

悦纳与超越

高职院校学生人格陶养

柯晓扬 主 编

南京师范大学出版社

悦纳与超越

高职院校学生人格陶养

高等职业教育新理念丛书编委会

顾问

傅宏

主任

吴佩良

副主任

朱卫国 李胜强

编委 (按姓氏笔画排序)

丁柏林 丁建华 王建维 邓宏宝

刘石华 陆俊玉 沈永江 陈锦坤

苏晓冬 周兴阳 柯晓扬 贾真

袁忠霞 莫闲 顾卫兵 韩如芳

主编

柯晓扬

副主编

邓宏宝

南京师范大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

悦纳与超越: 高职院校学生人格陶养 / 柯晓扬主编.

—南京: 南京师范大学出版社, 2005. 8

(高等职业教育新理念丛书)

ISBN 7-81101-333-9/G · 884

I. 悦... II. 柯... III. 心理卫生—健康教育—高等学校: 技术学校—教材 IV. B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 103940 号

-
- | | |
|----------|---|
| 书 名 | 悦纳与超越: 高职院校学生人格陶养 |
| 主 编 | 柯晓扬 |
| 副 主 编 | 邓宏宝 |
| 责任编辑 | 戴 玲 戴联荣 |
| 出版发行 | 南京师范大学出版社 |
| 地 址 | 江苏省南京市宁海路 122 号 (邮编: 210097) |
| 电 话 | (025) 83598077 (传真) 83598412 (营销部) 83598297 (邮购部) |
| 网 址 | http://press.njnu.edu.cn |
| E — mail | nspzbb@njnu.edu.cn |
| 照 排 | 江苏兰斯印务发展有限公司 |
| 印 刷 | 启东市人民印刷有限公司 |
| 开 本 | 787×960 1/16 |
| 印 张 | 16.25 |
| 字 数 | 308 千 |
| 版 次 | 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-81101-333-9/G · 884 |
| 定 价 | 24.00 元 |
-

南京师大版图书若有印装问题请与销售商调换

版权所有 侵犯必究

序

周稽裘

高等职业技术教育是我国大学教育的重要组成部分,是以培养适应生产、管理、服务第一线需要的,德、智、全、美等方面全面发展的高级技术应用型人才为目标的。这些人才的思想道德素质,科学文化素质和身心健康素质如何,关系到中国社会主义事业的兴衰成败,也关系到他们自身人生的成功和幸福。

随着我国社会转型步伐的加快,一些社会矛盾凸现,大学生心理健康问题也日益受到人们的关注和重视。有调查表明,不少大学生出现了心理问题。当前,高职院校学生在大学生群体中已占了很大比例,他们正处于身心成长的关键时期和人生发展的转折时期,学习内容和方式的变化,人际交往的扩大,就业竞争的加大,对自我认识、自我体验的要求的增强等等,会使高职学生产生各种心理问题和困惑,如若得不到及时的帮助和疏导,将会导致心理障碍的产生。

高职院校学生的心理健康,是一个系统问题,引起的原因是复杂的,其表现也是多方面的。所以,我们不能孤立地看待高职学生的心理健康,应该从系统论、整体论的角度思考高职学生心理健康问题。促进学生心理健康,从外部因素来说,需要一个和谐的环境,需要适当的社会的支持,尤其是针对高职院校学生需要的帮助。从学生的主体因素来说,他们对自我的认识、认同,心理各方面要素的整体协调,自我控制和自我发展能力的提高,尤其是作为未来高级技术型人才给自己的正确定位和增强自己与社会需要相适应各种素养等等是非常必要的。用这种思路来进行心理健康教育将是有实效的。高职院校要十分重视对学生的心理健康教育的有效性,要把心理健康教育作为学生思想道德建设的重要内容,让每一个学生得到指点和帮助,既能防患于未然,又能在出现问题时,懂得求助与自助。

目前,关于高校大学生心理健康的读物不少,而针对高职院校学生的需要和特点的心理教育类书不多。而这本书的作者站在当代社会、经济和教育发展的大背景下,紧密结合高职院校学生的实际,以广阔而又现实的视角,运用生动的语言,丰富的案例,为高职学生介绍了基本心理知识,分析了面临的问题,教给了心理调节的方法。重点在认识自我,学会学习、学会交往、学会择业和创业以及品德成长、性的态度、情

感体验、心理健康等方面对高职学生进行了生动实在的指导和帮助。该书以高职院校学生健全人格的陶冶培养为总目标,促进他们全方面心理素质和自主心理管理能力的提高。对于高职学生如何从迷茫到积极,从自卑到自信,从惆怅到快乐,从优秀到卓越有很大的指导作用。

这不仅是一本切合实际的心理教育书籍,也是一本高职院校学生的人生指导书。

2005年8月8日

目 录

第一单元 我是谁——自我意识的理念	(3)
一、认识真实的我	(3)
二、拨开心中的迷雾	(9)
三、命运掌握在自己手中	(18)
第二单元 学会学习——学习心理纵横	(31)
一、学会学习与成长	(31)
二、学习方略扫描	(36)
三、常见学习问题与调适	(46)
第三单元 心灵体验——情绪情感导引	(59)
一、人非草木，孰能无情	(59)
二、与爱同行	(69)
三、让人生快乐	(79)
第四单元 人皆可以为尧舜——品德的塑造	(95)
一、品德与自我成长	(95)
二、品德与自我悟性	(102)
三、品德与自我努力	(108)
第五单元 交往：人生必修课——人际交往感悟	(121)
一、“交往”，我的必修课	(121)
二、高职院校学生人际交往的特点	(123)
三、高职院校学生人际交往的三大症结	(125)
四、人际交往的三大法则	(128)
五、建立好人缘	(131)

第六单元 伊甸园里的忠告——性心理漫谈	(147)
一、揭开性的神秘面纱	(147)
二、把发给孩子的枪拉上保险	(154)
三、伊甸园里的禁忌与忠告	(160)
第七单元 敢问路在何方——职业心理剖析	(175)
一、择业与成长	(175)
二、职业素质的自我认识	(176)
三、择业观念的更新	(178)
四、谋求职业的策略	(183)
第八单元 让每颗心都充满阳光——心理健康与维护	(203)
一、走近心理健康	(203)
二、心理健康:专家的视点	(208)
三、谁动了我的健康	(210)
四、一般心理健康问题	(213)
五、大学生常见重性心理障碍	(219)
六、心理健康的维护	(224)
第九单元 追求卓越——成功心理展望	(233)
一、人生理想与成才	(233)
二、人生规划的设计	(235)
三、心理潜能的开发	(239)
四、个人危机的突破	(244)
主要参考文献	(250)
后 记	(252)



第一单元

我是谁

——自我意识的理念

“一切的成就，一切的财富，都始于一个意念，就是自我意识。”

——成功学大师拿破仑·希尔

古希腊的神话中,一个名叫斯芬克斯的狮身人面的女妖,坐在忒拜城附近的悬崖上,她整天守着那条过往行人必经的路,让人猜一个谜语:“什么东西早晨用四条腿走路,中午用两条腿走路,晚上用三条腿走路?”路人猜不中者就会被她吃掉,无数人因此而丧生。终于有一天,一个叫俄狄浦斯的年轻人破了谜,指出这个神奇东西的谜底——“人”。因为人在婴儿时期,牙牙学语,匍匐爬行,似用四条腿走路;慢慢长大,少年英俊,青年潇洒,中年如日中天,只有两条腿走路;而到年迈体衰,老态龙钟,需拄杖而行,似有三条腿。斯芬克斯因羞愧投崖而死。

这个以“人”为谜底的谜语,就是被认为天下最难解的斯芬克斯之谜。尔后,这个谜被凝聚成“认识你自己”——成为镌刻在德尔斐神庙中的古老箴言。的确,这个神话给人类提出的问题和启示是极为深刻而永恒的。人们能知道外部世界的许多知识,但是却最难认识自己。“人”是什么?“我”是谁?在数千年的人类文明历程中,无论是东方还是西方,人们都在不停地探究、寻找……

一、认识真实的我

我,是怎样一个人?

当我们避开外界的喧嚣,静下心来,常常发现令我们困惑最多的不是别人而是自己。宁静的夜晚,仰望着深邃的天空,我们会不由自主地产生许多关于我们自身的问题,诸如:“我有什么优点和特长?”、“我又有那些缺点和弱点?”、“我生活得快乐吗?”、“我的理想、抱负是什么?”、“我应当怎样改变现状实现理想?”……我们思考自己、关注自己、渴望了解自己,应该说这是人进步、成熟的表现。但是,认识自己又是一个人一生中最为困难的事情,许多人曾迷失在对自我的迷茫中。那么,我们究竟可以从哪些方面去认识自己?又可借助哪些方法去发现自己呢?

(一)描述自我

从心理学角度看,认识自己属于“自我意识”范畴。自我意识就是个人对自己的意识,即对自己身心状况以及对自己与周围世界关系的意识。从一个人自我介绍的过程中,我们常常可以看出他的自我意识的水平。如有的人自我介绍时,只能说出一一些自然状况:姓名、实际年龄和出生地、文化程度、毕业学校等,仅涉及“我是一个什么样的人?”等简单的自我认识问题,没有回答“自己对自己是否满意?”等自我体验问题,更没有回答“我如何有效管理自己?”等自我控制问题。由此可见,自我意识表现为自我认识、自我体验、自我控制三个层面,三者紧密联系、相辅相成^①。所以,我们

① 张玲等著:《心理健康研究与指导》,教育科学出版社,2001年6月第1版,第230页。

在进行自我介绍时,既要描述对自身状况的了解和评估,也要描述对自己各种状况的自我感受,更要描述对自己的设计,对自己的指导与规划。

认识自己就是对自己状况的洞察和理解,在认识自己的过程中,我们思考最多的就是我与别人哪些方面不一样?为什么不一样?概括地讲,认识自我,一般从生理自我、社会自我、心理自我三个方面进行。

1. 生理自我

生理自我是对自己身体、生理状态的认识、体验,包括对自己生长发育、身体生理特征的认识和体验,这也是人在发展过程中最早形成的一种自我意识。人们往往通过对自己生理的认识,把自己和别人区别开来。例如:年龄、高矮胖瘦等是对自己形态的认识和体验;性别、视力状况、心肺功能等是对自己生理特征的认识和体验;体质强弱、精力是否充沛等是对自己身体素质的认识和体验。

高职院校学生正处于青年初期,对生理自我已经有了较为明晰的认识,一般比较关心自己的体形、容貌与肤色等自然特征,开始留意自己的着装服饰,注意打扮自己。

爱美之心人皆有之。然而,过分关注自身的体象美,思想上必然会产生片面性,甚至会自寻烦恼,引起负面效应。如有的高职院校学生为身材矮小或不够健壮就感到低人一等,有的为身材不苗条、皮肤不白晰而痛苦。每个人的体象都受先天遗传等因素的影响,因此,不可能每位男同学都长得英俊潇洒、高大魁梧,也不可能每位女同学都是秀美俊俏、亭亭玉立。体态美只是外在美,心灵美和行为美则是一种内在美。俄国著名作家托尔斯泰说:“人不是由于美才可爱,而是由于可爱才美丽的。”爱因斯坦、贝多芬、鲁迅等人身高都在 1.70 米以下,但他们以巨人的形象屹立于世界。《巴黎圣母院》中的加西莫多和神父,是我们辨别美与丑的典型代表。加西莫多是一位外形丑陋的敲钟人,但他的心灵美让我们难以忘怀;神父虽然外形美,但他阴险毒辣,我们都从心中厌恶他。依据美学鉴赏,内在美更有回味的价值。因此,我们更应追求具有丰富内涵的美,注重提升自己的全面素质。

2. 社会自我

社会自我是对自身与外界客观事物关系的认识、体验和愿望,包括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。例如,自觉遵守守法等是对自己的义务、责任的认识和体验。在集体生活中是否举足轻重?与周围的人相处如何?在班级学校中获得过哪些荣誉?等等,这些是对自己的角色、地位、力量的认识和体验。

当我们离开家庭走进学校后,我们就不断地与外界进行接触,在此过程中,我们也在不断地明确自己与他人的关系,以及自己的作用和地位,个体的社会角色也渐渐

浮出水面。由此,责任感、义务感、角色感等会在自我心中应运而生。当我们认识到社会要求后,会力求使自己的行为符合社会准则,从而激发起自我控制的动机,并付诸行动。如当一名学生意识到学习对于自己的发展具有重要意义时,便自觉激发起加倍努力学习的动力,从而在行为上表现为刻苦学习、不怕困难、持之以恒、积极进取。

高职院校学生常用“我已经长大”来表述自己的社会自我,希望得到别人的尊重,享受与成人同样的权利。但又对父母和老师存在很大的依赖性,在生活上、学习上迫切需要得到更多的关切,对某些独生子女来说,由于长期受到父母的溺爱,这种独立与依赖的矛盾表现得尤为突出。如有的学生每逢周末把大包的脏衣服往家里带,碰到小小的困难就采用逃避策略;有的学生对学习缺乏动力,笔记、作业抄袭别人,甚至仅仅为了睡懒觉而旷课;有的不能自觉遵守高职院校学生日常行为规范,更有的连宿舍、教室值日卫生工作都不能很好地完成。诸如此类均表现了有些高职院校学生在社会自我意识方面的薄弱,自理能力和自我教育能力较差,并不能很好地履行相应的社会责任和义务。

3. 心理自我

心理自我是对自身心理状况的认识、体验和愿望。生理特征是外显的,容易把握,而心理特征却是内隐的,一直也是人们认识自我的焦点与难点。

研究发现,心理自我一般包括心理过程和个性两大方面。心理过程又分为认识过程、情感过程和意志过程三个方面。而个性反映了一个人整个的心理面貌,包括个性心理特征和个性倾向性两个方面。因此,心理自我是对自己的认知、情绪情感、意志、个性倾向性、个性特征等的全面认识。例如:对事物是否感知敏锐?是否善于把握全局?记忆的快慢?思维灵活还是呆板?想象力是否丰富?注意力易于集中还是分散?等等,这些都是对自己的感知、记忆、思维、想象、注意等认知方面的认识和体验。能否调控自己的情绪、遇到挫折是退让还是勇往直前、行为的自觉性高与低、自制力强与弱等,这些是对自己情绪情感、意志方面的认识和体验。性格外向还是内向,兴趣广泛与否,对别人的意见言听计从还是有自己的主见,等等,这些是对自己气质、性格、能力等个性心理特征和需要、兴趣、爱好、理想等个性心理倾向性的认识和体验。

心理是纷繁复杂的大舞台。大千世界,没有完全相同的两片树叶。同样,也没有绝对相同的两个人,而人与人的差异则更多地表现在个性心理特征的差异上,其中,气质与性格是我们了解个性、把握自我的主要方面,让我们一起来认识自己的气质类型和性格特征吧!

气质与看戏^①

不同气质类型的人,对同一件事情的反应是完全不同的。前苏联一位心理学家曾形象地描绘了四位不同气质的人针对同一情景所表现出来的不同行为。

四位不同气质类型的人去剧院看戏,都迟到了。检票人拦住他们说:“已经开演了,根据剧院规定,为了不妨碍其他观众,开场后不得入内”。胆汁质的人一听,立刻火冒三丈,与检票员争吵……正当检票员吵得门也顾不上看了,多血质的人灵机一动,立刻侧身溜了进去;粘液质的人见状,不慌不忙,转回门外的报摊上,买了张晚报,坐在台阶上读报,等着幕间休息时再进去,并自我安慰“看戏是休闲,看报也是休闲”;抑郁质的人见看戏无望,深深叹了一口气,自言自语道:“嗨!我这人真倒霉,连看场戏都看不成……”接着边自责边掉头回家了。

如果你去看戏,遇到这种情况你会怎么办?你能判定自己是何种气质类型吗?

有的心理学家通过研究后形象地认为,多血质的人像春天,活泼开朗,机敏灵活,但不够踏实,心思多变;胆汁质的人像夏天,思维敏捷,坦率热情,但也粗心、莽撞,甚至刚愎自用;抑郁质的人像秋天,思维深刻,谨慎细心,但行动迟缓、性情孤僻;粘液质的人像冬天,踏实稳重,有耐心,但缺乏活泼,比较固执。

其实,气质类型一般不决定智商高低,也不能决定一个人活动的社会价值和成就的高低。每一种气质类型的人都可以成才。有人对我国的著名文学家进行过分析,发现李白是胆汁质,杜甫属抑郁质,郭沫若为多血质,茅盾属粘液质。因此,我们要了解自己的气质类型并正确对待,经常有意识地控制自己气质的消极品质,发扬积极品质,以形成良好的个性。

性格是一个人在先天生理素质的基础上,在后天环境和教育因素影响下,通过个人的实践活动逐渐形成和发展的。爱因斯坦曾经说过,“一个人事业上的成功取决于他性格上的伟大”。每个人的性格形成都经历了日积月累的过程,没有哪一个人的性格是与生俱来的。

我们可以从四个方面认识和把握自己的性格特征。一是性格的态度特征,这包括对自己、对别人和对事物三个方面的态度。如表现为谦虚谨慎、自信或骄傲自满、自卑;关心集体、正直诚实、善于交际或自私自利、冷漠虚伪、孤僻粗暴;勤奋认真、革新创造或懒惰粗心、墨守成规。二是性格的情绪特征。如有的人表现为经常保持饱

^① 人民教育出版社师范教材中心组编:《心理学教程》,人民教育出版社,1998年5月版,第153页。

满精神,处于欢乐愉快情绪中;有的人则郁郁寡欢,情绪消沉。三是性格的意志特征。如有的表现为自觉主动、坚强勇敢;有的表现为盲目被动、优柔寡断。四是性格的理智特征:表现在感知、记忆、想象、思维等认知活动中,有的深思熟虑、细心谨慎,也有的缓慢迟钝、草率马虎。

人的性格不仅有个别差异,更有好坏之分。许多杰出人士的成功便是有赖于自身良好的性格。正如印度古谚语:“播种行为,收获习惯,播种习惯,收获性格,播种性格,收获命运。”

自我意识从无到有,经历了漫长的发展过程,最后达到成熟。

成熟稳定的自我意识是以正确认识自己为基础的。一个人一旦拥有了认识自己的强烈愿望,形成了健康的自我意识,便能根据客观要求和主观条件,产生积极向上的内在动力,使自己成为人生旅途的舵手,主动地进行自我教育和自我完善。

(二)发现自我

“不识庐山真面目,只缘身在此山中”。人们常常会对发现真正的自己而感到无能为力,“认识自己”这份试卷确实难以有圆满的答案。当然,我们也不能因此而放弃。通过各种各样的实践活动,借助于他人和其他条件,我们可以间接、客观地发现自我。日常生活中,我们常常会在父母的念叨中思考自己,在老师的评语中省悟自己,在集体的大熔炉中感受自己,在名人的传记中对照自己,在实践的成功中体验自己。心理学家认为,人们可以通过以下途径发现自我:

1. 以人为镜

“以史为镜可以知兴衰,以人为镜可以整衣冠”。比较是人认识事物的重要方法。有比较才能有鉴别,才能分清真善美和假恶丑,才能分清强与弱、先进与落后等等。同样,人也可以通过与别人的比较,找出自己的特点,认识自己。在与别人相互交往、相互接触以及共同活动中,我们可以认识到别人对人对事的品质特征,然后拿自己的品质特征与之相比较,这样就可以作出自己比别人好或坏、高或低的评价。正是在各种各样的比较中,人们才认识到自己在某一方面的情况,并自然而然地用“我比某人如何如何”的定位,去评价自己在现实生活、在集体中的位置和形象。

当然,与他人比较时如果运用不当,可能会产生消极的效果。“比上不足比下有余”的自满心理固然不可取,但“人比人气死人”的这种自卑心理更应摒弃。因此,与他人比较时,对象的选择至关重要。我们要根据自己的实际情况,选择合适的人作比较,作出恰如其分的认识,找出自己在群体中的合适位置,这样认识自己才比较客观。

2. 实效检验

“实践是检验真理的唯一标准”。我们任何活动的成效都是内心世界的客观表现。综合自己在各项实践活动中的表现,通过分析自己在某些方面、某些领域获得的

成绩或存在的问题,以及活动中自己所花费的时间、精力等,我们可以得出自己在这些方面、这些领域的能力水平。高职院校学生的主要活动是学习,通过分析自己的学习成绩,可以了解自己的记忆力、注意力、思维力的强弱以及主观努力的程度等。还可以通过分析自己不同学科的学习成绩,知道自己的兴趣和爱好。

实际生活中,我们要经常把自己作为观察的对象进行自我反思、自我检查,特别是生活中重大的成功或失败经历,最可以提供了解自己性格与能力的信息,从中发现自己的长处和不足。当然,一次活动并不能完全反映一个人的特征,一定要避免以一时、一事作为衡量自己的尺度。我们要综合多种活动、多次经历与体验,对自己形成稳定的、概括的评价。

3. 旁观者清

“当局者迷,旁观者清”。我们常常可以从他人对自己的反应中认识自己,因为别人对自己的态度和评价常比主观自省更具客观性。在与他人的交往过程中,我们会经常地感觉到别人对自己的态度和听到别人对自己的评价。比如自己为父母所钟爱,为教师所重视,为同学所亲近,那么这就表示自己具有某些令人喜欢的品质;如果同学、教师经常推荐自己担任某项工作,那就表示自己具有某方面的才能。反之,如果自己不为周围的人所重视、喜悦,别人对自己表示厌恶或疏远或公开批评自己的缺点,那就表明自己有一些不好的品质。年龄越小,独立认识自己的能力越差,就越有借助于别人评价的必要。就是年龄较大的学生,甚至成年人,虚心听取别人对自己的意见仍然十分必要。

对于周围人的评价,不仅要关心别人的赞扬与肯定,更需要主动接受别人的批评与否定。“良药苦口利于病,忠言逆耳利于行”。虽然那些赞美之词容易被自己接受,但忠言却更可以更全面、清醒地认识自己。当然,对与自己关系较亲密的人的评价尤其需要特别重视,如父母、教师、朋友的评价,他们对自己较了解,又无利害冲突,他们的评价往往较少偏见。总之,我们对待他人的评价,要有认识上的完整性,不可偏听偏信,避免盲目地接受他人的暗示和对权威、群体性心理的完全依赖,这样才能恰如其分地认识自己。

4. 心理测试

借助一些工具和心理测验量表,可以了解自己的生理、心理特征。对自己身体方面的某些特点,如身高、体重、血压等,只要用相关仪器就可以测量出来。但对自己心理状况的把握,就不可能那么直接了,但我们可以借助于心理学家研制的各种心理测验量表,比如韦克斯勒智力测验、气质类型测验、性格特征测验、人际交往能力测验等。通过对测验表中若干标准化问题加以回答,并进行整理、统计和剖析,我们可以对某种心理特征水平作出基本判断,从而在某种程度上认识自己。

认识你自己的二十问法^①

这是帮你认识自己的一种方法。分两步进行。第一步,问你自己 10 次或 20 次:我是谁?请你把头脑里浮现出来的答案一一写出来。例如:我是×××(姓名),我是×××学校的学生,等等。由于这是自我分析材料,可以不给别人看,所以想到什么就回答什么,不要有什么顾虑。回答每次提问的时间 20 秒,如果写不出可以省略,继续往下写。第二步,对自己的答案进行分析。分析的内容包括以下几个方面:

1. 答案的数量和质量。即一共写出几个答案,答案中哪些方面的内容为多。如果能写出 9~10 个答案,则总体上可以认为没有特别的障碍;如果只能写出 7 个或更少的答案,则可以认为是过分压抑自己。回答时会感到无聊、感到害羞、时间不够等为借口,不能回答更多的问题。

2. 回答内容的表现方式。有三种情况:符合客观情况的,如“我是大女儿”、“我是高职院校学生”等。主观解释情况的,如“我是老实人”、“我胆小”。中性的情况,即谁都不能作出判断的情况。如果主观评价和客观评价都有,可以认为取得平衡;如果倾向于主观或客观,则不能取得平衡。在主观评价中,最好是既说到自己好的方面,也说到自己不足之处。如果只说到好的,会让人觉得是自满;如果只作不好的评价,又令人感到没有信心。

3. 回答的内容是否涉及自己的未来。哪怕只有一种答案涉及未来,也说明自己有理想和抱负,在现实生活中充满生机。如果没有一个答案涉及未来,则可能说明自己对未来考虑不多。

二、拨开心中的迷雾

梵高是世界级的画家,是当今世界公认的出类拔萃的绘画天才,他的一幅画现在可以卖到几千万美元。然而,因为他的画当时未能获得恰当的评价,又因为失恋,梵高就认为前途暗淡无光,陷入悲观绝望之中,后来发展成精神错乱,吞食颜料、煤油,割自己的耳朵,直到对自己开了一枪。当时,他才 37 岁,一个才华横溢的生命就这样陨落了。

梵高,如此罕见的天才,因为对自己、对生活的认知存在着严重的偏差,竟然过早地离开了人世。可见,自我意识发展是否正常,是心理健康与否的一个重要标志,甚

^① 参考(日)依田新主编:《青年心理学》,知识出版社 1981 年版,第 63~64 页。

至也是划分心理正常与异常人群的一个衡量标准。正确的自我意识,可以使人愉快地生活,最大限度地挖掘自身心理潜力,促进自我实现。反之,轻者使人陷入情绪困扰,人际关系不协调及对社会适应不良,重者导致多种心理疾病甚至自杀。高职院校学生的自我意识有何特殊性?又容易产生哪些误区呢?

(一)直面现实

随着生理的急剧成熟和心理的发展变化,年轻人的自我意识强度和深度也在不断增加。分析高职院校学生这一特定群体,除了具备青年初期自我意识的特征外,还具有其群体的特殊性。在高职院校这一特定的环境中,高职院校学生随着知识和经验的不断丰富,能力上得到了专业性培养,心理也在渐趋成熟,自我意识相应发生了新的变化。其特殊性主要表现在:

1. 关注自我

进入高职院校后,高职院校学生在自我意识方面正处于“延缓偿付期”。在初中、高中阶段,常常被紧张的学习、考试所追逐,没有什么时间考虑自己的人生。进入高职院校后,才真正有了更多的时间去思考自我,充分考虑生存价值和自我的需要与困惑。因此,比以往任何时期更加关注自我、探索自我和确立自我。

高职院校学生对社会发展和人生意义正在进行尝试性探求,有意识地要认请自己的过去、现在和将来,既关心自我发展的近景,又关心自我发展的远景,探求自己在社会上将要成为一个什么样的人,注意别人对自己的评论,注意自我形象,经常主动分析自己的优缺点,并针对自己的缺点和要求,主动加强自我控制和意志锻炼。如喜欢用警句与格言督促自己,剖析自己,鼓舞自己,关心自己的个性、才能与品德行为的发展,以达到自我实现。

2. 渴望独立

伴随着成人感的增强,高职院校学生对自我的认识和体验渐进强烈,希望摆脱成人的束缚,竭力脱离父母的保护与管理,更不希望父母把自己当“小孩”看待,要求成人平等对待他们。积极主动地安排自己的活动,表明自己对人生的观点和态度,并形成自己较稳定的自我意识结构。

青年期是完成个体社会化的关键期,高职院校学生交往领域的扩大,社会生活的丰富,各种群体、小组和社团活动的热情参与,自我的独立性、责任感都得以增强。许多调查发现,高职一年级学生的独立性水平与高中三年级学生的发展水平无显著差异,而高职院校学生从二年级起,就能够独立地进行自我评价,对社会和集体提出个人独立的看法,有独立控制行为的方式。

高职院校学生的这种自我意识独立性表现在以下几个方面:一是自我评价提高到一个新的水平,从依靠别人的评价转向独立评价,从评价别人转向自我评价,从具