

# 促进大学生自我认识的社会工作介入路径探析

■ 姜振华

(中国青年政治学院 社会工作系 北京 100089)

**【摘要】**大学生对自我的认识具有不稳定性、矛盾性、片面性等特点,因而容易产生内在自我冲突和自我认识的混乱,继而引发身份感缺失、目标感模糊、意义感丧失的问题。对大学生自我认识的社会工作介入有助于大学生准确自我定位、合理规划未来、克服自我认识的各种偏差。促进大学生自我认识的社会工作介入有以下三个特点:强调以学生为中心,注重提升学生自我认识的能动性和积极性;让学生在学习情景中实现对自我认识的感受、体悟、认知和检验;通过各种反思性活动让学生获致对自我认识的深层次理解和对自我的重新建构。构建学习成长共同体、推动学生的良好互动是促进大学生自我认识的关键;利用体验式学习循环模式、带领学生进入“体验-反思-领悟-实践”的学习循环圈是促进大学生自我认识的有效策略;培育社会资本、促进学生信任互惠关系的建立是促进大学生自我认识的动力;赋权增能、提升学生自我认识的信心与能力是促进大学生自我认识的有力保障。

**【关键词】**大学生 自我认识 社会工作介入

DOI:10.16034/j.cnki.10-1318/c.2020.03.014

## 一、问题的提出

大学生涯是大学生人生发展的重要阶段,随着生理和心理的逐渐成熟、社会阅历的增加、人际关系网络的扩大,大学生的自我意识不断增强,对于自我认识也有了强烈的渴求和愿望。然而,大学生自我认识的过程是一个矛盾分化和统一的过程,具有不稳定性、矛盾性、片面性等特点,在这一过程中容易产生内在自我冲突和自我认识的混乱,继而引发身份感缺失、目标感模糊、意义感丧失的问题。大学生校园生活适应不良(挂科、人际关系冲突等)、缺乏自我规划和自我管理能力、网络成瘾等问题则是自我认识不足和混乱的外在表现。由于不能理性而全面地认识自己,在面对学业压力、人际沟通不畅、情感失败、求职不顺等人生挫折时,大学生常常会产生自我认同危机,造成身份感缺失。在市场化、信息化和全球化的复杂社会背景下成长起来的大学生,必然要面临激烈竞争意识的冲击、多元文化价值冲突的影响、虚拟网络生活的诱惑,从

收稿日期:2020-03-05

作者简介:姜振华,中国青年政治学院社会工作系副教授,社会学博士,主要研究基层社会治理、青年社会组织、青少年社会服务。

而产生自我与社会关系认识的偏差,加之缺乏自我调控的方法,导致目标感模糊。缺乏明确的人生目标,找不到生活的方向,大学生常常会陷入人生意义感丧失的困境。近两年流行的以“颓废、挫败、自嘲”为主题的“丧文化”正是青年人“孤独、无聊”这一现代病的典型体现。

自我认识对于大学生的成长和发展具有重要意义。良好的自我认识有利于大学生的身心健康、心智成熟、人格发展和社会适应,全面而客观的自我认识有助于大学生准确自我定位、合理规划未来、克服自我认识的各种偏差;积极的自我认同和良好的自我概念能够为大学生培养正确的价值观、提升心理健康水平、构建和谐自我提供心理基础和动力。发挥社会工作方法的专业优势和特点,对大学生的自我认识开展社会工作介入,能够促进大学生自我认识的全面、理性和健康发展。本研究以中国青年政治学院《自我认识与成长》的课程实践为例,尝试从专业社会工作介入的视角,探讨多层次、多维度促进大学生自我认识的内容、方法和路径。本研究运用定量研究和定性研究相结合的方法,在采用实验研究法分析介入效果的基础上,重点采用观察法、访谈法,通过收集、分析定性研究获得的一手资料和学生的反思性日记、课程作业等文献资料,探讨社会工作介入策略与方法能够促进大学生自我认识的内在机理和运作机制,以形成对促进大学生自我认识路径的规律性认识。

## 二、促进大学生自我认识的社会工作介入内容

中国青年政治学院社会工作系自2014年开始面向社会工作专业的大一新生开设了《自我认识与成长》课程。为了响应共青团改革,聚焦团干部教育的主责主业,中国青年政治学院自2016年起实行改革,剥离了本科学历教育,自2017年开始停止招收本科生,因此,社工系仅面向2014年—2016年的三届本科生开设了《自我认识与成长》课程。课程分为12个单元,共计36课时,课程的目标旨在促进学生的自我察觉、自我分析、自我认知和自我调节,提高学生自我认识的知识与能力,为学生的自我认识与成长提供专业与情感支持。该课程采取了小班制(每班15人以内)的教育方式,由社工系的教师团队集体备课、集体授课。课程采用了小组工作的专业介入方法,创建一种小组氛围,启动小组积极、正面的动力。

从哲学的角度来看,自我认识是实现自由的重要条件,在教育学的视野里,自我认识是自我教育的前提和基础;随着心理学的建立和发展,自我认识更是成为心理学研究领域中的一个基础和核心性的概念。从广义的角度来看(狭义角度的自我认识可以界定为自我认知),自我认识是指个体在与主客观环境的互动中,通过探索性和发展性的过程,对自身存在状态及对自己同周围世界关系获得的认识。它不仅仅是“主体我”对“客体我”的觉察和认识,而且是内在主观主体与外在客观环境双向互动过程中对自我进行全面而广泛的反映的过程。自我认识是一个多维度的心理系统,其结构性维度包括:自我认知、自我体验和自我控制,内容性维度包括:生理自我、心理自我和社会自我,时间性维度包括:过去的自我、现在的自我和将来的自我。

课程根据自我认识的不同内容和大学生自我成长发展的主题,设计了10个主体单元,其中“我的个性与角色”“我的情商与情绪”“我的价值观”三个单元回答“我是谁”的问题,“我的家庭”这一单元回答“我从哪里来”的问题,“高空历奇”“团队合作与领导”“人际关系”三个单元回答“我如何处理与他人的关系”的问题,“职业生涯规划”单元回答“我要到哪里去”的问题。根据自我认识的不同层面,介入的内容可以划分为三个层次:我眼中的我、我眼中的“他人眼中的我”、他人眼中的我。在“我的个性与角色”这一单元中,通过“人生之盾”“人生之轮”的课程

作业与实践活动,让学生去分析和认识我眼中的我、我眼中的“他人眼中的我”;“镜中我”这个单元帮助学生认识他人眼中的我。自我认识的核心课题是构建自我与社会的良性互动关系,因此,介入内容注重帮助学生梳理和澄清三个层次的关系:我与自己的关系、我与他人的关系、我与社会的关系。

大学生的自我认识具有矛盾性,常会出现“纠结”和“拧巴”的状态,具体表现在“个体理想自我与现实自我的矛盾、自尊与自卑并存的矛盾、主观上想独立而客观上仍依赖的矛盾、渴望交往与自我封闭的矛盾等”<sup>[1]</sup>。本课程的社会工作介入通过自我整合帮助学生认识不同层次的自我:理想我和现实我,过去的我、现在的我和未来的我,使学生学会处理知与行、情与信的矛盾,从而使冲突、矛盾的自我认识向和谐、整合性的自我认识转变。大学生在自我认识的发展过程中会有一些偏差、失误和障碍,“如过度的自我接受和自我拒绝,过重的自尊心和自卑感,过强的自我中心和从众心理,过分的独立意识和逆反心理”<sup>[2]</sup>。社会工作介入的内容旨在帮助大学生学会运用辩证思维,理性分析自己的优点和缺点、资源和限制,学会自我接纳,调节情绪,提高自我控制的能力,探索认知自我、情绪自我和意志自我,从而使偏差性、主观性的自我认识向全面性、客观性的自我认识转变。

由于课程组仅能面向三届本科生开设《自我认识与成长》课程,因此在介入效果的评估上无法获得全面和最新的数据,在此仅以2014年的评估数据为例来反映介入的效果。虽然2014年的数据缺乏时效性,但是该数据能够在一定程度上呈现社会工作介入的效能,有助于我们加深对大学生自我认识的社会工作介入重要性的认识。在2014年第一次开设课程之时,课程组采用了实验研究的方法,对课程介入的客观效果进行了评估。为了评估学生参与《自我认识与成长》课程前后的效果变化,课程组采用了前后测的设计;同时,为了更好地控制无关因素和成熟因素对课程效果的影响,研究还采用了对照组和实验组进行对比研究。课程的主要目标是帮助学生提升自我认知和自我调节的能力。课程组采用“自尊”量表和“自我接纳”量表来评估学生自我认知方面的变化;采用“大学生情绪管理量表”和“大学生人际关系量表”来评估学生自我调节能力的发展变化。为了控制成熟因素和其他无关变量的影响,保证学生前后测的变化确实是由自我成长课程的开展引起的,我们计算了对照组实验组前后测的差值,并对差值进行T检验,结果如下表:

实验组和对照组前后测差值的 T 检验结果表

		自尊	自我接纳	情绪管理	人际关系
实验组	M	1.91	2.84	5.07	2.50
	SD	3.58	4.18	12.95	4.58
对照组	M	0.42	0.80	0.54	0.23
	SD	3.91	3.10	8.92	3.64
	T	2.586*	3.594***	2.646**	3.575***

从表中可以看出,实验组学生通过学习自我成长课程,在自尊、自我接纳、情绪管理、人际关系量表的后测得分比前测得分均有提升,且在四个方面前后测的差值均显著高于对照组。也就是说,社会工作对于学生自我认识的介入确实提升了学生的自尊水平、自我接纳,学生有了更好的情绪管理能力和更和谐的人际关系。

### 三、促进大学生自我认识的社会工作介入特征

#### 1. 主体性

大学生的自我认识是一个自我探索、自我实践和自我发展的过程,是在不断经验、感受、体会、认知和学习的过程中获得对自我全面认识的过程。社会工作对大学生自我认识的介入必须以学生为中心,建立师生之间、学生之间的平等关系,注重提升学生自我认识的能动性和积极性,培养学生在自我认识介入过程中的主体性,激发学生认知自我、体验自我、控制自我的兴趣与动力,发挥其在自我认识中的主动性和创造性,提升自我认识的效能。主体性不仅内含主体的自主、自为、选择和创造性等思想行为特征,而且是对主体以此为手段追寻事物合规律性与合目的性的理论自觉、思想认同和行为信奉状态的现象描述<sup>[3]</sup>。强调大学生自我认识的主体性,不仅使大学生能够形成自我认识的自觉性,而且能够引导和促进大学生在认识、反思与改变的基础上完善自我,获得自我发展的强大内在精神动力和价值基础。

教师作为小组工作的工作员,扮演的是引导者、陪伴者和支持者的角色,注重关照小组成员的个性差异、成长经历和自我认识的需求,充分挖掘成员的潜能,引导组员成为自我认识的主体并全身心投入小组活动。通过沟通和体验活动中观点的碰撞、情感的激荡、行动的自觉,激发其自我认识的知识反思、情感体验和行为改变。例如在“情绪管理”的环节,通过“情绪大富翁”的游戏,让组员以讲述生活故事的方式来表达自己内心情绪的感受,在彼此鼓励、支持和相互反馈的基础上,运用头脑风暴的方法,讨论和总结情绪调节和学习与负面情绪相处的方法,并学会在实际生活中运用和实践情绪管理的方法。

#### 2. 体验性

小组工作以“体验式学习”为介入理念,创设各种学习情景和氛围,带动组员参与、互动和体验,实现对自我认识的知、情、意、行的亲身经历、充分感悟与实践检验。体验式学习强调学习的体验性,认为知识来源于实践中通过亲身经历获得的直接经验。学习者在真实的生活世界或身临其境式的学习情境中去感受、体悟、认知和检验,通过体验和实践相结合的方式,获得知识、技能,转变态度和行为,内化情感和价值观念。体验式学习的突出特征包括情景丰富性、自主参与性、情感体验性与学习效果的渗透性。

体验式学习的关键要素之一是构筑直接经验,因此,小组工作的介入方式就是在课堂中创设多元化的学习情境,设置热身游戏、情景模拟、角色扮演、案例讨论、高空历奇等活动方式,营造令人全情投入的学习氛围。利用趣味性、生动性、直观性、刺激性的情境化学习,让组员在学习情境中亲身体会,开放各种感官通道,学会用眼去看、用耳聆听、用嘴诉说、用手操作、用脑思考、用心感悟,引导组员的身心与外在的情境产生互动,提高学习的投入度,实现激发情感、活跃思维、促进感悟的目标,从而觉察自我、理解他人、感悟关系、建构自我,学会在体验中去实现自我认识和自我成长。例如,“价值观大拍卖”通过情境模拟的方式让组员梳理和澄清自己的价值观;“人际七彩带”通过角色扮演的方式让组员实际操练如何与家人正确沟通;高空历奇中的“空中断桥”挑战了组员的心理极限,让组员学习如何克服心理恐惧、战胜自我;“家庭关系雕塑”让组员用身体语言感受家庭成员的互动关系模式;“过河”的案例分析和讨论,引入复杂和有争议性的问题情境,让组员在选择、陈述和相互辩论中,澄清自我的婚恋观。

#### 3. 反思性

吉登斯指出:自我认同是“个体依据个人的经历所反思性地理解到的自我”<sup>[4]</sup>,也就是说,自我认同来源于个体反思性的实践活动。组员在小组工作中的自主性参与是一种关于自我认

识的实践性活动。这种实践活动应当具有反思性,只有将直接经验与观察反思密切结合,对经验进行理解、体悟、解释和总结,才能从感性认识上升为理性知识,从而实现对自我认识的深层次理解和对自我的重新建构。因此,组员的体验式学习作为一种反思性学习实践,是以具体经验和反思观察为基础进行的学习。组员在各种情景性的学习活动中,结合具体的经验,对自我认识所涉及的相关因素(如个性角色、人际关系、情绪、价值观等)进行审视、思考、探究和改进,实现自我观察、自我分析、自我诊断和自我剖析。

工作人员主要采取了两种方式引导组员反思,并对具体经验进行概括、归纳和提升。一是自我反思,组员在每次活动后需撰写反思性日记,对小组活动进行反思性回顾和总结,重点剖析印象深刻的体验对自己带来的认知上的改变和情感上的触动。例如,在高空历奇反思日记中,有的组员总结了选择体验项目过程中的感悟:“只有在重要性和意义上确立共识,我们心态才能从‘为何’转移至‘为何不可’,从而全力面对。”二是合作反思,工作人员提出引导反思的问题,组织组员共同讨论和分享,组员彼此之间通过观点的碰撞、交流和启发,共同对具体经验进行反思总结。例如,在完成家庭关系雕塑之后,提出引导反思问题:“你有什么新的发现?你觉得自己的家庭是怎样的?你希望这个家庭的关系有怎样的改变?你希望自己做什么促成这种改变?”

## 四、促进大学生自我认识的社会工作介入路径

### 1. 构建学习成长共同体是促进自我认识的关键

社会学家查尔斯·泰勒曾经强调“个人只有在社会关系中,在与其他人的参照关系中,才能真正发现和界定自我”<sup>[5]</sup>。因此,大学生的自我认识是在一定的社会情境下,借助他人的帮助,通过群体的协作活动而实现的主动建构自我的过程。网络化和信息化虽然有助于人际沟通的便利性,但是也导致虚拟互动关系的浅表化与碎片化,伴随着电子媒体成长起来的大学生常常缺乏与同龄人的深入交流和沟通,内心充满孤独感和空虚感。构建学习成长共同体是促进大学生自我认识的关键,它是大学生建立良好互动关系、融入集体、疏导情绪、增长能力的学习平台和成长情境。共同体内有一致的行为规范、互助互信的文化氛围、较强的群体凝聚力和群体意识,成员相互理解、彼此支持、信任包容,在情感互动、交流、沟通、讨论的过程中致力于寻找新知,建构意义,形成情感和认知的互融共生关系。

小组工作的介入方式即帮助大学生构建自我认识的学习成长共同体,通过确立小组契约形成团队规范,通过各种小组活动促进组员的人际互动,通过情境化的体验学习增强组员的理解和感情,使组员在自然、轻松、温暖、平等、真诚的人际关系氛围中,学会分享、接纳、展示自我,形成共鸣和反思。在反思日记中,组员们表达了在团队中学习的感受:“让我极度放松、自然、毫无压力感”,“这种轻松、活泼、开放的气氛让我能够不加掩饰地表达自己内心的感受”,“让人感到温暖,也能让人深层次地发现自己的真善美,小伙伴们非常有爱的、打开心扉的交流总会让人燃起一种对生活的热爱”。学习成长共同体内组员的交流与互动是组员互为主体性的过程。在主体间性的平等交往、反思实践中,组员相互作用,彼此开放,相互影响,共同成就。学习成长共同体内的学习交互行为是组员在“沟通理性”的基础上实现的学习沟通实践,组员之间的沟通符合哈贝马斯所提出的“真实性”“正当性”“真诚性”三原则,这种交往实践是促进大学生自我认识的关键。

### 2. 利用体验学习循环模式是促进自我认识的有效策略

20世纪80年代,美国的组织心理学家库伯(D. Kolb)吸收杜威、罗杰斯等人的合理思想,提出了著名的“体验式学习循环模式”。在库伯看来,体验式学习要经历4个阶段:(1)具体体

验。学习者在真实情境中活动,获得各种知识,产生相应感悟。(2)观察、反思。学习者回顾自己的经历,对体验进行分析、反思。(3)抽象的概念化。学习者把感性认识上升到理性认识,建构一种理论或模型。(4)主动检验。学习者新的情境中对自己的理论假设进行检验<sup>[6]</sup>。如果在主动检验(又称“行动实践”)阶段发现了新问题,则学习过程又开始了新一轮的循环,从而实现从对直接经验的体验反思到间接经验的创造转化过程的循环往复。利用体验式学习循环模式,带领大学生进入“体验-反思-领悟-实践”的学习循环圈是促进大学生自我认识和成长的有效策略。

体验学习循环模式在小组工作介入中的运用主要体现为以下四个阶段的循环往复:第一,创设情境,投入体验。工作者创设多元化的学习情境,让组员投入到各种体验性的学习活动中,对自我认识的各项课题获得具体经验。在每次的小组活动之后,工作者都会提出一个问题:“你在这个游戏(活动)中的感觉是什么?”情境化的学习体验不仅可以刺激组员的各种感官,激发相应的情感直觉,而且可以促进组员在情境中发现问题,谈出感觉。第二,积极引导,反思自我。工作者采取启发、提问、讨论等方式,启动组员个体的内省式反思和组员之间的主体间性协作反思,学习自我认识的实践性智慧和经验。第三,沟通合作,重构自我。工作者致力于推动组员进行以对话为引领的沟通学习实践,实现个体向他者的开放,达成相互的尊重、理解与合作。通过沟通合作,组员对观察反思的内容进行理解、吸收、整合和提炼,改造和重组原有的关于自我认识的经验(知识、技能、态度和信念),学会正确、全面、客观地认识自我,重新建构关于自我的经验和知识。第四,主动实践,自我成长。工作者鼓励组员将学习中积累的经验、升华的理性认识运用于自我认识与成长的日常生活实践,对学习到的知识进行检验,指导行为,解决问题,建立自我与社会的良性互动关系,进而实现自我成长。

### 3. 培育社会资本是促进自我认识的动力

学习成长共同体的建立、维系和巩固以及共同体内部的对话性合作有赖于群体内部社会资本的形成与培育。普特南指出:社会资本指的是社会组织的特征,诸如信任、规范以及网络,它们能够通过推动协调和行动来提高社会效率<sup>[7]</sup>。社会资本能够促进共同体集体行动的达成和合作的维持,为群体的行动提供便利。群体社会资本的形成是学习成长共同体的建构和体验学习有效循环的强大动力和催化剂,它为共同体内部成员的自主性参与和反思性学习实践提供了合作学习的行动模版,催生孕育了信任、合作、互助的价值观与美德。社会资本有助于共同体内的成员通过相互的学习、彼此的支持、经验的借鉴来形成正确的自我概念,汲取学习的资源,获得情感的支持。

社会资本的核心构成要素包括关系网络、规范和信任。小组工作介入共有12节,为组员提供了密集互动的有利条件,热身游戏、各种情境化的学习体验活动使小组成员从陌生走向熟悉,从封闭内敛走向开放外露,从身体的投入到心灵的体验,组员们在各种活动的参与、投入与体验中建立了密切的互动关系网络。小组建立初期制定的小组契约为组员达成一致行动提供了行动的规范,这些契约的内容通常是对参与的纪律、参与的投入程度、人际沟通的原则等进行规定,“按时守约、全情投入、理解包容、倾听接纳、保密”等往往是各个小组制定的小组契约中出现的高频词汇。在小组活动进行的过程中,组员们在密切的互动中形成了互助合作的群体规范,彼此学习,相互理解,相互支持。组员能够通过观察、学习他人的优点,通过分享生活体验增进感情,通过共同完成任务加强合作。有的小组成员谈到了向他人学习的重要性:“要学会欣赏别人的优点,从他们身上我发现了自己不具备的特点,要好好向小伙伴学习,不能只活在自己的世界里”。组员们在共同体内感受到了“同学之间相互关爱、相互鼓励的浓浓友情”。通过共同体内互动关系网络中有意义的对话、交流、分享、讨论与辩论,组员之间形成了信任关系,进一步强化了彼此的合作、自我的表露、对他人的理解和包容。自我认识的小组活动有很多涉及个

人成长相关的较为私密的话题,对这些话题的分享需要建立于温暖、安全、信任的群体氛围。有的小组成员谈到了信任对于情感表达的作用“信任让我们敞开心扉表达自己,同时敞开心扉接纳不同的人。”

#### 4. 赋权增能是促进自我认识的保障

大学生在自我认识过程中会有一些偏差、失误和障碍,如对自我的否定、对人际关系的疏离以及在学业、生活、感情等方面不可避免会经受的挫折,这些都会导致自我认识的各种矛盾,产生自我内在冲突和自我同一性危机,令大学生无法全面正确认识自己,容易产生消极情绪,缺乏自信心和掌控自我生活的权能,从而产生自我认识的“无权感”或“弱权感”。赋权增能的社会工作介入理念可以提升大学生正向的自我概念及自我认知,增强其自信,使其获得自我认识的资源、能力和力量。赋权增能的介入方式强调大学生具有自我认识的潜能和优势,赋权是大学生自我赋权,他们自身在自我认识过程中具有自主的权利和责任,增能主要是挖掘和激发其自身的潜能,激发其学习的兴趣和积极性,提升自我认识的能力,因此赋权增能是促进大学生自我认识的有力保障。

作为工作员的教师和学生建立了平等的合作伙伴关系。工作员在小组活动中对自我认识的相关知识除了简短讲解之外,更多的是积极鼓励、支持、肯定、激发组员的内在优势和力量,为其提供一个可以释放自我的权能空间。有的组员在这种与工作员平等轻松的关系中提升了自信“原来的老师刻板和严厉,造成我有见到老师害怕的阴影,这就加深了我的不自信,不敢表达。自我成长课的老师不像以前所接触过的老师有距离感,更像是朋友,我完全感觉不到来自于老师的压力,课上轻松、有趣,也更能让自己放松了”。学习共同体内组员之间平等、民主、互助、开放的关系和温暖、轻松、自由的学习氛围也能够让组员获得积极正面的体验和情绪感受,提高了向他人学习的动机,有助于提升集体效能感,培养自身的积极情感,从而增强组员在群体内的影响力。

赋权增能的介入方式是根据大学生自我认识的需求、问题、观念和态度,帮助其在体验式学习的动态过程中,引导他们自主学习、自主探究和自由创造,学习自我认识的相关知识、方法和技巧,从而获得不同层面的增能。首先是自我认识的知识和能力的提升。通过相关知识的讲解、技能方法的训练、心理测试和引导总结等方式,提升组员自我认识和分析的能力、情绪管理能力、人际沟通能力、团队合作能力、树立正面积积极观念和态度的能力、整合自我的能力和规划职业生涯的能力等。在技巧的训练、经验的反思和行动实践中不断提高自我知觉、自我观察、自我表达和展示、自我分析、自我体验、自我监控和自我发展的能力。其次是自我效能感的提升,同时也是自尊和自信水平提升的过程。在平等性的关系对话、体验性的情境学习、反思性的学习实践中,组员有了正面积积极的体验,自我潜能得到开发,自我认识的能力不断提升,因此,获得了更好的自我感受、自我价值感及自我效能感,实现了心理上的赋权增能。

## 五、总结

现有关于大学生自我认识研究的内容主要集中在两个方面:一是从理论层面讨论改善自我认识的方法和对策,着重从学校氛围创设、教师教育引导、学生自我教育等方面分析培养良好自我意识、提升自我认识能力的途径、方法以及纠正自我认识偏差的应对策略。二是从团体心理辅导层面对大学生自我认识的介入和干预研究,大多采用实验研究的方法探讨如何运用团体心理辅导的方法对自我认识的相关主题(自我探索、自我接纳、自我同一性、自我和谐等)进行介入与干预,研究内容主要集中在辅导方案的设计、辅导过程、效果评估及相关讨论。上述研究

主要是从心理健康教育和思想政治教育两个研究视角展开的,它们对于如何促进大学生的自我认识积累了较为丰富的研究成果,但是也存在一定的不足之处。关于改善大学生自我认识的方法和对策研究,主要呈现为理论探讨和文献研究,聚焦于应然层面,缺乏对方法和策略效果的实证研究;关于对大学生自我认识的介入和干预研究,聚焦于心理自我的观照,缺乏从更为整全性和综合性的角度对自我认识的介入研究。专业社会工作能够吸收和借鉴团体心理辅导和思想政治教育工作的理念、知识与方法,也能发挥专业优势和特色,从整合性、经验性、全面性的角度开展对大学生自我认识的介入研究。

与思想政治教育关注大学生自我认识教育的机制、条件和氛围不同,专业社会工作对大学生的自我认识介入更加强调介入的策略、方法和效果,注重突出大学生自我认识的主体性。社会工作可以运用专业的介入方法,将大学生的自我教育和专业社工的引导相结合,注重建立专业社工与大学生的平等合作关系,为大学生的自我认识创造良好的社会互动氛围,搭建大学生自我认识的自助互助支持网络,以情境性、体验性的方式激发大学生参与自我认识的积极性、主动性和反思性。在大学生自我认识过程中,专业社工扮演了赋能者与教育者的角色,一方面通过氛围的营造、情景的创设、实践的提供,协助和引导大学生在各种体验性的活动中去分析自我、评价自我、反思自我,从而激发大学生自我认识的信心,帮助大学生学会自我接纳与自我认同;另一方面通过角色分析、价值观探讨、情绪管理、人际沟通、团队合作等知识的讲解与训练,让大学生学习各种关于自我认识的知识、方法与技巧,提升大学生自我管理和自我发展的能力。

与团体心理辅导从微观的心理层面的介入不同,专业社会工作对大学生自我认识的关照和介入更加宏观,能够从多维度和多角度去促进大学生的自我认识,不仅关注大学生的“生理自我”“心理自我”,更加关注“社会自我”,将大学生的自我认识放置在微观、中观、宏观的生态系统里去作全面的审视和考察。社会工作介入的内容更加全面而综合,从个体分析与评价、家庭生活、团体生活、职业生涯规划等各个层面,让大学生对于“人与己”“人与他人”“人与社会”等各种关系有了更为清晰和深刻的认识,从而能够做到识己、识人和识世。社会工作的介入不仅有结构性的视角,也注重从时间的维度去促进大学生的自我认识与成长,从“过去的我”“现在的我”“未来的我”等层面去引导大学生对自我认识进行反思、检视和整合,澄清自我认识的矛盾与模糊之处,克服关于自我认识的偏差认识和不良倾向,树立清晰而明确的人生发展目标,重新建构人生的意义,从而帮助大学生寻找到大学生涯中的身份感、目标感和意义感。

### [ 参 考 文 献 ]

- [1]曹榕 钱森华《浅谈生命教育中大学生自我意识的培养》,载《读与写杂志》2018年第6期。
- [2]郭文奇《大学生自我意识发展的障碍及塑造途径研究》,载《兰州教育学院学报》2015年第5期。
- [3]张正瑞《“主体性”与“思想政治教育”相关概念思辨》,载《求实》2014年第6期。
- [4]安东尼·吉登斯《现代性与自我认同》,赵旭东 方文译,北京:生活·读书·新知三联书店1998年版,第275页。
- [5]俞可平《社群主义》,北京:东方出版社2015年版,第62页。
- [6]庞维国《论体验式学习》,载《全球教育展望》2011年第6期。
- [7]罗伯特·帕特南《使民主运转起来》,王 列 赖海榕译,南昌:江西出版社2001年版,第195页。

(责任编辑:任天成)