

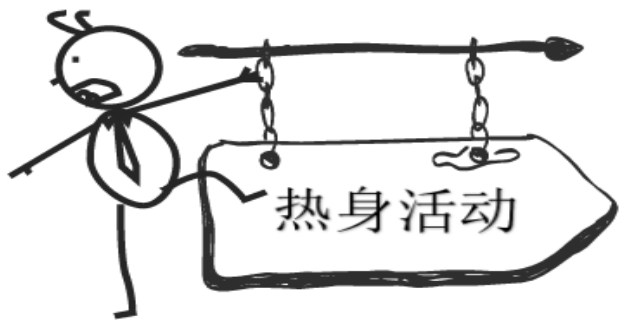


遇见 自己

•认识自我主题第一课

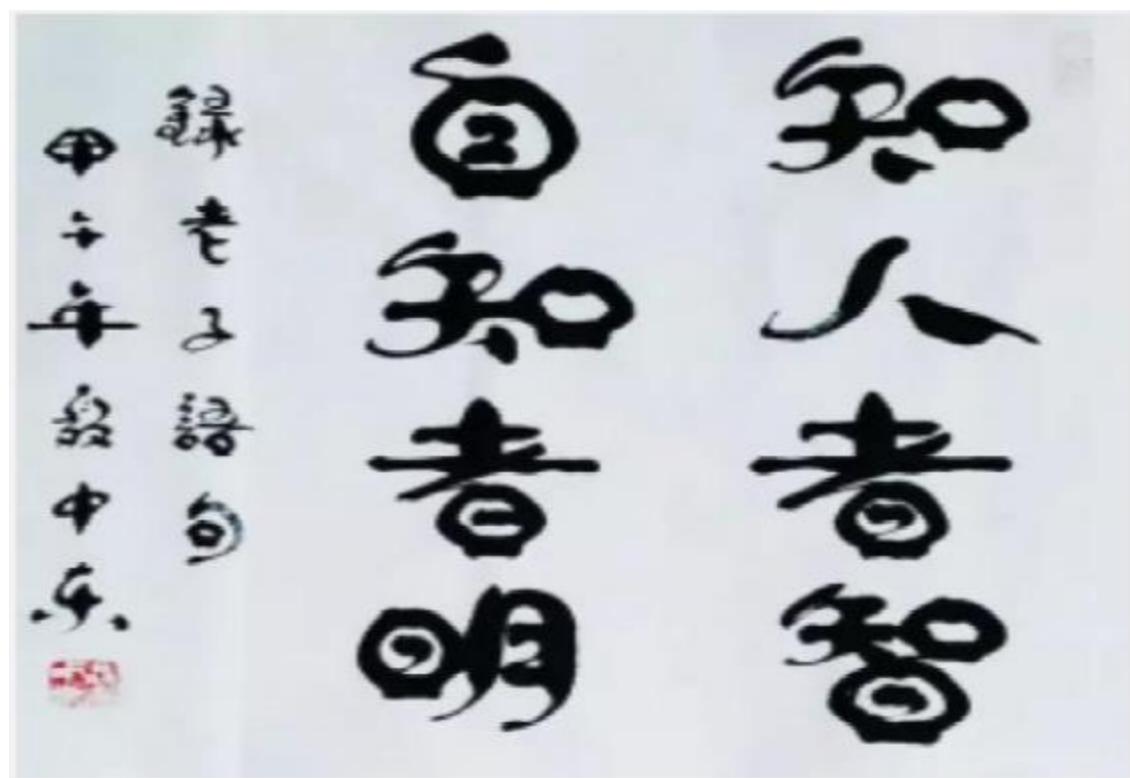
阅己 悦己 越己

信息学院 闫双 2024.11.19



猜猜我是谁？





能了解他人的人是智慧，
能了解**自己**的人是**聪明**

自知者明 ——老子

01 阅己



斯芬克斯之谜

一个名叫斯芬克斯的狮身人面兽坐在城堡唯一的井口旁，要求每一位前来打水的人猜这句谜语，凡是没有猜中的，斯芬克斯马上把他吃掉，无数人为此而丧生，这句谜语给城民带来了前所未有的灾难。

谜语：

什么东西？
早晨用四条腿走路，
中午用两条腿走路，
傍晚用三条腿走路？

谜底：



什么是认识自我?



认识自我



简单说，就是了解自己，清楚自己是一个怎样的人，对自己的外貌、体质、性格、气质、能力等方面有比较全面的了解，清楚的知道自己的优缺点。

你认识自己吗?
对自己的了解有多少?

阅己——活动1 我的自画像

描述自我

白纸对折，上面写上名字，在纸的左半边，尝试从多个方面描述自己，或写、或画，只求真实，越全面越细致越好。

(时间：3分钟)

参考

我觉得我很帅
我个子不高
我对化学实验很感兴趣
我是一个诚实守信的人
我是学习委员
我在家里是哥哥

.....

生理我

对自身身高、体重、性别、相貌等生理特征的认识。

心理我

对自身兴趣、性格、能力、价值观等心理特征和心理过程的认识。

社会我

对自身所扮演的社会角色，在家庭、学校和社会中的地位等自我与他人、社会之间关系的认识。

阅己——活动2 你眼中的我

描述自我

1.将白纸在小组内顺时针传递，请组内同学对你进行评价，“你是什么样的人”，每位同学至少写出一点后，传递给下一位同学，直到纸片重新传递到你的手中。

(要求：认真准确、如实描述，后面同学不要与前面重复)

2.认真审视别人对你的评价，认同的用√标记，不认同的用○标记。

(时间：3-5分钟)



活动分享：分组展示

数一下有几个是自己认同的，几个是自己不太认同的？

你在做这个**活动的过程中**心里有什么想法？

认识自我的方法

```
graph LR; A[认识自我的方法] --- B[自我觉察]; A --- C[他人反馈]; A --- D[社会比较];
```

自我觉察

文字、视频、语音记录，分析、比较行为习惯、思维模式等

他人反馈

同学、朋友、亲人、老师等的评价和反映，理性分析

社会比较

理性分析，专业化的心理测验

02 悦己



不完美，也可爱

悦纳自我的含义

勇敢的接受自我

包括自己的缺点、不足或缺陷。

发现并发扬自己的优点和长处

取得成功的时候，尽情体验自己的喜悦，并与他人分享。

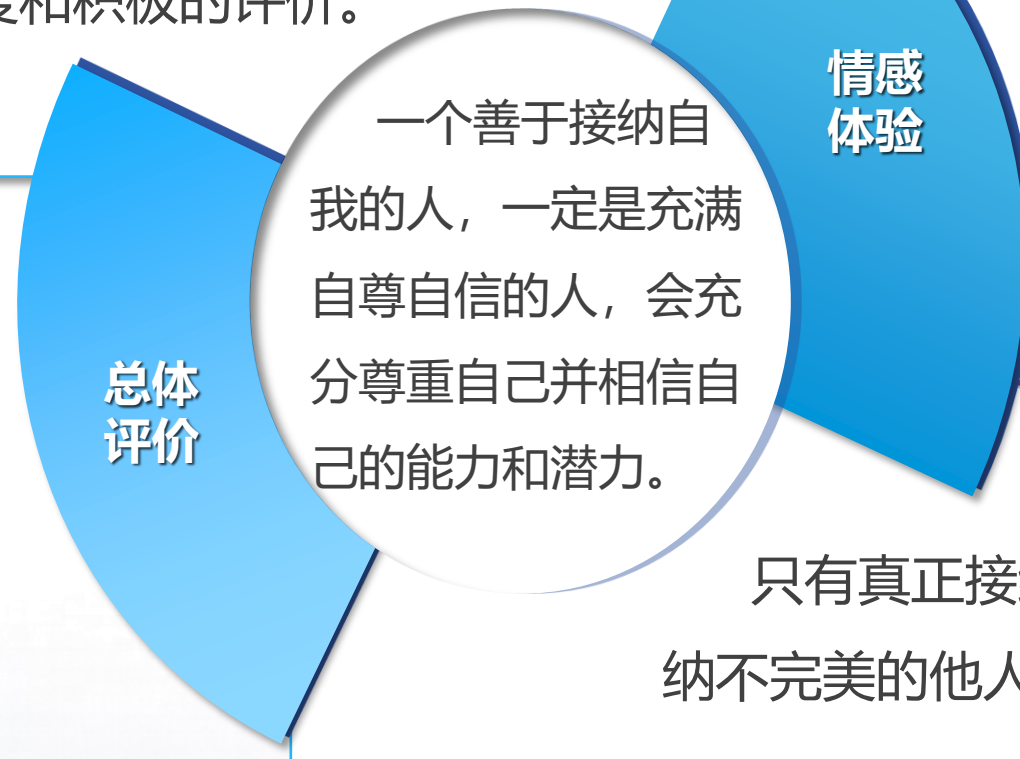
不过分追求完美，不苛求自己

学会从错误和失败中吸取教训，但不被他们打垮，永远给自己机会。

客观地评价自己，巩固良好的自我感觉

不以虚幻的自我补偿内心的空虚，也不以消极回避漠视自己的现实，更不以怨恨、自责甚至厌恶来否定自己。

越接纳自己的人，自尊程度越高，
表现出对自己的喜爱和积极的评价。



只有真正接纳自己，才能进一步接纳不完美的他人，与他人和谐相处。

悦己——活动3 夸夸局

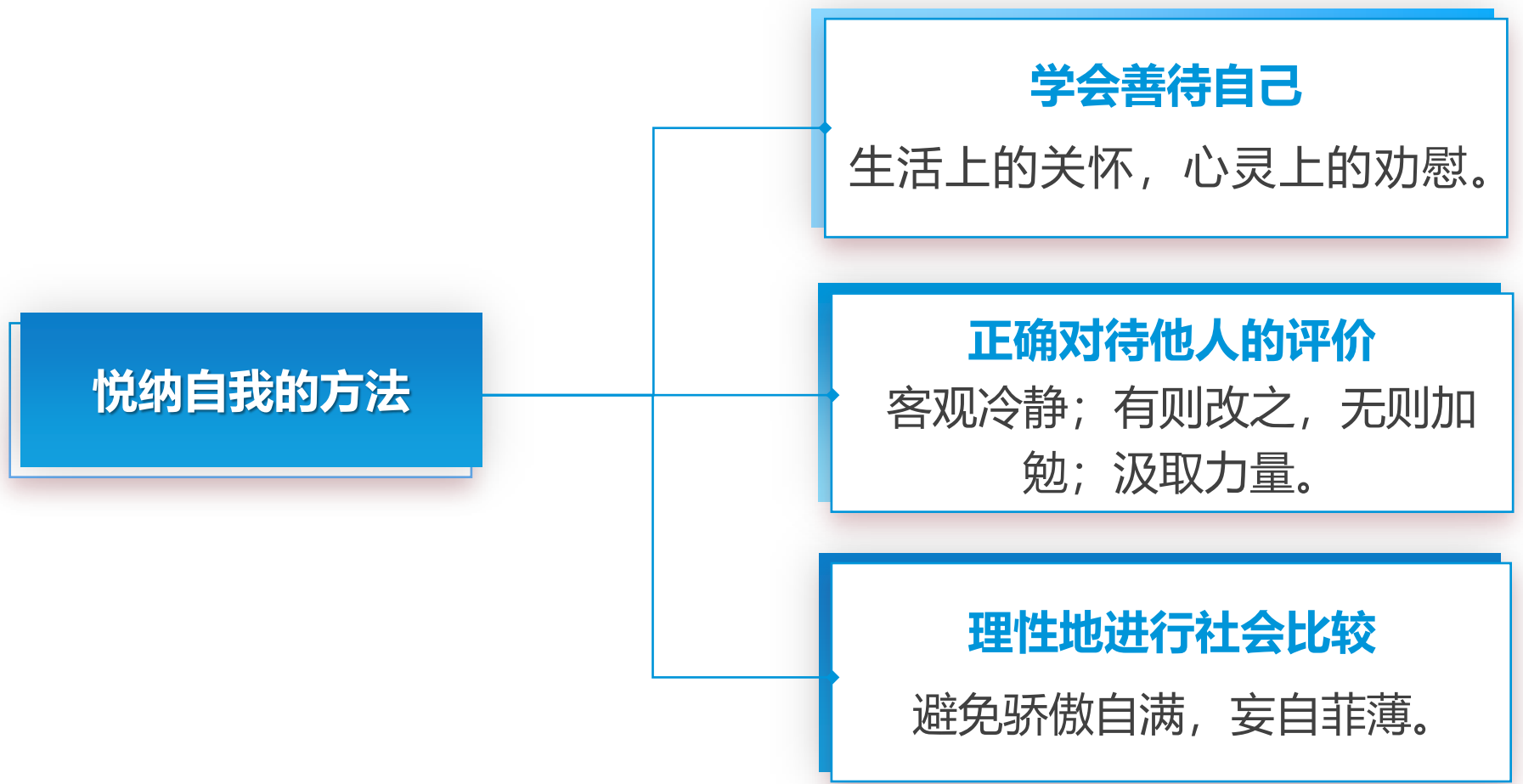
相互赞美

小组面对面互坐，真诚的用一句话，夸赞对方，夸完换人，例句“我非常欣赏你的坚强……”要求真诚，不可以讽刺、挖苦他人。

(时间：3分钟)



悦纳自我的方法



```
graph LR; A[悦纳自我的方法] --- B[学会善待自己]; A --- C[正确对待他人的评价]; A --- D[理性地进行社会比较];
```

学会善待自己

生活上的关怀，心灵上的劝慰。

正确对待他人的评价

客观冷静；有则改之，无则加勉；汲取力量。

理性地进行社会比较

避免骄傲自满，妄自菲薄。

03 越己



“不必行色匆匆，
不必光芒四射，
不必成为别人，
只需做你自己。”

“00后”身上的标签

2

熊孩子 “不太能行” 骄傲 吃喝玩乐 有想法
承受力差 自负

备受关注 不负责任 不关心时事 “脑残粉” 随心所欲

非常肤浅 自私 零零后 过于容易自满 我行我素
物质优越 追星族 自利 世纪宝宝

习惯以自我为中心 缺乏社会责任感 冷漠 疯狂 需要被人照顾

独生子女“小公主” 愚蠢 “垮掉的一代” 被溺爱 脆弱
“小皇帝” 顶嘴 特立独行 不太重视旧有规则

「完善自我的方法」



为学

学好某一学科，如数学；学会某一项技能，考下某一个证书等。

为学
侧重知识技能
的增长

为事
侧重提升
某项能力

为人
侧重培养某种
态度或品格

为事

解决生活中的某个问题、组织一次活动等。

为人

学会坚强、不嫉妒别人、增强意志、勤俭节约、勤奋、认真等。

你再平凡也是人间限量版

高专22检验全体同学

00:00:00 / 00:06:13:19

认识自己是一个过程

年龄的增长

知识的积累

视野的开阔

自我认识
逐步深入

发展自己
完善自己

我們的一生，就是爲了
更好地認識自己



认识自己最难。
——泰戈尔

所有的学习只有
一个目的
就是认识自己。



本课总结



课后作业

每天进步一点点

- ◆ 确定一个你想要养成的好习惯（如每天阅读半小时、运动半小时）。
- ◆ 记录为养成这个好习惯，你每天花费的时间。

好习惯养成记录表							
好习惯	第1天	第2天	第3天	第4天	第5天	第6天	第7天
	第8天	第9天	第10天	第11天	第12天	第13天	