

健康的性格

庄耀嘉◎编著

上海三联书店



013932032

B848. 6-49

34



健康的性格

庄耀嘉 ○ 编著



B848.6-49

34



北航

C1639162



上海三联书店

图书在版编目 (CIP) 数据

健康的性格 / 庄耀嘉编著 . — 上海 : 上海三联书店 , 2013.1

ISBN 978-7-5426-4081-9

I . ①健… II . ①庄… III . ①性格 - 通俗读物

IV . ① B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 316579 号

健康的性格

编 著 / 庄耀嘉

责任编辑 / 叶 庆 李 珏

装帧设计 / 水玉银文化

监 制 / 任中伟

出版发行 / 上海三联书店

(201199) 中国上海市都市路 4855 号 2 座 10 楼

<http://www.sjpc1932.com>

邮购电话 / 021-24175971

印 刷 / 三河市华晨印务有限公司

版 次 / 2013 年 3 月第 1 版

印 次 / 2013 年 3 月第 1 次印刷

开 本 / 700mm × 990mm 1/16

字 数 / 180 千字

印 张 / 13

ISBN 978-7-5426-4081-9

B · 268 / 定价 : 30.00 元

代序：明心见性与安身立命

对于人类而言，“人类的行为”是一种永恒的奥秘。任何一个人在他的一生中，总有许多机会要对自己的行为发生疑问。尤其是在遭遇到挫折的时候，在痛苦懊悔中挣扎的时候，或是个人的生活环境发生重大变化的时候，我们往往会质问自己：“我到底是怎么一回事？我怎么会做出这种行为？我将来会变成什么样的人？我应该怎样改变自己？”

我们不仅会对自己的行为发生疑问，我们也常常对别人的行为发生疑问。换句话说，我们不只想了解自己，我们偶而也会想了解别人。比方说，当我们要和某一个人建立长久而亲密的关系时，我们会考虑：“他是什么样的人？他老实吗？他可靠吗？他将来会用什么样的态度对待我？”假如别人做出对不起我们的事，我们会问：“他怎么会做出这种事？他的心里到底在想些什么？我该怎样提防他？”如果我们钟爱的人表现出令我们伤心的行为，我们更会问：“他怎么会这个样子？这是他的本性吗？我能够改变他吗？”

面临这一类的问题时，每一个人都会依照自己所信仰的知识体系，去找寻不同的答案。比方说，在中国社会里，一个相信“命、相、卜卦”等宿命论的人，如果对自己的未来或别人的行为产生了上述的疑问，他可能到庙里求神问佛，或找个算命师算命卜卦，找寻答案。一个相信“面相术”的人，在看到“人中深长，其裔永昌”、“目秀而长，必近君王”，或“口

角如弓，位至三公”之类的说法时，他很可能猛照镜子，看看自己是否具有“人中深长”、“目秀而长”或“口角如弓”等特征。同样，当他吃了别人的亏时，他很可能想起“鼻如鹰嘴，取人脑髓”，或“目有三角，其心如泉”的“口诀”，猛然发现：原来对方具有“三角眼”或“鹰钩鼻”！

在这里，我无意评断“算命”、“卜卦”、“面相”或其他知识体系的是非或价值。事实上，这类知识体系能够在我国民间流传上千年之久，对于信仰这类知识体系的人而言，它们必然具有一定的功能。此处，我想说的是：如果一个人对现代西方的心理学感到兴趣，并且希望用心理学的知识体系来了解人类的行为，那么，这本《健康的性格》确是一本值得一读的好书。

我之所以乐于推荐这本书：主要原因之一，是它涵盖了当前西方心理学中较为重要的各种人格理论，而不画地自限，囿于一家之言。假如我们站在后设心理学（Metapsychology）的观点来看心理学理论的本质，我们可以说：所谓“理论”，其实是人类建构出来，用以说明、解释或控制外在现象的知识体系。每一位心理学家在建构他的理论时，都会受到他的兴趣、经验、过去所受的训练，以及当时盛行之学术思想的影响。因此，每一种心理学理论都有一定的限制和适用范围。假如我们想用一种理论来解释所有的人类行为，那不啻是以管窥天，以蠡测海，难以看出人类行为的全貌。反之，如果我们能够采取较为开放的态度，一面学习各家理论之长，一面了解每一种理论的适用范围，那么，我们一定比较能够善用这些知识体系，来增加我们对人类行为的了解。

这本书所介绍的人格理论，大多经过心理学家们长期的实证性验证，它们代表了当代主要的心理学理论。在介绍这些理论的时候，这本书不仅简要地描述了每一位理论创始者的生平事迹和思想源流，而且深入浅出地分析了每一种理论体系的重要内容和适用范围。如果经过长期验证的科学理论是人类思想的精华；如果比较各家理论有助于个人培育开放的心灵，我相信：阅读这本书，不仅能增加个人对人类行为的了解，而且能帮助个

人培养开放的胸襟。

我一直有一个基本的信念：研究心理学的最终目的。是在帮助自己或帮助别人求取一种可以安身立命的幸福感。借由研修各家人格理论来了解或改变自己或别人的行为，使其达于更理想的境界，则是追求安身立命的可行途径之一。用佛家的话语来说，各家人格理论犹如“指月之指”，经由“指月之指”的指引我们应当更能看清楚“月”的面貌，而达到“明心见性”的“悟境”。基于此一认识，我在校订本书的中文译本时，也尽量求其清畅可读，务期读者能够很容易地接受书中的概念。当然，原作本来就具有浅显流畅的优点，相信读者在读这本书的时候，应当有行云流水之感，能够比较快速地了解人类的行为，而达到“明心见性”或“安身立命”的境界。

黄光国 序于台大心理系

目 录

绪论：人格健康 / 1

第一部 深层心理学理论 情绪性且非理性的人

第一章 三向度的自我——弗洛伊德 / 19

第二章 原型和集体潜意识——荣格 / 40

第二部 自我—社会理论 理性和社会化的人

第三章 人生八大任务——埃里克森 / 63

第四章 社会化且富创造力的个体——阿德勒 / 73

第五章 安全感的追求与自我意识——卡伦·霍妮 / 84

第三部 人本主义和存在主义的人性观

自我意识和将来取向的人

第六章 成熟的人格与发展中的自我——奥尔波特 / 99

第七章 充分发挥功能的个体——罗杰斯 / 118

第八章 自我实现的人——马斯洛 / 132

第九章 创发性的人格——弗洛姆 / 155

第四部 行为学派理论 学习和行为者

第十章 经由改变行为而“自我管理”——华生、斯金纳 / 175

第十一章 经由控制心思而自我管理——埃利斯、罗特、班杜拉 / 185

第十二章 结论：从实用的观点来看人格理论 / 196

绪论：人格健康

假如我们回顾文明的历史，我们将晓得人类一直在寻求了解自己和他所生存的世界。一年四季的循环变化、风雨的破坏力量、成长和衰亡的奥秘、自己本身的剧变——所有这些和其他事物，都会激发高等智慧的人类，去寻求合理的解释。上苍赋予人类知觉、想象、推理、解决问题，以及预期将来事件的能力，使人类天生就具有强烈的动机，想去理解世界和本身的奥秘。人类如不使用自己的禀赋来揭露自然界的奥秘，再利用已发现的奥秘，来改善人类的生活，那实在是不可思议之事。而且，人类是制造者和发明者，他操弄和创造事物。人类的历史以科学和科技的发展最为突出。人类发明力的证据在我们周遭随处可见。只要注视你身旁的环境，就能找到人类征服自然的充分证据。

在个体的层次，我们寻求了解我们的世界和我们自己。对大多数人而言，人是他们最主要的兴趣焦点。我们与母体分离后，就一直处在别人对自己有巨大影响力的社会情境中。我们必须了解周遭的人们，与他们融洽相处，依他们和自己所发生的变化而作适当的调适。小孩子必须构思自己与父母亲、哥哥、姐姐等不同关系的人互动时，应扮演怎么样的角色。假如个人想要与别人相处融洽，就必须了解这些不同的人际关系。但是有系统的正式教育并不教导我们如何与人相处。这种学习常常是偶然的，而且在学习过程我们时常会受到互相矛盾、不一致、不公正的观念所误导。即

使我们接受多年的正式教育，某些很重要的学习也必须在缺乏训练有素的老
老师指导下独自进行。我们必须经常教育自己。

由于天赋的智慧，我们会尝试构思和理解各种事物，并能够对事物、
人们和事件形成心像。我们能够注视某件东西，在脑中形成它的心像。还
可将此心像保存在脑中，等到要用它时再将它回忆出来。人类也能够以抽
象的概念，来概括许多相异的情境、物体或特质。我们有数以万计的词汇
来标注我们的概念。这种在心理上以概念或心像的形式来代表世界一切事
物的神奇能力，赋予了人类巨大的求知潜能。我们可以使用心理的象征（心
像或语言）来进行思考和解决问题。例如，我能够在脑中重新安置房间里的
家具，也能够想象某种安排是否适当。

我们所关心的最重要事情之一，就是了解人类的行为，包括自己的和
别人的。正像我们可以在脑中形成外在事物的心理象征，我们也可以使用
这种能力，来了解经验和行为。我们观察行为，并给予它特定的名称。我
们用很多辞语，来描述各种不同类别的行为及它们的性质。我们尝试对某
个人形成一幅心像或一个概念模型。想想你以何种方式来描述一位朋友、
老师、家庭医生、姐姐。对不同的人，我们都有自己的一套理论。一个人
格理论是由一些描述人格构造、人格功能的概念和原理所组成的一个有秩
序的系统。这些概念和原理，是经由我们的经验，和个人对这些经验所作
的省察而形成的。但是我们的理论是粗糙的，其中许多理论常过分类化或
过分高估了某些概念，要不然就是观点太狭窄。本书的目的之一就是要探
讨人格心理学家精心构思而得的人格理论。我们将会提到著名的心理学家
和精神科医生所提出的人格理论。经由研究人格科学家所提出的系统理论，
我们将能够更有效地了解自己和别人，更愉快地与自己和别人相处。

人格理论

我们都接触过模型：一架模型飞机、一艘模型潜水艇和一座模型房

屋。模型通常代表一些因为太复杂或太硕大，而无法直接研究的事物。完美的模型应该包括与它所代表的东西同样的一些特征，因此，只要我们研究模型，实际上就能知道它代表什么东西。在房屋兴建前，建筑师通常会使用很复杂的设计图，把它描述出来。建筑师不仅详细地规划出房间、楼梯的精确尺寸，而且也决定所用的材料种类。建筑学家所谓的设计说明书（specs）会把水管、电线和暖气系统等装置都一五一十地画出来，会看此种图案的人，即使没有见过真正的房子，也可以很完整地想象出房子的模样。同理，一位音乐专家只要将陌生的乐谱浏览一遍，就很清楚它的精深程度。贝多芬虽然耳聋，却能谱出世界最美妙动听的乐曲。个中道理就是他能够把音符转译成想象的声音。他只要读过一遍乐谱，就能够对该首音乐有个清楚的印象。

建筑家的图案和音乐家的乐谱，都是具有特殊功能的模型，它们可作为引导的参考架构。此种模型只要有稍微的偏差，就会造成严重的后果。并非每个模型都如此精确，一些模型之所以有它的功能，是因为它能帮助我们构想或思考我们想了解的事物。我们是否也有一种跟“人的模型”相当近似的东西？假如我们有一个“人的模型”来告诉我们要观察那些行为，和帮助我们解释观察到的行为，则它必定能够帮助我们了解自己和他人。事实上，我们不只有一个模型，而是有十几个。本书的目的，就是要将这十几个著名的“人的模型”中最杰出、精彩的主题呈现给读者。这些模型被称为人格理论，但依本书的目的，“模型”和“理论”两个说法是相互通用的。我们很多人不晓得，自己也持有一个概括的“人之模型”，或许还持有数个特殊的模型：对某位小孩的模型、对同性和异性成员的模型、对老年人的模型等。我们甚至对特殊类别之人，如教授、警察、牧师等，也都有特别的模型。

我们自己的理论有何缺陷？

当你与某人初次见面时，你很快就会将对方估量一番。你注意到对方

的外表，给予某种评价。假如对方是异性，你立刻会应用某种接受或拒斥的标准，来预估将来的关系。有时候，连外表都没瞧清楚，你就停止探索对方了。我们对人的分类常常采用过分概括的二分法：对方漂亮或丑陋、聪明或愚笨、温暖或冷酷……这种粗略的分类很可能将许多相异的人强迫分入错误的类别。我们也许过分重视对方的美丽、智慧或外表的魅力。最后我们自己的理论可能只包括极少数几种类别，而无法适用于许多人。因此我们可能与小孩、老年人或任何落在我们有限团体范围之外的个人不能相处得很舒适愉快。这种狭窄的理论使我们对自己和他人的了解，都会发生严重的歪曲和不正确的评价。我们专门注意错误的一面，因此不能看到别人人格的真相。生活的主要工作之一，就是有系统地建立起能够帮助我们了解人格成分和人格运作原理的模型。

为何需要那么多个人格理论？

假如我们熟谙人类的话，则应该仅有一个对全体人类都通用的理论。但这种可能性仍然相当渺茫。况且，我们也会怀疑单独一个理论，是否就能够描述各种各样的人？毫无疑问，飞机驾驶员的生活形态，与一个在养老院养病的老妇人的单纯生活全然不同。核子物理学家的生活形态，与在家照顾三个活跃的小孩和料理家务的妻子的生活，也有天壤之别。小孩与成人相比、精神官能症患者与高度创造力的个体相比、一位穷苦未受教育的人与一位富有的大学生相比，都显示人彼此间有巨大的差异。我们需要多种不同的理论，来引导我们认识这些不同的生活形态。

一位专家的观点

一个人格（personality）理论就是：一位专家对人格组成元素和人格运作原理的看法。我们将要讨论的人格理论，大多数是由人格治疗家所提出来的，他们奉献他们的职业生涯，来帮助遭受种种问题折磨的个体。他们的理论之所以具有功能，是因为他们就使用这些理论，来作为他们实施治

疗的指导原则。或许，我们也可从这些理论中，学到一些适用于我们自己和别人的观念与原则。

假设你正在计划如何到一个完全陌生的城市旅行一趟，而刚好你有位朋友住在那个都市，你就可以请他指点一些值得游玩的地方，此时你借助了你朋友的经验和正确的判断。作为那个城市的一位居民，他应该比你还熟悉这个城市的环境，但是，他的判断也会在无意中渗入个人的喜好。假如他是个老师，他可能认为，教育机构是最富情趣的地方。可是，假如你的朋友是位爱好自然的人，他很可能告诉你，都市中最著名的公园和最富自然美的地方。你或许想玩遍所有地方，但这通常是办不到的，而且，并非每一个地方都同样值得观赏；在此，你应能想到人格理论的最大难题：由于人的人格是如此复杂，人彼此间也有巨大的差异，我们是可能强调人的不同层面的。我们应追溯个人的过去吗？因为一个人毕竟是以往经验的产物。我们应了解个人努力追求的将来吗？每个人都有一些他想获得的目标。或许，我们应尝试确认一个人的重要欲望和动机，因为，动机是行为背后的推动力。至于个人的能力呢？毫无疑问，它在个体的生活整体适应中，也扮演着关键性的角色。

某些理论较适合作为某些人的生活指导；某些理论偏重于解释人格的不正常方面；另外的理论则直接论述健全的人格，和最适宜的身心功能，因此，这些理论较能帮助我们发展得更完美。不过，尽管有这些差异，从本书所提到的每个理论，我们都多多少少可以学得一些有所助益的观念和原则。每个理论，对人性的一个或多个层面，可能论述得比其他理论更为精辟。

个人同一性的主要和次要成分

我们可能认为每一个人都具有他的独特“同一性”，也就是说，一个人具有一些几乎持久不变的重要特征或特质。假如这些特征之中有任何一个消失了，我们将会立刻察觉对方变了。我们会说他变得不像他真正的样

子了。譬如，我们会说：“约翰变了，他不像以往那样外向活跃了。”正如我们会以某些外表特征来辨认对方身体的同一性，我们也会以某些稳定的个性来辨认对方人格的同一性。有些行为较能告诉我们一个人的真正个性。玛丽是否喜欢吃冰淇淋、糖果或洗温水澡（个人同一性的次要成分）比起她对储蓄的态度、她如何解决困难的作业或她在心理压力下的工作能力（个人同一性的主要成分），较不能告诉我们她的真正个性是什么。后面这些层面与她真实个性较有关联，因此也更能透露出，她个人的同一性是什么。我们可以将这些与个性较有关的层面，称为她的自我层面，也就是她的人格内在核心（inner core of personality）。虽然她的许多好恶也是她个人同一性的元素，但它们却是可以改变的，因为它们是个人同一性的次要成分。个人同一性的主要成分发生变化的一个例子：玛丽是个吝啬的人蜕变为玛丽非常慷慨。因此，要决定我们所处理的信息是个人同一性的主要成分或是次要成分的一种方法，就是试探在没有显著改变个体的整体人格下，能否改变该项人格特征。个人同一性的主要成分是个体持久不变的特征，也就是最能描述个体的特征。著名的心理学家之一，奥尔波特（Gordon Allport），估计一般人的核心自我（core self）差不多含有五个到十个左右的主要成分。这些重要特质（central traits）的每一个特质都会以多样的方式显露在个体的行为中，其显露与否也会受到各种刺激和情境的影响。我们如想对人格有统整的认识，则必须熟悉这些特质的所有层面。更复杂奥妙的是，特质与特质之间还会相互影响，所以，要了解自己和他人绝对不是一件容易的事情。我们要了解自己和他人，不仅要懂得导致行为的重要情境，而且要知道人格本身的组成和运作原理。

一些特殊的问题及专家所建议的解决方法

每个人格理论似乎都只强调一个特殊的问题，并且针对它提出详尽的解决方法。这些问题和解决它们的办法，对我们每个人而言多少都能适用，但对某些人而言，则特别适用。

例如，弗洛姆（Erich Fromm）认为人生最主要的问题是孤独感（Loneliness）。他相信，每个人都努力地追求与他人建立某种感情“关系”（relatedness）。每个人都想被爱，这里所指的爱（Love）是广泛的爱，包括手足之爱、母爱、异性爱。弗洛姆认为，爱是解决孤独感唯一真正有效的方法。

阿德勒（Alfred Adler）则认为，人生最主要的问题是强烈的自卑感。成长中的小孩一直处在使他感到渺小和脆弱的情境里。从出生到死亡，当我们与他人比较时不免会有自卑的感觉。当然，有些人真的不如别人。但有些人即使具有许多优秀的特质，也仍然认为自己处处不如人。阿德勒认为，每个人都有自卑感，有些人甚至利用自卑感，作为逃避责任的工具。阿德勒忠告我们，要培养面对自己问题的勇气。精神官能症就是一种不敢面对生活的怯懦生活方式。一个人可能遇到困难就临阵退缩，因而变得脆弱不堪、抑郁消沉，并以生病作为饶恕自己的借口。勇敢面对问题才是真正的对策，生活就像登山一样，需要具备非常的勇气和毅力。阿德勒承认人有自我中心（self-centered）的天生倾向，因此警告人不要过分关心自己。他劝导父母应多多培养小孩的社会责任感。对每个人而言，温暖的社会兴趣和社会情操（sentiments），应可以节制我们过分地自我涉入（personal involvements），这样才能使我们不会把每件事情的成败，都视为自尊的关键，而与他人作激烈的竞争。因此阿德勒认为勇气和社会情操，才是克服自卑感的真正答案。

荣格（Carl G.Jung）相信人生最主要的问题，就是偏于一方的（one-sided）人格发展。我们为了使自己适应于各种不同的社会和工作情境，因而培养出一种对我们有短暂功用的大众我（public self）。但是，我们可能忽略整个个性的其他层面——较私自、独特的个性层面。荣格相信，我们应该让人格的所有层面都有充分发展和表露的机会。我们不宜过分外向，也不宜忽视内心生活；不宜把心力过度投注于智识的追求，而忽略了感觉和情绪生活。甚至不应该尝试以理性的意识，来控制我们个性的所有层面，

相反，应该让较原始的本性层面表露出来。完全分化（differentiation），但仍非常统合（integration）的人格，是荣格心目中的理想人格。只偏重单方面发展的人格是不正常的，它将阻碍人格的充分成长和表露。

我们如何应用人格理论？

前面我们已提过，一个人格理论就如一位向导，可以指点我们敏锐地观察事物。阿德勒认为，我们所认识和邂逅的每个人都必须处理自己的自卑感。弗洛姆告诉我们，每个人都有浓浓的孤独感，而每一个人都会以独特的方式表达出他的自卑感或孤独感（知道这些人格理论家所提出的行为原理，将会使我们特别注意某些特殊类别的行为）。一个人格理论会指引我们，预期什么行为将出现。一个漫无目标的观察者和一个有理论引导的观察者的巨大差别，就是后者有理论帮助他定出观察的方向。人格理论提供给使用它的人一些描述和解释个体行为的概念和原理。

描 述

了解一件事物的第一个步骤，就是描述它。我们有许多描述身材的词汇：高大的、矮小的、苗条的、佝偻的、瘦削的、憔悴的，等等。我们用各种各样的词汇来描述皮肤、面貌、脸部表情、走动姿态、身体大小和所有其他身体特征。优良的人格理论提供给应用它的人一些能描述人格特征的词语。最简单的描述方式仅仅确认出所包含的成分并加予命名。我们可以用人格所包含的一个重要层面——情绪和感情——为例，来说明描述人格的方法。我们有数以百计的不同词汇和成语，来称呼人类特有的各种情绪经验。这里所列的只是其中的一些：敬畏、惊异、谄媚、喜悦、爱、敬慕、怨恨、愤怒、厌恶，等等。我们也有很多词汇，来描述人格的另一重要层面——动机（冲动、愿望、驱欲）。我们有多种不同的感觉（视、听、味等感觉），每种感觉都有一些描述的词语，来指认并区辨不同的感觉经验：

酸的、甜的、明亮的、震耳欲聋的、光滑的，等等。

在更普遍的行为功能层次，我们有数以百计的特质（trait）和类型（type）词语，诸如慷慨、吝啬、严守规律、懒散、粗鲁、不负责任、谨慎，等等。有位心理学家和其弟子搜寻整部大字典，发现描述人类行为的词语超过一万八千个。

我们可以把弗洛伊德的理论，视为一个能帮助我们得到一些代表人格结构的描述词语的工具。假如我们需要一些简单的词语来描述人格，我们可以使用弗洛伊德的本我（id）、自我（ego）、超我（superego）的概念。稍加思索，我们就晓得即使人格非常奥妙复杂，但如大体观之，它仍然可以分为三个较普遍的层面：驱力（drive）、才能和良心（conscience）。弗洛伊德把驱欲的力量称为本我；把认知和意愿（willing）的心理能力称为自我；把道德和伦理的信念称为超我。欲望和良心都试图利用自我的功能，来达成他们的目的。本我推动自我赶快想办法，立即舒泄驱欲的紧张，而超我却对自我施予压力，要它压制欲望的冲动。弗洛伊德使用这三个描述性词语，来澄清人格内面所发生的很多事情。他很清楚地揭露存在于人格中个人与环境之间的普遍性冲突。这些描述性词语能帮助我们明了许多原本含混不明的事情。我们可以经由确认本我、自我、超我三者的运作和交互作用，来进一步了解人格。

解 释

人格理论的最重要功能或许就是，它解释行为的能力。我们可以用马斯洛（Maslow）所提出的动机概念，来说明人格理论的此种功能；不过，让我们先讨论一下“解释”的一般本质，及与个体种种行为密切相关的解释类别——遗传、环境、有机体和人格。大多数人格理论只集中于探讨环境和人格因素对行为的影响。

假如走进我的房间，发现化妆台的一个抽屉被摔在地板上，里边所有的东西零乱地散落在外面，我最直接的反应是疑惑和生气；但内心平静一