

教養叢書 2

性格能不能改變

玉井 収 介 著
簡茂發教授校訂
盧 智 然 譯



世界圖書出版公司

巨流圖書公司印行

教養叢書 2

性格能不能改變

玉井收介 著
簡茂發 校訂
盧智然 譯

巨流圖書公司
總發行所 上海版公司

性格能不能改变

玉井收介 著

卢智然 译

责任编辑

巨流图书公司出版

世界图书出版公司北京公司 重印

北京朝阳门内大街 137 号

北京中西印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

1993 年 10 月 第 一 版

开本：787 毫米 × 1092 毫米 1/32

1993 年 10 月 第一次印刷

印张

印数：0001 - 1600

字数：14.4 万字

ISBN: 7-5062-1671-X/G·65

定价：6.90 元 (W_{9305/13})

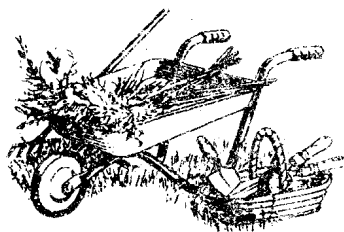
世界图书出版公司已向台湾巨流图书公司购得重印权
限国内发行



〔作者簡介〕

玉井収介

一九二三年，生於日本岐阜縣。一九四八年，畢業於東京大學文學部心理學系，擔任日本學園高學校輔導員。一九五二年，日本國立精神衛生研究所成立，以厚生技官的身分服務於該所兒童精神衛生部。一九六五年，任精神發展研究室長。一九六九年，任社會精神衛生部長。一九七〇年，任東京學藝大學附屬特殊教育研究情緒障礙兒童部門教授。一九七一年，任日本國立特殊教育綜合研究所研究部長。其著作計有：「自閉症的實踐教育」、「遊戲治療的理論與實踐」、「殘障兒童教育的現代課題」、「發展心理學」、「兒童的心理與深層糾正法」及「自閉的世界」等。



第一章 性格可以改變嗎？	一
第一節 性格	一
第二節 何謂性格的變化？	四
第二章 如何改變性格？	九
第一節 何謂輔導及心理治療？	九
第二節 各種治療法	一二
第三章 兒童的遊戲治療法	一七
第一節 兒童眼中的心理治療人員	一七
第二節 兒童眼中的心理治療所	一九
第三節 必要的限制	二二
第四節 治療的方式	二八
第四章 性格的形成	三三
第一節 偏食的兒童	三三
第二節 拒絕上學的兒童	四三
第五章 個案舉例	六五

第一節	有強迫性行爲的高中生	六五
第二節	不願上學的高中生(1)	七二
第三節	不願上學的高中生(2)	八二
第四節	有潔癖的小學生	八五
第五節	智能不足的初中生	九二
第六章	不會說謊的人	一〇三
第一節	自閉症及智能不足	一〇三
第二節	自閉症兒童的心理	一〇八
第三節	智能不足兒童的心理	一三〇
第七章	性格變化的測量	一三七
第一節	變化的診斷	一三七
第二節	利用測驗法測量人格的變化	一三九
第三節	根據觀察及面談判斷行爲的改變	一五五
第八章	異常行爲的解釋	一七五
第一節	異常行爲的潛因	一七五
第二節	結語	一八七

第一章 性格可以改變嗎？

第一節 性格

何謂性格？

人的性格可以改變嗎？若可以的話該如何改變呢？人的性格果真可以改變，實在是件方便的，因為任何人都希望把自己性格中的某些部分改變得更理想。

從日常生活，與人交往中我們經常會發現：吝嗇的人在心裡總是很羨慕慷慨大方的人；凡事躑躅不前的人對做事乾淨俐落的人儘管很欣賞，但自己就是做不來；胆小者在心裡亦想成爲一個胆大者，害怕坐地下鐵的人，有朝一日也想和別人一樣毫不在乎。

我們不時會聽到有人用「搖身一變」這個詞兒來形容一個人，這即意味著性格是可以改變的。相信你也曾聽到過「那個人最近變得很有大人氣概」，或者「年齡愈大愈圓滑」諸如此類的話，而且它們廣泛地被引用著。由這些話語中可證明性格是可改變的。

究竟性格可不可以改變呢？由於甚麼是「性格」而怎麼樣才算是「改變」等等的問題，難作定論，不免見仁見智，各有不同的看法。

何謂性格？關於這問題，其他的書裡已講解得很詳細，所以這裡祇打算作一個簡單而必要的敘述。

或許你聽說過這樣的話：「察其人之言行，可診斷其人之性格。」乍聽之下令人難以瞭解，其實在我們日常生活中，早已這麼做，由言談舉止中去觀察一個人，甚至了解一個人。無論男女老少，對此問題均感興趣，更何況自古論人是非本就是眾人皆感興趣之事。

行為形態的特徵

有時候，連一個幼稚園的孩子也會說那個和他玩的孩子很討厭，那個孩子很壞；公務員在上班之暇閒談的話題不外是：現在來的這位課長很通情達理，某某人好大喜功，某組長很性急……等等；而有些年事已高的人，竟也還興致勃勃地在議論鄰居的新娘；大家都如此熱

衷且樂此不疲地判斷別人的性格和行爲，然而多半人並沒有真正針對當事者的性格，而只是根據無意中發現的特徵，就對一個人的行爲驟下判斷，這或許是因爲那些被論斷的人都具有「固定的行爲形態」吧！

我有一位長輩，是以不守時間名的，雖然他爲人忠厚老實又很有才幹，但是每次開會，他總是姍姍來遲，常是到快散會了，他才神色自若的步入會場，而有時開會後又提出重復的議案，使大家又得重新開始，因此弄得大家不勝其煩，但看在他爲人忠厚的份上，也對他莫可奈何。有一天，主持會議的總幹事想到了一個對付他的妙計：把這位遲到大王開會通知上的時間提早了兩個鐘頭，但湊巧的是這次開會他竟然準時的到達，因此距真正開會的時間便早了兩個鐘頭，主持會議的總幹事深覺意外，對他說明他的用意只不過在請他準時與會，請他別介意。而此君對總幹事說：「既然如此，我也不怪你了，現在還早，我出去走走，待會兒再來。」結果他出去暢飲老酒，延誤了開會時間，他的出勤考核又是遲到。

像這樣，一個人反覆多次的表現相同形態的行爲，人們對他就有固定的評價，譬如說：「錢借了他是不會還的。」「那人很小器。」等等，一旦成了定論便再不肯借錢給他了。

每個人的行爲多是有相當的持續性的，且會在別人的腦海中形成了印象，當人們在使用「也許是他」這類的話時，往往就是根據對該人的印象而推斷的。

有一次，我前面提過的那位長輩應邀在某公開場合演講，演講的時間已到，却不見他的踪影，主辦人員很焦急的打電話到他家詢問，不料他竟仍在家中，且很平靜地回答：「我馬上就去！」，而從他家到演講會場搭最快的車也得要六個鐘頭。由於這位長輩平日給人的印象深刻，因此凡是他所參加的活動，已經到了集合時間而「尚有一人缺席」，大家便會很自然的推測一定是他了。

但也有例外的情形，有時會聽到人說：「沒想到他也有興趣搞那個呀！」這就是實際情況和所臆測的情況相反的情形。

第二節 何謂性格的變化？

性格變化的原因

性格的變化，如前所述，年齒日增，變成大人，或者稜角磨平，處事圓滑等等，都是長時間自然演變而成的。

因此，我們這裡與其去談變與不變，可變與不可變，還不如說「如何在更短時間內，依

吾人的意圖去改變一個人的性格」來的合適。

不過，我們須注意，譬如：親人意外死亡，失業，突發的災害等等，通常都是在不及防範的情況下發生的。我們常可看到一個不務正業的兒子，當父親死亡後，突然大徹大悟，發憤圖強的這類的例子，像這種因突發事件而改變性格的事例，是不能以那些有系統的理論加以解釋的。

服用藥物也會導致行為的變化，喝酒即是一個最簡單的例子，當一個人喝了過量的酒，外在的行為及品行也會改變，我們常可看到醉漢們又哭又笑，又吵又鬧，醜態百出，這顯然是因藥物導致的行為變化。

但是，這種由於酒而表現的異常行為，並不能算是性格上的改變。這是為什麼呢？因為那個喝酒的人，只要好好地睡上一晚，第二天就會恢復正常了。

不過，廣義的說，酒也可以算是一種藥品。

也有人是用真正的藥品來改變行為或性格的，例如鎮靜劑便是其中之一。

還有LSD和麻醉藥也是這類的藥品，但是這兩種藥品所引起的弊害遠比它們所產生的效果要大，它們幾乎可以毀掉一個人的一生。然而，這兩種藥品的確可以徹底地改變一個人的行為與個性呢！

前面所說的那些神經鎮靜劑之類的藥品，都是最近才發明的。

在以前這些藥品尚未發明的時候，醫生們都是用電療法或是進行切除腦前葉的外科手術，來爲患有精神病或是神經質的病人治療的。據說使用這些方法可以改變一個人的性格與行爲。

本書所要舉的例子

除前述的情形以外，其他諸如愛情、親情、或懇切的勸導，也都有可能改變一個人的性格。

以上所說的，都是借用外力或外物來改變性格，如果不依靠這些外在的影響力，就必須借助教育、宗教或自修的力量來進行。

在這些使用藥物、外科手術、愛情、親情、勸導、教育、宗教、自修……等改變性格的方法中，最不容易用客觀態度來討論的，便是愛情和宗教這兩種。

我曾經在一個研究會中發表有關輔導的技術，後來有一位會員站起來說：「輔導的技術根本就是一些末節的問題，改變性格的先決條件應該是愛情，只要有了愛情，一切問題都可以迎刃而解。」他的這一番話，使得所有正在討論輔導技術的人都安靜下來了。

因爲大家都不能否認愛情的力量，所以一旦有人提出「以愛爲解決問題的辦法」，其他的人也就無法搭腔了。

信仰也是如此。有一次，也是在研究會中，當時大家正在討論一件個案，會員A君突然站起來說：「把這個個案交給我吧！我可以利用宗教的力量來解決。」當然啦！那個原先提出個案的人是很尊重個人的秘密的，所以他並沒有答應A君的要求。但是A君仍然堅持他的看法，他認爲只有宗教的力量才可以解決這個問題，所以就到處去打聽該個案的當事人的下落。

不久，他終於在N市的S小學找到該當事人的資料，並且親自到當事人家裏去拜訪。A君的出現使得當事人的父母極爲吃驚：

「我們原以爲P先生（原先提出個案的會員）是值得信賴的人，所以才去找他商量問題，沒想到他竟然把我孩子的事到處宣揚。」他們對P先生因此感到十分不滿。

像以上這兩種由於對宗教與愛的信仰所產生的問題，並不是我在這本書中所要討論的主題，因爲那些問題目前已經有人在做詳盡的分析了，所以我也就不再插手其中。同時，我也不是位醫生，所以在這本書中，我也不準備討論用藥品與外科手術來改變性格的方法。

然而，我們說用教育來變化性格，又不免過於籠統。在討論性格的變化之前，應先談談

性格形成的問題，而性格形成的場所，不用說當然是家庭了。

所以幼兒期的家庭教育，是性格形成的基礎，這點是不容置疑的。有人曾很大膽的斷言：五歲的兒童行爲應當是如何，六歲的兒童行爲應當是如何，他們認爲人的發展是遵循著一種很確定的形式。但我認爲人的發展有很大的個別差異，我曾觀察過許多兒童，就發現許多人的發展是脫離了常規的，因此，我不敢斷言兒童行爲發展的型式。但是形成性格的基礎是一個人幼兒期所受的家庭教育，這點却是可以確信的。

最近，有些父母把兒童應在家庭中糾正的不良習慣，如：偏食，不沉著等，委託學校或幼稚園來糾正，而把應在學校中學習的功課，委託於家庭教師或補習班。這實在是本末倒置的做法。

至於幼兒教育、家庭教育方面的問題，在別的書中已談得很多，在此不再贅述，我將把本書的重點放在輔導及心理治療方面。

第二章 如何改變性格？

第一節 何謂輔導及心理治療

心理治療法

所謂輔導、心理治療與精神治療究竟是什麼？它們之間有何不同？

在日本，過去心理治療稱為精神治療。一九四四年前後，任教於日本大學醫學部的井村恆郎先生始將精神治療一詞改為心理治療。井村博士著有「心理治療」一書。該書係根據其實際經驗，考證許多問題而著成，內容豐富，有著深入淺出的說明，因此至今仍有其存在價值。這本書雖由於出版社的緣故，不久便絕版了，不過最近井村先生在其教授生涯退休之際

，把他長年的研究所得寫成「精神醫學研究（上下卷）」刊行於世，而前書也收載其中，因此我們仍能找到這本書的資料。

在「心理治療」這本書中，井村先生說：「稱精神治療法，往往使人覺得牽涉的範圍太廣泛，而其實它是根據理論，尋求實證的治療方法，我大胆的改用了『心理治療法』這個新的譯名。」

但是，後來當心理治療在社會上慢慢普遍後，人們對井村先生的心理治療，就有了不同的看法。現在關於心理治療這個領域，若由精神醫師的觀點而言，就是精神療法；而由心理學家的觀點來看，就成了心理治療。換言之，由於使用者不同，使用的方法也不同。因此，現在井村先生又回復到使用「精神治療法」這個名稱，不論如何，心理治療這個名稱是由醫學界使用開來的。

輔導

所謂「輔導」一詞，可能是由教育界或心理學界這兩個領域的人興起的。最初使用這個名稱的是那些從事職業教育的人，而後才漸漸普遍。不知由何時起，輔導又包含了協助學校輔導問題兒童，使他們能適應環境的這項附帶的工作。

另一方面，爲了輔助社會上失業的人，或家有病患而生活負擔過重的家庭，就慢慢的發展了所謂社會福利的工作。當我們開始參與有關社會福利的工作，與那些貧困待輔的人接觸以後，輔導的關係也就產生了。但是，僅止於對他們給予物質上的補助仍然無法解決全部的問題，除物質外，他們還需要精神上的輔導。因此，從事社會福利工作的人，慢慢的又開始運用個案研究、個案訪問這些方法。

如此一來，職業教育，對問題兒童的輔導以及社會福利工作，這些不同領域的工作，由於運用了心理學上輔導的技巧，慢慢的便都具有了共同相似的地方。

實施輔導或治療的人稱爲治療者、輔導者或工作者，而被輔導、治療的人稱爲被輔導者。輔導即是透過輔導者與被輔導者間的晤談，使被輔導者對輔導者產生一種可信賴的感情關係，而後再利用這種關係，使被輔導者產生行爲上，甚至性格上的改變。

換言之，就是使被輔導者本來很懼怕的事經輔導變爲不怕，本來很嫌惡的變爲不嫌惡，使他們藉著這種心理的變化進而產生行爲的變化，也就是使被輔導者心中對事物的想法看法有所改變。而輔導者所使用的方法是面談，或者改變形式，用演戲玩要來達到效果。

輔導與心理治療所使用的改變行爲的方式很相似，但二者的出發點、重點均有不同，因此在本質上仍有差異存在。