

中学生

于浩晨 / 编著

自我意识训练

ZHONGXUESHENGZIWOW
YISHIXUNLIAN

中学生心灵培养丛书

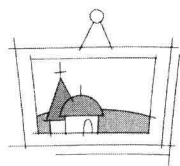
本丛书以生动的案例和具有代表性的心理训练方法,从情绪、人际、学习、个性、认知、自我意识、青春期心理等方面,科学分析了青少年的心理特征,以使读者掌握心理学相关知识,在学习和生活中认清自己、了解他人、准确定位、处理好各种关系。

吉林人民出版社

中学生心灵培养丛书

中学生自我意识训练

于浩晨
编著



 吉林人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

中学生自我意识训练 / 于浩晨编著.

长春:吉林人民出版社,2012.4

(中学生心灵培养丛书)

ISBN 978-7-206-08548-2

I. ① 中…

II. ① 于…

III. ① 中学生—自我意识—心理训练

IV. ① B844.2

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第048289号

中学生自我意识训练

编 著:于浩晨

责任编辑:葛琳 封面设计:张娜

制 作:吉林人民出版社图文设计印务中心

吉林人民出版社出版 发行(长春市人民大街7548号 邮政编码:130022)

印 刷:三河市延风印装厂

开 本:670mm×960mm 1/16

印 张:10 字 数:70千字

标准书号:ISBN 978-7-206-08548-2

版 次:2012年4月第1版 印 次:2012年4月第1次印刷

定 价:20.00元

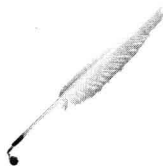
如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换。



中学生自我意识训练
zhongxueshengzìwóyìshìxiànlìan

目 录

我是一名中学生	001
我为什么不行	005
我的梦想	009
我一定行	013
爱你自己	017
美与丑	021
我是男（女）孩	025
我的能力水平	029
我的脾气	034
我的志向	040
认清自己	044
自我心理健康评估	049
欣赏你自己	057
设计未来	061
树立自信	064
独一无二的我	069
现实的我	073

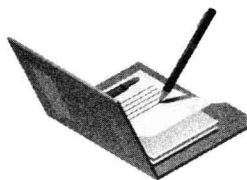


中学生自我意识训练
zhongxueshengzìwóyìshìxùnlìan

目 录

自我欣赏	078
做一个快乐的中学生	082
尽我所能	087
浅析价值观	092
将来的我	100
做有恒心的人	106
交往心理	111
我的EQ我做主	118
扬起自信的风帆	123
我的行为习惯	130
我爱我的家	135
阳光总在风雨后	140
浅议学习态度	146
学会欣赏	151

我是一名中学生



训练内容

情感共鸣

今天一大早，明明就起床了。他的心情格外地好，因为从今天开始，明明不再是别人眼中的小孩子了，他已经是一名初中学生了。明明高兴得真想对着窗外大喊：“我长大啦！”妈妈也格外的高兴，她摸着明明的头说：“明明，你已经是个真正的男子汉了，以后不用妈妈再为你的功课操心了，你应该能够自觉地学习功课，对吗？”“那还用说，我已经懂事了。”明明自豪地答到。

早饭之后，爸爸因为工作忙，先走了。妈妈像往常一样要送明明上学，谁知明明背起书包，一溜烟地跑下了楼，走廊里回荡着明明那又脆又亮的声音：“从今天开始，我再也不用你送了，不然，别人会笑话我的，你别忘了，我已经是个男子汉了。”望着窗外儿子那仍旧瘦小却极其挺拔的身影，妈妈的嘴角挂上欣慰的

笑容。

认知理解

儿童的自我意识是一个不断发展的过程。

儿童生活的第一年没有自我意识，他们还没有把自己作为主体从周围世界的客体中区分出来，他们甚至还不知道自己身体的各个部分是属于自己的。

大约到第一年末，儿童开始能把自己的动作和动作的对象区分开来，以后又能把自己这个主体和自己的动作区分开来。从这时起，儿童开始认识了自己与客体的关系，也认识了自己的力量。这是自我意识的萌芽。

在生活的第二年，儿童开始认识到自己的身体的各个部分，也知道了自己的名字。

2—3岁的儿童在与其他人的交往中，逐渐懂得哪些东西是属于自己的，哪些东西是属于别人的，并且学会了用“我”这个人称代词，这说明儿童有了真正的自我意识。

自我意识是意识的一种，是作为主体的我对于自己以及自己与周围事物的关系，尤其是人际关系的认识。这就是自我意识的概念。

儿童进入学校以后，自我意识出现了加速发展的现象。一方面是由于儿童已能利用语言符号调节和指导自己的行动，另一方面是因为客观环境向儿童提出了一系列的要求，迫使儿童要经常按照这些要求来对照检查自己的行为，加上成人和同伴也经常以这些要求来评定儿童的行为，因而使儿童对自我有了更多的了解。不过总的说来，小学生毕业时自我评价的水平还是很低的。

在进入初中以后，学生的自我评价开始由具体的、个别的评



价向抽象的、概括的评价过渡。儿童也开始意识到自己不再是个小孩子了，出现了“成人感”。同时，虽然父母和教师还未把儿童当成人看待，但也不再把他们当孩子了，向他们提出了更高的要求，这时的儿童最希望得到父母和老师的尊重，希望别人把他们像成人一样对待，让他享受与成人一样的权利。如果这时父母把他们当做孩子，则会引起他们的不满，认为这是父母对他的束缚和监视。少年与父母的冲突往往在于父母不了解儿童的自我意识已发生了这种变化。

操作训练

1. 为了检验一下自己的自我意识有了什么样的变化，同学们可以回到自己的母校，找几名四、五年级的小同学，大家坐在一起做个小型自我测验。每个人拿出纸和笔，写出自己对自己的认识，题目就叫做《我是谁》或《我是个什么样的人》。做完之后大家可以相互传阅文章，看一看小学四、五年级的学生和初中一年级的学生对自我的评价是否一样，如果不一样，原因是什么，我们可以从生理上、心理上和社会三方面寻找原因。

2. 每名同学写下自己的缺点和优点各三条，然后请同班的同学评价一下写得是否正确，是否与自己的自我认识一致。

缺点：

优点：

训练指导

教育目的

1. 让学生认识到自己的主要社会角色——中学生。
2. 让学生学会从别人的评价与自己的觉察中，更深刻、更全



面的认识自己。

主题分析

随着自我意识的不断增强，中学生不仅向往着独立和自尊，而且更追求自我形象的完善。学生的自我评价开始由具体的、个别的评价向抽象、概括的评价过渡。全面地了解和认识自我，自己是一种渴望，也是一个难题，可以说，认识自我是人的意识的本质特征。中学生只有认识自己的思想、感情、愿望、能力是什么样的，才能认识到自己在做什么以及做的结果是什么，进而自觉地支配自己的行动。因此，让学生知道自己是一个什么样的人就显得尤为重要。

训练方法

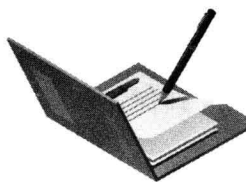
榜样引导法；小组讨论法。

训练建议

1. 教师向学生讲述关于不能正确认识自己导致失败的故事，引发学生对认识自己重要性的思考。
2. 让学生进行小组讨论，进行互评。
3. 让学生进行题为《我是谁》的个人小结，内容涉及尽量多方面，有优点也有不足。



我为什么不行



训练内容

情感共鸣

秦良是初一二班的学生。这天，表哥带着自己年仅四岁的儿子来到秦良家做客，秦良十分高兴，因为他可以不用学习了，又可以和自己的小侄子一起玩。他们两个玩得天昏地暗，把家里闹得几乎翻了天。

吃过晚饭后，表哥带着儿子离开了秦良家。秦良也极不情愿地去做作业。这时，妈妈走过来批评了秦良，说他白天实在闹得太凶了，要不是表哥在场，妈妈一定会发火的。

秦良觉得很委屈，四岁的小侄子不也一样在闹吗？为什么他能闹，我就不能？但是秦良没敢顶嘴，因为妈妈很厉害，又是他的班主任，秦良很怕他的妈妈。

秦良没有想到，小侄子只有四岁，还是他家的客人。



认知理解

一个人无论他置身于什么样的环境之中，都是有各种各样的准绳约束他的。在学校里有学生守则、课堂纪律；在公共场所所有公共道德、公共守则；在马路上有交通规则；在工厂里有厂规；在家庭里有不成文的家规，等等。这些都构成了对每个人的约束力，难道有哪些人会置这些约束于不顾，而真的为所欲为吗？真想象不出，一个没有各项规章制度的学校会是个什么样子；一个没有厂规的工厂将会怎样。

任何规章制度和守则都体现为纪律，而纪律和自由又恰好是对立的。那么，是不是有纪律就没有自由了呢？其实并非如此。我们说一个学生有自由，那是在纪律约束内的自由。如在自己课上，你可以预习第二天的训练，也可以复习当天学习的知识，这都不会有人干涉你。那么，纪律是如何成为约束我们的力量呢？

当你想干一件不光彩的事情的时候，是否感到心跳不正常？如果你注意一下，你就会体验到当你想做一件不光彩的事的时候（如随地吐痰），你的内心世界会有两种相互制约的力量在斗争。斗争的结果，主导的一面占了上风，这就促使你去行动。这就是纪律的约束力量在你内心的反应。是一种自己对自己以及周围事物的反应，即自我意识的一种反应。当然，两种力量在内心世界的斗争激烈程度也不全相同。有时斗争不那么强，也就意识不到。尽管如此，实际上任何人在采取行动时仍受一定准绳的约束。

也许有的同学会提出这样的问题：如何才能使自己有更多的自由呢？这好办，那就是你应该知道自己在一定条件下、一定环境中应如何去做，换句话说，如果你知道你所处的那个环境的纪



律，知道的越多，你的自由就越多；反之，知道得越少，你的自由就越少。假如你的行动超出纪律、规则太远的话，就根本没有自由可谈。

操作训练

我们可以采用“自省法”来看一看你是否对你当天的所作所为有所认识。如果你今天犯了错误，是否能意识到为什么犯错误，错在哪儿。

方法是这样的：每天晚上，在你上床就寝前，利用十几分钟的时间在本子上记下你今天都做了什么，是否有做得不对的地方而自己又未意识到，为什么做错了，怎样改正，怎样保证以后不犯类似的错误。当然，对你做的正确的地方也要进行自我表扬，并注意今后继续保持这一优点。

其实，这种方法与记日记的方式是一样的，略有不同的是，本方法着重写下你在犯错误后的内心体验，以及挖掘出自己优点后的喜悦心情，使你的自我意识有更迅速有效的发展。如果你长期坚持下去，相信你一定会成为一个在家里受到父母的喜爱，在学校里受到同学们的尊敬和老师表扬的好学生。而且，一旦你坚持下来，肯定会有你意想不到的收获的。

还等什么，赶快行动吧！

训练指导

教育目的

1. 让学生懂得作为一个社会的人，其行为应随社会角色的变换而不同。
2. 提高学生的社会认知能力，加深对社会和自我的认识。



主题分析

儿童随岁月的流逝，由小学到中学，长了知识，长了身体。同时，作为中学生还应看到所承担的社会角色也越来越多，自然，在得到更多的权利和自由的同时，社会也赋予其更多的责任和义务。无论在学校还是在家里，都有一系列的规范以约束其行为，中学生应明白自己的言行一定要符合自己的社会角色，对其行为时刻反省，做一个合格的公民。

训练方法

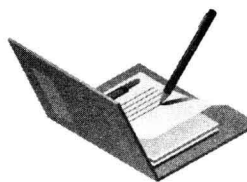
认知理解法；角色扮演法。

训练建议

1. 让学生就学校的或班级的规章制度展开讨论，认识其重要性、必要性。
2. 让学生扮演不同的社会角色，增强内心感受，提高认识。
3. 让学生进行“一日三省”，通过不断对自己的言行进行反思，促使其自我意识走向成熟。



我的梦想



训练内容

情感共鸣

我国唐代著名的大诗人李白，一生写下了无数脍炙人口的诗句，是历代大诗人中最突出的人物之一，后人称其为“诗仙”。

可是大家也许不知道，李白在小的时候却是个不思进取，整天想着玩耍的孩子。有一天，李白又瞒着父母，偷偷地逃离学堂，和几个小伙伴到附近的山坡上去玩耍。正当他们玩得兴起的时候，李白突然看见远处的小河旁蹲着一位白发苍苍的老奶奶在石头上不停地磨着什么。李白离开小伙伴，跑过去一看，原来老奶奶正在磨着一小根铁杵，于是便问，“老奶奶，您磨它干什么？”老奶奶抬头看了他一眼，和蔼地说：“我想把他磨成一根针。”“那要等到什么时候才成功呀？”李白不解地



问，老奶奶站起身来，拍了拍李白的头，意味深长地说：“我也不知要等到什么时候，但是终有一天它会变成一根针的。”李白被老奶奶的话打动了，他慢慢地转过身去，默默地向家中走去。从老奶奶的话中，他悟到了人生的真谛：一个人要有崇高而远大的理想，还要有坚强的意志，而理想是走向成功的基石。从此以后，李白树立了远大的理想，并发奋读书，终于成为留芳千古的大诗人。

认知理解

“当你想到要做某事的时候，你就成功了一半”。这就是理想，就是人生的目标。

理想是对美好未来的想象，是一个人依据客观规律而确定的，并为之奋斗的目标。

理想与现实不同，它是指向未来的。现实是指已经存在的事物，而理想则是指在将来能够变成现实的。但理想又不能脱离现实事物，理想是概括了现实中一切真、善、美的东西而产生的想象。所以他能够变成现实。恰恰是理想具有指向未来的特点，它才能成为指导人们进行自我教育、自我改造的准则，才能成为鼓舞人们去行动的精神力量，所以有人把理想比作人生的灯塔和罗盘，有人把理想比作生命的舵与帆。俄国大文学家列夫·托尔斯泰把理想形容得更恰当贴切，他说：“理想是指路明灯。”理想不同于空想，它是依据客观规律和社会需要而确立的，它具有顺应客观事物发展，满足社会需要的特性，所以理想有实现的可能性。空想则不然，空想中虽有客观事物的某些成份，但主要是凭借个人的主观好恶而确定的，是一种不切实际的想象，因而在现实生活中无法实现。



作为人生的奋斗目标的理想，是要求人们去不断实践它的。不去实践，它也就失去了存在的意义。如果一个人想成为一名医生，可他既不去学习医学专业基础知识，又不去提高与医学有关的能力，那么当医生的想法对他又有什么帮助呢？你认为他会成为一名医生吗？显而易见，事业的成功，总是理想和奋斗相结合的产物，离开了奋斗，理想也就一文不值了。

操作训练

1. 尽量多找一些有关伟人儿时的书籍、文章，了解他们小时候的生活和学习。

2. 摘抄一些历史伟人的理想之声，如周恩来儿时的著名的一句话：“为中华崛起而读书”。

3. 利用二十几分钟时间写一篇有关自己理想的短文，题目就叫《我的理想》，然后全班同学采取分组的方式讨论各自的理想，以及这些理想如何实现。

4. 把自己的理想牢牢地记在心中，并努力学习，坚持不懈地朝着这个目标迈进。

我们也可以以游戏的方式来进行理想的操作训练。例如，同学们坐在一起，教师发给每位同学两张白纸，请他们分别写上自己“现实的我”和“理想的我”的看法和打算。然后，每名同学依次站起来说出自己的“现实我”和“理想我”，其他同学则针对该同学的“现实我”的看法是否符合他本人实际，“理想我”是否有现实的可能，“现实我”和“理想我”的差距是否适当，该同学需要通过哪些努力与提高才能有助于自己理想的实现等发表意见和建议。



训练指导

教育目的

1. 让学生树立远大的理想、增强学习动机和生活热情。
2. 教育学生懂得把远大理想和近期目标相统一，理想与实际行动相结合。

主题分析

理想，简言之就是奋斗目标，人应是有追求的，只有为理想的实现努力拼搏的人，才有多彩而无悔的人生。对于中学生而言，正处在人生观、价值观趋于稳定的时期，这时期也正是理想教育的关键期，理想不同，其动机强弱必然有别，自然会导致日常行动的不同，结合中学生的心理特点——激情有余而稳定不足，故对其进行理想教育，将有利于日后的成长与成才。

训练方法

认知提高；榜样引导。

训练建议

1. 教师以伟人中学时的崇高理想为引导，启发学生自我反思。
2. 组织学生讨论理想的含义及对学习、生活的作用。
3. 就“怎样实现理想”这一问题展开讨论，让学生树立为实现理想而努力奋斗的信心和决心。
4. 教师总结，给学生以激励，师生共同展望美好的未来。

