

自我心理咨询的 理论与方法

编 著 * 周建南

ZIWO XINLI
ZIXUN DE LILUN YU
FANGFA



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

R395.6/20

2007

自我心理咨询的理论与方法

ZIWO XINLI ZIXUN DE LILUN YU FANGFA

编 著 周建南

 人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目(CIP)数据

自我心理咨询的理论与方法/周建南编著. —北京:人民军医出版社, 2007. 7
ISBN 978-7-5091-0813-0

I. 自… II. 周… III. 咨询心理学 IV. C932

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 081342 号

策划编辑:张怡泓 文字编辑:罗子铭 责任审读:余满松

出版人:齐学进

出版发行:人民军医出版社 经销:新华书店

通信地址:北京市 100036 信箱 188 分箱 邮编:100036

电话:(010)66882586(发行部)、51927290(总编室)

传真:(010)68222916(发行部)、66882583(办公室)

网址:www. pmmp. com. cn

印刷:潮河印业有限公司 装订:京兰装订有限公司

开本:787mm×1092mm 1/16

印张:20.5 字数:336 千字

版、印次:2007 年 7 月第 1 版第 1 次印刷

印数:0001~3500

定价:56.00 元

版权所有 侵权必究

购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换

电话:(010)66882585、51927252

内 容 提 要

本书共分 10 章,系统地介绍了从自我心理学出发的心理自助、助人和互助的理论方法与应用。内容包括:自我心理学与心理咨询新观念;自我心理学与相互作用分析的主要知识和技能;实施相互作用分析的具体过程;恋爱婚姻关系、家庭和亲子关系、人生压力问题、常见心理行为问题、团体咨询等的咨询要点;并有大量举例说明和 18 例心理咨询参考案例。本书内容丰富,文笔流畅,科学性强,有重要的实用意义,是一部具有较高参考价值的心理咨询专著,可供临床心理医师、心理咨询师、神经精神病科医师和心理求助者阅读。

目 录

第一章 认识心理行为的核心与框架 / 1

- 一、自我是人格健康和问题的核心,人性整体模式是把握人格自我的框架与起点 / 1
- 二、自我心理研究简史 / 4
- 三、心理行为研究的指导思想和理论 / 6

第二章 自我心理学与心理咨询新观念 / 8

第一节 自我心理学概述 / 8

- 一、自我心理 / 8
- 二、自我的概念与功能构成 / 23
- 三、自我的功能 / 47
- 四、自我的形成和发展 / 53
- 五、自我心理的障碍 / 54

第二节 心理咨询(辅导)和自我 / 58

- 一、心理咨询(辅导)的基本核心 / 58
- 二、建立和发展心理咨询(辅导)工作同盟关系 / 59
- 三、心理咨询(辅导)的基本方法和原则 / 60
- 四、心理阻抗的认识和处理 / 61

第三章 相互作用分析的主要知识和技能 / 67

第一节 TA 的基础知识 / 67

- 一、概念 / 67
- 二、基本理论 / 68

三、基本治疗技术 / 88

第二节 TA 知识技能的新进展 / 93

一、运用 TA 咨询 / 93

二、计划改变的途径 / 96

三、描绘问题的结构 / 97

四、区分过去和现在 / 106

五、心理游戏和打折扣 / 109

第四章 实施相互作用分析的整体过程 / 110

第一节 TA 咨询的传统实施过程 / 110

一、结构分析 / 110

二、交往分析 / 116

三、游戏分析 / 128

四、剧本分析 / 132

第二节 实施 TA 咨询过程的新方式和技能 / 142

一、迈出第一步 / 142

二、探讨童年人生计划 / 144

三、阻止悲剧结果 / 154

四、签订心理行为改变的商业合同与治疗合同 / 160

五、挑战过时(陈旧)的信念 / 165

六、做出新决定 / 177

七、结束咨询 / 189

第五章 恋爱婚姻关系问题咨询要点 / 192

第一节 爱情婚姻心理学基础知识 / 192

一、爱情心理学基本知识 / 192

二、婚姻心理学基本知识 / 193

第二节 TA 与性、爱情、婚姻 / 197

一、自我状态与性、爱情、婚姻 / 197

二、TA 对婚恋问题的认识 / 198

- 三、环境的诱惑影响问题 / 199
- 四、性健康与性道德的认识和处理 / 200

第六章 家庭和亲子关系问题咨询要点 / 205

- 一、家庭咨询的基本理由 / 205
- 二、谁来咨询 / 205
- 三、未解决的“烫土豆”和咨询保护 / 206
- 四、家庭健康的内部动力 / 206
- 五、咨询师对内部健康动力的反应 / 207
- 六、首次咨询 / 207
- 七、咨询中期 / 208
- 八、咨询最后阶段 / 210
- 九、亲子关系的处理原则 / 210

第七章 人生压力问题咨询要点 / 213

- 一、健康心理学的基本学说 / 213
- 二、通过撰写《我的故事》回顾自己生存、发展的人生经历 / 214
- 三、人的生存、发展环境和自主选择 / 214
- 四、有效处理应激的原则和方法 / 216
- 五、学业压力的认识和处理 / 216
- 六、在人生压力下健康成长 / 218

第八章 常见心理行为问题咨询要点 / 220

- 第一节 抑郁和自杀问题咨询要点 / 220
- 第二节 问题青少年的咨询要点 / 226
 - 一、问题青少年的反社会倾向与暴力行为问题 / 226
 - 二、反社会行为的原因与防治 / 229
 - 三、培训学生适应行为的一般发展规律和技能 / 229
 - 四、对玩“踢我”游戏者 P 的补充 / 231
- 第三节 品行障碍的咨询要点 / 232

一、总体思考 / 232

二、诊断标准 / 234

第四节 偏执问题咨询要点 / 235

第五节 未成年人咨询要点 / 239

一、未成年人咨询和教育的理论基础和出发点 / 239

二、有关未成年人的家庭、学校、社会教育和咨询的基本原则与出发点 / 243

第六节 青春期性心理问题咨询要点 / 244

一、身体发育和社会环境对青春期性心理的影响 / 244

二、关于处理青少年早恋与异性交往的问题 / 246

三、同性爱的问题 / 246

四、注意孩子的性态度与性活动 / 247

第七节 心理性身体形象障碍的咨询要点 / 248

一、心理性身体形象障碍的判断 / 248

二、身体形象改变的心理干预 / 248

第九章 TA 团体咨询实施要点 / 250

一、团体咨询概述 / 250

二、团体咨询的开始 / 251

三、团体咨询的过程 / 252

四、团体咨询的结束 / 253

第十章 心理咨询参考案例 / 255

参考文献 / 320

第一章

认识心理行为的核心与框架

一、自我是人格健康和问题的核心,人性整体模式 是把握人格自我的框架与起点

人类发展的历史充分表明,人的心理行为的相互伤害和自我伤害,是人类所面临最多最大的伤害之一。人类常犯“聪明反被聪明误”毛病的原因,科技进步和社会经济发展对人类生存发展可能造成最重大的负面影响,例如生态环境破坏、社会道德滑坡、人与人明显不和谐,根源在于人们的心理行为缺乏适当有效的自知和自控。要建设和谐社会,必须强调以人为本,强调关爱和珍重人性,就是关爱和珍重人格及其核心的自我。每个人要学会有效地为人处世,处世的前提是为人,为人的前提是了解把握自己和他人的自我。所有的人,面对现实世界纷呈的困扰事件、持续的压力挑战、紊乱的信息秩序,都需要终生开发和维护健康心态,保持自身及与环境的协调适应。《国际歌》里有几句话:从来就没有什么救世主/也不靠神仙皇帝/要创造人类的幸福/全靠我们自己。这4句词,是符合心理学原理的。无论对于全人类,还是对于一个国家、民族、地区、组织、群体、家庭和个人,要想实现长久和谐地生存和发展,主要依靠人们自知与自控的心理行为;要学会适当自知自控,就需要学习运用心理自助、互助和助人的最佳手段——相互作用分析的理论方法。

人,不仅仅是“一切社会关系的总和”,更重要的,是在最高级信息监测和反馈调节的心理行为功能中介整合下,人的生物遗传属性和社会文化属性逐步结合成具有生物界最高自主反馈控制特性的,保持内部心身并与外部生态和社会环境之

间,适当动态平衡地生存发展的“社会动物”。人的生物属性,决定了在自然生态系统中生存发展的基本地位与特点,属于自然科学研究范围;人的社会属性,决定了在人类社会系统中生存发展的基本地位与特点,属于社会科学研究范围。只有了解和把握整合这两重属性的心理行为活动,才能更全面正确地把握人的生物和社会属性,了解把握人性与人的本质。心理行为功能的实质,就是具备最高级自身检测和反馈控制功能的大脑,自主地对内外环境信息的有效接收、处理、存储、提取和输出,是特有内外环境信息的双向影响和交流,可以说是每个人的心理整合属性。实质上,心理学是从信息角度研究基本人性特点规律的科学;心理学的研究目的,是了解、维护、开发和改善基本人性。主要由先天生物遗传决定的人性物质基础,与主要由后天环境社会化影响的人性内容表现,是在整合中介人性的心理信息处理作用下,相互依存制约而不可分割的3个方面,这就是正确看待人性和人的本质的生物-心理-社会整体模式。这个概念,是笔者借用了美国内科医生恩格尔(Engel G,1978)的现代医学模式提出的。如果脱离和违背人性整体模式,就无法全面科学地看待人性、人的本质和人格自我,也无法有效处理个人和整个人类在生存发展中,关于健康、教育、幸福、疾病及其预防与康复的各种实践问题。人们不难发现,一个人,只要人格心理是健康的,哪怕身体缺陷、有病,哪怕考分差、学历低,仍然能良好地适应社会,能够获得事业成功、家庭幸福,甚至能为社会做出独特的贡献;反之,如果人格心理不健康,哪怕身体健全、考分高、读名校、成绩出类拔萃,仍然表现出社会适应不良,仍会遭遇事业坎坷和家庭生活失败,不仅谈不上社会贡献,还会给自己和他人造成身心伤害。显而易见,健康、教育和幸福问题的核心是心理健康;心理健康问题的核心是人格健康;而人格健康的核心是自我状态完整协调和有效的自主性功能。所以,每个人都特别需要学习应用有关自我心理的知识和技能。

纵观古今中外,为什么人们会广泛地把那些出于严重心理行为变态,采用冷酷无情方式伤害他人心身健康、逼人发疯或剥夺他人生命的人,往往痛斥为“不是人”,往往把他(她)们说成是“灭绝人性的禽兽、魔鬼”,至少说他(她)们是“丧失人性”?为什么这类说法,似乎具有超越时空界限的高度一致性?因为,这是人类社会的一种基本良知,是人类对于人性认知和人的本质认同的一个普通公理。

法国著名学者弗兰西斯·培根说,读书在于造成完全的人格;德国哲学家康德说,人只有教育才能成人,人完全是教育的结果。从心理学和社会学双重角度看,

教育的本质是帮助个体从生物人逐步转变成社会人,也是人格和自我终生发展的社会化过程。大量严酷事例表明,人格和自我的健全,在当今家庭教育、学校教育和社会教育中,需要占有多么高的位置、多么广的范围、多么大的投入。这恰恰是每个教师、每个管理者、每个为人父母者、每个心理咨询(治疗)师,都需要努力提高自身心理健康水平,需要努力学习和运用自我心理的知识与方法,需要不断改善自己工作、生活和人际交往的原因。如果我们的中学生、大学生,我们的硕士、博士,学习了许多自然科学和社会科学知识,恰恰没有学习心理学知识,没有学习人格和自我心理健康知识,不懂得怎样了解把握自己与他人,缺乏心理行为的自知自控能力,难道不是个人成长的重大失误和缺陷吗?

中国古代贤哲早就提出三条著名的为人处世、把握人性的至理名言:“人贵有自知之明”、“吾日三省吾身”与“和为贵”。可是,在现代自我心理学理论和实践的普及之前,就是一件很难做好的事情。在心理咨询辅导的实践过程中,相互作用分析的理论方法能为当事人提供自我了解与调整的独特视野和手段,是迄今其他心理学理论方法所无法比拟的;面对现实生活千奇百怪、千变万化、层出不穷、难以捉摸的个人和社会心理行为现象,它可以成为每个人都能有效运用的理论方法。

当前,对自我和自我心理行为的探讨,已经成为认识人格,认识心理、生理健康和疾病,也是认识社会功能问题的关键与核心,并且成为心理学理论研究和实践应用的新焦点。本书第十章提供的心理咨询参考案例1,是一个女大学生写来的求助信,如何看待、处理这封充满复杂思想情感的来信?无论是精神分析,还是认知行为矫正,或者其他理论方法,要想从求助者一封书信的只言片语入手,写一封咨询回信,似乎很难做到理论联系实际、收到富有针对性的实效。可是,应用了解把握人格核心——自我状态的相互作用分析,就可以提供具体清晰的指导意见,做出初步有效的说明并促进其相应改变。这并不是说,相互作用分析的学说能够超越和取代所有其他心理学的理论方法,而是强调它突出把握人格健康和心理问题核心的自我,并从实践出发,兼容并蓄其他多种心理学理论方法所形成的重要特点。

早在100多年前,美国心理学的先驱威廉·詹姆斯就指出,“自我是个人心理宇宙的中心”。实践也充分表明,无论是身体肥胖、身患伤病、面临绝症和死亡时发生的心理问题,或是焦虑、抑郁、孤独和空虚的情绪问题,或是网络痴迷、婚恋纠葛、人际交往危机、人格障碍等行为问题,还是最严重的精神分裂症,在所有的心理行为障碍中,在每个人的终身心理发展过程中,都会存在不同程度、不同形式和不同

内容的自我心理偏异现象,正确认识和处理这些自我心理的偏异,常常是心理咨询(治疗)的核心与关键技能。

如今,人们常常说到自我,时时提到“要寻找(认识、发展、超越、完善)”自我,究竟什么是自我?这一切,都需要从自我的心理学探讨和基本概念开始。

二、自我心理研究简史

追溯心理学发展历史,原始“自我(the ego)”的概念,首先在弗洛伊德创立的精神分析理论框架内萌发和进化,到自我心理学正式系统化形成,再到现代自我心理学、相互作用分析理论的形成和发展,前后经历了4个阶段。

第1阶段(~1897),在精神分析理论发展的初期,形成关于自我的最早期不精确的概念。为了探讨人的心理行为正常和异常的知识,弗洛伊德在对梦的研究和解释中,集中区分观念、道德价值的意识问题和无意识压抑的本能冲动、欲望,主要把自我与被动的心理防卫作用相联系,看成是人对所不能接受的性欲望冲动的心理觉察,是人生早期的心理创伤经历,造成痛苦烦恼的压抑性防御结构和功能。这种认识,忽略了现实环境通过自我对个体行为的巨大影响作用,也难以解释压抑作用在减少紧张、避免旧痛苦的同时,还诱发新痛苦的焦虑情绪所表现的矛盾。此期的美国心理学家詹姆斯,是第一个尝试对自我(self)进行全面理论探讨,并至今仍有启示意义的心理学家。

第2阶段(1897~1937),是自我的概念和心理学探讨的起步阶段,是随着精神分析理论研究的深化,形成自我心理学的历史阶段。弗洛伊德先后发表的《本能及其变化(1915)》与《自我和本我(1923)》,在探讨人的心理结构和本能表达的变化过程中,从爱客体转到爱自己,开始把注意力从生物本能支配的本我(id)转向现实的自我(ego),开始重视原始的自我和外界现实的关系,开始觉察到自我作为独立的心理结构和功能实体,在按照外界现实要求推迟本能动机即刻实现的心理活动中,人的行为支配从愉快原则转变成现实原则,所发挥的重要作用。1926年他发表《抑制、本能和焦虑》,开始形成原始的自我心理学,否定了自我对本我的被动从属性,但是,并未明确自我功能的强大主动参与和对现实的适应调节作用,仍局限在自我的被动体验和防御反应上。安娜·弗洛伊德在自我防卫机制的全面研究中,对这种自我概念的认识和实践进一步深化起了主要作用。同期,美国社会学家库利(Cooley CH,1902)和米德(Mead GH,1934),首先对自我在人的社会化过程中的重

要作用,进行了理论分析和研究。因为心理学界广泛推崇行为主义代表的实证研究方法,并且忽视深入探讨内在心理活动,由此开始,学术界压制对自我的研究将近40年(Brown JD,1998),至今并没完全清除掉这种消极影响。

第3阶段(1937~1957),以哈特曼(Hartmann H,1894~1970)为代表,对自我及其适应功能的研究,是近代自我心理学正式形成和系统化阶段。他及其追随者Rapaport等,首次集中探讨了自我的自主性和自我对现实环境的适应功能,把个体与环境、先天遗传与后天社会因素的影响有机地联系起来,明确作为人格亚系统的自我,具备相对独立地调节控制本能动机、觉察检验和适应现实的功能作用,奠定了自我在人格的终生形成、发展过程与整合功能表现中,所具有不可替代的核心地位。同期,新弗洛伊德学派代表人物之一荷妮(Horney K,1885~1952),在1950年发表的经典著作《自我的挣扎》中,深入探讨理想自我和现实真正的自我之间的联系和冲突,对各种神经症的本质特点及其解决办法提出了真知灼见,明确指出人们常见的“神经症的过程纯属自我的问题”。当时,以美国心理学家罗杰斯创建的来访者中心疗法为代表,自我心理学的理论和实践已经有了新突破。但遗憾的是,直到20世纪下半叶,自我才正式成为心理学的研究对象(Brown JD,1998)。

第4阶段(1957~现在),以伯恩(Berne E,1910~1970)创立的相互作用分析理论(TA)为标志,是新的自我概念——自我状态学说和现代自我心理学形成和发展的阶段。同期,各国学者对于自我的形成与结构、信息来源、功能作用、表现特点,自我对各种心理健康疾病和社会功能的重要影响,不断推出大量研究和调查成果。其中,社会心理学家们对自我的关注和研究最为活跃,获取成果最为丰富。近50年来的历史逐渐表明,相互作用分析是有效了解和把握自我的、最可能向大众普及的心理学理论方法。它入门很容易,深造需要花费力气,坚持才能获得成功。从伯恩受到加拿大脑外科教授潘菲尔德(Penfield W,1952、1954)报告人脑具有存取信息的非凡潜能的科研成果启示,坚持每周1次与几个同道进行实际咨询案例研讨分析,TA的创建和发展历史,是充分符合从实践中来、到实践中去,并且不断循环往复的科学发展基本规律的。

可以说,自我是一个人,对过去、现在、将来自己的身体生理、精神心理、社会角色关系,所具有的思想、情绪、态度、行为的总体结构和功能,是每个人的人格结构功能的核心部分。自我就是人对自身信息的监测和反馈控制系统,是主要以自己为对象的心理功能现象和作用。只有学会运用TA,才能有效地进行心理行为的自

助和助人,才能逐步学会现实地接纳处理好不完美、不断变化中的自我和所处的环境。相互作用分析的理论方法,是符合人性三种属性的整体模式的,是经得起世界各国和中国现实社会环境的检验,并能够广泛应用于学校教育、医疗服务、人员管理和各级各类组织群体宏观与微观的社会环境。无论是教师、心理咨询(治疗)师,还是高层管理者或者普通老百姓,无论是什么职业、性别、年龄、国家、民族、信仰、社会地位和生活背景的人,都能从中获得对自身和他人心理行为的有效启发与指导。

三、心理行为研究的指导思想和理论

以唯物辩证法和人性整体模式为基础,心理学研究的基本指导思想和理论,还必须包括系统论、信息论、控制论和生命周期理论。从这四大理论看,人是生存发展于特定生态和社会系统中,作为一个子系统,具有自身物质、能量、信息三要素子系统的,结构功能开放和阶段周期性变化的高级生命系统。系统(system),是由相互联系和相互作用的三要素组成的具有特定功能的统一整体。信息(information),是经过加工处理、具有某种内容和意义的,通常是人、事、物存在状态和动态变化的信号资料。1945年奥地利学者贝塔朗菲创立的系统论(system theory),从整体性出发,考察构成系统各成分(子系统)的信息、物质、能量三要素相互联系和影响的特点和规律,并从微观到宏观把握不同层次和方面,所有人、事、物系统的相互联系和影响。1948年美国学者香农创立的信息论(information theory),专门研究信息在各种系统中的识别、处理和传递、利用。同期,美国数学家维纳提出的控制论(control theory),专门研究系统在各种内外要素不断变化中,如何按照一定方向、目标进行调整,以保持某种人事物系统特定功能状态。1978年利文森等提出的生命周期(life cycle)和生活结构(life structure)的概念,指出在人的整个生命历程中,从开始到结束的各阶段,具有既相互衔接过渡,又有区别转折的生物、心理和社会特征,每个阶段具有把个体与环境相中介和不同的心理行为为中心课题(通常是求学、就业、婚恋、生养子女、创立事业、保健养老等主题)的生活结构,创立了三个转折(成年早期17~22岁、中年40~45岁和成年晚期60~65岁3个转折期)和四个阶段(成年前、早、中、晚4期)的生命周期理论。这四个生命周期阶段,分别具有不同的心理发展主题和心理行为健康问题。

有了人性整体模式和系统论、信息论、控制论、生命周期理论的指导,有了体现

这些模式与理论的相互作用分析知识技能的启发帮助,才不会在人性与人格千姿百态、千奇百怪、千变万化的表现面前混乱模糊和束手无策,才可能引导个人和整个人类逐步摆脱自我伤害与相互伤害。按照人性三种属性的整体模式,人性并无所谓与生俱来和绝对的善恶、好坏、美丑、对错、正常异常、幸福痛苦及健康疾病。因为,在不完美的生物遗传和社会环境基础上,发生发展起来的人格自我也都是不完美的,充满着向善恶、好坏、美丑、对错、正常异常、幸福痛苦与健康疾病每个方面两种方向动态变化的可能性,而这些变化的方向和程度,主要是由人的心理信息处理功能,对所具备生物与社会两大属性对立统一的整合性相互作用主导决定,发展变化是绝对和无条件的,协调平衡是相对和有条件的。人性的这个基本特点和规律,超越时间和空间,没有时代区别,是不分国家、种族、地域、经济基础、社会文化、宗教信仰、阶级阶层的。所以说,研究基本人性的心理学也是无国界和超时代的。

第二章

自我心理学与心理咨询新观念

第一节 自我心理学概述

一、自我心理

人的心理,从信息处理的对象、内容和功能结构角度,可以分为相互密切联系和影响的环境心理和自我心理两大组成部分。相对以环境为对象和内容的环境心理而言,自我心理,是以自己为对象和内容的全部心理行为活动,是每一个人对过去、现在、未来的自己,对自己的身体、心理和社会三方面状况的认知、情感、行为意向内容的觉察意识和把握。不可否认,自我的出现和发展变化,是人从单纯生物遗传属性的生物人,转变成具有社会文化属性的社会人全过程的一个关键(Mead GH,1934)。

(一)自我的感知觉

要体会自我的概念和自我心理,可以从了解构成自我认知基础的、自我的感知觉开始。

1. 自我感觉 具有双重刺激、身体边界、镜像识别三个明显证据。①双重刺激(double stimulus):初生婴儿不能区分自己与环境,吮吸自己的手指像吮吸母亲奶头或奶瓶奶嘴一样,玩自己的脚像玩玩具一样。虽然新生儿具有原始本能的自我觉察意识萌芽,却是到大约1岁左右开始学会把自己与外部世界清楚区分的自我

感觉,能区别自己搔自己的脚心或腋窝的感觉,与别人搔自己是不一样的,因为自己搔自己,就存在双重刺激的特别感觉。②身体边界(physical borderline):如果痰或唾液在自己身体内部,一般不觉肮脏厌烦,而一旦离开自己身体,就会产生肮脏厌烦的感觉,是对自己身体内外的区别、我与非我的区别。③镜像识别(mirror distinguishing):Amsterdam 研究发现,儿童认识自己的镜像有三个阶段:大约1岁左右,幼儿观察自己在镜子中的映像时,以为是另一个人,常常到镜子后面去找那个人,还会对镜子里的形像奇怪、害怕或退缩。再大一点,有的孩子在镜子面前表现窘迫,有的举动傻乎乎,有的却有些自我欣赏,显示出自我形象的迹象,但也有模仿成人照镜子的可能。到20个月时,才不去摸镜子中的人,而开始摸自己,会用镜子很快找到自己鼻子上的小圆点等,标志自我感觉的发生阶段。2岁以后,几乎所有的幼儿都认识到,镜中的映像就是自己。除人类以外,黑猩猩和猩猩也具有镜像识别能力,而且,这种自我识别的能力是以社会交往中采纳其他个体针对自己的观点为基础的(Gallup,1977)。

2. 自我知觉 具有与上述3种自我感觉相对应的自尊、内心秘密、观镜自我3个证据。①自尊:3岁左右儿童出现自尊感,在集体游戏中开始对别人或自己扮演角色的行为进行评价,通过别人对自己的肯定赞同,学会肯定赞同自己,这种自己对自己的肯定赞同的认知评价和感受、追求,就是自尊。这相当于自我感觉的双重刺激。②内心秘密:进入青春期后,开始出现元认知和抽象思维,能够区分自己的内心活动与外显行为,有了自己不可告人的内心秘密。这相当于自我感觉的身体边界。③观镜自我:中国古代皇帝唐太宗感叹要“以人为鉴”,就是从他人的反映来了解自己,这种认识后来获得西方学者的赞同,认为人对自己的了解,是他人对自己态度的反映,称观镜自我(Cooley CH,1902)。这相当于自我感觉的镜像识别。

虽然大多数动物都具有区分“我”和“非我”的主观自我觉察能力,黑猩猩和猩猩也具有镜像识别的客观自我觉察能力。但是,只有人类才能发展出以语言为工具的符号象征性(抽象)自我觉察能力,并形成以此为基础的内外复杂信息交流,和高级的自知自控、自信自尊、自我心理防卫机制的能力。

(二)自我的内容

即自我的心理过程,包括自我的认知、情感和意向。人的社会交往和语言学习运用,对于自我的认知、情感和意向的发生发展,起决定性影响。

1. 自我认知 是自己对过去、现在、未来自己的身体、心理、社会关系状况的认