

大学生 个体自我管理研究

朱合理 著



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

013070100

G645.5
191

大学生 个体自我管理研究

朱合理 著



G645.5
191



北航

C1678771



WUHAN UNIVERSITY PRESS

武汉大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生个体自我管理研究/朱合理著. —武汉: 武汉大学出版社,
2013. 7

ISBN 978-7-307-11076-2

I. 大… II. 朱… III. 大学生—自我管理—研究 IV. G645.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 138761 号

责任编辑:田红恩

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: 武汉理工大印刷厂

开本: 720 × 1000 1/16 印张: 9.25 字数: 181 千字 插页: 1

版次: 2013 年 7 月第 1 版 2013 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-307-11076-2 定价: 26.00 元

版权所有, 不得翻印; 凡购我社的图书, 如有质量问题, 请与当地图书销售部门联系调换。

序

在经济全球化的大背景下，中国高等教育实现了举世瞩目的高速发展，同时也面临国际化和大众化的双重压力。在挑战与机遇并存的教育大环境下，当代大学生如何才能适应教育的变革和时代的需求，需要做到：坚持远大理想，坚持刻苦学习，坚持艰苦奋斗，坚持开拓创新，坚持高尚品行；需要思考：怎样才能“优秀”，怎样“做人、做事”，怎样“生活”等一系列问题，更要思考怎样“规划自己”、“管理自己”、“提升自己”……。

朱合理教授《大学生个体自我管理》一书，贴近现在大学生所想所思，用情切切，力图对大学生有所帮助，实属难得。

作者立足于自己的本职工作，先后出版了《大学生生活导航》、《大学生生活管理》和《大学生个体自我管理研究》3部系列著作。我国著名教育家、华中科技大学原校长杨叔子院士，欣然为前期阶段性成果《大学生生活导航》一书作序。对这一课题的研究给予了充分肯定和热情鼓励。

《大学生个体自我管理研究》一书，从大学生个体自我管理现状出发，从教育学、心理学、管理学等学科视角，对大学生个体的日常生活管理、情绪管理、学习管理、做人管理以及后大学时代的管理等问题进行了较为系统的分析和研究，提出了诸多既具有学理依据，又具有个体研究特征的学术见解，具有一定的学术价值和实践意义，对在校大学生提升自我管理能力，增强大学四年的学习和生活效率，具有较为重要的指向作用。

我以十分欣赏的态度，向读者推荐《大学生个体自我管理研究》一书。

陈达云

2013年5月31日

目 录

导 论	1
第一章 大学生自我管理的含义、内容、特征	5
第二章 认识自我,认识学校	9
第一节 认识自己,发现优势	9
第二节 认识大学	13
第三章 大学日常生活自我管理	19
第一节 大学生的物质生活管理	19
第二节 大学生的精神生活管理	23
第四章 情绪自我管理	38
第一节 大学生生活中的不良情绪	38
第二节 不良情绪管理	40
第三节 健康情绪的养育	49
第五章 学习自我管理	53
第一节 大学生的学习现状	53
第二节 专业选择	56
第三节 学习模式选择	58
第四节 阅读管理	70
第五节 思维训练	74
第六节 学习习惯的养成	82
第六章 “做人”自我管理	86
第一节 “做人”自我管理的理论思考	87
第二节 学习做人的内容设计	91

第三节 大学社区之一：师生情缘	98
第四节 大学社区之二：同学情深	105
第五节 “做人”技能的提升	108
 第七章 “后大学时代”的自我管理	118
第一节 求职：成为“社会人”的前奏	118
第二节 上岗：“首因效应”说	123
第三节 积淀领导力	129
第四节 “后大学时代”的目标管理	132
 参考文献	140
 后 记	141

导 论

大学生个体自我管理的研究,已经引起了人们的普遍关注,不仅管理学、教育学、心理学等学界的专家们,对此产生了极大的兴趣,从事大学生思想教育和管理的干部队伍中,也不乏倾心研究者。人们的共同认识是,这一课题的研究不仅具有理论意义,也具有实践意义。

一、大学生自我管理研究的理论与实践意义

大学生个体自我管理研究的意义,主要体现在理论和实践两个方面。实践意义远大于理论意义,主要是因为它能够为正在就读的大学生个体提供有益的参考和借鉴。

(一) 理论意义描述

大学生自我管理研究的理论意义,不仅体现在教育学领域,更体现在管理学和心理学领域。

1. 大学生自我管理研究的管理学意义

传统的科学管理学把人当做一种经济资源,人只是一种会说话的机器,处于被驱使的地位,是管理的接受者。自我管理是对传统管理学的变革,是回归主体的管理哲学;它有利于促进人的主动性和创造性的发挥,满足人们自我实现的需要,极大地强化了人们在管理过程中的主体意识。为了确立和加强自己的主体地位,实现和发挥自己的主体能力,每一个管理主体都会经常把自己当成管理客体,对自己的思想观念、日常举止行为进行管理。这种具有新时代特征的管理不仅在实践中凸显了人的主体性,强化了人们的责任感,也丰富了管理学的研究领域和研究内容。自我管理的研究,使得管理学更加具有现实感和时代意义。

作为整个大学管理体系的重要组成部分,大学生的自我管理体现了当代管理的发展趋势和进展指向。当代的管理者已经不可能对知识劳动者的工作,进行传统意义上的管理,传统的计划、组织、指挥和调控手段已经无法实施,只有知识劳动者自我管理,才能提高劳动者的效益。从这个意义上讲,大学生的自我管理,反映了时代对提高管理效益的根本要求。

2. 大学生自我管理研究的心理学意义

从心理学的视角观察,自我管理是个体主动认知及行为策略对自身的思维、情

绪、行为以及所处环境等进行目标管理的过程。在自我管理的过程中,个体需要运用各种认知行为和行为策略对自己的思想、情绪、行为以及所处的环境进行调节,以实现既定目标,其中包括自我监控、自我反思、自我评估、自我强化、自我奖惩和自我激励等自我管理策略。其特殊性表现在,区别于任何形式的外在控制,相对独立于外在的奖惩系统,强调个体的主动性,强调以人为本和个体的自我实现。在自我管理过程中,个体承担传统管理中由外部或他人履行的责任,个体主动地制定目标,并且进行监控、评估、奖惩、调节,以获得目标的实现。对大学生个体自我管理的研究,有助于丰富心理学的研究领域和内容。

(二) 实践意义描述

大学生自我管理研究对大学生群体具有重要的借鉴作用,其实践意义比理论意义更加重要。

1. 社会主义民主和法制社会的建设需要公民自我管理能力的提升

大学生个体自我管理能力的提升,不仅有利于大学生在大学时代对学生民主权利的获取,而且有利于在未来民主社会的环境下,公民民主权利的履行。

整个人类社会的发展指向是民主化和法制化,人类的管理也必然朝着民主管理的方向前进。随着我国民主政治建设进程的逐步加快,人民群众的自我管理、自我服务、自我教育、自我监督必将成为我国基层管理的有效形式。

2. 去行政化背景下,大学内部管理的变革,需要大学生自我管理能力的强化

去行政化是《国家中长期教育改革和发展规划纲要(2010—2020)》的明确要求,也是改善大学管理体制,优化大学管理资源的迫切需要。在去行政化的背景下,大学管理资源的相对优化,以及学分制等教育教学改革措施的实行,大大地增强了大学生个体的自由度和自我掌控的时间和空间。这就必然需要大学生个体进行有计划、有目的的自我管理,科学管理自己的学习和日常生活。大学生的自我管理水平的提升,可以节约大学的行政管理资源,优化育人环境,有利于大学核心价值的彰显。在传统的管理模式下,大学生的积极性、主动性和创新性受到一定程度限制,而提高大学生自我管理的能力可以得到有效的缓解这一问题,有利于国家急需的创新人才的脱颖而出。

3. 有助于大学生自身赢得大学生生活的实际效率和多重效益

从理论层面而言大学生自我管理是作为发展的需要。从实践层面而言,大学生的身心发展的程度已经具备自我管理的条件和能力。他们发展成熟的身心 and 独立自主的学校和生活的条件,为他们的自我管理提供了可能和基础。加之他们精力充沛、思想活跃、个性鲜明、渴望创新,迫切需要有展示自我的空间,在自我管理的过程中提升自我管理能力成为他们的一致期盼。以大学生的热情、理性和创造性为基础的的大学生自我管理,可以极大地增强大学生生活的实际效益,也可以增强大学生生活的情趣和美感体验。

二、本书的基本结构与主要内容

从大学生自我管理的实际需要出发,在充分吸收现有的研究成果的基础上,本书依据作者的研究思路和体会,从以下几个主要方面构建本书的主要内容:

(一) 日常生活自我管理

学会生存是大学生走向社会的基础条件,大学生在走出校园之前就应当具备作为自我管理身体和自我管理心理的能力,养成良好的生活习惯,以应对未来工作中的各种竞争。大学四年的日常生活管理,包括物质生活管理和精神生活管理两个主要方面。物质生活管理包括日常衣食住行的管理、学习生活的管理等内容。精神生活的管理既包括高层次的理论、信念、人生观和价值观的管理,也包括日常的娱乐身心的活动的管理。

(二) 学习自我管理

大学的学习具有广义和狭义之分。广义的学习是指包括专业在内的一切学习有利于提升学生智力和心力的一切活动;狭义的学习就是指专业的学习活动。学习专业的主要任务是学习专业的基本知识和基本理论,建立具有个性特征的知识结构,培养专业的创新能力和实践能力,形成专业长项,让学习成为自己的自觉行动和生活方式。

(三) 情绪自我管理

在大学生活的四年里,由于自身或者是外界的原因引发的不良情绪随时可能出现,进而困扰大学生的学习和生活,这就需要大学生能够通过自身的调节,对不良情绪进行管理,具有化解自身不良情绪的能力和方法,特别是通过正常的渠道,始终保持积极乐观的健康心理状态,面对每一天的学习和生活。

(四) 人际自我管理

我国传统的教育理论十分重视学生“做人”的教育,而且认为,做人主要是道德的修养和内化。在二十一世纪的今天,“学会做人”已经成为时代的流行语,对其重视的程度已经超出了教育领域。大学生群体理应继承我国教育的优良传统理念,用严格的作为管理,修炼个体的人品,养成良好的做人习惯。大学校园的优厚人际环境资源,也是学习做人的实习基地。如何与班级的同学相处、如何与老师和管理人员相处、如何化解人际关系的困惑,都是本书着力研究的问题。

(五) “后大学时代”的自我管理

所谓“后大学时代”,一般是指大学毕业以后的一段时间,是一个大学生个体由“大学人”变成“社会人”的过渡时期。这一过渡时期需要的时间当然是因人而异,但一般需要三年到五年左右的时间。“后大学时代”对大学生个体的发展至关重要,是事业发展的奠基阶段,许多现实的课题需要认真思考和解决。求职的过程需要理性的对待,上岗以后的职场竞争需要长远的规划和计议,组建有利于事业

发展的团队,建立必要的人脉资源等,事业发展和生活中的诸多现实问题,需要进行理性的自我管理。

三、本书的研究视角和方法

关于大学生管理的研究有两个维度,一是校院两级管理者的维度,以学生群体为管理对象,研究学生管理的制度和机制以及有关的问题。二是从学生自身出发,从学生群体的主体需要出发,研究学生个体的自我管理的有关问题。传统的大学生管理的研究,多是属于第一个维度,即从学校管理层的角度出发进行的。本书立足于第二个维度,从学生群体的主体地位延伸,从学生的主体需要出发,研究和思考大学生个体生活中的一些实际问题,运用理论与实践相结合的研究方法,并且提供一些案例的分析,力图进行一些可行性的经验总结,为学生个体实现大学生活的科学化和效益化提供借鉴。

(一) 文献分析法

尽可能全面地收集现有的研究文献和资料,进行认真的分析和消化吸收,汲取对本书具有参考价值的观点和材料,以使本书具有一定的学术性和理论价值。

(二) 经验总结法

从学生的实际出发,从作者长期从事学生管理工作的经验和感悟出发,总结和固定优秀学生个体在大学生生活中自我管理的成功经验,并且加以理论化分析,使之在具有理论研究色彩的基础上,具有现实的可接受性和可操作性,为大学生的自我管理提供借鉴。

第一章 大学生自我管理的含义、内容、特征

大学生自我管理的研究具有重要的理论依据。哲学的基本原理告诉我们，外因是变化的条件，内因是变化的根据，外因通过内因而起作用。在大学生活的历程中，没有学生的自我管理的内因能动作用，学校的管理很难发挥应有的效果。我国著名教育家陶行知先生曾经大量倡导学生自治，让学生学会自己管理自己。他认为学校的教育应当注重培养学生具有自我管理的能力，自我约束的能力，以适应未来社会发展的需要。前苏联著名教育家苏霍姆林斯基曾经说过，真正的教育自我教育的教育。美国著名心理学家阿尔波特也指出，人有主动作用，能自治本身，自己管理。资料显示，我国大学生目前在自我管理方面存在着诸如学习目标不明确、时间管理失控，自我认识不足，心理承受能力不足、心理问题难以调试，生活方式不健康、身体素质下降，消费盲目、缺乏理性等问题。作为自我管理的主体，大学生群体应当重视如何进行自我管理，增强大学生活的效益和效率。

一、大学生自我管理的含义

（一）自我管理的含义

管理学的基本理论认为，管理是人类生活中最基本和最重要的活动之一，是任何组织必然存在和不可或缺的活动，是保证组织有效运行的必要条件。所有组织，无论其性质如何，都只有在管理者对其加以有效管理的条件下，才能按照所要求的方向行进。我们认为，不仅社会组织存在管理的问题，作为个体的人，也有自我的管理问题存在。个体同样具有对自身进行有效管理的一系列问题需要加以思考和解决。

这种个体对自身的管理，我们称之为自我管理。所谓自我管理，就是指个体对自己本身，包括自己的目标、思想、心理和行为等表现进行的管理，其主要特征是自己把自己组织起来，自己管理自己，自己约束自己，自己激励自己。自己既是管理的主体，又是管理的客体。

（二）大学生生活自我管理的定义

关于大学生自我管理的定义，主要有以下代表性的观点。有的学者认为，大学生自我管理是在适应学校主环境的条件下充分发掘自身和学校以及社会资源的基础上，最大限度地把自己培养成既适应社会发展需要，又满

足个人需求的优秀人才的目标活动。有的学者认为,大学生的自我管理是指大学生个体主动调整自己的心理活动和行为,控制不良冲动,积极需求自我发展,取得良好心理品质的活动。还有的学者认为,大学生的自我管理就是指在一定的历史条件下,具有自我意识和自主意识以及自主能力的大学生个人,在科学认识自己的基础上,通过较为科学地自我设计、自我协调和自我控制,获得自我实现和全面发展的能力活动。

学者们普遍认同的描述是,大学生个体为了培养全面发展的素质,而进行的自我认识、自我评价、自我约束和自我激励的活动,是大学生个体充分调动自身的主观能动性,有效利用和整合自我的资源,运用科学地管理方法,展开的自我学习、自我教育、自我发展、自我完善的活动。认识自我是大学生进行自我管理的基础性前提,没有一定程度的自我认识,自我评价、自我约束、自我激励便很难展开。

二、大学生自我管理的内容

(一) 自我认知:自我认知是大学生自我管理的基础条件,是作为管理主体的大学生对自己的言行和特点的感受和了解。只有了解自身的性格特征、心理状况、学习生活习惯、自身的优势和劣势,才能够扬长避短。

(二) 自我计划:自我计划是自我管理的重要组成部分,只有完善的自我计划才能使大学生生活做到有目标、有组织,才能增强大学生生活的实际效率。

(三) 自我控制:自我控制是实现既定目标的保证,是一种有利于自身、他人和社会的自律活动。自我控制通过自身检查实现目标的进度和质量,通过自我纠偏,使自己的思想和行为有利于实现目标。

(四) 自我激励:自我激励是引导自我行为的重要一环,是自我管理的推动力,是由于个人内在的动机和愿望而产生的一种驱动行为,是自我向目标前进的心理活动过程。

三、大学生自我管理的特征

与其他社会组织不同,作为大学组织的主要成员的大学生群体的生活具有其独特性,主要表现在以下方面:

松散性:相对于高中生的学习和生活而言,大学生的学习和生活的自由度,得到了极大的增强。松散性是大学生个体生活的显著特征之一,其具体表现是:其一,课程设置和时间安排比较松散。大学的课程安排不具有时间上的连续性,有时候是上午两节课,晚上两节课;有时候是只有晚上两节课,白天完全没有课。其二,业余活动的安排也比较松散。大学的业余活动没有任何规律性可言,有时候是星期天,有时候是星期六,有的活动的安排完全是根据能否申请到活动场所决定的。组织相对松散。大学组织,尤其是学生组织是比较松散的。有的甚至完全没有

纪律的约束。制度设计也具有松散性,大学学生组织的制度,基本上都是弹性制度,一般不具有强制性。

自主性:大学的学习和活动,作为主体的学生具有很强的自主性。大学的学习是学生自主的学习过程,体现出强烈的自主性。大学的活动是学生自主参加的过程。大学校园里几乎所有的事项都是学生自愿参加,也可以不参加。其中包括最为重要的课堂教学,学生们也有选择不出席的自由和权利。

选择性:大学的学习和生活的过程就是选择和取舍的过程。学习的专业是自己的自主选择,学习的内容也具有较高的选择性。社会活动的参与与否,更是具有较大的选择空间,有的甚至是完全取决于个人的意愿。

阶段性:大学生生活在人生的旅程中,只是一个阶段,虽然是非常重要的生活阶段。阶段性特征是大学生活的重要特征之一。

由大学生生活的上述特征出发,我们认为,大学生的自我管理必然具有以下主要特征:

个体性特征:从本质上讲,大学生生活的自我管理是每一个大学生个体的独立行为活动,是个体的主动性的发挥和个人独立管理自我的主体意识的觉醒与外化。尽管这种自我管理的行为要受到外界条件的影响和制约,受到社会环境和大学文化的引导和牵引,但其仍然是一种个体的主动性的活动,个体性特征是明显的。

学习性特征:大学生生活的自我管理无论其外在的表现方式如何,但其根本是旨在提高大学的学习效益和效率的活动,大学生生活的自我管理始终是围绕着学习这个中心展开的。当然大学学习的内涵是广义的,包括学会生存的技能 and 人际沟通的能力。大学四年自我管理的效果如何,要最终通过学习的效益来评判。说到底,自我管理的措施与执行的形式都是外壳,其内核是学习的效益如何,有没有通过自我的管理达到四年的最佳学习效益才是主要的考量。

动态性特征:在大学的四年里,大学生个体对自我的管理过程是一个随着时间推移的循序渐进的过程,是一个动态的管理过程。这个过程是管理者由建立管理的雏形,进而不断充实、补充、调整与完善的过程,是分散的管理到系统管理的过程。其动态性特征是显性的表象。动态性特征决定了大学生的自我管理的作用和意义,决定了这一过程是个体自我管理能力不断提示的过程,是对自我的认识逐步科学的过程,是自我心智进步与发展的过程。这一过程还是对高中生活的继承和对未来人生铺垫与奠基的过程。

四、大学生自我管理必须处理好的几对关系

大学生个体的自我管理是在学校和社会管理的背景下进行的,必须处理好与学校管理和社会管理的关系,自我管理才能正常有效地展开。

（一）大学生自我管理与学校管理的关系

大学生的自我管理不是孤立进行的纯粹的个体活动，它是学校管理的有机组成部分。个体的发展规划最好能与学校的人才培养规划和目标相适应，与学校的管理制度相适应，与学校的文化氛围实现良性的互动，避免出现激烈的矛盾和冲突。尽管如此，个体自我管理的主动性、自主性必须得到有效的保证。学校管理应当给予个体自我管理的空间，为个体的自我管理创造必要的条件。

（二）大学生个体的自我管理与学生组织管理的关系

学校内部的学生组织对学生群体的活动具有一定的协调作用。学生个体应当有条件地理解和服从这种协调。另一方面，学生个体应当具有自主的选择权，有自我决定个人事务的权利，行使个人事务的自我管理权。最好的结果是，个人的自我管理与学生组织的管理协调一致，或者大体上不出现明显的冲突。

（三）大学生的自我管理与社会管理的关系

大学生个体，作为社会人的存在，应当具有满足社会人的一般要求的属性，不应当，也不可能成为独立于社会之外的特殊个体；理应服从社会的一般管理规范，成为模范遵守社会管理规范的社会成员。在服从社会管理的前提下，应当充分发挥自我管理的优势，自主地设计自己的规划并且进行有效的实施，强化自我的知识和能力，以便将来更好地为社会服务。

第二章 认识自我, 认识学校

当代“90后”大学生群体的自我意识以及自我价值追求,呈现出不断增强的趋势,这不仅是因为这个群体中的绝大多数成员是独生子女,更重要的是,改革开放的政治经济和文化环境,使他们的自我意识的增强和自我价值的实现渴求,成为时代的必然。对自我价值的注重和向往、独立人格的追求与实现,已经成为“90后”大学生的时尚锁定。

第一节 认识自己, 发现优势

认识自我是自我价值实现的前提条件,也是进行自我管理的前提条件。没有科学的自我认识,便无法进行自我的规划和目标的设定,也无法制定实施目标的详细方案和具体举措。真正意义上的全面的理性的认识自我,是一个尖端的人生课题,也是一个艰苦的自我心路历程,更是成功人生的基本心理路径。在这种心路历程中,可能不时会有阵痛出现,但这种阵痛带来的效益,可不仅是当下的效益呈现,更可能是终身的持久受益。古希腊时代,人类文化发展的高峰期之一,孕育出了一大批先哲圣贤。无数的文化圣人和科学精英与名垂千古的苏格拉底,发出了同一个声音:“人啊,认识你自己!”我国的春秋战国时期,同样是人类文化发展的高峰期,不仅人才辈出、群星璀璨,而且各种学说异彩纷呈。思想家们的普遍共识依然是:“三省吾身。”异口同声地倡导人们,要把“认识自己”当做每天必做的功课,认真践行。作为人类的两大话语体系,东、西方文化存在许许多多的不同与差异,甚至矛盾和冲突,但在这一文化主题上,却惊人相似,异曲同工。但历史走入20世纪的时候,作为世纪杰出伟人的毛泽东,秉承东、西方先哲的思想遗传,向人们又一次发出“认识自己”的时代解读:“人贵有自知之明。”时至今日,人们仍然在为“认识自己”而不懈努力,继续为破解这一永恒而常新的课题贡献智慧。

一、“核心自我评价”理论

在心理学领域,随着人格整合研究的不断深入,“核心自我评价”的概念便被提出,并且受到学者们的重视。Judge等人在1997年正式提出“核心自我评价”概念,并且进行了系统的研究。他们认为,这一概念包含四个特质:自尊、一般自

我效能、神经质和控制点。这四个特质存在着很高的相似性。核心自我评价作为一种相对持久和基础的对个体自身能力和价值持有的最基本的评价,可以集中反映个体的内在人格特征。

自尊,是人们对自我作为一个人的最基本的总体价值判断。作为对自己的积极评价,表明个体在多大程度上相信自己是有力量的、重要的、成功的和有价值的。学者 Harter 认为,自尊是个体追求自我价值实现的一种内在的动力,是个体内在心理活动的动态系统,反映的是个体整体的自我接受程度、自我欣赏程度和自我尊敬程度。自尊是个体行为的主要动力,是自我结构中具有评价意义的成分,是与需要相联系自我态度体验,也是个体身心健康的决定因素。学者们一致的观点是,自尊是一种稳定的人格特质,它形成于青少年后期,而且不容易发生改变。

一般自我效能,是班杜拉(Bandura)提出的。他于1977年首次提出“自我效能”,后来又进一步发展成为“自我效能理论”。自我效能是个体以自身为指向的一种思维方式,是个体对自己能否在一定水平上完成某一行为活动所具有的信念、判断或主体的自我感受。Judge把一般自我效能描述为:一般自我效能是指个体对自己处理日常生活中的事件、完成任务以及取得成功的基本能力的估计。

神经质,是指个体情绪的波动状况,情绪稳定性低的个体容易产生担心、害怕、有压力以及无助感。情绪稳定性高的个体则没有这种情况出现。

控制点理论,是有罗特(Rotter, J. B.)对心理控制源进行研究并发展起来的归因理论。他发现人们对成功和失败的归因是不大相同的,有的人归因为自身内在因素,有的人归因为外在不可控因素。罗特将这种取舍机制为控制点,它反映了一个人对行为结果的领悟方式是积极主动的还是消极被动的。罗特据此将控制点分为内在控制点和外在控制点两类,将个体也分为内在控制和外在控制两种类型。将行为与随后的结果视为一致者为内控型,将行为之后的结果视为机遇、运气等外部因素作用者为外控型。内控型的个体认为可以自己掌握自己的命运,外控型的个体则认为无法掌握自己的命运。

我国学者的研究认为,核心自我评价是个体在针对特定情境对自身进行各种具体判断和评价时所持有的对自身能力、态度、性格和价值等的最基准评价,具有以评价为中心、基本性和广泛性的特点,是一种相对持久和基础的对自我作为一个个体的评价。其中包括自尊、一般自我效能、控制点、情绪稳定性(神经质)四个主要人格特征。核心自我评价与自我意识、自我评价是既有区别又有联系的概念。

二、核心自我评价理论对大学生个体的意义

“核心自我评价理论”对大学生个体认识自我,形成正确的自我评价,稳定的情绪,具有重要的指导价值。由这一理论出发,我们认为,大学生个体形成良好的“核心自我评价”的基础是“自我的长项”。只有拥有对“自我长项”的正确认

知,才能形成优良的“自尊”和良好的“主体感受”,以及能够掌握自我命运的判断和稳定的情绪。研究显示,大学生个体的核心自我评价对专业选择、学习和生活满意度,以及未来的职业承诺、工作和生活都具有直接的影响。

(一) 发现自我的长项

所谓自我长项,就是个体具有的优势。包括外在的优势和内在的优势两个方面的内容。外在的优势包括自身的外表以及与个体有关的资源优势。诸如家族资源、家庭资源、亲缘资源等。内在的优势包括自身的素质和内在的修养等方面。优势原则,是自我管理的重要原则之一。这一原则要求管理主体充分利用自己的长处和强项进行人生规划,设定人生的目标,并且进行锲而不舍的努力实施,从而发挥人生的最大效益,实现人生的增值和超值。扬长避短,善于在自己的长处着力,是自我优势原则的具体体现。

我们提倡大学生个体进行“认识自己”的心理活动,不是为了纯哲学意义上的理论思考,而是希望同学们通过这一心理活动,发现自己的长项和优势,知晓自己的短处和劣势,从而扬长避短,以自己的长项为基础,形成个体的心理优势,站在优势心理的高地上,面对现实的学习和生活任务,制定未来的人生战略。进入大学学习阶段以后,同学们彻底卸下高考这一沉重的负担和压力,远离了父母主导的家庭生活氛围的控制,开始了相对独立的自我管理自己学习和生活的人生阶段。应当充分利用这一相对独立的自我学习和生活环境,付出一些时间和精力对自己进行一番研究和审视,发现自己的心理优势,包括个体的性格优势和情绪优势,发现个体的学习优势,包括学习心理基础的优势,发现个体的为人处世的优势,包括人际心理优势。以个体的优势自我评价为基础,进行未来的专业发展方向定位和事业规划的思考与谋划。

(二) 发现自我长项的方法和路径

生活中的我们,每时每刻都在经历着自我,也在通过自身和外接传递的各种信息进行着对自己的认识,但较为主动和理性地进行自我认识,需要具有一定的方法和路径。以达到事半功倍的效果。笔者认为,在现代方法论指导下的一定程度的自我分析,其中包括定性分析以及定量的分析,加之科学分析他人具有真实价值的评价,是认识自己的科学有效的路径。

1. 自我分析法

首先要解决的问题是,必须引入自我分析的勇气和认知。我们常见的情况是,人们在社会环境中,对于解剖社会 and 他人方面往往具有一定的勇气。在解剖社会问题的时候,似乎不仅有内在的勇气,还特别具有外在的激情。尤其是年轻气盛的人们。在分析他人时,也往往充溢着哲学的思辨和数学的统计分析,精辟的见解不断涌现。但一旦将视角转移到自身,便显得底气不足,往往缺乏必要的勇气和理性。似乎越是热衷于分析社会弊端,解剖他人长短的人士,越是不敢理性地面对自身。