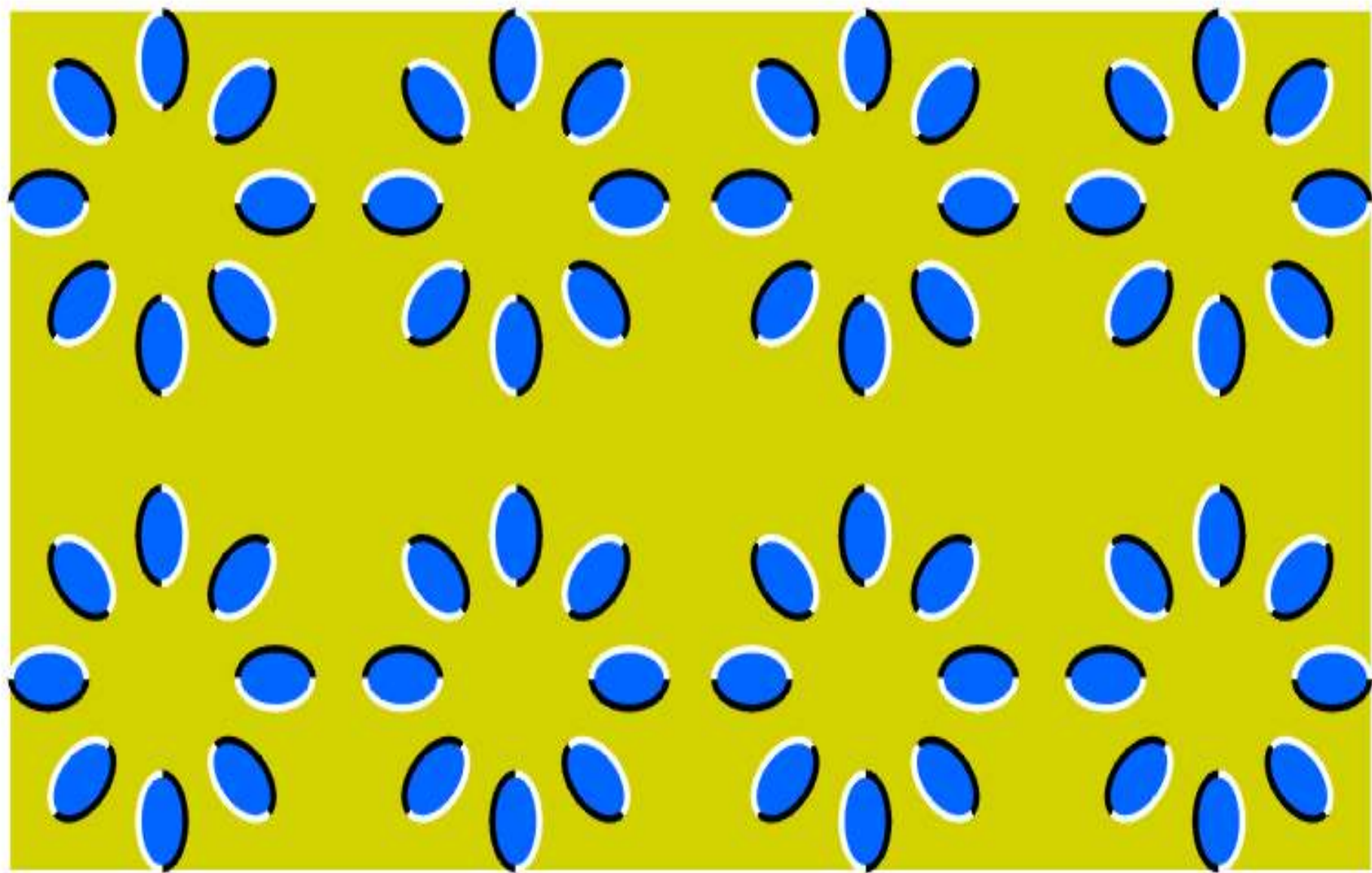


认识自我主题班会

活动一下：看下面这幅画



请回答以下问题

- **(1)** 是静止不动的
- **(2)** 在缓慢转动中
- **(3)** 在高速转动中

- 心理学概念：

- 心理学：

- 心理学是研究心理现象发生、发展和活动规律的一门科学。

- 心理学研究的主体是——人。

- 什么是心理现象？
- 心理活动的表现形式。
- 一般把心理现象分为两类，即心理过程与个性。
- 一般是指个人在社会活动中通过亲身经历和体验表现出的情感和意志等活动。

有趣的心理现象

■ 在古希腊，国王让人做了一顶纯金的王冠，但他又怀疑工匠在王冠中掺了银子。可问题是这顶王冠与当初交给金匠的一样重，谁也不知道金匠到底有没有捣鬼。国王把这个难题交给了阿基米德。阿基米德为了解决这个问题冥思苦想，他起初尝试了很多想法，但都失败了。有一天他去洗澡，他一边坐进澡盆，一边看到水往外溢，同时感觉身体被轻轻地托起，他突然恍然大悟。

运用浮力原理解决了问题。

阿基米德与酝酿效应

- 不管是科学家还是一般人，在解决问题的过程中，我们都可以发现“把难题放在一边，放上一段时间，才能得到满意的答案”这一现象。心理学家将其称为“酝酿效应”。阿基米德发现浮力定律就是酝酿效应的经典故事。

思考：

为什么会出现这样的现象呢？

■ 心理学家认为

酝酿过程中，存在潜在的意识层面推理，储存在记忆里的相关信息在潜意识里组合，人们之所以在休息的时候突然找到答案，是因为个体消除了前期的心理紧张，忘记了个体前面不正确的、导致僵局的思路，具有了创造性的思维状态。

因此，如果你面临一个难题，不妨先把它放在一边，去和朋友散步、喝茶，或许答案真的会“踏破铁鞋无觅处，得来全不费功夫”。

活动一下

- 水平伸出双手，掌心朝上，闭上双眼，仔细听指导老师的口令。现在开始想象自己的左手上系了一个氢气球，并且不断向上飘；自己的右手上绑了一块大石头，向下坠。两分钟以后，看双手之间的差距。

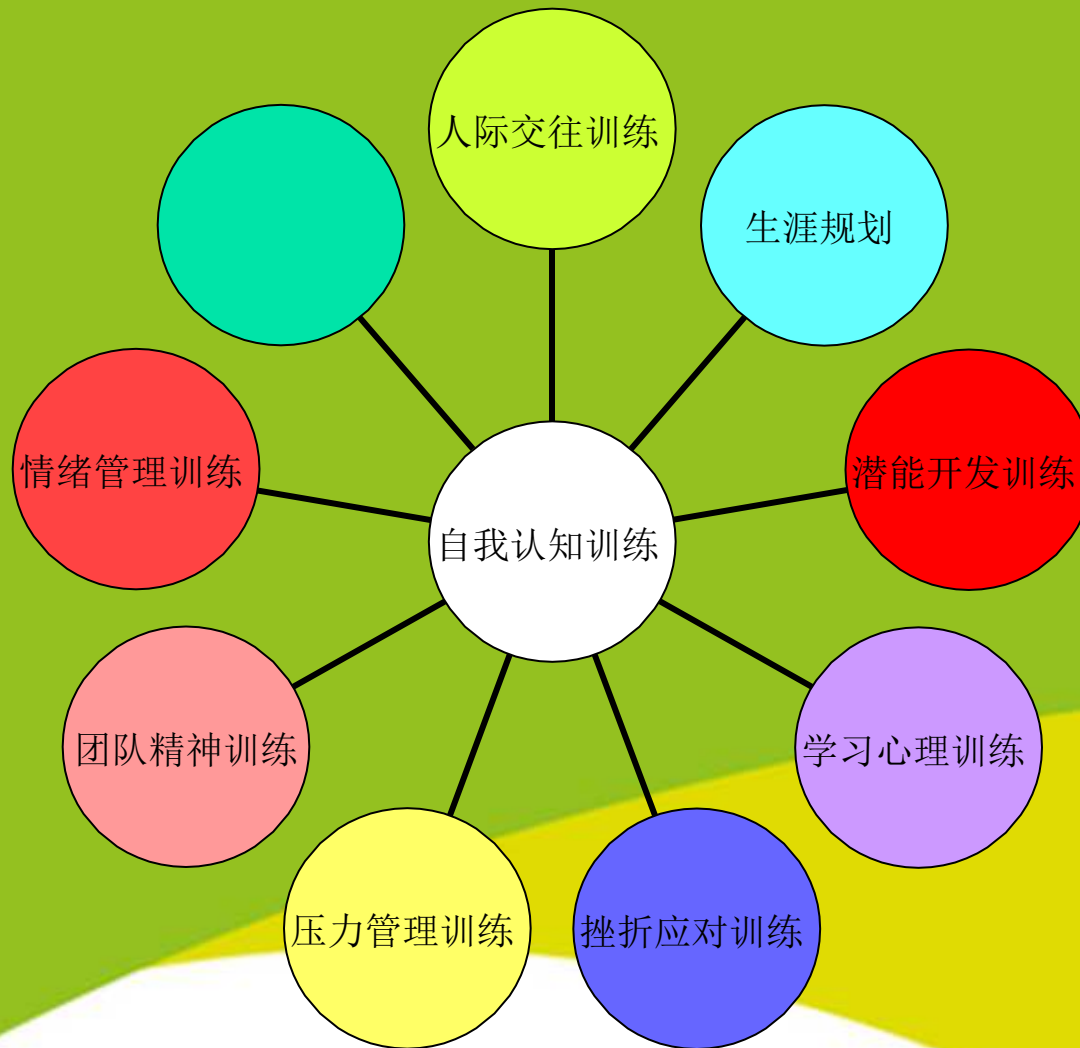




认识自我

认识你自己——苏格拉底





认识自我与成功

走向成功首先要回答的三个问题：

- 我是谁？
- 我想要什么？
- 我要做什么才能得到我想要的？

自我意识决定你的生活状态

皮格马利翁效应

——自我实现的预言

- 由著名心理学家罗森塔尔和雅格布森在小学教学上予以验证提出。亦称“罗森塔尔效应 (Robert Rosenthal Effect)”或“期待效应”。
- 皮格马利翁效应也被总结为：“说你行，你就行，不行也行；说你不行，你就不行，行也不行。”
- 暗示：暗示作用往往会使别人不自觉地按照一定的方式行动，或者不加批判地接受一定的意见或信念。暗示在本质上，是人的情感和观念，会不同程度地受到别人下意识的影响。

自我意识

概念：自我意识，指个体对自己及其与周围关系的认识和体验。

从内容上看，包括：生理自我、心理自我、社会自我。

从心理构成和表现形式看，包括：自我认知、自我体验、自我控制。

从自我观念来看，分为：现实自我、投射自我、理想自我。

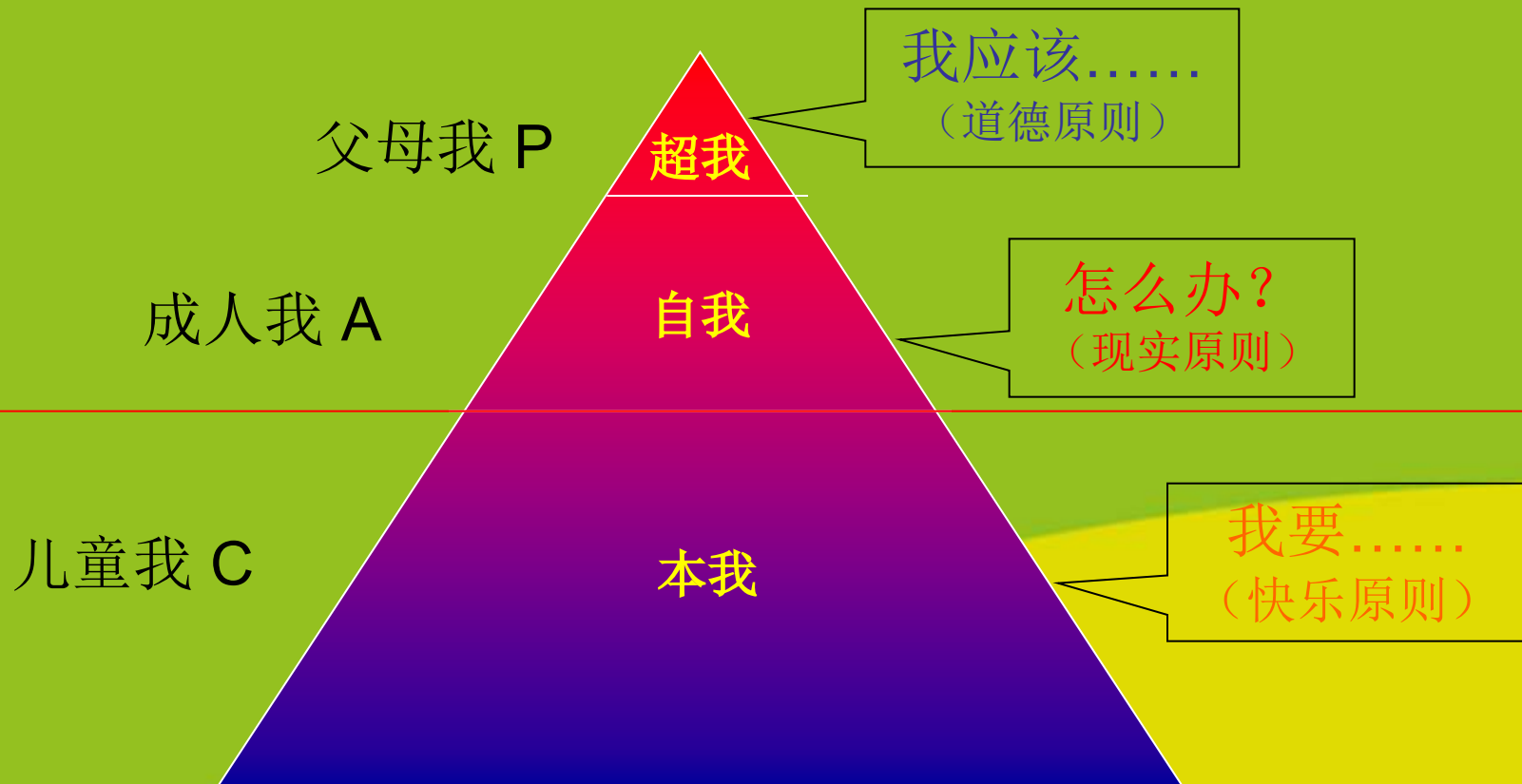
中学生自我意识的发展

(一) 自我意识的分裂

(二) 自我意识的矛盾

- 1、理想自我与现实自我
- 2、交往需要与自我闭锁
- 3、独立意向与依附心理
- 4、自尊心与自卑感

精神分析理论



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/607022014035006115>