

心理探索一 自我意识概述

当你向一位陌生的朋友描述自己时,你最先想到的自己的特征是什么呢?是你的性别?是你的社会角色(如学生、职员、画家)?是你的性格特征(如外向、内向)?还是你的爱好、优缺点等?



别人眼中的“我”
和我眼中的“我”

当然,在不同的年龄阶段,你对自己会有不同的描述。例如,小时候你可能会说“我是一个乖宝宝”,中学的时候你可能会说“我敏感而忧郁,但是我作文写得很好”,大学的时候你可能会说“我很开朗,变得外向多了,喜欢和不同的人打交道”。

或者,你可能更倾向于用概括性的语言对自己做一个总体评价。例如,“我是一个追求优雅和成功的女性”“我没有什么优点,但是我平凡而又快乐”“我是一个自信、活泼、开朗、充满战斗激情的理想主义者”。

其实,当你用这些特征来描述自己的时候,你就是在进行自我认识和自我定义。人们从两三岁自我意识开始发展以来,就在不停地认识自己,并且在自我定义的过程中不断塑造着自己。良好、客观的自我意识可以让人们正确地认识自己,促进自己的成长发展;而歪曲、主观的自我意识则会让人们在错误的道路上跌跌撞撞,甚至在成长的过程中给自己制造很多阻碍。

一 什么是自我意识?

自我意识是指个体对自己的身心状态及自己同周围环境关系的认知、体验和评价。

美国心理学家威廉·詹姆斯于1890年把自我(self)划分为“主体我(I)”与“客体我(me)”。“主体我”是对自己的活动进行观察的观察者,而“客体我”则是在这个观察过程中被观察的对象。

美国心理学家乔治·赫伯特·米德第一次从传播学的角度论述了自我意识中“主我”与“客我”的关系。与詹姆斯不同的是,他的“主我”指的是有机体对他人的态度所做出的反应,“客我”则是个体获得的一组有组织的他人的态度。换句话说,“主我”是现实生活中的自我,“客我”则是他人评价中的自我。

再看看下面这两个故事带给你怎样的感悟?

【故事1】心理学家在一所著名的大学中选了一些运动员做实验。他们要这群运动员做一些别人无法做到的运动,还告诉他们,由于他们是国内最好的运动员,因此他们能够做得到。

这群运动员分两组,第一组到了体育馆后,虽然尽力去做,但还是做不到。

第二组到体育馆后,研究人员告诉他们第一组失败了。

“但你们这一组不同。”研究人员说,“把这个药丸吃下去,这是一种新药,会使你们达到超人的水准。”



什么是自我意识?



结果第二组运动员很容易就完成了那些困难的练习。

“那是什么药丸？”参加者问道。

“不过是普通的维生素而已。”

大部分人遭到失败的原因，正是因为他们错误地判断了自己的能力，低估了自己原本拥有的力量。

【故事2】小刘就读的学校是一所名牌大学。择业时，小刘自我感觉良好，期望值很高，偏执地追求名企，非名企不进。他甚至认为自己到某个单位求职是给单位“赏脸”，所以面试时总是夸夸其谈，常常挑剔攀比，提出过分的要求。这无疑给招聘单位留下了浮躁、不踏实的印象，所以，最终没有一个单位愿意要他。

择业失败后，小刘不从主观上寻找原因，认为自己都是对的，全是招聘单位的错，并抱有“此处不留爷，自有留爷处”的想法。看到别人签约成功时，他又总是牢骚满腹，怨天尤人，认为社会不公。

从上面两个故事可以看出，有的人会低估自己的价值，而有的人又会高估自己的价值。造成这种现象的原因是什么呢？这是因为人的自我意识并非一成不变的，而且现实中的自己、理想中的自己及他人眼中的自己有着或多或少的区别。这又是怎么回事呢？著名的约哈里窗口理论（见图4-1）就说明了这个问题。

	别人知道	别人不知道
自己知道	公开的自我	秘密的自我
自己不知道	盲目的自我	未知的自我

图4-1 约哈里窗口理论模型

约哈里窗口理论是由美国心理学家约瑟夫·勒夫特和哈林顿·英格拉姆提出的。他们认为，每个人的内心都由4个领域构成：

（1）公开的自我。这部分自己知道，别人也知道。比如，我和其他人都认为我是个开朗的人。

（2）盲目的自我。这部分别人知道，但自己不知道。比如，我并不觉得自己是个小气的人，但在与别人交往的过程中，别人都觉得我是个小气的人。

（3）秘密的自我。这部分自己知道，但别人不知道。比如，我暗恋一个人，但因为有所顾虑，我并没有对外公开，只有我自己知道。

（4）未知的自我。这部分别人不知道，自己也不知道，需要一些契机才能被激发出来。比如，我不知道自己是否恐高，别人也不知道。

每个人的自我意识都由这4部分构成，但每个人这4部分的比例是不同的。而且，随着人的成长和生活经验的增加，这4个部分在不断发生着变化，人的行为也随之改变。例如，当一个人自我的公开领域扩大，其生活会变得更真实，无论在与别人交往还是独处时，都会感到轻松愉快；当一个人自我的盲目领域变小，个体对自我的认知会更加清晰，在生活中更容易扬长避短，从而更好地发挥自己的潜能。



只有当一个人能够全面地从自己和他人的角度客观地认识自己时，才能真正地了解自己，才能对自己有清晰的自我意识。

二 自我意识的结构

（一）自我认知、自我体验和自我控制

自我意识的结构从知、情、意三方面分析，是由自我认知、自我体验和自我控制三个子系统构成的。

1. 自我认知

自我认知是主观自我对客观自我的认识与评价，包括自我感觉、自我观察、自我分析、自我评价，以及在此基础上形成的自我观念，主要涉及“我是谁？”“我是一个怎么样的人？”等问题。其中，自我观念和自我评价是核心部分，集中反映了个体自我认知乃至自我意识的发展水平，也是自我体验和自我控制的前提。

2. 自我体验

自我体验是伴随自我认知而产生的内心体验，是自我意识在情感上的表现，反映了个体对自己所持的态度，如自尊、自信、自卑等，主要涉及“我是否相信自己？”“我是否尊重自己？”等问题。自我认知决定自我体验，同时自我体验又会强化自我认知并影响自我控制。

3. 自我控制

自我控制是指个体有意识地调整自己的行为活动或对待他人和自己的态度，是自我意识在行为上的表现，主要涉及“我应该做什么？”“我怎样才能成为那样的人？”等问题。自我控制是个体自我教育、自我发展的重要机制，是自我意识能动性的表现。

（二）生理自我、心理自我和社会自我

从内容上看，自我意识可分为生理自我、心理自我和社会自我。

1. 生理自我

生理自我是个体对自己的身体的意识，包括个体对自己的身材、容貌和性别等的认识，以及对生理病痛、温饱饥饿等的感受和体验。它使个体把客观事物与自己区分开来，是自我意识的最初形态。例如，女生会比较关注自己是不是漂亮迷人，是不是身材苗条，很多女生都觉得自己比较胖，尽管在别人眼中已经很苗条了，但依然会想方设法去减肥；男生则比较关注自己的体形、身高，所以很多男生会经常去健身，以保持良好的体形。





2. 心理自我

心理自我是指个体对自己的心理活动、个性特征、心理品质的认识,包括对自己的需要、动机、兴趣、爱好、人生观、价值观、情绪、性格、气质、能力等的认识、体验和评价。例如,有的人觉得自己是个天才,无论做什么事都能成功;而有的人觉得自己是个蠢材,无论自己多么努力,都无法达到和别人一样的高度。

3. 社会自我

社会自我是个体对自己在社会关系、人际关系中角色的认识,包括个体对自己在客观环境及各种社会关系中的角色、地位、权利、义务、责任等的认识。随着自我意识的发展,个体的社会角色渐渐浮出水面并占据重要位置,与此相应的责任感、义务感、角色感都在不断增长。顾炎武说:“天下兴亡,匹夫有责。”范仲淹说:“先天下之忧而忧,后天下之乐而乐。”这些都是社会自我良好的体现。

社会自我主要受他人看法的影响,个体生命中的重要人物(如父母、老师和好友)的态度会极大地影响个体社会自我的形成。例如,岳母在岳飞后背刺下“精忠报国”,就体现了母亲对孩子的社会自我形成的影响。现实中的青年男女常用“我已经长大了”来表达自己的社会自我,期望社会给予自己积极的肯定与认可。

(三) 现实自我、投射自我和理想自我

从个体的自我观念来看,自我意识又可分为现实自我、投射自我和理想自我。

1. 现实自我

现实自我是个体从自己的角度和标准出发,对自己实际状况(包括自己的生理特点、人格特点、行为特点等)的认识。

2. 投射自我

投射自我又称镜中自我,是个体认为的自己在他人心目中的形象,以及他人对自己形象的看法。如果现实自我与投射自我大体一致,那么个体就会有良好的自我认同感;反之,个体很可能会出现自我认同混乱,进而导致人格障碍。

3. 理想自我

理想自我是个体想要实现的一种比较完善的自我境界或形象。理想自我对个体的认识、情绪和行为有很大的影响。如果理想自我与现实自我的差距过大,以至于根本无法达到,那么个体就会产生挫败感,并逐渐累积成自卑感。

例如,你认为自己有很多无法轻而易举解决的问题,这是你的现实自我;你觉得你的朋友认为你有很强的解决问题的能力,这是你的投射自我;而你希望自己能成为一个解决问题的高手,这是你的理想自我。

心理探索二 培养健康的自我意识

一 健康的自我意识的标志

具有健康的自我意识的人应该具备以下条件:

- (1) 能比较客观、正确地认识自己、评价自己。





- (2) 自我认知、自我体验和自我控制协调一致,能较好地进行自我整合。
- (3) 既能保持自身独立,又能很好地与外界协调。
- (4) 能认清现实自我与理想自我的差距,并积极寻求自我发展。

二 健康的自我意识的培养与完善

(一) 正确认识自我



如何加强
自我意识的培养?

健康的自我意识是以正确认识自己为基础的。古诗有云“不识庐山真面目,只缘身在此山中”,又有俗语说“当局者迷,旁观者清”,这都说明正确地认识自己是一件很难的事。大学生要正确认识自己,不能单凭个人的主观印象,而是要通过各种各样的社会实践活动、团体活动等,在同他人的相互联系中,客观地认识自己。

1. 自我认识的内容

大学生要正确认识自己,既要正确认识生理自我,也要正确认识心理自我和社会自我;既要认识到自己的优势,也要认识到自己的劣势。

2. 自我认识的途径

(1) 通过与他人的比较及他人的评价认识自己。“以铜为镜,可以正衣冠;以史为镜,可以知兴替;以人为镜,可以明得失。”人是通过认识他人的言行特征来评价他人的,同时在这一过程中也应学会通过与他人比较和倾听他人评价来认识自己。

他人是一面“镜子”,这个“镜子”是个体获得自我观念、了解自我评价的一个媒介。大学生要学会用多面“镜子”,即学会观察和分析大多数人对自我的评价,尤其是父母、老师和同学的评价,客观地认识自己、评价自己。需要注意的是,对他人评价要有一个正确的态度,既不能因过高的评价而骄傲自满,也不能因过低的评价而失去信心。

(2) 通过内省认识自己。“吾日三省吾身。”他人对自己的评价并非都是符合实际的,因而要正确地认识自己,还需要经常地反省自己。大学生必须学会自省,学会与自我进行内心对话,并对自己的内心世界加以分析,以便能够正确识别自己的心理活动,有的放矢地进行自我调节。

(3) 通过活动成果认识自己。通过自己的活动成果来评价自己的能力和品质往往是较为客观的。例如,大学生通过分析自己的学习成绩,可以了解自己的理解能力、记忆力、思维能力的强弱及主观努力的程度等;通过对各门学科成绩的对比,可以了解自己的兴趣、能力倾向等。因此,大学生要积极参与社会交往和社会实践活动,在活动中发现自己的能力与才华,从不同领域、不同层次、不同角度寻找认识自己的机会,从而更为全面地评价自己。

(二) 积极悦纳自我

自我悦纳是指对真实的自己持肯定、认可的态度,是自我意识健康发展的关键所在。一个人只有欣然地接受自我,才能有信心去面对现实自我,才能做到自尊、自爱,注重自我修养。大学生要积极悦纳自我,可以从以下几个方面着手。

1. 合理运用社会比较策略

只有正确地与他人比较,才能正确地评价自己,才能避免在比较中产生无谓的烦恼和痛苦,从而悦纳自己。比较什么,怎么比,对个人的自我评价和自我体验非常重要:① 不要单纯比较行为结果,而应将行为的前提条件和结果一并比较;② 不要拿不可变因素相比,而要比可变因素,并且用比较的结果激



励自己,促进自我发展:③ 不要同与自己相差太远的人比较,以免产生不必要的自卑。

2. 创造获得成功体验的机会

成功的体验可以使人消除自卑、树立自信,使人奋发向上。每个大学生都有不同的优缺点。例如,有的大学生虽然记忆力很好,但语言表达能力一般;有的大学生虽然长得矮,但短跑成绩很好。大学生生活丰富多彩,大学生可以有意识地选择参加一些适合自己的、感兴趣的、能够体现个人专长的活动,从而以自己的优势来证明自己的能力,享受成功的体验。



3. 及时调整自己的期望值

自我期望是指个人在进行某项工作之前估计自己所能达到的成就。自我期望值与实际成就之间差距的大与小会使人产生“成功”和“失败”两种情绪体验。大学生既不应过分追求完美,使理想脱离现实,也不应期望太低,使理想无法起到激励作用,而是要学会调整期望值,树立合适的理想和目标(包括长期目标和短期目标)。只有把自我期望和自己的实际情况紧密结合起来,才能使期望值符合现状、适合自己的发展,才能使自己通过努力实现理想,从而认可自己。

4. 理智、乐观地对待自己

理智、冷静地对待自己,要求大学生要用全面、发展的眼光来分析自己,平静而理智地看待自己的长处和短处,辩证地看待生活中的矛盾,冷静地对待自己的得与失,既不以虚幻的自我补偿内心的空虚,也不以消极回避的态度漠视自己的现实,更不以无休止的怨恨、自责,甚至厌恶,来否定自己。

积极、乐观地对待自己,要求大学生去培养开朗的性格和乐观的生活态度,在困难面前不低头,对未来充满美好的憧憬,知晓道路是曲折的,相信前途是光明的。例如,当被老师批评时,告诉自己“这是因为老师关心我,希望我能够更快地成长”。

(三) 有效控制自己

自我控制是个体主动定向改造自我的过程,也是个体对自己态度的具体化过程,同时还是个体健全自我意识和完善自我的根本途径。大学生要想有效控制自我,应做到以下几点。

1. 培养良好的意志力

苏轼曾说:“古之立大事者,不惟有超世之才,亦必有坚忍不拔之志。”当一个人拥有良好的意志力时,无论面对诱惑还是面对挫折,都能不忘自己的初心。相反,一个缺乏意志力的人,往往难以承受挫折或抵制诱惑。

有一些大学生为自己树立了一定的目标和理想,但在努力的过程中却没有足够的意志力,经受不住周



围的诱惑，或是克服不了自己的惰性，导致无法实现目标和理想。例如，经常有大学生会说“我想早起，可就是没有毅力”“我想学习，可就是学不进去”这样的话。大学生应注意培养自己良好的意志力，使自己能自觉主动地认清目标，为实现目标而努力排除干扰、克服困难。



孙占元：意志顽强 血战上甘岭



孙占元

孙占元，1925年出生于河南省林县（今林州市），1946年参加中国人民解放军，1948年加入中国共产党，1951年参加中国人民志愿军赴朝作战，历任班长、排长。他作战勇敢，机智顽强，先后5次立功。

1952年10月14日，在朝鲜上甘岭战役中，敌军约6个营的兵力攻占了志愿军防守的597.9和537.7高地。孙占元率领突击排对597.9高地2号阵地实施反击，接近2号阵地时，他的双腿被敌炮弹炸断。战士们劝他撤离阵地，他却坚定地说：“我是排长，任务没有完成，坚决不下火线！”他忍着伤痛，以顽强的意志来回爬行指挥，用机枪掩护战友易才学爆破，摧毁3个火力点。突击排攻上2号阵地，继续向纵深发展时，敌人突然从阵地侧后反扑过来，数名战友牺牲。他利用已攻占的碉堡，架起缴获的两挺机枪轮番射击，接连打退敌人两次冲击，毙伤敌80余人。后来，敌人再次发起攻击，在战友相继伤亡、弹药告罄的情况下，他忍着巨大的伤痛，艰难爬行，从敌人尸体上解下手雷继续战斗。当敌军拥上阵地时，他毫不犹豫地拉响了最后一颗手雷，与敌人同归于尽，牺牲时年仅27岁。

孙占元牺牲后，中国人民志愿军领导机关为他追记特等功，追授他“一级英雄”称号。朝鲜民主主义人民共和国最高人民会议常务委员会追授他“朝鲜民主主义人民共和国英雄”称号和金星奖章、一级国旗勋章。

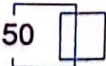
2. 培养坚定的自信心

美国思想家拉尔夫·瓦尔多·爱默生曾说：“自信是成功的第一秘诀。”自信是自我意识的一个重要组成部分，属于自我意识的情感形式，是个体对自己认可、肯定、接受和支持的积极感受，是个体对自身力量有充分估计的一种自我体验。

自信的人相信自己的能力和价值，相信自己追求的目标是正确的，也相信自己有能力去实现目标，因此遇事有主动精神。大学生要培养自己的自信心，可从以下几点做起：① 大胆、积极地表现自己的长处，从小事和容易成功的事做起，通过小的成功来增强自信；② 树立恰当的目标，由近及远，由低到高，逐步加以实现；③ 坚持每天记下一件成功的、可以增强自信心的事；④ 学会积极争取他人的帮助，以增强成功的概率；⑤ 淡化失败的体验，从积极方面去总结失败、吸取教训，将失败变为成功之母；⑥ 相信自己有能力干好每一件事，不断告诉自己“我能行！”“我能做到！”。

（四）不断完善自己

认识自己、接纳自己，都是为了进一步完善自己。大学生在完善自己时，需达到以下4个目标：



(1) “游刃有余的我”，即不给自己提出脱离实际的过高要求，而是给自己设计可以达到但又不能轻易达到的目标。

(2) “独一无二的我”，即不人云亦云，不在刻意模仿中迷失自我，而是在接受自我的过程中扬长避短，展示出自己的特色。

(3) “极具内涵的我”，即立足现实，选择适合自己的正确人生道路，充分实现自己的人生价值。

(4) “社会欢迎的我”，即立身行事要有正确的价值取向，能够得到社会认可。

大学生要把自我完善的意识贯彻到每一个具体的行动中去，从点滴小事开始，从现在做起，将个人理想和社会现实结合起来，时刻认识到自身肩负的历史重任，充分发挥自我教育、自我创造的能动性，使自己的能力和品性得到最大限度的展示，不断提高自己的自信心与自制力，坚持不懈地在克服困难和实现理想的过程中完善自己。

心理训练

心理训练一 你的自我意识如何？

每个人对自己的认识都很难保持在一个比较准确的点上，总是高估或低估自己。这个测试可以帮助你认识到自己对自己的判断误差。

请认真阅读下面的每一道题目，并根据自身情况填写“是”或“否”。

- | | |
|--------------------------------|-----|
| (1) 你每天照镜子达3次以上。 | () |
| (2) 你基本不在乎别人对你的看法。 | () |
| (3) 有时，你觉得自己也不了解自己。 | () |
| (4) 你很留意自己的心情变化。 | () |
| (5) 你常把自己与他人进行比较。 | () |
| (6) 你常常在晚上反思自己一天的行动。 | () |
| (7) 做错一件事情后，你常弄不明白当时自己为什么要那样做。 | () |
| (8) 你比较注重自己的外表。 | () |
| (9) 你做事情的随意性很大。 | () |
| (10) 在做出一个决定时，你通常清楚这样做的理由。 | () |
| (11) 你努力揣摩别人的想法，并努力按别人的意愿去做。 | () |
| (12) 你总是穿着得体。 | () |
| (13) 你不清楚自己是脾气好还是脾气坏。 | () |
| (14) 你弄不清自己的能力是比其他人弱还是强。 | () |