

自我尊重: 学校教育不容忽视的心理资源

张向葵 吴晓义

[摘要] 自我尊重是一个系统的、有层次的、动态的同步综合信息加工系统,由潜在自我尊重、社会自我尊重与元自我尊重三个层次组成,其中每一层次的功能都建立在它下一层次的功能基础之上,同时在运作中又相互协调、相互支持。在我国学校教育中,自我尊重一直没有受到应有的重视,这在一定程度上影响了学生创新精神的培养和各方面的充分发展。因此,必须适时倡导以尊重学生个性为突出特征的“尊重的教育”。

[关键词] 自我尊重; 学校教育; 心理资源; 尊重的教育

[作者简介] 张向葵,东北师范大学教育科学学院副院长、教授、博士生导师;吴晓义,空军第二航空学院教授,东北师范大学心理学系博士生 (长春 130024)

心理资源是指受教育者能够及时而有效地提供或分配到接受知识、获得经验、掌握技能及发展智慧时所需要的心理成分,如自我偏爱、动机、需要与态度等。这些心理资源一旦被有效激活、开发及利用,就会使受教育者积极主动学习。自我尊重是指人对自我行为的价值与能力被他人和社会承认或认可的一种主观需要,是人对自己尊严和价值的追求。这种需要与追求如能得到满足,就会产生自信心,觉得自己有价值等;否则就会使人产生自卑感、软弱感、无能感。自我尊重在个体发展特别是接受学校教育的过程中,会对其学业成绩、创新精神等各方面发展产生极大影响,是学校教育不容忽视的心理资源。

一、自我尊重是个体发展的基本力量

自我尊重是人的基本需要之一。千百年来,无论在历史记载、哲学论文中,还是在小说、诗歌等文艺作品中,人都被描写成是渴望得到尊重,并尽力使自己的行为是公正合理和符合道德规范的。20世纪后半叶,心理学家Diener(1984)倡导了一场自我尊重运动,推动了人们对自我尊重的认识

与多重思考。他认为,自我尊重与认知、情绪、动机、行为等多种因素相关,并指出,一般来说,人都企图回避在自我尊重中受到的打击,努力克服在特殊领域中遭遇失败而产生的消极情绪,并通过其成功带来的积极情绪来提高自我尊重,进而产生积极、向上的行为表现。心理学家Bednar R. (1989)在此基础上进一步指出,人都有一种保持积极的、健康的、向上的自我形象的需要,这种需要既是防止与避免生存环境带给人的伤害与压力的有力武器,更是个体发展的基本力量。

从信息加工的角度看,自我尊重是一个有层次的、动态的同步信息加工系统。它由潜在自我尊重、社会自我尊重和元自我尊重三个层次组成。

潜在自我尊重是指人生来就有的对维护自我尊严与他人认可的要求。人类千百万年历史所获得的经验按习得性遗传的原则遗传下来,并储存在心灵深处,构成庞大的潜意识。如果说个体的意识方面如一个岛的可见部分,意识的下一层,即岛的可见部分的下面的大部分是未知的,称为个体潜意识,可以由潮汐运动露出水面。而在岛的最下一层,属于广大基地的海床,则为集体潜意识。集体潜意识是遗传下来的,它反映了人类在以往

的历史进化过程中的集体经验。集体潜意识的主要内容是原型,它可以有不同的组合方式,这种不同的组合方式,便造成了个体与个体之间在人格上的个别差异。而人的潜在自我尊重,正是这种原型之一。潜在自我尊重是人在心底里对尊重的向往,是人生活于世不可缺少的条件。

社会自我尊重是指人期望得到社会与他人的认可、接纳与承认,包括隐性与显性两个层面。隐性自我尊重是作为人的精神属性或需要而存在的,是人对相关自我评价的外界刺激的反映,属于非理性因素。但这种非理性因素不是对外界刺激的一般反映,而是一种特殊的反映,这种特殊反映就在于非理性因素是建立在外界刺激对象的基础之上的一种长期的心理凝聚与沉淀而形成的。这种心理与认知的逐渐凝聚与沉淀,一旦达到了定势的程度,就会使非理性因素具有自发性、突发性与非逻辑性,它主要包括对自我尊重的直觉、对自我尊重的情感体验及对自我尊重的态度倾向。显性自我尊重是人精神属性或需要的主体部分,是人对相关自我价值的外界刺激的有意识、有目的反映,属于理性因素,具有主动性、自觉性与逻辑性等特点。它主要由自我需要被满足、自我价值被认可及自我行为被接纳三个部分组成。

元自我尊重是我们本文中第一次提出来的。但心理学关于元认知的研究始于美国心理学家弗拉韦尔对工作记忆的研究。他指出,元认知就是人对认知过程的认知。他的这个思想后来被许多学者引申到不同研究领域,如元学习概念、元工作记忆概念等。从后来关于元的解释可以看到,只要有认知存在,任何过程都需要再认知,由于自我尊重也属认知过程因此也需要再认知。元自我尊重是指人对自我尊重认识过程的评价与指导,由自我尊重评价与自我尊重调节两个部分组成,它是人能动性、自主性与创造性的表现。

自我尊重从结构上看虽然是有层次的,但各层次之间不是彼此孤立的,而是相互联系、相互作用的,它们之间的关系可以用一个“倒立的金字塔”来表示。这个“倒立的金字塔”是逐层叠加的,即第一层只由潜在自我尊重构成,并坐落在塔的最底层,具有对自我尊重信息进行接收与储存的作用;第二层是社会自我尊重,由潜在自我尊重加上社会自我尊重(隐性与显性)本身成分组成,它

主要负责对自尊信息进行识别、激活、过滤与输出;第三层是元自我尊重,它位于塔的最高层,由前两层再加上它自身成分组成,主要负责对自我尊重的认知、情感与态度过程进行再评价与再调节,具有监控、疏导与反馈作用。

在“倒立的金字塔”形的自我尊重结构中,最底层是一个顶角向下的等腰三角形,它反映的是个性最深处的集体潜意识中的自我尊重动力,是个体自我尊重形成的原始力量。这个三角形的顶角向下,表达的是这种原始力量的发挥,是在一定的社会情境中进行的,是随着个体社会交往的增多逐渐增大的。这个结构的第二层是一个等腰梯形,它是个体自我尊重结构的主体部分,个体的自我尊重意识和自我尊重情感都是在这里形成的,个体自我尊重的原始力量也要通过这部分的中介作用或与这部分结合才能转化为行动,所以在面积上这一层次要比第一层次大。这个结构的第三个层次也是一个等腰的梯形,但面积要比前一个等腰梯形大,是前一个等腰梯形的延伸,它表达的意思是个体自我尊重意识的形成,更多的是三种自我尊重成分同步加工和综合作用的结果。

依据这个假设,在操作层面上,自我尊重系统是相互协调、相互支持与相互合作的,每一层的功能都建立在它下一层的功能基础之上。换句话说,社会自我尊重离不开潜在自我尊重的动力功能和其提供的快速信息反应;元自我尊重更离不开潜在自我尊重和社会自我尊重提供的关于对自我价值认知、感受与行为倾向的快速信息反应与精确控制。

二、自我尊重是个体与社会环境相互作用的结果

自我尊重不但是个体与生俱来的内在潜能和固有力量,更是个体成长发展过程中与社会环境相互作用的结果。它既包括希望得到别人的尊重,如得到赏识、关心、重视、赞许、支持、拥护和高度评价等;也包括个人对自己的尊重,如希望自己有尊严、有实力、有成就、有能力和有价值等。Greenberg J (1992) 等人认为,人的自我尊重需要的形成、发展与变化是与其所处文化环境密切相关的,积极的环境影响能增进人的自我尊重,消极的环境影响则会对人产生伤害,并降低人的自我尊重,

使人产生恐惧感。

虽然自我尊重需要从起源上看是人的一种内在的潜能或固有力量,但决定这种力量得到施展的主要因素是后天教育与社会环境。这种力量越具有适宜的教育和良好的社会环境,就越能“爆发”出强而持久的力量,这种力量就越会成为推动人去积极地从事某种活动的“驱动力”。

就学校教育而言,如果学生这种固有的学习力量遇到了以真诚、关怀和理解态度对待学生的老师,例如,老师关注与尊重每位学生的情趣、需要与尊严,从来不惩罚、训斥学生,不用指责、挖苦的语言与学生说话等,就会使学生在课堂中如沐春风,他们的学习欲望就会被燃烧起来。可是在以往的教育中,当学生的这种原本力量向外“爆发”时,遭到冷遇的时候也是常有的,如学生被老师挖苦、体罚与不合理地指责、批评等,这些都会损伤学生的自尊心。而一个人如果失去了自尊心,就会变得缺乏理性、无视现实、固执、害怕新生事物、不适当地顺从、叛逆或防备、盲从或武断、害怕或敌视他人等。长此以往,学生就会由想象中的失败者,变成真正的失败者。

在个体与社会环境相互作用的过程中,能力、行为的价值和应对环境的挑战等三方面因素对自我尊重的形成具有根本性影响。

人的能力是自我尊重的基础。在人的自我尊重形成中,能力具有非常重要的作用。例如,一个认知能力低的学生很难完成学业,由此会降低他的自我尊重与自我评价。在学校中,那些能力差的学生总有一种低人一等的感觉,极易产生自卑、自责或自弃等心理体验。这表明人的能力直接关系到成功,而成功又关系到自我尊重。因为人的能力越强,其行为对环境的影响就越大,其生存的价值也就越能显现出来;人的价值越高,其自我尊重感也就越强。反之亦然。

人的行为价值对自我尊重的获得与丧失起着非常重要的作用。它是衡量一个人是否值得他人与社会称赞、产生好感或愿意接受的标尺,即主观知觉判断。该判断有两大特点:一是外向性,即人的自我评价在很大程度上受社会文化、道德规范及他人评价的影响与制约,例如,老师对学生的表扬或批评等,直接影响着学生对自我做出高评价或低评价,由于评价不同,产生的自我尊重感亦不

同;另一特点是内向性,即人偏爱使用一个狭小的、自我感觉合适的“过滤器”过滤他对现实世界中与自我相关信息的认识与感受。这是人精神世界的需要,反映了人对相关自我价值的外界刺激的有意识、有目的认知、感受与评价。

当人在现实社会受到能力要求与价值评价时,能积极正确地认识自我、管理自我与控制自我是一件很困难的事情,它不仅要求人能对自我做出公正的判断与评价,而且要求对自我进行合理的解释与说明。就此而论,应对环境挑战是自我尊重的关键所在。一方面,随着个体的成长,其成功与失败的经验给自我尊重描画了一幅综合肖像,使人保持着一种稳定的挑战生存环境的状态,如帮助个体形成了防御机制与自我同一性等能力;另一方面,当生存环境长期使人处于恐惧、压抑与焦虑的状态时,自卑、自责与自弃就会趁虚而入,侵害人的身心健康。因此,人能否积极应对环境的挑战对自我尊重的形成也是非常重要的。

三、“尊重的教育”是开发自我尊重资源的有效途径

有关自我尊重是学校教育不容忽视的心理资源问题,是近年来自我尊重研究领域最具现实意义的研究成果。1990年夏季,在挪威的奥斯陆召开了第一届国际自我尊重大会,来自美国、英国等许多国家的心理学家和教育家就自我尊重与学校教育的关系问题进了热烈的讨论。尽管与会者在文化背景、研究视角及对自我尊重的理解等方面各不相同,但他们却普遍认为,自我尊重对学生的学业成绩和成长发展具有非常重要的作用。如果一个人没有健康的自我尊重感,就不可能实现自己的潜能,如同一个社会其成员不尊重自己,不尊重自己的价值,不相信自己的思想,那么这个社会就不可能健康成长。

美国是最早对自我尊重进行系统研究的国家,从20世纪80年代起就对自我尊重的研究给予了高度的重视,并且将自我尊重与学校教育紧密联系在一起。在美国的学校,对违反纪律的学生,教师一般都低调处理,擅长使用选择性问话,比如:“你是愿意马上停止和你的邻座讲小话,还是坐到窗边单独的课桌上?”这种做法在纠正学

生错误的同时,把如何改正错误的自由权交还给学生,避免了使学生处于被动接受教师训斥的低下地位。如果发生了冲突,教师鼓励学生有话放到桌面上讲,在机会平等的条件下心平气和地进行辩论。教师尊重学生的独立人格,爱护学生的自尊心,相信学生自己辨别是非的能力,时时不忘给学生保留选择的余地,鼓励学生表达个人愿望,协助学生做他们喜爱做的事,这就是美国学校培养学生自主创新精神的土壤,也是学生今后不论在什么领域工作,都能发挥其自主创新精神的源泉。

相比之下,我国学校对学生自我尊重的需要明显重视不够。在大多数教师、家长和学生本人看来,按照学校和教师的要求做好每一件事是学生的本分,“打是亲,骂是爱”的说法是近乎真理的教育信条。在这种教育观念和氛围中,那些常被家长打、老师骂的孩子,不仅要感谢他们的“爱神”,还要通过这种“爱”的洗礼,做出自己有错、有缺点,老师与家长都是为自己好的认识与评价。这种扭曲的教育观念,把“重心”偏向于成人,成人的评价也就由此获得了权威性。从表面看,孩子对老师、家长权威性的认知是一次性产生的,其实并不完全是这样,在孩子的认知世界中,已经存在着自我尊重需要的模式,而这种认知模式是在长期的与教师、家长学习和交往中,逐渐凝聚和沉淀而形成的,它已经作为一种文化的价值观存在于孩子的意识深层,并成了其判断和衡量自尊的标准。如果一旦遇见与这一认知模式相一致的情景,就会不自觉地突然产生“我是值得被尊重的”或“我不值得被尊重的”的认知评价。

鉴于自我尊重在学校教育中的重要作用及我国学校普遍忽视学生自我尊重需要的现实,本文认为应该在我国的各级各类学校倡导以尊重学生个性为突出特征的“尊重的教育”。

“尊重的教育”是符合学生身心发展规律的教育。就个体心理发展而言,每个学生都有自我尊重的需要,而且随着年龄的增长,学生渴望得到老师喜欢、同学接纳的愿望日益增高。这一方面源于学生自我意识水平的提高,另一方面,源于学校给学生造成的特殊压力。以小学生自我概念形成为例,即使到了高年级,学生对自己的认识仍在很大程度上受外在因素的影响。如老师说某某学生好,其自我感觉就好。当然,自我尊重感的形成并不是一

个简单的线性过程,它始终伴随着显性和隐性“双重加工模式”;而其中的隐性自我尊重又具有非理性和无意识特点。例如,学生接受一次老师不合理或错误的批评后,会把它纳入到自己的认知世界中,并储存起来,当下一次老师再批评时,已经存在着的这个不合理模式就会不自觉地产生“老师不做调查就批评”的认知评价,因为这种心理与认知的凝聚与沉淀具有了定势的作用。所以,教育不但要尊重看得见、摸得着的规律,更要尊重看不见、摸不到的东西。这是人的特殊性向“尊重的教育”提出的特殊要求。

“尊重的教育”是人性化的教育。它要求学校的一切工作都要以学生个性的充分、自由和全面的发展为出发点和落脚点,并认为只有教育工作者站在学生的一方,为学生着想,把人的特殊性、学生的特殊性摆在最重要、最显赫的位置上,教育要走近人、关怀人、感召人的愿望才能实现。教育要让学校的每块砖、每面墙、每棵树、每条路都富有人文内涵,教育要把学生作为活生生、有血有肉的,有思想、有需求、有自我主张的不同个体。从这个视角上看,“尊重的教育”追求的是对人性本质的关爱和教育的主动精神。这种精神从本质上看,是人本主义思想在教育实践中的升华,也是教育要驶向人自身智慧潜能开发的一种期盼和追求。而这种期盼和追求恰又凝炼了“尊重的教育”的真谛,即教育者要主动地、自觉地、有目的地遵循学生的特殊性去创设教育目标、构建教学模式、组建师生关系、营造课堂气氛。只有这样,才能把学生的学习欲望真正激活,才能真正促进学生充分、自由和全面的发展。

“尊重的教育”是关注学生自主发展的教育。它要求教育者向受教育者提供积极、有效的自我尊重评价策略,即当外界评价发生偏差时,能够利用自己的知识、经验与智慧选择适合解决问题的策略,如回避、升华等来应对目前的不利局面。这种评价与调节是个体对自我尊重的认识、感受、态度、动机等进行的积极的再指导。这种教育需要教育者根据学校和学生的实际情况,有目的、有计划地进行。具体措施包括通过心理健康教育课或心理辅导等向学生传授元自我尊重调节的策略,如自我设计、自我调节、自我控制与自我解救等。因为在学校教育中,只有让学生懂得了自己帮助自

己、自己调节自己、自己救自己和自我学习的道理,他们才能做到无论遇到什么样令自己不喜欢的老师和什么样令自己不愉快的事情,都能保持积极向上的状态。教育的一个基本目标和成功标志,就是要使人能够进行自我教育。因此,“尊重的教育”不但要为学生营造一个个性得以张扬,智慧得以放飞的环境,而且要培养和激发其自主发展的动机,教给其自我评价和自我调节的策略,使其无论在什么情况下都能发挥自主创新精神。

在全面贯彻以培养创新精神和实践能力为核心的素质教育的新世纪,不但要倡导“尊重的教育”的理念,而且要将这种理念贯彻到广大教育工作者的教育教学实践中,并将自我尊重真正作为一种心理资源去激活、开发和利用。

注释:

张向葵,孙天威,张林 自我尊重是“尊重的教育”的心理基础[J]. 东北师范大学学报(哲学社会科学版), 2002, (3).

Diener, E. *The subjective well-being*. *Psychological Bulletin*, (95). Pp542- 575, 1984

Bednar, R., Wells, G., & Peterson, S. *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice* Washington, DC: American Psychological Association, 1989

叶奕乾 个性心理学[M]. 上海: 华东师范大学出版社, 1993

Greenberg, J., P. T., & Solomon. The causes and consequences of the need for self-esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.), *Public self and private self* (pp. 189- 212). New York: Springer-Verlag, 1986

马前锋, 蒋华明 自尊研究的进展与意义[J]. 心理科学, 2002, (2).

鲍承模 品德教育: 从学会尊重开始[J]. 教育发展研究, 2001, (6).

史宁中 关于教育的哲学[J]. 教育研究, 1998, (2).

Self-respect: An Important Psychological Resource for School Education

Zhang Xiangkui & Wu Xiaoyi

Abstract: In this article, the author puts forward the viewpoint that self-respect is an important psychological resource for school education. Self-respect is a systematic, multileveled, dynamic and synchronous mechanism of information processing, comprising three aspects: potential self-respect, socialized self-respect and meta-self-respect. The function of each level is based on the function of the lower level, but the functions at the three levels coordinates and supports each other in practical operation. For a long time, the cultivation of self-respect has not given due emphasis in school education in China, which has to certain extent hindered the cultivation of students' sense of innovation and their all-round development. Therefore, it is of necessity to advocate the "respect-oriented education" with respect to each student's personality as the key feature.

Key words: self-respect; school education; psychological resources; Respect-based education

Authors: Zhang Xiangkui, professor, doctoral tutor, vice Director of Education Science Academy of Northeast Normal University; Wu Xiaoyi, professor, doctoral candidate of Education Science Academy of Northeast Normal University (Changchun 130024)

[责任编辑: 赵永嵩]