



從自我心理學談自我

● 康雲山*

一、自我的意涵

每一個人都有「自覺」(self-awareness)或「自我意識」(self-consciousness)，意識到有一個與別人不同而獨屬於自己的自我，並且知覺個人的自我與外界、他人的自我的關係¹。可見「自我」是我們在這個世界生活的立足點。

美國心理學者詹姆斯(William James, 1842—1910)認為自我包括「客體我」(self-as-known, 或譯作「被認知的自我」)及「主體我」(self-as-knower, 或譯作「認知者的自我」)。「主體我」是個體能經驗、知覺、想像、選擇、記憶和計劃的主體。「客體我」後來心理學者稱之為自我觀念，是經驗與意識的主體，由物質我(The material me)、社會我(The social me)和精神我(The spiritual me)三部分組成。其中物質我部分，詹姆斯認為身體是每個人的物質我最內層的部分，其次是衣物，再次是親族、家庭，其下尚有財產、創造物。社會我部分，一個人從親友所獲得的名聲、榮譽，就是社會我的內涵，亦即社會我是得自團體的認可。任何人都有無數的社會我，因為他所接觸的每一團體都分別保留有他的印象。精神我部分，是一個人的內在與主觀部分，包括心理傾向、思想、感受和行動的意識。精神我居於自我的最高層而統攝全體²。

詹姆斯的自我理論將自我觀念的結構分為三部分，至今仍為學者遵循。郭為藩分

* 康雲山，南台科技大學通識教育中心人文藝術組副教授。

¹ 參郭為藩《自我心理學》(台北：師大書苑，民國85年12月)，頁3。

² 同上，頁6~11。



析、論述詹姆斯所說的自我觀念的結構，認為一個發展成熟的個人，其自我觀念大致包括三部分：1.對自己身體及其生理需要的認定；2.對個人在社會生活中所擔任諸種角色的認定；3.對某些信念、理想與價值體系的認定。這三部分分別構成身體我（body image）、社會我（social self）與人格我（person 或 self-identity）³。

由於有了身體，人才有感覺，而肯定自己的存在，所以，由身體的認定，而有自我與外界分化的意識（自我意識），萌生自我觀念，將自身當作一種具有獨立存在的客體，此即身體我的觀念⁴。

身體我提供自我物理空間的基地，將自我的物理空間擴散到社會空間，聯結個人與他人之關係，即形成社會我觀念。社會我係代表社會生活中的我，是一個人人在家庭、社會、鄰里、學校、友群、社團、職業……等社會團體中的存在，是個體在這些社群中所扮演各種角色的綜合知覺與認定。個人對角色的構想，正代表他對自己在社會團體中地位的看法。每種角色皆涉及一種「身分」（status），這些身分的擁有，意味著自我在社會空間上的真正存在。將社會我從自我觀念中剔除，將使自我在社會生活中完全失去意義⁵。

郭為藩說，由於人的生活是三度空間的，此第三度空間便是心理生活或精神生活的空間，使人成為價值的存在。人格我即代表個人對某些信念、理想、行為規準、價值體系的認同（這些皆涉及評價的問題）。由於人格我，每個人各有其看法、獨特作風、個人思想、一貫的風格、特別的嗜好、長期的願望、成見、嗜癖、愛憎……，而使得人成為一個人，變得有人性而且有個性的個別特質，若為個體所意識，便是他在茫茫人海中尋得自己的記號。一個成熟的人格總是忠實於其人生的信念，在應對進退、待人接物的行動中遵循他的道德規準，塑造別人對他的人格形象。這個心理（精神）層面的我，由理念、價值、規範構設而成，稱之為人格我⁶。

綜上所述，依詹姆斯的理論，自我涵蓋客體我與主體我兩種意義。客體我即是自我觀念，指被認同、被感受、被知覺的客體，其結構分成身體我、社會我、人格我三部分，其中人格我居於自我觀念的最高層而統攝全體，是一個人內在與主觀部分，包

³ 同上，頁 11。

⁴ 同上，頁 12。

⁵ 同上，頁 12~13。

⁶ 同上，頁 13~14。





括心理傾向、思想、感受和行動的意識，是由理念、價值、規範構設而成，個人對某些信念、理想、行為規準、價值體系的認同，即是其人格我的顯示。主體我是指個人所以能思考、能感受、並能認知客體的主體⁷。

隨著心理學的發展，心理學家對自我觀念的性質的說法，越來越詳細。人文主義心理學家羅傑斯（Carl Rogers）對自我觀念下了一個著名的定義，他說：「自我，自我觀念或自我結構，這些名詞係指由主詞我和受詞我關係的知覺，及主詞我或受詞我對他人和對生活不同層面關係的知覺，再加上對這些知覺所附隨的價值，一起合成的有組織的協調一致的概念性完形。這一完形雖不一定在覺察中，卻是可以覺察的，它是一流動的、變化的完形；是一種過程，但是在任何特定的時間中，它是一種特殊的實體（entity），至少可以透過 Q 排組法或其他評量工具以可運用的字彙加以部分地確定」⁸。郭為藩分析羅傑斯的定義有三點要旨：1.自我的內涵是知覺，包括（甲）對自身人格特質的知覺，（乙）對自身和外界關係的知覺，（丙）以及由這些特質、關係的知覺所衍生的價值感的知覺；2.知覺的堆積並不構成自我觀念，自我觀念是一有組織的、協調一致的概念性完形（an organized, consistent, conceptual gestalt），可見自我觀念係以一種客體結構而存在，羅傑斯稱為一種特殊的實體；3.自我觀念雖存在於意識中，卻不一定隨時為個體所覺察，然而它不但是可覺察的，而且可運用適當的評量工具加以部分地確定⁹。

有關自我的定義，另有社會學者謝立夫（Muzafer Sherif）強調客體我與主體我不可分，他為自我下了一個定義：「自我乃是個人心理結構在發展中所形成，由個人對自己的軀體及其部位，對其能力、對事物、他人、家庭、團體、社會價值、生活目標及社會結構所獲得的有關態度所組成。這些態度確定並調節個體在具體情況與活動中對上述事物的關係」¹⁰。郭為藩分析謝立夫的定義有四點要旨：1.自我係由一套態度所組成；2.構成自我的態度並不限於其自身，而且包括對外界的事物、人物與價值觀念；3.自我是後天習得的，係社會化過程中逐漸發展而成個體與環境交互作用的產物；4.自我

⁷ 同上，頁 7。

⁸ 轉引自注 1 郭為藩《自我心理學》，頁 15~16。

⁹ 同注 1，頁 16。

¹⁰ 同注 8，頁 19。



決定個人在具體情境中的知覺及行動表現¹¹。

郭為藩認為大多數人都有一個可以知覺的自我觀念，但是這個知覺的客體是個人主觀的認定（identity），而且必然作用於其人格而決定著他的行為反應¹²，現象論心理學（phenomenological psychology）派領導人康姆茲（Arthur W. Combs）指出：「1.個人所知覺的，不見得就是實際存在的，而是個人相信其存在的；2.個人所知覺的，是吾人從過去經驗及機會中學會去知覺的。」¹³康姆茲又說：「人們不是根據他人所見的事實去行動，而是依照自己知覺的事實而作為」¹⁴。據此，「所有行為乃是個人知覺的函數」¹⁵。行為既是知覺的產物，然則自我觀念居於何種地位？康姆茲與史尼格（Donald Snygg）合著的《個人行為—從知覺探究行為》一書中指出：「自我是個人基本的參照架構（frame of reference），是知覺域的其他部分所圍繞著的核心，在這種意義下，現象我同時是個人經驗的產物，以及任何他所能接觸之新經驗的生產者」¹⁶，因此郭為藩說，要把握行為的本質，必須探究個體的自我觀念，因為它是瞭解個人獨特的知覺的客體。¹⁷

綜合上述說法，自我是一個由生理、感受、角色行使、人格特質（由意向、態度、需求與動機、信念、認知形式、價值、氣質、能力……等構成）、心理的功能與作用所構成的知覺結構，是一個概念性完形。自我有狹義的自我與廣義的自我兩種說法。狹義的自我是指自我觀念（客體我），由身體我、社會我與人格我（精神我、心理我）三部分組織而成，是一個階層次結構（hierarchical construct），是一種概念性的構設。人格我居於自我觀念的核心而統攝身體我與社會我觀念使三部分成為一體。人格我代表個人對某些信念、理想、行為規準、價值體系（包括價值觀、興趣、信仰、社會態度、生活方式……等等）的認同，突顯了個人的個性與特質，亦顯示個人對生活目的、生命意義的認知與態度。此人格我因個人（主體我）所注重、認同、追求的信念、理想、價值之不同，而會有道德我、知識我、藝術我、宗教我……等種種自我境界。

¹¹ 同注 1，頁 19。

¹² 同注 1，頁 17。

¹³ 同注 8，頁 17~18。

¹⁴ 同上。

¹⁵ 同上。

¹⁶ 同注 8，頁 18。

¹⁷ 同注 1，頁 18。





廣義的自我包含客體我與主體我。主體我是個人所以能思考、能感受、並能認知客體我的主體，以及自我作用的心理過程、自我功能的表現。當個人在生活情境中的自我意識突顯時，正意味著自我的功能正在作用著，此時自我觀念也同時會出現。所以，主體我與客體我是一體不可分的。

在自我心理學的說法，自我是由一個能知覺、思考、計畫、決定、行動的主體我，以及人格我所統攝、知覺的軀體我、社會我等自我觀念組合而成的知覺結構、概念性完形，它並不是一個實體。受東方宗教與哲學影響的超個人心理學則認為，自我心理學所說的自我，是侷限於個人性的自我，或一般性之我、意識的我，只涵蓋生理層面、情緒層面和理性層面三個範疇。這種自我，只是「假我」、「客體我」、「小我」。超個人心理學認為，人性除了生理、情緒、理性三個層面，還有靈性層面。靈性的自我才是「真我」、「大我」、「至善的我」、「人的存在本質」。這個靈性的自我，既是內在，又是超越的¹⁸。

¹⁸ 李安德 著·若水 譯《超個人心理學》(台北：桂冠圖書公司，2002年10月)，頁204、210、281~286。

