认识自我

通过这堂课，我明白了认识自我的重要性。我认为认识自我为我们提供了一条通往更大幸福和成就感的道路。缺乏自我认识会让自己容易受到意外的挫折和拥有不切实际的理想抱负。正确地认识自我，更有可能让我们避免在与他人打交道和制定目标或选择生活方式时出错。

在课中提到弗洛伊德时，我想起了弗洛伊德有关自我的理论。虽然我不认同弗洛伊德的大部分理论，但我十分赞同他提出的自我理论：即自我，本我和超我。认识自我、利用弗洛伊德的自我理论让我更好地面对我或他人人性中的缺点，促使我追求崇高的理想，让我确定了我所认同的核心价值观，确立的人生的目标。

在处于特殊场景下，一个人的感受固然可以反应出他的心理状态，但我认为这种感受不仅能够被主观表达出来，还是一种潜意识投影在个体身体上的作用，例如不由自主的动作以及疼痛、酸痛等。两者相结合，即主观表达与客观观察相结合，才能更好地认识自己、了解自己，不仅从主观上，更是从客观上。

除了课程内容，我更希望这门课应该是严肃的学术探讨，知识传授，而不是嘻嘻哈哈（无贬义）的活动。