



Daxuesheng

Xinli

Jiankang
Jiaoyu Jiaocheng

大学生心理健康 教育教程



NLIC2970869670

王丽焕 张录全 肖建伟 主编



对外经济贸易大学出版社

University of International Business and Economics Press

第 2 版 (2015) 目录

主 编：王丽焕 张录全 肖建伟

副主编：范 甜 郭世魁 商士杰 覃兰静

王 琛 倪 娟

编 委：黄 洁 楼稚明 李 贺 杨海翠

朱士凤 齐宗丽 蒲徐波 陈 虹

郭文良 张慧勇 王秀芳 王玉娜

黄小清



NLIC2970859670

对外经济贸易大学出版社

中国·北京

图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康教育教程 / 王丽焕, 张录全, 肖建伟

主编. —北京: 对外经济贸易大学出版社, 2012

ISBN 978-7-5663-0421-6

I. ①大… II. ①王… ②张… ③肖… III. ①大学生

- 心理健康 - 健康教育 - 高等学校 - 教材 IV.

①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 172477 号

© 2012 年 对外经济贸易大学出版社出版发行

版权所有 翻印必究

大学生心理健康教育教程

王丽焕 张录全 肖建伟 主编

责任编辑: 张 洁

对外经济贸易大学出版社

北京市朝阳区惠新东街 10 号 邮政编码: 100029

邮购电话: 010-64492338 发行部电话: 010-64492342

网址: <http://www.uibep.com> E-mail: uibep@126.com

北京山华苑印刷有限责任公司印装 新华书店北京发行所发行

成品尺寸: 185mm × 260mm 15.5 印张 358 千字

2012 年 8 月北京第 1 版 2012 年 8 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5663-0421-6

印数: 0 001 - 7 000 册 定价: 28.00 元

前言

21 世纪是尊重知识、注重人才素质全面提升的世纪。在这个思想文化激荡、价值观念多元、人才竞争激烈、社会瞬息万变的年代，培养道德品质优秀、专业技能精湛、心理素质过硬的适应社会需要的高素质人才是高等教育的历史责任。教育改革和社会发展给大学生带来机遇和挑战的同时，也给他们带来了巨大的心灵冲击。他们在对新环境的适应、自我概念的形成、人际交往的完善、专业的发展、性与爱情的选择、职业生涯的规划等方面产生了诸多心理困惑。心理健康是大学生综合素质的基石，是大学生顺利度过大学生活的前提。心理健康水平的提高和心理素质的培养是当代大学生的一门必修课。如何使大学生保持健康平衡的心态，从容应对各种挑战，不断走向成熟，是高校心理健康教育的一项任务。

加强和改进大学生心理健康教育是促进大学生健康成长，培养造就高级专门人才的重要途径；是全面贯彻党的教育方针，建设人力资源强国的重要举措；是全面提高高等教育质量，加强和改进大学生思想政治教育的重要任务。根据《中共中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》（中发〔2004〕16号），《教育部、卫生部、共青团中央关于进一步加强和改进大学生心理健康教育的意见》（教社政〔2005〕1号），《教育部办公厅关于印发〈普通高等学校学生心理健康教育工作基本建设标准（试行）〉的通知》（教思政厅〔2011〕1号）等文件精神，为贯彻落实全国教育工作会议，教育规划纲要以及全国加强和改进大学生思想政治教育工作座谈会精神，推进大学生心理健康教育工作科学化建设，进一步发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，提高大学生心理健康素质，我们结合大学生学习生活的实际情况和多年的大学生心理健康教育工作经验，在吸取该领域先进理论成果的基础上，精心编写了《大学生心理健康教育教程》这本教材。

本教材就大学生成长中遇到的具体问题，如人际交往、情绪管理、恋爱与性、职业规划、危机应对等，进行了科学的分析，提出了应对这些问题的一般原则与具体方法，以期达到消除大学生心理困惑，促进心理健康发展，养成良好的心理素质的目的。全书重视实用性而非系统知识的传授，将重点放在心理健康知识的理解与运用上，目的在于提高大学生的自我调节和自我成长能力。本书具有理论性、实践性、可操作性的特点。本书以心理健康知识的基本理论为基础，紧紧围绕大学生成长过程中经常遇到的心理问题，通过心理健康知识理论和一些简单实用的心理调适方法的讲授和操作，帮助学生更好地认识自我，及时地对可能发生的心理问题进行必要的预防，增强心理健康自我教育的自觉性、主动性和积极性，提升心理自我教育的能力。

本书编写人员均为多年从事大学生心理健康教育与学生管理工作的教师，全书由王

周焕、张录全、肖建伟任主编，范甜、郭世魁、商士杰、覃兰静、王琛、倪娟任副主编，各章作者分别为：第一章，大学生自我意识，王琛；第二章，大学生人际关系，范甜；第三章，大学生学习心理，倪娟；第四章，大学生恋爱与性心理，商士杰；第五章，大学生情绪管理，覃兰静；第六章，大学生挫折应对，郭世魁；第七章，大学生职业生涯规划，张录全；第八章，大学生生命教育与心理危机干预，肖建伟。

在此特别感谢付丽华编辑在本书出版过程中所付出的艰辛劳动,感谢各位心理健康教育同仁们在书稿收集整理过程中所付出的辛勤劳动。本书在编辑出版过程中,对外经济贸易大学出版社也给予了热情的帮助,在此表示衷心的感谢。

由于编者水平有限，加之成书仓促，书中若有疏漏之处，敬请读者批评指正。

目 录

第一章 大学生自我意识	(1)
第一节 自我意识概述	(2)
第二节 大学生自我意识的变化及特点	(10)
第三节 塑造健全的自我意识	(18)
第二章 大学生人际关系	(27)
第一节 人际关系的基本理论	(27)
第二节 大学生人际交往中常见的心理问题	(37)
第三节 大学生建立和谐人际关系的途径和方法	(46)
第三章 大学生学习心理	(55)
第一节 学习心理概述	(56)
第二节 学习理论	(62)
第三节 大学生常见的学习心理问题及调适	(69)
第四章 大学生恋爱与性心理	(83)
第一节 爱情理论概述	(84)
第二节 大学生恋爱的心理特点	(90)
第三节 大学生恋爱的心理困惑与调适	(100)
第四节 大学生的性心理	(105)
第五章 大学生情绪管理	(115)
第一节 情绪概述	(115)
第二节 大学生常见情绪困扰	(122)
第三节 大学生情绪管理	(128)
第六章 大学生挫折应对	(143)
第一节 挫折概述	(144)
第二节 大学生常见挫折及其影响	(150)
第三节 挫折的认知与应对	(156)

第七章 大学生职业生涯规划	(171)
第一节 职业生涯规划基本理论	(172)
第二节 大学生职业生涯规划发展中常见的心理矛盾与心理现象	(185)
第三节 大学生职业生涯规划中心理问题的防治与调适	(193)
第八章 大学生生命教育与心理危机干预	(203)
第一节 生命教育	(204)
第二节 大学生心理问题和精神类疾病的识别	(209)
第三节 大学生心理危机的识别与干预	(219)
附录	(230)
1. 中国大学生心理测评量表 (1)	(230)
2. 中国大学生心理测评量表 (2)	(235)
参考文献	(239)

第一章

大学生自我意识

本章学习重点

1. 了解自我意识的含义
2. 了解大学生自我意识发展的规律和特点
3. 掌握大学生自我意识常见的问题及调适
4. 知道如何塑造健全的自我意识

先行案例

梦想破灭之后的烦恼

我是一个来自于教师家庭的孩子，父母视我为“掌中宝”。从小在父母的关爱下成长，我有一颗自由而轻松的心，重点小学、初中、高中的上学经历使我坚信我是属于全国一流大学的。但是，由于高考的重大失误，我虽然进入了全国的一所重点大学就读，但这并不是我梦想中的院校。在接到录取通知的那一刻，我哭得天昏地暗，第一次遭此重创的我几乎站不起来，我害怕听到同学到名牌大学读书的消息，担心自己的失败成为同学之间的笑料。当大学新生们脸上洋溢着快乐的笑容时，我却丝毫也高兴不起来。虽然想既来之则安之，而心中的结却没有解开。由于盲目的自信，由于高考成绩超出其他同学约八十分，以为自己完全有能力胜任大学的学习。我学习没有了动力，生活没有了目标，犹如大海上的一叶小舟完全失去方向，在茫然徘徊中迎来了期末考试。意外地面对期末考试不及格的结果，我并没有认真反思自己，而是将这一切归咎于我没有考取理想的大学，归咎于命运的不公平。第二学期，百无聊赖的我又在网上找到了久违的自信与上进心，我那颗曾经不服输的心复苏了，但这次不是为学习而是为网络，我彻夜上网聊天打游戏，在游戏中体现虚拟世界的成功。可想而知，第二学期五门功课同时亮起了红灯，学位没有了，不用说梦想中的名牌大学，连大学生的资格也丢失了，学校发出了回家的指令。我真的非常懊悔，第一次我深深自责，作为我们家庭的第一位大学生我辜负了家长厚重的期望，作为重点高中的学生，我对不起培养我的老师，更重要的是我有负于自己的年华，此刻，我才发现大学的灯光是那么明亮，校园是那么美丽，而大学生活是如此让人难以割舍……

这是一位即将告别学校生活的大学生的内心独白。个体的人生不可复制，而自我发展的不可逆转要求每一位大学生都要认真审视自我，并为自我发展留下空间，因为人的青春只有一次，而大学对年轻学子也只有一次。

早在古希腊时期，太阳神阿波罗神殿上就有箴言“认识你自己”；在我国，也有古语“人贵有自知之明”，这表明人类在认识自然的同时，提出了认识人本身的要求。人类一直在不断探索自我、实践自我、超越自我。对于处在青年期的大学生来说，“自我”更是他们积极关注的课题。心理学家们认为，从某种意义上讲，人认为自己是怎样一个人，比他真正是怎样一个人更重要，因为每个人都是按照自己认为是怎样一个人而行动的。而一个人只有对自己各方面都有比较积极的认识，才能在环境的适应、个体的发展上，获得较满意的结果。自我意识是隐藏在个体内心深处的心理结构，是个体意识发展的最高阶段。个体正是通过自我意识来认识自己、激励自己、控制自己，与环境求得动态的、和谐的平衡。自我意识水平的高低不仅是个体心理发水平的重要标志，也是影响个体行为取向和人生选择的重要因素，所以正确的自我意识是自我教育的基础，是心理健康的保障。

第一节 自我意识概述

一、什么是自我意识

(一) 自我意识的概念

自我意识是个人作为主体的“我”对自己以及对自己周围事物的关系的认识。自我意识也称自我，是个体意识发展的高级阶段。自我意识主要包括以下几个方面：

1. 生理自我

生理自我指个体对自己身高、体重、容貌、身材、性别等的认识以及生理病痛、温饱饥饿、劳累疲乏的感受等。生理自我在情感体验上表现为自豪或自卑；一般表现为对身体健康、外貌美的追求，物质欲望的满足，对自己所有物的维护等。

2. 心理自我

即我们所感知到的内部心理品质，代表了自己的主观体验，包括我们感知到的自己的能力：态度、情绪、兴趣、动机、愿望、气质和性格等。个体对自我心理的认识越充分，越能调整好自身的状态，改变不适应的行为。

3. 社会自我

即个人如何被他人看待和承认，主要涉及个人的社会关系、社会角色、社会地位，是个体在社会实践中形成的对自身的定位。

生理自我、心理自我和社会自我既相互区别又相互联系，是个体自我意识的有机组成部分。

(二) 自我意识的结构

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。

1. 自我认识

自我认识是自我意识的认知成分,指个体对生理自我(如身高、体重等)、心理自我(如思维活动、个性特征等)和社会自我(如人际关系等)的认识。它是自我意识的首要成分,也是自我调节控制的心理基础。它又包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。自我分析是在自我观察的基础上对自身状况的反思。自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估,它最能代表一个人自我认识的水平。自我认知回答的问题是:“我是谁?”“我是一个什么样的人”。

2. 自我体验

自我体验是主观自我对客观自我产生的情绪体验,在自我认识的基础上产生,反映个体对自己所持的态度,是自我意识的情感成分。自我认知决定自我体验,而自我体验又强化着自我认知。自我体验的内容十分丰富,它包括自尊、自信、自爱、自卑、内疚、自豪感、成就感、自我效能感等。其中,自尊心、自信心是自我体验中的主要方面。自尊心是指个体在社会比较过程中所获得的有关自我价值的积极的评价与体验。自信心是对自己的能力是否适合所承担的任务而产生的自我体验。自信心与自尊心都是和自我评价紧密联系在一起的。自我体验回答的问题是:“我是否喜欢自己”,“我是否满意自己”等,主要是一种自我的感受。

3. 自我调控

自我调控是自我意识的意志成分,是对自己的行为 and 思想以及言语的控制,以达到自我期望的目标。表现在两个方面:发动和制止。自我调控对个体的学习、工作具有推动作用。自我调控是自我意识的关键环节,它包括自立、自主、自律、自我监督、自我控制和自我教育等层次。其中,自我控制和自我教育自我调控中最主要的方面。核心内容是“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”。在日常生活中,我们常常发现有的人“心动而不行动”,事实上心动是一件容易的事,而真正历练意志则需要更多的自我控制。当意志调控行为成为一种习惯时,自我调控便转变为“自动化”。

由上所述,自我意识的结构包括自我认识、自我体验、自我调控,三者有机统一,构成了个性心理面貌的一个重要组成部分。通过自我认识,使人明确“我是一个怎样的人?”通过自我体验,可以解决“我这个人怎样?”“我是否接受自己?”通过自我调节,特别是自我控制和自我教育,可以最终解决“我应当成为一个怎样的人?”

我们可以通过简单归纳来认识自我意识的内涵。(见表1-1)

表 1-1 自我意识的结构

	自我认知	自我评价	自我控制
生理自我	对自己身体、外貌、衣着、风度、家属、所有物等的认识。	英俊、漂亮、有吸引力、迷人、自我悦纳。	追求身体的外表、物质欲望的满足，维持家庭的利益等。
心理自我	对自己的能力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识。	有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝、感情丰富、细腻。	追求自我价值的实现，注重心智健康发展，注意和谐的人际关系。
社会自我	对自己的名望、地位、角色、性别、义务、责任、力量的认识。	自尊、自信、自爱、自豪、自卑、自怜、自恋。	追求名誉地位，与他人竞争，争取得到他人的好感等。

二、自我意识的理论依据

自我意识问题早已成为心理学家们普遍关注的问题，它也是心理学的重要内容。关于自我意识，心理学界各国心理学家持有很多观点。

(一) 罗杰斯的自我观点

罗杰斯（1902～1988）是美国著名的人本主义心理学家。他提出，人都有两个自我，现实自我和理想自我。现实自我是个人在现实生活中获得的自我感觉，理想自我是个人对“应当是”或“必须是”等的自我概念。两者之间的冲突导致了人心理的失常和不协调。而人在交往中获得的肯定越多，则其自我冲突越少，人格的发展也越正常。所以，心理健康教育的本质就在于最大限度地肯定和鼓励学生，不断强化其自尊自信，增强其克服生活中各种困难的决心和勇气。这样做可以帮助学生达到自我完善。

(二) 弗洛伊德的自我观点

精神分析大师弗洛伊德在其人格结构理念中深入探讨了自我，提出了自我的“三结构说”，即本我、自我和超我三个部分，从人格的三个维度上研究了自我的发展。本我即原我，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，其德文原意即是指“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，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，其机能主要在监督、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”。

(三) 自我发展三阶段说

美国实用主义心理学家詹姆斯认为自我的发展有三个阶段:躯体我、社会我和精神我。躯体我指在人的躯体基础上形成的自我,是个体对自己躯体的认识,包括支配感等,是自我最原始的形态,大约在3岁时开始形成。社会我指个体对自己在社会关系中的角色认识,主要受他人对自己看法的影响,从3岁到青年期逐渐形成。精神我是指个人内在的心理自我,是个人对自己心理特征的认识,如性格、气质、情绪、智力、行为等。人最先从自己的身体知道自己的存在(躯体我),而后与人交往,从他人对自己的反应中以及自己的社会角色中,体验出自己的社会我,再后从生活的成败经验,以及心理发展,逐渐形成精神自我,控制自己一切有认识的行动。

(四) 马斯洛的“自我实现理论”

马斯洛认为人类行为的心理驱力不是性本能,而是人的需要,他将其分为两大类、七个层次,好像一座金字塔。其由下而上依次是生理需要、安全需要、归属与爱的需要、尊重的需要、认识需要、审美需要、自我实现需要。人在满足高一层次的需要之前,至少必须先部分满足低一层次的需要。第一类需要属于缺失需要,可引起匮乏性动机,为人与动物所共有,一旦得到满足,紧张消除,兴奋降低,便失去动机。第二类需要属于生长需要,可产生成长性动机,为人类所特有,是一种超越了生存满足之后,发自内心的渴求发展和实现自身潜能的需要。满足了这种需要个体才能进入心理的自由状态,体现人的本质和价值,产生深刻的幸福感,马斯洛称之为“顶峰体验”。马斯洛认为人类共有真、善、美、正义、欢乐等内在本性,具有共同的价值观和道德标准,达到人的自我实现关键在于改善人的“自知”或自我意识,使人认识到自我的内在潜能或价值,人本主义心理学就是促进人的自我实现。

三、自我意识的发生发展

大学生的自我意识是在儿童青少年时期自我意识基础上的进一步发展,它既有继承性,又有自身新的特点。心理学研究表明,个体自我意识从发生、发展到相对稳定和成熟,一般需要二十多年的时间。自我意识的发展分为三个阶段:

(一) 自我中心期

在生命降生之初,婴儿是没有自我意识的,他们一般不能意识到自己和外界事物的区别,还生活在主体与客体尚未分化的状态之中。比如,他们经常吸吮自己的手指头,就像吸吮母亲的乳头一样津津有味。婴儿8个月左右,生理自我开始萌生,这就是自我意识的最初形态。到1岁左右,儿童开始能把自己的动作和动作对象区别开来,初步意识到自己是动作的主体。例如,当他们手里抓着玩具的时候,他们不再把玩具当做自己身体的一部分了。1周岁以后,儿童逐步认识自己的身体,也开始意识到自己身体的感

觉。不过，他们只是把自己作为客体来认识，他们从成人那里学会使用自己的名字，并且像称呼其他东西一样地称呼自己。到了2岁，儿童逐渐学会用代词“我”来代表自己。

3岁左右的儿童，自我意识有了新的发展。主要表现在：(1)出现了羞愧感与疑虑感。当做错事时，儿童会感到羞愧；当碰到矛盾时，儿童会感到疑虑。(2)出现了占有欲和嫉妒感。儿童看到自己喜欢的东西，就想独自占有，不愿与人共享；如果母亲对其他儿童表现出关心和喜爱，他会产生强烈的嫉妒感。(3)对第一人称“我”的使用频率提高，许多事情都要求“我自己来”，开始有了自立的要求。应该说，3岁儿童的自我意识已经有了一定发展，但其行为是以自我为中心的，即以自己的想法解释外部世界，并把自己的想法和情感投射到外界事物上去。

(二) 客观化时期

一般来说，儿童从3岁到青春期，是个体接受社会文化影响最深的时期，也是学习角色的时期。个体在家庭、幼儿园、学校中学习、游戏、劳动，通过模仿、认同、练习等方式，逐渐形成各种角色观念，如性别角色、家庭角色、伙伴角色、学生角色等。这一时期，也是获得社会自我的时期，他们开始能意识到自己在人际关系、社会关系中的作用和地位，能意识到自己所承担的社会义务和享有的社会权利等。

返书 青春期以前，个体的眼光是向外的，引起他们兴趣和注意的是外部世界，他们是对自己的内心世界关注不多。他们虽然已经意识到自己是一个主体，可以充分认识到自己的行为，但却不了解自己的心理状态，他们常常把自己的情绪视为某种客观上伴随行为而产生的东西，而不懂得情绪是自己的主观感受；他们还不善于运用自己的眼光去认识世界，而只是照搬成人的观点作为自己对外部世界的认识。

(三) 主观化时期

从青春期到成年大约需要10年时间，个体的自我意识趋于成熟，并逐步获得了心理自我。此时，个体的自我意识表现出四方面的特点：(1)用自己的观点来认识与评价事物，使自我意识成为个体认识外部世界的中介因素，从而使个体的思想和行为带有深厚的个人色彩；(2)个体会从自己所见到的人格和身体特征出发，强调相应事物的重要性，形成特有的价值体系，以指导自己的言行，提高自己的社会地位；(3)追求生活目标，出现与价值观相一致的理想自我；(4)抽象思维能力大大提高，使自我意识能超越具体的情境，进入精神领域。

自我意识的形成和发展过程，正是一个人人格成长的过程，忽视了每一个阶段的健康成长，往往会给一个人终生带来困惑。美国精神分析学家埃里克森将人的心理发展分为八个阶段，认为每个阶段都有一个特殊的核心问题，解决了特殊问题，自我意识就会进入到一个新的阶段。

1. 婴儿时期：信任——不信任（0~1岁）

这是获得信任感而克服不信任感阶段。所谓信任，是婴儿的需要与外界对他需要的满足保持一致。这阶段的婴儿对母亲或其他养育者表示信任，婴儿感到所处的环境是个

安全的地方,周围的人们是可以信任的,由此就会扩展为对一般人的信任。婴儿如果得不到周围人们的关心与照顾,他就会对外界特别是对周围的人产生害怕与怀疑的心理,以致会影响到下一阶段的顺利发展。

2. 婴儿后期:自主——羞怯、怀疑(2~3岁)

这是获得自主感而避免怀疑感与羞耻感阶段。个体在第一阶段处于依赖性较强的状态下,什么都由成人照顾。到了第二阶段,儿童开始有了独立自主的要求,如想要自己穿衣、吃饭、走路、拿玩具等,他们开始去探索周围的世界。这时候,如果父母及其他照顾他们的成人,允许他们独立地去干一些力所能及的事情,并且表扬他们完成的工作,就能培养他们的意志力,使他们获得一种自主感,能够自己控制自己。相反,如果成人过分爱护他们,处处包办代替,什么也不需要他们动手,或过分严厉,这也不准那也不许,稍有差错就粗暴地斥责,甚至采用体罚,就会使孩子产生自我怀疑与羞耻之感。

3. 幼儿期:首创——内疚(4~5岁)

这是获得主动感受而克服内疚感阶段。个体在这阶段的肌肉运动与言语能力发展很快,能参加跑、跳、骑小车等运动,能说一些连贯的话,还能把自己的活动扩展到超出家庭的范围。除了模仿行为外,个体对周围的环境充满了好奇心,知道自己的性别,也知道动物是公是母,常常问问这,动动那。这时候,如果成人对于孩子的好奇心以及探索行为不横加阻挠,让他们有更多机会去自由参加各种活动,耐心地解答他们提出的各种问题,而不是指责,那么孩子的主动性就会得到进一步的发展,表现出很大的积极性与进取心。反之,如果父母对儿童采取否定与压制的态度,就会使他们认为自己的游戏是不好的,自己提出的问题是笨拙的,自己在父母面前是讨厌的,致使孩子产生内疚感与失败感,这种内疚感与失败感还会影响下一阶段的发展。

4. 儿童期:勤奋——自卑(6~11岁)

这是获得勤奋感避免自卑感阶段。儿童的智力不断地得到发展,特别是逻辑思维能力发展迅速,他们提出的问题很广泛,而且有一定的深度,他们的能力也日益发展,参加的活动已经扩展到学校以外的社会。这时候,对他们影响最大的已经不是父母,而是同伴或邻居,尤其是学校中的教师。他们很关心物品的构造、用途与性质,对于工具技术也很感兴趣。这些方面如果能得到成人的支持、帮助与赞扬,则能进一步加强他们的勤奋感,使之进一步对这些方面发生兴趣。

5. 青年期:同一——混乱(12~18岁)

这一阶段的核心问题是自我意识的确立和自我角色的形成。青少年对周围世界有了新的观察与新的思考方法,他们经常考虑自己到底是怎样一个人,他们从别人对他的态度中,从自己扮演的各种社会角色中,逐渐认清了自己。此时,他们逐渐疏远了自己的父母,从对父母的依赖关系中解脱出来,而与同伴们建立了亲密的友谊,从而进一步认识自己,对自己的过去、现在、将来产生一种内在的连续之感,也认识自己与他在外表上与性格上的相同与差别。认识自己的现在与未来在社会生活中的关系,这就是心理社会同一感。

6. 成人前期:亲近——孤独(18~25岁)

这是建立家庭生活的阶段,这是获得亲密感、避免孤独感阶段。亲密感是人与人之

间的亲密关系,包括友谊与爱情。亲密的社会意义,是个人能与他人同甘共苦、相互关怀。亲密感在危急情况下往往会发展为一种互相承担义务的感情,它是在共同完成任务的过程中建立起来的。如果一个人不能与他人分享快乐与痛苦,不能与他人进行思想情感的交流,不相互关心与帮助,就会陷入孤独寂寞的苦恼情境之中。

7. 成人中期:创造——停滞 (25~60岁)

这是获得创造力感,避免自我专注阶段。这一阶段有两种发展的可能性,一种可能是向积极方面发展,个人除关怀家庭成员外,还会扩展到关心社会上其他人,关心下一代以至子孙万代的幸福。他们在工作上勇于创造,追求事业的成功,而不仅是满足个人需要。另一种可能性是向消极方面发展,即所谓自我专注,就是只顾自己以及自己家庭的幸福,而不顾他人的困难与痛苦,即使有创造,其目的也完全是为了自己的利益。

8. 成人后期:自我完善——悲观失望 (60岁以上)

这是获得完美感,避免失望感阶段。如果前面七个阶段积极的成分多于消极的成分,就会在老年期汇集成完美感,回顾一生觉得这一辈子过得很有价值,生活得很有意义。相反,如果消极成分多于积极成分,就会产生失望感,感到自己的一生失去了许多机会,走错了方向,想要重新开始又感到为时已晚,痛不胜痛。于是产生了一种绝望的感觉,精神萎靡不振,马马虎虎混日子。

表 1-2 埃里克森心理发展阶段表

期别	年龄	心理危机 (发展关键)	发展顺利	发展障碍
婴儿期	0~1岁	对人信赖←→对人信赖 (trust vs. mistrust)	对人信赖,有安全感。	与人交往,焦虑不安。
婴儿后期	2~3岁	活泼自主←→羞愧怀疑 (autonomy vs. shame and doubt)	能自我控制,行动有信心。	自我怀疑,行动畏首畏尾。
幼儿期	4~5岁	自信←→退缩内疚 (initiative vs. guilt)	有目的方向,能独立进取。	畏惧退缩,无自我价值感。
儿童期	6~11岁	勤奋进取←→自卑自卑 (industry vs. inferiority)	具有求学、做事、待人的基本能力。	缺乏生活基本能力,充满失败感。
青年期	12~18岁	自我统合←→角色混乱 (identity vs. confusion)	自我观念明确,追求方向肯定。	生活缺乏目标,时感彷徨迷失。
成人前期	18~25岁	友爱亲密←→孤独疏离 (intimacy vs. isolation)	成功的感情生活,奠定事业基础。	孤独寂寞,无法与人亲密相处。
成人中期	26~60岁	精力充沛←→颓废迟滞 (generativity vs. stagnation)	热爱家庭,栽培后进。	自我恣纵,不顾未来。
成人后期	60岁以上	完美无憾←→悲观绝望 (integrity vs. despair)	随心所欲,安享天年。	悔恨旧事,徒呼奈何。

四、大学生自我意识形成的信息来源

自我意识是人所特有的心理标志,它不是与生俱来的,而是后天获得的,是个体在

社会环境中,在与他人的互动中逐渐形成的。一般而言,大学生对自己的认知可以通过以下四个方面逐渐形成。

(一) 他人的反馈

通常,别人会对我们的品质、能力、性格等给予清晰的反馈,从而增强我们对自己的了解。当我们被老师告诫要更加大胆一些,更加主动,更加勤奋一些时,我们便会从反馈中得知:自己有些害羞,不够主动,学习不够勤奋。特别是当许多人的看法一致时,我们就会相信这种看法是正确的,从而确定自己是这样的人。激励对成长中的大学生是非常重要的,我们经常说:“优秀的学生是夸出来的”。当否定性评价过多时,学生会产生“习得性无助”。这是由马丁·西格曼研究提出的,它是指对环境失去控制的一种信念,当一个人拥有这种信念时,他感到不能从环境中逃脱出来,便会放弃了脱离环境的努力。如有的大学生会说:“无论我如何努力,我也不会成为受大家欢迎的人”。事实上,“习得性无助”是一种严重的自我意识障碍,它抑制了人改造与影响环境的能力,强化了顺从甚至屈从并转化为一种内在信念。“习得性无助”是后天形成的,特别容易受到环境的影响。尤其是当大学生来到一个陌生环境开始新的学习生活时,环境适应中的自我意识显示出巨大的张力,很多在中学时代有着骄人成绩的学生由于种种原因而认同了自己的平凡并不尝试改变时,就极易产生“习得性无助”。

(二) 反射性评价

在生活中,那些与我们生活无关紧要的人有时并不会给予我们清晰明确的反馈,但我们可以从他们的态度与反应中来了解自己。符号互动学者库利提出“镜中我”(Looking-glass self),认为我们感知自己就像别人感知我们一样,镜子中的我或别人眼中的我就是我们感知的对象,我们常常依据别人如何对待我们来了解自己,这一过程称之为反射性评价。

当大学生在与同学、老师交往中感知到的“自我”,可得到一些反射性评价。如一个大学生在给的信中提到:“我感到非常孤独,宿舍的同学不喜欢我,常常是当我在宿舍外面听着里面在热烈地谈论一个问题而我进入宿舍时,谈话经常就中断了,大家的表情也显示出冷淡与不在乎,我不知道自己做错了什么,得不到大家的认同。这使我非常痛苦。在来自不同家庭背景的同学中,我的家境略好些,可这不是我的过错,我一直主动地想与同学相处好,甚至做了一系列努力都得不到大家的认同。在中学以前,我一直是非常受人欢迎的,我现在变得沉默了,因为不知道该如何做。”反射性评价对自我的形成也起着重要作用。

(三) 依据自己的行为判断

贝姆(D. Bem)的自我知觉理论(Self-perception)认为:在内部线索微弱或模糊的情况下,人们常常依据外在行为来推断自己的特征如性格、态度、品质、爱好等。如当学生参加公益事业时,学生认为自己是一个高尚的人;但在大多数情况下,人们常常依据内部线索了解自己,如想法、情绪来了解自己,而且比外显行为更准确,因为行为

易受外在压力的影响，更易伪装。

个体的行为既具有外显性更有内倾性，因而依据自己行为的判断为自我的确立提供了可靠的依据。

(四) 社会比较

费斯廷格提出了著名的社会比较(Social comparison)理论认为：人们非常想准确地认识自我、评估自我，为此，在缺乏明确标准时，人们常常和自己相似的人做比较。大学生正处于人生重要的发展时期，其人生目标、职业理想、生活态度等都在形成之中，社会比较为大学生提供了认识自我、了解自我和发展自我的重要标尺。社会比较也是每个个体认识自我不可或缺的方面。没有社会比较，就没有自我的进一步优化。当然，社会比较并不总是向着积极的方向，社会比较又分为向上比较、向下比较与相似比较。当个体的目的与动机不同时，采用的社会比较策略也不相同。例如自我保护与自我美化的动机促使学生与那些不如自己走运、成功和幸福的人相比；而自我成功动机强的人更倾向于向上比较，向着那些比自己更加成功的人比较，促使自己更加成功。

第二节 大学生自我意识的变化及特点

自我意识是隐藏在个体内心深处的心理结构，是个体意识发展的高级阶段，是人格的自我调控体系。个体自我意识的发展呈一种螺旋式上升的趋势，经历着分化—矛盾—统一—再分化—矛盾—统一的过程。每一次的统一之后，自我意识便向前发展一步。

一、大学生自我意识发展的规律

大学阶段是个体自我意识迅速发展和趋于完善的重要时期，大学生的自我意识正经历着一个特别明显分化和矛盾、统一的过程，推动着大学生个体自我意识迅速发展并趋向成熟。

(一) 自我意识的分化

儿童的自我意识是一个尚未分化的整体，其意识内容主要停留在对自己外部行为和与周围关系的外部特征上。进入青年期，原来在儿童、少年时期统一不可分割的自我意识一分为二：一是理想自我，它是根据主观的自我和主观感受的社会现实所希望自己未来成为什么样的人而达成的自我状态。理想自我是处于观察者的地位，也就是“主体我”(I)。二是现实自我，它是指当前实际所达到的自我状态，即我现在是什么样的人。现实自我处于被观察者的地位，是理想自我所要观察的对象，也就是“客体我”(Me)。

自我意识的明显分化，使大学生主动、迅速地对自己内心世界和行为有了新的意识，开始意识到自己那些从来没有被注意到的“我”的许多方面和细节。在这一时期，大学生的自我沉思、自我分析、自我反省的时候明显增多；对自我新的认识、体验和控