**第3课 悦纳自我　完善自我 ——大学生自我意识与培养**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **课 题** | 悦纳自我　完善自我 ——大学生自我意识与培养 | |
| **课 时** | 3课时（135 min）。 | |
| **教学目标** | **知识技能目标：**  1．了解自我意识概述。  2．通过学习与练习让学生学会认清自我。  **思政育人目标：**   1. 培养学生合理的自我认知，保持真善美的和谐心态，积极乐观的处世态度。 2. 帮助学生合理定位理想自我，培养远大理想和构筑有价值的中国梦。 | |
| **教学重难点** | **教学重点：**自我意识概述  **教学难点：**大学生良好自我意识的培养 | |
| **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：考勤（2min）--知识讲解（40min）--作业布置（3min）  第2节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min）  第3节课：知识讲解（40min）--课堂小结（3min）--作业布置（2min） | |
| **教学过程** | **主 要 教 学 内 容 及 步 骤** | **设计意图** |
| **考勤**  **（2min）** | ■【教师】清点上课人数，记录好考勤  ■【学生】班干部报请假人员及原因 | 培养学生的组织纪律性,掌握学生的出勤情况 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示我是谁：自我意识概述  **一、自我意识的含义和意义**  自我意识又称“自我概念”，是人对自己身心状态及对自己同客观世界的关系的认识，是人类特有的反映形式，也是人的心理区别于动物心理的一大特征。自我意识有广义和狭义之分。  从广义上讲，自我意识是指人对自己的属性、状态、行为、意识活动的认识和体验，以及对自身的情感、意志活动和行为进行调节、控制的过程。从狭义上讲，自我意识是一个人对自己的认识和评价，包括对自己心理倾向、个性心理特征和心理过程的认识与评价。正是由于人具有自我意识，人才能对自己的思想和行为进行自我控制和调节，从而形成健全的人格。  自我意识在个体发展过程中有十分重要的意义。首先，自我意识是认识外界客观事物的条件。如果一个人不清楚自己，也无法把自己与周围相区别，他就不可能认识外界的客观事物。其次，自我意识是人的自觉性、自控力的前提，对自我教育有推动作用。  人只有在意识到自己是谁、应该做什么的时候，才会自觉自律地去行动。一个人意识到自己的长处和不足，有助于他发扬自身优点、克服缺点，取得自我教育的积极的效果。最后，自我意识是改造自身主观因素的途径，它能使人不断地进行自我监督、自我修养、自我完善。可见，自我意识影响着人的道德判断和个性的形成，对个性倾向性的形成也更为重要。  **二、自我意识的分类**  自我意识是一个多维度、多层次的心理系统，不是个别的心理机能，可以从以下几方面对自我意识进行解析。  **（一）从结构上分类**  从结构上看，自我意识可分为自我认识、自我体验、自我调控。  （1）自我认识是认知的一种形式，主要包括个体的自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等方面的内容。例如，我是什么类型的人、我的言行举止是否落落大方、我的进取心是否很强等，这些都是自我认识的内涵。  （2）自我体验属于情绪、情感的范畴，主要包括自尊、自信、自卑、自负、自责、自豪感等方面的内容。例如，我对自己的学习成绩很满意、我为自己的社交能力弱而感到失望等，反映了个体的情绪体验。  （3）自我调控是指个体对自己的心理、行为和态度等方面的调节，主要包括自主、自立、自律、自我教育、自我控制等方面。例如，我如何控制自己的不良情绪、怎样才能成为一个受人欢迎的人等。心理学研究表明，每个人的自我意识是由自我认识、自我体验和自我调控三个部分有机组合而成的。三者之间的和谐程度以及与客观现实的吻合程度，决定了个体自我意识的健康状况。  **（二）从内容上分类**  从内容上看，自我意识可分为生理自我、社会自我和心理自我。  （1）生理自我是最原始的形态，是个人对自己身躯（身高、体重、容貌、身材、性别等）的认识及温饱饥饿、劳累疲乏的感受等。  （2）社会自我是个体对自己在社会关系、人际关系中的角色认识，是对自己在社会生活中的经济状况、声誉、威信等方面的自我评价和自我体验。  （3）心理自我是对自己心理品质的自我认识和评价，主要包括对自己性格、智力、态度、爱好等认识和体验。例如，自己的理解力、记忆力强还是弱，思维敏捷还是迟钝，做事果断不果断等。  **（三）从层次上分类**  从层次上看，上述的生理自我、社会自我和心理自我是一个由低到高的发展序列，而且三者之间是密切联系的。其中每个层次都有不同的自我认识、自我体验和自我控制，这些要素的不同组合形成了不同个体不同的自我意识。  **（四）从存在方式上分类**  从存在方式看，自我意识可分为现实自我、投射自我和理想自我。  （1）现实自我就是个体从自己的立场出发，对自己当前总体实际状况的基本看法。  （2）投射自我也称“镜中自我”，是指个体想象自己在他人心目中的形象或他人对自己的基本看法。  （3）理想自我则是指个体想要达到的比较完美的形象。  从自我观念存在的形式来看，现实自我是一种能被人感知到的客观存在；而投射自我和理想自我是个体大脑中的一种客观存在，容易受到个体的主观因素影响，往往不稳定、易变化。研究表明，当现实自我和投射自我相一致时，个体会产生加快自我发展的倾向；反之，个体会感到别人不理解自己，或试图改变现实自我。当理想自我建立在个体的实际情况基础之上，且符合社会要求和期望时，它就会指导现实自我积极适应并作用于内外环境，从而使自我意识获得快速发展。反之，如果理想自我、现实自我和社会要求三者之间有矛盾，那就会引起个体内心的混乱，甚至会导致个体严重的心理疾病。  **【学生】**思考、讨论。 | **展示我是谁：自我意识概述，激发学生的学习欲望。** |
| **作业布置**（3min） | **【教师】**布置课后作业  简述自我意识的分类。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示你认识你自己吗：大学生良好自我意识的培养  **一、恰当的自我定位**  在现实生活中，如果问一个人：“你认识你自己吗？”他会觉得这个问题是多余的。谁会连自己都不了解呢？但是事实上很多人并不真正了解自己。“不识庐山真面目，只缘身在此山中”要完全了解自己并不容易。  **（一）正确的自我认知**  “人贵有自知之明。”全面而正确的自我认知是培养良好的自我意识的前提和基础。“世界上没有两片相同的树叶。”每个人都是有自己特色的、独一无二的，只有正确认识自己，才能科学地对待自己的过去、实实在在地把握现在、恰当地确立自我发展的方向，才能在社会情境中找到适合自己的位置，才能理解他人、尊重他人、与他人和谐相处并被社会所接纳。  我们不妨仔细地想一想，用尽量多的形容词描述自己，要忠于自己的内心。在此基础上，进行第二步，即“投射自我”的描述——描述父母眼中的自己、同学眼中的自己、老师眼中的自己、恋人眼中的自己、兄弟姐妹眼中的自己，再寻找这些描述中共同的品质，将其归类。描述自己的维度越多，越能找到比较正确的自我。  **（二）多角度的自我评价**  一位女大学生，从小学到中学，一直是家中的“好孩子”和学校的“好学生”，上大学也是免试保送的。可是，大学第一学期的期末考试刚过，她却从宿舍的六楼跳了下去，结束了自己年轻的生命。事后，同学从她的遗书中了解到，她之所以轻生只是因为她预感到在这次的期末考试中，她的成绩难以名列前茅。这个一向被认为是“好孩子”的学生，仅仅因为预感到期末考试成绩难以名列前茅，就选择了跳楼轻生、自我毁灭。上述女大学生的自我评价能力极低，她不顾客观环境的变换，一直主观地把自己放在成绩名列前茅“好学生”的位置上，正是这个不恰当的自我评价毁了她。客观恰当的自我评价，是树立正确自我观的重要内容，也是培养良好的自我意识的前提和基础。要使自我评价客观、恰当，就要全方位地比较、多角度地评价自我，积极地将获得的信息进行分析、综合和比较：既要进行纵向比较——将现实自我与过去自我、理想自我进行比较，又要进行横向比较——将自己与各种人作比较；既要与比自己优秀的人比较，又要与和自己相似的人比较，还要与比自己稍差人比较。只有这样，才能正确认识自我，客观评价自我。  **（三）经常的自我反省**  中国古代的曾子说的“吾日三省吾身”，就是一种自我反省、自我监督活动。没有自我反省，就无从实现自我完善。通过反省、分析自己成功或失败的原因，对自己作一分为二的分析，严于剖析自我，敢于批评自己，调整自我评价，从而准确定位自我、提高自我认识，并以此作为自我调控的出发点。  **二、积极的自我悦纳**  自我悦纳是对自己的本来面目持肯定、认可的态度。一个人只有欣然地接受自我，才能有信心去面对真实的自我，自尊、自爱，珍惜自己的人格和名誉，注重自我修养，使自己达到一个较高境界。因此，自我悦纳是良好自我意识培养的关键和核心。大学生怎样才能形成自我悦纳的积极态度呢？  **（一）喜欢自己**  自我悦纳就是要接纳自己、喜欢自己、欣赏自己、自尊自爱，对自己充满信心。看到自己身上的闪光点，发现自己潜藏的、待挖掘的能量，找到自己存在的价值。天生我材必有用，不必苛求自己做个十全十美的人。体会自我的独特性，在此基础上体验价值感、幸福感、愉快感与满足感。  **（二）保持乐观、性情开朗**  马克思曾说过：“一种美好的心境，比十服良药更能解除生理上的疲惫和痛楚。”进入大学，大家经常面临着各种生活、学习压力，经常遇到各种挫折和冲突。有的学生碰到挫折说：“哎呀，这种可笑的事情竟让我碰上了。”像这样以开朗的心情把自己的失败告诉他人的人，一定是充满活力的人。人们常说：“人逢喜事精神爽。”心境好的人，常常就会觉得阳光灿烂、白云飘飘，觉得花儿对我笑、鸟儿对我唱。经常保持一种充实、愉悦的心境，对于抵消那些不愉快的情绪体验、保持心理平衡，具有不可低估的作用。保持乐观、性情开朗，才能面对现实、正视现实中的自我，从而采取积极有效的态度去应对。  **（三）全面地看待自己的优缺点**  小李是个安静而庄重的人，但她认为自己是个“笨拙而又无趣”的人。相反，小王是个口若悬河的人，但她自认为：“我真是个大嘴巴，哪天我才能安静一点儿呢？我真希望自己变得庄重一点儿啊！”她们都没有全面地看待自己的优缺点。其实，每个人都既有长处又有不足，正所谓“尺有所短、寸有所长”。因此，人要接纳自己的不完美，树立正确的认知观念。人不可能十全十美，每个人都有优缺点，人既不会事事行，也不会事事不行。我们要善于克服自己的缺点，扬长避短，充分发挥自身潜力。  **三、有效的自我调控**  有效的自我调控是培养良好自我意识的根本途径。大学生要做到有效的自我调控，就应该从以下几方面努力。  **（一）建立符合自身实际的目标**  建立符合自身实际情况的抱负水平，确立合适的理想自我。在充分了解自己的基础上，确定恰当的目标，使目标既符合自己的实际要求又符合自己的实际能力，不苛求自己，也不被他人的要求所左右。对大学生来说，需要明确自己的期望是什么，以及这种期望的来源是来自自我的本身能力和需要，还是从满足他人的期望出发的。只有明确这一点，才可能真正地认清自己、规划自己的发展方向，最终形成独立的自我。  既要面对现实，确定自己宏大的、远期的奋斗目标；又要把宏大的、远期的奋斗目标分解成一个个远近高低不同的子目标，由近及远、由低到高，循序渐进，逐步加以实现。分解目标的关键是使每个子目标都适当、合理、经过努力可以达到，否则就会使自己丧失信心。  **（二）培养顽强的意志力**  很多大学生为自己树立了远大的目标和理想，但在努力的过程中，没有足够的自制能力和意志，经受不住挫折和打击，也就无法实现自我理想。例如：大学生经常说“我想早起，可就是没有毅力”“我想学习，可就是学不进去”“制订了一个计划，坚持了几天就很难维持下去，没有恒心”。因此，大学生要培养顽强的意志力，提高挫折承受力，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。  **（三）培养自信心**  自信心是一种自我肯定的信念，在自我意识中往往以“我行”“我能行”“我是不错的”“我比很多人都强”等观念得以存在与表现，并会有意无意地体现在人的行为之中。  所以，有无自信心对个体来说是非常重要的。对于自卑的人而言，应当有效地调控自我，时常进行积极的自我暗示，当面临某种事情感到自己信心不足时，不妨自己给自己壮胆：“你一定会成功！一定会的！”或者自问：“人人都能行，我为什么不行？我跟别人难道有不一样的地方吗？”  **四、不断的自我超越**  认识自我、接纳自我、调控自我，都是为了塑造自我、超越自我。对于大学生而言，超越自我更是终身努力的目标。在行动上，无论对人对事，均全力以赴，使自己的能力得到最大限度的发挥。完善自我、超越自我并不是一帆风顺的过程，它需要付出艰辛的努力和沉重的代价，也是一个“新我”形成的过程，是从“小我”走向“大我”，是从“昨天之我”向“今日之我”“明日之我”的迈进。珍惜已有的自我，追求更好、更高的自我，做“自如的、独特的、最好的自我”。  既注重自我又不固守自我，并根据社会要求不断改造自我；既注重自我价值的实现，又不仅仅局限于追求个人自我价值的实现，而是把自我价值实现的过程与为国家、集体、家庭发展作贡献的过程统一起来，在服务他人和社会的过程中实现真正的自我价值。超越是一种境界，更是一种过程。只有坚持正确的方向、本着科学的态度，投身于火热的社会实践，辩证地看待社会，分析自我、把握自我，才有可能最终超越自我。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，了解你认识你自己吗：大学生良好自我意识的培养。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了你认识你自己吗：大学生良好自我意识的培养，让学生知道恰当的自我定位、积极的自我悦纳、有效的自我调控和不断的自我超越。** | 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  如何有效地自我调控？ | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **知识讲解**  （40min） | **【教师】**展示做最好的自己：大学生自我意识发展偏差与调适  **一、过度的自我接受和自我拒绝**  自我接受亦称“自我认可”，是指喜欢自己的个性，肯定自己的能力，对自己的才能和局限、长处和短处均能客观评价，不会过多地抱怨和谴责自己。而过度的自我接受是把自我接受推向了极端，它主要是由高估自我引起的。有些大学生在对自我的肯定评价中往往有过之而无不及，仿佛是通过放大镜看自己的长处，甚至视缺点为优点。另外，他们看不起别人，不喜欢别人，拿放大镜看别人的短处。  自我拒绝亦称“自我否定”，指不赞成自己，不喜欢自己，不能容忍自己的缺点和弱点，抱怨和指责自己。不同程度的自我拒绝在许多大学生身上都会出现，那些自卑感强、挫折感强的人则更为明显。而过度的自我拒绝则是严重的、经常的、多方面自我否定，主要是由严重低估自我引起。过度自我拒绝者往往有可能由自我否定发展为自我厌弃，甚至走向自我毁灭。  所以，过度自我接受与过度自我拒绝是自我评价不当引起的两个极端。要调整这两方面的缺陷，可以从以下几点着手。一是要树立正确的认知观点。即：人有所长亦有所短；人既不会事事行，也不会事事不行；一事行不能说事事行，一事不行也不能说事事不行。二是确立合理的评价参照系和立足点。若以弱者为参照则会自大，若以强者为标准则可能会自卑，因而寻找适合自己的评价标准就显得很重要。人应多立足于自己的长处、自己拥有的一切，这会建立良好的感觉、树立起自己的信心，但也应明了自己的不足。人在困难时应多看自己的成绩和进步，以提高勇气；在成功时则应多发现缺点，以再接再厉。三是培养健康的人格品质，诸如自信而不狂妄、谦虚而不自卑、乐观但不盲目、克己但不过分等。  **二、过强的自尊心、自卑感和虚荣心**  现实中，过强的自尊心、过重的自卑感和过分的虚荣心这三者是密切相关、相互纠缠的。那些自尊心表现得很外显、很强烈的人，往往自卑感很强，虚荣心亦十分明显。这样的人一般性格内向、情感脆弱、多愁善感，虽然自惭形秽，却又特别害怕别人伤害自己的尊严，过分介意他人的评论与批评，与人交往时总存有一种防御心理，不容许有丝毫侵犯，且常会千方百计地抬高自己的形象。他们捍卫的往往是虚假的、脆弱的、不健康的自我，并为此消耗了大量的能量，以致无暇来丰富、壮大真实的自我。过强的自尊心、自卑感和虚荣心都是不健康的心理，会影响大学生的心理发展和人格成熟。为了改变这些不良的心理，我们应该做到以下几点：第一，必须对其危害性有清醒的认识，有勇气有决心改变自己；第二，应当努力认识自己，了解自己的长处与短处，扬长避短，并对自己有正确的评价；第三，树立自信和健康的心理，正确地表现自己，不卑不亢；第四，不为外界的议论所左右，正确对待个人得失，勇于坚持正确的观念，改正错误。  **三、过分的自我中心和过强的从众心理**  随着自我意识的发展，大学生越来越感到自己内心世界的千变万化、独一无二，他们越来越多地把关注的重心投向自我，因而会比较多地从自身的角度考虑问题，尤其是大学生有较强的自信心、自尊心、优越感和独立感，所以他们更容易出现自我中心倾向。当这种倾向与某些不健康的思想意识（如个人主义、自私自利思想等）结合时，它就会表现出过分的、扭曲的自我中心。而过分以自我为中心的人，往往以自我为核心，想问题和做事情都从“我”字出发，不能设身处地进行客观思考，显得盛气凌人。这种人往往有好处上，有困难让，有错误推，总认为自己对而别人错。  与过分自我中心相反，有少数大学生有过强的从众心理。从众指个人受到外界人群行为的影响，而在自己的知觉、判断、认识上表现出符合公众舆论或多数人的行为方式。从众心理，人皆有之，但若过强则会有碍于心理发展。有过强从众心理的学生，缺乏主见和独立意向，常常人云亦云，随大流，自己不愿思考或懒于思考，遇到问题束手无策。  要克服过分自我中心的途径有：其一，树立健康的人生观，自觉地把自己和他人、集体结合起来，走出自我的小天地；其二，恰如其分地评价自己，既不低估也不高估，既不妄自菲薄也不自高自大；其三，尊重他人，只有尊重和信任他人，才能获得他人的尊重和信任；其四，设身处地从他人的角度思考问题，关心他人，做到“我爱人人，人人爱我”。要克服过强的从众心理，就应培养和树立自信心，培养独立思考问题的能力，勇于创新，敢于与众不同；加强自我意识，同时确立健康的团体意识，不人云亦云，保持自己的独立性和个性。  **四、过分的独立意向和逆反心理**  独立意向是大学生自我意识发展的显著标志之一。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”，表现出过分的独立意向、过分的逆反心理。  大学生从家庭到学校，经历着心理上的“断乳”，出现了“第二反抗期”。逆反心理便是大学生在这一时期对家长、学校和社会的一种抵触情绪。但逆反心理并不是一种盲目的情绪，而是表现他们青年期矛盾心理的一种形式，其实质是寻求独立、寻求自我肯定。  逆反心理就其本身而言，有两方面的含义：一方面表明青年人的反判精神、独立意识，但这种反叛精神有时会显得不够成熟；另一方面，不少人还不善于确切地把握反抗，即表现出过分的逆反心理，比如在内容上可能会一概排斥正确与错误、精华与糟粕，在表现手段上往往是粗劣的对抗、简单的排斥，情绪成分大，有时只是为了反抗而反抗，从而会给大学生的健康成长带来消极影响。  为了发挥独立性本身的积极作用、消除过分的逆反心理所带来的消极影响，就需要正确地理解独立的含义，做到自主自立、自尊自爱、自信自律、多学多思，提高辨别正确与错误的能力，敢于反抗、善于反抗，更客观、更正确地对待自己、他人和社会，多接触社会和生活，加速自我社会化和人格成熟。应该看到，大学生自我意识发展过程中所出现的这样或那样的失误、偏离、缺陷，是其心理发展还不成熟的表现。这是由他们的身心发展状况和时代特点决定的，从这个意义上说，这是正常的。然而，尽管是正常的、普遍的，却又是必须加以调整的。因为只有这样，才能促进大学生心理的成熟和发展，使他们达到自我意识的积极统一。  **【学生】**思考、讨论。 | **通过教师讲解，熟悉做最好的自己：大学生自我意识发展偏差与调适。** |
| **课堂小结**  （3min） | 【**教师**】**回顾和总结本节课的知识点。**  **这节课我们一起学习了做最好的自己：大学生自我意识发展偏差与调适，让学生知道过度的自我接受和自我拒绝、过强的自尊心、自卑感和虚荣心、过分的自我中心和过强的从众心理和过分的独立意向和逆反心理。** | 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  简述过分的独立意向和逆反心理。 | 通过课后练习，使学生巩固所学新知识 |
| **教学反思** | 心理健康教育课也应该坚持一个核心，并围绕这个核心，“行散神不散”，着重培养学生最基本的心理素质。 | |