

自尊:心理健康的核心

——兼谈自尊的教育意境

丛晓波¹,田录梅²,张向葵²

- (1. 东北师范大学 政法学院,吉林 长春 130024;
2. 东北师范大学 教育科学学院,吉林 长春 130024)

[摘要] 自尊是人格的核心,也应该成为心理健康的核心。本文试图以人生命适应的根本源泉为出发点,解读自尊的生命性意义;进而分析与探讨自尊在人的生活中尤其是心理健康中的地位与作用,并在此基础上提出相应的教育理念,以期为当前的心理健康教育提供一定的参考和依据。

[关键词] 自尊;心理健康;心理健康教育

[中图分类号] B848

[文献标识码] A

[文章编号] 1001-6201(2005)01-0144-05

自尊(self-esteem)属于自我的情感成分,是个体对一般自我或特定自我积极或消极的评价,也是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。自尊是个体人格的核心因素之一,对人的生活来说“自尊是你能够给予孩子们的最好礼物——也包括你自己。对于获得健全的头脑、丰富的学识及幸福的生活来说,自尊至关重要。”^[1](P4)

一、自尊:生命适应的心理根源

人并非一出生下来就是有自尊的,正如人类并非一开始就有自尊一样。在人类漫长的进化史上,自尊乃是在对各种环境压力(包括生态学压力和社会压力)的反应过程中获得的,是生存适应和社会适应的必然结果。对于个体而言,自尊同样也是其自身适应生存、适应社会环境所必需的

一种基本需要,是人的生命适应的心理根源。

首先,自尊是个体适应社会环境、适应基本生存的心理资源。根据有关研究,儿童在3岁左右产生较为清晰的自我尊重情感,如犯了错误感到羞愧,怕别人讥笑,不愿被人当众训斥等。^[1]这种社会性情感的产生是重要的,因为在自尊产生之前,儿童基本上还处在生物人的阶段,尽管语言和一些初级的认知能力已经发展起来,儿童可以进行初步的社会交往,但还不会主动地、自觉地修正自己的认识和行为去适应社会和他人要求,还不会在体验自我的情感指导下进行有效的自我保护和自我发展。儿童在这一时期除了生理需要、安全需要和一些初级的社会需要(如依恋)外,并没有清晰地自觉自己人之为人的荣辱和价值,其发展基本上还是一种生物人的发展,这与动物的生活仍然具有较大的相似性。换言之,如果没有自尊,没有对自我的一种自觉的情感判断,即使儿童具有一定的自我认识的能力,也很难去调整自己的认知和行为以更好地适应社会,成为一名真正意义上的社会人。如果说情感是人作为种的存

[收稿日期] 2004-09-16

[基金项目] 东北师范大学青年基金

[作者简介] 丛晓波(1972-),女,吉林临江人,东北师范大学政法学院讲师,博士研究生;田录梅(1974-),女,山东莒县人,东北师范大学教育科学学院心理系博士研究生;张向葵(1958-),女,黑龙江伊春人,东北师范大学教育科学学院心理系教授,博士生导师。

在所具有的心理现象,那么有关自我情感的有效判断则是人作为类的存在所特有的心理品质。人在犯错误后的羞愧感、遭到失败的耻辱感、成功后的自豪感以及对自我的满意感等由自尊而引起的情感体验无疑会成为一种前提性暗示,决定着行为的取向。所以,如果说食物和水是维持人的物质生命的基本所需,那么自尊就是维持人的心理生命的基本所需。

也正是在这个意义上,人本主义心理学家马斯洛认为,自尊是人类的基本需要之一,它具有类似本能的性质。一个人自尊需要的产生虽然晚于其他基本需要如生理需要、安全需要等,但它一旦产生并被自觉,就会以势不可挡的力量发展起来,并逐渐成为深植于人灵魂当中最为根本和最为重要的需要,成为一个人生命的心理根源。

其次,自尊是文化适应和社会适应的一种机制,可以有效缓冲人类的基本焦虑。人不仅能意识到死亡,而且由于自我意识的反省能力,还能意识到死亡包括自己的死亡是不可避免的,进而产生死亡焦虑。这种死亡焦虑是潜在的,只有当死亡意识被唤醒时才会深切地体验到它的存在。同时,人们惧怕具有死亡性质的失败、担心冷遇、害怕被拒绝、被否定、被排斥等,因此,笔者把这种焦虑通称为基本焦虑。为了减缓这种焦虑,人就需要一种缓冲机制来维护自身的身心健康和生命存在。而自尊就是这样一种机制。当人面临威胁和冲击时,自尊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;只有当冲击和威胁过于严重、时间过长时,自尊的社会适应机制受到损害,这时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,人的生命尤其是心理生命也就失去了最根本的保障。这也是社会学家 Becker 等人提出的恐惧管理理论(Terror Management Theory, TMT)的内涵所在^[2](P39-40)。

因此,自尊对于一个真正意义上的社会人是必不可少的一种需要,一种情感体验,一种适应机制。自尊在一定程度上起着维系社会正常运转、润滑人际关系并保护自我的重要作用,使人能够在适应社会和他人要求的前提下保持自己的完整,保持良好的心理状态,保持自己的生命和谐。

二、自尊:心理健康的核心

自尊是人类生命的心理根源,它可以保持一

个人生命的健康发展和完满。最重要的作用是保持人的心理健康。自尊最初对一个人起作用,是从其心理反应和心理健康开始的,而生命(尤其是人的社会生命和心理生命)的残缺或完满直接来源于心理健康的是与否。

维持个体社会生活的方式是各样的。印象整饰就是一个经常有效的手段,但只是一种很表面的手段,人维持良好形象的内在的、深层的心理机制其实就是自尊。心理学家 Bednar. R. (1989) 曾指出,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,也是个体发展的基本力量^[3]。这正是自尊使人更好地适应社会环境、缓冲基本焦虑的一种具体体现:自尊策动人去追求和呈现一种良好的社会形象,从而更好地适应社会环境。而良好的社会适应是心理健康的重要标志之一。

如果自尊不足甚至缺乏,人就无法正确地对待自己和他人的评价,不能适时恰当地对社会环境的要求或事件作出合理反应,无法及时缓解生活中的基本焦虑,人就无法正常地进行社会生活。因此自尊不足(即低自尊)的人呈现给社会的通常是不好的自我形象,具体表现出两类行为或态度:一类是自伤性行为或态度,主要指向自我。其表现有自暴自弃、自怨自艾、自哀自怜、自轻自贱等,甚至可能放弃生命,自绝于世;另一类是自恋式或自我中心的行为与态度,主要指向他人与环境。可能出现不负责任、冷漠、自我中心、敌视、攻击他人、报复社会等偏激行为和罪错行为,甚至走上违法犯罪的道路。但无论哪类行为或态度,反映的都是心理健康问题。需要指出的是,自尊不足的人虽然没有呈现出良好的自我形象或社会形象,并不意味着不具有维持自身良好形象的需要。相反,是这种需要与自我意象之间产生了矛盾而导致心理失调,并表现出种种不健康的态度与行为。

具体而言,自尊需要在某种意义上说也就是维护良好自我形象的需要。但是,自尊水平的高低,取决于个体与社会环境的相互作用。这种相互作用如果是良性的,自尊水平往往可以发展得较高;如果是恶性的,自尊水平往往就会较低,也就是我们说的自尊不足。现实的自尊不足和理想的自尊需要发生严重冲突的时候,心理问题就会随之产生。上个世纪 90 年代心理学界提出的不一致模型(Disparity Models)指出,现实我与理想我之间的自我差异或现实我与应该我之间的差异

将导致一种普遍的消极的自尊感觉和机能失调^[4](P253 - 271)。也就是说,一个自尊不足的人常常会感到,一方面维护良好自我形象的需要非常迫切;另一方面,表现出的自我形象又不能令人满意(确切地说,是不能令自己满意),二者之间的差距和冲突促使个体主观上愈加追求自我尊重的情感体验。遗憾的是,在这种追求的过程中,自尊不足的个体常常走向两个极端:一个是由于二者之间的差距过大,个体无力弥合而产生习得性无力感,从而出现上述的第一类行为和态度,即自伤性行为和态度;另一个极端是走向自恋或自我中心。这是由于个体不是通过正常的途径去获取自尊需要的满足,而是退居于目前的自尊状态并夸大、固守这种自尊状态,从而对外界环境的要求表现得不屑一顾甚至故意对抗。这种自恋式的貌似高自尊的自尊状况,本质上是一虚弱的或虚假的自尊现象,个体内心深处其实极度渴望他人的尊重和关怀。许多心理学家和教育工作者都曾发现过这种现象。比如 Coopersmith 把这种自尊称为“偏差自尊”(discrepant self - esteem),国际自尊心理学协会执行理事长布兰登称之为“假自尊”(pseudo),而 Mruk 和其他一些研究者则采用“防御性自尊”这一术语来概括该现象。

真正的高自尊是一种动态平衡的自尊。也就是说,自尊需要(或维护良好自我形象的需要)与自我现状(或当前的自我形象)之间呈现出一种动态的平衡。一方面,高自尊的人对自我现状常常是满意的,他们对自己的存在能力和存在价值充满自信,即使这种能力和价值并不比别人高;另一方面,高自尊的人虽然对自我现状很满意,但并非停滞不前。相反,正是由于他们对自己很满意,很自信,所以无论在生活中还是在工作中他们都恰恰表现出了社会所期待的良好形象,社会环境自然也就作出了良好的反馈,从而与社会环境形成了良性互动,进而不断改善和提高其自尊状况。正如 Rosenberg 所指出的,高自尊感不是指优越感。高自尊的人不一定把自己看得比别人好,他们只是能够怡人自得而已,高自尊感并不包括完美感^[5](P50)。布兰登也曾指出,自信和自我肯定是自尊的内核,它们反映了自尊的基本要素^[6](P19 - 20)。高自尊的人也会有失败和落魄的时候,他们的自我意象与自尊需要之间也会产生不和谐的冲突,但是他们在与社会环境的良性互动中可以较容易地化解掉这种冲突,并很快恢复心理平衡,从而保持心理的和谐与健康。

大量的实证研究证实,自尊与心理健康的关系极为密切。这不仅包括缺乏自尊(即低自尊)与许多重要的消极可能性如抑郁、焦虑、自杀意念、机能失调、问题行为等紧密联系在一起,而且也包括拥有足够自尊(即高自尊)经常与积极的心理健康和一般的心理幸福密切相关。

由此可见,自尊乃是心理健康的核心,是心理幸福的根源。这个核心的状态如何直接关系到心理健康的状况。

三、自尊教育:心理健康教育的重中之重

近年来,心理健康问题及心理健康教育越来越受到国内外教育界的重视。各种心理诊断、心理咨询、心理疗法等等都应运而生。总结起来,目前国内的心理健康教育有三种形式:一是由正规的心理咨询和心理治疗机构开展的健康宣传和相应的指导与治疗;二是由电台或电视等媒体开展的心理热线类指导;三是由学校开展的常规的心理健康教育。可以说,前两种形式主要是面对大众的指导和教育,其重点一般针对已经产生了心理问题或心理困惑的对象,难免出现“头疼医头,脚疼医脚”的现象,很难从人自身消除类似现象的发生,尤其是在其他人的身上重复出现。所以严格讲来,这种形式的教育只是一种治疗或指导、解惑,并非真正意义上的心理健康教育。真正意义上的心理健康教育应该是一种“防患于未然”的教育,也就是第三种形式的教育。这种形式的教育更具有根本性的现实意义。

目前,我国由学校特别是中小学开展的心理健康教育已逐步走上了规范化的道路,但是目前学校的心理健康教育常常流于形式,或教育不得法。其主要的教育形式是开设心理健康课程,把心理健康作为一门课程来教,忽视了心理健康教育的特殊性。

由前所述,自尊乃是心理健康的核心。很显然,自尊教育也应该成为心理健康教育的核心。然而,自尊教育或者说心理健康教育并不像生理健康教育,靠灌输知识和简单的练习就可以奏效。如果只是教给学生什么是自尊,自尊有什么特点,有哪些表现以及应如何提高或培养自尊这些知识以期培养或提高学生的自尊将很难收到预期的教育效果。那么应该如何进行正确的自尊教育以改善当前的心理健康教育状况呢?

第一,课程教学与日常生活相结合是自尊教

育的正确途径。课程教学是必要的,尤其是对于中小学生来说,教给学生有关自尊的知识可以帮助加强其对自尊的理解和重视;教给学生有关培养或提高自尊的策略则有助于其在日常生活中自我训练和自我教育。但是,课程教学是很不充分的,因为自尊教育的一个前提就是必须认识到自尊乃是个体与社会环境交互作用的结果。这就注定自尊教育具有很强的实践性,自尊的培养和提高必须在个体与环境的良性互动中才能有效进行。也就是说,自尊教育必须体现在日常生活中,体现在日常生活的方方面面和一言一行上。如果概括为一种教育模式的话,就是“尊重的教育”。它要求在日常生活中,教师尊重每一个学生的个性特点和成长、发展规律,尊重每一个学生的独特需要、选择与追求,甚至尊重每一个学生的不足之处和缺点。除了自身要尊重学生外,教师还必须做到两点:一是自身必须自尊,二是要教育每一个学生学会尊重他人和自己。有关“尊重的教育”的论述已有另文发表,在此不再赘述^[7](P107-113)。

第二,成功和爱的体验是自尊教育的关键。自尊有两个维度:能力和价值。所以,培养学生的能力感和价值感是自尊教育的关键,体现到教学和日常生活中就是给学生以成功和爱的体验。前些年,挫折教育曾在中国、日本等国家风行一时,其目的在于培养学生抗挫折的能力和吃苦耐劳的精神。这种挫折教育虽然不等于失败的教育,但其实还是没有抓住心理健康教育根本,即自尊教育。一个真正自尊的人,无论他是在苦水里长大,还是在温室里长大,他的心理都将是健康的,自然抗挫折的能力都应该强。一个从小不被人尊重,自尊也不足的人纵使尝遍了千辛万苦,在遇到心理问题时仍然无法正确解决。

前段时间,马家爵事件闹得沸沸扬扬,一个贫苦人家的孩子,为什么连几句嘲讽的话这么点小挫折都承受不了?有心理专家分析说是不良情绪的长期积累致其犯罪。这种分析没有错,然而还不是根本所在。他为什么会有长期的不良情绪积累呢?其实,根本原因在于,马家爵不是一个足够自尊的人,他没有获得与体验到足够的自我能力感和自我价值感,而是要靠外界的良好评价来树立自己生活的信心,一旦当外界给予不良评价时,他的不良情绪就产生并逐渐积累起来了。因此,成功的教育和爱的教育才是自尊教育也是心理健康教育的关键。教师应该针对每个学生的特点和水平给予不同难度的任务,在其力所能及的基础

上靠自己的努力去取得成功,获得良好评价,逐步建立自尊和自信。对于学生的点滴进步,无论大小,都应及时反馈和评价。诚然,每个人都可能遭受失败和挫折,但一个已经建立起高自尊的人完全有能力应对失败和挫折,及时调适心理状态,从而保持心理健康。这在前面的论述中已经得到证实。

爱的教育是发展学生自我价值感的关键,它更多地体现在教师对学生的无私关心和无偏对待上。无论学生是否优秀,教师都应一视同仁,给予“差生”更多的关怀和爱护是尤其必要的,因为“优生”往往在能力方面容易获得更多的成功体验。爱的教育在儿童早期尤为重要,其重要性甚至超过成功体验。因为在儿童早期,其能力是比较弱小的,儿童最先体会到的情感就是父母的爱。Brown & Marshall 指出,自尊在生命早期是根据生物因素与关系因素产生与发展的。就前者而言,儿童天生就有一种预先倾向,使之感受自我的方式有别,自尊具有一定的遗传性。就后者而言,父母—子女的关系尤其是依恋关系影响自尊的发展水平。如安全依恋的儿童更敢于探索外部世界,勇于冒险等,从而发展起更高的自尊^[8]。所以从这个意义上说,学校的自尊教育应该是家庭自尊教育的延伸和补充,自尊教育早在儿童入学之前就应该开始。

第三,策略指导和策略训练是自尊教育的辅助手段。“人生不如意事常十之八九”,尽管教师可以尽量创造机会让学生体验成功的喜悦和自我能力感,但失败、破坏、失意等不良事件还是会不期而遇。高自尊的学生常常可以较容易地化解问题,排解不良情绪反应,较容易地恢复心理平衡,保持良好的心理状态。但对于低自尊的学生,这往往变得很困难,甚至可能遭受到灭顶之灾。所以尽管大多数的学生其自尊水平是均等的,教师在培养和提高学生自尊的过程中,仍不能忽视低自尊学生这一特殊群体。成功体验和爱的体验对于任何自尊水平的学生都是适用的,但在高自尊普遍建立起来之前,必须注意低自尊学生对失败等不良事件的反应及其疏导。必要的措施之一就是这部分学生采取策略指导和策略训练。研究表明,高自尊的学生在认知归因、社会比较、自我评价、群体归属等方面都存在自我服务的倾向(比如将成功归因于自己的能力,而将失败归因于问题太难或运气不佳),或者说自利的倾向,这有助于其化解不良情绪体验或增益良好的自我体

验。但低自尊的学生缺乏这种倾向或策略^[9]。因此,对低自尊的学生进行自我服务的策略指导和策略训练是必要的,这将有助于其对失败等不良事件以有助于心理健康的方式进行处理。

至于据西方研究而提出的中国人(或东方人)的自尊水平普遍低于美国人(或西方人)一说^[10](P204 - 205),应该与不同的文化背景及教育背景有关。西方强调个人主义和利己主义,东方强调集体主义和利他主义。所以东方人看待问题普遍不善于以自我服务的眼光来看。“谦虚是美德”的影响根深蒂固,“不居功”反“居过”的现象也被广为提倡。所以,中国人的自尊水平偏低是毫不为怪的。甚至,“自尊”这个词到了中国人的嘴里不再是自我尊重的原初含义而成了一种防御性手段。因此,指导学生学会自我服务式地看问题将会是一个长期的任务。

还需指出的是,自我服务式地看待问题不等于自私自利。自私自利是一个道德范畴,它常常包含置别人利益于不顾甚至以损害别人利益为前提的意味;自我服务式地看问题只是一种看待问题的思维方式,它不必然牵涉到别人的利益。而且,这种思维方式和思维策略有助于保持个人的心理健康,而只有心理健康的人才可能更好地服务于社会和他入。

由此看来,以自尊为核心的心理健康教育既是当前心理健康教育的重中之重,也是整个教育界必须重视和把握的一种教育理念。

[参考文献]

- [1] [美]路易丝·哈特. 增进你和孩子们的自尊心[M]. 北京:学苑出版社,1990.
- [2] 黄敏儿. 自尊的本质[J]. 广州师院学报(社会科学版), 1996,(2).
- [3] Bednar, R., Wells, G., & Peterson, S. Self - Esteem: Paradoxes and Innovations in Clinical Theory and Practice [M]. Washington, DC: American Psychological Association, 1989.
- [4] Wang, Y, Ollendick, T. A Cross - Cultural and Developmental Analysis of Self - Esteem in Chinese and Western Children. Clinical Child and Family Psychology Review [J], 2001,(3).
- [5] 张丽华. 论自尊研究的历史发展趋向[J]. 辽宁师范大学学报(社会科学版), 2003,(3).
- [6] 纳撒尼尔·布兰登著,王静译. 自尊的力量[M]. 北京:知识出版社,2001.
- [7] 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).
- [8] Brown, J., Marshall, M. Self - Esteem: It 's Not What You Think. Under Review, Psychological Review [J], 2003 Manuscript submitted for publication.
- [9] Blaine, B., Crocker, J. Self - Esteem and Self - serving Bias in Reactions to Positive and Negative Events: An Integrative Review. In Roy F. Baumeister (Ed.), Self - Esteem: The Puzzle of Low Self - Regard[M]. New York: Plenum Press, 1993.
- [10] 迈克·彭等著,邹海燕等译. 中国人的心理[M]. 北京:新华出版社,1990.

Self - esteem : The Core of Mental Health

CONG Xiao - bo¹, TIAN Lu - mei², ZHANG Xiang - kui²

- (1. School of Politics and Law, Northeast Normal University, Changchun 130024, China;
2. Department of Psychology, Northeast Normal University, Changchun 130024, China)

Abstract : Self - esteem is the core of personality, and should be the core of mental health, too. This article tries to interpret the meaning of self - esteem for life from the start of the root and spring of life - adaptation of human being. It analyzes and discusses the status and role of self - esteem in life, especially in mental health, of human being and brought forward the corresponding educational notion based on this to offer some reference and base for current education for mental health.

Key words : self - esteem ;mental health ;education for mental health

[责任编辑:陈虹妮]