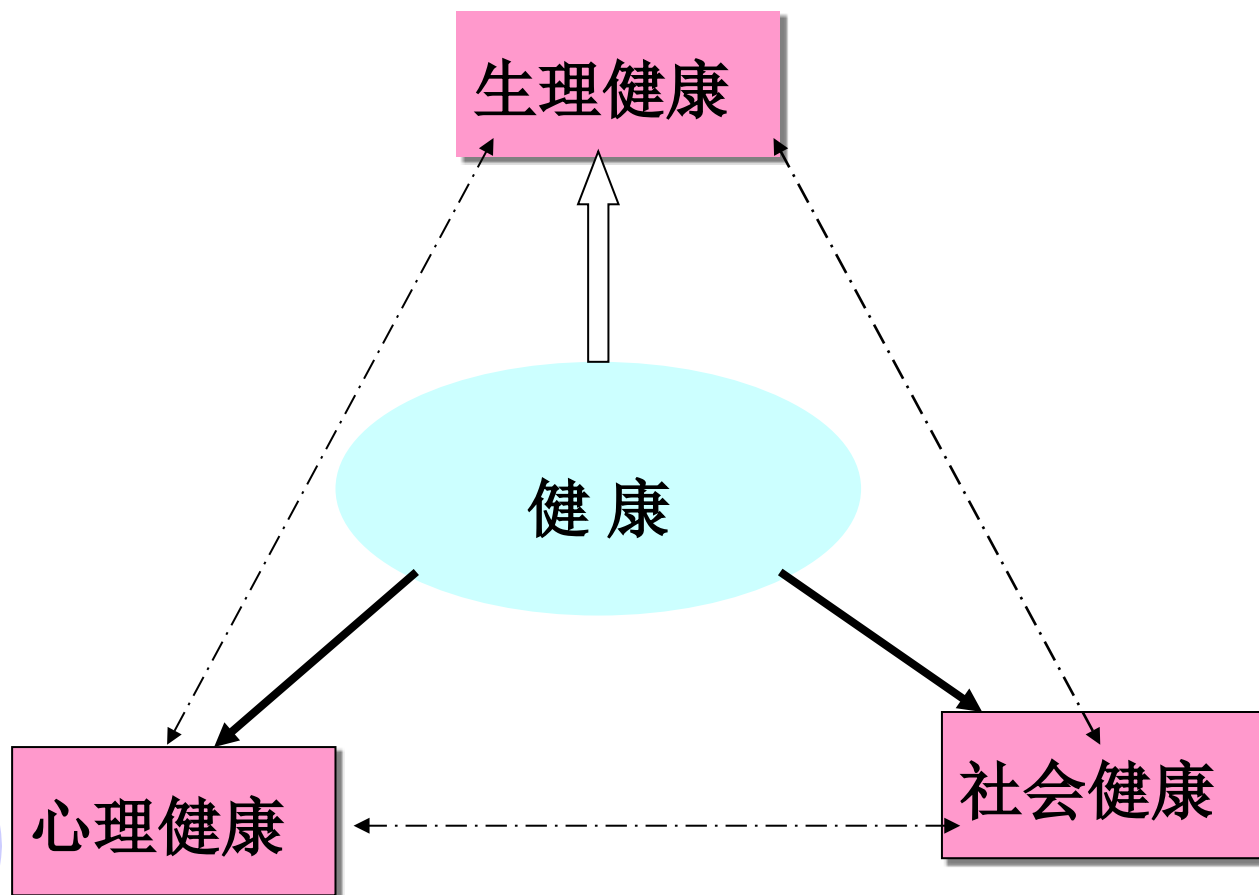


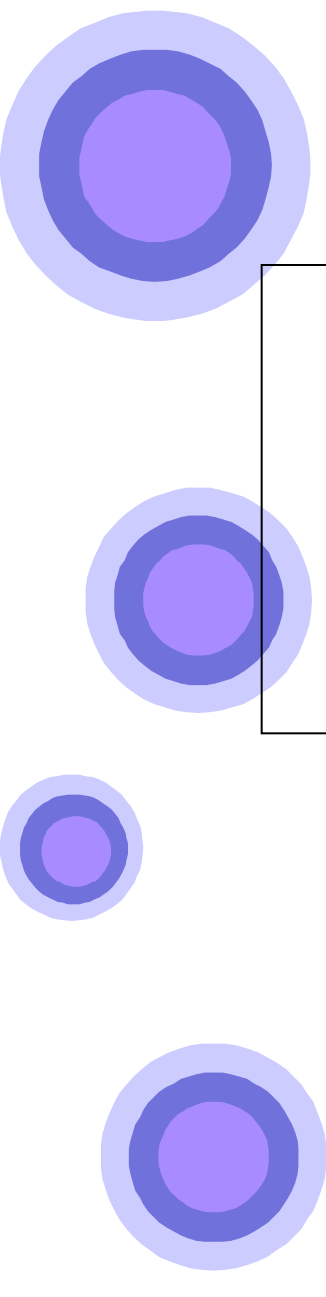
大学生心理健康第二讲

——自我意识“我是谁？”



健康的三维结构



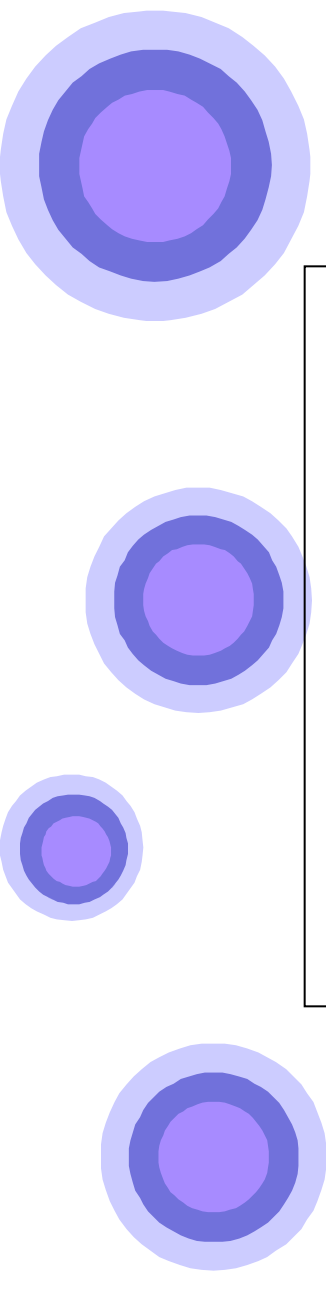


请思考：我是谁？

阿波罗神殿的箴言：“人啊，认识你自己。”



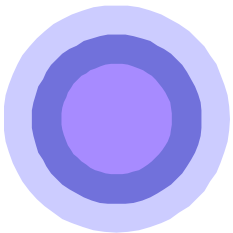
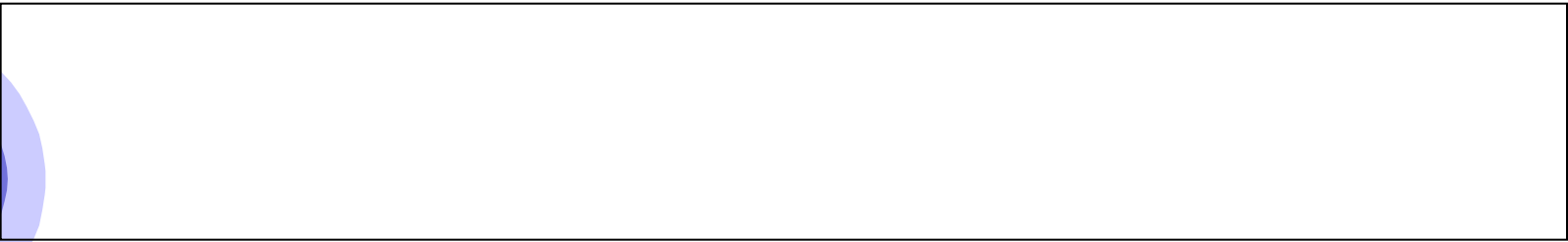
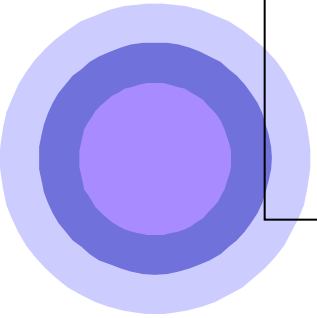
古希腊有个传说，
在一个王国城堡的
附近有个女魔，叫
斯芬克斯……你知
道斯芬克斯之谜吗
？

- 
- ◆ 你了解你自己吗？
 - ◆ 你有积极向上的自我观念吗？
 - ◆ 你对自己有一个合理的定位吗？
 - ◆ 你能进行有效的自我控制和自我调整吗？

.....

主要学习内容：

- ◆ “自我意识” 知多少？
- ◆ 大学生自我意识的矛盾与偏差
- ◆ 自我意识的调适——如何成为明白人？
- ◆ 悦纳自我



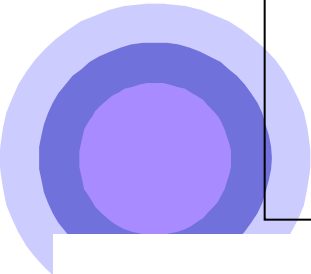
成为一个名人



拥有珍贵的友谊



www.evocn.com



jumpc.com



mop.com

环游世界



和家人经常团聚



学习成绩优异



白马王子或公主



健康



安稳的工作





理想中的我

写出你理想中的自己的9个句子

我是_____。

一、自我意识的概述

自我意识的涵义

自我意识，就是人对自己和自己周围世界关系的正确评价与正确认识，以及对自身行动的支配和控制的能力。自我意识是衡量一个人个性成熟水平的标志。

二、自我意识的内容

自我意识

生理自我

温饱感、饥饿感、
舒适感、病痛感、
对身高、体重、
容貌、性别的认识

社会自我

对自己的地位、
角色、权利、
义务、责任、
力量等的认识

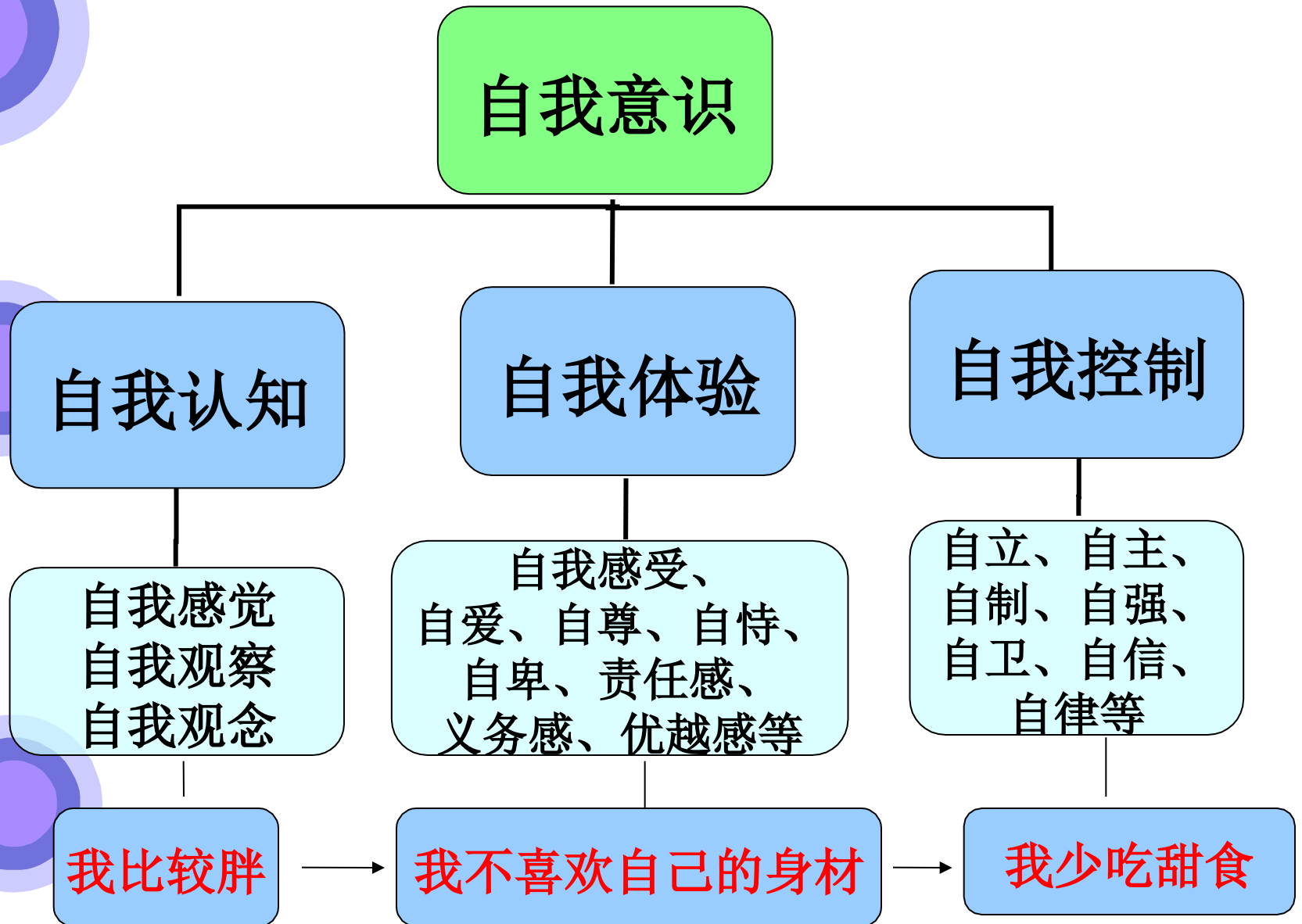
心理自我

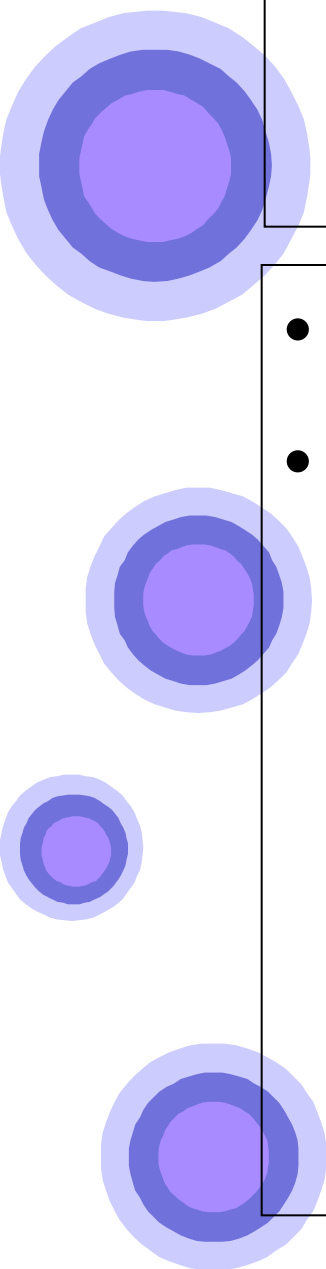
对自己的感知、记忆、
智慧、兴趣、爱好、
气质、能力、性格、
情绪等的认识和体验

心理训练：我的自画像：我是谁？

- 1、对自己的身高、体重、体型、外貌的评价：
- 2、对自己的智力、优点、特长的评价：
- 3、对自己的短处、缺点、弱点的评价：
- 4、我的座右铭：
- 5、我最欣赏自己的是：
- 6、我最讨厌自己的是：
- 7、我的烦恼是：
- 8、我最近一次流泪：
- 9、我的朋友：
- 10、我与家人相处：
- 11、我的心理是否健康：

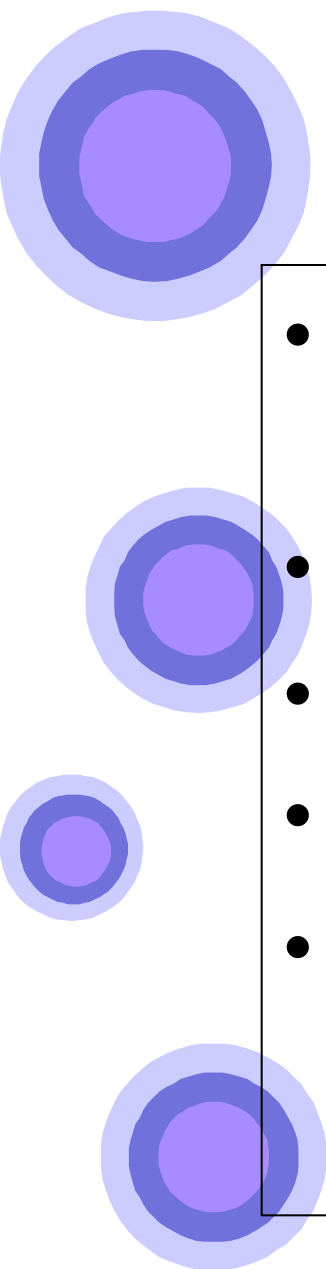
三、自我意识的心理构成





现实中的我

- 出现现实中的你9个句子
 - 我是_____。
-

- 
- 关注自我是大学生心理开展过程中的普遍存在的现象。许多人都在思考：
 - 自己到底是一个什么样的人？
 - 与他人相比自己有哪些优缺点？
 -
 - 然而，在这个思考和比较的过程中，如果把握不好衡量自我的尺度，就可能出现自我意识上的偏差。

五、自我意识的矛盾与偏差

1、现实自我和理想自我之间的矛盾

如果说理想自我是指人主要关注自己“想要成为一个怎样的人”，那么现实自我那么关注的是“我是怎样的一个人”。

所以，理想自我和现实自我之间不一定一致。当理想自我和现实自我之间存在较大差距，不能将理想与现实自我很好地结合起来时，就会造成心理冲击，产生自我意识的矛盾，表现出焦虑。

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/128046073026007004>