

面對自己

Encounters with the Self

Don Hamachek 著

李淑娥 譯



心理出版社

面對自己

李淑娥 譯

國家圖書館出版品預行編目資料

面對自己／Don Hamachek 原作；李淑娥譯.--
初版.-- 臺北市：心理，1998（民 87）
面：公分.--（心靈探索；7）
譯自：Encounters with the self
ISBN 978-957-702-280-6（平裝）

1. 自我（心理學）

177

87010910

心靈探索 7 面對自己

作 者：Don Hamachek
譯 者：李淑娥
總 編 輯：林敬堯
出 版 者：心理出版社股份有限公司
社 址：台北市和平東路一段 180 號 7 樓
總 機：(02) 23671490 傳 真：(02) 23671457
郵 撥：19293172 心理出版社股份有限公司
電子信箱：psychoco@ms15.hinet.net
網 址：www.psy.com.tw
駐美代表：Lisa Wu tel: 973 546-5845 fax: 973 546-7651
登 記 證：局版北市業字第 1372 號
印 刷 者：玖進印刷有限公司
初版一刷：1998 年 9 月
初版四刷：2006 年 8 月

本書獲有原出版者全球中文版出版發行獨家授權，請勿翻印。

Copyright©1998 by Psychological Publishing Co., Ltd.

定價：新台幣 400 元 ■有著作權・侵害必究■

ISBN-13 978-957-702-280-6

ISBN-10 957-702-280-4

Encounters with the Self

DON HAMACHEK

Michigan State University

Copyright©1992, 1987, 1978, 1971

By Holt, Rinehart and Winston, Inc.

Translation Copyright©1998 by

Psychological Publishing Co., All rights reserved.

譯者簡介

李淑娥

學歷

美國賓州州立大學（Pennsylvania State University）教育心理學哲學博士

美國北愛荷華大學（University of Northern Iowa）教學心理學碩士

輔仁大學夜間部英語學學士

台北市立女子師範專科學校國校資料美勞組畢業

經歷

台北市立師範學院初等教育系進修部暑期班授課

國立台北師範學院初等教育系進修部暑期班授課

美國賓州州立大學獨立學習部講師

美國賓州州立大學教育心理系教學助教

美國北愛荷華大學教育心理系研究助理

台北市五常國民小學教師

★ 2 ☆ 面對自己

走到鏡前看看你自己，
看看鏡中的影像說些什麼；
可別將父親、母親、配偶、朋友的
判斷放在心上。
在你一生中最重要的評鑑
就是來自那鏡中的人。

無名氏

作者中文版序

很高興見到這本書譯成了中文。對我來說這是一個很好的機會，能夠把一些思想看法，跨越國界，傳達到你們的手中，而你們和此書也因此有深深的關係，因為你我都是人類啊！我希望這本書能夠提供一個機會，讓讀者更深的了解且欣賞個人的及人際間的經驗。這些經驗都深深的影響我們，鑄成了我們獨一無二的人格個體。

這是討論自我、自我概念和自尊心的一本書。主要是去了解自我如何的形成，其核心特色如何由於認同、成長、改變而行諸於外。這個非常個人化的影像反應出來我們的感覺，我們是個什麼樣的人，為什麼我們會如此感覺。在這本書中我們用各種的方式去了解自己。首先探討知覺過程以及用學理的方式去研究和自我有關的一些看法，還有自我一致性的潛能是如何，並且探討為何自我概念對心理健康扮演重要的角色。此外，也談到自我概念和身體成長、外貌長相、生長改變的關係是如何。還談到自我概念會影響學業表現和老師的期望，同時也會受這二者所影響。因此提到如何用理論來幫助老師的教學。最後對於如何維護心理健康及有個正面的自我概念做了些建言。

這本書所討論的範圍甚廣，包括基本的了解我們的自我、自我一致性、自我概念和發展所造成的改變、養育兒童、學校表現等等。但所有的學理想法都可以囊括在本書理論的大傘之下，對我來說提供了聯合一致的架構，把所有的理論連在一起，隨著歲月的成長，這能夠幫助我們在人生中個個不同的事件中，了解其意義何在。這個理論的潛流中衍生出了一個參考系統，那就是基本上的心理潛能，其過程包括了三個主要的因素：人、知覺、環境，三者間的互動顯示人類的行為是在交互作用下而起。以一種較不抽象的方法來說，不僅是從外人的眼光來看，也從自身行為者的眼光來看這些人際間的交互作用。這不僅要了解自身內在的情況是如何，更要探討為什麼會變成這樣子。從日常生活的角度來看，當朋友懷疑我們為何「如此的不快樂」時，他們會運用這個心理學。在臨床方面來說，當從事

心理健康工作人員諮商人們時，他們可以超越了個人所有的經驗，去運用書中的學理更深地探索這些暗示。

本書的基本哲學是根植於很簡單的假設，就是越了解我們是什麼樣的人，怎麼會變成現在的樣子，我們的生活中，就有更多的選擇的機會。當自我的知識擴大到某種程度時，我們可以看到整個的機器是如何運作，其間的各種功能又是如何，這時我們的選擇就更好些。從這個觀點出發，基本上會是非常的指示性的和學理化的內容；但我卻將它寫成一本描述性的、解釋性的書籍。更清楚的說，我刻意的將此書內容寫成讓外行人、有各種不同背景的人，也能夠看得懂本書。是否達成此一目標，則要讓你們來決定。因此我有個目標在心中：當我在寫這本書時，考慮到各種不同的讀者群、不同興趣的人、還要顧及到其他可能的讀者，那些對於人格發展、自我是如何的形成、什麼是個人生活和人際關係的形式和本體有莫大興趣的人，希望能照顧到他們的需要。

我希望這本書可以幫助那些外行人、學生、在心理界專業的人士、對健康有關的職業人士、社會科學學者及從業人士（這些人對於了解人們有莫大的興趣），看清楚自己，並從容的應對外界。假如你對於你是誰，你怎麼會變成這個樣子感到好奇，希望這本書對你有所助益，幫你解答心中的問題。我鼓勵你們仔細又精深的閱讀此書，這樣可以發展出對自己和別人的真知灼見。

唐·漢麥切克教授

譯者序

在夜深人靜時獨自沈思時，四下無人，只有你自己，有些問題從心理湧出，你了解自己嗎？你一生所求為何？你對自己感到滿意嗎？這類的問題真不容易回答。本書雖沒有提供你答案，卻提供你許多的資訊和參考架構可以幫助你去思考。

對於這本書，你們期望些什麼？首先你可以對自己了解更深一些，從一個專家的角度告訴你，你理智上是如何的，感情上又是如何，你如何的透過了解，做個最好的「自己」，而不是做個最好的「別人」。這本書是針對所有為人父母的、為教師的，尤其是從事各種教育工作的人，還有諮商、心理學的專家學者，及天下想要挖掘自己，了解深藏在各種面具下的自我的人而寫的。甚至在今日的商場，當人們需要了解人際關係的運作時，本書都會告訴你如何的去了解人們的心理，這些知識都可以幫助你去建立良好的人際關係。

一、兩年前，我在美國碰到一位從事新聞工作的女性朋友（她結婚了，尚未有小孩）問我，要如何教養出高品質的孩子。這真是普天下所有父母，或將為人父母所關心的問題。本書就提供了很好的建議，教養孩子的態度和原則是如何。如何增長正面的親子關係。仔細閱讀後，好好的思索，然後你就會發現應該怎麼做。

至於如何讀此書。對於一般想要多了解自己的讀者，譯者建議從第二章下手，談知覺，就是我們如何透過感官來明瞭各種訊息，從主觀的角度去看世事，讀起來很親切，有很多有趣的小故事，比較易懂。後半段介紹了許多自我心理學大師的主要理論。然後再回頭讀第一章、第三章等等。如果本書是用在教學的情況，則無此必要。第一章介紹了定義範疇及一些主要的心理功能及防衛機制，都是很專業的說法，也是本書的根本，但卻比較嚴肅難懂，所以在輕輕的涉略之後稍有印象，即可轉往其他的章節，回頭再仔細的讀一遍，或多讀幾遍，細細品賞，就可明瞭其中意思。那是最理論化的一章，也是最深的一章。第三章也是從學理引申出來的一些現

象，如表裡一致的問題、你是哪類型的人，都是很有趣的題目。前三章是主要的學理部分。後四章較生活化，應用價值高。

第四章介紹生理發展下的自我觀，及外貌長相對自我的貢獻。第五章談親子關係。對於父母如何教養出健康優秀的孩子的一些方法提出探討。怎樣才會有個良好的親子關係。第六章提到自我和學校生活的關係，老師和學業成績如何影響孩童的行為表現。第七章是獲得心理健康的原則方法，如何做個自我實現的人。注意有些陷阱可別落入哦！

書中我最喜歡裡面有許多的人性化的實驗，諸如許多的正常人及心理學家混進精神病院充作病患，讀起來有笑也有淚。還有世界末日的故事、死人還會流血的案例，可看出人們對信念的固執程度，都是發人深省的故事。

這本書是在我留美讀書時，正好用在一堂教育心理的通訊課程，有兩年的時間我是那堂課的助教。細讀之下，深深的喜愛這本書。將我心中的許多的問題都做很深入的探討。細讀之後，感觸良多。由於這本書深深觸到我的心坎，所以在毫無保留的情況下，一心要翻譯出來，介紹給大家，有一本可參考的書。

由於翻譯中要熟讀此書，因此意外的還學到不少，我把它用在生活上做實驗。了解別人如何用防衛機制去為自己掩飾。還有用親子關係裏，如何運用書上所說的學理，解決一些生活上的問題，調教出健康優秀的孩子，這本書給我很好的原則可遵循。也希望此書對你們的自我了解或人際關係有所幫助。

最後，要向我的妹妹李淑美致謝，在過程中幫我修飾文稿，使之讀起來順口些；還有很感謝國立台北師院呂金燮教授的批評指正。她們對此書中文版的出版有所貢獻。在此一併致謝。

李淑娥

民國八十六年十二月

於美國賓州

致 謝

有很多的人都貢獻了許多的時間和精力於這本書上。我很幸運有能幹的 Holt, Rinehart and Winston 公司的編輯 John Haley, Eve Howard, Shelia Odak, Angela Williams 用專業的方式來編輯此書。我也要向亞當斯教授（Gerald Adams，猷它州州立大學 Utah State University）、柯明教授（Katharine E. Cummings 北達科塔州大學）、愛德渥教授（Glenance Edwall, Baylor University）、里奧納遜教授（Robert Leonetti，千里達州立專科學校 Trinidad State Junior College）、尼衛教授（James R. Nevitt，中原學院 Mid-Plains Community College），維若教授（Frank Vitro，Texas Woman's University），衛金斯教授（John M. Watkins，費瑞斯州立大學 Ferris State University）致謝，他們給了我非常仔細又重要的評論和回饋，在修訂第四版時，那對我來說是非常的有價值。最後我要非常感謝 Lisa Payne 和 Joni Smith 兩位秘書，用她們秘書的技巧幫了我很大的忙。

唐·漢麥切克

廣 告 回 信
台 北 郵 局 登 記 證
台 北 廣 字 第 940 號

(免貼郵票)



心理出版社 股份有限公司

台北市 106 和平東路一段 180 號 7 樓

TEL: (02) 2367-1490

FAX: (02) 2367-1457

EMAIL: psychoco@ms15.hinet.net

沿線對折訂好後寄回

六、您希望我們多出版何種類型的書籍

① ☐ 心理 ② ☐ 輔導 ③ ☐ 教育 ④ ☐ 社工 ⑤ ☐ 測驗 ⑥ ☐ 其他

七、如果您是老師，是否有撰寫教科書的計劃：☐ 有 ☐ 無

書名／課程：_____

八、您教授／修習的課程：

上學期：_____

下學期：_____

進修班：_____

暑 假：_____

寒 假：_____

學分班：_____

九、您的其他意見

謝謝您的指教！

12007

讀者意見回函卡

No. _____

填寫日期： 年 月 日

感謝您購買本公司出版品。為提升我們的服務品質，請惠填以下資料寄回本社【或傳真(02)2367-1457】提供我們出書、修訂及辦活動之參考。您將不定期收到本公司最新出版及活動訊息。謝謝您！

姓名：_____ 性別：1☐男 2☐女

職業：1☐教師 2☐學生 3☐上班族 4☐家庭主婦 5☐自由業 6☐其他_____

學歷：1☐博士 2☐碩士 3☐大學 4☐專科 5☐高中 6☐國中 7☐國中以下

服務單位：_____ 部門：_____ 職稱：_____

服務地址：_____ 電話：_____ 傳真：_____

住家地址：_____ 電話：_____ 傳真：_____

電子郵件地址：_____

書名：_____

一、您認為本書的優點：（可複選）

①☐內容 ②☐文筆 ③☐校對 ④☐編排 ⑤☐封面 ⑥☐其他_____

二、您認為本書需再加強的地方：（可複選）

①☐內容 ②☐文筆 ③☐校對 ④☐編排 ⑤☐封面 ⑥☐其他_____

三、您購買本書的消息來源：（請單選）

①☐本公司 ②☐逛書局⇒_____書局 ③☐老師或親友介紹

④☐書展⇒_____書展 ⑤☐心理心雜誌 ⑥☐書評 ⑦☐其他_____

四、您希望我們舉辦何種活動：（可複選）

①☐作者演講 ②☐研習會 ③☐研討會 ④☐書展 ⑤☐其他_____

五、您購買本書的原因：（可複選）

①☐對主題感興趣 ②☐上課教材⇒課程名稱_____

③☐舉辦活動 ④☐其他_____（請翻頁繼續）

主要目錄

第一章 了解自己	1
第二章 知覺理論和自我：過程和理論架構	69
第三章 自我的一致性：行為表達和穩定性	115
第四章 自我概念受生長外貌及發展所影響	177
第五章 自我概念和親子關係、家庭經驗、遺傳因素的關係	223
第六章 自我概念和學校表現、教師期望、教學實施的關係	279
第七章 發展維持正面的自我概念	331

目 錄

第一章 了解自己	1
序言	3
自我在哲學上的觀點	4
什麼是自我？	5
自我如何形成？	6
自我意識的開端	8
自我意識發展的心理階段結構	10
環狀的自我發展	12
每個階段的健康及不健康的行為	15
社交對自我發展的重要性	21
社會角色及他人期望對自我的塑造力量	23
有一個或多個自我？	24
為什麼會呈現不同的自我	26
自我表現的不同：高與低的自我監控	27
自我概念：我們對自己的看法	30
自我概念的元素	30
自我概念的範疇	31
可能的自我：我們所尋求理想的我	34
自尊心：我們對自己的感覺	35
社會比較和自尊心	36
自我啓發和自尊心	37
別人的回饋和自尊心	38
提高自尊心：自我歸因的過程	40
自我服侍的偏見：認為我們不會做錯事	41
自我中心：提高自己的重要性	42

認知的保守性：拒絕改變	44
自我障礙：減低失敗的方法	44
保護自己的防衛機制	47
補償作用	47
否認現實	48
移置作用	49
情緒絕緣	50
遐想	50
幽默感	51
投射作用	52
合理化作用	52
反向作用	53
退化作用	54
壓抑作用	55
昇華作用	55
抑制作用	56
重新來過	56
防衛機制廣論	57
自我知覺是增長自我知識的方法	57
為什麼自我成長受到阻礙	59
害怕成熟	59
害怕成功	59
害怕做最好的自我	60
害怕知道	62
回顧而論	63
問題探討	64
第二章 知覺理論和自我：過程和理論架構	69
序言	71
個人的知覺如何影響行為	72

相信才看得見	74
如果事實和所信之事有違會怎樣？	77
需要和價值對知覺理論的影響	78
刻板印象：知覺如何形成	81
自我概念會影響知覺	83
我們如何看自己會影響我們如何看別人	84
注意：知覺可能犯錯	87
標籤可能誤導知覺	89
為何知覺和事實有異	92
了解知覺過程的理論架構	95
對自我心理學有貢獻學者的看法	97
庫力—透過鏡中的自我	98
米德—社會化的自我	99
蘇利文—反映出的評鑑	99
阿德勒—生涯計劃或生活型態	100
荷妮—走向人群、背對人群、離開人群	101
羅傑斯—做個性能完全的人	104
馬斯洛—自我實現	106
回顧而論	108
問題探討	110
 第三章 自我的一致性：行為表達和穩定性	 115
序言	117
行為一致性為何是如此重要？	117
觀察別人的一致性	119
觀察自己的一致性	121
一致性的人格型態及其表達方式	122
表達方式和應對行為	123
知覺方式與人格間的一致性	123
控制方式和行為一致性	128