

迈向完整的自我:青少年“身-心-精-社” 整合性自我同一性理论模型建构

迟新丽¹, 卢子昂¹, 张沛超²

1. 深圳大学心理学院, 广东 深圳 518061; 2. 武汉大学现代心理学研究中心, 湖北 武汉 430072

【摘要】 埃里克森的自我同一性理论是理解青少年发展的核心范式, 然而现有研究及其测量工具存在显著的碎片化局限, 过度聚焦心理维度, 相对忽视身体、精神与社会整合性的系统考察。本文旨在批判性继承埃里克森理论的基础上, 整合具身认知、存在主义心理学与社会认同理论, 提出一个“身-心-精-社”四维整合性自我同一性模型 (body-mind-spirit-social integrating identity model, BMSSII Model)。该模型将自我同一性概念化为一个在多维度上寻求统一与协调的动态过程, 阐述了身体感知、心理协调、精神意义与社会联结四个子系统的内涵、结构与相互关系。本模型的建构不仅为理解青少年同一性发展提供了更全面、更具生态效度的理论视角, 也为开发多维评估工具、设计以心理韧性为核心的中国本土化整合干预方案提供了理论基础与实践路径。

【关键词】 自我同一性; 青少年发展; 身-心-精-社模型; 理论建构; 整合视角

【中图分类号】 R395.6 **【文献标志码】** A **【文章编号】** 1672-6170(2026)03-0022-05

Towards the complete self: construction of a theoretical model for the integrated self-identity of "body-mind-spirit-social integrating identity model" in adolescents CHI Xin-li¹, LU Zi-ang¹, ZHANG Pei-chao² 1. School of Psychology, Shenzhen University, Shenzhen 518061, China; 2. Research Center for Modern Psychology, Wuhan University, Wuhan 430072, China

【Corresponding author】 ZHANG Pei-chao

【Abstract】 Erikson's theory of self-identity is the core paradigm for understanding adolescent development. However, the existing research and measurement tools have significant fragmentation limitations, overly focusing on the psychological dimension and relatively neglecting the systematic examination of physical, mental and social integration. This article aims to critically inherit the Erikson's theory, then, integrate embodied cognition and existentialist psychology and social identity theory, and finally, propose a "body mind spirit social" four-dimensional integrated self-identity model (BMSSII Model). This model conceptualizes self-identity as a dynamic process that seeks unity and coordination in multiple dimensions. It elaborates on the connotation, structure and interrelationships of four subsystems of bodily perception, psychological coordination, spiritual meaning and social connection. The construction of this model not only provides a more comprehensive and ecologically valid theoretical perspective for understanding adolescent identity development, but also provides a theoretical basis and practical path for the development of multidimensional assessment tools and the design of localized integrated intervention programs with psychological resilience as the core in China.

【Key words】 Identity; Adolescent development; Body-mind-spirit-social model; Theoretical construction; Integrative perspective

自我同一性是个体在自我与他人评价、内在自我与现实情况及过往经验与未来期望这几个方面的统一与整合^[1,2]。作为贯穿个体毕生发展的重要命题,自我同一性的形成在青少年期(10~24岁)尤为敏感和关键^[3,4]。这一时期能否确立稳定而清晰的自我同一性,深刻影响着个体的心理健康、人格完善与社会适应能力。Erikson 最早在对二战退伍军人的临床观察中提出自我同一性概念,为该领域奠定了理论根基。然而,其概念界定仍较为模糊,缺乏系统性的实证支撑。在此基础上, Marcia 进一步提炼出“承诺”与“探索”两个核心维度,并根据二

者实现程度将自我同一性划分出四种同一性状态,即同一性获得这类青少年已经体验了探索,仔细考虑过各种同一性问题,并选择了自我投入的目标和方向,对特定的目标、信仰和价值观做出了坚定的、积极的自我投入)、同一性延缓这类青少年积极地探索各种选择,但还没有对特定的目标、价值观和意识形态等做出较高投入)、同一性早闭这类青少年并没有体验过明确的探索,却过早做出了投入,这种投入是非自觉的、基于父母或权威人物的期望和建议)和同一性弥散这类青少年没有仔细思考或探索过各种同一性问题,也未确定对于意识形态、价值观或社会角色的清晰投入),极大推动了该概念的实证研究进展,也为后续评估工具的开发提供了理论模型。

就测量工具而言, Bennion 和 Adams 编制的 64 道题的自我同一性状态问卷 (extended objective

【基金项目】 教育部人文社科研究规划基金项目 (编号: 23YJA190002)

【通讯作者简介】 张沛超,男,博士。武汉大学现代心理学研究中心特约研究员,中国心理学会临床心理注册系统注册督导师。主要研究方向:心理咨询与治疗的本土化和文化心理学。

measure of ego identity status-second edition, EOM-EIS-2) 被世界各国同一性研究者应用最为广泛^[5], 这一测量工具适合于测量个体在整个青少年期的自我同一性状态。王树青等^[6] 据此初步修订了适合我国青少年的自我同一性状态问卷, 共 64 个题项, 分为同一性获得、延缓、早闭和弥散四个同一性状态分量表, 并在后续修订了面向大学生的 32 题的自我同一性状态问卷简版^[7]。然而, 既有理论和测量工具在取得巨大进展的同时, 过多关注同一性在心理维度的体现, 缺乏对身体、精神与社会性的系统考察, 不可避免地陷入了维度简化的困境。这导致我们对青少年的临床问题缺乏根源性的解释力, 难以全面捕捉当代青少年自我整合的复杂面貌。

1 从碎片到整合的理论必要性

对身体意象的感知是青少年自我意识的重要组成部分。具身认知理论强调身体是认知、情感与自我感生成的根基^[8,9], 而青少年正处于大脑与身体经历剧烈发育的关键时期^[10], 临床神经心理学的研究指出, 人脑右半球的联想区负责来自身体的感知信号与心智的认知活动整合成统一的自我感^[11], 这一具身化过程可能是自我同一性的生物学基础。当这一整合过程受阻时, 青少年可能难以形成对身体的正向认知与接纳感, 进而引发一系列以身体为核心的心理障碍, 其中尤以进食障碍和非自杀性自伤行为(NSSI) 为代表。研究发现, 患有进食障碍的青少年对自身身体的感知与现实严重偏离, 产生消瘦错觉和身体异化体验, 形成“我与我的身体并不一致”的认知断裂^[12]。从具身认知视角来看, 这是一种身体-自我失联状态, 即身体被脱离于完整自我之外, 使身体变成被控制、被评判的“他者”。这种断裂促使青少年通过严格限制饮食、过度运动等方式, 企图恢复对身体的控制, 从而产生虚假的安全感和自我主权感。另一种典型表现是非自杀性自伤行为, 它并非寻求死亡, 而是一种通过痛感唤醒身体存在感的补偿机制。研究发现, NSSI 青少年常感到情感麻木、身体感知迟钝, 甚至像活着的幽灵。自伤在某种程度上成为一种“我还存在”的象征性表达, 是重建身体-自我边界的原始尝试^[13,14]。因此, 将身体维度排除在自我同一性模型之外, 无异于忽视了自我赖以存在的物质载体, 身体不仅是身份建构的前提, 也是意义体验和心理健康的重要场所, 必须将身体纳入青少年同一性发展的理论中, 才能更全面地理解其心理机制与发展困境。

青少年期不仅是生理和心理的剧变期, 更是哲学性思考的萌发期。在这一时期, 青少年逐渐具备

抽象思维能力, 开始反思人生的目的、社会的价值、生命的意义等根本性问题。存在主义心理学强调, 个体在发展过程中不可避免地要面对自由、孤独、死亡与意义缺失等终极命题, 并在其中确立其存在的价值与方向^[15]。尽管埃里克森已将精神性视为身份发展的重要维度, 尤其在自我同一性 vs 角色混乱阶段暗含了对存在感的探寻, 但后续的实证研究多聚焦于职业、性别、学业等外显维度, 而较少深入探讨青少年在精神维度上的迷失与追寻。在临床实践中, 精神性缺位问题如空心病逐渐浮现^[16]。青少年的空虚感乃至自杀风险, 可能不完全归于情绪失调, 而是深层的存在性空虚^[17]。具体而言, 他们找不到学习的意义和生活的目标, 感到“活着没意思”。这种意义的缺失, 与其心理失衡状态高度相关, 成为抑郁障碍、高风险行为乃至自杀意念的温床^[18,19]。因此, 一个完整的自我同一性理论, 必须有能力回应青少年“我为何而活”这一根本性的精神追问。

当代青少年的社会互动场域已从单一的现实世界, 扩展至与现实交织并行的网络世界。这为社会维度的同一性发展带来了前所未有的复杂性。社会认同理论指出, 个体通过社会群体成员身份来定义自我。除了在现实场景中的社会交互, 青少年也面临着网络世界对自我的塑造。比如青少年在社交媒体和网络游戏中, 通过自我表征和自我探索的方式来构建自我认同, 这一过程被称为网络同一性实验^[20]。这类探索具有一定的适应性, 允许个体在安全的环境中试验身份。然而, 它也带来了巨大的挑战: 当网络世界中光鲜亮丽、备受追捧的理想化自我与现实中平凡、充满缺憾的真实自我产生巨大鸿沟且无法整合时, 便有可能导致自我同一性混乱^[21]。个体可能沉迷于虚拟身份, 而对现实身份产生疏离与厌恶, 表现为拒绝上学、现实社交退缩、家庭关系紧张等临床问题^[22]。更为复杂的是, 线上不同社群(如粉丝圈、游戏公会、亚文化小组)的多元认同, 要求青少年具备在多种社会角色之间灵活切换并与核心的真实自我保持一致的能力, 也易导致自我认同危机^[23]。在网络世界中, 人设有取代人格, 甚至反过来侵入现实社会人格的可能性。如何理解并促进线上与线下自我的共生与整合, 而非分裂与对立, 已成为当前青少年同一性发展面临的核心议题。

综上, 经典自我同一性理论及其衍生的测量工具, 在取得丰硕成果的同时, 也因其内在的局限而面临时代挑战。其困境主要源于三重“割裂”: 一是过度依赖心理维度, 造成了身心、心社之间的割裂,

忽视了自我存在的具身根基;二是对精神维度的浅尝辄止,导致了现实存在与意义追寻之间的割裂,无法回应青少年深层的存在性困惑;三是传统社会维度在应对数字时代时,呈现出线上与线下身份体验的割裂。这些割裂共同指向一个核心问题:现有理论模型难以系统性描绘和解释当代青少年自我同一性建构的整体性、复杂性与动态性。因此,理论的发展亟需一场从“碎片”到“整合”的范式革新,构建一个能够同时容纳身体感受、心理叙事、精神追求与社会联结的多维理论模型,以更全面、更生态地诠释青少年自我同一性的发展全貌。本文提出的“身-心-精-社”整合性自我同一性理论模型,正是为了回应这一理论需求而进行的构念尝试。

2 “身-心-精-社”整合性自我同一性模型的核心内涵

本模型认为,健康的自我同一性是个体在身体、心理、精神与社会四个维度上,经历探索、承诺与重构,最终达成的动态的、层级化的统一状态。本模型并非对埃里克森理论的否定,而是一种深化与拓展。它立足于埃里克森关于同一性是对内在连续性与社会认可一致性的感知这一核心思想,但认为这种“一致性”的达成需要在多个存在层面上进行整合,尤其是当今青少年所面临的外部环境与埃里克森所处的时代已经大相径庭。如图 1 所示,该理论模型清晰地勾勒出其发展背景、核心构成与形成状态的完整逻辑链条。对于模型核心构成的四个维度见表 1。

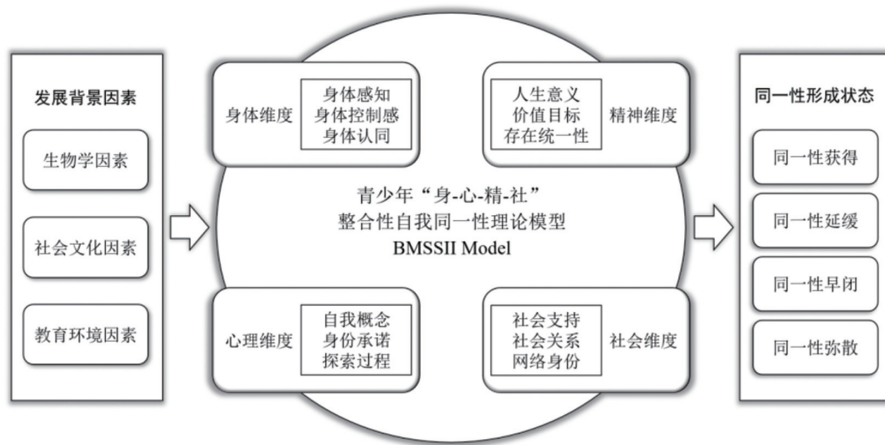


图 1 “身-心-精-社”整合性自我同一性模型图

表 1 青少年“身-心-精-社”整合性自我同一性模型核心构成内涵

维度	操作化概念	核心问题
身体同一性	身体感知、身体控制感、身体认同	我的身体是我的一部分吗?
心理同一性	自我概念、身份承诺、自我目标	我是什么样的人?
精神同一性	存在感、人生意义、灵性归属	我为什么要活着?
社会同一性	社会角色匹配、群体归属、社会自我	我该如何呈现自我? 属于哪个群体?

本模型的核心在于其整合逻辑,它将自我同一性建构为一个在多维度上寻求统一与协调的动态过程。四个维度并非孤立存在,而是在发展背景的影响下,构成一个相互影响、相互支撑的层级系统,共同决定个体的同一性状态。在此系统中,身体是自我感的根基,为一切心理活动提供物质与感受基础;心理是自我叙事的核心,负责加工并整合内外经验;精神为自我提供超越性的深度与方向,赋予存在意义和价值;而社会则是自我建构与验证的场域,四维的整合最终需要在真实的社会关系中得以表达和实现。健康的同一性发展并非追求每个维度的极致得分,而是实现维度间的动态平衡与有机协同。例如,一位青少年动漫爱好者,通过改变外

貌的方式进行角色扮演(身体维度),将对角色的喜爱内化为自身审美与创造力的自信表达(心理维度),在网络社群和漫展等线下社群中获得了深刻的归属感与认同(社会维度),并最终将这份热爱升华为对艺术表达与角色背后精神内核的追求(精神维度),从而形成了一个积极的整合循环。反之,临床中常见的“非自杀性自伤”行为则典型地揭示了整合失调的恶性循环:青少年在现实生活中持续感受到的归属无能与社会排斥(社会维度),可能不断侵蚀其心理健康与适应性发展(心理维度),加深其“活着毫无意义”的存在性空虚(精神维度),最终可能驱使个体通过伤害身体(身体维度)这种极端方式,来试图重新获得对自我的掌控

感或宣泄无法言说的精神痛苦,在四个维度间形成了一个相互强化的病态适应模式。这种整合性视角强调了从多维动态系统出发进行临床评估与干预的必要性。

本模型相较于传统理论模型,展现出四重鲜明的理论优势与创新价值。首先,其在系统性与全面性上实现了重要突破,通过有机整合多学科视角,系统性地弥补了传统同一性理论在身体维度上的系统性忽视与在精神维度上的阐释不足,构建了一个更为完整与立体的“人”的理论图景。其次,该模型具有更高的生态效度,其理论构念紧密契合当代青少年在现实世界中所面临的身份挑战,如身体形象焦虑、生命意义感缺失以及线上与线下人格的整合困境,使理论阐释更贴近真实世界的发展情境。再则,模型强调各维度间的相互作用及背景因素的影响,凸显了同一性作为一个动态过程的动态性与过程性本质,这使其能够更有效地解释个体发展路径的复杂性、非线性及最终状态的多样性。最后,模型内蕴的文化敏感性尤为突出,精神与社会维度的精心设计,使其能够超越单一文化视角,更好地容纳与理解不同文化背景下的个体对自我、人际关系及超越性价值的独特阐释。综上,本模型提供了一个在解释广度、现实关联、过程刻画和文化包容性上均更具优势的理论框架。

3 小结与展望

本文所建构的“身-心-精-社”整合性自我同一性模型,不仅是对经典理论的系统拓展,也为理解与支持青少年同一性发展提供了更具生态效度的理论框架。基于该模型,未来研究可沿以下路径深入推进:在评估与机制研究方面,首要任务是开发并验证《青少年整合性自我同一性量表》,建立标准化的评估工具。可进一步采用 ROC 曲线分析确立各维度及总分的临床临界值^[24],构建同一性发展异常的风险识别系统,并探索其对抑郁障碍、焦虑障碍等临床问题的预测路径。同时,运用网络分析等先进统计方法^[25],揭示四维度间的相互作用机制,识别核心驱动维度及干预靶点。此外,亟需开展纵向研究,描绘青少年四维同一性在发展背景影响下的异质性发展轨迹与转折点。

在干预实践方面,应着力构建以提升心理韧性为核心、促进四维整合的干预体系。心理韧性作为个体在逆境中调动资源、保持功能的动态能力^[26],对改善同一性弥散或早闭具有重要意义。可基于本模型设计发展“韧性导向整合干预”:在身体维度,通过躯体觉察与运动干预增强身心联结与稳定感;在心理维度,借助认知重构与叙事技术提升自

我清晰度与情绪灵活性;在精神维度,引导意义建构与价值探寻,建立生命方向感;在社会维度,通过家庭韧性教育与同伴支持系统强化其归属体验与角色适应。同时,应充分挖掘中国文化中的韧性哲学资源(如“以柔克刚”、“自强不息”、“知其白,守其黑”、“安时而处顺”、“烦恼即菩提”等等),发展具有文化适切性的本土化干预方案。

总之,从“身-心-精-社”四维视角出发,构建整合性理论及干预体系,回应了同一性这一经典的发展心理学概念如何回应当代环境的变化而不断丰富其内涵,不仅有助于青少年在身份探索中应对挑战、实现更高水平的同一性整合,也为学校心理教育与临床咨询服务提供了具有理论依据与文化适切性的实践路径。

【参考文献】

- [1] 黄希庭. 人格心理学[M]. 杭州: 浙江教育出版社, 2002.
- [2] Camia C, Motiani S, Waters TEA. On the way to adult identity: An evaluation of identity status and narrative identity models of development[J]. *Journal of Research in Personality*, 2022, 101: 104304
- [3] 梁爽, 杨文登. 叙事疗法为基础的循证心理干预对高中生自我同一性水平的提升效果[J]. *中国临床心理学杂志*, 2024, 32(2): 469-474.
- [4] 郭金山. 西方心理学自我同一性概念的解析[J]. *心理科学进展*, 2003, 21(2): 227-234.
- [5] Bennion LD, Adams GR. A revision of the extended version of the objective measure of ego identity status: An identity instrument for use with late adolescents[J]. *Journal of Adolescent research*, 1986, 1(2): 183-197.
- [6] 王树青, 张文新, 纪林芹, 等. 青少年自我同一性状态问卷的修订[J]. *中国临床心理学杂志*, 2006, 14(3): 221-223, 226.
- [7] 王树青, 陈会昌. 大学生自我同一性状态问卷中文简版的修订[J]. *中国临床心理学杂志*, 2013, 21(2): 196-199.
- [8] Seth AK. Interoceptive inference, emotion, and the embodied self[J]. *Trends in Cognitive Sciences*, 2013, 17(11): 565-573.
- [9] Tempone-Wiltshire J, Matthews F. Embodied minds: An embodied cognitivist understanding of mindfulness in public health[J]. *Mindfulness*, 2025, 16(3): 725-737.
- [10] Sisk LM, Gee DG. Stress and adolescence: Vulnerability and opportunity during a sensitive window of development[J]. *Current Opinion in Psychology*, 2022, 44: 286-292.
- [11] 孔佳仪, 魏屹东. 自我感神经心理模型与人格同一性[J]. *医学与哲学*, 2023, 44(24): 60-64, 70.
- [12] 姜倩倩, 孔冬, 陈亚楠, 等. 进食障碍病人自我厌恶研究进展[J]. *护理研究*, 2025, 39(22): 3896-3899.
- [13] 程玲飞, 王蕾蕾, 陈景旭. 自我厌恶在青少年童年不良经历与抑郁焦虑情绪、自杀风险间的中介作用[J]. *中国神经精神疾病杂志*, 2024, 50(7): 403-408.
- [14] 顾红磊, 余伟明, 成宇芳. 同一性混乱和青少年自伤的循环作用关系: 疏离感的纵向中介效应[J]. *心理学报*, 2025, 57(2): 247-259.
- [15] Frankl VE. *Man's search for meaning: Revised and updated*[M]. New York: Washington Square Press, 1963.