

小学生自我意识辅导措施 保护和提高自尊 PDF转换可能  
丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/61/2021\\_2022\\_\\_E5\\_B0\\_8F\\_E5\\_AD\\_A6\\_E7\\_94\\_9F\\_E8\\_c38\\_61078.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/61/2021_2022__E5_B0_8F_E5_AD_A6_E7_94_9F_E8_c38_61078.htm) 小学生自我意识的辅导是多方面的，其中最为重要的是自尊的辅导。美国著名心理学家詹姆斯(W. James)认为，自尊就是指个体的成就感，或者说，自尊取决于个体在实现其所设定的目标的过程中对成功或失败的感受。可见小学生自尊的辅导，关键在于帮助小学生获得成功，体验到成功的喜悦，减少失败的感受。有许多心理学家认为，自尊是由理想自我与现实自我共同构成的。所谓理想自我，是指一个人希望自己成为什么样的人的一种意象，这种意象并不是一种轻浮的、根本达不到的幻想(如我想成为百万富翁，我想成为著名影星等)，而是一种想拥有某种特性的真诚愿望。所谓现实自我，是指一个人对自己是否具有某种技能、特征和品质的主观认识。当理想自我与现实自我相一致时，自尊就是积极的。相反，当理想自我与现实自我不一致时，自尊就是消极的。例如，有这样两个学生，一个叫刘言，另一个叫周红。刘言很看重学业上的成功，他的理想是长大后当一名科学家。同时，他平时也努力学习，上课用心听讲，每次考试都能取得好成绩，是班里公认的好学生。与刘言不同，周红很看重同学间的友谊，希望自己的人缘非常好，将来能够成为班里所有同学的好朋友。可是，周红的性格很内向，不大愿意与同学们交往，同学们也很少主动与他来往，实际上，周红在班里的朋友很少。由于刘言同学的理想自我与现实自我是一致的，所以，他的自尊较高；而周红同学的理想自我与现实自我有很大的差距，所

以，他的自尊相对较低。我们应当注意，现实自我的获得实际上是一个自我知觉的过程。人们在自我知觉的过程中通常会犯以下几种错误。第一，武断推论，即没有充分的依据，凭想当然下结论。比如，有些学习钢琴的小学生，只看到别人的成功，而没有看到别人付出的代价，以为只要自己学习钢琴，不付出代价也能获得成功。第二，选择性提取，即只注意消极的信息。比如，一个因为胖而自卑的女孩，可能对别人挑剔的目光极为敏感，却对赞赏的目光非常麻木。第三，泛化，即依据单一事件下结论。比如，一个人的生活有学业、品德、体貌、人际交往等很多方面，却只根据学业或体貌来给自己或他人下结论。第四，扩大，即高估消极事件。比如，和同学为一件小事吵架了，事情并不严重，却总担心给别人留下坏印象。第五，缩小，即低估积极事件。有些成绩不太好，却很有礼貌、爱劳动的同学，总觉得不是教师和同学心目中的好学生，因为他没有看到好品质的价值。第六，个人化，即对消极事件采取个人负责的归因风格，把不是自己的责任也揽到自己身上。例如，考试成绩不好，有时是因为题目太难，却责备自己没有学好。第七，二分思维，即全或无的思维，要么肯定，要么否定，要么正确，要么错误，对自己、对他人总是做“好”与“不好”的简单化评价。以上这些错误都会导致自尊降低。为此，我们应当引导小学生正确地认识自我，珍视自己所拥有的某种技能、特性和品质，从而有效地保护和提高自己的自尊。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)