



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
高职高专规划教材

Psychological
Quality

当代大学生 心理素质教育与训练

● 张泽玲 主编 ● 林为群 主审



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



普通高等教育“十一五”国家级规划教材
高职高专规划教材

当代大学生心理素质 教育与训练

主 编 张泽玲
参 编 姚成玉 康志青 韩剑颖
苏 敬 苏继春
主 审 林为群
参 审 张进宝



机械工业出版社

本书是高职高专规划教材,依据《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》的文件精神,将课程内容按照现代教育理论和心理健康课程的最新发展,进行重新构建。本书采用“案例精选”、“理论讲坛”、“问题探索”三个板块有机结合的新形式,主要介绍了以下内容:认识自我发掘自身潜能、学习与创新、建立和谐的人际关系、培育健全的人格、应对挫折及意志力的培养、友谊与爱情的心理素质、就业心理指导、适应与发展、心理测验与心理问题的防治。针对当代大学生普遍关注的自我意识与心理素质、人格心理、学习心理、创造心理、人际关系心理、挫折心理、求职择业心理等问题,以普通心理学为基础理论,结合多学科知识,探讨了大学生心理素质健康发展的规律和对策,有针对性地指导大学生从生理、心理和社会环境等方面认识自我,把握自我,完善自我,健康发展。

本书可作为高职院校教学用书,也可以供其他相关层次读者自学参考。

图书在版编目(CIP)数据

当代大学生心理素质教育与训练/张泽玲主编. —北京:

机械工业出版社, 2007.2(2007.8重印)

普通高等教育“十一五”国家级规划教材·高职高专规划教材

ISBN 978-7-111-15041-1 /

I. 当... II. 张... III. 大学生—心理卫生—健康教育—教材 IV. B844.

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第023756号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)

策划编辑:蓝伙金 宋学敏 责任编辑:于奇慧 冷 杨

版式设计:霍永明 责任校对:罗莉华 责任印制:洪斌军

北京铭成印刷有限公司印刷

2007年8月第1版第5次印刷

184mm×260mm·13.75印张·267千字

15 001—19 000册

标准书号:ISBN 978-7-111-15041-1

定价:21.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换

销售服务热线电话:(010)68326294

购书热线电话:(010)88379639、88379641、88379643

编辑热线电话:(010)68354423

封面无防伪标均为盗版

高职高专规划教材编写委员会

主 任	靳和连			
副主任	林为群	姜炳坤	高树德	张吉国
委 员	吴成立	河南职业技术学院		
	霍振生	包头职业技术学院		
	张西振	辽宁交通高等专科学校		
	任成尧	山西交通职业学院		
	杨益民	南京交通职业技术学院		
	顾振华	河北工业职业技术学院		
	娄 云	河南机电高等专科学校		
	张金柱	黑龙江工程学院		
	汪晓晖	南通航运职业技术学院		

高职高专规划教材编审委员会

主 任	林为群			
副主任	韩 梅	吴宗保	张世荣	孙秋玉
委 员	孔令来	天津职业大学		
	李春明	长春汽车工业高等专科学校		
	刘 锐	吉林交通职业技术学院		
	毛 峰	辽宁交通高等专科学校		
	王世震	承德石油高等专科学校		
	边 伟	南京交通职业技术学院		

注：排名不分先后。

前 言

21 世纪是中华民族复兴的世纪，是竞争激烈的世纪，是充满机遇和挑战的世纪。在这个充满机遇和挑战的时代，大学生的心理素质如何，直接关系着大学生的整体素质，也将关系着我国社会主义现代化建设事业的进程，因为大学生是我国社会主义现代化建设的生力军，肩负着振兴中华民族的重任。近年来，大学生的心理问题已经越来越多地引起我国教育部门和社会各界的极大关注。

《教育部关于加强普通高等学校大学生心理健康教育工作的意见》指出：“高等学校培养的学生不仅要有良好的思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质，而且要有良好的心理素质。在马克思列宁主义、毛泽东思想、邓小平理论指导下，大力加强大学生心理健康教育工作是时代发展的需要，是社会全面发展对培养高素质创新人才的必然要求。它对于提高大学生适应社会生活的能力，培养大学生良好的个性心理品质，促进心理素质与思想道德素质、文化素质、专业素质和身体素质的协调发展，提高高等学校德育工作的针对性、实效性和主动性，具有重要作用。”为了切实贯彻该文件精神，进一步推进我国大学生心理健康教育事业的发展，加强高职院校教材建设，提高教学质量，满足高职院校及社会需要，我们编写了《当代大学生心理素质教育与训练》教材。

本教材以大学生普遍存在的心理问题为切入点，涉及的内容不仅包括基本理论常识，同时也包含了许多具体的实例，分析了成功者的成功经验，也总结了失败者的教训，提出了我们应该怎样正确看待自己、看待社会，怎样跨越人生的障碍，寻找自己的人生坐标，有针对性地从事理、心理和社会环境等方面指导学生进行心态调节，使学生能清醒地认识自我、把握自我、改善自我，并利用自身的调节系统，走出不适应生活环境的心理误区。该教材突出了以下特点：一是理论体系的科学性和完整性；二是教材内容的针对性，本教材主要是为满足大学生尤其是高职院校学生的需要而编写的；三是编写体例的新颖

性,该教材改变了教材的传统编写形式,采用了“案例精选”、“理论讲坛”、“问题探索”三个板块有机结合的新形式。

本教材由天津交通职业学院张泽玲主编,林为群、张进宝同志审稿,林为群同志主审,孙静同志在教材编写过程中做了大量协助性工作。此外,机械工业出版社的有关领导及编辑们对本书的编写给予了大力支持,在此表示衷心的感谢。

参加本书编写的人员是:张泽玲(第一章),姚成玉(第二章、第三章),康志青(第四章、第五章、第六章),韩剑颖(第七章),苏敬(第八章),苏继春(第九章)。

由于水平有限,加之编写时间紧促,书中疏漏之处在所难免,恳切期待大学生朋友和同行们的批评指正。

编 者

目 录

前言

第一章 正确认识自我, 充分发掘自身潜能

第一节 自我意识与心理素质

【案例精选】

【理论讲坛】

一、大学生自我意识的发展

二、自我意识的结构与作用

三、自我意识与心理素质的关系

第二节 学会正确认识自我

【案例精选】

【理论讲坛】

一、大学生自我意识的特征

二、大学生自我意识的误区

第三节 大学生完善自我的途径与方法

【案例精选】

【理论讲坛】

一、大学生自我意识的主要缺陷

二、大学生完善自我意识的途径和方法

【问题探索】

第二章 学习与创新

第一节 树立科学的学习观

【案例精选】

【理论讲坛】

一、学习与学习心理

二、大学生的学习特点

三、学会有效学习

第二节 创新视野的拓展

【案例精选】

【理论讲坛】

一、大学生与创新精神

二、创新思维的激发

三、创造力的培养与训练

【自我测试】

【问题探索】

第三章 建立和谐的人际关系

第一节 人际交往与人际关系

【案例精选】

【理论讲坛】

一、全面理解人际交往

二、人际交往的原则

三、调适并优化人际关系

第二节 人际交往能力的培养与训练

【案例精选】

【理论讲坛】

一、良好人际交往的技能与技巧

二、特殊交往的心理战术

三、大学生人际交往问题类型及其影响因素

【自我测试】

【问题探索】

第四章 培育健全的人格

第一节 人格概述

【案例精选】

【理论讲坛】·····	72	四、应对挫折、培养	
一、人格的概念 ·····	72	意志力 ·····	105
二、人格的类型 ·····	74	第三节 正确对待挫折 ·····	107
第二节 大学生人格障碍		【案例精选】 ·····	107
及其界定 ·····	76	【理论讲坛】 ·····	108
【案例精选】·····	76	一、对待挫折的态度 ·····	108
【理论讲坛】·····	77	二、大学生要保持	
一、人格障碍及其界定 ·····	77	心理健康 ·····	111
二、人格障碍及其类型 ·····	78	【问题探索】 ·····	113
三、大学生人格障碍发生		第六章 友谊与爱情的心理	
的原因 ·····	80	素质教育 ·····	115
第三节 完善个性,健全人格 ·····	82	第一节 友谊的价值与培养 ·····	115
【案例精选】·····	82	【案例精选】 ·····	115
【理论讲坛】·····	82	【理论讲坛】 ·····	116
一、健康人格的原则 ·····	82	一、友谊的涵义 ·····	116
二、完善个性,健全人格 ·····	84	二、友谊的价值 ·····	117
三、修炼内功,增强		三、真挚友谊的获得	
人格魅力 ·····	85	与发展 ·····	118
【问题探索】·····	89	四、努力播种友谊 ·····	119
第五章 应对挫折与意志力		五、友谊的获得与升华 ·····	120
的培养 ·····	93	第二节 摆正爱情的位置 ·····	121
第一节 耐力挫折概述 ·····	93	【案例精选】 ·····	121
【案例精选】·····	93	【理论讲坛】 ·····	121
【理论讲坛】·····	93	一、恋爱的各种说法	
一、挫折及其反应 ·····	93	与理论 ·····	121
二、耐力及其影响 ·····	97	二、摆正爱情的位置 ·····	124
三、培养耐挫力的意义 ·····	98	【问题探索】 ·····	130
第二节 挫折的产生及意志力		第七章 就业心理指导 ·····	131
的培养 ·····	100	第一节 树立科学的择业观 ·····	131
【案例精选】 ·····	100	【案例精选】 ·····	131
【理论讲坛】 ·····	100	【理论讲坛】 ·····	132
一、挫折产生的原因 ·····	100	一、什么是择业观 ·····	132
二、应对挫折的策略		二、大学生择业观的演变 ···	132
与方式 ·····	102	三、大学生如何树立科学的	
三、挫折对大学生心理		择业观 ·····	135
的影响 ·····	104	第二节 大学生求职择业的	

心理准备	139	任务与方法	175
【案例精选】	139	【案例精选】	175
【理论讲坛】	140	【理论讲坛】	176
一、大学生择业前应具备的条件	140	一、大学生适应与发展 的任务	176
二、克服求职择业的十大 心理障碍	142	二、大学生适应与发展 的方法	178
三、积极进行心理调适	143	【问题探索】	180
四、培养良好的择业 心理准备	146	第九章 心理测验与心理问题 的防治	181
五、面试前的心理准备	149	第一节 心理测验	181
第三节 大学生求职择业的方法 与技巧	152	【案例精选】	181
【案例精选】	152	【理论讲坛】	183
【理论讲坛】	153	一、什么是心理测验	183
一、讲究择业与求职 的方法	153	二、大学生心理健康的 自我测量	186
二、讲究求职择业中的艺术 与技巧	156	第二节 大学生常见的 心理问题	194
【问题探索】	161	【案例精选】	194
第八章 适应与发展	163	【理论讲坛】	197
第一节 现代社会与大学生的 适应与发展	163	一、几种常见的心理问题	197
【案例精选】	163	二、心理问题产生的原因	199
【理论讲坛】	164	第三节 心理问题的防治	202
一、适应与发展	164	【案例精选】	202
二、现代社会对大学生适应与 发展的挑战	168	【理论讲坛】	203
三、大学生适应与发展中 存在的问题	170	一、高校心理咨询	203
第二节 大学生适应与发展的		二、预防心理问题的 途径与方法	207
		【问题探索】	207
		参考文献	212

第 一 章

正确认识自我，充分发掘自身潜能

正确认识自我是良好心理素质的体现，也是心理健康的标志。自我意识是人对自己以及自己与周围世界关系的认识、体验和评价。大学阶段正是一个人从青春期向成年期转变的重要时期，也是人的自我意识发展进而走向完善的重要时期。大学生了解自我意识的内涵、结构和特征，从而客观地认识自我、正确地评价自我、积极地悦纳自我、有效地控制自我、科学地发展自我，将有助于增强自信心，建立健康的自我形象。

第一节 自我意识与心理素质

【案例精选】

司芬克斯之谜

在古希腊，有一个古老的神话传说：一个长着狮子的躯体、人的脑袋的怪物，叫司芬克斯。它经常守候在路口，向行人提问题，如果行人答不上来，就会被它撕成碎片吃掉。它的问题是：“什么动物早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，傍晚用三条腿走路？”很多人就是因为答不上来，被司芬克斯活活吃掉了。直到有一天，一位名叫俄狄浦斯的年轻人回答这一问题，司芬克斯听后大叫一声，跳下悬崖摔死了。俄狄浦斯的答案是：“人。”的确，在人的生命的早晨，即刚出生的孩子，只会手脚并用，所以是“四条腿走路”；在人的生命的中午，人学会了直立行走，所以是“两条腿走路”；在人的生命的黄昏，人因为年龄增大而行走不便，不得不借助于拐杖帮忙，充作第三条腿，所以是“三条腿走路”。俄狄浦斯正是因为解答了“什么是人”的难题，才当上一国之王。但是，作为人类，即使他解决了“什么是人”这个大问题，也只是完成了人认识自身的一半。另一半就是要回答“人是什么？”从古代西方的圣人苏格拉底发出的“认识你自己”的呼声，到古代中国的先哲老子的谆谆告诫“知人者智，自

知者明”，无不在向人们诠释着人类认识自身的重要性。直至今今天，认识自我仍是每一个人必须面对的大问题。只有充分认识了自己，才能更好地发展自己，完善自己，做一个真真正正的人！

摘自：《古希腊神话》

【理论讲坛】

一、大学生自我意识的发展

1. 自我意识的概述

人类对自我的认识和反思是伴随人类文明而来的。早在公元前 2000 年，印度的宗教文献中就有关于自我意识萌芽的记载。在古希腊的德尔斐神庙上也刻着这样一句话：“人啊，认识你自己吧！”到了苏格拉底时代，这句箴言逐渐演变为人类的独立宣言，标志着人类对自我的自觉认识。人类对自我的真正研究，始于法国的哲学家笛卡尔。笛卡尔最先提出了“自我意识”这一概念，同时提出了“用心灵的眼睛去注意自身”的精辟论断。当人学会通过某种途径认识自己、肯定自己或否定自己时，原先在神面前跪着的人仿佛一下子站立起来了。人的“自我”之谜从此被哲学家、心理学家和人类学家们以各种比喻和方式揭开。从黑格尔的“全体自我意识”到费尔巴哈的“双人结对自我意识”，使我们看到了交往对自我意识形成的重要作用；库利的“镜中自我”理论，为我们提供了一个自我认识 and 自我评价的机制；弗洛伊德的“本我”理论为我们展示了一个具有动力机制、实现机制和调控机制整合而成的自控系统；荣格的“情结”意识又促使我们深入到人的心理的最底层揭示人性的奥秘。

我是谁？我是否有价值？我为什么要生活？我努力奋斗为的是什么？生命的意义是什么？人生的目的是什么？大学生成长中各类困惑的背后往往都是这些千百年以来哲人思想家尝试为人类寻求答案的关于自我认识问题。

避开各种理论和术语的犬牙交错关系，自我意识的主要问题大致可以归结为以下三方面：第一，自我的表像认知问题；第二，自我的情感体验问题；第三，自我的行为调控问题。也就是说，个体在经历了身心认定、情感认定、意志认定的基础上，会进一步形成存在的自我、体验的自我和主体的自我。

所谓自我意识是指对于自己以及自己与周围世界关系的认识和评价。自我意识是个体对所有属于自己身心状况以及自己与周围关系的一种认识。美国社会学家乔治·米德把“我”分为主我(I)和客我(me)，自我意识也就是主我对客我的意识。“我认为我很能干”，前一个我为“I”，后一个我为“me”。

从形式上看，自我意识表现为认知的、情感的和意志的三种形式，分别称为自我认识、自我体验和自我调控。自我认识是主我对客我的认知和评价；自我体验是自我意识的情感成分，是主我对客我所持的态度，如自尊、自信、自

卑、自豪等；自我调控是自我意识的意志成分，是主我对客我的制约作用，如自律、自我监督、自我教育等。

从内容上看，自我意识可分为生理自我、社会自我和心理自我。生理自我是指个体对自己的生理属性的认识，如身高、体重、长相；社会自我是指个体对自己社会属性的认识，如自己在各种社会关系中的角色、地位、权利等；心理自我是指个体对自己心理属性的认识，如心理过程、能力、气质、性格等。

从自我观念上看，自我意识可分为现实自我、投射自我和理想自我。现实自我是对实在的我的认识；投射自我是个体想象他人对自己的看法，以及由此而产生的自我感；理想自我是个体想要达到的自我，它包括自己所希望达到的理想标准，以及希望他人对自己所能产生的看法。

2. 自我意识的发展

人的自我意识是随着人生每一阶段的成长而逐渐发展的。早在三、四岁时人就开始有自我意识，一直伴随人走向坟墓。年轻时自我意识表现得格外活跃与强烈。个体的自我意识从发生、发展到相对稳定，大约要经过 20 多年的时间。它是在社会交往过程中，随着语言和思维的发展而发展，起始于人的婴幼儿时期，萌芽于少年儿童期，形成于青春期，发展于青年期，完善于成年期。而青少年阶段是自我意识发展最重要的时期。自我形象得到良好建立，人就会生活有信心及动力，了解和接纳自己的优点和缺点，能进一步迈向成熟的阶段。

自我意识的发生与发展。就现有的研究资料看，关于自我意识发展阶段的划分还不统一，但自我意识的发展给予人格形成和发展以重大影响是无可置疑的。自我意识每提高一步都为人格结构添加新成分。

我国心理学家提出了自我意识发展的三阶段模式，即生理自我、社会自我和心理自我的发展模式。

(1) **生理自我** 生理自我是指个体对自己的生理属性的认识，人初生时并不能区分自己和非自己的东西，生活在主客体未分化的状态。七八个月的婴儿开始出现自我意识的萌芽，即能意识到自己的身体，有生理自我意识，听到自己的名字会明确做出反应；如儿童把自己作为主体从客体中区分出来是他们的自我意识开始发展的主要标志。两岁左右的儿童，掌握第一人称“我”的使用，在自我意识的形成中是一大飞跃。三岁左右的儿童，开始出现羞耻感、占有心，要求我自己来（要求自主性），其自我意识有新的发展。但是这一时期的幼儿其行为是一种以自我为中心的行为，以自己的身体为中心，以自己的想法和情感来认识和投射外部世界。因此这一时期的自我意识被认为是生理自我时期，也有人称之为自我中心期，它是自我意识最原始的形态。

(2) **社会自我** 社会自我是指个体对自己社会属性的认识，如自己在各种社会关系中的角色、地位、权利等。从三岁到青春期，随着知识的增长和对周围事物的关心，儿童的自主性提高了，能够把自己的行为对象化、客观地对待。

在和同伴的交往以及与同伴相比较中,自我概念更准确了。这段时期,是个体接受社会教化影响最深的时期,也是角色学习的重要时期。儿童在幼儿园、小学、中学接受正规教育,通过在游戏、学习、劳动等活动中不断的练习、模仿和认同,逐渐习得社会规范,形成各种角色观念,如性别角色、家庭角色、同伴角色、学校中的角色等,并能有意识地调节控制自己的行动。虽然青春期少年开始积极关注自己的内心世界,但他们主要从别人的观点去评价事物、认识他人,对自己的认识也服从于权威或同伴的评价。因此,这一时期个体自我意识的发展被称之为“社会自我”发展阶段,也称之为“客观化”时期。

(3) 心理自我 心理自我是指个体对自己心理属性的认识,如心理过程、能力、气质、性格等。从青春发动期到青年后期,是自我意识发展的关键期。其间自我意识经过分化、矛盾、统一趋于成熟。此时个体开始清晰地意识到自己的内心世界,关注自己的内在体验,喜欢用自己的眼光和观点去认识和评价外部世界,开始有明确的价值探索 and 追求,强烈要求独立,产生了自我塑造、自我教育的紧迫感和实现自我目标的内驱力。这一时期被称之为心理自我发展时期,也被称之为自我意识“主观化”时期。在这一时期的头几年是准备转入社会阶段,大学生正处在这一阶段,渴望认识自我、肯定自我、发展自我、完善自我。

青年期是个人自我意识发展和确立的关键时期。在这个过程中,青年的自我意识逐渐稳定、全面、深刻和丰富,但也存在着一些矛盾。个体自我意识和社会自我意识开始明显发生冲突,现实自我与理想自我出现一些矛盾,面临即将步入的社会,焦虑、渴盼等心理倾向有明显增强。

二、自我意识的结构与作用

1. 自我意识的结构

自我意识的结构指自我意识包括哪些成分。由于自我意识既是心理活动的主体,又是心理活动的客体,它是涉及认知、情感、意志过程的多层次、多纬度的心理现象,所以,自我意识的结构表现在自我认识、自我体验和自我控制方面。自我意识是个体意识发展的高级阶段,是心理健康的标志,也是人类所特有的“专利”。自我意识不是零散地存在于心理结构之中,它是以某种稳定的系统结构存在着并运行着,对自我产生着指导和调控作用。

自我认识就是要解决“我是一个什么样的人”的问题,自我体验主要涉及“对自己是否满意”、“能否悦纳自己”的问题,自我控制则是要解决“如何有效地调控自己”、“如何改变现状,使自己成为一个理想的人”的问题,三者紧密联系,相辅相成。自我认识是最基础的部分,决定着自我体验的主导心境以及自我控制的主要内容;自我体验又强化着自我认识,决定了自我控制的行动力度;自我控制则是完善自我的实际途径,对自我认识、自我体验都有着

调节作用。三方面整合一致，便形成了完整的自我意识。

(1) 自我认识 自我认识包括自我认识 and 自我评价两个方面。前者是个体对自身各种状况的了解，后者则是对自身各方面的评估。一个人需要了解自己什么呢？

当我们认识他人的时候，总是通过其外貌、言谈举止、社会地位等来透视其性格、能力、兴趣、价值取向等。认识自己，同样包含了这些内容。

1) 生理自我的认识包括，“我”不同于他人、他物的性别、年龄、生理特征等。

2) 对社会自我的认识，指对自身社会性要素的认识。包含了个人的各种社会关系及由此产生的相应的各种社会角色、所生活的社会文化环境和社会定位。

3) 对心理自我的认识，就是对自身心理状况的了解，包括对自己的认知、情绪情感、意志、兴趣、爱好、价值观、理想及能力、气质、性格等的全面认识。这三方面的综合了解才是完整的“自我认知”。

通过“自我认知”，然后给自己下一个结论，即“自我评价”。比如，我太一般了，我比较文雅，我太情绪化了，我受人欢迎等等。认知决定我们的情绪、情感及相应的行为，所以如何认识自我，是我们的重要课题。很好地认识自己，才可能很好地体验自己、控制自己。你是否曾因为自己胆怯、懦弱、矮小、肥胖、愚蠢、不幸的成长经历、失恋……的“我”而烦恼、伤心过？是否为那个勇敢、坚强、独立、健美、聪敏、幸福童年……的“我”满足、幸福过？其实很多时候的我们总是无法真正认识自己，不知道自己到底是个怎样的人，而且常常有一种“茫然”的感觉，有时候是这样，有时候是那样，很难把握自己到底是个怎样的人，这种种谜团最根本源于我们不会“看”自己，不敢“看”自己，不愿“看”自己。

要想认识自我，必须学会在产生自我的生活情境中去认识自己，包括现在的以及过去的，甚至将来的。因此，自我认识并非一种状态性的了解，而是跨越时空的动态的过程分析、比较与综合评价。在这一过程中，我们会发现有很多个“我”的存在。

(2) 自我体验 自我体验是自我认识基础上的一种情绪体验，即自己对自己是否满意的问题，“满意”则自我肯定，信心十足；反之，自我否定，垂头丧气。自我认识决定自我体验，而同时自我体验又往往会强化自我认识并影响自我控制。我们可能都有过这样的体验：当你对自己失望时，整个世界都似乎成了“灰色”，你心情沮丧，抑郁消沉，所看到的、所做的，甚至从记忆深层挖掘出的点滴过去都是令人伤感的、令自己否定自己的；而充满自信时，对自己的缺点都可以合理地、积极地去看待，去争取改善。

我们为什么会对自己满意或不满意呢？我们已经了解，人的自我认识是通过自省与他人反馈一并实现的，而且是一个可以穿越时空的过程，那么这里就

存在着两对交织的矛盾：

1) 主观自我与客观自我的矛盾，源于自省与“人言”的差异。

2) 现实我与理想我的矛盾。

前者是综合了自我评价和他人评价后的存在的、现在的“我”，后者则是综合了自我要求与他人要求的虚拟的、最令自己向往的“我”。两者的矛盾以人本主义的观点来说，从根本上来自于人自我成长的要求：如果以社会学习理论来看，则因人际间的比较而生，这种比较可以是现实生活中的你、我、他，也可以是现实中的我与文学中的他（她），通过比较，会有一个学习的榜样产生，这个榜样同样可以跨时空、跨文化，甚至跨生活，可能是现在的某人，可能是若干年前的某人，甚至只是文学作品中的人物。

这两重矛盾之间不存在很清晰的界限，比如：我们可能因“人言”而确定一个理想的我，而以自省的我为现实的我，自省与人言的差异也就成了理想我与现实我的矛盾。另外，也可能通过自省设定了理想的我，而人言成了现实我的土壤。

当主观我与客观我不一致的时候，侧重前者的人可能会有“知音少，弦断有谁听”的孤寂感，除非绝对自我中心的人会通过拒绝接触“客观我”而避开矛盾的感觉，被称为“自负”之人。侧重后者的人，当主观我优于客观我时，会陷入自我怀疑，甚至自责状态，认为自己并不是那样，进而还会产生焦虑，为“不足的自己”忧心忡忡；而当主观我不如客观我时，也会盲目轻信，感觉良好，喜欢听谗言，喜欢阿谀奉承之辈当是如此了。

(3) 自我控制 自我认识了解了“我”，自我体验感受了“我”，自我控制则是要表现“我”。这里包含了两层含义：

1) 自己对自己的设计，即“我”应该做什么、不应该做什么。

2) 自己对自己的指导，即“我可以怎么做”。

自制力的强弱、高低可以直接从我们的情绪、行为表现出来。自制力强的人，不易感情用事，常常会克制自己的情绪，做事有计划性，自我发展方向明确，给人深沉、冷静、含蓄的印象，极端者则犹如“冷血动物”，过于刻板，不近人情；相反，自制力弱的人，常会不顾场合宣泄一番，高兴时手舞足蹈，生气时乱发脾气，表情就是“晴雨表”，行为好像三岁儿童，心理学术语则称此为“过度情绪化”，行为充满“情境性”，对将来则愿意“跟着感觉走”。诸如自立、自理、自觉等词都是对积极自我控制的描述，而自我失控、自残、自虐、自我放弃则是消极的自我控制方式。

一个合理认识自我、充满信心的人，在自我控制的过程中会积累更多的积极经验，这又会反过来增强自我对自身能力的肯定，而且会更多的自信；反之，一个低估自己能力、自卑的人，怕展示、表现自己，只会将“自我”包裹，结果更不可能有机会尝试成功，更不可能体验“我行”，有的更多的是“不可能”，

于是将越发自惭形秽，越发自暴自弃。

因此，广义上的自我控制，不仅是对自我行为的控制，也是对自我认识、自我体验的控制，通过主观能动性，选择认识角度，转变自我观念，调整自我评价体系，修正自我形象，而感受积极自我。

2. 自我意识对人才发展的作用

自我意识对人的心理健康起着很重要的作用，它制约着人格的形成发展，在人格的优化中发挥着强大的动力功能。人的认识、情感、意志等全都受到自我意识的影响。人从事社会实践活动，也是以自我意识为中介来实现的。健全的自我意识是心理健康的重要部分，是人类自身内在的一种成功机制，在人才发展中发挥着重要的作用。

(1) 导向作用 目标是人才发展的导航机制。一个人要想成就一番事业，就必须从自身的实际出发，制定明确的目标。只有如此才会调动自身的潜能，激发强大的动力，才有发展的方向。人通过正确的自我认识，才能确立较为合理的“理想自我”的内容，才能为将来的发展确定目标，并且会对个人的认知、情感、意志、行动产生很大影响。自我意识健全的个体，在从事一项活动之前，活动的目的和结果就以观念的形式存在于头脑之中了，并以此做出计划，指导自己的活动，从而达到预期的目标。如果一个人的自我意识发展不成熟、不健全，那么就不可能对自我做出长远的规划，就不可能制定出奋斗的目标。如果一个人茫无目标，经常处于左顾右盼，无所适从的状态，即使他很有才华，也将一事无成。

面对金黄的晚霞映红半边天的情景，有人叹息：“夕阳无限好，只是近黄昏。”也有人想到：“莫道桑榆晚，晚霞尚满天。”面对半杯可口饮料，有人遗憾地说：“可惜只有半杯了。”也有人庆幸地说：“尚好，还有半杯可饮。”

不同的人对同一件事有不同的心情，不同的心情有不同的结果。

积极的心态是成功的起点。它能激发你的潜能，愉快地接受意想不到的任务，悦纳意想不到的变化，宽容意想不到的冒犯，做好想做又不敢做的事，获得他人所企望的发展机遇，你自然也就会超越他人。而消极的思想压着你，你像一个要长途跋涉的人背着无用的沉重大包袱一样，使你看不到希望，也失掉许多唾手可得的机遇。

你不能控制他人，但你可以掌握自己；你不能选择容貌，但你可以展现笑容；你不能左右天气，但你可以改变心情。积极的心态不是天生的，而是后天养成的，是人主动创造出来的，换一个角度看问题，心情也换个天地。

消极的人多抱怨，积极的人多希望。消极的人等待着生活的安排，积极的人主动安排生活。愉快乐观的态度是成功者关键品质之一。让“好”、“好极了”、“我能行”、“既然我该做，就让我做好吧”、“有信心不一定会赢，但没信心一定会输”等话语时刻记在心间，你就会发现你会情不自禁地做得更好。

(2) 自控作用 一个人要获得发展,取得成就,光有目标是不行的,还必须具备自立、自主、自信、自强、自制的意识,对自己的情感、行动加以调节和控制。自我意识健全的个体,在对自我做出正确认识、合理规划的基础上,能够对自己的注意力、情感、行为等加以控制,以实现自我的目标。

在成功的路上,很多人并不缺乏机会和才华,而是缺乏控制自我情绪的能力,缺乏控制自我注意力的能力,故而与成功失之交臂。意大利著名的皮衣商安东尼·迪比奥与美国《时代》周刊记者谈到自己成功的经验时,不无感慨地说:“其实,我并不是一个天生的成功者。许多人——从我还是一个孩子,直到现在——他们都比我更聪明,更有才华;我唯一比他们强的只不过是更容易控制自己的情绪罢了。我很冷静,从不为那些情绪化的事情浪费时间和精力——我的意思是说,我享受不起那种感伤。”

自我控制是自我意识发挥能动作用的一个重要方面,它是目标的守护神,成功的卫士。缺乏自我控制的人,将是一个情绪化的人、缺乏毅力的人、一事无成的人。

(3) 内省和归因作用 自我意识健全的个体,不仅能够确立“理想自我”的内容,为自己将来的发展做规划,而且能够通过自我控制来实现预期的目标。此外,由于主客观条件的制约,“理想自我”的实现常常会遇到各种障碍,致使个体产生不同程度的挫折感。这时,自我意识就会对自己的认识、情感、意志、行为等进行自觉反省,找到受挫折的主客观原因,并重新调整意识,形成新的“理想自我”的内容,使其与“现实自我”趋于统一。内省和归因可谓个体成长中所进行的自我监督和自我教育,每个人要想使自己的天赋和才能得到充分的开发和利用而成为自我实现的人,就需要有积极的自我意识,随时对自我的认识、情感、意志和行为加以反省和审察。

总之,自我意识与人才成长和发展有着密切的联系,健全的自我意识在人才发展中起着导向、控制和监督教育的作用,是人才发展的必备要素。大学生正处于自我意识的确立时期,一定要重视自我意识的导向、自控、内省和归因作用,使其真正成为大学生成才的根基,发挥其应有的作用。

三、自我意识与心理素质的关系

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。

心理素质是人的心理过程和个性所体现的心理品质的总和,也是人的智力因素与非智力因素的总和。

1. 大学生心理健康的体现