

如何了解你 自己的个性

(英) H.J. 艾森克 格林·威尔逊 著
杨键 王燕 译



辽宁科学技术出版社

C912.1 107907
90-59



S0115743

· 中文版序言 ·

凡论及到人，我们首先应注意到他们彼此间的悬殊差异，其中包括人们的行为、价值观、社会态度、智力，以及他们的兴趣爱好等诸方面。这些差异如此之大，影响到生活的诸多领域。乃至在医学上，业已发现有许多疾病显示出与人格有关，如易患癌症的人格特征和易患心脏病的人格特征就截然相反。就我们的观察，基于种种现实的愿望，许多人都渴望对自己有更多的了解。这促使我们集当今世界各国的研究成果于一炉，著此书以飨读者，使人们能借此了解到自己的真实情况。

或许有人认为，人格的研究，对于生活在不同文化背景下的人，如中国人来说，可能相关极小。然而，事实并非如此。我们已把相同的人格问卷施用于30个不同文化背景中的被试，所跨地区非常广泛，从欧洲到北美，包括非洲的一些国家（乌干达等）、日本和中国，南美国家如巴西和墨西哥，以及其他许多国家。在所有这些国家中，都表现出同样的人格维度，说明这些人格维度具有生物学意义，适用于全世界。当然，不同的文化群体在不同的人格维度上表现出的程度不同；日本人在内向性和神经质这两个人格特质上得分特别高，相反，美国人则非常低。

众所周知，人格具有稳定的体质基础，它由遗传影响所

DN 49/08

决定，这就使得一个人要想改变他的行为变得困难，但不是不可能的。纵向研究表明，一个人在各种人格维度上长久地保持其所处的位置。尽管如此，业已发现，具有易罹患癌症性格的人，可通过行为治疗改变其行为，获得一种较为健康的生活模式，这种方法也适用于具有易罹患心血管疾病性格的人。接受行为治疗的人比未接受行为治疗的人，罹患癌症或心血管疾病的人数明显减少。

了解自己、朋友或爱人的个性，乍看恰似一种娱乐，但它乃是件严肃的事情。越来越多的研究者致力于人格模式对疾病、教育和生活中许多领域的影响。人格如此重要，完全值得人们为之花费一番心思。

H.J.艾森克博士

1986年4月



译 缀

生活中我们既要了解别人，也要了解自己。或许有人要问：难道自己还不了解自己吗？心理学研究告诉我们，人未必有良好的自我知觉和自我认识。我国有句古谚：人贵有自知之明。可见了解自己并非稀松平常之事。在生活中我们并不难见到与这一古训相违的人。如果有人拍着胸脯说：我最知道我自己，我从没有做过自以为是的事情。这时我们至少有80%的把握断定，此公缺乏自知之明。

人们都有进一步了解自己的强烈愿望。正如本书作者在“导言”中所描述的，当他们把问卷拿到厂矿、机关、学校进行预测时，许多被遗漏的人“愤愤不平”地前来找测验人员，质问为什么把他们拉下，并请求给自己补测。在我们自己的工作中，也常常遇到我们以往的朋友、同学、熟人，以至间接的熟人，要求我们给他们做某种心理测验，急切地希望了解自己的性格、智力、记忆等。

如今《如何了解你自己的个性》一书为渴望认识自己的读者提供了一个良好的机会。该书力图帮助读者以他人的角度，用更为客观的眼光来看待自己。这对在生活中面临各种抉择及挑战的各界读者来说，无疑是有益的。同时，我们也要说明，由于国情民俗的差异，问卷中有个别题目内容在我们的文化中几乎不存在。最显而易见的就是关于种族主义、性解放、幽默感等测验。在“幽默感”测验中，有些图画瞅一眼就会使人哑然失笑，可也有不少图画会令我们丈二和尚

摸不着头脑，百思不知妙趣何在。是不是我们的幽默感就在异域他邦人之下呢？想来大家心中是有数的。在其他测验分数的解释上，也存在这类问题，我们相信读者自会把握其度。读者所掌握的这个度，从某种意义上说，也等于弥补了我们直接翻译引借国外问卷的某种缺憾。

一个量表、问卷在新的文化背景下施用，需要重新进行标准化。但我们目前没有能力完成这一浩繁的工作。况且我国这类书籍还很少，而众人对心理测验又翘首以待，我们仓促翻译此书，也是为解近渴之急。原书测验建之于人格维度理论之上，编制过程严格遵循心理测验的技术要求。日后若有哪位心理学工作者，有条件并有志修订此书中的问卷，我们愿助微薄之力。在测验中，文化引出的差异终究是有限的，根本的东西还是相通的。尤如东西方人种之差异，同作为“人”这一实质性的东西是一样的。这也正是我们“拿来”的基础。

本书作者之一艾森克，系英国人格心理学家和临床心理学家。其学识威望在国际心理学界有相当影响，在我国心理学界也有相当的知名度。他提出的人格维度理论在人格心理学领域可称为一大建树。H.J.艾森克现任伦敦大学心理学教授，兼精神病研究所心理部主任。二次大战时期，他曾是米尔希尔急救医院的一位心理学家。他曾去过许多国家讲学，并任宾夕法尼亚大学、加利福尼亚大学客座教授。他以对人格性质的实验研究而著称。他曾在专业杂志上发表过三百余篇论文，并有多种著作，包括《人格维度》、《了解你的智商》、《测测你的智商》、《人格的描述及测量》、《人格的科学研究》；《人格的结构》；《政治心理学》；

《焦虑及癔病的机制》、《心理学的运用与滥用》、《心理学中的意识与无意识》、《心理学的事实与幻想》、《性与人格》、《精神质——一种人格维度》（与西比尔·艾森克合著）。他还任《行为研究与治疗》杂志的主编。

本书的另一位作者格林·威尔逊是一位精神病学家。他的学术活动同样遍及英国及其他许多国家。在伦敦大学精神病研究所中，他从事人格及变态心理学的研究。他在美国南加利福尼亚大学医学院和洛杉矶等四处地方任精神病学客座副教授。他发表过八十篇研究论文。其著作有：《保守主义心理学》、《提高你的智商》、《爱之谜》、《性吸引力心理学》（与戴维·耐斯合著）。

艾森克和格林·威尔逊还合著有《弗洛伊德理论的实验研究》和《人类心理学教程》两书。

译文脱稿后，我们写信给书作者艾森克教授，请他为中译本写个序言。他很快就回了信，并欣然为我国读者写了中译本序言。

书后附录是“性观念及恋爱婚姻问卷”。读者如有兴趣，可做一下这一问卷。其中有些问题或许能给你一些启发。我们为你准备了“答卷纸”，你也可请你的亲戚朋友做一做这一问卷。我们热切地希望你把填好的“答卷纸”寄给我们。如能收到您的复函我们不胜感谢。

在编制“性观念及恋爱婚姻问卷”过程中，我们得到了陈光、阎军、姜长青、彭建芳、胡学恺、王京鹤、丁巍、薛钧的力助，经他们慷慨点拨，细心推敲后，问卷日臻成熟。在此对他们的热诚相助举谢。

本书原著本系张伯源（中国健康教育研究所）老师的私

人藏书，感谢他出手相助、在翻译上承王星（北京师范大学英语系）多处指点。书中两首诗系王荔（北京大学英语系）所译。漫画中文字的翻译多处请教于项龙（北京师范大学英语系）。由于我们功底薄浅，蒙他们相助，得以渡过难关，谨此致谢。译稿承蒙陈仲庚教授（北京大学心理系）审阅，并给予推荐。出版过程中，王波（北京自然博物馆）不辞劳苦，多方奔走；何志安（北京中原电子书刊社）鼎力相助，指点迷津。他们为本书出版所付出的辛劳，我们自是铭记在心。

译者功力所限，书中差池，恳请同僚及各界读者点正。

译 者

1989年2月 北京

• 目 录 •

1. 导言	1
2. 内向——外向	39
3. 情绪的不稳定性——适应性	58
4. 现实性——幻想性	76
5. 幽默感	94
6. 性与人	129
7. 社会态度与政治态度	150
8. 了解了你自己	167
附录：性观念及恋爱婚姻问卷	171

1 导 言

古希腊哲学家有一句名言：“认识你自己。”这是一个极好的忠告。在中国也有类似的一句妙语：“人贵有自知之明。”

由于认识上的局限，人们在决定学习什么、从事哪一种工作、和哪类人结婚能获得幸福，这样一些需要对未来做出重要抉择的事情上，要做出合理的选择，并不是一件容易的事情。对局外人来说，某人的选择不当是显而易见的。职业心理学家反复研究了那些做出错误选择的人们，发现造成失策之举最常见的原因是不正确的自我知觉和自我认识。这些人的失败常常是“认识自己”的失误。罗勃特·彭斯的诗对此做了明确描述：

啊，倘若神明赐与我们能力，以他人之眼来看待自己，多少的过失，多少的蠢见，皆可避免，皆可化为云雨。

这本书旨在帮助读者从他人的角度来看自己，即以更为客观的眼光来看待自己。当然，这是否能使人们免于谬误之举，摆脱愚蠢之见，还不能打保票。我们曾写过两本有关智

力的书：《了解自己的智力》和《测测你的智商》。这本书则侧重帮助读者了解自己的个性。

在导言里，我们将对书中所使用的一些概念给予解释，并简单地说明测验的设计方法，以及结果的解释。这一测验是一种自我探索，读者很容易掌握记分方法。在测验之前，看一看前面的导言或许是有益的。

现在，先让我们对人格理论的发展做一个简单的回顾。

人类对个性的探索，个体差异、气质的研究，以及其他各种特殊行为的研究，早在公元二世纪业已开始。古希腊医生盖伦所阐述的四种气质学说至今广为流传。这四种气质为抑郁质、胆汁质、多血质和粘液质。他认为这几种体液在人体内的比例不同，造成人的不同脾性。因此称为体液学说。我们会看到，内外向理论与这一古老的学说有着紧密的联系。

冯特把体液学说这种个性分类又发展了一步，他认为多血质和胆汁质可归为可变性的特性，抑郁质和粘液质属不可变性的特性，并用可变性与不可变性代替内倾和外倾，称之为第一人格维度。他认为第二人格维度是情绪性（目前也称为神经质或不稳定性）。情绪性包括胆汁质和抑郁质，与之相对的多血质和粘液质称为非情绪性。这样就得出两个连续可变的个性描述尺度：可变性—不可变性，情绪性—非情绪性。

海曼和其同事从三个方面开创了个性研究新领域。

（1）心理计量学：海曼首先认识到特质间内在联系的重要性。他注意到，具有某种特质的人常会出现某类行为。他提出，应用相关的方法计算出各种特质之间以及行为与行

为之间、特质与行为之间的相关系数，并使用因素分析。他所倡导的数字逻辑分析的直观理解的方法，目前仍广泛使用。

（2）实验法：海曼认为，就建立科学的个性理论而言，仅靠对人们的日常行为的观察是不够的。他使用测量的方法对个体的行为差异进行实验研究。这或许应称为第一个“个性的实验研究”。

（3）假设—演绎法：海曼认为科学与演绎法有着天然的联系。他还把古希腊的个性理论与他的心理计量联系起来，并把他的实验纳入严密的逻辑体系，其研究工作的结果是明确的。

荣格在个性研究中所作的工作多被人们误解。一提起内外倾这一术语，不少人或许会联想到瑞士心理学家荣格，他是弗洛伊德的著名弟子，后来由于提出了自己的主张，而被弗洛伊德除名。实际上，内外倾这一术语已有很长的历史，在约翰逊的初级英语字典中就出现过这个词，但意义不尽相同。到十九世纪，内外倾这一词，已具有与现在相同的或近似的涵义，并为小说家和其他作者所使用。荣格借用这个词是来表述某些复杂的、与外显行为几乎无关的人格特征。他把心理现象分为四个组成部分，其中每一项都可以是内倾的或外倾的。似乎这还不够复杂，他又假定，灵魂的四种功能每一种又有意识与无意识两种相对的表现形式，也就是说，如果你的感觉或思维功能，在意识中表现为内倾，那么在无意识中则为外倾。这一理论之复杂使人迷惑不解，以至目前很少有精神病学家或心理学家使用它们。荣格的主要主张是，外倾与神经症癡病群有关，内倾与精神衰弱症状群有

关，如抑郁，焦虑，反应性抑郁，恐怖症，强迫性神经症。但神经症分类的主要贡献应归功于珍妮特而不是荣格。在人格概念发展中，正常人格类型与异常人格类型的鉴别是很重要的。

克雷斯卡曼的主要研究包括异常人格和正常人格两方面，这与荣格的研究有关。然而他的主要贡献并不在于他提出外倾（循环型性格）与躁狂—抑郁症有关，内倾（精神分裂型人格）与精神分裂症有关（荣格也提出此观点）。克雷斯卡曼的声望在于他重视个性的体质因素，他发现，体型瘦长与内倾之间有联系。他也坚持认为，体型与精神异常之间存在某些联系——尽管这种联系比他所认为的要小得多。克雷斯卡曼在实验研究中，由于根据被试的体型来判断他们的性格气质，故深受其害。然而，体质因素是重要的，克雷斯卡曼第一个强调了其重要性。

斯皮尔曼可以说是人格研究新纪元的奠基者。他把因素分析的方法引入心理学，并认为心理学的对象——人——是可以用客观方法和定量方法来研究的。他的许多工作都是在智力测验领域中做的，他是第一个证明了双因素的人。他对情绪性—神经质和内倾—外倾做了精确的定义和测量。他试图详尽阐述这些个性特质测验的实验分析，但这种尝试并不成功。尽管他的工作中还有不足，但今日看来，他的贡献仍是巨大的。

高尔福德是心理测验发展中又一位主要人物。从他解决问题所使用的术语中，我们对他能有很好的了解。简单地说，由于荣格的著作翻译为英文，激起许多美国心理学家去编制神经质和内外倾个性问卷，“伍德沃斯神经质问卷”就

是这一时期的代表。以主观的方法选择问卷条目，并把它们任意地结合起来，这种“测量器具”并不能测到什么特定的个性。当他们发现神经质问卷彼此的相关仅有0.3，而神经质与内外倾问卷的相关也是0.3时，他们才意识到这种方法的失败。由于没有认识到失败是由问卷编制不当造成的，而归罪于理论概念的毛病或问卷构成的原则问题，致使这种不幸的失败延续了很长时间。现在看来，其中的故障是显而易见的。但当时有许多心理学家发誓，不再使用个性问卷，也不再使用内外倾这一术语。这种情况一直持续到二次大战，随后这一誓言才慢慢地减弱其初威。高尔福德的巨大贡献就在于，他认识到了问卷条目之间的相关，以及相关的因素分析。因此，用科学的方法分离出多种稳定的个性因素，并制定了恰当的问卷。高尔福德的贡献也在于他对个性的实验研究，这在当时的实验室个性研究中是相当出色的。

特普洛夫吸收了巴甫洛夫神经系统理论的“强型”、“弱型”的观点，并建立起了一系列重要的个体差异的实验研究。特普洛夫的“弱型神经系统”似乎和他们所说的内倾型相似，“强型神经系统”与外倾型相对应。然而，他的强弱型与内外倾型既有相似又有差异。俄国学者在许多技术性领域做了开拓性工作。当然，他们的研究也有其弱点，但特普洛夫的成功进展，使这些不足黯然失色。他的贡献对未来的个性研究大有裨益。

卡特尔是一位现代心理学家，他对人格领域的研究起到了巨大的推动作用。他一改伦敦学院式传统，而倾向于美国风格。他把复合因素分析的统计学技术出色地应用于大量量表评定和自我评定的研究，以及大量被试的客观实验心理测

量。值得注意的是，卡特尔对他的被试的内外倾和神经质这两个因素给予了更多的关注。无疑，卡特尔对因素分析的方法做了生动的阐述，在大量的实验材料的基础上，对一些基本的描述性假设做了对照验证。这些工作都是相当有价值的。

我十分踌躇地来写出下面这位对人格研究有所贡献的人，这就是作者自己。大体来说，我试图做的工作是荷兰学院派研究工作的继续。在《个性的描述与测量》一书中，我们使用了大量的新材料，对心理测量工作予以广泛的概括和总结。在《焦虑与癔病的动力学》以及以后的论文和著作中，对我们的实验工作也做了论述。在《个性的生物学基础》一书中，对我们的“假设—演绎法”做了最好的研究论述，并试图论证内外倾的社会行为差异，以及我们所做的网状激活系统对大脑皮质唤醒时限差异的实验研究。这些结果无疑是成功的，论述也颇为详细。在读了上述著作之后，读者自然会得出自己的评价。

粗略地了解一下两千年来的人格研究发展历史轮廓，能使我们对此有一个总的印象，这或许对我们是有益的。当然，要是能详细地读一些有关人格研究历史的文献，自然会收益更大。不过，这要看读者对这一领域的兴趣而定。

长久以来，心理学家就试图建立起科学的个性理论和模式，并取得了一些进展和成就。但这终究是一项艰巨而困难的工作。

心理学一向是与人息息相关的。而人首先是一个个单独的个体，在相同的情境下，他们可以做出各不相同的行为。因此，所有建之于人类行为规律上的法则，都应按那些由人

类本性所决定的差异来修改矫正。这导致了心理学家对个体差异的关注和研究。心理学在研究人类的一般心理规律的同时，不应忽视对个体差异的研究。

占希腊人提出的体液学说，把人分为多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质四种类型。时至今日已成为日常用语。这一学说对人的类型分类做了精辟的描述。今天我们仍能见到属于其中某种类型的人。但是，要把每个人都纳入这一或那一类型的做法是不实际的。事实上，大多数人具有两种或两种以上类型的混合特点。他们不属于任何一种类型，而是处于四种类型之间。

然而，个性模式的提出，对心理学发展有着重要的积极作用。我们需要用一些概念来缩小研究对象的变化范围。这些概念使我们能预期未来，以及了解我们的过去。对个性的解释必须有一些限制，而不能范围太广。说某人做出某一行为是基于遗传因素以及过去经验的作用是不够充分的。我们必须更明确地指出，哪些特殊行为与遗传有关，以及准确地判断，什么样的环境会产生什么样的行为。但首先我们需要引进一些基本概念，如特质，类型，能力，态度，状态，以及什么是可测量的个性特点，什么是不可测量的个性特点。

下列九条关于状态—特质的观点和结论，得到大量证据的证实：

(1) 个体有其主要的、稳定的和持久的个性特点和倾向。他们在这些方面所表现出的差异，称之为“特质”。

(2) 个性特质要有与其相一致的行为。

(3) 个性特质可通过相关法予以识别鉴定。

(4) 个性特质主要取决于遗传因素。

(5) 个性特质可以用问卷的方式予以测量。

(6) 特质与情境造成的短暂的内部条件，称之为“状态”。

(7) 个性状态可以用问卷的方式予以测量。

(8) 个性特质和状态在解释人的行为时是必不可少的中间变量或媒介变量，在某种程度上它们可纳入适当的理论体系。

(9) 特质和状态与行为之间的关系是间接的，并受到其他多种因素的相互作用的影响。

现代心理学家更主张特质理论。特质是指人习惯的行为模式，象社交性、忍耐性或冲动性等。这些术语在日常生活 中被广泛使用。英语中，约有4,000个特质名词，尽管有些词是同义词，所描述的是同一类行为，但仍有大量的特质词可被心理学家所用。

如果我们把4,000个特质词罗列出来，读者一定会望而生畏。实际上许多词非常专一，而且不太重要。心理学家所做的工作就是，根据特质词所表达的意思或所描述的行为特点对它们进行分类，然后设计问卷，测量不同类别的特质所包涵的核心内容。

简单地说，问卷就是一些和个人行为、爱好、反应、态度和观点有关的问题。对每个问题选择“是”或“否”的回答，有时有“？”，表示不清楚。填问卷的人必须标出最适合于自己的答案。与智力测验不同，个性测验的结果一般无对错之分。如对“你经常头痛吗？”这样的问题，不同的人有不同的回答。但没有哪一种回答是“对”或是“错”的。当然，不头痛的人比头痛的人生活得要愉快些。

问卷种类繁多，但它们之间的差别甚大，一类是印在流行报刊上的那种新闻式的、带有问号的小玩意儿。另一类是用来研究人格的、具有科学构成以及可靠性测定的个性问卷。任何人都能把一些问题撮合起来，标之以问卷的美名。科学问卷和一般通俗问卷的区别就在于：前者建立于一定的理论基础之上，其中的题目已经对有代表性的人口进行抽样调查，并标准化了的，具有测验的有效性指标。而后者不是建之于已经相当确立的理论基础之上，只是凭主观设想选择一些问题，既没有经过标准化，也没有检验其有效性。虽然有较高的趣味性，但不是严谨的科学之作。

编制一个问卷相当困难。建立一个基本理论要做大量的工作，选择并测试各种题目，在抽样人群中反复的标准化，还要花大量精力来验证问卷的有效性，即问卷实际所测的东西，是不是就是它所要测的东西。

在有了人格模型的理论结构以后，假定一些我们所感兴趣的特质，如社交性、冲动创、冒险性、表露性、理智性、责任感等。随后设计一些与这些特质有关的问题。这种最初的量表应让具有不同文化程度、不同智力水平的大量被试者来试做。确定一个问卷还得有一些必要的条件。以我们问卷中的两个测量社交性的问题为例：“你喜欢聚会吗？”和“你是否很容易和人们一见如故？”若回答“是”，表明社交性高。假设这两个问题是测量同一特质的，则意味着多数人若对其中一个问题回答“是”时，对另一个问题也回答“是”；同样，若对一个问题回答“否”，对另一个问题也答“否”。如果两个回答一致性相关很低，这两个问题所测量的就不是一种东西。