

可爱大发现

(认识自我篇)

团体心理辅导活动设计——张嫦



活动目的

- 1** 引导学生关注对自我的认识，促进学生更深入、细致地探索自我。
- 2** 帮助学生了解自己的长处，体会被老师、同学欣赏的快乐，树立自尊与自信。
- 3** 帮助学生学习接受他人的反馈，从多角度认识自我，树立更客观的自我形象。



活动准备

1. 印制学生活动记录纸。
2. 教师制作“可爱大辞典”。
3. 全班同学依次说：“可爱大发现”，每人说一个字，每个同学记住自己说的是哪个字。全班同学都说过之后，请说到相同字的同学组成一组。完成分成五组的任务。
4. 为每个小组准备彩笔若干。
5. 剪成星星形状的彩纸，每人**4至5**张。



活动过程

活动一：小马与小羊的启示

指导语1：

同学们，如果我问大家一个问题——“你们认识自己吗？”大家会怎样回答？认识自己？你一定会觉得这是个不该成为问题的问题。人们常说：“别人我不了解，我还不了解自己吗？”下面的小故事，可能会带给你一些启示：“小马过河”是个古老的故事，聪明的小马在比较中正确地认识了自己，安全而勇敢地过了河。可是，有一只小羊，却迷失了自己……



小马过河

小马妈妈让小马去磨房搬粮食，它走着走着，被一条小河拦住了去路，看着奔流的河水，小马不知道自己是否该趟水过河。小松鼠告诉他河水很深，昨天才淹死了一个小伙伴。老牛却说河水很浅，水面才到它的膝关节。小马看看小松鼠，又看看老牛，然后走到老牛面前，将自己的身高和老牛比了比，终于勇敢地过了河。



迷茫的小羊

早晨，一只山羊在栅栏外徘徊，想吃栅栏内的白菜，可是进不去。他看见了自己的影子——因为太阳是斜着照射，影子拖得很长很长“我如此高大，一定能吃到树上的果子。”于是，它奔向远处的一片果园。还没有达到果园，已是正午，太阳照在头上。

这时，山羊发现自己的影子变成了很小的一团。“哎，我这么矮小，还是回去吃白菜吧凭我这身材，钻井栅栏是没有问题的”于是它又往回奔跑。跑到栅栏外，太阳已经偏西了，它的影子重新变得很长很长。“我干嘛回来呢？”山羊很惊讶，“凭我这么高大的个子，肯定能吃到树上的果子！”山羊又返了回去。就这样，直到黑夜来临，山羊依旧饿着肚子。



指导语2：小马和小羊的故事让我们感受到，认识自我这件事似乎并不那么简单。早在2000多年前，伟大的苏格拉底在他创办的学校门匾上书写了一句誓言：“认识你自己。”直至如今，这句誓言仍镌刻在标志着希腊文明的戴尔菲神庙，被认为是象征着最高智慧的“阿波罗神谕”。这个古老的神谕，成为人类认识自身的一个永恒的命题。

那么，就让我们一起做一个认识自我的“旅行”，去寻找、发现一个“可爱的自己”！



活动二 可爱大发现

指导语3:

今天我们要找一找在自己身上的许多可爱的地方。这些可爱的地方，有一些我们自己可能已经知晓，有一些我们还不能确定，还有一些在我们的内心深处……那就让我们一起来找找吧！

老师这里有一部“可爱大辞典”，上面记录了我们班上同学们可爱的地方，赶快找一找，哪一条写的是你？把你的“可爱”填写在笑脸上。如果你的可爱之处没有被老师收录在辞典里，也请你补上哟！看谁找得多，找得全，比比看！



活动内容：教师可以用幻灯片或在黑板上显示“可爱大辞典”的内容，每位同学首先根据老师“可爱大辞典”的提示，自己填写。

提示：老师要加强巡视。提示同学填写内容不要受所列出条目的局限，鼓励自己补充。

辅导要点：

1. 鼓励学生多关注自己的内心品质，多发现自己的长处。可以借助和其他的同学的比较和回忆老师、家长的表扬，找到自己的优点。
2. 引导同学要从多方面发现自己的长处，而不仅仅以学习好坏作为唯一的标准。
3. 加强对平时不很优秀或自卑孩子的鼓励，帮助他们尽量多地找到自己的优长。



“可爱大辞典”列举：

有礼貌 讲卫生 爱劳动 勤奋学习 有错误及时纠正 不乱扔纸屑 爱惜他人劳动成果 爱看课外书 团结同学 开朗 有主见 关心同学 勇敢 乐观 谦虚 细心 随和 为他人着想 遵守制度 尊敬老师 积极主动 宽容 有恒心 诚实 慷慨 负责 亲切 爱美的 守信用 帅气 体贴 独立 大方

提示：“可爱大辞典”内容的描述，老师们可根据所教学生的年龄特点和班上同学的实际，选择不同的内容。涉及范围尽量宽泛，引导学生从多方面、多角度认识自我。



活动三 送你一颗“可爱星”

指导语4:

看到大家填写好的一张张笑脸，每位同学的可爱之处真不少呀！让我们大家一起分享你的可爱吧！当然，也许还有一些可爱之处被你忽略了昵，没有关系，你的朋友会替你补充。

活动内容：每位同学依次在小组内分享自己的优点，小组其他同学听完后，补充这位同学没有总结出的长处，填写在星星状的彩纸上，作为礼物送给这位同学。



❖ 提示：

- ❖ 老师要鼓励同学们善于发现别人的优点，尽量为每一位同学都送出一颗“可爱星”。
- ❖ 分享交流的过程中，态度要诚恳，“可爱”的评价要切合实际。
- ❖ 此活动只列举优点和长处，不涉及缺点和不足。
- ❖ 要特别关注优长较少的同学，引导大家多发现他们身上的优点，加以鼓励和赞赏



指导语5:

静心思考我是怎样的我？并且在同学们的帮助下，我们会发现自己真的好棒！收到同学们送给你的“可爱星”，感受如何？

❖ 活动内容：请部分同学分享受到别人肯定的感受。

指导语6:

在今天关于自我的探索中，我们也学习和体验了认识自我的方法，比如用“自省法”自我观察认识自己；通过实践经历了解自己；从比较中认识自己等等。“吾日三省吾身”，自省实质上是一个正视自己、反思自己、认识新我、发现新我、促进自身发展的过程。当然，我们还可以通过别人的反馈、评价来认识自己，补充我们对自己的认识。



活动四 苹果树

指导语7:

我们每个同学就像一颗成长中的小树，大家在成长中不断收获成熟的果实。请把今天在认识我们自己优长探索中收获的“果实”——你的可爱之处画成红色的苹果，让它结满小树，硕果累累。在今后的生活中，发现了自己新的进步与优势，也要随时把果实“结”在树上。我们比一比，看一看谁的果实最多，谁的小树最茁壮！大家一起加油！

- ❖ 活动内容：同学课下将探索发现的优点用红色彩笔画在苹果树上。

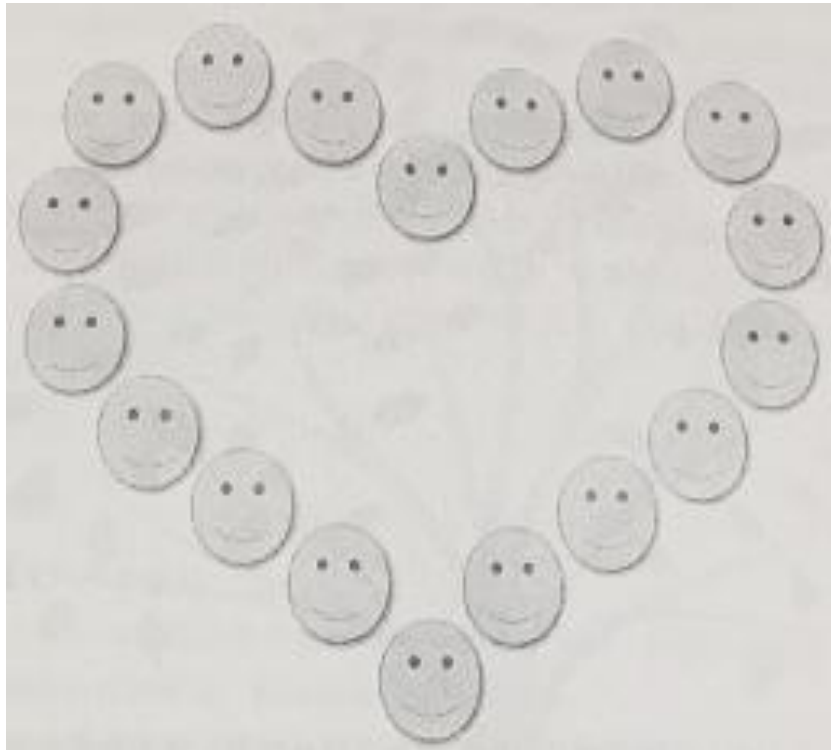


第一单元 认识自我篇

“可爱大发现”活动记录卡

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

1 可爱大发现：



2.送你一颗“可爱星”

❖ 请将同学送给你的“可爱星”贴在下面吧！

❖ 收到同学送的可爱星，我的感受是：



3. 我的苹果树： (学生自己根据优点画上大小不同的苹果)



❖ 活动素材库

❖ 1 本课设计理念：

积极的自我意识是人格发展的核心。有专家认为，心理辅导从本质上就是一门认识自我、管理自我和完善自我的科学。自我是一个复杂的人格系统，是人类生命体不断发展的重要部分，它不是与生俱来的，而是在社会经验积累和社会活动过程中出现的。自我的确立离不开社会 and 人际环境，个体往往是在对他人、对自己的态度和评价中，产生自信、自尊或者自卑。同时，自我不是本能、欲望的奴隶，而恰恰是它们的主人。一个积极的自我具有良好的适应性和自主性。一个人只有拥有健全的自我，才会拥有健全的人格。



所以，认识自我这一部分的辅导，以关注自我，认识自己的优长，反思自己的不足；进而学会悦纳自我，树立自尊、自信，克服自卑；在此基础上，不断优化自我，管理自我，完善自我，以目标为激励，规划、展现新自我为主线而设计。

小学生的自我意识尚处于不成熟的阶段。他们常常不能客观地、正确地认识自己的长处与短处。因此，此阶段的辅导重点是帮助学生正确、合理地认识自我，评价自我，这有助于增强他们的自尊心、自信心。所以，本课以关注自我、发现自己的优点为切入点，开始对小学生进行心理辅导。



❖ 2·相关心理学知识:

❖ 自我意识及其辅导

自我意识可以分为积极的自我意识和消极的自我意识，积极的自我意识是健康人格的基础，是心理健康的重要标志。积极的自我意识表现为：

- ❖ **1** 自我认知全面而客观。既然看到自己的优点，又能看到自己的不足。
- ❖ **2** 悦纳自我。既能欣赏和接纳自己。不仅接纳自己的优点和长处，也能接纳自己的缺点和不足，并在整体上喜欢自己，对自己充满信心。
- ❖ **3** 开放的自我结构。当经验发生改变时，自我意识结构在保持相对稳定的同时，能够吸纳新经验，调整自我意识的内容，使自我意识始终能够与经验保持一致和协调



❖ **4理想自我和现实自我基本一致。**自我意识的发展过程是个体不断社会化的过程，也是个性特征形成的过程。小学阶段是人的自我意识的客观化时期，尤其在五、六年级，是小学生自我意识的第二个上升期，这时他们能否正确认识与悦纳自我，直接影响着健康个性与健康心理的养成。因此，通过一些心理健康的教育活动帮助中年级小学生逐渐掌握内化的行为准则来监督、调节、控制自己的行为，从对自己的表面行为的认识、评价转向对自己的内部品质的更深入评价，有利于小学生自我意识的发展、情绪情感的积极体验，最终形成健康的心理。

自我意识辅导的策略和内容包括两个方面，一是正确、全面地认识和把握自己，二是处理和解决自我意识发展中的自卑、孤傲和角色混乱等问题。



自知就是客观、全面地认识自己，既认识自己的长处，也认识自己的短处。全面认识自我包括三个方面的内容：生理的我，即认识自己的年龄、身高、外貌等生理特征；二是心理（精神）的我，包括认识自己的情绪、性格、气质、兴趣爱好、理想、道德观、价值观等精神特征；三是社会的我，即认识自己在团体中的地位、角色、与他人关系等等。学会自知还要保持对自我的悦纳态度，并因时、因事、因宜把握自己。在了解自己的基础上，个体要学会恰当比较与归因，维护和保持对自己的悦纳态度，维护和保持恰当的自尊、自信水平、提高自我效能感，丰富自己的成就体验，并积极发挥自身潜能，有效协调自己与他人和环境的关系，不断追求自己的理想和目标。



❖ 正确的自我评价方法

积极的自我评价能够使个体产生积极的自我体验和自我接纳，而消极的自我评价则会产生消极的自我体验和自我拒绝。因此，正确的自我评价方法应当是既有利于个体产生客观的自我认识，同时也有利于个体产生积极的自我体验和自我接纳的评价方法。在现实生活中，人们采用的自我评价方式主要有两种，一种是借助他人的评价来评价自己，另一种是通过比较来评价自己。借助他人的评价来评价自己可以使自我评价更客观，但是这种自我评价缺乏主动性和独立性，尤其当外界评价过低时，不利于个体产生积极的自我体验，维护个体的自尊。通过比较来进行自我评价是一种主动、独立的自我评价方法。比较方法又有纵向比较和横向比较两种：纵向比较评价是将自己的过去与现在进行对比评价，它能使个体看到自己的变化，但也容



易使个人自我满足，看不到自己与他人的差距。横向比较评价是将自己与他人进行对比评价，它能够使人发现自己的优势和不足，但是一个人如果将横向对比的目标定的太高或太低，也容易使人产生自满或失望的情绪。正确的自我评价应当是自评与他评相结合，横向比较与纵向比较相结合。



❖ 埃里克森的“心理社会期”理论

埃里克森的“心理社会期发展论”（**psychosocial developmental theory**），又称为“心理社会论”（**psychosocial theory**），是一种人格发展理论。该理论认为，儿童人格的发展是一个逐渐形成的过程，必须经历几个顺序不变的阶段。每一阶段都有一个由生物学的成熟与社会文化环境、社会期望之间的冲突和矛盾所决定的发展危机。成功而合理地解决每个阶段的危机或冲突，将导致个体形成积极的人格特征，有助于发展健全的人格；否则，危机没有得到解决或解决得不合理，个体就会形成消极的人格特征，导致人格向不健全的方向发展。个体解决发展危机的成功程度一般都处在从积极到消极连续过程中的两个极端之间的某一点上。人格发展的各阶段之间是相互联系的，每一阶段都从它的前一阶段中开始和发展起来，然后又并存于后继各阶段之中。后期阶段的成功依赖于早期阶段危机解决的程度，而后期阶段仍有可能产生先前已解决的冲突。



6~12岁的儿童，发展危机主要表现为“勤奋进取对自贬自卑”，发展顺利者的心理特征会表现为：具有求学、做事、待人的基本能力，发展不顺利者的心理特征会表现为缺乏生活的基本能力，充满失败感。**12~18岁**的青年，发展危机主要表现为“自我同一性对角色混乱”，发展顺利者心理特征表现为有了明确的自我观念与自我追寻的方向，发展不顺者则生活无目的无方向，时而感到彷徨迷失。

埃里克森的这一心理社会期理论，为团体心理辅导发挥其发展性和预防性功能的重要意义做了最好的理论诠释。

根据埃里克森的心理社会期理论，小学生最重要的发展性主题是能否养成和保持一种勤奋、积极、进取的学习与生活的态度，这是关于自我成长的一个具有决定性的阶段。如何使学生无论分数高低或能力高低，始终能保持一种旺盛的求知欲和上进心，始终能对生活充满乐趣和自信，是整个小学阶段最为重要的发展性任务。



❖ 可替代活动（一些类似的活动。）

❖ 苹果熟了

事先准备好的苹果树上结满了果实，每一粒苹果代表我们每一个同学优秀的一种特质（每个苹果上只有一种优秀品质），请圈选出至少五个以上代表自己的苹果。如果自己拥有的特质未被列出的，可自己补充；完成后，分别找班上你比较熟悉的两个同学，请他们圈出所认识的你的优秀特质。

❖ 优点轰炸

5~8人一组围成圈坐，请一个同学坐在或站在中间，其他同学轮流说出他的优点及被欣赏之处。然后，被称赞的同学说出哪些事自己以前察觉到的，哪些是不知道的。参加者体验被人称赞的感受，同时学习如何用心去发现别人的长处。



❖ 将句子补充完整

❖ 发现自我优点时：和（谁）_____比较，我有（哪些）_____优点；

❖ 学习赞美别人时：我喜欢你的（什么）

❖ 我希望也能像你一样（怎样）



谢谢 欢迎提问

如有编者不想本软件转载您的文章，请速联系我们，我们将给与删除。

