



# 大学生人际关系 与团体心理咨询

柳圣爱 编著

作为社会的一员，人自始至终离不开人际关系。人际关系不仅是人类得以生存的重要动力，也是决定一个人健康与否、成功与否、幸福与否的重要因素之一。大学时期正是学习如何形成良好人际关系的关键时期……

团体心理咨询不仅有助于团体成员了解自己、接纳自己，从而促进自我成长；也有助于团体成员理解他人、接纳他人，从而改善人际关系……



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

# 大学生人际关系与团体心理咨询

柳圣爱 编著

武汉大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大学生人际关系与团体心理咨询/柳圣爱编著. —武汉: 武汉大学出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-307-07219-0

I. 大… II. 柳… III. ①大学生—人际关系学 ②大学生—集体心理治疗 IV. C912.1 R459.9

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 133369 号

责任编辑:任翔      责任校对:王建      版式设计:马佳

---

出版发行: 武汉大学出版社 (430072 武昌 珞珈山)

(电子邮件: cbs22@whu.edu.cn 网址: www.wdp.com.cn)

印刷: 湖北恒泰印务有限公司

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 9.75 字数: 172 千字 插页: 1

版次: 2009 年 9 月第 1 版 2009 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-07219-0/C · 235 定价: 20.00 元

---

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页等质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。



# 目 录

Contents



引言 人际关系：幸福人生的维 C .....	1
第一章 良好人际关系的前提 .....	3
第一节 积极的自我概念与自我同一性 .....	3
一、自我概念 .....	3
二、自我同一性 .....	7
第二节 自我开放 .....	13
第三节 积极的人生态度 .....	16
一、四种人生态度 .....	16
二、OK-gram 测试题 .....	18
第四节 良好的人际关系态度 .....	21
第二章 人际关系与对话 .....	24
第一节 对话的阶段性的 .....	24
第二节 对话的四个阶段 .....	25
第三节 大学生阶段性对话 .....	28
第三章 人际交流技巧 .....	33
第一节 印象的形成 .....	33
第二节 妨碍人际关系的因素 .....	34
一、过去的经验 .....	34
二、成见 .....	34
三、隐性交流 .....	34
四、对人不对事 .....	35



五、评价、忠告 .....	35
第三节 促进人际关系的因素 .....	35
一、相近性 .....	35
二、相似性 .....	35
三、相互性 .....	36
四、能力 .....	36
五、外表 .....	36
六、表扬 .....	37
七、乐观 .....	37
八、倾听 .....	38
第四节 我信息传达法 .....	40
一、你信息传达法 .....	40
二、我信息传达法 .....	41
三、有效的我信息传达法 .....	42
第五节 面对批评的技术 .....	42
一、被他人批评时收集更多的信息 .....	43
二、同意对方批评的内容 .....	43
第六节 异性交往 .....	44
一、爱是什么? .....	44
二、为爱做准备 .....	45
第四章 增进大学生人际关系的团体心理咨询方案 .....	48
第一节 什么是团体心理咨询 .....	48
第二节 确立自我同一性的心理咨询方案 .....	50
一、方案的必要性和意义 .....	50
二、方案的设计 .....	51
三、方案的实施 .....	53
第三节 改善人际关系的团体心理咨询方案 .....	82
一、方案的必要性和意义 .....	82
二、方案的设计 .....	82
三、方案的实施 .....	84
参考文献 .....	149
后记 .....	151

## 引言

# 人际关系：幸福人生的维 C

孟子云“得道者多助，失道者寡助。寡助之至，亲戚畔之；多助之至，天下顺之。”如果我们在此将“道”解释为“人际关系之道”，可以想象人际关系多么重要。作为社会的一员，人自始至终离不开人际关系。从家人到朋友、同学、老师、异性、上司、下属、配偶等，人的一生在不断的人际关系中度过。在与他人的交往中，人们的基本需求得到满足，精神世界也得以充实。正如瑞士的精神科医生特鲁尼尔（Paul Tournier, 1983）所说，每个个体都需要某人倾听自己、理解自己。人们至少需要一个理解自己、接纳自己的人，否则无法在这个世界上正常地成长、发展，无法度过充实的一生。

人际关系也是人类得以生存的动力。存在主义疗法的创始人弗兰克尔（Victor Frankl, 1978）是个犹太人，在“二战”期间曾被德国纳粹监禁在集中营里饱受痛苦，也目睹了自己的同胞受尽苦难，最后死在集中营里。获救后的他根据自己的观察和亲身体会，得出了以下结论：不管在多么恶劣的环境下，只要知道有人在爱惜自己、关爱自己、惦记自己，人们还是能够坚持下去的。美国的心理学家格勒曼（Daniel Goleman, 1995）通过实验也证实了这一点。他们将住院治疗的癌症患者分两个组进行研究，其中一组的病人除了每天接受医院的治疗外，每周两次聚在一起进行交流。交流的内容包括诉说他们的症状、治疗带来的痛苦和不便、对曾经健康的回忆、对家人和经济负担的担忧、对死亡的不安等各方面，患者可以自由地交谈任何一个自己想说的主题。而另一组只接受医院的治疗。之后的追踪研究表明，定期进行交流的那一组患者比另一组患者普遍多活了一段时间。

对于大学生来说，人际关系尤为重要。根据美国心理学家埃里克森（Erik Erikson, 1968）的社会心理发展理论，个体的成长和发展具有阶段性，而每个阶段都有特定的危机（Crisis）需要个体去解决。危机也可以称为人生的转



折点，个体若在人生的每个阶段都能够解决该阶段的危机，就能够顺利地进入下一阶段。大学生正值人生的第六个阶段（18~35岁），处于成人期的初期阶段（Young Adult），这个阶段需要解决的危机是亲密对孤独（Intimacy vs. Isolation），即学会怎样与他人形成亲密的人际关系。若在这个时期没有学会如何与人交往，即使年长了也不懂得与他人形成良好的人际关系，那么将在孤独、疏离、乏味的状态下度过余生。由此可见，人际关系是决定一个人健康与否、成功与否、幸福与否的重要因素之一。

有人说，五谷杂粮养万种人。错综复杂的人际关系似乎让人难以理出头绪。其实，经过许多人际关系大师的研究发现，人际关系有道可循。此书旨在与大学生朋友一起探讨通往人际关系融洽和谐之府第的交往法则，为成就大学生的幸福人生助一臂之力！

# 第一章

## 良好人际关系的前提

### 第一节 积极的自我概念与自我同一性

#### 一、自我概念

美国心理学家唐纳德·费尔科 (Donald W. Felker, 1974) 认为自我概念 (Self-concept) 是个体对自己的看法, 他包括个体的自我知觉 (Self-perception)、自我观念 (Self-ideas) 以及自我态度 (Self-attitudes)。自我知觉是个体对自己的感觉, 如胖、瘦、美丽、聪明、笨等。自我观念是个体对自己的评价, 即对自我知觉的评价, 如好、不好、可爱、可恶等, 它是自我概念的核心要素。自我态度是个体根据自我知觉和自我观念对待自己的态度, 如喜欢、讨厌等。每个人的自我知觉、自我观念和自我态度都是独一无二的, 个体根据这些要素形成对自己的独特的看法。例如同样体重的两个人一个认为自己很胖, 一个认为自己的体重正常 (自我知觉)。又例如同样认为自己胖 (自我知觉) 的两个人一个认为胖是不好的 (自我观念) 而讨厌自己 (自我态度); 一个认为胖是一种富态 (自我观念) 而感到自豪 (自我态度)。

自我概念不是天生的, 而是后天获得的。个体十个月大的时候就开始出现自我意识, 什么都想自己做, 什么都想自己尝试。到了青春期, 自我概念开始发生变化。在这期间, 青少年因为对自己的未来不明确, 没有明确的人生目标而感到彷徨。而青春期接近尾声时, 随着价值观、人生态度的确定, 个体的自我概念也初步定型, 并持续完善。

自我概念是个体在对自己的不断摸索中形成的, 可一旦形成就摆脱个体的控制, 反而控制个体的行为、思维、感觉。自我概念与个体的经验不一致的时



候，个体一般不会改变自我概念，而是改变自己的行为来维持自我概念与经验之间的一致。因此可以说自我概念是决定个体行为方向的动机。

自我概念也是个体内部的过滤器，个体知觉到的内容通过这个过滤器赋予正面的或负面的意义。即使发生了同样的事情，因为自我概念不同，每个人的反应也会有所不同。例如同样对他人的好意，有些人以感激之心欣然接受，有些人却以戒备之心拒绝于外。

自我概念还会形成个体的期望体系，个体按照这个期望体系行动。例如自我概念表明“我很笨”的人，经常会做出愚蠢的事情来“证明”自己是愚蠢的。即使成功地做出了一些事情，他们也认为这只是一时的好运气，并不因此认为自己是有力量的。而自我概念是“我能行”的人无论做什么事情都很有自信，因此能够做好每一件事。即使做错了或者没做好，也不会因此失望或绝望，而是想办法找出原因，并尽力将事情做好。

一个人既可能拥有积极的自我概念，也可能拥有消极的自我概念。积极的自我概念包括三个方面的内容：一是归属感（Belonging），二是能力感（Feeling Competent），三是价值感（Feeling Worthwhile）。有归属感的人希望自己能够属于某个群体，积极参与该群体，并在该群体尊重他人、接纳他人，同时也能感受到该群体成员对自己的尊重与接纳。因此，有归属感的人在人际关系中能够积极地与他人进行交流。有能力感的人对自己的能力有自信，这种自信包括对自己的人际交往能力的认可，因此在人际关系中能够以开放的、积极的、自信的态度与人交流。有价值感的人认为自己是有力量的，不需要通过他人的认可证明自己的价值，因此能够与他人形成平等的人际关系。而拥有消极的自我概念的人则与此相反。他们因为没有归属感，在人际关系中不能积极地与他人交流，即使身处某个群体也不能融入其中，更无法适应团体环境。拥有消极的自我概念的人因为没有自信，在与人的交往中不敢开放自己，封闭自己，因而无法与他人形成亲密无间的关系。拥有消极的自我概念的人因为没有价值感，只能通过他人的认可证明自己的价值，所以对他们来说他人的评价和态度至关重要。为了得到他人的认可，他们只能讨好他人、附和他人，无法与他人形成平等的人际关系。

由此看来，拥有积极的自我概念是良好的、开放的、平等的、亲密的人际关系必不可少的前提。而周边的重要他人，如父母、养育者、老师、朋友等人对个体的评价会影响个体所形成的自我概念的性质。若重要他人的评价是积极的、正面的，个体就更倾向于形成积极的自我概念；若周边重要他人的评价是消极的、负面的，个体就更容易形成消极的自我概念。已经形成的自我概念虽



然是稳定的，不易改变的，但仍有继续改善的可能性。因此，即使已经形成了消极的自我概念，周边重要他人的肯定、支持、鼓励、关心、接纳仍能够使个体逐渐接纳自己、肯定自己，从而形成积极的自我概念。

下面的人际关系自我诊断测试题能够测试一个人在人际关系中的态度是积极的还是消极的。持有积极态度的人在人际关系中能熟练地、主动地进行交流，而持有消极态度的人则因为没有自信，不敢与他人交流，即使交流了也因为怕被对方拒绝而感到不安和焦虑。

## 人际关系自我诊断测试<sup>①</sup>

在人际关系中你是否有以下的想法或状态？若从未有过，请选①；很少有，请选②；偶尔有，请选③；经常有，请选④；频繁有，请选⑤。

1	与人交流的时候要是想不出来要说的话就感到非常不安。	① ② ③ ④ ⑤
2	我能够与异性自由地进行交流。	① ② ③ ④ ⑤
3	我真希望自己不要在别人面前出丑。	① ② ③ ④ ⑤
4	我觉得我跟别人的关系随着时间的流逝越来越亲密。	① ② ③ ④ ⑤
5	我很在意别人对我的评价。	① ② ③ ④ ⑤
6	与人交往的时候我感觉不到任何的担忧、害怕或不安。	① ② ③ ④ ⑤
7	跟别人在一起的时候我经常感到不知所措。	① ② ③ ④ ⑤
8	他/她好像对我不感兴趣。	① ② ③ ④ ⑤
9	我知道怎样做能让对方感到舒心。	① ② ③ ④ ⑤
10	我不会唉声叹气，而是找出能够与他/她进一步交流的最佳方案。	① ② ③ ④ ⑤
11	我对人际交往不太熟练，所以很可能搞砸！	① ② ③ ④ ⑤
12	算了，不管了，大不了不再跟他/她来往嘛！	① ② ③ ④ ⑤
13	我想他/她愿意和我交往的，如同我也愿意和他/她交往一样。	① ② ③ ④ ⑤
14	这次见面对我们来说会是一个好机会。	① ② ③ ④ ⑤

① 延文禧. 双人对话. 首尔: 学志社, 2004: 125-129.



续表

15	如果我搞砸了这次会面，我就再也不相信自己了。	① ② ③ ④ ⑤
16	我说的话听起来可能很傻很幼稚!	① ② ③ ④ ⑤
17	怕什么! 试试吧。	① ② ③ ④ ⑤
18	现在的状况确实有点尴尬，但我能做得更好!	① ② ③ ④ ⑤
19	唉，我真不想继续待下去。	① ② ③ ④ ⑤
20	如果他/她对我没反应，我会受伤的。	① ② ③ ④ ⑤
21	我必须留给他/她一个好印象，不然我会感到很糟糕。	① ② ③ ④ ⑤
22	(自言自语) 我真是一个愚蠢的人!	① ② ③ ④ ⑤
23	我总感到自己总有一天会搞砸。	① ② ③ ④ ⑤
24	不管在什么情况下我都能搞定。	① ② ③ ④ ⑤
25	即使事与愿违，地球还会转动。	① ② ③ ④ ⑤
26	我觉得自己很笨拙，我想他/她迟早也会发现这一点的。	① ② ③ ④ ⑤
27	我们可能有很多相同点。	① ② ③ ④ ⑤
28	说不定我们很合得来。	① ② ③ ④ ⑤
29	我真想逃离现状。	① ② ③ ④ ⑤
30	算了，忘掉一切担忧吧!	① ② ③ ④ ⑤

### ◎评分方法

人际关系自我诊断测试题中各有 15 道题测试积极的人际关系态度和消极的人际关系态度，具体的分类如下：

积极的人际关系态度	2, 4, 6, 9, 10, 12, 13, 14, 17, 18, 24, 25, 27, 28, 30
消极的人际关系态度	1, 3, 5, 7, 8, 11, 15, 16, 19, 20, 21, 22, 23, 26, 29

在属于积极的人际关系态度的测试题中将自己选择的数字全部加起来，就是你的积极态度分数；在属于消极的人际关系态度的测试题中将自己选择的数字全部加起来，就是你的消极态度分数。该测试题的分数属于百分位，可以在下列表格中找出自己所属的位置。



积极态度			消极态度		
分 数		百分位	分 数		百分位
男	女		男	女	
40	45	15	34	31	15
43	48	30	39	34	30
47	52	50	44	38	50
51	56	70	49	42	70
54	59	85	54	45	85

积极态度的百分位在 70 以上的，说明此人在人际关系上持有相对积极的态度，而消极态度的百分位在 70 以上的，说明此人在人际关系上持有相对消极的态度。

积极的人际关系态度分数高的人在人际关系上善于与人交流，不会感到不安或焦虑。他们能够以积极的态度对待熟人或陌生人，即使对方的反应达不到自己的期望值，也能够释怀，以豁然开朗的态度面对这一切。而消极的人际关系态度分数高的人不能享受人际交流带来的快乐，他们因为没有自信，不敢与他人主动交流；因为害怕被人拒绝，宁愿孤独也不敢出来见人。他们在无意识地反复念叨测试题中有关消极态度的句子，这种自我暗示导致他们在人际关系中经历一次次的失败，而这种失败的经验又进一步强化他们在人际关系中的消极态度。因此消极的人际关系态度分数偏高的人有必要有意识地重复念叨测试题中有关积极态度的句子，即积极的自我暗示，使自己有意识地拥有积极的人际关系态度。

## 二、自我同一性

自我同一性 (Ego Identity) 可以说是对自己身份的认识，它的出发点是“我是谁?” (Who am I?) 个体在探讨“我是谁”的过程中关注与自己有关的评价、人性观、价值观、人生目标、人生哲学等问题，最终确立对自己比较统一的、综合性的认识。第一次提出这个概念的是美国心理学家埃里克森 (Erik Erikson, 1968)，他将个体的心理发展过程分为八个阶段来说明，而其最核心的部分就是青春期 (Adolescence, 12 ~ 18 岁) 的自我同一性理论。青春期属于个体心理发展过程的第五个阶段，也是个体从儿童期转向青年期的过渡期，个体在这个时期需要解决的危机是自我同一性对同一性混乱 (Ego Identity vs.



Identity Diffusion)，即探索自我并确立自我同一性。

根据埃里克森的统一性理论，个体在青春期面临并要克服的统一性危机包括下述几个方面的内容。

其一为时间透视对时间混乱（Time Perspective vs. Time Confusion）。时间透视是认可过去与现在的自己，并在此基础上设计未来的能力。有这种能力的人能够规划每一天，亦能够规划整个生涯。而时间混乱则使人留恋于过去，对设计未来感到不知所措，经常延缓计划或完不成计划。

其二为自我肯定对冷漠（Self-certainty vs. Apathy）。确立自我同一性的过程也是充分了解自己的外表、个性、特征等各方面，并最终确信自己有价值的过程。若做不到这一点，就会片面地认识自己，或干脆逃避现实，不愿直面自己。

其三为角色实验对消极同一性（Role Experimentation vs. Negative Identity）。在青春期，个体有必要在各个领域进行角色实验，从中探索自己的潜能，这种角色实验对职业同一性的探索更是必不可少的一部分。若在角色实验中未能探索出自己的可能性，则形成消极同一性。消极同一性使人无法充分探索自己的可能性和潜力，使人陷入角色固着状态。

其四为预期成就对工作麻痹（Anticipation of Achievement vs. Work Paralysis）。预期成就指个体对自己所做的事情具有很高的期望值，而这种期望值促使个体将更多的精力投入到所做的事情上，使个体更好地完成所做的事情。而工作麻痹则使人总是推迟或完不成事情。

其五为性同一性对两性扩散（Sexual Identity vs. Bisexual Diffusion）。个体在青春期中通过与同性和异性的交流，确认自己的性同一性，对男性与女性的同一性也有一定的认识。而两性扩散则使人丧失与自己的性别相符的行为模式，陷入两性混乱状态。

其六为领导能力极大化对权威扩散（Leadership Polarization vs. Authority Diffusion）。领导能力的极大化使人发挥自己的能力或适当地听从领导。即不仅能够合理、明确地评价权威，而且也能够尽自己的所能承担领导任务。而权威扩散则使人无法发挥领导能力。

其七为意识形态极大化对思想扩散（Ideological Polarization vs. Diffusion of Ideals）。青春期中是选择并确立人生基本的哲学、理念、宗教观念的时期，这些是个体生涯中必不可少的基本信念。意识形态的极大化使人拥有个体在个人生活以及社会生活所需的信念，而思想扩散则使人的信念或理想陷入混乱，易成为偏激、排外的人。



确立自我同一性的人有以下几个特点：第一个特点是自我认识的连续性（Continuity）和相似性（Sameness），即过去的我、现在的我和未来的我具有一贯性、连续性和同一性。第二个特点为不同角色的统合性（Integration）。即从不同角度、不同观点观察到的不同的角色能够统合为一个具有一贯性的自我体系，换句话说不同角色之间有一个相互连贯性。第三个特点是独特性（Uniqueness）或特殊性（Distinctiveness）的确立。青春期的青少年试图摆脱父母、力求独立，这种独立倾向给青少年带来了探索自己独特性的机会，而面对朋辈，青少年又渴望得到他们的认同。个体在统合这种独立与结盟倾向的过程中其同一性也随之确立。

玛茜亚（Marcia, 1966. 1980）将埃里克森的同一性理论扩展为四种同一性状态（Status），比较有说服力地说明了青春期同一性形成的过程与状态。下面，我们具体介绍一下这四种状态。

第一种状态是自我同一性扩散（Identity Diffusion），在同一性探索过程中属于最低级阶段。属于该状态的人没有确立自我同一性，也不想确立自我同一性。他们不关心自己的人生，也没有明确的人生目标、价值观，易冲动、易动摇。属于该状态的青少年容易犯错，其犯罪率也很高，因为对他们来说我谁都不是，所以我什么都可以做，也可以什么都不做。而确立自我同一性的青少年则犯罪率低，这是因为对于一个已经确立自我同一性的人来说，他们的身份很重要，他们不会让过错或罪行给他们的形象留下污点。

第二种状态是自我同一性早闭（Identity Foreclosure）。属于该状态的人已经确立自我同一性，但不是通过自己经验以及深思熟虑形成的，而是内化他人自我同一性而形成的。他们虽然有明确的人生目标、价值观，但不是自己摸索、决定的，而是将重要他人（主要是父母或养育自己的人）为自己设计的人生目标视为已有的。因此若有一天发现这一点时会感到惊慌失措，甚至感到绝望，因为他们过的是别人的生活，而不是他们自己的，他们将要面临重新设计人生的课题。一般来说这种情况出现越迟，其破坏力越大。

第三种状态是自我同一性延缓（Moratorium）。属于该状态的人还未确立自我同一性，但正在不断地探索人生的目标和方向。他们因为还没有确立自我同一性，因此感到不安、紧张、焦虑，但这些不安促使他们更加努力地探索自己的同一性，更加认真对待人生。

第四种状态是自我同一性获得（Achievement）。属于该状态的人在人生目标、价值观、职业、人际关系等各方面经历了危机，并通过深思熟虑之后确认自己与他人的不同，确立了属于自己的人生观、价值观、人生目标，即自我同



一性。因此他们稳定、沉着，目标明确，不易动摇，具有积极的自我概念以及良好的人际关系。

除了玛茜亚提出的四种自我同一性状态之外，还有一种状态，即自我同一性疏离的获得（Alienated Achievement）。属于该状态的人也在人生目标、价值观、职业、人际关系等各方面经历了危机，并通过深思熟虑之后确认自己与他人的不同，确立了属于自己的人生观、价值观、人生目标，即自我同一性。但他们决定远离这个社会，追求乌托邦（Utopia）。因此他们的人生观、价值观、人生目标是抽象的、不现实的。

## 自我同一性测试

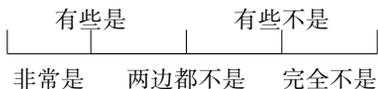
\* 本问卷的目的是帮助您了解自己的自我同一性形成过程。

\*\* 本问卷无对错之分。

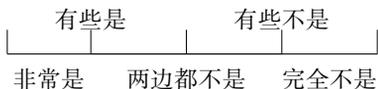
\*\*\* 请不要与他人商议，在每题的答案中选择最贴近你的答案，用○表示。

1. 我知道自己将来想从事什么职业。

我根据自己的兴趣、能力、父母的期望以及社会的需求选择了一个职业。现在我正为这个职业做准备，我不想改变我的想法。

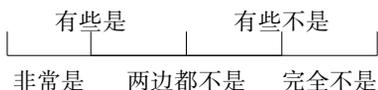


2. 我将来想从事的职业有很多种，我至今没有决定选择哪一个。我想选择最适合我的职业，这需要考虑我的能力、社会的需求或父母的期望。不管怎样，我正在努力地为自己寻找适合自己的职业。

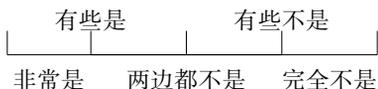




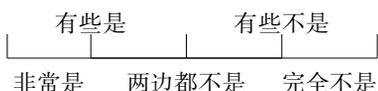
3. 我已经决定将来从事什么职业了。这个决定并非欠缺考虑，这是我从小就想做的工作。我的父母也希望我从事这个职业，因此我不想改变这个决定。



4. 我对职业本身不感兴趣，因此还没想过将来从事什么职业。我认为“不错”的职业有是有，但对这个职业并不了解，也不知该为这个职业准备什么。如果发现比这个更好的职业，我会选择更好的一个。

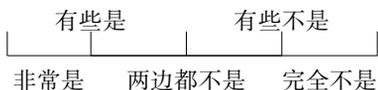


5. 将来我不想从事什么固定的工作，因为我对社会中一些非人道的、竞争为主的风气感到不满。我不想附和这样的社会风气，也不想成为其中的一员。我想走我自己的路，并与更多的人形成亲密的人际关系，以此来度过一生。



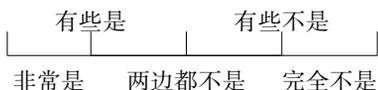
6. 从 1 ~ 5 中选出最贴近你的是 ( )。

7. 我对自己从小就开始拥有的价值观和信念有过怀疑，也思考过这些价值观和信念是否适合自己。从这种思考出发，我开始检验并确立了属于自己的价值观和信念。现在，这些已经确立的价值观和信念帮助我不被琐事或闲事所动摇。

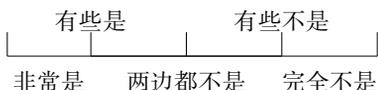




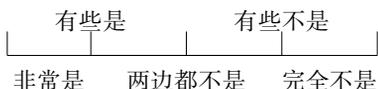
8. 我对自己从小就开始拥有的价值观和信念有些疑问。我认为这些价值观和信念来自父母、老师等人。因此，我想检验自己的价值观和信念，并努力地为自己确立属于我自己的价值观和信念。



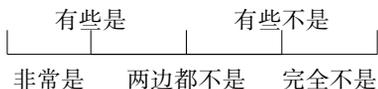
9. 我对自己从小就开始拥有的价值观和信念从未有过怀疑。学校生活、朋友关系等都未曾动摇过我的这些信念。我认为自己从小就开始拥有的价值观和信念很适合我，而这些价值观与父母的有些相似。



10. 我对价值观、信念等不感兴趣，也没想过。况且，我不喜欢只保持特定的某个信念。我认为每个人的观点或价值观都有优点或可学之处。现在，我无法确定自己的人性观是什么，而且只确定一个观念让我感到不适。



11. 我对自己从小就开始拥有的价值观和信念有过怀疑。我已经确定了自己的信念，那就是远离这个社会非人道的、竞争为主的风气，融入到亲密的人际关系中去或参与一些助人聚会。



12. 从 7 ~ 11 中选出最贴近你的是  
( )。

自我同一性测试题中的 1 ~ 5 题是测试职业同一性的问题，7 ~ 11 题是测