



大学生的自我意识



“我疑心，在晚上，我是否被改变了？”爱丽丝问。

“让我想想看，今天起床的时候，我还是我吗？我几乎认为我可以感觉有些不同才对。但是如果我不是我，下一个问题是：‘在这个世界上，我又是谁呢？’啊！那可真是一个大谜！”

———?爱丽丝漫游仙境记?



我是谁？





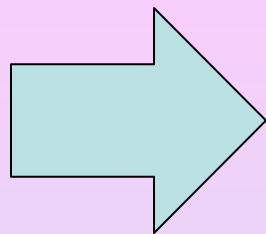
自我意识的内涵

- **自我意识**是个体对自己以及自己与外部世界关系的认识,不仅包含对自己的认识,也包含对自己的主动地改造。

自我意识的结构



- 自我观察
- 自我感觉
- 自我分析
- 自我评价



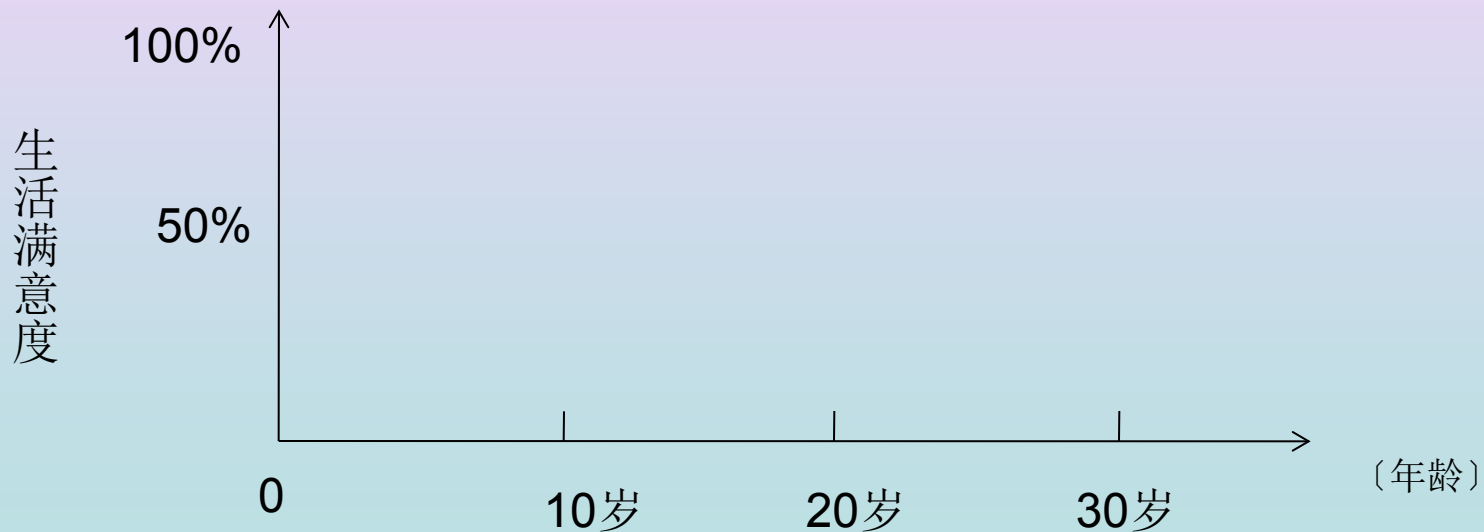
自我概念

自我概念的含义和结构

- 关于自己各方面的不同程度的认识
- 身体自我/心理自我/社会自我
- 好我/坏我/非我
- 现实自我/理想自我/应该自我
- 学业自我/社会自我〔同伴、重要他人〕/
情绪自我〔情绪状态〕/身体自我〔身体技能、外表〕
- 每个人的人生里，自我概念都在不断开展变化

活动：人生坐标

- 目的：协助你回忆“过去的我”，总结“现在的我”，展望“未来的我”，对自己的人生做出评估。
- 操作：在一张纸的中央画一个坐标，横坐标表示年龄，纵坐标表示生活的满意程度，如以下图所示：



- 然后闭目安静地思考一下，找出自己生活中的一些重要的转折点以及对当前的人生仍具影响力的重要经历，并评价一下自己对这些重要事件的感受，按照发生的时间和对此事件的满意度在坐标上用一点表示，并简要地把事件标注在点的旁边。将不同的点连成线，边看着线边反省，并对未来人生的趋向用虚线表示。

- 在探讨的过程中，你可参考以下的问题作出适当的思索，会令这活动到达更佳的效果。
 -
- ——你对过往的人生历程满意吗？
- ——人活着，有什么意义？
- ——你认为自己生命的质量如何？有价值和意义吗？
- 请你仔细地再看看这简单而很有意思的生命曲线，亦留心内心的反响。

自我概念的形成

- 从他人对自己的评价中认识自己（镜中自我）
- 与他人比较认识自己
- 反省自己的行为的结果认识自己

- 镜中自我——自我概念——现实自我
- 如果三者根本一致，我们就形成了对自己正确客观的自我概念，就会体验内心的平衡

自我概念的功能

一个人的自我概念而非真实自我，在左右着人对于环境的知觉和行为反响。

保持内在的一致性
决定对经验的解释
影响期望水平

大学生自我意识的特点

- 自我认识更自觉主动
- 自我评价更具客观性
- 自我体验丰富而不稳定
- 自我开展愿望强烈

心理健康的自我意识特点

- 恰当的自我认识
- 真实的自我体验
- 合理的自我调控

你想认识你自己吗？

• 什么事情使你最感动？




• 什么人的作为使你羡慕？



• 你对自己满意吗？





爸爸，我来
拉你.....



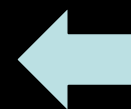
妈妈的车好舒服啊!



他是正在上小学六年级的山里孩子，他早上五点开始从家中走着上学，八点才能够到学校，途中翻越四座高山！



只因为感动是内心的召唤





还记得吗？
——千手观音





- 自画像
- 人生坐标
- 自我和谐量表 (SCCS)
- **Self Consistency and Congruence Scale**
- 下面是一些个人对自己看法的陈述，填答时，请您看清每
- 句话的意思，然后圈选一个数字〔1代表该句话完全不符合
- 您的情况，2代表比较不符合您的情况，3代表不确定，4代
- 表比较符合您的情况，5代表完全符合您的情况〕以代表该

- 1.我周围的人往往觉得我对自己的看法有些矛盾
- 2.有时我会对自己在某方面的表现不满意
- 3.每当遇到困难,我总是首先分析造成困难的原因
- 4.我很难恰当表达我对别人的情感反响
- 5.我对很多事情都有自己的观点,但我并不要求别人也与我一样
- 6.我一旦形成对事物的看法,就不会再改变
- 7.我经常对自己的行为不满意

8. 尽管有使得做一些不愿意的事,但我根本上是按自己意愿办事的
9. 一件是好事好,不好是不好,没有什么可模糊的
10. 如果我在某件事上不顺利,我就往往会疑心自己的能力
11. 我至少有几个知心朋友
12. 我觉得我所做得很多事情都是不该做的
13. 不管别人怎么说,我的观点决不改变
14. 别人常常会误解我对他们的好意

- 15.很多情况下我不得不对自己的能力表示疑心
- 16.我朋友中有些是与我截然不同的人,这并不影响我们的关系
- 17.与朋友交往过多容易暴露自己的隐私
- 18.我很了解自己周围人的情感
- 19.我觉得自己目前的处境与我的要求相距太远
- 20.我很少去想自己所作的事是否应该
- 21.我所遇到的很多问题都无法自己解决

22.我很清楚自己是什么样的人

23.我很能自如的表达我所要表达的意思

24.如果有足够的证据,我也可以改变自己的观点

25.我很少考虑自己是一个什么样的人

26.把心里话告诉别人不仅得不到帮助,还可能招致麻烦

27.在遇到问题时,我总觉得别人都离我很远

28.我觉得很难发挥出自己应有的水平

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/938101030004007005>