

瓦尔德拉达的镜中我

摘要：科技和新媒体的蓬勃发展与社会互动的增加带来的是新世代寻找自我认可、界定自我本我与他人评价得到“镜中我”认识自我价值的迷失和彷徨，本文从卡尔维诺《看不见的城市》中塑造的孪生镜子城市瓦尔德拉达出发，探讨他人评价与自我内心认可之间的平衡协调。从库利在《人类本性与社会秩序》中以镜中我理论指代社会角色和社会互动的经典概念，尝试解释“初级群”和“镜中我”的互相回馈和辨析。通过分析瓦尔德拉达映射的镜中我的实质，以其中本质与极端原子论个人主义进行辨析比较，并展望大学生的积极自我价值追求的新探索。

关键词：《看不见的城市》；镜中我理论；初级群；极端原子论；符号互动理论；价值认知；自谦归因

一、 瓦尔德拉达湖心之镜

思想趋于开放，表述方式更趋向于直接化简洁化的 Z 世代，在新媒体社交平台告诉发展更新迭代的当下，更加主动直白地从网络世界中向他人寻求评价认可，从他人的态度、观点、言语，逐渐积攒琢磨，尝试将碎片化情绪化构筑自己的形象，把破碎的收集而来的言语为自我认知标尺，搭建出一个以他人目光位窥镜的评价性“自我人格”。屡见不鲜的各式各样的花样的提问箱，画出朋友眼中的自己，点赞得到他人对自己的评价，说出朋友的口头禅……种种活动在朋友圈中被多次转发，大家都以好奇期待的心理迫切期待着获得他人评价信息从而窥见一个以外界反馈为基础的自我价值实现形态和自我身份认知。

美国著名小说家卡尔维诺在他写给城市的赞美诗《看不见的城市》¹一书中，以打破传统城市形态着手，隐晦而精准的以一组孪生城市²——瓦尔德拉达³映射出追求他人评价与探索自我认知之间的失衡态，并进一步从社会角度映射出“镜

¹ 《看不见的城市》：意大利作家 卡尔维诺 译林出版社 1972 年

² 罗锡英.《看不见的城市》的“城市”形象[J]. 现代语文(学术综合),2011(5):79-81.
DOI:10.3969/j.issn.1008-8024-B.2011.05.040.

³ 瓦尔德拉达：《看不见的城市·城市与眼睛》——镜像之城

中我”在自我认知中走向个人认知评价的重心的核心原因。一座位于湖畔的真实城市，与另一座并不存在的虚幻的湖心倒影。但生活在岸上城市的人们的言行举止，一举一动都会被湖心之镜如实记录反应，因此人们格外自己小心自己的言谈举止，关切紧张地反复检查自己被湖心之镜记录下来的表现态度，所有的居民们都希望自己呈现出来的姿态形象冷静清醒、富有尊严。湖心之镜成为了无时不在的，好比监视器的存在，对居民行动的如实记录却也导致了居民举止一步步走向失实。只是迫切渴望在湖心之镜找寻、拼凑、构造自我形象，渴求获取正向的得到认可的外界认知的居民，反而最先走向了迷失与惘然，失去了认识真实自我形象的能力。

从文学回归现实，瓦尔德拉达和湖心之镜不复存在，而现辅天盖地席卷社交平台的来自他人的关注与评价构筑起现实中更为形象立体具体的湖心之境，更加容易受到他评价所扰的我们于是照此下意识地将自己塑造符合他人期待的自我。

二、 极端原子论个人主义与群体论认知

美国早期社会学家和社会心理学家库利将“镜中我”定义为“社会角色和社会互动的经典概念。同时将个体的人类角色与整体的社会网格建立了有机关联，并在1902年出版的《人类本性与社会秩序》⁴一书中对外界回馈与自我反映提出形象化比喻，将个人比作出自己外他者的镜子，而这面镜子于他人世界中，充当着反馈者，反映着另外的过路人⁵。这种将个体与他人之间的往来连接并进一步上升到整体社会个个个体关联⁶，以及最终所能形成的社会大网格的相生相连关系，极其超前先进展现了对于他人与社会影响个人认知的思考。

（一）反馈缺位：原子式个人主义

将个体看待为当时的物质世界认知中的最小且不可再分颗粒“原子”并且更进一步割裂其中原子之间的关联联系，以及时时刻刻实际存在的作用力，将其分为孤立的、互不影响的、没有关联而能够独自依存的微小颗粒。其中的不合理性

4 《人类本性与社会秩序》：美国社会学家与社会心理学家库利，1902年版

5 严爽 《剖析镜中我的形成》

6 彭克宏；马国泉；陈有进，张克明．社会科学大词典：中国国际广播出版社，1989-10

不言而喻。原子式个人主义进一步导出了绝对化个人自由与缺位的外界反馈。没有与他人与社会建立有机联系的个体也无法从外界得到自我形象的信息。而只能通过单一个人维度简单进行自我评估和认识。最终必然走向不负责任的极端自由主义。这是由于无需考虑自我行为会对他人造成的影响,个体的行为会简单化地朝向自我利益取向,以自我获得最大化为目标,这时的自我评价与认知也丧失其意义,及自我认知本来能起到的规范约束个体行为,驱动个体自我完善发展的作为监督信号的良性作用⁷。原子式极端独立个人主义⁸必然无法在高度关联的社会形态中合理存在,反馈缺失即是其必然错位恶性结果。

(二) 哈耶克与化约论集体主义

哈耶克尖锐批评原子论的化约论⁹的社会理论,反对“唯个人主义理论”¹⁰或“伪个人主义”。在他提出的文化进化理论中的“群体选择”问题里展现出一样的对于个体实质与群体高度勾连的实质。当代人的属性实质是社会人,即是不同于其他动物的只需要满足自身的生命过程和生存需求,人不仅要维系自身的繁衍和生存,还要生产交往创造在几位丰富的社会生活中观察思索判断选择。个人和社会实际是对立统一,二者相互依存、相互制约、同时也是相互促进。如果将社会比作有生命有活力的有机体,个人就犹如这个有机体中的细胞。社会总是依赖于个人的存在,因为有其个体组成才有意义,也就是只有有机体的所有细胞都充满活力,这个有机体才是生气蓬勃的。同样的个体总是要依赖于社会集体,在集体中找寻自己的个人定位认知,建立自我评价,也就是细胞如果脱离了这一个赖以生存的有机体,离开了其养料与物质的来源,于是失去存活的必然条件。

三、 密涅瓦的猫头鹰¹¹——社会关系与自我认知建立

社会关系是个体赖以生存的必要条件,而个体的自我认知也必须依赖于社会关系与社会中其他个体的反馈。而个体的人生观也就是个体对人生的总看法,也

7 赵泽鸿,李云方. 解析年轻一代“镜中我”的缺失与代沟问题的产生[J]. 科教文汇(上刊),2009,(02):280-281.

8 佟德志,杜倩博. 是个人主义,还是个体独立?——关于个人主义对大学生影响善的调查研究[J]. 苏州科技学院学报(社会科学版),2007,24(3):34-37. DOI:10.3969/j.issn.1672-0695.2007.03.007.

9 .《论哈耶克“理性不及”思想中的“及”与“不及”》[期刊论文]郭圆冯克利-《人文杂志》2021年10期

10 张海港. 哈耶克的个人主义理论研究[D]. 江苏:苏州大学,2007. DOI:10.7666/d.y1178362.

11 牛蕾. 当代短视频:对人的“延伸”与“自我截除”[J]. 电影评介,2020(21):5-8. :10.3969

同样与社会有关，于社会中其他个体有关。这自然要求个体的自我认知需要有全局观，合理处理个人与社会的辩证关系，不可将自己看作社会的附属品，也不会看作依赖于社会的存在，但也不能脱离于社会，绝不可能成为游离于社会之外的孤立原子。人是社会人，人际关系是社会交往的产物¹²，个人评价中来自外界的存在是在社会交往的过程中产生人生的内容总是于社会活动密不可分，所以个人与社会的关系问题也应该成为认识和处理问题的重要着眼点和出发点。

个人与社会之间的密切联系要求我们在建立合理自我认知时，需要严谨认真思考应该将他人评价放在什么位置和如何认定认知其中的价值和其带来的或正面或负面的影响。辩证的看待个体与社会的关系是需要清醒认知理性判定自我与社会并非完美贴合，他人通过社会关系认知的自我并不是真实完善实际的自我，

个人与社会的关系最根本是个人利益与社会利益的关系¹³。社会需要是个人需要的集中体现，人所具有的社会性要求人在社会中实现自我发展，与此同时，人的社会性决定了人只有在推动社会进步的过程中，才能实现自我的发展。如果人人只关心自己的利益甚至损害他人利益、社会利益的方式满足一己之私，人与社会的联系会让个人行为的不良后果造成连锁型如同多米诺骨牌的倒塌。所以个人价值判定需要从社会角度出发，即从社会价值实现角度进行自我反省和评价，是否在个人能力范围内为社会做出力所能及的贡献，坚定实现个人目标以推动社会的整体发展的决心。将个人的价值定位在社会的整体架构上，有助于认识到更广阔意义上的自我，实现更理性的价值判断和认知。人的社会性也会在个人尝试在为社会付出的过程中借一步地体现和发展。

在有社会价值参与的评价体系中，个人的成长目标也会更为清晰具体，当价值判断不只是壅塞于金钱名而是更高远的全局化的认识逻辑，自然不会因为蝇头小利动摇初心做出令自己后悔遗憾的事情，也不容易因为一时挫败一蹶不振没有前进动力，“行百里者半九十”的决心具备之后，也能像“密涅瓦的猫头鹰”，不同于其他鸟类在白天即飞行，而是独自选择在傍晚起飞¹⁴，充分观察学习前鸟飞行的轨迹，且思且行，且悟且进，将自我的认识充分放在了“鸟群”这一社会

¹² 张函. 网络社会人际关系与社会支持[J]. 文渊 (高中版), 2019(2):221-222.

¹³ 白同葵. “成功”观的个人价值与社会价值[J]. 湖南行政学院学报, 2015(5):46-48. DOI:10.3969/j.issn.1009-3605.2015.05.010.

¹⁵ 黄映然. 哲学特性与哲学教学--品味黑格尔的比喻[J]. 玉林师范学院学报 (哲学社会科学), 2001, 22(2):21-24. DOI:10.3969/j.issn.1004-4671.2001.02.006.

系统中¹⁵，从群体角度认识到自己前行方向的价值意义和经验分析。搭建成熟完善富有远见和思考的自我认识，即需要这般充分的社会观察，以社会的、全局的、整体的眼光，客端判断，长远思考。

四、“镜中我”到“虚中我”

（一）被遗忘权

他人的评价无疑会直接影响个人对自我认知的判断，随着互联网时代个人信息的“被遗忘权”¹⁶逐渐被提出被重视，落实到生活中裸露在外，时时刻刻面临被他人评价判断的信息也是同样应该有“被遗忘”的权力。但反过来思考在个人的可控范围内，个人主动地遗忘他人给予的评价，进行选择性的接纳，或许是更具有实际意义的“被遗忘”的应用¹⁷。在遗忘的过程中进行选择性的接纳，他人的评价或好或坏，或客观全面合理或偏激片面，全盘的接收或是一味的外推自然都不会是合理的选择，在理解他人并非自己不可能全面的透彻的了解个人的经历，思路和想法，那么从他人眼中折射出的“镜中我”自然也只是对“我”这个客观实体的单一维度的判定而非是我的整体呈现。所以对于他人评价的可接纳与否的判定更需要先主动认知二者的关系和他人评价的立场，上下的语境环境，以及个人的情感偏好，在此基础上再冷静思考他人评价是否具有参考意义，是否可以用以完善个人自我认知，并以此为驱动构筑实现自我价值的更清晰的路径。而不可因绕入他人的一时的评价影响自己的判断和整体的布局规划状态，而应该以经过个人的思考判断，认识他人的评价对自己的意义，对于极端刻薄偏激片面的观点进行选择性的“遗忘”，明辨这面镜子是否清晰可见还是污浊不值得参考，最后可以以冷静客观的形态对镜自视，不忧不惧。镜中的镜像在光学中即可简单明了的判定皆为“虚像”，也就是说，这些镜像都并非实景，是甚至无法投影出光影的虚像，既然如此，就更加不必将自己壅塞在这“虚中我”的幻想中，以此为参考，促进更加全面的自我反思和认识，窥见自己丰富的人格的一角。

¹⁵ 杨玲玲. 黑格尔的哲学比喻及其现实启示[J]. 中外交流,2017(50):7.

¹⁶ 徐家力. “被遗忘权”探析[J]. 湖南大学学报(社会科学版),2017,31(4):141-145.

¹⁷ 徐莉程. 从被遗忘权现象重新思考“镜中我”理论[J]. 新闻传播,2017(18):109-110.

(二) 符号互动理论¹⁸

独立于精神分析的心理临床观察提出的符号互动理论中,认为自我经验得到确定的必然条件是参照人际交往。其中提及了“镜中自我”的概念。并把所包含的自我评价过程主要划分为三个核心因素:第一,在自己心目中所构想得到的他人对自己外表的看待方式,第二,自己设想构建的他人对自己形象的表态和评价。第三,由此会生发出怎样的个人感受,即对自己产生积极的认可或是消极的否认。

人在社会交往过程中在与他人的充分互动中获得他人外在评价,并常因此影响个人自我认识和价值判断后,以此指导个人价值追求和目标导向。而从乔治·米德的符号互动理论体系中,态度与姿态¹⁹是两个极其重要的概念。同时符号互动理论的实质,也就是强调用动态生成的观点思考自我与社会的发展问题²⁰。将现在也逐渐网络化的社会沟通,以及其中被人们所广泛使用的语言动作表情统一为符号互动。与社会的互动,获得他人评价的过程中²¹,其实正式在微观社会学²²中所认为的如何让一个人,一个社会人真的形成和得到塑造的过程。将人的“本能”、“本性”以及“习惯”与“自我”的概念得到清晰立体的释义。所以借鉴他人评价的这一面镜子,我们其实更应该是了解到自己呈现在外的状态和行为,也就是对“表象我”²³形成成熟的认知,而非因为他人的否定推到原先塑造的自我认识,导致自我怀疑和迷失。但是呈现在外的与他人相处过程,与社会互动过程的“虚中我”也可以对个人的发展起到一定的启发和价值引导作用,可以借此改进自己的协同行为,达成社会人际恍惚作用过程组织与结构的稳定,彼此理解对方的态度、行为目的和反馈反应,把评价符号的“镜子”为己所用。

五、 外倾性与大五人格现实意义

¹⁸ 渠改萍. 符号互动理论述评[J]. 太原大学学报,2010,11(3):96-98.

DOI:10.3969/j.issn.1671-5977.2010.03.025.

¹⁹ 严孟帅. 符号互动理论对教育戏剧育人的作用[J]. 北京社会科学,2022(8):83-93.

DOI:10.13262/j.bjsshkxy.bjshkx.220808.

²⁰ 谢筱楚. 简析符号互动理论发展沿革[J]. 新闻研究导刊,2014(9):76-76.

²¹ 曾杰. 符号互动理论与话语原则的违反[J]. 知识经济,2010(5):153,53.

²² 肖根牛. 康德自我概念中的循环问题——一种表象主义批判的视角[J]. 复印报刊资料-外国哲学分册,2022(3):48-54.

²³ 刘奕枫. 基于拟剧理论分析抖音用户的自我形象塑造[J]. 新媒体研究,2019,5(5):21-23.

DOI:10.3969/j.issn.1671-7597.2019.05.010.

进入大学学习生活的学生,尚未成形的自我概念容易受到他人评价和关注的扰动。他人就镜中我反射出的光点映射在尚且模糊的自我概念²⁴判断上,光影让本身尚未了了的自我判断愈加令人迷惘。社交平台上形形色色的匿名提问软件、点赞关注粉丝量,吸引了众多渴望更多得到他人评价、获得他人认可的青年,将时光耗费在一次次的刷新与等待。外倾性让愈加在意他人的评价逐渐演变一种驱动,让自己向着他人眼中的“镜中我”的趋于更完美外表更光鲜的形象这一方向发展。而人际交往过程重道责任、灵活以及人际开放因素会被漠视。需要积极健康的态度面对他人与社交平台上呈现的镜中我。成为高人际责任者,将自己实际应当拥有的个人特性与个人价值追求,譬如善良真诚的品格投射于他人身上,实现交际关系的良性循环与外倾性的积极价值意义。

(一) 自谦与自利归因

归因是个体对自己和他人的行为做出解释推论的过程 (McCabe & Dutton, 1993)。在不断将注意投诸社交平台上的评价与他人观点,个体倾向于实践“自利归因”和“自谦归因²⁵”两种形式。为了获得自谦归因带来的在人际交往方面的积极效应,个体在互动过程逐渐形成特定的社会认知,除了获得的人际维度,即反映个体的人际吸引力以外,同时也引起更加注重个体的智力、效能的胜任力评价²⁶维度,造成过度修正自我行为,丧失对自我在实践、社交方面的正确认知和追求。由大五人格和人际信任关系²⁷研究可以发现,宜人性和外倾性是最典型和最基本的人际特质。人际环理论²⁸中的相关提及的人际特质与人际信任关系,以及其中的宜人性、外倾性都会由于他人的评价导致动摇。

个人逐渐丧失对自认能力与特性的评价掌控力。自我认可的能量全部转化为依赖于外界所得。尤其是外倾性当中的热情子维度也会由于习惯性依赖社交网络

²⁴ 李吕梁. 二语习得中重要他人评价与自我概念的关系研究[J]. 大连大学学报,2017,38(4):121-125. DOI:10.3969/j.issn.1008-2395.2017.04.026.

²⁵ 刘肖岑,桑标,张文新. 自利和自谦归因影响大学生人际交往的实验研究[J]. 心理学,2007,30(5):1068-1072. DOI:10.3969/j.issn.1671-6981.2007.05.011.

²⁶ 毛江华,魏伟,廖建桥,等. 不同胜任力水平下大学生自谦归因对他人评价的影响[J]. 心理发展与教育,2017,33(5):554-560. DOI:10.16187/j.cnki.issn1001-4918.2017.05.05.

²⁷ 沈烈荣,姜金伟. 他人评价、自我同一性发展与青少年逆反心理成因分析[J]. 科教文汇,2011(36):178-179. DOI:10.3969/j.issn.1672-7894.2011.36.115.

²⁸ 付洋. 他人评价的正确打开方式[J]. 中学生博览,2016,0(27):3-4.

的他人评价，导致社交形式的重心转移²⁹，逐渐由本应为重点的现实交往转移为虚拟平台的网络社交。过度的精力投入在虚拟世界，完善网路平台上的他人给予的个人倾向性明显的评价，现实交往难免会被冷落，进一步的，也会导致在难以更多直接得到外界赞美的平时日常交往中，降低社交的欲望与动力。形成循环的索取他人评价，自谦归因，然后过度修正，导致的谦虚个体将自己的个体成功归功于外部因素，自我掌控失衡。

（二）积极的关系图式

积极的关系图式认为式人际自立的基本认知单元。“知性是运用概念范畴对感知性知识进行综合统一的思维能力”（车文博，1998）。在人际交往过程，我们逐渐有认知图式形成关系图式，积极的关系图式意味着能从外界从他人身上获得正向的反馈和积极的效应，不断增强自我认识和交往欲望再推进这一积极关系的进一步强化，形成正向循环。在获得明辨他人评价的“我”与自我认知形象的差异，理解个人与他人的基本联系的必要，就可以推进自我表达与建立社交关系的动力与他人形成有效联结。建立合理的积极关系图式，需要在这份关系中始终明晰自我与他人之间的界限，在交往交流过程中把握合理的尺度和接纳度，也要建立起个人的接纳防线³⁰与基础自我认识，这一认识将直接影响个人的价值判断与追求，所以需要足够清晰明了，足够坚定不可动摇。

（三）角色理论视域与社交平台评论

角色认知的基本概念³¹即使主动承担了某一形象角色的人，通过了解别人，并在他人评价自己过程中认识自己与自我承担角色的本分，形成一个总体的看法和根本观点。虚拟社会中，手机把虚拟形象与现实个体联系起来³²，而恰如组织角色论中认为，角色的压力来源于组织中的其他人。在朋友圈等社交平台上的自

²⁹ 赵银. 情绪和心理距离对自我-他人归因偏差的影响: 来自 ERPs 的证据[D]. 山东:曲阜师范大学,2016. DOI:10.7666/d.D01063676.

³⁰ 刘勇. 微信的人际交往初探[J]. 新闻传播,2017(12):147-148.

³¹ 李梦雨,李惊雷,郭开蒙. 角色理论视域下的"手机人"现象解析 ——以微信朋友圈为研究对象[J]. 新闻爱好者,2022(1):90-93.

³² 龚季兴. 基于社会角色理论的网络人际关系分析[J]. 商业时代,2009(1):84-85. DOI:10.3969/j.issn.1002-5863.2009.01.042.

我表达逐渐演变为角色的自我表达³³，角色与自我想象的逐渐模糊，也让情感的倾诉与表达沟通变成了不再真诚直接的抒发。这样对于完美化的“镜中我”的追求自然是收到告诉发展的信息科学与快节奏生活，碎片化信息的影响，趋于单一的审美将个人形象在网络上得到的“审判”显得偏激而降低参考价值。透过他人的窥视探寻自己内心所想，迎合虚拟世界中原本目标的形象追求，推动社交平台关系的情感投射更加浅薄，缺乏真诚，而自我的情感表达也无法充分进行，从而丧失了交平台本身的效用和帮助。角色中的所谓“自我”也会渗透到当下的自我形象判定，逐渐由网络社交平台的个人形象塑造变为了现实生活的个人形象改变的推进。趋向单一的网络批判催生出单一化的网络形象，进一步是单调的现实价值追求和自我判读，自我方向追寻。角色的效益由此渗透到现实生活。

六、 结语

从瓦尔德拉达的镜中我回归现实世界，怎样处理自我与社会，自我与他人的评价的问题，成为了我们作为一个社会人，一个与社会环境他人存在必要交互的时代青年人需要面对的必然的命题。瓦尔德拉达的湖心之镜子照见的是人心的虚荣与浅薄，过度在意自我在他人眼里印象和评价会导致自我认知的模糊和茫然。自我一是是人实现自我的本质所不可或缺的手段，马克思主义哲学³⁴提出，自我意识是一种对象性意识，是人的对象性的本质，它既是人在对象性活动中形成的，也是确认人的对象性本质的活动。“我”的认知、评价、价值追求，需要充分融入社会价值实现与社会意义，但同时时刻把握自己认识的主导权和清晰的对于“虚中我”的片面性的认知，在对胜利自我、社会自我、心理自我的判定中，始终做到尊重自己，悦纳自己。同时能有社会的格局与眼界，确立的高尚的人生观，满怀激情与希望，热爱生活、珍视生命，勇敢坚强地战胜困难并不断开拓人生新境界。以包容但也具有辩证性的眼光看待世界，而不沉溺于网络与虚拟世界中来自他人的认可和评价，保持乐观向上的人生态度，世界与社会在眼里就是光明的、充满友爱的，就能够更加珍惜韶华岁月，以只争朝夕勇敢积极挑战者姿态，追求人生价值。

³³ 赵玉琛. 微信朋友圈的群体认同与体育参与关系的实证研究[J]. 沈阳体育学院学报,2022,41(2):47-54.
DOI:10.12163/j.ssu.20211251.

³⁴ 刘婷. 自觉之心:自我认识与超越[J]. 南昌大学学报(人文社会科学版),2012,43(5):12-16.