



男孩女孩青春期教育系列

陶倩主编

正确认识自我

翻开它可以帮助你更好地认识自己的内心世界，
发掘自身的心灵潜力，永葆身心的健康。《男孩女孩
青春期教育系列》——青春期最好的心灵伙伴。

BOY & GIRL

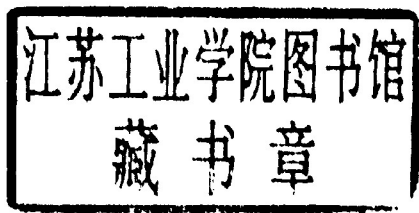
远方出版社



男孩女孩青春期教育系列

正确认识自我

陶倩 主编



远方出版社

图书在版编目(CIP)数据

正确认识自我/陶倩主编. —呼和浩特:远方出版社,2006.12
(男孩女孩青春期教育系列)

ISBN 978-7-80723-145-5

I. 正... II. 陶... III. 心理卫生—健康教育—青少年读物 IV.
G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 151971 号

男孩女孩青春期教育系列

正确认识自我

主 编 陶 倩
出 版 远方出版社
社 址 呼和浩特市乌兰察布东路 666 号
邮 编 010010
经 销 新华书店
印 刷 廊坊市华北石油华星印务有限公司
版 次 2008 年 4 月第 2 版
印 次 2008 年 4 月第 1 次印刷
开 本 850×1168 1/32
总 印 张 115.75
字 数 2370 千
印 数 3000
标准书号 ISBN 978-7-80723-145-5
总 定 价 473.00 元(共 20 册)

远方出版图书,版权所有,侵权必究。
远方版图书,印装错误请与印刷厂退换。



前 言

CONTENTS

青春期不仅是打好学习基础的重要时期,而且是身心日趋发展成熟的关键时期。青少年只有在身心健康的情况下才能精力充沛地去学习,在学习中不断克服挫折,从而有效地提高学习成绩。因此,对青少年进行身心健康教育势在必行。所以我们编写了本丛书——《男孩女孩青春期教育系列》,旨在通过分析研究青少年身心发展的特点和规律,揭示青春期心理健康教育的重要性,使学生充分理解和掌握青春期自我保健的各种知识,从而健康地成长。

本丛书重点阐述了以下几方面内容:青春期心理健康教育的内容、基本原则以及对青少年进行健康教育的主要办法;青少年时期身体发育的特点及体育锻炼的重要性;青少年性器官和第二性征发育的特点,以及在此期间应注意的卫生问题;青少年如何正确地对待学习,净化生长环境;如何树立正确的世界观、人生

观、价值观等相关内容。

本丛书语言浅显易懂,事例针对性强,操练设计切实可行,是青少年进行青春期自我教育的首选书籍,也是家长送给孩子的首选礼物,同时更是教师对学生进行心理健康教育不可或缺的参考教材。



目 录

CONTENTS

第一章 正视自己——自我意识及其结构	1
自我意识的内涵	2
自我意识是人类特有的心理标志	7
自我意识的结构	13
〔事例〕 保持自己的特点	27
〔操练〕 君子坦荡荡	31
第二章 循序渐进——自我意识的形成过程	36
自我意识的发展历程	37
自我意识形成的具体阶段	38
〔事例〕 韩信志存高远	53
〔操练〕 检测自我意识	58
第三章 审视自我——青少年自我意识发展 中的偏差及应对	63

自我意识发展中的偏差	63
自我封闭及应对	70
自我狂妄及应对	79
自我迷失及应对	84
〔事例〕 那一场浮想联翩的舞会	88
〔操练〕 塑造健全的自我意识	92
第四章 意气风发——气质及其意义	99
气质的内涵	101
气质的类型	110
气质在生活中的意义与作用	117
〔事例〕 忧国忧民的杜甫	124
〔操练〕 你属于何种气质类型	129
第五章 潜移默化——性格的特征及培养	133
性格的内涵	134
性格的结构与特征	138
性格的类型	144
良好性格的培养	146
〔事例〕 善于优化性格的爱因斯坦	154
〔操练〕 对付 A 型性格	157
第六章 实现自我——塑造健全人格	163
人格心理的特点	166

健全人格的标准	172
〔事例〕 世纪明灯李向群	176
〔操练〕 塑造完美人格	180



正视自己

——自我意识及其结构

正确
认识
自我

欧洲 16 世纪伟大的思想家蒙田说过：“世界上最重要的事情就是认识自我。”

千百年来，人们在探索和改造大自然的同时，也在反复地探索着自身。时至今日，它依然是人们津津乐道的话题。

对青少年来说，自我意识的形成与培养将对自己的一生产生重大影响。





自我意识的内涵

一、自我意识是什么

自我意识是人类个体对自己的各种身心状态的全面认识,它是人类意识的一种表现形式,是个性的重要组成部分。通常我们在谈论一个人的生活状况时,比较喜欢使用“身心健康”这个词语。身心包括两个方面,一个是身体情况,另一个则是精神面貌与心理状况。自我意识所反映的内容就同时包括了这两个方面。在现代社会中,只有身心两个方面都健康的人才能够更好地适应社会。身体与心理是一个相互作用的统一整体。例如,超负荷的学习任务是一种压力,这种压力通常会使我们的情绪变得十分不稳定,使心理上产生一种不安,与此同时,还会使我们的身体出现不适甚至产生病患。自我意识在此时表现为对自我身心状态的监督与体验。

从心理学的角度来看,自我意识是指个人对自己各方面感觉、知觉的概括和融纳。其中主要包括个人对自身能力、性格、兴趣、需求的了解,对个人与周围环境关系

的认识,对个人与他人关系的体会,以及对未来生活目标的认识与评价。

每个人在出生之时,还都只是一个“自然人”或者说是一个“生物人”,而不是真正意义上的“社会人”,他只有最基本的生理本能,还不具备一定的社会技能与社会观念。一个人仅仅凭借与生俱来的自然属性与生物本能是不能够生存下去的。我们所赖以生存的周围环境完全不同于自然环境,这是一个人们创造出来的世界,是人类物质文明与精神文明的共同结晶。对每个生命个体来说,只有通过接受社会文化、学习生活技能以及掌握社会生活的方式,才能够适应我们所面临的人类社会,才能够在自己的周围环境中生存下去。在这里,一个特别重要的方面就是作为个体的人与周围社会环境的关系问题。只有具备了自我意识的人才能够认识和体验到这种关系,自我意识在生命个体与社会环境之间架起了一座桥梁。一个在自我意识方面不成熟甚至不健全的个体往往会出现社会适应不良的现象。

无论自己对自身身心状态的认识与体会,还是对自身与环境的关系所产生的意识与体验,都涉及到一个自我愿望的问题。自我愿望主要指自己在进行自我意识的过程中思想上所表现出来的倾向性。自我愿望在某种意义上决定了一个人在采取具体行动时流露出来的兴趣与





需要。从长远的观点来看,那是一种人生理想;从短期的行为来看,那是一种生活上的目标。例如,有的学生从小就立志成为一名能够救死扶伤的外科大夫,那么他就会在学习中表现得十分刻苦,在生活中处处留心观察各种与医学有关的问题。这就是自我愿望在我们生活中的具体反映。自我愿望是自我意识中一个十分重要的有机组成部分,它相当于汽车中的发动机,为每个人的自我意识提供动力。

概括地说,自我意识就是指个人对自己作为主体的一种意识,也就是指我们每个人对自己的自身以及自己与周围环境相互关系的认识、体验和监督。自我意识是心理自觉性的一种表现形式,它在一个人的个性形成中扮演着重要角色。我们每个人的性格、意志、兴趣、能力、道德情操与道德理想都要受到自我意识的影响与制约。

二、人类认识“自我意识”的简单历程

人类对自我的认识可谓源远流长。古希腊著名哲学家苏格拉底就曾经提出一个十分富有震撼力的口号:“认识你自己!”标志着人类很早就已经开始自觉地认识自我了。在2000多年前的印度宗教文献中,也有一些关于自我意识的记载。例如,在有的宗教文献中这么写道:



“还有一物，在你身中。”这句话的涵义是说在人的血肉之躯中，另外还有一个“我”存在于其中。

在古代我国灿烂辉煌的文化中，对“自我”的探讨也是非常活跃的。儒家思想中的“吾日三省吾身”这一至理名言，就是从人的修养这个角度来提出的，十分接近于精神上的“自我”这一概念。“三省吾身”也就是对自己的所作所为、所思所想进行一番认真仔细的审视，从而更加清楚地认识自我。

欧洲文艺复兴时期是人类历史上蔚然壮观的一个伟大时代。在这个时期里，人类在哲学、文学、艺术、科学等各个领域都取得了突飞猛进的进步，人类正式地、完全自觉地对自我意识进行全方位的研究，就是从这一时期开始的。在这里，我们不能不提到一个人，那就是伟大的法国哲学家笛卡尔，这位勤于思考、勇于开拓的法国人在他长期的科学研究过程中，最先提出了“自我意识”这个概念，并且以“我思故我在”的论述（通俗地说，也就是“我思想所以我就存在”）对这个问题进行了概括和总结。在笛卡尔看来，人的身体与精神是相互作用的关系，身体影响心灵，心灵也影响人的身体。笛卡儿正是从研究自我意识的角度提出了他的身心交感论的。当然啦，身体与心理各有其自身的活动规律，是一个心理学课题。

马克思主义学说的诞生是人类思想史上的一次极为





深刻的革命,辩证唯物主义和历史唯物主义的哲学观点使我们在认识社会和认识自身的道路上拥有了一盏灿烂的指示灯。马克思主义认为,人是一切社会关系的总和。人的自我意识是我们意识领域中的一种形态,也是对客观事实的一种反映,奠定了自我意识这一问题的唯物主义基础。

在研究自我意识方面做出突出贡献的还有一位叫做恩斯特·卡西尔的哲学家。卡西尔是西方现代最重要的哲学家之一。他认为,认识自我是哲学探究的最高目标,他的一生一直在不停地向着这个目标日夜迈进。就在他生命垂危之际,还完成了他的最后一部著作《人论》。《人论》从“人是什么”这一问题入手,着重指出人具有创造“理想世界”的能力,人的本质就是人的无限的创造活动。他独树一帜地把人定义为“符号的动物”,并且多次强调人的自我意识是人这种符号动物所赖以谋生的基础。

在现代社会中,随着科学技术迅猛的发展,人类对自我意识的探究和思考也进入一个全新的时期,重视和研究自我意识已经成为高扬人的主体性、提高人的主体地位的必经之路。





自我意识是人类特有的心理标志

自我意识是意识的一种形式,也是人的意识的一个极其重要的特征。意识是人的心理发展的高级阶段,人与动物最基本的区别就在于人有意识,而动物则没有。自我意识所反映的对象是人本身,也就是我们每个人对自己进行认识时所产生的意识活动,这是一种高级的思维发展阶段,是人类个体发展到一定时期的产物,是人类特有的心理标志。

人的意识主要表现为用词语的形式存在于头脑中的知识体系,自我意识也不例外。自我意识连同其他方面的知识体系与人的各种情绪、情感结合在一起,就构成了人们丰富而且稳定的主观世界。正由于人具有了意识,才与单纯适应自然界的动物有了本质的区别;正由于人具有自我意识,才使人类的思维水平能够在不断反馈、不断调整的基础上迈向新的阶段。借助于自我意识,人们在认识事物的本质和规律的时候,就会及时根据事物情况的变化,使自己认识世界、改造世界的能力逐渐得到加强。

自我意识的产生与发展是将人类的意识与动物的心

正确
认

识

自
我





理区分开来的一个重要标志,正是由于自我意识的不断发展,人从动物界分离出来以后便越来越远离动物世界。动物只是被动地、单纯地适应外界环境,而作为社会主体的人不但能够很有艺术性地适应环境,而且还能够主动地改造环境,并且在这个过程之中更加深刻地认识自己、把握自己。人意识到自己的独立存在,头脑中具备了自然界的观念,了解了自己与他人的关系,就把自己从周围环境中分离出来,突出自己的主体地位,从而成为自然的对立物。

自我意识的产生与发展极大地丰富和充实了这个世界,人们在彼此交往的过程中,相互尊重、团结友爱、精诚合作,而且还能够依据行为准则和道德规范及时地调节自己的行为方式。可以这么说,自我意识让我们的生活变得更加精彩、更加和谐,同时也更加富有灵气。当然,自我意识也是一个十分复杂的系统,我们还应当了解它所具备的特点,只有这样,我们在进行自我评价和自我控制时,才会更加灵活。自我意识主要有以下四个特点:

一、自我意识具有自觉性

自我意识的一个最为显著的特征就是能够自觉地感觉到自己的心理状态。众所周知,人的智力既不是由遗



传素质决定的,也不单纯是环境因素的产物。遗传素质为每个人的后天发展提供了一种可能性,环境因素为每个人的成长与发育提供了一个十分广阔的空间。但是,人不是机械被动地接受周围环境的影响,人具有自觉能动性,而是主动地与周围环境发生相互作用,并且在这个过程中接受环境的影响,发展自己的智力水平。幼儿期是自我意识的萌芽时期,当自己认识到自身与周围环境、与他人的关系,分清了你、我、他之时,这就说明自我意识已经产生了。到了青年期,自我意识会得到前所未有的发展。

二、自我意识具有针对性

借助于自我意识,人们便能够把“自我”与“非我”、“主体”与“客体”区别开来,这对一个人来说,是心理成熟指标体系中的一个举足轻重的变量。

自我意识还能够使我们自觉地了解哪些事物已经熟悉,哪些事物目前尚未得到认识,而且还能够去揭露和掌握认识过程的客观规律,在分析问题、解决问题的时候,会十分有针对性地抓住关键问题,不致于茫然不知所措。自我意识还会使我们知道为什么会哈哈大笑或者愁眉苦脸,为什么会闷闷不乐或者欣喜若狂,同时也会让我们知

