

小小“除尘师”

(认识自我篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

活动目的

- ❖ **1.** 帮助学生了解自己的缺点，找出自己的不足之处。
- ❖ **2.** 培养学生乐于接受他人指出自己不足的胸怀，能以一种开放的心胸和感激的心情来面对同学的建议。



活动准备

活动准备

- ❖ **1.**印制学生活动记录纸。
- ❖ **2.**“骆驼和羊”的故事，可以做成形象的幻灯片，以备课上展示。
- ❖ **3.**请部分学生排演小品，包括情境表演和“常换巢的黄雀”。
- ❖ **4.**学生分组，**6~8**人为宜，老师课前准备一些卫生用具的图片，如扫帚、墩布、簸箕、围裙、手套、抹布等等。分成几组就有几种图形，每组有几个人、每个图形就准备几张。课前请同学随意抽取，然后，拿到相同图形的同学分成一组。



活动过程

活动一：“除尘”先体验

- ❖ **指导语1：**生活中，我们都爱整洁、爱美，接下来的小游戏，我们就要考一考大家的眼力了，看看我们在追求整洁、追求美的过程中谁能发现不洁、不美的地方。下面首先请同学们看看我们现在的教室，有哪些地方有灰尘，我们一起把它清除掉。
- ❖ **活动内容：**请同学找出教师环境中不够整洁的地方。

提示：不要用时很多，找到3~4处即可，只是活动的导入。



❖ **指导语2：**感谢各位独具慧眼的“除尘师”，在大家的共同努力下，我们的教室变得更加整洁漂亮了。

除了教师环境，大家想过没有，其实在我们每个人身上也存在着一些“灰尘”，那就是我们身上的一些小毛病、小缺点，它们也影响了我们的形象，也需要我们自己把它改正过来，这样才能让我们表现得更好。



接下来，让我们一起给小品里的主人公一起找一找心理上的“灰尘”吧。

活动内容：情境表演后同学们一起找出问题所在。

1. 考试失败之后。寻找各种借口推卸责任（考题太难、老师讲得不好等）。

2. 面对妈妈的批评。一女生对镜子反复梳理头发，母亲批评她太爱打扮——非常不服气，暴跳如雷，大吵大闹。



3.同学和自己说话时——不尊重同学，东张西望，漫不经心，用不相干的话打断对方，提一些和谈论不相干的问题。

4.写完作业后父母帮助检查，自己早到一边玩去了。盲目和随意地修改——心理依赖父母，考试时没人帮助检查，则出错很多。

❖ **指导语3:** 看来，反映在同学们身上的“灰尘”还不少呢，让我们一起赶快动手检查一下自己身上的“灰尘”，做一次“扫除”吧。



活动二：动物王国里的故事

❖ 指导语**4**：说到给自己“除尘”，找找自己的毛病和缺点，似乎也不是很容易。这不，动物们正为这个苦恼着呢。

活动内容：

老师结合幻灯片讲故事——《骆驼和羊》



骆驼长得高，羊长得矮。骆驼认为长得高好，羊认为长得矮好，于是它们要进行一场比试。

他们走到一个园子旁边，园子四周有围墙，里面种了很多树，茂盛的叶子伸出墙外来。骆驼一抬头就吃到了叶子，而羊却怎么也吃不到。于是，骆驼说长得高好。羊不肯认输，它们俩又走了几步，看见围墙上有一个又窄又矮的门，羊大模大样地走进门去吃园子里的草，可骆驼却怎么也钻不进去。于是，羊说长得矮好。骆驼也不肯认输。它们俩找老牛评理，老牛说：“你们俩只看到自己的长处，看不到自己的短处，这是不对的。”



❖ 指导语**5**：这边听了老牛的话，骆驼和羊都陷入沉思。那边，又飞来了那位“常换巢的黄雀”。

活动内容：

小品表演：常换巢的黄雀

黄雀（挥动两臂，到处飞翔）：我是黄雀，臭死了，臭死了！不知怎么搞的，我飞到哪里，空气中都有股臭味。一定是空气被污染了。我搬了好几次家都没用（捂着鼻子）。

鸽子：咕咕，咕咕。我是鸽子，这不是常搬家出了名的黄雀吗？你好！你为什么总捂着鼻子？



黄雀（捂着鼻子，拼命挥动另一只手，瓮声瓮气地）：你有没有闻到空气中的怪味儿？

鸽子（试着嗅嗅）：没有，没有啊。

黄雀：可是我总能闻到，所以我已经搬了好几次家啦。

鸽子（东闻闻，西嗅嗅，走近黄雀，恍然地）：原来这股臭味正是从你身上发出来的。



❖ 指导语**6**：老牛告诉骆驼和小羊：只看到自己的长处而看不到自己的短处是不对的。那么，黄雀的故事又给大家怎样的启发呢？（请**2~3**个同学发言）。我们发现，黄雀的可笑之处是：它把自身可以克服的缺点（身上有臭味）归因于无法解决的外部因素（空气污染），所以只好不停地搬家。大家想一想，我们如果把通过自身努力能够加以改变的缺憾归因于我们无法改变的原因，我们还怎么能进步与成功呢？



活动三：勇敢面对

❖ **指导语7**：常言道，人无完人，我们有时会表现得不那么如意，我们身上还会有那些小毛病，我们的性格也还会有些瑕疵需要我们完善。勇敢面对这些问题与缺憾，你准备好了吗？面对自己的不足和错误，让我们学习大声说出“我错了！是我做得不够好！”

活动内容：小游戏——我错了！



方法：口令是“一”时，全体举起左手，口令是“二”时，全体举起右手，口令是“三”时，全体举起左脚，口令是“四”时，全体举起右脚。

当有人出错时，出错的人要走出来站在大家面前先鞠躬，高声说“对不起，我错了！”完成后，全体同学鼓掌，大声回应“没关系，加油！”

提示：对于连续出错的同学，老师要鼓励他不要紧张，其他同学不要嘲笑，特别要肯定这个同学能够有勇气面对自己的失误，有信心做得更好。紧扣本课的主题。



活动四：“除尘”大行动

- ❖ **指导语8：**看到同学们能勇敢地面对自己的不足和失误，老师真得很高兴。我相信，大家有了这份面对缺憾的胸怀，一定能很好地发现问题，完善自己。让我们一起为心灵“除尘”行动起来！



活动内容：

1. 每一位同学，先自我反思自己的不足与缺点，记录下来，在小组交流。

2. 征询小组同学的意见与建议。同学以“我喜欢你，因为你；如果你我会更喜欢你。”的句式，在肯定同学优点的基础上，向同学指出他需要改进、完善的地方。每一位同学听了别人的意见和建议后，要回答“感谢你的建议！”



提示:

- ❖ 1. 老师在巡视各小组同学交流的过程中，要注意观察同学们面对别人的建议时的情绪，引导同学们能以开阔和感激的胸怀面对别人指出自己的不足。
- ❖ 2. 也要引导提建议的同学，态度要诚恳，要有根据，而不是“乱扣帽子”。
- ❖ 3. 要关注找出了很多不足和缺点的同学。一方面要肯定他们敢于面对自己不足的勇气，另一方面，一定要特别强调他身上存在的很多优点，以树立其自信，避免产生自卑情绪。



❖ **指导语9**：今天，我们一起给自己的精神世界做了一次“大扫除”，相信大家，找到了问题所在，就能很好地进行修正与优化。“除尘”的这个过程是一个全面认识自我的过程，是一个不断完善自我的过程。

大家还记得我们划过的那棵苹果树吗？（《可爱大发现》一课），那上面结满了红红的苹果，代表我们优点和长处。让我们把今天发现的不足，描绘成青色的苹果画在上面。相信随着我们的成长，随着我们对不足的改正，“青苹果”一定会成熟起来。



第一单元 认识自我篇

小小“除尘师”活动记录卡

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

“除尘”大行动

我想改善自己的地方：

“灰尘”**1**：

“灰尘”**2**：

“灰尘”**3**：

“灰尘”**4**：



同学希望我能改变的地方：

如果我_____同学们会更喜欢我；

如果我_____同学们会更喜欢我；

如果我_____同学们会更喜欢我；

如果我_____同学们会更喜欢我；

❖ 谢谢大家给我的建议，我一定加油！



活动素材库

1. 本课设计理念：

少年在自我意识出现和发展的过程中，易拒绝正确的要求与帮助。自负是儿童青少年自我意识发展过程中易出现的问题，特别是小学生，会以自我为中心，高估自己，低看他人。对此，心理辅导的策略是将学生置于与他人和环境的相互关系中，借助于他人这面镜子来反观自己，借助于他人的相互作用来改变对自己对他人的看法。



本次辅导活动，先从引导学生关注自身的不足入手，学习正规自己不足的存在。同时，树立从自身优化做起，而不该一味强调客观环境影响的理念。只有这样，才能调动完善自我的积极性和主动性。

在认识自我的过程中，除了通过自我反思，也根据小学生的特点，借助了他人评价的方法。但是，因为本次辅导是引导学生在全面认识自我过程中找自己的不足，所以一定要避免强调缺点太多而造成学生的自卑。所以，活动设计中，采用了先说优点，再提建议的“我喜欢你，因为你_____；如果你_____，我会更喜欢你”的句式。同时，以“感谢你的建议”这样的回答，培养同学以感激之心乐于接受别人建议的心胸。



❖ 最后，以青苹果树的形象，预示个性的成长，寄托期待发展、成熟的希望。



2. 相关心理学知识:

(1) 小学生自我意识发展的特点

- ❖ 自我意识是指一个人对自己的意识，如自我知觉、自我评价、自我监督等。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。自我意识的成熟往往标志着个性的基本形成。小学生的自我意识正处于所谓客观化时期，是获得社会自我的时期。在这一阶段，个体显著地受社会文化的影响，是学习角色的最重要时期。角色意识的建立，标志着小学生的社会自我观念趋于形成。



- ❖ 小学生自我意识的发展是随年龄增长从低水平向高水平发展的。在整个小学时期，小学生的自我意识不断发展，但不是直线的、等速的，既有上升的时期，也有平稳发展的时期。
- ❖ 自我概念的发展特点：
 - ❖ 自我概念是个人心目中对自我的印象，包括对自己存在的认识，以及对个人身体、能力、性格、态度、思想等方面的认识，是由一系列态度、信念和价值标准所组成的有组织的认知结构，把一个人的各种特殊习惯、能力、观念、思想和情感组织联结在一起，贯穿于经验和行为的一切方面。



- ❖ 小学生的自我概念是从比较具体的外部特征的描述向比较抽象的心理术语的描述发展的。比如，在回答“我是谁”这样的问题时，小学低年级学生往往提到姓名、年龄、性别、家庭住址、身体特征、活动特征等方面。到了小学高年级，学生开始试图根据品质、人际关系、动机等特点来描述自己。即使到了小学高年级，小学生对自己的认识仍带有很大的具体性和绝对性。
- ❖ 自我概念是在经验积累的基础上发展起来的。最初它是对个人的简单抽象认识，随着年龄的增长而逐渐复杂化，并逐渐形成生理的自我、心理的自我、社会的自我等不同的层次。



- ❖ 自我评价的发展特点：
- ❖ 自我评价使自我意识发展的主要成分和主要标志，是在分析和评论自己的行为和活动的基础上形成的。小学生自我评价的发展特点主要表现在以下几个方面。
- ❖ 第一，从顺从别人的评价发展到有一定独立见解的评价，自我评价的独立性随年纪而增高。
- ❖ 第二，从比较笼统的评价发展到对自己个别方面或多方面行为的优缺点进行评价。



- ❖ 第三，小学生开始出现对内心品质进行评价的初步倾向。但是，直到小学高年级，能进行抽象性评价（如我认为一个好學生应该有爱国主义和集体主义精神，有远大理想和抱负等）和内心世界的的评价（如表里如一、谦虚、热情、诚实等）的学生仍然不多。
- ❖ 第四，在整个小学阶段，学生的自我评价处于由具体性向抽象性、由外显行为向内部世界的发展过程之中，小学生的抽象概括性评价和对内心世界的的评价能力都在迅速发展。
- ❖ 第五，小学生自我评价的稳定性逐渐加强。



- ❖ 自我体验的发展特点：
- ❖ 自我体验主要是自我意识中的情感问题，发生于学前期约四岁左右，在小学阶段有了较大的发展。自我体验的发展与自我意识的发展总趋势比较一致。小学生自我体验与自我评价的发展具有很高的一致性，自我体验的发展与自我认识、自我评价的发展密切相关。随着小学生理性认识的增加和提高，他们的自我体验也逐步深刻。
- ❖ 自我体验的一个重要表现形式是自尊。自尊强的小学生往往对自己的评价比较积极，相反，自尊弱的小学生往往自暴自弃。



(2) 个性品质受喜欢的程度

- ❖ 安德森 (N.aderson,1968) 曾用**555**个描绘个性品质的形容词列成表格, 让被试大学生按喜欢程度顺序排成序列, 结果显示大学生最喜欢、最不喜欢和介于两者之间的主要个性品质如下:

高度喜爱的品质	中性品质	高度厌恶的品质
真诚	固执	古怪
诚实	刻板	不友好
忠诚	谨慎	饶舌
真实	追求完美	自私
可信	易激动	狭隘
聪慧	文静	粗鲁
可依赖	好冲动	自负



有头脑	好斗	贪婪
体贴	腼腆	不真诚
可靠	不明朗	不善良
热情	易激动	不可信
善良	羞怯	恶毒
友好	天真	令人讨厌
快乐	好动	不真实
不自私	空想	不诚实
幽默	追求物欲	冷酷
负责	反叛	邪恶
开朗	孤独	装假
信任别人	依赖别人	说谎



3.可替代活动:

❖ (1) 小故事: 原一平批评会

❖ 日本保险业推销大王原一平, 出生于日本长野县。他从小就因为脾气暴躁、调皮捣蛋、叛逆顽劣而恶名昭著。

❖ **23**岁时, 因他在当地名声太坏而背井离乡来到东京, 做了一名人寿保险推销员。一个偶然的机机会使他认识了吉田和尚。和尚告诉他, 要想取得成功, 首先要认识自己, 反省自己。原一平以自己投保户为调查对象, 策划了批评自己的集会——原一平批评会, 诚恳地请大家指出他的缺点和不足。



- ❖ 原一平当时收入很少，而开批评会要请大家去小饭店，送小礼物。这使得他经常入不敷出，甚至把自己的衣物拿去典当。即使这样，批评会也从未中断过。
- ❖ 最初，原一平面对别人的批评非常惶恐，后来，他感觉每参加一次批评会，就像被剥掉了一层皮，自己身上的缺点越来越多地被剥下来了。
- ❖ 原一平逐渐成长、进步，他从一个顽劣少年，最终成为一名闻名于世的推销大王。



(2) 感悟自我

- ❖ 请同学画掉队现在的自己描述不很准确的个性用词。
- ❖ 胆小、呆板、迟钝、不与人交往、敌对、攻击、破坏、活泼、快乐、直爽、自立、彬彬有礼、善于交往、富于合作、思想活跃、消极、被动、依赖、服从、懦弱，



❖做事缺乏主动性，不诚实、任性、幼稚、自私、野蛮、无礼、独立性差、唯我独尊、蛮横胡闹、攻击性强、冷酷无情、嫉妒心强、妄自尊大、争强好胜、互助友爱、团结协作、勇敢、活泼、敏捷、积极、主动、独立、自强、坚强、欺骗、虚伪、崇尚暴力、文雅、热情、礼貌、势利、粗俗、冷淡、谦逊、冷静、拘谨、忧郁、退缩、自信、坦诚、世故、忧虑、保守、果断、羞怯、安详、机警、敏感、含蓄、温和、冲动、优柔、易于激动

❖综合上述自我的评价，为现在的自己打 分（满分**10**分）。

❖找出并写下目前自我发展中，对自己还不很满意的个性用词：



