

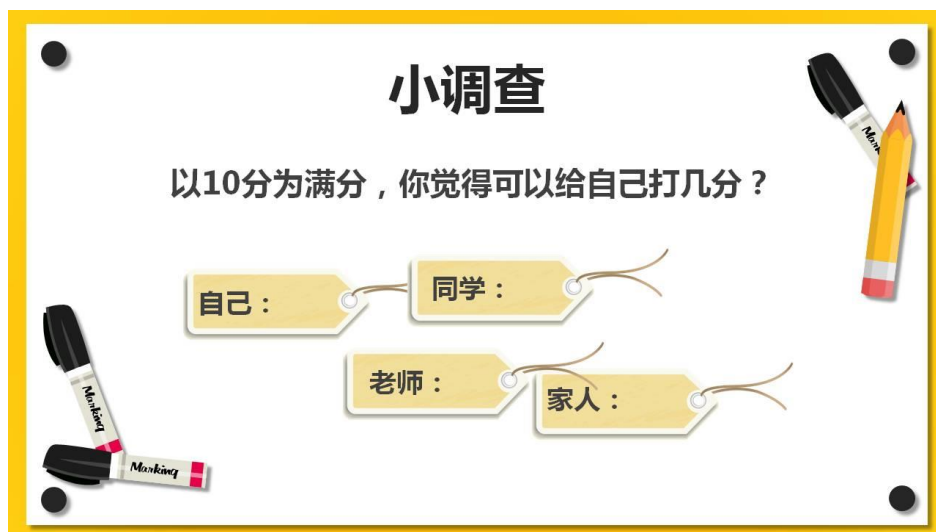
悦纳自我：让你《欣赏真实的自己》

（如何把团体动力的理念与高一学生的自我专题相结合？）

选题背景

《中小学心理健康教育指导纲要（2012 年修订）》明确指出，高中年级的心理健康教育内容应当包括“帮助学生确立正确的自我意识”。高中生的自我意识迅速发展，当他们把目光从外部世界转向内部世界后，发现自己已不是原先的“我”，并且“理想我”和“现实我”也存在一定的差距，自我概念可能会因此产生变化，容易出现自我认识偏差，无法接纳真实的自我，从而形成消极的自我概念。学校心理辅导中常常可以发现，许多学生的心理行为问题都与缺乏积极的自我概念有关，如何正确认识自我、构建积极的自我概念，是高中生心理发展过程中需要面对的重要课题。

一、热身阶段



以一个小调查开启课堂：“以 10 分为满分，你觉得可以给自己打几分？”可通过从 0 至 10 依次报分请学生举手表示打分结果，如果教室空间方便活动，也可请学生通过空间位置显示自己的打分结果（如可要求所有学生按照从 0 至 10 分的顺序依次围成一个圆圈）。之后请学生思考，除自己之外，如果从同学、老师、家人等角度对自己进行打分，结果会有何异同（但不用再具体调查和演示）。

二、转换阶段



展示本课课名，介绍“自我概念”的定义，及其“生理我”、“心理我”、“社会我”三种维度与“积极”、“中性”、“消极”三种状态。

自我概念？

自我概念（self-concept），即一个人对自身存在的体验。

自我概念可分为**生理我**、**心理我**、**社会我**。

自我概念也可分为积极、消极和中性三种。



自我概念的维度

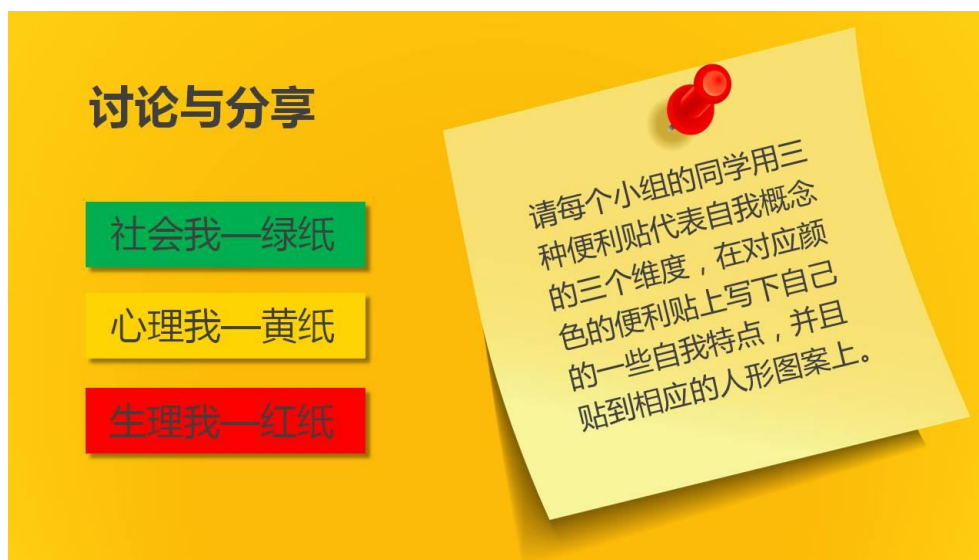
生理我：年龄、身高、体重、外貌、健康等。

心理我：能力、情绪、性格、气质、兴趣爱好、道德观、人生观等。

社会我：地位、角色、人际关系、成就、资源、机会等。



给每个小组分发一张画好 3 个人形图案并分别注明了“积极”、“中性”、“消极”的大白纸，以及红黄绿三种颜色的便利贴若干，请每个小组的同学用三种颜色的便利贴分别代表自我概念的三种维度，在对应颜色的便利贴上写下自己的特点，并贴到相应的人形图案上。



教师邀请部分小组展示贴纸结果，并通过展示不同小组成果上体现的自我概念的积极和消极程度，呈现出不同人的自我概念可以有很大差别，并启发学生思考自己的自我概念偏向消极还是积极。



小组贴纸结果示例

工作阶段

1. 视频播放

播放视频《你比想象中更美丽》，提问学生觉得积极的自我概念是否重要，如果重要的话是因为什么。学生回答后，教师可引用视频中提到的自我概念的积极程度影响我们如何交朋友、找工作、养育后代等方面以作为进一步的强调（最后一点离学生目前生活较远，但可以启发学生思考自己父母的自我概念的积极程度对于他们养育孩子的影响）。



（视频网址：<https://v.qq.com/x/page/o012858kojj.html>，供微信公众号插入链接使用，请在下方说明“注意：播放至 2:26 附近即可停止，因为后半部分更多偏重女性角度的讨论”）

2. 小组讨论

教师提问：既然积极的自我概念如此重要，那么有哪些可以帮助我们维持积极的自我概念的方法与技巧呢？请学生进行小组讨论，要求讨论的成果具体、可操作（如可以结合小组之前贴纸内容举例），并将讨论成果分别写在船形纸片上（寓意能够将板书中更多的自我的特点从消极和中性区域“运输”至积极区域，或者对自我特点的内容进行修改与调整等），并安排一位报告者准备进行全班的分享。

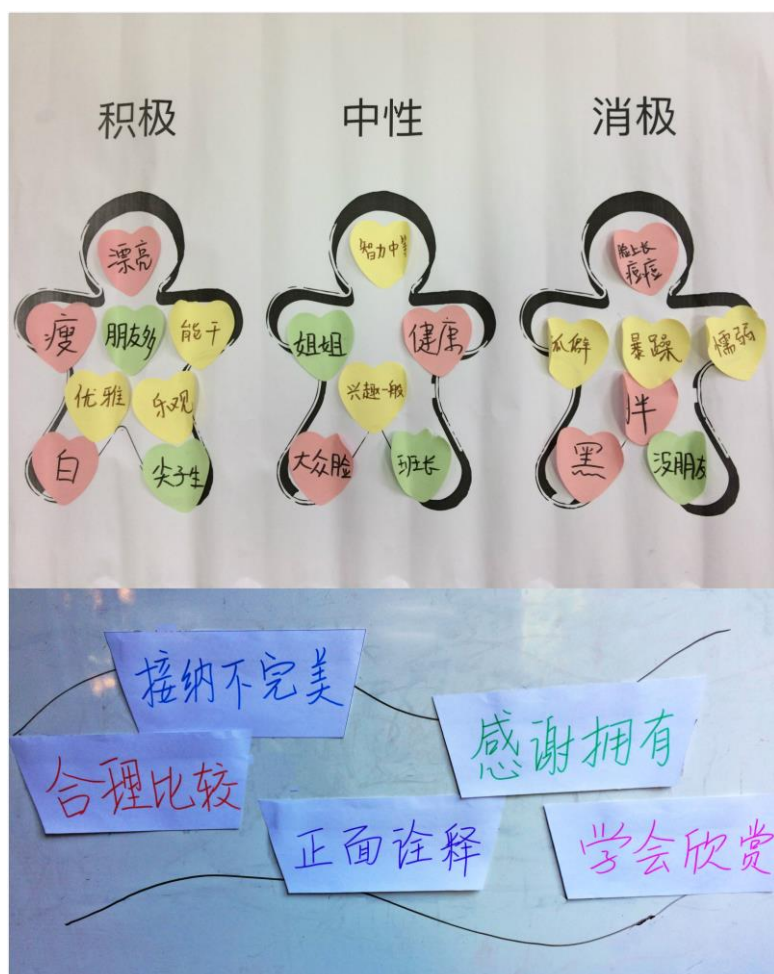
小组讨论与分享

有哪些维持积极的自我概念的方法？



3. 全班分享

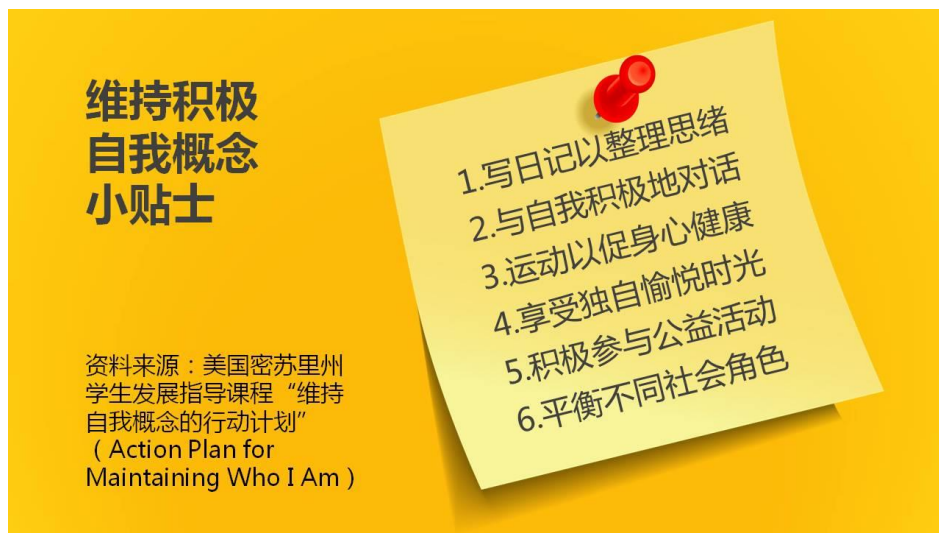
请每个小组用 1 分钟的时间分享成果，分享时需将小组贴纸结果用磁铁固定在白板上半部分，并在下半部分展示船形白纸上的方法技巧及其运用方式，教师将比较受学生认可的船形白纸用磁铁吸附和保留在白板上。



板书效果示例

结束阶段

教师对全班小组讨论的成果表示肯定，并补充其他的维持积极自我概念的方法，内容引用自美国密苏里州心理课程“维持自我概念的行动计划（Action Plan for Maintaining Who I Am）”一节。



最后，教师播放视频《我们只是平凡人》，指出积极的自我概念为我们生活带来的巨大力量，并借用板书下半部分的河流形象、以“逆水行舟，不进则退”比喻日常生活中我们的自我概念容易受到的消极影响，再次强调平时不断“维护”积极自我概念的重要性。

（视频网址：<https://v.qq.com/x/page/j0125q381rh.html>，供微信公众号插入链接使用）

名师风采



杨鹏，本科和硕士毕业于北京大学心理学系，中学心理一级教师，国家二级心理咨询师。现就职于广东实验中学担任高中校区专职心理教师，从事中学心理健康教育与学生发展指导工作 5 年。业余时间任广州市未成年人心理咨询与援助中心兼职心理咨询师，主要接待未成年人及其家庭。曾多次承担省级、区级、校级公开课，获得第二届广东省中小学心理教师专业技能大赛高中组二等奖。