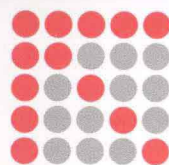


21世纪 通识课系列教材

大学生心理健康通识

DAXUESHENG
XINLI JIANKANG TONGSHI

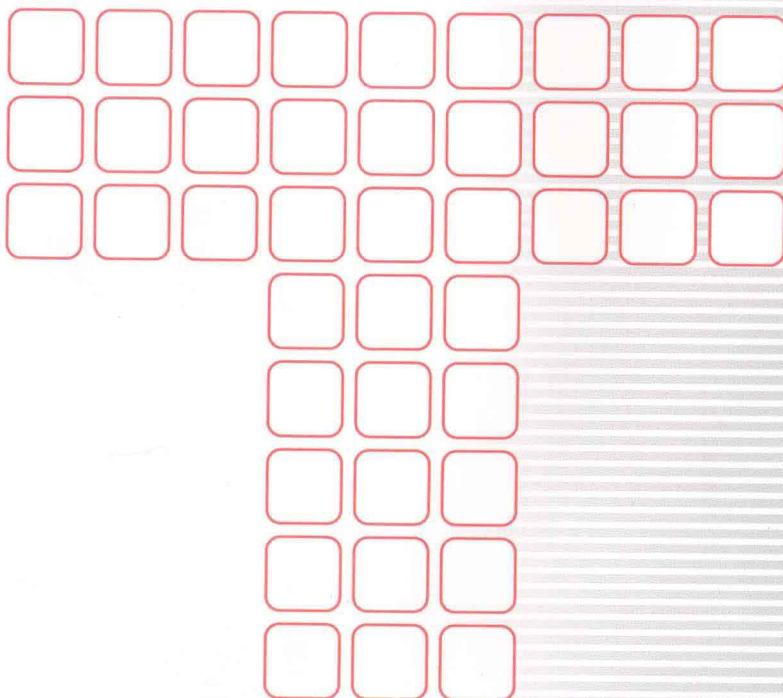
(第2版)



文书锋 胡 邓 俞国良 主编



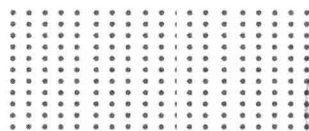
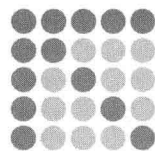
中国人民大学出版社



21世纪 通识课系列教材

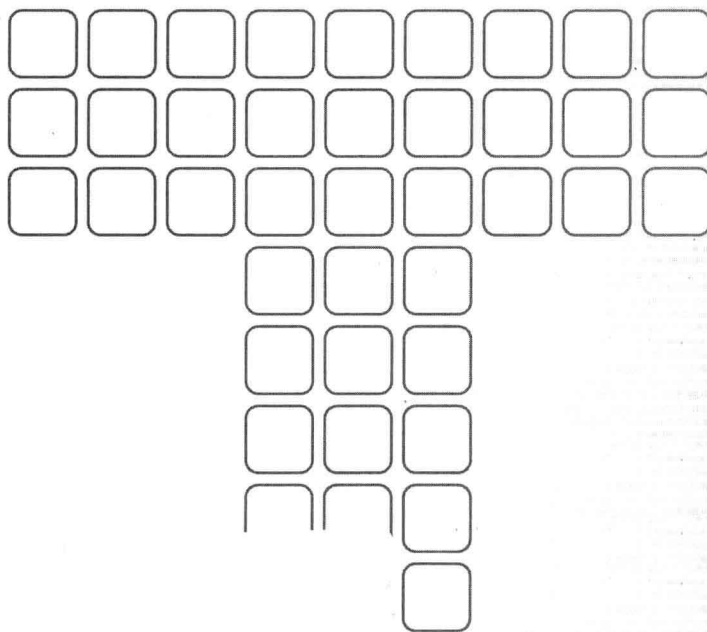
大学生心理健康通识

DAXUESHENG (第2版)
XINLI JIANKANG TONGSHI



文书锋 胡 邓 俞国良 主编

中国人民大学出版社
· 北京 ·



图书在版编目 (CIP) 数据

大学生心理健康通识/文书锋, 胡邓, 俞国良主编. —2 版. —北京: 中国人民大学出版社, 2013. 7
21 世纪通识课系列教材
ISBN 978-7-300-17726-7

I. ①大… II. ①文… ②胡… ③俞… 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 (2013) 第 165696 号

21 世纪通识课系列教材

大学生心理健康通识 (第 2 版)

文书锋 胡 邓 俞国良 主编

Daxuesheng Xinli Jiankang Tongshi

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511398 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com>(人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京密兴印刷有限公司

版 次 2010 年 6 月第 1 版

规 格 185 mm×260 mm 16 开本

2013 年 8 月第 2 版

印 张 19.5 插页 1

印 次 2013 年 8 月第 2 次印刷

字 数 464 000

定 价 32.80 元

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换

作者简介

俞国良，中国人民大学二级教授、博士生导师。国家自然科学基金委员会心理学与神经科学学科评审组成员、全国教育科学规划心理学学科评审组成员。兼任中国心理学会社会心理学分会副会长、中国教育学会教育心理学分会副会长、教育部中小学心理健康教育专家委员会副秘书长、中国科学院和北京师范大学等院校兼职教授。研究领域为发展与教育心理学和社会心理学。承担国家自然科学基金项目、教育部人文社科重点研究基地重大项目等 20 多项，在 SCI、SSCI 收录论文 20 多篇，《心理学报》、《教育研究》论文 30 多篇，CSSCI 论文 120 多篇，出版《社会心理学》、《现代心理健康教育》（主编）、《现代教师心理健康教育》、《心理健康经典导读》（主编）、“心理学大师心理健康经典论著通识丛书”（主编）和“探微集”（5 卷）等 20 多种著作。曾获国家图书奖、教育部新世纪优秀人才支持计划等。中央电视台、《人民日报》、《光明日报》等多次专题报道。

文书锋，社会心理学博士，中国心理学会会员，现任中国人民大学心理科学研究中心副研究员、学生工作部副部长。承担教育部人文社科研究项目及重点研究基地重大项目两项，在《心理科学》、《中国青年研究》等杂志发表学术论文 30 余篇。主编有《心理健康教育案例集》，并著有专著《研究生和导师的关系与研究生心理健康》。曾获北京市优秀教学成果二等奖、第四届全国教育科学研究优秀成果奖二等奖。

胡邓，中国人民大学心理健康教育与咨询中心主任、副教授，中国心理卫生协会大学生心理咨询专业委员会委员，中国心理学会会员，《中华健康管理杂志》编委、心理学审稿人，中国首批接受国际精神分析协会（IPA）三年专业培训的精神分析师。中央电视台新闻频道以及《健康之路》、《心理访谈》栏目心理专家，中国教育电视台《师说》、《情感方程式》、《父母大人》栏目心理专家，北京电视台《生活广角》、《心灵密码》、《谁在说》、《情感部落格》栏目心理专家，国内著名心理公益热线——《中国青年报》“青春热线”资深督导、专业咨询员。著有《女人的内心，男人的面具》、《不做天使，做幸福女人》、《外向者优势》、《内向者无敌》、《人际交往，从心开始》等。

曾几何时，随着大学生心理健康受关注程度的日渐提高，心理健康渐渐变成了一个沉重的话题。“心理”这个本来无所谓褒贬的中性词语，在原本神秘的面纱之外，还渐渐蒙上了越来越多的负面色彩。一提到心理健康，人们的第一反应就是抑郁、跳楼或者自杀。但实际上，心理并不那么神秘，心理健康的话题也不应该如此沉重。毋庸讳言，心理学确曾长期专注于负面问题，在弗洛伊德的精神分析大行其道之时，人们以为心理患者都有精神病，精神错乱者的心理现象被推论到一般普通个体，以至于一提到心理学，人们首先联想到的就是“变态”、“精神病”。行为主义的盛行虽然将心理学研究的主体扩大到普通个体，但其把心理现象“物化”、“客观化”的研究假设，以及过于僵化的“刺激—反应”研究模式，将原本研究“人”的心理学又导向了另外一个将人与动物行为等同分析的极端，人越来越被“非人”化了。20世纪50年代，随着第三势力的兴起，强调心理学必须以正常人的需要出发，去研究人类异于动物的一些复杂经验，探求诸如动机、欲望、生命意义、爱情、嫉妒、仇恨等真正属于人性层面的问题和人的价值、本质，从而帮助人们自我实现，心理学才逐渐回归关注正常人的轨道，但精神分析和行为主义的惯性却影响至今。直到2000年，时任美国心理学会主席的著名心理学家马丁·塞利格曼（Martin E. P. Seligman）和谢尔顿（Kennon M. Sheldon）等又发起了积极心理学运动，进一步倡导心理学更多地以普通人为研究对象，关注研究人类的力量和美德等积极方面的心理特性，但精神分析和行为主义心理学在人们心目中形成的强烈却不免有些消极的印象至今难以完全消除。

伴随着这样的心理学氛围，心理问题的咨询与治疗也就成为心理健康的代名词。在很长一段时间内，人们都将心理问题的咨询与治疗等同于心理健康，而很少关心通过心理素质的提升来预防心理问题的发生。但是，正如现代健康理念经历了从关注疾病向关注健康的转变一样，现代心理健康的理念也正经历着从关注心理问题的咨询与治疗向关注心理健康本身的转变。与此同时，良好的心理素质是个体成长、成才的基本条件，心理健康或心理正常是创造性人才的基础和支撑点的观点已经被心理学界所认知。因此，心理健康之于人的生命具有了更为重要的价值和意义。现代意义上的心理健康已经不再仅仅关注少数人心理问题的解决，而是更加关注所有人心理素质、心理品质的全面提升和人格的健全与完善。基于这样的认识，心理健康与当下高等教育如火如荼的通识教育就有了结合的土壤。

以通识、体验和案例教学为三大特色教学理念，以栏目丰富、形式活泼的创新体例为突出特色的《大学生心理健康通识》自2010年首次出版发行以来，已经被多所高校所采用，获得了大学心理健康课程教师和学生的认同。但是，除了教学主题的精心选择、教材体例的精心编排，参与式教学和互动式团体学习也是有效提高心理健康课教学效果虽然外在但却同等重要的手段。为进一步突出体例编排创新和通识、体验与案例教学三大内容编

排理念，更有利于参与式教学和互动式团体学习两大课堂教学手段的运用，本教材特地组织进行了首次修订工作。第一，增加了“人格发展与心理健康”的主题，进一步完善了教材的总体框架，同时，也保证了教学主题全面涵盖教育部2012年发布的《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》的文件通知的要求。第二，为方便教师教学的实施与组织，修订版将配套提供实际教学中参考使用的教学资源。如教学用PPT、教学设计、教师手册、教学参考资料，等等。内容丰富、全面的教学资源将为教师的教学提供更为便利的条件。第三，进一步调整规范编排体例，使教材变得更加流畅有趣，清晰可读。如各主题统一以“身边的小故事”开篇，后续内容也围绕该故事展开；将原有零散分布的心理小测试栏目统一设置，在每课末尾设置“自我评估”栏目，供学生进行自我测试；适当减少栏目类别和数量，优化栏目设置，避免内容散乱等。最后，还对全书的文字和错漏进行了必要的修正。

修订后的教材共分为11个教学单元，包括自我、情绪、学习与时间管理、人际交往、爱情、人格发展与心理健康、职业生涯规划 and 生命教育等8个与当代大学生成长发展联系最为密切的专题，以及为其中的自我、爱情和职业生涯规划等3个专题配套设置的训练营单元。每个单元又划分为2~3个教学主题。在体例安排上，重新调整设置了“身边的小故事”、“知识链接”、“心理故事”、“自我评估”、“推荐阅读”等栏目。各部分开始都有“本课要点”，最后还附有思考题，以帮助读者加深理解和把握重点。

参与本书编写工作的各位原作者负责了新版教材的修订工作，东北师范大学魏义梅博士负责了新增“人格发展与心理健康”一课的编写工作，其他各课具体分工如下：第一课，由中国人民大学侯瑞鹤博士，北京师范大学罗晓路博士、副教授负责修订；第二课，由中央民族大学张阳阳修订；第三课由中国人民大学董妍博士、中科院心理所黄峥博士后修订；第四课由中国人民大学周莉副教授修订；第五课由中国人民大学胡邓副教授修订；第六课由电子科技大学李媛教授、成都理工大学刘荃副教授修订；第七课由东北师范大学魏义梅博士、副教授修订；第八课由北京大学学生心理健康教育与咨询中心副主任刘海骅修订；第九课由中国人民大学文书锋博士、副研究员，首都师范大学赵军燕博士修订；第十课由东北师范大学魏义梅博士、副教授修订。本书还特邀著名美籍华人心理学家、生涯规划与生命教育专家、美国库克大学副校长黄天中教授负责了第十一课的撰写，特致谢意。文书锋负责了修订版全书的统稿，最后由俞国良教授对全书进行了审定。

编者

2013年7月

“高校扩招”和著名的“钱学森之问”开启了新一轮高校培养人才规格的讨论，也引发了新一轮大学素质教育的研究热潮。通识教育便是这种讨论和研究热潮的新产物。通识教育的目的在于提升大学生的人文精神和知识广度，培养人格健全的创新型和自我提升型全面发展的人才。这种创造型人才是以心理健康或心理正常为基础和支撑点的，毫无疑问，良好的心理素质是成才的基本条件。心理健康教育是通识教育不可或缺的重要组成部分，没有心理健康教育的通识教育是不完整的通识教育；而通识教育则是实施心理健康教育的重要平台，是心理健康教育的有效依托。有鉴于此，在中国人民大学出版社的大力支持下，我们邀请了北京大学、北京师范大学、中国人民大学和中国科学院心理研究所等10所高校院所的心理健康教育工作者，共同编撰了这部集知识性、实用性和操作性于一体的《大学生心理健康通识》教材。

我们认为，心理健康通识教育同时也应是高校开展心理健康教育的一项基础工作。对于全体大学生而言，心理健康通识既非一门专业性或学术性课程，不是要把大学生引向心理学科学研究的殿堂；也不是一门纯知识性或应试性课程，不只是要向大学生传授一般的心理健康常识。心理健康通识教育旨在向大学生普及心理健康基本知识，树立心理健康的自我意识，并运用这些知识和理论，增强大学生自我调节、自我教育的能力，着重帮助大学生解决发展过程中面临的心理与行为问题，消除心理困扰、优化心理素质、学会心理调适的方法，进而提升积极的心理品质，积极关注自我认识、情绪调节、挫折承受、人格发展、学习管理、人际交往、婚恋态度、潜能开发、适应发展、求职就业和创业立业，进而预防心理疾病的发生。可以毫不夸张地说，心理健康通识是一门以塑造人的心灵为目的的课程。本书共分为10个教学单元，包括自我、情绪、学习与时间管理、人际交往、爱情、职业生涯规划 and 生命教育7个与当代大学生成长发展联系最为密切的专题，以及为其中的自我、爱情和职业生涯规划3个专题配套设置的训练营单元。每个单元又划分为2~3个教学主题。在体例安排上，设置了“小故事”、“知识链接”、“成长链接”、“小测验”、“开心坊”、“阅读推荐”等栏目，力求生动活泼、通俗易懂、文字优美、启迪智慧。各单元伊始都有“本课要点”，各单元最后还附有思考题，以帮助读者加深理解和把握重点。

基于如此重任，本书在编写中力求体现以下三个特色：一是知识学习与调适方法的传授相结合，更强调心理调适方法的训练。与一般的人文知识不同，心理健康通识教育不只是一是要向大学生提供识记性的知识，更是要向大学生传授心理调适的技巧和方法，其目的是将知识和方法内化为个体的心理素质，提升个体的心理品质。二是课堂讲授与团体训练相结合，更强调参与式体验教学。本书在安排各个教学专题的同时，还设置了若干团体训练的项目。训练项目通过体验式的教学，能提高大学生的参与性和教学的趣味性，克服枯燥的课堂讲授的不足，提高教学效果。三是注重案例教学。本书在各个教学主题部分都提供了丰富的案例、小故事、知识链接或心灵体验等栏目。教材中的案例大多是发生在同学们

身边的小故事。案例式教学通过课堂的讨论有利于进一步提高大学生的参与性,同时,通过真实场景的呈现启发来加深学生对于知识的理解和思考。因此,本书既可以作为大学生心理健康通识教育的教材,同时也适合于高校思想政治教育工作者、学生工作者和辅导员以及所有关注大学生成长与发展的读者阅读、参考。

参与本书编写工作的是全国10所高校院所从事心理健康教育或研究工作的一线教师和科研人员,具体分工如下:第一课,中国人民大学侯瑞鹤博士,北京师范大学罗晓路博士、副教授;第二课,中央民族大学张阳阳;第三课,中国人民大学董妍博士,中国科学院心理所黄峥博士后;第四课,中国人民大学周莉副教授;第五课,中国人民大学胡邓副教授;第六课,电子科技大学李媛教授,成都理工大学刘荃副教授;第七课,北京大学学生心理健康与咨询中心副主任刘海骅;第八课,中国人民大学文书锋博士、副研究员,首都师范大学赵军燕博士;第九课,东北师范大学魏义梅博士、副教授。本书还特邀著名美籍华人心理学家、生涯规划与生命教育专家、美国库克大学副校长黄天中教授负责了第十课的撰写,特致谢意。初稿完成后,文书锋负责第一、三、六、八、九、十课的统一稿,胡邓负责第二、四、五、七课的统一稿,全书最后由俞国良教授审定。因此可以说,本书是集体智慧的结晶。

本书在编撰中参考了大量的相关研究文献,特别是国内外心理健康的最新研究成果,在此,向上述作者和研究者等前辈谨表谢意。同时,对策划编辑陈红艳女士的鼓励鞭策和辛勤工作,也一并表示敬佩。由于编者水平和能力有限,加上时间仓促,书中缺点与错误在所难免,欢迎同行和读者朋友指正。

编者

2010年2月

第一课 发现伟大的自己

主题 1 自我意识——“我”来自哪里	2
主题 2 发现自己——谁创造了“我”的压力和困扰	9
主题 3 接纳自我——重建与自己的关系	16

第二课 自我成长训练营

主题 1 我是谁	25
主题 2 我爱我自己	31
主题 3 我的未来不是梦	38

第三课 学会学习

主题 1 让学习更容易——了解大学的学习特点	54
主题 2 让学习更轻松——解决学习中的心理问题	62
主题 3 让学习更有效——学会管理自己的时间	67

第四课 创造良好的人际关系

主题 1 人际交往的魅力——人际交往与你	75
主题 2 人际交往万花筒——构建你的人际网络	80
主题 3 人际交往的困境——发展你的人际关系	87

第五课 爱情花开

主题 1 性生理与性心理	99
主题 2 恋爱，你准备好了吗	108
主题 3 恋爱中的深入交往问题	113

第六课 心心相印训练营

主题 1 端正恋爱动机	130
主题 2 培养爱情情商	137
主题 3 提升爱的智慧	146

第七课 情绪管理与压力应对

主题 1 情绪与压力	156
主题 2 有效地管理情绪与应对压力	161

第八课 人格发展与心理健康

主题 1	人格与人格发展不良	175
主题 2	合理运用你的气质	183
主题 3	积极塑造你的人格	189

第九课 我的职业我做主

主题 1	理解职业生涯——未来为什么需要规划	201
主题 2	如何进行职业生涯规划——我的位置在哪里	206
主题 3	大学生职业生涯规划——怎么找到我的位置	224

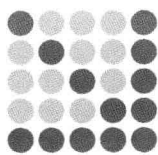
第十课 求职训练营

主题 1	求职心态训练——突破自我	239
主题 2	求职情绪调适训练——展现真我	245
主题 3	求职实战技巧训练——秀出亮我	253

第十一课 热爱生命

主题 1	发现生命与了解生命	271
主题 2	认识生命与珍爱生命	279
主题 3	生命信仰与生命教育	286

参考文献	302
------------	-----



第一课

发现伟大的自己

你认识自己有多深，你的路就能走多远

本课要点

本课围绕发现自己这一主题，从个体自我意识的形成过程入手，解析了大学这个发展的特殊年龄阶段和遇到的客观环境的变化对个体自我意识所带来的冲击，引出了压力与困扰的形成和来源，介绍了个体面对压力时的几种无意识的自我保护方式，帮助个体提高对自己行为模式的觉察和理解。以心理过程的分析为基础，对怎样走向自我接纳——发现伟大的自己的方法和途径——进行了介绍。

当你独处的时候，当你反思自己的时候，当你想要做的事情又一次没有成功执行的时候……你是否有疑问：“我竟然不了解自己”？抑或你认为这个问题对你来说根本不成问题？然而，当你静下心来追寻成长的轨迹时，你是否有过以下这样的困惑，或者闪现一下，或者百思不得其解？比如：

为什么想要说出的话有时却难以说出口？

为什么渴望交往却又避开交往？

为什么在人生的不同阶段，会有相似的人际关系重复出现？

为什么感觉没有人真正在乎我？

为什么我的想法很容易被别人左右而难以做出自己的选择和决定？

为什么我对别人很好，别人对我却没那么好？

.....

对于这些为什么，一般而言，我们的思维就此停止，因为我们一直以来已经习惯了这样的模式，习惯成自然，我们很少有意识地深入思考，因此生活就像一张被卡的破唱片，重复着相同的音乐。

本课我们将一起来探索这些“为什么”背后所潜藏着的我们不知道的我们自己，一点一点地拨开生活表面的迷雾，看到真实的自己。

主题1 自我意识——“我”来自哪里

身边的小故事：“原来我爱吃青菜！”

入大学的第二周，张宏和同寝室同学相约中午食堂聚餐。吃饭间，张宏不经意连续夹了两下青菜，舍友闫磊很细心地问：“张宏，你很爱吃青菜啊！”这句话从闫磊的口中很平淡地说出，但是却惊着了正吃饭的张宏，他微微怔了一下，不置可否地点了点头。回想过去十八年的生活，和青菜的记忆相联系的，都是来自父母以及爷爷奶奶威逼利诱加劝说的声音。妈妈总是这样说起自己：“这孩子，不爱吃青菜，可是，总是不吃青菜，时间长了，对身体不好呀！”“不把这青菜吃了，就别想出去玩！”爷爷奶奶多采用诱惑：“好孙子，把这些青菜吃了，爷爷给你买飞机模型。”不了解自己的室友，一句“你很爱吃青菜”，好像穿透自己过往的闪电，让张宏重新去看自己。这样想着，张宏又夹了下青菜，这次，他细细地品尝青菜的味道，微苦中带点清香，蛮好吃的。事实上，张宏以前吃青菜都是为了完成任务，从来就没有品尝过。这种感觉让张宏感觉很新奇也很愉悦，也会有意识地去品尝各种青菜，渐渐地他发现：“原来我爱吃青菜！”这对于张宏是一个伟大的发现，他开始认识自己，了解自己的喜好、自己的性格、自己对自己的评价等。在这个过程中，有欣喜，更有痛苦，同时内心也感受到了从未有过的轻松和自由。

一、自我意识的形成和内容

(一) 自我意识带有他人的烙印

有一对夫妇，他们同是新闻工作者，工作体面又薪金丰厚，但是，生活并不总是完美的，他们有一个自认为并不可爱，甚至让他们感到丢脸的儿子。儿子明明九岁，学习成绩很差，当谈到孩子时，夫妇俩总是感到很尴尬，通常会加上一句：“你看我们俩都算是比较聪明的，怎么可能生出这么笨的儿子？”并摇头叹息。为了“改造”这个“笨儿子”，妈妈带着明明来到一个儿童机构给他做智力测试。当工作人员带着明明在工作间准备做智力测试时，妈妈则和儿童心理专家谈起孩子的情况。在这个过程中，孩子会时不时地从工作间跑出来，在楼道里疯跑。这时，妈妈看见了，就大声喊道：“笨蛋，过来，不要乱跑了！”孩子则像没有听见似的不予理会，甚至还会玩得更疯。妈妈沮丧地说：“您瞧瞧，我们怎么会生出这样的孩子！”工作人员陪着明明玩了一会儿，把他带回工作间，这会儿明明稍微安静下来了，但是，明明面对智力测试题看都不看，工作人员邀请他：“咱们来做一做试试看，很有趣的小游戏。”明明绅士地摇摇头：“我不会做，我知道这是做题。”“还没看怎么就知道不会做呢？很有趣也很简单，尝试一下怎么样？”“我做不出来的，因为我是个笨蛋！”

简而言之，“我做不出来的，因为我是个笨蛋”就如张宏原来认为自己“不爱吃青菜”一样，就是明明模糊的自我意识，是对“我是怎样的一个人”的综合自我判断。这个自我判断是怎么形成的呢？从上述案例中我们可以看出，“笨蛋”这个称谓最先应该是父母给予他的，而且父母在谈到与明明有关的话题时，其语气、行为、情绪等都在传递着这样一个信息：这个孩子天生就是这么笨，他们不愿意接受这样一个孩子，这个孩子给他们带来的是失望、丢脸，还有挫败感。而儿童在早期并不具备评价自己的能力，他们最初只能从周围成人的眼中读出自己是受欢迎还是受排斥，是聪明还是愚笨等等。在长期的相互作用下，儿童内化了周围成人对自己的看法，形成自己对自己的粗浅评价和看法，并按这种评价来指导自己的行为。因此，明明内化了父母认为他笨的评价，并把笨作为其自我意识的重要内容。因为认为自己不会做题，所以他拒绝尝试。

知识链接：内化

对于内化，不同的流派定义各有不同。广义的定义是外部变成内部的过程。沃兰德·斯金纳（1986）认为，内化是个体将与外部客体的关系转移到他内部世界的一种过程。谢佛（1968）认为，内化指所有这些过程，通过这些过程，个体将真实或者想象中的与他所处环境之间的调控作用，以及他所处环境的真实或者想象中的特点转换成内部的调控或特点。

资料来源：[美]柯纳斯等：《内化》，7页，北京，北京大学出版社，2007。

每个人对自己的意识都不是生而有之的，而是在其发展过程中逐步形成和发展起来的。人首先产生对外部世界、对他人的认识，然后才逐步认识自己。自我意识是我们在与他人交往的过程中，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，我们对自己了解越多，生活的意识领域越广，就越能洞察自己的生活，越可能调整自己，不断提高和完善自己，对生活有更多的掌控感，这种感觉同张宏在了解自己时内心感受到的轻松和自由一样，是一种精神上的放松。有一名大学生，她认为自己本来就是这样一个对别人，对自己也很了解，在了解了内化心理机制以后，恍然大悟说：“我忽然发现了一个问题，我爸爸对我要求很严格，定了很多规则，我很讨厌。但是，现在离开家了，爸爸不在我身边了，我却还用这种规则要求自己，甚至还用这些规则要求别人，所以在与人相处时，显得有些苛刻。以前，我觉得是理所当然的，现在看来，我内化了爸爸的看法，现在还扮演爸爸来要求自己甚至别人的生活。”

（二）自我意识的内容

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。不仅自我意识是人脑对主体自身的反映，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。

自我意识在人的成长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。一个人如果连自己都不认识，无法把自己与周围相区别，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，正如案例中的明明一样，他的自我意识告诉他，不应该做题。一个人意识到自己的长处和不足，有助于他发扬优点，克服缺点，取得自我教育积极的效果；否则，如果对自己了解甚少或者不符合实际情况，就很难真正地去调整和管理好自己，因为我们不可能去调整不知道的东西。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。比如，如果一个同学认为自己是热情的，当别人向他求助时，他就更可能想办法去帮助对方。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。而大学生面临着生活的重大变化，并且受我国教育现状的影响，在大学阶段才真正冲击到个体的自我意识，从而使个体先前稳定的自我意识受到了各种各样的挑战，处于一个矛盾、冲突和机会并存的成长阶段，因此，这个阶段可能体验到比先前更多的痛苦，不过，借着痛苦，更令人向往的是会有一种精神上的解脱感。

二、大学——“我”的冲击和出路

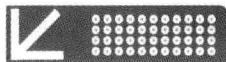
（一）大学带给“我”的怀疑

黄丽来自一座小山城，从小学一路走来，成绩名列前茅，在老师的欣赏和同学的羡慕中长大，同学关系也没有遇到过什么挫折。这种天然的优越感使黄丽从来没有体验过失败、成绩不好或者老师不喜欢等滋味，她以为生活可以一直这样很自信地阳光灿烂下去。经过高考的洗礼，黄丽怀着喜悦和梦想跨进大学。原以为生活应该比高中时期更轻松自由，可是没想到，新鲜感刚过，她就接连遭遇了一系列令人烦恼的挫折，大学由粉红色一下子变成了灰色。黄丽开始怀疑自己，过去那个自信的自己哪儿去了？自己是不是真的不行？看看身边的人，“别人读了那么多书，我却没读过什么课外书，知识面很窄，别人谈论的许多话题自己连听都没听过，有时即使有想法也怕说出来让人笑话”，“上铺的英语口语好棒呀”，“同班的张同学为什么可以那么自信大胆地发言”……再看看自己，简直一无是处，中学引以为豪的成绩，现在很努力也只是个中等，难道是自己脑袋笨？黄丽越来越怀疑自己，别人一句不经意的话都会使她思虑半天。

按照发展心理学家埃里克森的发展阶段理论划分，大学阶段通常处于青年期和成人前期，是自我意识发展的重要阶段。通常在这个阶段，我们的自我意识经历了一系列的矛盾和冲突后，逐渐稳定下来，获得自我认同感。另外，从中学到大学带给大部分同学的不仅仅是学习阶段的不同，而是一系列环境的巨变，同时引起一系列心理上的变化：可能是第一次一个人离开家，第一次住集体宿舍，第一次来到城市，第一次接触到新的学习方式，第一次上课没有固定教室，第一次发现班主任很久才露一次面，第一次接触到以前没有听过和见过的生活方式等等。这些变化迫使我们必须面对。如果没有准备好，我们就可能遭遇成长中的心理断乳期，即在新的环境中找不到自己的位置，过去的许多自我评价现在都要重新审视甚至推翻。找不到自我是一个痛苦的过程，然而，只要我们勇敢面对，去努力

寻找自我，最终我们必将真正地获得心理上的成长，这也是成长过程中所付出的必要代价。

知识链接：我会变成什么样？自我认同感的形成



埃里克森（1963）认为，青少年面临的主要发展障碍是如何获得自我认同感——一种对于自己是谁，将要去向何方，在社会中处于何处的稳固和连贯知觉。自我认同感是在应对许多选择中形成的：什么样的职业是我想要的？我该信仰什么宗教、持有什么道德和政治价值？作为一个男人或一个女人或有性别的个体，我是谁？茫茫人世中哪里是属于我的位置？当然，这一切都困扰着许多青少年，埃里克森用“认同危机”来描述当这些青春期个体思考现在的自己是谁，决定“我能（该）做怎样的自我”时所体验到的那种混乱，甚至焦虑的感受。

自我认同感的形成要花一些时间，大约要等到青春期晚期——大学期间，这些青少年才能从混乱或提前结束水平进入延缓偿付水平，然后才能达到认同感的获得。但这并不意味着自我认同感已完全形成，许多成年人仍然为之困扰。以下是四类认同水平，同学们可以结合自己的情况，看看自己处于哪类水平。

（1）认同感混乱。这一类个体对认同问题不做思考或无法解决，对将来的生活方向未能澄清。例如：“我对未来职业没有多少考虑。”“我想我并不知道自己喜欢什么。”

（2）提前结束。这类个体获得了自我认同感，但是这种认同感并未经历在寻求什么是最适合自己时所体验到的危机。例如：“我父母是教师，我长大了也做教师。”“我就是这样长大的。”

（3）延缓偿付。这类个体经历了认同危机，正在主动提出生活价值的问题并寻求答案。例如：“我对自己的信念加以评判，希望能获得一种适合我的。”“基督教伴随我成长，我相信它为我提供了一些解释，但我仍在疑虑。我至今还在从‘三位一体论’中寻找答案。”

（4）认同感获得。认同感获得的个体通过为特定的目标、信念、价值确立个人的承诺来解决认同问题。例如：“在对我的信仰和其他信仰多次的精神探索之后，我最终知道我该信仰什么和不信仰什么了。”

资料来源：[美]戴维·R·谢佛：《发展心理学——儿童与青少年》（第六版），458～459页，北京，中国轻工业出版社，2004。

那么，进入大学后，到底哪些事情让我们感到压力和自卑，并开始怀疑自己呢？下面简单列举几个同学们常提起的内容：（1）学习不能名列前茅。中学时成绩很好，很自信。但是，到了大学以后，自己很努力成绩却不理想，而有些同学天天玩，但一考试却考得很好。即找不到自己的位置。（2）不被异性喜欢。大学生谈恋爱是一件很正常的事情，许多同学都有了恋人，而自己虽然也没打算一定要谈恋爱，但是，为什么没有异性喜欢自己

呢?是不是自己不够优秀,不够吸引人?(3)没有特长。大学里各种各样的社团给那些哪怕有一点点特长和爱好的同学提供了广阔的空间。所以,社团活动成了许多大学生乐此不疲的事情。而在中学时代,学习成绩压倒一切,没有特长并不会带来什么压力,而社团活动在大学的位置使没有什么特长的同学感受到压力。(4)经济不够宽裕。大学生家庭背景不同,地域不同,经济条件差别很大,有的同学出手阔绰,有的同学连吃饭都要盘算一下,这给部分经济有些困难的同学带来了很大的思想压力,以至于觉得自己低人一等,不敢参加集体活动。(5)身边“牛人”多。以前自己是“牛人”,而今周围都是“牛人”,拿自己的弱项和别人的强项比,越比越觉得自己差,越觉得自己差就越不敢表现自己。(6)没有朋友。中学时,大家努力学习,人际关系不会带来太多困扰,即使没有朋友,成绩好就可以很自信了。而现在不一样了,难以结交到亲密的朋友,与人交往时总担心别人的想法,这会让自己感到很累很孤独。(7)见识不广。觉得别人懂得很多,自己什么都不知道,不敢参与讨论,不敢多说话,变得越来越没有自信。

除了以上所列举的内容外,每个同学所遇到的压力和自卑的事件差异可能比较大,那么,面对这些不尽如人意的变化和感受,我们该怎么办呢?很显然,提高自己的能力固然是很重要的一个途径,但是,你永远不可能在所有方面都出类拔萃,不可能让所有人都喜欢你,即使你可以在以上七个方面都很优秀,你仍然无法因满足所有方面而提升自信,因为你永远不可能样样都做得完美无缺,所以,这条路是永远没有尽头的。可能的结果是,你很努力,也很成功,但是你感到很累,感觉从来没有为自己活过,内心深处仍然是一个很自卑的人。例如,有一位同学,她来到心理咨询室,讲了很多自己的问题:“我感觉自己很差劲,有时候特别想要好好表现自己,但是结果却总是不如人愿,即使有同学说我做得很好,我也感觉他们不是真心的。另外,偶尔考一次好成绩,根本开心不起来,马上就会担心下次考得不好怎么办。我还特别在意别人的看法,说每句话的时候都想着别人会不会不高兴,别人让我帮忙时,很多时候我真的不愿意,但我担心别人生气,有时把自己的事情都耽误了。虽然我表面上给人感觉挺外向热情,其实,那都是假象,我非常累,感觉很自卑,有时胸口憋闷得难受……老师,您觉得我怎样才能让自己自信起来?”当她把自己许多方面描述得一无是处后,老师问她:“你说你的成绩不好,那你的成绩在班级里排名怎样?”她说:“排第五名,已经保研了,但是我前面还有四名同学呢,我为什么就赶不上他们呢?”实际上,自信的提升如果非要建立在所有方面都做得最好的基础上,那么绝对是死路一条,而这种所谓的自信也不是真正的自信,真正的自信是建立在完全无条件的自我接纳基础之上的。自我接纳是走向自信、走向心理健康的途径。这一点,众多的心理咨询和心理治疗流派达到了少有的一致。

(二) 自我接纳——找到“我”的终极出路

自我接纳,简而言之,就是无条件地爱自己,喜欢自己,认可自己的价值与存在。可能你会有疑问:“我现在有这么多不足,这么多令人不满意的地方,我怎么接纳自己呢?而且我还担心,如果我接纳了一个这样的自己,就是降低了对自己的要求,就是甘愿这样平庸下去,会让我更堕落,我是不是就再也实现不了我想要的成功了?”没错,这是许多人面对自我接纳时的困惑和迟疑,让我们回到成长的长河中寻找一下这种熟悉的声音可能来自哪里。当我们成绩有一点进步时,我们渴望获得父母(或成长中的重要他人)的鼓励

或夸奖，但是获得的信息可能更多的是：“不能太肯定他了，否则，他岂不是会得意，再也不努力学习了？”年幼时，父母在我们需要肯定时的迟疑，被我们作为一个规则内化成自我的一部分，慢慢地代替父母来管理我们的生活。但是，想象一下，当你取得哪怕一点点进步时，父母的肯定和赞赏是让你更努力更投入，取得更大的进步，还是让你沾沾自喜止步不前呢？父母的批评和指责是更让你沮丧还是更给你力量？答案不言而喻。年幼时，父母不肯定我们是认为我们还没达到他们的要求。长大后，我们不能自我肯定和接纳是因为我们认为自己没有达到自己理想的要求，而理想通常会高于现实，于是我们就可能陷入无休止的沮丧中，自卑感随处可以获得支持，自信却无处可寻。没有自信，做事情就像手脚被捆绑的囚徒，又怎么可能全情投入生活，去为自己的梦想打拼呢？

为什么接纳自我才是走向真正自信的终极出路？抑或不管你身处的情境如何，你仍然可以自信起来的心理机制是什么？让我们首先回忆一下你身边那些散发着自信魅力的同学或朋友，她可能没有出众的容貌，却可以自信地接受来自异性投来的目光；他可能没有出色的口才，却可以站在公众场合自信地发言；他可能来自偏远的贫困农村，却可以自豪地谈论自己的家乡和童年的趣事……于是，我们困惑，他们并不拥有令人羡慕的家庭背景和出众的才能，但为什么生活得那么轻松和自信呢？答案很简单，从绝对意义上说，自卑的人接纳自己是有条件的，而自信的人接纳自己则是无条件的。下面我们撇开每个人的实际情况，分析一下为什么有的人很自信（见图 1—1），有的却很自卑（见图 1—2）。

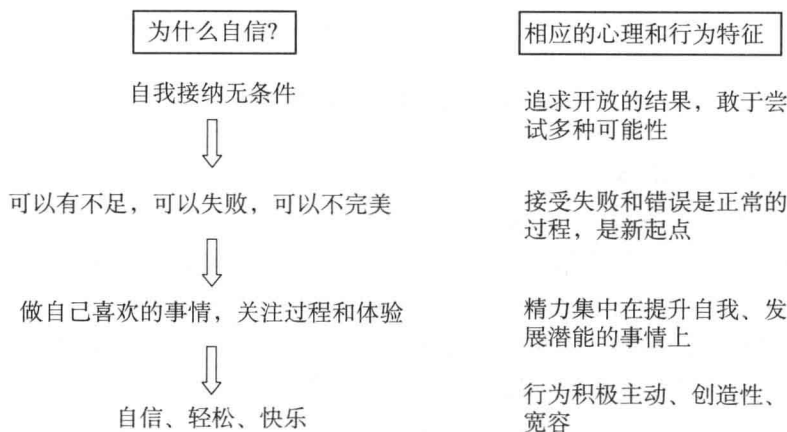


图 1—1 自信的心理机制分析

1. 自信的心理机制分析

一个自信的人，他的自我接纳是无条件的，或者说他接纳自己没有前提条件，没有在接纳自己前设定必须要达到的标准。如果说非要有什么条件的话，那么前提只有一个，即自己是一个独特的个体，人本身存在的价值不容置疑，不需要论证。因为自我接纳是无条件的，因此，自信的人可以有不足，可以失败，也可以不完美，这均不影响“我”存在的价值。在做事情时，自信的人就更可能选择自己喜欢的事情，全情投入，关注过程和体验，从过程和体验本身获得极大的满足感，生活自然就可以轻松快乐。而且，当一个人全身心投入一件事情时，即使不问结果，结果通常也会比较好。相应地，其心理和行为特征通常表现出追求开放的结果，通常不会设定诸如“我一定要成功，我必须得到大家的认