

哈佛大学公开课：Happiness第二十一讲：爱情&自尊 - 知乎

（注：此为课程第二十一课，更新于2017年7月22日）

早上好！

你们都听过格特鲁德·斯泰因的这个故事。她那时上William James的哲学课，就在哈佛的拉德克利夫学院。要期末考试了，她上的是春季班，她来到考场，就跟今天一样是个晴朗的日子。考试的内容是形而上学（metaphysics）及生命的意义。于是她打开试卷，写道：“今天是多么美好的一天，不应该浪费在考试上。”然后走出了教室。而且传说William James的课程她全A通过。本学期的考试时不要学她或者拿她当借口，不过我真的很感谢各位今天出席，今天天气非常好，我想到要到户外上课的，不过...也许我们应该去的，是的。

今天我们要讲完爱情，还差一点就讲完了，然后我们会开始讲本课程最后一个话题，也就是自尊（self-esteem）。

先回顾一下上回讲到的关于爱情的内容。我讲到了人类要如何...考虑到人的本性，人类要如何获得，维持长久的爱情与激情，因为从心理学角度看，这似乎有违人的本性。当我们讲到研究那些最成功的恋情时，根据David Schnarch和John Gottman的研究，有四个特点。

第一条是：经营爱情需要付出努力。人们往往误以为寻找最合适的爱情对象是最重要的，其实更重要的是如何经营你选择的爱情。就跟工作一样，如果我们找到了梦想中的工作，然后翘起腿，什么也不做，是不可能成功的。同样的，如果我们在一段恋情中抱有寻找心态，以为只要找到爱情就能幸福地生活下去，我们的恋情也不会成功。我们说过，电影结束时，正是爱情刚开始时。

一段健康长久、充满激情的爱情的第二个组成部分，跟第一个有关联，我们要被了解，而不是被认可。表达自己，而不是粉饰自己，坦开心扉，坦诚自己的弱点，优点，渴望，热情，恐惧与不安。这样的爱情，恋爱中的双方如果这样做了，会渐渐变得更加亲密，更加快乐，感情更好，激情不衰，这是第二个组成部分。

健康爱情的第三个组成部分是，冲突是不可避免的。人们往往误以为理想的爱情没有冲突，这是不可能的，除非双方都在回避严重的问题，所以爱情中时有冲突发生。当然在一段恋情中，我们的挑战是，不仅要让积极部分大于消极部分，而且要学会如何应对分歧、应对冲突。

最后，第四点是积极认知。要做优点感知者（benefit finder），不仅如此还要做优点创造者（benefit creator）。

我们快速回顾一遍，然后细讲一些上回没说的东西：关于爱情中的冲突。

我觉得我读过的关于爱情最重要的文章，是艾默生的<<论友谊>>，发表于1841年，艾默生在其中写了他理想的朋友，我来读一段。他说：

“在朋友身上，我寻找的不是盲目的让步，对我千依百顺的人，我寻找的是一个美丽的敌人，能挑战我，敦促我，帮助我寻求真相。”

美丽的敌人，多美的描述。没有冲突的爱情，就没有美丽的敌人。美丽的敌人是指因为爱我们关心我们，所以要跟我们针锋相对的人。问问你自己，你想找的是什么样的朋友或伴侣，是百依百顺的好好先生或太太吗？还是一个诚恳待人，直言规劝的诤友。理想的朋友，理想的伴侣，是什么样的？有趣的是，美丽敌人这一概念最早可以追溯到西方世界最有影响力的文本，即圣经。在

创世纪中，上帝看到男人独居，于是为他造一个配偶帮助他，一个女人，一个help meet。Help meet这个词是什么意思？这是钦定版圣经的翻译，如果你看希伯来原文。“helpmeet”的原文是“ezer kenegdoor”对立的帮助，也就是说helpmeet中meet的意思，类似运动会的会，也就是竞争，不是指帮助并取得共识，而是对立的帮助。所以那时人们已经注意到，理想的爱情不是一帆风顺没有冲突的，而是有阻力的。这种阻力就是Gottman曾经谈到的，本世纪一直谈到的，对于健康的爱情关系非常重要且关键的：一个美丽的敌人，对立的帮助。当然还要有积极的态度。

我们继续讲积极认知。我想给大家放一段视频，是我最爱电影的片段，我认为这部影片是心理学领域最成功的一部影片<<尽善尽美>>。这段视频中海伦·亨特告诉杰克·尼克爾森，他最好称赞一下她，而且要称赞得很好听，否则她就马上离开。他之前刚说了非常冒犯她的话，于是他对他爱的女人这么说：

(视频：电影<<尽善尽美>>片段)

“好了，现在，我是有些称赞你的话，而且都是真心话。”“我担心你会说出很难听的话。”
“悲观可不是你的风格。好了，我要说了：确实，我错了。我得了，怎么说...小毛病？我的医生，我常去看的心理医生说五到六成的病例服药就会有效，我憎恨吃药，药很危险，恨死了，我说药时用的是‘恨死了’，恨死了。我想称赞你的是，那天晚上当你来我家，告诉我你决不会...好吧，你当时在场，说过什么你知道。我要恭维你的是...第二天早晨我开始服药。”“这算哪门子的称赞。”“你使我想成为更好的男人（you make me want to be a better man J）。”……“这是我这辈子听过最好听的称赞。”“也许过头了，因为我只想着不让你走出去。”

这就是创造优点的本质：你使我想成为更好的男人、更好的女人，一个更好的人；你使我想自愿洗餐具做家务。

那我们该怎么做？如何让爱情关系或伴侣关注积极正面的东西，关注优点，创造优点？

这就得回到第一堂课的内容，也就是提问的重要性。记得，提问是探求的开始，当我们问问题时留意到以往忽视的东西，我们问问题时也会忽视一些现实情况。还记得几何图形吗，你们只看到了图形，没留意颜色，没看到公车上的孩子，大多数人没看到钟。在爱情关系中，我们在蜜月期之后常问的问题是“出什么问题了，怎么会这样，怎么改进？”这些问题很重要，出发点是好的，但是我们回避或忽视了一些重要的现实，我们需要问的问题应该是积极的，能让我们看到公车上的孩子的问题：

我的伴侣有哪些优点，让我觉得感激？（what am I grateful for in my partner?）经常这么问问自己很重要，尤其是遇到矛盾时，因为总有些东西值得欣赏，如果我们不懂得欣赏，那优点就会贬值，这个道理对我们国家，组织，爱情及自己同样适用。

第二个积极正面的问题是：**我们的关系有什么美妙之处，我们怎么会走到一起的？我爱他/她/我们的哪一点？有哪些好的方面？**我们问：“哪些好的方面”时，我们就看到了好的方面，当我们看到，欣赏这些好的方面时，它就增值了。上周看到的统计数据显示，大多数恋情都是苟延残喘，即使勉强在一起，也没有什么感情可言，对此我们并不感到惊讶。这不是巧合，这是因为我们问的大多数问题显然意图是好的，当然，没人谈恋爱是为了分手或原地踏步，但是我们问的大多数问题，我们受到的教育让我们问的问题——都集中在几何图形上。我们要做的是，换一个角度来探索这个问题，看到那些一直都在但却被我们忽略了的東西。

引用Robert M.Pirsig在<<万里任禅游>>（Zen and the Art of Motorcycle maintenance）的一句话：我们常常追寻真相，当真相叩响我们的大门时，我们却说“走开，我寻求的是真相”。事实上，真相往往就在我们眼前，我们要做的就是仔细看，而引导我们注意到眼前东西的一个方法，就是提出积极正面的问题。

好了，目前我们讲了哪些：创造积极的爱情关系，做一个优点创造者，我们要关注潜能。还有一件事我们能做到，也就是多沟通积极正面事件。

这是加利福尼亚大学的Shelly Gable的研究,在我看来,她做了积极心理学领域里与爱情关系课题有关的最重要的研究。有很多研究是关于消极沟通的,什么意思呢?我们上节课讲过如何处理分歧,不要把分歧上上升到认知层面,不要把分歧恶化为情感上的分裂,要针对实在的行为,而不是针对人和感情。我们知道,有很多关于组织行为学及婚恋咨询的研究,但对情侣间积极沟通的研究几乎为零,这和心理学领域的大多数研究一样,还记得21:1的比率吗,现在有所提高了,大约20:1积极研究与消极研究的比例。爱情领域也一样,很不幸,没有例外。

Shelly Gable认为“我们还需要关注有用的东西”,于是她开始研究积极沟通,积极事件。注意,她的发现非常了不起。她发现一对伴侣如何沟通积极事件比起如何沟通消极事件,更能预测到这段感情能否天长地久。事情顺利时,比事情不顺时,更可能预测婚恋关系能否长久而甜蜜。所以我回家告诉我太太“哦,我今天做了这事,太棒了”或者“我看了这部电影,太激动人心了”或者其他工作上的事,都是我生活中发生的点点滴滴,这是好事,而我太太如何回应,能预测到这段感情能否天长地久。Gable的意思是指,主动的有建设性的回应。

什么是主动的有建设性的回应?她分类得出了二行二列的表格,我现在就给大家了解下,这是直接抄自我三位同僚的著作中,来自澳大利亚的Jane Elsnor, Barbara Heilman和Amanda Horn。她们是这样进行的,把Shelly Gable的理论总结成了一张浅显易懂的2x2表。表的横行是有建设性的沟通与破坏性的沟通,纵列是主动沟通与被动沟通。

我们通过一个例子来说明四个格子。我太太下班回家,说“我升职了,这个职位我等了好久,终于如愿以偿了”。我如何回应?如果是被动的破坏性的,我会表现出兴趣缺乏,注意力分散,我会说“嗯嗯”,然后讲其他的“你看到花园里种了新花了吗”,说些完全无关的话题,分散注意。这就是被动的破坏性的回应。

接下来是主动的破坏性的回应。升职后,她回家,我回应“哦,不,这样的话我们在一起的时间就更少了,孩子们怎么办?”或者“度假的事怎么办?说好下个月去的,是不是去不了了?”主动的破坏性的回应。

然后是被动的建设性的回应,也是最常见的回应“哦,太好的,太棒了,嗯”

然后是第四个框,主动且有建设性的。也就是“你升职了,太好了,告诉我,跟我说说,过程是怎么样的?是不是老板叫你去他办公室告诉你的?到底是怎么样的?”或者“我们得好好庆祝庆祝”又或者“打电话叫朋友们出去庆祝,太棒了,干得好,你这么努力,我真为你感到高兴”主动且有建设性。

结果显示,不同的回应会带来不同的影响或后果。很可惜,主动且有建设性的回应并不常见在情侣之间并不常见,尤其是过了蜜月期后,所以一开始,生理上的新鲜感,刺激感强烈,此类回应很常见,但一段时间后,就消失了。Shelly Gable发现,这种回应一消失,这段关系就很难长久下去。

主动且有建设性的回应,适用于我们生活的方方面面,不仅是爱情关系,如何与室友沟通,如何与家人、父母孩子沟通。作为心理医生,如何与病人沟通,因为心理学的初衷就是为了医生坐在这儿被动但有建设性地回应微笑说“嗯,不错,然后呢”而不是主动且有建设性的回应,这会引起不良后果。

这并不是说,这在任何时候都是最正确的方法,因为这种方法是有些使用限制的。比如,必须是双赢事件。比如说我太太下班回家说“Tal,你不会相信的,我刚和同事疯狂做爱了,他太不可思议了,我从未有过这种感觉”主动且有建设性的回应:我要知道细节,然后呢。对大多数人来说,这种情况下很难做到主动且有建设性,包括在座各位,很难,所以这个回应是为了双赢。至少在我看来,刚才这个例子不是双赢。必须是双赢。换句话说,就是要我们双方,恋爱双方都能获益的,或至少另一方不会因此受伤害。

必须是真诚的，不能是假的，因为那样...尤其是一旦伴侣发现，慢慢地就会出现问題，所以必须是真诚的。我们必须进入伴侣的角色中，产生认同共鸣，设身处地，这样才能产生真诚的回应，如果我们能做出真诚的回应，如果这是一个双赢事件，就会带来几个良性循环。

首先，记得吗，通常当积极事件发生时，会怎么样？会有一个峰值，然后情感预测，根据Gilbert的研究，会逐渐回落。有效的建设性回应，比如“好，再说说当时是怎么样的？我们庆祝吧，告诉我细节，我想知道，我很有兴趣”这样的回应会延长峰值，会使它持续更长的一段时间，而不是仅仅一个积极事件那样很快回落到基本水平，因为无论我们获得什么升职，一开始感觉很好，无论什么情绪上涨，一开始感觉很棒，然后又会回到基本水平，而主动且有建设性的回应会延长幸福感的提升与增强。所以这是其中一个良性循环，更好的感觉。

另一种良性循环，是人际关系的。也就是说作出真诚、主动有建设性回应的人会获得相同的良性循环。也就是说，真诚回应的人会变得更快快乐，因为他们也经历了这一事件。他们自己也从中获益，变得更快乐所以又是一种双赢。

最后一点，它和积极心理学的整体作用一样，累积积极正面情绪。记得吗，积极心理学，不仅让我们从0变得积极，还帮助我们更好地把消极变为0。作出主动且有建设性回应的伴侣，是在为艰难时刻累积积极正面情绪。

事实上，很久以前，有一项有趣的实验，当生活顺利时，夫妻双方...虽然当时的研究没有用这样的术语，但意思是相同的，1920年代，夫妻双方能主动且有建设性的回应对方，支持对方，大萧条发生时，他们的婚姻反而变得更坚固了，而没有做到这点的伴侣，他们的婚姻往往会瓦解，变糟。换句话说，他们累积正面情绪应对困难时期，比如20年代 30年代。

幸福的爱情、健康的爱情没有捷径，如果你想要成功，就需要努力，跟生活的其他领域一样没有捷径可走。但是，这不是说，努力就是痛苦的，它可以意义非凡且充满乐趣，当你的努力是充满乐趣，意义非凡时，渐渐地，就会使爱情更幸福，使你们更快快乐，建立双赢的伴侣关系。

结束这部分前，我还想说一点。你们很多人都问过我，当我们讲追求幸福时，我们应该讲恋情吗？大多数人的回答是，应该，但有所保留。说“是”的原因是，爱情是幸福的最重要来源；有所保留的原因是，追求幸福的本质是自私的。我的意思是，我思考我的幸福时，毫无疑问，我想的是自己，难道恋情不是与自私对立的吗，换句话说，恋情是利他主义的。

关于这点我有几句话要说。就拿教书作为例子：

想象一下，假如我不喜欢教书，不喜欢每周二周四来这里，对我来说非常痛苦，但是，出于我受到的教育，我学的哲理，我有很强的责任感，我对别人有很强的责任感，我知道积极心理学教给别人一些很重要的知识，于是我来上课，不是因为我喜欢教书，而是因为我认为它能帮助到别人。我每周二周四早上醒来，痛苦地来到教室，一个半小时的课让我度日如年，我最不想做的事就是教书，但是我的责任感驱使我这样，因为我是利他主义者，我为伟大的事业牺牲自己。

再想想另一种情况，想象与刚才那位老师相反的情况，就是我，我爱教书，我最喜欢的地方就是教室的讲台，我爱积极心理学，我等不及要打开电脑备课，等不及准备幻灯片，搜索Google图片，我等不及要和你们互动，我喜欢每周二周四站在这里，这是我热爱的，我的使命和你们在一起上课，对我来说意义非凡又充满乐趣。那么你们想要哪一位老师？是出于责任和利他主义动机才来上课的老师，还是那个为了满足自己，喜欢上课这个爱好而来上课的老师？另一个问题，你觉得哪个老师会是更好的老师？

引申开去，你们会想要怎样的伴侣，一个跟你在一起是因为他们觉得“这人很需要我”“这家伙真可怜”“我不是真的喜欢他，我只是出于责任感，支持他”的人？还是跟你在一起是因为，你是他们生命中最重要的人，因为他们如此关心你，从“我”变成了“我们”？他们像关心自己一样，关心你，把你纳入了自己的一部分，你们认为哪种爱情会成功？

这不是说，爱情中不会有牺牲，也不是说，如果我的伴侣身体不适或者需要我帮助，我不会全力以赴，即使那意味着需要放弃我当时的梦想。当然了，在健康的恋情中，当我变成了我们，就会有牺牲但这是健康的牺牲，这样的恋情，它的基础不是责任感，不是否定自我的利他主义。

Nathaniel Branden说过：我们越独立，就越互相依赖（the more independent we are, the more inter-dependent we can become）。当我变成我们时，就会这样。这与我们所讲过的内容相反，不是很容易接受，但是这门课不仅是关于积极心理学，还有现实心理学。问问你自己，想成为哪种伴侣，想拥有哪种伴侣，想要哪种老师，举一反三。

好了，我们来讲本课程最后一个话题：自尊。

-----爱情关系与自尊的分割线-----

我说过很多次，我从不拖延。直接用了GOOGLE图片。

当我还在哈佛这里读本科大四时，就开始非常认真地思考自尊这个话题。当时我注意到一个现象。那是我转专业到哲学和心理学后，我对自己的学业很满意，在壁球队里也很开心，哈佛生活对我来说一帆风顺，但后来我发现一些很费解无法理解的事情，我自尊程度相当低，至少看起来是这样，我无法理解，因为我表现不错，得过奖屡获表扬支持，有来自室友的朋友的家人的，运动还是学术都屡获嘉奖，但我的自尊还是很低，这让我很不解。

还有一件事更让我困惑，在某种程度上，我觉得我的成功在惩罚我。这是什么意思？每次我获得成功，或者被表扬，我的自尊就会增加改进，但很快，又回到基础水平，甚至更低，为了重新提升它，我就需要更多的表扬比以前更多的赞赏。有一个比喻不断出现在我脑海里——西西弗斯推石头上山的故事。我就好像在推石头上山，挣扎奋斗直到获得成功，成功后我得到表扬，获得赞赏奖品，我的自尊提升了，我处在了山顶，然后石头又滚了下来，我不得不跑下山重新再推，而且这次山坡更陡峭了，我不得不更加努力，才能到达山顶，然后石头又滚下山，以前那些赞赏表扬，已经不够了，我需要更多才能重新回到山顶，更陡峭更困难。我想不通。

到了大四，我选修了一门课，出于诸多原因，那成了我最爱的课程之一：童话课。原因我现在不想细讲了。我选修了童话课，我们读了卢梭的<<爱弥儿>>（Emile），Maria Tatar讲到了很多精彩的理论，我想通了。于是我的毕业论文，那门课的期末论文写的就是自尊，最终发展成了我的学位论文，我的博士论文写的就是这个话题。

所以今天我想和大家分享，我在童话课上的感悟及其他思想家对于自尊话题的思考。因为这非常重要，我以自尊的话题结束这门课程不是毫无缘由的，因为它是基础，是我们之前讲过的很多内容的核心，无论是健康的婚恋关系还是快乐，无论是寻找优点，还是创造优点，无论是被了解，还是被认可——自尊涉及方方面面的内容。

我们要讲以下内容：首先，为什么自尊非常重要？对于自尊的种种误解，可以运用到生活中一些理论，然后我们会细读我刚才提到的矛盾，有时候成功会降低自尊，为什么会这样，我们到时解释，然后我会介绍我关于自尊的学位论文，我把它分为三个清晰的部分：依赖性自尊，即由他人表扬和认同而产生的自尊。独立自尊，即内在产生的自尊，这自尊不取决于别人的评价，是自我生成的。最后，无条件的自尊，也可以称作一种自然状态，我们自然的存在感。我会讲到这三个层面的自尊以及如何培养独立自尊及无条件自尊。最后，下节课我们会讲到如何提高自尊水平。

很多人参加自尊讲座后会进行自我评估，认为“好了，我的自尊高吗？”我说的“我”是说你们。或者“我的自尊比旁边那人高吗？”“比我的伴侣或朋友高吗？”回答是，你无法得知，因为我们无法客观地衡量自尊，我们还不知道它处在我们大脑哪个部位，也许10年20年后可以。但这个问题不重要，就像“我快乐吗”一样，也不是个重要问题，它其实是一个误导人的问题，记住，你要问的应该是“如何才能变得更快乐？”自尊也是如此，你要问的不是“我的自尊是高是低”而是“如何能提高自尊”？因为我等一下会讲到，自尊越高越好，但有时候人们把自尊与自

大，自负自恋过多的联系在一起，这些不是自尊。恰恰相反，是缺乏自尊。所以强烈的自我感是件好事，问题是“如何提升它？”今天，我的自尊比15年前我刚考虑这个问题时提升了很多，希望5或15年后会比今天还要高，这是个终身的过程。我们会谈这个终身过程是如何展开的，如何才能加快加强这一过程。

首先，自尊的定义。自尊有多种定义，我读几个重要思想家对此的认识。

斯坦福大学教授Albert Bandura解释了通向自尊的大门，说到人们是如何评估自我时，他是这样说的“那些认为自己没有价值的人，会被视为自尊较低，那些表现出自傲的人，会被视为自尊极高”。

这一领域另一位著名思想家Germain认为，自尊是“对于自我的评判与感受”。非常简单，对于自我的评判与感受。

Coopersmith，该领域最重要的思想家之一：“自尊是个体作出的并经常保持的对自己的评价，表达了一种对自己赞许或不赞许的态度，标志了个体对自己能力、身份、成就及价值的信心”，“简而言之，自尊是对自我价值的评判，通过个人对于自我的态度表现出来”。所以自尊说的是我对自己的态度，是对自我概念的评估。

我对自尊作出的定义，在我的论文里也用过这个定义，我认为这个定义最成功地道出了自尊的本质。是Nathaniel Branden的理论，Nathaniel Branden被很多人称为美国乃至全世界的自尊运动的先驱，身为心理医生及哲学家，他在这一领域研究了50年，他对自尊做出了如下定义：“一种觉得自己能够应付生活中的基本挑战，值得享受快乐的感觉”。

两个组成部分：能力感，价值感，两者都很重要。缺少任何一个，自尊就会很低。个人体会：我觉得自己能胜任手头的工作，无论是在壁球场上，还是婚恋关系中，还是学术领域。但是我的自尊仍旧很低，因为我缺少自尊的价值感这个组成部分，所以光有一个是不够的，要两者兼备。

Nathaniel Branden继续说：“我们在生活中作出的所有判断没有哪个比对自己作出的判断更重要了。”为什么？因为我们时刻有自我意识，它影响我们生活的各个领域，我们孤身一人时，与别人在一起时，工作时，独自工作时，与人合作时。歌德说过：“降临于人最大的邪恶是让他否认自己。”所以高自尊非常重要，或者说自我感很重要，但是如果我们环顾四周，反省自身，会发现还有很多改进空间，有些人多，有些人少，但每个人都有一定的改进空间。

以下是高自尊的一些益处。首先，心理健康，心理抵抗能力和应付困难的能力感加强。从6岁孩童到96岁老人都是这样，纵观一生，自尊程度越高，心理抵抗能力越强，能更好地应对焦虑、抑郁，各种无法避免的困境；改善人际关系，这点非常适用于婚恋关系，我们稍后会讲到。同样适用于友谊和家庭关系。

Branden说：自我概念就是命运。信念或自我实现预言，如果我相信自己，相信自己值得快乐，相信自己有能力，那么我成功的可能性更大。还记得John Carlton提出的，哈佛商学院研究生成功的两个因素吗，第一条是他们总是问问题，总是想学习更多。第二条是他们相信自己，这使他们在其他成功者中脱颖而出。自我概念即命运。Daniel Goleman普及的情商概念，最早是由耶鲁大学的Salovey和哈佛大学的Gartner提出的，我们对他人的感情，我们的人际智能，这些合起来使得自尊高的人情商高很多。

最后，快乐，无论是我的研究，还是其他人的研究，自尊与快乐的相关系数都超过0.6，这一数字相当高，虽然它不是快乐唯一的决定因素，但绝对是主要决定因素之一。另一方面，低自尊常常与焦虑并存。我说的不是自然的焦虑，如果我站在悬崖边往下看时感到焦虑，这很自然，这是健康的，人的天性，经历这种焦虑很重要，这很自然，人人都会感受到，就像万有引力定律是我们的生理天性之一，焦虑是人的天性之一。不健康的焦虑，是指毫无缘由的焦虑，Branden称之为自尊焦虑，半夜突然醒来感到毫无缘由的焦虑，或者日常生活中经常感到一种焦虑感或恐惧感，却不明白是为了什么，这通常是低自尊的症状。

抑郁。我们时刻有自我意识，我们时刻关注自己的脑袋，我时常在评估自己，如果评估显示不够格，如果评估很低，通常会导致抑郁。身心失调症状包括失眠，患病，因为我们的免疫系统变得脆弱，生理免疫系统变得脆弱。

自我概念即命运，它是我们取得最高效率的原因，也是我们取得最差表现的原因，成绩差的学生通常...自尊很低。

Nathaniel Branden把自尊称为“意志的免疫系统”。我们自尊较高时，心理抵抗能力更强。记住，健康的免疫系统并不意味着不会生病，而是较少得病。如果生病了，能更迅速地恢复。意识的免疫系统，健康的意识免疫系统，意味着我们常快乐少生病，意味着我们追求快乐，而不是躲避不快乐，这些是高自尊与低自尊的区别。

Bednar与Peterson，该领域两位研究者提出了一个问题“大多数心理问题或精神病的根本原因是什么，或者说有没有根本原因？”他们提出了一个构想，即自尊，自尊至关重要。首先，在理解层面，理解各种情绪及行为问题；其次，治疗大多数的情绪和行为问题——这两方面自尊都是核心。最后，它不仅仅适用于个人，还适用于社会层面，政府成立的加州健康专责小组将自尊称为社会疫苗，因为他们发现自尊与...低自尊与药物滥用、未成年怀孕、辍学、暴力及犯罪有关。而高自尊恰恰相反，能帮助克服这些社会顽疾，虽然不是万灵药，但在各个方面起到了积极作用，所以自尊是好的，非常重要。

但在研究自尊这个领域里不是所有人都意见一致的，有一些反对的声音，有些甚至是该领域重要的思想家提出的。其中之一是，佛罗里达州的Roy Baumeister提出的，他将自尊等同于自大自负，因为如果你进行关于自恋的问卷调查，会发现自恋程度高的人自尊分也非常高，但问题在这里，你们阅读的论文至少可以反驳这种批评，当然还有其他的。如果一个人自恋自大，自尊程度其实不高，这是常识。一个像高傲的孔雀一样走进教室，摆现炫耀，这人一定是高自尊吗？不一定。一个谦虚不摆现的人，往往自尊程度更高。

正如Rolly May，人本主义心理学运动创始人说过“软弱的人变成恶霸，自卑的人变成吹牛大王，炫耀武力，夸夸其谈，高傲自大，厚脸无耻，都是个人或集体隐匿的焦虑症状。”这与自尊恰恰相反。可惜，如今我们评估自尊的方法都是通过问卷调查进行，如果你问一个自恋者“你自尊高吗”回答当然是“是”，但是当今大多数问卷调查还没有复杂到足以区分真自尊和Nathaniel Branden所说的伪自尊——自我效能与自尊心的伪装。不久的将来我们将能更客观的衡量他们。

这个是把自尊等同自恋的批评，还有其他的批评。其中一个认为，自尊，高自尊会使人过分高估自己，最终对人造成伤害。我来读一段时代周刊的报道，这篇报道是讲全世界各国的13岁孩子进行的一次测验：

“去年，6个国家的13岁孩子做了一次标准化数学测验，韩国孩子表现最好，美国孩子表现最差，排在西班牙、芬兰、加拿大之后。坏消息是，除了三角与等式外，试卷上还有一道判断题“我擅长数学”，美国孩子居然有68%选“是”排在第一。美国孩子可能不懂数学，但显然他们对新式的自尊课程掌握的非常好，这些课程教会孩子们自我感觉良好。”

这些课程教会孩子们自我感觉良好，我还要加句“无论做什么”。因为很多教师不分青红皂白地给予赞美。为什么？因为自尊是好的，是社会的疫苗，很多研究支持这一点，那如何提高自尊呢？要不停跟他们说“哦，你真厉害！你太棒了！你真行！”但结果显示，这对学生们并没有帮助。事实上，长期看来...短期内感觉良好，但长期来看而降低了他们的学习动力，让他们变得不切实际，长期来看，反而减低了他们本来可能获得的快乐，产生了反效果。虽然意图是好的，因为老师们想提高学生的自尊。

那如何拯救自尊呢？需要先理解它的真实本质。

首先，自尊不是空洞的心理强化能够产生的。哦，你真棒，你好厉害，你真行，不管是不是都赞扬，长期来看还会损害自尊。自尊必须与伪自尊区分开，也就是脱离现实的虚假的自我效能与自

我尊重, 那些不是自尊, 那是自恋, 脱离现实。我们最近反复提到, 健康心理是要联系现实。所以什么是自尊呢? 自尊存在于现实中, 存在于真实的行动、真实的成功与真实的实践中, 它是努力的产物。

好了, 还记得2个月前我们讲到的成功的秘诀吗? 乐观, 相信自己, 对所做之事充满热情, 还有一点, 努力奋斗。这就是秘诀, 这些都是我们早就知道的, 都是基本常识, 引用伏尔泰的话“常识不一定那么平常。”

Nathaniel Branden提出了培养自尊的6条重要实践。首先, 正直 (integrity)。你们本周读书报告主题就是如何提高正直意识。正直是指言行一致, 不管大事小事, 无论是“我5点过5分到”那就5点过5分到, 还是“我本周去健身”那就要做到。因为我们沟通、说出每个词时, 如果言行不一致, 那我们本质是在对自己说, 我的话无关紧要, 不重要。反之, 我保持高度正直, 遵守诺言, 当然没人是完美的, 没人会是100%的正直, 我们下次会讲到——但是我真诚的遵守诺言, 言行一致, 以低要求许诺, 以高要求覆诺, 就是用行动对自己说。

还记得自我知觉理论吗, 通过行动对自己说“我的话很重要, 我很重要。”所以要正直, 要有自我觉察, 了解你自己, 也就是Branden说的自我意识。目的性, 有目标, 自我协调的目标, 努力追求, 有目标有使命地生活。承担责任, 记住没人能帮你, 只有靠你自己创造生活。要自我接纳, 每天都要允许自己有人的天性。最后, 要有主见, 该说不的时候说不, 该说是的时候说是, 支持我们信仰的东西。这些实践经年累月能培养我们的自尊, 它们也是自尊的产物, 我们下次会详细讲, 这是个潜在的自我增强循环, 这就是自尊。

但还有一些问题需要解答, 自尊领域还有很多问题, 还有一项重要的批评。很多研究表明, 高自尊的人更慷慨, 对他人更博爱, 总得来说它们都是好人, 许多研究都表明这点, 这很棒, 很好。但是还有很多研究结果恰恰相反, 高自尊的人表现出反社会行动, 无论是对不认识的人, 尤其是对特别亲近的人。它与攻击性不合作的行为有所关联, 一些研究显示敌意程度也与高自尊有关。这些证据互相矛盾, 无法解释, 那自尊到底是怎么回事?

这个问题直到最近才弄清楚。对自尊的另一项批评之前我提到过了, 关于自尊的矛盾。我在大四时, 在哈佛求学期间受到的表扬基本上是基于事实的, 我打壁球打得很好, 得到了赞扬, 学术成就优异, 得到了表扬。所以都是真实的, 基于现实的, 但是我还是觉得自尊很低。事实上, 我获得的赞扬越多, 越觉得石块越重, 山坡越陡, 这点传统的自尊研究无法解释。Bednar和Peterson谈到了这个矛盾, 他们在书中举了例子, 这是我第一次看到有人谈论我经历多年的东西。他们谈到了成功往往与低自尊共存的矛盾。我读一段他们一位病人写的话, 他俩都是心理医生, 非常成功, 他在日记中写道:

“过去几年, 我觉得生活毫无意义, 这种状态非常讽刺, 因为我事业有成, 亲朋好友总是赞美我的外表与智慧, 父母双方家中, 我都是第一个大学毕业生, 而且是优秀荣誉毕业生, 我在大型会计事务所有一份好工作, 不缺女伴, 表面看上去, 我的生活非常满足, 但我仍旧感到痛苦, 日益沮丧。6个月的心理疗法帮助我瞥见了我不快乐的潜在原因, 似乎与我的低自尊或自我否定有关, 不知道怎么, 我似乎对自己的评价很低, 这点让我困惑, 因为我生活很成功。”

Bednar和Peterson谈到了自尊的矛盾 (paradox of self-esteem), 这是他们的叫法。自尊与成功没有关系, 与社会地位、金钱没有关系, 而是与其他因素有关。事实上, 这一矛盾经常显示越成功遇到的困难越多。我希望对这种困难进行研究, 并且的确进行了研究。这就是我之前谈到的公式。第一层自尊, 是依赖型自尊。因为我觉得自尊是一个构想, 这还不够, 还有各种矛盾, 还有自尊无法解释的矛盾, 所以我把自尊分为了三个部分, 根据Lovinger的理论, 1960年代, 她的研究是建立在Maslow, Carl Rogers以及Nathaniel Branden理论的基础上的, 他们都谈到了这些问题, 但是我们仍是小众, 大多数人讲到自尊时仍把它当做独立的概念。第二层次自尊, 不取决于其他因素的自尊。第三层次自尊, 本质上甚至不必把它称为自尊, 而是一种自我感。

让我一个个来细说, 我分析每层次自尊时, 会从自尊的两个组成部分去讲, 所以本质上是建立了一个2×3列联表: 三层自尊, 每一层与价值感 (或者说自我尊重) 及能力感的关系, 即Nathaniel

Branden理论里自尊的两个组成部分。

首先，从价值感方面来看，高依赖型自尊的人，价值由他人决定，他们喜欢、也需要别人的评估。如果我讲座表现不错，收到他人反馈让我感觉良好，如果没得到正面反馈，我会感觉很糟糕，如果我考试表现优异得到助教或家长肯定，就感觉棒极了。如果有人说不喜欢我的某些言论，我会感觉糟透了。我的生活不断受到他人思想言论的影响，甚至是我以为他们怎么想、他们的意思不断的评估，其他是怎么看我的，仿佛他们是一面镜子，仿佛从他们身上能看到镜中的自己一样，把他们的评估当做自我感。高依赖型自尊的人主要，不是全部，但主要是由他人的想法言论驱动的。比如我会从事高声望，高社会地位的工作，能给我带来最多的赞赏与表扬；我选择伴侣，会选择受大多数人喜爱的人。他们的自我感，取决于他人重要的决定，都是根据别人的赞同或不赞同而做出的。

第二，能力感。根据Branden理论，自尊的另一组成部分来源于比较。跟其他人比我表现怎么样？如果考试中，我比其他人的考得好，我会感觉很好，如果其他人考得比我好，不管客观来说有多好或多差，重要的是我跟其他人比表现怎么样。William James抓住了这一点，他说：“我自以为掌握了心理学一切，如果有人比我更了解心理学，我会感到被羞辱。”与他人比较。事实上，大多心理学家都把自尊等同于依赖型自尊，Cooley在他的著作中谈到了镜子的比喻，1934年Mead的著作谈到了依赖型自尊，我们根据他人的言论或看法来评估自己，或者我们认为他们对我们的看法或言论。大多数思想家都谈到了这点，这点形象地在童话中展示出来了，我第一次上童话课时就想到了，白雪公主里的邪恶皇后生动的表现了这点：“魔镜魔镜告诉我，谁是世界上最美的女人？”只要魔镜说：“你，皇后陛下，你是世界上最美的女人。”她就觉得心满意足，一旦有人比她更漂亮，她就觉得蒙受奇耻大辱。

这说明了这种自尊生的两个特点。首先，由他人决定，我问镜子谁漂亮，而不是由我自己决定，所以我的价值感来源于外部。第二，通过比较而获得的能力感。有人比我更美吗？依赖型自尊。

现在我似乎把依赖型自尊贬得一无是处，让我再说的清楚点，每个人都有依赖型自尊，我从未遇见或听说任何人能完全不受他人想法言论或社会比较的的干扰，这是人的天性的一部分，要支配天性，就必须服从天性，反抗天性，只会让其加剧，这学期我们已经看到过很多这方面的例子了。允许自己有人的缺点，依赖型自尊也是人性的一部分，问题在于程度。

理解这个模型的一个关键是，这三个层面是一个渐成模型（epigenetic model）。渐成模型，我也不知道这是什么意思。。渐成是指必须通过第一阶段才能达到第二阶段，必须通过第二阶段才能达到第三阶段，不能越过某一级，比如从第一阶段直接到第三阶段，跳过了第二阶段。所以每个人都有依赖型自尊。

但是，如果我们有健康的依赖型自尊，这很自然，我们小时候都经历过一段时间后就会变成独立型自尊，如果我们能培养健康的独立型自尊，就能达到无条件自尊，达到互相依赖型，也就是最高层次。但是即使在最高层次，其他两种还是存在的，我们会一直拥有依赖型及独立型自我感。

研究一开始时，我想把独立型与依赖型对比，我当时还没有想到无条件型。想当然地认为独立型好，依赖型坏，我试图摆脱依赖型自我，结果它反而强化了，变得更强，我变得更加依赖。然而，一旦我开始接受它，记得吗，我说过，允许自己有人的天性，一旦我接受它为人性的一部分，对我的影响反而小多了，人人都有依赖型自尊，只是程度不同。

第二个层面是独立型自尊。顾名思义，这种自尊不取决于他人，在价值感方面，我用自己的标准评估自己，自我决定，我自己评定写的书好不好，最终的公断人是我自己，但我会参考和听取其他人的意见，但是最终还是由我自己说了算。在能力感方面，不与别人比较，而是与自己比较。我进步了吗？是不是比过去写得好了？我的数学是不是比学期初进步了？我是不是比一开始能运用更多的积极心理学知识了？不与室友比较，无论他懂的比我多还是少，我只关注自己。很多人都提到了这种自尊，Nathaniel Branden, Abraham Maslow与Carl Rogers还有其他很多人。

有依赖型自尊的人需要不断寻求他人的肯定，害怕批评，经常与完美主义相连，而拥有独立型自我感的人寻找批评，这样的人其实不断寻找“美丽的敌人”，那些挑战他、帮助他寻找真相的人。因为他们想要进步，他们的主要动力是“我热爱什么？”“我喜欢什么？”“我真正想做的是什么？”他们想追求自我调节的目标。

我的一个朋友Maltimore Devano，他是一位哲学家，写到自尊时曾说，他是这么说有依赖型自尊的人：“我们说想寻找真相真正的意思是，我们希望自己是正确的。”许多依赖型自尊的人说“是的，我正在追求真理，追求高尚。”但是实际上我们的动机是为了保护自己免受批评，免受负面评价，避免这种依赖他人的自尊变得更低。所以，不同于那些说想寻求真相、其实只希望自己是正确的人，拥有独立型自尊的人想寻找美丽的敌人，他们才是真正追寻真相。

总结一下，最初的2×2表，依赖型自尊，价值感由他人决定，我做一切主要是为了赞赏、表演。能力感，与他人相比我做得怎么样，比他们好还是差？这决定了我的自尊。而独立型自尊的价值感和能力感是拿自己跟自己比较，我进步了吗，改进了吗，学到新东西了吗？我的价值感是由我自己的评估决定。

第三个层次，无条件自尊。从多个角度看，这甚至不算是自尊，因为其中没有涉及自尊。第一部分，价值感，不取决于他人评价，也不取决于自我评价，我有充分的自信，不参与任何评价。其次是能力感，互相依赖，不把自己与他人比较，也不与自己比较，我处于某种状态，与他人互相依赖同时又怡然自得。

比如，一个高依赖型自尊的人写书，他的动力主要是将要获得的赞赏和表扬，高依赖型自尊的人还会把他的书与其他人的比较。搞独立型人格的人写书，他的快乐与满足的来源是，通过改进写得比过去好了，还有对书的自我评价，这本书写得真好。而无条件型自尊的人只是写书，为什么？因为一旦他们有灵感，就会写出一本好书，他们从他人的好书中也能获得同样的满足与乐趣，他们互相依靠，他们视自己为团体一员。

所有人都有一定程度的依赖型自尊，一定程度的独立型自尊以及一定程度的无条件自尊，问题在于程度，模型是渐成型的，通常需要一辈子时间把无条件自我培养得越来越强。我和其他赞同无条件自尊的学者受到的批评之一是，要达到这种状态“我不在乎，不是很在乎我受到批评还是评价”就会变得与他人脱离了，对什么都不在乎，但情况不是这样。瞧，无条件自尊与佛教的超然有许多相似处，我给你们读一段图丹却准法师的语录：

“通常，我们受到批评或侮辱时会变得非常不安，我们财产被偷时会变得异常愤怒，如果期望已久的升职被别人抢去我们会嫉妒，我们以自己的外表体能为荣。相比之下，当我们达到了超然的境界，我们的头脑变得更明晰，懂得享受事物的原本，我们懂得把握现在，欣赏事物的原本，不再对它们有诸多幻想，我们对别人的一举一动不再那么敏感。”同时，超然或无条件自尊，我正比较两者的相似点。“它们并不意味着冷漠回避他人感情，”她继续说：“相反地，当我们超然后，我们与他人的关系变得更和谐，事实上，我们更关心它们了，变得更有同情心，更同情他人。”

超然或无条件自尊只是指，我们让自己远离羡慕嫉妒、高傲自卑、与他人对比的情绪，我们和他们融为一体，这就是研究结果。

事实上，你可以把无条件自尊比作看电影，你去电影院，然后呢？你与角色产生了共鸣，当他们经历艰难困苦时，你在心里也经历了一回，当他们获得成功时，你也觉得获得了成功，你和他们融为一体，为什么？因为你的自我不受威胁，他们的成功没有威胁到你，他们的美貌没有威胁到你，他们的成功对你来说不是威胁，为什么？因为这只是电影。想象一下，如果我们能有这种情感感受而不是对立，想象在真实生活中拥有这些情感，这样的人会有多强大？这是电影的经历，但对拥有高无条件自尊的人来说会有多强大。

培养自尊，无条件自尊需要时间，这是一生的过程，类似学走路，我们学走路是什么样的？一开始我们不会，一段时间后，我们会站起来，但需要帮助，我们依靠椅子，父母支撑我们，依靠其

他人，下一阶段，又过了一点时间，我们独立了，能够自己走了，但走的时候仍旧要想着抬脚，而且觉得不安全，但我们是独立的，渐渐地，我们会自然的走了，不用再想着抬脚。自我感与之相似，我们刚出生时，没有自我感，一段时间后，自我感依赖于其他人，其他人的评价，然后，过了一段时间，我们变得独立，不受他认的影响，试图坚持主见，但是我们不断的评估自己，比较自己，最后，又过了一段时间，我们培养出来强烈的独立感自然存在了。这要顺其自然，而这需要时间，David Schnarch谈到普通人到了50岁懂得被了解而不是被认可，这就是强烈的无条件自尊。Maslow认为人到了45或50岁才能自我实现，这就是无条件型自尊。这需要时间，它是渐成的，但我们改进成长的这一过程是可以很愉悦的，就像学走路一样充满乐趣。

我们下周见。

[查看原网页: zhuanlan.zhihu.com](http://zhuanlan.zhihu.com)