

国家教育部“九五”规划重点课题

主编：郑日昌

高中生

# 心理辅导活动

GAOZHONGSHENG XINLI FUDAO HUODONG

二年级教师用书



团结出版社

## 序

人，不但要有健康的身体，还要有健康的心理，只有身心俱健，才是一个健全的人。

心理健康同身体健康一样，必须从幼年抓起，从青少年抓起。

近年来，中小学生心理健康问题越来越受到全社会的关注，教育行政部门已把促进学生心理健康的心理辅导纳入各级学校的工作日程。

心理辅导是指在心理上的辅助和引导，既包括对各种一般心理问题和轻微心理障碍的学生进行个别或小组辅导，也包括面向全体学生的心理健康教育和心理辅导活动。

心理辅导的宗旨是开发智能，完善人格。心理辅导遵循的是预防和发展取向的教育模式，而非疾病和治疗取向的医学模式。

心理健康教育不是知识传授，更不能空洞说教，而要以活动为主，让学生在丰富多彩的活动中感受和体验，在潜移默化中陶冶性情，发展身心。

为了将心理健康教育和心理辅导工作落到实处，使其具有可操作性，笔者带领博士、硕士生为中小学设计了系列班级辅导活动，经过全国教育科学“八五”、“九五”、“十五”规划教育部重点课题的多年研究和实践，搜集了多所实验学校师生的意见，进行了反复修改和不

断完善，目前奉献给读者的这套《中学生心理辅导活动》，便是我们十五年磨一剑的成果。

为了方便使用，我们分别编写了学生用书和教师用书。学生用书文字力求简单，只写明要学生做的事，并适当穿插一些名言警句和小故事、小资料，以减轻学生的阅读负担，增加趣味性。教师用书每项活动均按活动目的、活动设计、指导建议、参考资料四个层次编写，帮助教师掌握与该活动有关的心理学原理和活动方法，以便在组织活动时能更主动、更自觉。

心理辅导活动既可在室内，亦可在户外进行；既可安排专门课时，亦可利用班会、团会或课外活动时间；既可配备专任心理辅导老师，亦可由班主任、德育教师或科任教师出面组织。

尽信书不如无书。老师在组织辅导活动时不必拘泥于此书，可大胆加以删改、补充，在活动顺序和时间上更可灵活安排。要充分发挥个人的创造性，紧密结合本地、本校、本班实际，让学生生动、活泼、主动发展。老师们若能将使用情况和意见（包括学生的意见）随时反馈给我们，对我们今后进一步修改完善此套活动将有莫大帮助。

郑日昌

2005年3月于北京师范大学心理学院

# 目录

---

|    |                    |     |
|----|--------------------|-----|
| 1  | 学会悦纳自我 .....       | 1   |
| 2  | 做自己的主人 .....       | 18  |
| 3  | 兴趣的培养 .....        | 34  |
| 4  | 张开思维的翅膀 .....      | 46  |
| 5  | 如何受人尊重 .....       | 59  |
| 6  | 如何处理好与家长的关系 .....  | 71  |
| 7  | 异性交往有分寸 .....      | 87  |
| 8  | 怎样防止偏科 .....       | 101 |
| 9  | “合作的车轮”与“竞争的马达”··· | 113 |
| 10 | 学业成败缘何故 .....      | 132 |
| 11 | 从容应考显本领 .....      | 147 |
| 12 | 性心理压力的调解 .....     | 166 |

# 目 录

---

|    |                  |     |
|----|------------------|-----|
| 13 | 课外阅读习惯的培养 .....  | 183 |
| 14 | 情绪的自我调节 .....    | 190 |
| 15 | 化解人际冲突的艺术 .....  | 200 |
| 16 | 了解自己的气质与性格 ..... | 213 |



# 学会悦纳自我

## 一、活动目的

- \* 使学生学会全面评价自己，形成正确的自我形象。
- \* 使学生提高自我适应和适应环境的能力。
- \* 消除自卑感，树立自信心。

## 二、活动设计

### (一) 活动准备

- 准备好自陈问卷，每个学生一份。
- 学生自我了解自陈问卷（包括三个评价同桌的题目）

- (1) 我觉得我长得\_\_\_\_\_。
- (2) 在父亲的眼中，我\_\_\_\_\_。
- (3) 在母亲的眼中，我\_\_\_\_\_。
- (4) 在同学的眼中，我\_\_\_\_\_。
- (5) 在老师的眼中，我\_\_\_\_\_。
- (6) 我喜欢\_\_\_\_\_。
- (7) 我不喜欢\_\_\_\_\_。
- (8) 将来的我会是\_\_\_\_\_。
- (9) 现实中，我是一个\_\_\_\_\_。
- (10) 我觉得过去的我\_\_\_\_\_。
- (11) 我感觉我的优点是\_\_\_\_\_。
- (12) 我感觉我的缺点是\_\_\_\_\_。
- (13) 我的同桌是一个\_\_\_\_\_。
- (14) 我的同桌的优点是\_\_\_\_\_。
- (15) 我的同桌的缺点是\_\_\_\_\_。

(二) 请同学先做问卷, 向学生说明, 这是一种从不同侧面认识自己的好方法, 同学们一定要认真如实地回答, 这对于同学们了解自己有很大的益处。如果学生不理解, 教师可适当加以解释或举例说明。

(三) 同桌交流:

(1) 同桌相互倾听:

先由一个人说说自己在问卷中的回答情况。谈一谈自己在父亲、母亲眼中是什么样的人, 在同学眼中是什么样的人, 在老师眼中是什么样的人。这些特点是否是一样的? 按照自己问卷中的回答, 每一个同学向自己的同桌逐一介绍, 并可以结合自己生活中的实际例子。

这时, 另一位同学要抱着一种关心的态度, 认真仔细地倾听。会听, 是一种很受欢迎的能力, 听者的态度会直接影响对方的表达, 并能影响彼此的感受。如果遇到一个善于倾听的人, 我们会不由自主地更加放松地表达自己, 并且感到很愉快。让我们把这份倾听的礼物送给自己的同桌。听的时候要专心, 暂时不做评判。双方互换听与说的角色, 再进行一次。

(2) 同桌讨论:

看看问卷中, 同桌对自己的评价是否和自己对自己的认识是一致的。如果不一致的话, 同桌之间可以相互进行交流, 讨论为什么会有这些不一致, 并可以列举生活中的实际事例来说明自己的观点。

(四) 小组讨论:

教师组织前后位的同学组成小组, 每组由 4~6 人组成。在组内讨论的主题是: 自己对自己的评价和同桌对自己的评价有没有不一致? 哪些同学如果有明显不一致, 请在轮流小组内谈谈自己的特点, 先说自己认为自己有哪些特点, 这些特点是从哪里得出来的? 然后再说说同桌对自己的特点有哪些不同的评价。小组成员谈谈自己的看法。

附: 教师可以引导说明中学生评价自己的途径: 一是自我

前后对照，把现在的自己与以往的自己对比，通过对自己的学习成绩或其他能力的检验，来了解自己，看看有哪些方面是稳定的，哪些方面发生了变化，向什么方向变了；二是以别人对自己的评价作为参照，看看在别人眼中的自我是个什么样子；三是通过把自己与别人进行比较，看在同伴中，自己的相对状况如何。

### （五）全班分享

教师鼓励每组选一个代表，分享刚才的讨论及感受。引导学生思考：一个人在同学们心目中的印象，是否和自己的认识有所不同？这时，教师要适时地点拨学生，教给他们如何通过不同的渠道和途径来全面深刻地了解自我。让学生形成一定的观点：自己对自己的看法和别人对自己的看法不一定一样——有时候自己对自己的看法也许并不真切，因为“当局者迷，旁观者清”，所以，要想真正地了解自己，不仅要自己经常的自我观察和觉醒，而且要经常的向同学们、老师们、家长们了解他们对自己的看法。

教师应注意引导学生不仅要通过多种渠道和方式了解自己的特点，而且要能够正确看待自己的特点。每个人都是有独特个性的人，都有很多和别人一样的地方，也有很多和别人不一样的地方。认识自己越清楚的人，别人也越容易认识他、了解他。如果每一个人都对自己有相当的认识，也愿意和别人分享内在的感受，那么人和人之间一定会有更多的了解。

让学生讨论“现实中的我和理想中的我有哪些差距？”“现在的我与一年前的我相比，有哪些进步？”可以先让同桌之间进行讨论，然后请几位同学分别在全班同学面前介绍自己讨论的结果，最后同学们可以针对这些结果进行集体讨论。

避免只看到好的一面或坏的一面，教师引导学生作自我评价时，避免以一时一事作为衡量自我的尺度，应避免盲目接受他人的暗示。正确的方式是将各方面获得的信息加以综合分析，以获得较为客观的评价，既不要妄自菲薄，也不要夜郎

自大。

### (六) 教师总结

教师引导学生无条件地接受自己现有的一切，用发展的眼光看待自己的一切。

心理健康的首要标准就是对自己的正确认知，并有悦纳自己态度。由此可见，公正、客观、真实地评价自己，是心理健康的前提。无论是狂妄得不可一世，还是自卑得无地自容的人，都是对自己认知发生偏差的表现。一个心理健康的人，既会对自己所具有的优势特点成竹在胸，同时也会对自己的缺陷不足有所了解，既不会过分地夸耀自己，也不会盲目地妄息菲薄，而是有一个适度的评价，并对自己的现状与缺陷心平气和地接纳。现在的自己已经成为现实，而今后的自己向什么方向发展，会成为什么样子，还有待塑造。我们要尽量去克服和弥补自己的不足，而面对确实难以改变的问题，诸如身高、相貌、环境、出身和经历等，也能坦然地接受。惟有如此，我们才能对自己不再苛求难以达到的理想，扬长避短，增加成功的机率，从而增强自信心。

一个人只有认识自我、悦纳自我、激励自我、控制自我、完善自我、超越自我，才能走向成功和卓越的自我。

#### 指导建议

\* 让学生悦纳自我并不是最终的目的，更重要的是让学生掌握认识自我的方法，并在实际的学习和交往中，根据自己的实际特点，采取行动不断地完善自我。

\* 由于活动的内容比较多，教师在课堂上应该注意对各种不同的内容的引导和过渡。

\* 尽量使每一个同学都有参与的机会。

### 三、参考资料

#### (一) 自我意识的内涵及意义

自我意识是人对自己以及自己和周围事物的关系的意识。

具体说来,自我意识是把自己作为认识的对象,对自己的身体状况、心理状况以及自己与他人的关系等进行认识、评价,这种自己对自己的评价会形成我们对自己的感受,并影响我们的行动。

自我意识由四个相互联系、相互作用的部分组成。

#### 1. 自我认识:

包括自我观察等。如:“我是中等身材”,“我总地来说是个爱笑的人”,“我当众发言时会感到紧张、羞怯”等,这些都是我们对自己的认识。

#### 2. 自我体验:

是伴随自我认识产生的情感体验。如:“我有能力为自己的事做决定,我很高兴自己能为自己负责。”

#### 3. 自我评价:

对自己以及自己和周围事物的关系的评价。如:“我是一个对自己有很高要求的人。”“我是一个关心同学,也被同学关心的人。”

#### 4. 自我监控:

包括自我监督、自我教育、自我暗示、自我激励、自我强化、自我设计、自我控制、自我完善等,是整个自我意识中的核心内容。我们的日记中有时会有这样的句子:“不要偷懒!”“超越自己!”“最近要注意对别人说话的语气!”等等,这些都是在自我监控。

### (二) 自我意识对人的活动的重要性

心理学家罗杰斯认为,自我意识是个性的重要内容,它不仅影响性格、能力的形成,而且影响我们的需要、动机、兴趣、爱好、理想、信念等个性倾向的发展。自我意识是一个人走向成功或失败的方向盘、指南针。

#### 1. 自我意识把自身作为个体活动的参照。

每个人的现状都与他的自我意识息息相关。如果一个人认为自己是一个失败的人,他就会看到内心里有一个垂头丧气的

自我；听到“我没有出息”、“我没本事”之类的声音；感受到沮丧、自卑、无奈等。由于有这样的消极的自我暗示，所以在遇到任何事情时，都会采取退缩的态度。因此，在现实生活中这样的人便“注定”会失败。相反，如果你认为自己是一个成功的人，你就会在內心里看到一个不断进取、敢于经受挫折和承受压力的自我；听到“我能行”、“我会成功”之类的声音；感受到喜悦、自尊、卓越等。这样的积极的自我暗示，会让我们对自己充满信心，在现实生活中便“注定”会成功。

## **2. 自我意识的性质影响活动的质量。**

消极的自我意识使人失败，积极的自我意识使人成功。具有积极自我意识的人能积极地认识自己、积极地评价自己、积极地对待自己、积极地管理自己、积极地发展自己，使自己的潜能得到发挥，使自己的价值得以实现。

只有当一个人真正了解自我、接纳自我时，才能确立适合自己的人生目标，发现自己的真正潜能。有人曾说过：每个人都有一个人与自己最近的东西，这就是自我；每个人还有一个与自己最远的东西，这也是自我。自我是一个人能直接感受的东西，又是他看不见、摸不着的东西。只有对自我有了真正的认识，才能在成长过程中把握住正确的方向。

## **3. 自我是个体活动的观察者、调节者和发动者。**

自我意识对自我适应和适应环境有很大的影响。自我适应主要与个体的自我认识和自我体验有关。良好的自我适应表现为对自己内部的心理状态和心理活动有清楚的觉察，对自己的各个方面有恰当的评价，以及对自己有积极的情感体验，能肯定自己、悦纳自己，包括坦然承认自己的局限和缺陷，并对自己的发展有成功的信心。适应环境，包括一个人对环境的认识以及在整合各方面信息后对自己心理和行为的调控。对环境有良好的适应表现为能主动地搜集和分析信息，恰当、有效地控制自己的行为，并及时根据个体与环境的关系进行调整，建立起和谐的人际关系，在组织和社会中找到自己合适的位置，使

自己生活和事业的目标得以实现。

#### 4. 自我寻求理想的自我实现。

理想的自我不一定是在客观上有价值的，他是个体希望自己能成为什么样的人。从某种角度看，正是实际的自我和理想的自我之间的差距激发了个体的某些活动。

作为教育工作者，我们一方面要实现自身的良好发展，追求自我实现，另一方面还要教育正处于自我发展重要时期的学生们形成和发展正确的自我意识。

### （三）自我意识的形成和发展

自我意识不是与生俱来的，而是随着个体的社会性的发展而发展的。

婴儿初生时是没有自我意识的，自我与非我没有分化，因此，婴儿不能将自己的身体与外界分开，有时可能会自己抓伤自己。大约到6~8个月时，婴儿开始有对自己身体的连续性的感觉。此时婴儿可以认识到不同时间的妈妈是同一个人，也开始感觉到自己是一个连续的“事件”。这是儿童自我意识的萌芽，也是自我概念发展的基础。1岁左右，婴儿开始意识到自己的身体以及身体的各个部位，开始有了区分动作和动作对象的能力，此时儿童有了自我意识。在此时的儿童思维发展中，只以自己为中心，从自己的角度和观点去看待事物，而不能从事实出发来反映事物，不能摆脱自我中心的约束，因此这一时期称为自我中心期。这个过程大致要到3岁左右。3岁以后直到中学阶段，称作客观化时期。这一时期儿童的自我意识逐渐向客观化发展，能比较客观地评价自己、认识自己，学习摆正自己同社会、同他人的关系，社会适应能力逐渐增强。

客观化时期的中学生大量地接受社会文化，积极储备各种知识，锻炼各方面的能力，开始形成世界观、价值观，是为将来的社会角色准备条件的时期。中学生的自我意识在这一阶段处于形成时期，因此，若能抓住机会，自我培养，形成良好的自我意识，将有助于中学生的健康成长。

自我意识的形成是以个体的生理成熟为前提的。但是仅有这些，还不能保证自我意识的形成和发展。儿童自我意识的形成和发展，依赖于个体参加社会生活并与他人相互作用。

印度狼孩的典型个案说明，如果只有生理机制的单纯成长而缺乏与他人的交往，那么个人的自我意识就会受到抑制。儿童与他人的交往是不断提高知觉别人能力的过程，也是自我意识不断发展的过程。

早在本世纪初，社会学家库利就发现了与他人交往在儿童自我意识发展中的特殊作用。他认为，儿童的自我意识是通过“镜映过程”形成起来的“镜像自我”，别人对于儿童的态度反映（表情、评价与对待）就像一面镜子，儿童通过它们来了解和界定自己，并形成相应的自我意识。库利认为，通过这种镜映过程，别人对于儿童的态度与对待，不仅塑造着儿童的自我意识，而且也会通过儿童的自我意识引导其行为，塑造一个人的实际自我。这就意味着，别人对于儿童的态度与对待，不仅影响着儿童自我意识的发展，而且影响着儿童整个人的成长。

自我意识的形成和发展主要受以下四个因素的影响。

### **1. 社会文化环境。**

生活在同一文化背景下的中学生，容易形成共同的自我意识。如西方国家的中学生的自我意识有主动性强、勇于表现自己、敢于向逆境挑战、富于冒险精神等特点，而东方国家的中学生往往表现为集体观念强、肯于吃苦、乐于奉献、忠诚顺服、忍耐力强等特点。

### **2. 家庭。**

儿童最早接触的社会环境是家庭，父母对儿童的看法形成了儿童最初的自我意识。因此，家庭对中学生自我意识的形成和发展起着关键作用。父母的思想、素质、文化修养、经济地位等因素，影响着儿童的自我意识发展的方向和目标。因此，不同的家庭教育环境，将会直接影响中学生的个性发展水平。

### 3. 他人的评价。

我们大多数有关自己的信息都来源于他人，是对他人评价的反映。他人的评价对形成自我意识起着重要作用。他人对自己的评价有时是系统的信息，有时是分散的信息，自己通过对这些信息的整理及取舍，形成自我意识。

### 4. 参照体。

一个人常常根据参照体的价值取向、目标追求来定义自己，约束自我观念。中学生依赖的参照体是中学生群体，参照体成为中学生实现自己目标的样板，从而约束自己的思想、行为，确立自己的目标、规范与价值，并与参照体相比较进行自身地位的评价。

并不是每一个与儿童发生交往的人，对他们都具有同等的影响力。儿童社会中的某些人对他们的自我意识发展有着尤其重要的影响，心理学上称这些人为“重要他人”。

在不同的发展阶段，重要他人的构成也不同。在学龄前阶段，重要他人主要是家长；到小学阶段，教师的影响力可能超越家长；在小学高年级阶段，同伴的影响力也会明显增加；进入中学后，教师的影响力虽有所减弱，但仍然是学生最重要的影响源之一。因此，在儿童发展的过程中，教师对儿童自我概念的形成与发展有着重大而持续的影响，并且这种影响的性质很难为其他途径的影响所取代。这就意味着，教师看待学生的态度和对待学生的方式是学生在学校社会环境中处境是否积极的最主要的因素。教师不仅会对学生的自我意识发展产生巨大影响，而且会由此影响学生的实际自我状况和整个人生道路。

### （四）中学生自我意识的特点

高中阶段，中学生的生理及心理发生了巨大的变化，自我体验开始变得细腻、敏感而深刻。凡是与自己有关的事情，都易引起他们的情绪、情感反应。由于他们重视自己在别人心目中的形象，特别是开始重视在异性心目中的形象，因而促使他们对别人的言行和态度极为敏感，容易引起情绪体验。同时由

这种自我体验而产生出了自尊感和自卑感，他们或者肯定自己，对自己悦纳和尊重，或者否定自己，产生不满、轻视、自卑等情绪。而正确的自我形象有利于保持自信心和稳定的情绪，从而对学习有着间接但重要而深远的影响。

由此可见，中学生的自我意识在不断加强，但对于自我的思索在客观性、完整性等方面都有很大的欠缺。他们往往以自我为中心，不善于接纳、吸收他人的意见，也不能客观地分析他人的影响。因此，引导学生思考自己在学习、生活及其他方面的表现，面对自我意识中的各种体验，引得中学生摆正自己的位置、全面地评价自己是有必要的，这也是个性品质培养的心理前提。

### **1. 思维的独立性和批判性增强。**

中学生的抽象思维日益占主导地位，开始有意识地观察社会，做出判断，经过积累，逐步形成了自己对社会的观点、态度，形成了自己的兴趣、愿望、理想、信念等个性品质，反过来作为评价世界事物的依据。

### **2. 自我评价独立性增强。**

最初儿童对自身的评价来源于成人对他的评价，而中学生开始摆脱对成人的依赖，开始趋于独立地评价自我，并能对自己的行为负责。但是，此时的中学生还不能准确无误地判断一切，还需要在成年人的关心、关怀和指导下，认识社会，认识自身。

中学生自我评价独立性增强还有一个突出特点，就是注意倾听来自同龄人的意见，这在其他年龄阶段中十分少见。儿童的自我评价基本是依从成年人对他的评价，他没有能力，也没有意识去收集同龄人对他的看法和意见。到了中学阶段，随着自我评价能力的提高，中学生之间的评价趋于增多，因此，中学生愿意倾听同龄人对自身的评价，以此作为主要参考来评价自己。对于长者，他们视其为思想保守、守旧，因而不愿倾听其意见。他们遇事愿意和同龄人商量，有问题愿意向同龄人

倾诉。许多中学生之间建立了知己关系，表现在：学习上互相帮助、思想上互相沟通、行动上互相协助。

### 3. 注意从内部动机来剖析自己。

小学生的自我评价是具体的，即从外部表现或行为结果来评价自己，在道德判断中往往着眼于行为结果，往往就事论事，具体而琐碎，缺乏概括和判断，缺乏分析和论证，体现了他们自我意识的不成熟。到了中学阶段，学生的能力得以发展，从具体性评价转向抽象性评价，他们对自己的评价已不局限于是否打骂别人，是否按时完成作业等具体的、外在的、表面的方面，而是转向了对抽象的、内部的判断，如集体观念的强弱，是否有远大的理想，是否谦虚谨慎、表里如一、大公无私、团结同学等，评价水平上了一个新的台阶，达到了一定的水平，因此，它是对具体性评价的概括与深化，体现了中学生的自我意识趋于成熟。

### 4. 自尊心明显增强。

自尊心是一种尊重自己的人格，不容别人歧视侮辱，希望受到别人尊重的自我态度。它是社会评价与个人的自尊需要之间相互关系的反映。当一个人的生理需要、安全需要和社交需要得到一定程度的满足时，人就产生对荣辱的关心，即自尊需要。自尊心是中学生自我意识最敏感，最不容别人亵渎、侵犯的部分。自尊心包括两部分，一是自我尊重，二是社会尊重。自我尊重表现在个体要求独立、自由、自信，追求名誉、成就等；社会尊重表现在希望受到他人的尊重，得到他人的认可，以及对地位、威信方面的考虑等等。人生活在社会中，不仅在自我尊重方面有强烈的意识，而且更需要得到社会的尊重和认可，在社会中找到适合自己的位置。

中学生的自尊心是约束个人行为，成就个人事业的保证。中学生在日常生活中的很多矛盾、纠纷和攻击行为，往往也都是由于自尊心受到威胁而引起的。当社会评价不能满足自尊需要或者产生矛盾时，中学生就可能情绪低落，失去往日的成就

感，甚至可能自暴自弃，这对中学生的成长是十分有害的。

#### 5. 自我控制能力明显增强。

小学生的行为调控主要受社会与成人的要求和支配，靠老师和家长的督促和约束。他们对行为的结果及造成的影响缺乏全面考虑，因而行为具有依赖性、被动性、冲动性、盲目性和无目的性。但随着中学生生活经验的不断丰富，独立意识的不断增强，他们对自己的控制意识逐渐建立，并渐渐增强，因此，他们对行为的调控以自我控制为主。在行为上，盲目性减少，计划性增多，判断能力相应增强，且能够根据当前形势及新的任务决策自己的行为，并对行为结果有预见性。

#### 6. 重新塑造自我，以表现理想的自我。

为了满足自己“独立”愿望的需要，尽快地让成人社会认可、接受，中学生努力按照自己所理解的社会要求和社会文化意识以及自己的理想愿望来塑造自己，表现自我。在这一过程中，个体不断总结经验教训，从而逐步形成自己的价值观、人生观和一定的个性特征。

### (五) 中学生自我意识发展中易出现的问题

中学生的自我意识经常出现主观的我与社会的我之间的矛盾，理想自我与现实自我之间的矛盾。

主观的我与社会的我之间的矛盾体现了自己评价与别人评价之间的冲突。这两方面常常是不统一的，有时存在很大的差距，一方面是由于双方或某一方的认识不全面、不客观所造成的；另一方面是由于双方的是非价值判断标准不同引起的。

理想自我与现实自我之间的矛盾体现了自身对未来的憧憬与真实的自我之间的矛盾。尤其到了高中阶段，经常设想自己的未来，脑中常常勾勒自己的未来发展前景。理想自我相对发展较快，一般要超过现实自我的发展，理想自我与现实自我的不同步性，造成了二者之间的差距及矛盾。

#### 1. 自我评价的不稳定性。

进入青春期的中学生，对社会上的某些现象开始有了自己