

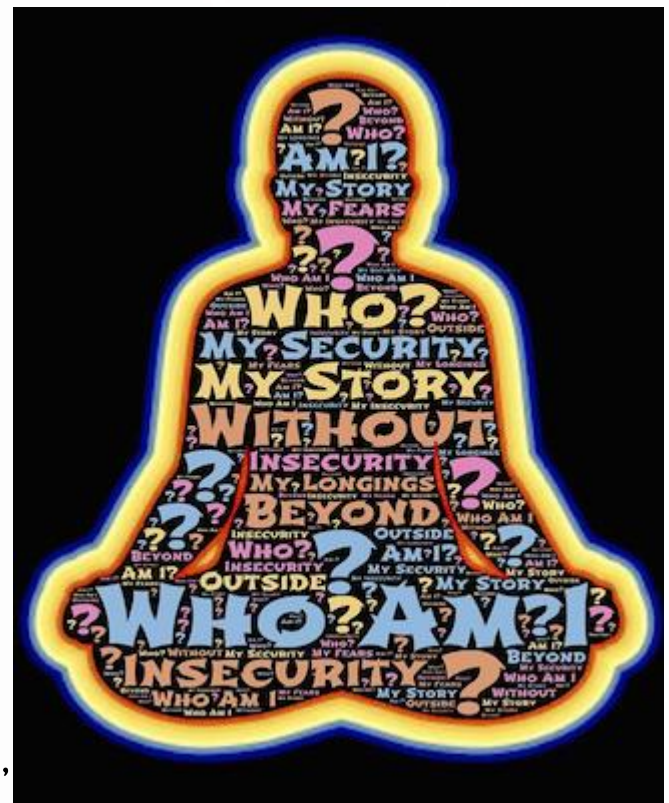
綠城心語

你了解自己嗎？四種狀態你是哪一種？

【青少年的重要發展目標：自我認同】

心理學家艾瑞克·艾瑞克森（Erik H. Erikson）的理論中，認為當一個人形成自我認同，也就意味著他對於自己是怎樣的人、將要去向何方、自己與社會的關係，有了相對穩定且連續的認知。自我認同的形成，是人們做出很多重要人生選擇的基礎。與此同時，人們在不同的嘗試和選擇的過程中，才逐漸地認識自己，獲得自我認同。

在艾瑞克森看來，自我認同的形成，經驗的累積和整合。在結識了不同的朋友，嘗試各種類型的事情，我們的內心會更加清楚在交友、規畫未來、尋找人生意義的時候，背後一以貫之的信念和價值是什麼，在我們看來可以定義自我、非常重要的東西，到底是什麼。



【找自己可能有四種狀態，你處在其中的哪一種？】



1.早閉型：低探索、高承諾

處在這種狀態中的人，通常已經獲得了自我認同；不過，這種認同感並非基於自身的探索和嘗試，而是基於他人，尤其是父母。最大的特點，是對權威的服從和尊敬。他們看似對自己追求的事情十分堅定，但這份堅定十分脆弱。一旦面臨失敗，或者他人（權威）的負面評價，很容易陷入自我懷疑和自我否定。他們對自己的認知，或者努力的方向，幾乎從來就不是從自身出發。

請張貼於班級公佈欄

2.迷失型：低承諾、低探索

他們不在尋找自己的過程，不了解自己，不確定未來發展，也不太關心。很容易拋棄曾經做過的決定，處在「走一步看一步」狀態。在外人看來，這類人處於混沌不清的狀態，但他們自身很有可能並不覺得雖然有一些處於迷失中的人，可能會在面臨升學或就業等人生轉折時而無法適應，但也有一些處在迷失的人，能夠妥善地應對。



3.未定型：高探索、低承諾

處在未定狀態中的人，正在努力探索自我，尋找自我，但還沒有得到答案。他們往往也是最能在主觀上感受到自己處在危機之中的人，而迷茫與焦慮也是處在這個狀態中的人最常有的感受。馬西亞認為，「未定」可能是四種狀態中最令人掙扎與煎熬的，不過，相比前兩種狀態，他們卻也是最有可能在經歷過探索之後，到達第四種狀態的「自我認同定向」。



4.定向型：高探索、高承諾

形成自我認同的人，都經歷過探索所帶來的危機，最終獲得對自己更清晰的認知，包括：人生目標、信仰、價值觀等做出了承諾，這是基於對自己的了解，而認定了自己努力的方向。於是，他們接下來面對人生的機遇與挑戰時，更能夠依據本心做出抉擇，在面對坎坷與阻礙時，也不至於瞬間心灰意冷，全盤否定自己。馬西亞指出，形成自我認同的人，是所有四種狀態的人中最少聽信權威的，也更少受到外界負面評價的威脅和動搖。

【自我練習】

想像二十年後，你理想的一天是什麼樣子？生活規律嗎？還是充滿新鮮和挑戰呢？結婚了嗎？定居在哪？有孩子嗎？經濟條件如何？日常生活使用哪些物品和服務？有很多新認識的朋友，還是只和一個小圈子保持深厚友誼？

對於這一天生活的想像越深入、越細節，越能幫你了解，你渴望什麼樣的生活，以及你在生活各個方面的價值取向和偏好。這種了解，反過來又能幫你重新做出眼下的種種選擇。

【參考資料】

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/80407/post/202009260017/>

<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/183036/post/202102240018/>