

《自我认识与个人成长》

实验手册

学号：_____

姓名：_____

实验手册使用

- 1、实验课须携带实验手册。
- 2、每次实验后尽快完成实验记录。
- 3、期末需上交完整的实验手册。

课程前言

社会工作者在与人交往的过程中怎样才能获得他人的信任？怎样才能使受助者启动内在能力而带来改变？怎样才能使专业的介入富有成效？除了专业知识与助人技巧之外，社会工作者的心理能量及人格影响力是对服务对象有重要影响力的潜在资源。要助人，社会工作者首先要认识自己、了解自己、整合自己，才能在与服务对象的心灵互动中产生效能。

一个有效能的助人者的成长是在不断地自我探寻过程中完成的，“自我认识与成长”课程是训练社会工作者的重要内容，意在构建一种氛围和场景，启动小组积极、正面的动力使学生回顾和清理成长经历中的经验，对人生灌注期望和勇气。经历这一有意义的过程，学生也会对专业社会工作价值观有更深的领悟。

实验课基础学时数为30学时，适合应用社会工作专业学生。

实验一 课程介绍及团队组建

一、实验目的：

了解课程目标、内容、形式及要求、引导成员认识、建立团队，审视自己对大学的认知及大学目标

二、使用器材：

名卡、契约书

三、计划学时数：3学时

四、实验内容

1. 了解课程目标、内容、形式及要求
2. 引导成员互动、建立课程团队
3. 审视自己对大学的认知、审视自己大学的目标

五、实验记录

- 1、小组契约的说明及确认。

小 组 契 约

在课程团体活动期间：

1. 成员必须**按时**参加团体所有活动;
 2. 成员必须保持对其他成员的**信任**，愿意与他们分享自己内心世界;
 3. 成员必须对组员保持支持，对他人表露的认识和情感提供反馈信息;
 4. 团体活动时，严禁对他人进行人身攻击；
 5. 团体成员在活动中的言行绝对**保密**，活动外不做任何有损团体成员利益的事;
 6. 成员必须认真完成课后作业;
 7. 活动中禁止使用手机、吃东西及从事其他与活动无关的事。
- 如提醒后仍违反契约，经由组员议定，可视为自动退出小组。

我同意以上约定，并在此签名确认：

- 2、自我探索的个人反思记录：

实验时间：____年____月____日

实验二 自我认识——冰山认识与应对姿态

一、实验目的：

运用萨提亚冰山工作进行初步自我探索和个人应对姿态探索

二、使用器材：

冰山图

三、计划学时数：3学时

四、实验内容

- 1、团队巩固
- 2、冰山图学习
- 3、个人应对姿态认识
- 4、个人应对姿态辨识

五、实验记录

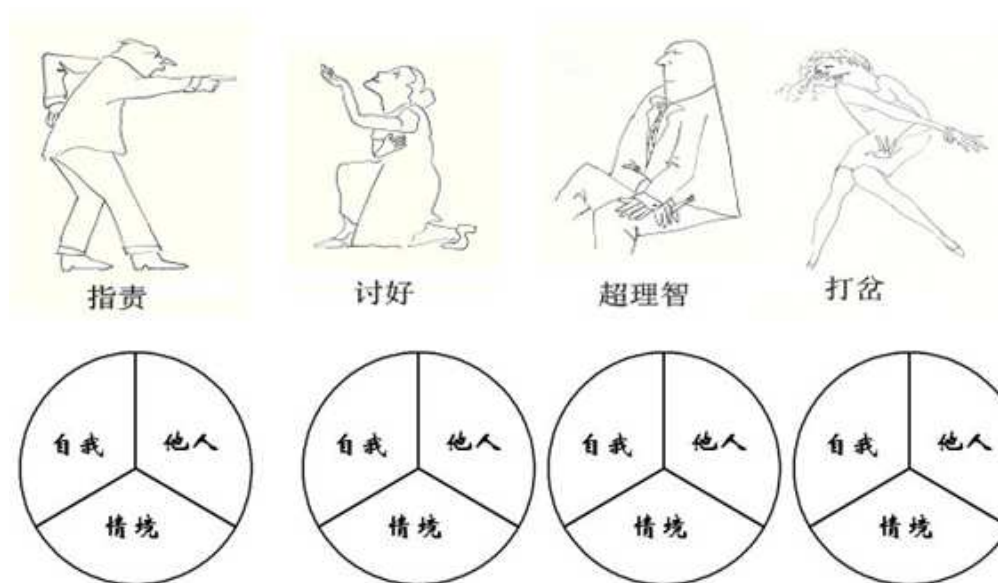
1、冰山图



2、姿态学习

(1) 姿态认识

根据课程学习，在三分图中将每个对应姿态忽视的部分打上阴影。



(2) 姿态的辨识

根据课堂学习，自己最常用的姿态是_____，最不接受自己的姿态是_____。自己最适应他人面对你的姿态是_____，最不适应别人面对你使用的姿态是_____。

(3) 对自己姿态的反思

课后作业：分析自己在特殊情境下的应对姿态，并尝试使用或思考除打岔之外的另一种姿态自己的应对方式。

实验时间：_____年____月____日

实验三 自我认识2——观点层面的自我统合

一、实验目的：

学习冰山的认识层面，学习认识别人眼中的我、自己感知的我与理想中我的不同与相同，并进行统合。

二、使用器材：

自我棱镜表

三、计划学时数：3学时

四、实验内容

1. 认识别人眼中的我
2. 统合他人与自我对“我”的认识
3. 认识理想的自我
4. 统合

五、实验记录

- 1、应对姿态在生活的运用记录。

- 2、自我棱镜（后页）

- 3、自我认识与他人认识的统合。

我认为我是_____，但别人却认为我是_____。

真实的我是_____，理想的我是_____。

我与他人评价的差距是因为_____。

- 4、学习反思

实验时间：_____年____月____日

自我棱镜

实验四 自我认识3——成长回顾

一、实验目的：

协助学生进行自我成长回顾，以了解自己观点、特质、价值产生的根源，进一步认识自己。

二、使用器材：

彩笔、绘画纸

三、计划学时数：3学时

四、实验内容

1. 成长环境回顾
2. 成长事件回顾
3. 成长转折回顾

五、实验记录

1、成长回顾（记录下页）

2、成长转折



3、学习反思

实验时间：____年____月____日

福建医科大学心理与行为实验教学中心

实验五 自我认识4——接纳自己与他人

一、实验目的

协助学生学会更好的接纳自己的缺点，以建立自信的自我。

二、使用器材：

彩笔、绘画纸

三、计划学时数：3学时

四、实验内容

- 1、认识自己的特质
- 2、悦纳自己的缺点
- 3、使用自己的特质

五、实验记录

1、自己的缺点

2、悦纳自己的缺点

(1) 你的缺点为什么没改掉，它给你带来什么好处？

(2) 缺点的积极赋义

3、 如何与自己的缺点相处

4、课后练习——镜子宣言

_____（自己名字）：

也许你没有_____（某人）的_____（优点），你没有_____（某人）的_____（优点），但你有你自己独特的地方，你比他们更_____（优点），更_____（优点）。

记得，你可以赞美你所欣赏之人，但你不需要去羡慕他们，更不需要去成为他们。你就是你，来源于独一无二的种子，拥有独一无二的生命。

实验时间：_____年____月____日

实验六 人际沟通——信任

一、实验目的：

学习信任他人，发现他人优点，学习相信他人成长的力量

二、使用器材：

信任之舞音乐

三、计划学时数：3学时

四、实验内容

- 1、通过活动体验自我对他人的信任感
- 2、通过句子完形，学习寻找信任点

五、实验记录

1、信任体验反思

2、信任他人

别人曾给我信任，当时_____。

我曾给别人信任，当时_____。

3、学习反思

实验时间：_____年____月____日

实验七 人际沟通——沟通

一、实验目的：

了解自己与他人处事的不同，掌握提意见的方式，宣泄人际压力

二、使用器材：

真诚使用的指导语

三、计划学时数：3学时

四、实验内容

- 1、认识自己与他人生活处事的不同
- 2、模拟情境，学习不同观点的表达方法
- 3、宣泄人际压力

五、实验内容

- 1、自我生活探索（另纸）

- 2、对他人的反应（另纸）

- 3、修正对他人反应

- (1)第一步：不要描述不快乐的现在，而要描述充满希望的未来，你希望消除对抗达到的结果。
- (2)第二步：详细地描述问题。
- (3)第三步：假设那个人并没有意识到，向他表明，这种行为是一个问题。
- (4)第四步：提供一种解决方法。
- (5)第五步：给将来一个积极的展望。

- 4、沟通模拟的反思

- 5、学习反思

实验时间：_____年____月____日

实验八 团队合作

一、实验目的：

通过活动，加强组员合作精神，训练团队间沟通信任的能力

二、使用器材：

红、黑牌

三、计划学时数：3学时

四、实验内容

- 1、通过活动加强组员合作精神沟通
- 2、通过活动加强团队信任
- 3、团队角色分析及团队改进

五、实验记录

1、红、黑记分赛

选择		分数	
A 组	B 组	A 组	B 组
红	红	+3	+3
红	黑	-6	+6
黑	红	+6	-6
黑	黑	-3	-3

反思：

2、团队角色分析反思

3、学习反思

实验时间：____年____月____日

实验九 自我价值

一、实验目的：

学习反思自我价值，并在于他人的对比中了解自我价值的独特性

二、使用器材：

价值竞标板、工作价值表

三、计划学时数：3学时

四、实验内容

1、价值交换

2、工作价值识别

五、实验记录

1、价值交换活动反思

2、工作价值识别反思

实验时间：____年____月____日

材料1

爱情美满	自由独立	爱与关怀	美貌气质
健康长寿	物质丰富	友情长存	尊严
欢乐	和谐	名望	公平

材料2

待出售的职业	价值	备注
1、具有吸引力，让每一认识自己的人都喜欢自己	1000	
2、拥有健康——长寿而且没有疾病	1000	
3、有清晰的自我认识，知道自己是谁？	1000	
4、成为一个富有的人，每年赚很多钱	1000	
5、成为一个团体或者政党中最有影响力的人	1000	
6、有时间过一个愉快、有意义的家庭生活	1000	
7、参加社会活动如音乐会、戏剧、芭蕾舞表演或体育运动	1000	
8、在一个没有歧视、欺骗和不公正现象的环境中工作	1000	
9、为贫病人士竭诚服务	1000	
10、什么时候都可以做自己想做的事	1000	
11、有一份稳定的工作和收入	1000	
12、能够寻找到生活的意义和真谛	1000	
13、精通专业，在所作的一切事情上都取得成功	1000	
14、有学习的条件——有所需要的书籍、电脑和各种辅助物。	1000	
15、创造一个能让人们自由给予和付出爱的氛围	1000	
16、冒险、迎接挑战、过一个精彩的人生	1000	
17、产生新思想、创造新的行动方式	1000	
18、自由决定工作的条件、时间、位置和着装等	1000	
19、制作有吸引力的物品、为世界增添美丽	1000	
20、获得全国范围内和世界性的荣誉和名望	1000	
21、休长假、什么也不愿做，只要开心玩乐	1000	

实验十 个人规划与评估

一、实验目的：

明确个人成长的目标与实现的方式，小组评估

二、使用器材：

广告纸

三、计划学时数：3学时

四、实验内容

- 1、评估课程所得
- 2、评估课程

五、实验记录

- 1、评估课程所得

课程印象最深的环节是什么？为什么？

课程中你学到了什么？如何才能运用这些所学促进个人成长？

- 2、课程感想及建议

实验时间：____年____月____日

课 程 评 估

	极不符合										极符合
会主动向别人表达自己的意见	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
表示喜欢这一课程	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
学会主动关心别人	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
表示对自己越来越了解	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
对自己越来越有信心	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
乐意分享自己的经验	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
觉得这种团队训练有意义	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
训练让组员之间相互信任且坦诚	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
喜欢老师的授课方式	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

总分_____