



人格心理学

陈少华 编著

人格是遗传的吗？

人格会影响健康吗？

怎样塑造一个人的健全人格？

你的行为受意识还是潜意识支配？

如何通过科学方法了解自己和他人的人格？

我们能像化学家分解物质世界那样分析人格吗？



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

Personality Psychology



人格心理学



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS
中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

人格心理学/陈少华编著. —广州: 暨南大学出版社, 2010. 8
ISBN 978 - 7 - 81135 - 607 - 6

I. ①人… II. ①陈… III. ①人格心理学—高等学校—教材 IV. ①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 161516 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心

印 刷: 广州市至元印刷有限公司印装

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 21.75

字 数: 436 千

版 次: 2010 年 8 月第 1 版

印 次: 2010 年 8 月第 1 次

印 数: 1—3000 册

定 价: 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

前言

在日常生活中，人们经常会谈论一些与人格有关的话题，如“某某很有个性”、“某某有暴力倾向”、“这是一个不合群的小孩”、“近来她常常做噩梦”等，对于诸如此类的问题，人格心理学家有什么看法呢？他们是如何进行人格的科学探讨的？他们是如何看待人格的本质问题的？人格会遗传吗？有创造性人格存在吗？我们能否像化学家分解物质世界那样分析人格？人格与健康究竟是一种怎样的关系？如何通过科学的方法了解他人及自己的人格特征？怎样才能做到人与工作的有效匹配？所有这些问题不仅为心理学家所关注，而且也是每个人都非常感兴趣的话题。

人格与人性联系紧密，关于这一领域的研究最早可以追溯到古希腊和古代中国关于人性本质的探讨。客观地说，古代哲人对人性所作的形而上学的探讨为人格的科学研究奠定了坚实基础。正如早期关于人性本质的争论那样，心理学家对人格的本质、人格的发展、人格的结构等问题的争论也异常激烈。这些争论既反映了他们在科学观上的不同，更反映了他们在哲学观上的不同。在西方心理学史上，许多著名的心理学家都以研究人格而见长，这其中包括弗洛伊德、斯金纳、奥尔波特和马斯洛等人。尽管他们在人格的许多问题上存在这样那样的分歧，但上述每一个心理学家的观点都深刻地影响甚至改变了我们对人格本质的看法，并将继续左右着这一领域的发展方向，他们是对人格奥秘进行科学探索的先驱。

在探索人格奥秘的科学道路上，弗洛伊德（Sigmund Freud，1856—1939）是第一人。他用一个形象的比喻来表述自己对于人格的看法，将人类的心理控制力比喻为流过管子的水。假如一个人的心理管件运作秩序正常，他就能保持身心健康；而一旦“水”的自由流动被堵，例如，当人们为了避免不良后果而压抑某种强烈欲望时，“水流”就会受阻，这种“阻碍物”将导致极其强烈的焦虑情绪和其他异常行为。弗洛伊德认为，这种“阻碍物”源于潜意识的冲突。通过对偶然的口误、笔误，尤其是对梦境和童年期经历进行缜密的分析来发现和解释这些问题，这种“阻碍物”是完全可以根除的，根除技术叫做“精神分析”。

作为人格领域的开创者，弗洛伊德的观点对整个20世纪的西方文化都产生了深远的影响。然而到20世纪70年代以后，他的观点在心理学界渐渐失宠，精神分析常常被人们归于哲学而非科学。相反，另一位心理学家却在科学界有着巩固的地位，他就是美国心理学家华生（John Watson，1878—1958），这位心理学



界的天才将自己创立的理论冠之以“行为主义”，主张通过直接观察和监测实验室动物的反应而不是依靠那些无法证实的潜意识理论或通过分析人的梦境和童年期经历来研究人。华生的观点激发了另一位心理学家斯金纳（Burrhus Skinner, 1904—1990）的兴趣。斯金纳发现，“人格”的概念既不确切又容易误导人。对他而言，无论是老鼠、鸽子还是人，其行为不过是对外部刺激的习得反应而已。他避开人格、欲望、情感等主观概念不谈，将外部刺激统称为奖励和惩罚。当两者结合得准确无误时，加强刺激就可以激发或压制任何想要得到的行为。

在人格的科学探索历程中，20世纪30年代中期兴起的特质理论深入人心，其创始人是哈佛大学毕业的高才生奥尔波特（Gordon Allport, 1897—1967），他从语言的角度而不是从行为的角度来探索人格之谜。奥尔波特认为，普通百姓是人格的熟练观察者，他们用以描述人格特质的语言和词汇为揭示人格的本质和多样性提供了最佳线索。为了全面归纳这些特质，奥尔波特及其同事奥德伯特（Henry Odbert）详细查阅了英语词典，从中摘录出一个与人格有关的词汇清单，先后在英语词汇中找到了约18 000个特质词。经过仔细斟酌，他们删去了一些与人格关系不大的同义词，最后缩减至4 500个代表人们之间个体心理差异的词条。在认真阅读这些词条以后，奥尔波特发现其中有许多人格特质都是成对的，如“冲动”与“退缩”，“冒险”与“谨慎”。尽管大部分人的人格特质都倾向于折中，但是在特定情形下，个体会趋向于一个极端。

关于人格的本质与发展，人本主义心理学家认为，无论争论的结果如何，早期的研究者都没能切中要害，而且都犯了一个同样的错误，即把人牢牢地束缚在过去的经历之中。人本主义代言人马斯洛（Abraham Maslow, 1908—1970）早在20世纪30年代末就指出，心理学家不应当花费太多的精力来研究受损的心灵，而是应当去研究健康人尤其是那些自我实现者的人格。马斯洛避开人性中丑陋的一面，从人性中善良的一面出发探索人格的本质。他在其最有影响力的一本著作《动机与人格》中指出，决定人格的关键不在于基因或童年期经历，也不在于外部环境如何，“如果说除了对人格奥秘所表现出的极大好奇和兴趣之外，人本主义还有其他什么目的的话，那便是它要将人从外部制约中解放出来，使他变得更自主、更具创造性、更有决断力”（Maslow, 1954）。

在这里，我们不可能穷尽所有心理学家在人格问题上的不同见解，人格奥秘的科学探索也不可能因意见不一而终止。直至今日，不同的人格研究观点仍在不断发生变化，及至相互融合。正如读者在本书中将要看到的那样，弗洛伊德主义者已不再仅仅强调潜意识的本能冲动了；那些对人格研究持更为严谨的特质心理学家也正在努力使自己的分析更精确；行为主义者也不再一味坚持他们的“刺激—反应”立场了，假如将外部刺激比喻为飓风，那么他们现在也承认人类绝不只像是飓风中旋转着的几片无助的树叶罢了。



出于对人格奥秘的好奇，更出于对开篇提到的各种人格问题的兴趣，我们编写了这本人格心理学教材，其主要指导思想是使人格的理论研究与实践应用紧密结合，努力反映国内外人格领域的最新研究进展，将人格置于一个更为广阔背景下进行探讨。根据这种指导思想，本教材按照人格心理学学科的内容体系分成三大部分：

第一部分是人格心理学概要。包括人格心理学家在人格本质问题上的见解、人格的理论解释、人格的科学研究方法、人格心理学的主题与任务、人格发展的基本问题、一般问题以及具体问题，并对决定人格的因素进行了深入的探讨。

第二部分是人格理论的进展。包括传统的五大人格理论，即精神分析论、特质理论、行为主义与社会学习理论、人本主义人格理论以及人格的认知理论。在对这些理论作扼要阐述的基础上，我们尤其关注这些理论最近的发展状况及相关研究的进展。

第三部分是人格的应用研究。这是当今人格心理学中异常活跃的一个研究领域，也是人格与现实结合得最为密切的一个重要主题，该领域包括人格与健康、人格与疾病、人格障碍与治疗、人格测量与评估等众多范畴。从某种意义上讲，人格研究能否为普通大众理解和接受，其关键取决于人格的应用研究领域能否广泛和深入。

在本书的结尾，我们对人格心理学作为一门科学的可能性提出了一孔之见。在学科发展的历程中，西方心理学自身存在的一些问题同样也反映在人格研究领域，整体与部分、个性与共性、个人与环境等构成了人格领域不可调和的矛盾。不仅如此，由于人格的复杂性，人格的科学研究至今还是困难重重，人格心理学发展中的困境甚至成为人们怀疑人格成为一门科学的主要依据。对此，本书最后对这一问题进行了深入分析并作出了展望。

目 录

前言 / 1

第一部分 人格心理学概要

第一章 人格的科学研究 / 2

- 第一节 人格的界定 / 3
- 第二节 人格的理论解释 / 8
- 第三节 人格研究的方法 / 16
- 第四节 人格心理学的任务与传统 / 22

第二章 人格的发展 / 29

- 第一节 人格发展的理论 / 30
- 第二节 人格发展的问题 / 38
- 第三节 人格发展的历程 / 44
- 第四节 谁来决定你的人格 / 50

第二部分 人格理论的进展

第三章 心理动力学理论 / 62

- 第一节 弗洛伊德的精神分析理论 / 63
- 第二节 阿德勒的个体心理学 / 72
- 第三节 荣格的分析心理学 / 78
- 第四节 新弗洛伊德理论 / 86

第四章 人格特质理论 / 96

- 第一节 特质及其早期研究 / 97
- 第二节 人格特质的结构理论 / 105
- 第三节 特质研究的新进展 / 114
- 第四节 特质理论的应用与争论 / 120

第五章 人格的社会学习理论 / 129

- 第一节 行为主义的人格理论 / 130
- 第二节 人格与学习 / 137
- 第三节 人格的社会认知理论 / 145
- 第四节 社会学习理论的相关研究 / 154

第六章 人本主义人格理论 / 161

- 第一节 心理学的第三势力 / 163
- 第二节 马斯洛的人本主义 / 168
- 第三节 罗杰斯的自我实现理论 / 177
- 第四节 罗洛·梅的存在分析论 / 183

第七章 人格的认知理论 / 192

- 第一节 人格与认知的整合 / 193
- 第二节 人格的认知方式理论 / 198
- 第三节 凯利的个体建构理论 / 205
- 第四节 认知-情感人格系统 / 213

第三部分 人格的应用研究

第八章 人格、疾病与健康 / 226

- 第一节 人格与健康的关系 / 227
- 第二节 A型人格与心脏病 / 236
- 第三节 其他人格类型与疾病 / 244

第九章 人格障碍与治疗 / 253

- 第一节 人格障碍概论 / 254
- 第二节 人格障碍的分类与症状 / 260
- 第三节 人格障碍的心理治疗 / 267
- 第四节 人格障碍的其他疗法 / 278

第十章 人格测量与评估 / 284

- 第一节 人格测量与评估的一般问题 / 285
- 第二节 人格的自陈式问卷 / 292
- 第三节 人格的投射测验 / 303

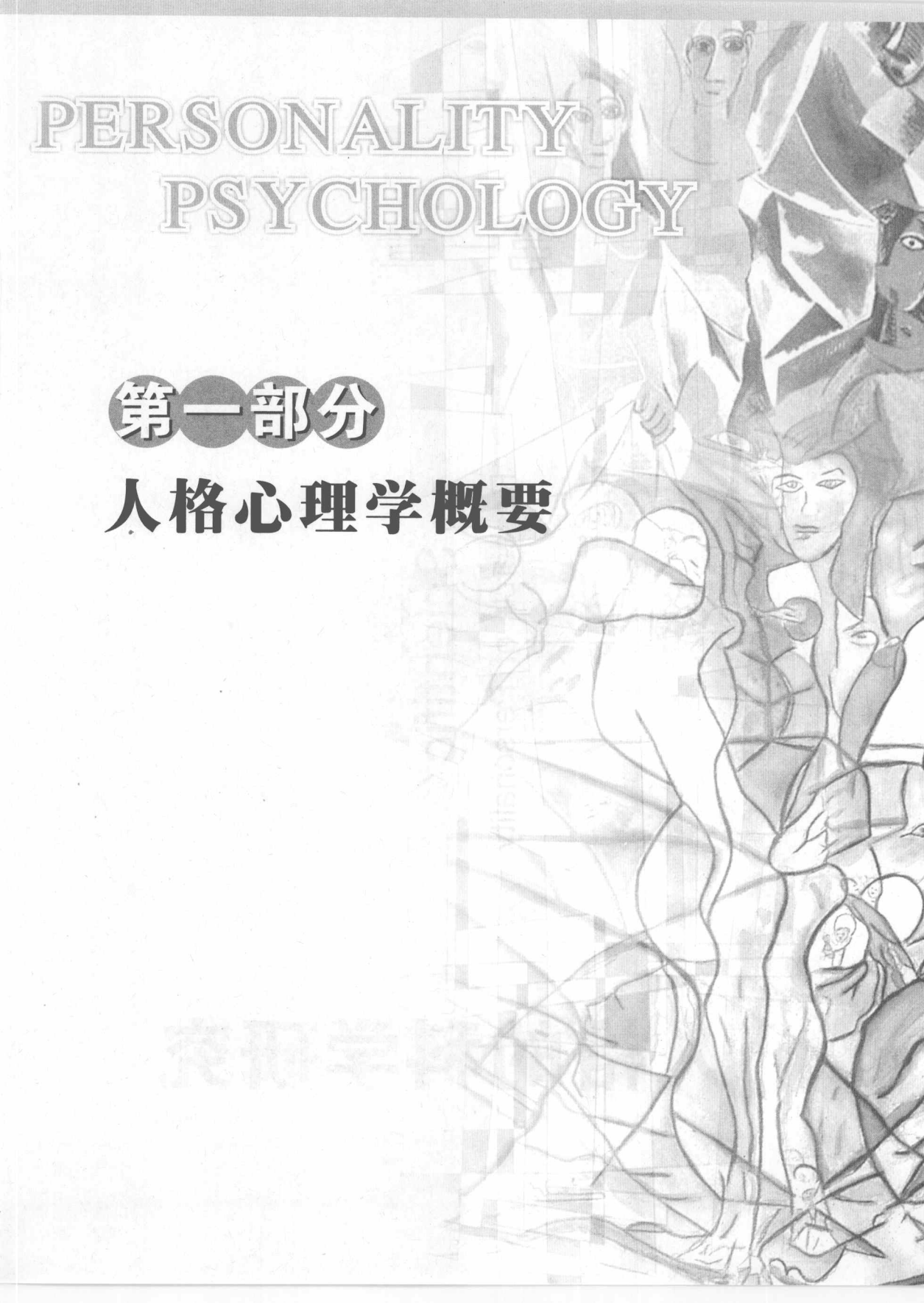
第四节 人格评估的其他方法 / 312

回顾与展望：一种人格科学的可能性 / 320

参考文献 / 328

后 记 / 339

PERSONALITY PSYCHOLOGY

The background of the cover is a complex, abstract illustration. It features several stylized human faces, some with large, expressive eyes, and others partially obscured by geometric shapes like triangles and rectangles. The overall style is reminiscent of mid-20th-century modernism or cubism, with a focus on form and expression over realistic detail. The colors are muted, primarily consisting of greys, browns, and off-whites.

第一部分

人格心理学概要

第一章



人格的科学研究



内容提要

- 人格是稳定、持久、内在的个体差异，它决定了行为跨时间和跨情境的一致性。
- 心理学家认为，个体稳定的行为模式源于潜意识、特质、基因、强化、认知或责任感。
- 人格心理学家必须在遗传与环境、意识与无意识、自由意志与决定论以及过去、现在与将来等问题上作出取舍。
- 人格心理学家关注的是个体差异、整合的人以及稳定的特征。
- 在人格研究领域，不同的人格理论在临床研究、相关研究及实验研究方法的选择上有不同的偏好。
- 当代人格心理学家常常将临床研究、相关研究及实验研究等多种研究方法并用。
- 人格心理学面临着个体差异研究与整体人的个体研究双重任务。
- 人格心理学的主题包括特质、动机、认知及社会背景。

第一节 人格的界定

生活中，只要你稍加留意就会注意到，有些人天性乐观开朗，而有些人则总是抑郁沉闷；有些人喜欢交际，而有些人则缄默内向；有些人似乎总能主动地抓住机遇，而有些人则似乎天生谨小慎微。是什么东西使你与身边的人不同？为什么有人交朋友不费吹灰之力，有人却形单影只？我们能否测出什么人将升至公司高职，什么人将事业难成？自从有了心理学尤其是人格心理学以后，人类的这些个体差异就一直成为心理学家们感兴趣的问题。

一、西方学者论人格

从词的来源分析，人格（Personality）一词源于古希腊的“Persona”，意指古希腊的戏剧中演员所戴的面具，它代表了演员在戏里所扮演的角色和身份，相当于我国京剧表演中应剧情需要所画的脸谱。但是问题在于，面具后面是什么呢？这就暗示了一个人有两面：公开可见的一面及隐藏于面具后不为人知的一面。沿着这一思路，瑞士精神分析学家卡尔·荣格（Carl Jung, 1875—1961）指出，人格应该包含两个层面：一层面是人格的表层，即“人格面具”，意指一个人按照别人希望他去做的方式行事，也就是角色扮演；另一层面是人格的深层，即“真实的自我”，其中包含着人性中的阴暗面或兽性面，例如，荣格提出的原



始意象中的“阴影”（Shadow）即属人格的深层，它是人类原始性格的遗留（Jung, 1921）。麦克金南（Mackinnon, 1948）指出，应该从两个方面来定义人格：首先是外在的人格，也就是一个人被他人知觉和描述的方式；其次是内在的人格，它涉及一些内部因素，这些因素可以用来解释为什么一个人被他人认为是这样而不是那样。在日常用语中，人格通常是指第一种含义，即他人的看法或个体的名声，这是一个人被他人描述的特有方式。而用以描述内部因素的人格，其内涵却成为人格心理学中最有争议的概念之一。

在人格科学创立之初，西方学者对人格的界定通常是分解式的，即通过人格的结构来理解人格的内涵，多与其人格问题上的基本观点融为一体。在弗洛伊德眼里，人格是“本我”、“自我”与“超我”之和，它被等同于无意识欲望的冲动。在行为主义者看来，人格就是复杂的“刺激—反应”联结，它是强化基础上形成的“行为习惯系统”。特质论者奥尔波特则假定，人格的基本单元是特质（Trait），无数特质按其重要程度及其等级顺序构成了人格整体，总体而言是指“一个人真正是什么”，具体说来是指“个体内在的心理物理系统中的动力组织，它决定了人对环境适应的独特性”（Allport, 1937）。当代颇具影响的“五因素模型”尽管回避了对人格内涵的界定，但其做法是典型的分析式的。

知识链接：人格的最新界定

- ◆人格是指那些在个体身上使人的行为比较稳定的、相对持久的特质、倾向或特性模式。细言之，人格是由特质或倾向性构成的，它们决定了个体行为的差异性以及个体行为跨时间和跨情境的一致性（Feist, 2002）。
- ◆人格指个体具有的一系列动态的、有组织的特征，这些特征独特地影响了个体在不同情境中的认知、动机和行为（Ryckman, 2005）。
- ◆人格是指那些用于解释情绪、思维和行为一致性模式的个体特征（Pervin et al., 2005）。
- ◆人格是源于个体身上的稳定行为方式和内部过程。人格研究者通常认为稳定的行为方式指的是个体差异，我们可以跨时间、跨情境地来考察这些稳定的行为方式。内部过程和发生在人与人之间的人际过程不同，它是从人的内心发生、影响着人怎样行为、怎样感觉的所有情绪、动机和认知过程（Burger, 2010）。

（资料来源：Burger et al., 2010）

及至20世纪90年代以后，西方学者还在争论人格的内涵与本质，其代表性人物是美国的两位心理学家：劳伦斯·普汶和杰里·伯格。前者指出，人格是个体认知、情感及行为过程中的复杂组织，它赋予个人生活的倾向性和一致性，像身体一样，人格包含结构与过程，并且反映着天性（基因）和教养（经验）的共同作用。普汶强调说，人格既包含着过去的影响，同时也暗示了对未来的建构（Pervin, 1995）。虽然一个人的人格通常是指他目前典型的和稳定的行为反应，



但过去的经历及其对未来的预期无疑会影响他当下的表现，正如精神分析和社会学习理论所指出的那样。伯格则认为，人格不仅是指发生在个体身上的、稳定的行为方式，而且也包括个体与他人交往时的人际过程（Burger, 1997）。从稳定的行为方式来看，研究者通常将它们作为个体差异来进行研究。从人际过程方面分析，它与个体的内部过程不同，从某种意义上讲，个体的人格必定要通过待人接物方能表现出来，说某个人“诚实”或“狡猾”其实是暗指他在人际交往中的认知、情绪和动机过程，而不只是他独处时所表现出来的人格特征。

二、中国学者论人格

我国古代汉语中只有“人性”、“品格”一类的词，没有“人格”一词，而现代汉语的“人格”与西方心理学的“人格”内涵也相去甚远，其意思为“个人的道德品质”及“按照法律、道德或其他社会准则享有的权利或资格”。显然，汉语中的“人格”并非是一个有心理学色彩的中性词。从20世纪80年代以来，我国学者逐渐接受了西方心理学中的“人格”概念，并尝试将“人格”一词取代解放后从苏联心理学中沿用过来的“个性”一词。

从西方学者的“面具式”人格定义出发，我们不难发现人格实际包含两层含义：一是指个人在生活舞台上表演出来的各种行为，即表现于外给人以印象的特点或公开的自我；二是指个人蕴藏于内且外部未能显露的特点，即被遮蔽起来的真实的自我。在这里，我们所关注的并不是外显的行为或自我，而是真实的自我。因此，人格可以界定为“个体内在的行为上的倾向性，它表现为一个人在不断变化中的全体和综合，是具有动力一致性和连续性的持久的自我，是人在社会化过程中形成的、给予人一定特色的身心组织”（陈仲庚等，1986），是“个体在遗传素质的基础上，通过与后天环境相互作用而形成的相对稳定的和独特的心理行为模式”（郑雪等，2001）。我国学者黄希庭（2002）认为，人格是个体在行为上的内部倾向，它表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、价值观、气质、性格和体质等方面的整合。与西方学者的分析式定义不同，我国的研究者往往将人格视为一个有机整体，它代表了一个人的整体面貌。这种观点符合我国传统的思维方式，其早期表现形式即我国古代春秋战国时期诸子百家对人性善恶的辩论。

我国台湾学者张春兴教授在综合中西方研究者对人格论述的基础上指出，人格是指个体在其生活历程中对人、对事、对己以及对整个环境适应时所显示的独特个性，此一独特个性系由个体在其遗传、环境、成就、学习等因素交互作用下，表现于需求、动机、兴趣、能力、性向、态度、气质、价值观念、生活习惯以及行动等身心多方面的特质所组成，由多种特质形成的人格组织具有相当的统

整性、持久性、复杂性与独特性（张春兴，1992）。这是一个很有中国特色的概念，此概念一方面用“个性”涵盖了“人格”，既指出了人格的成因，也揭示了人格的结构；另一方面还指出了这种“独特个性”的特征。这个概念可谓集人格的“分析式”和“综合式”定义于一体。

为了更清晰地理解人格的内涵，我国学者提出可从以下四个方面来理解：

（1）人格的整体性。它是指人格虽由多种成分和特质构成（如西方学者所言），这些成分和特质包括能力、气质、性格、情感、意志、认知、需要、动机、态度和行为习惯等，但在个体身上它们并不是孤立存在的，而是相互密切联系的一个有机组织。

（2）人格的稳定性。这种稳定性一方面表现为跨时间的持久性，即个体的人格特征在不同年龄阶段趋于稳定；另一方面表现为人格特征跨情境的一致性，亦即个体的行为虽然随情境变化而有不同，但其内在的人格特点并不因此发生改变。

（3）人格的独特性。人格是赋予个体一定色彩的东西，是使一个人同周围其他人区分开来的标志。如果说人格是遗传、成熟、环境和教育多种因素相互作用的产物的话，那么除同卵双生子具有相同的遗传素质外，世界上根本不存在人格特征相同的人，因为影响人格形成和发展的诸因素不可能相同，这就决定了每个人都是独特的个体。

（4）人格的社会性。一个人出生之时只是一个生物个体，与其他动物并无本质区别，然而经过十多年的发展，他就能基本成为一个适应社会要求的个体，包括学习社会的文化、习俗和规范，这是一个社会化的过程，在这个过程中人格被深深地打上了社会的烙印。

三、我们的结论

在这里，我们并不想对人格给予重新定义，这样很可能使原本清晰的概念更混乱。首先，综合中西方学者的观点可以看到，人格并非是一个单一的概念，它是一类概念的综合体。如果说个体之间的差异可以分为智力和人格两个方面的话，那么人格的个体差异比智力差异更复杂。尽管智力有各种各样的形态，但其本质都是决定活动效率的那个东西。人格则不同，它既包括需要、动机和特质单元，也包括认知、情感和行为系统；既包括一个人的态度和看法，也包括他的信念和价值观。正因为如此，研究者才将人格视为一个复杂的组织或系统。

其次，从已有的表述中我们感受到，人格是一种具有动力性的组织。换言之，个体采取某个行为或从事某种活动需要人格的推动。人格的动力性是由其构成单元如需要、动机等决定的。按照马斯洛的需要层次理论，个体从出生到成熟，其需要从最低级的生理需要到高级的自我实现，需要得到满足的过程实则是



人格形成和发展的过程，已形成的人格反过来又促使个体寻求更高一级需要的满足。从某种意义上讲，我们要理解一个人行为背后的原因，最有效的方法就是了解他的需要、动机、信念、价值观，这些便构成了他的人格。

再次，人格是稳定的，这种稳定性从时间上讲就是始终一贯性，从空间上讲就是前后一致性，我们可以通过不同的时间和情境来鉴别这些稳定的行为方式。我们预期，今天活泼开朗的人，明天也是活泼开朗的；在工作中喜欢竞争的人，在体育运动中很可能也喜欢竞争。当我们说“这就像是她干的事情”、“他就是他自己”时，就是在承认这种人格的稳定性。只要人格是存在的，而且行为不仅仅是我们所看到的对特定情境的反应，那么，我们就可以在人们的行为方式中预料到某种稳定性。

知识链接：人格与常识

依据我们与他人的直接经验，大多数人都已形成了一定的信念，即我们自己关于人格的理论，这些假设有的是正确的，有的无疑是错误的。无论怎样，它们都影响着我们的感受和行动。下面列举了一些关于人格的常见信念，请判断哪些正确，哪些不正确。

- (1) 与智力一般的人相比，天才倾向于古怪和难以适应环境。
- (2) 无论是家庭中的头生儿、中间儿还是末生儿，出生顺序和他们的人格有关。
- (3) 大多数为社会作出显著贡献的人，如科学家、作家、作曲家等，他们在年老时所作的贡献最大。
- (4) 有攻击性的人倾向于有低自尊心。
- (5) 30岁以后人格变化很小。
- (6) 乐观的人比悲观的人更健康。
- (7) 低自尊导致了人们的心理问题。
- (8) 一个人能够被轻易地归为某种类别或类型。
- (9) 人们受广告、流行音乐和自助录音带中潜藏的、无意识信息的影响并不大。
- (10) 大多数人对他人如何看待自己都有一个极好的观念。

(资料来源：Derlega, 1999)

最后，我们用 Old Dominion 大学德莱加 (Valerian Derlega) 博士在《人格：当代的理论与研究》一书中对人格的界定来结束对人格内涵的探讨。德莱加认为，“人格是个体持久的、内在的特征系统，该系统促进了个体行为的一致性” (Derlega, 1999)。具体来说包括以下几方面的内容：

(1) 人格是持久的。心理学家在个体跨时间反应的稳定性或一致性的基础上通常要对状态与特质作出区分。状态是短暂的，它是个体对当前突发情境的反应。如果我问：“你目前感觉有多紧张？”你的回答则反映了你当前紧张或焦虑的状态。特质则是相对稳定和持久的，它是个体以某种特定方式作出的一般反应

倾向。如果我问：“你通常感觉有多紧张？”你的回答则反映了你紧张的特质。

(2) 人格是个体内在的特征。我们的行为在受外部世界和刺激影响的同时也受内部的特征和过程的影响。反应是基于目标、动机、需要、自我概念、体验及其他内在的因素而发生的。若要做到对人类行为的完整理解，行为研究者就必须同时考虑到个体的内在因素和外在环境。随着研究的不断深入，人格心理学家越来越强调内部心理过程的重要性。

(3) 人格包含了行为的一致性。这些持久的内部特征组织着人们的行为，并且导致了行为在跨情境中的一致性。为了理解这种意思，想象一下如果你没有人格将会是什么样子。人格所包含的不只是一个人的特征，它还包含这些特征是如何组织和整合的。作为一个系统，人格包括的不仅是特定的成分（如特质），而且还包括一种组织结构和过程，系统通过这一结构和过程起作用并促进其不断发展（Mayer, 1993）。

第二节 人格的理论解释

虽然大多数人格理论家同意将人格描述为稳定的行为模式或行为风格，但是当涉及如何解释这种稳定行为模式的来源时，他们就分道扬镳了。然而，稳定行为模式产生的根源问题是任何人格理论家都不能回避的，近一个世纪以来，人格心理学家已经从不同角度对这个问题作出了回答。正如一位心理学家指出的那样，“人格心理学从来没有遭受过缺乏用来描述和解释人格现象的理论的饥渴”（Emmons, 1995）。从古典精神分析到新精神分析，从特质理论到五因素理论，从生物学流派到进化人格理论，从行为主义到认知流派，从人本主义到存在主义，围绕人格的本质及稳定行为模式的来源问题，人格理论家们从不同的角度进行了深入探讨。

一、人格理论的科学性

（一）理论与人格理论

理论是用以组织、描述和解释观察现象的一组概念和命题，由相互联系的假定构成，通过科学家的逻辑演绎推理，可以从中得出可验证的假设（Feist & Feist, 2005）。对科学家来说，理论是用来引起研究或组织观察资料的工具。理论与事实是相对而言的。理论是基于事实的假设，事实是已经被验证的东西，但理论中总是包括有待验证的东西。

人格理论是人格心理学家对人性及其差异进行描述和解释，从而对人的行为