

华人的真实自我

孙蓓如

(政治大学心理系,台湾)

摘要: 真实自我意指个人在日常生活中,能将自己真实的想法和价值观顺畅地表达、展现出来。本文综述了西方关于真实自我的内涵、测量及其对自尊、适应和幸福感的影 响。由于华人的二元自我、社会取向的自我实现和关系取向等方面与西方人不同,华人真实自我的面貌、意涵及其运作方式等方面应与西方有不同之处。未来应在华人自我对正负讯息的接受和行为表现上开展研究。

关键词: 真实自我; 华人真实自我; 华人二元自我; 社会取向的自我实现

中图分类号: B8409

文献标识码: A

文章编号: 1003-5184(2014)01-0011-04

莎士比亚在《哈姆雷特》中写道“最重要的就是要真实地做自己,日以继夜的奉行,如此就不会对别人虚假”(this above all: To thine own self be true, and it must follow, as the night the day, thou cans't not be false to any man.)。在西方文化中,“真实做自己”(be true to yourself)是相当重要的,Rogers(1951)即强调真实自我(authenticity)的重要性,认为每个人都应接受自己、诚实地面对自己,做自己想做的事,这样才能活出真正的自己(true self)。Allport(1961)则认为个体均朝向统我(proprium)方向发展,但要达至统我,个体必须真实面对及悦纳自己所有正面及负面的部分。以上这些学者所言,都反映出西方文化对真实自我的重视。

1 真实自我的内涵及影响

对真实自我(authenticity)进行最有系统探讨的学者应是 Michael Kernis(2003)。他认为每个人所具有真实自我的程度都不尽相同,而真实自我意指个人在日常生活中,能将自己真实的想法和价值观顺畅地表达、展现出来。Goldman 和 Kernis(2001)便尝试以此概念为主轴编制真实量表(authenticity inventory),其中共包含了:真实察觉(awareness),客观处理(unbiased processing),行动(action)及关系取向(relational orientation)等四种成分。Kernis(2003)认为真实自我中所涵盖的“察觉”意指个体能察觉自己的动机、感受、欲望,包含优点和弱点,接受自己拥有多种面向。而“客观处理”则指个体能客观地处理自我相关的正面及负面讯息,不否认、不夸大、或忽略内在的感受,而能坦然接受这些评价讯息。真实自我中所谓的“行动”则指的是个体形之于外的行动及行为所彰显的是自己本身的信念、价值观和需求,而不受到外在酬赏或惩罚所影响。这部分所强调的是具有真实自我的个体其行为表现与心里所想是表里合一的,并不会受到他人或是环境要求而更改。Kernis 也提出“关系取向”的部

分,认为个体应能在亲近的朋友或伴侣面前表现出真实自我,不论是好或坏的一面,在亲密关系中能自我揭露和彼此信任。

随后 Goldman 和 Kernis(2001)为了检验真实自我的四个成份与真实自我此一构念的关系为何,进行了验证性的因素分析(CFA),而在二阶层模式的验证性因素分析中,所有参数也都达到显著。这结果显示真实自我是具有阶层性的结构,整体的真实自我是借由四个独立但是彼此相关的成分来展现,四个成分皆是真实自我的潜在构念。亦即真实自我的构念是较为广泛的、高层次的抽象构念,共包含了四个真实自我的成分。

随后也有 Wood 等人(2008)尝试探讨真实自我,并发展真实自我量表(Authenticity Scale),他们则尝试以三种因素来建构真实自我,分别为自我疏离(self-alienation),真实生活(authentic living),及接受外界影响(accepting external influence)。“自我疏离”意指个体对其本身感到陌生、无法真正了解自己的本质。“真实生活”则代表个体认为自己本身在各种情境都能依照自己本身的信念及价值观来行事。“接受外界影响”则意指个体接受他人想法并觉得应该要符合他人期待的程度。他们认为一个具有真实自我的个体应该自我疏离感很低,不太会接受来自外界的影响,在日常生活中自己本身的价值观或是信念应该都能充分展现。虽然这两派学者所指涉的真实自我内涵或有不同,但若细究其内容,却可发现大都强调个体要真实了解及面对自己,在行为及生活中要能展现出个人真实的感受与价值观。

个体具有真实自我到底有何影响,后续研究则指出,真实自我(在真实自我量表得分高者)与心理适应、幸福感、生活满意度等生活适应指标有正相关(Heppner et al., 2008; Goldman, 2004),这显示越是展现真实自我的个体越能有较佳的身心适应。研究

也发现具真实自我者,其幸福程度也较高,也越能全神投入其所从事的作业,也会以建设性的方式来解决(Goldman et al., 2005a; Brunel et al., 2010)。

Kernis 和 Goldman(2005) 也发现真实自我量表得分高的个体也越能忘情投入当下经验,并了解、察觉、接受自己当下的经验与感受。而真实自我也与自我实现、自主性、个人成长有正向关联(Goldman et al., 2005b)。Kernis(2003) 更指出,具有真实自我的个体才会拥有最适自尊(Optimal Self - Esteem)。而最适自尊状态主要特征为下列四点:愿意坦承自己弱点及缺失、内隐自我价值仍为正向的、不依赖外在成就来做自我评价、及对自我评价具有跨情境的稳定性。当个体具有真实自我,方能察觉接受本身的优缺点,愿意表现内在真实感受及想法,因此才可能拥有最适自尊。

综上所述,大多数的研究中均显示当个体能表现出真实自我时,其本身会处于较佳的状态,有着最适自尊,良好的生活适应及幸福感。

2 华人真实自我的初探

Kernis(2003) 认为一个具有真实自我的个体,必须了解自己并且能够不受外界影响地表达出自己真实想法与需求。身为华人,我们或许可以部分同意这样的看法,《中庸·首章》曰“天命之谓性,率性之谓道”,认为人性是上天所赋予的,每个人就应就其本性来发挥。而《中庸·二十章》中更言“诚者,天之道也;诚之者,人之道也”。“诚”,指的是“真实而无虚妄”,也就是真实的本质。当个人在生活中能够真实而无虚妄,便能够成就“人道”。这些论述或多或少都强调了“真实自我”对华人的重要性,但除此之外我们是否有对华人真实自我更完整或全面地了解?回顾过往,却发现鲜有针对这方面所做的研究。华人真实自我的样貌为何,仍是十分模糊。因此,要了解华人真实自我之前,我们先回顾有关华人自我的相关文献,再进一步讨论华人的自我建构如何对华人的真实自我造成影响。

2.1 华人二元自我

Markus 和 Kitayama(1991) 提出“自我建构理论”区分出两类不同的自我建构。他们认为具有独立自我建构的个体强调个人本身的独特性,希望与他人有所区隔,重视彼此差异之处;而具有相依自我建构的个体重视与社会环境的配合,寻求与他人的和谐关系,所以此种自我建构较有弹性、也是可变动的。在欧美各国等个人主义文化中成长的个体,其自我建构大多以独立我为主。而较偏集体主义文化的国家,如印度、中国等等,则其个体均较偏重相依我(Gudykunst et al., 1996; Kim et al., 1996)。Singelis(1994) 则认为虽然西方人所具有的自我是以独立我为主,东方人的自我是以相依自我较占优

势,但这不表示独立我与相依我不能同时并存。

在儒家文化影响下的华人又具有怎样的自我建构呢?杨国枢(1993) 所提出的华人的个人取向自我(individual-oriented self) 与社会取向的自我(social-oriented self),其内涵相当程度的呼应了独立我及相依我的概念。杨国枢(1993) 将个人取向自我界定为一种高个人自主性与低融合性(与周遭环境)趋势的组合,强调的是个人从环境分化、主导、控制、改变环境,以求达成个人的目标。相对的,杨氏则将社会取向自我界定为一种高融合性(与周遭环境)趋势与低个人自主性趋势的组合,他强调此种自我着重和谐人际关系的维持、重视责任义务,也要求自己表现能恰如其份,是以与他人的关系来定位自己,并借以达成集体及社会关系性目标。杨氏也认为这两种自我是可以同时并存,但西方人仍以个人取向自我为主,而华人的自我则是以社会取向为核心,在人际互动及生活中都展现了不同的运作方式。

陆洛(2003) 则认为透过东西文化交流带来的社会变迁,使得“独立我”与“互依我”这两套自我系统已逐渐共存,折衷自我于焉成形。具“折衷自我”的个体在“人我关系”界定上有相当的弹性,一方面重视与他人的区隔及本身的独特性,清楚地意识到个人的需求、目标及意向等等;另一方面也会关注其本身与他人的关连性在意本身在其社会关系网中所扮演的角色及应担负的责任义务等等,也能够适时的将团体置于个人之前,追求团体的成就与荣耀。整体而言,不管是强调华人同时具有个人取向和社会取向的双元自我,或是合并而成的折衷自我,都显示了华人的自我建构不同于西方而且更为复杂。

2.2 社会取向的自我实现

西方有关真实自我的研究指出,具有真实自我的个体,通常拥有最适自尊,处于一种最佳心理状态,也具有良好的社会适应,而这样状态就如同一个自我实现者所处的心理状态。但这种自我实现还是一个个人主义下的自我实现,与华人所欲实现的目标还是有着本质上的差异。

Maslow(1968) 认为自我实现是个体面对真实自我并充分发展并实现自己的潜能。但这样的一种心态的界定未必完全适用于华人,杨国枢(Yang, 2003) 就曾对 Maslow 理论提出质疑。他认为 Maslow 理论中的上层需求(人际归属需求、尊严需求、自我实现需求) 其实反映的就是个人主义文化的特色,这些需求与集体主义文化下的个体所追求的未必相同。杨氏指出可能在四方面有所不同,(1) 所实现的自我不同:个人主义取向自我实现中所要实现的是内在性、个人性的自我(internal-personal self),但集体主义取向自我实现者所实现的主要是社会

性、关系性的自我(social-relational self)(2)实现的方法或途径不同:个人主义取向的自我实现必须透过个人取向的自我蜕变和自我扩张来达成,而集体主义的自我实现则是透过自我修养与自我改善来实践(3)实现的目的和动机不同:个人主义取向自我实现主要目的在于发展个人禀赋并切实实践,使得个人能成为独立运作、充分发挥的个体。而集体主义取向自我实现则在于完善个人特性,使得个人在关系、道德等方面发展得更好,进而能在各种团体(例如家庭、小区)有着和谐的生活(4)自我实现对当事人的影响不同:在实现了个人取向和社会取向的自我实现之后,所形成的心理特征应该颇不相同。个人取向自我实现者的心理特征仍是相当个人化,例如具有独立自主、民主态度和接受自我等等。而儒家传统所强调的“君子”应该就是华人世界的社会取向自我实现者,而“君子”所应具有种种特征应该就是华人世界中社会取向自我实现者的共同心理特征。由上述的分析比对,我们可以得知,即便以一个具有真实自我的个体所能达到的自我实现的状态而言,其与华人所欲达到社会取向的自我实现也是有着相当大的差异。

2.3 关系的重要性

华人真实自我的内涵与欧美学者所界定的真实自我之所以颇有差异,其关键在于“关系他人”在自我运作时所扮演的角色。华人的自我与关系他人是息息相关、紧密相连,而非如同偏向个人取向自我的西方人完全的以自我为中心。在华人社会中,关系的不同决定了个人的行为与互动方式。孔子也云:“朝,与下大夫言,侃侃如也;与上大夫言,誾誾如也。君在,蹯蹯如也。与与如也”《论语·乡党第十》。儒家的“庶人伦理”也主张,个人和他人交往时,都应当以“亲疏”这个关系向度来衡量彼此间的角色关系,亲其所当亲,才是“仁”的具体实践(黄光国,2005)。

费孝通(1948)的“差序格局”也指出,个人犹如水波纹的中心,由此中心所推去的一圈圈的水波纹,愈推愈远,也愈推愈薄,也意味着关系越疏远,行动与对待方式自然也随之不同。杨中芳(1991)也强调中国人的“自己”,会随着互动对象与我们的关系或亲密程度不同而不同,甚至有可能将他人融合在自己中,成为一个不分彼此的整体。换言之,一个具有真实自我的华人在顺性表现“自己”之时,其实深受情境中“关系他人”影响。

3 未来研究的展望

Kernis认为具有真实自我的个体应该能“觉察”种种自我相关正负向讯息,同时能“客观处理”并接受这些正负向讯息,而在“行动”上直接展现个人看法与价值观,也能被亲近他人所了解接纳(此

即为Kernis的“关系取向”)。笔者认为就华人个体而言,在“觉察”这种仅涉及个人的部分,应不会与西方人有太大的差异,但若就是否能接受这些正负向讯息及个体会会有何种行为表现,这部分应与西方大不相同,华人会受其情境中的关系脉络所影响,虽然Kernis也提及“关系取向”,但其所主要涵盖的内容仅是希望被亲近他人所了解、接纳,但这样的界定及考虑若要用来说解华人的真实自我其实不够周延。因为华人自我本身就涵盖了他人,尤其是亲近的关系他人,因此对讯息的思考或行为表现都会因此受到影响。例如Kernis所提出对于有关自己本身正负向讯息都能客观处理及接受,我们则认为对于华人而言,更应考虑讯息来源,例如面对负向批评时,若这出自于亲近他人,因为对方对自己的了解程度高,因此能够接受这样的批评,但若是来自于不熟悉的他人,则接受程度偏低。换言之,我们认为有差异地接受自我相关讯息,才是华人真实自我的展现。

再者,在西方有关真实自我的界定上都强调能抗拒外界(他人)的影响力、在行为上展现个人信念及价值观的个体才是具有真实自我。但我们则认为就华人而言,有原则但又会视“互动对象”不同而调整自己行为的个体才是展现了真实自我的人。华人自我中本已涵盖重要他人,因此为了重要他人,在行为上做出一些调整与改变其实也颇为自然。换言之,相较于较不亲密的他人,对于亲密的重要他人,个体会愿意做出更多的妥协和调整,来达成一个对对方有利的结果。这对于华人而言,仍为真实自我的展现。

整体而言,笔者认为西方研究在界定真实自我时,这个自我是独立于情境之外,也与他人有着明显区别的。具有真实自我的个体必须清楚了解自己的优缺点,并能抗拒他人影响、忠于自己的信念及价值观,且在行为上彰显这些信念。但笔者认为,在中华文化孕育下的华人,其真实自我的面貌其实更为复杂,不仅因为华人的自我本来就以社会取向为主,重要他人就已涵盖其中,也因为在我们的文化中虽然表彰对自己重要信念要有“虽千万人吾往矣”的行动力,但我们也同样认可“父为子隐,子为父隐,直在其中矣”的作为。因此华人真实自我的面貌、意涵及其运作方式等等,仍有许多空白之处,值得我们进行更深入而有系统的探讨。有志之士,盍兴乎来!

参考文献

- 费孝通.(1948).*乡土中国*.上海:观察社.
黄光国.(2005).华人社会中的脸面观.见杨国枢,黄光国,杨中芳(主编)*华人本土心理学(上)*.台北:远流出版公司.
黄光国.(2005).华人关系主义的理论建构.见杨国枢,黄光

- 国 杨中芳(主编) *华人本土心理学(上)*. 台北: 远流出版公司.
- 陆洛.(2003). 人我关系之界定——“折衷自我”的现身. *本土心理学研究(台北)* 20, 139-207.
- 杨中芳.(1991). 试论中国人的自己: 理论与研究方向. 见 杨中芳, 高尚仁(主编) *中国人, 中国心- 人格与社会篇*. 台北: 远流出版公司.
- 杨国枢.(1993). 中国人的社会取向: 社会互动的观点. 见 杨国枢, 余安邦(主编) *中国人的心理与行为: 理念及方法篇(一九九二)*. 台北: 桂冠图书公司.
- 杨国枢, 陆洛.(2005). 社会取向自我实现者与个人取向自我实现者的心理特征: 概念分析与实证衡鉴. *本土心理学研究(台北)* 23, 71-143.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Brunell, A. B., Kernis, M. H., Goldman, B. M., Heppner, W., Davis, P., Cascio, E. V., & Webster, G. D. (2010). Dispositional authenticity and romantic relationship functioning. *Personality and Individual Differences* 48, 900-905.
- Goldman, B. M. (2004). *Dispositional authenticity as a predictor of self-esteem, self-concepts and social role functioning*. Unpublished data.
- Goldman, B. M., Brunell, A., Kernis, M. H., Heppner, W., & Davis, P. (2005a). Dispositional authenticity as a predictor of romantic relationship functioning. *Labour Economic* 11, 129-144.
- Goldman, B. M., Kernis, M. H., Foster, J. D., Hermann, A., & Piasecki, R. (2005b). *Exercising one's daimon: Dispositional authenticity and self-concordant goal pursuits as predictors of well-being*. Manuscript Submitted for Publication.
- Goldman, B. M., & Kernis, M. H. (2001). *Development of the authenticity inventory*. Unpublished data, University of Georgia.
- Gudykunst, W. B., Matsumoto, Y., Ting-Toomey, S., Nishida, T., Kim, K., & Heyman, S. (1996). The influence of cultural individualism-collectivism, self-construals, and individual values on communication styles across cultures. *Human Communication Research* 22, 510-543.
- Heppner, W. L., Kernis, M. H., Nezlek, J. B., Foster, J., Lakey, C. E., & Goldman, B. M. (2008). Within-person relationships among daily self-esteem, need satisfaction, and authenticity. *Psychological Science* 19(11), 1140-1145.
- Kernis, M. H. (2003). Toward a conceptualization of optimal self-esteem. *Psychology Inquiry* 14, 1-26. Unpublished data.
- Kernis, M. H., & Goldman, B. M. (2005). From thought and experience to behavior and interpersonal relationships: A multi-component conceptualization of authenticity. In A. Tesser, J. V. Wood, & D. Stapel (Eds.), *On building, defending and regulating the self: A psychological perspective*. New York: Psychology Press.
- Kim, M. S., Hunter, J. E., Miyahara, A., Horvath, A., Bresnahan, M., & Yoon, H. J. (1996). Individual vs. culture-level dimensions of individualism and collectivism: Effects on preferred conversation styles. *Communication Monographs* 63, 9-49.
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the self: Implications for cognition, emotion, and motivation. *Psychological Review* 98(2), 224-253.
- Maslow, A. H. (1968). *Toward a psychology of being* (2nd ed.). New York: Van Nostrand.
- Rogers, C. (1951). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Singelis, T. M. (1994). The measurement of independent and interdependent self-construals. *Personality and Social Psychology Bulletin* 20(5), 580-591.
- Wood, A. M., Linley, P., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The authentic personality: A theoretical and empirical conceptualization and the development of the authenticity scale. *Journal of Counseling Psychology* 55, 385-399.
- Yang, K. S. (1995). Chinese social orientation: An integrative analysis. In T. Y. Lin, W. S. Tseng, & Y. K. Yeh (Eds.), *Chinese societies and mental health* (pp. 17-39). Hong Kong: Oxford University Press.
- Yang, K. S. (2003). Beyond Maslow's culture-bound linear theory: A preliminary statement of the double-Y model of basic human needs. In J. Berman (Ed.), *Nebraska symposium on motivation: Cross-cultural differences in the perspectives on the self* (vol. 49, pp. 175-255). Lincoln, NE: University of Nebraska Press.

Chinese Authenticity

Chien - Ru Sun

(Department of Psychology, Chengchi University, Taiwan)

Abstract: Authenticity refers to a person could smoothly express or present his/her honest opinions and values in daily life. This paper summarizes the western researches about the conception and measurement of Authenticity and its influence on self-esteem, mental adaptation and well-being. Because Chinese are different from westerners on aspects like dual self, self-actualization of social orientation and relational orientation. Chinese Authenticity may have different features, implications and mechanism. Further research should focus on Chinese's acceptance of positive and negative information and the relevant behaviors.

Key words: Authenticity; Chinese Authenticity; Chinese dual self; self-actualization of social orientation