心理疾病。为此，对青少年进行必要的心理健康教育就显得尤为重要。

国内外的实践证明：心理健康教育不仅是一套方法和技术，更重要的是体现了一种实践性很强的先进理念。

人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。素质教育虽然提倡很多年了，但就目前情况来看，社会各方面仍然只对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而对他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造相对忽视。青少年心理健康教育是素质教育的一个重要方面，它的最终目的是充分挖掘和发挥人的智慧潜能，不断地优化、完善人格，使人变成心理健全的人。

青少年心理健康教育的主要内容是：自我意识的培养、人际关系的协调、学习心理的探析、不良情绪的调节、优良性格的塑造、青春

花季的探秘、成长挫折的应对以及心理卫生的维护、心理障碍的预防和初步矫正，这即是该丛书各分册的具体内容。

心理健康教育是让青少年被动地接受成人的“灌输”，还是主动地心理自助？我们认为人生的命运掌握在自己手里，青少年朋友要为自己的成长担当责任，学会心理自助，做自己成长的主人。诚然，年轻人的成长离不开家庭、社会影响和学校教育，但是这些都是外因，自身的努力才是内因。青少年朋友不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师或社会，应该学会心理自助——自我教育、自我学习、自我帮助，自觉地汲取社会各方面有利于自己成长的积极因素，抵制消极因素的不利影响。

帮助青少年朋友正确面对紧急事件，学会心理自助，促进个人的成长进步是该丛书的宗旨——介绍心理学的相关知识，并引导青少年用心理学的科学知识分析自己的心理现象，解决遇到的心理难题，使自己健康、快乐地成长。我们期望在这套丛书的帮助下，使每位青少年朋友能够掌握有效的应急措施，进而塑造出良好的个性心理素质：积极向上、有自信、会学习、耐挫折、乐观开朗、善于交际、意志坚定……

青少年朋友在阅读这套丛书时，可以先看看反映当代青少年风貌的丰富的鲜活事例，再慢慢学习一些相关的心理学知识，最后领会其中蕴涵的深刻理念。在紧张的学习之余，以轻松、愉悦的心态，细水长流地品读这套丛书，这不仅会帮助青少年朋友有效地面对应急事件，促进心理成长，而且还会增强对心理科学的兴趣和爱好呢！

李百珍

2012年3月8日



目 录

什么是自我意识..... 1

- ◎ 我是谁..... 1
 - 1. 什么是自我意识..... 2
 - 2. 自我意识的结构..... 2
- ◎ 为什么要寻找“我”..... 11
 - 1. 美丽蝴蝶的蜕变——正确自我意识的作用..... 12
 - 2. 无法挽回的终身遗憾——不良自我意识的影响..... 20

青少年自我意识的发展..... 24

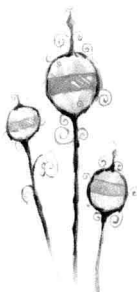
- ◎ 青少年的自我认识..... 29
 - 1. 我想我是..... 29
 - 2. 哈哈镜——高大的我和渺小的我..... 33
 - 3. 理想的我和现实的我..... 35
 - 4. 瘦=美吗..... 37
- ◎ 青少年的自我情感..... 41
 - 1. 敏感多疑——“黛玉病”..... 41
 - 2. 情绪说变就变..... 43
 - 3. 自卑与自信..... 45
 - 4. 自尊与自恋（王子病与公主病）..... 55
 - 5. 恃才傲物，过分自负..... 59
 - 6. 深深地自责..... 65
 - 7. 自我封闭..... 69

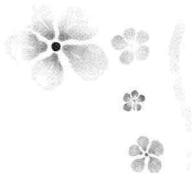


◎ 青少年的自我调控·····	71
1. 管不住自己·····	72
2. 过分地自我表现·····	75
3. 过分地自我掩饰·····	79
4. 我长大了·····	80
5. 苦恼的丘比特·····	85
6. “网络海洛因”·····	88

影响青少年自我意识发展的因素·····93

◎ 自身的发育与成长——自我发展的原动力·····	94
1. 身体的发育，长大了·····	94
2. 新的心理能力，看自己·····	95
3. 行路跌倒，路不平·····	95
◎ 家庭——自我发展的印记·····	98
1. 上行下效·····	98
2. 家长的教养方式·····	99
3. 家境的困窘与富裕·····	103
◎ 学校——自我发展的“镜子”·····	105
1. 教师——社会标尺·····	106
2. 同伴——参照系·····	107
◎ 社会——自我发展的背景·····	109
1. 榜样与偶像·····	109
2. 等待成长·····	114





完善自我.....	117
◎ 完善自我认知.....	118
1. 美化物质自我.....	118
2. 完善社会自我.....	120
3. 优化精神自我.....	123
4. 悦纳自我.....	124
◎ 客观地评价自我.....	126
1. 找到真我.....	126
2. 纵向比——和自己比.....	128
3. 横向比——和他人比.....	130
4. 在实践中比.....	138
5. 在自省中成长.....	138
6. 保持一颗平常心，走自己的路.....	139
7. 其实你很优秀.....	142
◎ 积极地自我情绪体验.....	145
1. 阳光灿烂，生命有生机.....	146
2. 让乐观成为心情的主色调.....	148
3. 时时清除心中的杂草.....	152
4. 没有过不去的沟沟坎坎.....	157
◎ 挖掘自身的潜能.....	163
1. 身体中的神奇潜能.....	163
2. 自信心的魔力.....	165
3. 放松自我，拓展潜能.....	171





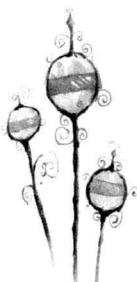
◎ 坚定理想信念，超越自我，出发！	176
1. 目标成就梦想	177
2. 行动要有计划	186
3. 监控计划执行	188
4. 付出总有回报，努力就有成就	190
◎ 儿童自我意识测试量表	195

心理测试

◎ 自信心测试	202
◎ 独立性测试	204
◎ 控制力测试	207
◎ 依赖性测试	210

参考文献

后记





什么是自我意识

◎ 我是谁

“我是谁？”“我是一个什么样的人？”“我为什么会是这样的人？”“我可能和应该成为什么样的人？”这些都是青少年朋友一直思考的问题。迈入青春期的青少年朋友，不仅开始注意到了自己身体上的一系列生理变化，在精神方面也开始感受到诸如自豪、自责、自卑等强烈的情绪体验，并且渴望深入透彻地了解自己、认识自己，进而对自己进行调整和控制。这些现象都说明了青少年朋友们已经具备了较强的自我意识。那什么是自我意识呢？

1. 什么是自我意识

自我意识是指人们对自己各个方面的情况以及与周围人际关系的认识、感受、评价和调控。它包含了人在社会实践中对自己、自己与他人、自己与自然、自己与社会等关系的心理活动。

自我意识是一个多维度、多层次的心理系统，不是个别的心理机能。我们可以从以下几方面对自我意识的构成进行解析。



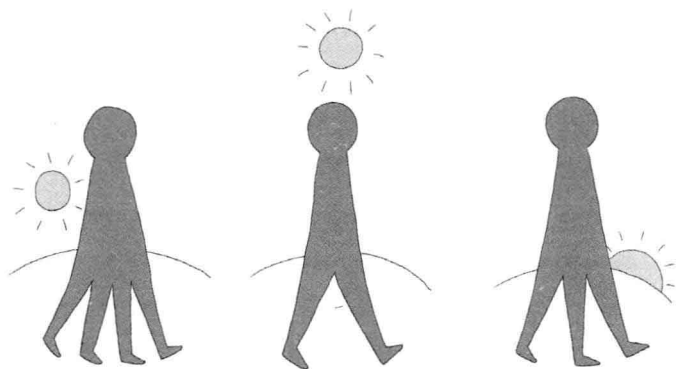
2. 自我意识的结构

从结构上看，自我意识可分为自我认识、自我体验、自我调控。

(1) 自我认识

自我认识是认知的一种形式，主要包括个体的自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等方面的内容。如“我是什么类

型的人”、“我的言行举止是否落落大方”、“我的进取心是否很强”等，都是自我认识的内涵。



我们来看看一些人的自我认识是怎样的。

初中一年级的任静在日记中写道：“在母亲眼里，我是一个懂事听话、活泼可爱的女儿；在父亲眼里，我独立自信、敢于面对困难并承担责任；爷爷奶奶总是夸奖我是个孝顺的孙女；在老师眼里，我是一个尊敬师长、学习成绩优秀但是体育成绩却不太好的学生；同学们认为我是一个讲礼貌、善于团结、乐于助人的好伙伴。”

一位大学生这样评价自己：“我是一个有责任心的人，我是一个反应迟钝的人，我是一个挺受欢迎的人，我是一个大学生，我是一个农民的孩子，我是一个幸运而又不幸运的人，我是一个有几个知心朋友的人，我是一个倔强的人，我是一个不会放弃的人，我是一个有自己的思想的人，我是一个多愁善感的人，我是一个过于谨慎的人，我是一个抑郁气质的人，我是一个不太会与人交往的人，我是一个幻想家，我是一个情绪不太稳定的人，我是一个容易满足的人。”

一位求职人员在简历中写道：“我想，我是一个诚实稳重的人。对待学习我是非常认真的。虽然我认为我是一个很不错的人，但是在许多方面我还有不足，这些都是可以改正的，今后，不论做什么工作我都会尽全力去做好它的。”

著名作家、画家刘墉先生在做客新浪网时说：“我觉得我是一个生活家，我不敢说是教育家，每个人都平凡，凭什么我要教育别人，我只是一个平凡人，从平凡的角度看平凡人的世界，我只是把我心里的感觉很直接地陈述出来。”

中央电视台主持人李咏对自己的评价是：“我是一个外表能让人有各种各样猜测的人，但我的内心比较封闭，观念比较保守。我觉得全世界最美丽、最舒服的地方就是我的家，我最喜欢在家待着。我喜欢睡觉。我们家几次装修都是我参与的——我喜欢做这样的事情。我是一个急脾气，慢性子，平时说完话就忘，但对工作认真，对家庭忠诚。”

伴随着自我认识，每个人都会产生一定的内在感受，这就是自我情感体验。这些内在感受有积极的也有消极的，如自豪、自尊或是自责、自卑等等。少年自我情感体验经常是不稳定的，刚才还为老师的一句表扬信心百倍，觉得自己“所向披靡”，过一会儿又会因为考试失利而沮丧颓废，感到自己什么都不行。

(2) 自我体验

自我体验属于情绪、情感的范畴，主要包括自尊、自

信、自卑、自负、自责、自豪感等方面内容。如“我对自己的学习成绩很满意”、“我对自己的社交能力弱而感到失望”等，反映了个体的情绪体验。比如：

一次期中考试成绩公布之后，有的同学得知自己考得不错便兴高采烈、手舞足蹈，回家后拿着成绩单在父母面前大肆炫耀；有的同学不及格便垂头丧气，甚至暗自落泪，感觉自己在老师和其他同学面前抬不起头来；还有的同学为本来会做的题目因为马虎做错了而深深自责。

有一位中学生十分焦虑地说：我曾经以为自己已经很成熟了，但是仍然有些事情使我感到苦恼，情绪总是不稳定。比如说，当我和同学们在一起兴高采烈地聊天时，如果谁要是说我一句不好的话，我的情绪就像泄气的皮球似的，马上就低沉下去，心里特别不痛快，还暗暗憎恨那个人。可是事后再仔细想一想，别人说的话也不是没有一点道理。老师夸奖一句，我就能激动得热泪盈眶；批评一句，心里就难受好几天，回家看见电视都想把它砸了。和同学讨论问题时，往往因为激动而争吵，甚至动手打起来，可是很快与同学又好得不得了。也正是因为这个原因，老师和同学们都不太喜欢我。可是看到有的同学整天不声不响，“三锥子扎不出一滴血来”，对什么事情都无动于衷，我都替他闷得慌。到底是我不正常呢，还是别人不正常？能不能告诉我这是怎么回事？

这就是少年情感体验的大起大落。为什么会这样呢？



这里除了少年朋友自身生理、心理的发育特点以及外来刺激等方面的原因以外，不注意调节与控制自己的情绪和情感是一个非常重要的主观原因，这就需要少年朋友们学会自我调控。

(3) 自我调控

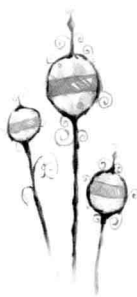
自我调控是指个体对自己的心理、行为和态度等方面的调节，主要包括自主、自立、自律、自我教育、自我控制等方面。如青少年朋友经常问起的：“如何控制自己的不良情绪”、“怎样才能成为一个受人欢迎的人”等就都表达了同学们希望实现自我调控的意愿。在学习中，有时同学们也会像小陈一样：

快要中考了，小陈明明知道自己应该抓紧最后的时间冲刺，但是却控制不了自己想要看《灌篮高手》的欲望，并为此感到十分痛苦……

自我调控能力是一种重要的人格品质。少年朋友的心理尚未成熟，虽然思维敏捷、精力充沛，并且勇于拼搏，但自我控制能力不强，缺乏坚强的意志和顽强的毅力，遇到事情容易受情绪影响，一旦挨了批评、遇到挫折，或遭受打击，由于缺乏思想准备，就很容易产生心灰意冷、悲观失望或厌世情绪，甚至失去自控能力，做出报复他人的蠢事来。比如：

王亮不仅学习成绩优秀，还积极参加班级的各项活动，但期末评比的时候，一名成绩不如他的同学被评为优秀学生。失望、不满、怨恨一起涌上了他的心头。他愤怒地冲到那个同学面前，将墨水泼到那人的脸上并辱骂人家。事后经老师的解释，他才知道那位同学平时默默无闻地用零用钱资助一名失学儿童长达两年之久，这使得他十分懊恼，后悔自己太冲动。

我国历史上有很多名人由于拥有博大的胸襟和良好的自我控制能力，最终取得了非凡的成就。他们的行为是我们少年朋友的楷模，是值得效仿学习的。



唐朝有一位赫赫有名的将军郭子仪，他成功地平定了安史之乱，建立了丰功伟绩，这与他善于调控自己的情绪十分有关系。相传他一生中曾多次失去兵权，遭人排斥，但面对屈辱他能够从容应对，进而东山再起，反败为胜。

有一次，朝中一个嫉恨郭子仪的太监趁他带兵出征之际，暗中掘了他父亲的坟墓，这在当时，是对一个家族最大的侮辱，但郭子仪为了整个国家政权的稳定，忍辱负重，放弃了报复的念头。他痛哭着对皇帝说：“我在外带兵打仗，士兵们也破坏了很多别人的坟墓，现在父亲的坟墓被人挖了，这是报应，不能怪罪别人。”

历史上另一个广为人知的故事讲的是：韩信甘受胯下之辱。汉高祖刘邦手下有一员大将韩信。韩信年少时已经是一位熟读兵书、身怀绝技的武士了。一天，有一个不认识韩信的屠夫狂妄地对他说：“你敢不敢在我身上扎两刀？如果不敢，就从我胯下爬过去。”韩信听罢，非常生气，心想：“我韩信一身武艺还怕你一个小小无赖不成？”他正想发火教训一下那个屠夫，但转念一想：“我为什么要跟一个屠夫一般见识呢？”于是韩信一咬牙，从屠夫胯下爬了过去。后来韩信当上了大将军，他不但没有因胯下之辱而杀死这个屠夫，反而给了他一些钱，委派他担任了一个职务，使其深受感动。韩信胸怀博大，待人宽容，在关键时刻控制了自己的愤怒情绪，化干戈为玉帛、化仇恨为友情。最终，这个屠夫变成了舍命保韩信的忠实卫士。

许多青少年朋友与同学生活在学校的同一个集体里，难免出现一些小摩擦，特别是在与同学相处中，常常由于相互了解不够而产生误会，有的同学可能会伤了自尊心，有的同学曾让自己

下不了台，有的同学曾当众给了自己难堪，有的同学曾对自己有成见，等等。面对这些尴尬和不愉快，我们应当努力从自己做起，遇事都要问问自己：“我怎样处理问题更恰当？”“这样说、这么做的后果是什么？”总之，我们需要审时度势，控制自己的消极情绪，宽宏大量地对待他人。如果一时头脑发热，失去理智，或者抱着“豁出去了”的想法和做法，只会把事态扩大，激化矛盾，不但解决不了问题，还会失去朋友和友谊。

文科班小纪在新学期当选为班长，他踌躇满志，决心不负众望，努力地为同学们服务，锻炼和展示自己的才能。

上任没多久，小纪就感到压力不小，常常不自觉地皱起眉头。一天中午，小纪在操场上碰到华子和阿剑：“我正要找你们去，有几件事情要通知你们。”华子不耐烦地说：“我正忙着呢！”小纪有点发火：“忙也得听着！这是班里组织的活动，每个人都要参加，否则扣分！”华子满不在乎：“扣分又怎样？动不动就用扣分要挟，扣光了也不去！”阿剑见形势不对，怕他们又像以前那样因为小事情吵架，赶紧问小纪：“什么事情这么重要啊？”小纪有点沮丧：“学校要搞足球对抗赛，下午是咱们班对四班，我想让大家去当拉拉队。”华子轻蔑地瞟了瞟小纪：“不是有‘刘大脚’么，你发什么愁？”小纪实在不知道说什么好了：“算了算了，爱去不去，我找别人去。”三个人不欢而散。

下午，比赛快要开始了，“刘大脚”还没来，小纪急得像热锅上的蚂蚁。他从体育馆找到教室，从一班找到八班，原来“刘大脚”还在八班和同学讨论作业。小纪气呼呼地说：“好你个‘大脚’，可害死我了，马上要比赛了，快点跟我走！”说着拿起他的本子就要走。“刘大