

S7 高等院校素质教育系列教材

# 健康人格心理学

——有效促进心理健康的14种模式

杨眉 编著

 首都经济贸易大学出版社

高等院校素质教育系列教材

# 健康人格心理学

——有效促进心理健康的 14 种模式

杨眉 编著



首都经济贸易大学出版社

· 北京 ·

ISBN 7-302-11001-1  
定价：17.00元

## 图书在版编目(CIP)数据

健康人格心理学/杨眉编著. —北京:首都经济贸易大学出版社,  
2004. 11

(高等院校素质教育系列教材)

ISBN 7-5638-1187-7

I. 健… II. 杨… III. 人格心理学-高等学校-教材 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 091924 号

### 健康人格心理学

——有效促进心理健康的 14 种模式

杨眉 编著

---

出版发行 首都经济贸易大学出版社  
地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)  
电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)  
E-mail publish@cueb.edu.cn  
经 销 全国新华书店  
照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部  
印 刷 北京地泰德印刷有限责任公司  
开 本 850 毫米×1168 毫米 1/32  
字 数 275 千字  
印 张 10.75  
版 次 2004 年 11 月第 1 版 第 1 次印刷  
印 数 1~4 000  
书 号 ISBN 7-5638-1187-7/B·22  
定 价 17.00 元

---

图书印装若有质量问题,本社负责调换

版权所有 侵权必究



# 目 录

## 第一编 人格的概念及沿革

第一章 人格与健康人格的研究与教育概况 .....	(2)
第一节 多学科研究中的人格概念 .....	(2)
第二节 心理学理论研究中的“人格”概念 .....	(4)
第三节 心理学应用研究中的“人格”概念 .....	(5)
第四节 人格与性格 .....	(7)
第五节 对健康人格的研究 .....	(10)
第六节 心理健康与健康人格教育 .....	(13)

## 第二编 精神分析学派的健康人格观

第二章 弗洛伊德的健康人格模型：正视并建设性满足 自己愿望的人 .....	(26)
第一节 弗洛伊德的生平 .....	(27)
第二节 心理结构与人格结构 .....	(32)
第三节 自我的适应——焦虑与自我防御机制 .....	(38)
第四节 弗洛伊德的心理健康观 .....	(51)
第三章 荣格的健康人格模型：个体化的人 .....	(60)
第一节 荣格的生平 .....	(61)
第二节 健康人格概念 .....	(63)



第三节	实现个体化的途径与目标 .....	(67)
<b>第四章</b>	<b>阿德勒的健康人格模型:具有社会兴趣的人</b> ...	(87)
第一节	阿德勒的生平 .....	(88)
第二节	阿德勒的健康人格观 .....	(90)
第三节	健康人格的发展 .....	(94)
<b>第五章</b>	<b>弗洛姆的健康人格模型:生产性的人</b> .....	(102)
第一节	弗洛姆的生平 .....	(103)
第二节	弗洛姆的健康人格观 .....	(104)
第三节	生产性人格的形成 .....	(120)
<b>第六章</b>	<b>艾里克森的健康人格模型:建立自我同一性的人</b> ...	(122)
第一节	艾里克森的生平 .....	(123)
第二节	艾里克森健康人格概念 .....	(125)
第三节	个体心理发展阶段说与健康人格 .....	(127)

### 第三编 特质学派的心理健康观

<b>第七章</b>	<b>阿尔波特的健康人格模型:成熟的人</b> .....	(144)
第一节	阿尔波特的生平 .....	(145)
第二节	阿尔波特的健康人格观 .....	(147)
第三节	成熟人的产生过程 .....	(149)

### 第四编 行为主义的健康人格观

<b>第八章</b>	<b>斯金纳的健康人格模型:善于学习的人</b> .....	(158)
第一节	斯金纳的生平 .....	(159)



- 第二节 斯金纳的健康人格观····· (162)  
第三节 实现健康人格的方法····· (165)

## 第五编 存在一人本主义学派的心理健康观

- 第九章 弗兰克的健康人格模型:寻求生活意义的人 ····· (178)  
····· (178)  
第一节 弗兰克的生平····· (178)  
第二节 弗兰克的健康人格观····· (181)  
第三节 成为健康人的方法····· (182)
- 第十章 帕尔斯的健康人格模型:此时此地的人 ····· (191)  
第一节 帕尔斯的生平····· (192)  
第二节 帕尔斯的健康人格观····· (194)  
第三节 怎样成为此时此地的人····· (200)
- 第十一章 罗杰斯的健康人格模型:充分起作用的人 ····· (209)  
····· (209)  
第一节 卡尔·罗杰斯的生平 ····· (210)  
第二节 罗杰斯的健康人格概念····· (213)  
第三节 成为充分起作用的人····· (220)
- 第十二章 马斯洛的健康人格模型:自我实现的人 ····· (228)  
第一节 马斯洛的生平····· (229)  
第二节 马斯洛的健康人格观····· (231)  
第三节 成为自我实现的人····· (242)
- 第十三章 罗洛·梅的健康人格模型:具备完整人格的人 ····· (256)  
····· (256)  
第一节 罗洛·梅的生平 ····· (257)  
第二节 罗洛·梅的健康人格观 ····· (259)



第三节 成为具有完整人格的人…………… (264)

## 第六编 认知学派的心理健康观

第十四章 凯利的健康人格模型：具有有效构念的人 ……  
…………… (278)

第一节 乔治·凯利的生平 …… (279)

第二节 凯利的健康人格观…………… (281)

第三节 具备有效构念的方法…………… (287)

## 第七编 相互作用分析学派的心理健康观

第十五章 伯恩的健康人格模型：有效整合的成人我 ……  
…………… (294)

第一节 埃瑞克·伯恩的生平 …… (295)

第二节 伯恩的健康人格概念…………… (297)

第三节 具备“有效整合的成人我”的方法…………… (307)

后记 …… (312)

参考文献 …… (320)

名词中英文索引 …… (329)

# 第一编

## 人格的概念及沿革





## 第一章

# 人格与健康人格的研究与教育概况

## 第一节 多学科研究中的人格概念

### 一、基本概念

在中国心理学界,英文 personality 有人译作“人格”,也有人译作“个性”。中国 20 世纪 50 至 60 年代的心理学界,较多地将其译作“个性”,而 80 年代以来则更多地译作“人格”。

20 世纪 60 年代初至 70 年代末,由于众所周知的原因,中国心理学界经历了较长时间的沉寂。

按理说,由于两种译法表达的是同一个概念,因此,选用哪一种译法都可以。但事实是,按中国人的习惯,“人格”一词含有道德评价的成分。例如,受人羞辱时,会有中国人说:“你这是侮辱我的人格”,可绝不会是哪个中国人以同样的愤慨指责对方:“你这是侮辱我的个性”。因为在中国,“个性”是一个中性词。因此,只是考虑到现在中国心理学界约定俗成的对 personality 基本上采用“人格”的译法,为避免发生歧义,本书决定对 personality 也采用“人格”而非“个性”的译法,但请注意,此处的“人格”是被当作一个中性词而加以使用的,因此,它不含有道德评价的成分。



## 二、“人格”概念的由来

人格研究并非始于心理学。

英文中的“人格”(personality)一词,最早来自于拉丁文的“面具”(persona)一词,它原是指古希腊时期的演员为扮演角色而戴上的面具。这种面具类似于中国的京剧脸谱,每一个面具对应于一个特殊的性格角色。

随着西方古代语言学的发展,“人格”这个具体的专指面具的词被加以扩展和引申,渐渐演变成一个抽象而又多义的名词。这个词在当时至少包含以下几种含义:①个人表现出来的行为方式;②个人在生活中扮演的角色;③使一个人适合于其工作的个人品质的总和;④个人的声望和名誉。

把面具转义为人格等于把人格视作人的社会自我,如此定义隐含着以下的意思:由于种种原因,人在社会行为之外还掩饰着某些个体特点。

随着哲学家、神学家、法学家、社会学家、人类学家等对“人格”问题的关注,“人格”这一概念,又被赋予了许多其他含义(参见陈仲庚,张雨新,1986),如:

哲学家观点之一:“人格的本质意义是自我、自我意识、自制和认识的力量。这些成分没有身体的意义。”

神学家的观点之一:“人格是真实的有理性的个人的本性。”

法学家的观点之一:“一个活的人类生物,包括他的全部一切。”

伦理学家的观点之一:“人格是每一个人的那种品质,这种品质使它有价值,不管别人怎样使用它。”

社会生物学家的观点之一:“人格是社会刺激价值。”

社会学家的观点之一:“人格是决定人在社会中角色和地位的一切特性的综合。所以人格可以被定义为社会的有效性。”



但是心理学家对“人格”这一概念的理解又有所不同。

## 第二节 心理学理论研究中的人格概念

1937年,人格心理学的奠基者之一,美国心理学家阿尔波特发表了他那本开创了现代人格心理学先河的著作《人格:一种心理学解释》。在此书中,阿尔波特回顾了历史上各学科对人格的研究,综述了其中的近50个人格概念,其中包括如前所述神学的、哲学的、法学的、生物学的以及心理学的人格定义。

阿尔波特在对这些概念加以比较和归纳之后,提出了自己的人格定义,“人格是个体在心理、物理系统中的动力组织,这个动力组织决定人对环境顺应的独特性。”(Lawrence A. Pervin, 1990)

阿尔波特的上述人格定义在某种程度上被当作现代心理学中习惯用法的综合。

阿尔波特之后又有不少心理学家界定人格的定义(参见陈仲庚,张雨新,1986),如:

吴伟士(1947):“人格是个体行为的全部品质。”

艾森克(1955):“人格是个体由遗传和环境所决定的实际的和潜在的行为模式的总和。”

卡特尔(1965):“人格是一种倾向,可借以预测一个人在给定情境中的所作所为,它是与个体的外显和内隐行为联系在一起的。”

林德采荷文(1975):“人格是特征的一种组织,它存在于自己而区别于他人。”

拉扎鲁斯(1979):“人格是基本和稳定的心理结构和过程,它们组织着人的经验并形成人的行为和对环境的反应。”

米谢尔(1980):“人格是个人心理特征的统一,这些特征决定人的外显行为和内隐行为,并使它们与别人的行为有稳定的差异。”



陈仲庚(1987):“个体内在的行为上的倾向性,它表现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特色的身心组织。”

由于每个心理学家的研究重点有所不同,使得有关人格概念的分歧依然存在,以至于至今仍然未能有一个为大家所公认的人格定义。但上述这些有关人格的心理学定义却也表现出一些共同之处,即认为:人格是指个体所独具的各种特质或特点的综合体;人格是与人的个体差异有关的概念;人格是与人的行为模式有关的概念;人格是一种相对稳定的心理结构,但在与环境的互动中也会发生变化。

人格概念上的分歧表明了人格问题的复杂性,这使心理学者们开始放弃建立一个普遍适用的人格概念的努力。尽管人格心理学家们致力于从自己的角度研究人格,但在心理学理论研究中,有一点却是大家达成共识的,那就是人格心理学应尽量从中性的角度去作研究,人格心理学研究应力求中性化,以避免与伦理学等研究重复。

这样的研究虽然能保持客观性,但随着研究的深入,却容易忽视活生生的人。早在1971年,卡尔生在一篇题为《人格研究中的人在哪里》的文章中就向心理学理论研究的人格研究发出质疑。(Lawrence A. Pervin, 1990)

而心理学应用界的人格研究中对人的关注却日益增多,并逐渐形成了致力于调节人格的人格研究倾向。

### 第三节 心理学应用研究中的人格概念

现代人格心理学原本受惠于弗洛伊德的临床心理治疗,因为正是弗洛伊德开创了心理学史中第一个重要的人格研究理论。但是,随着心理测量学、行为主义、实验心理学、完形心理学以及现代心理学学术思想和其他新兴学科的多重影响,现代人格心理学理论研究



开始出现异化,越来越偏离活生生的人,而把人格作为机械分析与研究的对象。

但心理学应用研究中的人格研究则不然,随着时间的推移,越来越重视活生生的人本身,注意通过人格研究寻求提高人生活质量的方法与道路。如在临床心理学的人格研究中,在致力于通过治疗改变病态人格的同时,增加了对健康人格模式的研究与探讨;教育心理学的人格研究则日益重视通过人格教育提高个体的社会适应能力;法律心理学的人格研究注意对变态人格的预防与矫正;管理心理学中的人格研究致力于职工的选拔,安排以及培训等等。

因此,便出现了许多相应的有关人格的定义,现举例如下:

第一,临床心理学的定义之一:“临床心理学中的人格,又称个性,它表现为个别差异,人与其他人相区别的特质或个人特征;是一个人在与其环境相互作用过程中所表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应的特征。一个人的人格表现在知、情、意等心理活动的各个方面,因此,认知能力的特征、行为动机的特征、情绪反应的特征、人际关系协调的程度、态度和信仰的体系、道德价值的特征等,就构成一个人的人格。”(张伯源,陈仲庚,1986)

第二,教育心理学中有观点认为:“人格为个人行为的特征表现于需欲、情绪、性格、态度、道德与信仰者。”(温世颂,1978)

第三,法律心理学中的观点之一:人格指“那些使每个人与别人不同的全部心理特征的总和。”(沈政,1986)

第四,管理心理学中的看法是:人格指“在个体身上经常地、稳定地表现出来的心理特点的总和,包括一个人怎样影响别人,怎样对待自己,以及他的可被认识的内在和外在的品质全貌。”(卢盛忠,1985)

此外,为便于记忆,我们还可以把人格理解为个体所有的比较稳定的心理特征的总和。其中,“稳定的”是指在绝大部分时候面对类似刺激时会有相同的反应;而“心理特征”则指知、情、意的特点。



上述心理学应用研究中的人格概念虽不同,但也有相似之处,即把人格分解成种种要素,如“认知能力”、“情绪反应”、“人际关系协调能力”、“道德价值”、“情绪”、“性格”、“态度”、“一个人怎样影响别人,对待自己”,以及“价值观”、“才能”、“性格”等。

由于这种分解,“人格”不再显得那么抽象而变得可以操作了。人格的诸多定义的出现,表明人格研究的扩展化,也标志着人对自己认识的深入。

## 第四节 人格与性格

从心理学应用研究角度看,谈人格就不能不涉及性格(character)。

所谓性格是指人对现实的较稳固的态度和与之相适应的习惯化行为方式。

但在以美国为代表的人格心理学理论界(有必要说明的是,现代人格心理学理论得益于欧洲的临床心理学,但由于二战的原因,人格研究的重心逐渐转移到美国,因而目前在人格心理学领域中,美国的研究居于发展之首),人格研究中很少或几乎不提性格。如美国1990年版的《人格心理学手册》(Lawrence A. Pervin)在长达730多页的内容中,根本就查不到“性格”一词。国内目前出版的许多人格心理学学术专著,也很少提及“性格”一词。

这是因为按照心理学理论研究的观点,人格是中性的,而性格存在道德评价,由于心理学理论研究界始终坚持研究人格时注意保持中立,因而很自然的回避了与伦理价值有关的性格问题。

但对于活生生的具体的人而言,性格与人格的关系是根本无法回避的。

有关性格与人格的关系,有很多种说法,现举例如下:



阿尔波特认为：“性格”这个术语有些含糊，因为它意味着人们对某人的道德判断。例如，当我们说某个人具有“良好的性格”时，就含有这种道德判断。阿尔波特更愿意：“把性格定义为加以评定的人格，而把人格定义为不加以评定的性格”。（赫根汉，1986）

索里认为：“在性格与人格之间作出严格的区别是不可能的。我们将把性格看作一个人的有关道德和伦理问题的行为倾向的整合系统。”（J. M. 索里，C. M. 特尔福德，1983）

“人格为个人行为特征，表现于需欲、情绪、性格、态度、道德信仰者。”（温世颂，1978）

“性格，这是人格因素中被认为是与社会生活环境影响关系最密切的成分。性格是可以改变的。”（张伯源 陈仲庚，1986）

“性格是指人的一贯的和稳定的心理特性、思维和行为方式。性格的定义几乎与人格同义。然而它们是有区别的两个概念。与气质一样，性格也是构成人格的一个重要部分，所不同的是，性格是人格中涉及社会评价的内容，更多地受环境的影响，反映了社会文化的内涵。”（孟昭兰，1994）

“性格是人格的一些本质的特性的个体的组合，这些本质的特性显示着人对周围世界的态度，并且在他的行为、举动中表现出来。”（克鲁捷茨基，1985）

“性格是对现实的稳定态度以及与之相适应的习惯化行为方式，是人格的一个最重要的方面。”（林传鼎等，1986）

“性格经常被用来叙述与核心价值观观念有关的品质，这些品质包括：坚韧、机智、自信、宽容和忠诚等。”（怀特利，1993）

“性格是指由人对现实的态度和他的行为方式所表现出来的人格心理特性。它是一个人的心理面貌本质属性的独特结合，是人与人相互区别的主要方面……”“性格是具有核心意义的人格心理特征，是一个人的本质属性的、独特的、稳定的结合。它表现了一个人



对现实的态度,并表现在一个人的习惯了的的行为方式中。”(彭聃龄,1988)

以上这些有关性格的论述,有这样一些共同之处:都认为性格是人格的重要内容之一;视人格为一个人全部个体特点的总称,而性格则是其中有关个体的道德评价的那部分内容;人格与性格在很多时候是难以被完全区分的。

心理学理论研究者的人格研究回避性格问题,是因为他们认为性格涉及人格中道德评价的那部分内容。但综上所述,我们已能发现,按照性格的定义,性格也并非 100% 关乎人的伦理价值,像性格中人的习惯化行为方式就与道德评价无关,如迟钝与敏捷,外向与内向,沉默与健谈等。因此,学术心理学在人格研究中努力绕开性格已遇到了很多问题。如阿尔波特通过词汇研究法建立起的特质模式以及卡特尔的模式和诺曼等人的大五模式,所用以描述其模式的许多词汇不仅包括了性格中“人对现实的稳定态度”,如爱与正直,而且包括了“人的习惯化的行为方式”,如有目的、独处等等。

如果说心理学理论研究在进行人格研究时试图完全绕开性格的努力已遇到了困难,那么,心理学应用研究的人格研究就根本绕不开性格!

以教育心理学和健康心理学为例,它们的任务不是培养中立或中性的人,而是要培养健康的人格。而人格的核心正是人对现实的稳固态度以及与之相适应的习惯化行为方式,它是人格结构中较易受环境影响的可变的特征。不仅如此,还因为人格中的性格部分主要是后天形成的,是可以加以教化和矫正的,因而,对健康人格的培养就可以从培养健康性格入手。





## 第五节 对健康人格的研究

### 一、健康人格研究的源起

目前,健康人格(health personality)不仅是教育心理学、临床心理学的研究内容之一,而且,更成为健康心理学的重要组成部分。但就具体的“健康心理学”而言,“健康人格”的概念是远远早于其创立的。

早在 20 世纪 20 年代,人格心理学家阿尔波特就在自己对健康人的研究中,提出了“成熟人格”的概念和模式,这被后人(如舒尔兹)当作最早的健康人格模式。

自阿尔波特以来,又有许多心理学家研究健康人格,他们中不乏在心理学理论研究界有声望的学者,如新精神分析学派的领导人物荣格,又如心理学第三势力的代表人物罗杰斯和马斯洛等。由于他们以及其他一些杰出人物的不懈努力,人们开始关注健康人格的问题。但由于心理学理论研究传统的影响,人格研究中对健康人格的研究始终处于从属地位。

但随着心理学中第三势力的发展壮大,健康人格心理学思想开始迅速深入人心。

1977 年,美国当代心理学史家杜·舒尔兹发表专著《成长心理学》,介绍了 7 种健康人格的模式。1978 年,美国心理学会建立了第 38 分支学会——健康心理学分会,并创办了健康心理学杂志。人们通常把美国健康心理学分会的建立视作健康心理学诞生的标志。

所谓健康心理学,集专门教育训练、科研和心理学专业知识于一体,以促进身心健康,防治疾病和提高人的幸福感为主要目标。

健康心理学关心的是人的身心健康,因而其研究任务主要包括: