

第四章 自我悦纳：客观内省是前提

- 第一节 自我意识：再现真实的“自己”
- 第二节 自我悦纳：接受不完美的“自己”
- 第三节 自我超越：成就充满自信的“自己”

第四章自我悦纳：客观内省是前提

第四章 自我悦纳：客观内省是前提

- 公安院校的大学生正面临着“理想自我”的修正和确立，“预备警官”角色的认同和新环境的适应等新的人生课题，健全的自我意识，是实现自我成长和人生目标的重要前提。

第一节 自我意识：再现真实的“自己”

- 自我意识的内涵
- 1、对自身生理状态的认识和评价
 - 身高、体重、容貌、身材等
- 2、对自身心理状态的认识和评价
 - 知识、能力、情绪、兴趣、爱好等
- 3、对自己与周围关系的认识 and 评价
 - 自己在群体中的地位，与他人的关系等

第一节 自我意识：再现真实的“自己”

- 自我意识：一个人在社会化过程中逐步形成和发展起来的，对自我以及自己与周围环境关系的多方面层次的认知、体验和评价，是个体关于自我全部的思想、情感和态度的综合。
- 自我意识的表现形式丰富多样：
 - 1、我对自己的学习成绩非常有信心。
 - 2、我比一般人长的好看。
 - 3、我是一个不善交际的人。
 - 4、当众讲话使我很舒服。

第一节 自我意识：再现真实的“自己”

- 影响自我意识的因素：

– 我们的自我态度、成长经历、生活环境、他人、老师、同学、朋友、社会、职业、职业的评价（重要人物的评价）



我最早的记忆就是军号声，而这一切都是我父亲给我的，我父亲不仅给予我生命，而且给予我一生的职业道路。-----道格拉斯·麦克阿瑟

我的儿子，你必须相信你自己，否则没有人相信你，只要你抛弃了内心的怯懦，你就一定能赢。尽管你没有把握成为第一，你必须做最好的自己。-----麦克阿瑟的母亲

第一节 自我意识：再现真实的“自己”

- 自我意识的结构（自我意识的心理构成与成分）
 - 1、自我认知
 - 2、自我体验
 - 3、自我调节

第一节 自我意识：再现真实的“自己”

- 自我意识的形成
 - 自我意识是个体在机体生长发育，特别是**脑机能**的**成熟**过程中通过个体的**社会化**而形成与发展的。

第一节 自我意识：再现真实的“自己”

- 自我意识的发展
 - 1、通过认识别人，把别人与自己加以对照来认识自己。
 - 2、通过分析别人对自己的评价来认识自己。
 - 3、通过考察自己的言行和活动的成效来认识自己。
 - 4、通过自我监督与自我教育来完善自己。

古人谓朝闻夕改，君前妾尚可，且患志之不立，何忧名之不彰！”

埃里克森人生发展八阶段理论

阶段 ²	年龄 ²	心理危机（发展关键） ²	发展顺序 ²	发展障碍 ²
1 ²	出生-1岁 ² 婴儿期 ²	对人信赖 ² ↔对人 不 信赖 ² (Trust vs. Mistrust) ²	对人信赖，有安全感 ²	与人交往，焦虑不安 ²
2 ²	2-3岁 ² 幼儿期 ²	活泼自动 ² ↔羞怯怀疑 ² (Autonomy vs. Shame and doubt) ²	能自我控制，行动有信心 ²	自我怀疑，行动畏首畏尾 ²
3 ²	3-6岁 ² 学前期 ²	自动自发 ² ↔退缩内疚 ² (Initiative vs. Guilt) ²	有目的定向，能独立进取 ²	畏俱退缩，无自我价值感 ²
4 ²	6-11岁 ² 学龄初期 ²	勤奋进取 ² ↔自卑自卑 ² (Industry vs. Inferiority) ²	具有求学、做人、待人的基本能力 ²	缺乏生活基本能力，充满失败感 ²
5 ²	12-18岁 ² 青春期 ²	自我统一 ² ↔角色混乱 ² (Identity vs. Confusion) ²	自我观念明确，追寻方向肯定 ²	生活缺乏目标，时感彷徨迷失 ²
6 ²	成年期 ²	友爱亲密 ² ↔孤独疏离 ² (Intimacy vs. Isolation) ²	成功的感情生活，奠定事业基础 ²	孤独寂寞，无法与人亲密相处 ²
7 ²	中年期 ²	精力充沛 ² ↔颓废迟滞 ² (Generativity vs. Stagnation) ²	热爱家庭，栽培后辈 ²	自我觉悟，不顾未来 ²
8 ²	老年期 ²	完美无憾 ² ↔悲观绝望 ² (Integrity vs. Despair) ²	随心所欲，安享天年 ²	悔恨旧事，徒呼负负 ²

第二节 自我悦纳：接受不完美的“自己”

- 个人良好心理素质的重要标志：对自我的接受与认可，即有成熟的自我意识和健康的自我形象。

第二节 自我悦纳：接受不完美的“自己”

- 1、成熟自我意识的标准：对自己有客观的认识，能够接纳自我
- 2、良好的自我形象是成功的基础
- 3、自我概念影响心理健康

第三节 大学生自我意识发展的特点

- 过低的自我评价有什么样的后果：
 - 否定自己
 - 拒绝接纳自我
 - 降低人的社会需求水平
 - 对自我过分怀疑，压抑自我积极性
 - 心理体验上伴随较多的自卑感、盲目性、自信心丧失，意志薄弱、孤僻、抑郁，甚至自杀。
- 过高的自我评价有什么样的后果：
 - 盲目乐观
 - 以自我为中心
 - 自以为是
 - 不易被周围环境与他人接受与认可，容易引起别人的反感和不满。
 - 易遭受失败与内心冲突
 - 最终导致苦闷、自卑、自我放弃、过激的反社会行为。

第三节 大学生自我意识发展的特点

- 改善以上冲突矛盾的方法：
 - 追求自我同一性
 - 方法：
 - 努力改善现实自我，使之逐渐接近理想自我。
 - 修正理想自我中某些不切实际的过高标准，使之与现实自我趋近。
 - 放弃理想自我而迁就现实自我。

第三节 大学生自我意识发展的特点

- 大学生自我意识的特点
 - 1、强烈关心自己的发展。
 - 2、自我评价能力趋于客观。
 - 3、自我体验丰富而复杂。
 - 4、自我控制能力提高。
 - 5、自我意识水平存在年级差异。

第三节 大学生自我意识发展的特点

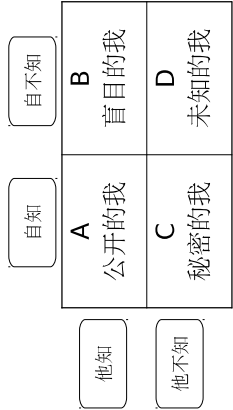
- 大学生自我意识——一个人自我、社会自我、理想自我。
 - **个人自我**：个体对自己各种特征的认识，包括自己的躯体特点，行为特点，人格特点以及性别、种族、角色特点等自己所感知的个人特征。
 - **社会自我**：个人所认为的，他人对自己各种行为的看法，以及个人在社会中所承担角色的认知。
 - **理想自我**：个人根据两个我的经验，建构自己所希望达到的理想标准，引导个体达到理想中的个人自我。

第三节 大学生自我意识发展的特点

- 衡量大学生自我意识是否健全的大致参照：
 - 能够自我肯定、自我统合；
 - 自我认识、自我体验、自我协调一致；
 - 独立的，同时又与外界保持协调；
 - 主动发展自我，且具有灵活性；
 - 不仅自己能健康发展，又能促进社会文明进步。

一、正确认识自我的方法

• 1、自我认知的窗口理论



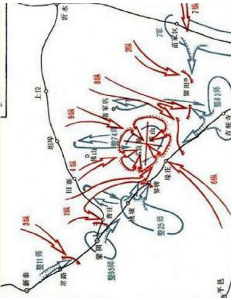
- 2、认识自我的三条渠道
 - 比较法——从我与他人关系中认识自我
 - 跟别人比较的是行动前的条件还是行为后的结果
 - 跟别人比较的是相对标准还是绝对标准
 - 比较的对象是什么人
 - 要合理确立参照体系和立足点

- 经验法——从我与事的关系中认知自我。

- 不经一事不长一智
- 失败是成功之母
- 骄兵必败



74 军覆灭原因：
骄兵必败
以己之短克敌之短
过于依赖他人



二、悦纳自我和超越自我

- 反省法——从我与己的关系中认识自我

- 自己眼中的我，个人观察到的客观的我
- 别人眼中的我，从别人的态度、情感反应应观察自我。
- 自己心中的我，自己对自己的期许

1、积极悦纳自我

悦纳自我是发展健全自我的核心与关键

- 无条件地接受自己的一切
- 喜欢自己肯定自己
- 接纳自己的不完善（知耻而后勇）
- 珍惜自己的独特性

三、改善自我意识的不良反应与调适方法

- 2、有效控制自我

- 自我控制：人主动地改变自己的心理品质、特征以及行为的心理过程，是大学生健全自我意识、完善自我的根本途径。
- 根据自己的实际情况和社会需要确立合适的抱负水平，通过奋斗，实现自我实现。

- 3、不断超越自我

- 1、过分追求完美
 - 改善办法与途径：
 - 树立正确的认知观念
 - 确立合理的评价参照体系和立足点
 - 目标合理恰当
 - 接纳自己的不完美

- 2、过度自卑

- 应对策略

- 应对过度自卑有清醒的认识，有勇气和决心改变自己。
 - 客观、正确、自觉认识自己。
 - 正确表现自己。
 - 根据经验，调整对自己的期望，确立合适的抱负水平。
 - 对外界影响相对独立，正确对待得失，用于改正错误。

- 3、过度的自我接受

- 自我扩张的人，高估自我，缺乏自我批评，不允许别人批评，以自我为中心。

- 调适方法：
 - 看到自己的不足，承认自己也需要完善
 - 看到他人长处，欣赏他人独特性
 - 多与他人交往，以开放的心态，认真对待他人

- 4、自我中心

- 凡事从自我出发、不能设身处地进行客观思考，只关心自己，不顾及他人感受及需要。

- 克服办法：
 - 摆正自己的位置，重视自己也不贬抑他人
 - 实事求是，正确评价自己，不自大也不菲薄
 - 学会移情，尊重他人感受