



社会心理学精品译丛

自我

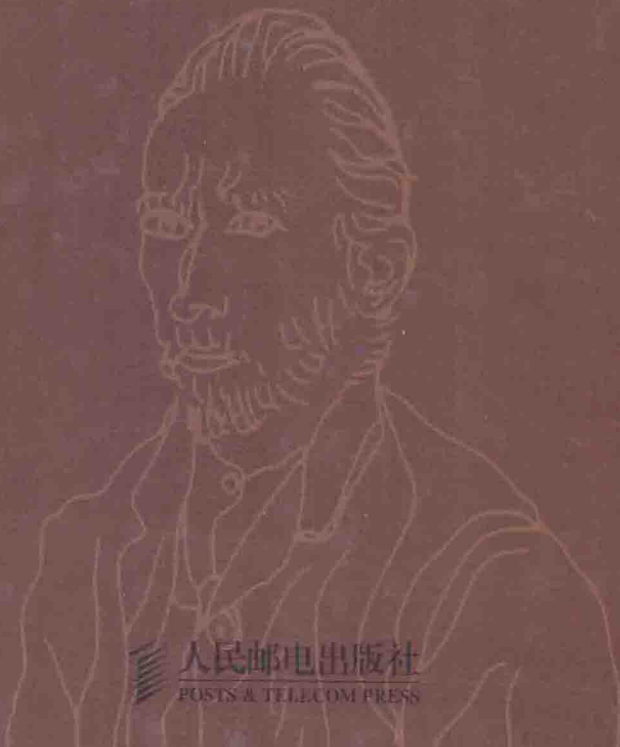
(第2版)

The Self

Second edition

Jonathon D. Brown Margaret A. Brown

【美】乔纳森·布朗 玛格丽特·布朗 著 王伟平 陈浩莺 译 彭凯平 审校



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

自 我

(第2版)

[美] 乔纳森·布朗 玛格丽特·布朗 著

王伟平 陈浩莺 译

人民邮电出版社

图书在版编目(CIP)数据

自我 / (美) 布朗, (美) 布朗 著; 王伟平, 陈浩莺 译.

—北京: 人民邮电出版社, 2015.1

ISBN 978-7-115-37653-4

I. ①自… II. ①布… ②王… ③陈… III. ①自我意识—研究 IV. ①B844

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第273806号

The Self, by Jonathon D. Brown/ISBN: 978-0-8058-6156-3

Authorized translation from English language edition published by Psychology Press, part of Taylor & Francis Group LLC; Copyright © 2015 Taylor & Francis Group LLC. All rights reserved;

Posts & Telecom Press is authorized to publish and distribute exclusively the Chinese (Simplified Characters) language edition. This edition is authorized for sale throughout Mainland of China. No part of the publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

Copies of this book sold without a Taylor & Francis sticker on the cover are unauthorized and illegal.

本书原版由Taylor & Francis出版集团旗下Psychology Press出版, 并经其授权翻译出版。

版权所有, 侵权必究。

本书中文简体翻译版授权由人民邮电出版社独家出版并仅限在中国大陆地区销售。未经出版者书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

本书贴有Taylor & Francis公司防伪标签, 无标签者不得销售。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2014-5890

自 我 (第2版)

-
- ◆ 著 [美] 乔纳森·布朗 玛格丽特·布朗
译 王伟平 陈浩莺
策 划 刘 力 陆 瑜
责任编辑 王伟平
装帧设计 陶建胜
 - ◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
电话 (编辑部) 010-84937150 (市场部) 010-84937152
(教师服务中心) 010-84931276
北京彩虹伟业印刷有限公司印刷
新华书店经销
 - ◆ 开本: 710×1000 1/16
印张: 27.75
字数: 408千字 2015年1月第1版 2015年1月第1次印刷
著作权合同登记号 图字: 01-2014-5890
ISBN 978-7-115-37653-4

定价: 88.00元

本书如有印装质量问题, 请与本社联系 电话: (010) 84937153

社会心理学精品译丛

编委会

主 编：彭凯平

副主编：钟 年 刘 力

编 委（以姓氏笔画为序）

王 垒 北京大学

王登峰 北京大学

乐国安 南开大学

朱永新 苏州大学

朱 滢 北京大学

杨中芳 北京大学

杨国枢 中原大学

张智勇 北京大学

佐 斌 华中师范大学

金盛华 北京师范大学

侯玉波 北京大学

荆其诚 中国科学院

钟 年 武汉大学

彭凯平 美国加州大学，清华大学

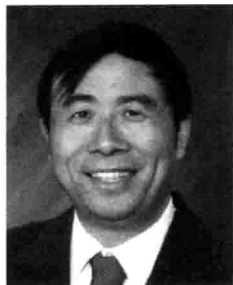
内 容 提 要

我自己到底是谁；如何对他人和环境做出思考和反应；如何才能最好地了解自己；如何调节自己的情绪和行为以实现期望的目标……为什么有人如此悲观和消沉，甚至抑郁自杀，也有人面对压力和失败却能如此乐观，坚韧不屈？什么是自尊？为什么我看待世界的方式与别人迥异？自我研究已经成为现代心理学的中心主题。布朗夫妇在《自我》中回答了这些问题，他们对复杂思想的表述通俗易懂，全书读来轻松有趣，生动活泼。

《自我》综合了哲学、社会学和心理学的知识，材料新颖，研究严谨，科学理论结合研究实践，表述方式引人入胜。《自我》详细阐述了与自我有关的概念与理论，如自尊、自我调节、自我监控、自我中心的偏差、刻板印象、认知失调，甚至文化对自我概念的塑造等内容。剖析了这些概念的变化历程和社会心理学中自我研究的价值。作者对研究报告精挑细选，跨越了多个学科领域，旨在阐明自我概念和诸多有趣现象的关系。不论读者的知识背景和专业水平如何，都能从这本书获得重要的信息。

心理活动的方方面面都与人的自我意识有关，如果不能透彻地理解自我，我们就不可能全面而深刻地理解人类行为。本书的对象是心理学、社会学和其他领域的高年级本科生和研究生。本书还可以作为社会心理学的辅助材料或者作为自我的专题课教材。而普通读者读完本书后都有助于自我发现和自我认识。

主编简介



彭凯平 (Kaiping Peng)

清华大学心理学系主任

清华大学社科学院学术委员会主席

美国加州大学 (UCLA) 心理学与东亚研究终身教授

现任清华大学心理学系主任、清华大学社科学院学术委员会主席、美国加州大学伯克利分校心理学及东亚研究终身教授。美国密西根大学心理学博士。曾教授的课程包括普通心理学，管理心理学、文化心理学、积极心理学、跨文化沟通心理学。现任职国际积极心理联合会执行委员（2010年至今）、中国国际积极心理学大会执行主席（2009年至今），曾任职美国心理学会科学领导小组成员、伯克利加州大学社会人格心理专业主任、第五届世界华人心理学家学术大会共同主席，并担任过美国唐氏基金会董事和德国宝马公司青年领袖论坛董事会成员；为众多政府和国际公司作战略、人事、文化，管理咨询，例如：福特，宝马，美国航天局，富士康，宏达电，万科，中化，中航，海总，总装备部等。他还是多所国际著名商学院常聘客座教授，并连续多年获得清华大学经管学院 EMBA 最佳教学奖。

彭教授曾发表 140 多篇期刊论文，多次获得重要学术奖项（包括 2004 年美国社会问题心理学会最佳论文奖，2006 年美国管理学院最佳论文奖），出版学术专著多部，2007 年被美国人格与社会心理学会评为全世界论文引用最多的中青年社会心理学家。2008 年 5 月起受聘清华大学心理学系教授和首任系主任；2009 年入选中组部国家级海外高级引进人才（千人计划），回国后主要贡献包括：主持清华大学心理学系的复系工作；主持与国防有关的特殊人员的心理保障工作；主持并推动积极心理学在中国的普及工作并担任国际积极心理联合会中国理事；参与中国各城市幸福城市建设工作；以清华名义发布科研论文 70 多篇，为论文国际引用名列前茅的少数中国社会科学学者。

序一：译丛新序

1979年，我在北京大学校园开始了我的心理学求学生涯，当时我们心理系的老师委婉地告诉我们，你们学心理学可能早了20年。老实说，年轻的我们当时并没有完全领会这句话的多重含义。

2004年，我在美国伯克利加州大学的校园，开始了和新曲线出版咨询公司的合作，推荐出版《社会心理学精品译丛》。坦率地说，我并没有预料到这样一套关于人性、人情、人欲、人世的学术丛书，会有这么大的社会影响，成为中国出版界发行的最畅销的心理学丛书之一。

2013年的今天，我已经到了清华校园。受清华大学之邀、加州大学之托，五年前我开始帮助清华大学恢复它历史上曾经辉煌的心理学系，并出任复建后的首任系主任。五年的国际穿梭，以及和国内心理学界同仁的共苦同甘，已经让我看到了中国社会心理学的兴起，等来了中国心理学的春天！

所以，当新曲线公司的同事们决定出版该丛书的十周年纪念版，不仅新增《社会认知：洞悉人心的科学》、《不确定世界的理性选择》、《社会冲突》、《社会心理学之旅》、《社会心理学纲要》等新品种，而且对《态度改变与社会影响》、《决策与判断》、《自我》等原有品种的译文进行精益求精的再加工，将丛书以更加精致、高雅、系统的方式介绍给我们的读者，并邀请我为新书重新写序，我已经一点也不感到意外，并相信它一定会成为人们喜爱的优秀的心理学书籍。

那么，为什么短短几年社会心理学会在中国变得如此大受欢迎？甚至我们还可以问问，为什么清华大学要在2008年恢复它的心理学系？我觉得，中国的现代化是背后最主要的原因。正是在2008年，中国的人均GDP达到3400美元。根据经济学家在上世纪40年代提出的人均3000美元的现代化标准，这

正式表明中国已经迈入现代化国家的门槛。美国是在1962年首先进入现代化国家的行列，英国是1968年，法国是1972年。

现代化国家的一个重要标志就是人变得比物更为重要。现代化之前，我们追求小康，以物质的丰富作为社会发展的目标，现代化以后，我们追求和谐、文化、美和幸福，以人民的尊严和完美生活为奋斗目标。这种变化，也不断反映在中国政府的执政理念变化上。从“全面建设小康社会”到“构建和谐社会”，从“建设文化强国”再到“建设美丽中国”，这些理念其实反映的正是中国社会的发展进步，特别是人民基本需求的变化和提升。心理学家马斯洛早就提出人类的需要层次理论，就是说人类从一开始衣食住行的生理需求，逐渐上升到安全、归属、爱和尊严的社会需求。再往上，就得有文化和知识的需求，以及对美的追求。人类最高级的需求就是马斯洛的自我实现，而其中一个很重要的心理指标就是幸福的巅峰体验。

2007年的中共十七大报告明确提出：“科学发展观，第一要义是发展，核心是以人为本。”那人又是什么？其实，人最重要的标志是他有心理活动。“人者，心之器也。”正是因为人类的心理活动，人生活得才有意义，才有价值。没有心理活动，人就是行尸走肉。

自然科学的研究对象，没有人类的心理，可以照样存在。没有人类，星空依然灿烂，太阳照常升落，但一旦人类的活动参与进来，星空就不仅仅是自然科学研究的对象，它就成为心理学的研究对象。在中国东海，北纬 $25^{\circ}40'$ ～ 26° 、东经 123° ～ $124^{\circ}34'$ 之间有一片岛屿，这本来是一个地理科学的概念，是属于自然科学的知识，但当我们意识到，这片岛屿就是钓鱼岛列岛时，这个知识就变成社会心理学的研究范畴。它就有了感情、意识、行动。没有人类的思想和意识，自然世界本身是不会有特别的意义的。

科学发展，以人为本。它呼唤的其实就是社会心理学。因为社会就是人的集合；人的本质就是心理的载体。正是人类的心理活动，如需求、欲望、价值、信念、判断、决策、竞争、合作、冲突、博弈，等等，使得我们的生活更加丰富多彩，也更加复杂多变，需要更多的智慧、理性、善良、宽容和理解。

中国社会的发展变化为中国的社会心理学提出了无数引人入胜的问题。社会如何管理？创新如何推进？什么是中国人共同的民族意识？中华文化薪火相传，传的到底是什么？甚至还包括一些看起来肤浅、实际上很难回答的问题，比如，你幸福吗？

2000年，美国科学院组织了一批著名的学者讨论人类的未来科学究竟有哪些，他们的结论是NBICS（纳米—生物—信息—认知—社会）。

“在下个世纪，或者在大约五代人的时期之内，一些突破会出现在纳米技术（消弭了自然的和人造的分子系统之间的界限）、信息科学（导向更加自主的、智能的机器）、生物科学和生命科学（通过基因学和蛋白质学来延长人类生命）、认知和神经科学（创造出人工神经网络并破译人类认知）和社会科学（理解文化信息，驾驭集体智商）领域，这些突破被用于加快技术进步的步伐，并可能会再一次改变我们的物种，其深远的意义可以媲美数十万代人以前人类首次学会口头语言知识。”

其中提出的社会科学问题——理解文化信息，驾驭集体智商——正是我推荐社会心理学精品译丛的初衷。丰富中国人民的社会文化生活，提高我们中国人的集体智商，这是这个时代赋予我们这些心理学工作者的责任，让我们大家一起为人民的心理幸福而奋斗。

彭凯平

清华大学心理学系伟清楼 501

2012年12月12日

序二：译丛序

社会心理学是在第二次世界大战后兴起的一门社会科学学科，它研究的是人的心理和社会现象之间的关系，试图探讨人的思想、情感和行为如何受到其他人的影响，这些影响包括实际的、想象中的和推测出来的人际作用。社会心理学家通常思考的问题有：我们如何认识他人（社会认知），我们如何与他人打交道（社会互动）以及文化、社会、团体如何作用于我们（社会影响）等方面的内容。

众所周知，社会心理学研究向来有心理学的、社会学的和符号学的三种取向，其中心理学取向的社会心理学更强调实证的研究和对社会中个体心理的关注。本译丛以津巴多（Philip G. Zimbardo）主编的“麦格劳—希尔社会心理学系列丛书”为基础，从中遴选出精品（如《决策与判断》、《自我》、《亲密关系》、《态度改变与社会影响》），并在更大的范围内，补充一些在近年来有广泛影响的社会心理学新著。

十几年前，香港中文大学著名社会心理学家彭迈克（Michael Bond）就曾说过：“心理学不幸是由西方人创建的，结果，西方的心理学研究了太多的变态心理和个性行为。如果心理学是由中国人创建的，那么它一定是一门强调社会心理学的基础学科。”确实，这门学科是我们中国人有可能做得比其他国家的学者更好的心理学领域，因为我们的文化几千年来就很强调人与他人、人与环境、人与社会的关系，而这些关系正好是社会心理学关注的焦点所在。可惜时至今日，中国的社会心理学并没有得到它所应有的关注。我们推出这套丛书的目的，一方面是为了让国内有志于学习、研究和应用社会心理学的各界人士较为系统地了解当代社会心理学的来龙去脉、重大发现以及最新前沿，而更重

要的是，我们希望通过这套丛书，为推动中国社会心理学的发展以及提高中国社会心理学的国际影响贡献绵薄之力。

彭凯平

美国加州大学伯克利分校心理学教授

2004年9月

序三：英文版序

在过去的一个世纪里，心理学中自我的研究经历了最起伏不定的旅程。最初威廉·詹姆斯把自我安排在心理学的前排，但是随着其他更易操纵和进行实验控制的概念不断出现，自我在心理学中的地位不断下降。当行为主义者摒弃这类模糊的研究主题，因为无法得出易于观察的反应，心理学就彻底地抛弃了自我。幸运的是，人格心理学家们又让“自我”这名不知疲倦的徒步者搭上了车，并赋予其临床学上的意义。但荒谬的是，直到心理学的新“司机”社会心理学的兴起，才又把自我安排到完全由行为占据的前排位置。虽然社会心理学的传统主题侧重人际关系（从两人到群体），但心理学的认知革命促使一些社会心理学家重新关注心灵内部的过程，那么又有什么概念比自我更加个人化，更加接近人际关系？

故而近年来，自我在某些新颖的社会心理学理论中不仅再次回到前排就坐，而且事实上成为司机。这些新理论阐述的主题有：自尊、自我调节、自我监控、自我中心的偏差思维、刻板印象、认知失调，甚至文化对自我概念的塑造。

本书详细地记录了多年来这些概念的变化历程和心理学自我研究的价值。而且进一步概述了社会心理学中这一日益重要领域的诸多相关概念。研究和概念兼容并蓄，不论新旧。作者对研究报告精挑细选，跨越了多个知识领域，旨在阐明自我概念和诸多有趣现象的关系。不论读者的知识背景和专业水平如何，都能从这本书获得重要的信息。

对心理学“自我研究”有较多了解的读者会欣慰地发现，本书许多主题和材料原本枯燥无味，甚至令人厌烦，但在布朗的生花妙笔下却变得栩栩如生，饶有趣味。的确，作者对传统材料的组织和表述令人振奋，新颖独特，致使许

多心理学专业的教师在读了之后，决定根据本书去开发新的课程。

对自我研究知之甚少和社会心理学和人格心理学的学生，会很高兴地发现，这本书回答了许多关乎人性的问题。许多学习心理学的学生，他们最初的目的就是想了解自己到底是谁，他们又是如何对他人和环境做出思考和反应。他们想知道如何才能最好地了解自己，如何调节自己的情绪和行为以实现期望的目标。他们经常会问诸如此类的心理学问题：为什么有人如此悲观和消沉，也有人面对压力和失败却能如此乐观，坚韧不屈？什么是自尊？为什么我看待世界的方式与别人迥异？布朗在书中回答了这些问题，他对复杂思想的表述通俗易懂，没有使用太多的行话和术语，全书读来轻松有趣，生动活泼。

《自我》综合了哲学、社会学和心理学的知识，材料新颖，研究严谨，表述方式引人入胜，所有人都能从中了解独特的自我思想。这本著作可以用作社会心理学或人格心理学课程的辅助读物，也可以用作自我专业课的核心教材。无论怎样，读者读完本书后都会有收获。

《社会心理学精品译丛》是奉献给读者的一场盛宴，记载了社会心理学领域的研究者们、理论学家们及实践者们所做出的重要贡献，这套丛书能增进我们对人性的理解，善加应用就能提高我们生活的质量。这套丛书已成为心理学领域杰出学者展示新理论，对原有理论进行分析、整合以及介绍当前方法论进展的平台。本套丛书的作者都有一个共同心愿，要与读者分享他们的专业知识和思想观点，分享对象包括同事、研究生、本科生以及所有对社会心理学感兴趣的普通读者。这套丛书的每位作者都遵循着共同的写作目标，要以生动有趣的语言传授社会心理学的重要原理和课程，传播专业知识却不诉诸专业行话，同时激发读者在思想或实践层面应用这些思想。《自我》显然实现了这两个目标。基于对基本社会心理过程的理解，这本书是当前自我研究的最好综述，其清晰传递的信息一定会得到学者和学生的喜爱。

虽然这套丛书的每一本都是各自专业领域的巅峰之作，但精品译丛作为一个整体，代表着当代社会心理学的精华和核心。社会心理学专业的教师们可以选用其中任何一本，用作通用教材的“深度”辅助读物，而普通读者则可选用

整个系列的精品图书来完成系统的社会心理学课程。可以将这些书与戴维·迈尔斯的《社会心理学纲要》结合使用。戴维·迈尔斯的这本新书是专门为本系列而写作的，它精简地概览了社会心理学的全貌。有些老师已经完全根据这套丛书明智地安排他们的社会心理学课程，以便给学生提供丰富的研究文献作为背景材料。无论如何，乔纳森·布朗的著作有利于我们了解人类本性最基本的层面，这本书正是为你而写。

菲利普·津巴多 (Philip G. Zimbardo)

《麦格劳 - 希尔社会心理学丛书》主编

序四：中文版序

稍具中国文化知识的人大概都知道“庄周梦蝶”的典故。庄周有次梦见了蝴蝶，但醒来后却犯起了迷糊：“不知周之梦为蝴蝶欤，蝴蝶之梦为周欤？”（《庄子·齐物论》）唐代大诗人李白将这个典故写到了自己的诗里：“庄周梦蝴蝶，蝴蝶梦庄周，一体更变易，万事良悠悠。”其实，中国思想家庄周在两千多年前提出的问题，至今仍让人困惑——“我是谁？谁是我？”这个问题不光哲学家、文学家、艺术家感兴趣，科学家也同样对之兴趣盎然。现代心理学就将自我研究列入中心课题，当然它所感兴趣的主要不是作为主体的自我，而是作为客体的自我以及我对自己的认识，这种认识包括社会特性（如社会角色、社会类别）和自我认识（如个性、品味和目标）。这类自我的研究还涉及人们对自我的控制（比如如何向他人表现自己），也包括对自己的评价，以及自我认识对我们的知觉，情感和行的影响。

库利曾经形象地把心理学的自我研究比喻成“镜中自我”，也就是说它不是研究个人的自我，而是我们自己感受到的与他人互动后产生的自我认识，这种自我认识理所当然会受到文化、社会和个人诸多因素的影响。譬如心理学的自我研究发现：很多情况下我们并不知道，事实上我们并不如想象的那样了解自己，我们常常会把自己想象得比别人好，比别人更强。我们还经常觉得我们和别人不太一样，但别人应该和我们一样。70%的人认为他们的能力比平均水平要高；80%的人认为他们的情感控制要比平均水平强；90%的人认为他们的道德水平比平均水平要高，但我们恰恰忘记了平均水平就是50%，只有50%的人比另外50%的人在某一方面略强一些。

对自我的心理学研究在某种意义上克服了我们自我认识中的另外一个常见

偏差，那就是我应该比别人更了解自己，而实际上心理学家对你的了解可能要超过你对你自己的了解。举例来说，每一个人在商店购物时都会认为他买的一定是自己喜欢的、需要的，而且能付得起钞票的商品，但他未必知道他的喜好和决策在很大程度上会受到一些不易察觉的因素的影响，例如商品摆放的位置、商品的包装、价格定位、时尚、参照团体、文化、个人性格等等。心理学家的贡献就是把这些因素挖掘出来，加深我们对自我的理解，惠及社会。所以，《自我》这本书的出版对纠正人们自我认识的过分自信有很大帮助。

本书还能帮助我们纠正日常生活中的一些心理定势。如我们通常会认为现实生活中，中国人不如西方人那样大胆冒险，但心理学研究往往会发现一些意想不到的结果，如在经济风险决策上，中国人往往胆子更大，冒险性更强，而自己还意识不到。在与法律有关的事务上，中国人也并不像人们通常认为的那样谨小慎微，我们的行为有时其他文化中的人根本不敢想象。所有这些研究结果本书都有所描述，因此，阅读这本关于自我的著作也是你发现自我的过程。

100多年前，美国心理学的创始人威廉·詹姆斯声称“自我是个人心理宇宙的中心”，对自我的研究业已成为现代心理学的中心主题。心理活动的方方面面都与人的自我意识有关，如果不能透彻地理解自我，我们就不可能全面而深刻地理解人类行为。我们选择《自我》加入这套社会心理学精品译丛，既希望对人们的自我发现、自我认识有所助益，也希望为人们学习和了解社会心理学的其他领域奠定一个良好的基础。

彭凯平

清华大学心理学系系主任、教授、博导

序 言

我们对自我的认识和感知，在心理学界引起充分的关注，鲜有课题能与此比拟。几百年以来，人们都在思考自我认识和感知是如何发展的，自我认知对行为有何主导作用，如何才能改变自我认知，让人们更加幸福和满足。

许多心理学的学生同样对这些主题感兴趣。不幸的是，他们的好奇心并不能在传统的课程中得到满足。他们没有学到关于自我的知识，学到的反而是很多孤立的细节和零散的片段，他们只能靠自己将这些支离破碎的知识拼凑成一个整体。

本书试图填补这一空白。它的主题是心理学的自我研究，主要是人们认识和感知自己的方式。我认为这是一本独特的著作，关于自我的专著不少，但是类似的教科书却非常缺乏，这的确令人遗憾。自我的研究对很多学者都有意义。人格和社会心理学家显然特别关注自我，但是，发展、认知、动机和临床心理学家的研究也都会涉及自我这一主题。自我也是社会学、哲学和人类学的热门主题。本书将回顾这些不同领域的研究结果，将它们整合成一套完整的体系。

本书的对象是心理学、社会学和相关领域的高年级本科生和研究生。写作本书的过程中，我尽量兼容并蓄，但不想使之成为自我的百科全书；通俗易懂，但不能过于简单。本书可以作为社会心理学的辅助读物或者自我的专业教材。

在过去的8年来，我一直在美国华盛顿大学教授自我这门课程，我很希望其他老师也能开发类似的课程。最后，我也希望这本书能够对研究自我的同行们有所裨益。

乔纳森·布朗 (Jonathon D. Brown)

玛格丽特·布朗 (Margaret A. Brown)