

健康的性格



狄卡波奧著

莊耀嘉譯

黃光國校訂

楊國樞主編



實用心理學叢書

健康的性格



狄卡波奧著

莊耀嘉譯

黃光國校訂

裝幀——李男工作室

健康的性格／狄卡波奧原著；莊耀嘉編譯。
--初版。--臺北市：桂冠，1984〔民73〕
面；公分。--(實用心理學叢書；20)
譯自：The good life : Models for a
healthy personality
ISBN 957-551-183-2 (平裝)

1. 人格心理學

173.75

80001693

健康的性格

實用心理學叢書20 楊國樞主編

原 著／狄卡波奧
編 譯／莊耀嘉

出 版／桂冠圖書股份有限公司
登 記 證／局版台業字第 1166 號
發 行 人／賴阿勝
地 址／台北市新生南路三段 96—4 號
電 話／(02)3681118・3631407
電 傳／886—2—3969194
郵 撥／0104579—2

印 刷／海王印刷廠
初 版 一 刷／1984 年 1 月 15 日
初版十六刷／1993 年 7 月 15 日

定 價／新台幣 150 元
ISBN／957—551—183—2

《購書專線：(02)367-1107》

桂冠心理學叢書序

作為一門行為科學，心理學雖然也可研究其他動物的行為，但主要重點則在探討人在生活中的心理與活動。人類的生活牽涉廣濶，心理學乃不免觸及其他各科學術，而成為一門百川交匯的融合之學。往上，心理學難免涉及人類學、社會學、政治學、法律學、哲學及文學；往下，心理學則必須借重數學、統計學、化學、物理學、生物學及生理學。至於心理學的應用，更是經緯萬端、無所不至，可說只要是直接與人有關的生活範疇，如教育、工商、軍事、司法及醫療等方面，都可以用到心理學的知識。

在世界各國中，心理學的發展或成長各有其不同的速度。有些國家（如美國、英國、西德、法國、日本、加拿大）的心理學相當發達，有些國家的心理學勉強存在，更有些國家則根本缺乏心理學。縱觀各國的情形，心理學術的發展有其一定的社會條件。首先我們發現，只有當一個國家經濟發展到相當程度以後，心理學術才會誕生與成長。在貧苦落後的國家，國民衣食不週，住行困難，當然談不到學術的研究。處於經濟發展初期的國家，急於改善大眾的物質生活，在學術研究上只能著重工程科學、農業科學及醫學。唯有等到經濟高度發展以後，人民的衣食住行都已不成問題，才會轉而注意其他知識的追求與應用，以使生活品質的改善拓展到衣食住行以外的領域；同時，在此一階段中，為了促成進一步的發展與成長，各方面都須儘量提高效率，而想達到這一目的，往往需要在人的因素上尋求改進。只有在這些條件之下，心理學才會受到重視，而得以成長與發達。

其次我們發現，一個國家的心理學是否發達，與這個國家對人的看法大有關係。大致而言，心理學似乎只有在一個「把人當人」的人本社會中，才能獲得均衡而充分的成長。一個以人為本的社會，往往也會是一個開放的多元社會。在這樣的一個社會中，違背人本主義的極權壓制無法存在，個人的尊嚴與福祉受到

高度的保障，人們乃能產生瞭解與改進自己的心理適應與行為表現的需求。在這種情形下，以科學方法探究心理與行為法則的心理學，自然會應運而興。

綜合以上兩項條件，我們可以說：只有在一個富裕的人本社會中，心理學才能獲得順利的發展。對於貧窮的國家而言，心理學只是一種沒有必要的「奢侈品」；對於極權的國家而言，心理學則是一種會惹麻煩的「誘惑物」。只有在既不貧窮也不極權的國家，心理學才能成爲一種大有用處的「必需品」。從這個觀點來看，心理學可以視爲社會進步與發展程度的一種指標。在這個指標的一端是既富裕又開放的民主國家，另一端是既貧窮又極權的共產國家與法西斯國家。在前一類國家中，心理學成爲大學中最熱門的學科之一，也是社會上應用極廣的一門學問；在後一類國家中，心理學不是淪落到毫無所有，便是寄生在其他科系，聊備一格，無法在社會中發生實際的作用。

從這個觀點來看心理學在臺灣的發展與進步，便不難瞭解這是勢所必然。在日據時代，全臺灣只有一個心理學講座，而且是附設在臺大的哲學系。光復以後，臺大的心理學課程仍是在哲學系開設。到了民國卅八年，在蘇薌雨教授的努力下，心理學才獨立成系；從此即積極發展，先後增設了碩士班與博士班。此外，師範大學、政治大學、中原大學、輔仁大學等校，也陸續成立了心理學系。其他大專院校雖無心理系的設立，但却大都開有心理學的課程，以供有關科系學生必修，或一般學生選修。

在研究方面，人才日益增加而且都曾在國外或國內受過專精的訓練，能以適當的科學方法探討心理與行為的問題。他們研究的範圍已由窄而濶，處理的課題已由淺而深，探討的策略也由鬆而嚴。回顧三十年來國內心理學的研究，以學習心理學、認知心理學、發展心理學、人格心理學、社會心理學、臨床心理學及教育心理學等方面較有成績，其中有關下列課題的探討尤有建樹：

(1)思維歷程與語文學習，(2)基本身心發展資料，(3)國人性格與個

人現代性，(4)內外控制與歸因現象，(5)心理輔導方法驗證，(6)心理診斷與測量工具。三十多年來，臺灣的心理學者已經完成了大約八百篇學術性的論文，其中大部份發表在國內的心理學期刊，小部份發表在國外的心理學期刊，都為中國心理學的未來研究奠定了堅實的基礎。在實用方面，心理學知識與技術的應用已逐漸拓展。在教育方面，各級學校都在推行輔導工作，多已設立學生輔導單位，亟需心理輔導與心理測驗的人員與知能。在醫療方面，隨着社會福利的改進，心理疾病的醫療機構日益增加，對臨床心理學者的需要頗為迫切。在工商方面，人事心理學、消費心理學及廣告心理學的應用早已展開，心理學者在人事管理單位、市場調查單位及廣告公司工作者日多。此外，軍事心理學在軍事機構的應用，審判心理學在司法機構的應用，偵查心理學與犯罪心理學在警察機構的應用，也都已次第開始。

三十多年來，在研究與應用兩方面，臺灣的心理學之所以能獲得相當的發展，主要是因為我們的社會一直在不斷朝着富裕而人本的開放方向邁進。臺灣的這種發展模式，前途是未可限量的，相伴而來的心理學的發展也是可以預卜的。

心理學在臺發展至今，社會大眾對心理學知識的需求已大為增強，有更多的人希望從閱讀心理學的書籍中得到有關的知識。這些人可能是在大專學校中修習心理學科目的學生，可能是在公私機構中從事教育、訓練、管理、領導、輔導、醫療及研究工作的人員，也可能是在日常生活中想要增進對自己與人類的瞭解或改善人際關係的男男女女。由於個別需要的差異，不同角落的社會人士往往希望閱讀不同方面的心理學書籍。近年以來，中文的心理學著作雖已日有增加，但所涉及的範圍却仍嫌不足，難以充分滿足讀者的需要。我們研究與推廣心理學的人，平日接到社會人士來信或當面詢問某方面的心理學讀物，也常因尚無有關的中文書籍而難以作覆。

基於此一體認，近年來我們常有編輯一套心理學叢書的念

頭。桂冠圖書公司知道了這個想法以後，便積極支持我們的計劃，最後乃決定長期編輯一系列的心理學書籍，並定名為「桂冠心理學叢書」。依照我們的構想，這套叢書將有以下幾項特點：

- (1)叢書所涉及的内容範圍儘量濶廣，從生理心理學到社會心理學，凡是討論內在心理歷程與外顯行為現象的優良著作，都在選輯之列。
- (2)各書所採取的理論觀點儘量多元化，不管立論的觀點是行為論、機體論、人本論、現象論、心理分析論、認知發展論或社會學習論，只要是屬於科學心理學的範疇，都將兼容並蓄。
- (3)各書所討論的内容，有偏重於理論者，有偏重於實用者，而以後者居多。
- (4)各書的寫作性質不一，有屬於創作者，有屬於編輯者，也有屬於翻譯者。
- (5)各書的難度與深度不同，有的可用作大專院校心理學科目的教科書，有的可用作有關專業人員的參考書，也有的可供一般社會大眾閱讀。
- (6)這套書叢的編輯是長期性的，將隨社會上的實際需要，繼續加入新的書籍。

身為這套叢書的編者，我們要感謝各書的著者；若非他們的貢獻與合作，叢書的成長定難如此快速，內容也必非如此充實。同時，我們也要感謝桂冠圖書公司執事諸君的支持與工作人員的辛勞。

楊國樞 張春興 謹識

中華民國六十九年八月於臺灣臺北

明心見性與安身立命

——健康的性格代序

對於人類而言，「人類的行爲」是一種永恒的奧秘。任何一個人在他的一生中，總有許多機會要對自己的行爲發生疑問。尤其是在遭遇到挫折的時候；在痛苦懊悔中掙扎的時候；或是個人的生活環境發生重大變化的時候，我們往往會質問自己：「我到底是怎麼一回事？我怎麼會做出這種行爲？我將來會變成什麼樣的人？我應該怎樣改變自己？」

我們不僅會對自己的行爲發生疑問，我們也常常對別人的行爲發生疑問。換句話說，我們不祇想了解自己，我們偶而也會想了解別人。比方說，當我們要 and 某一個人建立長久而親密的關係時，我們會考慮：「他是什麼樣的一個人？他老實嗎？他可靠嗎？他將來會用什麼樣的態度對待我？」假如別人做出對不起我們的事，我們會問：「他怎麼會做出這種事？他的心裡到底在想些什麼？我該怎樣提防他？」如果我們鍾愛的人表現出令我們傷心的行爲，我們更會問：「他怎麼會這個樣子？這是他的本性嗎？我能够改變他嗎？」

面臨這一類的問題時，每一個人都會依照自己所信仰的知識體系，去找尋不同的答案。比方說，在中國社會裏，一個相信「命、相、卜卦」等宿命論的人，如果對自己的未來或別人的行爲產生了上述的疑問，他可能到廟裏求神問佛，或找個算命師算命卜卦，找尋答案。一個相信「面相術」的人，在看到「人中深長，其裔永昌」、「目秀而長，必近君王」，或「口角如弓，位至三公」之類的說法時，他很可能猛照鏡子，看看自己是否具有「人中深長」、「目秀而長」或「口角如弓」等等的特徵。同樣

地，當他吃了別人的虧時，他很可能想起「鼻如鷹嘴，取人腦髓」，或「目有三角，其心如梟」的「口訣」，猛然發現：原來對方具有「三角眼」或「鷹鉤鼻」！

在這裏，筆者無意評斷「算命」、「卜卦」、「面相」、或其他知識體系的是非或價值。事實上，這類知識體系能够在我國民間流傳上千年之久，對於信仰這類知識體系的人而言，它們必然具有一定的功能。此處，筆者想說的是：如果一個人對現代西方的心理學感到興趣，並且希望用心理學的知識體系來了解人類的行為，那麼，這本「健康的性格」(The Good Life) 確是一本值得一讀的好書。

筆者之所以樂於推薦這本書！主要原因之一，是它涵蓋了當前西方心理學中較為重要的各種人格理論，而不畫地自限，囿於一家之言。假如我們站在後設心理學(Metapsychology)的觀點來看心理學理論的本質，我們可以說：所謂「理論」，其實是人類建構出來，用以說明、解釋或控制外在現象的知識體系。每一位心理學家在建構他的理論時，都會受到他的興趣、經驗、過去所受的訓練，以及當時盛行之學術思想的影響。因此，每一種心理學理論都有一定的限制和適用範圍。假如我們想用一種理論來解釋所有的人類行為，那不管是以管窺天，以蠡測海，難以看出人類行為的全貌。反之，如果我們能够採取較為開放的態度，一面學習各家理論之長，一面瞭解每一種理論的適用範圍，那麼，我們一定比較能够善用這些知識體系，來增加我們對人類行為的瞭解。

這本書所介紹的人格理論，大多經過心理學家們長期的實徵性驗證，它們代表了當代主要的心理學理論。在介紹這些理論的時候，這本書不僅簡要地描述了每一位理論創始者的生平事蹟和思想源流，而且深入淺出地析陳了每一種理論體系的重要內容和適用範圍。如果經過長期驗證的科學理論是人類思想的精華；如果比較各家理論有助於個人培育開放的心靈，我相信：閱讀這本

書，不僅能增加個人對人類行為的瞭解，而且能幫助個人培養開放的胸襟。

我一直有一個基本的信念：研究心理學的最終目的。是在幫助自己或幫助別人求取一種可以安身立命的幸福感。藉由研修各家人格理論來瞭解或改變自己或別人的行為，使其達於更理想的境界，則是追求安身立命的可行途徑之一。用佛家的話語來說，各家人格理論猶如「指月之指」，經由「指月之指」的指引我們應當更能看清楚「月」的面貌，而達到「明心見性」的「悟境」。基於此一認識，筆者在校訂本書的中文譯本時，也盡量求其清暢可讀，務期讀者能够很容易的接受書中的概念。當然，原作本來就具有淺顯流暢的優點，相信讀者在讀這本書的時候，應當有行雲流水之感，能够比較快速地瞭解人類的行為，而達到「明心見性」或「安身立命」的境界。

民國七十年元月

黃光國 序於臺大心理系

譯

序

本書是依據 Nicholas S. Dicaprio 原著「美好的生活：健康性格的理論模式」(*THE GOOD LIFE: Models For a Healthy Personality*)一書，迺譯而成。從書名我們就可以看出，其內容特別強調：人們可藉應用人格理論學家所提出的概念和方法，促使我們生活得更為美好，並塑造更為健全的人格。一種人格理論可能清晰或含蓄地描繪出一種美好生活的模式。就此意義而言，一種人格理論提供我們一種生活的指針，啓示了我們應該努力追求的目標。許多人格理論學家也同時是人格治療專家（例如佛洛伊德、阿德勒、羅傑斯），因此，他們相當關心如何恢復患者健康人格的成長和健康人格的功能，故而提出許多有用的治療概念和方法。當我們知道人類可能獲致的理想境界和達到這些理想境界的方法時，我們自然能生活得更有效率，並且更充分地發揮自己的潛能。

對讀者而言，可能會發現某個特殊的人格理論，比其他理論更為適用。由於每個人的生活方式不盡相同，所以儘管所有的人格理論都能促進有效的生活，但它們所強調的重點却有很大的差別，因此，讀者在應用人格理論時，應該斟酌自己特殊的生活環境，及所遭遇的特殊問題，而選擇較為適用的理論。當你感到自己的生活漫無目標時，最好能參考奧爾堡和認知行為派學者的建議：建立一個短期或長程的生活目標，而培養自我控制的能力。當強烈的自卑感是你最大的困擾，那麼，最好向阿德勒討教克服自卑的方法。當你意識到自己只是個虛假的「空殼子」時，最好

深刻的體會羅傑斯、容格、荷妮等人，對有關「自我探索」或「自我發現」的眞知灼見。當你覺得生命停滯不前，而想進一步「自我實現」時，馬斯洛和羅傑斯對這方面的觀點和建議，是頗值得採行的。本書之所以提出許多人格理論，其原因之一，就是要讓讀者可以針對自己的需要，靈活地選擇適合自己的人格理論來加以應用。

本書將個體的人格（personality，或譯爲性格），視爲眞實存在且可描述的事物，其運作原理亦可爲人所知曉。例如，佛洛伊德將個體的人格，劃分成三個主要成份，即本我、自我及超我，並以這三個成份的運作和彼此的互動作用（interaction），來描述個體的人格。個體的人格具有其獨特的同一性（identity）和連續性（continuity），並且還兼具某種程度的可變性。它含有一些相當不容易變更的核心層面（如個體的自我概念或所具有的一些重要特質），也含有一些較易改變的邊際層面（如個人的好惡）。個體的人格具有推動與導引個體行爲的能力；譬如，個體會選擇跟自己個性較配合的情境，來表現其獨特的個性。

人格理論提供我們許多描述和解釋個體行爲的概念和原理，人格理論也可以幫助我們自我瞭解並瞭解別人。因此，本書不僅對學心理學的人有用，對從事與個人行爲有關行業的人，如社會工作者、輔導員、教師、護士等，也有很大的幫助。

本書出版前，承國立臺灣大學心理系楊國樞教授的鼓勵，允予編入他所主編的桂冠心理學叢書，並蒙指導老師黃光國教授在百忙中細心校閱原稿，爲本書寫一篇意義深遠的序文，使本書益臻完美，銘感良深，謹此向楊國樞教授、黃光國教授敬致誠摯的謝意。桂冠圖書公司在本書出版過程中，給予我的支持，併此致

謝。

於此，我還要感謝雙親及內人明玉給予我的支持和鼓勵。

莊耀嘉 謹識

1980. 7. 31. 于臺大心理學研究所

健康的性格

目 錄

第一章	人格理論緒論.....	5
第一部	深層心理學理論：情緒性且非理性的人	
第二章	三向度的自我：佛洛伊德.....	25
第三章	基象和集體潛意識：容格.....	51
第二部	自我—社會理論；理性且社會化的人	
第四章	人生八大任務：艾力克森.....	77
第五章	社會化且富創造力的個體：阿德勒.....	91
第六章	安全感的追求與自我意識：荷妮.....	105
第三部	人本主義和存在主義的人性觀： 自我意識和將來取向的人	
第七章	成熟的人格與發展中的自我：奧爾堡.....	123
第八章	充分發揮功能的個體：羅傑斯.....	147

第九章 自我實現的人：馬斯洛·····	165
---------------------	-----

第十章 創發性的人格：佛洛姆·····	193
---------------------	-----

第四部 行為學派理論：學習和行為者

第十一章 經由改變行為而自我管理：瓦森、史基納·····	217
------------------------------	-----

第十二章 經由控制心思而自我管理：艾里斯、 羅特、班都拉·····	229
--------------------------------------	-----

第十三章 結論：從實用的觀點來看人格理論·····	245
---------------------------	-----

前言

本書將要論述幾個著名的人格心理學家對「理想的生活」和「健康的人格成長」兩個重要主題的看法。作者扼要地敘述了人格理論家們，在實施人格治療時，用來做為指導方針的人格理論；以及他們對變態行為的本質和起因的看法，希望這些觀念，對讀者的心理健康，能有所助益。人格理論家的職業生涯，主要在幫助遭受「人格失常」(personality disorder)困擾的人，恢復健康的心理功能和成長。有一些人格理論，更直接地討論到人類可能獲致的最高層次功能及完美的生活。

本書特別強調兩個目標：(1)瞭解人格理論的概念。(2)應用這些原理來解決日常生活所遭遇的問題。為此，書中內容大多根據傑出的人格專家的觀點與經驗，來探討生活的藝術，並陳述他們對人格結構、人格動力、人格成長等方面的看法。

本書多數章節都依照既有的格式撰寫。首先，簡述理念及原理，兼敘心理變態的觀點。最後則陳述與完美生活和理想人格有關的概念。

作者在本書中選取了數個理論，加以扼要的介紹，而不針對單一的理論，做深度的解析。其理由為：人性是多樣的，單一的理論絕對無法適用於每一個人。例如，一個深受強烈自卑感折磨者的生存世界，當然與一個擁有一切，却對自己生命的目的和意

義，感到迷惘者的生存世界，有所不同。對精神官能症（neurosis）患者適用的理論，能否應用於一個實質上正常，但却想使自己生活更美好的人呢？

實際上，我們每一個人自身都擁有數種不同的「人格理論」——正常與不正常、如何分辨孩童的行為、成人的舉止該如何、那些行為是男性化、那些是女性化——我們以這些觀念來解釋各種不同情境的意義，以及評斷所遇到的人們。我們雖然沒有意識到自身的「人格理論」，但它們却對自己的整體行為，有廣泛而且深刻的影響。然而，我們自己的理論通常是籠統而狹窄的；某些元素的重要性，可能被不當地誇張。我們的理論也常包含一些過份粗淺而類化的觀念，使我們無法適當地判斷並評價他人的行為。我們對人的概念可能太少，而無法透視人彼此間的巨大差異。例如，我們可能只憑單一的屬性或性質，如財富、美麗、機智、或魅力，來評價自己和別人。因此我們正可以藉研讀人格心理學家所提出的人格理論，來擴展和精鍊我們自己的「人格理論」。

本書所提到的大多數理論，對於人格結構、人格動力、人格發展，都有一個或數個獨特的觀點。瞭解這些觀點，能使讀者具備一些重要的「概念工具」（conceptual tool），並且能精鍊讀者已具有的概念。我們可以從每個美好生活和人格理論中，學得一些對自己有所助益的概念。此外，每一個理論都比其他理論，更適合於某些類型的人，或某些類別的問題。讀者應該參照一個或數個理論來「瞭解自己」。每一個理論常只針對一個特殊的問題，加以詳細的論述。例如，奮力克服自卑感、獲得安全感、克服孤獨感、受到別人的欣賞、減低心裏的緊張與衝突、經驗美好