

## 发现自我 之自我意识

### 学习成果



自我意识

### 所需材料



无

### 所需时间



每个对话开场白为  
10 分钟

### 1. 内容

一项通过鼓励参与者表达自己的情感、经历和见解 来培养自我意识的活动。

### 2. 目的

建立自我意识有助于个人更加准确地认识到自己的思想 和情绪会如何对行为产生影响。随着情感素养的提高，参与者可以更加准确地评估自己的优势和不足。

### 3. 方法

- + 引导参与者进行五次正念呼吸，将他们的注意力集中在当下。
- + 在下一页，从一系列建议的对话开场白中选择一个问题来引发讨论。
- + 每个对话开场白的持续时间为 10 分钟。

### 你知道吗？

通过培养自我意识，我们能学会接受我们所有的情感、思想和经历，把它们作为我们真正的一部分。

# 发现自我 之自我意识

## 4. 对话开场白

每提出一个问题，就在该问题左边的复选框中打勾，做个标记。

- 最适合形容你的五个词分别是什么？
- 分享一些今天让你觉得开心的事情。
- 说一说你的身体会无意识地做出哪些行为。
- 你在身体的哪个部位感受到了压力？
- 说一说你最欣赏自己的一种品质。
- 说一说你希望放弃的一种品质。
- 说一说你希望培养的一种品质。
- 分享本周你遭受挫折的一件事。
- 分享一段你乐于接受新事物并从中受益的故事。
- 在你的生命中，有什么塞翁失马焉知非福的事？
- 想一想在你生命中的那个相信你的人。说一说你认为他/她在你身上看到了什么。
- 分享一段你抓住了机会并最终对自己有了新认识的故事。
- 说一说朋友看重你身上的哪种品质？