

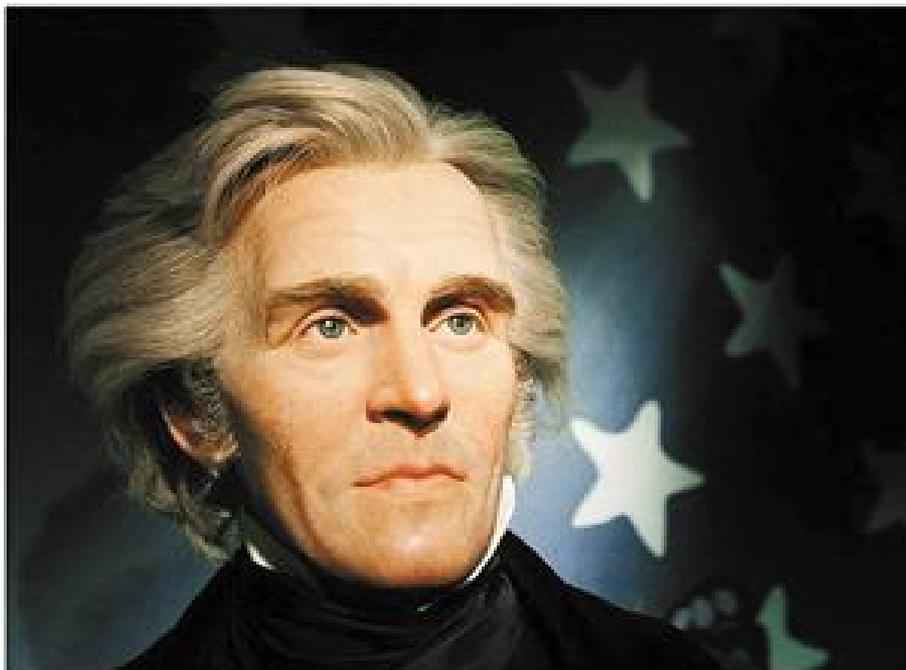


# 我将会成为什么样的人？ ——自我认同感的形成

Psychologically Healthy Education

《大学生心理健康教育》课程

CONTENTS 前言



自我参照效应

美国总统安德鲁·杰克逊



# CONTENTS 目录



- 
- 01 | 埃里克森人格发展八阶段理论**
  - 02 | 自我认同感的形成**
  - 03 | 18-25岁：人生中最困难的时候**



# 埃里克森人格 发展八阶段理论

---



# 一、埃里克森人格发展八阶段理论

埃里克森的八个人格发展阶段

年龄	特定心理危机	积极结果	消极结果
0~1岁	基本信任对基本不信任	内在好的感觉, 信任自己和他人, 乐观	坏的感觉, 不信任自己和他人, 悲观
1~3岁	自主对羞怯和疑虑	意志训练, 自我培训, 能作决定	积极严厉, 自负怀疑, 关注自我, 空虚
3~5岁	主动对内疚	成功的欢乐, 主动性, 方向性, 目的性	对深思的目标和取得的成就感到内疚
5~12岁	勤奋对自卑	能够被生产性的工作吸引, 因完成工作而自豪	不适合感和自卑感, 不能完成任务
12~20岁	同一性对角色混乱	对内在一致性和连续性有信心, 生活充满憧憬	角色混乱, 没有固定的标准, 感到虚伪
20~24岁	亲密对孤独	感情的共鸣, 分享想法、工作和感情	避免亲密, 关系淡漠
24~65岁	繁殖对停滞	能投入工作, 有建立亲密人际关系的能力	失去对工作的兴趣, 人际关系贫乏
65岁以后	自我整合对失望	有秩序感和意义感	怕死, 对生活及生活中已得到的或没发生的事情感到痛苦、失望

埃里克森认为人的自我意识发展持续一生, 他把自我意识的形成与发展划分为八个阶段。危机是划分每个发展阶段特征, 危机的积极解决有助于自我加强, 危机的消极解决削弱了自我。



## 青少年自我同感的形成



### 自我认同感

埃里克森认为，青少年面临的主要发展障碍是获得自我认同感。埃里克森用认同感危机来描述青春期个体思考“我是谁、成为什么样的人”时体验到的混乱甚至焦虑的感受。



## 自我认同感 的形成

---



## 二、玛西亚划分青少年的四类认同水平



这类个体对认同问题不做思考或无法解决，对将来的生活方向未能澄清。

认同感混乱

这类个体获得了自我认同感，但在获得的过程中并没有经历在寻求最合适自己时应该体验的危机。

认同感早闭

这类个体主动提出生活价值问题并寻求答案。

认同感延缓

这类个体通过自身的付出，确立了特定的目标、信仰和价值观的承诺，解决了认同问题。

认同感达成

大部分个体到21岁以后，才达到认同感的延缓并获得稳定的认同感



**18-25岁—人生  
中最困难的时候**

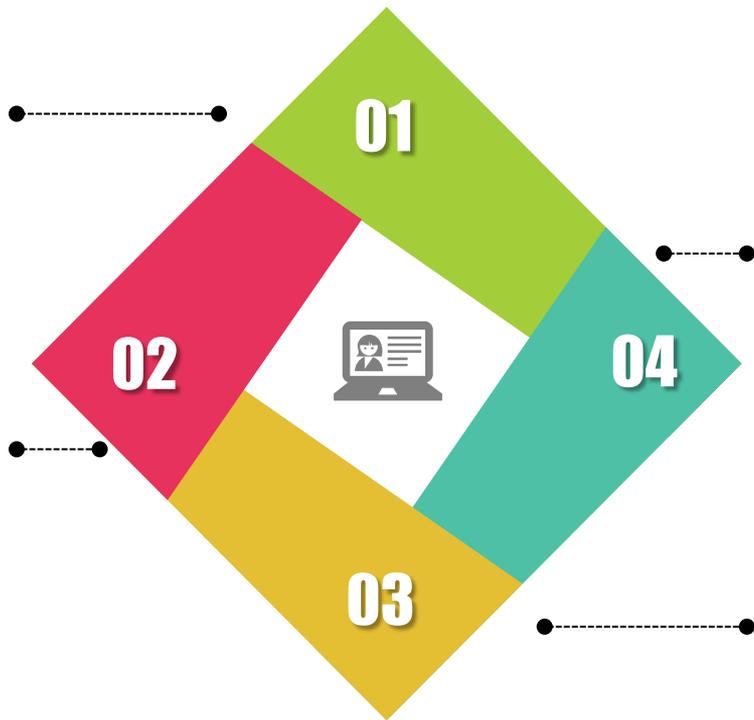
---



## 三、18-25岁：人生中最困难的时候

**1、成年初显期：充满不确定的必经之路：**最显著的特征：频繁的变化、对人生可能性的探索

**2.一生中 最混乱的阶段：**个体生活状态、角色身份是不稳定的、混乱的。



**4、成年初显期的自我探索：**

- (1) 爱情
- (2) 事业
- (3) 价值观

**3、成年的必要因素：**

- (1) 接受自己应该负的责任
  - (2) 独立地做出决定
  - (3) 实现经济独立
- 发展重点：“成为一个自给自足的人”



## 结语



曾经恐慌，觉得自己可能无法只依靠自己的双脚去站立在大地上，但是逐渐地，你其实会发现你是可以的，你还是会找到自己的道路，而这个过程中重要的一步就是怀着满心的恐惧去开始尝试。