

# 浅论大学生自信的自我教育

车丽萍

(上海理工大学 管理学院, 上海, 200093)

**摘要:** 大学阶段是大学生价值观形成、树立自信、培养健康自我与健全人格的重要时期。大学生的生理与心理发展使他们对自己有了全新的认识、体验与控制, 也为其自我教育提供了必要条件。大学生自信的培养, 自我教育至关重要。为此, 文章就大学生自信人格的自我教育提出一些具体建议。

**关键词:** 自我教育; 自信; 自我认知; 自我概念; 大学生

**中图分类号:** G444      **文献标识码:** A      **文章编号:** 1008 - 0627 (2008) 02 - 0041 - 05

从心理发展来看, 青年大学生正处于人生观、价值观的形成至稳固期, 也是最为迫切、最为认真地关心人生态度、生活方式、生存价值等一系列问题的时期。其自我同一性逐步确立, 能够真正地专心考虑自我、探索自我和确立自我。他们愈来愈多地把自我意识作为认识对象, 并愈来愈多地考虑到自身价值。<sup>[1]</sup>这一时期大学生身体迅速发展、生理日趋成熟, 自我意识亦趋于成熟与稳定。自我的明显分化是青年大学生心理发展的重要成果, 他们开始注意自己的内部世界, 其主体我开始观察、评价、监督与调节自己, 并能改造、教育自己。此外, 大学生的自我认识也更具主动性与自觉性, 并有更高的水平, 自我评价亦更符合实际。这一切使青年大学生对自己有了全新的认识、体验与控制, 也为其自我教育的开展与实施提供了必要条件和可能。

为此, 本文就大学生自信的自我教育提供一些建议。

## 一、正确认识自己, 形成恰当的自我认知与评价

正确认识自己、对自身做出恰当评价属于个体的内部调控, 体现为个体能够全面辩证地看待自己。有正确的自我认识, 既了解自身的优势与长处又能对自己的缺憾与弱势采取理智态度、以积极方式应对现实。自信建立在充分估价自己的基础之上, 认识不到自身的潜力、低估自己或过高估价自己均不利于自信的形成与确立。我们的发展研究和访谈研究均表明: 合理恰当的自我认识与评价是形成自信的基础与条件。<sup>[2]</sup>自信的人首先能够正确地认识和评价自己, 熟知自身的优势与劣势, 能够正视自己的缺点与不足, 并提出相应的改进措施。而自卑的产生往往也正是个体不恰当自我评价与认知的结果。个体对自身的看法不但直接影响其行为, 而且由于这种看法与其人格特质及心理健康等因素密切相关, 因而会对其行为产生广泛的间接影响。能否正确认识自己、恰当地评价自己是个体建立自信的关键, 其中的最大障碍还在个体自身。作为当代大学生, 首先要学会全面认识自己、客观地评价自己。因为真正的自信是以真正的自我认识为前提的。一个人只有对自己的能力素质、价值及潜力予以充分认识和挖掘, 进行正确估计与评价, 才能有进一步发展的机会和可能, 才能拥有健全的人格和健康的心理生活, 最终走上成功之路。恰当的自我认知与评价还是大学生心理健康的重要条件。一个心理健康的大学生对自己的认识, 应比较接近现实, 对自己的优点感到欣慰, 但又不狂妄自大; 对自己的弱点既不回避, 也不自暴自弃, 而是善于正确地“自我接纳”。客观看待自身的不足, 无条件地接受自己、悦纳自己是大学生自我健康发展的必然前提。为了培养自信, 应尽力去改变自身的缺点, 同时也要接受那些无力改变的不足之处。这是一种基本的自我接受态度。

收稿日期: 2007- 05- 03

作者简介: 车丽萍(1971-), 女, 河北高阳人, 上海理工大学管理学院副教授, 博士。

“金无足赤，人无完人”，应学会尽量欣赏自己的长处和自身的良好品质，用赞美和欣赏来增加积极的自我意识、自我接纳程度及自我价值感，这样才能保持和增强自信，才能真正悦纳自己、充分认识到自身的价值与潜能。

此外，还要善于运用社会比较策略、实事求是地分析和评价自己的长处与短处，而不是简单地以自己的弱项比别人的强项，从而减少产生自卑的诱因。大学生在衡量和评价自己时，应注意不仅同与自己表现差不多的同学相比，也要与表现强于自己或不如自己的同学相比；既与同年级同学相比，也与不同年级的同学相比；既与大学生相比，也与一般青年相比；既与同龄人相比，也与不同龄的人相比。只有这样，才能客观、全面地认识自我，从根本上促进自信的发展。

## 二、利用积极心理暗示，重塑自我概念

自我概念属于自我意识的认知形式，是在自我意识基础上形成的对个体自身的认识、看法和观念。它是“个体对自我的知觉”，是主体意识到的理想或现实的客体我的内容，是个人对自己多方面觉知的总和，包括个人对自己性格、能力、意趣的了解，个人与他人及环境的关系，以及对个人现实生活的评价等。自我概念不仅影响到个体现实的行为方式和个体对过去经验的解释，而且还影响到个体对未来事情发生的期待。它是一个能动过程，可以通过个体努力予以调整和改变。事实证明，当个体的既有自我概念消极时，每一种经验都会被与消极的自我评定联系在一起；而如果自我概念是积极的，则每一种经验都更可能被赋予积极的含义。因此，建立自信必须修正和调整个体已有的消极自我概念，重塑积极正向的自我概念。为此，可以利用积极的心理暗示、通过强化潜意识来形成个体积极的自我概念。

自我暗示是一个人用语言或其它方式对自己的知觉、思维、想象、情感、意志等方面的心理状态产生某种刺激影响的过程，是人的心理活动中的“意识”思想的发生部分与“潜意识”的行动部分之间的沟通媒介。它是一种启示、提醒和指令，是每个人都拥有的一个看不见的法宝。进行积极的心理暗示即将积极的意念渗入自己的潜意识，从而产生心理定势，引导潜在动机、促使自己产生行动，使个体在自发状态中实现目标。从现在开始坚持积极的心理暗示，凡事都用“我能行”、“我一定行”来鼓励自己，消除一切自我怀疑和自我否定，不再受消极暗示的影响。你要比别人更爱自己，相信自己是最好的，只要你坚信这一点，你就能克服自卑、弃旧图新，重塑崭新的自我概念。任何时候你都要保持对自己的信心，这是可以做到而且是非常有必要的事。利用积极的心理暗示，采用简洁有力、积极向上的心理语言，你可以控制自己的活力水平、健康、周围的环境甚至命运，你完全有可能实现自己想做的一切。通过改变旧的思想模式、把思想集中在自己的成功之上，不时反观自己的得意时刻，便可培植出进扣成功之门的坚强自信。

## 三、培养积极心态，养成快乐的习惯

人生成败关键在于心态，积极的心理态度助于增强个体的自信心。只要具备以自信主动意识为根本特征的积极心态，人人都能充分发挥潜能、走向成功。成功者并非不失败，而是不怕失败。当他们遇到失败与磨难时选择了积极心态，始终用乐观的精神、积极的思考来支配和控制自己的人生，正确处理自己遇到的各种困难、矛盾和问题；只要我们以乐观积极的心态面对人生，愉快地接受挑战和应付所有的困境，我们就已成功了一半。思维方式与思想模式的改变将导致我们心态的改变，心态的改变决定行动的改变，而积极的行动又反过来培养积极的心态。只要我们充分认识消极心态的负面影响与危害，有意识地改变旧的思维方式与思想模式，寻找最佳的新观念，就能发掘出不竭的成功动力，形成积极心态、确立自信。心理学家对即将毕业去求职的大学生做了一次有关问题的自信调查，结果发现，求职被拒绝后，自信低的学生，80%都认为之所以被拒绝是因为自己“太差”，“没有吸引力”，“自我形象不好”等等，即把被拒绝的原因全归咎于自身。这样的自我评价会对自信产生很大的消极影响，何况这种对自己的消极评价也并不符合事实。因为即使被拒绝，也会有许多其它原因，如所学专业不对口，用人单位指标有限等。为了培养克服畏惧所需的自信，可以有意

识地强迫自己每天至少当众讲话一次;最关键的就是去做你不敢做的事,着手去做你害怕的事是战胜恐惧行之有效的唯一方法,也唯有如此才能产生真正坚强的自信。这样就可以使你免受消极心态的折磨,慢慢改变自己的心态。

培养并形成积极心态、确立自信的一个有效途径就是——养成快乐的习惯。我们的访谈研究发现,自信的人在面容、姿态及言行举止上,都会表现出一种快乐、活泼的生气,显得对生活充满信心。他们不但自己快乐、充满生气,而且会给周围的人带来一种生机勃勃的气氛和乐观的鼓舞。他们在日常生活中轻松自如,能够以一种乐观幽默的态度面对具体生活,包括生活中的失意、紧张和挫折。而且他们的这种态度是“自动化”的,是一种习惯。经常有意识地想一些令人愉快和积极向上的事情是养成快乐习惯的秘诀。为此,要养成习惯记取过去的成功而忘却失败,学会在现实中快乐地生活,活在今天而不是昨天和明天。一个人的认识可以控制其情绪,只要你学会选择快乐、自信,抛弃烦恼、自卑,只要你愿意选择快乐,你就终会快乐。而且你要把快乐变成习惯,习惯成自然。快乐在于一种内心状态,即是要善待自己的心灵,正确积极地思考。一个积极思考者常会让自己保持心情愉悦。如果一个人不认为自己是快乐的,他就不可能快乐。试着把注意力转移到愉快的事情上去,试着减弱和分散你的烦恼,不再因别人的过错而惩罚自己,学会设身处地地为他人着想,学会变换角度,从更长远的角度来看问题,注意到自己有利的方面,等等,都是培养积极心态、养成快乐习惯的重要途径。

#### 四、运筹时间,让自己成为时间的主人

大学有更多可以自由支配的时间,面对这种变化,许多人不适应、感到无所适从;还有一些人则忙得不可开交,总感觉时间不够用、无法做完自己想做的事情。实际上,他们对如何管理时间都没有清晰的认识。为了培养自信,你需要学会安排时间、掌握时间,只有合理地运筹时间,才会让你成为时间的主人,做完所有你想做的事情。

成功者往往比别人更能意识到时间的宝贵,他们之所以成功即在于他们善于进行时间管理。会运筹时间的人,在同等时间内却能取得更多成绩。两人之间的差别不在于他们拥有多少时间而在于他们是如何利用时间的。个体愈能有效地管理时间,对自己就愈有自信。时间是工具,使用和把握得好就能达到既定目标,让你做到你想做的任何事。于是有很多人便希望面面俱到,拼命把过多的任务和责任加诸于自己身上。结果却发现自己能力不足,从而产生挫折感并丧失自信。因此在制定计划前确立合理正确的态度,分别制定出长期、中期与短期目标,是时间管理的必要步骤。为了培养自信心,我们这里强调的是每一天的具体计划。最简单易行的办法就是每天晚上睡觉前写下第二天要做的最主要的事情,写完之后,将它们按主次、分轻重缓急排列好,把最重要的事情放在第一项。第二天便依这张表行事,先开始做第一件事,直至完成为止。然后是第二项、第三项……从最重要的干到次重要的,依此类推,直到一天结束为止。即使只做完第一件事,也不要紧,因为你总是在做最重要的事情。这样做之后,你将会有很大的成就感。每天开始都有一张优先表,而完成一项任务就会使下一项任务显得更容易,成功也会接踵而至。由此你可以将一天、一周、一个月、一年甚至更长时间有效地利用和分配好,并不断体验到事半功倍的效果。就是这一天的计划时间表将帮助你成为时间的主人、建立起更坚强的自信,并最终使你能愉快地度过一生的时间。

#### 五、建立并保持和谐的人际关系

我们通过对大学生自信特点的研究发现,社交是当代大学生最关注的自信层面之一,也是其自信形成的主要源泉,并深刻影响到大学生的学业、身体等许多其他层面。良好的人际关系是每个人都向往的,但并非人人都能如愿。这其中有交际客体的原因,但大部分责任可能还在交际主体身上。我们通过开放式问卷和个案访谈发现,自信差的大学生往往看不起自己、过低地评价自己,认为自己处处不如别人,具有强烈的自卑感,在社交上表现为自我封闭、内向,不愿意跟别人来往。同时他们还往往看不起别人,不承认甚至贬低别人的才干、成绩与进步,因而不能乐观积极地与他人相

处。由于每个人都难免以自己的主观标准来评价事物,而自信差的人对自己又过分苛刻、总是在自己身上寻找缺点和不足,因而他们也很可能以同样苛刻的态度与方式来对待别人。显然,以这样的态度与人交往或相处是很不利的。它会产生人际交往中的紧张关系,也容易被他人拒绝。这种人际交往中的挫折或失败,又会反过来进一步打击和影响个体的自信度。因而,作为对自信心的培养,我们首先要改变这种对自身不利的社会交往倾向和态度,注意建立与维系和谐的人际关系。为此,我们应在交往中给自己正确定位、正确认识自己,既要知晓自己的短处和缺点,又要找出自己的优点与长处,做到既接受自己又悦纳他人。以一种积极乐观、欣赏和赞美他人的态度来与人相处,充分肯定他人的才干与长处,尊重他人的人格、兴趣和爱好,做到虚怀若谷,有包容心。如此方助于形成良性互动的人际关系。在与他人和谐相处的情境、氛围和过程中,你也会得到一种自我肯定,并获得他人的接受与认同,从而切实提高与增强自信心。

#### 六、注重仪表修养,树立自我形象

通过开放式问卷调查我们发现,仪表外貌是当代大学生关注的身体自信的一个重要方面。随着年龄的增长,大学生对自身的要求与重心也逐渐发生了变化,他们用更多的时间注意和观察自己,除体育运动和健康状况外,更多地关注自己的容貌、体形和身材长相,特别是对仪表风度、魅力的要求比以往更多更高起来。因而,大学生自信在一定程度上受其自我形象的影响。作为新世纪的大学生,一定要注意全面发展自己,在不断增加知识与提高自身综合能力的基础上,也要注重仪表修养、树立令人愉快的自我形象,以提高自信。青年大学生自我概念发展的表现之一,就是他们比以往更多地意识到自己的仪表,希望自己的仪表受到他人的好评。爱美之心人皆有之,在校大学生正值青春年华,对仪表美更加注重。仪表美不但给自己和他人以美的享受,而且他人会不自觉地回报给仪表美者以赞许的态度。不论是直接的称赞还是间接的认可都会使仪表美者感受到别人的认同或赞许,并因此而产生自信。仪表美不单表现为外在穿着得体漂亮,更重要的,它还是一个人内在修养好的表现,是个体内在修养、品位与风格的外在体现。因此,树立令人愉快的自我形象、注重仪表修养是大学生加强自身修养的重要方面,对大学生自信的建立与维护具有重要作用。访谈中我们也发现,有的大学生认为自己形象不好而产生了严重的自卑,并影响到其自信心的建立。其实,接受不完美的自我是最重要的,只要你自信,你就是漂亮的。因为不完美,我们才需要改进和提高自我,才会通过后天的修养、完善和补偿而变得更好。仪表修养并不是简单地讲究名牌、追求时尚与流行,而是在穿着干净清爽、得体大方的基础上,根据个人的身体条件与内在气质,于服装搭配及风格上体现出自己的格调与品位。良好的形象永远会使你受到他人的欢迎、为你创造更多的成功机会、助你增强自信。

需要指出的是,自我完善是持续一生的历程,大学阶段在这一历程中是储备知识、用知识充实与完善自己的重要时期。这一时期学业是大学生最关注的自信层面,也是其自信确立的最主要源泉,学业自信是大学生树立真正牢固自信的基础和根本。为此,大学生应从专业、外语、动手操作、创造等多方面提高和发展自己,做到乐学勤奋、主动进取,不断拓宽与完善自己的知识结构。此外,健康是获得成功与自信的首要条件,身体健康是我们的最大财富。作为新世纪的大学生,我们一定要加强锻炼、合理休息、均衡饮食,以健康的体魄去获得和发展自己坚实的自信!

#### 参考文献

- [1] 林崇德. 发展心理学[M]. 北京: 人民教育出版社, 1995: 76.
- [2] 车丽萍, 黄希庭. 青年大学生自信的理论建构研究[J]. 心理科学, 2006, 29(3): 563~569.

(下转第129页)