

我行，我SHOW

(认识自我篇)

天津市精神卫生中心 张嫦



活动目的

- ❖ **1.**引导学生进一步全面、深入探索自我。
- ❖ **2.**帮助学生找到“理想我”和“现实我”的差距后，通过责任感驱动下的积极行动，努力缩短差距，展现自我，树立自信。



活动准备

- 1.印制学生活动记录纸。**
- 2.黄、绿、蓝、粉、白彩色小纸片每人一张**
- 3.轻音乐。**



活动过程

活动一：色彩中的秘密

- ❖ 指导语**1**：我们每个人将会拿到五种不同颜色的纸，每种颜色代表不同的意义（看屏幕显示），请在你手中的纸上写下合适的同学的名字及原因。在播放的背景音乐中，亲手将彩色纸交给那个同学。



- ❖ 具体含义：黄色：自由选择小组时，会想和他在一组。
- ❖ 绿色：是自己心中学习的榜样。
- ❖ 蓝色：学习上有问题会想向他请教。
- ❖ 粉色：有心事或秘密时，会与他分享。
- ❖ 白色：课余时间会找他一起娱乐、休闲。

提示：老师要创设真诚、友爱的活动气氛。要提醒同学们要善于发现存在于每个人身上的长处，在全班同学范围内选择送卡片对象，避免卡片的过于集中。特别关注收到卡片很少的同学。



❖ **指导语2：**每位同学算一算共得到几张卡片？都是些什么颜色，做好统计，填写表格。当你预期别人会给你某种颜色卡片，但最后却没有得到时，你的感受如何？通过这些彩色的卡片，你有怎样的感受和发现？

提示：教师注意引导学生发现“现实我”和想象中“理想我”的差距。



活动二：现实的我和理想的我有多远？

- ❖ 指导语**3**：通过“色彩的秘密”游戏，可能不少同学发现，我们认识到的“现实的我”似乎和期望在同学们心目中树立的“理想的我”有些差距。而这种“理想我”和“现实我”的距离，不仅是我们自己和同学的认识的不同，其实，很多同学心中也在不时地感受到要想达到理想中的我，自己还真的要努力。让我们通过下面的小测试，一起看一看理想的我离我们有多远。
- ❖ 活动内容：完成表格填写。



理想的我和现实的我有多远

- ❖ 下面列出一些词，请逐一阅读，如果其中某个形容词所描述的正是你目前对自己的看法，则在我“确实如此”之栏中画上“√”。如果其中某个形容词所描述的正是理想中的自己，则在“我希望自己如此”之栏中画上“○”。
- ❖ 计分方法：所填两栏每有一次两边一致，就得**1**分。所谓“两边一致”是指一个形容词后面有一个“√”，也有一个“○”，或者后面既无“√”也无“○”。如果只有一栏则表明“不一致”。请将总分加起来。



- ❖ 每个人心目中都有一幅理想的自我意象图，然而现实生活中人们又不能表现得完全有理想自我一般。于是，现实自我和理想自我之间难免会有一定距离。那么，这个距离有多大，请看看你的得分。
- ❖ **16分以上：**表明你对目前的自己有着适度的满意，你的现实自我与理想自我比较接近。因此，你的内心比较平和，没有太多的矛盾和冲突。然而，如果在不一致的形容词中，有些是你认为非常重要的特质，那么你一定要引起注意，或许是你现实中做得不够，也许是你理想中的自己期望太高。这样，你必须想办法使二者一致起来。



- ❖ **16分以下：**这表明你对目前的自己不太满意。由于不能做个具有理想特质的人，会令你产生高度的挫折感。在这种情况下，一方面须改变目前的自己，朝着理想自己的方向完善和提高；另一方面，你要学会接受现实中的自己，才不会给自己带来巨大的冲突感。要记住：完善自己是一个不断努力的过程，而非追求完美，求全责备。
- ❖ **指导语4：**发现了“现实的我”和“理想的我”的差距，千万不要灰心！我们成长的路还很长，缺憾只是个逗号。找到了差距，才会有努力的方向。下面我们要关注的是如何优化自我，完善自我。



活动三：敢于担当才能秀出新自我

- ❖ 指导语**5**：现实的我和理想我的差距，让我们感到现实的我存在很多遗憾。这些遗憾有些让我们不够自信。在寻找自信的过程中，我们曾经通过发现和强化自己的优点，不断积累成功的感受；我们也在收集别人对自己的赞赏和肯定中，丰满了对自身优势的认识。发现自己的优点和获得别人的赞赏，是获得自信的两个重要条件。



❖ 讨论分享：在寻找自信的过程中，我们也会慨叹：收集生活中成功的事件时，因为自己付出得少，所以，获得的成功感要比别人少了很多；因为自己承担的少，做得少，别人对我们的优势和能力就了解多少、发现得少，所以奖励给我们的赞赏也少.....在遗憾中反思：因为没有勇敢的付出和积极行动，长处无从表现，还会逐渐减弱，甚至慢慢消失，我们无从收获成功，更难得到别人的肯定和赞扬。



- ❖ 可见，积极行动是建立自信的重要前提。积极的行动哪里来？它来源于责任感的驱动，所以，具有责任感成为获得自信的第三个支撑。
- ❖ 每个人都是自己的命运的主宰，在奋斗中，只有通过承担责任、运用能力、表现和锻炼长处，不断获得成功，不断得到他人的肯定和赞扬，才能不断巩固和提高我们的自信。在“我行！”的信念下，勇敢“秀”自己！不断锻炼自己，成长自己，收获成功，也会收获自信。你也一定会发现，现实的你和理想中的自己越来越接近。



活动四：责任计划书

- ❖ 指导语**6**：在实现理想我的追求中，让我们从现在开始，承担我们应当承担、能够承担的责任，在这个过程中，展示自我，锻炼自我，在迈向理想我的路上坚定自信地走好成长的每一步！
- ❖ 活动内容：认真思考，完成“责任计划书”的填写。
- ❖ 指导语**7**：我行，所以我秀；我秀，所以我更行！相信大家通过自己的努力，认真完成“责任书”中的思考与任务，理想我就会向我们走来。



第一单元 认识自我篇

“我行，我**SHOW**”活动记录卡

姓名：_____ 班级：_____ 学号：_____ 组长：_____

色彩中的秘密

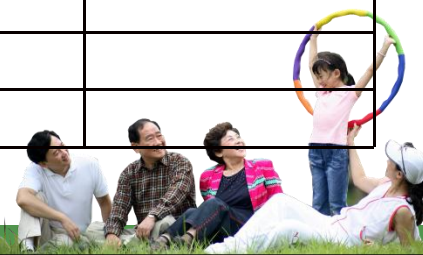
卡片颜色	黄色	绿色	蓝色	粉色	白色
获得数量					

通过彩色卡片的反馈，我发现，我所认识到的“现实中的我”和我期望的同学们眼中的我（有，没有）很多的差距，主要表现在_____



理想的我和现实的我有多远

	我确实如此	我希望自己 如此		我确实如此	我希望自己 如此
多愁善感的			固执己见的		
有幽默感的			有独立性的		
友善的			胸怀大志的		
风趣的			有魅力的		
自我节制的			热情的		
平凡的			敏感的		
可靠的			有才智的		
煽情的			愉快的		
好嫉妒的			精力充沛的		
体贴的			沉静的		
聪明的			跋扈的		
有弹性的			自我中心的		
脆弱的			诚恳的		
轻松自在的			坚强的		
冲动的			愤世嫉俗的		
冷漠的			总分		



责任计划书

❖ 在学校、在家庭，为自己和别人应负有哪些责任？
哪些事情是应有自己决定的？

❖ 在家里：_____

❖ 在学校：_____

❖ 经过认真思考，我发现：

在我的优点中，有些已经得到了充分的发挥，我是这样利用和发展这些优势的：_____



❖ 这些优点曾被我忽视，我准备通过承担如下责任在今后的学习和生活中将充分发挥：

❖ 还有这些我自身的特点，它们同样会在我的学习和生活中发挥其独有的积极作用，我准备在承担的这些责任中这样开发它们

❖ 概括前面过的思考，鉴于自己的能力和水平，计划增加承担的责任有：





❖最后，整理“责任书”如下：

- ❖在_____活动中，我应通过做_____为自己负责
- ❖在_____活动中，我应通过做_____为自己负责
- ❖在_____活动中，我应通过做_____为自己负责
- ❖在_____活动中，我应通过做_____为班级负责
- ❖在_____活动中，我应通过做_____为家庭负责
- ❖在_____活动中，我应通过做_____为社会负责
- ❖在_____活动中，我应通过做_____为_____负责
- ❖在_____活动中，我应通过做_____为_____负责
- ❖在_____活动中，我应通过做_____为_____负责
- ❖在_____活动中，我应通过做_____为_____负责
- ❖在_____活动中，我应通过做_____为_____负责



活动素材库

❖ 1. 本课设计理念：

- ❖ 随着年龄的增长，高中生对自我的认识，在心理上会自我分成了“理想的自我”和“现实的自我”两个部分。高中生对发展与未来充满了憧憬与向往，这种面对未来的前瞻性使得高中生特别富于理想。理想的自我相对发展较快，一般都超过了现实的自我发展的水平。
- ❖ 面对理想的我和现实的自我的差距，学生很容易沮丧、迷茫。甚至丧失自信，影响人格健全的发展。



❖ 本辅导活动，以人获得自信的第三个重要基础——具有责任感为重点，激励学生敢于承担，勇于负责，在责任感驱动下，积极行动，在行动中展现自我，锻炼自我，修正与优化自我，从而不断实现理想自我。也在行动中，获得自信，促进人格的良好发展。

❖ 2. 相关心理学知识

❖ （1）高中生自我认识的特点

❖ 高中阶段，学生的自我意识获得了高度的发展。高中生自我意识的发展对于其形成稳定的人格特征以及价值观等方面具有决定作用。

❖ 高中生自我认识的特点：



❖ 第一，自我认识中独立意向的发展。高中生已能完全意识到自己是一个独立的主体，因此要求独立的愿望日趋强烈。这种独立性要求是建立在与成人的和睦相处基础上，与初中时期的反抗型有所区别。



❖ 第二，自我意识成分的分化。高中生心理上会自我分成了“理想的自我”和“现实的自我”两个部分，正是这种分化，才形成了他们思维和行动上的主体性，产生了按照自己的想法去判断和控制自己言行的要求和体验，同时也出现了自我矛盾。高中生对发展与未来充满了憧憬与向往，这种面对未来的前瞻性使得高中生特别富于理想，他们比以往任何时候都更经常考虑自己的未来，理想的自我相对发展较快，一般都超过了现实的自我发展的水平。在高中生中，对自己要求越严格，抱负水平越高的同学，他们现实的自我和理想的自我的矛盾也越突出。



- ❖ 第三，强烈地关心着自己的个性成长。高中生十分关心自己个性特点方面的优缺点，在别人对自己的评价中将个性是否完善放在首要的位置。他们还经常从一些名人，伟人的传记中摘引一些警句来鞭策自己。
- ❖ **（2）自我四个部分的构成及其辅导**
- ❖ 人的自我可以划分为四个领域：公开的领域、盲目的领域、隐秘的领域和未知的领域。每个人的自我都由这四部分构成，但每个人四部分的比例是不同的；而且，随着人的成长及生活经历，自我的四个部分发生着变化。



- ❖ 第一部分：公开的自我，代表我们自己知道，也会让别人知道的领域。这些是我们不能隐藏，或者我们愿意公开的。例如，我是学生，我自己清楚，别人也知道。
- ❖ 第二部分：盲目的自我，代表别人知道而自己却不知道的领域，我们自己没有意识到或无意识地在别人面前表现出来的部分。比如习惯动作或说话很快，自己不觉得，但别人很清楚。
- ❖ 第三部分：隐秘的自我，代表我的一些自己知道，别人不知道的领域。我们不愿意在别人面前显露出来，属于个人的隐私。例如惭愧的往事，内心的痛楚等。



- ❖ 第四部分：未知的自我，代表我们自己不知道，别人也不知道的领域，属于无意识的部分，他们是基于某些原因而没有被意识到的动机，可是它能驱使我们去做某些事情，而我们自己却无法了解受到哪些动机指使。一般需要用梦的解析和沙箱疗法等特殊方法才能逐渐了解。
- ❖ 团体使我们有机会了解自己的另外一面，即自己不觉察，同时不易被自己接纳的一面。当一个人自我的公开领域扩大，则其生活变得更真实，不论与人交往还是自处，都会显得轻松愉快而有效率。盲目领域变小，人对自我的认识越清楚，越能在生活中扬长避短，发挥自己的潜能。



❖ 在团体咨询过程中，公开领域的扩大是通过自我开放，使一部分隐秘区进入公开区，通过他人的反馈，使一部分盲目区进入公开区。通过团体咨询，敏感度增强，许多未知区的未知事物进入隐秘区或盲目去。在团体活动中，也可以逐渐被自己或他人了解、认识。通过各种团体内自我探索的机会，以及未知伪装的、真实地表现自己的气氛，使我们对自己的认识更全面、更深刻。



3.可替代活动：（1）活动：追求理想我

老师呈现一些词语，比如：勇敢、有礼貌、乐于助人、活泼、文雅、幽默、耐心、聪明、刻苦、忠诚、快乐、可靠、身体好、漂亮、自信、守信、脾气好、冒险、谨慎、诚实、有风度、关心他人、成绩好、理智、时髦、乐于合作、善于倾听、有恒心、细心、善良、有同情心、不斤斤计较、虚心、认真等等。发给学生十张卡片，请选择最重要的十项内容填写在每一张纸上。两分钟后，进行第二次选择，只能留下五张认为最重要的卡片。再两分钟后，进行第三次选择，留下最后的一张。小组交流三次选择的过程与结果，并说明理由。十张卡片，就是“理想我”的构建，最后一张，则是目前追求的目标或是认为人生中最重要品质。



（2）**Johari Window（周哈里窗）**中的“我”
在别人给我们的回馈中，我们可以验证别人对自己的看法、增进自我认识。周哈里窗（**Johari Window**）就介绍了自我坦露和回馈经验之间的关系，它可以帮助我们认识自己，也可以让别人了解我们。是创始人**Joe Luft**和**Harry Ingham**两个人的名字中截取的，“窗”是指一个人的心就像一扇窗（如下表），普通的窗户分成四个部分，人的心理也是如此。我们在和朋友彼此互相给予回馈的过程中，可帮助自己更清晰地认识自己，同时可以使朋友之间更加深入地了解彼此。

❖ 在深入探索理想我和现实我的过程中，可以引入此活动。



我知

我不知

公开的我	盲目的我
隐秘的我	未知的我

你知

你不知

