

# “优秀”外壳下的认同危机： 一例初三学生心理发展的个案研究

孔友勤

杭州师范大学 浙江杭州 310000

**摘要：**本研究以一名学业优秀但存在社交退缩、手机成瘾及家庭冲突的初三男生小A为个案，剖析其“优秀”外壳下隐藏的心理发展困境。研究运用埃里克森的心理社会发展理论，特别是玛西亚的同一性状态模型进行分析。研究发现，小A在青春期“自我同一性对角色混乱”这一核心任务上遭遇了系统性困境：其在学业领域处于被动接受外部期待的“同一性早闭”状态；在社交与身体接纳上呈现逃避探索的“同一性弥漫”；在内在兴趣与未来规划上则陷入迷茫的“同一性延缓”。这种在不同领域的割裂与低水平整合，导致其整体自我陷入“角色混乱”，并通过问题行为表达内心的痛苦与空虚。家庭在学业上的高期望与生活上的溺爱，固化了其单一角色认知，而手机成瘾成为其逃离现实探索失败痛苦的代偿策略。本研究结论强调，青少年教育需超越学业成绩的单一维度，关注其自我同一性的整合发展，家庭与学校应为其提供安全的探索空间，以培养兼具优秀学识与健全人格的个体。

## 引言

当代青少年面临着一个普遍的困境。在学校每天按部就班的应试教育中挣扎度日，在父母望子成龙的期盼目光中艰难生存，在数字媒体日益发达的现代寻出路……似乎在当代，学习成绩就代表了一个学生的一切。不管是什么层次的家庭，总想让孩子学得更多、更好，将来能够找到一条阳光大道。似乎只要学习成绩好了，孩子的人生就会阳光灿烂、一帆风顺。但是，在家长群体中，很少有人会去关注孩子成长过程中的心理问题。“什么焦虑抑郁症，想开点就好了。”这是大部分家长的心声。这不仅仅是对心理健康的不重视，更是他们恐惧的一种反映，似乎精神疾病难以启齿，对他们来说还不如现实的物理创伤来得“光明磊落”。他们害怕自己的孩子变成“精神病”。而逃避的方式就是不去关注心理健康这一问题。

然而，学习成绩优秀真的能代表一个人的全部吗？我的身边，就有一个活生生的案例。我们暂且称呼这个小朋友为小A。本文旨在通过剖析小A的案例，运用埃里克森的心理社会发展理论等知识，深入探讨其心理困境的根源，并为家庭教育与学校教育提供启示。

## 一、案例描述

### （一）基本信息

小A，初三男生，14岁。家庭条件中上，父母都是本科学历。父亲自己办厂，母亲是高中数学教师。每周

末都会带小A出门游玩。有一个哥哥，比他大12岁，本科985，硕士就读于海外。

### （二）核心问题行为

#### 1. 家庭关系

小A在家庭里处于绝对的核心地位。父母催促其写作业，他视若无睹。但一旦对他的娱乐活动（例如手机、电视等）进行限制，他就会大声反抗，甚至动手去抢。父亲看他反抗激烈，有时候火大了会揍两下，他会连续一个星期不理父亲。他很喜欢母亲，但有时也会发生言语顶撞和肢体冲突。在家中主要就是因为玩手机起冲突，曾因手机有过威胁自杀的经历。跟哥哥不亲，兄弟二人基本不聊天。

#### 2. 手机成瘾

每周五晚上9.00-11.00，每周六早9.00-晚10.00。每周日中午一个小时。平时不碰手机。寒暑假每天3-4个小时。手机主要是用于刷视频和玩游戏，主要玩的游戏是蛋仔派对。在周末旅游中“机不离手”。

#### 3. 学业与社交的鲜明对比

①学业优秀：每次考试稳定在全年级前20。各科都很优秀。从来不上补习班。学习似乎毫不费力。

②社交退缩：课间用来完成作业，基本不与同学社交，没有知心朋友。推测其可能存在社交技能不足或回避社交的情况。

#### 4. 身体与心理特点

①身体发育：小A个子较矮，比较胖，身高目前在

160左右。体育成绩很差。中考即将进行体考，家人在尝试了鼓励和共同参与后，仍然无法带领其开始体育锻炼。他会回避一切体育锻炼，并将体育差完全归因于发育迟缓、个子矮。

②兴趣匮乏：除了手机，对任何现实中的活动（体育、艺术、阅读等）都缺乏兴趣。手机是第一顺位，电视是第二顺位。

### 5. 家庭背景

①夜宵自由：对孩子的衣食住行方面全方位满足。每天放学回来都买夜宵。

②家务包办：小A经常吃完外卖不收，垃圾乱扔，衣服乱扔。由家人替其收拾。

③区别待遇：父母对哥哥和弟弟的爱程度不同，且不承认溺爱。认为现在日子好过了，给弟弟的更多更好是应该的。并且会要求哥哥对弟弟付出，例如要求哥哥等弟弟上高中为其买手机，要求哥哥负担弟弟的大学学费。

### （三）事例讲述与个人分析

小A的父母对小A的学习方面的管教比较严厉，但对于其生活习惯、卫生习惯等则是容忍和退让。和大多数传统家长一样，他们认为孩子学习好就行了，生活上的琐事不值得孩子多花时间。小A的母亲十分溺爱孩子，对于玩手机的限制时间的管控并不是很到位。以下是我在他们家中做客时看到的一幕：在午饭时间，小A沉迷于刷视频，很少自己夹菜吃。母亲劝导小A放下手机好好吃饭，小A没有回应。母亲站起身试图抢过手机，小A将手机藏入桌下，母亲看到后作罢，走向原位。等母亲走后，小A重新掏出手机刷视频。母亲一边叹气，一边给小A夹菜。父亲也曾向我表态：“学习成绩还不错，他想玩就让他玩吧。”

某一次，小A和表哥表姐去游乐园，一路上基本都拿着手机刷视频，过马路也是这样。事后向父母抱怨：哥哥姐姐都不怎么跟我聊天。然而，是因为他一直沉迷手机哥哥姐姐才不跟他聊天。还是因为哥哥姐姐不太跟他聊天所以才沉迷手机？个中缘由，暂时无法分辨。对于小A来说，他缺乏这个年龄段本该有的一个很重要的群体——朋友，哥哥与自己年龄相去甚远，共同话题很少。父母年龄偏大，也有代沟。他自己也不愿意结交新朋友。这断绝了他获得新朋友的可能性。但在网络世界中，他可以和许多类似的同龄人一起玩，自然而然就将重心放到网络世界中去了。

## 二、理论阐述

本节核心理论依据为埃里克森的心理社会发展阶段

理论。埃里克森认为，人的心理发展贯穿一生，并可划分为八个具有普遍性的连续阶段。每个阶段都面临一项关键的心理社会任务，具体表现为一对核心矛盾。个体在该阶段的发展结果，取决于其能否成功化解矛盾——若得以积极解决，则形成健康的人格品质；反之，则可能导致消极后果，并影响后续阶段的发展。

基于该理论框架，本案例的研究对象小A正处于第五阶段，即青少年期（12-18岁）。此阶段的核心矛盾是“自我同一性对角色混乱”，其发展关键在于形成稳定、连贯的自我认同。伴随着生理成熟与社会期望的变化，青少年会强烈地思考“我是谁”、“我将走向何方”等根本性问题，即寻求建立自我同一性。埃里克森进一步指出，健全的自我同一性需要在七个关键维度上达成整合，分别为：时间观对时间混乱、自我肯定对冷漠无情、角色试验对僵化固着、职业掌握对工作无能、性别认同对性别混乱、权威服从对权威混乱、价值信奉对价值混乱。这七个方面的顺利整合，是青少年克服角色混乱、形成健康人格的重要标志。后续有不少心理学家对同一性的问题进行了进一步的研究和调查，其中最具有代表性的是玛西亚。玛西亚根据探索和投入这两个维度将同一性分为四种类型，具体如下：

#### 1. 同一性弥漫

既没有认真探索过人生各种可能，也没有做出真正的选择或承诺。处于这种状态的人往往显得迷茫、被动，对“我是谁”“未来要做什么”缺乏思考，也没有实质的行动方向，如同随波逐流，暂时停留在生活的表层。

#### 2. 同一性早闭

未经充分探索，却已经接受了他人（如父母、老师）为自己设定好的目标与价值观。这类个体看似有明确的人生路径，但这条道路并非来自自己的思考与选择，而是对他人期待的顺从。他们很少怀疑或反思，容易成为他人安排的“执行者”，而非自己人生的“规划者”。

#### 3. 同一性延缓

正处于积极探索和尝试的阶段，不断思考各种可能性，但尚未做出最终决定和承诺。处在这一状态的个体常常伴随着内心的冲突与焦虑，在多个选项间反复权衡，像是站在人生的十字路口，虽然尚未选定方向，但正在努力寻找属于自己的答案。

#### 4. 同一性达成

在经历探索、思考与尝试之后，已经做出自觉、坚定的选择，并为之付出努力。这是最成熟、最健康的同

一性状态。个体明确了自己的价值观与目标，并能将选择转化为实际行动，内心具有较高的确定感和方向感，即使面对挑战也愿意持续投入。

### 三、案例分析

小A的独特之处在于，他在不同生活领域处于不同的同一性状态，这种割裂与冲突是其痛苦和问题行为的根源。

#### （一）在“学业角色”上：他可能处于“同一性早闭”状态

他学习成绩优秀，但这未必是自我探索后主动选择的热爱。这很可能是父母、学校长期期待和塑造的结果。他未经深思就“被投入”了“好学生”这一角色，并因此获得了来自外界的持续正反馈。这是一种外部赋予的、未经批判性接纳的同一性。这种“早闭”使他的人格发展单一而脆弱。他的价值感完全系于“成绩”这一外部标准，一旦成绩波动，自我将面临崩塌。同时，他可能隐隐感到这个“角色”不是真正的自己，从而产生无名的愤怒和空虚，对父母的不尊重，实质上是对这种“被设定人生”的无意识反抗。

#### （二）在“社交”上：他可能处于“同一性弥漫”状态

由于身材矮小带来的自卑，以及可能存在的社交技能不足，他在同伴关系和自我身体接纳方面既缺乏积极的探索，也未能做出任何积极的承诺。他选择了回避和放弃。这直接导致他在学校没有朋友，社交退缩。手机成瘾在这里提供了完美的逃避出口——在网络世界中，他可以暂时摆脱令人挫败的社交现实和身体自卑。“弥漫”状态带来的空虚和无力感，驱使他投身虚拟世界寻求掌控感和连接感。

#### （三）在“未来规划与深层兴趣”上：他可能处于“同一性延缓”状态

尽管表面被“好学生”角色锁定，但一个初三的学生不可能完全不想未来。他可能内心充满疑问：“学习好是为了什么？”“除了考试，我喜欢什么？”“我到底是个怎样的人？”他正处于埃里克森所说的“危机”中，但因现实条件和自身资源限制，无法做出真正的“投入”。他在迷茫中挣扎。这种内心的“延缓”状态，外显为兴趣匮乏和人生目标的空洞化。他不知道除了被安排好的学习之路还能做什么，因此只能用最便捷的多巴胺刺激来填充内心的迷茫和空虚。对父母管教的反抗，也夹杂着对自主探索权的无声呐喊。

#### （四）在“整体自我”上：他陷入了“角色混乱”

小A在不同领域处于割裂的、低水平的同一性状态。这些碎片化的、甚至互相冲突的“部分自我”无法整合成一个协调统一的“整体自我”。

这正是埃里克森所警示的“角色混乱”。他无法回答“我是谁”，只能在混乱的角色切换中感到痛苦，并通过不适应行为来表达这种痛苦。

### 总结

本研究发现，初三学生小A“成绩优异”与“行为失调”并存的矛盾现象，根源在于其青春期核心发展任务——自我同一性的建立——遭遇了系统性困境。埃里克森理论指出，他正处于“自我同一性vs角色混乱”的关键危机中。玛西亚的状态模型进一步揭示，其同一性在不同领域呈现割裂与停滞：学业上是被动接受的“早闭”，社交上是逃避的“弥漫”，内心则充满未解决的“延缓”冲突。家庭溺爱固化了其单一角色，而手机成瘾则是逃离现实探索失败痛苦的代偿策略。

研究表明，解决之道在于将学业压力与自我探索进行整合，通过联结学习与未来、创造低风险社交体验、转变家庭沟通模式，在稳定学业的同时，为其提供安全的探索空间。这提示我们，真正的教育应超越分数，关注青少年“成为谁”的根本命题，方能培养出兼具优秀学识与健全人格的个体。

### 参考文献

- [1]梁磊磊.青少年网络游戏成瘾的多层次影响因素及作用机制研究[D].吉林大学,2025.DOI:10.27162/d.cnki.gjlin.2025.004938.
- [2]龚光晋.初中生自我同一性、情绪调节对同伴关系的影响及教育对策研究[D].陕西理工大学,2024.DOI:10.27733/d.cnki.gsxlg.2024.000431.
- [3]侯飞翔,冉一斐,唐广川,等.父母教养方式与中学生心理危机事件影响的关系研究[J].心理月刊,2024,19(09):78-80+110.DOI:10.19738/j.cnki.psy.2024.09.019.
- [4]王标,吕学汝,孙文静.高中生的父母教养方式与手机依赖、学习倦怠的关系[J].安徽教育科研,2025,(06):1-5.
- [5]张万敏.埃里克森人格发展理论对中小学教育的启示[J].辽宁行政学院学报,2009,(02):69-70.