

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLIJIANKANGJIAOYU

王祎耀 ©主 编



中央广播电视大学出版社
Central Radio & TV University Press

大学生心理健康教育

王祎雁 主 编

中央广播电视大学出版社

北 京

内容简介

《大学生心理健康教育》根据《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神,注重结合大学生实际,体现以就业为目的的办学方向,加强实践能力和创新意识的培养。本书通过大量的心理学理论、案例和测试,为广大的大学生介绍了常见的心理问题和解决方法,内容涉及学习、情绪、情感、家庭、交际等多方面。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育 / 王祎瞿主编. —北京: 中央广播电视大学出版社, 2014.1

ISBN 978-7-304-05213-3

I. ①大… II. ①王… III. ①大学生—心理健康—健康教育 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 163259 号

版权所有, 翻印必究。

大学生心理健康教育

王祎瞿 主编

出版·发行: 中央广播电视大学出版社

电话: 营销中心: 010-58840200 总编室: 010-68182524

网址: <http://www.crtvup.com.cn>

地址: 北京市海淀区西四环中路 45 号

邮编: 100039

经销: 新华书店北京发行所

策划编辑: 苏 醒

责任编辑: 韩 峰

印刷: 北京市全海印刷厂

印数: 0001~3000

版本: 2014 年 1 月第 1 版

2014 年 1 月第 2 次印刷

开本: 787×1092 1/16

印张: 10.25 字数: 194 千字

书号: ISBN 978-7-304-05213-3

定价: 30.00 元

(如有缺页或倒装, 本社负责退换)

前言

随着时代的发展和社会的进步，人们对人才的素质要求越来越高。21 世纪是数字化时代，是信息与生命科学的时代，是知识经济的时代。面对机遇的增多、竞争的加剧，大学生的心理健康问题，越来越成为现代人才教育中的一个重点。

心理素质是人才素质的一个重要组成部分。所谓心理素质，既包括智力因素，也包括非智力因素。社会主义现代化建设需要各级各类各层次人才。提倡素质教育，丝毫不排斥英才教育，但非智力因素（如健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、崇高的理想、优良的性格和良好的习惯等智力之外对智力活动产生效应的心理因素）对智力活动有着明显的促进或阻碍作用。智力因素和非智力因素的协调发展是人才成长的理想机制。可以说，心理素质决定着人才的层次和水平。

《大学生心理健康教育》根据《国家教育部、卫生部、团中央关于加强和改进大学生心理健康教育的意见》精神，注重结合大学生实际，体现以就业为目的的办学方向，加强实践能力和创新意识的培养。本书通过大量的心理学理论、案例和测试，为广大的大学生介绍了常见的心理问题和解决方法，内容涉及学习、情绪、情感、家庭、交际等多方面。

在本书编写过程中，我们参考了大量国内外相关资料，吸收了许多心理学的研究成果，在此一并表示感谢。同时，由于时间仓促，加之编者理论水平和实践经验有限，书中难免会有纰漏之处，敬请广大读者批评指正。

编 者

目 录

第一章 心理健康概述	1
第一节 心理健康基本知识	1
第二节 大学生心理健康标准	7
第二章 自我认识与发展	10
第一节 自我意识的形成	10
第二节 认识自我	15
第三节 接纳自我	17
第四节 加强自我意识的修养	23
第三章 塑造健康的人格	29
第一节 常见的人格障碍及矫正方法	29
第二节 认识气质	39
第三节 大学生的性格特征	43
第四章 学习心理的调适	49
第一节 学习心理概述	49
第二节 大学生常见学习心理问题及调适	56
第五章 培养健康的情绪状态	64
第一节 情绪与心理健康	64
第二节 大学生常见的情绪问题及心理调适	67
第六章 建立和睦的人际关系	76
第一节 人际交往概述	76
第二节 大学生人际交往中常见的心理问题	81
第三节 培养良好的交际心理	84

第四节	自觉遵循交往原则	88
第五节	克服自我中心	92
第六节	讲究交往艺术, 增强人际吸引	95
第七节	人际交往中的心理效应	99
第七章	恋爱与性心理	107
第一节	大学生恋爱心理概述	107
第二节	奇妙的“异性效应”	110
第三节	大学生恋爱常见问题及心理调适	113
第八章	性心理与健康	116
第一节	大学生性心理概述	116
第二节	大学生性心理的常见问题及分析	121
第三节	健康性心理的维护	127
第九章	压力及挫折的应对	132
第一节	压力与身心反应	132
第二节	压力源与压力应对方式	135
第三节	挫折与挫折承受力	137
第十章	择业心理	145
第一节	大学生择业的心理准备	145
第二节	大学生择业常见的心理问题及分析	148
第三节	大学生择业心理的调适	150

第一章 心理健康概述

第一节 心理健康基本知识



相关案例

“大约从大学一年级后半学期开始，因为一些小事，我和父母的关系闹得特别僵。也不知道为什么，我对他们的一些言行开始反感起来，觉得他们特俗。有一次，我和母亲顶嘴后，她随手拿起一本书扔到我身上，我撒腿就跑。那天，我逃课了。我一个人漫无目的地来到朝阳公园，在一片草坪上，我边想心事，边用小刀划胳膊，一刀，又一刀……血慢慢地渗出来，我的泪也流下来。后来，我在一篇日记里写道：‘举起刀的刹那，我的心在无声地呐喊！小刀割在胳膊上，尖叫的却是我的心。’真的，刀割在胳膊上，我不感到疼痛，相反，我觉得有一种释放后的快感。从那次起，每当和父母吵完架，我就会用小刀割自己的胳膊。”

一、心理健康的定义

心理健康是指个体具有完善的个性特征，能够适应当前和发展着的环境；且其认知、情绪反应、意志行为处于积极状态，能保持正常的调控能力。

那么如何评判一个人是否心理健康呢？

健康分为两大部分：生理健康与心理健康。人的生理健康是有标准的，心理健康也是有标准的。不过人的心理健康的标准不及人的生理健康的标准直观具体。

国外学者们对心理健康的标准作了一些表述。例如，英格里士认为：“心理健康是指一种持续的心理情况，当事者在那种情况下能作良好适应，具有生命的活力，而能充分发展其身心的潜能；这乃是一种积极的丰富情况。不仅是免于心理疾病而已。”麦灵格尔认为：“心理健康是指人们对环境及相互间具有最高效率及快乐的适应情况。不仅是要有效率、有满足之感，或是能愉快地接受生活的规范，而是需要三者俱备。心理健康的人应能保持平静的情绪，敏锐的智能，适于社会环境的行为和愉快的气

质。”马斯洛认为心理健康的人要具备下列品质：（1）对现实具有有效率的知觉；（2）具有自发而不流俗的思想；（3）既能悦纳本身，也能悦纳他人；（4）在环境中能保持独立，欣赏宁静；（5）注意哲学与道德的理论；（6）对于平常事物，甚至每天的例行工作，能经常保持兴趣；（7）能与少数人建立深厚的感情，具有助人为乐的精神；（8）具有民主态度，创造性的观念和幽默感；（9）能经受欢乐与受伤的体验。

人的心理健康包括七个方面：智力正常、情绪健康、意志健全、行为协调、人际关系适应、反应适度、心理特点符合年龄。

了解与掌握心理健康的定义对于增强与维护人们的健康有很大的意义。人们掌握了人的心理健康标准，以此为依据对照自己，进行心理健康的自我诊断。发现自己的心理状况某个或某几个方面与心理健康标准有一定距离，就能有针对性地加强心理锻炼，以期达到心理健康水平。如果发现自己的心理状态严重地偏离心理健康标准，就要及时地求医，以便及早诊断与及早治疗。

二、心理健康的特征

1. 智力正常

智力正常是人正常生活最基本的心理条件，是心理健康的首要标准。世界卫生组织（WHO）提出的国际疾病分类体系，把智力发育不全或阻滞视为一种心理障碍和变态行为。

2. 情绪稳定与心情愉快

情绪稳定与心情愉快是心理健康的重要标志，它表明一个人的中枢神经系统处于相对的平衡状态，意味着机体功能的协调。如果一个人经常愁眉苦脸，灰心绝望，喜怒无常，则是心理不健康的表现。

心理健康者能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情，善于从生活中寻求乐趣，对生活充满希望。更重要的是情绪稳定性好。

3. 行为协调统一

一个心理健康的人，其行为受意识支配，思想与行为是统一协调的，并有自我控制能力。如果一个人的行为与思想相互矛盾，注意力不集中，思想混乱，语言支离破碎，做事杂乱无章，就是心理不健康的表现。

4. 良好的适应能力

人生活在纷繁复杂、变化多端的大千世界里，一生中会遇到多种环境及变化，因此，一个人应当具有良好的适应能力，无论现实环境有什么样的变化，都能够适应，这也是心理健康的标志之一。

5. 具有较强的意志品质

健康的意志有下列特点：目的明确合理，自觉性高；善于分析情况，意志果断；意志坚韧，有毅力，心理承受能力强；自制力好，既有现实目标的坚定性，又能克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为，不放纵任性。

6. 人际关系和谐

人际关系和谐的表现，一是乐于与人交往，既有稳定而广泛的人际关系，又有知己的朋友；二是在交往中保持独立而完整的人格，有自知之明，不卑不亢；三是能客观评价别人，以人之长补己之短，宽以待人，友好相处，乐于助人；四是交往中积极态度多于消极态度。

以上是心理健康的主要特征，但是心理健康并非是超人的非凡状态，一个人的心理健康也不一定在每一个方面都有表现，只要在生活中，能够正确认识自我，自觉控制自己，正确对待外界影响，使心理保持平衡，就已具备了心理健康的基本特征。

三、心理健康的意义

1. 心理健康可预防精神疾病、心身疾病和恶性事故的发生

精神疾病是一种严重的心理障碍，它的发生与人的心理健康水平密切相关。由于社会生活的纷繁复杂以及各种压力，人们随时都面临着来自各个方面的心理应激，重视心理健康问题，可以使人们很好地处理各种矛盾，提高心理承受水平，在挫折面前有足够的心理准备，并采取有效的措施，积极预防精神疾病的发生；心身疾病是指心理因素在病症的起因中占据重要地位的病症，如冠心病、高血压、溃疡、某些肿瘤疾病等。诸如情绪不稳定，易大喜大怒，过于争强好胜，长时间的焦虑不安，不易满足等心理特点很容易导致疾病的产生。重视心理健康问题，可以使人有效地抵御各种不良的诱因，矫正不良的心理反应，有效地预防心身病症的发生；近年发生的恶性事故中，有许多与当事者的心理健康状况有关。心理健康水平较低的人，很容易产生无法

控制的愤怒情绪,以至于控制不住自己,出现严重越轨行为。提高人们的心理健康水平可以预防这类事件的发生。

2. 心理健康促使大学生成才

健康的心理是大学生接受思想政治教育以及学习科学文化知识的前提,是在校期间正常学习、交往、生活、发展的基本保证。如果一个人经常地、过度地处于焦虑、郁闷、孤僻、自卑、犹豫、暴躁、怨恨、猜忌等不良心理状态,是不可能在学习、工作和生活中充分发挥个人潜能,取得成就,得到发展的。大学生心理健康之所以重要,是因为他们所承担的和将要承担的学习任务和社会责任较为繁重和复杂,较为困难和艰苦。一个人在心理健康上多一分弱点,他的成长和发展就多一分限制和损失,他的生活和事业就少一分成就和贡献。大学生的心理健康对他们的品德素质、思想素质、智能素质乃至身体素质的发展都有很大的影响。据调查,大学生中品学兼优的学生心理健康水平也相对较高。世界范围内国家之间的经济竞争、政治斗争、军事斗争、综合国力的竞争,实质上是科学技术的竞争,归根到底是人才的竞争。现代化建设取决于人才素质的提高和合格人才的培养。心理素质是人才素质的基础,心理健康是良好的心理素质的基本要求。为了培养和塑造合格的人才,必须普及心理健康知识,优化大学生的心理素质。

3. 心理健康对建设社会主义精神文明有着重要的意义

心理健康不仅对个体有意义,而且对群体也有不可忽视的意义。心理健康有助于克服人的消极心理状态,振奋民族精神;有助于缓解人际关系的冲突,改善交往环境,增进社会稳定;有助于塑造良好的个性,发展健全的品格,提高人们道德水平;有助于人的积极性和创造力的提高,推动社会主义现代化建设的进程。可见,心理健康工作是精神文明建设的重要组成部分。

四、心理健康与生理健康的关系

不少人认为心理健康和生理健康是两个没有关系的概念。实际上,这是不正确的。在现实生活中,心理健康和生理健康是互相联系、互相作用的,心理健康每时每刻都在影响人的生理健康。从哲学的观点来说,生理健康是心理健康的基础,心理健康反过来又能促进生理健康,两者是辩证统一、互为因果的关系。没有一种疾病是纯生理的或纯心理的,无论生理或心理哪一方面出现问题,另一方面都会受到影响。

（一）生理健康对心理健康的影响

1. 积极影响

从个体的内部状态讲，个体在身体健康状态良好（即生理健康）时就表现为机体各系统的正常，在这种情况下，机体各系统，包括内脏器官对神经系统以及大脑均有一种良好的刺激，这种机体各系统对神经系统和大脑的良好刺激会引起各体的适应感，从而使个体体验愉快的情绪，对其心理健康产生积极的促进作用。同时，在个体身体健康状态良好的情况下，机体的内分泌系统处于一种适宜的状态，即对机体的生理、心理能产生各种影响的激素分泌正常、适宜，而正常、适宜的激素分泌可以是个体的情绪等心理活动处于一种稳定状态。这是保证心理健康的一个重要的条件。

从个体外部因素讲，个体在身体健康状态良好的情况下，对外界的各种刺激，即使是负性的刺激也会产生一种良好的反映。在这个过程中，良好的身体状况似乎起了一个“有色眼镜”的作用，它不但使个体对良性、中性的刺激产生良性的反映，而且也会使个体对负性的刺激产生良性的反映，从而使个体产生愉快的情绪。此外，健康的身体还可增强个体的体力，扩大其活动范围，增大对外部世界的“探索反应”，从而激发其活动兴趣。广泛的活动兴趣是个体心理健康的标志之一。

2. 消极影响

生理健康对心理健康的消极影响可以在个体出现生理上的轻微不适时表现出来，主要表现在以下几个方面：

- （1）由于意外的脑外伤、大脑的其他病变、急性和慢性病变等引起个体神志不清、定向能力和记忆能力减退、智力活动下降、行为失控。
- （2）内分泌系统失调引起的心理及行为的异常。
- （3）其他疾病导致的情绪稳定性下降、行为控制能力减弱、对外界兴趣缺乏、暗示性比平时增高、变的敏感多疑等。

（二）心理健康对生理健康的影响

个体的生理状况可以对其心理健康产生积极和消极方面的影响，同样个体的心理状况也可以对其生理健康产生积极和消极的影响。关于这个问题，前苏联著名心理学家巴甫洛夫曾经说过：“忧愁、顾虑和悲观，可以使人得病；积极、愉快、坚强的意志，乐观的情绪，可以战胜疾病，可以使人强壮和长寿。”

1. 积极影响

据科学家研究表明：每天都保持心情愉快的人，血液中会有较健康的化合物产生。越是快乐的人，拥有的可体松越少，而高含量的可体松和二型糖尿病、高血压有密切关系。

在第二次世界大战时，美国军队中曾经出现过一种奇怪的现象：被转移到后方医院的伤员，其伤口的疼痛得到了明显的缓解。开始人们以为是伤员故意装出来，但随着进一步的观察，医生发现几乎所有的伤员都有类似的情况，战后生理学家研究发现，个体在体验愉快情绪时，内分泌系统会分泌一种能缓解疼痛感的激素，从而使其在伤害程度不变的情况下疼痛感明显减轻。正是由于转移到后方医院使伤员产生不幸中万幸的想法，因而使情绪稳定，促使这种能缓解疼痛的激素分泌，减轻了疼痛感。这告诉我们，良好情绪、健康的心理状态可以对个体的生理活动产生良好的影响。

2. 消极影响

“心病”是指心理不健康，不正常以及由此产生的不良或不当行为而导致身体病变的各种疾病。大量的有关身心医学及心理卫生学的研究结果证明，不良的心理状态可以对个体的生理活动、生理状态产生消极的影响，严重些甚至造成心病。比如，一个人如果长期处于高度紧张或抑郁状态下，由于其内激素分泌、肌肉紧张度等的变化，就会导致免疫系统难以处于最佳工作状态，这时人的抵抗力就会下降，疾病也会乘虚而入。这也正是为什么情绪不好的人容易得感染性疾病，为什么心情长期处于紧张状态的人容易患癌症，为什么肥胖的人容易患心脏病的主要原因之所在。

（三）生理健康与心理健康的关系给我们的启示

个体的生理健康与心理健康之间存在着十分密切的关系。它们互为因果，有时生理健康是心理健康的结果，有时心理健康是生理健康的结果。因此，我们不仅要关心生理健康，更应积极注意保持心理健康。保持心理健康，我们可从以下几方面入手：

1. 保持健康的情绪

人们的情绪既是改造客观世界和主观世界的动力，也是其他心理活动的动力，是客观物质存在的反映。如何才能保持情绪健康？一方面要学会控制自己的情绪，另一方面要学会培养自己良好的情绪。例如积极投身于现实的各项社会活动，不仅可以分散、转移或取代消极情绪，而且能够激发热情与健康的精神活动。

2. 学会科学用脑

用脑人人都会,但能科学用脑者不多。如何才能做到这一点呢?除了要了解大脑生理的一般知识以外,还必须学会掌握事物发展的客观规律,用正确的思维方法和工作方法来指导工作和处理好各种矛盾。在家庭、子女、工作、学习等方面应该正确对待,合理安排,做好从客观实际出发,不急不躁、不操之过急,不急于求成,不要企图一下子就能解决所有的各种矛盾和困难。

3. 加强体育锻炼

古希腊伟大思想家亚里士多德说:“生命在于运动”。这是由于大脑是需要更多的氧和血液灌注的器官,而体育锻炼对中枢神经系统和内分泌都有良好的刺激,能改善代谢,活跃氧化过程。改善循环和呼吸功能,使精神振奋,是大脑积极休息的最好办法,特别是患有慢性疾病的人,做一些力所能及的体育活动,都有利于疾病的治疗和健康的恢复。蒂索说得好:“运动就其作用说来,几乎可以代替任何药物,然而,世界上一切药物都代替不了运动的作用。”

第二节 大学生心理健康标准

健康不仅仅是指没有疾病或病痛,而且是一种身体上、精神上的完全良好状态。这表明,只注意生理健康是不够的,还必须注重心理健康,这样才能增强身心适应能力。那么哪些心理现象和行为表现是健康的或是不健康的?作为大学生,我们有必要了解我国当代大学生心理健康的基本判断标准,以此作为对照。

1. 人格完整

人格完整就是指有健全统一的人格,即表现在能力、气质、性格和动机、兴趣、理想、信念、世界观等各方面都能平衡和谐发展,而不存在明显缺陷与偏差。大学生应以积极进取的人生观作为人格的核心,并以此有效地支配自己的心理行为;个人的所想、所说、所做都是协调一致的,即胸怀坦荡,言行一致,表里如一。

2. 智力正常

智力是人的观察力、注意力、记忆力、想象力、思维力、实践活动能力等方面的综合水平。一般来说,大学生的智力是正常的,其智力的总体水平高于同龄人,关键是看大学生的智力是否正常地、充分地发挥了效能。

3. 情绪健康

情绪健康的主要标志是情绪稳定和心情愉快。这是心理健康的重要标志,情绪异常往往是心理疾病的先兆。大学生应能经常保持愉快、开朗、自信、满足的心情,善于从生活中寻求乐趣,对生活充满希望;情绪稳定,具有调节控制自己的情绪以保持与周围环境动态平衡的能力。

4. 意志健全

意志是人意识能动性的集中表现,是人的重要精神支柱。意志健全是指大学生应有坚强的意志品质:目的明确合理,自觉性高;善于分析情况,能果断地作出决定;坚韧,有毅力,心理承受能力强;自制力好,既有实现目标的坚定性又有克制干扰目标实现的愿望、动机、情绪和行为,不放纵任性。

5. 适应能力强

不能正确处理与周围现实环境的关系是导致心理障碍的重要原因。较强的适应能力是大学生心理健康的主要特征:能顺应大学的学习、生活和人际关系,迅速完成从中学到大学的转变;对所在学校环境有较好的适应能力;能和社会保持良好的接触,能正确认识社会,了解社会,其心理行为能顺应社会文化的进步趋势,在发现自己的需要和愿望与社会需要发生矛盾和冲突时,能迅速进行自我调节和修正,以谋求和社会的协调一致,而不是逃避现实,更不是与社会需要背道而驰。

6. 能够悦纳自己

正确地认识、了解、悦纳自己是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的大学生能体验到自己的存在价值,有自知之明,能对自己的能力和性格作出恰当的、客观的评价,悦纳自己的优点和缺点(例如,身高、相貌等);对自己不会提出苛刻的、非分的期望与要求,即不会跟自己过不去;对自己的生活目标和理想也能切合实际;同时,努力发展自身的潜能,即使对无法补救的缺陷,也能正确接受。

7. 和谐的人际关系

和谐的人际关系是人们获得心理健康的重要途径,大学生和谐的人际关系应体现在:乐于与人交往,且交往动机端正,既有稳定而广泛的人际关系,又有知心朋友;在积极的交往中保持独立完整的人格,有自知之明,不卑不亢;能客观地评价别人和自己,在交往中善于取长补短,宽以待人,友好相处,乐于助人。

8. 心理行为符合大学生的年龄特征

在人的生命发展的不同年龄阶段，都有相对应的心理行为表现，从而形成不同年龄阶段独特的心理行为模式。大学生应具有与年龄和角色相适应的心理行为特征，即大学生的举止言行符合其年龄特征是心理健康的表现。

上述大学生心理健康的标准，只是一种相对的衡量尺度和一般要求，心理健康状态并非是固定不变，而是不断变化的，也就是说心理健康的标准是动态的，而不是静态的。心理健康与否只能反映某一段时间内的特定状态，而不是永远。因此，判断一个人的心理健康状况，不能简单地根据一时一事下结论，而要视其具体情况，全面地看待一个人。



心理健康状况测试

请回答下列问题：

1. 你学习起来很吃力吗？
2. 你做事缺少明确的目的性吗？
3. 你做事经常优柔寡断、裹足不前吗？
4. 你做事经常不深入思考就去做吗？
5. 你能较长时间地保持专注和控制行为去实现某一既定目标吗？
6. 你无法说出自己的长处和短处吗？
7. 你是否觉得自己比周围的人都强？
8. 你的目标经常不能实现，从而自责、自怨吗？
9. 你经常因为要求十全十美而达不到目标吗？
10. 你经常沉湎于幻想和奢望中，结果发现往往与现实不符吗？
11. 你经常沉湎于过去，而不关注现在吗？
12. 你平时觉得孤单吗？
13. 你经常对周围的人不满吗？
14. 你很少参加集体活动吗？
15. 你觉得生活没有意义吗？
16. 你觉得学习是沉重的压力，让你很烦吗？
17. 你凡事总爱看阴暗面吗？
18. 你经常因为情绪失控而说出让你后悔的话，做出让你后悔的事吗？

上面的问题，如果回答“是”的比较多，回答“否”的比较少，就说明你的心理健康有一定的问题，回答“是”的越多，情况就越严重。这就需要平时加强心理健康方面的修养，调节自己的心理状态和行为。

第二章 自我认识与发展

第一节 自我意识的形成

一、自我意识概述

对意识本身的认识，广义指人对自己的属性、状态、行为、意识活动的认识和体验，以及对自身的情感意志活动和行为进行调节、控制的过程。在近代西方哲学界，一些哲学家赋予这一术语以更多不同的含义。在康德哲学中自我意识即先验的统觉的同义语，指主体意识对经验材料的综合统一功能；在黑格尔的哲学体系中，则被视为人类精神在主观精神发展阶段上介于意识之后、理性之先的特定的意识形式。

自我意识是一个人对自己的认识和评价，包括对自己心理倾向、个性心理特征和心理过程的认识与评价。正是由于人具有自我意识，才能使人对自己的思想和行为进行自我控制和调节，使自己形成完整的个性。

自我意识是人对自己身心状态及对自己同客观世界的关系的意识。自我意识包括三个层次：对自己及其状态的认识，对自己肢体活动状态的认识，对自己思维、情感、意志等心理活动的认识。自我意识不仅是人脑对主体自身的意识与反映，而且人的发展离不开周围环境，特别是人与人之间关系的制约和影响，所以自我意识也反映人与周围现实之间的关系。自我意识是人类特有的反映形式，是人的心理区别于动物心理的一大特征。

自我意识在个体发展中有十分重要的作用。首先，自我意识是认识外界客观事物的条件。一个人如果还不知道自己，也无法把自己与周围相区别时，他就不可能认识外界客观事物。其次，自我意识是人的自觉性、自控力的前提，对自我教育有推动作用。人只有在意识到自己是谁，应该做什么的时候，才会自觉自律地去行动。一个人意识到自己的长处和不足，就有助于他发扬优点，克服缺点，取得自我教育积极的效果。最后，自我意识是改造自身主观因素的途径，它使人能不断地自我监督、自我修养、自我完善。可见，自我意识影响着人的道德判断和个性的形成，尤其对个性倾向

性的形成更为重要。

二、自我意识的形成

每个人对自己的意识不是一生下来就有的，而是在其发展过程中逐步形成和发展起来的。人首先有对外部世界、对他人的认识，然后才逐步认识自己。自我意识是在与他人交往过程中，我们根据他人对自己的看法和评价而发展起来的，这个过程在我们一生中一直进行着。

每个人都是一个心灵画家，不过，这个画家的水平是逐渐提高的，当我们对自己的认识达到以下水平时，我们对自己的画像就基本完成了：

能意识到自己的身体特征和生理状况，能认识并体验到内心进行的心理活动，能认识并感受到自己在社会和集体中的地位和作用。

每个人给自己的画像从无到有，从差到好，大体经历以下3个阶段：

1. 生理自我（又称物质自我）

生理自我是个体对自己的躯体的认识，包括占有感、支配感、爱护感。人们有时把生理自我发展阶段称为自我中心期，这种初级的形态是以自我感觉的形式表现出来的。

大约在1岁的时候，牙牙学语的儿童开始用手指可以拿到纸、笔，拿到什么是什，但他知道手指是自己的，这样就把自己的动作和动作的对象区分开来，这是自我意识的最初表现。以后儿童开始知道由于自己扔皮球，皮球就滚了，进一步把自己这个主体和自己的动作区分开来。

2岁左右的儿童，开始知道自己的名字，这时儿童只是把名字理解为自己的代号，遇到周围叫同名的别的孩子时，他们会感到困惑。儿童从知道自己的名字过渡到掌握代名词“我”“你”时，这在儿童自我意识的形成上，可以说是一个质的变化。此时，儿童开始把自己当做一个与别人不同的人来认识。从此，儿童的独立性开始大大增长起来，儿童经常说“我自己来”“我要”……随着儿童把自己当做主体的人来认识，他们逐步学会了自我评价，懂得了乖或不乖、好或不好的含义。

在3岁左右，儿童会用人称代词“我”来表示自己，用别的词表示其他事物时，说明他开始意识到了自己心理活动的过程和内容，开始从把自己当做客体转化为把自己当做一个主体的人来认识。这是自我意识的萌芽阶段，也是自我意识发展中的一次质变和飞跃，人的自我意识从此萌生。儿童掌握人称代词比掌握名词困难得多，代词