

爱上独特的自己

(认识自我篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.**引导学生体会每个人都是独一无二的，从而珍视自己。
- ❖ **2.**帮助学生通过聚焦自己的成功和收集别人的赞美，悦纳自我，激励自我。



活动准备

- ❖ **1.**印制学生活动记录纸。
- ❖ **2.**白纸、彩笔若干。
- ❖ **3.**将学生**5~6**人分成一个小组



活动过程

活动一：猜猜我是谁

指导语1：就像世界上没有两片完全一样的叶子，在这个世界上，也没有两个完全一样的人。英文中的“我”是个大写的“**I**”，这似乎代表着每个人的独一无二。接下来，我们一起做个游戏，来认识一下独一无二的你。



活动内容：

每个人在纸上写下自己最突出的**3~5**个特点，也可以用图画描绘，不记名，写后统一放在一个盒子里。由老师或同学任意抽取一张，念特征或展示图画，请全班同学一起来猜猜这是班上的哪一位同学。看谁写的最像、最准确。

提示：这只是一个引入主题的暖身活动，虽然同学会觉得很有趣，但不要耗时太长。没有被猜完的，可以课后布置专题墙报，请同学继续猜，也加强同学间相互了解。



活动一：猜猜我是谁

指导语2：大家一定发现了，被猜的最快最准的同学，一定是特点最突出、写得最准确、最有个性的同学。除了每个人独有的特点，我相信，每位同学也一定积淀了成长经历中独有的精彩。让我们一起来走上“聚焦成功之路”。



活动二：生命中的精彩——聚焦我的成功

活动内容：

- ❖ **1.**画一条带箭头的横线代表生命的历程，标明起点（出生或上幼儿园、入小学等）和终点（现在）。
- ❖ **2.**确定自己的三次成功经历。
- ❖ **3.**将成功经历标注在生命线的适当位置。请注明时间，并对成功事件作简要说明。可以辅助表情、图画、照片等。

提示：老师不要等同学们全部完成任务再引出下面的故事，要为后面的补充留有余地。



每个人都有自己的成功标尺

有三个人和许多人一起跑马拉松比赛，金牌却被他们之外的第四个人拿走了。这个结果是否意味着这三个人都是失败者呢？

这三个人自认为都不是失败者，因为他们是怀着不同目的参加比赛的。第一个人想通过比赛检验一下自己的能力，他做到了，他的成绩超过了他的预料；第二个人想提高以往的成绩，他也达到了目的。第三个人一辈子没跑过马拉松，他的目标是跑完全程，达到终点，他也做到了。

比赛结束后，三个人都尽享着成功的快乐！



❖ **指导语4：**成功是什么？成功其实并非都是那么辉煌，目标的达成就是成功！成功的经验也并非仅仅限于学习。听妈妈说**2岁**的你在上幼儿园的第三天就可以坚强地不哭了、小学三年级学会了骑自行车、用心交到了一个知心朋友、画的画被班里展览了、通过努力数学难题被做了出来……这是你的进步，是自己目标的达成，这些都是成功！记住哟，进步也是成功！这时，聚焦成功的路不那么难走了吧？赶紧行动吧，用绚丽的色彩，描绘你的精彩！虽然这不是美术比赛，但是，尽量将自己的成功用绚丽的画笔和丰富多彩的形式表现出来吧！



活动内容：同学们继续完成作品。

指导语**5**：完成这个活动你觉得困难吗？盘点自己成功的过程中，你的视野开阔吗？有没有摆脱“只以学习论英雄”的羁绊；你的成功标准合理吗？有没有用好成功的标尺？

- ❖ 如果你高兴地告诉大家：地方太小了，根本写不下我的成功，我的成功还有很多，知识写上了其中印象最深、最为特别和最具特色的罢了。那应该恭喜自信满满的你！
- ❖ 如果以前你曾觉得没有什么算得上成功，但现在受到启示，经过认真的思考，你郑重地记录下了你的成功，同样要祝贺你！祝贺你在学习如何发现自己的成功，学习不断地将自己的注意力集中于它们。
- ❖ 学习用这种方式，感受今后生活的每一天，聚焦你不断取得的成功，相信，这样的你一定会感受到有一种叫“自信”的感觉在心中涌起！



活动三：写给自己的赞美诗

- ❖ 指导语**6**：随着慢慢地长大，我们在点点滴滴地积累着对自己的看法，我们心目中有了一个自己。闭上眼睛想象一下，你的面前放着一面镜子，你在看，看到了什么？里面的人漂亮吗？快乐吗？独立吗？有怎样的能力？是否受到喜爱和欢迎？……带着“我是谁？”的追问，静下心来，好好看一看，好好想一想。
- ❖ 请根据自己的实际情况，完成下面的句子，为自己写一首属于自己的诗。请注意：我们今天给自己写的是一首赞美诗，只写优点与长处。赶快动手吧！



活动内容：完成“爱上最好的自己”的填写。

提示：老师在巡视的过程中，要注意帮助学生从多角度认识自己，特别关注自卑的学生。

指导语7：完成的不错！下面就让我们一起来分析一下你是从哪些方面来分析、观察和赞美自己的。

活动内容：仔细分析上面的20个句子，并根据下面的提示进行归类。填写“我是谁”。

（只填写序号）



- ❖ **指导语8：**填写了上面的句子，是否可以展示一个立体的自己在面前？“二十问”法是心理学家帮助每个人了解自我的一种简单而有效的方法。让我们一起来分析你的答案。
- ❖ 在上面的分类中，你是否都找到了相应的句子？填写句子的层面和纬度的多少，能反映出你对自己的认识是否全面，千万不要把自己看片面了！



- ❖ 反思自己是否能做到从生理、心理和社会三个方面来认识自己？同时，还要比较一下是描述表面现象的句子多还是反映自己内心世界、表达自己看法的句子多，这反映了你对自己的认识是否肤浅，是否愿意和别人交流；肯定真实自我的多还是心存遗憾憧憬未来的多？看一看自己是否自信？
- ❖ 当然，受到上面分类的提示，再和同学分享各自的诗句，现在，你一定想去续写你的诗歌。那就行动起来，从更多层面、更积极的角度去发现与认识自己的优势，长处与成功，不要吝惜对自己的赞美，让你的诗句更加丰富，让你的认识更加全面，让你的形象更加丰满！



活动四：风采贴吧

- ❖ 指导语**9**：在关照了自己的内心世界后，你是否也很关心在别人的眼中，你是怎样的人
- ❖ 没错，别人的评价也是正确、全面认识自己的重要途径。让我们一起到“贴吧”去看看大家的留言吧。



活动内容：

- ❖ **1.** 请每人准备一张纸作为自己的“风采贴吧”，在纸的最上方写下自己的姓名。同时，作为“吧主”给留言者写下一句真诚的话，表达你倾听别人评价的渴望和诚意。发挥你的想象力，写出富有特色的留言吧！
- ❖ **2.** 请同学将写好的纸固定在布置好的“贴吧”（可以是墙上，也可以是展板）里。
- ❖ **3.** 同学自由选择留言的对象，留言。留言的内容包括你对对方优点、特长的赞许，对对方某次成功的记录和欣赏。

提示：此次活动是欣赏对方、肯定对方，批评的话语留到以后交流。赞许与欣赏要“言之有物”，不要写成空洞的祝福。

老师要调动学生主动为他人写下留言。特别是要注意调动男女生间的相互留言。



- ❖ **指导语10：**带着这份喜悦，回到家中。让爸爸妈妈和家中的亲人一起加入帮助我们寻找自我的行列。请他们讲一讲他们眼中你的成功，为你的成功也添上一抹绚丽。。同时，邀请他们也在你的“贴吧”留言。继续补充你想要记录的内容，并将“贴吧”中的“帖子”和大家分享。欢迎你的家人和同学、老师随时“登陆”，及时更新他们的观点。
- ❖ 让我们悦纳自己，多给自己一点鼓励和赞美，接纳自己，试着喜欢自己，勇敢地改变那些我们能够改变的地方，静心地接受那些我们不能改变的特点，爱上独特的自己。

提示：本活动是要同学课后完成的，老师要注意活动的落实。最后布置展览，将同学们的成功与感悟分享。

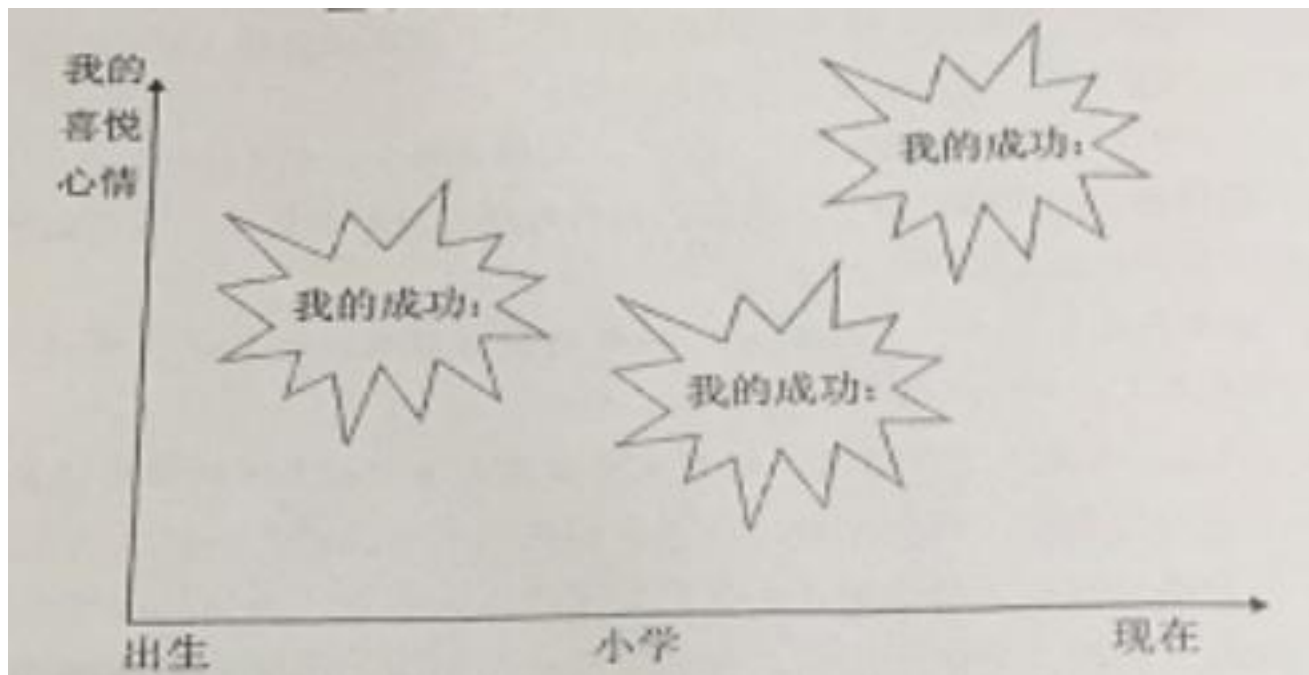


第一单元 认识自我篇

“爱上独特的自己”活动记录卡

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

生命中精彩——聚焦我的成功



- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；



- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；



- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；
- ❖ 我是 _____ 的人；



我是谁？

- ❖ 描述自己生理情况的句子_____
- ❖ 描述自己心理面貌的句子_____
- ❖ 描述自己和周围人关系的句子_____
- ❖ 再换一个思路：
- ❖ 描写表面现象的句子_____
- ❖ 反映内心世界的句子_____
- ❖ 描写真实自我的句子_____
- ❖ 憧憬未来的句子_____



风采贴吧

“贴吧”中自己曾经意识到的优点有_____

“贴吧”中自己不曾意识到的优点有

_____ () _____ ()

_____ () _____ ()

_____ ()

这些肯定和赞赏真实吗？在真实的部分后面的括号里面√



整理贴吧如下

我喜欢自己的地方有_____

这些曾经帮助过我取得成功_____

这些让我感到被肯定和鼓励_____

这些让我觉得自己很重要_____

这些品质让我有勇气面对困难_____

别人因为_____欣赏我

因为_____而欢迎我

因为_____而赞美我

又因为_____而羡慕我。



活动素材库

1. 本课设计理念：

本课核心是在帮助学生体验自我独特性的基础上，学习接受、面对自我，悦纳自我，树立自信。

在引导学生全面认识自我的过程中，本课比小学阶段的“可爱大发现”加大了深度，引导学生从生理我、心理我和社会我三个维度去认真思考。并重视引导学生进行归纳、总结。



- ❖ 悦纳自己、树立自信，一方面来自于对自己成功的认识，特别引导学生在认知上调整对“成功”的理解，从而能更多地感受、发觉自己的成功；另一方面，在通过别人的赞许中获得自信，悦纳自我。此环节，一是增加了父母、老师、亲人等的评价，另一方面加强了引导学生对他人评价的整理、反思，以帮助学生提高通过别人的评价认识自我的能力。最后，通过对“贴吧”的整理，达到对自我的不断澄清，在实现自我统一性的过程中悦纳自我。
- ❖ 因为本课涉及的内容较多，所以，活动四“风采贴吧”是课后完成的。老师要注意引导并将活动落在实处。



相关心理学知识:

(1) 自我统整

埃里克森的心理社会发展理论中的第五个时期，正是个体进入青春期后接受初中和高中教育的阶段。埃里克森认为，这一阶段是人生全过程中最为重要的时期，是人格发展历程中的关键。这个时期的个体所面临的发展性危机主要是“自我统整”（**self identity**）与“角色混乱”（**role confusion**）两极之间的矛盾。



❖ “自我统整”，也称“自我同一性”、“自我同一感”，它是一种个人自我一致的心理感受，是一种关于“我是谁”、“我在社会上应占什么样的地位”、“我将来准备成为什么样的人”以及“我怎样努力成为理想中的人”等等一连串的感觉。埃里克森指出：个体在青春期发育开始后，由于身心两方面都产生了很大的变化，便开始从以下六个层面去思考关于“自我”的问题：①我有何身体特征？②我父母（老师）如何期望我气？③我以往的成败经验如何？④我现在有什么问题（如学业成就与人际关系）？⑤我的现实环境有何条件与限制？⑥我希望自己将来如何？个体将上述六个问题思考的结果，统而合一，然后用来试图回答“我是谁？”与“我将来走向何方？”这两大问题，这样的过程就是自我统整个过程。



❖ 对于身心迅猛发展而缺乏生活经验的中学生来说，自我统整绝非易事。如果一个个体对自我的认识和评价不能达到基本的一致，缺乏一个清晰和完整的自我概念，可能就会失去生活的自信心、价值感和充实感，就会迷失自己前进的方向和明确的目标，就会经常莫名其妙的感到“空虚”、“困惑”、“迷茫”和“烦恼”。



(2) 认识自己的“镜子”

①社会角色；②兴趣爱好；③外貌特征；④性格特点；⑤生活习惯；⑥自身特点；⑦现在自身的状态；⑧以往经历和评价；⑨未来的憧憬；⑩与别人对比的结果.....



（3）自我评价和相互反馈活动的作用

中学阶段，青少年正处于“心理自我”形成关键时期。这个时期也是自我对自己的看法、角色人物认定与社会地位形成的重要时期。自我评价有助于青少年更加深入、细致地了解自我，相互反馈活动则能对青少年多角度自我了解，树立较客观的“心理自我”，增进青少年的自我接纳和同学间的彼此沟通与相互了解等起到积极作用。



（4）面对不同的评价，怎么办？不妨试一试如下正确对待别人评价的“攻略”

- ❖ 要特别重视与自己关系比较亲密的人对自己的评价；
- ❖ 要特别重视那些人数众多、异口同声的评价；
- ❖ 既要重视与自己观点一致的意见，又要重视与自己观点不一致的意见；
- ❖ 当别人的评价和自我评价不符时，一定要保持清醒的头脑。当别人的评价说的有道理且有客观依据时，我们就应该接受他的意见；但如果有人有意“吹捧”或“贬低”自己，我们应保持清醒的认识，不被“过高”或“过低”的评价左右自己的情绪。



可代替活动：

(1) 活动：我好比是.....

- ❖ 写出一种与自己个性最相近的动物或物品，并写出用此物自我比拟的原因。填写“我好比_____，因为_____”，每人至少写出三个。



❖ 比拟可以是对自己较全面地描述，也可以是针对某一方面或某几方面。如“我好比一头牛，因为我健壮，而且不怕吃苦，比较勤劳”；“我好比一株小草，因为我没有‘花香’也没有‘树高’，虽然我平凡，但是我仍然热爱生命，热爱生活，我有我的价值，我每天仍然快乐、自由的成长。”我好比响雷，因为我声音洪亮，还有点儿脾气暴躁，但是我情绪调整很快，和别人打架不记仇，还敢于表现自己。”



- ❖ 自行找一位同学配对，先请对方说一说自己像哪一种动物或物品，是何种原因。再由自己披露自我比拟的动物（物品）及其理由，彼此讨论哪一种比拟更为合适。然后，角色互换。
- ❖ 如果时间允许，可让每一位同学找**3~4**位同学进行比拟、分享和讨论。
- ❖ 注意：比拟应该是积极的，防止低级、庸俗或不恰当的比拟。
- ❖ 反思哪种比拟自己更喜欢，别人对自己的何种比拟令人最感到意外，整个活动带给自己最大的收获或感受是什么。



(2) 成功档案

- ❖ 聚焦成功的活动，还可以以“成功档案”的形式，以文字的形式表达。

