

# 謙虚に関するポジティブ心理学的研究の概観<sup>1</sup>

羽鳥 健司<sup>2</sup> 石村 郁夫<sup>3</sup>

本研究の目的は、Tangney (2009) の謙虚に関する概観論文の翻訳を基に、これまでに行われてきた謙虚に関するポジティブ心理学的研究の概観を行うことである。西洋の文化では、謙虚 (humility) は自己の無価値感や低い自尊心と同等であると見なされることがあるが、本当の謙虚は豊かな多面的概念であり、自分の特徴を正確に査定することや限界を認められること、あるいは自分を「優先」しないこと等で特徴づけられる。本研究では、謙虚の概念の定義と測定方法について議論し、謙虚に関する実証研究を概観する。また、謙虚を増大させる介入方法についても概観する。

キーワード：謙虚, 自己愛, 自尊感情, 卑下, ポジティブ心理学

## 謙虚の心理学的研究の歴史

謙虚の科学的研究はまだごく初期の段階にある。ここ20年間でごく少数しか行われてない。しかも謙虚に焦点が当てられている研究はさらに少なく、ほとんどが考察等で他の概念を説明するための補助的な概念として扱われているにすぎない。

これまで謙虚に関する科学的研究が行われてこなかった理由は、主に以下の2つであると考えられる。第1に、謙虚は多くの人達にとって宗教の価値観と関連付けられているからである。これまで心理学は、宗教や美德や倫理観といった価値感に関連する概念の研究は避けてきた。なぜならば心理学は科学に誠実であろうとするために、客観性や事実を重視してきたからである。最近になってようやく、感謝、知恵、許しといった概念が実証的に検証され始めたが、心理学の100年以上の歴史の中でこれらの概念は“ブラックホール”であった。第2の理由として、概念を測定する信頼性と妥当性の高い尺度の開発が遅れていることを挙げることができる。心理学では、尺度が開発されることで実証研究が大幅に増加する。例えば、恥は1990年代に尺度が開発され、それまでほとんど行われてこなかった恥の研究が行われるようになった (Harder & Lewis, 1987; Hoblitzelle, 1987; Tangney, 1990)。

## 謙虚と他概念の対比

謙虚に関心のある心理学者が直面している困難の一つは、謙虚の構成概念の定義である。西洋の文化では、多くの場合、謙虚さは単に自分の価値を低く見積もっていることを意味している。例えば、Oxford English Dictionary (1998) では、謙虚は“つつましやかであること、もしくは自分の意見を持たないこと。服従的

で遜って卑下的であること。誇りや横柄さの逆。(the quality of being humble or having a lowly opinion of oneself; meekness, lowliness. Humbleness: the opposite of ‘pride’ or ‘haughtiness.’)”と述べられている。また、Funk & Wagnalls Standard College Dictionary では、“遜った状態や状況等。価値がない。重要でない。全てに遜った感覚。不足した自尊心。不十分で価値がなく依存的で罪深い感覚。服従的。後悔。(lowly in kind, state, condition, etc.; of little worth; unimportant; common…). Lowly in feeling; lacking self-esteem; having a sense of insignificance, unworthiness, dependence, or sinfulness; meek; penitent)”と述べられている。この“低い自尊心”の観点からは、謙虚は確かに魅力的な美德として確立することはできない。確かに友人から私達自身のことを“謙遜”されることで力づけられることはない。例えば、今の自分の状況や地位、所得や自尊心を他者から“謙遜”されることで良い気分にはならない。

謙虚に付随する“低い自尊心”の概念は、辞書のみでなく心理学的な研究にも蔓延している (e.g., Klein, 1992; Langston & Cantor, 1988)。その一方で、著名な哲学者、神学者、社会学者、心理学者達は、謙虚の重要性についてより広い視点から理解している。彼らは、謙虚はより豊かな概念であると主張している。例えば、Emmons (1998) では、謙虚について以下のように述べられている。

謙虚はしばしば低い自己価値や、自己卑下、自己非難、弱い意志と関連付けられ、喜んで他者の言いなり

1 本論文は Tangney, J. P. (2009). Humility. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), The Oxford handbook of positive psychology (Vol.2, pp.483-490). New York; Oxford University Press. の論文の要点をまとめているものである。

2 埼玉学園大学人間学部人間文化学科

3 東京成徳大学応用心理学部臨床心理学科

になると連想されるが、事実は異なる。謙虚であることは自分がいないのではなく、自分を正確に把握していることを表している。状況を正確に展望し、自分の能力や達成目標をきちんと把握して保つことのできる能力であり (Richards, 1992), 自己受容の感覚や、自分の不完全さの理解や、傲慢でないことと同義であって (Clark, 1992), 低い自尊感情とは無関係なのである。

また、Templeton (1997) でも、同様のことが述べられている。

謙虚は自己非難ではない。自分はそのまで値打ちのある人間ではなく、いくぶん欠点があり、それほど有能なわけではないと認め、時には馬鹿になれることである。自分には人生や世界において重要な役割を果たすことができる特別な才能や能力があることを知りつつも、同時に神に創造された数多くの魂の1つにすぎないということを理解することである。謙虚な人間は、知恵はあるが、全てを知っているわけではないことを知っている。個人的な力は持っているが、全能ではないと認めることが謙虚さである。謙虚の特徴は、開かれていて受容的なことである。他者に対して開放的にさせて他者から学ぶように促し、他者の問題のみに目を向けたり他者を白黒評価したりすることを止めさせる。謙虚の反対は尊大 (arrogance) である。尊大は、他者よりも知識が多くあろうとしたりすることで、上の立場に立とうとすることである。尊大さは、協力よりも分離を促す。また、学ぶことができるはずの他者との間に壁を作る。

多くの場合、謙虚には宗教的な次元が存在する。“神は全てにおいて永遠に人間を超越している”という認識が存在する (Templeton, 1997)。つまり、強調されることは、人間自体が罪深く無価値で不十分であるというのではなく、より高位で偉大な力があり、人間には限界があり、このような大きな力には抗えないということである。謙虚は心を開き、過ちを認め、アドバイスを受け入れ、学びたいという欲動を促進する (Hwang, 1982; Templeton, 1997)。

謙虚の本質的な状態には、比較的自己に焦点を当てることや自己に没入することが欠けているという点が含まれる。Templeton (1997) では、世界での自分の居場所が“中心”でなくなる過程を認識することに言及している。謙虚の感覚を獲得した人の焦点は、自分ではなく、自分が所属しているより広いコミュニティに当てられる。この観点からは、過度に自己否定的な人は、謙虚さが欠如した状態にあると言える。例えば「私は本当に美術が苦手だ。この下手な絵、私は本当に何もできない。昨日もこの下手な絵を眺めて絶望していた。この絵はゴミだ。」と自己否定している人の焦点は、

明らかに自己に向けられている。

このような人の注意、思考、評価はいずれも自己を中心としている。

生まれつき誰もが持っている自己中心的傾向を手放した時、謙虚さを備えた人間は自分の技能や潜在能力を認識することについてより開放的になり、また他者の重要性に気づく。自己中心的でなくなった結果、起こる重要な変化の一つとして、自分を大きく見せる必要がなくなり、また他者からの評価を気にして自己を守る必要がなくなるのである (Halling, Kunz, & Rowe, 1994)。また、Means, Wilson, Sturm, Biron, & Bach (1990) は、謙虚は他者評価を高めるが、自己評価を低めるわけではないと述べた。さらに Myers (1979) は謙虚の一側面を以下のように捉えている。

本当の謙虚は単なる自己卑下ではない。ハンサムな人が私は醜いと言ったり、知的な人が私は馬鹿だと言うこととは異なる。本当の謙虚は自分を忘れることである。自分に特別な才能があると評価することや、他者に特別な才能があると評価することから解放されて、自分が持っているものも他者が持っているものも与えられたものであると認識することである。

このように、神学的、哲学的、心理学的文献では、謙虚は豊かで多面的な概念として捉えられており、無価値感や低い自己価値を強調する辞書的な意味とは反対である。まとめると、謙虚には以下の6点を鍵の要素として挙げることができる。

- ・個人の能力や達成を正確に査定する (低い自尊心や自己否定はない)。
- ・自分の誤り、不完全さ、知識の少なさ、限界を認めることができる能力である。
- ・新しいアイデアや反対の意見やアドバイスに対して開かれている。
- ・自分の能力や達成目標—世界の中での自分の居場所—を展望して保つことができる。
- ・比較的、自分に焦点を当てない、つまり自分を「忘れる」。個人としてではなく、より大きなコミュニティとして自分を捉える。
- ・全てのものの価値に感謝する。人や物が世界に貢献できる方法は数多くあると認識する。

## 関連する他概念との関係

謙虚と近接する心理的概念として、自己愛、節度 (modesty)、自尊感情等を挙げることができる。先行研究では、謙虚は低い自尊感情ではないとされており (Ryan, 1983), また自分の能力や達成してきたことや価値を低く見積もることとも異なる。節度は自分の長所や達成物を適切に評価することにおいて謙虚と同様

である。しかし、謙虚には自分を「忘れる」ことや、様々な人や物に価値を見出すことが含まれるが、節度にはこのような観点は含まれない。また、節度には行動や服装の礼儀正しさが含まれるが、謙虚にはこういった観点は含まれない。

自己愛はおそらく謙虚と最も関係が深い。自己愛的な人は謙虚さに欠けている。しかしながら、自己愛の少なさが謙虚の多さと関連があるのかどうかはわからない。自己愛は、誇張された自己価値の感覚と、過剰に見積もられた自分の能力の評価によって特徴づけられる。臨床的理論では、対象関係で自己愛に注目することで、病的な自己注目や揺れ動く自己価値との関連を理解してきた (e.g. Kohut, 1971)。臨床家は自己愛の患者について、全般的な調節の困難があると見ている。これは、単に過信や強いうぬぼれがあるのではなく、自己への傷つきやすさを持っていることを意味する。誇張された非現実的な空想によって自己を支えようと試みるが、これによって不可避的にすり減るような空虚さと自己嫌悪に陥ってしまう。

自己愛的な個人は、謙虚を構成する多くの必要不可欠な要素が欠落している。しかし、自己愛尺度で測定した得点の低さが必ずしも謙虚さの得点の高さと関連するとは限らない。自己愛の低い個人は自分の能力を正確に把握しているかもしれないししていないかもしれない。同様に自己愛傾向の低い個人は、大きなコミュニティの枠組みの中での自分を考えているかどうかはわからない。自分の独自の才能や他者の才能を正しく評価しているかもしれないししていないかもしれない。

謙虚のような複雑な概念を定義して尺度を構成する場合、関連する他の似て非なる概念との区別を明確にすることが重要である。Campbell & Fiske (1959) が強調したように、弁別的妥当性の高さが概念を妥当に測定するために重要になる。そして、他概念との相関が理論的に意味のあるというだけでなく、高すぎない相関関係にあることが重要である。

## 謙虚の測定

謙虚の実証研究はほとんど行われてない (Halling et al., 1994)。信頼性と妥当性の高い尺度を作成することがまずは求められている。これまでのところ妥当性の高い尺度は作成されてない。これは、謙虚の文献の数の多さとは対照的である。もしきちんとした測定方法が確立されてない場合、その分野の科学は発展しない。特定の心理学的構成概念を測定できる信頼性と妥当性の高い尺度は、概念の理論的裏打ちや背景が明確に示されている時に開発される。謙虚に関してはすでにいくつかの定義が存在するが、より包括的な理論やモデルを提示し、それに基づいた尺度を作成する必要がある。

理論的には、謙虚は状態と特性の2次元で測定することができる。特性面の測定は、変化の少ない静的な個人差に焦点が当てられる。この文脈では、謙虚は人格特性の一つとみなされ、個人がどのような状況下にあったとしても比較的变化しないと考えられる。一方、状態の測定は、その瞬間の謙虚さの感覚や経験に焦点が当てられる。

特性的謙虚についてはいくつかの尺度が開発されているが、どれも欠陥がある。初期の研究では、謙虚は低い自己価値の感覚と操作的に定義されていた (e.g. Weiss & Knight, 1980) が、この定義では謙虚の概念と明らかに一致しておらず、したがって妥当性の低い尺度であると言わざるを得ない。

Farh, Dobbins, & Cheng (1991) や Yu & Murphy (1993) が実施した節度 (modesty) 尺度の妥当性の検討方法は謙虚尺度の妥当性の検討方法の参考にできる。彼らは、協力者に節度の自己評定と協力者をよく知る他者からの評定を比較し、自己評定が他者評定よりも低い場合にその個人は節度が高いという仮説を立てた。この方法を謙虚に当てはめるならば、謙虚の高さは自分の能力を正確に把握することであるから、自己評定と他者評定の指標は高い相関関係を示すという仮説を立てることができる。

“今現在”の状態謙虚を測定できる自己報告式の質問紙は现阶段では開発されていないが、実験的操作によって謙虚を喚起させた研究が存在する。Exline, Buchman, Faber, & Phillips (2000) は、協力者に「偉ぶらず謙虚であった時」と「自分が重要ですごいと感じた時」の感覚を筆記するよう求めた結果、この方法には様々な状態を引き起こすことが明らかになった。特に、謙虚な感覚を筆記するよう求められた群は、2種類の異なるナラティブに分かれた。この群のほとんどの協力者は自分自身が馬鹿げていたり間違えたりした時の“悪い”感覚を筆記した。つまり、この群の多くの協力者は謙虚の感覚ではなく、恥や自己批判の感覚を筆記するよう求められたと受け取ったのである。しかし少数の協力者は、謙虚の感覚を直接的に筆記していた。例えば、より広い視点で自分を捉えるようなことを筆記したのである。したがって、Exline et al. (2000) の方法を使用する場合は、自己卑下と謙虚を明確に区別できるような文脈で実施する必要があると考えられる。

## 謙虚に関する実証研究

自己に関する基礎的研究では、謙虚は比較的可成りな人格特性であるとされている。社会心理学では自己高揚バイアス (Baumeister, 1998; Greenwald, 1980) が強調されるが、この文脈からは、人は自分のポジティブな面を強調し、ネガティブな面から目を逸らすことで精神的健康を保つ。実際、人は成功した時に自信を



深め、失敗した時に自分を責める傾向があることが実証されている (Baumeister, Stillwell, & Votman, 1990; Snyder, Higgins, & Stucky, 1983; Zuckerman, 1979)。また人は自分に関するポジティブな情報に気づきやすく、考えやすく、思い出しやすいのに対して、ネガティブな情報には目を向けないようにする傾向がある (Mischel, Ebbesen, & Zeiss, 1976)。以上のような自己高揚バイアスに関する研究結果からは、謙虚は人間の本質として非常に非理論的であると推測される。

それにもかかわらず、人は状況的な要求に応じて、自己高揚の程度を抑える。Tice, Butler, Muraven, & Stillwell (1995) は、社会的文脈に応じて自己高揚を調節し、全く知らない人よりも知人の前ではより節度ある自己高揚を行うことを示した。

知人の前であろうと全く知らない人の前であろうと、謙虚さはいくつかの利益をもたらす。節度の利点は多くの研究で利益をもたらすことが示されている (Baumeister & Ilko, 1995; Bond, Leung, & Wan, 1982; Forsyth, Berger, & Mitchell, 1981; Jones, & Wortman, 1973)。人は節度のある他者には脅威を感じにくいのに対して、尊大で傲慢な他者には非難を感じやすい。節度ある行動をすることの利点は、他者からポジティブな評価を得やすいことである。

自己高揚的で傲慢で自己愛的な傾向は、長期的な視点では特に人間関係において貧弱な調節機能を予測する (Ehrenberg, Hunter, & Elterman, 1996; Means et al., 1990)。ポジティブイリュージョン (Brown, 1993; Taylor & Brown, 1988, 1994) に利点があることは知られているが、過度な自己高揚は問題を孕んでいることも示されている。個人の人格の自己評定が他者評定よりも高い場合は、心理学的な不適応状態と関連がある (Asendorpf & Ostendorf, 1998; Colvin, Block, & Funder, 1995)。節度が低いと他者から評定された個人は、そうでない個人と比較して身体的攻撃性が高いことが示されている (Perez, Vohs, & Joiner, 2005)。また、自己愛傾向の高い個人は、些細な対人関係のストレスに敏感に反応し、怒りやすく、他者を許しにくい傾向がある (Sandage, Worthington, Hight, & Berry, 2000)。これらの結果からは、謙虚は怒りや攻撃性を抑制し、許しを促進すると推察できる。

Exline et al. (2000) は、謙虚と許しの関連を検討した結果、謙虚を多く経験 (自己卑下ではない謙虚の経験) している個人は、実験操作による挑発に対する反応が遅かったことを示した。対照的に、他者の無礼に対して倫理的な思考をする個人は、実験での挑発操作に対して厳しく反応し、許さない傾向があることが認められた。

謙虚は、個人に正確な査定を促すだけでなく、“自分を忘れ”て、関心を自分の外に向かわせ、自分を

世界の一部であると認識するよう促す。この“非自己”の傾向は、心理的・身体的な利益をもたらす可能性がある。過度な自己注目、不安、抑うつ、社会恐怖等の様々な心理学的不適応症状と正の関係にある。自己注目から逃れることで、脆弱な自己を防衛する必要がなくなる (Baumeister, 1991)。身体的健康においても、過度な自己注目は心臓疾患の危険因子の一つであることが明らかにされている (Fontana, Rosenberg, Burg, Kerns, & Colonese, 1990; Scherwitz & Canick, 1988)。

## 謙虚を増大させる介入

謙虚を促進するための心理学的介入プログラムはこれまでのところ開発されてない。謙虚の促進に焦点を当てることで最も効果が発揮されると考えられる対象は自己愛性人格障害の患者である。認知行動療法には、クライアントの利己的なバイアスを変容するためのプログラムが含まれている——自己中心性や他者と比較して自分の優位さを確認することに関連する認知の変容や、過度の自己奉仕バイアスを低減するためのプログラムである。自己愛性人格障害の治療に限らず、多くの治療者は治療の過程で、必ずといっていいほど謙虚の感覚に関連する哲学的あるいは実存的な問題に触れる。洞察志向的アプローチや人間主義的アプローチ、あるいは実存的アプローチにおける治療過程では、特に世界の中での個人の居場所を探究する傾向が強い。ほとんど全ての治療技法に共通している要素の一つとして、クライアントが自分の現実的な査定を正確に行えるようになり、自分の長所と短所を受け入れられるようになることを最終目標としているという点を挙げることができる。

## 今後の課題

古くからある美德の一つである謙虚は、ポジティブ心理学の一分野として位置づけることができる。謙虚に影響を与える直接的な要因や謙虚が影響を与える直接的な要因については、まだほとんど研究されてない。しかし間接的要因については研究が開始され始めている。謙虚は、個人にとっても、個人が所属する社会にとっても良い影響をもたらす。ただ、謙虚の心理学的実証研究はほとんど実施されておらず、謙虚がどのような領域で効果を発揮するのか、どのようなプロセスを経て形成されるのかあるいは影響を与えるのか、性差や文化差はあるのか等、多くの解明されるべきことが残されている。最初に行われるべきことは、謙虚の理論的枠組みの作成と、それに基づいた特性あるいは状態謙虚を測定できる尺度の開発である。

## 引用文献

Asendorpf, J. B., & Ostendorf, F. (1998). Is self-

- enhancement health? Conceptual, psychometric, an empirical analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 955-966.
- Baumeister, R. F. (1998). The self. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (4th ed., pp. 680-740). New York: McGraw-Hill.
- Baumeister, R. F. (1991). *Escaping the self: Alcoholism, spirituality, masochism, and other flights from the burden of selfhood*. New York: Basic Books.
- Baumeister, R. F., & Ilko, S. A. (1995). Shallow gratitude: Public and private acknowledgement of external help in accounts of success. *Basic and Applied Social Psychology*, 16, 191-209.
- Baumeister, R. F., Stillwell, A., & Votman, S. R. (1990). Victim and perpetrator accounts of interpersonal conflict: Autobiographical narratives about anger. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 994-1005.
- Bond, M. H., Leung, K., & Wan, K. C. (1982). The social impact of self-effacing attributions: The Chinese case. *Journal of Social Psychology*, 118, 157-166.
- Brown, J. D. (1993). Coping with stress: The beneficial role of positive illusions. In A. P. Turnbull, J. M. Patterson, S. K. Behr, D. L. Murphy, J. G. Marquis, & M. J. Blue-Banning (Eds.), *Cognitive coping, families, and disability* (pp. 123-137). Baltimore: Paul H. Brookes.
- Campbell, D. T., & Fiske, D. W. (1959). Convergent and discriminant validation by the multitrait-multimethod matrix. *Psychological Bulletin*, 56, 81-105.
- Clark, A. T. (1992). Humility. In D. H. Ludlow (Ed.), *Encyclopedia of Mormonism* (pp. 663-664). New York: Macmillan.
- Colvin, C. R., Block, J., & Funder, D. C. (1995). Overly positive self-evaluations and personality: Negative implications for mental health. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 1152-1162.
- Ehrenberg, M. F., Hunter, M. A., & Elterman, M. F. (1996). Shared parenting agreements after marital separation: The roles of empathy and narcissism. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64, 808-818.
- Emmons, R. A. (1998). The psychology of ultimate concern: Personality, spirituality, and intelligence. Unpublished manuscript.
- Exline, J. J., Buchman, B., Faber, J., & Phillips, C. (2000). Pride gets in the way: Self-protection works against forgiveness. In J. J. Exline (Chair), *Ouch! Who said forgiveness was easy?* Symposium conducted at the annual meetings of the Society for Personality and Social Psychology, Nashville, TN.
- Farh, J. L., Dobbins, G. H., & Cheng, B. S. (1991). Cultural relativity in action: A comparison of self-ratings made by Chinese and U.S. workers. *Personal Psychology*, 44, 129-147.
- Fontana, A. F., Rosenberg, R. L., Burg, M. M., Kerns, R. D., & Colonese, K. L. (1990). Type A behavior and self-referencing: Interactive risk factors? *Journal of Social Behavior and Personality*, 5, 215-232.
- Forsyth, D. R., Berger, R. E., & Mitchell, T. (1981). The effect of self-serving versus other-serving claims of responsibility on attraction and attributions in groups. *Social Psychology Quarterly*, 44, 59-64.
- Funk & Wagnalls. (1963). *Standard College Dictionary*. New York: Harcourt, Brace and World.
- Greenwald, A. G. (1980). The totalitarian ego: Fabrication and revision of personal history. *American Psychologist*, 35, 603-618.
- Halling, S., Kunz, G., & Rowe, J. O. (1994). The contributions of dialogal psychology to phenomenological research. *Journal of Humanistic Psychology*, 34, 109-131.
- Harder, D. W., & Lewis, S. J. (1987). The assessment of shame and guilt. In J. N. Butcher & C. D. Spielberger (Eds.), *Advances in personality assessment* (Vol.6, pp. 89-114). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hoblitzelle, W. (1987). Attempts to measure and differentiate shame and guilt: The relation between shame and depression. In H. B. Lewis (Ed.), *The role of shame in symptom formation* (pp. 207-235). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Hwang, C. (1982). Studies in Chinese personality: A critical review. *Bulletin of Educational Psychology*, 15, 227-242.
- Jones, E. E., & Wortman, C. (1973). *Ingratiation: An attributional approach*. Morristown, NJ: General Learning Press.
- Klein, D. C. (1992). Managing humiliation. *Journal of Primary Prevention*, 12, 255-268.
- Kohut, H. (1971). *The analysis of the self*. New York:

- International University Press.
- Langston, C. A., & Cantor, N. (1988). Social anxiety and social constraint: When making friends is hard. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 649-661.
- Means, J. R., Wilson, G. L., Sturm, C., Biron, J. E., & Bach, P. J. (1990). Theory and practice: Humility as a psychotherapeutic formulation. *Counseling psychology Quarterly*, 3, 211-215.
- Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeiss, A. R. (1976). Determinants of selective memory about the self. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 92-103.
- Myers, D. G. (1979). *The inflated self: Human illusions and the biblical call to hope*. New York: Seabury.
- Oxford English Dictionary. (1998). Available at <http://etext.virginia.edu/etcbin/oedbin/oed-id?id=191647477>
- Perez, M., Vohs, K. D., & Joiner, T. E. (2005). Discrepancies between self and other esteem as correlates of aggression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 24, 607-620.
- Richards, N. (1992). *Humility*. Philadelphia: Temple University Press.
- Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Hight, T. L., & Berry, J. W. (2000). Seeking forgiveness: Theoretical context and an initial empirical study. *Journal of Psychology and Theology*, 28, 21-35.
- Scherwitz, L., & Canick, J. C. (1988). Self-reference and coronary heart disease risk. In B. K. Houston & C. R. Snyder (Eds.), *Type A behavior pattern: Research, theory, and intervention* (pp. 146-167). New York: Oxford University Press.
- Snyder, C. R., Higgins, R. L., & Stucky, R. (1983). *Excuses: Masquerades in search of grace*. New York: Whley-Interscience.
- Tangney, J. P. (1990). Assessing individual differences in proneness to shame and guilt: Development of the self-conscious affect and attribution inventory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 59, 102-111.
- Tangney, J. P. (2009). Humility. In S. J. Lopez, & C. R. Snyder (Eds.), *The oxford handbook of positive psychology* (Vol.2, pp.483-490). New York; Oxford University Press.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: a social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103, 193-210.
- Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1994). Positive illusion and well-being revised: Separating fact from fiction. *Psychological Bulletin*, 116, 21-27.
- Templeton, J. M. (1997). *Worldwide laws of life*. Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Tice, D. M., Butler, J. L., Muraven, M. B., & Stillwell, A. M. (1995). When modesty prevails: Differential favorability of self-presentation to friends and strangers. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 1120-1138.
- Weiss H. M., & Knight, P. A. (1980). The utility of humility : Self-esteem, information search, and problem-solving efficiency. *Organizational Behavior and Human Performance*, 25, 216-223.
- Yu, J., & Murphy, K. R. (1993). Modesty bias in self-ratings of performance: A test of the cultural relativity hypothesis. *Personal Psychology*, 46, 357-363.
- Zuckerman, M. (1979). Attribution of success and failure revisited; or The motivational bias is alive and well in attribution theory. *Journal of Personality*, 47, 245-287.

—2015.1.30受稿, 2015.3.7受理—