

自尊的本质*

黄敏儿

〔内容提要〕本文的主要目的是要揭示自尊的本质、自尊的心理过程及其功能,自尊与社会适应的关系。

〔关键词〕自尊 意义感 价值感 焦虑 社会适应性 心理健康

在现代汉语词典中,自尊的含义是“尊重自己,不向别人卑躬屈节,不容别人歧视”,这似乎是一种做人的基本道理,可这样的做人方式似乎又太防御了些,不是那么平和友好。所以,日常生活中,人们一方面会说,要自尊,但又不要自尊心太强,而且,自尊心太强往往与“爱面子”、“脸皮薄”连在一起,自尊的概念颇为混淆。怎样是自尊?怎样是自尊心太强?到底自尊是怎样的一种心理活动?自尊心理活动在人们的社会生活、社会行为中起什么作用?自尊心理活动与社会适应和心理健康有些什么关系?良好的自尊状态是怎样建立的?这都是本研究要探讨的自尊的本质的问题(本文中自尊、自尊心、自尊感都是同一概念)。

自尊与个人成败

自尊的早期研究主要以W. James 为代表。James(1892)提出,自尊是个人对自己抱负的实现程度,即自尊=成功/抱负,抱负是个人内心的标准,是那些被认为是重要的,期望达到的水平。由此可见,一个人的自尊并非简单地由表面上看起来的成功或失败所决定,个人可以通过调节自己的抱负水平来减低由失败引起的自尊下降。

自尊与理想

50年代,自尊的概念有了一些新的发展。R. E. Bills & E. L. M clean(1951)提出,一个人的自尊受真实我(real self)与理想我(ideal self)的差距影响,真实我是自我中成功的、已实现的那部分,理想我是个人期望达到的、抱负部分。差距越大,焦虑越高,自尊感越低。差距太大,个人无法协调两者之间的现实关系,或只活在理想世界里,或放弃任何理想,被动接受现实,以致于产生各种不同程度的心理障碍。Bills 和M clean 关于自尊的认识明显受James 的影响,在概念上有相似之处,其发展之处是他们把自尊与焦虑、社会适应之间的关系作更进一步的认识,反映了理想与现实的差距对个人心理健康有很大影响这样一个社会问题。另外,关于自尊的“差距”理论容易操作,便于测量。当时,通过测量真实我与

理想我之间差距来研究个人的焦虑与社会适应性成为心理学界的学术热点之一。

自尊与自我评价

1967年, S. Coopersmith (1967) 把自尊定义为“自我评价的一系列态度”, 即自尊是对自己的态度, 所以, 对自己的认识和评价决定个人的自尊感受。根据 Coopersmith (1967) 的研究, 影响自尊的因素除了成功与抱负的关系, 成长过程, 即社会化经历起很大作用。在儿童的成长过程, 父母对孩子的接受程度, 行为上能否给予明确的规范, 并能在一一定的规范内尊重孩子的个人行为, 父母本身是否具有主动、沉着和相当自我肯定, 他们是否认识到对孩子的教养的重要, 并相信可以应付不断增加的义务和责任等成长过程的因素, 尽管不是个人所能控制, 但会影响个体对自己的认识与评价, 影响个体自尊的发展。种族、性别、外貌长相等生理因素, 由于不同的社会价值和社会定见也会影响自尊的发展。

自尊与文化适应

对自尊的研究一直围绕着这样几个问题: (1) 自尊的测量; (2) 自尊的发展; (3) 自尊的功能。自尊的问题一直与社会适应和心理健康问题有着密切关系, 许多研究者和临床专家都同意自尊是社会行为的主要驱动力, 是心理健康重要的决定因素 (Solomon, Greenberg, and Pyszczynski, 1990)。但是, 自尊是什么? 自尊所服务的心理目标是什么? 它是怎样影响社会行为和身心健康的? 关于自尊的这些问题, 前期研究的缺点是缺乏很有说服力的系统的理论。正如 R. Crandall (1973) 指出“尽管自尊的是一个很流行的概念, 但缺乏标准的理论和操作性的定义”。1986年, S. Solomon, J. Greenberg, and T. Pyszczynski (1986) 首次提出自尊的恐惧管理理论 (Terror Management Theory of Self-esteem), 并收集在 C. R. Snyder & D. R. Forsyth 主编的《社会与临床心理学手册: 健康展望》(1990) 一书中。该理论为自尊的基本问题提供了理论架构, 并且对有关的研究和临床实践提供了理论指导。下面将详细介绍这个理论。

自尊的恐惧管理理论主要来源于 Ernest Becker (1962, 1964, 1971, 1973, 1975) 关于文化的思考。Becker 试图把 Freud, Adler, Fromm, Horney 和 Sullivan 等人的精神分析理论, Erving Goffman, Peter Berger, Thomas Luckmann 等人的社会学理论, 以及 Norman Brown 等人的哲学思想综合起来, 整合成人类社会行为的理论体系。从进化论的角度出发, Becker 认为人类由于有智慧所以大大提高了生存的能力。我们能够通过抽象的概念思考, 可以预计未来, 可以想象那些不存在但有可能的事。复杂而精致的大脑不仅让我们有智慧, 而且有自我意识, 我们可以意识到自己的存在, 和不可避免的命运——死亡、消失。我们不仅意识到会死, 而且意识到死亡发生的不能预期和控制。对死亡的恐惧使人类有着与生俱来的焦虑, Becker 认为, 文化作为由群体共享的抽象的符号结构, 一个共同的功能, 那就是减低对死亡的意识所带来的焦虑。换句话说, 文化是人类的发明物, 其最终目的是为了和平、为了进步、为了不朽。对于个人, 文化——包括抽象的或现实的以及那些反映价值的文化规范——通过提供安全感和不朽的希望来减少人们的焦虑。从象征意义看, 文化为我们超越物质生活的现实状态作有意义的表达提供了可能性。纪念碑、艺术和文学作品、财产、后代等, 都是象征不朽的实例。几乎所有文化都推崇这样的信条: 好有好报, 恶有恶报, 即按照一定的文化规范去行为, 不懈追求, 就可以做圣人, 可以上天堂, 可以不朽, 可以永恒。觉悟到自己是有意义的世界中的一部分是轻松愉快行为 (anxiety-free action)

的必要前提,但这并不足够,我们还必须觉悟到自己在这个有意义的世界中充当有价值的角色,这样,我们才会觉得安全和不朽,才能活得平和镇定(equanimity)。为了帮助人们达到这样的境界,所有文化都为每个人提供一定的行为规范和有价值的社会角色。只有达到那些标准和角色期望,个人才觉得有价值。

儿童的成长过程,是学习知识技能,适应相应的社会文化规范的过程。在这样的社会化过程中,儿童逐渐获得关于这个世界的意义感以及自己在这个世界中的价值感,由此,儿童得到一定的自尊的基本来源。儿童最初的社会化与所依恋的看护人(一般来讲,婴儿最初的依恋人是母亲,然后迁移到父亲和其他较为亲近的人)有密切关系。在人生的头一年,婴儿与母亲形成依恋关系后,母亲成为婴儿的保护者和智慧的源泉。只要有她在身边,婴儿就觉得安全、自如。幼儿在没饭吃时不一定焦虑,但在没有人照顾的时候却很焦虑。在依恋关系中,儿童接受成人的价值和态度,获得适当的行为模式(通过强化,认同,和内化等学习途径)。当儿童行为符合相应文化的社会规范时,就会得到父母的赞许,获得安全感,觉得自己是好的;如果儿童的行为不符合这些规范,得到的是父母的批评和惩罚,就会有羞愧感,觉得自己不好。儿童早期的自尊感建立在是否觉得自己是好的这样的基础上。当儿童成长到一定时候,孩子了解到父母并不完美,也不是全能,不能保证他们永远不会体验不愉快,他们就要从父母向外界扩展,在文化、宗教和世俗价值中寻找安全感。这时,自尊是一个人觉得他(或她)达到了文化的世界观和价值观的要求。自尊从觉得自己是好的发展到觉得自己达到了文化的世界观和价值观的过渡和转变并不很困难,因为在儿童早期,父母已经把文化的世界观和价值观潜移默化地影响了下一代。

基于上述分析,自尊是人们适应自己所在环境文化的心理机制,是个体对自己所在的有意义的环境中作为有价值的一部分的理解。换句话说,自尊是个体对自己的生活环境的意义感以及在这些环境的价值感的体会。自尊的目的和功能是减少和缓解焦虑。

自尊与社会适应

社会适应过程是焦虑减少的过程,也是在一定的环境中获得意义感和价值感的过程,即恢复、维持和获得自尊的过程。当个体面临一个新的、不熟悉的、还没有适应的环境时,焦虑就会出现。当个体了解了这个新环境,觉得这个环境有意义,并且在新环境中确定了自己的社会角色,体会到个人的价值,这样的过程就是社会适应过程。社会行为追求的是一种意义感和价值感,同时避免对这种意义感和价值感的所有的威胁和伤害。任何对个人价值感和意义感的冲击和威胁都会引起焦虑,使自尊感下降。作为恐惧管理机制的自尊,当面临威胁和冲击时,会策动一定的社会行为,去补救和防御,使自己重新获得意义感和价值感。当冲击和威胁过于严重,时间过长,自尊的社会适应机制受损,就会引起适应不良和心理障碍,导致各种心理和生理的健康问题。良好的自尊状态是平和镇静、轻松愉快、有利于进步和发展、社会适应功能良好的心理状态,而且,在行为上表现不亢不卑。这样的心理状态正是健康心理的主要特点(James C. Coleman, et al, 1980)。

自尊来源

根据自尊恐惧管理理论中的自尊定义,自尊为:个体对自己的生活环境的意义感以及在这些有意义的环境中价值感的体会。自尊的主要目的是缓解和减少由生活中的毁灭、破坏、失败、被拒绝、被遗忘等具有“死亡”意义的因素引起的焦虑。

意义感和价值感怎样得来?意义是个体与环境中的事件(events)的关系。个体所面临的环境是个体对环境产生反应的一系列的条件。所以,某一事件对个体的意义就是个体以某一特定方式对该事件所作的反应(R. H. Lauer & W. H. Handel, 1977)。例如我的一支派克钢笔,我用它写文章,用它签名,它很贵重,它是我父亲送给我的,我很喜欢它,等等,所有这些都是这支钢笔对于我的意义。在这些意义中,有些可以由多数人共享,有些只属于个人。同样是一支派克笔,对于另一个人,可能有另外的意义,也可能没有什么意义。意义感来源于对环境的认识以及个人与环境的关系。价值感来源于个体对自己在环境中重要性的体会。这种重要性的体会与个人所处的社会角色以及对这些角色的认同和实现有关,与个人的价值和价值体系有关。值得注意的是,不同的环境,会给人不一样的意义感和价值感。可见,自尊会因环境而有一定的变化。另外,人是社会关系的总和(马克思),所以,对个人的自尊,来源于他人——社会环境的影响比自然环境要大的多。价值感容易受同类型人冲击,只有持相似的世界观和价值判断标准才能对价值感构成威胁。相反,意义感容易受外文化的、拥有不同世界观的、不同类型的人冲击,在陌生的不熟悉的环境个体难以获得意义感。总的来讲,意义感和价值感的获得一边联着个人——自我、价值、人格,另一边联着他人、社会、文化,是联系个人、社会、文化的重要的心理中介指标。自尊是个人社会行为的主要动力,也是反映社会适应状态的重要指标。

自尊的发展以个人成长的社会化经历为基础。家庭,社区环境,学校教育体系以及个人教育程度,等等,都会渗透到自尊的结构中,成为自尊的内容。在日常生活中,社会行为的目的是恢复和维护自尊。例如,一个受了高等教育,获得高学位的人和只有小学教育的人,他们自尊的结构是不同的。这种不同在于他们获得最高的价值感和最好的意义感的环境不一样,即他们所需要的生活环境不一样。生活环境主要指家庭环境,工作环境和社交环境。只要他们生活在一个他们了解的、能把握的、适合发挥他们最佳作用的环境,他们就能获得最佳的意义感和价值感,达到良好的适应状态。实质上,每个人都可以达到良好的自尊状态,只要他(她)了解自己,有良好的自尊调节机制,并且有机会选择。

个人成长过程不顺利,例如:在婴儿期没有母爱,缺乏良好的依恋关系;或没有温暖的家庭环境,父母在关于孩子的教养价值、教养态度和教养方式等方面不一致,对孩子没有明确的行为规范指导;等等。都不利于孩子在幼年时期接受适当的文化影响,获得适当的行为规范,也不利于以后内化文化的世界观和价值观。幼年时由于某些普遍的或特殊的原因,没有能形成具有良好适应功能的自尊,造成他(她)对环境的意义感和个人所体会的价值感比较低,即低自尊。低自尊的人在日常生活中其意义感和价值感都容易受冲击和威胁,容易产生焦虑,或焦虑过量,从而作出“过分”(与常态人比)的防御反应。这就是日常生活中所见的自尊心太强的人。可见,自尊心太强实际上是由于低自尊,即自卑。自卑的人所作的过分的防御行为由过分的焦虑引起。低自尊的人会觉得许多方面不如其他人,所以不能肯定与别人有相似的地方(D. A. Bramel, 1962)。长期低自尊易造成退缩型人格(avoidant personality)(J. C. Coleman, et al, 1980)。不少研究反映,自杀前有自尊下降和丧失自尊的情况(J. C. Coleman, et al, 1980)。个人抱负过高,过于幻想,不切合实际,个人对理想和现实的关系不清楚,不理智,或没有机会实现理想,或能力不够,难以达到成功,正如W. James 和 R. E. Bills & E. L. Mclean 对自尊的研究那样,成功/抱负很

小, 真实我与理想我差距大, 这些情况实际上削弱了个人对现实环境的意义感和价值感。所以, 造成自尊感降低, 导致心理障碍。

自尊与其它有关概念

1. 自尊、价值与人格

自尊是人格结构中的重要部分。在自尊的恐惧管理理论中, 个人的信仰、世界观、价值观影响着自尊。价值是人们对社会现实和自然现实中的一切人、物、事等的评价, 是关于该怎样做人以及该追求怎样的人生目标的可取性考虑。在社会适应过程中, 个体会根据一定的情境作出不同的反应。这种动力性的主要来源是人格, 是人格中的价值和价值体系(吴江霖, 1990)。价值和价值体系形成后, 虽然较稳定, 但是完全可以改变。M·Rokeach (1973) 提出自我参照(Self-confrontation)技术, 认为价值的改变参照自我结构, 维护自尊是最高原则。

2. 自我概念与自尊

自我概念是对自己的描述, 是认识, 是观点。自我概念中有好有坏, 也有中性的。一样的自我概念, 例如“好强”, 对于某些男性可能会强化他们的自尊, 而对于某些女性, 则可能会减弱她们的自尊。

3. 自信与自尊

自信是对自己能力的确信。成功和失败对自信和自尊都有影响。自信可能是自尊的一部分, 自尊的概念会更普遍一些。自信与自尊的相关一定很高。

4. 面子与自尊

面子是个人在社会上有所成就而获得的社会地位和声望(黄光国, 1983)。自尊是个人在社会中的价值感以及对获得价值感的环境的意义感。可见, 面子越“大”, 价值感和意义感可能会“高”些, 自尊感强些。但反过来, 自尊感强的人, 面子就不一定“大”。面子行为(争面子, 爱面子, 丢面子)与自尊有着密切关系, 面子行为是动机性行为过程, 以自尊需要为基础, 也就是说, 当自尊平衡被打破, 或者说自尊受到伤害, 就会产生恢复自尊的需要, 从而策动各种面子行为。

小 结

本文可得以下结论: 个人的成长经历发展出相对稳定的自尊来源结构, 使之成为人格的一部分。在个人与环境的互动过程中, 个人对环境的意义感和价值感会有一些的变化——自尊因环境而有变化, 变化的自尊使个体在不同的环境出现不同的行为, 而所有行为的最终目标是要获得个体所需要的意义感和价值感。所以, 人的主动性不仅与价值有关, 而且与自尊有重大关系。自尊感是个体社会行为的重要调节中介, 是社会行为的主要驱动因素。自尊与社会适应性具有密切关系, 自尊感强时社会适应也会顺利、良好。自尊也是心理健康状况的重要标准, 良好的自尊状态是健康的主要标准。

* 注: 本文是在本文作者的另一篇论文:《自尊与社会适应性》(刊于内部刊物《社会心理研究》1995年第3期)的基础上修改而成。

参考文献

- [1] 吴江霖: 价值的社会心理学的科学研究。《广州师院学报》, 1990 年第 4 期
- [2] 黄光国: 人情与面子: 中国人行为之分析,《现代化和社会化论文集》。台北桂冠, 1983
- [3] Sheldon Solomom; Jeff Greenberg & Tom Pyszczynski. Terror management theory of self-esteem. From : Edited by C. R. Snyder, Donelson R. Forsyth : Handbook of Social and Clinical Psychology: The Health Perspective Pergamon Press, New York, 1990
- [4] James C. Coleman; James N. Butcher & Robert C. Carson. Abnormal Psychology and Modern Life (6th Edition). Scott, Foresman and Company, 1980
- [5] Kelly G. Shaver. Principles of Social Psychology (2nd Edition). Winthrop Publishers, Inc Cambridge, Massachusetts, 1981
- [6] James T. Tedeschi & Sverre Lindskold. Social Psychology. John Wiley & Sons, New York 1976
- [7] Milton Rokeach. The Nature of Human Values. The Free Press, New York, 1973
- [8] P. H. Mussen; J. J. Conger; S. Kagan; A. C. Huston. Child Development and Personality (6th Edition). Harper & Row, Publishers, New York, 1984
- [9] W. H. Handel et al. Social Psychology: The Theory and Application of Symbolic Interactionism. Houghton Mifflin, New York, 1977.

On the Concept of Self-esteem

Huang Miner

Abstract

This paper aims to reveal the nature, mental processing and function of self-esteem.

Keywords: self-esteem; sense of meaning; sense of value; anxiety; social adaptability; mental health