

大众心理学丛书

邓伟志 主编

陆丹 著



寻找心灵的家园

—青年人格心理探究



江苏教育出版社

大众心理学丛书

邓伟志 主编
陆 丹 著

寻找心灵的家园

——青年人格心理探究

江苏教育出版社

寻找心灵的家园
——青年人格心理探究

陆 丹

责任编辑 张 平

出版发行:江 苏 教 育 出 版 社
(南京马家街 31 号,邮政编码:210009)

经 销:江 苏 省 新 华 书 店

照 排:南京展望照排印刷有限公司

印 刷:淮 阴 新 华 印 刷 厂

(淮阴市淮海北路 44 号,邮政编码:223001)

开本 850×1168 毫米 1/28 印张 7.25 字数 139 200

1997 年 9 月第 1 版 1998 年 3 月第 2 次印刷

印数 2001—7030 册

ISBN 7-5343-3060-2

G · 2781

定价:10.10 元

江苏教育版图书若有印刷装订错误,可向承印厂调换

序

邓伟志

在知道江苏教育出版社出版一套大众心理学丛书，并要我主其事时，马上想起二十多年前的一件往事。那时正当中国“文革”初期，实行大字报、大串连，揪“牛鬼蛇神”，境外有个地方的年轻人也摹仿中国，自发地搞起了“小文革”。怎么办呢？他们的上司既不是派工作组，也没有派工、军宣队进驻，而是派了一名社会学家、两名社会心理学家。经过他们三人的一番努力，不久就把“小文革”平息了。这不能不归之于社会心理学的威力。

社会心理学是研究一定社会生活条件下，个体心理活动发生、发展及其变化规律的一门学科。着重探讨社会与个体的相互作用，人们生活在一定的社会关系中，通过相互交往、相互作用，所产生的各种社会心理现象；着重探讨同一个体在不同社会情境下，所产生的不同心理反应，不同个体在相同社会情境下，有可能产生的相同心理反应；着重探讨个体内在心理特征，如气质、性格、能力、兴趣、需要等方面的差异，对同一社会刺激会产生不同的心理反应。

社会心理学，尤其是其中的应用社会心理学，已在教育、工业、司法、临床、军事等各个领域中得到广泛采用。用社会心理学的理论和方法，阐明人际关系、社会行为等

实际问题并提出对策。本《序》一开头讲的那个故事，便是一个例证。

社会心理学是思想工作的得力助手，是改进人际关系的润滑剂，是调动人的积极性的一支力量。懂得了社会心理学中的“从众”、“众从”、“服从”，有助于增进干群关系，懂得了“吸引”、“沟通”、“流言”，有助于改善人际关系。社会心理学学得好，有益于保持心理平衡，增强心理健康，提高社会的凝聚力和和谐度。

和谐，对中国人来讲，实在是太重要了。有钱，如果不和谐，不是幸福；有权，如果不和谐，也不等于幸福。和谐，即使是钱少一些，权小一点，也是幸福。和谐，是一种享受。和谐，能出生产力。我们在日常生活中，有些事情办不好，问题不在物质条件上，往往出在不和谐，或者是和谐度不高上。我们要在各个方面体现出“中国人不打中国人”。不仅是不打，而且应当是“中国人团结中国人，中国人帮助中国人”。

我希望我们这套大众心理学丛书能够帮助大众了解社会心理学，让大众懂得自我心理的调适，理解他人心理的平衡。愿大家的心理更卫生、更健康。

1995年7月14日于上海

目 录

序	(1)
第一章 走向何方	
一、历史的回顾	(3)
二、模式的准则	(9)
第二章 青春本性	
一、青春本性	(15)
二、健康人格模式的缺憾	(19)
第三章 文化与时代	
一、文化传统	(25)
二、时代精神	(28)
第四章 能量积压与青春通达	
一、倒转的“青春飞镖”	(35)
二、驶向通达之路	(41)
第五章 开通自我	
一、自我的出现	(45)
二、虚假的自我	(45)
三、开放自我	(57)
四、认识自我	(84)
第六章 贯通情绪	
一、积极情绪的功能	(97)
二、否定性情绪的反应功能	(105)
三、情绪阻滞	(112)
四、表达与控制	(123)

第七章 沟通人际

- 一、人际交往的必由之路 (127)
- 二、正常沟通 (131)

第八章 上达心灵

- 一、上达心灵的立足点 (149)
- 二、上达心灵的目标 (155)
- 三、上达心灵的途径 (163)
- 四、障碍与突破 (171)
- 五、缺失的迷途 (176)
- 六、辉煌情结 (182)

第九章 旷达人格

- 一、改变的原因 (195)
- 二、改变的方向 (196)
- 三、自由与独创 (204)

第十章 通达人生

- 一、通达——乐观 (215)
- 二、通达——自主 (216)
- 三、通达——有效 (217)
- 四、对立统一 (218)

第一章 走向何方

对人自身的关心自古以来就是一个艰难而又重要的主题。随着地球的转动，人创造了绚烂多姿的物质文明，同时也为自己积累了丰富多彩的精神文明。但人还能继续向前发展吗？向什么方向发展呢？条条大路通罗马是最好的答案了。

一、历史的回顾

1. 缘起

纵观历史,以人类自身为研究对象的心理学几乎与其他一切涉及人自己的科学一样久远。当西方人文科学的先师柏拉图在设计理想国时,就满怀激情地塑造了那个时代的理想人格;当几乎影响了整个东方文化的孔子奔波于诸侯各国倾力扶持“郁郁乎文哉”的周朝大厦时,他也精心描绘了崇高的君子人格。19世纪德国的冯特开现代心理学之先河,将心理学从人文科学,尤其是哲学的范畴内独立出来,人类开始有了真正意义上的专门研究、理解自身的学科。在如雨后春笋纷呈于世的众多流派中,更直接地企盼理解探求人类自身的是弗洛伊德学派和行为主义学派,并且这两大主流相当长时间内在现代西方心理学领域占据了主要席位。

此后,崛起的成长心理学为人类能实实在在地生存和发展向权威提出了强有力的挑战。尽管行为主义学说精致地研究了人类操作性条件反射的特征,为人类行为控制方面提供了有效理论和方法,也尽管精神分析学说惊人地发现了人类本能存在的无意识,并决然地将性理论作为精神病和健康人格的决定性因素,从而对以往的文明社会的意识、伦理、文学、艺术产生了巨大的冲击波,但是它们在充满对人类自身同情与信心的成长心理学的阳光照耀下,都显得偏暗。成长心理学对人性、人格作了

乐天的展示,认为人能够而且必须超越其生物本性与环境影响,相信人自身中有扩展、发展和完善自我的潜能。而一旦人实现了这些潜能,则成为健康人格。

在这种乐观主义精神鼓舞下,为了发现、拓展、完善健康人格的理论,为了推进、扩大、发掘人类潜能运动,众多的致力于成长心理学研究的心理学家集合在人本主义旗帜下,探索、实践实现健康人格的方法,开拓了有显著影响和特色的健康人格的七条大道。

2. 七条大道通罗马

(1) 奥尔波特——成熟的人

奥尔波特是现代心理学史上研究成熟的、正常的人格而不是研究变态人格的第一人。

奥尔波特成熟的(健康的)人格的中心部分是人的未来定向——希望、志向、理想,它们是由人们仔细考虑过、有意识的意向。而这种努力指向未来的意向性统一和整合着整个人格。他的人格理论的指向是向前看的,这是一条充满希望的路。

但这个集中在未来定向上的人的目标似乎也是永远达不到的,并且这个理论也未告诉人们在这种虽不可企及但人们为之奋斗的目标追求过程中人可以获得什么——它不像奥尔波特后来的人格理论家如弗兰克所追求的那样。从这个意义上讲,“成熟的人”身上呈现的又并非都是值得人们欢欣鼓舞的东西。

(2) 弗罗姆——创造性的人

弗罗姆认为健康人格以创造性的、生产性的、理性的

方法满足心理需要,健康人格具有创造定向。成为有创造性的人就意味着一个人运用着全部的能力和潜力。弗罗姆的创造性人格扎根于现实之中(人格健康对社会性质的依赖),负有责任感(友爱、道德、和谐),并有一派乐观(人对创造性生活、对潜力发挥的天性追求),在某种意义上讲,它是对人类真善美古老主题的重新阐释。

弗罗姆重视人类历史、社会对人格的影响,但其历史分析的结果把人类状态的本质描述为孤独和微不足道却难有说服力。事实应该是人类的进化既是事实,又必须是进步的。弗罗姆所强调的人格在很大程度上是文化的产物,因此一旦这个社会是不健康的或有了不健康的因素,那么生活在其中的很多人就易于变得不健康。由此看来,这个创造性的人格并不是对所有人都充满信心的。和其他健康人格学说相比,弗洛姆似乎小瞧了个体意志力量和主观能力量。

● (3) 罗杰斯——充分起作用的人

罗杰斯极明确地阐释了健康人格不是状态而是过程,是趋势而不是终级。人的自我实现的未来方向牵引着个体不断向前、不断分化,发展着自我的各个方面。这种观念既具有乐观的现实性,又带有浓郁的理想色彩。

罗杰斯很重视人的“现在”状态,当这种重视可以使人有效地摆脱压抑、自由地体验生活、充分地表现自我时,其现实意义非常明确;但当这种强调做作到成为健康人格的行为准则时,就不由地使人担忧;这样的人缺少对其他人及对社会的关心和责任感;而罗杰斯对健康人格的过程的过分专注也使其缺乏对人格健康的终极性描

述,使这种充分起作用的人只一味地放纵自己而没有明确的人生目的。

(4) 皮尔斯——“此时此地”的人

皮尔斯的格式塔疗法虽然在心理学理论界中很少受到重视,但却有着比罗杰斯人格理论还要广泛的实践者。

皮尔斯用格式塔表示每一有机体都倾向于整体性与圆满这一人类活动唯一、永恒、普遍的规律。要达到健康人格,得靠“自我调节”而不是“外部调节”来完成,并且要专注于当前,而不是沉缅过去、幻想未来。

像罗杰斯的人格理论一样,皮尔斯强调人在“此时此地”的意义,这对当时西方人在旧的中心与价值观念业已崩溃、寻找新的生活中心而未得时,是颇具吸引力的。此时此地的人立足于当时存在的基础之上,对自己的现状充分认识,坦率认可,对自己的生活负责,这些观点在纠正人们往往沉缅过去或在幻想中生活的偏向,在消除对冲动和渴望的压抑,在防止人们把责任转嫁到外部力量上去时,无疑具有促进作用。然而当这种观点扩大到重点在生活感受而不是思维感受,显得不太理智时,当扩大到坦率地表达个人冲动而不顾及别人时,当扩大到放弃对别人的责任而不关心任何人时,则暴露了它的弱点和缺陷。

(5) 荣格——个体化的人

荣格的学术极富创见性并极具神秘感。他认为,健康的人格应该是有意识地指引无意识力量,有意识与无意识的领域必须一体化。当人格在这两方面和谐平衡时,就达到了个体化。

荣格发现人类演化有某种共同的、普遍的经验持续不断地遗传给后代，并称之为集体无意识。这在重视人类文化遗产以无意识形式对人格影响的意义上讲，是有创见的，但精细地描述了这种无意识的形态及影响人格的相应的方面还缺乏科学依据。也难怪心理学界对此持谨慎态度。此外，荣格个体化的人只在人类极个别人身上实现，也使他的观点缺乏感染力。

(6) 马斯洛——自我实现的人

马斯洛因致力于研究人类的优秀分子而不是研究病态的或普通的人而高扬人本主义的旗帜，成为心理学第三思潮的开拓者。

马斯洛的需要层次说引导人们不断向自己挑战、不断向上向前发展是充满希望的，而潜能实现的途径，由低到高的需要层次的不断满足也具有一定的科学精神。

然而，自我实现者必须满足各层次需要的先天条件使许多人望而却步，因为即便是发达的西方社会也不是所有人都能享有高等教育，多数人不具备富翁的经济实力，没有那么多展示自己的机会，而普通的一般性的工作又被认为是无益于发展潜力的。并且即便是将普通人很难满足的几种基本需要满足了，还不能算是自我实现，还要满足超动机，这种超动机引起的超需要的满足一旦受挫又引起病态，而这种病态由于不能确认其来源和目标，所以是难以克服的。这便使人不由想起“蜀道难，难于上青天”的感叹。马斯洛极富鼓舞力的自我实现人格说由于这个理论内在逻辑演绎的结果，暴露了实践之难的问题。由于他本人热衷于确认健康人格是终极状态，而失去了

普遍意义，不仅对青年人是少吸引力的——目标太久远，而且对大多数普通人也少感召力——目标层次太高。

(7) 弗兰克——超越自我的人

弗兰克的健康人格说强调的是意志的重要性。他认为就影响人格的外部条件而言，人可能有时是受支配的（如囚徒生活），但人对选择这些条件的反应来说，人们是自由的，人的意志是起决定作用的。

弗兰克勇敢地探索人生的意义，这对挽救现代西方人面对丧失与自然的联系，面对传统、常规和价值观没落引起的无趣与冷漠是有效的。他把健康人格的动机指向“个人”之外，这种超出个人中心的理论与其他强调完善自己的学术相比显得更高尚。但弗兰克开的“药方”，过于偏重探索生活本来存在的意义，缺乏具体的生活启示。

3. 罗马大道的意味——模式精神

曾经是欧洲古代文明一大中心的罗马帝国，地跨欧、亚、非，纵横数万里，成为时人向往的中心。史学赞它繁荣之极，常引“条条大道通罗马”之称谓。古人乐此不疲地奔赴罗马恰恰如当今丰富多彩的七条通往健康人格之路。

向往罗马这个目标不是把它当作地狱，而是觉得它是天堂；

跋涉于通往罗马之途不是为人所驱赶，而是本身有意识地自觉地追求；

到达罗马则绝不会徒劳，而是必有所获。

每条探寻健康人格之路的人格学说，其研究对象不

一,研究的起点参差,达到健康的方式迥异,追求的境界也不同,但却都同样怀有近乎救世主的热情,探索人类自己的本性及在更大范围与深度释放出潜在力量的可能性,在这种精神贯穿下,形成了建立健康人格模式的标准。

二、模式的准则

1. 乐观、自主、有效

研究人格的心理学家众若繁星,对人类心理能趋于健康的建议、设计的蓝图也如雨后春笋,然而能在学术上自成一派、理论上具有科学价值、对实践有指导意义的那些关于达到人格健康的学说必定有共同的东西。从七条达到人格健康的罗马大道中,可归纳出构成健康人格的三原则:

乐观性原则(向往罗马是天堂);

自主性原则(自觉向罗马进发);

有效性原则(到罗马必有所获);

(1) 乐观性原则

称得上健康人格的、首要必备的原则即为乐观性原则。健康人格观认为,人不但可以战胜不良力量的影响——可以超越自己的过去,超越自己的生物本性,超越自己的环境特征而不致成病态,还可以超越这些束缚人潜力发挥的力量,扩展、丰富、发展自己的能力,达到令人振奋的超常水平。因此,它是乐观地对待人生,引导人奋

发有为的。

(2) 自主性原则

在和精神分析、行为主义的对抗中,健康人格观显示了自己的特质。人对外界环境、对自己的生理本能、对童年的内心冲突不是无所作为的,而是可以改变这些力量的影响的;对健康的状态追求虽是天性的,但却不是任其自然发展的,心理健康的人能有意识调节控制自己的生活,发挥自主性。

(3) 有效性原则

建立一种健康的人格模式的目的当然不能停留在理性认识上,更不只是为了欣赏想象力的水平,归根到底它是为了能振奋人心,并由此有效地清除通往健康人格阶梯上的障碍,推动或引导人顺利到达彼岸。由此又可引导出有效性原则的三个特性:

针对性。所建立的健康模式应该是对某种社会环境下对人生或人生某个阶段的“顺应”与“超常”发生问题而言的,而不是无的放矢。就如我们在罗杰斯、皮尔斯那里看到的针对西方人在旧的中心与伦理价值崩溃的丧失感,或如我们在荣格那里看到的针对有成就后中年转折期的无意义感。

普遍性。所建立的健康模式虽然必须有很强烈的指向性,但它还必须有着普遍意义,即不只是研究个别现象。这一点,我们可以毫不费力地看到,每一种健康人格理论都覆盖、包含、代表了一种倾向,解决了一类问题。

双因性。在一种完备的健康人格模式中应具备“双因素”原则。其一是保健因素,这个模式应有对人格达不到