

Analysis of College Students' Self-identity Crisis

Zuo Qi* Tang Haibo

School of Marxism, South Central University, Changsha

Abstract: Self-identity crisis is a stage psychological contradiction which is common among college students. Focusing on the college students who are vulnerable to self-identity crisis, we can efficiently understand the objects to be aimed at. Summarizing psychological problems caused by anxiety, perplex, or ego role confusion in self-identity crisis, can help Psychological counselling more accurately. Analysing the negative effects brought by self-identity crisis in the study, life, self-awareness or other fields, can help mental health educators correctly decide the inducement to problems of students, making great sense in college mental health education.

Key words: Mental health education; Ideological and political education; Self-identity, College students

Received: 2020-11-13; Accepted: 2020-11-18; Published: 2020-11-23

浅析大学生自我同一性危机

左琪* 唐海波

中南大学马克思主义学院，长沙

邮箱: 1024382140@qq.com

摘要: 自我同一性危机是大学生所常见的一种阶段性心理矛盾。聚焦自我同一性危机的大学生易感人群，能迅速有效地排查出自我同一性危机中的重点关注对象。总结自我同一性危机中焦虑、迷茫和自我角色混乱容易导致的心理问题，可以有的放矢地帮助学生进行心理辅导。分析自我同一性危机所带来的负面心理情绪对学习、生活和自我认同等方面造成的消极影响，能帮助心理健康教育工作者对学生的所

出现的问题诱因做出判断,对高校心理健康教育有着重要意义。

关键词: 思想政治教育;自我同一性;高校;大学生

收稿日期:2020-11-13;录用日期:2020-11-18;发表日期:2020-11-23

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



1 自我同一性危机的相关概念

1.1 自我同一性

“自我同一性”是 Erikson 在其人格或自我发展中引用的一个多元概念,主要用以描述人对于自身连续性(Continuity)、连贯性(Consistency)和一致性(Sameness)的自我感知,强调人与自我人格、个人意识和社会文化之间的相互联系[1]。自我同一性的形成与职业的选择、性别角色的形成、人生观和价值观等有密切的联系。

1.2 自我同一性的四种状态

Marcia 基于 Erikson 的理论基础,将自我同一性这一抽象具象化,以自我探索和社会承诺两个维度,提出了自我同一性的四种状态。

1.2.1 过早闭合型

过早闭合型,低自我探索,高社会承诺。处于过早闭合型的青少年并非没有经历过同一性危机。相反,他们在父母或其他权威人士的控制下,被动地做出职业规划和人生道路选择,过早地确立了同一性,青少年本身并没有自主解决危机的能力[2]。

1.2.2 同一性迷失型

同一性迷失型,自我探索和社会承诺都低。处于同一性迷失型的青少年还未形成清晰的自我认知,因此无法做出明确判断。他们既没有职业意向,也没有任何人生规划。他们或许体验过同一性危机,但即使经历过,也未能解决这一危机。

1.2.3 同一性延缓型

同一性延缓型,处于高自我探索、低社会承诺的状态。处于同一性延缓型的青少年已经有了清晰的自我认识,并且开始尝试着明确自己的职业意向,做出具体的人生规划,但他们还不能给出确切的答案。

1.2.4 同一性获得型

同一性获得型,自我探索和社会承诺都高是同一性的巩固状态。在这种状态下,青少年做出了自觉地、明确的职业选择和人生规划。他们这些决定是自主而自由做出的,反映了他们的真实本性以及内心深处的信念。

1.3 自我同一性危机

自我同一性危机并不是指陷入负面情绪或出现心理问题,而是对青少年一种状态的描述,这种状态是阶段性的,是青少年走向社会的转折点。

青少年正处于“自我同一性对角色混乱”阶段,需要自己去探寻自身,以及自己与社会之间的关系,因而会产生同一性混乱,进入同一性危机。引导青少年度过自我同一性危机,就要使得青少年形成自我同一性、实现对外承诺。防止青少年同一性角色混乱,帮助青少年做出职业选择和人生规划,实现社会承诺。

2 大学生自我同一性危机的易感人群

自我同一性的四种状态中,只有同一性获得型是理想的状态,虽然同一性延缓型焦虑程度较高,但只要适当引导就能平稳过渡到同一性获得型。相对而言,具有过早闭合型和同一性迷失型的大学生容易出现心理问题,是需要得到更多关注的群体。

2.1 过早闭合型易感人群

根据王树清等学者在2010年的研究[3]表明,出身城市的女大学生是过早闭合型的易感人群。研究认为由于我国的社会文化对男性的社会期望更高,就业方面给予女性的选择的局限性较大。而城市女大学生,大多是独生女,备受家庭关注。在这样的情况下,大多数女大学生早早地就被家长做好了职业规划,容易进入过早闭合型自我同一性状态。

2.2 同一性迷失型易感人群

专业意向不明确,又无明确职业规划的大学生是同一性迷失型的易感人群。很多大学生在入学之前,对大学的专业并无了解,只是盲目选择了所学专业。没有清晰的专业认知,则很难有明确的职业规划,容易陷入同一性迷失型状态。值得注意的是,这一类型的大学生日常的心理状态表现较好,但当外界出现压力时,就容易出现心理失衡,产生各种心理健康问题。

3 大学生自我同一性危机引发的心理问题及消极影响

3.1 大学生自我同一性危机引发的心理问题

心理学中将心理问题大致分为三类:适应性心理问题、发展性心理问题和障碍性心理问题。在同一

性危机问题群体中，主要出现的两类心理问题为后两者。

3.1.1 低自我探索导致发展性心理问题

发展性心理问题，主要是指个体自身未能树立正确的自我认知，特别是对自我能力、自我素质方面的认知，其心理素质及心理潜能没有得到有效、全面的发展。这类心理问题的特点主要体现在自负或缺乏自信、志向愿望过高或偏低、责任目标缺失等几个方面。

处于同一性危机中的学生一大重点就是自我探索[4]，低的自我探索就是对自我缺乏清晰的同一感，不清楚或回避考虑个人品质、努力目标、所扮演的角色以及价值观等课题，甚至无法建立完整的自我人格。

3.1.2 低社会承诺引发障碍性心理问题

当个体遭遇人际关系的严重冲突、重大挫折、重大创始或面临重大抉择时，一般都会表现出情绪焦虑、恐惧或者抑郁，有的表现沮丧、退缩、自暴自弃，或者异常愤怒甚至冲动报复[5]。有的往往是过度应用防卫机制来自我保护，且表现出一系列适应不良的行为。如果长期持续的心理障碍得不到适当的调适或从中解脱，就容易诱发严重精神疾病，产生比较严重的后果。

有关研究[6]表明，处于低社会承诺的青少年都会有较高的焦虑值，青少年如果长期处于焦虑状态容易引发障碍性心理问题。

3.2 大学生自我同一性危机的消极影响

3.2.1 焦虑情绪影响学习生活

自我同一性危机中的大学生，会面临人生前途和自我发展带来的压力，因此会产生焦虑情绪。而其所面临的问题并不是短时间能解决的，长期的焦虑情绪极易引发大学生心理失衡问题，诸如陷入自我否定，对外界产生排斥等问题。

焦虑情绪使大学生容易对事态发展产生负面预想，并引发他们对该事态的恐惧情绪而极力逃避。比如，因为害怕搞砸课堂展示，联想到被同学老师笑话的场景，最后产生逃避的想法而不想去上课。回避或逃离行为可以暂时缓解痛苦，但同时通过负强化的过程会强化行为上的回避。因此，回避行为实际上会让焦虑情绪更严重。

3.2.2 自我迷茫导致容易成瘾

自我同一性危机中的大学生处于人生的转折点，需要自己去做出判断和决定。长期受到家长和老师约束的大学生，往往一时间难以适应极易产生迷茫感。

陷入迷茫中的大学生会觉得自己内心空虚，他们想要寻求新的关注，寻找一种事物来填补内心的空缺。此时，他们就极易被网络游戏、手机等产生兴趣，甚至产生依赖性并成瘾[7]。成瘾之后，往往会影响到他们正常的生活学习，结果就出现了成绩大幅度地下滑、逃课、挂科等现象。

3.2.3 寻求认同陷入消极亚文化

正处于自我探寻、建立自我认知以及渴望得到外界的认同和关注的大学生面对自我同一性危机时，他们容易陷入自我角色混乱的局面。

这一时期的大学生，会寻觅一个理想化的对象作为标准，建立新的自我认知。尚未形成鉴别能力的青少年，很容易被网络空间中盛行的亚文化所俘虏，对它们产生认同，甚至成为一些消极亚文化的追捧者、

狂热者。网络消极亚文化大多具有排外性，圈子内部成员相互认同。陷入其中的大学生会因为获得关注和认同，久而久之被所谓的圈内文化同化，排斥主流文化。

4 大学生自我同一性危机的教育策略

针对处于自我同一性危机中的大学生容易出现各种问题，建立健全校园同一性危机应对机制，是减少校园突发性危机事件的有效策略，也是帮助大学生顺利度过自我同一性危机，过渡到下个阶段的正确途径。

4.1 注重学生心理健康，有效进行问题预警

定期开展心理普测，对于筛选出的问题对象要积极进行帮助，及时约谈并且关注其生活学习情况[8]。如果出现明显的心理失衡，及时带学生前往校园心理咨询中心，甚至相关医院。

要开设有关自我同一性危机的心理健康教育通识课，普及相关知识，让学生注意到自我同一性危机的客观存在。提高学生危机意识，提醒学生如被不良情绪困扰，可及时前往心理咨询中心寻求帮助，防止其演变成严重的心理问题。

4.2 丰富校园各项活动，积极引导学生成才

高校是学生全面发展的平台，各大高校都有着大量的学生社团。除此之外，学校还针对学生生活中出现的各种问题设立了相应部门以便为学生进行服务。

高校要鼓励学生兴趣社团的建设和发展，并且积极开展各项校园文化活动，丰富学生的课余生活。利用校园文化活动，引导学生关注主流文化，让学生热爱生活，防止出现价值观的偏移。高校还要鼓励学生参加各类实践活动，如学生自主管理、勤工助学、顶岗实习、自主创业等。让大学生在校期间可以在各种活动中不断地进行自我探索，最终找到自己的发展目标。

4.3 开展班级团体活动，营造健康友爱班风

朋辈群体之间的互助能使大学生体会到表达自我同一性的归属和爱，一定程度上可以弥补部分家庭关系缺失学生的需要。且朋辈间的榜样作用更具有号召力和参照性，一个积极的榜样可以带动更多的同学去学习进步。营造友爱积极的班风，帮助大学生认清他所属同伴群体的性质，能使大学生构建更加清晰的自我认知。

班级的凝聚力来自于共同的目标，高校要定期组织各种类型的班级活动，诸如学习会、班级竞赛、运动会等等[9]。促进学生间的交流合作，增进学生之间的了解，从而为学生间友谊的建立奠定基础。要将优秀班级的事迹进行宣传表彰，以便大家学习经验。

参考文献

- [1] 埃里克森. 同一性: 青少年与危机 [M]. 北京: 中央编译出版社, 2015.
- [2] 韩晓峰, 郭金山. 论自我同一性概念的整合 [J]. 心理学探新, 2004 (2): 7-11.

- [3] 王树青, 石猛, 陈会昌. 大学生自我同一性的发展与与情绪适应的关系 [J]. 中国临床心理学杂志, 2010, 18 (2): 215-218.
- [4] 叶景山. 大学生自我同一性与心理健康的关系研究 [J]. 健康心理学杂志, 2003 (5): 335-337.
- [5] 黄华华, 刘少英, 徐芬. 大学生的自我同一性与社会适应 [J]. 中国心理卫生杂志, 2014, 28 (1): 70-74.
- [6] 陈坚, 王东宇. 大学生存在焦虑与抑郁: 自我同一性的双重作用 [J]. 中国临床心理学杂志, 2013, 21 (3): 443-445.
- [7] 韩晓峰. 大学生自我同一性与心理健康水平关系的研究 [J]. 人口学刊, 2004 (1): 34-39.
- [8] 刘县兰. 大学生自我同一性及其与孤独感、网络成瘾的相关研究 [D]. 南方医科大学, 2018.
- [9] 马建青, 王东莉. 大学生心理健康普查和建档工作的理性思考 [J]. 应用心理学, 2009, 15 (1): 78-83.
- [10] 李焰, 杜洁. 以共同愿景建设推进高校班级组织文化重构 [J]. 四川师范大学学报 (社会科学版), 2010, 37 (1): 80-84.