

李百珍 张彦彦 王雪萌 陈浩 著

完 善 自 我

积极自我意识的培养

W
ANSHAN
ZIWO

阳光少年心理成长之路

李百珍◎主编

科学普及出版社



李百珍 张彦彦 王雪萌 陈浩 著

完善自我

积极自我意识的培养

W

ANSHAN
ZIWO

阳光少年心理成长之路
李百珍◎主编

科学普及出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

完善自我：积极自我意识的培养/李百珍，张彦彦，
王雪萌，陈浩著. —北京：科学普及出版社，2006. 12
(阳光少年心理成长之路/李百珍主编)

ISBN 7-110-06526-X

I. 完… II. ①李… ②张… ③王… ④陈…
III. 自我完善-少年读物 IV. C912. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 143939 号

自 2006 年 4 月起本社图书封面均贴有防伪标志，未贴防伪标志的
为盗版图书。

科学普及出版社出版

北京市海淀区中关村南大街 16 号 邮政编码：100081

电话：010-62103210 传真：010-62183872

<http://www.kjbooks.com.cn>

科学普及出版社发行部发行

北京市卫顺印刷厂印刷

*

开本：850 毫米×1168 毫米 1/32 印张：6.5 字数：118 千字

2006 年 12 月第 1 版 2006 年 12 月第 1 次印刷

印数：1—5000 册 定价：12.00 元

(凡购买本社的图书，如有缺页、倒页、
脱页者，本社发行部负责调换)



中国科学技术协会科普专项资助

编写委员会名单

主 编 李百珍

副主编 王 凯 马丽莉 管 健

编 委 (以姓氏笔画为序)

马丽莉 王 凯 王雪萌 王秋丹

方 霏 付 中 孙玉凤 孙雪莲

李百珍 李 静 陈 浩 张晶晶

张彦彦 张 漪 梁 樱 管 健

策划编辑：徐扬科

责任编辑：金 陵

责任校对：韩 玲

责任印制：李春利

封面设计：耕者设计工作室

正文设计：艺海工作室

插 图：兆禾设计工场

健康生活
快乐成长

沈德立题字

二〇〇六年九月十日

前 言

——做自己成长的主人

“人生的意义在于成长”。青少年时期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，很多独生子女青少年的独立性和自我调节能力较差，时常会感受到很大的心理压力和冲突。这些问题如果长期得不到解决，就会在情绪、行为等方面有异常表现，甚至出现一些过激行为。这些问题都可以从心理学角度找到相应的原因和应对方法，对青少年进行必要的心理健康教育就显得日益重要。

素质教育虽然提倡很多年了，但目前来讲，社会各方面仍然对青少年知识的获得和智能的提高更为重视，而忽视了他们优良心理品质的培养和优良性格的塑造。青少年心理教育是素质教育的一个重要方面，它的目标是人的潜能得到充分地挖掘和发挥，人格不断地优化、完善，使人变成心理健全的人。人格的完善与优化比智慧、能力的增长更为重要。

青少年心理健康教育的主要内容就是：积极自我意识的建立、学习心理辅导、挫折的应对、情绪的良好调节、人际关系的协调、优良性格的塑造、性心理的学习以及心理障碍的预防和初步矫正。只有身体、心理都健

康，才能有好的社会适应能力。

青少年的成长，离不开家庭教育、学校教育、社会教育，但这都是外因，青少年本身才是内因。青少年朋友应该重视自我教育、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，不能把成长中的不如意，全归咎于父母、老师、社会。只要坚持不懈地努力，自己的某些个性不足都是可以改进的。所以青少年朋友要对自己的成长负责，做自己成长的主人，人生的命运将由自己把握。

《阳光少年心理成长之路》丛书就是要做青少年朋友自育、自学、自助的伴侣。用生动流畅、通俗易懂的语言，联系青少年朋友的生活、学习实际，介绍心理学的相关知识，并引导他们用心理学的科学知识分析和解决自己的心理现象与难题，使自己健康、快乐地成长，正是这套书的创作宗旨。希望在这套书的帮助下，每个青少年都能塑造出良好的个性心理素质：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书时，可以先看看书中有趣的故事，慢慢地再学习一些相关的心理学知识，最后，再领会其中蕴含的深刻理念。在紧张的学习之余，在轻松、愉悦的心态中，细水长流地慢慢品读这套丛书，不仅会促进青少年朋友心理的成长，而且还会增强他们对心理科学的兴趣和爱好。

编者

2006年10月5日

目 录

一、什么是自我意识	1
● 我是谁?	1
● 美丽蝴蝶的蜕变	14
● 无法挽回的终身遗憾	25
二、青少年自我意识的发展	30
● 青少年的自我认识	35
1. 我想我是.....	35
2. 哈哈镜——高大的我和渺小的我	36
3. 爸爸、妈妈和老师都烦我	38
4. 理想的我和现实的我	40
● 青少年的自我情感	46
1. 敏感多疑	46
2. 瘦 = 美吗	47
3. 情绪就像六月的天，说变就变	51
4. 恃才傲物、过分自负	53
5. 自恋的美少年那喀索斯	56
6. 自惭形秽	58
7. 深深的自责	65
8. 厌恶自己	70
9. 自我封闭	71
● 青少年的自我监控	73
1. 管不住自己	73

2. 过分的自我表现	76
3. 自我掩饰	79
4. 我长大了	80
5. 苦恼的丘比特	83
三、什么因素影响少年自我意识的发展	88
● 家庭	88
1. 我被忽视了	88
2. 我没有爸爸、妈妈	89
3. 他们总吵架	90
4. 爷爷奶奶——我的“保护伞”	91
5. 错位的爱	91
6. 家境的困难与富裕	92
● 学校	93
● 社会	95
四、完善自我	99
● 完善自我认知	99
1. 美化物质自我	101
2. 完善社会自我	102
3. 优化精神自我	107
4. 悦纳自我	109
● 客观的自我评价	111
1. 赢了别人，输了自己	113
2. 不骄傲、不自卑	117
3. 保持一颗平常心，走自己的路	119
4. 其实你很优秀	122
● 挖掘自身的潜能	125
1. 身体中的神奇潜能	125

2. 自信心的魔力	127
3. 放松自我, 拓展潜能	134
● 积极的自我情感体验	138
1. 阳光灿烂, 生命有生机	140
2. 时时清除心中的杂草	147
3. 没有过不去的沟沟坎坎	152
● 适当的自我期望	157
1. 目标成就梦想	158
2. 行动要有计划	168
3. 监控计划执行	169
4. 付出总有回报, 努力就会成功	172
五、自我意识的测试	176
● 从动作看个性	176
● 你意志坚强吗	180
● 从色彩窥知心灵的颜色	182
● 搭电梯	185
● 自我小档案	187
● 儿童自我意识量表	188
参考文献	195

一、什么是自我意识

一天，我在梦幻的天国里驰骋，忽而碰见了上帝。

他考问我：“你在世上走了一遭，发现什么是最美的吗？”“人！”我脱口而出，没加思索。

“什么东西最丑？”“人！”我的回答仍然干脆。

“那么，你自己呢？”上帝的目光太锋利，直逼得我目瞪口呆，无言以对。顿时，我好像着了魔似的，灵魂震颤，化作迷雾一团。“哈哈，快回去，好好地认识自己！”他用手轻轻一指，我便悠悠忽忽的，似一缕青烟，从天上飘落下来。蓦然睁眼一看，原来我伏在桌上，睡着了！


我站起身，茫然回顾，感到十分惶惑。拿着镜子，我怔怔地望着那愣神的自己，若有所思，不禁喃喃自问：是美是丑，你敢于睁开眼睛看自己吗？你能看清自己的庐山真面目吗？

● 我是谁？

课堂上，老师布置了一篇日记，主题是讨论“我是谁”这样一个奇怪的问题。

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

阳光少年心理成长之路



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。”

初中三年级的李伟在床头贴了一幅字画，上书：“欲胜人者先自胜，凡事之本必先治身”几个大字。

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。

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……

迈入青春期的少年朋友，不仅开始注意到了自己身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。这些现象都说明了少年朋友们已经具备了较强的自我意识。

那么究竟什么是自我意识呢？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活动中对自己、自己与自然、自己与他人、自己与社会等关系的心理活动。

从形式上来说，自我意识主要有三个层面，就是自我认识、自我体验和自我监控。什么是自我认识？一个人对自己的认识，就好像是一个人站在镜子前面观察镜子里面的自己。不但要搞清楚自己的姓名、年龄、体貌特征，还要搞清楚自己在社会上扮演的角色，还要对自己做出一定的评价。

我们来看看一些人的自我认识是怎样的。


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，在不久的将来，不论是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，每个人都很平凡，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，我只是把我心里面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

阳光少年心理成长之路



“外表上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。我喜欢睡懒觉。我们家几次装修都是我参与的——我喜欢做这样的事。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。少年自我情感体验时常是不稳定的，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。

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，我都能激动得热泪盈眶；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的原因，这就需要少年朋友们学会自我监控。


自我监控就是对自己的心理和行为进行调节控制，如自律、自我监督、自我教育等。自我的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。

一位中学生不仅学习成绩优秀，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，使

阳光少年心理成长之路



自己的家族昌盛繁荣。

有一次，朝中一个嫉恨郭子仪的太监趁他带兵出征在外之际，暗中掘了他父亲的坟墓，这在当时来说，是对一个家族最大的侮辱，这是一件多么令人愤恨的事情啊！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。”

历史上另一个著名的故事，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，化解了一时的怨恨，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。

许多少年朋友生活在学校的同一个集体里，难免出现一些磕磕碰碰的小摩擦，特别是在与其他同学相处中，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己的自尊心，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