

第三章 了解自我意识，全面提升自我

驰名世界的古希腊时期的戴尔波伊神托所的入口处，矗立者一块巨大的石碑，上面醒目地写着：“认识你自己！”人们具有明确的自我意识是心理健康的重要标志，是个体发展必备的心理要素。大学阶段正是一个人从青春期向成年期转变的重要时期，也是人的自我认识发展、完善的重要时期。客观地认识自我，积极地悦纳自我，科学地发展自我，是大学生心理健康的保证。本章我们分别从自我认识、自我悦纳、自我调控三个方面来探讨大学生自我意识的构成、特点以及大学生健康自我意识的培养等问题。

第一节 认识自我

一、自我意识概述

（一）自我意识的概念

自我意识（self-consciousness）也称自我或自我概念，是对自己存在的觉察，自己认识自己的一切。具体地说，自我意识就是个体对自身的认识和对自身与周围世界关系的认识、体验和评价。主要包括三方面的内容：

（1）个体对自身生理状态的认识与评价。例如，个体对自己的身高、体重、身材、容貌等体像和性别方面的认识，以及对身体的饥饿、疼痛、疲倦等状态的感觉。

（2）个体对自身心理状态的认识与评价。例如，个体对自己的能力、情绪、气质、性格、理想、信念、兴趣、爱好等方面的认识和评价。

（3）个体对自己与周围关系的认识和评价。例如，对自己在一定社会关系中的地位、作用以及对自己与他人关系的认识和评价。

（二）自我意识的内涵

自我意识是一个多维度多层次的心理系统，归入个性的调节系统，不是个别的心理机能。我们可以从以下几种分类中解析自我意识的内涵。

（1）自我意识从结构上看，可以分为自我认识、自我体验和自我控制。

自我认识是认知的一种形式，主要包括个体的自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等方面的内容。自我认识，是解决“我是一个什么样的人”的问题。

自我体验属于情绪、情感范畴，主要包括自尊、自信、自卑、自负、自责、自豪感等方面的内容。如对自己的体貌特征是否满意、对自己的家庭经济条件能否接纳等，反映了个体的情绪体验。

自我调控是指个体对自己的心理、行为和态度等方面的调节，主要包括自主、自立、自律、自我教育、自我控制等方面。例如，我如何控制自己的不良情绪、怎样才能成为一个受欢迎的人等，都属于自我调控的范畴。

（2）自我意识从内容上看，可以分为生理自我、社会自我和心理自我。

生理自我是指个体对自己的身体、性别、年龄、容貌、仪表、健康状况以及所有物等方面的认识。在自我体验上表现为自豪感或自卑感，在行为上表现为追求完美、对所有物的占用、支配与爱护等。

社会自我是指随着个体的社会化程度的加深，个体获得了一定的社会经验，逐步意识到自己在社会中担任的角色，在组织中要有自己的地位和作用，即个体对自己在一定的社会关系和人际关系中的角色、地位、名望等方面的认识。在自我体验上表现为自尊或自负，在行为上追求个人的名誉、地位、和他人进行激烈竞争等。

心理自我是指个体对自己的能力、性格、气质、兴趣、世界观等个性特征的认识。在自我体验上表现为聪明、敏感或感情丰富等，在行为上追求个人能力的提升、品格的完善等。

自我意识的内涵如表 3-1 所示。

表 3-1 自我意识的内涵

	自我认识	自我体验	自我控制
生理自我	对自己身体、外貌、仪表、年龄、家属、所有物等方面的认识	是否英俊、漂亮、有吸引力、迷人、自我悦纳	追求身体的外表、物质等欲望的满足，维持家庭利益等
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识	是否有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、细腻	追求信仰和理想，注意行为符合社会规范，要求智慧与能力的发展
社会自我	对自己在集体中的名望、地位、角色、责任、经济条件等方面的认识	是否自尊、自爱、自信、自豪、自卑、自恋、自怜	追求名誉地位，与他人竞争，争取得到他人的好感等

【摘自：黎文森 大学生心理健康教育导论】

(3) 自我意识从存在方式看，可以分为现实自我、镜中自我和理想自我。

现实自我又称个人自我，主观性较强，是指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；镜中自我又称他人自我，是指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；理想自我是指个人想要达到的完美的形象，是个人追求的目标，它引导个体实现理想中的个人自我。

研究表明，当现实自我和镜中自我相一致时，会加快个体自我的发展；反之，个体会感到别人不理解自己，或试图改变现实自我。理想自我是建立在现实自我基础上的，并且符合社会要求和期望，此时，理想自我会指导现实自我积极适应并作用于内外环境，从而使自我意识获得快速发展。反之，如果现实自我、理想自我和社会要求三者之间产生矛盾，就会引起个体内心的混乱，甚至引起严重的心理疾病。

(三) 自我意识的性质

1. 社会性

自我意识并不是与生俱来的，是个体长期社会化的产物。自我意识是个体在社会交往中逐步形成和发展起来的，特别是由于言语和思维的发展，使个体逐渐地把自己当作主体从客体当中分离出来，认识到自己的存在和力量，也意识到自己在一定的社会关系和人际关系中的地位和作用，这是自我意识发展到成熟的重要标志。

2. 能动性

自我意识的能动性不仅表现在个体能根据社会或他人的评价和自己实践所反馈的信息,来形成自我认识和自我体验,而且还能根据自我认识和自我体验来调控自己的心理和行为。这种自我调控能力的发展,能够使个体不断地完善现实自我,从而加速实现理想自我,这也是个体自我意识发展成熟的又一重要标志。

3. 同一性

自我意识的同一性体现在个体对自己身心及周围世界关系的状况的认可与认同。心理学研究表明,大学三四年级的学生对自己的基本认识和态度保持同一性,其自我意识的发展较为稳定、成熟。正因为自我意识的同一性,才会使个体表现出前后一致的心理面貌,从而使自己与其他人的个性区别开来。

(四) 自我意识的作用

自我意识是个体发展到一定阶段的必然产物,健康的自我意识对个体心理健康发展、社会交往、工作和成功有极其重要的作用。

1. 自我导向作用

自我意识的导向作用主要体现在实现理想自我的过程中。理想自我是个体在头脑中对自己完美形象的设计,是以“我要成为什么样的人”、“我如何使自我价值得以实现”为目标,指导人们成长与发展的。这种理想自我是建立在全面正确地认识自我的基础上,能对个体的认知、情感、意志、行动、品德等方面产生较大的影响,是个体活动的指路明灯及动力源泉。具有健康自我意识的人,会在正确目标的指引下,自觉调动自己的能力和潜力,充分利用各种有效资源,以积极的心态来对待和处理前进道路上遇到的各种挫折,奋发进取。

2. 自我调控作用

一个人如果有了发展目标而不付之于行动,只能算作纸上谈兵,其结果乃是一无所获。个体要想将来有所建树需要具备两个方面:一方面,人们要对自己做出正确认识、设计科学合理的奋斗目标;另一方面,个体能够对自己的注意力、道德、行为、时间等加以控制,还能对自己偏离目标的情感和行为加以调节。许多事实告诉我们,在通往成功的大道上,很多人与成功失之交臂,并不是因为缺乏机会和才华,而是因为缺乏自我控制的意识和能力。自我控制是自我意识发挥能动作用的一个重要表现,它是人们目标得以实现的重要保障,是人们成才与成功的守护神。

3. 自我反思作用

具有健康自我意识的人能够设定理想自我的具体内容,通过自我控制,全力以赴去实现预期目标。但在某些时候,由于主客观等诸多条件的限制和影响,个体理想自我的达成常常会遇到各种障碍、干扰,导致个体遭受挫折、失败和痛苦的煎熬。此时,人们的自我意识就会对自己的认识、情感、能力、行为、人际交往等方面进行反思反省,努力寻找受挫折的主客观原因,并重新调整原来的认识、行为等,重树理想自我的内容,使之符合自我的实际情况,与现实自我趋于统一。这种反思反省是一种积极的自我意识,实质上就是个体成长中对自己进行的自我监督和自我教育,有利于个体的潜能和才能得到充分的开发和利用,是实现理想自我的必由之路。

由以上可见,个体的自我意识与自己的成长和发展息息相关。健康的自我意识在人才的发展中起着导向、调控和反思内省的作用,是人才发展必备的心理要素。大学生正处于自我意

识的确立、趋于成熟的时期，一定要重视自我意识的作用，使其成为大学生成才与成功的根基。

二、大学生自我意识发展特征

（一）大学生自我意识的分化

自我意识的分化是大学生自我意识发展的重要过程，是自我意识开始走向成熟的标志。正是这种分化过程，促进了大学生思维和行为主体性的形成。并且在分化过程中，常常会伴有一定的矛盾冲突，这给大学生带来不安或心理痛苦。主要表现为：

1. 主观自我与客观自我之间的矛盾

“自我”有主观自我与客观自我之分。英语中的“I”与“Me”能很好地区分这一含义。前者是主观自我，用来表示“我是什么、我做什么”；后者做宾语使用，表示“怎样看待我、给我什么”。主观自我是个体对社会情境所做出的反应与评价；客观自我是社会及他人对自己的反应与评价。主观自我与客观自我应该是统一的，是良好自我意识的标志。但是，由于自我的内涵是多种多样的，每个人所处的社会环境存在着很大差异，所以主观自我与客观自我并不总是统一的。

大学生的主观自我与客观自我的矛盾相对突出。例如，大学生有时做了一件事，自认为是做了一件好事，自我评价较高，但其他同学却可能指责他攻于心计、行为不轨。从例子中可以看出，该类学生在主观自我与客观自我的矛盾作用下，会产生两种结果：一方面，他会维持原来的自我评价，我行我素；另一方面，他可能按照社会或他人的要求改变自己的观点，按照社会或他人所能接受和赞许的方式来解决。我们说，后者是主观自我与客观自我经过矛盾作用而达到“两我”统一的结果。

2. 理想自我与现实自我之间的矛盾

理想自我，是个体在自己心目中所塑造的或期望的未来自我的形象；现实自我，是个体通过实践而形成的真实自我的形象。理想自我是回答“我希望自己将来成为什么样的人”的问题，而现实自我则是回答“今天我是个什么样的人”的问题。

大学生富于幻想，总希望自己能够成功地成为某种理想的人，因而经常在头脑中塑造了一个“未来自我”的形象，并经常将理想自我与现实自我加以比较，一旦发现两个形象不一致时，就会产生矛盾。对于这种矛盾，大学生会产生两种不同的结果。一种是理想的自我占优势，个体就会积极地寻找“两我”统一的途径，最终转化为积极自我。另一种结果是现实自我与理想自我的差距太大，经过努力仍无法接近目标；或者“两我”之间的距离虽然不大，但在主观上缺乏自我控制力，也会在心理上产生一种消极的自我防御机制，总想要通过常规的、被动的或习惯的简单化的努力去缩小“两我”之间的差距，这种简单化的努力不但无法实现理想自我，反而会矛盾重重，使得现实自我更加痛苦。

3. 渴望交往与自我保护意识之间的矛盾

青年期的大学生最渴望友情与爱情的滋养，最渴望得到同辈群体的认同与归属感，最渴望交往与分享，最渴望自我价值得以实现，最渴望成为群体中受尊敬与受欢迎的人。但是，由于很多同学在成长的过程中，父母或长辈教育他们不要和陌生人打交道，要学会提防他人，再加上社会生活中的种种传闻，使得他们有很强的自我保护意识。因此，大学生对同学、老师和社会的信任感有所降低，并由此导致自我封闭。这种渴望交往与过强的自我意识所导致的自我封闭之间的矛盾，容易使大学生在正常的人际交往中走进误区，造成心理困扰，有些同学甚至

出现了人际交往障碍。

(二) 大学生自我意识的整合

自我意识的整合,是指个体在面对自我意识分化的各种表现时,努力地寻找使之达到统一的办法,并付诸实践的过程。大学生在自我意识整合的过程中会感到不安与焦虑,为了设法摆脱这种心理状态,大学生会不断地调整自我意识的统一点,即主观自我与客观自我的统一点,理想自我与现实自我的统一点。但是,由于大学生的成长背景、家庭教养方式、社会经济地位、人生观、自我控制的程度以及职业目标的不同,所以他们的自我意识整合的结果也存在不同。从自我意识的性质来看,大学生自我意识整合结果表现在三个方面。

1. 积极自我的建立

积极自我的建立体现为自我肯定,即对自我的认识比较清晰、客观、全面、深刻。其特点是在经过痛苦的选择与调控之后,大学生逐渐成长,使自己的理想自我与现实自我趋于统一,主观自我与客观自我趋于一致。积极的自我不仅了解自己的长处与优势,也了解自己的不足与劣势,能够分析哪些是通过努力可以达到的,哪些是无法达到的,从而进行积极的自我肯定,向着理想自我而努力。

2. 消极自我的建立

消极的自我意识分为两个方面:自我毁灭型与自我夸大型。自我毁灭型的人由于总在经历失败与挫折,对现实自我的评价过低,并时常伴有没有价值感、自我排斥、自我否定。他们不但不接纳自己,甚至是自我拒绝、自暴自弃,表现为没有朝气、从众、缺少激情、生活没有目标等,其结果则更加自卑,从而失去了进取的动力,丧失了自我调控的能力。

自我夸大型的人正好相反,他们对自己的评价相当之高,往往脱离客观实际,常常以理想自我代替现实自我,盲目自尊、虚荣心强。其行为结果要么表现为缺乏理智、情绪冲动,忘记现实自我,沉浸在理想自我的设计中;要么自吹自擂、自我陶醉,却不去为实现理想自我而努力。

两种类型自我的共同特点是对自我评估不正确、理想自我不健全,缺乏实现理想自我的手段,自我调控能力较弱,是一种不健康的自我意识的整合。虽然大学生中这两种类型的人较少,但严重者可能运用违反社会规范或违法的手段来谋求自我意识的整合。

3. 自我冲突

自我冲突是难以达到整合的自我意识,主要表现为自我评价始终在真实自我上下徘徊,自我认知或高或低,自我体验或好或坏,自我控制时强时弱,心理发展极不平衡,有时显得自信,有时显得自卑。自我冲突的人表现为两类:自我矛盾型与自我萎缩型。

自我矛盾型的大学生,内心冲突激烈,持续时间长,自我认识、自我体验及自我控制不稳定,新的自我意识无法整合。例如,有的大学生可能既是一个诚实的人,也可能是一个骗子;时而是一个性格孤僻的人,时而是一个善于交际的人。

自我萎缩型的大学生缺乏理想自我,但又对现实自我深感不满,他们消极放任、自怨自艾、麻木,甚至越来越消沉、否认自我存在的价值,严重的还可以导致精神分裂症或轻生。因此,自我冲突的大学生要逐渐调整自己的自我认知,客观认识自己与他人,客观看待成功与挫折,这样才能整合出健康的自我意识。

资料导读 3-1

关于自我的相关理论

一、弗洛伊德人格结构理论

弗洛伊德认为人格结构有三个组成部分。

本我(ido)即原我,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适、生存及繁殖,它是无意识的,不被个体所觉察。

自我(ego),其德文原意即指“自己”,是自己可意识到的执行思考、感觉、判断或记忆的部分,自我的机能是寻求“本我”冲动得以满足,而同时保护整个机体不受伤害,它遵循的是“现实原则”,为本我服务。

超我(superego),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社会及文化环境的价值观念而形成的,其技能主要在监督、批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非现实的,超我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,它所遵循的是“道德原则”。

二、乔和哈里的窗口理论

美国心理学家乔和哈里提出了关于自我认知的窗口理论。他们认为,人对自己的认识是一个不断探索的过程。

每个人的自我都有四个部分。

- (1)公开的自我:自己知道、别人也知道的自我。
- (2)盲目的自我:别人知道、自己却不知道的自我。
- (3)秘密的自我:自己知道、别人还不知道的自我。
- (4)未知的自我:自己和别人都还不知道的自我。

三、肯定自己,肯定他人(I am OK, You are OK)

心理学家们把同别人交流的方式分为四种,看看你属于哪一种。

(1)肯定自己,否定他人型(I am OK, You are not OK)。这种人的主导思想是自己对、别人错。对自己评价过高,不愿听别人的话,轻视对方,贬低别人的能力。

(2)否定自己,肯定他人型(I am not OK, You are OK)。自卑感强,在别人面前表现得很可怜,觉得别人都比自己强,很难体会到幸福感和自豪感。

(3)否定自己,否定他人型(I am not OK, You are not OK)。自己和他人都被否定。埋怨社会,不信任自己,使自己周围的人都陷入困境。

(4)肯定自己,肯定他人型(I am OK, You are OK)。这种人能从自己和他人身上发现长处和潜力,有幽默感,尊重所有人,不论地位高低,与所有人保持良好关系。

【摘自:季丹丹,曹迪,青春导航——大学生心理健康】

三、影响大学生自我意识发展的因素

自我意识作为意识的一部分,是在意识的发展过程中逐步形成和发展起来的,是生理、学校、家庭、社会和个体倾向性等诸因素相互作用的结果。人首先是对外部世界和他人的认识,然后才会逐步认识自己。这个过程在我们一生中一直发展变化着。因此,探讨影响自我意识发展的因素,有利于促进当代大学生自我意识的健全发展。

(一) 生理因素的影响

自我意识是在个体出生的第一个星期就已产生。对于一个发育正常、健康的孩子来说,别人不会认为有什么特殊,他也不会发现自己与别人有什么不同,也就不会有积极或消极的评价和体验。而对于一个发育异常或有残疾的孩子来说,他会从自己与他人的比较中发现不同。有的学生觉得自己太胖,不愿参加文体活动;有的学生觉得自己长得太丑,不愿与同学交往,这都是生理因素的作用。

大学生的年龄一般处在17~22岁,此阶段的男生特别重视自己的身高,女生也更加注重自己的相貌。例如,一位大学二年级学生表述:“在许多场合下,我都不想出头露面,因为我的个子矮,我还避免与高个子的同学在一起,以免衬托我更矮。”又如,一位女生说:“我每天都照镜子,我的第一个念头是‘我能再漂亮一点就好了’。每当看到满脸的青春痘和翘起的两颗黄牙,我就很讨厌自己,尤其是对我那漂亮(至少比我漂亮)的室友,我更有一种难以言表的妒意。”因此,生理因素是形成自我意识的最初因素,也是影响人生各个阶段发展的因素。

(二) 学校因素的影响

大学生面对新的学习、生活环境,自我意识会发生巨大转变,这种转变会使学生产生不同的适应性问题。集中表现在:生活方面,中学时父母照顾多,而大学要培养自理能力;心理适应方面,中学时代的好学生周围充满了赞扬声,优越感强,但到大学,尖子荟萃,自己原有的优势不明显了,就会产生自我意识的认知偏差。例如,有的学生认为:“我不是老师和同学眼中拔尖的学生了”、“在这个地方,我得不到老师、同学的关注和爱护,是因为他们没有发现我这个人才”。还有的学生把不及格的现象往往归因为“我不是学这个专业的材料”、“我们的老师教得不好”、“我缺乏创造性”,等等。

另外,由于大学生思想的不成熟,总觉得学校严格的管理制度、校规、校纪与他们所追求的个性的张扬相矛盾,从而在内心产生了激烈的冲突。这种困扰使很多学生难以接受,严重的还可能出现伤害自己或他人的行为。

(三) 社会因素的影响

在同一社会中,由于每个人所处的社会地位不同,从事的职业不同,具体的社会关系不同,因而对自我的认识和评价会有所差异。随着市场经济体制的确立,竞争机制的导入,新的社会刺激的冲击,当代大学生的人生观、价值观等方面发生了重大变化,这直接影响到大学生对自我的认知。他们会在社会实践中,从“我”与“事”的关系上认识自我,即从做事的经验中了解自己。

此外,随着科学技术的发展,大众传播手段越来越丰富。广播电视节目播放时间的延长、报刊杂志的增多、信息高速公路的建设、互联网的普遍应用,使大学生不但受到学校及家庭的影响,还受到媒体传播的影响。尤其是当操纵电脑时,接受信息、处理信息和公布信息的过程,犹如“运筹帷幄之中”,大学生发挥着自己的主动性和创造性,以一种前所未有的方式促进自

我意识的发展。

资料导读 3-2

网络中的自我

当人们坐下来准备上网时，大多数人都会问自己一个迫切的问题：今天我要是谁？

互联网生活丰富多彩，其中之一就是能为自己创造一个新身份。当人们进入聊天室，她可以决定自己是一个男人，而不是女人；是一个成功的管理人员，而不是一个大学二年级的学生……互联网把各种可能的自我，生动地带入日常生活。接下来讨论的是这些网络自我给我们生活带来的好的一面。

现实中，人们被限制在非常狭窄的范围来表现自我，使他们感到很沉重。在和家庭成员、朋友、老师、同事的不断交往中必须保持一致，而要突破日常生活中的这些限制，获得更大范围的经验又有很大困难。然而，互联网做到了这一点，放松了社会关系的限制。他们可以用匿名的方式在网上表达新的兴趣或探索新的观念，而不必要担心在现实中会发生的后果，也不需要自己做出根本的变化，人们可以在网上扮演各种可能的自我，这些自我与其理想自我可能更为接近。

此外，匿名登录使人们更多地表现自我，不仅仅是他们愿意表现的，而且，当人们进行情绪宣泄时，对身体健康有着正面的影响，互联网就像提供了一个充分的机会来宣泄。他们可以到特别的聊天室或网络新闻组，获得这种宣泄的服务并得到支持。

事实上，研究者已经证实，人们对压抑的自我进行宣泄能带来更大的自我接受，研究者收集参加网络新闻组的边缘性角色者（如同性恋）的信息，从积极参加者那获得匿名数据。结果表明，网络新闻组的参加者能更好地接受自我，实际上，有 37% 的参加者向其他人透露了边缘性角色的秘密。

以上讨论的是互联网给我们带来的积极影响：人们能扩展自我经验；能通过表明自己的身份来获得健康和自我接受。当然，这样做也会有一定的危险，匿名可能使他们的生活以某种方式分裂，从而导致不适应行为，同时，一些研究认为，人们日益增加的害羞倾向是因为使用了互联网。但我们仍然希望大多数人可以从互联网带来的自我探索的机会中获得确实的好处。

【摘自：理查德·格里格，菲利普·津巴多著，王垒，王甦等译，心理学与生活】

（四）家庭教养方式的影响

现代心理学研究表明，家庭环境对人的一生发展会产生重要的影响。无论是积极或消极的影响，一个人的早期经验对他的自我意识的形成具有非常重要的意义。每个人来到这个世上，接触到的第一个学习场所就是家庭，第一任老师是家庭成员，尤其是父亲和母亲。他们早期的教养方式、教养态度和家庭的经济地位直接影响了孩子成长过程中自我意识的发展。

现在随着独生子女的增多，过分溺爱的家庭教养类型出现，这些家长的过分保护、过分顺从，使孩子过分依赖，进而使自我意识长期处于幼稚水平。另外，社会经济地位高的家庭，子女容易产生优越感，当家庭成员社会地位发生急剧变化时，易使子女的自我意识的发展出现混乱。

（五）个体心理因素的影响

要研究个体心理因素对大学生自我意识的影响，首先要明确大学生的个体倾向性。个体

倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观和人生观。青少年时期是一个人理想、信念和世界观形成的关键时期,这会决定青少年将成为怎样的人,准备如何实施,从而及时调整现实自我,深化自我认识,实现和超越自我。

(六) 他人因素的影响

俗话说“旁观者清,当局者迷”。他人的评价是客观认识自己的一面镜子,可以帮助自己了解“现实自我”的形象,知道自己在别人心目中所处的地位。学生可以通过竞赛评比、表扬与批评、学习成绩单等方式获得他人正式的评价,也可以通过相互交谈或交往等途径获得别人非正式的评价,这些评价都可能对大学生的自我意识产生影响。

“自我”会成为一个什么样的人,总是离不开社会生活中的各种人物,尤其是自己心目中榜样的影响。不同的时代有不同的楷模,通过学校教育或阅读文艺作品,知道历史上和现实生活中有各种各样的英雄模范人物。于是,在自我意识中便产生了“我要像他们一样”等观念。

总之,大学生在自我意识发展过程中出现的这样那样的困扰,是其心理发展不成熟的表现,是由他们的身心发展状况、家庭、学校等种种因素决定的,这些因素既可以促进大学生心理迅速成熟,也可能成为自我意识健康发展的阻力。因此,需要重视、引导和调适,只有这样,才能促进大学生心理的发展和成熟,达到自我意识的统一和发展。

四、大学生如何清晰地认识自我

(一) 大学生认识自我的策略

1. 通过与他人比较和他人评价来认识自我

大学生在人际交往过程中,能够根据别人对自己的评价和反应逐渐认识自己。一方面看到他人身上的某些特点,认识自己与他人的共同点和不同点;另一方面通过他人对自己的评价和态度来认识自我。“他人”既是评价者又是参与者,通过与父母、师长的沟通,汲取其宝贵经验;通过与同伴相处,互相谈论对事物的看法、未来的规划与抱负等,这都有助于自我观念的澄清,有助于形成客观的自我认知。当然在接受他人的评价之前,要先分析他人的身份、地位、态度等,以便有选择性地接受或参考他人的评价,以形成关于自我的概念。

2. 通过内省来认识自我

随着自我意识的发展,大学生逐渐具备内省能力,能够与自我进行内心的对话,对自己的内心活动加以分析,使自己不但成为观察的主体,也成为自我观察的对象;能注意与意识到自己的内心活动;给自己时间与独处的机会,以便反省过去发生的事物,并思考自己未来将要做的事情。

3. 从实践的过程及结果来认识自我

从本质上看,大学生的自我意识是在个体同外界不断交往和相互作用的基础上产生的。大学生在积极参加实践与交往的过程中,充分发挥自己的才智,使自己的成就、兴趣、动机、记忆力等方面得以全面的展现。通过分析自己实践活动的过程及结果来认识自己的能力和品质,也可以从中找到最适合自己的方向,确立人生目标。

4. 从不同的自我内涵来分析自我

个体可以从心理自我、生理自我、社会自我列出现实自我的特征,再以同样的方式列出理想自我应当具备的特征,进而分析在实现理想自我的过程中需要做出哪些努力并付诸实践。个体还可以在努力的过程中不断地修正理想自我,使理想自我符合实际及社会的要求。

（二）心理训练营

1. 20 问法

指导语：现在我们来做一个帮助大家了解自己的心理测试。请你尽量写出 20 个“我是谁”，回答每次提问的时间为 20 秒，如果写不出来，可以略去，继续往下写。由于这是自我分析材料，不会给别人看，所以想到什么就回答什么，不要有什么顾虑。例如我叫某某、我是一个诚实的人，等等。

- | | |
|--------------|--------------|
| (1) 我是_____ | (11) 我是_____ |
| (2) 我是_____ | (12) 我是_____ |
| (3) 我是_____ | (13) 我是_____ |
| (4) 我是_____ | (14) 我是_____ |
| (5) 我是_____ | (15) 我是_____ |
| (6) 我是_____ | (16) 我是_____ |
| (7) 我是_____ | (17) 我是_____ |
| (8) 我是_____ | (18) 我是_____ |
| (9) 我是_____ | (19) 我是_____ |
| (10) 我是_____ | (20) 我是_____ |

对自己的答案进行分析，内容包括以下几个方面：

(1) 答案的数量和质量。即一共写出几个答案，答案中哪些方面的内容为多。如果能够写出 9~10 个答案，则大体上可以认为没有特别的障碍。如果只能写出 7 个或者更少的答案，则可以认为是过分压抑自己。回答时，会以感到无聊、害羞、时间不够等为借口，不能回答更多的问题。

(2) 回答内容的表现方式。有三种情况：符合客观情况的，如“我是女儿”、“我是大学生”等；主观解释的情况，如“我是老实人”、“我是个胆小的人”等；中性的情况，即谁都不能做出判断的情况。如果主观评价和客观评价都有，可以认为取得平衡；如果倾向于主观或客观，则不能取得平衡。在主观评价中，最好是既说到自己好的方面（令自己满意的特征），也说到自己的不足之处（令人不满意的特征）。如果只说到好的会使人觉得是自满；只作不好的评价，又令人感到没有信心。

(3) 回答的内容是否涉及自己的未来。哪怕只有一个答案涉及未来（如“我是未来的工程师”），也说明自己有理想和抱负，在现实生活中充满生机。如果没有一个答案涉及未来，则可能说明自己对未来考虑得不多。

2. 他人眼中的我

现在请填写下面的表格，认识一下他人眼中的你。

父亲眼中的我：	母亲眼中的我：
兄弟姐妹眼中的我：	爱人（恋人）眼中的我：
同学眼中的我：	朋友眼中的我：
老师眼中的我：	
现实生活中的我：	理想的（期望的）我：

- (1) 请你闭上眼睛 2 分钟，想一想自己在别人眼中是什么样的呢？
- (2) 会不会觉得“镜中我”很新鲜？像个陌生人？

第二节 悦纳自我

人并不是完美的，在不同的方面都会有各自的不足之处，但人又都是世界上独一无二的，每个人都有自己存在的价值，关键是怎样看待自己，如何调整自己的心态。无论什么时候我们都不要讨厌自己，我们要悦纳自己。自我接纳是一个人健康成长和发展的前提。一个人如果不接纳自己，连自己存在的问题都不敢正视，那他怎么能使自己走向成功？更何况，在生活中不接纳自己的人，常会把更多能量用在自我否认和排斥上，带着那么多对自己的不满和失望，甚至否认和拒绝，又怎么可能成长？有了自我悦纳，有了不断自我完善的动机和行为，总有一天，自我就会得到发展，得到完善。所以，悦纳自我是成功的起点。

一、悦纳自我概述

(一) 悦纳自我的概念

悦纳自我是指要无条件地接受自己的一切，包括好的和坏的，成功的和失败的，接纳自己的优点、缺点和限制。个体能否悦纳自我是自我体验、自我评价的表现形式。

1. 能够悦纳自我的积极影响

(1) 悦纳自我的人知道自己的优缺点是什么，并且会尽量扬长避短，他们喜欢现在的自己，包括自己的外貌、性格等任何方面；他们不会仅仅听了别人的评论，就轻易改变自己概念；他们爱自己也爱别人，所以很快乐、很自信。

(2) 悦纳自我，不只是接受现在，也接受自己不如意的过往，面对自己曾虚度光阴、走过弯路、错失过大好时机、伤害过绝不应辜负的人时，能够认识到自己的过失是一大进步，直面之后，应是吸取教训，以便走得更好，而非在悔恨遗憾中裹足不前。

(3) 悦纳自我是在看清并接纳自己的昨日与今日后，接受自己以后仍会失误、会犯错，甚至可能会犯愚蠢可笑的错误。过而能改即可，只要不再重复同样的错误。悦纳自我，是在明了自己的种种局限后仍自珍自重，自信自如，不放弃希望和努力。

(4) 悦纳自我是学会经营自己的长项，在不完美中坚强地生活下去；即使被生命中重要的人离弃，也不能令自己自暴自弃、自疑自毁。悦纳自我，是不以己之长，骄人所短；也不妄自菲薄，顾影自惭。

资料导读 3-3

神气的发卡

有一个女孩子，相貌平平，个子矮小，总认为不讨别人喜欢，因此有一点自卑。

一天，她偶尔在商店里看到一支漂亮的发卡，当她戴起它的时候，店里的顾客都说漂亮，于是她非常高兴地买下发卡，并戴着它去学校。接着奇妙的事发生了，许多平日不太跟她打招呼的同学，纷纷来跟她接近，一些同学还约她一起去玩，原本死板的她，似乎一下子变得开朗、

活泼了许多。但放学回家后，她才发现自己头上根本没有带什么神气的发卡，原来她付钱后把发卡落在了商店里。

人的容貌并没有因戴发卡而改变，改变的只是人的心态。“人不是因为美丽而可爱，而是因为可爱才美丽。”

这句话在她身上得到了验证。无论什么时候，我们都不要排斥自己，对于那些已经成为无法更改的客观现实，与其整天抱怨苦恼，还不如坦然地自我悦纳，即以积极、赞赏的态度来接受自己。

2. 不能够悦纳自我的消极影响

(1) 不利于心理健康。不能悦纳自我的人看不到自己的优点，总能看到自己的缺点和限制，或者总是觉得别人比自己好，所以经常感到自卑或者嫉妒别人，他们不爱自己也不爱别人，每天都不开心，总是在抱怨：“老天为什么对我这么不公平！”这种消极的自我体验容易诱发忧郁、强迫、人际关系敏感、精神病等不健康的心理。

(2) 不利于人际关系。一个不肯接受自己的人，在人际交往中没有安全感，往往不能欣然地接受别人，对他人抱有过分警惕的态度，势必造成人际关系紧张。

(3) 不利于自我成长。不肯接受自我的人一定会认为自己无可取之处而自暴自弃，自轻自贱，这对自我成长是极其不利的。

(二) 大学生自我认同的发展

自我认同又称自我同一性，即个体对自己的能力、兴趣、理想、价值观、性格特征、交友方式、职业发展以及其他身心特点的基本认识和认可。自我认同是个体悦纳自我的前提条件，所以个体要悦纳自我首先要全面地了解自我认同的发展与建立。

自我认同的主要内容包括六个方面：一是我现在想要什么，二是我有怎样的身体特征，三是父母如何期望我，四是以往的成败经验是怎样的，五是现在有什么问题，六是希望将来如何。

著名心理学家埃里克森认为，青少年阶段需要解决的主要问题就是建立自我同一性。按照埃里克森的人生阶段划分（见资料导读），在进入大学之前个体应该已经完成了自我统合的过程。但从中国大学生的实际情况来看，在初中、高中阶段，学习和高考是青年学生最主要的生活内容和生活目标。作为青春期的个体并没有真正选择的权利和自主思考的意识，这实际上就推迟了个体自我整合的年龄阶段。因此，中国的青少年是在进入大学之后才开始真正发展自我认同的。个体的自我认同如果完成得较好，大学生就能够适应与化解危机，达到自我同一性；否则，容易出现自我同一性混乱。具体来说可能出现的情况有：

1. 对时间的认同

有的大学生没有认识到时间的重要性，为了逃避成长的压力，不愿主动去面对自己的问题，不愿做出决定和付出努力，而是希望随着时间的流逝，面临的问题也随之而去；有的希望时间停滞不前，认为目前的状况会永远维持下去。

2. 对自我与对他人的认同

自我包括很多方面，但在进入大学之前，学习成绩是最主要的评价指标，其他方面都要为这个目标服务。进入大学之后，对自己的评价和认识开始多元化，如对自己的智力、身体、心理、社会活动等方面，都会逐渐进入大学生的自我认知范围，并且各方面的重要性也会因人而异。有的大学生过分看重别人对自己外表的看法，有的则持对一切漠不关心的态度。一个能够自我认同的人，能够将自我的特征与周围环境或他人的信息有效地统合起来，同时又能够努

力去接纳和充分尊重他人的独特性和他人的自我认同方式。

3. 性别角色认同

大学生应当对社会规范的性别角色及其责任有所认同,接受自己是男性或女性并有适当的性别表现。在实际生活中,同样都是男性,每个人的男性气质也会有不同程度的差异。有的可能喜欢各种体育运动,身体强壮、外向、开朗,给人男性气概的感觉;有的可能比较沉静、内向、情感细腻、身体单薄,但也并非就属于男性角色不适当的表现。同样,女性气质也有很大的变动范围。另外,还要能够与同性或异性相处都感觉到自在,这也是大学生性别角色认同的一种表现。

4. 服从与领导的认同

大学生随着个性和思想的发展,会有更加明确的个人见解和要求,往往会与他人有所不同。在团体中如果是作为领导,要认清自己所处的职务,被赋予的责任和权利,善于整合团体的意见,代表团体的利益,做好协调和领导工作。作为普通的团体一员,要具有团队精神和合作精神,既归属于团体又能够不盲目服从。

5. 价值观的形成

价值观的形成是生活中通过不断的思考、辨别、选择,通过实践不断调整、检验逐渐确立的。大学生价值观的确立是自我同一性的最高境界,也是自我同一性最为重要的任务。

资料导读 3-4

艾里克森的心理社会性发展模型的八个阶段

生命阶段	心理社会冲突	特征
第一年	信任 VS 不信任	当婴儿受到温暖、持续的照顾时,他就能建立起信任感;缺乏照料或照顾不够则产生不信任感
1~3岁	自主性 VS 羞怯和怀疑	当鼓励儿童探索自我和环境时,自主感得以发展;当儿童的探索受到抑制时,羞怯感和怀疑产生
3~5岁	自发性 VS 内疚感	当鼓励儿童进行各种各样的尝试时,他们的自发性就得到促进;如果父母嘲笑孩子或过度批评他们,就会使他们产生内疚感
6~12岁	勤奋 VS 自卑	当儿童受到表扬时他们就会获得勤奋感;当他们所做的努力被认为是不充分的或差劲时就会产生自卑感
青春期	同一性 VS 角色混乱	个体要面临的一个关键问题是“我是谁”,拥有可靠和整合特性的个体被认为是达到同一性的;无法建立稳定和统一特性的个体将会面临角色混乱
成人早期	亲密 VS 孤独	个体所面临的关键问题是建立一种承诺的和亲密的人际关系,这个过程出现失败将导致孤独
成人中期	生殖 VS 停滞	个体是社会中能够进行生产的成员,为社会做出贡献,为未来创造人口,这可以通过工作、志愿努力和抚养孩子来实现;与之相反的是停滞,它的特征是个体过度关心自己的幸福或认为是无意义的
成人后期	完整 VS 绝望	完整是指当个体回头看自己所经历的生活时会有满足感,这使他们能够有尊严地面对死亡;如果遗憾成为主导,那么个体会感到绝望

【摘自:乔纳森·布朗著,陈好莺等译,自我,2007】

二、影响大学生悦纳自我的认知偏差

(一) 自我否定

自卑心理是一种对自己的不满和否定的情感，往往是个体自尊心多次受挫的结果。大学生自卑心理主要体现在：或认为自己其貌不扬，担心被人歧视；或认为自己天生愚钝，将来不能成器，对未来缺乏自信；或认为自己出身贫寒，担心被人看不起。对那些稍加努力就可以完成的任务，也往往因感到无能而轻易放弃。在他们身上常常伴随着一些特殊的情绪体验，如害羞、不安、内疚、忧伤、失望等，并出现自鄙、自怨、自馁、自弃等心理现象。

自我否定，即过度自卑，是指不喜欢自己，不能容忍自己的缺点和不足，否定、指责、抱怨、苛求自己。处于这种意识状态的大学生，在把理想自我与现实自我进行比较时，对理想自我的形象设计比较完美，但无法达到，对现实自我不满意，却又无法改进。他们在心理上的一个特征就是自我排斥。这类大学生往往降低人的社会需求水平，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挫伤及内心冲突，尤其是面对新的环境、挫折等重大生活事件时，常常会产生过激行为，酿成悲剧。

资料导读 3-5

张龙因家境贫寒，穿的、用的都比不上县城中学里的部分同学，于是，他发奋读书。由于家里条件的限制，他选择了一所职业技术学院，想踏踏实实学一门技术早点工作以减轻家里的负担。大学报到那天，他看到许多同学衣着光鲜，有的还有父母陪伴，一家人开心地说笑着。而他家为了节省车费，只有他独自一人来到学校。他脚穿一双自制的布鞋，肩膀上用竹棍子挑着两个尼龙袋，上面还写着“化肥”二字……相比之下，张龙顿时觉得大家都在盯着他，嘲笑他。本来以为大学是他愉快生活的开始，可是看到大批从各地赶来报到的新同学后，令他刚刚愈合的伤口好像又被撕开了一个口子。

张龙在大学学习很用功，目的就是为争取学校的奖学金。令人欣慰的是，张龙在第一学年就获得了学校的二等奖学金，奖金为500元，他很高兴。可是，有一天，他无意中听到一位同学讲：“才500元，还不够我们上一次茶楼呢，瞧他小人得志的样子。”本来500元对张龙的家境来说可算是一笔不小的数目，但他听了个别同学的议论后，一下子就像掉进了冰窖，脑海里不停地萦绕一个问题：我真的是小人得志吗？张龙本来不在意自己的家庭出身，而现在，却让这从来没想过的问题困扰住了。他的心乱了，从此一发不可收拾，原本还满健谈的他突然变得沉默寡言了，也不再参加集体活动，学习成绩更是一落千丈了。

很多人因为自卑，畏畏缩缩不敢前行，失去了很多机会。自卑既能摧毁一个人，使人自甘堕落，同时，也能促使人发愤图强，力求振作，从而超越自卑，取得成就。

张龙学习勤奋，付出的努力终于得到了回报，可是旁人的言语却让他跌得很深，让他丧失了信心，产生了自卑心理。其原因在于，张龙不能够接纳家庭条件贫寒的事实，所以当别人对自己取得的成绩产生议论时产生了自我否定的心理。

【摘自：周培、周红玲，大学生心理健康案例教程，2009】

(二) 自负心理

自负心理，是指过高地估计自己，即不切实际地高估自己的能力和长处，难以看到自己

的缺点和不足,却把别人看得一无是处。抱着这样的态度与人交往就会盲目乐观,不能够接受别人的意见和批评。在这种自我概念的支配下,个体往往夸大现实的自我,形成错误的、不切实际的理想自我,并认为理想自我可以轻易实现。这种类型的大学生通常不易被周围环境和他人所接受与认可,容易引起别人的反感与不满。因此,此类大学生极易产生严重的情感挫伤,导致苦闷、自卑、自我放弃,有时甚至会引发过激行为和反社会行为。

资料导读 3-6

小红是一个非常优秀的女生,人长得漂亮,有一双会说话的大眼睛,能歌善舞,才艺发展比较全面,在大学是个受欢迎的学生。回到家里,爸爸妈妈又把她捧为掌上明珠,对她宠爱有加。

有这样能干的学生,班主任老师更是将她视为不可多得的骨干成员,一直都很重用她,凡事都让她管理。可是渐渐地,小红越来越自命不凡,和同学之间的矛盾也越来越大了。本学期初,她所在的班级重新成立班委会,班主任征求她的意见,她说这个“太笨”,那个“不会说话”,不是摇头就是撇嘴,意思十分明显:全班除了她没人能当选班干部了!也许正是她的这种态度,引起了同学们的普遍不满意,班干部竞选时,她以11票之差落选了。当时,她看到结果后就哭了,下午也没有去上课。

小红存在着典型的自负心理,把任何人都不放在眼里是她最大的缺点。其实,任何人身上都有优点,都有值得学习的地方。我们只有善于发现并接纳别人的优点,扬长避短,才能使自己不断地得到提高。

在日常生活和学习中,我们经常可以看到有自负心理的人。有的大学生往往对自己的能力评价过高,忽视他人或集体的力量,即使有人对他的缺点做出指正,他未必就能听得进去,这样一来,他就很难和周围的同学融洽相处,会在同学和朋友心里留下不好的印象。

【摘自:周培、周红玲,《大学生心理健康案例教程》,2009】

(三) 虚荣心理

虚荣心理,即过度的自尊,是一种追求虚表荣誉,以期获得尊重的心理。社会生活中,人人都有获得尊重的需要,都希望得到社会的承认。但好虚荣者不是通过实实在在的努力,而是利用吹牛、撒谎、作假、投机等非正常手段去获取赞誉。这类大学生常常会失去实在的追求,留下空虚苍白的人生。并且过强的自尊心,会导致自尊的需要经常得不到满足,产生心理失望,并逐渐丧失自信。

(四) 逆反心理

大学阶段的学生,会表现出过分的独立意向,如喜欢独来独往,不愿听从他人的意见,专门喜欢与他人的、社会惯常的要求和行为方式作对。通过“别人赞同的我就要反对,别人反对的我就要尝试”的行为方式,来表明自己的想法和做法,强调自己的与众不同。由于大学生缺少社会经验,这种过分的独立意识会使他们变得脱离社会,容易产生与他人的隔阂和对立,心理上无法相互沟通,不利于形成良好的人际关系。

(五) 从众心理

从众心理是指个体在群体的影响和压力下,放弃自己的意见而采取与大多数人一致的行动,是与过分的独立意向相反的心理现象。我们平时所说的“随大流”就是一种从众心理的表

现。生活在社会中的人，为了获得必要的生活和行动空间，避免制造麻烦，就需要遵守一些必要的和基本的社会规则，或者是一些约定俗成的待人接物的习惯。但是，如果一个人在做任何事情的时候，都要先去观望别人是怎么说、怎么做的，生怕自己有所不同，落了单儿，那就是缺少个人主见和盲目从众了。造成大学生盲目从众的主要原因，可能是在成长过程中一直是在父母的呵护下，凡事都由父母决定；或者曾经尝试过在某些事情上坚持自己的主意，但是结果并不好，受到父母的数落，因此也就退回去听从父母的安排了。

（六）自我中心

自我中心是大学生在思考问题和做事情的时候，一切从“我”的利益出发。这种类型的大学生的高校具有普遍性，尤其是那些有极强自信心、自尊心、优越感和独立感的大学生，更容易形成这种“唯我独尊”的心理。这种大学生往往有好处就上，有困难就推。

以自我为中心的大学生在追求自我设计、自我完善和自我实现的发展过程中，过多地从自我的角度和标准去评价、认识事物与行为，凡事喜欢从自身出发，很少站在别人的角度思考问题，不能设身处地为别人着想，这样的做法很难赢得他人的好感与信任，容易造成同学关系的紧张，若不加以积极正确的引导很可能会危害他人、危害社会。

资料导读 3-7

自卑的产生机制及案例解读

（早期）经历：从前对自己有影响的事件、关系或居住环境

如：被抛弃、忽略、虐待、批评和惩罚；缺少表扬、兴趣和温暖等。

↓

核心信念的形成：对自我价值的评价，即自己怎么看待自己

如：我是个坏人，我是个没有价值的人，我很笨，我还不够好，我是个胆小的人等。

↓

生活规则的形成：是基于基本准则的生活指导路线、方针或策略

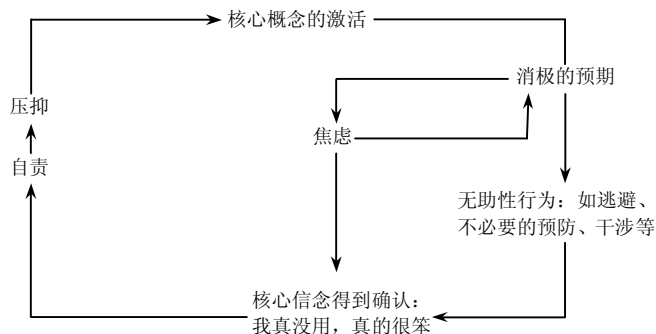
↓

如：我必须一直将其他人放到第一位；如果我提出自己的想法，将会被别人笑话；除非我将一切事情做得尽善尽美，否则我是不可能成功的等。

↓

突发的情境：打破（或可能打破）生活规则的情境

如：遭到拒绝；预测到可能失败；失控的可能性等。



小丽从小生活在一个家教严格的家庭中,特别是母亲对小丽事事要求严格,不允许她出任何差错,每当小丽犯点小错,她母亲就会数落她:“你怎么这么笨,这么一点小事都做不好,长大以后能有什么出息?”所以,在这种早期家庭教育方式的影响下,小丽逐渐开始形成了自己的核心信念:“我很笨,很胆小,很多小事都做不好。”与此同时,她的生活规则也随之形成:她做事总是小心翼翼,生怕出一点差错。她从不在课堂上或讨论会上发表自己的观点或想法,因为她怕说出来别人会笑她的想法太幼稚,太愚蠢。

然而,突然有一天,老师要求每位同学第二天上台竞选班委。当这件突发事件降临时,小丽害怕极了,她想:“我这么笨,这么胆小,怎么有能力上台竞选?”于是,在她的脑海里产生了各种消极的预期:我在台上讲,下面同学肯定都在笑我;站到台上,我肯定一句话都说不出来;同学们可能会在我讲到一半时就把我哄下台……她越想越紧张,越焦虑,感到手足无措。突然她冒出了一个念头,明天我能不能在家装病不去,以逃避此次活动?但她知道父母绝不会同意,无奈之余,她只好花上一个晚上的时间,好好准备这次竞选。她先把所有要讲的内容都写下来,然后努力地背诵,直到熟练为止。但是即使这样,她这一晚上还是紧张得没有睡好。第二天,一上台,看着台下那么多熟悉的同学,她手发抖了,脸一下子涨得通红,脑子里一片空白,什么都想不起来了,于是她低下头,一句话都说不出来,台下顿时乱成一团,同学们纷纷议论起来……最后,她都不知道自己是怎样走下讲台的。

这一天她十分沮丧,不断地自责:我就是这么笨,就是这么没用!没有一件事我做得好。她极度悲伤、压抑,情绪落到最低谷。她进一步认识到:自己真是笨,很胆小,做不好事情。

于是,这类突发事件每发生一次,她就加强一次这种信念,逐渐走入自卑的状态。

【摘自:明宏、刘颖等,《心理健康辅导——个体辅导》,2007】

三、大学生如何愉快地接纳自我

(一) 大学生悦纳自我的策略

1. 积极心理暗示的培养

心理暗示是用含蓄、间接的方式,对个体的心理和行为产生影响。暗示作用往往会使个体不自觉地按照一定的方式行动,或者不加批判地接受一定的意见或信念。心理暗示的作用是巨大的,不但能影响人的心理与行为,还能影响到人体的生理机能。因此,消极的暗示能扰乱人的心理、行为等,而积极的暗示能起到增进和改善的作用。

每天给自己一个积极的心理暗示,要学会运用三句话:

- (1) “太好了”,遇到问题从积极的角度去考虑,受到挫折时能以良好的心态去承受。
- (2) “我能行”,帮助自己努力发挥潜力,自信、自强、自立等。
- (3) “请让我来帮助你”,学会生存,学会关心他人,帮助他人。

2. 全面客观地评价自己

全面客观地评价自己,首先写出10条你喜欢自己的理由,其次写出你的10个不足,最后写出如何改进自己的不足。对待那些无法弥补的短处,如身材矮小、相貌平平等,我们要学会:

- (1) 自我解嘲,以幽默豁达的生活态度来对待无法改变的遗憾。
- (2) 代偿,用其他方面的优势来补偿自己的短处。

(3) 跳出个人心理活动的小圈子，站在旁观者的角度审视自己，并反思自己的短处，你会发现自己是那么的微不足道，这样就能更坦然地对待自己的短处。

(4) 学会改变评价自己的标准，这样人们就不会以自己的优势或成功的方面去讥笑别人，也不会由于自己的不足或失败而感到自卑。

人是为了发展自己的潜能而生存，不该为了与别人的比较而生活。一个人纵然有许多地方低于别人，也总有自己独特擅长的一面。重要的是能够把握自己的长处，不断进取，充分发展，这才是做人的价值所在。

3. 自信心的培养

自信心是一种自我肯定的信念和情绪体验。“我能做到”、“我是不错的”、“我比很多人都强”等观念是自信心在自我意识中的存在方式，并会有意无意地体现在他的行为之中。所以，有无自信心对个体来说是非常重要的。

那么，如何才能提高自己的自信心呢？

(1) 树立自信心，每天在心中默念“我是最棒的”。别人能行的，我也行啊！大家都是人，都有一个脑袋、两只手，智力都差不多。只要努力，方法得当，那么什么事都是能办到的。

(2) 每天都能保持甜美的笑容。没有信心的人，经常眼神呆滞，愁眉苦脸；而雄心勃勃的人，则眼睛总是闪闪发亮，满面春风。“相由心生”——人的面部表情与人的内心体验是一致的。笑是快乐、幸福的表现。笑能使人产生信心和力量；笑能使人心情舒畅，精神振奋；笑能使人忘记忧愁，摆脱烦恼。学会笑，学会微笑，学会在受挫折时笑得出来，就会提高自信心。

(3) 凡事都要昂首挺胸。当人遇到挫折而气馁时，常常会垂头丧气，这是失败的表现，是没有力量的表现，是丧失信心的表现；成功的人，得意的人，获得胜利的人总是昂首挺胸，意气风发，这是富有力量的表现，是自信的表现。

(4) 交友要有倾向性。大学生要有意识地选择与那些性格开朗、乐观、热情、善良、尊重和关心别人的人进行交往。在交往过程中，你的注意力会被他人所吸引，会感受到他人的喜怒哀乐；同时，在交往中，能多方位地认识他人和自己，调整自我评价，提高自信心。

(5) 通过实践增强成就感。大学生要寻找各种途径，不断地增加自己成功的体验，寻找一些力所能及的事情作为试点，努力获取成功。如果第一次行动成功，使自己增加了自信心，然后再照此办理，获取一次次的成功，增加自己的成就感，随着成功体验的积累，你的自卑心理就会被自信所取代。

(6) 每天抽几分钟时间，对着镜子，用感激之心看着镜子中的“我”，然后给“我”一个甜甜的微笑，认真地说一句“我爱你”，时间久了，你会发现自己做每一件事情都充满了力量，充满了激情。

(二) 心理训练营

1. 天生我才

- (1) 我最欣赏自己的外表是_____。
- (2) 我最欣赏自己对朋友的态度是_____。
- (3) 我最欣赏自己对学习的态度是_____。

(4) 我最欣赏自己的一次成功是_____。

(5) 我最欣赏自己的性格是_____。

(6) 我最欣赏自己对家人的态度是_____。

(7) 我最欣赏自己做事的态度是_____。

写完后与周围的朋友交流,你会发现每一个人都很优秀。

2. 接纳并改变自己的缺点

指导语: 列出几项你认为不可能改变的缺点, 并谈论你之所以得出这样结论的原因(可以从生理、心理、社会及家庭因素分析)。

缺点: _____

原因: _____

缺点: _____

原因: _____

缺点: _____

原因: _____

(1) 对你刚才所写出的缺点做改换句式练习, 规则为: 现在时改为过去完成时。

例句: 我就是这样任性。改为: 我曾经是这样的任性。

① _____

② _____

③ _____

(2) 请同学帮忙, 并监督你实际行为改正的情况。

第三节 控制自我

资料导读 3-8

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”强迫性暴饮暴食、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”开始回想曾经做过的一切, 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。

【摘自: 樊富珉, 费俊峰, 青年心理健康十五讲, 2006】

以上的资料反映了自我控制能力影响着个体的发展与成长。当“两个我”面对斗争时，自我控制能力较弱的人，他的魔鬼般的“我”会占上风，即使理智的“我”可以认识到问题的严重性，但落实到行动上结果常常令自己失望，久而久之，就会产生自卑、抑郁等消极的心理状态，严重者可导致精神分裂。由此可见，自我控制能力对人们健康成长、走向成功起着十分重要的作用。

亚里士多德曾经说过：“美好的人生建立在自我控制的基础上。”

一、控制自我概述

（一）控制自我的概念

自我控制是自我意识的意志成分，是个体在对自我做出正确认识、合理规划的基础上，对自己的注意力、情感、道德、行为、思想和言语等方面的控制，以达到自我期望的目标。自我控制包括自我激励、自我暗示、自强自律。自我控制是回答“我将如何规划自己的人生？我应该做什么？我应该成为什么样的人？我可以选择如何做？”等方面的问题。自我控制对个体的学习、工作具有推动作用，使个体为了获得优秀成绩，社会赞誉，达到自己的目标而作出不懈的努力。

自我控制是自我意识的关键环节。大学生常常“心动而不行动”，事实上“心动”是一件容易的事，而真正磨练意志的则需要更多的自我控制力，只有有效地控制自我，才能使“知、行”合一。例如，早晨起床，应当是一件最简单不过的事，但对于懒惰者而言，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”。成功的人都具有较高的自我控制力。

（二）大学生控制自我的表现及作用

（1）大学生控制自我在行为上的表现。自我检查、自我监督、自我调节等方面是控制自我在行为上的主要表现。自我检查，是个体在头脑中将自己的活动结果与活动目的加以比较、对照的过程。自我监督，是个体根据自己的良心或内在的行为准则，对自己的言行实施监督的过程。自我调节是自我意识中，直接作用于个体行为的环节，它是一个人自我教育、自我发展的重要机制。例如，绝大多数高校中学生自治委员会，就是为了培养学生自己管理自己、自己监督自己的能力。

（2）大学生控制自我在认知上的表现。随着自我意识的发展与成熟，大学生对信息的认知加工能力逐渐提高。一方面，大学生的自我提问、自我暗示、自我反省的能力不断增强，并带有一定的自觉性与主动性。另一方面，在面对挫折、失败等问题时，大学生的归因方式不同。例如有些大学生能够把思想上的过失归因于自己可控制的、不稳定的内部原因，如努力程度、动机强弱、知识基础等，这种恰当的归因方式是大学生良好自控能力的体现。

（3）控制自我作用的表现。良好的自我控制能力是人们心理健康的重要标志。它是为自我实现服务的，是人们走向成功的重要保障。主要表现为：①启动或制止行为；②心理活动的转移；③心理过程的加速或减速；④积极性的加强或减弱；⑤动机的协调；⑥根据所拟订的计划监督检查行动；⑦动作的协调一致等。

资料导读 3-9

自控能力差刷成“负翁”

在接受记者采访的过程中,青岛科技大学大四女生张淼(化名)不断打着呵欠,她说自己最近的学习和生活并不轻松,除了周六周日,要去“赶场”完成三份家教工作外,晚上没有自习课的时候,还要去干一些促销的工作。“这都是让‘卡’给闹的……”张淼叹了口气说,她目前每个月要偿还近400块钱的“卡债”。而在大学校园里,像自己这样的“卡奴”不在少数。

自从2004年国内发行第一张大学生信用卡以来,各大银行信用卡相继“入驻”大学校园。使用便捷、服务到位、分期付款、提前透支……种种优势让信用卡迅速席卷各大高校。很多人无法控制自己的购物欲望,陷入“透支还款再透支”的恶性循环。在记者昨日采访的8名大学生中,最多的拥有3张信用卡,像张淼一样的“校园卡奴”不在少数。是“透支人生”还是“超前消费”?是“理财实战”还是“盲目跟风”?对此,岛城心理专家认为,“校园卡奴”不光反映了大学生群体理财意识的单薄,更折射出自身控欲能力的匮乏。

二、大学生自我控制的发展特点

(一) 大学生自我控制发展的积极体现

1. 大学生自我控制的自觉性和独立性显著增强

大学阶段的学生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,并且能够根据社会的要求自觉地调节自己不切实际的目标和动机。然而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,不顾环境的要求,随意性大。常常是刚狠狠地下了决心,转身就忘得一干二净。有一部分学生每天要下同样的决心,但每天又都能找到可以原谅自己没有做到的理由。大学生的打架斗殴、违反校规校纪等现象就是不善于控制自我的结果。

2. 大学生自我调控主动、持久,具有积极性

大学生能够自觉地按照一定的标准和要求长时期有效地调控自己的心理、语言和行为,使之服务于理想自我的实现。例如,大学生能够科学合理地安排学习、组织活动、自理生活、解决问题,能制定一些相应的计划并自觉付诸实施等,很少需要他人的督促。

大学生自我调控能力的明显提高还表现在自我意识的自觉性、坚持性、独立性和稳定性等方面都有较大的发展。一方面,一些大学生强烈要求独立、自立和自制,不希望有人过多地干预、指责、干扰和控制他们的言行。另一方面,他们乐于接受新思想、喜欢与别人相处。例如,喜欢与同伴聚在一起探讨问题,交流思想,更新认识,探索人生的奥秘等。以上这些都说明大学生自我调控能力的发展具有积极性。

3. 大学生具有强烈的表现欲望与参与性

由于大学生的自尊心和好胜心较为强烈,也由于社会竞争的需要,他们希望用行动来表现自己,渴求完全独立自主,要求有丰富多彩而又适合各自喜好的校园文化生活。大多数学生都热衷于参加学校的各种社团活动,并有浓厚的兴趣。另外,由于经济发展和社会文化的发展对大学生不断提出更新更高的要求,大学生从思想到学习、从工作到生活都表现出越来越强的

参与意识。因此，他们常常抱怨学校、教师在某些方面管得过宽，要求在学习、生活等方面能有更多的自主性，希望根据自己的意愿组织各种有益的活动。

4. 大学生自我形象设计具有丰富性、强烈性、完整性

绝大多数大学生对未来充满了信心、希望，有着对未来美好的向往和梦想，希望能过上一种自由自在、符合自己愿望的生活。因此，许多大学生都有非常强烈的自我设计的欲望。在一项关于“需要”的调查中，大学生把“成功与自我实现的需要”放在首要位置，他们渴望自己有所创造、有所成绩，并通过自我调控努力向社会展现自我的价值。

大学生自我形象的设计大致具有以下特征：①丰富性。大学生一般倾向于分析性描述自我形象，大学生常从不同角度、不同层次对自我进行观察、想象和评价，来确定自己的形象。②完整性。大学生仍然注重自己的外表，但还注重心理自我及社会自我的形象。③稳定性。大学生自我形象虽然有可能由于个别原因发生较大的变化，但总体而言，他们相对于中学生对自我形象的认识和评价更加系统和稳定。

资料导读 3-10

小王是某高校的学生，他在进校不久就制定了一份详细的大学生活的规划和职业生涯规划。他打算在一年级时学好基础课，通过英语和计算机的等级考试；二年级时学好专业知识，争取拿到本专业相关的职业资格证书，多出去实习，有时间的话再找个兼职的工作，多和社会接触；三年级时进入一家企业见习，为的是多获得一些经验，准备毕业后找一份合适的工作先锻炼两年。最后计划自己开一家公司进行自主创业。

小王依据自我设计，准备不断地充实自己的知识储备、培养自己的实践能力、形成自己良好的素质及人格品质，做出一番事业。这个阶段大学生的成就动机是最强的，但是要达到“知”、“行”合一，需依靠个体自我控制力的监控与督促。

(二) 大学生缺乏自我控制能力的表现

(1) 情绪两极型。此类学生情绪变化急剧，他们往往为一次小小的成功或失败而欣喜若狂，因一次不足挂齿的挫折或损失而过分懊丧。

(2) 心灵闭锁型。此类学生性格孤僻、怯懦、自卑、多疑、心胸狭窄。往往在一些小事上纠缠不休，甚至小题大做，钻牛角尖。有时还会把完全无关的事情硬扯在一起，自己给自己增加不必要的精神负担。

资料导读 3-11

湖南某高校男生，从小学到中学一直都是在赞扬声中长大，多年获得“三好学生”、“优秀学生干部”等荣誉称号。进入大学后，既没有当上学生干部，也没有评上优秀，在自我期待的理想自我的实现中受到挫折，此时他并没有很好地调控自己，而是认为老师和同学对他不公平。于是在一种极端的自我中为自己设计了一条考研之路，但他为了崭露头角，就想设法不让其他同学超越自己，于是就隐藏或毁坏其他同学的贵重物品，扰乱他们的心思，使得他们没有办法安心学习，最后在同学宿舍内放火，走上犯罪道路。

该生的多疑、心胸狭窄、钻牛角尖的个性特征不可能赢得他人的好感和信任，形成和睦的人际关系，加之自我调控能力差，直接影响到了理想自我的顺利实现，甚至走上了犯罪的道路。

(3) 意志力薄弱型。这类学生的行动缺乏韧性,独立性差,容易受暗示,经不住挫折和磨难,在困难面前缩手缩脚,不善于应对紧急情况。

三、大学生如何有效地控制自我

(一) 大学生自我控制的策略

大学生需要自我控制。每个青年大学生都充满了生活热情,憧憬着美好的未来。他们的许多苦恼常常是围绕着自己到底是怎样的人,应该成为怎样的人,如何成为这样的人等问题。正是这些问题促使大学生努力调控自我,以达到理想目标。当然有些大学生自控能力较差,他们往往想得多,做得少,或只想不做。大学生应该清楚地意识到,在人生道路上,只有对自己负责的人,只有不断提高自律性,自我塑造,自我完善,才能更快地成长、成熟、成功。有效地控制自我是健全自我意识完善的根本途径。大学生要控制自我,应该做到:

1. 合理地调控自己的处世态度

(1) 把情感出口放宽,别让自己的心胸狭窄。

(2) 从积极乐观的角度看问题,从长远的利弊做决定。

(3) 设定积极而有效的生活目标,然后全力以赴去实现;但不要期待未来的结果一定是成功的。

(4) 对是非之争辩,只要自己认清真理正义之所在,纵使违反众议,也应挺身而出,站在正义一边,坚持到底。

(5) 不要使自己的生活会僵化,为自己在思考与行动上留一点弹性的空间;偶尔放松一下身心,将有助于自己潜力的发挥。

(6) 与人坦率相处,让别人看见你的长处与缺点,也让别人分享你的快乐与痛苦。

2. 培养顽强的意志力

培养顽强的意志,发展坚持性和自制力,有利于增强挫折耐受力,使自己能自觉主动地认清目标,为实现目标而主动排除干扰、克服困难。然而多数大学生为自己树立了远大的目标和理想,在努力的过程中,没有足够的自制能力和意志,经受不住挫折和打击,无法实现理想自我。可见顽强的意志品质在现实自我与理想自我之间搭建起一座桥梁。要想使二者达到统一,自我控制力在其间起到了关键作用。培养良好的意志品质主要措施如下:①设定符合意志品质训练的可行性目标;②积极参加实践活动,磨练意志品质;③坚持一项长久的运动,如跑步、跳绳等;④用学校的校规校纪培养大学生的意志品格。

3. 设计符合实际的理想自我,全力打造现实自我

符合实际的理想自我有两个基本要求:一是理想的目标要远大。这就要求大学生要认识到社会对个体的要求、期望,明确自己承担的责任和重担,使个人的理想符合社会规范;二是理想的目标要切合个人的实际情况,包括自己的知识程度、能力水平、道德修养和生活经验等。

大学生设计符合实际的理想自我的主要途径有:

(1) 通过各种渠道了解社会、探求社会发展的基本规律。

(2) 学会思考人生及人生的价值。

(3) 提出明确的发展目标,为确立理想自我提供具体要求和发展规划。

(4) 为大学生提供学习的榜样以及反面事例,运用榜样的力量和反面的经验教训,为大学生重树理想自我提供具体而形象的参考。

任何理想自我都要以现实自我作为出发点和立足点，现实自我是实现理想自我的基础。随着个体积极努力对现实自我的智力、性格、气质、兴趣、地位、身份等方面的逐步提高和改善，必将不断地接近理想自我。所以，大学生要学会从各个角度、各个层面来认识自我，分析自我，尽全力地打造现实自我。

（二）心理训练营

1. 自我监控测验

指导语：请回答如下的问题，并在“是”与“否”上面画圈。

- 是 否 （1）我发现自己很难模仿别人的行为。
- 是 否 （2）我的行为通常反映了自己真实的内心体验、态度和信心。
- 是 否 （3）在聚会或者社交场合，我不会试图说或做一些讨别人喜欢的事情。
- 是 否 （4）我只会为自己相信的观念辩护。
- 是 否 （5）我可以针对一些我一无所知的主题发表即兴演说。
- 是 否 （6）我认为自己只不过是在演戏，并以此打动或者取悦别人。
- 是 否 （7）当对自己的行为没有把握时，我会通过观察别人的行为来寻找线索。
- 是 否 （8）我可能会成为一个好演员。
- 是 否 （9）我很少根据朋友的意见来选择电影、图书或者音乐。
- 是 否 （10）我有时会向别人表达出比实际更深刻的情绪体验。
- 是 否 （11）相对于独自一人，和别人在一起看喜剧我会更容易发笑。
- 是 否 （12）在人群中，我很少成为别人注意的焦点。
- 是 否 （13）在不同的情境中或者和不同的人在一起，我的行为方式会完全不同。
- 是 否 （14）我并不特别擅长讨别人喜欢。
- 是 否 （15）即使我觉得很无聊，我也装得很高兴。
- 是 否 （16）我并不总是我看起来的那个样子。
- 是 否 （17）我不会改变自己的观点（或行为）来取悦别人或者赢得他们的喜爱。
- 是 否 （18）我曾考虑过做一个演艺人员。
- 是 否 （19）为了能够友好相处并被人喜欢，我倾向于成为人们所期望的样子。
- 是 否 （20）我从不擅长看手势猜字谜，以及即兴表演之类的游戏。
- 是 否 （21）我不太会改变自己的行为来适应不同的人和环境。
- 是 否 （22）在聚会时，我不会打断别人的玩笑和故事。
- 是 否 （23）和人在一起的时候我总感觉有些尴尬，表现也不如实际那么好。
- 是 否 （24）如果为了一个好结果，我可以看着别人的眼睛若无其事地说谎。
- 是 否 （25）即使我非常不喜欢他们，我也会装得很友好。

2. 计分方法

在5、6、7、8、10、11、13、15、16、18、19、24和25上回答“是”得1分。

在1、2、3、4、9、12、14、17、20、21、22和23上回答“否”也得1分。

将总分加起来，得12分或以下表示低自我监控，得13分或以上表示高自我监控。

3. 评价

自我监控问卷是为了测量人会在多大程度上监视和控制自己在公众面前的行为。

- （1）高自我控制者——成为合时宜的人。

他们认为自己是实用和灵活的，要在每个情况下成为合时宜的人。在面临一个社会情境时，他们首先会辨别在这种情况下一个典型的模范应该做什么，然后他们会用这些知识来指导自己的行为。

高自我监控者是社交变色龙，他们享受在不同情境下做不同的人，这样的生活也具备扮演不同角色的认知和行动技能。

(2) 低自我监控者——成为我自己。

他们认为自己是讲原则性的，并且强调在做什么人和做什么事等问题上保持一致的重要性。在面临一个社会情境时，他们更关注内心世界，并用自己的态度、信仰和感觉来指导自己的行为。在社会环境中，他们努力要实现的是做自己，而不是做合时宜的人。

低自我监控认为自己是非常讲原则的人，更看重自己在不同情境下要“对自己真实”，他们不太擅长把握社会情境的特征。

【摘自：季丹丹、陈晓东，现代大学生心理健康教育，2009】

心理美文

欣赏自己

也许你想成为太阳，可你却只是一颗晨星；

也许你想成为大树，可你却只是一株小草；

也许你想成为大河，可你却只是一泓山溪。

于是，你很自卑。

很自卑的你总以为命运在捉弄自己。其实你不必这样，欣赏别人的时候一切都好；审视自己的时候，却总是很糟。和别人一样，你也是一片风景，也有阳光，也有空气，也有寒来暑往，甚至有别人未曾见过的一颗春草，甚至有别人未曾听过的一阵虫鸣……

做不了太阳，就做晨星，在自己的星座发热发光；

做不了大树，就做小草，以自己的绿色装点希望；

做不了伟大，就做实在的自我，平凡并不可卑，关键是必须做最好的自己。

不必总是欣赏别人，也欣赏一下自己吧，你会发现，天空一样高远，大地一样广大，自己与别人有不一样的活法。走向超越，只有靠自己。

歌曲：我相信

想飞上天，和太阳肩并肩，世界等着我去改变

想做的梦，从不怕别人看见，在这里我都能实现

大声欢笑让你我肩并肩，何处不能欢乐无限

抛开烦恼，勇敢的大步向前，我就站在舞台中间

我相信我就是我，我相信明天，我相信青春没有地平线

在日落的海边，在热闹的大街，都是我心中最美的乐园

我相信自由自在，我相信希望，我相信伸手就能碰到天

有你在身边，让生活更新鲜，每一刻都精彩万分

I do believe

心理电影赏析

楚门的世界

导演：彼得·韦尔

主演：金·凯瑞，劳拉·林妮

制片国家/地区：美国

语言：英语

上映日期：1998 年

剧情介绍：

作为一个不受期待的生命，主人公楚门·伯班被电视网络公司收养，在一个宁静和谐的小岛生活。他与周围的人们愉快融洽地相处着，还娶到了一位美丽的妻子。每一天对他来说，都是那么美好。然而，他没有想到的是，这一切竟然都是电视网络公司的安排。他生活的社区是一个巨大的摄影棚，他的朋友、邻居，甚至是妻子都不过是演员而已。从小时候开始，他的一切行踪便被隐藏的摄像机拍了下来，并且成为了一部受到全球观众喜爱的电视剧集。为了维持收视率，电视台的幕后操纵者千方百计地隐瞒着一切。但伪装始终是伪装。真相很快暴露出来。楚门在寻找真相中不断地认清自己是谁，并相信自己，坚定信念努力地改变自己的命运，于是，他踏上了逃亡之路，开始了对新生活的追寻……