

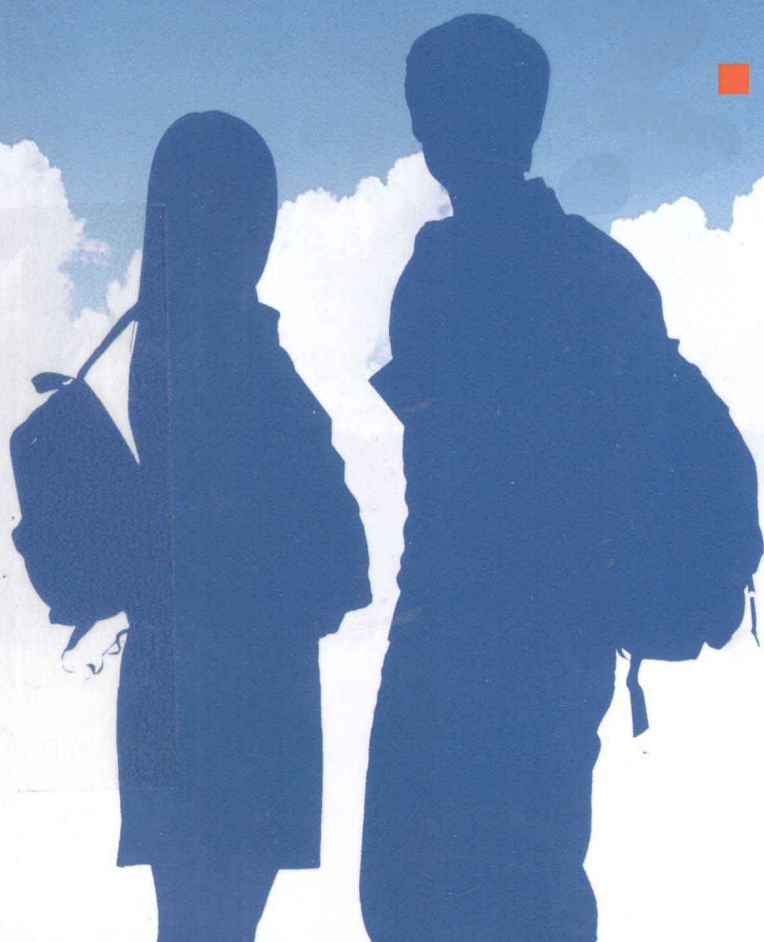


大学生 心理健康教育

DA

XUESHENG
XINLI JIANKANG
JIAOYU

■ 主编 杨京媛



 高等教育出版社
HIGHER EDUCATION PRESS

大学生心理健康教育

Daxuesheng Xinli Jiankang Jiaoyu

主 编	杨京媛	
副主编	韩东博	王 萌
编 委	左春雨	曾新荣
	郭成月	苗 阳



高等教育出版社·北京
HIGHER EDUCATION PRESS BEIJING

内容提要

根据教育部相关文件的精神,结合高职生的身心发展特点和社会实际,编写了这本具有一定的理论性和操作性的心理健康教育教材。本书结合当代高职生所要面临的学习、生活、工作的实际情况,以普及大学生心理知识,促进大学生健康人格的养成为主线,并围绕大学生的身心发展特点和以后职业生涯的具体需求,运用大量的心理学理论知识和实践案例来引导大学生心理健康的发展。

本书结构灵活,通过大量运用名言警句、寓言典故、心理案例、心灵美文和心理测试等环节,来增强理论性教材的可读性,通俗的语言能够使这本心理健康教材更易阅读和自学。

本书可作为高职高专院校心理健康教材,也可供心理健康教育同行和心理健康教育工作爱好者参考使用。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/杨京媛主编.--北京:高等教育出版社,2012.6

ISBN 978-7-04-034556-8

I. ①大… II. ①杨… III. ①大学生-心理健康教育-健康教育-高等职业教育-教材 IV. ①B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 090741 号

策划编辑 边晓娜	责任编辑 边晓娜	封面设计 赵 阳	版式设计 马敬茹
责任校对 胡晓琪	责任印制 尤 静		

出版发行 高等教育出版社
社 址 北京市西城区德外大街 4 号
邮政编码 100120
印 刷 北京市文林印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 11
字 数 260 千字
购书热线 010-58581118

咨询电话 400-810-0598
网 址 <http://www.hep.edu.cn>
<http://www.hep.com.cn>
网上订购 <http://www.landraco.com>
<http://www.landraco.com.cn>
版 次 2012 年 6 月第 1 版
印 次 2012 年 6 月第 1 次印刷
定 价 21.90 元

本书如有缺页、倒页、脱页等质量问题,请到所购图书销售部门联系调换

版权所有 侵权必究

物 料 号 34556-00

前 言

在社会变革加速推进的今天,注重人文关怀和心理疏导,已成为当今和谐社会发展的关键所在。当“郁闷”、“焦虑”、“纠结”成为大学生的口头禅时,我们更加清晰地意识到,大学生群体在这个社会变革时期所受到的心理冲击正在逐渐加大。随着中国与世界接轨进程的加快,社会节奏变快,来自外界的信息、价值观等冲击着这些处在青春期末期或是刚过了青春期的大学生群体,他们经受着来自各方面的考验!

大学生的健康成长,是我们国家得以健康、长久、有生命力发展的基础!大学生的心理健康教育已成为大学教育现代化的标志。在大学时期,心理健康教育开展的水平直接决定着和谐校园的建设,关系着社会主义现代化发展的进程。大学生的心理健康教育的重要性已经成为广大高校教育工作者和全社会的共识,心理健康教育课程的开展,又是高校心理健康教育工作普及、宣传、开展的重要一环。因此,心理健康教材的编写质量和水平,对大学生心理健康教育工作起着至关重要的作用。

本教材的编写,充分地考虑了大学生群体,尤其是高职生群体的身心发展特点,结合我国实际和社会现实,运用心理学及其相关学科的理论知识,对当代高职生在认识自我、适应发展、学会学习以及人际交往、恋爱与性、职业心理等方面进行了系统的分析。本教材增加了心灵引导、心灵鸡汤、心灵求索、心理专栏等内容,意在提高本教材的可读性,旨在真正地帮助高职学生们了解自我、接纳自我、悦纳自我,并能很好地适应学习、工作和生活,同时也为心理健康课程的任课教师提供教学参考。

本教材由杨京媛任主编,韩东博任副主编。杨京媛负责全书框架结构的策划和最后的审定;韩东博负责统稿、组织及各部分材料的编选;左春雨负责第一章内容的编写;郭成月负责第二章和第五章内容的编写;曾新荣负责第三章和第四章内容的编写;苗阳负责第六章内容的编写。另外,沈阳理工大学装备工程学院的廖志红老师为本书提供了丰富的编写资料,也参编了此书的部分章节。

在本教材的编写过程中,我们参考和借鉴了大量的相关研究成果和文献资料,在此谨向所有帮助本书编写和出版的朋友表示最诚挚的感谢!鉴于编写人员水平所限,编写过程中的错误、遗漏在所难免,恳请广大读者批评指正。

编者

2012年2月

目 录

第一章 认识自我,充分发挥自我潜能	1
第一节 自我意识	1
一、什么是自我意识	1
二、自我意识在个体发展中的作用	2
三、自我意识的形成	3
四、八个人格阶段	5
第二节 大学生自我意识的特点及问题表现	7
一、大学生自我意识方面发展的特点	7
二、大学生自我体验方面发展的特点	8
三、大学生自我控制方面发展的特点	9
四、大学生常见的自我意识问题	11
第三节 自我意识的完善	19
一、正确的自我意识	19
二、积极的自我提升	24
第二章 适应发展与心理健康	29
第一节 认识适应与发展	29
一、什么是适应	29
二、什么是发展	30
三、适应与发展的关系	30
第二节 大学生适应与发展的问題	32
一、理想与现实的冲突	32
二、学习适应不良产生的心理困扰	33
三、对专业不满意产生的心理困扰	33
四、人际关系不适应产生的心理挫折	33
五、生活琐事产生的心理冲突	33
六、自立要求与自理能力产生的心理矛盾	34
七、课余时间不知如何度过	34
第三节 人际关系	36
一、认识人际关系	36
二、人际关系形成的四个阶段	36
三、大学生宿舍人际关系	37
四、和谐人际关系的绊脚石	38
第四节 大学生主要的情绪困扰	39
一、焦虑	39

二、自卑·····	40
三、抑郁·····	43
四、嫉妒·····	43
五、内疚·····	45
第五节 大学生适应与发展的途径和方法·····	45
一、正确调控自我·····	45
二、合理规划目标·····	45
三、培养自立能力·····	45
四、增强人际关系·····	46
五、采取积极行动·····	47
第六节 大学生成功的基石——职业生涯规划·····	47
一、职业生涯规划·····	48
二、为什么要进行职业生涯规划·····	48
三、大学生职业生涯规划的流程·····	49
四、个人职业生涯规划设计书模板·····	50
第三章 学习心理·····	53
第一节 高职生学习概述·····	53
一、学习的含义·····	54
二、高职生学习的特点·····	55
第二节 高职生常见的学习心理问题及成因分析·····	58
一、高职生常见的不良学习心理·····	59
二、高职生不良学习心理的成因分析·····	62
第三节 树立科学学习理念 合理使用学习策略·····	65
一、树立科学的学习理念:由“学会”到“会学”·····	66
二、制定科学合理的学习目标,培养专业兴趣·····	68
三、掌握有效的学习策略·····	70
第四章 人际交往·····	81
第一节 人际交往与高职生健康成长·····	82
一、人际交往与人际关系的含义·····	83
二、高职生人际交往的意义·····	85
三、高职生人际交往的特点·····	88
第二节 影响高职生人际交往的因素·····	90
一、影响高职生人际交往的不良心理·····	90
二、影响高职生人际交往的心理效应·····	93
第三节 良好人际关系的培养·····	94
一、良好人际关系的基本原则·····	95
二、掌握人际交往的技巧·····	98
三、化解矛盾、避免冲突的交往技巧·····	100
第五章 恋爱心理与性心理·····	108
第一节 大学生的恋爱心理·····	108

一、爱情	108
二、大学生恋爱的特点	109
第二节 大学生常见的恋爱问题与调适	112
一、选择的困惑与调适	112
二、单相思的苦恼及其调适	113
三、失恋的痛苦及其调适	114
四、网恋的心理调适	115
五、恋爱中的嫉妒心理	117
六、缺乏正确的处理方式	118
第三节 大学生的性心理	121
一、性的本质与性心理	121
二、个体性心理发展的过程	122
三、性心理健康的标准	122
四、大学生的性行为及其现状	123
五、大学生性心理问题产生的原因及特点	125
六、大学生性心理的调适	126
七、预防艾滋病	127
第六章 就业心理指导	130
第一节 树立科学的择业观	130
一、择业与择业观的概念	130
二、影响高职生择业的几种不良观念	131
三、树立科学的择业观	132
四、高职生如何选择工作	134
第二节 良好的择业心理准备	137
一、择业前的心理准备	138
二、良好的择业心态	140
三、择业时常见的心理障碍及调适方法	142
四、培养创业的心理品质	147
第三节 面试的心理准备	161
一、角色的转换	161
二、注重第一印象	164
三、客观地认识自我	165

第一章 认识自我,充分发挥自我潜能

心灵引导



聪明的人只要能认识自己,便什么也不会失去。

——尼采

学习地图



“认识自我”这句镌刻在古希腊戴尔菲城那座神庙里唯一的碑铭,犹如一把千年不熄的火炬,表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。

古希腊大哲学家苏格拉底创办了一所学校,在这所学校的门口立着这样一块牌子:“认识你自己”。仅仅五个字道出了一个千百年来困扰着一代又一代人的命题。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,尤其是在青年期,也正是我们大学生多数人所处的年龄。宁静的夜晚,仰望着深邃的天空,我们会经常扪心自问:“我究竟是怎样的一个人?”“在大社会、小环境中我究竟处在什么样的位置?”“我行不行呀?”“别人怎样看待我呢?”“我应当成为一个什么样的人呢?”“我怎样改变现状成为理想中的那种人呢?”,等等。通俗说,这些思考就叫做自我意识。

第一节 自我意识

一、什么是自我意识

意识是指对于意识活动本身的认识,广义上的意识是指人对自己的属性、状态、行为、意识活动的认识和体验,以及对自身的情感意志活动和行为进行调节与控制的过程。

自我意识是一个人对自我的认识和评价,包括对自己的心理倾向、个性心理特征和心理过程的认识与评价。正是由于人具有自我意识,才能使人对自己的思想和行为进行自我控制和调节,使自己形成完整的个性。



“斯芬克斯之谜”^①

古希腊有个这样的传说,相传在一个王国城堡的附近有个女魔叫“斯芬克斯”,她整天守着那条过往行人必经的路,让过往的行人猜一个谜:“什么东西早上是四条腿,中午是两条腿,傍晚是三条腿。”如果行人不能答对,她就会把他吃掉;如果猜出来了,她自己就会死去。很多人都猜不出这个谜底,于是王国中死去了许多的人,外面的人也不敢来这个地方了。这时,王国内外都充满了恐惧。终于有一天,一个叫俄狄浦斯的年轻人来到了斯芬克斯的面前,说出了这个谜底——人。斯芬克斯于是死了,而这个谜语也流传了下来。

点评:

所谓“当局者迷”,当是神话中遭遇厄运者的最好哀悼吧?!“斯芬克斯之谜”,可能对今天的我们来说已不是一个难题了,而它所暗含的误区,却是不分时代、不分民族、不分老幼、不分性别地存在于我们每个人心中:自己很多时候是认不出自己的,是很难看清自己的。而这层“糊里糊涂”并不能给人带来快乐,渴望了解自我是人天生的需要,因为只有了解自我,了解了真正的需求与愿望,才可以在现实中找到方向,领略生活的真谛,明白生命的意义,才可以在你走得很累很辛苦的时候,不觉得委屈与懊悔;也只有了解了自我,才可以撕去太多的因所谓“生活”而带上的种种“面具”,享受清新与安宁!一个不能真正了解自身的人,纵使忙碌不停,终是茫然痛苦;纵使优裕富足,终是难耐空虚……

二、自我意识在个体发展中的作用

首先,自我意识是认识外界客观事物的条件。如果一个人不了解自己,也无法把自己与周围相区别,那么他就不可能认识外界客观事物。其次,自我意识是人的自觉性、自控力的前提,对自我教育有推动作用。人只有意识到自己是谁,应该做什么的时候,才会自觉自律地去行动。一个人意识到自己的长处和不足,就有助于他发扬优点,克服缺点,取得自我教育的效果。最后,自我意识是改造自身主观因素的途径,它使人能不断地自我监督、自我修养、自我完善。可见,自我意识影响着人的道德判断和个性的形成,尤其对个性倾向性的形成更为重要。



自我意识误区

小范来自农村,由于家境不佳,相貌平平,个子矮小,所以他从内心深处有一种自

^① 选自:成君忆. 渔夫与管理学. 北京:新华出版社,2005.

卑感。他一方面努力完成学业,另一方面也要为生计奔波。在别人的眼里他是个坚强而有头脑的人,而他却不这样认为,他觉得这只是他自己一种无可奈何的选择。

平常的他可以与周围的人融洽相处,似乎是个开朗的人。但他说这不是真正的他。他不敢与人谈自己的家境、谈那份奔波的辛苦,因为这些都是心底最隐秘的东西。

但是这些让他感到极度自卑的地方,他感觉自己无力改变。他认为这个“自卑”的我才是真正的“我”,而那个外在的“我”不过是个假象而已,从来也不曾真实地存在过。后来,他考上了研究生,但这并没给他带来喜悦,从读研的第一天开始,他就准备换个专业,他在学业、生活中拼搏,以此来减轻自卑感。后来他爱上了一个女孩儿,但由于自卑,他没有勇气向她表白。

点评:

小范的“痛苦”是典型的在强烈的自我意识作用下,个体发展出现的障碍。这些障碍致使他无法将“外在的我”与“内在的我”统一起来,认为自己的“外在的我”只是个假象而已,并不真正存在,从而不能在心理上认同这样一个自我形象,只认定那个“自卑”的自我形象。所以,无论事实上他有多优秀、多出色、多成功,他都不能真正认同自己,他的骨子里依然是自卑的。这样的自我意识误区,致使他始终摆脱不了“自卑”的阴影,无法形成正确的自我概念和树立健康的自我形象。

三、自我意识的形成

每个人对自己的意识不是一生下来就有的,而是在其发展过程中逐步形成和发展起来的。人首先是对外部世界、对他人的认识,然后才逐步认识自己。自我意识是在与他人交往过程中,我们根据他人对自己的看法和评价而发展起来的,这个过程在我们一生中一直进行着。

每个人都是一个心灵画家,不过,这个画家的水平是逐渐提高的,当我们对自己的认识达到以下水平时,我们对自己的画像就基本完成了:能意识到自己的身体特征和生理状况;能认识并体验到内心进行的心理活动;能认识并感受到自己在社会 and 集体中的地位 and 作用。每个人给自己的画像都是从无到有,从差到好,大体需要经历以下三个阶段。

(一) 生理自我

生理自我是个体对自己的躯体的认识,包括占有感、支配感和爱护感。人们有时把生理自我发展阶段称为自我中心期,这种初级的形态是以自我感觉的形式表现出来的。

大约在1岁末的时候,牙牙学语的儿童开始用手拿到纸、笔,拿到什么是什么,但他知道手是自己的,这样就把自己的动作和动作的对象区分开来,这是自我意识的最初表现。以后儿童开始知道由于自己扔皮球,皮球就滚动了,从而进一步把自己这个主体和自己的动作区分开来。

两岁左右的儿童,开始知道自己的名字,这时儿童只是把名字理解为自己的代号,遇到叫周围同名的别的孩子时,他会感到困惑。儿童从知道自己的名字过渡到掌握代名词“我、你”时,在儿童自我意识的形成上,这可以说是一个质的变化。此时,儿童开始把自己当做一个与别人不同的人来认识。从此,儿童的独立性开始大大增长起来,儿童经常说:“我自己来”“我要”……随着

儿童把自己当做主体的人来认识,他们逐步学会了自我评价,懂得了乖或不乖、好或不好的含义。

当儿童在3岁左右,会用人称代词“我”来表示自己,用别的词表示其他事物时,说明他开始意识到了自己心理活动的过程和内容,开始从把自己当做客体转化为把自己当做一个主体的人来认识。这是自我意识的萌芽阶段,也是自我意识发展中的一次质变和飞跃,人的自我意识从此萌生。儿童掌握人称代词比掌握名词困难得多,代词具有很大的概括性,“我”一词可与每一个人相联系,运用时必须要有有一个内部转换过程。例如,母亲问孩子:“谁给你的糖?”孩子应该回答:“阿姨给我的糖。”而不能说成“阿姨给你的糖。”儿童要能完成人称代词运用中的这一内部转换,没有对自我与他人、自我与他物的一定的区别和把握,是不可能的。当然,这时的儿童还没有关于自己内心的意识,像成人一样地沉思内省是不可能的。

心 灵

鸡 汤



雌豹男孩儿^①

1920年在印度萨尔山的一个小村里,有一个2岁男孩儿被一只雌豹衔走。3年后,那只雌豹被打死,人们在豹穴中找到了这个小男孩儿,当时小男孩儿已经5岁,但不会说话,用四肢爬行,爱捕捉小鸡,并像兽类一样把小鸡撕碎后啃食一光。他没有5岁儿童应有的心理、意识,只具有动手的习性。经过几年的教育以后,才逐渐恢复人性。由于失去了早年的人类生活条件,其自我发展一直没有达到同龄儿童的正常水平,还停留在生理自我的层次。

(二) 社会自我

从3岁到青春期伊始,个体通过幼儿园的学前教育和学校教育,受到社会文化的影响,增强了社会意识,认识到自己是社会的一员,尽量使自己的行为符合社会的标准。这个阶段称为社会自我阶段。

心 灵

鸡 汤



拾鱼归海

有这么一个故事。在暴风雨后的一个早晨,一个男人来到海边散步。一边沿着海边走一边注意到,在沙滩的浅水洼里,有许多被昨夜的暴风雨卷上岸来的小鱼。它们被困在浅水洼里,回不了大海了,虽然近在咫尺。用不了多久,浅水洼里的水就会被沙粒吸干,被太阳晒干,这些小鱼都将会被干死。

男人继续朝前走着。他忽然看见前面有一个小男孩儿,走得很慢,而且不停地在每一个水洼旁弯下腰去——他在捡起水洼里的小鱼,并且用力把它们扔回大海。终于这个男人忍不住走过去说:“孩子,这水洼里有几百几千条小鱼,你救不过来的。”

^① 资料来源于: <http://forum.home.news.cn/thread/79854049/1.html>.

“我知道。”小男孩儿头也不抬地回答着。

“哦？那你为什么还在扔？谁在乎呢！”

“这条小鱼在乎！”男孩儿一边回答，一边拾起一条小鱼扔进大海。“这条在乎，这条也在乎！还有这一条、这一条、这一条……”

点评：

这个小男孩儿受到社会文化的影响，认识到自己是社会的一员，做出了相应的行为，学会如何去拯救生命。虽然他救不了所有的鱼，但是他还是可以救一些鱼，可以减轻他们的痛苦，充分体现社会自我的价值。

（三）心理自我

从十四五岁到成年，大约 10 年的时间，这个时候，我们的性意识觉醒，抽象思维能力和想象力大大提高。在生理和心理上急剧地发展变化的同时，促进了自我意识的成熟，我们开始进入心理自我的时期。

在这个时候，我们在意别人对我们的评价，希望引起别人的注意，我们不再像以前那样满足，开始对自己不满意，希望改变自己的外貌、性格等。

心理自我是个人逐渐脱离对成人的依赖，并从成人的保护、管制下独立出来，表现出自我意识的主动性与独立性，强调自我的价值与理想。这是自我意识发展的最后阶段。这时我们能够透过自我意识去认识外部世界，而且这样的自我意识过程将伴随我们的一生。

一个人心理健康的发展是与他的心理自我发展密切相关的。心理自我发展完善的个体能够以客观的社会标准来认识社会和评价事物，树立正确的伦理道德观念，形成对待现实的正确态度、理想与信念等。

四、八个人格阶段

艾里克森（人类学家，自我心理学之父，如图 1-1 所示）提出的人的自我意识发展持续一生，他把自我意识的形成和发展过程划分为八个阶段。

1. 婴儿时期：信任——不信任（0—1 岁）

这是获得基本信任感而克服基本不信任感的阶段。所谓基本信任，就是婴儿的需要与外界对他需要的满足保持一致。该阶段的婴儿对母亲或其他代理人表示信任，婴儿感到所处的环境是个安全的地方，周围人们是可以信任的，由此就会扩展为对一般人的信任。婴儿如果得不到周围人们的关心与照顾，他就会对外界特别是对周围的人产生害怕与怀疑的心理，以致会影响到下一阶段的顺利发展。

2. 婴儿后期：自主——羞怯、怀疑（2—3 岁）

这是获得自主感而避免怀疑感与羞耻感的阶段。个体在第一阶段处于依赖性较强的状态下，什么都由成人照顾。到了第二阶段，儿童开始有了独立自主的要求，如想要自己穿衣、吃饭、走路、拿玩具等，他们开始去探索周围的世界。这时候，如果父母及其他照顾他们的成人，允许他们独立地去干一些力所能及的事情，并且表扬

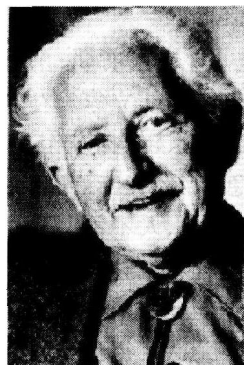


图 1-1

他们完成的工作,就能培养他们的意志力,使他们获得一种自主感,能够自我控制。相反,如果成人过分爱护他们,处处包办代替,什么也不需要他们自己动手,或过分严厉,这也不准那也不许,稍有差错就粗暴地斥责,甚至采用体罚,就会使孩子产生自我怀疑与羞耻之感。

3. 幼儿期:主动——内疚(4—5岁)

这是获得主动感受而克服内疚感的阶段。个体在该阶段的肌肉运动与言语能力发展很快,能参加跑、跳、骑小车等运动,能说一些连贯的话,还能把自己的活动扩展到超出家庭的范围,除了模仿行为外,个体对周围的环境充满了好奇心,知道自己的性别,也知道动物是公是母,常常问问这,动动那。这时候,如果成人对于孩子的好奇心以及探索行为不横加阻挠,让他们有更多机会去自由参加各种活动,耐心地解答他们提出的各种问题,而不是指责,那么孩子的主动性就会得到进一步的发展,表现出很大的积极性与进取心。反之,如果父母对儿童采取否定与压制的态度,就会使他们认为自己的游戏是不好的,自己提出的问题是笨拙的,自己在父母面前是讨厌的,致使孩子产生内疚感与失败感,这种内疚感与失败感还会影响下一阶段的发展。

4. 儿童期:勤奋——自卑(6—11岁)

这是获得勤奋感而避免自卑感的阶段。儿童的智力不断地得到发展,特别是逻辑思维能力发展迅速,他们提出的问题很广泛,而且有一定的深度,他们的能力也日益发展,参加的活动已经扩展到学校以外的社会。这时候,对他们影响最大的已经不是父母,而是同伴或邻居,尤其是学校中的教师。他们很关心物品的构造、用途与性质,对于工具也很感兴趣。这些方面如果能得到成人的支持、帮助与赞扬,则能进一步加强他们的勤奋感,使之进一步对这些方面发生兴趣。

5. 青年期:同一——混乱(12—18岁)

这是获得自我同一性而避免角色混乱的阶段。这一阶段的核心问题是自我意识的确立和自我角色的形成。青少年对周围世界有了新的观察与新的思考方法,他们经常考虑自己到底是怎样一个人,他们从别人对自己的态度中,从自己扮演的各种社会角色中,逐渐认清了自己,此时,他们逐渐疏远了自己的父母,从对父母的依附关系中解脱出来,而与同伴们建立了亲密的友谊,从而进一步认识自己,对自己的过去、现在、将来产生一种内在的连续感,也认识到自己与他在外表与性格上的相同与差别。认识自己的现在与未来在社会生活中的关系,这就是心理社会同一感。

6. 成人前期:亲近——孤独(18—25岁)

这是建立家庭生活的阶段,也是获得亲密感而避免孤独感的阶段。亲密感,是人与人之间的亲密关系,包括友谊与爱情。亲密的社会意义,是个人能与他人同甘共苦、相互关怀。亲密感在危急情况下往往会发展为一种互相承担义务的感情,它是在共同完成任务的过程中建立起来的。如果一个人不能与他人分享快乐与痛苦,不能与他人进行思想情感的交流,不相互关心与帮助,就会陷入孤独寂寞的苦恼情境之中。

7. 成人中期:创造——停滞(中年)

这是获得创造力感而避免自我专注的阶段。这一阶段有两种发展的可能性,一种可能是向积极方面发展,个人除关怀家庭成员外,还会扩展到关心社会上其他人,关心下一代以至子孙万代的幸福。他们在工作上勇于创造,追求事业的成功,而不仅仅是满足个人需要。另一种可能性是向消极方面发展,即所谓自我专注,就是只顾自己以及自己家庭的幸福,而不顾他人的困难与痛苦,即使有创造,其目的也完全是为了自己的利益。

8. 成人后期:自我完善——悲观失望(老年)

这是获得完美感而避免年龄感的阶段。如果前面七个阶段积极的成分多于消极的成分,就会在老年期汇集成完美感,回顾一生觉得这一辈子过得很有价值,生活得很有意义。相反,如果消极成分多于积极成分,就会产生失望感,感到自己的一生失去了许多机会,走错了方向,想要重新开始又感到为时已晚,痛不胜痛。于是产生了一种绝望的感觉,精神萎靡不振,马马虎虎混日子。

第二节 大学生自我意识的特点及问题表现

大学阶段是大学生自我意识逐步走向成熟的时期,表现出许多新的特点,自我认识、自我体验和自我控制都有了良好的发展,但也出现了许多新的问题。

一、大学生自我意识方面发展的特点

(一) 自我意识的广度和深度有了很大提高

自我概念就是我们怎样来看待自己,是自我的认知部分。自我概念的四个相关的因素:生理上的自我概念、社会上的自我概念、情绪上的自我概念、才智上的自我概念。但由于社会的高评价,自觉社会责任重大,自己认为自己已成了祖国的栋梁之材,自我概念往往偏高且不准确。

(二) 自我意识更具有主动性和自觉性

在大学阶段,大学生经常围绕个人发展、个人和社会的关系,主动积极地探索自我。大学生的自我意识更具有主动性和自觉性,并上升到更高的水平;他们经常参照周围的老师和同学进行自我评价,设想自己的发展或进行自我设计。能自觉地将自我的命运和集体、国家的命运结合起来,经常考虑如何发展自我,如何为社会服务。

(三) 自我评价日趋完善而具有不平衡性

大学生的知识增加了,社会经验丰富了。他们善于根据社会、学校、集体和同学对自己的要求,不断地评价自己的思想和行为,且这时的评价逐渐变得全面、客观,对自己的优缺点有了较正确的认识和评价。

大学生自我意识的混乱通常表现为两种类型:一种是过高的自我评价,另一种则是过低的自我评价。过高或过低的自我评价往往导致个体自我意识确立过程中的过分自负或过分自卑这两大心理缺陷。它们是妨碍良好自我意识形成的心理障碍。

过低的自我评价:处于这种意识状态的大学生,在把理想自我与现实自我进行比较时,对理想自我期望较高,又无法达到,对现实自我不满意,又无法改进。由于在成长过程中理想自我与现实自我的距离过大所导致的自我矛盾冲突,他们往往会产生否定自己、拒绝接纳自我的心理倾向。这类大学生往往降低人的社会需求水平,对自我过分怀疑,压抑自我的积极性,并可能引发严重的情感损伤和内心冲突。

过高的自我评价:这是一种与过低自我评价相对立的自我意识状态。在这种自我概念的支配下,个体往往扩大现实的自我,形成错误的不切实际的理想自我,并认为理想自我可以轻易实现。这种类型的大学生往往盲目乐观,以自我为中心,不易被周围环境和他人所接受与认可,容

易引起别人的反感和不满。因此极易遭受失败和内心冲突,产生严重的情感挫伤,导致苦闷、自卑、自我放弃。有时会引发过激行为和反社会行为。

二、大学生自我体验方面发展的特点

自我体验是个体在自我评价的基础上对自己产生的情感体验。大学阶段可以说是一生中或各种社会群体中“最善感”的年龄阶段,大多数学生喜欢自己,满意自己,且自尊、自信,好胜。其发展的特点主要表现在以下几方面。

(一) 自我体验的内容日益丰富

自我体验的内容包括独立感意识、自尊心强烈、自信心水平、好胜心强烈等。

心灵

鸡汤



培养健康的自尊心

一个纽约的商人看到一个衣衫褴褛的尺子推销员,顿生一股怜悯之情。他把1美元丢进卖尺子人的盒子里,准备走开,但他想了一下,又停下来,从盒子里取了一把尺子,并对卖尺子的人说:“你跟我都是商人,只不过经营的商品不同,你卖的是尺子。”

几个月后,在一个社交场合,一位穿着整齐的推销员迎上这位纽约商人,并自我介绍:“你可能已经记不得我了,但我永远忘不了你,是你重新给了我自尊和自信。我一直觉得自己和乞丐没什么两样,直到那天你买了我的尺子,并告诉我,我是一个商人为止。”

点评:

推销员一直把自己当做乞丐,不就是因为缺乏自信吗?就是从纽约商人的一句话中,推销员找到了自信,并开始了全新的生活。从中我们不难看出自信心的威力。缺乏自信常常是性格软弱和事业不能成功的主要原因。

(二) 自我体验的形式日益丰富

大学生的自我体验是既丰富又复杂的,大学丰富多彩的学习生活为他们发展自我体验的丰富性提供了有利条件。大学生的自我体验还会随情绪的波动表现出波动性、内隐性、不稳定性、敏感性和情境性。

心灵

鸡汤



皮格马利翁效应——神奇的暗示,创造自我的力量^①

王子的故事。有一个王子,长得十分英俊,但他却是一个驼背,他请了许多名医

^① 选自:陈敏.皮格马利翁效应.北京:北京工业大学出版社,2005.

来医治自己的病,也没有治好。这使王子非常自卑,不愿意在大众面前露面。国王见到这种情况非常着急,专程请教国中的一个智者,智者帮他出了一个主意。回来后,国王请了全国的雕刻家,刻了一座王子的雕像。刻出的雕像没有驼背,后背挺得笔直,脸上充满了自信,让人一见就觉得风采照人。国王将此雕像竖立在王子的宫前。当王子看到这座雕像时,他心中像被大锤撞击了一下,心里产生一种强烈的震撼,竟流下了泪来。国王对他说:“只要你愿意,你就是这个样子。”以后王子时时注意着要挺直后背,几个月后,见到的人都说:“王子的驼背比以前好多了。”王子听到这些话,更有信心,以后更注意时时保持后背的挺直。有一天,奇迹出现了,当王子站立时,他的后背是笔直的,与雕像一模一样。



皮格马利翁效应

皮格马利翁效应,也有人译为“毕马龙效应”和“比马龙效应”,由美国著名心理学家罗森塔尔和雅格布森在小学教学上予以验证提出。亦称“罗森塔尔效应(Robert Rosenthal Effect)”或“期待效应”。远古时候,塞浦路斯王子皮格马利翁喜爱雕塑。一天,他成功塑造了一个美女的形象,爱不释手,每天以深情的眼光观赏不止。看着看着,美女竟活了。

三、大学生自我控制方面发展的特点

(一) 自我控制的能力有很大提高

大学生自我控制的自觉性和独立性显著增强,自我控制的水平明显提高。

(二) 自我设计的愿望强烈

有强烈的自我设计和自我规划的愿望,大部分同学都奋发向上、力争成才,并且根据自我设计的目标自觉调节行为。他们力图摆脱社会传统的束缚,按照自己的意愿行事;他们也能够自觉地根据社会的要求来调节自己不合实际的目标和动机。

但大学生自我控制的水平还不是太高,不善于及时、迅速地操纵自我追求的目标和行为,也不善于用理智控制自己的行动。大学生的打架斗殴、违反校规校纪等现象就是不善于控制自我的结果。

(三) 强烈的独立意识和自信心

独立意识,也叫独立感,是指个体力图摆脱监督和管教的一种自我意识倾向。大学生在生理发育上已完全具备了成人的特点,心理成熟和社会成熟也已达到较高的水平。通过对自我的认识、体验和控制、调节,他们的心目中已逐渐确立一个新的自我——成人式的自我,成人感特别强烈。

自信心是从独立感中派生出来的一种相信自己精力和能力的自我意识倾向。青年大学生有体力充沛、精力旺盛、思维灵活、记忆力最强等优越条件,这是他们产生自信心的生理及心理基

础。而“天之骄子”与“时代宠儿”的优越感,则是大学生充满自信的社会基础。所以,大学生的自信心是十分强烈的,他们不仅对自己的才华、学识充满自信,而且对自己的风度、能力也充满自信。但由于知识、经验不足,他们容易产生过分的自信,而且容易因一时的挫折而降低自信。

大学生的独立意识和自信心十分宝贵,它是蓬勃向上、积极进取等优良品质的心理基础。因此要加以适当的保护和引导,而不要因为一时的偏差而冷眼待之。一般来说,随着自我评价的提高和知识经验的积累,大学生的独立意识和自信心会逐步表现得客观和稳定。

心灵鸡汤



自信的力量

有一个女孩儿总觉得自己不受男生关注,一天,她在商店看到了一个发夹,店员职业性地称赞戴上发夹后非常漂亮,于是她买下了它。

第二天,奇怪的事情发生了:她感到同学们的目光里充满了热情,男生还约她出去玩……

“都是因为我戴了一个美丽的发夹!”她伸手向头上摸去,然而发夹根本不在头上!她这才想起:早上梳头时把发夹忘在桌上了……

心灵求索



失败的自我控制

一个高职二年级女生小牟,3月份来咨询时,说自己很矛盾,既想努力复习专升本,又想努力把英语四级考过,但不知如何入手,不知选择哪一个。我说无论选哪一个都是有发展意义的,关键在于果断决策。她告诉我,先努力专升本。5月份再次来咨询时,她说一直很矛盾,以至于专升本考试已结束了,自己并没有认真复习,肯定没希望,决定安心复习英语。6月份又来咨询时,她说四级已考,由于惦记着期末考试,英语几乎没复习,根本不可能考过,她痛苦地说,自己失去了所有机会。我告诉她,你失去的是自己不曾努力过的,不意味着所有,你还可以努力把期末考试考好。她表示认同。考试结束后,她一脸沮丧地告诉我,期末“挂”了三科。因为她始终没有行动起来。想得太多可做得太少,很难让自己潜下心来做事。后来我把这个女生列入了我的重点辅导对象中,之后她的情况有改观,但也有反复。

点评:

这是一个典型的自我控制能力较差的例子。正常的高职学生自我控制的自觉性和独立性是显著增强的,自我控制的水平是明显提高的。案例中的小牟有满心的想法与追求,却始终无法付诸行动,最后的结果只能是失败,这主要缘于对自己的行为不能有效实控,最终导致自信心降低,学习不见成效。