

《大学生心理健康教育  
》

# 自我意识与心理健康

# 本章内容

- 1 认识自己和自我意识概念
- 2 探索自我和乔韩窗口理论
- 3 大学生自我意识偏差
- 4 健全自我意识的途径

自我意识与心理健康

# 认识自己和自我意识概念

# 认识你自己

有人问苏格拉底：世界上什么最难？

苏格拉底答道：认识你自己。

我想问同学们一个问题：

你了解自己吗？???

## 心理游戏：20个“我是谁”

### 操作：

- 在心理问自己20次“我是谁”？
- 并把答案写在准备好的纸上，请给每一个答案标上序号。

# 心理游戏：20个“我是谁”

按照下列方法，对20个“我是谁”答案分类：

- 1.在你的答案中哪些是资料性的？哪些是描述性的？
- 2.在描述性句子中，哪些是正面的、积极的？哪些是负面的消极的？
- 3.在你描述性的句子中有多少是关于自己过去的？多少关于自己现在的？有没有关于自己未来的？
- 4.在描述性的句子中有多少是个人化的，有多少是与他人有关的？

# 心理游戏：20个“我是谁”

## 分享讨论



**FACT** ..... 你写了什么？你的分类是什么？

**FEELING** ..... 写完这些句子，你有何感受？

**FIND** ..... 你对自己有什么新发现？

**FUTURE** ..... 你的以上感受或发现对未来有影响吗？是什么？

# 自我意识概念

自我意识是人对自己以及自己与周围环境关系的认识，包括对自己存在的认识，对个体身体、心理、社会特征等方面的认识。这种认识是个体通过自我观察、分析外部活动及情境、社会比较等多种途径获得的。



# 自我意识的结构

## 从内容上划分

- 生理自我
- 社会自我
- 心理自我

## 从形式上划分

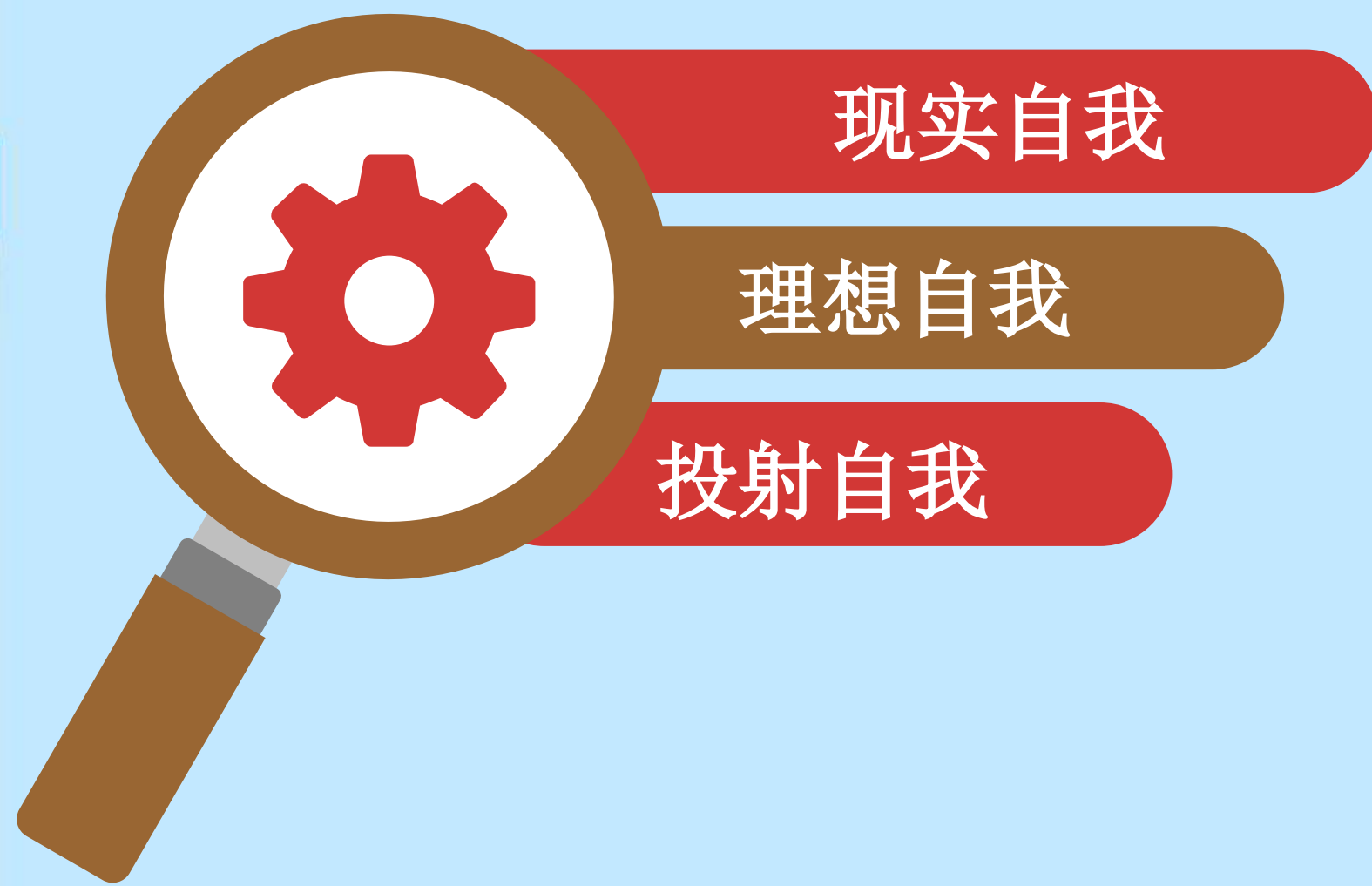
- 自我认识
- 自我体验
- 自我调控

## 从自我观念上划分

- 现实自我
- 理想自我
- 投射自我

# 自我意识的内容与形式

	自我认识	自我体验 (评价)	自我调控
生理自我	对自己身体、外貌、衣着等的认识	英俊、漂亮、有吸引力、迷人	追求身体的外表、物质欲望的满足等
社会自我	对自己的名望、地位、角色、性别、义务、责任、力量的认识	自尊、自信、自爱、自豪、自卑、自怜、自恋	追求名誉地位，与他人竞争，争取得到他人的好感等
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识	有能力、聪明、敏感、迟钝、感情丰富、细腻	追求理想、目标，追求知识与智慧，追求能力的发展等

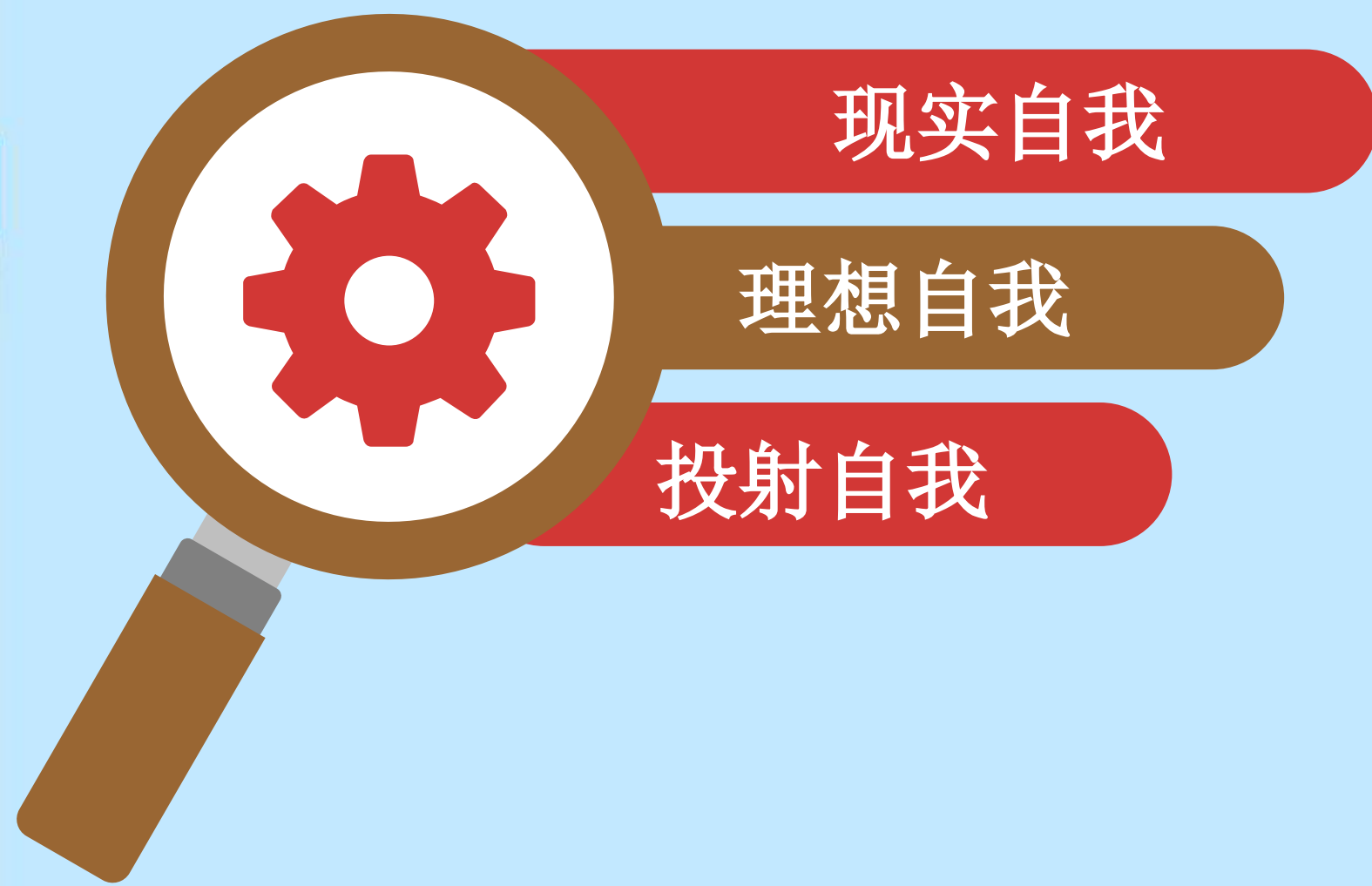


现实自我

理想自我

投射自我

从自我观念上划分



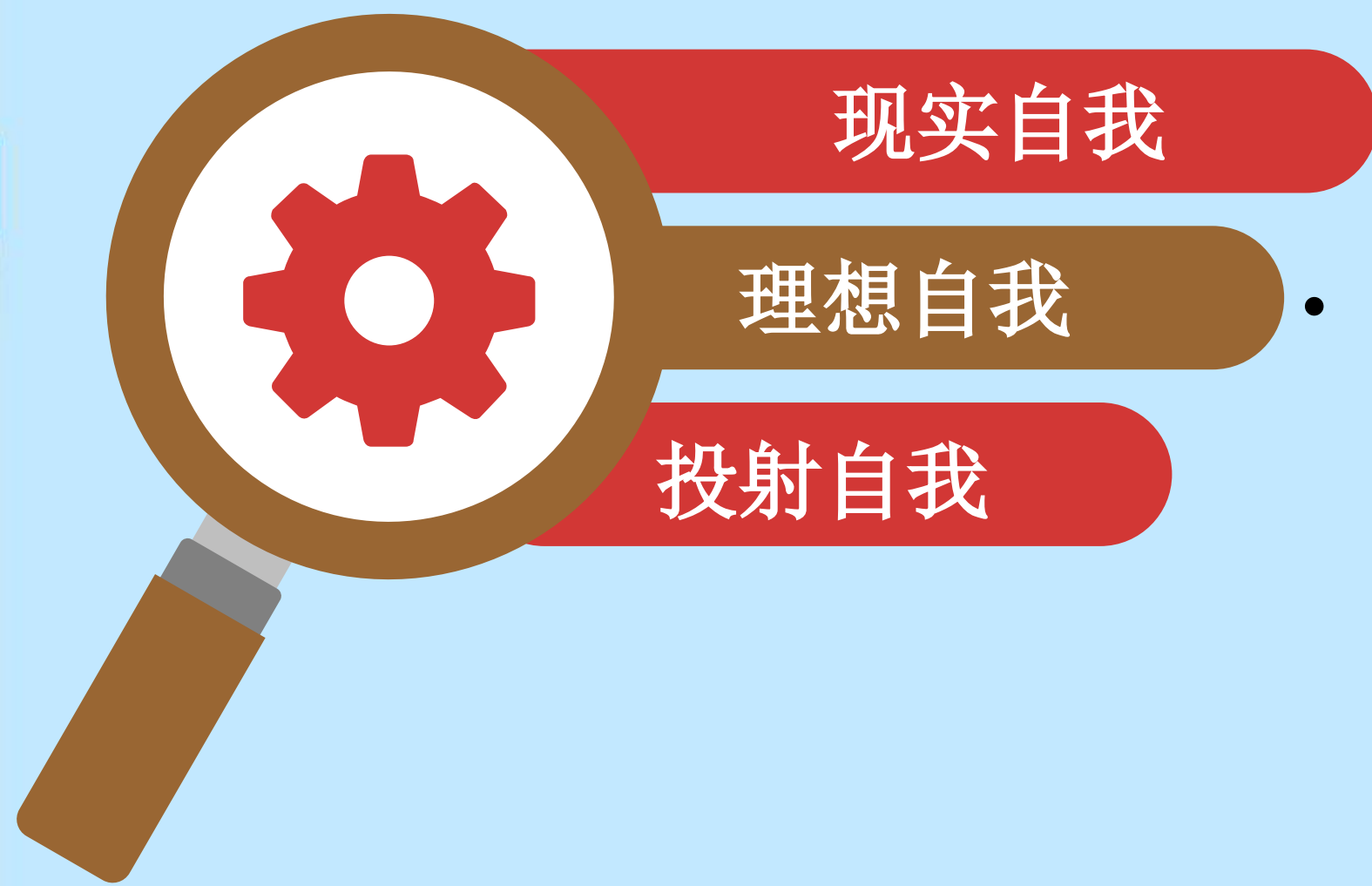
现实自我

理想自我

投射自我

- 个体对自己当前总体实际状况的基本看法。（客观存在）

从自我观念上划分



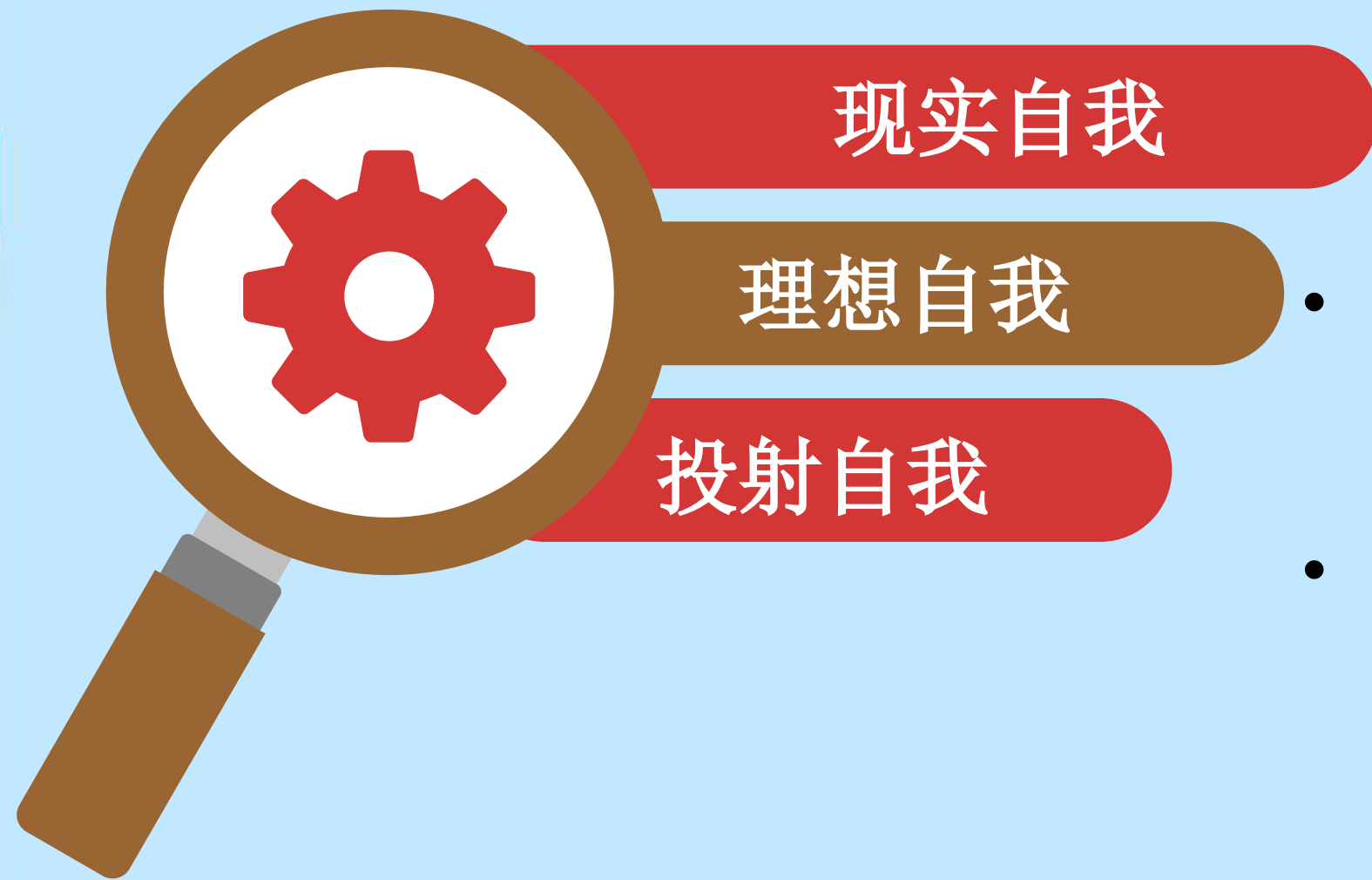
现实自我

理想自我

投射自我

- 个体想要达到的比较完美的形象。  
(主观映像)

从自我观念上划分



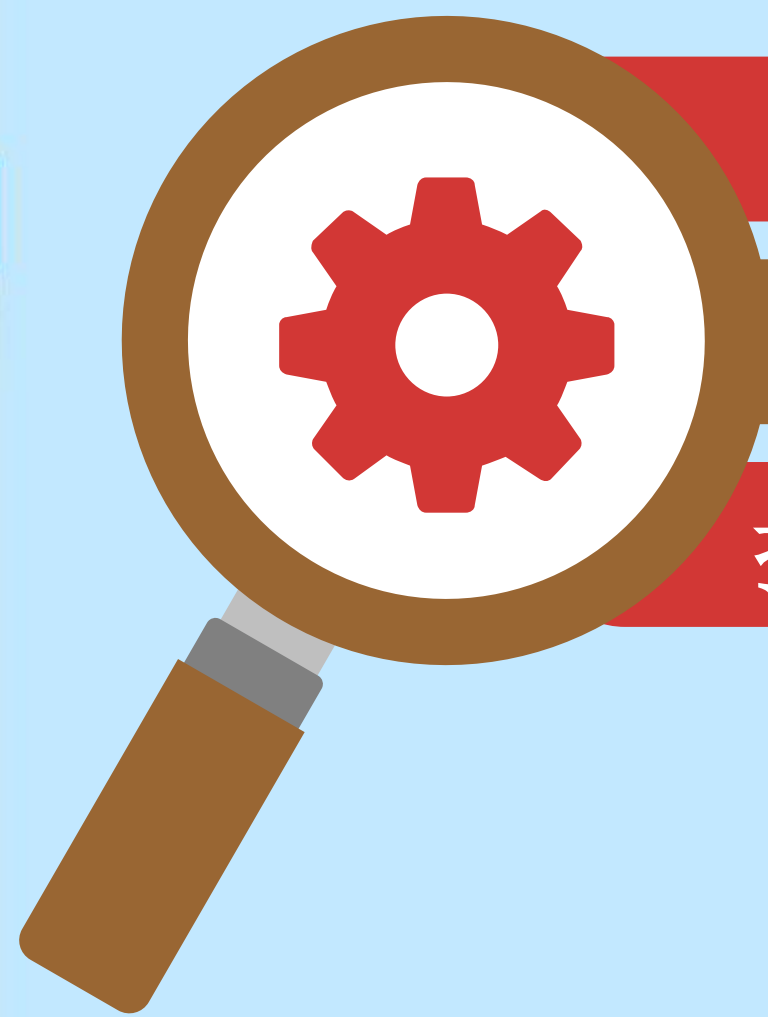
现实自我

理想自我

投射自我

- 个体想要达到的比较完美的形象。  
(主观映像)
- 理想自我建立在现实自我基础上，符合社会期望，自我意识获得快速发展；若理想自我脱离现实自我，自我意识发展缓慢甚至停滞，倒退。

从自我观念上划分



现实自我

理想自我

投射自我

- 个体想象自己在他人心目中的形象。  
(主观映像)

从自我观念上划分



现实自我

理想自我

投射自我

- 个体想象自己在他人心目中的形象。  
(主观映像)
- 现实自我与投射自我一致，个体产生加快自我发展的倾向；反之，个体会感到别人不理解自己，或试图改变现实自我。

从自我观念上划分



因此，现实自我、理想自我、投射自我，三者若和谐一致，自我意识将会快速发展；三者若有矛盾，则容易引起个体内心混乱，甚至产生严重的心理问题。

自我意识与心理健康

# 探索自我和乔韩窗口理论

# 思考

一个人对自己的看法，是否会影响到你与他人的互动



## 思考

- 一个有趣的实验：伤痕实验
- 启示：一个人内心怎样看待自己，在外  
界就能感受到怎样的眼光。

# 伤痕实验的启示

- 一个人内心怎样看待自己，在外界就能感受到怎样的眼光。
- 这个实验也从一个侧面验证了一句西方格言：“别人是以你看待自己的方式看待你。”

一个从容的人，感受到的多是平和的眼光；

一个自卑的人，感受到的多是歧视的眼光；

一个和善的人，感受到的多是友好的眼光；

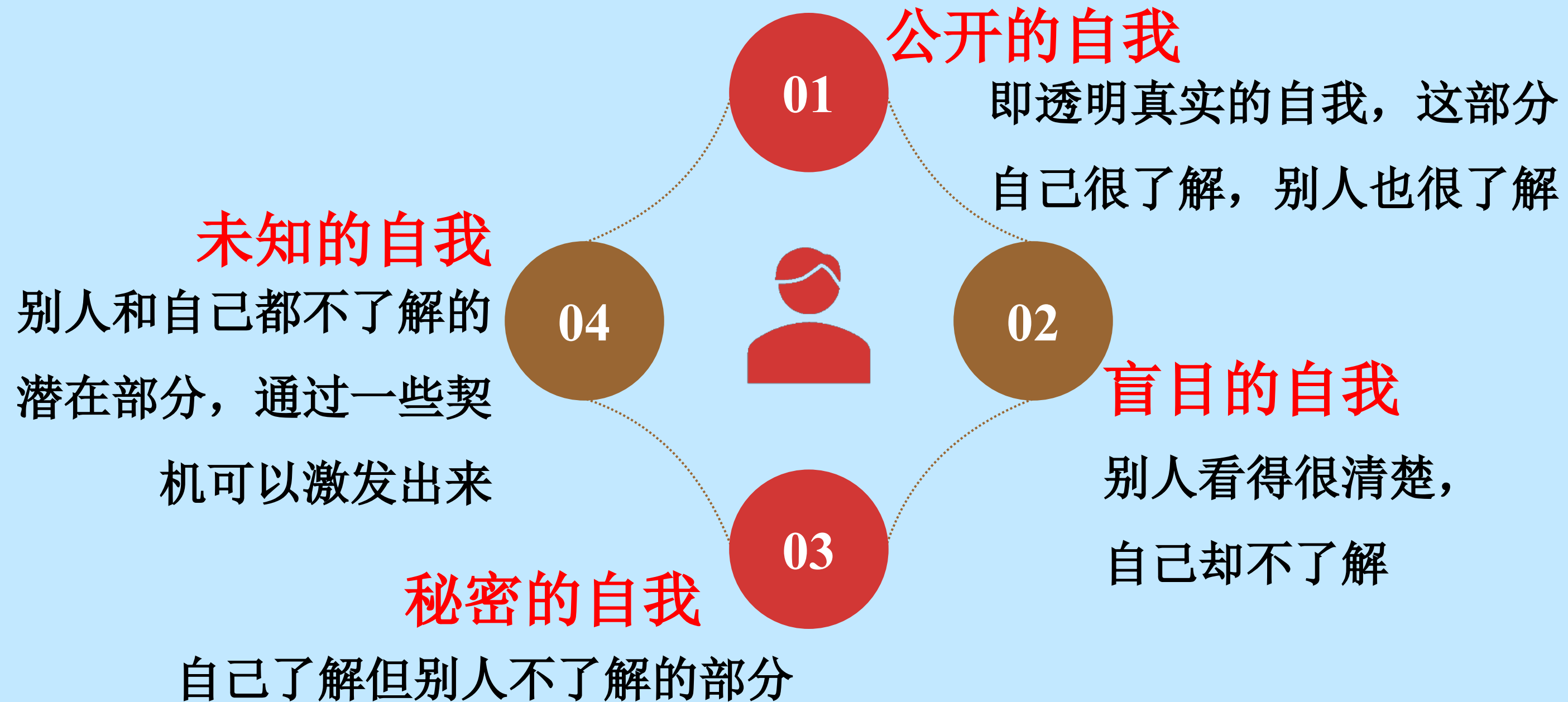
一个叛逆的人，感受到的多是挑惕的眼光……

# 乔韩窗口理论(Johari Window)

- 美国心理学家Jone和Hary提出关于人自我认识的窗口理论，被称为**乔韩窗口理论**。他们认为人对自己的认识是一个不断探索的过程。
- 每个人的自我都有四部分

	自己知道	自己不知道
他人知道	公开的自我	盲的自我
他人不知道	秘密的自我	未知的自我

# 乔韩窗口理论(Johari Window)



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/576025011154010113>