

SHEHUI
SHIYINGLI



社会适应力

主编 邹学家



北京理工大学出版社

BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

社会适应力

主 编 邹学家

副主编 金 郁 韩 婷 李 静

 **北京理工大学出版社**
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

社会适应力/邹学家主编. —北京: 北京理工大学出版社, 2016. 2

ISBN 978—7—5682—1881—8

I. ①社… II. ①邹… III. ①大学生—职业选择—研究 IV. ①G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 026819 号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市华骏印务包装印刷有限公司

开 本 / 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张 / 14

责任编辑 / 张慧峰

字 数 / 260 千字

文案编辑 / 张慧峰

版 次 / 2016 年 2 月第 1 版 2016 年 2 月第 1 次印刷

责任校对 / 周瑞红

定 价 / 48.00 元

责任印制 / 李志强

前 言

社会适应力是指人要在社会上生存而进行心理上、生理上以及行为上各种适应性的改变，从而与社会达到和谐状态的一种能力，它主要包括生活能力、工作能力、人际交往与沟通能力、学习能力等。社会适应力是做人的基本能力，这种能力贯穿人的职业生涯，不以时空变化而变化，它在任何职业环境、任何时间内对人都是至关重要的，是其他能力如专业能力、职业能力发挥作用的条件。社会适应力是人的综合素质的体现，是人生成功的钥匙，是事业成功的法定，是人必备的核心能力。

培养大学生的社会适应力既是社会发展的需要，也是大学生健康成长的需要。过去很长一段时间，社会上先是学历文凭热，接着是资格证书热，现在人们发现，文凭和证书固然重要，但在职场上获得最大成功的人，并不是那些文凭高、证书多的人，而是社会适应力更突出的人。对大学生来说，他们涉世未深，没有接触到真正意义的社会，面对纷繁复杂的社会，他们茫然不知所措，因此，加强对大学生的社会适应力训练，显得十分重要。

本教材按照社会适应力的内涵，分为六章，每章包括基本知识和复习与训练两部分，编排了案例和训练项目，具有较强的知识性和可操作性。

本教材由邹学家任主编，编写分工如下：邹学家编写第三章；金郁编写第四、五章；韩婷编写第一、六章；李静编写第二章。

编写过程中，参考了相关作者的研究成果，在此，一并表示感谢。

编 者

目 录

第一章 认知自我 了解社会	/ 1
第一节 自知者明 认识自我	/ 1
一、认知自我的内涵	/ 2
二、大学生培养良好的认知自我能力的意义	/ 4
三、当前大学生认知自我能力现状	/ 5
四、决定大学生认知自我能力的因素	/ 7
五、培养大学生自我认知的途径	/ 9
第二节 知人者智 认知社会	/ 14
一、认知社会的内涵	/ 15
二、当前大学生认知社会能力现状	/ 16
三、决定大学生认知社会能力的因素分析	/ 19
四、如何培养认知社会的能力	/ 20
第三节 适者生存 认知环境	/ 25
一、适应环境的内涵	/ 25
二、大学生培养良好的适应环境能力的意义	/ 26
三、当前大学生适应环境能力的现状	/ 27
四、决定大学生适应环境能力的因素分析	/ 28
五、如何培养适应环境的能力	/ 30
第二章 做生活的主人	/ 37
第一节 融入新集体 拥抱新生活	/ 37
一、集体生活的内涵	/ 38
二、大学集体的特征	/ 39
三、集体生活对大学生成才的促进作用	/ 39
四、如何过好集体生活	/ 40

第二节 认清生活中的陷阱	/ 49
一、生活方式的内涵	/ 50
二、大学生群体不良生活方式的表现	/ 50
三、不良生活方式的危害	/ 52
四、远离不良的生活方式	/ 54
第三节 管好用好时间资源	/ 63
一、时间的特征	/ 64
二、大学生时间利用的现状其原因分析	/ 64
三、时间管理的基本内涵	/ 65
四、时间管理的方法	/ 66
第四节 培养理财意识 提高生活质量	/ 73
一、理财的内涵	/ 74
二、大学生理财的现状	/ 75
三、大学生学会理财的意义	/ 76
四、大学生如何理财	/ 77

第三章 学习成就未来 / 86

第一节 持之以恒 自主学习	/ 86
一、学习与自主学习内涵	/ 87
二、大学生自主学习过程	/ 89
第二节 勇于质疑 创新学习	/ 97
一、创新学习的内涵与构成	/ 98
二、大学生创新意识的培养	/ 99
三、大学生创新学习能力的培养	/ 100
第三节 善于协作 合作学习	/ 108
一、合作学习的内涵	/ 108
二、大学生合作学习的意义	/ 109
三、培养大学生合作学习的方法	/ 110

第四章 构建良好的人际关系 / 118

第一节 善于沟通 创造和谐	/ 118
一、沟通能力的内涵	/ 119



二、当前大学生人际沟通中存在的问题	/ 119
三、大学生沟通能力的影响因素	/ 122
四、提高大学生人际沟通能力的策略和途径	/ 123
第二节 彼此信任 团队合作	/ 129
一、团队的内涵	/ 130
二、培养当代大学生团队精神的现实意义	/ 131
三、培养大学生树立良好的团队精神的途径	/ 132
四、团队形成的四个阶段	/ 133
第三节 相互理解 化解矛盾	/ 139
一、大学生之间的主要矛盾	/ 140
二、大学生产生矛盾的主要原因	/ 141
三、大学生之间产生矛盾带来的影响	/ 143
四、避免大学生人际矛盾的解决方法	/ 143
 第五章 构筑健康心理 成就幸福人生	 / 151
第一节 批评是面镜子	/ 151
一、正确认识批评	/ 152
二、接受批评的重要意义	/ 152
三、大学生不能正确接受批评的主要原因	/ 153
四、如何正确对待别人的批评	/ 154
第二节 挫折也能教会我们成长	/ 160
一、心理承受能力的内涵	/ 161
二、增强大学生心理承受能力的必要性	/ 161
三、大学生心理问题及困惑	/ 162
四、大学生加强心理承受能力的途径	/ 164
第三节 调控你的情绪	/ 172
一、心理调节的内涵	/ 173
二、当代大学生心理调节能力现状	/ 173
三、大学生心理自我调节的方法	/ 174
 第六章 迈向社会的第一步	 / 182
第一节 什么样的选择决定什么样的生活	/ 182

一、择业能力的内涵	/ 182
二、大学生培养良好择业观的作用	/ 183
三、当代大学生的择业意识	/ 184
四、决定大学生择业能力因素分析	/ 186
五、如何培养择业能力	/ 188
第二节 创业不是企业家的专利	/ 193
一、创业能力的内涵	/ 193
二、当前大学生创业现状	/ 194
三、大学生培养良好创业能力的意义	/ 196
四、决定大学生创业成败的因素分析	/ 197
五、如何培养创业能力	/ 198
第三节 靠敬业赢得尊重	/ 203
一、敬业精神的内涵	/ 203
二、当前大学生敬业精神的现状	/ 204
三、决定大学生敬业精神的因素分析	/ 205
四、大学生培养良好的敬业精神的重要性	/ 206
五、如何培养敬业精神	/ 207

参考文献	/ 211
-------------	-------

第一章

认知自我 了解社会

第一节 自知者明 认识自我

学习目标

知识目标：1. 培养和发展学生认知自我的能力

2. 认知自我的意义

能力目标：1. 激发学生对认知自我的兴趣

2. 发展学生认知自我能力

案例导入

秦胜的烦恼

秦胜在大学期间学习非常用功，他的目的是取得奖学金，令人欣慰的是，在大学的第一学期，他就得到了一等奖学金，奖金是1 000元。他的心里非常高兴，想功夫没白费，下学期一定要接着努力，争取拿到特等奖学金。可是有一天，他无意中听到同学议论：“才1 000块，还不够我们去饭馆吃几次饭呢，看他洋洋得意的样子。”本来1 000块钱，以秦胜的家庭条件来说是一笔不小的数目了，但是他听了几个同学的议论后，一下子就像掉进了冰窟窿，脑海里一直萦绕着一个问题：“我是真的小人得志了？洋洋自得了？”秦胜本来并不在意自己的家庭出身，而现在，却让这从来没想过的问题给绕住了，他渐渐地变得心乱如麻，越发不可收拾，本来挺健谈的他变得沉默寡言，不

再参加集体活动，学习成绩更是一落千丈。

一、认知自我的内涵

认知自我也叫自我认知（self-cognition）、自我意识，是对自己存在的洞察和理解，包括自我观察和自我评价。自我观察是指对自己的感知、思维和意向等方面的觉察；自我评价是指对自己的想法、期望、行为及人格的判断与评估。

自我认知包括三个层次：对自己及自身状态的认识；对自己心理活动状态的认识；对自己思维、情感、意志等心理活动的认识。自我认知不仅是人脑对主体自身的意识与反映，也是人与周围现实之间的关系的反映。自我认知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。

如果一个人不能正确地认识自我，看不到自我的不足，觉得处处不如别人，就会产生自卑，丧失信心，做事畏缩不前……相反，如果一个人过高地估计自己，也会骄傲自大，盲目乐观，导致工作的失误。因此，恰当地认识自我，实事求是地评价自己，是自我调节和人格完善的重要前提。因此，学会自我认知、自我调适，使人格逐渐趋于成熟，才能克服心理上出现的问题。

自我认知的内容包括生理自我、心理自我和社会自我，它们之间是相互联系、相互影响的，见图 1-1。

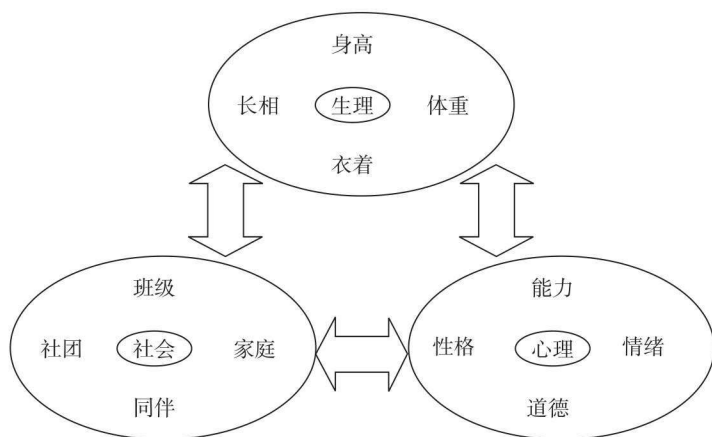


图 1-1 自我认知的构成

1. 生理自我

生理自我是指一个人对自己的身体机能、外貌、体能等生理特征的认识。生理自我对个人最大的意义在于，个人首先要悦纳生理自我、尊重自己的生

理特征，进而有意识地开发生理自我，以增强应对多变、竞争日趋激烈的职业环境能力。

2. 心理自我

心理自我是指一个人对自己的价值观、性格、兴趣、情感、能力等心理特征的认识。心理自我是职业自我的核心内容，也是自我探索的重点内容，它对一个人的职业选择和发展都起着至关重要的作用。

3. 社会自我

社会自我是指个人对自己社会属性的意识，是对自己在社会和集体中的地位、他人对自我的期望的认识，包括个人对自己在各种社会关系中的角色、地位、权利、义务等的意识。



案例 1-1-1

相传在两千年前，燕国寿陵有一位少年，不愁吃不愁穿，论长相也算得上中等人才，可他就是缺乏自信心，经常无缘无故地感到事事不如人，低人一等——衣服是人家的好，饭菜是人家的香，站相、坐相也是人家高雅。他见什么学什么，学一样丢一样，虽然花样翻新，却始终不能做好一件事，不知道自己该是什么模样。家里的人劝他改一改这个毛病，他认为是家里人管得太多。亲戚、邻居们说他是狗熊掰棒子，他也根本听不进去。日久天长，他竟怀疑自己该不该这样走路，越看越觉得自己走路的姿势太笨、太丑了。

有一天，他在路上碰到几个人说说笑笑，只听得有人说邯郸人走路姿势很美。他一听，急忙走上前去，想打听个明白。不料想，那几个人看见他，一阵大笑之后扬长而去。邯郸人走路的姿势究竟怎样美呢？他怎么也想象不出来，这成了他的心病。终于有一天，他瞒着家人，跑到遥远的邯郸学走路去了。

一到邯郸，他感到处处新鲜，简直令人眼花缭乱。看到小孩走路，他觉得活泼、美，学；看见老人走路，他觉得稳重，学；看到妇女走路，摇摆多姿，学。就这样，不过半月光景，他连走路也不会了，路费也花光了，只好爬着回去了。

勤于向别人学习是应该肯定的，但是，一定要从自己的实际出发，取人之长，补己之短。如果像燕国寿陵的少年那样，盲目鄙薄自己，一味地崇拜别人，生搬硬套，亦步亦趋，结果必然是人家的优点没学来，自己的长处却丢光了。

二、大学生培养良好的认知自我能力的意义

当代大学生的年龄大多在 18~22 岁之间,正处于心理迅速成熟又尚未完全成熟的时期,他们的自我意识还处在不断发展中,在当前复杂多变、多种人生观和价值观并存的社会环境下,如果缺乏正确的引导和自省,他们的认知自我、自我评价就易出现偏差,自我控制就可能失去,对其大学生活乃至今后的工作和生活带来不利的影响。随着社会就业压力的增大,大学生心理承受力在一定程度上达到了饱和状态,随之而来的便是一系列的心理问题。因此心理健康与自我认知的地位也就随之上升了。

在客观现实面前,有的大学生能及时调整对自身的认识,重新确立目标,符合客观现实的要求;而有些大学生则企图逃避与现实的矛盾冲突,出现消沉、颓废、苦闷、抑郁等心态,或耽于玩乐、放纵,发泄对现实的不满,以此来麻痹自己的心灵,甚至滋生自杀倾向等严重心理问题。

(一) 认知自我有利于当代大学生识别自我意识发展中的偏差

对人和事的思考和分析有失客观是当代大学生自我认知和自我评价出现的一个偏差。当代大学生大多是家中的独生子女,在顺境中长大,无论想问题还是做事情,往往以自我为中心,对周围的人和事缺乏客观的思考和分折,导致其对别人的评价不客观,进而影响其人际关系的健康发展。培养大学生良好的认知自我能力,有利于大学生反省自己的偏颇,培养积极进取的心态,促进其自我意识健康的发展,使其拥有积极向上的人生风貌。

(二) 认知自我有利于提高当代大学生适应社会的能力

社会适应力对个体而言是一种生存能力。主要体现在社会认知能力、实现社会角色的基本技能、客观的社会角色定位、获取某种或某几种生存与发展的职业技能、社会交往的能力、自我完善与适应环境及其变化的能力等。在社会经济高速发展、个人生存价值观呈多元发展趋势的今天,大学生不同程度地存在社会适应力偏低的情况。在认识社会、把握社会经济发展动向和了解人才需求市场等方面,不少大学生还缺乏主动性,思想认识上存在偏差,如一些大学生不能把个人的事业放在社会发展的平台上来策划,自我意识过强,片面强调个人奋斗,缺少全局观和团队精神;一些大学生在面对社会挑战、应对复杂情况时,缺少信心、对策和措施;不少大学生对学业与职业的关系缺乏科学的认识,过分强调学业的理论收获,忽视职业技能的培养;许多大学生,从校园走出以后,要花较长时间去适应环境、融入环境、学会一些基本的社会生存技巧。因此,应培养大学生良好的认知自我的能力,使其

客观地进行角色定位,实现社会生存的基本技能,让其在走入社会之时能够更加充分、清晰地对自己有一个明确的认识,能够使其在激烈的就业竞争中脱颖而出,很快地融入社会中。

（三）认知自我有利于帮助当代大学生制订人生职业规划

职业生涯规划是认识自我、认识外部世界,进而进行科学决策,并采取切实行动的过程。在职业生涯规划的理论 and 实践中,不管依据何种理论都强调对自己的认识,强调对自身的能力、兴趣、价值观以及技能的认识。在职业生涯规划中对自身的认识是职业生涯规划的开始,也是整个职业生规划 and 决策的基础。一个对自身认识不清的人是不可能对自己有一个好的职业生规划的,即使他做出了各种规划,这种规划也不是真正适合自己的。大学生在职业生规划和实际的就业、择业中经常会遇到许多选择和决策问题,一些学生不知道真正适合自己的工作是什么,还有的学生则会盲目地去追求社会的热点职业。究其原因这些困惑经常是由于对自我的认识不够清晰造成的,不能够全面而正确地认识自己造成的。可见,培养良好的认知自我的能力,能够更真实地让大学生认识他们的内心世界,做出符合他们实际情况的职业生规划,成为以后人生道路上强有力的基石。

自我认知贯穿于生命的全过程,它是个体发展的首要基础。自我意识既是大学生成才的重要心理品质,也是大学生个性发展和心理成熟程度的集中体现。社会主义市场经济要弘扬主体的自我意识。正确地认知自我,不但对大学生求职、择业具有重要的意义,对大学生的学习、生活也大有裨益。

三、当前大学生认知自我能力现状

大学生的普遍年龄一般在18~22岁之间,从心理学的观点来看,正处于青年中期。大学生的心理具有青年中期的许多特点,但作为一个特殊群体,大学生又不能完全等同于社会上的青年。大学生生活丰富多彩,令人向往,然而大学生进入大学以后,由于学习生活的转变,自身所具备的特长等诸因素的影响,大多数人对自我的评价也在逐渐地发生转变。这些不仅表现在学习成绩、生活起居上,还表现在知识面、社会经验、人际交往以及个体综合能力等方面。自我认知也出现两极震荡,当取得一点成绩时容易自负,而遇到挫折时容易自卑,不断地调整自我认知对每位大学生都非常重要。大学生作为同龄人中学业优秀的群体,入学之初,普遍还残留有“依赖性”“理想化”“盲目自信”等心理特征。当面临学习生活的转折,必

然会产生各种各样的矛盾与困扰，毕竟现实自我与理想自我是有差距的。对这一客观事实认识不足，就会引起认知上的矛盾，从而严重影响大学生的心理状态。

（一）大学生自我认知能力总体情况

（1）大学生普遍存在自我认知的偏差，主要表现在：

- ①过分的自我接纳与自我拒绝；
- ②自尊与自卑；
- ③过分的独立意向和自我中心；
- ④缺少个人主见和从众；
- ⑤对行为与结果的关系缺乏正确认识。

（2）大学生自我认知能力存在突出的弱点，主要表现如下。

①动力不足，缺乏恒心。当代大学生价值取向呈多元化，部分学生政治观念模糊，没有远大的理想和抱负，趋向于实用主义，重功利、讲实惠，缺乏长远打算、远大理想、抱负和社会责任感，因而没有强大的动力。

②缺乏正确开展社会交往的能力。有的学生霸气十足，举止不雅，破坏公共秩序，语言粗俗；有的学生性格孤僻，自制能力差，不善于交往，缺乏宽容心与合作精神。

③缺乏自理、自立和解决实际问题的能力。专业基本功不扎实，专业素质不高，实干能力欠缺，被动应付现象突出，主动参与能力较差，缺乏解决问题的能力。

④身体、心理上的问题。许多学生身体状况不佳，身体瘦弱，近视眼较多，有许多学生体育成绩一般或勉强过关，心理比较脆弱，一旦受到挫折就容易产生心理障碍。

（3）大学生存在认知自我偏差和自我认知能力弱点的原因，主要体现在以下三方面。

①学历等级因素：社会片面地追求高学历，造成大学生的学习目标模糊，学习目的不明确。

②社会舆论因素：社会本身对大学生的期望值过高，对大学生的概念认知停留于 20 世纪七八十年代，对当代大学生的舆论过于偏激。

③教育本位因素：中国的教育一贯强调的是“教育本位”，只重“育才”，不重“育人”，忽略对学生自我认识、自我监督、自我教育等自我意识的培养和引导。

（二）大学生认知自我能力分析

自我认知能力是主观自我对客观自我的评价的能力，包括自我感觉、自

我印象、自我分析、自我评价等。自我认知是解决“我是一个什么样的人”的问题。自我认知层面上还包含现实自我与理想自我的冲突。当代大学生的自我认知以真实自我为轴心上下摆动，当学生取得一点成绩时，便显示出自负的一面；而当遇到挫折时，学生便表现出自卑的否定性评价，这都是大学生自我认知中客观存在的。一些调查表明，青年大学生的理想自我一般都比较高完美，高于现实自我，因此在实际中就会对现实自我的不满意表现出自卑甚至自弃。

自我认知的方法包括以下内容：

(1) 自我反省法：回顾过去，发现自我；

(2) 体验式活动法：参与活动，亲身体验；

(3) 他人评价法：旁观者清，指出盲点；

(4) 职业测评法：职业测评是心理测验在职业心理测评上的具体运用。通过一个人对问题情境的反应来推知其内在的心理特征。它是一种人才素质方法体系，通过对当事人完成特定职业活动所需要的或与之相关的感知、技能、气质、性格、兴趣、动机等个体特征进行科学、客观、标准的系统测评，从而为组织和个人两个层面的职业管理决策提供信息支持。

四、决定大学生认知自我能力的因素

自我认知是大学生的必修课，是大学生心理发展中有突出特色的方面，同时也是大学生个性心理发展的最集中表现之一。正确的认知自我不仅有助于大学生心理素质的全面提高，更有利于其形成正确、健康的择业心态，保证求职和择业的顺利进行。

(一) 外界客观因素

1. 社会转型

20 世纪 90 年代以来，我国开始了史无前例的社会转型。社会转型从宏观上看是社会结构的变迁，从微观上看则是人们的行为方式的转变，是支配人的行为的价值观念的转变。正是这种转变，深深地影响了当代大学生的思想观念、认知方式和心理感悟方式。如市场经济的推进、体制改革的失衡以及多元文化的冲突，这些都可能导致大学生认知失调以及情感冲突的加剧。正如迪尔凯姆所说，一旦社会秩序出现重大更迭，人们都极易走向自我毁灭。

2. 教育的偏差

教育“不仅是提高社会生产力的一种方式，而且是造就全面发展的人才的唯一方法”。但我们的传统教育，无论学校还是家庭，都在一定程度上存在

对教育使命的曲解，偏重显性教育和硬性管理的问题，这阻滞了学生自主意识的发展和适应能力的提高，客观上促成大学生的自我认同危机。

3. 家庭教育

家庭教育对大学生自我认知的影响是深远的。家庭教育方式不当，如专制、溺爱、娇惯或放任自流等，极易构成对大学生自我认知的潜在威胁。

（二）主体内在因素

处于大学阶段的青年人已强烈意识到“自我”，也注意到了自我的脆弱，因而产生出强烈的充实自我、发展自我的需求。有的同学在追求发展自我的过程中顾此失彼，没能达到期望的目标，从而产生了不良心理反应。还有的同学，在发展自我的过程中，放大了自我弱势而忽略了自我优势，由于害怕暴露自己的弱点而采取防御机制，甚至产生严重的烦恼和恐惧等。处于青春期晚期的大学生是敏感群体，特殊的年龄加上多元文化的传播，使他们感到“已成人”的“我”的判断能力和创造力在复杂的现实生活面前仍是那么无能为力，而“对作为人站在何处的无方向感和不确定性，外露出来就成为不能把握自己在物理空间中的姿态”。主体的内在因素主要表现为如下。

1. 认知

认知是指人们对客观世界以及主观世界的感知和理解。作为对世界、对人生的基本看法和根本观点的世界观、人生观、价值观，是人们最基本、最重要的精神支柱，因而是自我认知的重要基础。比如，一个以健康为主要价值标准的大学生，可能因为不能面对疾病或意外伤害导致的残疾而难以认同自我；一个把学习成绩看得高于一切的大学生，当成绩出现意想不到的不合格时，可能由于难以承受而自暴自弃；一个把名誉和面子视为比生命重要的大学生，一旦这方面遭到损害，就可能否定自己或反叛社会；而一个生态度悲观消极的大学生很容易在挫折面前一蹶不振，甚至走上绝路。

2. 情感

情感是指人们对客观事物是否符合自己的需要而产生的态度的体验，即人们对事物的爱憎好恶的态度。从最广泛的意义上来说，在情感方面对大学生的自我认知的影响主要表现为大学生心理发展的相对滞后。他们正处于生理成熟和心理发展滞后的并存期，容易产生心理矛盾，容易受外界环境的影响，特别是对于那些“理论型”的大学生来说，常常把社会问题看得过于简单而陷入片面和想当然的境地。

3. 意志

意志是指为了达到一定的目的而形成的排除各种干扰和障碍的自觉能动

性，是一种巨大的精神力量。当今大学生普遍存在心理素质差的问题，这通常被视为大学生意志薄弱的集中表现。部分大学生成长过程一直比较顺利，但意志力随着生存环境的优化而弱化，他们缺乏意志的自觉性和坚韧性，一旦遇到挫折或者失败往往难以承受。



案例 1-1-2

2009 年，小李从山东农村考进了北京的一所高等职业学院，成为一名大一新生。他的父母都是农民，家里条件十分艰苦。小李的父母为了能让孩子们读书，东拼西凑借齐学费，但供不起小李的生活费。于是小李就找了几份兼职来挣钱谋生。由于大城市生活水平高，小李的生活过得紧巴巴的。小李平常生活非常节俭，不舍得多花一毛钱，可他回到宿舍听着舍友们谈论着自己从来没有听说过的名牌，吃着自己从来没舍得买过的零食，他感到很自卑。同学们谈论的一些话题他闻所未闻，根本插不上话。从此，小李不再和舍友一起聊天、吃饭了。渐渐地，小李变得形单影只。有一天小李家里告诉他母亲病了，得经常吃药，家里的经济负担更重了。小李觉得自己拖累了家里，愧对父母，在学校里也没有朋友，没有人愿意接近他，他觉得自己成了多余的人。而小李的室友则说，刚认识小李还感觉他挺好的，但慢慢发现小李越发内向，越发不爱和他们交流，凡事独来独往，室友们以为他不爱搭理别人，也就很少主动和小李接触。

分析：小李在学校因为自己的生活状况而担心被同学瞧不起，从而对室友采取回避的态度，追根究底也是因为他内心深处的自卑情结在作祟。这种回避态度使得他的室友们认为他内向而不易亲近，这样小李自然不会有朋友。但小李却没有找到自己的症结之所在，他应该树立正确的自我意识，即接纳自己，也接纳别人，帮助自己建立积极自信的心理。

五、培养大学生自我认知的途径

（一）通过心理辅导加强学生的适应能力

心理辅导，通常包括当面辅导和问卷调查两种方法，前者主要集中解决个别问题，如恋爱失败或家庭不幸，考试挂科造成的情绪低落或长时间的注意力不能集中等问题；而后者针对普遍性问题，如人际关系困难，大学就业的心态调整，贫困生资助的感恩教育等。

在进行个别问题的心理咨询时，我们最常用而且最有效的方法就是引用艾里斯的合理情绪疗法进行心理咨询和辅导，既可以是个体也可以是其所在的团体辅导。心理学家鲍尔比曾说：“一个行为动作，持续 14 天，你会觉得