# 自我认同的定义

来源：网络 作者：繁花落寂 更新时间：2024-06-14

*第一篇：自我认同的定义自我认同是能够 理智 地看待并且接受自己以及外界，能够精力充沛，热爱生活，不会沉浸在悲叹、抱怨或悔恨之中，而且奋发向上，积极而独立。有明确的人生目标，并且在追求和逐渐接近目标的过程中会体验到自我价值以及社会的承认与赞...*

**第一篇：自我认同的定义**

自我认同是能够 理智 地看待并且接受自己以及外界，能够精力充沛，热爱生活，不会沉浸在悲叹、抱怨或悔恨之中，而且奋发向上，积极而独立。有明确的人生目标，并且在追求和逐渐接近目标的过程中会体验到自我价值以及社会的承认与赞许。既从这种认同感中巩固自信与自尊，同时又不会一味地屈从于社会与他人的舆论。健康要有和谐的人际关系，对人际关系有很好的适应能力，他们尊重自己和他人的需要与 情感。

摘自《吉登斯的自我认同理论》

**第二篇：自我概念与自我认同（推荐）**

青年期的自我概念与自我认同

自我概念是个体对自我形象的认知，是一个人对自身的连续性和同一性的认知。对自我的认识包括三种成分：其一是认识成分，即对自己的个性品质特征和独特性的认知；其二是情感成分，即对自身品质的评价及通过自我评价而产生的自尊体验；其三是品行成分，即由认识成分和情感成分而派生出来的对自己行为的实际态度。

自我概念的特点 一个人是否具有适当的自我概念，对个性发展至关重要。

1．自我概念的抽象性日益增强

青年不再运用具体的词语描述其人格特征，而是逐渐运用更加抽象的概念来概括自己的价值标准、意识形态及信念等。

2．自我概念更具组织性和整合性

青年在描述自我时，不再一一引出个别特点，而是将对自我觉知的各个方面（哪怕是相互矛盾）整合成具有连续性和逻辑性的统一整体。

3．自我概念的结构更加分化

青年能够根据自己的不同社会角色分化出不同的自我概念，他们懂得自我在不同的场合可以以不同的面目出现。

自我概念认识水平提高的主要途径

1．自我探索是自我认识发展的内动力

主动自我关注和自我探索是构成自我认识发展的内在动力。青年期有意识地通过日记等方式倾述自己的内心活动，描绘自我的情绪、情感体验，评价自己的个性特征和行为表现，以提高自我认识水平，并通过各种学习方式寻求对自我特征和表现的解释等。

2．透过他人对自己的评价来认识自我他们关注他人对自己的评价，并能够综合评价以提高自我认识。可以说，认识自己的过程，也是通过来自他人的评价而发展起自我概念的过程。他们更注重教师、同学和家长对自己的评价。来自周围的这些重要人员的积极或消极评价，会激起他们强烈情感反应，也会巩固、增强或者动摇他们对自己的认识。这些评价的影响作用不可低估。

通过他人认识自己的途径，主要是通过把自己与同龄伙伴作比较，并与这些人产生心理上的认同感，进而加深对其自身特点的认识和了解。

艾里克森提出，自我同一性的确立和防止社会角色的混乱是青年期的发展任务。自我同一性是关于个体是谁、个体的价值和个体的理想是什么的一种稳定的意识。每个人在青年时期都在探索并尝试去建立稳定的自我同一感，即自我认同感。

自我同一感的确立 艾里克森认为青年期自我同一感的确立是自我分化和整合统一的过程。

1．自我分化是把整体的我分化为” 青年期发现和认识本质的我，是从明显的自我分化开始的。儿童期的自我是具有稳定性的、整体的自我。青年期的自我是将整体的自我分为“主体我”和“客体我”，主体我是观察者、分析评价者、认同者，“客体我”是被观察者、被分析评价者、被认同者，即由主体我来分析、认识客体我。其实，自我意识主要表现为自我概念、自我评价和自我理想的辩证统一。在自我分化认识自我的过程中，自我概念好比“我是什么样的人”，自我评价好比“我这个人怎么样”，自我理想好比“我应该成为什么样的人”。自我概念、自我评价和自我理想的辩证统一就是以自我概念为基础，进行自我评价，进而超越现实的自我，实现自我理想的过程。

在自我分化和自我认识的过程中，必然会产生观察者对被观察者反应的一致与否、分析者对被分析者评价的准确与否、知者对被知者的认识贴切与否的问题。于足，自然会出现主体我与客体我的矛盾斗争，造成对自我的肯定或否定的认知。

2．通过自我接纳和自我排斥达到自我认识的整合统一 自我分化为“主体我”和“客体我”的目的是为了达到主体我与客体我的统一。“自我”经过一段时期的矛盾冲突，主体我和客体我便在新的水平上协调一致，即自我的整合和统一。新的整合和统一主要是通过自我接纳和自我排斥的过程实现的。

自我接纳是对自我积极肯定的心理倾向。自我接纳是以积极的态度正确对待自己的优点和缺点，接受自己的长处和短处；以平常心面对自我现实；能根据自己的能力和条件，确定自己的理想目标。

自我排斥是对自我消极否定的心理倾向，即否定自己，拒绝接纳自己的心理倾向。自我排斥与自我接纳一样，是自我意识发展过程中不可缺少的心理过程，是个体形成良好的心理品质所必要的心理过程。

青年期自我的发展经过自我分化，再通过自我接纳和自我排斥等过程之后，自我的发展便得到进一步深化和提高，在新的水平上达到整合统一，形成自我同一感。大多数青年人都能形成并确立自我同一感。

3．不能确立自我同一感

如果客体我和主体我之间的矛盾难以协调，青年便难以确立自我形象，也无法形成自我概念。如是，他们在这个过

程中会表现出明显的内心冲突，甚至引起自我情感的激烈变化，引发现实的“我”与理想的“我”之间的矛盾冲突，从而导致自我同一性扩散或社会角色混乱，并造成自我同一感危机。

4．解决自我同一感危机的方式

有学者（马西亚）归纳出解决青年同一感危机的四种方式。

(1)同一性确立。体验过各种发展危机，经过积极努力，选择了符合自己的社会生活目标和前进的方向，以达到成熟的自我认同。

(2)同一性延续。正处于体验各种同一性危机之中，尚未明确做出对未来的选择，但是正在积极地探索过程中，处于同一性探索阶段。

(3)同一性封闭。在还没有体验同一性困惑的情况下，由权威代替其对未来生活做出选择。这实际上是对权威决定的接纳，属于盲目的认同。

(4)同一性混乱（扩散）。无论是否经历过同一性危机，或是否进行过自我探索，他们并没有对自己的未来生活抱有向往或做什么选择，他们不追求自己的价值或目标。这也称为角色混乱。

诚然，在一段时期内，为寻找自我、发现自我而出现暂时的同一性扩散或角色混乱，多属正常现象。通过角色试验、亲身体验的自我痛苦探求，可能实现新的、更富创造性的、积极的自我同一。

但是，如果长期遭到同一性挫折，就会出现持久的、病态的同一性危机。他们无法知道自己究竟是什么样的人，想要成为什么样的人，不能形成清晰的自我同一感，致使自尊心受挫，道德标准受阻，长久地找不到发展方向，无法接自己设计的方式正常生活。有的会走向与社会要求相反的、消极的同一，有的甚至会出现同一性扩散征候群的特征。

**第三篇：行动定义自我 - 副本**

参加今年的平安励志创业大赛，发现他们有一个很大的进步，就是今年的项目都是已经开始行动创业的，而不是以前那样主要是个方案比稿。我们黑苹果青年有两个项目进入前十，因为黑苹果青年的公益项目都是要真实行动的，所以在行动类别里面，他们就更容易脱颖而出。

现在的青年有三个很大的问题：迷茫、纠结与无力。迷茫涉及到的是方向感缺失，在本质上是因为缺少爱好，缺少自己的认同，被父母或者老师剥夺，因此他们会渐渐失去自己的光彩与精神；纠结涉及到选择能力的缺失，在本质上是因为决策经验薄弱，长期为他人替代，以至于在成年以后还是如同未成年一样地依赖其他人做决定，渐渐地成为依附性群体；无力涉及到的行动体验缺失，不知道自己能做啥与不能做啥，对于自己缺少信心，因此对于其他事物的风险感与自卑感突出，越在这样的心态下就越是无法对于其他人有感召力与感染力，更不能搞定事情，那样无力感就会加剧。如果我们把问题归结到一点，那么核心还是一个行动的问题，自我行动的问题，基于自我行动的判断问题。

在零点的社会分层研究中我们可以看出来，文凭可以让人从社会底层进入中下层，而职业技能才能让人由中下层进入中层，当更强大的专业技能与发展独立社会关系的能力结合你就有可能进入中上层，但只有强大的社会关系与资源整合能力才能进入上层。尽管今天那些已经进入高层社会的社会成员得到特权的机会加强，但是就总体而论社会发展需要更多的能力阶层来支撑社会的需要，这样的阶层需要同时具备知识应用、持续更新的技能与独立社会关系三个关键的社会发展要素。不管谁占据最关键的社会地位，他都需要使用大量的这样的人才来帮助他来搞定事情。

现在有一种非常特别的民粹情绪，觉得自己是屌丝、P民、苦逼创业者就可以嘲笑时局、抱怨别人、怀疑一切、咒骂富人、谴责高消费。在言论自由的意义上这样没问题，但是如果站在一个普通社会成员的角度上，你是愿意去交往一个没能耐又充满怨言的人，还是去交往一个积极进取而又富有能力的人？回答几乎是一边倒的后者。而能力与正面的情绪恰恰是积极行动并会收获成就感后而得到加强的。行动让我们得到自己到底是谁的定义，行动让我们收获起码的成就与信心，行动让我们知道下面努力的方向，行动让我们站在坚实的大地上。

**第四篇：可能自我定义**

可能自我定义

一、可能自我概念。Markus&Nurius(1986)提出的可能自我概念，把

以未来为基础的表象视觉、语义或符号，这些自我概念的发展成分称

为可能自我，指出可能自我是自我意识中与个体的潜能和未来有关的、自我概念中的未来定向成分。可能自我来自个体的价值、目标、希望、渴望、预期和恐惧，是个体关于他们可能成为什么，愿意成为

什么，以及害怕成为什么的想法。它既指我们非常想（可能）达到的自我，也指我们可能达到却担心实现的自我，所以，可能自我主要包

括两方面：希望自我与担心自我。可能自我不仅仅是一些想象的角色或状态，它们表征的是对个体有重要意义的希望、恐惧和幻

想。这些可能自我既是人格化、个性化的，也是社会化的，受到个体

所处的社会历史文化背景的影响。其不仅可以在认知上形成和指导个

体当前的行为，还能在情感上激发个体追求某种渴望的状态或未来目

标。

二、可能自我功能。可能自我有两项重要功能：其一，为将来行为

提供激励，具有动机的功能；其二，帮助人们解释自己的行为和周围

发生事件的意义，为当前自我提供评价和解释的功能。

三、可能自我理论

Schutz(1964)、Gordor(1968)、Levin-sor(1978)等人对自我感和

未来梦想与期望的研究，以及 Markus(1983)的自我图式概念提出，为可能自我的研究打下基础。可能自我理 论即从这些早期自我图式的研究中概括而来的，这种理论认为个体能依据过去自我形成现在自

我，然后依据对现在自我的认识，想象未来自我。这就是可能自我理

论纵向结构：过去自我、现在自我和未来自我。另外，个体能形成清

晰而积极的目标，避免消极的目标，这就形成了可能自我理论的横向

结构：希望自我、预期自我和恐惧自我。

（1）过去自我、现在自我和未来自我。基于个体过去的行为表现和

对能力的自我评价组成的已有知识，可能自我体现为对过去自我的表

征。然而，可能自我的产生并不仅仅是个体的看法，而与社会情境息

息相关，尤其是来自个体生活环境的干预，可能自我就在这些内在或

外在的情境中形成和重塑。

（2）希望自我、预期自我和恐惧自我。希望自我、预期自我和恐惧

自我是可能自我理论的横向结构，即人们希望成为什么——“希望自

我”，人们愿意成为什么—“预期自我”，以及人们害怕成为什么——

“恐惧自我”。在全部的可能自我结构中，希望自我、预期自我反映

了不同方面的积极自我，如成功自我、健康自我或爱的自我；恐惧自

我反映了消极的可能自我，如失败自我、虚弱自我或孤独自我。这些

可能自我的横向结构支配着个体行为中的亲近或逃避过程，不仅对未

来行为具有激发的作用，而且能在特定领域更好的预测未来行为。

（3）平衡可能自我。希望自我和预期自促进个体朝向目标的行为，而恐俱自我影响个体朝向目标的行为，这三者间的平衡能促进动机和

调整行为的方向，会得到更为重要的行为和社会心理结果

（Frazieretal,2024）。因而，平衡可能自我的操作定义即，在既定的领

域中，一个预期自我有一个在同一 领 域 的 补 偿 性 的 恐 惧 自

我(Frazieretal,2024 ； Oyserman&Markus,1990)。由于希望自我、预

期自我反映积极自我，恐惧自我反映消极自我，平衡可能自我则体现

了积极可能自我与消极可能自我的对应平衡，在这种平衡状态下，可

能自我将更具激发性(Oyserman&Markus,1990)。

四、可能自我测量

（1）访谈法。访谈法首先由 Markus(1987)采用，是分别访问母亲

和女儿的半结构式访谈。通常让被试尽可能的列出对未来的希望、预

期和恐惧，然后由被试详细解释如何避开恐惧，实现希望和预期，最

后对这些回答进行编码分析。这种方法可针对研究内容和方向不同，设置不同的问题，灵活性比较好，获取内容相对可靠；但耗时耗力，且面谈的掩饰性比较高，真实性难以保证。

（2）Q分类法。Q分类法是将个体对自我的描述加以分类，从而评

估治疗功效的方法。一般采用包括41项的9点量表测验，后来有发

展为99项目的测验。这种方法要求被试按最适合自己的描述维度，对60～200张描述人格的语句卡片分组，然后通过因素分析对这些组

进行研究。

（3）故事法。这种方法的理论依据是：每个人对自己的未来都会有

一个可以反映出他/她可能自我的设想。一般要求被试一小时内完成一个故事，以第三人称表达，内容关于被试几年或几十年后的生活状

况，其中尽可能地描述可能会发生的主要事件和需要极力避免的主要

事件且无需解释，但被试需要描述实现目标过程中可能遇到的各种困

难。最后由研究人员对故事内容进行编码分析。

（4）问卷法。问卷法是可能自我最近研究常采用的方法，分为开放

式和封闭式两种。开放式问卷要求被试针对各种可能自我进行罗列，并指出对个体来说最重要的三个，研究者依据答案进行编码。封闭式

问卷的提出则被质疑限定了被试的想象空间，无法真正反映其可能自

我；随着进一步的研究证实，封闭式问卷信效度比较理想而且弥补了

开放式问卷的很多不足，能完整测量出特定领域的可能自我。目前我国对可能自我的研究多采用这一方法，而较为成熟的封闭式问卷有学

业可能自我量表（Cross&Markus,1991）、学业可能自我量表

（Anderman,1999）。

**第五篇：现代性与自我认同、**

吉登斯《现代性与自我认同》

本书都在围绕自我认同问题来做文章，它主要关注的是“自我认同的塑造过程中，外在的全球性社会制度对个体的冲击以及个体对这一冲击的吸纳和强化作用”。那么首先先解释下吉登斯的现代性含义，它是指在欧洲封建社会以后建立起来的并在20世纪日益成为具有世界性影响的行为制度与模式，它的出现表现为以下三者：

一、时空分离，其使“用历史去创造历史”的观念普遍化，并使现代生活逐步脱离开传统社会生活的束缚；其二为社会生活的疏离化，疏离化机制有两种类型，即“符号标志”与“专家系统”，也可统称为“抽象系统”；其三是彻底的反思性背景，这一反思性指的是依据新的知识信息而对旧的知识体系的修改或抛弃。

这本书主要分为八个部分，分为引论和七章内容。下面分别简述一下各个部分的内

容。

引论部分阐述了现代性的影响、写作目标、核心内容、写作重点和各章写作的内容。第一章 高度现代性的轮廓分为六个部分，引言和五小节相关内容。作者先从《第二次机会》谈起，谈到现代社会导致的离婚、再婚、继养家庭变化的本质。在这部分内容中出现了一下关键词：危机、心理困扰、焦虑、愤怒、绝望、心理崩溃，进而引出“成功离异所面对的任务就是建立‘新的自我感’、‘新的认同感’。在长时间的婚姻生活中，每个个体的自我认同感与对方密切相关，事实上也与本身相联”。离婚的人要重新开始新的生活，比如说：住在哪里；生活物品如何分割、存放；如何面对大众的舆论、追问；如何与人相处；如何独自面对生存压力等等。这些问题就是自我认同的问题。开展新的生活，就是形成新的认同感的过程。不断的拓宽生活的空间，将不断的拓植新的认同领域，从而打破偏见的域限。因此，自我认同影响着一个人的生活方式，乃至一个人的发展。“我将如何生活”的问题，必将在相关日常生活的琐事如吃穿行的决策中得到回答，并且必须在自我认同的暂时呈现中得到解释”。自我认同就是对学习生活的方式、决策的认同。自我认同和人的学习生活密切相关，人们的思维方式、内容、所处的环境、外表呈现、行动方式都是经过了自我认同的过程。不存在没有经过认同的行动。因为不经过认同的行动是无意义的。

第二章 自我：本体的安全和存在性焦虑分为五个部分。生活处处有风险。那么本

体的安全感从何而来？信任是个体安全感的根源。“习惯和惯例的保持是反抗焦虑威胁的关键堡垒”，“在正常环境中，儿童投射到看护者身上的信任，可被看成是一种抵御存在焦虑的情感疫苗，这是一种保护，以抗拒未来的威胁和危险的，这种保护使得个体在面对让人消沉的境遇时还能保有希望和勇气”。人们为了寻求安稳的生活空间，形成了生活习惯和工作条例，在此基础上人们基本上会产生安全的感觉。如果有人出现了焦虑的状况，就出现了某一方面出现了打破常规思维、生活习惯的状况发生。儿童是不成熟的个体，因此看护者要对儿童充满爱心、耐心，理解儿童的所思所想，引导其朝着有利的方向发展。如果看护者对儿童缺乏爱心，对儿童持漠然或者指责粗暴的态度，将会使儿童对看护者产生不信任的感觉。“信任他人就是体验稳定的外在世界和完善自我认同感的源泉”。因此，儿童对看护者的信任是儿童自我认同感的源泉

第三章自我的轨道和第一章的思路一样，先从一本书《自我治疗》谈起。“自我治

疗首先根植于自我观察之中”。“‘自传似的思维’是自我治疗的中心因素。对于个人生活连贯感的发展，历史是一种主要的手段，它有益于逃避过去的束缚和敞开未来的机遇。自传作者一方面尽可能地回溯其早期的生活经验，同时也为涵盖未来的潜在发展设立路线”。一个人要想获得发展，必须对自己的所作所为及时进行反思。孔子在很多年前就为我们指出了人的发展的途径“一日三省”，然而真正有多少人做到？中国的传统文化













 博大精深，可惜没有人能够详细的论述。一个人要想成功，必须经常反思自己的所作所为。所以，书中提到日记对一个人的发展非常重要。第四章命运、风险与安全一章中有几个非常重要的概念：富有命运体征的事件或情境、富有命运特征的时刻。“富有命运特征的事件或情境就是那些一个个体或一个群体来说具有特别后果的事件和情感。富有命运特征的时刻是指让个体做出对于他们的抱负，或更一般地说是与他们未来的生活息息相关的决定时的那些时刻。富有命运特征的时刻对于一个人的命运定向来说是极其重要的”。是哪些事件或情境导致了我现在的命运定向？如果要引导一个人朝着良好的方向发展，必须给其足够的刺激，激活向往美好生活的本能。因此，过什么样的生活就决定了一个具有什么样的命运。一个人的命运是掌握在自己手中的，包括爱情、事业、家庭在内。一个人的失败只能是暂时的失败，没有永久的失败。第五章经验的存封。经验存封的过程是“隐秘的联结的过程，这一过程将日常生活的程序从下列现象中隔离出来：如疯癫、犯罪、疾病和死亡、性以及自然现象。在某些情况下，这种存封直接地是一种组织机构，是一种真正的心灵避难所（比如监狱和医院）”。经验的存封是一种隔离，将不良的影响因素与人隔离开来。由于人力有限，不良经验无法达到完全存封的状态，从而产生了病态的人生。第六章自我的磨难。自我受到风险、怀疑的影响，对所处的环境和人无法完全信任。处于无法信任的环境中的人本体的安全受到影响，就会处在焦虑状态之中。经验的存封将个人与外界隔离开来。在这样一种环境中，人若想生存下去，就要和他人形成纯粹的关系。这种关系会使人感觉到自己是良好的，从而形成自我认同。因此，人在某种情况下的无私的付出和奉献是必要的。第七章生活政治的兴起。生活政治是“生活方式的政治，生活政治是一种生活决策的政治。生活政治关心的是，从自我的反思性投射中产生出来的争论和角逐”。生活政治中的政治是“国家的政府领域中的决策过程及用以解决趣味对立和价值观抵触上的争论和冲突的任何决策方式”。生活政治一种决策方式，解决争论和冲突的决策方式。因此，学会生活就要学会在矛盾和冲突中做出最佳的决策。如何做出最佳的决策，只有具备相应的知识背景和经验。上面几段就是这本书的主要内容，这是我从网上接下来的，比较全面的而又通俗的概括了这本书的主要内容，总体来说，这本书很适合我们读，不会很深涩，不会像理想国或者一些经典社会学时期那样的大师们的作品一样，安东尼.吉登斯是现代社会学的大师，他的理论，我比较有兴趣，所以想看看他的书，看完之后，大致意思懂了，下面我就说说我对这本书的理解！首先，书本的标题为《现代性与自我认同》，可想而知，我当时就有两个问题，现代性的社会有什么特征，我们如何完美的自我认同！所以我带着这两个问题读完了这本书，最后，我个人认为现代性的社会就是我们现在所处的社会，所谓现代性，用吉登斯的观点来说，所谓现代性就是产生差异，例外和边缘化，就是说现代社会是一个走向异质化的社会，人与人之间的差异变得越来越大，不仅体现在经济上社会地位上，个人的发展也呈现异化的趋势，各种新的现象新的事物层出不穷，吉登斯说，现代制度同时也创造自我压迫而不是实现自我的机制，也就是说，现代性的理性化程度越深，人们便越受到理性的压制，而这种压制体现在我们生活的方方面面，我们现在生活的环境是一个高度现代性的环境，在其中，“我将如何生活”等问题必须在有关吃穿住行的决策中得到回答，并且必在自我认同的暂时呈现中得到解释。我们每个个体都应该意识到现代性的社会生活对我们个人所造成的影响。在书中，现代性的特点除了理性化意外，还有一个就是内在反思性的增强，我们每天都









 在做着很多很多的事情，我们要处理很多的生活，事业，爱情上的很多事很多问题，等到事情结束后我们就会自然而然的开始反思自己反思问题的解决，于是在现代，各种工作报告工作总结一系列的节目等都属于反思性的内容，我们已经完全生活在一个反思性的社会里，所有的我们接触的东西都是经过反思化了的，比如说媒体，吉登斯说，在现代性的条件下，媒体并不反映现实，而同时在一定程度上 创造现实，我想我们都可以理解这句话的内涵，当然，现代性的还有一个明显的特征就是地方性向全球性的转变，这一点我们都深有体会的，现代性的世界是一个快速飞逝的世界，这种速度不仅体现在社会变迁的步伐上，而体现在其变化的深度与广度上！全球性的到来使得在场和不在场这两种情景纠缠在一起，是远距离的社会关系与社会事件与地方性交织在一起！下面我要说的就是自我认同，何谓自我认同，读完这本书后，我的理解就是，自我认同，不是对自我的赞同认可，而是对自我的一种认识，这种认识通过一系列的生活实践来体现，自我认同是一切生活开展的前提，我们的思维方式，行为 手段都体现了我们自我认同的过程没有什么活动是没有经过自我认同的，比如说，在本书中提到了一个例子，书中说道厌食症，看起来是一种医学病，但是我们仔细深究人为什么会厌食绝食，为什么会得这种病我想大部分是因为想减肥，或者对某种食物不符合自己的胃口而不吃，那么会什么会想减肥，那是因为他和别人相比觉得自己身材不合人意，对自己不满，那是对自我认同的例子，对自己的认同是个中性词，所以我们生活中的很多事都是在经过自我认同后才发生的，没有经过自我认同发生的事情是没有意义的！书中有一个地方提到了信任感。自我认同需要对本体自我的信任，他是安全感的来源，书中还说。惯例和习惯的保持是个体反抗焦虑不安的有效方式，的确是如此，当我们觉得生活中没有事情可以做的时候，我们会觉得空虚，在我们习惯了已久的事情突然有一天，你没有做，心里便会感到莫名的不安，即使你不知道你没做，但那种焦虑还是会体现出来，拿一件很简单的事来说，吃饭，这是我们再也熟悉不过的事情了，这既是一种需要也是一种习惯，但是，如果我们哪次忘记了吃饭的话，心里一定会感到不安饥饿，即使你不是真的饿，但是习惯的打破会让你感到焦虑！所以当我们要增强自我信任时，请把我们日常中再也习惯不过的事情保持下来，因为他就像根深在自己身体内部的那种习俗一样，试想一下，一个抛弃了传统文化的民族可以存活多久！文中还提到一个关键词：经验的存封，经验存封的过程是“隐秘的联结的过程，这一过程将日常生活的程序从下列现象中隔离出来：如疯癫、犯罪、疾病和死亡、性以及自然现象。在某些情况下，这种存封直接地是一种组织机构，是一种真正的心灵避难所（比如监狱和医院）”。在这句话中我对这几种病态的现象比较有兴趣，或者说可以说这是一种病态的人生，而种种的病态人生我认为都与自我认同的失败有关，当一个人行为活动不能与自己的内在的反思性进行良好的沟通后，行为往往会出人意料，而社会这个特殊的活动场景也并没有为这些个体提供一个反思自我的环境，如监狱，精神病院，这些场所看起来是为这些人提供了一个社会的避难所，但是，他们提供的只是四面铜墙而什么也不能提供，最终，个体的心里只会最终与心理永远失去联系，病态的心灵最终彻底完成！当然自我认同不是只从自己身上获得，书中提到了一个概念：纯粹的关系，因为当我们处于一整困惑焦虑的环境下时，我们心灵与外界将失去联系，但是，我们又必须生存下去，这是我们就要与他人发生一种纯粹的关系，有时候为了我们自身的发展，因此，必要的时候，做出牺牲与奉献是必要的。从长远来说，这也是为了我们自己！这是一本好书，我理解的不够好，但是我体会到了一点，生活在这么一个高理性，高效

率又是这么一个浮躁的社会里，我们要做到的就是时刻反思，自我认同！对吧！

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找