

哈佛大学公开课：Happiness第二十二讲：自尊与自我实现 - 知乎

（注：此为课程第二十二课，更新于2017年7月23日。）

今天我们会讲完自尊，然后下节课将是我们这个学期最后一次课。我会总结一下我们讲过的内容，我们讲过的和我们将要讲的内容。

先回顾一下我们讲过的，就在幻灯片上。有很多研究，有很多观点都说了自尊有多重要，它确实很重要，有研究表明它与我们的健康、成功有关，而低自尊通常与犯罪，药物滥用，心情低落，焦虑抑郁有关。所以自尊很重要，这我们知道。但在自尊这个课题里，也不是天下太平的，我们上节课讲过了，问题之一就是自相矛盾的证据：高自尊的人通常都仁慈、慷慨和富有同情心，但另一方面高自尊的人又会表现出敌意，缺乏合作精神，有抵触情绪。另一个问题就是人们误解自尊对表现的影响，对幸福的影响，以及其中自尊的矛盾——有时候我们觉得自己表现得很优秀，受到很多赞扬，但自尊上升之后，很快又回落到基本水平，甚至更糟，因为我们要尽更大努力才能让自尊回到基本水平，要得到更多赞扬和成就，不管做什么都不够了。所以有证据表明，自尊的来源以及它的后果，存在矛盾。

解释这些矛盾的方法之一就是借鉴别人的研究，例如Maslow, Nathaniel Branden或者Carl Rogers, Rollo May Lovinger, 看看我们能怎么分解自尊的基本构成。这就是我的论文的内容，也就是我上节课讲的，基本上就是讲了自尊这个领域里的研究人员的观点，那些思考这些问题的人，比如马路对面教育学院的Robert Kegan, 他研究自尊的角度更倾向于发展心理学。我给大家介绍了那个渐成模型（epigenetic model）。渐成，再说一次，它的意思就是必须实现了一层，或者至少部分实现了一层，才能去到下一层。

这三层分别是依赖性自尊（dependent self-esteem），独立性自尊（independent self-esteem）和无条件自尊（unconditional self-esteem）。

依赖性自尊有两个构成部分（能力感&价值感）。首先，有高度依赖性自尊的人时刻需要他人的赞扬，不管是选择职业还是决定下午做什么这样的小事，都是根据他人的认同来做决定的。有依赖性自尊的人，在能力感方面，总是拿自己跟别人比较，我比他们好还是差？比他们优秀还是不如他们？

独立型自尊是一种取决于自我的自尊。这样的人在评价自己时，用的是自己的意见，他们的能力感取决于，自己认为自己进步了多少，改善了多少，觉得自己的潜力发挥了多少，这就是独立型自尊，并不取决于他人的言论或想法。

无条件自尊是最高层次的自尊，也就是Maslow说的“自我实现”（self-actualization），或David Schnarch说的“分化良好型（differentiated）”，或想被了解，而不是被认可。无条件型自尊是指我们的自尊高到，让我们对自己感觉良好，所以我们并不在乎别人怎么看自己，甚至不在乎自己怎么看自己。在比较方面，我们不会比较，我们是相互依存的，相互联系的。

我上节课举的一个例子是写书。假设我出版一本书，我是一个高度依赖型自尊的人，首先我写这本书、出版这本书是为了得到赞扬，我的首要动机是获得外界认同，是想出版一本比别人的书都好的书。即相比较而获得的能力感，以及取决于外界的价值感。又假设我写了一本书，我是一个高度独立型自尊的人，我写了书并自己评价“这是本好书”或“这本书不怎样，需要修改”，在比较方面，我跟我自己比较“我比起刚开始写时进步了很多”，这本书比我之前一本要好，我的书写得更真实了，这就是独立型自尊的评价。无条件型自尊是我们所知的最高层次自尊，我写了一本书，我不在乎评价，不管它是好是坏，我当然想变得越来越好，但这并不影响我对自己的感

觉。我就是我，我写了这本书，我处于心流状态(a state of flow)，我体验这种经历，至于这本书是不是比别人的好或者比我以前写的好，不重要。我高兴的是，我写成了一本书，如果别人也写了一本书我也同样会替他感到高兴。别人写了一本更能帮助别人的好书，我会同样高兴甚至更高兴。

这个模型有很重要的一点是需要明白的，我们从很小的年纪开始就有这三层自尊，并非只有XX喇嘛或特蕾莎修女、曼德拉或者玛格丽特米德这样的名人，才是自我实现的人。他们并不是不在乎别人的看法，但他们大部分时候都是自觉的，做自己相信的事，和他人相互联系，想让世界变得更美好。但他们并非不在乎，并非他们评价自己时不会跟自己比较，也不会跟他人比较——这是人的天性。

我刚开始这个研究时，犯过一个错误，我跟自己说：好的，我想要有独立型自尊。当我后来明白无条件型自尊是什么时，我说：我想有无条件型自尊。我把这两种自尊列为好的，依赖型自尊列为坏的，结果呢，只加剧了我对他人的依赖。因为当我们有违天性时，天性就会跟我们作对，我们赢不了。就像第二节课一样，如果我跟自己说“Tal，别紧张，别紧张，别心急”，结果呢？我看到粉红色大象出来了，我变得更焦虑更紧张了。但当我接受这种天性时，放任它，不强求自己，它就顿时威力大减，因为我可以“好的，这个人不喜欢我的书，我无所谓；不喜欢我的课，无所谓”。我接受它，这是天性，我会伤心，我当然想他们都喜欢，但转念一想我就想通了“我要怎样做才能活出自我？我作为一个老师要怎样才能被了解，而不是整天想着得到别人的认同？”积极接受，回顾一下，接受我的天性，然后决定最适合的做法是什么。

我的榜样之一是warren Bennis。在领导才能这个领域，他做过很多研究、演讲和工作。他先在南加州大学教旁听课，后来才来到哈佛和麻省理工，他来哈佛商学院教了三年，第一年作为客座教授。第一年我上了他的班，一次非常特别的经历，第二年他教那个班时，我当了他的助教，我经常和他一起工作，互动，我经常为Warren 折服。他当时80，现在83岁了，他走进教室时，整间教室都亮起来了。他的微笑，姿势，直率，他丰富的表达，都是为了和同学发生互动，他的一举一动让其他人对自己感觉更好了。他自信坚强。我把这样的人视为自我实现的人，他有很高的无条件自尊。

我们走得很近，他在很多方面都给予了我很大的帮助。最大的帮助就是他活出自我，我观察他，学习他，吸收他给这个世界带来的东西，吸收他每天给数百万读他的书的人、听他演讲的人和他有过接触的人所带来的知识。

几年后，有一天，我是他的助教，我们关系很亲近，所以我问他：“Warren，你是怎么变成现在的这样的？”他回应时，把手放在我肩膀，看着我，带着一个平静、接受、慷慨的微笑说：“Tal，我不是一出生就这样的。”他就只说了这一句，这就是我需要听到的答案。因为在他的回答里，有很多重要的信息，而最重要的两个信息是：第一个，他是慢慢进步成这样的，需要时间，你不会在20岁或者四十岁时，一夜之间去到第三层自尊，变成一个自我实现的人。需要时间，需要下功夫，需要一次次跌倒和站起来，学会失败，然后从失败中学习。需要学习接受自己，需要敞开心扉，接受伤害、犯错，需要做一个彻彻底底的人。

第二个信息是，他很诚恳，很真实。他并没有说“Tal 别夸我，我也不是很厉害，过奖了”，他没有这样。他很真诚，他知道自己价值，他自信，他没有虚伪的谦虚。

这让我想起当我开始思考自尊和自尊的真正意义时，也就是Branden的著作中所写的意义，对了，他和Nathaniel Branden是好朋友。当我开始读Branden的书时，当我明白真正的自尊是什么时，我明白有高自尊的人都是谦虚的，你不需要显摆。你们知道，自大、自恋是自尊的对立。目中无人、自以为是，跟真正意义上的自我感是完全对立的。所以当我明白了这点以后，我的一个重要目标就是变得谦虚。所以，让大家都知道我是多么谦虚，对我来说是多么的重要。（笑）

英国哲学家Francis Bacon说：谦虚不过是换了个法子在显摆而已。这句话用在我身上最合适不过了，但对别人来说不总是这样。我认为 Warren Bennis是真正的谦虚，我认为曼德拉，当他谦虚时，他是真正的谦虚。

但问题是,你怎样才能达到那种层次的谦虚?你要达到那种层次的谦虚的方法就是:活出自我,活得真实,走完这个过程。

这个过程就像我们上节课说的那样,就像学习走路。我们刚出生时,我们连走路是什么都不知道,但慢慢地,我们能站起来,但我们需要别人扶着或者靠着什么东西。比如,我们靠着桌子小心地走出第一步,慢慢地我们可以自己走了,但我们还是要想着第一步怎么迈。我们摔倒了就再爬起来。学会失败或者一错再错,然后我们继续走。我们心里时刻想着怎么抬起这条腿。当你观察婴儿学走路时,会觉得很神奇,他们需要调动很多东西才能完成这么简单的一个动作。过了一段时间后,婴儿变得更自信了,她开始跑了,她不再想着怎么走或跑,因为她自然地就会走了。

自我感也是这样,一开始我们没有自我感,区分不开我和妈妈或者世界上的其它物件。慢慢地我们发展出自我感,但这个自我感是完全依赖外界的,不管是身体上还是心理上,我们都依赖于父母、重要的大人、哥哥或姐姐。然后过了一段时间,通常是到我们进入青春期后,我们开始获得独立。这时我们开始渴望听到自己的声音,想让别人听到自己的声音。青春期这段时间很难,对青少年来说难,对父母来说也难,但这是自然的,是进化的必经步骤。这时候我们需要我们的界限,但同时,我们有时候又需要打破界限。我们需要试探现实,确定自我,然后随着时间流逝…如果我们这么做,随着时间过去,我们同时开始一个新过程,这个过程就是真正的分化。这时候独立的自我变得很强烈,使我们能够与其他人连接得更好。再一次,引用回讲恋爱课的内容,Nathaniel说过:我们越独立,我们就越互相依存。然后我们进步。这需要很长时间。

如果我们没有依赖的一面,例如如果我们年少时没有得到任何赞扬,或者用Carl Rogers的话来说“无条件的自我关注(unconditional self-regard)”,我们就会有这个需求。回忆一下那个渐成模型,我们不能跳过这一层,通常我们需要一个治疗师帮助我们找到无条件的自我关注,这样我们就能到达下一层。或者我们需要一段关系或几段人际关系帮助我们培养无条件的自我关注,这样我们就能到达下一层。如果在我们青少年时期,不停地有人叫我们安静,守规矩,阻止我们确立自我、活出自我,那么我们就不能顺利地到达下一层。通常在以后的生活里,我们需要做的事就是,首先要确立自己,就像青少年那样,这样就能到达下一层。但不管怎样,这个过程不会顺顺利利。为什么?因为天下没有完美的父母,天下没有完美的成长环境,没有完美的老师帮助我们自然而顺利地通过这些阶段。这是不现实的,在地球上不存在。我们在艰苦中随着时间进步,克服困难,犯错,跌倒,再爬起来,慢慢地独立的自我,无条件的自尊开始浮现,我们对自己更有自信。

Maslow说他没有见过在45岁以下就自我实现的人。即使是那些自我实现的人,仍然有残留的一丝丝独立型自尊和依赖性自尊。这种自尊是不会彻底消失的,但这时它变弱了,它不占主导地位。这时的人不再执着于获得更多赞扬,当别人比喜欢他们时就伤心欲绝,当自己不是最好时就伤心欲绝。他们接受了。他们会说,赢了固然是好,赢不了也无所谓(it would be nice to win this),然后他们会继续前进。他们会问“我怎样才能让世界变得更美好?”“我怎么把积极情绪带给别人?”M没见过45岁以下自我实现的人,Schnarch说要到了五六十岁人才分化,才到酝酿出一段关系中最高层次的感情。这需要时间。正如Bennis指出,不是一生下来就这样的。非常重要的一个道理。

很多人都问这个理论是不是放之四海皆准?因为,你们知道,独立或者说个人主义,是西方文化或者说美国文化、西欧文化。如果你去非洲,这会很不同,群体的概念比个体的概念更重要。如果大家去亚洲国家,“我们”的概念,集体的概念,群体的概念比个体的概念更重要。那在其他地方呢?这是一个专属于西方的理论吗?

答案是“不一定”。如果我们的目标是完全自我实现,或者用Rogers的话来说,在成为一个人的过程中,向着这个目标奋进,那么最后,相互依存这个最后阶段对所有文化来说都一样。所有文化都重视这一点。不同文化的人,这个过程可能看起来不同,美国人、日本人、埃及人、以色列人、津巴布韦人……都各不相同。这个过程看起来不同,但它有很多相同之处。

我在第三节课时讲过XX喇嘛，他说他发现西方心理学的一个问题是，我们太着重文化差异了。他是一个文化触觉非常敏锐的人，他说差异确实存在，我们需要学习它们，但与此同时，我们更需要学习相同之处，正是这些相同之处把我们联合起来，团结起来，而且相同之处多不胜数。希望不久的将来会有越来越多人研究这个话题，并把它应用于不同的文化中，看看它与西方文化以外的世界有什么联系。因为我等一下提到的大部分研究，都是在美国做的，有一些是在英国。如果能看看别的地方这个过程是如何的，那会很有趣。但它的核心是相似多于差异。

为什么独立很重要？为什么我们要奋力地到达独立阶段？为什么我们不应该遵从他人？依赖外界？我的理由，以及很多研究结果、还有很多历史事件都表明，培养独立是我们培养相互依存的一个重要途径。

首先，因为道德行为。如果大家想想历史上最可怕的暴行，正是那些遵从他人、服从权威的人犯下的，那种种族主义或民族主义的信念和行为导致的。现在来看看我刚才提到的三件事。服从权威：一个人如果有很高的依赖性自尊，就越有可能服从权威人物。为什么？因为这样的人寻求赞扬，他们寻求认同，他们没有强烈的自我感，他们需要一个有魅力的领袖告诉他们“你真棒，你真厉害，你太了不起了”因为他们的自我感依赖于这些赞扬，如果我们需要不停地获得群体的赞扬，我们就更可能遵循群体的做法。

大家想想Milgram的实验，ASCH的实验，上过第15节和第一节的同学，大家想想种族主义。什么是种族主义？就是通过比较一些外在因素来证明自己高人一等。换言之，我本身不够好，为了证明我有多好，我必须拿自己跟别人比较，我可以比较居住的地方，比较成长教育，比较肤色……它的中心是相对能力感。但是独立的人呢？没有这种比较的需求，或者说这种需求没那么强烈，遵循他人的需求也没那么强烈。他们坚持原则，他们自己的原则。这里我要说原则并不是万灵药，原则并不总是好的，因为纳粹分子也很坚持自己的原则。但我等一下讲的研究表明，坚持原则的人更可能听从自己的心，只要他们的心没有受伤。我说的没有受伤不是一个比喻，他们会追求做好事，他们会追求帮助他人，他们的移情会增加。

这是移情的悖论（paradox of empathy）：当我培养移情时，或者说当我们培养自爱时，当我们培养自尊时，我们就会更可能变得富有同情心，爱别人。大家想想黄金原则，要像爱自己一样爱你的邻居。在这个原则里爱你的邻居的先决条件是什么？爱自己。你就是标准。我们自己是评价他人的标准。因为我们怎么对待他们经常，不是通常，但经常都反映了我们怎么对待自己。所以那些培养独立自我感的人，那些有强烈自我认同的人，更能认同别人。

除了道德行为以外，还会有更好的认知表现。有强烈依赖性自尊的人，或者说行动主要由他人言论决定的人，会遵循别人在遵循的规矩。他们很可能变得就像一台机器一样，因为他们会为了得到赞扬而努力——努力是好事，但他们不会打破陈规。而有强烈独立型自尊的人就会打破陈规，选择别人没有走过的道路。这并不代表他们不会选择别人已经走过的道路，只要这是他们真正真正想要的生活就行了。所以如果我们说“别人说走东，我偏偏走西”这同样也是依赖型，因为我的行为还是取决于他人，所以这不是独立型自尊，而是依赖型。

如果我坐下说“好的，我该怎么过我的人生？”我很认真地想，把自己置身于一个没人知道我在做什么的世界，我会更可能找到我的爱好，我的核心，我的使命。也许是在投资银行工作，也许是在某某地方，这并不重要。问题是“我的动力是什么？”（what is the source of that）有独立型自尊的人活到老学到老。回忆一下John Carlton的研究，在哈佛商学院的毕业生中，优等生与别的学生之间的区别就是：他们总是问问题，总是想学到更多。他们不会从大学或商学院毕业后，或者读完博士诸如此类的学位后说“我懂得够多了，现在我是经理了，我是领导了，我会告诉人们应该做什么”。

这是Warren Bennis的一个优点，他总是问问题，他对别人做的事感兴趣，他总是在学习。我等一下会给大家看一个研究，当我们有独立型自尊时，我们的幸福感会更高，会更平静，不会不停地向别人证明自己。总是处于警惕状态是一件很劳心劳力的事，“这个人会喜欢我吗”，“我怎么得到他们的认同”。当我们这样想时我们会更平静“让我表达自己，没错，我也许会受伤，如果

他们不喜欢我，我会伤心，没问题我承受得住，我很坚强，我可以处理”。当我们表达自己而不是时刻想着表现自己时，存在感更平静了。想象一下我们的生活会变得多轻松，如果当我们在教室时或者当我们走出教室时，我们感受到这种存在感，越来越多地单纯地存在，感激我们的存在，作为一个整体存在。

我给大家讲几个研究，这样的研究不是很多，我想给大家讲我做的一些研究，是我读博士学位时做的，后来还继续做了一点。

第一个研究，关于自尊的悖论——有些人得到很多赞扬但他们的自尊下降了，或者那些有很高自尊的人，有些有敌对情绪，有些却对别人宽厚仁慈——第一个研究是Kernis做的。他在1995年提出**自尊稳定性 (self-esteem stability)**这个概念。他说，真正能够预测一个人究竟是敌对还是宽厚、他们的自尊会随着时间增高还是降低的，不是自尊本身，而是自尊的稳定性。

他发现，他追踪实验对象，例如一两周，他会测评他们当时的自尊状态而不是自尊特质。（画图）假设这（纵轴）是自尊水平，这里（横轴）是时间。在某个时候，有些人的自尊水平在这里，然后第二天这里，然后又回到这里……这里……假设他测了十次，他想测出这些数据分布的标准偏差。它有多接近？有多稳定？假设这个人平均来说有很高的自尊，但有很多起伏；有些人则像这样，也有起起伏伏，偶尔是很大的起伏，但总体来说很稳定。那么，同样水平的自尊，特质自尊，但状态自尊的起伏少了很多。他发现，是自尊的稳定性而不是自尊本身决定了一个人是敌对还是仁慈。自尊不稳定的人，更可能充满敌对情绪，而自尊更稳定的人，更可能宽厚仁慈。这就解释了自尊理论的很多矛盾和误解。

当我看到这个理论时，我顿悟了，亲身体验到的一次顿悟。我说“就是它了，他找到答案了”。我在2000年写我的硕士论文时，我设计了一个问卷，一个很简单的问卷，测量依赖性自尊和独立型自尊的对比。我测评学生，大部分是哈佛的学生。我还在新加坡做了代表性抽样调查，我那时经常在新加坡，得出同样的结果。亚洲和美国一样，至少新加坡和美国的一样。

我发现，依赖型自尊与不稳定性有关；而独立型自尊与稳定性有关。换言之，我只测量了一次而不是十次，到底这种自尊会导致敌对情绪、焦虑，还是平静或宽厚。我只用了一个测量数据。我发现，依赖性自尊与自尊不稳定性高度相关，两者成正比。而独立型自尊和稳定型自尊也成正比。当时我的一些学生也就此做了一些研究，比如Mellisa Christino，你们会在这门课上看到她写的一些东西，她本科时写的毕业论文就是表明，独立型自尊和快乐、独立型自尊与心流（flow），那些有高度独立型自尊的人，最有可能在运动场上体验到心流，因为这就是她的研究对象——哈佛运动员。高度独立自尊的人也有更高的幸福感。

我的论文是想准确地找出自尊理论存在的问题。我说过，高度自尊意味着自恋，怎么区分这两者？我在论文里发现，自恋其实是与高度依赖型自尊有关，而自恋与独立型自尊没有什么关系。至于宽厚，这也许是研究中最令人意外的结果：有独立型自尊的人，其实更宽厚仁慈，不仅自我报告如此，对他人的行为也是如此。非常强烈的自我感。我说过，像爱自己一样爱你的邻居，已所不欲勿施于人。当你对自我有一个高标准时，对他人也会有一个高标准，通常这是无意识地发生的。因为我们怎么对待他人就会怎么对待自己。

还有敌对情绪。敌对情绪与自尊本身没有关系，因为有些有高度自尊的人，有很高的敌对情绪，但有些有高度自尊的人，敌对情绪很低，而且更宽厚仁慈。但依赖型和独立型自尊能预测敌对情绪。那些有高度自尊的人，而且自尊主要是依赖型的人更可能——也有例外，不是所有都会这样，但平均来说，这样的人更可能表现出敌意。而那些有高度自尊，而且主要是独立型自尊的人，会更坦率、合作、宽厚。

还有完美主义。那时我有两个学生T和N，她是这个班的助教，做了一个很优秀的研究，表明完美主义和自尊有关。有高度独立型自尊的人，他们是完美主义的可能性更低。为什么？独立型自尊的人更注重表达自己，注重学习和成长，而学习和成长就必定要跌倒再爬起，学习只有这个途径。而依赖型自尊更注重——我上节课引用Mihnea Moldoveanu说的话“我们声称自己想要真相，但其实我们只是想自己是正确的”——更依赖于他人的看法，更完美主义，更害怕失败。

这同样适用于恋爱。我们之前讲过，但我想再说一次。这也是David Schnarch就这个课题所做的研究。我们说过，我们怎么达到被了解的阶段而不是被认可的阶段。这并不代表在七八十岁时当我们完全进化了，我们并不喜欢或者不需要我们伴侣的认可——不，我们需要，但同时，我们更关心的是表达自我。

David Schnarch是这样说的：分化（differentiation）是当你情绪上和/或身体上与别人亲近，尤其是这些人变得对你越来越重要时，你维持自我感的能力。分化使你在当爱人、朋友、家庭向你施压，让你同意和遵从时，能够维持自己的道路。分化良好的人能够同意但又不会觉得他们“失去自我”，能够不同意但又不会觉得被排挤和难受。

这正是被了解的含义。做你自己，分化出来。这就是独立型自尊的核心，这是最高境界的相互依存的真谛。说来容易做起来难，但把它作为一个启发放到我们的潜意识里是非常有用的，以便当它发生时我们能够注意到。因为在20岁这个年龄，你们也会经历相互依存的时刻，与朋友、家人产生真正的联系，走在后院里欣赏美景，这些珍贵的时刻随着时间过去，我们会有越来越多。只要我们跟从这条自然的道路，自然的发展。

继续用回走路那个比喻。我们知道，历史上有很多故事，有些人被迫穿上太小的鞋子或者被剥夺走路的自由。Ceausescu统治下的罗马尼亚就是这样。人们无法自然发展。当自然发展被阻碍了，我们就不能如我们所能的那样发展。所以在心理层面上也有这个问题，我们怎样才能如我们所能地发展？你们在这个学期所学到的一些方法，不管是认知的学习方法，允许自己有人的天性，还是你们具体地运用的方法，例如写日记、做运动、学会感恩、冥想、练瑜伽……这些方法都是有助实现自我的方法，它们能加速这个过程。当我们加速这个过程，就意味着此时此刻我们就能越来越多地体验到那种存在感。我们不用等到50、60、70岁，我们可以早早地就踏上那条健康的道路。

那么我们该怎么做呢？我们说回我们讲改变时讲过的那个模型。我们讲过改变的ABC，A是情感，B是行为，C是认知。我说过改变的最重要、最有效方法是B行为，我用一个模型讲过态度如何改变行为，反过来行为如何改变态度。大家回忆一下自我知觉理论。如果你想在某个生活领域得到改善，最好方法就是让自己的行为变得像改善了一样。如果我想要高度自尊，我的行为就要像一个有高度自尊的人。为什么？因为自尊就是一种态度，是我对自我的态度，是我对自己的评价。要提高这种态度，最有效的方法——不是唯一，但最有效的方法——就是表现出一个有高度自尊的人的行为。所以榜样的作用很重要。我说的榜样不止一个。有榜样很重要。我们可以学习这些人，说“我想有Warren那样的平静、包容和慷慨精神，我想有Marva Collins身上的那种对教学的热爱……”把榜样的所有优点综合起来，这样我们就能有他们那样的行为，并且慢慢地培养我们追求的那种态度。

我来讲一下提高自尊的几个方法。大部分都已经讲过了，所以这也算是很好地总结一下我们讲过的内容。

首先，有高度独立型自尊的人通常，正如我们之前从研究中看到的那样，包括Melissa Christino和其他人的研究——他们通常更平静。所以独立性自尊是一种态度，平静是一种行为，也就是说行为平静的人，他们的独立型自尊会随着时间增加。我们在和冥想相关的研究中看到过，例如正念冥想，当我们越来越多地练习这种方法，我们的自尊，我们的独立型自尊，因为它不需要赞扬“我今天冥想得真好，大家给我掌声”这不是这种自尊的重点，它的重点是带来平静，关注自己，活出自己。又例如运动，运动能带来平静，因为它在体内释放某种酶，某些化学物质，这样随着时间过去它能间接增强我们的独立型自尊。因为行为，体验这种平静导致了态度的转变。

假设你中了一个无名诅咒，从现在起你的余生里，没有人会知道你做什么。除了你自己，没有人知道你有多好，你有多宽厚，你有多仁慈；除了你自己，没有人知道你有多富有，多强大，你有多重要；只有你自己知道你的成就；只有你知道你有多好的操守、道德和性格。在这样一个世界里，你中了无名诅咒，你会怎么做？有谁觉得很熟悉吗？你们会怎么做？正如我在课后作业里提过那样，这并不代表我们在匿名世界里怎么生活，在现实世界里就应该怎么生活。这个方法的意义

是，在这样一个世界里或者说做这样的练习，它能磨练我们在抛开赞扬和声望的情况下，我们会怎么做。

我经常练习这个方法。大家知道，在这个班上我介绍给大家的方法我都一一练过。我也像大家一样边上课边学习，我会经常用这个方法。例如，我在这里读研究生的时候，我当时的答案是在那样一个世界里，我可能连博士学位都拿不到。因为读博士对我来说不是一件很愉快的事，虽然很有意义，但没那么愉快，我读得不是很好，不觉得我自己有什么惊人能力。但我也跟自己说，在现实世界里——不是那个没人知道我在做什么的世界，而是在一个别人知道我在做什么的世界——我需要一个博士学位才能在大学任教。所以我继续学习，最终拿到了我的博士学位。

我是在毕业前不久做这个练习的，我当时在考虑不同的出路。我想，在一个没有人知道我在做什么的世界里，我会做什么？我的答案是教书，我的答案是我不会做研究，这是肯定的。所以那时候我决定放弃争取终身任期，即使当时外界那些关心我的人给了我很大的压力。他们说，“再写两三篇文章你就能拿到一个很好的职位，争取终身任期，你能做到的，你的博士论文可以发表的”。但我知道我不想过那样的生活。我要为此付出代价吗？要，其中一个代价就是，这是我在哈佛的倒数第二节课了。但我想要什么样的世界，我想过什么样的生活？这个方法帮助我找到了。

你热爱什么？你真正想过的是怎么样的人生？你希望10年、20年后你会变成什么样？什么对你来说是非常重要的？什么对你来说是重要的？就算没有别人的认同、点头、赞扬和欢呼，反对或者批评，你也会做的？你在这样一个世界里会做什么？这是一个很重要的问题。

那些有高度独立型自尊的人会追求他们的兴趣，那些追求他们兴趣的人会有更高的自尊。那些有很多心流的人，他们的独立型自尊也会增加。问问你自己，你什么情况下体验过心流？你什么时候忘我过？是你读书的时候吗？是坐在你队友旁边吃晚餐时吗？是你写作时吗？是你站在全班同学前面介绍一个课后活动时吗？你什么时候体验过？你以前什么时候感受过心流？问问你自己。因为它最能预测到你未来什么情况下会有心流。你想过什么样的人生？你真正想做的是做什么？

有高度独立型自尊的人会付诸行动，他们会应对，不停地加强自己，因为他们总是想学习成长，进步，发挥更大的作用，触及更多的人。那些应对的人，大家回忆一下自我知觉理论，那些应对的人随着时间过去，会获得更高的独立型自尊。即使他们这样做的时候跌倒过，即使失败了四次，他们会重新站起来，变得更强大，他们的独立型自尊会随着时间增强。

那个图并不是这样子的（Tal用手比划），起起伏伏，有高有低。真正的图是有起有伏，但健康、快乐和自尊的走势是呈上升走势的。

谦虚，真诚的谦虚。我最喜欢的一本书，也是我的心里最重要的一本书之一 Pirkei Avos的《先贤谏言》（the chapter of the fathers）里面有一句话，一句谚语，我读了一遍又一遍但一直都参透不了，直到我听到著名的拉比Mitchell Wohlberg对这句话的解释。

这句话是这样说的：“那些追逐荣誉的人，荣誉会躲避他们；那些躲避荣誉的人，荣誉会追逐他们。”（Those who chase honor, honor will run away from them; those who run away from honor, honor will chase them）再说一次“那些追逐荣誉的人，荣誉会躲避他们；那些躲避荣誉的人，荣誉会追逐他们”。我一直参透不了，直到我听到拉比Wohlberg关于自尊的一场演讲，并把它跟这句话结合起来解释。

荣誉本质是尊敬自己，相信自己。如果我不停地追逐荣誉，追逐下一个赞扬，下一个奖，下一个认同，下一个认同，荣誉就会躲避我。下一次我就要在更陡的山坡上，把石头推上去。我继续追逐荣誉，等我到达了山顶，石头又会滚下来，Sisyphus（西西弗斯）就要继续推石头，而山坡变得越来越陡峭。相反，如果我躲避荣誉，言行谦虚，随着时间过去，真正的荣誉，打心底发出的荣誉感就会追逐我。

行为可以改变态度，这需要时间。重申，一开始，正如我之前说过，我想变得谦虚，我想大家都知道我有多谦虚。我明白，那不是真正的谦虚，但我仍然可以保持谦虚的言行。随着时间过去，它就会慢慢地融入我们。行为不会一夜之间就改变态度。但这并不意味着一个80岁、完成进化、实现自我的人不会追寻荣誉，当他们被赞扬时不会觉得高兴——那是很自然的，是人的天性。

以下这个知识点很重要。我们在班上经常讲简化生活，那我经常想，为什么在一个像美国这样的国家里，一个追崇个人主义、自力更生的国家，大家在高中时读了爱默生，那么多关于个人主义和自我的书，为什么你们还是那么随波逐流？为什么有那么多人还是走以前很多人已经走过的路？当然这并不意味着走这条路的人都是随波逐流的。再一次，你可能很循规蹈矩，选择做一个顾问或者在流浪者之家做志愿者，你可能是取决于他人的，也可能是取决于自我的，重点不在于选哪条路，重点是为什么？

我们会看到这么多随波逐流的人，我想这是因为他们的成长教育，我想是因为美国人或者普遍来说，西方国家，没有花足够的时间来反省思考这样的问题“我真正想过的人生是怎样的？”问这样的问题“在一个没有人知道我在做什么的世界里，我会做什么？”用三问法来问自己，意义：“什么有意义？”“什么让我快乐？”“我喜欢什么？”“我擅长什么？”“我的强项是什么？”问自己这些问题，因为当我们后退一步，慢慢思考，这时我们才能变得自我，我们才能找到适合我们的道路。

我想用一个阶段模型来给大家讲解。这是以Daniel Gilbert的研究为基础的，与他的认知眩晕（cognitive dizziness）研究有间接关系。他和其他人的研究发现，当人的认知忙乱时，当他们匆匆忙忙时，他们的行为会非常不同于当他们慢慢花时间专心思考一下他们所做的事时。也跟Tim Kasser的时间充裕研究有关。第一个阶段是我们没有时间的阶段，我们很赶时间，匆匆忙忙，我们的反应是无意识的，在这个阶段我们会随波逐流，我们会遵从群体，就像Asch做的实验那样。在这个阶段，当那个穿白袍的人告诉我们实验必须继续时，我们会遵从，我们会按下按钮电击一个无辜的人。在这个阶段我们会随波逐流地服从，服从群体。当我们没有时间时，当我们匆忙时，当我们不认真思考我们想做什么、可以做什么时，这是依赖的自我，第一阶段。

通常这时我们会到达第二阶段，不用等很久，这时，如果我们慢慢来，因为如果我们慢慢来，这时我们就开始有意识思考，把思考与行为结合起来，这时候我们会想我们正在做的事，想我们正在想的事。我们慢慢来。这个阶段的自我是自主的。这个时候独立型自尊出现了。当我们慢慢来时，我们随波逐流的可能性就会减低，这时我们会培养和表达我们的独立核心自我。

想想接下来的一个实验，今天做不了，很可惜。这个实验其实是重复Milgram的实验，但有一个改动。大家想象一下，有些同学熟悉M的实验，我们在班上已经讲过了：你坐在椅子上，手放在按钮上，或者在你面前有一个控制台，你选择60伏电压，那个学习者没有什么反应。然后你上升到75伏，增加了15伏……你升高到120伏，那个被电击的人，你觉得他真的被电击了，他说“哎呦，很痛”，你抬起头看那个穿白袍的人。他说“实验必须继续”。你继续提高电压，那个人被电得尖叫，告诉你他要心脏病发了，你抬头看实验人员，他看起来就像那样，他跟你说“实验必须继续”。于是你继续，那些人开始大哭起来，“我有心脏病，快放我出去！”你抬头看，实验人员说，“没有答案是错误的，提高电压，实验必须继续。”这时63%的参与者会把电压提高到350伏，超过那个人所能承受的水平。他们继续电击直到某个点，超过危险水平的点。因为他告诉他们，实验必须继续。

现在想象一个，同样的实验，但有一个小小的改动。你用75伏电压电他们，他们说，“哎呦，很痛。”然后实验人员告诉你，“实验必须继续，不如你先休息15分钟。”你出去休息15分钟，等你回来时，这时是90伏。假设你提高到120伏，那个人在尖叫，“放我出去，你们无权把我关在这里。”你抬头看实验人员，他告诉你，“实验必须继续，不如你先休息15分钟？”你们认为这时会怎么样？如果这些人电击人之前有15分钟的时间休息？你认为会有63%的人会把电压提高到超越危险水平吗？很可能不会。因为在这15分钟里，我们不再处于热态，而是出于冷态。这是引用George Loewenstein的话，当他们处于冷态时，他们会想，“我疯了吗？我在这里干什么？”他们会去打电话报警而不是15分钟后再走进去“好的，现在我愿意杀了他们”。因为他们在这个实验

里就是以为自己杀了这些人。如果他们不是那15分钟，而是“实验必须继续”、“实验必须继续”他们就会继续，他们会为失去自我付出代价。

我们的现代生活也是这样，当然后果没有Milgram的实验那么可怕。而且在现代，即使我们服从权威，我们也没做什么不道德的事，但通常我们会伤害到自己，因为我们随波逐流，遵从主流，我们做别人认为我们该做的事，我们做那个声音叫我们做的事，我们没有做自己想做的事。

你们知道我认为这门课最重要的部分是什么吗？是阶段作业和课后作业。我这么说不是因为谦虚，没错，我想你们觉得我谦虚，但这不是我这么说的原因。而是因为这时候你们有时间思考，和你们的助教讨论，和你们的同学讨论、思考。你们被迫用额外时间来思考。这时你们坐下写课后作业，回答我提出的问题，这时你们真正的独立自我浮现了。这时你跟朋友谈这门课，或者在食堂跟队友分享；这时你有时间和你的父母分享；这时独立自我就出现了。

最后，诚实（integrity）。Nathaniel Branden和他的很多病人这样做过，他是心理治疗师，他叫病人来，告诉他们，“好的，下周暂停，不能说谎，要完全诚实坦白。”他发现这个方法，尤其是对于那些会撒一点谎的病人来说，能够提高他们的自尊。在96或97年，当时克林顿弹劾案正在审判，CNN请来DePaulo，她是维珍尼亚大学的一位教授，她专门研究说谎。他们采访了她，那是第一次我接触到她的研究。她在CNN上说她的研究发现，基本上所有人都说谎，很多时候都是一些小谎，为了让别人觉得自己很厉害；很多时候是大谎。她发现，人平均每天说三个谎。当我听到的时候，我轻笑了一声，“也许其他人每天说三次慌，但我不说谎。”

我解释一下为什么说我不说谎。这是真的。因为我读大学时写的毕业论文，就是说诚实是会带来好处的。我当时既学心理学也学哲学，我对道德、自尊、动机感兴趣，我根据研究，根据亚里士多德、亚当·史密斯的哲学著作，发现每次我们说谎、欺骗、不诚实时，要付出巨大的心理和情绪代价。

所以我跟自己说：“让我试试DePaulo的方法。”她的方法就是叫人讲完一段对话后，马上评估有哪些是真的，有哪些是说谎的，趁他们还清楚记得自己说过什么。他们会写一本日记，完全匿名的。所以我想，“我会写，虽然我不说谎”。因为我知道说谎的后果，因为我的论文就是写这个的，我是诚实这个课题的专家。我说我会写日记的，因为我想实验一下。

就在我写日记的期间，有一天晚上我出去约会，一个我没见过的人，不是Arianna，是我妈妈给我介绍的。（笑）我妈和她妈说我们在同一间学校，然后我听说了她的一些很棒的事迹，我很激动，我们见了面之后就更加激动了。我们坐下来吃饭聊天，很愉快。她是一个经济学家，非常成功经济学家，她问我是做什么的，我告诉她我是心理学家，我用我全部的心理知识在她面前表现自己。她说：“我对心理学也感兴趣。”我说，“这一定会很顺利。”我自己心里说的，不是跟她说。我学到了教训，刚开始约会时不要说这样的话。（笑）我们坐下来聊天，然后她说，“我刚读到一个心理学家的著作。”她说了这个人的名字，非常著名的一个心理学家。“你听说过他吧？”我完全不知道她说的是谁，完全不知道，我记得我呆了一下，微笑地看着她，“嗯嗯。”然后我们继续聊。我没有注意到自己说谎了，但后来我回到家，回想这次的对话，我说，“慢着，我刚才跟她说谎了。”

从那时起，我就经常这么做，我指的是说谎——不，从那时起，我就坚持磨练自己的诚实，用DePaulo说的方法，用NB说的方法，非常留意我说的话。我这么说是为了表现我自己而说的假话吗？我是不是说了小谎？因为你们要明白，当我们说实话时，我们给自己传达的信息是：我的话是有价值的，我的话很重要，我很重要。当我们不说实话时，当我们说谎时，或者想不停的表现自己时，我们是在说，“这样的我不够好。”我需要变成另一个人来让别人来喜欢我，我需要知道这个心理学家不然她就不会喜欢我，而不是做真实的自己。选择被认同而不是被了解。用这个方法坚持一周，直到行为改变了我们的态度。我开始更重视我的话，当我跟自己传达“我是谁”而不是想着让别人觉得自己很厉害时。当我肯定自己时，当我时不时说“不”时。这样我就能简化我的生活。当我该说是的时候说是，即使这个“是”不是很受欢迎，但我应该这样说。

还要从时间和空间上把这个方法扩展开来。首先从我自己开始,为什么写日记这么有用?为什么有移情心的治疗师,他们的治疗这么有效?因为我们活出了自我,我们没有想着在治疗师面前表现自己。一段时间后,我们打开心扉,我们没有想着在日记里表现自己,我们活出了自我。我们把这种好的感觉从日记里扩展到亲密关系和其他人的关系,从一天一次对话中练习正直,到坚持一周,然后坚持一生。想象一下过这样的生活,当你不用再不停地表达或表现自己时,我们会感到多自由,我们能够被了解,能够活出自我,这样会多轻松?多有力?我们会觉得有多正直和真实?我们会多快乐?

我想在下课前读一段Meliss Christino的日记,是她在她毕业论文中引用的,当然这是得到她允许的。MC是哈佛本科毕业生,2002届,她是这样写的:

“你真正的潜力,埋藏在你灵魂深处,在你腹部最底处,在你的知识和紧张触及不到的地方,埋藏在你的恐惧和焦虑之下。虽然它隐藏起来了,但它还在那里,我知道,因为我以前感受过它的存在,我知道别人也有,因为我见过别人做过奇迹一般的事,我们体内都有一股无可匹敌的潜力,散发着微弱的光芒。当我们找到它时,它就会发出万丈光芒。我们每个人都有这丝微光,如果我们助长它、培养它,它就会壮大,它就会壮大到超越自己。这时候,像WB这样的人,象曼德拉这样的人,象AnitaRoddick这样的人,像特蕾莎修女这样的人,他们的存在,他们的存在,就能为别人散发光芒。”

(your true potential lies way, way down in the depths of your soul. In the pit of your stomach, past your knowledge, beyond your nervousness, and buried under your fears and anxieties. As hidden as it may be, it is still there. I know it's there because I've felt it before, and I know it's there in others too. Because I've seen others perform miracles. There is a faint glow of unparalleled potential in all of us, and when we find it, it shines. It's there in each and every one of us, this glow. And if we feed it, if we cultivate it, it grows. And it grows to the level that expands beyond the self where people like Warren Bennis, where people like Nelson Mandela, where people like Anita Roddick, people like mother Teresa, just their presence, their being shines a light onto others.)

现在只剩四分钟,我想这样做,我会放一首歌给大家听,通常我会在上课前放的,但今天我想在最后才放。如果你们喜欢的话,可以闭上眼睛,听歌词,它们对你有什么意义,对你的生活有什么意义。所以如果你们喜欢,闭上眼睛听,听听一下歌词。

(Gloria Gaynor)

我就是我 我独一无二 看我一眼 嗤之以鼻 或为我鼓掌 这是我的世界 我想拥有一点骄傲 我的世界在这里我不用躲藏 生命毫无价值 直到你能说 我就是我

I am what I am, I am my own special creation, so come take a look, give me the hook, or the ovation, it's my world, that I want to have a little pride in, my world, And it's not a place I have to hide in, life's not worth a damn, till I can say I am what I am.

下周见。

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