

第八课《我眼中的自己》教案

一、教材分析

本课属于初中心理健康自我意识发展板块的核心内容。初中阶段（尤其是七、八年级）是学生自我意识发展的第二个飞跃期，他们开始强烈关注“我是谁”“我是一个怎样的人”等问题。然而，由于认知能力的局限，学生往往容易陷入片面、主观的自我评价中，或过度在意他人的眼光，或盲目自信与自卑。

本课旨在借助心理学中的“乔哈里视窗”理论以及“自我认知的多维视角”，帮助学生建立科学、全面的自我评价体系。教材内容从单一的外在评价转向内在的深度剖析，引导学生理解自我认知的复杂性，学会用发展的眼光看待自己，为后续的情绪管理和人际交往奠定坚实的自我认同基础。

二、核心素养目标

- 认知与思维：**理解自我认知的构成要素，掌握“乔哈里视窗”的基本原理，能够区分“主观自我”与“客观自我”。
- 自我接纳与调节：**能够客观分析自身的优势与不足，理解认知盲区的存在，减少因自我评价偏差带来的焦虑感。
- 社会适应与责任：**学会通过理性分析他人的反馈来修正自我认知，建立积极、健康的自我形象，增强心理韧性。

三、教学重点

- 理解并掌握“乔哈里视窗”的四个区域及其对人际交往和自我成长的意义。
- 学会区分生理自我、心理自我和社会自我，构建多维度的自我评价体系。

四、教学难点

- 如何引导学生理性看待“盲目区”（他人知而我不知），将负面反馈转化为成长的动力。
- 打破“非黑即白”的自我评价定势，理解自我是一个动态发展的过程。

五、教学准备

- 多媒体课件（包含乔哈里视窗图解、相关心理学案例素材）。
- “自我认知维度”分析表（纸质版或电子版）。
- 黑板及粉笔。

六、教学过程

（一）导入新课：镜子里的“我”与心中的“我”（5 分钟）

1. **情境设问：**教师在 PPT 上展示一面镜子的图片，提问：“当我们照镜子时，看到的是真实的自己吗？镜子能照出你的性格、品德和潜能吗？”
2. **知识引入：**引导学生认识到，物理上的镜子只能反映“生理自我”（外貌、身高），而心理健康课要探讨的是更深层次的“心理自我”。我们眼中的自己，往往带有主观色彩，今天我们将通过心理学的视角，重新审视“我眼中的自己”。

（二）知识讲解一：自我认知的三个维度（10 分钟）

教师通过板书和 PPT，系统讲解自我认知的三个层次，帮助学生搭建理论框架。

1. **生理自我：**这是最基础的层面。指个体对自己身体、外貌、衣着等外在特征的认识。初中生对此最为敏感，容易产生容貌焦虑。

*讲解要点：*生理自我是客观存在的，但我们对它的满意度是主观的。接纳生理自我是自信的第一步。

2. **心理自我：**指个体对自己的性格、气质、能力、兴趣、情绪等内在特质的认识。

*讲解要点：*这是“我眼中的自己”的核心。例如，“我认为我是一个内向但细心的人”。心理自我具有稳定性，但也具有可塑性。

3. **社会自我：**指个体对自己在社会关系中角色、地位、声誉的认识，也就是“别人眼中的我”。

*讲解要点：*我们通过他人的评价来确认社会自我。当“心理自我”与“社会自我”差距过大时，容易产生心理冲突。

（三）知识讲解二：深度剖析“乔哈里视窗”（20 分钟）

这是本节课的核心理论环节。教师在黑板上绘制“乔哈里视窗”模型，详细解读四个区域。

1. **公开区（开放自我）**

*定义：*自己知道，别人也知道的部分。如：你的性别、公开的爱好、明显的性格特征。

*讲解：*公开区越大，人际沟通越顺畅，自我认知越清晰。我们要通过适当的自我表达来扩大这个区域。

2. **盲目区（盲目自我）**

定义：自己不知道，但别人知道的部分。如：口头禅、下意识的小动作、别人眼中你的脾气。

讲解：这是“我眼中的自己”最容易出错的地方。盲目区不仅包含缺点，也包含未被自己发现的优点（如“你其实很有领导力”）。

策略：缩小盲目区的唯一方法是“恳请反馈”，即学会倾听他人的客观评价。

3. 隐藏区（秘密自我）

定义：自己知道，但别人不知道的部分。如：内心的秘密、未说出口的梦想、隐私。

讲解：每个人都有隐藏区，这是心理安全的需要。但过度的隐藏会造成孤独感。

策略：在安全的前提下，适度进行“自我暴露”，可以拉近与他人的距离。

4. 未知区（未知自我）

定义：自己不知道，别人也不知道的部分。如：潜意识、未被开发的潜能。

讲解：这是最具潜力的区域。很多时候我们觉得自己“不行”，其实只是潜能尚未被激发。

策略：通过尝试新鲜事物、挑战困难来挖掘未知区。

（四）知识深化：如何构建客观的“自我画像”（10 分钟）

在理解理论的基础上，教师讲解具体的方法论，指导学生如何修正“我眼中的自己”。

1. 比较法：

纵向比较：将现在的自己与过去的自己比，看到成长与变化，而不是只盯着当下的不足。

横向比较：与他人比较时，要选取合理的参照系，既不妄自菲薄，也不盲目自大。

2. 综合评价法：

强调“兼听则明”。不能只听取自己喜欢的评价，也要理性分析批评的声音。

区分“事实”与“观点”。例如，“这次考试不及格”是事实，“我很笨”是观点。我们应基于事实来评价自己，而不是被消极的观点定义。

3. 发展性眼光：

讲解“成长型思维”：人的能力和特质不是固定不变的。现在的“短板”通过努力可以改变，现在的“盲区”可以通过学习变成“公开区”。

（五）课堂总结与升华（5 分钟）

1. **总结：**回顾自我认知的三个维度及乔哈里视窗的四个区域。强调“我眼中的自己”应该是一个立体的、动态的、包含优缺点的整体。
2. **教师寄语：**认识自己是一生的课题。希望大家不仅能看到镜子里的容颜，更能通过理性的思考和真诚的反馈，看到内心深处的潜能与光芒。接纳不完美的自己，才是真正爱自己的开始。

七、板书设计

第八课我眼中的自己

一、自我认知的三个维度

1. 生理自我（外貌、身体）
2. 心理自我（性格、能力、情绪）——核心
3. 社会自我（角色、他人评价）

二、构建客观自我的方法

1. 多维比较（纵向、横向）
2. 综合评价（事实 vs 观点）
3. 发展眼光（成长型思维）

八、教学反思

1. **内容深度反思：**本节课以理论讲解为主，学生对“乔哈里视窗”的理解程度如何？是否需要更多的生活化案例来辅助解释“盲目区”和“未知区”？
2. **学生接受度反思：**在讲解“社会自我”和“他人评价”时，学生是否表现出了抵触或焦虑情绪？在未来的教学中，应如何更好地引导学生理性面对负面评价？

3. **改进方向：**虽然没有设置角色扮演，但可以考虑增加“匿名案例分析”环节，让学生分析第三方的自我认知偏差，从而更客观地映射自身问题。