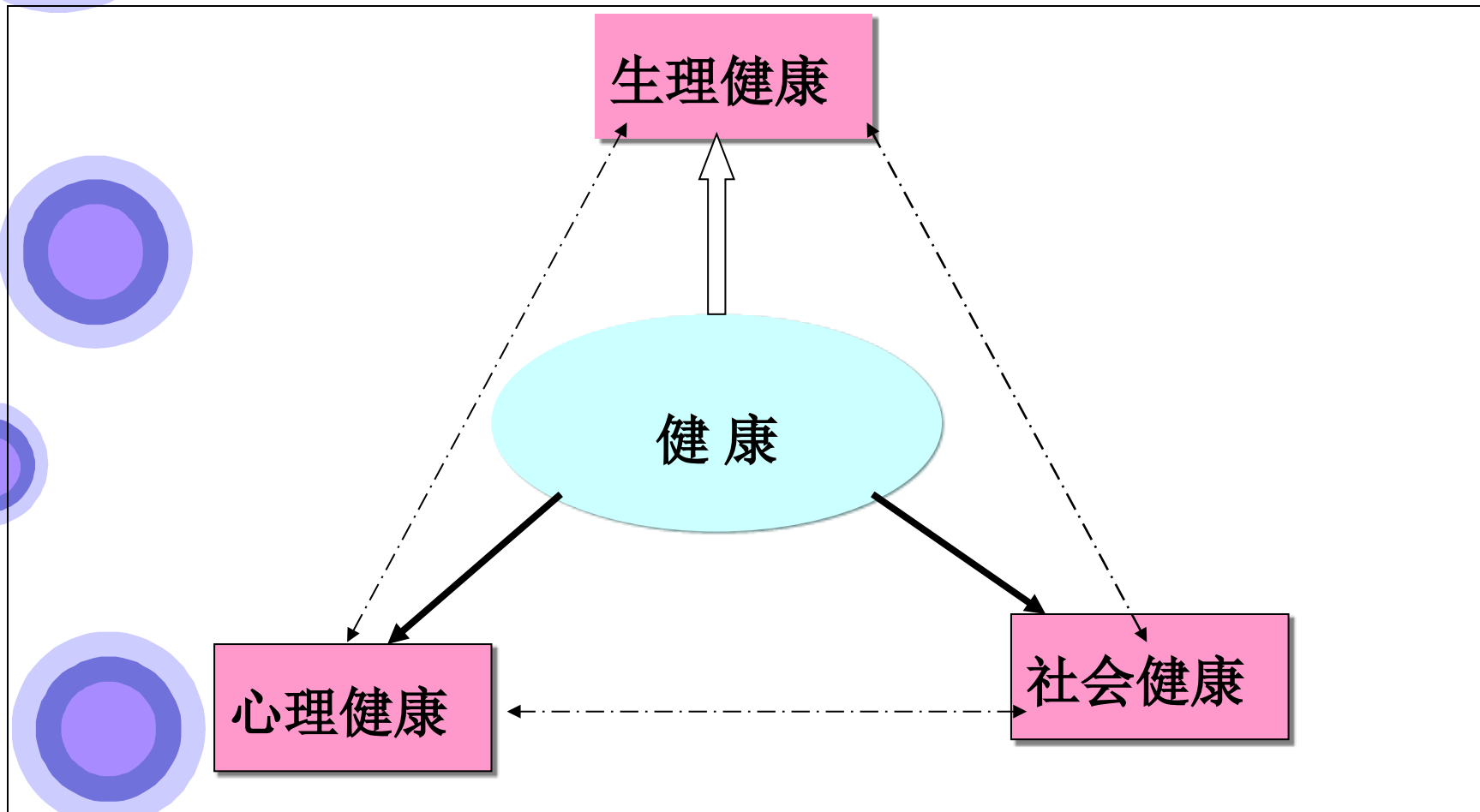




关于大学生心理健康教育自我意识

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

世界上最大的图书馆



成为一个名人



拥有珍贵的友谊



成为一位超级帅哥或美女



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



nipic.com/LOGO



理想中的我

写出你理想中的自己的9个句子

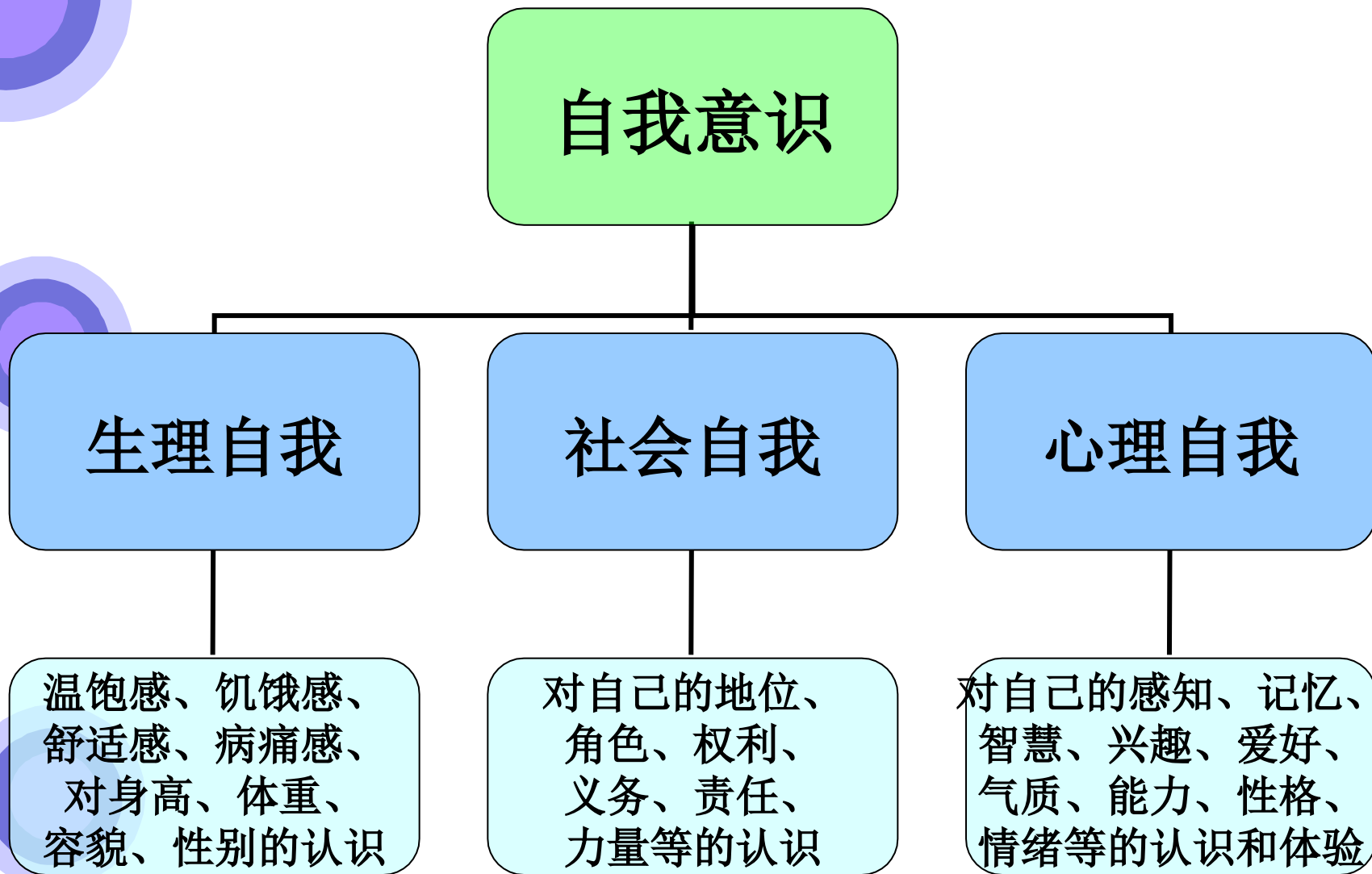
我是_____。

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

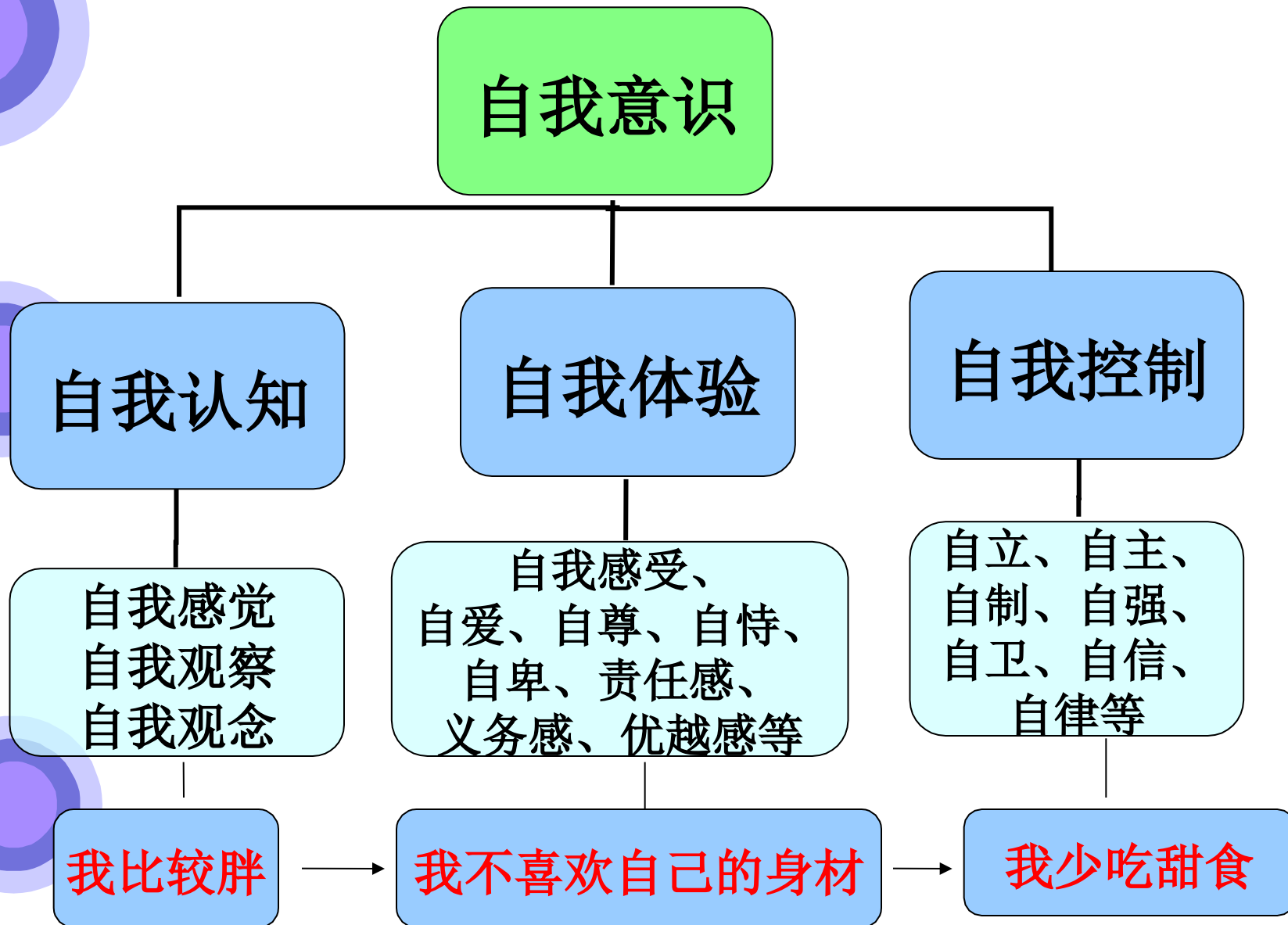




心理训练：我的自画像：我是谁？

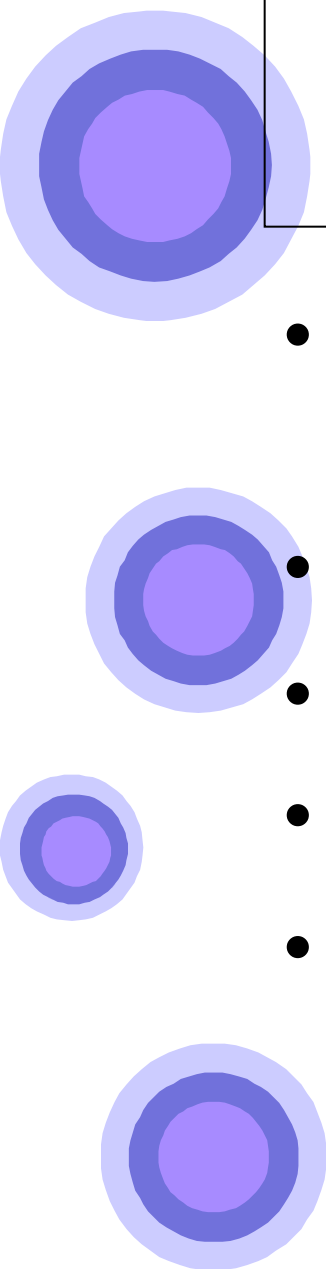

- 1、对自己的身高、体重、体型、外貌的评价：
- 2、对自己的智力、优点、特长的评价：
- 3、对自己的短处、缺点、弱点的评价：
- 4、我的座右铭：
- 5、我最欣赏自己的是：
- 6、我最讨厌自己的是：
- 7、我的烦恼是：
- 8、我最近一次流泪：
- 9、我的朋友：
- 10、我与家人相处：
- 11、我的心理是否健康：

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发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”，那么现实自我则关注的是“我是怎样的一人”。

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，表现出焦虑和不安。为了摆脱自我意识的矛盾，使自我意识的主客体两个方面再统一起来，即所谓的自我再统一。



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/237024111040006102>