

文章编号: 1008- 6390(2003)01- 0055- 04

论自我与焦虑的关系

——兼评西方的几种自我理论和焦虑观

王 滔¹ 陈建文²

(1. 重庆教育学院教育系, 重庆 400067; 2. 厦门大学高教所, 福建厦门 361005)

摘 要: 本文评述了西方若干心理学家的自我理论, 并在此基础上, 进一步评述他们对自我与焦虑之间关系即焦虑观的研究。由此得出结论, 焦虑是自我的功能, 是自我决定焦虑的产生; 焦虑又是自我完善的指标。

关键词: 自我; 焦虑; 焦虑观

中图分类号: B84- 06

文献标识码: A

心理学是从哲学的王国中独立出来的, 自我的讨论也首先是从哲学的角度开始, 然后心理学家们才从心理学角度对自我进行更深层次的研究。但是, 心理学家对自我的研究不仅仅是纯粹地描述自我的种种特征和解释自我的内部结构, 他们更关注探讨自我的功能、作用以及与其它心理因素的关系, 其中引人注目的是自我与焦虑之间关系的研究。下面, 我们在评述诸多自我理论的同时, 也尝试探讨他们对自我与焦虑之间内在逻辑关系的研究。

一、弗洛伊德的自我理论和焦虑观

精神分析学派创始人弗洛伊德是在构造他的人格结构理论时, 提出“自我”(ego)这个概念的。在他的《自我与伊底》一书中, 他把伊底、自我和超我看成人格结构的三个层次, 三者有机统一构成完整的人格系统。伊底又称本我, 它处在人的潜意识中, 其内容主要是通过遗传获得的, 表现为生命有

机体所具有的原始欲望和冲动。我们精神生活中来自有机体的生理、心理上的欲望和冲动大都与本我有直接或间接的关系。超我的内容恰恰与本我相反, 它代表个人人格系统中的文化因素和道德成分, 超我的作用是指导和控制人的心理和行为活动, 以使其符合文明习惯和社会准则。而自我则是处于潜意识中的本我通向意识领域和外部世界的通道, 它在个体的内部需要和外部环境之间起着中介作用。自我最能体现人格结构系统的特征和心理、行为的外在面貌, 是本能欲望的执行人, 具有自我保护作用。它对内可以控制本能欲望的无节制和不合理的释放, 可以依据现实原则决定生理或心理需求是否获得立即的满足; 就外在事件来讲, 它可以感受刺激, 也可以逃避过度的有害的刺激。概括起来, 本我追求快乐, 超我追求完美, 而自我则追求现实^[1]。

在这里, 弗洛伊德把自我看成是个人与现实的协调者, 本我和超我的仲裁者。一般情况下, 自我能够胜任这个角色, 但是在某些病态的人格特征中, 或

收稿日期: 2002- 03- 29

作者简介: 王滔(1970—), 女, 重庆市人, 重庆教育学院教育系, 讲师, 心理学硕士。

陈建文(1969—), 男, 湖南郴州人, 厦门大学高教所, 讲师, 心理学博士。

者在某些特殊环境和严重事件导致人格系统的破坏时,自我不能协调来自本我与超我的相互冲突,焦虑就产生了。换言之,焦虑的产生,是由于外在的文明环境和社会道德赋予的人格超我不容许自我满足本我的要求和欲望,而来自本我的冲动和欲望的力量又非常强大,自我的协调者角色和自我保护功能受到挑战,于是不可避免地导致生理和心理的混乱。可见,焦虑是来自自我发出的信号,当自我知觉到真实或潜在危险时,这种知觉就引起焦虑。焦虑的反应同时又调动包括压抑在内的心理防御机制,从而帮助有机体脱离危险。在弗洛伊德的人格理论中,他所论述的“自我”(ego)与其他心理学家所谈的“自我”(self)有所不同,弗洛伊德也不是第一个探讨自我问题的心理学家,但是,他却首次阐述了自我与焦虑之间的关系,并形成了源于以自我为核心的人格结构系统的焦理论。

二、詹姆斯、米德的自我理论和罗杰斯的焦虑观

美国心理学家詹姆斯在探讨自我的内在结构时,曾首次将自我分成主体自我和客体自我。前者指个体的纯经验,后者指经验内容。后来的符号相互作用论者米德也采用了这种划分,并对主体我、客体我及其关系进行了论述。他认为客体我是自我意识的对象,同时也是自我意识的本体。客体我是个体在与社会环境的接触中接受社会环境的影响,并通过与社会及他人的交流和沟通而形成起来的。而主体我是自我的动力部分,是自我意识的过程。虽然主体我在客体我限度的范围内活动,但它具有面向未来的前瞻性,它使人可能超出现有的客体我的限定范围,使人的意识过程和行为活动表现出自由和意志能动的特征,并具有思维和行为上的创造性和新异性。在主体我与客体我的关系上,米德认为,客体我限制和制约主体我的活动,而主体我却引导和促使客体我的变化和发展^[2]。

人本主义心理学家罗杰斯却将詹姆斯、米德的主体我和客体我统整在一起,他认为之所以要从整体上把握自我概念是因为个体的自我本来就是一个完整的实体。经验的过程必定与经验的内容有关,自我意识不可能有脱离内容的抽象的形式存在,其内容也总会与意识到其存在的过程相联系。

实际上,客体我与主体我之分只具有哲学上的思辨意义。罗杰斯在进一步研究自我概念的内涵时,又把自我概念同真实自我、自我经验区分开来。自我概念是一个人对自己主观上的知觉和认识;而真实自我是生活情境中实在的客观的自我;自我经验则是在生活情境中个体与环境交互作用时,经常与真实自我进行抚摩、接触,由此引起的主观上的体验。在此之前,罗杰斯还有一个关于自我概念的理论前提,认为人有一种与生俱有的实现倾向,这种实现倾向不仅在生理、心理上维持自我,而且要不断增长和发展自己(这与弗氏的本我有恰恰相反的功能)。

自我概念是人们对自我的自我实现倾向的主观知觉和认识。当自我经验与自我概念的实现倾向一致时,人就达到一种理想状态,即达到实际的自我实现,从而产生高峰体验,诸如产生自信、自豪、愉悦、幸福、价值感等心理感受。而当自我得到的经验与自我概念相冲突时,自我概念受到威胁就可能产生恐惧心理,通过防御机制,个体否认或歪曲自我经验。一旦防御机制失控,个体就会导致心理失调。或者说,当自我经验与自我概念的不一致有可能被意识到时,焦虑便会产生。在这里,自我概念是理解焦虑的关键。借助于自我概念,人们有了关于他们自己的知觉和认识,有效的自我概念允许人们真实地感知和接纳其自我经验,不论这种体验是来自机体内部的,还是来自外部环境的。而无效的自我概念却歪曲自我经验,也不能恰当地接纳自我经验,并且有效地融汇于自我概念之中,从而容易产生自我经验对自我概念的挑战,产生冲突和矛盾,导致焦虑^[3]。

把弗洛伊德和罗杰斯对比一下,我们发现,他们都认为自我是理解焦虑产生的关键,焦虑是个体内部的自我力量与外部环境要求发生冲突的结果。而且他们又都认为,个体处于焦虑状态时,会利用自身的心理防御机制。但是,弗洛伊德的自我(ego)与罗杰斯的自我(self)是不同的。弗洛伊德的自我与本我的冲突是根本性的、永久性的、普遍性的,是无法更改和消除的人性本质特征,它们之间的冲突可以通过心理防御机制的转化得到合理解决,从而缓解焦虑情绪。而罗杰斯的自我概念在很大程度上是根植于主体内的自我生长和发展动力结构基础上的,它与自我实现倾向趋于一致。自我

概念和自我经验的不一致是情境性的、暂时性的、个别性的,可以通过改变不适应的自我概念来使焦虑情绪得到缓解或消除。此外,弗洛伊德的防御机制也与罗杰斯不同,弗洛伊德要防御的是一些“有罪”、“邪恶”或“违背社会文化”的冲动欲望,其防御机制往往具有积极的意义。在某种意义上讲,人类文化和社会文明就是防御机制的最高表现。而罗杰斯要防御的却是与自我概念不一致、不协调的自我经验,此时,个体歪曲认知,否认现实。因此,罗杰斯的防御机制具有消极意义,它阻碍个体面对现实世界和真实自我,妨碍个体的自我实现。

三、伯恩斯的自我态度系统理论和希金斯的自我差异理论

英国心理学家伯恩斯在探讨自我概念的结构时,也沿袭了罗杰斯的理解,直接将客体自我与主体自我统整到自我概念之中,并将自我概念理解为自我态度系统。而且他还把罗杰斯的理想自我、真实自我融汇于自我态度系统,使之发展成自我概念的结构系统。伯恩斯认为,自我态度系统分为现在自我、理想自我和他观自我三个子系统,每个子系统都包括物质的、社会的、学术的、情绪的等具体内容。这一结构系统,从纵向角度在整体上对自我概念的结构作了合理的思考,并将经典的自我概念有效地结合其中,对以后关于自我概念的功能的进一步研究具有启发价值。

后来希金斯借鉴伯恩斯有关自我概念的结构理论,对自我概念系统内部结构因素之间的差异及其与情绪的关系进行了富有成效的研究,形成了独特的自我差异理论。^[4]希金斯将自我分成三个领域,即实际自我、理想自我和应该自我。实际自我就是个体自身实际具有的特性;理想自我就是希望自己所具有的特性;应该自我就是认为自己在有关承担义务和责任方面应该具有的特性。希金斯认为,实际自我与理想自我、应该自我之间的不一致导致自我差异的产生,这些自我差异分别与不同的负性情绪体验相联系。在实际自我与理想自我的差异中,个体由于其愿望、理想未能实现而处于确定性结果缺失的动机状态,因而易于产生抑郁类型的情绪。在实际自我与应该自我的差异中,个体自己未能履行职责,将受到责备、惩罚,这种消极性结

果的经常出现会导致焦虑类型的情绪。国内研究者的类似研究发现,实际自我与应该自我的差异、实际自我与理想自我的差异均易产生焦虑型的情绪^[5]。他们的研究结果与希金斯的理论存在着一些差异。我们认为,这种差异是中西方文化背景不同所致。中国人强调责任心和道德感,在人们的观念中,理想自我也有责任、道德的成分,这种文化观念对自我人格的强烈渗透造成中国人理想自我与应该自我的差异相对较小,故而都与焦虑类型的情绪有关。

四、班杜拉自我效能理论与焦虑观

美国心理学家班杜拉从一个独特的角度考察了自我现象中极为重要的因素,即自我效能。他认为自我效能是个体执行某一活动所达到的水平或从中表现出的能力,这种能力是一种潜在的自我因素而不是一个确定值。能力在实践活动中的表现不仅受制于能力本身,而且受制于主体对能力的感受,即自我效能感。所谓自我效能感是个体对自己是否胜任某项任务或能否达到某一作业成绩的内在主观信念,它决定着一个人如何感知和思考自己的生活情境以及在这一情境中如何行动,是主体自我系统中的核心动力因素。班杜拉还认为人们的自我效能感具有特殊性和一般性。自我效能感的特殊性是指人们对自己的能力的主观判断总是与特定的活动领域相关联。譬如,对学生而言,数学学习的成功可能形成较高的数学自我效能感,而语文学习的失败则可能形成较低的语文自我效能感。而自我效能感的一般性是指特定领域自我效能感的变化可以向邻近其它领域迁移。譬如,学生的数学自我效能感的变化可以引起其物理自我效能感的变化。

班杜拉通过实验研究发现,自我效能感的高低是导致焦虑等负性情绪的重要原因,并且他分析了其内在的心理机制。他认为,首先,自我效能感影响人的思维方向。那些认为自己没有效能的人在应付环境时,总是想着自己的缺点和认识上的潜在困难,把它们看得比实际更难以克服,这使他们不能注意怎样更好地行动,而只是关心个人的失败和可能的困难,由此产生心理压力。与之相反,有较高自我效能感的人总是把注意力集中在环境的要

求和问题的解决上。其次,自我效能感也决定人们在困难面前采取什么态度。有效能感的人敢于面对困难,知难而进,并在克服困难的过程中获得乐趣,充分挖掘自己的潜力,达到自我实现,从中体验到自信。相反,无效能感的人面对困难时,则无力应付,放弃努力,知难而退,这样就分散和消解了解决困难的能力和精力,降低了成功的机会,从而产生更多的焦虑和心理压力。反过来,这些焦虑和心理压力又会损害能力的发挥,妨碍任务的执行,造成极大的心理负荷和精神痛苦,大大地降低自我效能感,如此导致恶性循环。

另外,由于自我效能感是与特定的活动领域有关的,因此人的焦虑情绪也是与特定领域有关的。在一些自我效能感较高的活动领域,个体把困难的任务当作挑战,而不是威胁。面临失败时,个体也把失败归因于努力不足或知识技能不够而加以弥补,这时个体很少体验到焦虑。而在自我效能感很低的活动领域,个体在面对困难任务时总是怀疑自己的能力而畏缩或回避,他们倾向于把失败归因于自己的无能而放弃追求,这时他们容易体验到心理压力和焦虑情绪。总之,自我效能感的特殊性决定焦虑情绪产生的特殊情境性^[6]。

比较伯恩斯与班杜拉,伯恩斯的自我态度系统理论从自我概念的侧面研究自我现象,倾向于研究自我现象中的认知成分,但是也几乎从总体上涵盖了自我领域。而班杜拉自我效能理论则从自我效能感侧面研究自我现象,倾向于研究自我现象中的动力成分,考察了自我现象中一个极为重要的因素。比较希金斯和班杜拉,希金斯认为自我领域中的实际成分和应该成分之间的差异使个体易于产

生焦虑类型情绪。在这里,自我领域的成分及其差异都是个体稳定的人格特征,而与外在的情境没有多大的关系,因此他实际上是研究自我内部差异与焦虑人格特征之间的关系。而班杜拉则认为自我效能感始终与具体的活动领域有关,那么,焦虑的产生也决定于具体的活动情境。

综合以上述评,我们认为,自我是维系人格形成、发展和健全的主观存在,它既包括现实的成分,又具有理想的色彩;既包含认知的内容,又具有动力的作用;既有来自主观需要的呈现,又有来自外在环境要求的内化。它构成人格结构系统的核心部分,影响着人的人格健康和心理状态。焦虑作为自我的一种功能成分,受制于自我的结构,但是反过来焦虑也会影响自我。焦虑作为一种负性情绪,是评价人格自我是否完善和健全的一个指标。

参 考 文 献

- [1] 叶浩生. 现代心理学流派[M]. 南京: 江苏教育出版社, 1994.
- [2] 金盛华. 自我概念及其发展[J]. 北京师范大学学报, 1996, (5).
- [3] 黄希庭. 人格心理学[M]. 台北: 东华书局, 1998.
- [4] Higgins ET. Self-discrepancy: A theory relating self and affect. *Psychological Review*, 1987.
- [5] 郭力平. 中学生抑郁焦虑症状与自我差异的研究[J]. 心理科学, 1996, (6).
- [6] Williams SL, Daniel C. Social cognitive theories of personality. In David FB (Eds.): *Advanced personality*. New York: Plenum Press, 1998.

[责任编辑 杨必仪]