

真实自我:观点、实证与反思

徐华春¹,杨杏¹,苏丹²,黄希庭²

(1. 四川师范大学 教师教育与心理学院,四川 成都 610068;2. 西南大学 心理学部,重庆市 400715)

摘要:近年来,真实自我已不再仅仅是一个哲学命题,而成为心理学研究的一个热点。大量的观点和研究都强调其对个体健康与幸福感的积极影响。但即使在西方,学界对什么是真实自我以及如何“做自己”等问题的理解并不统一,其中至少包括了特质论的观点、准确自我知识的观点、主观真实自我的观点以及有机体成长的观点。文章对这些观点、实证及其它争论问题进行了回顾,并认为未来我们的研究应当关注中国人的关系性自我、无我与西方真实自我的关系,以及在当前华人社会下个体主义文化正逐渐增强背景下自我的演化等问题。

关键词:真实自我;真实性;自我一致性;自我决定理论;文化

中图分类号:B848 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2017)01-0102-10

一、引言

“真实自我”是西方古老的哲学问题,也是目前人格心理学的研究热点。古希腊人将“认识你自己”刻在阿波罗神庙里,认为这是最重要的事情;亚里士多德推崇的实现论幸福(eudaimonia)强调与自己的“守护神(daimon)”(本质上指一个人的精神)共同存在的生活,认为一个人最卓越的存在方式就是作为真实自我而活着。在经典的人格心理学理论中,无论是精神分析还是人本主义都关注了真实自我的价值,认为发现(或者再发现)真实自我,对真实自我的表达以及依据真实自我行事,对于心理健康而言是至关重要的^[1]。中国传统上也有类似的思想,比如《中庸·首章》曰:“天命之谓性,率性之谓道”,认为人性是上天所赋予的,每个人就应就其本性来发挥^[2]。

现代社会的发展则加大了对该问题研究的紧迫性。传统社会下,人们普遍拥有共同的价值基础,外部传统或宗教信仰为人们阐明了生活的方向,同时也受到大众的广泛接纳;而在价值观多元的现代社会,人们必须独立判断,并在一些根本性的问题上作出自己的选择。不论在东西方,现代人都日益面临所谓的“存在感真空”的问题,思考着“我该如何存在”。于是,更多的人尝试从自己身上获得答案,寻找“真实的自我”。一时间,做“真实的自己”成为许多人——尤其是青年人——的口号。但与此同时,台湾学者陆洛^[3]也指出:很多国人完全误解个人主义所谓“真我”之深意,跳过了本应触及灵魂深处的自我探索,而追求从众式的个人主义展演,是一种盲目认同、随波逐流、相互取暖的心态。

这里,我们有必要理清西方真实自我的概念以及近年来的实证研究结果,作为现代国人反思和明确自我核心的参考。事实上,西方心理学界在关于真实自我的概念界定、实践途径等诸方面意见并不统一,在该领域的理论与实证研究也越来越细致,相关概念还涉及到真实性(authenticity)、自

收稿日期:2016-11-21

作者简介:徐华春,四川师范大学教师教育与心理学院,副教授,硕士生导师。

通讯作者:黄希庭,教授,博士生导师。

基金项目:重庆市哲学社会科学规划重大课题委托项目“城市幸福指数研究”(2010CQZDW07),项目负责人:黄希庭。

我知识(self-knowledge)和内在自我(intrinsic self)等等。最后,我们也将对比讨论中国人真实自我的特点及未来研究方向。

二、真实自我的内涵与实现

真实自我的内涵究竟是什么?怎样才能做“真实的自己”? McAdams^[4]将人格解构为特质、自我描述和个人意向三个层面,目前的心理学家在真实自我的内涵界定上也有各自的侧重。另一方面,西方传统上存在真实自我源于理性还是情绪性的争论;哲学文献多认为个体的真我应当通过理性反思获得;而在作家和诗人的表述中,那些丢掉所有思考与顾虑之后的冲动与情绪才是真实自我。直到现在,这种在真实自我发现与达成方面的观点分歧也依然存在。

除此之外,还有一些研究者强烈质疑真实自我的存在,认为所谓真实自我只是基于一个积极视角对自我的幻想,是由一些并不真实的、夸大的自我观念组成的;尽管这些观念在心理功能上是有益的^[5]。

(一)真实自我的特质论

该观点强调人格的稳定性。众所周知,特质论认为人们有着跨时间、跨情境、跨角色的稳定人格倾向(主要源于先天倾向)。尤其是在大五人格模型获得了跨文化,跨方法以及纵向追踪的研究证据支持后,相关研究者认为,这些人格特质就是个体的真实自我。做自己,就应尽量依据自己固有的这些人格特质,稳定一致的行事。最理想的状况是,个体在所有情境、所有角色的行为与表现中都呈现一致性。进一步,McCrae等人将人格区分为基本倾向(主要包括人格特质)和适应性特征(包括习惯、态度、角色、关系和自我概念);后者受到环境、文化的影响,可塑性较大;但前者起到最核心、最具决定性的影响^[6-7]。对于个体幸福而言,重要的不是他“有什么”或“做什么”,而是他究竟“是什么”。比如,相对于环境掌控的目标,尽责性比较低的人才更适合追求个人成长的目标。西方的大量研究证据表明,行为一致性高的个体在心理健康诸方面表现更好;而高程度的自我差异则带来心理障碍,影响适应和幸福感^[8-9]。在该观点下,跨情境、跨角色的行为一致性是评估个体达成真实自我的重要指标。

但有很多研究者质疑:不同情境和不同角色对个体的要求不同,因此人们在不同情境和角色下的行为变化是系统且有意义的。分化与整合是人格有机体的不同维度,不应该非此即彼^[10]。Sheldon等人曾对特质论的“特质自我”和人本主义主观的真实自我在跨角色(学生、雇员、子女、朋友、伴侣)条件下的作用进行了实证对比,结果发现两种观点所强调的真实自我都对幸福感有促进作用;而特质自我在各角色中的分化,以及个体主观感受到的不自主的自我,都带来消极的结果,且两种作用相互独立^[11]。也有研究发现,功能灵活性(个体应对不同情境时调用不同方面甚至相反方面自我的能力)与主观感受到的真实性和积极的适应结果呈现正相关^[12]。而且,Sheldon从个人目标角度综述了相关实证研究,发现个人目标与人格特质之间的匹配在总体上是有益的;但同时也提醒,简单的内容匹配并不总是有利的,比如较高程度的神经质特质可能使得个体不能很好的接受与成长相关的挑战^[10]。

另一方面,有研究者认为特质论忽略了个体在保持跨时间、跨情境行为一致性上也可能存在固有的个体差异^[13]。新的观点^[14-15]认为,需要对行为一致性的定义进行进一步的细化和区分:绝对的行为一致性只有在病态状况(如僵直性精神分裂症、昏迷)下才会出现,而行为的相对一致性(不同情境下,个体在特定行为上的表现程度与其他人相比所处的程度水平保持一致)和自比一致性(不同情境下,个体的某种典型行为与自己其它典型行为相比表达的程度保持一致)哪一种更符合个体自然和健康的表现,需要更多验证。

(二)准确的自我知识观点

随着内隐研究与技术的发展,研究者提出内隐自我的概念并对其有别于外显自我的特征与意义进行了证实^[16]。因此,有观点强调自我系统的多维复杂性,认为“做真实的自己”的重点在于对

完整自我知识的理性、准确的认识以及在此基础上的自我整合。Wilson 就认为自我由意识和潜意识两方面内容构成,它们都属于“真实的自我”,都需要去了解。他并不过分强调自我的稳定性,其自我知识概念又区分为现在我、过去我和未来我三方面。他强调,要获得完整、正确的自我知识并不容易;但与弗洛伊德不同,他认为完整的真实自我需要客观理性的探究和反复的实证检验来获得^[17-18]。他以双重信息加工理论及其相关研究为支撑,认为意识内与意识外的信息加工模式是大脑固有的工作模式。意识外自我知识是无法由内省获知的,而必须依赖于意识层面上的推断,但是这种推断很可能出错。因此,自己对自己的客观观察和借助一切客观指标提高个体对自己无意识倾向、喜好的推断的准确性,就成为了解和达成真实自我的关键。内省的方法则不被 Wilson 认可。其研究发现,人们过分关注于自己内在的思想和体验,会忽略了对自己行为的客观观察,最终可能会削弱自我知识的准确性^[19]。

Wilson 认为,可以更多使用内隐测量、非言语行为指标以及他评的方法来提高自我知识的准确性,也可以利用这些工具检验自我的一致性。比如,内隐自尊和外显自尊相关不大,不同的内隐测量工具测得的结果相关也不显著^[20-21],这些不同的测量工具可能反映了自我的很多不同方面。实证研究也发现,关于自我概念以及动机的内隐、外显测量结果的差异越大,个体的情绪幸福感就越差,尤其是表现在生理反应、焦虑、自我怀疑、防御性反应以及自恋等指标上^[18]。而在借助他人评价方面,Vazire^[22]的研究指出,自评与他评在自我知识准确性方面是不对称的:对于内在的人格特质,自评比他评更准确;而在外显行为方面,周围人的他评更有优势。另外,在可评估性高的人格特质方面(如智力、吸引力和创造力等),个体可能很难理性地看待自己,他人评价反而会显得更加客观^[23]。除此之外,Wilson 也期待认知神经科学可以在这方面给予更加客观的指标。值得注意的是,新的研究发现,通过对网络大数据(Facebook 上的点赞记录,言语分析)的计算机建模,可以描绘个体的人格、药物滥用情况、政治态度以及身体健康状况,其预测效度高于他人评价,甚至在某些方面高于个体的自我评价^[24-25]。从这个角度来看,或许大数据技术也可能成为个体获得准确自我知识的工具。

总之,该观点并不过多强调自我的稳定性或某一方面自我的核心作用,也不赞成主观内省的方法,而强调通过尽可能客观的方法获得准确、完整的自我知识,以及在此基础上的自我协调与匹配。

(三)主观内省的真实自我

另有研究者对个体主观内省获得的真实自我更加认同,并强调真实自我或“真实性”只需要反映当下或者当时的体验^[26]。在素人理论中,人们也普遍认为自我有表现于外的部分和很多时候不表现于外的部分,而这些不常常表现于外的部分被认为是自我的内在、核心或本质,才是“真实的自我”^[27]。在这里,真实自我被定义为人们主观上认定属于自己的真实特征,而不论这些特征是否准确,或者是否公开表达^[28]。同时,他们也认为这种“真实自我”是相对稳定的,至少比“现实我”更加稳定^[1,26]。基于这样的观点,在研究的实验操作或者问卷调查中,研究者对被试“真实的自我”的提取来源于对个体的直接询问——那些描述“你真正的样子”或者“当你在最亲近的人面前的表现”的人格词汇;相对的,现实的自我被界定为描述“你在大多数活动中的表现”、“你在大多数人面前的表现”、“自己源于别人的期望所常常作出的表现”的人格词汇。从概念上而言,这种区分类似于私我和公我的区分。

研究证明,人们可以很容易地回忆和区分那些反映或者没有反映主观真实自我的时间段,说明人们是有能力区分主观真实的自我和人前的自我^[29]。Schelehal 等人的研究证明,尽管这种真实自我比现实自我更受个体自己的喜欢,但其实并不比现实自我更积极。并且,启动个人真实自我概念中那些不是自己喜欢的部分时,也能带来生命意义的提升。真实自我的通达性(accessibility of the true self-concept)能够稳定预测生命意义的体验,而现实自我的通达性(accessibility of the actual self-concept)对于生命意义的功能,却只有在涉及到积极方面时才会发生。这说明主观内省的真实自我包含了人格中积极和消极两方面,并不仅仅是积极的人格,也不是对自我的积极幻想;其在意

义生成方面的心理功能也不受积极或消极的属性的影响。真实自我通达性对生命意义的预测作用也大于情绪和自尊的作用。并且,在实验操作条件下,短时提高个体真我概念的认知通达性或者描述真我概念时的元认知容易度,都可以提高其生命意义感^[1,28]。

另有一系列研究表明,激活“内在自我(intrinsic self)”和“你真正是谁”的信念会带来更少的自我防御和自我设限^[30-31]。主观真实自我与公开自我之间^[32]的和谐,也被证明能够预测幸福。除此之外,Schlegel 等人的研究还发现,对自我认识的主观确定性(即对主观真实自我的通达性)和自我认识的准确性各自具有积极功能,两者彼此独立;但她更强调主观确定性的重要性,认为一个主观上对真实自我非常确定但事实上不那么准确的人,比主观上对真实自我不确定但描述较为准确的人表现的更好^[28]。甚至,Schlegel 对于真实自我是否客观存在也不设立场,但认为个体主观上认为的反映其真实自我的特质和角色在现实中发挥着非常重要的作用;尤其是在缺少统一价值观和意义体系的现代社会,这种作用尤为突出。

总之,在该观点下,个体防御性的降低,在更多场合下对主观内省的真实自我——主要是私我的确定和表达,是达成真实自我的指标。

(四)有机体成长观点的真实自我

更多的人本主义的人格心理学家以有机体成长的观点看待真实自我^[10,33-34],认为人类有着共同的追求成长、成熟的天性。因此,真实自我指的是个体内部积极成长的倾向;重点不在于对静态的真实自我的描述与固着,而是在不断接受新经验的过程中进行不断地自我整合,追求“内在发展倾向”的实现。所谓做真实自我,不是简单的内外人格匹配和自我知识的了解,也不仅仅是降低在人前的防御性,而是一种追求内部积极倾向实现的动态的、发展的过程。因此,该观点关注个人目标的内容及其选择过程,强调目标要与个体潜在的积极人格或人性相一致。但是,个体常常无法看清自己的内在积极倾向;各种环境因素和个体因素都可能不支持甚至阻碍其发现与实现。

Deci 与 Ryan 的自我决定理论认为,三种基本心理需要(自主、关系、能力)的满足,是个体发展内在潜力,达成自我实现的必要条件。与之前有观点强调从个体差异角度看待不同类型的需要不同,自我决定理论认为:三种基本心理需要对于所有人都有着同等、必要的作用,其重要性贯穿人格的毕生发展过程,并具有跨文化的普适性。研究证实,在基本心理需要得以满足的条件下,个体会有更多真实性的体验,会设定更加具有自我一致性的目标^[10,12]。Milyavskaya 等人的研究则发现,在基本心理需要得以满足的情境下,个体既能主动选择自我一致性的目标,也能够更好地将情境中的既定目标进行内化。研究还发现,Kernis 关于真实性的四个维度中,只有“真实性行为”在基本心理需要满足与自我一致性目标间起中介作用,准确的自我知识并不起中介作用;说明准确的自我理解其实无助于个体设定自我一致性的目标,而环境允许“真实性的行为”发生才是更重要的^[35]。

自我决定理论不太关注个体差异,而更重视人类共有的积极本性;这种本性与后天环境、文化无关^[36]。他们对目标内容的跨文化研究表明,不论个体来自哪种文化或出于什么原因,相对于财富、声誉和个人吸引力等外部目标,对友好关系、个人成长等内部目标的追求,都会带来更多的真实性体验以及心理健康和幸福感相关指标的提升^[34,37]。在与恐惧管理理论有关人性的争论中,Ryan 与 Deci 指出,与死亡突显相关的证据只是反映了个体在基本需要受到威胁时表现出的防御性动机和行为,却无法解释更加广泛存在的个体主动进行的意义生成以及追求成长和关系的倾向;后者才是人性的本质,才带来更加稳定和更加真实的自我感受^[38]。

相比而言,Sheldon 则较为关注个体差异,也一定程度上融合了上述各方的观点,认为“做自己”的重点在于提高每个人选择那些反映自己的(而非他人的)内部积极倾向的目标的能力^[10]。他借鉴并发展了自我决定理论中因果关系知觉定向(perceived locus of causality,PLOC)的方法来考察个体自生目标(self-generated personal goals)的内化程度。该方法要求被试写下他们目前或将来要追求的,对个人而言非常有意义的目标,然后评估在每个目标的追求中,多大程度上是出于外部的、内摄的、认同的或内在的(前两者为控制性原因,后两者为自主性原因;内化程度由低到高)原

因而进行这种努力,内化程度得分即为目标的自我一致性程度。该评估方法的优势在于,不需要个体洞察这些目标与深层积极人格的关系,而只是要求被试判断在追求目标时是否感受到压力或者束缚感,是否真正享受这些目标。这种对自己目标和努力原因的反思被认为是较为容易实现的,一般人都可以基于自己的情绪体验来反省。基于这种方法测量的自生目标的自我一致性,被证实也与先天基本倾向(特质)更契合,与个体内隐、外显动机的匹配正相关,并带来更稳定、持久的努力,促进幸福感的提升^[10]。除此之外,在个体因素方面,直觉能力可以促进个体生成自我一致性的目标^[39]。怀旧可以增强个体的真实性感受,并提升成长取向的自我知觉和行为倾向;尤其是在缺乏环境支持的时候^[40]。

总之,有机体观点强调从成长的角度看待人的本性,做“真实的自己”是一个不断追求实现的过程。

三、其他相关问题

(一)真实自我与自由意志

尽管对于真实自我的内涵及其达成方式有不同理解,但这些观点大都强调自我意识的功能和自由意志的体现。而近年来的一些研究结果则恰恰对此提出了挑战,带来诸多争议^[41]。Wilson 与 Gilbert 的情绪预测研究表明,人们在预测当前事件对于未来情绪状态的影响时常常发生错误,特别是在预测未来情绪的强度和持续时间上。人们对情绪的信念常常代替了个体实际的情绪体验;对情绪体验进行记忆时,更是会变得模糊和不可及^[42]。从认知过程上而言,研究证实,目标可以是阈下启动的^[43]。许多行为是自动的,不需要意识;意识倾向于在被刺激作用下的大脑进程的最后才出现,甚至是在大脑进程启动行为之后才出现。Custers 等人认为个体大部分的目标驱动行为都是发生在无意识情况下的^[44]。Dijksterhuis 与 Aarts^[45]甚至认为意识对于目标功能不仅无用,而且还有害。意识究竟多大程度上参与了目标选择?

对此,Sheldon 以 Carver 的行为的影响性控制模型理论(Influential Control Theory Model of Behavior)解释意识在目标选择和达成进程中的重要角色。基于该理论^[46],个体的目标系统从具体的行为元素到深远、抽象的生活目标,是呈现等级组织的。高层次(长远的、复杂的)的目标比低层次的目标更容易被意识到,它们更加可能是自我定义的;而低层次的目标更多是自动的、制式的,执行时不需要意识。但有意注意在各层次间巡视,以减少各层次内的差距。正是在意识所提供的“工作空间”内,整个目标体系中的不论是抽象的高层次(选择大学专业)目标还是低层次(穿针眼)行为元素才能得以整合。他们的研究^[46]也证实了实验操纵的或者被测量的自我意识在促进各层次目标整合中的重要作用,即自我意识促进了个体对当前情形下目标和标准的对比,使得预期的标准和当期情形间的差距缩小。表面上,个体在日常生活中会呈现各种不明缘由的愿望和行为,但其实这些小目标、小计划都是获得了意识赞许或者自我授权。正如,对于个体一天行为的最佳预测其实是我们自己安排的日程表。这与其它关于自我调节的当代理论是一致的^[47-49],即认为自我是积极的,具有执行功能的,有能力评估正在发生什么,进而介入并控制。

(二)人际中的真实自我

新近的一些研究开始从人际的角度来看待真实自我,除了真实自我能够促进亲密关系外,重要他人也会启动个体以对主观真实自我自证的方式展现自我^[50-51]。

另一方面,Newman 等人的研究则发现,对他人真实自我的判断会受到个体自身内化了的文化和道德观的深刻影响。当对目标个体的一种欲望或者心理状态作判断时,被试更倾向于将符合自身道德信念的欲望或状态视为源自目标个体的真实自我。具体而言,不论目标个体自述存在源于情绪冲动或是理性反思的同性恋念头,一个自由主义的被试,都倾向于将这种念头视为源自其真实自我,保守主义被试则相反^[52]。进一步的研究^[53]还发现,这种源于自身道德观而产生的对于他人真实自我判断的不一致性,还导致了个体在对他人进行其它方面判断时也会出现这样的不一致性

现象。这些判断情境具体包括了:1.当他人的欲望和信念出现冲突时,究竟哪一种表现是真正符合其价值观的;2.一种带给个体积极情绪和需要满足的行为,是否真正带给他幸福;3.如果个体遵从自己欲望而放弃自己的信念,是否是意志薄弱的表现;4.当目标个体是因为无法控制自己的情绪而表现出不道德的行为时,判断者对其的责备会少一点;但如果其冲动之下的行为是道德的,判断者对其的赞扬却不会减少。

Kokkoris 与 Kühnen^[54]则发现个体对他人自我表达方式在理解上存在文化差异。具体而言,西方文化下,一个既表达自己喜欢什么也表达自己不喜欢什么的个体,被认为具有更高的“真实性”;并且对于不喜欢的表达显得更重要,因为表达不喜欢设置了我与非我之间的界限。而在东方文化下,仅仅表达喜欢什么的个体才被认为“真实性”更高;对不喜欢的表达则被认为“真实性”较低。

由此可见,当“做自己”成为新的社会共识时,个体对他人真实自我的判断会带来深远的人际影响。只是目前的研究表明,这种对他人真实自我的判断更多仍基于自身得出。

(三)真实自我可能带来的消极影响

在强调真实自我积极功能的同时,西方研究者也反思其真实自我概念可能会带来的一些问题。Schlegel 等人认为,对于自己真实自我的认知通达性一贯较差的个体而言,反思真实自我可能反而导致存在感或意义感的降低。真实自我可能更有利于提高一个人的自尊或降低其防御,但在存在感方面的影响会有个体差异。另一方面,对真实自我的表达也不一定总是带来益处,尤其是当这种表达通常伴随着个体对别人如何反应的期待。研究证实,如果个体表达出自己的内心后没有得到他人积极的回应,他可能会变得更加具有防御性^[31]。

Kernis 则总结认为,客观准确的,而非“积极乐观”的自我知识可能会暴露个体的缺陷与不足,加剧现实我和理想我的差距感;行为上的“做自己”则可能带来他人特别是权威人物的不满;向亲密他人完全开放自己也可能使自己更容易受到伤害或背叛。但他又认为,这些消极结果更多是影响到“快乐主义的幸福”(hedonic well-being),或者可以说是通往“自我实现的幸福”(eudaimonic well-being)暂时需要付出的代价;前者仅仅是快乐的体验,而后者才代表着个体机能实现的最大化^[12]。

此外,Lister 等人^[55]对赌博行为的研究发现,相对出于社交理由而从事赌博的个体,在赌博行为中感受到主观“真实性”的个体更容易维持这种高风险的问题行为或成瘾行为,哪怕该行为给他带来很大的负面影响。对于支持真实自我观点的研究者而言,这确实是个问题:如何使用更好的方法将反映人性积极层面的倾向和各种消极成瘾的动机进行区分。

四、研究展望

目前为止,对真实自我的研究主要来源于西方,相关的理论和结论也被认为是基于个体主义文化而得出的。因此,参考国外相关理论与实证的同时,立足于本国文化和当前时代背景来审视中国人的自我应当是我们未来研究的重点。

首先,普遍的观点^[56-58]认为,西方强调个体主义的自我:个体作为一个独立的实体进行思考和行为,个体的内部属性(包括思想、喜好、动机、目标、态度、信念和能力等)的集合,指导和规范着个体的行为,每个人都显现出独特性;东方(东亚)文化则将个体视为关系性实体:使用关系来定义一个人,个体的自我更多受到其社会关系、角色、规则的指导和限制,而非他自己的想法。由此,东西方个体在自我稳定性方面也呈现差异。研究表明,在对不同人际关系中的自我描述进行横向比较时,亚裔美国人的自我一致性表现不如欧裔美国人;但纵向研究发现,亚裔美国人在特定人际关系内部的自我描述却表现出较好的稳定性。更重要的是,亚裔美国人在不同情境下的自我不一致性,并不影响其真实性体验,也不是自我概念碎片化的表现,只是如实地反映了其稳定的、有意义的、情境依赖性的自我观念。东方文化下个体的真实性体验来源于在与特定他人协商的过程中履行自己的社会角色,而非维持一个跨时间,跨情境稳定的单一的自我^[56]。

我们认为,对于那些深刻内化了传统儒家思想的中国人而言,关系性自我就是其主观上的“真

实自我”。不同的是,西方文化下的个体使用自己私底下的行为表现来对自己进行主观设定,而东方文化下的个体则使用被赋予不同权重的角色来描述自己。前者通过主动在角色中寻找机会或者主动获得角色以表达主观的“真实自我”,而后者则通过相对灵活的行为模式来完成角色所赋予自己的既定要求和使命。两种自我观差别很大,但在主观“真实性”感受方面以及由此带来的意义感和存在感方面却很类似。正如 Schlegel 所发现的,西方人可能会因为主观上对自己的“真实”个性无法确定而带来存在感降低^[28];传统中国人更可能因为自己在社会上缺乏明确的角色定位而丧失存在感。因此,在对中国人的主观“真实自我”进行描述和测量时,必须考虑这一点,尤其在内容上不能照搬西方工具,不能仅仅考虑人格形容词。另一方面,我们也应当进一步追究,这种关系性自我与人格特质、自我知识以及自我成长倾向之间关系如何? Sheldon 关于个体自生目标的自我一致性概念已被证明,其与西方关于“真实自我”的诸观点可以达成一定程度的整合^[10]。那么关系性自我是否会导致对个人特质、准确自我知识或者个人成长的忽略?又或者,在集体主义文化下,它们存在特殊的协调与整合机制?这值得我们未来更多的分析和实证。

其次,从佛教中延伸出的“无我”概念也值得与真实自我概念进行对比研究。彭彦琴等人分析指出:主我才是最纯粹、最本质的自我。佛学强调无我,是强调“假我”并非“实有”,是为了破除人们的我执以及由于我执产生的诸种痛苦。假我即非形而上真常实有的实我,而是依众生的认识习惯方便而说的“我”。相对于假我的“真我”具有常、乐、我、净等特性,可担当起自在主宰功能的真正自我^[59-60]。

事实上,西方有关真实自我的观点也与佛教“无我”存在诸多相通之处。比如,两个概念都强调降低防御性,维持个体不受外界的诱惑与驱使而自主命运。与有机体观点类似,“无我”强调人类共性,甚至更进一步,将自我的本源(执阿赖耶识为“我”的末那识)与整个宇宙相通。与自我知识观点类似,“无我”概念强调以中性的态度面对自我,同时关注意识之外的自我;不同的是佛教强调主我的层面,并为此彻底否定了使用理性、实证的方法来对其进行探究,而推崇禅定等内证方法。但事实上,源于东方冥想、禅定技术的正念(Mindfulness)已经被加以西方式的精细描述和测量,并受到西方学界的广泛重视。尽管其概念在界定上仍有争论,但确实有助于对其内涵和机制进行实证和检验^[61-62]。并且,正念(特质类或者实验操作条件下启动的)已被证实对个体的自主和生成自我一致性目标都有积极促进作用,尤其是在外部环境不够支持或有威胁性刺激的条件下^[63-65]。在新近关于“安静自我”的研究中,Kesebir^[66]以安静自我的核心特点——谦卑(Humanity)为主题,发现谦卑特质或者启动条件下的谦卑心态可以对死亡凸显效应产生缓冲作用,与更少的死亡焦虑和较低的防御性表现相关。他认为,谦卑心态背后不是自卑或者自我贬低,而是以真实而又平常的心态看到自我的局限,因此也能更加真实准确地看待他人与世界,并将自我与更宏大的概念如上帝、自然或宇宙相联系,从而呈现“忘我”的状态。实验证明,这种“安静自我”和谦卑之心除了呈现个体特质性差异之外,也可以通过仰望星空、观看日出或者唤起相关的回忆来启动。我们认为,西方的实证方法和对自我相关状态与体验的可操作化描述,仍然值得我们借鉴。正如彭彦琴等所指出的,佛教的“无我”对于普通大众来说是可望不可及的^[59]。而心理科学就是要将那些含混不清的心理状态、体验和规律尽量加以精准描述和证明并向世人普及。因此,我们可能需要花费相当大的耐心对“无我”等既蕴藏深刻哲学内涵,又在潜移默化中为世人所接受并发挥积极功能的自我观念和体验进行挖掘,分析和验证。

最后,需要正视的现实是:个体主义正随着经济增长和工业化进程的推进而呈现逐渐增强的趋势^[67]。陆洛认为,由于社会现代化及随之导入的个人主义皆非华人社会内生的历程,而是被强加的、催生的外发历程,由此带来“肤浅的个人主义的借用”和“从众式的个人主义的展演”^[68]。同时,他也提出“折衷自我”的概念,认为国人正在将西方“独立自足的自我”改造成中国式人我有别又人我交融的“折衷自我”^[69]。另有研究者认为,自我其实本来就比之前理论所描述的更具动态性和可塑性^[18,70]。由此可见,在新时代条件下,重新明确自我的核心已成为整个华人群体亟需解决的难题。

我们认为,自我的动态性应该主要表现在自我描述层面上,或者是 McCrae 所谓的适应性特征方面;它不是常态的,而是伴随社会环境的极大变化而产生的。在考虑这种演化时,仍然要重视个体稳定人格特质以及更具普适性的人类成长倾向的作用。如果面对社会的变革,自我的演化是不可避免的,那么时下的哪些演变是真正的内化,哪些又是“肤浅的借用”?又或者“肤浅的借用”也是自然演化必经的过程?针对这些问题,使用纵向追踪研究乃至大数据技术持续关注国人自我的变化及其对幸福感、意义感的影响,应具有意义。

在个体层面上,Hong 等人提出了双文化个体的概念,强调在全球化的今天,存在越来越多接触并内化了两种文化的个体^[70]。David 等人^[71]提出双文化的自我效能感概念(包括对两种文化下信念、价值观的熟识,同时对两种文化的积极态度;双文化在个体内的协调性,同时在两文化下人际沟通的顺畅性;两文化下角色的相融性,两种文化下同等稳定的社交网络六个维度),其与心理健康各指标呈现正向的高相关。那么这些双文化自我效能较高的个体的真实自我如何?挑选出这样的特殊被试,了解他们是如何主观描述真实自我的,并通过访谈、实验、调查等方法探查这种主观设定与其人格特质、自我知识准确性、自我成长倾向之间的关系,对于探明自我演化的健康模式应具有启示意义。

参考文献:

- [1] SCHLEGEL R J, HICKS J A, ARNDT J, et al. thine own self: True self-concept accessibility and meaning in life[J].Journal of Personality and Social Psychology,2009,96(2): 473-490.
- [2] 孙蓓如. 华人的真实自我[J]. 心理学探新,2014,34(1):11-14.
- [3] 陆洛. 现代华人的双文化自我与双重陷落[J]. 本土心理学研究(台北),2011,36:155-168.
- [4] MCADAMS D P. Personal narratives and the life story[M]//JOHNOP,ROBINSRW, PERVINLA.Handbook of personality: theory and research. New York: Guilford Press, 2008: 242-262.
- [5] TAYLOR S E, BROWN J D, COLVIN C R, et al.Do positive illusions lead to healthy behavior[M]//NIERJA.Taking sides: Clashing views in social psychology.New York: McGraw-Hill, 2007: 116-137.
- [6] MCCRAE R R, COSTA J, PAUL T. Personality trait structure as a human universal [J]. American Psychologist, 1997, 52(5): 509-516.
- [7] MCCRAE R R. Personality traits and the potential of positive psychology[M]//SHELDON KM, KASHDAN TB, STEGER MF . Designing positive psychology: taking stock and moving forward.New York: Oxford University Press, 2007: 193-206.
- [8] CLIFTON A, KUPER LE. Self-reported personality variability across the social network is associated with interpersonal dysfunction [J]. Journal of Personality, 2011, 79(2): 359-389.
- [9] DIEHL M, HAY EL. Risk and resilience factors in coping with daily stressing adulthood: the role of age, self-concept incoherence, and personal control [J]. Developmental Psychology, 2010, 46(5): 1132-1146.
- [10] SHELDON K M. Becoming oneself: the central role of self-concordant goal selection [J]. Personality and Social Psychology Review, 2014, 18(4): 349-365.
- [11] SHELDON K M, RYAN R M, RAWSTHORNE L J, et al. Trait self and true self: cross-role variation in the big-five personality traits and its relations with psychological authenticity and subjective well-being [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 1997, 73(6): 1380-1393.
- [12] KERNIS MH, GOLDMAN B M. A multicomponent conceptualization of authenticity: theory and research [J]. Advances in Experimental Social Psychology, 2006, 38: 283-357.
- [13] FUNDER D C. Persons, behaviors and situations: an agenda for personality psychology in the postwar era [J]. Journal of Research in Personality, 2009, 43(2): 120-126.
- [14] SHERMAN R A, NAVE C S, FUNDER D C. Situational similarity and personality predict behavioral consistency [J]. Journal of Personality and Social Psychology, 2010, 99(2): 330-343.
- [15] SHERMAN R A, NAVE CS, FUNDER D C. Properties of persons and situations related to overall and distinctive personality-behavior congruence [J]. Journal of Research in Personality, 2012, 46(1): 87-101.
- [16] 廖翌凯,黄希庭,张子霖,等. 内隐自我与心理健康[J]. 西南大学学报(社会科学版),2008,34(6):11-15.
- [17] WILSON T D, GILBERT D T. Affective forecasting: knowing what to want [J]. Current Directions in Psychological Science, 2005, 14(3): 131-134.
- [18] WILSON T D. Know Thyself [J]. Perspectives on Psychological Science, 2009, 4(4): 384-389.
- [19] WILSON T D, DUNN E W. Self-knowledge: its limits, value and potential for improvement [J]. Annual Review of Psychology,

2004, 55: 493-518.

- [20] KRIZAN Z, SULS J. Are implicit and explicit measures of self-esteem related? A meta-analysis for the name-letter test [J]. *Personality and Individual Differences*, 2008, 44(2): 521-531.
- [21] SAKELLAROPOULOU M, BALDWIN M W. The hidden sides of self-esteem: two dimensions of implicit self-esteem and their relation to narcissistic reactions [J]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2007, 43(6): 995-1001.
- [22] VAZIRE S. Who knows what about a person? The self-other knowledge asymmetry (SOKA) model [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2010, 98(2): 281-300.
- [23] 陈少华, 曾毅. 人格的自我知识: 准确性及其限度 [J]. *华东师范大学学报(教育科学版)*, 2014, 3: 78-83.
- [24] YOUYOU W, KOSINSKI M, STILLWELL D. Computer-based personality judgments are more accurate than those made by humans [J]. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 2015, 112(4): 1036-1040.
- [25] PARK G, SCHWARTZ HA, EICHSTAEDT J C, et al. Automatic personality assessment through social media language [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015, 108(6): 934-952.
- [26] VESS M, SCHLEGEL R J, HICKS J A, et al. Guilty, but not ashamed: "true" self-conceptions influence affective responses to personal shortcomings [J]. *Journal of Personality*, 2014, 82(3): 213-224.
- [27] JOHNSON J T, ROBINSON M D, MITCHELL E B. Inferences about the authentic self: when do actions say more than mental states? [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2004, 87(5): 615-630.
- [28] SCHLEGEL R J, HICKS J A, KING LA, et al. Feeling like you know who you are: perceived true self-knowledge and meaning in life [J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2011, 37(6): 745-756.
- [29] LENTON A P, BRUDER M, SLABU L, et al. How does "being real" feel? The experience of state authenticity [J]. *Journal of Personality*, 2013, 81(3): 276-289.
- [30] ARNDT J, SCHIMEL J, GREENBERG J, et al. The intrinsic self and defensiveness: Evidence that activating the intrinsic self reduces self-handicapping and conformity [J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2002, 28: 671-683.
- [31] SCHIMEL J, ARNDT J, BANKO K M, et al. Not all self-affirmations were created equal: the cognitive and social benefits of affirming the intrinsic (vs. extrinsic) self [J]. *Social Cognition*, 2004, 22(1): 75-99.
- [32] HARTER S, MAROLD D B, WHITESELL N R, et al. A model of the effects of parent and peer support on adolescent false self-behavior [J]. *Child Development*, 1996, 67(2): 360-374.
- [33] ROGERS C R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationships, as developed in the client-centered framework [M] // KOCHS. *Psychology: a study of science*. New York: McGraw-Hill, 1959: 184-256.
- [34] DECI E L, RYAN R M. The "what" and "why" of goal pursuits: human needs and the self-determination of behavior [J]. *Psychological Inquiry*, 2000, 11(4): 227-268.
- [35] MILYAVSKAYA M, NADOLNY D, KOESTNER R. Where do self-concordant goals come from? The role of domain-specific psychological need satisfaction [J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2014, 40(6): 700-711.
- [36] DECI E L, RYAN R M. Self-determination theory: a macro theory of human motivation, development, and health [J]. *Canadian Psychology*, 2008, 49(3): 182-185.
- [37] 胡小勇, 郭永玉. 目标内容效应及其心理机制 [J]. *心理科学进展*, 2008, 16(5): 826-832.
- [38] RYAN R M, DECI E L. Avoiding death or engaging life as accounts of meaning and culture: comment on Pyszczynski et al. (2004) [J]. *Psychological Bulletin*, 2004, 130(3): 473-477.
- [39] BURTON C M. Gut feelings and goal pursuit: a path to self-concordance [J]. *Dissertation Abstracts International: Section B. Sciences and Engineering*, 2008, 73(2-B): 1303-1387.
- [40] BALDWIN M, BIERNAT M, LANDAU M J. Remembering the real me: nostalgia offers a window to the intrinsic self [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015, 108(1): 128-147.
- [41] 董蕊, 彭凯平, 喻丰, 等. 自由意志: 实证心理学的视角 [J]. *心理科学进展*, 2012, 20(11): 1869-1878.
- [42] CLORE G L, ROBINSON M D. Knowing our emotions: how do we know what we feel [M] // VAZIRE S, WILSON TD. *Handbook of self-knowledge*. New York: Guilford Press, 2012: 194-209.
- [43] 谢继红, 刘华山. 无意识目标追求的行为特征、机制及影响因素 [J]. *心理科学进展*, 2012, 20(12): 2069-2078.
- [44] CUSTERS R, EITAM B, BARGH J A. Conscious and unconscious processes in goal pursuit [M] // AARTSH. ELLIOT AJ. *Goal-directed behavior*. New York: Psychology Press, 2012: 231-266.
- [45] DIJKSTERHUIS A, ARTS H. Control, consciousness, and agency [M] // ARTS H. & ELLIOT AJ. *Goal-directed Behavior*. New York: Psychology Press, 2012: 301-323.
- [46] CARVER CS, SCHEIER MF. Cybernetic control processes and the self-regulation of behavior [M] // RYAN RM. *The Oxford handbook of human motivation*. New York: Oxford University Press, 2012: 28-42.
- [47] BAUMEISTER R F, VOHS K D. Self-regulation and the executive function of the self [M] // LEARY M, TANGNEY J. *Handbook of self and identity*. New York: Guilford Press, 2012: 180-197.

- [48] KUHLMAN J, KAZEN M, KOOLE S L. Putting self-regulation theory into practice: a users' manual; Comment [J]. *Applied Psychology: An International Review*, 2006, 55(3): 408-418.
- [49] RYAN R M, DECI E L. Self-regulation and the problem of human autonomy: does psychology need choice, self-determination, and will? [J]. *Journal of Personality*, 2006, 74(6): 1557-1586.
- [50] WICKHAM R E. Perceived authenticity in romantic partners [J]. *Journal of Experimental Social Psychology*, 2013, 49(5): 878-887.
- [51] KRAUS M W, CHEN S. Relational self-verification through self-presentation: implications for perceptions of one's honesty and authenticity [J]. *Self and Identity*, 2014, 13(1): 45-57.
- [52] NEWMAN G E, BLOOM P, KNOBE J. Value judgments and the true self [J]. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2014, 40(2): 203-216.
- [53] NEWMAN G E, DE FREITAS J, KNOBE J. Beliefs about the true self explain asymmetries based on moral judgment [J]. *Cognitive Science*, 2015, 39(1): 96-125.
- [54] KOKKORIS M D, KÜHNEN U. "Express the real you": cultural differences in the perception of Self-Expression as authenticity [J]. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 2014, 45(8): 1221-1228.
- [55] LISTER J J, WOHL M J, DAVIS C G. The dark side of authenticity: feeling "real" while gambling interacts with enhancement motives to predict problematic gambling behavior [J]. *Journal of Gambling Studies*, 2015, 31(3): 995-1003.
- [56] ENGLISH T, CHEN S. Culture and self-concept stability: consistency across and within contexts among Asian Americans and European Americans [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2007, 93(3): 478-490.
- [57] 高良,郑雪,严标宾. 幸福感的中西差异:自我建构的视角[J]. *心理科学进展*, 2010, 18(7): 1041-1045.
- [58] 汪凤炎,郑红. 论中西方自我的差异[J]. *西南大学学报(社会科学版)*, 2007, 33(1): 11-16.
- [59] 彭彦琴,杨宪敏. 惟我与无我:中西方自我观比较新解[J]. *心理学探新*, 2009, 29(4): 3-6.
- [60] 彭彦琴,江波,杨宪敏. 无我:佛教中自我观的心理学分析[J]. *心理学报*, 2011, 43(2): 213-220.
- [61] 段文杰. 正念研究的分歧:概念与测量[J]. *心理科学进展*, 2014, 22(10): 1616-1627.
- [62] 彭彦琴,居敏珠. 正念机制的核心:注意还是态度? [J]. *心理科学*, 2013, 36(4): 1009-1013.
- [63] BROWN K W, RYAN R M. The benefits of being present: mindfulness and its role in psychological well-being [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2003, 84(4): 822-848.
- [64] BROWN K W, RYAN R M, CRESWELL J D. Mindfulness: theoretical foundations and evidence for its salutary effects [J]. *Psychological Inquiry*, 2007, 18(4): 211-237.
- [65] NIEMIEC C P, BROWN K W, KASHDAN T B, et al. Being present in the face of existential threat: the role of trait mindfulness in reducing defensive responses to mortality salience [J]. *Journal of personality and social psychology*, 2010, 99(2): 344-365.
- [66] KESEBIR P. A quiet ego quiets death anxiety: humility as an existential anxiety buffer [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, 106(4): 610-623.
- [67] 苏红,任孝鹏. 个体主义的地区差异和代际变迁 [J]. *心理科学进展*, 2014, 22(6): 1006-1015.
- [68] 陆洛. 忠于自我? 或,从善如流? [J]. *本土心理学研究*, 2012, 37: 241-250.
- [69] 陆洛. 人我关系之界定——“折衷自我”的现身 [J]. *本土心理学研究*, 2003, 20: 139-207.
- [70] HONG Y Y, MORRIS M W, CHIU C Y, et al. Multicultural minds: a dynamic constructivist approach to culture and cognition [J]. *American Psychologist*, 2000, 55(7): 709-720.
- [71] DAVID E J R, OKAZAKI S, SAW A. Bicultural self-efficacy among college students: initial scale development and mental health correlates [J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2009, 56(2): 211-226.

责任编辑 曹 莉

网 址: <http://xbbjb.swu.edu.cn>