

Self-Acceptance: The Proper Meaning of Mental Health

Fanfei Meng¹, Cuiping Cheng², Xiting Huang¹

¹Faculty of Psychology, Southwest University, Chongqing

²School of Teacher Development, Chongqing University of Education, Chongqing

Email: xthuang@swu.edu.cn

Received: Sep. 4th, 2017; accepted: Sep. 20th, 2017; published: Sep. 27th, 2017

Abstract

Self-acceptance is the attitude that one accepts the real self and its characteristics positively and willingly, which is on the basis of self-knowledge. It is a complex psychological phenomenon that possesses multiple properties: nonattachment, nonavoidance, nonjudgment and willingness. Empirical studies have shown that self-acceptance can contribute to developing the health self and strengthening the ability of emotional adaptation as well as social adaptation. From the development point of view, self-acceptance is the leader of self-change. In order to maximize the function of self-acceptance about maintaining mental health and promoting self-growth, individuals should correctly understand and deal with the relationship between knowing themselves, accepting themselves, changing themselves. Future research could investigate the cultural difference between China and the west of self-acceptance and explore the characteristics of Chinese contemporary teenagers' self-acceptance. Then, practical advices will be provided for their cultivation of self-acceptance.

Keywords

Self-Acceptance, Mental Health, Adaption, Self-Knowledge, Self-Change

自我接纳：心理健康的应有之义

孟凡斐¹, 程翠萍², 黄希庭¹

¹西南大学心理学部, 重庆

²重庆第二师范学院, 重庆

Email: xthuang@swu.edu.cn

收稿日期: 2017年9月4日; 录用日期: 2017年9月20日; 发布日期: 2017年9月27日

摘要

自我接纳是指个体在认识自己的基础上,对现实自我及其相关特征主动认可和乐意接受的态度。它是一种复杂的心理现象,具有非依附性、非回避性、非评判性和自愿等多种特性。自我接纳对个体健康自我的养成、对情绪适应性和社会适应性的提升都有着促进作用。从发展的角度看,自我接纳是自我改变的先导。为最大发挥自我接纳在维护个体身心健康、促进自我成长方面的积极功能,个体应正确理解和实践认识自己、接纳自己、改变自己以及这三者之间的关系。未来研究应探讨自我接纳的中西方文化差异,并着重对我国当代中学生自我接纳特点进行考察,以期为其自我接纳品质的养成提供建议。

关键词

自我接纳, 心理健康, 适应, 自我认识, 自我改变

Copyright © 2017 by authors and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

自我接纳(self-acceptance)通常是指个体对自我及其相关特征的接受,是积极心理特征的一种。自我接纳与心理健康之间有着紧密的关联,不接纳自我被视为心理疾病的一个指标(Chamberlain & Haaga, 2001a; 2001b)。沈德立,马惠霞和白学军(2009)认为心理健康(mental health)是一种适应良好的状态,主要表现在三个方面:情绪情感适应,即情绪自我调节能力良好、积极情绪多于消极情绪的状态;生活适应,即人们对现实生活不同方面的满意感和幸福感;社会适应,即个体能够满足社会期望、适应社会环境的状态。自我接纳对个体的良好适应有显著的积极作用,而对于这种积极作用源于自我接纳的何种机制,不同学者对此看法不同。有学者持情感取向,如,Ryff (1989)认为自我接纳作为一种个体对自我的积极情感和感受构成了其适应机能的主要方面。持认知取向者有两种不同的观点, Hayes, Strosahl 和 Wilson (2012)认为自我接纳是一种个体保持独立自我以及灵活处理自我经验的认知模式,这种认知模式极大赋予个体认知和行为的适应性;另一种观点则认为,自我接纳是自我概念的评价性成分(Shepard, 1979),较高的自我评价是个体接纳自我和心理健康的一个指标(丛中,高文凤,1999)。这些观点之间的差异可能源自研究者看待问题角度的互异,不过,这也给了研究者新的启示:自我接纳是一种更为复杂的心理现象,包含着多种复杂的心理成分。

另外,一个具有哲学思辨性的问题是:自我接纳与自我改变是互相矛盾的还是有内在的一致性?尽管较少有学者对此进行深入思考,但该问题的解决对于我们进一步理解自我接纳的内涵和功能将大有裨益。这有助于我们进一步将自我接纳应用于实践,帮助人们养成健康有益自我接纳品质。针对以上问题,本文通过对近年来自我接纳研究文献进行梳理,从自我接纳的文化及心理特性出发着重探讨了它在维护个体心理健康方面的积极功能并进一步澄清自我接纳与自我改变之间联系,旨在为个体养成健康自我接纳品格提供理论和实践的指导,并对自我接纳的进一步研究进行展望。

2. 自我接纳的内涵及性质

从词源讲,“接纳”的英文“accept”源自拉丁文“acceptare”,意为“主动或乐意地接受”(Williams

& Lynn, 2010)。“acceptance”是“accept”的名词变体,其内涵大概有13种,其中符合心理学特点的主要有4种:1) (乐意地)接受、收受;2) 承认、认可;3) 容忍、忍受;4) 同意、赞成(《21世纪大英汉词典》)。《牛津简明英语词典》中对“acceptance”的解释更为积极,认为“接受、认可、同意、忍受”等具有自愿自发性,应和“被动的”属性相区分。中文“接纳”主要有两种含义:其一为“吸收、纳入”,其二为“接受、采纳”(《现代汉语规范词典》)。前者主要适用于组织机构,不符合心理学语境;后者主要是指认可、承认的态度和行为,属于心理学释义。因此,在心理学语境中,接纳主要是指个体对一定客体的接受、承认、认可和容忍的态度及行为。

Allport (1961)首次提出“self-acceptance”概念,并视其为健康成熟人格的一个特征。“自我”是自我接纳概念的一个核心构成,从主-客体关系上讲,它既是接纳的主体也是接纳的客体。从心理学视角看,自我接纳属于个体对自我所持态度的一种,这种态度包含了认知、情感和行为意向等复杂成分。在认知层面,个体对自身及其正面、负面特征的了解并认可其正面价值是其接纳自我的前提;在情感层面,个体对自我抱有积极情感,从而乐意接受现实自我,并且在行为上表现出珍爱自己和包容自己。因此,自我接纳是积极心理特征的一种。在积极的心理背景下,“接纳”内涵中的“容忍”主要体现为“包容”,即个体不因一些不可挽回的过失或负性特征苛责自己,而是体谅自己,接纳自己的不完美。其本质是个体在关爱自己的情感基础上能够承认自身某些缺点或过错的存在,并接受其作为现实自我的一部分,这有助于维护自我的完整与和谐。总之,自我接纳是一种包含多种复杂特性的心理现象,主要包括非依附性、非回避性、非评判性和自愿特征。

在心理学语境中,非依附(non-attachment)是指个体对某种刺激客体不作过度依赖、关注或寻求的认知-行为模式,是个体“心理灵活性(psychological flexibility)”的体现(Hayes, Luoma, Bond, Masuda, & Lillis, 2006)。依附常使个体因不能根据客观环境的变化来调整自己的认知和行为而导致行为失败或者产生情绪困扰或痛苦,它具有多种不同表现。例如,佛家用“执念”一词来阐释“依附”的内涵,执念(obsession)是指个体对某些想法、人、事物或者行为习惯过度依附和执着的观念,是人类心理痛苦的根源(Williams & Lynn, 2010);文学作品中,“执迷不悟”、“固执己见”和“死心眼儿”等用语常被用来形容固执者(偏执者)的心理及行为特征,他们倾向于固守并拒绝改变自己的一些不合理的观念、想法或决定。在心理学领域,绝对化要求是个体非理性信念的一个特征,反映在个体对“必须、应该、一定”等词语的使用上,并因此更容易产生一系列不健康的负性情绪,如抑郁、焦虑和自我厌恶(Ellis, 2006/2014)。自我接纳的非依附性表现在个体能够灵活、多角度地看待自我及其相关特征的变化或者在生活中遭遇的自我相关事件(尤指负性事件),并最终根据这种对自身特点或者环境改变的理解来灵活调整自己的认知或行为目标。这有助于避免或减轻个体因外界环境和事件的干扰而产生的情绪困扰,同时,对提升其自我独立性以及认知、行为的灵活性并保留更多认知资源以关注其真实自我也有助益。

非回避(non-avoidance)即个体直接面对客观真实自我及其现实特点,而不是对其进行回避或否认的心理及行为倾向。而心理上的回避则是个体拒绝认知或排斥某种事物,同时伴随着厌恶、恐惧或焦虑等负性体验。不接纳自我者倾向于回避真实自我,动用否认或压抑等不良自我防御机制来避免不满意的负面特征或事件对自我的威胁。例如,“讳疾忌医”所揭示的正是一种否认和回避现实自我以避免焦虑的典型行为。自我接纳的一个重要心理特征是个体不回避真实自我及其相关特征(尤指负面特征),这种非回避倾向是自我经验开放性的一种表现。Wang (2011)认为,“非回避”的内涵与中国文化中“直面”一词的含义相近,直面是指个体直接、诚实地面对自己、生活和他人。因此,自我接纳又可理解为个体能够勇敢、坦然地直面真实自我而较少动用否认或回避等不良自我防御机制的心理特征,这在一定程度上能避免或减轻由此诱发的心理压力。

非评判(non-judgment)是指个体不以单一标准对自己或者自己的某个(些)具体特征作出批判性的评价,其本质是个体保持无条件的积极自我关注并有着稳固的自我价值信念系统(Nielsen, Szentagotai, Gavita, & Lupu, 2013)。Nielsen 等人认为每个人都有自己不可分割的独特价值,价值评价标准多样且复杂,个体根据自己部分特征来判定自我价值是不合理的,它说明个体不能真正地接纳自己。Ellis (1996)认为不合理自我价值评价往往会诱发个体不良情绪反应。例如,过高自我评价会使个体产生自大、自恋的心理,而过低评价则易为个体带来自卑感。自我接纳强调个体以稳固的自我价值系统为基础,非批判地看待真实自我及其特点,这是其勇敢直面真实自我的一种重要力量源泉。在心理咨询中,非评判性有助于求助者明晰自己的价值、直面自身问题并接受自己的现实,这对于缓解其由于泛化自我批判所引发的心理健康问题有积极的效果(Gregg, 2013)。

自愿(willingness)是自我接纳最为关键的一个特性,是指个体根据自己的内心意愿而非外部压力进行活动的心理状态,并常伴随积极的情绪体验。而被动地接受则是个体面对外在压力或负性事件无能为力时的忍受,并伴随着压抑、沮丧等消极体验。自我接纳是指个体自愿、乐意地接受自己,而非不情愿地接受不满意的现实自我,这种乐意和自愿的内在体验与平和和无冲突的心境相伴而生。自愿反映了自我接纳的积极心理属性,也是自我接纳能激发个体更多积极行为的动力性成分。例如,自我接纳者能够坦然地面对自身现实、承认自己的不足,这种对现实自我的清晰觉知会促使个体产生进一步弥补不足、改善自我的动机和行为。

根据以上分析可认为,自我接纳是指个体在认识自己的基础上,对真实自我及其特征主动认可和乐意接受的态度。其非依附性、非回避性、非评判性以及自愿特征规定了此概念的文化和心理内涵。在多种特性相互作用下,个体得以保持独立自我、直面真实自我、维护完整自我,这也是个体实现自我客观化、维护心理健康的重要机制。

3. 接纳自己是心理健康的应有之义

自我接纳是心理健康的一个重要内容(林崇德, 杨治良, 黄希庭, 2003),也是维护心理健康的一个必要条件。作为与个体自我相关的一个重要态度特征,自我接纳对健康自我的养成有直接的影响。从适应的观点来看,它也对个体的情绪适应、社会适应能力的提升均有着促进作用。

3.1. 自我接纳与健康自我

健康自我(healthy self)是指自我的一种完整、和谐与统一的状态,它往往通过个体客观认识自我、以正面积极的态度对待自我来养成。病态自我可能表现为一些分裂的、缺乏整合的形式,如自我同一性混乱;也可能表现为人格障碍的一些特征,如自卑、自恋、怯懦、敏感、孤僻、冷漠、悲观、完美主义等。Erikson (1968/1998)用自我同一性的发展状况来描述儿童的自我整合水平,同一性的获得是个体机体成熟、自我成长和社会适应三者相互协调发展的结果。在个体发展的青春期,自我接纳意识的增强能够不断将过去、现在的经验和未来预期进行整合,帮助个体实现自我和谐的健康状态。相反,自我接纳的缺失则使在统合不同自我经验时发生困难,最终导致同一性混乱,这往往是青少年各种心理问题产生的一种诱因(郑雪, 许思安, 严标宾, 2012)。例如,个体对自身真实性取向的接纳可直观反映其性别同一性和心理健康的发展状况。在一项以男同性恋被试为对象的研究中,Weinstein 等人(2012)发现,不接纳自身真实性取向者感受到更强的社会评价压力,并且采用反向形成的自我防御机制来应掩饰真实自我。

从理论上讲,自我接纳促进自我整合的功能可能源自其非依附性和非回避性之间交互作用促成个体自我客观化所产生的积极后果。Allport 认为,自我客观化(self-objectification)是健康成熟人格的一个重要特征,它是指个体能够客观地了解他们自己,能洞察自己的能力与不足(黄希庭, 2002),其本质是个体客

观认识并接受真实自我。自我接纳的非回避内涵强调个体在客观认识真实的自己,与自我客观化有内在一致性。在一项研究中, Aricak, Dündar 和 Saldaña (2015)对大学生的自我接纳与其线上/线下同一性表达之间关系进行分析发现,高自我接纳者在网络情境中与在现实情境中的自我表达具有更高的一致性。接纳真实自我有助于个体发展协调统一的自我,进而为其他多种积极自我品质的养成创造有利的心理环境。例如,自我接纳者能清晰知觉自身特点、满意自己并尊重自己;相反,不接纳自我者则不喜欢自己的特点并缺乏自信(Ceyhan & Ceyhan, 2011)。

一些研究证明了自我接纳与多种积极自我品质之间的相关。例如,在一项研究中, Boyraz 和 Waits (2015)检验了反省(reflection)和反刍(rumination)这两种不同类型自我关注思维与自我接纳之间的关系,结果发现,低自我接纳者倾向于进行反刍思维活动,即反复加工与自我相关的负面信息;而高自我接纳者会进行理性的自我反省。原因可能在于,自我接纳的非评判性为个体自我价值感提供安全保护,这使个体在清晰知觉现实自我的基础上,既能够反思自我的不足又不会因对负面信息的深度加工而危害到自我价值感,因此,这种自省模式所产生的结果往往是有效且有益的。另外,一般认为完美主义与自我接纳是相互对立的,完美主义者倾向于为自己设定高目标,并以此作为证明自己有价值、被接纳的条件,若高目标不能达成,个体便从整体上否定自己(Nichols & Barber, 2012)。显然,这种有条件的接纳并非真正的接纳,而是个体在脆弱自我价值的影响下的自我苛求行为,表现为个体常以批判的眼光看待自己。Lundh (2004)认为,完美主义对个体有积极的和消极的两种不同影响,其主要差异在于个体能否接纳自己,自我接纳使完美主义者能够辩证地看待自身的完美目标,将追求完美目标与接纳不完美结果相结合。这种结合所塑造的认知行为模式在一定程度上是个体不因失败等负性事件而泛化自我批判的结果,它能够降低不完美结果对个体自我价值的威胁,维护自我健康发展。

3.2. 自我接纳与情绪适应

情绪适应(emotion adaption)是心理健康的一个重要层面,它反映个体所能持续体验到的积极情绪水平以及情绪自我调节的能力水平。个体的情绪适应是自我接纳多种特性共同发挥作用的结果。

根据认知行为疗法,个体对客观事件的认知评价影响情绪和行为。认知评价偏差尤其是对自我的认知偏差是引发情绪健康问题的重要诱因,而自我接纳的非评判性则能有效抑制这种不合理的自我评价。Ellis (1995)为突显非评判性对求助者心理康复的作用,提出无条件自我接纳(unconditional self-acceptance)概念。他认为,无条件自我接纳强调来访者不泛化地评价自我价值,而是无条件地关怀自我、接受自我,从而有助于改变其原有的因无法接受现实自我而产生的抑郁、焦虑等不良心境。同样,在 Hayes 等人(2006)的心理灵活性模型(psychological flexibility model)中对非评判性也有强调。心理灵活性(psychological flexibility)是指个体保持对环境变化的灵活性,坚持自我价值选择而不过度受环境限制的心理特征(Jeffcoat & Hayes, 2013)。在多种提升心理灵活性的心理过程中,个体对自身体验的接纳起到举足轻重的作用,它是指个体对自我体验不做评价并接纳痛苦感受和冲动而非对其控制或抗拒(Hayes, Levin, Plumb-Villardaga, Villatte, & Pistorello, 2013)。显然,对于心理灵活性,非评判并非唯一起关键作用的机制,因为不控制、不抗拒自我体验亦是依附和非回避的一种表达。

也有学者认为,情绪自我接纳是自我接纳的一个重要维度(肖秋萍, 钱兰英, 2009; Williams & Lynn, 2010),接纳消极情绪是一种有效的情绪调节策略(Toyota, 2011),而不接纳是情绪自我调节功能失调的一种表现,尤其是压抑、回避消极情绪会导致更强不良情绪体验的产生(Kivity, Tamir, & Huppert, 2016)。自我接纳的非依附性、非回避性和自愿特征反映出个体面对负性事件或特征所采用应对策略的适应性特点。面对负性刺激,个体感到沮丧、恐惧、愤怒是正常的情绪反应,自我接纳者能够坦然地直面、承认和包容这些刺激,这有助于实现其心境平和,减轻内心冲突(Xu, Rodriguez, Zhang, & Liu, 2015)。相反,不接

纳自己的情绪,如回避、否认、压抑负性情绪,反而会使个体负性情绪体验的强度增加,因为个体需要付诸更多心理资源来关注那些情绪,其结果是随着持续地关注以及心理资源的消耗,负性情绪体验的强度有增无减。例如, Kivity 和 Huppert (2016)的一项研究表明,压抑焦虑情绪比接纳焦虑情绪更容易导致被试情绪调节的失败;刻意否认知觉到外界歧视可能使由此产生的心理压力加重(Woodford, Kulick, Sinco, & Hong, 2014)。

然而,自我接纳对于情绪适应的意义并不限于减少负性情绪、增强情绪自我调节等方面,它也是个体一些积极情绪情感体验生长的起点。例如,在 Ryff 和 Singer (1996)的心理幸福感理论(Psychological Well-being Theory)模型中,自我接纳是心理幸福感的一个重要指标,高幸福感的个体对自己以及自己过去生活都有着积极感受。但是,自我接纳者为什么会感到更幸福?从心理成分看,自我接纳在情感上反映个体对自我和自己生活满意和认可,这是其幸福感的一种主要来源(Garcia & Archer, 2012; Garcia, 2011),也是幸福感的最显著特征(Chen, Kotbungkair, & Brown, 2015)。

3.3. 自我接纳与社会适应

社会适应(social adaptation)是指个体能有效地应对日常生活中的各种挑战,在同他人、社会和环境的互动中表现出良好的适应性(UNICEF, WHO, 2002)。良好的社会适应是心理健康的重要标准,表现在个体对文化、职业、学业以及人际交往等多种社会活动的适应(杨彦平, 2010)。自我接纳是个体获得良好社会适应能力的一种必要素质,其非依附性与非回避性赋予个体认清自己的现实、直面自身问题而采取较为合理、适宜的行为模式的能力。例如, Kim 和 Gal (2014)对消费者自我接纳与其冲动消费行为之间的关系进行研究,发现自评自我接纳高分者的冲动消费行为次数更少、频率更低,其消费行为更具理性。作者认为,这种消费理性是个体认清自身实际消费需求并对其接纳的积极产物。而自我接纳意识的缺乏则会诱发个体一些非理智行为,例如, Macinnes (2006)通过对有严重心理问题患者的心理状态进行分析发现,相对于高自我接纳者,低自我接纳者倾向于拒绝主动配合医生的治疗。而这种非理智行为是回避心理作用的结果,它可能与其自我认识不足、缺乏直面自身问题的勇气有关。

在成就情境中,个体的自我概念和自我评价对个体行为表现的影响不可忽视。自我不接纳者的自我观念往往是消极的,他们倾向于形成消极自我图式,表现出低自尊、缺乏自信,自卑,在工作、学习以及社会互动中有较多退缩或回避行为。例如,李宏,徐勇,何兴鑫,宋丽萍和侯晓娟(2016)以中学生为研究对象进行调查,结果发现,低自我接纳者比高自我接纳者表现出更多学业自我妨碍(self-handicapping),即故意为自己的学习设置障碍,这也是一种不良的自我价值保护策略。而源自个体稳固的自我价值系统的非评判性本身就可避免这种不良策略,使个体不必因为自我价值受损而焦虑不安进而影响行为表现。在一项综述研究中, Hall, Hill, Appleton 和 Kozub (2009)发现运动员的完美主义、自尊和自我接纳之间存在显著的相关,同时,自我接纳会显著降低完美主义和状态自尊对运动员运动依赖的负面影响,使其以较平和的心态进行运动并提升其表现水平。

在人际情境中,个体对自己与对他人的态度是相关的。在与他人互动中,个体依据自我图式来知觉和解释来自他人的反馈,因此,自我接纳者会倾向于知觉到他人对自己的接纳与认可态度。例如,有研究表明,高自我接纳者比低自我接纳者能感受到更多来自社会的支持(Fernández, Silván-Ferrero, Molero, Gaviria, & García-Ael, 2015),他们对他人也有更少的敌意(De Nardo, Gabel, Tetnowski, & Swartz, 2016);相反,不认可甚至厌恶、苛责自己者也倾向于以相似的态度对待他人。如,有研究发现,低自我接纳者倾向于以更负面的态度看待他人,并较少包容和接纳他人(Xu, Oei, Liu, Wang, & Ding, 2014; Dixon, Earl, Lutz-zois, Goodnight, & Peatee, 2014; Korniyeva & Boehnke, 2013),显然,这些态度和行为都会影响个体的人际关系质量。

可见,从适应的角度出发,自我接纳对个体心理健康有着积极影响,是构成心理健康的一个不可或缺的要素。但是自我接纳是否只有积极作用呢?事实并非如此。有研究发现,病人对自己疾病的接纳与其健康的恶化有较高的相关,研究者认为,患者接受自身疾病并放弃健康行为是导致这一消极后果的最主要原因(Bacon & Aphantor, 2011)。后来,尽管 Murakami 和 Latner (2015)通过实验证明:在他人来看,接纳自身负面特征者有着更佳的心身健康状况。但是,这种研究结论的分歧仍启示研究者应进一步思考和研究自我接纳,更加深入分析该复杂心理现象对个体产生的不同影响及其原因。

4. 接纳自己与改变自己之间的关系

在 Bacon 和 Aphantor 的研究中,患者对自身疾病是一种被动的接纳,即无奈地接受消极现状并放弃任何主动努力。然而,根据前文分析,自我接纳是指个体自愿的接纳,不同于被动、放弃任何改变的忍受。其概念核心是“接纳”,它只强调了接纳及其主动自愿的特征,并未否定或排除自我改变的内涵,即自我接纳与自我改变并非相互对立;相反,从个体心理活动特点来看,个体通过直面、认可和接受自己的现实,实现心理平和,这能为改变自己、完善自我创设更有益的心理条件。

Higgins (1987)的自我差异理论(Self-discrepancy Theory)将自我划分为现实自我(actual self)、理想自我(ideal self)与应该自我(ought self)三个维度。现实自我是指个体从自己或他人视角知觉到的现实的自己,它与理想自我、应该自我之间的差距产生了个体自我差异。自我差异的存在使个体产生寻求现实自我与理想自我或应该自我相一致的动机,同时,差异越大,动机就越强(Higgins, 1987)。因此,根据该理论,个体的自我是趋向改变的,这种改变不仅有其动力性,也有其方向性。在相关文献中,尽管有学者强调,自我接纳并不排斥自我改变(Dryden, 2013),人本主义学派甚至将自我接纳视为自我超越的起点(Bernard, 2013)。但是,这种积极取向并未得到研究者的重视,而致使人们产生“接纳”即“接受现实、拒绝改变”的误解。

自我差异理论还认为,自我差异可诱发两类不同的负性情绪,一种是与现实-理想自我差异相联系的沮丧相关情绪(dejection-related emotions),如失望、不满和悲伤;一种是与现实-应该自我差异相联系的焦虑相关情绪(agitation-related emotions),如恐惧、焦虑和烦躁(Higgins, 1987)。这种负性情绪源于个体对现实自我的不满意,其深层机制可能是个体对积极自我方面的忽视或否认以及对消极自我方面的过分关注和依附。而自我接纳的功能在于,它使个体通过认清并肯定自己的价值以敢于直面自己的现实,最终达到减弱沮丧和焦虑体验、增强心境平和的效果。从发展的角度看,它为个体改变自己,缩小现实自我与理想自我、应该自我之间差距创造良好的心理条件。

然而,自我改变总能成功吗? Seligman (2010)认为,人们的自身问题有“能改变的”和“难以改变的”两种类别,问题的“深度”制约着其能否被改变以及被改变的程度,它主要体现在三个方面:其一,更多受遗传作用而形成的心理特征难以改变;其二,问题中潜藏的信念越容易被证实越难改变;其三,问题中潜藏信念的力量越强就难以改变。根据 Seligman 的观点,个体自身符合上述三类范畴的特征是较难改变的,比如性取向、气质及性格类型等。对此,个体应该直面其现实并欣然接受,以避免过多过强心理冲突产生。相反,其他的一些特征则具有一定程度的可变性,个体仍能以理想自我或应该自我为导向来改变不满意的现实自我,以达成自我成长和自我完善的目的。

5. 自我接纳的养成

在心理治疗与生活实践中,为充分发挥自我接纳在促进个体心理健康、自我成长方面的机能,个体应正确认识和实践认识自己、接纳自己、改变自己以及这三者之间的关系。

第一,认识自己,接纳自己。自我认识(self-knowledge)即个体清晰了解自我及其各个方面优点和缺

点、优势与不足。认识自己是自我接纳的前提，它为个体明确区分“能接纳”与“不能接纳”这两类对象特征提供指导。总体上，自我接纳是个体对自我的接受和认可，但涉及到某些方面，却不能一概而论。例如，自己的某一些缺点(如不良的习惯或癖好、不道德的性格或品行等)，个体对其进行接纳并不利于自己健康成长和人格发展。而认识自己则保证了个体对这类缺点的有效觉察，认识上承认其存在，而行为上要有改变或提升的意向，如此才能激发自我成长和完善的潜能。

个体该如何正确地认识自己？首先，自省是一个有效方式。自省(self-reflection)即自我反省，自我提升，不断进取(黄希庭，尹天子，2016)。在中国文化背景中，人们主要通过自察和自讼对自己进行自省，以达成改正过失、预防过失和提升自我的目的(王馥芸，董薇，李志强，秦启文，2017)。严格来讲，自省是个体更深刻、全面认识自己的一个直接路径，个体通过主动反思自己的优点和缺点、强项与不足，以达到一个较自我知觉更为深刻的认知水平。在此基础上，个体进一步建构弥补自己不足、促进自我成长的策略。然而，自我反省并不总是有效的(Carlson, 2013)，它常受到自我保护偏见的干扰(Wilson, 2002)。此时，透过他人眼睛来了解自己则提供了另一种认识自己的可行途径。

在社会情境中，个体获取有关满足自我认识需要的信息来自两种社会交互过程：社会比较和反映评价。社会比较理论(Social Comparison Theory)认为人们通过与他人进行比较来获得对于自己的认识(Festinger, 1954)。例如，中学生通过与成绩更优秀者进行比较来认识自己的成绩水平以及自身存在的不足。然而，社会比较不一定是客观的，因为个体可能在自我提升动机的影响下通过上行的或下行的社会比较来满足积极自我感觉需求(Helgeson & Mickelson, 1995)，这种自我提升动机会造成自我认识的偏差。而反映评价(reflected appraisals)似乎能够弥补此不足，它强调个体主动观察别人对自己的评价来达到认识自己的目的(Cooley, 1902/1999)。例如，教师或同学的评价往往会是一位学生更清晰地认识自己在学校、学习中的表现和道德品质等。

认识自己并非轻而易举，但个体仍能通过各种途径和线索来了解自己，综合运用自省、社会比较和反映评价等方式来识别自己的优缺点，认清自己的现实，为更好地改变自己提供导向。

第二，接纳自己，改变自己，养成健全人格。从个体发展的角度看，改变自己是自我接纳的必然要求。在肯定自我价值的基础上关心和爱护自己，了解、承认并接受自己的不完美，直面真实自我，实现自我完整、统一与和谐，这是个体成为一个心理健康者的基本条件。但是，社会的发展与变化要求人们不断提升自己以适应这种变化。同时，人也有着自我改变的强烈动机，这种动机可能源于自我实现的需要或是对自我完善的寻求，以使自己变得更优秀(Weiten, Dunn, & Hammer, 2014)。黄希庭(2014)认为自我改变的动力源于“幸福进取”潜能。心理健康是有层次的，健全人格是最高层次的心理状态，成为健全人格者或幸福进取者应该是一个人毕生不懈追求的目标。

他进一步指出，成为健全人格者需要具备三个条件：正确的价值观、积极的自我观以及追求未来梦想的优良品格。价值观是人们用来区分好坏标准并指导行为的观念系统，正确的价值观对个人成长和社会发展均有着助益作用，而错误的价值观则会误导个人踏入歧途并对他人、社会造成危害；积极自我观是个体对自身持有的正面、积极的观念，是个人不断进取的动力之源；追求未来梦想的优良品格是指“内在的心理世界和外在行为举止都升华至一个高于常人的境界，即具有热爱学习、追求理想、善于实干、仁德之心、人际和谐、团队合作、心境平和等品格”(黄希庭，尹天子，2016)。只有具备这三者素质，个体才能从一个心理无疾病者不断成长为健全人格者，这也是自我接纳对于个体的深远意义所在。

6. 小结与展望

总体来看，自我接纳是涉及个体认识自己、接受自己和包容自己等心理成分的一种复杂心理现象。它具有多种特性与内涵，这些特性能保证个体尽量客观真实地认识自己、体谅包容地对待自己，其最终

结果是个体自我客观化的获得,即成为一个现实、真实的人。当前,对自我接纳的研究仍是一个热点问题。未来研究应着重探讨以下几个方面的问题:

第一,自我接纳的文化差异。文化是影响个体自我的显著因素。例如,一项跨文化的研究表明,相对于来自民主文化中的个体,来自权威文化中的被试更少接纳自我和他人(Korniyeva & Boehnke, 2013)。就中西方文化差异来看,西方人的“个人取向自我”是一种追求独立、自决、主宰和独特的心理诉求所反照的自我观念(陆洛, 2007)。而中国传统及当代文化特有的形塑力所塑造的中国人“社会取向自我”(杨国枢, 黄光国, 杨中芳, 2008),则是一种强调互依共生、角色责任、道德修为与顺应环境的自我观(陆洛, 2007)。因此,从自我接纳的动力来源看,中国人接纳自我的出发点可能不是单纯考虑个人的,其中更渗透着个人对家庭、社会和国家的义务和贡献的责任意识以及谋求和维系自我与他人、家庭、社会和国家之间平和一致的和谐意识。另外,根据 Wang (2011)观点,在中国文化中,“直面”一词与西方的“接纳”在内涵上更相近,而“直面”是一种涵盖了勇气特征的心理现象。这与西方学者将自我接纳简单地视为一种积极情感或自我评价有较大的区别。

第二,考察我国当代青少年的自我接纳的特点。青春期是儿童人格发展的关键期。青春期中发生的同一性转变涉及到个体自我感受的重大重组和重构,而且此时个体的认知能力也逐渐达到理解和解释这些转变的程度。建立自我同一性是个体在该时期心理社会性发展一个重要任务,同一性建立的失败会导致青少年一系列的适应问题。自我接纳对于青少年认识自我、整合不同类型的自我经验,促进其自我同一性的获得意义重大。而当前研究主要以大学生以及其他成人团体为研究对象,探讨其自我接纳与心理健康的关系,而较少有针对青少年,尤其是中学生自我接纳特点的研究。因此,未来研究应重点考察我国青少年的自我接纳特点,以期为其自我接纳品质的养成教育提供可行的建议。

资助项目

重庆市人文社会科学重点研究基地项目资助计划——《健全人格取向青年学生勇气品格养成教育研究》(16SKB010)。

参考文献 (References)

- 包凡一,王源(译)(1999). *人类本性与社会秩序*. 北京:华夏出版社.(Cooley, C. H., 1902)
- 丛中,高文凤(1999). 自我接纳问卷的编制与信度效度检验. *中国行为医学科学*, 8(1), 20-22.
- 黄希庭(2002). *人格心理学*. 杭州:浙江教育出版社.
- 黄希庭(2014). *探究人格奥秘*. 北京:商务印书馆.
- 黄希庭,尹天子(2016). *做幸福进取者*. 南京:江苏人民出版社.
- 李宏,徐勇,何兴鑫,宋丽萍,侯晓娟(2016). 高中生学业自我妨碍与自我接纳的关系. *中国健康心理学杂志*, 24(8), 1200-1203.
- 李巍,张丽(译)(2014). *理性情绪*(页 11-12). 北京:机械工业出版社.(Allport Ellis, 2006)
- 林崇德,杨治良,黄希庭(2003). *心理学大辞典*(页 1768). 上海:上海教育出版社.
- 陆洛(2007). 个人取向与社会取向的自我观:概念分析与实证测量. *美中教育评论*, 4(2), 1-23.
- 任俊(译)(2010). *认识自己,接纳自己*. 沈阳:万卷出版公司.(Martin E.P. Seligman, 1993)
- 沈德立,马惠霞,白学军(2009). *中国青少年心理健康素质调查研究*(页 18-19). 北京:经济科学出版社.
- 孙名之(译)(1998). *同一性:青少年与危机*(页 198-199). 杭州:浙江教育出版社.(Erikson, E. H., 1968)
- 王馥芸,董薇,李志强,秦启文(2017). 从“四库全书”看中国人的自省品格. *西南大学学报(社会科学版)*, 43(1), 112-122.
- 肖秋萍,钱兰英(2009). 大学生自我接纳问卷的信效度检验. *中国电力教育*, 132(3), 209-210.
- 杨国枢,黄光国,杨中芳(2008). *华人本土心理学*(页 176-196). 重庆:重庆大学出版社.

- 杨彦平(2010). *社会适应心理学*(页 169). 上海: 社会科学出版社.
- 郑雪, 许思安, 严标宾(2012). *和谐心理学*(页 13). 广州: 广东高等教育出版社.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and Growth in Personality*. New York, NY: Holt, Rinehart & Winston.
- Aricak, O. T., Dündar, Ş., & Saldaña, M. (2015). Mediating Effect of Self-Acceptance between Values and Offline/Online Identity Expressions among College Students. *Computers in Erikson Human Behavior*, *49*, 362-374.
- Bacon, L., & Aphramor, L. (2011). Weight Science: Evaluating the Evidence for a Paradigm Shift. *Nutrition Journal*, *10*, 1-9.
- Bernard, M. E. (2013). *The Strength of Self-Acceptance: Theory, Practice and Research* (1st ed.). New York: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6>
- Boyras, G., & Waits, J. B. (2015). Reciprocal Associations among Self-Focused Attention, Self-Acceptance, and Empathy: A Two-Wave Panel Study. *Personality and Individual Differences*, *74*, 84-89.
- Carlson, E. N. (2013). Overcoming the Barriers to Self-Knowledge: Mindfulness as a Path to Seeing Yourself as You Really Are. *Perspectives on Psychological Science*.
- Ceyhan, A. A., & Ceyhan, E. (2011). Investigation of University Students' Self-Acceptance and Learned Resourcefulness: A Longitudinal Study. *Higher Education*, *61*, 649-661. <https://doi.org/10.1007/s10734-010-9354-2>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. (2001a). Unconditional Self-Acceptance and Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *19*, 163-176. <https://doi.org/10.1023/A:1011189416600>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001b). Unconditional Self-Acceptance and Responses to Negative Feedback. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, *19*, 177-189. <https://doi.org/10.1023/A:1011141500670>
- Chen, R. K., Kotbungkair, W., & Brown, A. D. (2015). A Comparison of Self-Acceptance of Disability between Thai Buddhists and American Christians. *Journal of Rehabilitation*, *81*, 52-62.
- De Nardo, T., Gabel, R. M., Tetnowski, J. A., & Swartz, E. R. (2016). Self-Acceptance of Stuttering: A Preliminary Study. *Journal of Communication Disorders*, *60*, 27-38.
- Dixon, L. J., Earl, K. A., Lutz-Zois, C. J., Goodnight, J. A., & Peatee, J. J. (2014). Explaining the Link between Perfectionism and Self-Forgiveness: The Mediating Roles of Unconditional Self-Acceptance and Rumination. *Individual Differences Research*, *12*, 101-111.
- Dryden, W. (2013). Unconditional Self-Acceptance and Self-Compassion. In *The Strength of Self-Acceptance* (pp. 107-120). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_7
- Ellis, A. (1995). Changing Rational-Emotive Therapy (RET) to Rational Emotive Behavior Therapy (REBT). *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, *13*, 85-89. <https://doi.org/10.1007/BF02354453>
- Ellis, A. (1996). How I Learned to Help Clients Feel Better and Get Better. *Psychotherapy*, *33*, 149-151. <https://doi.org/10.1037/0033-3204.33.1.149>
- Fernández, I., Silván-Ferrero, P., Molero, F., Gaviria, E., & García-Ael, C. (2015). Perceived Discrimination and Well-Being in Romanian Immigrants: The Role of Social Support. *Journal of Happiness Studies*, *16*, 857-870. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9537-0>
- Festinger, L. (1954). A Theory of Social Comparison Processes. *Human Relations*, *7*, 117-140. <https://doi.org/10.1177/001872675400700202>
- Garcia, D. (2011). *Adolescents' Happiness: The Role of the Affective Temperament Model on Memory and Apprehension of Events, Subjective Well-Being, and Psychological Well-Being*. PhD Thesis, University of Gothenburg.
- Garcia, D., & Archer, T. (2012). Adolescent Life Satisfaction and Well-Being. *Journal of Alternative Medicine Research*, *4*, 271-279.
- Gregg, J. A. (2013). Self-Acceptance and Chronic Illness. In *The Strength of Self-Acceptance* (pp. 247-262). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_14
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2009). The Mediating Influence of Unconditional Self-Acceptance and Labile Self-Esteem on the Relationship between Multidimensional Perfectionism and Exercise Dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, *10*, 35-44.
- Hayes, S. C., Levin, M. E., Plumb-Villardaga, J., Villatte, J. L., & Pistorello, J. (2013). Acceptance and Commitment Therapy and Contextual Behavioral Science: Examining the Progress of a Distinctive Model of Behavioral and Cognitive Therapy. *Behavior Therapy*, *44*, 180-198.
- Hayes, S. C., Luoma, J. B., Bond, F. W., Masuda, A., & Lillis, J. (2006). Acceptance and Commitment Therapy: Model, Processes and Outcomes. *Behaviour Research and Therapy*, *44*, 1-25.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012). *Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change*. New York, NY: Guilford Press.
- Helgeson, V. S., & Mickelson, K. D. (1995). Motives for Social Comparison. *Personality & Social Psychology Bulletin*, *21*,

- 1200-1209. <https://doi.org/10.1177/01461672952111008>
- Higgins, E. T. (1987). Self-Discrepancy : A Theory Relating Self and Affect. *Psychological Review*, 94, 319-340. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.94.3.319>
- Jeffcoat, T., & Hayes, S. C. (2013). Psychologically Flexible Self-Acceptance. In *The Strength of Self-Acceptance* (pp. 73-92). New York, NY: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_5
- Kim, S., & Gal, D. (2014). From Compensatory Consumption to Adaptive Consumption: The Role of Self-Acceptance in Resolving Self-Deficits. *Journal of Consumer Research*, 41, 526-542. <https://doi.org/10.1086/676681>
- Kivity, Y., & Huppert, J. D. (2016). Does Cognitive Reappraisal Reduce Anxiety? A Daily Diary Study of a Micro-Intervention with Individuals with High Social Anxiety. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 84, 269-283. <https://doi.org/10.1037/ccp0000075>
- Kivity, Y., Tamir, M., & Huppert, J. D. (2016). Self-Acceptance of Negative Emotions: The Positive Relationship with Effective Cognitive Reappraisal. *International Journal of Cognitive Therapy*, 9, 279-294. <https://doi.org/10.1521/ijct.2016.09.10>
- Kornyeyeva, L., & Boehnke, K. (2013). The Role of Self-Acceptance in Authoritarian Personality Formation: Reintroducing a Psychodynamic Perspective into Authoritarianism Research. *Psychoanalytic Psychology*, 30, 232-246. <https://doi.org/10.1037/a0029879>
- Lundh, L. G. (2004). Perfectionism and Acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 22, 255-269. <https://doi.org/10.1023/B:JORE.0000047311.12864.27>
- Macinnes, D. L. (2006). Self-Esteem and Self-Acceptance: An Examination into Their Relationship and Their Effect on Psychological Health. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 13, 483-489. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x>
- Murakami, J. M., & Latner, J. D. (2015). Weight Acceptance versus Body Dissatisfaction: Effects on Stigma, Perceived Self-Esteem, and Perceived Psychopathology. *Eating Behaviors*, 19, 163-167.
- Nichols, B. J., & Barber, B. M. (2012). Moving from Self-Esteem to Self-Acceptance. *Kai Tiaki Nursing New Zealand*, 18, 28-29.
- Nielsen, S. L., Szentagotai, A., Gavita, O. A., & Lupu, V. (2013). Self-Acceptance and Christian Theology. In *The Strength of Self-Acceptance* (pp. 39-64). New York: Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_3
- Ryff, C. D. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1996). Psychological Well-Being: Meaning, Measurement, and Implications for Psychotherapy Research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 65, 14-23. <https://doi.org/10.1159/000289026>
- Shepard, L. A. (1979). Self-Acceptance: The Evaluative Component of the Self-Concept Construct. *American Educational Research Journal*, 16, 139-160. <https://doi.org/10.3102/00028312016002139>
- Toyota, H. (2011). Differences in Relationship between Emotional Intelligence and Self-Acceptance as Function of Gender and Ibasho (A Person Who Eases the Mind) of Japanese Undergraduates. *Psihologijske Teme*, 20, 449-459.
- UNICEF & WHO (2002). Skill-Based Health Education Including Life Skills. *Life Skills Education in Schools*, 23, 7-8.
- Wang, X. (2011). Zhi Mian and Existential Psychology. *The Humanistic Psychologist*, 39, 240-246. <https://doi.org/10.1080/08873267.2011.592465>
- Weinstein, N., Ryan, W. S., DeHaan, C. R., Przybylski, A. K., Legate, N., & Ryan, R. M. (2012). Parental Autonomy Support and Discrepancies between Implicit and Explicit Sexual Identities: Dynamics of Self-Acceptance and Defense. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102, 815-832. <https://doi.org/10.1037/a0026854>
- Weiten, W., Dunn, D. S., & Hammer, E. Y. (2014). *Psychology Applied to Modern Life: Adjustment in the 21st Century*. Cengage Learning.
- Williams, J. C., & Lynn, S. J. A. Y. (2010). Acceptance: An Historical and Conceptual Review. *Imagination, Cognition and Personality*, 30, 5-56. <https://doi.org/10.2190/IC.30.1.c>
- Wilson, T. D. (2002). *Strangers to Ourselves: Discovering the Adaptive Unconscious*. Cambridge, MA: Belknap Press.
- Woodford, M. R., Kulick, A., Sinco, B. R., & Hong, J. S. (2014). Contemporary Heterosexism on Campus and Psychological Distress among LGBQ Students: The Mediating Role of Self-Acceptance. *American Journal of Orthopsychiatry*, 84, 519-529. <https://doi.org/10.1037/ort0000015>
- Xu, W., Oei, T. P., Liu, X., Wang, X., & Ding, C. (2014). The Moderating and Mediating Roles of Self-Acceptance and Tolerance to Others in the Relationship between Mindfulness and Subjective Well-Being. *Journal of Health Psychology*, 21, 1-11. <https://doi.org/10.1007/s12671-014-0319-x>
- Xu, W., Rodriguez, M. A., Zhang, Q., & Liu, X. (2015). The Mediating Effect of Self-Acceptance in the Relationship between Mindfulness and Peace of Mind. *Mindfulness*, 6, 797-802.

知网检索的两种方式：

1. 打开知网页面 <http://kns.cnki.net/kns/brief/result.aspx?dbPrefix=WWJD>
下拉列表框选择：[ISSN]，输入期刊 ISSN：2160-7273，即可查询
2. 打开知网首页 <http://cnki.net/>
左侧“国际文献总库”进入，输入文章标题，即可查询

投稿请点击：<http://www.hanspub.org/Submission.aspx>

期刊邮箱：ap@hanspub.org