

## 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

- 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

- 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：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”

- 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和评价
  - 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”

- 影响自我意识的因素：
  - 我们的自我态度、成长经历、生活环境、他人的评价（重要人物的评价人、老师



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起来的。



# 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。

古人贵朝闻夕改，君前途尚可，且患志之不立，何忧名之不彰！”

# 第一节 自我意识：再现真实的“自己”

## — 艾里克森的自我发展阶段理论

- 1、自我发展经历不同的阶段，每一个阶段都有一个主题。
- 2、阶段是不可以逾越的，但是发展有早晚。
- 3、自我同一性是青少年发展的主要任务。

# 埃里克森人生发展八阶段理论

阶段↕	年龄↕	心理危机（发展关键）↕	发展顺序↕	发展障碍↕
1↕	出生-1岁↕ 婴儿期↕	对人信赖↔对人 <u>不</u> 信赖↕ (Trust vs. <u>Mis</u> trust)↕	对人信赖，有安全感↕	与人交往，焦虑不安↕
2↕	2-3岁↕ 幼儿期↕	活泼自动↔羞愧怀疑↕ (Autonomy vs. shame and doubt)↕	能自我控制，行动有信心↕	自我怀疑，行动畏首畏尾↕
3↕	3-6岁↕ 学前期↕	自动自发↔退缩内疚↕ (Initiative vs. Guilt)↕	有目的方向，能独立进取↕	畏惧退缩，无自我价值感↕
4↕	6-11岁↕ 学龄初期↕	勤奋进取↔自贬自卑↕ (Industry vs. <u>In</u> feriority)↕	具有求学、做人、待人的基本能力↕	缺乏生活基本能力，充满失败感↕
5↕	12-18岁青 年初期↕	自我统一↔角色混乱↕ (Identity vs. <u>Con</u> fusion)↕	自我观念明确，追寻方向肯定↕	生活缺乏目标，时感彷徨迷失↕
6↕	成年期↕	友爱亲密↔孤独疏离↕ (Intimacy vs. <u>Is</u> olation)↕	成功的感情生活，奠定事业基础↕	孤独寂寞，无法与人亲密相处↕
7↕	中年期↕	精力充沛↔颓废迟滞↕ (Generativity vs. <u>Sta</u> gnation)↕	热爱家庭，栽培后进↕	自我恣纵，不顾未来↕
8↕	老年期↕	完美无憾↔悲观绝望↕ (Integrity vs. <u>Des</u> pair)↕	随心所欲，安享天年↕	悔恨旧事，徒呼负 <u>负</u> ↕

## 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
  - 对自己过分怀疑，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

- 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

	自知	自不知
他知	<b>A</b> 公开的我	<b>B</b> 盲目的我
他不知	<b>C</b> 秘密的我	<b>D</b> 未知的我

- 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



## — 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、情感反应观察自我。
  -
- 自己心中的我，自己对自己的期许

## 二、悦纳自我和超越自我

### 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

## — 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

# 三、改善自我意识的不良反应与调适方法

- 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