

人格与健康之谜

● 蒋方田 编著 ● 张伯源 审订

- 你的人格内向吗？
- 你会患冠心病吗？
- 你压抑或烦恼吗？
- 全新的视角，易学的技巧
- 你健康的良师益友

北京大学出版社

人 格 与 健 康 之 谜

蒋方田 编著 张伯源 审订

北 京 大 学 出 版 社

• 北 京 •

图书在版编目(CIP)数据

人格与健康之谜/蒋方田编著. —北京:北京大学出版社, 2001. 5

ISBN 7-301-04853-X

I. 人… II. 蒋… III. 人格—关系—健康—研究
IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 21211 号

书 名: 人格与健康之谜

著作责任者: 蒋方田 编著

责任编辑: 瞿 定

标准书号: ISBN 7-301-04853-X/G · 0628

出版者: 北京大学出版社

地 址: 北京市海淀区中关村北京大学校内 100871

网 址: <http://cbs.pku.edu.cn/cbs.htm>

电 话: 出版部 62752015 发行部 62754140 理科编辑部 62752021

电子信箱: zpup@pup.pku.edu.cn

排 版 者: 北京因温特有限公司

印 刷 者: 中国科学院印刷厂

发 行 者: 北京大学出版社

经 销 者: 新华书店

850×1168 32 开本 9.375 印张 235 千字

2001 年 5 月第一版 2001 年 5 月第一次印刷

印 数: 0001—4000 册

定 价: 15.00 元

内 容 简 介

为什么在紧张的工作中发生了心肌梗塞?为什么骨折愈合得慢?为什么会患神经衰弱?这都与紧张焦虑的情绪有关。而情绪的产生又与人格息息相关。同一件事,某些人泰然处之,某些人则忧心忡忡,人格与健康有着不解之谜。本书正是从发生在人们身边的小事入手,把人格与健康的奥秘娓娓道来。它将让你了解人格的全部含义,明白人格与疾病、健康之间复杂的关系,学会调节心理平衡、培养健康人格、追求健康人生的技巧,众多实用的心理测验更会使你兴趣盎然。所有关心自身和他人的健康的人们,请打开这本书吧,去创造一个潇洒多彩的健康人生!

序 言

自从巴斯德发现细菌,便开创了现代医学的纪元,其医学模式称之为生物医学模式。它强调细菌——这个人类健康和生命的杀手,以及其他的物理化学等因素是致病的全部的或主要的原因;治疗的主要方法是用抗菌素去扼杀细菌或修复理化因素造成的损伤。因而,以往的西方医学往往忽视人的心理活动和社会生活环境与人体生理活动之间的相互作用。

人类进入 20 世纪以来,随着自然科学和社会科学的飞速发展,对人的本质、人和社会环境的关系、心理活动与生理活动的关系等问题的认识越来越深化;心理、社会因素在人体健康和疾病问题上,在疾病的发生、治疗、预后和康复中的重要作用,也越来越为临床医疗各科所认识、理解和接受。实际上,在人体健康和疾病问题上,有关的生理因素、心理因素和社会因素往往是密不可分地结合在一起共同起作用的,它们相互联系、相互影响、相互制约,而且互相转化,是一个不可分割的整体。作为社会个体的人,社会上的种种事件和情境,往往通过人的心理活动反映到个体身上,引起个体各种心理的、生理的和生物化学的复杂变化,从而影响到人体的健康状况,也影响到人体疾病发生、发展、预后和康复的整个过程。显然,只是单纯地使用药物、理疗或外科手术来治疗疾病是远远不够的,还必须从病人的整体来考察其病因和治疗的问题,即需从病人的身体状况、心理状态、生活环境、家庭关系、经济背景、工作条件、社会交往和人际关系状况等进行综合性考虑,才能获得较理想的治疗效果。这样,现代医学就必须从原先的生物医学模式的传统

观念中解脱出来。因而，一种新的医学模式——生物-心理-社会医学模式的出现和确立就成为不可阻挡的时代要求。

新的医学模式弥补了生物医学模式的缺陷，但它并不否定旧的医学模式的重大贡献，而是把对疾病治疗取得过巨大医疗功效的生物医学成果同心理学的社会学的成果有机地结合起来，把人的健康和疾病问题放在一个多层次的体系内进行考察。医学实践已充分表明，心理社会因素和行为因素在人类健康和疾病过程中所起的作用已变得日益突出；人类的疾病谱和死因顺位的大量研究资料也证实，当今社会，严重威胁人类健康，造成死亡的主要疾病已不是烈性传染病或营养不良，而是心脑血管病、癌症、糖尿病和意外事故等，这些所谓“现代文明病”或“生活方式病”，大都与心理、社会因素密切相关。

社会因素是指人们在社会生活中所遇到的社会变动、生活事件、人际关系、家庭婚姻、事业成败等问题。这是人们形成心理应激的根源，而人们一旦陷入应激状态，必然会伴随产生一系列的负性情绪，如紧张、焦虑、抑郁、恐惧、烦闷或愤怒等。如果这些情绪的发生过于强烈或持续地存在，就会通过神经-内分泌系统的激活作用而影响人体的健康，以至最终导致各种疾病的发生。然而，情绪反应是否发生，反应的强弱程度，持续时间的长短等则与人的性格特征直接相关。性格内向的人，情感反应敏感而深沉，尤其是较多地体验抑郁、无助、怨恨、苦闷等情绪，而且又较少地表达出来（例如所谓易患癌症的C型个性就近似于这种表现）；性格暴躁的人则表现为爱生气发火、易被激怒，且情绪反应较为强烈（例如所谓易患冠心病的A型性格就近似于这种表现）。总之，不同人格特征的人，由于具有不同的信念、价值观和人生观，以及对客观事物的认知评价的不同，就会有不同表现的情绪反应，而人的不良情绪反应（或称负性情绪）往往成为罹患疾病的催化剂。因而，新医学模式中的心理因素从本质上讲就是一个人的人格。当前，人格与健康 and 疾病的关系问题，在世界上正日益受到临床医学界和心理学界同仁

的深切关注和极大重视,这是有道理的、是完全合乎逻辑的。

人格(俗称性格)与人们的健康有着千丝万缕的联系,一般人们都会知晓一些,但具体到底有什么样的联系?为什么会有如此密切的联系?什么样的人格会造成什么样的健康损害?人格是通过什么样的途径和机制,是怎样影响到人们的健康的?要科学地回答这些问题就不那么容易。本书正是在这个广为人们关注的领域中进行了某些探索。蒋方田医师身为临床医生,又系统地学习过医学心理学,结合临床实践进行了较多的观察和研究,将心得写成此书。本书深入浅出,语言生动活泼,向读者推荐了许多有关知识和相关的心理测量量表,有较强的可读性、可操作性和实用性,在临床心理学的科普化方面做了有益的工作。全书分为四大部分,共33个题目。第一部分介绍与健康有关的人格理论;第二部分谈及人格与疾病的关系,人格在疾病发生中的作用、对疾病转归的影响以及疾病对人格的影响;第三部分谈及不同年龄段的人格特点与健康的关系和某些特殊疾病与人格的关系;第四部分论述健康情绪和健康人格的培养,如何消除紧张、战胜焦虑,纠正不健康的观念和行为。

本书适合于所有关心自身健康的人阅读,也可为临床医生、医学、心理学工作者和医科学生提供参考;对于目前大力推行的身心健康教育也是开卷有益的。

中国健康教育研究所

张伯源

2000年12月

目 录

第 一 章	从李平的病案说起·····	(1)
第 二 章	仅仅是假面具吗? ·····	(5)
第 三 章	人格的函数式 ·····	(10)
第 四 章	内向还是外向? ·····	(32)
第 五 章	超越自卑 ·····	(37)
第 六 章	刺激与反应 ·····	(44)
第 七 章	走近弗洛伊德 ·····	(49)
第 八 章	马斯洛的召唤 ·····	(56)
第 九 章	君子与阴阳 ·····	(61)
第 十 章	“认识你自己” ·····	(66)
第 十 一 章	“别理我,我烦着那!” ·····	(83)
第 十 二 章	扰人的事件 ·····	(94)
第 十 三 章	百病皆生于气·····	(101)
第 十 四 章	从溃疡病说起·····	(109)
第 十 五 章	一个充满时间紧迫感的人·····	(115)
第 十 六 章	骨折为什么愈合慢? ·····	(122)
第 十 七 章	女教师的烦恼·····	(126)
第 十 八 章	请注意你们的“小皇帝”·····	(130)
第 十 九 章	多梦年华·····	(142)
第 二 十 章	人到中年·····	(152)
第 二 十 一 章	多事之秋·····	(166)
第 二 十 二 章	奇怪的疼痛·····	(172)
第 二 十 三 章	一个想按压死人之人中穴的学生·····	(179)
第 二 十 四 章	暗示与催眠·····	(185)

第二十五章	屡教不改的王五·····	(193)
第二十六章	“数风流人物,还看今朝!”·····	(199)
第二十七章	教你放松·····	(208)
第二十八章	战胜焦虑·····	(221)
第二十九章	幽默之歌·····	(231)
第三十章	还要向阿 Q 学习吗? ·····	(234)
第三十一章	心理的空间·····	(238)
第三十二章	“改邪归正”·····	(261)
第三十三章	走向健康的新天地·····	(276)
参考文献	·····	(286)
后 记	·····	(288)

健康的躯体是灵魂的客厅，而病体则是监狱。

——培根

第一章 从李平的病案说起

1989年春天里的一天，北京。

一辆救护车打破了春日的宁静，鸣叫着，风驰电掣般穿过几个街区，在人民医院急诊室门前嘎然停住。后门打开，从车上跳下两个穿白大褂的人，迅速地从车里抽出担架。几乎同时，从急诊室里飞驰出一辆平车，担架被放到车上，一个男护士急步把车推进急诊室。

这是一个四十多岁的男病人，叫李平。神志尚清，面色苍白，呼吸急促，脉搏很弱，心电图显示左心室前壁大面积心肌缺血。

“心肌梗塞！”主治医师果断地做出了诊断，迅速地下了抢救命令：“马上实行监护！”

护士们开始忙碌起来，插氧气管，接心电监护仪，进行静脉穿刺，输液，一切都是如此迅速。但是仅仅三分多钟，险情出现了，病人突然失去意识，在心电监护仪的显示屏上，心电图变成了连续的波峰，这是心室纤颤，致命的征兆！

“立即电击除颤！”主治医师命令道。

只听“砰”的一声，心电图恢复了原有波形，除颤成功，病人恢复了意识，病情逐渐好转。

送病人来的是他的上级，这时才松了一口气，掏出手绢擦了擦额头上的汗，向医生们讲述了发病的经过：

“今天上午大家都在办公室里紧张地工作，大约十点多钟，我突然发现李平停下手中的笔，用手捂着左胸，脸上露出痛苦的表情。

情。我急忙走过去，问他怎么了，他说胸疼，向左臂放射。我赶快从自己的口袋里掏出一粒硝酸甘油药丸送到他嘴里，劝他去医院。他说已好多了，要坚持把工作干完。他是好样的，能吃苦，工作效率极高，有强烈的成就动机。一个小时后，他再次手捂胸口，面色苍白，脉搏微弱。我劝他，你的工作完成得很好，为了你今后的事业现在必须立即去住院，我拨通了急救电话。”

在李平的病情稳定后，他和医生谈到了他的发病经过。那天在办公室里开始胸疼时，他想到可能是第二次心脏病发作（半年前曾因心脏病住过院），但看到桌上一大堆等他处理的文件时，他心里又排除了这种可能性，认为可能是“疲劳”。当症状加重时，他心里想，如果真是第二次心脏病发作，必须先把工作安排好，他要保持胜任、负责和工作熟练干得比别人好的自我形象，直到救护人员强行把他抬上担架。来到医院后，胸痛减轻。在护士给他进行静脉穿刺时遇到了困难，去找别人来协助。护士的操作不仅使他疼痛，而且使他厌烦，他对这些护士是否称职产生了怀疑，治病的信心受到损害。他认为他正在被一些初学者损害着，而他这时却不能提出抗议，在这很短的时间里，他感到脸上发热，很快就跟早上一样再次胸疼，当护士短时离开他求援时，他又开始感觉轻一些，但仍害怕再发生同样的事，随之就失去了意识。

从以上叙述看，病人的心肌梗塞不单纯是由心肌缺血引起，心室纤颤也不单纯是源于损伤了的心脏。这与病人争强好胜的人格特点，紧张工作的压力，他对疾病的看法，别人行为对他的影响等均有关。这就是说对疾病的认识，必须从生物、心理、社会三方面的共同作用去考虑，这就是当前日益流行的生物、心理、社会新的医学模式。而旧的医学模式是生物医学模式，这是由19世纪巴斯德发现细菌并提出细菌致病学说后逐步形成并统治西方医学达一百多年之久的传统模式。在受过传统医学模式训练的医生看来，这个病人是由于冠状动脉粥样硬化、微血栓堵塞冠状动脉、心肌缺血造成心肌梗塞。在急诊室里的抢救措施是传统的治疗原则，如抢救

成功,可以归因于方法得当,也可以归因于病人的运气好,如再晚些时间来医院也许不能活了。如出现室颤,则归因于心肌损害的自然发展。他们不去考虑病人的心理状态和情绪反应,只是一味地治疗器官组织的损伤。没有注意病人怎样评价他的心血管系统的状态,没有注意在症状发展时病人的心理活动、反应、感情和行为,以及症状开始出现时的生活环境,更确切地说,没有把病人真正地当作人——一个整体的人来看待。

美国的医学和生理学教授 G. L. 恩格尔在其《需要新的医学模式——对生物医学的挑战》一文中指出:生物医学模式没有给病人的社会、心理和行为方面留下余地”,为了理解疾病的决定因素和达到合理的治疗与预防,医学模式必须考虑到家人、环境及社会……,这就要求一种新的生物-心理-社会医学模式。”新的医学模式弥补了生物医学模式的缺陷,但它并不否定旧医学模式的重大贡献,而是把对疾病治疗产生过巨大医疗功效的生物医学成果与心理学、社会学的成果有机地结合起来。把人看作一个整体,把人的健康和疾病放在一个多层次的系统内进行考察。

顺着两种医学模式的比较,我们可以把思路拓得更广更深。

第一个问题:健康是什么?

“健康”一词在日常生活里司空见惯,我们常听人们说,某某孩子真健康;在体格检查表上,医生的结论也是“健康合格”;在公共场所,也常见这样的标语牌:“为了您和他人的健康,请不要随地吐痰”;报纸上有《健康顾问》专栏,有关健康的杂志层出不穷。可以说,凡是有人群的地方,都可以听到或看到“健康”这个字眼。

一般人认为身体好,没有病就是健康。所谓没有病,是指没有感冒发烧、腹痛腹泻、高血压、冠心病等疾病。

我国的《汉语大词典》将健康解释为“人体生理机能正常,没有缺陷。”《辞海》将健康定义为“人体各种器官发育良好,体质健壮,功能正常,精神正常,无任何病变,并具有良好活动效能之状态。”这里,健康已不单纯指身体机能正常,还包括了精神好和有良好活

动效能。《简明大英百科全书》则认为健康是“使个体能长期适应环境的身体、情绪、精神及社会方面的能力。”这里的健康包括了适应环境的能力。

究竟什么是健康呢？心理学家马斯洛说：“健康不仅是没有疾病。”健康包括身体健康和心理健康。身体健康已众所周知，心理健康是什么？我们暂不向你们挑明。

第二个问题：健康与人的什么特点有关？

这里只简单地提示一下，健康与人格特点有关。

这两个问题，正是本书后面所要叙述的全部内容。请跟着向导，循序前进、勇敢探索、认真思考，问题便会迎刃而解。

向导的忠告

从李平患心肌梗塞的经过及治疗过程，给我们带来什么样的思考？

新的医学模式——生理-心理-社会医学模式代替旧的生物医学模式是医学发展的必然，是医学与心理学、社会学的结合点。

究竟什么是健康？

健康与人的什么特点有关？

完整地回答出这两个问题，人格与健康之谜的谜底就会被揭开。

同样的火候使黄油融化,使鸡蛋变硬。

——阿尔波特

第二章 仅仅是假面具吗？

相传大约在公元前一百年,罗马有一个著名的演员,他的演技曾使无数崇拜者倾倒,不幸的是,他的左眼是斜视,这使他苦恼。左思右想后,想出一个两全其美的办法。他在脸上戴上一个假面壳,既遮蔽了斜眼,又使他的演出效果锦上添花。

假面壳又称面具,它的拉丁文名称是 *persona*。面具自石器时代以来就一直流行于世界各地。最初的面具是由木材、金属、贝壳、象牙、粘土、角骨、羽毛、皮革等制成。面具一般与服装配套穿戴,协调一致,完整地代表某种形象。

面具常被用于社会和宗教活动。在西非洲的几内亚海岸,许多形象逼真的面具被用来代表祖先的权威,当人们戴上面具时,就会想起祖先的道德训条和统治影响。在宗教活动中,面具则是向神灵祈祷的媒介物或作为献给神灵的祭品。面具还用于葬礼和纪念活动。埃及人在死者的脸上放置一种统一的传统性面具,以把死者的灵魂招回到其安息的遗体上。在节庆活动中也常使用面具,在中国西藏的晒佛节、雪顿节等宗教节日上,喇嘛们戴上各种鬼怪面具,欢庆节日。在欧美国家还流行假面舞会。我们接触最多、印象最深的面具恐怕要数戏剧脸谱了,演员们用不同的颜料在脸上勾画出各种形象,来表示各种不同人格的人物。白脸代表阴险狡诈的奸臣,黑脸代表刚直不阿的包公,红脸代表血气方刚的关羽,粉红脸则代表温柔多情的闺秀。在这里,面具已是某些人格的代名词。

在西方,经过一系列的扩充和改造。面具(*persona*)一词演变

107723

为人格(personality)一词,面具和人格既相近又相联系。

然而,人格的全部含义里不能完全用面具来解释的。面具虽然具有精神属性,如脸谱,揭露对方丑恶本质的“撕下你的假面具”等,但充其量只代表人格系统中一个或几个方面的特点。这些特点说明他能够掩饰自己,能够适应环境的变化。人格是人本质的描述,是一个复杂的组织系统,人有表现于外给人印象的特点,也有外部未必显露可以间接测得和验证的特点。这些稳定的又不同于他人的特点,给人行为以一定的倾向性,它表现了由表及里,包括心身在内的真实的个人。

美国人格心理学家阿尔波特探讨了 50 种有关人格的定义后,概括出他自己的定义:“人格是个体内部那些决定个人特有的行为与思想的身心系统的动力结构。”阿尔波特的人格理论被称为特质理论。阿尔波特认为,世界上没有两个完全相同的人,其原因可以用特质来解释,特质就是人格的最有效的分析单元。相同的刺激作用于两个人,反应却不一样,这也因不同的特质所致。他的一句名言是:“同样的火候使黄油融化,使鸡蛋变硬。”

自阿尔波特后,许多心理学家都对人格的概念进行了探讨,真可谓是五花八门,各有千秋。我国著名的人格心理学家陈仲庚教授认为:“人格是个体内在的在行为上的倾向性,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。”这从四个方面强调了人格:全面整体的人、持久统一的自我、有特色的个人和社会化的客体。

各派人格理论争奇斗艳。各派人格理论的分歧主要表现在生物性和社会性两方面。一些理论家认为人格是生物因素决定的,一些理论家认为人格是社会因素决定的,使得对人格的理解走入极端。大多数理论家把两方面机械地凑在一起,形成貌似公正的二因素论。二因素论表现在对人格的动机分类中,它把人的动机分为自然的和社会的,如新精神分析学派、特质学派和人本主义。二因素

论还表现在遗传和环境对人格的关系方面。特质学派的卡特尔认为遗传和环境共同决定人格,并指出关键在于确定遗传和环境因素在形成人格的过程中各自的比例是多少。他推测,在人格的智力特质中大约五分之四取决于遗传,五分之一取决于环境;在人格的内倾和外倾特质中大约三分之二来自遗传,三分之一来自环境教育。这样,二因素论所理解的人格是自身分裂的,一半是动物,一半是人,这两部分又是格格不入的。为了摆脱这个矛盾,二因素论最终不是回到生物决定论,就是回到社会决定论上。正确的对人格的理解应把生物学因素和社会学因素辩证地统一起来。这是解决人格研究的方法论的正确途径。

人格是对人本质的描述。人的本质是什么?马克思指出:“人的本质不是单个人所固有的抽象物,在其现实性上,它是一切社会关系的总和。”所谓“社会关系的总和”,它既包含人的社会属性,也包含人的生物属性和人的精神属性。人的这三种属性的关系是相互依存、相互影响、相互渗透、辩证统一的。生物属性是指人作为一个生物个体,它有生存本能和生存需要,借助于新陈代谢不断与外界取得平衡,有一个大脑。精神属性是指人所具有的认识外部世界的心理和意识特性;社会属性是指人改造自然改造客观世界的活动,是人的社会化进程。心理学界公认的定理“心理是大脑的机能,是客观现实的反映”,正说明了生物属性和社会属性对精神属性的影响。精神属性又会反作用于社会属性和生物属性,成为人改造客观世界的巨大动力,而社会属性能得以存在和完善要依赖于其他的两种属性。

社会属性、生物属性和精神属性又是统一的,统一于人的社会实践活动,统一于人的无限创造性。人之所以有别于动物,就是因为人依靠其高度发达的大脑,借助于第二信号系统,创造他们的文化、历史,创造不断更新的人类社会。我们可以回眸巨大的金字塔,可以仰望雄伟的万里长城,可以纵观人类怎样从原始社会经过奴隶社会、封建社会进入到现代文明社会。今天,高度发展的电子技

术、空间技术更显示人类无限的创造性。这，就是我们引以为自豪的人类所做的一切，在这无限的创造性活动中，才体现了人的真正本质。人并没有什么与生俱来的抽象本质，也没有什么一成不变的永恒人性，人的本质只存在于不断创造性的社会实践活动中。真正的人性就是人的无限的创造性。正如马克思所说：“在我个人的活动中，我直接证实和实现了我的真正的本质，即我的人的本质，我的社会的本质。”

在人的创造实践活动中，即人的社会化过程中，体现了他的遗传素质，体现了根植于他母体文化的价值观念，他的需要，他的能力，他不同于他人的性格、气质，组成一个有机整体，这是一个多层次复杂的组织系统，这就是人格。

你们也许听到过“个性”这个词，“人格”与“个性”是不是一回事儿？什么是个性呢？我国大多数心理学工作者倾向于把个性理解为：“具有一定倾向性的各种心理品质的总和。它包括两大部分：个性倾向性和个性心理特征。个性倾向性是人进行活动的基本动力，也是个性中最积极最活跃的因素。它决定着人对现实的态度，决定着人对认识和活动的对象的趋向和选择。它包括需要、动机、兴趣、信念和世界观等。个性心理特征包括能力、气质、性格，它是人的多种心理特点的一种独特的结合，它较集中地反映了人的心理面貌的独特性、个别性。心理特征在一个人身上的结合方式因人而异，这就组成了千差万别的个性。”

实际上，“个性”一词是前苏联心理学界的说法，“人格”一词是美国心理学界的提法。两者大同小异，作为科普读物，没有必要将两者做严格界定。实际生活中，人格和个性的通用已成为习惯。本书中这两个词也是通用的。

在这里，借用中国古代的一句老话“蕴蓄于中，形诸于外”，恐怕是对人格最为合适和最有概括意义的描述了，人格的主要结构就是人的表里的统一体。