

## Modesty: a Trait That Corrects for Excessive Narcissism

Li Juhong\* Zi Fei Wu Baopei

*Department of Psychology, School of Humanities, Beijing Forestry University, Beijing*

**Abstract:** Excessive narcissism is a common phenomenon in modern times, and modesty is a character advantage that can correct excessive narcissism. Modesty is a virtue of moderation based on mature self-esteem. Easterners tend to view modesty as a virtue, while westerners tend to view modesty as an interpersonal strategy. Factors influencing modesty include cognition, emotion, motivation and behavior. Research on the application of humility focuses on people's levels of happiness, leadership and self-esteem. The future will focus on the application of modesty in psychotherapy to clients with narcissistic tendencies.

**Key words:** Narcissism; Modesty; Inferiority; Virtue; Interpersonal strategy

Received: 2020-11-02; Accepted: 2020-11-09; Published: 2020-11-15

## 谦虚：一种能校正过度自恋的性格优势

李菊红\* 訾 非 吴宝沛

北京林业大学人文社会科学学院心理学系，北京

邮箱：284886359@qq.com

**摘 要：**过度自恋是当今时代的普遍现象，谦虚是一种能校正过度自恋的性格优势。谦虚是建立在成熟自尊基础之上的一种美德。东方人倾向把谦虚看作是美德，西方人倾向于把谦虚看作人际策略。而影响谦虚的因素包括认知、情绪、动机、行为四个方面。有关谦虚应用研究主要集中在人们的幸福感、领导力及自尊水平方面。未来要关注谦虚在心理治疗中针对自恋倾向的来访者的应用。

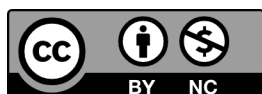
**关键词：**自恋；谦虚；自卑；美德；人际策略

收稿日期：2020-11-02；录用日期：2020-11-09；发表日期：2020-11-15

Copyright © 2020 by author (s) and SciScan Publishing Limited

This article is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/).

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>



我们过去的教育模式，家长对孩子的肯定和赞赏非常的少，导致了很多人的自尊感低，自信心不足。现在的教育模式可能走到了另一个极端，给孩子过多的赞赏和肯定，这样虽然让孩子感觉良好，但很容易会把孩子推向过度自恋的一端，孩子可能会变得傲慢、自负、虚荣和浮夸，严重的会形成自恋型人格障碍。过度自恋是以一种膨胀的观点来看待自己，表现为傲慢、自负、虚荣、浮夸以及自我中心。针对当今社会过分膨胀的自恋现象，研究谦虚对于现代人来说有着非常重要的现实意义，通过对谦虚的研究，可以指出人格发展健康的方向，引导人们更好的完善自己。

谦虚这个概念广泛存在于世界各地的不同文化中。基督教文化和伊斯兰文化都很重视谦虚的品质。《圣经》强调“神阻挡骄傲的人，赐恩给谦虚的人”[1]，《古兰经》提倡“至仁主的仆人在大地上谦逊而行的”[2]。在东方，尤其是东亚国家，谦虚更是一种美德和人际智慧。近年来，对谦虚的研究越来越受到人们的重视，积极心理学把谦虚作为研究的主题之一，本文从谦虚的界定、中西方对谦虚的不同理解，谦虚的影响因素和心理效应几个的角度，评述国内外已有研究的成果，展望未来可能的研究方向。

## 1 谦虚的界定

谦虚是一种节制的美德[3]，是一种成熟的阴性自恋，是稳定自尊的表现[4]。谦虚具体表现为能准确地评估自己的能力和成就，对自己和他人持开放和欣赏态度，有承认自己局限性和错误的勇气[5]。综合这些学者的描述，笔者把谦虚定义为：谦虚是一种建立在成熟自尊基础的节制的美德，能够抑制过度的自恋，使人格更加成熟和健康。

在以往的论述中，有的学者会把谦虚与自卑相混淆，比如把谦虚看作低自尊的表现[6]，是对自我价值低估或无知的一种内在特质[7]，这其实是自卑的表现。自卑是一种自己觉得低人一等的惭愧，羞怯、畏缩甚至灰心的一种复杂情感[8]，自我评价偏低[9]，是一种自我否定的态度[10]。因此，笔者认为自卑与谦虚的外在表现虽然相似，但其背后的本质动力是不一样的。自卑以低估自己的价值为特点，并产生负性的情绪体验。谦虚则是能准确地感知自身的成就和价值，客观冷静地认识和接纳自己的优点和缺点，情绪体验是良好的。

笔者总结归纳有关谦虚的文献，发现对谦虚概念的论述，有两种倾向，一种是把谦虚看作美德，另一种是把谦虚作为一种人际策略。

以 Seligman 为首的积极心理学家会把谦虚看作美德。积极心理学家提炼出人类本性的 6 大美德（Virtue），即智慧、勇气、仁慈、正义、节制与超越，谦虚就是节制美德下的一种性格优势。美德被视为能使自身和他人受益的积极品质 [11]。谦虚最基本的条件是知道自己在某方面有能力有成就，并对自己能力和价值有肯定看法 [12]。作为美德的谦虚，会对他人持有耐心和同情心，能够接受自己的缺点、乐于向别人请教 [13]。因此，笔者认为作为美德的谦虚是能使自身和他人受益，既对自己有肯定的看法，又在意他人的感受。

谦虚最终的目的是为了维持和谐的人际关系，以阻止嫉妒发生，从而使谦虚发挥着微妙的社会功能 [14]。谦虚作为自我展现的策略，目的在于激发他人对自己的好感，希望是被他人喜欢和尊重，被他人积极看待 [15]。通过抬高他人，贬低自己，激发目标的好感 [16]。

2015 年，Ovul Sezer 等人的研究发现，谦虚自夸是日常生活中普遍存在的一种现象，研究人员分别对 646 人和 113 人进行了相关调查，而谦虚式自夸的人占 40.9%。Ovul Sezer 等人在某大学的一家咖啡馆，假装正在为一项活动征集学生签名。在和一半学生交谈的过程中，研究员提到他最近很苦恼，因为他同时获得了两个很好的暑期实践机会，不知道该如何抉择；在和另一半学生交谈的过程中，研究员则直接炫耀了自己所获得的实践机会。结果发现，第一种情况下，有 65% 的学生同意支持这个活动；而在第二种情况下，有 86% 的学生同意支持这个活动。谦虚式自夸比直接自夸更让人反感 [17]，因为不真诚起到了关键的中介作用。作为一种自我展示策略，直接吹牛比谦虚自夸更有效。总之，笔者认为，作为策略性的谦虚更倾向于是一种印象管理策略，是为了达到某种目的而采取的手段，但谦虚自夸是一种无效的自我表现策略。

## 2 中西方对谦虚的不同理解

在中国，谦虚自古便是哲学思想与价值体系的重要组成部分 [13]。《周易·谦卦》曰：“天道下济而光明，地道卑而上行” [18]；《周易程氏传》曰：“以崇高之德，而处卑之下，谦之义也” [19]。《尚书·大禹谟》曰：“满招损，谦受益，时（是）乃天道” [20]。《颜氏家训·止足》云：“天地鬼神之道，皆恶满盈。谦虚冲损，可以免害” [21]。中国古籍文献告诉人们谦虚是道的体现，是一种德高而处下的态度，可以使人免受伤害。《汉字字源：当代新说文解字》从正面角度告诉人们谦虚应该做什么，谦由“言”和“兼”构成，谦虚就是兼顾对方的利益和要求 [22]。《礼记·表記》从相反的角度告诉人们谦虚不应该做什么，“是故君子不自大其事，不自尚其功” [23]。中国的谦虚概念，重在人格修养，是兼顾他人利益使自己免受伤害的天道体现。中国人对于表扬和称赞基本采用自贬和推让的语用策略 [24]，比如，中国旧社会称呼自己常用：敝人，在下，不才，犬子、贱内。称呼他人则用令堂、令尊、令爱、高徒，千金等，就是典型的贬己尊人。进入现代化社会，谦虚的内涵转变为“尊己尊人”，即客观的认识自己和他人 [25] [26]。中国人关于谦虚的概念，经历了由“卑己尊人”向“尊己尊人”变化。

西方关于谦虚的词汇主要由 Modesty 和 Humility 表示。Modesty 表示个体低调和对自己节制，而

Humility 表示对自己、他人和环境具有清晰的认识[27]。有关谦虚的研究,西方也有一个发展变化的过程,从最初定义谦虚是对自身价值的低估[28],到认为谦虚是准确而不高估地感知到自身的成就和价值[29]。再到认为谦虚是个体欣赏他人的价值和贡献[7]。以及谦虚意味着对新范式的开放性和向他人学习的意愿[30]。2012年,在前人研究的基础上,Owens等人用质化研究的方法,从三个维度归纳了谦虚的定义:清晰的自我认识、欣赏他人以及虚心求教[5]。至此,谦虚的概念研究进入相对成熟阶段。

### 3 谦虚的影响因素

影响谦虚的因素包括认知、情绪、动机和行为四个方面[31]。谦虚的认知是指个体对谦虚特点和意义有所了解,对谦虚的行为表现有清楚的认识[32]。谦虚的情绪体验维度是指个体有谦虚行为表现时,所产生的情绪体验[31],个体有谦虚的表现时,会体验到心安理得,甚至于满怀喜悦[32];反之,如果表现不当,就会感到于心不安、产生内疚。谦虚的动机是确保自己的成就不会给他人带来痛苦。而谦虚的动机包含“规范性”“防御性”和“真诚性”三个维度。规范性指谦虚是由契合道德规范和社会习俗的动机驱动的,防御性指谦虚是为了避免人际冲突或防止因被关注而承受不必要的压力;真诚性指谦虚是由心而发的,出于对自己某些方面的不满或为了向交往对象表达崇敬和感激之情[33]。谦虚的行为维度是个体利用谦虚的行为方式,使得人际交往活动得以顺利进行的一种行为倾向[31]。总之,笔者认为谦虚是认知、情绪、动机、行为四个心理要素的相互作用下的一种综合表现。

### 4 谦虚的应用研究

有关谦虚与主观幸福感的研究,胡金生研究发现真诚性谦虚与主观幸福感成正相关[33]。真诚性谦虚的实质是中庸思想的具体实践,而中庸思想对华人整体生活品质具有正向的预测作用,它会先经由社会自信的提升,再间接地提升个人的生活品质,最后增进个人的整体生活满意度[34],从而提升人们的主观幸福感。谦虚心理对主观幸福感的回归分析发现,谦虚心理对主观幸福感具有显著的预测作用[35]。从谦虚心理和主观幸福感的路径分析结果显示,两者实际上是一种双向的,相互影响的关系[35]。谦虚动机中的“规范性”和“防御性”与主观幸福感的部分维度出现了显著的负相关[36]。笔者认为真诚性谦虚可以视为美德的谦虚,这种谦虚的背后隐藏的是积极向上、有所作为的精神,容易产生幸福感;作为策略性的谦虚,则不利于幸福感的形成。

近年来,有关谦虚型领导的研究比较多。谦虚型领导对于他人的积极反馈和消极反馈,都倾向持有一种开放的态度[5],谦虚型领导擅长发现他人的优点及价值,乐于听取建议,愿意对同事、下属表现出尊重[37],帮助他人取得更好的发展。谦虚型领导能够以积极的、建设性的态度去面对、承担、改正错误,更容易采纳参与型和授权型的领导风格[38],从而提高下属的绩效和满意度、下属对组织认同、工作更投入以及更具创造力等。另外,谦虚领导可以促进团队绩效,有利于领导力的发挥[39]。

有关谦虚与自尊的研究。国内相关学者研究发现,中国人通过谦虚的实践增强自己文化群体的认同感以增强自尊[33]。谦虚的人善于维系人与人之间的纽带,拥有良好的人际关系,这样不仅可以在交际能力层面得到良好的评价,还能在个人能力方面也会得到积极的评价。由于外界的积极评价和人际关系两者间的相辅相成,人们的自尊自信都得到了极大的提升。

## 5 总结与展望

本文从多个方面梳理了谦虚的研究，总结了已有研究的主要发现。这些发现有助于我们了解谦虚的特点和机制，以及如何影响人们的社会生活。但有关谦虚的研究的还存在不足，未来的探索可以从以下几个方面进行考虑。第一，谦虚的概念需要进一步明确。以往学者对谦虚的定义有的侧重于认为谦虚是一种美德，有的侧重于谦虚是一种人际策略，得出的结论的比较片面。需要对谦虚概念有一个逐渐整合的过程。笔者通过对文献的研究，对谦虚概念有一个大致的整合概念：谦虚是一种建立在成熟自尊基础的节制的美德，能够抑制过度的自恋，使人格更加成熟和健康。未来有关谦虚的概念需要进一步的完善。第二，谦虚与自卑、自尊之间的关系需要进一步厘清。比如，以往有的研究把谦虚与自卑相混，很少人把谦虚与健康的自尊联系在一起，笔者认为谦虚是健康自尊的一种表现形式。未来研究需要在这方面做出更明晰区分。第三，针对有自恋倾向的来访者，如何运用谦虚的概念及研究成果，引导他们向谦虚的方向发展，以及如何评估谦虚在治疗中所起的作用，都需要大量的实证研究。总之，针对当今社会存在的自恋的问题，提倡和研究谦虚品质，对解决人们过度自恋问题具有深远的意义。

## 参考文献

- [1] 国际圣经学会. 圣经 [M]. 中国台湾: 圣经资源中心, 2015.
- [2] 马坚译. 古兰经 [M]. 北京: 中国社会科学出版社, 1994.
- [3] Peterson, Martin E P. Seligman. Strengths of Character and Well-being [J]. Journal of Social and Clinical Psychology, 2004, 23 (5): 603-619.
- [4] 林崇德. 心理学百科全书中卷 [M]. 杭州: 浙江教育出版社, 1994.
- [5] Owens B P, Johnson M D, Mitchell T R. Expressed Humility in Organizations: Implications for Performance, Teams, and Leadership [J]. Organization Science, 2013, 24 (5): 1517-1538.
- [6] Ou A Y, Tsui A S, Kinicki A J, W et al. Humble Chief Executive Officers' Connections to Top Management Team Integration and Middle Managers' Responses [J]. Administrative Science Quarterly, 2014, 59 (1): 34-72.
- [7] Tangney J P. Humility: Theoretical Perspectives, Empirical Findings and Directions for Future research [J]. Journal of Social and Clinical Psychology, 2005, 19 (1): 70-82.
- [8] 车文博. 心理咨询百科全书 [M]. 长春: 吉林人民出版社, 1992.
- [9] 李素敏, 杨曙民, 赵鹏燕. 大学生学业倦怠、核心自我评价对隐性辍学表现率的影响 [J]. 现代预防医学, 2011, 38 (20): 4199-4201.
- [10] 瞿非. 感受的分析 [M]. 北京: 中央编译出版社, 2107.
- [11] 刘美玲, 田喜洲, 郭小东. 品格优势及其影响结果 [J]. 心理科学进展, 2018, 26 (12): 2180-2191
- [12] 梁小玲, 苗元江. 大学生谦虚心理与主观幸福感关系研究 [J]. 萍乡高等专科学校学报, 2014, 31 (5): 48-54.
- [13] 施媛媛, 刘云芝, 罗宇, 等. 心理学视野中的谦虚及其研究 [J]. 心理技术与应用, 2017, 5 (5): 287-298.
- [14] Woodcock. The Social Dimensions of Modesty [J]. Canadian Journal of Philosophy, 2008, 38 (1): 1-29.



- [15] Baumeister R F, Campbell J D, Krueger J I, et al. Does High Self-esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles? [J]. *Psychological Science in the Public Interest*, 2003, 4 (1): 1-44.
- [16] Davis D E, Worthington E L, Hook J N. Humility: Review of Measurement Strategies and Conceptualization as a Personality Judgment [J]. *The Journal of Positive Psychology*, 2010 (5): 243-252.
- [17] Sezer O, Gino F, Norton M I. Humblebragging: A distinct—and Ineffective—Self-Presentation Strategy [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2015, 114 (1): 52-74.
- [18] 伏羲, 金克水. 周易 [M]. 北京: 中央编译出版社, 2011.
- [19] (宋)程颐. 周易程氏传 [M]. 王孝鱼, 译. 北京: 中华书局, 2011.
- [20] 孔丘. 尚书 [M]. 哈尔滨: 黑龙江人民出版社, 2004.
- [21] 颜之推, 刘畅. 颜氏家训 [M]. 北京: 团结出版社, 2017.
- [22] 窦文宇, 窦勇. 汉字字源: 当代新说文解字 [M]. 长春: 吉林文史出版社, 2005.
- [23] 戴圣, 周何. 儒家的理想国: 礼记 [M]. 北京: 九州出版社, 2017.
- [24] 郑桃云. 中西文化中“谦虚”的不同内涵及其成因 [J]. *继续教育研究*, 2009 (2): 144-145.
- [25] 韩冬, 张志丹. 浅析谦虚的内涵 [J]. *社会科学论坛*, 2005 (9): 116-122.
- [26] 李杰. 传统谦德及其现代转型 [J]. *云南民族大学学报 (社会科学版)*, 2011, 28 (3): 82-85.
- [27] 毛江华, 廖建桥, 刘文兴. 中西方谦虚的研究回顾和比较分析 [J]. *管理评论*, 2016, 28 (3): 154-163.
- [28] Driver J. The Virtues of Ignorance [J]. *The Journal of Philosophy*, 1989, 86 (7): 373-384.
- [29] Flanagan O. Virtue and Ignorance [J]. *The Journal of Philosophy*, 1990, 87 (8): 420-428.
- [30] Vera D, Rodriguez-Lopez A. Strategic Virtues: Humility as a Source of Competitive Advantage [J]. *Organizational Dynamics*, 2004, 33 (4): 393-408.
- [31] 谢威士, 汪凤炎. 大学生谦虚问卷的初步编制 [J]. *心理研究*, 2014, 7 (5): 82-87.
- [32] 燕国材. 论谦虚心与学习 [J]. *上海教育科研*, 2010 (10): 52-54.
- [33] 胡金生, 黄希庭. 谦虚: 中国人一种重要的行事风格初探 [J]. *心理学报*, 2009, 41 (9): 842-852.
- [34] 吴佳辉. 中庸让我生活得更好: 中庸思维对生活满意度的影响 [J]. *华人心理学报*, 2006, 7 (1): 163-176.
- [35] 苗元江, 梁小玲. 谦虚研究述评 [J]. *上海教育科研*, 2012 (1): 42-45.
- [36] 胡金生. 中国人自谦的动机及其与主观幸福感的关系 [J]. *辽宁师范大学学报 (社会科学版)*, 2009, 32 (5): 48-51.
- [37] Oc B, Bashshur M R, Daniels M A, Greguras G J & Diefendorff J M. Leader humility in Singapore [J]. *The Leadership Quarterly*, 2015 (26): 68-80.
- [38] 买热巴·买买提, 李野, 王辉. 谦虚型和自恋型领导: 跨文化组织管理的视角 [J]. *心理科学进展*, 2017, 25 (8): 1375-1386.
- [39] 毛江华, 廖建桥, 韩翼, 等. 谦虚领导的影响机制和效应: 一个人际关系视角 [J]. *心理学报*, 2017, 49 (9): 1219-1233.