



心理发展与促进丛书

林崇德 主编

自尊

的心理发展

与教育

魏运华 著

北京师范大学出版社

自尊的心理发展 与教育

魏运华 著

图书在版编目 (CIP) 数据

自尊的心理发展与教育 / 魏运华著. — 北京: 北京师范大学出版社, 2004.7
(心理发展与促进丛书 / 林崇德主编)

ISBN 7-303-07088-5

I . 自… II . 魏… III . 中学生 — 心理卫生 — 健康教育 IV . G479

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 073059 号

北京师范大学出版社出版发行
(北京新街口外大街 19 号 邮政编码: 100875)

<http://www.bnup.com.cn>

出版人: 赖德胜

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 787 mm × 1 092 mm 1/16 印张: 16.75 字数: 287 千字

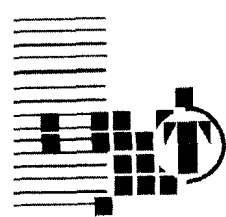
2004 年 7 月第 1 版 2004 年 7 月第 1 次印刷

印数: 1 ~ 5000 定价: 25.00 元

总序

北京师范大学出版社邀请我主编一套《心理发展与促进丛书》，作为北京师范大学的学子，又是北京师范大学的教授，我当然是很高兴的。

我所从事的职业——教师，是世上“最伟大而神圣的事业”，是“春蚕到死丝方尽”的奉献。教书育之余，我倾一己之精力，从事发展心理学的研究工作，即研究个体一生心理发展的特征和原理。近40年来的教学与科研之学术生涯，探索个体从受精卵开始到出生、成熟、衰老的生命全程中心理发生、发展的特点和规律，乐在其中！我犹如乘一艘快艇在人类生命长河中急驶，有时顺水而下，有时逆水而上；有时晴空万里、一帆风顺，有时浊浪滔天、雷电交加。穿梭往返其中，孜孜不倦地寻觅着生命全程中心理变化的奥秘：我曾投入嗷嗷待哺的婴儿的研究中，为优生、优生、优教唱过赞歌；我曾走到幼儿园小天使的中间，为“早期智力开发哆来咪”电视剧创作了剧本；我喜欢背起书包上学去的儿童，为发展小学生心理能力做过系统的研究；我与中学生交过十多年的朋友，为青少年的智力发展和品德成长提出了己见；我和青年朋友朝夕相处，曾为他们的成长付出了艰辛的劳动，业已培养了47名发展心理学博士、67名硕士；我本人从中年人过来，从自己的切身体验中，经常为减轻中年人沉重而紧张的负担而摇旗呐喊；我现在年过花甲，所以更尊重老年人，体贴老年人，并为自己步入老年期而感到骄傲，也为自己面临老化衰退而心生惋惜。从中可见，生命全程，从出生到衰老，揭示各年龄阶段的各种心理



特点，探索其规律所在，是非常有意义的。

在发展心理学研究中，我主张将基础研究和应用研究相结合，理论和实践相结合。人类发展到今天，有两个事实构成了我经常思索的问题：一是科学技术突飞猛进，知识经济初见端倪，国力竞争日趋激烈，面对这个事实，各国需要造就创造性人才，于是，社会非常迫切地希望发展心理学提供如何加快创造性人才成长的科学依据；二是社会物质文明已经达到了很高的水平，但精神生活却远远滞后，据1996年9月1日《参考消息》报道，全世界的五十多亿人中，有15亿人出现这样或那样的心理问题或行为问题，甚至于精神疾病，这个数字肯定有夸大的倾向，但也使人猛醒，如何更好地调节个体心理健康水平，成为全人类共同面临的重大课题，于是，社会也要求发展心理学提供各年龄时期如何才能更健康的科学理论。这两个事实说明的是当今信息社会的特征，时代要求我们为社会出更多的心理发展与促进的精品，不仅在理论上指导教学科研，而且更需要有一定的适用性。

《心理发展与促进丛书》的各位作者，都是我国发展心理学界有影响的专家、学者，他们在各自的领域，从各自擅长的角度来阐述发展心理学的原理，启迪人们如何应用有关的观点，从干预入手，以促进和培养各年龄阶段的人们优秀的心理品质。

我相信这套丛书一定会发挥其应有的作用，产生其应有的社会价值。
是为序。

林崇德

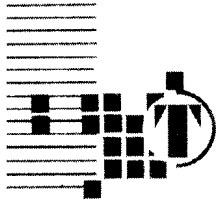
2003年10月10日

于北京师范大学

序

在当今世界，知识是力量，能力是力量，人格更是力量。自尊，是一个人人格的核心和基础，对人们的认知、动机、情感、品德和社会行为均有重要的影响。从某种意义上说，一个人如果失去了自尊，那么，他（她）的人格就会瓦解。在现实生活中，谁自尊，谁就会得到别人的尊重。当今世界风云变幻，要求我们每一个人在任何情况下都具有坚强的自我。我们只有清醒地认识自己、正确地看待自己，并且相信自己的能力和价值，才能与时俱进。

改革开放以来，人们的思想、观念发生了很大的变化。在我国的教育中，青少年儿童自尊的发展与培养越来越受到重视。无论是中小學生日常行为规范，还是基础教育政治思想品德（包括小学品德与生活、品德与社会，初中思想品德，高中思想政治）课程标准，都把培养中小学生的自尊自爱 and 自立自强放在了非常重要的地位。例如，教育部 2004 年颁布的《中小学生守则》第 5 条要求中小學生“自尊自爱，自信自强，生活习惯文明健康”。《全日制义务教育思想品德课程标准（实验稿）》要求中學生：“培养自尊、自立、自强精神。”“懂得自尊和知耻，理解自尊和尊重别人是获得尊重的前提，不做有损人格的事。”“养成自信自立的生活态度，树立为人民、为社会服务的远大志向，体会自强不息的意义。”由此可见，我国在青少年儿童教育中十分重视自尊的作用。然而，这并不是说，人们对自尊的意义和作用都有了充分的认识和理解；更不能说，人们对自尊的行为都达到了自觉的高度。在我国的家庭、学校和社会生活中，不尊重儿童甚至伤害青少年儿童自尊的现象仍然屡见不鲜。甚至在成人中，不自尊和不互尊的现象也时有发生。



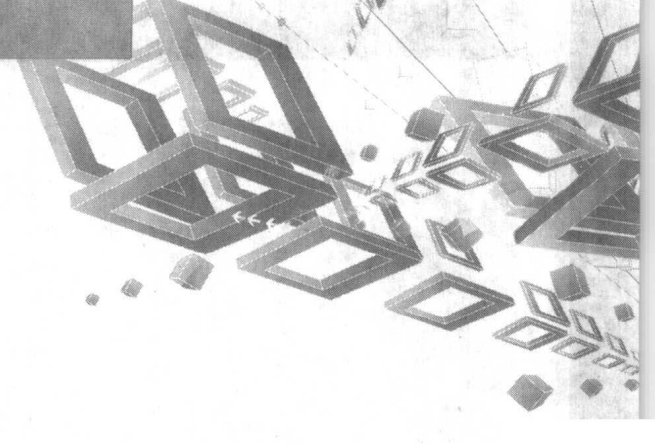
基于上述原因,长期以来,自尊一直是心理学家们和教育学家们尤其是社会心理学家和人格心理学家们感兴趣的研究领域之一。自尊的研究已有一百多年的历史。但是,在我国,对自尊的科学、系统的研究起步较晚,迄今为止,我国还没有一部专门探讨自尊问题的学术著作。早在八年前,魏运华同志在职攻读博士学位期间就对自尊这一课题产生了兴趣。作为论文评审委员会成员和答辩委员会成员之一,我审阅了魏运华同志的博士论文并且参加了他的论文答辩会。《自尊的心理发展与教育》一书正是魏运华同志在其博士论文的基础上,结合国内外有关自尊的研究成果和相关资料撰写的一部专著。本书不仅对自尊的概念、理论、结构、测评方法等进行了科学的阐释,对影响自尊发展的各种因素(包括个人因素、家庭因素、学校因素以及社会文化因素等)进行了系统的分析,而且还对父母和中小学教师如何帮助儿童培养自尊,提出了大量有效的建议和具体措施。例如,在第二章中,作者介绍了如何利用“三栏技术”来纠正儿童错误的自我认识;在第五章中,作者介绍了如何进行准确自我评定的具体方法;在第六章中,作者就父母如何准确地认识自己的孩子、如何认识孩子的优点和缺点、如何利用自尊的语言与孩子进行有效沟通、如何纠正孩子存在的问题、如何表扬和批评孩子、如何增进孩子的成就感和自信心等等,提出了大量卓有成效的具体措施;在第七章中,作者向广大的中小学教师提出了许多有效提高学生自尊的建议。此外,对成人如何在学习、工作和生活中提高自尊,也提出了许多可供采纳的措施和方法。书中有大量典型的案例分析,揭示了儿童或成人在现实生活中经常遇到的有关自尊的种种问题。这些建议、方法、措施和案例等,使得本书不仅具有很强的实用性和可读性,而且具有很强的针对性和可操作性。

联合国教科文组织“21世纪国际教育委员会”在著名的德洛尔报告中提出,必须培养我们的下一代具有四种能力——学会求知(Learning to know)、学会做事(Learning to do)、学会共处(Learning to live together)和学会做人(Learning to be),这四种能力是铸造未来世界大厦的四大支柱。毫无疑问,一个人如果没有自尊,这四种能力是无从谈起的。当然,自尊与互尊是相辅相成的,而自尊与自负则是势不两立的。衷心希望本书的出版能够起到抛砖引玉的作用,能够引起广大教师、家长、教育工作者和心理学工作者乃至社会各界对于青少年儿童自尊发展与培养的关注,期待作者和学术界同行今后能够有更多的相关研究成果面世,造福于社会。正因为如此,我乐于为本书作序,向广大读者推荐本书。

吕 达

2004年4月

于人民教育出版社



目 录

总序 /1

序 /1

第一章 自尊研究的发展 /1

一、自尊研究的意义 /1

- (一) 重视自尊是社会进步的体现 /2
- (二) 培养自尊是教育改革的要求 /2
- (三) 提高自尊是心理发展的需要 /4

二、自尊研究的历史回顾 /5

- (一) 西方研究自尊的主要阶段和重要观点 /5
- (二) 中国有关自尊的论述和研究 /9
- (三) 自尊研究的主要领域 /14

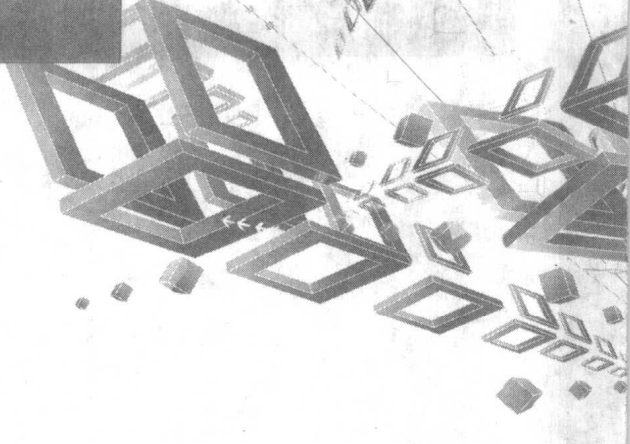
第二章 自尊的概念 /21

一、自我的概念、结构和特性 /21

- (一) 自我的概念 /21
- (二) 自我的结构 /22
- (三) 自我的特性 /23

二、自我的理论 /24

- (一) 现象学理论 /24
- (二) 精神病学的人际关系理论 /25
- (三) 客体关系理论 /26
- (四) 社会认知理论 /27
- (五) 人际社会认知理论 /27
- (六) 奥尔伯特的自我发展理论 /28
- (七) 米德的自我发展理论 /30

- 
- (八) 埃里克森的自我发展理论/31
 - (九) 戴蒙和哈特的自我发展理论/32
 - (十) 鲍梅斯特等人的历史研究理论/34
 - (十一) 洛文格和凯根的结构—发展理论/35

三、自尊的定义/36

- (一) 国外的定义/37
- (二) 国内的定义/38
- (三) 笔者的定义/38

四、自尊的形成/40

- (一) 自我认识/40
- (二) 社会比较/47
- (三) 尊重他人/48

五、自尊的功能/49

- (一) 自我保护/49
- (二) 经验解释/50
- (三) 决定个体的期望/50
- (四) 影响人格的健康发展/50

六、内隐自尊与外显自尊/50

第三章 自尊的结构/55

一、二维结构模型/55

二、三维结构模型/57

三、四维结构模型/59

四、有层次的多维结构模型/60

五、六维结构模型/61

第四章 自尊的测评/68

一、四种测量技术/68

- (一) 自我报告法/68
- (二) 不一致分数技术/69
- (三) 关系技术/69
- (四) 投射技术/71

二、主要自尊量表评介/72

- (一) 罗森伯格的自尊量表/73
- (二) 库珀史密斯的自尊量表/74
- (三) 贾尼斯和菲尔兹的缺陷感量表/75
- (四) 施劳格尔的个人评价问卷/76
- (五) 马什的自我描述问卷/76
- (六) 姆博亚的自我描述问卷/77
- (七) 沃特金斯和董奇的自我描述问卷(中国版)/78
- (八) 皮尔斯和哈里斯的儿童自我概念量表/79
- (九) 笔者编制的儿童自尊量表/79

第五章 个人因素与自尊/82

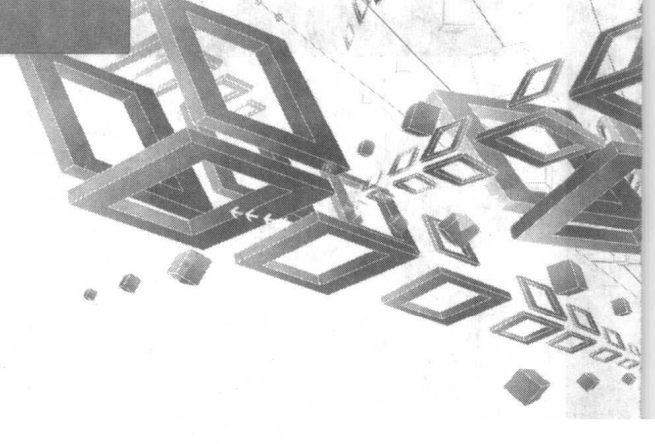
一、外表/82

二、年龄/83

三、性别/90

四、归因风格/95

五、布兰登关于自尊的六大支柱/98



六、准确地自我评定/103

第六章 家庭因素与自尊/112

一、亲子关系/112

二、父母的教养方式/113

三、父母受教育水平、职业、社会经济地位和家庭结构/121

四、如何培养孩子的自尊/127

（一）父母的力量/127

（二）倾听/135

（三）自尊的语言/139

（四）训导/144

（五）做自尊的榜样/153

五、对父母的建议/154

第七章 学校因素与自尊/158

一、学业成绩/158

二、师生关系/163

三、同伴关系/167

四、教师的自尊/170

五、对教师的建议/171

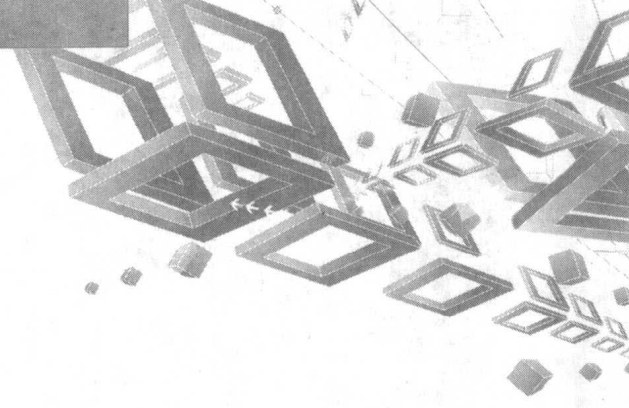
第八章 日本文化与日本人的自尊/180

一、东西方文化中自尊的差异性/180

二、日本文化的特点与日本人的自尊/183

三、自我高扬与自我批评/187

四、自我的文化视点：独立性和依存性/189



五、日本人的身体意象/206

第九章 自尊与学习、工作、生活/209

一、自尊与学习/209

(一) 自尊与对成败的反应/209

(二) 自尊与面对失败的坚持性/211

(三) 高自尊者与低自尊者之间的四种差异/213

二、自尊与工作/216

(一) 在工作中培养自尊的八个关键因素/216

(二) 对管理者的三十八条建议/218

(三) 对企业家的二十一条建议/222

三、自尊与生活/223

参考文献/226

附录/239

后记/254

第一章 自尊研究的发展

»一、自尊研究的意义

当今世界风云变幻，要求我们每一个人都具有坚强的自我。我们只有清醒地认识自己，并且相信自己的能力和价值，重视自己的能力和价值，才能紧跟时代的步伐，才能与时俱进。正如美国自尊心理学家布兰登（N. Branden, 1994）在其著作《自尊的六大支柱》（*The Six Pillars of Self-Esteem*）一书中所说的那样：“正如一个人若无健康的自尊感就不可能实现自身的潜能一样，一个社会，如果它的成员不尊重自己，不尊重自己的价值，不相信自己的思想，就不可能兴旺发达。”^①“自尊就像意识的免疫系统一样，给我们提供了抵抗力和再生力。正如健康的免疫系统并不能保证人们永不生病但却能让人们在疾病面前不那么脆弱并能更好地征服疾病一样，高自尊也不能保证人们在生活的挫折面前永不焦虑、沮丧，但它能削减人们的疑虑，更好地应付并超越一切障碍。诸多的困难也许能把高自尊的人击倒，但是他们很快就能重新站起来。”^②

① N. Branden. *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books, New York, 1994. p. 16.

② N. Branden. *The six pillars of self-esteem*. Bantam Books, New York, 1994. p. 18.



结合我国的现实情况,笔者认为,研究自尊至少具有以下三方面的重要意义。

(一) 重视自尊是社会进步的体现

社会发展的每个历史时期,都有与其相适应的起主导作用的道德价值取向。恩格斯在《反杜林论》中说:“一切以往的道德归根结底都是当时的社会经济的产物。”马克思曾把人类发展过程区分为三大阶段:“人的依赖关系”是人的最初的社会形态,“以物的依赖性为基础的人的独立性”是第二形态,“建立在个人全面发展和他们共同的社会生产能力成为他们的社会财富这一基础上的自由个性”是第三形态。最初的社会形态是以生存、安全、归属的需要占主导地位,就人的道德而言,起主导作用的是归属性道德。现代社会已经进入到“以物的依赖性为基础的人的独立性”的社会形态,社会发展的进程决定人格发展的趋势是由归属型人格向自尊型人格转化。我国目前正处于全面的、深刻的转型期。经济的改革,社会的转型,唤醒了人们的主体意识。

自尊之心,人皆有之。自尊是人类根深蒂固的本性之一。人类自从有了自我意识便开始有自尊。人不但在生前顽强地表现这种本性,甚至还要延续到死后。中国古代贤人对“立德、立言、立功”的三不朽的追求,文天祥的有名诗句“人生自古谁无死,留取丹心照汗青”,普希金的《我的墓志铭》“这儿埋葬着普希金……他没有做过什么善事——可是在心灵上,却实实在在是个好人”,这些名人名言都说明了这一点。他们告诫人们,死并不可怕,可怕的是自己的尊严和人格受到玷污。追求人的尊严,是人类最美好、最高尚的情操,也是人类最美好、最高尚的社会本性的体现。

然而,在我国过去很长时期,人的尊严是个禁区,那时只能谈民族尊严,不能谈个人尊严;只能谈国格,不能谈人格。在某些人的眼里,个人的尊严和人格是不存在的,尊重个人的尊严和人格是突出个人、贬低集体,似乎民族的尊严和国格可以脱离个人的尊严和人格而独立存在。在付出了沉重的代价后,我们的社会发生了深刻的变化,人们的自尊意识终于被唤醒。

(二) 培养自尊是教育改革的要求

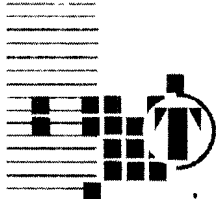
在教育界,我们经常听到这样的口号,要培养儿童自尊、自爱、自立、自强。例如,在教育部2004年颁布的《中小学生守则》第5条中,要求中小學生“自尊自爱,自信自强,生活习惯文明健康。”《九年义务教育小学思想品德课程标准》明确要求小学中高年级学生:在认知上,知道一些自尊自爱的事迹和格言;懂得知荣辱、知羞耻、爱惜自己名誉是自尊的表现,以实例区别自尊与不自尊的行为;比较不同行为与个人名誉的关系,懂得应分清是非,以良好的言行维护自己的名誉;懂

得“满招损、谦受益”的道理；知道人各有所长、各有所短，懂得善于取人之长补己之短有利于个人进步；知道人要有自信心。在行为上，有自尊心；遇事能分清是非，正确的事坚持做，不对的事再小也不做；注意发现并虚心学习别人的长处，弥补自己的不足，不自满；了解自己的优点，发扬自己的长处，增强自信心。《中学生日常行为规范》的第一条便要求中学生要“自尊自爱”。《全日制义务教育思想品德课程标准（实验稿）》也要求中学生：“培养自尊、自立、自强精神。”“懂得自尊和知耻，理解自尊和尊重别人是获得尊重的前提，不做有损人格的事。”“养成自信自立的生活态度，树立为人民、为社会服务的远大志向，体会自强不息的意义。”可见，自尊在儿童教育中的重要作用。从20世纪90年代初期开始，国家就要求各级各类学校由过去的“应试教育”向素质教育转轨，要求重视儿童各种素质的培养。例如，1993年中共中央和国务院印发的《中国教育改革和发展纲要》中就明确指出，中小学要坚持素质教育，面向全体学生，全面提高学生的思想道德、文化科学、劳动技能和身体心理素质，促进学生生动活泼地发展。而自尊不仅是儿童心理素质的重要方面，而且还会影响儿童其他素质的发展。因此，家庭、学校，甚至整个社会，都应该重视儿童自尊的培养。

在学校教育情境中，儿童自尊的发展与培养是一个非常重要的问题。一方面这是因为，自尊作为个体自我系统的重要组成部分之一，其发展状况不仅与儿童的心理健康有着直接的联系，而且对儿童整个人格的发展有着重要的影响，所以，儿童自尊的发展和培养是教育工作者普遍关心的问题。另一方面还因为，自尊作为一个起中介作用的人格变量，对学生的认知、动机、情感、品德和社会行为均有重要的影响。正如库珀史密斯（S. Coopersmith, 1967）在其《自尊的前提》（*The Antecedents of Self-Esteem*）一书中所说的那样：高自尊者对自己的直觉和判断更有信心，相信自己能通过努力取得更好的结果。他们这种肯定的自我态度是他们能够接受自己的观点，并相信自己的反应和结论。这使他们在有不同观点时能坚持自己的判断，能考虑新的想法。在小组讨论中，他们更多地是参与者而不仅仅是听众，他们在建立友谊时困难较少，即使明知会遭到反对，也愿意表达自己的观点。^①此外，高自尊者便于接受教育，有助于争取成就，形成集体荣誉感、团结协作精神和爱国心的基础。

然而，令人遗憾的是，在学校里，伤害儿童自尊的现象却屡见不鲜。例如，有

^① S. Coopersmith. *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman, 1967.



的老师在课堂上发现学生没有用心听讲或开小差时，就对这个学生提问，以便引起该学生的注意。在这种情况下，学生一般是回答不上来老师所提出的问题的，学生会感到难堪。虽然这种方式可能会使学生的注意力转移到课堂上来，但同时又往往会伤害学生的自尊。再比如，有的老师喜欢不断地给学生提问题，直到他回答不上来为止，这种方法同样会带来类似的负面后果。笔者认为，所谓“挫折教育”也应该有限制地提倡，因为，挫折在锻炼儿童意志品质的同时，有时也会伤害儿童的自尊。

（三）提高自尊是心理发展的需要

美国的人本主义心理学家马斯洛（A. M. Maslow, 1968）提出的自我实现理论得到了许多心理学家的认可。根据马斯洛的理论，个体在成长中能否达到自我实现的境界，主要取决于其生活情境中能否获得基本需要的满足。库珀史密斯（1967）以马斯洛的需要理论为基础从事研究，证实了自尊的建立对成长中的少年儿童来说，是一个最重要的心理因素。罗杰斯（C. Rogers, 1961）认为，人类同其他生命有机体一样，都具有为了生存、成长和促进自身发展的一种需要或内在驱力。所有的生物学驱力皆可归属于这种自我实现倾向的名义之下。他说：“我觉得我的工作中最有意义和最受鼓舞的部分之一，就是研究这类人，发现那种与我们所有人一样埋藏在内心深处的、强有力的、积极向上的倾向。”个体对一切经验的评价都是以实现倾向作为参照系的，罗杰斯称之为“机体评价过程”，机体评价过程作为一种反馈系统，它使个体能调节自己的经验，朝向实现化倾向，达到维持、增长、完善和发挥生命潜力的目的。这种自我实现的倾向，可以概括为以下三个要点：①自我实现倾向是人类的一种自我完善的动机或需要。人类有机体不仅依靠自我实现倾向来维持生存，而且也由它促进成长，充分实现在遗传限度内发展自己的潜能。②个人可以顺着自我倾向适当地自由选择，因此，即使自我概念与现实经验不一致而导致适应困难时，个人也能自我调整并恢复一致或协调状态。③人类除了天生的自我实现倾向动机之外，还有两种习得的需要：关怀需要和自尊需要。他提出的“来访者中心疗法”就是以无条件的关怀和无条件满足来访者的自尊需要为基础的。自尊的需要发展得较迟，实际上就是那些为他人所赞许的行为和价值观的内在化。罗杰斯认为，每个人都有自己的尊严和价值，每个人都有通过自己的努力达到自我实现的能力和权力，每个人都能选择自己的社会准则，每个人都能学会建设性地承担社会责任。如果一个人在其成长的过程中得不到积极关注，而只能按别人的要求行事，那么，他的自尊就会受到扭曲。

琼斯（Jones, 1980）通过实证研究提出了少年儿童的自尊理论，这一理论的

主要观点是，个体的自尊不是凭空建立的，更不是由别人给予的，而是由个体在生活中亲身体验到的多种经验感汇集而成的。琼斯认为，形成少年儿童自尊的经验感主要有三个方面：第一是重要感（sense of significance），指少年儿童在心理上渴望别人的接纳与支持，使他感觉到在团体中与别人一样的重要；第二是成就感（sense of competence），指少年儿童在学习和活动中渴望自己有成就的表现，从而肯定自己的价值；第三是力量感（sense of power），指少年儿童渴望从学习、活动和社会交往中证明自己具有待人处事的能力，从而产生自信心。显然，琼斯的理论对于我国少年儿童的人格建构的素质教育具有深刻的现实意义。在传统的“应试教育”情形中，那些学习成绩差的学生永远得不到重要感、成就感和力量感，其自尊当然无从建立。因此，只有实施素质教育，使那些虽然学习成绩并不一定好但有一技之长的学生，在学校教育中也有获得重要感、成就感和力量感的机会，才能使每个学生因自尊而自重，因自重而自励，进而形成健康的人格。由此可见，自尊就意味着心理健康。

二、自尊研究的历史回顾

长期以来，自尊一直是心理学家们尤其是社会心理学家和人格心理学家们感兴趣的研究领域之一。如果以“自尊”作为关键词，那么，在 PsycINFO 数据库（1887—2002）中可以搜索到两万多篇有关文献。心理学家们对自尊的研究兴趣由此可见一斑。

（一）西方研究自尊的主要阶段和重要观点

1. 自尊成为心理学正式研究领域的时期

自从人类文化产生以来，自尊（self-esteem）就一直是哲学、文学等学科研究的一项重要内容。19 世纪末，詹姆斯（W. James, 1842—1910）的杰出工作使得自尊成为心理学的正式研究领域，他也因此在自尊研究领域中成为一个里程碑式的人物。

詹姆斯的影响在于他对自尊作了心理学式的思考，为自尊的研究提供了一套比较系统的理论，对后来近一百年的研究具有启发意义。具体表现在以下几方面。

首先，他解决了自我的两重性问题。在其所著的《心理学原理》（*Principles of Psychology*）（1892）一书的第一章中，他将自我明确地区分为主体我（I）和客体我（Me），两者同时存在于统一的自我中。后来的自我研究基本遵循着这两个