

17028
29
1
健全的人格

[美] 乔兰德著 许金声 莫文彬等译

Sidney M. Jourard

HEALTHY PERSONALITY

Macmillan Publishing Co., Inc.

NEW YORK

Collier Macmillan Publishers

LONDON

Copyright© 1974, Sidney M. Jourard

健康人格丛书

健全的人格

[美] S.M. 乔兰德 著

许金声 莫文彬 等译

责任编辑:李怀玺

*

北京大学出版社出版

(北京大学校内)

国防科工委印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

*

787×1092毫米 32开本12.125印张 240千字

1989年5月第一版 1989年10月第一次印刷

印数:00001—11,000册

ISBN 7-301-00658-6/B·058

定价:4.30元

内 容 提 要

本书从人本心理学的角度对健康人格问题进行了系统阐述。作者以一个心理学家所具有的深厚的理论素养和一个精神治疗专家丰富的实践经验,概括性地介绍了弗洛伊德、马斯洛、荣格等著名心理学家的各种观点,并通过具体事例从意识、基本需要、情感、肉体、性、爱情、自我、人际关系、工作、消遣、宗教倾向等各个方面论述了健康人格的各种特质。

本书在理论上阐述透彻,语言通俗生动,对于进行自我心理治疗具有很好的参考意义。

《健康人格丛书》总序

茫茫宇宙，我们从何而来，又向何处去？

悠悠时间，我们的存在是在哪一瞬间？

生命飞逝，肉体和物欲象流水一样过去，我们短暂的一生，如何才能活得更更有价值，更有意义？我们的人格如何才能尽可能地全面发展？

人类社会要前进，世界文明要进步，然而，从根本上说，这一切都必须表现为人类的普遍人格层次的提高。社会发展的最终目的是为了人，人的幸福是衡量社会进步的最高标准。可是，人们怎样才能生活得健康而幸福？历史已经证明，物质财富的丰富，仅仅是一个必要条件，除了对大自然的合理开发与利用之外，除了对于社会结构的调整与优化之外，人类的幸福将越来越多地取决于人类自身的人格进化。时代呼唤着健康的人格，而健康的人格顺理成章应当是社会健康发展的参照系！

健康人格问题，这是一个古老而又崭新的问题，从古代到今天，有不少思想家曾为之呕心沥血，苦苦求索；健康人格问题，亦是一个普遍而又现实的问题，从世界到中国，谁不面临为人处世，待人接物的日常事宜？只要是有一定文化者，谁不需要修身养性？谁不思虑安身立命？谁不追求人生的意义？

在我国，随着改革与开放的深化，健康人格问题日益变得尖锐而突出，在时代的急流中，每个中国人的人格都受到了冲击和震荡，中国人的行为方式正遭遇两重挑战：怎样对待那些潮水般涌进的西方文化？如何清理我们那些丰厚而又沉重的民族遗产？一个不可逃避的选择使我们焦虑而困惑：中国人向何处去？！

“中国人向何处去？”——这并不是一个故作惊人、危言耸听的提问。朋友，难道您在人生的道路上不曾有过迷惘？难道您不是经常感觉到在生活中有选择的必要？难道您不想更充分地发挥自己的潜能？难道您不想走到自己力所能及的高度？

《健康人格丛书》将和大家一起探索那些严峻而又迫切，现实而又永恒的问题的答案。它将为大家展示，历史上以及当今世界上那些重要的先驱们在健康人格问题上所作的开拓；它将为大家展示，我国学术界的冒险家们在这个领域中最新的尝试与探索。

《健康人格丛书》，愿成为每一个热爱生命，要求进取的人的知音。生命之路尤如漫漫长夜，四野茫茫，没有星星也

目

录

中译本前言.....	1
第一章 健康人格的一些概念.....	3
第二章 意识与健康人格	31
第三章 同现实的联系与健康人格	63
第四章 基本需要与健康人格	77
第五章 情感与健康人格	98
第六章 肉体与健康人格.....	125
第七章 自我与健康人格.....	154
第八章 防御与成长.....	177
第九章 社会角色与健康人格.....	195
第十章 人际关系与健康人格.....	214
第十一章 爱情与健康人格.....	240
第十二章 性与健康人格.....	262

中译本前言

随着本世纪六十年代美国入本心理学的兴起,美国心理学界有关健康人格问题的研究也明显增多。S. M. 乔兰德的《健全的人格》一书,就是一本这方面的优秀著作,它比较全面地概括介绍了有关健康人格研究的成果。此书在发表之前,作者曾把书稿给人本心理学大师马斯洛看过,马斯洛对此书提出了详细的意见。

人人都希望过幸福的生活,人人都希望有一个健康的身体,从向往自我完善的角度来说,人人也同样希望有一个健康的人格。什么是健康的人格?乍一看,关于这一问题的回答似乎众说纷纭,

本书的第一章,就介绍了若干种健康人格的概念。其实,这些概念的差异多在提出问题和解决问题的视角不同,它们之间与其说是互相矛盾的,不如说是互相补充的。从第二章开始,本书介绍了有关健康人格的各个重要方面,其中不乏耐人寻味的真知灼见。

“数以百万计的人,在疯狂地寻求自己的个性,寻求某种可以重新塑造他们的性格,指望某种神奇的治疗方法,可以立即给他们提供亲密关系和心醉神迷的状态,把他们引入‘更高’的精神境界之中去。”这是未来学家托夫勒在《第三次浪潮》中的一段话,它表达了发达国家普遍存在的一种精神危机,人们意识到,仅仅是物质财富的丰富,还不能给人带来真正的幸福。幸福,存在于人们不断自我完善的过程中。健康人格问题是一个全球性问题。在我国,由于商品经济的发展,人格问题也必将越来越突出。我们希望,《健全的人格》一书能为大家思考人格问题提供一点有益的参考。

本书由多位朋友合作译成,其分工如下:许金声译第一章,王敬华译第二章,苗壮译第三章,毛靖贤译第四章,孙卫东译第五章、第十一章,陈鲁鸣译第六章、第十六章,李梅译第七章、第八章,章思英译第九章,赵咏梅译第十章,莫文彬译第十二章、第十三章,王登峰译第十四章、第十五章。全书最后由刘锋、许金声统校。中译本删去了原书个别重复和冗长之处。

许金声

1988年6月

第一章

健康人格的一些概念

精神分析的健康人格观点

精神分析的奠基者弗洛伊德没有认真地描述过健康人格，因为他主要是对心理症感兴趣。他自己满足于主张健康就是爱和做建设性工作的能力。然而，他的人格结构理论强调了允许爱和创造性工作充分实现的因素。

在精神分析的术语里，健康人格（爱和做建设性工作的能力）是一种**本我、自我、超我三者和谐统一**的结果。健康人格的另一个特性是弗洛伊德谈到精神分析治疗的目标时所指出的：“本我在何处，

何处就将有自我。”

按照精神分析学家的看法，人格有三个基础：本我、自我和超我。“本我”通常被看成是本能，“自我”指的是人格积极的控制、观察以及学习的功能。“超我”指的是一个人在成长过程中所习得的道德理想、社会戒律和规范。审视外在的现实和内在的体验，然后选择能够满足需要，但又不违犯道德禁忌的行动，这是自我的任务。对于不健康的人格而言，如心理症患者，其自我是弱小的，因而不能鉴定内在的和外在的现实，不能调解欲望、道德以及现实之间的冲突。心理症患者通过压抑来对付冲动（如性欲冲动和攻击冲动）与道德之间的冲突，使这些冲动在意识中黯淡。压抑是心理症的最初起因。

假如一个人所受的培养一直是恰当的（精神分析学家没有充分解释这种恰当），他的自我将强健得足以解决各种需要之间的冲突，或者欲望与道德之间的冲突。一个较为健康的人能够使他的需要得到满足，同时却没有罪恶感，不会感到社会舆论对他有压力。由于他更少有压抑自己许多感情的倾向（压抑消耗能量），他的能量就能够更多地投入到建设性的工作中去。由于他不为自己的情感和情绪感到羞耻，他就能够更自由地在爱的关系上表达自己。这样，爱和工作的能力与本我、自我、超我的和谐的概念之间的关系，就能体现更巨大的意义。“本我在何处，何处就将有自我”这一句话，可以理解为“如果一个人是健康的，当他具有强烈的冲动时，他就能进行合理的选择与控制。”这就是说，健康

的人可以在表达感情与抑制这种表达之间进行选择；在满足需要与抑制这种满足之间进行选择。

这一理论似乎有理，而且能解释一些问题。然而，要确定坚强的自我并且描述高尚的超我是困难的。在本书的后面，我们将试图克服这些不足。然而，由于一些历史原因，由于精神分析对于后来的研究者的深刻影响，它关于健康的概念一直未被忘记。

阿德勒的观点：社会情感

A. 阿德勒是二十世纪初少数几个为弗洛伊德的观点所吸引的精神病学者之一。然而，关于性在健康人格和心理症的发展中所起的作用这一点，他很快就与弗洛伊德产生了分歧。阿德勒断言，自卑情感和为了优越所做的补偿奋斗在心理症中扮演了决定性的角色，并且与爱和工作的能力相抵触。他把培养 *gemeinschaftsgefühl* 看成是个人成长和治疗的最重要的目标。这个德语词被翻译为“social interest”（社会兴趣）或“social feeling”（社会情感）。它指的是一种同一感，一种对自己同胞的兄弟般的感情。人们一旦获得这种“社会情感”，就不再非理性地同他人竞争，也不再拼命要胜人一筹。他们尊重同胞的存在价值，视他们的存在为目的本身，而不是对自己的威胁或仅仅是为自我进取服务的工具。

这样，阿德勒在健康人格理论中设立并且着重突出了一个明确的人际关系坐标。他的著作也许不如弗洛伊德的

著作那样被广泛承认,但在精神病学和教育领域里一直是有影响的。社会情感这一概念与伦理学和宗教的最高箴言一致,并且对过于注重病态研究的精神分析著作是一种有益的矫正。

奥托·兰克:创造力,个人的特色 以及对自己意愿的肯定

奥托·兰克象阿德勒和荣格一样,是又一位弗洛伊德的早期追随者,后来也同样另立门户。在他众多的关于健康人格的著作中,他的重要观点都涉及到“意愿”和“创造力”。兰克把富有创造性的艺术家看成是人的发展的顶峰。这些艺术家有勇气坚持他们的与众不同之处,他们敢于按照自己的希望来塑造现实,而不是被动地适应固定的、凝滞的现实。兰克认为,心理症患者具有强烈的意愿和创造欲望,但是他们最终缺乏对世界展露他们个人观点的勇气。他们为取悦他人而改变自己的人格(就如雕塑家改变、塑造手中的泥塑一样)。对于兰克而言,健康人格意味着成为一个独立的、独特的个人的勇气,意味着一种表达和高扬个人特色的勇气,意味着在各自不同的存在领域内敢于发明创造的勇气。

兰克对于意愿、创造力、个性以及摆脱对他人依赖的强调,对当代的许多研究者产生了影响。当然,我们毕竟得承

认,健康人格必须包含某种表现自己的能力,某种更自主地而非盲从地行动的能力。可以说,我是近几年来开始逐渐赞赏兰克关于“作为艺术家的人”的观点的。我现在把健康人格看成是创造性地对人的处境作出反应的能力。

荣格:自我实现的达到

C. G. 荣格发展了一种特别复杂的人格理论,这种理论在过去十年中日益受到注意。虽然荣格曾经是弗洛伊德的学生和同事,但是他也背离了弗洛伊德的理论。他后来把自己发展中的思想体系称为“分析心理学”。

对于我们特别重要的是他关于人格结构的观点。荣格认为,人的精神有有意识的一面,也有隐秘的“阴影”的一面,后者是个人所意识不到的,也是他人所看不见的。个人的成长被看成是逐步地展现和表达这个无意识的阴影的一面的过程,也是这些逐渐展现的方面结合入一种连贯的、有意义的生活方式的过程。

荣格认为,每个人的人格都有男性的、过分自信的、肯定自己的方面,称为“主导精神”(animus);另外还有被动的、温和的、柔弱的方面,他称为“辅助精神”(anima)。男性的主导精神最突出,辅助精神只是“阴影”自我的一部分。女性的辅助精神得到了充分发展,而主导精神则是被压抑的。

人们以各种不同的方式体验世界。荣格区分了两种截然相反的注意倾向,他称为“内倾”和“外倾”。外倾型的人主

要注意外部世界发生的事情，而内倾型的人更多地沉溺于沉思和内省。由于后天的培养，亦或是由于遗传的、先天的影响，人们逐渐变得强调其中一种根本态度，而与其相反的态度则处于不发达、不成熟的状态。

尽管“内倾——外倾”说限定了兴趣的方向，但个人与世界发生联系的方式是形形色色的，荣格就是这样看的。他认识到四种体验世界的基本方式，他分别称为感觉(sensing)、直觉(intuition)、感情(feeling)、思考(thinking)。感觉指的是依靠自己的几种感觉系统来接受世界所显露给他的东西的行为。直觉指的是一种想像性的了解，它包括对于明显的感觉输入信号后面所隐蔽的信息的迅速的猜测。感情指的是体验的情绪品质，即：体验的令人愉快或不愉快、令人恐惧或使人感到丑恶的种种品质。思考当然指的就是人的推理、抽象概括、抽象思维的能力。荣格的看法是，人们的区别在于他们按照每一种认识方式认识世界的重要程度有差异。有些人似乎观察得多，思考得少；而另一些人的反应则带有更多的情绪色彩，更乐于依靠直觉来产生对于未知事物的认识的飞跃。迈尔斯-布里格斯人格类型测试器(The Myers-Briggs Personality Type Indicator)是一种被广泛使用的人格测试器。它向研究者展示了一个人如何着重于不同的体验世界的基本方式。例如，我在约一年前的一次测试中被判定为一种“外倾的直觉、感情和感知型”的人。迈尔斯-布里格斯人格测试是这样描述这类人的：

外倾直觉型的人是热情的创新者。……他非常富于想

象力和积极的创新精神……完全相信自己的灵感的价值，坚韧不拔地攻克一个又一个的难题，能够巧妙地解决困难……他能使其他人也对问题产生兴趣。作为一种感知型的人，他力图去理解而不是去鉴定、评价他人……他洞察到维持人们的程序化生活的必不可少的东西，并利用这一点来争取支持……他对于自己直觉的信任使他过于独立，因此不可能成为一个随大流的人……在最好的情况下，他的见识或许会达到智慧的高度。他的毛病在于，他厌恶不富于灵感的日常程序……更糟的是，一旦他解决了自己规划中的问题，这些规划就开始显得枯燥，失去了吸引力。他也许能够约束自己来贯彻自己的规划，但他只有做这样的工作时才是最幸福、最有效率的：新的计划相继出现，一旦他解决了难题，要有人来做善后工作。他可以是一个富有灵感的、能激励人的教师、科学家、艺术家、广告商、推销员，或几乎能做一切使他感兴趣的事情的人。

……

以上我简要介绍了荣格有关人的人格结构的观点。荣格断言，人的一个最奇异、最重要的特征就是，他能够凭藉梦、神话、艺术和民间传说而将其经验**象征化**。弗洛伊德也注意到人所拥有的通过梦而将其存在象征化的能力，但比起荣格来，弗洛伊德更关心的却是人的无意识中与性有关的内容。荣格将梦的内容视为各种普遍的人类母题——即所谓原型——的象征性表现，代表着做梦者的各种可能的经验。荣格相信他看到了梦中的暗示，通过这些暗示他可以

发见一个人朝着更充分的自我实现方向成长的未来阶段。

要达到自我实现，成为一个“个体化的”人，那就要求一个人意识到自己人格中那些遭到压抑的、“阴影的”方面，并力图把这一切表现于自己的生活方式中。这种自我发现的动机乃是要接受痛苦。荣格治疗过许多由于生活滞碍无趣而求助于他的人。荣格帮助他们恢复了他们的成长。在荣格看来，要达到健康人格，就必须不断地作出努力，以超越自己最初获得的那种“社会化”，从而发现和表现自己那些遭到压抑的机能作用。思考、感觉、直觉和认识诸能力的整合乃是通过献身于新的存在目标而得到促进的。因此，所有的人，只要他们的成长足以使他们能够结婚，供养家庭，在事业上有所成就，在他们的成长过程中就都会一度陷入绝境，并为此而痛苦万分。他们若想达到更健康的人格，就必须抛弃曾赋予他们青春年代以活力的种种规划，而去选择新的目标。不管人们承认还是不承认，目前盛行于美国的“人的潜能”运动在很大程度上是受了荣格理论的启发。

“不穿戴盔甲的”身体和健康人格

威尔海蒙·雷克(Wilhelm Reich)最初是一位精神分析学家，后来他越来越确信，只要一个人通过压抑来抵御生命力、性欲，以及其他情感，健康人格就是不可能的。这种压抑产生肌肉紧张。他把这些紧张的肌肉群称为肌肉盔甲(muscular armor)。有的人为了避免感觉其经验中不受欢迎的层

次而使这些肌肉长期保持紧张。一个人不是过着长期“穿戴盔甲的”生活的一个标志,就是他在做爱中体验性高潮的能力。雷克把这种情况称为极度兴奋的效能,以及达到成熟和健康人格的标志。他发明的治疗技术之一称为舒展治疗(regetotherapy)。这种治疗技术包括以诊断和治疗的方式来摆布患者的身体,指导他做呼吸以及身体舒展的锻炼以提高他对其肌肉紧张的意识,这样,最终可以帮助他体验身体在多大程度上解除了这些“武装”的感觉。

A. 洛温接受了雷克的一些观点和技术,并且建立了一种他称为“生物能量分析”(bioenergetic analysis)的治疗训练。他观察一个人的身体,注意到长期紧张的特点以及心境,这些特点和心境是他自己生活方式的产物。例如,一个长期耸肩、呼吸短浅的人,也许暴露了一种在不友善的世界里孤立无助的感觉。洛温采用了雷克的许多技术,而且发展了一种克服伤元气的压抑的新技术。为了辨别紧张的程度,他也使患者做某些使人过度紧张的练习,但是,他也鼓励他们叫喊、用网球拍打垒球或击床垫,或用拳头和脚做同样的事,以达到放松的目的。洛温相信,健康人格应当具有充分呼吸的能力、自由移动的能力、以及适当表达感情的能力。使一个人不再穿戴盔甲,这就使他从压抑中解脱出来,这种压抑使他免除了疼痛,但同时却毁掉了他获得快乐的能力。