

第三章 大学生自我意识

——认识自我 完善自我

案例导读

小李是一名大一新生，因为高考失利，他选择了自己并不太感兴趣的学校和专业。进入大学后，他开始迷茫。虽然与其他同学一样，上课、竞选学生会、加入社团，似乎每天都忙忙碌碌，却又不知道自己都在忙些什么。当一个人独处时，小李不禁会有这样的疑问：这是我想要的生活吗？每天忙碌的事情究竟有什么意义？这个专业真的适合我吗？我到底适合做什么？离开校园时的我会是什么样子？

许多大学生有着与小李相似的困惑：我是谁？我想要成为什么样的人？我每天在为什么忙碌？我是否有价值？大学阶段是一个人从青春向成年过渡的重要时期，随着大学生生理的成熟、眼界的开阔、人际关系的扩大，开始更主动、更深入地探索自己存在的价值，寻找人生的坐标，这一切都意味着大学生自我意识的进一步觉醒。

什么是自我意识？大学生的自我意识发展有什么特点？如何正确认识自己、悦纳自己、有效地控制自己？如何完善并超越自我，成就最好的自己？本章，我们将一起探讨这些问题。

第一节 自我意识概述

“我是谁？”这是一个古老而永恒的命题。早在古希腊时期，“认识你自己”这句被镌刻到德尔菲神庙上的碑铭，就犹如一把千年不熄的火炬，引领着人们踏上漫漫的自我探索之路。

约翰·保罗说：“一个人真正伟大之处，就在于他能够认识自己。”认识自己绝不比认识世界更容易，对于大学生而言，自我意识是个体认识世界的出发点，也是个人成长和发

展的基础。俄国心理学家科恩曾指出：“青年初期最有价值的心理成果就是发现了自己的内部世界，对于青年人来说，这种发现与哥白尼当时的学说同等重要。”

心理小贴士

你充满了神秘，你叫我。

——保罗·瓦莱里

一、什么是自我意识

自我意识是对自己身心活动的觉察，即自己对自己的认识，具体包括认识自己的生理状况(如身高、体重、体态等)、心理特征(如兴趣、能力、气质、性格等)，以及自己与他人的关系(如自己与周围人的关系，自己在集体中的位置与作用等)。例如，你满意自己的外表和性格吗？你满意自己的努力和成绩吗？你觉得周围的人是喜欢你还是讨厌你？

自我意识为我们提供了一种个人身份感，即关于“我是谁”的意识是个体感知到自身存在的心路历程。自我意识是人格的核心力量，也是衡量性格成熟的重要标准，它的核心内涵是一个人的的人生观、价值观和世界观。

二、自我意识的结构

自我意识不是单一的概念，它包括了一系列的“我”，是一种多维度、分层次的有机结构，是复杂的动态存在。自我意识的结构从不同的角度分析具有不同的解释，概括起来有以下几种。

(一) 生理自我、社会自我与心理自我

► 1. 生理自我

你认为自己是否漂亮？你对自己的身材是否满意？你觉得自己的声音是否很迷人？这些都属于生理自我的认识内容。

生理自我是个人对自己身体、生理状态的认识和体验，包括一个人对自己的身高、体重、容貌、身材等方面的认识，以及对温饱饥饿、劳累疲乏、病痛等方面的感受，还包括占有感、支配感和爱护感，它是自我意识的最初形态。

青年初期，大学生正处于心理自我的高度关注期，女生会在意自己的外貌是否漂亮，身材是否匀称，甚至脸上是否长痘等；男生则会较多地关注自己的体型、身高，甚至生理器官及声音的吸引力等。这个时期的大学生往往开始通过健身、美妆及时尚的服饰来让自己变得迷人而有吸引力。然而，当下还有一些青年人，沉迷于过度减肥、社交软件上的过度修图和整容，这些都是对生理自我不接纳、不正视的表现。

► 2. 社会自我

你觉得自己的人缘如何？你认为自己在同学中是否有很高的威信？你怎样认识自己和父母的关系？这些问题都涉及社会自我。

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,包括对自己在集体中的地位及自己与他人之间关系的评价和体验,如是否受人尊重和信任,在集体生活中是举足轻重还是无足轻重等。

随着社会自我的发展,大学生的社会角色感、责任感和义务感不断增强,他们渴望得到他人和社会的认可、理解和尊重,一旦失去周围人的认同和肯定,就会感到孤独、寂寞。

► 3. 心理自我

你觉得自己思维是敏捷还是迟钝?做事是果断还是优柔寡断?理解力和记忆力是强还是弱?性格是外向还是内向?是否很情绪化?自制力是否很差?这些都与心理自我有关。

心理自我是个体对自己的心理活动、人格特点、心理品质的认识和评价,主要包括对自己的能力、知识、情绪、气质、性格、理想、信念、兴趣、爱好等方面的认识和评价。

心理自我的发展意味着青年人逐渐脱离对成年人的依赖,表现出自我意识的主动性和独立性,开始追求自我的价值与理想。心理自我发展完善的大学生能够知觉并调整自己的心理活动及状态,可以透过自我意识去认识外部世界,形成对现实的正确态度,树立强大的信念和远大的理想,并能够根据自身需要和社会发展的需要灵活调控自己的心理和行为。

(二) 自我认识、自我体验与自我控制

► 1. 自我认识

自我认识是个体对自己的认识与评价,即个体对自己各种身心状况的认识,以及在这个认识的基础上对自己做出的某种判断和评价。自我认识包括自我感觉、自我观察、自我概念、自我分析、自我评价等,主要解决“我是一个什么样的人”“我这个人怎么样”等问题。

心理小贴士

通往自我的一扇窗——“乔韩窗口”

美国心理学家 Jone 和 Hary 曾提出一个关于自我认识的窗口理论——“乔韩窗口”,他们认为人对自己的认识是一个不断探索的过程。

如图 3-1 所示,每个人的内心都有四块领域:第一块是公开的自我(开放区),即自己很了解,别人也很了解的部分;第二块是秘密的自我(隐藏区),是自己了解但别人不了解的部分;第三块是盲目的自我(盲点区),别人看得很清楚,自己却不了解;第四块是未知的自我(未知区),是别人和自己都不了解的潜在部分,但通过某些契机可以激发出来。

可以通过“乔韩窗口”的方法来认识自己。

第一步:请 5 个或 10 个非常了解你的朋友列出你的优点和缺点。可以先从好朋友开

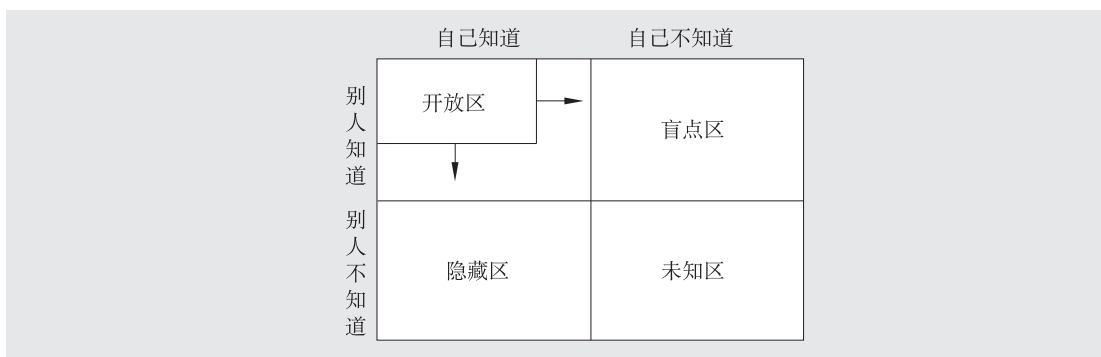


图 3-1 “乔韩窗口”

始，看他们是怎样看待你的。如果想进一步客观地评价自己，再请那些你最不喜欢的人列出你的优点和缺点。让别人做你的镜子，利用别人给你的反馈，帮助你认识自己、评价自己。

第二步：自己列出自己的优点和缺点，然后将自己列出的优点和缺点与别人列出的优点和缺点进行比较，这就产生了“乔韩窗口”中的四种情况。

通过这个练习，希望大家能够更加具体和全面地认识自己，发现自己眼中的“我”和他人眼中的“我”有何差距，缩小盲点区，开发未知区；通过与他人分享秘密的自我，减少隐藏区；通过他人的反馈，减少盲目的自我，缩小盲点区。随着开放区的扩大，我们对自己的了解会更多、更客观，活得更真实。

► 2. 自我体验

自我体验是伴随自我认识而产生的内心体验，是自我意识在情感上的表现。自我体验主要集中在“我是否能接纳自己”“我是否喜欢自己”“我是否是个有价值的人”等方面。自我体验的内容十分丰富，包括自尊、自爱、自信、自卑、自怜、自弃、自负、自傲、义务感、责任感、优越感、荣誉感和羞耻感等。

► 3. 自我控制

自我控制是对自己的行为、思想和言语的控制，以达到自我期望的目标。自我控制包括自我激励、自我暗示、自强自律。自我控制是自我意识中的最高阶段，其核心是“我应该成为什么样的人”“我如何改变自己”“我怎样节制自己”等，常常以自主、自立、自强、自制、自律、自我监督、自我调节、自我控制等形式表现出来。

心理小贴士

自律是我们解决人生问题的基本工具。没有自律，我们什么都解决不了。

——斯科特·派克

自制力强的人，不易感情用事，常常会克制自己的情绪，做事有计划性，自我发展方向明确，给人以深沉、冷静、含蓄的印象；相反，自制力弱的人，与他人交往时易情绪化，常常会不顾场合宣泄一番，高兴时手舞足蹈，生气时乱发脾气，对将来跟着感觉走，常常觉得自己计划完不成，拖延，面对压力时缺乏承受力。

（三）现实自我、投射自我与理想自我

► 1. 现实自我

现实自我也称现实我，是个体从自身的立场和观点出发，对自己目前的实际状况的看法和评价。例如，认为自己很有才华。

► 2. 投射自我

投射自我也称镜中自我，是个人想象中他人对自己的看法和评价，以及由此而产生的自我感觉。投射自我有时候会与现实有一定的差距，例如，自己总感觉别人不喜欢自己，而其实他人并没有这种想法。

► 3. 理想自我

理想自我也称理想我，是指个体要实现的比较完善的一种自我境界或形象，是个人追求的目标，如个人的生活目标，对将来的期待和抱负，以及自己想成为一个什么样的人。

现实自我、投射自我和理想自我之间会存在一定的差异和冲突，如果不能准确地认清三者的差距，混淆理想与现实、想象与实际，就会破坏自我意识的完整和平衡，进而导致心理障碍。

三、自我意识对大学生发展的影响

（一）自我意识是心理健康的重要标志

健全的自我意识是心理健康的重要标志。一方面，积极的自我意识可以增强大学生的心理抵抗能力和应付困难的能力感。研究发现，个体的自尊程度越高，心理抵抗能力就越强，在生活中也能更好地应对焦虑、抑郁，以及各种无法避免的困境。另一方面，大学生消极的自我意识容易诱发抑郁、强迫症、人际关系敏感、精神病等不健康的心理。

（二）良好的自我意识是成功的基础

美国心理学家纳撒尼尔·布兰登(Nathaniel Branden)认为，自我概念就是命运，如果一个人相信自己，相信自己值得快乐，相信自己有能力，那么他成功的可能性会更大。美国社会心理学家马斯洛指出，一个有稳固基础的自我形象是迈向自我实现的先决条件。拥有健康自我意识的大学生能够正确认识自我、规划自我，为自己制定合适的目标，并通过良好的自我控制规范自己的情绪和行为，对自己、他人有正确的分析和判断，对自我有敏锐的觉察和反省，不断完善自我，最终达到自我实现。

（三）正确的自我意识能够创造良好的人际环境

美国心理家埃里克森指出，人们必须首先去爱和尊重自己，才能真正地爱其他人。只有正确地认识自己，摆正自己的位置，才能在人际关系中做到不卑不亢，采取正确的态度和方法去认识他人和社会，建立和谐的人际关系；反之，自我意识不健全会造成个体无法适应社会及人际关系，从而产生不协调的状况。

第 二 节 大学生自我意识的特点

自我意识并非与生俱来，而是在社会交往和语言思维活动中逐渐形成和发展起来的。青年期是个体自我意识发展和确立的关键时期，随着个体身心的不断成熟，生活经历的不断丰富，处于青年初期和中期的大学生进入自我意识发展的第三阶段，自我意识不断完善，人格趋于稳定。

一、大学生自我意识的发展过程

大学生的自我意识发展遵循一定的规律。一般而言，大学生自我意识的发展会经历从分化到各种矛盾的冲突，最后回归统一的过程。

（一）自我意识的分化

自我意识的分化是自我意识走向成熟的标志。随着自我意识明显的分化，原来完整统一的自我被打破，出现不同层次上的两个自我：一个是“理想的自我”；另一个是“现实的自我”。前者是个体希望达到的自我状态，处于观察者的地位；后者是当前实际达到的自我状态，处于被观察者的地位。所以，从某种角度来说，我们既是观察者又是被观察者。

由于自我的分化，大学生们开始主动、迅速地关注自己的内心世界和行为，开始意识到自己原来不曾注意的“我”的许多方面和细节，对生理自我、心理自我、社会自我每次的细微变化产生新的认识和体验。此时，大学生的自我形象更加完整、立体，自我体验更加丰富、深刻，内省、自我沉思和自我分析增多。

（二）自我意识的冲突

自我意识的分化，一方面增加和丰富了大学生的自我认识与自我体验；另一方面也激化了自我的内部矛盾、冲突和斗争。自我意识的冲突是大学生自我意识发展的必经阶段，它会带来不安、困扰和很大的内心痛苦，但同时也会促使自己努力解决矛盾，实现自我意识的统一，从而推动自我意识走向成熟。归纳起来，大学生自我意识的冲突常见于以下几个方面。

► 1. 主观自我与客观自我的冲突

主观自我是指自己眼中的“我”，客观自我是指他人眼中的“我”。对于大学生而言，由于远离社会，缺乏社会经验，其视角往往被个人出身、成长经历、教育程度等局限，对自己的认识和评价难免与他人对自己的评价有所出入，表现出主观自我与客观自我的矛盾。例如，有很多大学生“初生牛犊不怕虎”，认为自己很优秀，但可能在他人看来却能力不足。

► 2. 理想自我与现实自我的冲突

小凡是大一学生，自小聪明伶俐，父母对他的期望一直很高，他对自己未来的发展也

有很高的定位。由于高考失利，小凡没有进入自己期待的学校。

进入大学以后，他不但没有奋力追赶，反而觉得自己处处比其他同学优秀。渐渐地，他开始放松对自己的要求，学习态度敷衍，懒惰，自制力差。每次老师找他谈话，他都不在意，总觉得还有时间，自己只要稍稍努力，总不会很差。然而，在毕业招聘会上，小凡屡屡受挫，看到周围同学都找到了理想的工作，他开始感到彷徨、无措。

在大学阶段，青年人会在社会要求、父母期望的影响下，不断勾画理想中的自我形象，理想自我包括自己希望达到的理想标准，以及希望他人对自己产生的看法等。而大学生的理想自我往往充满理想主义色彩，很容易出现理想与现实的脱节，这种理想自我与现实自我的差距会给青年人带来很多痛苦与烦恼。

面对这种差距，如果大学生能学会积极调和，加倍努力，不断提高和完善现实自我以实现理想自我，或者适当调整理想自我，树立更切实有效的目标，便可以激发个体奋发进取的积极性；反之，如果选择不再坚持理想自我的目标，而只保持现实自我的水平，不求发展或者怨天尤人，把失败一味归因于环境或他人，则很容易陷入自暴自弃、颓废消沉、自我否定的状态，甚至导致精神障碍和产生精神疾病。

► 3. 独立与依附的冲突

上大学后，大学生摆脱了家庭的束缚，开始独立生活。一方面，大学生的独立意识迅速发展，他们渴望独立，希望自己解决和处理问题，做出抉择，向家人证明自己已经长大；另一方面，由于社会阅历和经验的缺乏，在面对重大、突发事件时，大学生在心理上仍然不能摆脱对父母、老师和朋友的依赖，这种独立意识和依赖心理的矛盾一直困扰着他们。

► 4. 渴望交往与心灵闭锁的冲突

一方面，大学生渴望与人交往和分享，渴望真诚的友谊与爱情，同时希望得到他人的认同和理解，希望能成为群体中受尊重和受欢迎的人，渴望找到知己一起探讨人生真谛、分享生活中的点滴喜悦和烦恼；另一方面，大学生常常感到大学时期的交往不像中学时那么真诚，朋友之间的交往往往会保持一定的距离，大家习惯把心事深藏起来，或者把复杂深刻的情感寄托于日记或音乐，与父母之间缺乏深入沟通和交流，例如，很多学生会抱怨，与家人通电话时，父母只是问自己在学校吃什么，吃得好不好，却从不问自己在想什么，因此大学生不再愿意敞开自己的心扉。这种渴望真诚的交往与自我锁闭的矛盾使大学生常感到孤独。

此外，还有一些自我意识的矛盾冲突，如自我接纳与自我排斥的冲突、个人我与社会我的冲突、追求上进与自我消沉的冲突等。这些由自我意识分化而带来的冲突是大学生自我意识发展的正常现象，它们给大学生带来心理和行为上的焦虑与不适，但也是促使大学生迅速走向成熟的必要动力。

（三）自我意识的统一

自我分化、矛盾所带来的痛苦不断促使大学生寻求方法以求得自我的统一，即确立自我同一性。自我同一性主要指主观自我和客观自我的统一、理想自我与现实自我的统一、

自我接纳与自我排斥的统一，也表现为自我概念、自我评价和自我理想的辩证统一，即在搞清楚“我是什么样的人”的基础上，客观、真实地评价“我这个人怎么样”，进而超越现实的自我，蜕变为“我应该成为的人”，达到自我实现。由于大学生的成长经历、家庭教养方式、社会背景、智力水平、追求目标的不同，自我意识整合的方法和途径不同，整合的结果和统一的类型也不同。一般来说，我们把大学生自我意识的整合结果分为以下五种类型。

► 1. 自我肯定型

自我肯定型是一种积极的整合类型。自我肯定型的大学生对自我有清晰、客观、全面而深刻的认识，能够根据社会发展要求和自身情况，调整和确立正确的理想自我，并通过努力积极地完善现实自我，最终促使现实自我与理想自我趋于统一，主观自我与客观自我趋于一致。自我肯定型往往体现在那些有抱负、有志气、努力进取的青年人身上，他们能客观了解自己的优势与不足，理性分析哪些是能够通过努力去争取的，哪些是无法改变的。

► 2. 自我否定型

自我否定型的大学生经常处于消极的防卫状态，通过放弃理想自我，迁就和保持现实自我，缓解理想与现实的差距所带来的痛苦焦虑。他们常表现出不思进取、安于现状、庸庸碌碌、得过且过、消极应付，或者习惯于自我安慰、自我原谅，缺乏发自内心的理想和追求，听凭自然发展。

► 3. 自我萎缩型

自我萎缩型是一种消极的整合类型。自我萎缩型的大学生，一方面，对现实自我评价较低，自卑心理严重，常感到无价值感、自我否定、自我排斥；另一方面，伴随理想自我的模糊甚至缺失，常表现为没有目标，很少对个人未来发展、个人与社会的关系进行积极主动的自我探索，没有生活激情，随波逐流，缺乏朝气，整日无所事事，虚度光阴。

► 4. 自我扩展型

自我扩展型是一种消极且非常危险的整合类型。自我扩展型的大学生通过对现实自我的过高评价，获得与理想自我的虚假的统一。这类人往往狂妄自大、自命不凡，经常做白日梦，常常沉浸于自我陶醉之中，在虚幻中度日，却不为实现自我而努力。他们往往有极强的虚荣心和自我防御心理，严重时可能会导致自恋或者反社会行为。

► 5. 自我矛盾型

自我矛盾型的大学生内心矛盾强度大，持续时间长，难以达到自我的整合和统一。他们的心理发展极不平衡，自我认识和自我体验时好时坏，自我控制或强或弱，缺乏稳定性和确定性，难以获得清晰的自我同一感，容易造成自尊心受挫，价值观确立受阻；长久地找不到发展方向，无法兑现自己的承诺，也无法承担属于自己的义务和社会责任；情感易冲动，思维缺乏条理；与他人的关系常常是表面的、凌乱的。他们虽然对自己父母安排的生活方式不满，但却没有能力按自己的方式设计和安排生活。

心理小贴士

自我同一性与同一感危机

自我同一性是关于个体是谁、个体的价值和个体的理想是什么的一种稳定的意识。每个人在青年时期都在探索并尝试去建立稳定的自我同一感，即自我认同感。自我同一性的确立意味着个体对自己有充分的了解，能够将过去的自我、现在的自我和将来的自我联系起来，形成一个有机的整体，形成一个自己决定的、协调一致且不同于他人的自我，并对与自我发展有关的一些重大问题，如理想、职业、价值观、人生观等进行思考和选择。

有学者研究指出，青年人同一感危机的四种方式如下：

(1) 同一性确立，体验过各种发展危机，经过积极努力，选择了适合自己的社会生活目标和前进的方向，以达到成熟的自我认同；

(2) 同一性延续，正处于体验各种同一性危机之中，尚未明确做出对未来的选择，但是正在积极探索的过程中，处于同一性探索阶段；

(3) 同一性封闭，在还没有体验同一性困惑的情况下，由权威代替其对未来生活做出选择，这实际上是对权威决定的接纳，属于盲目的认同；

(4) 同一性混乱(扩散)，无论是否经历过同一性危机，或是否进行过自我探索，都没有对自己的未来生活抱有向往或做过什么选择，不追求自己的价值或目标，也称为角色混乱。

二、大学生自我意识的飞速发展

(一) 强烈关心自我的发展

大学阶段的青年人正处于“延缓偿付期”，相对单纯的校园环境使大学生应承担的社会责任从时间上向后延，这为他们全面、深刻地反思自我提供了时间的现实可能性。在此期间，大学生开始围绕个人发展、个人和社会的关系，更加主动、积极地探索自我，更加深入、细致地进行自我观察、自我分析、自我评价，开始注意自己行动的原因、结果，频繁地思考自己存在的价值和人生意义，并将理想自我与社会需求、国家命运结合起来。

(二) 自我认识趋于客观

进入大学以后，随着年级的升迁，大学生的理性分析能力增强，知识储备增多，人际交往圈扩大。他们对自己的认知、分析、评价逐渐趋于客观，自我概念更加完整、丰富、稳定且更具有概括性，但有时仍有片面性，表现出高估或低估自己。

(三) 自我体验丰富而且复杂

大学阶段，青年人对自己的体验更加丰富、深刻，他们充满热情，自信、自强，对自己的外表、能力、性格等方方面面都表现出喜欢和满意。但这种自我体验并不稳定，具有一定的情境性和波动性，他们对与自己有关的事物都比较敏感，自我保护感强，常常表现为自信与自卑的相互交织。

（四）自我控制的能力提高

大学生自我控制的能力有了很大提高。他们喜欢独立思考问题、解决问题，不喜欢他人过多地干预。大学期间，他们逐渐学会独自料理生活，照顾自己，合理地安排学习计划，并自觉监督计划的执行进度。很多大学生有强烈的自我设计欲望，他们常从多层次、多角度对自我进行观察、想象和设计，包括穿着打扮、言谈举止、人际交往态度、处事风格、价值观和理想等。

（五）自我意识水平存在年级差异

不同年级的大学生在自我的发展方面存在明显差异。大一新生的自我意识最低，内心矛盾冲突尖锐、思想斗争激烈，回顾与展望时间较多，由于处于高中生与大学生身份的转换期，他们的自我意识表现出一定的依赖性和盲目性。大二学生往往充满理想主义色彩，容易想入非非。大三以后逐渐变得沉着、稳定。

三、大学生自我意识的偏差

总体而言，大学生自我意识发展水平较高，但尚未完全成熟，因而容易出现各种偏差，引起自我意识发展问题，以致自我意识过强或过弱，影响大学生心理的健康成长。大学生常见的自我意识偏差主要表现在以下几个方面。

（一）过度自我否定

小李是一名来自偏远农村的大一新生，家里条件不是很好。她凭借自己的努力考上了大学，来到了梦想中的大城市，欣喜地开始新的学习和生活。可是，入校一段时间后，她开始慢慢失望起来。周围很多同学来自城市，自己与他们有很大的不同。例如，舍友们常常会讨论一些新鲜名词和热门话题，而小李对这些几乎一无所知，无法融入他们的交流；平日里，舍友喜欢一起去逛商场、唱歌、购物、聚餐，而小李因为无法承担高额的消费，只好一个人待在宿舍。久而久之，与大家渐行渐远，小李时常感到很孤独。她觉得自己就是个农村穷丫头，永远都无法和别人比，甚至开始怀疑自己的价值，觉得自己一无是处，对过好大学生活没有信心。

自卑感是由于对自己不满、自我否定而产生的内心体验。精神分析学家阿德勒认为，自卑是一种普遍现象，对每一个人来说，都存在先天的生理或心理缺陷，这就决定了每个人都有不同程度的自卑。但是，过度的自我否定和过分的自卑感则是一种消极的自我认识。

歌德曾说过：“降临于人最大的邪恶是让他否认自己。”过分自卑的大学生对自己缺乏信心，怀疑自己的能力，否认自我存在的价值。过分自卑的浅层感受是“别人看不起自己”，而深层的体验是“自己看不起自己”。过分自卑的大学生常常夸大自己的不足而忽略自己的长处，他们或认为自己其貌不扬而担心被人歧视，或认为自己出身贫寒而被人排斥，或认为自己资质平平而没有前途。过分自卑的大学生在批评、笑声、否定等与自我评价有关的一切方面都容易被刺痛，他们在人群中时常会感到不自在，害怕别人注意到自己，担心他人对自己有不好的印象，容易想入非非，产生心理孤立。此外，他们常常因为

害怕失败而放弃努力，不敢接受挑战。过分的自我否定往往伴随焦虑、压抑、内疚感等消极的情绪体验，甚至会导致心理问题和精神障碍。诱发自卑的原因有很多，如多次的失败与挫折经历、他人长期过低的评价、身体或生活条件欠佳、不恰当的社会比较，以及消极的归因方式等。

心理训练游戏

“戴高帽”

目的：学习观察和发现别人的优点，以及表达对他人的欣赏，增强人际间的良性互动。同时，学习接纳他人的欣赏，体验被表扬的愉悦感，增强自信心。

操作：5~10人一组围成一圈坐好。请一位同学坐在或站在圆圈中央，其他人轮流说出他的优点及值得欣赏之处（如性格、相貌、处事等），然后，被称赞的同学说出哪些优点是自己以前察觉的，哪些是不知道的。每个同学轮流到圆圈中央被“戴高帽”。

规则：必须说优点，态度要真诚，努力地发现他人的长处，不能毫无根据地吹捧。参与者要注意体验被人称赞时的感受，怎样用心去发现他人的长处，怎样做一个乐于欣赏他人的人。

（二）过度自我接受

过度自我接受的人表现为过高地估计自我的价值与能力，这类大学生常常以一种过分积极的、膨胀的观点来看待自己。他们喜欢拿放大镜看自己的长处，拿显微镜看他人的短处，认为自己在外貌、社会地位、能力等方方面面都比其他人优秀，进而产生一种盲目乐观的情绪，表现出很强的优越感，自命不凡、自我欣赏。在情感方面，与人相处时表现冷漠，缺乏对他人的关心和爱护，很难与他人建立真诚、亲密的关系，这也是过度自我接受的人与单纯自尊心强的人的主要区别。此外，过度自我接受的人往往伴随一种“自恋式虚荣心”，他们极度渴望得到别人的关注、赞赏和肯定，常常利用吹牛、撒谎、作假等非正常手段去争取这样的社会奖赏，如很多人沉迷于整容、在朋友圈炫耀非真实的信息等，以此获得并维持自己的优越感。

（三）以自我为中心

小刘长得很漂亮，家庭条件不错，从小受家里长辈宠爱，养成了她“小公主”的脾气，总是想做什么就做什么，想怎么做就怎么做。在学校，她也总是我行我素，很少顾及他人的感受。例如，每天晚上宿舍熄灯后，她仍会不顾舍友的休息，跟朋友“煲电话粥”到很晚。有时候在宿舍不想出门，便让舍友帮她跑腿带饭或者取快递。但每当舍友请求她帮忙时，她却觉得浪费自己的时间，找各种理由推脱。同学聚会时，她也总能把各种话题引到自己身上，并且很喜欢这种“焦点”的感觉。久而久之，舍友和同学都开始疏远她，她在学校里逐渐“失宠”了。

像小刘这样的大学生属于典型的以自我为中心的人，他们凡事从自我出发，不能设身处地地为他人着想，不顾及他人的感受 and 需要，不尊重别人的权利，只关心自己的利益，不愿为别人做半点牺牲。他们总是认为自己是正确的，那些与自己观点不一致的人是错误

的。他们喜欢把自己的意志强加于人，对他人颐指气使，盛气凌人。总而言之，以自我为中心的人倾向于从一个狭隘的、自私的角度来认识世界，总感觉世界就应该围绕自己转动，一切都应该为自己服务。长此以往，这样的人很难赢得周围人的好感和信任，人际关系总是不和谐，行为做事较难得到他人帮助，容易遭受挫折。

（四）过分追求完美

过分追求完美的大学生对自己的要求过高，甚至近乎苛刻，他们期望自己完美无缺，却不顾自己的实际状况，做事吹毛求疵，谨小慎微，不能容忍自己的任何失误。这样的人内心充斥着各种绝对化的人生准则：我不能让人失望，要成功，要表现得能力过人，要配得上自己的位置，要和别人一样，等等。这种对自己的过分苛责往往会引发理想自我与现实自我的激烈冲突，使自己筋疲力尽、痛苦不堪，时常陷入对自己的怀疑与失望中。

（五）从众

从众是指个人受到群体舆论的影响，而在自己的知觉、判断、认识和行为上屈从权威，与大多数人保持一致的自我保护行为，即我们平时所说的“人云亦云”“随大流”。从众的原因有很多，例如，有的学生害怕被群体孤立，为了求得小团体的认同而选择放弃主见；有的学生对自己的能力和判断缺乏自信，不敢自己独立做决定，只好“随大流”；此外，当下不少家庭和学校在教育中一味要求“听话”和“服从”，使学生形成了一种极富惰性的人格特质，限制了他们的独立思考精神。过强的从众心理会抑制青年人个性发展，束缚思维，扼杀创造力，使人变得无主见和墨守成规，丧失对价值观的独立选择和判断。例如，很多大学生在学业规划和职业选择上盲目从众，不能结合自身实际情况进行独立判断和思考。而当一种行为成为一种观念并形成潮流时，社会阅历不深的大学生也容易受影响而盲目跟风。例如，当下一些大学生在价值观选择上缺乏独立判断，受到网上所谓“个性张扬”的文化影响，把不顾他人感受的情绪宣泄和任性表达当作真性情，并盲目效仿。

第三节 大学生自我意识的发现与完善

健全的自我意识是心理健康的重要标志，它在人格形成、发展和优化中发挥着强大的推动作用。大学阶段是自我意识发展的转折期和关键期，形成一个积极的自我意识对大学生的成长至关重要。所以大学生应该积极利用一切资源，修正自我意识偏差，树立正确的自我认识，悦纳自我，不断完善和超越自我，最终达到自我实现。

一、认识自己

（一）“以人为镜”

我们无法直接看到自己的样子，但我们可以通过照镜子来看到自己的仪容。同样，直

接洞悉自我往往很困难，我们需要一面“镜子”，而他人则是这面反映自我的“镜子”。正如著名心理学家荣格所说，“任何人对我们的理解都超过我们自己对自己的理解”。与他人交往，是个人获得自我认识的重要来源。

心理小贴士

“以人为镜”

唐太宗是一个文武双全、英明盖世的能人，但人非圣贤，孰能无过。在他身边有两位监督他言行的“明镜”：一位是长孙皇后，另一位是忠义贤良的魏征。皇上一有过错，他们会立即巧妙地指出。

据《贞观政要》一书所载：唐太宗喜欢一只小鹩子，一日正在玩鸟，魏征来了，唐太宗怕魏征指责自己，赶快把小鸟藏到怀中。魏征假装没看到，故意留下来与他商谈国家大事。唐太宗心里虽然为鸟着急，却也怕暴露，因为他信任、敬畏魏征。等魏征走后，唐太宗取出怀里心爱的小鸟一看，早已命归黄泉了。于是伤心地回到后宫，大发雷霆说：“我非杀掉这个田舍翁不可！”皇后闻之，问明原委，立刻穿上大礼服向唐太宗行礼道贺：“恭喜陛下，贺喜陛下！唐朝有魏征这样的好臣子，又有您这样的好皇帝，这是有史以来没有过的好现象，国家兴盛指日可待。”唐太宗闻此，渐渐平息了怒气。

唐太宗“以人为镜”常观察自己，真正做到了勇于改过、从善如流。后来，魏征死了，唐太宗惋惜地说：“以铜为镜，可以正衣冠；以古为镜，可以知兴替；以人为镜，可以明得失。而今魏征不在了，朕就少了一面镜子。”

► 1. 比较法

在缺乏客观评价标准的情况下，我们可以通过与他人比较来评估自己的能力、水平、在团体中的相对位置，以及自己的发展变化。俗话说，有比较才会有鉴别，从比较中我们能明确自己的优势，发现自己的不足，认识自己的能力水平，判断自己的目标是否恰当等。但在比较时应该注意科学性和合理性，恰当选择比较对象、比较内容和比较方法。

(1) 把比较的对象从“行动前的条件”转移到“行动后的结果”。例如，很多来自农村的大学生时常拿自己的家庭与他人比较，进而产生自卑心理，我们应该学会用辩证发展的眼光看问题，看一下大学毕业后，谁取得的成绩更高，谁进步更大，这样的比较会更有意义。

(2) 相对标准优于绝对标准。经常有大学生在与他人比较时会纠结于身材、相貌等不能改变的条件，这是一种消极的比较。我们应该把比较的关注点放在可变因素上，如气质的提升、能力的锻炼等，这样可以更好地调动我们完善自我的主观能动性。

(3) 选择条件相似的比较对象。与远不如自己的人比较会变得自满、不求上进，而与极其优秀的人比较则会导致自卑。所以，我们应选择与自己智力、背景等条件相似的人比较，以获得更加客观、真实的自我认知。

需要注意的是，比较法不仅包括与他人的横向比较，还包括与自己的纵向比较。教

授哈佛大学“幸福课”的泰勒教授认为，“与自己比较”是独立型自尊获得的主要来源，有高独立型自尊的人倾向于从自己与自己的比较中获得价值感和能力感，他们关注的是“我进步了吗”“我改进了吗”“我是否发挥了潜能”，这样的人更容易获得稳定、成熟的自尊感。

心理小贴士

心理学家吉根的实验

实验是这样的：首先请几名去银行应聘的人对自己的某几项个人品质做出自我评价，然后接待室里出现一位由银行员工假扮的求职者。其中一组应聘者看到的是一位温文尔雅、衣着考究、手提公文包的人（“干净先生”）；另一组应聘者看到的则是手忙脚乱、穿着破烂、行为猥琐的人（“肮脏先生”）。最后，再让原应聘者重新填写自我评价表。

结果，遇到“干净先生”的应聘者，自我评价普遍降低了；而遇到“肮脏先生”的应聘者，自我评价普遍提高了。

► 2. 他人评价法

他人评价法就是通过别人的评价来认识自我、了解自我的方法。俗话说，“当局者迷，旁观者清”，了解他人对自己的看法，可以帮助我们更客观地认识自己，发现并正视那些曾被自己忽略的问题。

对于他人对自己的评价，我们要客观、辩证地去看，既不能全盘接受、过度在意，也不能全盘否定、熟视无睹。在接受他人的评价时要注意，重视与自己关系密切的人对自己的评价，因为他们对我们比较了解，评价也会较为全面、客观；重视大多数人对自己的比较一致的评价。

（二）内省法

有人把内省比作“照亮思想和感觉的手电筒”，它可以把我们平时未曾注意和察觉的心理带入意识之中。在自我认识层面，内省能帮助个体随时了解、认识自己的思想、情绪与态度，从而弥补短处，纠正过失，不断完善自我。

古人云，“吾日三省吾身”，大学生应该在日常生活中养成经常反思的习惯，对自己的心理活动、行为进行剖析和评估。一般而言，我们可以从三个关系中认识自我：①自己眼中的我，包括我们的身体、容貌、性别、年龄、学历、资质，以及我们的思想、感觉、记忆等；②别人眼中的我，从别人对自己的态度、情感反应中反思自我；③自己心中的我，即理想我，反思理想自我与现实自我的差距。

在内省时，要全面、客观、独立地做出自我评价。首先，要把自己放在社会、学校、班级、家庭等不同的背景中进行定位，认识自身的条件、地位、作用和责任等；其次，注意从多个角度、多个侧面，全面分析自己的长处和短处、优点和缺点，以获得客观、中肯的自我评价。此外，在自我评价时要有独立的标准，避免盲目地接受他人的暗示，以及对权威、群体性心理的服从和依赖。

心理训练游戏

自我 20 问——认识“我是谁”

第一步：问自己 20 次“我是谁？”。把头脑里浮现出来的答案一一写到纸上。例如我是某某某，我是某学校的学生。每次回答时间为 20 秒，如果写不出来，可以略去，当下一次提问时继续往下写。

我是……

我是……

……

第二步：对自己的答案进行分析，分析的内容包括以下几个方面。

(1) 答案的数量分析。如果答案不足 8 个，则可以认为是过分压抑自己，常表现为过分地顾虑他人的评价而有意或无意地压抑或延缓自己的表现和反应；如果答案为 8~12 个，则可能存在一定的自我压抑感；如果能写出 12 个以上的答案，就可以认为自我压抑感方面不存在问题。

(2) 回答的内容分析。在回答的内容中，假如有关生理自我的客观陈述或主观判断的数目较多，说明较注意锻炼身体，关注自身的疾病，表现出较强的占有欲；假如有关心理自我的回答数目较多，说明对心理健康较关注或心理的发展较成熟；假如有关社会自我的回答个数较多，说明对自我角色、义务或职责较了解，能按社会规范行动，或者具有相当程度的社会交往能力。

(3) 回答内容的自我肯定性分析。假如回答的内容全部都是肯定自己的，说明自我肯定感较强，表现为自信心较强，但可能显得自负，自尊心太强，不容易认识到自己的缺点而固执己见；假如回答的内容肯定自己的判断与否定自己的判断数量相当，说明对自我的认识较客观；假如回答的内容基本上或全部都是否定自己的判断，则可能存在较严重的自我否定感，过分自卑，自我价值感低，有时可能出现轻生的念头。

(4) 回答的内容是否涉及自己的未来。如果回答中提到自己未来的事情超过 3 个，可以解释为未来感较强，有理想和抱负，在现实生活中充满生机，但如果对未来过度涉及则可能有不切实际的空想。

(三) 实践法

歌德曾说：“人怎么能认识自己呢？通过观察是不可能的，必须通过行动。你去试验完成你的职责吧，你立刻就知道，你是怎样的人。”通过分析自己在活动中的表现和结果，特别是活动中的成功经验和失败经历，个体对自己的知识才能、性格、态度倾向、兴趣爱好会有更深入的认识和更客观的评价。大学生生活丰富多彩，大学生可以在平时的学习、活动和社会实践中，反思自己的行动动机是否正确、行动过程有什么不足、行动结果是否有所收获等，从实践中发现自己的优势，分析自己的不足，进而扬长避短，不断完善和超越自我。

(四) 测量法

我们还可以通过一些较为成熟的、信效度较高的测验来了解自己，这是一种比较科学、准确的方法。例如，可以通过艾森克人格问卷、明尼苏达多项人格测验、九型人格测

试等来了解自己的人格特征，通过斯坦福—比奈智力量表和韦克斯勒智力量表来测量自己的智力水平，通过霍兰德职业兴趣量表来了解自己的性格特点和职业兴趣。需要注意的是，心理测验时，必须在专业人员的指导下进行并由专业人员解释结果，不要随意使用心理测验。

二、悦纳自我

三毛曾说过：“一个不会悦纳自己的人，是难以快乐的。”悦纳自我意味着全然接纳自己，承认自己的全部优点和缺点，承认自己的所思所感所作所为，不要漠视或逃避，要勇于承担属于自己的责任和义务。

（一）接纳不完美的自己

金无足赤，人无完人。我们每个人都有自己的局限，能力、学识、性格等都不可能尽善尽美，要平静而理智地看待自己的长处与短处，冷静地对待自己的得与失。换个角度看自己，我们会发现：“虽然我不富有，但人很健康；虽然我不漂亮，但我很善良；虽然我不聪明，但我很努力”。

尼布尔说：“愿上帝赐我平静，去忍受我必须忍受的事；愿上帝赐我勇气，去改变我可以改变的事。请上帝赐我智慧，让我分辨两者之间的不同。”针对那些能改善的部分，我们要采取积极有效的行动去完善，例如，我们可以通过精美的妆容或者合适的发型、服装来提升气质，或者通过运动健身、合理饮食来改变身材；通过博览群书来丰富、提升内在修养和外在谈吐。对于无法改变的部分，我们要学会正视、接纳。正如毕淑敏所言：“对于不能改变的事物，捶胸顿足、怨天尤人也于事无补，要想保持心灵健康平和，重要的原则就是对那些我们所不能改变的事物安然接纳。”

心理小贴士

晒胎记的佩琪

来自美国洛杉矶的年轻演员、制片人佩琪·贝略特(Paige Billiot)曾在网上公布了一组自己的面部照片，左脸上的大块胎记毫无遮挡，一览无余(见图 3-2)。佩琪希望通过这种方式鼓舞人们正视自己的缺陷。



图 3-2 佩琪·贝略特在网上晒出左脸的胎记

因为左脸上的大块胎记，佩琪从小便受到言语欺凌，但她并未一蹶不振，而是认识到旁人的欺凌是缘于他们对此一无所知。因此，她主动向全班同学解释自己胎记的由来，不仅大家异样的眼光消失了，她也逐渐接受了自己的“缺陷”。后来，凭借自己的努力和自信，成功地成为一名演员，并在电影《地狱之路》中一举成名。她说：“我的胎记是我很重要的一部分，它让我变得特别而难忘，这对于我的职业生涯来说十分重要。”

（二）让“内在批评”静下来

“内在批评”是我们对自己的所有先验的批判想法。我们从小到大的教育，太过于强调严格的规矩和自我批评，却很少教我们如何鼓励自己。久而久之，在我们行动前、行动中或行动后，脑子里总会冒出一些“内在批评”的声音，如“有什么意义呢”“这行不通的”“这一钱不值”“还不够好”等。这种内在批评在自卑者和完美主义者中尤其严重，它会降低个体的自我满足感和价值感，产生自我否定与自我怀疑。在日常生活中，我们应该提高对“内在批评”的敏感性，及时察觉、审视、纠正和消除这些无效、过度的自我苛责，增加积极的自我暗示，以此改善与自我有关的情绪体验。

（三）个人诚实

纳撒尼尔·布兰登曾在《自尊的六大支柱》里提到，个人诚实对于提高自尊非常重要。坦诚意味着接纳自己，不逃避问题，使自己的行为和价值观相匹配，而虚伪和虚荣从某种程度上是自我否定和自我拒绝的表现。当我们说实话时，我们给自己传达了一个信息：“我的话是有价值的”，“我的话很重要”，“我很重要”。反之，当我们用说谎来掩饰自己的不足，或者想不停地表现自己时，我们的潜台词是：“这样的我不够好”，“我需要变成另一个人，让别人来喜欢我”。在日常生活中，我们要尽量做到言行一致，信守诺言，公平、正直、善良、热情地对待他人，对自己坦诚，同时对他人坦诚。

心理小贴士

培养自信的诀窍

1. 挑前面的座位

你是否注意到，无论是在哪种聚会中，后面的座位总是先被坐满。大部分占据后排座位的人，都希望自己不要“太显眼”，他们怕受到注目的原因就是缺乏信心。

坐在前面能建立信心。把它当作一个规则试试看，从现在开始就尽量往前坐。当然，坐前面会比较显眼，但要记住，有关成功的一切都是显眼的。

2. 练习正视别人

一个人的眼神可以透露许多信息。不敢正视别人往往意味着：我怕你，在你面前我感到自卑，我感觉不如你，我有罪恶感，我怕你看穿我，这些都是不好的信息。正视别人等于告诉他：我很诚实，而且光明正大，毫不心虚。正视别人，不但能给你信心，也能为你赢得别人的信任。

3. 挺起胸膛，让步态轻松稳健

心理学家告诉我们，改变姿势和速度可以改变心理状态。仔细观察就会发现，那些遭

受打击、受排斥的人，走路时都是懒懒散散、拖拖拉拉的，完全没有自信感。自信的人则是胸背挺拔，走起路来稳健轻松。所以，不妨试一下，挺起胸膛，加快加大步伐，你的自信心就会慢慢增长。

4. 练习当众说话

当众说话是建立自信最快的手段，在课堂上或公共社交场合要尽量发言，记住，只要敢讲，就比那些不敢讲的人收获大。不用担心别人会反对你的意见，有人反对是正常的，尽管大胆地去说。而且，不要最后才发言，要做破冰船，第一个打破沉默。

5. 不要吝啬你的微笑

自信、真诚的微笑不仅能治愈自己的不良情绪，还能立马化解他人对自己的敌意。自信的人时常挂着微笑。永远不要吝啬你的笑容，要尽情地笑，不但张开嘴，最好也能露出牙齿，要把你开朗的心情表露出来。要相信，爱笑的人运气是不会差的！

三、完善和超越自我

萨斯曾说：“我们经常会信口就说什么尚未找到自我，但是事实上，自我并不是被找出来的，而是被创造出来的。”

（一）构建理想自我

► 1. 树立正确的人生价值观

人生价值观是指人们对自身的社会地位、人生目的和意义，以及个人与社会集体、人与人之间关系等进行认识和评价时所持的基本观念。它是自我价值感形成、维持和提高的前提条件，对自我的发展具有导向和动力作用。大学阶段是人生价值观形成的关键期，我们在自我认知和自我评价时应秉持正确的人生观和价值观，将理想自我与社会历史的发展方向、集体和国家的利益联系起来，在实现社会价值的同时实现自我价值。

► 2. 想象出你想成为的人

构建理想自我的一种有效方法是想象出一个你想成为的人，即把你头脑中的理想自我具象化为脑海中的一个生动的形象。想象你的“可能的自我”（包括“想要的自我”和“害怕的自我”）不仅会帮助你实现目标，也会帮助你更有效地应对现在的生活。此外，想象“害怕的自我”也有助于明确自我目标。例如，你可以想象一下减肥失败的“我”，学习或工作成绩平庸的“我”，以及被人孤立的“我”。总之，想象的形象越鲜明生动，越能帮助我们成为理想中的自己，尤其当我们为之付出努力时。

心理训练游戏

想象出你想成为的人

选择一个你可以放松并独处几分钟的安静地方。闭上眼睛，尽可能清晰地想象出你想成为什么样的人。

你的长相将会如何？

你的穿戴将会如何？

你的行为举止或谈吐将会如何？

你的感觉将会如何？

你是快乐、严肃还是放松的？

你将会在哪里？

你将会做什么？

你可以在每晚睡觉前重复这个练习，一个星期之后，你注意到自己有什么变化吗？

► 3. 更强的自我导向

构建理想自我时，听取周围老师、长辈和朋友的建议和指导固然重要，但也不要忘记学会倾听自己内心的声音：“我究竟是谁？我怎样才能认识到在所有表面的行为之下，这个真实的自我？什么对我来说是非常重要的，就算没有别人的认同、赞扬和欢呼，即使遭受反对或者批评，我也会做的？我真正想过的是怎么样的人生？我该如何成为我自己？”在自我实现的后期阶段，我们要学会逐渐脱离那个在社会压力 and 他人期望下产生的自我形象，充分地接纳和肯定内心深处的理想自我，形成更加独立、成熟的自尊。

(二) 提升现实自我

► 1. 在行动中改变自己

一般来说，我们对自己的看法使得我们以某种方式行事。同样地，如卡罗尔·塔佛瑞斯所说，我们的行事方式也会反过来改变我们对自己的认识，并且也可能改变别人对我们的看法。根据自我知觉理论，如果我们想在某个生活领域得到改善，最好的方法就是让自己的行为变得像改善了一样。例如，如果你想要成为自信的人，那么你要在举手投足之间假装是一个非常自信的人，这种外在行为会反作用于你的内在自我体验。渐渐地，你会发现，自己真的越来越自信。所以，改变自己，要从改变行为开始。

首先，从修身养性开始，加强自我管理。通过运动健身、调节饮食使自己保持良好的身体状态；通过读书与交友来开阔眼界、修炼心性；经常学习新的技能，如一门外语、游泳、烹饪等，开发未知的自我潜力。同时，不要好高骛远，给自己树立切实可行的小目标，在不断达到目标的过程中积累成功的经验，提高自我效能感，进而提升自尊感。

其次，成为某方面有专长的人，从事自己擅长和喜欢的活动会让我们获得良好的自我感觉，增强自我肯定，同时有利于得到他人和社会的认同。此外，应认真对待每一次选择和决定。从某种意义上讲，我们的决定塑造了我们的自我。当我们决定与某些人成为朋友，选择参加某个社团，或进入某个学校，选择某个专业时，其中涉及的人或事会参与塑造我们的自我。

► 2. 做一个自律的人

自律是通往幸福人生的钥匙，但我们的自控力是有限的。我们每天高喊着健身减肥、早睡早起、每天学习英语，可总是发现计划被无限拖延。人生来短视，渴求及时满足，所

以不能靠“逼迫”来完成自我控制。

(1) 树立信念。信念能为我们的自律行为提供精神上的正向反馈和内在动力。学会从根本利益和长远利益看问题，我们所有的自控行为都是为了“成为一个更好的人”。你的信念越强烈，就越能忍受改变过程中的痛苦与反复。

(2) 锻炼意志品质。我们应该循序渐进，从小事做起，从点滴琐事中有意识地磨炼自己的意志品质，如每天坚持运动、坚持记账或者阅读等。

(3) 构建全新的习惯体系。培养自律的关键是利用我们有限的自制力，用积极的、新的习惯替换不良的、旧的习惯。我们的每一个习惯都是由一个触机，和随之而来的惯性行为组成的。例如，很多人习惯睡前玩手机，“躺在床上”便是这个触机，“玩手机”便是这个惯性行为。触机本身没有好坏，决定习惯好坏的是它引发的惯性行为。构建一个新的习惯体系包括分解行动目标、远离诱惑、建立记录和奖励机制等。例如，用睡前背单词来替代睡前玩手机，先从一个小的目标开始，每天记录下自己的成长和进步，时不时发个微博鼓励一下自己。

► 3. 扬长避短

首先，客观审视自己，正视自己的优点和不足，发挥自己的长处，回避自己的短处。其次，增加人际交往，取长补短。孔子曰：“见贤思齐焉，见不贤而内自省也。”通过与不同的人接触、交流，发现他人身上的优点，学习更多的优良品质和丰富的知识；对于他人的缺点和不足，要认真审视内省，看看自己是否有同样的问题，并予以积极改正。

► 4. 从批评中学习

他人的批评往往会冲击我们的自尊心，无论善意还是恶意，都会唤起我们不好的自我感觉，让我们产生自我怀疑，陷入沮丧、愤怒中。但接受批评往往是促进个人成长的最有效的方式，与其把大量的精力耗费在担心或者否定他人对自己的批评上，不如平心静气、积极正视，通过他人对自己的批评，去思考“这个人想告诉我什么，他是真诚的吗”。如果你常因为一个行为而受到批评，那么这个批评很有可能是正确的。批评你的人越有资格，你就越应该把他的话放到心上。在此基础上，用积极行动来做出需要的改变，你可以直接向批评者询问：“如果你是我，你会怎么做”或者“你希望我怎么做”，从而及时对自我形象做出切实、具体的改变。

案例讨论

小红是某高职院校的一名大一新生，来自农村，家里有两个妹妹和一个弟弟。两个妹妹都已辍学，父母无固定收入来源，生活拮据。小红非常在意自己的出身，最害怕别人问起自己的家庭情况。此外，身材微胖、脸上有一点雀斑的她，对自己的长相也很缺乏自信。平日里，小红比较内向，常常沉默寡言，每天的生活都是宿舍、教室、食堂三点一线，周末很少外出，大部分时间都是独来独往，和以前的同学也很少联系。

刚来学校时，丰富多彩的大学生活曾让小红欣喜不已，她觉得来到一个新环境可以

通过努力让同学们认可自己。在一次班级组织的辩论赛上，小红鼓起勇气报名当了一名辩手。然而，正式辩论时，由于过度紧张，小红表现得很糟糕，结结巴巴，愣是没有说一句完整的话，结果所在辩论队输给对方。事后，她觉得全是自己的过错而导致本队失利，认为自己的形象又一次被毁了，班级同学肯定都看不起自己。同时，她认为要是自己长得好一些，就不致如此。从此以后，小红变得更加封闭，不喜欢参加任何活动，除非是辅导员要求必须参加的活动，不然宁愿在宿舍睡觉。

小红与舍友关系比较和谐，没有发生过冲突争执，但她感觉自己与舍友之间的感情并不深厚。小红认为自己家很穷，舍友都不愿意真心、主动地与自己交往。她还常常感到自己长得太丑，没有人会喜欢自己。如果有舍友在讨论衣服、家庭或者过去的旅行经历时，小红总是感觉她们在显摆，每每这时，小红便会在一旁一言不发。

小红到现在没有一个异性朋友，她觉得没有男同学愿意主动和自己说话，他们总是喜欢和长得漂亮的女生说话。小红平时喜欢看小说和偶像剧，爱幻想，也羡慕剧情里的浪漫爱情，但小红从没在真实世界里谈过恋爱，刚来大学时曾暗恋过一个学长，可是最终没有勇气表白。用小红自己的话说，“我家穷，人也长得丑，也没有其他女孩那么多才多艺，没有人会喜欢我”。

小红平时学习很努力，经常泡在图书馆里，学习成绩在班上属于中等，可是她觉得这样依然不能让父母关注自己。在小红的印象里，父母感情不太好，经常吵架，而且有很重的重男轻女的观念，因为爸妈经常喜欢说“一个女孩子……”，这让小红心里非常不舒服。虽然父母让自己读书，平时也从不打骂她，但小红仍认为父母并不是很爱她，她觉得，父母很少联系她，家中有什么事也不会和她商量，她常常觉得在家中没有参与感。

讨论：

1. 结合本章内容，谈一谈小红的自我意识出现了哪种偏差？
2. 根据案例和你的理解，谈一谈小红为何会出现这种自我意识的偏差？
3. 如果你是小红的朋友，你会如何帮助她摆脱这种心理困扰？

心理测试

自尊问卷

亲爱的同学，请对照自己的情况回答问题：1=同意，2=非常同意，0=完全不同意。

1. 你是否认为自己是一个具有许多独特品质的优秀人才？
2. 你是否喜欢、钟爱并关爱自己？
3. 你是否喜欢享受高质量的独处？
4. 和别人谈论自己时，你是否表达对自己的尊重和欣赏？
5. 你是否珍惜自己获得的一切，并且不会为不擅长的事而担心？
6. 你是否欣赏自己克服困难的方式？
7. 你是否认真听取并仔细考虑别人对你的批评，接受那些有用的建议并舍弃其他那些无用的？

心理测试

8. 当别人过分要求你、挑剔你、为难你的时候，你是否保持冷静和清醒？
9. 你是否能很好地照顾自己？
10. 你是否能接受别人对你的夸奖？

【结果解释】

15~20分：你具有非同一般的自尊，而且你将它驾驭得很好。这种自尊无论是从父母那里获得也好，还是经过后天努力获得的，总之太棒了。但是你要记住，只有一小部分人拥有这么高层次的自尊。别人不会像你那么自信，所以当你理解这些人的需要和态度时会显得有些难度。

10~15分：你具备良好的自尊，十分自信、自重，比较满意目前的自我。你在情绪上可能稍有不稳，但很正常，大多数情况下你知道该怎样应付。你十分清楚自尊要靠自己来培养，不能等别人提供现成的，并且你已经准备好了给自己的自尊投资。你不会让影响你自我价值的局面持续太久。

5~10分：你已经在努力培养好的自尊，而且也十分清楚这需要发展自身持久的自信心和稳定性。生活中一些困难的经历很可能会对你产生不利的影响，所以你需要多做一些工作来增强自己的信心，这样才能继续前进。你对自己有正确的态度，在此基础上，你可以多加注意去有意识地增强自我价值感。

1~5分：尽管你对待自己的态度还说得过去，但你十分缺乏自尊。你知道这背后肯定是有原因的，这种状态持续下去会对你的身心健康带来不利影响。缺乏自尊是这种恶性循环的一部分，缺乏自信，所以就退缩，变得消极或者停步不前，进而失去培养自信心的机会。解决这个问题的秘诀就是多参与一些与培养积极的自尊相关的活动。

思考题

1. 观察一下周围的朋友，你认为他们是否存在自我意识偏差？存在怎样的偏差？
2. 若对自我有一定的认识，你打算怎样继续在大学里培养健康的自我意识？

拓展阅读

图书《自我意识的养成》

本书作者为北京大学心理系副教授侯玉波。认识自我是一个如此迷人的任务，对自我的关注贯穿于人类认识自己的全过程，甚至整个心理学的发展都在体现人类理解自我的探索。对自我的研究是如何发展的？有哪些和自我有关的概念？我们对自己的认识会有什么样的偏差？本书会跟大家分享作者自己的看法。

请写出你的感受：_____

图书《自尊的六大支柱》

在本书中，作者纳撒尼尔·布兰登系统地回答了关于自尊的四个问题：什么是自尊，自尊为什么十分重要，我们怎样才能提高自尊，以及他人对我们自尊的建设能起什么样的作用。作者第一次建设性地提出自尊建立的六大支柱：有意识的生活、自我接受、自我负责、自我保护、有目的的生活、个人诚实。

请写出你的感受：_____
