

# 大学生 的自我意识

中国档案出版社

◆ 冉冉 著

# 大学生的自我意识

冉 苒 著

中国档案出版社

责任编辑/于红霞

封面设计/马丽君 王 萍

### 图书在版编目(CIP)数据

大学生的自我意识/冉冉著. —北京:中国档案出版社, 2001. 10

ISBN 7—80166—127—3

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 066184 号

书名/DAXUESHENG DE ZIWOYISHI

出版/中国档案出版社(北京市西城区丰盛胡同 21 号)

发行/新华书店北京发行所

印刷/北京市振兴印刷厂

规格/850×1168 1/32 印张/8 字数/220 千字

版次/2001 年 10 月第 1 版 2001 年 10 月第 1 次印刷

印数/2000 册

定价/16.00 元

\* 前 言 \*

大学生，曾一度被称为“天之骄子”、“时代精英”，高等学校也成了人们心目中的“象牙塔”。目前，我国高等学校在校大学生人数已达到数百余万，但是大学生在整个青年中仍然是少数，因而他们仍然是令同龄人羡慕的群体。在很多人看来，大学生聪明、自信、朝气蓬勃，生活充满浪漫色彩，无忧无虑。然而，当你真正走进大学校园，深入到大学生的生活实际，就会发现实际的情况比我们想象的要复杂得多。“攻读托福，进退维谷。试问大地，路在何方。知识金钱，冰炭在怀。敢啸苍天，谁主沉浮？”这幅出现在大学生宿舍门口的对联，分明是当代大学生不安现状，不甘寂寞的直接表达。

当代大学生岂止是不甘寂寞，不安现状？

大学生的年龄大多在十八九岁到二十三岁之间，或者更大一些，处于青年中晚期。被誉为“青年心理学之父”的霍尔(G·S·Hall, 1844—1924)将青年期称为狂风暴雨(Storm—and—stress)期；精神分析论(Psychoanalysis)创始人弗洛伊德(S·Freud, 1856—1939)将青年期称之为动荡不安的时期；人类

学家本尼迪克(Benedict, 1938)在大量调查研究基础上认为,青年期是困难而充满压力的时期。大学生作为青年中的特殊群体,其心理活动相对整个青年而言,既有共性又具有自身的特殊性。这种特殊性恰恰表现为大学生的困惑和压力。一般说来,大学生的困惑主要来自三个方面:个体的成熟性;难于正确认识自己和他人;处理不好和不善处理各种人际关系。大学生的压力主要是由于他们所生存的社会文化的期望和要求,他们自身的期望值和他们的知识经验、能力水平间的差距造成的。

当然,大学生的心理绝非仅仅表现为困惑和压力,而是非常复杂的。

有人曾把心理学比作是科学之林中的一棵大树,这棵大树有两条主干:一条主干是普通心理学,另一条主干是社会心理学。如果说普通心理学主要是研究个体心理发生和发展规律,那么社会心理学则是研究在社会生活中人际互动的心理现象。只有个体心理和社会心理有机地结合在一起并在某个具体人身上表现出来,才构成这个人所特有的心理现象。相应的,大学生的心理也应包括大学生的个体心理和社会心理。

大学生的个体心理是非常复杂的,通常包括心理过程、心理状态、心理倾向性、心理特征和心理构成物等五种形态。每个人的心理过程、心理状态、心理倾向性、心理特征和心理构成物总是相互联系在一起的,

并在他的行为和活动中表现出来。每个人所固有的心理过程、心理状态、心理倾向性、心理特征和心理构成物的总和,便构成这个人独特的心理面貌,这就是我们通常说的个性。

大学生的社会心理也是非常复杂的。大学生的社会心理,是指在高等学校这一特定环境中,大学生之间通过相互作用所产生的心理活动,如相互感知、理解、模仿、暗示、信任,带头和从众,团结和冲突,目标和态度,人际关系,以及在高等学校这一特定环境中所产生的情绪、愿望、要求、信仰、习惯、见解等。

大学生的社会心理是影响每一位大学生德智体全面发展的一个重要因素。

大学生的个体心理和社会心理总是相互联系在一起构成大学生完整的心理活动。大学生在他所参与的各种社会活动中(如交往,待人处世等),无不反映和表现出个体心理的特点。而大学生在他所从事的个体活动中(如学习、创造等),又无不打上社会心理的烙印。研究高等学校在校大学生心理发生、发展和规律的科学称为大学生心理学。可见,大学生的心理现象是非常复杂的,对其进行研究的内容也是十分广泛的。

对于大学生心理,国内外许多学者已作了大量而系统的研究。如我国著名心理学家张增杰教授的《论大学生心理》(西南师范大学出版社 1985 年版),关韵

一、返田健的《大学生的心理》(延边教育出版社 1986 年版)等。此外, M·H·季严钦科、J·A·坎鲍维奇的《大学心理学》(教育科学出版社 1985 年版)和赵鸣九的《大学心理学》(人民教育出版社 1997 年版)等教材中对大学生心理也多有涉及。其中,影响最大的,当数笔者的老师——我国著名心理学家、西南师范大学心理学博士生导师——黄希庭教授。黄先生在这方面的主要成果有:《大学生心理学》(上海人民出版社 1988 年版,与徐凤姝合作)和国家哲学社会科学“八五”重点课题《当代中国大学生心理特点与教育》(上海教育出版社 1999 年版,与郑涌等人合作)等。此外,黄先生还对改革开放以来,我国大学生的心理轨迹进行了探讨。他的结论是:自改革开放以来,我国大学生的基本心态大致经历了三个时期:一是 20 世纪 80 年代上半期的震动反思与自我追寻;二是 80 年代中后期至 90 年代初的价值多元与自我徘徊;三是 90 年代中期以后的实用倾向与自我凸现。总之,改革开放的主旋律使一度陷入抽象自我的大学生们获得了精神上的解脱。从抽象的人生思辨走向具体的人生实践,从追求自我价值走向自我价值与社会价值的统一。这说明,现代化事业的进程紧紧维系着大学生们的思想和命运,改革每前进一步,大学生们的观念和行为就

前进一步。<sup>①</sup> 限于学历,笔者不打算也无力对大学生心理进行系统研究,而是选择大学生心理的一个重要方面——大学生的自我意识,进行专题性研究。为什么要选择大学生的自我意识作专题性研究?主要是出于两个方面的考虑。

一方面,自我意识(Self—consciousness)不仅是心理学研究的重要内容,而且是大学生心理学必须研究的一个重要内容,国内外的研究可以证明这一点。在西方心理学中,“自我”(ego)是一个经久不衰的热门话题。据统计,美国《心理学文摘》在1974—1992年近20年间刊载的出自英文杂志中的有关自我意识和自尊(Self—esteem)的文摘共有10910篇,占总文摘量的25%(Hattie 哈蒂,1992)。而在1987—1994年这7年间,有关“自我”的英文文摘已超过了5000篇(Banaji & Prentice 巴纳杰和普伦蒂斯,1994)。西方心理学所以如此热衷于研究人的自我意识,可能与西方社会以个人主义价值取向为主有关。近年来,国内心理学对自我意识的研究有日渐重视之势。例如,黄希庭的《大学生心理学》(上海人民出版社1988年版)和《当代中国大学生心理特点与教育》(上海教育出版社1999年版),赵鸣九的《大学心理学》(人民教育出版

---

<sup>①</sup> 黄希庭、郑涌:《当代中国大学生心理特点与教育》,上海教育出版社1999年版,第27页。

社 1997 年版)等书,对自我意识这一问题都辟有专章。徐婵、吴璜编著的《青年社会心理学》(重庆出版社 1988 年版)以及蔡笑岳主编的师范高等专科学校教材《心理学》(高等教育出版社 2000 年版)等书,对自我意识这问题也有涉及。近年来,国内在这方面的论文也不少。不过,到目前为止,国内外还未见有关自我意识方面的专著性成果,更没有大学生自我意识方面的专著性成果。

另一方面,不少学生在中学时,曾是中学老师眼里的“尖子”,同学心目中的“才子”,家庭生活中的“王子”。然而,当他们一旦跻身于高等学府,昔日“众星捧月”的环境不复存在了。他们从此离开家庭,远离父母,食宿在大学里,迈出了独立生活的第一步。一个人当他所处的环境发生了改变,随之而来的是角色认知和角色地位也将发生改变。否则,他的整个行为动力系统就会出现角色偏离(Role deviance)。如果说就业、考研、出国是我国当代高年级大学生所必须面对的三种选择的话,那么对于整个大学生活来说,学业、友谊和爱情等问题则是他们最为关注和考虑得最多的问题。然而,大学 3—5 年下来,能否获得真正的友谊,学业和爱情能否双丰收,在很大程度上取决于他们能不能客观公正地认识自己和认识他人,是否有良好的人际心理。因此,对于大学生来说,最重要和最迫切的问题莫过于考虑在新的环境里如何重新认识自

己,正确认识他人以及怎样建立和谐的人际关系了。尽管大学生都处于同一个年龄阶段,但是由于他们每个人的气质、性格、秉赋各不相同,知识经验、能力水平参差不齐,兴趣、爱好不尽一致,加上他们都来自不同的地域以及民族成份的多源性等特点,因而他们常常被纷繁复杂的人际关系所困惑,为不善处理和处理好各种复杂的人际关系带来的后果而产生莫名的苦恼。于是乎,有的发出“活得真累”、“做人太难”的感叹;有的则把“难得糊涂”奉为处世哲学,尽管他们未必懂得其中的真正含义;有的则主张“无知者无欲,无欲者心静”,认为自己所以烦恼和苦闷,是因为比别人拥有更多的知识。更有甚者,有的因同学间的矛盾而拳脚相加、兵刃相见,结下生死之仇;有的因恋爱失败而痛不欲生,寻死觅活;有的则因他人的优越而妒火中烧,等等。细想起来,这些问题所以在大学生中发生,其主要原因是因为他们不能正确认识自己造成的。由于不能正确认识自己,也就难以正确认识他人,当然也就难以处理好各种人际关系。因此,正确认识自己是正确认识他人以及建立良好人际关系的基础。

看来,正确认识自己对于每一位大学生来说,实在是太重要不过的了。自我意识方面的知识应该成为每一位大学生的必修课。帮助和指导大学生正确认识自己,也是每一位高等学校的教育工作者尤其是每一位心理学工作者义不容辞的责任。

此外,这项研究对高校教育工作者的教育工作和大学生的自我教育,无疑具有一定的参考和应用价值。同时,对于拓展社会心理学的研究范畴,丰富社会心理学、大学生心理学的学科建设也有一定的借鉴作用。

正是基于上述考虑,笔者才决定选择大学生的自我意识这一课题作为研究对象。对大学生自我意识进行专题探讨,可以说是笔者的一种尝试,尽管这种尝试可能是失败的。不过,为了成功者而失败,我以为是值得的。

全书共分7章。第一章“自我意识的基本问题”,作为全书的铺垫,主要讨论自我意识的心理学涵义、心理功能、心理结构以及自我意识的产生与发展等问题。第二章主要讨论大学生自我意识的研究意义与方法。这两章,既是全书的基础也是全书的重要组成部分。第三章主要探讨大学生自我意识的发展与特点。作为自我意识的重要心理成分,第四章专门讨论大学生的自我认知。主要涉及大学生自我认知的心理历程和大学生自我认知中的几种失误等问题,意在帮助和指导大学生更客观、更公正地认识自己。自我统合(Self-identity)是个性成熟与稳定的重要标志,意味着新的自我的产生。青年期尤其是大学阶段,是统合形成(Identity formation)的关键期。探讨大学生自我意识的发展及特点,不能不探讨大学生的自我统合

问题。作为全书的重要内容,第五章“大学生的自我统合与转化”主要探讨大学生的自我统合问题。第六章主要是提出大学生自我完善的对策与建议。这四章是全书的主体部分。作为大学生自我完善对策与建议的补充,第七章则围绕在大学生中常见的不良情绪,如嫉妒、挫折、烦恼、孤独等展开讨论,意在使大学生能从更为宽泛的角度来认识自己、审视自己,从而更有效地培养良好、健康的自我意识,更有效地进行自我完善。从这个意义上讲,本书安排第七章,或许并不显得多余。

作者 冉 苒

二〇〇一年四月三十日

## 目 录

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 前言 .....                 | (1)  |
| 第一章 自我意识的基本问题            |      |
| 第一节 自我意识的一般理论            |      |
| 一、自我意识的心理学内涵 .....       | (1)  |
| 二、自我意识的心理功能 .....        | (7)  |
| 三、自我意识的心理结构 .....        | (9)  |
| 第二节 自我意识的产生与发展           |      |
| 一、自我意识的产生 .....          | (21) |
| 二、自我意识的发展 .....          | (22) |
| 三、影响自我意识形成与发展的因素 .....   | (30) |
| 第三节 自我意识的特征              |      |
| 一、自我意识的组织性 .....         | (32) |
| 二、自我意识的多维性 .....         | (32) |
| 三、自我意识的层次性 .....         | (33) |
| 四、自我意识的稳定性 .....         | (34) |
| 五、自我意识的发展性 .....         | (34) |
| 六、自我意识的评价性 .....         | (35) |
| 第二章 研究大学生自我意识的意义和方法      |      |
| 第一节 研究大学生自我意识的意义         |      |
| 一、研究大学生自我意识必须坚持的基本观点 ... | (36) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 二、研究大学生自我意识的意义 .....      | (39)  |
| <b>第二节 研究大学生自我意识的方法</b>   |       |
| 一、研究大学生自我意识的方法论原则 .....   | (41)  |
| 二、研究大学生自我意识的具体方法 .....    | (46)  |
| <b>第三章 大学生自我意识的发展及其特点</b> |       |
| <b>第一节 大学生自我意识的发展</b>     |       |
| 一、大学生自我意识发展水平较高且趋于稳定 ...  | (56)  |
| 二、大学生自我认知的发展 .....        | (58)  |
| 三、大学生自我体验的发展 .....        | (64)  |
| 四、大学生自我控制能力的发展 .....      | (66)  |
| <b>第二节 大学生自我意识发展的特点</b>   |       |
| 一、大学生 WAI 反应的类别特点 .....   | (69)  |
| 二、大学生自我意识的一般特点 .....      | (72)  |
| <b>第四章 大学生的自我认知</b>       |       |
| <b>第一节 大学生自我认知的心理基础</b>   |       |
| 一、自我知觉 .....              | (75)  |
| 二、对他人的知觉 .....            | (76)  |
| 三、人际知觉 .....              | (98)  |
| <b>第二节 大学生自我认知的心理历程</b>   |       |
| 一、通过“投射自我”认识自己 .....      | (106) |
| 二、通过“社会比较”认识自己 .....      | (106) |
| 三、通过“内省法”认识自己 .....       | (117) |
| <b>第三节 大学生自我认知中的几种失误</b>  |       |
| 一、拒绝认识自己 .....            | (118) |
| 二、归因不当 .....              | (119) |

---

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 三、抱负水平不切实际·····            | (120) |
| 四、回避他人·····                | (120) |
| <b>第五章 大学生的自我统合与转化</b>     |       |
| <b>第一节 大学生自我统合与转化的意义</b>   |       |
| 一、大学生的自我统合与转化·····         | (122) |
| 二、大学生自我统合与转化的意义·····       | (124) |
| <b>第二节 大学生自我统合与转化的一般类型</b> |       |
| 一、自我认知中的“高估”与“低估”·····     | (126) |
| 二、自我体验中的“自尊”与“自卑”·····     | (129) |
| 三、自我控制中的“独立倾向”与“反抗倾向”····· | (133) |
| <b>第三节 大学生自我统合与转化的特殊类型</b> |       |
| 一、“自我肯定型”与“自我否定型”·····     | (135) |
| 二、“统合迷失型”与“自我矛盾型”·····     | (137) |
| 三、“自我扩张型”与“自我萎缩型”·····     | (141) |
| <b>第六章 大学生的自我完善</b>        |       |
| <b>第一节 自我完善的标准</b>         |       |
| 一、传统的观点·····               | (146) |
| 二、大学生自我完善的基本标准·····        | (160) |
| <b>第二节 大学生自我完善的途径与方法</b>   |       |
| 一、大学生自我完善的途径·····          | (164) |
| 二、大学生自我完善的方法·····          | (168) |
| <b>第七章 大学生中常见的心理问题</b>     |       |
| <b>与自我矫治</b>               |       |
| <b>第一节 挫折的自我调适</b>         |       |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 一、挫折及其特点·····            | (177) |
| 二、挫折心理机制的假设性解释·····      | (179) |
| 三、挫折的基本类型和反应方式·····      | (180) |
| 四、处理挫折的策略·····           | (185) |
| <b>第二节 烦恼的自我化解</b>       |       |
| 一、烦恼及其表现·····            | (188) |
| 二、大学生烦恼的成因·····          | (189) |
| 三、大学生烦恼的自我化解·····        | (191) |
| <b>第三节 孤独感的自我解脱</b>      |       |
| 一、孤独感的涵义·····            | (194) |
| 二、大学生孤独感的特点、成因及自我解脱····· | (196) |
| <b>第四节 偏见及偏见的消除</b>      |       |
| 一、有关偏见的理论·····           | (202) |
| 二、大学生应当怎样消除偏见·····       | (205) |
| <b>第五节 嫉妒的防治与克服</b>      |       |
| 一、嫉妒的涵义·····             | (207) |
| 二、嫉妒的表现·····             | (209) |
| 三、嫉妒的特点·····             | (211) |
| 四、嫉妒的危害·····             | (213) |
| 五、嫉妒产生的历史文化根源·····       | (215) |
| 六、嫉妒的防治与克服·····          | (217) |
| <b>第六节 浮躁心理的自我调整</b>     |       |
| 一、浮躁心理及其表现与危害·····       | (220) |
| 二、大学生产生浮躁心理的原因·····      | (223) |
| 三、大学生浮躁心理的自我调整·····      | (226) |
| <b>后记</b> ·····          | (230) |

## 第一章 自我意识的基本问题

### 第一节 自我意识的一般理论

#### 一、自我意识的心理学内涵

##### (一)自我意识的涵义

##### 1. 意识的涵义

意识(Consciousness)是人脑的机能,是人所特有的反映现实的最高级形式。

意识是人类祖先在劳动以及因劳动而结成的社会性联系过程中同语言一道产生的。随着由动物向人类的发展,动物的脑逐渐演化为人脑,才逐渐生产了人的意识。意识是自然历史发展的结果,是一种自然现象;意识又是社会历史发展的结果,是一种社会现象。

意识使人的心理区别于动物的心理(高等动物只具有意识的萌芽),也使人的心理活动在正常状态下的清醒状态与熟睡、昏迷、麻醉状态下的不清醒状态相区别。行为主义(Benaviorism)心理学认为,意识是指以清醒觉察与反应灵敏为特征的行为,与不能清醒觉察、反应不灵敏的行为相区别。事实上,从完全清醒的意识到无意识之间,具有不同程度的意识水平。这种不同的意识水平,可以从脑电图上得到验证。意识完全清醒时,脑电图的波形表现为频率高,电压低,没有规律;人在睡眠时,意识的水平最低。这时的脑电波表现为频率低,电压高,波幅由小到大又由大到小的周期性变化。研究表明,意识水平与脑干网状结构的功能有关,而大脑皮