

中国心理学会学校心理学专业委员会推荐

中小学

心理健康教育

心理

初中

教师用书

总主编

杨治良

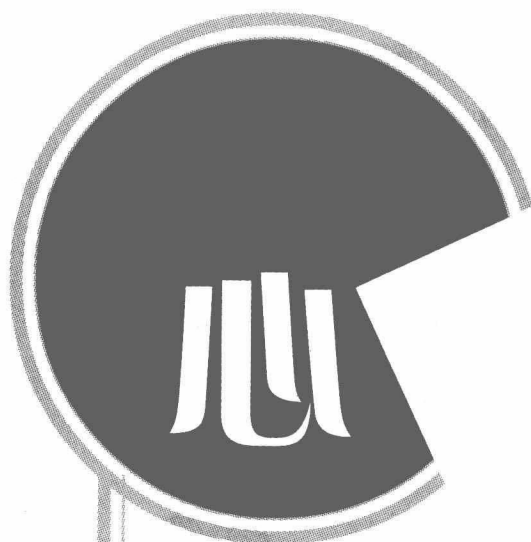
主 编

边玉芳



华东师范大学出版社

中小学心理健康教育



理

中国心理学会学校心理学专业委员会推荐

初中教师用书

总主编 杨治良

主 编 边玉芳

本书编写人员 俞 群 汪
吕晓姿 陆
张 峰

华东师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理 / 边玉芳主编. — 上海: 华东师范大学出版社, 2004.5
初中教师用书
ISBN 7-5617-3726-2

I. 心… II. 边… III. 心理卫生—健康教育—初中—教学参考资料 IV.G497

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 041111 号

中小学心理健康教育

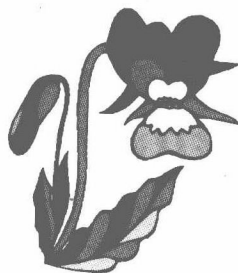
心理 (初中教师用书)

总主编 杨治良
主 编 边玉芳
责任编辑 许 静
责任校对 李雯燕
封面设计 卢晓红
版式设计 蒋 克

出版发行 华东师范大学出版社
市场部 电话 021-62865537
门市 (邮购) 电话 021-62869887
门市地址 华东师大校内先锋路口
业务电话 上海地区 021-62232873
华东 中南地区 021-62458734
华北 东北地区 021-62571961
西南 西北地区 021-62232893
业务传真 021-62860410 62602316
<http://www.ecnupress.com.cn>
社 址 上海市中山北路 3663 号
邮编 200062

印刷者 华东师范大学印刷厂
开 本 787 × 960 16 开
印 张 19.75
字 数 376 千字
版 次 2004 年 7 月第一版
印 次 2004 年 7 月第一次
印 数 3 100
书 号 ISBN 7-5617-3726-2/B · 205
定 价 29.00 元

出版人 朱杰人



(如发现本版图书有印订质量问题, 请寄回本社市场部调换或电话 021-62865537 联系)

中小学心理健康教育丛书编委会

杨治良教授（华东师范大学心理学系）

叶斌副教授、博士（华东师范大学心理咨询中心）

边玉芳副教授、博士（浙江大学教育系）

李 丹教授、博士（上海师范大学应用心理学系）

李正云副教授、博士（上海师范大学应用心理学系）

《心理》是为初中学生编写的心理健康教育教材。

《心理》是依据教育部在2002年8月制定印发的《中小学心理健康教育指导纲要》为指导思想组织编写的。《中小学心理健康教育指导纲要》认为,初中年级心理健康教育的着重点应主要放在帮助学生适应中学的学习环境和学习要求,培养正确的学习观念,发展其学习能力,改善学习方法;把握升学选择的方向;了解自己,学会克服青春期的烦恼,逐步学会调节和控制自己的情绪,抑制自己的冲动行为;加强自我认识,客观地评价自己,积极与同学、老师和家长进行有效的沟通;逐步适应生活和社会的各种变化,培养对挫折的承受能力。因此《心理》全书围绕初中学生在心理成长历程中面临的种种困难和问题,选取和组织材料,希望通过本教材的使用,普及心理健康基本知识,让学生了解和掌握心理保健常识和简单的心理调节方法,了解和掌握学习、人际交往、升学择业以及生活和社会适应等方面的常识,以期让学生拥有丰富的心灵、健全的人格,能快乐、健康地成长。

全书共分作八个单元。第一单元“与自我对话”,旨在让学生认识 and 发现自我,体验和表达自我,欣赏和悦纳自我,评价和调整自我,设计和超越自我。第二单元“让好心情作主”,旨在让学生对情绪和少年期情绪特点有一个一般的认识 and 了解,着重于让学生学会情绪的自我调控和日常维护。第三单元“学并快乐着”,旨在培养学生学习的自信心、树立积极的学习观,教会学生一些基本的学习技能,让学生学会在学习时保持愉快的心境,积极准备参加升学考试。第四单元“让我们相处得更好”,旨在协助学生了解自己的人际沟通状况,学习与人交往所必需的素质和技能,如沟通、接纳、求助、拒绝、合作以及人际冲突的解决,正确处理如何应对朋友、友谊以及与父母的亲子关系等等。第五单元“青春的轨迹”,针对青少年生理发育和性心理发展的特点,通过各种活动引导他们了解并悦纳自身的变化,塑造良好的性别角色,学习与异性同学友好相处,恰当对待萌动的青春情

编者说明

感。第六单元“向问题挑战”，围绕着解决问题的策略和中学生常见的问题展开，旨在帮助学生更好地面对问题，解决问题。通过探究自身存在的棘手问题，引导学生认识到，正视问题是解决问题的第一步，帮助学生明白面临两难问题时其实是价值观决定我们选择什么、决定什么，并让学生学习基本的问题解决方法。第七单元“做自己的主人”，旨在通过协助学生认识自己的非理性思维和非理性情绪给成长带来的烦恼和障碍，学习变非理性情绪为理性情绪，能够向完美挑战，“发展自己的拥有，悦纳自己的不足”，不求最好，但求更好；协助学生学习调节情绪的适当方法，使自己经常保持阳光心态；让学生理智地面对现实，个人潜能得到更好发展。第八单元“我的今天和明天”，作为全书的结束单元，它所涵盖内容应该说是最丰富的。它既包括了对学生的休闲、消费生活的辅导，又涉及到时尚流行、虚拟网络这些中学生非常感兴趣的话题，同时也提出了让学生为他们未来职业进行生涯设计这个问题。

学校心理健康教育课程和一般在中小学开设的知识类课程有质的区别。它不是直接帮助学生解决成长过程中的心理问题或其他问题，更不是让学生掌握一堆心理学概念，它是让学生学会处理成长过程中碰到的各种心理问题，学到成长所需的经验。它强调从学生现有的生活经验出发，唤起学生认知、情感、行为的各种体验，激发学生内心的矛盾冲突，引起学生心灵的共鸣，让心理学知识内化为学生自己的内在感受，从而正确地面对生活和心理上的难题，达到“助人自助”的目的。因此，作为学校心理健康教育教材，在编写上应该体现学习的活动性、学生的主动性与学生的自我感悟，让学生积极参与到各个班级辅导的过程中来。因此本教材每课都由“我 Show 你 Show”、“自我探索”（或“我诉我心”）、“怦然心动”、“心心点灯”和“成功教练”五个板块组成。“我 Show 你 Show”中的各项活动侧重于学生的展示、表演、讨论和交流，让学生“动”起来。“自我探索”（或“我诉我心”）侧

重于引导学生将目光投向自己,反省自己。“怦然心动”包含着一个充满哲理的小故事,使学生得以自我启迪。“心心点灯”,向学生提供简明扼要的知识框架。“成功教练”是一项拓展性的活动,旨在协助学生在今后的实践中更好地落实本课主题,付出积极行动。

本册教师用书是教材《心理》进行班级辅导的参考依据。

该教师用书每一个单元都有一个“单元概要”。它概括地介绍了本单元的设计意图、本单元需要达成的目标、本单元包含的每课内容及每课之间的关系和教师在开展本单元辅导时应注意的一些问题,便于教师从整体上把握编写者的意图,理清本单元开展辅导所必需的一些观念。

每一课主要包括目标、设计意图与建议、参考方案、辅导后记、参考资料和参考游戏六个部分。

1. 目标:即本课应达到的具体活动目标。它是教师自主设计本课的重要依据;所有的辅导活动都要围绕相应目标展开。当然,教师可以根据学生的实际情况对活动目标进行适当调整。

2. 设计意图与建议:包含两部分。即对本课各个活动环节设计意图的说明和开展各个活动的建议。这部分内容有助于教师理解各个活动的意图,指导教师设计各个活动。同时,它向教师提出了一些应对实际辅导中意外情况和突发事情的方法,从而让教师作好充分的心理准备去开展实际辅导。

3. 参考方案:即本课具体的活动方案。它只是提出了设计本课的一种思路 and 方式。教师完全可以结合“设计意图与建议”,根据学生的实际情况自主设计各个活动。

4. 辅导后记:是供教师记录课堂的种种感受和对辅导效果的评价之用,以帮助自己不断改进和完善自己的辅导理念和辅导方法。

5. 参考资料:是供教师参考的、与本课内容相关的一些资料。这些参考资料,有些可以直接用于辅导活动;有些是为了帮助教师扩

编者说明

展背景资料和相关信息,以加深对辅导理念的认识和理解。

6. 参考游戏:是供教师参考的一些游戏。这些游戏,有些与主题有密切关系,可以直接作为一个辅导活动;有些则与主题相去甚远或无关,可以用于活跃课堂气氛。教师可以根据实际情况酌情处理。

虽然该教师用书对如何使用《心理》作了比较详细的说明,但由于心理问题的特殊性,老师们在使用《心理》时仍应视本地区、本校、本班学生的具体情况作适当调整。希望广大教师能创造性地使用本教材。

《心理》和该教师用书在编写过程中参考了大量的相关资料,有的已在书中加以说明,而有的则限于条件不能一一列出,在此要向所有这些资料的作者们致以衷心的感谢。

同时感谢所有使《心理》和该教师用书得以出版的前辈、朋友。

由于时间仓促,我们水平有限,在《心理》和该教师用书中难免存在着疏漏或错误等不当之处,恭请批评赐教。

编 者

2004年2月

第一单元 与自我对话

- 第1课 这就是我
第2课 做个最好的自己
第3课 MAGIC WORDS
第4课 学会整治自己的草地
第5课 托起你的梦想

第二单元 让好心情作主

- 第6课 少年初识愁滋味
第7课 情绪健康维他命
第8课 清除你的“情绪垃圾”
第9课 找寻失败中的“珍珠”

第三单元 学并快乐着

- 第10课 一切从“新”开始
第11课 记忆攻略
第12课 “专心”必胜技
第13课 学习“永动机”
第14课 傲视群雄战考场

第四单元 让我们相处得更好

- 第15课 你的沟通状态
第16课 沟通技能大解密
第17课 朋友和友谊
第18课 益友和损友
第19课 父母是你特别的朋友

第五单元 青春的轨迹

- 2 第20课 给“青春期”画像 160
9 第21课 青春心事 168
17 第22课 我喜欢，我是男孩 176
24 /女孩 176
30 第23课 萌动的青春情 182

第六单元 向问题挑战

- 36 第24课 直面问题 193
46 第25课 问题解决六步法 200
55 第26课 什么决定你的选择 206
70 第27课 优雅地说“不” 212
81 第28课 学会自我保护 221

第七单元 做自己的主人

- 83 第29课 重塑你的快乐自我 231
89 第30课 我可以改变想法 233
100 第31课 向完美挑战 241
109 第32课 阳光少年人见人爱 247
114 第33课 阳光少年人见人爱 253

第八单元 我的今天和明天

- 123 第33课 放飞自由的时光 261
125 第34课 虚拟与现实的对话 263
130 第35课 精明一族反击战 272
137 第36课 追星逐月时尚潮 281
146 第37课 三百六十行 292
151 第38课 三百六十行 301

第一单元 与自我对话

单元概要

自我意识是指一个人对自己,自己与他人以及自己与周围环境的关系的认识。对于成长中的中学生而言,是否有着健康的自我形象和不断趋向成熟的自我意识,对其人格形成和心理发展至关重要。

专家指出,这一时期青少年的自我意识发展具有以下一般特征:自信心水平普遍较高,但也有些人自信不足;有自我控制的愿望,但自制力水平仍不高;自我评价的全面性和深刻性有所提高,但精确性仍很低;自我设计的自觉性与合理性有所提高,但仍有较大局限;自我监护意识有所增强,但监控效果不很理想。因此,应加强青少年自我意识的培养和教育,以期能够更好地引导他们完善自我,超越自我,塑造出有利于个人和社会的自我。

这一单元的目的正是关注这一时期的青少年的心理发展,帮助他们认识和发现自我,体验和表达自我,欣赏和悦纳自我,评价和调整自我,设计和超越自我。为了达成这些目标,本单元共设计了五课;这五课的活动目标和活动内容是按照学生的身心发展特点由浅到深依次安排的。第1课为“这就是我”,它主要是帮助学生发现自我,尝试客观地认识自我,从而为今后进一步肯定自我和悦纳自我作好准备;第2课是“做个最好的自己”,它主要是引导学生在了解自我的基础上,主动认识自己的优点,增进自我接纳,增强自信;第3课是“MAGIC WORDS”,它侧重于积极思维的训练和培养,协助学生通过各种练习学习使用“MAGIC WORDS”,从而可以以正面思考面对自我和世界,在自我激励中发展出积极的自我概念;第4课是“学会整治自己的草地”,它主要是引导学生恰当地评价自我并能不断调整自我,从而找到恰当的自我定位,不断完善自我;第5课是“托起你的梦想”,它主要是协助学生树立自我成长的目标,不断缩短现实的我与理想的我的差距,从而促使他们不断地超越自我。

这一单元每课都由“我 Show 你 Show”、“自我探索”、“怦然心动”、“心心点灯”和“成功教练”五个板块组成。“我 Show 你 Show”中的各项活动侧重于学生的展示、表演、讨论和交流,让学生“动”起来。“自我探索”侧重于引导学生将目光投向自己,反省自己。“怦然心动”包含着一个充满哲理的小故事,使学生得以自我启迪。“心心点灯”,向学生提供简明扼要的知识框架。“成功教练”是一项拓展性的活动,旨在协助学生在今后的实践中更好地落实本课主题,付出积极行动。

在这一单元的辅导过程中,教师要设计丰富多样的活动,努力做到:第一,创设良好的课堂氛围,引导学生关注自我;第二,使学生了解每一个人都是有优点和强项的,也都是有缺点和弱项的,从而在生活中学会悦纳自己,并不断地调整自己;第三,对学生在表达自我和评价自我过程中常常表现出来的不够积极或不够恰当的想法表示理解,同时引导他们懂得还可以换种想法;第四,落实课外练习,督促学生在行动和实践中完善自我。

第1课 这就是我

一、目标

1. 发现“每个人都是独一无二的”。
2. 尝试客观地认识自我。
3. 了解认识自我的途径。

二、设计意图与建议

1. 做好充分的课前准备。准备好各种辅导用具、辅导材料等。可以包括：几盒印泥、收音机或 CD 机、歌曲《自己》(李玟)等。需要说明的是：(1)可以根据现有的开课硬件条件和学生的实际情况，教师自主选择合适的辅导用具和辅导材料。(2)歌曲《自己》有助于增进课堂氛围；不过，如果无法准备歌曲《自己》，那么在辅导中可以不应用，或者以其他歌曲替代。

2. 本课可以直接从“我的手印”活动导入，也可从引导语“我一直知道，我就是我，可是有一天……”导入，以期唤起学生对自我的思考。对于“我的手印”活动，学生会很有兴趣。教师要抓住辅导契机，让学生在愉快的课堂氛围中发现“每一个人都是独一无二的”。

3. “我 Show 你 Show”中的“我的十二行诗”活动，是为学生发现自我而设计的，也是本课内容的一个重要环节。因此，在课堂上一定要充分展开；一方面让学生可以感受我心中的自己到底是什么样子的，另一方面让学生分享同龄人的“我的十二行诗”，学习从多角度多层面地认识自己。辅导中，以学生活动、领悟为主，又能结合教师的引导和点评。

在辅导中，教师需要把握好“我的十二行诗”的交流活动。在整个交流过程中，教师要引导学生去尊重其他学生的作品和想法，要真切感受每一幅作品(“我的十二行诗”)，但不要随意评价任何一幅作品，以创造融洽的课堂氛围。

作品的交流方式可以是多样的,教师根据实际情况选择。供参考的交流方式:(1)教师在课前准备好交流的展板。在学生完成作品后,让学生把它们粘到展板上,然后一起参观“我的十二行诗”展示活动。这样的活动方式,可以极大地激发学生的兴趣和增进学生的体验。但教师必须把握好课堂的教学节奏和监控整个活动场面,否则容易出现活动场面混乱而无法达到良好的活动效果的情况。(2)如果条件许可,可以用实物投影仪投放学生的作品。如果因为时间关系,无法交流全部学生作品。教师可以选择有代表性的作品进行交流。(3)小组先交流,再选代表集中全班交流——学生亲自朗诵自己的作品。

4. “自我探索”,是希望进一步引导学生探索自我,同时让学生发现自己拥有的和缺少的,也为今后开展悦纳自我和调整自我的辅导埋下伏笔。这个活动环节在辅导上可以采取各种方式处理。可以让学生以鼓掌的方式表达自己的想法,如“认为自己相当了解自己的同学,请鼓鼓掌”;也可以与其他活动整合后而进行(见参考方案);或其他。

5. “怦然心动”,是为学生理解“只有参与学习和生活,才能真正认识自己”而编排的一个故事。教师在辅导时要注意把握这一环节的辅导目标不只是让学生了解自己的途径,更重要的是确立这一意识,“只有参与学习和生活,才能真正认识自己”,以鼓励学生勇敢地面对生活。在课堂辅导活动中,教师可以继续向学生提问:“从这个故事中,你还联想到了什么?”或许,学生会带来许多答案。例如:有时我们认识自己和看待他人都不够全面,不要急于给自己和别人下定论等。关于这些观点,教师可以适当点评,拓宽主题,也可以告诉学生“这些都是很好的话题,在以后的课堂上我们会具体讨论”。

6. “心心点灯”,提供学生必要的知识框架。有关这些内容,教师可根据实际情况酌情处理,进行辅导。可让学生课前或课后自主阅读,也可在课堂辅导中花些时间处理一下(见参考方案)。

7. “成功教练”,是一项拓展性的活动。教师可以把它作为课后练习,鼓励学生去完成,并辅以教师的指导和解释。教师可针对某些学生的具体特点(如情绪比较冲动),结合测验结果,给予一定的指导,这对于学生完善自身有实际意义。有必要说明的是,如果教师觉得自己对“气质”还不够了解,无法给出科学的解释,那就可以回避“指导”这一环节,切不可做出不科学的解释。

8. 在作品交流中,学生有权选择是否在作品上签名或写上代码。

9. 教师可事先准备几位教师(学生比较熟悉的)的“我的十二行诗”,让他们也参与作品交流。

10. 在所有的活动中,教师要注意引导学生去体验和表达。例如,有些学生觉得

从“我的十二行诗”的交流活动中没有收获,这是正常的。教师不必苛责,但可以启发学生——“像刚才两首诗,一首强调性别、身高、身份等特征,另一首诗则在强调性格、情绪等特征。虽然你不知道他们是谁,但你看了之后,你觉得对谁更了解?更熟悉呢?”

三、教学方案

(一) 活动:“我的手印”

1. 教师简述,导入本课。“今天的课,从一个活动开始”。
2. 学生在书本空白处留下自己的手印,并与小组里的每个同学进行比对。
3. 教师提问:从刚才的活动中,你有没有发现什么?
4. 学生回答。

5. 小结:中国有句俗语“一母生九子,九子各不同”;西方也有句格言:“世界上没有完全相同的两片叶子!”从刚才的活动中,我们也可发现这一点:没有完全相同的两个手印!是啊,每一个人都是独一无二的。那么,这个独一无二的“我”到底是怎么样的呢?我们自己了解吗?

(二) 活动:“我的十二行诗”

1. 教师引导:在人生这个色彩斑斓的大舞台上,我们每个人都扮演着自己的角色,同时充当着他人的观众。随着时间的推移,我们也在点点滴滴地积累着对自己的看法——积极的或消极的。我们心目中从此有了一个自己。我是什么样的呢?闭上眼睛想象一下,你的面前放着一面镜子,你在看,你看到了什么?里面的人漂亮吗?快乐吗?独立吗?里面的人需要什么?……你还看到了什么?好,现在让我们睁开眼睛,拿起手中的笔,把你看到的写下来,完成属于自己的“十二行诗”。必须说明的是,填写内容可以很具体(我是一个男孩);也可以比较抽象(我是一片云)。

2. 学生填写“我的十二行诗”。
3. 小组交流“我的十二行诗”。并推荐一位代表全班交流。
4. 教师引导:从“我的十二行诗”中,你获得了什么想法和感受?请把你的想法和感受整理好。同时填写“自我探索”中的内容。
5. 学生交流自己的想法和感受。
6. 小结:看来,每个“自我”都是丰富的、复杂的。要真正全面地了解自己并不是一件容易的事。我们可以从生理自我、心理自我、社会自我三方面来完整地了解自己。

生理自我:包括身高、体重、外貌、性别、身体机能(肺活量等)等。

心理自我:包括气质、性格、智力、兴趣、需要、价值观、情绪、意志品质等。

社会自我:包括角色、地位、职业等。

当然,认识自我是需要学习的!那么,认识自我到底有哪些途径呢?

(三) 故事讨论:“我是一棵树”

1. 学生阅读故事:“我是一棵树”。

2. 全班交流:从这个故事中,你联想到了什么?

3. 小结:一棵树必须奉献出果实,才有人认识它。一个人也是如此。通过在自己生命树上结出的果实,不管它是甜美的还是酸涩的,我们才能真正认识自己!只有我们不断地参与学习和生活,通过自己活动的结果,通过与别人的对比,通过反省自己,我们才能不断地获得对自己新的认识!

(四) 指导学生阅读“心心点灯”

1. 学生阅读“心心点灯”。

2. 全班交流:你对“心心点灯”里的哪一句话最有感受?为什么?

3. 小结。

(1) 我们每时每刻都在认识自己。我们不可能逃避这个话题。

(2) 认识自己是需要学习的。

(五) 结束活动。

1. 播放歌曲:李玟——《自己》。

2. 总结。

了解自己是重要的。只要你愿意花时间去听听自己的声音,你就会有所发现和体会。这就是孔夫子所说的“吾日三省吾身”的道理。也只有这样,你才能呈现更有力量更有勇气的生命!你才会知道:你活得像不像你要的样子!当然,这些话题,我们以后会展开更深入的讨论。

四、辅导后记

辅导效果
主要问题
改进建议

五、参考资料

自我意识概述

1. 自我意识的概念

自我意识是意识的一种,也是人的意识的一个重要特征。是作为主体的我对于自己以及自己与周围事物的关系,尤其是对人我关系的认识和态度。具体地说,它包括以下三部分内容:

(1) 个体对自己身体、生理状态的认识、体验。例如,身高、体重、容貌以及温饱感、舒适感、病痛等,也就是生理的自我。

(2) 个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和愿望。如智能、能力、性格、气质、兴趣、爱好、意志等的认识和体验,也就是心理的自我。

(3) 个体对自身与外界客观事物和人的关系的认识、体验和愿望。它包括个体对周围客观环境和人的影响、作用的认识和体验,也包括对自身在客观世界中的地位、责任、力量的认识和体验,也就是社会的自我。

个体的自我意识从无到有,最后达到成熟经历了漫长的发展过程。成熟的自我意识至少表现在以下三个方面:(1)能意识到自己的身体、身体特征和生理状况;(2)能认识并体验到内心进行的心理活动;(3)能认识并感受到自己在社会 and 集体中的地位和作用。

2. 自我意识的表现形式

(1) 自我认识

自我认识主要涉及“我是谁”或“我是怎样一个人”等问题。它又包括自我感知、自我观察、自我概念、自我分析、自我评价等心理成分。其中自我评价集中代表自我认识的发展水平,是自我意识的核心。

自我评价是个人对自己身心特征的判断和评论。其重要功能就是“人贵有自知之明”。自我评价对个人社会生活和人际关系的协调尤为重要。自我评价形成的途径:①社会上他人对自己的态度与评价,②与其他人的比较,③个人对自己的心理活动的特点分析。

(2) 自我体验

自我体验主要涉及“对自己是否满意、是否悦纳自己”等问题。它是在自我评价的基础上,个体根据评价结果是否符合自己的需要而产生的一种情感体验。主要包括自爱、自尊、自信、自卑、羞耻感、责任感、义务感、优越感等。

(3) 自我调节

自我调节主要涉及“我应当成为一个怎样的人”、“我怎样改变现状来成为理想中的那种人”等问题。它是在自我评价的指导和自我体验的推动下,个体对自己心理行为的自觉和有目的的调节、控制,以达到理想自我的目标。自我调节又包括自主、自强、自我监督、自我激励、自我控制等心理成分。其中自我控制是最集中的调节手段,亦是个体是否具备自制自控良好心理品质和主动积极的心理行为的重要体现。

(4) 自我实现

个体通过自我评价及理想自我的构建和由此产生的自我体验、自我调节控制,不断自我修养、磨炼,达到自我完善的状态,即达到自我实现的心理成熟阶段。

3. 自我意识的心理意义

一个人的心理发展历程一般都要经历从幼稚到成熟的过程。形成正确的自我意识是心理成熟的标志,对心理健康起着重要作用。

(1) 促进社会适应,和谐人际关系。大量的心理学实践证明,许多人社会适应不良及人际关系不协调是由于自我意识不健全或不正确造成的。如果一个人对生理的自我、心理的自我和社会的自我认识、体验不正确,尤其是在自我评价及自我概念上与客观的现实差距太大,就可造成社会适应不良和人际关系不协调,从而影响人的心理健康。正确的自我意识通过正确的自我评价产生合理的理想自我,并且通过正确认识自己与他人、个体与群体双方不同的地位和需要,采取不同的策略,主动调节人际关系,从而保持良好的社会适应和人际关系,维护心理健康。

(2) 促进自我实现,创造最佳心理品质。健全的自我意识通过合理的自我认识、良好的自我体验、自觉的自我调节和控制,从而促进自我实现,最大限度地挖掘自身心理潜力。按照心理学家马斯洛的观点:自我实现是心理最健康和心理质量最佳的标志。

(3) 有助于自我教育和自我完善。当现实的自我和理想的自我不能统一,或在理想的

自我实现过程中受到挫折时,有健全自我意识的人能够自省,自觉地寻找其原因。一方面通过自我调节、控制,纠正心理偏差,努力缩小理想的自我与现实的自我的差距;另一方面重新调整认识,形成新的“理想自我”的内容,使自己的心理行为个体化与社会化协调、平衡,完善发展。

认识自我的途径

1. 回顾经历。可通过回顾童年、少年期的经历,总结成功与失败的经验教训,发现自己的个性特点。因为成功与挫折最能反映个人在性格、能力等方面的优点和劣势,这样就能更好地把握自己,扬长避短,在人生路上迈上一个新台阶。

2. 比较。即以人为镜,在比较中认识自己。我们可以通过与同龄伙伴在个性、能力、与人交往的态度、情感表示方式等方面进行比较,找出自己的特点,确定自己在同龄群体中的位置,进一步认识自己。比较中要注意比较对象的选择,要寻找适合自己实际情况的,和自己多方面条件相近的人进行比较,才能比较客观、公正地评价自己,认识自己。

3. 他人评价。我们可以通过他人的评价来认识自己。他人评价比主观自省具有更大的客观性。在实际生活中,青少年常通过同龄伙伴的评价来认识、评价自己,也在乎周围人对自己的认识、评价。常易犯的错误是根据心理需要,只接受某些方面的评价,甚至有的人听得赞美的话,听不得不同的评议。另外,对他人的评价亦要注意认知的完整性,兼听则明,偏听则暗。只有这样才能恰如其分地认识自己。

4. 自省。自省是一种自我体验。人们往往可以在实际生活、学习、工作中,通过反思和自我检查来认识自己的个性特长、能力以及自己的优缺点。自省实质上也是一个正视自己、反思自己、认识新我、发现新我、促进自身发展的过程。

5. 心理测验。我们还可以通过心理测验来了解自己。透过科学化的心理测验,可以帮助我们了解自己未知、别人未知的部分。心理测验可以帮助我们了解自己的气质、性格、价值观、职业兴趣与偏好等。当然心理测验又有其限制,它只是帮我们了解自己的工具,所以不要完全依赖心理测验的结果,也不必不屑一顾。做心理测验,必须要有专业的心理咨询人员来解释结果,对我们才有帮助。

九、益智游戏

“镜子”游戏

每个学生选四个同学做自己的镜子,这四个人必须用忠实的行动和言语来反映该同学的言行和性格等,然后让这个学生说出自己的感受。这个游戏可以帮助学生通过别人的态度和评价来认识自己。