

自尊心要靠全方位精心呵护 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/267/2021_2022__E8_87_AA_E5_B0_8A_E5_BF_83_E8_c24_267467.htm 科学把握自尊 心理学教授 郝唯学 自尊是人的基本需求之一。适度的自尊会产生一种自信的情感，使人觉得自己在这个世界上有价值、有力量、有能力、有位置、有用处，从而激发人的内在潜能。然而，过强的自尊，容易形成以自我为中心，自命不凡，甚至不可一世，走向自负；过低的自尊，则容易滑向自卑，总是生活在悲观、弱小和无能为力的感觉之中。这里，把握好自尊的“三度”最为重要。

认知评价度。心理学家曾经提出过一个公式：自尊 = 成功/抱负水平，即个体的自尊水平取决于其实际的成就与潜在的抱负水平之比。由于评价者在作为评价主体的同时，自身也是评价的客体，因而评价的结果通常是正向的，具有一定的积极性和稳定性。适度的自尊能产生自我悦纳，是心理健康的标志之一。把握自尊的认知评价度，应该防止自我评价上的过高或过低。

情感体验度。自尊是一种精神需要，是人格的内核。积极的情感体验，能形成良性循环，其价值不仅在于肯定既往，而且有助于达成理想和追求；反之，则会形成恶性循环。把握好自尊的情感体验度，一方面要激发积极的情感体验，同时还要注意维持这种积极的情感体验。特别是对于从事一般岗位或变换岗位的同志，要防止情感“落差”，避免消极情感体验的蔓延，即便岗位再平凡，也不能敷衍塞责，而应全身心投入，在平凡之中体悟出不平凡的意义与价值。

监控调节度。生活是变化的，因而自尊也是一个动态的过程，是自我监督调节适应生活的

过程。按照能力和价值的不同组合关系，自尊分为四种层次：高自尊、低自尊、防御型自尊和中间型自尊。把握自尊的监控调节度，就是认清自身自尊的层次及其特点，学会不同状态下的自我调控。在一个人的成长进步中，既有顺境，也有逆境。顺境时，自律自觉，须知“山外有山”；逆境时，善于调适自己，知耻而后勇，懂得“天无绝人之路”。

一分为二看自尊

哲学教授唐志龙 自尊心在本质上是一种道德情感，是人的道德需要能否实现所引起的内心体验。我们所讲的自尊心，是由于官兵个人正确认识到自己所处的时代、地域、团队，在科学把握自己综合素质的基础上所产生的一种自爱心、自信心及自豪感，包括尊重自己的人格、智慧和能力等方面。人人都有一定的自尊心，人人都应该正确看待和保持自己的自尊心。对待自尊心概括起来说，就是要“一分为二”。一方面，每个人都应该有自尊心。只有坚持自尊、自爱、自信、自强，才能确立科学的荣辱观，树立正确的人生价值观，自觉地不干有损于尊严、有损于威信、有损于声誉、有损于人格的不道德事情。因此，自尊心可以看作是人生旅程中道德自律的“警戒线”。一个没有自尊心或缺乏自尊心的人，就会丢失自己的国格和人格，是非不分、美丑莫辨，就会成为“无耻之徒”。另一方面，要防止和矫正自尊心的变态。这种变态，是指自尊心太强太弱或受到损伤后而产生的不正常心理状态。它既包括自尊心恶性膨胀，表现为虚荣心强、盛气凌人、自我陶醉、妄自尊大，看不起任何人；也包括自尊心极端萎缩，表现为胸无大志、甘居下游、自卑感强、自暴自弃，干不成任何事。上述两个方面相反相成，我们应该科学把握，在“立”和“破”的辩证统一中培养

良好的自尊心。维护自尊应有度 军队政治工作学副教授 陈岸然 自尊心人皆有之，从本质上讲，它是人们对自身尊重的一种心态。自尊不是单个人的事，既包括尊重自己，也包括尊重他人，它体现在人与人、人与集体、人与国家的各种社会关系中。由于个性的差异，以及道德品质、自身修养的差异，每个人的自尊心会有所不同，尤其是对自尊的认同、自尊心的强弱会有很大的差异。既然人人都有自尊心，每个人的自尊心又有其个性特征，这就要求每个人在社会交往中都应该把自尊心放在一个适当的位置，在和谐中把握好度，而并非自尊心越强越好。在军营，官兵的社会关系主要是同志式的官兵关系、战友关系，每个人的自尊心都应有一个弹性的“包容度”，能够正确对待他人及组织对自身的评价，尤其是一些批评意见。不能一听到别人对自己有不好的议论就认为伤了自尊，更不能把领导和同志们的批评认为是跟自己过不去。即使碰到一些同志间有伤自尊的言行，或领导在教育管理上有欠妥当的地方，也应该正确对待，尽可能大度一点，而不应该因觉得自己的自尊心受到伤害而去伤害他人的自尊心。作为军人维护自尊，还应该把握好关系到军队形象和民族尊严的“容许度”。军人肩负着履行新世纪新阶段我军历史使命的神圣职责，军队的形象、民族的尊严和国家的利益，是军人共同的自尊，没有国家、民族和军队的尊严，就没有我们个人的自尊。这个“容许度”是一个刚性的“度”，有一个不可通融的底线，这就是决不容许损毁军队形象、民族尊严和国家利益，必须与一切有损国家尊严、民族尊严和军队尊严的言行作坚决的斗争。自尊心应该和谐发展

心理学副教授 王金丽 自尊心在心理学领域属自我意识范畴，

指的是个体由肯定的自我评价引起自信、自爱以及期望获得他人、集体和社会尊重的心理状态。可见，自尊心是自我尊重，并希望被尊重的心理体验。以往的研究认为，自尊心强的人自我认同感也高，比自尊心弱的人表现更积极。而最近的研究发现，自尊心不是单维度起作用，它与自我评价、自我概念、自我认同感相互影响，自我认同感更具有整合作用。如果把自我意识当作系统看待，自尊心是其中的一个部分，而自我认同感则是系统中各部分的协调员，自尊心健康发展的前提是自我各部分的和谐。军人是在群体中通过不断与他人互动成长进步的，周围的人往往就是自己的参照物。个人的自尊心一方面可以经由自信、自爱、自强获得，另一方面也需经由他人的认可得到支持与提升。孤立的自我与孤独的自尊，在无人回应甚至遭人否定的环境中难以维系。自我中心等同于只要别人在意自己的自尊心，而无视或否认别人的自尊心。在强调整体和谐的军营中，无论个体还是组织，都需要关注每个人的自尊心，个人更应该学会因人因事调整自己。军人的自尊心还应该与职业认同感和谐发展。选择职业是十分慎重的事，其中的一个关键在于使个体的自尊心包括自信心、自豪感得到满足。喜欢军人的职业，其自尊心就转化为自信、自爱、自强；反之则丧失自尊心，会使人变得自卑。从自负到自尊再到自卑，是自尊心由强渐弱的过程。自负是一种极端的自信，建立在自卑的基础上，自负的人表现为贬低军人群体或军人职业，过分抬高自己。自卑者贬低的对象则是自己。军人自尊心与其军人职业认同感步调一致，军旅生涯才能找准自己的定位，也才会乐在其中。健康的自尊心，就是能找到自尊心的支点，因自身的价值、在群体中

的地位、对军人职业的认同等等来肯定和正确认识自我，同时又懂得把个人自尊心上升为集体、国家、民族的自尊。自尊贵在自爱 军队政治工作学教授朱少华首先应该肯定，适度的自尊心是一种积极的心理状态，对于引导青年官兵安心军营、奋发进取、在本职岗位为国防和军队建设建功立业，是一种向上的心理铺垫。同时，自尊还是一种人格需求，有了自尊心，才能保持坚贞的气节和情操，才能自强不息；相反，缺少自尊心的人，什么丧失人格的事都可能做得出来。古人所说的“有志者在乎自尊自立”，就是这个道理。显然，对于战士的自尊心，带兵人应予保护，并引导他们由自尊向自爱发展，但不能袒护，不能哄着、宠着。自爱既是一种权利，也是一种义务。一个连自己都不爱的人，是不可能去爱他人、爱集体、爱社会的。何况，现代社会所倡导的自尊，既包括尊重自己，也包括尊重他人；现代社会所强调的自爱，既包括爱自己，也包括爱他人。因此，要引导战士保持健康的自尊心，在爱自己的同时，尊重和热爱战友、领导、集体和我们的社会，把自爱与关爱他人统一起来。关爱他人是爱心的崇高境界。从一定意义上讲，过分自爱往往容易走向自恋和自闭，陷入极端个人主义的泥潭。有了关爱他人之心，就可以走出孤芳自赏、过分自恃的误区。因此，应该教育战士常怀仁爱之心，用自尊支撑自己的人格，用自爱完善自己的品行，用仁爱拓展自己的胸怀，在军队这个大学校园里搏击风雨，茁壮成长。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com