

不要被自卑打倒

(认识自我篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.引导学生学习辩证看待自己，乐于接受自己，克服自卑。**
- ❖ **2.帮助学生学会积极思维，掌握撕掉消极标签的方法。**



活动准备

- ❖ **1.**印制学生活动记录纸。
- ❖ **2.**将学生按**5~6**人分成一个小组。



活动过程

活动一：“一无所长”

❖ 指导语**1**：读到了一则颇为令人感慨的小故事，在此和大家一起分享。

一个穷困潦倒的青年，流浪到巴黎，希望父亲的朋友能帮助自己找一份谋生的差事。

“精通数学吗？”父亲的朋友问。青年人羞涩地摇摇头。

“历史、地理怎么样？”青少年还是不好意思地摇摇头。

“那法律呢？”“财会会吗？”……青少年一次次窘迫地垂头。



面对父亲的朋友连续地发问，青年人摇着头告诉对方：自己似乎一无所长，连丝毫的优点也找不出来。

“那你先把自己的住址写下来吧，我帮你找到事做再和你联系。”青年人依然羞愧地低着头，写下了自己的地址后急忙转身要走。父亲的朋友却一把拉住他“年轻人，你的名字写得好漂亮，这就是你的优点呀！它可以让你不只是能找到一份能糊口的工作。”

字写得漂亮也是优点？青年人心中充满了疑惑。但他从对方坚定的眼神中获得了肯定的答案。

凭借着这份被肯定后的“自己还行”的信念，数年后，青年人终于写出了享誉世界的经典作品。他就是法国18世纪著名的作家——大仲马。



❖ 指导语**2**：感慨于大仲马父亲的朋友在“一无所长”的大仲马身上发现了名字写得漂亮的优长，给了他“自己还行”的信念，也才让我们有机会品读了那出自于他手下的传世佳作。

试想，如果为大仲马贴上一张“一无所长”的标签，当年的那个年轻人一定會在自卑的阴云笼罩下黯然神伤，难有所成。

引导学生分享：我们应该看到，即使自己有再多的不足，人也绝不会一无是处。也许你没有出色的外表，却有敏捷的思维；也许你五音有些不全，但却写得出隽永的文章；也许你脑袋不太灵活，但却做事踏实、仔细……每个人都有属于自己的美丽。

。



但是，可怕的是，很多同学们常拿一个行为或一件事来否定自己，比如一两次成绩不好就说自己学习不好；成绩不好就说自己很笨.....事实上，一个行为、一件事不等于一个人的全貌。个子矮不等于不能有很好的体育成绩，长得不漂亮不等于同学不会喜欢你。不少同学会因为某次失败或某种不足就全盘否定自己，为自己贴上消极否定标签，最终，阻碍了我们正确地认识自己，导致了自卑的产生，更阻碍了自身的良好发展。

今天，让我们齐心努力，寻找旧有的令我们贴上自卑签的理由，驳倒它，一起将消极标签撕掉吧。



活动二：把心转转

❖ 指导语**3**：撕掉自卑的标签，关键是要学习积极的思维方法。下面两个小故事会启示你“把心转转”。

在日本坐新干线火车。日本朋友告诉我：“你知道当初建新干线的时候，两边稻田的农民反对吗？”日本朋友又说：“他们说火车会污染，让收成减少。”“讲得有道理。”我说。“错了！”他拍拍我：“当时新干线的负责人把农民找来问他们有没有算过，铁路两边的稻田，一年要被麻雀吃掉多少谷子？”农民答：“相当多！”于是负责人笑道：“你们从此不用担心了，我们的火车一会儿就过一班，每天要过很多趟，保证帮你们把麻雀都赶跑。”后来证明，果然，铁路两边的收成特别好。



在上海开会，散会时一个朋友告诉我他家的电话，末尾的四个号码是“**1414**”。人们习惯把“**1**”念成“幺”，那就变成了“幺四幺四”，好像“要死要死”。我心里这样想着，朋友这时却笑了：“你别想歪了。我告诉你，我这个号码特别吉祥，你想想唱歌的时候**1414**唱什么？要唱‘**doufa、doufa**’对不对？所以你记住‘都发都发’总是发财就对了！”



活动三：撕标签

❖ 指导语**4**：我们常用消极的思维方式为某些现象、某个行为、某次事件来给自己贴上自卑的标签，今天让我们一起学习运用积极的思维方法，分析自卑标签存在的不合理性，寻找理由撕掉他！

活动内容：以下面三个标签为例，全班同学一起实践，寻找撕掉它的理由。在相互交流中，学习掌握撕掉自卑标签的方法。例如：（屏幕显示）



标签1：我长得不够漂亮/不够帅。

引发缘由：我眼睛小、个头不高，脸上还长满了“痘痘”。

撕掉标签的理由：“痘痘”是青春的标志，以后会慢慢消失；我不漂亮但我大方又可爱；我不帅但我为人热诚同样深受同学喜爱，是“我很丑可是我很温柔”的典范（哈）；外表的美只是暂时的，心灵的美才是永恒……“眼睛小、个不高”这些只是我的特点，而非我的缺点！（温馨提示：直面自身特点，悦纳不足与缺憾）



标签2：我不够聪明，学习不好。

引发缘由：某科功课成绩总也上不去，答题不像班上某某一看就会。

撕掉标签的理由：某门功课学习不好要正确分析原因，也许是方法有待优化，不是智力问题；一时学不好不代表以后学不会，这门功课不行并不说明其他功课也学不好；虽然答题速度不快，可是答题质量很高，解题很准确；理解问题虽然有些慢，但是，一旦理解了就不容易忘记……我以前字写得不好，不会整理笔记，现在这些不足都没有了，这说明：有些不足不是一成不变，完全是可以改善的！（温馨提示：给自己增长能力和积累经验的时间）



标签3：我是个说话不算数的“食言者”。

引发缘由：制定了学习计划常常不能很好落实。

撕掉标签的理由：除了完成学习计划这件事，我是个“言而有信”的诚信者；检验以往计划的合理性，计划本身有些“高不可攀”，确实执行起来难度很大，没能完成计划是计划本身也存在问题，而非说话不算的个性使然，通过努力，我可以用顽强的意志努力成为计划的良好执行者……（温馨提示：用科学的方法做指导。）



- ❖ 指导语**5**：在上面小事例的启发下，你是否找到了撕掉自卑标签的方法？请你帮助小**A**和小**B**撕掉下面的标签，好吗？
- ❖ 小**A**标签：我是个懒惰的人
- ❖ 小**B**标签：同学看不起我
- ❖ 活动内容：以小组为单位，小组成员一起寻找撕掉标签的理由，相互补充，相互借鉴。



- ❖ 指导语**6**：分析起别人头头是道的你，能否顺利而坚决地撕掉自己的“”自卑标签”呢？想一想：你给自己贴上了哪些自卑的标签儿？存在的自卑主要是有哪些行为，什么事件引发的？这样否定自己对吗？撕掉标签的理由是什么？也可以求助小组同学，一起献计献策，共同撕掉自卑标签。
- ❖ 活动内容：完成“为自己撕标签”活动。



活动四：自我激励对话

❖ 指导语7：学习撕掉标签克服自卑的过程中，我们体会到，不能因为某次失败或某种不足就全盘否定自己，也不可以依据别人对自己处理某一件事情或某个行为的表现做出评判来影响对自己的全面认识，要学习综合全面地正确认识自己。比如妈妈可能会因为你早上起床磨磨蹭蹭，而说你懒惰，但并不否认你是她心目中勤奋好学的好孩子；老师可能会批评你作业马虎，上课纪律有些散漫，但不会否认你热爱集体乐于助人的优秀品质。要学会全面正确的认识自己，不断修正和优化自己，在这个过程中树立自信，战胜自卑。以下是自我肯定的小秘方，填上积极正确的话语，并和大家分享。

❖ 活动内容：完成“自我激励对话”。



❖ 指导语**8**：要记住，要全面、辩证看自己，切勿因某些方面的不足而全盘否定自己，无论何时，都不要被自卑打倒的！



第一单元 认识自我篇

不要被自卑打倒活动记录卡

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

撕标签

❖ 小**A**标签：我是个懒惰的人

❖ 引发缘由：天天早上需要妈妈连叫三、四次才能起床。

❖ 撕掉标签的理由：_____小

B标签：同学看不起我

❖ 引发缘由：那天上课，我起来回答老师问题，答案有些幼稚和跑题，同学哄堂大笑。

❖ 撕掉标签的理由：_____



为自己撕标签

❖ 标签**1**: _____

❖ 引发缘由: _____

❖ 撕标签理由: _____

❖ 标签**2**: _____

❖ 引发缘由: _____

❖ 撕标签理由: _____

❖ 标签**3**: _____

❖ 引发缘由: _____

❖ 撕标签理由: _____



❖ 自我激励对话

❖ 虽然我 _____（填写不足） 但是我 _____（填写优点长处）

❖ 虽然我 _____（填写不足） 但是我 _____（填写优点长处）

❖ 虽然我 _____（填写不足） 但是我 _____（填写优点长处）

❖ 我不是不能、不会（填写不具备的能力或做得不好的地方） _____

❖ 而是还没有 _____

❖ 我不是不能、不会 _____ 而是还没有 _____

❖ 我不是不能、不会 _____ 而是还没有 _____

❖ 我不是不能、不会 _____ 而是还没有 _____



活动素材库

❖ 1. 本课设计理念：

- ❖ 自卑是儿童青少年自我意识发展中容易出现的问题，学校心理辅导中多半运用有关认知矫正的策略和技巧，改善学生的认知，去除不合理的思维方式，学习合理的思维方式，从而找到合理评价自己的方法。
- ❖ 本辅导设计，没有大而全的介绍克服自卑的方法，而是以调整认知为核心，以“撕标签”为形式，引导学生全面、辩证看自己，从而达到克服自卑的目的。



❖ 2. 相关心理学知识

❖ (1) 中学生学习撕掉消极标签的重要性

- ❖ 自我标签是指用来描述自己、形容自己，成为自己身上的标志或特征的词句，如“我很会交际”、“我很胆小”等。自我标签有积极和消极之分。
- ❖ 中学生不仅自我意识的能力和水平提高了，且自我意识的内容也进一步丰富和深刻了。学生在自我意识的发展上表现出两面性：一方面，充满自我炫耀的冲动，喜欢标新立异，哗众取宠；不把权威、传统和社会规范看的眼里，唯我独尊，我行我素，总是强调自己、维护自己。这种表现常被人们误解为妄自尊大，自私自利。另一方面，他们的内心深处是比较脆弱和不自信的，很在乎外界给予的评价。



- ❖ 现实生活中也可看到中学生不够自信的一面。很多学生喜欢给别人或自己“贴标签”，经常可以听到这样的说法：“我胆子太小，我不行”、“我不善于言谈”、“我很容易紧张”、“我过于谨慎”、“我太粗心”、“我多愁善感”等；老师们也往往喜欢给学生贴上“好学生”、“调皮捣蛋的学生”、“不听话的学生”等标签；家长们也喜欢给孩子贴上诸如“我的孩子不聪明，脑子笨”、“我的孩子做事慢慢吞吞”等消极标签。
- ❖ 学生们被自己或老师及其他人贴上这些消极标签后，就会不断地用消极标签暗示自己：“我天生胆子小”、“我不会”、“我不行”，等等，自卑心理由此产生，自信心也因此不断下降。可以说消极自我标签已经成了打击中学生自信心的一大杀手。为此，只有撕掉消极自我标签，才可能帮助更多学生战胜自卑，重拾自信。



- ❖ **（2） 如何从自卑中解放出来**
- ❖ 第一，要正确认识自卑。适度的自卑会使一个人有危机感，紧迫感。有点自卑感，就会看到别人的长处，自觉向别人学习。
- ❖ 第二，不要被自卑压垮。不安于比别人差的现实，立志赶上别人，甚至在某些方面超过别人。
- ❖ 第三，要学会正确评价自己。不要仅看到自己的短处，更要看到自己的长处，切不可因自己有些不人之处就看不见自己的如人之处甚至过人之处。这样，才能增强信心，战胜自卑。



- ❖ 第四，要学会充分表现自己。多做些力所能及、把握又比较大的事情。学会在成功中激发成就动机，自卑感也就随之减弱了。
- ❖ 第五，要学会主动地补偿自己。可以运用两种心理的补偿作用来克服自卑感。一是勤能补拙，要用顽强的意志力去克服缺点，求得有效地补偿。二是扬长避短，要找准自己的长处和不足，注意因势利导，发扬优点，克服缺点，这样就能逐步增强自信。



- ❖ **（3）建立自信的方法（指导学生的具体策略）**
- ❖ 正确评价自己的才能。把自己的价值和专长用书面语言表达出来，在和同龄人比较后，对于自己的优点就可以一目了然。
- ❖ 要面对自己的恐惧。不可娇宠自己，必须正确地解决自己的问题。如果害怕在众人面前讲话，就要增加自己练习在众人面前讲话的机会。
- ❖ 在学习、生活上努力进取。与其自寻烦恼，不如付诸行动。不管结果如何，都可促使自己一步步建立信心。
- ❖ 找前面的座位坐。把它当成一个规则试试看。从现在开始就尽量往前做。也许有些抢眼，但要记住，有关成功的一切都是抢眼的。



- ❖ 练习正视别人。一个人的眼神可以透露出许多信息。不正视别人，通常意味着“在你旁边我感到自卑，我感到不如你，我怕你”。
- ❖ 把走路的速度加快**25%**。表现出有超凡的自信心的人，走路比一般人快，他们用步伐告诉世界：“我要去做很重要的事情。”
- ❖ 练习当众发言。要在人多的场合发言，这是自信的“维他命”。不用担心你会显得很愚蠢，因为总会有人同意你的见解。
- ❖ 要善于笑。笑能给个人带来实际的推动力，它是治疗自信不足的良药。
- ❖ 定期提醒自己：你比想象中的好！成功的人相信自己，肯定自己的所作所为。



❖（4）自信的表现

- ❖ 自信，是走向成功巅峰的云梯；自信，是驶向希望彼岸的航船。自信也决定了一个人的处事态度和心境，做身心健康的人，自信是重要的基础。据心理学家研究和分析，自信的人具有以下特征。
- ❖ 活泼：自信的人在其面容、言谈举止上都会表现出勃勃的生气，显得对生活充满信心。自信的人还会给周围的人带来一种生机勃勃的气氛，带来一种乐观的鼓舞。



- ❖ 坦诚：自信的人总是能够直接而坦诚地说出自己的意见，甚至是自己的缺点。自信的人总是畅所欲言，而不是顾及他人的面子而只说别人想听的话。
- ❖ 虚心：自信的人能够虚心的接受批评，坦然地承认自己的错误。能否虚心地接受批评，能否坦然地承认自己的不足，是衡量一个人自信程度的重要指标。
- ❖ 大度：自信的人能够自然和自如地表现自己对别人的赞赏，好感和喜欢，也能够自然地接受别人的评价。自信的人能够悦纳自己，接纳别人，而不嫉妒他人超过自己。



- ❖ 轻松：自信的人在日常生活中，会表现出轻松自然的神态。正如孔子所说：“君子坦荡荡，小人常戚戚。”自信的人不斤斤计较，不为名利所累。
- ❖ 勇敢：自信的人对自己的人格，能力和前途充满信心，因而总是以一种超然洒脱的态度，面对生活中复杂的情景或挑战，表现出一种大智大勇的魅力。
- ❖ 幽默：自信的人能够以一种幽默的神态来面对生活中的失意、紧张和挫折。自信的人善于发现和表达生活中的幽默情趣，给周围的人带来愉悦。



- ❖ **果断：**自信的人勇于承担责任，不会因为事关重大而优柔寡断，不会想要逃避后果而瞻前顾后。自信的人总是能够表现出敢作敢为，一贯果断的品质和作风。
- ❖ **诚信：**自信的人能够做到言行一致、表里如一。他的容貌，声音和举止，也会表现一种内在的和谐气氛，给人一种信任感和安全感。
- ❖ **开放：**自信的人对生活的新观念、新体验和新的机遇，都会有的积极开放的态度。是接受还是拒绝新生事物，是衡量自信与否的另一指标。



3.可替代活动:

寻找自卑的原因

- ❖ 是什么让你不那么自信？看看从下面的测试中是否可以找到答案？
- ❖ 请根据自己的真实情况选择下面每一道题的答案。
- ❖ **1.**你的身高与周围的人相比，如何？
A.相当低 **B.**差不多 **C.**高
- ❖ **2.**早晨，照镜子后的第一个念头是什么？
A.在漂亮点就好了 **B.**想精心打扮一下 **C.**别无他想，毫不介意，满不在乎



- ❖ **3.**看到你最近拍摄的照片有何想法？
A.不称心 **B.**拍得很好 **C.**还算可以
- ❖ **4.**如果能够再生，下列三种中选哪类好？
A.做女（男）生已经受够了，做男（女）生好
B.仍然做个女（男）生 **C.**什么都行，男女都一样
- ❖ **5.**你是否想到过五年、十年以后会有什么使自己极为不安的是？
A.常有 **B.**没有 **C.**偶尔有
- 6.**你受周围人的欢迎和爱戴吗？
A.受欢迎和爱戴 **B.**不受欢迎和爱戴 **C.**不太清楚



❖ **7.**你被朋友起过绰号、挖苦过吗？

A.常有 **B.**没有 **C.**偶尔有

❖ **8.**老师批过的考卷发下来了，朋友要看怎么办？

A.把打分的地方折起来让他们看不到 **B.**让他们去看 **C.**将考卷全部藏起来

❖ **9.**体育运动后，有过“自己反正不行”的想法吗？

A.常有 **B.**没有 **C.**偶尔有

❖ **10.**你有过在某件事上绝不亚于他人的自信吗？

A.有一、两次 **B.**没有 **C.**不是特别之事毫不介意



❖ **11.碰到寂寞和讨厌之事怎么办？**

A.陷入深深的烦恼中 **B.吃喝玩乐时就忘却了**
C.向朋友和父母诉说

❖ **12.如果看到比你帅气（漂亮）的他（她）非常受大家喜爱，你怎么办？**

A.灰心丧气 **B.向他（她）挑战** **C.毫不在乎，一如既往**

❖ **13.被人称作“蠢东西”时，你怎么办？**

A.我会回敬他：“笨蛋！没教养的！” **B.心中感到不好受而流泪** **C.不在乎**



❖ **14.**如果碰巧听到朋友正在说你所尊敬的人的坏话，你怎么办？

A.断然反驳说：“根本没有那种事！” **B.**担心会不会是真的 **C.**不管闲事，别人是别人，我是我

15.如果你某门功课不管怎么努力学习，结果都输给你的竞争对手，你怎么办？

A.尽管如此，还是继续挑战，今后加劲干 **B.**感到不行只好认输 **C.**从其他学科上竞争取胜



请参照得分表，查出你的分数。

题号	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	总分
A	5	5	5	5	5	1	5	3	5	1	5	5	3	1	3	
B	3	3	1	1	1	5	1	1	1	5	1	3	5	5	5	
C	1	1	3	3	3	3	3	5	3	3	3	1	1	3	1	

❖ 按照总分找到分类。

❖ **15~29分……A 30~44分……B 45~60分……C 61~75分……D**



❖ 结果分析：

❖ **A.**环境变化造成的原因

❖ 你平时没有自卑感，无论实际情况发展趋势如何，你是乐天派，并且很自信。你对自己的才能和外表充满自信和骄傲，极少有自卑感。如果你抱有自卑感的话，那是环境起了一些变化的缘故。比如，当你进入人才济济、出类拔萃的人物相聚一堂的学校或其他场所等。

❖ **B.**你想过高造成的原因

❖ 你有过分追求、理想过大的缺点。你不满足现状，想出人头地，导致你去追求不切实际的幻想。也可以说，你过于与周围的人计较长短胜负，过于追求虚荣，反而陷入自卑不能自拔的状态。



❖ C.过早断定造成的原因

❖ 你在做事情就过早断定自己不行，自认为不如别人。主要是你不了解他们的真实状况，不清楚使你焦躁思虑的事情的本来面目，搞清楚的话就会恍然大悟：“怎么，竟是这样的事呀！”随之则坦然自若。你的自卑感主要是你的无知所导致，自认为不行就心灰意懒而放弃努力奋斗。

❖ D.性格懦弱造成的原因

❖ 易用消极悲观的眼光看待事物，这与你的自卑感有关。缺点在于对自身的体魄和外貌缺乏自信，只是看到不利之处，事前就认为不行而转向消极。懦弱的性格是造成你产生自卑感的原因。不管与人交往还是学习功课，懦弱导致你自酿苦酒。



❖ 指导语：知道了自己产生自卑感的原因，相信聪明的你一定会在积极寻找克服的办法，想努力做些什么了吧？赶快行动，加油！

