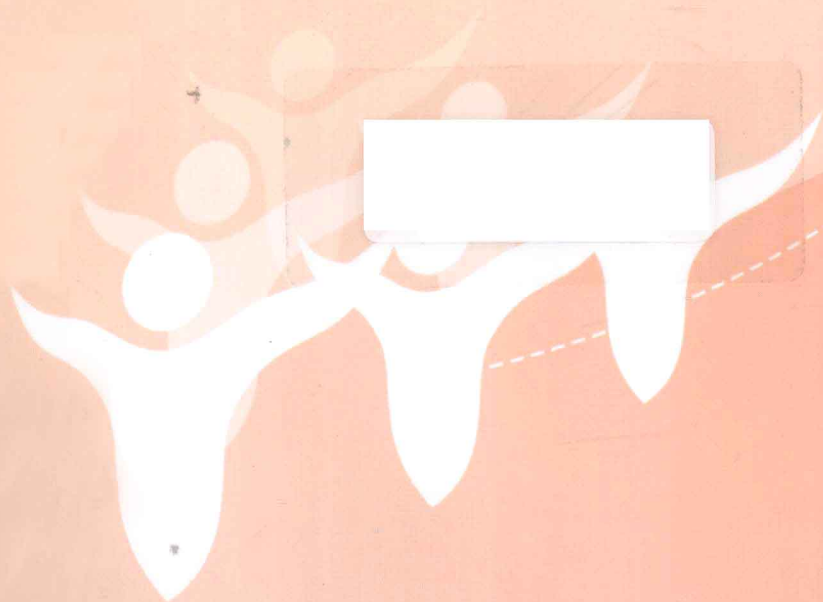


心理教育

XINLI JIAOYU

张国蓉◎编著



电子科技大学出版社

高职高专素质教育精品课程规划教材

心理教育

张国蓉 主编

电子科技大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

心理教育 / 张国蓉主编. —成都: 电子科技大学出版社, 2013.1

ISBN 978-7-5647-1434-5

I. ①心… II. ①张… III. ①心理健康—健康教育—
高等职业教育—教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 315372 号

内容摘要

本教材不同于一般的心理学教材,它是把心理教育与素质教育结合起来,采用模块化的结构方式把职业技术学院的学生在校期间所要面对的心理问题进行归类,针对职业技术学院的学生在学习、生活、交往、自我认识、恋爱、审美、择业等过程中表现出的心理现象和容易出现的心理问题进行有针对性的教育。本书设置了正确认识自我、个性心理、学习心理、交往心理、恋爱心理、审美心理、择业心理、健康心理概述共八章,以满足学生在校期间不同时期的不同心理需要。

本教材坚持心理教育与素质教育相结合,坚持理论教学与学生实际相结合,坚持知和行相结合,以认识为起点,以提高素质和能力为归宿。本教材内容丰富,针对性、适用性和可读性强,适合高职院校和中等职业技术学校的老师和学生教学使用。

高职高专素质教育精品课程规划教材

心理教育

张国蓉 主编

出版: 电子科技大学出版社(成都市一环路东一段 159 号电子信息产业大厦 邮编: 610051)

责任编辑: 谢晓辉

主页: www.uestcp.com.cn

电子邮箱: uestcp@uestcp.com.cn

发行: 新华书店经销

印刷: 河北永清县晔盛亚胶印有限公司

成品尺寸: 170mm×240mm 印张 17.25 字数 347 千字

版次: 2013 年 4 月第一版

印次: 2013 年 4 月第一次印刷

书号: ISBN 978-7-5647-1434-5

定价: 32.00 元

■ 版权所有 侵权必究 ■

- ◆ 本社发行部电话: 028-83202463; 本社邮购电话: 028-83201495。
- ◆ 本书如有缺页、破损、装订错误, 请寄回印刷厂调换。

前言

社会发展需要高素质人才，而人才素质不仅包括文化素质、思想道德素质、专业素质，还包括心理素质。一个人的心理素质是形成其他素质的基础条件。青年时期不仅是长知识长身体的重要时期，而且还是科学的世界观、人生观形成的重要时期，是形成健全人格、健康心理的重要时期。

面对纷繁复杂的社会环境，面对日益激烈的社会竞争，面对昨天、今天和明天的巨大反差，面对贫穷和富裕、先进和落后，青年学生应该保持怎样的心态？采取怎样的行为？伴随成长中产生的许多困惑烦恼、出现的许多矛盾，面对内心的搏杀，情绪的起伏波动，应该如何进行自我调节、自我控制？如何适应社会又保持自身健全的人格、独立的个性？该以怎样的态度、方法和技巧去认识社会、认识自己、认识他人……这些都是青年学生在成长过程中无法回避的问题。

中高等职业技术学院的学生既不同于普通的高中生，也不同于一般的大学生，是青年中的一个不可忽视的重要群体。高考和中考的失落、另类的处境、就业的压力，或多或少地影响着他们的健康成长。引导他们走出阴影，满怀信心，正确认识自己，正确定位自己，愉快地学习、生活、交往乃至走入社会实现自我价值，是教育工作者义不容辞的责任。

在长期的教学实践过程中，我们本着“提高学生心理素质”为宗旨，把中高职学生在校学习期间将要面对的心理问题归类，针对职业技术学院的学生在学习、生活、交往、自我认识、恋爱、择业等过程中表现出的心理现象和容易出现的问题进行有的放矢的教育。本书设置了正确认识自我、个性心理、学习心理、交往心理、恋爱心理、审美心理、择业心理、健康心理概述等章节。以培养和提高学生的心理素质为目标，以正确认识、评价自我为基础，以提高学习、交往、审美、择业能力和个性心理品质为内容。我们关注着同学们的成长，我们只有一个共同的心愿，那就是希望同学们在成长的道路上，少一些困惑和烦恼，多一些自信和快乐。

本教材适合高职院校和中等职业技术学校的教学使用。

本教材的特点：

1. 淡化理论教学。本教材主要对中高等职业院校的学生存在的各方面的心理问题、心理现象进行分析，重在释疑解惑，教会学生用心理学的知识去认识自己在成长过程中的心理现象，指导自己的行为。

2. 教材编写坚持从学生中来到学生中去的原则，贴近学生实际、贴近学生生活。

具有适用性、针对性强的特点。

3. 本教材有理论、有调查、有测试、有分析、有评价、有训练,灵活、生动、可读性强,使用方便。

本书编写分工说明:

第一章 正确认识自我由张国蓉老师编写;

第二章 学习心理由尹丽蓉老师编写;

第三章 个性心理由唐晓英老师编写;

第四章 交往心理由王郁华老师编写;

第五章 恋爱心理由廖寻真老师编写;

第六章 审美心理由范正平老师编写;

第七章 择业心理由罗泽洪老师编写;

第八章 健康心理教育由唐晓英老师编写。

在此对以上老师的辛勤劳动表示由衷的感谢!本书在编写过程中得到了学校杨宗伟院长和王林部长、苏建智处长的关心和大力支持,在此对他们表示衷心感谢!

本教材能顺利出版,还与许多同志的帮助和支持分不开。这些同志是:学校教育研发部的邢晓林部长和刘涛老师,计管系的邹静老师和蒙坪老师,语文教研室的刘文老师,政治教研室的何慧、李克嵘、唐德兵、张冀老师,四川交通职业技术学院徐川老师,泸州长兴房地产评估有限公司谢军同志,在此一并对他们表示感谢!

由于专业知识水平有限,本教材缺点和错误在所难免,望各位读者原谅和批评指正。

张 国 蓉

2004年7月

目 录

第一章 正确认识自我	1
第一节 了解自我	1
第二节 自我认识 and 自我评价	8
第三节 超越自我	18
第二章 学习心理	50
第一节 认识和运用我们奇妙的大脑	50
第二节 学习内容的选择	56
第三节 学习方法和学习技巧	58
第四节 学习能力训练	66
第三章 个性心理	76
第一节 动机	76
第二节 兴趣	81
第三节 情绪情感	87
第四节 意志	93
第五节 性格	101
第六节 气质	108
第四章 交往心理	123
第一节 人际交往的一般理论	123
第二节 人际交往的心理机制	131
第三节 人际关系的心理障碍及调适	135

第四节 人际交往能力的培养	145
第五章 恋爱心理	163
第一节 青年的性心理	163
第二节 恋爱心理	168
第三节 树立正确的爱情观	175
第六章 审美心理	192
第一节 审美的心理过程及特点	192
第二节 青少年审美心理	198
第三节 青少年艺术欣赏能力的提高	203
第七章 择业心理	216
第一节 职业能力和择业意识	216
第二节 毕业生择业心理分析	227
第三节 毕业生择业心理调适	235
第八章 健康心理教育	250
第一节 高职院校学生心理健康概述	250
第二节 高职生常见的心理问题	255
第三节 高职生心理障碍的防治	262

第一章

正确认识自我

本章学习目的和要求：

1. 了解自己目前的身心变化，了解自己的生理特征和心理特征，正确对待自己的变化，避免向不良倾向转化。
2. 正确认识和评价自己的优点和缺点，悦纳自我，形成良好的自我意象。
3. 战胜自己的弱点，不断完善自己，超越自己。

人认识别人很容易，要认识自己就很难了，正如苏东坡在他的一首词里所描述的“不识庐山真面目，只缘身在此山中”。作为一名现代青年，不仅要了解社会、认识社会，更重要的还要认识自己、了解自己。只有正确地评价自己，才能正确地进行自我设计、自我培养和自我教育，进而实现自我超越。自我认识是产生其他一切心理的基础，自我认识的正确与否是产生一切心理问题的前提。

第一节 了解自我

一 我 已 长 大 了 ， 但 是 还 半 生 不 熟

一、了解自己的生理特征

一般认为，人体从出生到成熟大约经历了6个时期：乳儿期（0~1岁），婴儿期（1~3岁），幼儿期（3~6、7岁），童年期（6、7~11、12岁），少年期（11、12~14、15岁），青年初期（14、15~17、18岁），青年中期（18~21、22岁），青年晚期（23~28岁）。职业技术院校的学生基本上处于青年初期到青年中期阶段，要跨两个年龄段。这个年龄阶段，是人体发育的成熟阶段，也是身体发展的定型阶

段，在这个时期中，人体整体生长发育在经过青春期的急骤发育后，进入相对稳定阶段，人体内的组织与器官的机能逐步达到成熟水平，这个时期在生理上是从青少年到成年的过渡期，表现为以下特点：

（一）身体发育由迅速趋向缓慢

表 1-1 是我国 1985 年对 28 个省、自治区、直辖市 471 631 名城乡 7~22 岁的男女身体测试的统计资料。

表 1-1

	男			女		
年龄	身高（厘米）	体重（千克）	胸围（厘米）	身高（厘米）	体重（千克）	胸围（厘米）
7	119.51	20.91	57.53	118.47	20.11	55.68
8	123.96	22.74	59.14	123.12	22.02	57.32
9	128.86	25.02	61.02	128.21	24.35	59.25
10	133.51	27.40	62.91	133.79	27.12	61.49
11	138.27	30.05	64.86	139.74	30.67	64.31
12	142.92	33.02	67.03	145.08	34.56	67.46
13	151.02	38.83	71.16	151.74	40.47	71.96
14	157.25	43.86	74.76	153.99	43.75	74.39
15	162.29	48.56	78.18	155.43	46.31	76.16
16	165.76	52.39	81.14	156.44	48.29	77.47
17	167.54	54.78	83.08	156.97	49.43	78.29
18	168.21	56.09	84.22	157.90	50.07	78.84
19	169.22	56.98	85.49	158.19	50.66	79.60
20	169.53	57.29	85.92	158.47	50.45	79.42
21	169.87	57.63	86.25	158.79	50.43	79.34
22	169.93	57.81	86.85	159.18	50.16	79.00

从表中可以看到青少年的形态发育具有明显的阶段性，遵循快-慢-快-慢的发育规律。7 岁以前发育快，7~11 岁发育慢，男生在 12~15 岁，女生在 10~12 岁这个年龄段，发育迅速。男女生在 15~18 岁这个阶段发育速度减慢，对于女生来说进入缓慢增长阶段的时期要早一年，到 18 岁末，体重、胸围已达到最高值，身高停止增长。

这一阶段虽然发育趋缓,但仍是身体发育的重要时期。在 15~18 岁期间,男生身高增长占总身高的 13.9%,体重增加占总体重的 22.8%,胸围的增长占 26%。而女生的身高、体重和胸围的阶段增长分别占总量的 6.7%、14.2%和 14%。可见,这一时期仍是男女生身心发育的关键期。这一时期应加强锻炼,增加运动量,加上充足的睡眠,足够的营养,良好的生活习惯对身体发育非常有利。

(二) 男女生肌肉、脂肪增长不平衡

15~18 岁青年的体重增加显著,体重的增长除与骨骼和内脏有关外,肌肉和脂肪组织的生长占较大比例。表 1-2 列出了人在不同年龄的肌肉增长情况。

表 1-2 人在不同年龄的肌肉增长情况

类 型	新生儿	8 岁	12 岁	15 岁	18 岁	成年
肌肉占体重的 x%	25.0	27.2	29.4	32.6	44.2	44.45

肌肉组织的快速增长在青少年发育初期主要是肌纤维随身高的急剧增加而增长,15~18 岁肌肉组织的快速增长主要是肌纤维的增粗,这时的肌肉长得比较坚实有力,人体运动速度(14~16 岁)、力量(13~17 岁)、耐力(16~18 岁)均发展最快,因此要使肌肉组织以至整个系统发育得更好,这一时期的体能锻炼是十分重要的。与女生比较,这一时期男生的肌肉占优,从青春开始女生的皮下脂肪积累持续增加,而男生的皮下脂肪发育停滞和减少,18 岁女生发育成熟时,皮下脂肪几乎为同龄男生的 2 倍,成为男女生不同的体态特征。

(三) 第二性征日趋成熟

在这一阶段,男女生的性别特征已充分显露。男生 15 岁左右几乎全进入变声期,声音粗而低沉;18 岁左右喉结已突起,胡须从口唇扩展到下颌,额两鬓向后移,形成宽肩粗壮的“男子汉”形象;此时,女生的声调变得尖细高亢,乳房已充分发育,骨盆长得宽大,胸、肩、臀部和皮下脂肪丰满,显露出女性风采。

(四) 内脏器官及脑渐趋成熟,接近成人水平

心脏是人的重要器官。婴儿出生时心脏的平均重量约为 20~25 克,一年后可增加一倍,到了青春期心脏生长很快,重量可达出生时的 10 倍,17、18 岁接近成人水平,到 30~40 岁时固定下来,心脏机能的强弱通常由脉搏、血压来衡量,脉搏反映一个人的心率。新生儿的脉搏每分钟为 120 次,随着年龄的增长,脉搏次数逐渐减小,20 岁以后趋于稳定。成人男子心率平均为 75.2 ±10 次/分,成人女子心率为 77.5±8.93 次/分。

人的血压是随着年龄的增长而逐渐增加的。儿童和少年期间，血压低是因为血管发育超过心脏发育所致。血管内径大血液流动阻力小，所以血压低。在 15~18 岁阶段，血管的发育反而落后于心脏的发育，血管口径相对狭窄，阻力增大，会出现暂时的高血压现象，但到 19 岁左右血压趋于稳定，达到成人水平。我国成人男子舒张压均值为 74.1 毫米汞柱，收缩压均值 115.8 ± 10 毫米汞柱；成人女子舒张压均值为 69.2 ± 8.13 毫米汞柱，收缩压均值 107.8 ± 10 毫米汞柱。

肺和呼吸系统的发育。肺的结构在 7 岁时就已发育完成，10 岁前肺的生长主要是肺泡数的增加。12 岁时肺的重量是出生时的 9 倍，此时肺的呼吸功能随之增加，肺活量在 14 岁时急速发展，到 19 岁时达到成人水平。处于 14~19 岁这一年龄阶段正是呼吸系统发育的重要阶段，此时加强体育锻炼，能促使呼吸肌发达，肺活量增加，胸围增大。我国成年男子肺活量平均为 4124 ± 552 毫升；女子平均为 2871 ± 390 毫升。

脑和神经系统的发育。神经系统在婴儿出生后迅速生长，并一直处于领先地位。在 0~6 岁保持最快的发育速度。这一时期是儿童神经系统发育的重要时期，一般认为该阶段的教育可以影响以后的智力水平。脑的生长到 12 岁时基本完成，这时脑的重量达到成人水平，脑的容积也达到成人水平，但大脑的神经系统和机能还在继续发育，脑和神经系统的完全成熟还得到 20~25 岁以后。在 14~17 岁这一年龄阶段，脑机能的兴奋与抑制过程发展不平衡，加之体内内分泌腺相当活跃，促进了脑和神经系统的兴奋，因而学生情绪极不稳定，自控力差，神经系统容易疲劳。因此应该合理安排作息時間，注意劳逸结合，让脑处于较佳精神状态，保证充分的睡眠，充足的供氧，不能让脑处于超负荷运转和疲劳状态；还应注意合理用脑，科学用脑，并注意脑的营养，兼顾学习与娱乐，劳逸结合对身心发展极其有利。

二、生理健康评价

生理健康是指人体各器官发育良好，结构完整，机能正常，体质健壮，精力充沛，具有较好的活动效能，具体标准包括 4 个方面：

一是形态结构上生长发育正常，体形匀称无畸形，姿态丰满：

男子标准体重（公斤）= $50 + [\text{身高（厘米）} - 150] \times 0.75 + (\text{年龄} - 21) \div 5$

女子标准体重（公斤）= $50 + [\text{身高（厘米）} - 150] \times 0.32 + (\text{年龄} - 21) \div 5$

二是生理功能上，表现为肌肉与骨骼系统功能正常，神经系统功能正常，心肺系统功能正常，内分泌系统功能正常；

三是身体素质方面，表现为力量强，灵敏度高，耐力持久，柔韧性好；

四是抵抗力方面，表现为适应力强，对高温、低压、潮湿、物理、化学物质等有良好的适应力，抗病力强。

人体的健康除了体质健康外还有心理健康，二者是相辅相成的，健康的身体有助于心理的健康，而健康乐观的心理也有利于身体的健康。

要保持身体健康提高身体素质是青年人的重要任务，因为身体是革命的本钱，我们只有具备了强壮的体魄、旺盛的精力，才能更好地完成繁重的学习任务。要保持身体健康提高身体素质，必须做到以下几点：

1. 养成良好的卫生习惯

既要讲究个人卫生，更要爱护公共卫生。首先，个人要有良好的卫生习惯，这不仅有利于个人健康，而且从一个侧面反映出一个人的精神面貌。同时外表是否整洁，并不只是个人的私事，不整洁会影响和干扰别人的正常生活。尤其是住在集体宿舍里，个别同学不讲究个人卫生，衣服和被褥又脏又臭，同宿舍的人怎么能不遭殃呢？所以个人要经常保持外表整洁，身体、衣着干净，勤洗头，勤洗澡，勤换衣服。其次，还要讲究公共卫生。一个优美整洁的公共环境，可以使人赏心悦目，精神愉快；相反，污秽、脏乱的环境，不仅影响人们的身体健康，而且会使人精神压抑、烦躁，影响人们的生活和工作情绪。因此，要求我们无论在校园、教室、宿舍，还是在大街上、影剧院，都要做到不随地乱吐脏物、乱扔垃圾，保持公共区域整洁干净，防止各种流行性疾病的传染。同时在公共食堂或宿舍为防止各种传染性疾病的传染，不要随便使用别人的餐具和卫生洁具等。

2. 注意营养

科学进食，膳食结构合理。人体需要的主要营养是蛋白质、糖、脂肪、维生素、无机盐和水。一个成年人每日需要的热量是 2500 千卡。蛋白质是人体的主要成分，是生命的基础，是人体热量的主要来源，每克蛋白质可产生 1 千卡热量。糖，即碳水化合物，是人体肌肉活动的重要物质。脂肪，是人体热量的主要来源之一，一克脂肪可产生热能 9 千卡。维生素对身体的新陈代谢生长发育与健康有着极其重要的作用。无机盐又称矿物质，它和蛋白质共同存在，组成一个缓冲系统，维持机体的酸碱平衡。水是人体的重要构成材料，是人的生命之源，若体内的水损失达到 20%，人就无法生存。为满足人体的多种需要，要均衡汲取各种营养物质，不要挑食和偏食，更不能吸烟、喝酒甚至吸毒，损害身体健康。

3. 适度的运动

据说欧洲人的祖先曾在峭壁上刻下这样一段话：“你想变得强壮，你就跑吧！你想变得健美，你就跑吧！你想变得聪明，你就跑吧！”跑步是一项重要的运动项目，除此之外，适合青年学生的运动项目很多，如球类运动、游泳、爬山、滑冰、散步等等。青年时期正是长身体的重要时期，应每天抽出一定的时间坚持体育锻炼，这不仅有利于身体健康，更有利于学习效能的提高。因为体育锻炼对人的智力发展起促进作用。十几年前，清华大学的学生曾从自己的体育锻炼中得出“ $8-1>8$ ”的公式，意思是 7 小时学习效果加 1 小时的锻炼，学习效果远大于 8 小时的学习。巴甫洛夫

认为，高级神经活动有两个基本过程，即兴奋和抑制过程。而运动则能加快兴奋和抑制的交替，提高脑细胞反应的强度、灵活性、精确性。所以有些不爱参加体育锻炼的同学容易出现失眠、健忘、神经衰弱等症状，整天精神萎靡不振，学习效率低下。加强体育锻炼是解决上述问题的关键。正如毛泽东同志告诫青年要“文明其精神，野蛮其体魄”，这是毛泽东的德、智、体全面发展思想的体现，所谓“野蛮其体魄”就是指加强体育锻炼。

4. 有规律的生活

人体是受自身生物钟规律支配的，人的呼吸、心脏活动、睡眠、觉醒等都有一定的同期性和节奏性，人的活动也应遵循其自身规律，生活起居学习和工作也要形成规律，如按时睡觉，按时起床，按时吃饭，养成良好的生活习惯对身体健康非常重要。那些不遵守正常的作息時間，经常熬夜，甚至通宵上网的学生身体素质是每况愈下。

总之，青年时期正是长知识、长身体的关键时期，我们应抓住这个关键期，爱护自己，养成良好的生活习惯，加强营养，加强体育锻炼、增加运动量，充分挖掘身体生长的潜力。如果错过这一关键期，损失将无法弥补。

三、了解自己的心理特征

由于职业技术学院的学生大多处于青年初、中期，在这一时期的成长过程中由于内外因素的影响，其心理发展经历了一个不断的矛盾冲突—平衡—新的矛盾冲突—新的平衡……的过程，心理从不成熟向逐渐成熟发展，心理发展与变化呈现出以下主要特征：

1. 不平衡性与动荡性

作为青年初期的学生正处在从幼稚向成熟过渡时期，生理的发展迅速走向成熟，发育超前；而心理的发展却相对滞后于生理的发展，他们在知识水平、世界观、人生观、理智、情感、智力、认识分析、解决问题的能力等方面处于较低的水平，这也是青年时期各种矛盾与困惑产生的原因，从而导致剧烈的动荡性，造成了青年学生心理过程的种种矛盾和冲突，表现出一种成熟前的动荡性；正如别林斯基所说的：“青年期也就是向成年过渡的时期，这种过渡往往总是分裂，不调和的……一个人已经不满足于自然的认识和朴素的感觉，他想知道更多，可是因为他在获得令人满意的知识之前，必须经过千百次的迷误，必须与自己作斗争，所以他也有蹉跎的时候。这一点无论对于个人或是对于人类都是一个确定不移的法则。”其心理发展的动荡性主要表现在知、情、意、行等各个方面。例如，他们思维敏锐，但片面性较大，容易偏激，他们热情，但容易冲动，有极大波动性，往往把坚定与执拗，勇敢与蛮干冒险混同起来，在行为举止上表现出较明显的冲动性，在对社会、他人与自我之

间的关系上，常易出现困惑、苦闷、焦虑、理想与现实的矛盾，导致他们对现实的不满，愤世嫉俗。独立性与依赖性并存，导致对家长、老师表现出的逆反心理和行为。此外生理上的剧烈变化，会带来所谓“青春期骚动”，出现强烈的情绪反应和“性困惑”，心理疾病的发病率逐年增高。

2. 社会性

许多学生都是第一次远离父母到异地求学，开始了自主独立的生活，但是他们的内心是矛盾的、脆弱的，因此，对他人，对环境，对老师，对朋友的依赖性极大，客观上他们不得不开始了解社会，接触社会，开始社会交往，他们的心理发展愈来愈多地接受社会大环境的影响。主观上他们也有了解社会、认识社会的强烈愿望，逐渐把自己与社会联系起来思考，参与社会活动的欲望增强，同时权利、责任、角色认识也开始增强，这样加速了他们的社会化进程，他们开始关心政治，关心世界正在发生或即将发生的一切，他们开始用“半生不熟”的观点认识社会，观察社会，社会现实的不尽如人意使他们变得有些愤世嫉俗，他们满腔热情、富有正义感，此时如果社会接纳他们，承认他们，他们就拥护社会，积极参与社会，成为推动社会进步的重要力量，否则就表现出愤世嫉俗或反社会。

3. 闭锁性

青年人不再像儿童那样经常向成人敞开自己的心扉，他们对别人比较敏感戒备，不轻易向他人显露心迹，显得比较保守和闭锁，同时又产生一种强烈的孤独感，总觉得别人不理解他（她），希望被人理解，渴望找到“志同道合”的知心朋友，只有对知心朋友才肯倾诉心迹，但对知心朋友又较理想化，所以难免曲高和寡，孤芳自赏，内心孤独。正如有同学说“我感觉现在不易找到真正的知心朋友，互相不能倾吐心迹，只是表面相处而已，不知是我不相信他们还是他们不相信我”。有的同学甚至感叹“真心难觅，知音难求”，产生怀旧情绪，觉得初中时代好，甚至有同学进入虚拟的网络世界寻找倾诉对象。

4. 自主性

自我意识明显增强。主体我与客体我明显分裂，自我观念日益强化，青年初期正处于心理上的断乳期，他们要求自由、自主、自立，迫切希望从父母老师的束缚下解脱出来，不喜欢受人管束，也不喜欢婆婆妈妈，开始自己独立安排生活，思考社会，思考人生，他们不满足于父母老师的讲解、说教或书上的结论，开始怀疑一切，自己探索，但又易碰壁，比较苦恼，他们处于矛盾状态，既不喜欢父母老师处处关心和关照，另一方面又觉得老师父母对自己关心不够，出现独立性与依赖性的矛盾。这一时期容易出现代沟和逆反心理。

5. 性意识觉醒，性心理逐渐成熟

随着生理的逐渐成熟，性意识觉醒，已经从异性疏远发展到两性间的向往，产生了解异性、接近异性的愿望，喜欢在异性面前表现自己、显示自己，以引起对方

的注意，希望得到对方对自己的肯定。女生会常常打扮自己，总觉得男生时时在注意自己，因而言谈举止显得紧张与羞涩，男生会有意在女生面前显示自己的风度和才能。这既有利于学生的自律，但又容易形成“早恋”。

总之，青年时期是一个“狂飙突进”，心理、生理都急剧变化的时期，矛盾性与动荡性是这一时期的基本特征，青年学生应充分认识了解自己，才不至于对自己产生陌生感、恐惧、焦虑感，同时也只有充分地了解自己，才能把握好自己，从而迈好青春第一步。

第二节 自我认识 and 自我评价

——我是谁？我从哪里来？要到哪里去？

一、什么是自我认识？

自我认识是自我意识的核心，是指主体我对自己的心理、身体、行为以及自己与别人，自己与社会的认识，它是人的认识的最高形式。从心理学角度来讲，一个人的成长发展过程就是一个人自我认识的变化发展的过程。因为自我认识是一个人成长发展的内在动因。

从内容上看，自我认识可分为生理自我、社会自我和心理自我。生理自我是我认识的最初形态，指个人对自己身体的认识，包括羞耻感、占有感、支配感、爱护感等；随着社会化的进程，出现了社会自我，社会自我就是个人对自己在社会关系、人际关系中的角色认识，如个人在社会中的地位、作用、权利、责任、义务等的认识，出现了高级的爱的情感。心理自我就是个人对自己心理的认识，包括对自己性格、智力、态度、信念、理想和行为的认识，如“我太倔”“我太笨”“我太消极了”“我错了”等的认识。生理自我、社会自我、心理自我是密切相连的。自我意识的发展在个性形成中占有极重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受到自我意识的制约和影响。自我意识的发展在个性形成中占有极重要的地位，人的兴趣、能力、性格、情感、意志和道德行为无不受到自我意识的制约和影响。

二、自我认识的产生与发展

个人的自我认识从发生、发展到相对稳定大约要经过 20 年的时间。

我们先看幼儿的自我认识是如何产生的。自我认识的产生是主体与客体的分离的结果；主体是（I），客体是（me），四、五个月的婴儿不能区分“我与他人”，也不能区分镜中的我与现实中的我，还没有自我形象感；一岁左右就能认识镜中的人是谁了，能区分我与他人了，并能知道自己的身体；三岁左右自我认识有了新的发展，以自我为中心，表现出一系列的行为，如：出现羞耻感、占有欲、嫉妒心，凡事要自己来，第一人称“我”使用频繁，开始自我爱护，对陌生人的亲吻、逗弄表示反感，能用几句话简单地描述自己了。

从三岁到青春期这段时间是个体接受社会化影响最深刻的时期，也是自我认识的重要发展时期，这期间除了与个人的认知能力的提高有关，同时受他人、社会的认知模式的影响较大。儿童在家庭、幼儿园、学校以及各种游戏中，通过自我归类，认同模仿和情感作用逐渐形成了自己的角色、观念，如：性别角色、家庭角色、社会角色等，认同了自己的角色后，才按照自己认为符合常规的行为来协调自己的行为。如：“我是个男孩，我应该这样做”，“我是家庭中的老大，我应该这样做”，“我已长大了，应该有个大人样了”，“我是班长，我应该为同学服务”等。否则就易形成角色错位。

到了青年期以后，自我认识迅速发展并趋向成熟。随着青年生理的逐渐成熟，青年的自我认识更加增强，自我认识更加主动、积极，主体我与客体我明显分化，自我体验更加深刻，自我控制逐渐增强。主要表现在以下几个方面：

1. 对自我形象的特别关注

青年初期和中期，随着生理的急剧变化和逐渐成熟，青年人特别关心自己的外貌，如身高、体形、肤色、服装、气质等；女生比男生表现得更为明显，喜欢经常照镜子，用过多的时间去注重自己的衣着服饰，同时注重模仿别人，关注别人，唯恐自己落后，也害怕自己发育不正常，有所谓的生理缺陷。大多数人对自已的外表感到不满意。在一次对某中专一年级女生的调查中，发现有 90% 以上的女生对自己的外表不满意。

随着年龄的增长，到青年中后期会慢慢习惯自己的外表，认可自己的外表。注意力会逐渐转移到关心自己的智力、才能、意志、品质上去。

2. 主体意识增强、自我中心明显

随着自我的进一步分化，主体我占据了明显优势，这时青年人突出自我、表现自我的愿望强烈，他们害怕自己淹没在人群之中，想要引起别人的注意和认同，不仅从服饰到行为常常表现出很个性化，更有甚者，常常表现出标新立异、哗众取宠

的举动，开始不把权威、传统、集体和社会规范放在眼里，唯我独尊、我行我素、自私自利、自我中心，老是强调自己，维护自己，关心自己，但是这些表现只是一种假象，一种伪装，从另一方面恰恰反映出青年的内心是很脆弱的和不自信的。随着知识与阅历的增长，更主要的是自我成熟，他们又会从“唯我”变得心中逐渐会容纳他人，为他人着想，甚至利他倾向产生。

3. 产生了自尊感和自卑感

自尊感是指个人“悦纳”并尊重自己，对自己持肯定态度的情感，青年人的自尊心都比较强，他们想要证明自己的“唯一性”和“独特性”，想要社会、他人承认自己的价值和作用，因此他们好胜好强不甘落后，取得了成就和别人的表扬赞誉，会使其自尊心得到强化，更易积极向上，若挫折和批评、嘲弄也可伤害其自尊心，可导致自暴自弃、自卑的心态，自尊感强的人一般比较独立，少受他人左右，既悦纳自己又悦纳周围的人，但自尊感太强的人也易导致虚荣心和嫉妒心；作为青年学生一定要自尊、自爱，但不可过分虚荣与粉饰自己，应勇敢地面对自己，面对挫折，面对人生。要增强自己的耐挫力，要充分地认识到，前进道路总是充满荆棘和曲折的。

自卑感是指个人对自己的不满、鄙视，对自己持否定态度的情感。从某种意义上讲自卑感人人都有，但是只有当自卑感影响到正常的学习工作和人际交往时才能称之为心理疾病。

在人际交往中，主要表现为对自己的能力、品质等自身因素评价过低；心理承受力脆弱经不起较强的刺激，谨小慎微、多愁善感、猜疑心重、胆怯害羞、行为畏缩、瞻前顾后、独来独往等。

自卑心理的产生，主要来源于心理上消极的自我暗示。其表现在：自卑感强的人往往不能适应生活，自我封闭，对自己不信任，对他人也不信任，敏感多疑，悲观失望，对自己缺乏信心，经调查在学生中有轻微自卑感的人占 50% 左右，有严重自卑感的人占 12%。如果一个人的自卑感不能及时克服，成为习惯化、巩固化就会构成性格上的重大缺陷，严重者，甚至到自暴自弃自毁的地步。

自卑感的产生有客观原因，但更主要是主观上自我认识的偏差造成的。据调查，引起学生自卑的主客观原因有：

(1) 身体和生理因素。由于先天或后天的原因，有些学生常因个子矮、过胖、五官不端正、身体有残疾、缺陷等而产生自卑，总觉得自己不如人，越是这方面有缺点的人越敏感，越要拿自己与别人比较，强化自己的缺点。于是精神压力重重，常怀疑或担心自己的缺陷被人耻笑，因此离群索居，不敢主动交往或接受友谊。

(2) 能力因素。有的学生在中学时成绩较好是班上的佼佼者，也易受到老师、同学的肯定，进中专或高职后，发现比自己强的人多的是。而且学校评价标准发生