

【心理學】

# 破除自尊 的迷思

提高自我價值  
已佔據人們的心思。  
然而這樣的努力  
對於促進學業進步或  
防止行為偏差  
並沒有什麼效用。

人們直覺上會認同自尊對於心理健康的重要性，所以我們大部份的人會盡可能保護或提高自尊，這並不是什麼不尋常的事。但值得注意的是，對自尊的關注已經變成美國大眾共同關心的議題，他們認為自我是心理資源的中樞，各種正面的作用都根源於此；所以理所當然的推論便是：根植於個人的自尊低落，是各種社會問題與不良作用的來源，於是，數十年來，各種野心勃勃的社會活動一直持續著。的確，提升自我價值的各種聯盟組織不在少數。

讓我們看看1980年代後期發生在美國加州的例子。由於眾議員巴斯龔塞尤斯（John Vasconcellos）的推動，州長杜克麥吉安（George Deukmejian）創立了自尊與個人及社會責任的特派小組。巴斯龔塞尤斯認為，提高年輕人的自尊可以減少犯罪、青少年懷孕、毒品濫用、學業無成以及污染等問題。他甚至表示，這些努力有朝一日將可能對州預算的平衡有所貢獻，因為自尊自重的人收入會比較高，進而也會繳比較多的稅。在各項活動中，特派小組也成立了一個學者小組，調查相關文獻。他們的成果《自尊的社會重要性》公佈於1989年，其中提到：「就算不是絕大多數，也有很多煩擾社會的重要問題，來自於社會成

撰文／鮑邁斯特（Roy F. Baumeister）  
坎貝爾（Jennifer D. Campbell）  
克魯格（Joachim I. Krueger）  
佛賀斯（Kathleen D. Vohs）

翻譯／姚若潔



員中許多自尊過低的人。」但事實上，他們的報告中幾乎沒有支持這段說詞的證據。

加州的特派小組於1995年解散，不過一個稱為「美國國家自尊協會」（NASE）的非營利組織則承接了這個職責，根據他們的宣言，NASE旨在「促進對自尊的意識、提供視野與指導，透過提升自尊，以改善人類狀態。」目前擔任加州參議員的巴斯龔塞尤斯，也是NASE諮詢顧問之一。

在缺乏支持證據的狀況下，加州領導人帶頭影響社會政策及心理治療，是合理的嗎？也許是。畢竟在適當的研究完成之前，執業心理學家與立法者仍得面對與處理這些問題。不過，比起15年前，目前可供參考的研究已增加許多，足以評估自尊對幾種人類活動的價值。遺

## 某些發現指出，人為地提高自尊，可能降低接下來的學業表現。

憾的是，那些擁護自尊提升計畫的人，包括NASE的領導人，並沒有表現出了解新研究的欲望，這也是為什麼我們最近在美國心理學學會（APA）的支持下，一起重新檢視科學文獻。

### 情人眼裡出西施

要判定自尊的價值，首先需要一個合理的方法來評量自尊。絕大部份的調查者只問人們對自己有什麼看法。很自然的，這些答案通常傾向於讓自己看起來比較好。可惜心理學家缺乏更好的評量方法，這令人擔憂，因為用在其他特質的研究時，自我評估法通常也被證實是死路一條，例如自尊與外貌吸引力之關係的研究。

### 自尊高低的影響

- 自尊被美國人視為一個集體問題，他們擔心不適當的自尊會導致多種不良行為。
- 與一般認知相反的是，特強凌弱者並非普遍缺乏自尊。年紀輕輕就性生活活躍、有酗酒與濫用違禁藥物傾向的人也並非如此。
- 提高自尊並不會提升學業與職場的表現。
- 有高度自尊的人，會展現較高的進取精神，並明顯比其他人快樂。

有幾項研究探究了這些性質的相關性，研究結果普遍發現：人們對自己外貌與自尊的評價，有清楚的正向關係。外表有吸引力的人往往自我評價也高，因為比起外表不吸引人的人，他們受到較多正面的待遇——較受歡迎、很吃香、情人與朋友對他們有較高的評價。這種推論看來雖然合理，但同樣有可能的是，宣稱自己很不錯，而在自尊量表上給高分的人，可能也會自吹自擂是外貌吸引人的人。

1995年，美國伊利諾大學的狄納（Edward F. Diener）、沃希克（Brian Wolsic）與印第安納大學南灣分校的藤田（Frank Fujita）檢視了上述可能性。他們從許多人中選取大量的樣本，取得自尊評分並為每個人照相，再把這些照片給一群評審看，讓評審為他們的

魅力評分。根據全身照片所得的分數，與自尊之間並沒有呈現顯著相關。大頭照的相關性則稍微高一點，但即便如此，還是值得懷疑，因為有著高度自尊的人也

可能特別注重自我的表現，例如穿戴吸引人的衣物與首飾。這份1995年的研究顯示：當評審只看到未經裝飾的臉部照片時，吸引力與自尊的相關性便掉落到零。然而，同一份研究中也發現，自我評估的外貌吸引程度卻與自尊有著強烈的相關。顯然，有著高自尊的人在自己眼中看來很不錯，但對他人而言卻不見得如此。

這種不一致發人省思。乍看之下，外表吸引力與自尊的高度相關，結果只不過是人們喜歡自己的一貫表現。類似現象也發生在自尊低的人身上，他們傾向於「毫無用處沒意義不值得化」（floccinaucinihilipilification：這是《牛津大辭典》中最長的字之一），我們難以抗拒這個誇張的詞彙，其定義是「認為某物一無是處的行為或習慣」。也就是說，自尊低的人，不只是對他們自己持負面看法，而是幾乎對每件事都抱持負面態度。

這種傾向當然會扭曲某些評估結果。例如，心理學家一度認為，自尊低的人特別有偏見。早期有些研究，讓受試者評估與自己不同團體的人，結果似乎肯定此種說法，但比較細心的學者，如密西根大學的克勞可（Jennifer Crocker），對這樣的結論提出質疑。畢竟，如果是對自己有負面評價的人，對於與自己不同的人也給予類似評價時，很難說這就是偏見。如果把受試者評估自己團體與他人團體的差異拿來當做偏差的標準，結果就

反過來了：自尊高的人反而顯得較有偏見。「不值得化」的傾向也提高了另一種危險，那些以貶低的方式自我描述的人，可能也對自己的生活有類似描述，於是造就了自尊低的人生生活不愉快的形象。

由於自我評估通常會造成誤導，所以我們在檢閱研究文獻時，盡可能著重於客觀的測量，而這些條件大量降低了適合用來研究的數量（從超過1萬5000份文獻降到200份）。我們也留意到必須避免另一種謬誤：認為自尊與某些行為有因果關係。的確，因果關係的問題正是爭論的核心。如果高度自尊帶來某些正面效應，可能就值得花費精力與金錢來灌輸這種感覺。但如果這種相關性只表示成功或良好行為，會帶來正面的自我形象（至少這也同樣合理），那麼單純地提升自尊就不會獲得什麼效果。我們展開了為期兩年的努力，首先藉由檢閱自尊和學業表現相關性的研究，來探討這個議題。

### 校園萬花筒

為了幫助學生，一開始，我們很有理由期望提升自尊是強而有力的工具。從邏輯上來說，良好的自尊可以加強在學時的努力與持續力，也能幫助學生不向「自我懷疑」或「缺乏競爭力」的負面感受屈服。早期研究顯示

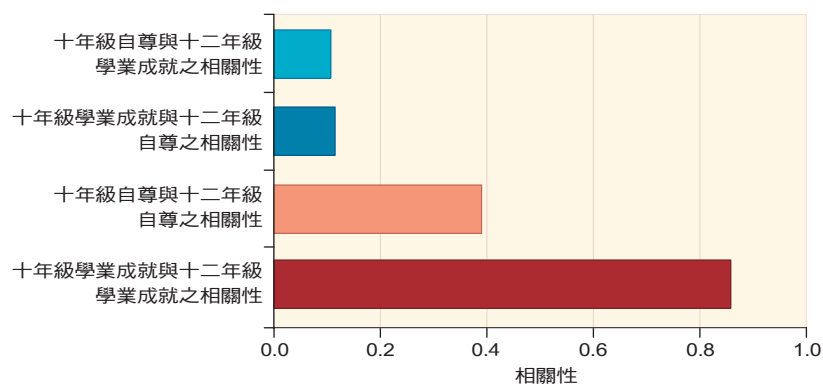
出自尊與學業成績之間的正向關係，使這種說法變得更為可信。然而，高自尊是否真的誘使學生表現得更好，現代的研究對此投下問號。

要推論這種因果關係，可以對同樣的受試者在不同時間做兩次測驗。1986年，當時在愛荷華大學的波特鮑（Sheila M. Pottebaum）、凱斯（Timonthy Z. Keith）與艾利（Stewart W. Ehly）便做了這樣的測驗。他們測試超過2萬3000名中學生，第一次是在十年級（相當於高中一年級）時，第二次在十二年級（相當於高中三年級）。他們發現，用十年級時的自尊預測十二年級時的學業成績，效果微弱。而十年級時的學業成績與十二年級自尊的相關性，只高一點點。目前有許多研究都得到同樣的結果，而這當然無法指出提高自尊可使學生得到什麼益處。有些發現甚至顯示，人為地提升自尊可能會降低接下來的表現（見91頁〈混雜的訊息〉）。

不過，即使不會促進學業成就，提升自尊有沒有可能影響日後的表現，例如，工作成就？顯然並非如此。對於自尊感與工作表現之間可能的關聯性，研究結果正回應著學業上的發現：如果一味地尋找相關性，的確會產生某些具暗示性的結果，但這並不表示良好的自我形象會導致職場上的成功，反之亦然。無論如何，兩者之間

## 自尊與學業成就

為了判定高自尊是否帶來好的學業表現，研究者調查數以千計的中學生在兩個時段的生活。證實了十年級（相當於高一）的自尊與到了最高年級時（相當於高三）的學業成就之間的相關性，大約與十年級的學業成就和最高年級的自尊的相關性相仿。所以很難知道何者影響何者，或是否有另外的因子同時帶來高度自尊與良好的學業成就。



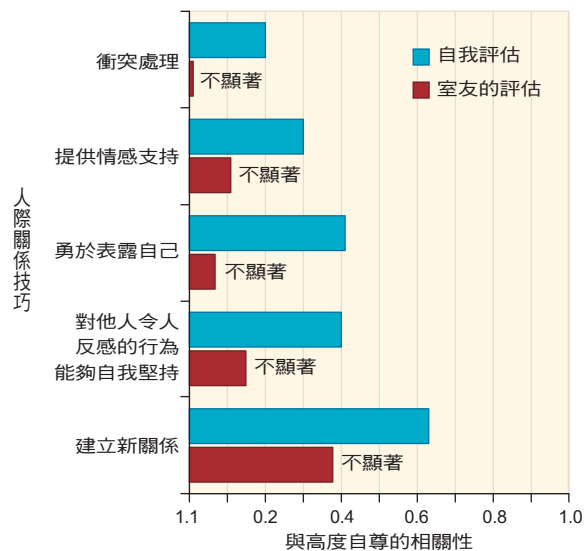
SOURCE: S. M. Pottebaum, T. Z. Keith and S. W. Ehly in Educational Research, Vol. 79, pages 140-144; 1986.



## 自尊與人際關係



對大學生所做的一項研究發現，在受試者自我評估的時候，自尊與多項人際關係技巧有強烈關連。但由他們的室友來評估時，結果就不一樣了：所調查的五項技巧中，有四項與自尊的關連掉落到統計上不顯著的範圍。不過自尊與建立新關係的技巧仍有強烈連結，這是可以預期的。



SOURCE: D. Buhrmester, W. Furman, M. T. Wittenberg and H. T. Reis in *Journal of Personality and Social Psychology*, Vol. 55, pages 991-1008; 1988.

的關聯性並不強。

如果自尊自重可以幫助一個人與同儕相處良好，那麼他在學校或職場上成就不高的缺陷便很容易得到補償。擁有良好的自我形象，也許會促使一個人在某種程度上更討人喜歡，因為人們傾向喜歡與有自信、態度正面的人相處，而遠離那些自我懷疑與缺乏安全感的人。

自視較高的人，通常會表示自己是受歡迎的，而且會把自己的友誼評估為十分優越，相對來說，自我描述為自尊較低的人，會陳述較多的負面互動與較低的社會支持。不過，正如美國內布拉斯加大學林肯分校的畢夏普 (Julia Bishop) 與殷德碧森-諾蘭 (Heidi M. Inderbitzen-Nolan) 在 1995 年的報告，這些說法並沒有反映事實。研究者詢問 542 名九年級 (相當於國三) 學生，請他們提名最喜歡與最不喜歡的同儕，評分結果與自我

評估的分數一點關聯都沒有。

其他還有少數研究方法完好的研究，發現同樣的狀況也發生在成年人身上。其中一項研究是在 1980 年代晚期執行，目前在德州大學達拉斯分校的布爾麥斯特 (Dunane P. Buhrmester) 與三位同事指出，自尊感較高的大學生聲稱他們善於開始一段新的人際關係、勇於表露自己、能夠在面對他人令人反感的行為時自我堅持，能夠提供情感的支持，甚至較能處理人際之間的紛爭。他們室友的評分，卻呈現出不一樣的故事。五項人際關係技巧的調查中，有四項與自尊的相關性掉到近乎零。唯一仍在統計上維持顯著的，是展開一段新的社交關係與友誼的能力。這看來的確是自信心有所作用的範圍：認為自己有魅力的人，對於與陌生人展開對話應該比較熟練；而自尊較低的人很可能會害怕被拒絕、逃避這樣的接觸。

可以想像，這樣的差異也會影響一個人的愛情生活。2002 年，紐約州立大學水牛城分校的馬瑞 (Sandra L. Murray) 與四位同事發現，自尊低的人傾向不信任伴侶表現出的愛與支持，他們的行為表現得就像預期自己隨時會遭到拒絕。然而，研究者並沒有提供證據說明這樣的愛情關係特別容易瓦解。事實上，高度自尊反而可能是更大的威脅：如 1987 年在肯塔基大學的羅斯包特

關於作者

鮑邁斯特、坎貝爾、克魯格與佛賀斯合作一篇關於自尊的技術性文獻，發表於《攸關公眾利益的心理科學》(見延伸閱讀 3)。鮑邁斯特原先是美國凱斯西儲大學心理學教授，後於 2003 年成為佛羅里達州立大學的心理學艾沛斯教授。坎貝爾為加拿大溫哥華的卑詩大學心理學榮譽退休教授。克魯格是美國布朗大學的心理學教授。佛賀斯則是卑詩大學撒德商學院市場科學與消費心理學的加拿大研究主任。

(Caryl E. Rusbult)、莫羅 (Gregory D. Morrow) 與強生 (Dennis J. Johnson) 顯示，自視高的人更可能在問題發生時，做出結束關係與尋找新戀情的反應。

## 性、毒品、搖滾樂

對青少年來說又如何呢？自尊或缺乏自尊如何影響他們的愛情生活，尤其是性行為？研究者對此做了很多檢驗。從各方面來說，研究結果都不支持「低自尊使青少年有更多或更早性活動的傾向」。其實更應該說，自尊高的青少年比較不受壓抑、較忽略風險、也容易有從

事性行為的傾向。而同時，不好的性經驗與意外懷孕則會降低自尊。

如果撇開性行為的問題，那麼酒精與違禁藥物方面呢？這些物品的濫用，是青少年最令人擔憂的行為之一，許多心理學家一度相信提高自尊可以避免這些問題。他們的想法是，自尊低的人會轉向飲酒或嗑藥來尋求慰藉。然而數據並沒有顯示青少年低自尊會造成酒精和毒品的濫用，甚至連相關性也沒有。特別是2000年由紐西蘭奧塔哥大學醫學院的麥吉 (Rob McGee) 和威廉斯 (Sheila M. Williams) 執行的一份大型研究，

## 混雜的訊息

一份由美國維吉尼亞聯盟大學的佛塞斯 (Donelson R. Forsyth) 與克爾 (Natalie A. Kerr) 於1999年發表的研究指出，試圖提高學業困難學生的自尊，有可能產生與期望相反的結果。這項研究的受試者是在大學修心理學課程的學生。

分數為D或F的學生被分為兩組，兩組一開始的平均

分數是一樣的。每週，第一組的學生會收到一封設計用來提高自尊的電子郵件（如左邊的範例）。第二組學生收到的訊息則試圖灌輸他們對學業表現的責任感（右）。

在課程結束時，第一組學生的平均成績掉到50%之下，即不及格的成績。第二組學生的平均成績是62%；雖然不盡理想但至少及格。

第一組

### 成績好壞，為什麼？

過去的研究顯示，學生上考場時容易失去信心：他們會說「我沒辦法」、「我一點價值都沒有」，或「我不像其他人那麼優秀」。

然而，其他研究則顯示，有著高度自尊的學生不僅有較好的成績，也比較有自信與把握。

事實上，在一個研究中，研究者要學生寫下他們試圖提升成績時「腦海中閃現的字句」。考試成績進步的學生，他們所想的是：

- 「我應該為自己感到驕傲。」
- 「我辦得到。」
- 「我比這個學校中其他的學生要好。」
- 「我對自己很滿意。」

成績沒有進步的學生所想的是：

- 「我對自己感到慚愧。」
- 「我不配念大學。」
- 「我就是沒用。」

基本原則：看重自己，提高自尊。

第二組

### 成績好壞，為什麼？

過去的研究顯示，當學生上考場時，容易把不理想的成績歸咎於外在因素：他們會說「這考題太難」、「教授根本沒有講解」，或「這問題太刁鑽了」。

然而，其他研究顯示，對自己負責任的學生不僅能得到較好的成績，他們也學習到，只有自己才能控制自己想要的成績。

事實上，在一個研究中，研究者要學生寫下他們試圖提升成績時「腦海中閃現的字句」。考試成績進步的學生，他們所想的是：

- 「我必須更努力。」
- 「只要我專心，就可以學好。」
- 「我可以掌控自己在這門課的表現。」
- 「我擁有把它做好的能力。」

成績沒有進步的學生所想的是：

- 「這不是我的錯。」
- 「這考題太難了。」
- 「我不擅長這個。」

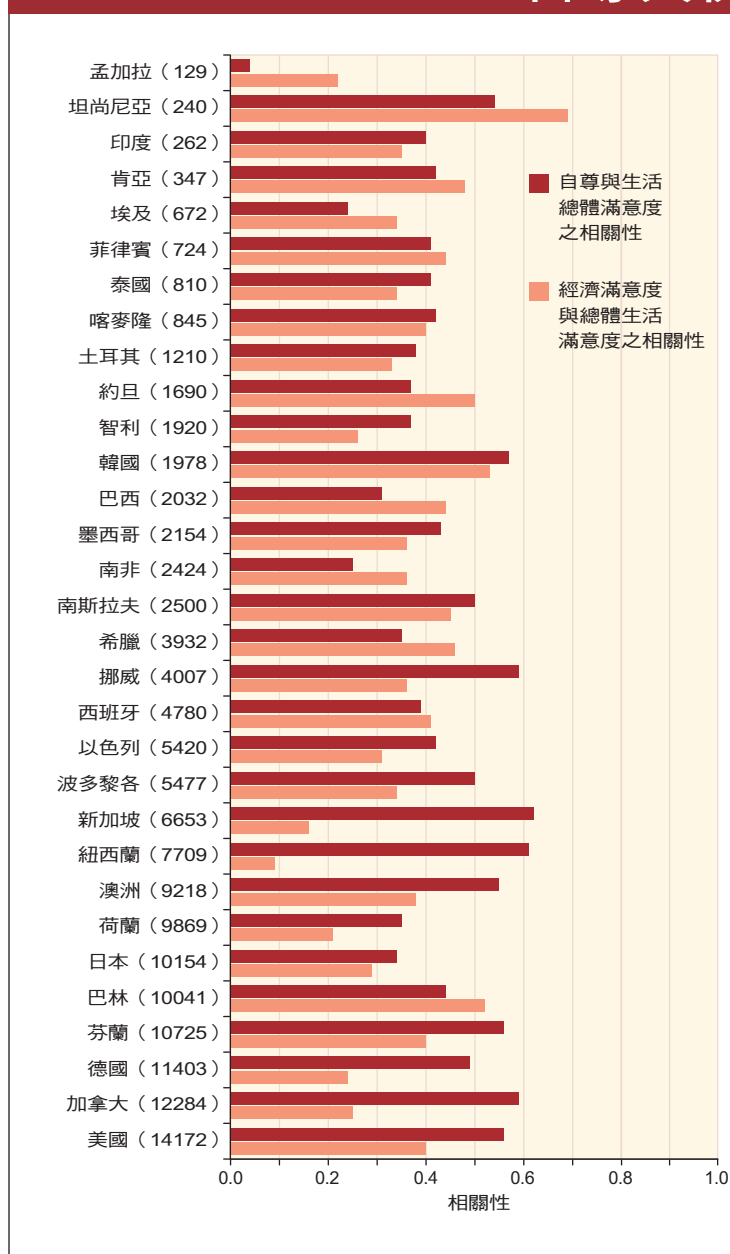
基本原則：擔起自我表現的責任。

發現，青少年在9~13歲測出的自尊高低與15歲時的飲酒與嗑藥行為並沒有相關性。即使飲酒與自尊之間顯現關聯時，這些發現也是混合與非決定性的。有少數研究顯示高自尊與經常性的飲酒有關，但其他研究則相反。然而，我們的確發現有一些低自尊促成違禁藥品使用的證據。1997年，俄勒岡研究所的安德魯斯（Judy A. Andrews）與鄧肯（Susan C. Duncan）發現，學業動力（這是他們的研究焦點）的下滑會造成自尊降低，後者進而導致大麻的使用，不過這其中的連結有些微弱。

要解釋酒精與藥物濫用上的發現，還會因為其他因素而變得更複雜，例如有些人是出於好奇或尋求刺激而想要體會這樣的經驗，有些人則可能是為了逃避長期的不快樂。整體結論是，我們無法下明確的斷言。抽菸也一樣，我們一一檢視研究報告發現，多數的結果是「沒有影響」。被我們找到的少數正向發現，想來只是反映了自我評估法的偏差。

還有另一項複雜的狀況，使得這些研究結果變得不明確，就是同樣在高自尊類型的人之中，還包括差異很大

## 自尊與快樂



放眼世界，一個人對生活的整體滿意度與其自尊程度大有關聯，如左圖顯示，兩者間有高度的相關性。請注意，在大部份國家，總體生活滿意度與自尊的相關性高於與經濟滿意度的相關性。例外的通常是平均每人國內生產毛額（GDP，括號內的數字）較低的國家。



SOURCE: E. Diener and M. Diener in Journal of Personality and Social Psychology, Vol. 68, pages 653-663; 1995.

的自我觀點。舉例來說，在多數的分析中，健康的自重類型會與佯裝高度自尊或是自戀的人混在一起。因此研究結果會顯得微弱甚至衝突，並不令人意外。

## 強者與弱者

數十年來，心理學家相信低自尊是造成侵略性的一個重要原因。筆者之一鮑邁斯特於1996年挑戰此種想法，當時他檢視各種研究並下了結論，有侵略性的作惡者通常很喜歡自己，甚至自我膨脹。

就拿發生在兒童之間的特強欺弱行為來說。挪威卑爾根大學的歐維斯（Dan Olweus）是最早質疑「特強凌弱者儘管外表兇惡，他們內心其實承受著不安全感與自我懷疑」的人之一。雖然歐維斯沒有直接測量自尊，但他證明欺負人的兒童與其他

人比起來，比較不焦慮，對自己也比較確定。顯然，同樣的狀況適用於使用暴力的成年人身上，如鮑邁斯特數年前對此的討論（見延伸閱讀2）。

所以目前為止，我們得到這樣的結論：高自尊並不會降低暴力傾向、不會使青少年不轉向菸、酒、藥物與性行為，也沒能改善學業或工作上的表現。但同時，當我們觀察自尊與快樂時，卻明顯得到正向的關聯。持續有報導指出，高度自尊的人顯然比較快樂。他們也比較不會抑鬱。

特別有說服力的一個研究發表於1995年。狄納與女兒瑪麗莎（現為猶他大學的心理學家）調查超過1萬3000名大學生，而自尊被發現是生活總體滿意度中最強烈的因子。2004年，加州大學河濱分校的盧波麥斯基（Sonja Lyubomirsky）、特卡契（Chris Tkach）和狄馬提歐（M. Robin DiMatteo）發表來自超過600名年齡51~95歲成年人的數據，再一次證明快樂與自尊有緊密連結。然而，對「高自尊帶來快樂」這樣的關聯尚未論定，必須要有更多研究，以彌補目前研究的缺陷。

首先，因果關係必須確立。雖然高自尊似乎有可能帶來快樂，但沒有研究證明這樣的結果。自尊與快樂之間的強烈相關就只是相關罷了。職業上、學業上與人際關係的成功，很可能同時帶來快樂與自尊，而失敗同時導致不快樂與低自尊。甚至也可能是，快樂的氣質或性格會刺激自尊的提升。

其次，我們必須認知到，快樂（以及相反面：抑鬱）的主要研究都基於自我評估，有些人的負面傾向可能製造出對自己以及對生活各面向的負面評價。也就是說，我們懷疑自我評估法，然而目前還不清楚有什麼方法可以取代。研究者的確會忙著證實一個人比自己想的還要快樂或不快樂。當然，要客觀測量快樂與抑鬱，就算不是不可能，也很難做到，但這並不表示自我評估的方法就應該毫不質疑地被接受。

那麼我們該怎麼做？家長、教師與治療師是否應該盡可能地提高自尊？在回顧文獻的過程中，我們的確發現某些指標說明了自尊是有益的特質。面對失敗時，它能

## 有高度自尊的人，明顯比其他人要快樂，也比較不會抑鬱。

提升毅力。擁有高度自尊的人，在群體中有時比低自尊的人表現得更好。還有，不良的自我形象是某些飲食障礙的危險因子，尤其是貪食症；關於這點，筆者之一佛賀斯與她的同事在1999年已提出報告。其他的效應較難得到客觀證據的證實，雖然我們傾向接受自尊與快樂有所關聯的主觀證據。

我們當然了解自尊的提升對於個體來說可能很有價值。但假想，高度的自我評價有可能使得某些人要求特殊待遇，或剝削他們的同儕，這樣的傾向會牽涉大量的社會成本。至於不加區分地對兒童與成人推銷自尊、要他們「做你自己」，除了為推銷者帶來愉悅以外，我們並沒有發現這對社會提供了任何利益。

SA

姚若潔 台灣大學昆蟲系碩士，目前就讀於英國布來頓大學視覺傳達博士班。

### 延伸閱讀

1. **The Social Importance of Self-esteem.** Edited by Andrew M. Mecca, Neil J. Smelser and John Vasconcellos. University of California Press, 1989.
2. **Violent Pride.** Roy F. Baumeister in *Scientific American*, Vol. 284, No. 4, pages 96-101; April 2001.
3. **Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?** Roy F. Baumeister, Jennifer D. Campbell, Joachim I. Krueger and Kathleen D. Vohs in *Psychological Science in the Public Interest*, Vol. 4, No. 1, pages 1-44; May 2003.