

对大学生解决同一性危机能力构成的探讨

□吴梅生 [莆田学院 莆田 351100]

[摘要] 青春期是个体同一性发展的关键期,青年人能否顺利地解决同一性危机,关系到他们以后的健康成长。高校要有效地帮助大学生健康成长,就必须提高大学生解决同一性危机的能力。大学生解决同一性危机的能力就是解决自我认识、自我接纳、明确自我的价值、未来自我发展等问题的能力。大学生解决同一性危机的能力的构成是以对自我的觉知、分析、评价为出发点(即前提条件),以掌握心理学知识、认识就业形势等知识为基础,以学会制定自我发展规划等技能为关键。

[关键词] 大学生; 同一性危机; 自我认知; 自我规划; 操作技能

[中图分类号]G44 **[文献标识码]**A **[文章编号]**1008-8105(2011)02-0104-04

同一性概念是美国心理学家艾里克森提出的。艾里克森认为,个体发展和社会要求之间的冲突或者说个体解决任务时面临抉择而产生的心理压力就是“危机”^[1]。对危机如能积极解决,就能增强个体的自我,使自我具有更大的,更灵活的适应能力,不仅如此,对此阶段问题的积极解决还能使大学生获得应付下一阶段危机的力量,反之则相反。大学生尚未完成同一性和缺乏自我认识^[2],所以进入大学后,新的环境刺激对他们原有接受的单一的传统教育提出了严峻的挑战,容易使他们陷入同一性危机。大学生是同一性完成的关键时期^[3]。所以帮助大学生走出危机是高校的一项重要任务。探讨大学生解决同一性危机能力的构成能让我们更加科学有效的帮助大学生完成自我同一性。

一、大学生解决同一性危机的前提——自我认知(对自我的觉知、分析、评价)

大学生解决同一性危机是以对自我的认知为前提。一个人只有全面深刻的认识自己,才懂得调节自己、协调自我,使自我获得积极的发展。

(一)自我觉知、分析、评价是大学生把握自己的前提

自我觉知、分析、判断对解决同一性危机十分重要。首先,对自我觉知、分析、评价有助于形成自我概念,提高生活幸福度。大学生只有对自己的言行、外表、家庭背景、宗教信仰等觉知,才能通

过分析发现自己的优势和弱势,才能进行自我评价,协调现实我与理想我的冲突,形成积极自我概念。自我概念就像一个过滤器,进入个人心理世界的每一种知觉都必须通过这一个过滤器,如果自我概念是积极的,则知觉的经验经过过滤器时,都可能被赋予积极的意义;另外自我概念还具有预言自我实现的作用,所以能促进学生的心理健康,提高生活的幸福度。其次,对自我觉知、分析、评价有助于大学生完善自我。大学生在对自我觉知、分析、评价后,明确了自我的优点和弱点,不但能接纳自我,而且对自我充满信心,看到了人生的希望和自我存在的价值。在日常学习生活中,懂得扬长避短或取长补短来不断的完善自我。再次,对自我觉知、分析、评价有助于大学生明确人生的奋斗目标。大学生有了积极的自我概念之后就能对自己进行准确的定位,明确人生的目标,日常的行动就有了准确的方向,通过日积月累,将来在某方面就一定会厚积薄发,成功的概率就高。最后,大学生有了积极的自我概念、明确的目标,对爱情、学习、交往、就业等就不会困惑而明朗许多,做人做事就知道该不该、合适不合适,就能够把握自己,不会受外界诱惑而偏离目标。

(二)大学生进行自我觉知、分析、评价的途径
大学生主要是通过自我观察和与人交往来分析、评价自我的,具体的途径有以下几种:

1. 观察。观察是大学生通过日常的学习、活动有目的地观察自我的外部表现和他人反应而了解自

己的过程。观察是大学生获得自我信息最主要的一种方式。通过观察, 获得的材料也比较真实, 有较多的信息。但要了解自我内心的动机、态度、观念等心理特征就比较困难。因此观察到的信息要和其他方式获得的信息结合起来才能对自己进行准确的分析、评价。

2. 谈话。谈话是大学生获得自我信息的另一种主要方式。主要是在与他人交流中有目的地询问别人对自己的看法和评价, 或通过教师, 长辈交谈, 来了解他人对自己的评价。主要方式有: 在谈话中通过他人的认识来认识自己; 通过分析他人对自己的评价来评价自己; 通过与他人的比较来认识自己。这其中无论他人对自己如何评价都要虚心接受, 反求诸己。

3. 活动产品分析。活动产品分析是大学生对自己的活动产品(试卷、作业、活动成果)的分析来获取自我信息的过程。这种方法对揭示心理特征有一定的意义。因为试卷、作业、活动成果等都会在不同程度上体现自己的天赋、性格、态度、价值观等。分析产品时不仅要分析自己的活动产品, 更要注意分析产品的活动过程。因为自己的心理特征不仅表现在活动产品上, 更表现在制造产品的过程中。

4. 测量。是学生利用科学的心理测验量表对自己各方面的心理品质进行鉴定, 从而获取有关自我的信息。利用这种方式, 学生能在较短时间内获得较客观、准确的信息。

5. 内省。内省方式是大学生对自己心灵深层的分析过程, 是一种透过现象看本质的过程, 或透过结果找根源的过程。只有通过内省才能对觉知的信息进行理智的分析、评价, 认清我是什么样子的, 为什么是这样的, 然后才能从自我入手, 改善自我。有研究表明, 自我教育才是大学生心理健康的源泉和动力^[4]。而自我教育的前提就是内省。但要有效内省, 大学生一定要学会谦虚, 做到“行由不得, 反求诸己”。所以擅于内省的学生人格比较高, 内心冲突少或几乎没有。

二、大学生解决同一性危机的基础——相关知识的掌握(心理学知识及对就业形势的了解)

大学生解决同一性危机的前提是认识自我、接纳自我。这些都要以心理知识做指导, 然后才能根据社会就业形势确定自我发展的方向, 也就是对我将来的发展方向以及我如何适应社会等问题的意识。同一性资本模型认为从社会学角度看, 整体的

经济政治变化、后现代的制度支持都影响者同一性的形成; 从心理学角度来看, 个体可支配的资源特别是有利于控制环境的资源影响着个体同一性的形成^[5]。所以学生掌握心理知识、了解社会就业形势有助于同一性的完成。

(一) 掌握心理知识和对社会就业形势的了解是大学生解决同一性危机的工具或资源

大学生解决同一性危机需要心理学的理论做指导, 也需要对社会发展形势, 特别是就业形势的了解。首先, 掌握心理知识有助于化解内心的冲突、降低焦虑。要积极解决同一性危机单靠学校的思想品德教育是无法解决的, 关键是要靠大学生的主观能动性。可是大学生往往对自己的危机是不知所措, 采用的自我防御机制有积极的、也有消极的。所以必须要有心理科学知识作指导, 从而懂得减轻或消除焦虑, 保持心情愉快。其次, 掌握心理知识有助于大学生完成积极的自我同一性。大学生同一性危机根源在于缺乏自我认识, 如果有了心理知识做前提就知道如何分析自我、认识自我、接纳自我, 形成积极的自我概念, 能够给自己定位, 明确发展方向。再次, 了解社会就业形势有助于大学生落实具体目标计划。尽管认识了自我, 明确了自我发展的方向, 但要是没有具体的目标, 以及不落在具体的行动中, 危机也不会根本解决。要有非常明确的目标就必须了解社会形势, 特别是就业形势, 才能找准自己的具体位置, 然后这个目标就会激发大学生的积极性, 挖掘其自我发展的内在力量, 引导他有序地发展自我。

(二) 大学生获得心理知识和了解社会就业形势的途径

1. 课堂学习。现在很多高校都开设有心理学课程和就业指导课、形势政策课等课程, 课堂学习已成为大学生获得心理保健知识和了解社会形势的主要渠道。

2. 网络学习。网络已成为当代大学生学习的一个重要途径, 如果大学生能积极利用网络, 就可以学到很多知识, 查到很多信息。有关心理保健知识和社会形势等信息在网络上更是丰富。另外, 大学生如有各个方面的困惑, 还可以通过网络咨询, 获得许多答案, 供自己参考。

3. 在社会实践中学习。在社会实践中通过与人交往, 可获得有关的心理知识和社会形势等信息。比如大学生可以向同伴打听有关心理知识和就业信息, 或在与同伴聊天中也可以知道一些有关心理和社会就业等信息。所谓听君一席话, 胜读十年

书。能够积极参与社会活动与人交往的大学生一般了解的信息也比较多,心理的困惑也比较少。

4. 通过咨询。大学生可通过学校的心理咨询了解一些心理保健的知识,在咨询过程中还可以学习分析自我和调节自我的知识技能。通过学校提供的就业咨询,大学生可以了解到最新的就业信息和学习到相关的求职技能。

三、大学生解决同一性危机的关键——操作技能(制定自我发展规划的技能)

自我发展的操作技能包括自我定位和自我设计。大学生只有学会自我分析、自我接纳,才能消除内心的危机,也只有找准目标、制定计划并通过具体的行动,才能使内心得到一致性和持续性的发展,完成自我同一性。但是,受传统教育的影响,很多大学生很难有自己的思想、信念、发展目标^[6]。所以自我发展的操作技能对大学生解决同一性危机十分重要甚至不可缺少。

(一) 自我发展的操作技能是大学生解决同一性危机的关键

大学生解决同一性危机必须要有一定的操作技能。具体体现在:首先,自我定位有助于大学生心理健康。大学生只有找到自己的发展目标,才能调动自己的积极性,消除了自我矛盾的痛苦,然后才能把所有的能量都投入到学习活动中,做到积极进取,提高自己的各种能力,增强自信,促进健康人格的发展。其次,自我设计有助于大学生制定完善的计划,达到自我同一性的完成。目标只有在变成可操作性的计划后才能调动行动的积极性。计划就是我们常说的盘算,是一种对于可遇见的未来做出有调理的、有系统的打算,计划是决策的具体化,是行动的依据。完成目标之后,也要依据原先定的计划标准来评估达成的绩效,做为下次改善的参考。这样不断循环往复使计划越来越完善,达成的绩效越来越高,行动的积极性也越来越高,信心和效能感不断增强,同一性危机也达到真正的解决。所以大学生必须学会自我定位与自我设计。

(二) 自我操作技能形成的阶段及注意事项

1. 自我操作技能一般要经过三个阶段:首先是形成操作映像阶段。这个阶段要在教师的指导下进行,特别是教师对例子的分析,以及对应该注意的问题的说明,使学生脑中有操作的映像。笔者通常是在课堂上结合大学生的例子步步分析给学生做参考。其次是自我操作内化阶段。这个阶段主要是让学生进行练习,熟练自我操作过程和计划制定的步

骤。这个阶段笔者通常是先在课堂上练习讨论,后布置作业,最后把评价再反馈给学生,直到学生认可为止。再次是自我操作形成阶段。这个阶段学生已经形成分析和制定目标方案的技能,并迁移到日常生活中,学会制定可行的目标行动方案。这个阶段学生可在自己的学习生活中验证。

2. 指导大学生制定目标计划时应注意以下几点:首先是实事求是。自我分析找准位置也好,制定行动计划也好,都要从事实出发,不能凭空臆测。只有这样才能完成自我协调,并从真实的自我出发,制定切实可行的计划。否则目标太低,定的计划太容易实施,也体验不到成功感,产生不了信心和自我效能感;目标如果太高,定的计划很难实施也会产生挫折感,丧失斗志,危机仍然无法解决。

3. 实施计划时要注意以下几点:首先,保证重点内容和短期计划的完成。制定的计划有重点和非重点之分。实施时,要先保证重点计划的完成。如果重点任务完成了,那整个计划也就完成了80%。计划还有时间长短之分,短的有一周、一个月、一学期,长的有一年、两年、三年等。只有短期计划完成才能达到长期计划的实现。其次,要养成完成计划的习惯。在实施计划过程中,要经常把执行的成果与计划的要求相比较,找出两者的差异,进行控制性的调整,保证计划的完成。再次实施计划时在心态上要割除一些障碍。一是不受外部诱惑随意更改计划。大学生一旦确定行动方案,就要按计划进行,一切围绕目标行动,不能受到环境的诱惑而把计划忘了。二是不可贪婪,不要把所有内容都纳入计划中,以至把自己弄的很疲劳。大学生的时间是有限的,要保证计划完成的时间,有时必须舍弃其他,否则就会产生双趋冲突或过度疲劳。三是不可死守原定方案。随着行动的不断扩展和不断深入,大学生对自己的了解越来越深刻,对社会形势有了新的认识,一但发现原先的目标计划不是很合适而舍不得放弃,内心就会产生新冲突,构成新危机。所以应大胆丢弃旧方案,重新确立目标、制定方案。实际上原定方案尽管执行了一半,但丢掉后之前的努力并没有浪费,所有的收获对新方案的实施都会起迁移作用,有助于新计划的完成。

分析大学生解决同一性危机能力的构成有直接的现实意义。目前大学生的同一性危机已经非常普遍,一般高校都是把它作为心理问题来处理,很难真正的帮助学生。从主观方面了解大学生解决同一性危机能力的构成,对帮助大学生同一性危机的解决会更有针对性、科学性、有效性。

参考文献

[1] 杨眉. 健康人格心理学[M]. 北京: 首都经济贸易出版社, 2006: 128.

[2] 杨眉, 李佳慧. 大学生健康人格教育的质性研究[J]. 高等工程教育研究, 2006, (1): 89.

[3] 鲁朋举, 罗乐, 胡辉. 青少年自我统一性的研究现

状及其趋势[J]. 哈尔滨学院学报, 2009, (7): 140-141

[4] 姚本先. 我国大学生心理健康教育研究的现状和展望[J]. 心理科学, 2007, (2): 486.

[5] 周红梅, 郭永玉. 自我统一性理论与实践研究[J]. 心理科学进展, 2006, 14(1): 135—136.

[6] 赵锋, 王卫平. 当代大学生自我同一性混乱的原因及调适[J]. 山西高等学校社会科学学报, 2009, 21(2): 133.

Discussion on Constitution of University Student's Ability to Solve the Identity Crisis

WU Mei-sheng

(Putian College Putian 351100 China)

Abstract Adolescence is a key period for the development of personal identity. Whether teenagers can successfully get over the identity crisis is essential for their growth. Universities should effectively help their students to grow up healthily by improving the students' ability to solve the identity crisis. The ability to solve the identity crisis is to solve the problems of self-awareness, self-acceptance, self-value definition and self-development in the future. The constitution of the ability is started from the perspectives of self-awareness, self-analysis and self-evaluation, based on mastering psychological knowledge and realizing employment situation, and taking the ability of learning to design self-development schemes as a key point.

Key words university student; identity crisis; self-awareness; self-programming; operation ability

编辑 戴鲜宁

(上接第81页)

Analysis of the "New Three Antis" Campaign in the Early Days of New China

ZHOU Zhen

(Central Party School Beijing 100091 China)

Abstract The Communist Party's central leadership launched a "New Three Antis" campaign directed against bureau-cratism, commandism, and law-breaking and indiscipline in January 1953. Because the Communist Party's central leadership launched a "Three Antis" campaign from 1951 to 1952, we called it a "New Three Antis" campaign. This movement made many achievements: handling a number of bureaucratic and command doctrine people, and the law and discipline breakers; winning the trust of the masses; harmonizing the relationship between higher and lower; and improving people's petition system relatively.

Key words the "New Three Antis" campaign; the Chinese Communist Party; Mao Zedong

编辑 戴鲜宁