体育意识中主我与客我的辩证关系

——对“去角色化”体育行为的思考

孙旭静[1]，付 杰[2]

（1. 中原工学院信息商务学院 基础学科部，郑州 451191；
2. 河南师范大学新联学院 公共教学部，郑州 451464）

摘 要：以符号互动理论奠基人米德关于自我的阐述及黑格尔的哲学思想为理论依据，以体育行为中的角色模仿为切入点，探讨体育运动中个人自我意识的发展。认为，通过模仿动作以及角色，个人才能够获得运动技能，促进体育行为发生。同时角色也会对体育运动产生消极影响，体育行为主体会尝试突破和脱离角色。随着体育比赛经验的增加，动作技能会明显的“去角色化”，这是自我意识中主我与客我意识的运动造成的。主我意识具有创造性和不确定性，同时也有隐蔽性和主导性的特点，客我意识具有稳定性、循规蹈矩的特点。运动技能初学者客我意识发挥主要作用，促进了运动技能的固定；而在体育竞赛中，主我意识逐渐发展与成熟，主我意识与客我意识互相融合，标志着体育意识归于理性。体育运动本质是人们在意识层面的符号互动，进而促进个人和社会协调发展。

关键词：体育意识；自我意识；主我；客我；角色扮演；符号互动

中图分类号：G80 **文献标志码：**A **文章编号：**1008-3596（2020）01-0056-05

体育运动的魅力就在于运动中的个人遵循着一定的行为准则，但又创造出难以预料的结果。在体育运动中，我们有时能够做出理性的判断，有时只能靠回忆才能体会某些美妙的瞬间。其实这些行为背后有一个看不见的精神世界，例如我们在比赛中会产生属于自己的“专属动作”；有些比赛中我们需要专注于对方，有些比赛却需要专注于自我；一个球队战术体系的生成需要“化学反应”等等，隐藏在这些现象之后的，是人们在体育行为中产生的自我意识。本文以符号互动理论奠基人米德以及黑格尔的哲学思想为理论依据，以体育参与者角色扮演为出发点，通过文献资料法和逻辑分析法对个人体育意识形成过程进行深入剖析，分析主我与客我意识的辩证关系，试图推演出体育意识的完整脉络，为我们了解体育行为的精神世界提供一定的理论支撑。

1 角色对体育行为的影响

角色概念首先是美国著名社会心理学家 G. H. 米德从戏剧中借用过来的。米德认为，人之所以能够产生“自我”意识，是因为符号使用能力的发展。而“自我”又分为“主我”（I）和“客我”（me）两个部分：“主我”是自发和能动的，“客我”是在社会互动过程中形成的，这个社会化的实质就是“角色扮演”[1]。我国学者奚从清认为角色是指个人在社会关系中处于特定的

收稿日期：2019-07-20

作者简介：孙旭静（1988—），女，河南郑州，讲师，硕士，研究方向为体育人文社会学。

文本信息：孙旭静，付杰. 体育意识中主我与客我的辩证关系：对“去角色化”体育行为的思考[J]. 河北体育学院学报，2020，34（1）：56-60.

社会地位，并符合社会期待的一套行为模式[2]。我们从狭义的角度来谈论人的社会化，其实就是自然人在社会中扮演不同的角色。众所周知，体育可以促进人的社会化，因为体育运动是社会的一个微观缩影。在体育的行为中，人们首先要做的正是对他人行为的模仿，离开了角色或符号，体育动作便不能建立，体育也不能称之为运动。

1.1　角色的积极影响

体育行为是具有某种意义的身体符号，这是体育与其他身体活动的本质区别。当个体模仿他人的体育动作或者接受指令等符号后，就意味着开始接受外在的态度，可以认为这个人处在某种特定的角色中，例如“指导者”与“学习者”、“教师”与“学生”、“队友”与“对手”等等。很多青少年正是在模仿偶像的过程中，学会了动作技能，更多的学生是在教师的教导下，学会了某一体育项目。可见，角色渗透存在于几乎所有的体育行为之中。可以认为，人们在接触和从事体育运动的过程中离不开角色，因为角色在体育行为中具有普遍联系，是感知体育事物的重要媒介。角色的重要性主要体现在以下两个方面。

首先，角色对动作和行为具有规范性。运动项目的不同，主要体现在技能和器械以及规则上，在体育行为中，人们动作的建立，是通过直观的符号比如身体和语言，或者是间接的媒介，例如多媒体和书籍来学习的，这种“学习者”的角色其实是对他人意识或者称之为“泛化了的他人意识”的传承，使得优美而又高效的技战术得以广泛传播，确保某种项目的独特性得以生成。其次，角色对体育行为具有一定的能动性。当人们处于某种特定的关系中，体育成为维系关系的重要媒介，例如体育教师和学生，教练和队员，这些角色促使行为主体发生体育行为。

1.2　角色的消极影响

任何事物都具有两面性，角色也不例外。角色对体育的积极作用显而易见，但是越来越多的学者开始意识到角色对体育行为主体的消极作用。王智慧通过研究发现，女性体育参与者会受到性别角色期望、教育背景、社会伦理、经济收入和媒介传播的制约[3]。付杰认为运动队成员对自我角色和他人角色认知错误会发生人际关系内耗[4]。在现实生活中，我们也会因为角色而对体育产生误解，例如职业篮球运动员个头很高，那么自然认为身高低的人不适合打篮球；又如我国职业运动员大部分文化水平较低，公共场合不善言辞，很多人自然就会认为体育运动员“头脑简单，四肢发达”。另外，角色转换之后，所附带的体育属性消失，体育行为也会一并消失，例如学生阶段会经常参加体育锻炼，一旦工作之后就会大大减少，因为体育行为并不是考核业绩的手段。

由此可见，我们并不能完全按照角色模仿来进行体育活动。我们在具体的角色行为之中也会察觉，角色会对人们的体育行为有束缚作用。这个时候行为主体就会尝试突破角色，朝着更完善的自我发展，或者是脱离角色，沉迷在自我的娱乐当中。当然，更多的人会在体育比赛和游戏中，对外界做出理性的反应，达到主体同客体认识的统一，而不再借助角色扮演反观自我。我们把这个过程称为“去角色化”体育行为。如果我们把角色扮演当作产生意识的全部，就等于把意识等同于人们对客观世界的本能反应，这是一种机械的哲学观。同理，我们从模仿他人体育行为到形成自我体育意识，也不仅仅是角色扮演就能做到的。所以，探讨体育意识可以借鉴米德所说的自我意识的两个部分：主我与客我。

2　体育意识中主我与客我的辩证关系探讨

在《心灵、自我与社会》中，米德认为主我是有机体对他人态度的反应，客我是有机体自己采取的有组织的一组他人态度。他人的态度构成了有组织的客我，然后有机体作为一个主我对其作出反应[5]155。米德在这里就已经把自我意识一分为二，客我是主我对他人态度所作出的反应中的经验，是主我在无数个可能下，做出的符合组织期望的行为之一。在没有形成经验之前，主我无从判断，也可以说主我借助客我能够被外界感知，但是客我并不等同于主我。这就是为什么角色扮演，并不是完整的自我，它并不能单独地促使行为发生。这样的情形在体育运动中无处不在，例如在球类比赛中，我们采取他人的态度，将球传给需要的人，是因为我们在这个环境中意识到了自我，知道他人需要什么，为了满足这个客我的要求，主我会做出相应的反应。但是在没有做出来之前，谁也不知道这个人将会做出什么。可能把球传给这个队友，也可以传给另一个，也可能做出其他行为，即使队友认为他会传

球，他平时也会传球，但这次却没有传球。但当他做完之后，他意识到这个经验，他也许会很自豪自己这样做，客我出现了。那么下一次反应中，依然没人知道他的主我会做出什么反应，他自己都不知道。

2.1 主我与客我意识的特点

通过前面的分析，能够初步理解主我与客我意识的特点。在米德的另外一部著作中，他把两种自我意识的特点概括为“新生性”和“同一性”[6]。葛熠认为，主我有两大特性，一个是不确定性，一个是创新性，而客我具有同一性，因为遵循外部规则，会带来相应的权力和地位[7]。在体育行为中，尤其是从开始学习某一项运动开始，我们强调动作的正确性，这种取得一定范围共识的他人态度，决定了初学者只能选择“接受”或者“放弃”，当个人接受他人态度并做出反应，他便开始具有自我意识，这个最直观的感受就是客我意识。而主我意识由于缺乏相应的参照体系，并不能真正分辨动作正确与否，只能将模仿的最像的动作当成是正确的。主我在这种情况下，只能是“潜意识”的，具体的表现就是错误的动作。初学者在练习动作时会做出错误的动作，在生理方面是肌肉控制问题，而在心理方面，则是主我不自觉的试错。所以人在学习某一项运动技能时，体育意识主要还是客我意识，而主我意识还处于潜在而未开发的阶段。但是当我们在参与游戏或者体育比赛中就不一样了，这是一个更广阔的环境，外界的环境更加复杂，我们会通过适应规则形成一个新的客我，而主我对外界反应时，就有了参照目标，那就是获得胜利或者得分。当主我完成一个从没有过的经验，却在新的外部环境中取得认同时，他就会形成一个新的客我。当换一个更广阔的外部环境时，依然如此。所以，主我还有着隐蔽性和主导性的特点。

2.2 主我与客我在体育意识形成中的辩证关系

要想完整理解体育意识中主我与客我的关系，绕不开黑格尔关于自我意识的阐述。《心灵、自我与社会》的译者赵月瑟认为：“米德在思想成熟的过程中，放弃了许多黑格尔哲学的具体内容，但他的符号互动论明显留有黑格尔的思想风格。自我和他人构成一种辩证关系，从中诞生出新的自我意识。”[5]9 黄爱华在文中写道：“研究自我—他者的问题，如果没有从黑格尔的分析那里得到强有力的推动，就绝不会采取现在分析自我和社会所体现的形式。”[8] 在《精神现象学》中，黑格尔认为人在获取客体意识或者单纯的统一性意识时，自我意识就会解体为两个意识，一个是独立的意识，它的本质是自为存在；另一个为依赖的意识，它的本质是为对方而生活，或为对方而存在。前者是“主人”，后者是“奴隶”[9]127。在这段非常有名的论述中，黑格尔用辩证的方法，阐述了劳动对“主人”和“奴隶”的意识统一起到了决定性的作用。并且他是借用“欲望”和“恐惧”这两个词来作为“主人”和“奴隶”的动机，最后靠“劳动陶冶事物”使“奴隶”获得自主的意识。如果没有“恐惧”和“陶冶事物”这两个过程，他就不能真正获得全部意识，也就是占有他的全部，只会产生另一种存在：傲慢和偏见，而且黑格尔说，这并不是真正的自由[9]130-132。另外，米德从社会关系的角度去理解自我意识的产生，也受益于黑格尔认为自我意识必须要得到另一个自我意识的承认才能被意识到。无独有偶，米德在《自我、心灵与社会》中，也认为主我与客我最后在社会活动中融合，标志着一个社会人的完成[5]240-247。

综上我们可以认为，人之所以产生体育意识，是基于“占有的欲望”，希望能够获得他人的体育意识并且能够得到他人的认可。这一原始的纯粹的意识进入我们的主观世界中，会有两个独立的意识起作用，一种是“否定”的意识，一种是“恐惧”的意识，这是人在漫长的进化过程中与生俱来的意识，是非理性的。个人体育意识从这种矛盾的、有缺陷的自我意识开始，借助于社会中他人的体育活动，不断反观自己的行为。在这个过程中，客我表现为角色扮演，而主我通过回忆的方式意识到自我，并且引起反思。最后，主我从一个否定意识进化成为肯定的力量，客我从一个服从的角色进化到自由意识，也就是成为自己的主人。通过体育运动，一个人获得了体育意识，不仅仅是融入了社会，更重要的是掌握了对体育的情感，拥有体育的精神。这就是体育意识中主我与客我的辩证关系，那么这个过程是如何发展的，它的机制如何呢？

3 从“去角色化”角度阐述体育意识产生的机制

体育意识有两层意思，一是以体育为对象的

意识，一是以参与体育的人的意识为对象的意识，也就是自我体育意识。本文所有的关于体育意识的论述都是从后者出发，离开了自我意识，意识根本无从把握。“意识本质上、或者真正说来就是自我意识。”[10]很多学者关注到符号互动理论在体育领域中的指导作用，例如刘晖运用社会符号理论对自我与身份认同、社会互动以及传媒领域中体育权力与斗争等问题进行了分析[11]。杨韵基于柏格森生命哲学的理论解读，认识到用机械论和目的论来讨论体育的本质是错误的，应该深入到自我这一层面，认为“这一深层自我层面的体育意识流动，同时也正是体育之于人而言的自由本质的集中体现。”[12]但是这些研究都没有更深层次地探讨体育意识在体育行为中是如何发展出来的，没有用辩证的思维去把握整个过程，所以也不能从本质上去了解体育意识。故而，本文从角色扮演的视角出发，尝试推演体育意识的发展脉络，为体育促进人的全面发展做出合理解释。

人能够意识到自我，必须要把自我当成客体，如果人不能从另一个自我意识里反观自身，他就不会获得自我意识。人们在从无自我到有自我的过程中，需要借助一个媒介物把自我从主体身上脱离出来，那么这个媒介物就是角色扮演。我们通过模仿别人的体育动作来建立自己的动作，最开始的时候模仿对象就是自我，我和对方融为一体，这个时候还没有形成全部的自我，它仅仅是自我的一部分——客我，而主我还像是没有睡醒的婴儿，对外界而言没有一点力量。但是当我们和另一个人开始互动的时候，两个人的体育行为就不会一模一样，而是一个动作引起下一个动作，这种分工促使了主我的苏醒与成长。我们在练习乒乓球的攻球时，两个人会按照固定的动作和线路来练习，以使动作固定，这个时候客我意识占主导地位，但是这两个人立即开始比赛了，他们击球的线路就会很难预测，主我意识就占了上风，这种意识内部的变换是需要长时间的训练才能成熟的，所以很多技术动作很标准的运动员，却不是比赛型选手。当我们投身到更复杂的运动中去，比如足球比赛，我们会发现，我们的意识大多放在对对方动作的反应上，而不是做出一个预先做好的动作，也就是标准动作。这个时候主我成了自我意识的绝大部分，某些时刻客我被扬弃了，我们不需要再刻意回想自己的动作技能，而是无意识地做出来。这种不再需要从对方身上反观自己的阶段，也就是一个人彻底摆脱了通过角色来获得运动技能的阶段，本文从互动理论的视角将其定义为“去角色化”，而在运动心理学中叫做“自动化”。

客我意识在体育行为朝着更高级的形式发展时开始被扬弃，渐渐融入人的主我意识中，这个时候的自我意识也已经进入了下一个阶段，就是理性意识。我们可以说该个体真正开始具有了体育精神。所以体育意识是人在体育行为中某一阶段的心智发展，从初级进化到理性，它必须要伴随着不同的体育形式。我们见过很多人在获得某一个技术动作后，就脱离了这个过程。比如一个人学会怎么去投篮，然后只愿意一个人独自在篮筐下投篮，那么即使他的命中率越来越高，他的自我意识也得不到发展。因为他脱离了“角色”而无法获得更多的互动，离开了客我，主我也就失去了意义。体育意识就是人在体育中发现自我、成为自我的意识过程。我们常常说的某某人有“体育意识”其实指的是体育精神。体育运动在体育意识层面，与其他社会行为有着共同的目的，那就是以培养人和完善人为宗旨。从符号互动学说来讲，体育运动的本质就是借助“表意的”身体符号这一媒介，实现人们在意识层面的互动，进而促进个人和社会协调发展。

4　结语

体育是我们人类特有的社会现象，是与人类社会同步发展起来的，一切体育运动都建立在人从劳动和生存中产生的思想基础之上。人的本性中，占有和消灭对方的本性源自生存意识，而恐惧意识则来源于未知。这两大意识其实是人类生存并发展下来的动力，在今天人的任何意识领域都留有痕迹。人类能够进化到理性阶段，正是因为人拥有自我意识。但是自我意识不是凭空出现的，如果一个人脱离社会，不参与互动，则这个人自我意识是片面发展的。体育运动在这个过程中不可或缺，对青少年自我意识成长有不可替代的作用。在当今社会，如果还仅仅把体育运动当作是锻炼身体或者是愉悦身心的手段，就会一叶障目不见泰山。同样，体育运动仅仅针对精英体育或者是大众休闲运动，都很难发挥意识层面的功能。只有建立不同等级、不同水平的全面运动竞赛体系，才能保证人们在体育运动中完善和发

展自我意识。

参考文献：

[1] 郑杭生.社会学概论新修[M].北京:中国人民大学出版社,2015:103-104.
[2] 奚从清.角色论:个人与社会的互动[M].杭州:浙江大学出版社,2010:6.
[3] 王智慧.性别差异与女性体育参与的社会距离[J].武汉体育学院学报,2013,47(7):16.
[4] 付杰.运动队管理中人际内耗问题与对策[J].体育学刊,2018,25(4):63.
[5] 米德.心灵、自我与社会[M].赵月瑟,译.上海:上海译文出版社,1997.
[6] 米德.现在的哲学[M].李猛,译.北京:华夏出版社,2003:128-129.
[7] 葛熠.浅谈主我和客我在自我构建中的特征和关系:对米德自我构建理论的研究[J].剑南文学(经典教苑),2012(7):257.
[8] 黄爱华.米德自我论的来龙去脉及其要义综析[J].社会学研究,1989(1):112.
[9] 黑格尔.精神现象学[M].贺麟,王玖兴,译.北京:商务印书馆,1979.
[10] 邓晓芒.黑格尔《精神现象学》中的自我意识溯源[J].哲学研究,2011(8):70.
[11] 刘晖.自我、体育与社会:论符号互动理论在体育研究中的应用[J].武汉体育学院学报,2011,45(3):14.
[12] 杨韵.体育的生命冲动与意识绵延:基于柏格森生命哲学的体育本质解读[J].体育科学,2011,31(3):87.

The Dialectical Relationship between "I" and "ME" in Sports Consciousness

——Thoughts on the "De-role" Sports Behavior

SUN Xujing[1], FU Jie[2]

(1. Department of Basic Disciplines, School of Information Business, Zhongyuan University of Technology, Zhengzhou 451191, China;
2. Department of Public Courses, Xinlian College, Henan Normal University, Zhengzhou 451464, China)

Abstract: Based on Mead's explanation of self and Hegel's philosophy, this paper discusses the development of individual self-consciousness in sports from the perspective of role imitation in sports. It is believed that only by imitating actions and roles can individuals acquire sports skills and promote sports behaviors. At the same time, the role will also have a negative impact on sports, and the main body of sports behavior will try to break through and break away from the role. With the increase of sports experience, the movement skills will be obviously "de-role", which is caused by the self-consciousness between the "I" and "me". The "I" consciousness has the characteristics of creativity and uncertainty, as well as concealment and dominance. The "me" consciousness has the characteristics of stability and compliance. The "me" consciousness of beginners of sports skills plays a major role in promoting the fixation of sports skills; in sports competitions, the "I" consciousness gradually develops and matures, and the "I" and "me" consciousness consciousness merge with each other, indicating that sports consciousness belongs to rationality. The essence of sports is people's symbolic interaction on the level of consciousness, which promotes the coordinated development of individuals and society.

Key words: sports consciousness; self-consciousness; "I" consciousness; "me" consciousness; role play; symbolic interaction