

# 追求自尊:短期效应与长期代价

张向葵

(东北师范大学教育科学学院,吉林 长春 130024)

**[摘要]**自尊是个体对自我能力和自我价值是否得到他人、社会承认及认可的情感体验,属于自我系统中的情感成分,具有评价意义。人们对它的追求不仅具有社会意义与价值,而且多处于积极层面的无限提高。笔者试图从辩证的角度,探讨追求自尊的短期效应、长期代价及其关系问题,其目的在于提醒人们追求自尊的重要性不完全在于是否获得了自尊,而在于是以怎样的代价获得的自尊。只有健康地追求自尊,才具有真实意义。

**[关键词]**自尊;短期效应;长期代价

**[中图分类号]** B84;G446

**[文献标识码]** A

**[文章编号]** 1001 - 6201(2008)03 - 0162 - 07

自尊是个体对自我能力和自我价值是否得到他人、社会承认及认可的情感体验,属于自我系统中的情感成分,具有评价意义<sup>[1]</sup>。近百年来,自尊的研究几乎都集中于它的积极方面,即追求自尊能增强人的自信、提高自我改进、提升自我效能感、积极应对各种挑战与压力等<sup>[2][3]</sup>。但忽视了在追求自尊过程中也存在着需要付出代价的一面。如果人所获得的自尊是以满足短期效应为结果,以消耗长期心理资源或心理健康为代价,那么,这种追求是不可取的,也必须尽力避免。因此,本文试图探讨人追求自尊的重要性不完全在于是否获得了自尊,而在于是以怎样的代价获得的自尊。其目的在于提醒人们学会健康地追求自尊。

## 一、追求自尊的意义

从本质上讲,自尊是人生需要与价值需要的有机结合。生存需要要求人必须有能力应对生

活中的各种挑战,即表现为胜任感(competence)。价值需要要求人的能力的发挥必须符合社会的价值标准,即表现为价值感(worthiness)。胜任感使人产生自信心(self - confidence),而价值感使人产生自己是重要的、有意义的或受尊重的(self - respect)感受。人不是与生俱来就有关于自尊需要满足的知识与标准,而是通过后天的追求所得到的。

人对自尊的后天追求,是一个意识与自我意识的问题。人与动物相比,人最大的特点是有意识,即能够进行有目的、有计划、有组织、有选择的认识活动。人的意识活动是以观念的形式展开的。人的观念系统中,人对自身能力的认识,例如,类似于人们经常问自己的问题:我为什么做事情与别人结果不同?主要是通过思想意识、理想化及观念冲突这三个主要环节来实现的<sup>[4]</sup>。就思想意识而言,在观念系统中,它是指个体对世界的认识,包括信念与理想两部分。信念是指人们对世界的理解与看法,即人们是否能够清楚地或

**[收稿日期]** 2007 - 11 - 01

**[基金项目]** 教育部哲学社会科学研究重大课题委托项目,全国教育科学“十一五”规划2007年度教育部重点课题(DBA070067)

**[作者简介]** 张向葵(1958 - ),女,黑龙江伊春人,东北师范大学教育科学学院副院长、儿童发展研究中心主任、实验幼儿园园长、教授、博士生导师,哲学博士。

不清楚地理解世界的本质;理想是指人们关于对这个世界为什么会成为这个样子,而不是其他样子的认识。在这两个部分中,意识的作用是不同的。信念指向人们对世界理解后而产生的思维倾向或态度认同,而理想则指向人们对现实的认识对未来的追求。心理学家布兰登认为,生命之初,人就在内部世界中构建了一个能“正确理解世界”的信念(I am right, I am always right),即人有一种先天的观念:我是“万能的”。这种观念促使人产生了理想化,即人超越现实的一种观念倾向。由于人对自我的“万能”认识,而喜欢间接或直接地通过生活经验的正向引导来积极、乐观地对待自己的未来。其途径是记忆与想象。记忆是人对过去经历过的人、事、物的保持、再现与回忆。而想象是将过去经历过的人、事、物有机地连接起来,并形成新的关于事物的形象。在这个过程中,记忆的内容是复杂的,有好坏之分,有喜忧之别。而想象的画面也由于记忆的特点时而变得万种风情,色彩斑斓,时而变得扑朔迷离,黯淡无光。这种差异使人有时会处于诸多反思当中:“真实的我”与“理想的我”一致吗?我的能力与别人的能力相同吗?我的能力能胜任未来的要求吗?当人开始考问自己时,其自我怀疑也就开始了。例如,我的能力是不是很有限?我能像别人一样做得很优秀吗?为什么自己的努力与理想总存在差距?诸如此类问题,使人的理想化开始遭受打击,出现了观念冲突。所谓观念冲突是指两种或两种以上的不同认识在头脑中的交织与错融,使人的思维处于混乱状态。如上所说,由于人的记忆与想象的复杂性,使人的观念出现了矛盾。即,我为什么不是全能的?为什么我想做好而实际没做好?我的实际能力与客观要求到底存在多大差距?现在的我能胜任将来的要求吗?这些疑问或困惑已经表明,人的认识开始在观念与能力之间矛盾地徘徊着。随着儿童的发展,这种徘徊在认识力量推动下,在能力标准要求下,逐渐能够将自己区分为“真实自我”与“理想自我”。作为前者,它已经提醒人们,人从来就没有被证实过是“万能的”或完美无缺的,然而只是被证实,人是依靠某种能力进行思维、判断并知道自己的行为是正确的;作为后者,它建议人们,人只要坚持不懈地努力,其能力不仅会提高,而且也能达到一个新的水平,获得成功,赢得自尊。

人除了在意识系统引导下依靠能力生存,赢得胜任感及满足自尊外,还要在意识系统指导下

有价值、有意义的生存。这就涉及人是有目的、有选择地趋向他的生存目标,即在社会价值标准选择面前,人要依从社会规则与价值标准来指导自己的行为。儿童早期,当他们开始有了用自己能力去做行动选择时,他们就产生了像成人一样去做正确事情的欲望,其表现就是努力去做他自己认为是正确的、或受成人喜欢的事情,而尽量避免做他自己认为是不好或成人不喜欢的事情。那时,儿童根本就不晓得这个问题与生活的成功或失败有联系,而只知道它与快乐或不快乐相关。儿童为了获得快乐,他们就必须按照成人的要求做正确的、好的事情,否则,他们就很难得到成人的喜欢。没有成人的喜欢,就没有他们的快乐感。因为成人的喜欢不仅代表了社会承认与接纳,而且更代表了社会价值标准的认可与满意。所以说,儿童的快乐感从社会价值标准选择开始,就与自豪感、归属感、受尊重等高级情感相关。正因为如此,人不能脱离社会的价值要求及价值判断而活着,即人对自己的判断无论是有意识的,还是无意识的;无论是理性的,还是非理性的;无论是一致的,还是非一致的;无论是自我改进的,还是消极被动的,都要依据社会价值标准。假如人背离了他所生活的社会价值标准(或道德信仰),就会发生价值感欠缺的危机,就会逃避社会价值标准的要求,趋向他自己(有限的正确或错误)的价值判断,就会迷失自我前行的方向,就会丢失自尊。

## 二、自尊的短期效应

现实生活中,人们对自尊的追求是以不同形式展开的,而心理学对它的研究却局限于状态性与特质性两大方面。状态性探讨的是自尊是稳定的还是不稳定的问题,特质性研究的是自尊是高水平的还是低水平的问题。尽管近年来也有学者研究了异质性自尊、假自尊、内隐自尊、外显自尊、元自尊等,但关注的视角大都是它的积极效应问题或与其它心理因素相关的问题。就自尊的积极效应问题,心理学最新研究指出,这些效应基本上是属于短期效应<sup>[5]</sup>。所谓短期效应是指追求自尊只是在一个较短的时间内对人产生了积极作用。自尊短期效应源于三点:首先,以往的研究几乎都是实验室研究,其结果反映的是人们在实验条件下诱发出的短期效应,而不是人们生活现实的长期或一般状态;其次,研究方法更多的是依靠自我报告法。这种方法受自我情绪状态影响明

显。因为人的自我情绪本身就能激发出积极的情感反应,能促进自我情绪膨胀,所以主观报告更多的是报告了人们的短时情感效应,不是人们长期的心理体验;第三,以往研究缺少从人的整体心理需要出发,去考虑通过满足人的内在需要来获得自尊,而是将自尊建立在获取成功的外在目标上,即人的自尊水平高低,自尊感强弱是随成功或失败的大小、强弱发生变化的。许多心理学研究发现,人的成功,除了个人努力、天赋等因素外,还受机遇、领域特点等因素影响。所以说,以追求成功为目标的自尊,在很多情况下带有很强的暂时性,其具体表现在以下几方面:

情感体验的增强。人能否追求到自尊,一个重要的外在标志就是看能否取得成功。因为成功是人的能力与价值的标志。它能给人带来积极的情感体验与价值评价(认知)。心理学研究指出,高自尊者相信他们是优秀的、有智慧的、有魅力的且受周围人喜欢的。因为在某些领域内,他们获得了极大的成功,比如得到提升、嘉奖、受到表扬等。最近,有关大学生成就自豪感(自豪感是一种重要的情感,它在心理机能的许多方面都起着至关重要的作用,与自尊有密切关系)研究发现,学业成就高的大学生其自豪感比学业成就低的大学生要高,而对自我的评价也趋向积极与肯定。相反,学业成就低的大学生,他们易出现过度关注、在意自己的缺点,引起更多的消极情感,产生防御性反应,如由于自豪感低而责备自己,喜欢与自己生气,常感到害羞,或出现对他人的报复与攻击行为等。这些研究结果建议,鼓励大学生去追求自尊能提高暂时的积极的情绪体验<sup>[6]</sup>。

恐惧压力的缓解。恐惧根源于人对死亡必然性的知觉,这是人类的一种普遍心理现象,然而,恐惧虽然是一种防御性反应,是本能性自我保护的一种情绪表现,它却能够激发人们努力寻找自我保护;所以恐惧能维持人们的安全,是一种感觉适应,对进行威胁防御起到信号作用。但是,只有恐惧被充分抑制时,人们才能舒适而正常地生活。一旦死亡必然性被唤起,人们为了生存,就会对死亡产生相应的恐惧反应。轻微的反应表现为担心、不安与焦虑,中等的表现为害怕和惊慌,严重的表现为恐惧或恐怖的情绪。调查发现,这些焦虑或恐惧反应不仅会危害生理系统的功能,如呼吸、循环、消化等(严重的焦虑或恐惧会产生四肢颤抖、浑身乏力、呼吸和心跳明显加快甚至是晕倒等生理变化),而且还会歪曲人的意识而危害健全

的人格。死亡焦虑或恐惧影响了人们的生活及身心健康,所以有关如何缓冲死亡焦虑或恐惧这个问题就具有重大的社会意义。焦虑缓冲假设认为<sup>[7]</sup>,自尊(个体对自己生活环境的意义感以及在这些环境中的价值感的体会)是缓冲死亡恐惧的一种心理结构,在威胁情况下,加强这个结构,将减少恐惧或与恐惧相关的防御性反应;削弱这个结构将增加恐惧或与恐惧相关的防御性反应。自尊为什么具有焦虑缓冲功能呢?这是因为,自尊使个体相信满足了自己文化世界观下的价值标准,相信自己在其文化社会里是一个有价值的人,过着有意义的生活。在死亡提醒时,个体为了避免焦虑就一定会产生这种信仰。而此时能保持或维护这种信仰的最可能原因是,个体正努力寻求对自己有利的自尊源,把有利于维护自尊的事物看得更重要,把不利于维护自尊的事物看得不重要。例如,一个人长得很丑,但很聪明,那么此时对她来讲很可能是,长相是不重要的,聪明才智才更重要,只有这么想才能处于心理平衡。也就是说,维护自尊的东西越多,自尊越高,也就越容易从焦虑中摆脱出来。但无论如何,这种缓解是暂时性的。

社会归属感的增进。心理学研究还认为,自尊状态是作为人内在调节机制在起作用的,即人通过评价与他人关系的价值来获得自尊<sup>[8]</sup>。也就是说,人追求自尊是因为人通过高自尊的行为来增强社会归属感及与他人关系的价值。已有研究发现,低自尊的人与社会疏离感、社会归属感等有密切关系,尤其与社会归属的关系最密切(当控制了人口统计学中因素,如性别、种族、家庭经济收入及个性因素,如神经类型、社会期望倾向及自恋等)。低自尊与消极自我健康的人际关系相关,会产生被别人视为无用或自己认为对他人无用,被社会拒绝等情绪状态。当人通过追求自尊并获得成功时,他们就会产生被他人接纳的感觉,其焦虑就会从良好的社会关系中消逝。或者说,人通过追求成功不仅在于提高自己的社会地位,而且也在于提高社会归属感,增加人际连接、互动或支持等。但实际上,这些社会归属感的产生也是暂时性的。

胜任感与动机信念的提高。心理学研究还发现,低自尊特质的人对前途充满悲观失望,关键是他们认为自己缺少能力及胜任做某事的能力。而高自尊的人对前途充满了乐观、自信,并认为自己有能力、有技巧及能胜任挑战性的工作。为此,人

们追求自尊。当获得高自尊时,人不仅使自己不断地产生胜任感、可控制变化发生的控制感,而且也产生了达到预想的必胜信念。当信念成为人的一种动机时,它可以产生宽容、利他及助人为乐的行为。基于这种观点,追求自尊是对成功与利他行为的责任,这些责任促使人去追求自尊<sup>[9]</sup>。因为自尊提供了动机的动力资源。如为了不被团队排斥或疏远,并在其中占有重要位置,扮演重要角色,人就要追求自尊,对于自尊的追求激发人表现出良好的行为,使人产生胜任感及追求成功的信念。现实生活中,这种由追求自尊而产生的胜任感与动机信念对维持人良好的行为表现常常停留在较短的时间内。

### 三、自尊的长期代价

人在追求自尊过程中表现出来的这些短期效应不是不好,而是与其付出的长期代价相比不合理、不经济、不可取。我们认为,要评价追求自尊的代价,首先需要确定一个标准,然后用这个标准来衡量人们的行为是否有代价。目前,心理学界趋向公认的标准有两条:一是评价追求自尊的代价需要从整体上确定关于人心理需要满足的概念。就人需要的整体性而言,心理学家倾向采用自我决定理论来说明这个问题。自我决定理论认为,自主、胜任感与学习、交往或归属感、自我调节是人真实、健康成长的重要心理需要因素。因为这些心理需要与人的内在目标动机紧密相关。依据该观点,人有内在目标动机与外在目标动机。前者是由人固有的、内在的、不受外部因素控制的,且主观上能体验到快乐的目标追求引起的,如做事情能体验其中的乐趣等。它具有很强的自主性。后者是在外部目标要求下,人为了满足成功、有名气、有地位等需要而产生的。它具有很强的控制性。由于这两种动机的需要不同,对人的心理能量消耗亦不同。如果人的活动经常指向外在目标追求上,他就会与周围的人产生竞争,取向追求快捷的工作效率与成就感,很少有精力和时间顾及自己的身心感受。心理学称这种工作取向的人为“自下向上追求成功的人”。由于这种人不能满足现有的成就,将自己放逐在自我能量消耗极大的道路上爬行,其结果不仅影响健康,而且在追求自我价值实现的过程中往往会付出长期代价。二是提倡采用在现实生活领域内跟踪的个案研究方法,去了解人们追求自尊的真实情况。按照上述

两个标准,目前我们可以看到追求自尊的长期代价表现有如下几点:

自主代价的付出。自主是指动机作为一种资源被内在自我体验时,人对行为起因的一种意识<sup>[10]</sup>。自主行为是自我决定的,也是有意志的,且伴随着情感的选择。自我决定理论认为,自主是一种内在可控性的调节,与人的独立性、个性有密切关系,也与自我卷入目标或不卷入目标有关。当人愿意卷入目标时,就会表现出良好行为。因为其行为来自人的内在需要,即愿意这样做(我不仅知道想要什么,而且知道为什么想要什么),没有外在要求与压力,所以不容易产生紧张或焦虑的体验。可是,当人追求自尊时,就要奉献自主。如前所述,追求自尊是以成功地实现目标为标志的,在追求高目标成功时,人很少能考虑内在动机,更难去考虑兴趣、爱好等内在需要,只能围绕目标做事情。例如,当学生试图通过学业成绩优秀来保持自尊时,他们就必须通过拼命追求高分,追求参加竞赛次数,追求获奖名次等外在成就来证实自己的能力与价值。为此,学生们的内在的自主能力在这种强大的外在功利性动机压迫下,变得越来越弱了。目前我国学校有很多学业优秀的学生,他们对学习本身、对获取知识并没有多大兴趣,对富于挑战性的知识也表现得索然无味。这些人属于上面所说的外在目标动机型,也属于接近自尊目标型。正是由于这种类型的人不顾一切地在追求成功过程中以获取短期的自我价值和自尊为结果,却让能够长久维持健康成长的自主因素成为代价。

胜任感代价的付出。所谓胜任感不是指人的知识内容或技能的水平,而是人努力学习与体验成长所需要的意志与能力<sup>[11]</sup>。在社会学习理论中,胜任感、自控或学习是被作为一种基本的人类需要来研究的。追求自尊会干扰人学习与自控能力的发展与提高,其结果会限制人胜任感的完善。这是因为当人将自我成功锁定在具体目标上时,如果成功了,就会产生积极的胜任感且对未来充满必胜信心。一般来讲,人在这时喜欢去想成功的结果或陶醉在成功的喜悦中,几乎很少有人花精力去分析成功背后的原因。如果没有成功,可能会遭到来自他人的批评或消极反馈,这时更容易产生自我责备或恐惧感,很少有人去努力争取机会,去通过学习来提升自己。进言之,具有这种倾向的人,还会表现出不理会、原谅、减少或遗忘失败及消极信息带来的不快乐,结果更容易使

人不能客观地评价自己的缺点以及确定他们要学习什么可以改变现状。这意味着如果人不能通过学习来提高自己的能力,仅仅将追求目标成功作为最终的结果,他就会使有限的心理资源(动机、兴趣及注意等)由于没有得到及时的补充(学习)而逐渐干枯、萎缩及耗尽,其结果不仅使人的自我学习能力下降,而且胜任感得不到满足。这种代价在人的短时内由于情绪的积极调节是不明显的,但长期积累下去对人的健康成长是不利的。

交往或归属感代价的付出。人是社会的产物,具有交往或归属的基本需要。真正的交往不仅涉及人与人之间的喜欢、关注、支持及获得彼此之间的信赖,而且它能为人与人之间沟通提供宽宏大度的原谅,亲密关系还能为人提供归属感及安全感<sup>[11]227-268</sup>。如前所述,当人将自尊作为目标追求时,交往就受到了阻挠。因为人追求自尊的目的不仅想赢得他人的接纳,而且也想要超出或优胜于他人。其结果,生活变成了“迷宫”,原来的朋友、同事或合作者不经意间却都变成了竞争对手。为了获得成功,彼此在竞争中就会出现明争暗斗,抢夺资源或勾心斗角等行为。这些行为的出现,一方面,会唤醒人们的防御反应,例如,采用回避应对方式,减少人际交往,或避免交往过程中带来的人际紧张压力,出现疏离群体的现象;另一方面,由于回避人际紧张,人被他人接纳、认可及爱的需要又不能得到满足,即归属的需要会像“幽灵”一样徘徊在无“家”可归的路上。如果它长期徘徊,找不到回“家”的路,它就会身心疲惫、萎靡不振,它就会在苦苦的期盼与渴望中呻吟,它就会卷起全部能量去挣扎、去抗衡。作为结果,人不仅会在心理上容易构筑起防御他人的“堡垒”,而且更容易在精神上出现“自是花中第一流”的孤芳自赏或自恋倾向。这种代价一旦滋生就会蔓延到人的一生,而导致疏离感产生。

自我调节代价的付出。自我调节是指约束或控制人的非理性行为(无度吸烟、大吃大喝、无序休息或坏习惯等),也包括对追求未来目标的行为调节、情绪调节,或者这两个方面都包括。心理学家 Metcalfe 等人认为<sup>[12]</sup>,自我调节有两个系统:一个是认知系统,也称冷系统。它负责在头脑中保持目标,或当追求目标时用理性规则调节人的行为;另一个是情绪系统,也称热系统。在刺激作用下,它能快速、简单、灵活被压力激活。因为自尊具有情感的体验性,追求自尊是在这个热系统控制下进行的。当自尊受到威胁时,人常常放纵

自己的冲动使自我感觉良好,比较而言,只是获得了一个短期调节效应。但如果将自尊作为目标追求,自我调节就会忍受巨大压力。一方面,他们很难客观地评价他们目前的状态及目前的观念状态;另一方面,也很难评价自己朝向目标及所取得进步的速度是否适宜。因为人很难摆脱目标,目标是人自我价值实现的诱因。在这个诱因引导下,人就会用有限的资源去证实他们无比的高贵或无限的价值。其中一个重要方面就是对时间使用的调节。追求自尊在合理利用时间上是有困难的。有些人花费了许多时间在追求即刻成功的目标上,或在一些小问题上花费大块时间。这是因为这些人采用防御性方式来捍卫自尊,比如他们为了把可能的不成功归因为外部因素,他们就花时间去耽误或拖延,而不是真正去做。久而久之,人很容易受由不去做而产生的自我障碍伤害。自我障碍的危害是阻挡人朝向目标,而蛊惑人去寻求目标。最可怕的是,自我障碍将以使人回避自己的缺点及错误为方式去找别人的缺点及错误。当这种行为成为一种防御反应时,它可产生消耗时间的代价。如果人自我调节趋向以耽误或拖延时间为代价,那这种代价是生命性的,且是无法挽回的。

身体健康代价的付出。追求自尊,除了上述那些重要的心理需要受到消极影响外,对身体的负面影响也是不可忽视的。心理学研究发现,追求自尊目标会导致人产生焦虑与压力,如果人的焦虑与压力超过承受能力,就会导致身体健康问题。追求高自尊目标的人容易产生高焦虑,而高焦虑对人的身体健康有消极影响。生理心理学研究指出,压力与焦虑是由大脑皮层、肾上腺及脑下垂体活动产生的。因为肾上腺皮质类固醇增加了三磷酸甘油的水平及血液中胆固醇的浓度。所以,在职场上、在商界、在学术领域里等等,那些将追求高成功作为获得自尊目标的人,患心脏病的比率比成就目标低的人要高。肾上腺皮质类固醇的活动也会减少免疫系统的机能,导致一些如呼吸系统的疾病发生。研究还发现,压力与交感肾上腺髓质系统有关,如果交感肾上腺髓质系统受压力过大,可引起心血管活动过量而导致心血管疾病<sup>[13]</sup>。尤其是那些追求成功而失败的人,感受到自我价值没有得到承认,受到伤害,产生这方面疾病的人更多。因此说,压力与焦虑是导致冠心病的危险因素,会明显降低免疫系统的机能。

心理健康代价的付出。追求自尊,无论是内

在需要受到消极影响,还是身体受到伤害,最终还体现为对心理健康的不良影响。追求自尊对心理健康的不良影响主要集中在抑郁和自恋两个问题上。心理学长期临床实践表明,人的抑郁与自尊有很密切关系。低自尊的人也患有轻度的抑郁,但它并非病状,而是一个非结果性的症状。追求高自尊的人,或接近自尊目标的人具有高度的抑郁症状,倾向追求完美(完美主义),如果追求不到完美,就易产生过度概括自我价值的消极特征,而体验郁闷、痛苦或绝望。自恋的心理问题是,一些具有自恋倾向的人会出现一些病理性的自我注意,如过度注重自己的仪表(不停地照镜子,关注自己的微小变化)、过分关心自己的健康(小病也要大检查,而且是反复性的检查)或极端地追求自尊的满足(事事都要与他人比高低)等等。更主要的是,许多自恋者给自己设置的人生目标不管是 有价值的,还是无价值的,都高于他们实际能够追求到的目标。这与偶尔自恋的人相比,其最大特点就是采取极端积极的自我概念来认可、注意、羡慕与炫耀自己的价值。作为结果,自恋的人由于自我价值定位的极端性,很容易导致自我价值紊乱。在我国日渐与国际社会接轨的今天,西方文化对青少年的影响越来越大,一些青少年盲目夸大自我价值;以自我为中心,形成自恋人格;极端、片面地追求自我实现与成功。由于成功、实现自我价值受许多因素影响,当他们不成功时,就表现出脆弱、承受不住失败。近年来的心理健康调查指出,患抑郁、焦虑症的儿童比率比 20 世纪 70 年代高出 5~6 倍之多,自杀比率也呈上升趋势<sup>[14]</sup>。

#### 四、短期效益与长期代价的关系及追求健康的自尊

上述分析不难理解,人们追求自尊存在短期效益与长期代价的问题。但它们二者之间具有怎样的关系还需要分析。自尊的动机理论指出,自尊是一个具有动机意义的系统<sup>[15]</sup>。在这个系统中,有两类动机:接近自尊目标动机与回避自尊目标动机。前者是指人通过自我调节尽可能地减少目标评价与目前状态或行为之间出现的不一致,即通过努力产生接近他人或社会标准所认可的自我来实现自尊,如有名气、有智慧、成功或真诚等。后者是指人通过自我调节尽可能地增强目标评价与目前状态或行为之间出现的不一致,即通过缩

小与他人认为的无价值感的自我归因来现实自尊,如社会拒绝、无胜任感、失败或不受重视等。无论这两种自尊的动机所带来的结果是多或少,高或低,强或弱,积极或消极的不同,但其共性都是人通过发动不同的动机来追求自尊,收获益处。

实际上,人不可能无代价地收获自尊。人的任何自尊的获得都具有两面性,即效益与代价。我们认为,自尊的效益与代价问题很类似于人的“投入”与“回报”的关系问题。如果我们将人追求自尊所付出的努力,如把长时期地努力得到成功及付出的辛苦、贡献等作为“投入”,即代价,而将最终得到了由社会与他人给予的好评、肯定、提升、奖励所体验到的自尊感作为“回报”,即效益。那么,我们预想,人追求自尊的过程是一个本着公平合理的原则进行自我投入与自我收入比较的过程。在这个过程中,当一个人经过努力做出了成绩、得到了成功并取得了自尊以后,他不仅关心自己所得自尊的效益,而且也计算自己所得自尊付出的代价。因此,人通过这些比较来确定自己所获自尊是否合理,比较的结果将直接影响其追求自尊的积极性及心理健康水平。

我们认为,追求自尊的代价与效应关系可用公式表示,即自尊感 = 效益 / 代价。依据其公式,人们比较的结果主要有两点:第一,从时间上比较,如果人获得的效益是长期的(long term effect),而努力(代价)相对自己的效益是短期的(short term effect),那么,人就会在心理上产生公平感,认为自己自尊的追求是值得的,是有益于自己发展的,就会激励人创造出更积极、和谐的心理状态。第二,从效益上讲,如果人用了一生的时间都在努力获得高自尊,如被人尊重、认可、得到赏识等,而消耗了自己有限的热情、精力、体力、学习能力、自我调节能力、心理健康等等心理资源,才获得了偶然的自尊,那么,人就会在心理上产生不公平感,认为自己自尊的追求是需要调整的<sup>[16]</sup>。

基于上述分析,我们认为,人追求自尊是人的意识表现,是人的基本需要。但这种需要的满足应该以效益与代价或投入与收入相对平衡为原则。如果其中任何一方出现了失衡,都会使人的心理出现不合理感觉或不公平感,都会影响人的身心健康。从这个意义上讲,我们提倡人要追求健康的自尊。人怎样才能追求到健康的自尊呢?这是我们将进一步研究的课题。

## [参考文献]

- [1] 张向葵,丛晓波. 自尊的本质探寻与教育关怀[J]. 教育研究,2006(6):15-20.
- [2] Benson, P. L., Galbraith, & Espeland, P. What kids need to succeed: Proven, practical ways to raise good kids. Minneapolis, Manfred Spirit Press, 1998:24-26.
- [3] Gelso, C. J., & Woodhouse, S. Toward a positive psychotherapy: Focus on human strength. In W. B. Walsh (Ed), counseling psychology and optimal human functioning, 2003:171-197.
- [4] Bathaniel, Branden. The Psychology of Self - Esteem: A New Concept of Man's Psychological Nature. Printed in the United States of America, 1969:16-24.
- [5] Crocker J., & Park, L. E. Seeking self - esteem: Maintenance, enhancement, and protection of self - worth. In M. R. Leary & J. P. Tangney (Eds.), Handbook of self and identity. New York: Guilford Press, 2003:291-313.
- [6] Carver, C. S., & Ganellen, R. J. Depression and components of self - punitiveness: High standards, self - criticism, and overgeneralization. Journal of Abnormal Psychology, 1983:92, 330-337.
- [7] Greenberg J., Pyszczynski, T., & Solomon, S. The causes and consequences of the need for self - esteem: A terror management theory. In R. F. Baumeister (Ed.). Public self and private self. New York: Springer - Verlag, 1986:189-207.
- [8] Miller, D. T., & Ross, M. Self - serving biases in attribution of causality: Fact or fiction? Psychological Bulletin, 1975:82, 213-225.
- [9] Taylor, S. E., & Brown J. D. Illusion and well - being: A social Psychological perspective on mental health. Psychological Bulletin, 1988:103, 193-210.
- [10] Deci, E. L., & Ryan, R. M. Human autonomy: The basis for true self - esteem. In M. H. Kernis (Ed.), Efficacy, agency, and self - esteem. New York: Plenum Press, 1995:31-49.
- [11] Deci E. L., & Ryan, R. M. The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self - determination of behavior. Psychological Inquiry, 2000.
- [12] Metcalfe, J., & Mischel, W. A hot/cool system analysis of delay of gratification: Dynamics of willpower. Psychological Review 1999:106, 1-17.
- [13] Stroebe, W. Health psychology (2nd ed.). Buckingham, England: Open University Press, 2000:110-113.
- [14] 张向葵,吴晓义. 文化震荡及其对心理健康的影响[J]. 心理与行为研究, 2004(2):436-442.
- [15] Baumeister, R. F., Tice, D. M., & Hutton, D. G. Self - presentational motivations and personality differences in self - esteem. Journal of Personality, 1989:57, 547-579.
- [16] 张向葵,孙天威,张林. 论自我尊重是“尊重的教育”的心理基础[J]. 东北师大学报:哲学社会科学版:2002(3):107-113.

## Pursuit of Self - esteem :Short - term Benefit and Long - term Cost

ZHANG Xiang-kui

(School of Educational Science, Northeast Normal University, Changchun 130024, China)

**Abstract :** Self - esteem is the sentiment experience of an individual on whether his self - ability and self - value is recognized by others and society. It is a sentiment part of self - system and is of appraisal significance. People's pursuit of it is of some positive social value. This paper, from the dialectic viewpoint, explores the short - term and the long - term effects of self - esteem, and its relationship between both for the purpose of making proposals that the importance of self - esteem pursuit does not entirely lies in the fact whether self - esteem is acquired but in the fact at what cost self - esteem should be obtained. Only when the pursuit of self - respect is performed under healthy states can people lead a real, and happy life.

**Key words :** self - esteem ;short - term benefit ;long - term cost

[责任编辑:何宏俭]