

# 关于认识自己喜欢 自己心理课



# 教学目标

- 我是谁？
- 全面的自己！
- 我喜欢我自己！

# 我是谁？

——自我探索活动

# 寓言

## “狮子狼”与狮子

在狼群中有一只狼很健壮，常夸口自己是狮子，大伙就开始叫它“狮子狼”了。一天，狼群真的遇到了狮子。其他狼都跑了，这只“狮子狼”认为自己和狮子一样强大，于是冲了上去，最后被狮子吃掉了。



# 小鼠与狮子

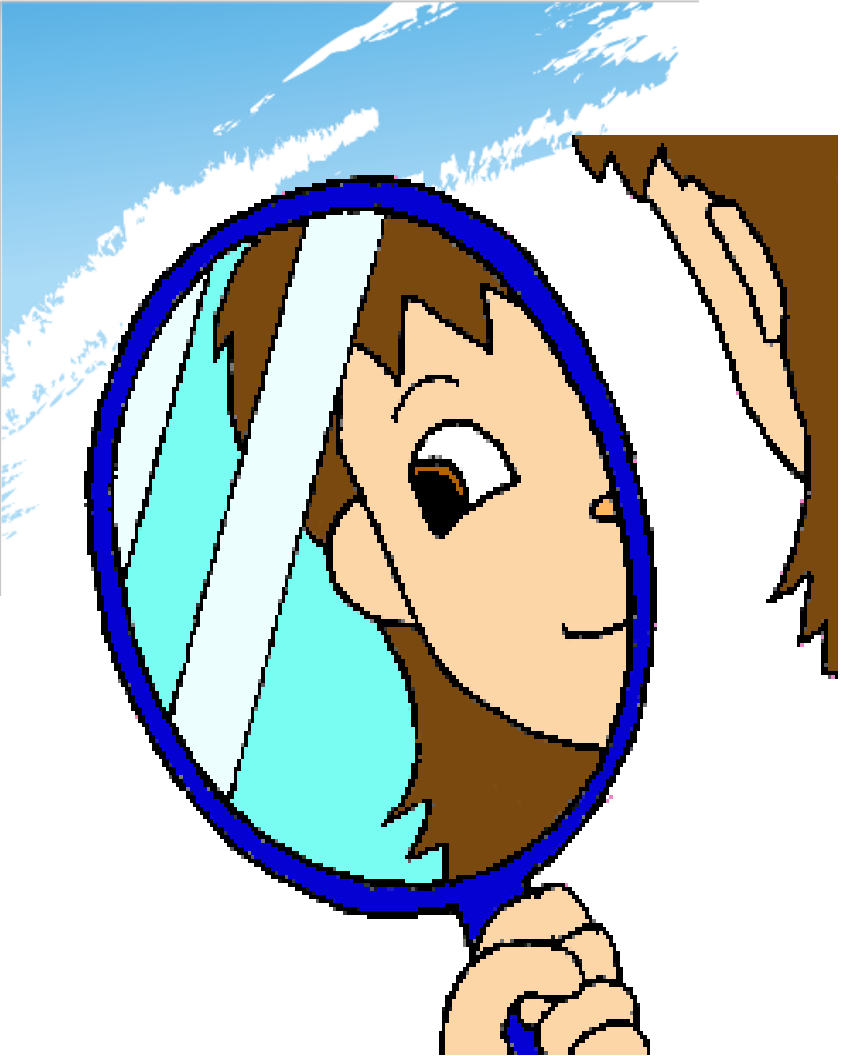
狮子吃饱后在睡觉。一只小鼠从它的脸上跑过，狮子抓住小鼠生气地说：“你竟敢从我的脸上跑过。”小鼠央求道：“你放了我吧，你有难时我会帮你。”狮子心里想，你就这么点儿大，还能帮我？不过狮子当时不饿，就把小鼠放了。

一天，狮子被猎人的大网罩住了，正在发愁，小鼠跑来了，用自己的小牙咬断了绳子，狮子因此得救了。



# 照镜子

请闭上眼睛，想象自己从这间教室走出去，来到一间有很多穿衣镜的大房间。你在照镜子，仔细打量镜子中的自己，你看见的自己是什么样子的？记住镜子中的模样，我们回到教室。



# 分享



与大家分享一下：

- 我对这幅画的感受和理解。
- 我为什么这么画？
- 画中人物的特点是什么？



## 生理自我

## 心理自我

## 社会自我

长头发

圆脸

胖嘟嘟

漂亮

愁眉苦脸

快乐

喜欢写文章

努力

活泼

害羞

小记者

有名气的

好儿子

大家都喜欢

对自己生理特

# 从多个角度全面认识自己

关系等的认识。



# 找生日

**同学们按生日的先后顺序排成一队。**

要求：整个过程中不能说话、不能传字条；  
可通过肢体语言或其他方式了解信息；



# 我是.....

用“我是\_\_\_\_\_”造15个句子。

如：我是一个喜欢玩的人；  
我是有着大眼睛、长头发的女孩；

.....

要求：所造句子包括**生理自我**、**心理自我**和**社会自我**。

# 窗子中的我

	自己知道	自己不知道
别人知道	<b>公开区</b> 我是个直率的人， 同学们也都知道	<b>盲目区</b> 我说话容易伤人， 但我意识不到
别人不知道	<b>隐秘区</b> 我日记本中记录的秘密	<b>未知区</b> 我有某些自己不知道、 别人也没发现的潜力



**表现：能听取并尊重别人的意见以自我修正心**

**后果：朋友多多、办事成功做自信快乐人**

# 通过他人认识自己

1. 自己说话时：  
注意观察别人对自己话的反应，反思自己的言行是否妥当。
2. 别人说话时：  
认真倾听和回应，针对对方所谈的事，说出自己的真实感受，态度诚恳，给别人更多的建议和夸奖。

# 同学眼中的我

你特别乐于助人！

你篮球打得真棒！



同桌之间两人一组，互为A、B角色。

A问B：“你是谁？”      B回答：“我是……”

B问A：“我是谁？”      A回答：“你是……”

3分钟后，交换角色。



# 分享感受

- 听了他的话，你有什么感受？
- 他的话符合你对自己的认识吗？
- 为什么他对你的评价和你自己的一样/不一样？



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/357045043046006061>