

大学生 心理学

概论

韩洪涛 编著

联合国专家断言：

从现在起到21世纪中叶，没

有任何一种灾难能像心理

冲突一样，带给人们持久而深刻的痛苦。

如何对大学生进行心

理健康知识教育，增强他们

的心理调适能力，已成为摆在高等教育工作者面前的一项迫切任务。

心理健康将成为

21世纪人才选择的重

要条件。近年来，大学

生中由于心理问题引发的休学、

退学乃至自杀、凶杀等恶性事

件也呈上升趋势，已严重影响了



华中师范大学出版社



大学生心理学概论

华中师范大学出版社

韩洪涛/编著

新出图证(鄂)字 10 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理学概论 韩洪涛编著

—武汉:华中师范大学出版社,2004.9

ISBN 7-5622-2985-6/B·74

I. 大… II. 韩… III. 大学生—青年心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 101222 号

大学生心理学概论

主编:韩洪涛

责任编辑:陈兰枝

责任校对:崔毅然

封面设计:甘 英

选题设计:第一编辑室

出版发行:华中师范大学出版社 ©

社址:湖北省武汉市珞瑜路 100 号

邮编:430079

电话:027—67863040(发行部) 027—67867361(一编室)

传真:027—67863291

网址:<http://ccnup.com.cn>

电子信箱:hscbs@public.wh.hb.cn

经销:新华书店湖北发行所

印刷:湖北恒吉印务有限公司

督印:方汉江

字数:210 千字

开本:880mm×1230mm 1/32

印张:7.5

版次:2004 年 9 月第 1 版

印次:2004 年 9 月第 1 次印刷

印数:0001—8 000

定价:15.00 元

欢迎上网查询、购书

敬告读者:若发现盗版书,请打举报电话(027)67861321

前 言

知识经济时代已经向我们走来。21 世纪是机遇与竞争并存、希望与痛苦交织、光荣与苦难同在的时代，人类将迎接来自许多方面的严峻挑战。但就人类自身而言，最大的挑战就是心理危机。正如联合国专家所言：“从现在起到 21 世纪中叶，没有任何一种灾难能像心理冲突一样，带给人们持久而深刻的痛苦。”心理健康将成为 21 世纪人才选择的重要条件。

大学生是一个特殊的群体，太多自我定位高，成才的欲望非常强烈，但心理发展却尚未完全成熟和稳定。伴随着经济和社会的发展，特别是涉及大学生切身利益的各项改革的逐渐深入，大学生成长过程中遇到的问题更加复杂、多样。大学生所面临的学习、经济、就业以及情感等方面的压力普遍加大，由此也引发了许多心理问题。如何对大学生进行心理健康教育，提高他们的心理素质，使之能成功应对 21 世纪的种种挑战，已成为摆在高等教育工作者面前的一项迫切任务。

在实现中华民族伟大复兴的征途中，以江泽民同志为核心的党的第三代领导集体高度重视青少年学生的心理健康教育工作。江泽民同志指出：“一个民族的新一代没有强健的体魄和良好的心理素质，这个民族就没有力量，就不可能屹立于世界民族之林。”在庆祝清华大学建校九十周年大会上，他还特别强调大学生“要努力使自己既具有优良的政治素质，又具有过硬的科学文化本领，既具有强健的体魄，又具有健全的心智”。因此，加强大学生的心理健康教育工作是新形势下全面贯彻党的教育方针、实施素质教育的重要举措，是促进大学生全面发展的重要途径和手段，也是高校德育工作的重要组成部分。

在新形势下，加强大学生心理健康教育工作必须坚持重在建设、立足教育的原则。重在建设就是要根据素质教育的基本要求，加强大

学生心理健康教育的理论建设、教材建设、制度建设、师资队伍建设和教育教学研究。而立足教育，主要是指以下几个方面的内容：第一，大学生心理健康教育工作的对象是全体在校学生，而不是仅仅局限于少数有心理问题或心理障碍的学生；第二，大学生心理健康教育工作不是以所谓的“调适”、“治疗”即解决大学生心理问题、排除心理障碍或危机干预为主要出发点，而是以提高全体学生的心理素质为出发点，着力于帮助全体学生了解心理健康的基本知识，优化个性心理品质，增强心理调适能力和适应社会生活的能力；第三，开展大学生心理健康教育工作的途径和方法不能仅仅局限于心理辅导或咨询工作，而是要以课堂教学、课外教育指导为主要渠道，形成课内与课外、教育与指导、咨询与自助紧密结合的心理健康教育体系，从多种途径去落实教育内容，实现教育目标。

为了加强大学生心理健康教育，不少学校都把心理学或心理健康课列为必修课，从目前已经出版的这方面的教材来看，大致可以分为两类：或者偏重于普通心理学知识的讲授，或者偏重于心理咨询的方法与技巧。应该说两种教材侧重点不同，各有千秋，但都存在着脱离大学生实际、操作性不强的问题。为此，我们在开设心理健康教育课的基础上，根据高职高专学生的思想实际，把大学生的心理学基础知识教育与大学生的心理健康教育结合起来，编写了这本教材，以弥补上述两种教材的不足，为高校大学生心理健康教育服务。

本书由韩洪涛提出编写大纲，并撰写第一、六、七、八章，卢爱新撰写第五、九、十章，董羽冲撰写第二、三、四章。在编写的过程中，我们参考了诸多学者的研究成果，在此特向他们表示衷心的感谢！因编者水平有限，书中的错误、遗漏在所难免，恳请专家和读者批评指正。

编者

2004年9月

目 录

第一章 大学生的心理发展任务	1
第一节 在更高层次上统一和强化自我意识	1
第二节 学习正确对待挫折	18
第三节 塑造健全人格	27
第四节 完成社会化任务	34
附：案例分析——克服自卑	45
第二章 大学生心理活动的基础	49
第一节 大学生生理的发展	49
第二节 大学生思维的发展	55
第三节 大学生智力的发展	61
附：案例分析——克服健忘	67
第三章 大学生心理活动的一般过程	70
第一节 心理活动的构成及具体表现	70
第二节 大学生的情绪特点	80
第三节 大学生的意志品质	81
附：案例分析——克服自我失控	84
第四章 大学生的个性心理特征	88
第一节 气质	88
第二节 性格	96
第三节 能力	104
附：气质类型测量表及评分标准	108
第五章 大学生心理健康与标准	111
第一节 大学生心理健康概述	111
第二节 心理健康及其界定	115
第三节 中外学者对心理健康标准的讨论	118
第四节 大学生心理健康的标准	127

附：大学生心理健康调查表（UPI）	132
第六章 大学生的交往心理	136
第一节 大学生人际交往概述	136
第二节 大学生人际交往的心理特点	139
第三节 大学生人际交往中的不适与对策	146
附：案例分析——克服社交恐惧	153
第七章 大学生常见异常心理	159
第一节 异常心理的判别方式	159
第二节 大学生常见的异常心理	163
附：案例分析——马加爵犯罪心理报告	168
第八章 大学生心理保健的主要途径与方法	175
第一节 健全心理防卫机制	175
第二节 大学生自我心理平衡	180
第三节 大学生自我心理调适的一般方法	183
附：案例分析——克服学习困难	187
第九章 大学生的社会化与心理健康	191
第一节 大学生的社会化	191
第二节 大学生政治社会化的心理健康	200
第三节 大学生道德社会化的心理健康	204
第四节 大学生角色社会化的心理健康	207
附：案例分析 1——克服强迫型人格障碍	211
案例分析 2——克服偏执型人格障碍	214
第十章 大学生的心理健康与创造能力发展	218
第一节 大学生创造能力的发展	218
第二节 大学生创造能力的发展与优良个性品质的培养	222
第三节 大学生创造能力的发展与感知思维能力的发展	228
第四节 大学生创新能力的培养	232

第一章 大学生的心理发展任务

大学生的心理发展有自己的特点，从年龄层面上看，生理基本成熟，心理迅速趋向成熟而又未真正达到成熟。在成人眼里是孩子，在孩子眼里是成人。在这个时期，自我意识达到一定水准，个性发展基本成型，但仍具有可塑性；情感丰富，情绪表现富于两极性；智力发展达到高峰，思维的独立性与批判性增强，但阅历不足，对事物的判断往往缺少比较和鉴别，因而往往易于主观偏激、感情用事。从文化层面上看，较大的信息量、较宽的知识面、较高的受教育程度，使青年学生对人生有更深入思考，对社会有更强的责任感，对未来有较同龄人更高的自信度。从社会层面上看，改革开放与社会主义市场经济体制的建立，开阔了青年大学生的视野，拓宽了他们施展才干的舞台，但社会生活空间的日益拥挤，生活节奏的日益加快，生存竞争的日益激烈，也使青年大学生的心理焦虑程度加大，心理疾病的发病率上升。

从青年大学生的心理特点来看，其心理发展主要有以下五个方面的任务：一、在更高层次上统一和强化自我意识；二、学习正确对待挫折；三、塑造健全人格；四、完成社会化任务；五、学习健康的人际交往。

第一节 在更高层次上统一和强化自我意识

自我意识，是心理结构的一部分，是作为主体的人对自己存在的认识和把握，包括自我认识（属于认识形式）、自我体验（属于情绪形式）和自我控制（属于意志形式）三种形式。其中自我认识（如自我观察、自我分析、自我评价等），是自我意识的核心，是自我体验

和自我调节的基础；自我体验（如自爱、自尊、自恃、自卑、责任感、优越感等）是在自我评价的基础上，个体对评价的结果是否符合自己的需要和期望而产生的一种情感体验；自我控制（如自立、自制、自卫、自强、自信、自律等）是在自我评价的指导和自我体验的推动下，个体对自己心理活动和行为的自觉而有目的的调整。自我认识、自我体验和自我控制的有机统一便形成了个体完整的自我。

马克斯韦耳·马尔兹（Maxwell Maltz）曾指出：“不管我们是否意识到，我们每个人都有一幅自我的‘蓝图’或一幅自画像。我们的意识里对此可能不够具体清晰，也可能不了解，但它却是存在的，而且完整详细地摆在那里。所谓自我意象，就是‘我是什么样的人’的自我观念，它是由我们的自我信念所塑造造成的。而我们的自我信念，大部分是从我们过去的经验、成功、失败、屈辱、胜利以及其他人对自我的反应——尤其是早期童年时代的体验所形成的，我们据此建立了‘自我’。”“自我意象是一个前提、一个根据、一个基础，由此而产生出个人的整个个性、行为、甚至环境。”^①正如人们常说的，人生最大的挑战就是战胜自己，而形成健康的自我意识，正确认识和把握自我，是战胜自己的前提。自我意识水平的高低不仅是个体心理发展水平的重要标志，而且将影响其心理健康和行为选择。

一、自我与自我意识理论概述

人们对自我的探索既历史悠久，又充满现代魅力。苏联著名心理学家 G·Φ·洛莫夫强调：“在现阶段，把各门科学积累的关于人的知识综合起来成了最重要的任务，以后的分析方向，包括诸门学科的发展，都取决于人的综合图景的形成。”^②美国哲学家罗伊斯甚至主张“全部哲学就在于了解我是谁”。而在国内，自 20 世纪 80 年代中期以来，不少学者倡导与自我研究密切相关的“人学”，并预测这将是 21 世纪的显学。对“自我”这样复杂的论题，把自我由哲学的天

① [美] Maxwell Maltz 等著，梁春、刘嘉宁编译：《自我意象与人格改造》中国商业出版社 2000 年版，第 3 页。

② [苏联] G·Φ·洛莫夫：《人学的系统》，《哲学译丛》1988 年第 2 期。

空拽回到科学的地面，同时又把自我研究的科学成果上升到哲学的高度（典型例子前者如杜威、萨特，后者如弗洛伊德、皮亚杰），是值得参考的研究途径。透过笼罩在自我之上的层层迷雾，中西方心理学家向我们展现了丰富多彩的自我图景。

（一）西方心理学家关于自我的理论概述

在西方心理学史上，不少心理学家提出了有关自我的观点。以下简要介绍其中的部分观点。

1. 詹姆斯的自我论

美国心理学的创立者詹姆斯（William James）是最早从事自我概念分析的学者，其贡献之一是对自我的核心概念——自尊（self-esteem）的分析。詹姆斯认为“自尊”可以分为自足（self-complacency）与不自足（self-disatisfaction）两种自我情感。自足包括骄傲、虚荣、自尊、傲慢、浮夸等情感；不自足包括低劣、卑微、疑惑、羞耻、悔恨、失望、耻辱等情感。自我情感的发展，视个人的实际成就与抱负水平而定，抱负越高，成就越小，那么越觉不自足，反之亦然。据此，詹姆斯拟定了一个公式：

自尊（self-esteem）= 成功（success）/ 抱负（pretension）

詹姆斯的自尊公式出现在不少社会心理学、教育心理学著作中，证明其价值是经得起考验的。当然，詹姆斯的自尊公式也如其他许多心理学公式一样存在一些不足，如变量的内涵是模糊的，精确性、可操作性、可检验性都还不够^①。

尽管如此，詹姆斯对自我的划分仍得到当今很多心理学家的认可。1890年他把自我区分为作为经验客体的我（me）和作为环境中主动行动者的我（I）。作为经验客体的我包括三种不同形式：①精神的我，包括个人的目标、抱负和信念等；②物质的我，指个人的身体及其属性；③社会的我，即他人所看到的我。他指出，物质的自我包括躯体和服饰、家人、房屋、汽车等私有物；社会的自我包括个人的社会地位、社会关系和声望。一个人往往有许多社会的自我。这个道

^① 参见蓝劲松：《心理学公式述评》，《现代教育研究》1994年第2期。

理很简单，人类的社会活动并不限于一个社团和阶层，他们在各个社交圈子里建立的社会地位和声望也有较大的差异。这些社会的自我，有的相辅相成，有的彼此如同水火，但矛盾无碍于统一，万变不离其宗。总而言之，社会的自我尽管千差万别，却不失为自我的属性。詹姆斯对物质的我与社会的我作了精彩的描述，而对精神的我却没有什么出色的发挥。

2. 弗洛伊德的自我论

弗洛伊德于 1913 年提出人格结构理论，认为成年人心理可划分为三部分：本我（it）、自我（ego）、超我（superego）。自我与外界发生联系，能根据现实原则代表外界的要求，是自律的适应作用、防卫作用和综合作用的主体，具有认识、判断与执行的功能。自我的重要任务是满足本我的欲望，“是本我的忠实奴仆”，但也想根据现实原则来控制与约束本我。可见，弗洛伊德的自我概念是在生物学基础上，因后天的经验与生物性的成熟而成长起来的，它来自个体外部的客观观察，是个体精神机能的主体之一。

3. G·奥尔波特的自我论

G·奥尔波特认为，人格的各方面都是连续的，是正在组织建构之中的，这就假定有一种发生作用的动因或力量。心理学家称之为“我（self）”或“自我（ego）”。奥尔波特把它命名为“本体”或“统我（proprium）”——人格的组织者。换言之，人格不是由一组彼此不相干的特质组成的。人格是特质的统一和整合。因此，假定一个最高统帅原则是合理的，这个统帅在奥尔波特体系中就是统我或本体。而统我又不是另外一件东西，它是全体的人本身。奥尔波特在 1968 年提出的定义是：“被认识的自我，使人经验到温暖的、中心的和重要的，它是主观经验的我的那部分。”可见奥尔波特的自我与弗洛伊德沉闷的、意气消沉的、阴郁的自我明显不同。

4. 艾里克森的自我论

大多数心理学家认为“自我心理学”（ego psychology）首创于艾里克森。艾里克森强调自我的独立性，他的自我概念构成了他与弗洛伊德学说的重要区别之一。他认为在本我服务过程中，自我形成了自

己的内容、需要和机能。自我不仅能保证个人适应环境，健康成长，而且是个人的自我意识和同一性的源泉。艾里克森的学说可以看作一种描述自我在人生经历中如何获得或失去力量、如何支配个人心理发展的人格发展理论。他概括的人格发展八阶段的危机和相应品质可见下表：

人格发展八阶段的危机和相应品质对照表

阶段	危机	年龄	品 质	
			积极解决危机	解决危机失败
1	信赖对不信赖	0~1	希望	恐惧
2	自律对羞愧与怀疑	1~3	自我控制与意志	自我怀疑
3	主动对内疚	4~5	生活指向和目的	无价值感
4	勤奋对自卑	6~11	能力	无能
5	自我同一性对角色混乱	12~20	忠诚	不确定感
6	亲密对孤独	20~24	爱	泛爱
7	关心下一代对自我关注	25~65	关心他人	自私自利
8	自我整合对失误	65~去世	智慧	失望与无意义感

5. 罗杰斯的自我论

艾里克森的“自我”是就“本我”、“超我”来讲的，罗杰斯的“自我”则是指个体对自己心理现象的全部经验，它是描述性的，而不像精神分析学说那样是动力的和解释性的，自我概念是罗杰斯人格学说的理论基础。在他看来，个体感知外界客观事件，经验它们，并对客观事件赋予一定的意义。那些知觉和意义的总体构成了个体的现象场，在现象场中有些内容与个体自身明显有关，有些内容与个体并无直接关系。前者就是一个人的自我部分。自我在知觉模式中是组织化了的，个体常说的“我”、“自己”就表示这样的一个意识部分。我们也能透过一个人对自己的描述去发现他的自我。相对于自我概念，罗杰斯又提出“理想自我”(ideal self)。理想自我是一个人所希望的自我形象，它被个体赋予很高的价值。理想自我和自我之间的差别能

够作为一个人心理健康的衡量指标。当意识中的自我与实际上的经验产生分歧时,个体就会经历不协调状态。这是一种紧张和内在混乱的状态。人在这种状态下,自己可能并未意识到,但是易于显露出焦虑不安。因此,心理治疗的宗旨就在于把不协调的自我转变为协调的自我。这是成为一个机能健全的人的关键。机能健全的人依照内生的机体估价过程而不是外来的价值条件生活。罗杰斯认为,幸福并不意味着一个人所有生物需要都得到了满足,其真谛在于积极参与实现的倾向,在于持续的奋斗中,而不是它的结果。总之,罗杰斯以自我结构为中心和以实现倾向为动力,强调人的积极向上,强调在适合社会需要的过程中发掘自身潜能,满足自己的情感。但片面强调自由选择,是一种完全的非决定论,最终会走向神秘主义,过分的自由选择也是极端个人主义的温床。

(二) 中国心理学家关于自我的论述

20 世纪 80 年代中期以来,中国大陆学者对自我的研究颇多,但依据严格的科学方法探讨自我与自我意识的论文却甚少。90 年代以来,相关的实证研究有所加强。但这些研究多从教育与发展心理学的角度就自我(包括自我意识)的整体或某一侧面进行探讨,而极少结合中国文化从中西比较的角度进行研究。为此,大陆学者与港台部分心理学家试图作些改观。其中香港大学心理学系杨中芳教授就“自我”发表的一系列论述是较为引人注目的。

杨中芳在回顾与反省港台“自我”研究的基础上,提出了一系列探讨中国人的“自己”的理论^①。

1. 中国传统哲学思维对“自己”的构想

杨中芳用两个名词来代表两种不同形态的“自己”。“个己”是对以自身实体为界限的那个狭窄“自身”的称呼,而“自己”泛指对广义的“自身”的称呼。这个广义的“自身”既包括那些以个体实体为界限的“自身”,也包括那些包容特定的其他人的“自身”。

^① 参见杨中芳、高尚仁主编:《中国人·中国心,人格与社会篇》,远流出版社 1991 年版。

中西文化对“个人”与“社会”关系构想的不同点：

(1) 西方“个人定向”的社会结构：以一个个独立自主的个体为单位；重个人的自由、权利及成就；重个人独立性、自主性的培养，“小我”幸福是社会幸福的基础；追求个人利益是被鼓励及许以重赏的；社会的运作靠法律来维系。社会公正是使绝大多数的人得到最大利益。

(2) 中国“社会定向”的社会结构：“人伦”为经，“关系”为纬，组成上下秩序井然的社会；重个人对社会的责任与义务；着重“大我”概念的培养，“大我”幸福是“小我”幸福的先决条件；服从规范，“牺牲小我”、顾全“大我”是被鼓励及许以重赏的；社会的运作靠个人自律及舆论来维系。社会公正是对遵守规范者的奖赏，对违反者的惩罚。中国传统哲学思维与西方对“自己”的构想所具有的不同点：

(1) 中国人的“自己”是非常受重视的，它不但是个人行为的原动力，也是实现理想社会的工具。中国人的“自己”也极注重自主性，但是这个自主性要表现在“克己复礼”的道德实践上。

(2) 中国价值体系中的“自己”，不像西方价值体系中的“自己”那样，是以表现及实现“个己”为主，而是以实践、克制及超越转化的途径，来使“自己”与“社会”结合。中国传统的社会价值观念强调以个人“至善”的道德修养来维系社会的和谐。如果说西方是“自恋”的文化，那么中国可谓是“自制”的文化。

(3) 中国哲学理念对“自己”发展的构想是与个人的“道德”修养分不开的。“自己”的发展被看成是一个不断向前进步，走向道德至善的过程。

(4) 在“自己”的道德修养过程中，“自己”的界限逐渐地由“个己”超越转化成包括许多其他人在内的非个体性的“自己”。根据个人道德修养的高低，“自己”的界限也有所不同。

与中国传统哲学思维对“自己”的构想相一致，中国的社会化过程（社会教化）必然把上述文化价值理念传递给下一代，从而形成了中国人“自己”的特色。

2. 中国人“自己”的特色

杨中芳从三个角度探讨了中国人很可能具有的“自己”的特色。

(1) “自己”的结构、界限、内容及组织。中国人的“自己”的静态结构有以下几个特点：

——界限的伸缩性。中国人的“自己”的发展可谓是一个“道德自己”的发展过程。在这个发展过程中，个人在“个己”的基础上进行超越转化，最终到达“自己”与“社会”的融合。个人“自己”发展的速度、超越的范围的不同，“自己”界限的大小也有所不同，因此社会中各个人的“自己”界限范围也不同。

——内容的社会规范性。中国人的“自己”内容包括许多规范化概念，与一个人的社会角色紧密相连。这包括一些自己应该是什么身份及应该怎么做才不失身份等的角色及角色期望的内容。同时，中国人“自己”的内容往往比较倾向负面性，如对“自己”的缺点特别敏感，易于看到自己的不足等。

——“自己”的组织零散性与两面性。中国人的“自己”的组织可能比较散漫及缺乏组织与整体性；同时，中国人在外面给别人看的“公己”（public self）与属于自己的“私己”（private self）之间可能存在较大的差距，从而使“自己”具有两面性。

(2) 对“自己”的认识及评价。在中国文化背景下，一个人对“自己”的了解与认识很大程度上是通过与别人的比较而获得的，而且，这种比较通常趋向具体的人。中国人对“自己”的评价偏重于道德修养的评价，亦即偏重于个人扩散“自己”到整个社会的程度，以评价“自己”的缺点为主。自己觉得“自己”缺点越少，就意味着对自己的评价越高。通常情况下，中国人对“自己”的评价相对偏低。

(3) “自己”与社会行为的关系。中国人的“自己”表现以社会规范为前提，以“自己”超越及顺应外界环境来表现自己。根据杨中芳教授的概括，中国人的“自己”表现行为有如下特点：

——重得体。即强调在一定的“场合”，要表现出与该场合相适应的行为，适应为“得体”，否则为“不得体”，“行为”必须以服从“场合”为前提，不主张表现个性。

——喜从众。群体心理对个体另类想法、创新做法大多持排斥态度，从众、随大流的思想 and 行为易被群体和社会接纳，因而也往往成为个体的一种心理定势。

——藏锋芒。对“自己”因为在某些方面突出、被人注意和另眼相待具有特别的恐惧感。对“自己”的优点也不提倡由自己直接表达。

——两面性。中国人“自己”的两面性比较突出，往往有“私己”与“公己”之别，“私己”的表现与“公己”的表现很不一样，压抑的个性在“私己”中往往表现得比较充分。

以上是杨中芳教授根据传统哲学理念而提出的中国人关于“自己”的理论构想。这些多系假设，没有经过实证的检验。尽管如此，这对研究自我与自我意识仍然具有启发意义。人类的“自我”具有其共性，但更有其个性。“自我”研究的本土化也是研究的特色化与民族化。事实上，也只有根据中国人的“自我”实际得出的“自我”理论，才能切实有效地指导中国人的“自我”行为。这意味着探求适合研究中国人“自己”的方法，研究具有中国人特色的自我与自我意识是非常有意义的。

二、大学生自我意识的缺陷及其形成

青年大学生处于心理发展的重要时期，了解个体自我意识的缺陷，在更高水平上统一和强化自我意识，完成好个体心理发展的任务，对提高心理健康水平至关重要。很多心理问题的产生，都与个体是否有客观的自我认识有直接关系。例如，不少心理疾病就是由于对自我缺乏客观的认识和评价，致使主观自我与客观自我、理想自我与现实自我反差太大造成的。

个体的自我意识是在外部环境的影响作用下，通过自我的主观努力形成的。自我发展的过程是一个主观与客观、内在与外在双向互动的过程，自我发展水平就是个体主观力量和客观力量共同作用的结果。大学生正处于心理迅速走向成熟而又尚未完全成熟的时期，自我意识还在不断发展中。传统观念作用下的大学生，在当前多元化的人生观和价值观的冲击与复杂多变的社会环境的影响下，如果缺乏正确

的引导，极易出现各种偏差，导致以下几个方面的心理缺陷：

1. 扭曲的自尊——虚荣

虚荣心，是一种追求虚假荣誉，以期获得尊重的心理行为。在社会生活中，人人都有被尊重的需要，都希望得到社会的承认。但虚荣者不是通过实实在在的努力，而是利用吹牛、撒谎、做假、投机等非正常手段去沽名钓誉。“空袋不能自立”，一味追求虚假的荣誉，只是自欺欺人，不仅会使个体失去他人的尊重，而且会使人失去实在的追求。例如，有一位毕业生，为了进入一个理想的单位，不惜伪造简历，自己给自己封了学生会主席和学生党员的身份，一个偶然的機會穿了帮，当即被用人单位辞退。该单位的人事部主任说：“我们录用他主要是根据面试情况决定的，可他的不诚实表现确实让我们非常失望。”该同学为他的虚荣心着实付出了代价。

2. 消极的自我——自卑

自卑是个体由于自我认知偏差等原因所形成的自我轻视和自我否定的情绪体验。当前，不少大学生不同程度地存在着自卑心理。或认为自己其貌不扬，担心被人歧视；或认为自己天资愚钝，将来不能成器，对自己的未来缺乏自信心；或认为自己出身贫寒，担心被人看不起，等等。他们处处感到不如别人，因而无所作为，悲观失望，甚至对那些稍加努力就可以达到的目标，也往往因自叹无能而轻易放弃。在他们身上常常伴随着一些特殊的情绪体验，如害羞、不安、内疚、忧伤、失望等，并常常出现自鄙、自怨、自馁、自弃等心理现象。某校有一名学生，由于家庭变故，家中给他提供的生活费减半，他顿觉前景暗淡，同学表示愿意帮助他，他又感到没有脸面，整日躺在床上唉声叹气，谁劝也不行。最终由于缺课太多，多门功课不及格而退学。

个体的自卑感形成的原因比较复杂，主要有以下几个方面：

其一是来自自我认知的偏差。大学生自我认知的偏差主要有以下四种表现：（1）偏低的自我评价。这类学生喜欢拿自己的短处与他人的长处相比，越比越泄气；（2）消极的自我暗示。这类学生凡事好从消极悲观的方面考虑，总觉得“我不行”、“我不是那块料”、“我天生