

大学生自我评价的心理探析

A PSYCHOLOGICAL ANALYSIS OF SELF-EVALUATION FOR UNIVERSITY STUDENT

齐亚丽

Qi Ya-li

(上海水产大学, 200090)

(Shanghai Fisheries University, 200090)

提 要 本文反映的内容是从大学生自我评价的现状入手,分析探讨了产生这些现状的心理根源,并从心理学的角度提出了一些调整措施,以帮助大学生正确地把握自我评价。

关键词 大学生,自我评价,心理(学)探析

KEYWORDS university student, self-evaluation, psychological analysis

自我评价是自我意识的一种形式,是指主体对自己思想、愿望、行为和个性特点的判断和评价^①。它是自我意识发展的产物,也是主体进行自我教育的重要条件。其发展规律是:评价他人的行为——评价自己的行为——评价自己的个性品质。人对自己的思想、行为、动机和个性的评价,可以直接影响其学习和参与社会活动的积极性,也影响其与他人的交往。大学时期,正是青年自我评价接近成熟的时期,从心理上分析探讨大学生这一特殊群体的自我评价状况,有助于帮助他们正确如实地认识和评价自己,正确地对待和处理个人与社会、集体与他人的关系,扬长避短,在工作和学习中充分发挥自己的潜力。

1 大学生自我评价的现状

据笔者调查,几乎每个大学生尤其是进入重点大学的大学生,都曾有一段引以为自豪的过去。此时,他们心中的“自我”是高大的、理想的、实实在在的。据一个以“中学时代,你获得过多少第一”为题的统计,差不多每所大学的80%的新生都是带着功劳簿入学的,许多同学都是原在中学乃至省市地县的佼佼者,大都习惯了胜利和领先,手捧录取通知书迈进大学校门时,更多的是自信和得意,过去的辉煌在他们的心中定了格,并被纳入到自我的重要位置。然而,一进入大学情况就不同了,众多的“第一”聚在一起,结果又只能产生一个“第一”,余下的则面临降至第二、第三,甚至最后的局面。这种天外有天,山外有山的新天地使大学生原有的自信心受到不同程度的挑战,从而产生了一种失落感。还有一些同学上大学前生活闭塞,经历简单,一旦进入繁华的大都市,现代文明的强大冲击使他们感到迷茫徬徨,自卑感也随之产生。所有这些

1995-10-25收到。

① 朱智贤(主编),1989。心理学大词典,994。北京师范大学出版社。

令大学生感到烦恼乃至痛苦的残酷现实使他们原有的自我评价经受着重大的冲击,迫使他们进行自我的再评价。

这种再评价相对于中学时代单一的评价(主要是学习成绩的好坏)要复杂得多,它不仅包括对过去成功经历的再评价,也包括对目前状况的分析,并且还涉及到诸如家庭背景、社会地位、自我容貌、个性、能力、特长等诸多因素。如果不能将各方面的评价客观地结合于一起,就极可能导致自我评价的偏离。

应该说,大部分大学生在经历了一段徬徨、迷茫的大学生活以后,能够很好地进行自我再评价,能够更全面、更客观地认识自己。他们在获得新的自我认识以后,仍然能够保持自信心,主动地调整自己,积极地发展自己。但是,仍有为数不少的同学会产生种种自我评价的偏离。

第一种偏离是自我评价过高。有些大学生在日常学习、生活或交往中,可能会因自己在某些方面显露出的优势而产生过高的自我评价,认为别人不如自己,平时显得自负傲慢,举手投足之间都要表现出自己的独到和高明之处,不顾及他人意愿。希望别人都顺从和赞美自己。这类学生也许并不比别人真正有多少优越之处,但由于他们过分的自负而看不到别人的长处,即使看到了,也喜欢歪曲贬低甚至攻击他人的优越之处。

第二种偏离是自我评价过低。有的大学生进入大学以后,觉得自己才不出众、貌不惊人,又无什么特长,相比他人的多才多艺,自己似乎一无所有,十分苍白,于是变得非常自卑,产生了过低的自我评价。这类大学生总是把眼光聚集在自己的劣势上,把自己的短处和别人的长处相比较,其结果是,在日常学习、生活和交往中缺乏起码的自信心,表现得瞻前顾后,谨小慎微,缩手缩脚,不敢抛头露面,严重影响了自我能力的发挥和自我的发展。从过低的自我评价,消极的心理体验,自我能力发挥受阻到更低的自我评价,往往形成恶性循环,极不利于大学生的身心健康。

第三种偏离是最常见的自我评价紊乱。许多大学生一般都能意识到自己的优点和不足,但往往不能正确地加以对待,尤其是难于把它们都整合到自我的结构中去。想到自己的优点和取得的成绩时就沾沾自喜,忘乎所以;而一旦遭遇挫折或想到自己的缺点和不足时,就颓废沮丧,萎靡不振。自我评价的紊乱往往导致整个心理状态的紊乱,如情绪波动、行为怪戾等。

2 大学生自我评价现状的心理分析

自我评价能力产生于学龄前期,学前儿童在自己的活动中听到成人对别人和对自我的评价,就从这些评价中获得肯定的或否定的情绪体验,进而模仿成人对自己的行为进行评价,最后逐渐形成自我评价的能力,这种能力随着年龄及知识的增长而得到进一步发展。青年期,则是自我评价逐渐接近成熟的时期。目前,在校大学生中百分之九十八以上都处于18—22周岁这一年龄阶段,正处于青年期的上半阶段即活跃阶段。这一阶段中,大学生的自我评价能力得到迅速发展。他们日渐清晰地意识到自己纷繁、复杂、矛盾冲突的内心世界,品味了大千世界的精彩与无奈,并为解决各种矛盾冲突而进行不懈努力。但这一年龄阶段心理发展主要是自我意识发展的特点又决定了他们自我评价能力的发展不是一帆风顺的,必定要经历种种痛苦的思考与抉择,而后日趋成熟。

自我评价能力的发展是自我意识发展的重要标志。青年心理学研究认为,大学生的自我意识发展处于一个特殊的阶段,即不是呈直线上升趋势,而是经历了一个分化矛盾和统一的过

程,这个过程对于青年的心理发展和健康很重要。首先,在自我意识的分化中,以前笼统的“我”被分化成“理想我”和“现实我”,这是自我意识开始走向成熟的标志。其次是自我意识的矛盾时期。自我意识经过分化,使大学生对自己的内心世界和行为,对自己的角色和责任有了新的认识,从而可以促进自我的发展。然而,分化也带来了许多矛盾和冲突,令大学生陷入苦恼和不安之中,如理想自我与现实自我的矛盾,即在对未来的向往和热烈追求中,缺少对于怎样实现理想以及理想与现实之间关系的足够认识;独立意识与依附心理的矛盾,即意识到自己长大了,开始需要别人的尊重、信任、理解和重视,希望能在思想、生活、学习、经济等方面独立,而实际上,由于自身能力的限制,又存在着根深蒂固的依附心理等。这些自我意识的矛盾容易使大学生在思想上、心理上、行为上感到困惑和不适应,从而有可能影响其心理发展和心理健康。但是,从另外一个方面来说,这些分化和矛盾又是很正常的,它可以促使大学生设法解决矛盾,以求最后达到自我意识的统一。凡自我意识发展完善,能够积极创造的的大学生,对“现实自我”的认识就比较清晰、客观、全面、深刻。“理想自我”经过努力也可以达到,他们就可以正确地进行自我再评价,使统一后的自我完整而强有力,既适应社会发展的需要,又有助于自身健康成长。但是,由于各个人心理因素及对客观环境承受力的不同,并不是每个大学生的自我意识都能得到完善的发展和积极的统一,相反,却比较容易出现各种问题,引起自我意识的缺陷,主要表现为自我否定和自我扩张两种类型。其共同特征是自我评价的不正确。

自我否定亦称自我拒绝,是由于“理想我”与“现实我”之间距离太大,难以实现而引起的自我意识缺陷。指主体不赞成自己,不喜欢自己,不能容忍自己的缺点和弱点,抱怨和指责自己。这种人主观上缺乏自我控制能力,心理上常呈现一种消极防御状态,自卑感强,自信心少,极易悲观失望,在现实生活中就表现为自我评价过低。这种过低的评价会使主体怀疑个人潜力,阻止其对生活的憧憬和追求,引起严重的情感损伤和内心冲突,也可能给社会带来损失。对此,心理学家柯里指出:“如果一个人看不到自己的价值,只看到自己的不足,什么都不如别人,处处低人一等,就会丧失信心,产生厌恶自己并否定自己的自卑感……”^②由自我否定到自我厌恶最后甚至走向自我毁灭,这类人往往会因不喜欢自己而不喜欢别人,属于“我不好—你好”或“我不好—你也不好”型人际交往模式和生活态度模式。

自我扩张属于过度的自我接受或自我认可型。即对自己的肯定评价过高,常以幻想的我即理想中的“我”代替真实的“我”,其自我意识带有白日梦的特点。这类人盲目自尊,爱慕虚荣,骄傲自满,常常对自己提出过高的要求,承担无法完成的任务,因而容易导致失败。同时,过高的自我评价易与他人评价发生冲突,陷入“我好—你不好”型人际交往模式中。对此,柯里指出:“如果一个人只看到自己比别人好,别人都比不上自己,这样就会产生盲目乐观情绪,自我欣赏,自以为是,因此就不能处理好人际关系,调动主客观双方的积极性,而且还会遇到社会挫折,产生苦闷。”^③

3 自我评价的调整

自我评价以其方式的不同,可以激发或压抑人的积极性,无论过高还是过低都是不符合心

② 转引自时蓉华(编著),1989.现代社会心理学,107.华东师范大学出版社(沪)。

③ 同本文②。

理卫生的,都不利于大学生的心理健康。要调整不当的自我评价,需要做到以下几点:

(1)成功地把握自我,即要树立正确的认知观点,要认识到人有所长亦有所短,有成功就会有失败,要充分发挥自己的潜力和优势,按照自己的个性特征、自己的理想及社会的需求来塑造自己,改造自己。

(2)积极地悦纳自我,即自我接受、自我理解、自我负责。人应该有好的感觉,悦纳自己,这是自信、自尊、自爱、自立的前提,但不应自以为是,狂妄自大;应该谨慎谦虚,严以律己,但不是自贬自抑,妄加否定。

(3)确立合理的评价参照系和立足点。寻找适合自己的评价标准,对大学生来说非常重要。若以弱者为参照则会自大,而以强者为标准则可能导致自卑。正确的做法则是立足于自己的长处,建立起自信心,明了自己的短处,扬长避短。在困难时多看期望和成绩,以增强勇气;在成功时则应多发现缺点,以再接再厉。

(4)培养健康的人格品质,如自信不狂妄,谦虚不自卑,乐观而不盲目,克己而不过分等。