

四我人格理论

——社会情境视角的人格结构框架

邱祥建

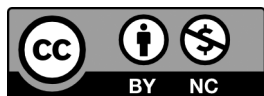
愿心如光健康咨询（成都）有限公司，成都

摘要 | 本研究通过文献回顾和心理案例，提出了四我人格理论。作为一种全新的人格结构框架，四我人格理论强调人格在社会情境视角，由“内我”“外我”“他我”和“非我”四个维度组成。该理论揭示了个体内心真实状况、外部表现、他人期望及文化背景等对人格的影响。初步探讨了四我人格在心理咨询案例中的应用，展示了内外自我冲突对心理健康的影响机制，并提出了通过自我整合缓解心理冲突的可能路径。此外，本文还探讨了社会结构与人格的复杂交互作用，强调了非我整合在促进心理健康中的关键作用。未来研究可以探讨四我人格理论与传统经典人格理论的比较，进一步验证四我人格理论的临床效果，探讨人生经历阶段以及文化背景等对人格发展的影响。

关键词 | 四我人格；社会情境；人格结构

Copyright © 2024 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/>



1 引言

传统人格理论逐渐显现出其局限性，尤其是在解释个体如何在动态社会情境中表现与适应。例如，林沃尔德等人（Ringwald et al., 2021）的研究指出，传统的人格理论在解释个体如何应对动态环境和维持心理平衡方面存在不足，强调了人格作为动态系统的复杂性。与此同时，米罗年科和索罗金（Mironenko and Sorokin, 2020）指出，现代社会的去结构化特性对个体心理产生了深刻影响，传统人格理论难以充分解释这些影响，因而需要新的理论框架来探讨这些现象。赫克特等人（Hecht et al., 2022）进一步通过研究动态人格理论，强调了传统人格理论，在解释个体在面对连续变化的社会情境中，表现出一致性和变化性方面的不足。

作者简介：邱祥建，愿心如光健康咨询（成都）有限公司，国家二级心理咨询师、意象对话督导师，研究方向：意象对话和生命树意象建构的理论与应用。

文章引用：邱祥建. 四我人格理论——社会情境视角的人格结构框架[J]. 中国心理学前沿, 2024, 6(10): 1987-1998.

<https://doi.org/10.35534/pc.0610218>

以上研究共同表明，在面对现代社会复杂性的挑战时需要新的人格理论，以便更全面地理解个体在社会中的行为和心理活动。因此，需要一个更加综合的理论框架来解释这些现象，四我人格理论正是在此背景情况下产生。

社会结构和网络对个体认知与行为具有重要的影响（Gershman et al., 2017），这与四我人格理论强调人格应在社会情境中被理解的观点一致。

四我人格理论是社会情境与复杂人格结构视角的一个人格整合性框架：

社会结构与人格复杂性的关系。卡普勒（Kappeler, 2019）的研究深入探讨了社会复杂性如何影响个体的行为和社会互动。该研究指出，社会复杂性不仅影响个体在群体中的地位和角色，还直接关系到个体如何在多变的社会环境中调适其行为和社会关系（Kappeler, 2019）。与此同时，格什曼（Gershman et al., 2017）提出了社会结构通过影响社会网络传播机制来塑造个体认知和决策的模型，这进一步说明了社会结构在塑造人格表现中的作用（Gershman et al., 2017）。这些研究共同表明，社会复杂性和社会结构在影响人格表现方面具有深远的作用，支持了四我人格系统理论将人格置于社会情境中的多层次视角下进行理解的必要性。

社会影响与个体决策的复杂性。李与郑（Lee and Chung, 2022）的研究强调了社会情境如何通过复杂的信息处理过程影响个体的决策和行为，并指出传统人格理论在解释这些变化方面存在不足（Lee and Chung, 2022）。此外，斯庞（Spohn et al., 2022）通过研究社会情境对风险决策行为的影响，展示了社会环境在塑造个体决策过程中的关键作用（Spohn et al., 2022）。这些发现与格什曼（Gershman et al., 2017）所提出的社会影响通过社会结构传播的观点相一致，进一步支持了四我人格系统理论的提出，即在社会情境下的决策复杂性需要一个新的、更加综合的理论框架来解释。

社会情境在决策中的关键作用。斯庞等人（Spohn et al., 2022）的研究展示了社会情境，尤其是朋友的存在如何影响个体的风险决策行为，表明社会环境对人格表现有着深刻影响（Spohn et al., 2022）。这一发现不仅得到李与郑（Lee and Chung, 2022）的研究支持，他们同样指出社会情境对个体决策过程的深远影响（Lee and Chung, 2022），还与赫克特（Hecht et al., 2022）研究中的动态人格理论相呼应，该理论强调了社会情境的动态性对人格表现的影响（Hecht et al., 2022）。这些研究共同支持了四我人格系统理论中的“他我”维度，即他人期望和社会影响在个体决策中的作用。

社会影响通过社会结构的传播机制。格什曼等人（Gershman et al., 2017）提出的社会影响通过社会结构传播的模型，揭示了社会结构如何通过社会网络和文化习俗影响个体的选择和认知（Gershman et al., 2017）。这种观点与米罗年科和索罗金（Mironenko and Sorokin, 2020）的研究相一致，后者指出现代社会的去结构化特性要求对人格进行新的理论探索，因为传统人格理论难以解释当今复杂社会环境对个体的影响（Mironenko and Sorokin, 2020）。这些研究支持了四我人格系统理论的“非我”维度，即社会文化背景和习俗在塑造人格表现中的作用。

本研究采用质性的叙述性文献分析法和心理咨询个案相结合。通过心理咨询个案的反思、观察、访谈与分析，提出四我人格以及在个案咨询中初步实践，并引用相关研究文献支持四我概念和理论。

2 四我人格概念与定义

2.1 从案例引入四我初步概念

本研究案例揭示了个体在面对内心真实感受与外部世界期望之间的冲突时，表现出的多重自我概念。这些自我概念不仅反映了个体的内在需求，还揭示了外部环境对个体自我的多重影响，这与斯庞（Spohn et al., 2022）以及李与郑（Lee and Chung, 2022）研究一致。例如，斯庞等人（Spohn et al., 2022）发现，社会情境，特别是朋友的存在，可以显著增加个体的风险决策行为，这一研究发现可支持他我在特定情境下对外我和内我的独立影响。同时，李与郑（Lee and Chung, 2022）的研究进一步指出，社会影响通过复杂的认知过程塑造个体的决策和行为，这与案例中的他我维度密切相关。接下来将结合案例提出四我人格的概念。

2.2 个案反思引出四我人格

来访者A是一位年轻女性，她在家庭聚餐中表现出对火锅的喜爱，但在心理咨询中，她坦言自己实际上并不喜欢火锅，而更偏爱轻食。这种外在表现与内心真实感受的矛盾，引发了她内在的焦虑和困惑。进一步的咨询中揭示，她在父母面前表现出的“喜欢火锅”这一形象，是为了迎合父母的期待，这种行为模式可以被称为“外我”。而她真实的饮食偏好，则代表了她的“内我”。通过对她的父母与丈夫的访谈，发现他们认为她“喜欢火锅、喜欢旅游”这一认知代表了“他我”，即他人对她的评价、认知和期望。这些在她的行为表现中得到了回应，但与她的内心真实感受存在矛盾。此外，在深入挖掘其人生经历和家族背景后发现，中国四川地域文化习俗和人们对传统火锅饮食习惯的喜爱，以及其家族对家庭聚餐习惯吃火锅的重视，可以被归类为“非我”，即一种她未必认同但却深受影响的社会文化习俗因素。

2.3 四我人格定义与概念

（1）内我

内我的定义，是指代表个体内心的真实自我，包括核心需求、偏好和情感。内我通常体现了个体内心最真实的愿望和感受，是个体在面对自身时最真切自我表现。内我概念还包括个体如何通过自我探索和社会互动逐步明确这些内心元素。

案例中体现：来访者A在咨询中提到，她真正喜欢的事情是待在家里画画和手工，而非参与社交活动或外出旅游。她描述的这些喜好和行为是她内心深处的真实愿望，构成了她的内我。

根据赫克特等人（Hecht et al., 2022）的研究，个体的人格会随着社会情境的变化而动态演变，尤其是在自我探索和社会互动中，个体的自我认同过程会逐步清晰。来访者A在心理咨询中通过对自身需求和偏好的探索，逐步认识到自己真正的兴趣，这与赫克特等人的研究一致。

（2）外我

外我的定义，是指个体为了适应外部环境而表现出的自我形象。外我可能与内我一致，但在很多情

况下，外我往往与内我产生矛盾，导致个体的内在冲突。外我概念不仅指个体为了适应外部环境而表现出的自我形象，还包括社会角色的适应、自我调节过程，以及作为内外冲突的来源。

案例中体现：来访者A在心理咨询中表现出外我，即尽管她内心不喜欢旅游，但为了满足父母和家人的期望，她表现出对旅游的兴趣。这个行为体现了外我与内我的矛盾，导致了内在冲突。

卡普勒（Kappeler, 2019）指出，社会复杂性和文化背景对个体行为表现有深远影响，这些外部因素通过塑造外我，使个体表现出与内心真实感受相悖的行为。案例中，来访者A尽管内心并不喜欢旅游，但为了满足父母的期望，她表现出对旅游的兴趣，并主动参与家庭活动，这正是外我与内我不一致导致的内在冲突。

（3）他我

他我的定义，指的是具体的他人对个体的认知形象，或者他人期望个体成为的理想形象，或他人对个体应有行为表现的预期。他我概念不仅包含个体对他人期待的感知，还涵盖个体在社会互动中的行为调整。例如，个体为了迎合他人的期望，可能会改变自己的决策和行为表现，甚至违背自身内在的自我。

案例中体现：来访者A感到父母一直认为她应该享受外出的生活，因为这是他们期望的生活方式。尽管这与她的内我不符，但她感受到的这种期望和评价构成了她的他我。

斯庞等人（Spohn, 2022）研究发现，在特定的社会情境下，他人期望可以显著影响个体的决策过程，例如在面对风险时，个体可能会因为迎合他人期望而改变其行为。这一过程在来访者A的案例中表现为她对父母期望的迎合。

（4）非我

非我的定义，是指那些非个体的外源性影响，例如社会文化、家族观念、社会习俗等，这些因素可能并不代表个体内心的真实感受或愿望。非我概念还包括那些个体尚未认同或内化的心理现象，例如集体无意识，即使它们可能在个体的意识或潜意识中显现，但未必被个体视为自身真实的部分。

案例中体现：来访者A的所在中国四川地区，属于火锅文化盛行。认为来访者也就应该喜欢吃火锅。这个期望来自于来访者父母的成长背景所处地域文化习俗，而非来访者A自己的喜好，因此被定义为非我。

米罗年科和索罗金（Mironenko and Sorokin., 2020）指出，现代社会的去结构化特性要求对人格进行新的理论探索，传统理论难以充分解释复杂社会环境对个体的影响。在来访者A的案例中，非我表现为四川家庭对火锅的传统喜好。尽管这一文化习俗并未被她完全认同，却深刻影响了她的外我表现，反映了社会文化背景作为“非我”对个体行为的潜在塑造作用。

3 四我人格之间关系

非我作为外部或潜在的影响，在不同程度上作用于内我、外我和他我，导致个体内在冲突或促成自我成长。在个体的心理活动和社会互动中，这四者之间存在动态的关系，彼此相互影响，并通过个体的认知、情感和行为等表现出来。

3.1 内我、外我和他我的关系

内我、外我和他我之间存在一致性与不一致性两种情况。在理想情况下，内我、外我和他我可以保

持一致，即个体内在真实的愿望和感受与外部表现和他人期待完全相符合，个体能够在真实自我与社会需求之间取得理想平衡。然而，现实中，内我、外我和他我往往存在不一致，这种不一致会导致个体产生心理冲突、压力和困惑。正如斯庞等人（Spohn et al., 2022）所指出，在特定的社会情境下，特别是当个体面临社会压力或朋友的存在时，他人期望可以显著影响个体的决策过程，个体可能会因此改变其行为以迎合这些期望。此外，普莱泽（Pletzer et al., 2018）的元分析进一步支持了这一观点，指出社会价值取向在个体的合作和行为决策中起到了关键作用。他人期望可以直接影响个体的行为表现，以迎合他人的期望，从而产生与内在真实感受不一致的表现（Pletzer et al., 2018）。这就解释了案例，来访者A在面对父母的期望（他我）时，表现出与内心真实感受（内我）不相符的（外我）喜欢状况，导致了内在的焦虑和困惑。因此，内我、外我和他我之间的关系对个体影响很有意义。

当内我与外我能够保持一致时，个体通常会感到心理上的舒适和满足；但当二者不一致时，个体可能会感到内在冲突和压力。李与郑（Lee and Chung, 2022）的研究表明，社会影响通过复杂的认知过程塑造个体的决策和行为。在来访者A的案例中，父母对她的期望（他我）影响了她的外我行为，但并未改变她的内心感受（内我），这进一步加剧了她的内在冲突。类似的，Marsh等人（2020）研究了自我概念的多维性及其在社会比较过程中的动态变化，指出在不同文化背景下，自我概念受到社会认知过程的影响。这些研究结果可以支持内我与外我之间的关系如何通过社会环境中的外部期望而变得复杂。

他我对内我和外我可以单独影响。他我并不总是同时对内我和外我产生一致的影响。在某些情况下，他我可能只影响个体的内在感受（内我），但外在行为（外我）未受到显著的改变。相反，在其他情境下，他我可能只影响外我，促使个体在行为上表现出符合他人期望的样子，而内心的真实感受却保持不变。此外，在某些情况下，他我可能不会对内我或外我产生显著影响。

例如，在案例中，来访者A面对父母的期望时，表现出了她“喜欢火锅”的外我形象。然而，这一外在表现并未改变她内心对饮食偏好的真实感受（内我）。这一情境表明，父母的期望（他我）在此时仅仅影响了她的外我，而她的内在感受未受影响。正如鲍迈斯特（Baumeister, 2018）所指出，个体在面对社会期望时，可能会调整外部行为以迎合这些期望。外表的变化但内心的真实自我却保持不变，这种内外自我的分离反映了外我和内我之间的独立性。

此外，特纳等人（Turner et al., 1994）的研究也支持了这一观点，表明个体在集体社会情境中有时会调整其外在行为以适应他人的期望，但这种调整不一定意味着其内在认知或情感发生了变化。同样，Yoon等人（2020）的研究发现，个体在面对他人期望时可能改变其外部行为（如消费决策），但这不一定反映出内在价值观的改变。这些研究可以支持他我在某些情况下对外我和内我可能产生独立的影响。

案例运用：来访者A的内我、外我和他我调整过程。

来访者A展现了内我、外我和他我之间显著的不一致。她的内我反映了她真实的喜好和感受，例如不喜欢吃火锅和旅游，而更倾向于手工艺和绘画。然而，外我则表现出迎合父母和丈夫期望的行为，表现出喜欢火锅和旅游的外我形象。这一外在行为主要是出于满足他我，即她的父母和丈夫对她的期望，他们认为她喜欢旅游和唱歌，并希望她成为一名音乐教授。这种内我、外我和他我之间的脱节导致了来访者A的心理混乱和内在压力。

正如鲍迈斯特（Baumeister, 2018）所指出的，当个体在社会情境中面对外部期望时，可能会表现

出与内在真实感受不一致的外在行为，从而引发心理冲突。在来访者A的案例中，她表现出的外我并未反映她真实的内心感受，这正是外部期望（他我）影响外我，而未影响内我的情况。此外，有学者（Turner et al., 1994）强调了社会情境中，尤其在面对集体或权威的期望时，个体往往会调整其外在行为，而不一定改变内心认知。正如本研究中来访者的他我影响主导了外我的调整，在来访者A面对父母期望时表现得尤为明显。

随着咨询的深入，来访者A逐渐意识到这种不一致，并通过自我探索和外部沟通，逐渐调整了她的外我行为，使其更接近内我。学者的（Yoon et al., 2020）的研究表明，个体在面对社会期望时，可能调整外我以迎合他人需求，但内在价值观未必发生改变。在来访者A的案例中，她通过在家庭聚餐中坦诚表达自己对火锅的真实看法，并得到丈夫的理解和尊重，成功减少了内外不一致。通过与父母的坦诚交流，她逐渐调整了他我中的期望，减少了他人对她行为的误解。

同时，来访者A的例子显示了她在面对社会文化情境时通过内外我和他我之间的重新协调，逐步走向心理一致性，缓解了她的内在冲突。这种情况反应了，个体在社会环境或跨文化等（非我）情况可通过自我调整来平衡内我与外我之间的不一致，逐步减少内在心理冲突。

通过以上案例分析展示了四我人格系统理论在心理咨询中的实际应用，揭示了内我、外我和他我之间的关系如何在社会和个人层面交互影响个体的心理状态。

3.2 非我对他我、内我和外我的互动影响

3.2.1 非我与他的互动

非我作为一种更为广泛的外部影响，通常通过社会文化、规范和习俗等方式对他我产生影响。这种影响往往是潜在的、无意识的，可能通过他我间接作用于个体的内我或外我。

在案例中，四川地域文化中的火锅文化（非我）通过社会习俗塑造了来访者A的父母对她的期望（他我）。正如拉希姆等人（Rahim et al., 2021）所指出，文化身份冲突在家庭和社会期望之间产生时，往往对个体的内在感受（内我）和外在表现（外我）产生潜在影响，导致内在心理的焦虑和不一致。在来访者A的案例中，她的父母期望她表现出对火锅的喜好，这种期望通过社会文化习俗影响了她的外在行为（外我），尽管她内心并不喜欢火锅。

研究者卡普勒（Kappeler, 2019）强调，社会复杂性和文化背景可以深刻影响个体的行为和自我认知。在来访者A的案例中，火锅文化作为非我的一种体现，通过家庭中的文化氛围对她产生了外部压力，这不仅影响了她的外我表现，还间接影响了她的自我认知。非我的潜在影响在个体的外我与内我之间造成了矛盾，进一步加剧了她的内在心理冲突。

3.2.2 非我对内我、外我和他我的影响

非我作为广泛的社会文化影响，通过潜在的心理机制对个体的内我、外我和他我产生影响。这些外源性因素，如社会文化、家族观念，往往是无意识的，虽然未必被个体完全认同，但它们通过他我（社会期望或他人对个体的看法）对个体的行为和认知产生深远影响。

卡普勒（Kappeler, 2019）强调，社会复杂性和文化背景对个体行为和自我认知有深刻的影响。这种影响体现在来访者A的案例中，她在四川家庭文化背景下表现出迎合父母对火锅文化的期待（非

我)，虽然这种外我行为与她的内我并不一致。

同时，拉希姆等人（Rahim et al., 2021）的研究指出，文化身份冲突可能通过他我影响内我和外我，进而加剧个体的内在冲突。在案例中，来访者A因为父母期望她表现出对火锅文化的喜好，这种文化身份的压力导致了来访者A内我与外我之间的不一致，进一步加剧了她的心理冲突。这种冲突不仅仅体现在她的外在行为上，也影响了她对自我的认知和情感反应。

此外，有学者（Kwon et al., 2018）的研究进一步揭示了文化取向与自我差异之间的关联。在更加集体主义的文化中（如四川家庭文化背景），个体往往更倾向于表现出符合社会期望的外我行为，即使这些行为与他们的内在价值观并不一致。这进一步解释了为什么来访者A在面对父母期望时表现出与内心感受不一致的行为。

在来访者A的案例中，非我作为社会文化和习俗的外部力量，通过他我（社会期望）影响了她的外我表现，导致内外我之间的冲突。正如卡普勒（Kappeler, 2019）所指出的，社会复杂性和文化背景常常通过无意识机制影响个体的行为表现。在来访者A的家庭背景中，火锅文化作为一种强大的社会习俗，影响了她的外在行为表现，即便这一行为与她的内我愿意并不一致。这种文化背景的压力通过社会期望进一步加剧了她的内在心理冲突。拉希姆等人（Rahim et al., 2021）的研究也表明，文化身份冲突对个体心理健康产生了显著影响，特别是在文化背景与个体自我认同不一致时，心理冲突往往更加明显。在来访者A的案例中，正是这种文化身份的压力导致了她的外我与内我之间的不一致。

3.2.3 非我的干扰与挑战

当非我中的外部影响与个体的内我产生冲突时，个体可能表现出与其真实感受不符的外我，或者在他人对其的认知中形成不准确的他我。这种内外冲突往往导致个体体验到心理压力、内心混乱，甚至迷失自我感。这种现象可以通过社会文化背景中的社会期望来解释，例如在特定文化或家庭环境中，个体可能因为无法满足外部期望而产生不真实的外我表现，最终影响其内在的心理健康（Baumeister, 2018）。

拉希姆等人（Rahim et al., 2021）强调了文化身份冲突在个体自我认同中的重要作用，这种冲突尤其体现在个体试图同时迎合多种文化期待时，常常导致内我与外我的分裂，进而加剧心理困扰。在这种情境下，个体可能失去对自我的清晰认知，导致认知失调和心理疲惫。

然而，非我并非总是负面影响。当非我中的外部力量与个体的内在价值或自我认同相契合时，非我也可以成为积极的影响。例如，普莱策等人（Pletzer et al., 2018）的研究表明，健康的社会文化背景或积极的社会期望（如家庭支持、尊重个体差异的文化）可以提升个体的社会适应性，并增强自我效能感。这种健康的非我因素，或者契合个体内我价值观的外部影响，可以促进个体的心理健康和幸福感，帮助其在复杂的社会环境中找到平衡。

3.2.4 非我的整合与转化。

通过自我内省、心理咨询和积极的应对策略，个体可以识别并筛选非我中的外部影响，将符合自身价值和需求的部分整合为新的自我概念。这一过程不仅能缓解内外我之间的冲突，还能促进内我、外我和他我的协调，进而提升个体的心理健康和自我一致性。阿米奥特等人（Amiot et al., 2007）提出，身份整合涉及将新社会认同与已有的自我概念融合，这一过程通过认知和发展机制实现，可以帮助个体应

对文化适应中的挑战。

因此，非我的整合与转化不仅是个体对外部影响的被动适应过程，更是主动觉察分辨与筛选、整合并通过心理机制将外部影响内化为新自我的过程，这有助于个体在复杂的社会文化背景中找到内外我之间的平衡。

阿米奥特 (Amiot et al., 2015) 提出的社会认同整合模型也支持了这一观点，即外部社会期望和文化压力可能通过社会认同的内化影响个体自我认同的发展。来访者A意识到，父母对她音乐天赋的期望在潜意识中根深蒂固，构成了非我对她的持续影响。通过心理咨询，她逐渐学会将这些非我因素转化为积极的动力，特别是在她的职业选择和个人发展上。

此外，默克和莫里斯 (Mok and Morris, 2009) 的研究表明，文化身份冲突会导致个体在应对文化背景时发生反向反应或整合性反应。来访者A在与父母的互动中，经历了从冲突到整合的过程，学会了如何筛选并接受那些符合自己真实需求的非我因素，同时逐渐放下不符合内我需求的部分。

案例来访者A非我影响的调节。在来访者A的案例中，她在家庭聚餐中表现出对火锅的喜爱，主要是为了迎合父母的期望，这反映了家庭文化背景对她外我行为的塑造作用。在咨询中，来访者A尝试反复多次的表达自己的对火锅并不那么喜欢（选择拒绝非我），理解父母喜欢并希望她吃火锅（他我）的想法与邀请是来自社会习俗（非我）对父母们的影响。她坚持常吃轻食（内我），她理解理解火锅文化（非我）热闹的气氛代表着人与人之间的情感连接，尤其是对父母们的重要意义，于是她也适当接纳并安排家庭火锅聚餐（适当接纳非我，恰当的调节内我以适应他我、非我）。经过几个月后，家人开始理解她的需要与选择，她感觉可以轻松的参与家庭聚会，家庭的氛围和交流也得到了改善。这种行为是通过非我影响的典型案例，展示了个体在外部社会文化压力下调整自我，理解非我和他我，恰当的调整外我表现并坚持内我。通过持续自我反思和心理咨询，来访者A实现了非我、内我、外我、他我的相对整合。

3.3 四我讨论

四我之间的关系是动态且复杂的。在个体的发展过程中，内我、外我和他我可能随着外部环境和自我认知的变化而发生调整。拉鲍维维夫 (Labouvie-vief, 2005) 的动态整合理论指出，随着个体经历的累积，认知与情感系统不断分化与整合，个体的自我概念也相应地发生变化，最终实现更高层次的自我整合。这一理论表明，外在压力与情绪激活程度的变化可能影响自我系统的动态平衡。

非我作为外源性或未被认同的心理因素，可能通过积极的整合转化，成为个体成长和自我提升的重要资源。奥佐武 (Osatuke et al., 2011) 的同化模型则揭示了个体内部不同自我状态之间的冲突如何导致心理问题，且通过治疗，个体能够逐渐整合这些冲突的自我状态，从而促进心理健康和自我一致性。

通过四我人格框架，个体能够更好地理解和处理内在冲突，实现自我一致性和心理健康。

四我之间的互动并非一成不变，而是随着个体的生活经历和心理发展不断变化的。有学者 (McAdams, 2013) 强调了“自我”在不同人生阶段的演变过程，从社会角色到动机，再到自我叙事的整合，展示了自我如何在不同时期与外在环境和他人互动。

理想情况下，四我应当保持一致或通过调适实现动态平衡，这对于个体的心理健康至关重要。通过

心理咨询过程，来访者可以识别内我与外我的不一致，理解他我的影响，并逐步整合这些不同的自我维度，从而达到内外一致的心理状态。

4 结论与后续研究建议

4.1 结论

通过上述案例与其他文献的探讨，发现四我人格理论相关以下特点：

（1）社会结构与人格的交互作用。四我人格理论强调，社会结构与文化背景通过“非我”对个体的自我认知和外在表现产生深远影响。社会文化的无意识渗透可以塑造个体的外我行为，而个体的内在冲突往往源自未能有效整合这种外部文化影响。因此，社会结构的复杂性是理解个体人格表现不可忽视的因素。

（2）人格结构的多维性。四我人格理论通过“内我”“外我”“他我”和“非我”四个维度揭示了人。

（3）人格结构的复杂性。这些维度不仅代表了个体内心真实感受和外在表现，还揭示了社会环境和他人对个体的认知及期望的作用。该理论强调，个体人格并非单一静态，而是在不同社会情境下动态展现的多层次结构。

社会情境对人格的动态影响。社会情境在四我人格结构中扮演着重要角色。“他我”和“非我”通过社会期望和文化背景影响个体的外在表现与内心感受。尤其在社会压力或特定情境下，个体往往表现出与其内在需求不一致的外我，从而导致内在冲突。四我人格理论指出，社会情境的复杂性需要新的理论框架来解释个体行为和决策的动态性。

（1）内外我冲突与心理健康的关系。当内我与外我之间存在显著不一致时，个体容易产生心理冲突、焦虑和困惑。四我人格理论通过实际案例展示了这种不一致如何影响个体的心理健康，强调了外部期望（他我）与个体内在真实感受（内我）不一致时的负面影响。心理咨询过程可以帮助个体识别并调适这些冲突，促进心理健康。

（2）非我整合的重要性。非我代表社会文化、家族观念等外源性影响。四我人格理论提出，通过自我内省和心理咨询，个体可以将这些外源性因素转化为积极的成长资源。这一过程不仅缓解了内外我的冲突，还促进了个体在复杂社会情境中的自我整合与心理平衡。

（3）他我在决策中的作用。通过四我人格理论，可以进一步理解他人在个体决策中的重要作用。个体常常为了满足他人期望（他我）而调整自己的外在行为（外我），即使这些行为与内心真实感受（内我）不符。这种动态关系揭示了社会压力下个体自我调适的复杂性，为未来探索他我如何影响个体的长期心理发展提供了基础。

（4）强调自我整合的心理机制。四我人格理论提出，自我整合是一个动态过程，涉及将“内我”“外我”“他我”和“非我”之间的冲突通过认知调适和行为转化进行平衡。通过心理咨询等方式，个体可以识别内外不一致的根源，并逐步实现更一致的自我状态。这种整合机制为理解人格变化和心理健康提供了新的视角。

个体应对社会期望的多样性。有些个体可能通过外我迎合社会期望，但也有可能通过内我坚持自己的真实需求。不同的应对方式会带来不同的心理结果，从个体内在一致性的增加到内在冲突和压力的加剧。因此，这一结论可以进一步研究个体应对不同社会情境的策略对理解人格的灵活性和适应性至关重要。

4.2 未来研究建议

与传统人格理论的比较研究。未来的研究应将四我人格理论与传统人格理论进行系统比较，探讨两者在解释个体行为和心理适应中的异同。特别是探讨四我人格理论如何更好地解释个体在复杂社会情境中的自我调适，填补传统人格理论的局限。

文化背景对四我人格的影响。后续研究可以探讨不同文化背景下四我人格的表现差异。个体在不同社会文化中可能面临不同的非我压力，这会直接影响其外我行为和内我需求的平衡。通过跨文化比较研究，可以更深入地理解社会文化如何影响人格结构的形成与发展。

四我人格理论的应用研究。未来可以设计实证研究，验证四我人格理论在心理咨询和临床干预中的应用效果。通过跟踪个体在心理咨询中的变化，观察内我、外我、他我和非我如何随着心理咨询干预过程逐渐整合，从而为临床实践提供更加有效的理论依据。

人格发展中的动态整合机制。后续研究应进一步探讨四我人格在不同人生阶段中的动态变化，尤其是他我和非我在个体自我认同形成中的长期作用机制。通过纵向研究，可以揭示人格发展过程中内外自我整合的不同路径，深化对自我发展和心理健康的理解。

参考文献

- [1] Ringwald W, Hallquist M, Dombrovski A, et al. Personality (Dys) Function and General Instability [J]. *Clinical Psychological Science*, 2021 (11): 106–120.
- [2] Mironenko I, Sorokin P. Activity Theory for the De-Structuralized Modernity [J]. *Integrative Psychological and Behavioral Science*, 2020 (56): 1055–1071.
- [3] Hecht M, Horstmann K, Arnold M, et al. Modeling Dynamic Personality Theories in a Continuous-time Framework: An Illustration [J]. *Journal of Personality*, 2022.
- [4] Gershman S J, Pouncy H N, Gweon H. Learning the Structure of Social Influence [J]. *Cognitive Science*, 2017, 41 (Suppl 3): 545–575.
- [5] Spohn D, Devore-Suazo I, Bernarding M, et al. The role of social context in risky decision-making: Presence of friend and low resistance to peer influence increase risky decision-making [J]. *International Journal of Psychology: Journal International de Psychologie*, 2022, 57 (6): 717–726.
- [6] Kappeler P M. A framework for studying social complexity [J]. *Behavioral Ecology and Sociobiology*, 2019 (73): 1–14.
- [7] Lee H, Chung D. Characterization of the Core Determinants of Social Influence From a Computational and Cognitive Perspective [J]. *Frontiers in Psychiatry*, 2022 (13).
- [8] Pletzer J L, Balliet D, Joireman J, et al. Social Value Orientation, Expectations, and Cooperation in Social Dilemmas: A Meta-Analysis [J]. *European Journal of Personality*, 2018 (32): 62–83.

- [9] Marsh H W, Parker P D, Guo J, et al. Psychological Comparison Processes and Self-Concept in Relation to Five Distinct Frame-Of-Reference Effects: Pan-Human Cross-Cultural Generalizability over 68 Countries [J] . European Journal of Personality, 2020 (34) : 180-202.
- [10] Baumeister R F. Self-Regulation and Self-Control: Selected Works of Roy F. Baumeister [M] . Routledge, 2018.
- [11] Turner J C, Oakes P J, Haslam S A, et al. Self and Collective: Cognition and Social Context [J] . Personality and Social Psychology Bulletin, 1994 (20) : 454-463.
- [12] Yoon Y, Chastagner K, Joo J. Inner-Self vs. Outer-Self and Socially Responsible Product Consumption [J] . Sustainability, 2020, 12 (22) : 9362.
- [13] Rahim H, Mooren T, Brink F, et al. Cultural Identity Conflict and Psychological Well-Being in Bicultural Young Adults [J] . The Journal of Nervous and Mental Disease, 2021 (209) : 525-532.
- [14] Kwon Y, Choi E, Choi J, et al. Discrepancy Regarding Self, Family, and Country and Well-Being: The Critical Role of Self and Cultural Orientation [J] . Journal of Happiness Studies, 2019.
- [15] Amiot C E, Sablonni è re R, Terry D J, et al. Integration of Social Identities in the Self: Toward a Cognitive-Developmental Model [J] . Personality and Social Psychology Review, 2007 (11) : 364-388.
- [16] Mok A, Morris M W. Cultural chameleons and iconoclasts: Assimilation and reactance to cultural cues in biculturals' expressed personalities as a function of identity conflict [J] . Journal of Experimental Social Psychology, 2009 (45) : 884-889.
- [17] Gill C J. Four types of integration in disability identity development [J] . Journal of Vocational Rehabilitation, 1997 (9) : 39-46.
- [18] Labouvie-Vief G. Self-with-other representations and the organization of the self [J] . Journal of Research in Personality, 2005 (39) : 185-205.
- [19] Osatuke K, Stiles W B, Barkham M, et al. Relationship between mental states in depression: The assimilation model perspective [J] . Psychiatry Research, 2011 (190) : 52-59.
- [20] McAdams D P. The Psychological Self as Actor, Agent, and Author [J] . Perspectives on Psychological Science, 2013 (8) : 272-295.

Four Self-personality

—The Framework of Personality Structure from the Perspective of Social Situation

Qiu Xiangjian

Light of Wish health Consulting (ChengDu) Co., LTD, Chengdu

Abstract: Through case analysis and literature review, this study put forward the four-personality theory. As a new framework of personality structure, four people. The theory of case emphasizes that personality in the perspective of social situation consists of four dimensions: “Inner self”, “Outer self”, “Other self” and “Non-self”. The theory of personality reveals the influence of inner reality, external performance, expectation of others and cultural background on personality. This paper probes into the application of four-personality in psychological counseling cases, shows the influence mechanism of internal and external self-conflict on mental health, and advances some possible paths to alleviate psychological conflict through self-integration. In addition, the complex interaction between social structure and personality is discussed, and the key role of non-ego integration in promoting mental health is emphasized. The future research can explore the comparison between the four-ego personality theory and the traditional classical personality theory, further verify the clinical effect of the four-ego personality theory, and explore the influence of life experience stage and cultural background on the development of personality.

Key words: Four self-personality; Social context; Personality structure