

成长中 自我的探索

张春兴 著

QINGNIAN XINLI YU JIAOYU CONGSHU
青年心理与教育丛书

世界图书出版公司

成长中自我的探索

张春兴 著

东华书局

世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

1994

内 容 简 介

本书从教育心理学的观点分析探讨学校教育 with 青少年行为问题的关系；析论青年的迷网、彷徨、追寻、探索、选择、定向等问题。告诫青年应该继续保持心智成长，不断学习新事物与新观念；学习不能单靠有形的学校教育，而要随时随地自行探索求知。

成长中自我的探索

张春兴著

东华书局出版

世界图书出版公司北京公司重印

北京朝阳门内大街137号

北京昌平百善印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

1994年1月第一版 开本：787×1092 1/32

1994年1月第一次印刷 印张：6

印数：0001—2000 字数：11.8万字

ISBN：7-5062-1660-4/Z·81

定价：6.80元 WB9305/P

世界图书出版公司已向台湾东华书局购得重印权，

限国内发行

出版者的话

张春兴教授从事教育事业，孜孜矻矻数十年，并深得其道。对青年一代教育辅导竭尽心力，桃李满园。他的著作门类众多，行文深入浅出，鞭辟近里，富有教义，感染力强。在台湾影响深广。

在这万物向荣的季节，在大陆重印出版张先生的著作，对我们改革开放，发展两岸文化交流，促进统一大业，将有积极意义。大陆读者也必定会从中发现对自己有益的道理。

为了大陆读者阅读方便，除改用简体字外，在重排时我们作了某些不损原义的变更，想必也是会得到作者认同的。

1992年4月

为新生代的健康成长尽一点心力

——发行大陆简体字版序

近百年来，中国人走过的历史之路是坎坷艰苦的，在此期间国内外人士对中国人的命运，有早期与晚近两种论断：早期论者谓，中国人确有伟大的过去，却难期辉煌的未来；晚今论者则既肯定中国人的历史贡献，且预言21世纪将是中国人的世纪。此一预言为现代中国人带来了希望与信心。

21世纪之初的中国人，多属目前成长中的新生代。此辈新生代将来能否担当领导世界文化的重责大任，端视这辈成年人有否施予良好教育，以培养其超越的智慧、能力、气魄、品德等人格素质而定。基于此义，多年来个人在教学研究之余，一直秉承教育报国的信念，在报刊发表多篇有关青年修养与教育革新的专文，意在为新生代的健康成长尽一点心力。经选取其中相关者分类结集，由台湾东华书局出版了6本书：青年的烦恼与出路、青年的认同与迷失、成长中自我的探索、怎样突破读书的困境、希望的追寻与挫折、教育的应为与难为。各书出版后，在台湾地区青年群与教育界，引起极大回响。现应世界图书出版公司北京分公司之约，并经东华书局同意，在大陆发行简体字版本。世界图书出版公司北京分公司诸同好，费心安排两地学术合作与出版事宜，谨此敬表谢意。各书内容如有欠妥或不足之处，至祈心理学与教育学界先进不吝赐教。

张春兴谨识

1992年2月于台湾师范大学

序 言

现今社会多变，不仅知识暴增，价值观念日新月异，甚至生活方式休闲娱乐也随之朝夕不同。此社会变迁，固然为人们带来了新的出路和成功机会，却也因而增多了失败和被淘汰的危机。因此，个人欲期随时代进步而生存发展，必得具备两个条件：其一，继续保持心智成长，过去一朝学成终生受用的观念，已不合时宜；而必须不断学习新事物与新观念。其二，在成长中学习时，不能单靠有形的学校教育，而须赖在生活中随时随地自行探索求知。谚云“活到老学到老”，在今天的社会里更具有意义。本书所收文章，均以如何在继续不断的成长中自我探索为主题，希望对追求成功追求愉快生活的读者朋友们，能有所助益。

张春兴 谨识

1983年11月于台湾师范大学

目 次

出版者的话	(i)
为新生代的健康成长尽一点心力	
——发行大陆简体字版序	(iii)
序言	(v)
走出自我的迷网	
——从自我认识谈自我的开拓与提升	(1)
升学路终点的彷徨	
——与台湾大学同学谈大学生的自我追寻与自我肯定	(23)
今日大学生与大学教育	
——与清华大学同学谈怎样掌握大学生活	(41)
大学联考与偏倚学风	(60)
大学生的迷失与定向	
——从青年心理学的演变到大学生求学心态的分析	(71)
问题出在哪里	
——从发展心理看国中生行为问题的成因	(102)
反常教育下的失迷者	
——从青少年问题的成因谈教育的无心之过	(121)
万物之灵莫知自解	
——人类追求自知的心路历程	(134)
工作·休闲·娱乐	
——现代人生活迷离的心理探索	(158)

走出自我的迷网

——从自我认识谈自我的 开拓与提升

一、万事莫若自知难

最近在“动物奇观”电视节目中，听到动物学家解说动物与人们的区别时，提到这样一句话：“动物有所知，但不知其有所知；人有所知，而自知其有所知，所以人为万物之灵。”乍听之下，似乎言之有理，但仔细想想，不无商榷的余地。

（一）无所不知，但少自知

不错，人自知其有所知，把所知的经验组成为知识，累积为文化，传之后世，流于四方，代代继承并发扬光大，终于克服了生存的困难，突破了自然的限制，成为地球上万物的主宰。然而，从人所知的范围来看，其成就多表现在对他周围世界各种变化的了解、预测与控制。人对天文地理几乎无所不知，但对人生的目的却找不到清楚的解释。换言之，人所主宰者多属自身之外的万物，而对自身问题的了解与处理，并未表现出与其支配其他万物同样伟大的成就。甚至出现一种矛盾的现象：科学文明愈进步，反而为人类自身带来

更多的难题。可不是吗？科学帮助人克服了贫穷，减少了疾病，但对人间冲突、战争、犯罪、杀人、自杀、心理失常、精神疾病以至环境污染与人口爆炸等自毁性问题，却是无能为力。

（二）自我作践，自寻烦恼

人生在世，为生存而奔波，为名利而追求，奔波追求行为背后的原始动力，无论解释为性善或性恶，按理总不该忘却自身利益做出危害自己的事。然而事实并非如此，从心理健康的观点看，人所做的事情中，无论动机如何，其结果中有多数是损害自己的。这现象，我们可列举日常语文中的表意，予以说明。我曾查阅数本成语辞典，搜集其中由“自”字起头，而带有行为或心态表意的成语40余条，按其含意分为消极的（毁伤性的）与积极的（建设性的）两类。令人吃惊的发现：属于前类者竟占3/4；诸如自暴自弃、自作自受、自欺欺人、自寻烦恼、自掘坟墓、自取其咎、自食其果、自甘堕落等，都是极常见的。属于积极性的成语较少，所占只有四分之一；其中自强不息、自立更生、助人人助等，算是难得的几个代表了。如果我们承认此类成语是用来描述人的行为或心态实况的，我们似可据以推理，消极性成语偏多的原因，乃是由于人在生活现实中实际上表现出较多消极性行为之故。换言之，即使人的所作所为目的不在伤害自己，但是遇到与己有关的事务时，他以自毁方式去处理的倾向，反而要比建设性的倾向为多。人为什么做这些不利于己的事呢？这问题很难回答。不过，我们至少可以肯定一件事：那绝不是明知故犯，那是由于缺乏自知之明。

人有那么多文化经验、科学知识，为什么不能用来帮助自己获得自知之明？那是由于人的野心太大，欲望太多；对人、对事、对自己贪得无厌追求不已的缘故。这是人类的特征，这特征使他成为万物之灵主宰了世界，这特征也使他陷入不能解脱的自我迷惘之中。如果追求的方向不清楚，追求的方法不适当，自寻苦恼的后果又何能避免呢？问题是，既已生而为人，就不能没有欲望，不能没有追求；消极、退缩、逃避等适应方法，绝不能使人达到快乐幸福的目的。因此，人生在世要活得有意义、有价值，必得先从自我的迷惘中挣脱出来，与外在世界接触、学习，从而认识自己，然后才能在复杂多变的社会里，正确的选择自己追求的方向。近年来，常听到学者专家们对青年朋友建议：从自我追寻中去作自我肯定。然而，自我追寻指什么？自我肯定指什么？前者指认识自我，了解自我；后者指根据对自我的了解去设定适合的生活目标，养成有效的能力与观念。那么就能使有限的自我得以开拓与提升，从而减少困阻，增加成功，进而使人生的理想与价值得以实现。接下去我们就先从如何认识自我讨论起。

（三）我认识我，三个取向

在“我认识我”这个标题内有两个“我”字，这两个“我”，在语法上性质不同；前一个我是主词，后一个我是受词，象这种人称代词，在中文里只有语意上的区别，在字形上没有变化。在英文里就不同了，英文中的人称代词，必须随位格的不同而变化（如I, me, he, him等）。我们做如此分析，意在说明我们想认识的我，是语句中说到的或受格的我，不

是主格的我。因为只有受格的我带有自我意识，而自我意识才是心理学研究的题材。试看下面这句话：我照镜子看到我有了白发。句中前一个我只是照镜子动作的表现者，在照镜子的活动中个人并没有特别的自我意识。句中后一个我是个人从镜子里看到的自我的影像，这个影像我引起自己敏感的反应，自我意识到：我不再是年轻人了！

如此看来，要想认识自我，只能在产生自我意识的生活情境下去体认自己。当然，人的生活情境复杂多变，个人很难把握。不过，我们可以将所有生活情境归纳为与自我间的三种关系：（1）我与人的关系，在此种关系中的情境如：我知道父亲对我的表现并不十分满意。（2）我与事的关系，在此种关系中的情境如：我觉得这次考试失败对我的打击很大。（3）我与己的关系，在此种关系中的情境如：我想我应该革除自己的懒惰习惯。三个举例情境中后面所提到的我，就是我们所要认识的自我。从以上三种关系所认识的自我，加在一起形成个人对自己的看法，就是心理学上所谓的“自我观念”。

接下去我们先从我与人的关系探讨如何认识自我。

二、从我与人的关系认识自我

从我与人的关系认识自我，是个人获得自我观念的主要来源。因为周围的人只要和自己有来往，他们都是反映自我的镜子。尤其在个体幼小时，父母教师都有意的施予教养感化，加上他自己对人模仿学习，逐渐对自己略有认识。长大后，人际关系增多，从家庭中的感情关系，扩展到外面的友

爱关系；进入社会又会经验到人与人之间的利害关系。如何从这些复杂关系中认识自我？我们试就普遍原则与特殊事例分别加以说明。

（一）先求认同，而后统合

每个人都有他的个性；人的个性是由他对人对事对己的态度、看法、选择、判断、处理等各种行为上表现出来。人的个性，在心理学上称为人格。根据心理学家的研究，在人格发展的历程中，从幼稚到成熟，主要分为两个阶段，先是在外化的环境里向别人学习、模仿，而后再经由内化历程，按人的需要去吸收、重组、同化由外化得来的经验，逐渐形成属于他自己的人格特征。如换用两个心理学术语表示这两段心理发展，前段的外化历程，叫做认同，后段的内化历程，称为统合。个人能在个性上表现统合者，其言行、思想、观念等将会协调一致；这就代表他的人格发展趋于成熟。一般言之，年龄到20岁左右，才能达到人格自我统合的地步。如果人格发展不能达到自我统合的程度，他的需要与行动就难免发生矛盾冲突，不是行动的结果无法满足自己的需要，就是在需要驱使下不能适切的支配自己的行动。此种矛盾现象，也就是一般所说的自我迷失。现在社会上青年行为问题之所以如此严重，人格发展上未能从认同提升到统合，是一个主要原因。

上述观念对我们要谈的认识自我有何关系？因为人格发展由外化认同达到内化统合的人，是比较成熟的人，也是比较有自知之明的人。这种人的自知之明，乃是由于他先在生活环境里用心向别人学习，获得足够的经验，然后按照自己的

需要与理念去计划发展自己的前途。换言之，人格上达到统合的人，他的自我追寻才会有方向、有目标，不致于自我迷失。因此，我们可以肯定的这样说：自我统合是避免迷失的必要条件，而统合之前必先认同。

狭义言之，先认同后统合的观念，可用以解释从儿童到青年心理成熟转变过程中，个体必须学到将来生活所需的基本知识技能，从成败经验中认识环境要求的标准，认识自己在团体中的地位，然后选择决定自己的出路。

广义言之，先认同后统合的观念，可用以解释所有生活情境。诸如升学、就业、结婚成家、出国留学、改变工作环境等各种情境，凡是需要调整自己去配合环境要求时，都必须先求认同，而后统合。以学画为例，必须先学着欣赏别人的作品，模仿古今各家的画法，吸收到了足够的经验，而后才能独出心裁，创立自己的特殊风格。文学更是如此，不读书写不出好文章，读书破万卷，下笔如有神；“有神”是自我统合后表达的最高意境。再如，在学业或职业上欲期卓然有成，也必得先向别人学习，熟悉一般人共同的做法，先求符合己有标准，把工作做得跟别人一样好，然后再求超越群伦，追求自己理想中的更高标准。现在有些人眼高手低，在学问研究或工作表现上尚未达到起码的标准之前，就好高骛远，急着要出人头地，欲速不达，反而难得成功，其所以然者，就是忽略了先认同后统合的连续历程。

（二）比上不足，比下有余

比上不足，比下有余。表面上看，这句俗语有两层涵义：其一，劝告不满生活现状的人，放眼看看周围其他的人；与

他们比比看，就会对自己的处境多一些了解。特别是看到有些人的境遇远逊于自己时，自己的苦闷就会减低。其二，鼓励人接纳自己，接纳现实，并进而欣赏自己存在的价值。特别是在发现自己的情况较胜于那些在痛苦中挣扎的人们时，就会体认到自己既有一切的可贵，领略到自身责任的重要。总之，这句俗语的涵义是教人从我与人的关系中去认识自我；除了关心自己之外，多看看别人，多关心别人；由别人的成功、失败、快乐、痛苦的表现中，可以反映出自我的价值。

然而，从与别人比较以认识自我，尚有几个问题值得考虑：

第一，跟别人比的是行动前的条件，还是行动后的结果？如果比的是条件，比上不足比下有余的心态是消极的。因为未开始行动就把自己置于次等地位，将会影响自己的士气。因此，这种心态只能用于行动后对现实的接受，才有意义。

第二，跟人比要有标准，是相对的标准还是绝对的标准？是可变的标准还是不可变的标准？如果在某种绝对标准下，自己是否符合标准的条件是不可能变的，跟人比较就没有意义。例如，个人身材的高低不能改变，而学业成绩的高低就可以改变。所以跟别人比成绩较之比身高就具有意义。

第三，比的对象是什么人？是同价团体的成员，还是个人心目中的偶像？与同班同学相比可以，但与超现实的全美偶像比较，就失去意义。

根据我与时下大学生接触的经验，我发现很多人是“身在福中不知福”，常常无病呻吟，抱怨别人，不满环境。我鼓励他们读书之外，放眼四周看看社会上其他的人，自己羡慕的是什么？自叹弗如的是什么？而且，有必要腾出些时间

去参与一些与生活有关的活动。譬如台大慈幼社同学们举办的对残障儿童服务，就是一项很有意义的活动。有暇时到农田、到工地、到菜市场去看看终年辛勤流血流汗的人，然后设身处地想想，要是自己也被要求做同样的工作，将会有什么样的感受呢？人总是向上看，羡慕别人成功后的光彩，却往往忽略了自己应如何脚踏实地去追求。因此，我常用两句话勉励我的学生：先珍惜既有的，再追求更高的。

（三）人下为人，树下为树

中国北方有句俗语：宁在人下为人，不在树下为树。意思是说，有才德者如能自知知人，虽暂时屈居人下，受人差使，大丈夫能屈能伸，仍能调整自我，顺应环境，生活安之若素，不致心理冲突。将来有机会脱颖而出，以前寄人篱下的生活经验，反而对他的人生体验具有正面的效用。树下为树则不然，树不能自知，如上有大树的枝叶夺去了阳光雨露，下有大树的根节夺取了水份营养，小树的生存将无能为力，既不能突破现状，也不能适应转移，长期下去，只有枯萎死亡一途。

在理论上讲，人下为人是一种生活历练，只要自己认清环境，了解自己追求的目标，暂时委屈求全，不如意的事未尝不是自我考验的机会。但是事实上很难做到，很多人不甘心人下为人，这些人不能忍受一时的挫折，稍受委屈，不是动辄与人冲突，就是拂袖而去。另外有的则以无可奈何的态度应付生活，既无目标，也无方向，以后纵有较好机会，也因为平常缺乏准备，而无法转换自己不满意的环境。到头来，不愿人下为人，却永远逃不出人下为人的困境。

由于近年来高等教育发达，青年人获得学士、硕士甚至博士者日众。这些人初就业时，要他从事基层工作，多半觉得大材小用，因而不愿人下为人。其实，教育程度并不代表工作经验，甚至学位也不等于学问，所以这些自觉大材小用的人，他们固然对自己从事的工作不满意，殊不知他们的主管上司对他们的工作表现和态度，也不满意。因此社会上就出现一些不安现象；此种现象，行政机关有之，学术机关有之。我认识一个朋友，在一家公司当经理，工作表现良好，就是不甘心受董事长的支配。自己觉得公司的大钱是他赚来的，而自己的权力和报酬却遭受限制，是不应该的，不愿人下为人，于是决心独立门户，单独创业追求大的发展。他以为在工商界已建立了关系，原来所有往来客户都会支持他的。事实上这是一种错觉，人家信托的是他原来的公司，而非他本人。他脱离公司独立创业，坚苦支撑不到两年，遇上不景气，终而宣告停业。

三、从我与事的关系认识自我

从我与事的关系认识自我，最简单的做法就是从做事的经验中了解自己。与人相处，别人是反映自己的镜子；做事，事也是反映自己的镜子。因为只有做事才能显出自己的能力和价值，只有做事才能发掘自己的兴趣和性向。至于“做事”一词的涵义，在此我们采广义的看法；诸如学生求学、商人经商、工人做工、机关职员上班、家庭主妇管家等等，都是做事。本文目的不在强调做什么事或者如何做事，而旨在提供几点观念，用以说明如何从人与事的关系中去认识自己。

（一）不经一事，不长一智

不经一事，不长一智。这句俗语意在劝人多从做事的历程中获取经验。无论做事的经验是成功的还是失败的，对个人以后处理同类事务时，都会有正确的助益。当代美国著名教育家杜威所倡导的“从做中学”，也就是这个意思。从心理学的观点言，做事就是一种学习活动，学习后获得的经验对个体行为产生两种作用：其一，当同样情境再出现时，尝试错误的行为减少，减低了工作的困难。其二，当类似情境出现时，靠学习迁移作用，可举一反三，触类旁通扩大原有的知识经验。由此可知，做事的经验可助人免于迷失，做事的经验可增加以后做事的能力，其中原因乃是个人从做事中认识了自己，从而有效的支配自己去如何做事。

去年四月间，我在师大辅导研究所指导的硕士论文，其中有一篇的研究目的是想了解大学生在校4年期间对自己未来职业取向肯定的情形。调查对象是台大与辅仁的学生，共1100多人。当询及“到目前为止你是否已肯定了自己将来职业的方向？”结果发现：（1）随年级增高自我认识愈肯定；一年级为58%，四年级为86%。（2）有工作经验者（包括暑假打工、家庭教师等）比无工作经验者自我认识较肯定；前者为75%，后者为59%。（3）担任社团干部者比未参加社团者自我认识较肯定；前者为82%，后者为69%。上列资料显示两点重要意义：其一，做事（包括求学）经验与自我认识有密切的关系。其二，大学一年级学生中，居然有40%以上的人尚不能肯定自己的前途。大学本来是分系专攻的，按理在入学前就肯定了自己的前途。由此项事实看，大学联考之