

THE THEORY AND PRACTICE
OF
IMPLICIT SELF-ESTEEM

— Based on Empirical Research and Mental Health Education

内隐自尊
理论与实践

——基于实证研究与心理健康教育

许 静 著

上海大学出版社

内隐自尊理论与实践

——基于实证研究与心理健康教育

许 静 著

上海人民出版社

· 上 海 ·

图书在版编目(CIP)数据

内隐自尊理论与实践:基于实证研究与心理健康教育/许静著.—上海:上海大学出版社,2018.6

ISBN 978-7-5671-3124-8

I.①内… II.①许… III.①大学生-自尊-内隐反应-研究 IV.①B842.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 110008 号

责任编辑 陈 强

装帧设计 倪天辰

技术编辑 章 斐

内隐自尊理论与实践

——基于实证研究与心理健康教育

许 静 著

上海大学出版社出版发行

(上海市上大路 99 号 邮政编码 200444)

(<http://www.press.shu.edu.cn> 发行热线 021-66135112)

出版人 戴骏豪

*

南京展望文化发展有限公司排版

上海华教印务有限公司印刷 各地新华书店经销

开本 890mm×1240mm 1/32 印张 9.75 字数 202 千

2018 年 6 月第 1 版 2018 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5671-3124-8/B·102 定价 38.00 元

序 言

“自尊”这一心理学概念的提出,距今已经有 100 多年的历史,却始终是心理学研究的热点之一,围绕自尊开展的心理学研究也相当丰富。综合心理学理论观点,自尊被视为建立在归属感和掌控感基础之上的,源于对自己的能力和价值的情感性评价。自尊既包括信念,比如说“我是值得被爱的”,“我是有能力的”,“我可以做一些事情的”;也包括情绪和情感,比如说“我对自己的感觉很好”,“我觉得很自豪”,或是“我对自己感觉很差”,“我觉得很羞耻”等。自尊体现为一种对自我的态度,即我们如何看待我们自己,如何感觉我们自己。

在人们的精神世界里,自尊占据着重要位置,它不仅关系到个体的心理健康,而且影响到个体的人格发展,进而影响到其学业成就、

工作绩效、幸福感和满足感等。高自尊的人拥有更多的自信心和更乐观的态度去面对人生,也更容易达到自己所确立的目标和实现自己的价值。

在过去很长的一段时间里,自尊的测量采用的是自我报告法或内省法,由于东方文化中特有的含蓄和内敛的传统,测量的结果往往低于西方文化的个体,但是否表示东方文化的个体不够自信呢?可能不尽然。从某种意义上,谦虚是东方文化中个体提升自我的一种独特方式,当人们面对夸奖回应“哪里,哪里”时,内心对自己还是持肯定态度的。

20世纪90年代,随着内隐社会认知理论与其新的测验技术的出现,对自尊的研究有了全新视角,社会认知神经科学的发展也为自尊研究提供了助力,促使内隐自尊研究开启新篇章。内隐自尊是指无意识对自我的一种积极肯定倾向,是自我态度长期累积形成的自动化心理状态,内隐自尊与外显自尊是相对分离的。这可以解释生活中我们所看到的某些现象,为什么有些人能力强,有自信,但不张扬;有些人表现优秀,也自知自己优秀,却深感自卑,自我感觉很差。内隐自尊会影响人们应对消极反馈、人际应激和像悲哀意念之类的不愉快想法或感受。内隐自尊与外显自尊之间的不一致,导致个体在外在表现与内在感受之间的反差与冲突,特别是那些高外显自尊/低内隐自尊(也称为脆弱型高自尊)的个体更需要我们关注,缘由是他们的抗压能力可能更低,遭遇挫折时更容易出现危机。

本书作者许静是一位心理学博士,她多年来始终关注内隐社会认知领域的研究,结合自己的专业知识,将研究主题确定在内

隐自尊的探讨上。她以科学严谨的态度,扎实的心理学理论功底,对大量相关理论进行梳理,深入阐述自尊的话题,利用现代认知神经科学技术和社会认知测验方法,开展了细致认真的内隐自尊实证研究,得到了富有新意的、有价值 and 可借鉴的研究结论。此后又在大学生思想政治教育的实践中,将内隐自尊的研究成果融入其中,利用一切可能的途径,在提升大学生自尊水平的同时,更好地服务于中国特色社会主义核心价值观的培育工作。

在习近平新时代中国特色社会主义思想精髓的引领下,本书可以帮助读者理解和运用内隐自尊效应,领略和建构大学生与中华优秀传统文化之间的亲近感,增强大学生对社会主义核心价值观情感上的认同感,激发大学生对实现中华民族伟大复兴的“中国梦”的使命感,对指导大学生心理健康发展来说,具有重要的理论意义和实践价值。

华东师范大学心理与认知科学学院

梁宁建

2017年11月15日

目 录

第一部分 自尊——永不过时的主题

第一章 自尊的理论概述 003

第一节 自尊的缘起及含义 003

第二节 自尊的理论模型 005

第三节 自尊的现实意义 008

第二章 内隐自尊的理论概述 011

第一节 内隐自尊的概念 011

第二节 内隐自尊的相关理论 013

第三节 内隐自尊效应——判断中的自我肯定 倾向 017

第四节 内隐自尊的 IAT 与 GNAT 研究方法 019

第五节 对内隐自尊研究方法的思考 022

第三章 内隐自尊的研究现状 025

第一节 内隐自尊的特性 026

第二节 内隐自尊与外显自尊的关系 029

第三节 内隐自尊的形成过程及现实意义 030

第四节 对内隐自尊研究的整合性思考及整体构想 032

第二部分 方法——拨云见日的工具

第四章 社会认知神经科学 039

第一节 社会认知神经科学概述 039

第二节 社会认知的神经基础 042

第三节 社会认知神经科学关于自我的分析 045

第四节 对本研究的启示 047

第五章 事件相关电位(ERP)技术 049

第一节 ERP 的基本概念与技术原理 049

第二节 ERP 的研究分类 051

第三节 ERP 的主要成分 053

第四节 ERP 的主要研究领域及应用 056

第六章 解释偏差(explanatory bias, EB)技术 063

第一节 EB 的概念及与归因的关系 063

第二节 EB 方法的特点 066

第三节 EB 方法在内隐社会认知领域的应用 067

第七章 眼动(eye movement, EM)的心理学研究 071

第一节 眼动实验原理 071

第二节 阅读过程中的眼动研究 074

第三节 眼动研究的应用及方法评价 076

第三部分 实证——接近真理的步伐

第八章 用 GNAT 范式对内隐自尊的 ERP 研究 081

第一节 前言：内隐自尊与 GNAT 081

第二节 研究方法：被试、材料、实验程序与数据收集 085

第三节 结果：感受性指标(d')、反应时指标与 ERP 数据 087

第四节 讨论：GNAT 中的内隐自尊效应、与他人内隐态度的关系等 093

第五节 结论 097

第九章 成败内隐自尊的 ERP 研究 099

第一节 前言：内隐自尊与成败 099

第二节 研究方法：被试、材料、实验程序与数据收集 103

第三节 结果：感受性指标(d')、反应时指标与 ERP 数据 105

第四节 讨论：自我与他人成败事件的内隐偏向 118

第五节 结论 123

第十章 内隐自尊解释偏差(EB)研究 I 125

第一节 前言：自我肯定倾向与解释偏差 125

第二节 研究方法：被试、材料、实验程序与数据收集 130

第三节 结果：EB 分值、影响因素、与内隐和外显自尊的相关检验 132

第四节 讨论：EB、GNAT 与 SES 测验结果分析 138

第五节 结论 143

第十一章 内隐自尊的眼动研究 145

第一节 前言：眼动技术在内隐自尊研究中的尝试 145

第二节 研究方法：被试、实验仪器、实验材料、实验设计及实验程序 149

第三节 结果：注视时间、瞳孔大小、与外显自尊的相关 151

第四节 讨论：眼动数据中的内隐自尊效应 155

第五节 结论 160

第十二章 内隐自尊解释偏差(EB)研究 II 162

第一节 前言：EB 测量的优缺点及发展前景 162

第二节 研究方法：被试、材料、实验程序与数据收集 165

第三节 结果 167

第四节 讨论：EB、GNAT 与 SES 测验结果分析 175

第五节 结论 181

第十三章 总讨论 182

第一节 关于不同实验范式下观察到的内隐自尊效应 182

第二节 各种内隐自尊测量方法的信效度 187

第三节 内隐自尊与内隐他人态度的关系 190

第四节 性别对内隐自尊及内隐他人态度的影响 195

第五节 关于内隐自尊的生理机制及 ERP 技术的运用 200

第六节 关于 GNAT 研究方法 203

第七节 关于 EB 研究方法 205

第八节 关于眼动记录技术 209

第四部分 展望——人我共赢和谐

第十四章 内隐自尊研究总结与展望 213

第一节 主要研究结论 213

第二节 研究意义与特色 216

第三节 未来研究展望 217

第十五章 大学生内隐自尊研究的新进展 220

第一节 大学生内隐自尊与人际交往 221

第二节 大学生内隐自尊与情绪情感 224

第三节 大学生内隐自尊与生涯发展 228

第四节 大学生内隐自尊与社会行为 231

第十六章 内隐自尊视角下大学生思政工作的实践思考 235

第一节 明晰时代形势,坚持与时俱进 235

第二节 传承中国文化,构建自信认知 238

第三节 巧用内隐自尊,实现情感共鸣 241

第四节 注重体验实践,促进认同固化 245

附录1 研究一中 GNAT 实验所使用的刺激材料 250

附录2 Rosenberg 自尊量表(The Self-esteem Scale, SES)

251

参考文献 253

后记 297

PART 1

第一部分 >>

自尊——永不过时的主题

第一章

自尊的理论概述

自尊的定义众说纷纭,自尊的理论模型各不相同,但自尊的重要性毋庸置疑。

第一节 自尊的缘起及含义

一百多年前,美国心理学家 William James 最早在心理学界提出自我(self)的概念,并声称“自我是个人心理宇宙的中心”,居于心理学中的首席位置。自尊(self-esteem)作为个体自我系统的核心成分之一,自从 James(1890)对其进行开创性研究以来,受到社会心理学、人格心理学、发展心理学和教育学等的广泛重视,并在心理学、社会学、哲学以及日常生活等领域内被普遍使用。

尽管关于自尊的研究在心理学上非常丰富,但是由于心理学家各自的研究目的和考察

问题角度不同,所涉及的自尊层面不同,对于自尊的定义,心理学家们仍然众说纷纭,观点不一,自尊所包含的范围也未达成共识(蔡华俭,2002;杨福义,2006)。因而,Smelser(1989)提出了关于自尊的“定义迷宫(definitional maze)”。

处于个人主义文化背景下的主流欧美心理学家多数观点更强调一种与个人标准比较之后的态度,由个人现实与个人预期或潜能的差异所引发的积极或消极态度。而处于集体主义文化背景下的国内心理学者的观点中较多涉及社会比较,倾向于个体对自我的态度是与社会标准比较之后的态度。

可见,“自尊”这一概念具有很强的社会性,带有本土文化的特点,表现出跨文化的差异性。

鉴于自尊的重要性及其复杂多变性,Mruk(1999)运用现象逻辑学的方法,依时间线索,全面整理“自尊”的定义,希望综合不同观点,找到被普遍接受的综合视角,来理解自尊的本质。结果发现,自尊的基本结构由自尊的基础成分(the basic components of self-esteem)、自尊的存在特性(the lived qualities of self-esteem)和自尊的动态性(the dynamics of self-esteem)三个方面组成。Mruk认为全面地界定和把握自尊的本质至少应该涉及三个方面:其一,自尊应该包括某种能力、价值及其相互关系;其二,自尊应基于认知和情感两个基本心理过程;其三,自尊是一个动态过程,相对于类似人格、智力这样更具稳定性的心理特征,自尊更具有开放性(Sigelman & Shaffer, 1995)。于是,Mruk提出“自尊是个体能不断地以一种有价值的方式应付生活挑战的能力状态”。国内的魏运华(1997)、张静(2002)、田录梅与李双(2005)

等也提出各自的见解。总体上看,能力和价值是自尊产生的基础和来源,认知评价和情感过程是自尊产生的核心过程和表现。自尊最核心的含义就是对自我的情感性评价,是对自我的态度。

在现代实际生活中,自尊是万能药,被认为与社会经济地位和健康及相关行为的各个方面有关,丛晓波等(2005)认为自尊是心理健康的核心。一方面,自尊作为个体自我系统的核心成分之一,其发展状况不仅与个体的心理健康有着直接的联系,而且对个体整个人格的发展有着重要的影响;另一方面,自尊作为一个起中介作用的人格变量,对个体的认知、动机、情感、品德和社会行为等均有重要影响(Campbell & Lavalley, 1993)。

在心理学学术领域,自尊也是一个非常流行的概念,实际上它已经和几乎所有其他心理学概念或领域相关,其中包括人格(例如羞怯)、行为(例如任务绩效)、认知(例如归因偏向)和临床概念(例如焦虑和抑郁),并被包含进许多理论模型中,包括依从(Brockner, 1984)、吸引(Hatfield, 1965)、劝说(Rhodes & Wood, 1992)、认知不协调(Steele, Spencer, & Lynch, 1993)、主观幸福感(subjective well-being, Diener & Diener, 1995),以及社会比较加工(Aspinwall & Taylor, 1993; Gibbons & Gerrard, 1991; Wood, Giordano-Beech, Taylor, Michela & Gaus, 1994)等。

第二节 自尊的理论模型

关于自尊的理论模型,主要有自尊的情感模型、自尊的认知

模型和自尊的社会学模型(Brown, 1998)。

一、自尊的情感模型

自尊的情感模型认为自尊以归属感(belonging)和掌控感(mastery)这样两种不同类型的情感体验为特征。归属感起源于社会交往经历,是指个体感到自己无条件地被喜欢或被尊重的感觉;掌控感在本质上更具个人化,是指人们感到自己有能力对外部世界施加影响的感觉。归属感与社会接受相对应,而成功的行为则与掌控感相对应,两者共同决定了个体的自尊水平。这两种情感通常产生和发展于个体生命的早期,是亲子交流与互动的结果,健康的亲子关系能够为高自尊奠定发展基础。由于已经形成的自尊模式会自动化或前意识地指导我们如何看待自己、他人及个人经验(Epstein, 1990),因而尽管后来经历也会对自尊产生影响,但是重要性可能不如亲子关系。

二、自尊的认知模型

自尊的认知模型关注个体如何有意识地判断自己作为人的价值,强调个体在各个领域对自己的评价将决定其自尊水平。自尊形成的认知模型有三个,即逐项相加(add-em-up)模型、重要性加权(weight-em-by-importance)模型和自我理想模型。从认知的视角来理解自尊的本质和起源,需要考察自尊与自我评价之间的关系。Brown(1998)研究发现,自尊与人们的自我评价具有显著的相关,同低自尊的人相比,高自尊的人认为自己在许多社会期许的特质上表现得更好。无论是高自尊