

社会工作专业主干课教材

自我认识与成长

《自我认识与成长》课程组 编写

 高等教育出版社

社会工作专业主干课教材

自我认识与成长

《自我认识与成长》课程组 编写



高等教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我认识与成长/《自我认识与成长》课程组编写.
北京:高等教育出版社,2009.8
ISBN 978-7-04-027320-5

I. 自… II. 自… III. 成功心理学 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 111312 号

策划编辑 千咏昕 责任编辑 李江泓 封面设计 王 旌
责任校对 王 超 责任印制 尤 静 版式设计 范晓红

出版发行	高等教育出版社	购书热线	010-58581118
社 址	北京市西城区德外大街4号	咨询电话	400-810-0598
邮政编码	100120	网 址	http://www.hep.edu.cn
总 机	010-58581000		http://www.hep.com.cn
		网上订购	http://www.landaco.com
经 销	蓝色畅想图书发行有限公司		http://www.landaco.com.cn
印 刷	化学工业出版社印刷厂	畅想教育	http://www.widedu.com
开 本	880×1230 1/32	版 次	2009年8月第1版
印 张	7.25	印 次	2009年8月第1次印刷
字 数	200 000	定 价	12.40元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换。

版权所有 侵权必究

物料号 27320-00

内容提要

社会工作者在与人交往的过程中怎样才能获得他人的信任?怎样才能使受助者启动内在能力而带来改变?怎样才能使专业的介入富有成效?除了专业知识与助人技巧之外,社会工作者的心理能量及人格影响力是对服务对象有重要影响力的潜在资源。要助人,社会工作者首先要认识自己、了解自己、整合自己,才能在与服务对象的心灵互动中产生效能。

一个有效能的助人者的成长是在不断地自我探寻过程中完成的,“自我认识与成长”课程是训练社会工作者的重要内容,意在构建一种氛围和场景,启动小组积极、正面的动力使学生回顾和清理成长经历中的经验,对人生灌注期望和勇气。经历这一有意义的过程,学生也会对专业社会工作价值观有更深的领悟。

《自我认识与成长》是中华女子学院社会工作系该课程小组的教师们十余年教学实践的成果,可作为社会工作专业课程教材使用,亦可成为自我认识与成长小组的实践指导手册。

本书编写者(按所写章序排名):

杨 静 王中会

李洪涛 朱东武

齐小玉 胡艳红

序 言

《自我认识与成长》是中华女子学院社会工作系该课程小组的教师们十余年教学实践的成果。

作为国内较早开设社会工作专业的院校,中华女子学院社会工作系从成立之初就鼓励教师全方位参与社会工作实务,并以此突出专业建设特色。教师们在教学之余,通过做妇女热线咨询员,开办婚姻危机/单亲母亲成长小组,开展社区干预家庭暴力项目等活动,投身于妇女儿童维权工作,使教师们深切感到社会工作者自身专业素养的培育与专业能力的训练应该在社工专业课程中占有重要的位置。

社会工作需要与人打交道,在与人际交往与互动中,社会工作者怎样才能获得他人的信任?怎样才能使受助者启动内在能力而带来改变?怎样才能使专业的介入富有成效?一系列的思考带出一个严肃的话题:社会工作者除却专业知识与助人技巧外,助人者的心理能量及人格影响力也是一种潜在的宝贵资源。健康的心理、积极的人生态度并非天生,社会工作者也是平常人,成长经历中未完成的事件、未处理的情绪常会对他/她的人际交往、工作及生活造成影响。要助人,助人者首先要认识自己、了解自己、整合自己。

秉承这样的一种信念和理解,教师在先行的自我梳理、自我认识、自我统合中开始了对助人者专业能力建设的思考与探寻,并尝试将“自我认识与成长”课程列入教学计划。课程小组的几位教师共同设计、集体备课,意在构建一种氛围和场景,启动小组积极、正面的动力并向学生传递,使他们感受到被理解、被支持,人生路途上不再孤独和无助,身边陪伴着伙伴,从而对自己的人生灌注期望和勇气。从某种角度上说,

II 序言

一个有效能的助人者的成长是在不停顿的自我探寻过程中完成的,而成长小组有助于成就未来社会工作者的自我整合。经历这样一个有意义的过程,学生们也会对专业社会工作价值观有更深刻的领悟。

课程开设至今,学生们说,“这是社会工作课程中最触动内心,最令自己难忘的课程”,“成长小组改变了自己,自己变得更理解人,变得更开朗和自信”。“成长小组在自己的生命中留下了印记”。

“自我认识与成长”是中华女子学院社工专业的特色课之一,通过多年的实践和交流,不断提高,为社会工作专业教育及课程建设做出了应有的贡献。

随着社会转型与时代变迁,学生的价值观发生了很大变化,如何使成长小组课程仍保持其独特性和效能性,课程建设的不断创新与师资专业能力建设仍面临严峻的挑战。我希望也相信中华女子学院社会工作系的教师们会在这方面有更多的思考。

中华女子学院院长 张李玺

2009年2月21日

目 录

导论	1
一、课程缘起	1
二、本教材使用指导	4
三、教师应具备的素质要求	9
四、本书的局限	11
参考文献	12

第一篇 理论与方法

第一章 理论分析	14
概要	14
一、大学生自我认知发展的特点、矛盾及整合	15
二、开设自我认识与成长课程的理论依据	23
三、基本概念	26
四、影响自我认识的关键因素	28
五、自我认识与成长的理论分析框架	30
参考文献	32
第二章 参与式教学理念和方法	34
概要	34
一、参与式的教育思想	34
二、参与式教育思想在本课程中的具体运用	39
三、课程与教师的参与式行动研究	44
四、参与式教学方法中的几个核心概念	46

II 目录

参考文献	48
------------	----

第二篇 自我认识与成长

第三章 课程开始	50
概要	50
目标	50
关注点	50
主题一：相互认识	51
主题二：澄清课程期望和目标	53
主题三：学习开放自己	56
主题四：制定小组契约	58
家庭作业	59
课堂评估	63
小结	63
学生感受摘录	64
参考文献	64
第四章 我眼中的我	65
概要	65
目标	66
关注点	66
主题一：我是谁	67
主题二：我如何成为今天的我	73
主题三：重新认识自我	83
家庭作业	88
课堂评估	88
小结	88
学生感受摘录	89
第五章 他人眼中的我	90
概要	90
目标	91

关注点	91
主题一：他人眼中的我	92
主题二：我如何面对他人的评价	97
主题三：统合“我眼中的我”和“他人眼中的我”	103
家庭作业	106
课堂评估	106
小结	106
学生感受摘录	106
参考文献	108
第六章 理想中的我	109
概要	109
目标	109
关注点	109
主题一：探索“我理想中的我”	110
主题二：别人理想中的我	114
主题三：实现理想，从现在做起	116
家庭作业	120
课堂评估	120
小结	120
学生感受摘录	121
参考文献	121
第七章 不断成长中的我	122
概要	122
目标	122
关注点	122
主题一：整合三个“我”	123
家庭作业	133
学生感受摘录	133
主题二：我的社会支持系统	134
家庭作业	140

IV 目录

课堂评估	141
小结	141
学生感受摘录	141
参考文献	142
第八章 小组结束与评估	143
概要	143
目标	143
关注点	143
主题一：面对离别	144
主题二：我们小组的路程	148
主题三：课程评估	150
家庭作业	159
小结	161
参考文献	161
第三篇：成长的心路历程	
第九章 教师篇	164
第十章 学生篇	185
附录	208
一、自画像	208
二、生命河	210
后记	217

..... 导 论

我们在教育中可能过分强调我们能够而且应该为学生做些什么，却显然不够努力去强调我们能和学生一起做些什么以及学生自己能够做些什么。

Garry R. Waiz & Jeanne C. Bleuer

一、课程缘起

自我认识是什么？它对我们每个人都很重要吗？如何去梳理和引导学生重新认识自己？“自我认识与成长”这门课将具体回答这些问题。

自我认识是每个人一生中的重要课题。每个人都会对自己有一种看法，认识自己是个怎样的人，并会对自己产生喜欢或厌恶的感受，也会对自己有所评价。然而恰当地认识自己不是一件简单的事情，我们有时以为自己很清楚自己是谁，有时又会迷失自己、寻找自己，寻找“我是谁”的答案。

自我认识有那么重要吗？答案是不言而喻的，自我认识直接影响到我们的人际沟通和交往水平，直接决定我们看人看事的视角和方式，直接决定着人生的幸福指数……

社会工作是一个“用生命影响生命”的专业，若要助人，助人者首先要了解自己。再者，助人者有可能成为工作对象模仿的对象。从这个意义上讲，社会工作者的生命质量也决定了我们助人的质量。一个人恰当的自我定位与评价是他们成为合格的、有效能的社会工作者的关

键。将“自我认识与成长”课程列为专业社会工作者训练中最重要的课程,意在提高社会工作专业学生的自我认知水平,使他们在将来助人的岗位上卓有成效地为各类人群服务。

然而,并不是每个人都有机会静下心来,专门反省和检讨对自我的认识。最重要的是,在社会工作专业中开设“自我认识与成长”的课程,与如何培养合格的社会工作者直接相关。作为一门专门助人的专业,很多时候,我们能够影响和改变别人的生命历程,而并不单单凭借某些技术,在根本上靠的是社会工作者的生命素质和人格力量。也就是说,社会工作专业最核心的是专业人员所持守的价值观。因此,从这个意义上来说,社会工作专业也是一名学习如何做人的专业。作为一名社会工作者,你只有更清楚、正确地对自己有一个认识,才能更有效地帮助你所面对的服务人群。正是从这个意义上考虑,我们针对社会工作专业开设了这门课程。

“自我认识与成长”课程在中华女子学院社会工作系已经开设了整整十年。这是一门由多个老师参与设计、共同备课、研讨交流并使之不断成熟的课程。据我们了解,这门课程已经在很多院校的社会工作专业中开设,但迄今没有可以借鉴和参考的专门教材。这本教材的编写,一方面促使我们开始从理论上去梳理、提炼我们十年来的教学经验,希望为自己、同时也为开设同类课程的老师们提供参考;另一方面也希望在帮助学生进行自我认识与成长,建立统合的自我认识观方面作出贡献。该教材可以说是中华女子学院社会工作专业课程团队多年教学经验的总结和提炼,是集体智慧和创造的结晶。

在编写本书的过程中,十年来,课程团队的老师一起走过的路程历历在目:

1999年2月,李洪涛老师、朱东武老师以及董鸥老师、杨静老师一起讨论课程的框架,这门课程从此诞生。

当时,社会工作专业仅在国内很少的学校建立,我们基本上是白手起家,没有任何现成的教材借鉴,个别老师从接受香港的相关培训中学习一些方法(如“玫瑰幻想旅程”等),以自己的理解、经验加以创造和发挥。在这个过程中,我们不断总结、讨论,完善和丰富框架,差不多每

轮课程之后,大家都要聚在一起讨论课程中所遇到的问题并随之调整我们的课程框架。在2004年,为了这门课,我们在学院申请并确立了两个校级科研课题,一个系统地将经验和理论相结合,梳理整个的课程结构和框架;另一个则系统总结和整理课程所应用的参与式教学方法。这两个研究成果成为本书的基本核心内容。

十年的教学历程,使我们深深体会到“自我认识”对学生一生发展的影响,也深深地认识到“自我认识”是一个复杂的动态过程。不同的文化、成长背景、家庭背景,不同的时代背景,以及对社会环境和个人环境的整合能力都影响到个人的“自我认识”。如当今社会中出生性别比失调的问题,从性别文化分析,这是从夫居、随父姓、男婚女嫁等性别制度以及社会性别歧视的产物,具体到一个家庭就是重男轻女思想的具体体现,具体到学生个人,就会影响到女学生作为女性的自尊心、自信心和自我认识。

开设课程的过程中,我们遇到很多的问题和难题,这些问题都与当今社会发展中出现的社会问题息息相关,一个小组就是一个社会的缩影:父母外出打工,导致学生从小远离父母造成与父母沟通的困难;学生无法从失去亲人的哀伤中走出;童年性侵犯的经历使得他们对谈恋爱充满了恐惧;从小受到的性别歧视,产生了对自己比较负面的评价和低自尊心……同时我们也切身感受到成长于80后的年轻人那种反叛、独立思考、民主平等个性。在他们身上已经很难看到传统文化中礼仪习俗的印记;独生子女的成长环境和经历,让他们考虑问题的时候常以自我为中心,等等。

我们相互探讨着怎样处理和解决这些问题,并一同为学生的成长而高兴,为他们的挫败而伤心,每一轮课程我们都互相感动着、改变着、成长着……与学生一起成长的过程加深了老师对社会工作专业建设的责任感和培养未来社会工作者的使命感。整个课程看起来是为学生设计的,是老师协助学生进行的“自我认识”,但它事实上也是一个不断促进老师重新进行或加深“自我认识”的过程。教与学相互交织着,老师与学生彼此用生命影响着生命。

本课程的开设过程,提供了一个团队备课和探讨的教学氛围。老

师们聚在一起,坦诚开放、齐心协力,我们深深感受到团队作战的重要性,享受着和谐的团队气氛。这个过程也是老师参与式行动研究的过程,教学和研究相互交织进行。

十年虽未磨成“利剑”,很多的内容需要进一步完善和改进,但是我们仍然期望能够呈现给大家一本以多年教学实践为基础的、有意义的社会工作专业教材,为丰富高校社会工作专业教育尽绵薄之力。

二、本教材使用指导

(一) 教材的定位

本教材是一本写给社会工作或心理学专业开设“自我认识”课程或者开展“自我认识”活动的教师、社会工作者、心理辅导员的教學用书和实践指导手册。在多年的社会实践中,我们已经将这本书中最基本的内容广泛地应用于 NGO 领导力建设、企业员工的培训等领域。经验证明,这本书的内容并不限于上述人群使用,也适用于团队领导人、家长、学校社会工作者、学生辅导员、NGO 的团队建设者等,还可以用于企业员工的培训,只是需要根据不同的情况更换其中的一些内容。

(二) 教材的框架和结构

全书的框架:

导论

第一篇 理论与方法

第一章 理论分析

第二章 参与式教学理念和方法

第二篇 自我认识与成长

第三章 课程开始

第四章 我眼中的我

第五章 他人眼中的我

第六章 理想中的我

第七章 不断成长中的我

第八章 小组结束与评估

第三篇 成长的心路历程

第九章 教师篇

第十章 学生篇

全书的结构：

第一篇的理论和方法是整本书的指导和引导。为什么要进行自我认识与成长？为什么自我认识在青年阶段非常重要？它应该依据怎样的标准来界定哪些自我认识适当，哪些不适当？自我认识与成长这些主题该用怎样的方法和手段来带出？第一篇提出了依据前人诸多的研究成果和理论指引以及从我们大量教学实践经验整合出来的理论框架，并对适合自我认识探索的参与式教学理念和方法作了详细的介绍。

第二篇，依据由我们所运用的“理论”中提出的“自我认识”的几个纬度，即我眼中的我、他人眼中的我、理想中的我来探索一个人的自我认识。

内容之间的逻辑关联是：从自我的探索开始，逐渐发展到他人眼中的我和理想中的我，由里及外的编排能够引导学生由浅至深、全面地探索自我。来到这个小组，彼此探讨个人深层的问题，学生即使事先认识，也仍然会有拘谨的感觉。必须先从坦露自己开始，创造一个坦诚的气氛，这样，就可以影响他人各自打开自己的心扉；只有彼此有了一定的了解，才能提出有针对性的建议，减少沟通中的误解。由此，小组的动力也随之产生。小组自始至终都要为这个目标努力。

成长是一个逐渐的过程。学生要了解自己的现状，首先要接受目前的现实——自己的身体、情绪、价值观的概念。和小组中其他同学之间的交流可以使学生知道别人眼中的自己，从而对今天的自己有更全面的了解。学生也想知道别人希望自己走向何方，或者成为什么样的人。

“三个我”（我眼中的我、他人眼中的我、理想中的我）的统合度越高，个人的自我认识就越恰当，心理的感受以及人际关系就越会处在一个良好状态中。如果自己眼中的自己和别人眼中的自己以及理想中的

自己有很大的差异,那么个体一定会出现心理困扰和人际关系适应问题。

课堂评估贯穿在整个课程过程中。学生在小组中的成长及小组能否顺利成功地运行,要从三个层次进行评估:一是每时每刻都在进行的一个工作,即教师必须时时敏锐地察觉小组中每一个成员的参与程度和他们的步伐,以便能够更具针对性和照顾到小组中每个成员的感受。二是每一次课程后的评估,也叫课堂评估,掌握每次课程的进程以便为下次课提供改进意见。三是课程结束后对整个课程和个人成长的总结,这样既可以掌握和跟进每个人成长的步伐,又可以帮助教师调整课程的内容,以便能够更有针对性推进小组动力并提高最终成效。

评估是小组本身不可缺少的环节,也是一个教师行动研究的过程。评估是为了更好地有反思性地行动。

第三篇,是指导“自我认识与成长”课程的老师和学生们与该课程一起成长的心路历程。目的是让读者更进一步看到“自我认识与成长”课程给教师和学生所带来的收获,增加对这门课的感性认识。

(三) 如何使用本教材

1. 课时的安排以及不同的内容组成

根据多年的实践经验,完成全部的课程内容需要 32 个小时,每部分内容至少需要 2~3 个课时,每周一次。这样就可以比较深入地完成本书所设计的各个主题,对学生的自我认识也能够产生比较大的影响。但现实的情况是,很难有这么长的时间来组织教学,因此教材使用者可以依据自己的情况来决定教学时间。我们提出两种时间方案,仅供使用者参考。

方案一:15 课时的成长小组。由 5 次课组成,每次 3 个小时,每周一次。由以下几部分内容组成:第一次课要完成“开始、建立关系和介绍课程”等内容,中间三次课主要探讨“我眼中的我、别人眼中的我、理想中的我”三部分内容,最后一次课进行“三个我”的统合以及课程的评估。但是,“我眼中的我”需要比较多的时间去探索,如果只安排一次课,只能做到蜻蜓点水,无法深入进行“自我的探索”。如果小组中学生