

认识自我 悦纳自我

一、活动目的:通过了解自己的优点、缺点，最终悦纳自己。

二、活动对象: 高一年级学生

三、活动准备

1. A4 彩纸、彩笔

2. 将学生 8 人分成一个小组(相同颜色纸的同学组成一个小组)

四、活动过程

热身活动: 金龙拍拍操

活动一: 我是谁?

(一)画一画

指导语 1: 同学们人最熟悉的是自己，可是了解自己却也不是一件容易的事，我们今天了解自己就先从给自己画个“像”开始，先在你的脑海里浮现出来你的形象，然后开始动笔把自己画下来吧!

活动内容: 请同学们在彩纸上画一幅“自画像”。“自画像”可以是形象的肖像画，也可以是抽象的比喻画;可以是一色笔画成，也可以是多色笔画成。

提示: 老师在寻找典型案例时，可以关注“自画像”的大小、位置、色彩、内容等，还可以关注在画“自画像”和交流时的神情。

指导语 2: 同学们不论你的绘画技能是好还是坏，都不要感到为难，这个游戏不是绘画比赛，只要求大家画的内容、形式等形象地反映对自我的认识。

(二)写一写

指导语 1: 同学们，我们刚才画了“自画像”，也是对自己粗略的了解，下面，老师提问几个问题，帮助你继续寻找内心真正的“自我”，让你所认知的“我”更加深入。

活动内容: 教师提问几个问题，学生把答案写到彩纸上，深入了解自己，对自己评价。

指导语 2: 现在大家对自己有了评价，那我们在别人的眼中又是怎样的呢?我们也通过几个问题来了解一下别人眼中的你是怎样的?

活动内容: 小组内交流，分享“画作”，分析自己的优点和缺点，发现典型案例全班分享。

指导语：这一次活动，使我们懂得了每个人都有缺点和优点，关键在于你如何对待它。对自己了解得愈全面，愈接近实际，也表明自己愈成熟。同时，自己对自己的一切不仅要充分认识，还要坦然地承认，欣然地接受。怀着悦纳自己的心情，把自己看成是有价值的、值得尊敬的人。

活动二：悦纳自我

(一)说一说

指导语 1：“金无足赤，人无完人”，纵然，现在的这个“我”不是很完美，但这就是我的现状，我没有高估，也没有低估自己。我就是我。当然，我有些地方要是变得完善，我就更加的完美了！

活动内容：让学生用“我____，但我____。”的句式填空接龙。把全班分成两个大组，比赛看哪个组用时短且表达准确。全班参与、分享。

活动要求：前者说的是缺点 后者说的是优点。

提示：全班分享时老师关注学生心理感受，因为在大庭广众下能够说出自己的缺点是需要的。另外，教师要判断学生表述是否准确，对于能改变的是否采取逃避的消极态度。

指导语 2：同学们，我们改变能改变的，接受不能改变的，如此，你学会的不仅仅是悦纳自己，热爱自己，也是在找寻内心的一种平衡。

(二)论一论

指导语 1：同学们，请设身处地的考虑，如果故事的主人公是你，你会怎么办？为什么？

活动内容：根据情景再现的内容，同学们表演，小组讨论，全班分享。

提示：关注学生的内心感受，以及所表现出来的情感。环境要温馨和严肃，避免轻率和浮躁。

指导语 2：同学们，生活里充满了酸甜苦辣咸，我们没有办法去选择出身、父母、家庭和生活环境。但我们可以去选择生活的方向，去改变自己的心态，这样你会离你的目标越来越近，终有一日会成为你所希望你，理想中的你的。只要你有信心、有毅力！

活动三：心理作业(做一做)

1. 客观公正的评价自己。做到认识自我。
2. 用“我____，但我____。”学会接纳自我。

最后，送给同学们一首歌《我相信》。我相信在坐的同学们只要努力就会成功，只要奋斗肯定会给自己营造一个美好的未来！谢谢大家！

五、活动素材库

1. 本课设计理念：

培养学生健康的自我意识，是实现学生自我管理、自我调节进而达到自我教育目标的必由之路。认识当代中学生自我意识的特点，有助于我们增强教育的针对性，减少教育的盲目性，切实提高教育工作的实效。

本课几个游戏中，“画自画像”展示了一个“内心的我”，让学生对自己有了更深入的认识；“留舍最爱”，则让学生进一步澄清了自己的价值取向。只有这样才能在面对选择、面对诱惑、面对困难的时候，明确目标、做出决策，然后采取行动，执着地追求目标，将目标与行动联系在一起，努力达成目标。

2. 相关心理学知识：

(1)所谓自我意识，是指个体对自己的认识和态度，对自己与周围人之间的关系的认识和态度。通过实践活动，人们不仅能认识客观事物，并且也能认识自己，认识自己和客观世界的关系。自我意识不是个别心理机能的显现，而是一个统一的整体，具有完整的内在结构。自我意识的发展在个性形成中占有极重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受到自我意识的制约和影响。

(2)青春发育期以少年期为主。少年期的年龄是指 11/12 岁至 15/16 岁，这个时期的儿童正处于初中阶段。少年期是个体生理迅速发育直至达到成熟的一段时期。该阶段的儿童的生理、心理和社会性发展方面都出现显著的变化，其主要特点是身心发展迅速而又不平衡，是经历复杂发展，又充满矛盾的时期，因此也被称为困难期或危机期。

a、第二个飞跃期

发展心理学家认为，青春发育期进入自我意识发展的第二个飞跃期(婴儿期是自我意识发展的第一飞跃期)。进入青春期，由于生理发育的加速和性发育走向成熟，使他们感到不适应，出现不平衡的感受及种种矛盾和困惑。面对这些矛盾和困惑，少年儿童体验着危机感，这促使他们要关注自我的发展和变化。

儿童的发展历程，使他们从面向母亲到面向家庭、幼儿园和学校，不断地向外界环境展开。青春期的“急风暴雨”式的变化，让儿童产生惶惑的感受，与此同时，自觉不自觉地将自己的思想从外向的客观世界抽回一部分来指向主观世界，使思想意识进入再次自我，从而导致自我意识发展的第二次飞跃。

b、发展的特点

强烈关注自己的外貌和风度

青春期自我的兴趣首先表现在关注自己身体形象上。他们强烈地渴望了解自己的体貌，如身高、胖瘦、体态、外貌、品位，并喜欢在镜中研究自己的相貌、体态，注意仪表风度。青春期儿童特别注意别人对自己打扮的反应：对他人的良好反应，体现着自我欣赏的满足感；对某些不甚令人满意的外貌特点而产生极度焦虑。

深切重视自己的能力和学习成绩

中学学生的能力和学业成绩更加影响着他们对自己的能力和在群体中社会地位以及自尊感的认识，并逐渐影响着自我的评价。因此，能力和学习成绩是少年儿童关注自我发展、体现自我价值的重中之重。

强烈关心自己的个性成长

他们认真地看待自己个性特点方面的优缺点；在自我评价中，也将个性是否完善放在首要地位；对他人针对自己个性特征的评价非常敏感。

有很强的自尊心

他们在受到肯定和赞赏时，内心深处会产生强烈的满足感；在受到批评和惩罚时，会感受重大打击，容易产生强烈的挫折感。这是学校和家庭教育不可或缺的心理依据。

3. 可替代活动：

(1)活动：音乐与意象

目的：让学生聆听音乐令情绪平静、身体放松。随着音乐声眼前呈现出画面，通过对画面意义的分析，让学生思考和感悟自己的心态。

活动过程：

1. 每个人找一个舒适的座位，闭上眼睛，调整呼吸，头部、双肩、四肢逐渐放松。
2. 室内保持安静，关灯，拉上窗帘，播放音乐。
3. 随着音乐声每个人进入一种状态，眼前出现一幅画面……
4. 音乐声结束，大家慢慢睁开眼睛，交流自己的感受。

提示：

1. 音乐的选择是关键，要选择一些具有空灵感，旋律跌宕起伏，无明显主题的弦乐曲为宜。
2. 环境也很重要，周边没有干扰，室内温度适宜、空气流通、灯光暗淡、座位舒适。
3. 指导语不可忽视，让学生在指导语的引导下，平静地进入状态。
4. 主持人要认真聆听学生对“画面”的描述，注意捕捉“画面”中的细节要素。

(2)活动：“我要”

活动目的：让学生体验自己是否有把握机会的意识和表达的愿望。理解“机会面前人人平等”，使学生学会把握机遇，不留遗憾。

活动过程：

1. 全班同学围坐一大圈，主持人出示精美礼物，适度的描述与诱导。提问：谁想得到这份礼物？

2. 想得到礼物的人举手，主持人从举手的人中，产生 6 位入围者。

3. 6 位入围者走到圈中央，面对主持人一排坐好，在 6 位入围者中自愿产生 1 名裁判。

4. 裁判产生后，主持人把权利交给他，5 位入围者分别向裁判陈述自己希望获得礼物的理由，最后由裁判决定礼物归谁所有。

5. 礼物送出后，主持人请裁判、礼物获得者和 4 位入围者谈谈自己的感受。

提示：

1. 如果第一轮举手想获得礼物的人很多，主持人要注意考验他们，明确人人都有机会，但不是人人都有结果，对举手者可以试问：你对争取礼物真有勇气？你对获得礼物真有信心？你有信心就请走上一步。假如走上一步的人还是很多，继续考验，再做选拔，直到只剩 6—7 位。

2. 1 名裁判听取 5 名入围者的陈述后，可以追加提问，如：“我认为这礼物具体是什么东西？”、“你得到了礼物准备如何处理？”、“假如得不到礼物你的态度会怎样？”等。

3. 礼物一定要包装得精美诱人，有人见人爱的效果。而且最好是能够便于集体分享的礼品如巧克力，并且数量除了一人一粒外最好有多余。这样礼物获得者就有可能做集体分享，使全场的气氛达到高潮。

4. 假如出现 6 位入围者都不愿意做裁判的情况，主持人可以在场外聘请一位裁判。