

中学生心理咨询丛书

我 是 谁

——与中学生谈“自我”

青
岛
出
版
社

马
培
佑



中学生心理
咨询丛书

我 是 谁
——与中学生谈“自我”

马培佑编著

鲁新登字 08 号

责任编辑：戚道浚
封面设计：王 文

中学生心理咨询丛书
我 是 谁
——与中学生谈“自我”
马 培 佑 编著

*

青岛出版社出版
(青岛市徐州路 77 号)
新华书店北京发行所发行
山东临朐县印刷厂印刷

*

1992 年 12 月第 1 版 1993 年 3 月第 1 次印刷
40 开(787×1092 毫米) 4.60 印张 90 千字

印数 1—5080

ISBN 7—5436—0888—X/G·427

定价：2.70 元

目 录

I 转向内心世界的少年时期.....	(1)
II 自我意识探秘	(17)
§ 1 人的意识.....	(18)
§ 2 自我意识.....	(23)
§ 3 自我意识的特性.....	(27)
§ 4 为什么人类会有自我意识.....	(34)
§ 5 自我调节需要自我意识.....	(37)
§ 6 人格的发展需要自我意识.....	(41)
§ 7 人有几个“我”.....	(45)
§ 8 自我意识的心理成分.....	(51)
§ 9 自我意识心理成分的分析.....	(57)
III 青春期自我	(93)
§ 1 自我意识形成的指标.....	(94)
§ 2 婴儿期的自我.....	(96)
§ 3 幼儿和童年期的自我.....	(99)
§ 4 少年人发现了“自我”	(102)
§ 5 青春期生理发育的影响	(107)
§ 6 抽象逻辑思维的作用	(109)
§ 7 成人感和矛盾的地位	(111)

§ 8	角色的变化	(114)
IV	少年自我面面观.....	(122)
§ 1	深化中的自我认识	(122)
§ 2	少年的自我评价	(129)
§ 3	少年的自我调控	(143)
§ 4	纷烦不宁的自我体验	(148)
§ 5	少年的自我形象	(152)
V	走向自我确立.....	(159)
§ 1	实现自我同一	(160)
§ 2	五种自我	(162)
§ 3	防止自我混乱	(165)
§ 4	性别角色认同	(169)

I 转向内心世界的 少年时期

当我开始为撰写这本小册子作准备工作的时候，眼前总是不断地映现出与一位老朋友第一次见面时的情形。我们是三十多年前偶然相识的，那时他还是一个初中三年级的中学生，我则已过了而立之年，是个中学的教师。尽管事隔几十年了，可是，光阴的流逝却丝毫也没有冲淡我的记忆。当时的情境依然生动鲜明地保持在我的脑中，仿佛它只是昨天刚刚发生过的事情。这足以说明当时我感受之强烈和印象之深刻了。

那是三十多年前的仲春季节的一天上午，我独自一人漫步在海滨公园的岸边小径上，沉浸在一篇文章的构思之中，当我从沉思中回到现实，才发觉太阳已升到半空。阳光慷慨地洒遍了陆地和海洋，到处充盈着融融的春意。碧空如洗，海水蔚兰，轻涛拍岸，溅起一串串白晶的浪花。顿时之间，我的心情呈现一种说不尽的振奋轻松。我开始观赏周围的景色，只是在这时，我发现距我不远的紧临海水的一座岩礁上，坐着

一个年轻人，两手抱膝，双目凝望着远方海天相接之处，纹丝不动，陷入沉思之中。看到这个情景，我突然产生一种不祥之感。看那个年轻人的体态和放置在身边的书包，分明是一个十多岁的中学生。他为什么不上学却跑到海边来寂坐冥思呢？莫非……。我的疑惑和担心使我不顾得再去考虑文章了，为了防止出现我所揣测的那种可怕的情形，连跳带爬地也登上那块礁石，装作一个游客的模样在他旁边不远的地方坐下来，“陪”他一起眺望大海。他对我的到来浑然不觉，仍然凝目沉思。我想跟他谈谈，了解他的心事，也许能帮他解开心头的疙瘩，渡过我所想象的“危机”。于是便找话跟他搭讪，不料他竟是一个十分开朗爽快的小伙子。目光清彻，神情安祥，并不是那种我原先猜想的身处窘境，走头无路的人。我不禁暗笑自己神经过敏，同时也产生了好奇心，亟想知道他在这儿沉思些什么。

我们坐在礁石上攀谈起来。他说他已十五岁，是初中三年级学生，再过几个月就要毕业和考高中了。当我问他为什么在这毕业、升学的紧要关头，不去学校上课，竟有这种闲情逸趣到这儿来观赏海景时，他淡淡一笑，说他对毕业、升学这两关并不觉得有什么困难，相当有把握。再说他认为这也不是什么值得他用全付精力去对付的大问题。听他这样讲，我很觉惊讶，更想和

他深谈下去，去发现这个少年人心中的底蕴。我问他什么才是值得他用全身心去关注的大问题，他回答得简单干脆：“我的人生。”短短四个字的回答使我心头一震，一时间竟不知怎样把谈话继续下去。

沉默了一阵子，他自动地讲了起来。他讲了许多自己对人生的种种想法，这都是他在海边自己看书和思考出来的。他说他到海边来根本不是为了欣赏景色，只是想在这安静的环境里想问题。他觉得这片向天边伸展而去的茫茫大海，似乎使他的头脑也极大的扩展开来，使他能无拘无束地去驰骋他的思维，去思考最近十分困扰他的重大的人生问题。他说，他觉得人生象大海一样地无边无涯，如果说大海变化多端，隐藏着许多秘密，那么茫茫人生也同样变化莫测，也含有无穷的奥秘，虽然他还只是个初中生，可是他已感受到许多使他难以理解的人生问题。他认为早晚有一天要投身到生活的涌流之中，开始自己真正的人生旅程，那么就应该早一点对人生进行一些思考，作些准备。可是，还有许多问题他还没有想明白，他说：“我将以怎样的面目走进人生呢？我将要走的人生道路是什么样的呢？我在未来的生活中又将成为一个怎样的人呢？我的人生位置又将在哪里呢？……”他一口气讲了七八个“我是……？”，“我将……？”

的问题。当他看到我凝神倾听的模样，便赧颜笑道：“别笑话我孩子气，我是很认真的。说实话，我近来常常旷课到这儿来坐着，就是想使我的思想扩展得大一些，把这些问题想得透一些，找到它们的答案。我觉得这些问题对我太重要了。如果我连自己是个什么样的人都不清楚，我又怎样去生活呢？不错，我现在还没有找到让我满意的答案，不过，我相信我一定能找到的。”

那个上午我们谈了很久，他尽情地毫无保留地向我倾诉了他这段时间的所思所得。看得出来，他已经把我当成一个可以倾听他抒发情怀的朋友了。那时谈的许多话大都不记得了，唯独上述一连串关于“我是……？”的问题，和他那似成熟又有些幼稚的神态却至今记忆犹新。从那天开始，我们这一大一小便成了好朋友，到现在还保持着联系。如今他已是个颇有名气的教授了，他当年没有白花精力，不仅认识了自己，而且也在人生找到了最适合于他的位置。

其实，在他那个年龄开始思考自己，纵然不敢说少年人是个个如此，至少也可以说绝大多数人都经历过。差别只在于思考自己的广狭和深浅程度不同，以及思考方式的不同而已。象我这位朋友当年想得那么多、那么深的少年人不是很多，这也许跟他有点早熟有关吧。另外，他那种思考方式也显示了他的独特的不羁的个性

特点。

岂止三四十年前的少年人要思考自己，哪一代少年人不是这样呢？现代少年人对自我的思考也许内容更丰富更广泛吧！

有人说，少年时期是“多思的年华”。这个说法完全正确。尤其是现代的少年人所思考的内容更是包罗万象，他们的视野比起父、祖辈来不知要开阔多少倍。他们在自己的学业之外，把视线扫描向全社会、全世界。在这个世界日益信息化，空间距离不断缩小而变成一个“地球村”的时代，现代少年人的思想又岂是狭窄的课堂和鸟笼般的书斋所能限制得住的呢？

但是，在少年人的“多思”之中，也许他们特别关注的，更多想到的是自己，是对自己的思考。他们告别了童年的幼稚，不再被外部世界的光怪陆离的现象所吸引；他们也要摆脱对成年人的依赖，而企图去独立地解决自己面临的人生问题。就在他们开始直面生活提出的种种问题，并需要他们自己去独立地作出解释和回答时，就在此际，“我”字才开始在他们心中产生了前所未曾有过的新的意义，才在他们思考中占有了前所未曾有过的重要地位，成为他们连续几年去思考、去探索的中心问题。

由于这种探索的需要，少年人开始把目光转向自身，转向自己内在的东西。他们询问自

己、剖析自己，寻找关于自身的各种信息，一心要发现自己的奥秘，把自己彻底认识清楚。他们不再回顾童年时自己是什么样子，那时还是个乳毛未干的小孩子，不屑一顾。他们最关心的是自己现在是什么样子；同时又把目光投向未来，去思考自己要成为一个什么样子的人。

再没有哪个年龄的人象少年人这样关注自己的存在了。童年期和更早时期的儿童把目光投向外部世界，满怀惊奇地去探索自己生活和活动于其中的客观环境，他们从来没有自觉地想到自己的存在及这个存在的意义或价值。成年之后的青年和中年人，忙于应付生活中的各种压力，奔波劳碌，哪里还有余暇再去审视自己。他们把自己的存在当作既成事实而坦然地接受下来，对自己扮演的种种角色既无怀疑，也不动摇，只要生活中不出现重大急剧的变化，成年人几乎都处于“忘我”状态。倒是老年人常常思考自己，但是，他们主要是对过去的自己的回顾，充满怀旧的心情去缅怀往昔的自己，既有满足和自豪，也有不足和愧疚，至于对自己本身进行修正或再设计，他们已无能为力了。

唯有处于从儿童到成年人之间的过渡时期的少年人，才迫不及待地、兴致勃勃地、全神贯注地去苦苦思索着自己、去认识自己。因为他们必须首先把自己的整个面目——从里到外地搞

明白,然后才能以一个“我是这样一个人”的稳定的姿态跨进迎接他们的未来生活。

难怪学者们把少年时期称作“转向内心世界的时期”,或叫作“发现自我”的时期。

探索和发现自我,确立和认同自我,这是少年人不可抑制的内在社会性需求,其强烈程度有时超过了衣、食等本能需求。也是人的心理发展到少年期的必然产物,任何一个精神正常的少年人都无法跨越过这个台阶。

既然是规律,那么,对下边谈到的现象也就不足惊奇了。

在一处中学的高中二年级的班里,班主任怀着要了解自己的学生都在想些什么的愿望,进行了一次简单的调查。在学生们回答“你最热衷思考的问题是什么?”的问题时,他们的答案是:

将来;

幻想;

人为什么活着?

人到底是什么东西?

我这辈子到底适合干什么?

学生们答案真够让父母和老师觉得沮丧的,他们最热衷思考的竟然不既不是学习、升学,甚至也不是玩乐,而是充满哲理性的人生问

题，他们关心的是自己是个什么样的人，将来应该成为一个什么样的人。在这里他们不过把“我”投射到“人”中去吧了。

少年人对自我的关注和思考也清楚地表现于他们的日记里。有人分析过不同年龄的人的日记，可以看到：

在小学生的日记里，记的都是当天发生的事及他们对这些事情的肤浅的认识和评论。他们写的简单却坦率，也从不介意别人看自己的日记，如果别人夸赞他写得不错，他们就会沾沾自喜——小学儿童关心的是只是外部世界，他们还不会去思考自己。

在中学生的日记里，更多的内容是自我观察、自我分析、充满着自我对话，记下了对自己的认识和各种对自己的态度和感情体验。时而是对自己的夸耀和自赞，时而又是对自己的不满和责怪。至于客观事件的记叙只不过是自我分析的一种由头或引子而已，不象小学儿童那样就事论事，而是就事论人，既论别人更多地是论自己。——这种日记内容的变化，充分表明少年人把目光或思维从外部世界转向自身。他们坦然地向自己剖析自己，向自己倾诉自己。当然这是只能供自己阅读的东西，难怪中学生对日记是那样珍视又那样保密了。这是自我的心

灵在倾诉，谁愿意把自己的灵魂（无论美丑）赤裸裸地坦陈在别人面前呢？

说到成年后青年人的日记，主要是各种事件的记录，很少有议论或评价，更见不到感情的激盪。他们的日记更多的是一种备忘录的意义。

不同年龄时期的人的日记内容倾向的特点，十分清楚地突现出少年人对自我存在及其意义的关注，乃是他们心理发展的重大趋势和特征。

在少年人对自我的探索中，不仅反复地认识和评价自己，也同时体验着对自己的各种态度和情感。他们开始觉察到自己是一个实实在在地存在着的与众不同的人，是唯一不仅可以被自己认识，而且可以由自己作主去支配、控制的存在，完全不同于自身之外的那些客观事物和其他的人。正是在这种对自我的感受的基础上，一个十五岁的女孩子在被问到：“你觉得世界上最实在的是什么？”时，她才毫不迟疑地回答说：“我自己！”是的，在这个世界上，在一定意义上说也许只有我们每个人的“自我”，才是唯一听凭自己的意志去支配的东西吧！可以设想，这个十五岁的女孩子不仅已对她的“自我”进行过很多思考，而且已对她的“自我”形成了较坚实的认识。

每个少年人都必然会对其“自我”进行探索的，他们会从不同的情境中，从不同的角度和层次上去审视自己，去分析自己，去形成关于“自我”的认识。但是，由于人们的个性特征有着十分明显的个体差别，每个人所接受的教育和环境影响也各有特点，所以，少年人对自己的“自我”也自然会有不同的发现，形成不同的认识，也产生不同的自我体验。就是对“自我”这个概念本身的理解也是不一样的。

在一个高中女生的作文中，谈到她对“自我”的理解。她写道：

“记得冰心有一首小诗：小草/对青年们说/发现你自己/白云/对青年们说/发展你自己/鲜花/对青年们说/贡献你自己。诗中给了我们很好的回答：发现自我，发展自我，贡献自我。”

“所谓发现自我，我认为就是善于发现存在于自身的优点和缺点。看到自己的优点，就会鼓足信心，乘胜前进；看到缺点，就会虚心百倍，戒骄戒躁。世界很美好，只是缺少发现，自我也是这样，需要发现。”

“所谓发展自我，也就是善于挖掘自身潜在的能力。看到自己身上的优点和缺点，即使再辩证地分析，也要真正地落实于行动。如果我们发现了自己有写作的欲望，那么在日常生活中就

愈应细心观察捕捉生活中的每一瞬间,提高自己的文学修养,这样日后方能有所造诣。发展自己的过程,就是变理想为现实的过程。”

“贡献自我,我认为就是人的‘还原’。生我们养我们的是脚下这块土地,是土地上的人民。我们应该把祖国和人民寄托于我们全部贡献。”

从这个女孩子的叙述里,可以看出她对“自我”的理解是比较完整地比较深刻的,从她引用冰心的诗句来看,她对“自我”的情感体验也是较为积极丰富的。虽然这个女孩子并没有描述她自己的“自我”是什么状态,可是从她对“自我”的三个层次的叙述中,我们已能对她的坚实、稳定、充满高尚追求的自我形象窥其端倪了。

当然,并不是所有的少年人都能象这个女学生一样,对“自我”进行深刻的思考,达到较完整的认识。尤其是踏进少年期不久的初中学生,他们还刚刚在探索自我,还在发现自我和确立自我的道路上艰难地蹒跚着。他们只是开始意识到自我的存在,要努力在探索中把自我的各方面联系起来,形成一个完整的自我形象,以便让自己去确认自己。要真正去认识自己,自然而然地要把自己从成年人的卵翼下挣脱出来,使自己成为一个可供自己去审视、分析的独立客体。这样一来,在他们的自我中就必然饱含着

要成为一个独立个体的强烈要求。在下边一个中学生的作文中可以体察到这种愿望。

“中国是敬老的社会，从来看不起青年，但我说青年虽然没有经验，但不等于无知。我们无须总是垂首聆听长者没完没了的教诲去循规蹈矩，我们不需要别人替我们思考，我们有我们的头脑……”

这个初中学生的话虽然有些偏激，但是，少年人的自我觉醒和要去发现、确立自我的渴望却跃然纸上。

在一个中学生的诗里，我们又可以看到少年人在探寻、确立自我过程中，对自我形象的另一种描述。诗的题目是《我们就是这样》：

“就是这样就是这样我们就是这样
不信神不信鬼也不相信空洞的说教
有感受有抱负有时也会胡说八道
挺胸抬头大摇大摆不理睬路人送来的白眼
皮鞋锃亮衣 干净还要常常把头发一甩
就这样就这样增强我们的信心
……

时代时代迷人的时代定会造就不朽的我们”

诗中虽然用“我们”作为主语，但反映的则是这个中学生的心中所想为自己寻求的自我形象。应该说这首诗写的十分大胆而坦率，毫无掩