



大学生心理健康课程

自我意识与发展

主讲人：张文瑜

目录

CONTENTS

1

自我的概念

自我的概念/周哈里窗

2

发掘自我不同面向

叙事疗法/关于生命叙事

3

认识自我

第一印象/生命线/重要场景

4

小活动-给自己的信



PART 01

认识自我

自我的概念 / 自我的维度 / 周哈里窗

自我的概念

自我是个体对自己的身心状况，以及自己与他人和周围世界关系的认识。

自我意识是一个具有多维度、多层次的复杂心理系统。从形式上，自我意识表现为认知的、情感的、意志的三种形式，分别称为自我认识、自我体验和自我调控。

(认知) 自我认识:

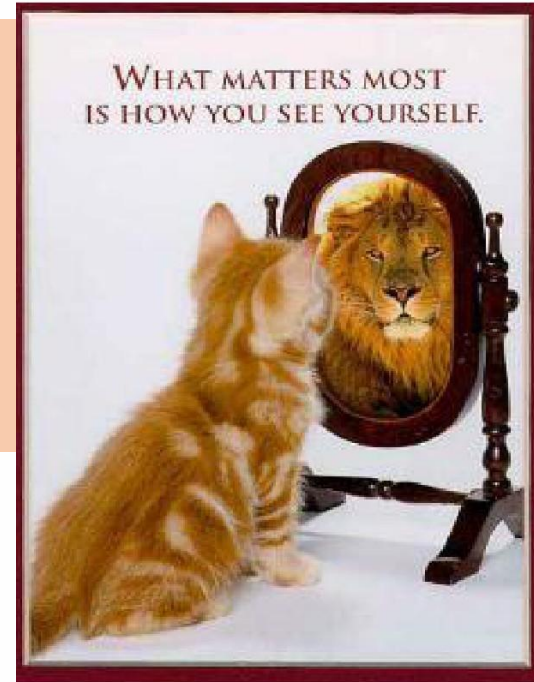
自我感受、自我观察、自我观念、自我分析和自我评价等

(情感) 自我体验:

自我感受、自尊、自信、自卑、自我效能感等

(意志) 自我调控:

自我监督、自我控制、自我教育、自我追求、自我完善等



自我概念

周哈里窗

他人知道
他人未知

开放我	盲目我
隐藏我	未知我
自己知道	自己未知

如果人心是一扇窗

开放我——公众我：性别、爱好、职业、特长...（自我心灵开放度、个性张扬度、交际广度、他人的关注度、开放信息的利害关系）

盲目我——不自觉的小习惯、自我觉察/自我反省有关

隐藏我——隐私、自我保护

未知我——未知的潜能、潜力/潜意识

你是怎么样的？

大家能试着用这四个维度想一下自己吗？

有什么发现吗？



PART 02

发掘自我不同面向

叙 事 疗 法 / 关 于 生 命 叙 事

生命叙事/叙事疗法



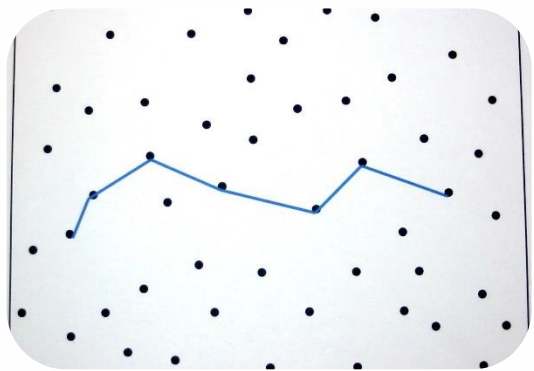
主要观念

故事与人们的认知（特别是显要故事）

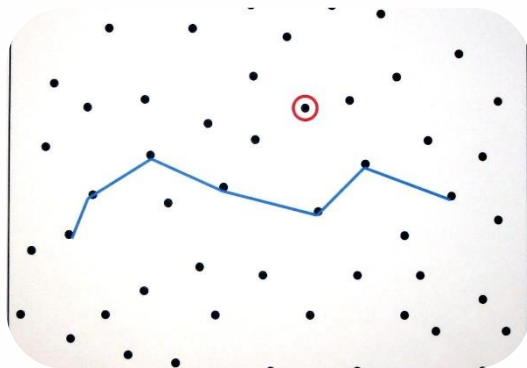
解构与重构，从浅到厚

去标签化、去问题化、去理所当然化、看到权威定义的“正常”背后的压迫）、找出替代故事、丰厚生命、发展新的可能

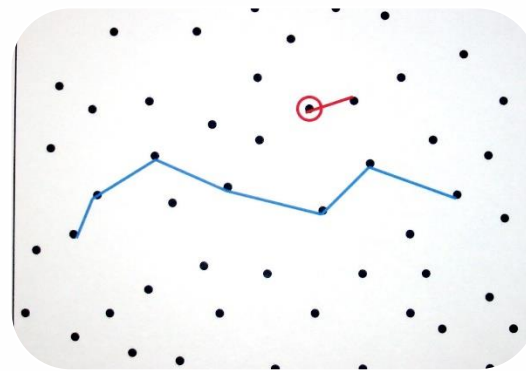
生命叙事/叙事疗法



主线故事



例外经验



发展支线故事



替代故事



丰富生命

丰富了以后
或许对主线的认识
和感知也会不同

伴随叙事而丰富起来的生命 (番薯的故事)



01.年纪：• 四十多岁

02.学历：• 小学，快四十岁才把初中念完

03.生命经验：

- 13岁毕业，初中读了半年不想读，出去工作
- 觉得不读书和别人不一样，又在一个初中夜间部晚上读书，白天工作晚上读书
- 半年后因为母亲刚好中风，就不再读书
- 结婚以后去外地生活9年，后来搬回台北生活十年，期间体重不断增加，常常生病看门诊，被诊断为暴食症、恐慌症、忧郁症

伴随叙事而丰富起来的生命 (番薯的故事)



04.家庭关系:

- 认为自己是一个不受欢迎的生命
- 父亲-懦弱的失功能的男人；母亲-认苦认命没声音的女人；家里掌权的是阿嬷，阿嬷痛恨妈妈，常责骂妈妈，和妈妈有关就会被牵连，所以不敢靠近妈妈。爸爸没疼过自己-“不是我不疼你，是你自己不要读”（其实是想帮忙家里，因为家里没有什么钱，就说自己不喜欢读书）
- 冷漠而有距离的家庭氛围
- 成为家庭照顾者以后—成为一个长满刺的人

伴随叙事而丰富起来的生命 (案例故事)



不值得叙说的生命

难堪的、无言的、
破破烂烂的



婚后的家的照片

从自己唯一觉得能够说的故事开始



从“无字天书”到“眼神”
故事的流动开始



人生百宝箱

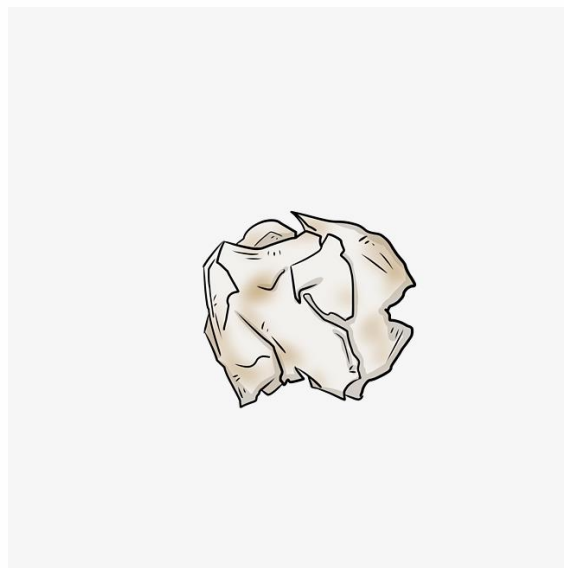
寻回“被封杀的记忆”



对自己的探索

“沉默”：

寻回了自己生命中那熟悉得不能再熟悉的感觉



讨论环节

0
1

今天课堂的内容有没有让你想到什么？
有什么疑惑/感受/想法/思考（关于今天课堂的内容，你想到或者感受到的任何东西）想要分享吗？

0
2

你对自我认识是怎么样？
你最近一周或一个月内常常感受到的自我情感体验是什么样的情绪/情感？



PART 03

认识自我

我是谁 / 人生重要事件 / 人生第一印象 / 人生历程

自我的书写（择其一即可）

1. 书写/画出你记忆中的第一个场景(人、事、时、地、物)
2. 书写/画出你生命中的一次重要的事件（人、事、时、地、物）
3. 如果你的生命用一条线来表示，会是什么样子的？（请标出不同时间、节点、事件.....）



请为你书写/画出的作品命名

请为你的人生找三个关键词

认识自我

请各位同学保留这堂课的书写/绘画内容!
之后有分享环节



记忆中的第一个场景

“你人生中的第一个记忆，是你一生的卦”



人生重要事件

生命中哪些重要的事件，形塑了你？



生命历程曲线

生命曲线的变化历程



我是谁？

你们为自己选定的人生关键词是什么？

或者你为自己选定的人生重要事件/场景

是什么？



从古希腊开始，

认识自己就是一个亘古的、人们

一直在追求的命题



感谢大家的参与

主讲人：张文瑜