



主 编：杨丽珠

# 儿童自我控制 的发展与促进



ERTONG ZIWOKONGZHI DE FAZHAN YU CUJIN

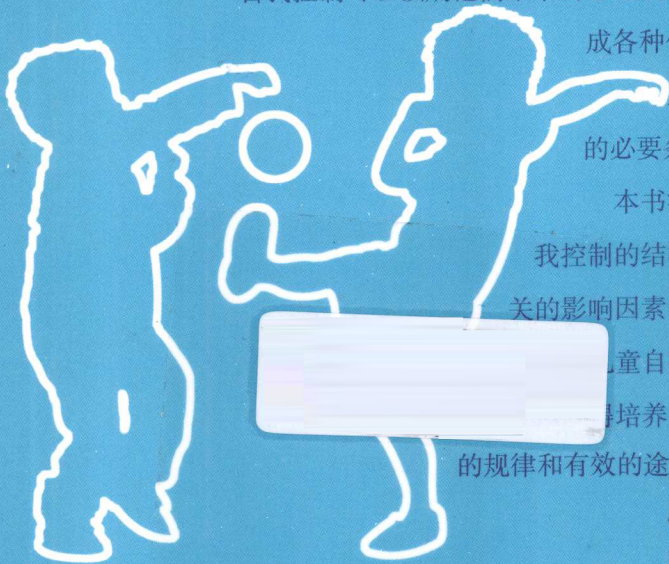
杨丽珠 沈 悦 著

## 儿童自我控制

是其心理能动性的表现，它是个体自觉选择目标，抑制冲动，抵制诱惑，延迟满足，控制、调节自己的行为，从而保证实现目标的一种综合能力。研究发现，幼儿的自我控制可以预期他们未来的心理发展状况，是个体完

成各种任务、协调人际关系、成功适应社会的必要条件。

本书深入探讨了儿童自我控制的结构、发展特点及相关的影响因素等问题；在此基础上，本书还探讨了儿童自我控制的教育现场，并提出了培养儿童自我控制发展的规律和有效的途径与方法。



时代出版传媒股份有限公司  
安徽教育出版社



# 儿童自我控制 的发展与促进

杨丽珠 沈悦 著

儿童人格发展与促进书系编委会

主 编：杨丽珠

主 审：车文博

编 委（按姓氏笔画为序）：

方晓义 刘 文 杨丽珠 张丽华

胡克祖 胡金生 邹晓燕



时代出版传媒股份有限公司  
安徽教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

儿童自我控制的发展与促进 / 杨丽珠, 沈悦著. —合肥: 安徽教育出版社, 2013. 1

(儿童人格发展与促进书系)

ISBN 978-7-5336-7346-8

I. ①儿… II. ①杨…②沈… III. ①儿童—情绪—自我控制—研究 IV. ①B844.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第006765号

---

书名: 儿童自我控制的发展与促进

作者: 杨丽珠 沈悦

---

出版人: 朱智润

策划编辑: 杨多文

责任编辑: 杨多文 谢明礼

责任印制: 王琳

装帧设计: 张鑫坤

---

出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽教育出版社 <http://www.ahep.com.cn>

(合肥市繁华大道西路398号, 邮编: 230601)

营销部电话: (0551)63683010, 63683011, 63683015

排版: 安徽创艺彩色制版有限责任公司

印刷: 合肥创新印务有限责任公司 电话: (0551)64456946

(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

---

开本: 650×960 1/16

印张: 22.5

字数: 350千字

版次: 2013年2月第1版

2013年2月第1次印刷

---

ISBN 978-7-5336-7346-8

定价: 45.00元

版权所有, 侵权必究

## 目 录 >>>

<b>前 言</b> .....	1
<b>第一章 儿童自我控制理论研究的历史发展</b> .....	1
第一节 自我控制研究的发展脉络 .....	1
第二节 自我控制研究的早期理论 .....	10
第三节 自我控制研究的理论进展 .....	15
<b>第二章 儿童自我控制的基本范畴</b> .....	21
第一节 儿童自我控制的概念 .....	21
第二节 儿童自我控制的研究内容 .....	26
<b>第三章 儿童自我控制的发展特点</b> .....	35
第一节 自我控制发展的阶段理论 .....	35
第二节 儿童自我控制的发生 .....	40
第三节 儿童自我控制发展的年龄、性别特点 .....	45
<b>第四章 儿童自我控制的影响因素及干预研究</b> .....	54
第一节 儿童自我控制的生理影响因素 .....	54
第二节 儿童自我控制的心理影响因素 .....	60
第三节 儿童自我控制的环境影响因素 .....	68
第四节 儿童自我控制干预研究 .....	73
<b>第五章 儿童自我控制的研究方法</b> .....	79
第一节 儿童自我控制传统研究方法 .....	79
第二节 儿童自我控制研究方法的新趋向 .....	92
<b>第六章 儿童自我控制研究的总体思路与研究意义</b> .....	99
第一节 儿童自我控制研究的意义与以往研究的不足 .....	99
第二节 儿童自我控制研究的总体思路 .....	104



第三节	儿童自我控制研究的基本问题	108
<b>第七章</b>	<b>儿童自我控制的结构与类型研究</b>	111
第一节	幼儿自我控制的结构研究	111
第二节	幼儿自我控制的类型研究	131
第三节	小学儿童自我控制的结构研究	139
<b>第八章</b>	<b>儿童自我控制发展特点的研究</b>	147
第一节	幼儿自我控制发展特点的研究	147
第二节	小学儿童自我控制发展特点的研究	163
第三节	幼儿期自我控制水平对小学期学校适应性的影响	174
<b>第九章</b>	<b>儿童自我控制发展的影响因素研究</b>	194
第一节	脑生理与儿童自我控制发展的关系	194
第二节	气质、教师期望和同伴接纳对幼儿自我控制的影响	220
第三节	中澳幼儿延迟满足特点及策略对比研究	247
<b>第十章</b>	<b>儿童自我控制发展研究的综合讨论</b>	264
第一节	儿童自我控制的结构与评估研究	264
第二节	儿童自我控制的发展特点	269
第三节	儿童自我控制发展的影响因素	281
第四节	教育建议	289
第五节	研究不足及展望	295
<b>第十一章</b>	<b>促进儿童自我控制发展的现场实验</b>	297
第一节	促进幼儿自我控制发展的现场实验	297
第二节	促进小学生自我控制发展的现场实验	308
<b>附录</b>		320
附录一	幼儿自我控制教师评定问卷(部分)	320
附录二	小学儿童自我控制教师评定问卷(部分)	323
附录三	幼儿自我控制教育活动方案(举例)	326
附录四	小学生自我控制教育活动方案(举例)	338
索引		342



## 第一章 儿童自我控制理论研究的历史发展

自我控制是人格结构中的核心概念,是个体对自身心理与行为的主动掌握。早期关于自我控制的观点源于精神分析和行为主义理论,弗洛伊德将自我控制界定为控制内驱力以成功应对社会道德要求的能力,而行为主义则强调外在强化的作用,很大程度上将自我控制归因于环境因素的结果。到20世纪70年代研究者对自我控制进行了大量的实证研究,时至今日,自我控制已经成为心理学研究中备受关注的领域,研究的范围迅速扩大,不仅涉及人格、情绪、行为、认知和神经机制等方面,而且涉及医学、教育学、认知(神经)科学和管理学等众多学科,这就把自我控制纳入到了一个庞大的学术体系,使自我控制本身成为一个复杂的模型。所以目前学术界对自我控制的研究势头依然有增无减,研究方法越来越系统化,研究手段越来越多元化,研究内容越来越深入化。

### 第一节 自我控制研究的发展脉络

回顾自我控制研究的发展脉络有助于研究者加深对自我控制的理解。自我控制的发生发展是以自我认识为基础的,对于“自我”的认识早在古希腊时期哲学家们就进行了理论的探讨,希腊古城特尔斐的阿波罗神殿上刻有一句点燃了希腊文明的名言“人,认识你自己”,古希腊著名哲学家苏格拉底就把“认识你自己”作为自己哲学研究的核心命题。千百年来,人类对自身的思考与探索一直是一个激动人心的重大课题。但是,后来基督教将灵魂置于自我之上,建立了自我的罪恶观,降低了个体自我的重要性。也许当代西方对自我控制的执著,追根溯源就在这里。西方哲



学认为如果我们都充满了罪恶,为了实现个人价值获得社会认可,就不能放纵自我,而要控制自我。

关于自我控制的理论探讨及科学研究,大致可分为以下四个阶段(历史脉络见表 1-1):

表 1-1 自我控制研究的发展脉络

	1891—1950	1950—1970	1970—1990	1990—现在
	萌芽期	形成期	发展期	繁荣期
心理学的 总体历史 进展	1910—1950 行为主义时代	1950 折中主义和认知科学	1970—1978 行为主义与人本主义继续竞争	1990—现在所有先前心理学研究的积累
	1910—1930 行为主义形成	1958—1970 行为主义与人本主义竞争	1970—1990 认知科学主导的现当代心理学	
	1930—1950 行为主义发展			
自我控制 的基础性 理论	1898 桑代克行为主义	1952 皮亚杰认知视角	1970 弗拉维尔新皮亚杰视角	
	1923 弗洛伊德心理分析	1958 海德社会认知视角	1977 班杜拉改进的社会学习视角	
	1927 巴甫洛夫行为主义	1962 维果茨基社会认知视角	1982 Lezak 信息加工视角	
	1941 米勒和多纳德社会学习视角			



	1891—1950	1950—1970	1970—1990	1990—现在
	萌芽期	形成期	发展期	繁荣期
	文献中没有引用自我控制	对行为主义的抵抗继续	应用先前研究证实新工作	以一个积累的视角对先前工作进行总结
	讨论人格和自我调节关系的先前工作和问题	对修正视角担忧,仍然感兴趣于个体对行为的控制	支持发展阶段和条件的理论。按认知控制来讨论自我调节	证实先前视角,整合各领域和心理学各分支的研究
自我控制的研究	与行为主义的最初分裂	自我控制研究合法化	定义了自我控制和发展阶段;描述了我调节的影响及作用;对“个体”在行为和活动调节中的作用的反思促进了自我控制研究的发展	1. 认知方面 2. 情感动机方面 3. 影响因素 4. 发展性 5. 神经机制

## 一、萌芽期(1950年之前)——早期理论的探索

最早自我控制相关科学研究出现在1891年的《遗传心理学》杂志上,从年幼儿童用“无意识”和“自动”反应行为的视角对自我控制进行了阐述,这时的意志活动等同于不顺从。萌芽期关于自我控制的观点主要与精神分析、行为主义的研究直接相关。精神分析的基本观点认为个体是由内部动机驱动来趋近满足和回避痛苦的。精神分析学的创始人弗洛伊德(Freud)将自我控制界定为控制内部驱力以成功应对社会道德要求的能力。行为主义把自我控制归因于外部因素的控制,强调联结学习和操作性条件反射及强化的观点,很大程度上将自我控制归因于外部因素





的自然结果。到 20 世纪,桑代克(Thorndike)引入了一种新的视角,认为对行为结果的强化塑造了动物调节其行为的频率,其他学者受此影响将研究焦点聚集在外部环境控制个体行为的方法上。因此,从 1910 年到 1930 年,心理学家们主要专注于行为的客观研究,心理学实际上变成了行为科学,这时的心理学家重新定义了诸如“思想”、“本能”和“习惯”等术语。随后,精神分析学派内部出现了分裂,研究内容从重视先天本我的作用扩展至强调后天自我的价值,而行为主义则不排除意识经验,开始承认有机体内部活动的作用,并重视对动机等内在心理机制的研究。所以,在行为主义形成时期的后期,米勒(Miller)和多纳德(Dollard)的社会学习理论结合了弗洛伊德的精神分析和巴甫洛夫(Pavlov)行为主义的观点,提出了儿童内部活动是由内驱力和习惯来进行调节,外部活动则是由环境中偶然获得的奖赏来调节的。这种对弗洛伊德精神分析和行为主义观点进行统合的社会学习理论成为自我控制研究“形成期”的催化剂。

## 二、形成期(1950—1970 年)——早期认知理论的阐述

在“形成期”,认知科学的出现反映出心理学发展的新方向,“形成期”有关自我控制的观点与早期认知理论的观点相一致,即反对行为主义将自我控制完全归因为外部因素的学习。随着早期认知理论的出现,自我控制的研究重点转向对动机等内部心理因素的探讨上,同时还研究了儿童社会性顺从是如何发展起来的。这时期关于自我控制的稳定性和内部一致性、自我奖赏类型和动机、延迟满足和社会性顺从的研究都带有了认知理论的色彩。

随着心理学研究方向的转变,一些认知科学理论家影响了自我控制研究的走向。其中,皮亚杰(Piaget)认为自我控制是一种天生的人类认知适应的属性,即是一种知识结构(图式),它的目的是为了最佳地适应外在环境。而这一目的达成是通过同化过程(使新信息匹配到已有认知结构中)和顺应过程(修正已有结构去适应新信息)不断地作用以支持环境中适应性的调节(动态的平衡)来实现的。而后,海德(Head)认为个体对事件原因的认知因素感兴趣是为了预测未来和对行为进行某种程度的控制。社会认知研究者们的兴趣在于检验社会信息的认知加工过程,他们



认为个体有“社会图式”的信息,即一种代表社会概念或人们组织的信息。同时期的维果茨基(Vygotsky)则强调社会文化环境在塑造个体自我调节过程中的重要作用。维果茨基假设,儿童天生就有行动和独立的渴望,他们在与环境作用时有发展更高级心理功能的能力,但是这些目标和达到目标的手段是受文化限制的,并且是习得的。可见,维果茨基研究的重心集中在社会和文化因素对思维和自我控制发展的影响上。他认为儿童最初是受控于他人的,但是随着儿童逐渐内化了文化和象征工具,这种控制转变为儿童自身的控制。言语是自我控制最重要的工具,儿童学习思考和应用“个人言语”去指导自己的行为。这些基本观点在行为主义和人本主义心理学竞争主导地位时获得了迅速的发展,同时也激发了当代其他理论和研究的产生。

### 三、发展期(1970—1990年)——研究内容的丰富

从1970年到1990年,以认知科学为主导的当代心理学研究开始活跃。这时的研究者普遍认为遗传与环境对人类行为都有重要作用。许多关于自我控制的文献确立了该方向的研究:(1)Kopp等人界定了自我控制及其发展阶段(1970—1984)<sup>①</sup>;(2)Mullis和Moore描述了自我控制的影响因素及作用(1985—1989)<sup>②</sup>;(3)Brandstadter提出了自我控制的内涵和基本观点,并对其复杂性进行了分析(1987—1990)<sup>③</sup>。

皮亚杰的工作激发了20世纪70年代弗拉维尔(Flavell)和新皮亚杰理论的产生。这些理论重新考虑并评价了之前不同发展时期对个体自我控制能力描述的精确性。新皮亚杰学派试图精确解释不同发展阶段儿童

---

① Kopp C B. Antecedents of self-regulation: A developmental perspective[J]. *Development Psychology*, 1982, (18): 199 - 214.

② Mullis R L, Moore J J. Bidirectional influence between parent and child: Re-thinking assessment of the transition from other to self-regulation[J]. *Psychological Reports*, 1988, (62): 447 - 454.

③ Brandstadter J. Personal self-regulation of development: Cross-sequential analyses of development-related control beliefs and emotions[J]. *Developmental Psychology*, 1989, 25(1): 96 - 108.



的自我控制能力(Flavell, 1971),并证明同一发展阶段在不同文化背景下具有一般性的特征。因此,Flavell、Fridrichs 和 Hiyt(1970)开始研究监控和自我控制中的元认知策略,并将其与认知策略相区别。班杜拉(Bandura)也试图重新检验他修正的社会学习理论,即强调观察学习中认知的重要性。他相信学习发生于自我控制的动力——自我评价,而不需要外部策略或奖赏的强化,他还推论行为和思想是由榜样和环境中的事件“交互决定”的。

信息加工理论家们利用对人脑功能的计算机模拟,建构了人类思维和问题解决的模型,认为个体具有有序、有效和复杂的认知能力。修正信息加工研究者们认为,自我控制“流程图”模型是一种允许用知觉、注意和记忆整合的方式去讨论思维事件的程式,这种模型可以被检验和改变。自我控制是一组被描述为天生和习得的程序,这组程序包括个体进行活动时的执行程序、规则、计划和策略<sup>①</sup>。人类被认为拥有可自我修正自我控制程序的能力,正是这种能力指导了个体的思维和行为。信息加工理论和研究提出,儿童更应发展的是有组织、有影响力和有效的认知加工能力。当他们与外界的人和物相互影响时,能积极地编码和组织信息,并且积极地利用反馈对自己的加工过程进行修正。随着年龄(生理成熟和大脑发展)和经验的生长,儿童能更全面、更有效地对环境中的特点进行编码,在记忆中能更有效地组织和补偿信息,逐渐发展复杂的规则和策略以加工和制定决策,为问题解决引发出一系列的活动,并监控自己正在发生的行为,如果需要,个体还能修正计划和策略。到了儿童早期的最后阶段(在大约 6 岁或 7 岁),他们开始发展元认知策略,以理解、监控自己的认知加工过程。由此他们获得了更好的注意和记忆控制,不仅能学习更好地利用反馈,而且还能积极地寻找可以提高他们绩效的反馈。对个体在行为和活动调节中作用的反思促进了自我控制研究的发展,同时也带来了一个新的研究时代。从 20 世纪 80 年代开始,关于自我控制的研究逐渐增多,90 年代迎来了它的“繁荣期”。

---

<sup>①</sup> Lezak M D. The problem of assessing executive functions[J]. International Journal of Psychology, 1982, 17: 281 - 297.



#### 四、繁荣期(1990 年至今)——研究领域的扩展

最后一个研究时期从 1990 年至今,各个领域关于自我控制的研究逐渐增多,其中涉及社会、情绪、行为和认知等多方面的研究。研究者们提出了各种不同的自我调节和控制理论,各个理论学派从不同的侧面揭示了自我控制的特征和机制。比如,我国(CNKI 数据库)研究自我控制的文献呈现日益增长的趋势,展现了我国自我控制研究的空前发展(见图 1-1)。

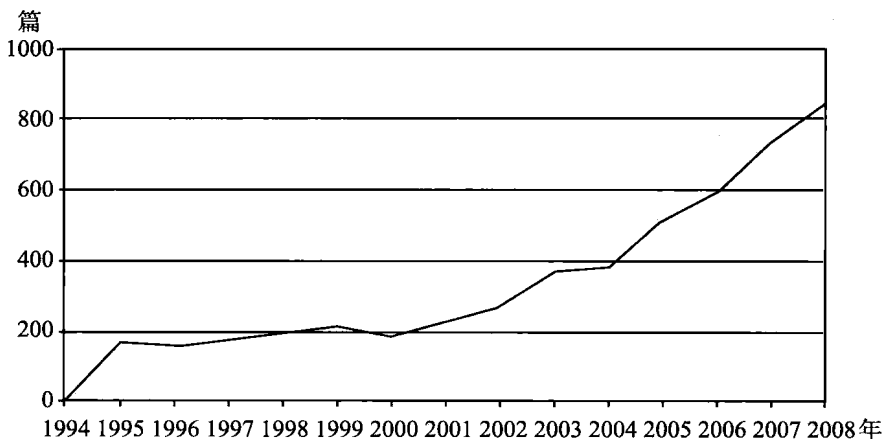


图 1-1 自我控制相关的文献总量年度变化趋势图(来自 CNKI 数据库检索)

现在许多自我控制模型仍然采用行为主义的观点并得到认可。例如,多纳德和米勒的自我控制模型——为了获得奖赏而制订计划的策略。桑代克的行为理论在文献中也有应用,例如,使用自我管理技术促进小学儿童学业水平和社会行为,研究表明,训练儿童计划和调节自身行为的能力,使其能独立且负责地从事学业和社会行为,更少依赖外部事物,这应该是教育的首要目标<sup>①</sup>。认知自我控制领域强调目标定向活动,承认

<sup>①</sup> Panagopoulou-Stamatelatu A. The use of behavioral self-management in primary school settings; A review[J]. Educational Psychology, 1990, 10(3): 207 - 225.



精神过程的潜力,认为个体的兴趣在于对行为施加控制和对目标进行设置<sup>①</sup>。

繁荣期的研究主要从以下几条线索展开:第一条线索,在对执行功能发展的研究中强调自我控制的认知方面,主要探讨监控、计划和相对抽象情境的问题解决行为的“冷”调节过程<sup>②</sup>,将抑制控制与冲动性作为自我控制认知方面研究的主要内容。Posner 和 Rothbart(1998)研究注意与自我调节间的关系,认为执行性注意的发展是幼儿自我调节机制的基础<sup>③</sup>。大量关于执行性注意、幼儿注意网络发展的研究表明,4岁是儿童自我调节发展的关键年龄,7岁后至成年呈现稳定发展趋势<sup>④</sup>。在注意过程中,任务之间的注意分配,行动或目标选择的注意,都受到前扣带回的影响,因为它管理着部分认知加工和情感加工回路。注意的脑成像研究表明,注意通过改变信息加工系统的功能来对自我控制产生影响<sup>⑤</sup>。

第二条线索,自我控制的情感动机(例如情绪调节)也被广泛地研究,主要探讨个体在完成目标时对情绪进行监控、评估和修正的“热”调节过程<sup>⑥</sup>。自我控制的重要功能是控制情绪的唤醒和表达,对情绪表达和唤

---

① Binswanger H. Volition as cognitive self-regulation[J]. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 1991,50:154 - 178.

② Zelazo P D, Müller U. Executive functions in typical and atypical development[M]//Goswami U. *Handbook of childhood cognitive development*. Oxford: Blackwell,2002:445 - 469.

③ Posner M I, Rothbart M K. Attention, self-regulation, and consciousness [M]. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, B, Cambridge, M A: MIT Press*. 1998,353:1915 - 1927.

④ Rueda M R, Posner M I, Rothbart M K. The development of executive attention: Contributions to the emergence of self-regulation[J]. *Developmental Neuropsychology*,2005,28(2):573 - 594.

⑤ Fossella J A, Sommer T, Fan J, et al. Assessing the molecular genetics of attention networks[J]. *BMC Neuroscience*, 2002,3:14.

⑥ Zelazo P D, Cunningham W A. Executive function: Mechanism underlying emotion regulation[M]// Gross J J. *Handbook of emotion regulation*. New York: Guilford,2007:135 - 138.



醒的调节也是自我控制研究的焦点<sup>①</sup>。对学前儿童情绪自我控制的研究表明,个体为了实现目标必须学会调节情绪状态的出现、强度或持续时间,以及与之相关的生理过程和行为(如面部表情)。也就是说,儿童只有获得了情绪控制的能力才不会过于情绪化(如冲动、乱发脾气)<sup>②</sup>。

第三条线索是探讨自我控制的影响因素,儿童的生理、教养方式等都是研究的焦点。比如,额叶与自我控制关系密切,前额叶被认为是儿童自我控制发展的基础<sup>③</sup>。同时,Rothbart 和 Posner 认为气质是在反应性和自我调节中表现出来的先天性个体差异,他们更直接地提出了气质与自我调节的关系,努力控制因素被公认为可以有效评价儿童的行为自我调控<sup>④</sup>。气质通过注意的灵活性对自我控制行为的发展起促进作用,这种注意的灵活性需要控制负性情绪、考虑道德准则的潜在行为,并在主动控制下协调反应。另外,除了儿童在遗传方面表现出的个体差异外,环境对自我控制的发展也有很大的影响。比如,早期敏感的照料者和儿童之间建立依恋的程度对儿童发展应对压力的自我控制机制有长效作用。

第四条线索是对自我控制发展研究的探讨。由于评价困难,关于婴儿阶段自我控制的研究还比较少,以往的研究更多的是关注儿童自我控制的发展。目前,研究者们开始关注婴儿自我控制的发展,探讨婴儿认知

---

① Cole P M, Dennis T A, Smith-Simon K E, et al. Preschoolers' emotion regulation strategy understanding: relations with emotion socialization and child self-regulation[J]. *Social Development*, 2009, 18(2): 324 - 352.

② Mak A K Y, Hu Z G, Zhang J X, et al. Neural correlates of regulation of positive and negative emotion: An fMRI study[J]. *Neuroscience Letters*, 2009, 457(2): 101 - 106.

③ Posner M I, Rothbart M K, Sheese B E, et al. The anterior cingulate gyrus and the mechanism of self-regulation[J]. *Cognitive, Affective, & Behavioral Neuroscience*, 2007, 7(4): 391 - 395.

④ Rothbart M K, Jones L B. Temperament, self-regulation and education[J]. *School Psychology Review*, 1998, 27(4): 479 - 491.



和情绪的自我控制<sup>①</sup>、婴儿执行性注意和自我控制的关系<sup>②</sup>等课题。研究表明,婴儿期执行性注意能力被认为是情绪自我控制和行为自我控制发展的基础。

“繁荣期”的研究体现了自我控制研究的多样化发展趋势,对儿童进行跨文化<sup>③</sup>、跨年龄、跨情境的自我控制研究受到了广泛的关注,并引发了对自我控制影响因素的探讨<sup>④</sup>。

## 第二节 自我控制研究的早期理论

自我控制的理论探讨起源于精神分析和行为主义等诸多学派,由于自我控制对个体的自主性和适应性的发展起到举足轻重的作用,几乎所有的理论都认为它是非常重要的。但自我控制是一个复杂的概念,各派心理学家从不同方面对自我控制的发展进行了描述,其观点也存在着相当大的分歧。下面简要介绍各理论流派对于自我控制的阐述。

### 一、精神分析学派的观点

弗洛伊德认为人格结构由本我、自我和超我构成。本我是心理能量的储藏室,它是先天带来的本能冲动或者内驱力,代表着个体出生时人格的全部,其主要功能就是寻找满足本能的东西,所以本我遵从快乐原则。本我是具有生物性的我,它是需要即刻获得满足的。而随着年龄增长,儿

---

① Wolfe C D, Bell M A. The integration of cognition and emotion during infancy and early childhood: Regulatory processes associated with the development of working memory[J]. *Brain and Cognition*, 2007, 65(1): 3 - 13.

② Sheese B E, Rothbart M K, Posner M I, et al. Executive attention and self-regulation in infancy[J]. *Infant Behavior and Development*, 2008(11): 1 - 10.

③ Brewis A, Schmidt K L, Casas C A. Cross-cultural study of the childhood developmental trajectory of attention and impulse control[J]. *International Journal of Behavioral Development*, 2003, 27(2): 174 - 181.

④ Sokol B W, Müller U. The development of self-regulation: Toward the integration of cognition and emotion[J]. *Cognitive Development*, 2007, 22(4): 401 - 405.



童逐渐懂得要遵守社会认可的规范或抑制自己的活动,进而用比较恰当的方式满足自己,这时自我逐渐发展成熟。显然,现实的我——自我是通过外界的教化过程发展而来的。同时,个体如果能较好接受父母传授的是非观念和善恶标准就会形成“自我理想”和“良心”,最终发展出理想的我——超我。成功的社会个体可以用自我的力量比较好地控制本我的泛滥,同时满足超我的要求。然而,这种制约关系一旦被打破,个体就会因为社会性的发展障碍,引发各种精神或行为问题。所以,弗洛伊德探讨的控制主要是对本我的控制,也即 ego-control。这种控制涉及情绪和道德,是受来自外界的力量制约的,是在强大的社会教化下将社会规范内化而发展起来的。换句话说,弗洛伊德提出的心理能量是以个体生物性为基础发展而来的。本能只有得到释放和满足才能发展和保持健康的人格,本能的不满足是焦虑产生的根源。显然,越是需要即刻满足的个体越是生物性成分较多的个体,而越是能够控制本能的个体越是具有比较好的社会化的个体。在社会化过程中本我和超我之间的矛盾使得个体产生较多的焦虑。所以弗洛伊德认为焦虑是人格发展的必然产物。由此可知,儿童个体具备更多生物性成分,而成人个体则具有更多社会化的人格特征。在未完成社会化的儿童身上可能更容易寻找到人格形成中的基本特质。

弗洛伊德强调个体的自我控制就是对其本能情绪冲突的控制。儿童最主要的发展任务就是发展出一个强有力的自我,使其具备控制不合时宜的冲动和有效地应对现实的能力,以此来满足基本驱力和社会道德观念的需求。自我在婴儿期出现,在整个童年早期通过从本我中不断获取能量而逐渐变得强壮起来。当自我可以成功地在现实世界中满足或者取悦本我时,本我将给自我投注更多的能量。

随着精神分析学派的不断分裂和发展,精神分析学派中的“自我”心理学家们重新定义了自我的角色,把它从本我内驱力中解放了出来。因为自我是有能力学习和适应的心理结构,所以成熟的自我相对独立于本我,并且具有自己的能量或者动机的起源。“自我心理学家”把自我看做一种相对具有能量和内在动机的自我控制机制。

因为儿童并不具有成熟的自我,所以他们不能像成人那样自由地控





制本能冲动和驱力。从精神分析的观点可以看出,儿童的自我控制是伴随着自我的强大而发展的。当自我在现实世界中成功地应对外在现实并满足本我驱力的要求时,其力量就加强了。一个强壮的自我可以引导和控制本我冲动,在超我形成后,自我可以达成遵守文化规则的目标。

## 二、行为主义学派的观点

行为主义学派的理论家们认为自我控制是个体经过后天的学习而形成的。这种学习主要归因于外部因素,如环境中偶然的奖励和明确的训练。换句话说,他们认为控制主要体现为外部环境对个体行为方式的控制,而非个体自我的控制。

行为主义的创始人华生认为一定的刺激必然引起一定的反应,而一定的反应也可以推知来自何种刺激。所以,他认为研究心理学的目的就是确定刺激和反应之间的规律,以便预测和控制行为。由此出发,他在对人体器官的认识上主张外周说,认为神经系统和心脏肌肉骨骼等的作用几乎没有太大差别,它们的功用都是对外界刺激产生反应。行为主义的后继者斯金纳认为人格必须通过可观察到的行为来判断,像超我或集体无意识这样神秘的概念是无法观察到的,所以也无法成为心理学研究的对象。斯金纳所谓的“行为”是由强化和惩罚的历史决定的。在行为主义框架下,所谓的人格实际上是某种特定情境下强化的行为样式,是有组织的一系列情境所引发的。而班杜拉的社会学习理论则认为具有一定认知能力的儿童是在榜样的示范下塑造和调节自身的行为。也就是说个体是通过外部教化完成自我的调整和控制的过程。班杜拉提出个体是通过观察自己和他人的行为并评估这些行为的有效性,最后获得那些被环境认可、值得被奖赏和有价值的行为。这些有关行为价值的信息发展了对可能的具体行为结果的“期望”,从而确立了在具体环境下适当性行为的内在标准,也就是绩效标准。然后个体就可以利用这些标准去调节自己的行为 and 评估行为的有效性。当个体的行为达到这些标准时就形成了自我奖赏基础,具有自我效能感。班杜拉的内在动机自我调节系统模型具体表现在环境中就是行为的可用性和有效性信息在外部环境中所得到的奖赏和惩罚。