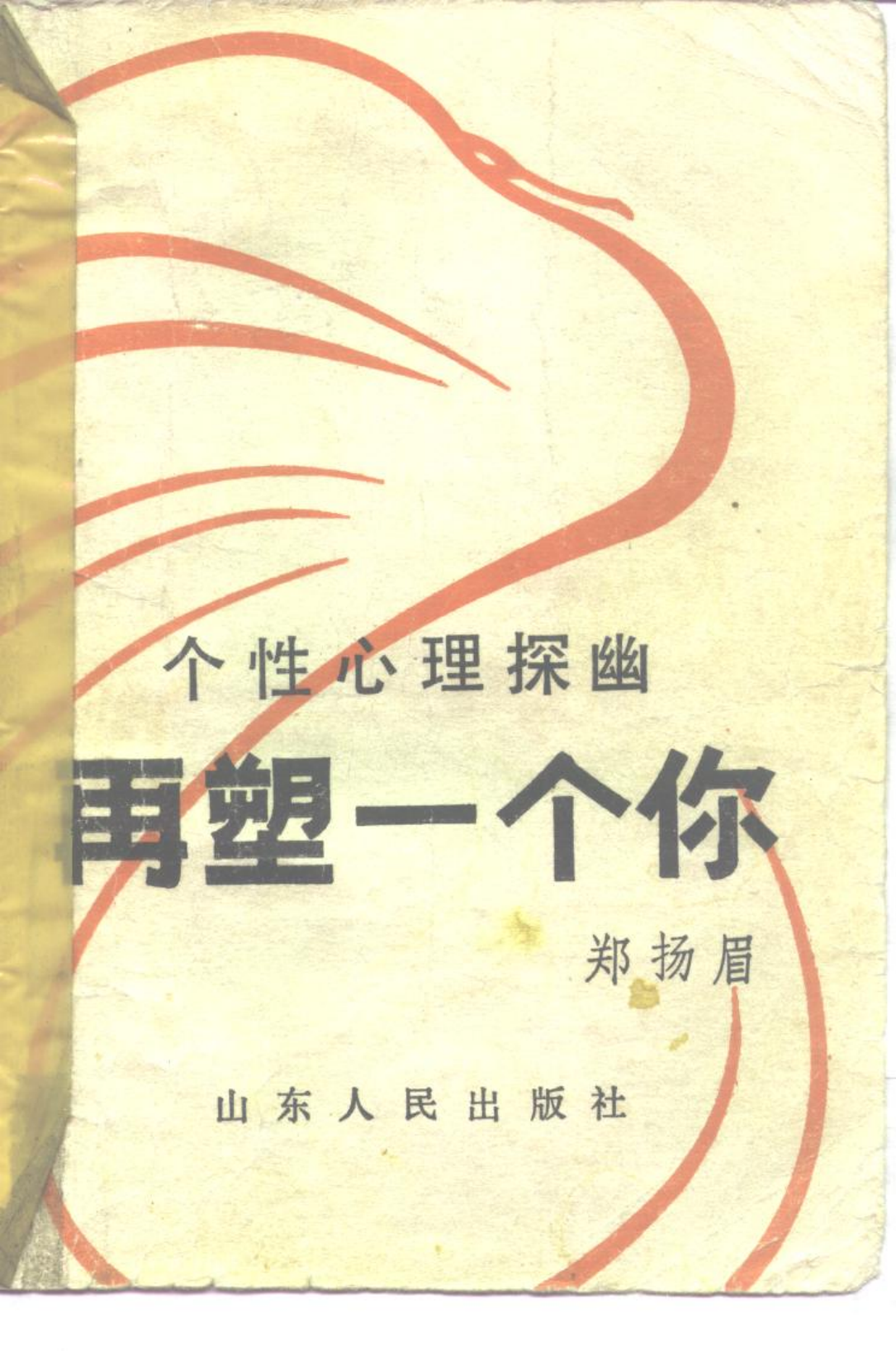


The background is a textured, aged yellow paper. Overlaid on this are several thick, flowing red lines that create a sense of movement and depth. These lines start from the left edge and curve upwards and then downwards, resembling stylized flames or a dynamic calligraphic stroke. The overall aesthetic is minimalist and modern.

个性心理探幽

再塑一个你

郑扬眉

山东人民出版社

再塑一个你

——个性心理探幽

郑扬眉

山东人民出版社

一九八七年·济南

内 容 简 介

个性是什么？难道个性真如人所说，能在很大程度上决定一个人一生的成败？

一个普通的人究竟有多少潜力？难道凭借健全的个性，我们真能达到自己所向往的高度？

最为关键的是：个性是怎样形成的？它可塑吗？

本书尽可能通俗地阐明以下几个问题：一、个性心理发生发展的规律；二、个性在人生中的意义；三、个性心理结构及其健全个性的指标；四、个性修养的方法。

如果我们有朝一日真正具备了较为健全的个性，我们就会发现，可供我们翱翔的天空原来是如此宽广，我们这些具有有限生命的人原来潜藏着十分巨大的力量……

本书适用于一切渴望了解并把握自己的青年人，]

再塑一个你 ——个性心理探幽

*

山东人民出版社出版

（济南经九路胜利大街）

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂德州厂印刷

*

787×1092毫米32开本 10.5印张 198千字

1987年9月第1版 1987年9月第1次印刷

印数1—24,300

统一书号： 2099·99

ISBN 7—209—00067—4

B·7 定价： 1.70元

2154/28

小 序

就象世界上从来就不存在什么包医百病的灵丹妙药，世界上也绝不存在能使人在一夜之间就具备健全个性的良方。

“条条道路通罗马。”有多少个真正向往“罗马”的人，就有多少条向“罗马”之路。

在个性的自我修养上也是如此。

我的目的只在于激起大家对“罗马”的向往。我坚信，对于每一个热切向往“罗马”的人，都必将有一条属于他的、最佳的向“罗马”之路。

至于“罗马”，也就是“健全的个性”究竟有多大意义？请看歌德的这样一段话：

“一旦一个思想和一种性格（注：性格是个性的核心）相结合，就会发生使这个世界几千年来都惊诧不已的事情。”

愿我能鼓起大家对“罗马”的热情！

如果有一天，我的面前突然展现了无数条向“罗马”的路，那么我将由衷地感谢读者，感谢大家帮助我完成了这个小册子。

作 者

1986年10月于北京

目 录

小 序

概 论

一、世界最浩瀚的..... 3

——谈有关个性及个性心理学的基本问题

1. 什么是个性? 3

2. 个性的特性 7

3. 个性是怎么形成的 12

4. 个性心理学及其任务 30

二、读一读自己的命运吧..... 40

——谈个性心理学的意义

1. 时代与个性 41

2. 心理成熟与个性 45

3. 成才与个性 58

气 质

三、采用自己方式的建筑师..... 67

——谈有关气质的一般概念

1. 气质是什么? 67

2. 气质的类型·····	71
3. 气质的生理基础·····	78
四、仅有一个合乎逻辑的头脑是不够的·····	83
——谈气质的重要性及其修养	
1. 气质在个性中的地位·····	83
2. 气质与气质修养·····	91
五、只要有一颗年轻的心·····	95
——谈气质修养的可能性及方法	
1. 气质可塑吗? ·····	95
2. 气质修养的主要方法·····	99

性 格

六、做什么? 怎样做? ·····	113
——谈有关性格的基本问题	
1. 性格是什么? ·····	113
2. 性格是怎么形成的? ·····	117
3. 何为健全性格? ·····	118
七、在瞬间握住永久·····	121
——谈性格的重要性	
1. 性格与命运·····	121
2. 性格与品德·····	129
3. 性格与信念·····	137
八、寻求, 就能找到·····	143
——谈性格可塑	

1. 辩证法给我们以启示·····	143
2. 事实给我们以信心·····	144
3. 谁不愿意成为自己的主人? ·····	147
九、带一颗善感的心 ·····	150
——谈态度方面的修养	
1. 必要的说明·····	150
2. 看不见的红丝线·····	151
3. “无爱之处不生诗” ·····	156
4. 以现实原则对待挫折·····	160
5. 要悦纳自己·····	167
6. 建立积极的人际关系·····	176
十、心灵的依据 ·····	188
——谈理智方面的修养	
1. 理性的力量·····	188
2. 理智有哪些特征? ·····	190
3. 目标: 健全的思想·····	193
十一、要知道限制自己 ·····	199
——谈意志方面的修养	
1. 意志和力量·····	199
2. 锻炼意志的基本方法·····	203
3. 目标: 健全的意志·····	208
十二、摆脱不开, 是人生悲剧的起源 ·····	226
——谈情绪方面的修养	
1. 情绪的重要性·····	226
2. 克服消极情绪·····	231
3. 努力培养积极的情绪习惯·····	242

兴 趣

十三、兴趣在于认识深奥的奥秘..... 249

——谈有关兴趣的基本概念

1. 兴趣是什么? 249

2. 兴趣有哪些品质? 254

十四、兴趣、幸福、命运..... 257

——谈兴趣的意义

1. 兴趣与事业..... 257

2. 兴趣与生活..... 259

3. 兴趣与个性..... 261

十五、人类被赋予的工作..... 267

——谈兴趣的修养

1. 目标一：高尚而纯正..... 267

2. 目标二：广泛而有中心..... 273

3. 目标三：持久，持久..... 277

能 力

十六、面对大自然的偏爱..... 283

——谈有关能力的基本概念

1. 什么是能力? 283

2. 非彼莫属吗? 287

十七、人啊，你当自助! 294

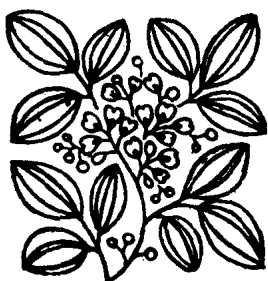
——谈能力的自我培养

1. 能力是天生的吗? 294

2. 怎样培养自己的能力? 297

结束语..... 323

概 论



你得做一个哥伦布，寻找你内心的新大陆和新世界。

——梭 罗——

个性，多么富于魅力的字眼！什么是个性？个性有什么特性？它是怎样形成的？什么是个性心理学？它包括哪些内容？它的任务是什么？个性与时代的关系如何？个性与心理成熟的关系如何？本章将为你提供详实而明确的回答……



1848

1848

1848

1848

1848

1848

1848

1848

1848

1848

1848

一、世界最浩瀚的……

——谈有关个性及个性心理学的基本问题

世界最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚
的是天空，比天空还要浩瀚的是人的心灵。

——雨果

1. 什么是个性？

为什么有的人令人终身难忘，而有的人则很难在别人的记忆中占一席之地？

为什么有的人与你只有一面之交，你从此却将他铭刻在心，而有的人虽然朝夕相处，他却从未在你胸中掀起波澜？

这其中的奥妙何在？

这奥妙就在于这样一个既简单又复杂，既平常而又不平常的概念——个性之中。

那么，什么是个性？世界上是否存在没有个性的人？
这个问题看似简单，可要真正准确而全面地表述其定义，或者要真正准确而全面地理解它的全部内涵和外延，却并不是一件容易的事。

有人谈起他的同学：“那人太倔，决定了的事儿八百条牛也拉他不回。”

“嗯，这人有个性！”听者总是毫不犹豫、甚至满怀钦佩地下此断言。

“某某人太要强，说话办事都不肯在人后。”说者仍不无遗憾。

听者却又立刻联想到“个性”：“那有什么不好？有个性嘛！”

但若有人说起这样一个人：“他太斯文，从没见过他和谁红过脸。”

“是吗？那他太没个性了！”又是一个断言，而且不无轻蔑。

……

这不能不说是个性的一种误解。

“倔”、“要强”固然是个性的一种表现，“斯文”、“文雅”也同样是个性的内容。

所谓个性，就是指一个人在其生活、实践活动中经常表现出来的。比较稳定的、带有一定倾向性的个体心理特征的总和，指一个人区别于其他人的精神面貌或心理面貌。

“倔”和“要强”是一个人在其生活、实践活动中经常的、较稳定的、带有一定倾向性（如固执的倾向、好胜的倾向）的个体心理特征，是一个人区别于其他人的精神面貌或者心理面貌。

“斯文”、“文雅”不也同样是那种“从来未与人红过

脸”的人的一种带有倾向性的个体心理特征和区别于其他人的精神面貌之一吗？

心理特征谁人没有？精神面貌又有谁无？

因此，世界上不存在没有个性的人。

但是，“个性”，这是一个内涵十分丰富的概念。它决非“倔”、“要强”抑或是“斯文”、“柔弱”所能概括得了的。

个性是一个系统。它的子系统由以下这四个既有区别又相互联系和作用的要素所组成：即气质、性格、兴趣、能力。这其中气质、性格、能力属个性的心理特征，而兴趣则属于个性倾向性。

个性系统中四要素因人、因时、因地的不同有着不同的排列组合，结果就产生了“比天空还浩瀚”的人的心灵。

这里，有必要对“个性”这一概念再作一点说明。

“个性”在俄文中是“ЛИЧНОСТЬ”，在英文中则是“Personality”。但是，多年来心理学界常将俄文“ЛИЧНОСТЬ”译作“个性”，而将英文“Personality”译作“人格”。因此，也就相应地有了“个性心理学”与“人格心理学”之分。

严格地说，两词的同义性是确凿无疑的，这从国内已出的几部《心理学辞典》中也能看出。按理说，由于两词表示的是同一个概念，因此用谁不用谁都无所谓。但是，考虑到中国人约定俗成中的“人格”一词含有道德评价的成分，《例如，会有中国人说“你这是侮辱我的人格”，但决不会有中

国人以同样的愤慨指责对方“你侮辱我的个性”）因此，为避免发生歧义，故决定在这本小册子中采用“个性”而非“人格”的说法。

人的个性是相对于人的共性而言的。个性中包含着共性。人的心理活动的共性是通过个性而存在的。这正如列宁所说：“一般只能在个别中存在，只能通过个别而存在。”就人类而言，不论是否有年龄上的差异，也不论是否有性别上的不同，不论是属于哪个民族，也不论在地球上的哪个国家或地区，只要是人，那么，就必然有共同的心理规律可循，就必然地会在心理需求上、在情感上、在行为规律上具有一些共同的特征。比如，不论是东方人还是西方人，不论是大人还是孩子，他们都同样地具有生存需要、安全需要及交往、自尊、自我实现的需要等。在情感的体验上也大都可以分作：喜、怒、哀、乐、忧、恐、惊几大类。而对于“意志”（性格特征之一）的理解和认识也有一个基本一致的认同，即都把“自觉性”、“果断性”、“自制性”、“坚持性”看作是意志品质的基本内容。

正是由于人类心理中存在着这种共同性，才保证了人类的正常交往、交流和合作。离开了这种共性，人类中社会集团的建立和联系、社会文化的产生和交流、社会生活的正常进行以及社会的进化和发展都将是不可想象的。

尽管人类有以上所谈的诸多共性，但是，就象世界上不会有两个在外貌上绝对相象的人一样，世界上也绝不会有两种完全一样的个性。“人心不同，各如其面”。人类的任何

心理特征表现在单个人的身上时，都不可避免地带有个人的特色，这就是人的个性——是人与人之间必然存在的心理上的差别性。

以大家都十分熟悉的银幕形象李双双和陆文婷为例，两个人同是新中国的优秀妇女，有着同样深厚的热爱之情和同样执著的对生活的坚韧不拔、力争向上的进取精神。但是，由于两个人的个性大相径庭，以上这些基本一致的品性却是以两种截然不同的方式表现出来的。

李双双表现爱憎的方式，是毫不掩饰、直截了当而又麻利干脆的。如大幅度的形体动作、高八度的嗓门、丰富的面部表情、带惊叹号的语言等等。

而陆文婷的爱憎却是以冷静、沉稳、含蓄、委婉、不动声色的方式表现出来的。

很显然，尽管李双双和陆文婷在表达思想感情的方式上有很大的不同，但对观众来说，她们的个性却有着同样强烈的吸引力。两人的个性都在观众的心目中留下了同样深刻的印记。

我们已经知道，世界上不存在没有个性的人。可是，为什么李双双与陆文婷两人那完全不同的个性却对我们具有同样强烈的魅力呢？

2. 个性的特性

世界上不存在没有个性的正常人，这就如同世界上不存

在没有思想的正常人。

但是，人人都有个性这个事实并不能保证每种个性都具有打动甚至震撼人的力量，这又如同有思想并不意味着就一定有深度和力量。

这正是个性的特性所在：尽管人与人之间在心理面貌上存在着必然的差异，尽管这种差异使一个人区别于另一个人，尽管有多少人就有多少种个性，但是，唯有当一个人的个性是真正符合道德的、是真正强烈而又鲜明的，那么，他的个性才必然会具有打动人甚至震撼人的力量。

换言之，个性越是强烈，越是鲜明，越是与众不同，就越容易被识别和记忆。

李双双的耿直、爽快、泼辣是真正强烈的，是真正鲜明的，因此，是完全“个性”的。

陆文婷的文静和温柔、含蓄和深沉也同样是真正强烈、真正鲜明的。那强烈的文静、那强烈的含蓄，那鲜明的温柔，那鲜明的深沉，谁能说不是完全“个性”的？

强烈的、鲜明的个性才是我们之所以成为“这一个”而绝非“那一个”的重要标志，才是能把我们从茫茫人海中区分出来的重要标志！

试想——

如果贝多芬仅仅是一个“作曲家”，如果他面对强权不曾发出他那震撼大地的吼声，如果他不曾断然宣布：“我要扼住命运的咽喉”，那么——“贝多芬”这个名字还会象今天这样在我们的胸中引发出排山倒海似的激情吗？

法国大作家罗曼·罗兰也是一样。如果他在严峻的命运考验前终于放弃了“人道主义”、“理想主义”、“英雄主义”以及“反法西斯主义”的大旗，如果他不曾用自己的行为证实自己的信念：“世界上只有一种真正的英雄主义，那就是在认识了生活的真相之后，仍然热爱生活。”那么——“罗曼·罗兰”这个名字还会象今天这样，在我们的心里激起暴风骤雨般的情感吗？

一切真正的作家总是把生活中那些最能打动我们、最能吸引我们、最能给我们留下强烈印象的诸如拿破仑、马丁·伊登、罗亭、夏伯阳、觉新、李双双、陆文婷等这样的人物当作作品中的主角。而在对这些人物形象的塑造中，作家最注意精雕细刻的又总是一切最能反映他们个性的细节或情节。正是这些着墨最多的刻画，才使这些人物形象跃然纸上，使他们具有了活泼的、丰满而充实的生命力。

生活中，我们难以识别和区分没有强烈而鲜明个性的人。对这样的人，我们的心拒绝为他们而激跳，我们的血拒绝为他们而沸腾。

不提供鲜明个性的作品，不能震撼我们、打动我们、使我们为之战栗、为之震惊、为之困惑甚至为之愤怒的形象我们不欣赏。

这是所有观众、所有读者、所有听众的一致愿望。观众与观众、读者与读者、听众与听众之间的区别不在于有没有这种愿望，而在于怎样表达各自的愿望。

面对一部乏味的影片，一个苍白无力的形象。普通观众