第一章

认识自我

“自我”这个词听来会让人生出百般遐想、千缕疑问和莫名的神秘感。它离我们太近了，近得让人难以辨认。有人意味深长地比喻道，世间“有三件东西是极其坚硬的（hard）：钢铁、钻石和理解自我。”①然而，人类历史尤其是认识史的发展，当人们认识自身之外的对象已达到一定的程度，又逐步感觉到人只有经过“自我”方能真正认识和掌握人之外的对象时，转向认识和研究自我便成了理所当然的事情。应该说，自我不过是世间奥秘之一，她在我们每一“个别”之中，与我们的每一时刻难分难解，并非虚无缥缈，无法把握认识之事物。就像时间，虽比流水难把握、比空气难感触，一旦人类用被称作“钟表”之类的物体来衡量和标识之，琢磨不透的东西也变得明确起来。同理，如时间可以用沙漏、摆钟、机械钟、电子表各种形式标识一样，自我也可以从各个角度去认识，以期形成对自我的完整理解与认识。

一 自我是个体无形的主人

自我总是通过芸芸众生的每一个“我”表现出来。“我”是什么？“我”是说“我”的那个人本身。这话固然不错，却没有表达出

① 转引自 Osborne, R. E., *Self : An eclectic approach*, Allyn & Bacon, 1996, p. 5.

需要全本请访问 www.ertongbook.com

“我”的根本含义。当幼儿会说“我”之前，早已会用诸如“宝宝”这样的乳称来表征自己。这意味着当会说“我”时，已经不仅仅具有向别人和自己标识自己这一个体的能力和内涵了。幼儿会说“我”时，他必须弄明白每个人都有一个“我”，别人说的“我”和自己说的不是一个人。产生“我”这一人称代词的条件就孕育了主体意识的萌芽：“我”是与别人相似且不同的独立的个体。我是我自己的主人。

“自我”不同于“个体”。个体是一个实体，是人作为“类”的存在中的一个“个别”，更多显示的是量的范畴意义。自我的本质则在于对自身的主宰，是每一有形个体的无形主人，突出了人作为“类”的个体存在的主体性，显示的是质的概念。虽然没有具体的形状，但在日常的生活中随时进行着对自身的调节。这是自我的功能，也是自我与人的其他构成部分相区别的最根本的效用所在。自我的功能显示活动全过程，包括以特定的方式指导和调节人们的行为，以特定的方式解释和组织着属于自己的经验，以特定的方式接受、排斥或搜寻着各种信息，以特定的方式连接着每个人的过去、现在和未来。“自我既不是一个像卡通人物那样的想像发明出来的东西，也不是像上帝那样的纯粹忠诚的构造物。其实，它是一套人们通常报告的经验。”① 自我实实在在表现于我们每个人的活动之中，存在于我们每个人的经验之中，并在有意无意中支配着人们的言行举止，通过语言、表情和行为表达出来。在此意义上，自我是一个过程。不管欧洲近代哲学家笛卡尔的名言“我思故我在”出自怎样高深的推理和具有怎样的哲学内涵，在我们看来，他只是用思考过程来证明思考主体——自我的存在。

自我的显著功能在于对人自身的调节，必须从这种功能去认识自我的根本属性。为探索自我调节的构成，历代研究者们又对自我的各类要素进行了分解。他们的不同分解都在某一维度上反映出对自我之构成的不同理解。美国心理学家詹姆士（James）最早作出了主体自我和客体自我的区分。他用英语中的 I 和 me 表示之。I 是知者，是经验和思考者，me 是一个人视为自己拥有的所有东西。前者体现为主

① Damon, W. & Hart, D., *Self - understanding in childhood and adolescence*, England Cambridge University Press, 1988, p. 4.

体意识，后者体现为主体对自己身份的确认①。詹姆士认为，只有me是心理学研究的对象，对I只有通过推理才能认识，而那是哲学和宗教的任务，很难进行心理学研究，因为客体自我能够观察得到，而主体自我在人的内部。早期学者的贡献在于提出了自我的主客分化活动，这是自我调节作用得以产生的一个基础，这种观点一直延用至今。但早期的思考很大程度上是一种纯学术的思辩，不大涉及自我在人们生活中的表现。所以对自我的主客分化的具体内涵及其产生的规律不得而知，至于对主体自我性质的评说更是趋于神秘化。

心理学关于自我比较系统的研究来自临床的精神分析学说。这是从问题提出而展开的研究，也就是从病人身上存在的现象来揭示自我的重要成分及其功能。他们研究中提出的关于自我特性的分析，实际上是对自我调节作用的探讨。精神分析学说中关于自我有两个英文名词：ego和self。ego强调的是个体对自身的主体调控作用，self强调的是个体对自身的评价。这两个词作为研究术语启用的历史，在某种程度上反映了对自我主体性特征的基本认识的发展轨迹。最初，精神分析学派的创始人弗洛伊德（Freud)主要提出了ego，并且强调其在调控、保护本能的同时现实地适应文明社会的功能。到晚年时他觉察到，心理分析学说缺少一个表示个体的自我观点或意向的词。这一事实在实质上反映了这样一种现象：精神分析学家在临床分析实践中发现，自我不仅仅在抑制和保护本能方面发挥着调控的作用，而且还通过自我的认识评价，或者说以对自我的意识来进行自我调控。另一位精神分析大师哈特曼（Hartmann）拓展了弗洛伊德的工作，他把self引入了心理分析②。self包括对自己的认识评价，一个更为重要的区别是，ego主要在个体内部产生和发挥作用，而self——自我的认识和意向，是在相对于他人中产生，其作用并非完全针对自己的本能，主要体现于个体在人际关系中的自我调节作用。此后，很多关于自我的研究围绕着这两方面展开，及至今日，精神分析的新分支干脆从ego

①转引自 Crook, J. H., *The evolution of human consciousness*, Oxford: Clarendon Press, 1980, p. 247.

② Jacoby, M., *Individuation and narcissism*, London and New York press, 1991, p. 38.

跳到了 self 上。研究焦点的迁移反映了对自我功能与属性认识发展的这样一种特点：自我的主体调控作用是与自我对自身的认识密不可分的，而且体现在人际作用之中。认识的这种发展也表现了人对自我自觉意识水平的提高。

对自我意识及其主体作用有着不同程度的表现形式，它们标志着人的自我意识发展水平。人们通过对自己身体的感觉和活动来把握和显示自我，也通过自己心理活动的体验，评价和表达自我。早期，人对自我的意识主要通过形象、感触来实现，像幼儿通过照镜子，通过看妈妈的眼睛，通过与别人的交往和游戏活动，逐渐区分我与别人、我与玩物，及至主动地寻衅他人、操弄玩具。我们常常可以看到，幼儿到了一个陌生的场合，一旦母亲离开后回来，幼儿会依偎到母亲的怀抱里，片刻后再跳下地自个儿去玩。似乎只有通过身体的接触才能证明母亲的存在，由此来安抚自己。成人在危急之中或问题状态下，也常常会用身体的接触或身体的攻击来感受确认自我的安全存在或显示自己的力量。然而，相比对身体的意识，自我更多反映的是精神状态，因此，自我意识会很快进入以人的内在要素为对象。从儿童开始说“我”时，与“我”相连的话就是对需要、要求的表达和对自己的肯定——“我要……”“我自己……”“我也会……”“这是我的!”成熟的成人更多是通过观点、态度、计划的表达与“我”这个词相连，诸如‘我觉得……’“我认为……”“我想……”“我打算……’美国社会心理学家库利有趣地介绍了他做的一个统计：“我怀着好奇粗略地对《哈姆雷特》中出现 100 个主格‘我’和宾格‘我’进行分类。结果如下：这一代词和知觉，如‘我听见’‘我看见’，相联系 14 次；和思想、感情、打算等等相联系 32 次；和愿望如‘我请求你’相联系 6 次；表示讲话者，如‘我会讲到这件事的’ ——16 次。表示交谈中的听者 12 次；和行动相联系，也许模糊提及了躯体，如‘我来到丹麦’等——9 次；模糊不清地提及身体的——10 次；用来代表外貌特征的，‘一点也不像我父亲。就像我一点不像赫克勒斯一样。’——1 次。这些分类是不够严格的，观察者毫无疑问会得出不同的结果，但我认为他肯定会得出结论：当莎士比亚的人物使用主格‘我’和宾格‘我’时，他们不大想到他们的躯体，总的来说。在这个问题上，

这些人物可以代表全人类的情况。’①认识自己心理活动和精神状态，并将之显示出来，这就是通常所说的自我意识。将自我对象化，既完全不同于对自我之外的对象的意识（这曾是人类认识对象的重大变化和飞跃），也标志着自我意识水平的提升。在此意义上，自我对象化意识是自我主体作用的核心成分和主要表征。

正是有了自我意识，人才真正成为人。有人将它比做细胞核，被包围在中心，渗透性地与个体人格的其他部分紧密地结合在一起，并且活跃地发挥着作用。法国思想家帕斯卡尔用一段生动的文字，精辟地描述了自我意识在人身上具有的重大意义。帕斯卡尔说：“人只不过是一根苇草，是自然界最脆弱的东西；但他是一根能思想的苇草。用不着整个宇宙都拿起武器来才能毁灭他；一口气、一滴水就足以致他死命了。然而纵使宇宙毁灭了他，人却仍然要比致他于死命的东西要高贵得多；因为他知道自己要死亡，以及宇宙对他所具有的优势，而宇宙对此却一无所知。”②

自我意识及其调节作用具有不同的状态和不同的种类。在意识的不同状态上，既表现为直觉的自我意识，也表现为对自我整体的对象化意识。直觉性的自我意识并非十分清晰，它们在刹那间出现，甚至在我们尚未明确知晓时就影响了自己的行动。比如在文体活动过程中，意识到自己动作是否准确并及时调整；在人际交往中，意识到自己的言行举止是否恰当得体及作出选择。这些都是在动态过程中表现的自我意识和相关调节作用。当我们把自己作为稳定的主体来认识，并通过一定的标准，与他人比较，与他人的评价比较，形成对自己的个性、能力、态度和价值观的认识，形成现实和理想的自我概念时，这就是显示于清晰认识状态的对象化自我意识。无论哪一种水平的自我意识，都与对他人的意识密切关联。在哈特曼提出 self，并将之与 ego 相区别时就确定了 self 的性质是相对他人的，其含义是自我意向

①〔美〕库利著，包凡一、王源译：《人类本性与社会秩序》， 126 页，北京，华夏出版社，1999。

②〔法〕帕斯卡尔著，何兆武译：《思想录》， 157 ~ 158 页，北京，商务印书馆，1986。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

的①. self 总在以他人为参照时产生。虽然自我的机能是对自身的调控，然而自我对象化的起源却出自对他人行为的参照比较。没有对他人活动的意识，不参照他人的行为，自我的意识不能形成，自我调节也就成了无源之水。

自我概念、自我理解、自我评价、自我反思、元认知——对自己解决问题过程的清晰认识，都是自我意识的不同表现种类。这些是作为主体的人对自身不同角度的认识。心理学研究告诉我们，人们一方面在人际交往活动中形成对自己的认识，另一方面，自我认识的特征又反过来影响主体对自身活动的调节。当然这样的过程并不是直截了当或十分明显的。生活中人们的自我认识往往是在复杂的状况下发生，在不经意间逐渐地影响着人们的行为的。美国心理学者马虚（Marsh）做过这样一个研究②。他跟踪一批青年学生，历时 4 年，从高一起直至大学一年级，研究学业成绩与学业自我概念之间的因果关系。他在研究开始时通过几项标准测验测量了学生的学习能力，然后分别在这些学生的高一末、高二末、高三末和大一末，测量了他们的学习成绩和学业的自我概念。对结果进行统计处理后发现，高二时学生的学业自我概念受到其初始时的学习能力和高一时学业自我概念的影响，但不受高一成绩的影响；高二时的学习成绩受到高一的学业自我概念和学习成绩两方面的影响；高三时的学习成绩也明显受到高二的学业自我概念和学习成绩两方面的影响。大学一年级时的学业自我概念明显受到高三的学业自我概念影响，但未受到高三的学习成绩影响。从马虚的跟踪研究看，学生在学业自我概念稳定建立后对学习的影响绝不亚于实际成绩，有可能比实际成绩的影响还要大。

人的自我认识对自身行为的调节作用透出的正是人类独有的主观能动性。在积极的方面，通过主动地自我反思，形成对自我的理解和对人生的感悟，从而能够放开手脚，展示自我的主体力量，走向自我超越和潜力的自我实现。同时，我们必须看到，自我认识对自身行为

① 高觉敷主编：《西方心理学史论》，230 页，合肥，安徽教育出版社， 1995。

② Marsh, H. W., Academic self-concept: Theory, measurement, and research, In: *Psychological perspectives on the self*, Vol. 4, Suls J. (ed.), 1993, pp. 59 – 98.

的调节作用，并不全是理想化的，它也蕴含着消极性。在特定情形下，不良的自我认识会形成短时或持久的自我障碍，这种障碍的不良影响并不亚于外界施与的干扰。

二 自我需要：自我调节的驱才和导向

自我的本质是进行自我调节。而自我调节的展开，必须立足于基本的价值取向和价值准则。人们希望了解自己，喜欢满足自己的要求和愿望。人们在奋起时会精神抖擞，在避退时会不安或心慌；在成功之后会喜悦、兴奋和自豪，在失败之余会烦恼或羞愧。任何一次自我评价都必然伴同情绪状态，任何一种自我调控都会产生相应的情感体验，这是评价调节的结果或对所在情境是否符合自我的价值准则的反应。显然，自我的价值准则应该是自我的需要。正是由于基本需要以及满足需要的欲望存在，才会促发自我调节行为。有人非常形象地将自我比喻成陀螺，陀螺围绕着一个核心不停地旋转，自我也围绕某个核心进行调节。这个核心就是自我的需要。正是因为自我需要及其满足情形的存在，才可能在与主体有关的各种情境中产生情绪体验。自我的需要是产生自我调节活动的动机，它具有双重作用，不仅激起自我调节的驱力，而且还是自我调节的导向。由自我发起的行为，从根本意义上说，是要满足自我的需要。

若不存在个体内部需要，就失去了自我调节的内在动力。承认这一点，无论在心理学理论研究方面还是在教育实践意义上都是重要的。在心理学研究史上，弗洛伊德创立的精神分析学说以强调人的本能需要而著称。弗洛伊德学说虽然有其历史的局限，但其魅力并未因时代的变迁而衰落，其学说影响不仅超越了学科领域，而且跨越历史年代和国度。其中一个重要的原因是他揭示了个体需要在人类行为中的心理动力作用。单从精神层面分析，正是由于心理动力内源的存在，人类的意识与无意识的活动方具有一定的倾向和规律。没有内在需要的存在，不可能产生心理的冲突，无意识的活动便也没了存在的基础。改变弗洛伊德关于本能需要的具体内涵的认识，保持心理动力的学说思想之精髓，这正是当代精神分析心理学演绎为自我心理学的

基础和缘由。此种观点引申到教育实践中，我们强调培养学生的主体精神，如果不充分认识到主体的基本需要，既不能充分认识到美好愿望的可行性，也不能充分认识到实施过程的复杂性。

自我的基本需要是什么？对此的回答与对人类本性的认识密切相联。19世纪的哲学家边沁（Bentham）认为，人性是要追求最大限度的快乐和最小限度的痛苦。弗洛伊德与边沁的观点类似，把动物本能视为心理动力起源。从阿德勒（Adler）提出优越感和超越自卑的思想，到当代人本主义实现自我潜能的观点，对于自我调节的动力性质的认识已经发生了质的变化。即使是把动物本能视为心理动力的弗洛伊德，也对人的本能作出过另外的解释，这主要表现在他对“自恋”现象的思考上。自恋历来是精神分析学者们所关注的主要问题。弗洛伊德把自恋分为原始自恋和次级自恋，并且指出，原始的自恋通过想像满足自我的需要，次级自恋则是变态、不健康的，它把力比多（本能能量）从对象身上缩回，投向了自身。对于自恋，弗洛伊德最初主要是在性本能上做文章。1914年弗洛伊德发表的《论自恋》中对自恋现象的分析，交杂反映了两种本能的看法。除了强调自恋是本能投向自身的表现外，他还指出了自恋是“和婴儿的自我一样，相信自己是完美的化身”① 。随着时代的变迁，对于自恋现象的认识有所发展。当代的精神分析学者彻底抛弃了自恋的性本能色彩，认为人类具有自我肯定的本能需求。当代精神分析学派的分支——自我心理学将原始的自恋表现描述为“妄自尊大”。类似的称呼还有费伦齐（Ferenczi）的“神奇幻觉的全能”、奥苏伯尔（Ausubel）的“自我万能”、皮亚杰（Piaget）的“自我中心”等等。可见，个体生来具有一种自我肯定的价值倾向。鉴于通常把伴随自我评价而产生的正性或负性的情绪体验视为自尊的表现，我们不妨把自我调节的基本价值倾向笼统地称之为自尊需要。

什么是自尊？对一个日常十分熟悉的概念加以定义历来让人挠头。因为它太熟悉了，已经深入我们每一个人的生活，透入了我们每

①里克曼选编，贺明明译：《弗洛伊德著作选》，157页，成都，四川人民出版社，1986。

个人的肌肤。对于太熟悉的事物，人们记住的往往是它生动、具体的现象和印象，要想用一两句话抽象概括出来确实不那么容易。正因如此，关于自尊至今难有一致的定义。有人认为①："自尊是一种关于自己的相对持久的正性或负性体验，个体在遇到或解释日常生活中的成功和失败时,会产生更为正性或负性的体验。"有人这么说："自尊是对自己作为人的一种总的感受水平。"还有人把自尊定义为："一种反思的态度，这种态度是在将自己作为对象评价时的产物。"见仁见智，但无论哪一种定义都强调了自尊与自我评价有关，并且都指出了自尊的情绪体验成分。由此我们可以将自尊认作是关于自我的价值感受。

在我国，有关自我意识发展的一些研究往往把自尊需要作为青少年期自我意识发展的一种特征表现，这往往会使人产生一种误解，认为直到自我意识明显发展以后，才产生自尊的要求。其实，自尊需要在自我意识成熟以前就已经存在。个体总是在不同的自我意识条件下维护或发展着自我价值。只是由于不同年龄的儿童对于客观事件之主观意义理解不同，作出的反应或表现不同罢了。幼小儿童不能够客观地认识自己，也不懂得如何合理地满足自尊的需求，因此常常随心所欲。许多研究发现②，幼小儿童一般对成功的期望很高，他们常常不顾以往的失败，提出不现实的要求。直到大约二年级以后，期望等级才与实际成绩有一定的相关。研究者们就幼儿的这种脱离实际的高期望提出了种种解释。有的分析指出，幼儿缺乏回忆他们曾经怎样努力及做得如何的能力；有的认为，幼儿不能区分出实际的和希望的结果。固然这里表现出的是幼儿的认知水平的低下，但其中透出的还有强烈的自尊需要。斯蒂佩克（Stipek）等人在一项研究中观察到的现象更为明显地证实了这一点。他们发现，3～4岁的幼儿在4次失败后对成功的期望与在4次失败前的期望一样高。然而，同样是这样一些儿童，在对其他失败了4次的儿童进行成功预期时，他们的估计就明显低于对自己的估计。对此种现象更有说服力的解释是：幼儿具有强

① Osborne, R. E. *Self - esteem, In survey of social sciences*: psychology, Magill(ed.), Salem Press, 1993.

②陈强：《儿童成就发展研究综述》，载《心理学动态》，1990(2)。

烈的自尊需求，他们用需求代替对可能实现的现实判断。这种随心所欲的现象还表现在对自我特征的评价上。研究者们观察发现：“在多数情况下，他们会对自己性格上的优点做过高的评价，对自己的缺点不大了解也不承认。……他们总觉得自己是对的。”① 对此，国内一些学者曾经作出这样的解释：儿童先学会评价他人，再学会评价自己。就像认识的发展一样也是由远及近。这样的一种解释还只是停留于现象的表面，未涉及到问题的内核。更为本质的解释是，幼儿不懂得怎样才能合理而有效地满足自尊需要、提高自我价值，所以总是一味地以主观愿望代替客观现实或客观允许的可能。他们是在最直观的形式上理解事件所具有的自我价值含义，并以最直观的方式满足着自尊的需要。

在幼儿园和小学校里，我们不难见到，较小儿童以得到老师的赞许为得意。在课堂上，由于举手发言最易得到老师的关注和表扬，年幼儿童一旦对此有所体会，就会积极地争取这样的机会，常常会在没有准备好的情况下也争着举手发言，被老师请到后，却不知该说什么。也有的小朋友一心专注于举手以赢得老师关注，把想好的答词也给忘了。对于他们来说，举手并不是准备好发言的标志，而是取得老师关注和嘉奖，获得自尊需要满足的一个手段。随着年级的升高，课堂里不仅不再见到那种没准备好就争相举手的状况，一些学生即使能够回答问题，也不轻易举手了。他们会根据不同的情况作出不同的反应。像学业成绩好的学生，对于容易的问题会表现得不屑一顾，只有相当难度的问题才会激起兴奋，且在自感有把握的情况下自告奋勇。这时的举手真正是准备好的信号，也是展示自己能力的要求。而不屑举手也是避免被认为能力平平的一种策略。尽管年幼儿童与年长儿童在课堂里的反应如此不同，他们都是在一定程度上维护自我价值和满足自尊需要。也就是说，他们的出发点是相同的。不同之处在于，处在自我意识发展不同水平的儿童，对自己行为具有的自我价值意义有着不同的理解，因此会表现出不同形式的获取自尊满足的行为。

与自尊需求有关的动机作用涵盖面宽，几乎辐射关于自我研究的

①叶奕乾、祝蓓丽主编：《心理学》， 352 页，上海，华东师范大学出版社， 1988。

整个领域，但归根结底主要具有下列作用：（1）自我动机能够发起对自身的探索，即能够使人希望认识和理解自己；（2）自我动机能够发起特定的行为，使人的行为具有一定的意图和方向；（3）能够引起选择和注意特定的信息，即自我动机决定了人的注意的主体倾向性；（4）在形成稳定的自我概念和自尊方面具有关键性的作用。自我动机的存在会使人对有关信息作出一定倾向的解释，以使主体在环境适应中具有预见性和一致性。

主要的自我动机有：自主动机、自我提高动机、自我保护动机和自我证明动机。就是说，自我动机常常以这样一些形式表现出来：喜欢被赋予自主的权利，产生独立自主的感受，讨厌被限制；希望获得成功和得到积极的自我评价，愿意为保持和得到良好的自我评价而努力；当人们感到自尊受威胁和遭到伤害时，会努力以某种行为保护自己。自我证明指的是这样一种倾向：努力肯定自己的自我概念，以支持自己的预见感和控制感。需要指出的是，自我证明动机与自我提高和自我保护动机等作用的特征不同，它不一定从正面的自我肯定和提高来满足自我的需求。研究发现，为了肯定已有的自我观念，人们会积极选择获取有关的信息，甚至不惜潜在地牺牲良好的自我感受。这是由美国心理学者斯万（Swann）等人研究提出的①，目前受到有关领域研究者的关注，在国外自我心理学文献中被广泛提及。人的自尊需要主要体现在上述动机作用之中。自我动机的广泛存在，使得自我的调节作用具有了一种基本的张力。也正是由于这一基本张力的存在，个体的自我调节变得复杂起来，既会进，也会退，会迂回前进，也会发生裂变，但就是难以停止不动。正如日常所见的“逆水行舟，不进则退”现象，自我动机犹如极强的水流形成自我调节运动不止、不进则退的势态。

① Swann, W. B., et al., A battle of will: Self-verification versus behavioral confirmation. *Journal of personality and social psychology*, Vol. 46, 1984, pp. 1287 – 1302

需要全本请访问 www.ertongbook.com

三　自我调节的层次

一般认为，自我调节是个体有意识的调节行为，作为其特殊表现形式的自我调控是在目标监控下积极地调整自己的行为。但仅仅停留于这类抽象的理解，会将非常丰富和复杂的自我调节过程及其表现形式绝对化和简单化，也不利于正确地将这一课题运用于教育实践。可以借助于分析与上述观点相似的心理学中目标调节模式，引出对自我调节比较恰当的认识。这样做是因为，将自我调节定义为目标调控的观点在研究和实践领域目前得到了比较普遍的认可，这种并不是深思熟虑的认识下意识地影响着对自我调节的思考角度和工作方式选择。因此，正面阐述这个问题需要依靠对现存观点的分析，结论出自于分析之后。

心理学界有关自我调节的研究往往把自我调节限定为目标导向的调节。美国心理学者凯乐理（Karoly）在关于自我调节的研究综述中提出的定义具有代表性。凯乐理认为：“尽管没有范型的一致性，但下述的多成分性的定义，能够用作概念的路标和组织者：自我调节指的是这样一些能够使个体在不同时间、不同情境下，指导他（她）的目标导向性行为的内部性或执行（transaction）性过程。……可以说，自我调节包含着 5 个相互关联、相互作用的成分性阶段：1. 目标选择，2. 目标认识，3. 维持方向，4. 变换方向或倾向，5. 目标终止。’，[①] 其他研究者对于自我调节过程成分划分可能没有这么细，但基本上是把自我调节视为确定目标、自我监控和执行目标的过程。研究者们大多数围绕目标调节过程的这些环节进行了研究，确实也取得了一定的成绩。研究结果一般认为，对于目标的认知主要受到动机或价值偏好特征、投入特征和可能性预期特征的影响。即如果喜欢特定目标任务，如果投入了实现目标的努力，如果认为自己是能够胜任目标任务的，就能够进入目标调节状态。研究者还提出，目标调节过程主要是

① Karoly, P., Mechanisms of self-regulation: a systems’ view, *Annual review of psychology*, Vol. 44, 1993.

遵循负反馈控制的原则，即通过自我监控，参照目标积极搜索目标实现状态的反馈信息，根据反馈与目标之间的差距，来调节实际状态。为了研究目标是如何激活的，在以实验室实验为基础的研究中，有研究者把注意状态与目标激活结合了起来。他们设想，某些刺激，诸如镜子、观众和生理唤醒，特别容易引起人对自身的注意，这种注意会激活与目标的比较，促使人产生降低现状与目标之间差异的行为。关于某些刺激容易引起对自身注意的设想也曾得到了实验证实。① 其实，实验室实验结果反过来证明了这样一个现象：目标的调节必须在特定意识状态下才能奏效，目标即使已经被个体所确定也不一定起作用。实际的情况必然还要复杂得多。

目标调节模式的研究往往局限在实验室里，未能够对现实中的状况进行描述。研究中明显存在着这样的尴尬局面：尽管目标的确定在整个目标调节过程中是至关重要的，然而给予目标确定的研究存在的问题却最大。目标导向的自我调节理论用目标与现状之间差异的出现说明自我调节过程的开始。对于差异是如何出现的，目标是如何确立的，却未能作出解释。仅有的关于目标确定的研究，其着眼点都落在客观的任务选择上，而且，这些目标设定的研究都是在非自然的人为赋予目标的实验中进行的，没有去考察个体对于自身发展的目标选择和确立。虽然实验设计非常的精致，但“不幸的结果是解剖式的分析和简单化的倾向”，被批评为“排除了目标的动机作用”②。这一尴尬局面其实是由定义本身造成的。因为仅仅把自我调节局限在一个目标调控过程，根据与电脑的信息加工过程类比，提出了机械地完成着目标调节过程的设想，因此无意之中就排除了每个个体具有的自我动机作用。而且，由于将自我调节这样一个具有典型主体活动动态特点的研究课题智能化，把自我调节的源头定位在客观要完成的任务上，势必淡化自我调节之社会化和个性化特征。对此，国外的研究者也有觉察。在对当代的自我调节研究成果进行综述时，凯乐理提出了这样的

① Matthews et al., *Focus of attention and awareness of bodily sensations*, In Aspects of consciousness, Vol. 3, 1982.

② Karoly, P., Mechanisms of self-regulation: a systems view, *Annual review of psychology*, Vol. 44, 1993, p. 26.

批评："在当代自我调节的信息加工模式中，自我一社会之间的相互影响和相互依赖总是处在非常模糊的含义之中。"①

另一个值得注意的问题是，由于将自我调节定位为目标调节，这一界定排除了目标导向以外的一切行为，将一些消极的自我防卫和问题行为都视做了自我调节的失败。此种处理背后蕴涵着这样一个观点：只有积极合理的目标调节才算得上是自我调节。随之产生的问题是：消极的自我调节如果只能视做自我调节的失败的话，就应该不再有个体内在的调节活动。那么，又如何解释人的行为之多样性呢？这种多样性既体现在社会所赞许的行为中，也应反映在社会所不欢迎的行为上。否则，就会导致一个荒谬的结论：消极反常行为的个体是不能对自己的行为承担责任的。这实际上构成了一个悖论：社会所不赞许的行为之主体不是行为的主体。如果不认识到一些消极的反应也具有自我调节的特性，就不可能恰当地认识这些行为的本质。在根本上未能够理解人的能动性特征。

诚然，目标调节确实是个体自我调节的重要表现，但仅仅是其中的一部分。人的心灵除了理性的意识活动外，还有非理性的意识活动和不一定合逻辑的潜意识活动。由于目标调节的研究范畴大大缩小了自我调节的研究内容，因而无法涉及儿童的自我调节形成机制，也无法探讨自我调节的个体差异。把目标全盘指向了独立于主体的外在世界，这也许体现了人之征服客观环境的信念，但是却恰恰丧失了自我调节之最精华、最根本的性质——维护和发展自我。

在此，有必要追溯一下这一观念的来龙去脉，这对于理解自我调节的性质和认识调节形式的个体内在属性是有益的。目标自我调节模式源于生物进化适应的自我调节模式。进化理论认为，生物种系通过与各种环境相互作用而适应环境。生物适应于相对固定的环境的观点，意味着生物内部形成了一些不变的调节自身的标准，在当前状态与标准之间出现差异时，就会产生调节性反应。从动物适应观点看，适应意味着搜索、选择和作用于环境以满足自身需要。动物的行为是

① Karoly, P., Mechanisms of self-regulation: a systems view, *Annual review of psychology*, Vol. 44, 1993, p. 41

需要和机会相匹配的机能，即当需要与机会匹配时，就产生使需要得到满足的行为。美国心理学家威廉·詹姆士是把这一进化原理用于心理学的第一人①。詹姆士认为，思维具有手段一目的的机制，它把环境（刺激）与适应性反应相联结，知识不过是对适应于环境的反应作出的选择。詹姆士注意到，心的功能以两种现象为特征：第一是有机体参照未来的意图（purpose）而活动，第二是选择方法和手段以期实现意图。如果没有了这两点，就没有心灵的功能可言。詹姆士把心理的意图取代了生理的调节标准，奠定了自我调节的基本模式。但是在詹姆士这里，未来的指向是意图（purpose），而不是清楚意识的目标（goal）.

杜威（Dewey）进一步发展了詹姆士的观点，提出意图性思维具有手段一目的功能，并称之为反省思维。而刺激反省思维的条件，则是对现状与期望间差异觉察产生的心态——“一种犹豫、怀疑、困惑、困难的心灵状态”。其结果是寻找反馈——“一种搜索、捕获、探索和发现能够解决怀疑，处理困惑的活动”。杜威创造性地假设了目标激活作用的机制——差异动机模式。不少心理学家支持这样的观点，另一著名的心理学家 H. 马库斯（Markus）概括指出“：认知差异给系统以能量，使得个体能够以系统的方式从一种状态走向另一种状态。”②

于是，目标与现状的差异调节模式合乎逻辑地引入了对自我调节的解释。通过人对目标与现状差异的认知监控和理智评价引发起情绪焦虑状态，进而激发起人的目标调节行为。到了 70 年代，情况又产生了新的变化，代之以强调由认知差异产生动机，研究者们转而寻找降低紧张状态的解决方法。美国认知心理学家纽威尔（Newell）和西蒙（Simon）在人工智能研究影响下进行的问题解决者的研究是一个主要代表，从此，目标调节模式便带上了浓重的信息论和控制论的色彩。美国心理学界在对学生学业的自我调节进行研究时，也采用了类似的目标调节模式。较多强调的是认知调控的技能，较少涉及对学生个性

① Mithaug, D. E., *Self-regulation theory: How optimal adjustment maximizes gain*, London: Wesport connecticce, 1993.

② 同①，p. 7

发展自我调节的研究。

从确定当前状态与目标状态的差异，到发现减少差异的操作，继而一步步地解决问题达到目标。这里的目标主要指向了问题，而不是自身的发展。就这样，心理学领域对人的自我调节的研究，借鉴生物进化的内部平衡态自我调节模式，并逐步演化成了人解决问题、执行任务的目标调节模式。从最初詹姆士着眼于整个人的心灵的意图调节模式，顺理成章地转化成了局限于个体内部理智范畴的目标调节模式。

在此，必须反思这样一个问题：为什么上述自我调节研究模式的演化会被认为是合情合理的？

自我调节的研究观点从根本上反映的是研究者们对人的内在性的认识，这种认识必然与哲学社会科学领域的主流观点相关联。多年来，学者们持有这样一个不证自明的信念：人是理性动物，人之所以超出于动物就在于，人有理性思维。这样一个结论来自哲学家的推理，赖尔（Ryle）在他的专著《心的概念》中分析说：“数学和既定的自然科学成了人类理智成就的典范。早期的理论家们自然会去思考是什么使他们目睹并协助其成长的那些理论科学和学科获得了特别优异的地位。他们因有某种先入之见而觉得，人优于动物，文明人优于野蛮人，甚至神祇优于凡人之处正在于构造严格理论的能力。因此他们沿袭了这样的观点：获得真理知识的能力是心的确定无疑的属性。”① 这样一个推论波及到了人的行为的各方面，多年来人们下意识地认为，人不仅在思维中必然显示理性，在社会活动中也必然具有理性，至少正常的为社会所接受的行为应该如此。这在相当程度上似乎成了不证自明的公理。“认识论者和伦理学家倾向于认为：人有一个心灵也即在他内心有一两个真的而非潜在的导师，这就是理性和良心。有时良心被看做是以平静语调说话的理性。’②

把理性视为人的惟一内在性的看法，又总是与主、客观世界的对立和人类征服客观世界的信念相联结的。人是理性动物，所以是万物之灵，因此可以主宰世界，改造世界，让地球上的万物成为人类的臣

①〔美〕赖尔著，刘建莱译：《心的概念》，21 页，上海，上海译文出版社，1988。

②同①，330 页。

民。有学者在回顾和概括人类的时代精神时指出，西方人始终运用了三大原则：第一大原则是理性主义，第二大原则是个体自我的主体性，第三大原则是对于“世界是在时间中的有形实在”① 的信念的确信。一方面承认实在，另一方面又设法支配实在。个体自我与理性主义是这种信念的双重根基。正是在这样的思维方式影响下，人的自我调节才被限定在对客观现实的有意识地目标获得和控制层面上。因此，以往自我调节的研究主要把视线投向目标设定和监控执行过程，并且把目标调节的过程局限于任务范畴。调节过程变得纯粹认知化和理性化，淡化甚至消退了人的自我调节之最重要的内容——主体以自身为目的进行的调节。

当代的哲学家和思想家们在对人的内在性作了进一步探讨之后，已经开始摈弃人是纯粹理性动物的看法。卡西尔（Cassirer）是对人性进行重新探索的主要代表人之一，他在《人论》一书中如是说：“我们完全可以修正和扩大关于人的古典定义。……那些把人定义为理性动物的伟大思想家们并不是经验主义者，他们也不曾打算作出一个关于人的本性的经验陈述。靠着这个定义他们所表达的毋宁是一个道德令律。对于理解人类文化生活形式的丰富性和多样性来说，理性是个很不充分的名称。但是所有这些文化形式都是符号形式。因此，我们应当把人定义为符号的动物来取代把人定义为理性的动物。”② 哲学界对人的内在性的认识发展，也有助于我们对自我调节的目标导向性模式提出反思和改造。

说人是符号动物有着这样的含义：那就是人不仅对世界所提供的符号作出反应，而且以他自己创造的符号来改变他自己和世界。符号产生于交流之中，它是另一事物的代表，其很重要的一个特征或成分是估价，即对事物进行估计和评价。在人面前，任何与他有关的事物都不是中性的，都不仅仅具有客观的属性，而带有某种价值属性。每个人都会在心中形成对这一事物的主观的印象，都会以特有的方式和

①〔德〕雅斯贝斯著，王德峰译：《时代的精神状况》，14 页，上海，上海译文出版社，1997。

②〔德〕卡西尔著，甘阳译：《人论》，34 页，上海，上海译文出版社，1985。

需要全本请访问 www.ertongbook.com