

《心理学与人生》丛书

主 编：徐 鸿

自我塑造与完善

—— 心理学与高职大学生

主 编：王永莲 贺文佳

副主编：邓良军 陈庆林
陈 鉴 周 萍

四川出版集团 · 四川科学技术出版社

《心理学与人生》丛书

主编:徐 鸿

自我塑造与完善

——心理学与高职大学生

主 编:王永莲 贺文佳

副主编:邓良军 陈庆林 陈 鉴 周 萍

四川出版集团·四川科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我塑造与完善——心理学与高职大学生/王永莲,贺文佳主编.
—成都:四川科学技术出版社,2007.9
ISBN 978-7-5364-6309-7

I. 自… II. ①王…②贺… III. 大学生-心理卫生-健康教育
IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 117504 号

自我塑造与完善

——心理学与高职大学生

主 编 王永莲 贺文佳
责任编辑 李蓉君
封面设计 肖体江
版面设计 康永光
责任出版 邓一羽
出版发行 四川出版集团·四川科学技术出版社
成都市三洞桥路 12 号 邮政编码 610031
成品尺寸 230mm × 185mm
印张 17.5 字数 250 千 插页 1
印 刷 成都市福利印务有限公司
版 次 2007 年 9 月成都第一版
印 次 2007 年 9 月成都第一次印刷
定 价 20.00 元
ISBN 978-7-5364-6309-7

■ 版权所有·翻印必究 ■

■ 本书如有缺页、破损、装订错误,请寄回印刷厂调换。

■ 如需购本书,请与本社邮购组联系。

地址/成都市三洞桥路 12 号 电话/(028)87734081

邮政编码/610031

重視心理教育
造福後代子孫

徐世群



四川省原副省长、省人大副主任 徐世群教授的题辞

重视大学生心理教育 促进大学生身心健康

唐朝纪

四川省高教学会常务副会长,原教育厅副厅长
唐朝纪教授的题辞

重视心理学的应用 普及心理健康知识

杨宗义

四川省心理学会名誉理事长,国内知名心理学家
杨宗义教授的题辞

《心理学与人生》丛书编委会

顾 问:唐朝纪 黄竞跃 杨宗义 李小融

主 编:徐 鸿

副主编:欧居湖 徐建奇 王永莲 贺文佳

编 委:章 红 赖 芳 陈 俊 陈理宣 伍万全

魏 青 成 云 徐 砺 卢 勤 桂世权

张晓维 翟 瑞 耿德英 吴忠才 黄培森

陶大德 邓良军 陈庆林 陈 鉴 周 萍

《心理学与高职大学生》编委会

主 编:王永莲 贺文佳

副主编:邓良军 陈庆林 陈 鉴 周 萍

编 委:陶大德 刘 艺 凌晓萍 梁玉蓉 郭 星

黄玉斌 汪姗姗 郭纪萍 王秀兰 徐晓霞

前 言

按照一般的理解,高职院校高职大学生的心理健康,应包括认知、情绪、情感、意志、需要、兴趣、态度、价值观、气质、性格、人际交往等各个具体的方面,内容很多,我们不可能一一触及。我们把这些方面置入高职大学生的学习过程、人际交往、网络生活、婚姻与恋爱、职业规划等现实社会生活和活动中来加以考察,选择了自我认知与塑造、人际关系与社会环境适应心理、学习心理、网络心理、婚姻与恋爱心理、职业规划心理等高职大学生最为关注、也是对其最具实用价值的六个方面,架构形成本书的内容体系。这六个方面的内容,关乎“自我”的塑造、愉悦、提升、丰富、回归和规划实现,一言以蔽之,即关乎“自我”的塑造和完善。

进入高职院校,我们需要以全新的观念、崭新的姿态面向未来,塑造和完善“自我”。

认识自我,是塑造和完善自我的基础。许多时候,我们会驻足于镜前,亲眼目睹“自我”是何模样;也常常会内省心中的“自我”是否令自己满意;还要耳闻目睹别人眼中的“自我”是否符合自己对于“自我”的期望……,认识“自我”,确实让

我们费了不少的时间和精力,也不断地增加或消耗着我们自己所拥有的“心理资源”。尽管如此,对于“自我”的这些认知,还只是感性的、经验性的,我们更需要对“自我”进行理性的认知,并在此基础上确定“自我”塑造与完善的目标或标准。

“自我”塑造与完善,目标或标准是多方面、多层次的,总体目标是塑造健全和谐的人格,这又包括生理、心理和社会及其相互间的关联性等诸多方面的具体目标。“心理健康的自我”在这一系列目标中占据着极为重要的位置。

“自我”塑造与完善,不仅要自省、自悟,达到“知己”,也需要把“自我”置入社会环境之中,与他人、与整个社会进行互动,经受住各种艰难困苦的磨炼,扩展“心理空间”,促使“自我”更具心理弹性,达成与环境间的和平相处、和谐互动,在和谐互动中使“自我”和他人都能体验并增强身心的愉悦。

学习,是高职大学生提升“自我”的基本途径和主要手段。高职大学生要为将来择业和就业做好准备。这是一个逐步积累和提高的过程。在这个过程中,学习是我们的第一要务。我们需要探索和掌握学习尤其是技能学习的心理规律,增强持续、积极学习的动力,克服学习过程中的一些心理障碍,提高学习成效,不断地提升“自我”。

随着互联网的兴起与普及,我们拥有了认识和把握世界的全新的途径与手段。互联网的强大功能既对我们的成长具有无可比拟的积极意义,也会令我们在不经意间跌入网络陷阱。为此,我们必须很好地把握网络,利用网络来不断地丰富“自我”。

我们高职大学生,正当妙龄,青春萌动。或是“书包里的

玫瑰悄悄地开”，或是“有心赏花花不再”。不少同学在经受着情感的激荡，或喜悦、幸福，或惆怅、哀伤，这些都容易令我们迷失“自我”。我们中的“他”和“她”，该有怎样的故事？该有怎样的“心理对垒”？情感中的烦恼，该怎样来面对和处理？

进入高职院校，就基本给“自我”的一生作了职业定位。我们要将什么样的“自我”推向社会，在职业生涯中实现什么样的“自我”，才不致有负于社会、家庭和自己的“十年寒窗”？才能最终实现自己的职业定位目标？

本书具有选题针对性强、结构新颖、理论适度而重于实践、心理方法与思想方法融合、心理问题与调适策略匹配、注重可读性和实效性等重大特色，它将引领同学们走进神秘的“自我”内心世界。它或许是初步的，但我们相信，它所抛出的“砖”，不仅仅是能够让同学们明白上述所提及的“自我”，通过思考，同学们的“自我”或许还会得到更远、更好的拓展与延伸。

在书中，我们力图给同学们展示“自我”塑造与完善这一重大工程的概貌，至于能否达到目的，敬请读者品评。

编 者

2007年6月18日

目 录

第一章 认识自我 塑造自我·····	1
第一节 认识自我·····	1
一、自我意识·····	2
(一)自我意识概述·····	2
(二)高职大学生自我意识的特征·····	5
二、认识情绪·····	7
(一)情绪概述·····	8
(二)健康情绪的标准·····	10
(三)高职大学生情绪的特点·····	10
三、认识意志·····	13
(一)意志概述·····	13
(二)高职大学生应具有的良好意志品质·····	15
(三)高职大学生意志品质的特点·····	16
四、认识人格·····	17
(一)人格概述·····	17
(二)健康人格·····	20
(三)高职大学生人格发展的特征·····	22

第二节 平衡自我	24
一、高职大学生自我意识的偏差及其纠正	25
二、高职大学生常见的情绪困扰及其调控	27
三、高职大学生常见的不良意志品质及其克服	34
四、高职大学生常见的人格缺陷及其优化	39
五、高职大学生中常见的人格发展缺陷及其调适	39
第三节 完善自我	43
第二章 构建和谐 愉悦自我	56
第一节 适应环境	57
一、社会化与高职大学生	57
二、人际交往与高职大学生	63
(一) 人际需要的三维理论	63
(二) 社会交换理论	66
第二节 营造环境	67
一、高职大学生的生活特点	67
二、高职大学生常见角色转变障碍及调适	70
三、高职大学生社会化进程中存在的问题及调适	74
四、高职大学生常见人际关系障碍及调节	76
第三节 运用环境	81
第三章 主动学习 提升自我	94
第一节 探索学习	95
一、探索学习动力之源	95
二、打开学习智慧之门	106
第二节 调控学习	111
一、正视问题, 确诊病根	112
二、学习辅导, 优选策略	118

第三节 学会学习	123
第四章 用好网络 丰富自我	141
第一节 走近网络	141
一、互联网及其心理功能概述	141
二、网络心理特征分析	148
三、培养健康的网络心理	151
第二节 走进网络	154
一、高职大学生常见网络心理障碍及其表现	155
二、高职大学生常见网络障碍形成的原因分析	157
三、高职大学生常见网络障碍的诊断与调适	159
第三节 把握网络	161
第五章 和谐两性 回归自我	169
第一节 认知两性	170
一、恋爱与爱情的含义	170
二、高职大学生的恋爱特点	171
三、高职大学生的恋爱心理	172
四、恋爱心理困惑与调适	175
第二节 和谐两性	178
一、性的含义	179
二、高职大学生性心理的发展	180
三、高职大学生性心理表现	181
四、高职大学生的性心理适应	182
五、健康的性行为	186
六、高职大学生常见性心理困扰及调适	187
第三节 升华两性	191
一、培养健康的恋爱观	191

二、培养爱的能力	193
三、培养健康文明的恋爱行为	194
四、提高恋爱挫折承受能力	195
五、培养健康的性心理	196
第四节 两性实例	199
第六章 面向职业 规划自我	208
第一节 面对就业	208
一、认识职业	208
二、职业心理	211
三、职业准备	212
第二节 正视就业	219
一、高职大学生择业中常见的心理问题及其调适方法	219
二、高职大学生就业中常见的心理问题及其调适方法	224
三、高职大学生中特殊人群的职业心理分析及其调适	228
第三节 实现自我	239
职业规划综合案例	239
第一部分 自我认知	239
第二部分 职业环境分析、职业选择	248
第三部分 实施计划	250
第四部分 评估与调整	255
参考文献	265
后 记	267

第一章

认识自我 塑造自我

“我是谁?”“我想成为怎样的人?”,在大学路上奋斗、前行的同学们,你是否在思索这样的问题时,曾感到过困惑、迷茫呢?著名心理学家约翰·保罗曾说过:“一个人真正伟大之处,就在于能够认识自己。”今天我们的高职大学生们面临着激烈的社会竞争,他们都渴望能够通过上大学里充分地锻炼自己,发展各方面的能力和技能,为以后走上社会做好准备。然而,当你在锻炼、塑造自己时,请记住认识自己是一切发展的前提。本章,我们将从自我意识、情绪、意志、人格四个方面,带领大家走进自己的内在世界。

第一节 认识自我

古希腊人相信,只有神是完美无缺的,我们在不苛求完美的同时,还应该正确对自己做一个合理的分析,重新定义自我,进一步完善自己,我们不可能达到天神般的完美。但是我们可以在完善自我中,保持个性的美质,在更广阔的社会人生中寻找自己,实现更高的人生价值,在完善自己的过程中,完美在你的一生有一个充实向上的人生。

——佚名

一、自我意识

(一) 自我意识概述

当你面临艰难任务时,常不自觉地会提醒自己要自信;当要发怒时,常提醒自己要自制;当受到轻视时,提醒自己要自尊;当你面对孤独时常常引导自己走向抑郁,甚至跨过生命的警戒线等等。然而,你是否思考过是谁在提醒和引导我们呢?它就是我们口中常说的“自我”,心理学上讲的“自我意识”。个体正是通过自我意识来认识、调节自己,在环境中获得动态平衡,求得独立发展的。自我意识是什么?何以有这样大的魔力来控制我们自己?

1. 什么是自我意识

自我意识也称自我,是个体在与社会的交互作用中产生的对自己各种身心状态以及自己与他人关系的认识。简言之,是自己对自己、自己对周围环境的认知。包括对自我的生理、心理和社会特征的认识。主要是通过自我认知、体验、调节等途径来获得的。它是人的意识发展的最高阶段。

2. 自我意识的结构

自我意识是一个具有多维度、多层次的复杂心理系统,从内容上看,可由生理自我、心理自我和社会自我构成;从途径形式看,由自我认知、自我体验和自我调节构成。

表1 自我意识的结构

途径 内容	自我认知	自我体验	自我调节
生理自我	通过观察、比较,认识自己身体、外貌、衣着、风度等	英俊、漂亮、有吸引力、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
心理自我	通过自我分析对自己的智力、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	追求信仰,注意行为符合社会规范,要求智慧与能力的发展

续表

途径 内容	自我认知	自我体验	自我调节
社会自我	通过评价对自己的名望、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

(1) 自我认知。自我认知解决“我是谁……”、“我的优点有……”、“我的缺点有……”、“我是什么样的人?”、“我为什么是这样的人?”等问题,是对生理自我、心理自我、社会自我的认识。高职大学生的理想自我一般都高于现实自我,在实际中就会出现对现实自我的不满意表现,出自卑甚至自弃。高职大学生的自我认知以真实自我为轴心上下摆动,当学习取得一点成绩时,便显示出自负的一面;而当遇到挫折时,便表示出自卑的否定性评价,这都是高职大学生自我认知中客观存在的。

(2) 自我体验。自我体验是个体对自己情感的体验,是在自我认知基础之上产生的。自我认知决定自我体验,而自我体验又强化着自我认知,主要集中在“能否悦纳自己”、“对自我是否满意”等方面。

(3) 自我调节。自我调节是对自己行为和思想、言语的调节、控制过程,以达到自我期望的目标。包括自我激励、自我暗示、自强自律,主要涉及两层含义:其一,自己对自己的设计,即“我应该做什么,我不应该做什么……”;其二,自己对自己的指导,即“我可以怎么做……”。我们经常讲的“自制力”其实就是自我调节、控制的能力。自我控制是自我意识的关键环节,高职大学生常常“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。成功的人都有较高的自我控制。但并非所有的自我控制都是积极的,有的高职大学生对自己的要求非常高,自我控制能力强,而在实际中却因为主观或客观原因没有能够达到,容易对自我产生怀疑与否定。自我认识是自我意识中最基础的部分,决定着自我体验的主导心境以及自我控制的主要内容;自我体验又强化着自我认识,决定了自我控制的行动力度;自我控制则是完善自我的实际途径,对自我认识、自我体验发挥着调节作用。当三方面整合一致时,自我意识便完整了。

(4) 生理自我。指个体对自己身体、生理状态(如身高、体重、容

貌)的认识和体验。如:青春期的学生对数都对生理自我产生较高的关注,常常会因为自己容貌姣好而自得或以身材矮小而自卑等。其实,生理自我是与生俱来的,不能改变,只能接受。重要的是随着自我意识的成长,对生理自我的认识也会逐渐成熟和理性。

(5)心理自我。个体对自己的心理活动、个性特点、心理品质的认识、体验和愿望,包括对自己的感知、记忆、思维、智力、能力、性格、气质、爱好、兴趣等的认识和体验。例如:对自己性格特征的认知:我性格外向,开朗、活泼;对自己能力水平的认知:我交际能力强,写作水平也不错。重点在如何评价和感知心理自我。如:初恋与失恋的体验,失败与成功的体验等。

(6)社会自我。指伴随着自我意识的成长,个体社会角色日渐浮出水面,个体对自身与外界客观事物关系的认识、体验和愿望,包括个人对自己在客观环境及各种社会关系中的角色、地位、权利、义务、责任、力量等的意识。如:某同学在班上担任班长,班长这一角色及该角色享有的权利和应尽的义务等都属于该同学的社会自我范畴。用“我已长大”来表达社会自我,期望得到肯定与认可。

生理自我、心理自我与社会自我是密切联系的、相互影响的,它们都包含着不同的自我认知、自我体验与自我控制,但由于比例和搭配的不同,构成了个体对个体自我意识之间的差异。

3. 自我意识的功能

(1)自我意识决定个体行为的持续性与目标性。也就是说每个人的行为,并不完全由他所在的环境和情况来决定,同时也是更重要的是个体的自我认知水平和认知角度即与自我意识有着密切的联系。那些自我意识积极的学生,其成就明显优于那些自我意识消极的学生。比如,当一个人被认为自己声名不佳时,他们反而会放松对自己的约束。可以说,个人怎样理解自己,是保证个体如何行为及以何种方式行为的重要前提。

(2)自我意识决定个体对自己经历的事件和认识的人物给予自己的解释。不同的人可能会获得完全相同的经验,但每个人对这种经验的解释却可能有很大的不同。事实证明,当个人的既有自我意识消极时,每一种经验都会与消极的自我评价联系在一起;而如果自我概念是积极的,每一种经验都可能被赋予积极的含义。