

呵护心灵 健康成长

——我校举办心理健康知识讲座

自我意识是个性结构的重要组成部分，是个性结构中的自我调节系统。良好的自我意识对人的良好个性形成起着至关重要的作用。2月20日上午，江苏省联合职业技术学院淮安工业中专办学点 江苏省淮安工业中等专业学校特邀心理学专业教师吴龙，给全校师生们带来一场主题为“认识自己，悦纳自我、完善自我”的心理讲座。



吴老师从“生理我”、“心理我”、“社会我”三个方面谈如何认识自我。当我们遭遇挫折时，能客观处理，从而避免进入自我矛盾的心理误区。接着，吴老师告诉学生，要学会使用虽然和但是两个关键词进行填空和造句。如：虽然我长得比较矮小，但是我跑得很快，甚至还获得名次等句子，教会学生不仅可以找到自身优点，还能保持心理平衡，积极

悦纳自我。最后，吴老师通过引入哈佛对比有无长远目标对学生后期发展影响的实验案例，告诫同学们作为社会主义的接班人和建设者，我们青年一代应尽早根据自身实际，制定现实、可行的目标，努力拼搏，主动抵制不良诱惑，不断去完善自我，更新自我，成就自我，超越自我。



通过本次“认识自己、悦纳自我、完善自我”心理健康讲座，引导学生正确的认识自己，学会接纳自我，勉励青年学生要积极探索人生，理解人生，树立正确的世界观、人生观和价值观，尽早为自己确立合适的人生目标，从个人与社会的联系中认识到有限人生的价值和意义，并通过实现这一目标不懈奋斗，努力完善自我，在更大程度上认识自己，学会悦纳自我。

图文：周霞、吴琼 审核：卢松、戚晓燕