# 《大学生心理健康教育》





北京出版社

**课时安排**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **章节** | **课程内容** | **课 时** | **备 注** |
| 1 | **走进心理健康** | **3** |  |
| 2 | **新生入学适应** | **3** |  |
| 3 | **大学生学习心理** | **3** |  |
| 4 | **大学生生命教育与心理危机干预** | **3** |  |
| 5 | **精神障碍的识别与预防** | **3** |  |
| 6 | **大学生的自我意识** | **3** |  |
| 7 | **大学生的人格发展** | **3** |  |
| 8 | **大学生的情绪管理** | **3** |  |
| 9 | **大学生的人际交往** | **3** |  |
| 10 | **大学生的恋爱与性心理** | **3** |  |
| 11 | **大学生的网络心理** | **3** |  |
| 12 | **大学生的职业生涯规划与择业心理** | **3** |  |
| 合计 |  | **36** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **序号** | **课题** | **知识要求** | **技能要求** |
| 1 | 走进心理健康 | * 掌握心理健康的概念。 * 理解大学生心理健康的标准和主要影响因素。 | * 掌握增强大学生心理健康的方法。 * 提高其心理调节能力，遇到问题懂得主动求助。 |
| 2 | 新生入学适应 | * 理解适应的概念。 * 了解大学生活需要适应的内容。 | * 学会管理日常生活，树立新的学习目标，提高人际交往能力。 |
| 3 | 大学生学习心理 | * 掌握大学与中学学习的差异性。 * 了解学习心理相关知识。 | * 形成良好的学习习惯，提高自主学习能力。 |
| 4 | 大学生生命教育与心理危机干预 | * 理解生命的含义、特点。 * 掌握心理危机干预相关理论知识。 | * 遇到心理危机时懂得如何自助，学会帮助处于心理危机中的他人。 |
| 5 | 精神障碍的识别与预防 | * 了解常见精神障碍的具体表现。 | * 学会识别精神障碍，掌握预防精神障碍的基本方法。 |
| 6 | 大学生的自我意识 | * 了解自我意识的含义与结构、自我意识的毕生发展过程、大学生自我意识发展的特点。 | * 能够识别在自我意识发展过程中出现的偏差，并能够对其进行调适。 |
| 7 | 大学生的人格发展 | * 掌握人格的概念、特征及其影响因素。 * 了解大学生常见的人格障碍类型。 | * 正确看待自己以及他人的气质和性格特点，能与不同气质类型和性格特征的人和谐共处。 |
| 8 | 大学生的情绪管理 | * 掌握情绪的概念，认识情绪的表现形式和情绪种类。 | * 学会调节负面情绪，在生活、学习、工作中管理好自己的情绪，提高自己的情商指数。 |
| 9 | 大学生的人际交往 | ●了解大学生人际交往活动中常见的问题。  ●掌握大学生人际交往的影响因素以及人际交往的原则和技巧。 | * 能够将人际交往相关知识应用于现实交往活动中，学会更好地与人交往，收获良好的人际关系。 |
| 10 | 大学生的恋爱与性心理 | ●掌握爱情的含义、爱情的理论。 | * 培养大学生表达爱、拒绝爱的能力。 |
| 11 | 大学生的网络心理 | ●了解网络成瘾、网络暴力和网络诈骗的含义。  ●掌握网络成瘾的防治对策。 | * 科学对待网络，合理安排上网时间，积极参加社会实践活动。 |
| 12 | 大学生的职业生涯规划与择业心理 | ●掌握职业生涯概念、理解职业生涯发展阶段。  ●了解大学生在面对择业时常见的心理状态。 | * 提升学生自我认知水平，能够科学、客观地评价自我。 |

**第6课 大学生的自我意识**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 大学生的自我意识 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解自我意识的含义与结构。  2．掌握建立正确自我意识的意义。  **思政育人目标：**  让学生通过学习大学生的自我意识，引入理论学习，树立健全自我意识的观念，激发对自我探索的关注，正视自我意识出现的困惑，走向健康成长的彼岸。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**  自我意识概述  **教学难点：**  大学生自我意识的常见困惑及其调适 | |
| **教学方法** | 讲授法、问答法、讨论法 | |
| **教学用具** | 电脑、投影仪、多媒体课件、教材 | |
| **教学设计** | 第1节课：激趣导入（15min）--传授新知（30min）  第2节课：继续探索（35min）--强化练习（5min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：观影活动（40min）--互动聊心（5min） | |
| 教学过程 | 主 要 教 学 内 容 及 步 骤 | 设计意图 |
| **激趣导入**  （15min） | 【**教师**】**讲解案例**  小乐（化名），18 岁男生，某高校一年级学生。小乐是大家族后代中唯一的男生，从小倍受宠爱。进入大学以后小乐感觉大学生活与高中生活相差太远，身边可倾诉的知心朋友没有几个。在一次宿舍里自由交流的时候，同宿舍的同学曾当面指出他身上的缺点，使他倍感委屈，觉得被他人误会了。从此以后他对人际关系感到不知所措，觉得自己处处想做好却又处处做不好。面对有好感的女生也不知所措，小乐想加入学校的社团或组织，却又怕如果面试被拒，会被人取笑。  经常感觉到自己好像迷失了，有时会反复地质问：我是谁？我有什么样的优缺点？我有什么价值？我要成为一个什么样的人？  心理点评：小乐一方面对新环境适应困难，另一方面表现出自我认同危机，不能客观地认识自我、自我统合，甚至不愿面对自己的不足，不能明确自己的目标，缺乏主动解决问题的能力。  想一想：小乐在此阶段表现出的困惑，是否属于个体在人生发展中所需经历的主题，个人发展的意义何在？  【**学生**】**思考、讨论。** | 通过观看视频，让学生了解心理学，激发学生的学习欲望。 |
| **传授新知**  （30min） | **【教师】讲解大学生的自我意识**  **一、自我意识概述**  **（一）自我意识的概念**  1. 自我意识的内涵  自我意识是指个体对自己及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，以及对自己的身体、心理、社会特征等方面的认识。自我意识不是与其他心理活动并行或独立的，而是统领人的整个心理和行为，并渗透其中，对人的心理和行为起调节作用，是一个多维度、多层次的心理系统。  自我意识是个体在社会化过程中逐步形成和发展起来的，个体通过观察、分析外部活动及情境、社会比较等途径获得，并随着个体的经验和心理发展而变化。  从根本上说，自我意识是人类特有的高级心理活动形式之一。动物没有认识自我的要求和意识。歌德曾经说：“一个人能达到的最高境地，是意识到自己的情绪和思想，是认识他自己。”而人生的一切问题都是由人的自我意识引起的，包括成功的喜悦和失败的懊恼。  自我意识不仅使人们能认识和改造客观世界，还能认识和改造主观世界，自我意识成为个性自我完善的心理基础。自我意识会对大学生的生活、学习、人际交往和心理健康等方面产生重要影响。  2. 自我意识的内容  自我意识包含生理自我、社会自我和心理自我三个方面的内容。  （1）生理自我，是指个体对自己的容貌、身材、性别、衣着、风度等的认识以及生理病痛、温饱饥饿、劳累疲乏的感受等。生理自我是每个人对自我的最直接的感受和理解。生理自我在情感体验上表现为自豪或自卑。一般表现为对身体健康、外貌美的追求，物质欲望的满足，对自己所有物的维护等。  （2）社会自我，是指个体对自己在社会中的地位，在人际关系中的角色、义务、权利等的认识和体验。社会自我在情感体验上也表现为自豪感或自卑感。行为意向表现为追求名誉地位，与人交往，融入群体，争取得到他人的认可等。  （3）心理自我，是指个体对自己的知识、能力、情绪、兴趣、爱好、性格、气质、理想等的认识和体验。心理自我是自我意识中最核心、持久的部分。在情感体验上表现为自豪或自卑。在行为倾向上表现为追求智慧和能力的发展，追求理想、信仰，注意行为符合社会规范等。  **（二）自我意识的结构**  自我意识不是个别的心理机能，而是一个多维度、多层次的心 自我意识的含义与结构理系统。自我意识涉及认知、情感和意志过程，所以，自我意识的结构表现在自我认识、自我体验和自我调控三个方面。  1. 自我认识  自我认识是自我意识的认知成分，是自我意识的首要成分和基础。它包括自我感觉、自我观察、自我观念、自我分析和自我评价等层次。自我观念和自我评价是自我认识中最主要的方面，集中反映了个体自我认识乃至自我意识的发展水平，也是自我体验和自我调控的前提。自我认识解决“我是一个什么样的人”“我如何看待自己”的问题。  2. 自我体验  自我体验是自我意识的情感成分，是主观自我对客观自我产生的情绪体验，在自我认识的基础上产生，反映个体对自己所持的态度。自我认识决定自我体验，而自我体验又强化着自我认识，自我体验主要是一种自我的感受，核心内容是“我对我自己感觉怎么样”。自我体验的内容十分丰富，其中自尊是自我体验中最主要的方面，还包括自爱、自信、自卑、内疚、自豪感、成就感等。  3. 自我调控  自我调控是对自己的行为和思想、言语的控制，以达到自我期望的目标。自我调控是自我意识的意志成分，表现在制止和发动两个方面。自我调控是自我意识的关键环节，它包括自立、自主、自律、自我监督、自我控制和自我教育等层次。其中，自我控制和自我教育是自我调控中最主要的方面。自我调控回答的问题是“我将如何实现理想的人生”“我应该做什么”“我可以选择如何做”等。  自我认识、自我体验和自我调控形成自我意识的有机整体，这三者之间的和谐统一程度以及它们与客观现实的吻合情况，决定了个体自我意识的健康程度。例如，当大学生通过观察分析、对自己评价较低的时候，会产生自卑等自我体验，如果大学生自卑情绪严重，又缺乏自我调控，没有通过行动成为更理想的自己，个体必然会陷入自怨自艾等负面情绪中，影响个体的健康发展。  **（三）自我意识对大学生成长的影响**  自我意识对大学生的成长具有重要影响，可以说正确的自我意识是大学生发展成才的基础。具体来讲，这种影响作用表现在如下几个方面。  （1）促进大学生建立和谐的人际关系。如果一个人自我认识和自我体验不正确，难以自我调控，就有可能陷入人际关系困扰。正确自我意识可以帮助大学生客观评估自己、自己与他人的关系，了解双方地位和需求等，采取适当策略主动调节人际关系，从而保持良好的人际关系。  （2）促进大学生积极地学习和生活。自我意识中的自我认识、自我体验、自我调控成分都与大学生的学习、生活、工作密切相关。自我意识在一定程度上决定了大学生行为的选择方式和对学习、生活的态度，而且在自我控制的配合下，大学生才能在学习以及以后的工作中不断支配和调控自己的行为，克服困难达到自己的目标。另外，自我意识中的自尊自信的体验都对大学生的学习和生活产生积极影响。  （3）有助于大学生的自我实现。自我意识与心理健康密切相关，自我意识健全与否对个体的心理健康有着重要的影响，大学生要是能全面了解自己，积极悦纳自己，不断完善自己，就能达到知、情、意统一协调。健全的自我意识通过客观的自我认识，良好的自我体验，自觉地自我控制，从而促进大学生不断缩小理想我和现实我的距离，最大限度地发展自我，挖掘自身心理潜能，达到自我实现。  **（四）自我意识的形成和发展**  1. 自我意识的毕生发展过程  自我意识的产生与发展是人和动物在心理上的最后分界线，但它并不是与生俱来的，而是有其萌生、形成、发展、完善的过程。  （1）自我意识萌生时期。  婴儿刚出生时是没有自我意识的，他们一般还生活在主体与客体尚未分化的状态之中；婴儿到 8 个月左右产生自我意识的最初形态，生理自我开始萌生；婴儿到 1 周岁左右初步意识到自己是动作的主体，开始能把自己的动作和动作对象区别开来，他们不再把玩具当作自己身体的一部分；1 周岁以后，儿童逐步认识自己的身体，也开始能意识到自己身体的感觉，把自己作为客体来认识，同时他们学会像称呼其他东西一样地称呼自己；到 2 岁左右，儿童逐渐学会用代词“我”来代表自己；3 岁儿童的自我意识已经有了一定发展，但其行为是以自我为中心的，即以自己的想法解释外部世界，并把自己的想法和情感投射到外界事物上去。  （2）自我意识形成时期。  从 3 岁到青春期，个体开始不断接受社会文化影响，是学习角色的时期，也是获得社会自我的时期。个体在家庭、幼儿园、学校中学习、游戏、劳动，通过模仿、认同、练习等方式，逐渐形成各种角色观念，如性别角色、家庭角色、学生角色、同伴角色等。他们开始能意识到自己在各种关系中的作用和地位，能意识到自己在社会中的角色等。他们虽然已经意识到自己是一个主体，但却不了解自己的心理状态，他们的眼光是向外的，他们对自己的内心世界关注不多。他们还不善于运用自己眼光去认识世界，而只是照搬成人的观点作为自己对外部世界认识。  （3）自我意识发展时期。  从青春期到成年，个体的自我意识趋于成熟，并逐步获得了心理自我。此时，个体的自我意识表现出以下特点：①抽象思维能力大大提高，使自我意识能超越具体的情境，进入精神领域；②强烈关注自己的发展，追求生活目标，出现与价值观相一致的理想自我；③自我体验丰富而复杂，当行为受到肯定时，产生强烈的满足感，反之产生挫折感；④形成特有的价值体系，个体会从自己所见到的人格和身体特征出发，来认识与评价事物，从而使个体的思想和行为带有浓厚的个人色彩；⑤能够确切分化理想自我与现实自我两部分，正是这种分化形成了个体思维与行为的矛盾冲突。  （4）自我意识完善时期。  青年期之后，个体的自我意识进入更高的完善和提高阶段。理想我和现实我，主体我和客体我经过激烈的矛盾和斗争，重新实现统一的时期，这种统一是在新的水平与方向上的协调一致，使现实我努力符合理想我的要求。当然，矛盾斗争的统一结果有两种可能性，消极的结果是形成歪曲的自我统一，或自卑或自负影响自身的成长和发展；积极的结果是形成新的真实的自我统一，使人增强自信，进入更高的领悟阶段。自我意识的形成和发展的过程也是一个人的人格成长的过程，忽视了每一个阶段的健康成长都会给人带来终身的遗憾。  2. 大学生自我意识的发展过程  大学生与其同龄青年相比有许多共同之处，又有所不同。一般来说，大学生自我意识的发展经历着一个更典型的“分化”“冲突”“统一”的过程。  （1）自我意识的“分化”，是指少年时期笼统的“我”在青年期一分为二，自我分化是自我形象开始走向成熟的标志。伴随着主体我和客体我的分化，理想我和现实我也开始分化。大学生既是观察者又是被观察，自我明显的分化，使大学生主动迅速地关注自己内心世界和行为，产生了新认识体验，同时由此而产生种种激动、不安、焦虑、喜悦等情绪体验。这就是大学生在大学期间自我分析、自我反省明显增多的原因。  （2）自我意识的“冲突”，是指伴随着自我意识的分化大学生内心的矛盾冲突加剧。大学生对自我的评价常常是矛盾的，对自我的状态常常是波动的，对自我的控制常常是不自觉、不果断的。他们可能时而只看到自己的这一面，时而又只能看到自己的那一面。时而肯定自己时而又否定自己，时而感到自己什么都行，时而又感到自己特别幼稚。  （3）自我意识的“统一”，主要指主体我和客观我的统一，主我与客观环境的统一，理想我与现实我的统一，也表现为自我认识、自我体验、自我调控的和谐统一。自我分化矛盾所带来的痛苦，不断促使大学生努力寻求方法，在冲突中求得自我的统一。  总之，大学生自我由分化、冲突到统一，这个过程并不是绝对的，由于个人的社会背景、生活经验、智能水平、追求目标等方面的差异，大学生自我意识的分化、冲突的途径不同，矛盾斗争的水平倾向不同，统一的早晚模式也不同。青年学生应该积极面对自我发展中的矛盾和冲突，提高自我统一性。  **二、大学生自我意识的常见困惑及其调适**  **（一）自负与自卑**  自负：对自我的评价非常高，往往脱离客观实际，常常以理想自我代替现实自我，虚荣心强，心理防御意识强。拥有这种心理的人，缺乏自知之明，往往以为自己对而他人错，把自己的意志强加在他人身上。  自卑：自卑往往是自尊心屡屡受挫的结果。由于失败与挫折的经历对现实自我的评价较低，并时常伴有价值感彽、自我排斥、自我否定。拥有这种心理的人总以为自己存在着不足与失误，因而遇事总会胆怯、心虚、逃避、退缩，缺乏主见，在与人交往方面也存在退缩现象，担心受到负面评价。  自负与自卑的共同特点是自我认知不良、自我定位不准确。自负与自卑总是紧密相连的，自负表现强烈的人往往也是极度自卑的人。与其他群体相比，大学生体现出较高的自尊与自信，他们渴望成功，不甘落后，对成功的渴望与预期高，特别是刚刚取得一点成就时，很容易表现出骄傲自大。当遭遇失败与挫折时，如考试失败、竞选失败、恋爱失败、人际交往矛盾与冲突等，他们便开始自我否定、自我怀疑甚至自暴自弃，陷入强烈的自卑之中，甚至影响到正常的学习和生活。  调适方法：大学生要对自负和自卑的危害有清醒的认识，才能更好地认识和评价自己。大学生要看到自己需要不断完善之处， 自卑心理的调节看到他人的长处，欣赏他人的独特性；同时无条件接受自己，欣赏自己所长；调整对自己的期望，区分长期目标和近期目标，区分潜能和现在表现；多与他人交往，以开放的心态尊重他人和认真对待来自他人的反馈意见，真正做到客观认识自我和评价自我。  **（二）独立与依赖**  过分独立：部分学生陷入“不需要社会支持”及“凡事都要靠自己”的思想当中，采取我行我素、孤傲自立的行为方式，不愿与周围的人交往与合作，但在遭遇挫折时又会表现出不知如何寻求帮助的情况。  过分依赖：部分大学生缺乏对客观事情的判断能力与决断能力，显得优柔寡断，缺乏主见，从而过分顺从他人的意志要求和容忍他人安排自己的生活。他们遇事不懂如何处理，甚至很小的事情都需要有人帮忙做决定。  独立意向是大学生自我意识发展中最显著的标志之一，然而大学生在摆脱依赖走向独立的过程中，有时会矫枉过正，表现出过分的独立，甚至产生逆反心理。由于长期的校园生活使他们的社会阅历与经验相对匮乏，当应激事件出现时，却又盼望亲人、老师、同学能够替自己分忧。而且，大学生心理上的独立与经济上的不独立也形成了明显的反差。特别是长期受到父母溺爱的同学，这种独立与依赖的矛盾就表现得非常突出。事实上，任何心理成熟的独立的现代人，都需要他人的支持与帮助，广泛的社会支持是个体心理健康不可缺少的因素。  调适方法：努力丰富自己的社会阅历与经历，多参与社会实践，提高自己应对问题和解决问题的能力；勇敢地做出决定，并承担自己的行为责任。权衡利弊，审时度势，必要时借助团队的力量来克服困难和解决问题。  **（三）自我与从众**  自我中心：以自我为中心的人，往往想问题和做事情都从“我”出发，不能进行客观的思考和分析，盛气凌人。他们常不能赢得他人的好感与信任，喜欢把自己的意志强加于人，人际关系大多不和谐。  从众心理：是一种普遍的心理现象，因为个体在群体中生活，会不知不觉地遵从群体压力，在知觉、判断以及行为上，放弃自己的主张，趋向于与群体中多数人一致。通常所说的“随大流”，即是一种较为普遍的从众行为。这两种自我意识的缺陷，是由于大学生未能处理好主我与客我的矛盾。一种是只看重“自省”而发展为“自我中心”；另一种是一味受“人言”左右而变得“从众”。其实人总是强烈地关注着自我，因而容易出现以自我为中心，这是每一个人都容易出现的倾向。但这种倾向和某种思想意识如个人主义、自私自利等结合在一起，就会出现过度的自我中心意识。与自我中心相对的就是从众心理，盲目的从众心理实际上是缺乏主见的表现，遇到事情常常人云亦云或束手无策，从而阻碍自主性，抑制创造力。  调适方法：大学生应该调整以自我为中心的心理，积极听取他人的意见，不能总认为自己是正确的，一意孤行。另外，在学习、交往、就业等方面虽不能随心所欲，但应该有一定能力去理性思考、准确分析、认真研究，从而做出自己的选择。积累社会交往的经验，明确自我发展和他人的关系，进行主动积极的自我探索。  **（四）理想与现实**  理想我：是指个人想要达到的完美的形象，是个人追求的目标，它引导个体实现理想中的个人自我。  现实我：是个人从自己的立场出发，对现实中自我的各种特征的认识。在现实生活中，理想自我与现实自我总是存在着一定差距。例如，很多新生刚进入大学时，就感受到现实与理想存在的巨大反差，出现“理想真空带”与“动力缓冲带”，一时找不到自己的方向。值得注意的是，这种差距可以激励大学生奋发图强，积极向上。但当现实我距离理想我太过遥远时，大学生容易产生各种内心冲突，不及时加以调适，则会导致一系列心理问题，甚至变得自暴自弃、得过且过。  调适方法：当理想我与现实我发生冲突，积极的自我调适便非常必要。这时，大学生需重新评估自己的理想和成就欲望，调整对自己的期待和抱负水平，将理想我建立在对自身正确评估的基础之上，设立的目标不能遥不可及，应该是自己通过努力可以达到的。  **三、大学生完善自我的途径与方法**  **（一）客观认识自我**  客观认识自我，即对自我的认识比较清晰、全面、深刻，从而使自己的理想我与现实我趋于统一。客观认识自我不仅要全面地了解自己的身体和个性特征，包括自己的身体、相貌等生理特点，也包括自己的气质、性格、能力、兴趣、爱好、意志等心理特质；还要了解自己的核心优点和核心缺点，能够分析哪些是通过努力可以改变的，哪些属于无法改变的；了解自己在群体中的位置、在周围人际交往环境中的形象，以及自己的职业理想等。然而真正地认识自己，全面评价自我并非易事，大学生可以从以下几个方面努力。  1. 比较法  从我与人的关系中认识自我。比较法是认识自我的一个重要方法，与比自己优秀的人比较，就会发现“人外有人，天外有天”，从而找到差距，激发自己的动力；与不如自己的人比较，就会看到自己的长处，增强自己的自信心。通过比较，可以发现自己的优势和与他人的差距所在。比较时要注意如下三点。  （1）不要单纯比较行为的结果，应将行为的前提条件和行为结果一并比较，找出客观原因，防止出现认知偏差。  （2）不要拿不可变因素相比，要比较可变的因素，并且用比较的结果激励自己，促进自我发展。  （3）不要与自己相差太远的人比较，要和自己条件相当的人比较，避免盲目自信或不必要的自卑。  2. 经验法  从我与事的关系中认识自我。成败得失，其经验的价值也因人而异。大学生由成败经验中获得的自我意识也要细加甄别和分析。对于成熟的人来说，成功和失败的经验都可以促进他再次成功，因为他们了解自己，有坚强的人格特征，善于学习，所以可以避免再失败；而对于某些自我比较脆弱的大学生，他们不能从失败中学到教训，改变策略追求成功，甚至挫败后形成畏惧心理，不敢面对现实去应付困境或挑战。所以我们要善于把成败的经验转化为认识自己的一次宝贵机会。  3. 内省法  从我与自己的关系中认识自我。内省是指通过反省自己、分析自己来进行自我认识。早上起床，想想今天有哪些安排，有没有让自己烦心的事情，准备怎样解决问题，做好计划，并给自己打打气；白天有时间静下来的时候，想想自己已经过去的这段时间做了什么，对自己的表现是否满意，怎样调整让自己恢复精力饱满的状态；晚上睡觉前，回想一下自己是否完成了任务，白天的情绪状态如何，注意保持平和的心态，对自己的言行保持自觉。大学生应该经常觉察自己的心情、行为、动机，从中有所发现与领悟，以便有的放矢地进行自我调整。  **（二）积极悦纳自我**  悦纳自我是发展健康的自我体验的关键和核心。悦纳自我就是在接受自我的基础上喜欢自己，相信天生我才必有用，相信只要勤奋努力、积极上进，生活一定充满愉快感、满足感和成就感。  每个人都是在不断发展变化的，我们的优点和缺点也不是一成不变的，因此我们要用发展的眼光看自己。阳光下总有阴影，最后勇敢地承认阴影的存在，欣赏阴影给我们带来的真实感，并一直愉悦地把阴影摆在自己的身后，我们才能一直向前。  学会悦纳自我可以从以下几方面着手。  （1）接受自己的独一无二，接纳自己的不完美，喜欢自己，为自己感到有价值感、自豪感、愉快和满足。  （2）坚持发展的态度，对未来充满憧憬。树立远大的理想，并以此激励自己不断地克服消极情绪，尝试从长远的角度看待现在的自己。  （3）平静而又理智地看待自己的长处与短处，冷静地对待自己的得与失，成功时不骄傲自大，失败时不妄自菲薄。  （4）既不以虚幻的自我补偿内心的空虚，也不消极地回避漠视自己的现实，更不以怨恨、自责甚至厌恶来否定自己。  （5）在消极不利的情况下，不妨进行积极的自我暗示。  （6）莫使自己的生活僵化，为自己在思想与行动上留一点弹性空间。偶尔放松一下身心，将有助于自己潜力的发挥，与人坦率相处，让他人看见你的优点和缺点，也让他人分享你的快乐与痛苦。  **（三）有效控制自我**  自我控制是完善自我的根本途径。我们常常知道该怎么做，却行动不起来，事实上做计划比较容易，而真正实现则需要更多的自我控制。当意志调控行为成为一种习惯时，自我调控便变成“自动化”。部分学生从小在父母和老师的精心呵护下长大，习惯于我行我素、为所欲为，缺乏自我控制和调节的能力，缺少应对困难和挫折的锻炼和考验。大学生在自我控制方面开始有了明显的自觉性和主动性，自治、自律、自觉等是积极的自我控制的描述，而自我放弃、懒惰、逆反等则是消极的自我控制。自我控制的强弱高低可以直接由情绪行为表现出来，自制力强的人常常管理自己的情绪，做事有计划，自我发展方向明确，自制力弱的人常常不顾场合宣泄一番，做事也总是半途而废。  一般来说，大学生要有效地控制自我，应做到以下几点。  （1）接纳自己内心的矛盾，保持情绪平稳。增强自尊和自信，使自己有为实现理想自我而努力地更强大的动力，激励自己不断奋进。  （2）建立合乎自我实际情况的抱负水平，确立合适的理想自我。面对现实，确定自己的具体奋斗目标，把远大的目标分解成一个个远近高低不同的阶段性子目标。由近及远、由低到高、循序渐进逐步加以实现。关键是每个子目标都应适当、合理，经过努力可以达到，否则会丧失信心。  （3）培养自身顽强的意志和坚强的性格。增强挫折耐受力，使自己能自觉主动地认清目标，为实现目标而努力排除干扰、克服困难，正确地面对成功与失败。  **（四）不断超越自我**  （1）在人际交往中，展现自我意味着表现出真实的一面，发掘潜能，开发并展示才华，得到集体认同。通过脚踏实地的努力，培养坚韧意志和品格，发挥聪明才智，实现远大理想。  （2）通过参与社会实践活动，个人能提升自我认识和教育能力。大学生应多参与志愿服务、社会调查等活动，以增强对人生和世界理解。  习近平总书记在党的二十大报告中指出：“广大青年要坚定不移听党话、跟党走，怀抱梦想又脚踏实地，敢想敢为又善作善成，立志做有理想、敢担当、能吃苦、肯奋斗的新时代好青年。”青年的命运从来都与时代紧密相连，民族复兴是当代青年责无旁贷的责任使命，也为青年建功立业提供了广阔空间。当代中国青年要坚定信念，敢于担当，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而奋斗。  【**学生**】**讨论。** | 讲述大学生的自我意识，进一步增强学生对心理知识的认知。 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课堂活动**  **一、我是谁**  活动目的：丰富关于自我的认识，帮助大学生探索自己的身体状况、能力、社会角色、天赋、个性等诸多方面。  活动准备：纸、笔。  活动时间：25～30 分钟。  活动形式：团体活动。  活动过程：  1. 教师讲解关于自我意识的理论知识。  2. 认真思考下面的问题，并填写完整下面的句子。  我的长相 ；  我是一个 的人；  父母认为我是一个 的人；  朋友认为我是一个 的人；  我在 方面比较擅长；  我喜欢 ；  我讨厌 ；  最让我烦恼的是 ；  最让我担心的是 ；  当被人赞扬时，我会 ；  当被人无视时，我会 ；  我会在 的情况下感到孤独；  我会在 的情况下感到开心；  我希望 ；  我喜欢自己的 ；  我不喜欢自己的 ；  我打算成为一个 的人；  回想过去的生活，我觉得 ；  我愿意去做 事情；  我不愿意去做 事情。  活动分享：  1. 你在自我描述中存在困难吗？还是很快就能想到答案？  2. 你对自己的了解有多少？  3. 对自己的描述中，有多少是正面的，有多少是负面的？  4. 教师总结。  **二、独一无二的我**  活动目的：帮助同学认识自己的优点和不足，学会欣赏自己的优点，接纳自己的不足，找到优化自我的方向。  活动准备：纸、笔。  活动时间：15～20 分钟。  活动形式：小组讨论。  活动过程：  1. 以宿舍为单位进行分组。  2. 老师讲解说明，每个人都是独特的，都有优点和不足，了解自己非常重要。小组成员之间以友好、鼓励的态度，共同完成对自我认识。  3. 每个成员在纸上写上自己的优点和不足之处。  4. 每个成员在空白处写上“你眼中的我”，交给小组成员分别填写。  5. 看看他人眼中的自己和自己眼中的自己是否一致，如果不一致，讨论原因，达成共识。  活动分享：  1. 他人眼中的自己和自己眼中的自己是否一致？如果不一致，是哪些原因造成的？  2. 当看到小组成员写出你不曾发现的一个缺点时，你有什么样的感受？  3. 通过活动，你有什么收获？  4. 教师总结。  **三、自信心训练**  活动目的：引导同学们在日常生活中发现提高自信的方法和技巧，并运用到实际生活中。  活动准备：纸、笔。  活动时间：10～15 分钟。  活动形式：小组讨论。  活动过程：  1. 分组，6～8 人为一组。  2. 每个同学认真思考，至少写出 3 个提升自信的小技巧，要求切实可行。  3. 小组成员共同讨论每个小技巧的有效性与可行性，总结出小组的共同观点。  4. 小组派代表展示讨论结果。  活动分享：  1. 你找出了几个提升自信的小技巧？比小组其他成员多还是少？  2. 你打算如何在日常生活中提高自己的自信心？  3. 教师总结。  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课堂活动，客观直接的展示课堂活动的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课堂活动。因此明白了大学生自我意识的发展经历着一个典型的“分化”“冲突”“统一”的过程。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **你打算如何在日常生活中提高自己的自信心？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **继续探索**  （35min） | 【**教师**】**讲解课后训练和心理资源**  **一、撕掉“坏标签”**  活动目的：告别自卑，告别消极，提高自信，突破自我，重塑自我。  活动准备：安静的环境、纸、笔。  活动时间：20～60 分钟。  活动形式：自我反思。  活动过程：  1. 在纸上写出所有对自己的负性评价，如关于外表、能力、性格等。  2. 逐一思考为什么对自己有这样的评价。  3. 找到这些评价当中哪些是可以改变的，将改变的计划列出。  4. 找出这些评价当中哪些是不可以改变的，将其划掉。  活动感悟：  1. 自己所认为的不足能够改变吗？可以通过哪些方式改变？  2. 对于不能改变的，将如何对待？  3. 当划掉对自己的负面评价时，内心是否感到轻松？  **二、天生我才**  活动目的：帮助同学们正确认识自我，积极悦纳自我。  活动准备：纸、笔。  活动时间：15 分钟。  活动形式：自我探索。  活动过程：  请认真思考下面的问题，并填写完整下面的句子。  我最欣赏自己的外表是 ；  我最欣赏自己对朋友的态度是 ；  我最欣赏自己对学习的态度是 ；  我最欣赏自己的一次成功是 ；  我最欣赏自己的性格是 ；  我最欣赏自己对家人的态度是 ；  我最欣赏自己做事的态度是 。  活动感悟：  1. 之前思考过自己的优点吗？  2. 你还能想到哪些优点，请进行补充。  **三、画出理想的你**  活动目的：了解自己的内心想法，更加认识自己。  活动准备：纸、彩笔。  活动时间：15～20 分钟。  活动形式：自我分析。  活动过程：  1. 请思考，假如你是一种植物，你希望是什么？  2. 把这种植物画在纸上，并为植物各部分涂上你喜欢的颜色。  3. 仔细欣赏这种植物，都有哪些特点？  活动感悟：  1. 为什么选择这种植物？  2. 通过这个活动，你发现了自己的哪些特点？  3. 你觉得这种植物可以代表现在的你吗？  **心理资源**  **一、书籍——《遇见未知的自己》**  《遇见未知的自己》作者张德芬，华夏出版社出版。  张德芬以小说的形式、讲故事的方式，向人诠释耐人寻味又贴近生活的道理。这本书主要是围绕女主人公李若菱与智者老人的一次次对话，揭示了生活的奥秘，教我们如何快乐地生活，走出困境，如何循序渐进地改变生活，使之更加美好。生活中，很多人不快乐，这是为什么呢？书中智者老人给出答案：那是因为我们遗失了真实的自己，没有学会处理消极情绪。正因为失去了真实的自我，追求的是内心真实需要以外的东西，所以，得到的越多，迷失得越严重。我们从来不去检测我们思想的基础，从来不去检测我们思想的正确性。很多时候，我们都会忘记自己是谁。我们很多人每天生活的不开心，即便我们拥有了很多。我们不快乐的根源就是来自不清楚自己是谁，不了解自己的内心，而盲目地去攀比，去追求那些可能并不是自己真正想要的东西。  相关书目  1. 《自卑与超越》，作者阿尔弗雷德·阿德勒，曹晚红译，中国友谊出版公司。  2. 《你唯一的缺点就是太完美了》，作者马丁·安东尼、理查德·斯文森，邓蕊译，北京联合出版公司。  3. 《感谢自己的不完美》，作者武志红，北京联合出版公司。  4. 《心灵游戏》，作者毕淑敏，北京十月文艺出版社。  **二、电影——《少年派的奇幻漂流》**  《少年派的奇幻漂流》由李安执导，这部电影根据扬·马特尔的同名小说改编而成。影片讲述了少年派和一只孟加拉虎在海上漂流 227 天的历程。剧情描述了派的父亲开了一家动物园，但政局动荡，他的父母决定举家移民以追求更好的生活。派的父母收拾所有家当搭上一艘货船。当天深夜在茫茫大海中，原本令派感到刺激无比的暴风雨，才一瞬间就成了大灾难。船沉了，然而派却存活下来，还有一个令人意想不到的同伴，一只叫理查德·帕克的老虎，他们想杀死对方，但是又考虑到当前的处境，要相互依靠来维持生存，他们经历了饥饿与勇气的双重考验，最终战胜困境。在海上漂泊的历程中，派的自我认知发生了巨大的变化，激发了巨大的自我潜能。  相关电影  1. 《阳光灿烂的日子》。  2. 《千与千寻》。  3. 《爱乐之城》。  4. 《热辣滚烫》。  **三、音乐——《蜗牛》**  蜗牛  作词、作曲：周杰伦  该不该搁下重重的壳  寻找到底哪里有蓝天  随着轻轻的风轻轻地飘  历经的伤都不感觉疼  我要一步一步往上爬  等待阳光静静看着它的脸  小小的天有大大的梦想  重重的壳裹着轻轻地仰望  我要一步一步往上爬  在最高点乘着叶片往前飞  小小的天流过的泪和汗  总有一天我有属于我的天  我要一步一步往上爬  在最高点乘着叶片往前飞  任风吹干流过的泪和汗  我要一步一步往上爬  等待阳光静静看着它的脸  小小的天有大大的梦想  我有属于我的天  任风吹干流过的泪和汗  总有一天我有属于我的天  相关音乐  1. 《和自己赛跑的人》，由李宗盛作词、作曲。  2. 《相信自己》，由零点乐队作词、作曲。  3. 《I Believe I Can Fly》，由 R·凯利作词、作曲。  4. 《夜空中最亮的星》，由逃跑计划乐队作词、作曲。  **四、节目——《华人世界》**  《华人世界》是中央电视台一档宣传海外华侨华人的节目，节目以故事化的表现手法，将外景画面与人物访谈相结合，记录并讲述华人华侨在世界各地学习、生活、打拼事业的奋斗历程和独特感受，表现个体鲜活的生存状态。通过人物个体经历，反映出全球华人与各国不同文化间的融合与碰撞并存、成功与挫折交错的真实状态，展现故事主人公的自我超越和自我实现的感人故事，同时展现华人坚忍不拔的优秀品质，折射出中华文化的优越性和强大的生命力。  相关节目  1. 《高端访谈》。  2. 《超级演说家》。  3. 《挑战不可能》。  4. 《谢谢你来了》  **【学生】理解、记忆。** | 通过分享见解，带领学生进一步了解课后训练和心理资源，客观直接的展示课后训练和心理资源的基础知识。 |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点：**  **这节课上一起学习了课后训练和心理资源。因此明白了大学生可以通过比较法、经验法、内省法来客观地认识自己。**  【**学生**】**理解、记忆。** | 通过对所学知识的回顾，培养学生的归纳总结能力。 |
| **作业布置**（2min） | 【**教师**】**布置课后作业**  **如何调适理想我与现实我的差距？** | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 及时回应学生发言和提问，给予充分肯定和建设性意见，营造安全、包容的课堂氛围，让学生愿意敞开心扉。 | |