

叩响心门 认识自己

东北财经大学
心理健康指导中心

我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



七个模块



➤ 开课导学

➤ **认识自己**

➤ 人格特征

➤ 学业管理

➤ 情绪调适

➤ 人际交往

➤ 亲密关系

➤ 生命力量

认识自己



写一写

说一说



写一写

准备好书写工具
听清要求
开始书写



写一写

写出一个句子

我是_____



写一写

接着写出三个句子（彼此不重复）

我是_____



写一写

接着再写出五个句子（彼此不重复）

我是_____



说一说

跟邻近的同学说说这九个“我是”
其中最能代表“我”的是哪一个？

评价“我”的维度

表现形式 内容	自我认识	自我体验	自我控制
生理自我	对自己身体、外貌、仪表、年龄、家属、所有物等的认识	是否英俊、漂亮、有吸引力、迷人、自我悦纳	追求身体的外表、物质欲望的满足，维持家庭利益等
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识	是否有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、细腻	追求信仰和理想，注意行为符合社会规范，要求智慧与能力的发展
社会自我	对自己在集体中的名望、地位、角色、责任、经济条件等方面的认识	是否自尊、自爱、自信、自豪、自卑、自恋、自怜	追求名誉地位，与他人竞争，争取得到他人的好感等

写一写

根据刚才的“我”的维度
再书写九个“我是”



想一想

这九个“我是”中
你最希望用其中哪三个句子介绍自己
为什么？



写一写

请誊写你选出的三个“我是”



轻松一下

请用另一只手
誊写你选出的三个“我是”



轻松一下

在刚才书写的时候你有什么感受？
看到你书写的作品，你有什么想法？



发现“我”

自我意识

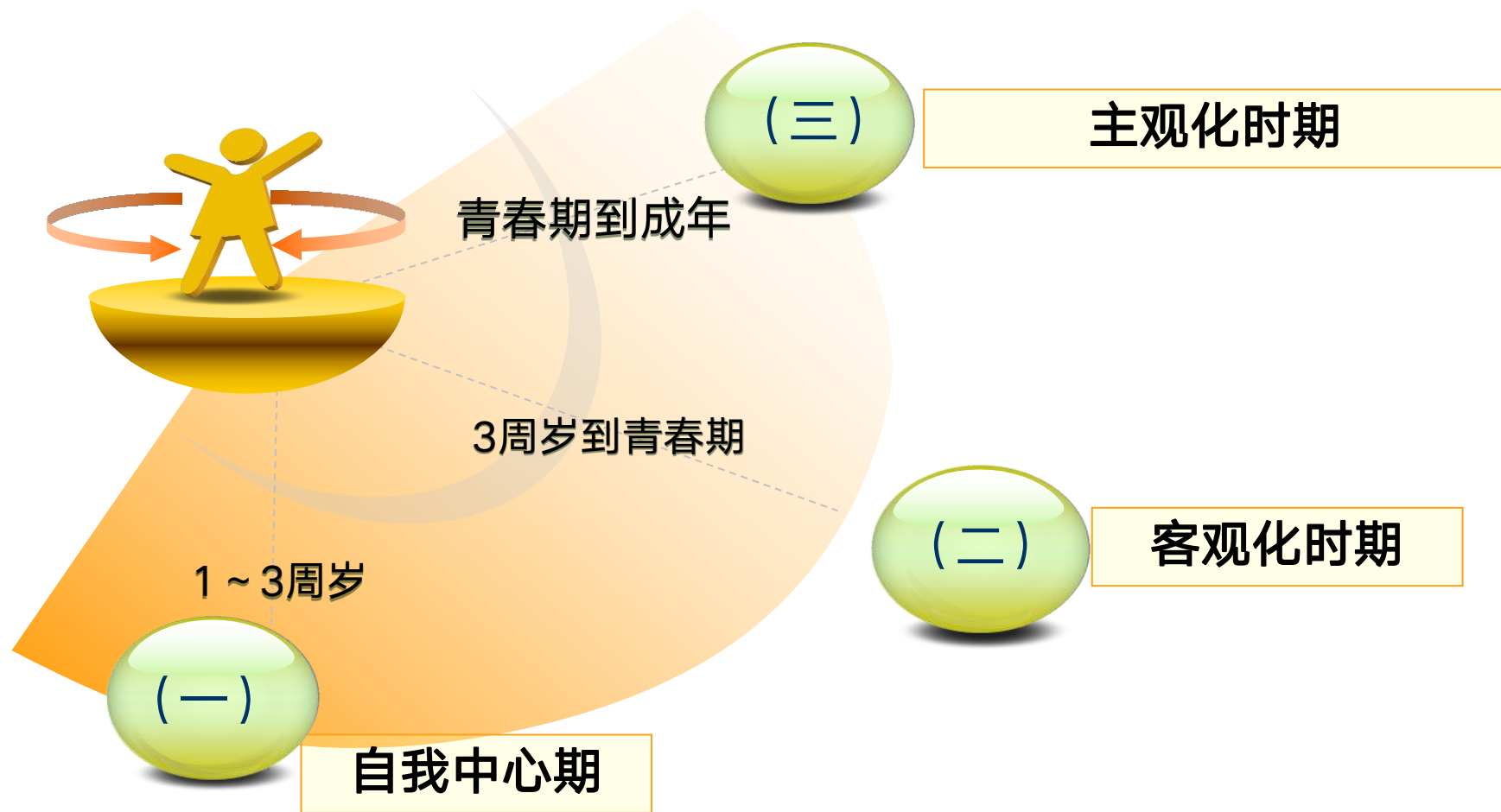
- 个体对自己的各种身心状态的认识、体验和愿望，以及对自己与周围环境间关系的认识、体验、愿望



爱利克·埃里克森人生发展八阶段 (Erik H Erikson, 1963)

期别	年龄	心理危机	发展顺利	发展障碍
1	1岁	对人信赖 - 不信赖	基本信任感 (妈妈) 我们现在相信人, 以后也可以相信别人	与人交往 焦虑不安
2	2 - 3岁	活泼自动 - 羞愧怀疑	能自我控制 行动有信心 (父母) 我可以做我自己吗	感到无法完全控制事情
3	3 - 6岁	自动自发 - 退缩内疚	有目的方向 (家庭) 能独立进取 我可以做我想做的事情吗?	畏惧退缩无自我价值感
4	6岁—青春期	勤奋进取 - 自贬自卑	具有求学做人、待人的基本能力 (老师、同龄人) 我们自己是否可以在这个世界上取得成功?	缺乏生活能力充满失败感
5	青年期	自我统合 - 角色混乱	自我认同感形成, 明白自己是谁, 接受并欣赏自己 (同行、榜样)	感到自己是充满混乱的, 变化不定的, 不清楚自己是谁
6	成年期	友爱亲密 - 孤独疏离	成功的感情生活 奠定事业基础 (朋友、工作伙伴) 我们是否彼此深爱?	孤独寂寞无法与人亲密相处
7	中年期	精力充沛 - 颓废迟滞	热爱家庭 培养后代 (家里的亲人、同事) 是否有能力带领下一代来到世界上?	自我恣纵 不顾未来
8	老年期	完美无憾 - 悲观绝望	随心所欲安享晚年 我以前做的怎么样?	后悔遗憾失望

自我意识的发展阶段



评价“我”

想一想

这九个“我是”中
你最希望用哪三个介绍自己
是什么让你做出这样的选择



想一想

是什么让你做出这样的选择？

如果只保留一个呢？

又是什么让你做出选择？



想一想



哲学家如是说

未经省察的人生是.....



心理学家如是说

我认同“我”吗？

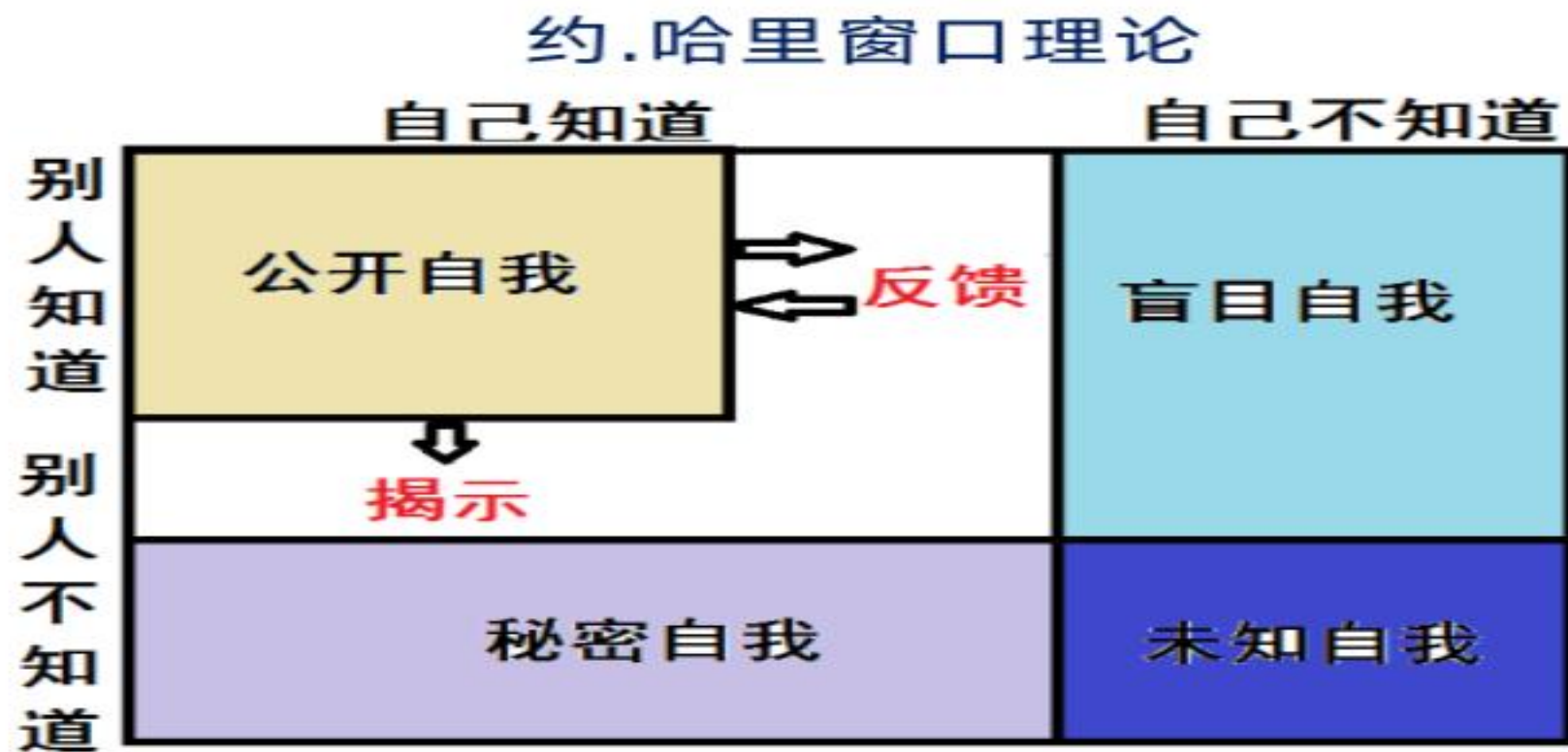
直觉评价的“我”

成为一个人必然需要自我组织，无论自我结构多么丰富多样、多么“真实”或忠实（“true” or authentic），都会排除和缩短体验的许多维度。为了追求简洁和可靠，浓密度和复杂度会不可避免地牺牲。

——Stephen A. Mitchell



对直觉评价“我”的补充



塑造“我”

消极标签vs具体描述（小白同学的“自白”）

将一张白纸分成三栏

对自己的消极看法

外表、人际交往、其他人对自己的看法、在学习工作中的表现、处理日常琐事的能力

我很胖

我不懂得拒绝

我总是丢三落四

我很粗心

我总是笨嘴拙舌，找不到话题

转化

修改缺点清单

外表、人际交往、其他人对自己的看法、在学习工作中的表现、处理日常琐事的能力。

我的体重118斤

寝室同学寻求帮助时，不忍心说不

我一个月内3次找不到钥匙或者饭卡

上次上课我落掉了一些重要材料

第一次参加社团时，我多少有点紧张，一直在旁边围观

寻找例外

将一张白纸分成三栏

对自己的消极看法

外表、人际交往、其他人对自己的看法、在学习工作中的表现、处理日常琐事的能力

我很胖

我不懂得拒绝

我总是丢三落四

我很粗心

我总是笨嘴拙舌，找不到话题

转化

修改缺点清单

外表、人际交往、其他人对自己的看法、在学习工作中的表现、处理日常琐事的能力。

我的体重118斤

寝室同学寻求帮助时，不忍心说不

我一个月内3次找不到钥匙或者饭卡

上次上课我落掉了一些重要材料

第一次参加社团时，我多少有点紧张，一直在旁边围观

寻找例外

添加所有你能想到的例外情况和相应优点。

我的体重118斤，身体年轻有活力。

寝室同学寻求帮助时，不忍心说不，帮助他人让我快乐。

我偶尔找不到钥匙或者饭卡，大多数时间都可以准备好需要的物品。

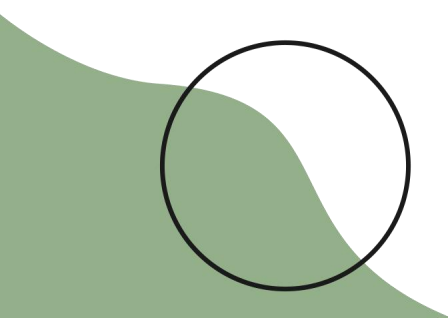
有的时候上课我会落掉一些重要材料，但也曾提醒大家重要的细节。

和陌生人交流时，我多少有点紧张，但我也能做一个很好的倾听者。

重新编码 行动强化

我很胖，不懂得拒绝，总是丢三落四，很粗心，笨嘴拙舌，不会与人交流，找不到话题。

我的体重118斤，身体年轻而有活力。当寝室同学寻求帮助时，我不忍心说不，帮助他人让我快乐。我偶尔找不到钥匙或者饭卡，但大多数时间都可以准备好需要的物品。有的时候上课我会落掉一些重要材料，但也曾提醒大家重要的细节。还有和陌生人交流时，我多少有点紧张，但我也能做一个很好的倾听者。



语言是大脑自带的功能 ——Steven Pinker

我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



感谢观看
第5周见

