

人格

人格决定命运

甄中科◎著

播种行为收获习惯，播种习惯收获性格，播种性格收获命运。幸福的生活、幸福的婚姻、幸福的家庭都是以心理健康、人格健康为基础的，从这个意义上讲，“人格决定命运”。

Personality
decision destiny

中国盲文出版社



人格决定命运

中国盲文出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人格决定命运/甄中科著. —北京: 中国盲文出版社,
2009. 3

ISBN 978-7-5002-2883-7

I. 人… II. 甄… III. 人格心理学—通俗读物
IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 022744 号

人格决定命运

著 者: 甄中科

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100165

电 话: (010) 83895215 83895539

印 刷: 北京凯鑫彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 100 千字

印 张: 12

版 次: 2009 年 3 月第 1 版 2009 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5002-2883-7/B·117

定 价: 19.00 元

此书盲文版同时出版

版权所有 侵权必究

序 言

本书作者出生于20世纪30年代一个豪门富足之家。父亲是西北军的将领，参加过北伐战争和后来的军阀混战，经历了社会动荡、抗日战争，后来家破人亡，财产当卖殆尽，穷困潦倒。1949年，全国解放后才得以安宁。之后被党和政府分配到中华人民共和国政务院农林部任参事，直到1953年病逝。

解放前作者经历了父母失散、居无定所、衣食无着、失学流浪的苦难生活。从儿童到少年这段苦难生活经历，给他幼小的心灵留下永远深藏于内心深处的辛酸记忆。新中国成立后，当时这位13岁的孩子和千千万万的劳动者一齐欢呼、一齐歌唱，迎着新中国的曙光、共产党的恩情，他参军了。

解放军像亲人一样收留了这个无家可归的孩子，他以儿童演员的身份参加了华北军区卫生部宣传队，参演了《钥匙在谁手里》、《放下你的鞭子》等文艺节目。后来被部队首长选派到军区总医院做看护员工作。当抗美援朝的烈火熊熊燃起，他又以高度的革命热情，任劳任怨、默默无闻地战斗在部队的医疗卫生战线上，护理伤员、救死扶伤、运送医药。同时，他也在部队这座大学学校里锻炼成长。

当年，生活之艰苦、工作之劳累是现代青年人难以想象的。然而作为一个不满14岁的少年，甄中科完成了光荣而艰巨的任务，并受到领导和同志们的表扬，度过了他一生中最珍贵的时光。

20世纪60年代，中国大地降临了一场灾难，“文化大革命”中，他和无数受难者一样，遭到了日以继夜的煎熬、无情的打击、残酷的批斗，他凭借着自己心中那颗对党深深的热爱之情，挺过来了，活下来了，受到了磨炼，得到了锻炼，提高了觉悟。经过拨乱反正，澄清众多的是是非非，他成熟了，踏上了新的航程。这个过程中，他体会到心理素质对人生的重大意义。他开始努力学习心理学，研究乃至身体力行认真实践，从事心理咨询。点点滴滴、日积月累、集腋成裘，形成这本《人格决定命运》的专著。这是他几十年学习、研究、工作、探索的结果，也是他专心投入心理学积累的结果。

《人格决定命运》一书，作者不仅深入浅出、通俗易懂地阐述了人格心理学对人生的重要意义，而且在书中深入探索、大胆论证了健康心理的形成与健全人格的标准及形成历程。

人的生活道路是漫长的，但关键只有几步。当我读完这本书后，认为在人生关键问题上，作者在书中都作了深刻的论述，对读者特别是青年读者和年轻的父母们是有一定意义的。同时，作者在书中还提出了许多新观点。例如：在“前言”里提出“科学技术的进步，促进了医学、心理学的发展，同时也开辟了研究健康的新领域。21世纪我们将面临的是一个健康的时代”。而不是像有人提出的，“焦虑的时代”和“抑郁的时代”。“一个人的体格和一个人的健康之间

并不能简单地画等号，体格健康健全的人未必都是健康人；同样，有体格缺陷的人未必都是病人”。这就为探讨人类的健康和培养健康树立了新的观念，开辟了新途径。“医学才第一次真正把健康当作人自身的、自然的和社会的部分，恢复了人及其健康的本来面貌”。“心理健康、人格健康，是指热爱工作和生活，有明确的人生奋斗目标，有高度的乐观主义精神，有较大的心理相容量，经得起各种困难、挫折、打击、逆境和不幸，能自我控制、自我调节，能适应复杂的社会环境变化，生活得轻松自如、幸福愉快”。作者把“心理健康的标准”，通俗易懂地归纳为“四条标准”，这些都是新的贡献。同时，作者还提出，在疾病与健康之间存在着一个庞大的群体——亚健康状态，即生理的亚健康状态和心理的亚健康状态。人格障碍属于心理的亚健康状态，是社会应当关注、教育、矫正的对象。资料表明：大约有80%的人存在不同程度的心理问题、人格缺陷和不良行为，这是不可小视的问题。

本书在第一章里，指出：“人类创造了自己的文化，又把自己置身于一定类型的文化环境中。人类文化是指全人类创造的文化，它是形成人性的决定条件。”“文化环境，小到一个家庭、一个单位、一个群体，大到一个民族、一个地区、一个社会、一个国家。其中对人格影响最大、最深刻的是民族文化。民族文化是一个民族经过世代积累起来的，民族文化陶冶着一个人的民族性”。这就为青少年传统民族文化的教育开拓了广阔空间，奠定了深刻基础。伟大的中华民族，在长期的社会实践和生产实践过程中，构建了自己的

民族文化，也形成了自己的民族性格。这是第一次把民族文化与人格心理学联系起来的论述。

在第二章里，着重论述了“健康人格的标准及培养”。“健康人格的培养应从婴幼儿开始，为孩子创造一个良好的心理环境。儿童时代是培养健康人格的黄金时代。永远记住：孩子是大人的一面镜子。一个人的先天因素是重要的，但是先天因素不能决定一个人成人之后的性格、人品、能力、行为和思想。”这就为孩子心理品德素质教育的重要性建立了基础。

在第五章里，重点论述了“人格障碍的诊断”，根据《国际疾病分类》，每一类型人格障碍的诊断标准都列有7个特征。如果一个人具有7个特征之中的至少3个特征，并且相当突出或严重，便可以诊断为该类型的人格障碍。

这不仅为人与人的社会交往中，观察和识别人格障碍者提供了鉴别标准，还为社会的和谐安宁划出一个警示线。反社会型人格的人，是社会的危险人物，一些惊天的血案往往就是这种类型的人所为。因此，建议“建立危险人格的防治体系”，“建立危险人格的评估体系”，对危险人群进行具体心理历程分析，发现这类“反社会型”人格障碍者，及时进行疏导教育。这对现实和未来都将有着重要意义。

在“人格与婚姻”一章里，作者从心理学的角度，对爱情、婚姻、家庭作了深刻全面的阐述，特别是对爱情下了心理学的定义。爱情，是现代婚姻最重要、最核心、最基本的要素。在文学家、诗

人笔下爱情的伟大、神圣怎么说都不为过，“生命诚可贵，爱情价更高”。爱情的悲欢离合就成了文学艺术中永恒的主题，《罗米欧与朱丽叶》、《悲残世界》、《红楼梦》、《梁山伯与祝英台》中的主人公成为传世的经典故事人物。爱情对大多数人来说，是不可避免的经历。如果一个进入爱情的人，对此茫然无知或者鲁莽冲动，自然会遭受挫折或失败。

从心理学角度讲，什么是爱情？爱情就是男女双方的心理相容度。就意味着，男方或女方对对方的心理包容程度。把对方的优点、才华、长处、美好的方面包容下来，这在绝大多数人都做得到。然而，同时也要把对方的缺点、毛病、不足之处也包容下来，这对部分人来说不是件容易的事。

青年人要学会恋爱这门艺术，要懂得透过华丽的幕纱看到爱情的本质，掌握恋爱的理论和方法。恋爱的过程可以分为3个阶段，作者把其称为“爱情三步曲”：一是外在因素的搭配；二是内在因素的搭配；三是双方角色的置换。这3个阶段的恋爱过程，不仅切合实际，而且便于掌握操作，是青年朋友们的必修课。

只有经过“爱情三步曲”不同阶段的深入了解、认真考虑、相互磨合、求同存异建立起来的爱情，才经得起考验，才是真正的爱情。当懂得了爱情之后，双方再携手进入婚姻的殿堂，这种婚姻才是奠定了良好基础的婚姻。这样才是提高婚姻质量，稳定家庭、减少离异的有效方法。这对增强个人和家庭幸福，构建美满家庭、和谐社会是重要途径。以前人们教育子女和年轻人多用的是“不许这

样”、“不许那样”的态度，今天作者以“应该怎样”、“如何去做”的疏导态度，教会年轻人如何采用科学正确的思维方法去谈恋爱、把握爱情、处理婚姻和家庭问题，把心理学应用到婚姻家庭中，这是一大进步。因此，我推荐这本书，定会成为青年朋友的良师益友。

《人格决定命运》一书对于任何一位渴望具备健康心理、追求事业成功、建立美满幸福家庭的人，都是值得用心攻读、细心品味的人格心理学科普读物。也愿意将此书介绍给心理学、社会学、教育学、人文科学工作者及其他读者朋友，共同分享心理健康、人格健康之乐。

从心理学角度讲：播种行为收获习惯，播种习惯收获性格，播种性格收获命运。

祝愿读者朋友们以健康的心理、健康的人格闯过生活中的种种难关，战胜前进道路上的艰难险阻，攀登上事业成功的顶端。

北京中医药大学教授、博士生导师 甄志亚

2009年1月 于北京

前言

科学技术的进步,促进了医学、心理学的发展,同时也开辟了健康研究的新领域。21世纪,我们将面临的是一个健康的时代。从现在起,人人都应树立全面的大卫生观,深入探讨研究怎样才算健康,更好地提高人的身体素质、心理素质、科学文化素质、道德素质。

什么是健康?怎样判断一个人是否健康?自古至今,众说纷纭。然而时代发展到今天,在科学技术发达的情况下,大多数学者逐渐趋向一个健康的概念,即“健康不仅仅是没有疾病和痛苦,而且包括身体、心理和社会方面的完好状态。”(世界卫生组织《阿拉木图宣言》)

健康(health)一词在古代英语中是强壮(hale)、结实(sound)和完整(whole)的意思。就是说,一个人如果“未受伤”、“无残缺”那就是健康。其实,我们观察周围的人就不难发现,一个人的体格和一个人的健康之间并不能简单地画等号,体格健康健全的人未必都是健康人;同样,有体格缺陷的人未必都是病人。

大约在17世纪以后、20世纪40年代以前,随着生物医学的建

立和发展,人类对健康的理解又前进了一步,提出了“生物医学模式”。按照这个模式,“健康”一词的内涵就是没有疾病。所以,人类根据对健康的理解在世界范围内开展了第一次世界卫生革命。当时,各种传染病肆虐,天花、流感、疟疾、结核、伤寒、霍乱、肝炎等以及各种寄生虫病,严重威胁着人类的生命,发病率、死亡率都很高,疾病成为危害生命、影响健康的主要敌人。因此,在那种情况下,人们对健康的理解,就只能简单地归结为“没有病”,在那个时代,“无病即健康”似乎是天经地义的真理。当第一次世界卫生革命的任务在世界范围内尚没有彻底完成之时,在某些发展中国家或地区,有些传染病和寄生虫病依然危害着人们的健康、夺去人们的生命。但是在各发达国家或地区,传染病和寄生虫病已不再是人们健康和生命的主要敌人。所以,他们较早地开展了第二次世界卫生革命。

第二次世界卫生革命是伴随着现代科学技术发展,特别是医学和心理学的发展,逐渐开展起来的。主要任务是防止由各种不良生活方式和不良行为引起的生活方式疾病,如心脑血管病、恶性肿瘤、糖尿病、高血压、精神疾病等等。据美国研究发现,在美国只有10%的疾病是由微生物引起的,另外10%是遗传性的,30%起源于环境因素,而50%则与人们不良的生活方式和不良行为有关。美国根据200多项研究和100多位专家的结论,发现不良生活方式和不良行为已占死亡因素的48.9%,从而警告说:“我们已自毁于自己创造的生活方式和行为,自毁于自己制造的环境污染,自毁于容许有

碍健康的社会条件的存在……”

在我国，随着社会的发展，社会疾病不是减少，而是越来越多了。根据我国调查：在1岁以上人的死亡原因中，生物因素占27.8%，生活方式占44.7%，保健服务制度占9.3%，环境因素占18.1%。此外，车祸、性病、自杀、吸毒、吸烟、酗酒、艾滋病、精神异常、心理障碍等也是严重的社会问题，成为危害人们身心健康的重要因素。随着改革开放，劳动重新进行组合，价值观念发生改变，生活节奏加快，竞争日益激烈，人们的心理负荷也不断增加。家庭结构的变化、独生子女国度的出现等，使一系列新的心理问题激增。例如，据北京市海淀区16所大学统计资料：精神病所致休学的学生占因病休学学生的37.9%，占因病退学学生的64.4%，且呈上升趋势。北京市对本市部分高校调查结果显示：高等院校学生心理障碍的发生率接近30%。教育部对126所高校学生抽样调查结果显示：20.23%的大学生有心理障碍。心理问题也同样困扰着中小學生，有资料表明：中学生厌学率达20%，且心理疾病呈低龄化；心理咨询热线中儿童问题占10%左右。1995年，一项国家级调查发现：有30%的小学生和35%的中学生存在不同程度的心理问题。调查显示：33.3%的学生感到学习有压力，其中以强迫症、人际关系敏感、好发脾气、摔东西、与人抬杠等表现较常见，有的还有抑郁、焦虑、厌学等现象。1995年与1957年相比，我国城乡死因谱中，传染病由原来的第一位下降到第十位，肿瘤由第七位上升到第一位，脑血管病由第六位上升到第二位，心血管病由第五位上升到第三位。

不良卫生习惯、不科学的生活方式、不健康的行为占我国人口死因中的44.7%；心脑血管病及肿瘤占死亡总人数的60%。

1948年，世界卫生组织（WHO）在宪章中首先提出“健康”的新定义，认为“健康不仅是免于疾病和衰弱，而是保持体格方面、精神方面和社会方面的完美状态。”之后1978年9月世界卫生组织召开国际初级卫生保健大会，通过发表了《阿拉木图宣言》，又重申了“健康”的含义，指出“健康不仅仅是没有疾病和痛苦，而且包括在身体、心理和社会方面的完好状态。”这是对“健康”概念进行的全面而深刻的阐述，产生了世界性的影响，是积极的健康概念，其内涵和外延都扩大了。新健康概念的特点是：①改变了定义的指向。消极的健康定义是指向疾病或痛苦，而新定义则指向了健康本身。②拓宽了健康的内容，使之涉及到人类生命活动的生理、心理、社会三个基本领域，健康的内涵和外延都扩大了。③不仅考虑到人的个体，同时也考虑到人的家庭和群体。

这时，医学才第一次真正把健康当做人自身的、自然的和社会的部分，恢复了人及其健康的本来面貌。依据健康的新概念，人们开始了对医学模式和健康的新研究，讨论提出颇具新意、内涵一致的表述。于是美国恩格尔提出需要创立一种超越生物医学模式的新模式，即“生物—心理—社会医学模式”。

世界卫生组织注意到世界各国对医学模式和健康的研究及关注，在世界保健大会上进一步提出“健康的10条准则”：

（1）精力充沛，对担负日常生活和繁重的工作不感到过分紧张

疲劳。

(2) 乐观、积极，乐于承担责任，工作效率高。

(3) 善于休息，睡眠良好。

(4) 应变能力强，能适应环境的各种变化。

(5) 抗疾病的能力强，能够抵抗一般性的感冒、传染病等。

(6) 体重适当，身材匀称，站立时头、肩、臂位置协调。

(7) 眼睛明亮，反应敏捷。

(8) 牙齿清洁，无空洞、无痛感、无龋齿、无出血现象，牙龈颜色正常。

(9) 头发有光泽，无头屑。

(10) 肌肉丰满，皮肤富有弹性，走路、活动感到轻松。

新的全面的生物—心理—社会医学模式的建立，并非是对生物医学模式的全盘否定，而是在新的历史条件下，对原有医学模式的丰富、补充、发展、继承和创新，是一个超越。

就健康的新概念而论：身体健康、心理健康、社会适应良好、道德良好，后面的这三项都属于心理学的范畴，所以心理学关于健康的理解非常重要，心理健康的标准更为具体和重要。

心理健康、人格健康概括地说，是指热爱工作和生活，有明确的人生奋斗目标，有高度的乐观主义精神，有较大的心理相容量，经得起各种困难、挫折、打击、逆境和不幸，能自我控制、自我调节，能适应复杂的社会环境的变化，生活得轻松自如、幸福愉快。

社会适应良好，意味着能够融洽、协调、愉快地扮演生活中的

各种社会角色，具有较强的适应能力。社会健康的内容非常广泛，其中主要表现为：①首先有良好的生活方式和行为。生活方式和行为在具体内容上很难界定，笼统地讲，主要指人们为满足自己生存和发展而进行的个人与个人、个人与他人、个人与社会团体的相互作用中表现出来的行为。②现实生活中，人际关系和人际交往是社会适应的重要行为。

人是社会历史的产物，人际关系必然属于社会关系的范畴。社会关系包括生产关系、意识形态和人际关系三个层面，其中，人际关系是社会关系中最基础的层次，它包含着三个互相联系的成分，即认识成分、情感成分和行为成分。

认识成分包括知觉、表象、记忆、思维、想象等，是人们相互认识、相互理解的基本过程。

情感成分包括情绪状态、情绪的敏感性等，是与在人际交往中人们需要满足的情况相联系的。

行为成分是活动或行为，包括举止、表情、手势、言语等，即能表现一个人的心理活动和个性的一切外在动作。

这三种成分构成了人际关系的存在，决定着人际关系的性质，并随着人际关系的不同而有所异。不同类型的人际关系包含着不同的成分，如在家庭关系中，以情感因素为主导；在高等院校中，大学生渴求和谐友好的人际关系，需要友谊的滋润和爱情的抚慰，这是大学生特殊的生活环境和生理心理发展水平的反映。

心理健康的标准相比较身体健康的标准更不易确定，因为心理

问题、心理障碍、心理疾病诊断困难，所以多数学者主张以个人整体行为的适应情况为基础，而不过分重视人的个别行为和症状。

美国心理学家马斯洛和麦特曼认为心理健康的人多符合下列 10 项标准：

- (1) 充分的适应性。
- (2) 充分了解自己并对自己的能力作适当的评价。
- (3) 生活的目标能切合实际。
- (4) 与现实环境保持接触。
- (5) 能够保持人格的完整与和谐。
- (6) 具有从经验中学习的能力。
- (7) 能适应良好的人际关系。
- (8) 适当的情绪发泄与控制。
- (9) 能作有限度的个人发挥。
- (10) 在不违背社会规范的情况下，对个人的基本要求作适当的满足。

心理健康不仅是战胜疾病的康复剂，而且是争取人生事业成功的基石。为了更便于普及和掌握心理健康的标准，更有利于个人的健康成长，笔者把心理健康的标准简单易懂地归纳为四条：

- (1) 热爱生活、学习、工作和劳动，且能体会到生活、学习、工作、劳动后的喜悦，并能发挥自己的潜能。
- (2) 积极的情绪是主导的，并以热情、诚恳、信任的态度待人；其负性情绪是暂时的，能够调节减轻或消失的。

(3) 对周围的人和 environment 有良好的适应能力，能冷静客观地对待现实中的困难和问题。

(4) 对自己有正确客观的评价，对自己的缺点和不足能够悦纳，对不能解决的问题不以为羞耻。

心理健康的人，在个别情况下也可能出现异常反应。所以判断一个人是否心理健康，应从总体上和以其经常性的行为作依据进行把握，一般人若有轻微不符，然而仍能维系相当完善的社会生活，仍可以视为正常。同时，我们也应该把“心理健康的标准”当做自己追求和完善身心健康的目标，不断用此标准要求自己。

社会发展的趋势表明，人类最大的敌人不是饥荒、地震、病菌、癌症，而是比自然灾害更危险的自身心理问题，如孤独、易怒、轻率、自卑、压抑、困惑、心理变态等。

据心理学资料统计，在疾病与健康之间存在着一种状态——亚健康状态，即生理的亚健康状态和心理的亚健康状态。人格障碍就属于心理的亚健康状态。资料表明：大约有 80% 的人存在不同程度的心理问题、人格缺陷和不良行为。提高心理素质、维护心理健康、培养健全的人格和良好的心态，是我们繁重而艰巨的任务。这将直接影响人们社会生活、工作和学习的质量，这也是现代人必须面对的重大问题。

心理学是研究心理现象及其活动规律的一门科学。心理是人脑的机能，心理是对客观现实的反映，心理是活动的产物。心理学研究的对象是心理现象，包括心理过程和个性心理。