

责任意识及其培养:从心理健康的视角来看^{*}

石文山

(扬州大学 教育科学学院,扬州 225002)

摘要:文章从心理健康的视角出发,认为责任意识是个体心理健康的内在要求,是构成心理健康标准的重要维度;强调责任意识的培养是心理健康教育的一个基本主题,它具体包括责任行为、责任认知和责任情感的培养三个方面。

关键词:责任意识;责任意识培养;心理健康;心理健康教育

中图分类号:B8409

文献标识码:A

文章编号:1003-5184(2010)01-0010-05

责任意识及其培养是近年来心理学中关注较多的一个研究课题。尽管已有的研究大多自觉地采择心理学的视角,重新观照这个传统上原本属于哲学、伦理学和教育学领域的课题,对责任意识的含义、结构、测量、影响因素和培养等进行了广泛的探索,取得了丰硕的成果;但仔细考察就会发现,这些研究仍然沿袭着哲学、伦理学和教育学研究中的一个基本价值取向:将责任意识及其培养视为社会对个人的要求,强调个体的责任意识对于维护社会秩序、实现社会稳定和促进社会和谐发展的重要意义。不可否认,这样的研究进路非常必要,具有重大的理论价值和实践意义。但是,除了个人对于社会的责任外,个体对于自身的责任也当是责任意识及其培养的题中应有之意,需要研究者给予关注。中国儒家经典《大学》认为:“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”所谓“知止”,是指个人确知自己的社会角色定位,并按照这样的角色要求正确的行动,如“父止于慈”、“子止于孝”等。作为《大学》三纲领的重要内容之一,知止的实质在于要求个体自觉地做好份内之事,其要义与责任意识及其培养的内涵是一致的。这就是说,责任意识及其培养(“知止”)对于个体心理的稳定、和谐与健康发展(即所谓“定”、“静”、“安”、“虑”和“得”),同样具有重要的意义。从根本上讲,责任意识及其培养的这两个方面都不可偏废,过度强调个人对社会的责任,可能会训练出大量“适应良好的奴隶”(马斯洛语)。反之,过分关注个人对自身的责任,又将培养出许多自私自利者。唯有将两者辩证地统一起来,才既有利于社会的和谐稳定,又能促进个人的健康发展。

鉴于目前已有的相关研究大多是围绕着“个人对于社会的责任”这一价值取向展开的,文章将把研究的重点放在“个人对于自身的责任”方面,从心理

健康的视角出发,论述责任意识与个体心理健康的关系以及如何在心理健康教育中进行责任意识的培养。

1 责任意识:心理健康标准的重要维度

责任意识通常被理解作为一种积极的人格特质,其内涵主要是指个体自觉地做好份内之事,是个人“对自我应付责任的自觉意识与积极履行的行为倾向”^[1]。从心理健康的视域来看,心理健康的维护和促进显然关涉着个人对于自身的责任意识,它要求个体对于自我应付的心理健康责任的自觉意识,并能够积极地为自身的心理健康“自觉地做好份内之事”。质言之,责任意识是个体心理健康的内在要求;没有责任意识的积极参与,个人的心理健康是无法实现的。

然而,长期以来,在健康心理学的研究中,心理健康概念往往被简单地看作是对个体心理机能状态的客观的事实性描述,如智力正常,情绪稳定,人际关系良好,行为适宜,等等。有的研究者甚至从科学主义“价值无涉”的研究立场出发,主张“缩小心理健康概念的内涵”,排斥心理健康研究中的社会规范标准,要求“心理学家应该守住自己的本分,不要干预学科领域之外的事”^[2]。另有一些学者虽则意识到了社会规范标准对于个体心理健康的重要意义,主张心理健康的研究不能忽视个人的责任意识等价值导向性因素,但慑于科学主义的强势地位,他们仍然认为这些因素仅仅是“在心理健康的评估中应该也有一份临床意义与参考价值”^[3]。就笔者的观点而言,从“价值无涉”的研究理念出发,尽管也可以在一定程度上反映心理健康的某些特征,但它却无法完整地揭示出心理健康的本质属性。诚如马斯洛所言,心理健康本质上是一种“人生哲学”,它不是“纯描述性的或纯学术性的”,它指向人的生活领域、人

^{*} 基金项目:国家社会科学基金“十一五”规划教育学2007重点课题(BEA070007)。

的行为领域,“它帮助人形成生活方式,这不仅仅是人自身内在隐秘的精神生活方式,而且也是他作为社会存在、社会一员的生活方式”。^[4]既然心理健康关涉人作为“社会存在、社会一员的生活方式”,则其在内涵上就必然内在的含摄着对于个体责任意识的诉求,它要求个人能正确地处理好自己与自身、自己与他人以及自己与环境的关系。从这个意义上说,在心理健康标准的界定中,引入责任意识的维度并将之作为心理健康标准的一个重要内容,是非常必要的。

那么,责任意识对于个体心理健康的影响具体表现在哪些方面呢?在当代哲学和心理学的研究中,责任意识仍然沿袭着传统研究中两个层面的基本含义:对过失的归因和承担义务^[5]。就心理健康的标准而言,责任意识内涵的这两个基本层面同样是值得重视的。从消极的层面来讲,个体在面对自己的各种生活困境和心理困扰时,如何进行相应的“过失归因”,直接关乎其心理的和谐、稳定和健康;从积极的层面来看,个体努力地承担起自己生命的责任,这本身就是心理健康的一个重要特征^[6]。

1.1 责任意识的失当:心理困扰的基本特征

美国心理治疗专家弗兰克(J. Frank)认为,在各种心理困扰中存在着一种共同的心理状态——心力委顿(demoralization)^[7],即个体失去了对自己生活的控制感、主宰感。换言之,个体对于自己在生命健康发展中应该承担的责任,常常表现出淡漠的意识,乃至责任意识的缺失。许多相关的研究也表明:在通常情况下,处于心理困扰中的个体要么将自己生活的不幸归咎于外在的环境,要么归咎于他人,要么归咎于自身不可改变的身体或心理因素^[8];他们既没有对自我应付责任的自觉意识,也缺乏积极地履行自己份内之事的倾向^[9]。正如 T. Murphy 所指出的那样,“许多临床的心理症状都可以被认为是个人用以逃避其责任的不良的适应策略”^[10]。

例如,在精神分析中,神经症往往被看作是深蕴心理冲突的外在表现,是自我在面临内在的本我冲动,至善的超我要求以及外在的环境限时时采取的一种消极的防御机制,个体常常借此来回避自己应该承担的责任,用弗洛伊德的话来讲就是个体“逃到自己的疾病中去了”。在阿德勒心理治疗中,阿德勒提出“广义的适应障碍”的观点,强调一切心理症状都是个人社会兴趣发展的滞后或失败所致,是个体在现实环境中试图逃避责任并借以操纵周围环境和他人行为的一种方式。在理情行为治疗中,埃利斯认为,尽管情绪困扰实质上是由个体内在的不合理信念所产生,但在实际生活中,人们却常常将其归咎于外在的客观条件;个人正是以这种外归因的方式

推卸掉了自身对其心理健康所应付有的责任,并因此使自己深深地陷于情绪的困扰之中而不能自拔。在现实治疗中,格拉塞(W. Glasser)提出“选择理论”,指出“许多被称为精神分裂的人选择了一种逃避责任的思维方式,表现为他们不承担照顾他们自己的责任”^[11]。

对于责任意识误置造成个体心理困扰的最深刻、最全面的论述,非常突出地反映在雅洛姆(Irvin Yalom)的存在主义心理治疗理论之中^[12]。在雅洛姆看来,觉察到责任是一种令人恐惧的洞识,它将人置于“无根”(groundlessness)的存在焦虑之中。为了摆脱如此痛苦的生存体验,个人往往会有意或无意地逃避其对自身的责任意识。而正是在逃避责任的过程中,个体使自己陷入了各种各样的心理困扰。这些心理困扰在临床上具体地表现为:1)以强迫的方式,使自己屈从于某种不可抗拒的、异己的力量,从而逃避因自身的自由所必须承担的责任;2)通过有意或无意的压抑,麻痹自己,放弃愿望和决定,以把选择权转让给别人、机构或外在事件以逃避责任;3)以无辜的受害者自居,否认自己应该承担的责任;4)藉由非理性的行为方式,回避自己应该承担的责任,并拒绝对自己的行为作出解释;5)以推诿的形式,转移自己应该承担的责任,将自己置身事外。诚如所言,雅洛姆在这里所列举的各种临床表现在诸如强迫症、抑郁症、焦虑症以及各种各样的人格障碍中确实广泛地存在着,它们也确实与个体自身责任意识的失当内在的关联着。

概言之,虽然不同的治疗理论对于心理困扰的研究视角不同,如有的侧重于情绪方面,有的侧重于认知方面,有的侧重于行为方面等;它们对于心理困扰的病理机制的阐释也各有千秋,如有的强调环境性因素,有的强调心理性因素,还有的强调生理性因素等。但是,透过这些治疗理论对于心理困扰及其病理机制的各种具体表述,大多数治疗理论似乎都非常强调个人责任意识的失当在其心理困扰形成中的作用,因而都将个体心理病理性的解释聚焦于个人更为内在性的品质——责任意识。

1.2 责任意识的承担:心理健康的重要保证

既然责任意识的失当是个体心理困扰的重要成因之一,那么,在心理健康的维护和促进中,唤起个人的责任意识,使其勇于担当自我对于自身心理健康的应有责任,就应该是一种势所必然的选择。事实上,在心理咨询与治疗中,对当事人责任意识的强调历来就是诸多理论流派的一个共识,它明显地反映在“助人自助”这一行业术语中。所谓“助人自助”即认为咨询与治疗的帮助必须藉由当事人的“自助”才能发生作用;而当事人“自助”的前提显然在于其

自我责任意识的唤起。在下面对西方心理咨询与治疗理论三种基本取向(心理动力取向、存在一人本取向和认知一行为取向)的分析中,将不难发现责任意识在保证个体心理健康中所发挥的重要作用。

首先,在心理动力取向的治疗体系中,尽管其各种理论的治疗策略和具体技术差别很大,但在对当事人责任意识的诉求方面,这些理论却表现出了相当程度的一致。例如,在精神分析中,弗洛伊德将整个心理治疗的过程看作是精神分析师正确地运用解释技术,不断地处理阻抗和移情,以使当事人获得领悟的过程。在此过程中,虽然解释的具体内容广泛地涉及到当事人的梦、日常生活的各种言行等,但其解释指向性却是非常明确的,即持续地消解当事人的“二级获益”,使自我不再逃避其本应承担的责任——对个体内在的心理冲突进行有效的协调和平衡。在弗洛伊德看来,自我能完全承担此责任之时,即是当事人治愈之时。又如,在阿德勒心理治疗中,阿德勒主张心理治疗的核心在于:咨询师通过鼓励等方式不断地发展当事人的社会兴趣,使其能更好地承担自己的工作、友谊和爱情等生活任务,并因此培植起当事人对他人和公众的责任意识。

其次,在存在一人本取向的治疗体系中,对个人责任意识的强调本就是该取向中各种具体理论流派的一个基本的逻辑预设。基于如是的治疗理念,存在一人本取向的心理咨询师在治疗过程中往往会将关注的焦点放在当事人对责任的觉察和逃避、对希望的体验以及对做决定的恐慌等这样一些涉及责任意识的话题上。在他们看来,心理咨询与治疗的任務就是要协助当事人了解并决定“为什么”、“对何事”以及“向何人”负起责任。正如意义治疗的创始人弗兰克尔所指出的那样,“知道为什么而活的人,几乎可以忍受任何生存的方式”^[11]。在他的意义治疗理论中,弗兰克尔强调创造性价值、经验性价值和态度性价值对于个人健康生活的重要意义,指出这些价值的获得乃在于对于自己愿意过着充满创造、爱、工作和建设性的生活的承诺,它要求个体能够自觉地承担起对于自己生命的责任。在格式塔治疗中,皮尔斯认为,成熟的自我(心理健康者)必须能觉察到并能够承担起对于自身存在的责任,为此他强调咨询师在治疗过程中应该引导当事人使用负责任的语言。在来访者中心治疗中,罗杰斯提出“非指导”的治疗原则,强调当事人应该信任自己并依靠自己,对自己生命的健康发展负起应有的责任。

最后,在认知一行为取向的治疗体系中,对个人责任意识的重视主要反映在各治疗理论对于当事人心理困扰的“过失归因”的理解方面,恰如理情行为治疗理论的经典格言所说:“人不是被事情困扰着,

而是被对该事情的看法困扰着。”具体地说,认知一行为取向的各种治疗理论虽然在治疗侧重点的把握上有所不同,例如,埃利斯的理情行为治疗强调对当事人不合理信念的矫正;贝克的认知治疗主张应该改变当事人功能失调性的认知模式,而格拉塞的现实治疗则更关注当事人对其行为的正确选择,等等。但是,它们都强调当事人对其情绪困扰和行为问题的产生与维持负有不可推卸的责任,都主张心理的治疗性转变有赖于当事人自觉地承担起自己对于自身心理健康的责任。自20世纪80年代中期以来,传统的行为治疗逐渐与认知治疗相融合,并开始强调当事人的自我管理和自我控制,强调当事人对疗效进行内归因是治疗成效得以巩固并能迁移到社会生活中的重要因素。换言之,当代的行为治疗理论同样非常重视当事人的责任意识在其治疗性转变中的作用。

综上所述,从消极的方面来说,个人责任意识的失当足以引发个体的心理困扰,乃至造成严重的心理障碍;而从积极的方面来看,个人责任意识的承担则是促进和维护其心理健康的重要因素。仅就此意义而言,责任意识也当是心理健康及其标准研究中必须要加以考察的一个基本范畴;责任意识应该而且必须成为界定心理健康标准的一个重要维度。

2 责任意识的培养:心理健康教育的基本主题

与某些研究者把心理健康定义为心理机能的良好状态相仿,许多人也仅仅把心理健康教育看成是一种改善和提高心理机能的社会实践活动。在他们的心目中,为了保持住心理健康教育的“科学性”,似乎就必须得坚决地贯彻“价值无涉”的基本原则。正是基于这样的“科学”理念,像责任意识培养等具有明显价值内涵的教育主题,长期以来一直被排斥在“科学”的心理健康教育之外,即:持有“科学的”心理健康教育的学者常将责任意识等具有明显价值内涵的教育内容归属于德育,并由此引发了十多年来关于心理健康教育与德育关系问题的大讨论。这场争论目前仍在持续中,远未达成共识。心理健康教育的内容也因此成了单纯心理知识的教学或心理技能的训练,如学习指导、情感教育、人际交往指导、智力训练、性心理健康教育等。然而,正如在前面分析心理健康与意识的关系时所指出的那样,责任意识是个体心理健康的内在要求;没有责任意识的参与,个人的心理健康根本无法实现。从这个意义上讲,心理健康教育必须将责任意识的培养作为其教育的一个基本主题,它“不仅要关心人的适应能力,更要关心适应过程和方式的伦理性”^[13]。

那么,如何在心理健康教育中进行责任意识的培养呢?是不是要在目前心理健康教育的既有内容

之外,增设一个责任意识培养的内容呢?笔者认为,作为一种关涉着个人信念和价值观的内在的心理品质,责任意识无法单独地抽取出来进行孤立的培养。陶行知先生说:“教育要通过生活才能发生力量而成为真正的教育,”^[14]并强调“过什么生活便受什么教育;过健康的生活便受健康的教育”^[15]。因此,要培养一个人的责任意识,最好的教育就是让一个人真正地过上负责任的生活。正如心理健康教育必须渗透在个人的整个生活之中^[16]一样,责任意识的教育也必须在个人的整个生活背景之中进行。当然,这并不是说责任意识的培养不需要采取有组织的专门的教育,而是说这样的教育必须扎根在个人鲜活的生活土壤之中,其教育内容的选择、教育方法的使用以及教育目标的预设等都必须与个人的现实生活紧密关联。

2.1 事上磨练:责任行为的培养

明代心学大师王守仁提倡“知行合一”,强调“致良知”、“去心蔽”的有效方式就是要“在事上磨练”。撇开阳明先生思想中的封建礼教观念,仅从心理健康的视角来看,若要维护个体的心理健康(即所谓“去心蔽”),使其自觉地承担起自己应付的责任(所谓“致良知”、“知止”),“在事上磨练”确实是一种很好的方法。既然个体的心理困扰常常表现为对其本应承担责任的回避(或逃避),那么,如果能促使个人回到事情本身、直面问题,我们就可以通过对问题卓有成效的处理,既培养起个体的责任意识,训练其责任行为能力,又能在增强其自信心的同时,解除其心理困扰。正是从这个意义上讲,格拉塞强调,在现实治疗中应该包括一些有意义的工作,在他看来,如果当事人能在有意义的工作中获得良好的自我感觉,他就会较少继续选择无效的和自我伤害的不负责任的行为。

因此,心理健康教育应该通过事上磨练的方法,把责任意识的培养与其他心理品质的教育结合起来,使它们相互促进。因为就一定的意义而言,或许能够通过知识讲授的方式,让学生掌握各种科学的学习策略和学习方法以及一些良好的学习习惯,但无法保证学生会以高度的责任意识,按照良好学习习惯的要求,身体力行地去运用这些学习策略和方法;又或许能采用技能训练的方式,使学生明白各种人际交往的技巧,情绪调节的方法,等等,但同样无法保证学生能以负责任的态度在日常生活中正确地运用它们。一言以蔽之,心理健康教育既不是抽象的心理学知识的灌输,也不是机械的心理技能的训练;真实有效的心理健康教育应该直面学生在日常生活中所遭遇到的实际问题,并以此为教育的起点,引领学生在处理这些实际问题的过程中,既养成自

觉的责任行为,又获得心智的成长。

2.2 积极归因:责任认知的培养

如前所述,处于心理困扰中的个体常常会有意地或无意地回避自我应付的责任,将其心理困扰归因于环境、他人或者其他自我无法改变的客观因素。从这个意义上说,培养责任认知,提高个人的归因能力,也是维护和促进个体心理健康的一种重要策略。

然而,问题的关键在于究竟什么才是个人“本应”承担的责任?在现实生活中,影响个人责任履行的因素是比较复杂的,它“既受到不以人意志为转移的客观因素的影响,也与主体的能力、努力等主观因素密切相关”^[17]。根据罗特的控制点理论,具有内控倾向的人常常会将责任归结于自身的因素(如能力、努力等),而具有外控倾向的人则往往把责任归咎于外部的情境因素(如运气、任务难度等)。在这里,极端的外控归因者固然是在推卸、逃避自我本应承担的责任;而极端的内控归因者在把过多的责任揽到自己的身上时,事实上也恰恰藉此掩盖、回避掉了自己本应承担的责任。由此看来,个人合理责任归因应该是取得外控归因和内控归因之间的适宜平衡,它要求个体能正确地觉察出自己应该承担且又能够承担的责任,即所谓自己本应承担的责任。要言之,在责任认知的培养过程中,指导个体合理责任归因,其核心就在于启发个人对于责任主客二重性^[17]的自觉意识。

进而言之,从心理健康教育的视角来看,培养个体的责任认知,还应引导个人在合理责任归因的基础上对责任进行积极的归因。维纳在其归因三维度理论中指出,当个人把过失归因于不稳定的、可控的因素时,往往能激发个体的内在动机,并倾向于成就任务。例如,在学习心理指导中,将个人考试的失败归因于努力不够等不稳定的、可控的因素,就能有效地调动其学习的积极性。又如,在心理咨询中,如果咨询师能适时地指出当事人对其自身心理困扰所应承担的责任,常常也能激起当事人自我改变的愿望。另一方面,如果个人能把所取得的成绩归因于内在的、稳定的因素(如能力),就可增强其自我效能感,从而倾向于成就任务。在现代教育中,之所以主张赏识教育,其主要的理论依据就在于此。

最后,需要指出的是,在心理健康教育中,进行责任归因的训练,同样应该从个人的实际生活出发,选取典型的情景、典型的事件、典型的活动和典型的问题作为训练的素材,以让人获得真切的体验;抽象的、事不关己的所谓训练,既无助于个人心理健康的改善,也无益于其责任认知能力的发展。

2.3 勇于担当:责任情感的培养

从前面的讨论知道,几乎所有的心理咨询与治

疗理论都认为,处于心理困扰中的个人之所以会逃避或回避自己本应的责任,就在于直面现实、承担责任是一件痛苦的事情,它将带来个体的焦虑和恐惧。因此,培养责任意识,维护和促进个体的心理健康,除了责任行为、责任认知的培养外,还有一个重要的方面就是个人责任情感的激发。在这方面,各主要的心理咨询与治疗理论提供了许多有益的可资借鉴的范例。例如,弗洛伊德采用利弊权衡的方法,通过对“二级获益”的解析,增强当事人的责任情感;又如,罗杰斯通过提供无条件积极关注的、同感的助人条件,创造安全的治疗氛围,以孕育当事人自助的责任情感;再如,在存在主义心理治疗中,咨询师常常藉由对人生存在真相的揭示,唤醒当事人的责任情感;而在认知—行为取向的各种理论中,咨询师则往往采用积极归因、自我效能感激发等方式,推动当事人的责任情感;等等。

总之,在责任情感的培养方面,无论采取的是何种方式,其要义就在于引领个人直面现实,坦然地接纳并勇敢地承担起自我生命健康成长过程中自己所必须要承担的责任。森田疗法的创始人森田正马主张治疗的改变要求当事人接纳痛苦,带着症状积极生活,为所当为,做好自己的份内之事。诚如斯言,没有痛苦,就没有成长,所谓“宝剑锋从磨砺出,梅花香自苦寒来”。因此,在心理健康教育中,要求个人勇敢地面对生命成长过程中所必需的痛苦历练,并理智地化解生命成长与发展过程中的各种危机,这的确是责任情感培养的重要内容。

参考文献

- 1 谭小宏,秦启文. 责任心的心理学研究与展望. 心理科学, 2005,28(4):991—994.
- 2 江光荣. 关于心理健康标准研究的理论分析. 教育研究与实验,1996,(3):49—54.
- 3 叶一舵. 心理健康标准及其研究的再认识. 东南学术, 2001,(6):169—175.
- 4 马斯洛. 存在心理学探索. 李文滢译. 昆明:云南人民出版社,1987:5—6.
- 5 Barry R, Schlenker, Thomas W, et al.. The Triangle Model of Responsibility. Psychological Review,1994,101(4):632—652.
- 6 石文山,陈家麟. 心理健康:从系统资源管理的视角来看. 心理科学进展,2004,12(4):554—560.
- 7 Parloff, Morris B. Frank's 'common elements' in psychotherapy: Nonspecific factors and placebos. American Journal of Orthopsychiatry,1986,54(4):521—530.
- 8 Sweeney P, Anderson K, Bailey S. Attributional style in depression: A meta-analytic review. Journal of Personality and Social Psychology,1986,50(5):974—991.
- 9 Abramson L, Seligman M, Teasdale J. Learned helplessness in humans: Critique and reformulation. Journal of Abnormal Psychology,1978,87(1):49—74.
- 10 James C, Overholser. Contemporary Psychotherapy: Promoting Personal Responsibility for Therapeutic Change. Journal of Contemporary Psychotherapy,2005,35(4):369—376.
- 11 郑日昌,江光荣,武新春. 当代心理咨询与治疗体系. 北京:高等教育出版社,2006. 281,78.
- 12 魏宏波. 自由与心理治疗——欧文·雅洛姆存在心理治疗理论述评之一. 河北科技师范学院学报(社会科学版),2007,6(3):113—117.
- 13 薛晓阳. 道德健康的教育学刍议——兼议心理教育的伦理转向. 教育研究,2005,(11):23—27.
- 14 陶行知. 陶行知文集(修订本). 南京:江苏教育出版社,1997. 820.
- 15 华中师范学院教育科学研究所. 陶行知全集(第2卷). 长沙:湖南教育出版社,1984. 288.
- 16 石文山. 论学校心理健康教育的生活性. 河北师范大学学报(教育科学版),2006,8(1):73—76.
- 17 叶浩生,杨文登. 责任的二重性及责任意识的培养——基于心理学的视野. 心理学探新,2008,28(3):9—13.

Responsibility and Its Cultivation: From Mental Health Perspective

Shi Wenshan

(Institute of education science, Yangzhou university, Yangzhou 225002)

Abstract: From mental health perspective, the paper thinks that responsibility is the intrinsic requirement of person's mental health, and it forms very important part of the mental health standard. Furthermore, the paper emphasizes that responsibility's cultivation is the basic topic of mental health education, and it includes responsibility behavior training, responsibility cognition training, and responsibility emotion training.

Key words: responsibility; responsibility cultivation; mental health; mental health education