

第二节 不一样的我

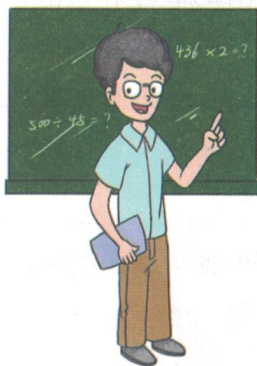


生活百态



我有个困惑,我觉得自己勇敢、能理解别人,可是父母、老师和好朋友似乎有不同的看法。

我女儿乐于助人、也能理解父母,就是有时候太任性,还有点儿粗心,老掉东西。



玲玲同学很有责任心,什么事情都能善始善终,就是有点儿内向,不能大方地表达自己的想法。

玲玲真是我的好朋友,每次有人欺负我,她都替我出气,是我的“保护神”,不过她要是再温柔一点儿也许会更好。



你曾经
别人对自己
起走上认识



心理



在动



猜猜我

以 10 人为
能不能猜中纸片

全者
一个人要
不是一件

你曾经有过玲玲的经历吗？为什么自己和别人对自己的看法会有一些差异呢？让我们一起走上认识自己的征程吧！



心理解码



在动植物中找自己



如果选择一种动物或植物来代表自己，你会选择什么呢？先写出它的名称，再写出自己最主要的5个特征吧！



猜猜我是谁

以10人为一组，将写好的纸片混合在一起后再随机抽取，看看大家能不能猜中纸片的主人是谁。

全都能猜出来吗？看来，一个人要想真正地了解自己，不是一件容易的事。





背后的我

想知道同学对你的真实评价吗？

游戏规则：在一张纸的背面写上自己的姓名和一句自我评价，然后大家互相帮助，用胶带把纸固定在自己的后背上，接下来大家在同学们的背后写留言。10分钟后，大家围在一起拆开背后的留言，看看同学们对自己的评价。



其他同学因为什么而欣赏你或不欣赏你？
别人对你的看法你认同吗？



心理争鸣

别人对你的真实评价，对你进一步认识自己有怎样的启发呢？每个人对自我的认识都可以划分成下面的四个窗格，如果让你填写这四个窗格，你想怎么填呢？

我知道，别人也知道：

我知道，别人不知道：

我不知道，别人知道：

我不知道，别人也不知道：



心理

重新写下对
你发现了什么？



心理

1. 做一个记



别人眼

我眼中

2. 看着镜中
句话吧！



心理宝典

重新写下对自己的认识吧！把它跟在前面写的自己的特征对照一下，你发现了什么？



心理操场

1. 做一个记录单，更全面地了解你自己吧！



	优点	缺点	未发现的特点
别人眼中的我			
我眼中的我			

2. 看着镜中的自己，你会选择做什么表情呢？每天对不同的你说句话吧！

