前言

PREFACE

随着改革开放的不断深入，我国社会发展取得了巨大的进步，经济得到了飞速的发展。国际国内政治、经济形势瞬息万变，这些变化深刻地影响着大学生的学习、工作和生活。作为健康的重要组成部分，心理健康是人生成就和幸福的重要基石。当代大学生心理素质问题逐渐成为高校及社会各界关注的焦点。

党的二十大报告提出："重视心理健康和精神卫生。"促进学生身心健康、全面发展，是群众关切、社会关注的重大课题。2023 年 4 月，在教育部等十七部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025 年）》中，明确"五育并举促进心理健康"。2026 年 2 月，教育部印发《关于全面推进健康学校建设的指导意见》，全面推进健康学校建设。因此，高校开设心理健康教育是必要的。

为了深入学习贯彻习近平新时代中国特色社会主义思想，以及《"健康中国 2030"规划纲要》对健康中国建设的战略部署，全面贯彻党的教育方针，把立德树人的成效作为检验学校一切工作的根本标准，着力培养德智体美劳全面发展的社会主义建设者和接班人，本书应运而生。

本书围绕大学生心理发展特点及其成长过程中遇到的心理困惑编写，主要内容有：大学生心理健康与心理咨询、自我意识与自我成长、人际关系、学习心理、大学生爱情与性心理、情绪管理、挫折应对、生命教育与心理危机干预、小结以及课程思政。旨在让学生 "在做中学，在做中思，在做中悟"，开发学生的心理潜能，引导其正确认识自我，学会调控情绪情感，正确处理人际关系问题，培养其对挫折的耐受力，更好地适应学习、生活和社会环境的各种变化，促进心理素质的全面发展。

本书在编写的过程中，参考和借鉴了全国多位专家、学者的最新心理健康研究成果，同时得到了有关专家和同仁的大力支持和关心指导。在此，谨向各位表示诚挚的谢意！ 由于编者水平有限，加之时间仓促，书中难免存在不足之处，敬请广大读者批评指正。

编　　者

目录

CONTENTS

绪论　大学生心理健康与心理咨询 …… 1

- 第一节　心理健康概述 …… 2
- 第二节　大学生常见的异常心理 …… 6
- 第三节　大学生健康心理的培养 …… 9
- 第四节　心理咨询 …… 11

第一章　自我意识与自我成长 …… 17

- 第一节　自我意识概述 …… 18
- 第二节　大学生自我意识的发展 …… 25
- 第三节　积极的自我意识——自尊 …… 35
- 第四节　加强自我教育，完善自我意识 …… 41

第二章　人际关系 …… 49

- 第一节　解读人际关系 …… 50
- 第二节　大学生人际关系 …… 60
- 第三节　大学生建立和谐人际关系的途径和方法 …… 69

第三章　学习心理 …… 79

- 第一节　学习概述 …… 80
- 第二节　大学学习的特点与规律 …… 89
- 第三节　大学学习常见问题与调适方法 …… 91

第四章　大学生爱情与性心理 …… 99

- 第一节　爱情概述 …… 100
- 第二节　大学生爱情心理分析 …… 102
- 第三节　大学生爱情心理问题及其调适 …… 111
- 第四节　大学生性心理 …… 115

第五章　情绪管理 …… 121

- 第一节　情绪概述 …… 122
- 第二节　大学生常见的情绪问题 …… 129
- 第三节　大学生情绪管理 …… 133

第六章　挫折应对 …… 141

- 第一节　压力与挫折概述 …… 142
- 第二节　从挫折中收获成长 …… 149

第七章　生命教育与心理危机干预 …… 159

- 第一节　生命教育 …… 160
- 第二节　生命观教育 …… 163
- 第三节　大学生常见的心理问题 …… 166
- 第四节　大学生心理危机的识别与干预 …… 171

参考文献 …… 186

第一章

自我意识与自我成长

在世界上你唯一能够确定可以改善的就是自己。

——奥尔德斯·赫胥黎



在古希腊德尔斐的阿波罗神庙里矗立着一块石碑。石碑上刻着这样一句话：“人啊，认识你自己。”千百年来，这句话就像一把永不熄灭的火炬，传递着一个人们所追寻的不变的命题——“认识你自己”。其实这个命题也是自古以来最难的一个命题。苏格拉底墓志铭上也刻有“认识你自己”，如图 1－1 所示。

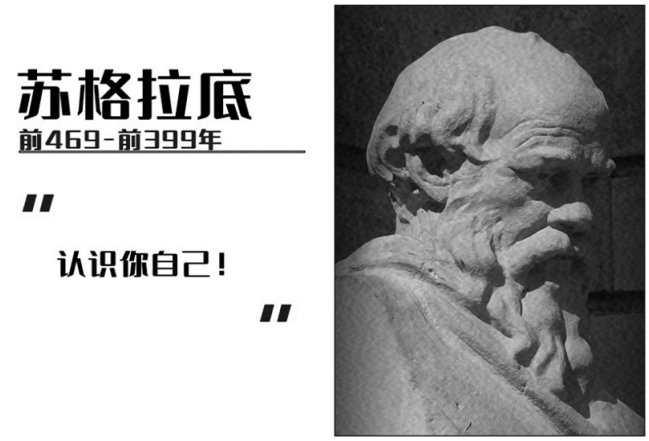

图 1－1　苏格拉底墓志铭

老子在《道德经》第三十三章中写道“知人者智，自知者明”，讲的正是认识自己这个命题的重要性。老子认为唯有能深入内省、认识自己的人，才是有明德的人。老子讲到内在清明之心不假外求，人只要内省其身，反求诸己，返璞归真，顺道彻理，就是“明”。老子的这段论述与古希腊神庙石碑之言可谓有异曲同工之妙，而今天我们经常讲到的“人贵有自知之明”，又道出了认识自我的诸多不易。

那么该如何认识自己呢？我是谁？我生活的意义和价值是什么？以上这些问题就是本章所要讲的内容——自我意识与自我成长。

第一节　自我意识概述

一、自我意识的含义

（一）自我意识的概念

“我是一个什么样的人”“我的性格是怎样的”“我是一个受人欢迎的人吗”人们常常会思考这样一些问题，而这些问题就属于自我意识的范畴。自我意识是主体对其自身的意识，是主体觉知到自身存在的心理历程，是人对自身状态及自己与客观世界关系的意识。自我意识是意识的最高级形式，它不是单一的心理品质，而是认识、情感、意志的融合体，是一个完整的心理结构，是人类特有的高级心理活动形式之一。

（二）自我意识的结构

个体的自我意识是由自我认知、自我体验和自我调控三种心理成分构成的。这三种心理成分相互联系、相互制约，统一于个体的自我意识之中。

1.自我认识

自我认知属于自我意识的认知成分，是一个人对自身和自身与周围世界关系的认识。自我认知主要涉及“我是一个怎样的人”“我为什么是这样一个人”等问题，包括自我感觉、自我观察、自我概念、自我分析和自我评价等。它是自我意识中最基础的部分，决定着自我体验的主导心境及自我控制的主要内容。

如果一个人不能正确认识自我，过分低估自己，看不到自己的优点，觉得处处不如他人，就会自

卑，丧失信心，做事畏缩不前；相反，如果一个人过高估计自己，只看到自己的优点，看不到自己的不足，“看自己一朵花，看别人豆腐渣”，用自己的长处比别人的短处，就会骄傲自大，盲目乐观，导致学习或工作的失误，或者不思进取，甚至倒退。许多心理困惑来自不能自知，过高或过低地认识和评价自己都会导致适应性障碍，引起不良的情绪反应，进而影响心理健康。人是以你看待自己的方式看待你。

2.自我体验

自我体验属于自我意识的情感成分，指在自我认识的基础上产生的对自己的情感体验，反映对自己的满意状况。自我体验主要涉及“我是否喜欢自己”“我是否满意自己”等问题，主要是一种自我感受，包括自尊感、自卑感、自豪感、自信、内疚、自责等。自我体验往往与自我认知、自我评价有关，也与自己对社会的规范、价值标准的认识有关。

3.自我调控

自我调控属于自我意识的意志成分，是一个人对自身的心理与行为的主动支配和掌握，即指一个人不受外界因素干扰，能自觉调节自己的情感冲动和行为。自我调控主要涉及“我怎样控制自己”“如何使自己成为理想中的那种人”等问题，包括自制、自主、自立、自我监督、自我控制、自我教育等。

自我调控是自我意识的关键环节，“知”与“行”之间有很长的路，大学生常常“心动而不行动”。事实上，心动是一件容易的事，而真正历练意志则需要更多的自我调控。在自我意识结构中，自我调控是完善自我的实际途径，对自我认知、自我体验都有调节作用。

自我认识、自我体验和自我控制对个体的作用是综合的，每个人都有对自己的认识，并会不自觉地将之和自己的标准或外在标准进行对比，达到了这些标准，个体会产生积极的体验，否则就会产生消极的体验。

（三）自我意识的分类

自我意识是一个多因素、多层次的心理系统，从不同角度可分为以下几类。

1.生理自我、心理自我和社会自我

（1）生理自我：是指个体对自己的身体和生理状况的认识、体验和评价，包括对自己的身高、体重、容貌、身材、性别等的认识，以及生理疾病、温饱饥饿、劳累疲乏等生理状态的感受。

在自我意识的发展过程中，个体最先是从自己的身体知道自己的存在，从而产生有关身体自我的意识。它使个体能把自己与外部世界区分开来，并意识到自己的生存是依托于自己的身体。大学生处于对生理自我高度关注的时期，女生往往很在意自己是不是漂亮、迷人；男生则往往关注自己的体形、高矮、风度，甚至声音的吸引力等。如果觉得自己的身材、相貌等各方面都不错，能够接纳自己的生理自我，就会对自己满意，并在这方面感到快乐和自信，在活动、交往中也表现出积极、主动。反之，如果一个人对自己的生理自我不能接纳，嫌自己长得不漂亮，身材不好，就会讨厌自己，表现出自卑和缺乏自信。

（2）心理自我：是个体对自己心理状况与特征的认识和评价，包括对自己的心理活动、个性特征、心理品质等方面的认识，如对自身气质、性格、兴趣、意志、情感、能力、理想等的认识和体验。

（3）社会自我：是指个体对自己与周围关系的认识和评价，包括个体对自己在客观环境及各种社会关系中的角色、地位、权利、义务、责任等的认识。

社会自我是随着个体社会化的发展，在学习和实践各种社会角色的基础上逐渐形成的。伴随着个体的社会化进程，社会自我逐渐体现出在自我意识中的重要性，成为影响个体自信的重要因素。生活在社会中的每一个人，都需要他人或群体的关注和尊重，都希望得到他人的拥戴，也需要与他人建立友谊。社会自我，是个体对自身被他人或群体所关注的心理反应，也是个体对自身社会属性的认识与体验。大学生特别看重他人对自己的看法与评价，因此社会自我也是大学生自我意识的重要内容。

心理自我是个体自我意识的核心，在自我意识的发展中起着重要作用。如果一个人对自己的心理属性评价过高，认为自己智商超群，能力过人，就可能骄傲自负。反之，如果一个人对自己的心理属

性评价过低，认为自己智商不高，能力差，就会否定自己，甚至自卑消沉。心理自我随着个体的年龄、阅历、文化水平、心理水平等的发展而逐渐成熟。它促使个体根据需要调节和控制自己的心理与行为，修正自己的经验和观念。表 1－1 所列为自我意识的内容和结构。

表 1－1　自我意识的内容和结构

类别	自我认知	自我评价	自我控制
生理自我	对自己身体、外貌、衣着、风度、家属、所有物等的认识	英俊、漂亮、有吸引力、迷人	追求个人外表、物质欲望的满足，维持家庭的利益等
心理自我	对自己的能力、性格、气质、兴趣、记忆、思维等特点的认识	有能力、聪明、优雅、敏感、感情丰富细腻	追求自我价值的实现，注重心智健康发展，注意和谐的人际关系
社会自我	对自己的名望、地位、角色、性别、义务、责任、力量的认识	自尊、自信、自爱、自豪、自卑、自怜、自恋	追求名誉地位，与人竞争，争取得到他人的好感等

2.现实自我、理想自我和投射自我

（1）现实自我：是个人从自己的立场出发，对自己目前实际情况的认知和看法。它是个体对自己现实的观感。也就是说，它是个人在现实生活中获得的真实感觉，回答的是“我是一个怎样的人”的问题。

（2）理想自我：是指个人想要达到的比较完善的自我境界和形象，是个人追求的目标。它引导个体达成理想中的个人自我，回答的是“我想成为怎样的人”的问题。

（3）投射自我：也叫镜中自我或他人自我，是个体想象自己在他人心目中的形象，想象他人对自己的评价，以及由此产生的自我感。投射自我不一定准确，往往主观成分多一些，因为是“我想象中别人会怎么看我”，不是自己真的就是那个样子。

简单地说，现实自我是指我眼中的自己，理想自我是指我希望成为的自己，投射自我是指我认为的他人眼中的自己。投射自我与现实自我之间往往存在距离。当距离加大时，个体便会感到自己不为他人所了解。理想自我与现实自我也不一定是一致的。理想自我虽非现实自我，但它对个人的认识、情绪和行为的影响很大，是个人行为的动力和参照系。这三种类型的自我之间可能会有差距和冲突，个体的某些心理问题也会因此而产生。

（四）自我意识的形成和发展——埃里克森八阶段理论

自我意识不是生来就有的，而是一个逐渐形成的过程。个体成长过程中，最先获得的是对自己身体的意识，如对自己的外貌、运动能力、身体健康状况的意识。而后发展起来的才是对“我的”各种客观存在的意识和“我的”各种心理属性及社会属性的意识。心理学研究表明，个体的自我意识从发生、发展到相对稳定，大概需要 20 多年的时间。

1.婴儿期（0～1 岁）

此时期存在对人信赖与对人不信赖的冲突。此时不要认为婴儿是一个不懂事的小动物，只要吃饱不哭就行，这就大错特错了，此时是基本信任和不信任的心理冲突期，因为这期间婴儿开始认识人了，当婴儿哭或饿时。父母是否出现则是其建立信任感的关键。信任在人格中形成了“希望”这一品质，它起着增强自我的力量。具有信任感的儿童敢于希望、富于理想，具有强烈的未来定向。反之则不敢希望，时时担忧自己的需要得不到满足。

2.婴儿后期（2～3 岁）

此时期存在活泼自主与羞愧怀疑的冲突，这一时期儿童掌握了大量的技能，如爬、走、说话等、更重要的是他们学会了怎样坚持或放弃，也就是说儿童开始“有意志”地决定做什么或不做什么。这时候父母与子女的冲突很激烈，也就是第一个反抗期的出现：一方面、父母必须承担起控制儿童行为，使之符合社会规范的责任，即养成良好的习惯，如训练儿童大小便、训练他们按时吃饭、节约粮食等；另一方面，儿童开始有了自主感，他们坚持自己的进食、排泄方式，所以训练良好的习惯不是一件容

易的事。这时儿童会反复应用“我”“我们”“不”来反抗外界控制，而父母绝不能听之任之、放任自流，这将不利于儿童的社会化发展；反之，若过分严厉，又会损害儿童自主感和自我控制能力。如果父母对儿童的保护或惩罚不当，儿童就会产生怀疑，感到害羞。因此，把握住“度”的问题，才有利于儿童形成人格内部的意志品质。在埃里克森看来，意志是“不顾不可避免的害羞和怀疑心理而坚定地自由选择或自我抑制的决心”。

3.幼儿期（4～5 岁）

此时期存在自信与退缩内疚的冲突。在这一时期如果幼儿表现出的主动探究行为受到鼓励，幼儿就会形成主动性，这为他将来成为一个有责任感、有创造力的人奠定了基础。如果成人讥笑幼儿的独创行为和想象力，那么幼儿就会逐渐失去信心，这使他们更倾向于生活在别人为他们安排好的狭窄圈子里，缺乏自己开创幸福生活的主动性。

当儿童的主动感超过内疚感时，他们就有了“目的”的品质。在埃里克森看来，目的是“一种正视和追求有价值目标的勇气。这种勇气不为幼儿想象的失利、罪疚感和惩罚的恐惧所限制”。

4.儿童期（6～11 岁）

此时期存在勤奋进取与自贬、自卑的冲突。这一时期的儿童都应在学校接受教育。学校是训练儿童适应社会、掌握今后生活所必需的知识和技能的地方。如果他们能顺利地完成学习课程，他们就会获得勤奋感，使他们在今后的独立生活和承担工作任务中充满信心；反之，就会产生自卑感。另外，如果儿童养成了过分看重自己的工作态度，而忽视其他方面，这种人的生活是可悲的。埃里克森说，“如果他把工作当成他唯一的任务，把做什么工作看成唯一的价值标准。那么他就可能成为自己工作技能和老板们最驯服和最无思想的奴隶。”

当儿童的勤奋感大于自卑感时，他们就会获得“能力”的品质。埃里克森说：“能力是不受儿童自卑感削弱的，完成任务所需要的是自由操作的熟练技能和智慧。”

5.青年期（12～18 岁）

此时期存在自我统合与角色混乱的冲突。一方面，青少年本能冲动的高涨会带来许多问题；另一方面，青少年面对新的社会要求和社会冲突会感到困扰和混乱。因此，青年期的主要任务是建立一个新的同一感或自己在他人眼中的形象，确立他在社会集体中所占的情感位置。

“这种统一的感觉也是一种不断增强的自信心，一种在过去的经历中形成的内在持续性和同一感（一个人心理上的自我）。如果这种自我感觉与一个人在他人心目中的感觉相称，很明显这将为一个人的生涯增添绚丽的色彩。”埃里克森把同一性危机理论用于解释青少年对社会不满和犯罪等社会问题上，他说：“如果一个儿童感到他所处的环境剥夺了他在未来发展中获得自我同一性的种种可能性，他就将以令人吃惊的力量抵抗社会环境。在人类社会的丛林中，没有同一性，就没有自身的存在，所以，他宁愿做一个坏人，或干脆死人般地活着，也不愿做不伦不类的人，他自由地选择这一切。”

随着自我同一性的产生，个体形成了“忠诚”的品质。在埃里克森看来，忠诚就是“不顾价值系统的必然矛盾，而坚持自己确认的同一性的能力”。

此时期存在友爱亲密对孤独疏离的冲突。只有具有牢固的自我同一性的青年人，才敢于冒与他人发生亲密关系的风险。因为与他人产生爱的关系，就是把自己的同一性与他人的同一性融为一体。只有自我牺牲或损失，才能在恋爱中建立真正亲密无间的关系，从而获得亲密感，否则将产生孤独感。在埃里克森眼里，爱是“压制异性间遗传的对立性而永远相互奉献”。

6.成年前期（18～25 岁）

此时期存在精力充沛与颓废迟滞的冲突。当一个人顺利地度过了自我同一性时期，以后的岁月中将过上幸福充实的生活，他将生儿育女，关心后代的繁殖和养育。他认为生育感有“生”和“育”两层含义，一个人即使没生孩子，只要有关心孩子、教育指导孩子的能力也是具有生育感的体现。反之，没有生育感的人，其人格贫乏和停滞，他们只考虑自己的需要和利益，不关心他人（包括孩子）的需要和利益。

7.成年中期（26～60 岁）

在这一时期，人们不仅要生育孩子，同时要承担社会工作，这一阶段有两种发展的方向：一是向积极方面发展，个人除关心家庭成员外，还会扩展到关心社会上的其他人，关心子孙后代的幸福。他们在工作上勇于创造，追求事业的成功，而不仅是满足个人需要；二是向消极方面发展，即所谓自我专注，就是只顾自己及自己家庭的幸福，而不顾他人的困难与痛苦。

8.成熟期（60 岁以上）

此时期存在完美无憾与悲观绝望的冲突。由于衰老的过程，人的体力、心力和健康每况愈下，对此他们必须做出相应调整和适应。

当老人回顾过去时，可能怀着充实的感情与世告别，也可能怀着绝望走向死亡。自我调整是一种接受自我、承认现实的感受，具有一种超脱的智慧感。如果一个人的自我调整大于绝望，他将获得智慧的品质，而所谓智慧，就是“以超然的态度面对生活和死亡”。

表 1－2 所列为埃里克森心理发展阶段总结。

表 1－2　埃里克森心理发展阶段表

期别	年龄	心理危机	发展顺利	发展障碍
婴儿期	0～1 岁	对人信赖——对人不信赖	对人信赖，有安全感	与人交往，焦虑不安
婴儿后期	2～3 岁	活泼自主——羞愧怀疑	能自我控制，行动有信心	自我怀疑，行动畏首畏尾
幼儿期	4～5 岁	自信——退缩内疚	有目的、有方向，愿独立进取	畏惧退缩，无自我价值感
儿童期	6～11 岁	勤奋进取——自贬自卑	具有求学、做事、待人的基本能力	缺乏生活基本能力，充满失败感
青年期	12～18 岁	自我统合——角色混乱	自我观念明确，追求方向明确	生活缺乏目标，时感彷徨迷失
成人前期	18～25 岁	友爱亲密——孤独疏离	成功的感情生活，奠定事业基础	孤独寂寞，无法与人亲密相处
成人中期	26～60 岁	精力充沛——颓废迟滞	热爱家庭，栽培后代	自我恣纵，不顾未来
成人后期	60 岁以上	完美无憾——悲观绝望	随心所欲，安享天年	悔恨旧事，徒呼奈何

延伸阅读

点红实验

点红实验开始时，实验者在婴儿毫无察觉的情况下，在其鼻子上点了一个红点，然后把婴儿抱起来照镜子，观察婴儿照镜子时的反应，看婴儿是摸自己鼻子上的红点还是摸镜子里的红点，如图 1－2 所示。实验者假设，如果婴儿在镜子里能立即发现自己鼻子上的红点，并用手去摸它或试图抹掉，表明婴儿已能区分自己的形象和加在自己身上的东西，这种行为可作为自我认识出现的标志。



图 1－2　点红实验

心理学家通过“点红实验”发现：1岁前的婴儿都会伸手摸镜子中的红点，1岁之后的婴儿才意识到红点在自己的鼻子上，伸手摸自己的鼻子。1岁前的婴儿分不清楚镜子里的自己和现实中的自己，即1岁之前人还没有出现自我意识。1岁半之后，婴儿能逐渐意识到自我的存在，这时婴儿能明确意识到自己鼻子上的红点并立刻用手去摸。

婴儿对自我形象的认识要经历3个发展阶段。第一，游戏伙伴阶段：6～10个月。此阶段婴儿对镜中自我的映像很感兴趣，但认不出这是自己。第二，退缩阶段：13～20个月。此阶段婴儿特别注意镜子里的映像与镜子外的东西的对应关系，对镜中映像的动作伴随自己的动作更是显得好奇，但似乎不愿与“它”交流。第三，自我意识出现阶段：20～24个月，这是婴儿在自我意识问题上的飞跃阶段，此阶段婴儿能明确意识到自己鼻子上的红点并立刻用手去摸。

三、健全自我意识的重要性

（一）自我意识与心理健康

自我意识的形成过程也是个体人格形成的过程，忽视任何一个阶段都会给个体的终身发展带来遗憾。自我意识是人类特有的心理现象，不同的自我意识引起个体相应的自我评价和自我追求，对于刚刚走过紧张的高中生活的大学生而言，如果这时生理自我占优势，那么在自我评价时就会追求其身体外物质欲望的满足，很容易出现因为自己“家境不好”或者“长得太胖”而导致的自卑感；如果此时以社会自我为主导，那么在自我评价时则追求他人的关注与重视，追求他人对自己的评价，追求名誉、地位、金钱，因此生活中的学业失利、恋爱失败、人际交往受挫等问题就会让个体遭受人生困惑甚至造成心灵痛苦，产生心理健康问题。

心理健康教育的核心就是对自我的追寻。自我意识的健康发展是心理健康教育的核心指向。个体遭遇的心理问题、产生的种种心理不适，甚至发生心理危机，其实质都是自我意识的迷失，是自我的痛苦与挣扎。而个体积极地面对心理问题，寻求指导，就是在重新发现自我和塑造自我。

（二）健全自我意识的意义：自我决定的重要基础

健全自我意识除了能够使人们更好地了解自己，还有一个重要的意义，即它是自我决定的基础。这里给大家简单介绍一个关于自我决定的理论。

自我决定理论是由美国心理学家德西和瑞恩提出的。自我决定理论是关于个人自我决定行为的动机过程理论，强调人类行为的自我决定程度。该理论将动机按自我决定程度看作一个从无动机到形成外部动机与内部动机的连续过程。动机是指激发和维持个人的某种行为，并使该行为朝向一定目标的内在动力倾向。

自我决定理论认为人类具有三种基本的心理需要，包括自主需要、胜任力需要和归属需要。这三种需要的满足为内部动机和动机的内化提供了支持，对个人形成内在目标定向和提升幸福感具有重要作用。如果一个人能够体验到自主性，比如，可以自由地选择、自由地表达自己、自行作决策等，那么他可以感受到更高的控制性，内部动机就会提高。当人们在生活中可以自主时，便可以提升自己做一件事情的内部动机。当人们对自己有更多的了解、理解，对自己有更全面和深入的认识时，也可以更好地为自己做决定。

四、大学生自我意识的心理来源

自我意识是人所特有的心理标志，它不是与生俱来的，而是后天习得的，是个体在社会环境中、在与他人的互动中逐渐形成的。一般而言，大学生对自己的认知可以通过以下4个方面逐渐形成。

（一）根据物质世界进行判断

物质世界为人们了解自己提供了方法和途径，如一个人的身高、体重和喜欢吃什么，都可以通过

外在的物质世界来了解。但是人们通过物质世界了解自己有两个局限：一是很多特点在物质世界中并不存在，尤其是一个人的心理品质，比如一个人是否坚强是不能通过物质世界来认识的，坚强无法通过物质世界观察和测量出来；二是即使自己的某个特点是可以测量出来的，但所了解到的信息不一定就是本人想要的，如一个人的体重可以测量出来，但是人们仍然不知道自己的体重在人群中所处的水平，是偏胖还是偏瘦。

（二）根据社会世界进行判断

人们想要知道自己在社会中是什么样子，必须通过社会世界来了解自己。下面介绍两种方式。

1.社会比较

费斯廷格的社会比较理论认为：人们非常想准确地认识自我、评估自我，为此，在缺乏明确标准时，人们常常和与自己相似的人作比较。

大学生正处于人生重要的发展时期，他的人生目标、职业理想、生活态度等都处于萌芽期。社会比较为大学生提供了认识自我、了解自我和发展自我的重要标尺，是每个个体认识自我不可或缺的方面，没有社会比较，就没有自我的进一步优化。当然，自我比较并不总是向着积极的方向，自我比较又分为向上比较、向下比较与相似比较。当个体的目的与动机不同时，所采用的社会比较策略会不同。例如，自我保护与自我美化的动机促使学生与那些不如自己幸运、成功和幸福的人相比；而自我成功动机强的人更倾向于向上比较，向那些比自己更加成功的人比较，促使自己更加成功。

2.反射性评价

在生活中，那些与我们生活无关紧要的人有时并不会给予我们清晰明确的反馈，但是我们可以从他们的态度与反应中来了解自己，从他人的评价中认识自我。“当局者迷，旁观者清”，有时候我们作为局内人，往往不能客观公正地看待自身的问题，这时最好的方法就是敞开心扉。符号互动学者库利提出“镜中自我”这个概念，认为我们感知自己就像他人感知我们一样，镜子中的“我”或他人眼中的“我”就是我们感知的对象，我们常常依据他人如何看待我们来了解自己，这一过程称为反射性评价。

大学生可在与同学、教师的交往中感知到“自我”，并得到一些反射性评价。如一个大学生说：“我感到非常孤独，宿舍的同学不喜欢我，他们一看到我进入宿舍，谈话经常就中断了，大家的表情也显示出冷淡与忽视，我不知道自己做错了什么，为什么得不到大家的认同。这使我非常痛苦。在同学中，我的家境略好些，可这不是我的过错，我一直主动地想与同学相处好，甚至做了许多努力，但都得不到大家的认同。在中学以前，我一直是非常受人欢迎的，我现在变得沉默了，因为不知道该如何做。”反射性评价对自我意识的形成也起着重要作用。

延伸阅读

期望效应

预言的自我实现也被称为自我实现的预言，这个概念来源于一个心理学实验，其实说的就是期待效应对他人的影响，即著名的“罗森塔尔效应”。

著名心理学家罗森塔尔和助手来到一所学校进行实验，并嘱咐校长对实验保密。新学期，校长对两位教师说：“根据过去三四年来的教学表现，你们是本校最好的老师。为了奖励你们，学校特意挑选了一些非常聪明的学生交给你们教学。这些学生的智商比同龄的孩子都要高。”校长再三叮嘱：要像平时那样教他们，要让孩子或家长知道他们是被特意挑选出来的。结果一年之后，这两个班级的学生的成绩是全校最优秀的，甚至比其他班学生的分数高出好几倍。其实这些所谓的“高智商”学生都是随机挑选的。另外，还有一个真相：这两位教师也不是本校最好的教师，而是在教师中随机抽选出来的。

（三）根据自己的行为进行判断

贝姆的自我知觉理论认为，在内部线索微弱或模糊的情况下，人们常常依据外在行为来推断自己的特征，如性格、态度、品质、爱好等。如当学生参加公益事业时学生认为自己是一个高尚的人；但在大多数情况下，人们常常依据内部线索，如想法情绪来了解自己，内部线索要比外显行为更准确，因为行为易受外在压力的影响，更易伪装。

个体的行为既具有外显性又具有内倾性，因而依据自己行为的判断为自我的确立提供了可靠的依据。

（四）根据自己的内心进行判断

在内部心理世界，人们主要是通过“内省”进行自我认识的。内省是个人认识自我的一个常见方式，它是指个人向内部心理世界寻求答案，直接考虑个人的态度、情感和动机。比如，一个人想要知道自己是不是喜欢吃香蕉，他可以通过内省来发现他如果非常想吃香蕉（动机），吃香蕉的时候内心觉得很满足、很开心，那他可以得出他喜欢吃香蕉的结论。

大学生正确认识自我的关键在于全面认识自我，如果只从物质世界认识自我，那对自我的认识就有可能产生偏差；如果只是通过内省认识自我，那很有可能只是沉浸在自己的内心世界，而忽略了别人对自己的看法。大学生要想全面认识自我，就要从物质世界、社会世界和内部心理世界三个方面去认识，不仅要根据客观情况，还要借助社会比较、他人的反馈及自我反省来认识自我。

第二节
大学生自我意识的发展

一、大学生自我意识发展的规律

大学生自我意识的发展一般呈螺旋式上升的趋势。大学生自我发展经历“分化—矛盾冲突—统一—再分化—再矛盾—再统一”的过程。每次的统一都意味着个体在自我意识上有了质的发展，表明大学生的自我意识逐渐成熟、稳定。

不少心理学家对自我意识的发展进行了研究，并提出相应理论。心理学家埃里克森指出，人的自我发展持续一生，但会经历不同的阶段。每个阶段都有一种危机或矛盾需要解决，或者说有一种发展任务需要完成。如果危机解决得顺利，个体就会获得积极品质，增强自我力量，为下一个阶段的发展创造条件；如果危机解决得不顺利，个体就会形成消极品质，削弱自我力量，影响下一阶段的发展。

大学时期的主要发展任务是形成自我同一性，避免角色混乱。所谓自我同一性是一种熟悉自身的感觉，一种知道个人未来生活目标的感觉，一种从信赖的人们中获得所期待的认可的内在自信。这种内在自信是一个人对他人认可的内在一致性和连续性方面的自信，即个体的跨时空的内在一致感和连续感。自我同一性发展顺利就会形成自我认同感，自我概念清晰，接纳自我，有生活的目标和前进的方向，为自我以后的发展打下良好的基础。自我同一性发展不良就会产生角色混乱，表现为对自己缺乏清晰而完整的认识，“自我”各部分是混乱的、矛盾的、冲突的，迷失自我和生活的方向，难以应对复杂的社会生活。

很多大学生在自我意识发展过程中品尝到了酸甜苦辣，付出了艰难代价，并为解决内心的矛盾冲突进行了不懈努力。大学生的自我意识在自我认知、自我体验和自我控制三者相互影响、相互作用的过程中逐步成熟，其间经历了一个明显的分化、矛盾和统一的过程。

（一）自我意识的分化

青年期自我意识的发展是从明显的自我分化开始的。原来完整、笼统的我被打破了，出现了两个我：主观的我和客观的我，即大学生既是观察者又是被观察者。也就是说，自己可以像观察他人那样观察自己。伴随着主观我和客观我的分化，理想自我和现实自我也逐渐分化。理想自我是自己想要达

到的完美形象，现实自我是实际所达成的自我状态。自我意识分化是自我意识开始走向成熟的标志。

大学生因为自我意识开始分化，所以能主动、迅速地关注自己的内心世界和行为，产生新的认识、体验，自我反思能力增强了，自我的形象更加丰富、完整和深刻。由此而来的种种激动不安、焦虑与喜悦增加，自我体验丰富多彩，要求有属于自己的一片空间和世界，渴望被理解、被关怀。同时，自我控制能力增强了，经常思考自己应该怎样做、能怎样做，不应该怎样做、不能怎样做等问题，并努力从行动上约束自己。

（二）自我意识的矛盾

自我意识的分化一方面使大学生开始意识到自己不曾注意的许多“我”的细节；另一方面也加剧了自我矛盾冲突。大学生往往因为自我不能统一、自我形象不能确立、自我概念不能形成表现出明显的内心冲突，甚至产生强烈的内心痛苦和不安感。但自我意识的矛盾冲突又是迈向成熟必须走的一步，是个体逐步获得内在力量的必经之路。

1.理想自我与现实自我的矛盾

青年人富于理想，有抱负，成就欲望强，对自己的未来充满了信心。然而，他们较少接触社会，不能很好地将理想与现实有机地结合起来，而且自己的现实条件往往与自己的理想相差甚远，这给大学生带来很大的苦恼和冲突。其实，理想自我与现实自我有一定距离是正常的，也正是这种冲突和差距激励着大学生奋发进取、积极向上，向着梦中的方向飞奔。但是如果理想自我与现实自我迟迟不能趋近、统一，便会产生各种各样的心理不适，继而引发一系列心理问题。

2.独立意向与依赖心理的矛盾

一方面，大学生生理与心理的成熟使他们渴望独立，渴望以独立的个体面对生活、学习和工作中遇到的问题。但由于长期的校园生活使他们的社会阅历与经验相对匮乏，故当应激事件出现时，又盼望亲人、老师、同学能够替自己分忧。另一方面，大学生心理上的独立与经济上的不独立形成了明显反差。他们在迫切希望摆脱约束、追求自立的同时，又不可能真正摆脱家长、老师的支持和帮助。

3.自尊心与自卑感的矛盾

大学生往往渴望成功，不甘落后，对成功的渴望与预期较高。但随着大学学习、生活的深入，许多同学逐渐发现自身某些方面的不足，感到“天外有天”。尤其是遭遇失败与挫折时，有时甚至是小小的失利，如考试失败、恋爱失败等，便开始怀疑自己的能力，进而自我否定，产生自卑心理。

4.交往需要与自我闭锁的矛盾

大学生迫切需要友谊，寻求理解，更渴望同辈群体的认同与归属感。他们有强烈的交往需求，希望有知心朋友向其倾吐对人生、生活和学习的看法，盼望有人分担痛苦、分享快乐。但很多大学生常常感到“交往不如中学那么自如真诚”，这是为什么呢？因为大学生同时存在自我封闭的倾向。这个时期，许多大学生总是不经意地将自己的内心隐藏起来，不愿敞开心扉，与同学间有意无意地保持着一定距离，存在着较强的戒备心理。正是这种交往需要与自我封闭的矛盾冲突，使不少大学生常有孤独感。

（三）自我意识的统一

自我分化、矛盾所带来的痛苦不断促使大学生寻求方法以求得自我意识的统一，即自我同一性的建立。自我统一主要指主观自我与客观自我的统一、主观自我与客观环境的统一、理想自我与现实自我的统一，也表现为自我认识、自我体验、自我控制的和谐统一。消除矛盾以获得自我意识统一的途径有三条：第一，坚持理想的自我标准，努力改善现实自我，使之逐渐接近理想自我；第二，修正理想自我中某些不切实际的过高标准，同时努力改进现实自我，使现实自我与理想自我相一致；第三，放弃理想的自我标准而迁就现实自我，可能会出现自暴自弃、得过且过。

由于每个大学生的生活经验、成长环境、心智发展水平及目标设定等存在差异，因此其自我意识分化、矛盾、统一的途径会有所不同，结果也会不同。按照心理健康的标准，无论通过哪种途径达到自我意识的统一，只要统一后的自我是完整的、协调的，就是积极和健康的自我意识。

（四）大学生自我意识偏差

大学生的自我意识发展水平较高，但尚未成熟，加之个体自我认识的视角、方法和途径的差异，因而容易导致自我意识偏差，由此伴随成长的烦恼，导致问题的发生。常见的自我意识偏差主要有以下几种。

（1）自我中心极端的自负。

（2）消极的自卑。

（3）从众心理。

二、大学生自我意识发展的特点



校园中的“忙”与“盲”

小李是典型的学霸，也是典型的不甘居于人后的倔强女孩。她大部分时间在埋头看书，到了期末考试，她本以为可以取得好成绩，没想到结果却不尽如人意。她向室友哭诉：“在高中的时候我成绩一直很好，无论在学校还是班级各方面都很出色，也有很多朋友，为什么到了大学之后，一切都变了？我现在觉得自己一点也不优秀，周围的同学个个都很强，他们不仅学习好，还多才多艺。我觉得自己各个方面都不如别人，每天忙忙碌碌却一无所获。”

她的室友劝说她：“别着急，这只是第一个学期，大学和高中就是不一样，生活、学习各方面都丰富很多，不只是学习好就行，要有自己的方向，不要盲目追随他人，慢慢你就能找到原来的感觉了。”

小李刚进入大学，遇到了很多大学生都会面临的有关“自我”的问题。大学时期是个体自我意识发展的关键时期，这一时期的大学生自我意识更加深化和丰富，出现了很多新的特点。自我认识、自我体验和自我控制发展得越平衡，个体的自我意识水平就越高。下面我们从四个方面来认识大学生自我意识的特点。

（一）大学生自我认识的特点

青年期是大学生自我意识迅速发展并趋向成熟的关键时期，这个时期正在经历一个特别典型的矛盾整合阶段。

第一，大学生对自我的认识逐渐从外部转向内部，更加关注自己的社会角色、社会地位等属性。经历了自我意识的分化之后，大学生不仅仅注重自己的外表、形象等外部因素，更多地考虑自己在性格、社会交往及其他能力上的发展。例如，在回答“你是一个什么样的人”时，不局限在自己是“漂亮的”“高个子的”等外在形象的描述，而更倾向于表现自己的性格、社会能力等方面的品质。

第二，大学生对自我的评价从不切实际的高估转向平衡，而且更加倾向于对自己进行正面的评价。当代大学生大多有着较好的精神风貌，为人自信，对未来充满希望，这种状态对他们的人生发展是很有帮助的。当然，如果盲目自信，过高估计自己的能力，不能正视自己的缺陷，对他们的发展是很不利的。

第三，大学生的自我意识显示出强烈的矛盾性特点，主要体现在理想自我和现实自我的矛盾。理想自我是在自己头脑中塑造的、自己所期待的自我形象，即“我是一个什么样的人”。现实自我是通过个人实践而形成的真实的自我形象，即“我是一个什么样的人”。大学生富于理想、抱负高、成就动机强，对自己的未来充满了信心，通常会在脑海中构想一个理想自我，并将之和现实自我进行对照，一

旦发现两个形象不一致时，便产生很大的苦恼。对于这种矛盾，大学生通常有两种选择：一是理想自我占优势，寻求积极的统一，通过矛盾斗争转化为积极自我；二是理想自我和现实自我差距过大，无法实现理想自我，使得现实自我更加痛苦。

（二）大学生自我体验的特点

第一，大学生的自我体验较为强烈、深刻，但是不稳定。能够顺利进入大学的学生普遍是中学时期的优秀学生，自我评价往往较高，他们意识到自我在社会中的地位和作用，社会责任感较强，在学习和生活中争强好胜，有较强的自尊心。当做出的成绩或表现受到表扬时，他们就会产生积极的情感体验，甚至洋洋得意，忘乎所以；但是一旦遇到挫折和失败又会产生内疚和压抑的情绪。

第二，大学生的自我体验逐步走向开放，但是敏感性较强。这一时期的大学生非常渴望与他人进行思想和情感交流。随着大学生自我认识水平的提高和自我表达能力的发展，他们的情感体验逐渐打破内心的矛盾，从之前的封闭走向开放，以寻求同龄人的认同感，从他人对自己的态度中更好地认识自己。但是他们又对涉及自我的事物特别敏感，特别是在与异性的接触中常常情绪波动，在行为与自我形象的塑造中往往触景生情，通过想象抒发自己的情感，因而经常流露出一些感触和遐想等。

第三，大学生的自我体验具有情绪化。自我体验的情绪化是个体对客观事物是否符合自己的需求而产生的心理体验。大学生的情绪通常表现出短暂、起伏、易变的特点，这些特点也表现在大学生自我意识的各个方面。他们的自我评价常常发生矛盾，对自我的态度常常是易变的。情绪好时自我认同感高，自我评价也高，对自己充满信心；反之则情绪失控。大学生对自我的肯定与否定时常随着情绪的变化而变化。在自我体验的强度方面，男生大于女生；在自我体验的持续性方面，女生比男生持久。

（三）大学生自我控制的特点

第一，大学生在自我控制方面的发展存在不平衡性。大学生自我控制和监督能力虽然有了明显的提高，但是仍然存在高估和低估自己的倾向。大学生自我控制和调控的方式属于不随意类型，即被动地要求自己的行为与规范一致，这种不随意的调控在外部场合发生改变的时候往往是不能奏效的。大学生正在经历从外到内的转化过程，努力使外部的规范标准与自己的行为达到一致，由于此时的大学生自我评价和自我体验发展不平衡，他们对自己的评价往往高于他人评价。比如，有的学生的自信心和优越感强，他们以自己的长处和他人的短处相比，盲目自大，认为他人都不如自己，甚至以各种方式表现自己的能力，思想偏激，这种学生自我评价过高，一旦遇到挫折便抱怨外部条件，甚至向不良方向发展；还有一部分学生自我评价过低，遇到困难就疑是自己的能力不足，产生自卑情绪。

第二，大学生自我控制的社会性增加，更多用社会标准要求自己。在一项对 500 名大学生的调查中，研究者发现：72％的大学生愿意成为“德才兼备、博学多才、有开拓精神、适应性强的大学生”；16％的大学生愿意成为“合格的大学生”；5％的人愿意成为“被社会承认的大学生”；只有 7％的大学生愿意成为“能混得过去，不被人注意的大学生”。从这组数据可以看出，大部分大学生希望成为一个为社会做贡献、适应时代发展的人。他们考虑更多的是与社会相联系的内容，而不仅仅局限在自我的小世界里。

第三，大学生强烈地关注自我，他们从自己的角度和自我的标准去认识、评价事物和他人，并采取行动，因而很容易出现以自我为中心的倾向。虽然大学生自我意识的发展、能力的提高、思维水平的提高及知识经验的不断积累，使其对社会、对人生的理解形成了自己的一套观念体系，但是由于他们的社会经验不足，他们对社会现象的认识往往失之偏颇，对事物评价体系只拘泥于某一个观点、立场，而不善于从他人的立场、不同的角度来分析问题，表现出强烈的以自我为中心倾向。

（四）自我意识发展的阶段性

大学生已经开始逐渐探索自我，建立自我同一性，其自我意识的发展丰富而成熟，但在这个过程中并非所有人都一帆风顺，很多人都经历过怀疑自己、找不到方向、迷茫的阶段。一旦能够从这种怀疑和迷茫中重新找到自己，便会经历从“旧我”破碎到“新我”重建的过程。

梅尔曼和阿彻尔通过研究确定了人最初形成同一性的年龄，他们以 12～24 岁的学生为研究对象，结果发现：18 岁的学生大多数处于成就型和延缓型同一性状态；在 21～22 岁这个年龄阶段，排他型和弥散型的学生人数相应减少。由此可见，随着年龄的增长，同一性由较低状态向较高状态显著转变。

我国也有研究表明，大学生自我同一性的发展呈现明显的年级特点，从大学一年级到大学三年级存在渐进增强的趋势，可见大学生的自我同一性表现出从低级的自我同一性（排他型和弥散型）向高级的自我同一性（成就型和延缓型）转变的趋势，但到大学四年级又有重新产生同一性危机的趋势。

延伸阅读

自我同一性

自我同一性的概念最早由精神分析学家埃里克森在其人格八阶段理论中提出，它是一个很复杂的概念。本质上，它是指人格发展的连续性、成熟性和统合性。玛西亚等心理学家更加详细地界定了同一性的概念，赋予自我同一性概念以可操作性，创立了自我同一性状态的理论模型。同一性是指个体将自身动力、能力、信仰和历史进行组织，纳入一个连贯一致的自我形象中。它包括各种选择和最后决定的深思熟虑，特别是关于工作、价值观、意识形态和承诺等方面的内容。如果青少年无法将这些方面和各种选择整合起来，那么角色混乱就产生了。

加拿大心理学家詹姆斯·玛西亚依据青少年在自我同一性形成过程中对“探索”（是否主动积极去探索自己）与“承诺”（是否已经确定自己是这样的）两个要素“是”与“否”的选择将自我同一性划分为四种状态（见图 1－3）。探索是指同一性形成过程中个体对各种与自己密切相关的问题，如职业、社会角色等产生了茫然和困惑，这时个体需要对多种有意义的选择做出抉择。承诺是个体为认识自我、实现自我并达到某一目标所使用和花费的时间、精力的程度。

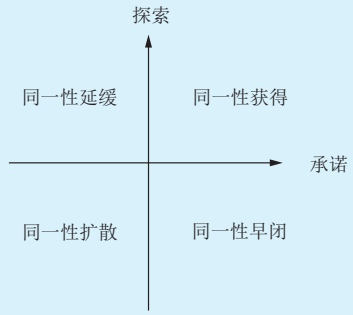

图 1－3　Marcia 同一性状态模型

1.同一性混乱（同一性扩散）

同一性混乱（同一性扩散）者尚未经历探索或做出投入的状态。他们不仅对自己的职业选择和意识形态倾向犹豫不决，而且对这类事情根本没有兴趣。一般表现为：缺乏方向，对政治、宗教、道德或职业问题不关心，做事情不问为什么，对其他人为什么要做那些事情不关心。

2.同一性拒斥（过早闭合）

同一性拒斥（过早闭合）者没有经历过探索，但已经做出投入的状态。也就是个体在还没有经历过探索的情况下就获得了自我价值观或目标，并付诸行动。其表现为：对于自己的职业和各种理念已经有所定位；缺乏自我建构的过程，不假思索和不加怀疑地接纳他人的价值体系；在获得自我同一性的过程中过早做出决定。

3.同一性探索（同一性延缓）

同一性探索（同一性延缓）者处于探索中，但还未投入，或者只有模糊的意向。也就是他们还处于四处探索的阶段，还在不断提出问题和寻找答案，希望找到自己生活的价值和目标。其表现为：正

在经历同一性危机，或正处在人生转折点上；没有清晰的目标；没有清晰的自我认同感；正在积极争取获得同一性。

4.同一性实现（同一性获得）

同一性实现（同一性获得）者处在已经经历过探索并做出投入的状态。也就是个体经过探索性地选择和付出后，获得了自己的价值观和目标，并且为此付诸行动。其表现为：有自我坚定感和安全感；确定了职业、宗教、信仰、性别角色的观念等，充分考虑他人的看法、信仰和价值观，但由自己做出决定。

三、大学生自我意识的影响因素

自我意识的发展总的趋势是螺旋式上升，在曲折中前进，这也同样适用于新时代的大学生。据调查，我国大学生自我意识的发展总体是积极向上的，但也存在一些小问题。自我意识不是一个单一的、不受其他因素影响的变量，它的发展是个体内外环境共同作用的结果。我们认为自我意识的发展主要受以下几个方面的影响。

（一）社会背景

人是一种社会性的存在，个体的自我意识发展必然会受到社会大环境的影响。从纵向的历史演变来看，在封建大一统的社会中，人们在多个层面上都是统一的，此时人们在面对多元与单一、丰富和简单等内心冲突时往往选择单一与简单，意向主义的、形而上学的“自我意识观”成为此时的“主流”。新时代的社会背景为大学生展示自己的才华提供了广阔的天地，为他们实现自我提供了自我活跃和选择主动权，但同时也带来了不确定性和不安全感；竞争和参与能激发自我的潜能和动力，同时也使自我面临更多的压力和威胁；差异和对比可以刺激个体实现自我价值，不断努力、追求卓越和超越自我的动机，也会导致个体心理失衡和自我的失落；变化和发展为个体提供了更为广阔的自我空间，但也带来了更大的挑战和适应的困难。由此，自我的开放和闭锁、积极和消极、顺应与不适也因此分野。价值取向的困惑、个人自我定位的矛盾、自我评价的冲突都显现出明显的时代特色，而大学生这一激进、敏感、活跃的青年群体就更为如此。

（二）他人评价

“以铜为鉴，可正衣冠；以古为鉴，可知兴替；以人为鉴，可明得失。”他人对自己的评价是客观认识自己的一面镜子，可以帮助自己更好地了解现实自我，知道自己在他人心目中是怎样的形象，能帮助自己更好地构建理想自我。但是，他人的评价与自我评价总是会有一定的矛盾和差异，积极有效的他人评价可以帮助大学生完善自我意识；消极不良的他人评价，则会对大学生自我意识的发展产生阻碍作用。

倘若他人的评价从肯定优点入手，先对大学生的成绩进行表扬和鼓励，激发学生的自信心，然后对其存在的问题进行客观分析和评价，那么大学生相对容易接受建议；倘若他人的评价属于一提优点就轻轻带过，一讲缺点就长篇大论，势必会对大学生的自信心造成打击，使得其自我评价和他人评价难以统一。

（三）社会实践

大学生的理想自我是在学习、课外活动及各种社会实践中不断塑造出来的。大学生只有真正深入社会实践中，才能认识到现实自我存在的问题，获得自我体验，并根据现实自我中存在的优势和不足进一步调整自我观念。

当大学生在学习中取得显著进步时，他们就体验到成功的愉悦，提高对自我学习能力的评价，增强自信心；而当学习成绩下降时，他们不但体验到失望和痛苦，而且会对自己的学习能力产生怀疑，降低自信心。参加社会实践也是一样，大学生能发现自己更多的兴趣点和优势，提高对自己的评价；当然也会由于自己在某一方面连续受挫而丧失信心，对自己产生消极的评价。

有人认为大学二年级是自我意识矛盾最尖锐的时期，也有人认为大学三年级才是自我意识发展的关键时期。但总的来说，直到大学毕业，大学生的自我观念才基本趋于统一，自我意识的发展才趋于完善。这说明大学生对自我的评价不是通过一次实践活动便确定的，而是经过“认识—实践—再认识—再实践”的过程完善的。

四、大学生自我意识常见的偏差及调适

大学生的心理尚未完全成熟，其自我意识还在不断地发展变化，容易出现各种偏差，从而阻碍了良好自我意识的形成。大学生群体中出现的自我意识偏差主要有以下几种类型。

（一）自我否定型

这类学生对现实自我评价过低，他们产生这些消极自我意识的原因或是由于理想自我远远高于现实自我，经过努力仍无法拉近距离；或者虽然理想自我与现实自我差距不大，但由于自我控制能力较差，他们不能通过努力去实现理想自我；或是想通过简单的努力就实现理想自我，但一遇到困难挫折就灰心丧气、悲观失望。这类学生往往通过放弃理想自我而迁就现实自我来求得自我意识的统一，结果只是令其更加缺乏自信、更加自卑，整日沉浸在理想自我的幻想中，在理想自我与现实自我的落差中郁郁寡欢。这类学生主要有自我评价低、易概括化和泛化、敏感多疑、消极应对、自我掩饰和难以接受新鲜事物等特点。

（二）自我扩张型

与自我否定型相反，自我扩张型的学生高估了现实自我，建立一个不切实际甚至错误的理想自我，并认为实现理想自我轻而易举。如有的学生高估自己，对自己的肯定评价过之而无不及，放大自己的长处，缩小自己的短处，人际交往模式是“我好，你不好”“我行，你不行”，自认为与众不同；有的学生易骄傲，常常自吹自擂、目中无人、盲目自尊、爱慕虚荣，常对自己提出过高要求，承担无法完成的任务、义务而导致失败。

案例分析

王某，大学一年级新生，女，主诉自己情绪压抑，适应不了大学生活，宿舍里所有的同学都排挤她，这让她感到特别失落和气愤；她报名应聘了学生会及其他一些社团组织，可是除了几个不知名的社团，其余社团都没有给她面试机会，这让她感到非常羞愧。她从小的理想就是要当领袖，可是现实的大学生活反倒觉得自己处处受排挤，理想无法实现。

经过进一步的深谈，我们了解到，王某自小受到全家人的宠爱，兄妹之间发生争执，长辈们无一例外地都偏袒她。从小到大，她都认为大家理所应当地要考虑她的需求，她也习惯于这种优胜者、指挥者的角色，但是到了大学之后，没有人顺从她，没有人偏袒她，没有人考虑她的需求。她觉得她的同学们太自私了，简直无法在一个宿舍共同生活。

分析诊断与指导：

第一，调整认知，正确归因。社会心理学归因理论认为，人在每时每刻都会为自己的行为找理由，凡是成功的事情，都容易归到自己的努力上；凡是失败的事情，往往归到客观的外因。不同的归因会影响人对问题的正确判断。在咨询中，咨询老师带领王某对她的成长经历以及交往中的一些矛盾进行梳理、澄清，让她自己领悟到自我中心的性格，并学会设身处地地替别人考虑问题，体验别人的情绪，培养客观看待事情的思维方式和习惯。

第二，客观认识自我，适应环境。教育引导该生在认识自我的过程中，学会正确与他人进行比较的方法，通过比较发现自己的优缺点，恰当地评价自我，回归现实，调整心理落差以达到心理平衡。

第三，学会欣赏别人。教育引导该生发现别人身上的长处和优点，学会欣赏他人。要理解、包容别人的感情、观点、欲望和需要。

第四，学着赞美别人。真诚的赞美是人际交往中的润滑剂，每个人都有被尊重的需要，这种需要的满足会拉近人际的关系，没有人喜欢总是挑剔、批评自己的人，人们总是喜欢同尊重和欣赏自己的人来往。

（三）自我萎缩型

这类学生的自我统一比较困难，表现为理想自我极度缺乏或丧失，对现实自我又深感不满。他们往往认为理想自我难以实现，甚至永远无法实现，要么放弃对理想自我的追求，得过且过，极度放任；要么自怨自艾、自暴自弃，甚至出现理想自我与现实自我的对抗，导致心理变态，严重者可产生精神分裂症或因绝望而轻生。

（四）自我矛盾型

这类学生表现为理想自我与现实自我无法协调，无法转变成一个新的自我。其自我意识冲突强度大，持续时间长，自我认识、自我体验、自我控制缺乏稳定性和确定性，因而新的自我无从统一，积极的自我难以产生。

阅读材料

乔哈里窗口理论

美国心理学家 Joe 和 Harry 提出了关于自我认识的窗口理论，被称为乔哈里窗口理论，如图1-4所示。他们认为人对自己的认识是一个不断探索的过程，每个人的内心都有四块领域。

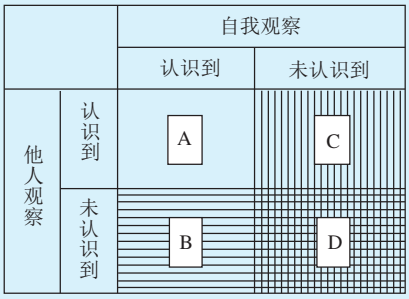

图 1-4　乔哈里窗口

（1）公开的自我（见图1-4中的A区域）。也就是透明真实的自我，这部分自我不仅自己了解，别人也了解。

（2）秘密的自我（见图1-4中的B区域）。自己了解、别人不了解的自我。

（3）盲目的自我（见图1-4中的C区域）。别人了解但自己却不了解的自我。

（4）未知的自我（见图1-4中的D区域）。别人不了解、自己也不了解的自我，需要一些契机才可以将其激发出来。

每个人的自我都由这四部分构成。但比例各不相同。而且，随着人的成长及生活经历，自我的四个部分也在发生着变化。当一个人自我的公开领域扩大，则其生活变得更真实，无论与人交往还是独处，都会感到轻松愉快并充满活力；盲目领域变小，人对自我的认识才会更清晰，在生活中更容易扬长避短，发挥自己的潜力。一个人在其成长过程中，通过自我开放促使公开领域扩大；通过他人的反馈使部分隐秘区、盲目区进入公开区；通过与他人分享秘密的自我，通过他人的反馈减少盲目的自我。如此这般，人对自己的了解就会更多且更客观。

五、大学生自我意识偏差的调适方法

（一）愉快地接纳自我

正确认识和接纳自我是大学生心理健康的主要标准之一，成熟的自我意识是良好的心理素质的重要标志。人的自我认识、自我评价、自我调控能力如何，直接影响到其社会适应、身心健康及发展成才。

1.无条件接纳自我

我们要无条件地接受并宽容对待自己的一切，包括优点和缺点、成功和失败。试想一个人如果自己都不爱自己，又怎能期望别人来爱他呢？

2.相信“瑕不掩瑜”

古人云：“金无足赤，人无完人。”接纳自己的不完美和失败，是自信的表现，也是自我完善的起点。努力发现自己的“闪光点”、肯定自己的价值、对自己充满自信心和自豪感，是接纳自我的推动力。

3.运用积极的自我暗示

为了避免自尊心受到伤害，不妨采用一些策略性的自我美化的暗示，如向下比较（比上不足，比下有余）、选择性遗忘（记住成功经历，忘记失败经历）、自我照顾归因（将成功归于自己的努力和能力，将失败归结于自己的不努力和运气不佳）等。

（二）有效地控制自我

塑造自我、超越自我是一个需要不断实践的过程，有效地控制自我是塑造自我与超越自我的根本途径。

1.确定努力方向

在追求理想、塑造自我的过程中，大学生应根据社会需要和自己的特点确定努力的方向，将远大理想分解成符合实际的、经过努力可以实现的子目标，将长远目标与阶段目标结合起来，循序渐进，逐步加以实现。

2.增强自信心

每个人在学习、工作和生活中不可能总是一帆风顺的。自信心是指个体相信自己能力的一种自我意识倾向，可以使人们最大限度地发挥聪明才智，激励自己不断奋进。

3.增强自制力

自制力是一个人自觉地调控和控制自己行为的品质。自制力强的人能够理智地对待周围发生的事件，有意识地调控自己的思想和情绪，约束自己的行为，成为驾驭现实的主人。

（三）不断地超越自我

超越自我是人生的崇高境界。只有超越自我，才能找到人生的真正价值。正如一位名人所说：“每一次人生的关键时刻，每一次大大小小的抉择，其实都是一个能不能自我战胜、能不能自我超越的过程。”

1.建立适当的抱负水平

大学生往往不能正视自我，不愿降低自己的抱负水平，而生活中的一些挫折常常是由不切实际的成就欲望导致的。最为适当的抱负水平，应当是选择既有适度把握，又有适度冒险的目标。如果不考虑胜任的把握，一味地冒险，就会经常遇到挫折，既白白耗费精力，又给心理带来消极影响；如果一味地求稳，而不愿意承担一点风险，则可能错过许多发展机会，使自己总在原有水平上徘徊。另外，适当的抱负水平，还能避免因盲目与他人攀比、竞争，而使自己终日生活在紧张状态中，心理承受过大的压力。

2.小步子，大飞跃

古人云：“不积跬步无以至千里，不积小流无以成江海。”我们可能无法一次就直接达到目标，但可以将目标分解为一天之内可以达到的一个个小目标，每达到一个目标后，就自我肯定一次。要知道，做一个高尚的人较难，但高尚的开始就是不庸俗，我们每不庸俗一次，就是向高尚前进了一步。人的

潜力是惊人的，要相信自己的无穷潜力。

3.注重陶冶性情，保持积极的情绪

健康和积极的情绪能保持适当的紧张和敏感度，能在遇到挫折后尽快恢复自信，勇往直前。

六、自我意识的评估

自我意识的完善是一个不断进行自我认识、自我评价、自我改造、自我完善的过程，是一个伴随我们生命全程的过程。自我意识对人的心理健康起着非常重要的作用，在人格优化过程中发挥着强大的动力功能。培养健全合理的自我意识是大学生健康成长、全面发展、走向成功的必备要素。自我意识的评估主要从以下几方面入手。

（一）正确地认识自我

一个人如果能够对自己有一个全面、正确的评价，就能够扬长避短，根据自己的实际情况，选择相应的目标并为之努力奋斗。

1.多方面、多途径地了解自我

在日常生活中，大学生对于自己的判断和理解，往往较多地依赖于小范围内的社会比较以及别人对自己的评价。而实际上这样形成的自我概念有很大的局限性，无助于大学生适应更大的生活范围。许多大学生在中学阶段都是佼佼者，可是进入“群英会”的大学后就很容易迷失自我。多方面、多途径了解自己，既要从目前的生活环境，也要从自己的生活历程经验了解自己；既要了解别人对自己的评价、自己与别人的差别，也要了解自己成长变化的过程，形成清晰、全面的自我认识；既要了解自己的能力、身体特征，又要了解自己的性格、品德，以便对自己有一个全面的了解。

2.客观、真实地面对自我

心理学研究证明，人们对于周围世界的信息选择和理解都会受到自身需要倾向的制约。在日常生活中，一种途径反馈的信息，往往需要从其他途径得到验证，特别当人们并不直接表达真实想法，甚至口是心非的时候。如果轻易相信或认同并成为一种倾向，而对他人对自己的批评或改进建议置之不理，那么人们的自我概念就会越来越脱离真实自我。

3.寻找正确的参照系

他人是自我的镜子，是自我认识的重要参照。与他人交往是获得自我认识的主要来源。大学生可以通过与同学比较，找出自己的位置，认清自己的优势和不足，从而更加客观和全面地认识自己。但是这种比较往往带有浓厚的主观色彩，应该采用正确的参照系。如关注后天主观的努力，淡化不可改变的先天客观条件。另外，古人云“吾日三省乎吾身”，以自身为坐标，不断自我反省，也是认识自我的很好的方法。

（二）自我意识评估的几种方法

自我意识评估是运用相应的测评体系对自己的兴趣、特长、性格、学识、智商和能力等的测评，简而言之，就是通过科学手段分析自我、认识自我、了解自我。

1.交谈法

交谈法是通过谈话直接了解自我的方法，一般有两种形式：一种是结构式访谈，另一种是非结构式访谈。结构式访谈由访问者按照预先制订的计划提出问题，希望从双方的交谈中得到自己所需的信息，从而更加准确地了解受访者；非结构式访谈法由研究者一般感兴趣的问题组成，与对方的交谈从某些有准备的问题开始，后面的问题取决于前面的话题，访问者可以随时根据谈话的内容进行提问。

2.调查法

调查法是通过个体的有关资料，间接了解被调查个体心理活动的方法。调查法可以根据个体在成长过程中的言语和行动留下的痕迹，如日记、书信等来了解个体所体现的心理活动；也可以从个体对待人、物、自己的行为中进行评估，对一些事情的态度和处理方式，可以体现出个体的计划性、精确性、忍耐性、冲动性等性格品质；采用问卷调查的方式，根据要了解的内容，要求教师、家长、同学

等根据问卷问题进行回答，从中分析被调查个体的特征。

3.自我测试法

自我测试是被广泛采用的了解自我的方法，从大的方面可以分为问卷法和投射法两种形式。问卷法是让测试者回答测量表中一定数量的问题，据此评分，然后经过统计得出结论，这种方法极为简便，题目、记分、评分都经过标准化。投射法是在测试时，刺激测试者或向其提供一些无确定含义的图片，使其在无防御的状态下表露出自我特点的方法。性格的心理测试方法有很多，如卡特尔的 16 种人格因素测验（16PF）、明尼苏达多项人格量表（MMPI）、麦尔斯—布瑞格斯类型指标（MBTI）、“大五”人格量表（NEO PI—R）等。

第三节 积极的自我意识——自尊

自尊是在心理学各项研究中出现频率非常高的一个概念，自尊几乎与所有的正性心理品质及正性情绪体验相关，也与成功因素相关，保持自尊对于一个人的成长和幸福至关重要。

一、自尊的含义

自尊即自我价值感，是基于自我认识对自我价值进行评价而产生的情感体验。

（一）自尊的维度

自尊有两个维度：能力和价值感。有能力的人不一定有价值感，有价值感的人也不一定有很强的能力，缺少任何一个都不是真正意义上的自尊。大学里有一些优秀的学生干部、奖学金获得者，虽然能力很强或者学习成绩很突出，但是缺乏自我价值感，认为自己还有很多不足；而另外一些人，能力平平，却常看不起周围的人，认为自己水平很高。这两种人都不具有真正的自尊，真正的自尊是基于现实的自尊，既不狂妄自大，也不自轻自贱，能够认识到自己的真实水平和价值。正如国际自尊心理协会执行理事长布兰登所说的：“具有高度自尊的人不会把自己凌驾于别人之上，不会通过与别人比较来证明自己的价值。他们的快乐在于自己就是自己，而不是比别人好。”

（二）高自尊的特点

1.尊重事实

高自尊的人通常都有较强的现实感，他们对自己、他人、社会及各种关系的认识和评价，都以事实为基准。因此，高自尊的人能够客观、准确地评价自己，而低自尊的人则倾向于高估或者低估自己。

2.理性思考

高自尊的人都是能理性思考的人，都是以尊重事实为前提的。比如在大学寝室里，经常发生这样的事情：A 同学晚上喜欢早睡，而 B 同学喜欢熬夜看手机，并且把声音调得很大。如果 A 是敏感的人，就可能会认为 B 是针对自己，故意调很大的声音影响自己休息，时间久了两人的关系就会恶化；如果 A 是善于理性思考的人，就倾向于认为 B 可能不是故意的，是 B 同学喜欢影片的音效所以才调那么大声音，也许告诉（她）自己要睡觉了，对方自然就会把声音调小。

3.知错就改

高自尊的人具有理想的现实定位，发现自己的错误之后不会去辩解或者掩饰，而是会承认错误，并努力改正；相反，低自尊的人则会把承认错误看成低人一等、无能的表现，还会自我谴责。

4.灵活适应

高自尊的人能较好地适应环境变化，积极调整自己。大学阶段的生活、学习、人际关系等与中学时期相比变化很大，只有灵活调整自己的期望和观念，适应大学的环境，才能更好地发展自我。

5.高自我复杂性

心理学家帕特里夏·琳维勒研究了自我复杂性。她认为，自我概念包括很多方面。如果一个人的自我概念相当简单，失恋时就会认为“失去了他/她，我的人生就没有意义了”，这意味着他的整个自我概念只有这一种关系。具有复杂自我概念的人则拥有很多种关系，如亲密关系、家庭、工作、业余爱好、朋友等，一方面的失败不会对其有太大影响，因为还有自我的很多方面并未受到该事件的影响。简单地说，高自我复杂性就是指一个人能意识到自我是由很多个侧面组成的，不会因为某个侧面受挫就否定整个自我。

延伸阅读

心理学家让高自尊者和低自尊者同时做一个智力测试，然后告诉他们成绩相当糟糕，接着再给他们一次机会做类似的测试，结果表明：低自尊者在接下来的测试中表现得更加糟糕或者更早地放弃后续的任务；而对于高自尊者来说，失败的反馈激发起他们的斗志，使他们更积极地去完成接下来的任务，极少有人放弃，哪怕困难重重，也仍然努力去做。这是由于人们都有很高的自我概念。低自尊者认为自己会经历较多的失败、较少的成功，失败的反馈正好证实了他们的自我概念低，因此，在类似的任务中就会表现得更加消极；而高自尊者得到的失败反馈和他们的自我概念不一致，所以他们会在接下来的任务中表现得更加积极。

高自尊者能够运用各种策略在日常生活中维持对自我的积极评价。即使在生活中的一方面失败了，高自尊者也会关注生活中做得好的其他方面，而不会像低自尊者那样否定自己的一切。

延伸阅读

脆弱高自尊

柯尼斯提出，脆弱高自尊者会竭尽所能来维护自我价值感，表现为：不一致高自尊、不稳定高自尊、条件高自尊。不一致高自尊是指外显自尊得分高而内隐自尊得分低，这种现象可能说明这类高自尊者在意识水平上持有积极自我意象，但在无意识或较少意识水平上却持有消极自我价值感。不稳定高自尊是指个人的自我价值感随时间和情境波动而表现出不稳定的特点。条件高自尊是指个体会将其自尊依赖于某种具体的标准或结果，如达到一个成就目标需得到其他人的特殊款待等。然而，在生活中人们所说的自尊心很强的人的表现为“完美主义”，他们表现为自我要求很高，不允许失败甚至拒绝失败，在意他人的看法等，并且为了维护其自尊而去贬低甚至攻击他人，会有较多的敌意和攻击性言行。这些自尊心很强的人多属于脆弱高自尊，这和我们在上面所讨论的高自尊是两个完全不同的概念。

二、自尊的作用

自尊在调节情绪、行为中起着很重要的作用，主要体现在当个体遇到挫折与困难时，高自尊者与低自尊者在应对上存在很大的差异。

（一）自尊在自我评价中的作用

人们常以为高自尊者会对自己有更积极的评价，研究却发现低自尊者也可能对自己有非常积极的评价。自尊对自我评价的影响很大，坎贝尔等人的研究发现，高自尊者与低自尊者相比，在两次相同性质的自我评价中，高自尊者前后两次评价一致性较高，低自尊者则变化较大；高自尊者评价自我时用时较少，低自尊者则用时较多，对自己是否具有某种品质，低自尊者常不确定；高自尊者比低自尊者更愿意

接受对他的不同的反馈。这些都说明，高自尊者比低自尊者有更好的自我同一性，有自我概念的稳定性。而这样的情况势必会影响未来方向的选择，低自尊者在方向选择中往往会犹豫不定，缺少判断力。

（二）自尊在处于劣势时的作用

人们常以为社会地位低的人自尊水平也会比较低，研究发现并非如此。收入、受教育水平、职业、职务、声望、社会地位等对自尊的影响远比人们想象的要小。这是因为人们会用许多方法调节自己，如把周围群体对自己的消极反馈归为社会偏见，而非针对自己个人；不与大众做比较；对所属群体具有缺陷的人做降低价值评价，对有些人则提高或夸大价值评价。

（三）自尊在遭遇失败时的作用

这里的失败不只是学业和工作失败，也包括被忽视、被拒绝、被否定。研究发现，低自尊者在失败后不只会体验到悲观、失望，还会有羞耻感、无能感，感到很痛苦，会长时间走不出心理阴影。高自尊者在失败后也会体验到悲观、失望，却不会有羞耻感、无能感，更不会感到痛苦。

低自尊者非常害怕冒险，他们倾向于选择做一些低报酬而稳定的工作，因为他们害怕失败及失败带来的体验。而高自尊者则倾向于冒险尝试新的体验。因此，低自尊者比较容易放弃自己的选择而屈服于他人。

低自尊者在失败后害怕社会比较，他们会选择回避与拒绝比较，但在得知自己成功的情况下他们会很积极地与他人做比较，所以低自尊者即使在一项工作完成之后仍然会处于自我保护状态。高自尊者则对与他人作比较表现得很坦然。

（四）自尊在情绪痛苦时的作用

低自尊者在遇到挫折时的痛苦程度高且持续时间长，其过程大概经历以下几个环节：首先产生对自身能力的消极想法，认为自己会再失败，将失败归因于自己能力不足，然后将这种感觉泛化到自我概念的其他方面，而不会通过对自我的肯定来补偿，最终导致内心痛苦。高自尊者在遇到挫折时，不会有对未来不好的预期，归因比较理性，特别是能采用其他方法来补偿，认为“东方不亮西方亮”，如家庭经济条件不好的同学会在学习上强化努力，以此来补偿经济上的压力与挫折；学习不好的同学会在人际交往方面努力展示自我以补偿学习上的压力，因此，不会有强烈的痛苦感。

低自尊者的情绪痛苦来源于认知与情绪的泛化，他们通常会认为自己学习不好那么自己在其他方面也不会好，从而全面否定自己，他们会把负性情绪泛化到生活中各种不顺利的事件上。这些情况在高自尊者身上则不会发生。他们会就事论事，这次没考好就只是这一次，不代表每一次都会失败，所以不会有持续的痛苦情绪。

三、自尊的由来

自尊是怎么来的，是什么造成了人们面对同一事件而表现各异？心理学在这方面的研究非常多，许多研究结果也不一致，但是有一点是没有异议的，那就是自尊与童年的经历有关。

（一）人格发展理论的解释

1.人格发展理论

自尊是一种情感体验，它与归属感和掌控感有关，这两种感受均来自童年的经历。在埃里克森人格发展理论中，第一阶段是建立安全感，第二阶段是建立自主感，正对应了这两个方面。父母给儿童提供安全的生存环境，让儿童感受到自己被爱、被喜欢，即使做错了也不会受到伤害，是被无条件地接纳与肯定的，这样的儿童就会发展起自主探索的能力，对失败不会有恐惧感，这是自尊发展的基础，儿童还不具备足够的分析与判断能力，对事件的理解是笼统的、整体性的，由此伴随而来的情感体验也是整体的、泛化的。这些体验在以后的成长中，并不会因为理性分析能力的提高而改变，而是会潜藏于人的意识的底层。在人们遇到事件时，自尊以一种类似自上而下的方式对人产生影响，或以一种潜意识作用产生影响。因此，童年的经历所养成的自尊体验很难改变，它会广泛地、长期地影响着人的行为。

这就是为什么低自尊者，明知道做错了事还认为没什么大不了，考不好也不会有什么严重后果，但情绪上就是表现得焦虑不安，明知道尝试一下也没有多大的危险，就是不敢去冒险，这些都很难用理性来说服自己。而高自尊者通常表现得很坦荡，遇到打击也不会感到沮丧，短时间就能修复自己的心情。

2.人格结构

“人心不同，各如其面。”曹雪芹对《红楼梦》中人物的塑造堪称神来之笔，金陵十二钗的人格特点鲜明，可谓栩栩如生、跃然纸上。比如，王熙凤精明能干、泼辣狡诈、八面玲珑，“未见其人，先闻其声”“明是一盆火，暗是一把刀”；林黛玉多愁善感、聪慧但抑郁，“侬今葬花人笑痴，他年葬侬知是谁？试看春残花渐落，便是红颜老死时；一朝春尽红颜老，花落人亡两不知！”一首《葬花吟》尽显伊人本色。人格的独特性实在是令人惊叹！

纷繁复杂的人格特点是否毫无规律可言？是否只能用独特的描述展现每个人的人格特点？答案是否定的。“人同此心，心同此理。”从美国人格心理学家奥尔波特开始，许多研究者试图基于某些人格维度（即个体共有的人格特性或特质）来描述每个人不同的特点。以下简单介绍人格心理学最负盛名的“大三”和“大五”人格结构。

（1）“大三”人格结构。美国心理学家雷蒙德·艾森克通过多年研究，提出三种人格特质：外向性、神经质和精神质。

外向性是指人的心理与行为活动指向外部。外向的主要特点包括好社交、活泼、好动、武断、寻求刺激、快乐、好支配人、感情激烈、好冒险。这些形容词可以用来描述偏外向的人，其反义词可以用来描述偏内向的人。

神经质是指人的情绪稳定性。神经质的特质包括焦虑、抑郁、内疚、低自尊、紧张、不理性、害羞、喜怒无常、易动情。这些形容词可以用来描述情绪稳定性较差的人，其反义词则可以用来描述情绪稳定性较好的人。当外向性和情绪不稳定同时出现在一个人身上时，很容易导致他/她在困境中表现出强烈的焦虑。

精神质既描述人的负面特征，如孤独、冷酷、敌视、怪异等，也与人的智力活动和创造性相关。高精神质的人，通常表现出性情孤僻、以自我为中心、对他人漠不关心、心肠冷酷、缺乏同情心、不关心正义和他人利益、对人和动物缺乏怜悯、攻击性强（甚至是对很亲密的人也会常常表现出恶意）；低精神质的人则相反。不过，高精神质的人往往创造性也相对较高，低精神质的人则在思维和行动方面表现得较迟缓。

上述三种人格特质在每一个人的身上都有所体现，只不过具体到某一个人时情况不尽相同。每一种人格特质都是一个连续的统一体，而不是非此即彼的两极分类。比如，一个人不是绝对的外向而是偏外向，另一个人也不是绝对的内向而是偏内向，还有的人则是内外向兼有。

（2）“大五”人格结构。20 世纪 30 年代以来，许多人格心理学家通过词汇分析法（即分析不同语言中描述人的词汇）研究人格维度，从不同研究中一致得出五个基本的人格维度：神经质、外向性、开放性、宜人性、尽责性。1981 年，美国人格心理学家戈尔德伯格给这五个人格维度起了一个绰号——“大五”。当前，“大五”人格结构已经成为“人格心理学的通用货币”，也是人格心理学家对人的基本特质最理想的描述之一。“大五”人格的英文首字母正好组成了“海洋”（OCEAN）一词。“大五”人格结构如表 1－3 所示。

表 1－3　“大五”人格结构

人格维度	子维度
开放性（Openness）	幻想、审美、情感、行动、思辨、价值观
尽责性（Conscientiousness）	能力、条理性、责任感、上进心、自律、深思熟虑
外向性（Extraversion）	热情、乐群、独断、活力、寻求刺激、积极情绪
宜人性（Agreeableness）	信任、坦率、利他、顺从、谦逊、同理心
神经质（Neuroticism）	焦虑、愤怒、敌意、抑郁、自我意识、冲动、脆弱

（二）需要层次发展理论的解释

用马斯洛的需求层次发展理论也能很好地说明自尊的由来。马斯洛认为，人的需要是从最低的生存需要开始发展起来的，当生存需要基本满足后就发展起安全的需要，之后再发展出更高层次的归属的需要与尊重的需要。高层次的需要都是较低一个层次需要的保障与拓展。生存是最基本的，安全是为了保障生存、让生存质量更好，归属能让安全更可靠、更有保障，尊重则是在个体身体被归属接纳、肯定后，在精神上的被接纳与肯定。追溯到本源还是生存与安全、安全与归属。因此，自尊的本源来自生存与安全感的满足。

（三）依恋理论的解释

1969 年，英国精神病学家鲍尔比提出依恋的概念，他认为，依恋就是“个体与具有特殊意义的他人形成牢固的情感纽带的倾向，能为个体提供安全和安慰”。与上述理论相关，鲍尔比认为自尊的根源在于依恋，童年养育中的不同的依恋关系形成了人们不同的自尊类型与水平。他的观点得到了众多研究者的支持。



依恋与自尊

美国心理学家艾纳翁思与布利霍等在 20 世纪 70 年代末做了一项实验。被试者是 14 个月大的婴儿。情景是在实验室里放有许多婴儿喜欢的玩具和物品。目的是观察他们的母亲在与不在时的反应。其中有两个重要的变量，一个是婴儿自发探索这些物品的程度，另一个是母亲在与不在时他们的情绪反应，实验中母亲和婴儿一起待几分钟后，然后离开 9 分钟再回来，实验测量了婴儿把母亲当作安全背景的程度及进行环境探索的程度。

实验结果分出了三种不同类型的依恋风格。

第一，安全型依恋，占 60%。婴儿在与母亲和自我独立之间有很好的平衡。他们一开始就探索环境，母亲离开时有些不安，但回来时与母亲互动表示亲近，这类婴儿能同时表现出很强的归属感和掌控感。

第二，焦虑型，或称为矛盾型依恋，占 15%。在最初母亲没离开时就不离开母亲，也不探索环境，母亲离开时紧张不安，母亲回来后情绪有些缓和但仍然不安，一直黏着母亲。这类婴儿能形成归属感，却不可能形成掌控感。

第三，回避型，占 25%。最开始母亲离开时不会紧张，母亲回来时也没有高兴，喜欢独自玩，但内心却焦虑和悲伤，他们表现出回避与忽略自己的母亲，与母亲没有很强的情感联系，陌生人的安慰与母亲的安慰没有差别。这类婴儿能形成掌控感，但缺乏归属感。

因此，只有安全型依恋的婴儿能形成高水平的自尊。

以上延伸阅读给我们的启示是：

第一，良好的亲子关系对个体潜在的自尊水平起到了决定性的影响，生活环境中无条件的接纳、关心、支持是形成高自尊的条件。在我们生活中与周围人建立和谐的人际关系非常重要，和谐的环境能解除紧张感，维护自尊。

第二，大学生作为成年人，自尊的调节需要后天的努力，其中理解自己与自我努力都很重要。

第三，如果感到自己的低自尊很困扰自己，就需要和心理教师谈谈，学习用多种方法来调节自己。

四、自尊与心理健康

（一）自尊的功能

1.自我保护

个体通过自尊的自我保护而免受焦虑和恐惧。恐惧管理理论认为个体在不同的文化环境下，通过坚信所处文化背景的世界观，并按照相关的价值评判标准行事，可体验和获得自身的价值感，这是自尊的体现。当个体对现实的信念和自信遭到破坏，威胁到个体的自我价值体验时，自尊作为焦虑的缓冲器，会诱发一定的补救和防御措施，但是当冲击和威胁过大或时间过长时，自尊的调节机制可能受损，从而引起适应不良及相应的心理问题。

2.经验解释

根据威廉·詹姆斯对自尊的定义，“自尊＝成功/抱负”。对于取得同样成绩的青少年来说，期望水平高的人可能体验到挫折和失落感，而期望水平更贴合自身实际的人则可能体验到成就感和喜悦，这是由于不同的抱负水平决定了他们对于同样事件的内心体验。

3.决定个体的期望

个体的自尊决定了在各种不同的情境中，个体对事件发生的期待、对情境中他行为的解释及自己在情境中的行为。个体对自己的期望是在自尊的基础上发展起来的，并与自尊相一致。根据埃里克森的人格发展阶段理论，青少年时期的发展任务是努力形成自我同一性，避免角色混乱。因此，青少年自我同一性的发展最能体现个体对自我的期望。自我同一性是指个体在特定环境中的自我整合与适应，是个体寻求内在一致性和连续性的能力，是对“我是谁”“我将来的发展方向”及“我如何适应社会”等问题的主观感受和意识。马西亚根据青少年探索和承诺的程度对个体同一性的发展态度进行了评定。探索包括青少年对意识领域（政治、道德、价值观、职业）和人际领域（友谊、家庭、性别角色、两性交往）的问题的思考程度；承诺则是指青少年对这些领域的问题做出明确选择的状态，需要个体做出精力、毅力和时间等方面的投入，主动付出自我牺牲及维持特定兴趣的稳定状态。

4.影响人格的发展

自尊是心理健康的核心这一点已经得到研究者的普遍认可。自尊的重要功能之一是维持人格发展的定向和连续性，促进人格的健康发展。自尊不断地改变个体对人格发展的态度和要求。例如，儿童在成长的过程中，通过不断意识到现实自我和理想自我之间的差距，明确自己的发展方向和发展水平，并努力调动自己的潜力去实现预定的目标，从而促进人格的发展。

（二）自尊与心理健康的关系

自尊是个体要求他人尊重自己的言行、维护一定的荣誉和社会地位的自我意识倾向，是个体具有的一种内在的社会心理需要、一种情感体验、一种适应机制。它保证一个人心理活动的正常进行。个体自尊的高低、强弱影响着他们将来的社交能力、主观能动性、性格的完整性和稳定性等。对自尊机制的研究发现，不同自尊个体在注意、记忆、归因等方面均存在不同。低自尊者倾向于注意拒绝性的信息，而高自尊者则不存在这类注意偏向。

高水平的自尊是大学生健康心理的主要标志。具有高自尊的大学生往往善于处理与父母、教师和同伴之间的关系，乐观积极，有较强的适应能力，能认识到自己的缺点，自我感觉良好。相反，低自尊的大学生常对自己持消极否定的态度，看不到自己的价值，认为自己处处不如他人，对自己要求苛刻，总想战胜自己、改变自己，因而有更多的内在冲突。因此，保护和培养大学生的自尊心，激发其内在的积极性，推动其不断完善自我，具有重要意义。

第四节
加强自我教育，完善自我意识

大学生正处于自我意识的整合阶段。在不断探索的过程中，很多大学生都会经历迷茫和彷徨，不能很好地了解和整合自我，形成正确的自我认识。党的二十大报告提出“广泛践行社会主义核心价值观。用好红色资源，深入开展社会主义核心价值观宣传教育，深化爱国主义、集体主义、社会主义教育，着力培养担当民族复兴大任的时代新人。用社会主义核心价值观铸魂育人”，提升高等教育的育人实效，引导大学生完善自我、健全人格，实现自我健康成长。

决定一个人成功与否的最重要因素就是“我”，这个“我”就是我们一直在讲的自我意识。自我意识决定了个体如何感知自我、看待自我、控制自我，从而更好地塑造自我，这是大学生完善自我、实现自我价值的途径。

自我意识在人格形成和人格结构中占有极其重要的地位，人的认知、情感、意志、信念等都会受到自我意识的影响。自我意识的健全发展是个体全面发展的重要条件，是促进人的心理健康的有效途径。

一、健全的自我意识标准

（一）自我意识的衡量

那么，什么是健全的自我意识？衡量自我意识可以从以下几个方面来考虑。

第一，自我意识的积极统一。

第二，正确的自我认知。在自我认识的主动性、自觉性、准确性上达到较高的水平，具有良好的自我体验，自我体验是丰富、积极、健康的；具有有效的自我控制，在自我控制的自觉性、坚持性、准确性上达到较高的水平。

第三，自我认识、自我体验、自我控制三者协调一致，同时个体又与外界保持着良好的关系。

第四，自我意识有助于促进个体的心理健康和发展，有助于促进社会的文明和进步。

（二）健全的自我意识的内容

对于大学生来说，健全的自我意识应当包括以下内容。

第一，接受自己的生理状况，不自怨自艾。

第二，对自己的心理素质有较清晰的认识，认清自己的长处和短处。

第三，对自己所处的环境有较清晰的认识，包括家庭和学校环境。

第四，对自己的经历有正确的评价。

第五，对未来自我发展有较明确的目标。

第六，对自己的需求有清晰的认识。

第七，知道生活中什么是应该珍惜的，什么是应该放弃的。

第八，对妨碍自己达到目标的因素有较为清晰的认识。

第九，对自己能够做到的事情有较为清晰的认识。

第十，对自己的希望和能力的差距比较清楚。

第十一，能正确定位自己的社会角色。

第十二，对自己的情绪有较为清晰的认识。

第十三，明白自己能力的极限。

二、大学生自我意识的促进

在日常生活中，经常发现有这样的学生：在外人看来他已经非常优秀了，可他还是对自己不够满意，甚至有些自卑。自我意识模糊的人，在以后的人生发展中碰到诸多问题时不能很好地解决；而自

我认识清晰、自我评价客观的人，在以后的人生道路上成功的概率较高，幸福感也较强。人在对自我进行认识和评价的过程中，能否获得自尊与自信对个体来说至关重要。

（一）营造良好的社会环境

社会环境与个体自我意识的发展息息相关，完善个体的自我意识，需要营造一个良好的社会环境。这涉及大学生教育培养全方位的工作，是涉及家庭、学校和整个社会教育思想、教育制度和教育方法改革的大问题，需要慎重对待。

1.教育的思想观念要与时俱进

一个民族的思维模式和社会观念总是同民族的文化渊源密不可分。我国传统文化历来重视人与人之间的伦常关系和道德规范，这促使学生形成了一种传统的思维模式和拘谨的性格特征。有人对我国青年学生观念的现代化水平做了调查，发现有 82.3％的学生处于由传统观念向现代观念的过渡阶段，13.4％的学生传统观念十分严重，只有 4.3％的学生具有较为现代化的观念。

这些具有传统观念的学生缺乏接受新事物的心理倾向，对周围的人缺乏信任感，他们关心国家的改革开放政策，但缺乏参与的积极性与勇气。因此，教育思想一定要与时俱进，培养学生的独立意识和竞争精神，让他们能够勇敢地接受挑战、积极思考和学会创造。反过来讲，如果我们培养的大学生只能恪守传统，没有自己的独立意识，缺乏参与竞争的精神，他们如何能在现代社会的竞争中坚定自信、克服困难、迎接挑战？他们又如何能在未来的事业中独立思考、开拓进取、做出新的发明和创造？

2.改革传统的教育体制

由于受到传统思想的束缚，我国的大学生在集体主义、依从性等方面明显高于西方人，而在独立性方面则明显不如西方人。根据教育部等单位所做的一项调查，有 65.5％的学生经常会对教师的说法和课本的内容表示怀疑，但公开质疑的人却很少，即使有人提出质疑，表示赞同的人也很少，甚至有 16.5％的学生认为，如果质疑，“大多数同学会予以非议”。随着年龄的增长，这种思维定式和对权威的服从会日益增强，这种状况显然不利于大学生自我意识的健康发展。只有把学习变成主动探索和发现的过程，大学生才能在学习过程中不断发现自我、完善自我和实现自我。

3.在家庭和学校中营造良好的人际关系氛围

家庭亲子关系和学校师生、同学关系对大学生的自我意识有重要影响。根据一项对全国 50 所大学 1580 名学生的家庭教养方式所做的调查，我国大学生家长的教养方式具有高拒绝、高否认和高惩罚的严厉特征，容易引发子女的焦虑、自卑、敌对、不能正确认识自己等心理障碍，不利于其心理健康发展。大学生在学校同教师和同学不能和谐相处，也会造成大学生孤独、抑郁等不良心理情绪，阻碍其自我意识的健康发展，因此，在处理亲子关系和师生、同学关系时，都要讲民主，要建立相互关心、相互尊重、相互信任、相互帮助的人际关系，使大学生能从日常的人际关系中感受到温暖，获得爱的体验，使大学生热爱生活、关心他人，形成健康的自我意识。

（二）不断进行自我教育

古希腊人把“认识自己”看作人生的“最高指挥官”，中国人也常说“人贵有自知之明”。全面、正确地认识自我是培养健全成熟的自我意识的基础。大学生要想更好地完善自我，超越自我，健康成长，就要学会积极主动地了解自己，调整自我拒绝、自我否定、自以为是、自我中心等自我意识发展缺陷。自我意识的完善不仅要有良好的外部环境，更重要的是个体要进行自我教育，围绕自我认识、自我体验、自我控制三个方面，形成正确的自我概念，培养健康的自我意识，使自我评价更加客观，自我体验更加积极，自我控制更加有力。

1.正确地认识自我

健全的自我意识始于对自我的正确认识。只有还原真实的自己，对自己进行全方位地了解，才能发现自己的优势和缺点，这是建立健全自我意识的基础，也是构建理想自我必不可少的一个环节。

正确认识自我，有利于调适现实自我和构建理想自我。德国著名作家约翰·保罗曾说：“一个人真正伟大之处，就在于他能够认识自己。”如果一个人能对自己有一个全面、正确的认识和评价，就能够

扬长避短，取长补短，根据自己的实际情况，选择相应的目标为之努力奋斗。要做到正确认识自我，有以下几种方法。

（1）自我反省。孔子曰：“吾日三省吾身。”经常进行自我反省可以检查自己的行为和动机是否正确，在行为过程中有什么欠缺，又有哪些收获，从中发现长短得失以便有的放矢地进行自我调整。

（2）从他人的评价中认识自我。“当局者迷，旁观者清。”有时候我们作为当事人往往不能客观公正地看待自身的问题，这时最好的方法就是开放自我，向他人敞开心扉，将自己的问题向朋友、同学倾诉，通过他人对自己的评价来认识自己。当然，评价者的受教育水平、其对自己的态度及对自己的期望值也会影响评价的结果。因此个体应该客观地看待他人评价。一般情况下，他人评价与自我评价的差异越小，表示自我意识的成熟度越高。

延伸阅读

开放自我的途径

第一，如果你可以根据不同主题或亲密程度向几个人（如同学、朋友或教师）开放自我，这种方式将对你很有帮助。但是要注意，即便是亲密的朋友，也几乎不可能承受你倾诉所有的感情和经历。

第二，在酒吧里、火车上、餐厅里、公园里和一个陌生人谈论私密的话题，在互联网上向陌生人暴露自己的秘密。向陌生人暴露秘密是一种很有效的方式，但不能将其作为真诚和持续的亲密关系的替代方式。

（3）将过去的自己和现在的自己进行对比。在与过去的自己比较时，可能会由于自我抱负水平过高而难以对自己有较高的评价，在缺乏客观评价标准的情况下，可以通过与他人作比较来进行。与周围普通人作比较可以认识自己的实际水平及自己在群体中的地位；与优秀的人物作比较则能找出自己的差距和努力方向。当然，在与他人作比较时要选好参照的标准，同时用发展的眼光和辩证的方法看待自己和他人，既不要盲目自大，也不要妄自菲薄，这样才能合乎实际地确定自己的奋斗目标和行动计划。个体过去的成就水平越高，越容易积极地评价自己；而指向未来的抱负水平越高，个体越不容易满足，越难以对自己做出肯定的评价。

因此，教育者在培养大学生正确进行自我意识的过程中，一方面要鼓励学生超越自我，不满足现有的成绩；另一方面也要引导学生确立适当的目标，不要妄自菲薄。

延伸阅读

“镜中我”

美国社会心理学派代表人物之一查尔斯·霍顿·库利在他关于镜像自我的讨论中，提出了“镜中我”的概念。“镜中我”所反映的是想象中的他人对自己的评价。“镜中我”的观察有以下三步。

◆我对自己在他人眼中的形象进行想象，可以是对自己外貌的想象。

◆我想象这个人是如何评价自己的，如对自己长相的评价。

◆我对这种想象里的判断感觉好还是不好，如体验到自豪或羞怯。

2.积极地悦纳自我

悦纳自我的含义就是愉快地接纳自我。愉快地接纳自我可以帮助我们更好、更全面地认识自己，拥有更加积极的自我体验，同时进行更好的自我控制，朝着自己想要的方向努力和前进。悦纳自我是

发展健康的自我体验的关键和核心。心理学研究表明心理健康的个体更多地表现出对自我的接受和认可，而有心理障碍的个体则表现出对自我的不满和排斥。比如，有些大学生认为自己在性格或者容貌上不如其他同学，自己又没有办法改变，于是产生自我排斥心理。人对自己不满是正常现象，但这种不满不能过于强烈，否则就会加剧自己的心理矛盾，导致心理持续紧张。完善自我意识需要大学生更多地关注自己的内心。悦纳自我是增进健康的自我意识的关键和核心。

我们要积极地悦纳自我，就要努力做好以下几点。第一，勇敢地正视自己。无论自己是否优秀，也不管自己在他人眼中是怎样的，自己首先要勇于面对自己，看到自己的优点，也要正视自己的缺点，在不苛求自己的前提下努力改正自己的缺点。第二坚信每个人都不完美。“金无足赤，人无完人。”每个人都有各自的缺点和优点。第三，学会欣赏自己。欣赏自己就是要挖掘自己的潜能和优势，肯定自己的价值，用成功的愉悦为自己增添自信。

此外，就大学生自身而言，需要强化四个理念。一是坚信“只要真正付出努力，在同等条件下，别人行，我也一定能行”，以此来增强自信。强烈的自信能激发个体的潜能，促进个体成功，成功后的愉悦又可以使个体进一步增添自信，形成良性循环。二是不忘“尺有所短，寸有所长”，恰当地认识自己，而不是苛求自己。三是懂得“失之东隅，收之桑榆”，正视自己的短处，既努力扬长也注意补短。一个人在某些方面自觉不足，如果通过积极的努力来补偿，以最大的决心和最顽强的毅力去克服这些缺陷，往往最终能取得成功。四是记住“失败是成功之母”，正确地对待成功和失败。成功和失败是相辅相成的，成功的果实只能在艰辛的努力中逐渐成熟。

3.有效地调控自我

心理学家提出有效地调控自我是完善自我意识的根本途径。大学生情感丰富，社会经验不足，人生观和价值观还没有完全确立，很容易受各种社会思潮和其他外部环境的影响，对待问题容易偏激和情绪化，对自己的长处和短处往往估计不足。有的大学生取得一点成绩就认为自己很了不起，表现出自负的倾向，而一旦遇到小挫折或者小失败又将其无限放大，认为自己一无是处，自暴自弃。尤其是毕业生，要做出一生中重大的社会选择：进什么单位？从事什么工作？他们常面临理想自我和现实自我、自我肯定与自我否定等矛盾，常常表现出心理的不平衡，情绪体验较强烈，易激奋也易波动。大学阶段是人生的转折时期。这个时期的大学生尤其需要注意塑造自我，为日后在社会竞争中取得成功打下良好的基础。科学地塑造自我，需要做到以下几点。

（1）明确和增强行动的目的。人类的行为都是有目的性的。一般来说，有目标指向的行为较无目标指向的行为成就大得多。因为正确的目标能够激发人的动机、强化人的行为，并促使其指向预定的方向。例如，有的学生能够抵御种种诱惑，刻苦攻读，学业优秀，这是因为他把学习成绩与自己未来的发展联系起来了。确立正确的自我目标，关键是要按照社会的需要和个人的特点来进行设计，做一个“自如的我、独特的我、最好的我、被社会接纳的我”。所谓“做一个自如的我”，是指不要给自己提出力所不能及的要求，使自己陷入自责、自怨、自恨的境地，而是给自己设立只要付出相当的努力就能达到的目标，从而能够在坦然面对自己的客观前提下，积极地生活；所谓“做一个独特的我”，是指不要一味地追求时尚，在刻意模仿中失去自我，而是在接受自我的过程中扬长避短，得以自在地生活；所谓“做一个最好的我”，是指立足于现实、选择适合自己的人生道路，尽最大努力，达到最佳水平，充分实现自己的人生价值，能够满意地生活；所谓“做一个社会欢迎的我”，是指要有正确的价值取向，把自我实现的蓝图与祖国的富强、人类的文明结合起来，努力为社会做出自己最大的贡献，真正充实地生活。

延伸阅读

青春之花，绽放在扶贫路上

黄文秀是百色市田阳县人，生前是广西壮族自治区百色市乐业县新化镇百坭村第一书记。2019年6月16日，她回家陪护刚做完肝癌手术不久的父亲，因惦记百坭村的防汛抗洪工作，冒着暴雨连夜返回工作岗位，途中遭遇山洪不幸牺牲，年仅30岁。她的故事一直激励着很多大学生。

2016年北京师范大学硕士研究生毕业后，黄文秀毅然选择回到家乡，当一名选调生，扎根基层。但是基层工作并不容易，百坭村建档立卡的贫困户分散居住在几个不同的山头，群众也表示："你这个小年轻，我们跟你聊了也没用。"但是黄文秀丝毫没有退缩，她用《西行漫记》中的话勉励自己："让扶过贫的人像战争年代打过仗的人那样自豪，长征的战士死都不怕，这点困难怎么能限制我继续前行。"扶贫工作非常辛苦，但从没人听黄文秀叫过"苦"。她陆续帮村里解决了4个屯的道路硬化问题，组织修建蓄水池4座，完成2个屯的路灯亮化工程。2018年百坭村的贫困发生率从22.88%降至2.71%，实现了贫困户户户有产业，村集体经济项目增收翻倍。

黄文秀的故事对正在自我探索的大学生的启发是：真正的自我实现是个人与社会的统一，是摆脱冷漠、关心社会；充分发挥自己所长，脚踏实地；真正把自我实现和实现中华民族伟大复兴的中国梦的事业相结合，发光发热。正如黄文秀在入党申请书中写的那样："一个人要活得有意义，生存得有价值，就不能光为自己而活，要用自己的力量为他人、为国家、为民族、为社会做出贡献！"

（2）制订合理的目标。有效地调控自我，仅仅有目标是不够的，制定的目标还要合乎实际。人的意志力与人的认识水平密切相关，人的认识水平越高就越能节制自己。大学生要面对现实，确立适宜的理想自我和具体的奋斗目标，把远大理想分解成一个个小目标，从而由近及远、由低到高，循序渐进，逐步实现目标。

（3）培养坚定的意志力。在实现理想自我的过程中，既有来自个体本身欲望的干扰，如贪图安逸、追求物欲等，又有来自外界的各种诱惑的侵袭，如各种名利的诱惑。这些都容易使尚未真正踏入社会的大学生动摇自己的意志，丧失前进的动力，甚至走向堕落的道路。意志力是自我完善的重要保证。

（4）培养坚强的自控能力。一个人要想成就一番事业，必须能够抵制诱惑，主宰自己的行动，这就需要有较强的自我控制能力，理智地约束自己的情感，把握自己的行为。自我控制的动力来源，在于从根本利益和长远利益上看问题。有些诱惑之所以对个体很有吸引力，就是因为它充分地显示了表面的、暂时的利益。比如，在学习紧张的时候，看一场精彩的球赛可能比枯燥的学习更有吸引力。类似的种种诱惑，每天都在发生，如果不能抵御，作为大学生，将导致学业荒废，难以顺利毕业，使自己在就业竞争中处于不利地位。如果能将学习和长远目标放在首位，就会有控制自己的动力，成功抵御表面的、暂时的利益诱惑。

（5）塑造健全的人格。人格，也称个性，它是一个人在与其环境相互作用过程中所表现出来的独特的思维模式、行为方式和情感反应的特征，它组织着人的经验并形成人的行为和对环境的反应。因此，人格不仅是人的心理面貌的集中反映，而且是人心理行为的基础。它在很大程度上决定了人对外界的刺激做出怎样的反应，包括反应的方向、形式和程度等，从而直接影响人的身心健康、活动效果、潜能开发及社会适应情况，进而影响一个人包括生理、心理和社会文化素质在内的综合素质的发展。

（三）不断提升自信

自信是指个体对自己的判断和能力的确信。自信的人具有积极的自我意识，能够不断进行自我激励、克服消极情绪，具有较强的情绪稳定性和良好的人际关系，并且不怕失败，能够发挥自身的潜能，取得学习、工作和生活上的成功。可以说，自信是一个人取得成功的重要因素。下面介绍一些提升自信的方法。

1.正确的自我评价

很多人不能很好地认识自己的优点和缺点，结果不是因为放大了自己的缺点而自卑，就是因为放大了自己的优点而自负。只有正确的自我评价，才有利于建立自信。有这样一个学生，他比较自卑，让他列举自己的缺点和优点时，他很快说出了 10 多条缺点，但优点只有 5 条。事实并非如此，因为他所列举的缺点很多是重复的，把重复的缺点合并之后，他“惊奇”地发现：“原来我的优点也很多!”事实上，很多人自卑都是因为放大了自己的缺点。

2.合理运用归因方式

归因是指个体对他人或自己的某些属性或倾向、行为进行结果分析，推论其内在原因的过程。心理学家韦纳认为归因有 3 个维度，除了内部归因和外部归因这个维度外，还有稳定性归因和非稳定性归因、可控制归因和不可控制归因两个维度。如果把成功归因为内部因素，如能力、努力等，会使人感到满意和自豪；如果把成功归因为外部因素，如任务难度、运气等，会使人产生意外和感激的心情。如果把失败归因为内部原因，则会使人产生内疚和无助感，产生消极情绪；如果把失败归因为外部原因，则可以减轻消极情绪。归因导致的情绪反过来又会影响动机行为。

自我控制也有重要的作用，如果个体认为自己可以控制成功，会产生积极情绪；相反，如果个体认为自己不能控制失败，则会产生消极情绪。自信的人倾向于把成功归因为内部的、可控的因素，把失败归因为外部的、不可控的因素。

3.积极的自我暗示

研究表明，自卑的人都有一些负性的自动思维，如在面对一个新任务时会在心里暗示自己：“我那么笨，肯定完不成，别人就会看不起我，那样岂不是很丢面子?”期望理论和自我证实偏向都表明，相信自己则会取得好成绩，不相信自己则真的会“证明”自己做不好。因此，我们需要的是正向的期待和积极的自我暗示，在遇到新任务时，不妨转换一下思考方式，这样想：“我虽然不是特别聪明，但还是可以努力的，我会尽力做到最好。”

4.改善行动

当认为自己有很多要改善的地方的时候，就要立刻行动起来。对于那些确实需要改善的地方，可以按由易到难排序，从最容易改变的地方做起。改进的方法可以是自己想出来的，也可以是从书刊、网络上搜集的方法，亦可以是和家人、朋友、老师、专业心理咨询师讨论得出的。常用的方法如下。

（1）改变行为。上课时选前面的位子坐；走路的速度加快 25%，昂首挺胸；说话时正视对方的眼睛；当众发言时音量提高 50%；张嘴大笑等。

（2）替换负性认知。当脑海里出现自动化负性思维时，如“我又失败了”“没有人喜欢我”“我真是毫无用处”“我肯定做不好”，就对自己叫“停!”告诉自己：“我下次一定会成功”“会有越来越多的人喜欢我”“天生我材必有用”“我会努力做好”!

（四）不断地超越自我

1.自我完善

自我完善是个体在认识自我、认可自我的前提下，在现实环境的基础上，自觉规划目标，主动调节自身行为，积极改造自己的优缺点，促进个性心理的全面发展，不断加强自我修养和自我塑造，以适应社会要求的过程。大学是学习的黄金时代，是大学生人格成长、自我意识不断完善的关键时期，大学生应致力于不断完善自我以对自我有更多的认可并收获更多的喜悦。

完善自我首先要确立正确的理想自我。正确的理想自我是在自我认识、自我认同的基础上，按社会需要和个人特点来确立自我发展的目标。大学生要积极探索人生理解人生，树立正确的人生观、价值观和世界观。要确立正确的理想自我，需要找到合适的人生坐标，从个人与社会的联系中认识人生的价值和意义，并通过实现这一目标而努力地完善自己，积极主动地投身社会实践，为社会服务，勇于承担社会责任，注重自我价值的实现，在为他人和社会服务、为国家和民族做出贡献的过程中实现自我价值。当然，完善自我是一个漫长的过程，只有坚持不懈，持之以恒，才能使现实自我不断地向

理想自我靠拢，并最终实现自己的人生目标。这一过程，也是大学生努力完善自我的过程。

2.自我超越

认识自我、悦纳自我都是超越自我的体现。超越自我是每个大学生终身努力的方向。因此，无论对人还是对事，我们都要竭尽全力，使自己的能力得到最大限度的发挥。超越是一种境界，也是一个过程，迎接一个“新我”的诞生需要付出艰辛的努力和沉重的代价。

大学生自我意识的成长是一个漫长的过程，高校的学习阶段是自我意识发展的重要阶段。因此，高校要引导学生全面认识自我，积极悦纳自我，努力完善自我，从而提高大学生的心理素质，实现高等教育的培养目标，使他们能够和谐、健康、全面地发展。

本章小结

1.自我意识的结构从自我意识的三个层次，即从知、情、意三个层面分析的，包括自我认识、自我体验和自我调节。这三者相互联系、相互制约、统一于个体的自我意识之中。

2.自我意识是对自己身心活动的察觉，即自己对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况（如身高、体重、体态等）、心理特征（如兴趣、能力、气质、性格等）以及自己与他人的关系（如自己与周围人相处的关系、自己在集体中的位置与作用等）。

3.自我意识是一个人对自己的自觉的观念系统，它是稳定的，但又在不断发展之中。从内容来看，自我意识可以分为生理（物质）自我、社会自我和心理（精神）自我；从自我概念来看，自我意识又可分为现实自我、投射自我和理想自我。

4.自我意识是个体在机体生长发育，特别是脑机能的成熟过程中通过个体的社会化而形成发展起来的。一个人的自我意识从发生、发展到相对稳定，要经过 20 多年的时间。一般来说，如果说婴儿期是自我意识的发生阶段，童年期至少年期则是自我意识进一步发展的阶段，那么，青年期则是自我意识迅速发展并趋向成熟的阶段。

5.大学生自我意识的特点表现为：自我认知的深刻性、社会性、概括性；自我体验的丰富性、波动性、敏感性；自我控制的自觉性和独立性。大学生自我意识的误区主要分为自我否定型、自我扩张型、自我萎缩型、自我迷失型。

6.大学生要建立正确的自我意识就要正确地认识自我、愉快地接纳自我、有效地控制自我、不断地超越自我。

7.自尊是个体对自我价值的感知和认同，包含自我尊重和自我保护，是个体要求他人、集体和社会对自己尊重的期望，体现为自我价值感和自我效能感。自尊是个体心理健康的核心组成部分，影响自我认知、情感状态、行为选择以及人际关系。

8.自尊的功能有自我保护、经验解释、决定个体的期望、影响人格发展。

学以致用

1.在通过他人对自己评价时，如何避免受到他人主观因素的影响？

2.在日常生活中，当你遇到困难时，你是怎样进行情绪调控的呢？

3.王小丽，大二女生，从小是“别人家的孩子”，高考以某县第一名的成绩考入某大学，最近半年总是陷入纠结，明明喜欢画画，却听从家长建议选择了计算机专业，为了“维持优秀人设”强迫自己参加编程竞赛，但每次比赛前胃痛、腹泻、头晕。偷偷在本子上画漫画被同学嘲笑“不务正业”，现在连画笔都不敢碰。深夜刷短视频看到同龄人晒作品时会摔手机，第二天又买新画画材料发誓“要重新开始”，但始终不敢动笔。

请问，王小丽出现了什么问题？我们该如何帮助她？

课程思政

爱自己　爱他人　爱集体　爱国家

自我认同和他人认同、社会认同、国家认同实质上是一体多面的。学会爱自己，进而会爱他人、爱集体、爱国家。正所谓“幼吾幼，以及人之幼；老吾老，以及人之老”。习近平总书记说，爱国，是人世间最深层、最持久的情感，是一个人立德之源、立功之本。