

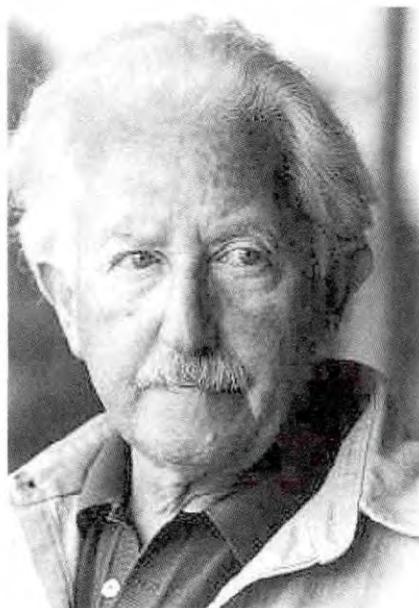
# 埃里克森：自我认同与心理社会性发展理论

俞国良<sup>1</sup> 罗晓路<sup>2</sup>

〔关键词〕埃里克森；自我认同；社会性

埃里克·埃里克森(Erik Homburger Erikson, 1902 - 1994)是著名的美国人格发展心理学家,新精神分析学派代表人物。1902年出生于德国,祖籍丹麦,1939年加入美国籍。他是个私生子,生父是丹麦人,继父是德国人。

与很多心理学家不同,埃里克森早年没有受过正规的大学教育。18岁高中毕业后,他违背继父要他成为一名医生的愿望,游学欧洲“寻找自我”,曾先后两度进入艺术学校学习,但都没毕业就放弃了。1927年,埃里克森应同学之邀到维也纳的一所小学担任美术教师,因此结识了弗洛伊德的女儿安娜·弗洛伊德。在维也纳的六年,是他重要的人生转折期。这期间埃里克森除了获得精神分析的训练,建立系统的弗洛伊德思想体系外,还谋到了一个心理分析师的职业,被吸纳为国际精神分析协会的常规会员,从此迈入精神分析这扇玄妙而深奥的大门。1933年至1950年是埃里克森人生的第三个阶段,也正是在这个阶段,他逐渐形成了心理社会性发展阶段理论。1936年至1939年,埃里克森在哈佛医学院神经精神病学系任研究员,并被录取为心理学哲学博士候选人,但几个月后他又放弃了。1939年至1944年,埃里克森参加了加利福尼亚大学伯克利分校儿



童福利研究所有关“儿童指导”的纵向研究,这项研究涉及人生各发展阶段冲突的解决以及儿童游戏的性别差异等。从1942年起,他一直担任该校的心理学教授。

整个50年代是埃里克森生命的第四个阶段。1950年,埃里克森离开加州,同年出版著作《童年与社会》,该书论述了心理社会性发展理论。1951年至1960年,他居住于马萨诸塞州的斯多克桥,在奥斯丁·里格斯中心(Austin Riggs Center)(情绪紊乱青少年治疗中心)任高级教员,并在匹兹堡大学医学院讲授精神病学课程。1960年至1970年是埃里克森人生发展的第五个阶段,这期间他被聘为哈佛大学人类发展学和神经病学教授,讲授“人类生命周期”课程,直至1970年退休。

埃里克森的主要贡献是首创

“自我认同”(identity)(也译作“自我同一性”)概念,被称为“自我认同研究之父”。他以自我心理学和心理社会性发展理论闻名于世,尤其是针对“自我认同对角色混乱阶段”的系列研究影响深远。代表性著作有《童年与社会》(Childhood and Society)、《青少年与自我认同危机》(Identity: Youth and Crisis)等。

一、埃里克森心理社会性发展理论的背景

埃里克森的身世、成长经历、人格特质、所处的社会环境以及学术背景等因素对其观念、学说、思想的形成影响深远。在他3岁时,母亲与当地的犹太儿科医生西塞多·洪伯格(Hongburg)结婚。在学校里他被认为是犹太人,在继父所在的教堂里,他又被视为异类。他的青春期正值一战爆发,作为德国人的埃里克森深为自己究竟该忠于德国还是丹麦感到困惑。出生、种族、宗教文化等问题困扰着这一时期的埃里克森,使他经历了人生第一次角色混乱,也促使他格外关注“我是谁?”“我从哪里来?”“我将往何处去?”这类自我认同问题。埃里克森在1968年至1975年先后发表了三个版本的自传体小说,称自己生命的前25年里经历着信任对不信任,自我认同对角色混乱的危机。后来埃里克森提出并一直关注“青少年自我认同危机”可能与这段经历有关。1927年,25

岁的埃里克森在安娜·弗洛伊德的邀请下，在维也纳一家新式学校进行儿童教学工作。这一时期对埃里克森非常重要。

第一，他系统地学习了弗洛伊德的理论，并有机会了解新精神分析代表人物如哈特曼(Hartman)、沙利文(Sullivan)等人的有关自我心理学的主要理论；

第二，安娜的精神分析理论与他父亲的理论不同，在诸多方面都有独特建树，对埃里克森产生了深刻影响。

1936年至1939年，他因研究正常儿童和情绪紊乱儿童，结识了一批有名望的人类学家，如露丝·本尼迪克特(Ruth Benedict)和玛格丽特·米德(Margaret Mead)。1938年，在两位文化人类学家的帮助下，他实地考察和观察了苏语印第安人抚育子女的情况，并针对当地儿童首次展开了文化对心理发展影响的研究。这些经历，为他日后的心理社会性发展理论准备了条件。

埃里克森的心理社会性发展理论建立在弗洛伊德精神分析的基础上。作为新精神分析学派的代表人物，他的心理社会性发展理论仍强调生物因素的重要性，但与弗洛伊德不同，埃里克森的心理社会性发展阶段包括整个人生周期。同时，埃里克森虽然仍强调潜意识的重要作用，但与弗洛伊德不同，他不是简单地把自我看成是本我和超我的奴仆，而是强调自我的作用，把自我看成人格中一个相当有力的独立部分。他认为自我的作用是建立人的自我认同感并满足人控制外部环境的需要。当人缺乏自我认同感时会感到混乱和失望，从而产生自我认同危机。自我认同对个

体保持心理健康有着重要意义。

此外，埃里克森强调的精神分析治疗目的与传统精神分析不同。他把成功地人生八个发展阶段中获得希望、意志、目的、能力、忠诚、爱、关爱和智慧美德的人看作健康的人。如果没有获得这些美德，那他们的自我就会比健康人的自我更加脆弱，帮助提供形成这些美德的各种条件正是治疗者的职责。可见，美德在形成健康心理中发挥重要作用。在他看来，治疗过程的关键是增强病人的自我，使其能达到处理生活问题的程度。虽然埃里克森谦虚地称自己是在弗洛伊德理论的“磐石”上创建了以自我认同概念为核心的生命周期理论，但毫无疑问，他发展了弗洛伊德的理论，当之无愧成为现代心理学界最有成就的精神分析学家。

二、埃里克森心理社会性发展理论的要素

埃里克森提出的心理社会性发展理论，蕴含着丰富的心理健康教育思想。他认为健康人的一生是一个自我意识持续发展的生命周期，从婴儿期到老年期，分为八个发展阶段。这八个阶段的顺序是由遗传决定的，但每个阶段能否顺利度过却由环境决定，因此他的理论又被称为“心理社会性发展理论”。他认为，每个阶段都有特定的危机解决任务，危机的积极解决能够增强自我力量，形成积极品质，使心理健康发展，有利于个体对环境的适应。同时，每个阶段都是建立在上一阶段危机解决的基础之上，前一阶段危机的成功解决会扩大后一阶段危机解决的可能性。因此，危机的顺利解决是心理健康发展的前提，心理健康教育的任务就是在每个

阶段发展该阶段的积极品质，避免消极品质。埃里克森的心理社会性发展八阶段理论，为各个年龄阶段的心理健康教育提供了理论依据和实践方向。

埃里克森认为生命是由出生到死亡八个阶段组成，划分的依据是机体成熟、自我成长和社会关系三个不可分割过程的演化，这些阶段是以不变的顺序展开，将生物的、心理的与社会的因素结合起来，形成既分阶段又有连续性的心理社会性发展过程。从这八个阶段中既可看出自我形成与社会文化因素的关系，也能窥见自我与社会生活在个体心理发展中的作用。

第一阶段：婴儿期(0-1岁)

获得信任感克服不信任感阶段。此阶段婴儿对母亲或其他代理人表示信任，婴儿感到所处的环境是个安全的地方，周围人是可信任的，由此就会扩展为对一般人的信任。如果这一阶段的危机成功解决，就会形成希望的美德；反之，则会形成惧怕。

第二阶段：童年早期(1-3岁)

获得自主性而避免羞愧怀疑阶段。此阶段儿童有了独立自主的要求，开始探索周围世界。如果父母及其他照顾他们的成人，允许他们独立去干一些力所能及的事情，并且表扬他们完成的工作，就能培养他们的意志力，使他们获得一种自主感。如果这一阶段的危机成功解决，就会形成自我控制和意志力的美德；反之，则会形成自我疑虑。

第三阶段：游戏期(4-6岁)

获得主动感和克服内疚感阶段。此阶段儿童除模仿行为外，对周围环境及自己的身体充满好奇，如果成人对孩子的好奇心及

探索行为不横加阻挠,让他们有更多机会自由参加各种活动,那么孩子的主动性就会得到进一步发展,表现出很大的积极性与进取心。如果这个阶段的危机成功解决,就会形成方向和目的的美德;反之,就会形成自卑感。

**第四阶段:学龄期(7-12岁)**  
获得勤奋感而避免自卑感阶段。此时,对他们影响最大的不是父母,而是同伴或邻居,尤其是学校中的教师。如果能得到成人的支持、帮助与赞扬,则能进一步加强他们的勤奋感。如果这一阶段的危机成功化解,就会形成能力的美德;反之,则会形成无能。

**第五阶段:青春期(13-18岁)**  
获得自我认同而克服角色混乱阶段。此阶段青少年经常思考“我是谁?”他们从别人的态度,从自己扮演的社会角色中逐渐认识自己。此时,他们逐渐从对父母的依赖中解脱出来,与同伴建立亲密友谊。如果这一阶段的危机成功解决,就会形成忠诚的美德;反之,就会形成不确定性。

**第六阶段:成年早期(19-25岁)**  
获得亲密感而避免孤立感阶段。亲密感在危急情况下往往会发展成一种相互承担义务的感情,它在共同完成任务的过程中建立起来。此阶段如果危机成功解决,就会形成爱的美德;反之,就会形成混乱的两性关系。

**第七阶段:成年期(26-65岁)**  
获得繁衍避免停滞阶段。这一阶段有两种发展可能:一种是向积极方面发展,个体除关爱家庭成员外,还关爱社会上其他人,以及下一代甚至子孙后代的幸福;另一种是向消极方面发展,只顾自己以及自己家庭的幸福,不顾

他人的困难和痛苦。如果这一阶段的危机成功解决,就会形成关爱的美德;反之,就会形成自私自利。

**第八阶段:老年期(65岁以后)**  
获得完善感避免失望感阶段。如果前面七个阶段积极成分多于消极成分,就会在老年期汇集或完善感。反之,就会产生失望感。如果这一阶段的危机成功解决,就形成智慧的美德;反之,就会形成失望和毫无意义感。

在理解埃里克森的理论时,需要注意两个问题:第一,在埃里克森看来,虽然生物基础决定了心理社会性发展八个阶段产生的时间,但社会环境却决定了每个特定阶段危机能否顺利解决。基于这一原因,他把心理发展的八个阶段称为心理社会性发展阶段,以区别于弗洛伊德的心理性欲阶段。第二,埃里克森并不认为解决危机的办法是完全积极或完全消极。相反,他认为危机的解决办法中兼有积极和消极两种因素,有时消极因素也并非毫无用处。只有在有利于积极解决的因素比消极因素所占的比例高时,才能说危机被积极解决了。

### 三、对学校心理健康教育的启示

埃里克森的心理社会性发展阶段理论强调,个体的心理发展是生物因素和社会文化因素共同作用的结果;心理发展在不同阶段面临不同的危机和需要解决的任务;各个阶段的心理发展是一个完整的连续过程,不能孤立看待。这些都是学校心理健康教育的重要理论基础。

心理健康教育必须遵循不同年龄阶段学生心理发展的一般规律。如对待第五阶段青春期(13-

18岁)学生,必须注意以下几点。

(1)青春期的心理社会任务是建立自我认同和防止自我认同混乱。自我认同贯穿于人的整个心理发展过程,但青春期自我认同的建立最为重要。进入青春后期,青少年就必须对自我发展中的一些重大问题进行思考并做出选择,把他们过去的经验和对未来的期望,个人理想和社会要求进行整合。埃里克森认为,自我认同问题是青春期心理发展的核心,反映了青春期心理发展所遇到的矛盾和冲突的内在根源。

(2)青春期是自我认同形成的关键时期。这个阶段青少年处于生理迅速发育成熟和心理困惑阶段,原已出现的自我认同达到发展高峰。埃里克森认为,对青少年的自我成长而言,自我认同形成是一种挑战,无论对求学或是就业的青少年来说都是困难的。进入青春后期,青少年的自我意识开始凸显出两个主要矛盾,即主观自我和客观自我的矛盾、理想自我和现实自我的矛盾。很多青少年因为不能化解这一时期的发展危机,出现自我认同危机。心理健康的青少年化解了危机,形成自我同一感,会产生三方面体验:第一,感到自己是独立而独特的个体;第二,感到自己的需要、动机、反应模式是连续而且可整合的;第三,感到他人对自己的评价和自我的觉察是一致的,自己所追求的目的以及实现目的的手段是被社会所承认的。

(3)这个阶段应多鼓励青少年反省和参加实践活动,通过整合青少年理想自我和现实自我,形成自我同一感。可通过两个过程实现:一是修正、改变理想自我,使之符合现实自我。应鼓励

青少年多反省，使其更加清楚地了解自我，这是形成自我认同的前提；二是努力改变现实的自我，使之与理想自我一致。应鼓励青少年多参加实践活动，改变现实自我，使之与理想自我一致，或在实践中修正、改变理想自我，使之符合现实自我。

用发展的观点看待学生的心理成长。埃里克森认为，健康心理是以八个阶段各种危机的积极解决所形成的相应积极品质为特征的。但每个阶段危机解决的结果却不是一成不变的，后面的发展阶段有其自身的相关问题，可以为新的发展和可能结果提供改变的机会。他认为，前一阶段任务完成的好坏，直接影响后一阶段的发展，而后一阶段如果条件好转，也可补偿前面阶段的不足。在某一阶段未获得积极品质的人，还可通过以后的发展阶段逐渐得到补偿。而那些曾经获得积

极品质的人，也可能在以后的生活中失掉它。因此，要用发展变化的观点看待个体的心理成长。但这并不意味着各个阶段在心理发展上不重要。恰恰相反，埃里克森一再强调，每个阶段都是不可忽视的，都有相应的重要影响人物，如母亲、父亲、家庭成员、邻居和师生、同伴和群体、朋友、同事和家人、整个人类。任何年龄段的教育失误，都会给一个人的终生发展造成障碍，自我的发展是持续一生的。

社会文化环境对学生心理健康具有重要影响。埃里克森认为，个体的心理发展是自我与社会文化相互作用的产物，各个阶段心理危机的产生以及危机的解决都与社会文化环境密切相关。在他看来，现代人的一切心理变态都是人的本性需求和社会要求不相适应所致，而人在克服心理与社会的矛盾和危机时，很大程度

上依赖个体的心理社会经验。因此，社会环境决定了各个阶段危机能否得到积极解决。在学生健康心理的形成过程中，不仅应强调其个人的心理发展，还应注重社会文化环境的作用。例如学龄期儿童进入学校后，第一次接受社会赋予他并期望他完成的社会任务，这时影响其心理发展的重要人物已由父母转向同伴、学校和其他社会机构。如果能得到成人尤其是老师对他们在游戏等活动中取得成就的称赞和奖励，他们将以成功、嘉奖为荣，形成乐观、勤奋的人格；反之，如果经常受到呵斥或成就受到漠视，就容易形成自卑感。教师在培养这个阶段儿童的勤奋感方面具有特殊作用。

（作者单位：1. 中国人民大学，北京，100872；2. 北京师范大学，北京，100875）

编辑/张帆 终校/于洪

## 诚征封面人物及彩色页宣传材料

为了更好地推广心理健康教育的实践经验和成果，推动各地心理健康教育同仁的交流和沟通，本刊长期征收彩页宣传稿件和图片，有意向的学校、单位或个人请与本刊联系。

联系人：于老师 王老师

电话：010-88817526 88810835

电邮：kmyuhong@126.com kmwangce@126.com

彩页要求

1. 校长工作照 1 ~ 2 张。
2. 学校开展活动的照片 10 ~ 20 张，为 JPG 格式的数码照片，每张照片都要附上简要说明。
3. 学校教育工作的简介，700 ~ 1000 字。

封面人物照片要求

1. 像素在 1000 万以上的数码照片。

2. 照片人物或端庄、稳重，或青春、活泼，形象健康向上。

3. 以全身照为佳，若非全身照应至少包含人物膝盖以上部位。人物背景色彩要明亮一些。

4. 照片数量为 3 ~ 5 张，以便我们选择（最好到当地的影楼去拍摄，效果要好一些）。

5. 封面人物介绍 300 ~ 500 字，介绍主要成就。

6. 照片不应侵犯任何第三方的知识产权或其他权利，同时符合中华人民共和国的有关法律。若因所提供照片著作权等引起第三者的申诉或投诉，所有费用均由照片提供者本人承担，杂志社对此不承担任何责任。

《中小学心理健康教育》编辑部

2016 年 4 月