

高中生实现自我和谐与人际关系困扰分析

作者：广州市第三中学 余焕樱

【摘要】本文从心理学角度阐述了自我和谐、人际关系与心理健康的关系，分析了高中生在自我和谐、人际关系的基本状况，提出了实现自我和谐和处理人际关系的建议，主要是加强心理健康教育，充分认识自我，建立正确的交往意识，建立交往自信心，培养主动交往能力。

【关键词】高中生；自我和谐；人际关系困扰

一、自我和谐与心理健康

高中生，正处于生理迅速发展阶段，而心理的发展却相对落后于生理的发展。高中生生理、心理发展的这种不平衡性，造成了生理过程，心理过程的种种矛盾和冲突，表现出一种成熟前的动荡性。在这一时期，高中生的自我意识成分分化，在心理上分成了“理想自我”和“真实自我”两个部分，正是由于这种自我意识的分化，形成了人思维或行为上的主体性，产生了按照自己的想法去判断和控制自己言行的要求和体验，也就容易出现自我与经验的冲突。因此，在建设和谐社会的今天中学生特别是高中生这一群体的自我和谐发展水平应得到积极的关注。

二、人际关系与心理健康

人际交往不仅是一个人生存发展的需要，而且是满足人身心健康的需要。人际交往空间越大，人的精神生活越丰富，得到的支持与帮助的机会越多，越能保持心理平衡。而交往需要得不到满足，人的情绪就会低落，产生心理失衡，导致身心疾病。许多研究也表明，人际关系状况与心理健康水平有显著相关。国外有研究表明，良好的人际关系有利于身心健康，能促进学业的进步；不良的人际关系常引起心理失衡，导致心理问题的出现。

每个高中生都不可避免地置身于各种各样的人际关系之中。人际关系的好坏，直接影响到个体的心理健康。每个人都不是孤立的存在，人与人之间常处于交往之中，在交往中认识上互相沟通，情感上相互交流，行为上相互作用，性格上相互影响。高中生正处于性格、品德、心理个性的发展成熟期，能否拥有良好的人际关系对他们来说十分重要。他们如果长期生活在人际关系恶劣、充满冲突和冷漠的环境中，就有可能变得言语谨慎，情绪压抑，性格内向或是与之相反，出现性格暴躁，易生猜忌等不良性格。如果他们有着和谐、融洽的人际关系，那么就会心情舒畅，情绪稳定，自信心强。

三、自我和谐与人际关系

自我和谐是预测心理健康的重要指标之一，人际关系状况与心理健康水平又密切相关，自我和谐程度高的人，往往能够多角度、多方面地思考问题，积极灵活地处理各种矛盾冲突，从而人际关系也比较和谐；人际关系困扰程度比较低的人，往往能够建立一个良好的人际关系，拥有良好的社会支持，当出现“不和谐”的



状态时，往往能从他人中得到更多的支持与帮助，能针对问题准确灵活地做出变动，积极地寻求他人或社会的帮助以解决问题，能尽快地从内心冲突中摆脱出来；且在此过程中，个体应对各种困境的经验不断得到丰富，对自我的评价不断得到修正，最终完成自我与经验的统一，达到自我和谐状态。

四、高中生自我和谐与人际关系困扰分析

1、高中生自我和谐情况

在社会变革不断涌现的时代，高中生接受了大量的来自各方面的信息，承受着来自不同方面的不同层次的影响，而这些影响很难达到统一，影响着学生的自我和谐，低自我和谐程度的学生可能面临更多的压抑和忧郁、适应不良和社交能力差、过度紧张和焦虑等心理问题，这一结果说明高中生的心理健康教育是不可忽视的。

高中生出现自我不和谐的情况也可以从高中生自身的自我意识特点来分析，处于青春期的高中生，自我意识迅速发展，出现了理想自我与现实自我的分化，但这种发展并非完全同步，有时会出现不平衡、不统一的现象。

首先在自我认知方面，自我认知是理想自我对现实自我的认识和评价，只有自我认知准确，理想自我对客观自我的正确认知和评价，才能实现自我和谐。

其次是自我体验方面，自我体验是理想自我对现实自我所持有的一种态度，是个体对评价的结果是否符合自己的需要、期望产生的一种情感体验。

第三是自我控制方面，自我控制是理想自我对现实自我的制约作用，当理想自我与现实自我发生矛盾或冲突时，自我控制对理想自我与现实自我有协调作用。

2、高中生人际关系困扰情况

大部分高中生在人际关系方面存在不同程度的困扰。所以教育工作者要注重对学生人际关系尤其是交友方面的引导，帮助学生建立良好的人际关系。

高中生人际关系困扰的形成有多方面的原因，涉及个人气质类型、个性特征、自我成长经历等自身因素，同时也涉及社会环境、家庭与学校教育等外部因素。

首先是学校、社会因素。教育市场化倾向的加剧，校际间竞争的越演越烈，导致学校过分重视学生的学习成绩，而忽视了对学生多方面的培养和开拓。无边无际的题海，没完没了的考试，胆战心惊的排名，使高中生忙于应付学习的压力。一些学生整日埋头于书本，不愿参与社会活动，不愿主动与他人沟通，不愿与他人进行学习交流和成果共享，唯恐他人超越自己，无法做到“在竞争中合作，在合作中竞争”。这种保守、封闭、狭隘的行为，必然造成嫉妒、猜疑、排他、攻击等不良心理，并进而影响人际交往。

其次是家庭因素，现在高中生多来自独生子女家庭，父母“望子成龙，望女成凤”心切。多数家长采取“高期望”和“过保护”的教育方式，给孩子订的目标就是“一定要考上大学”，至于平时的生活体验、社交实践等都认为不重要，家长能够替代的就替代，不能替代的就削弱。这样教育的结果是相当一部分高中生不会人际交往，或者自我中心、自以为是、好嫉妒、逆反心强，或者自卑、怯懦、害怕、自我封闭。支配性、权威性甚至有暴力倾向的家庭培养出的孩子还可能带有一定程度的敌意和攻击性，容易与人发生冲突，好责怪他人，焦虑、严厉、喜怒无常。

3、不同类型高中生自我和谐、人际关系困扰差异

(1) 男女高中生自我和谐差异比较。在高中阶段，女生情感丰富而且心思细密，面对生活问题时，更容易想到更多的解决方案，思维较为灵活，更能根据事情的变化做出相应的改变，而这一时期的男生存在对自己的苛求和追求完美，思维上也更倾向于独立性，他们开始用批判的眼光看待周围事物，有着自己的独立见解，喜欢怀疑和争论，对待问题容易固执己见，不轻易改变自己的观点，也不太容易接受别人的意见。因此高中男生比女生表现出更多的自



我的刻板性。

(2) 男女高中生人际关系困扰差异比较。有学者认为,男女在一般智力上不存在性别差异,但在特殊能力如在语言能力方面女性略占优势。女孩一般具有语言的天赋,在语言的流利性、流畅性等方面优于男孩,这可能使她们在与他人交谈时具有较低的困扰程度。另一方面,高中的男生与女生相比,男生的自我意识、独立意识、自尊心更强,情感表现更为内隐和深沉,不轻易向同伴朋友倾诉的想法,更不愿轻易向人袒露自己的内心世界,而女生就不同,她们愿意向朋友倾诉心里的想法。

在待人接物方面,男生的困扰显著比女生高。这可能与男女性别角色规范有关,在传统文化中要求男孩子勇敢、豪爽,女孩子应该贤淑、体贴,应该做到“三从五德”,女性在个性上往往较为细腻、温顺、忍耐力强,待人接物能力也相对较强。

在与异性交往方面,男生的困扰也显著高于女生。男生异性交往心理迫切、目的性强,往往比女生存在更多的顾虑,害怕被异性拒绝,而面对自己喜欢的异性时,容易紧张而表现失常。

4、高中生自我和谐与人际困扰关系

(1) 高中生自我和谐对人际关系困扰的影响。自我与经验的不和谐反映的是自我与经验之间的关系,包含对能力和情感的自我评价、自我一致性、无助感等,它所产生的症状更多地反映了对经验的不合理期望。

自我的灵活性测量的是个体对自己看法的灵活性和可塑性程度,灵活性高的个体,往往能够多角度、多方面的思考问题;而灵活性低的个体,思考问题时往往具有片面性,由于他们不会站在他人的角度思考问题,不会设身处地的为他人着想,从而容易导致人际关系紧张。

(2) 高中生人际关系困扰对自我和谐的影响。人际交谈困扰反映个体不太善于表达自己的感受,不是一个很好的倾听者;人际交友困扰反映个体交友方面比较被动拘谨。而善于人际交谈或人际交友的人,往往能够利用恰当的谈话方式来交流思想感情,性格开朗,主动,真诚热情,从而能够建立良好的人际关系,拥有良好的社会支持。社会支持与自我和谐存在显著相关,社会支持越好,自我和谐程度越高。社会支持良好的人在面对矛盾冲突时,往往能得到更多的支持和帮助,能针对问题准确灵活地做出变动,积极地寻求他人或社会的帮助以解决问题,能尽快地从内心冲突中摆脱出来,且在此过程中,个体应对各种困境的经验不断得到丰富,对自我的评价不断得到修正,最终完成自我与经验的统一,达到自我和谐状态。

待人接物困扰反映个体缺乏待人接物的机智与技巧,难以建立稳定、理想、和谐的人际关系。而善于待人接物的人常常以真诚、宽容、责任心强等个性获得众人的尊重、好感与赞同。个体获得的主观支持越多,即在社会中受尊重、被支持、理解的情感体验和满意程度越高,当个体的自我与实际经验产生分歧时,个体能够充分利用已有的经验进行调节,根据事情的变化做出一定的改变,从而避免自我与个体的“不和谐”状态的出现,达到自我和谐状态。

五、高中生自我和谐与人际关系困扰建议

1. 加强心理健康教育,帮助学生正确认识自我。注意培养学生正确的自我概念,减少他们由于对自我能力的不合理评价或对自己的经验的不合理期望而造成的理想与现实之间的差距,弱化其内心冲突。

2. 培养学生积极灵活的应对方式。高中生应以积极的态度、灵活的方式来解决内心的冲突和矛盾,丰富应对各种困境的经验,最终达到自我和谐状态,从而也实现与人关系的和谐。

3. 帮助学生建立正确的交往意识,建立交往自信心,培养主动交往能力。在心理健康教育课程中,通过活动让学生体验到交往是双方互动的,绝对不是某一方决定的。让学生认识到如果自己给予对方是积极交往的信息,对方能够感受得到,也会给予积极的反馈;如果本身就很恐惧交往,或者对交往没有信心,那么就会不自觉地启动防御机制,这样可能给对方传递的就是拒绝交往的信息,对方接受到消极的交往信息,同样也会给予消极的反馈。所以,



指导学生认识到在交往中首先要消除的就是自己的防御机制，敞开心扉去交往，让对方感受到自己积极交往的愿望，也就是平时所说的，“欲取之，必先与之”。

4、帮助学生把握与人交往的原则，学习与人交往的技巧，建立良好的人际关系。

【参考文献】

[1]郑日昌.大学生心理诊断.山东教育出版

[2]汪向东，王希林，马弘。中国心理卫生杂志社

[3]李双.大学生自我和谐与人际关系困扰相关研究.唐山师范学院报

[4]王登峰.自我和谐量表编制.中国临床心理学杂志

【作者简介】

余焕樱，广州市第三中学教师。

