

从《四库全书》看中国人的自省品格

王馥芸,董薇,李志强,秦启文

(西南大学 文化与社会发展学院,重庆市 400715)

摘要:自省是中国古代君子和圣人必备的品格,也是当代中国人健全人格中积极自我观的优秀品格。中国人主要通过自察和自讼对自己进行自省,希望通过自省来改正过失、预防过失和提升自我。中国人的自省对个体、家庭和社会的各个层面都产生影响,分别表现为修身、齐家、治国平天下。通过对自省在古今、中外的相关内容进行比较,表明中国人的品格源自中华优秀传统文化传统,同时还具有时代性,以及跨文化的相似性与差异性。中国人自省品格的养成受内部因素和外部条件的共同影响。

关键词:自省;健全人格;人格特征;积极自我;四库全书;内容分析

中图分类号:B848 **文献标识码:**A **文章编号:**1673-9841(2017)01-0112-10

一、引言

黄希庭认为“我们学习心理学,研究心理和行为,其目的是点燃心灵的真善美,提高人们的生活质量”^[1]。健全人格是个人最佳心理和行为的有机整合,也称理想人格^[2]。在培养健全人格时,积极自我观是其内部动力,而自省则是积极自我观中的一种优秀品格^[2],也是健全人格的基础^[1]。自省是中国传统文化中的一种重要修身方法,也是君子、圣人必备的道德品质,而君子、圣人就是儒家的理想人格。自省最早在《易经》中出现,要求“君子以恐惧修省”^[3]卷7,《震卦》, p299;在《论语》中,孔子提出了“内自省”的方法,要求他的学生“见贤思齐焉,见不贤而内自省也”^[4]《里仁篇第四》, p39。曾子则提出了“吾日三省吾身”的修身方法,要求自己每天检查自身“为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”^[4]《学而篇第一》, p3;孟子将自省归为君子必备的品质,要求“君子必自反也”^[5]卷8,《离娄章句下》, p197。到了近现代,自省也一直在道德人格塑造中发挥着重要作用。1945年4月在党的七大上,毛泽东在《论联合政府》的报告中明确指出中国共产党要有批评与自我批评的作风,这一作风建立在中国共产党人充分分析中国传统道德修养论中有关人的自省自律思想的基础之上^[6]。而《公民道德建设实施纲要》中则明确提到:“共产党员和领导干部加强道德修养,自重、自省、自警、自励。”^[7]习近平在第十二届全国人大二次会议上对党员提出新时代的要求,要求共产党员做到“三严三实”,其中“严于律己”就要求“慎独慎微、勤于自省”^[8]。之后的一系列相关专题教育和对党员干部进行定期自省报告的要求都显示:自省,这一我们所熟知内容再一次被广泛宣传和倡导,显示出其重要性。

从先秦时期到今天,经过漫长的历史进程和文化的代际传承,自省作为中国人一种重要的人格特征,早已与人们的生活密不可分。但目前国内关于自省的研究多集中在思想道德建设方面,缺乏对自省在人格心理学方面的研究;并且对于自省的概念,虽然很多学者都对其下了定义,但其内涵和外延都相当模糊,缺乏一个清晰的界定。又由于自省是一个中国文化积淀的概念,带着深刻的

收稿日期:2016-11-21

作者简介:王馥芸,西南大学文化与社会发展学院,博士研究生。

通讯作者:秦启文,教授,博士生导师。

“中国化”烙印,并不能用西方心理学中相关的概念来替代。因此,本研究试图深入中国的传统文化,通过对中国古籍的分析和归纳来明确自省的概念,了解其所包含内容,并探索其功能,丰富健全人格理论,为人格研究中国化贡献力量。

二、方 法

(一)自省语料库的构建

本文古籍资料通过数据库检索的方法,利用计算机检索瀚堂典藏数据库中收录的文渊阁版《四库全书》收集所得。《四库全书》是中国古代最大的一部官修书,汇集了我国清代乾隆以前的主要文化典籍,保存了非常丰富的古代文献资料^[9-10],因此本研究认为根据其所建立的语料库对中国古代文化有较强代表性。本研究的检索方式采用关键词检索,以“自省”为关键词,检索古籍总数 3 461 部,检索到古籍共 516 部,总检出率为 14.9%。之后对检索结果进行简化整理,简化的标准主要有三条:一是删除“自”与“省”连用却不成词者,如“今年正月初八日自省出巡南至普安”^[11]卷487,《朱司马督蜀黔疏草二》;二是删除不以“自省”为主题的表述,如“谁能居有余之位自省爵禄以奉天下不足者乎”^[12]卷四,《天道第七十七》;三是删除重复的语句。简化整理后,形成正式的语料库,其中含有“自省”的内容共 1 089 条,涵盖经、史、子、集四类古籍。检索文献分布情况见表 1。

表 1 检索范围、检出率和整理后的检出结果

总类	古籍总数 (部)	检索到古 籍数(部)	子类(部)			检出率 (%)	检出结果 (条)
经	489	75	春秋类 12	礼类 7	诗类 5	15.3	183
			四书类 28	五经总义类 4	孝经类 1		
			易类 9	小学类 9			
史	564	40	编年类 1	别史类 1	传记类 7	7.1	82
			地理类 5	纪事本末类 4	目录类 1		
			史钞类 1	史评类 2	杂史类 5		
			载记类 1	诏令奏议类 3	正史类 1		
			政书类 6	职官类 2			
子	976	61	道家类 7	类书类 8	农家类 1	6.3	93
			儒家类 29	释家类 7	术数类 2		
			小说家类 6	杂家类 1			
集	1432	340	楚辞类 4	别集类 326	词曲类 3	23.7	731
			诗文评类 4	总集类 3			

(二)自省内容分析

参照胡金生和黄希庭^[13]以及赵彩花等人^[14]的研究方法,采用内容分析的方法对语料库中“自省”的相关材料进行语义分析。其过程具体为:(1)建立类目。先逐步删除重复引用的项目,再根据“自省”文献的总体特征,利用小组讨论和专家评审的方法从内涵、类别和功能三个方面整理出具体类目,并对各类目的涵义、分类标准及典型范例做明确界定。(2)内容归类,归类的内容以“自省”为主题的语句为单元,由于有些语句可同时归入不同的类别,而有些语句其内容没有涵盖所有的类目,因此归类性质是多重归类,最后结果以归类次数为计算单位。归类时采用小组讨论的方式,由两名古代文学硕士研究生和一名心理学博士研究生组成内容分析小组,共同对每个分析单元进行归类。

三、结 果

(一)中国古籍中“自省”的内涵

对古籍的分析结果显示,自省的手段主要分为“自察”和“自讼”两个方面(见表 2)。“自察”指

的是自我观察、自我审视。东汉许慎编撰的《说文解字》中所载“省，视也，从眉省，从中”，其字形为，本意为“查看”^[15]，因此自省最首要的手段就是对自身的查看和审视，表现为“日三省吾身”。“自讼”指的是自我责备、自我批评^[16-17]。“自讼”最早由孔子提出，《论语·公冶长》中记载：“子曰：已矣乎！吾未见能见其过而内自讼者也。”^{[4]53}强调了孔子对“见过自讼”的重视和呼吁。自省的另一个重要手段就是在自身有过错、有失误、有缺点和不足时对自身进行自我批评和责备。

表2 自省的内涵中自省手段内容分析结果

类目	检出次数 及比例(%)	实例
自察	825 (75.7)	子曰：见贤思齐焉，见不贤而内自省也。《《论语精义·卷二下》》 缘其日亦是臣当直，退而自省，苟非臣疏缪，无此处分，若犹冒处，义实难安。《《续资治通鉴长编·卷四百三十九》》 万法从心当自省，个中冷暖有鱼知。《《安晚堂诗集·卷六》》
自讼	264 (24.2)	震者动而不安也，咎谴责也，悔谓能见过而内自省也。《《周易集说·卷二十八》》 伏以清台献占，太阳当食，引咎自省，方切兢兢。《《攻媿集·卷四十八》》 过大而心不知，诟积而无与语，或内视自省，輒兢兢不安。《《逊志斋集·卷十》》

注：资料来源于文渊阁版《四库全书》

内容分析的结果显示，自省的内涵按目的可以分为“改正过失”“预防过失”和“提升自我”三个方面(见表3)。“改正过失”体现在“改过”的子类目中，指自身引咎自省，通过自察自讼以达到改过自新的目的。“预防过失”体现在“持守”“警戒”“谦己”三个子类目上。“持守”一指坚守本心，二指守成。“持守”的第一种意思主要体现在儒家的修德过程中，即保持本心，保持自身好的品质，而其在朱子的修身论中得以明确表述。朱熹主张在日常生活中通过自省其身来“存心”“持敬”“主静”，最终达到“存天理、去人欲”的理想道德人格。^[18]“持守”的第二种意思是指通过“日旦就业，夕而自省，以役其身”^{[19]卷5,《曾子制言中》}来达到守业、守成的目的。“警戒”强调的是对自身的监督和警示，通过自省来预防过错的发生。朱熹和吕祖谦所著《近思录》的第十二卷名为《警戒》，其中阐述了曾子“日三省吾身”的方法，并指出其可以达到警戒自身的目的^[20]。“谦己”指的是克己、自谦，是对自身才智、优势的隐藏和回避，既是待人礼貌，克己复礼的表现，也是对自身的防御和保护，这一方面多出现在臣子给君王上奏中，体现对君王的敬重和臣服。“提升自我”则反应在“加勉”“进德”“致知”三个子类目中。“加勉”指的对自身进行鼓励(勉：劝人努力、鼓励^[21])，朱熹在其对论语的集注中提到“曾子以此三者日省其身，有则改之，无则加勉。”^{[22]卷1,《学而》,p48}“进德”即增进道德修养水平，朱熹提出“见贤思齐焉则知所以道问学矣；见不贤而内自省则知所以磨自修矣。夫如是乃可以进德。”^{[23]卷二下,里仁,p157}，因此通过自省来增进道德修养，也是其一项重要目的。“致知”的含义在这里采用朱熹在《大学章句》中的注解：“致，推极也；知，犹识也。推极吾之知识，欲其所知无不尽也”^{[22]4}。即对知识无尽的追寻和获取，对事物认识的不断加深。通过对自身学习行为、过程和所获得的学识进行自察和自讼，能达到对知识加深理解、获得更多知识的目的。

(二)中国古籍中“自省”的影响

古籍内容分析显示，自省的影响体现在“个体层面”“家庭层面”和“社会层面”(见表4)。自省在个体层面的功能表现为“修身”，中国修身文化以道德自律为基本模式。^[24]自省在内容以德性为最主要的部分，其目的中的“进德”“改过”“加勉”均是为了修身，而“致知”更被朱熹认为是达成修身的途径，其在《朱子语类·卷十四》中提到：“正心、诚意、致知、格物，皆是修身内事”“此四者成就那修身”^{[25]卷14,《大学》,p252}。自省在家庭层面的功能表现为“齐家”。儒家确立了夫义妇顺、父慈子孝、兄友弟恭的家庭伦理规范，自省内容中对伦常中“夫妇、父子、兄弟”这三伦的自省，起到监督和警戒自己的行为，使自己的行为符合其伦理规范，最终实现“家齐”的功能。自省在社会层面的功能表现为“治国平天下”，既强调君王和臣子都要检查自身的行为和思想是否符合“君贤臣忠”“君义臣

表3 自省的内涵中自省目的内容分析结果

总类目	检出次数 及比例(%)	子类目	实例
改正过失	311 (28.6)	改过	文武群臣斥其怠事废职之罪,开其悔过自新之途,使各痛以自省,而陈其既往之失勇,以自改而勉乎?《(医闾集·卷八)》 引咎自省,方切兢兢。《(攻媿集·卷四十八)》 震者动而不安也,咎谴责也,悔谓能见过而内自省也。《(周易集说·卷二十八)》
		持守	此又圣贤之指,人欲其自省,终不欲增损一毫芒。《(孟子传·卷二十四)》 故君子思仁,昼则忘食,夜则忘寐,日旦自省以役其身,亦可谓守业矣。《(儒行集传·卷下)》 独倚梧阴心自省,十年清梦故依然。《(宫教集·卷二)》
预防过失	352 (32.3)	警戒	读者讽诵期月之章而自省焉,则亦足以有警矣。《(四书或问·卷三)》 吾辈今日讲这章书,须要自省胸中有一毫势利否?《(松阳讲义·卷五)》 我教汝两句切要之言,可大书于壁,时时玩味,而自省庶乎?有警于心耳。《(医闾集·卷三)》
		谦己	盖圣人以盛德之至,犹恐其无诸己而自省如此,亦谦己以勉人之意。《(朱子语类·卷三十四)》 自省才惟薄,难堪德过仪。《(淳熙稿·卷十二)》 虽仰戴君父生成之恩,而退自省量,大惧上玷明公登选。《(丹阳集·卷一)》
提升自我	174 (15.9)	加勉	自省其内而无所病,则心广体胖,而何忧何惧之。《(晦庵先生朱文公文集·卷六十)》 反身自省,而所性之实理无所亏丧,则此心泰然,俯仰之间浩然自得,性分之乐孰大于是?《(榕村四书说_读孟子札记·卷下)》 伊川曰:君子之遇艰阻,必自省于身,有失而致之乎?有所未善则改之,无歉于心则加勉。《(近思录·卷二)》
		进德	曾何会盟之足恃哉,蔡郑与邓为楚疆而惧,则相与为会于邓,而不自省其德之不修也,不亦鄙乎?《(诚意伯文集·卷十三)》 见前世道德之主,英明之王,则瞻之仰之,退而自省。《(横浦集·卷十二)》 是以恭俭爱民,惟恐烦之,呜呼,其可谓有德者矣,若太宗闻谏而能自省不亦贤乎。《(历代名贤确论·卷六十八)》
	52 (4.8)	致知	我无是也有凛然自省之意,而即随言其求知之方。《(松阳讲义·卷七)》 儿子远宗兄子文辉亦在侧,皆愕然不能答,既而各请予解,予欲令其自省,但曰,解经须读经。《(经稗·卷十二)》 盖子思子特以二人拟伦,而启发后学之心也。学者观此,胡不豁然自省。《(蒙斋中庸讲义·卷二)》

注:资料来源于文渊阁版《四库全书》

行”^[26]《(隐公三年)》, p32、“君君臣臣”的“君臣”伦理,又强调君王和臣子检查其在国家大政方针的制定、执行中是否遵循了德治,是否符合天道天理,以最终实现“国治”的功能。“平天下”在这里指平定天下,是“大一统”国家观念的践行。“自省”检查了国家政策、君王德行是否利于国家、天下的统一,以实现“平天下”的功能。

四、讨 论

(一)中国文化背景下自省品质的特征及古今传承

通过对中国古籍中的“自省”进行内容分析,本研究得出了古籍中自省人格的一些特征,这些特征不仅只体现在古籍中,也传承至今。从自省的内涵来看,古人将自察和自讼作为自省的两种手段,这两种手段在现代也得到延续。吴宓在《我的人生观》中写到:“略自省察,将吾中心所确信而愿终身奉行着,条列出之,是为吾之人生观。”他通过自我审察的方式进行自省,认识和确立了自己的

人生观。^[27]自讼也常常在自省时被采用,毛泽东不仅提出中国共产党要有自我批评的作风,也坚持通过自我批评来自省,在纠正“大跃进”错误的七千人大会上,他主动表示,“我们这几年工作中的缺点、错误,第一笔账,首先是中央负责,中央又是我首先负责。”^[28]

表 4 自省的影响内容分析结果

类目	检出次数 及比例(%)	实例
个人层面	930 (85.4)	见不善,愀然必以自省也。(《荀子》卷一) 敢不勉厥进修厚,其涵养心焉,自省何以副溢美之言。(《宫教集·卷八》) 但当频自省,诸恶誓莫作。(《剑南诗稿·卷四》)
家庭层面	24 (2.2)	凡几一岁之内侍君亲者,凡几若此者,皇子兢兢自省之日也子曰:为人子者,止于孝。(《西山文集·卷三十七》) 更望契兄于公事之暇掩闼静坐,常以舜何人予何人自省,便如适远乡而思见父兄。(《勉斋集·卷十七》) 自讼不敢怨怒而覬父母,自省之意亦明词,婉意切足,补韩子之失。(《明诗综·卷二十八》)
社会层面	135 (12.4)	十二月又蠡,阴阳错乱之甚,当世君臣亦可以自省矣。(《春秋本义·卷三十》) 然用则治,不用则乱,反掌之耳,为政者可以知自省矣。(《四书因问·卷五》) 卫不自省其从宋伐丧之罪,而以报复为事,罪之也。(《春秋明志录·卷五》)

注:资料来源于文渊阁版《四库全书》

通过自察和自讼,自省能够实现改正过失、预防过失和提升自我三个方面的目的,这三方面体现了自省人格的不同特征。“改正过失”体现了自省的弥补性。个体通过自省能够认识自身的过错和不足,进而进行修正和弥补,实现“有过则改”^{[3]卷6,《益卦》,p244}。在人的一生中,有过失、有不足是正常的,没有十全十美的人,如《左传·宣公二年》中所言“人谁无过”^{[26]657}。所以我们的文化将重点投注在改正过失上,“故不贵于无过,而贵于能改过”^{[29]卷26,《教条示龙场诸生·改过》},在发现过失后能将过失和不足弥补就不算晚,“亡羊而补牢,未为迟也”^{[30]卷17,《楚策·庄辛谓楚襄王》}。自省的弥补性在现代也被反复验证,邓小平同志讲:“干革命,难免要犯错误。我们的办法就是不断总结经验,有错误就赶快改。”^[31]闻一多先生更是希望在自省中能发现和承认自身的弱点,并在工作的过程中将其弥补,他认为:“我们倒不怕承认自身的‘弱点’,愈知道自身弱在哪里,愈好在各人自己的岗位上来尽力加强它。”^[32]

自省目的中的“预防过失”体现了自省的维持性。个体通过自省能够维持自己思想、行为中好的、正确的部分,并对其进行警戒,预防过失的产生。儒家思想推崇孟子的“性善论”,孟子在阐述该理论时提出“君子存心”,认为“君子所以异于人者,以其存心也。君子以仁存心,以礼存心。”^{[5]卷8,《离娄章句下》,p197}“存心”,就是指保存自己的善良之心不失掉。之后的程朱理学继续发扬这一论点,朱子强调在修身中“存心”,认为“心若不存,一身便无所主宰”,^{[25]卷12,《持守》,p199}即保持本心,保持人性中初始的善和仁义礼智四性。自省目的“预防过失”的子类目“持守”及“警戒”都体现了对本心的维持,对过失的预防。我党在执政过程中,就充分利用自省,来实现对共产党人优良品性的维持和对过失的警戒与预防。胡锦涛在庆祝建党90周年大会上的讲话中指出:“各级干部都要自重、自省、自警、自励,讲党性、重品行、做表率,做到立身不忘做人之本,为政不移公仆之心,用权不谋一己之私,永葆共产党人政治本色。”^[33]毛泽东同志也在农村征税的过程中自省:“我们这几年是不是粮征得太多了?人民的负担是不是太重了?这从反面来说,也是对我们工作敲响了警钟。”^[34]以此来警醒自身,预防工作中出现大的过失,避免人民的不满。

自省目的中的“提升自我”则体现了自省的提升性,其子类目“加勉”“进德”“致知”,显示自省除了能够弥补过失、维持良善之外,还能够对个体进行勉励,使个体的品德、学识都得到提升。鲁迅是现代通过自省来提升自我的典范,他的文章中有通过自省对勇气和希望的增长及自我的革新:“独

有这一件小事,却总是浮在我眼前,有时反更分明,教我惭愧,催我自新,并且增长我的勇气和希望。”^[35]这印证了自省在现代的提升性。

(二)中国文化背景下自省影响的古今传承与革新

古籍中自省的功能从个体、家庭和社会层面可以表现为修身、齐家、治国平天下,说明中国人的自省绝不只止于个人取向,只关注个体的利益,它还包含社会取向,包含着个体对家庭和社会的责任,个体的自省不仅实现独善其身,更能兼济天下。自省的这些功能在现代得以继续传承,并随时代发展有了新的变化。在自省功能“修身”的体现上,蔡元培强调学生在学习上需要自省,确定“我于那几科觉得很困难的,须格外用功些,那几科觉得特别喜欢的,也不妨多学些”^[36],以期达到更好的学业水平。梁启超“猛然自省,觉得非学道之人,不足以任大事”,于是针对自身设计了修身内容:“以五事自课:一日觅己,二日诚意,三日主敬,四日习劳,五日有恒”,并且“时时刻刻以之自省,行之现已五日,欲矢之终身。”^[37]

在自省功能的家庭层面,冰心在《我最尊敬体贴她们》中以男性角度写文,要求男性自省,“我以为男子要谈条件,第一件事就得问问自己是否也具有那些条件。比如我们要求对方‘容貌美丽’,就得先去照照镜子,看看自己是不是一个漂亮的男子。我们要求对方‘性情温柔’,就得反躬自省,自己是否是一个绝不暴躁而又讲理的人。”^[38]封建社会结束后,女性不再遵循“夫为妻纲”,夫妻关系发生改变,追求男女平等,要求男性自省在和女性关系中的所作所为,推己及人,才能处好新时代的夫妻关系,才能实现“家齐”,体现了新文化运动后中国伦常关系的变迁。

中国封建社会结束后,“君臣”这一伦常关系也已消亡,但并没有影响中国的知识分子关心国家兴亡,他们开始以主人的身份自省其身,希望为救亡图存、国家兴盛贡献力量,并希望唤醒更多人参与其中。胡适在《胡适之先生晚年谈话录》中谈到:“能够自省,才能平心静气地听别人的话,了解别人的话。了解别人的话,乃是民主政治最基本的条件。”^[39]表明他希望通过自省实现民主政治。老舍认为“自励出于自省:一个衰老的国家遇到极猛烈残暴的侵略,当然要自省,那自居为民族的天良的文艺工作者,无疑的会首先下一番自我检讨的工夫”^[40]。他主张通过自省来认识过去的错误,实现国家和民族的复兴。这些都是与古籍中自省“治国平天下”的功能一脉相承,都体现了自省在社会层面的作用,并随时代发展焕发了新的力量。

(三)自省在中西方文化背景下的一致与差异

自省是一个具有中华文化特色的概念,但在西方的文化里,也有与之相类似的概念,通过将两者进行比较,能够进一步加深对自省的理解。从词义上来看,“省”字指的是“视”与“看”的意思,即查看、检查,用法如“日三省吾身”。“自”与“省”连用早在《论语》中可见,即“见贤思齐焉,见不贤而内自省也。”^[41]《里仁篇第四》, p39 现代汉语中“自省”意为“自我反省”,指回顾自身,是对自我的一种检查与审视^[41]。英语中,与“反省”对应的词汇是 reflection,其本意是物体在镜中形成的映像,引申为反映、回忆和回顾。^[42]“self-reflection”即“自省”,是对自我的一种反映和回顾。中英词义对比可看出,自省都是对自我和自身的一种回顾和审视,但中文中的自省更强调主观性,强调主观的评判,而英文中的自省更强调如镜面反射成像一样,是对自我一种客观的反映。

从其内涵上来看,中国古籍中的自省指通过对内部心理活动(包括思想、道德、情感)和外部行为表现的自察和自讼,来达到改正过失、保持警戒和提升自我的目的,既是一种修身方法,也是中国人的一种人格特质,因为我们的文化要求“日三省吾身”。而西方心理学家 Grant 等^[43]将自省定义为“仔细理解个体的思想、情感和行为”,Bennett-Levy 等^[44]将其定义为“观察、解释、评价个体自己的思想、情绪、行为和其结果。”Germain 等^[45]将其定义为“自省是一种方法,通过回顾过去的经历,包括个人的和专业的,检查它们的影响和结果,然后将这些新见解和习得应用到未来实践中”。中西方对自省的定义显示出相似之处,其对象也都包含精神层面和行为层面,其内容也涉及自我成长、学习、工作和人际交往等方面。但中国文化背景下的自省,最重要的内容是对德性的自省^[46],

而这一点在西方对自省的研究中并没有提到,并且西方文化背景下对自省内容的研究重点落在个体情绪和感受上。这一点充分体现了中西方文化的差异性,是中华文明中礼教文化突出道德意识和伦常观念与西方文化中的个人主义的鲜明对比。^[47]

从自省的影响上看,中国古籍中的自省显示出修身、和谐家庭和朋友关系、促进国家社会进步的功能,当代中国学者的研究也显示,自省能够塑造道德人格、提升个人修养、促进心理健康^[46,48]。西方心理学家对自省的研究显示,自省能够提高工作质量^[49]、促进学业进步^[50-51]、提升亲社会行为和促进人际关系^[52]、有助于情绪调节和心理健康^[53],这一系列结果显示出自省功能跨文化一致性的部分。而西方心理学家的研究还发现,自省不是总带来积极的结果,自省产生的结果和其水平的高低相关,健康和自省水平的关系呈倒U曲线,中等水平的自省和最佳水平的健康显著相关^[54],过高水平的自省被认为是自省中适应不良的部分,又称为“冗思”(self-rumination),会导致紧张焦虑,诱发工作失误^[55],也和抑郁显著相关^[56]。但在中国文化背景下,不论是古籍中还是当代的研究中,都侧重于关注自省积极的功能,并未对自省的水平及其消极影响进行探讨。

从研究取向上来看,中国研究者多以文史分析^[57]和哲学思辨^[58]的方式,将自省当做一种修身方法,来探讨其在道德人格塑造^[47,59]及心理健康教育^[48]上的作用。或者是通过文献综述,将西方心理学对自省的研究取向、方法和结果进行介绍^[60]。西方心理学家主要以实证研究的方式,通过问卷调查、实验研究等方式,来探索自省的结构、作用机制以及脑机制。为了能对自省进行量化研究,西方心理学家开发出一系列测量工具,例如 Fenigstein 等^[61]开发的自我意识量表中的自省分量表(self-reflection scale),Grant 等^[43]开发的自省-洞察力量表(Selfreflection and Insight Scale),Beck 等^[62]开发的贝克认知洞察力量表(Beck Cognitive Insight Scale)中的自省分量表(self-reflectiveness subscale)。同时试图用元认知理论^[63-64]、社会认知理论^[65-66]等理论解释自省,并利用 fMRI 技术探索自省的脑机制,发现前额叶皮层(dorsomedial prefrontal cortex),皮质中线结构(cortical midline structures),其中包括前扣带回(anterior cingulate cortex),扣带回后部(posterior cingulate cortex),背内侧前额叶皮质(dorsal medial prefrontal cortex)和腹内侧前额叶皮质(ventral medial prefrontal cortex)以及颞下回(inferior temporal gyrus)扩展至颞中回(middle temporal gyrus)和楔前叶(precuneus)等脑区的激活和自省的加工过程显著相关^[67-73]。

(四)自省品格的养成

自省作为积极自我观的一种重要品质,能够帮助人们改正过失、预防过失和提升自我,并由此对个人、家庭和社会产生积极的影响,因此自省品格的养成就格外有意义,能够帮助人们培养健全人格。自省品格的养成主要受两方面影响,一是内部因素,即个体的自我教育;二是外部因素,即他人教育和社会文化影响。自我教育是培养健全人格最重要的方法,其具体内容包括自我认知、自我要求、自我践行和自我评价,其目的是塑造个体自爱、自立、自信、自省、自强的品质,让个体成为幸福的进取者^{[2]224-234}。培养自省品格时,自我教育最首要的步骤就是“立志”,即自我认知和自我要求。在我们的传统文化中,自省作为修身的一种重要方法,君子所具有的一种重要品格,其目的就是为了帮助个体达到自己的理想自我,实现成功的最终目的,这个理想自我就是儒家所说的“志”。儒家的“志功论”非常重视立志的作用,认为想要成为君子、建功立业,首先是要立志,如孔子的“士志于道”^{[4]《里仁篇第四》,p37},孟子的“尚志”^{[5]卷13,《尽心章句上》,p315},二程的“立志,志立则有本”^{[74]卷1,《论学篇》},以及王阳明的“是以君子之学,无时无处而不以立志为事”和“盖终身问学之功,只是立得志而已”^{[28]卷7,《示弟立志说》,p316-317}。而想要立志,则需要对自我有所认识,对自己的条件、能力和喜好有所了解,这样才能形成可行的志向,对自我产生合理的要求。当个体的理想自我变得明晰,当个体对自我产生要求,其在朝向理想自我靠近的过程中会主动对自己的内外表现进行观察和调控,即通过自省来约束自己、提升自己。培养自省品格其次是要自我践行和自我评价。立志过后,只有通过实践行为才能实现,才能完成理想自我。孔子曰“力行近乎仁”。他认为在品格培养过程中,应身体力

行,重视对君子进行品格行为的训练和品格习惯的培养。自我践行的过程包括自我监督、自我调控和自我评价^{[2]228-231},而自省是对个体内部精神活动和外部行为表现的自察和自讼,自我监督也就相当于自省中的“自察”,自我评价相当于自省中的“自讼”,在个体做具体的事情,进行自我践行的过程中会主动地进行自省。

在自省品格培养的外部因素方面,首先是要靠他人教育。教育者不仅包括教学的老师,更包括受教育者的父母或者能够起到教育作用的其他人。教育者能按照受教育者的身心发展特点予以适当的指导,充分发挥他们建立健全人格的自觉性、积极性,教育者还能帮助受教育者树立明确的是非观念^{[2]234}。在个体的成长过程中,他的家长和老师需要不断地引导其进行自省,在其有过失时要求他进行自省,在其有所成时提醒他进行自省,同时教育他养成“日三省吾身”的自省习惯。除了“言传”外,教育者更要注重自身的“身教”,“其身正,不令而行;其身不正,虽令不从”^{[4]《子路篇第十三》,p136},教育者们需要首先自己有自省的品质和习惯,在生活中自己主动自省,才能使受教育者通过模仿真正学会自省。社会文化影响对个人自省品格的形成也有重要影响,被社会主义文化所肯定和倡导的品格必然更容易在个体身上形成。在中国漫长的历史中,自省一直被社会主义文化所弘扬,在中国封建社会起统治作用的儒家思想认为,自省是塑造理想人格的方法;当代社会主义中国的特色社会主义理论认为,自省是中国共产党的优良作风,是新时期共产党员应有的修养。因此在这样的社会文化背景下,中国人更容易形成自省品格。

本研究通过对古籍的分析初步确定了古籍中自省的内涵,并通过现当代的文学作品中对自省的使用和描述对其进行了验证,同时讨论了自省品格培养的方式。但古籍中的“自省”显然并不能等同于当代中国人的“自省”,今天的人们对“自省”是如何看待的,当代的“自省”具有哪些内涵和分类,都是需要通过深度访谈和开放式问卷来进一步调查研究的。并且,自省的水平能否测量,用什么样的工作测量,以及自省水平的高低会带来怎样的影响,都值得未来的研究进行进一步探索。

五、结 论

中华古籍《四库全书》的内容分析结果显示:(1)“自省”的内涵可按手段和目的两方面分析,其手段可细分为“自察”和“自讼”,其目的可细分为“改正过失”“预防过失”和“提升自我”。(2)“自省”的功能体现在个体、家庭和社会层面,表现为“修身”“齐家”“治国”“平天下”。(3)中国人的自省既有与古代一脉相承的传承性,又有随时代发展的时代性。(4)自省具有跨文化的相似性和差异性。(5)自省品格的养成主要受两方面影响,一是内部因素,即个体的自我培养,包括立志、自我践行、自我评价;二是外部因素,即他人教育和社会文化影响。

参考文献:

- [1] 黄希庭,陈红. 点燃心灵:心理学研究与教学的契合——黄希庭教授专访[J]. 苏州大学学报(教育科学版),2016,4(1):57-64.
- [2] 黄希庭,尹天子. 做幸福进取者[M]. 南京:江苏人民出版社,2016.
- [3] 黄寿祺,张善文. 周易译注[M]. 上海:上海古籍出版社,2007.
- [4] 杨伯峻. 论语译注[M]. 北京:中华书局,1980.
- [5] 杨伯峻. 孟子译注[M]. 北京:中华书局,1988.
- [6] 王新宏. 批评与自我批评理论方法的历史发展和现实运用[J]. 广州大学学报(社会科学版),2014,13(2):45-49.
- [7] 中共中央. 中共中央关于印发《公民道德建设实施纲要》的通知:中发[2001]15号[EB/OL]. 中华人民共和国国务院公报第32号(2001-09-20)[2001-11-20]. http://govinfo.nlc.gov.cn/gtfz/zfgb/gwygb/2001112032/201010/t20101011_452574.html
- [8] 社论. 从严上要求,向实处着力[N]. 人民日报,2014-03-10(1).
- [9] 汪受宽,刘凤强.《四库全书》研究的回顾与思考[J]. 史学史研究,2005(1):62-66.
- [10] 吴育良. 文澜阁《四库全书》的补钞及价值[J]. 晋图学刊,2013(1):75-79.
- [11] 陈子龙等选辑. 明经世文编[M]. 北京:中华书局,1962:5359.
- [12] 老子. 道德经河上公章句[M]. 王卡,点校. 北京:中华书局,1993:295.

- [13] 胡金生,黄希庭. 自谦:中国人一种重要的行事风格初探[J]. 心理学报,2009,41(9):842-852.
- [14] 赵彩花,黄希庭,岳彩镇,等. 从《四库全书》看小我自强的人格特征[J]. 西南大学学报(社会科学版),2010,36(1):6-10.
- [15] 许慎. 说文解字[M]. 徐铉,校订. 北京:中华书局,2013.
- [16] 王俊梅. 秦汉时期的“自讼”[J]. 鲁东大学学报(哲学社会科学版),2008,25(3):27-30.
- [17] 张正甫. 孔子自律思想管窥[J]. 太原师范学院学报(社会科学版),2011,10(5):15-19.
- [18] 高旭. 论朱子“持守”思想及其儒学践履精神[J]. 武陵学刊,2015,4(1):13-18.
- [19] 王聘珍. 大戴礼记解诂[M]. 王文锦,点校. 北京:中华书局,1983:94.
- [20] 朱熹,吕祖谦. 近思录集释[M]. 张京华,辑校. 长沙:岳麓书社,2010:898.
- [21] 新华字典[M]. 北京:商务印书馆,2011.
- [22] 朱熹. 四书章句集注[M]. 北京:中华书局,1983.
- [23] 朱熹. 朱子全书第七册[M]. 上海:上海古籍出版社,合肥:安徽教育出版社,2002.
- [24] 曹德本. 中国传统修身文化研究[J]. 清华大学学报(哲学社会科学版),2004,19(5):17-23.
- [25] 黎靖德. 朱子语类[M]. 王星贤,点校. 北京:中华书局,1986.
- [26] 杨伯峻. 春秋左传注[M]. 北京:中华书局,1981.
- [27] 李帆. 民国思想文丛——学衡派[M]. 长春:长春出版社,2013:57.
- [28] 毛泽东. 毛泽东文集:第8卷[M]. 北京:人民出版社,1999:310.
- [29] 王守仁. 王文成公全书[M]. 王晓昕,赵平略,点校. 北京:中华书局,2015.
- [30] 刘向辑录. 战国策[M]. 上海:上海古籍出版社,1985:556.
- [31] 邓小平. 在接受美国记者华莱士电视采访时的谈话[N]. 人民日报,1986-09-15.
- [32] 闻一多. 闻一多集:第2卷[M]. 成都:四川文艺出版社,1987:486.
- [33] 胡锦涛. 在庆祝中国共产党成立90周年大会上的讲话[N]. 人民日报,2011-07-02(2).
- [34] 唐春元,黄先健.《毛泽东的说服与攻心之道》[M]. 长沙:湖南人民出版社,2002:168.
- [35] 鲁迅. 呐喊[M]. 北京:人民文学出版社,1976:59.
- [36] 蔡元培. 蔡元培教育文选[M]. 北京:人民教育出版社,1980:117.
- [37] 丁文江,赵丰田. 梁启超年谱长编[M]. 上海:上海人民出版社,1985:227.
- [38] 冰心. 寄小读者·关于女人[M]. 上海:复旦大学出版社,2006:137.
- [39] 胡颂平. 胡适之先生晚年谈话录[M]. 北京:中信出版社,2014:180.
- [40] 老舍. 中国现代文学史参考资料·文学运动史料选四·文化下乡,文化入伍[M]. 上海:上海教育出版社,1979:187.
- [41] 现代汉语词典[M]. 北京:商务印书馆,2012.
- [42] 牛津高阶英汉双解词典[M]. 北京:商务印书馆,2004.
- [43] GRANT A M, FRANKLIN J, LANGFORD P. The self-reflection and insight scale: a new measure of private self-consciousness [J]. Social Behavior and Personality,2002,30(8):821 - 836.
- [44] BENNETT-LEVY J. Therapist skills: a cognitive model of their acquisition and refinement[J]. Behavioral and Cognitive Psychotherapy,2006,34(1):57-78.
- [45] GERMAIN A, NOLAN K, DOYLE R, et al. The use of reflective diaries in end of life training programmes: a study exploring the impact of self-reflection on the participants in a volunteer training programme[J]. BMC Palliative Care,2016,15(1): 1-11.
- [46] 何丽青,陈勃. 唤醒道德自省潜能的途径分析[J]. 江西师范大学学报(哲学社会科学版),2006,39(4):39-42.
- [47] 陈来. 中国文明的核心价值——国学流变与传统价值观[M]. 北京:生活·读书·新知三联书店,2015:2.
- [48] 贺丽娟. 孔子的自省思想对大学生心理健康教育的启示[J]. 湖南科技学院学报,2011,32(4):94-96.
- [49] FERNÁNDEZ-ÁLVAREZ H, CASTAÑEIRAS C, WYSS G. Commentary on three articles on self-practice/self-reflection in cognitive-behavioral therapy[J]. Australian Psychologist,2015,50(5):335-339.
- [50] TRAVERS C J, MORISANO D & LOCKE E A. Self-reflection, growth goals, and academic outcomes: A qualitative study[J]. British Journal of Educational Psychology,2015,85(2):224-241.
- [51] ENG C J & PAI H C. Determinants of nursing competence of nursing students in Taiwan: the role of self-reflection and insight [J].Nurse Education Today,2015,35(3):450-455.
- [52] PHILIPPI C L, KOENIGS M. The neuropsychology of self-reflection in psychiatric illness[J]. Journal of Psychiatric Research, 2014(54):55-63.
- [53] HARRINGTON R, LOFFREDO D A. Insight, rumination, and self-reflection as predictors of well-being[J]. The Journal of Psychology,2010,145(1): 39-57.
- [54] CALABRESE E J, MASTTSON M P. Hormesis provides a generalized quantitative estimate of biological plasticity[J]. Journal of Cell Communication and Signaling,2011,5(1):25-38.

- [55] BREBELS L, DE CREMER D, SEDIKIDES C et al. Self-focus and procedural fairness: the role of self-rumination and self-reflection[J]. *Social Justice Research*,2013,26(2):151-167.
- [56] TAKANO K, TANNNO Y. Self-rumination, self-reflection, and depression: Self-rumination counteracts the adaptive effect of self-reflection[J]. *Behaviour Research and Therapy*,2009,47(3):260-264.
- [57] 段德智. 文化自觉与文化攀附和文化自省——从当代新儒家儒学宗教性讨论及其缺失谈起[J]. *华中科技大学学报(社会科学版)*,2012,26(2):9-18.
- [58] 王海明. 论自省[J]. *上海师范大学学报(哲学社会科学版)*,2007,36(5):8-12.
- [59] 陈健平. 论自省慎独在新闻工作者道德人格培育中的作用[J]. *湖南科技学院学报*,2006,27(4):104-105.
- [60] 李天然,李晶,俞国良. 自我抽离:一种适应性的自我反省视角[J]. *心理科学进展* 2015,23(6):1052-1060.
- [61] FENIGSTEIN A, SCHEIER M F, BUSS A. Public and private self-consciousness: assessment and theory[J]. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1975, 43(4): 522.
- [62] BECK A T, BARUCH E, BALTER J M, et al. A new instrument for measuring insight: The Beck cognitive insight scale[J]. *Schizophrenia Research*, 2004,68(2):319 - 329.
- [63] VAN DER MEER L, COSTAFREDA S, ALEMAN A, et al. Self-reflection and the brain: a theoretical review and meta-analysis of neuroimaging studies with implications for schizophrenia[J]. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 2010,34(6):935-946.
- [64] VAN VELZEN J H. Are students intentionally using self-reflection to improve how they learn? Conceptualizing self-induced self-reflective thinking[J]. *Reflective Practice*,2015,16(4):522-533.
- [65] BANDURA A. Self-efficacy: The Exercise of Control[M]. Freeman, New York, NY,1997.
- [66] SEGGELEN-DAMEN I V, DAM K V. Self-reflection as a mediator between self-efficacy and well-being[J]. *Journal of Managerial Psychology*,2016,31(1):18-33.
- [67] NORTHOFF G, BERMPHOHL F. Cortical midline structures and the self[J]. *Trends in Cognitive Sciences*. 2004,8(3):102-107.
- [68] MURPHY E R, BRENT B K, BENTON M, et al. Differential processing of metacognitive evaluation and the neural circuitry of the self and others in schizophrenia: a pilot study[J]. *Schizophrenia Research*.2010,116 (2):252-258.
- [69] HOLT DJ, CASSIDY B S, ANDREWS-HANNA J R, et al. An anterior-to-posterior shift in midline cortical activity in schizophrenia during self-reflection[J]. *Biological Psychiatry*, 2011, 69(5):415-423.
- [70] PAULY K D, KIRCHER T T, SCHNEIDER F, et al. Me, myself and I: temporal dysfunctions during self-evaluation in patients with schizophrenia[J]. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*.2013,9(11):1779-1788.
- [71] VAN DER MEER L, DE VOS A E, STIEKEMA A P M, et al. Insight in schizophrenia: involvement of self-reflection networks? [J] *Schizophrenia Bulletin*. 2013,39(6):1288-1295.
- [72] DEBBANÉ M, VRTIKA P, LAZOURET M, et al. Self-reflection and positive schizotypy in the adolescent brain[J]. *Schizophrenia Research*.2014, 152(1):65-72.
- [73] ZHANG L, OPMEER E M, RUHÉ H G, et al. Brain activation during self-and other-reflection in bipolar disorder with a history of psychosis: comparison to schizophrenia[J]. *NeuroImage: Clinical*,2015(8):202-209.
- [74] 程颢,程颐. 二程集·河南程氏粹言[M]. 北京:中华书局,1981:1186.

责任编辑 曹 莉

网 址:<http://xbbjb.swu.edu.cn>