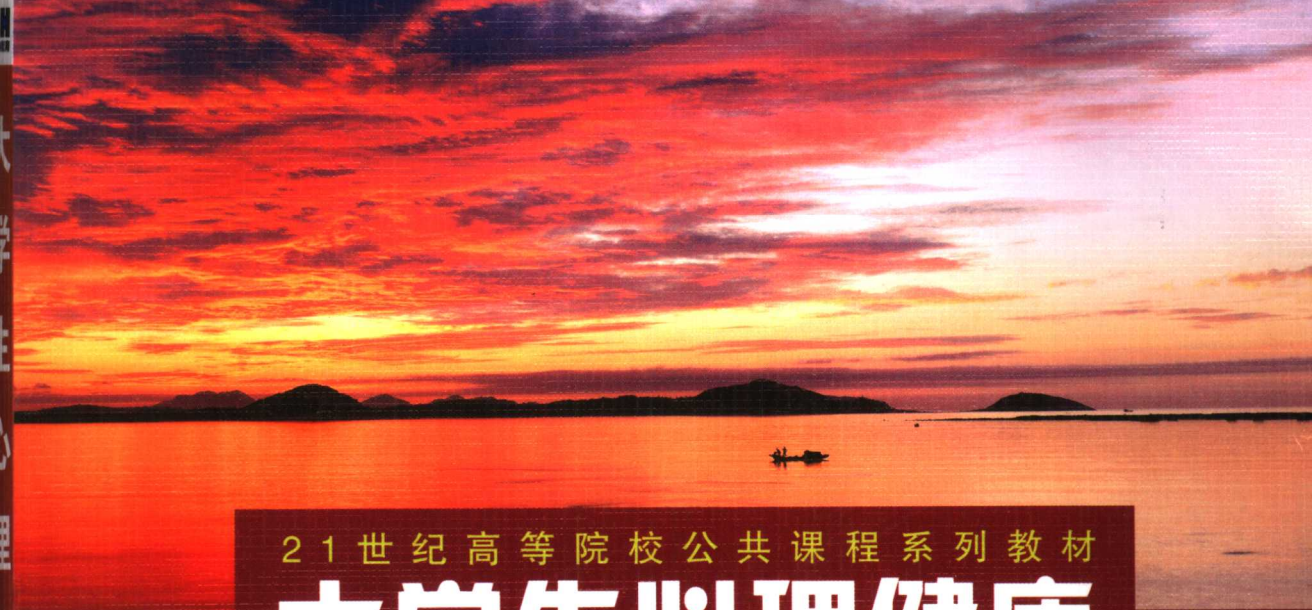




21世纪高等院校公共课程系列教材

大学生心理健康

李万县

4.2

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

B844.2
39

大学生心理健康

问题与对策

李万县

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

北京 • 2004 年

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康:问题与对策/李万县主编. —北京:
中国铁道出版社, 2004

(21 世纪高等院校公共课程系列教材)

ISBN 7-113-05956-2

I. 大... II. 李... III. 大学生—心理卫生—健康
教育—高等学校—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 045230 号

书 名:大学生心理健康:问题与对策

作 者:李万县

出版发行:中国铁道出版社(100054,北京市宣武区右安门西街 8 号)

责任编辑:夏 伟

封面设计:薛小卉

印 刷:北京兴顺印刷厂

开 本:730×988 1/16 印张:13 字数:200 千

版 本:2004 年 6 月第 1 版 2004 年 6 月第 1 次印刷

印 数:1~4000 册

书 号:ISBN 7-113-05956-2/G·225

定 价:20.00 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版的图书,如有缺页、倒页、脱页者,请与本社发行部调换。

编辑部电话(010)51873094 发行部电话(010) 51873172

编辑部电子邮箱:ys@tdpress.com 或 td6170@263.net

第 1 章

大学生自我意识障碍 及其克服

第1节 大学生自我意识发展中的障碍

一、自我意识发展概述

自我意识是指个体对于自己的身心状况、自己与别人以及自己与周围世界关系的意识，是人格结构的核心部分。自我意识是人的心理区别于动物心理的重要标志，是人的意识的本质特征。

自我意识是一种特殊的认知过程。一般说来，人的认识过程是主体对客体的反映过程，而自我意识则是主体对于自己的反映过程，认识的客体是主体自身，这就好像从他人的角度观察自己。“自我”既是反映者，又是被反映者。

自我意识是一种复杂的认知过程，它依赖于感知、注意和记忆，更应依赖于语言和思维的发展。“自我”可以说是对于主观体验长期记忆的结果，自我意识是指对过去个体生活的体验、特别是对稳定特征的主观体验，它可以使有关的生活体验积极化，从而有系统、有目的去寻找新的信息。

由于自我意识是对自我的反应，因此它又不仅是一个单纯的认知过程，常常伴随着个体情感和意志活动的参与。自我意识是一个具有层次结构的心理系统，其心理结构可分为3个维度：自我认知、自我体验和自我调控。

1. 自我认知是指个体对自身身体状况及自己与周围环境关系的认识，它包括自我感觉、自我观察、自我概念、自我分析和自我评价，主要涉及我是什么样的人，我为什么是这样的人的问题。

2. 自我体验是指个体对自己的态度，它包括自爱、自尊、自信、自卑、忧郁感和责任感等，主要涉及“我是否满意自己”，“我是否悦纳自己”等问题。

3. 自我调控是指个体对自己行为的调控、自己对待他人态度的调控和自己对自己态度的调控，包括自律、自立、自制和自励等，主要涉及“我怎样调控自己”，“我怎样才能成为理想的那种人”。

个体为了有效地调控自己的行为必须正确掌握周围环境的有关信息以及关于自身特点和状况的信息，因此自我认知、自我体验和自我调控3者是相互影响和相互制约的，它们的有机统一构建了一个人的完整的自我意识。

根据不同的尺度，自我意识内容可分为3个方面，包括生理自我、社会自我和心理自我。生理自我是指个体对自己身体和生理状况的意识，是自我意识的最初形态。社会自我是指个体对自己在社会关系、人际关系中的角色、地位、作用、权利和义务等的意识。心理自我是指个体对自己的心理和行为特征，如气质、性格、能力、兴趣、

态度和理想等的意识。生理自我、社会自我和心理自我3者也是相互影响、相互联系,它们共同构建一个人独特的自我意识。大学生的自我意识是在不断分化、矛盾和统一的过程中螺旋式向上发展的。在发展过程中,出现一些失误和缺陷,是心理发展尚未成熟的表现,是该年龄阶段的特征,从这个意义上说,尚属正常。尽管如此,仍需高度重视并加以调整,以促进大学生自我意识的健康发展。

(一) 自我意识的产生与发展

自我意识不是先天具有的,而是个体在生活环境中通过个体与客观环境的相互作用逐渐形成和发展起来的,并且随着语言和思维的发展而发展。自我意识的发展直接关系到人的心理健康,同时标志着人格形成与发展的水平。

人认识自己需要经过一个比认识外界事物更为复杂、更为长久的过程。人在刚出生的时候并没有自我意识,幼儿在1岁半开始有了自我意识的最初表现,能够将自己的动作和动作的对象区分开来。

从3岁至青春期是个体接受社会文化、学习角色的主要时期。儿童在家庭、幼儿园和学校中,通过学习、游戏和劳动等活动,逐渐掌握各种角色观念,如性别角色、家庭角色、伙伴角色和学校中的角色等,逐渐形成社会自我。个体对自己内心活动的意识比对自己身体和动作的意识更为困难。因为自己的身体很简洁、摸得着,自觉行动也是具体可见,而内心活动则是看不见的。对内心活动的意识要求较高的思维发展水平。随着语言和思维的发展,个体开始出现自己的认识活动和语言意识,他们开始学会怎样去注意、观察、记忆和思维,能够意识到自己的外部行为和内心活动,并意识到自己行为的后果以及别人对自己的态度。从成人对自己的评价中学习评价自我,能逐步有意识地支配自己的认知活动、情感态度和行为,由此逐渐形成自我满足、自主和自信心等。能够从自己的观点出发,认识与评价自己的心理活动,开始意识自己的兴趣爱好、自己的能力与个性。

在青春期内,个体的生理、心理诸方面都有急剧的变化,如性的成熟,逻辑思维的发展等,促使自我意识进一步发展,使自我意识有了质的变化。青春期是自我意识迅速发展并趋向成熟的关键时期。心理学家认为,处于青春期的青年面临着自我同一性的危机,即出现了理想自我与现实自我的分化与矛盾,自我意识的矛盾带来的冲突与不安,促使青年人去解决矛盾而求得自我意识的统一。此时,个体能较全面地意识自己的内心活动,正确认识自己的社会角色、权利与义务,并根据社会的要求认识与发展自己。

自我意识的发展呈一种螺旋上升的趋势,其发展模式为:分化——矛盾——统一,再分化——再矛盾——再统一的过程。

1. 自我分化。自我分化是自我意识发展的开始。个体进入青春期后，儿时那种笼统的“我”被打破了，明显地出现了两个我：客我与主我。自我的明显分化，是个体主动地关注到自己的内心世界和行为，开始意识到那些自己尚未被注意到的“我”的各个方面，于是自我内心活动复杂多了，自我观察、自我沉思明显地多了起来。写日记或向朋友倾诉也多了，从而促进了自我意识的发展。

2. 自我矛盾。自我意识的发展过程中，随着自我的分化，主我在认识和评价客我时，发觉现实自我与理想自我之间往往有较大的差距，于是出现内心冲突，甚至不安和痛苦。这种自我矛盾是自我意识发展过程中不可避免的，是一种正常的现象。

3. 自我统一。自我矛盾的产生虽然给个体带来不安和苦恼，正是这种矛盾和冲突激发了个体进取的积极性，促使个体去正确地认识自我，实事求是地修正理想自我中某些不切实际的过高标准，并且努力奋斗改善现实自我，有效地控制自我，使理想自我与现实自我互相趋近，求得自我的统一。而不是那种放弃理想自我，让理想自我去迁就现实自我，也不是过高地估计现实自我，认为理想自我能够轻而易举地实现。这是一种积极的、健康的统一，是自我认知、自我体验、自我调控的统一，是主体与客观现实的统一。

（二）自我意识的特点

1. 自我意识的个体性。自我意识是在个体身上发生和发展的。每个个体都是一个血肉之躯，有着与众不同的身材、容貌和神经系统，有着带有独自特点的感知、记忆、思维、需要、情感、动机、理想、性格等诸多的心理特点。每个个体从孩提时代起，就在特定的家庭、学校和社会环境中与周围的物质环境以及精神环境发生互动作用，形成对自己以及自己与周围环境关系的稳定的认识和态度，每个个体的自我意识都是以完整的、系统的形式存在的，表现出一个人与他人的不同之处。因此虽然自我意识是在和他人的互动中形成的，但同时具有相对的独立性和个体性。

2. 自我意识的社会性。自我意识是人类祖先向现代人演化过程中，为适应群体的协作方式而产生的。群体劳动必须有分工协作，个体活动必须服从社会群体的要求。这样，个体要反思自己的行为及其结果是否有利于群体的协作。反思是自我意识的开始，自我意识随着社会的发展、人际关系的复杂愈来愈具有更多的社会性、群体性。

从个体发展来看，自我意识的发生和发展也是一个社会化的过程。初生婴儿不能将自己从环境中分离出来。随着年龄的增长，在与周围人们的交往中，观察别人对自己的态度和评价，将这些印象加以内化、整合为自己的心理模式，并以此作为人认识、评价与完善自己的标准。这就是个体自我意识社会化的实质。“自我”的个体性与社会性是统一的，“我”应该是无数人中独特的一个，又要努力成为一群人中“和谐”的一个。

3. 自我意识的能动性。客观环境是自我意识产生与发展的源泉，另一方面人之所以成为人，就是因为有自我意识。自我意识的发生与发展是人的意识区别于动物心理的重要标志。动物只能适应外界环境，而具有自我意识的人能够在劳动中能动地掌握自己和改造世界。人不仅能意识到客观世界，还能意识到自我以及自我与外界环境的关系，将自己从周围环境中分离出来。人的自我意识是以一个完整、独特的形式存在着，成为自身的心理活动与行为的调节系统，能动地指引和确定个体行为的方向，协调个体和环境的关系，自觉地创造世界，同时也创造自己。

4. 自我意识的同一性。随着时间的推移和环境的变化，自我意识也在不断地变化和发展。但是，个体对自己的本质特点、理想、信念、价值观以及众多的身心特点的基本认识 and 态度始终保持一致。因此，受自我意识调控的工作态度、生活方式等会在不同的场合具有一致性，这就是自我同一性。这种自我同一性在个体与他人以及环境的逐日交往中得到反映，每一个人都具有一种独特的、稳定的自我同一性。自我意识的同一性标志着个体内部状况与外界环境的协调一致。倘若自我同一性发生紊乱，将会引起紧张、担忧和痛苦的情绪，甚至会出现人格障碍。

自我同一性是一种发展的结构，是自我形成与转化的形式。自我同一性的发展是一个动态的过程，真正的自我同一性必须由青少年自己在与环境的互动中，将自己在别人眼中的形象和适合自己的职业相结合的过程中，才能铸炼而成。可以这样说，自我同一性本质上就是在不断寻找理想自我与现实自我的最佳结合点。

二、大学生自我意识发展的特征

在校大学生正处在自我意识发展的关键时期，其自我意识的发展出现了许多新的特点。确定大学生自我意识发展的水平，应以其自我意识结构各要素之间是否协调发展为主要指标。如果各要素发展协调一致，自我意识的发展水平就高；反之，如果各要素发展不协调，不统一，自我意识发展水平就低，就会出现障碍。我国当代大学生的年龄一般在17~23岁之间，正处于青年中期，是从少年走向成年的过渡期。他们在生理发展方面多已成熟。若以“正确人生观的形成”作为心理发展达到成熟的标志，那么大学生便正处于人生观形成的关键时期，心理发展正迅速走向成熟但尚未真正完全成熟，这是大学生与同龄人的相同之处。由于所处环境的不同，尤其是大学生特有的学习与生活方式，又使他们有别于同龄人，在其自我意识的发展过程中形成了自身的一些特点。

（一）自我意识具有自觉性和理性

进入大学以后，随着知识面的拓宽、理论知识的增长以及专业教育的训练，大学

生的抽象思维能力有所发展，喜欢将感性认识上升到理性认识，以探索事物本身与规律的眼光去看待问题。这种倾向不仅表现在学习上和对周围社会现象的分析上，对自我认识也是如此。如我是谁？我处在何种位置？我应该和可能成为什么样的人？这些问题经常萦绕在大学生的脑海中。

早年，他们依附父母，一切都听从父母、师长的安排。如今，他们得自己决定自己的事情，开始自己塑造自己。从实质上说，这种从依附过渡到独立的转化，乃是由他人调控到自我调控的转变，由不成熟的个体向成熟社会人的转化。调控必须以获得有关调控对象的信息为前提，要成为社会的人，做到自己管理自己，就必须将意识转向自己的内心世界，获得关于自我的全面信息。因此大学生的自我认识更加具有主动性和自觉性，他们不仅经常思考涉及自我认识的问题，还经常有意识地加强自己与周围的同学、老师以及社会各界名流进行比较，并在与别人的交往中，从别人对自己的态度中了解自己；或是积极参加各种社会活动，从中表现自己和认识自己。此外，大学生对凡是能为自我认识提供方法和途径的心理测试以及各种有关的杂志、书籍都有浓厚的兴趣，并将各方面的信息进行分析比较，以求理性地认识自己和接受自己。大学生自我认识水平显著提高，自我评价常常偏高。自我认识也称自我认同，是个体对自己的一种看法或认识，通过自我认识，有助于对自己作出类型的划分，大学生已有了较强的自我认识能力，认识内容也比较丰富和深刻。具体表现在以下 3 个方面：

1. 大学生自我认识的意识增强。大学生不仅主动地通过把自己和周围的人进行比较来认识自己，而且力图将社会的期望内化为自我的品质，并对自己作出较客观的评价。例如：对物质自我的认识——我身体的发育正常吗？我的容貌、身材优美吗？我的打扮是俗气还是时髦等自问；对精神自我的认识——我聪明能干吗？我有理想和追求吗？我有风度和气质吗？我是否有自己的信仰等自问；对社会自我的认识——我能获得别人的尊敬吗？在群体中是否有自己的作用和地位等自问。因此，自问使大学生形成“我”是一个什么样的人的比较完整的认识。

2. 大学生自我评价的功能增强。自我评价是对自己满意与否的一种心理体验，其功能有二：①认识功能。为了有效地进行活动，个人必须客观地认识自己和自己的品质；②自我防卫的功能。有关调查表明：大学生自我评价与他人评价之间的相关性达到显著水平。90%以上的大学生自我评价与他人评价之间的分数差距（绝对值）在 1 分之内，其中又有 62% 的大学生自我评价与他人评价之间的分数差距只有 0.5 分。这说明大学生在自我认识方面的自我评价与他人评价之间是基本一致的。但大学生又由于个体有一个积极的“我”的形象的愿望，往往使其夸大自己的优点，缩小自己的缺点，表现出较强的自我防卫功能。有人对 98 名大学生的自我鉴定与本人实践表现进行

对比分析,相符合的只占 1/4,有 3/4 的大学生对自己优点和成绩的评价都存在不同程度的偏高。

3. 大学生的自我形象已趋完善。大学生自我形象的完善主要可通过自我形象的丰富性、完整性、概括性、稳定性表现出来。大学生自我形象丰富性主要表现在所描述的自我形象的内容方面。大学生倾向于分析性描述,如:“我是大海的一滴水”、“我是田野”、“我是铺路的石子”等,这种从多角度、多层次对自我进行观察、想象、评价确定自己的形象是中学生较难做到的。大学生自我形象的完整性主要表现在重视自己身体外表的同时也很重视“我”的内在的一些特征,如知识、智力、才能、意志、性格、交往能力等。大学生自我形象的概括性是思维的发展同步的。思维概括能力的发展为大学生自我形象的概括性奠定了基础。大学生自我形象的稳定性指大学生较中学生对自我形象的认识和评价更系统和稳定。

(二) 大学生自我实现能力发展的基本特点

大学生自我实现能力发展的两个基本特点是完善的自我规划和强烈的独立倾向。自我规划是自我意识中重要的因素,它将制约个体奋斗的目标和途径,对其自我实现具有很大的影响。大学生的自我规划有几个特点:

1. 在动机上,由动荡性向稳定性发展。在自我意识未确定之前,少年既没有正确认识社会,也没有真正了解自己,常有不切实际的需要和动机,一旦遇到主客观矛盾,就改变认知方式,显得朝三暮四,极不稳定。随着人生观、世界观的基本确立,大学生的行为开始受其主导动机支配,服从一个远大的生活目标,动机结构趋于稳定,由以前的“常立志”变为“立长志”。

2. 在目标上,由短暂型向长远型发展。少年一般只看重眼前利益,很少顾及行为后的长远结果,而大学生则常常把较长远目标作为规划的重点。

3. 在行为上,由自发性向自觉性发展。少年的行为具有较大的盲目性,不会做深思熟虑的安排,而大学生在从事某项活动前,不仅预计到行为的后果,而且还将规划出行为方式,表现出明显的自觉性。

4. 在内容上,由幻想到实际。大学生常常能结合自己的实际(生理、能力、经济条件、社会地位等因素),对自我规划的内容进行选择 and 判断。

自我独立倾向的确立是大学生自我意识成熟的重要标志。随着大学生生理、心理、社会成熟水平的提高,他们意识到自己是一个独立的人,心目中逐步确定了一个新的自我——成人式的自我。在他们看来,自己的形象已经改变,不再是“学生娃娃”,成人感特别强烈,因而在其自我意识的发展中,总是强烈地想要摆脱依赖性和幼稚性,充分发展和满足自己的独立性。例如,激烈地阐述自己的主张,喜欢独立思考,不喜

欢别人的管教和指点，希望自立自治。乐于自己组织自己的活动，喜欢与同学们聚在一起探讨问题，交流思想，更新认识，探索人生的奥秘，自己动手解决问题，对自己搞的活动十分热心，而不喜欢有人过多地干预、指责、干扰和控制他们的言行。

（三）大学生自我控制能力提高

自我控制的确立是大学生自我意识成熟的又一重要标志。中学生的心理正处于“心理上断乳”时期，易掀起巨大的情感波涛，心理和行为常缺乏理智的指导，由感情所左右，具有极大的冲动性；常常不能控制自己，做了错事后又感到后悔。大学生的理性认识增强，经验增多，行为过程中常能以社会规范和内心信念要求自己，自控意识明显提高。

（四）大学生的自我评价趋向成熟，但仍具片面性

自我评价是自我意识的核心部分，有效地自我评价是自我意识系统发挥正常调控功能的前提，是健康人格的标志。由于大学生的自我意识正处于激烈的分化、冲突阶段，有效地自我评价直接关系到自我形象的形成、未来生活的设计，关系到能否有效地避免各种角色的混乱和自我困惑，积极地达到自我的统一。

随着年龄的增长、智力的发展、生活经验的丰富以及抱负水平的稳定，大学生的自我评价与自己的实力情况的符合程度逐渐提高，自我评价日趋成熟，比中学生更客观、更有效。然而，大学生正确地认识自我、有效地评价自我并非易事，大学生的自我评价往往具有片面性：过高或过低的评价自我。自信心太强，对自己的现状和未来都给予过分的肯定，喜欢以己之长比他人之短的人常常会高估自己。反之，低估自我的原因则有：自我期望偏高，理想与现实差距较大，理想自我难以实现，导致对现实自我的不满；社会竞争的激烈导致对自我现状焦虑；过分的自尊心和好胜心理一旦难以满足，常常会导致自我否定。此外，大学生的逻辑和辩证思维有所发展，但由于年轻人认识问题难以避免片面和肤浅，对自我的认识和评价常常不顾客观，引起偏差。

（五）大学生的自我同一性

美国著名心理学家艾里克斯提出：人的自我发展经历了8个阶段，每个阶段的发展都有其核心任务和危险。这些任务的完成和成长危险的妥善解决对一个人的自我发展至关重要。他认为青少年阶段要去解决的问题是：①我究竟发生了什么（青春早期的生理心理）；②我到底是什么人（做好青春中期所探索的）；③这就是我自己（达到自我认同）。其中核心任务是建立自我同一性，即个体对自己的能力、兴趣、理想、人生价值观、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。该时期的危险是自我同一性的混乱，即个体对自我的认识和发展产生种种困惑和迷茫，主体我和客体我矛盾的加剧，两者不能统一，以致不能很好地确定自我形象和人生目

标,出现焦虑和不安,甚至产生一定的内心痛苦,人格障碍、精神疾患等均与此有关。因此,艾里克斯认为培养与发展自我同一性是青少年心理成熟与健康的焦点。

根据我国当代大学生成长的环境与条件,并参照美国心理学家马萨关于青少年自我同一性4种方式的论述,将我国大学生的自我同一性归纳为以下4种类型:

1. 达成型。这类大学生独立性较强,平时勤于并善于思考,有较健全的人格。他们通过对自我的认真思考,认定了自我的特点与发展方向,认为所学专业既符合自己的兴趣,又能发挥自己的特长与潜能。找到了理想自我与现实自我的最佳结合点,即自我同一性已经达成。这类大学生为数不多,多数的大学生自我同一性都尚在发展之中。

2. 早定型。这类大学生从小就是听话的好孩子,在学校是听老师教诲的好学生。他们对自己的志趣能力等身心特点的认识来自父母和师长对他们的评价,他们对自己人生目标的确立、未来发展的设计来自父母和师长对他们的期望。他们基本上没有经过什么困惑就认定了自己的特点和发展,免除了自我确认中的痛苦思考。其实对于个人成长来说,这种“早定”并非一定是件好事。由于缺乏独立思考和自主性,这类听话式的早定型往往是脆弱的。当他们走向竞争激烈的多元化社会时,往往难以驾驭自己。一旦理想自我与现实自我不能统一时,他们便会变得束手无策、不知所措,甚至陷入自我迷茫之中。正如鲁迅先生所说:“听话自以为是教育的成功,等到放他们到外面来,则如暂出樊笼的小禽,他绝不会飞鸣,也不会跳跃”。

3. 延缓型。这类大学生在中学时代对自我思考较少,埋头读书,一心想考上大学,其他问题考虑较少。父母以及他们本人的希望与要求就是每学期学习成绩在班级名列前茅,特别是在高中阶段,更是围着高考这根指挥棒转,在家长和学校双重推动作用下向高考冲刺,只知读书做题,很少思考自己以及自己与周围环境的关系。在高考的压力下延缓了自我同一性的发展。因此他们自我烦恼与自我冲突较少。进入大学后,他们发现这里高手云集,在激烈竞争、强手如林的新集体中,平静的自我开始有了烦恼,如考试成绩不能名列前茅,在社会活动中缺乏才华,与同学相处不能潇洒自如,甚至是为自己的身材不高和容貌欠佳而苦恼不堪。这类大学生会重新审视自己与评价自己。其中一些人经过对自我的认真思考,逐渐认定了自己的特点和发展方向,较好地找到理想自我与现实自我的最佳结合,满怀信心地奔向未来。另外也有一些人由于正处于自我认知的困惑之中,尚未全面认识自我,拖延了理想自我与现实自我的统一。由于大学生自我意识发展的种种矛盾,这种自我同一性的延缓现象是不可避免的。尽管延缓使他们经受自我确认的煎熬,但没有放弃对自我的思考,相信他们在徘徊之后,一定会逐步达到自我同一性。

4. 迷惘型。这类大学生由于对现实自我不满，又认为理想自我难以实现，而完全陷入对自我确认的困惑之中，甚至不愿去思考自我，不与他人交换自己的想法，不愿也不敢面对复杂社会的挑战，得过且过，稀里糊涂地打发日子。这类大学生人数极少，其实，他们内心深处并没有完全放弃自我，只是在自我的浑噩世界之中难以自拔。父母、师长和同学们应该加倍关心他们，引导他们正确认识和欣然接受自我。这类大学生自己也应努力从迷茫中走出来，必要时可以找心理工作者进行咨询。

（六）自我塑造愿望强烈，主动自律性有所提高

青年人的感受性较高，自我塑造的愿望最为强烈，大学生更是如此。每一个青年大学生都充满着生活热情，极尽兴致地编织一个个理想花环，尽管自我设计的蓝图各不相同，但自我塑造的愿望相当强烈，他们的许多苦恼乃至痛苦的思索和相互间的争论，都常常围绕自己到底应成为一个什么样的人，以及如何成为这样的人的问题。正是这种强烈的自我塑造的愿望和思考促进了大学生积极参加学校的社团活动和社会实践。与此同时，进一步促进了大学生自我意识的发展特别是主动自律和自我控制能力的提高。在入大学之前，虽然不少大学生的自立意识多少还来自父母和学校的压力，且具有一定的被动性。进入大学以后，摆脱了家长的直接管束，大学的学习和生活方式都给了学生更多的自由，锻炼了大学生的自制力，促进大学生自控能力的提高。这种自控能力已不再是依赖他人和社会，而是逐渐向主动自律性发展。当然仍有些学生的自控能力较差，他们往往想得多做得少，甚至沉醉于空泛的高谈阔论中。但是应该清醒地懂得：只有在人生道路上对自己生活和成长负责的人，不断提高主动自律性、锲而不舍的人，自我塑造、自我完善的愿望才能实现。

三、大学生自我意识发展的障碍

（一）大学生自我意识发展的矛盾性

大学生自我意识发展的最显著的特点是矛盾性。大学生自我同一性难以达成、情绪波动等都与自我意识的矛盾性有相当大的关系。这种矛盾性在大多数一、二年级大学生中尤为突出，主要表现在以下几个方面：

1. 理想自我与现实自我的矛盾。这是大学生自我意识的矛盾性最突出、最集中的表现。在充满青春朝气的大学校园里，聚集着一批慷慨激昂、跃跃欲试的莘莘学子。他们的思想活跃、情感丰富，勇于承担历史的重任，追求自我实现和创造性的社会自立，心中装着许多美好的理想。然而，当他们按照心中的想法去付诸行动时，却发现事情并非这样简单。理想自我与现实自我差距较大，昔日的自命不凡的形象在众多佼佼者面前并非鹤立鸡群，从来没有过考试不及格的历史今天已留下了辛酸的一笔。于

是，他们对现实的自我开始不满，甚至怀疑自己。这种理想自我与现实自我的矛盾在大学生成长过程中是不可避免的。这种矛盾和冲突虽然会给大学生带来苦恼，但正是这种矛盾激发了大学生努力进取的积极性，锻炼了大学生的心理承受能力，使他们重新认识和评价自己，不断寻找理想自我与现实自我的最佳结合点。

2. 交往需要与自我闭锁的矛盾。大学生迫切需要友谊，苛求理想，寻求归属和爱，希望能获得别人的支持、赏识、尊重与鼓励。盼望有知心朋友能倾诉自己的喜怒哀乐，共同交流和探讨人生。虽然每个大学生都有这种愿望，但是，由于大学生心理上的闭锁性，他们又不愿轻易地向他人展示自己的心理世界和自己的内心秘密，往往在需要交流使彼此理解的时候就关闭了自己的心扉。同学们天天生活与学习在一起，也似乎很亲近，可心与心之间的距离却似乎很远，就像每个人都封闭在玻璃罩内，看得见，却摸不到。这种自我闭锁的倾向与强烈的交往需要之间的矛盾，使得不少大学生处于“孤独感”的煎熬之中。

3. 独立意向与依附心理的矛盾。进入大学以后，大学生的独立意向逐渐迅速发展，他们是正在成长中的青年知识分子，这种特殊的社会角色和地位具有双重性：一方面他们具有一般青年人的特点，成人的独立性明显增强，极力摆脱成人对他们的束缚与干涉，要求独立自主处理一切涉及自己的事情。另一方面，大学生的生活方式则有别于同龄人，他们生活在各种文化信息最丰富的环境中，受到各种社会思潮的冲击，他们的心理异常活跃，不愿被动地接受既定的价值标准，各种心理活动明显地表现出独立自主的倾向。有人将这种心理上改变依赖成人和受人约束的状态成为心理上的“断乳”。同时大学生又存在着对父母、家庭、学校、师长的根深蒂固的依附心理，从而造成了大学生渴望独立，实际上又不可能完全真正独立的矛盾。

大学生不可能真正独立的原因有以下几方面：

(1) 社会经验缺乏，独立处理问题的能力有限，特别是面临复杂事态时，经常感到心中无数。面临有关人生和前途的重大问题，往往对自己的抉择缺乏信心，而依赖于父母的意志。

(2) 大学生就学期间经济上一般仍需要家庭供给。

(3) 从个体的自我意识发展的连续性来看，过去所形成的依附倾向也不能完全消失，特别是由于父母宠爱过度和包办一切所形成的依赖习惯对某些大学生来说更是难以摆脱。这种独立意向与依附心理并存于大学生的意识中，必然会引起矛盾。

(4) 自尊心与自卑感的矛盾。人人都有自尊，而作为青年群体中的佼佼者的大学毕业生，其自尊心更强。他们都是过五关、斩六将而成为同辈中的佼佼者。他们在入学的时候，一般对自己的能力、水平和未来充满了自信，待一段时间以后，他们突然惊恐

地发现周围有许多比自己强的人。有的由于学习成绩不能仍保持前几名，有的因为自己不再是班上举足轻重的干部，有的因为在文体和社团活动中表现平平缺乏才华，有的因为生理缺陷的而轻视自己、怀疑自己，甚至否定自己，产生自卑感。更多的人总是企图将它深藏于内心之中，而表现出来的依然是高傲。自尊心愈强的人自卑感愈重，而他们愈是自卑，就愈要在人面前表现出高傲，生怕别人瞧不起自己。一些大学生正是由此而经常陷于自尊心与自卑感纠缠不清的困惑之中。

除以上矛盾以外，还有其他一些矛盾，如成就欲与挫折感的矛盾、求知欲与识别力的矛盾、情感与理智的矛盾以及强烈的性意识与正确处理异性关系的矛盾等等。

大学生对上述矛盾不要感到奇怪和惊恐。首先这些矛盾是在自我意识发展过程中不可避免地产生的，是正常的现象，是大学生心理迅速走向成熟而又未真正成熟的集中表现。其次，自我意识出现矛盾并非坏事，一方面，这些矛盾可能会使大学生某些思想、心理和行为上产生不适应，使一些矛盾突出的大学生感到焦虑、不安和痛苦，从而有可能影响心理发展和心理健康。另一方面，有矛盾才会有发展，危机与挑战并存。危机与矛盾也会使大学生深入思考自我，全面认识自己，正确评价自己，力求解决矛盾，使矛盾成为促进发展的心理动力。

（二）大学生自我意识发展的障碍

当代大学生自我意识发展的总体水平较高，自我认识、自我体验和自我调控都有了较大的发展，并且这三者的发展已较协调一致。如前所述，不少大学生经过对自我认识的思考，甚至痛苦的徘徊，逐步达成自我同一性，找到理想自我与现实自我的最佳结合点。然而大学生的心理尚未完全成熟，部分大学生在自我意识发展过程中，也存在着不同程度的障碍，这将影响到他们的健康成长。

1. 自我中心与过强的从众心理。随着自我意识的发展，个体愈来愈多地将关注的重心投向自我，尤其是大学生有较强的自尊心、自信心和独立感，容易出现自我中心倾向。倘若不能正确处理个人与集体、个人与社会的关系，就会导致扭曲的自我中心。这些大学生想问题和做事都从自我出发，惟我独尊、自私自利，不能设身处地地为别人着想，不能客观地考虑问题。这些大学生自然不能取得别人的好感，人际关系紧张。有的过分自我中心的人，当别人不按他们的意愿行事时，轻则耿耿于怀，从此埋下不和种子，重则不能自拔，甚至不惜自残乃至轻生，以求得解脱，更有甚者不惜伤害他人，造成对社会的危害。

与自我中心相反，有些大学生有过强的从众心理，即盲目追随他人的倾向。从众心理，人皆有之，特别是青年的大学生需要群体的认可，从众是取得别人认可的一种方式。但是，大学生的从众心理过强，则会缺乏独立意向，懒于思考，经常表现出随

大流、人云亦云。长此以往，则会阻碍自主性和创造意识的发展。

2. 自尊心太强和自卑感太重。一般而言，自尊心和自卑感普遍存在于多数大学生身上，有时它们也会促使人们奋进。但是自尊心太强和自卑感太重，不利于大学生身心发展。自尊心太强的人，总认为自己比别人高明，自高自大、自以为是，缺乏自我批评，又不允许别人批评，缺少自知之明，甚至唯我独尊，以我为中心。与此相反，自卑感太重的人往往会屈服于外在环境的压力，自暴自弃，被失败感和羞耻心所困扰，常常拘泥于细小的问题，反应敏感，总觉得不如别人，过分介意他人的评论与批评，主体性衰弱、悲观、孤僻、忧郁。如果来自自卑感过重的人又由于某种能力和生理缺陷而受到周围人的轻视、嘲笑和自以为受到别人的侮辱时，自卑心理就更为严重，甚至导致强烈的外向性行为，如嫉妒、暴露、攻击他人、伤害他人等。在现实生活中，自尊心太强与自卑感太重往往纠缠在一起，与他人交往时总是存在着防御心理，生怕别人伤害自己的尊严，并小心翼翼地维护自己的形象，这些不健全的自我意识，必然会影响大学生的心理发展与人格的成熟。

3. 过分的独立意向与过分的依赖心理。大学生从家庭来到学校经历了心理上的断乳，希望自己能做到自主自立，自尊自爱，自立自信，这种独立意向是大学生自我意识发展的重要标志。然而，大学生的心理尚未完全成熟，由于认识上的偏差，情绪上的偏激，有些大学生在摆脱依赖，走向独立，寻求自我肯定的过程中，有时会“矫枉过正”，表现出过分的独立意向。他们不论正确与否，一概加以简单排斥，并带有较大的情绪成分，甚至为反抗而反抗。这种过分的独立意向和逆反心理不利于大学生正确对待自己和正确对待别人，不利于他们正确处理个人与社会的关系，不利于他们的健康成长。与此相反，有些大学生从家庭来到学校，仍然时时事事依赖父母，缺乏自主性和独立性，表现出过分的依赖心理。诸如专业方向的选择、毕业后的去向、是否考研，甚至恋爱婚姻的问题都懒得思考，完全依靠父母的意见行事。有的大学生由于过分依赖父母，因此非常看重父母的安危，甚至发展到看见别人佩带黑纱就感到晦气，立即要拼命地洗手，以防别人的晦气危机父母的安危。

第2节 塑造健全的自我意识

一、正确认识自我，全面评价自我

德国著名作家约翰·保罗曾说：“一个人真正伟大之处，就在于它能够认识自己”。正确认识和评价自我是自我调控的重要因素，是塑造、完善自我意识的基础。大学生对自己的存在价值、想法、愿望、动机、品德、个性特征以及自己的所作所为有一个

正确、全面的认识和评价，就能够取长补短、控制自我、发展自我和完善自我，就能够提高自己参与社会的积极性，协调自己与他人的交往，处理好个人与社会、个人与他人的关系。否则对自己评价过高或过低，不能全面地、恰如其分地评价自己的心理和行为，势必不能发扬长处，也不利于克服弱点，从而造成人际关系的不适应。

真正认识自己、全面评价自我并非易事，大学生可以从以下几方面努力：

(一) 通过与他人比较来认识和评价自己

个人认识与评价自己的能力、自己的价值、自己的品德以及个性特征往往是通过与他人的比较而实现的。

在一项实验中，请大学生作被试，让他们和另一些竞争对手一起讨论参加工作的问题。在讨论前，大学生被试都接受自尊测定。之后，有一半被试看到的是衣冠不整、仪表一般的竞争对手；另一半被试所接触的是仪表端庄、谈吐文雅之士。讨论之后，实验者又对大学生作自尊测验。结果是：接触到仪表比自己强的竞争者的被试者自信心明显降低，而看到仪表不如自己的竞争对手的被试者，他们的自信心却大大地提高了。

一般而言，一个人总是通过与自己条件相似的人作比较来评价自我。大学生将来是国家的栋梁，因此，大学生不要仅仅与自己情况差不多的人相比，更要与优秀的人相比，与理想的人物和标准相比，并且要像古人所说，见贤思齐焉。有的青年人不是这样，他们常常以己之长比人之短，越比越自大；或者只羡慕景仰而不思“齐”，甚至越比越自悲；或者由于过分自卑而产生嫉妒心理，不敢比、不愿比、口头上却说不屑一比。这是大学生在认识自己时必须警惕的。

(二) 在他人对自己的态度中认识和评价自我

人们总是要与他人交往的。在相互交往中，不断深化对自己的认识，同时也在认识和评价他人，在评价他人的过程中，也接受他人对自己的评价。

艾里斯和霍姆斯的一项实验说明了个人对自己评价往往是以他人对自己评价为参照的。让大学生参加 10 min 的会谈。在交谈的前 2 min，对大学生的态度反映为中性，2 min 后，通过微笑次数和声调等非语言行为对一部分大学生表现出感情深厚，对另一部分大学生以冷淡态度对待。会谈后，让被试评价他们各自的表现。结果，那些受到热情接待的大学生比受到冷遇的大学生对自己的评价要高。

他人的态度就是一面镜子，可以用来观测自己，求得对自己的正确认识。譬如，大家乐于同你交往，愿意和你一起学习、工作、娱乐，那就说明你一定具有某些令人喜悦的品质。相反，如果很多人嫌弃、讨厌你，不愿让你参加他们的活动，你就应该很好地反省了。当然，就像镜子有优劣一样，别人的态度中所反映出来的自我形象有