

第二章 大学生自我意识

21世纪是一个开放、自由、多元化的新时代,为大学生张扬个性、实现自我提供了更多的选择机会,激发了无数大学生对成功无以复加的渴望。比尔·盖茨、卡耐基、拿破仑·希尔、俞敏洪、马云等成为大学生追求成功的榜样,他们撰写的诸如自传、成功学的书籍也成为被大学生热捧的读物。然而,我们必须懂得,追求成功的第一步就是要认识自我。正如柏拉图所言:“最先和最后的胜利是征服自我,只有科学地认识自我,正确地设计自我,严格地管理自我,才能站在历史的潮头去开创崭新的人生。”

心灵卡片

我们这一时代的最伟大的发现就是,人类可以通过改变他们的思想来改变他们的生活。

——威廉·詹姆斯

第一节 自我意识

经典案例

一名沉溺于网络的大学生曾经这样写道:“我的理想是做一个有信念、有抱负并且成功的人,在大学中,我的理想自我是一个优秀大学生,可在现实中,我却发现自己意志薄弱、缺乏奋斗精神而且比较懒散,约束不好自己。当我第一次为上网逃课时,我对自己说,仅这一次。但每次的决心都在网络巨大的诱惑面前败下阵来。我越来越觉得现实自我距离理想自我越来越遥远,甚至有时都不敢正视自己。”

大学生的自我认知以真实自我为轴心上下摆动,当学生取得一点成绩时,便显示出自负的一面;而当遇到挫折时,学生便表现出自卑的否定性评价,这都是大学生自我认知中客观存在的。青年阶段是一个意识急剧增长、迅速发展和趋于完善的重要时期。审视一下自我,你了解自己吗?你接纳自己吗?你想让自己成为一个怎样的人呢?

现实生活中许多人往往陷入这样一种误区:虽然我们最熟悉的事物莫过于自身了,可是在很多时候自己却认不出自己,看不清自己。我们常常会扪心自问:我究竟是怎样的一个

人？我的性格怎样？我满足自己现在所拥有的一切吗？我有什么优点和缺点？人们喜欢和尊重我吗？我怎样改变现状成为理想中的那种人呢？我为什么活着，生命的意义是什么……这些问题都是自我意识涉及的范畴。

一、自我意识的内涵

自我意识是个体对自身以及对自身与客观外界关系的认识与体验，包括认识自己的生理状况（如身高、体重、形态）、心理特征（如兴趣爱好、能力、性格、气质等），以及自己与他人的关系（如自己在集体中的地位和作用）。一句话，就是自己对自己身心状况的认识。例如，自己与他人进行对话时，感觉到（体会到）自己正和别人谈话，意识到自己是否满意，同时还在判断自己的观点是否正确，评价的态度是否真诚等。

一个人能洞察自己的一切，因而能对自己的行为加以控制和调节，而且也形成了对自己固有的态度，如自怜、自爱、自暴、自弃、自尊、自信等。

自我意识具有形象性。自我意识可以从人们对自己的情感与评价的认识发展为自我态度。一个学生通过班主任和他的谈话和对他的态度，会想象班主任对他的印象好或不好，从而产生某种情绪体验，对自己感到满意或不满意，从而产生自尊或自卑的心理。

自我意识既是客观的，又是主观的，是主客观统一的。自我意识不是在自我封闭中形成的，而是在与周围各样的人接触中，注意他人对自己的评价和态度，以此为基础，把它作为一个客观标准而内化到自己的心理结构中，在此基础上形成自我形象。随着年龄的增长，个体在与周围人们的交往中，尤其是自己认为重要的人物交往中，逐渐把他人的判断内化，成为自律而发挥作用。此时个人形成了自我态度，对他人的意见、态度等会采取选择的办法，变成了“走自己的路，让别人说去吧”。自我意识呈现主动性和独立性。

心理导航



精神分析学派创始人弗洛伊德“自我的三结构说”

本我，是指原始的自己，包含生存所需的基本欲望、冲动和生命力。本我是一切心理能量之源，本我按“快乐原则”行事，它不理睬社会道德、外在的行为规范，它唯一的要求是获得快乐、避免痛苦。本我的目标乃是求得个体的舒服、生存及繁殖，它是无意识的，不被个体所觉察。自我，是指“自己”，是自己可意识到的执行思考、感受或记忆的部分，自我的机能是寻求“本我”冲动得以满足，而同时保护整个机能不受伤害，它遵循的是“现实原则”，为本我服务。超我，是人格结构中代表理想的部分，它是个体在成长过程中通过内化道德规范、内化社会及文化环境的价值观念而形成的，其机能主要是监督、评判及管束自己的行为。超我的特点是追求完美，所以它与本我一样是超现实的。超我的大部分也是无意识的，超我要求自我按社会可接受的方式去满足本我，它遵循的是“道德原则”。

资料来源：弗洛伊德.精神分析引论新讲[M].合肥：安徽文艺出版社，1987.

自我意识是人所特有的一种复杂的心理现象,但它不是与生俱来的,而是有着发生与发展的过程。

1. 自我认识向广度与深度发展

自我认识是自我意识中的“识”的部分,包括自我感觉、自我观察、自我分析、自我评价等。

大学时期是自我意识发展的新阶段,在自我认识的广度和深度上有明显提高。从广度上看,大学生入校后,新的环境、新的知识、新的目标激发他们对自我以及自身与现实社会关系进行探究和思考,并表现出浓厚的兴趣和紧迫感,这就促使他们开阔视野,扩大信息量,加速自己的成熟。他们对自我的认识不仅涉及生理、心理等一般问题,而且涉及自我在社会中处于什么地位、自身价值的特殊性、将来在社会中能起什么作用等一系列问题。例如,围绕着校内外的社交活动而产生的对自己外貌、仪表、气质、性格,以及社会地位、社会威信的认识;围绕着个人未来的前途与发展而产生的社会角色、社会归属、社会义务、生活价值方面的自我认识等。尤其在目前的全面深化改革时期,人才的竞争更为激烈,青年学生对自我的认识和要求显得比以往更为广泛和提高。

从深度上看,大学生的自我意识和其他青年相比较,更具有理性特点;与以往在校大学生相比,更具有全面性和深刻性。系统的科学文化知识的学习,使他们抽象思维能力大大增强;校内外社交活动范围的扩大,使他们对现实社会的认识越来越深入;马列主义理论(尤其是辩证法)的学习,使他们认识问题的方面更趋于客观、正确;生产实习和社会实践的参与,使他们对自我的期望更趋于现实性。大学时期是大学生对自我进行全面的由表及里、由浅入深的探究认识时期,是他们成长的关键时期。一般来说,一年级大学生置身于陌生环境中,社会交往和人际关系往往成为需要应付的新问题,因而对自己如何适应这种社会交往和人际关系的特点特别关注。同时,由于学习内容和获得知识的方法有了很大的变化,大学生对自身学习方法的研究显得尤为迫切。二年级大学生围绕着提高社会适应力、提高自身的竞争性,对自我和社会本质的认识上升到主要地位。三、四大年级学生围绕着未来就业和前途而展开的对个人生活价值的认识处于重要地位。总之,大学生从明确自己在学校、社会中的角色、地位开始,一直到探究自我与社会的关系,以及世界观、人生观、价值观的确立,其中自我意识有了很大发展。

2. 自我意志的独立性与自主性明显增加

自我意志是自我意识中的“意”的部分,包括自我调节、自我控制等。

大学生意志指向随着自我认识的深入,自觉性、独立性、稳定性发展显著,自我调节、控制行为的能力大为增强,主要表现在以下几个方面。

1) 在自我确立行为的目标与规划上,从依附性向独立性转变,以适应大学生活,这是客观要求;从主观上,大学生生理和心理的发展促使他们希望尽快摆脱对家庭、他人的依附,尽快学会独立生活。因此,一年级大学生入校后,经过一段时间的调整,意志指向的独立自主意识发展较快,特别表现在他们在规划自己的行为目标和计划上,摆脱了以往由家长、教师帮着拟定的被动状态,而转变为主动地、独立地拟定,根据自我需要规划学习、劳动、工作和

文体活动的内容,并能根据主客观条件的变化进行调整。这种独立规划自己行动的目标和行为是大学生走向成熟、走向社会的前提。

2) 在自我执行行动的意识指向上,由盲目性向自主性发展。低年级学生往往因一时冲动参加一些活动,而对自己参加活动要达到的目的想得不多。高年级学生,随着阅历的增加,自控能力增强,对自己的行动能有所选择,对那些自己认为应该参加的活动能自觉地参与,并较好地根据行动过程中反馈的信息控制自己在活动中的表现,而且能注意紧扣行动目的。

3) 自我体验的丰富性与起伏性。自我体验包括自尊、自信以及义务感、任务感和友谊感等。大学阶段,由于自我认识和自我意向的发展,在自我情感体验上的表现也有相应的特点,主要表现在情感体验的丰富性、深刻性是以大学生生活内容的丰富和大学生自我认识水平的提高为前提的。例如,有些学生在社会实践中,对中国国情有了较深刻的认识,意识到自己的社会归属,产生强烈的爱祖国、爱人民的责任感。情感体验的深刻性还取决于自我认识的深刻程度,并与生活信息和人格倾向相联系。大学生接触社会的范围更广了,道德实践经验扩大了,用来要求自己的道德准则越来越高,他们以此对照自己的行为,必然产生相应的情感体验。

情感体验的闭锁性、起伏性,是大学生自我意识发展不够完善的一种表现。由于认识水平和情感表达能力的限制、自我意志指向的不稳定性,大学生常处于一种不自觉地以闭锁的方式来处理自我体验的矛盾心理之中,不愿向他人倾诉,在情感体验上起伏不定。随着自我认识和自控力的发展,这种起伏性会逐渐降低,渐渐形成一种相对稳定的心境。

大学生自我认识、自我意志指向与自我体验的发展,构成了大学生具有时代特征的自我意识状态。这三者相互联系、相互作用。例如,自我认识是自尊、自信和自我控制的力量,自我控制由自我认识和自尊、自信所推动,反过来又增强自我认识和自尊、自信。因此,只有提高自我认识水平,增强意志指向能力,培养健康向上的情感,才能使大学生的自我意识发展达到一个新的水平。

二、自我意识的结构

1. 形式上的表现

自我意识是一种多维度、多层次的复杂心理现象,它由自我认识、自我体验和自我控制三部分构成(图 2-1),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

自我认识是自我意识的认知部分,是主观自我对客观自我的评价,即自我认知和自我评价,包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我分析、自我评价等。

自我认识解决“我是一个什么样的人”的问题,比如有人观察自己的形体,认为自己属于“健壮型”;分析自己的为人处世,认为自己是热情友善的;用批评的眼光看自己时,觉得自己脾气暴躁、容易冲动等。可见,自我认识涉及个人的自我观察、自我感觉、自我分析和自我批

评等活动。自我认知层面上还包含现实自我与理想自我的冲突。特别是青年大学生,他们的理想自我一般都比较完美,高于现实自我,在实际中就会出现对现实自我的不满意,表现出自卑甚至自弃。进行客观、正确的自我评价是一个复杂的、毕生的过程,人的自我发展也是一个连续的终生的过程,对自我的认识将是人类永恒的话题。

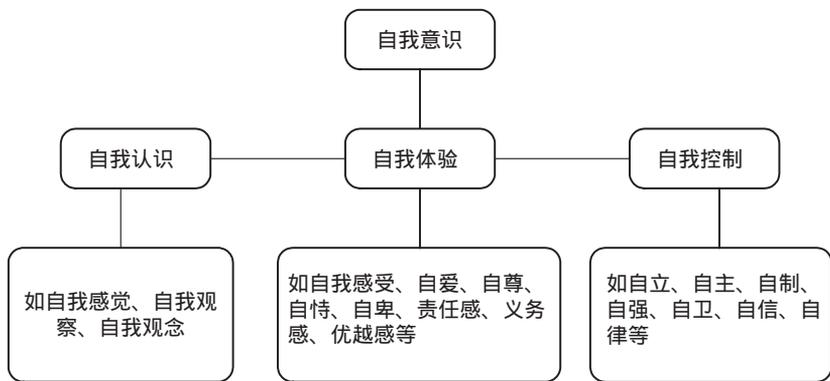


图 2-1 自我意识结构示意图

(2) 自我体验

自我体验是通过认识和评价而表现出来的情绪上的感受,是在自我认知基础之上产生的,而自我体验又强化着自我认知,主要集中在“是否悦纳自己”“对自我是否满意”等方面。自我体验的内容十分丰富,可以包括满意或不满意、自尊、自爱、责任感、义务感、优越感、羞怯、自卑等。在人的生活体验中,不仅有肯定的情绪体验,也有否定的情绪体验。而且还要按照自己在社会中的地位或角色体验多种情绪。

情绪更大的特点是适应环境变化。行为的成功与失败,总是引起一定的积极的与消极的情绪反应:如果学生把考试的优良成绩归因于自己的努力和能力这些内部因素时,就能提高自我价值并增强自尊心;如果把考试的失败归因于自己的努力和能力,则会降低自我价值并挫伤自尊心。这也说明行动原因与情绪有密切的联系。

这种自我体验具有不可替代性,每份体验都是独特的。在此,希望大学生用心体会自我的成长,体会成长中的每一次阵痛、每一次受伤、每一份微笑,这些都将成为你灿烂人生中美丽的风景线。

(3) 自我控制

自我控制是主体对自身心理行为的主动的掌握。自我控制表现为意志方面,就是对自己的思想、言语行为和活动的控制和调节,从而了解自己在达到自我期望的目标的过程中,采取哪些手段来克服外部障碍与内部困难,采取什么手段从而实现自己的决定。包括自我激励、自我暗示、自强自律,其核心内容是“我将如何规划自己的人生”。自我控制是自我中的最高阶段,其核心是“我应该做什么”“我应该成为什么样的人”“我可以选择如何做”。我们经常讲的“自制力”其实就是自我控制的能力。

自我控制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”,实际上心动是一件容易的事,而真正历练意志则需要更多自我控制。譬如,早晨起床应当是一件最简单不过的事,但对懒惰者而言,也是需要意志的,特别是寒冷冬天的早晨,想想被窝里的温暖,再面对起床的痛苦,都要进行思想斗争。而当意志成为一种习惯时,自我控制便转变为“自动化”。

心理学研究表明:自我控制与大脑额叶的发展紧密相关,当我们生理正常时,自我认知与自我体验决定了自我控制,大学生通过主观能动性,选择认识角度,转变认知观念,可以调整自我认知评价体系,感受积极自我。

心理导航



糖果效应

萨勒对一群4岁的孩子说:“每人桌上放两块糖,如果你能坚持20分钟,等我买完东西回来,这两块糖就都给你。但你若不能等这么长时间,就只能得到一块,而且现在就能得到一块!”这对4岁的孩子来说,很难选择——孩子都想得到两块糖,但又不想为此熬20分钟;而要想马上吃到嘴,又只能吃一块。

实验结果显示,2/3的孩子选择宁愿等20分钟得到两块糖。当然,他们很难控制自己的欲望,不少孩子只好把眼睛闭起来,以防受到糖的诱惑,或者用双臂抱头,不看糖或唱歌、跳舞。还有的孩子干脆躺下睡觉——为了熬过20分钟!1/3的孩子选择现在就吃一块糖。实验者一走,1秒内他们就把那块糖塞到嘴里了。

经过12年的追踪,凡熬过20分钟的孩子(已是16岁了),都有较强的自制能力,自我肯定,充满信心,处理问题的能力,坚强,乐于接受挑战;而选择吃一块糖的孩子,则表现为犹豫不定、多疑、妒忌、神经质、好惹是非、任性,承受不起挫折,自尊心易受伤害。

这种从小时候的自控、判断、自信的小实验中能预测出长大后个性的效应,就叫糖果效应。

资料来源:叶芹.大学生心理健康教育[M].北京:国家行政学院出版社,2015.

自我认识、自我体验、自我控制,三者有机统一、不可分割。通过自我认识,可以明确“我是谁?是一个怎样的人?”;通过自我体验,可以解决“我这个人怎样”“我是否接受自己”;通过自我控制,可以最终解决“我应当成为一个怎样的人”。

2.从内容上的表现

(1)生理自我

生理自我是最原始的形态,是个体对自身生理状况与特征的意识,即对自己的身材(高矮、胖瘦、健康、匀称与否)、相貌(美丑)、性别、衣着、风度等的认识、评价、态度、体验和愿望,以及温饱、饥渴、冷暖、劳累、舒适等生理状态的“体会认知”。这是我们对自我的生理自我的意识,它使一个人把自我和非我区别开来,意识到自己的生存是依托于自己的躯体的。生理

自我是与生俱来的,我们只能接受它而不能改变它。随着自我意识的成长,我们会逐渐对生理自我有一个明晰的看法与正确的认识。

(2) 心理自我

心理自我是对自身心理状况与特征的意识,即个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质,包括对自己的感知、记忆、想象、思维、知识、思想、情感、爱好、意志、兴趣、志向、抱负、信念、理想、人生观、世界观、价值观,以及智力、能力、性格、气质等的认识、评价、态度、体验和愿望。比如自己的理解力、记忆力弱还是强?思维敏捷还是迟钝?做事果断还是不果断?这是我们对心理自我的意识。心理自我是随着年龄、阅历、文化水平、心理水平等的发展而逐渐成熟的。

(3) 社会自我

社会自我是个体对自己在人际关系和社会关系中的角色的意识,即个体对自身与外界客观事物关系的认识、评价、态度、体验和愿望,包括个人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、责任等的意识。比如是否受人尊重和信任?在集体生活中举足轻重还是无足轻重?这是我们对社会自我的意识。人在出生后,随着进入幼儿园、小学、中学、大学、社会,开始了自己的社会化进程,社会自我也逐渐体现出它在自我意识中的重要性,成为影响个体自信力越来越重要的因素。

个人对自己的生理的、心理的、社会的种种意识也有密切联系,形成了一个由低到高的发展序列。每一层次又都包含着不同的自我认识、自我体验、自我调控,比例和搭配的不同,便构成了个体与个体自我意识之间的差异,也使得每个人有自己的对人、对己、对社会的独特的看法和体验。

3. 从存在方式上的表现

从存在方式上看,自我意识可分为现实自我、投射自我和理想自我。

现实自我就是个体从自己的立场出发对自己当前总体实际状况的基本看法。

投射自我也称镜中自我,是个体想象自己在他人心目中的形象或他人对自己的基本看法。

理想自我则是指个体想要达到的比较完美的形象。

自我意识不是个别的心理机能,而是一个完整的多层次、多维度的心理系统。自我意识是个体心理的调节结构,是一个人对自我的认识、体验和控制,体现着一个人的成熟度,决定着一个人个性心理的发展水平。

三、影响自我意识的主要因素

很多因素影响到人的自我意识的发展。人的成长经历、生活环境、实际体验、自我态度、他人评价特别是一个人生命中重要人物(自己最看中、对自己最具作用和影响力的人)对自己的态度、评价对自我意识的形成有重要影响,从而也对一个人的人生道路、命运前途产生重要作用。

1. 遗传与生理因素的影响

遗传基因不仅决定着人的相貌和生理特征,人的某些心理特点、精神疾病也能经由遗传基因延续到下一代人的生命中。

青春期生理的急剧变化真正唤醒了人的自我意识,使青少年发现了自己的心理世界。性意识的萌动使青少年开始对异性产生向往与好感,并开始关注自己的相貌。青年人常常把自己的身体形象、脸部形象、相关想法等与同龄人比较,从而形成自我评价。

身体特点对心理的影响是因人而异的。同是有生理缺陷的人,有的消极地屈从于自己的缺陷,否定自己,压抑自己,产生不良的自我评价和沮丧、苦闷、孤独、自卑等情绪。有的则认识到人生的真正价值、真正意义所在,把生理的缺点转化为人生的动力,用加倍的努力、事业的成就来弥补这种缺陷,或用坚强的意志和体育的锻炼来矫正生理的缺点,实现生命的升华。

2. 认识发展因素的影响

人的认识能力,包括自我认识能力是随着年龄的增长而逐渐提高的。在童年、少年时期,人的自我评价更多地依赖于外部评价,尤其是师长、同伴对自己的评价。外部评价的高低好坏,往往影响着一个人对自己评价的高低,影响一个人的自尊心和自信心。不少人的自卑感不是来源于客观的自己不够优秀,而是来源于别人对他的评价不够好。

青年时期,随着自我意识的发展,认识能力特别是辩证思维能力的提高,青年人能够更为客观地和全面地看待自己,他们也能更好地理解别人的观点及其对自己的看法,从而修正对自己的认识,改进和完善自我。智力的发展影响到自我评价的复杂性、完整性和稳定性。作为大学生,有较高的认识能力,又有较优越的发展能力的条件,所以在同龄人中,大学生的自我评价相对是最稳定的。

3. 家庭因素的影响

研究表明,家长的自我评价和教养方式影响着子女的自我评价。家长,特别是母亲是否自我认可、对待子女的态度,影响着子女的自我评价。一般地,母亲自我评价较高,经常对孩子持有肯定评价,反之则较低。父母对子女是温和的、有感情的,培养出来的孩子有更积极的自我评价。家长对子女的态度是影响子女自尊心的一个重要因素。家长对子女持爱护和珍惜的态度,对他们的将来有美好的期望,在这样的家庭气氛中成长的青年,自尊心会较强。反之,家长喜怒无常,高兴时对子女百依百顺、过分溺爱,心情不好时把孩子当成出气筒打骂,会让子女感到无所适从,其自尊心就往往较弱。

4. 学校教育的影响

学校是影响学生自我评价的重要因素,首先是教师尤其是学生崇拜、尊敬的老师对自己的评价。毫无疑问,经常得到老师肯定、赞扬的学生比经常受到老师批评的学生将会形成更积极、更满意的自我评价。同时,同学的肯定、在班级中及学校学生组织中的地位、学习的成绩等,也是影响自我评价的重要因素。

5.重要人物的影响

有时对一个人一生起决定作用的人物,不一定是家长和老师。一个人心里最看重的人对自己的评价或激励,对其自我评价的形成、一生的发展与前途,往往会起决定作用。

6.同龄人群体的影响

青年对同龄人的赞同与批评都是十分敏感的。同龄人群体提供的有关他们的价值信息,影响着青年的自我评价。同时,青年在同龄人群体中的地位,受同伴肯定与尊敬、欢迎与信赖的程度等,也会对其自我评价产生重要影响。

7.成败经验的影响

影响自我评价的另一个重要因素是生活、学习与工作中的成败经验。经常取得成功,特别是自己认为重要的成功,对青年人的自信心起着稳定的支撑和提高作用。反之,经常受到挫败会使人灰心丧气,会影响到积极的自我评价的形成。

第二节 大学生自我意识的发展

经典案例

“我从小品学兼优,在我看来,自己的人生将一路光明。在被保送进了重点大学后,这个想法却被彻底摧毁。在高手如云的一流大学,我不再是老师的宠儿、同学的榜样,我觉得自己成了一名可有可无的小角色。我开始找不到自己的位置,我的情绪一落千丈,怀着巨大的失落和不平,我开始消沉,性格也变得乖张孤僻。现在,面对混乱的自我,我陷入了迷茫和焦虑中。”小枫的自我观对吗?为什么?你是否存在自我认识的偏差?

自我意识是一个由多种因素构成的、具有多层次的复合体系。影响大学生自我意识的因素也是多方面的,既有自身因素,也有客观环境因素。大学生自我意识的发展状况既是以往心理发展和健康状况的集中反映,也是现阶段大学生心理健康、人格发展的新起点。大学生自我认识、自我评价、自我控制如何,直接影响其社会适应、身心健康和成才发展。大学新的学习环境、新的人际关系又使其自我意识进入一个新的发展时期,加上他们生活在我国社会的转型期,传统价值观让位于多元价值取向、人们生活方式多样化和商业文化冲击力强大等,导致他们的内心更加容易躁动不安。他们渴望向传统挑战,开拓新的生活,但是又自觉现实我的力量薄弱,缺乏足够的自信心。正是在特殊的教育环境和知识背景下,今天的在校大学生不但关心“自己是什么样的人”,而且极为看重“自己将成为什么样的人”以及“如何成为理想中的人”,因此,大学生要准确了解自己,必须了解自我意识发展过程中各方面呈现出的不同特点、影响因素以及健康自我意识的重要性。

一、大学生自我意识发展的特点

在大学阶段,大学生自我意识发展的特点主要体现在自我认识、自我体验、自我调控三个方面,具体来说表现为以下特点。

1. 自我认识发展的特点

(1) 自我认识具有主动性和自觉性

大学期间,大学生时常围绕个人发展,个人和社会的关系,主动积极地探索自我。大学生会思考一些涉及自我的问题,对“我为什么是这样一个人”“我应该成为怎样的人”“我的前途究竟如何”这些问题的思考和期待会体现在现实的行动中,具有主动性和自觉性特点。在大学里,结识性格各异、家庭背景不同、甚至文化背景也有差异的同学和朋友,这给他们提供了多个认识自我、评价自我的参照系,激发了他们原来就有的自我塑造、自我完善的动机,表现为大学生经常自觉地参照周围的老师和同学进行自我评价,设想自己的发展或进行自我设计。大学的集体生活给了大学生更多的自由空间,对许多大学生来说,这会锻炼他们的自制力,并促进他们提高自控能力。

(2) 自我评价不平衡性

大学生的自我评价日趋完善,善于根据同学、集体、学校和社会对自己的要求,不断地评价自己的思想和行为,且这时的评价逐渐变得全面、客观,对自己的优缺点有了较正确的认识和评价。自我评价逐渐从片面性向全面性发展,已从身体特点的评价向个性品质方面的评价转化,开始注意运用多种方式来评价认识自己。同时更多地运用理智与能力来对自己进行独立的认识和评价,运用多种手段回顾自己、认识自己,探索自己的内心世界。

但是,大学生自我评价又具有不平衡性、多样化和不成熟性。如大学生中有这样一种说法:“大一觉得自己是天之骄子,大四发现自己什么都不是。”同时,大学生的自我评价能力也有很大的个体差异,存在两极性:一是“高估自己”,有着很强的优越感、自尊心和自信心;二是“低估自己”,这是因为自我期望水平偏高,引起对现实自我的不满,易积累一定的挫折,产生自卑感等。低估自我,只能使自己想躲藏起来,不敢进取。

2. 自我体验发展的特点

自我体验发展是个体在自我评价的基础上对自己产生的情感体验。大学阶段可以说是人的一辈子当中和各种社会群体中“最善感”的阶段,大多数学生喜欢自己,对自己满意,独立,自信,好胜。自我体验发展的特点主要表现在以下几个方面。

(1) 自我体验的丰富性

独立感是一个人为了摆脱别人的监督和管教的一种自我意识倾向,大学生在生理上已完全具备了成人的特点,明确意识到自己是社会主体,是社会的主人,渴望成才,迫切要求自立。他们一方面希望参加成人的活动,另一方面希望得到成人的尊重,他们已不满足“你讲我听”“你说我干”的顺从和崇拜心理。喜欢独立思考和行动,不喜欢别人过多地干涉自己,参与意识强烈,什么都想自己亲自去试试。

自尊心是一种重要的内驱力,直接影响到大学生的心理的健康发展。但若自尊心太弱,则容易自暴自弃、无所作为。相反,若自尊心过强,就会导致自我中心,近年来,大学校园里许多恶性事件发生的原因之一是某些学生的自尊感失控。大学生由于认识到自身的角色和存在的社会价值,渴望肯定和保护自己,对触及自尊心的刺激十分敏感。尽可能使自己的言行得到别人的尊重,以维护自己的社会地位。

自信心是相信自己有能力实现自己愿望的心理,是对自己力量的充分肯定,大多数学生的自信心十分强烈,不仅对自己的学历充满了自信,而且对自己的能力也充满了信心。相信自己只要拼搏苦干,便能够应付困难,完成任务;相信只要自己肯苦干,环境就会改善,对自己有利。但是,若自信心过强,则有可能变得狂妄自大、目中无人;若自信心不足,则畏畏缩缩,从而影响自身发展及与同学的关系。

好胜心往往与自信心有密切联系,好胜心强的学生,争强好胜,不甘落后,希望能用行动表明自己是人生道路上的强者。例如,大多数学生把好胜心用在勤奋努力、博览群书上,为将来的事业成功打下良好的基础。

然而,有的大学生在学业上的好胜心超出了能力所及的范围,表现出逞强。逞强是一种虚荣心的表现,是为了炫耀自己或挽回面子。若好胜心过强,还可能产生忌妒心,从而影响到自身的发展。

(2) 自我体验的复杂性

大学生的自我体验既丰富又复杂,多彩的校园生活为他们发展自我体验的丰富性提供了有利条件。随着自我认识的发展,大学生意识到自身的成长而产生成人感,意识到自己作为一名当代的大学生而产生义务感及爱国主义和集体主义的情感,意识到自己的能力和品德状况而产生自豪的体验。

大学生的自我体验还会随情绪的波动表现出波动性。比如,有的学生专用己之长比人之短,过高评价自己。有的学生则随情绪变化而变化,情绪好时肯定多一些,情绪不好时,否定则多一些;情绪平静时,自我评价客观性多一些;情绪低落时,自我否定就多些,容易产生自卑、内疚等情绪;情绪冲动时,自我评价主观性多一些。在一项关于大学生自我体验基本情况的调查中,发现男生自我体验的基调倾向于热情、紧张、自信、憧憬,而女生则倾向于热情、愁闷、急躁、舒畅、憧憬。

经典案例

北京某著名高校大学生陈某,因在寝室盗窃而坐牢。他坦言,作案是为了让自己失败得更彻底。由于想当然认为自己能当“领导”,做“伟人”,加之从中学以来养成的自我中心和盲目乐观的心理,当在现实的学业中遭受挫折时,他不是努力缩小理想自我与现实自我的距离,而是自我放弃,经常逃课。最后,他成了全班最差的学生,无法正常毕业。而他将自己的失败归咎于当初专业选择的错误,并最终以犯罪的方式来宣泄自己的苦闷。

陈某一案暴露出现今大学生普遍存在的心理问题:自我定位不准,挫折承受力较差,一旦遇到较大的压力,容易产生过激行为。

3. 自我控制发展的特点

大学生自我控制的自觉性和独立性显著增强,而盲目性和冲动性则逐渐减少。自我控制的水平明显提高,有强烈的自我设计和自我规划的愿望,大部分同学都奋发向上、力争成才,并且根据自我设计目标自觉调节行为,力图摆脱社会传统的束缚,按照自己的意愿行事;他们也能够自觉地根据社会的要求来调节自己不合实际的目标和动机。例如,现在因社会的期望和就业的需要,大学生能对自己的目标进行及时调整,在掌握好自己专业知识的同时,注意外语水平和计算机水平的提高,积极地参加各种社会公益活动和集体活动,注重各种能力的培养,以便使自己能更好、更快地适应社会。但大学生自我控制的水平还不够,有时自己想做什么就做什么,不顾周围环境的要求,随意性大。有一部分学生每天要下同样的决心,却每天都可以找到原谅自己没做到的理由。一般来说大学生在大一时有一定的盲目性,到了大二、大三时,理想的成分多一些,到了大三以后就显得沉着稳定,这说明了大学生的自我意识正处于矛盾、统一、转化并趋向稳定的阶段。

二、大学生自我意识的同一性发展类型

根据美国著名心理学家埃里克森人格发展渐成理论,青少年阶段面临的核心任务和危险是是否能发展出自我同一性(self-identity)。

自我同一性的含义是个体对自己的身心特点,如能力、兴趣、理想、价值观、性格特征、交友方式和职业发展等的认识和认可。

该时期的成长危险是自我同一性的混乱(identity diffusion)。意思是个体对自我的认识和发展产生困惑和迷茫,理想自我和现实自我之间存在剧烈的矛盾冲突,两者不能实现积极的、健康的统一,导致不能确定自我形象和人生目标,情绪体验为焦虑、痛苦,严重的甚至导致人格障碍和精神病。

大学生处在青年中期,他们在自我同一性的探索中主要是确定“我到底是什么人”,并达到“这就是我”的自我认同。参照美国心理学家马萨关于青少年同一性的四种方式的分类,我国大学生自我同一性的发展状况也可以分为四种类型。

1. 达成型

达成型大学生能做到较客观地认识和认可自我。因为他们能从现实我出发,修正和追求理想自我,并控制、完善现实自我,在一定程度上实现了现实自我和理想自我的积极的、健康的统一。他们的自我同一性已经达成。这类大学生一般具有许多优良的性格特点,如善于独立思考、富于好奇心、具有刻苦钻研的精神、幽默大度和耐挫折能力强等。例如,某大学生的父母比较注意锻炼他的独立思考问题的精神,并引导他树立远大的理想,一步一个脚印地朝着目标奋斗。结果该生自上小学以来,基本上一直保持着昂扬的学习斗志,并在德、体和劳等方面也得到了较全面的锻炼和发展。他考入某学校后,又在老师的帮助引导下,较快确立了自己的事业目标,并通过勤奋努力,取得了较好的成绩。该大学生的人格发展比较健

全,其之所以能较早达成自我同一性,归功于父母、老师的正确要求、引导和帮助,以及他自身的积极努力。

由于主观和客观条件的限制,目前这种类型在大学生中仍占少数。大多数的大学生仍处在探索和发展其自我同一性的过程中。

2. 早定型

早定型大学生从小是听父母话的“乖孩子”,在学校则是听老师话的“好学生”。他们习惯于放弃自己的独立自主性,完全内化家长和老师的价值观,根据他们对自己的评价来评价自己,并完全按照家长和老师对自己未来的设计来确定自己的人生方向。这类大学生固然可以免除在自我确认和自我探索中的痛苦思考。但是,早定型实际上并非好事。因为这种类型的大学生所达到的自我认识和自我认可不是基于自己的独立思考和探索得出来的,所以当外界条件不顺利时,他们的自我认识就会变得模糊不清,也无法再达到自我认可。例如,某大学生从小就很听父母和老师的话,按照他们对他的设计顺利地考上了某大学某名牌专业。但是,进入大学后,却越来越发现自己并不像他们认为的那样,具有在该专业上发展的巨大潜力,而且,自己远非像他们评价的那样具有完美的品质,如聪明、坚强、乐观和独立等,由此对“我究竟是怎样的人”和“我的前途会怎样”产生困惑和怀疑,甚至导致倒退,严重时不得不申请退学。

由于现在的很多大学生都是独生子女,他们的父母出于对孩子的过分的爱和害怕孩子在社会上吃亏的心理,在物质上尽一切可能满足他们的各种需要,在精神上要求他们依附自己,从而使他们逐渐形成了缺乏独立性的性格。再加上现在的幼儿教育、基础教育和高中教育,并不太注重对学生的健全人格的培养,而是片面强调学生要听老师的话,循规蹈矩,也使得不少学生形成了胆小怕事、缺乏自主性和创造性的平庸性格。鉴于以上的情况,早定型的大学生在大学生总数中可能占有一定的比例。

3. 延缓型

延缓型大学生在上中学时只顾埋头读书,对自己思考较少。进入大学以后,才发现生活和学习的天地很宽广,课程学习只是一部分,会把相当多的精力用在学习其他有用的知识、了解社会、相互交往和娱乐休闲等方面。因此,在丰富多彩的大学生活里,他们才开始反思“我究竟是怎样的人”和“我为什么是这样的人”等问题。在这样的反思中,他们常常为自己只会学习、不懂生活而自觉自己是一个枯燥乏味的人,并且还很可能发现自己即使在学习方面也不是出类拔萃的,因此而深感自卑自责。一些人经过痛苦自我确认,逐渐发现了自己的特点和前进的方向,找到了理想自我和现实自我结合的最佳点,从而对未来充满了信心。而另一些人还处在自我探索的困惑中,暂时无法找到理想自我和现实自我结合的交点,为此深感不安和痛苦。对这部分人应给予安慰和鼓励,因为只要没有放弃对自我的反思和追寻,就一定会逐步实现自我同一性。

某大学生从小在极单纯的家庭环境下长大,父母对他的要求只是读好书。该大学生逐渐养成了善良天真而沉默的个性。进入大学后,他起初不能适应大学里同学之间较为复杂的人际关系,只好把自己封闭起来,刻意回避与人交往。相比于许多同学表现出的学习之外

的多种兴趣和多才多艺,他感到自己一无是处,很自卑。后来,在班主任和班干部的耐心开导下,他逐渐融入了同学中间,也能积极参加学院、学校的各种社团活动。经过一年多的努力,他逐渐克服了自我确认的困惑,发现自己其实比较愿意与人打交道、能善解人意、口才也较好,而且这些性格特征和能力恰好非常适合所学的市场营销专业,他为此感到对未来信心倍增。

由于现行的教育还是过分强调智育,忽视全面发展,因此,这种延缓型的大学生在大学生总数中也有一定的比例。

4. 迷惘型

迷惘型的大学生对现实我不满,又认为理想我难以实现,因此陷入了对自我确认的困惑之中。他们往往表现出对一切事物或活动都心灰意懒,如因为害怕别人知道了自己内心的困惑和苦恼会嘲笑自己,或认为别人根本无法理解自己、帮助自己,所以就把自己的内心封闭起来,很少与别人倾心交流;因为无法确定明确的学习目标或学习的知识对自己未来的意义,所以对学习不感兴趣,敷衍了事;因为觉得自己心境不佳,根本无法投入娱乐活动,或者觉得这些活动没有什么意义,所以对此不感兴趣,较少参加,或参加了也没法得到快乐等。例如,某大学生对自己的能力和性格等都不太满意,但他又对自己有很高的期待,幻想自己将来能做出一番大事业,像当个总经理什么的。于是,当一家他想去的公司要他去参加招聘面试时,他却意外地怯场了。他当时的心情很矛盾,既有害怕和慌乱,还有傲气和不屑。事后,他到校心理咨询中心寻求帮助。经过心理工作者的帮助,他明白了自己的问题主要在于对现实我的评价不客观。原来他一直受到母亲在他小时候说过他有某种身体残疾的话的影响,从而对自己的能力和性格很不满。找到了问题的症结,他较快地恢复了自信,成功地通过了下一次面试。

迷惘型的大学生内心仍然有理想,但是因为不能从现实出发,所以难以将理想和现实很好地结合起来,从而在现实中屡屡有挫败感。因为迷惘型的大学生尚处在向成年期过渡的心理未成熟阶段,所以他们在认识现实我上容易因一时的挫折而否定自己,也容易因过分富于想象力而使理想我变得遥不可及,这些问题一般会随着他们的年龄的增长、知识经验的增多而在一定程度上得到好转。在大学阶段里,如果老师和同学对他们给予积极关注、适当引导,可以更快地帮助他们走出自我困惑的怪圈。目前,这种类型在大学生中也占有相当的比例。

自我意识的发展是持续终生的事,如果大学时期没能得到很好的解决,自我意识的统一问题也可以继续解决、发展、完善。

三、影响大学生自我意识发展中的因素

大学生自我意识的发展使他们在心理上日趋成熟,强调自我价值、自我实现的发展。由于心理尚未完全成熟,受文化知识水平、生活阅历、社会交往、学校、社会、网络信息交流的限制,观察视野窄、接受信息量少,不能多角度、多层次地认识自我,在自我意识发展方面这

一时期个体遇到的困扰最多,面临着许多人生道路上的重大选择。

1.理想自我与现实自我的困扰

在大学生中有一段流传甚广的顺口溜:“大一理想主义,大二浪漫主义,大三悲观主义,大四现实主义。”这较客观地描述了大学生在大学阶段“理想—冲突—面向客观实际”的心理发展过程及自我意识的调适过程。

大学生往往对自己缺乏客观全面的认识,当代大学生开始关注自己的发展。但自己“现实中是什么样的人”“将来应成为什么样的人”“将来可能是什么样的人”等问题,经常苦苦思索,但总是不具体、不确切。大学生随着自己主体意识逐步成熟,总是要运用所学科学知识设想自己,“应在什么样的环境条件下,应成为什么样的人?”“当前环境条件怎样,我能承担多少社会责任?”内心中常为“自我画像”,既画自己当前现实的像,也画自己未来的像,这就是所谓自我意识分化出了现实自我与理想自我,在进入青年期,自我意识显著发展,大学生不断塑造自己未来的形象,这个理想自我是所希望达到的一切美好的愿望,因而不可避免地包含着某些难以实现的愿望。大学生往往会不自觉地把理想自我与现实自我进行比较,这样一来,现实自我和理想自我的矛盾的困扰就突出出来了。研究表明,在高中生、大学生和成人的理想自我比较中,大学生理想自我与现实自我的一致性系数最低。

大学生对未来充满信心,成就欲望较强,但由于他们生活范围相对狭窄,社会交往比较单一,从而使理想自我与现实自我之间产生了较大差距,这种差距在给大学生带来苦恼和不满的同时,也会激发大学生奋发进取的积极性,但如果这种矛盾与冲突不能及时加以调适,则会导致自我的分裂,从而带来一系列心理问题。

经典案例

一位大学生,从小学到大学,一直是家中的“好孩子”和学校的“好学生”。上大学是免试保送,入学后享受最高的奖学金。可是,她却从宿舍的六楼跳了下去,结束了自己的一生。事后,同学从遗书中获悉,她之所以轻生是因为她预感到即将到来的期末考试中,她的成绩难以名列前茅。一向被认为是“好孩子”的学生,仅仅因为预感到期末考试成绩难以名列前茅,就跳楼自杀,自我毁灭。她显然是缺乏承受现实自我与理想自我矛盾的能力,缺乏对理想自我进行适时调整的能力,这是我们值得吸取的沉痛教训。

2.独立感与依附心理的困扰

大学生正处在一个特殊的阶段——人生中第二次飞跃的“心理断乳期”,大学生的独立意识强烈,希望按自己的意志行事,但是,当某些主客观原因使自己独立自主的意愿受阻时,又显得手足无措,表现出强烈的依附心理。这一时期的青年大学生迫切希望摆脱对成年人的依附,以成人自居,尤其是自认为已经成人的大学生,希望自立自强,成为一个有独立见解、能决定自己命运的人,表现出反抗权威,不愿意遵循传统,总想标新立异。强烈要求自作主张,竭力摆脱成人的管束,自主地处理所遇到的一些问题,在思想言行的各方面都表现出极大的独立性,表现出心理“断乳”愿望,表现为任性固执,有时也认为学校制度不合理、不合

适,制度应该由学生自己制定,以得到更多的自由。

但他们在心理上又依赖成人,当面对陌生或复杂的环境时,遇到事情时,又不知怎样做,特别希望得到成人的指点和帮助,无法真正做到人格上的独立。这种独立意向与依附心理的矛盾也一直困扰着他们,这种心理矛盾的困扰使他们自叹自责、苦闷不安。有的大学生在某些方面表现得有见解,而遇到大事,却摇摆不定,没有主意。不少大学生仍处于父母的遥控之下,有些大学生易受暗示,容易导致个体随波逐流,不加分析地接受别人的意见,表现出“人云亦云,人行亦行”的盲从行为,或受各种诱惑影响,放弃自己正确的意见,或者又去实施自己已经否定的行为,这样的人往往越来越依赖外界,从而阻碍自己的心理发展和才能发挥。

3. 自傲与自卑的困扰

进入青少年时期,随着对外界认识的不断提高,生活经验的不断积累,生活空间不断扩大,思想不断进步,要求与社会有更广泛的交往,要求在学校里有一席之地,有用武之地,对未来生活充满憧憬。这时若不能很好地对自己及周围事物做出恰当评价,容易出现心理问题,或自傲或自卑。

自傲,就是过高地评估自己的长处和优点的结果。这些人自以为是、不求进取,总认为自己比别人优越,对别人横挑鼻子竖挑眼,骄傲自大,缺乏自我批评,而且不允许别人批评,“老虎屁股摸不得”,从而以自我为中心。有的学生过分自我膨胀,以为自己条件优越,什么都比别人好,样样都比别人强,于是高傲自大、不守纪律、不听规劝、缺乏自知,易与人发生冲突;也许确实存在某些长处或优点,但由于沾沾自喜,不愿做进一步的努力,长处和优点就会向相反的方面转化,在生活中遇到一点点挫折,就很难调整、把握自己。例如,有一位男生从小学到大学成绩一直很好,又是干部子弟,所以很自得、自傲,但在追求一位女生时却遭拒绝,这使他遭到沉痛的打击,终日沉思不得其解,出现了心理障碍。

过高的自负和自傲表现出以下特征:抬高自己,贬低别人,忌妒别人的成绩,听不进别人的意见和建议,高估自我,往往盲目乐观,以自我为中心,评价别人往往求全责备,观察社会易于简单化,不易被周围环境和他人所接受与认可,易引起别人的反感和不满。因此极易遭受失败和内心冲突,产生严重的情感挫伤,导致苦闷、自卑,有时会引发过激行为和反社会行为。

经典案例

A同学来自农村,入大学之前勤奋刻苦、成绩优秀。但是考入大学之后,与周围同学相比,觉得自己无论在服饰打扮、言谈举止、气质风度还是知识面上都差很多。他产生了“先天不如别人”的自卑感。但同时又不甘心、不服气,想以优异的成绩来显示自己的才能。但是在过分紧张的学习和沉重的心理之下,他不仅成绩没有多大提高,反而开始失眠了。你觉得A同学为何会出现这样的现象?对这位同学应该进行怎样的心理疏导和调节?

与自傲相反的是自卑,是指自我对自己的能力、性格、体格、容貌等深感不足,由于对自己生理、心理或学习等方面感到不满意,从而低估自己、轻视自己甚至否定自己。有了这种

思想情绪,常对自己多有不满,觉得一切都不如意,做什么事情都不顺心,周围充满暗淡、沉闷的气氛。自卑,是当前高校学生常见的一种心理问题,经常折磨着大学生年轻的心灵。据某大学一份抽样调查表明:大学生中安于现状、不思上进的占39.8%,悲观消极的占12%。这正是由于部分大学生受自卑心理的困扰,对自己的前途感到失望,对自己的能力感到怀疑,因而也缺乏对学习、生活的信心。

在生活中有许多使大学生产生自卑的因素,如考试不及格、老师的责备、被异性拒绝等。有的学生过分贬低自己,认为自己处处不如别人,于是灰心丧气、懒惰涣散,没有创造和开拓精神。例如,一位女生因自己相貌丑陋,产生了严重的自卑心理,别人小声说话,她就以为在议论她丑,长时期的心理压力,使她丧失了生活信心,甚至萌生了自杀的念头。

过分的自谦自卑表现为以下特征:对别人的评价特别敏感,胆小怕事,把自己封闭起来,由于瞧不起自己,也必然会引起别人的轻视,让人瞧不起,自认为条件比不上别人,对自己的能力与作用评价偏低,对个人未来发展缺乏信心,往往降低个人的社会需求水平,对自我过分怀疑,压抑自我的积极性,并可能引发严重的情感损伤和内心冲突。他们的心理体验常伴随较多的自卑感、盲目性、自信心丧失和情绪消沉、意志薄弱、孤僻、抑郁等现象,尤其是面对新的环境、挫折和重大生活事件时,常常会产生过激行为,酿成悲剧。近几年来发生的大学生自杀事件中相当一部分就是由此心理问题所导致。

4. 渴望关爱与缺乏知音的困扰

根据马斯洛的需要层次理论,人在基本满足了生理需要和安全需要的基础上,会产生归属和爱的需要。处于青年期的大学生,这种获得爱与理解的需要更为强烈。大学生基本上可以满足前两种低层次的需要,所以,他们会受交往需要的支配,迫切地希望广交朋友,并能有几个知心朋友,大家彼此倾吐自己的心事,共同交流和探讨人生,分享苦与乐。然而,大学生同时又有自我闭锁的趋向,他们把自己的心灵深藏起来,与人交往常存戒备心理,总是无意地保持一定距离,感到没有人理解自己,缺乏知音。有的学生说:“人生得一知己足矣!我多么希望得到别人的理解啊!我有强烈的自尊心,希望得到别人的尊重和社会的重视,但人们似乎不理解我,我经常感到苦闷、孤独。”正是这种矛盾困扰,使不少大学生常处于孤独感的煎熬中。

在这种矛盾的思想支配下,大学生常常把思想寄托于网络、音乐等。正如有的学生所说:“我的苦恼基本上谁也不知道,我都倾诉给了日记,对着日记总有说不完的话。”这种渴望爱与理解而又得不到的矛盾,促使大学生追求真诚而又纯洁的友谊,并产生了对爱情的渴望,希望找到一个带来温馨的爱与理解的异性朋友,这是大学校园中恋爱较为普遍的一个重要原因。

经典案例

一位大学生自认为同学对他不友好,有两次他看到几个同学聚在一起议论着什么,但是,当他出现时,他们就奇怪地终止了议论,并散开了。为此,他忧心忡忡,好几天都在琢磨这件事。在以后的日子里,他变得越来越郁郁寡欢,回避与其他同学交往。后来,他主动去寻求心理工作者的帮助。原来,该大学生在上初中时曾几次被其他同学嘲笑过,他们

讥笑他的长相显得很傻、很滑稽。当时,他非常尴尬,不知所措。事后他心里感觉既气愤又自卑。他进入高中后,由于学习很忙,也就把这些事忘记了。但没想到进入大学后不久,他又遇到了相似的情况,触发了旧痛。经过心理工作者的开导,他逐渐明白了自己的心结在于对人际关系过敏,只有学着勇敢主动地与他人交往,才能锻炼交往技能,提高交往能力,拥有自信。

资料来源:李鹤岭.大学生心理健康[M].长春:吉林大学出版社,2012.

5.主观需要与客观现实的困扰

几乎每一种文化都有这样的故事,人幸运地得到一盏油灯或得到神仙的帮助,于是得到任何想要的东西。正如马斯洛所说,当低级需要得到满足之后,就会出现另一种新的需要。在校大学生经常遇到的现实是伙食太差、价格又贵,资料太少,管理过于严格……中学时代憧憬的美好的大学生生活理想破灭了,这种需要与现实的矛盾在很大程度上阻碍了大学生积极性的发挥。

有的学生在入学前把大学想象成无比美好的学习圣地,上学后却发现学校环境、设备、教师的水平等都不尽如人意;原来对所学的专业寄予了很大的期望,现在却发现这个专业在社会上并不吃香;原来希望毕业后找一个好工作,现在却发现毕业后的出路面临种种困难。这种种理想与现实的矛盾往往使大学生感到烦恼、焦虑,甚至对现实不满。对现实生活中可能遇到的困难和阻力估计不足,对当前一时难以满足的需要,往往以“白日梦”来补偿现实。这种幻想或不切实际的“理想”,容易和现实发生矛盾,甚至导致对现实不满,轻者苦闷牢骚,重者可能受不良倾向影响而做出越轨行为。

此外,还有一些自我意识的矛盾困扰,如个人我与社会我、自我上进和自我消沉等矛盾困扰。自我意识发展的困扰使大学生在心理和行为上出现某些不适应,经常感到苦恼焦虑。因此,了解自我意识困扰产生的原因,对自我意识的矛盾进行适时的疏导,是预防心理障碍产生的重要前提。因此,大学生需要健康的自我意识来化解自我健康发展的阻力。

第三节 大学生健康自我意识的培养

人最好的朋友是自己,最大的敌人也是自己。在西点军事学院考试的前夜,麦克阿瑟感到非常焦虑,这时他母亲走过来对他说:“我的儿子,你必须相信你自己,否则没有人相信你,只要你抛弃了内心的怯懦,你就一定能赢,尽管你没有把握成为第一,但是你必须做最好的自己。”当西点军事学院的考试成绩公布时,麦克阿瑟名列第一名,后来,凭着自信和努力,他成为美国著名的将军。麦克阿瑟的故事告诉大学生要认识自己,树立自信;悦纳自己,建立自尊;完善自己,走向自强。

青年阶段是一个意识急剧增长、迅速发展和趋于完善的重要时期。当代大学生的自我

意识正经历一个特别明显的、典型的分化、矛盾、统一和转化的过程。心理学中有一个真理：自我不是发现出来的，而是我们创造出来的。大学生要深入地了解自己，也意味着面对自己，认识自己并不容易，知人难，知己更难。但是，每个人要处理好自己与他人、自己与现实之间的相互关系就必须正确认识自己。

许多心理学家都从不同角度对健康的自我意识进行了衡量，认为大学生的自我意识是否健全大致可以从以下几个方面来参照。

第一，有健全自我意识的人应该是一个自我肯定、自我统合的人。

第二，有健全自我意识的人应该是自我认识、自我体验、自我调节协调一致的人。

第三，有健全自我意识的人应该是一个独立的，同时又与外界保持协调的人。

第四，有健全自我意识的人应该是一个主动发展自我，且自我具有灵活性的人。

第五，有健全自我意识的人是心理健康的人，不仅自己能健康发展，而且能促进社会文明和进步。

自我意识对大学生的成长和发展有重要作用。从某种意义上说，一个大学生有什么样的自我意识，他的人格就会向什么方向发展。那么，怎样培养正确的自我意识呢？

一、正确地认识自我

拿破仑·希尔说过：“一切的成就，一切的财富，都是始于自我认识。”自知、自鉴是自勉、自励、自控的基础。“世界上没有两片相同的树叶”，每个人都是有自己特色的、独一无二的，要珍视自己。爱自己才能爱别人，自尊才能被别人尊重。要正确认识自己所处的地位、身份，以及社会、群体对自己的期望和要求。只有正确认识自己，才能科学对待自己的过去，恰当地确立自我发展的方向，实实在在地把握现在，才能在社会情境中找到自己恰当的位置，才能理解他人、尊重他人，和谐相处，被社会所接纳。

正确认识自我有以下三条途径。

1. 通过比较，认识自我

提高对自己以及自己周围的人或物的关系的认识，通过听取他人对自己的评价，积极地将获得的信息进行分析、综合和比较。认识自己的人格特征和心理发展水平，以及如何运用自己的个性特点，创造性地表现自己。

(1) 通过与他人的比较来认识自我

个体对自己的能力和品德等人格特征的认识、评价往往是通过与他人的比较而实现的。一项有趣的心理学实验证明了这一点。请大学生作为被试，让他们和一些竞争对手一起讨论参加工作的问题。在讨论前，所有的被试都接受了自尊测验。然后，一半被试看到的竞争对手衣冠不整、仪表一般，另一半被试看到的对手仪表端庄、谈吐文雅。讨论后，实验者又对大学生做了自尊测验。结果表明：接触到“仪表比自己强”的竞争者的被试自信心明显降低，而看到仪表不如自己的竞争对手的被试，自信心大大提高。

不管你自以为多么了解自己，总有那么一个或大或小的区域是你自我认识中的盲区，这

是一个“人知，自不知”的盲目区域。要了解这一部分的“自我”，只有在与别人的交往中从别人的议论中得知，或从别人的态度中觉察。从别人的议论中认识自我，需要注意区分哪些是对一时一事看法，哪些是一贯不变的看法，哪些是主要观点，哪些是次要的评价。只有在和别人的比较中，才能找准自我的坐标。但是也应把握好比较的尺度。一般大学生在选择比较的对象时，会选择条件跟自己相似的人，认为这样的比较才有可比性。

(2) 从他人对自己的态度中认识自我

他人的态度是一面镜子，可以用来认识自己。例如，某大学生发现另一同学对他很友善，愿意与他一起学习、交谈和娱乐等，那么就可以断定自己很可能有吸引对方的品质。但是，如果相反，那么该大学生就该反省自己身上很可能有什么特征引起对方的厌恶了。人们对自己的认识和评价往往要受到他人对我们的态度的影响。艾里斯和霍姆斯的一项实验证明了这一点。被测试的大学生去参加 10 分钟的会谈。在交谈的前 2 分钟，主试对大学生的态度反应为中性。正式交谈时，通过微笑次数和声调等非语言行为对一部分大学生表现出感情深厚的态度，而对另一部分大学生表现出冷淡的态度。会谈后，让大学生评价自己的表现。结果表明，那些受到热情接待的大学生比受到冷遇的大学生对自己的评价要高。

要注意的是，他人这面镜子有时也会歪曲我们的形象，是因为他人可能对我们缺乏了解、有成见或偏爱和不太擅长评价别人等。因此，多用几面镜子往往可以避免偏听偏信。

(3) 通过自我比较来认识自我

我们既然可以通过与他人的横向比较来认识自己，那么也可以通过与自己的纵向比较来认识自己。心理学研究表明，人们常常通过和过去的自己相比较来认识、评价现在的自己。例如，一个青年把现在的自己和童年时的自己相比，很可能认为自己在身体状况和能力水平等方面取得了极大的发展，一个老年人把现在的自己和青年时的自己比较，则很可能得出相反的结论。认识自己，就是要恰如其分地认识自己的能力，知道自己的价值，为自己正确地定位。过高估计自己，会让我们好高骛远，一旦遭遇挫折，会使我们自暴自弃；过低评价自己又只会埋没自己，让我们消沉自卑。最好的办法，就是先清楚自己的能力，再量力而行。

2. 通过自我反省来认识自我

我们不仅是他人眼中的客体，也是自己眼中的客体，因此，可以通过直接地观察自己的心理过程、行为举止和活动结果来认识、评价自己。认识自己的外貌、体态等外在特性比较容易，因为你可以通过镜子、照片等直接看到。而智力、能力、性格等心理现象是看不见、摸不着的，如何认识和把握这些内在的特性和行为，是人的心理的镜子。通过分析人的行为，就能把握人的心理状态。怎样透过变幻的行为表现来准确地把握人的真实心理特征呢？让我们来看这样一个例子。

如果我昨天在车上让了座（行为表现），能否认为我具有助人为乐的品质（心理特征）呢？首先，你可以自问：我是否只在车上让座而从不做其他好事？如果是，那么让座可能是因为“我在车上喜欢站而不喜欢坐”。如果回答是否定的，那你再自问：在那种情况下，别人会不会也让座呢？如果别人都起身让座，那可能是车快到终点了，或是坐得太久想活动筋骨。如果情况并非如此，那么再问最后一个问题：我是否经常让座（只要我有座）？如果是只此一

次,那么是偶然事件,不能说明什么问题。如果经常让座,那才能得出结论:“我”具有助人为乐的美德。当然,行为分析并不是认识自我的唯一方法。青年人已经具备了自我反省的能力,内省可以直接地指向自己的心理活动,观察和评判自己的心理状态。

因此,内省也是认识自我的重要方法。“吾日三省吾身”,就是一种自我监督活动,没有自我反省,就无从实现自我完善。在反省的过程中,要不断地自我批评,不断改正。通过反省、分析自己成功或失败的原因,对自己做一分为二的分析,严于解剖自我,敢于批评自己,以调整自我评价,从而来定位自我,提高自我认识,作为自我调控的出发点。

一项调查表明,大学生的自我评价仍带有较大的主观性。大约60%以上的大学生的自我评价与他人评价接近,其中,少数大学生是基本吻合的。还有1/3的大学生主观评价和客观评价差距较为悬殊,其中,个别大学生差距甚大。经观察,这可能是因为大学生虽然已经具有了较高的自我反省能力,但是,他们并不习惯于事事时时处处反思自己,更不要说经常拿“手术刀”解剖自己。有些大学生不知该如何自我反省,他们以为自我反省就是把自己封闭起来进行幻想。事实上,自我反省必须建立在自己积极地投身各种实践活动的基础上才是可靠的。因为,个体只有通过积极地参加各种实践活动,在活动中让自己的品德和才能等充分地展示出来,才能为观察、思考自己提供机会和依据。

经典案例

我是一个矛盾体,是真正意义上的矛盾体。我经常感到有两个“我”在斗争,一个“我”健康活泼、积极向上、懂事孝顺、控制能力强、做事有计划、效率高;另一个“我”强迫自己暴饮暴食、消极悲观、怨天尤人、毫无自制力,在自我折磨中浪费时间、挥霍金钱。一个“我”喊:“停!你不能再堕落了!”另一个我说:“唉,反正都已经这样了,何必和自己过不去呢?”于是我就处在痛苦的挣扎中,大多数的情况下,我还是被那个放任的“我”所俘虏,堕落得一塌糊涂。有的时候,这个魔鬼般的“我”会暂时离开,于是理智的“我”回想曾做过的一切,会有一种毛骨悚然的感觉。“这还是我吗?我怎么会变成这样?”这是我经常问自己的问题。“这是最后一次了,从明天开始,我一定远离这个毛病。”这是我经常给自己做出的保证。可是,我一次又一次地让自己失望了,我在自己心中的形象也随着一次次的失望跌到了谷底。两个“我”激烈斗争,你有过这种情况吗?

资料来源:goldpig_n22q3 的博客

3. 参与实践,认识自我

深刻的自我认识是以深刻认识和理解他人、理解社会为前提的。我们应积极主动地投身于认识世界、改造世界的社会实践活动中去,不断丰富自己对自然、社会和他人的认识,通过认识他人、认识外界事物来进一步认识自我。

作为大学生,为了在实践中更加客观地认识自己,可以积极主动地参与学校组织的各种社会实践活动。根据自己的时间,尽可能多地选择自己感兴趣的、能锻炼自己缺乏的能力的活动。也可以从自己的专业出发,充分利用学校和地区资源,结合社会热点和焦点,选择进

行适合的社会调查活动,如对大学生幸福感、大学生就业状况、农村留守儿童等方面进行调查研究;开展便民服务,在学校附近居民点设立家电维修、单车维修等便民服务,尽自己所能为当地群众提供优质服务,培养自己的奉献精神和劳动能力;开展义务劳动,到福利院、养老院进行义务劳动,组织同学积极参加环境保护活动,宣传倡导环保观念;开展大学生科技活动,发展自己的动手能力、创新能力。认真参加实践活动,保质保量地完成实践任务,及时进行实践总结和反思。

由于社会衡量一个人的价值主要是通过其社会活动成果认定的,因此社会实践成果的价值有时直接标志着个体的价值,我们可以通过自己参加各种活动时的动机、态度和表现,以及取得的成效来分析认识自己。比如,大学生可以通过参加社团活动的表现以及完成任务的情况来确定自己的组织能力和协调能力。在培养自我认识的过程中,要学会正确分析自己的活动表现和成果,客观地认识自己的知识才能、学习动力、兴趣爱好,进一步发挥自己的长处,弥补自己的短处。在参加了实践活动之后,可以做一些回顾,比如,我最近参加了哪些实践活动?我在实践活动中的表现怎么样?周围人对我的表现有什么样的评价?我在实践活动中取得了怎样的成绩?得到了怎样的奖励或遭遇了怎样的挫折?我在实践活动中收获了什么经验或者吸取了什么教训?

二、积极地悦纳自我

你喜欢自己吗?有一个人将和你一生相伴,有时他是你的朋友,有时他会成为你的噩梦,让你欢喜让你忧,这个人就是你自己。

悦纳自我,就是要理智地看待自己的长处和不足,坦然平静地接纳真实的自我,并在此基础上产生满足、愉悦、积极、乐观的情绪体验。它是发展健全自我意识的核心和关键。爱自己意味着按照自己的本来面目来认可、肯定自己,是无条件地接受自己的一切优劣短长,而不是对自己的缺点自责、自我回避,或以假象自欺欺人。爱己是不需要理由的,如果硬要找理由的话,那么可能是“我是独一无二的存在”“我被赋予了最宝贵的生命”“我的生命里充满了喜悦”“我觉得自己是有价值的”诸如此类。

大学生爱自己,悦纳自我可以从以下几个方面进行努力。

1. 悦纳自我需要积极肯定自我

俗话说:“金无足赤,人无完人。”既然人都有缺点或短处,那么要发展自我,明智的做法不是企图否认、遮掩或回避它们,因为这只能是自欺欺人。学会正确地对待自己的短处是积极地肯定自我的关键。生理相貌是不少人苦恼的根源。我们的身材、相貌、肤色等是与生俱来的。如果我们能够通过科学的方式方法如体育锻炼,会让自己更健康、更美丽一些,我们就要去做。如果我们已经尽力而仍无法改变,就要愉快地、坦然地去接受。相貌不是决定一个人一生有无价值、有无成就的根本因素。人在生活中有无魅力、是否幸福快乐,取决于人的心灵、人格魅力。正如托尔斯泰所言:“人不是因为美丽才可爱,而是因为可爱才美丽。”青春短暂,红颜易老,“明媚鲜艳能几时,一朝漂泊难寻觅”,而永远不老的是青春的精神、优秀

的品质。你自己能正确认识自己、悦纳自己,自尊自爱,对自己充满信心。自己应该实事求是地承认自己的价值,每个人身上都有闪光之处,潜藏着大量待挖掘的能量,具有它存在的价值。维护自己的自尊心,调动自己的积极因素,忠于自己的本质,忠于独特而又成功的自我。

2.悦纳自我需要接受、喜欢自己

每个同学都会有一个自我形象、自我评价。你的自我形象可能是自己满意的,也可能是自己很不满意的;你的自我评价可能是积极的,也可能是非常消极的。无论如何,我们都要愉快地接受自己,这是快乐地生活、学习、发展和完善自己的基础。

有位女士一直渴望能成为一名歌星,但容貌是她的致命伤。当她第一次登台唱歌时,为了掩饰一口难看的牙齿,她尽量拉长上嘴唇,希望能盖住,结果呢?她的样子变得滑稽可笑,使得演唱会彻底失败。一位观众听了她的歌,认为她很有天分,对她说:“我看了你的表演,知道你想隐瞒什么,你对自己的牙齿感到懊恼?”她听了满脸通红。这位观众继续说:“牙齿不好又能怎样?难道那也是罪过吗?不要去隐藏它们,张开嘴大声地唱出来,观众会喜欢你的。克服心理障碍,也许这口牙齿还能为你带来好运。”歌星接纳了观众的劝告,忘记牙齿的缺陷,专心地面对观众演唱。后来她成为歌坛上一位闪亮的明星,很多人甚至想模仿她!

喜欢自己是一种心理状态,与客观环境并不直接相关。有些人虽然有生理缺陷,但很乐观;有些人五官端正,但却不喜欢自己;有些人并不富裕,却知足常乐;有些人有钱有势,却并不深感快乐。曾经有人问一位哲学家:“谁是世界上最快乐、最幸福的人?”哲学家答道:“认为自己最快乐、最幸福的人,就是一个最快乐、最幸福的人。”其实,生活中的每一个人都有优点,也都有弱点。但有的人发现自己的弱点和缺陷后,就当作包袱背起来,老是挂在心头,连自己的优点和长处也看不见了。要充分、准确、客观地认识自己,就要先在心理上悦纳自己。

3.悦纳自我需要情绪乐观、心情开朗

马克思曾说过:“一种美好的心境,比十剂良药更能解除生理上的疲劳和痛苦。”进入大学,大家经常面临着各种生活、学习压力,经常遇到各种挫折和冲突。当大学生碰到考试成绩不及格、考试作弊被发现、与同学发生人际冲突、失恋和毕业时找不到理想的工作等时,他们常常会变得非常消沉,看不清自己的未来和希望,对自己全盘否定。因此,要帮助大学生学会正确地看待挫折,就要使他们清醒地认识到:人生不可能总是一帆风顺的,挫折是难以避免的;对待挫折的态度而不是挫折本身对个体的心理和行为影响更大。大学生只有做到不因遭遇挫折而盲目地否定自己,才能得到完整的生活体验,达到健全的自我意识。人们常说:“人逢喜事精神爽。”心境好的人,常常就会觉得阳光灿烂、白云飘飘,花儿对我笑,鸟儿对我唱。经常保持在一种充实、愉悦的心境之中,就能面对现实、正视现实中的自我,从而采取积极有效的态度去面对现实的自我。

4.悦纳自我需要全面看待自己的优缺点

青年人往往自以为很了解自己,实际上有许多误区。要明白“尺有所短,寸有所长”的道理,即个人都既有长处又有弱点,接纳自己的不完美,树立正确的认知观念,人不能十全十美,每个人都有优缺点。人既不会事事行,也不会事事不行;一事行不能说事事行,一事不

行也不说明事事不行,要善于吸收别人的长处,克服自己的缺点,扬长避短,充分地发挥自身潜力。

小李是一个安静而庄重的人,但她希望自己活泼而又幽默感,她认为自己是一个“笨拙而又无趣”的人。相反的,小王是一个口若悬河的人,但她自以为:“我真是个大嘴巴,哪天我才能安静一点呢?我真希望变得庄重一点啊!”她们都不能接受自己。小李想变成小王,而小王嫌自己“大嘴巴”,因而也贬低了自己。可是,为什么她俩不能接受自己原来的状态?为什么小李不说:“我真喜欢自己,我很稳重,所以人们都很信任我。”为什么小王不能说:“我真高兴我会讲话,我讲得多,但人们很爱听,我的笑话常使人们开怀大笑,真棒!”

所以,我们可以发现,越是了解自己的优点的人,越能接受自己,世界上没有十全十美的东西,也不存在精灵神通的完人。在这个世界上,你是一个独立的个体,是上帝的一个杰作,没有一个人和你相同。只有放弃完美的人,才能自我接受、自我肯定。

心理导航



低自我接纳的表现:内心的愿望从不敢说出来;总是因害怕做不好而不敢做事;对自己某方面(如身材相貌或能力等)不满意;做任何事情只有得到别人的肯定才放心;总是担心会受到别人的批评和指责;因害怕批评而有时会抵触别人的建议或批评;做任何事情之前总是预想到自己会失败;总担心别人看不起自己。下面的方法可以帮助我们自我悦纳。

第一步:拿出一张白纸,在纸的正面写下自己认为好的性格特征,在纸的背面写下自己认为不好的性格特征,越详细越好,或者说你该怎样描述你自己。

第二步:对自己写下的不好的性格特征进行积极的赋义,如多疑的积极赋义就是自我保护意识强;竞争意识不强的积极赋义就是不争强好胜;鲁莽冲动的积极赋义就是勇敢积极;畏首畏尾的积极赋义就是小心谨慎。

第三步:认真思考某些性格特征在什么情况下具有积极作用,在什么情况下具有消极作用,该如何避免消极作用。

资料来源:孟晓乐.大学生心理健康教育[M].郑州:郑州大学出版社,2016.

5.悦纳自我需要有适当的抱负水平

所谓抱负水平是指个人对其成就预期的水准。抱负水平对人的行为起推动作用,它激励着人不断前进,以期达到目标。抱负水平过高或过低,都不利于目标的实现。美国心理学家艾金逊在抱负水平方面做过研究:要求被试者做投环实验,投环的距离由被试者选择。结果发现凡是成就动机比较高的人,即努力工作、克服困难、追求成功的人,多选择中等距离位置投掷;而成就动机比较低的人,则多选择很近或很远的位置投掷。因此,大学生确立抱负水平时,要立足现实,从自身实际出发,制定合理的目标,并通过努力实现它。在跑道上亮出你自己,第一步的领先很可能意味着最终的胜利,所以,决定你一生的成败得失的,或许就在于是否敢亮出你自己。

曾有心理学者提出一个公式:自尊=成就/抱负。也就是说,我们的自尊心和自己取得的成就成正比,和抱负水平成反比。成就越大,抱负水平越低,比值越大,我们的自我评价、自尊心就越强;反之则越弱。可见,我们自尊心与自我评价的高低,不单纯取决于我们的成就大小,还要看我们的抱负水平。人的抱负水平太高,就容易看低自己已经取得的成就。如果抱负水平不切实际,就应该适当调低一些,这有助于我们自我认可。

三、有效地调控自我

自我调节是自我意识能动性的表现,是在自我认知、自我体验基础上,对自我思想、情绪的外在表现及行为自觉地监督、修正、调节、控制的过程。这一过程反过来又影响着自我认知和自我体验。自我教育是个体把社会的需要转化为个体内在的个人需要,以实现社会价值和個人价值的过程。它体现了人的社会性和个体性的统一。大学生必须从以下四个方面积极努力。

1.调整理想自我与现实自我的差距

如果现实自我与理想自我的差异过大,内心就会产生较大的矛盾和冲突。这些差异可能是自己不愿意接纳之所在(表 2-3)。

表 2-3 调整理想自我与现实自我的差距

理想自我	我想成为一个富有魅力,无论遇到什么事情都能应付自如,无论和什么人交往都能自然从容的人
现实自我	我长相平平,性格内向,没有能力,我不敢和不熟悉的人交往,更不敢和老师、领导说话
理想自我与现实自我的差距	长相平平 VS 富有魅力 没能力 VS 无论遇到什么事情都能应付自如 不敢和不熟悉的人交往,不敢和老师领导说话 VS 无论和什么人交往都能自然从容
调整理想自我	既然不善交往,就少交往一些,用更多的时间看书,研究和思考问题,做一个善于发现问题、研究问题的人
接受不完美的自我	我虽然不善于交往,但是好读书,善于思考和研究,这就是我,独一无二的我

2.调整自我评价与他人评价的差距

如果自我评价与他人的评价差距过大,这些差距可能是自己潜意识里不愿面对、不愿承认的部分,因而导致低自我接纳(表 2-4)。

表 2-4 调整自我评价与他人评价的差距

自我评价	他人评价	差 异	勇于承认 我的缺陷	接纳自我
我富有思想,心地善良,乐于助人	我思想狭隘,以自我为中心,不顾他人感受	富有思想 VS 思想狭隘;心地善良,乐于助人 VS 以自我为中心,不顾他人感受	我确实有时思想极端,多是从自己的意愿出发,不顾他人感受	我有一些缺点,以后我会注意

3. 置换不合理观念

生活中总会发生一些不愉快的事件,拥有合理信念的人可能没有感觉,但持有不合理观念的人则会自我否定,产生焦虑、抑郁等负面情绪。我们要客观地认识自我、接纳自我,有效地学习、体验生活的美好,就要置换这些不合理观念(表 2-5)。

表 2-5 置换不合理信念

事 件	失恋,女友离开了我
情 绪	自我否定,抑郁
不合理观念	我失恋了,我什么都不行
自我驳斥	我爱她,就有理由要求她必须爱我吗? 如果我爱过谁,就要求她一直爱我,这可能吗? 我在谈恋爱这件事情上失败了,就代表我什么都不行吗?
新观念	我可以希望别人像我对别人那样来对待我,但不能要求别人必须要像我对别人那样对待我,别人有自己的想法和意愿。我仅仅是此时谈恋爱失败了,也许是我不太了解女生,或者我们交流不善,总之,这件事情的失败不代表我整个人的失败

4. 做事积极应对

做事尽力而为,而不要求结果必须怎样,即使问题不能解决,也会有一定转机或突破,比较容易提高自我满意度。如果面对的问题怎么努力都无法解决,那就试着接受它。当我们遇到问题和困难,感到压力很大的时候,首先不要畏惧和逃避,不要对自己说“太难了,我做不了”;也不要心慌和焦虑,吃不好,睡不好,结果事情也做不好,更加否定自己。我们要沉下心来,考虑这件事情主要问题在哪,解决步骤是什么,可以向什么人求助等。在解决问题的过程中要保持良好的心态。做事尽力而为,不要求目标一定或必须达到,而是希望达到。不要耻于向别人求助,即便是向亲朋好友倾诉,寻求心理上支持也有利于缓解压力。如果问题不是我们努力就能解决的,那就要接受现实、适应现实了。例如,我个子矮小,即便我作息规律,坚持锻炼身体,注意营养也没办法改变,那就高兴地对自己说:“浓缩的都是精华。”



心理测验

下面是一个小测试,你可用它测测自己的自信程度。

- 1.当你进入一间很多人的房间,而其中你只认识少数几位时,你是否会感到紧张?
- 2.当你遇到不认识的人时,你是否会自告奋勇地自我介绍?
- 3.在大庭广众面前讲话,你是否会害怕?
- 4.你是否因担心可能的失败而避免尝试一种新的工作?
- 5.你交新朋友困难吗?
- 6.和陌生人交谈时难以启齿吗?
- 7.当一群人看到你便停止交谈,你会觉得他是在讨论你的不足吗?
- 8.你是否老想知道别人在背后是怎么讨论你的?
- 9.别人冷嘲热讽时,你觉得受到伤害吗?
- 10.你是否经常有意争取别人的恭维?
- 11.你敢不敢承认自己的主要缺点?
- 12.你曾幻想如何去对付那些伤害你的人吗?
- 13.当你尝试某件事情失败后,你会轻易放弃吗?
- 14.当别人在你面前受到赞美和恭维时,你会觉得不舒服吗?
- 15.当别人在竞赛中赢了你,你会整天闷闷不乐吗?
- 16.你常忌妒朋友或同事的成功吗?
- 17.别人成功时,你会立即真心赞美吗?
- 18.别人批评你后,你会长时间耿耿于怀吗?
- 19.你喜爱和别人比较,因而产生不平衡心态吗?
- 20.你容易受流行观念影响吗?

评分规则

用5乘以答“是”的题目数,就是你的总分。

结果解释

0~20分:你很有信心。

25~45分:你的信心尚佳,但你还应再改进。

50~70分:你的自信程度不理想,应努力加以改善。

80~100分:你的自信很差,必须抓紧时间加以提高。