

自我认知的二元性

汤剑超

西南大学认知与人格教育部重点实验室, 重庆

收稿日期: 2025年2月20日; 录用日期: 2025年4月9日; 发布日期: 2025年4月18日

摘要

自我认知是指个体对自身的全面认识和理解, 包括其在认知、情感和行为等方面的自我评估, 长期以来一直是哲学和心理学的核心课题。文章探讨了自我认知的二元性, 强调个体在认知自我时不仅包含积极的自我评价, 还应当承认消极的自我评价。通过前人的研究, 文章提出自我认知的二元性具有扎实的理论基础, 尤其在黄金分割假说、积极和消极心理状态模型以及认知-情感过程系统(CAPS)理论的框架下得到了充分支持。研究显示, 健康的心理状态并非仅依赖于积极的自我认同, 而是通过平衡积极与消极自我评价来维持的。接纳自我二元性有助于增强情绪调节能力和心理韧性, 从而促进心理健康。文章还引用了实证研究, 进一步验证了自我评价的二元性在个体心理健康中的作用, 表明自我认知中的积极与消极元素是动态交织的, 二者的平衡对于应对压力和保持心理稳定至关重要。未来的研究可进一步探索自我认知二元性在不同文化背景下的发展, 并探讨这一认知模式对心理干预和情绪管理的具体影响。总之, 健康的自我认知不仅是对自我积极认知的推崇, 更是对自我整体认知的接纳与平衡, 只有在这种平衡中, 个体才能实现更为成熟和稳定的心理状态。

关键词

自我认知, 二元性, 心理健康, 黄金分割假说

The Bivalence of Self-Concept

Jianchao Tang

Key Laboratory of Cognition and Personality of the Ministry of Education, Southwest University, Chongqing

Received: Feb. 20th, 2025; accepted: Apr. 9th, 2025; published: Apr. 18th, 2025

Abstract

Self-concept refers to an individual's comprehensive understanding and awareness of themselves, including self-evaluations in cognitive, emotional, and behavioral aspects. It has long been a central topic in philosophy and psychology research. This paper explores the duality of self-concept, emphasizing that individuals' self-cognition includes not only positive self-evaluations but also the

文章引用: 汤剑超. 自我认知的二元性[J]. 社会科学前沿, 2025, 14(4): 474-479.

DOI: 10.12677/ass.2025.144312

acknowledgment of negative self-evaluations. Based on previous studies, this paper proposes that the duality of self-concept has a solid theoretical foundation, particularly supported by the Golden Ratio Hypothesis, the Positive and Negative Psychological State Model, and the Cognitive-Affective Processing System (CAPS) theory. Research shows that a healthy psychological state does not solely depend on positive self-identity, but rather is maintained by balancing both positive and negative self-evaluations. Embracing the duality of self-concept helps enhance emotional regulation and psychological resilience, thereby promoting mental health. This paper also cites empirical studies that further verify the role of self-evaluation duality in individual mental health, indicating that the positive and negative elements of self-concept are dynamically intertwined, and their balance is crucial for coping with stress and maintaining psychological stability. Future research could further explore the development of self-concept duality across different cultural contexts and examine how this cognitive pattern impacts psychological interventions and emotional management. In conclusion, healthy self-concept is not only the promotion of positive self-recognition, but also the acceptance and balance of the overall self-recognition. Only in this balance can individuals achieve a more mature and stable psychological state.

Keywords

Self-Concept, Bivalence, Mental Health, Golden Ratio Hypothesis

Copyright © 2025 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

从古至今，全世界的人类都始终在探寻着自我。古希腊哲学中，斯多亚学派和苏格拉底都强调“认识你自己”；文艺复兴时期的人文主义者如达·芬奇、米开朗基罗等开始强调人的独立性和个人价值，认为个体的探索和创造能力是人类最重要的特质，在探索自我的意义和潜力的过程中，艺术和科学也因此得到了迅速的发展；进入 20 世纪，心理学家如弗洛伊德、荣格等开始探索“自我”在心理学中的作用。弗洛伊德提出的“本我、自我、超我”引领着人们对自我进入更深的探索阶段。在中华文化中，道家哲学，尤其是老子的《道德经》，强调“无为而治”，提倡顺应自然、放下对物质和外界的执着，从而达到“自我”的和谐与自由，也体现了对自我的不断探寻。时至今日，对于“自我”的探究，仍是每个个体在不同时期，需要不断探索的哲学命题。因此，对于自我的深入研究是尤为重要的。

人们普遍认为，自我是“好”的。目前的大部分研究结果支持这一朴素的想法。例如，自我增强动机理论提出，个体有着增强自我形象、提高自我价值的内在动机[1]-[3]。这种动机驱使人们通过各种方式维护、提升或增强对自我的积极看法。自我增强动机是人类心理的一个基本动力，涉及个体如何感知、评估和塑造自己的身份与价值，常常会影响个体的情绪、行为和决策[4]。同样，对自尊的研究指出，高自尊者往往预示着更健康的心理状态，而高自尊与高自我认同紧密相关[5]-[8]。换句话说，对于大部分心理健康的人，都有着对自我的高度认同。而不认同自我的人，往往可能有潜在的心理问题。但实际上，也有研究显示，一味的认为自己优于他人也并不是健康的心理状态，例如自恋、脆弱性高自尊，都是过度的抬高自己，从而容易出现心理问题[6]。对于自我的认知，不仅要有积极的一面，也应该有着消极的一面，即自我认知的二元性。本研究将综述前人研究，探讨这一概念。

2. 文献述评

近年来，自我认知的研究逐渐从单一的自我增强视角拓展到更全面的二元性视角[3]。早期研究主要

聚焦于自我认知对个体自尊和心理健康的积极影响,例如高自尊者通常具有更稳定的情绪和较强的适应能力[5]。然而,后续研究发现,单一的自我增强可能导致认知偏差,例如自恋或自我膨胀[6],这促使研究者关注自我认知的消极成分。

黄金分割假说[9]为自我认知的二元性提供了理论基础,指出个体在进行自我评价时倾向于遵循特定比例,以达到积极与消极认知的平衡。Schwartz 和 Garamoni (1986)进一步提出积极与消极心理状态模型,强调个体在心理健康状态下保持 62%积极评价和 38%消极评价的动态平衡[10]。

此外,CAPS 理论[11]强调了情境对自我认知的影响,认为个体的自我评价会根据环境和情绪状态不断调整。Linville (1987)的自我复杂性理论也表明,自我认知结构越复杂(即包含更多积极和消极自我概念),个体在面对压力时的心理韧性越强[12]。

实证研究也支持自我认知二元性的观点。Cheung 等人(2014)发现,个体在自我评价时,通常同时包含正面和负面特征[13],而 Zayas 等人(2022)的研究进一步证明,自我认知的积极和消极成分在隐性评估任务中都会被激活,说明自我认知具有双重结构[14]。

尽管已有研究揭示了自我认知二元性的存在,但不同文化背景下的差异性仍需进一步探讨。现有研究主要基于西方文化背景,而在集体主义文化中,自我认知的二元性可能受到社会规范和人际关系的影响。此外,实验室研究的生态效度较低,未来研究应结合纵向研究和日常情境测量,以更全面地理解自我认知的二元性及其对心理健康的影响。

3. 自我二元性的理论依据

3.1. 黄金分割假说

自我认知的二元性,是指个体对于自我概念的认知不仅有着积极的一面,也有着消极的一面。Benjafield 与其同事于 1976 年针对自我概念提出了“黄金分割假说”[9]。这篇文章通过实验发现,当个体在做出两极化判断时(例如将某些特质分为“好”与“坏”),他们倾向于按照接近黄金分割比例的方式进行区分。具体而言,当个体根据两极维度进行分类时,倾向于使用积极形容词约 62%的时间,而使用消极形容词约 38%的时间,这一比例接近黄金分割比例 0.62:0.38。据此,该研究提出了一个理论框架,认为人类在处理自我认知的相关信息时,尤其是在处理积极与消极情绪和思想时,趋向于按照黄金分割的比例进行平衡[9][15]。黄金分割的比例是 0.618(大部分为正面元素),这种比例在信息处理上被认为具有最大的适应性和效果,有助于最大化消极事件在认知中的突出性,同时保持一种总体上的积极背景,从而使个体能够更好地应对挑战和压力。黄金分割假说源自于古希腊的哲学家,回答了“阳和阴应该保持怎样的比例才能产生最大的和谐”的问题。同样,在中华文化中也有类似的表达,例如道家思想中的阴阳概念,阴阳不是对立的、互相排斥的,而是相互依存、相互转化的。体现出自我认知二元性的思想其实有着扎实的理论根基。

3.2. 积极与消极心理状态模型

Schwartz 和 Garamoni 基于黄金分割理论,进一步提出了积极和消极心理状态模型[10]。该模型将积极和消极心理状态的平衡概念化为内部对话和自我陈述的结构,其核心理论围绕黄金分割假说展开,认为最优的积极和消极认知的平衡比例大约是 62%积极和 38%消极,这种平衡对于心理健康和有效的压力应对至关重要。该模型提出,积极和消极心理状态之间存在功能上的不对称性,消极方面在心理功能上往往比积极方面更具影响力,这被称为消极偏见。然而,这种偏见在黄金分割假说的框架下得到解释,认为消极元素应在一个总体积极的背景中最大程度地突出,这样个体可以关注潜在的威胁,同时保持总体上的乐观。具体来说,每种心理状态有理想的“平衡点”。偏离平衡点的变化,无论是朝向更多的积

极还是消极，都与不同形式的心理问题相关联。对于心理状态良好的个体，理想的平衡点接近黄金分割比例，即自我积极思想占 62%，自我消极思想占 38%。积极与消极自我概念按照最佳不协调的结构达成一种平衡或者和谐的状态[16]。总的来说，心理状态模型在黄金分割理论的基础上，进一步为理解积极和消极思想的平衡提供了一个结构化的框架，融合了古代哲学和当代心理学理论，解释了认知和情感功能的相互作用。对于自我认知的二元性，该理论也提供了充分的支持。个体对自我的认知，基于内省与外界反馈。依据该模型，无论在内省还是外界反馈层面上，健康的个体都以主要关注积极信息，并突出其中的消极信息的认知方式，维持着积极与消极的最佳不协调的平衡，从而达到心理健康的状态。

3.3. 认知 - 情感过程系统(CAPS)理论

自我认知的二元性也与情感高度相关。自我认知的过程中，涉及自我评价。而当个体对自我进行评价时，受到认知与情感因素的双重作用。认知 - 情感的过程系统(Cognitive-Affective Processing System)理论将人格系统视为一个由认知和情感构成的网络[11]。该网络中的每个节点代表某种认知或情感状态(例如自我评价、目标、期望、情绪等)，这些认知和情感状态会随着情境的变化而被激活。并且，CAPS 理论认为，认知和情感是交织在一起、相互作用的[17]。个体的认知(如目标、期望)会影响情感反应(如愉悦或焦虑)，而情感又会反过来影响认知的加工过程(例如，情绪高涨时可能更容易产生积极的自我评价)。这种交互作用不仅仅是线性的，而是具有循环反馈效应的。也就是说，个体的自我认知并不是一成不变的，而是随着认知或情感的改变而发生改变。也就是说，自我认知的积极与消极元素也随着个体的认知与情感发生改变。当个体愉悦时，这是对自我认知的积极成分可能随之上升；而当个体悲伤时，对自我认知的消极成分可能上升，并随之对自我产生怀疑。在这个动态过程中，自我认知的二元性始终存在，并维持着个体健康的心理状态。这体现出了自我认知二元性的动态性与稳定性，是其维持个体心理健康的重要特性。

3.4. 自我二元性有助于心理健康

关于自我认知的二元性是否有助于心理健康，有许多研究进行了探讨。研究表明，自我接纳(包括接受负面自我评价)与心理健康之间存在正向关系。那些能够接受自己所有特征的人通常具有较高的自尊和较低的抑郁水平，Baumeister 等人的研究指出，接纳负面情感和缺点有助于个体更现实地评估自己，从而减少焦虑和压抑情绪[18]。换言之，当个体能够客观的正视自己的优缺点，心理越健康。自我一致性理论认为，人们有强烈的动机去维持对自我的一致性，这意味着即使是负面的自我评价，也有助于个体保持内心的一致性。关于自我验证研究表明，能够真实地认识到自我二元性(既包含积极也包含消极的特质)的人，往往能够更好地调节情绪，减少认知失调和心理冲突，从而维持更好的心理健康[19]。Swann 的研究表明，正视不足之处并接纳其双重特性，可以减少自我评价的不一致性，从而增强心理韧性和情绪调节能力[20]。并且，Linville 提出自我复杂性理论，表明自我二元认知(包括正面和负面的自我评价)可以缓解压力，并提高个体应对情绪困扰的能力，从而提高心理韧性，保证心理健康[12]。这些研究都表明，客观的对自我进行认识，能够接纳积极与消极自我的个体，其心理韧性更高，越可能心理健康。因此，自我认知的二元性是有助于心理健康的。

4. 自我二元性的实证依据

除了基于理论推导的研究，也有许多实证证据能够支持自我认知的二元性。例如，Cheung 等人提出，自我评价不仅仅局限于积极特征，还包括消极特征，且两者都表现为多维结构[13]。具体来说，自我评价会同时包含对正面和负面特征的承认，尤其是在允许使用轻微表述(如“稍微”)的情况下，个体能够以一种温和的方式承认负面特征，从而平衡自我增强和自我保护的动机。当承认负面特征可能对自我形象产

生威胁时,人们倾向于使用轻微表述来减轻这一威胁,从而保留自我保护的动机。研究发现,在“轻微”表述的条件下,参与者对于负面特征也表现出了类似于正面特征的多维自我评价效应,表明负面特征的多维性可以通过轻微表述得到揭示[13]。并且,Zayas等人提出,自我评价的内隐结构并非单一的积极或消极,而是一个二元的结构,即自我评价同时包含正面和负面的评价[14]。与传统理论认为的积极自我评价主导不同,文章主张在大多数情况下,个体的自我评价是由正面和负面评价共同构成的。该研究通过评估启动任务(Evaluative Priming Task, EPT)来检验这一假设。实验设计的核心是在自我启动与其他态度对象(如个人喜欢的物体)启动的情况下,测量对积极和消极目标的分类反应时间。这一实验可以明确区分正向和负向评价对反应时间的影响,从而评估自我是否同时激活了积极与消极的评价。实验结果表明,当自我作为启动词时,参与者不仅加速了对积极目标的分类(显示出积极的自我评价),同时也加速了对消极目标的分类(显示出消极的自我评价)。这表明自我启动并非单一地促进积极评价,而是同时促进了积极和消极的自我评价,支持了自我评价的二元结构。作为比较,当启动的是个人喜欢的物体时,参与者仅促进了积极目标的分类,抑制了消极目标的分类,这符合传统的单一积极评价。而自我启动则显著不同,它不仅促进了积极评价,还促进了消极评价,表现为二元启动。这些基于自我评价的研究说明,在评价领域存在着对自我认知的二元性,即人们对自我进行评价时,既有积极评价又有消极评价。但是,这种消极的评价需要在特定的条件下,如“轻微”条件或者内隐层面上才能观察到。因此,在将来研究自我认知的二元性时,为了观察到个体对消极自我的倾向,需要着重关注实验条件的设定。

5. 总结

本文通过对自我认知二元性的探讨,揭示了人类心理过程中积极与消极自我评价相互交织、共同作用的复杂性。自我认知并非仅仅围绕积极的自我认同展开,反而是积极与消极自我评价的平衡和互动,形成了完整而健康的自我认知结构。通过回顾相关理论与实证研究,本文认为,自我认知的二元性不仅符合认知与情感交互作用的心理学模型,也为心理健康提供了深刻的理论支持。个体能够在认知中整合并接纳自身的优势与不足,这种自我接纳不仅有助于情绪调节与心理韧性的提升,也是应对外部压力和挑战的关键。

此外,自我二元性的存在,表明个体的认知结构具有灵活性与动态性。在面对不同情境时,正面和负面的自我评价会根据内外部反馈进行调整,达成一种自我保护与自我增强之间的平衡。自我认知的二元性也进一步拓展了心理学中个体心理功能的理解,打破了以往过于简化的正负极性对立的框架,强调了心理过程的复杂性和适应性。

因此,未来的研究应进一步探讨在不同文化背景下自我认知二元性的发展与表现,以及这一认知模式对心理干预、情绪管理和心理健康的具体影响。对于个体而言,真正的心理健康不仅是对自我积极面的一味推崇,而是对自我整体认知的接纳与平衡。只有在这种平衡中,个体才能实现更为稳固的心理适应与情感调节,走向更加成熟与自我一致的心理状态。

参考文献

- [1] Alicke, M.D. and Sedikides, C. (2009) Self-Enhancement and Self-Protection: What They Are and What They Do. *European Review of Social Psychology*, **20**, 1-48. <https://doi.org/10.1080/10463280802613866>
- [2] Sedikides, C., Gaertner, L. and Toguchi, Y. (2003) Pancultural Self-Enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, **84**, 60-79. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.84.1.60>
- [3] Swann, W.B., Pelham, B.W. and Krull, D.S. (1989) Agreeable Fancy or Disagreeable Truth? Reconciling Self-Enhancement and Self-Verification. *Journal of Personality and Social Psychology*, **57**, 782-791. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.57.5.782>
- [4] Morling, B. and Epstein, S. (1997) Compromises Produced by the Dialectic between Self-Verification and Self-Enhancement. *Journal of Personality and Social Psychology*, **73**, 1268-1283.

- <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.6.1268>
- [5] Campbell, J.D. (1990) Self-esteem and Clarity of the Self-Concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, **59**, 538-549. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.59.3.538>
- [6] Greenwald, A.G. and Banaji, M.R. (1995) Implicit Social Cognition: Attitudes, Self-Esteem, and Stereotypes. *Psychological Review*, **102**, 4-27. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.102.1.4>
- [7] Koole, S.L., Dijksterhuis, A. and van Knippenberg, A. (2001) What's in a Name: Implicit Self-Esteem and the Automatic Self. *Journal of Personality and Social Psychology*, **80**, 669-685. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.4.669>
- [8] Riketta, M. and Ziegler, R. (2006) Self-Ambivalence and Self-Esteem. *Current Psychology*, **25**, 192-211. <https://doi.org/10.1007/s12144-006-1003-7>
- [9] Benjafield, J. and Adams-Webber, J. (1976) The Golden Section Hypothesis. *British Journal of Psychology*, **67**, 11-15. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8295.1976.tb01492.x>
- [10] Schwartz, R.M. and Garamoni, G.L. (1986) A Structural Model of Positive and Negative States of Mind: Asymmetry in the Internal Dialogue. In: Kendall, P.C., Ed., *Advances in Cognitive—Behavioral Research and Therapy*, Elsevier, 1-62. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-010605-9.50004-0>
- [11] Mischel, W. and Shoda, Y. (1995) A Cognitive-Affective System Theory of Personality: Reconceptualizing Situations, Dispositions, Dynamics, and Invariance in Personality Structure. *Psychological Review*, **102**, 246-268. <https://doi.org/10.1037/0033-295x.102.2.246>
- [12] Linville, P.W. (1987) Self-complexity as a Cognitive Buffer against Stress-Related Illness and Depression. *Journal of Personality and Social Psychology*, **52**, 663-676. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.52.4.663>
- [13] Cheung, W., Wildschut, T., Sedikides, C. and Pinter, B. (2014) Uncovering the Multifaceted-Self in the Domain of Negative Traits: On the Muted Expression of Negative Self-Knowledge. *Personality and Social Psychology Bulletin*, **40**, 513-525. <https://doi.org/10.1177/0146167213518224>
- [14] Zayas, V., Wang, A.M. and McCalla, J.D. (2022) Me as Good and Me as Bad: Priming the Self Triggers Positive and Negative Implicit Evaluations. *Journal of Personality and Social Psychology*, **122**, 106-134. <https://doi.org/10.1037/pspp0000332>
- [15] Benjafield, J. (1984) On the Relation between the Pollyanna and Golden Section Hypotheses. *British Journal of Social Psychology*, **23**, 83-84. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8309.1984.tb00614.x>
- [16] Greenwald, A.G., McGhee, D.E. and Schwartz, J.L.K. (1998) Measuring Individual Differences in Implicit Cognition: The Implicit Association Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, **74**, 1464-1480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1464>
- [17] Shoda, Y., LeeTiernan, S. and Mischel, W. (2002) Personality as a Dynamical System: Emergence of Stability and Distinctiveness from Intra and Interpersonal Interactions. *Personality and Social Psychology Review*, **6**, 316-325. https://doi.org/10.1207/s15327957pspr0604_06
- [18] Baumeister, R.F. and Leary, M.R. (1995) The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, **117**, 497-529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- [19] Swann, W.B. and Read, S.J. (1981) Self-verification Processes: How We Sustain Our Self-conceptions. *Journal of Experimental Social Psychology*, **17**, 351-372. [https://doi.org/10.1016/0022-1031\(81\)90043-3](https://doi.org/10.1016/0022-1031(81)90043-3)
- [20] Swann, W.B., Stein-Seroussi, A. and Giesler, R.B. (1992) Why People Self-Verify. *Journal of Personality and Social Psychology*, **62**, 392-401. <https://doi.org/10.1037//0022-3514.62.3.392>