# 发现自我之旅笔记感悟

边瑞敏

自我是个人心理宇宙的中心，自我连接着我们心理活动的方方面面。自我概念就是个体拥有关自己的整体信息。我们的自我是来自于镜中我。也就是说别人都是一面镜中，我们通过别人这面镜子去了解自己。我们常常因为被人的看法改变自己。 社会学家在自我的概念中提出了人的前台和后台的概念。前台是我们展现给他人的自我，而后台使我们可以自我的去暴露最本真的自我的一些方式。

西方是独立性自我，但在中国个体是受集体主义的影响，我们要服从权威，服从群体，个人的意志要以群体的意志为转移。西方人和中国人的自我方式一个是独立自我，一个是互依自我。中国也有独立自我，但是是遭受批判的。

上行比较使我们跟比我们强的人比较，下行比较是我们与那些不如我们的人去比较。跟陌生人的上行比较必不能引起我们的我们的自卑或是自贬。谁能增加我们的影响呢?是我们身边的人。

汉斯马说明我们在一定程度上，我们的自我受到了他人的影响和期待，他人的影响对我们产生了作用。皮哥马利翁效应，和罗森塔尔效应说明我们如果能每天去欣赏他，每天去期待一个结果，他就有可能真的变成一个结果。

自我服务偏差，稍微利用一点自我服务性的偏差，虽然被世人所嘲笑，但事实上，在现在人们追求幸福感的过程中，我们也可以在一定程度上稍微利用一点自我服务性偏差。我们可以利用它一点去寻到一些幸福感，寻找一些自我的满足。

塞万提斯说：把认识自己作为任务，这是世界上最困难的课程。认识自己也是一条镌刻在德尔菲智慧神庙上的箴言。我是谁？这一问题是古往今来一直让人类迷惑的问题。但只有我们很好的认识了自己，发现自己，我们才能在生活中寻找自己的人生价值和目标。