

巍巍交大 百年书香

www.jiaodapress.com.cn

bookinfo@sjtu.edu.cn



策划编辑 许青
责任编辑 刘洪恩 陈祖英
封面设计 刘文东



高等院校公共基础课精品教材·慕课版

高等院校公共基础课精品教材·慕课版

新标准教材

大学生  健康

大学生  健康

主编 王君 杜晨

DAXUESHENG XINLI JIANKANG

赠慕课

大学生心理健康

主编 王君 杜晨

案例丰富，实践性强
便于开展互动式教学
以慕课拓展学习维度



上海交通大学出版社

免费提供

*** 精品教学资料包

服务热线: 400-615-1233
www.huatengzy.com



扫描二维码
关注上海交通大学出版社
官方微信

ISBN 978-7-313-20832-3



9 787313 208323 >

定价: 39.80元



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

高等院校公共基础课精品教材·慕课版



大学生心理 健康

主 编 王 君 杜 晨
副主编 张 津



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书结合大学生的成长阶段性特点,针对大学生普遍存在的心理健康问题,分别介绍了认识自我、情绪管理、健全人格、人际沟通、学习心理、恋爱心理、性心理、网络心理、择业心理、常见心理疾病、珍爱生命、学会感恩、心理咨询等方面的知识,内容设置全面,实践性强,能很好地满足大学生心理健康教育的需求。

本书既可作为高等院校公共基础课教材,也可作为相关人员提升自身素质的参考书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康/王君,杜晨主编. —上海:上海交通大学出版社,2018(2023 重印)

ISBN 978-7-313-20832-3

I. ①大… II. ①王… ②杜… III. ①大学生—心理健康—健康教育—高等学校—教材 IV. ①G444

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 006947 号

大学生心理健康

主 编:王 君 杜 晨

出版发行:上海交通大学出版社

邮政编码:200030

印 制:三河市骏杰印刷有限公司

开 本:787 mm×1 092 mm 1/16

字 数:255 千字

版 次:2019 年 1 月第 1 版

书 号:ISBN 978-7-313-20832-3

定 价:39.80 元

地 址:上海市番禺路 951 号

电 话:021-64071208

经 销:全国新华书店

印 张:13

印 次:2023 年 8 月第 4 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者:如您发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话:0316-3662258

PREFACE



近年来，心理健康问题逐步成为世界各国普遍面临的社会性难题。习近平总书记在党的二十大报告中提出：“重视心理健康和精神卫生。”这对新时代做好心理健康和精神卫生工作提出了明确要求。

促进学生身心健康、全面发展，是党中央关心、人民群众关切、社会关注的重大课题。《高等学校学生心理健康教育指导纲要》指出：“心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分，也是高校思想政治工作的主要内容。”开设大学生心理健康教育课程已经成为众多高校加强和改进大学生心理健康教育工作的主要渠道，而要真正落实大学生心理健康教育课程在高校心理健康教育中的主要渠道作用，就要做好教材建设这一核心的基础工作。鉴于此，编者在总结多年来从事大学生心理健康教育与咨询工作经验的基础上，通过借鉴、吸纳当前心理健康教育研究的最新成果，同时结合大学生的心理与行为特点，编写了本书。

本书在编写中力求突破传统，有所创新。与同类教材相比，本书具有以下特点：

（1）内容全面。本书从心理健康基础知识入手，涵盖了大学生学习和生活中常见的心理问题，旨在更好地为进行学生心理健康教育服务，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。

（2）实践性强。本书在“心理训练活动”栏目中设计了一些实践性强的集体活动，大学生可以通过一个个心理游戏和训练进行体验和探索，完成从知到行的过程，从而提高自身的心理素质；教师也可以借助这些训练实现教学的互动性。在“视野拓展”栏目中提供了自我心理测试的工具，大学生可借助心理测试的结果对自己的心理健康状况进行客观的评价和真实的了解。

（3）资料翔实。本书收录了多个心理案例和资料链接，这些内容贴近生活实际，是对理论知识的有益补充，也增加了本书的趣味性和可读性。



本书由湖北文理学院理工学院王君、天津国土资源和房屋职业学院杜晨任主编，河北劳动关系职业学院张津任副主编。编写分工如下：绪论、项目 1、项目 2 和项目 9 由王君编写，项目 4 至项目 6 由杜晨编写，项目 3、项目 7、项目 8 和项目 10 由张津编写。

本书在编写过程中参考了很多文献和专家学者的研究成果，在此向相关作者致以诚挚的谢意。

由于编者水平有限，书中存在的疏漏之处，恳请广大读者批评指正。

编 者

CONTENTS



绪论 身心和谐 健康发展	1
0.1 健康与心理健康	1
0.2 心理健康的标准	2
0.3 心理正常与否的界定原则	4
0.4 大学生心理发展的特点	5
0.5 大学生心理健康的重要性	6
项目1 认识自我 悦纳自我	9
1.1 什么是自我意识	9
1.2 大学生自我意识发展的特点	14
1.3 大学生自我意识的完善	18
项目2 管理情绪 健全人格	25
2.1 大学生的情绪问题与调控	25
2.2 大学生的意志品质培养	33
2.3 大学生的人格塑造	38
项目3 学会交往 快乐沟通	59
3.1 人际交往概述	59
3.2 促进人际交往的原则与策略	65
3.3 大学生人际交往障碍与心理调节	71
项目4 学海无涯 掌握科学方法	80
4.1 学习概述	80
4.2 大学生主要学习问题及调节方法	88
4.3 大学生学习心理问题的综合治理	92
项目5 初涉爱情 保护自己与他人	101
5.1 恋爱心理问题与调适	101
5.2 性心理问题与调适	107



	5.3 大学生恋爱心理和性心理教育	110
项目6	净化网络 构筑心灵防火墙	121
	6.1 互联网的发展和影响	121
	6.2 互联网与大学生	127
	6.3 大学生网络心理问题调适	132
项目7	规划未来 描绘职业路线图	140
	7.1 毕业生常见择业心理障碍	140
	7.2 避免择业心理误区, 树立正确就业观念	144
项目8	正视疾病 提高心灵免疫力	150
	8.1 大学生常见的神经症症状表现及调适	150
	8.2 大学生常见的人格障碍症状表现	164
	8.3 大学生常见的精神性疾病	167
项目9	珍爱生命 学会感恩	173
	9.1 珍爱生命	173
	9.2 学会感恩	177
项目10	打开心结 求助心理咨询	182
	10.1 大学生心理咨询概述	182
	10.2 心理咨询与治疗的理论方法	186
附录	198
参考文献	202

心理健康教育是提高大学生心理素质、促进其身心健康和谐发展的教育，是高校人才培养体系的重要组成部分。为了提高大学生心理素质，增强大学生心理调适能力，促进大学生全面发展，开展大学生心理健康教育是非常必要的。

0.1 健康与心理健康

0.1.1 健康

《现代汉语词典》对健康的解释如下：

- (1) (人体) 发育良好，机理正常，有健全的心理和社会适应能力。
- (2) (事物) 情况正常，没有缺陷。

世界卫生组织 1948 年成立时指出：“健康不仅是没有疾病，而且是一种个体在躯体上、精神上、社会上的安宁状态。” 1989 年，世界卫生组织又将健康定义为：“一个人只有在身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康等四个方面都健全，才算是完全健康的人。”

从世界卫生组织 1989 年对健康的定义来看，健康包括身体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康四个部分，这四者缺一不可，心理健康是其重要的组成部分。

0.1.2 心理健康

1946 年，第三届国际心理卫生大会将心理健康定义为：“所谓心理健康是指在身体、智能以及情感上与他人的心理健康不相矛盾的范围内，将个人心境发展成最佳的状态。”

1948 年，世界卫生组织又将心理健康定义为：“人们在学习、生活和工作中的一种安宁平静的稳定状态。”

当前国内有关著作通常采用《简明不列颠百科全书》中的心理健康定义：“个体心理在本身及环境条件许可范围内所能达到的最佳功能状态。”



0.2 心理健康的标准

关于心理健康的标准，不同的学者有不同的看法，以下是国内外的心理学学者提出的衡量人的心理是否健康的标准。

0.2.1 国外学者提出的标准

著名心理学家马斯洛（Maslow）和米特尔曼（Mittleman）曾提出衡量人的心理是否健康有如下 10 条标准：

- （1）是否有充分的安全感。
- （2）是否对自己有较充分的了解，并能恰当地评价自己的行为。
- （3）自己的生活理想和目标能否切合实际。
- （4）能否与周围环境事物保持良好的接触。
- （5）能否保持自我人格的完整与和谐。
- （6）能否具备从经验中学习的能力。
- （7）能否保持适当和良好的人际关系。
- （8）能否适度地表达和控制自己的情绪。
- （9）能否在集体允许的前提下有限地发挥自己的个性。
- （10）能否在社会规范的范围内适当地满足个人的基本要求。

0.2.2 国内学者提出的标准

中国学者根据各方面的研究结果提出了有关心理健康的 8 个指标。

（1）了解自我、悦纳自我。一个心理健康的人能体验到自己的存在价值，既能了解自己，又能接受自己，具有自知之明，即对自己的能力、性格、情绪和优缺点能做出恰当、客观的评价，对自己不会提出苛刻的非分期望与要求；能对自己的生活目标和理想定得切合实际，因而对自己总是满意的；同时，能努力发展自身的潜能，对于自己无法补救的缺陷能安然处之。一个心理不健康的人则缺乏自我评价能力，并且总是对自己不满意，由于所定的目标和理想不切实际，主观愿望和客观现实的距离相差太远而总是自责、自卑；总是要求自己十全十美，却又总是无法做到完美，总和自己过不去，使自己的心理状态永远无法保持平衡，无法摆脱所面临的心理危机。

（2）接受他人，善与人处。心理健康的人乐于与人交往，不仅能接受自我，而且能接受他人、悦纳他人，能认可他人存在的重要作用；能为他人所理解，为他人和集体所接受，能与他人相互沟通和交往，其人际关系协调和谐，既能在与挚友间相聚之时共欢乐，也能在独处沉思之时无孤独之感；在与他人相处时，积极的态度（同情、友善、信任、尊敬等）总是多于消极的态度（猜疑、嫉妒、敌视等），因而在社会生活中具有较强的适应能力和较充足的安全感。一个心理不健康的人总是自别于集体，与周围的环境和人们格格不入。



(3) 热爱生活, 乐于工作和学习。心理健康的人珍惜和热爱生活, 积极投身于生活, 并在生活中尽情享受人生的乐趣。他们在工作中尽可能地发挥自己的个性和聪明才智, 并从工作的成果中获得满足和激励, 把工作看成乐趣而不是负担。他们能把工作中积累的各种有用的信息、知识和技能储存起来, 便于随时提取使用, 以解决可能遇到的新问题; 同时, 也能够克服各种困难, 使自己的行为更有效率, 工作更有成效。

(4) 适应现实生活。心理健康的人能够面对现实、接受现实, 并能够主动地适应现实, 进一步地改造现实, 而不是逃避现实; 能对周围事物和环境做出客观的认识和评价, 并能与现实环境保持良好的接触, 既有高于现实的理想, 又不会沉湎于不切实际的幻想与奢望; 对自己的能力有充分的信心, 对在生活、学习、工作中遇到的各种困难和挑战能妥善处理。心理不健康的人往往以幻想代替现实, 不敢面对现实, 没有足够的勇气去接受现实的挑战, 总是抱怨自己“生不逢时”, 或者责备社会环境对自己不公, 无法适应现实环境。

(5) 能协调与控制情绪, 心境良好。心理健康的人的愉快、乐观、开朗等积极情绪状态总是占据优势的, 虽然他们也会有悲、忧、愁、怒等消极的情绪体验, 但一般不会长久。他们能适当地表达和控制自己的情绪, 会做到喜不狂、忧不绝, 胜不骄、败不馁, 谦逊不卑和自尊自重, 在社会交往中既不狂妄也不畏缩恐惧, 对于无法得到的东西不过于贪求, 争取在社会规范允许的范围内满足自己的各种需求, 对于自己能得到的一切感到满意。

(6) 人格和谐完整。心理健康的人的人格结构(包括气质、能力、性格和理想、信念、动机、兴趣、人生观等各方面)能平衡发展, 人格在人的整体精神面貌中能够完整、协调、和谐地表现出来。心理健康的人思考问题的方式适中、合理, 待人接物恰当灵活, 对外界刺激不会有偏激的情绪和行为反应, 能够与社会的步调合拍, 也能与集体融为一体。

(7) 智力正常。智力是人的观察力、记忆力、想象力、思考力、操作能力的综合。智力正常是人正常生活最基本的心理条件, 是心理健康的重要标准。

(8) 心理行为符合年龄特征。人在不同年龄阶段有不同的心理行为表现, 从而形成不同年龄独特的心理行为模式。心理健康的人应具有与同年龄段大多数人相符合的心理行为特征。如果一个人的心理行为经常严重偏离自己的年龄特征, 一般就是心理不健康的表现。

一般而言, 人们可参照上述标准初步了解自己的心理健康状况。严格意义上的心理健康则要求助于临床心理医生的测查与诊断, 不能随意给自己和他人下结论。



资料链接

走出心理亚健康的 12 条良方

健康心理学根据心理测验统计结果、症状分析、个人内心体验等方面来评价人的心理健康水平, 用健康与不健康来表达人的心理健康状态。事实上, 在健康与不健康之间有一个很大的空间, 既非健康又非疾病, “没有心理障碍与疾病, 但又感觉心理不健康”, 这就是心理亚健康, 也称第三心理状态。



走出心理亚健康状态有以下 12 条良方：

- (1) 重视快乐的价值。
- (2) 诚实待己，怡然自处。
- (3) 不庸人自扰，拒绝杞人忧天。
- (4) 抒发压抑感受，清理消极问题。
- (5) 发展积极乐观的思考模式。
- (6) 掌握此时此刻的时空。
- (7) 确定生活目标，有组织、有计划。
- (8) 降低期望水平，减缓冲刺脚步。
- (9) 追求人生理想，建立亲密关系。
- (10) 追求有意义的工作，在工作中发挥创意。
- (11) 尊重自己，亲近他人。
- (12) 积极主动，分秒必争。

资料来源：<https://www.psy525.cn/tb/1539-21360.html>，有删改。

0.3 心理正常与否的界定原则

一般情况下，可通过以下 3 条基本原则来判定一个人的心理正常与否。

0.3.1 主观世界与客观世界的统一性原则

主观世界与客观世界的统一性原则主要是看一个人的所思所想、所作所为是否能正确地反映外部世界，有无明显的差异。人的心理是大脑对客观现实的反映，任何正常的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。如果一个人说他看到或听到了当时客观世界并不存在的能引起他那种感觉的刺激物，那么，我们必须肯定，这个人的精神活动不正常了，他产生了幻觉。另外，一个人的思维内容脱离现实，或思维逻辑背离客观事物的规定性时便形成妄想。这些都是我们观察和评价人的精神与行为的关键。

0.3.2 知、情、意的协调一致性原则

知、情、意的协调一致性原则主要是看人的心理活动中的认识、情感、意志 3 个过程内容是否完整，是否协调一致。人类的精神活动虽然可以被分为知、情、意等部分，但它自身确实是一个完整的统一体，各种心理过程之间具有协调一致的关系，这种协调一致性保证了人在反映客观世界过程中的高度准确和有效。例如，如果一个人遇到一件令其愉快的事便会产生愉快的情绪，手舞足蹈，且会愉快地向别人述说自己内心的体验。这样我们可以说这个人的知、情、意具有协调一致性，即具有正常的心理与行为。如果某人一边用低沉的语调向别人述说令人愉快



的事，或是对痛苦的事做出快乐的反应，这个人可以被认为心理过程的协调一致性出现了问题。

0.3.3 个性的相对稳定性原则

人的个性心理特征在外部环境没有重大改变的前提下，其气质、性格、能力等个性特征是相对稳定的，行为会表现出一贯性。每个人在自己长期的生活道路上都会形成自己独特的个性心理特征，这种个性特征形成之后具有相对的稳定性，在没有重大外界变革的情况下，一般是不易改变的。如果在没有明显外部原因的情况下，某人的个性发生了很大的改变，则应该考虑这个人的精神活动是否出现异常。例如，一个用钱很节省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对人很冷淡，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理由时，则可以判定他的精神活动已经偏离了正常轨道。

心理案例

小林是某大学一年级的一名女生，她在第一学期时较活泼开朗，与同学关系融洽，经常在一起开玩笑。但第二学期开学后，她很少与同学们一起聊天，变得非常沉闷，同学们开玩笑她就发火，走在校园里一遇见人就非常紧张，经常一个人呆坐在寝室。老师找其谈心时，她反复述说有几个问题没有搞清楚，即她在来校途中的火车上为什么会被人录像、到学校后经常感觉到被人偷窥，以及有人偷看了她锁在家里的日记。经调查，小林所反映的问题根本不存在。综合她在两个学期中所表现出的差异性，可以判断该生心理状态属异常表现，应找心理医生进行心理疏导。

资料来源：作者自编。

0.4 大学生心理发展的特点

0.4.1 大学生心理发展的基本特点

大学生的年龄一般为17~24岁，处于青春期晚期和成年早期，虽然大学生已离家开始独立生活并在年龄上已经达到法律意义上的独立，但是他们还不能完全履行成年人的责任和义务，应该说是“准成人”。在大学阶段，大学生会不断成长，逐步走向成熟，这是大学生心理发展的总体特点。我们可以从两面性、矛盾性和统一性3个方面来看大学生心理发展的基本特点。

(1) 两面性。心理的两面性是青春期的—般特征，大学生心理尚未完全成熟，容易表现出急于求成的蛮干、有勇无谋的傻干、受挫后的情绪失控、自以为是的自我中心等消极的一面。但是，随着自我意识的发展、自我同一性的确立，大学生的心理也在迅速走向成熟，并且表现出积极的一面，如他们情感丰富、精力充沛，敢想敢干、勇往直前，善于思考、敢于创新，等等。

(2) 矛盾性。大学生的心理不仅有—两面性，而且发展也不平衡，容易引起矛盾冲突，主要表



现为：理想的我与现实的自我的矛盾；独立与依赖的矛盾；交往需要与封闭孤独的矛盾；自尊自信与怯懦自卑的矛盾；求知欲强烈与识别力低的矛盾；情感与理智之间的矛盾；积极勇敢与消极退缩的矛盾；强烈的性欲望与正确处理异性关系的矛盾；等等。这些冲突虽然会使大学生感到焦虑苦恼、痛苦不安，但也促使他们设法解决矛盾，促进自我发展，使心理发展更加趋于成熟。

(3) 统一性。大学阶段是大学生逐步走向成熟和独立的阶段，无论内心有怎样不同的心理，它们之间有怎样激烈的矛盾冲突，大学生在某一时间、地点的外在表现总是尽量统一的。绝大多数大学生所做的都是消除矛盾冲突，使自己趋近社会评价高、体现个体成熟的一面，如努力改善现实自我，让现实趋近理想，或者修正不切实际的过高标准，使理想趋近现实。

0.4.2 大学生心理发展的阶段性特点

大学生活可以分为入学之初、中期和临近毕业 3 个阶段，不同阶段大学生的心理特征有所不同。

(1) 入学之初。入学适应是迈进大学校门的新生都要经历的一个阶段。在这一阶段，大学生面临从中学到大学的变化，不仅生活环境、人际关系、生活方式和学习方法不同了，而且从家庭到学校，再从学校到社会，自身扮演的角色也不同了，大学生原有的心理平衡被打破，但是又必须面对这些变化，有所成长，形成新的平衡。新生只有积极适应，才能顺利度过“过渡期”。

(2) 中期。经过对大学生活的适应，大学生进入稳定发展阶段，这是大学生生活最主要、最长久的稳定发展阶段。在这个阶段，多数大学生的专业兴趣渐浓、求知欲强烈、兴趣广泛、思维活跃、人际交往能力增强；也有大学生在遇到许多困难和问题时，会出现某种程度的心理障碍，但总能在自己的努力和他人的帮助下解决这些问题或障碍，并不断发展和完善自我，不断探索和成长，为大学阶段的学习和将来的发展打下基础。

(3) 临近毕业。大学生活即将结束，大学生即将进入就业阶段，这是大学生从学生生涯向职业生涯过渡的时期。毕业在即，大学生要进行毕业考试、毕业设计、论文答辩、求职择业，这既是大学生的毕业准备阶段，也是就业准备阶段，更是从学生生活向职业生活的心理过渡阶段，因此他们心理的压力和冲突将会不断出现。绝大多数的大学生经过专业学习和心理发展，都具备比较稳定的人生观、丰富的知识、良好的心理调控能力；但也有部分学生因在学业或求职中遇到挫折而产生种种心理问题，或悲观失望，或无所适从，或做出发泄行为。

0.5 大学生心理健康的重要性

0.5.1 心理健康可以促进大学生的全面发展

心理健康是大学生全面发展的基本要求。大学生德、智、体各方面素质的发展，是以心理的健康发展为基础的，心理健康的状态直接影响和制约着大学生全面素质的提高。只有保持健康的心理



理状态，大学生才能充分调动自身的潜能，发挥自身的创造性，从而促进各方面素质的提高。

0.5.2 心理健康可以促进大学生的独立和成熟

大学生处于人生发展的断乳期，一方面，他们在心理上要求逐步摆脱对家长和老师的依赖；另一方面，由于缺乏社会经验，他们在行动中遇到挫折和失败时又极易感到烦恼与困惑。如果能保持健康的心态，大学生就能逐步克服自我成长中的矛盾与冲突，顺利地摆脱焦虑、烦恼、抑郁的心理状态，最终走向独立与成熟。

0.5.3 心理健康有利于大学生健全人格的培养

当代大学生健全人格的特点主要表现为正确的自我意识、良好的情绪调控能力、积极适应社会的能力、和谐的人际关系，以及乐观的生活态度。健全的人格是在心理健康的基础上培养出来的，是通过心理健康教育的途径实现的。



视野拓展

心理健康的快速判断方法

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治疗：

- (1) 当事人能否保持正常的学习、生活功能。
- (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谈举止。
- (4) 当事人的行为活动是否有明显地减少或增多。
- (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与环境的意向和行为。

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）、个体对问题和个人的看法。这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心理治疗：

- (1) 当事人对面临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，如是否抱怨感觉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，并非因此而下定论，如果你或者他人存在异常情况，应该考虑求助于心理医生。通常情况下，如果这些异常情况持续时间比较短，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心理医生的帮助。

资源来源：《大学生心理健康教育》，罗晓路、夏翠翠主编，上海交通大学出版社。

项目 1

认识自我 悦纳自我

自我意识就是要弄清楚“我是谁，我是一个怎样的人”。古希腊雅典城的阿波罗神庙的门楣上刻着一句话：“认识你自己。”传说这是雅典城建成时神赐给人类的箴言。千百年来，它一直是人类不断探寻和求索的永恒议题。中国古语云，“人贵有自知之明”，说明在人生的整个成长过程中我们可以不断认知天地万物，增长知识经验，但唯独难以认清自己。认识自我是伴随一生的功课。正确认识自己、客观看待自己必将有益于每个人的人生。

1.1 什么是自我意识

人类在认识自然的同时，认识人本身也非常重要。从某种意义上讲，认为自己是怎么样的一个人，比他真正是一个什么样的人更重要，因为每个人都是按照让自己认为是个什么样的人去行动的。而一个人只有对自己各方面都有比较明确的了解后才能在环境的适应、个体的发展上获得较满意的结果。所以，正确的自我意识是心理健康的首要条件。

当你向他人描述自己时，你首先想到的是什么？外表特征的高、矮、胖、瘦？性格的外向或内向？又或者是内在品质特征？也许你可能认为“我在人群中十分不起眼，胆小而善良”，也许你可能认为“我的学业和我的社会工作都十分出色，我乐于助人、积极向上”。像这类评价，就是大学生自我意识的具体体现。

有句话说，“了解别人是聪明，认识自己才是智慧”，可见真正认识自己是不容易的，认识自己也是增长智慧的过程。

1.1.1 自我意识的含义

自我意识也称自我，是个体意识发展的高级阶段。自我有广义与狭义之分。广义的自我是指个体有关“我”的一切内容，包括个体的生理活动与心理活动，如个人对自己思想与行为的



控制，对自身的存在产生满足或不满足的体验；狭义的自我是指个体对自己心理活动的认识与体验。

自我意识是意识的核心部分，具有目的性、社会性、能动性等特点，对个性的形成、发展起着调节、监督的作用，它的表现形式是丰富多样的。

自我意识的内涵一般包括对自身生理状态、心理状态，以及自己与周围关系的认识和评价3个方面的内容。

1. 对自身生理状态的认识和评价

对自身生理状态的认识和评价是指对自己的身高、体重、容貌、性别等的认识，以及对生理病痛、温饱饥饿、劳累疲乏的感受等，也称生理自我。例如，同学会认为自己个子太矮、长相不好等，这些都属于生理自我的表现。如果长期不能接纳自身的生理状态，就容易消极自卑，甚至讨厌自己，从而影响健康成长。

2. 对自身心理状态的认识和评价

对自身心理状态的认识和评价是指对自己的知识、能力、情绪、兴趣、爱好、性格、气质等的认识和体验，也称心理自我。例如，有的同学认为自己成绩差，没有别人聪明，没有任何特长；有的同学认为自己还算聪明，但就是自控能力差，不喜欢学习，情绪易激动；当然，也有大多数大学生认为自己爱好广泛、知识面广、性格良好、学习优秀；等等。这些都是心理自我的表现。

3. 对自己与周围关系的认识和评价

对自己与周围关系的认识和评价是指对自己在群体中的地位、作用，以及自己和他人相互关系的认识、评价和体验，也称社会自我。例如，有的同学虽然渴望与别人交流，但心里却认为大家都看不起他，于是孤单落寞；有的同学误以为自己受到全班同学的拥戴，结果却在班委公开竞选时落选。这两种情况都是社会自我出现了偏差的表现。

1.1.2 自我意识的结构

自我意识是一种多维度、多层次的心理现象，它主要由自我认识、自我体验和自我控制三种心理成分构成。这3种心理成分相互联系、相互制约，统一存在于个体的自我意识中。

1. 自我认识

自我认识主要是关于自我特征的认识及在此基础上做出的价值判断，表现为自我感觉、自我观察、自我分析和自我评价等形式。自我认识主要阐释“自己是一个什么样的人”这一问题，如“自己的体形是清瘦型的”“自己的性格是诚实可信的”“自己的脾气容易急躁和冲动”等。



2. 自我体验

自我体验是自我意识的情感成分，是一个人在自我评价的基础上产生的情绪体验，主要涉及“对自己是否满意”“能否悦纳自己”之类的问题，表现为自我感受、自尊、自爱、自信、自卑、自豪、自怜、优越感、义务感等形式，如“我很喜欢自己”“我真可怜，没有人愿意和我交朋友”等。自我体验包括积极的和消极的两种形式。对自己持接纳态度的人常会产生积极的体验，想到自己时会心情舒畅；而对自己持消极态度的人常会产生消极的体验，一提到自己就会感到郁闷难过。一个人的自我认识决定了其自我体验，同时他的自我体验反过来会强化其自我认识。

3. 自我控制

自我控制是自我意识的意志成分，是个体在自我评价和自我体验的基础上，对自身行为、心理活动、思想言语，以及与他人关系的调节与控制。自我控制是解决“如何有效地调控自己”“如何改变现状，使自己成为一个理想的人”之类的问题。自我控制的形式包括自主、自立、自强、自制、自律等。

心理案例

有个青年人，已大学毕业工作了两三年，在听了一次成功心理课之后，颇受启发和鼓舞，心情为之振奋。他在课堂上的讲话练习中说：“所有的成功者，尽管他们的出身、学历、境遇、职业和个性等各不相同，但有一点是共同的，就是自信、主动。自信是成功的第一要诀。今后，我一定要自信！”大家对他的发言报以热烈的掌声。

可是过了没多久，他又变得和以前一样的情绪低落。他不明白为什么自己上课的时候信心十足，可一回到单位就变得不自信了。原来，在他所在的研究室，所有的工作人员都比他学历高，不是研究生就是本科，只有他自己是专科学历。因此，不论他事先想得有多么好，只要一上班就“前功尽弃”，只感到自卑而无法自信。

这个案例说明一个人要拥有真正的自信，需要突破“狭隘比较”的心理障碍，从而获得内在的自我认同感和自我价值感。

资源来源：http://www.sohu.com/a/144701578_99891805，有删改。

从内容上来看，自我意识可分为生理自我、社会自我和心理自我。生理自我是指个体对自己的身体，包括身高、外貌、体能等方面的意识；社会自我是指个人对自己在人际关系中所扮演的角色，发挥的作用，承担的权利、义务等方面的意识；心理自我是指个人对自己心理特点的意识，包括个体对自己的知识结构、智力特点、能力表现、特长爱好、情绪情感、行为模式的认识和体验。其中，心理自我是自我意识的核心部分，它使个体根据内心需要调节和控制自己的行为，修正自己的观念。



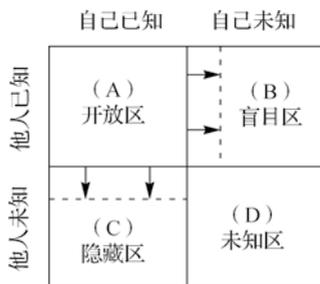
下表所示为自我意识的结构与分类：

自我意识的结构与分类

自我意识的分类	自我意识的结构		
	自我认识	自我体验	自我控制
生理自我	对自己的身高、外貌、体能等方面的认识	漂亮、迷人、有吸引力、自我悦纳	追求自身外表和物质欲望的满足，维持身体健康等
社会自我	对自己的性别、角色、地位、责任、义务等的认识	自豪、自尊、自爱、自信、自卑、自恋	追求名利地位，与他人竞争，争取得到他人的好感、认可等
心理自我	对自己的能力、思维、气质、兴趣等的认识	有能力、敏感、儒雅、聪明、感情丰富	追求信仰，注意行为符合社会规范，注重智慧与能力的发展

1.1.3 自我意识的有趣理论——乔哈里窗

关于自我意识，心理学家乔·勒夫特（Joe Luft）和哈里·英厄姆（Harry Ingham）提出了“乔哈里窗（Johari Window）”模式，包括开放区（开放我）、盲目区（盲目我）、隐藏区（隐藏我）、未知区（未知我）4个部分，如下图所示：



乔哈里窗图

1. 开放我

乔哈里窗左上角的一扇窗被称为开放我，属于公开领域，这是自己清楚、别人也知道的部分，即当局者清，旁观者也清，如个体的性别、外貌、婚否、职业、工作生活所在地、能力、爱好、特长、成就等。开放我的大小取决于自我心灵开放的程度、个性张扬的力度、人际交往的广度、他人的关注度、开放信息的利害关系等。开放我是自我最基本的信息，也是了解自我、评价自我的基本依据。

2. 盲目我

乔哈里窗右上角的一扇窗被称为盲目我，属于盲目领域。这是自己不知道而别人却知道的部分，即当局者迷，旁观者清。盲目我的表现可以是一些很突出的心理特征，如有人总是轻易



许诺却从不兑现承诺；也可以是不经意的一些小动作或行为习惯，如一个得意的或者不耐烦的神态和情绪流露。盲目我可能是一个人的优点，也可能是一个人的缺点，因为事先没有觉察，当别人反馈给自己时，往往会感到惊喜、怀疑，或者否认。

3. 隐藏我

乔哈里窗左下角的一扇窗被称为隐藏我，属于逃避或隐藏领域。这是自己知道而别人不知道的部分，与盲目我正好相反，也即我们常说的隐私、个人秘密等留在心底不愿意或不能让别人知道的事实或心理。适度的内敛和自我隐藏可以给自我保留一个私密的心灵空间，避开外界的干扰，这是正常的心理需要；但是如果隐藏我太多，开放我就太少，就如同筑起一座封闭的心灵城堡，无法与外界进行真实有效的交流与融合。

4. 未知我

乔哈里窗右下角的一扇窗被称为未知我，也称潜在我。这是自己和别人都不知道的部分，有待挖掘和发现，通常是指一些潜在能力或特性。比如，一个人经过训练或学习后可能获得的知识与技能，或者在特定的机会里展示出来的才干，还包含弗洛伊德（Sigmund Freud）提出的潜意识层面，仿佛隐藏在海水下的冰山，力量巨大却又容易被忽视。对未知我进行探索和开发后才能更全面而深入地认识自我，激励自我，发展自我，超越自我。

心理测试

自尊量表（SES）测试

请根据题目中的描述，按照自己符合情况的程度在每一题目的后面进行评分。1代表很不符合，2代表不符合，3代表符合，4代表很符合。

题 目	选 项			
1. 我感到自己是一个有价值的人，至少与其他人在同一水平上	1	2	3	4
2. 我感到自己有很多好的品质	1	2	3	4
3. 归根结底，我倾向于觉得自己是一个失败者	1	2	3	4
4. 我能像大多数人一样把事情做好	1	2	3	4
5. 我感到自己值得自豪的地方不多	1	2	3	4
6. 我对自己持肯定态度	1	2	3	4
7. 总的来说，我对自己是满意的	1	2	3	4



(续表)

题 目	选 项			
8. 我希望我能为自己赢得更多的尊重	1	2	3	4
9. 我确实时常感到毫无用处	1	2	3	4
10. 我时常认为自己一无是处	1	2	3	4

注：题目3、5、8、9、10为反向计分题目，即选择1得4分，选择2得3分，以此类推，其他为正向计分。

评分与评价：

将所有题目的得分相加得到一个总分，分值越高，表明自尊程度越高，也就是自我价值感越高，或者说自我评价越好。如果得分较低，则表明在日常生活中需要多看到自己的长处，肯定自我的价值。

资料来源：<http://www.psychspace.com/psych/viewnews-7237>，有删改。

1.2 大学生自我意识发展的特点

大学生处于即将结束青春期而步入成人阶段的过渡时期。他们是同龄人中的佼佼者，具有较强的自信心、自豪感。在自我意识上，大学生呈现出自我认识不断深化、自我评价更加全面的特点。同时，由于他们还未完全走向社会，人际交往技巧与涉世经验不丰富，致使他们在自我意识上会出现许多矛盾，呈现出不同的发展特点。

1.2.1 自我意识深化

大学生基本上已步入成年期，其自我意识明显不同于青春期，他们在心理活动的深度和广度上都远远超过中学生。大学生不仅关心自己的外表、行为举止等外在特征，而且关注自己的性格、智力、交际能力、组织才能等内在因素。例如，许多大学生对有关人格方面的心理测试表现出极大的兴趣和热情，希望能从中了解到自己的真实面貌；还有些大学生经常反思“我的一生该如何度过”“我究竟是一个什么样的人”“我怎样才能更受他人欢迎”“我如何实现自己的价值”等问题。

1.2.2 自我评价能力提高

随着知识面的拓展和生活经验的积累，大学生对自己的分析和评价逐渐趋于全面和客观，理性色彩越来越浓。与中学生相比，大学生在自我评价时更加客观、主动和全面。他们逐渐学会借助社会评价但又不完全依赖社会评价来认识自己，他们学会了在更广泛的范围内进行自我



分析，这是自我评价能力提高的表现。

1.2.3 自我控制能力增强

与中学生相比，大学生更希望主宰自己的命运，他们的自我控制能力有很大提高，自觉性、坚持性、独立性和稳定性显著发展，有强烈的自我设计和自我规划的愿望。绝大部分学生奋发向上，力争成才，并能根据自我设计目标、自觉调节行为，同时强烈要求独立和自由。大多数学生对流行文化的态度表现出极高的自控能力，他们如果觉得不好就不会认同，这与中学生相比，在自我控制能力上已有质的变化。

但是，由于大学生人生阅历浅、社会经验匮乏、对外界各种诱惑的抵制力不足，他们在自我理想的实现、人生的未来规划及自我成长的历程中，难免会经历诸多的矛盾冲突，内心会产生苦恼、不安和强烈的不平衡感。一般来说，大学生在内心中都强烈地要求独立，渴望摆脱对家庭的依赖，自由地支配自己的生活。他们希望通过自己的努力获得他人的认可，从而确立全新的自我形象。但来自社会的诱惑和他人的压力使他们不能如愿以偿，并产生困惑、焦虑的情绪。此时若不能及时地调整人生目标和行为方式，加强对行为的自我控制，他们可能会愈陷愈深，无法自拔，最终做出不理智甚至危险的行为。

1.2.4 自我意识发展存在矛盾性

在大学生自我意识的发展过程中，以往笼统的和完整的“我”被打破，出现了理想自我与现实自我、主观自我与客观自我等概念上的多层分化，这些不同层次的分化会给个体带来不安与疑惑，从而引起个体的心理矛盾与冲突。因此，在大学阶段，自我意识的矛盾性是一个显著的特征。

具体来说，大学生自我意识常见的矛盾主要包括以下几种：

1. 理想自我和现实自我的矛盾

理想自我与现实自我的矛盾是大学生自我意识矛盾性最突出、最集中的体现。“理想自我”是在自己头脑中塑造的自己所期望的自我形象。“现实自我”是通过个人实践而形成的真实的自我形象。这一矛盾主要源于理想与现实之间的差距。大学生富有理想、抱负，成就动机强，对未来充满了信心，通常在脑海中构想一个“理想我”，并将这个“理想我”和“现实我”加以对照比较，一旦发现两个形象不一致时，便产生很大的苦恼。对于这种矛盾，大学生通常会采用两种不同的解决方式。一是理想我占优势，寻求积极的统一，通过矛盾斗争转化为积极自我。二是现实我和理想我差距太大，经过努力仍无法接近目标；或距离虽不大，但主观上缺乏自我调控的能力，心理上消极懈怠，企图通过简单的努力去解决，但仍无法实现理想自我，使得现实自我更加痛苦。例如，有些大学生期望自己口才好、组织策划能力强、人际关系好，但在现实中却无从下手，难以实现理想我和现实我的统一，对自我不满意，这就是理想我和现实我的矛盾。



2. 主观自我和客观自我的矛盾

主观自我是指处于观察地位的我（如我希望成为一个怎样的人），客观自我是指处于被观察地位的我（如我是一个怎样的人）。大学生富有理想，自我期望值也较高，他们在进行自我观察、自我分析、自我评价时会发现理想我和现实我之间存在着较大的差距，而这种差距又不是短时间内能消除的，因此产生了苦恼、焦虑、失望或无能为力感。例如，某大学生做了一件自认为是好的事，但是周围的同学却指责他动机不纯，别有用心。在这种情况下，他有可能维持原来的自我评价，我行我素，也有可能按照别人的要求改变自己的观点，按他人所接受和赞许的方式发展。另外，有些大学生有知识无能力，不懂得与人沟通合作，社会适应力差，使得社会对大学生的评价有所下降。这些情况都致使大学生的主观自我和客观自我产生矛盾。

3. 独立意向和依附心理的冲突

进入大学后，大学生独立意识迅速发展，他们渴望在经济、生活、学习和思想上独立，竭力想摆脱父母和他人的控制，自主安排自己的生活。因此，他们会因仍居高临下、不尊重其独立性的家长和老师产生极度的反感。同时，他们在面对复杂的社会生活、解决棘手的实际问题时常会感到力不从心，无法摆脱对家长和老师的依赖，在实际生活中无法做到真正的独立。这时，大学生便产生了主观上要求独立和客观上无法摆脱依赖的心理矛盾。

4. 交往需求和自我闭锁的冲突

进入大学，大学生离开了原来熟悉的环境，来到崭新的环境生活和学习。有些大学生内心产生了孤独感、失落感，非常渴望结交新的朋友，建立新的友谊来弥补这种情感上的缺失。在完全陌生的环境中，他们在面对不习惯的集体生活、更复杂的人际关系、更自主的学习方式时会感到无所适从，内心会产生各种压力和矛盾，因此希望得到他人的关爱，建立内心的归属感，从而摆脱孤独感。但由于对陌生的环境感到恐惧、担心遭到他人的拒绝，常使许多大学生在人际交往中自我封闭、戒备心重，难以建立起积极的人际关系，无法摆脱内心强烈的寂寞感和孤独感。

自我意识的矛盾使大学生在心理和行为上出现某些不适应，有时感到苦恼焦虑、痛苦不安，有时甚至影响到心理发展或心理健康。但这却是迈向成熟必需的一步，是个体逐步获得自我内在力量的必经之路。

1.2.5 大学生自我意识发展中存在的误区

1. 过分追求完美

追求完美是人类发展最重要的动力之一，对自我完美的追求极大地推动了个人和社会的进步。但是过犹不及，而过分追求完美也是大学生自我意识发展中的常见问题之一。他们为自己



或他人设置了超越现实的高标准，无法接受诸如个人外表的缺陷和学习或工作中出现的失误，并对完整、纯洁、善良等过于偏执。他们无法容忍自己“不完美”的表现，甚至把人人都会出现的、人人都会遇到的问题都看成是自己“不完美”的表现，总对自己不满意，从而严重影响了自身的情绪和自信心。对于友谊和爱情，他们也总有一个理想的标准，当发现现实并不完美时，就自我苛责或苛责他人，因此陷入沮丧和消极的状态。

过分追求完美的大学生在很多事情上不给自己和他人留有余地，因而给自己带来极大的精神压力，破坏了正常的人际关系，影响了学习和工作的效率。

2. 过度自卑

自卑是因怀疑自我价值、低估自己的能力而产生的消极心理。心理学家阿德勒认为自卑并不是什么坏的情感，而是每个人在追求更加优越的地位和更加美好的人生的过程中必然出现的心理反应。但是过度自卑会造成对自己的强烈不满、否定，自尊心严重受挫。过度自卑的人自我认识不客观，往往只看到自身的缺点而忽略了优点，不喜欢自己，不能容忍自己的缺点和弱点，否定、抱怨、指责自己，看不到自我的价值，或者夸大自身不足，感到自己什么都不如他人，处处低人一等，丧失信心，严重的还可能发展为自我厌恶，甚至走向自我毁灭。

心理案例

一天，一名高傲的武士去拜访一位禅宗大师。他本是一个出色且颇具威名的武士，但当他看到大师俊朗的外形、优雅的举止，猛然自卑起来。他对大师说道：“为什么会感到自卑？仅仅在一分钟前，我还是好好的。但我刚跨进你的院子，便突然自卑起来。以前，我从没有过这种感觉。”

大师对他说道：“你耐心地等一下，等这里所有的人都离开后，我会告诉你答案。”

一整天，前来拜访大师的人络绎不绝，武士等得心急火燎。直到晚上，房间里才空寂起来。武士急切地说道：“现在，你可以回答我了吧？”大师说：“到外面来吧。”

这是一个满月的夜晚，刚刚冲出地平线的月亮发出皎洁的光辉，大师说道：“看看这些树，这棵树高入云端，而它旁边的这棵树还不及它的一半高，它们在我的窗户外面已经存在好多年了，从没有发生过什么问题。这棵小树也从没有对大树说：‘为什么在你面前我总感到自卑？’一个这么高，一个这么矮，为什么我却从未听到抱怨呢？”

武士说道：“因为它们不会比较。”大师回答道：“那么你就不需要问我了。你已经知道答案了。”

资料来源：<https://yuedu.baidu.com/chapter/f80a143c7f1922791688e8f2/325f3130355f345f31>，有删改。



3. 过度自我接受

自我接受是自己认可自己，肯定自身的价值，对自己的才能和局限、长处和短处都能客观评价，坦然接受，不会过多地抱怨和谴责自己。对自我的接受是心理健康的表现。而过度自我接受就会变成自我夸张、高估自我，对自己的肯定评价往往有过之而无不及。过度的自我接受主要表现为夸大自己的优点，甚至把缺点也看成优点或独特性；看不到他人的长处，而对他人的短处夸大其词。过度自我接受的人容易产生盲目乐观情绪，自以为是，人际关系不良。这种人还自视甚高，容易对自己提出过高要求，使自己承担无法完成的任务继而遭受失败的挫折。

4. 过度自我中心

自我中心就是从自我的角度、标准去认识、评价和行动。大学阶段是自我意识发展最强烈的阶段。大学生强烈关注自我，容易出现自我中心倾向。当自我中心的倾向与个人主义、自私自利的不良思想意识或与过度自我接受的心理特征相结合时，就会表现出过分的、扭曲的自我中心。自我中心的人凡事从自我出发，不能设身处地地进行客观思考；只关心自己，首先考虑的是个人的利益，不顾及他人的需要和感受；甚至有的表现出盛气凌人、颐指气使的姿态，总认为自己对，别人错，并且把自己的意志强加于他人。自我中心的人难以赢得他人的信任和好感，人际关系不和谐，为人处世容易遭受挫折。

1.3 大学生自我意识的完善

美国心理学家埃里克森（Erik H.Erikson）提出了自我同一性理论。自我同一性，也称自我认同，是指个体寻求内在合一及连续的能力。根据他的理论，青年期（12～18岁）面临的心理危机就是同一性的确立，成功面对危机将获得自我统合，否则将导致角色混乱。而成人前期（19～25岁）的任务是寻求亲密感，成功应对危机将获得成功的感情生活，奠定事业基础。

按照埃里克森的人生阶段划分，在进入大学之前个体就已经完成了自我统合的过程。但从中国大学生的实际情况来看，在初中、高中阶段，学习是主要的生活方式和生活目标，是由社会背景、学校、家长为学生早已确定的道路。因为青春期的学生并没有真正的选择权利和自主思考的意识，这实际上就推迟了个体自我整合的年龄阶段，所以中国大学生是在进入大学之后才真正开始发展自我认同的。而大学生在发展自我认同的时候也经常会遇到各种需要解决的问题，即我现在想要什么？我有何身体特征？父母如何期望我？以往成败经验是怎样的？现在有什么问题？希望将来如何？这6个方面的回答归为“我是谁”与“我将走向何方”两大问题，如果完成得较好，大学生就能够适应与化解危机，达到自我同一性；否则就容易出现自我同一性危机。



1.3.1 良好自我意识的标准

大学生的自我意识主要表现在个人自我、社会自我和理想自我3个方面。

个人自我是指个体对自身各种特征的认识，包括自身的躯体特点、行为特点、人格特点，以及性别、种族、角色等自身所感知到的个人特征等。个人自我纯属于个体对自身的看法。

社会自我是指个体所认识的他人对自己各种行为的看法，以及对个人在社会中承担的角色认知。

理想自我是指个人根据前两个自我的经验，构建自己所希望达到的理想标准，以引导个体达成理想中的个人自我。

大学生良好的自我意识可以参照以下几个方面的标准：

- (1) 能够自我肯定、自我统合。
- (2) 自我认识、自我体验、自我控制协调一致。
- (3) 独立，同时又与外界保持协调。
- (4) 主动发展自我，且自我具有灵活性。
- (5) 不仅自己能健康发展，而且能促进社会文明和进步。

1.3.2 完善自我意识的途径

1. 正确认识自我

要正确认识自我，就需要做到以下两点：

(1) 增加对自身能力、特性的认识。全面而正确的自我认知是完善自我意识的基础。例如，通过学习前面的内容，学生逐步对自己有了较为全面的认识，发现了自身不少优点和一些缺点，能从各个方面对自身的能力和特性进行评价。这就增加了他们自身能力、特性的认识。

(2) 识别自我发展中的盲点。除了对自我进行客观方面的评量之外，在认识自我方面，还需要认识到自我发展中的盲点，如自我妨碍和自我设限。自我妨碍在有意识地觉察之后，就有改变的可能。

2. 积极接纳自我

在认识自我的过程中，有人会因为看到自己这样那样的缺点、问题而嫌弃自己、看不起自己，就更不用说对自己的尊重和爱惜了。他们可以容纳身边的每个人，却不能宽待自己、接受自己。试想，如果天天和自己不喜欢的人在一起，如影相随，无法逃避，那会是怎样的心情？

自我接纳是我们人生中一个十分重要的课题。自我接纳是人对自身及自身特征的一种积极的态度，也就是能欣然接受现实自我的态度。没有自我接纳，我们的心灵就会被压垮。



在这个世界上没有两个完全相同的人。虽然人类会存在共同的特征、特性，但每个人都是一个独特的个体，每个独特的个体自有其存在的意义和价值。一个拥有智慧的人不仅能发现自己的优点，同时也有能力去接纳、改善自己的不足，努力改变那些可以改变的，努力接受那些改变不了的，友爱地对待自己。

心理案例

有一天，森林里的几种小动物聚在一起。他们彼此羡慕对方的优点，抱怨自己的缺点。于是，他们决定成立一所学校，希望通过训练使自己成为通才。他们设计了一系列课程，包括奔跑、游泳、飞翔和攀登。所有的动物都报名选修了所有的课程。最后的结果是：小白兔在奔跑方面名列前茅，但是一到游泳课就浑身发抖；小鸭子在游泳方面成绩优异，飞翔还差强人意，但奔跑与攀登却糟糕透顶；小麻雀在飞翔方面轻松愉快，但就是不能正常奔跑，尤其是碰到水就几乎精神崩溃；至于小松鼠，爬树的本领高人一筹，奔跑的成绩也不错，但在飞翔和游泳课中，成绩一塌糊涂。大家越学越迷茫，越学越痛苦，最后决定，停止盲目学习别人，好好发挥自己的长处。于是，他们不再抱怨自己、羡慕别人，森林里的生活又恢复了往日的多彩和快乐。

资料来源：<http://www.doc88.com/p-4909024541044.html>，有删改。

3. 合理调控自我

虽然我们要无条件地接纳自我、关爱自我，但是别忘了，接纳自我的同时仍要改变可以改变的。在自我完善的过程中，合理调控自我发挥着十分关键的作用。

调控自我是人主动地走向改变自己的心理品质、特征及行为的心理过程，是大学生完善自我意识的根本途径。很多大学生对自己抱有很高的期望，但往往会因为没有足够的自制力和意志力而经不起挫折和打击，无法实现自我理想。有些自卑自怨、自暴自弃的大学生更是因为无法控制自我的不良情绪而偏离了积极健康的自我意识。作为大学生，应根据自己的实际情况和社会需要确立合适的抱负水平，通过自我奋斗逐步实现理想自我。例如，有的大学生自身能力素质不错，但是有一些不好的习惯，就是无论什么任务都拖到最后一刻才突击完成。为了改变这个习惯，需给自己制订改变的计划。计划的内容包括：在多长时间完全改掉这个毛病；在拖拉的行为出现时，如何自我暗示和提醒；如何在第一时间采取行动；如何评估目标是否实现；等等。

在生活中，有学生抱怨：“是因为我们没有最优秀的教师教课，是因为我们的课堂不吸引人，是因为我身边的同学全都不爱学习，我才变成这样，无法顺利完成大学学业。”其实，真正让一个人变成现在这个样子的，只有他自身，生活的选择由自己决定，要紧握自己的选择权，把握住生活的方向。



4. 不断超越自我

歌德说：“最好不是在夕阳西下的时候幻想什么，而是在旭日初升的时候即投入。”不用顾虑自己过去做得如何，不要怀疑自己的能力，我们需要做的是把每一天当作一个崭新的起点，不断尝试，不断超越。每个人都有自己的天赋和才能，去发现自己的才能，去挖掘自己的潜能，去成为最好的自己，每个人的生活都可以变得很精彩。

积极的自我实现预言可以帮助我们不断超越自我。在日常生活中，如果你对周围环境抱有积极的信念，这种信念就可以引导你朝着积极正确的方面发展。例如，对于刚入学的大一新生来说，如果一直抱有一个信念“大学生活是丰富多彩的，同学之间是可以友爱相处的，一切都靠自己去努力创造”，那么这样的信念将引导他在大学生生活中拥有良好的人际关系，成为出色的学生。相反，如果一味认为“大学生活枯燥乏味，同学间竞争残酷，同学友谊极不单纯，学校老师很势利，再怎么努力也没用”，他的大学生活就会充满了残酷的竞争，体验不到友谊的温暖，感受不到师生的情谊，更体验不到努力奋斗的成就和乐趣，于是更加沉浸在消极的信念中，大学生活从此黯然失色。因此，对于每个大学生来讲，拥有正确、积极的信念有助于不断地自我发展和超越。

心理训练活动

如何了解自己

【活动目的】

通过自我分析更加全面地认识自己、了解自己。

【活动内容】

第一步，画自我分析图，并明确各部分的含义。



冲动，指一个人情感特别强烈，不能理智地控制自己；开朗，指一个人精力充沛，善于言辞，喜欢与他人交谈；坦率，指一个人喜欢公开地、直截了当地表达自己的思想和感情；坚强，指一个人思路清晰，并有强烈地把事情完成的需要；分析，指一个人很谨慎，具有批评性，力求精确；沉默，指一个人很敏感、很安静，在众人面前表达感情时会感到不自然；耐心，指一



个人具有忍耐性，很平静，非常小心，在表达自己思想感情时常担心是否会冒犯他人；动情，指一个人具有同情心，能理解他人，善于对他人的感情做出反应。

第二步，为每个项目计分。

在给出的8个词中选出两个最适合的计4分；在剩下的6个词中选出2个最适合的计3分；再在剩下的4个词中选出2个最适合的计2分；最后剩下的2个词分别计1分。

第三步，分析能力、性格等特点。

(1) 能力倾向分析。图中上半圆各项的总分反映了一个人与他人打交道的能力；下半圆各项的总分反映了一个人具体做事的潜在素质。

(2) 性格类型分析。图中左半圆各项的总分反映了一个人性格的内向性，得分较高表明一个人的思考能力较强；右半圆各项的总分反映了一个人性格的外向性，得分较高表明一个人的适应能力较强。左半圆各项的总分高于右半圆各项总分6分以上的人，容易产生心理疾病；右半圆各项的总分高于左半圆各项总分6分以上的人，是反社会型的人；左右半圆的各项总分大致相当的人，性格相对平衡，既有左半圆的优点又有右半圆的优点，既具有一定的思考力又具有良好的人际关系。

(3) 影响力分析。影响力是反映一个人是否受别人欢迎，在集体中是否容易成为重点人物的指标，在图中由冲动和开朗两个项目的分数之和来表示。总分高于5分的人影响力大，总分低于3分的人影响力小。

(4) 控制力分析。控制力反映一个人控制情绪和行为的能力，在图中由坦率和坚强两个项目的分数之和来表示。总分高于5分的人控制力强，总分低于3分的人控制力弱。

(5) 谨慎性分析。谨慎性在图中由沉默和分析两个项目的分数之和来表示。

总分在5分左右最好。总分太高的人过于谨慎，没有创造性；总分太低的人则办事不周到。

(6) 稳定性分析。稳定性指一个人情绪、行为的稳定程度。在图中由动情和耐心两个项目的分数之和来表示。总分高于5分的人情绪和行为的稳定性较强，总分低于3分的人情绪和行为的稳定性较弱。

资料来源：作者自编。



视野拓展

自我和谐量表 (SCCS)

指导语：下面是一些个人对自己看法的陈述，填答时请看清每句话的意思，然后选一个数字（“1”代表该句话完全不符合你的情况，“2”代表比较符合你的情况，“3”代表不确定，“4”代表比较符合你的情况，“5”代表完全符合你的情况）代表该句话与你现在对自己的看法相符合的程度。每个人对自己的看法都有其独特性，因此答案是没有对错的，你只要如实回答即可。



陈 述 项		选 项
1	我周围的人往往觉得我对自己的看法有些矛盾	
2	有时我会对自己在某些地方的表现不满意	
3	每当遇到困难，我总是首先分析造成困难的原因	
4	我很难恰当表达我对别人的情感反应	
5	我对很多事情都有自己的观点，但我并不要求别人也与我一样	
6	我一旦形成对事物的看法，就不会再改变	
7	我经常对自己的行为不满意	
8	尽管有时候做一些不愿意的事，但我基本上是按自己意愿办事的	
9	一件事好就是好，不好就是不好，没有什么可含糊的	
10	如果我在某件事上不顺利，我就往往会怀疑自己的能力	
11	我至少有几个知心朋友	
12	我觉得我所做的很多事情都是不该做的	
13	不论别人怎么说，我的观点决不改变	
14	别人常常会误解我对他们的好意	
15	很多情况下我不得不对自己的能力表示怀疑	
16	我朋友中有些是与我截然不同的人，这并不影响我们的关系	
17	与朋友交往过多容易暴露自己的隐私	
18	我很了解自己周围人的情感	
19	我觉得自己目前的处境与我的要求相距太远	
20	我很少去想自己所做的事情是否应该	
21	我所遇到的很多问题都无法自己解决	
22	我很清楚自己是什么样的人	
23	我很能自如地表达自己所要表达的意思	
24	如果有足够的证据，我也可以改变自己的观点	
25	我很少考虑自己是一个什么样的人	
26	把心里话告诉别人不仅得不到帮助，还可能招致麻烦	
27	在遇到问题时，我总觉得别人都离我很远	
28	我觉得很难发挥出自己应有的水平	



(续表)

陈 述 项		选 项
29	我很担心自己的所作所为会引起别人的误解	
30	如果我发现自己某些方面表现不佳,总希望尽快弥补	
31	每个人都在忙自己的事,很难与他们沟通	
32	我认为能力再强的人也可能遇上难题	
33	我经常感到自己是孤独无援的	
34	一旦遇到麻烦,无论怎么做都无济于事	
35	我总能清楚地了解自己的感受	

计分方法与结果解释:

本量表经因素分析得到三个分量表:“自我与经验的不和谐”“自我的灵活性”及“自我的刻板性”。各分量表的得分为其所包含的项目分直接相加。三个分量表包含的项目如下表所示:

分量表名称	包含项目
自我与经验的不和谐	1、4、7、10、12、14、15、17、19、21、23、27、28、29、31、33,共16项
自我的灵活性	2、3、5、8、11、16、18、22、24、30、32、35,共12项
自我的刻板性	6、9、13、20、25、26、34,共7项

“自我与经验的不和谐”反映的是自我与经验之间的关系,包含对能力和情感的自我评价、自我一致性、无助感等,自我所产生的症状更多地反映了对经验的不合理期望;“自我的灵活性”与敌对和恐怖有显著相关,可能预示了自我改变的刻板 and 僵化。“自我的刻板性”不仅同质性信度较低,而且仅与偏执有显著相关,说明这一分量表的含义有待进一步研究。

计算三个量表总分的方法是将“自我的灵活性”项目反向计分,再与其他两个分量表得分相加,得分越高则自我和谐程度越低。在大学生中,可以以低于74分为低分组,75~102分为中间组,103分以上为高分组。

资料来源: <https://wenku.baidu.com/view/394d76530c22590102029ddb.html>, 有删改。