

## 项目二

# 自我意识认知

### 导学案例

#### 案例一：

许同学，女，某经贸职业技术学院大二学生。该生长期营养不良而导致全身长满了紫癜，精神不济，学习成绩下降，人际关系紧张。该生家庭十分贫困，无钱供她读书，她靠做家教挣来的工资做生活费，还要养活一个正在读高中的弟弟。因此，她很自卑，总觉得同学都瞧不起她，感觉很痛苦。其实，该生成绩不错，大一时曾获二等奖学金，同学对她评价也还可以。可她却固执地认为同学都因她家庭困难而“鄙视”她，最令她苦恼的是没有男生追求她。为了改变现状，她常常连续一个月不吃肉，节约伙食开支，用节约的钱去购买漂亮衣服，甚至，买新上市的水果，在寝室吃给别的同学看，以获得同学的羡慕与“尊重”。这样的“牺牲”，并没有让她感到自己的处境有任何好转，反而发现同学们投来异样的眼光，心情越来越糟，由于长期缩食，她患上了严重贫血，常常头晕目眩，注意力难以集中，记忆力减退，学习成绩大滑坡，以致补考多门而成为班上的“困难”学生。烦恼、自卑、懊恼时刻在吞噬着她不甘人后的自尊心，但此时的她已感力不从心。

#### 案例二：

某女大学生，因用卑鄙的手段盗取同学卡上的钱而进了监狱。可这位女生却声称她并不难过，因为她是有意这样做的，目的是让自己对未来彻底绝望。她一直都认为自己是一个非常不错的人，无论外表还是能力，她都认为自己是周围人中的佼佼者，心存宏伟的抱负。可进大学后，面对众多的竞争对手，她的梦想一次次被击碎，干部竞选中受挫，各类比赛失利，人际关系紧张，自己的梦想变得不切实际，而她又不想“大材小用”。结果，小事不想做，大事做不了，抱怨自己运气不好，怀疑身边那些“远不如她”的人是用了卑劣的手段取得了暂时的成功。她不是努力缩小“理想我”与“现实我”的距离，而是经常逃课，自我放弃。最后，她成了全系最差的学生，无法正常毕业。盗窃是因为痛恨那个各

方面都不如她但却比她“混”得好的同学，同时，用这种方式实现自我毁灭，结束痛苦的挣扎。

案例提示：由自我意识的分化带来的种种矛盾冲突是大学生自我意识发展中的正常现象，也是大学生迅速走向成熟的集中表现。自我意识矛盾冲突一方面会使学生感到焦虑苦恼、痛苦不安，可能影响到他们的心理发展和心理健康；另一方面也会促使他们设法解决矛盾，来实现“理想我”与“现实我”的统一。大学生要认识自己，树立自信；悦纳自己，建立自尊；完善自己，走向自强。

### ►项目说明

本项目首先从一般意义上对自我意识的内涵、结构和作用进行探讨；其次针对大学生这一特殊群体自我意识的发展过程，如历史变迁中的大学生自我意识发展、大学生自我意识发展的特点、缺陷等进行较为详细的分析；最后，针对大学生自我意识存在的问题，提出了正确培养大学生自我意识的对策。

### ►项目目标

通过学习本项目，大学生应在知识、技能和方法层面达到以下目标。

- 了解大学生自我意识的结构
- 了解大学生自我意识的特点
- 引导大学生培养健全而良好的自我意识

### 心理训练游戏

#### 心理训练游戏一：理想的我

**活动目的：**寻找理想的我与现实的我之间存在的差距

**活动时间：**约 30 分钟

**活动准备：**笔和纸

**活动步骤：**

- (1) 将班级中的学生按 3~4 人一组划分为若干组；
- (2) 要求每个学生认真思考理想中的我具有哪些特征，在 8 分钟内至少列举出 10 个“理想的我”的特征(越多越好)；
- (3) 每组学生分别轮流对每个组员的“现实的我”的特征进行评价，然后，每个组员对同学的评价与自己所认为的“理想的我”进行比照，寻找自己存在的差距，时间约 15 分钟；
- (4) 每个小组选派一名代表，谈谈参加此次活动的感受。

#### 心理训练游戏二：不打不相识

**活动目的：**正确认识自我

**活动时间：**约 20 分钟

**活动准备：**简易的小棒

**活动步骤:**

- (1) 将班级中的学生按 6~8 人一组划分为若干组, 并围成圈;
- (2) 要求小组中的每位成员先在头脑中认知自己, 准备简单的自我介绍;
- (3) 一位同学站中间, 用棒子指向哪位同学, 这位同学就必须立即报出自己的名字, 附带简单的自我介绍, 其他同学记住这些信息;
- (4) 一圈循环下来之后, 第一位同学将棒子交给圈内的某位同学, 由他执棒, 棒子指向哪位同学, 该同学必须立即报出圈内另外一名同学的姓名, 而且不可与前面同学已报出的名字重复, 执棒者立即跑到被喊出名字的同学面前, 等他喊出下一个同学的名字;
- (5) 限定时间报不出名字的同学遭执棒者棒击, 并被换上来执棒。如此, 直至大家熟悉组内每位同学的姓名;
- (6) 每个小组选派一名代表, 谈谈参加此次活动的感受。

## 《心理测试》

### 性格倾向测验

下面有 50 道题, 请根据自己的实际情况作出回答。

1. 与观点不同的人也能友好往来。
2. 你读书较慢, 力求完全看懂。
3. 你做事较快, 但较粗糙。
4. 你经常分析自己、研究自己。
5. 生气时, 你总不加抑制地把怒气发泄出来。
6. 在人多的场合, 你总是力求不引人注意。
7. 你不喜欢写日记。
8. 你待人总是很小心。
9. 你是个不拘小节的人。
10. 你不敢在众人面前发表演说。
11. 你能够做好领导团体的工作。
12. 你常会猜疑别人。
13. 受到表扬后, 你会工作得更努力。
14. 你希望过平静、轻松的生活。
15. 你从不考虑自己几年后的事情。
16. 你常会一个人想入非非。
17. 你喜欢经常变换工作。
18. 你常常回忆自己过去的的生活。
19. 你很喜欢参加集体娱乐活动。
20. 你总是三思而后行。
21. 使用金钱时, 你从不精打细算。

22. 你讨厌在工作时有人在旁边观看。
23. 你始终以乐观的态度对待人生。
24. 你总是独立思考回答问题。
25. 你不怕应付麻烦的事情。
26. 对陌生人你从不轻易相信。
27. 你几乎从不主动制订学习或工作计划。
28. 你不善于结交朋友。
29. 你的意见和观点常会发生变化。
30. 你很注意交通安全。
31. 你肚里有话藏不住,总想对人说出来。
32. 你常有自卑感。
33. 你不大会注意自己的服装是否整洁。
34. 你很关心别人会对你有什么看法。
35. 和别人在一起时,你的话总比别人多。
36. 你喜欢独自一个人在房内休息。
37. 你的情绪很容易波动。
38. 看到房间里杂乱无章,你就静不下心来。
39. 遇到不懂的问题,你就去问别人。
40. 旁边若有说话声或广播声,你总无法静下心来学习。
41. 你的口头表达能力还不错。
42. 你是一个沉默寡言的人。
43. 在一个新的环境里,你很快就能熟悉了。
44. 你同陌生人打交道,常感到为难。
45. 你常会过高地估计自己的能力。
46. 遭到失败后,你总是忘却不了。
47. 你感到脚踏实地地干比探索理论原理更重要。
48. 你很注意同伴们的工作或学习成绩。
49. 比起小说和看电影来,你更喜欢郊游和跳舞。
50. 买东西时,你常常犹豫不决。

说明:以上50道题目,完全符合你实际情况的得2分,基本符合得1分,不符合得0分。然后看你得分多少,对照表2-1,查看你的性格倾向。

表2-1 性格倾向测验表

| 性向指数 | 0~19 | 20~39 | 40~59    | 60~79 | 80~100 |
|------|------|-------|----------|-------|--------|
| 性格倾向 | 内向   | 偏内向   | 中间型(混合型) | 偏外向   | 外向     |



## 第一节 自我意识概述

### 小故事

### 斯芬克斯之谜

斯芬克斯是希腊神话中一个长着狮子躯干、女人头面的有翼怪兽。坐在忒拜城附近的悬崖上，向过路人出一个谜语：“什么东西早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”如果路人猜错，就会被害死。俄狄浦斯猜中了谜底是人，斯芬克斯羞惭跳崖而死。

我们对斯芬克斯之谜的深度阐释将表明：俄狄浦斯对“斯芬克斯之谜”的解答是“表象”的、“动物”层面的，换言之，他并没有真正地解开“斯芬克斯之谜”。对于今天的我们来说，德尔菲神庙前石碑上镌刻着的“认识你自己”几个大字仍然是一个“谜”，迄今，它仍是横亘在当代人类面前的一个严峻课题。

人生活在世界上，总要同周围的各种事物发生这样或那样的联系。为了使个人与周围世界保持平衡，使周围世界服务于人的生存与发展，人们就必须对周围世界进行探究和发现，形成对外部世界的一些看法。同时，为了使自己能适应这个社会发展的要求，能在社会中更好地发挥作用，每个人又不得不对自己本身进行反思，以了解自己是一个什么样的人，有什么样的特点和能力，能在社会中发挥怎样的作用，这样就形成了人对自身的意识，即自我意识。

那自我意识的本质是什么？它是怎样形成的？它对人格的形成和发展有何作用和意义？

### 一、自我意识的含义

你喜欢照镜子吗？我想你的回答是肯定的：“哪个少男少女不喜欢照镜子呢？”那你在照镜子时在镜子里看到了什么，发现了什么呢？你或许会说，怎么会问这么傻的问题，我当然看到我自己了，难道还会看到妖怪。你随意的一句回答，却准确地指出了“自我”的两种状态，即“我”可以分成一个处于观察者角色的“我”和一个处于被观察者角色的“我”。很明显，在“我看见我自己”这句话里，前一个“我”处于观察者的地位，后一个“我”是处于被观察者的地位。这就是我们经常讲的自我的两种分类。

先回答我一个问题，“镜子中的你长得是否很漂亮啊？”对于这个问题，你肯定也会有个答案，你会说“我长得很漂亮，貌似潘安(貂蝉)”，或者“我长得很丑”，或者“我长得还可以”等。你的这个自我评价，就是自我意识，它反映的是生理的自我，即对自我相貌特征的评价。

什么是自我意识？它是人对自身以及自己同客观世界关系的认识。自我意识是人的意

识活动的一种形式,也是人的心理区别于动物心理的一大特征。它同时是一个复杂的、多层次的心理系统。从内容上来看,自我意识又可分为生理自我、社会自我和心理自我。生理自我是指个体对自己身体的意识,如刚才所举的例子“我认为自己长得很漂亮”。社会自我是指个人对自己在社会关系、人际关系中的角色的意识,包括个人对自己在社会关系、人际关系中作用和地位的意识,对自己所承担的社会义务和享有的社会权利的意识等,如“我是一个有人缘的人”“我是一个有责任心的人”。社会自我出现的同时,心理自我也形成和发展。心理自我是指个人对自己心理的意识,包括个人对自己的性格、智力、态度、信念、理想和行为等的意识,如“我的性格是内向型的”“我的信念很坚定”。个人对自己生理的、社会的、心理的种种意识,是密切联系在一起的。因而,每个人都有对他自己的看法和态度,并有其独特的形式和内容。

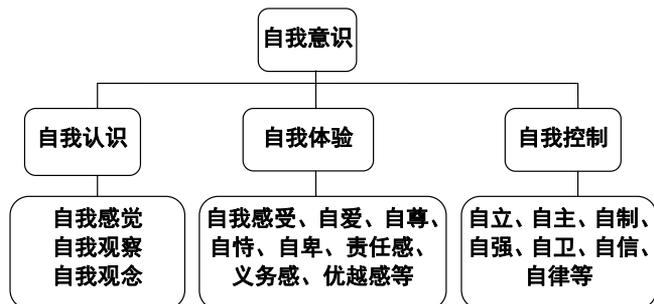
就自我认知中的自我观念来看,自我意识又可分为现实的自我、投射的自我、理想的自我。现实的自我也称现实我,是个人从自己的立场出发对自己目前实际状况的看法。投射的自我也称镜中自我,是个人想象中他人对自己的看法,想象他人心目中自己的形象,想象他人对自己的评价,以及由此而产生的自我感,如“大家都说我长得很漂亮”就是投射自我的表现。个人对自己现实的观感,即现实自我不一定与想象中他人对自己的观感即镜中自我完全相同,两者之间可能有差距。当这个距离加大时,便会感到自己不为别人所了解。理想的自我也称理想我,是指个人想要达到的完善的形象,如“我想成为一名医生”“我想做一名诚实的人”等。理想我是个人追求的目标,不一定与现实我是一致的。理想我虽非现实,但它对个人的认识、情绪和行为的影响很大,是个人行为的动力和参照系。

### 名人名言

聪明的人只要能认识自己,便什么也不会失去。——尼采  
 世界上最大的事莫过于知道怎样将自己给自己。——歌德  
 在所有的知识中,智者与好人寻找最多的是了解他们自己。——莎士比亚

## 二、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,它由自我认识、自我体验和自我控制三种心理成分构成。这三种心理成分相互联系、相互制约,统一于个体的自我意识之中。



## (一)自我认识

自我认识是自我意识的认知部分，它是主体我对客体我的认知和评价，即自我认知和自我评价。其中，自我认知是自己对自己身心特征的认识；自我评价是在自我认知的基础上对自己做出的某种判断。

自我认识主要解决“我是一个什么样的人”的问题，例如，有人观察自己的形体，认为自己属于“健壮型”；分析自己的为人处事，认为自己是热情友善的；用批评的眼光审视自己时，觉得自己脾气暴躁、容易冲动等。可见，自我认识涉及个人的自我感觉、自我观察、自我分析和自我批评等。

在客观的自我认识基础上做出正确的自我评价，对于个人的心理活动、行为表现及个人在社会群体中人际关系的协调，都具有重大的作用。如果一个人在社会生活中把自己看得低人一等、没有价值，那么，他就会产生自卑感，做事缺乏信心，没有主动性和积极性，其结果是无论做什么事情都难以保证质量。相反，如果一个人只看到自己的长处，就会产生盲目乐观的情绪，自我欣赏，自以为是，结果往往不能处理好人际关系，难以与人合作，或被他人拒绝、被群体所孤立。可见，对自我的客观认知和评价，对个人的健康发展有着不可忽视的影响。

## (二)自我体验

自我体验是通过认识和评价而表现出来的情绪上的感受，其中包括满意或不满意、自尊、自爱、责任感、义务感、优越感、羞怯、自卑等。在人的生活体验中，不仅有肯定的情绪体验，也有否定的情绪体验。而且，还要按照自己在社会中的地位或角色体验多种不同的情绪。

自我体验的产生是环境与个人内部的心理因素相互作用的结果，它是由外在环境的变化引起的，而外在环境能引起一定的情绪状态，又是与情绪经验的积累与概括相联系的。尤其是当个人的动机活动受到环境的阻碍或干扰但又无法克制时，情绪就容易激动，这种激动水平的大小，又可能随着受到挫折的强弱、范围，过去受挫折次数和可能受到的压力度的不同而产生不同的情绪体验。愉快、兴奋、愤怒、恐惧与羞怯都是以动机的形式对自我知觉发生作用，激起人们的行动。情绪有更大的适应环境变化的特点。行为的成功与失败，总是引起一定的积极的与消极的情绪反应：如果学生把测试的优良成绩归因于自己的努力和能力，就能提高自我价值并增强自尊心；当把考试的失败归因于自己的努力和能力这些内部因素时，则会降低自我价值并挫伤自尊心。这说明行动原因的归位与情绪有密切的联系。

## (三)自我控制

自我控制是主体对自身心理行为的主动的掌握。自我控制表现在意志方面，就是对自己的行为和活动的调节，从而了解自己在达到目的的过程中，如何克服外部障碍与内部困

难,采取什么手段实现自己的决定。

一个具有坚强意志的人,在控制方面就会表现出自立、自主、自制、自强、自信、自律,发挥独立性、坚定性,增强责任感;遇到挫折时,沉着冷静;做事果断而有韧性,执行计划时,绝不半途而废;不说空话,不炫耀自己,不哗众取宠。而一个意志薄弱的人则缺乏主见,容易受暗示,随波逐流,不能自制,情绪不稳定,不努力思考;面对困难,畏缩不前,缺乏竞争意识;有的人怯懦,有的人爱冲动,轻易地或随便地违背自己应遵守的原则,不负责任,不尽义务;有的人在人际关系中有更多的防卫心理,嫉妒或提防他人,或者害怕与他人发生冲突、忍让退缩。因而,需要进行自我监督、自我命令和自定义。但监督自己的执行要与个人具体特点相结合,当缺乏某种知识或技能时,就不能取得积极的成果,因而,对自己发生不满。自我监督的实际意义在于根据个人能力水平确定任务和目标,实现计划时不受其他事件的引诱与干扰,防止改变决定。对各方面的条件估计越全面,接受的信息越多,越有利于实现自我监督。例如,有的学生由于阅读文艺作品,注意到作者表达思想的论证方法,而改变了读书的目的,把过去注意情节有趣转向思维与论证,并学会监督自己。自我命令不限于自我强制或自我压抑,它的实际作用取决于个人的信念,以使自己的决定符合生活的主要目标和信念。自我命令有时由于迁就自己的惰性而不能执行,在这种情况下,首先,要求有意识地养成严于律己的习惯,不随便姑息自己,轻易地改变决定;其次,提高责任感水平,进行自我说服。青年期思维与论证能力的发展,使青年有足够的理由,从增强认识与信念上,克服自己的缺点,加强果断执行的意志力。

由上所述,自我意识的结构包括自我认识、自我体验、自我控制,三者有机统一,不可分割。通过自我认识,使人明确“我是一个怎样的人”;通过自我体验,可以解决“我这个人怎样”“我是否接受自己”;通过自我控制,可以最终解决“我应当成为一个怎样的人”。

### 三、自我意识的作用

自我意识是人类特有的心理现象,它的作用十分巨大。从种系发展来看,人类的心理具有自我意识,大大地优越于任何动物;从个体来看,人类个体进入青年期,其自我意识发展成熟,才脱离少年儿童的幼稚,进入成人阶段,真正具有了人的责任感和义务感。

#### (一)自我意识经常把自身作为自己活动的参照物

人们怎样活动,活动的内容,都是以自己为参照物。人们对外部世界的各种看法,大多是相对于自己状况而来的。例如,我们说“那儿离这儿很远”,是相对于自己所处的地理位置而言(同样,认为某人很蠢,其潜在含义至少是那人没有自己聪明)。临床发现,先天失明而后天恢复了视力的人,在初次看到外部世界时,并未报告是颠倒的。原因在于人类总是把自己作为参照物去观察外部世界,用这种方式把自身与外部世界作为一个参照系统。

## (二)自我介入对个体活动的意义重大

我们将某一事物与自我有内在的关系，称为自我介入。在个体活动中，自我介入通常与感情因素有关。自我介入在少儿三岁前后开始产生，表明个体对于自身有相当的认识，已经知道自己与其他人、其他事物的不同。之后，自我介入范围越来越广。到成年时，和自我有关的事物不但包括财产、家庭、职业、国家、政党、民族，而且还包括思想、观念、信仰、目标、价值观等，如果这些受到损害或威胁，个体会认为是自己受到损害或威胁，便会进行自我防卫。

## (三)自我是个体活动的觉察者、调节者和发动者

自我作为个体活动觉察者是使个体知道他在干什么，干得如何，并随时修正。而某一活动干得是否恰当，自我会对它作出评价，提供反馈信息，从而保持或改变活动的内容、方向和强度，这是自我作为调节者。这种调节有时是有意识的，而有时也是无意识的。当个体总感到自己不能决定自己的活动时，他就处于一种危险的境地。临床发现，如果个体长期处于被强迫的活动状态之中，就会产生心理上的烦恼，丧失自信，产生生理或心理疾病。由此可见，自我作为个体活动的发动者的重要性。

## (四)自我使个体的活动具有一致性、独特性和共同性

例如，有人认为做人应该对得起自己的良心。那么，无论在何种情况下，他都会努力按照这一信条去做，否则便有一种过失感和罪恶感。个体活动的一致性是相对于他们自身而言的，如果个体感到自己处处与他人一样，他会感到不满意，因此，自我总是要寻求自己活动的独特性。而当个体的活动被预期可能受惩罚时，个体总要寻求与其他个体活动的共同性。

## (五)不同的自我优势，引起相应的自我评价与自我追求

当生理的自我占优势，在其自我评价的基础上，个体主要追求其身体外表、物质欲望的满足，获得家庭成员的关心与爱护等；如果以社会的自我为主导，那么在其自我评价的基础上，个体则处处追求他人的注意与重视，追求他人对自己的情感，追求名誉、地位、金钱；如果心理的自我占优势，在其自我评价的基础上，个体主要追求自己在政治上、宗教上、道德上能上进，并且努力发展自己的智慧。

## (六)自我寻求理想的自我实现

理想的自我不一定是客观上有价值的，它是个体希望使自己成为什么样的人。每一个健康的个体都需要两种类型的关心——社会的和个人的关心。假若个体没有感受到别人对他的关心，以及缺乏一种具有真实基础的对自身价值的意识时，他就不可能是正常的，也不

可能正确地发挥作用。完全理想的自我实现的个体几乎是没有的。从个体的角度看,个体很少有自我满足的时候,他总是处于不断地追求和奋斗的状态中,即寻求理想的自我实现。

## 第二节 大学生自我意识的发展

### 一、历史变迁中的大学生自我意识

从纵向的历史演变来看,漫长的封建大一统的社会,造就了人在多个层面上是统一于一体的状况。在公与私、忠与奸、多元与单一、丰富与简单等多种因素的对立冲突中,大家不约而同而且毫无争议地选择了单一与简单,而视任何的多元化为异端邪说。这样内在心灵的冲突往往演变为二元对立的单一模式,与外界的冲突往往成为一种强大的外力压迫,内心软弱苍白,内心世界成为一种阴暗的角落和极力克服的对象。在内外一致中,基本上是以“外”为动力并以外作为判断是非的标准。这样“自我”在此价值体系中,基本上处于“恶”“私”的一面而出现的,并由此成为人们价值体系中极力驱逐和鞭挞的对象。在此情景下,“自我意识”是以一种变形的方式展示的,并且往往处在阴暗的角落中而易产生变态。由此,使“自我意识”异化为非我的极力排斥的对象。总之,理想主义的、形而上学的价值取向的“自我意识”观,成为此时的一种主流的,甚至是唯一的声。

从20世纪50年代中期到1979年改革开放政策实施之前,中国是一个高度的计划经济社会。在这个时代,中国青年的世界观基本上是一致的,并与社会总体世界观是一致的。其世界观中的人生价值的指向是“无我”和“忘我”——国家的需要就是自我的需要,国家的利益高于包括自我在内的一切。尤其在“文革”中,这种人生价值观发生变异达到了极致。极左思潮在给我们造成灾难性的经济建设恶果的同时,也扭曲了人的灵魂,塑造了一种远离现实生活的“圣人”价值观。这样,自我价值观与社会价值观高度一致,社会价值观便是一种放大的个人价值观。从表面看,在自我意识中,自我价值观不应该与社会价值观有矛盾冲突,否则,便是一种异于社会价值观的、具有错误政治色彩的反常心理。自我意识被社会意识和社会意志袭夺并取代了,自我成了一个没有灵魂的空壳,何谈自我意识的培养与发展!

始于20世纪70年代末的改革开放是一场社会主义制度自我完善和发展的革命:从计划经济与市场经济体制的并存,社会主义市场经济体制的建立,到社会主义初级阶段理论的确立,再到两个文明建设的“两手抓、两手都要硬”的思想等。20年来社会的巨大变革,首先引起了整个社会价值观的巨大变革,进而引起了当代中国大学生的世界观、价值观、人生观的巨大变化,这种变化必然对大学生自我意识的发展产生深远的影响。

一般认为,改革开放以来,中国大学生价值观的发展经历了四个基本阶段:

- (1) 1980年,主要特征是以潘晓的“人生观”讨论为主题;
- (2) 1981—1985年,主要特点是开始以一种多取向的、积极的方式和态度寻求新的价值观念;

- (3) 1985—1989年，主要特征是价值观的高期望值与低评价率之间发生冲突；  
 (4) 1989年至今，主要特点是人生价值观趋于现实。

上述见解对当代中国大学生人生观的发展作出了深入而细致透彻的研究，但事实上，各阶段或各时期之间往往很难作出如此细化的科学界定。上海社科院青少所苏颂兴先生认为，改革开放以来青年人生观的发展分成两个阶段，即：

- (1) 80年代，青年思考的主旋律是“人为什么活着”；  
 (2) 90年代，青年思考的主旋律是“人怎样活得更好”。

苏先生认为，这种划分表现出了在这改革开放的20年中，中国社会的巨大变化顺应人类社会发展的潮流<sup>①</sup>。我们已经从传统社会向现代工业社会过渡，并且正从现代工业社会向后现代工业社会迈步。不同社会形态相应地塑造出不同人的社会性格：传统的、自我的、他人的，其实质就是三种不同的价值取向。当代中国大学生人生价值观的演变就经历了从传统(这里的传统不仅是指农业社会给我们留下的某些封建传统，而且还包括受左的思想影响而形成的意识形态传统)的没有选择余地的、单一价值观向自我的、多元化的价值观转变，并且正在呈现出为适应社会发展而选择的环境、时尚决定自己行为的他人导向的价值观。可以说，当代中国大学生人生价值观演变与世界范围内的人生价值观演变在方向上是吻合的，在进程上则因为中国社会急剧的变化而表现出浓缩性的特征。

## 二、大学生自我意识发展的过程

进入青春期后，大学生的自我意识会出现一个分化——冲突——统一的过程。这一过程是大学生自我意识不断发展，趋于成熟的过程。

### (一)自我意识的分化

儿童自我意识是一个尚未分化的整体，其意识内容主要停留在对自己外部行为和与周围关系的外部特征上。进入青年期，原来在儿童、少年时期统一不可分割的自我意识一分为二：一是理想自我，它是根据主观的自我和主观感受的社会现实所希望自己未来成为什么样的人而达成的自我状态。理想自我是处于观察者的地位，也就是“主体我”。二是现实自我，是指当前实际所达到的自我状态，即我现在是什么样的人。现实自我处于被观察者的地位，是理想自我所要观察的对象，也就是“客体我”。

自我意识的明显分化，使大学生主动、迅速地对自己的内心世界和行为有了新的意识，开始意识到自己那些从来没有被注意到的“我”的许多方面和细节。在这一时期，大学生的自我沉思、自我分析、自我反省的时候明显增多；对自我新的认识、体验和控制而带来的种种激动、焦虑、喜悦和不安也显著增加；为自己应该怎样做、能怎样做、不应该怎样做等而开始认真地动脑筋，不像中学生那样随心所欲。

<sup>①</sup> 苏颂兴. 从传统向自我向他人价值导向的转变——当代中国青年人生价值观的演变. 当代青年研究, 1998(4).

此时,如果个体的理想自我(主体我)和现实自我(客体我)能保持大致的平衡,也就是说,个体的真正能力、性格、欲望能如实地表现出来,个体便能以自己的本来面目出现在别人面前,既不用掩饰自己的努力,也不怕暴露自己的缺点,从而有利于发挥自己的实际能力,促进个体健康发展。但也常常会出现理想自我和现实自我的失衡感。

现实自我占优势的个体,往往表现出较强的虚荣心和自我陶醉感,特别在乎他人对自己的评价,期望事事处处得到他人的赞赏。他们担心暴露自己的缺点,常常炫耀自己的知识,追新猎奇,哗众取宠,以换取他人的赞赏。

理想自我占优势的大学生,往往将“客体我”萎缩到实际能力之下,总认为自己事事处处不如人。他们往往自卑感较强,为自己某方面的欠缺,如口才不好,身材不高,相貌一般,家境贫寒,能力不强而苦恼,甚至放弃应有的努力,形成自我怜悯或伤感的心理状态。

总之,自我意识的分化促进了大学生的思维和行为的主体性的形成,从而为客观地评价自己和他人,合理地调节自身的言行奠定了基础。这是自我意识开始走向成熟的标志。

## (二)自我意识的冲突

自我意识的分化,一方面使青年开始意识到自己不曾注意的许多“我”的方面和细节,发现理想我与现实我的差距。另一方面,由于处于发展阶段,自我形象不能很快确立,自我概念不能明确地形成,因而自我冲突加剧,表现为内心冲突,甚至有很大的内心痛苦和强烈的不安感。

归纳起来,当代大学生自我意识的矛盾冲突主要表现在以下几个方面。

一是“理想我”与“现实我”的冲突。这可以说是大学生自我意识矛盾的最突出、最集中的表现。大学生对未来充满信心,抱负水平较高,成就欲望较强,但由于他们生活范围相对狭窄,社会交往比较单一,缺乏社会阅历,对自我认识的参照点较少,因此,不能很好地将理想与现实结合起来,从而使“理想我”与“现实我”之间产生较大差距。这种差距在给大学生带来苦恼和不满的同时,也会激发大学生奋发进取的积极性;但如果这种矛盾与冲突过于强烈,不能及时加以调适,则会导致自我意识的分裂,从而带来一系列心理问题。

二是独立意向与依附心理的冲突。上大学后,大学生的独立意识迅速发展,他们希望自己能在经济、生活、学习、思想等方面独立,希望摆脱成人的管束,自主地处理所遇到的一些问题,但他们在心理上又依赖成人,无法真正做到人格上的独立,这种独立意向与依附心理的矛盾也一直困扰着他们。

三是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,寻求归属和爱。他们有强烈的交往需要,希望能向知心朋友倾吐对人生和生活的看法,盼望能有人分担痛苦,分享欢乐。但同时他们又存在着自我闭锁的倾向,许多人往往不愿主动敞开自己的心扉,而把自己的心灵深藏起来,在公开场合很少发表个人真实意见。他们在与他人交往时存有较强的戒备心理,总是有意无意地保持一定距离,正是这种交往需要与自我闭锁的矛

盾冲突,使得不少大学生备受“孤独”的煎熬。

四是自信心与自卑感的冲突。大学生刚刚考上大学时,受到老师、家长、亲朋好友的赞赏、同辈人的羡慕,因而优越感和自尊心都很强,对自己的能力、才华和未来都充满了自信。然而进入大学后,群英荟萃,许多大学生发现“山外有山”,尤其是当学习、文体、社交等方面显露出某些不足时,有些大学生就会陷入怀疑自己、否定自己的不良情绪中,于是产生自卑心理。在这些大学生的内心深处,自信心和自卑感常常处于冲突状态。

五是追求上进与自我消沉的冲突。许多大学生都有较强的上进心,他们希望通过努力实现自身的价值。但在追求上进时,困难、挫折在所难免,不少大学生常常出现情绪波动。在困难面前望而生畏,消极退缩,虽然退缩但又不甘放弃,心中依然想追求、想奋进,内心极为矛盾,困惑、烦躁,不安、焦虑也由此而生。

### (三)自我意识的统一

由自我意识的分化带来的种种矛盾冲突是大学生自我意识发展中的正常现象,也是大学生迅速走向成熟的集中表现。自我意识矛盾冲突一方面会使大学生感到焦虑苦恼、痛苦不安,可能影响到他们的心理发展和心理健康,另一方面也会促使他们设法解决矛盾,来实现“理想我”与“现实我”的统一。但是,由于个人的社会背景、生活经验、智力水平、追求目标等方面的差异,自我意识的统一途径也有所不同,但总的来说其统一途径有三个方面:一是努力改善现实自我,使之逐渐接近理想自我;二是修正理想自我中某些不切实际的高标准,并改善现实自我,使两者互相趋近;三是放弃理想自我而迁就现实自我。按照心理学健康标准,无论哪种途径达到自我意识的统一,只要统一后的自我意识是完整的、协调的、充实的、有力的,就是积极和健康的统一,这种统一就有利于个体的心理健康和发展,有利于社会的文明与进步。

由于个人的社会背景、生活经验、智力水平、追求目标等方面的差异,大学生自我意识的分化、冲突、统一的途径不同,其统一的类型也不同,结果也不同。一般来说,我们把理想自我和现实自我的矛盾统一归纳为五种类型。

第一种是积极型。不断完善现实自我,使之与符合社会发展要求的理想自我达到统一。这是有抱负、有志气的青年所采取的一种统一类型,它最典型地反映了青年人积极向上、努力进取的精神,是值得鼓励和提倡的。

第二种是现实型。一方面不断完善现实自我,另一方面又根据现实自我的实际状况,修正理想自我,达到两者统一。在这里虽理想自我也有朝着现实自我“靠拢”的修正,但出于较现实的考虑,仍不失为一种积极的统一。

第三种是庸碌型。放弃理想自我,以迁就现实自我,达到统一。这是不思进取、安于现状、庸庸碌碌、得过且过的一种统一。例如,有的人原来有良好的理想自我,但在改善现实自我的过程中遇到挫折,便消极处世,作茧自缚,放弃理想自我,听凭自然发展。这是需要教育者促其前进的一类。

第四种是虚假型。通过对现实自我的过高评价或虚妄的判断,获得与理想自我的统一。

这类人往往狂妄自大,自命不凡,以主观臆想代替客观现实,沉浸于自我陶醉之中。这是需要教育者击其猛醒的一类。

第五种是消极型。理想自我和现实自我在不符合社会发展要求的方向上的统一。这多为自甘堕落、执迷不悟的人所采取的一种统一类型。例如,有的人形成了与社会进步相悖的理想自我,只是由于种种主客观条件的束缚(如主观上的自尊心,客观上的道德舆论),现实自我才滞后于理想自我,一旦束缚被挣脱(如自尊心已挫伤,已无视道德舆论),便破罐破摔,使现实自我一下子滑向消极的理想自我,获得统一。这是有极大危害性的统一,应引起教育者高度警惕。虚假型和消极型的学生实际上都有不同程度的心理障碍,属于自我意识的变异状态。这类学生人数极少,但表现出来的心理与行为问题波及面较大,是高校学生思想政治教育和心理卫生咨询引导的重点对象之一。

总之,青年中期是理想自我与现实自我矛盾突出的时期,也是使其趋向统一和转化的关键时期。过了青年中期,自我意识就逐渐趋于稳定,再变化发展就没有原来那样急剧了。一般来说,一年级的大学具有一定的依赖性和盲目性,二年级的大学生理想成分较多,容易想入非非,三年级以后就显得沉着稳定了。这表明,大学生的自我意识正处在矛盾、统一、转化并日趋稳定的阶段。教师应把握大学生的自我意识发展的各个重要环节,认识大学生自我意识发展的规律性,促使大学生的自我意识沿着正确健康的方向发展。

### 三、大学生自我意识发展的特点

在校大学生正处于自我意识发展的关键时期,其自我意识的发展出现了许多新的特点。确定大学生自我意识发展的水平,应以其自我意识结构之间是否协调发展为重要指标。如果要素协调发展一致,自我意识的发展水平就高;反之,如果要素协调发展不一致、不统一,自我意识的发展水平就低,就会出现障碍。下面,将从自我认识、自我体验和自我控制三个方面来了解大学生自我意识发展的特点。

#### (一)大学生自我认识的特点

##### 1. 大学生更加注重对自己内在素质的认识

调查表明,在中学尤其是高年级,学生对自我的认识比较看重一些外在的东西,如身体、容貌、仪表等。到了大学阶段,学生对自己的认识发生了很大变化,这种变化不是说学生不看重外在的东西了,而是与外在的东西相比,他们更加注重内在的素质。在一所大学的问卷调查中,在回答“你认为你是一个什么样的人”时,多数学生回答的是自己的一些心理品质,如善良、热情、诚实、乐观、自信、自尊等。

##### 2. 大学生更加注重自己在社会中的地位和作用

随着年级的升高,大学生对自我的社会属性(社会地位、社会角色、社会责任、社会义务等)越来越关注。经常在校园里听到大学生们说:“宇宙是无限的,人生只是昙花一现,但也要在这一瞬间把斑斓的色彩留给人类”“社会的进步不是靠哪个救世主,而是靠社会

成员的努力，靠我们自己掌握自己的命运”。也经常有许多高年级的学生以未报答父母的辛苦劳动而感到内疚。

### 3. 大学生的自我认识以肯定性评价为主

值得注意的是，在大学生中存在着自我评价的偏差，他们要么高估自我，要么低估自己，但从总体上看，现代的大学生看到更多的是自己的优势、优点。从一定意义上说，这一状况显示了当代大学生的自信、积极向上的心理状态。但同时，过分地看重自己的优势，而看不到自己的缺陷，这也可能走向另一个极端，即盲目自大、目中无人的心理状态，而这对大学生的发展是极为不利的。

### 4. 大学生的自我评价从高估到走向平衡

西方心理学家的研究认为，青年大学生对自己的评价有过高评估的倾向。从我国大学生的实际来看，低年级的学生自我评估的倾向比较明显，这是因为他们刚从中学毕业，能升入大学的毕竟是少数人，因此，他们自认为是“天之骄子”。但是，经过四年的大学学习、观察和体验，自我的评价趋于平衡，对自己的评价更为客观和现实。

## (二)大学生自我体验的特点

### 1. 大学生自我体验的发展水平渐趋稳定

对大学生的自我体验测验显示，大学生一年级与高中三年级学生处于同一级水平，他们的自我认识与评价能力有所增高，自我体验仍在发展变化。但大学二年级和三年级自我体验的测验得分有所下降。这是因为在大学期间大学生的自我体验受到社会需要和主体的意识与客体的相互关系的影响，理想和现实往往发生矛盾冲突，这种矛盾一直持续到四年级才得到解决，因而自我体验经过三年级这个转折点，到四年级又回升到较高水平。

### 2. 大学生的自我体验较为强烈

大学生在自我评价和提高的基础上，认识到自我的价值、地位和作用，责任感和义务感增强，在学习和各项活动中争强、好胜，自尊心有突出的表现，一旦受挫和失败就会产生内疚和压抑的情绪。成功与失败都会引起大学生强烈的情绪反应。

### 3. 大学生的自我体验敏感性大

处在青年期的大学生对涉及自我的一切事物都非常敏感，特别是在与异性的接触中更常常引起情绪的波动，在行为与自我形象的塑造上往往触景生情，通过想象抒发自己的灵感和生活的体验，因而在思维中经常流露出一些感触和遐想等。

从性别差异来看，在自我体验强度方面，男生大于女生；在体验的持续性上，女生比男生更持久。

### (三)大学生自我控制的特点

#### 1. 大学生自我控制的能力与自我监督能力的提高

自我监督与调控有两种类型,一种是不随意的,在知觉结构中进行,使计划中动作的程序重复反馈,符合预期的模式;另一种是使外部的规范标准与自己的动作标准一致。通常我们的行为与规范的关系有三类:第一类是一致性信息,个人的行为表现与规范标准一致;第二类是连续性信息,个人的行为表现与规范标准在任何场合都符合;第三类是区别性信息,对不同的目标,行为的表现也不同。不随意的自我监督是被动地使自己的行为与规范要求一致,也可以重复表现出来。但更换目标后会发生什么行为仅靠外在压力是不够的,这是一个从外向内的转化过程。大学生的自我控制已经发展到能够由自觉提出的动机、目的来调节与支持,防止活动的任意改变,坚持实行预定的行动计划,因而能应用逻辑分析提高执行过程的知觉水平。例如,运动员运用逻辑分析控制跑速。大学生自我监督的自觉性来源于社会责任感、成就目标、生活的价值定向、意志的努力和锻炼,而外部直接诱因的作用则相对地减少了。

#### 2. 大学生自我控制的社会性增加,更多地用社会标准要求自我

根据一项对11所院校15个系的395名大学生的调查发现,多数大学生希望做一个能够为社会做贡献、适应时代发展特点、德才兼备、富有开拓精神、肩负重任的人,而认为自己只能做一个普普通通、没有远大理想的人的大学生,只占少数。

#### 3. 从高估和低估自我向平衡发展

大学生由于自我评价与自我体验发展的不平衡,有时表现出高估自己的倾向。所谓高估,就是自我评价高于他人评价。根据上述调查发现,在自我认识方面,45项测试题中有31项存在高估的情况,有些学生的自信心和优越感强,他们用自己之长比他人之短;有的学生出现了盲目的抗拒心理,认为别的同学都不如自己,甚至采用各种方式表现自己的能力,思想偏激、武断,因而出现错误的行为。这种自我扩张型的大学生行为上缺乏理智,情绪容易冲动,妄自夸大自我形象,幻想高于现实,当现实条件不如意时,就埋怨客观环境不佳,学业与品德向不良方向发展。另一种类型是低估自己,在大学生活和学习中积累了更多的挫折和困难,自卑感严重,出现了焦虑和紧张,倾向于自我否定。这两种表现都说明大学生在自我控制方面更需要注意调整自我控制由不平衡向平衡发展。

## 四、大学生自我意识发展中的缺陷

个体的自我意识是在外部环境的影响作用下,通过自我的主观努力形成的。自我发展的历程是一个主观与客观、内在与外在双向互动的过程,自我意识的发展水平就是个体主客观力量共同作用的结果。大学生正处于心理迅速成熟、又尚未完全成熟的时期,自我意识还在不断发展中。传统观念作用下的大学生,在当前多元化的人生观和价值观的冲击下,

在复杂多变的社会环境的影响下，如果缺乏自省和正确的引导，容易出现各种发展的偏差，导致以下几个方面的缺陷。

### 1. 扭曲的自尊——虚荣

虚荣心是一种追求虚假荣誉，以期获得尊重的心理行为。在社会生活中，人人都有被尊重的需要，都希望得到社会的承认。但好虚荣者不是通过实实在在的努力，而是利用吹牛、撒谎、作假、投机等非正常手段去沽名钓誉。“空袋不能直立”，追求虚假的荣誉，只是自欺欺人，不仅会使个体失去他人的尊重和友谊，失去诚实，而且会使他失去实在的追求，留下空虚苍白的人生。

### 2. 消极的自觉——自卑

蒋文兵，男，21岁，大学二年级学生。性格内向，不善言谈，遇到事情总爱一个人苦苦思索。一年级第二学期，有一门功课不及格，这次参加英语四级又没有通过，蒋文兵就认为自己的学习能力不强，没法适应大学的学习；觉得自己缺乏社交能力，两年的大学生活，没有知心朋友，有话无处讲，有事无处求。他对自己就读的大学不满意，认为缺乏学术氛围，周围的同学都在混日子，自己也只能无所事事，随波逐流。因此，蒋文兵认定自己的前途是一片暗淡，将来是注定没有出息的。个体的自卑感形成的原因比较复杂，主要有以下几种影响因素。

其一是来自自我认知的偏差。具体表现有：

(1) 消极的自我暗示。凡事好从消极悲观的方面考虑，喜欢拿自己的短处与他人的长处相比，总觉得“我可能不行”“我天生不是那块料”等等，使自己的自信心逐渐丧失。

(2) 过低的自我期望。不相信自己的能力，对自己缺乏激励，造成失败的结果反过来又验证了自我的认识和期望，进一步强化了自卑。

(3) 过强的自尊。个体过强的自尊心，会导致自尊的需要经常得不到满足，产生心理失望，并逐渐丧失自信。另外，挫折的经历和不恰当的归因也会导致自卑心理的形成。尤其是多次受到别人的嘲笑、讽刺和打击时，有可能对自己的能力产生怀疑，出现过低自我评价，从而一蹶不振。

其二是来自个性的差异。瑞士心理学家荣格把人的性格类型分成两类：外倾型和内倾型。外倾型的人活跃而开朗，对周围的一切都很感兴趣，易受感情支配，不拘泥于小事，反应快；内倾型的人优柔寡断，孤僻，常有某种提防戒备心理，不愿抛头露面。心理研究表明，几乎所有的自卑者，都是性格内倾的人，他们情感脆弱，体验深刻，比较敏感，常常自惭形秽，总感到别人瞧不起自己，所以事事退缩，处处回避。结果，其增长经验才干的机会无形中大大减少。

其三，生理缺陷是自卑性格形成的又一个重要原因。主要表现在一些身材矮小，身患残疾的大学生身上。他们常常体验着常人无法感受的失落和痛苦，易产生自轻自贱的情绪，并由此陷入孤独、沉默、神经过敏的自卑境地。

其四，幼年时生活信息的影响。心理学家认为，自卑感起源于人的幼年时期。心理科学的研究证实，不少心理问题都可在早期生活中找到症结，自卑作为一种消极心态也不

例外。

一个人的自卑心理一旦形成以后，不仅会严重地阻碍他们的交往生活，使他们孤立、离群，而且还会抑制他们的自信心和荣誉感的发展，抑制他们的能力的发挥和潜能的挖掘。特别是当他们的某种能力缺陷或失败的交往活动被周围人轻视、嘲笑或侮辱时，这种自卑心理会大大加强，甚至以嫉妒、暴怒、自欺欺人等畸形的方式表现出来，给自己、他人和社会造成一定的危害和损失。由于这种自卑心理对交往和个人发展的危害性，我们应当采取适当的措施去克服它，让自卑者从自设的陷阱里走出来，潇洒地走进人群，享受人际交往的乐趣。

克服自卑心理首先要提高自我期望。自卑者首先要善于发现自己的长处，肯定自己的成绩，并且让优点长处进一步放大。一个人只有客观地评价自己和他人，与他们进行正确的社会比较，才有助于肯定自己，才可能克服自卑感。其次要积极参加交往活动，增加成功的交往体验。自卑者总是把自己孤立起来，避开与人的交往，而越不与人交往，就越怯于交往，就越自卑。同时，不常交往以后，基本的交往技能也难以发挥，交往经验更是少得可怜了，所以偶尔参加一次交往活动，似乎早已遗忘人情世故，怎能与交往场上的老手相比，挫折和自愧自在情理之中。然而，如果自卑者能积极参加交往活动，主动与陌生人进行交往，去提高交往成功的概率，去享受哪怕是是很小的成功的欢乐，那么对这些从未获得过交往成功的自卑者来说，再小的成功也能给人以鼓舞，因为，它毕竟是零的突破，是再次成功的希望，是大有潜力的先兆。

### 3. 退缩的自主——从众

从众，是一种普遍存在的心理现象，它是在群体舆论的压力下，放弃个人意见而采取与大多数人一致的自我保护行为。从众心理人皆有之，但有过强从众心理的大学生，没有独立思考，缺乏主见，丧失自我，有碍于心理发展。造成从众心理过强的原因是多方面的：一是害怕孤立，为了求得小团体的认同，避免孤立而放弃了主见，随大流，凑热闹，以求并无实际意义的“合群”；二是缺乏自信，有些学生对自己的能力缺乏自信，不敢自己下判断，作决定，只好随大流；三是当今不少家庭和学校一味要求“听话”“服从”的教育，使学生形成了一种极富惰性的人格特质，窒息了他们独立思考的精神。

### 4. 变态的自立——逆反

青年大学生在成人眼里是孩子，在孩子眼里是成人。他们渴望在思想上、行为上乃至经济上尽快独立。这个时期，他们的智力发展虽已达到高峰，但阅历有限，感性经验不足，且情绪表现富于两极性，易于感情用事，主观片面、脱离实际，以至形成偏见。当这种偏见在现实生活中碰壁时，在青年期特有的强烈的独立意识和批判精神的驱使下，他们就很容易出现逆反心理。例如，对师长的教育或班干部的工作抵触，以“顶牛”“对着干”来显示自己的“高明”“非凡”。对正面教育和宣传表现出一种怀疑、不认同的态度，对社会、人生和个人前途显出玩世不恭的态度。导致其个性倾向也会因此发生偏移，越是禁止的东西，越是感兴趣，越是不让做的事，越要做，常常表现出有意违拗的行为和放荡不羁的倾向。

马胜利，男，20岁，大一学生。读小学时，为人老实，唯父母和教师的意见是从。上初中以后，妈妈还是像过去一样没完没了地唠叨，一件小事，总是千叮咛万嘱咐，马胜利一听就烦。于是一反常态，开始和家长唱反调。进大学后不相信他人，我行我素，学校和班级要求的，他就反对。学校和班级反对的，他偏要去做。

应该看到，逆反心理的出现是青年学生批判精神、独立意识增强的标志，这是值得肯定的。但是，如不加以正确引导，消极作用很大。例如，有助长个人自由主义倾向、使人际关系僵化、不利于个人的社会化、产生不健康的思维模式和行为方式及情感反应固执等负面作用。

### 5. 极端的自信——自负

谢小强，男，22岁，大学二年级学生。认为自己聪明过人，才能超群，爱在别人面前夸耀自己，别人越关注就越兴奋。认为自己关注的问题都是哥德巴赫猜想式的，很少有人问津。对同学有比较强的支配欲，爱支配他人而不愿受他人支配。对同学们提出的还谈不上批评的意见，谢小强总是不能接受，内心里十分反感，还经常发怒。他看不到自己的缺点和不足，盲目地为十全十美的自我而陶醉，而且总是看不起周围的同学，既没有异性朋友，也没有同性朋友。自负是个体自以为是、自命不凡的一种情感体验和情绪表现。随着改革开放的深入，人们的思想观念发生了巨变。在谦虚淡出的同时，自信成为这一代大学生较为普遍的优秀品质，他们有独立思考的精神，不唯书、不唯上、不唯师，更不唯一些陈规陋习，对自己的才学信心十足，对自己的未来踌躇满志。但有些同学自信过了度，自我感觉太好就变成了自负。他们听不进师长的教诲，听不进同龄人的意见，一意孤行。

### 6. 放纵的自我——任性

这一代大学生，绝大多数是家中的独生子女，加上“大学生”这个头衔的光环，使得他们往往集家长的溺爱、老师的宠爱和社会的关爱于一身，在顺境中长大，缺乏挫折的磨炼。相当一部分同学有任性孤傲的毛病。例如，在人际交往中，不顾及他人的想法，而一味地要求别人依着自己行事；没想过自我克制，而一味地要求他人对自己忍让；在待人接物时，单从个人好恶出发，只凭一时意气用事，容易被本能的欲望和偶然的动机以及不良的情绪所左右。社会上“跟着感觉走”，片面主张个性自由张扬的思潮，也使他们对自己的弱点不以为然，进而发展到以我为中心，唯我独尊的境地。

## 第三节 大学生自我意识的养成

### 一、影响大学生自我意识发展的因素

根据我国学者对大学生自我意识所做的调查，我国大学生自我意识的发展基本上是积极的、健康的，但发展的过程并非直线向上，而是有起伏的矛盾斗争过程。有人认为，大学二年级是自我意识矛盾最尖锐的时期，也有人认为大学三年级是自我意识发展的关键时

期。总的说来,直到大学四年级,大学生的自我观念才基本趋于统一,自我意识的发展才趋于稳定。那在大学四年的学习过程中,到底有哪些因素制约着大学生自我意识的发展和变化呢?我们认为,自我意识的发展变化离不开整个社会环境与教育的影响,离不开学生自身的思维和实践体验。

### (一)社会楷模的影响

自我成为一个什么样的人,总是离不开社会生活中各种楷模的影响。“孟母三迁”就是为了给儿子寻找一个适合效仿的楷模。中国古代十分重视树立良好的社会楷模,使受教育者同正人君子生活在一起,使他每天“目见正事,闻正言,行正道,左视右视,前后皆正人”(《大戴记》)。四面八方都是“正人”,自然不能不正了。

但是,大学生受社会楷模的影响并不是像少年那样,对所喜爱或崇拜的人直接模仿,而是从众多社会楷模身上吸取有意义的、令人敬佩的内容,作为创造理想自我的素材。例如,保尔·柯察金、吴运铎、雷锋、张华等英雄楷模的形象曾经是我国大学生创造“理想的我”的重要榜样。不同的时代有不同的楷模,他们对不同时代大学生自我意识中“理想的我”的形成起着重要作用。

在对大学生进行的问卷调查中,当问到被调查的大学生希望成为一个什么样的人时,有个学生回答希望成为一个惩治贪污腐败的纪检干部;在问到最崇敬的人是谁时,他回答是海瑞、彭德怀;在回答最喜欢的文艺作品是什么时,他说是《七品芝麻官》。可见,大学生的思想已经围绕一些基本的观点形成了一个互相贯通的体系,他的理想同他的兴趣、爱好,以及崇敬的人物的理想都是相通的。由此也可看出,大学生建构的自我形象,并非来自对某一个人物楷模的直接模仿,而是从众多的楷模中吸取素材来创造的。

因此,为了帮助大学生塑造“理想的我”的形象,引导大学生学习古今中外历史上为人类社会的进步和发展做出贡献的科学家、思想家、教育家和革命家的光辉形象,有利于大学生从中吸取建构“理想的我”的养料,尤其是引导大学生学习那些和他们年龄与角色相近的同时代青年英雄和杰出大学生的光辉事迹,对于他们建构“理想的我”的形象具有重要的作用。

### (二)他人评价的影响

俗话说,“旁观者清,当局者迷。”他人的评价是客观认识自己的一面镜子,可以帮助自己了解“现实的我”的形象,认识自己的长处和短处,知道自己在别人心目中是一个什么样的人,既是作为建构“理想的我”的依据,也是提高“现实的我”的重要参照。

大学生可以通过某些会议、竞赛评比、表扬与批评、学习成绩报告单等各种途径获得别人非正式的评价,这些评价都可能对大学生的自我意识产生影响。

然而,别人的评价与大学生的自我评价总是会有一定的矛盾与距离,如何使别人的评价与大学生的自我评价趋于一致,从而为大学生所采纳,取决于许多因素。

### 1. 评价要从肯定优点入手，对大学生的优点与缺点进行全面的评价

即使是指出缺点，也应从肯定成绩和优点入手。在一般情况下，教育工作都应从正面对大学生进行肯定和鼓励出发，以激发其信心和斗志，不要一提优点就一笔带过，一讲缺点和错误就大做文章，这种消极的批评难以收到积极的效果。

### 2. 评价要从关心和爱护出发

出于爱护和关心的善意批评，即使是指出缺点和错误，也可能使人心悦诚服；而恶意的指责、指桑骂槐、冷嘲热讽就难以为人所接受。

从关心和爱护出发的正面评价，常常能对大学生的自我实现产生强有力的激励作用。有个大学生牢记一位长者对他的评价：“你心地善良，待人宽厚，将来一定会有远大的前途。”他认为这个评价不仅使他对自我的个性品质产生了积极的体验，而且使他增加了对未来社会的信心。因此，亲人、爱人、受敬重的人所作的评价往往具有强大的激励作用。有时，一个有威望的教师或长者的肯定评价甚至可以成为大学生刻骨铭心的座右铭，鼓舞他终身不懈地奋斗。

### 3. 评价要尊重大学生的心理特点和人格

大学生是趋于成熟的青年，有强烈的自尊心和独立自主的人格。因此，对大学生的评价必须尊重他们的自尊心和人格。通过谈心或民主探讨的方式，使他人的评价与大学生自我的评价形成共识，较有利于促进大学生自我意识的发展；而采取专制性的批评指责，并强加于人，就容易伤害大学生的自尊心，不仅会造成学生心情压抑和不满，甚至会产生逆反心理。

在对大学生进行评价前，还应该了解大学生自我评价的特点，才能进行有效的沟通，使别人的评价与大学生的自我评价趋于一致，从而达到提高自我认识的目的。

## (三)个人实践的体验

大学生的自我意识是随着学习活动、课外活动和各种社会交往活动而不断发展的。他们通过实践活动增进对自我的认识，获得自我体验，并进一步修正自我观念，调整对自己的要求和自我实现的行动。

当他们在学习中获得显著进步时，他们就体验到成功的愉快，提高了对自我学习能力的评价，增强了信心；而当学习成绩下降时，他们不但体验到失望和痛苦，而且会对自己的学习能力产生怀疑，降低对自我的信心。当他们参加某些竞赛活动(如唱歌、舞蹈、运动、绘画和演讲比赛等)而获奖时，他们会为自己过去未曾发现的才能而感到欣喜，并相应地提高对自己的评价；如果比赛受挫，有些人不但会感到失望和难过，可能还会认为自己“本来就不是从事那项活动的料”而灰心丧气。有个大学生说：“我原来认为自己很聪明，可是，第一学期几科成绩都考不好，我开始对自己的智力产生怀疑，后来，我的成绩又上去了，我又恢复了对自己学习能力的信心。”可见，实践的结果不断影响着大学生的自我认识 and 自我评价。

实践中角色地位的变化也会影响到自我评价。一个学生当选为班长,会提高他对自我的积极评价,由此增加对自我的满意感和自信度;如果落选,则会降低对自我的评价和信心。

大学生对自我的评价和认识,通常并不是一次实践活动的直接结果,而是他们经过实践——认识——再实践——再认识反复实现的。大学一年级的時候,许多学生对自我尚缺乏全面的、统一的、稳定的认识,对自我的评估一般偏高。经过几年学习生活实践的反复认识后,他们才形成了比较统一的、稳定的认识,形成了比较确定的自我观念。

#### (四)网络信息交流的影响

目前,我国加入计算机互联网的青少年日益增多,80%以上的用户是青少年,其中,大学生占了很大比例。现在,这些加入计算机互联网的大学生不仅受到教师和家庭的影响,受到电视、电影等单向传播的影响,而且受到计算机互联网络交流信息的影响。当他们坐在计算机前同国内外其他人进行交流的时候,那种“老师讲、学生听”的传统教学方法顿显逊色,而“自我”的主体地位日益明显。当他们操作电脑接受信息、处理信息和发布信息时,犹如“运筹帷幄”,发挥着自己的主动性、探索性和创造性,培养了自己独立分析问题、解决问题和创新的能力,以一种前所未有的方式促进自我意识的发展。

## 二、大学生自我意识的养成

怎样培养大学生具有良好的自我意识,使他们具有健康的自我概念、自我体验和自我实现的意向呢?这主要靠两个方面的工作:一方面,家庭、学校和社会要营造一个有利于大学生自我意识发展的环境;另一方面,大学生要加强自我意识的修养。

#### (一)营造良好的社会环境

这是涉及大学生教育培养全方位性的工作,是涉及家庭、学校和整个社会教育思想、教育制度和教育方法改革的大问题,需要慎重地加以对待。

##### 1. 提倡新现代化的思想观念

一个民族的思维模式和社会性格总是同民族的文化渊源密不可分。我国传统文化历来重视人际之间的伦常关系和道德规范,这往往使学生形成一种传统的思维模式和拘谨的性格特征。有人对我国青年学生观念现代化做了调查,发现有82.3%的学生处于由传统观念向现代观念的过渡阶段,13.4%的学生传统观念十分严重,只有4.3%的学生具有较为现代化的观念。

具有传统观念的学生对世界大局不关心,只关心本地区同自己密切相关的问题,但表达意见谨慎;他们缺乏接受新事物的心理倾向,对周围的人缺乏信任感;他们关心国家的改革开放,但缺乏参与的积极性与勇气。

上述这种传统观念下的表现显然同时代的要求、同培养社会主义现代化人才的要求不

相符合。如果我们培养的大学生只能恪守传统，而没有自己的独立意识，缺乏参与竞争的精神，他们如何才能在现代社会的竞争中坚定自信，克服困难，迎接挑战？他们又如何能在未来的事业中独立思考，开拓进取，做出新的发明和创造？

## 2. 改革传统的教育体制

由于受到传统思想的束缚，我国大学生的集体主义、依从性等性格特征比欧美人更显著，而在独立性方面则明显不如欧美人。

教育部等单位所做的一项调查表明，有 65.5% 的学生经常会对老师和课本的说法表示怀疑，但公开质疑的人却很少；即使有人提出质疑，公开表示赞同的人也会很少，甚至有 16.5% 的同学认为，如果质疑，“大多数同学会予以非议”。随着年龄的增长，这种思维定式和对权威的服从会日益增强，这种状况显然不利于大学生自我意识的健康发展。只有当学习变成主动探索和发现的过程，大学生才能在学习过程中不断自我发现、自我完善和自我实现。

## 3. 在家庭和学校中营造良好的人际关系氛围

有什么样的人际关系氛围，就会培养出什么样的自我意识。根据一项对全国 50 所大学 1580 名学生的家庭教养方式所做的调查，我国大学生家长的教养方式具有高拒绝否认和高惩罚的严厉特征，容易引发子女的高焦虑、自卑、敌对、不能正确认识自己等心理障碍，不利于大学生心理健康发展。因此，在处理亲子关系和师生关系时，都要讲民主，反对家长制的教育方式，要建立相互关心、相互尊重、相互信任、相互帮助的人际关系，使大学生能从日常的人际关系中感受到人性的温暖，获得爱的体验，使大学生热爱生活、关心他人，形成健康的自我意识。

## (二) 加强自我意识的培养

为了帮助大学生更好地完善自我，超越自我，健康成长，应让他们学会积极主动地了解自己，调整自我拒绝、自我否定、自以为是、自我中心等自我意识发展缺陷，形成正确的自我概念，培养健康的自我意识，使自我评价更加客观，自我体验更加积极，自我控制更加有力。

### 1. 正确地认识自我

中国有句古话，叫“知人者智，自知者明”。对于自我的认识之所以是件困难的事情，是因为，其一，人对自己的心理不能像测量血压、身高一样有一个客观尺度，即使是心理测量，一般人也较难掌握。其二，人对自身的认识往往缺乏一定的积极性和坚持性，容易产生“当事者迷”的情况。

正确认识自我，就是要全面地了解自我，其中特别重要的是要了解自己的长处和短处，把握自己与群体的关系，自己在社会生活中所处的位置，对自己做出恰如其分的评价。正确认识自我是建立健全自我意识的基础，有利于调适现在的我和构建未来的我。德国著名作家约翰·保罗曾说：“一个人真正伟大之处，就在于他能够认识自己。”

如果一个人能对自己有一个全面、正确的认识和评价,就能够扬长避短,根据自己的实际情况,选择相应的目标为之努力奋斗。要做到正确认识自我,有以下几种方法。

(1) 在经常的自省中认识自我。孔子曰:“吾日三省吾身。”要引导大学生学会自省,经常检查自己行为和动机正确与否,行为过程中有什么不足,结果如何,有哪些收获和缺憾,从中发现长短得失,以便他们有的放矢地进行自我调整。

(2) 通过他人的认识来认识自我。个体与社会、与他人有着密切的联系,个体要超出自身来认识自我,必须通过认识他人、认识外界来进行。所以,大学生应该积极地投身于认识世界、改造世界的社会实践,在其中不断丰富自己对自然、社会、他人的认识,并在此基础上进一步认识自我。深刻的自我认识是以深刻地认识和理解他人、社会为前提的。

(3) 在他人的评价中认识自我。心理学家认为,当一个人的自我评价与别人对他的客观评价有较大程度的一致性时,表明他的自我意识较为成熟。了解他人对自己的看法,常有助于发现自己忽视的问题。唐太宗有句名言:“以镜为鉴,可以整衣冠;以人为鉴,可以知得失。”个体可以通过他人对自己的态度、期望、评价来进一步认识自己。当然,大学生不能简单地接受他人的评价,评价者的特点(是否学有专长,是否值得信任,是集体评价还是个人评价)、评价的特点(例行公事还是私人性质、与自我评价的差距大小、他人评价的一致性、评价是肯定还是否定)都会影响到大学生对他人评价的接受。因此,值得注意的是,对别人的评价应有一个正确的态度,不因过高的评价而飘飘然,也不为过低的评价而失去信心。

(4) 在与人的比较中认识自我。有比较才有鉴别。人们在缺乏客观评价标准的情况下,可以通过与他人的比较来评价自己。与周围的普通人比较,能认识自己的实际水平及在群体中的地位;而与杰出人物比较,则能找出自己的差距和努力方向。与他人比较,最重要的是要选定恰当的而不是盲目的参照系。同时还要学会用发展的眼光、辩证的方法去看待自己和他人,比较的视野越广阔,方法越科学,自我的位置就定得越恰当。恰当地与他人比较而正确地评估自己的人,就能做到既不妄自尊大,也不妄自菲薄,从而能合乎实际地确定自己的奋斗目标和行动计划。

(5) 通过自我比较来认识自我。人们不仅可以通过与他人比较来认识自我,还可以通过把目前的“自我”与过去或将来的“自我”相比较来进一步认识自我。心理学家曾提出“自尊=成就/抱负”,这说明个体的自我评价不仅取决于他的成就,而且取决于他的抱负水平,取决于两者之间的比较。过去的成就水平越高,个体越容易积极地评价自己;而指向未来的抱负水平越高,个体越不容易满足,越难以对自己做出肯定的评价。所以,教育者在培养大学生正确的自我意识的过程中,一方面要鼓励学生超越自我,不满足现有的成绩;另一方面也应该引导大学生确立能达到的目标,不一味跟自己过不去。

## 2. 积极地悦纳自我

要学生积极地悦纳自我,教育者首先要引导他们积极地评价自己。这是促使他们产生自尊感、克服自卑感的关键。其次是在教育的过程中要处处保护学生的自尊心,即使在批评学生时,也要尊重学生的人格。

此外，就学生自身而言，需要强化四个理念：一是坚信“只要真正付出努力，同等条件下，别人行，我也一定能行”，以此来增强自信。而强烈的自信和理智的努力则能激发个体的潜能，促进成功。成功后的愉悦又可以使个体进一步增添自信，形成良性循环。二是不忘“尺有所短，寸有所长”，恰当地认识自己，而不是苛求自己。三是懂得“失之东隅，收之桑榆”，正视自己的短处，既努力扬长也注意补短。一个人在某些方面自觉不足，如果通过积极的努力来补偿，以最大的决心和最顽强的毅力去克服这些缺陷，往往最终能取得成功。华罗庚以“勤能补拙”为良训成为数学家就是例证。四是记住“失败是成功之母”，正确地对待成功和失败，成功和失败是相辅相成的。成功的果实，只能在艰辛的努力中逐渐成熟。

### 3. 科学地塑造自我

大学生情感丰富，社会磨炼不足，加上人生观和价值观没有完全确立，很容易受到各种社会思潮与其他外部环境的影响，对待问题容易偏激和情绪化，对自己的长处和短处往往估计不足。顺境时，容易自视过高，遇到挫折时，又容易走到另一个极端，自卑自弃。有时充满希望，有时又极度烦恼。尤其是毕业生，要做出一生中重大的社会选择：进什么单位？从事什么工作？常面临“理想的我”和“现实的我”，“自我肯定”与“自我否定”等矛盾，常常表现出心理的不平衡，情绪体验较强烈，易振奋，也易波动。大学阶段不仅是人才的准备阶段，也是人生的转折时期。这个时期的大学生尤其需要注意塑造自我，为在日后的社会竞争中取得成功打下良好的基础。大学生应有很高的抱负和远大的理想，但“齐家、治国、平天下”须从“修身、养性”开始，即从点滴小事开始，从行动开始。科学地塑造自我，需要做到以下几点。

一是要确立明确的行动目标。人的行为特点是有目的的，个体的行为是否有目的性，结果是不一样的。一般地说，有目标指向的行为较无目标指向的行为成就大得多。因为正确的目标能够诱发人的动机，强化人的行为，并促使其指向预定的方向。例如，有的同学能够抵御种种诱惑，刻苦攻读，学业优秀，是因为他把学习成绩与自己未来的发展联系起来。确立正确的自我目标，关键是要按照社会的需要和个人的特点来进行设计，做一个“自如的我，独特的我，最好的我，社会欢迎的我”。所谓“做一个自如的我”，是指不要给自己提出力所不能及的过高要求，使自己总是陷入自责、自怨、自恨的境地，而是给自己设计只要付出相当的努力就能达到的目标，从而能够在坦然面对自己的客观存在的前提下，不忘积极地生活；所谓“做一个独特的我”，指不要一味地追求时尚，在刻意模仿中失去自我，而是在接受自我的过程中，扬长避短，得以自在地生活；所谓“做一个最好的我”，指立足于现实，选择适合自己的人生道路，尽最大努力，达到最佳水平，充分实现自己的人生价值，能够满意地生活；所谓“做一个社会欢迎的我”，是指要有正确的价值取向，把自我实现的蓝图与祖国的富强、人类的文明结合起来，努力为社会做出自己最大的贡献，真正充实地生活。

二是要培养坚强的自控能力。在实现人生目标的旅途上，既有各种本能欲望的干扰，又有各种外界诱惑的侵袭。本能的欲望常令人失去理智，如贪图安逸、追求物欲等。名利

和物质的诱惑,容易使人偏离正确的前进轨道,丧失奋进的斗志,放弃对远大目标的追求,甚至把青年学生引向堕落。一个人要想成就一番事业,就必须能够抵制诱惑,主宰自己的行动,这就需要有较强的自我控制能力,以保证理智地约束自己的情感,把握自己的行为。自我控制的动力来源,在于从根本利益和长远利益上去看问题。有些诱惑之所以对个体很有吸引力,就是因为它充分地显示了表面的、暂时的利益。比如,在学习紧张的时候,看一场精彩的球赛可能比枯燥的学习更有吸引力,因为它能使人度过一个更愉快的夜晚。类似的种种诱惑,每天都可能存在,如果不能抵御,作为学生,最终可能在考场上难以过关,在就业竞争中处于不利地位。如果能想到自己的根本利益和长远目标,就会有控制自己的动力,得以抵御表面的、暂时的利益诱惑。

个体在决定做某一件事的时候,常会产生各种对立动机的内部斗争,主要是高尚的动机(义务感、责任感、道德感等)跟低级的动机(满足个人的某种欲望)之间的斗争。这种斗争的结局,可以看出他自制力的高低。要检验一个人自制能力的强弱,可以看他的行为主要是臣服于本能的欲望或偶然的冲动、情感的驱使,选择“只要做”的事情,还是受理智的制约,大多选择“应该做”的事情。在自我意识未能达到高度统一时,个体觉得“应该做”的事情与感到“我要做”的事情往往是不一致或者是有差别的。如果要有较强的自制力,那么就要注意“应当做”的事情,善于强迫自己去做应当做的事情,克服妨碍“我要做”的愿望和动机(如恐惧、懒惰、过分的自爱、不良的习癖等),从而自主地塑造自己。

三是要塑造健全的人格。人格,也称个性,“是一个人在与其环境相互作用过程中所表现出来的独特的思维模式、行为方式和情感反应的特征”,“它组织着人的经验并形成人的行为和对环境的反应”。因而,人格不仅是人的心理面貌的集中反映,而且是人心理行为的基础。它在很大程度上决定了人对外界的刺激做出怎样的反应,包括反应的方向、形式和程度等,因而会直接影响人的身心健康、活动效果、潜能开发以及社会适应情况,进而也将影响一个人包括生理、心理和社会文化素质在内的综合素质的发展。医学研究认为,许多心理和生理疾病都有相应的人格特征模式,这种人格特征在疾病的发生、发展中起到了生成、促进、催化的作用。健康的自我意识的形成,除了要有对自我的正确认知外,还要有健全人格的支撑。帮助大学生培养积极、和谐、健全的人格,对健康的自我意识的发展,将起到良好的生成和促进作用。

大学生要认识自己,树立自信;悦纳自己,建立自尊;完善自己,走向自强。

地球只有一个你,你要珍爱自己,人间的最大不幸莫过于生而厌者。每个人都有一生,如果不是快乐地、充满希望地接纳自己的话,生命就失去了意义。

## 项目思考

1. 多向度描述你自己。可以从学业自我、人际自我角度;也可以从理想我与现实我角度描述。
2. 用 20 个形容词描述你自己。

3. 麦克阿瑟的故事：在西点军校考试的前夜，麦克阿瑟感到非常焦虑，这时他母亲走过来对他说：“我的儿子，你必须相信你自己；否则没有人相信你；只要你抛弃了内心的怯懦，你一定能赢；尽管你没有把握成为第一，你必须做最好的自己。”当西点军校的考试成绩公布时，麦克阿瑟名列第一，后来，凭着自信，他成为美国著名的将军。

想想你自己，再想想如何提高自我意识。

