

我究竟是谁

迷你书屋

C912.1

29



迷你书屋

我究竟是谁

安·艾莉森 著

中国国际广播出版社

1989 年 · 北京

主 编 蓓 玲

副主编 郝 人

编 委 焦宏昌 纪东宇 裴玉荣

赵更群 谢 枫

我 究 竟 是 谁

安·艾莉林 著

肖 元 编译

、*

中国国际广播出版社出版

(北京复兴门外广播电影电视部内)

新华书店总店北京发行所发行

中央党校印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米 1/64 2.875 印张 73 千字

1989 年 10 月北京第 1 版 1989 年 10 月北京第 1 次印刷

印数: 1——33,000 册

ISBN7—80035—295—1/G·109

定价: 1.50 元

目 录

第一章 我是谁？	(1)
1.自我意识	(1)
2.角色与自我意识	(7)
3.自我坦诚——真正的我	(10)
第二章 我的情绪	(20)
1.情绪的发展与作用	(21)
2.棘手的情绪	(28)
3.理清情绪	(41)
第三章 我和他——人际沟通	(51)
1.沟通是双向的过程	(52)
2.反馈的作用	(53)
3.阻碍或扭曲沟通的过滤器	(56)
4.语意沟通	(59)
5.“我”的信息	(62)
6.非语意沟通	(66)
7.有效的沟通	(72)

第四章 我的价值观	(80)
1.影响价值的因素	(81)
2.有哪些原则引导着个人生活?	(87)
3.建立价值体系	(94)
第五章 我向何处去?	(100)
1.人为什么要工作?	(101)
2.规划与目标不可缺	(103)
3.评估好恶与长处	(110)
4.人际技巧	(117)
第六章 我的性别角色	(120)
1.约会是既有的风俗习惯	(121)
2.对婚前性行为的态度	(123)
3.性别角色	(129)
第七章 我的爱	(138)
1.人们为何结婚?	(139)
2.对婚姻的期望	(146)
第八章 我的终结	(161)
1.对死亡与垂死的态度	(162)
2.面对不治之症的察识层次	(167)

- 3.失落时的悲伤 (170)
- 4.重要个体的角色 (175)
- 5.建立个人察识 (176)

第一章 我是谁？

1. 自我意识

社会是一个舞台，知道自己站在哪儿吗？要表演好个人的人生话剧，应当从认识自我开始。因为，影响一个人社会角色的最重要因素，是个人的自我意识。

自我意识是个人筛选及过滤事件，使其听起来、看起来都能符合自我经验的特有的参考构架。自我意识使得人人成为独特的个体，也是个人一生行为与反应的方式；它显示你是什么人、做过哪些事；它是连续的过程；它是个人存在的核心，也是个人日常反应的结果；它是个体对自我的看法——自身为一独特个体的形象。

一些社会学家认为：自我不仅是个人所

扮演的各种角色的总和，而且是个人了解自我扮演各种角色的能力。它是个体了解并发现多元自我的核心，我们对自我的看法成为观察、衡量他人的标准，比方说，他们比我高或比我矮、比我年轻或比我老等，这些都是从自我的参考构架中来看待他人的。

关于个体自我意识的发展，认识到下面几点是十分重要的。

自我是必要的

我们并非生来就有自我形象，而是逐渐地形成“我”的印象。这是一个成长的过程：孩子学习什么是“我”，什么“不是我”。首先，他们察觉到手指、脚趾都是“我”的一部分，然后扩展到行为和行为结果——这一切都是形成自我概念的过程。

在青少年时期，由于生活中充满变动，所以，自我意识也变化不定。皮克纳认为：“未来的不确定性使拥有明确目标的青少年变得困难重重。然而，一旦产生成人的自我意识后，便可解决青少年期的烦恼与冲突。

青少年后期的价值与态度也是自我意识的一部分，且将会持续下去，成为行为相当稳定的组成因素。”

重要个体影响自我的发展

重要个体是指在我们生活中，最具影响力和最重要的人们。重要个体对我们的态度深刻地影响我们对自己的看法。

从自己与重要个体的关系当中，我们了解到：自己受不受人欢迎？是否使人接受？是成功还是失败？受人尊敬还是毫无价值？我们不曾注意不重要的个体，即使他是老师、父母、同学、辅导者。只有重要个体才会对自己产生重大影响。

我们并不在乎普通朋友对自己的看法，却十分在乎好友、领导或其他具有影响力的人对我们的评语。我们认为：重要个体对我们的经验作何种解释决定了自我的发展。假如你的朋友宣称你很重要，但他在行为中想忽略你，你能相信他的话吗？话语本身无关紧要，重要的是，你对这些话语有何假设，

知觉与感受，这些才是最重要的。

自我往往扩及于自身以外

想想看，当你拥有第一辆车、第一台录音机或特殊意义的宝贝时，你是不是把它视为自己的一部分呢？“别动我的车！你可能会刮伤它”；“我就是不让任何人碰我的录音机”。你是否见过一个人大发雷霆，只因为有人坐在他的椅子上？这些现象都显示出个人将自我概念扩展到某些所有物上。

就某些人而言，帮派、团体或特殊组织几乎与自我无别。这也是一种认同扩展的现象，与自我以外的人或物有一体的感受，通称为“认同”。认同家庭或组织，表示一旦成员中有人受到伤害，也会如同自身受到伤害一样。

当然，自我认同也有危机，万一认同与自我意识紧密结合，可能会产生不健康的依赖关系。一般而言，随着年龄的增长与经验的成熟，便逐渐不再依赖这类的认同，同时，对自我产生较坚定的信心——这是因为

能同时拥有归属感与健康的自足感。

自我意识会自行增强

我们往往会根据自己的观点来选择信息，也就是说，我们通常是用参考构架来观察世界，使得我们筛除与参考构架不相符的信息而保留与之一致的信息。

拥有正向自我意识的人，在待人处世上产生成功的经验，他们从外界得到反馈，使得他们在个人生活或团体生活中更趋幸福和有效率，这类成功经验提高了个人对自我的看法。拥有正向自我意识的人较其他人拥有更多的好处，而且他们更可能过着快乐与有效的生活。

各种研究都证明了自尊对表现的影响。或许，最有名的一种研究是鲁森勒 (Rosenthal) 和杰柯伯森 (Jacobson) 的“课堂中的比哥马利恩” (Pygmalion in the Classroom)。研究者宣称，只要给予评定 (例如：测验结果) 便会导致“自我预言的实现” (Self-Fulfilling Prophecy)。也就是

说，无论是老师还是学生，他们对某些特定对象的预期都会用自己的行为去证实。比方说，测验结果显示具有“高成就动机”的学生，往往较“中等”或“中等以下”的学生表现优越。因此，我们不难想象在学校里“聪明绝顶”、“顽皮捣蛋”、“缺乏进取心”和其他各种评定，对学生影响的深远。

想想看，你认识的人当中，有多少是活在他人的期望或评定中！譬如：开心鬼、天才或小天使，他们的行为都受到或褒或贬的评定。假如一个人只有透过不良行为才能引起他人注意的话，那么他会不自觉地表现出不良行为，以取得注意，因为，遭人恶眼相看至少比不受注意要好。

相反的，假如有些人很幸运地拥有一群信任他们、支持他们，并对他们有实际而又正向期望的朋友，他们便会尝试一些原来不愿尝试的行为。这样一来，他们也会正视自己，成功的机会也就更多了。这是一种良性循环。

认识自己有多少份量的人，便会从事相当份量的工作，而且，无论是老师、领导、父母还是朋友，也都会以此标准要求我们，因此，就建立起一个循环过程，我们的行为表现增强了自我与他人对自己的假定。相信自己终会成功的人，往往比较可能成功。自我预言的实现基础，在于我们怎样看待自己，如何达到希望完成的目标。

2. 角色与自我意识

假如有人问你：“你是谁？”你会怎么回答？你可能介绍自己的名字、职业以及与某人的关系（是谁的女儿、儿子，还是爸爸、妈妈），或者其他的答案。答案有很多，得视环境决定哪一个是最恰当的回答。

每天你扮演着不同的角色，或许是学生、同学、女儿、儿子、母亲、父亲、姊姊或同事，在各种场合中，你还是你，但是，你表现出不同的人格层面。

当社会学家提到“角色”时，他们指的是在不同社会环境中，个人表现出近乎标准化的行为模式。在各种场合中，标准化不是僵化不变的，它只是设立行为的极限与容许范围。譬如，普通朋友和好朋友的角色就不同，假设你在公共汽车上与人搭讪，告诉你自己的生活细节，或是询问对方个人隐私，他会觉得被你冒犯了！相反，如果你和好朋友消磨一晚上，只是聊聊天气和鸡毛蒜皮的琐事，对方便会开始怀疑友谊的亲密度。

显而易见，在各种场合中与无数的人应对寒暄，的确需要扮演各种角色，但每个人的角色都得和其人格一致。举例来说，有些人天生活泼开朗，跟普通朋友在一起谈天，就比一般人开放深入；相反的，有人天天沉默寡言，即使与好朋友在一起也很少说话，然而，他们和好朋友沟通的深度也会高于陌生人；而活泼开朗的人和陌生人在一起时，也会比和好朋友在一起时，要表现得局促不

安。因此每个人都扮演着多种角色，这些角色一般是由社会期望所决定，同时呈现出来的风貌又与人格有关。

角色扮演不需要虚假或人工化，你只要在每个环境中自然地调整人格就可以了。虚假完全是另一个问题。比如说，同学关系和师生关系全然不同，多数的同学求学态度十分认真，和老师谈话时比和朋友谈话要表现得拘谨得多，这是非常自然的现象。可是，你也可能碰到这样的学生：与老师谈话时，似乎除了老师教学题材外，生活中无一事重要。类似的行为十分虚假，因为此人很不自然地拘泥于扮演此角色。

由于行为奠基于环境对个人的期望，而环境是时时改变的。因此，扮演学生与朋友时的行为不同。在不同情境中观察你的人，曾发现不同的你，而他们的期望与反应，也影响着你看待自己的方式。

大多数情况下，个人在系统中扮演各种角色，都觉得舒服自在。因为只要表现出适

当的行为，社会便会认为个体正常，而且，会得到社会的肯定。我们努力地扮演好自己角色的同时，个人又能不断地成长，且在社会角色中获得满足。然而，有时候，我们觉得与社会系统有冲突，心里充满悲惨的感受，只能戴上虚假的面具，或是在微笑的外表下隐藏忧愁与伤痛。很多人都有过类似经验——陷身于自设的陷阱中：为自己对角色的定义和当时对环境的知觉所限，并希望这种情况只是偶尔的例外，而不是生活中的通则。

3. 自我坦诚——真正的我

我们必须牢记，每个人都扮演着不同的角色，所以，很可能与领导、同事、学生、老师、父亲、母亲、儿子、女儿、朋友与邻居相识多年，却从来不了解在谈角色背后真正的对方。所谓产生了“人群中的孤独”的现象，是指一个人在群体中与人紧密接触却不

了解真实的对方，也不愿对方了解自己。通常，因为“孤独”，才使我们投入活动、团体或忙碌的工作之中；但是只要我们不了解自己，同时也不愿他人了解的情形存在，即使是在人群中，我们就会依然孤独。

“认识自我”是什么意思呢？乔拉德 (Sidney Jourard) 曾经发表过不少与自我有关的文章。他在《透明的自我》(The Transparent self) 一书中，他提到：“坦诚表示揭开面纱、表露自己或表现自己。自我坦诚是指表露、表现自己，也让他人了解你。”也就是说个人将较主观的一面——个体的感受、感觉、需求、想法、信仰、价值、忧虑、经验和梦想等等与他人分享。当他人坦诚自我或与我们分享其内在时，我们进一步地了解他；假如我让你了解我的想法、感受与需求，便是最直接的自我坦诚方式。

对许多人而言，揭露自我是一件恐怖的事情。鲍威尔 (John Powell) 在《为什么我不敢告诉你我是谁?》(Why Am I Afraid