

题 目： 《分析我的自我同一性认知之路》

作者姓名： 赵国华

作者学号： PB24061302

学院/班级： 信息科学技术学院 24 级 4 班

撰写时间： 2024. 12. 7

分析我的自我同一性认知之路

赵国华

【摘要】通过用 Erikson 和 Marcia 的自我同一性理论，分析了作者本人的自我同一性认知之路，得出了作者自我同一性认知之路的最大影响因素是环境变化与个体性格的相互作用，面临的巨大阻碍是格局变化带来的不连续性和信息闭塞的连续性。最终给出了转变心态、学会接受自己 and 实践突破的建议。

【关键词】自我同一性, 个体与环境, 接纳与突破

引言

作为第一节心理课上提出的核心问题，“如何更好地认识自己”是我对步入大学的自己的叩问。当失去过去数年固有的惯性牵引之后，对自我的认知进入到更自由却也面临更多风险的阶段。故而决定以 Erik Erikson 提出的自我同一性理论和 James Marcia 提出的自我同一性状态模型为基础，回顾并分析我的自我同一性认知之路以及结合自身经历给出相应建议。

（一）自我同一性理论概述。

Erikson (1950) 认为，自我同一性是“个体在过去、现在和未来这一时空中对自己内在的一致性和连续性的主观感觉，是个体在特定环境中的自我整合”。

Marcia (1966) 提出自我同一性状态模型，以探索和承诺两个维度为基。她根据探索和承诺的不同组合，区分了四种状态：已经通过探索做出了稳定承诺称为同一性达成 (achievement)，没有经过探索就形成了承诺称为同一性早闭 (foreclosure)，正在进行探索但还没有形成承诺称为同一性延缓 (moratorium)，既没有经历探索也没有形成承诺称为同一性扩散 (diffusion)。

（二）不同阶段下我的自我同一性状态。

1. 童年阶段（5-11 岁）：同一性扩散。该阶段的我对未来没有明确的承诺，也没有积极的探索，时间与精力集中在短期事件。与此同时我在模仿身边人的普遍行为，其中包括不良学生以及母亲口中经常夸赞的乖乖女，尽管这看起来是截然不同的形象。
2. 初中阶段（11-15 岁）：同一性早闭。该阶段的我受到学校语境的强力感召，重塑了自我的价值观念。此时我接受了学校给予的宏大理想，决心投身航天报国梦，并辅之以极其严苛的自律行为。但这份强硬的承诺背后并没有深入且持久的探索。
3. 高中阶段（15-18 岁）：同一性早闭与同一性扩散并存。随着我的学习状态与之前存留的对未来的强硬承诺错位，我开始尝试了解更多信息，但苦于没有合理的信息渠道和外界指导，我没能重新确定自己的人生目标，只能把承诺放置在中长期的目标“高考成功”上。该阶段的我因这种承诺的压力持续努力，但会因为相应的无意义感陷入内耗。
4. 大一阶段（18 岁至今）：同一性延缓与（广度探索与深入探索）。高考失利击碎了我过去被施予的同一性早闭状态，迫使我真正坦诚地面向自我。这一阶段我开始以自己的兴趣和时代的热点两方面为基探索自己人生的意义所在，目前还处于有大致方向但无具体路径的阶段，且无法给出对个人能力与潜力的准确评估。

（三）不同阶段我所处的主要环境。

1. 童年阶段（5-11岁）：家庭（西部偏远身份贫困县的城乡结合部）、小学（前身为特殊教育学校，后改为公立普通学校和特殊教育学校结合，学生多来自城乡结合部或农村）。
2. 初中阶段（11-15岁）：家庭、初中（市重点初中，强调纪律、自省和集体主义，类似军事化管理）。
3. 高中阶段（15-18岁）：高中（省重点高中，强调自由、多元，学生多体现个人主义）。
4. 大一阶段（18岁至今）：科大（理工类高校）

一、影响我的自我同一性认知的最大因素：环境变化与个体性格的相互作用。

Erikson 认为同一性发展即个体与环境间持续的互动过程，为了确定同一性选择是否符合个人和社会需要，个体会进行持续的评估和尝试过程。这也与我的自我同一性认知之路不谋而合。

根据 Murden, F (2021) 提出的的镜映思维，我们会有意识或无意识下对别人的行为进行观察、模仿、理解和重复，这与我们的大脑里的镜像神经元有关。这可以解释我在童年时期对截然不同的两种人的效仿。

初中和高中的环境变化对我的影响可以概括为“拓宽”和“收窄”两个部分。受到学生身份的限制，我所经历的环境变化虽然呈现螺旋上升的态势，但是依然局限在“学校”。而学校环境的单一使得我作为学生不必去面对和思考自我同一性包含的大部分问题，如道德、价值观等（罗爱民，2016），所以我会拓宽视野、摆脱原有的自我认知状态之后，再次受到新的环境的影响，选择符合学校中主流价值的“承诺”，从而达到同一性早闭的状态。同时，由于鼓励反自我关注的学校环境能促进同一性积极发展，而难以改变的学校环境会降低个体自主寻找承诺的积极性（Madjar & Cohen-Malayev, 2013; Meeus, Iedema, Helsen, & Vollebergh, 1999）所以当我由初中纪律严苛的环境进入高中宽松自由的环境之后，我对自己过去持有的承诺不再深信不疑，但因为得不到合适的指导去寻求真正的目标而产生无意义感。

进入大学之后我转变为同一性延缓状态，这一阶段的环境影响可概括为“塑造”与“被塑造”。首先，当我破除同一性早闭状态，不再全盘接受环境赋予的目标，就会面对随之而来的自我定位问题。因为个体会根据社会反馈确认自己的同一性标准是否偏离，并确定未来发展内容（Luyckx et al, 2008）。而我选择不被塑造也就意味着不能时刻得到正向反馈。其次，大学属于学校与社会的接轨过渡期，我要考虑的不只是学习成绩等单一因素，也要探索自己对于道德、金钱、社会身份等等更多现实因素的认知，而这些在我过往的自我同一性之路上依然处于盲盒状态。

二、我的自我同一性认知之路上的阻碍：格局变化带来的不连续性以及信息闭塞的连续性。

从我十八岁之前的生活环境可以看出，由于身处经济不发达地区的贫困家庭，我能接收到的信息和引导相对有限，这也使得我失去了很多探索的机会，对于自我

同一性的认知过程不完备。

与此同时，当我进入新的环境拓宽世界的边界之后，格局的变化过于剧烈，这使得我难以在此刻的自己和过去的自己之间建立联系，也难以形成对自我的一致连续的感受。过去很多在我看来是个人优点的特质变成了缺陷，很多在我看来平凡的特质成为了为数不多的闪光点。这种过去与现在的错置使得我难以为将来的自己选择方向。

除此之外，尽管外部环境发生了很大的变化，但我能够获取到的信息依然有限。当我身处的环境相对自由，信息的错置就会使得我难以重新给自己定位，也从而在整合过程中出现了了不从心的情况。这也是我可能会由广度探索转为沉浸式探索（随着探索的深入反而开始质疑自己）的原因。

三、我的自我同一性认知之路完善方法：心态的转化——接受与突破

回顾自我同一性认知之路，事实上我一度接近同一性达成的状态，但又因为种种变化开始了新的探索。针对第三点中提到的问题，我将给出相应的两条建议：

1. 接受真实的自我。随着环境的变化必然会出现主流话语的变化，在此过程中接受真实的自己，就意味着融合自己能够融合的，剔除自己不能接受的。这是我基于过往的自己的抉择，整合之后的我也将持有同样的一致性。随着变化与整合越来越多，真实的我也会越来越丰满，未来的我也不需要处于矛盾之中。
2. 突破理论，大胆实践。自我同一性的认知由个人与环境的相互作用决定，信息的获取也不仅仅依靠理论的渠道。当我想要对自己在某方面最真实的评估的话，那就投入实践中去，在实践中看到自己的潜力和可能性。依赖信息一定程度上反映了我追寻既定道路的安全感，但没有完全匹配的信息和完全相同的路径，对自我的认知要在实践中得到。

四、结论：

自我同一性认知之路是变化发展的，这是环境变化与我的性格相互作用的必然结果。故而我将通过接受自我与勇于突破的心态，应对这条道路上出现的挑战，不断完善我的自我同一性认知。

参考文献

- 杨权, 牛更枫, 孙晓军. (2024). 不同自我同一性状态大学生的回音适应行为表现[J]. *心理与行为研究*, 2024, 22(3): 338-345.
- 罗爱民, 张现利, 樊迪, 邱平. (2016). 自我同一性状态与亲密恐惧、自尊的关系研究[J]. *国际精神病学杂志*, 2016, 43(06):1002-1004+1018.
- 李秋生. (2016). 多层次整合视角下的自我同一性发展. *心理学进展*, 6(8), 906-913.
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. W. W. Norton & Company.
- Marcia, J. E. (1966). Development and validation of ego-identity status. *Journal of personality and social psychology*, 3(5), 551.
- Marcia, J. E. (1980). Identity in adolescence. *Handbook of adolescent psychology*, 9(11), 159-187
- Murden, F. (2021). *Mirror Thinking: How Role Models Make Us Human*. People's Posts and Telecommunications Publishing House.

- Luyckx, K., Soenens, B., Goossens, L., Beckx, K., & Wouters, S. (2008). Identity Exploration and Commitment in Late Adolescence: Correlates of Perfectionism and Mediating Mechanisms on the Pathway to Well-Being. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 27, 336-361.
- Madjar, N., & Cohen-Malayev, M. (2013). Youth Movements as Educational Settings Promoting Personal Development: Comparing Motivation and Identity Formation in Formal and Non-Formal Education Contexts. *International Journal of Educational Research*, 62, 162-174.
- Meeus, W., Iedema, J., Helsen, M., & Vollebergh, W. (1999). Patterns of Adolescent Identity Development: Review of Literature and Longitudinal Analysis. *Developmental Review*, 19, 419-461.

检测文献: 分析我的自我同一性认知之路 (免费版)

文献作者:

报告时间: 2024-12-07 21:09:02

段落个数: 1

报告编号: YY202412072109008550

检测范围: 中国期刊库 中国图书库 硕士论文库 博士论文库 会议论文库 报纸库
网友专利库 网友标准库 网友共享库 个人对比库 网页库 百科库



总文字复制比: 11.3%

去除引用文献复制比: 11.3%

去除本人已发表文献复制比: 11.3%

单篇最大文字复制比: 6.7%

重复字数: 353

总字数: 3,111 (不含参考文献)

总段落数: 1 (不含参考文献)

前部重合字数: 74

疑似段落数: 1

后部重合字数: 279

单篇最大重复字数: 208

疑似段落最小重合字数: 353