

佛学中的自我与西方心理学中自我发展目标的异同

——基于跨文化视角的青少年自我发展研究综述

张紫馨

广东技术师范大学，广州

摘要 | 本研究从跨文化视角出发，聚焦青少年自我发展领域，系统梳理佛学中的自我观与西方心理学中自我发展目标的核心内涵，通过文献综述法对比二者在理论基础、发展路径与终极指向等方面的异同，并结合青少年自我发展的实证研究，探讨跨文化情境下青少年自我发展的差异化目标及其文化根源。研究发现，佛学以“无我”为核心，主张通过禅定、观照等修持破除对“自我”的执着，实现超越个体局限的解脱；西方心理学（以精神分析、自我同一性理论等为代表）则以“自我建构”为核心，强调通过分离一个体化、同一性探索等过程形成稳定、独立且适应社会的自我。二者虽在对“自我”的认知起点与发展目标上存在显著差异，但在调节自我与他人关系、促进心理健康等实践层面存在互补性。研究为理解跨文化情境中青少年自我发展的多样性提供理论依据，也为青少年心理健康教育与干预提供跨文化整合的思路。

关键词 | 佛学；西方心理学；自我；自我发展目标；跨文化；青少年

Copyright © 2025 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/>



青少年时期是自我发展的关键阶段，个体在这一时期面临着自我认知、社会角色定位与人际关系调适等核心任务^[1, 9]。不同文化背景下，社会对青少年自我发展的期望与引导存在显著差异，这种差异深刻根植于各文化的哲学传统与心理学理论体系。佛学作为东方文化的重要精神资源，对“自我”的认知与阐释具有独特性，其“无我”思想与“解脱”目标为理解自我发展提供了非西方的理论视角；而西方心理学经过长期发展，形成了以自我同一性、分离一个体化等为核心的自我发展理论体系，明确了以适应社会、实现个体潜能为导向的发

展目标^[2, 11]。

在全球化背景下，青少年的成长环境日益多元化，跨文化交流与碰撞使得青少年自我发展面临更多元的选择与挑战。因此，厘清佛学中的自我观与西方心理学中自我发展目标的异同，不仅具有重要的理论意义，更对指导跨文化情境中青少年自我发展实践具有现实价值。

本研究通过系统梳理相关文献，首先，分别阐述佛学中自我观的核心内涵与西方心理学中自我发展目标的理论框架；其次，从理论基础、发展路径、终极指向、实践方式四个维度对比二者的异同；最后，结合青少年自我发展

作者简介：张紫馨，广东技术师范大学河源校区心理健康教育与咨询中心负责人，专职心理教师，应用心理硕士，研究方向：学生心理健康教育、临床咨询心理、文化心理学。

文章引用：张紫馨. 佛学中的自我与西方心理学中自我发展目标的异同——基于跨文化视角的青少年自我发展研究综述[J]. 教育研讨, 2025, 7(10): 1060-1067.

<https://doi.org/10.35534/es.0710200>

的实证研究,探讨跨文化情境下青少年自我发展目标的差异化表现及其文化根源,并提出未来研究方向。

1 佛学中的自我观

1.1 佛学自我观的理论基础

佛学对“自我”的探讨始于对“苦”的根源的追问,认为众生之所以陷入痛苦,核心在于对“自我”(梵文“阿特曼”, Atman)的执着,即“我执”。在原始佛学中,佛陀提出“五蕴皆空”的理论,将个体解构为色(物质形态)、受(感受)、想(认知)、行(意志活动)、识(意识)五种要素的聚合,强调“自我”并非永恒、独立、主宰性的实体,而是因缘和合的暂时存在^[18]。这种“无我”(Anatta)思想并非否定现象层面的“自我”存在,而是破除对“实有自我”的执着,认为对“自我”的过度执着会导致贪婪、嗔恨等负面情绪,进而引发痛苦。

唯识学作为佛学的重要分支,进一步深化了对“自我”的认知。唯识学提出“阿赖耶识”理论,认为“自我”的执着源于阿赖耶识中储藏的“种子”,个体通过“转识成智”的过程,即转变染污的八识为清净的四智,最终破除“我执”,实现“大圆镜智”等智慧境界^[22]。此外,佛学中的“本觉”思想认为,众生本具清净的佛性,“自我”的迷惑与痛苦只是暂时的遮蔽,通过修持可恢复本有的觉悟本性^[26]。

1.2 佛学中自我发展的核心路径

佛学主张通过一系列修持方法实现对“自我”的超越,核心路径包括禅定与观照。禅定(Dhyana)是佛学中重要的修持方式,通过专注一心、止息杂念,使心灵摆脱对外境与“自我”的执着。禅定分为“止”与“观”两个阶段:“止”(Samatha)强调通过专注于某一对象(如呼吸、佛像等),平息心灵的躁动,培养专注力;“观”(Vipassana)则是在“止”的基础上,以智慧观照身心现象的无常、苦、无我的本质,破除对“自我”的执着^[20]。在禅定修持过程中,个体逐渐觉察到“自我”的虚幻性,认识到身心现象的生灭变化并非由一个固定的“自我”所主宰。这种觉察不仅能够减少负面情绪的产生,还能促进个体超越个体局限,形成对自我与他人、世界关系的更广阔认知。例如,通过“观”的修持,个体能够意识到自身与他在本质上的相互依存性,从而减少自私、嗔恨等以自我为中心的情绪,培养慈悲心^[32]。

1.3 佛学中自我发展的终极目标

佛学中自我发展的终极目标是“解脱”(Moksha),即摆脱“我执”带来的痛苦与轮回,实现涅槃(Nirvana)或佛果。涅槃并非虚无,而是一种超越烦恼、圆满智慧与慈悲的境界,在这一境界中,个体不

再被“自我”的执着所束缚,能够自由地利益众生^[27]。从青少年自我发展的角度来看,佛学的自我发展目标并非否定青少年对自我认知与社会角色的探索,而是引导青少年在探索过程中避免陷入对“自我”的过度执着,培养超越个体利益的视角,实现个人与他人、社会的和谐统一。

例如,在面对青少年常见的自我认同困惑时,佛学主张通过观照自我认知的无常性,减少对“固定自我形象”的执着,使青少年能够更灵活地应对自我探索中的挫折与变化;同时通过培养慈悲心,引导青少年将自我发展与帮助他人、服务社会相结合,实现超越个体局限的自我价值^[24]。

2 西方心理学中的自我发展目标

2.1 西方心理学自我发展理论的理论基础

西方心理学对自我发展的研究始于对个体意识与人格的探索,经过百年发展,形成了多个理论流派,其中以精神分析学派、自我同一性理论与分离一个体化理论最具代表性。

精神分析学派创始人弗洛伊德(Sigmund Freud)提出人格结构理论,将人格分为本我(Id)、自我(Ego)与超我(Superego),认为自我的发展是在本我的本能需求、超我的道德约束与现实环境之间寻求平衡的过程。埃里克森(Erik Erikson)在弗洛伊德理论的基础上,提出心理社会发展理论,将个体一生的发展分为八个阶段,其中青少年时期(12~18岁)的核心任务是解决“同一性对角色混乱”的危机,即通过探索自我的能力、价值观与社会角色,形成稳定的自我同一性。

Marcia(1966)进一步将埃里克森的自我同一性理论操作化为四种同一性状态:同一性获得(identity achievement)、同一性延缓(identity moratorium)、同一性早闭(identity foreclosure)与同一性扩散(identity diffusion)。他认为,个体自我同一性的形成是从同一性扩散或早闭状态向同一性延缓或获得状态转变的过程,青少年通过积极的探索与承诺,最终形成稳定、清晰的自我认知^[11, 30]。

分离一个体化理论则聚焦于青少年与父母的关系,认为青少年时期的核心发展任务是在维持与父母情感联结的基础上,实现心理上的分离,形成独立的自我^[2]。Blos提出“第二次个体化”概念,认为青少年需要重演婴幼儿时期的分离一个体化过程,但其分离对象从母亲扩展到整个家庭,通过对父母的“去理想化”、减少情感依赖,获得独立性与自主性^[2, 21, 33]。

2.2 西方心理学中自我发展的核心路径

2.2.1 同一性探索与承诺

根据Marcia的同一性状态理论,青少年自我发

展的核心路径是“探索”（exploration）与“承诺”（commitment）。探索是指青少年主动寻找适合自己的目标、价值观与社会角色，考虑多个选择并进行尝试；承诺则是指青少年对特定的目标、价值观或社会角色做出精力、时间与情感上的投入^[11, 31]。

实证研究表明，积极的同一性探索与承诺能够促进青少年形成稳定的自我认知，提高社会适应能力。例如，王树青等（2011）对1131名大学生的研究发现，同一性获得状态的大学生具有更高的心理韧性与社会适应水平，而同一性扩散状态的大学生则更容易出现焦虑、抑郁等心理问题。此外，同一性探索并非一次性完成的过程，青少年在不同生活领域（如职业、人际关系、价值观等）的探索与承诺存在差异，且会随着年龄与生活经验的积累不断调整^[9]。

2.2.2 分离一个体化

分离一个体化是青少年实现自我独立的重要路径，其核心是在心理上与父母分离，同时维持健康的情感联结。根据Leving等（1986）的分离一个体化理论，分离一个体化包括七个维度，可分为积极分离一个体化（寻求融入、自我中心、健康分离）与消极分离一个体化（分离焦虑、卷入焦虑、拒绝依赖、寻求养育）^[28]。积极分离一个体化有助于青少年形成独立的自我，而消极分离一个体化则会阻碍青少年的自我发展，导致焦虑、依赖等问题^[25]。

实证研究表明，安全的亲子依恋是青少年顺利实现分离一个体化的基础。王树青和宋尚桂（2012）的研究发现，高信任、高沟通、低疏离的亲子依恋能够正向预测积极分离一个体化，负向预测消极分离一个体化，进而促进青少年形成同一性获得状态，避免同一性扩散。此外，分离一个体化并非意味着与父母完全脱离，而是在独立与联结之间寻求平衡^[29]。例如，何爽等（2014）对大学新生的研究发现，积极分离一个体化在家庭亲密度与学校适应之间起中介作用，说明健康的分离一个体化能够帮助青少年在维持家庭情感联结的同时，更好地适应大学的独立生活^[19]。

2.3 西方心理学中自我发展的终极目标

西方心理学中自我发展的终极目标是形成稳定、独立、适应社会且能够实现个体潜能的自我。具体而言，这一目标包括以下几个方面。

第一，自我认知的清晰性：个体能够明确认识自己的能力、价值观、兴趣与社会角色，对“我是谁”“我想成为什么样的人”等问题形成连贯、一致的回应^[1, 11]。

第二，情感与行为的自主性：个体能够摆脱对他人的过度依赖，自主调节情绪与行为，在面对生活挑战时表现出独立决策的能力^[2, 8]。

第三，社会适应性：个体能够根据社会规范与期

望调整自己的行为，建立良好的人际关系，顺利融入社会^[12]。

第四，个体潜能的实现：个体能够在自我认知与社会适应的基础上，发挥自身的优势与潜能，实现个人价值^[4, 14]。

从青少年自我发展的角度来看，西方心理学强调青少年通过同一性探索与分离一个体化过程，逐渐形成符合上述目标的自我，为成年后的生活奠定基础。例如，Zahra等（2014）对伊朗EFL学习者的研究发现，同一性获得状态的学习者在语言学习中表现出更高的积极性与成就，说明稳定的自我同一性能够促进个体在特定领域的潜能实现^[17]；Ahmed和Aldbyani（2024）对土耳其与中国的也门留学生的研究发现，同一性获得状态的留学生更倾向于采取整合的文化适应策略，能够更好地平衡母文化与宿主文化的关系，体现了自我发展目标与社会适应的紧密联系^[5]。

3 佛学中的自我与西方心理学中自我发展目标的异同

3.1 相同点

3.1.1 关注自我与他人关系的调适

无论是佛学还是西方心理学，都重视自我与他人关系对自我发展的影响，并主张通过调节这种关系促进心理健康。佛学认为，对“自我”的执着是导致人际关系冲突的根源，主张通过培养慈悲心与平等心，实现自我与他人的和谐。例如，佛学中的“慈悲”思想强调关爱他人、帮助他人摆脱痛苦，这种对他人的关注能够减少以自我为中心的情绪，促进个体融入社会关系^[32]。

西方心理学同样重视自我与他人关系在自我发展中的作用。埃里克森的心理社会发展理论认为，青少年时期的同一性探索不仅包括对自我的认知，还包括对自我与他人、社会关系的定位；分离一个体化理论则强调在维持与父母情感联结的基础上实现独立，避免过度分离或过度依赖对人际关系的破坏^[2, 33]。实证研究也表明，良好的人际关系（如亲子依恋、同伴关系）能够促进青少年自我发展，减少心理问题的产生^[6, 29]。

3.1.2 强调自我调节对心理健康的重要性

佛学与西方心理学都认为，有效的自我调节是维护心理健康的关键，且都提出了具体的自我调节方法。佛学通过禅定、观照等修持方法，帮助个体调节心灵的杂念与负面情绪，培养专注力与觉察力，从而减少“我执”带来的痛苦。例如，禅定中的“止”能够帮助个体平息焦虑、抑郁等负面情绪，“观”则能够帮助个体以客观的态度看待自我与外界，避免陷入过度的情绪反应^[20]。

西方心理学提出了多种自我调节理论与方法，如自

我决定理论强调通过满足自主、胜任、关系三种基本心理需求实现自我调节^[4]；认知行为疗法强调通过调整认知与行为模式实现情绪与行为的调节。在青少年自我发展中，自我调节能力的培养是核心任务之一，例如，王树青等（2011）的研究发现，人格特质（如外向性、开放性）能够调节分离一个体化与自我同一性的关系，说明个体通过人格特质影响自我调节过程，进而促进自我发展。

3.1.3 关注青少年自我发展的关键期

佛学与西方心理学都认识到青少年时期在自我发展中的重要性，认为这一时期的经历对个体一生的自我发展具有深远影响。佛学虽然没有明确划分“青少年时期”，但强调个体在成长过程中需要不断破除“我执”，青少年时期作为自我意识迅速发展的阶段，是培养“无我”观念的关键时期。通过禅定、观照等修持，青少年能够更早地觉察到“自我”的虚幻性，减少对“自我”的执着，为成年后的心灵成长奠定基础^[10, 20]。

西方心理学明确将青少年时期视为自我发展的关键期。埃里克森的心理社会发展理论将青少年时期的同一性危机视为个体发展的核心挑战，认为这一时期的同一性探索与承诺直接影响个体成年后的人格与社会适应^[1]；Marcia的同一性状态理论进一步指出，青少年晚期（大学生阶段）是同一性状态转变的重要时期，个体更容易从同一性扩散或早闭状态向同一性获得状态转变^[11, 31]。实证研究也表明，青少年时期的自我发展状况能够预测成年后的心理健康与社会适应^[15, 16]。

3.2 不同点

3.2.1 对“自我”本质的认知不同

佛学与西方心理学在对“自我”本质的认知上存在根本差异，这是二者最核心的区别。佛学以“无我”为核心，认为“自我”是五蕴（色、受、想、行、识）的暂时聚合，并非永恒、独立、主宰性的实体，个体对“自我”的执着是痛苦的根源。佛学中的“自我”是需要被超越的对象，通过破除“我执”，个体能够摆脱痛苦，实现解脱^[18, 27]。

西方心理学则承认“自我”的实在性，将“自我”视为个体意识、人格与社会角色的核心。弗洛伊德的自我（Ego）概念是人格结构的重要组成部分，负责调节本我、超我与现实的关系；埃里克森的自我同一性强调个体对自我的一致性与连续性的主观体验；分离一个体化理论则关注“自我”从家庭中独立出来的过程^[1, 2]。西方心理学中的“自我”是需要被建构与发展的对象，通过一系列发展过程，个体形成稳定、独立的自我。

3.2.2 自我发展的路径不同

由于对“自我”本质的认知不同，佛学与西方心理学提出的自我发展路径也存在显著差异。佛学的自我发

展路径以“破除执着”为核心，通过禅定、观照等修持方法，帮助个体觉察到“自我”的虚幻性，减少对“自我”的执着。具体而言，“止”的修持帮助个体平息心灵的躁动，培养专注力，为“观”的修持奠定基础；“观”的修持则帮助个体以智慧观照身心现象的无常、苦、无我的本质，逐渐破除“我执”^[10, 20]。这种发展路径强调向内觉察与超越，而非向外寻求自我的建构。

西方心理学的自我发展路径以“自我建构”为核心，通过同一性探索、分离一个体化等过程，帮助个体形成稳定、独立的自我。同一性探索要求个体主动寻找适合自己的目标、价值观与社会角色，通过尝试与选择形成自我认知；分离一个体化要求个体在维持与父母情感联结的基础上，实现心理上的独立，减少对他人依赖^[2, 11, 29]。这种发展路径强调向外探索与适应，通过与外部环境的互动建构自我。

3.2.3 自我发展的终极目标不同

佛学与西方心理学的自我发展终极目标存在根本差异，这种差异反映了两种文化对“理想自我”的不同期望。佛学的自我发展终极目标是“解脱”，即摆脱“我执”带来的痛苦与轮回，实现涅槃或佛果。涅槃是一种超越烦恼、圆满智慧与慈悲的境界，在这一境界中，个体不再被“自我”的执着所束缚，能够自由地利益众生^[24, 27]。这种目标超越了个体的局限，追求的是一种精神上的终极自由与超越。

西方心理学的自我发展终极目标是“适应与实现”，即形成稳定、独立、适应社会且能够实现个体潜能的自我。具体而言，个体需要形成清晰的自我认知、自主的情感与行为、良好的社会适应性，并在此基础上发挥自身潜能，实现个人价值^[1, 4, 14]。这种目标聚焦于个体在现实社会中的适应与发展，追求的是一种现实层面的自我完善。

3.2.4 自我与文化的关系不同

佛学与西方心理学对自我与文化关系的理解也存在差异。佛学强调“自我”的超越性，认为文化作为一种外部环境，可能会强化对“自我”的执着（如通过社会规范、价值观等塑造个体的自我形象），因此需要通过修持超越文化对“自我”的束缚，实现心灵的解脱。佛学的“无我”思想具有跨文化的普遍性，不受特定文化传统的局限，主张通过超越文化差异实现对“自我”本质的认知^[26, 32]。

西方心理学则强调“自我”的文化嵌入性，认为自我发展是在特定文化背景下进行的，文化通过社会规范、价值观、家庭结构等因素影响自我发展的目标与路径。例如，个体主义文化（如西方文化）更强调自我的独立性与自主性，集体主义文化（如东方文化）更强调自我与他人、社会的关系^[7, 13]。西方心理学的自我发展理论大多基于西方文化背景，近年来虽开始关

注跨文化差异,但仍以文化对自我发展的影响与适应为核心^[5, 17]。

4 跨文化情境中青少年自我发展的差异化目标及其文化根源

4.1 跨文化情境中青少年自我发展的差异化目标

基于佛学与西方心理学中自我发展目标的差异,结合实证研究,跨文化情境中青少年自我发展的差异化目标主要体现在以下几个方面。

4.1.1 个体独立与关系和谐的权衡

在西方文化背景下,青少年自我发展的核心目标之一是实现个体独立,包括情感独立、行为独立与决策独立。例如,西方青少年通过分离个体化过程,逐渐减少对父母的依赖,形成独立的生活能力与决策能力;在同一性探索中,更注重个人兴趣、价值观的表达,而非过度迎合他人的期望^[2, 11]。

在受佛学文化影响较深的东方文化背景下,青少年自我发展的目标更强调在个体独立与关系和谐之间寻求平衡。例如,中国青少年在分离个体化过程中,不仅追求独立,还注重维持与父母的情感联结,避免因过度独立导致与家庭的疏离^[23, 29];在同一性探索中,更考虑家庭、社会的期望,将个人发展与家庭责任、社会需求相结合^[7]。Ahmed和Aldbyani (2024)对土耳其与中国的也门留学生的研究发现,在中国文化背景下,留学生更倾向于采取整合的文化适应策略,在维持母文化的同时,融入中国文化,体现了对关系和谐的重视。

4.1.2 自我建构与自我超越的侧重

西方青少年自我发展更侧重自我建构,通过同一性探索与承诺,形成稳定、清晰的自我认知,实现个体潜能的发挥。例如,西方青少年在职业选择、价值观形成等方面,更注重个人兴趣与能力的匹配,通过不断尝试与调整,形成符合个人特质的自我形象^[15, 17]。

受佛学影响的东方青少年自我发展更侧重自我超越,通过培养对“自我”执着的觉察,减少以自我为中心的情绪,实现自我与他人、社会的和谐。例如,日本、韩国等东方国家的青少年教育中,强调“集体意识”与“谦逊”,引导青少年避免过度关注个人利益,培养对他人的关爱与责任感^[3, 13];中国青少年在心理健康教育中,也逐渐引入佛学中的正念、禅定等方法,帮助青少年调节自我认知,减少焦虑、抑郁等负面情绪^[10, 20]。

4.1.3 现实适应与精神解脱的追求

西方青少年自我发展的目标更聚焦于现实适应,包括学业适应、社会适应与职业适应。例如,西方心理学的自我发展理论大多以帮助青少年适应社会、实现职业成功为导向,强调自我发展与现实生活的结

合^[1, 11];实证研究也表明,西方青少年的自我同一性状态与学业成绩、职业规划、社会关系质量等现实指标密切相关^[16, 17]。

受佛学影响的东方青少年自我发展的目标则在现实适应的基础上,包含精神解脱的追求。例如,部分东方青少年通过禅定、冥想等修持,培养心灵的平静与觉察力,追求精神上的满足与超越,而非仅仅关注现实层面的成功^[20, 32];在面对挫折与困难时,更倾向于通过调整对“自我”的认知,减少负面情绪的影响,而非过度追求外部的改变^[24, 27]。

4.2 跨文化情境中青少年自我发展差异化目标的文化根源

4.2.1 哲学传统的差异

西方文化的哲学传统以“个体主义”为核心,强调个体的独立性与自主性。从古希腊哲学的“认识你自己”到文艺复兴时期的“人文主义”,再到现代存在主义的“自我选择”,西方哲学始终将个体视为独立的实体,强调个体通过自我探索与选择实现自我价值^[1, 11]。这种哲学传统深刻影响了西方心理学的自我发展理论,使其以自我建构、个体独立为核心目标。

东方文化的哲学传统以“整体主义”为核心,强调个体与他人、社会、自然的相互依存性。佛学的“无我”思想与“慈悲”精神是这种整体主义的重要体现,主张个体通过超越对“自我”的执着,实现与他人、世界的和谐统一^[18, 27];儒家的“仁”与“礼”也强调个体在人际关系中实现自我价值,将个人发展与家庭、社会的需求相结合^[7, 13]。这种哲学传统使得东方文化背景下青少年自我发展的目标更注重关系和谐与自我超越。

4.2.2 社会结构的差异

西方社会以“个人主义社会结构”为主,社会制度与文化规范更强调个体的权利与自由。例如,西方的家庭结构以核心家庭为主,父母更注重培养子女的独立能力,鼓励子女在成年后离开家庭独立生活;教育制度更强调个性化教育,鼓励学生表达个人观点与兴趣^[2, 11]。这种社会结构使得西方青少年在自我发展中更注重个体独立与自我建构。

东方社会以“集体主义社会结构”为主,社会制度与文化规范更强调个体对家庭、社会的责任与义务。例如,东方的家庭结构更注重代际传承与家族和谐,父母在培养子女独立能力的同时,也强调子女对家庭的回报与责任;教育制度更强调集体主义精神,鼓励学生融入集体、尊重他人^[7, 30]。这种社会结构使得东方青少年在自我发展中更注重关系和谐与自我超越。

4.2.3 心理健康观念的差异

西方心理健康观念以“问题导向”为主,强调通过解决个体的心理问题(如焦虑、抑郁、同一性混乱

等),实现个体的正常功能与社会适应。西方心理学的自我发展理论大多源于对心理问题的研究,例如,埃里克森的统一性理论源于对青少年角色混乱问题的关注,分离一个体化理论源于对青少年依赖与独立冲突问题的关注^[1, 2]。这种心理健康观念使得西方青少年自我发展的目标更聚焦于现实适应与问题解决。

东方心理健康观念以“成长导向”为主,强调通过心灵的修持与成长,实现超越个体局限的心理健康。佛学的心理健康观念以“解脱”为核心,主张通过破除“我执”,减少负面情绪的产生,实现心灵的平静与自由^[20, 32];东方心理学也逐渐整合佛学的思想,将正念、禅定等方法引入心理健康教育,帮助青少年培养心灵的觉察力与韧性^[10, 24]。这种心理健康观念使得东方青少年自我发展的目标更强调对精神解脱的追求。

5 结论与展望

5.1 研究结论

本研究通过系统梳理佛学中的自我观与西方心理学中自我发展目标的核心内涵,对比二者的异同,并结合跨文化情境中青少年自我发展的实证研究,得出以下结论。

第一,佛学中的自我观与西方心理学中自我发展目标的核心内涵:佛学以“无我”为核心,主张通过禅定、观照等修持破除对“自我”的执着,实现超越个体局限的解脱;西方心理学以“自我建构”为核心,强调通过分离一个体化、同一性探索等过程形成稳定、独立且适应社会的自我。

第二,二者的相同点:在关注自我与他人关系的调适、强调自我调节对心理健康的重要性、关注青少年自我发展的关键期等方面存在一致性,为跨文化情境中青少年自我发展的整合奠定了基础。

第三,二者的不同点:在对“自我”本质的认知(无我vs.有我)、自我发展的路径(破除执着vs.自我建构)、自我发展的终极目标(解脱vs.适应与实现)、自我与文化的关系(超越文化vs.文化嵌入)等方面存在显著差异,这些差异深刻反映了东西方文化的哲学传统与社会结构对自我发展的影响。

第四,跨文化情境中青少年自我发展的差异化目标及其文化根源:西方青少年自我发展更侧重个体独立、自我建构与现实适应,东方青少年更侧重关系和谐、自我超越与精神解脱;这种差异源于东西方哲学传统(个体主义vs.整体主义)、社会结构(个人主义社会vs.集体主义社会)与心理健康观念(问题导向vs.成长导向)的不同。

5.2 研究展望

本研究虽然系统梳理了佛学中的自我与西方心理学中自我发展目标的异同,但仍存在一些局限性,未来可

从以下几个方面进一步深入研究。

第一,加强实证研究的跨文化对比:目前关于佛学自我观与青少年自我发展的实证研究相对较少,未来可设计跨文化的实证研究,对比不同文化背景下青少年对“自我”的认知、自我发展路径与目标的差异,检验佛学自我观对青少年自我发展的实际影响。

第二,探索跨文化整合的青少年自我发展干预方案:基于佛学与西方心理学中自我发展理论的互补性,未来可尝试整合二者的实践方法,例如,将佛学中的正念、禅定方法与西方心理学中的同一性探索、分离一个体化指导相结合,设计适合跨文化情境的青少年心理健康教育与干预方案,并检验其有效性。

第三,深入探讨文化动态变迁对青少年自我发展的影响:在全球化背景下,文化处于不断的动态变迁中,青少年的自我发展也面临着文化融合与碰撞带来的挑战。未来可通过纵向研究,探讨文化变迁(如个体主义文化与集体主义文化的融合)对青少年自我发展目标与路径的长期影响,为应对全球化背景下青少年自我发展的新问题提供理论依据。

参考文献

- [1] Erikson E H. Identity: Youth and crisis [M]. New York: Norton, 1968.
- [2] Blos P. The adolescent passage [M]. New York: International Universities Press, 1979.
- [3] Choi K H. Psychological separation-individuation and adjustment to college among Korean American students: The roles of collectivism and individualism [J]. Journal of Counseling Psychology, 2002, 49 (4): 468-475.
- [4] Deci E L, Ryan R M. The General Causality Orientation Scale: Self-determination in personality [J]. Journal of Research in Personality, 1985, 19: 109-134.
- [5] Ahmed G G, Aldbyani A. The relationship between ego identity status and acculturation strategies (comparative study) [J]. Heliyon, 2024, 10: e39374.
- [6] Engels R C M E, Finkenauer C, Meeus W. Parental attachment and adolescents' emotional adjustment: The associations with social skills and relational competence [J]. Journal of Counseling Psychology, 2001, 48 (4): 428-439.
- [7] Guo S, Ning X, Qin T. The Interaction effect of traditional Chinese culture and ego identity exploration on the flourishing of rural Chinese children [J]. Children and Youth Services Review, 2020, 118: 105341.
- [8] Holmbeck G N, Wandrei M L. Individual and relational predictors of adjustment in first-year college students [J]. Journal of Counseling Psychology, 1993, 40

- (1): 73-78.
- [9] Kroger J. Identity development: Adolescence through adulthood [M]. London: Sage, 2000.
- [10] 张骁谨. 以“掉举、昏沉”为例探究法相唯识学与具身认知思想互为“他者”之诠释 [D]. 上海: 华东师范大学, 2023.
- [11] Marcia J E. Development and validation of ego identity status [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 1966, 3 (5): 551-558.
- [12] Mattanah J F, Hancock G R, Brand B L. Parental attachment, separation-individuation, and college student adjustment: A structural equation analysis of mediational effects [J]. *Journal of Counseling Psychology*, 2004, 51 (2): 213-225.
- [13] Oyserman D, Coon H M, Kimmelmeier M. Rethinking individualism and collectivism: Evaluation of theoretical assumptions and meta-analyses [J]. *Psychological Bulletin*, 2002, 128 (1): 3-72.
- [14] Ryan R M, Deci E L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being [J]. *American Psychologist*, 2000, 55 (1): 68-78.
- [15] Schwartz S J, Zamboanga B L, Luyckx K, et al. Identity in emerging adulthood: Review of the field and looking forward [J]. *Emerging Adulthood*, 2013, 1 (2): 96-113.
- [16] Steiger A E, Allemand M, Robins R W, et al. Low and decreasing self-esteem during adolescence predict adult depression two decades later [J]. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2014, 106 (2): 325-338.
- [17] Zahra T, Fatemeh R, Mohammad Ali I, et al. Ego Identity Types and Language Proficiency of Iranian EFL Learners [C] // *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2014, 98: 1885-1894.
- [18] 高小强. 唯识学“转识成智”说研究 [D]. 成都: 四川大学, 2005.
- [19] 何爽, 辛向, 李俊丽, 等. 家庭亲密度和大学新生学校适应的关系: 分离一个体化的中介作用 [J]. *中国特殊教育*, 2014 (5): 88-96.
- [20] 霍树云. 论禅定与心理分析 [D]. 太原: 山西大学, 2011.
- [21] 贾晓明, 郭潇萌. 大学生分离个体化与其亲密关系适应的关系研究 [J]. *北京理工大学学报(社会科学版)*, 2015, 17 (1): 156-160.
- [22] 李广良. 太虚唯识学思想研究 [D]. 北京: 中国社会科学院, 2001.
- [23] 李勉, 张平平, 张兴慧, 等. 初中寄宿生亲子依恋与学校适应的关系: 分离一个体化的中介作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2015, 23 (4): 718-721.
- [24] 廖雪伶. 佛学与现代自然科学对话之实质 [D]. 成都: 四川大学, 2019.
- [25] 司群英. 意志疗法视域下大学新生心理问题的诊治 [J]. *江苏高教*, 2012 (1): 135-136.
- [26] 唐忠毛. 现代性视阈中的佛教本觉思想批判与论争 [D]. 上海: 华东师范大学, 2005.
- [27] 张源旺. 从空性到佛性 [D]. 苏州: 苏州大学, 2012.
- [28] 王树青. 大学生分离一个体化与自我同一性状态之间的关系 [J]. *济南大学学报(社会科学版)*, 2012, 22 (2): 76-80.
- [29] 王树青, 宋尚桂. 大学生自我同一性与亲子依恋、因果取向之间的关系 [J]. *心理与行为研究*, 2012, 10 (1): 32-38.
- [30] 王树青, 宋尚桂, 佟月华. 大学生自我同一性与分离一个体化的关系: 人格的调节作用 [J]. *中国临床心理学杂志*, 2011, 19 (6): 798-802.
- [31] 王树青, 佟月华. 分离一个体化对大学生自我同一性状态的影响: 因果取向的中介作用 [J]. *中国特殊教育*, 2018 (8): 29-36.
- [32] 王思懿. 佛学与科学对话的基础和意义 [D]. 昆明: 云南师范大学, 2014.
- [33] 涂翠平, 夏翠翠, 方晓义. 西方心理分离的研究回顾 [J]. *心理科学进展*, 2008, 16 (1): 134-142.

The Self in Buddhism and Self-Development Goals in Western Psychology: A Cross-Cultural Review of Adolescent Self-Development

Zhang Zixin

Guangdong Polytechnic Normal University, Guangzhou

Abstract: From a cross-cultural perspective, this study focuses on the field of adolescent self-development, systematically examining the core connotations of the conception of the self in Buddhism and the goals of self-development in Western psychology. Employing a literature review method, it compares the similarities and differences between the two in terms of theoretical foundations, developmental pathways, and ultimate orientations. Furthermore, by integrating empirical studies on adolescent self-development, the study explores the differentiated goals of adolescent self-development in cross-cultural contexts and their cultural roots. The study finds that Buddhism centers on the concept of “non-self”, advocating the transcendence of attachment to the “self” through spiritual practices such as meditation and mindfulness, thereby achieving liberation from individual limitations. In contrast, Western psychology—represented by psychoanalysis, self-identity theory, and other frameworks—takes “self-construction” as its core, emphasizing the formation of a stable, independent, and socially adaptive self through processes like separation-individuation and identity exploration. While the two differ significantly in their cognitive starting points regarding the “self” and their developmental goals, they share complementarity in practical aspects such as regulating the relationship between the self and others and promoting mental health. This study provides a theoretical basis for understanding the diversity of adolescent self-development in cross-cultural contexts and offers cross-culturally integrated insights for adolescent mental health education and intervention.

Key words: Buddhism; Western psychology; Self; Goals of self-development; Cross-culture; Adolescence