

青春不迷茫

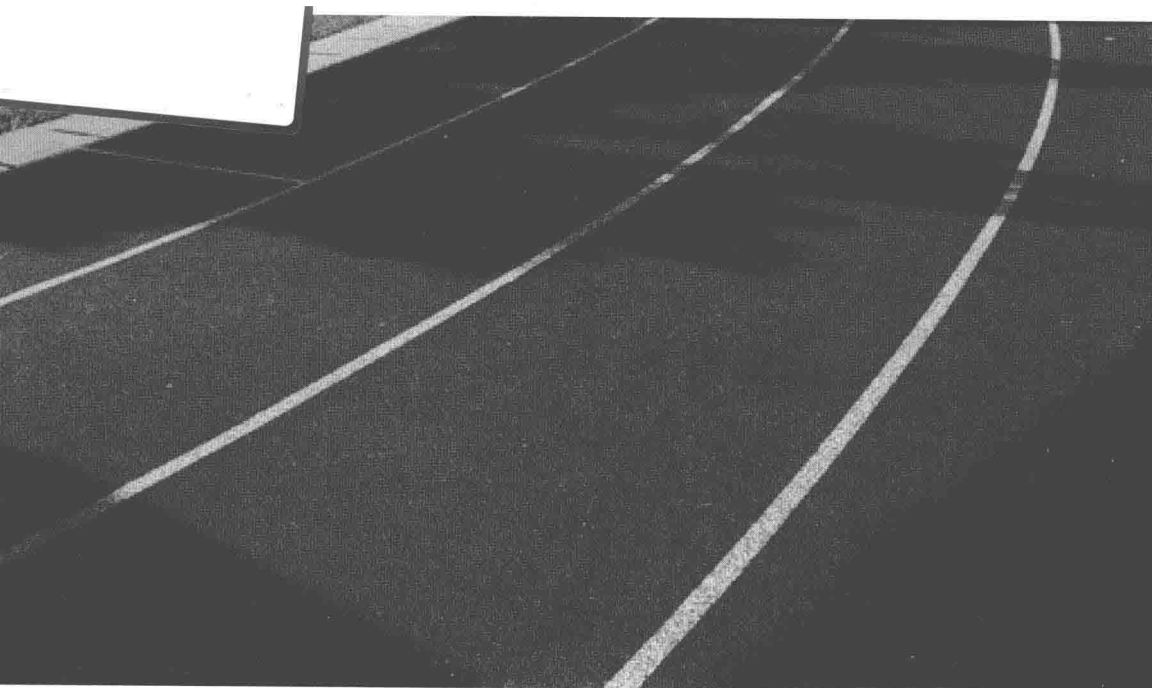
——大学生自我成长指南

刘少英 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社



青春不迷茫

——大学生自我成长指南

刘少英 著



ZHEJIANG UNIVERSITY PRESS

浙江大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

青春不迷茫:大学生自我成长指南 / 刘少英著. —杭州:
浙江大学出版社, 2017. 8

ISBN 978-7-308-16474-0

I. ①青… II. ①刘… III. ①大学生—学生生活
IV. ①G645. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 290648 号

青春不迷茫——大学生自我成长指南

刘少英 著

责任编辑 徐 霞

责任校对 张 颖 杨利军

封面设计 续设计

出版发行 浙江大学出版社

(杭州市天目山路 148 号 邮政编码 310007)

(网址: <http://www.zjupress.com>)

排 版 杭州中大图文设计有限公司

印 刷 浙江省邮电印刷股份有限公司

开 本 710mm×1000mm 1/16

印 张 10.5

字 数 200 千

版 印 次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-308-16474-0

定 价 28.00 元

版权所有 翻印必究 印装差错 负责调换

浙江大学出版社发行中心联系方式: 0571-88925591; <http://zjdxbs.tmall.com>

本书受以下项目资助
浙江理工大学521人才项目
浙江理工大学教材建设项目

迷茫与成长

“谁的青春不迷茫？”在大学四年的青春岁月中，我也曾经和现在的大学生一样，历经了迷茫和彷徨，当然工作之后也有好多年仍在迷茫和彷徨。心理学上有个观点——“个体的早期生活经历会影响其未来生活”，这个观点也是我写这本书的缘由。

美国心理学家埃里克森在其人格社会心理发展理论中提出“自我同一性混乱 vs 确立”，认为这一过程一般发生在青少年时期，也就是12~18岁。在这一年龄阶段，我们大多数人都在埋头读书，然后高分获得进入大学的通行证。所以，这一心理现象在大学里表现得特别突出。

首先，进入大学前，大多数人对自己选择的专业并不完全了解，其选择或者基于道听途说，或者出于师长的推荐，或者因为一时的冲动。比如有学生因《何以笙箫默》这部电视剧，而选择了法学专业。

然后，我们进入大学开始接受各种信息的洗礼。比如学长、学姐告诉你：大学里不用那么努力地学习，期末背背书即可，可以多参加社团活动，锻炼自己的人际社交能力。这正中一拨人的下怀，多年的学习压力居然就缓解了，一批“混混族”横空出世了，能逃的课则逃，各种社团活动玩得不亦乐乎，最后，期末突击，混学分。当然，辅导员和老师会语重心长地教育你：大学里学习还是最重要的，学好专业知识，探索一下自己究竟喜欢哪个研究方向，跟导师联系做一些本科生研究项目，将来可保研、考研以及找到更好的就业机会。这也影响了一拨人，多年的学习习惯毕竟是有惯性的，于是一批“学霸族”低调诞生了。他们每天认真上课，每晚在自修室或图书馆度过，课

外翻翻老师推荐的文献资料,沿袭着高中时代良好的学习习惯和作息规律。

然而,无论是“混混族”还是“学霸族”,在经历了一两年的大学生活后,都会迷茫:“这是我想要的大学生活吗?我该何去何从?”那个“自我”开始整合已有的经历和体验,开始做新的思考和选择。自我同一性确立的过程,是一个重生的过程,类似凤凰涅槃,过程虽然痛苦,结果却是美好的。

我经历过这一迷茫的心理过程,那是一个比较艰难而漫长的过程,焦虑、行为混乱,这个过程的煎熬让我有了很多经验和教训可以分享。从高校毕业再到进入高校工作的经历,也让我见识了“混混族”和“学霸族”的各种人物——“混混族”中有曾经的高考状元但毕业没拿到学士学位的,“学霸族”中也有毕业后一贫如洗的。这些经历都让我刻骨铭心。

一个人将会做什么,往往都是由其个人的经历决定的。我体验过成长的痛苦与幸福,因此,特别希望分享那些经验和教训,能给大学生有效地完成自我同一性的确立提供参考和借鉴。于是,从2007年开始,我在浙江理工大学开设公共选修课程“成长与心理”。在教学的过程中,我遇到了很多有趣的学生,也发现了很多有趣的现象,因此,有了不一样的感悟。作为一名科研工作者,我在课程教学中习惯用各种研究方法,来了解学生的一些发展现状。同时,从2008年开始,在我任教的“发展心理学实验”课上,我请每一届的心理系本科生围绕“大学生自我成长”这一主题开展各种自主研究设计,以期了解和研究当下大学生的迷茫心理,方便应用于教学。

这些课堂上的调研结果积累了多年,有了一些数据结果,也发表了一些教学研究论文。如发表在2012年《中国心理卫生杂志》上的一篇文章《发展性心理干预对促进大学生自我同一性发展的效果验证》,采用了前后测,运用平行对照班的办法,验证这门课程对选课学生自我同一性确立的促进效果。虽然课程效果是显著的,但是课程内容是按照我的课堂直觉设计的,大学生自我同一性与他们的社会适应的方方面面是否有相关性,还是需要进一步考证的。在多年课程的数据积累的基础上,我们确实发现,自我同一性与社会适应具有很高的相关性,而且自我同一性是通过大学生自我适应——自尊和自我效能的提升——来促进其情绪适应和人际适应的。这一

成果以《大学生自我同一性与社会适应》一文发表在2014年1月的《中国心理卫生杂志》。

我将多年的教学内容积累成讲义，希望分享给更多的学生，协助他们顺利度过大学的迷茫期。我希望大学生毕业时不再颓丧地说“我这几年的大学是混过来的”，而是说“这几年，我青春无悔！”

在这本书的准备和行文过程中，得到了许多人的帮助，在此一并表示感谢。感谢浙江理工大学所有选修通识课“成长与心理”的同学们，是你们的参与和反馈让我有了写书的基础；感谢浙江理工大学心理系2005—2014级所有的本科生，正是你们在“发展心理学实验”中所进行的关于“大学生自我成长”的自主研究设计，让我从你们的视角看到了大学生自我成长方方面面的现状。还要感谢在写书过程中帮助我的学生和朋友，感谢黄华华、徐寅超、童敏帮助我一起查阅文献、分析数据，感谢周相群、童敏、徐梦婷、沈筱筠、杨宇、王舒鹏、黄肖凤、周培武、戴金波等同学的试读与反馈，感谢王晓辰、王静梅、刘玉丽、甘甜等朋友和同事在内容、体系上给出的宝贵建议。感谢我的家人和朋友，特别要感谢我的儿子，每次在我写作的时候，他都会安安静静地做自己的事情。

感谢我的同学徐静，正是她的促成让我有动力出版本书。感谢本书编辑徐霞，不厌其烦地修改。感谢浙江大学出版社的帮助和支持，感谢浙江理工大学对本书的资助和项目支持。

刘少英

2016年秋于浙江理工大学

目 录

第一章 成长——同一性确立	1
第一节 大学梦在迷茫中遗失	1
第二节 同一性是什么	4
第三节 大学生同一性现状	12
第四节 自我重构——同一性成长方案	17

观念中的自我重构

第二章 “好好学习”与自我重构	24
第一节 大学生学习现状	24
第二节 学习成绩的迷思	29
第三节 学习本质大探讨	35
第三章 拓展自我:物质、社会和心理自我	53
第一节 物质自我——“不役于物”	53
第二节 社会自我——寻求认同,却不是依附	56
第三节 心理自我——热切关注,急需提升	60
第四章 自我管理:心理自我成长与提升	64
第一节 理想自我与现实自我的冲突与提升	64
第二节 自尊与自卑的冲突与提升	75
第三节 独立与依附的冲突与提升	84

人际交往中的自我重构

第五章 大学里人际交往的意义和现状	91
第一节 大学生人际交往有助自我同一性发展	92
第二节 大学生人际交往的现状	94
第六章 发展成熟的人际关系	99
第一节 建立良好的人际关系	99
第二节 人际沟通中的自我发现	108
第三节 人际交往过程中的常见问题	124

婚恋关系中的自我重构

第七章 大学生恋爱观	133
第一节 “你为什么谈恋爱？”	133
第二节 大学生对爱情的认识	134
第八章 爱情是什么？	137
第一节 爱情的自然属性——激情	137
第二节 爱情的心理属性——亲密成分	139
第三节 爱情的社会属性——承诺与责任	145
第九章 爱的本质——自我成长	147
第一节 寻找真爱——“你若懂我，该有多好”	147
第二节 谁是我的真正的人——最牢固的感情大多势均力敌	149
第三节 婚恋中的相处模式——且行且珍惜	150
第四节 失恋不失志——“空念山河无限好，不如怜取眼前人”	152
参考文献	155

第一章 成长——同一性确立

第一节 大学梦在迷茫中遗失

进入浙江大学的第一天，在开学典礼上，第一次听到浙大竺可桢老校长的“两个问题”。

“诸位在校，有两个问题应该问问自己：

第一，到浙大来做什么？

第二，将来毕业后做什么样的人？”

这“两个问题”非常风靡，在浙江大学里很多场合都能听到和看到。文化是对立建构的，“两个问题”的流行正是因为大多数学生进入大学校园后，都要经历一个迷茫的阶段。不在迷茫中成长，就在迷茫中遗失梦想。在大学里，许多人的梦从此开始，许多人的梦也从此遗失。

这是一个真实的故事。2004年，在浙大校内BBS——飘渺水云间上，一位在浙大就读的研究生同学分享了这个故事。因为笔者是在好多年前读的这个故事，有些细节也记不清楚了，主要描述下大体的故事脉络。

浙大竺可桢学院一直是“精英”的代名词，因为能够进入这个学院的学生是全校高考分数最高的那批人。据说这个班实行末位淘汰制，被淘汰的学生可选择全浙大任意专业。我们的故事主角小A就曾经是那样一名“精英”——高考后以省状元的身份进入浙大竺可桢学院，可是一个学期后，就被淘汰，于是进入他所选择的专业，和该文章的作者做了同班同学。

大一、大二那两年（1999—2000年），不少同学都在“享受”大学的自由时光，他们常常逃课、打游戏、上网聊天。那时候电脑还没有普及，在计算机网络中心机房，班里的男同学成群结队地去上网。小A就是其中的一员。如此到了期末，不少同学会挂科，当然其中许多人经过补考或重修最终都能通过。一般来说，大多数人都不会太过分地

逃课，也会略微约束下自己，至少是会考前突击一下。可是，小A很少考前突击，甚至是大家都在忙碌地准备期末考试的时候，他依然泡在网络中心的机房里。大家当时都笑称，小A很厉害，不愧是竺可桢学院出来的，不学都可以通过考试。

然而事实却是，小A不但挂科，而且补考也不过，甚至重修也过不了。

到了大三，许多同学开始逐步醒悟，反省自己的大学生活，考虑前程，或准备考研，或准备找工作，成群结队打游戏的那种情形越来越少，越来越多的同学开始奔波谋划自己的未来，或出入自修教室学习，或出入各大公司实习，或提前进导师的实验室做研究。而小A依然坚持在网络中心的机房中，照样不去上课，照样挂科。

大四毕业，有些同学考上了本校或外校的研究生，有些同学找到了工作，而小A因为多门课挂科，拿不到毕业证书，更别说学位证书，不得不延期毕业。

开学后的一天，小A找到了该同学的寝室，该同学和其他几个同班同学成为本校的研究生，住在同一寝室。小A来借住，计划完成未修完的学分，拿到毕业证书。

小A开始了他的大五生涯。可是他依然没有去教室上课，每天早上，他钻进某个同学的被窝，睡上一觉；下午起床，弄碗泡面，然后继续上网；晚上，等大家从外面上课或自修回来睡觉的时候，小A开始借用某个同学的电脑，上网聊天、打游戏、看小说，通宵达旦。因为不需要出门，小A一直赤裸身体，身上裹着一条毯子，胡子长期不刮，类似野人。虽然寝室里有热水器，但是他不怎么洗澡，因而远远的都能闻到他一身的味儿。

小A依然没有通过那些学科考试，可学校规定的修业时限已过，于是他只能回到家里。

小A的故事让我们唏嘘，一个曾经的省状元，原本进入了全国一流大学的最好学院，本该有着光明的前途，到头来，却连毕业证书都没拿到，就这样重新回归了故乡。这是一个多么大的反差和警醒。这样的事情并不是个案，而是广泛存在于各个高校，只是程度略有差别。

我们需要思考这样一个问题：小A为什么会从“精英”堕落到“loser”（失败者）？

从高考成绩来看，小A的智商并不低。然而，在大学中，他像许多大学生一样，进入大学后是迷茫的。这是一种从共生到独立的过渡阶段中必然会出现的

现象。在上大学之前，总有人为我们的每一个阶段负责，老师和家长参与了我們大部分的生活，为我们规划好了一条通往大学的学习之路。我们只要付出努力，按部就班地学习即可。

可是一旦进入了大学，老师和家长在我们生活中的参与度骤减。几乎所有的大学生都会感受到独立的快乐。伴随那种独立感而来的却是迷茫，因为有那么多选择摆在眼前，那么多的决定要自己做，而未来方向又不是那么清晰。

当人看不清未来方向的时候，一般有两种倾向：一种是按照原来的惯性生活，一种是完全地突破惯性，彻底抛弃原来的生活。有相当多的大学生在初入学的一段时期内，属于后者。某同学说：“大学是什么，我不知道，所选专业也非我真正想学的，未来怎样不清楚，反正现在也没人管了。自由！放松！这是唯一我想要做的。”于是“上课梦游化，消费白领化”。有些同学如小A一样，即便突破惯性，也缺乏自我管理、自我反省的能力，这几年就虚度了，不但葬送了过去十来年的学业积累，而且还反噬了原有的素质。这就是自我同一性混乱的后果。

而大多数学生在经历了这样一个混乱的阶段后，开始自我反省。通常是到了大三、大四，毕业的压力近在眼前，逼得他们不得不思考未来，不得不探索在大学里该怎样准备未来。于是，他们付出各种努力，建构自我。

然而，每个人的未来道路都不一样，没有现成的模式可复制，所以，每个人都尝试，失败，调整，再尝试，再确定。这个过程很痛苦，因为不确定性让人焦虑，自我价值感低。有时候，人为了避免痛苦，总是会去延缓新的尝试，即使明知现有的选择是不可能实现的。

比如，有些大学生常常打着“考研”的旗号来逃避面对这种情况。不知道各位有没有注意到在校园里、在学校周围的出租房中，有这样一群“校漂族”：他们已经大学毕业了，不需要再上课，可是却每天在教室里自修、在食堂里用餐。当然，我们很多时候在校园里看不到他们，他们更多的时候在出租房里。每年都会有这样一批学生。他们在大四时决定考研，但是未充分考虑过自己是否适合，是否有能力考得上。于是在第一次考研失败后，他们不找工作，而是在学校周边租房，过着和念书时一样的生活，继续第二年、第三年、第四年的考研。

他们是真的在考研吗？有的是，有的并不是。有些人不过在逃避选择，希望通过“考研”将逃避合理化。正因为很多人没有坚定的信念，也没有很认真的投入，考研失败是必然的。

自我的探索需要坚定的信念和认真的投入，不管这个目标是否适合你，认真投入去做了，才能真正体会到。那些没有坚定信念，也没有认真投入的人，不过是把一个该做的决定推迟几年而已。

大学这几年青春岁月，是人的一生中最最宝贵的时光。在这段时光里，人

的生理发展成熟,认知发展达到最佳状态,而自我的未来还未完全定型。这虽然令人无从着手、混乱焦虑,但是从另一个角度看,这也说明自我发展有无限的可能性。

因此,我们确实需要在初入大学的时候,扪心自问两个问题:“我们来大学做什么?”“我们将来毕业后做什么样的人?”

“我们来大学做什么?”大学阶段是我们从学校走向社会的过渡期,这里的准备基本决定了我们未来的视野和发展的可能性。那么,我们准备在大学里,如何整合自己过去已有的经历?尝试哪些内容?如何发掘自己身上所有的可能性?

“我们将来毕业后做什么样的人?”这是站在未来的角度来规划现在,如果我们内心没有对未来的思考,那么大学的学习和生活一定是浑浑噩噩、无的放矢、人云亦云的。只有对未来有了思考,才能做好大学里的规划和准备。

第二节 同一性是什么

一、同一性概念

美国心理学家埃里克森(Erickson)于1963年提出“同一性”的概念,他在其人格社会心理发展理论中指出,同一性获得与同一性混乱是青少年必经的阶段。埃里克森的自我同一性概念源自临床经验,当时他发现有些从第二次世界大战战场返回的士兵不能把自己之前的军旅生活同现在的生活衔接起来,缺乏一致性和连续性。在他看来,美国青少年所表现出来的许多骚乱和攻击现象,与此类似。于是,他用“自我同一性”来描述这一现象。^[1]

自我同一性(self-identity)的本意是自我证明身份:“我是谁?”“我将何去何从?”埃里克森的自我同一性围绕“同一感”“连续性”“整合”及“内部联系”四个可观察的角度及每一角度所体现出的个体—背景之间关系的差异,将同一性划分成了以下三个相关维度。

(一)自我同一性

自我同一性是指作为个体特性的自我整合性和连续性,它强调自我在时间和空间上的连续与整合,即自我对自身的同一,也称为自我认知。

通俗点说,“自我认知”就是对“我是谁”的统一而连贯的自我意识,包括自

己的兴趣爱好、习惯与性格、理想与追求等,澄清自己儿童期自居作用(如儿童把自己所崇拜或钦佩的人的特点,或某一团体、某种主张,作为自己的特点,用以掩盖自己的缺点或不足)的无意识的综合的基本信念。也就是说,我们儿童期所了解自我,可能只是一种虚假的无意识信念,这些信念也可能是父母或文化环境中反复出现的符号或内容,如“好好学习,考上大学”“学而优则仕”等,这些常常成为无意识信念,无意识地形成内在的观念,并指导行为。然而当现实和观念发生冲突的时候,人就会出现迷茫。我们须认识自我,反省自我过去历史的影响,发现真正的自我,从而规划未来发展。

一个缺乏自我认知的大学生,常常不清楚自己到底是什么样子,也不知道自己为什么会是现在这种状态。他们不能恰如其分地自我评价,常常有自卑与自尊的矛盾冲突;他们缺乏目标和理想,不知道自己想要什么,感受不到生活的目的和意义,对未来方向感到彷徨迷惑。总之,他们不能反省自己的过去,不能进行当下的尝试,也不能对未来有恰当的规划。

(二)个人同一性

个人同一性是指自我和环境中他人的交互部分。这是一种对个体的全部行为和个性特征加以区别的维度,只有在自我和他人相区别的基础上,个体才能建立自我与他人的关系,维持自我和他人的关系,即对“我一他关系的认识”。

“我一他关系的认识”,是指个体通过与他人交往过程来区分自我与他人,个体能在职业目标、交往风格、语言选择等方面确定其独特性,从而能够建立自我一他人的平衡关系。如在了解自己与他人相比所具有的优势与劣势的基础上,确立自身的价值感,从而与他人建立平等的人际交往关系。

平等关系是指识别自我与他人的边界,厘清自我在他人眼中的意义,不与他人共生,也不过度分化。与他人共生的人,过分关心别人对自己的评价,过分依赖别人的认同,不能做出独立的判断;与他人过度疏离的人,主动回避、阻断他人对自己的影响,生活在以自我为中心的世界里,独来独往。

(三)社会同一性

社会同一性是指个体主要以环境关系水平进行自我界定。这是对特定社区或集体中他—他关系的认知,促进了自我与他人之间的整合。社会同一性,也就是个体对“他—他关系的认识”。

“他—他关系的认识”,是指个体对周围环境乃至整个社会的认识,是对“我处在一个什么样的环境中”的统一而连贯的意识,认识到自己所处的人际环境、社会角色、社会地位,以及国家、种族和文化背景等。

个体能正确认识周围环境,对社会有正确的了解和认识,从社会中获取有用的信息,探索自己该做什么、不该做什么,形成自身对事物的价值判断,有自己的非善恶主见,而不是一味地盲从权威。一个盲从权威、不能正确认识周围环境和社会的人,往往容易受到舆论的左右,比如盲目相信网络中转发量比较高的信息,而没有自己的辨别能力。

个体能了解自己在集体中、人际环境中的位置和角色,知道自己该做什么,区分自己在人际环境中的不同角色及其任务与责任,能与团体理想保持一致,具有团体归属感。那些只有“家”没有“国”、只有“自我”没有“集体”的人,他们可能会以爱国、爱集体为名义,做出伤害他人的事情,如在抵制日货活动中烧毁、掀翻路上的日产轿车。这些都是社会同一性不清的表现。

埃里克森认为,同一性是人生必经的阶段。个体在面对人生发展危机时都要重新进行自我调整,通过整合过去的经验与现在的发展任务以顺利进入下一个阶段。在大学阶段,个体的身体、心理和社会角色变化首次汇合在一起,大学独立的生活方式、自主的学习模式、个人职业奋斗目标和社会角色适应等方面的突变和抉择,让一个个敏感、脆弱的心灵难以招架,导致同一性的整合失调从而产生了许多矛盾和冲突。^[2-5]

大学生需要尝试把与自己有关的各方面结合起来,形成一个由自己决定的、协调一致的、不同于他人的、独具“统一风格”的自我。具体而言,当我们面临一些有关自我的重大问题时,诸如理想、职业、价值观、人生观等,我们需要进行思考和选择、探索与整合,最终自我确认,形成一个稳定的自我意象。

在这一过程中,势必会涉及自己的过去、现在和未来发展的时间维度,这意味着我们对自身要有充分的了解,将自己的过去、现在和未来组合成一个有机的整体,从而确立自己的理想和价值观念,对自己的未来发展做出思考。由此,我们知道自己是谁,何去何从。

二、同一性形成路径

同一性危机是一种现象,大学生可能会表现出这样的特点,即经历了一系列的自我统合后,将获得同一性的确立。可惜的是,埃里克森的同一性理论未能提供一个可操作的测量框架。

马西亚(Marcia)将埃里克森的自我同一性概念操作化:自我同一性是青年所进行的各种可能的探索(exploration),并产生个性感以及个体在社会中的角色、经验跨时间的一致感和对自我理想的投入(commitment)。马西亚根据埃里克森同一性形成理论中的两个主要维度——探索(指个体在同一性发展过

程中努力寻找适合自己的目标、价值观和理想等,这时个体需要从多种选择中做出抉择,以便做出有意义的投入)和投入(指个体为认识自我、实现自我,对于目标、价值观和理想等做出精力、毅力和时间等方面的个人投资、自我牺牲以及对特定兴趣的维持)的程度划分出四种同一性状态,也即同一性形成的四种类型:同一性获得、同一性延缓、同一性早闭和同一性扩散。马西亚认为,同一性的形成是人格发展的重要事件,一般发生于青年后期(一般在18~22岁),这一事件标志着儿童期的结束和成年期的开始,而大学阶段正好处于这一时期。^[6]

(一) 同一性获得(identity achievement)

处于这一状态的大学生已经经历了危机期,体验了探索,也已认真考虑过几种职业并从自己的角度做出选择,虽然最后的选择可能与父母或权威者的期待仍是一致的,但是这种最终的选择是其仔细考虑过的。在意识形态方面,他们对自己过去的信念进行了评估,对特定的目标、信仰和价值观做出了坚定的、积极的自我投入。一般而言,这类大学生是不会被突然变化的环境和意料之外的责任击垮的。

小C同学,大三学生,她在大一、大二经过各方面的探索,了解自己的个性及期望从事的职业内容,她觉得自己比较适合从事与教育心理相关的学术研究。于是,从大三开始,除了每天的课堂学习外,她跟从该研究领域方向的导师做一些实验和项目。她了解到在自己的学术研究素养中,比较薄弱的是文字表达能力,于是定期把自己观察到、分析出来的研究结果,以论文的形式请老师帮忙修改,并发表在相应期刊上。经过两年的时间,她形成了良好的学术研究素养,顺利地保送为硕博连读生。

小C同学经历了同一性问题的探索,并且确立了未来方向——读研究生从事学术研究,为了实现自己的目标而逐步地弥补自己的弱势。这就是同一性获得状态。

(二) 同一性延缓(identity moratorium)

处于这一状态的青少年还处于危机期,他们积极地探索各种选择,但还没有对特定的目标、价值观和意识形态等做出较高投入,也还未对未来做出明确的承诺。这类大学生不同于那些同一性扩散型的,他们一直在主动努力地做出承诺,尽管父母的愿望对他们来说很重要,但是他们也同时会考虑社会的要求和自己的能力、兴趣和爱好等,他们的困惑可能来自对自己非常重要的人或事

情的关注,或偶然出现的不可解决的问题。

小D同学,大一学生,他对未来很迷茫,他感觉不了解自己,也不知道自己适合做什么。但是他努力地积极探索,通过老师、高年级的学长、父母的朋友等各种途径,了解如何确立自己的人生目标。比如,他听说参加社团活动能打开自己的交往面、提升自身的交往能力,于是他参加了两个社团,并积极地参与其中。一个学期后,他通过反思发现,虽然社团活动确实促进了他的一些交往能力,但是依然不能确定其未来人生目标。于是,他开始了新的目标的探索。

小D同学在积极地探索各种可能的选择,但还未能确立明确的目标。

(三) 同一性早闭(identity foreclosure)

处于这一状态的大学生没有经历过危机,没有体验过明确的探索,却过早做出了承诺,这种投入是非自觉的,基于父母或权威人物等的期望和建议。这类大学生很难将父母的目标和他们自己的目标区分开来,他们正成为童年时期别人希望他们成为的人。大学经历只是验证他们童年期的信念,他们缺乏灵活性,在父母的价值不起作用的时候,他们会感受到很大的威胁。

小E同学,大一学生,他的大学和专业都是父母帮他选择并确定的。之以上这所大学,是因为在离家近的几所大学中,父母认为这所学校的学风最好。选择目前学习的专业,是因为父母认为他将来要子承父业,这方面的知识要先学起来。他在大学里需要学习的内容、参加的活动,基本都是围绕父母设定的目标而展开。就连找个什么样的妻子,父母都已经为他圈定了范围。

小E同学没有明确探索过自己是否适合将来的目标,他的人生目标是被规划的,他对目标所付出的努力和投入是不自觉的,是遵从父母和权威人物的建议的。

(四) 同一性扩散(identity diffusion)

处于这一状态的大学生没有仔细思考或探索过各种同一性问题,也未确定对意识形态、价值观或社会角色的清晰投入。他们可能经历了,也可能没有经历过危机期,他们的典型特征是缺乏承诺,在职业上没有做出选择,也不关心这一类事情,或者他们可能会有自己比较喜欢的职业,但好像又没有什么规划,总让人觉得,如果有其他机会的话,他们会放弃现在的选择。在意识形态方面,他