

## 第二次心理课梗概及所思所想

自我关系：

1. 自大我小：只求自己舒服，生活在自己的习惯里，不能察觉自己的状态，把“我”看得很高，通常以“自大”“自负”来形容这种人。
2. 自小我大：过度谦虚，没有足够的能力去支撑“我”，决心多但动力不够。
3. 自和我一样大：平衡状态，心平气和。

所思所想：

心理学真是一门非常神奇的学科，可以以简单的概括清楚的描述出人们心中的感受与背后的原理。

这一次课的理论部分非常简单，但是背后却让我想了很多，准确的说，在学习之前我就有这一方面的感觉，而了解到了这个理论更是将我的感受具像化，理论化。

总的来说，我属于“自小我大”类型的，主要体现于对“我”的要求很高，但是“自”无力，想做而无力做，准确说是做了但是失败了。这个理论我早在高中就有所感知，其中最明显的是在高三刚开始的前三次考试，在第三次考试之后任没有考好，这个时候就让我非常压抑，没有勇气去面对，在家里躲了一周。但是我也很清楚是为什么，就是因为对自己的要求太高了，自己又没有能力达到。虽然这么说，但是自己又不愿意将目标设低，因为我是“自大”的，我就认为我自己能达到、应该达到。在这件事情之后，我也逐渐改变自己的想法，用这节课的理论来说，就是将“自”和“我”逐渐变得一样大。

我想就着就是心理学的迷人之处。