

第三章

从“自知”到“自胜” ——大学生的自我意识



《道德经》有言：“知人者智，自知者明；胜人者有力，自胜者强。”老子的智慧揭示：能认识他人的人是聪慧的，但透彻地认识自我才是真正的明达；超越他人能体现力量，但克服自身局限才是真正的强大。对大学生而言，“自知”是成长的起点——在学业、人际关系与价值观形成的关键阶段，唯有客观审视自身优势与短板，接纳真实的自我，才能锚定人生方向。而“自胜”则是实现人生目标的阶梯——面对惰性、焦虑或浮躁时，唯有以内在力量突破心理藩篱，方能实现从“现实自我”到“理想自我”的飞跃。

第一节 走进自我——自我意识概述

案例

小夏的烦恼

凌晨三点的宿舍里，大学生小夏正用两个微信账号演绎着割裂的人生。作为拥有百万粉丝的校园博主，他在“@追风少年Z”这个账号里精心经营着“完美人设”：晨跑时逆光的锁骨线条、自习室咖啡杯上的励志便签、创业大赛金奖得主的头衔。而在仅自己可见的“@树洞里的猫”这个账号里，却记录着“其实我讨厌蛋白粉的味道”“今天假装听懂教授的冷笑话好累”等真实碎片。

中国传统文化中，“知人者智，自知者明”的哲思与古希腊德尔菲神庙“认识你自己”的箴言形成跨时空呼应。东西方先贤都在提醒世人：真正的成长始于对自我的认知。

当我们审视自己，思考“我到底是个什么样的人？”“我在校园和社会中处于什么位置？”“我如何成为更好的自己？”等问题时，我们其实正延续着人类文明对自我认知的

共性思考。从王阳明“破山中贼易，破心中贼难”的悟道，到苏格拉底“未经省察的人生不值得过”的警示，自我认知始终是贯穿人生的重要课题。

本章我们将深入研究自我意识，了解大学生自我意识的发展特点、可能出现的偏差，并学会调适自我意识的方法，从而塑造和完善自我。

一、自我意识的概念

意识指个体对内在及外在刺激的感知，属于人类特有的高级心理活动形式。作为意识的核心，自我意识是个体在社会化进程中逐渐形成与发展的，是对自身及自身与周围环境关系展开多方面、多层次的认识、体验与评价，也是个人关于自我的全部思想、情感和态度的集合，自我意识兼具心理活动主体与客体的双重属性。自我意识有着丰富的内涵。

（一）从内容上划分

从内容上看，自我意识可分为生理自我、社会自我和心理自我。

生理自我是自我意识的初始形态，是个体对自己生理属性的认识和评价，包括对身体、年龄、外貌、健康状况及其所有物等方面的认知，如意识到自己的胖瘦、体质是否健康等，还涵盖占有感、支配感、爱护感和认同感等。生理自我在三岁以前就开始发展，是个体在与他人交往过程中，通过学习逐渐形成的。它使个体能够区分自我和非我，将自己从客观事物中分离出来，意识到自己的生存依托于自身躯体。生理自我是自我意识的萌芽阶段，标志着自我意识发展的一次质变和飞跃。例如，幼儿开始知道自己的身体部位，能区分自己的玩具和他人的玩具，这就是生理自我发展的表现。

社会自我是个体对自己在一定社会关系、人际关系中角色的意识，包括对自己在各种社会关系中的角色、地位、作用、权利、义务等方面的认知，如“我是学生”。社会自我是个体在社会化过程中逐渐建立起来的，在学习和实践各种角色的过程中得以发展。从三岁起，父母和老师就开始教导我们各种规范和规则，让我们承担社会责任，履行社会义务。虽然青春期少年开始积极关注自己的内部世界，但他们在评价事物、认识他人及认识自己时，往往遵从别人的观点，尤其是权威或同伴的评价。因此，这一时期被称为社会自我发展阶段，也叫客观化时期。比如，学生在学校中会根据老师和同学的评价，来调整自己的行为和对自我的认知，努力扮演好“学生”这一角色。

心理自我指个体对自己心理品质的认识和评价，包括对人格特质、兴趣、爱好、性格、智力、态度等方面的认知和体验，比如“我是一个乐观开朗的人”。青春期是自我意识的爆发期，生理自我的变化会引发心理自我的急剧改变，性意识的觉醒和成熟、逻辑思维能力的提升、对自身的密切关注及对生命意义的追寻，都是这一时期的显著特征。心理自我与社会自我同时形成和发展，共同构成了每个人独特的自我形式和内容。以青春期的学生为例，他们开始关注自己的内心感受，思考自己的兴趣爱好，对未来职业有了初步规划，这些都是心理自我发展的体现。

（二）从结构上划分

由于自我既是心理活动的主体，又是心理活动的客体，涉及认知、情感、意志等多个过程，是多层次、多维度的心理现象。从结构上看，自我意识可分为自我认知、自我体验和自我调控。

自我认知是主观自我对客观自我的认识和评价，包括自我感觉、自我观察、自我印象、自我评价等，是自我意识的认知成分，体现了个体对自身及自身与周围关系的认识。它是自我意识中最基础的部分，决定着自我体验的主导心境及自我控制的主要内容。自我认知主要回答“我是一个什么样的人”“我为什么是这样的人”等问题。例如，个体通过照镜子，觉得自己形象良好；分析自己在日常交往中的表现，认为自己诚实守信。自我评价是自我认知的核心，它基于个体对自己行为和活动的认识，通过社会比较得以实现。但进行客观、正确的自我评价并非易事，是一个复杂且伴随一生的过程。人的自我发展是动态的、持续的，探索自我也因此成为人类永恒的话题。

自我体验属于情绪范畴，以情绪体验的形式展现个体对自己的态度，即主观自我对客观自我产生的情绪感受，主要涉及能否悦纳自己、对自我是否满意等方面。这种自我体验建立在自我认知的基础上，与自我认知、自我评价密切相关，包括自尊、自信、自卑等情绪。当客观自我满足主观自我的需求时，个体就会产生肯定的自我体验；反之，则会产生否定的自我体验，如自卑、自责等。在自我意识结构中，自我认知决定自我体验，而自我体验又会反过来强化自我认知。比如，一个学生认为自己学习能力强（自我认知），在取得好成绩后，会感到自信和满足（自我体验），这种积极的自我体验会进一步强化他对自己学习能力的认知。

自我调控是伴随自我认知、自我体验而产生的各种思想倾向和行为倾向，常表现为对个体思想和行为的发动、支配、维持和定向，因此也被称为自我调节。它是自我意识结构中的最高阶段，核心问题是“我将如何实现理想人生”“我将如何改变自己”。科学研究表明，在生理正常的情况下，自我认知与自我体验决定自我调控。例如，一个学生想要提高自己的学习成绩（自我认知和自我体验），他会制订学习计划，每天按时完成作业，主动参加课外辅导（自我调控行为）。

大学生健全自我意识的标准包括具有正确的自我认知、良好的自我体验和有效的自我调控。

（三）从自我观念上划分

从自我观念角度，自我意识可分为现实自我、投射自我和理想自我。

现实自我是个体从自身立场和观点出发，对自己当前总体实际状况的基本看法，是对现实中自我的直观认知。例如，一个大学生认为自己目前学习成绩中等，社交能力一般，这就是他对现实自我的认知。

投射自我也称镜中自我，是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。若投射自我和现实自我差距过大，个体就会感觉自己不被他人理解。比如，一个学生觉得自己在同学眼中是个冷漠的人，但实际上他只是不善于表达，这种差距会让他感到困惑和苦恼。

理想自我是个体从现状出发，对未来“我”的期望，是个体追求的较为完善的自我境界或形象，是个人努力的目标。例如，一个大学生希望未来自己能成为一名优秀的企业家，拥有出色的领导能力和广泛的人脉资源，这就是他的理想自我。

如果现实自我与投射自我大体一致，个体就会有良好的自我认同感；反之，则可能出现自我认同混乱，甚至导致人格障碍。当理想自我基于个体实际情况，且符合社会要求和期望时，它能引导现实自我积极适应并作用于内外环境，促进自我意识快速发展；若理想自我、现实自我和社会要求之间存在矛盾，就会引发个体内心的混乱，严重时可能导致心理疾病。

拓展阅读

乔哈里视窗理论 (Johari Window)

针对自我意识，心理学家乔瑟夫·卢福特和哈里·般汉提出了乔哈里视窗理论（如图 3-1 所示），这一人际沟通模型将自我认知比作一扇四格窗户，通过“自己是否知道”和“他人是否知道”两个维度，揭示心理信息在四个动态区域的流动：

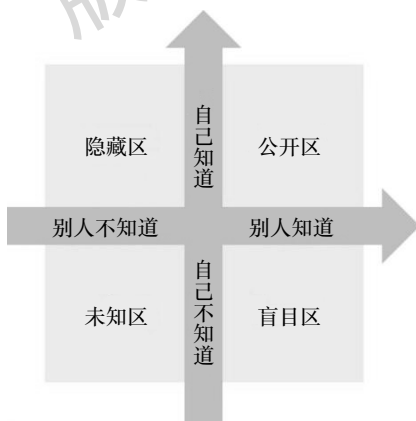


图 3-1 乔哈里视窗理论

公开区是我们与外界共享的特质，是人际信任的基石；隐藏区是我们未表露的焦虑或才能，需要在安全的环境中才能逐渐展开；盲目区是他人察觉但我们未意识到的特质，比如，紧张时的小动作，需要借助他人反馈才能照见；而未知区是连我们自己都未发现的潜能，或许藏在某次社团活动的即兴创作中，等待我们去探索。

我们可通过三类行动优化这扇“认知之窗”：主动分享兴趣爱好，扩大公开区（加入读书会），参考他人的反馈从而缩小盲目区（录制演讲视频请同伴点评），尝试突破舒适区并开发未知区（选修陌生领域的通识课）。

二、自我意识的产生与发展

自我意识并不是与生俱来的，个体的自我意识从无到有，最后达到成熟，需要经历漫长的发展过程。心理学研究表明，个体自我意识从产生到相对稳定和成熟，大约需要 20 年的时间。自我意识是在社会交往中，伴随着语言和思维的形成与发展而逐渐成熟的。

（一）自我中心期（0 ~ 3 岁）

新生儿一般不能区分自己和外界事物，仍处在主体与客体尚未分化的状态之中。大约 8 个月的时候，婴儿开始了自我意识的萌芽。1 岁时，婴儿开始能把自己的动作和动作对象进行区分，并开始意识到自己是行为的主体。1 岁以后，婴儿逐渐意识到自己的身体，开始意识到自己身体的感觉，然而他们只能把自己当作客体来认识。2 岁时，儿童逐渐学会用代词“我”来代表他们自己。3 岁左右的儿童，自我意识有了新的发展，出现了占有欲、嫉妒感和羞愧感，第一人称“我”的使用频率提高，对许多事情都要求“我自己来”，开始有了自立的要求。可以说，3 岁左右的儿童的自我意识已经有了一定发展，但其行为是以自我为中心的，即常常根据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。



（二）客观化时期（约 3 ~ 15 岁）

从 3 岁左右到青春期，是个体受社会文化影响最深的时期，也是个体在社会中学习担任不同角色的时期。个体在家庭、幼儿园、学校中学习、劳动、游戏，通过模仿、练习、认同等方式，逐渐形成各种社会角色观念，如家庭角色、性别角色、伙伴角色、学生角色等。这一时期也是个体获得社会自我认知的时期，个体开始能意识到自己在人际关系、社会关系中的作用和地位，逐渐意识到自己所承担的社会义务和享有的社会权利等。

在青春期以前，个体的关注点是向外的，引起他们兴趣和注意的是外部世界，他们对自己的内心世界关注并不多。他们虽然已经意识到了自己是一个主体，也可以充分地认识自己的行为，但却并不了解自己的心理状态，他们常常把自己的情绪当作某种客观上伴随行为而产生的东西，并不懂得情绪是自己认识带来的主观感受，也不善于通过自己的眼光去认识世界，而只是照搬成人的观点对外部世界进行认识。

（三）主观化时期（约 15 岁之后）

从青春期到成年大约 10 年的时间，个体的自我意识逐渐趋于成熟，并逐渐获得了心理自我的认知。此时，个体的自我意识主要表现出以下四个特点。

（1）用自己的观点来认识与评价事物，使自我意识成为个体认识外部世界的中介在这一时期，个体的思想和行为带有浓厚的个人色彩。

（2）个体从自己的人格和身体特征出发，强调相应事物的重要性，形成自己独特的价值体系，以此来指导自己的言行，提高自己的社会地位。

（3）有了自己追求的生活目标，出现了与价值观相一致的理想自我。

（4）抽象思维能力大大提高，自我意识能超越具体的情境，进入精神领域。

第二节 绘制成长图谱——大学生自我意识的发展

一、大学生自我意识的发展规律

大学阶段是自我意识形成的关键时期，其发展呈现出认识深化、体验丰富、调控增强的递进特征。在这个过程中，大学生既要经历认知结构的重组重塑，也要应对诸多心理冲突的挑战，通过不断调适实现人格的完善。整体来看，这一发展过程具有明显的阶段性特征：从自我分化到矛盾冲突，经过整合转化，最终趋于稳定。

大学生自我意识的成熟始于显著的认知分化。这种心理现象标志着个体开始具备系统化自我审视的能力，从简单的外部行为认知转向复杂的心理活动解析。童年时期相对模糊的整体自我认知逐渐解构，呈现出主体性自我（I）与客体性自我（Me）的双重维度。前者作为认知主体，构建着理想化的人格模型，后者则承载着现实存在的各种特质。

在这种认知分化的作用下，大学生会形成更具深度的自省能力。他们开始系统地关注以往被忽略的心理细节，如情绪反应模式、价值取向、能力边界等特征。通过持续的自我对话与反思，学生能够更真实地展现个性特质，既不过度掩饰缺点，也不刻意压抑优势，这种坦诚有助于形成健康的人格发展机制。而当理想自我与现实自我的认知落差较大时，则容易引发心理失衡。

需要特别注意的是，当两类自我认知出现显著偏差时，可能形成两种典型心理倾向：理想自我主导型学生容易陷入自我否定，进而过度关注生理条件、社会资源或能力缺陷，甚至形成自卑情结；而现实自我主导型学生则易滋生虚荣心理，表现为对他人评价过度敏感，通过标新立异的行为博取关注，形成自我膨胀的认知偏差。

这种认知分化本质上具有积极意义，它促使大学生建立客观的自我评价体系，形成独立的价值判断能力，为后续的心理发展奠定重要基础。这正是自我意识趋向成熟的重要表征。

二、大学生自我意识的矛盾冲突

1. 主观我与客观我的矛盾

大学生生活范围相对较窄，社会交往的主要对象是老师、同学、父母，交往方式简单直接，这导致他们对自我的认识参照点较少，存在一定的局限性。此外，社会对大学生的期望较高，使得他们的自我认识带有光环色彩。但在现实生活中，他们发现自己其实很平凡，与想象中的自己存在较大差距，这种差距给他们带来苦恼和不满。比如，在有些大学生的想象中，自己是才华横溢、备受瞩目的，但在实际的社交活动或学习中，他们却发现自己并没有那么出众，从而产生心理落差。

2. 理想我与现实我的矛盾

这是大学生自我意识最突出、最集中的表现，主要源于理想自我与现实自我之间的差距。理想我是个体追求的完美形象和目标，引导个体实现理想中的自我；现实我是个体从自身立场出发，对现实中自我的各种特征的认识，主观性较强。在现实生活中，理想自我与现实自我总是存在一定的差距，合理的差距能激励人不断进步；但差距过大，则可能导致自我分裂，引发各种心理不适，甚至使人自暴自弃、变得平庸无为。例如，有的大学生梦想成为知名的科学家，但在学习过程中，发现科研道路充满困难，自己的能力和条件与目标相差甚远，就容易产生挫败感和迷茫感。

3. 独立意向与依附心理的冲突

进入大学后，大学生的独立意向迅速发展，他们希望在经济、生活、学习、思想等各个方面实现独立，摆脱父母的管束。但在心理上，他们又对父母存在依赖，难以真正实现人格独立。这种独立与依赖的矛盾常常让大学生感到苦恼。需要指出的是，独立并不意味着独来独往，也不是拒绝他人的帮助和指导，而是要对自己的行为负责。独立的人能够依靠自己。

过分的依附使大学生缺乏对客观事情的判断能力与决断能力，显得优柔寡断，缺乏主见；而过分的独立又使部分学生陷入“不需要社会支持”及“凡事都要靠自己”的误区，采取我行我素、孤傲自立的行为方式，但在遭遇挫折且自己无法面对时，又会感到很无助。事实上，任何心理成熟的独立的现代人，都需要他人的帮助，广泛的社会支持是个体心理健康不可或缺的。

4. 交往需要与自我封闭的冲突

大学生迫切需要友谊、渴望理解、寻求归属感和爱，他们有强烈的交往需要，希望和朋友探讨人生，分享苦与乐。然而，大学生同时又存在着自我封闭的趋向，他们把自己的心灵深藏起来，与人交往常存戒备心理，总是有意无意地保持一定距离。正是这种矛盾冲突，使不少大学生常处于孤独感的煎熬中。这也是大学生常常感到的“大学同学交往不如

中小学同学那么真诚”的原因所在。

这些矛盾都是大学生心理发展过程中的正常现象，是大学生自我意识迅速走向成熟而又未完全真正成熟的集中表现。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，或适应困难，他们为此感到苦恼、焦虑、不安，很可能影响其心理健康发展，但这是走向成熟的必经之路，也是个体逐渐获得自我内在力量的必要方式。

三、大学生自我意识的统一

大学生自我意识的矛盾和冲突必然会给她带来不安、紧张和痛苦，大学生总是想借助种种途径摆脱痛苦，重获平衡。于是，经过一段时间的挣扎、努力之后，大学生的自我意识又会重新达到协调一致，实现自我的完整统一。

这里所说的自我意识的统一，就是指把主体的我与客体的我统一起来。这种统一是在新的发展水平与发展方向上的协调一致，使现实的我努力符合理想的我的要求。自我意识是一个多维度、多层次的心理系统，它的统一表现既为自我认识、自我体验与自我控制的统一，也表现为自我与外部世界的统一，即自我与客观环境、教育、社会发展的协调统一。这种统一，集中体现在理想自我与现实自我的统一上。每个大学生的社会背景、生活经历、追求目标及个性特点等不同，其自我意识的统一途径也有所不同，但总的来说，其统一途径有三种：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过高标准，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。按照心理健康的标准，无论以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，就是积极的、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。但由于不同的人在各个方面的种种差异，大学生自我意识的分化、冲突、统一的途径不同，其结果也是不同的。既可能出现积极的、有利于心理健康的状态，也可能出现消极的、不利于心理健康的状态。

第三节 失衡与平衡

——大学生自我意识的调适指南

在大学校园里，我们不难发现这样两类学生：一类志向高远，自认为注定成就非凡，即便学业成绩与工作能力并不突出，却对周围人不屑一顾，蔑视世俗。他们沉浸在自我构建的理想王国中，平日里独来独往；另一类则总是小心翼翼地跟在他人身后，沉默寡言、唯唯诺诺，觉得自己处处不如人，在学习、外表和能力等方面都自惭形秽，进而自暴自弃。这两种类型代表了大学生自我意识发展的两个极端。从心理卫生角度看，任何过度的

心理现象都不利于心理健康，对自我的认知、态度和体验更是如此。大学生心理尚未完全成熟，自我意识处于不断发展变化中，且个体认识自我的视角、方法和途径存在差异，这些因素导致了自我意识偏差的出现。

一、自我意识过强

自我意识过强的大学生，往往会夸大现实中的自我，构建出不切实际的理想自我，并且认为理想自我很容易就能实现。这类大学生常常盲目乐观，以自我为中心，自高自大，很难被周围人接受和认可，容易引起他人反感。这使得他们在生活中极易遭遇失败和内心冲突，容易产生严重的情感挫折，进而陷入苦闷、自卑，甚至自我放弃的状态，有时还可能引发过激行为和反社会行为。自我意识过强主要表现为过分追求完美、过度自我接受、过度自信、过度自我中心等。

（一）过分追求完美

不能客观评价和认识自我的表现多种多样，其中，对自己苛求和追求完美的情况尤为明显。追求完美是人类积极向上的本能，然而过分追求完美则容易引发自我适应障碍。有这类问题的大学生对自己要求极高，期望自身完美无瑕，却忽视了自身实际情况。他们无法容忍自己存在“不完美”的地方，过度在意这些不足，甚至将人人都会遇到的正常问题也视为自己“不完美”的表现，总是对自己不满意，这严重影响了他们的情绪和自信心。他们只接受理想中“完美”的自己，拒绝接纳现实中平凡且有缺点的自我，结果往往适得其反，使自我认知和适应变得更加困难。这种情况的产生，可能是因为他们对自己缺乏真正了解，也可能是过多受到他人期望的影响。

改善过分追求完美的状态，可从以下三个方面着手。第一，树立正确的认知观念。要明白，人无完人，每个人都有优点和缺点。应接纳自己，肯定自身价值，既不骄傲自大，也不妄自菲薄。第二，确立合理的评价参照体系和立足点。如果以弱者为参照，可能会变得自大；以强者为标准，则容易自卑。因此，要选择合适的参照标准，更重要的是，以自己为参照，根据自身条件评定个人价值。第三，设定合理、恰当的目标。在充分了解自己的基础上，制定符合自身能力的目标，既不苛求自己，也不盲目受他人期望的左右。个体的独立性越强，自我意识的独立性就越强，受周围人期望的影响就越少，面临的冲突也就越少。大学生需要明确自己期望的来源，判断是基于自身能力和需求，还是为了满足他人期望。只有明确这一点，才能真正认清自己，规划发展方向，形成独立的自我意识。例如，有些同学看到身边同学参加各种竞赛获奖，就不顾自身实际，盲目跟风参加，给自己带来巨大压力。其实，他们应该根据自己的专业特长和兴趣爱好，选择适合自己的发展道路。

（二）过度的自信

过度自信即自负，是一种自我膨胀的表现。自负的人会夸大自己的优点，甚至把缺点也视作优点。在面对他人时，他们常常认为“我好，你不好”“我行，你不行”。这类人容易盲目乐观，自高自大，人际关系较差。而且由于自视过高，他们常常给自己提出过高要求，承担超出能力范围的任务。

自负并非真正的自信，而是一种盲目的自我膨胀。自负的人对自己的认识以偏概全，只看到自己某一个方面的优势，就认为自己光芒万丈，看不起其他人，拒绝接受他人的建议和批评，更缺乏自我批评精神。他们唯我独尊，以自我为中心，盛气凌人，总觉得自己是正确的，别人是错的，还会将自己的意志强加给别人，这使得他们很难与他人和谐相处。

自负不同于自尊。自尊自重是保持良好人格的正确态度，而自负则是自命不凡、轻视他人的不良行为。自负的人无法对自己和他人做出恰当评价，他们夸大自我、轻视别人，必然会引发他人潜在的不满，导致人际交往中的疏远，进而形成自我封闭。

想要改变自负的状态，首先，要学会接受批评。自负的人通常不愿意改变自己的态度，不愿意接受别人的观点，接受批评就是针对这一特点提出的方法。这并不意味着要他们完全服从他人，而是要求他们能够接纳别人正确的观点，通过接受批评来改变自负心理。其次，要学会与人平等相处。自负的人在观念和行动上常常无理地要求别人服从自己，而与人平等相处则要求他们以普通社会成员的身份与他人交往。再次，要提高自我认识。自负的人需要全面地认识自我，既要看到自己的优点和长处，也要正视自己的缺点和不足，不能“一叶障目，不见泰山”。每个人都既有自己的独特之处，也有他人不及的地方，还有不如他人的方面。在与他人比较时，不能总是用自己的长处去比别人的短处，把别人看得一无是处。最后，要以发展的眼光看待自己取得的成就。辉煌的成绩只能代表过去，不能说明现在，更不能说明未来。例如，有些学生在高中时期成绩优异，进入大学后仍然陶醉在过去的光环中，对新的学习任务不以为意，结果成绩一落千丈。他们应该认识到，大学是一个新的起点，每个人都在努力进步，不能一直满足于过去的成绩。

（三）过度自我中心

随着自我意识的发展，大学生越发关注自己内心世界的独特性，越来越多的学生将关注重心投向自我，尤其是那些自信心、自尊心、优越感和独立性较强的学生，更容易出现自我中心倾向。当这种倾向与个人主义、自私自利等不良思想意识，以及过强的自尊心、唯我独尊等心理特征相结合时，就会表现出过度、扭曲的自我中心。过度自我中心的人以自我为核心，思考问题和做事都从“我”出发，无法设身处地为他人着想，常常颐指气使、盛气凌人，听不得别人的批评，就像“老虎屁股摸不得”。他们总是争着获取好处，遇到困难就推诿，有错误也不愿承认，永远觉得自己是对的，别人都是错的，因此很难赢得他人的好感和信任，人际关系往往不和谐。

克服过度自我中心，可通过以下途径：第一，树立健康的人生观，自觉将自己与他

人、集体联系起来，走出个人的小天地；第二，恰当地评价自己，既不低估也不高估自己，既不妄自菲薄，也不自高自大；第三，尊重他人，只有尊重和信任他人，才能收获友谊；第四，学会换位思考，设身处地地从他人角度思考问题，将心比心，真诚关爱他人，做到“我爱人人，人人爱我”。比如，在宿舍生活中，有些同学只考虑自己的感受，不注意公共卫生，也不关心室友的需求，导致宿舍关系紧张。如果他们能多站在室友的角度考虑问题，尊重他人的生活习惯，主动承担宿舍卫生任务，宿舍氛围就会更加和谐。

二、自我意识过弱

自我意识过弱的大学生在对比理想我与现实我时，对理想我期望过高却难以实现，对现实我既不满意又无力改变。他们在心理上往往表现为自我排斥，常常产生否定自己、拒绝接纳自我的心理倾向。这类学生的心理体验常伴随着较多的自卑感、盲目性，自信心丧失，还可能出现情绪消沉、意志薄弱、孤僻、抑郁等现象。尤其是在面对新环境、挫折和重大生活事件时，他们容易产生过激行为，甚至酿成悲剧。自我意识过弱主要表现为过度从众、极度自卑。

（一）从众

从众是一种普遍存在的心理现象，指个体在群体舆论压力下，放弃个人意见，采取与大多数人一致的行为，以保护自己。从众心理人皆有之，但如果过于强烈，就会阻碍心理发展。在自我认识过程中，主观的我通过自我反省产生，即“我如何看待自己”；客观的我则源于他人的评价，也就是“我在他人眼中是怎样的人”。主观的我和客观的我经过比较、匹配，最终形成现实的我。然而，主观的我和客观的我之间常常会产生矛盾。有些大学生过于看重自己在别人心目中的形象，对他人的看法和评价过于敏感。还有部分同学缺乏独立意识，没有自己的是非观念和独立见解，不敢自己做出判断和决定，对自己缺乏信心，只能随波逐流，盲目跟从他人。

保持自身的独立性和个性，是克服从众心理最关键的途径。除此之外，定期进行自我反思与内省也是调适从众心理的有效方法。可以定期回顾自己的行为和决策，思考哪些是出于自己的真实意愿，哪些是受到了从众心理的影响。比如，在参加完社团活动后，仔细回想自己在活动中的观点表达和行为选择，问问自己是否真正认同当时的做法。还可以通过写日记的方式记录这些思考过程，详细描述自己在某个场合中从众的具体情况，分析当时的心理状态，如害怕被排斥、渴望被认同等情绪，从而更好地了解自己的思维模式。例如，有些同学看到身边同学都报名参加了某个培训班，自己也盲目跟风报名，却没有考虑这个培训班是否适合自己。通过自我反思，他们可以认识到自己的从众行为，并在今后做出更理性的选择。

（二）自卑

自卑是个体在与他人进行比较时，因低估自己而产生的情绪体验。个体心理学认为，每个人都存在一定程度的自卑感，因为每个人都有不如他人的地方。但过分自卑往往会使人变得孤僻、离群，缺乏信心和成就感。过分自卑常常与过分自尊相关，是自尊心屡屡受挫的结果。过分自卑的大学生敏感多疑，总是担心别人看不起自己，所以在人际交往中常常采取回避、退缩的态度，不敢抛头露面，表现得很被动。他们主要是因低估自己或者受到消极自我暗示的影响而抑制了自信心。过分自卑会严重影响大学生的进取心、人际交往的主动性及能力的发挥。

自卑的人习惯用放大镜看自己的缺点和别人的优点，用有色眼镜看自己的优点和别人的缺点，夸大自己的失败和别人的成功，却忽略自己的成功和别人的失败。要改变自卑，就要改变认识自己的方式，多从优点方面认识自己，全面、客观地认识自己，辩证地看待自己和他人。此外，积极的自我暗示和自我鼓励也是消除自卑的有效方法。人的自我评价实际上是一种自我暗示，消极的自我暗示会导致消极的行为，而积极的自我暗示则会带来积极的行动。但需要注意的是，积极的自我暗示不等于盲目自信，它只对那些有能力做到但缺乏信心的事情起作用。比如，有些同学在参加演讲比赛前，总是认为“我不行，我怕忘词”，结果往往真的表现不佳。如果他们能积极暗示自己“我准备得很充分，我可以发挥出自己的水平”，可能会更有自信，演讲效果也会更好。

第四节 破茧成蝶——健全自我意识的行动导航

健全的自我意识是一个人健康成长、全面发展、走向成功的基础。作为大学生，在自我意识发展过程中，不仅要敏锐地觉察自己存在的状态，如情绪波动、学习效率、人际关系等，及时发现问题并加以调适，更要探寻一条发展和完善自我的有效途径，不断提升自我意识的健康水平，逐步靠近“完善的我”。

健全的自我意识涵盖自我了解、自我肯定、自我接纳、自我统合、自我发展等方面。具体可从以下十个维度来理解：①坦然接受自己的生理状况，不抱怨、不自卑；②对自己的心理素质有清晰认知，明确自身的长处和短处；③清楚认识自己所处的环境，包括家庭、学习和工作环境；④正确评价自己的过往经历，对未来自我发展有明确目标；⑤清晰了解自己的需求，知道生活中哪些值得珍惜，哪些应该舍弃；⑥清楚地认识到妨碍自己实现目标的因素；⑦明确自己能够做到的事情，了解自身能力的水平；⑧对自己的期望与能力之间的差距有清晰认知；⑨正确评估自己的社会角色；⑩能够敏锐感知和清晰认识自己的感受和情绪。

明确了健全的自我意识的目标后，我们应如何努力来完善自我呢？

一、正确认识自我

俗话说，人贵有自知之明。正确认识自我，就是要全面了解自己，不仅要了解自己的性格、气质、能力，还要清楚自己与他人的异同之处，以及和过去的自己相比，现在的自己有哪些变化，尤其要明确自己的长处和短处，把握自己在群体中的位置和社会生活中的角色，从而对自己做出恰如其分的评价。如果一个人能全面、正确地认识和评价自己，就能做到扬长避短，更好地控制自己、改变自己、完善自己，就能根据自身实际情况选择合适的目标并为之奋斗。可以通过以下四种方法正确认识自我。

（一）自评

孔子说：“吾日三省吾身。”大学生要学会通过自我反省来认识自己，如思考“我是一个什么样的人”。可以通过三条途径实现：一是自己眼中的“我”，这是基于自我观察和感受形成的对自己的认识；二是别人眼中的“我”，在与他人交往过程中，根据别人对自己的态度、情感反馈来知觉自我（不同关系的人对自己的评价可能不同，我们要从多数人的反馈中归纳总结）；三是自己心中的“我”，即理想我，也就是自己希望成为的人，包括理想和人生目标。大学生应经常反思自己的行为 and 动机是否正确，检查行为实施过程中的不足，总结行为结果的收获和缺憾，从中发现自己的优点和不足，以便有针对性地进行自我调节。例如，每周可以安排固定时间回顾本周的学习、社交等活动，分析自己在其中的表现：哪些地方做得好，哪些地方还有改进空间。

（二）他评

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一致性较高时，表明他的自我意识较为成熟。了解他人对自己的看法，有助于发现自己忽视的问题。古人云：“以铜为鉴，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、评价来认识自己，但要正确对待别人的评价，不能因过高的评价而骄傲自满，也不能因过低的评价而自卑沮丧。比如，可以主动向老师、同学、朋友询问他们对自己的看法，认真倾听他们的意见和建议，客观分析这些评价是否合理，从中获取对自己有价值的信息。

（三）与他人比较

有比较才能更好地鉴别。当缺乏客观评价标准时，我们可以通过与他人比较来评价自己。但在比较过程中，需要注意不同的参照常数，具体来讲，有以下三点。第一，明确比较的内容，是行动前的条件，还是行动后的结果。比如，对比上大学前后自己的家庭经济条件、所在地区，以及上大学后自己和他人取得的成绩，等。第二，确定比较的标准，是绝对标准还是相对标准，是可变标准还是不可变标准。比如，身材、家庭等属于不可变因

素，而知识、能力等是可以不断提高的可变因素。第三，选择合适的比较对象。与和自己相似的人比较，能更好地确定自己的实际水平和在群体中的位置；与杰出人物比较，则能找到自己的差距和努力方向。在比较时，要选择恰当的参照对象：既不能用自己的长处比别人的短处，也不能用自己的短处比别人的长处；既要看到自己与他人的差距，也要用发展、辩证的眼光看待自己。比较的视野越广阔，方法越科学，对自我的定位就越准确。能够恰当比较并正确评估自己的人，能做到既不妄自尊大，也不妄自菲薄，从而合理确定奋斗目标，制订可行的行动计划。例如，在专业学习上，小李与成绩相近的同学比较学习方法和进步幅度，发现自己在知识总结方面有所欠缺，便借鉴他人经验改进自己的方法；同时，他以专业领域的优秀学长为榜样，明确长期努力方向，激励自己不断提升专业素养。

课堂活动：在他人眼中，我是谁？

在自我认知的探索旅程中，了解他人对自己的看法是重要的一环。接下来，邀请周围同学对你的“我是谁”的问题进行反馈，看看大家眼中的你和你自己认为的是否一致。还可以请其他同学再补充一些条目，看看这些补充的内容是不是你未曾留意的，但在他人眼中却具有十分鲜明的特点，他人补充的条目对你有什么意义或启发吗？

（四）用活动成果来评价自我

一个人的活动成果的价值在一定程度上直接体现了其自身价值，社会通常通过活动成果来衡量一个人的价值。理想的活动成果能让个体更清晰地认识自身能力，发现自我价值，进而激发潜能，增强自信。实际上，任何活动都是学习的过程，“不经一事，不长一智”，成败得失的经验因人而异。对于善于思考和学习的人来说，成功和失败的经验都能助力他们再次成功，因为他们了解自己，具备坚强的人格特质，善于从经验中学习，能够避免重蹈覆辙；而对于心理较为脆弱的人，失败的经历可能会让他们丧失自信；有些狂妄自大的人，可能因偶然的成功而骄傲自满，后续做事自不量力，遭遇更多失败后便一蹶不振，难以成为更好的自己。比如，小张参加数学建模竞赛，尽管团队最终未获奖，但他在竞赛过程中充分展现了自己的逻辑思维和数据处理能力，通过这次经历，他认识到自己在团队协作和问题解决方面的潜力，为今后参与类似活动积累了经验，增强了信心。

二、积极悦纳自我

悦纳自己是影响一个人心理健康的重要因素之一。每个人都是独一无二的，都有优点和不足。影响心理健康的关键不在于“我是什么样的人”，而在于“我如何看待自己”。悦纳自我，就是愉快地接纳自我，这有助于我们更全面地认识自己，获得积极的自我体验，更好地进行自我控制，朝着理想的方向发展。有的同学虽然外表平凡，但具有乐观、坚忍、善良等品质，他能够悦纳自我，便不会因外貌而自卑。

心理健康的人有自知之明，能对自己做出恰当的评价，既了解自我，又能接受不完美

的自我，充分认识到自我存在的价值。悦纳自我并不意味着认为自己完美无缺，而是在了解自身优点的同时，也坦然承认自己的缺点，并不断克服这些缺点，完善和突破自我，更加自信地面对生活。

要做到悦纳自我，须强化四个理念。一是坚信“只要真正付出努力，同等条件下，别人能行，我也一定能行”，以此增强自信心。强烈的自信和一定的努力能激发个体潜能，促进成功，而成功带来的愉悦又会进一步增强自信，形成良性循环。二是牢记“尺有所短，寸有所长”，恰当地认同自己，不苛求完美。三是明白“失之东隅，收之桑榆”，正视自己的短处，既要努力发挥自身优势，也要注意弥补自身不足。四是记住“失败是成功之母”，正确看待成功和失败，成功是努力的结果，且成功与失败相互依存，成功有时需要经历诸多失误和挫折，如果一遇到挫折就灰心丧气，便永远无法收获成功的喜悦。

课堂活动：有时候，我还会是谁？

在前面的活动中，我们对自我有了一定的认识。接下来，让我们通过“有时候，我还会是谁？”这一活动，进一步探索那些可能给我们带来困扰的自我特质。请筛选出非常典型的、给自己带来困扰的、偏消极的条目。例如，“我很自卑”“我是拖延症患者”“我不擅长跟人打交道”等。这些条目反映了我们在自我认知中，那些可能阻碍我们更好发展的方面。在班级小组深入讨论：这个条目所描述的特点是怎么形成的；在这个条目最初形成的过程中，你得到了怎样的好处；在最近的生活里，这个条目仍在给你带来哪些好处，又让你付出了哪些代价；你可以选择在哪些场合继续保留这个特点；你可以做些什么，好让自己不再为这个特点困扰？

三、科学塑造自我

提升自我修养，持续进行自我塑造，完善自我、超越自我，是健全自我意识的终极目标。大学生情感丰富，但社会阅历不足，人生观和价值观尚未完全形成，容易受到各种社会思潮和外部环境的影响，看待问题可能会偏激、情绪化，对自身长处和短处的估计也可能不够准确。在顺境时，容易自视过高；遭遇挫折时，又可能走向自卑自弃的极端，常常陷入“理想自我”与“现实自我”自我肯定”与“自我否定”的矛盾中，导致心理失衡。大学时期既是为未来发展做准备的重要阶段，也是人生的转折期，因此，大学生尤其需要塑造自我，为未来在社会竞争中取得成功奠定良好的基础。

（一）确立目标

确立正确的自我目标，关键在于结合社会需求和个人特点，努力成为“自如的我，独特的我，最好的我，社会欢迎的我”。其中，“自如的我”指不苛求自己，不设定脱离实际的过高目标，避免陷入自责、自怨、自恨的负面情绪中，而是制定既能激发自己的潜力又通过努力能够实现的目标，坦然面对真实的自己，积极乐观地生活。“独特的我”意味

着不盲目追求时尚，避免因刻意模仿他人而迷失自我，在接受自我的过程中，发扬长处，避开短处，自在地生活。“最好的我”是指立足现实，选择适合自己的人生道路，全力以赴，充分发挥潜力，实现人生价值，满意地生活。“社会欢迎的我”要求树立正确的价值取向，将自我实现与祖国富强、人类幸福紧密相连，以服务社会、贡献力量为己任，充实而有意义地生活。

（二）培养稳定的自控能力

在追求人生目标的道路上，不仅会受到各种本能欲望的干扰，还会面临外部世界的诸多诱惑。本能欲望如贪图安逸、追求物欲、趋利避害等，常常会让人违背理智；物质诱惑容易使人偏离正确的前进方向，消磨奋进的斗志，放弃对远大目标的追求，甚至将人引入歧途。一个人若想成就一番事业，就必须具备坚强的自我控制能力，抵制诱惑，主宰自己的行动，理智地约束情感，掌控自己的行为。

（三）塑造健全的人格

健全的自我意识的形成，不仅需要正确的自我认知，还需要健全人格的支撑。大学生塑造健全的人格，对健全的自我意识的发展具有积极的促进作用。在日常生活中，要注重培养良好的品德和行为习惯，学会理解、包容他人，增强责任感和使命感，提高心理承受能力和情绪调节能力，让自己的人格更加完善，为自我意识的健全发展提供坚实保障。

四、不断完善自我

自我完善是一个追求有意义的人生、使人生达到完满境界的过程，是自我改造、自我塑造的持续过程。只有在实践中，个体才能获得衡量自身价值的社会标准，发现自身的弱点和完善的方向。因此，在了解自我、重新认识自我的基础上，我们必须在生活实践中超越当下的自己，逐步走向完善。完善是一种状态，更是一个过程。只有坚持正确的方向，秉持科学的态度，积极投身社会实践，辩证地看待社会和自我，才能最终实现自我超越。

对于当代大学生来说，“成为自己”是思想行为的目的之一。大学生“成为自己”的过程，是自我同一的过程，是自我不断完善的过程，也是从个人“小我”走向社会“大我”的过程。在这个过程中，既要关注自我，又不能局限于自我，要根据社会要求不断改造自我；既要追求自我价值的实现，又不能仅仅局限于个人层面，而是要将自我价值实现与为祖国现代化建设做贡献相结合，在服务他人和社会的过程中，真正地实现自我价值。相信每一位大学生都能在正确认识自我的基础上，积极投身于丰富多彩的人生实践，做出正确的决策，找准人生坐标，坚持不懈地努力，战胜压力，从失败中吸取教训，在拼搏中培养良好的习惯，保持青春活力，不断完善自我，成为自强自立、开放开阔、成功且健全的人。

形成健全的自我意识是大学生成长的核心课题。希望每位同学都能通过理论学习、实践体验与持续反思，在认识自我、塑造自我、完善自我的过程中，找到个人价值与责任的平衡点，成为有理想、有本领、有担当的新时代青年。

【行动作业】

自我认知重构

自我认知对个人成长有一定的影响，重构消极认知有助于进步。

例如，胆小、粗心等消极的自我认知，我们用所学方法对其进行剖析、重构：胆小谨慎，能帮助我们评估风险。

再比如，我们可以列出3个自身的缺点或看不惯他人的特点，如缺乏耐心、他人太自我等，对其进行解读重构：缺乏耐心源于追求效率，可通过情绪管理来进行完善。

希望大家借此以积极视角认识自己和他人，实现成长。

