

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

沃建中 ● 主编

心理健康教育指导

ZIWO PIAN 自我篇

曹凌雁 郑正文 编著

 科学出版社
www.sciencep.com

中小学生心理健康教育试用教材辅助材料

沃建中 主编

心理健康教育指导 自我篇

曹凌雁 郑正文 编著

科学出版社

北京

内 容 简 介

自我的内涵是什么?自我是如何产生和发展的?自我的发展对学生、人际交往、个性形成等个人成长诸多方面有什么影响?在教育实践中,针对各年龄段的学生,怎样促进自我和谐发展?本书集中讨论了以上问题。全书内容包括:中小学生的自我意识;中小学生的自我概念;中小学生的自尊;中小学生的自信;中小学生的自我监控。共5章。

本书可供广大中小幼教师、学生家长以及心理学、教育学工作者和爱好者阅读、参考。

图书在版编目(CIP)数据

心理健康教育指导.自我篇 / 沃建中主编;曹凌雁,
郑正文编著. —北京:科学出版社, 2003
中小学生心理健康教育试用教材辅助材料
ISBN 7-03-012380-8

I. 心… II. ①沃…②曹…③郑… III. 心理卫
生—健康教育—中小学—教学参考资料 IV. G479

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第094537号

策划编辑:曾美玉/文案编辑:李 林/责任校对:刘小梅
责任印制:钱玉芬/封面设计:耕者设计工作室

科学出版社 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.sciencep.com>

新蕾印刷厂 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2003年11月第 一 版 开本:A5(890×1240)

2003年11月第一次印刷 印张:8 5/8

印数:1—6 000 字数:267 000

定 价:16.00 元

(如有印装质量问题,我社负责调换〈环伟〉)

《心理健康教育指导丛书》编委会

主 编 沃建中

编 委 (以姓氏笔画为序)

王英春	刘慧娟	李 琪	沃建中
张 宏	张 璟	陈尚宝	罗 良
周少贤	郑正文	闻 莉	曹凌雁
董 莉	曾美玉	窦东徽	

序

沃建中教授主编的《心理健康教育指导丛书》的出版，无疑将对我国中小学心理健康教育起到推动作用。

当前，心理健康教育在我国中小学开展得相当“火热”。教育部也对此颁发了《中小学心理健康教育指导纲要》的文件。这个文件围绕着心理健康教育的指导思想 and 基本原则、心理健康教育的目标与任务、心理健康教育的主要任务、心理健康教育的途径和方法、心理健康教育的组织实施等五个方面，提出了宏观的决策和规定。但具体怎样实施，还需要有具体可操作的方法。《心理健康教育指导丛书》的出版，为贯彻教育部的《中小学心理健康教育指导纲要》文件，为更好地组织实施中小学心理健康教育，提供了十分重要的手段。

心理健康研究领域既包括对心理健康的研究，也包括对心理问题的研究。因此，心理健康的概念多数时候既代表心理健康，也表示它的相反方向——心理问题。心理健康分为正负两个方向；心理健康内涵的核心是自尊；心理健康是一种个人的主观体验，它不仅包括积极情绪情感，也包括个人生活的方方面面，即学习、生活、人际交往、升学就业和自我意识等各个方面，呈现一种积极而健康的心理状态。围绕着心理健康开展的教育称为心理健康教育，心理健康教育要涉及学生生活的各个方面和各种领域。《心理健康教育指导丛书》是沃建中教授主持的全国教育科学“十五”规划和教育部人文社会科学“十五”规划课题的研究成果的体现，该丛书从学习、生活、人际交往、智力、人格和自我意识等角度，阐述如何指导学生呈现

一种积极而健康的心理状态；阐述教师自身怎样呈现并提高积极而健康的心理素质。这套丛书的出版意义就在于其科学性和实用性。

沃建中教授曾主编了作为中小学心理健康教育的教学读本《中学生心理导向》与《小学生心理导向》，这次《心理健康教育指导丛书》的出版，与《心理导向》构成了一个体系或形成了一种系统；是《心理导向》切实运用到教学和实践的一种补充，而且也为从事心理健康教育的广大教师们提供了一系列指导性的参考书。所有这一切，都反映了沃建中教授及其弟子们为我国中小学心理健康教育所做出的努力。我恳切地希望广大读者能够喜欢他们的作品，我期盼我国中小学心理健康教育积极而健康地发展，更盼《心理健康教育指导丛书》能对全国的心理健康教育发挥其应有的作用。

是为序。

林崇德

2003年9月28日于北京师范大学

目 录

序

第一章 中小学生的自我意识	(1)
第一节 什么是自我意识	(1)
第二节 自我意识的一般理论	(11)
第三节 自我意识的产生和发展	(32)
第四节 研究学生自我意识的意义	(42)
第五节 自我意识的培养	(46)
第二章 中小学生的自我概念——我是谁	(50)
第一节 自我概念的内涵	(50)
第二节 自我概念的发展	(57)
第三节 寻找自我认同感	(71)
第四节 自我概念的功能	(82)
第五节 正确积极自我概念的培养	(89)
第三章 中小学生的自尊——我喜爱我自己吗	(110)
第一节 什么是自尊	(110)
第二节 自尊的发展及影响因素	(119)
第三节 自尊影响儿童发展	(134)
第四节 培养出色孩子的基石——健康自尊	(141)
第四章 中小学生的自信——神奇的力量	(160)
第一节 什么是自信	(160)
第二节 自信的功能	(169)
第三节 自信的影响因素	(175)
第四节 自信的培养	(184)
第五章 中小学生的自我监控——秘密武器	(202)
第一节 什么是自我监控	(202)
第二节 自我监控对学习的影响	(229)

第三节 自我监控的影响因素	(236)
第四节 自我监控能力的培养	(249)
参考文献	(263)
后记	(266)

第一章 中小学生的自我意识

法国思想家帕斯卡尔曾经写道：“人只不过是一根苇草，是自然界最脆弱的东西。但是，他是一根能思想的苇草。”“然而纵是宇宙毁灭了他，人却仍然要比致他于死命的东西高贵得多；因为他知道自己要死亡，以及宇宙对他所具有的优势，而宇宙对此却一无所知”^①。帕斯卡尔的话生动地讲述了自我意识对人的重要性，人一旦没有了自我意识，那么，人与一根苇草又有什么不同呢？一旦拥有了自我意识，人才真正成为人，有别于其他一切生物的人。

究竟什么是自我意识呢？

自我意识有什么特点？

自我意识具有什么样的结构？

自我意识的发展趋势是什么样？

这些问题的答案似乎近在眼前又远在天边，好像很难用言语说清它是什么。那么，就让我们听听，心理学家是怎么说的。

第一节 什么是自我意识

一、什么是意识

首先，我们可以肯定的一点是：自我意识是意识的一种，那么意识又是什么呢？

从清醒与否的角度说，意识是以清醒觉察与反应灵敏为特征的，与不能清醒觉察、反应不灵敏相区别。

我们在日常生活中清醒的状态就是有意识的，我们读小说、看电视剧、和亲人聊家常、和朋友打球，甚至做饭、洗衣服、收拾房间等等活动都是在意识的状态下进行的。

^① 帕斯卡尔，1986. 思想录，何兆武译：北京：商务印书馆，157~158

为了更好地理解意识状态的特征，让我们看一个生活小片断：

小张清晨醒来，看到光亮照进屋子，听到窗外树上的鸟儿正在吱吱地叫个不停。她打开窗户，一阵微风吹来，使她感到凉爽极了。她尽情地吸了几口清新的空气，似乎嗅到了一股花香，便猜想这花香大概是从不远处的花园里吹来的。她还记得，花园里有许多花，现在也许已开花儿了。今天休息，她很高兴，便在脑子里盘算着今天如果去花园玩儿，该多么惬意啊！她很喜欢花，已有好多天没有去花园了，应该去一下。忽然她又想起，报社的约稿还没有写完，今天应该交稿了，必须忍耐一下，坚持写完。想到这里，她很快收拾了一下，吃过早饭就开始写稿了……

在这个小小的生活片断里，一系列的心理活动都是处于意识状态中的。这里的“看到、听到、感到、嗅到”就是“感觉”和“知觉”；这里的“记得、想起”就是“记忆”；“猜想、盘算”就是“思维”问题；“高兴、惬意、喜欢”属于“情感”；“忍耐、坚持”属于“意志”。这些人们所熟悉的、天天在经历的心理活动，都是在意识状态下进行的。

而我们在熟睡中、昏迷、麻醉状态中是不清醒的状态，就处于无意识中，比如：

◆ 我们每天晚上都在做梦，但是常常一觉醒来就全然不记得昨晚做的梦了；

◆ 很多昏厥的人在苏醒后的第一句话是：“这是哪儿？”，他们对昏迷中的事情一无所知；

◆ 病人打了麻醉针就失去了知觉，忘记了痛苦，医生才可以进行手术，等等。

上面所描述的三种情境，都是典型的处于无意识状态中的。

事实上，从完全清醒的意识到无意识之间，具有不同程度的意识水平。这种不同的意识水平，可以从脑电图上得到验证。意识完全清醒时，脑电图的波形表现为频率高、电压低，没有规律；人在睡眠时，意识的水平最低。这时的脑电波表现为频率低、电压高；波幅由小到大，又由大到小的周期性变化。

由于人的意识，能清醒地觉察到所反映的对象，并能调节和控制自己的行为，因而人的意识具有自觉性和目的性；由于人的行为具有在意

识支配下反作用于客观世界这样一种作用，因而人的意识又具有能动性。人的意识的这些特点，是在人从事生产劳动和社会交往等社会实践中形成的，因而人的意识又具有明显的社会性。

二、什么是自我意识

一般认为，自我意识是作为主体的我对自己本身，以及自己与客观世界、周围环境关系，特别是人际关系的一种意识。自我意识包括主体对自己机体及其状态的认识；主体对自己肢体活动状态的认识；主体对自己的思维、情感、意志等心理活动的认识。

自我意识是人的个性结构的重要组成部分，是个性结构中的自我调节系统。自我意识的本质是对人自身的调节。由于动物（特别是高等动物）只有意识的萌芽，因而自我意识也是人区别于动物心理的重要标志之一。

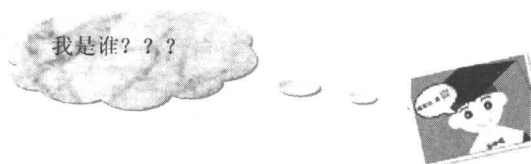


图 1-1 自我意识

自我意识把自我看做是一个对象，似乎把自己一分为二，变成两个人面对面，就好比自己在照镜子。一照镜子，看一看自己的尊容，发现头发不太好，这就是自我认识，梳一梳，这就是自我调节。头发梳好了，挺漂亮，心里很高兴，这就是自我体验。人为什么能够自我认识、自我调节、自我体验呢？因为人有自我意识，他能够把自己划分为二，甚至他能够不需要一个物质的镜子，他可以假设一个镜子，把自己放到自己的对面去认识、去改造、去欣赏，这是只有人才有的一种能力。

总而言之，自我意识就是指一个人对自己的了解和认识，对自己的调节。

三、自我意识的结构

自我意识可以从不同的角度进行分类，因此，从不同的方面来看，

自我意识具有不同的结构^①。

(一) 自我认识、自我体验和自我调节

自我意识包括三种成分：认知成分、情感成分和意志成分，分别对应自我认识、自我体验和自我调节，见图 1-2。

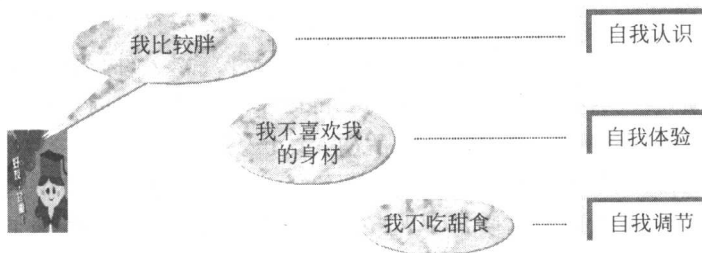


图 1-2 自我意识的三成分

1. 自我认识

自我认识是，人脑反映自己以及与自己有关的各种信息的特性与联系，并揭露这些信息对自己的意义与作用的一种心理活动。包括自我感觉、自我观察、自我分析、自我评价等等，即个体对自己的心理特点、人格特征、能力、社会地位、价值的自我评估。

个体总是自觉或不自觉地利用感觉、知觉、表象，而产生自我感觉、自我观察，形成自我观念；总是自觉或不自觉地通过思维来分析自己，从而产生自我分析；总是自觉或不自觉地感知到自己的身体和各种具体表现，如自己的体型、身高、胖瘦、仪表、举止和风度等，从而形成自我观念。

特别是你参加某个公共场合的活动时，你会强烈地意识到自己的形象，力图给人留下一个良好的合身份的印象。

当一个人进入自我状态时，还会自觉或不自觉地与别人联系起来认识自己，或者从别人对自己的行为反应方式中，来认识自己，这就使得自己进入自我评价过程：

◆ 自己的智力、性格与情绪表现如何；

^① 冉冉. 2001. 大学生的自我意识. 北京: 中国档案出版社. 10~20

- ◆ 自己的品德和价值观怎么样；
- ◆ 自己的行为是否符合一定的社会规范和标准；
- ◆ 自己有哪些缺点，性格上有什么弱点；
- ◆ 能否与人家相处好，妨碍人际交往的个性因素有哪些，等等。

这样，自己对自己的性格、道德品质、行为表现与某种社会规范和行为准则之间就建立起一个反馈回路。个体正是通过这个反馈回路，不断调整自我与某种规范、准则之间发生的差异，从而形成自我估价。

通过主动地自我反思，形成对自我的理解和对人生的感悟，如果这些理解和感悟是准确的，那么，自我认识会推动人走向自我潜力的实现；但是，错误的自我认识会形成自我障碍，这种障碍的时间或长或短，其消极影响不亚于外界的干扰。

2. 自我体验

自我体验包括自尊心、自信心、自豪感、责任感、义务感、自爱、自恃、自卑、自惭、自怜等等，是个体在自我评价基础上，对评价结果是否符合自己需要，所产生的一种情感体验。自我体验主要涉及“是否满意自己”、“能否悦纳自己”等问题。

我们知道，情绪具有复杂性、多样性等特点，情绪在认识和生理变化之间，还具有十分复杂的反馈作用。这样，一方面使得多种多样的不同情绪，各具十分独特的主观体验色彩。这种主观体验的不同色彩，也叫情感色调。另一方面也使得自我体验非常复杂，甚至不容易用语言来表达。例如，一个人不喜欢自己的身材，或是因为太胖了，或是因为太瘦了，或是因为其他原因；一个自我满意的人，或是因为自己聪明，或是因为自己漂亮，或是有其他的原因，等等。

影响自我体验产生的因素是非常复杂的。总起来说，自我体验是环境与个体内部的心理因素相互作用的产物，是由外在的现实的变化引起的。而外在环境变化，所以能引起一定的情绪状态，又是与情绪体验的积累和概括相联系的，尤其是个体的动机性活动，如果受到环境的阻碍和干扰又无法克制时，情绪就会激动起来。而情绪激动程度的大小，又可能是由受到挫折的强弱、范围以及过去所积累的挫折经验和可能受到压力的程度等等因素，而有不同的情绪体验。无论是愉快、兴奋、惊奇还是愤怒、惧怕与羞怯等自我体验，都是以动机的形式对自我知觉发生

作用,进而引导人的行为的。

行为成功与失败,总是引起一定的积极的或消极的情绪反应。例如,学生如果考出好成绩,归因为个人的努力和能力,就会产生积极的或肯定的自我体验,增强自信心和自尊心;如果把考试失败,归因为努力和能力不够;就会产生消极的或否定的自我体验,降低自信心和自尊心。这说明行为原因与情绪体验有着密切的联系。

3. 自我调节

自我调节包括自我监督、自我激励、自我动员、自我控制等等,表现为自立、自主、自制、自强、自律等等,是指在自我体验的推动下,个体对自己心理活动和行为的自觉而有目的地调整。自我调节是自我意识的最高形式,自我意识最重要的功能,也就在于对人自身的调节。

个体通过对自己的心理特征和行为活动的主动掌握,通过对他人、对自己的态度的主动掌握,从而了解自己在达到目的的过程中,如何克服障碍和内部困难,决定采用什么手段来实现目的。

一个具有坚强意志品质的人,在自我控制方面就会表现出自立、自主、自制、自强、自信、自律等心理品质,发挥独立性、坚定性,绝不半途而废;不说空话,不炫耀自己,不哗众取宠。

一个意志薄弱的人,在自我控制方面则表现为缺乏主见,容易受暗示,随波逐流,不能自制,情绪不稳定,遇事不认真思考;面对困难畏缩不前,缺乏竞争意识;有的人怯懦,有的人冲动,轻易地或随便地违背自己应当遵守的原则,不负责任,不尽义务;有的人在人际关系中有更多的防卫心理,嫉妒或提防他人,或者害怕与人发生冲突,忍让退缩。这种情况下,就要求个体要进行自我监督和自我命令。

4. 三种成分之间的关系

自我认识、自我体验和自我调节是相互联系、相辅相成的。

首先,自我认识和自我体验是自我调节的基础。每一个自我调节的过程都需要以自我认识为依据,并伴随着某种自我体验的产生。自我认识的特征和自我体验的特征,都会影响人对自身活动的调节。比如,很多心理学实验证明学业自我概念对实际的学习成绩有显著的影响,学业自信心对实际的学习成绩也有显著的影响。一个自我调节能力强的人,一定也拥有正确的自我认识和积极的自我体验,但是正确的自我认识和

积极的自我体验，并不一定导致成功的自我调节。

反过来，自我调节又对自我认识的过程和自我体验的过程进行着自身的调节。

(二) 直觉自我意识与整体自我意识

1. 直觉性的自我意识

直觉性的自我意识，可能并没有被人清晰地意识到，它们在刹那间出现，甚至在人们还没有明确知晓的时候，就影响了人们的行为。比如在体育活动中，意识到自己的动作是否准确并及时调整；在与人际交际中，意识到自己的言谈举止是否得体并做出调节。直觉性自我意识是在动态过程中表现的自我意识。

2. 整体自我意识

整体自我意识是，对自己的多层次的意识综合，对外部的多种观点的综合。整体自我意识不是仅仅根据一次行为而产生，是根据以往的所有行为，经过长期的积累而形成的静态的、稳定的、综合的自我意识。

(三) 生理自我意识、社会自我意识和心理自我意识

按照意识的内容不同，可以分成生理自我意识、社会自我意识和心理自我意识，见图 1-3 所示。

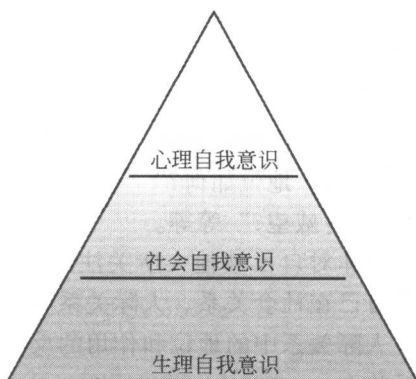


图 1-3 生理自我意识、社会自我意识和心理自我意识

1. 生理自我意识

生理自我意识是，人对自己的躯体的意识，包括占有感、支配感和爱护感，是产生最早自我意识，是人的基本自我意识。生理自我是“自我意识”最原始的形态。

新生儿是不可能把自己的躯体跟外部世界区分开来的。但是，随着年龄的增长和智力的发展，个体在8个月左右，开始产生了“生理自我”，即能把自己的躯体跟外部世界区分开来。不过，这时的物质自我还很成熟。个体真正能把自己的躯体与外部世界区分开来，并意识到自己的生存是寄托在自己躯体上的，要在3岁左右才能够完全实现。因此，生理自我是逐渐形成的，是学习的结果。

生理自我不仅指对自己身体的意识，还包括对自己的衣着、打扮以及对自己家庭财产等等的意识。所以，生理自我是个体对自己的身体，以及客观环境中，属于自己的那一部分物质的认识和反映。

学生对自己的躯体及其变化特别关注，常常伴随着强烈的自我评价，进而产生自豪或自卑的体验。

2. 社会自我意识

从3岁开始，个体通过幼儿园的学前教育和学校的正规教育，受到社会文化的影响，增强了社会意识，逐渐认识到自己是社会的一员，这个社会化过程中产生的对自己身份、角色、人与人之间的关系和人我关系的意识，叫做社会自我意识。

- ◆“别人是怎样看待我的？”
- ◆“别人把我放在眼里吗？”
- ◆“别人尊重我吗？”
- ◆“我在社会上的名誉、地位如何？”
- ◆“我在同学中是否有威望？”等等。

上面这些，都是个体对自己被他人所关注的反映，所以还可以说，社会自我就是个体对自己在社会关系、人际关系中的角色的反映，包括对自己在社会关系、人际关系中的地位和作用的反映，对自己所承担的社会义务和权利的反映。

几乎每一个学生都十分看重，他人对自己的关注和重视程度，都对自己的名誉、地位、威望，以及自己在人际关系中的地位和作用等特别

看重，每个学生都特别重视“社会自我”。因此，他们常常采取行动来引人注目，取悦于人，或追求学业进步，或发展特长，或追求友谊、爱情，或追求名誉、声望，等等。

社会自我意识的发展经历了幼儿时期、小学、初中，才达到基本成熟。社会自我意识的成熟，是心理自我形成和发展的基础。社会自我意识的准确性，将会影响个体以后的心理健康水平。

3. 心理自我意识

心理自我意识，是自我意识发展的最高阶段，一般在高中阶段，学生逐渐脱离了对成人的依赖，独立出来，更关注自己内心的想法，表现出自我意识的主动性和能动性，强调自我的价值与理想，表现为能够透过自我意识去认识外部世界。

心理自我意识，是指个体对自己的心理活动的反映。包括对自己的性格、智力、态度、信念、理想和行为的反应。心理自我意识，使个体依据主客观需要，对自己的心理特征、人格特点，进行观察和评价；进而修正自己的经验，调节、控制自己正在进行着的心理活动和行为，以使自己的心理得到健康的发展。因此，心理自我意识是自我意识的核心内容。

心理自我意识发展完善的学生，能够以客观的社会标准来认识社会和评价事物，树立正确的人生观和价值观。学生的心理自我意识与其心理健康是密切相关的。

(四) 有意识的自我意识、潜意识的自我意识

有意识的自我意识是指对意识层面的自我意识。

而潜意识的自我意识是指对潜意识层面的自我意识，对自己进行分析，找到潜意识状态的表现和产生原因，把潜意识的阴影提升到意识层面，就像是与心理医生咨询之后，能够醒悟，从而心理状况得到改善。

比如，有的学生对自己进行自我分析，发现自己现在的内向性格是由于年幼时被好友出卖，这件事情在心理上留下了深深的烙印，使自己在人际交往中没有安全感，进而出现社会性退缩。学生在进行自我的潜意识分析后，把一些以前没有意识到的问题暴露出来，会有意识地提醒自己注意，改变自己以往一贯的态度和行为。