

国家哲学社会科学规划基金资助项目

主编 常若松



# 健康人格论

辽宁人民出版社

# 健康人格论

主 编 常若松

副主编 杨晓云

辽宁人民出版社

· 沈 阳 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康人格论/常若松主编. - 沈阳: 辽宁人民出版社,  
2004. 12

ISBN7 - 205 - 05866 - X

I. 健… II. 常… III. 人格心理学 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 005283 号

---

出版发行: 辽宁人民出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编: 110003)

印 刷: 沈阳市第二印刷厂

幅面尺寸: 146mm × 208mm

印 张: 13.25

字 数: 308 千字

印 数: 1 ~ 1,000 册

印刷时间: 2004 年 12 月第 1 次印刷

出版时间: 2004 年 12 月第 1 版

责任编辑: 蔡文祥 张 序

封面设计: 杨 勇

版式设计: 王珏菲

责任校对: 徐丽娟

---

定 价: 20.00 元

# 目 录

|                            |           |
|----------------------------|-----------|
| 导 言 .....                  | 1         |
| <b>第一章 健康人格的概述 .....</b>   | <b>14</b> |
| 一、健康人格的界定 .....            | 14        |
| (一) 健康、人格与健康人格 .....       | 14        |
| (二) 健康人格的相关概念 .....        | 23        |
| 二、健康人格的标准 .....            | 26        |
| (一) 西方关于健康人格的标准 .....      | 26        |
| (二) 我国学者关于健康人格的标准 .....    | 35        |
| (三) 当代健康人格的主要标准 .....      | 38        |
| 三、健康人格的基本特性及其心理结构 .....    | 39        |
| (一) 健康人格的基本特性 .....        | 39        |
| (二) 健康人格的心理结构 .....        | 41        |
| <b>第二章 健康人格的理论研究 .....</b> | <b>45</b> |
| 一、精神分析论的健康人格观 .....        | 45        |
| (一) 弗洛伊德健康人格观 .....        | 46        |
| (二) 荣格的健康人格观 .....         | 51        |
| (三) 阿德勒的健康人格观 .....        | 55        |
| (四) 弗洛姆的健康人格观 .....        | 57        |
| (五) 艾里克森的健康人格观 .....       | 59        |

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| 二、 特质论的健康人格观 .....       | 60  |
| (一) 统我与人格发展 .....        | 61  |
| (二) 健康人格与机能自主 .....      | 62  |
| 三、 行为论的健康人格观 .....       | 63  |
| (一) 华生的健康人格观 .....       | 63  |
| (二) 斯金纳的健康人格观 .....      | 66  |
| (三) 班杜拉的健康人格观 .....      | 68  |
| 四、 人本论的健康人格观 .....       | 71  |
| (一) 弗兰克的健康人格观 .....      | 71  |
| (二) 皮尔斯的健康人格观 .....      | 73  |
| (三) 罗杰斯的健康人格观 .....      | 76  |
| (四) 马斯洛的健康人格观 .....      | 78  |
| (五) 罗洛·梅的健康人格观 .....     | 82  |
| 五、 认知论的健康人格观 .....       | 85  |
| (一) 有效人格建构的表现 .....      | 86  |
| (二) 有效建构的方法 .....        | 87  |
| <br>第三章 健康人格的生理因素 .....  | 91  |
| 一、 概述 .....              | 91  |
| (一) 生理健康的概念 .....        | 91  |
| (二) 生理健康的标准 .....        | 92  |
| (三) 影响生理健康的因素 .....      | 96  |
| (四) 体育运动对于生理健康的意义 .....  | 98  |
| 二、 生理健康与心理健康 .....       | 99  |
| (一) 生理健康是心理健康的重要基础 ..... | 99  |
| (二) 心理健康对生理健康的影响 .....   | 102 |
| (三) 心身疾病与健康人格 .....      | 104 |
| 三、 生理健康与健康人格的塑造 .....    | 106 |
| (一) 增进身心健康的途径 .....      | 106 |

---

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| (二) 体育运动对于健康人格的意义 .....    | 108        |
| <b>第四章 健康人格的认知因素 .....</b> | <b>112</b> |
| 一、概述 .....                 | 112        |
| (一) 认知的概念 .....            | 112        |
| (二) 一般认知和社会认知 .....        | 113        |
| 二、认知与健康人格 .....            | 114        |
| (一) 认知对于健康人格的意义 .....      | 114        |
| (二) 健康人格认知的理论研究 .....      | 117        |
| (三) 健康人格的认知模式特征 .....      | 121        |
| 三、认知偏差及矫正 .....            | 123        |
| (一) 认知偏差及其形式特征 .....       | 123        |
| (二) 认知改组和治疗 .....          | 126        |
| 四、不良归因倾向与克服 .....          | 133        |
| (一) 归因及其理论 .....           | 133        |
| (二) 不良归因倾向 .....           | 135        |
| (三) 归因治疗与训练 .....          | 137        |
| <b>第五章 健康人格的情绪因素 .....</b> | <b>142</b> |
| 一、概述 .....                 | 142        |
| (一) 情绪的概念 .....            | 142        |
| (二) 情绪的分类 .....            | 143        |
| (三) 情绪状态的分类 .....          | 145        |
| 二、情绪与健康人格 .....            | 147        |
| (一) 情绪对身心的影响 .....         | 147        |
| (二) 影响情绪变化的因素 .....        | 150        |
| 三、健康人格的压力调节 .....          | 151        |
| (一) 压力及压力源 .....           | 152        |
| (二) 压力反应 .....             | 154        |

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| (三) 压力的作用 .....             | 155 |
| (四) 影响压力感的主要因素及压力调节方法 ..... | 157 |
| 四、健康人格的焦虑缓解 .....           | 164 |
| (一) 焦虑的概念 .....             | 164 |
| (二) 焦虑的来源 .....             | 165 |
| (三) 焦虑对个体的影响 .....          | 166 |
| (四) 焦虑情绪的缓解方式 .....         | 168 |
| 五、健康人格与职业倦怠 .....           | 171 |
| (一) 职业倦怠的概念 .....           | 172 |
| (二) 职业倦怠产生的原因 .....         | 174 |
| (三) 职业倦怠的表现 .....           | 176 |
| (四) 怎样克服职业倦怠 .....          | 177 |
| 六、健康人格的情绪培养 .....           | 180 |
| (一) 自我情绪的调节和控制 .....        | 180 |
| (二) 形成深刻丰富的自我情绪体验 .....     | 181 |
| (三) 社会性情感的培养 .....          | 182 |
| <br>第六章 健康人格的意志因素 .....     | 184 |
| 一、概述 .....                  | 184 |
| (一) 意志的概念 .....             | 184 |
| (二) 意志行动的特征 .....           | 185 |
| (三) 意志行动的过程 .....           | 186 |
| 二、意志与健康人格 .....             | 187 |
| (一) 意志对于健康人格的意义 .....       | 187 |
| (二) 健康人格的意志特征 .....         | 189 |
| (三) 良好意志品质的培养 .....         | 191 |
| 三、挫折 .....                  | 194 |
| (一) 挫折的概念 .....             | 194 |
| (二) 挫折的情绪反应 .....           | 195 |

|                            |            |
|----------------------------|------------|
| (三) 挫折的心理防御机制 .....        | 197        |
| (四) 挫折的心理调适 .....          | 200        |
| <b>第七章 健康人格的行为方式 .....</b> | <b>206</b> |
| 一、概述 .....                 | 206        |
| (一) 行为的概念 .....            | 206        |
| (二) 行为结构 .....             | 207        |
| (三) 行为方式 .....             | 209        |
| 二、行为方式与健康人格 .....          | 211        |
| (一) 行为方式与健康人格的关系 .....     | 211        |
| (二) 健康人格行为方式的特征 .....      | 212        |
| 三、应对 .....                 | 215        |
| (一) 应对的概念 .....            | 215        |
| (二) 应对的功能和应对策略 .....       | 216        |
| (三) 应对与人格 .....            | 218        |
| 四、利他行为 .....               | 220        |
| (一) 利他行为的概念 .....          | 220        |
| (二) 利他行为的生物基础与文化因素 .....   | 221        |
| (三) 利他行为的情境与认知因素 .....     | 225        |
| (四) 利他行为的情绪与人格因素 .....     | 228        |
| 五、健康人格行为方式的培养 .....        | 231        |
| (一) 奖励良好行为 .....           | 231        |
| (二) 矫正不良行为 .....           | 231        |
| (三) 追寻意义, 确立目标 .....       | 232        |
| (四) 学会负责, 从现在做起 .....      | 233        |
| <b>第八章 健康人格的动机因素 .....</b> | <b>235</b> |
| 一、概述 .....                 | 235        |
| (一) 动机的概念 .....            | 235        |



|                              |     |
|------------------------------|-----|
| (二) 动机的特征 .....              | 236 |
| (三) 动机的种类 .....              | 237 |
| (四) 健康人格动机的理论研究 .....        | 239 |
| 二、动机的产生及与健康人格的关系 .....       | 246 |
| (一) 影响动机的因素 .....            | 246 |
| (二) 动机系统决定个体行为 .....         | 250 |
| 三、成就动机 .....                 | 254 |
| (一) 成就动机的概念 .....            | 254 |
| (二) 成就动机的理论研究 .....          | 255 |
| (三) 成就动机与人格的关系 .....         | 258 |
| 四、健康人格动机的培养 .....            | 261 |
| (一) 把握个人的行动目标 .....          | 261 |
| (二) 激发热情 .....               | 261 |
| (三) 客观对待成败 .....             | 262 |
| (四) 参与竞争 .....               | 262 |
| (五) 外部动机和内部动机的结合 .....       | 262 |
| (六) 培养成就动机 .....             | 263 |
| <br>第九章 自我与健康人格 .....        | 265 |
| 一、概述 .....                   | 265 |
| (一) 自我的概念 .....              | 265 |
| (二) 国外学者关于自我及其结构的研究 .....    | 266 |
| (三) 国内学者关于自我及其结构的研究 .....    | 273 |
| (四) 自我概念的功能 .....            | 274 |
| 二、自我与健康人格 .....              | 275 |
| (一) 自我是健康人格的重要指标 .....       | 275 |
| (二) 自我是影响健康人格形成的一个重要变量 ..... | 276 |
| 三、加强自我完善, 形成健康人格 .....       | 279 |
| (一) 自我完善的策略 .....            | 279 |

---

|                               |            |
|-------------------------------|------------|
| (二) 完善自我的心理疗法 .....           | 282        |
| <b>第十章 人际交往与健康人格 .....</b>    | <b>288</b> |
| 一、概述 .....                    | 288        |
| (一) 人际交往的概念 .....             | 288        |
| (二) 人际关系的分类 .....             | 289        |
| (三) 人际交往的心理因素 .....           | 292        |
| (四) 人际交往的心理效应 .....           | 293        |
| (五) 良好人际关系的标志 .....           | 295        |
| 二、人际交往与健康人格 .....             | 295        |
| (一) 健康人格人际关系的理论研究 .....       | 295        |
| (二) 人际交往对于健康人格的意义 .....       | 297        |
| 三、建立良好的人际关系, 塑造健康人格 .....     | 300        |
| (一) 培养积极人际关系的态度, 塑造健康人格 ..... | 300        |
| (二) 提高人际交往的技能, 塑造健康人格 .....   | 302        |
| (三) 完善人际关系的过程, 塑造健康人格 .....   | 305        |
| <b>第十一章 审美与健康人格 .....</b>     | <b>312</b> |
| 一、概述 .....                    | 312        |
| (一) 美的本质 .....                | 312        |
| (二) 美感 .....                  | 313        |
| (三) 审美活动 .....                | 314        |
| 二、健康人格的审美特征 .....             | 317        |
| (一) 整体性 .....                 | 317        |
| (二) 协调性 .....                 | 318        |
| (三) 创造性 .....                 | 318        |
| (四) 深刻性 .....                 | 318        |
| (五) 感染性 .....                 | 319        |
| (六) 批判性 .....                 | 319        |

|                           |     |
|---------------------------|-----|
| (七) 多样性 .....             | 319 |
| 三、 审美与健康人格 .....          | 319 |
| (一) 审美对健康人格的塑造 .....      | 320 |
| (二) 健康人格提升审美境界 .....      | 323 |
| 四、 健康人格审美观的培养 .....       | 324 |
| (一) 仪表美的培养 .....          | 324 |
| (二) 心灵美的培养 .....          | 324 |
| (三) 语言美的培养 .....          | 326 |
| (四) 行为美的培养 .....          | 326 |
| (五) 业绩美的培养 .....          | 327 |
| (六) 审美情趣的培养 .....         | 328 |
| <br>第十二章 品德与健康人格 .....    | 333 |
| 一、 概述 .....               | 333 |
| (一) 品德与道德 .....           | 333 |
| (二) 品德的心理结构 .....         | 335 |
| (三) 品德形成与发展的理论 .....      | 337 |
| 二、 品德与健康人格 .....          | 341 |
| (一) 品德培养的实质是健康人格的塑造 ..... | 341 |
| (二) 品德教育应注重的问题 .....      | 342 |
| 三、 充实德育内容, 完善健康人格 .....   | 344 |
| (一) 政治素质与人格完善 .....       | 344 |
| (二) 道德素质与人格完善 .....       | 346 |
| (三) 法制素质与人格完善 .....       | 346 |
| (四) 心理素质与人格完善 .....       | 347 |
| <br>第十三章 健康人格的测评 .....    | 350 |
| 一、 概述 .....               | 350 |
| (一) 人格测评的概念 .....         | 350 |

---

|                          |         |
|--------------------------|---------|
| (二) 人格测评的特点 .....        | 351     |
| (三) 人格测评的分类 .....        | 351     |
| (四) 人格测评的要求 .....        | 352     |
| 二、 健康人格与人格测评 .....       | 353     |
| (一) 人格测评的作用 .....        | 353     |
| (二) 健康人格测量可以完善测评技术 ..... | 356     |
| (三) 人格测量中要注意的问题 .....    | 356     |
| 三、 自陈量表 .....            | 357     |
| (一) 自陈量表的特点与编制 .....     | 357     |
| (二) 几个著名的自陈量表简介 .....    | 359     |
| 四、 投射测验 .....            | 366     |
| (一) 投射测验的原理与种类 .....     | 366     |
| (二) 罗夏墨迹测验 .....         | 368     |
| (三) 主题统觉测验 .....         | 370     |
| (四) 语句完成测验与逆境对话测验 .....  | 372     |
| (五) 评价 .....             | 373     |
| 五、 评定量表与情境测验 .....       | 374     |
| (一) 评定量表 .....           | 374     |
| (二) 情境测验 .....           | 377     |
| 六、 自我概念测验 .....          | 380     |
| (一) 自我概念测验的意义 .....      | 380     |
| (二) 田纳西自我概念量表 .....      | 381     |
| <br>第十四章 人格障碍与治疗 .....   | <br>385 |
| 一、 人格障碍的概念及发生机制 .....    | 385     |
| (一) 人格障碍的概念及特征 .....     | 385     |
| (二) 人格障碍的发生机制 .....      | 387     |
| 二、 常见人格障碍的类型 .....       | 389     |
| (一) 偏执型人格障碍 .....        | 389     |

---

|                      |     |
|----------------------|-----|
| (二) 分裂型人格障碍 .....    | 390 |
| (三) 分裂病型人格障碍 .....   | 391 |
| (四) 表演型人格障碍 .....    | 392 |
| (五) 自恋型人格障碍 .....    | 393 |
| (六) 反社会型人格障碍 .....   | 394 |
| (七) 边缘型人格障碍 .....    | 396 |
| (八) 回避型人格障碍 .....    | 397 |
| (九) 依赖型人格障碍 .....    | 398 |
| (十) 强迫型人格障碍 .....    | 399 |
| (十一) 被动攻击型人格障碍 ..... | 400 |
| 三、人格障碍的矫治 .....      | 400 |
| (一) 人格障碍的预防 .....    | 400 |
| (二) 人格障碍的自我矫正 .....  | 403 |
| (三) 人格障碍的治疗 .....    | 405 |
| 后 记 .....            | 410 |

## 导 言

—

全面建成小康社会，是中华民族设定的新世纪宏大目标。在深厚的文化传统滋养下，提高自身各方面素质，跻身世界民族之林的前列，这是中国人一百多年奋斗不息的追求。诚然，实现这一目标，中华民族要走过漫长的道路。中国作为东方文化的传薪者，有着几千年的历史，但是，中国作为现代国家只不过有几十年的短暂经历。由此，也就决定着实现小康社会的艰巨性。在诸多实现小康社会的指标中，国民的身心健康无疑是关键的指标之一。当今社会，尽管政治制度、经济模式和文化传统各有不同，但是，但凡要进入现代文明的国度，从上层决策者到普通国民，都能达到一个基本共识，那就是，人的素质高低决定着文明进程的脚步。政治制度的改进，经济活动的实现，先进文化的传播，都需要有高素质的人来实现。因而，培养满足现代化进程需要的高素质人才，无疑是实现现代文明的关键所在，而具有现代素质人的培养的核心就是健康人格的塑造。对于中华民族来讲，塑造健康人格是全面实现小康社会的基本条件。只有使中华民族未来成员符合现代文明的身心健康的指标，具有完美的人格特征，才能承担起实现小康社会的物质的、精神的各项指标，把中华民族的梦想变成现实。

塑造健康人格是一项非常迫切而又艰巨的工作。对于这个任务的迫切性人们是很容易理解的，然而，对于它的艰巨性人们却

常常认识不足。其实，这是一个极其困难的工作。它面临着三项工作：第一，是在弘扬中华民族传统文化的同时，深刻变革文化心理底蕴；第二，正确把握西方文化的精神内涵；第三，在与西方文明交流、融合之中，培育现代中华民族精神。

首先，中华民族几千年的历史，生发出极具特色的东方文化，滋养着中华子孙生生不息、代代相传并影响着东方很多民族，对于整个人类文明的发展起着重要作用。但是，进入现代社会以来，遭遇了代表着现代文明的西方文化碰撞，显现出自身的相对弱点，也为全面审视东方文化提供了新的视角。鸦片战争使中国人看到了西方文明的船坚炮利，于是有了洋务运动；甲午战争又使人们看到在船坚炮利的背后是一套政治经济制度，于是又有了戊戌变法；而辛亥革命胜利后，作为战胜国的中国又要签订“二十一条”，人们才认识到在政治经济制度的背后，还有文化，于是五四运动提出了“打倒孔家店”，请进“德先生”和“赛先生”。人们终于认识到，在科学技术、政治经济层面之下的深层文化心理。其实，无论是科学技术，还是法治社会和民主国家，都是西方理性主义文化的表征。西方理性主义文化源于古希腊，兴盛于意大利的文艺复兴，通过英国资产阶级革命形成强大的社会力量，传播于世界。经过几百年的发展，已然成为影响世界发展的文明力量的重要代表。中华民族要想在这个充满文明冲突、对抗的世界上生存，“发展才是硬道理”。中国发展必将要重新正视自身文化中不适应人类发展规律的东西，要在文化心理的层面深刻地变革。中国社会长期处于小农经济，以血缘为纽带建立的道德规范以及以此基础形成的道德意识和价值取向，构成了东方文化传统的基本内涵。在东方文化中，以群体作为道德生活的基本单位，在强调群体认同的同时，极易淡漠个体生命的价值，而对于个体生命的尊重恰好是人类道德进步的最终尺度。也就是说，衡量人类文明进步的标准，就是看其是否尊重个体生命的意义。这是一个全人类超越具体文化传统的普遍道德原则。

因而，中华民族要实现进入小康社会的目标，就要从建立全部道德规范和道德意识的心理基础上进行深刻地改变。在弘扬和培育以爱国主义为核心的民族精神的同时，强调对于个体生命的尊重，明晰个人的权利、责任与义务，防止抽象的国家力量，特别是利用公共权力伤害个人的正当权益。这种文化心理的深层转变是发展现代社会经济的要求。在市场经济的运行中，要求参与者具有独立的法人资格，遵循商品经济的活动规则。法律面前人人平等，公平、公正、公开。经济活动是人类的基本活动，当经济活动的运行方式改变了的时候，维持其运行的行为规范必将改变，由此派生的道德意识和价值取向将随之改变。这是不以人的主观意志为转移的客观趋势。当然，我们并不是说传统文化都要抛弃。我们不是文化虚无主义，东方传统文化沿袭了几千年，有着顽强的生命力，不能简单地靠文化“断乳”来扼杀其生命。于是，怎样在现代文明的演进中，吸纳先进文化的精粹，变革深层的文化心理，更新和培育中华民族的现代精神，将是我们建设小康社会的严肃课题。

其次，与变革传统文化心理紧密相连的是对于西方文化的品评。西方文化确定了现代社会的基本架构。中国人与西方文化沟通、交流的历史悠远，吸纳了西方文化许多精华。尤其是近代以来，向西方学习更是中华民族自立、自强的必然抉择。但是，如何向西方学习、学习什么，诸如此类的问题始终困扰着人们。

“全盘西化”显然是不可能的。任何一种全盘西化的主张不是脱离现实，无法解决中国的现实问题，就是对西方文化的简单搬用，以至于扭曲其本来要旨。然而，在西方文化东方化的过程中，不可避免地会产生东方文化对西方文化的误读，这种误读有着自觉的和不自觉的之分。在大多数情况下，人们不自觉的居多，主要表现是用东方文化的理念诠释西方文化的表现特征，由此违背了西方文化的内在精神。这种误读在与西方文化的长期交流沟通中可以逐渐消除。当然，也有些别有用心的人故意歪曲西方文



化的本来面目，混淆视听，愚弄民众，以达到个人的不可告人的目的。因此，在当今全球化的浪潮下，正确解读西方文化的基本精神，弘扬与培育中华民族精神是十分重要的工作。在对于西方文化的误读中，有一个典型的表现就是认为西方文化有着科学主义和人文主义两个对立取向，而后现代化文化则是人文主义取向对于科学主义取向的反抗。其实“西方文化起源于古希腊文化。希腊文化起源于米利都学派的自然哲学。这种哲学同时也是科学。所以说，希腊文化起源于科学”。 “科学作为西方文化的主向度，根本上说在于西方文化的精神是在科学中形成和发展起来的，这些精神转而又影响文化的其余形态。” “科学作为心智现象，质言之在于从自然现象的世界探寻其本质规律性，而这正是理性主义的精神。理性主义公认是西方文化的根本。”<sup>①</sup>科学是人类理性的最高表达方式，科学的发展充分表征着人类的理性力量。理性是人类的本性力量，人类之所以能够在自然界中生存发展，改变和利用自然物属性以服从人的需求，都是凭借理性力量实现的。也可以说，“科学是人的智力发展的最后一步，并且可以被看成人类文化最高最独特的成就。”<sup>②</sup>强调科学的意义就是尊重人的理性力量，就是肯定人的本性价值，也就弘扬了人文主义精神。当然，不可否认，在西方文化的发展史中，有着以实证主义为代表的科学主义和以现象学、存在主义为代表的人文主义两个倾向。但就其实质来讲，“无论人文主义还是科学主义，作为科学发展的动力，是在两者形成张力状况下起作用的。人文哲学和科学哲学的对峙乃至人文文化和科学文化的对峙，以及现代西方社会学、未来学对这两种文化的更广背景、更深层次的反思，决定了西方现代科学的这种进步动力学机制。”<sup>③</sup>科学主义和人文主义是植根于西方文化沃土上的两朵奇葩，交相辉映，形成多彩的西方

① 《西方科学的文化精神》：周昌忠著，上海人民出版社，1995年，第2—3页。

② 《人论》：卡西尔著，上海译文出版社，1985年，第263页。

③ 《人论》：卡西尔著，上海译文出版社，1985年，第235页。