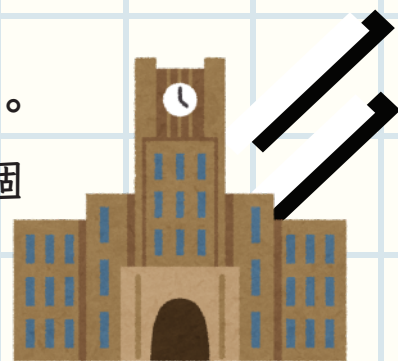




# 從青少年到成年： 心理成長面對的困難和挑戰

大學階段標誌著個人在認知、情感和社會領域的成長。學術表現和生涯規劃固然重要，但大學不僅僅是一個尋求知識的地方，也是探索個人發展的關鍵環境。



著名心理學家埃里克·埃里克森 (Erik Erikson) 強調社交互動和人際關係對於人類發展的重要性。埃里克森的心理社會發展理論認為每個人在其一生當中，都會經歷八個發展衝突與危機，而每個衝突的產生，都是每個人的內在心理需求與外在社會需求衝突所致。

如果我們能夠成功應對每個階段的挑戰，就能提高自我意識，有助建立清晰的自我 (Self)；若未能有效應對衝突，則可能妨礙基本技能的發展。

在埃里克森的學說中，大學生通常會從第五階段（自我認同 vs. 角色混亂）過渡到第六階段（親密 vs. 孤獨）。第五階段對於建立自我認同至關重要，並會持續影響一個人一生的行為和成長。

在這個階段，青少年透過個人探索獲得鼓勵和支持，形成自我認同和獨立感。相反，如未能透過個人探索得到正面回應，可能會對自己和未來感到不安和困惑。



那, 甚麼是 **自我認同** ?



自我認同涵蓋了個人的信念、理想和價值觀，並塑造我們的個人行為。  
成功過渡自我認同階段對於我們能否配合社會標準和期望有密切關係。

## 自我認同的重要性



自我認同來自我們的經歷和與他人的互動，  
這些經驗幫助我們應對生活中的挑戰和機遇。



當踏入成年初期，能與他人建立親密、關愛的關係，會為我們帶來堅固而持久的友伴關係。反之，則可能變得寂寞和孤獨。

建立親密關係的關鍵是擁有清晰的自我認同。有研究顯示，  
缺乏自我認同的人較多感到孤獨和容易受對情緒困擾。



## 建立社交互動

與不同的人互動對提高自我認同的發展十分重要。

在大學生涯中，你可以通過各種途徑，例如宿舍生活、課堂學習、小組作業、學生組織、義工服務、體育運動、交流團、實習和非正式學習活動等，增加結識朋友的機會。

與他人互動不僅能增強你的社交能力，還能促進個人成長。

總括來說，大學生活不僅限於追求學問，  
更是個人成長的重要階段。

體驗不同的新事物，並與不同的人建立互動關係，  
能幫助我們提升自我認同感，為未來的挑戰做好準備。

