

自我建构视角下中国人的真实自我：语义分析的 证据

胡晓涵

曲阜师范大学心理学院，山东 曲阜

收稿日期：2024年7月18日；录用日期：2024年8月30日；发布日期：2024年9月6日

摘 要

真实自我指个体行为与内在价值观、信仰、需求的一致性程度。文章从自我建构角度出发，对比分析了东西方文化中个体自我建构的差异。在互依自我的影响下，中国文化中真实自我与个体在人际关系中的和谐相处密切相关。通过语义分析，揭示了中国人对“真实自我”的理解，强调在关系中的表现和适应。未来研究可以在社会变迁背景下，更进一步探究中国人真实自我的结构，并探索寻找和表达真实自我的方法。

关键词

真实自我，自我建构，文化差异，语义分析

The True Self of Chinese People from the Self-Construction Perspective: Evidence from Semantic Analysis

Xiaohan Hu

School of Psychology, Qufu Normal University, Qufu Shandong

Received: Jul. 18th, 2024; accepted: Aug. 30th, 2024; published: Sep. 6th, 2024

Abstract

The “true self” refers to the degree to which an individual’s behavior aligns with their internal values, beliefs, and needs. This article delves into the construction of the self from a cultural perspective, contrasting the differences in how individuals are perceived in Eastern and Western cultures. Under the influence of interdependent self, the true self in Chinese culture is closely related to

harmonious coexistence in interpersonal relationships. Through semantic analysis, the article reveals the Chinese understanding of “true self”, emphasizing performance and adaptation within relationships. Future research can further explore the structure of the Chinese true self in the context of social change and investigate methods for finding and expressing the true self.

Keywords

True Self, Self-Construction, Cultural Differences, Semantic Analysis

Copyright © 2024 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

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



Open Access

1. 引言

近年来,随着人工智能的蓬勃发展,人们该如何应对 AI 时代的挑战是各行业专家学者都在思考的问题。面对这一问题,埃隆·马斯克在长久的沉默后给出了这样的答案——“追随自己的内心”。追随自己的内心,从另一个角度来说也就是活出真实的自己。要解决这个问题,我们就要先了解真实的自己是什么,即什么是我们的真实自我。

2. 真实自我

2.1. 真实自我的心理含义

首先,在当前关于真实自我(True Self)的研究中,其概念与真实性(Authenticity)基本上是同等使用的,个体拥有真实性即拥有真实自我。Wood 等人(2008)提出了目前最广为使用的真实自我定义,认为真实自我(true self)是基于个体自主需求产生的,反映了个体行为与其价值观、信仰、需求等内在状态的一致性程度。这一定义为我们理解真实自我提供了一个框架,表明真实自我是一种元认识,个体行为是否符合真实自我取决于其主观感受,即人们是否认为其行为与内在心理状态时一致的决定了其是否能体验到真实自我。

真实自我的概念进一步分为特质真实(trait authenticity)和状态真实(state authenticity)两种类型。特质真实指的是个体稳定的性格倾向,在不同时间点和不同情境中都相对一致(Fleeson, 2001)。状态真实则更侧重于个体在特定情境下的即时体验和感受,个体在某一时刻可能体验到高度的真实性,而在另一时刻则可能不会(Sedikides et al., 2017)。区分这两种真实自我对于理解个体在不同生活领域中的行为和体验至关重要。例如,特质真实被认为与幸福感、生命意义感等积极心理品质有关(e.g., Rivera et al., 2019; Guenther et al., 2023);而状态真实的瞬时性质也使其成为影响决策满意度和道德判断等短期心理过程的关键因素(e.g., Schlegel et al., 2013; Newman et al., 2015)。

2.2. 真实自我的结构

根据 Wood 等人(2008)的定义,真实自我被划分为三个成分,真实的生活(authentic living)、自我疏离(self-alienation)和接受外部影响(accepting external influence)。其中,真实的生活指个体外在的行为与内在相符,即个体能按照自己的价值观、信念生活;自我疏离指意识认知和实际体验之间的不匹配,感觉与内在自我发生脱节;接受外部影响指个体接受他人影响并顺从他人期望。当个体受他人影响少,认知与实际体验相匹配,能够按照自己的信念生活时,便会感受到真实自我。

除此之外, Kernis (2003)认为真实自我指的是一个人能在日常生活中表现出自己的真实想法和价值观:它由意识(awareness)、无偏见处理(unbiased processing)、行为(behavioral)及关系取向(relational orientation)四个部分组成。当个体能够意识到自己的感受,做出与价值观相一致的行为,在人际关系中展现出真诚和透明度时,更有可能表现出真实的自我。

Schmader 和 Sedikides (2018)提出了状态真实的 SAFE 模型,认为其是一种位于环境中并被环境激活的主观状态。他们认为状态真实分为三个部分:自我概念契合(Self-Concept Fit)、目标契合(Goal Fit)、社会契合(Social Fit)。与此对应,这三种契合会分别激活认知流畅感、动机流畅感和人际流畅感。当环境激活熟悉的自我意识、促进个人目标实现,个体无须担心给他人留下何种印象时,人们会感到真实。Chen (2019)也强调了环境的作用,认为真实性与工作自我概念相关,会随着环境的变化而不断变化。因此,要充分理解什么是真实的,就需要考虑到当前的环境和在其中发挥作用的特定自我。总的来看,无论采用何种真实自我的定义与结构,有两点是追求真实必不可少的:即,个体能意识到自己真实的感受,并以相应的行为在环境中行事。

3. 自我建构与真实自我

3.1. 自我建构

真实自我是自我概念的深层次面向,而自我概念会受到不同文化的影响(Chen, 2019)。Markus 和 Kitayama (1991)提出自我建构理论,认为个体在认识自我时,会将自我置于不同的参照体系之中。具体包括两种自我建构类型:独立型自我建构(independent self construal)和互依型自我建构(interdependent self construal)。独立型自我建构注重自身独特性,追求个人的独立自主,关注个人的特质、能力和偏好;互依型自我建构注重自己与他人的联系,渴望获得良好人际关系,关注在人际关系背景下的自我表现。

通常认为,西方个体(如美国人)普遍持有独立自我,而东方个体(如中国人)普遍持有互依自我。东西方不同的自我建构植根于不同的文化背景。具体来说,具有典型西方文化背景的美国人崇尚个人主义价值观,在“天赋人权”等观念下,个体被鼓励表达自己的观点和想法。同时,“个人自由”“人人平等”等思想强调自主性,使人们认为自己有权根据自己的意愿和判断做出决策。而具有典型东方文化背景的中国人崇尚集体主义价值观,“君为臣纲”“父为子纲”“夫为妻纲”的三纲观念受到长时间的推崇,普天下之人莫不為人臣、為人子、為人妻,人们时刻处于与他人的关系之中。同时,“非礼勿视、听、言、动”和“君子有三畏”等儒家传统观念又使得人们在行事时具有条框的限制,这一方面提高了人们适应环境的能力,另一方面也降低了个体自主性,使人们不得不依照关系来行事处世(汪凤炎, 2019)。

3.2. 不同自我建构下的真实自我

东西方不同的自我建构引发了个体不同的价值观,并促成了不同的行为方式(Kitayama & Salvador, 2024)。真实自我作为一种行为与价值观相匹配时的状态,也会因文化的不同而不同。但是,作为一种状态和感受的“真实自我”,本身并不会太大差别。文化对其影响主要体现在实现路径上,即因为东西方个体不同的特点,导致二者产生了不同的需要,采用不同的方式来追求真实自我。因此,如果要探讨自我建构对东西方个体真实自我的影响,就应当探讨二者实现路径的不同。

梁燕芳和谢天(2021)从关系的角度出发,发现西方文化下的真实自我是自主动机驱动的,而东方文化下的真实自我是关系动机驱动的。西方个体认为,行为由自主驱动、受自己控制是至关重要的,自主性是真实性的必要特征(Ryan & Ryan, 2019)。从自我决定理论(self-determination theory)来看,当个体在活动中能够根据自己的意愿进行选择,并感到不受限制时,其自主性需要就会得到满足(Ryan & Deci, 2017),并进而产生真实自我的感觉。Aday 等人(2024)结合 SAFE 模型,也对真实自我中的自主性进行了探讨,

发现自主性与认知、动机、人际流畅性紧密相关。人们会据此决定是否进入特定情境，以引发自己的真实性感受。

而对于东方个体而言，关系是自我的一部分，持有互依自我的个体往往将自己与他人的关系包含在自我当中(Gabriel et al., 2007)。如早在上世纪，就有研究在二十项陈述测试(TST)中发现，东方个体更多地以社会角色(如，我是一名学生)来定义自己，而不是抽象的特质(如，我是诚实的)(Cousins, 1989)。关系通过长期的历史积淀与人际往来形成了诸多中国人特有的心理现象，如人情文化、面子文化等(翟学伟, 2013)。而互依自我的建构也造就了东方个体独特的真实自我。

儒家文化强调“仁爱”和“中庸之道”，使得个体在表现真实自我的同时，也注重与他人的和谐相处。这种和谐不仅是人际关系的基础，也是社会稳定的关键。因此，个体如果想体验到真实自我，就必须考虑到情境中关系的存在，必须要在行为中体现自己对关系的认识。随着情境的改变，不同的关系会触发个体自我的不同方面，因此个体就需要在不同的关系中做出不一样的表现(Chen, 2019)。当然，这并不意味着人云亦云，而是在保持自身独立的情况下满足整体关系的和谐，以一种“折中”的方式完成自我建构(杨宜音, 2015)。总的来说，当东方文化下的个体能在顾及关系和谐的同时适当地表现自己时，便可能会增强真实自我的体验(梁燕芳, 谢天, 2021)。

这里需要阐明的是，东方个体在不同情境下根据关系有不同的表现，与真实自我“稳定、不受外界影响”的特点并不冲突。东方个体随情境而变，同样是一种“稳定不变”的心理品质，也能使东方个体感受到自己的真实自我。事实上，有研究指出，西方背景下的个体则强调自我的一致性，追求清晰、统一的自我形象；而东方背景下的个体则认为个体和整体是相互联系的，自己的特质和身份随时间和环境而变化(Spencer-Rodgers et al., 2009)。也有研究发现，与欧裔美国人相比，亚裔美国人在不同的情境中表现出不同的自我时会感觉更加真实(English & Chen, 2011)。因此，从自我建构的视角来看，源自于不同文化的差异，西方个体通常认为按照自己的意愿、想法行事，不用考虑他人的意见是自己的真实自我，这种真实是跨情境不变的。而东方个体的真实自我则更加灵活，会“看人下菜”，将人际间关系的不同纳入行为的考虑范围，随着情境的变化而变化。

在前两部分中，我们从自我建构的角度出发，分析了不同文化背景下真实自我的内涵和表现形式。但是，这些研究大多出自于西方文化的视角，或将东西方文化进行对比，并未直接站在东方文化的立场上，对东方个体、尤其是中国人所特有的真实自我进行深入分析。在中国文化背景下，个体的自我概念深受儒家、道家等传统哲学的影响，这些哲学思想在语言中得以体现和传承，并融入到汉字的字形、字义之中。因此，通过对汉字进行语义分析，能够准确理解概念的含义，深入挖掘汉字背后的心理内涵和文化预设，并有效揭示中国人心理和行为规律(汪凤炎, 郑红, 2010)。为此，我们进一步采用语义分析法对“真实自我”一词进行探讨，以揭示中文语境下这一概念的独特内涵。

4. 中国人真实自我的语义分析

“真实自我”一词为偏正短语，意为“真实的自我”，要想准确理解其含义，就要分别对“真实”和“自我”两词进行分析。

4.1. 中国人“自我”的语义分析

已有研究通过语义分析法，对“我”“自我”等概念在汉语中的含义进行了分析(汪凤炎, 2004; 汪凤炎, 郑红, 2007)。从字形来看，“我”是“以手执戈”，即出于保护自己利益等目的，用兵器将自己与其他人和其他事物区分开来。从语义来看，“我”指个体自身或自己，即“施身自谓也”。从最早的本意来看，“我”是“个我”，标志了自己与他人的区别，相当于西方心理学中的“self”。

但是,在传统文化的影响下,自我的界限得到了破除。儒家宣扬“仁者人也,亲亲为大”(《中庸》),将“爱人”从自己逐步外推,父母被视为是自己的延伸。“个我”被扩展到与自己有特别关系的“他人”。随着范围的不断扩展,个体道德修养的逐步加深,“个我”被扩展到更多与自己并无关系的他人身上,这时的“个我”就变成了各色各样的“小我”或“大我”(杨中芳,2001)。在小我与大我的形成过程中,远近亲疏的关系网络也逐渐形成。正如费孝通所说的“差序格局”,个体是圈子的中心,由内向外一圈圈同心圆逐渐外扩,从个人到家庭,再到亲友……最终直至天下百姓(费孝通,1985)。也正是在这一文化的熏陶下,中国传统知识分子才有了“正心、修身、齐家、治国、平天下”的信条。

总的来说,从汉语“自我”一词出发,其在中国人心中即是“关系中的自我”,个体与他人、群体、社会是分不开的。因此,人们认为的自我便是在人际关系中展现的自我。

4.2. “真实”的语义分析

综合《辞海》《现代汉语词典》等的解释,“真实”一词有三种含义:1) 跟客观事实相符合:不假。2) 真心实意:心意真实诚恳,没有虚假。3) 确切清楚:明白无误,透彻有条理易了解和辨认。对应到“真实自我”中,“真实”一词应当指的是个体的行为是出于真心实意的,与“自我”相符,且能够被个体准确辨认。

对“真”字进行具体分析。“真”早期写作、“”、“”、“”等。从小篆的字形来看,“真”字上方的“匕”象征着变化与变形,中间的“目”代表着眼睛,象征着洞察,“乚”象征着隐藏与神秘,下方的“八”在篆书中则通常作为承载和支撑。整体来说,“”字的意思是用眼睛来观察不断变化的事物,洞察隐藏着的神秘。

从“真”的字义来看,《说文解字》曰:“真,仙人变形而登天也”。“真”的本意与道家的“真人”有关,存养本性或修身得道者称为真人。也就是说,当一个人具有极高的修养,能够“提挈天地,把握阴阳”(《黄帝内经·素问》),洞悉事物发展变化的规律时,即可谓之“真”。综合《辞海》《现代汉语词典》等的解释,“真”有以下与心理学有关的含义:在作名词时,主要有两个含义。1) 本性、本原。《庄子·秋水》:“谨守而勿失,是谓反其真。”2) 身、自身。《庄子·山水》:“见利而忘其真。”3) 作形容词时,主要有五个含义。1) 真实,与假、伪相对。《汉书·宣帝纪》:“使真伪毋相乱。”2) 纯正。如真金、真朴。3) 本来的、固有的。《题西林壁》:“不识庐山真面目,只缘身在此山中。”4) 真诚、诚实、情感真切。《庄子·渔父》:“真者,精诚之至也。……真在内者,神动于外,是所以贵真也。”5) 清楚、真切。《醒世姻缘传》:“我没大看真,不知是四根,不知是六根。”

结合字形与字义来看,“真”字与“假”相对,有“破除虚妄,洞察本性”的含义。无论是对于自身还是对于外界的其他事物,当目光能透过变化、神秘的表象,我们就能发现其本来的面貌,揭示其真谛。

对“实”字进行具体分析。“实”繁体写作“實”,早期写作、“”、“”、等。从小篆的字形来看,“實”字上方的“宀”代表房屋,下方的“贝”代表贝壳,象征着财富与货币,而中间的“田”则表示贯穿和连接,即用绳子将货币等物品串起来。整体来说,“”字的意思是房屋中堆满了粮食与金钱,十分富足。

从“实”的字义来看,《说文解字》曰:“實,富也。”“实”的本义即财物粮食充足,富有。综合《辞海》《现代汉语词典》等的解释,“实”字的含义与心理学有关的主要有两个方面。一是本义的“充

足”，如：1) 充足，富有。《小尔雅》：“实，满也，塞也。”《左传·文公十八年》：“聚敛积实。”2) 充满、充实。《左传·宣公十二年》：“实其言，必长晋国。”二是与“实际、真实”相关的含义，如：1) 实际，事实。《权书·六国论》：“较秦之所得，与战胜而得者，其实百倍。”《世说新语·自新》：“或说处杀虎斩蛟，实冀三横唯余其一。”《孔雀东南飞》：“兰芝仰头答：理实如兄言。”2) 真正地、确实。《诗·邶风·燕燕》：“瞻望弗及，实劳我心。”3) 察实、核实。《书·吕刑》：“阅实其罪。”4) 诚实的人。《出师表》：“此皆良实，志虑忠纯”。

管子曰：“仓廩实而知礼节。”在古代，如果一个人的家中粮食和财物充足，这不仅意味着物质上的富有，也暗示着一种精神上实在、不空虚的状态。只有物质生活富足了，基本需要得到满足，人们才会产生更高层次的需要，才会有精神上的追求(Maslow, 1958)。而前面提到，“真”是人们的共同追求。因此，“实”的两种含义均与“真”有着千丝万缕的联系。将“真实”二字结合起来，即洞察事物的本质。

那么，什么是自我的本质？从认识论的角度来看，对事物的主观认知并不能等同于客观实际。“物无非彼，物无非是”，万物皆有其对立面，而人的主观看法常常受限于个人视角，无法完全把握事物的全貌。(《庄子·齐物论》)。但是，孟子曰：“心之官则思”，主观思考对于理解世界和自我修养至关重要(《孟子·告子上》)。“真实”作为一种主观感受，并不需要与客观上的“价值观”完全对应，而是应当出于一种对自我的朴素认知，即认为自己的“真实自我”是什么样的。近期也有研究证明了这一观点，人们对真实自我的认识并不是客观无偏的，而是存在很强的主观性(Guenther et al., 2023)，积极的自我信念、评估和表达会让人感觉更加真实(Bailey & Iyengar, 2023)。因此，我们并不能认为个体客观上的特质就是其真实自我，而是应该从主观感受出发，考虑人们认为自己的真实自我是什么样的。

总的来看，根据语义分析，“真实自我”的含义就是“洞察自我的本质”。而中国人“自我的本质”，无论是从儒家的“仁者爱人”(《论语·颜渊》)，还是道家的“万物与我为一”(《庄子·齐物论》)，还是理学中所讲的“民吾同胞，物吾与也”(《西铭》)，无不在强调自我和他人、万物的共同体关系。因此，对于中国人来说，“真实自我”即是“洞察自我在关系中的表现”。而关系是多样的(父子、夫妻、君臣)，人们会在不同的关系中扮演不同的身份，因此中国人的“真实自我”也会依时间、地点或关系情境的改变而产生相应的调整，这也与前文互依自我建构下的真实自我也形成对应。

5. 总结与展望

追求真实自我是人类生活的永恒主题。从古希腊时期德尔菲神殿石碑上镌刻的“认识你自己”的箴言，到21世纪的今天，火爆全网的《向云端》中“真实的我应该走向哪边”的歌词，古往今来的人们都渴求找到自己的真实自我。本文梳理了有关“真实自我”概念的研究，并从自我建构的角度出发，结合语义分析的方法，着重探讨了中国人真实自我的独特特点。

5.1. 互倚自我建构下中国人的真实自我

以往研究从真实自我的前因、结构、影响等方面对这一概念进行了探析，揭示了人们“以真实自我为指导”(true self as guide)行为方式的背后原因。但是，东西方文化具有明显的差异。文化的不同造就了自我建构的不同，从而也影响了东西方个体不同的价值观和需求(Markus & Kitayama, 2010; Kitayama & Salvador, 2024)。而真实自我是个体行为与价值观一致时产生的感受，因此东西方个体真实自我的实现路径势必会有所差异。

通过文献梳理和语义分析，从自我建构的角度出发，我们发现区别于西方，中国人的真实自我产生了与文化相适应的特点。在东方集体主义文化中，人们更加看重自己与他人的关系，他人尤其是亲密他人被认为是自我的一部分。因此个体的价值观中就包含着与他人建立关系、和谐相处的需要，而当个体

以这样的标准行事时，他们就会感到真实。换句话说，在互依自我的影响下，人们普遍拥有“广结善缘”“多个朋友多条路”的信念，在不同的关系情境面前会针对性地采取不同的应对措施，以求每份关系都能处于和谐的状态。这种为维护关系而因情景而变的行为便是反映中国人真实自我的行为。此外，这种“因时而变”的真实自我是一种稳定的行为倾向，并不等同于状态真实，而同样是一种特质真实。但是，这种“特质真实”并不能被以往的真实性量表很好地测出，因而也会出现美国被试比东方文化被试报告更高特质真实的现象(Slabu et al., 2014)。

总的来说，中国人的真实自我是一个复杂而丰富的概念，它既包含了个体自我认知的稳定性，也体现了在特定情境下对人际关系和集体利益的重视。这种真实自我的表现形式，既是个体内心深处的真实感受，也是在社会关系网络中不断调整和适应的结果。

5.2. 未来研究方向

第一，不同自我建构下的真实自我结构。如前所述，已有关于真实自我的结构、测量多在西方文化背景下进行，但其结论未必能够推广到东方文化背景下的个体上。如有研究在修订中文版的真实性量表时，发现部分题目在中国文化下存在信度问题(Xia et al., 2021)。因此，探讨东方个体真实自我与西方的不同之处就尤为重要。本文从自我建构的角度出发，结合中国人对关系的重视，初步分析了中国人的真实自我。未来可以根据自我建构理论，进一步深入探讨东方个体在各方面不同于西方的独特真实自我。例如，Vignoles 等人(2016)改进的七维的自我建构模型能够帮助我们进一步了解东西方真实自我的差异。他们认为，不同文化群体强调不同的独立型与互依型自我构念方式，在差异性 vs 相似性、自我表达 vs 团体和谐等维度上具有差异。从这一理论出发，未来可以探究东西方个体在决策、自我体验、人际沟通等方面中真实自我的不同表现。

第二，如何找到、表达真实自我。人们普遍认为自己的真实自我是积极的，按真实自我行事对个体心理具有积极影响(Jongman-Serenio & Leary, 2016; Guenther et al., 2023)。已有大量研究从幸福感、决策满意度、生活满意度等方面探讨了真实自我的积极作用(e.g., Zander-Schellenberg et al., 2019; Bailey et al., 2020)，并有研究通过纵向追踪，直接发现了自我感知真实能够预测较少的心理健康症状(Bunker et al., 2024)。但是，这一主题之下仍有大量问题需要解决。首先，如何找到自己的真实自我？如近期有研究发现，人们认为容易做出的、凭借直觉的选择更能反映他们的真实自我(Steffel & Williams, 2021; Oktar & Lombrozo, 2022)。其次，如何表达自己的真实自我，或者说如何才能让对方感受到自己的真实。对于这个问题，目前回答多是粗略的建议，如勇敢说“不”，准确直接描述自己感受等，较少有对各种表达方式效果的定量研究。未来可以从社会认知的角度对这两个问题进行进一步探讨。

第三，社会变迁背景下的真实自我个体差异。研究表明，即使在相同的文化中，个体的自我建构也存在一定的差异(Talhelm et al., 2014)。因此，对于中国人的真实自我并不能一概而论。随着时代的发展，文化混搭成为文化发展的新趋势(彭璐璐等, 2017)。世界上多数社会的文化价值观从依存取向向独立取向不断转变(Greenfield, 2018)。改革开放以来，在经济、文化全球化的影响下，中国社会也出现了理性个人主义下降、功利个人主义增长的趋势(吴胜涛等, 2024)。因此，在当前的时代背景下，中国人传统的重视“关系”的心理是否发生改变，在人际交流中是直抒胸臆还是委婉表达，或许对人们体验真实自我同样有着重要影响。未来可以在社会变迁的背景下，从更加宏观的视角了解近几十年来中国人价值观、需求的演化，并在此基础上进一步探索中国人真实自我的转变与发展。

6. 结语

本文从自我建构角度出发，结合语义分析，揭示了中国文化背景下个体真实自我的独特内涵。研究

发现,与西方不同,中国人的真实自我深受互依型自我建构的影响,与个体在人际关系中的和谐相处密切相关。本研究不仅丰富了跨文化心理学领域对真实自我概念的理解,也为体会中国人的精神内核提供了新的视角。

参考文献

- 费孝通(1985). *乡土中国*. 三联书店.
- 梁燕芳, 谢天(2021). 东西方文化下的真实自我研究: 一种关系的视角. *心理科学进展*, 29(5), 894-905.
- 彭璐璐, 郑晓莹, 彭泗清(2017). 文化混搭: 研究现状与发展方向. *心理科学进展*, 25(7), 1240-1250.
- 汪凤炎, 郑红(2007). 论中西方自我的差异. *西南大学学报: 社会科学版*, 33(1), 11-16.
- 汪凤炎, 郑红(2010). 语义分析法: 研究中国文化心理学的一种重要方法. *南京师大学报: 社会科学版*, (4), 113-118.
- 汪凤炎(2004). 古代中国人心中的“我”及其启示. *心理科学*, 27(2), 374-375.
- 汪凤炎(2019). 独立自我和互依自我: 从文化历史演化看中式自我的诞生, 转型与定格. *南京师大学报(社会科学版)*, (4), 61-77.
- 吴胜涛, 王予灵, 彭凯平(2024). 理性式微、功利扩张? 近 40 年中国社会两种个人主义的变迁. *心理学报*, 56(7), 911-925.
- 杨宜音(2015). 多元混融的新型自我: 全球化时代的自我构念. *中国社会心理学评论*, (1), 97-116.
- 杨中芳(2001). *如何理解中国人——文化与个人论文集*. 远流出版事业股份有限公司.
- 翟学伟(2013). *人情, 面子与权力的再生产*. 北京大学出版社.
- Aday, A., Guo, Y., Mehta, S., Chen, S., Hall, W., Götz, F. M. et al. (2024). The SAFE Model: State Authenticity as a Function of Three Types of Fit. *Personality and Social Psychology Bulletin*. <https://doi.org/10.1177/01461672231223597>
- Bailey, E. R., & Iyengar, S. S. (2023). Positive—More than Unbiased—Self-Perceptions Increase Subjective Authenticity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 125, 1351-1372. <https://doi.org/10.1037/pspa0000359>
- Bailey, E. R., Matz, S. C., Youyou, W., & Iyengar, S. S. (2020). Authentic Self-Expression on Social Media Is Associated with Greater Subjective Well-Being. *Nature Communications*, 11, Article No. 4889. <https://doi.org/10.1038/s41467-020-18539-w>
- Bunker, C. J., Balcerowska, J. M., Precht, L., Margraf, J., & Brailovskaia, J. (2024). Perceiving the Self as Authentic on Social Media Precedes Fewer Mental Health Symptoms: A Longitudinal Approach. *Computers in Human Behavior*, 152, Article ID: 108056. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2023.108056>
- Chen, S. (2019). Authenticity in Context: Being True to Working Selves. *Review of General Psychology*, 23, 60-72. <https://doi.org/10.1037/gpr0000160>
- Cousins, S. D. (1989). Culture and Self-Perception in Japan and the United States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 124-131. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.1.124>
- English, T., & Chen, S. (2011). Self-Concept Consistency and Culture: The Differential Impact of Two Forms of Consistency. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 37, 838-849. <https://doi.org/10.1177/0146167211400621>
- Fleeson, W. (2001). Toward a Structure- and Process-Integrated View of Personality: Traits as Density Distributions of States. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 1011-1027. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.6.1011>
- Gabriel, S., Renaud, J. M., & Tippin, B. (2007). When I Think of You, I Feel More Confident about Me: The Relational Self and Self-Confidence. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43, 772-779. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.07.004>
- Greenfield, P. M. (2018). Studying Social Change, Culture, and Human Development: A Theoretical Framework and Methodological Guidelines. *Developmental Review*, 50, 16-30. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2018.05.003>
- Guenther, C. L., Zhang, Y., & Sedikides, C. (2023). The Authentic Self Is the Self-Enhancing Self: A Self-Enhancement Framework of Authenticity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 50, 1182-1196. <https://doi.org/10.1177/01461672231160653>
- Jongman-Seren, K. P., & Leary, M. R. (2016). Self-Perceived Authenticity Is Contaminated by the Valence of One's Behavior. *Self and Identity*, 15, 283-301. <https://doi.org/10.1080/15298868.2015.1128964>
- Kerns, M. H. (2003). Target Article: Toward a Conceptualization of Optimal Self-esteem. *Psychological Inquiry*, 14, 1-26. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1401_01
- Kitayama, S., & Salvador, C. E. (2024). Cultural Psychology: Beyond East and West. *Annual Review of Psychology*, 75, 495-526. <https://doi.org/10.1146/annurev-psych-021723-063333>

- Markus, H. R., & Kitayama, S. (1991). Culture and the Self: Implications for Cognition, Emotion, and Motivation. *Psychological Review*, 98, 224-253. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.98.2.224>
- Markus, H. R., & Kitayama, S. (2010). Cultures and Selves: A Cycle of Mutual Constitution. *Perspectives on Psychological Science*, 5, 420-430. <https://doi.org/10.1177/1745691610375557>
- Maslow, A. H. (1958). A Dynamic Theory of Human Motivation. In C. L. Stacey, & M. DeMartino (Eds.), *Understanding Human Motivation* (pp. 26-47). Howard Allen Publishers. <https://doi.org/10.1037/11305-004>
- Newman, G. E., De Freitas, J., & Knobe, J. (2015). Beliefs about the True Self Explain Asymmetries Based on Moral Judgment. *Cognitive Science*, 39, 96-125. <https://doi.org/10.1111/cogs.12134>
- Oktar, K., & Lombrozo, T. (2022). Deciding to Be Authentic: Intuition Is Favored over Deliberation When Authenticity Matters. *Cognition*, 223, Article ID: 105021. <https://doi.org/10.1016/j.cognition.2022.105021>
- Rivera, G. N., Christy, A. G., Kim, J., Vess, M., Hicks, J. A., & Schlegel, R. J. (2019). Understanding the Relationship between Perceived Authenticity and Well-Being. *Review of General Psychology*, 23, 113-126. <https://doi.org/10.1037/gpr0000161>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2017). *Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness*. The Guilford Press.
- Ryan, W. S., & Ryan, R. M. (2019). Toward a Social Psychology of Authenticity: Exploring Within-Person Variation in Autonomy, Congruence, and Genuineness Using Self-Determination Theory. *Review of General Psychology*, 23, 99-112. <https://doi.org/10.1037/gpr0000162>
- Schlegel, R. J., Hicks, J. A., Davis, W. E., Hirsch, K. A., & Smith, C. M. (2013). The Dynamic Interplay between Perceived True Self-Knowledge and Decision Satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104, 542-558. <https://doi.org/10.1037/a0031183>
- Schmader, T., & Sedikides, C. (2018). State Authenticity as Fit to Environment: The Implications of Social Identity for Fit, Authenticity, and Self-Segregation. *Personality and Social Psychology Review*, 22, 228-259. <https://doi.org/10.1177/1088868317734080>
- Sedikides, C., Slabu, L., Lenton, A., & Thomaes, S. (2017). State Authenticity. *Current Directions in Psychological Science*, 26, 521-525. <https://doi.org/10.1177/0963721417713296>
- Slabu, L., Lenton, A. P., Sedikides, C., & Bruder, M. (2014). Trait and State Authenticity across Cultures. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 45, 1347-1373. <https://doi.org/10.1177/0022022114543520>
- Spencer-Rodgers, J., Boucher, H. C., Mori, S. C., Wang, L., & Peng, K. P. (2009). The Dialectical Self-Concept: Contradiction, Change, and Holism in East Asian Cultures. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 29-44. <https://doi.org/10.1177/0146167208325772>
- Steffel, M., & Williams, E. F. (2021). Do Our Choices Tell Us Who We Are? It Depends on How Easy or Difficult They Were to Make. *Journal of Consumer Psychology*, 31, 784-791. <https://doi.org/10.1002/jcpsy.1218>
- Talhelm, T., Zhang, X., Oishi, S., Shimin, C., Duan, D., Lan, X. et al. (2014). Large-scale Psychological Differences within China Explained by Rice versus Wheat Agriculture. *Science*, 344, 603-608. <https://doi.org/10.1126/science.1246850>
- Vignoles, V. L., Owe, E., Becker, M., Smith, P. B., Easterbrook, M. J., Brown, R. et al. (2016). Beyond the 'East-West' Dichotomy: Global Variation in Cultural Models of Selfhood. *Journal of Experimental Psychology: General*, 145, 966-1000. <https://doi.org/10.1037/xge0000175>
- Wood, A. M., Linley, P. A., Maltby, J., Baliousis, M., & Joseph, S. (2008). The Authentic Personality: A Theoretical and Empirical Conceptualization and the Development of the Authenticity Scale. *Journal of Counseling Psychology*, 55, 385-399. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.55.3.385>
- Xia, M., Lv, H., & Xu, X. (2021). Validating the Chinese Version Authenticity Scale: Psychometrics in College and Community Samples. *Current Psychology*, 41, 7301-7313. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01326-7>
- Zander-Schellenberg, T., Remmers, C., Zimmermann, J., Thommen, S., & Lieb, R. (2019). It Was Intuitive, and It Felt Good: A Daily Diary Study on How People Feel When Making Decisions. *Cognition and Emotion*, 33, 1505-1513. <https://doi.org/10.1080/02699931.2019.1570914>