**如何找到“自我”**

几天前,小编与朋友谈起大一与现在的变化。

“在大一那个时候，我宁愿自己一个人呆着，因为我害怕他们批评和责备的目光。”

“我有时在怀疑自己，感觉自己很渺小，什么都不会。”

“我是十分迷茫，我不知道如何找到自我。”

与朋友谈了许多，原来一个开朗的人也会迷失自己。对于你来说这些充满否定的话语可能并不陌生，在你对人生的思考中，可能就有这样难以扑抓的感觉，似乎很明了又有点描述不出来

 那自我究竟是什么？如何找到自我？人们通常在镜子表面就可以看到一个自己，可以清晰地看到你的外表，但镜子的自我不过是身体机械的反射，我的身体，我的手，我的脚是属于我的一部分，物质的我不是完整的我，古希腊哲人把这个使用身体和工具的要素称为灵魂——作为行为主体的灵魂,当我们认识自己时,我们认识的是我们行为主体的灵魂，也就是形成意识的我。

自我认识，即包括对自己的身体条件、心理特征、行为能力等 的认识，同时也包括对他人如何看待自己的期望。人们在认识自我 的过程中，会出现三个层次的“自我”：我心目中的“自我”、他人心目中的“自我”、真实的“自我”。我心中的“自我”就是自己对别人眼里我们的形象地想象；他人心中的“自我”就是别人认为我是怎样一个人。真实的“自我”，就是客观地评价，我是怎样一个人。



那如何认识自我呢？首先以自己的现实行为进行分析，通过自己的表现来进行自我反省，把握整体原则，分析自己的长处与不足，直面缺点进行改正，也要避免妄自菲薄，无视自己的缺点。其次，重视坚持自我，通过他人的反馈认识自我，但是，认识到“他人的意见和评价没有那么重要”也是非常关键。对于别人的建议和反馈需要辩证的看待，适当吸取建议，有时太在意别人的看法，会让自己迷失，因此敢于放下一些顾虑，勇敢地说出自己的看法，这更是一种强大的表现。最后，我们应该追求理想自我、发掘应该自我、检查实际自我，学会如何塑造强大而稳定的自我，使自己的身体和精神都处于能够把控的状态。在与别人交往的过程中，勇敢积极地与他人，群体，以及社会发生联系，打破自己固有的观念，获得各种各样的经验，实现自己独特人格的不断完善，让我们拥有进步的空间和改变的可能性。

如果你还感觉到迷茫，不要担心，随着人生阅历的变化，人的一生都在认识自我。因为每个阶段的你的心态不一样，认识自我是一个终身的课程，有时在寻找自我，有时对自己有着清晰的认知。但最重要的是，我们始终可以接纳自己，肯定自我，因为只有接纳自我才能做出改变。

参考文献：

姜新东.大学生自我意识的迷失与引导探源[J].思想政治教育研究,2020,36(05)

王永虎,赵小雨.关于大学生自我认识的思考[J].河南广播电视大学学报,2003(02)

编辑：钟顺霞

校对：李莹