



“十四五”职业教育部委级规划教材

大学生心理健康教程

主 编 贾 楠 赵娟娟

副主编 李苏蓉 李 筱 宋贵斌 卢 营



中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

本书共九章内容,具体包括健康人生、心理咨询、积极适应、探寻自我、自主学习、管理情绪、维系友谊、完善人格、应对挫折与压力等。本书通过“案例思考”穿针引线,突出能力本位训练,做到知行合一,同时对每一模块的内容都确定了明确的思政目标,旨在为青年学生成人成才奠定坚实的心理品质和过硬的政治素质基础。本书可作为各高校学生的心理健康教育用书。

图书在版编目(CIP)数据

大学生心理健康教程 / 贾楠, 赵娟娟主编. — 北京 : 中国纺织出版社有限公司, 2024. 11. — (“十四五”职业教育部委级规划教材). — ISBN 978-7-5229-2271-3
I. ① G444
中国国家版本馆CIP数据核字第20242GV039号

责任编辑: 顾文卓 向连英 责任校对: 王蕙莹 责任印制: 储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行
地址: 北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码: 100124
销售电话: 010—67004422 传真: 010—87155801
<http://www.c-textilep.com>
中国纺织出版社天猫旗舰店
官方微博<http://weibo.com/2119887771>
三河市海新印务有限公司印刷 各地新华书店经销
2024年11月第1版第1次印刷
开本: 787×1092 1/16 印张: 12.5
字数: 240千字 定价: 49.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

党中央高度重视大学生的心理健康教育问题，党的二十大报告中提出：“重视心理健康和精神卫生。”《“十四五”国民健康规划》将心理健康内容明确纳入发展目标。可见，加强心理健康教育，是培育担当民族复兴大任的时代新人的重要内容。

为充分发挥课堂教学在大学生心理健康教育工作中的主渠道作用，教育部办公厅发布《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基本要求》（教思政厅〔2011〕5号，以下简称《课程基本要求》）。该文件要求各高校根据学生心理健康教育的需要，结合本校实际制定科学、系统的教学大纲，组织实施相应的教育教学活动，保证学生在校期间普遍接受心理健康课程教育。教育部办公厅发布《关于加强学生心理健康管理工作的通知》（教思政厅函〔2021〕10号，以下简称《通知》），对进一步提高学生心理健康工作的针对性和有效性，切实加强专业支撑和科学管理，着力提升学生心理健康素养提出了具体明确的要求：“一、加强源头管理，全方位提升学生心理健康素养；二、加强过程管理，提升及早发现能力和日常咨询辅导水平；三、加强结果管理，提高心理危机事件干预处置能力；四、加强保障管理，加大综合支撑力度。”

为此，我们组织编写了本书，其主要特点如下：

（1）突出“立德树人”根本任务。课程思政落地教学实践，对每一模块的内容都确定了明确的思政目标，旨在为青年学生的成人成才奠定坚实的心理品质和过硬的政治素质基础。

（2）内容规范，符合时代特色。本书内容严格依照教育部办公厅《课程基本要求》和《通知》的要求编写，并根据教学实际需要和心理学理论的发展进行优化，既包括最新的心理学研究成果，又突出新时代特色。

（3）知识普及与能力训练并进。本书以练习手册式教材体例设计，通过“案例思考”穿针引线，突出能力本位训练，做到知行合一。

由于编者水平有限，书中难免有疏漏之处，希望广大读者多提出宝贵意见，以便本书不断改进和完善。

编者

2024.10

第一章 健康人生	1
第一节 健康与心理健康	2
第二节 大学生心理健康概述	7
第三节 成长为更加健康的自己	13
第二章 心理咨询	23
第一节 心理咨询的概念	25
第二节 大学生心理咨询的主要类型	29
第三节 大学朋辈辅导概述及案例	30
第三章 积极适应	35
第一节 适应与发展	37
第二节 适应与发展的主要理论	39
第三节 大学生如何适应大学生活	43
第四节 大学生职业生涯规划	48
第四章 探寻自我	55
第一节 自我意识的内涵	56
第二节 大学生自我意识发展的特点	61
第三节 大学生自我意识的偏差、调适及评估	65
第五章 自主学习	75
第一节 学习心理机制与大学生学习特点	77
第二节 有效学习与大学生潜能开发	82
第三节 大学生常见的学习心理障碍及调适	90
第六章 管理情绪	97
第一节 情绪和情感	98
第二节 大学生情绪和情感的特点与困扰	103
第三节 大学生情绪管理的方法	108



第七章 维系友谊	127
第一节 人际交往概述	129
第二节 大学生人际交往的特点及类型	134
第三节 大学生人际交往的基本原则、必要技巧及心理障碍	138
第八章 完善人格	149
第一节 人格概述	150
第二节 大学生常见的人格障碍及调适	156
第三节 大学生人格发展与人格完善	163
第九章 应对挫折与压力	173
第一节 认识挫折	175
第二节 与压力共舞	180
附录1：大学生心理危机的预防与干预	186
附录2：总体幸福感量表	191
参考文献	194

第四章

探寻自我





导语

“认识你自己”是古希腊哲学家苏格拉底的一句名言。

人不仅能意识到周围世界客观事物的存在，也能意识到自己的心理和行为，把自己的意图和体验、思想和感觉报告给自己，从而调整、控制和完善自己，根据自身的需要和社会的需要自觉地调整自己的行动。自我意识对人格的形成、发展起着调节、监控和矫正的作用。在大学阶段，学生们更加关注“我是谁”这一问题，对自我认识充满兴趣和急迫感，自我评价的途径进一步多样化、完善化、社会化。



课堂思政

自我教育是古今中外最常用的教育方法，也是常谈常新的重要教育方法。健康的自我意识将增强学生的内在动力，是其树立正确、科学的自我教育观念的起点。

《牢记初心使命，推进自我革命》中提出“自我净化、自我完善、自我革新、自我提高”。对于本章的学习而言，“自我净化、自我完善、自我革新、自我提高”就是自我意识学习所要达到的目标。



案例思考

小李是一名大一学生，来自普通家庭。进入大学后，小李开始感到自己与同学们在能力、家庭背景等方面的差距，学业上不再像以前那样得心应手，与人交往也经常担心自己的言行举止会被别人嘲笑或批评。

思考

结合“自我意识”发展阶段，分析本案例中小李应该在哪些方面提升自我意识。

第一节

自我意识的内涵

老子曰：“知人者智，自知者明。”西方哲学家苏格拉底说过，人一生最重要的课程就是“认识你自己”。“我是谁”与“我是怎样的一个人”是人类常常思考的问题。认识自己，成为人类自我探索、自我完善、自我发展的基础，是心理学最重要的核心研究课题。

自我意识是指一个人对自己身心的各种活动状况及自己周围关系的一种认识，是人类

特有的反应形式，是人的心理区别于动物心理的一大特征。自我意识不是单一的心理品质，而是意识的最高级形式，包括三个层次：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）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）。自我意识具有目的性、社会性、能动性等特点，对个体的人格形成、发展起着调节、监控、矫正的作用。

自我意识是一个具有多维度、多层次的复杂的心理系统，它的出现是人类思维发展的一次重大跨越，是区别于社会意识形态和人类意识形态的一种特殊形态，是人在实践和经验中形成的对自身和周围环境及两者之间因果关系的认识，并且在自我认识、自我体验和自我调适中改造主观世界，进而改造客观世界。

一、自我意识的不同分析角度

自我意识从结构形式上可以表现为认知的、情感的和意志的三种形式，分别称为自我认识、自我体验和自我控制；从内容角度可以分为生理自我、社会自我、心理自我。自我意识的分类见表4-1。



剖析自我意识

表4-1 自我意识的分类

	自我认知	自我体验	自我控制
生理自我	对自己的身体、外貌、衣着、风度、家属、所有物等的认识	英俊、漂亮、有吸引力、迷人、自我悦纳	追求身体外表、物质欲望的满足，维护家庭的利益等
社会自我	对自己的名望、地位、角色、性别、义务、责任等的认识	自尊、自信、自爱、自豪、自卑、自怜、自恋	追求名誉地位，与他人竞争，争取得到他人的好感等
心理自我	对自己的智力、性格、气质、兴趣、能力、记忆、思维等特点的认识	有能力、聪明、优雅、敏感、迟钝，感情丰富、细腻	追求信仰，注意行为符合社会规范，要求智慧与能力的发展

从表4-1中可见，从知、情、意来看，自我意识在以下3个层面上展开。

(一)知（自我认知）

自我认知是自我意识的重要部分，是指主我对客我的认知和评价。它是自我意识的首要成分，也是自我调节控制的心理基础，包括自我感觉、自我概念、自我观察、自我分析和自我评价。其中，自我评价是对自己能力、品德、行为等方面社会价值的评估，最能代表一个人自我认知的水平。

自我认知主要解决我是一个什么样的人的问题。比如，有人观察自己的体形，认为自己属于消瘦型；分析自己的品性，认为自己是个诚实的人；用批评的眼光审视自我时，觉得自己脾气急躁，容易冲动。



如果一个人和社会生活中,把自己看作低人一等,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都难以保证质量。相反,如果一个人只看到自己的长处,他就会产生盲目乐观的情绪,自我欣赏、自以为是,其结果是不能处理好人际关系,难以与人合作,或者被他人拒绝、被群体孤立。可见,客观认知和评价自我对个人的健康发展有着不可忽视的影响。

(二)情(自我体验)

自我体验是个体对自己的一种情绪体验,即主我对客我所持有的一种态度,它反映了主我的需要与客我的现实之间的关系,是自我意识在情感方面的表现。客我满足了主我的要求,就会产生积极肯定的自我体验,即自我满足;反之,客我没有满足主我的要求,则会产生消极否定的自我体验,即自我责备。

客我能否满足主我的要求,往往与个体的自我认知、自我评价和个体对社会规范、价值标准的认识有关。自我体验的内容十分丰富,如自尊心与自信心、成功感与失败感、自豪感与羞耻感等。比如,有人因为长得不好看,所以对自己不满意,感到自卑,甚至不愿接受丑陋的自我。

(三)意(自我控制)

自我控制是自我意识的一种成分,主要表现为个人对自己的行为、活动和态度的调控,它包括自我检查、自我监督和自我控制等。自我检查是主体在头脑中将自己的活动结果与活动目的进行比较、对照的过程。自我监督是一个人以其良心或内在的行为准则对自己的言行进行监督的过程。自我控制是主体对自身心理与行为的主动掌握。自我调节是自我意识中直接作用于个体行为的环节,它是一个人自我教育、自我发展的重要机制,自我调节的实现是自我意识的能动性质的表现。自我意识的调节作用表现为:启动或制止行为,心理活动的转移,心理过程的加速或减速,积极性的加强或减弱,动机的协调,根据所拟订的计划监督检查行动,动作的协调一致,等等。例如,学生为了克服贪睡的欲望,晨起跑步早读;身患感冒的学生,在上课时强行压制自己,避免咳嗽出声,影响他人。

二、自我意识的内容

自我意识主要包括生理自我、社会自我和心理自我,本我、自我和超我等内容。

(一)生理自我、社会自我和心理自我

生理自我又称为物质自我,它是一个人对自己身体的认识,包括占有感、支配感和爱护感。美国心理学家奥尔波特等人认为,婴儿出生以后,最初他们不能区分属于自己与不属于自己的东西。对于自己的手、脚和周围的玩具,都视为同样性质的东西加以摆弄,3个月的婴儿能对人发出微笑,这表示婴儿对外界的刺激产生了反应。8个月的婴儿开始关心自己在镜子里的形象,但10个月的时候依然不知道镜子里的形象就是自己。一般认为,



婴儿要到2岁零2个月以后，才会认识自己在镜子里的自我形象，大约与此同时，开始学会使用“你”这个人称代词。心理学家大多认为儿童要到3岁的时候，自我意识中的生理自我才能形成，同时开始更多地使用人称代词“我”字。这时儿童所表现出来的行为大多是以自我为中心的，所以有些心理学家称这一时期为“自我中心期”。

社会自我的形成又称为个体客观化过程。这个阶段大约是从3岁到青春期之前，即到13~14岁的时候。这段时间是个体接受社会影响的重要时期，也是个体实现社会自我最关键的时期。这期间，儿童的游戏往往是成人社会生活的缩影，儿童在游戏中扮演某种社会角色，也是他们学习角色行为的一种方式。在游戏中，儿童揣摩着角色的心理状态，体验着角色间的相互关系。特别是儿童通过学校中的社会化生活，加速了他们社会自我的形成过程。

心理自我又称精神自我，这个阶段主要是从青春期到成年，大约10年的时间。这期间，个体无论在生理上还是在心理上都发生了一系列急剧的变化：骨骼的增长、性器官的成熟、想象力的丰富、逻辑思维能力的日益完善。这些变化意味着个体自我意识的发展进一步趋向主观性。个体开始独立认识多彩的世界，个人的价值体系也逐渐形成，开始追求自我理想，抽象思维得到发展，逐渐形成自我理想和自我价值，同时确立了个体的自我意识。

（二）本我、自我和超我

本我是一个原始的、与生俱来的和非组织性的结构，它是人出生时人格的唯一成分，也是建立人格的基础。本我过程是无意识的，是人格中模糊的部分，我们对它几乎什么都不知道。不过，只要当一个人有冲动的行为时，我们就可以看到本我在起作用。例如，一个人出于冲动将石块扔向窗户，或惹是生非，这时他就处于被本我的奴役之中。本我是非道德的，是本能和欲望的体现者，它为人的整个心理活动提供能量，强烈地要求得到发泄的机会。本我遵循着“唯乐原则”工作，即追求快乐、逃避痛苦，正如弗洛伊德所说：“我们整个的心理活动似乎都是在下决心去追求快乐而避免痛苦，而且自动地受唯乐原则的调节。”

自我是意识结构的一部分，是个体通过后天的学习和对环境的接触发展起来的。弗洛伊德认为无意识结构部分的本我，不能直接接触现实世界，要促进个体与现实世界的交互作用，必须通过自我。个体随着年龄的增长，逐渐学会了不能凭冲动随心所欲，他们逐步考虑后果，考虑现实的作用，这就是自我。自我是遵循“现实原则”的，因此它既是从本我中发展出来的，又是本我与外部世界的中介。

弗洛伊德在《自我与本我》一书中把自我与本我比作骑士和马的关系，马提供能量，而骑士则引导马朝着他想去游历的路途前进。这就是说，自我不能脱离本我而独立存在，然而由于自我联系现实，知觉和操纵现实，于是能参考现实来调节本我。这样，自我按照现实原则进行操作，现实地解除个体的紧张状态，以满足其欲望。因此，自我并不妨碍本我，而是帮助本我最终合理地获得快乐和满足。

超我就是道德化了的自我。超我的主要功能是控制个体的行为，使其符合社会规范的



要求。它是从儿童早期体验的奖赏和惩罚的内化模式中产生的,即根据父母的价值观,儿童的某些行为因受到奖赏而得到促进,而另一些行为却因被惩罚而受到阻止。这些奖赏和惩罚的经验逐渐被儿童内化,当自我控制取代了环境和父母的控制时,就可以说超我已得到了充分的发展。充分发展的超我有“良心”和“自我理想”两部分。良心是儿童受到惩罚而内化了的经验,它负责对违反道德的行为做惩罚(内疚);自我理想是儿童获得奖赏而内化了的经验,它规定着道德的标准。

本我、自我和超我相互补充、相互对立。本我和超我是一对矛盾,经常处于不可调和的状态;自我则力图调节本我和超我的冲突。弗洛伊德把自我比喻为三个暴君统治下的臣民,必须尽力满足本我贪婪的欲望,应付残酷的外部事件,还要被严厉的超我所监视。一个健康的人身上,强大的自我在这三方力量之间周旋、调节,以达到平衡的状态。

三、自我意识的作用

(一)影响个体行为的一贯性

由于自我意识的统整性,一个人在一定情境下的行为并不单由当时的情境所决定,而一个人处在不同的情境下,又总能保持其行为的一致性特征,避免前后矛盾。因此,自我意识具有保持个体行为前后一贯性的功能。其中,一个人怎样理解自己是内在一致性的关键,因为一个人具有按照自己与对自己的看法相一致而行动的趋势。例如,一名学生一直认为自己是好学生,就可能会自觉地按照好学生的标准一贯地严格要求自己;而一个一向认为自己是个“差生”的学生,就可能会一贯地有意无意地放松对自己的要求。

(二)影响个体对事物的看法

对同样一件事情有不同的解释,与个人的自我意识有很大的关系。一般,具有积极的自我意识的个体,倾向于做出积极的分析和解释;具有消极的自我意识的个体,倾向于做出消极的分析和解释。就如雨过天晴之后,从同一个窗口望去,有人看到的是彩虹,有人看到的是泥泞。

每个在校的大学生都对自己的大学生涯和未来的发展有一个预期的目标,而每一个大学生的预期目标都是不一样的,有高有低,人们将此称为期望水平。换句话说,每个大学生个体的期望水平都不一致。众多心理研究表明:学生个体学习成绩的高低,在一定程度上与学生本人的期望水平有很大的关系,个体的学习成绩都是其自我期待的结果,而学生自我期待的水平与学生的自我意识是一致的。心理学上将自我意识对期望水平的这种作用称为自证预言,即由一定的自我意识引发的与其相一致或自我支持性的期望,并使人倾向于运用可以实现这种期望的行为方式的心理现象。



四、健康的自我意识是心理健康的重要标志

个体具备良好心理素质的最重要的标志是对自我的接受和认可，即有成熟的自我意识。大学生自我认识、自我评价、自我控制如何，直接影响着大学生的社会适应、身心健康和成才发展。

许多心理学家在界定心理健康标准时，都不约而同地将自我认识作为心理健康的主要指标。可见，心理健康的人必然是对自己有客观的认知，能够接纳自我，有很强的自尊心。心理健康的人通常能清楚地认识自己，特别是在对自己的感觉和意图上，自我觉察力要特别强。

大学生自我意识的发展状况既是以往心理发展和健康状况的集中反映，也是现阶段大学生心理健康、人格发展的新起点。对大学生自我意识的研究发现，大学生在不同阶段所表现出的各种心理障碍往往与其自我意识发展的特点存在某种联系。只有客观、准确地认识和了解自我，并对自己的经验持一种接受和开放的态度，才有可能保持心理健康，才有可能快乐幸福地生活，才有可能充分发掘自己的潜能，走向成功。如果对自己认识不清或对与自我不一致的经验持否认、回避、拒绝的态度，就会影响到身心健康和个人发展。

因此，要维护大学生的心理健康和提高大学生的心理素质，必须关注大学生自我意识的发展，并认真进行辅导。

第二节

大学生自我意识发展的特点

大学时期，大学生们逐渐获得心理自我，开始关心自己的形象，关注自己的心理活动，不再简单地认同别人的观点，而是有自己独特的见解，具有浓厚的主观性。这一阶段，大学生的自我意识迅速发展，一般具有以下特点。

一、自我意识开始分化，并且迅速发展，自我矛盾出现

进入大学以后，随着学习、生活方式的改变和心理意识的发展，大学生的自我意识有了明显的变化，出现了理想自我和现实自我的分化，并且迅速发展，导致矛盾冲突日益明显。大学生对自己的生活充满信心，对未来抱有幻想，而现实往往不是他们所想象的那样，于是就出现了理想自我和现实自我的矛盾。这种矛盾分化使得大学生发生自我意识的改变，经过自我体验和自我调控，而表现出各种激动、焦虑、喜悦与不安情绪。当理想自我占优势时，往往会将“客体我”萎缩到实际能力以下，总认为自己事事不如人，从而产生较强



的自卑感,甚至放弃努力,形成自我怜悯或伤感的心理状态。当“现实我”占优势时,往往表现出较强的虚荣心和自我陶醉感,特别在乎别人对自己的评价,担心暴露自己的缺点。

大学生自我意识的分化主要表现在以下6个方面。

(一) 主观我与客观我的冲突

自我有主观我与客观我之分,英语中的I与Me能很好地区分这一概念,前者是主观我,用来表示我是什么,我做什么;后者做宾语使用,表示怎样看待我,给我什么。主观我是一个人对社会情境作出的反应,是自我中积极主动的一面。主观我与客观我应该是统一的,这种统一是个人对客体的认识与个人愿望的统一,是个人与社会的统一,是“自我同一性”的形成,更是良好的自我意识的标志。但是,由于自我的结构是多种多样的,每个人所处的社会环境存在很大的差异,主观我与客观我并不总是统一的。

大学生的主观我与客观我的矛盾相对突出。作为同龄人中能够接受高等教育的人,大学生对自我有较高的积极评价,但由于他们在校园浓郁的学术与文化氛围中生存成长,对社会缺乏实际与客观的了解,缺乏社会经验。另外,随着高等教育大众化进程的推进,适龄青年接受高等教育的机会的增加,社会对大学生的评价更趋客观。例如,社会上对当今大学生“重理论轻实践、重专业轻基础,重科学轻人文”的评价及“本科生不专,硕士不研,博士不博”的看法,促使大学生回归本位,身上的光环消失,使他们产生失落感。

(二) 理想我与现实我的冲突

理想我是指个人想要达到的完美的形象,是个人追求的目标,它引导个体实现理想中的个人自我。现实我是个人从自己的立场出发,对现实中自我的各种特征的认识。现实我又称个人自我,主观性较强。在现实生活中,理想我与现实我总是存在一定差距,合理的差距能够使人不断进步、奋发有为。但是,如果差距过大,则有可能引起自我的分裂,导致一系列心理问题。

青年时期的大学生,心中承载着无数的梦想,每个人都渴望拥有一把登天梯,他们有抱负、有追求、有理想,成就动机强烈,特别是当市场经济将人们的成就意识凸显时,很多大学生心中涌动着如比尔·盖茨般成功的梦想,他们为自己设定了一个美丽的“理想我”,也对大学生活进行了理想化的设想。但当他们刚踏入大学时,现实与心中的理想形成了巨大的反差,出现了“理想真空带”与“动力缓冲带”,一时间找不到自己生活的方向。对理想我的渴望与对现实我的不满成为这一时期大学生自我意识发展的重要组成部分。在这个问题上,值得注意的有两个方面:一是理想我与现实我有一定距离是正常的,它可以激励大学生奋发图强、积极向上,向着理想的方向飞奔;二是当现实我距离理想我太过遥远时,大学生会产生各种各样的心理不适,甚至自暴自弃,变得平庸无为,变得无所事事,变得没有动力。

可见,当理想我与现实我发生冲突时,积极的自我调适非常必要。这时,大学生要重新调整和评估自己的理想,直到通过努力可以达到目标。



（三）独立与依附的冲突

大学生生理与心理的成熟使他们渴望独立，以独立的个体面对生活、学习与工作中遇到的问题，但长期的校园生活使他们应有的社会阅历与经验相对匮乏，因此当应激事件出现时，他们又盼望亲人、老师、同学能够替自己分忧。

另外，大学生心理上的独立与经济上的不独立也形成了明显的反差。在他们迫切希望摆脱约束、追求自立的同时，又不可能真正摆脱家长、老师的支持和帮助。特别是对于某些独生子女来说，由于长期受到父母的溺爱，这种独立与依赖的矛盾表现得非常突出。

应当指出的是，独立并非意味着独来独往，并非不需要任何人的帮助和指导，也并非不需要依赖别人，而在于个人必须对自己的行为负责。“一个好汉三个帮”，即使是一个独立性很强的人，也有依靠别人的需要。不同的是，独立的人更多是依靠自己的力量和努力去克服或解决自我的问题，而不是完全依靠他人的帮助或依赖别人；独立的人能够权衡利弊、审时度势，能够勇敢作出决定并能够勇于对自己的行为负责。

过分的依附使大学生缺乏对客观事物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”的意识，采取我行我素、孤傲自立的行为方式，但在遭遇挫折时又会出现不知如何寻求帮助的情况。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。

（四）渴望交往与心灵闭锁的冲突

人没有哪个时期比青少年时期更加渴望友情与爱情的滋养，更加渴望归属感及同辈群体的认同。在这个时期，每个人都渴望爱与友谊，渴望交往与分享，渴望自我价值的实现，渴望探讨人生的真谛，寻找人生的知己，希望成为群体中受尊敬与欢迎的人。然而，大学生的自我表露又受到心灵闭锁的影响，总是不经意地深藏自己的情感，与同学有意无意地保持着一定的距离，存在戒备心理，不能完全敞开心扉交流与沟通。这也是大学生常常感到“交往不如中学时自如真诚”的原因所在。

（五）自负与自卑的冲突

自信是一种健康的心理，是一种健全自我意识与成熟人格的标志。但是，由于大学生的自我意识尚在发展过程中，心理尚未完全成熟，不可能对自己有正确的认知，因而对自己的认知往往会出现自信的偏差：自卑或自负。自负是一种过度的自信，拥有这种心理的人缺乏自知之明，总认为自己是正确的，把自己的意志强加在他人身上，不能与他人和睦相处。自卑是一种自我否定，表现为对自己缺乏信心，对自己不满和否定，拥有这种心理的人总以为自己存在不足与失误，遇事总会胆怯、心虚、逃避、退缩，缺乏主见。自负与自卑总是紧密相连，自负表现强烈的人往往也是极度自卑的人。与其他群体相比，大学生体现出较高的自尊与自信，他们不甘落后，对成功的渴望与预期高，特别是当小小的成就来到身边时，很容易骄傲自大、唯我独尊、以自我为中心，相当自负。当遭遇失败与挫折时，



有时甚至是小小的失利，如考试失败、恋爱失败，他们便开始怀疑自己的能力，进而自我否定、自我怀疑甚至自暴自弃，陷入强烈的自卑感。这些都与大学生自我认知不良、自我定位不准确有关。

（六）理智与情感的冲突

大学生情绪的一个显著特点是容易两极分化，或高或低，波动性大，易冲动，不易控制。但随着身心的发展、认知水平的提高，大学生渐渐成熟，在遇到客观问题时，既想满足自己情绪与情感的需求，又想服从社会及他人的需求。特别是当遇到失恋等人生打击时，尽管理智上能够理解，情感上却难以接受。

二、大学生自我意识的整合

自我意识的矛盾冲突常常会给大学生带来不安或心理痛苦，他们总是力图通过自我探究来摆脱这种不安与痛苦。在自我意识的矛盾冲突中，大学生的自我意识也在不断调整、发展。在这个过程中，他们极易寻求新的支点，寻找自我意识的统一点，整合自我意识。由于自我意识具有复杂性与多维性，大学生逐渐在多角度中审视自我、调整自我，向理想自我靠近。这也是我们常说的自我同一性的建立。从多维度观察的自我同一性越高，大学生自我意识的发展越好，人格越完善。从自我意识的性质看，大学生自我意识的统一会出现以下几种类型。

（一）自我肯定型

自我肯定型大学生的特点是正确的理想自我占优势，对现实自我的认识比较全面、客观、深刻，理想自我与现实自我能够通过积极的努力达到统一。统一后的自我完整而强有力，既适应社会发展的需要，又有助于大学生自身的健康成长。例如，一位大学三年级的同学这样分析自己：“我向往能干一番轰轰烈烈的事业，但我也明白成功要受许多条件的限制，我不能苛求社会来满足我的要求。每个人都有自己的生活坐标，踏踏实实奋斗，静静地体会，勇敢地把握才是生活的真谛。”

（二）自我否定型

自我否定型大学生的特点是对现实自我的评价过低，理想自我远远高于现实自我，经过努力仍无法拉近二者的距离，或者距离虽不大，但主观上缺乏自我驾驭能力，心理常呈现出一种消极的防御状态，理想我与现实我是一种消极的统一。这些学生自卑感严重，对自己缺乏信心，极易悲观失望。他们只想通过简单的努力去实现理想的我，如近些年的一些社会流行语“一夜暴富”“暴瘦”“走捷径”等就代表着这样的想法，带来的困扰就是，一遇到困难和挫折便灰心丧气，快速放弃理想自我而迁就现实自我，以求得自我意识的统一，产生“躺平”“摆烂”的想法。



（三）自我扩张型

自我扩张型的大学生过度地高估了现实我，以致形成虚妄的判断，确立一个不切实际的甚至错误的理想我，并认为理想我的实现轻而易举，理想我与现实我的统一是虚假的统一。例如，有的学生自认为与众不同，整天以幻想的我、理想的我代替真实的我，不肯面对现实的我；有的学生常常自吹自擂，埋怨历史、社会 and 他人。

自我扩张型的大学生很容易产生心理变态，个别学生还可能用违反社会道德甚至违法犯罪的手段谋求理想我与现实我的统一。例如，一些学生为满足自己“人生在世，吃穿二字”的物质需要，不惜偷盗同学或学校的财物，供自己挥霍，以致锒铛入狱。

（四）自我萎缩型

自我萎缩型的大学生表现为理想我极度缺乏或丧失，对现实我又极为不满。他们认为理想我难以实现，甚至永远无法实现，于是要么放弃对理想我的追求，消极放任，玩世不恭；要么自轻自贱、自怨自艾，出现自我拒绝心理，甚至出现理想我与现实我的对抗，严重者可导致精神疾病或因绝望而轻生。

（五）自我矛盾型

自我矛盾型的大学生表现为理想我与现实我无法协调，自我意识难以统一，内心冲突强度大，延续时间长，无法转化出一个新的自我，自我认识、自我体验和自我控制缺乏稳定性和确定性。

第三节

大学生自我意识的偏差、调适及评估

大学阶段正是青年学生积极探索、寻求自我的关键时期，思维活跃的我们不断地进行尝试，做出各种假设。虽然这一时期自我意识高度发展，但还未完全成熟，积极的探索也会带来各种发展偏差。那么，是不是为了避免出错，我们就要停止探索？不，这样做的话会使我们失去很多精彩、激情的生活体验，所以我们要多多了解这一时期自己会出现什么样的自我意识偏差，主动积极地调节自己，以获得更加健康的自我。

一、大学生自我意识的偏差

（一）自我中心

大学时期是青年学生进行自我探索最集中的时期，在自我分化的基础上，我们总会体验到各种各样的成长的烦恼，我们不断地探索着、认识着自我，不断地寻求自己独特的处事风格，不断地进行自我设计，“我”在这过程中不知不觉地就成了问题的出发点，我们



或多或少地都会有一点以自我为中心。这时可能有人要反对说：“不，我很乐于帮助其他同学，我很替他人着想呢！”其实你可能将自我中心等同于自私了，自私是人将自己的利益置于最高处，并有意识地不顾一切地去捍卫它；而自我中心的行为往往在我们没有意识的情况下发生。

大学生自我中心的原因主要有三个：其一，缺乏参照系。大多数学生在进入大学之前的十几年都过着紧张而单一的生活，使他们在面对大学相对复杂而独立的生活时，有点束手无策，仍然以以前我行我素的方式行事。其二，过强甚至有点脆弱的自尊心。当我们惊喜于自己的进步时，很希望和其他人一起分享我们的成果，但有时会不顾其他人是否喜欢，也不考虑用什么方式分享。其三，对“追求自我”的误解。例如，一名大二女生到心理咨询室进行咨询，她想知道通过什么方法能帮助她的室友。这位室友总是很情绪化，高兴的时候就和大家很亲近，很合得来，心情不好的时候就摔门砸窗，对谁都没好脸色，而且没人知道她什么时候爆发，其余几人总是提心吊胆的，很不自在。她们曾对她提出抗议，没想到这女孩却说：“你们管得着吗？高兴不高兴是我自己的事。”其实这位同学对“活得自我”的追求已经超出了正常的限度，影响了他人的生活。

那么该如何克服过度的自我中心呢？第一，我们要学会站在他人的角度上思考问题，理解其他人为为什么要这样做及这样做时他人的感受；第二，在自我探索的过程中，少一点焦虑，不要担心被反驳和批判，实事求是、恰如其分地评价自己，既不要自吹自擂，也不要妄自菲薄；第三，走出自己的小圈子，多参加社会活动，多接触不同的人，了解不同人的需要和生活。

（二）过分追求完美

“我是一个完美主义者。”很多学生都这样评价自己。对自己严格要求固然是好事，因为崇高的理想及在生活细微处对自己要求高能激励我们不断地努力，不断地超越自我。我们在追求完美时，实际上是在享受一种成就感和优越感。然而有的学生会发现，他们在追求完美时体验到的不是优越感，而是无限的挫折感，这时他们会发现越努力离目标越远。他们对自己在意的东西都有无限的期望和要求，看重学习的人就会觉得学习成绩排在第二名是可耻的，追星族会搜集他（她）喜欢的偶像的海报、歌碟和影碟等，这个偶像的一点过失都会让他（她）无法忍受。

什么原因会使我们过分地追求完美呢？原因之一是我们一直生活在他人的期望之中，多年的习惯已经把这些期望误以为是自己的需要了。有些家长总是要求自己的孩子从小到大都拿第一，这些家长往往会为了孩子的发展作出很大的牺牲，当这些孩子进入大学后，就会背负很重的思想负担，认为自己不取得好成绩，就对不起自己的父母，衡量自己的标准也会随着自己的不断进步而逐步提高。原因之二是不能及时调整自己的参照体系。曾经做第一名，是因为与他（她）竞争的对手实力相对有限，而他（她）却习惯了自己光芒四射的感觉，进了顶尖名牌大学还想每次都当第一，其难度当然大，因为现在的竞争对手有



很多都是曾经的第一。

有的学生很无奈地表示：“唉，我也知道自己太过分追求完美了，但我不知道怎么改变，感觉身不由己地进入了这个无底的旋涡。”对此，我们可以从以下方面试试：第一，在追求远大理想时，不要太过分在意细节，要允许自己犯错误。第二，你要学会在成功与失败中学习，学会总结，如为什么成功，又为什么失败，做到同样的错误不犯第二次；而且要学会享受过程的快乐。美国心理学家罗杰斯的一个重要观点是“人生就在于过程”。你全身心投入地去实现你的目标，体会这个过程带给你的喜怒哀乐，真实地体会你的生活，是件很开心的事。同时你也要学会在失败时不要过分自责，除了个人努力，决定成败的还有很多你无法控制的外部因素。你通过努力知道了以这种方式无法成功这也是很大的收获。第三，你要学会灵活地调整参照体系，仔细分析参照对象的背景和其他条件；世界上衡量成功的标准太多了，不可能面面俱到，你只有确定自己想要的，学会与自己相比，做到今天比昨天好，才能不断进步，不然很容易迷失在多重标准中。

（三）过分自卑

心理学家阿德勒在《自卑与超越》一书中曾论述了这样一个观点：追求优越和超越自卑是人发展的最根本的动力，那是因为他所说的“自卑”给予人强大的推动力，推动人超越自己。然而在生活中，我们见到的自卑更多的是消极的、具有破坏性的。在这种消极的自卑作用下，人们总是对自己持有否定的态度。即使和其他人差距不大，他们也总能找到很多自己不如他人的地方，当别人说“你也具有某某优点”的时候，他们就会有充足的理由来证明自己不如别人。他们觉得自己是上帝的弃儿，自己理所应当比别人差。

事实上，过分自卑往往和过强的自尊心联系在一起。他们只有通过相应强度、相反方向的自尊才能抵消过分自卑带给内心的痛苦和折磨。例如，一个女孩指责另外一个同学总不认同自己的观点，但又非常不服气，每每两人有分歧，她就使出浑身解数来捍卫自己的观点。然而在这过强的自尊心背后隐藏的其实是她过度的自卑：她来自农村，家境贫寒，从小就通过优异的成绩来弥补经济带来的窘迫感，然而进入大学后，她的成绩不再优异，而她看不顺眼的那位同学却家境优越。所以两人一说话就起争执，也是很自然的事了。

当你体验到这种过度自卑时，也不要担心，多给自己一些时间，鼓足勇气，你会体验到超越自卑的喜悦的。你可以做以下尝试：勇敢地面对使自己感到自卑的对象，明确究竟是哪些具体方面使自己感到无能为力和退缩，客观地分析哪些是自己通过努力可以达到的，哪些是自己永远都不可能改变的；根据分析，合理地调整自己的期望，确立更加合理的目标；坦然地面对自己，无条件地接纳自己，多看到自己所感到自卑的“缺陷”的积极方面，如家境困难的学生相对更独立，自强不息的意识更强；要输得起，以开放的心态面对失败，不要将失败的原因都归于自身固有的特点，任何时候都不要放弃希望；学会积极暗示，经常在脑海中呈现理想“我”的状态，将成功的景象视觉化，并多回顾成功的经历，将这种成功的体验泛化到其他方面。



二、大学生自我意识的调适

培养正确的自我意识,有利于大学生的心理健康;有利于大学生对自身行为进行适宜的调控,实现自己的理想;有利于大学生的全面发展。培养正确的自我意识必须抓住以下几点。

(一) 采用多种方式,形成丰富的自我观

正确的自我观是指作为主体的观察者的自我,积极主动地认识、考察、评价、调控客体的被观察者的自我,从而正确地认识自己,达到主体我和客体我的统一。

通常可以采用以下方法确立健康积极的自我观:

(1)比较法,即通过与他人进行比较来认识自己。鼓励自己与情况差不多的人比,更要敢于与周围的强者比。在比较中认清自己的优势和劣势、长处和短处,并能够取长补短。

(2)体察法,即从别人对自己的态度中体察自己。他人对自己的态度像一面镜子,可以用来观察自身。这有利于跳出自我防卫的圈子,正确认识自己。

(3)内省调适法,即运用自我观察、自我分析、自我报告的方法进行自我评价。通过内省,我们使自我评价变得更为自由和客观,更加独立和稳定,但避免自我评价过高或过低。

(4)沟通法,即通过与他人的交流来认识自己。运用这种方法的关键是如实地表现自己,与别人坦率地交换对自己的看法,有则改之,无则加勉。

(5)成果分析法,即借助活动成果来认识自我。活动成果的价值有时直接标志着自身的价值,社会衡量一个人的价值主要是通过活动成果进行的。理想的活动成果可以使个体进一步提高认识自我的能力,发现自我的价值,从而进一步开发潜能、激发自信。

(二) 形成悦纳自己的积极态度

悦纳自己,是对自己的本来面目持认可、肯定的态度。建立积极地悦纳自己的态度首先要全面、正确地评价自己。对自己的长处要充分发扬,对自己的短处要正确对待,既不能护短,也不能因为有某些短处而灰心。短处一般有两种:一种是可以改变的,如不良习惯、缺乏毅力等,对此要有闻过则改的精神;另一种是无法弥补的,如其貌不扬、身材矮小等,对此要面对现实,勇于承认。同时,在内在的修养、学问上下功夫,以“内秀”补偿“外丑”。悦纳自己还要正确面对失败。一个人在成长的过程中既有成功也会有失败,成功和失败都是事情发展累积的结果,是正常的,也是无法控制的事实。

(三) 换位思考

所谓“己所不欲,勿施于人”,说的就是换位思考的道理。如果在日常生活中,我们能够站在对方的立场上思考问题,就能够找到最佳的思维角度,从而得出客观的结论。

(四) 增强自控能力

自控能力是指一个人在意志行动中,控制和调节自己的情绪、约束和支配自己的言行



的能力。我们应加强对大学生心理素质的训练,不断完善其个性和心理结构,力求通过社会实践加强他们对社会、对工作、对自己更深入的认知和了解,从而增强大学生的认识能力和自控能力,以使其偏激心理得到自我调控和暂时调解。管理规章、奖惩制度的加强也可以使大学生的行为有规可依,以便于强化他们的自制力。

自我控制是要求大学生注重培养辩证的思维方法,大学生要学会用乐观的情绪和积极的心态去看待问题,客观公正地看待事物,增加自我意识中的理性成分,减少偏激和肤浅的成分。

我国高校已普遍设立心理咨询机构,同时各高校也已经设立多种形式的心理健康教育、职业生涯规划课程,这都为大学生进行深度的自我探索提供了来自心理学、人力资源开发的专业支持。多种心理测评、职业测评工具的应用可以增加我们理解自己的角度,使我们可以多维度为自己制定发展方向。同时,大学生可以主动与校园心理咨询师、职业心理咨询师进行沟通,通过咨询师的反馈和指导,增加了解自己的角度。

三、大学生自我意识的评估

自我意识的完善是一个长时间的自我认识、自我调整的过程。在这个过程中,正确认识自我、全面评价自我是自我意识完善的基本原则。正确认识 and 评价自我不能单凭自己的主观印象,而是要在与他人的交往中、在社会实践中逐渐形成对自己比较客观、合理的认识。因此,大学生应增加社会生活阅历,扩展人际交往空间,积极参加社会活动,扩大社会实践,多方面、多角度地认识自我和客观评价自我。



学习技能自我
诊断

自我意识是人所特有的心理标志,它不是与生俱来的,而是后天获得的,是个体在社会环境中、在与他人的互动中逐渐形成的。

一般而言,大学生可以通过以下4个方面评估自我意识。

(一) 他人的反馈

通常,别人会对我们的品质、能力、性格等给予清晰的反馈,从而增强我们对自己的了解。当我们被老师告诫要更加大胆、更加主动、更加勤奋时,我们便会从中得知:自己有些害羞,不够主动,学习不够勤奋。特别是当许多人对同一件事的看法一致时,我们就会相信这种看法是正确的,从而确定自己就是这样的人。

激励对成长中的大学生是非常重要的,当否定性评价过多时,学生会产生“习得性无助”。

习得性无助是由美国心理学家马丁·塞利格曼提出的,是指对环境失去控制的一种信念,当一个人拥有这种信念时,如果他感到不能从环境中逃脱出来,便会放弃逃离环境的努力。例如,有的大学生会说:“无论我如何努力,我也不会成为受大家欢迎的人。”事实



上,习得性无助是一种严重的自我意识障碍,它抑制了人改造与影响环境的能力,强化了顺从甚至屈从并转化为一种内在信念。习得性无助是后天形成的,特别容易受到环境的影响。尤其是当大学生来到一个陌生环境开始新的学习生活时,环境适应中的自我意识显示出巨大的张力,一些在中学时代有着骄人成绩的学生由于种种原因而认同了自己的平凡并且也不尝试改变时,就极易产生习得性无助。

(二) 反射性评价

在生活中,那些与我们生活无关紧要的人有时并不会给予我们清晰明确的反馈,但我们可以从他们的态度与反应中来了解自己。美国社会心理学家库利提出“镜中我”的概念,认为我们感知自己就像别人感知我们一样,镜子中的我或别人眼中的我就是我们感知的对象,我们常常依据别人如何对待我们来了解自己,这一过程称为反射性评价。

大学生通过在与同学、老师的交往中感知到的“自我”,可得到一些反射性评价。例如,一个大学生在给倾诉对象的信中写道:“我感到非常孤独,宿舍的同学不喜欢我,常常是我在宿舍外面听着里面在热烈地谈论一个问题,而我进入宿舍时,谈话就中断了,大家的表情也显示出冷淡与不在乎,我不知道自己做错了什么,得不到大家的认同。这使我非常痛苦。在来自不同家庭背景的同学中,我的家境略好些,可这不是我的过错,我一直主动地想与同学相处好,甚至做了一系列努力,但都得不到大家的认同。在大学以前,我一直是非常受人欢迎的,我现在变得沉默了,因为不知道该如何做。”

(三) 依据自己的行为判断

美国心理学家贝姆的自我知觉理论认为:在内部线索微弱或模糊的情况下,人们常常依据外在行为来推断自己的特征,如性格、态度、品质和爱好等。例如,当学生参加公益事业时,认为自己是一个高尚的人;但在大多数情况下,他们常常依据内部线索了解自己,如通过想法、情绪来了解自己,而且比外显行为更准确,因为行为易受外在压力的影响,更易伪装。

个体的行为具有外显性,更有内倾性,因而依据自己的行为可以更好地判断自我。

(四) 社会比较

费斯廷格提出的社会比较理论认为,人们非常想准确地认识自我、评估自我。为此,在缺乏明确标准时,人们常常和与自己相似的人作比较。

学生正处于人生重要的发展时期,他的人生目标、职业理想、生活态度等都在形成之中,社会比较为大学生提供了认识自我、了解自我和发展自我的重要标尺,是每个个体认识自我不可或缺的方面。没有社会比较,就没有自我的进一步优化。当个体的目的与动机不同时,采用的社会比较策略也不同。例如,自我保护与自我美化的动机促使学生与那些不如自己走运、成功和幸福的人相比;而自我成功动机强的人更倾向于向上比较,向着那些比自己更加成功的人比较,促使自己更加成功。

四、WAI技法

WAI技法是指对“我是谁?”(英文“Who am I”,简称WAI)的自问自答,因其形式上是自由书写20种回答,故也被称为二十句测验(twenty statements test)。WAI法始于20世纪50年代,其形式是以“我”字开头的20行答题线,并印有1~20的序号,要求被试者针对“我是谁”这样的问题,用20种相异的回答说明头脑中浮现的关于自己的想法。

心理学专家黄希庭曾对76名大学生(其中男42名,女34名)做了有关WAI的实验。其具体实施程序如下:

① WAI测试。向被试团体或个人发放WAI问卷,要求被试者按指导语的说明完成。被试用时间约18分钟。

② WAI反应的分类。将被试的20种回答一一制成卡片。在WAI测试约一周后,要求被试者对20张卡片自然地进行分类,并说明“不要全部归为一组,也不要一一分散分组”。被试用时约10分钟。

③ WAI反应的重要性排序。分类约一个月后(用较长的时间来消除分类的影响),再行返回卡片,要求被试者先将卡片分为重要的与不重要的两类,各10张,再对重要的10张按相对重要性排序。被试用时间约15分钟。表4-2显示了某被试的重要性排序结果。

表4-2 大学生的回答与分类及重要性排序结果

第1组	第3组
1. 我是个大学生	4. 我奉行学就学得认真、玩就玩个痛快的主张
2. 我是一个还未独立的人	8. 我喜欢大有规范、小有灵活的生活节奏
#我是个女孩	#我无法理解不叠被子、不喜欢整齐的女孩
#我是爸爸妈妈的包袱	第4组
#我是爸爸妈妈的希望	6. 我是个性格开朗但脾气古怪的人
第2组	#我是个喜欢无缘无故发火的人
7. 我愿意和别人交朋友	#我喜欢自主行动
9. 我爱看杂文及有哲理性的文章	#我喜欢在思想上依赖别人,但行动上不愿受人支配
10. 我喜欢实践工作,不喜欢理论工作	#我顾虑太多,有时自己做的事自己都不理解
#我喜欢玩	第5组
#我不喜欢抒情散文	3. 我希望丰富自己的知识
	第6组
	5. 我是个凭良心做事的人

(注:#被先行列为不重要的回答。)



案例思考与提示

一、案例分析

这是一个大学生自我意识发展中的问题，从自我意识结构方面分析如下：

认知：认识到自己在某些方面与他人的不同，这是“自我认知”成分。

情感：产生焦虑、担忧等情绪，这是“自我体验”成分。

意志：在学习、社交等方面表现出退缩、逃避等行为，这是“自我控制”成分。

小李的自我意识过于负面，没有正确认识到自己的优点和长处，也没有有效地处理自己的负面情绪，以至于出现了退缩行为。

二、处理措施

自我反思：通过自我反思，了解自己的优点和不足，明确自己的目标和方向。

向外求助：向老师、同学或心理咨询师等寻求帮助和支持，分享自己的困惑和焦虑。

调整心态：及时转化负面情绪，以积极、乐观的态度面对挑战 and 困难。

提升能力：通过参加课外活动、实习等方式提升自己的能力和技能，增强自信心。

三、总结

通过这个案例，我们可以看到大学生在自我意识方面可能面临的挑战和困惑。然而，通过正确的引导和处理措施，大学生可以逐渐建立积极的自我意识，实现自我成长和发展。

实践训练设计

大学生自我意识探索团辅活动

我们通过修正不合理的自我评价标准，正视现实自我和理想自我的差异，平衡现实自我和理想我的差异，进而通过自信训练，让个体合理认识自己，学会接纳自己。

团体目标：

(1) 分析理想我与现实我，使成员正视现实我与理想我的差异。

(2) 使成员做到自我接纳。

活动内容及进行方式如下。

一、热身活动——我是谁

活动时间：10分钟

活动目标：认识自我



活动内容：

(1) 每人写20句“我是个_____的人”(10个消极方面的, 10个积极方面的, 写不全可空着)。

(2) 团体分享、讨论。分析个体的自我认识、自我评价程度。

二、最初的梦想——理想自我

活动时间：15分钟

活动目标：引导成员讲出自己的理想, 或者自己目前最希望的生活状态。

(1) 水晶球可以预见未来, 请成员捧着水晶球讲述自己的理想状态。

(2) 讲述完毕后, 其他成员给予回馈, 然后将水晶球传给下一位成员, 依次进行。

(3) 成员分享。

三、反思生活——过去的我

活动时间：15分钟

活动目标：

(1) 反思自我的生活方式。

(2) 正视理想与现实的差异。

(3) 扫除阻碍成功的因素。

活动内容：

(1) 三人一组, 回忆自己成长经历中的一次失败事件, 每个人提出阻碍自己获得成功的因素, 由其他两位成员协助并结合自己的经历找到问题根源及如何改善的方法, 依此类推。

(2) 将讨论的结果写到自己“我是谁”记录卡的旁边。

(3) 回到团体分享讨论。

四、我不是不行

活动时间：10分钟

活动目标：让学生了解树立自信的重要性。

活动内容：故事分享——拴着链子的大象(图4-1)。

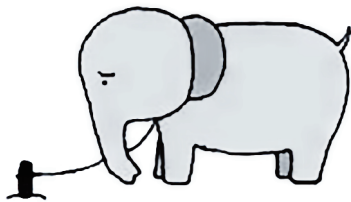


图4-1 拴着链子的大象