

謹以此書

紀念一位平凡的女性 —— 汪慧麗

序言

這本小書試圖以通俗的形式，介紹中國人的自我是怎樣的。中國人習慣說「在家靠父母，出門靠朋友」，又總是強調「血濃於水」，還津津樂道「塞翁失馬」的故事等等，這些說法或格言，都反映出中國人的自我不同於西方人自我的特點。「自我」就是「我」，要超越自我，力求在學業上、事業上、生活上更上一層樓，首先就要認識「我」。所以，這本書的名字叫做「中國人的自我」。

雖然中國人對笛卡兒的名言「我思故我在」並不陌生，但對「什麼是自我？」卻很陌生。這是因為，中國哲學並不討論自我的問題，直到 2005 年著名哲學家張世英在其《哲學導論》中有專門一章討論自我，這也許是中國哲學頭一次系統地論述這個問題。中國哲學不討論自我問題，因而中國文化也忽視了個人的存在。情形正

如思想家梁漱溟所說：「中國文化最大之偏失，就在個人永不被發現這一點上」（梁漱溟，中國文化的命運，中信出版社，2010）；還因為，與中國哲學、中國文化相適應的是，在中國社會實際生活中中國人作為一個個體從來沒有被強調過。兩千多年來我們要麼強調帝王，要麼強調集體，直到 1978 年改革開放，特別是 2008 年奧運會前夕，情形才開始有所轉變，因此，現在是討論自我問題的良好時機。

我們兩人在研究自我的心理學、神經科學方面均有 10 年以上經驗，藉此機會，把我們在研究中國人自我方面的所學所想奉獻給讀者，也是我們真誠的心願。

讀者從本書第一講，很快便可以明白我們兩人對自我這個概念的展述，體會到自我這個課題對當代中國人的重要性：突出自我是中國人精神上覺醒的表現。如我們在第二講「文化與自我」所述，自我這個課題不僅關乎每一個中國人，也關乎悠久的傳統文化與國人之間的關係：在傳統文化影響下，中國人強調相互依賴。第三講從鄉土社會傳統習俗的角度，講述中國人互倚型的自我。第

四講從儒家孝文化的角度指出，中國人是他父母的兒子而不是他自己。之後，我們引用心理學的專題研究，和讀者探討中國人自我的三項心理特點，一是中國人自我包括母親（第五講）；二是中國人自我是辯證的自我（第六講）。這兩項心理特點代表了中國人自我與以美歐為主的西方人自我的重大區別。第三項中國人自我的心理特點，是在全球一體化下和透過與異國文化的接觸，越來越多中國人會發展出雙文化的自我（第七講）。在本書的第八講，我們介紹神經科學對自我的研究，讀者會驚訝地發現，中國人與母親的親密關係已深入腦髓！第九講是中國青少年自我的發展。

書中附錄有一篇文章，是「哲學家張世英談自我」。張先生指出，「當前，我們還是應當在會通中西、取長補短的大原則和總的趨勢下，更着重注意學習、吸納（西方人的）『獨立型自我觀』」。

本書附有一份珍貴的歷史文獻：古代中國人自我結構圖，這是 1885 年英國人理雅各布（James Legge）翻譯《禮記》時繪製的。哲學家馮友蘭在他的一篇文章中

指明了該圖的出處。書中心理學實驗也多用圖表說話，幫助理解。總之，我們希望讀者閱讀本書，就是一次發現自我的愉快旅行！

自我問題十分複雜，我們的學識有限，書中不妥之處，誠懇歡迎廣大讀者批評指正。

朱滢 伍錫洪

2016年7月分別於北京和香港

目錄

序言 / iii

目錄 / vii

第一講 漫談自我	1
一、漫談自我 / 1	
二、自我，是什麼？ / 13	
三、文化與自我 / 19	
小結 / 26	
參考文獻 / 28	
第二講 文化與自我	30
一、中國人有什麼不同？ / 34	
二、兩種文化與自我結構 / 42	
參考文獻 / 46	
第三講 互倚型自我	48
一、古代中國人的自我結構 / 49	
二、差序格局與團體格局 / 53	

三、「自己人/外人」的劃分 / 60	
參考文獻 / 66	
第四講 父母的兒子而非自己 68	
一、根源在《孝經》 / 68	
二、金融學視角 / 70	
三、內在的含義 / 76	
四、基於天人合一 / 83	
小結 / 85	
參考文獻 / 88	
第五講 自我中包括母親 90	
一、自我參照效應 / 91	
二、提取誘發遺忘 / 94	
三、關於母親的聯想 / 97	
小結 / 100	
參考文獻 / 101	
第六講 辯證的自我 103	
一、東西方世界觀與自我概念 / 103	
二、中國人自我的辯證性質 / 114	
小結 / 121	
參考文獻 / 123	
第七講 雙文化自我 125	
一、雙文化自我的概念 / 125	
二、雙文化自我的測量 / 129	
三、中國香港地區 / 132	
小結 / 138	
參考文獻 / 140	
第八講 神經基礎 141	
一、神經科學對自我的研究 / 144	
二、中西方自我的神經基礎 / 146	
三、文化啟動對自我的影響 / 152	
參考文獻 / 158	
第九講 自我的發展 160	
一、自我概念的發展 / 163	
二、互倚型自我的發展 / 169	
三、孝的自我的發展 / 176	
參考文獻 / 182	
後記 / 184	
附錄：哲學家張世英談自我 / 186	
注釋 / 195	

第一講

漫談自我

在正式引入本書主題之前，我們先來看幾個例子，這些例子有的來自新聞報道，有的是發生在我們每個人身邊的事。

一、漫談自我

中國人、美國人

我最近買了套房子，我感覺這件事是照我的意願決定的。但仔細回憶一下，其實我原本更傾向於租房子，是我媽一直想讓我買房來着。我要是美國人的話，我現在一定仍在租房子住。但我是中國人。（記者田利平，2002）

美國人「不會通過別人的眼睛去觀看一切，也不會通過書本的假象去認知一切」。(美國詩人惠特曼)

崔健喊出了自我

現代西方世界起源於工業革命，而工業革命之前有一場必要的精神革命：文藝復興。中國也正在經歷這樣一個過程，這個過程首先從承認自我、承認人性開始。崔健就起到了這樣的啟蒙作用。

1986年崔健演唱的《一無所有》，在當時不啻為一聲驚雷，誕生出「我」的概念並立即開始在當時的青年心中激蕩，因為在過去的歌曲比如「紅色經典」中，「我」的個人主體是被忽視的，「我」只是一個集體性的歸屬，而正是《一無所有》中的「問個不休」的「我」才宣告了個體獨立意識的覺醒，從而讓一種淳樸自然的個人表達找到突破口。當年那些歌迷來信幾乎沒有人把崔健當作一個偶像歌星來崇拜的，而是紛紛傾訴：他們從崔健的音樂中找到了自己。

《一無所有》第一次提出了「我」這個概念，在這之

前，中國的現代歌曲裏只有「我們」，即使有「我」，也是「我愛北京天安門」「我是一個兵」這類。而崔健的第一張專輯裏，一共有150多個「我」。「一無所有」這首歌不僅屬於青年，也屬於全民。(《南方周末》，2013，1，17)

《紅高粱》電影

莫言思考過《紅高粱》電影成功的原因，他認為，上世紀80年代正是中國改革開放的初期，經過長期壓抑的人們內心深處有很多東西需要釋放，而《紅高粱》電影的主題正是強烈要求個性解放。影片中，無論是男人還是女人，都是能喝酒、敢說敢做敢愛的人，這種追求自由的精神滿足了老百姓的需求。

實際上，要求個性解放、追求自由的精神，也就是要求承認自我，進而追求自我崛起的精神。因為個性是我的個性，自由是我的自由。

姚明的自我

姚明退役了！國家體育總局局長劉鵬稱，姚明影響力

超體育，成為中西方交流使者。這真是一個恰當的評語。

為什麼是恰當的評語？從 2011 年 7 月 25 日姚明退役儀式暨表彰典禮上姚明的一句話就可以理解。在典禮上，來自山西的一名普通球迷給姚明送上一幅自己畫的畫，上面有三個人，都是姚明，分別在扣籃、「蓋帽」和投籃，名稱就是「中國長城」，姚明自然地感歎：「那就是本我、自我和超我。」

弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1938）是心理學大家，心理分析學說的創始人，被世人認為是與達爾文和馬克思齊名的 19 世紀最重要的三位思想家。「本我」（Id）、「自我」（Ego）與「超我」（Superego）是弗洛伊德提出的心理分析的概念。「自我」一詞在西方家喻戶曉，因為幾乎人人都在為「實現自我」而奮鬥。

姚明在美國拚搏多年，他知道美國文化是怎樣的，他知道美國人是怎樣的。面對球迷送來的三個姚明畫像，姚明脫口而出，以「本我、自我和超我」三個「我」共為一個「我」的西方語言，深刻而機智地表達了自己的感歎，那就是當年的我啊！

屠呦呦的辯護

屠呦呦是首位中國內地獲得諾貝爾生理學或醫學獎的女科學家。美國《紐約時報》2015 年 10 月 9 日報道了記者與她的問與答（《參考消息》2015 年 10 月 11 日）。

問：有人——包括你的一些前同事——批評說，你不應該被當做發現者，因為那是團隊努力的結果。

答：過去我們都信奉集體主義。我只想做好工作。當然，沒有我的團隊，我什麼也做不出來。外國人閱讀了歷史記錄並選中了我。中國的獎勵總是發給團隊，但外國的獎項是不同的。這個榮譽屬於我、我的團隊和整個國家。

自我與教育

2015 年英國廣播公司（BBC）推出了一部紀錄片《我們的孩子足夠堅強嗎？中式教育》，記錄了五名中國教師到英國給 50 名 13—14 歲的中學生上課一個月的情形。

紀錄片顯示，教師與學生彼此都不滿意對方。人們認為這是文化差異造成的。

中國教師不滿意英國學生在課堂上不守紀律，閒聊，做鬼臉，甚至打鬧；英國學生不滿意中國教師填鴨式的教法。一名學生說：「我像個機器人，不停地記筆記」，「在課堂上我發現自己沒有發言權，只有老師說了算」；另一名學生說：「他們的教學方法確實有效果，但我們並不覺得自己學到了很多東西」。

人們爭議中國式教育方法為什麼在英國行不通，華人作家薛欣然指出了英國和中國學校的文化差異：

在中國，學生一進教室，就得告訴他們，你一定要好好學習，這是你對國家、民族和你家庭的責任。」他說，在英國，老師會問學生：「你未來想做什麼？你想實現自己的什麼目標？」

英國記者西蒙·詹金斯也強調了中英的文化差異，他說，「我們會教（學生）反叛、破壞和創造」而不強

調死記硬背。事實上，中國的教育更像流水線工廠，每個人基本上是一模一樣的思維，而英國小孩每個都不一樣。比如，教學生做燈籠，在中國，學生會儘量做得跟老師做的一模一樣，但英國的學生做出來的燈籠形狀各異、五顏六色。

以上是對《參考消息》（2015，8.7）和《北京晚報》（2015，8.5）相關報道的綜述。現在讓我們從自我的角度來看中英教育的差別。

西方人的自我是獨立的自我，具有自由、理性與個性三大特徵。學校從小就培養學生為「實現自我」（實現自己的目標）而努力。這種培養注重自由（英國媒體稱，你可以問任何一位處於教育研究前沿的專家，他們會告訴你，課堂亂一點並不總是壞事），注重理性（英國媒體稱，我們的教育系統會鼓勵學生跳出固有思維，勇於承擔風險，質疑先入之見），注重個性。（英國學校具有「以學生為中心進行教學」的理念。）

然而，中國人的自我是互倚的自我，強調個人從屬於家庭、集體，最終從屬於國家。中國學生為父母學

習，為國家學習（「你一定要好好學習，這是你對國家、民族和你家庭的責任」。北京大學過去的校訓之一就是「為國求學」），因而固守自己的社會角色——學生，即學生就要聽老師的話，聽父母的話，沒有勇氣與老師平等地交流或質疑老師所講的內容，也很少在課堂上提問。

沒有自我，所以忙碌

在我們匆忙從辦公室沖向健身房再去吃晚餐，並驕傲炫耀我們忙碌不堪的日程安排時，有必要回想一下 150 年前丹麥哲學家克爾凱郭爾的告誡：

在所有荒唐的事情中，我認為最荒唐就是忙碌，匆匆忙忙地吃飯，匆匆忙忙地工作……令我感到奇怪的是，這些忙碌的家夥們到底想幹什麼？

美國哲學家伊文思解釋說，克爾凱郭爾認為忙碌是將一個人的注意力從真正重要的事情上轉移開來的辦法，比如你是誰以及生命的意義是什麼。你沒有也不想

意識到這一點，你沒有自我，你不得不總是保持忙碌。

（《參考消息》，2016·4·25）

孟非的忠告

江蘇衛視《非誠勿擾》節目主持人孟非說：

我特別不同意一句話：結婚不僅僅是兩個人的事，還是兩個家庭的事情。這句話聽上去貌似有理，其實想想沒多大道理。結婚跟兩個家庭有沒有關係？它當然有一定的關係，但歸根結底是你們兩個人相愛之後，最後願意走到一起共同生活的決定。

我會把這個話告訴我的女兒：

如果有一天，你找的那個人不管他是什麼職業，受教育程度如何，他家庭背景如何，他有錢沒錢，他帥不帥，都不管。當這個男的說，我要結婚這件事要回去聽我爸媽的意見，他們的態度會影響

到我的決定。我要說，這樣的人你不能嫁給他，因為他連結婚這個事都要回家聽他爹媽的，說明他還沒有做好準備獨立選擇與他共同生活的人。(2016, 5)

關於自我的口號

「自我」一詞如今在書籍、報刊、廣告、口號中經常出現，但人們使用的「自我」一詞有各種不同的含義。有人把「自我」看作「自私」。例如房地產開發商潘石屹認為，在朝向真理的道路上，最重要的就是消除自我。影星陳寶國也教導自己的兒子要自信，但不要自我。

有網民說，美國很霸道，很自我。自私是「自我」的一義原本是傳統中國哲學的主張，我們以後會討論到；二十世紀八十年代初，中國女排連續奪取世界冠軍，舉國振奮。女排提出的「戰勝自我」的口號傳遍全國。2008年航天員景海鵬在接受採訪時表示，我們克服了困難，戰勝了自我。

在這些說法中，自我不再帶有自私自利的貶義，而是指自己原來的競技水平或身心狀態；廣告詞「純粹的自

我——×××服裝」「新自我——×××手機產品」。上海四川北路一家服裝店乾脆以「自我—Ego」命名，在這些場合，「自我」就是獨特性的意思，因為自我表現現在已成為時尚。

一位作者在《北京晚報》發表文章《北京街頭感覺「我」》說，所謂在北京街頭感覺「我」，就是在北京街頭在腦裏出現的關於自我的意念。

在這裏，「我」就是「自我」。據中國心理學家楊中芳考證，傳統漢語裏沒有「自我」這個名詞，它是受西方 Self 這個名詞的影響而組成的新名詞。看來，中國人用「我」代表「自我」大概是「自我」在中國最通常的含義了。「自我批評」是過去幾十年間中國人常常聽到的說法，「自我批評」就是「我批評我」，「自我介紹」就是「我介紹我」，如此等等。

2008年北京奧運會前，各種突出我（即突出自我）的口號紛紛出現。例如「我排隊，我禮讓，我快樂」「我行動，我健康，我快樂」等等。目的是在實踐這些口號的過程中，讓北京市民以良好的姿態和心理、身體素質

展現在世界各國朋友面前。

在那以後，各種突出我，即突出自我的口號又紛紛出現：

2010 年上海世博會：「我探索，所以我快樂」；

2010 年人口普查：「人口普查我參與」，「入戶調查我配合」；

2011 年反對被動吸煙：「被吸煙，我不幹」；

2016 年提倡創業和創新的口號：「我創故我在」。

其他的口號如，針對小學生的口號：「做最好的我」，「我努力，我真棒！」；針對一般市民的：「低碳生活，從我做起」，「孝敬老人，從我做起」等等。

精神上覺醒的表現

1978 年改革開放後中國人身心得到極大的自由，個人的主動性得到極大的發揮，以北京奧運會為契機 2008 年前後突出自我的口號紛紛出現。

突出自我，是中國順應歷史發展的表現。評論家蘇文洋說，20 世紀是國家民族崛起的世紀，21 世紀是人的崛起時代。中國「在國家民族崛起之後，人的追求自我崛起就是一個很自然的新目標」。（蘇文洋，《北京晚報》，2011，6，13）

二、自我，是什麼？

「自我，是什麼？」最簡單的回答就是，自我就是鏡子裏的我。但是，18 個月以前的嬰兒不能在鏡子裏認出自己，他／她們沒有自我；一般動物，如魚、猴子不能在鏡子裏認出自己，它們也沒有自我。

動物中只有猩猩、大象和海豚能在鏡子裏認出自己，它們具有自我。檢驗是否有自我的實驗的大致步驟是：把猩猩麻醉，然後在它額頭上塗記號，在它清醒後，讓它在大鏡子面前自由走動，當它看見鏡子中的猩猩時，能用手指着自己額頭的記號，或想要用手擦掉記號，這就說明它能識別出鏡子裏的形象就是它自己。

心理學家假定，只有猩猩的頭腦裏具有我（自我）的形象，這樣，它才能把心中的自我形象與鏡子裏的形象對照，從而認出自己。猴子心中沒有自己的形象，看見鏡子裏的自己形象，它以為是另一隻猴子，它通常的反應就是攻擊它。

當猩猩、大象、海豚和人能在鏡子裏識別出自己時，就說明他們能把「我」作為客體來注意了，在這個基礎上，他們也能夠用自己的經驗去推測別人（或別的猩猩、大象、海豚）的經驗與心理。

當然，自我非常非常複雜，在現有研究的基礎上，美國心理學家克里（Klein，2012）把自我分析成好幾個功能相對獨立但又相互作用的系統。現在，人們把自我看作是一個多重系統。這些系統是：

① 一個人的情景記憶。人類有五種記憶系統，從種族與個體發展來說，情景記憶是最高級的一種。它指的是一個人親歷的對發生在一定的時間、地點的生活事件的記憶。例如，我 1983 年在美國

密西根大學習、工作了一年；我昨天上午在北京圖書館看書，等等。

這類記憶不同於語義記憶，語義記憶是關於世界知識的記憶。例如，水的分子式是 H_2O ，東京是日本的首都。語義記憶是大家都共有的，但我的情景記憶只屬於我一個人。即使 1983 年在美國密西根大學習、工作的各個國家的人不少，但我的經歷、我的感受仍然與別人大不一樣。

② 一個人性格特點的記憶。例如，我是急脾氣的；勤勞的；勇敢的；愛乾淨的等等。腦損傷病人的研究表明，病人可喪失其他記憶，但自己性格特點的記憶不會遺忘。

③ 一個人生活的語義知識。例如，我小時候住在廣西柳州市灣塘路李子園 16 號；我的叔叔叫李大明等等。

④ 對時間持續性的經驗：現在的「我」與過去某一時點的「我」是連接的。用一位詩人的話來說就是，故我今我共為一個我。

⑤ 一個人能動和擁有的感覺：「我」是我行動的原因不同於自然界和社會的因果關係。例如，「我扔了一塊石頭」，在這個過程中，「我」是扔石頭的原因，即我是我行動的原因；「地震使許多房屋倒塌了」，在這個過程中，「地震」是房屋倒塌的原因。

在上述兩個事件中，「地震」與「房屋倒塌」有必然聯繫，是因果關係。但「我」與「扔石頭」之間沒有必然聯繫，因為「我」也可以不扔石頭，也許我這輩子都不扔石頭。「我扔了一塊石頭」是我自由選擇的結果，「我」只是「扔石頭」的邏輯主語。

這樣，我們有兩種邏輯形式：因果關係和自由選擇。因果關係和自由選擇的區分是由 Searle 提出來的。

⑥ 自我反思的能力。例如，我想我是怕狗的。「我是怕狗的這種心理狀態」成為我思考、反思的對象。四歲以前的小孩不能說出「我想我是怕狗的」話來，他只會說「我怕狗」。自閉症患者缺乏自我反思的能力，因而他／她們的內心世界十分貧乏。

⑦ 身體自我：表征和再認自己身體的能力。例如，在鏡子中認出自己，能識別自己的照片。

圖 1.1 是一項心理學面孔實驗的結果。Keenan 等人（2001）使用需要做腦外科手術的病人作被試。

首先，患者面孔（50%）與夢露面孔（50%）經過 Morphing 技術處理合成一個面孔。然後分別麻醉患者的左或右半球，在麻醉期間呈現合成面孔給患者，要求他們記住呈現的面孔。左或右半球麻醉期結束，讓被試回答，剛才看見的是自己的面孔還是夢露的面孔。實際上，所呈現的面孔是由 50% 的自我面孔與 50% 的夢露面孔合成的。

結果是，在麻醉左半球時，所有五個被試都認定，他們剛才看見的是自己的面孔；然而，在麻醉右半球時，4/5 的被試認為，他們剛才看見的是夢露的面孔。換句話說，當右半球功能正常時，人們傾向於認定是自己的面孔，而當左半球功能正常時，人們傾向於認定是名人面孔。這項研究表明，識別自己的面孔是右半球的功能。

三、文化與自我

下面用幾個例子來說明文化與自我的關係。

兩個小朋友的不同自我

讓小朋友對自己進行描述，得到兩種典型的回答。
一個美國六歲的小朋友自述是這樣的：我是一個讓人驚奇、特別聰明的人。一個愛逗樂的人。一個關心別人的人。一個想要進康奈爾大學（Cornell University）的好學生。一個願意合作、幫助別人的人。

而一個六歲的中國小朋友的自述是另外一種樣子：我是一個人。我是一個小孩。我喜歡撲克牌。我是我媽媽、爸爸的小孩，我奶奶和爺爺的小孫子。我是一個特別用功的好小孩。

上述兩個小朋友關於自己的描述大體代表了中美成人的描述，即美國人偏重描述自己的個性特點，而中國人偏重描述自己的社會角色。偏重描述自己的個性特點是獨立性的表現，而偏重描述自己的社會角色是依賴性的表現。

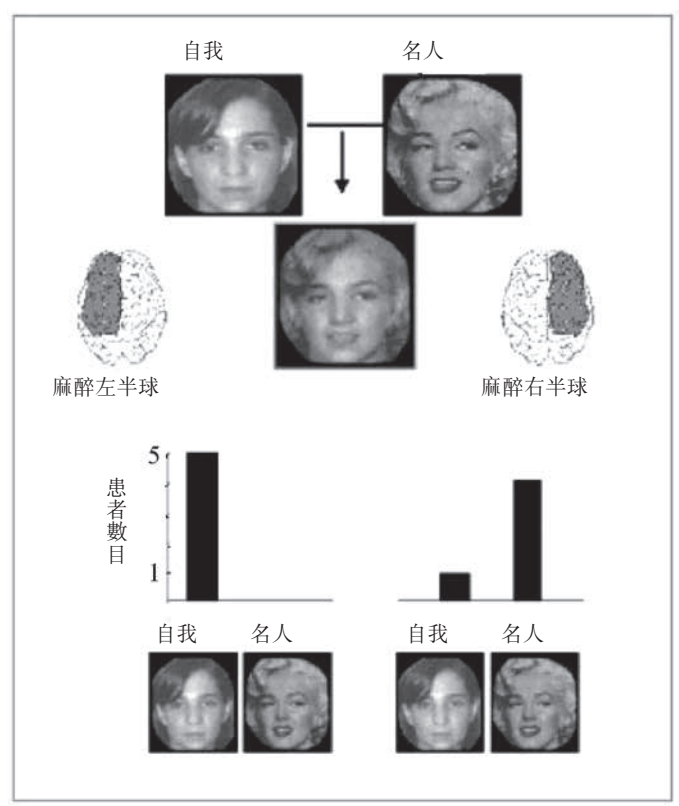


圖 1.1 Keenan 的實驗 (2001)

美國社會心理學家尼斯本特 (Nisbett & Masuda, 2003) 觀察，注意到——

獨立性或依賴性的訓練開始得很早。西方人的嬰兒與他／她們的父母睡在不同的床，甚至不同的房間，是很平常的事，但這樣的事情在亞洲嬰兒極少發生。(中國小孩與母親睡在一起直到六歲左右) 好幾代中國成人通常圍繞着一個嬰兒團團轉忙個不停，而日本嬰兒也總是跟着媽媽。

房屋的差別反映不同的自我

人類學家許烺光 (Francis L.K.Hus) 的眼光很獨特，他注意到了美國人的住房與中國人的住房有很大的差別。

美國住房外部：美國人的房子外面通常有一個或大或小的院子種些花草，大多數美國人的房子沒有籬笆也沒有圍牆。防止從外面看到房子裏面的，僅僅是窗戶上的窗簾。

中國住房外部：大多數中國人的房子都是由高高的

圍牆包圍起來的，從外面看到的僅僅是屋頂。在房子裏面離門口不遠處還有一堵短牆，當大門半開時，人們也看不到裏面。

但是，在房子裏邊，中國與美國的差別與在房子外邊的差別正好相反。

美國住房內部：美國人強調房子裏邊的隱私性。各個房間包括臥室、客廳、衛生間和廚房通常都有門隔開。父母不能隨便佔用小孩的房間，而小孩在父母的房間裏也沒有太多自由。在部分美國人家裏，丈夫與妻子還各有自己的臥室。

中國住房內部：在中國人的房子裏邊，除了未婚的異性，隱私基本上是不存在的。

當代心理學關於自我－他人關係的東西方差別研究與弗朗西斯·休的觀察一致：美國社會中，圈子內與圈子外的界限是模糊的，但個人之間的界限一清二楚；中國社會中，自家人（圈子內）與外人（圈子外）的界限是很清楚的，但自家人內部沒有什麼界限。(Chi-yue Chiu & Ying-yi Hong, 2006, 128) 實際上，中美不同文化中的自我－他人



圖 1.2 美國人的住房外部



圖 1.3 中國人的住房外部

關係決定了這兩種文化中不同的自我觀或自我結構：美國文化中一個人的自我是獨立的、孤立的，而中國文化中一個人的自我依賴於他人。

表達自我的語言受文化影響

「我」這個個字的用法反映出文化的不同。中文的「我」除了用作主語外，也可以用做賓語，如「天亡我也！」。相對而言，英語會用「me」代替「I」來用做賓語；這樣的分工在某程度上維護了「I」的自主性。中國人的「我」則不一樣，既是主，也是賓。

此外，英語「我」字大寫「I」；而中文有一百多個「我」的代詞，其中自矮詞特別多，如「區區」「鄙人」「小可」「末學」「不才」「不肖」「晚生」等等。就算位高權重，對平級也自謙為「愚兄」「小弟」，而不宜直接了當說「我」。在上級面前更要自貶為「卑職」「下官」「愚臣」「小人」「小的」等。一旦你退休了，便一下子失去了權利和地位，見人也矮了三分，只好說「老朽、老拙、老夫、愚老、老叟、小老、小老兒、老漢、老可、老軀、

老僕、老物、朽人、老我、老骨頭」這些語言行為，或可表達對他人的尊重，卻掩蓋了冒不出來的自我！

中西方的不同認識

基督教教導說，在上帝面前的內在靈魂是一個人真正的自我，而一個人作為兒子、父親、女兒、母親的社會存在，並不是一個人真正的自我，相比起來，我們的社會地位和權力其實並不重要。在西方不管你信不信基督教，靈魂的觀念已經牢牢地轉變成自我的觀念。這是西方人強調人與自然、社會的分離，強調靈魂與肉體分離的結果；中國哲學是天人合一的哲學，強調人不能離開社會而存在，不能離開家庭而存在。在儒家文化中，一個人是他父親的兒子，他兒子的父親，他哥哥的弟弟等等，即要成為一個人就是要成為家庭的一員。由此看來，西方強調自我的獨立性，而中國強調自我與他人的關係。

中國人與母親「同住」在內側前額葉，而西方人自個「住」

1999年神經科學開始了對自我的研究，這大部分得

益於一項叫做功能磁共振成像的技術。（見圖 1.4）

在大的醫院裏都有磁共振成像（MRI）的檢查，如果懷疑某人頭腦裏有瘤子，通過磁共振成像可以檢查出來。但這種檢查只能把大腦的靜態結構反映出來，與心理活動相關聯的大腦活動無法顯現。功能磁共振成像（fMRI）配備了強大的計算機軟件可以把與心理活動相關聯的大腦活動顯現出來。



圖 1.4 中國科學院生物物理研究所認知科學重點實驗室的 3T 磁共振成像系統

一個人思考自己有什麼特點時，例如，我是勤勞的，就激活了內側前額葉（內側前額葉簡單說來就是我們額頭下面的大腦），即內側前額葉就興奮了。當人的某部分腦區興奮時，因為那裏的耗氧量比較高，血液裏的含氧量就有變化，而儀器能夠記錄到這種變化。中國人西方人思考自己的特點時都激活了內側前額葉；但只有中國人思考母親的特點時，也才激活內側前額葉。西方人思考母親的特點時並不激活內側前額葉。由此可見，中國人與母親的親密關係已深入大腦，而西方人強調自我獨立性也已經深入大腦（Zhu et al., 2007）。這類比較中國人自我與西方人自我的神經基礎的研究，為前面說的中國人買房聽媽媽的而美國人買房聽自己的等心理現象，提供了神經科學的解釋。

小結

上面我們零星地列舉了關於自我的一些看法，總結起來有三點：

① 我就是自我，自我不是自私。

② 自我是文化的產物，中國人的自我是相互依賴的自我。

③ 21世紀追求自我崛起是中國人精神上覺醒的表現。如今，小學生也開始有了朦朧的自我概念了。

請看「我讀故我在」的牆報。（見圖 1.5）



圖 1.5 「我讀故我在」（北京晚報，2015，4，1）

影視演員姚晨說：「每個人的人生軌跡都是無法複製的唯一，我們能做的唯有勇敢前行」。她的話是對自我和自我實現的很好詮釋。

自我非常複雜、深奧。21 世紀的今天，人們傾向於從文化、哲學、人類學、心理學與神經科學等廣闊的視野來研究自我。這本書就是我們學習、研究的心得。我們想告訴讀者：自我是什麼？中國人的自我是怎樣的？

參考文獻

北京晚報，2011-06-13.

北京晚報，2011-09-09.

北京晚報，2015-04-01.

Chiu C.-Y. & Hong Y.-Y. *Social Psychology of Culture*. Psychology Press, 2006.

Hsu, F.L.K. *Americans and Chinese: Passage to Differences*. University of Hawaii Press, 1981.

Keenan J.P., Nelson A., O'Connor M. & Pascual-Leone A. *Self-Recognition and The Right Hemisphere*. *Nature*, 2001, 409(6818): 305.

Klein S.B. *Self Memory and The Self-Reference Effect: An Examination of Conceptual and Methodological Issues*. *Personality and Social Psychology Review*, 2012, 16(3): 283-300.

Zhu Y., Zhang L., Fan F. & Han S. *Neural Basis of Cultural Influence on Self-Representation*. *Neuroimage*, 2007, 34:1310-1317.