

自我同一性

# 出于什么样的考虑，你做出了选择.....

- A 对这个专业很了解，觉得自己很有兴趣
- B 对这个专业学什么很好奇
- C 对专业没什么感觉，但是希望读个好大学
- D 对专业兴趣一般，但是据说工作前景不错
- E 家人强烈推荐
- F 离家近，可以经常回家
- G 想离家远一点，体验一下独立的感觉
- H 以我的分数来说算是个“性价比”高的选择

# 自我同一性(identity)

- 自我同一性，即青少年同一性的人格化，是指青少年的需要、情感、能力、目标、价值观等特质整合为统一的人格框架，即具有自我一致的情感与态度，自我贯通的需要和能力，自我恒定的目标和信仰。（**Erikson, 1982**）
- 青春期个体所面临的发展危机，就是自我同一性的建立，而潜在的风险，就是同一性混乱状态。

# 成年期自我意识的统一

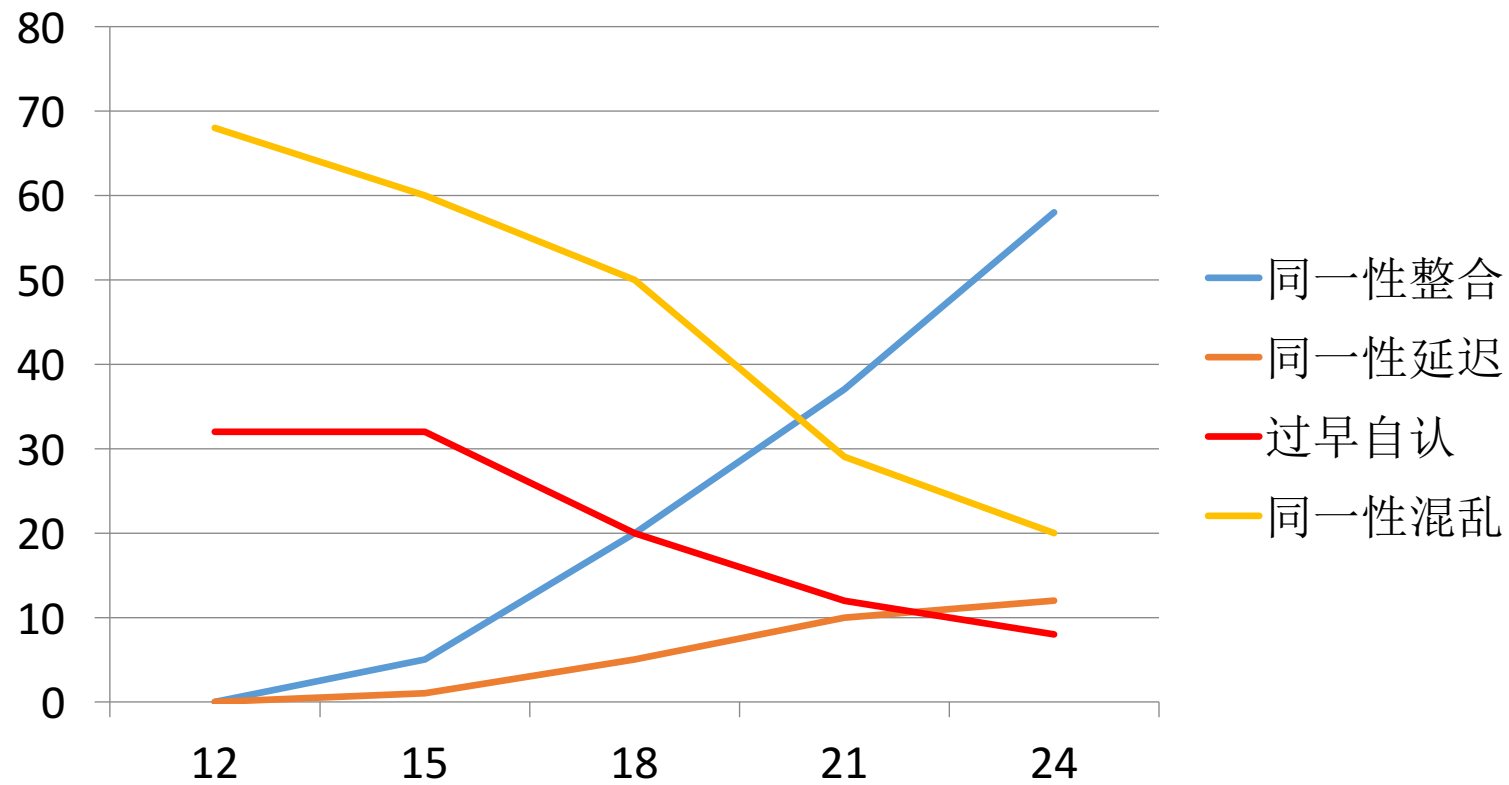
- 自我意识分化产生的矛盾是十分痛苦的
- 青年总力求摆脱这种痛苦与不安，力图使自我意识重新统一起来，从而使自我意识的发展进入相对稳定、较为成熟的时期——成年期
- 同一性发展的四种状态（**J. Marcia, 1966**）

同一性混乱 <b>Identity diffusion</b> 对生活缺乏热情，性格内向，对未来失去希望	过早自认 <b>Identity foreclosure</b> 性格刚硬，偏激狭隘，奉行教条，对他人防御性强
同一性延迟 <b>Identity moratorium</b> 未能探索出个人和职业选择方向	同一性获得 <b>Identity achievement</b> 分析现存的各种选择之后，做出选择并努力追求

# 四种同一性状况的特征：

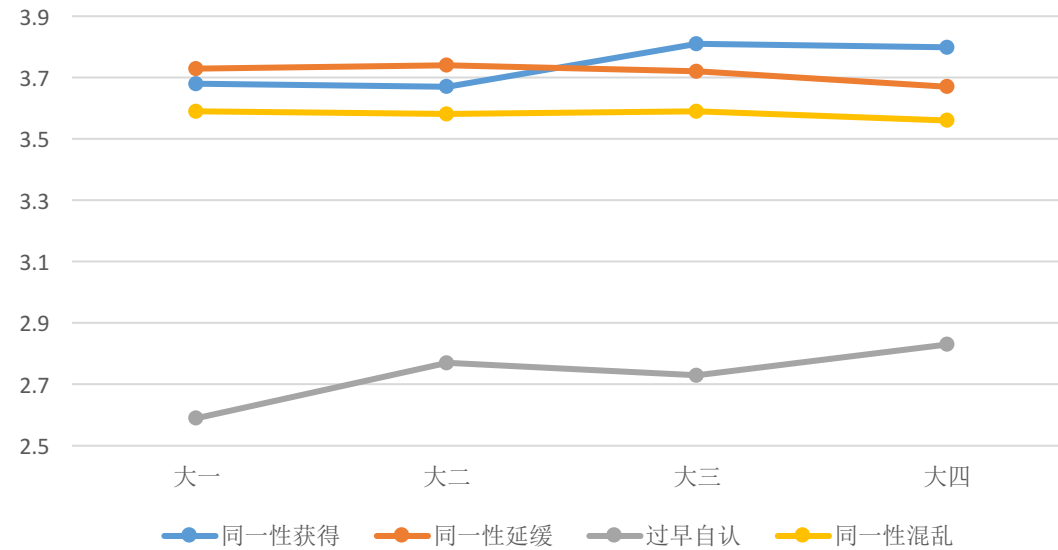
	过早自认	同一性混乱	同一性延迟	同一性获得
对父母的态度	爱和尊重	逃避	试图保持距离	爱和关心
自尊	低（易受他人影响）	低	高	高
种族认同	强	中等	中等	强
偏见	强	中等	中等	低
道德阶段	前习俗和习俗	前习俗和习俗	后习俗	后习俗
独立性	非常独立	独立	自我指导	自我指导
认知过程	简化复杂问题、参照他人或社会意见和决定	简单问题复杂化，参照他人和个人的意识选择	深思熟虑，延迟，特别是在做决定方面。避免参照他人观点和社会常模	深思熟虑，通过寻找信息和考虑他人的观点来做决策
大学	非常满意	易变的	最不满意（可能改变专业）	好成绩
与他人的关系	呆板的	呆板的或孤独的	亲密的	亲密的

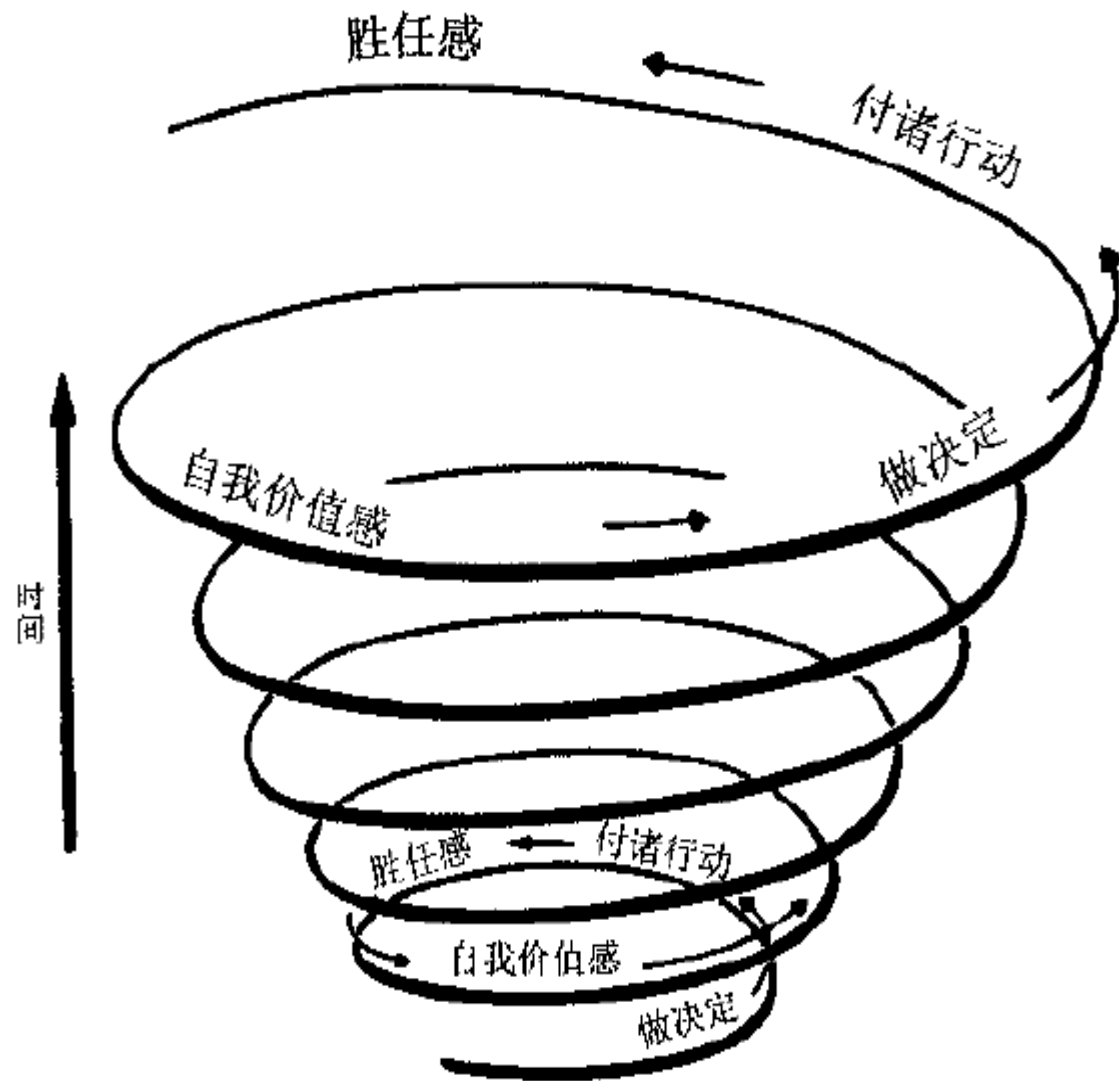
# 不同年龄个体在同一性获得水平的百分比 (Meilman, 1979)



# 我国大学生从大一到大四同一性发展状况

大学生同一性发展状况（陈会昌等）





发展的螺旋性循环 (Michael Franz Basch)



# 自我价值

- 我的价值由什么体现出来？
- 关于我人生的重大决定是如何做出的？
- 决定了的事情我会如何付诸行动？
- 对于需要我完成的任务我有怎样的感受？

# 成为真实的自己

- “自我是一个创造者，自我是一个自由的和自我决定的存在”（**Rogers, 1989**）

我曾经在超过四分之一世纪的时间里，在心理治疗的亲密人际关系中，面对适应不良、陷入麻烦的个体……如果要我找到所了解的那些人困难的核心，那就是在绝大多数的个案中那些人轻视自己，认为自己是没有任何价值和不会被别人爱的……几乎所有这些情感都被某种虚假的外表所掩盖。

Rogers, 1989

# 咨询中个体成长的普遍模式（Rogers）



许多人的所谓成熟，不过是被习俗磨去了棱角，变得世故而实际了。那不是成熟，而是精神的早衰和个性的夭亡。真正的成熟，应当是独特个性的形成，真实自我的发现，精神上的结果和丰收。

——尼采