

立体化教材使用指南（扫描过程中禁止移动）



打开扫码

扫描书中二维码

播放视频



“十四五”职业教育国家规划教材



“十四五”职业教育国家规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

吴菁莉 赵建萍 杨舒雯 主编

大学生心理健康教育

吴菁莉 赵建萍 杨舒雯 主编

河南科学技术出版社

总策划 李喜婷 马国宝
策划编辑 马国宝
责任编辑 李振方 马国宝
责任校对 金兰苹
封面设计 张伟
责任印制 朱飞



定价：38.00 元

中原出版传媒集团
中原传媒股份公司

河南科学技术出版社



“十四五”职业教育国家规划教材

大学生心理健康教育

DAXUESHENG XINLI JIANKANG JIAOYU

吴菁莉 赵建萍 杨舒雯 主编

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教育/吴菁莉,赵建萍,杨舒雯主编.—郑州:河南科学技术出版社,2020.7(2023.6重印)

ISBN 978-7-5349-9996-3

I. ①大… II. ①吴… ②赵… ③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. ①G444

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第109163号

出版发行:河南科学技术出版社

地址:郑州市郑东新区祥盛街27号 邮政编码:450016

电话:(0371)65788641 65788859

网址:www.hnstp.cn

总策划:李喜婷 马国宝

策划编辑:马国宝

责任编辑:李振方 马国宝

责任校对:金兰苹

封面设计:张伟

责任印制:朱飞

印刷:河南博雅彩印有限公司

经销:全国新华书店

开本:787 mm × 1 092 mm 1/16 印张:12.25 字数:300千字

版次:2020年7月第1版 2023年6月第5次印刷

定价:38.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与出版社联系。

《大学生心理健康教育》编写人员名单

主 编 吴菁莉 赵建萍 杨舒雯

副主编 李新红 李会文 李江龙 蔡 崇

朱东方 赵建毅 吴清波

编 委 (按姓氏笔画排序)

朱东方 李会文 李江龙 李新红

杨舒雯 吴菁莉 吴清波 赵建萍

赵建毅 蔡 崇

| 前言 |

PREFACE

心理育人是提升思想政治工作质量的“十大育人”体系之一。为了深入贯彻落实国家高校思想政治工作会议精神,进一步推进心理育人高质量发展,本书以积极心理学为导向,致力于发挥课堂教学的主渠道作用,实现心理健康教育理念、内容、途径等方面的全面优化,培育学生自尊自信、理性平和、积极向上的健康心态,促进学生心理健康素质与思想道德素质、科学文化素质协调发展。

本书在编撰过程中依据中共教育部党组《高等学校学生心理健康教育指导纲要》的有关要求和大学生的生活和学习实际,特别是结合当下积极心理学教育的推进,在内容和体系的编撰上做了一些新的尝试和探索。全书共三大篇九个项目,分别讲授大学生心理健康、积极自我意识、积极人格发展、积极情绪管理、积极人际交往、挫折应对、学习心理与优化、恋爱与性心理、生命价值等心理健康知识。教材资源包括微课、动画、技能实训、心理体验、量表测评、案例分析、行为训练等丰富的形式,增强心理健康教学的体验性,激发学习兴趣,推进心理健康教学逐步形成线上线下融合的教学模式,以期提高心理健康教育课堂教学效果,不断提升心理育人质量。

由于编写时间仓促且编者水平有限,书中如有不妥之处,敬请专家和读者批评和指正。

编者

2020年6月

◆ 认识自我篇 ◆

项目一 幸福起航 从心开始——走近心理健康

- 1.1 健康与心理健康 3
- 1.2 大学生心理健康的判断 6
- 1.3 大学生常见的心理问题及应对 8

项目二 遇见自己 爱上自己——积极自我意识

- 2.1 自我意识概述 17
- 2.2 积极的自我 21
- 2.3 大学生自我意识的发展与培养 29

项目三 气质天成 性格密码——积极人格发展

- 3.1 人格概述 36
- 3.2 大学生人格的自我认知 40
- 3.3 大学生健康人格的塑造 45

◆ 调节自我篇 ◆

项目四 情绪彩虹 我来做主——积极情绪管理

- 4.1 情绪概述 66
- 4.2 积极情绪的作用及获得 69
- 4.3 消极情绪的影响及应对 75

项目五 打开心扉 沟通你我——积极人际交往

- 5.1 人际交往概述 83
- 5.2 大学生人际交往概述 89
- 5.3 大学生人际交往能力的培养 93

| 目录 |

项目六 千锤百炼 玉汝于成——积极应对挫折

- 6.1 挫折概述 103
- 6.2 大学生的心理防御机制 110
- 6.3 大学生挫折调适方法与技术 112
- 6.4 有效应对压力与压力管理 116

◆ 实现自我篇 ◆

项目七 学海泛舟 筑梦青春——学习心理与优化

- 7.1 大学生学习的特点 126
- 7.2 影响学习的非智力因素 129
- 7.3 大学生学习能力的培养 133
- 7.4 大学生常见的学习心理障碍及调适 139

项目八 拨动心弦 为爱导航——恋爱与性心理

- 8.1 爱情概述 144
- 8.2 大学生正确恋爱心理 149
- 8.3 大学生恋爱的困惑与调适 154
- 8.4 大学生的性心理困扰与调适 158

项目九 悦享生命 追寻价值——追寻生命价值

- 9.1 生命的意义 166
- 9.2 大学生心理危机的表现及应对 170
- 9.3 大学生幸福感 178

- 参考文献 188

认识自我篇

项目一

幸福起航 从心开始——走近心理健康

项目二

遇见自己 爱上自己——积极自我意识

项目三

气质天成 性格密码——积极人格发展

名人名言

加强社会心理服务体系建设,培育自尊自信、理性平和、积极向上的社会心态。

——习近平

只要朝着阳光,便不会看见阴影。

——海伦·凯勒

经得起各种诱惑和烦恼的考验,才算达到了最完美的心灵健康。

——培根

要散布阳光到别人心里,先得自己心里有阳光。

——罗曼·罗兰

心灵成长是个人的进化,人的一生中心灵成长的机会永无限制。

——斯科特·派克

项目一 幸福起航 从心开始——走近心理健康

单元目标

1. 理解健康与心理健康的概念和标准。
2. 掌握判断心理正常与异常的三项原则,了解积极心理学的诞生和研究内容。
3. 了解大学生常见的心理问题,掌握应对方法并树立正确的心理咨询观念。

导入案例

毛主席的养生十六诀

毛泽东主席长期保持充沛的活力,活到了83岁高龄。毛主席的养生心得用他自己的话来说就是:遇事不怒,基本吃素,多多散步,劳逸适度。这是毛主席1958年总结出来的“养生十六诀”。

毛主席十分重视心理健康,认为心理健康的突出标志是乐观。我们回顾毛主席的伟大一生,会发现毛主席在遵义会议以前,长期受到错误思想排挤,可他始终保持革命的乐观主义精神和朝气,一直到迟暮之年。毛主席的同事以及身边的工作人员,都深深地被其幽默和风趣的性格感染着。正是情绪上的乐观,使毛主席常年保持着充沛的精力。也正是靠着这十六个字,毛主席既活到了83岁的高龄,又在事业上为中国人民作出了卓绝的贡献。

1.1 健康与心理健康

健康是人类生存过程中极为重要的内容,它对人类的发展、社会的变革、文化的繁荣、生活方式的改变起着决定性的作用。随着社会的发展和水平的提高,人们的健康观在不断发生变化,对健康的理解趋向于“整体健康观”,即健康是由心理尺度、医学尺度和社会尺度来评价的,健康的概念已从传统的生物医学模式走向生物——心理——社会医学模式。

1.1.1 健康

1. 健康的新概念

1948年,世界卫生组织(WHO)把健康定义为“健康是一种身体上、心理上和社会适应上的完满状态,而不仅仅是没有疾病和虚弱现象”。此定义突出强调了人的生理与心理、自然性与社会性的不可分割性,这是健康概念的第一次转向。

1990年,世界卫生组织在对健康定义的阐述的基础上增加了“道德健康”。所谓道德健康,即健康还包含着道德标准,符合其所处社会认可的行为规范和价值标准,道德水平发展到较高阶段。这就进一步将健康的焦点转向道德健康,使健康的内涵由对精神生命的关注指向对精神成长的提升,标志着健康概念的第二次转向。

世界卫生组织关于健康概念的不断完善,体现了现代社会对健康较为全面的认识。衡量健康的四个层面的内容如下:

(1) 躯体情况。包括身体发育是否良好,是否有生理疾病或缺陷等,这是健康概念的基础。

(2) 心理发展状态。包括是否有心理疾病,是否有持续的、积极的心理状态等。

(3) 社会适应程度。包括掌握多少生活知识和技能,是否有正确的生活目标,能否遵守社会生活规则、顺利融入社会群体、承担社会角色、适应社会生活等。

(4) 道德文明水平。包括道德认知水平和道德行为状况等,道德健康的最高标准是无私奉献,最低标准是不损害他人。

2. 健康的新内涵

随着社会的进步和医学的发展,人们对健康的理解也越来越深刻。近年来,世界卫生组织又提出了健康的十条新内涵。

(1) 有充沛的精力,能从容不迫地应付日常生活和工作的压力而不感到过分紧张。

(2) 处事乐观,态度积极,乐于承担责任,不论事情大小都不挑剔。

(3) 善于休息,睡眠良好。

(4) 应变能力强,能适应外界环境的各种变化。

(5) 能够抵抗一般性感冒和传染病。

(6) 体重适当,身材匀称,站立时头、肩、臀位置协调。

(7) 眼睛明亮,反应敏锐,眼睑不发炎。

(8) 牙齿清洁、无空洞、无痛感,牙龈颜色正常,无出血现象。

(9) 头发有光泽、无头屑。

(10) 肌肉和皮肤有弹性,走路感觉轻松。

健康是生理健康与心理健康的统一,二者相互联系、密不可分。人的生理疾病会影响人的心理健康,容易使人产生烦躁不安、情绪低落等心理不适的现象;而长期的心情抑郁也易造成身体的不适。因此,健全的心理有赖于健康的身体,健康的身体同样离不开健全的心理,二者是相互依赖、相互促进的。

1.1.2 心理健康

现代生活中,心理健康至关重要。党的二十大报告提出要“重视心理健康和精神卫生”。大学生担负着祖国的未来,肩负着实现中华民族伟大复兴的历史重任,保持一个健康的自我是大学生实现这一重任的基础。健康的心理成为大学生提高全面素质的重要基础。

1. 心理健康的概念

心理健康是相对于生理健康而言的。《心理学百科全书》中关于“心理健康”的解释是,心理健康也叫心理卫生,其含义主要包括两个方面:一是指心理健康的状态,即没有心理疾病,心理功能良好,能以正常稳定的心理状态和积极有效的心理活动,面对现实的、发展变化着的自然环境、社会环境和自身内在的心理环境,具有良好的调控能力、适应能力,保持切实有效的功能状态;二是指维护心理的健康状态,亦即有目的、有意识、积极自觉地按照个体不同年龄阶段身心发展的规律和特点,遵循相应的原则,有针对性地采取各种有效的方法和措施,适应和营造良好的家庭环境、学校环境和社会环境,通过各种形式的训练,以求预防心理疾病,提高心理素质,维护和促进心理活动的良好功能状态。



扫一扫

实际上,现代社会对心理健康的标准还没有一个公认的尺度,而且对它的评价还受很多因素,如种族、社会、文化、宗教信仰的影响。古希腊哲学家苏格拉底认为,正常状态与人的自我认识有关,即没有一个完全正常的人,因自我认识永远不能完备,人格永远处在发展之中。而且,生活中的挫折本无休止,心理无时不在寻找某种平衡,就如同体操运动员在平衡木上的动作一样,心理上的完美,也就在于在动中取得平衡,在平衡中求动。

1948年世界卫生组织明确指出:“健康不仅是身体没有疾病,还包括心理健康,只有身心健康、体魄健全,才是完整的健康。”《不列颠简明百科全书》将心理健康定义为:“心理健康是指个体心理在本身和环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态,而不是指绝对的十全十美。”

现在人们倾向于接受这样一些观点:

(1)心理健康是一种相对的、持续的且积极发展的动态心理状态,而不是指“十全十美”。

(2)心理健康是指较长一段时间内持续的心理状态,异常心理或行为偶尔出现以及轻微情绪失调,如能恢复正常,则不能认为这个人心理不健康。

(3)心理健康可以用一系列具体标准来描述,但这种描述通常是一种全面的理想要求,不一定能全部达标。

(4)对心理健康的理解渐趋于多元模式,造成心理不健康的因素并不是单一的,而是生物、心理、社会和家庭共同作用的结果。

因此,我们认为,心理健康可以从广义和狭义上进行理解。从广义上讲,心理健康是指一种高效而满意的、持续的心理状态;从狭义上讲,心理健康是指人的基本心理活动的过程内容完整、协调一致,即认识、情感、意志、行为、人格完整和协调,能适应社会,与社会保持同

步。这样,心理健康就寻求到了一种平衡,从而达到心理上的完美。

2. 心理健康的标准

与心理健康的概念一样,心理健康也不能像生理健康那样给出精确和绝对的标准。因为随着时代的发展、科技的进步,人们的个体经历和经验使人们对心理健康有着不同的理解,对心理健康标准的判定也不尽相同。

关于心理健康的标准,世界卫生组织明确提出了四个方面:①身体、智力、情绪十分调和;②适应环境,人际关系和谐;③有幸福感;④在工作和生活中,能充分发挥自己的能力,过高效率的生活。

美国心理学家马斯洛和米特尔曼在20世纪50年代提出了心理健康的十条标准:①充分的安全感;②充分了解自己;③生活的目标切合实际;④与现实环境保持接触;⑤能保持人格的完整与和谐;⑥具有从经验中学习的能力;⑦能保持良好的人际关系;⑧适度的情绪表达与控制;⑨在不违背社会规范的前提下,对个人的基本需要做恰当的满足;⑩在不违背团体的要求下,能做有限度的个性发挥。

虽然学者从不同的角度提出了心理健康的标准,但大家都达成了一点共识,即心理健康是一种能够表现出良好个性和良好人际关系的心理特质结构,它是在正常发展的智能基础上形成的。另外,需要指出的是,对于心理健康的标准,我们只能把它视作一个人努力追求的理想目标,不能将这些标准当作至理来苛责自己;当然,也不能忽视这些标准,从而忽略了自己真正存在的心理健康隐患。最终,我们要将这些标准当作辅助性的工具,使自己的心理达到较好的状态。

拓展阅读

收获幸福,积极心理学之父塞利格曼有话说

马丁·塞利格曼被誉为“积极心理学之父”。不同于传统心理学的“问题问诊”取向,积极心理学关注的是人们内心积极美好的一面,并引导人们让生活充满幸福感。

塞利格曼认为,世界上存在这三种不同的幸福人生:第一种是快乐的生活,你在其中拥有尽可能多的积极情绪。第二种是投入的生活,当你学习、工作、恋爱、休闲时,你觉得时间停止。第三种是有意义的生活。这里所说的意义,是指你要知道自己最大的优势在哪里,并利用它们,你要在比自我更大的事业里找到归属感。

在塞利格曼看来,利用你自己的优势所获得的幸福感是建立在真实基础上的。当你做有趣的事的时候,快乐很快消退;当你帮助别人的时候,快乐的感觉长久不退。帮助别人获得的幸福,会让你看到自己存在的价值,会持续带给你心灵的满足和愉悦。当我们按照这些美德行事时,幸福将随之而来。

1.2 大学生心理健康的判断

衡量一个人的生理是否健康,我们有许多科学的手段,可以通过数据来判断、用仪器来检查,也可以通过观察体貌变化来确定,而判断一个人心理是否健康,则要复杂得多。既要看个体心理的客观表现,也要注意个体心理的主观感受。虽然在不同的时代、社会和场合,心理健康的标准不尽相同,但总体来讲,一般的判断原则大多是得到公认的。

1.2.1 判断心理正常与异常三项原则

1. 主观世界与客观世界的统一性原则

一个人的任何正常心理活动和行为,必须在形式和内容上与客观环境保持一致。如果他看到或听到了什么,而客观世界并不存在引起他这种感觉的刺激物,则说明他的精神活动不正常,即产生了幻觉。

2. 精神活动的内在协调一致性原则

人类的心理活动可以分为知、情、意等部分,各种心理过程之间具有协调一致的关系。如果一个人遇到了令人愉快的事情却做出悲伤的反应,或对痛苦的事做出快乐的反应,我们就可以说他的心理过程失去了协调一致性,转为异常状态。

3. 个性的相对稳定性原则

在外部环境没有重大改变的情况下,人的性格、气质、能力等个性特征相对稳定,没有高频率的变化,行为表现出一致性,并且行为与心理特征保持一致。否则,则可能是异常的。比如一个用钱很仔细的人突然挥金如土,或者一个待人接物很热情的人突然变得很冷淡,如果我们在他的生活环境中找不到足以使他发生如此改变的原因,我们就可以说他的精神活动已经偏离了正常轨道。



扫一扫

1.2.2 大学生的心理健康标准

综合国内外学者对心理健康标准的论述,结合我国当代大学生这一特殊群体的年龄、心理和社会角色等方面的特征,我们将大学生心理健康的判断标准总结为以下八条。

1. 能保持对学习有较浓厚的兴趣和求知欲

一般来说,学生的主要任务就是学习,所以对学习的兴趣及求知欲就显得特别重要。心理健康的大学生对学习应有正确的态度,求知欲强,有浓厚的学习兴趣,有较高的学习效率,能够自觉克服学习中遇到的各种困难,并从学习中体验到快乐与满足。

2. 能保持正确的自我意识,接纳自我

正确的自我意识是大学生心理健康的重要条件,能正确了解自己、接纳自己,做到自尊、自强、自爱、自制,摆正自己的位置,勇敢地面对挫折和困难,正视现实,积极进取。根据自己的个性特点和能力状况设置合理的人生目标,做一个接纳自我、发展自我的人。

3. 拥有健全的意志

意志是个体自觉地确定目的,根据目的调节行动以克服困难、达到目的的心理过程。拥有健全意志的大学生,在自觉性、顽强性、果断性、自制力方面都有较好的表现。意志健全的



扫一扫

大学生在各项活动中都有自觉的目的,并能克服困难、达到目的;不怕困难,有顽强的毅力,能持之以恒;在困难面前果断,不优柔寡断、不草率;能克服外界干扰,克制自身的不合理情绪与行为。

4. 能协调与控制情绪,保持良好的心境

情绪,是人们的各种感觉、思想和行为的一种综合心理表现,是对外界刺激所产生的心理反应。每个人都有丰富的情绪体验,大学生也是如此。一个心理健康的大学生,在多数情况下都应保持稳定的情绪和良好的心境,应富有朝气和活力,对生活充满希望,对未来充满憧憬;善于调控自己的情绪,既能克制又能合理宣泄自己的情绪,情绪的表达既符合社会的要求又符合自身的需要;在困难和挫折面前,能保持积极、乐观的心态等。

5. 能保持完整统一的人格品质

人格品质完整是指个体的所想、所说、所做都是协调统一的,人格结构的各要素,如气质、能力、性格、理想、信念等方面能平衡发展,保持完整统一,具有积极的人生态度与价值观。

6. 能保持和谐的人际关系,乐于交往

和谐的人际关系是心理健康十分重要的条件。大学生要乐于与人交往。交往动机端正,不卑不亢,关心和帮助他人,交往中保持完整独立的人格;能够客观公正地评价别人,评判事件,取人之长,补己之短。

7. 能保持良好的环境适应能力

心理健康的大学生对周围的事物和环境有正确的认识和评价,能够正确地认识和正视现实,善于将自己融入不同的环境,积极地适应环境,积极投身生活,善于在生活中感受到乐趣。当发现自己的需要、愿望和社会发生矛盾时,能迅速进行自我调节,力求与社会环境协调一致。

8. 心理行为符合年龄特征

人类的生命发展有着不同的年龄阶段,而且都有着相对应的心理行为表现。大学生的思维敏捷、精力充沛,在行为上表现为勤学好问、积极探索、勇于挑战。如果整天萎靡不振、喜怒无常,那么很大可能出现了心理问题,其心理行为也不符合大学生的年龄特征。

拓展阅读

去除心灵的杂草

一位哲学家带着他的弟子漫游世界,十年后回来,他的弟子个个都满腹经纶。在进城之前,哲学家在郊外一片长满杂草的地上坐了下来,对他的学生说:“学业就要结束了,现在我们上最后一课吧,我想知道,如何除掉这些杂草?”弟子们非常惊愕,他们都没有想到,一直在探讨人生奥妙的哲学家,最后一课问的竟是这么简单的问题。一个弟子说:“老师,只要有铲子就够了。”另一个弟子说:“用火烧也是一种很好的办法。”第三个弟子的回答更干脆:“斩草除根,只要把根挖出来就行了。”等弟子们都讲完了,哲学家站了起来,说:“课就上到这里了,你们回去后按照各自的办法除去一片杂草,一年后再来相聚。”

一年后弟子们都来了,不过原来相聚的地方已不再是杂草丛生,它变成了一片长满谷子的庄稼地。弟子们在谷子地旁坐下来,等待哲学家的到来,可是哲学家却始终没有出现。

几十年后,哲学家去世。弟子们在整理他的言论笔记时,在最后补了一章:要想除掉旷野里的杂草,最好的方法就是在上面种上庄稼;同样,要想让灵魂无纷扰,最好的方法就是用美德去占领它。

美德可以播下真的种子,开出美的花,结出善的果,可以让恶习的杂草彻彻底底地失去生存的空间。我们不要只是单纯地除去杂草,治标不治本,那只是暂时看上去干净了,而后则会“野火烧不尽,春风吹又生”,世间的外界环境时时影响我们的心灵,所以要建立起这犹如“庄稼”的防护林,才不会给杂草一丝重生的机会,心灵才会真的清净。

放下失败后的悲观沉沦,放下嫉妒、骄傲、虚荣、懒惰等,我们的心灵将会结出硕果,心中的庄稼将会使杂草知难而退,我们的心胸将变得宽广……心灵也是一方田地,长杂草,本身就是自然不过的事。若是长了,不可让杂草任意滋长,不可坐等荒芜,去种些美德吧!用真诚做肥料,用纯真做阳光,用善良充当新鲜的空气,你会得到一个美丽芳香的心灵大花园。

1.3 大学生常见的心理问题及应对

1.3.1 大学生常见的心理问题

大学生正处于青年期,其心理发展水平正处在迅速走向成熟而尚未完全成熟的过渡阶段。他们一般还保留着较突出的少年时期的心理特征,诸如:独立性不够,对家长有较大的依赖;对社会的了解有限,过于理想化;对自我的认识不清而难以定位;遇到生活环境的变化、交际圈的更新、学习内容和方式的改变时,往往会出现一系列冲突,这些冲突如果得不到及时的解决,则可能引发一些心理问题。大学生常见的心理问题主要来自以下几个方面。

1. 入学适应问题

大学新生入学以后,离开原先所熟悉的环境,来到一个陌生的校园,新的生活环境、生活方式、学习内容、人际交往形式等都与以前中学阶段有很大的不同,在这种情况下,一些大学生会产生强烈的内心冲突,不能从心理上很好地适应,表现出不安、情绪紧张等心理问题。个别独立性差、自理能力缺乏的学生,心理反应更加明显。

2. 人际交往问题

比起中学时代,大学的人际交往更为复杂,更具有社会性。大学生需要尝试这种人际交往,并培养良好的人际交往能力。然而,一些大学生社会适应能力较差,缺乏妥善处理人际关系的基本能力,在人际交往中总感到不适应、不自然,表现得十分被动,或无所适从。有的大学生习惯以自我为中心,不考虑别人的感受,对生活、学习方式等不愿因集体的需要而有所改变;有的在人际交往中表现得功利性过强,总想在群体中获取点利益、得到点好处;有的对他人的一些个性行为“看不惯”,不愿与其交往,如果彼此发生矛盾,很容易引起冲突、引发

事端;有的学生整日沉溺于网络虚拟世界,宁愿每天面对电脑,也不愿与人打交道,性格越来越孤僻。

3. 学习问题

对于大学新生来说,学习不适应的现象较为普遍。大学的学习与高中时有很大不同,教学内容由少而浅变为多而深,学习方法由监督学习变为自主学习,授课方式由多讲解到少讲解多讨论,学习任务由考大学到掌握技能。面对这种种变化,有些学生一时感到无所适从,方法不当或动力不足,学习目标迷失,于是,不知为何而学成为普遍现象,这些都可能导他们学习成绩严重下滑,不能很好地去面对学习上的挫折,最终产生心理问题。

4. 情感问题

大学生正处于青春期,生理上趋于成熟,心智上有了一定的发展,对爱情生活有所向往和追求,因此大学生谈恋爱是一种普遍现象。但是有很多大学生在恋爱中存在情感困惑,在恋爱的过程中会出现单相思、感情纠葛和失恋等心理挫折。特别是失恋,如果处理不好,他们就容易受到极大伤害而造成心理失调,萎靡不振,甚至精神崩溃,在短时期内会出现一些极端行为。

5. 自我意识问题

进入大学,同学们会认为自己已经长大了,他们注重自我探索,希望了解自己是一个什么样的人、毕业后想做什么、能做什么等,这种思索就是自我意识。在大学,每个同学都希望能尽快掌握一技之长,以适应社会。由于大学生还是以学习间接经验为主,所处的环境还是理想色彩较浓的校园,他们缺乏实践,阅历较浅,他们所具备的能力与他们被期待的水平有相当的距离,于是产生了多种冲突。

6. 压力问题

如今,大学生就业竞争越来越激烈,一些学生可能从大一就开始思考未来的发展问题,这使大学生学习压力很大。在面临压力的时候,有的同学不懂得如何获得帮助和减压,反而用一些增加压力的方式来解决,这样也会使他们的压力越来越大。

7. 情绪障碍问题

一个人如果长期处于消极情绪或激烈的情绪状态下,如烦恼、冷漠、焦虑、抑郁、暴躁等,就会造成情绪障碍。在这种情况下,正常的心理和生理活动会受到影响,出现很多异常的心理和行为,若不及时采取各种调适措施,就可能引发严重的后果。

8. 生涯规划与就业问题

目前,国家在择业和就业中引入了双向选择的竞争机制。所有面临毕业的大学生都要接受社会的选择。就业岗位要求和标准日益提高,相当数量的大学生缺乏足够而必要的就业心理准备。在面临强大的竞争压力时,有的学生还缺少必要的生涯规划,在学校学习的过程中缺少目标,没有方向,感觉迷茫,未毕业时就出现了严重的就业心理压力,表现为无法有序地进行大学后期的学习,整日忧心忡忡、情绪低落,出现严重的心理焦虑和身体不适,心理承受能力越发脆弱。如不及时排解、调适,往往会产生心理问题,导致消极、负面的后果。

1.3.2 大学生心理问题的成因

相关调查与研究显示,大学生心理问题产生的原因主要来自于以下三个方面。

1. 社会大环境的影响

社会大环境是导致大学生产生心理问题的首要原因。当前社会经济制度的变革,给大

学生带来了巨大的心理压力。对大学生来说,社会、家庭对他们寄予了很高的期望,这种高期望给他们带来的压力也是巨大的,会让他们感到压抑、苦闷、茫然。

2. 不良的家庭、学校环境的影响

我们的家庭教育中仍存在着诸多不利于孩子健康成长的因素。其一,应试教育使“望子成龙”或“望女成凤”成为许多中国家长期望值的代名词。家长的期望值过高或过低,对孩子的健康成长都是不利的。其二,家庭的贫困、变故,家庭关系的不和谐与家庭的不完整等因素,都会影响大学生健康心理的形成。大学学习生活的紧张、单调,也易使他们产生压抑感,从而感到缺乏生活乐趣,而学校在这方面对他们又缺乏有效的指导,因而导致大学生心理问题的产生。此外,大学里一些不健康的校园文化尤其是网络文化的表面化、庸俗化、虚拟化,也会对大学生的心理产生一些不利的影晌。

3. 个体因素的影响

不良的个性是个体产生心理问题的根本原因。个性在很大程度上决定了个体的心理承受能力,也决定着个体为人处事的方式,即决定了个体的思维与行为的方式。因此,它影响着个体的心理健康。某些大学生不能进行正确的自我评价,也不能进行合理的自我选择,甚至无法正常地与他人进行交往,因而产生了这样或那样的心理问题。概括而言,引发大学生心理问题的个体因素主要包括遗传、身体健康状况、先天神经系统、人格和心理素质等。

1.3.3 大学生心理问题的应对

大学生处于最美好的青春年华,有着得天独厚的优越条件,大学时代应该是人生中最绚丽的一章。然而,大学时代也是“多事之秋”,是各种心理问题和心理疾病的高发期。那么,大学生该如何有效应对和及时排解心理问题呢?

1. 进行有效的自我调节

(1)学会建立积极心态。在遇到心理问题时,第一个求助对象永远是自己,因此自我调节也是应对心理问题的基本方式。在进行自我调节时,最重要的是学会建立积极的心态。喜剧大师卓别林说过:“用特写镜头看生活,生活是一个悲剧;但用长焦镜头看生活,生活则是个喜剧。”诗人汪国真说:“心晴的时候,雨也是晴;心雨的时候,晴也是雨。”这就是说:积极的心态会带来积极的结果,保持积极的心态,你就可以控制环境,反之环境将会控制你。

要想拥有一个积极的心态,就要学会积极地思考。人的视觉和思维都是有盲点的,看见消极的一面就看不见积极的一面,我们要像调电台的旋钮一样把它调到积极的位置。比如,你不能决定生命的长度,但你可以控制它的宽度;你不能左右天气,但你可以改变心情;你不能改变容貌,但你可以展现笑容;你不能控制他人,但你可以掌握自己;你不能预知明天,但你可以利用今天;你不能样样顺利,但你可以事事尽力。

(2)发展良好的兴趣和爱好。有人说:“兴趣是最好的老师。”也有人说:“只要是爱好的事,做一天好像才过了一小时;不感兴趣的事,做一个小时像过了一天。”这话一点也不假。爱好,可以帮我们调节紧张情绪,缓解各种压力,增添几多欢乐,甚至可以助我们陶冶性情,脱离低俗,提升修养。

大学有丰富的资源,比如各种社团活动和兴趣小组,大学生也有足够的自由安排的课余时间,这些都为大学生发展各种兴趣爱好提供了充分而便利的条件。在课余时间,你可以走进大自然,或登山览胜,或临海弄潮;可以笑傲运动场,在竞技中尽情挥洒汗水;也可以投身书海,在淡泊人生中诗意栖居;还可以寄情音乐,享受“天籁之音”带来的美好等。

(3)调整自己的抱负水平。每个人都在追求一定的目标,否则就会失去前进的动力,这种对自己所要达到目标规定的标准,就是抱负。自我抱负水平是自定的标准,可高可低,仅仅是个人愿望,与个人的实际成就不一定相符合。一般来说,自我抱负水平直接影响个人的学习和生活,一个抱负水平较高的人,往往对自己的要求也较高,因而其学习、工作的效果也就较好;一个抱负水平低的人,对自己的要求也就低,缺乏积极性、主动性,因而其学习、工作的效果也就较差。但是,如果一个人的自我抱负水平总是高于自己的实际能力,那就很难达到预期的目标,很容易遭受挫折。因此,个人的自我抱负水平必须建立在对自己的实际能力正确认知的基础之上。

2. 发展良好的人际关系

古往今来,友谊一直是人们津津乐道的话题之一。电视剧《水浒传》就热情赞扬了我国平民身上重情守义的高贵品质,因而受到老百姓的喜爱。人们珍惜友谊、热爱友谊是因为人们热切地需要友谊。友谊是人类美好的情感之一,是高尚的道德力量。唐代诗人李白在《扶风豪士歌》中就歌颂了这强大的力量:“扶风豪士天下奇,意气相倾山河移。”英国诗人罗伯特·布拉亥则把友谊看作“心灵的神秘结合者”“生活的美化者”和“社会的巩固者”。可见真诚的友谊,不仅使人们得到欢乐,而且使人们增强战胜困难的勇气,获得蓬勃向上的力量。因此人们经常由衷地祝福:愿友谊地久天长!

著名的心理学家丁瓚也指出:“人类的心理适应最主要的就是对人际关系的适应。所以,人类的心理病态主要是由人际关系的失调而来。”这句话对大学生来说再贴切不过了。大学生渴望友谊,希望通过人际往来丰富人生知识、了解生活、交流情感、学会处世、确立自我,从而获得自尊自信和心理安全感。因此,良好的人际关系能使人获得安全感和归属感,得到理解和支持,给人精神上的愉悦和满足,促进身心健康发展。

3. 寻求心理咨询帮助

通常来说,自我调节只适用于程度并不严重的心理问题,如果心理困扰不能通过自身和朋友间的倾诉进行调节,那就需要寻求专业的心理咨询师的帮助了。心理咨询作为一种新生事物已经逐渐被大众认可和接受,在许多发达国家,心理咨询已经成为人们生活中不可缺少的一部分。但在我国,人们对心理咨询缺少科学的认识,甚至还有错误的观念,认为只有“神经病”才需要心理咨询。事实上,心理咨询主要是针对健康人群的一种咨询与辅导,它不同于传统意义上的思想政治工作、说教、劝导、指导等,它是一种专业的、正式的、效果良好的心理疏导方式。

4. 心理咨询的各种误区

(1)有心理问题就是自己生活中犯了错。心理问题往往是生理、心理、社会等因素共同作用的结果,与个人日常生活中的应对方式、情绪管理水平以及心理调节意识等有关,而与个人的道德品质无关。有时候心理问题还是个人无意识的自我保护,是对生活压力的一种适应,只不过是一种不健康的适应方式而已。有了心理问题不能自怨自艾,要开展自我调节,学习健康的应对方式,必要时还可寻求专业的帮助,增强心理健康水平。心理咨询师从不认为是来访者犯了错,也不对来访者进行批评教育,更不做道德上的评判。

(2)求助于心理咨询很丢人。认为心理咨询很丢人、不体面,往往是因为人们缺乏心理健康知识,缺乏对心理咨询的正确认识,缺乏正确的求助意识。有人以为只有患严重的精神



扫一扫

疾病才应求助于心理咨询。事实上,重性精神疾病只占心理咨询来访人数中的一小部分,而且通常他们更适合药物治疗为主,而非心理咨询。心理咨询更多地面向有社会适应困难、心理调节困难的处于亚健康状态下的正常人。如果生活应对问题、适应方式问题及其他心理调节问题没有及时解决,时间一长会容易积郁成疾,演变为程度更重、治疗更为困难的精神疾病。在西方人看来,咨询心理医生是很正常普通的事情,心理咨询是一种关爱自己的方式,接受心理咨询是自信和文明生活的象征。

(3)家人不支持自己去心理咨询。来访者自己有心理问题时,家人非但不能理解和支持他求助,有时甚至会埋怨说是没事找事,无事生非,或者说是为了偷懒或逃避现实,这使来访者受到更大的伤害。这往往是因为家人不具备心理卫生知识,缺乏心理健康意识,也可能是因为家庭内部形成了稳定的互动模式,导致来访者出现问题,来访者的求助和改变,往往会打破家庭已经习惯了的互动模式,而遭到家人的阻抗。无论哪一种情况,都需要耐心沟通,直面问题、解决问题是当务之急。

(4)心理咨询会透漏个人的隐私。心理咨询不可避免地会讨论个人的经历、感受,这些都是个人的隐私话题,也可能正是我们的问题所在。事实上,就心理问题求助于心理咨询师并不意味着有什么不正常或见不得人,相反,这表明了个人具有较高的生活目标,希望通过心理咨询更好地完善自我,而不是回避和否认问题。专业的心理咨询往往具有安全的氛围,来访者可以卸下生活中沉重的面具,坦诚地面对自己的内心,这其实就是咨询和治疗的一部分。在求助过程中,个人把自己包裹得越严实,从中获得的收益也越少。一方面,专业的心理咨询师会与来访者共同构建安全氛围,更会为来访者的言行保密;另一方面,寻求帮助的来访者自己可以掌控讨论的节奏和进度,如果你觉得没有准备好,或者觉得与目前问题无关,你可以拒绝讨论相关话题,心理咨询尊重个人的选择。

(5)求助于心理咨询的都是弱者。现实生活中自我感觉良好或者说自我效能感越强的人,遇到心理问题时越少选择向他人求助。但是我们更认同这样的理念:能够意识到自己的局限,积极向外界学习的人,才更能适应现代社会的竞争。一方面,前来求助的人并非是弱者,恰恰相反,他们是意识到自己的局限,愿意借另外一面镜子照自己,希望用求助的方式提高自己的生活质量;另一方面,即使是强者,如果遭遇了心理问题,也需要向外求助解决问题。强者应该是善于利用各种资源,包括可以求助的资源,帮助自己成功,而不是自大自欺,故步自封。否则当自己真的需要时,反而因为自己一向不求助,觉得没有人帮得了自己,而产生较强的无助感、无望感。

(6)心理咨询就是聊天。心理咨询主要是言语交流的过程,但和一般的聊天,如常见的声讯台、信息台、电视台的谈心节目不同。虽然这些聊天也能给人以帮助,但它们的性质与方法皆不同。心理咨询是运用心理学的方法,还有社会学、医学等方面的知识,有严格科学的理论体系和操作规程,从而达到解决心理问题的目的,促进人格的发展。这与普通朋友的聊天、亲友带有立场的劝解安慰,以及其他说服、劝导、励志、教育工作等完全不同。

(7)心理咨询应该立竿见影。很多人希望心理咨询能够做到立竿见影,一次咨询就能解决自己的心理问题。这种情况不是不可能发生,只不过取决于太多的因素,比如来访者问题的性质和程度、对咨询的期望、自己的领悟能力以及心理咨询师的水平等。有时不是因为心理咨询师做了什么,而是在特定的环境下,来访者从心理咨询师这面镜子里,突然领悟到什么,从而直接导致了问题的解决。通常情况下,咨询需要一个较长的过程。即使是短程的心

理咨询也需要数次或数十次。这是由心理咨询与治疗的方法和性质决定的。

(8)心理咨询师应该帮我做出决定。虽然来访者有时强烈地希望心理咨询师帮助自己或者代替自己做出生活中的各种决定,这恰恰是专业的心理咨询所应该避免的。因为生活方式的自主选择权只属于来访者自己,心理咨询师不可以剥夺这种权利,哪怕是来访者授意的。心理咨询是帮助来访者发现自己身上的潜力,自主应对生活压力,自己做出决定;专业的心理咨询师可能会视情况的不同提供具有支持性或者指导性的建议,但不会提供生活选择性的、个人倾向性的建议,更不会替你做出决定。通常情况下,来访者也不需要这样的决定。

(9)我想去但找不到合适的心理咨询师。就个人而言,找到一个适合自己的心理咨询师真的不是一件简单的事。如果求助者觉得心理咨询师不适合自己,可以把咨询当作讨论问题。有时候是求助者自己对咨询的认识存在局限,导致对心理咨询的期望过高,超出心理咨询的范畴。如果是心理咨询师本身的局限,求助者可以提出中止或转介。如果自己遭遇心理问题,只要不放弃努力,就一定能够找到适合自己的办法,以及能够帮助自己的人。

(10)心理障碍的药物治疗容易形成依赖或产生副作用。心理障碍的药物治疗由精神专科医院或综合性医院精神科医生进行。不同病症适合不同的药物,药物维持治疗的时间长短不同;不同时段药物剂量不同,更由于个人体质差异,药物的作用和效果也不同。个别人可能对药物敏感,出现不同程度的肠胃反应或嗜睡现象,一般情况下身体会较快适应。由此担心药物的副作用,形成药物依赖,其实没有必要,相比心理障碍对个体的生活质量及生命安全的影响与威胁而言,药物的副作用微不足道。在心理障碍需要药物治疗的时候应该坚持就医,遵医嘱服药,切不可擅自停药。特别是重度抑郁症、躁郁症、精神分裂症等的治疗,药物治疗是主要的,而且发现得越早,治疗的效果越好。

(11)心理疾病不需要住院治疗。由于我国在心理卫生知识方面的普及程度远远不够,社会大众对精神卫生知识特别是精神疾病的防治存在各种错误的认识。不少人对精神心理疾病的住院治疗缺乏理解和了解,甚至常以疯人院称呼精神病院。一般情况下,大多数心理障碍的治疗并不需要住院,单纯的心理咨询与治疗或者配合一定的门诊药物治疗即可有较好的效果。但是,如果来访者发生以下三种情况,入院治疗则是必需的:①来访者最近采取过自杀行为;②来访者有周密的自杀计划和准备,有高度的自杀危险;③来访者患有多种有自杀危险的精神疾病,且处在症状发作期。在国外,以上三种情况一般需要采取强制入院措施保证充分、有效、及时的药物治疗,挽救来访者的生命。



扫一扫

知识链接

什么情况下向心理咨询求助?

- (1)当你心情烦闷,难以自拔时。
- (2)当某些事引起了你强烈的心理冲突,自己难以解决时。
- (3)当你人际关系中出现了问题,常与他人发生冲突时。

(4) 当你恋爱中出现难以解决的问题时。

(5) 当你有明显不平常的感觉和行为时,例如,总感觉有人在说自己的坏话,总听到一个声音指挥、控制你……

(6) 当你常会害怕一些并不可怕的事物,脑子里总不停地想一些无意义的小问题,或者不停地洗手时。

(7) 当你有一些古怪的性问题时,或对月经、遗精等问题有困惑时。

(8) 当你希望进一步改善自己的性格时。

如何求助心理咨询与治疗?

(1) 主动求助:寻求心理咨询不等于失面子。正视问题和勇于求助心理咨询师可以更好地解决问题。

(2) 开门见山:面对心理咨询师时,尽可能反映自己的真实情况,过多的隐瞒,可能会妨碍心理咨询师对你的情况做出判断。当然,心理咨询师会尊重你的隐私权,不介意你使用化名、不介意你隐瞒其他当事人的名字。

(3) 相互信任:来访者对心理咨询师的信任是咨询深入下去的首要条件。作为心理咨询师,无论是职业道德规范还是个人修养和素质的要求,对来访者提出的任何问题都应该给以接纳和解答。

(4) 遵守约定:心理咨询通常都不是一次就能完成的,可能需要多次咨询,遵守约定对于成功完成心理咨询来说是非常重要的。

(5) 耐心坚持:“冰冻三尺非一日之寒”,心理问题不是一天形成的,心理咨询往往需要多次咨询来解决问题,需要求助者的个人努力和耐心,当然也并不是所有的心理问题都需要多次咨询,有些简单的问题一次也就足够了。

思考与练习

1. 什么是健康和心理健康?请结合本人实际,谈谈如何培养自己的心理健康理念。
2. 请结合大学生心理健康的标准,认真对照一下自己的健康状况。
3. 大学生常见的心理问题有哪些?如何进行应对和调适?

拓展训练

心理健康快速判断

心理问题通常都伴随着一些异常情况,如果某人在以下几个方面出现明显的异常,就需要考虑他是不是有某方面的心理问题或者心理疾病了。

1. 行为

行为是人们表现出的各种举止、反应,是判断是否有心理疾病最为直观和有效的评估指标。可以通过对以下行为的考察来初步判断当事人是不是需要进行心理咨询或治疗:

- (1) 当事人能否保持正常的学习、生活能力。

- (2) 当事人的行为活动是否与其身份相符。
- (3) 当事人是否表现出他人难以理解的言行举止。
- (4) 当事人的行为活动是否有明显的减少或增多。
- (5) 当事人是否保持与周围人群的正常沟通。
- (6) 当事人是否表现出自杀意向、行为或制订自杀计划。
- (7) 当事人是否有威胁周围人群和环境的意向和行为。

2. 情绪

情绪是人的各种感觉、思想和行为的一种综合的心理和生理状态,是对外界刺激所产生的心理反应,以及附带的生理反应,如喜、怒、哀、乐等。情绪是个人的主观体验和感受。在情绪的支配下,个体会产生各种行为,情绪本身也会影响到认知。怎样通过了解当事人的情绪来初步判断其是否需要进行咨询和治疗呢?可以参考下面的因素:

- (1) 总体情绪感受如何。
- (2) 当事人的情绪反应是否和环境、诱因匹配。
- (3) 当事人是否存在消极情绪(忧伤、愤怒、焦虑等)。
- (4) 当事人的情绪是否稳定,是否存在波动,波动程度如何。
- (5) 当事人的情绪是否受其本人的控制,是否有失控的倾向。
- (6) 当事人是否存在情感解体或混乱的表现。

3. 认知

认知是指人认识外界事物的过程,即对作用于人的感觉器官的外界事物进行信息加工的过程。潜在危机评估过程中的认知指的是人的总体思维能力(分析能力、记忆力、注意力等)和个体对问题以及个人的看法。可以通过对以下行为的考察来初步判断当事人是否需要进行咨询和治疗:

- (1) 当事人对面临的问题的解释是否符合实际。
- (2) 当事人是否能够有效地解决所面临的问题。
- (3) 当事人的注意力水平如何,是否能够保持必要的注意力。
- (4) 当事人的记忆力水平如何,是否存在长期、短期记忆的损害。
- (5) 当事人的逻辑思维能力如何,是否存在思维混乱的现象。
- (6) 当事人的认知范围是否发生变化,是否过于狭窄。
- (7) 当事人的自我认知如何,是否存在自我怀疑、自我否定等现象。
- (8) 当事人是否存在强迫性思维等异常思维表现。

4. 生理表现

生理表现是指一些和心理问题相关联的、可以观察到的生理层面的表现。生理层面的评估包括以下内容:

- (1) 当事人的睡眠状况如何,是否有入睡困难、睡眠质量不高、早醒(与抑郁症相关)等情况。
- (2) 当事人的饮食状况如何,是否存在厌食、拒食、过度饮食、暴饮暴食等情况。
- (3) 当事人是否存在物质依赖表现,如吸烟、酗酒,或者借助其他物品来消磨意志等。
- (4) 当事人是否有身体不适等感受,如是否抱怨自己身体不好或其他症状等。
- (5) 当事人的总体生活节奏是否有明显改变。

注:这只是给大家提供一个初步判断的依据,并不足以据此而下定论,如果你或者他人存在异常情况,应该考虑求助心理医生进行治疗。通常情况下,如果这些异常情况持续时间比较短,比如持续几天或一周的时间就恢复正常了,一般不用太在意,如果持续两周以上,则需要引起关注并寻求专业人士的帮助。

河南科学技术出版社
04 4441 2 4441 2 4441 2 4441 2

名人名言

一个人的真正伟大之处,就在于他能够认识自我。

——约翰·保罗

有恬静的心灵就等于能把握住心灵的全部,有稳定的精神就等于能指挥自己!

——米贝尔

项目二 遇见自己 爱上自己——积极自我意识

单元目标

1. 认识自我:能够由表及里(外表、行为、社会关系、心理特征)、全面客观(自我观察、社会比较、他人评价)地认识自我。
2. 悦纳自我:掌握并实践自我接纳的方法,促成自我在态度和行为上的改变。
3. 完善自我:理解现实自我与理想自我的差距,学会制订合理的目标,掌握有效进行自我完善的策略。

导入案例

古希腊德尔菲神庙里唯一的石碑上刻着这样一句铭文:认识自我。这句碑铭犹如一把火炬,表达了人类与生俱来的内在要求和至高无上的思考命题。这也是古希腊哲学家苏格拉底穷其一生探索的生命命题。宁静的夜晚,仰望深邃的星空,我们经常会扪心自问:“我是谁?”“在社会中我究竟处于一个什么位置?”“我有什么目标?”“我如何才能成为理想中的那类人?”……我们可以将这些自我拷问看作自我意识。自我意识是个体意识发展的高级阶段,是一个人心理成熟和心理健康的重要标志。

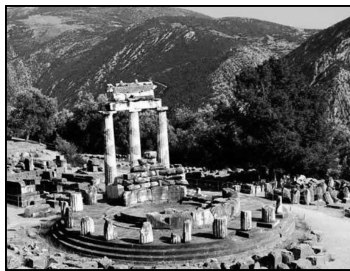


图 2-1 德尔菲神庙

2.1 自我意识概述

2.1.1 自我意识的概念与结构

1. 自我意识的概念

自我意识是个体在社会实践中对自己存在的觉察,它包括对自我的生理状况、心理特征和人际关系三个方面的认识。简言之,自我意识就是指个体



扫一扫

对自己及自己与周围环境关系的认识。

2. 自我意识的结构

自我意识是一种多维度、多层次的复杂心理现象。

(1)从内容上看,自我意识包括如下三个方面:生理自我、社会自我和心理自我。

1)生理自我。生理自我是最原始的形态,是个人对自己身躯(身高、体重、容貌、性别等)的认识及温饱饥饿、劳累疲乏的感受等,包括占有感、支配感和爱护感。如大学生对自己身材的评价,是高还是矮,是胖还是瘦。

2)社会自我。社会自我是个体对自己在社会关系、人际关系中的角色的意识,即自己在集体中的地位及自己与他人相互关系的评价和体验,是对自己在社会生活中所处的经济状况、声誉、威信等方面的自我评价和自我体验,如是否受人尊重和信任、在集体生活中所处的位置。

3)心理自我。心理自我是个体对自己的心理活动的意识,即对自己心理品质的自我认识 and 评价,主要是对自己个性心理特征的意识,包括对性格、智力、态度、爱好等的认识和体验,如记忆力的强弱、思维的敏捷迟钝等。

(2)从形式上看,自我意识表现为自我认知、自我体验和自我控制三个方面。

1)自我认知。自我认知是主观自我对客观自我的评价,属于自我意识的认知成分,也就是一个人对自己的认识,回答的是“我是一个什么样的人”的问题。它包括自我感觉、自我观察、自我分析、自我概念、自我评价等。其中,自我评价是自我认知中的最主要的方面,集中反映着个体自我认知乃至整个自我意识的发展水平。

2)自我体验。自我体验是主观自我对客观自我产生的情绪体验,属于自我意识的情感部分,它是在自我认知基础上产生的,是伴随着自我认识产生的内在感受,反映为对自己的满意状况,主要涉及“对自我是否满意”“是否悦纳自己”的问题,主要是一种自我感受,包括自尊感、自卑感、自豪感、自信、内疚等,其中自尊感是自我体验中最主要的方面。

3)自我控制。自我控制是对自己行为、思想和言语的调控,属于自我意识的意志成分,指一个人不受外界因素的干扰,能自觉调节自己的情感冲动和行为。它主要涉及“我如何控制和指导自己的行为”的问题。它包括自主、自立、自我监督、自我控制和自我教育等。实际上是通过自我调节,使自己的行为适合于周围的情境。

自我认知是自我体验和自我控制的基础,自我体验能强化自我控制,自我控制的结果又会丰富自我认知,三者是相互联系、密不可分的。

(3)从存在方式看,自我意识可分为现实自我、投射自我和理想自我。

1)现实自我就是个体从自己的立场出发对自己当前总体实际状况的基本看法。

2)投射自我也称镜中自我,是指个体想象自己在他人心目中的形象或他人对自己的基本看法。

3)理想自我则是指个体想要达到的比较完美的形象。

从自我意识的存在方式来看,现实自我是一种能被人感知到的客观存在,而投射自我和理想自我是在个体大脑中的一种客观存在,容易受到个体的主观因素影响,往往不稳定、易变化。研究表明,当现实自我和投射自我相一致时,个体会产生加快自我发展的倾向。反之,个体会感到别人不理解自己,或试图改变现实自我。当理想自我建立在个体的实际情况基础之上,且符合社会要求和期望时,它就会指导现实自我积极适应并作用于内外环境,从而使自我意识获得快速发展。反之,如果理想自我、现实自我和社会要求三者之间有矛盾,

就会引起个体内心的混乱,甚至会引起严重的心理疾病。

拓展阅读

再小的个子,也能给沙漠留下长长的身影

【人物档案】

姓名:罗丽萍

主要成就:第45届世界技能大赛商品展示技术项目亚军

年龄:22岁

【我的讲述】

几年前,我进入工厂,在流水线上实习、工作。那时,我经常问自己,难道一辈子就要这样过了吗?当听说像我这样的农村孩子可以免费读技工学校时,我心动了。

过去我就喜欢在课本上画插画,当重新踏进校门时,我选择了设计类专业。学设计对我来说难度不小,不仅需要熟悉100多种材料、工具,还要掌握平面设计、展示设计、市场营销等专业知识。既要有美的愉悦,也要有误差不能超过2毫米的精确。学习最“疯狂”的日子,我满脑子都是各式图样、色块,手指起了皮,做梦都在画图。

努力不会被辜负,我感谢没有放弃学习的自己。获奖之后,很多公司向我抛来橄榄枝,我也在进一步提升技能。

很多人看到我总会说,想不到你小小的个子居然有这么大的能量。我以最喜欢的一句话来回答:“再小的个子,也能给沙漠留下长长的身影。”

【技能成才创造圆梦舞台】

从零起步到“世赛”夺牌,罗丽萍说,这里有她个人的刻苦努力,更有国家的倾力支持。

我国高度重视技能人才培养。近年来,我国技能人才培养、使用、评价、激励制度不断健全完善。人人皆是人才,人人皆可成才,在“技能宝贵、劳动光荣”的时代背景下,职业院校学生只要从现在奋力起跑,必能开拓属于自己的骄傲人生!

2.1.2 自我意识的发展

自我意识不是与生俱来的,是随着年龄的增长与社会化的过程逐步形成的。自我意识的发展,一般要经历三个阶段:萌芽、形成和完善过程。

1. 自我意识萌芽时期(8个月至3岁)

8个月至3岁,是个体自我意识的萌芽时期。这是以自我为中心的时期,以自己的想法解释外部世界,并把自己的想法和情感投射到外界事物上去,即以自己的眼光看世界。

2. 自我意识形成时期(3岁至13岁)

3岁至13岁,是个体自我意识迅速发展的时期。这一时期,个体的眼光是向外的,引起他们兴趣和注意的是外部世界,这段时间是个体接受社会文化影响最深的时期。

3. 自我意识发展时期(13岁到青春期后期)

13岁到青春后期大约10年时间,是心理自我的发展时期,自我观念渐趋成熟。这一时期,个人的自我意识原本“笼统的我”被打破了,出现了“主观我”与“客观我”、“理想我”与“现实我”的分化。自我明显的分化,意味着自我矛盾冲突的加剧,即主体我与客体我的矛盾

斗争,理想的我与现实的我矛盾斗争的加剧。于是青年表现出明显的内心冲突,甚至有一定的内心痛苦和激烈的不安感。这是正常的、必须经历的、需要引导的、适当干预的特殊时期。

4. 自我意识完善时期(青春期后期到终身)

如果说青春期自我意识是迅速发展并趋向成熟的阶段,那么青年期之后个体的自我意识则是完善和提高阶段。即主体我与客体我、理想我与现实我经过激烈的矛盾和对抗,重新实现统一的时期。这种统一是在新的水平和方向上协调一致,使现实我努力符合理想我的要求。

互动平台

家庭带给我的

【目的】促进学生探索自己的成长历程,协助学生深入认识自我。

【操作】思考补充下面的空格。

- (1)提起我的父亲时,我会想到的词语是_____
- (2)提起我的母亲时,我会想到的词语是_____
- (3)父母对我的态度是_____
- (4)父母对我的评价是_____
- (5)家庭带给我的影响是_____

通过以上活动,你可以发现:在每个人的成长历程中,其自我的塑造和形成往往是有根可循的,其中家庭在自我意识的形成过程中往往扮演着重要角色。

2.1.3 形成正确自我意识的心理意义

形成正确的自我意识是心理成熟的标志,对心理健康起着重要作用。

1. 促进社会适应能力,使人际关系和谐

正确的自我意识通过正确的自我评价产生合理的理想自我,并且通过正确认识自己与他人、个体与群体双方不同的地位和需要,采取不同的策略,主动调节人际关系,从而保持良好的社会适应和人际关系以维护心理健康。因此,正确、客观地认识自我是打造良好人际关系的基础。

2. 促进自我实现,创造最佳心理质量

健全的自我意识通过合理的自我认知、良好的自我体验、自觉的自我调节和控制,从而促进自我实现,最大限度地挖掘自身心理潜力。按照心理学家马斯洛的观点,自我实现是心理健康和心理质量佳的标志。

3. 有助于自我教育和自我完善

当现实的自我和理想的自我不能统一,或在理想的自我实现过程中受到挫折时,有健全自我意识的人能够自省,自觉地寻找其原因:一方面通过自我控制调节,纠正心理偏差,努力缩小理想自我与现实自我的差距;另一方面重新调整认识,形成新的“理想自我”的内容,使自己的心理行为个体化与社会化协调、平衡发展。

4. 自我意识对心理健康有积极影响

自我意识把人的爱好、欲念、习惯、利益结合成统一的体系,在日常生活中构成个人的内心世界,对人格的发展起着极为重要的作用。因此,心理健康的标准,也可以从自己对自己

的认识、自己对自己的态度、自己对自己的控制这三个方面来加以衡量,这就构成了心理健康的三大标准。



图 2-2 建立健康自我形象的经历

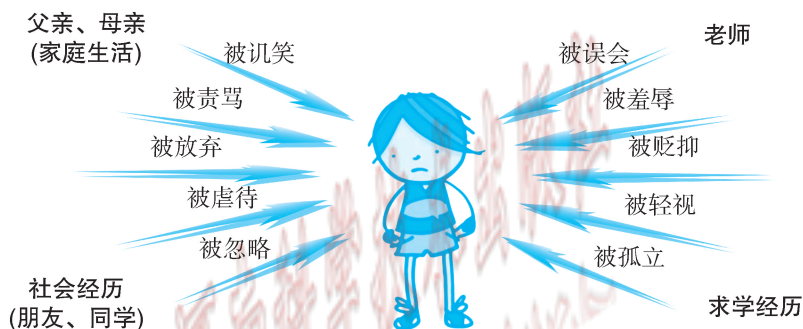


图 2-3 破坏自我形象的经历

2.2 积极的自我

青少年时期,个体经历着生理和心理的急剧转变,其发展任务是建立自我认同感。自尊和自我效能感是个体对于自我价值和能力的一种肯定,是积极的自我评价。提升自尊水平和自我效能感,个体会更健康、更幸福,行动更高效。

2.2.1 自尊

1. 自尊的含义

自尊是一种觉得自己能够应付生活中的基本挑战(能力感)和自己值得享受快乐(价值感)的感觉。

日常生活中的自尊主要用于描述一种防御方式或防御机制,说某人有很强的自尊意味着他将无法忍受任何可能会羞辱他的言行,这种言行注定会伤害他的自尊。而心理学上的自尊概念并非指一种防御机制,而是一种由自我评价所引起的自我情感,说某人有很高的自尊意味着他对自己有良好的评价和积极的情感体验,这种状态未必会受外在事物的影响。



扫一扫



扫一扫

自尊与自尊需要是两个不同的概念。我们日常生活中所说的自尊心即类似于自尊需要,自尊心强说明自尊需要强烈,但并不意味着高自尊,相反,它甚至标志着低自尊。

互动平台

法国作家克里斯托弗·安德烈认为,自尊有三个维度。

自我观:我是谁?我的价值是什么?我是在按自己的意愿生活吗?这是一个理性评判。

自爱:我值得别人爱吗?我爱自己吗?我能接受自己吗?我对自己感到失望、不满、难过吗?我对自己感到骄傲、满意、快乐吗?这是一个情绪维度。

自信:我有哪些优点和缺点?我能做什么?有哪些成功和失败之处?

这三个维度是相互支持的,它们一起构成了自尊。

请大家按上面三个维度提出的问题来做一个小练习,测测你的自尊水平。

思考以下问题,这些问题没有对错,只是辅助你更好地理解自己。如果需要的话,你可以用纸和笔把思考写下来:

我有哪些优点和缺点?我能做什么?有哪些成功和失败?我的价值是什么?

我值得别人爱吗?我是在按自己的意愿生活吗?我能接受自己吗?

我对自己感到失望、难过、不满吗?我对自己感到骄傲、满意吗?

你的回答是倾向于你比较自爱、自信、觉得自己有价值吗?如果是这样的话,你就是高自尊,反之是低自尊。

2. 高自尊与低自尊

(1)高自尊的人更倾向于采取行动。高自尊的人更倾向于采取行动,因为高自尊的人通常决策更果断,他们更少担心自己的选择可能造成的后果,更少在意别人的看法,当遇到困难时能够更好地坚持下去,同时也不会轻易迫于外界压力而做出选择。相比之下,低自尊的人面对问题考虑得很多,但较少付诸行动,这是因为他们在决策时常常犹豫不决,总担心自己的选择可能造成的后果(很多时候担心是自我实现的预言,低自尊的人倾向于认为一定要选“对”的选择),比较在意别人的看法,当遇到困难时容易放弃,同时容易屈从于外界压力,常常会为迎合别人的看法而做出选择。

高自尊	低自尊
决策更果断	决策时更犹豫不决
更少担心自己的选择可能造成的后果	总担心自己的选择可能造成的后果
不太在意别人的看法	比较在意别人的看法
遇到困难能够更好地坚持下去	遇到困难容易放弃
不会轻易迫于外界压力而做选择	易屈从于外界压力,为迎合别人的看法而做选择

(2)高自尊的人更乐观。当高自尊者成功时,通常会将成功归因于自身的高能力等永久的、个人化的因素;而遇到失败时,通常会认为那是暂时的,失败是由特定的、外部环境因素所造成的。而且遇到失败之后,高自尊者会很快投入到下一个行动中去,通常对别人的批评也不会太在意。相比之下,低自尊的人成功了,通常会将成功归因于运气好等暂时的、环境

的原因;而遇到失败时,则认为是自己能力不够等永久的、个人化的原因所造成的。而且遇到失败之后,低自尊者通常会被失败影响更久,需要更长的时间才能鼓足勇气去追求下一个目标。低自尊的人很在意别人的批评,觉得别人的批评是在否定、抛弃自己。

高自尊	低自尊
成功了通常会认为是永久的、全面的、个人化的原因;遇到失败通常会认为失败是暂时的,是由特定的、外部环境因素所造成的	成功了通常会认为是暂时的、特定的、环境的原因;遇到失败通常会认为是永久的、全面的、个人化的原因
很快会投入到下一个行动中去	会被失败影响更长时间,需要更长的时间才能鼓足勇气去追求下一个目标
忽略批评	觉得别人的批评是在否定、抛弃自己

知识链接

低自尊者的“幸福焦虑症”

当低自尊者取得成功时,他有可能会觉得这个成功来得太突然,好像不是自己应该得到的,担心幸福很快就会消失。所以,此时这个成功给他带来的可能不是幸福,反而是焦虑。这种情况下,在有的人身上会出现冒充者综合征(Impostor syndrome),又称自我能力否定倾向,它是指个体按照客观标准评价已经获得了成功或取得了成就,但是其本人却认为这是不可能的,他们没有能力取得成功,感觉是在欺骗他人,并且害怕被他人发现此欺骗行为的一种现象。

例如著名的女演员艾玛·沃特森,她因出演《哈利·波特》一夜成名。但因为成名太快,她一时间适应不了,她曾说过:“我做得越好,别人越夸我,我内心那种没底气的感觉就越强。我特别害怕有一天,别人发现我根本不配拥有现在的成就,即使在演完《哈利·波特》后,我也没有自信会成为一名演员,我觉得只是自己运气好,我需要别人来肯定我。”

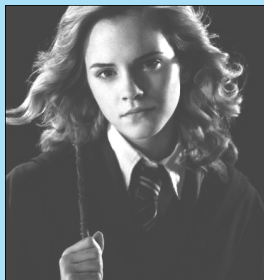


图 2-4 艾玛·沃特森

3. 自尊的影响因素

家庭和早期经验在青少年自尊发展过程中起到非常重要的作用。如果父母既能接受孩子的长处又能接受孩子的短处,为孩子设置较高但可以达到的清晰标准,支持孩子努力达到这些标准,那么孩子就可以发展出高自尊。与高自尊相关的还有前后一致的民主型教养方式。这种教养方式的特点是,父母给予孩子温暖和尊重,让孩子参与制定行为规则。相比之下,如果父母对孩子比较随意、比较放纵或过分权威,或者经常拒绝或辱骂孩子,那么孩子就会发展出低自尊。父母的身教也会影响孩子的自尊发展,身教的影响大于言传。如果父母通过积极解决问题来应对人生挑战,那么孩子更有可能在耳濡目染下形成高自尊。相比之下,如果父母遇到问题就逃避,那么孩子更有可能在耳濡目染下形成低自尊。

影响自尊发展的还有更广的社会因素,尤其是社会经济地位。高社会经济地位与高自尊相联系,贫穷与低自尊相联系。

知识链接

防御性自尊

防御性自尊不同于真正的高自尊。真正的高自尊者是能力感和价值感都比较高的人,而防御性自尊者在很多情景下与高自尊者表现一样,但是在弱点受到挑战时就会出现与高自尊者不一样的表现。第一类防御性自尊是指能力感低、价值感高的情况。这类防御性自尊者对批评极其敏感,因为他们觉得自己没有能力或能力不足。感觉自身能力受到质疑,他们就焦虑;为了处理这个焦虑,他们就自吹自擂,或者批评指责他人。第二类防御性自尊与能力感高、价值感低有关。这类防御性自尊者对质疑自己价值的批评极其敏感,因为他们在内心深处觉得自己没有多大价值。感觉自身价值受到质疑时,他们就会焦虑;为了处理这种焦虑,他们就会全身心地投入到工作中,取得一系列杰出成就。他们的工作狂行为反映出他们企图用高成就来弥补低价值感。或者说,当感觉自身价值受到威胁时,他们就会出现恃强凌弱行为和不当攻击行为。

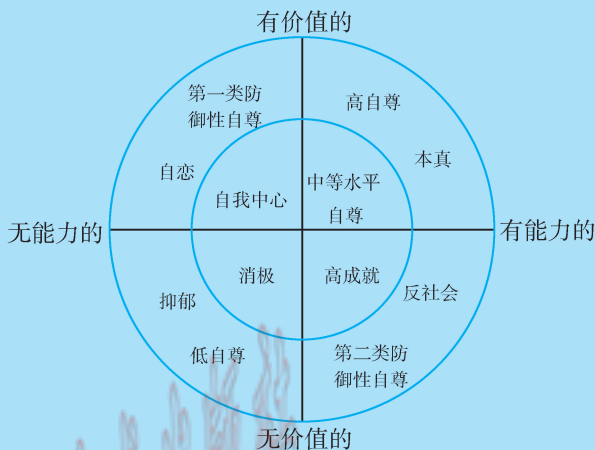


图 2-5 自尊的类型

4. 提升自尊的要点

(1)认识自己。苏格拉底经常说的“认识你自己”,就是关于自尊的首要要求。这个要求既包括认识你对自己的看法,也包括认识你将自己展现给外人的方式。注意:这不是要你迷失在自省之中,而是要你认清自己的能力和局限。

知识链接

周哈里窗口——自我认知的工具

“周哈里窗口”是心理治疗中用来进行自我思考的工具,它对我们进行自我认识很有帮助。美国心理学家乔瑟夫和哈里于1995年提出了关于自我认知的窗口理论。“周哈里窗口”假设自我认知存在四个区:“公开我”,即自己知道,周围人也知道的部分;“盲目我”,关于自己,别人知道,自己却没有清楚地意识到的部分;“隐藏我”,关于自己,别人不知道,但自己却知道的部分;“未知我”,关于自己,周围人和自己都不

	自己知道	自己未知
他人知道	公开我	盲目我
他人未知	隐藏我	未知我

图 2-6 周哈里窗口

知道的部分。

一个人的“公开我”扩大了,他的自尊也会随之增强。为此就应该:

(1)将“盲目我”转化为“公开我”。这就需要善于聆听,能够请求周围人对自己提出意见。即使别人对我们提出了批评,我们也要对他们表示感谢,因为这让我们更了解自己:“嗯,听着,你对我说的并不悦耳,但我要感谢你的坦诚,让我知道这些对我来说是很重要的。”

(2)将“隐藏我”转化为“公开我”。其主要工具是自我披露,即毫不犹豫地表达自己的想法和感受,即使我们并不确定所说的与对方是否一致或能否令对方高兴:“我必须对你说我和你想的一点也不一样。”这种自我披露态度的另一个好处是:这能够把我们的想法和感受与事实进行比照。通常,这可以令我们改正错误。当然,在进行自我披露的时候,要小心谨慎、注意措辞。社会生活中不可能一点虚伪都没有。你没必要叫喊:“啊,从我们上次见面到现在,你怎么老了那么多!”或者说:“我觉得老板的发言完全跑题了!”

(2)接受自己。认识自己只是第一步。面对已经存在的缺点和不足,该做什么呢?与我们通常认为的相反,拥有高自尊不代表没有任何缺点,而是要能够接受这些缺点并予以改正。

(3)对自己诚实。有时个体会借助一些小手段来欺骗自己从而保护(至少是短期内)自尊心。其中最常用的心理保护机制是否认。例如你在等待竞聘某个学生会职位的面试结果,你获知没有得到这个令你期待的职位,一个同学走近你说:“没有太失望吧?”你怎么回答?再如,你正提高嗓门对一个亲友说话,因为他做了令你不快的事情,他问你:“你没生气吧?”你怎么回答?

在这两种情况下,为了不有损自尊,你可能会否认自己的情绪:不承认自己害怕、伤心或生气,这些是社交礼节的一部分。但是,在这些社交礼节的背后,经常会隐藏着自尊的问题:我们特别希望在承认自己情绪的同时,不会感到丢脸。面对威胁到自尊的事情时,我们不妨诚实地直接谈论自己的痛苦,这样才最终有助于情绪的缓和和实际问题的解决。

(4)行动。行动是维持自尊的工具。大的成功必然会提升自尊,但人们并不是每天都能获得工作上、感情上或运动场上的成功。然而,日常生活也为我们提供了大量的目标,这些目标可能并不远大,但一旦目标达成,就会令我们的自尊得到提升。因此,请你将平日里的一些工作看成是进行提升自我控制能力和助你成为自己希望的人的手段,而不是简单的“苦差事”。

一个低自尊但很能幽自己一默的患者向心理学家如此讲述了她在行动方面的问题:“我是不行动的专家,我甚至能就这一主题写本书。比如,我可以将四大秘诀传授给我的读者:思前想后、不断重复、抱怨以及什么都不做……”因此,为了改变,行动是必不可少的。一切都是通过对行为的具体调整开始的。停留在思想层面的改变是毫无用处的,自尊也不会因此得到持续有效的调整。一个落实到行动的计划,不论它是意义重大还是无足轻重,对于未来的有利影响比仅停留在意念层面的计划大得多。说到底,所有要改变的決定一经做出,在下一分钟就应该立马落实到行动上:拿起话筒、开始写信件、立即走出家门等。

(5)不再“自我攻击”。“自我攻击”是我们对自己批评性的成见。这个成见通常是父母话语的内化,源于我们童年时期所听到的东西。“自我攻击”有好几种形式(事前:“这有什么意义”“这行不通”。事后:“太差了”“没有一点用”“不够好”)。自我攻击会使我们打消尝试的念头、过多的担心或是追求无意义的完美,会降低我们的自尊。

那么,面对自我攻击能做些什么呢?首先,要意识到“自我攻击”的存在。你要明白你面临的困难不仅源自你的任务,还源自你自尊方面的问题(“只有做到完美,我才觉得自尊得到了保护”)。其次,要习惯于对内心的想法进行如下的思考:这个想法现实吗?这个想法是否让我自我感觉好一点?这个想法能否让我更好地应付现在的处境?这个想法是否有助于我下一次更好地应对?

(6)接受失败。“失败是一个小小的成功。”这句格言出自1998年在攀登印度布洛阿特峰(8407米)时意外去世的登山运动员埃里克·埃斯科菲埃。埃斯科菲埃生前是个“力量惊人,令其他登山运动员害怕的怪物”。1987年,他遭遇了一场严重车祸,从此半身不遂。但具有挑战精神的他(说明他属于高自尊)继续登山,直至意外死亡。

一般来说,没有人喜欢失败。然而,为了改变,我们必须采取行动,因此我们要承担失败的风险。很多时候,我们要接受的不是失败,而是“会失败”这个念头。从失败中吸取教训。将你的失败看作了解自己的信息来源,而不是自己无能的证据。如果你可以达到此种心态,每一次失败都会使你离成功更近一步。

(7)自我肯定。自我肯定是指表达出自己的想法、愿望、感受的同时,也尊重别人的想法、愿望、感受的能力。自我肯定不仅可以让我们得到自己想要的东西,为自己赢得尊重,还可以令我们自我感觉良好,提升自尊。自我肯定需要足够的自重,这样才能为自己在别人面前争取权利(表达权、反驳权、回应权、要求权等)。然而,为自己争取权利,要冒着打扰对方、令对方不快的风险。这就是为什么低自尊者(他们十分害怕遭到排斥)比其他人更难自我肯定。他们认为:“如果我拒绝,对方会生气。”“如果我说出自己的真实想法,我们会闹翻。”

当一个人不能自我肯定的时候,他就会采用下面的人际关系行为:

1)抑制行为(奴颜婢膝):忍受与他人的关系,不敢表达自己的想法或感觉,相反,习惯于全盘接受别人的想法和要求(不懂得拒绝是主要特征)。这种行为总是跟低自尊密切相关。

2)攻击行为(“刺猬”):强调自己的需求和观点,而忽视他人的需求和观点。遭遇对方抵制的时候,会毫不犹豫地与之争吵或进行威胁(“我不能忍受他人的反驳”)。这种行为总是与不稳定的高自尊(“我的需求必须得到尊重”)密切相关。有时,在低自尊的人怒不可遏的时候,我们也能从他们身上看到此种行为。

学会自我肯定必然会提高你的自尊。但当你学会如何自我肯定后,你就有了选择余地,有时会选择不只顾自己的感受或想法。与其光顾着让自己高兴,不如做对的事,懂得用暂时让步来避免一场无用的争执也是高自尊的表现。

(8)换位思考。换位思考是一种倾听、感受、理解、尊重他人观点的能力,尽管我们并不能够完全同意他人的观点。比如,换位思考时我们会说:“我十分明白你想说什么,但我不一定与你想的一样。”

真诚的换位思考为自尊的发展提供了巨大的动力。它使我们可以与他人保持亲近的关系,得到他人的欣赏。同时,它还能让我们更容易自我肯定:如果我们表现得能够倾听别人

说的话,别人也就更愿意听我们的观点。

当一个人的自尊较低时,他可能会更注意去倾听别人,有时竟到了忘记自我、不顾自己利益的地步。低自尊的人的退缩和屈服体现了他们希望通过倾听别人来“换得”别人的赞许的需求。这就是我们所说的“过度换位思考”:总是倾听,不会进行自我肯定。

(9)依靠社会支持。社会支持,包括我们与周围所有人之间的关系以及从这些关系中获得的帮助。与他人的关系是自尊的一个基本要素。社会支持由四个“成分”构成:尊重的支持(“我们知道你是一个不错的人”);情感的支持(“我们在你身边,我们爱你”);工具性支持(“我们会帮你”);信息的支持(“这条信息对你有用”)。社会支持会为自尊带来两种宝贵的养料:被爱的感觉和被帮助的感觉。

拓展阅读

怎样发展自己的社会支持?

怎样发展自己的社会支持呢?下面是几个建议:

(1)寻求支持不要犹豫,但要理解有时人们不能立马给予你帮助。社会支持不是可以永远依赖的拐杖。

(2)经常使用你的社交人脉。不要只是利用社会支持来博取同情或遭遇严重挫折时寻求安慰。

(3)使社会支持多样化。亲朋好友不是唯一可以提供社会支持的人。我们的交际圈是一个三环同心圆:至交、同事和同学、认识的人。这三类人都具有不同程度的重要性。研究表明,失业的时候通常是在认识的人(社会支持最外围的一圈)的帮助下重新找到工作的。

2.2.2 自我效能

1. 概念

自我效能是指人们对自己实现特定领域目标所需能力的信心或信念,简单来说就是个体对自己能够取得成功的信念。

班杜拉把预期分为两种:结果预期和效能预期。结果预期是指个体对自己行为结果的估计。效能预期是指个体对自己是否有能力来完成某一行为的推测和判断,这种推测和判断就是个体的自我效能感。个体确信自己有能力进行和完成某一项活动,属于高自我效能感,否则就是低自我效能感。

自我效能会影响我们的行为。高自我效能感的人通常会选择那些有挑战性的、难度较高的任务,在遇到困难时能够更加不懈地坚持下去,同时不会有太多的负面情绪。

2. 自我效能的影响

自我效能感通过认知、动机、情绪和选择来调节机能状态。

(1)在认知水平上,自我效能感高的人在应对环境挑战时,认知资源更丰富、策略更灵活、执行更有效。他们眼光长远,对人生有规划。他们更关注环境中的潜在机遇,而非潜在风险。他们能够描绘成功愿景,并以此指导自己解决问题。

(2)在动机水平上,自我效能感高的人设立具有挑战性的目标,并预期自己的努力会有



扫一扫

收获。他们把失败归因于可控因素(比如努力不足、策略不当或者环境不利),而非不可控因素(比如能力不足)。他们还认为障碍是可以克服的,所以有动力坚持不懈地为实现目标而奋斗。

(3)在情绪水平上,自我效能感高的人,把困难视作挑战,很少往坏处想,因此总能保持积极的情绪状态。

(4)自我效能感可以增强个体免疫系统的机能,提高身体健康水平和心理承受能力,促进心理社会适应。在一些领域,比如工作、运动、减肥、戒烟、禁酒和解决心理健康问题,提高自我效能感可以带来积极结果。

心理测试

自我效能对戒烟影响的实验研究

莫迪凯曾经做过一个关于戒烟的实验研究,这个研究先招募了一批成年吸烟者,先让他们填写一份问卷,之后把他们随机分配到三个组中:

自我效能组:告诉被试者之所以选择他们是因为他们有坚强的毅力以及控制并战胜欲望和行为的潜力,他们应该能够在治疗过程中戒烟。

接受治疗组:告诉他们是随机选取出来的,他们接受14周的治疗,并没有给予他们任何言语上的暗示。

无治疗的控制组:没有自我效能指导语,也没有治疗计划,只说再联系。

结果:三组被试成功戒烟的人数比例分别为:自我效能组67%,接受治疗组28%,无治疗的控制组6%。

由此可以看出,当一个人相信自己能力的时候,他达到目标的可能性要明显提高。

3. 自我效能的来源

自我效能感建立在四种信息源的基础上:

(1)个体自己成功的经验和失败的教训。成功的经验往往会提高个体的自我效能感,而多次失败的教训则会降低自我效能感。

(2)替代性经验。个体通过观察他人的行为而获得的信息,对自我效能感也有重要的作用。如看到与自己水平差不多的人考上了大学,就会增强自己考上大学的信心。

拓展阅读

杜根定律——替代性经验对自我效能感的影响

罗杰·班尼斯特(Roger Bannister),英国著名运动员,神经学专家。他是第一个在正式比赛场合中在4分钟内跑完1英里(1.61千米)的人。

从20世纪初开始,无数人梦想着完成这个看似不可能完成的目标,即4分钟内跑完1英里。1945年,瑞典人根德尔·哈格跑出4分01秒4的成绩,8



图2-7 罗杰·班尼斯特在比赛中

年过去了,依旧没有人如此接近这个目标,以至于后来有生物学家论证说,人类的生理结构决定了我们不可能在4分钟内跑完1英里。

1954年5月6日,班尼斯特在一次对抗赛中以3分59秒4的成绩突破了4分大关,打破了长久以来人们心目中的极限。此后一年内,又有4名运动员在4分钟内跑完1英里。现在,4分钟内跑完1英里已经成为中长跑运动员的标配。

(3)言语说服。他人的建议、劝告、解释和激励等也可能改变人们的自我效能感。

(4)情绪唤醒(包括身体感觉)。人们在判断自身能力时,一定程度上依赖身体和情绪状态所传达的身体信息。积极情绪可以拓展和建构我们的心理能源,会使我们感到自己有能力迎接挑战,正情绪可以增强自我效能感,负情绪则会减弱自我效能感。同时,在身体疼痛、无力时,大脑会把身体信息解释为能力不足引起的无力感、焦虑和疲惫,从而自信心会降低。

拓展阅读

增强自我效能感的策略

(1)积累成功经验。通过设定目标和逐步实现这些目标的方式构建成功,这要求我们勇于尝试。

(2)找到成功的榜样,利用榜样的力量来克服困难。

(3)意念想象。在做事情之前,在大脑中想象自己有效地行动并取得了成功。当然这种想象是行动的准备,而不是行动的替代,不能一味地空想,最终要落实到行动上来。

(4)寻找正面反馈。当我们要完成一件困难任务时,可以先去找那些能够支持你的、最好是比较有权威的人,从他们那里获得正面反馈,提升信心。

(5)学习降低生理唤起水平的方法(如冥想、生物反馈、放松等),以增加更具适应性的自我效能思维的可能性。

2.3 大学生自我意识的发展与培养

2.3.1 大学生自我意识发展的特点

大学生自我意识的发展随着年龄的增长而不断发展,表现出以下几方面的特点。

1. 自我认知方面

(1)自我认知的广度和深度大大提高。大学这一特殊的学习、生活环境,为大学生打开了一个全新的世界。这个新世界使大学生视野更开阔了,关心的社会问题也多了。这时,大学生自我认知不只涉及自己的气质、风度和性格等一般问题,还涉及自己的社会地位、社会责任、自我的价值等问题。通过对这些问题的分析和思考,大学生自我意识达到新的广度和深度。

(2)自我认知更具自觉性和主动性。俗话说:“迈入大学就等于迈入了半个社会。”大学是大学生走向社会的预热阶段。在这期间,大学生面前摆着许多深刻的课题,“我要做个什么样的人”“我能为社会做些什么贡献”等。大学生们总是十分感兴趣而又急切地思考着这些问题,并且会付诸行动。相对于少年时期,大学生的自我认知更具主动性和自觉性。

(3)自我评价能力增强。由于大学生生活的历练,大学生的知识增加了,社会经验也丰富了,大多数人能够通过自我观察、自我总结等手段全面客观地看待和评价自己,自我评价逐渐走向成熟,自我评价的能力也逐步增强。

2. 自我体验方面

(1)丰富性。大学生生活的丰富多彩和大学生自我认识水平的提高,使大学生的自我体验更加丰富。大学生自我体验的情感基调是积极的、健康的。大学生要注意增强自我意识的指向能力,提高自我认知水平,使自我体验的丰富性向健康方面发展。

(2)不稳定性。大学生由于对自我的认知还在不断进行中,个性还不够成熟和稳定,因此其情感体验表现出明显的不稳定性。大学生可能因一时的成功而产生积极的、愉快的情感体验;也可能因一时的挫折、失败而低估自我或丧失自信心。当大学生的自我认知和自我控制比较确定后,这种情绪和情感方面的自我体验才趋于稳定。

(3)深刻性。大学生的自我体验不仅与自己的个性特点相联系,而且与自己的生活信念和人格倾向相联系。当自我的生活信念和人格倾向为别人所悦纳,或客观事物符合自己的生活信念和人格倾向时,他们就产生愉快的情感体验,否则就产生消极、不愉快的体验。因此,大学生的自我体验是深刻的。

3. 自我控制方面

(1)自觉性。大学生自我控制的自觉性体现在,随着知识积累和生活阅历的增加,他们能够根据别人的评价和自己的行动结果进行反省,及时调整自己的行为以适应实现目标的要求。大学生自我评价的自觉性来源于社会责任感、成就目标、生活价值定向和意志的努力锻炼,而外部的直接诱因的作用则相对地减少了。这说明大学生行为的自觉性和自我控制能力明显增强,而盲目性和冲动性则逐渐减少。

(2)独立性。大学生自我控制的独立性也增强了。在他们的心目中,“我”的形象已经改变,不再是“中学生娃娃”那样的自我形象,而是一个既肩负着历史使命,又有着一定才能和人格的大学生形象,成人感特别强烈。因而,在自我意识的发展中,他们强烈要求独立和自治,希望摆脱依赖和管束。

2.3.2 大学生自我意识发展中存在的矛盾冲突

自我意识冲突是心理冲突的一种,是个体在对自我认知、自我体验、自我控制中所形成的自我分析和评价时出现的心理冲突。进入大学以后,自我意识发展进入“主观化时期”。这一时期,大学生的自我意识迅速发展,其自我认知、自我体验、自我控制逐步协调一致。大学生们逐步意识到自己的内心世界,并关注自己的内在体验,用自己的眼光和观点去认识外部世界,开始有明确的价值探索和人生追求。但是由于大学生的心理还没有完全发展成熟,其自我意识的发展中肯定会存在许多矛盾冲突,主要表现在以下几个方面。

1. 主体自我和客体自我之间的矛盾冲突

自我有主体自我和客体自我之分。主体自我是一个人对社会情景做出的反应,是自我中积极的一面,客体自我是主体自我在他人和自己眼中的形象。二者应该是统一的,这种统

一是个人对客体的认识与个人愿望的统一,是“自我同一性”的发展与形成所反映的,更是良好自我意识的标志。但是由于个人所处的社会环境的差异,主体自我与客体自我并不总是统一的。大学生的主体自我与客体自我的矛盾就表现得较为突出。大学生作为同龄人中接受高等教育的人,对积极进取的主体自我能够感知,但是他们缺乏社会经验,缺乏对社会切实的感受。现如今,“重理论轻实践、重专业轻基础、重科学轻人文”成了社会对大学生的评价,这也是社会对大学生“客体自我”的认识。当大学生也认识到自身的状况时,矛盾冲突就产生了,大学生回归本位,身上光环的消失导致失落感的产生,既承认自己又否定自己,从而出现了主体自我与客体自我的矛盾冲突。

2. 理想自我和现实自我的矛盾冲突

理想自我是个人追求的目标,是个人想要达到的完美形象,它对个体实现理想中的自我起着引导作用。现实自我是对现实中自我的各种特征的认识,是个人从自己的立场出发得出的认识,二者之间存在一定的差异。大学生怀揣着无数的美好梦想进入大学校门,每个人都渴望有一片属于自己的美丽天空。有理想就有动力,因此,大学生的成就动机特别强烈,有抱负、有追求、有理想,为自己设定了一个美丽的“理想自我”,也对大学生活进行了理想化的设定。然而现实往往是残酷的,现实与心中的理想形成巨大的反差,大学生的现实自我在能力、知识、经验等方面与理想尚有很大差距。在对理想自我的期望和追求中,现实自我带来更多的失望。在这种情况下,大学生陷入趋避两难的冲突中,是采取积极的行动使现实自我向理想自我靠近,还是就此消极沉迷,承认自己“才疏学浅”而放弃理想自我?在理想自我与现实自我的冲突中,大学生失去了生活的方向,这时,积极的自我调适就显得极为重要。

互动平台

两个“我”

【目的】促进个人进行自我探索,协助个人进行自我反省,帮助个人协调、整合自我。

【操作】第一步:在第一张纸上描述“理想的自我”,填写完成后放在一边,暂时不看。

第二步:在第二张纸上描述“现实的自我”,填写完成后放在一边,暂时不看。

第三步:对两个“我”进行比较,看看两者是否协调、和谐。若不协调,找出差异,并寻找出原因。

第四步:列举协调、整合自我的办法。

第五步:以小组为单位,分享心得体会。

3. 自尊与自卑的矛盾冲突

自尊与自卑的冲突是自我体验冲突的典型表现。当代大学生大多数是独生子女,父母都尽自己最大的努力让孩子吃最好的、穿最好的、一味表扬而不忍批评,让孩子认为自己是最优秀的,另外,很多大学生是在社会认同、长辈赞誉、同龄人的羡慕中长大的,这使大学生本人也产生了强烈的优越感和自豪感,从而建立了强烈的自尊。自尊和自卑总是紧密联系在一起,自尊表现强烈的人往往也是极度自卑的人。当大学生遭遇失败与挫折时,有时甚至是小小的失利,就会怀疑自己的能力,进而产生自我否定、自我怀疑甚而自暴自弃,陷入强烈的自卑之中。由于对自己的评价不够恰当,给自己设定的抱负水平较高,自己的所作所为总是不能满足自身内心的期许。这种从自尊到自卑的反差给大学生带来的焦虑、忧郁和悲

观,都与大学生自我定位不准确有关。

4. 独立与依附的矛盾冲突

上大学后,大学生的生理和心理的成熟使其独立意识迅速发展,希望自己能在经济、生活、学习、思想等方面独立,希望摆脱成人的管束,以独立的姿态面对生活、学习与工作中遇到的问题,并希望能够自主地处理所遇到的一些问题。但由于长期的校园生活使大学生与社会脱节,社会阅历和经验相对匮乏,同时,大学生们又希望得到别人的帮助,无论是在心理上还是在现实生活中都需要依赖成人,无法真正做到人格上的独立。因此,在大学生身上,一方面有着强烈的独立意识,另一方面却又事事依赖别人,这就使得心理上出现了独立性与依附性的矛盾冲突。大学生带着对独立意识的追求和无奈,在渴望独立与摆脱不了的依附心理的冲突中徘徊。这种独立意向与依附心理的矛盾一直困扰着大学生。

5. 交往需要与自我闭锁的冲突

大学生迫切需要友谊,渴望理解,向知心朋友倾吐对人生和生活的看法,寻求归属和爱,有强烈的交往需要,希望有人分担痛苦、分享欢乐。同学们渴望自我价值的实现,渴望与人探讨人生的真谛,也希望自己能成为群体中受欢迎的人,但大学生又存在着自我闭锁的倾向,许多人往往不愿主动敞开心扉,而把自己的心灵深藏起来,在公开场合很少发表个人的真实意见。有些同学与他人交往时存有较强的戒备心理,与同学有意无意保持一定的距离。还有一些同学因为考虑问题不周,交往心切,有时在不了解实际情况的时候就坦诚相交,往往受到伤害,受到伤害后心灵就闭锁起来。正是这种交往需要与自我闭锁的矛盾冲突,使得不少大学生感觉十分孤独。

6. 激情与理智的矛盾冲突

这是自我意识在自我控制方面的冲突。自我控制是指个体摆脱监督和支配的一种自我意识倾向。随着身心的发展,大学生认知水平不断提高,理性思维日渐成熟,比起高中时代,大学生考虑问题更加全面、客观,对人生、未来都有所思索。大学生最大的特点是感情易于冲动,表现出自我控制能力较差,甚至有时被人利用,听到赞扬时容易忘乎所以,受到责难时往往立刻怒发冲冠,理智让位于情感,导致做出一些错事、蠢事。在做过错事、蠢事后,又会后悔不已,马上变得一蹶不振,使自己陷于懊悔和惆怅之中。理性思维成熟与情绪情感不稳定出现明显的冲突,一方面不断克制,另一方面不断冲突,这就是理智与激情的内心冲突。处于激情与理智的矛盾冲突中的大学生往往激情占上风,意志力强的学生,理智才能控制激情。

2.3.3 大学生健康自我意识的培养

拥有健康的自我意识很重要,正如科恩所说:“对于青年来说,这种发现自我与哥白尼当时的革命同等重要。”

1. 正确认识自我

中国人常说“人贵有自知之明”,古希腊人也将“认识自己”当作人生的最高智慧。全面而正确地自我认识是培养健康自我意识的基础。自我认知是由多方面组成的,既有自己的认识与评价,也有他人的评价。如果大学生对自己的价值观及自己的行为有一个正确的认识 and 评价,就能够取长补短,完善自我,就能够提高自己参与社会的积极性,协调自己与他人的交往,处理好个人与社会、个人与他人的关系。

(1) 在与他人的比较中认识自己。唐太宗李世民曾说过:“以铜为镜,可以正衣冠;以史

为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失。”每一个人在认识自我的过程中,免不了要与别人进行比较,与他人进行比较是每个人客观、全面认识自我的重要方式。在与他人比较时,最重要的是要选定恰当的参照系,并用发展的眼光看待自己和他人。在比较中认清自己的优势和不足,从而取人之长补己之短,缩短主观自我与客观自我的差距。

(2)在自省中认识自己。孔子曰:“吾日三省吾身。”自己对自己的观察与反思也是自我认识的一个重要途径。大学生要学会自省,严于自我分析,勇于自我解剖,经常检省自己的行为 and 动机,以便有目的地进行自我调整,从而使自我意识更加客观和稳定,避免自我认识的偏差,使自我更加完善,通过自省的方法来认识自我,可以促进大学生心理发展与成熟。

(3)在社会交往中认识自己。社会如同一所大学校,在这所学校的交往中我们逐渐获得了关于自我的认识。在社会交往中,我们可以了解到他人对自己的看法,这有助于发现自己以往忽略的问题;在社会交往中,我们可以通过他人对自己的态度、期望和评价等信息进行分析,重新认识自己,形成较为客观的自我概念,以此来丰富和完善自己。不少大学生比较在意他人对自己的评价,值得注意的是,大学生在社会交往中对待他人的评价应有一个正确的态度。

(4)在社会实践活动中认识自己。社会实践是人的自我意识产生和发展的重要条件,大学生可以参与到社会实践中来,通过不同形式的实践活动来认识自我,挖掘自己的潜能。这些活动的成果更能衡量大学生的自我价值。心理学上有一种“自我意象”的说法,指在某个方面没有取得好成绩,不是欠缺这方面的能力,而是认为自己在这方面不行。因此,大学生可以通过社会实践活动来确定自我的能力,发现自我的价值。

2. 积极悦纳自我

能否悦纳自我是衡量一个人心理状态是否积极和健康的一项重要指标。悦纳自我是指一个人相信自己存在的价值,认同自己的能力,并在行为上表现出一种与环境 and 他人积极互动的心理定式。通俗地说,就是能够愉快地接纳自己,包括自己的某些缺陷,并能不断地进行自我激励,使自己的人生过得充实而有意义。一个人必须建立在正确的自我认知基础上,才能积极地悦纳自我。每个人都有自己的优点和不足,因此,大学生不应一味追求理想自我,否定现实自我;也不能过度自我接受,夸大自己的优点。

积极悦纳自我是发展健康自我体验的关键和核心。大学生积极悦纳自我需增强自信,走出自卑。大学生可通过积极的自我暗示来培养自信心,也要明白人的价值是通过人的学识、能力、品行体现出来的;大学生要合理定位自己。每个人对自己都有一定的期望,期望的不合理会导致愿望的落空,而合理的期望水平是建立在恰当的自我评价基础上的。只要大学生恰当地评价自己,就能确定合理的期望水平,体验真正的自尊感。大学生都知道,只有当自己的能力被群体认可时才能在群体中获得一定的地位,才能体验到真正的自尊。

每个人身上都有闪光点,要接受、喜欢自己,保持自己的本真,保持独特的自我。要有乐观、开朗的性格,全面地看待自己、接纳自己。只有积极悦纳自我的人才能够寻找到属于自己的闪光点,并将其绘制成一幅美丽的风景画。

拓展阅读

尼克·胡哲(Nick Vujicic),1982年12月4日出生于澳大利亚,澳大利亚演讲家。他天生没有四肢,只有一个长着两根脚趾的小脚。

胡哲在他的演讲中提到,在自己8岁的时候,他很抑郁,他把目光都放在自己没有的东西上,他渴望有手有脚,渴望能做和同龄孩子一样的事情。但渐渐地,他明白自己有两个选择:可以选择为没有手脚而愤怒,也可以选择为仍有“小鸡腿”而感恩。他选择了后者,并开始坚强乐观地面对自己和生活。



图2-9 童年时的尼克·胡哲



图2-8 尼克·胡哲

他为自己开创了精彩的人生。2003年,胡哲大学毕业并获得双学士学位。2008年,胡哲担任国际公益组织“Life Without Limbs(没有四肢的生命)”总裁及首席执行官。生活中的胡哲,热爱骑马、冲浪,他用小脚趾发短信的速度像常人一样快。他在五大洲超过25个国家举办了1500多场演讲。胡哲通过难以置信的勇气、智慧的头脑、对生命坚定的信仰、风趣的幽默感将自己震撼人心的故事传递给大家。

3. 积极有效地控制自我

从心理健康的角度讲,自我控制是人主动定向地改变自己的心理品质、特征以及行为的心理过程,是自我心理结构中最重要调节机制,也是心理成熟的标志。我们可以努力从以下几个方面有效地控制自我。

(1) 树立明确的行动目标。没有目标的人生,就像一叶无人驾驭的小舟,漫无目标地随风飘荡。明确的目标是成功的基础,目标与行动是密切联系在一起的。没有行动的目标只会是纸上谈兵和虚无缥缈的,并不是目标使你成功,而是目标下的行动使你在向成功迈进。正确的行动目标能够诱发人的动机,强化人的行为,并促使其走向预定的方向。对于大学生而言,由于心智尚未完全成熟,有时缺乏足够的自制力和意志,因此就要有明确的行动目标,并制订完善的行动计划和程序,这样就可以避免自己行为的盲目性。

(2) 善于自我检查、自我监督。在有了明确的行动目标,并制订合理的行动计划之后,行动就应按照预定的计划有条不紊地进行。在行动过程中,要不断进行自我检查,及时调整行动。大学生还应该认真领会社会道德准则的实质,并将其内化为个人的品德,确立个人内在的行为准则,以此来监督自己的行为。

(3) 提高自我控制的能力。从某种程度上说,大学生正处在实现人生目标的旅途的起点,在这一旅途中,会遇到来自本能和外部的各种诱惑。大学生要想实现自己的人生目标,就必须能够抵制住这些诱惑,能够主宰自己的行动,这就需要顽强的意志力。人的意志力往往与自我控制能力密切相关,所以就需要坚强的自我控制能力来理智地约束自己的行为,把握自己的情感,克服消极的愿望和动机。

思考与练习

1. 什么是自我意识? 请以自己为例, 谈谈如何培养健康的自我意识。
2. 列举大学生成功的案例, 分析他们在自我意识方面的共同特质。
3. 影响大学生自我意识发展的因素有哪些?
4. 怎样克服大学生自我意识发展过程中的认识误区?

拓展训练

【训练】如何悦纳自己。认识自己, 悦纳自己, 做一个独特的你; 开发自己, 展示自己, 做最佳的你。可以通过完成下列两个练习来学习悦纳自己。

活动 1: 完成句子。

【目的】从九个方面完成对自我的初步认识。

【要求】完成下列句子, 表达你的真实想法。

①我喜欢_____

②我深深地爱着_____

③我讨厌_____

④我害怕_____

⑤我希望_____

⑥我相信_____

⑦我崇敬_____

⑧我最想从事的职业是_____

⑨我一生要致力于_____

活动 2: 戴高帽——你的优点我来说。

【目的】使每个人都能发现自己的长处, 从而悦纳自己。

【要求】①6~8 个人分成一组围圈坐。

②请一位成员坐或站在小组中央, 戴上一顶事先准备好的高高的帽子, 向大家介绍自己的姓名、个性、爱好等。

③其他人轮流根据自己对他的了解及观察, 说出他的优点及自己欣赏他的地方(如性格、相貌、待人接物等)。然后, 被欣赏的成员说出哪些优点是自己以前知道的, 哪些是不知道的。每个成员都要到中央戴一次高帽。

生活中, 你也许很少有机会获得这么多来自他人的积极评价, 你也许不太习惯直接地、具体地赞美别人。上面的活动, 给了你这样的机会, 带你更好地认识自我, 学会悦纳自我, 欣赏他人。

名人名言

广大青年人人都是一块玉,要时常用真善美来雕琢自己。

——习近平

没有伟大的品格,就没有伟大的人,甚至也没有伟大的艺术家、伟大的行动者。

——罗曼·罗兰

项目三 气质天成 性格密码——积极人格发展

单元目标

1. 了解人格的含义、人格发展的影响因素及相关人格理论。
2. 能够对自我的人格特点进行全面而客观的认知和评价。
3. 能运用所学知识完善和塑造健全的人格。

导入案例

人生的较量

一位老教授昔日培养的三个得意门生都事业有成,一个在官场上春风得意,一个在商场上捷报频传,一个在学术上硕果累累。于是,有人问老教授:你认为三个门生中哪个会更有出息?老教授说:现在还看不出来。因为人生的较量有三个层次,最低层次是技巧的较量,其次是智慧的较量,他们现在正处在这一层次,而最高层次的较量则是人格的较量。

这个故事生动地说明,在人的素质结构中,人格起着近乎决定性的作用。人格是人的心理面貌的集中反映。随着社会的发展,人类健康而幸福的生活,越来越多地取决于人类自身的人格健康状况。

3.1 人格概述

3.1.1 人格的含义

人格的英文“personality”一词,最初源于古希腊语“person”,此词的原意是指希腊戏剧中演员戴的面具。面具随任务角色的不同而变换,以体现角色的特点和人物性格,就如同我国喜剧中的脸谱一样。心理学沿用面具的含义,转意为人格。其中包含了两个意思:一是指一个人在人生舞台上所表现出来的种种言行,人遵从社会文化习俗的要求而做出的反应。人格所具有的“外壳”,就像舞台上根据角色要求所戴的面具,表现出一个人外在的人格品质。

二是指一个人由于某种原因不愿展示的人格成分,即面具后面的真实自我,这是人格的内在特征。

“人格”一词是我们日常生活中的高频词汇。例如,我们常常说,“某人人格高尚”,这是道德层面的人格;“人和人之间人格上是平等的,我们必须尊重他人的人格”,这是法律层面的人格。这里我们谈到的人格更多指它在心理学方面的含义,它反映了一个人总的心理面貌,是相对稳定、具有独特倾向性的心理特征的总和。

3.1.2 人格的特点

1. 独特性

俗话说,“人心不同,各如其面”,人与人之间没有完全相同的心理面貌,就像世界上没有完全相同的两片树叶一样。人格的独特性是指,个体的人格是由某些和别人共同或相似的特征以及完全不同的特征错综复杂地交织在一起构成的。由于人格结构的多样性,每个人都有自己独特的个性特点。由于遗传、家庭教育、学校教育、社会环境、时代背景等方面的差异,人格的形成和发展必然会各不相同,如有的人开放自然,有的人顽固保守,有的人沉默寡言,有的人豪爽,有的人谨慎等。

2. 稳定性

人格的稳定性是指个体的人格特征具有持续性和一致性。俗话说:江山易改,禀性难移。一个人的某种人格特质一旦稳定下来,要改变是件困难的事。这种稳定性还表现在人格特征在不同时空下的一致性,例如一个性格外向的大学生,他不仅仅在家庭中非常活跃,而且在班级活动中也表现出积极主动的一面,在老师面前同样也能自然地表现自己,不仅大学四年如此,即使毕业若干年再相逢,这个特质依旧不变。

知识链接

人格是在何时“定型”的?

一个人的人格是在什么年龄定型的?从理论上讲,人格在任何年龄都可能发生戏剧化的变化,但是这种情况并不常见。有研究表明,人在20岁时人格的“模子”开始定型,到了30岁时便十分稳定。在30岁之后,一般不会再出现大的改变。有些人身上发生了人格改变,大都是由某种重大灾难或悲剧等特殊生活事件造成的。

一般而言,人过30岁以后,不论你迁居到一个新城市,还是改变了职业,你的那些基本人格特点都不会改变。你在30岁时是什么样的人,到60岁仍然是什么样的人。

3. 统合性

人是极其复杂的,人的行为具有多元性、多层次的特点。各种人格结构的组合千变万化,因而使人格表现得精彩纷呈。在每个人的人格世界里,各种特征并非简单的堆积,而是依据一定的内容、秩序与规则有机组合起来的动力系统。人格的有机结构具有内在一致性,受自我意识的调控。当一个人的人格结构的各方面彼此和谐一致时,他就会呈现出健康的人格特征,否则就会出现各种心理冲突,导致“人格分裂”。

4. 功能性

人格能导引行为,驱使人趋向或回避某种行为,寻求或躲避某些刺激,是一个人生活成败、喜怒哀乐的根源。正如人们常说的“性格决定命运”,面对挫折与失败,坚强者能够认真总结经验教训,在失败的废墟上重建人生的辉煌;而怯懦者则一蹶不振,失却了奋斗的目标。这就是人格功能的表现。



扫一扫

3.1.3 心理学家们眼中的人格

1. 弗洛伊德的人格结构说

弗洛伊德认为,人格包括三个部分:本我、自我和超我。三个结构的排列就像一座冰山,因此也有人将弗洛伊德的人格结构模型称为“人格的冰山”。

(1)本我。本我是人格结构中最原始的部分,从出生起即已存在。构成本我的成分是人类的基本需求,如饥、渴、性三者均属之。本我属于潜意识范畴,不受理性、道德、法律和各種社会习惯的约束,是人的原始力量的来源。它依照快乐原则,要求个体需求的即刻满足,例如婴儿每感饥饿时即要求立刻喂奶,决不考虑母亲有无困难。

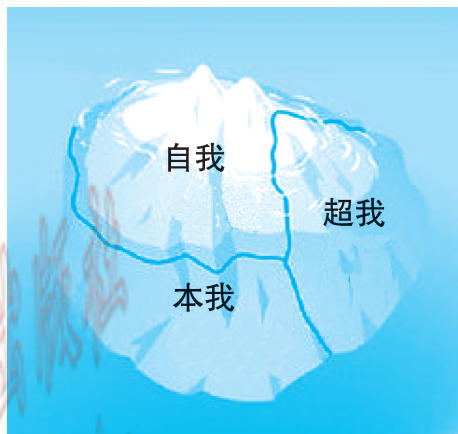


图 3-1 人格的冰山

(2)自我。自我是个体出生后,在现实环境中由本我分化发展而产生,由本我而来的各种需求,如不能在现实中立即获得满足,他就必须迁就现实的限制,并学习如何在现实中获得需求的满足。从支配人性的原则看,支配自我的是现实原则。此外,自我介于本我与超我之间,对本我的冲动与超我的管制具有缓冲与调节的功能。

(3)超我。超我是人格结构中居于管制地位的最高部分,是由于个体在生活中,接受社会文化道德规范的教养而逐渐形成的。超我有两个重要部分:一为自我理想,是要求自己行为符合自己理想的标准;二为良心,是规定自己行为免于犯错的限制。因此,超我是人格结构中的道德部分,从支配人性的原则看,支配超我的是完美原则。

人格结构中的三个层次相互交织,形成一个有机的整体。它们各行其责,分别代表着人格的某一方面:本我反映人的生物本能,按快乐原则行事,是“原始的人”;自我寻求在环境允许的条件下让本能冲动能够得到满足,是人格的执行人,按现实原则行事,是“现实的人”;超我追求完美,按完美原则行事,代表了人的社会性,是“道德的人”。

在通常情况下,本我、自我和超我是处于协调和平衡状态的,从而保证了人格的正常发展。如果三者失调乃至被破坏,就会产生心理障碍,危及人格的发展。

2. 奥尔波特的人格特质

美国人格心理学家奥尔波特(Gordon W. Allport)将人的特质分为三大类:首要特质、中心特质和次要特质。

(1)首要特质。首要特质是指个人最独特的人格特质,它是一个人最典型、最具概括性的特质,影响一个人各方面的行为。在小说或戏剧中,作者往往以夸张的笔法,特别突显人物的首要特质。如《红楼梦》中林黛玉的“多愁善感”,《三国演义》中曹操的“狡猾奸诈”等。



图 3-2 识别林黛玉和曹操的首要特质

(2)中心特质。中心特质是构成个体独特性的几个重要特质,它是构成人格特质的核心部分,在每个人身上有5~10个中心特质。如林黛玉的清高、聪明、孤僻、抑郁、敏感等,都属于中心特质。

(3)次要特质。次要特质是个体不太重要的特质,往往只有在特殊情境下才表现出来。如有些人虽然喜欢高谈阔论,但在陌生人面前则沉默寡言。

3. “五因素人格”模型

近年来,研究者在人格描述模式上形成了比较一致的共识,提出了人格的五大模式,研究者通过词汇学的方法,发现大约有五种特质可以涵盖人格描述的所有方面。具体来说,“五因素人格”模型主要包括以下五个方面。

(1)外倾性。外倾性是指反映一个人是否具有社会适应能力的人格特质。有代表性的人格特点包括热情、果断、活跃、乐观等。这一特质的极端表现是:交际与封闭,克制与冲动,喜欢娱乐与喜欢严肃,滔滔不绝与寡言少语,情感丰富与情感含蓄。

(2)神经质。神经质是指一个人用理性调控情绪,以提高心理成熟程度的人格特质。有代表性的人格特点包括焦虑、敌对、压抑、自我意识、冲动、脆弱等。这一特质的极端表现是:平静与烦恼,坚韧与脆弱,安全感与恐惧感。

(3)开放性。开放性是指一个人广泛地获取新知识,创造性地探索外部世界的人格特质。有代表性的人格特点包括想象力丰富、情感丰富、喜欢求异和创造、有智慧等。这一特质的极端表现是:创新与守旧,勇敢与胆怯,开朗与抑郁,自主与顺从。

(4)随和性。随和性是指一个人是否有爱心和同情心、是否尊重他人、是否以自我为中心的人格特质。有代表性的人格特点包括信任、利他、直率、谦虚、移情等。这一特质的极端表现是:温和与暴躁,信赖与怀疑,无私与自私。

(5)尽责性。尽责性是指一个人是否具有社会责任心和责任感的人格特质。有代表性的人格特点包括公正、条理、尽职、成就、自律、谨慎、克制等。这一特质的极端表现是:有序与无序,独立与依赖,热忱与冷漠,谨慎细心与粗心大意,言行自律与意志薄弱。

3.2 大学生人格的自我认知

人格有着鲜明的个性特征。在现实生活中,我们能发现人的性格迥异,如有人泼辣开朗,有人性情温柔;有人冲动莽撞,有人畏惧退缩;有人思维灵活,有人思维僵化……所有这些心理差异都是人格差异的表现。在人格结构中,气质与性格是与其联系最为密切的两个方面,它们对人格的形成与发展,特别是对青年的人格塑造有着重要意义。

3.2.1 气质

气质是指个体表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性方面的一种稳定的心理特征,它是一个人的先天禀赋。气质说源于古希腊医生希波克拉底的体液说。他认为人体内有四种液体:黏液、黄胆汁、黑胆汁、血液,这四种体液的配合比率不同,形成了四种不同类型的人。后人继承并发展了这一学说,将人的气质概括为四种类型:胆汁质、多血质、黏液质和抑郁质。尽管以体液来解释人的气质缺乏科学的依据,但在日常生活中人们确实能发现这四种气质类型的典型表现。

1. 胆汁质

胆汁质的人直率、热情、豪爽、精力旺盛、意志坚强、做事果断、有魄力,但情绪容易激动,脾气暴躁、做事情粗枝大叶、草率鲁莽,具有外倾性。例如《三国演义》中的人物张飞。

2. 多血质

多血质的人活泼、好动,变通能力强、交际广泛、适应能力出色,充满自信,但往往不求甚解、注意力很容易转移,具有外倾性。例如《红楼梦》中的王熙凤。

3. 黏液质

黏液质的人踏实、稳重,善于忍耐,深沉含蓄,不大容易发脾气,对人平和,具有坚韧精神,但黏液质的人不善于转移注意力、不够灵活,具有内倾性。例如《水浒传》中的林冲。

4. 抑郁质

抑郁质的人细心谨慎,感情细腻深刻、敏感、善于察觉到别人观察不到的微小细节,但较孤僻,多忧虑,不够灵活、缺乏果断、经不起强烈的刺激和猛烈的打击,具有内倾性。例如《红楼梦》中的林黛玉。



扫一扫



扫一扫



(a) 胆汁质的张飞



(b) 多血质的王熙凤