

健全的心理是一种脾性，一种到处寻找光明的脾性

品 性

个性与行为方式的类型

[美] 吉拉德·D·贝尔 等著 梁 春 刘嘉宁 编译



现代人的焦虑与不安全感是由于他们缺自我实现，只有
在自己身上发现特质、独一、不同性，即相信上帝是按照他
自身的形象来仿造人类的，便可以找到内心的安全感。

中国商业出版社

品 性

个性与行为方式的类型

中国商业出版社

FR02/01

品性，是世界上最强大的原动力之一

品性

个性

与

行为方式的类型

■ 吉拉德·D·贝尔 等著

■ 梁 春 刘嘉宁 编译

中国商业出版社

图书在版编目(CIP)数据

品性:个性与行为方式的类型/(美)贝尔著;梁春,刘嘉宁编
译.-北京:中国商业出版社,2000.10

ISBN 7-5044-4158-9

I. 品… II. ①贝…②梁…③刘… III. 个性心理学 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 76419 号

责任编辑:常 勇

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市振兴印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开 10 印张 220 千字

2000 年 12 月第 1 版 2000 年 12 月第 1 次印刷

定价:20.00 元

* * * *

(如有印装质量问题可更换)

走向生命的化境

在西方发达国家,尤其是美国,每年出版的有关个性发展和人格改造方面的指导书有数千种。这些书的主旨,是帮助人们达到生活的幸福、内心的宁静与人格的淳美,在人们心中播撒爱的种子。这方面的书在美国的销量也是巨大的,这表明美国人很重视追求自我的完善、勇于反躬自省。

这也可说明为什么美国作为一个年轻的国家,几乎没有历史。但在人类历史上还没有过这样一群人,能够在如此短的时间内创造出如此乐观、多样性和充满变化又趋于成熟的文明形态。

而在我国,有关叩问心灵、个性改造与自我完善的生活指导书却少的可怜。充斥我们的书店的是《糊涂大略》、《厚黑学》、《驭人术》、《官场秘笈》、《骗经》……之类的所谓生活智慧书,透着一股腐朽气息。这只能说明,我们的社会中的许多人不相信爱,他们的内心充满着对社会和人类的憎恨和敌视。他们把生活看成控制与玩弄的谋略,而不是艺术。这些书集中了中国文化中的糟粕和毒素,毒害人的心灵,使人们老于世故,工于心计,将社会变成角斗场。我们不禁要问:人们为什么如此缺乏对生命、对人生的终极关怀?为什么有些人如蝇逐臭地追求人性的恶?我们这个民族难道真的丧失了自省能力了吗?人们生活在谋略与心计的大海中,还能感到快乐吗?

如果一个民族、一个社会,她的子民们的心灵是阴暗的,怎么能指望这个民族这个社会是明朗的呢?只有一个国家、一

个民族的大众个性自由、快乐、淳美，这个由许许多多自由的生命组成的民族和社会也就是清新的、有朝气的。

我们怎么办？我认为，我们应当放下一个老大帝国的衰老心态，去聆听一下西方人是怎样对待人生、对待生活、对待心灵的。

民众的个性塑造了一个国家的个性。如果一个国家、一个民族的民众是有良知的、自省的、个性淳美的，那么这个国家也就会具有强烈的道德责任感和强大的自我纠正的能力。

当美国陷入越南战争不能自拔时，是美国民众勇敢地起来反对侵略战争，把国家从战争的泥潭中解救出来；当麦卡锡主义兴风作浪。大肆迫害进步人士，国家陷入恐怖之中，是美国民众起来将麦卡锡之流打倒在地，及时将国家引回到自由民主正义的正道。

我并不是说，美国的一切都是十全十美的，我只是说美国人民对于个性的真、良知的善、生活的美的渴望，他们对人格淳美的不懈追求是值得我们学习的。

当我读到这几部书稿时，它对人的关怀，对生命的尊重和对内心的反省让我感动。它击碎了许多我作为一个中国人所固有的价值观念、道德信条和处世法则。

我希望，我们中国人应当好好读一读这套书，它即便不能使我们成为圣徒，起码也能给予我们的民族性格透进一丝清新的空气。

铁 农

2000年11月于片石书坊

序：了解自己，成熟起来

“我”是谁？本书中的思想对我们是颇有助益的。它会帮助你找到生活中更大的个人满足，提高你与人交往时的效率。实现这一点的关键在于自我的觉醒。多数人都能对效率有很好的理解。但他们却很少知道个人满足或称之为心理健康的东西是什么。

在你所认识的人当中，谁是心理最为健康的？他（或她）是什么样的人？一个心理健康的人——一个进取者——将会由衷地感到快乐，他将会有着内在的平和。他会对自己的人品、自己的家庭以及自己未来的生活道路满意。他会有安全感、被接受和被爱的感觉。他会明了自己的优点与不足并且加深对自我的认识。他会毫不内疚、毫无羞愧地接受自己，会积极地认为自己“行”。他强烈的自尊使他能以一种豁达态度对待得失荣辱。并且，他能真诚地给予他人爱心和关怀，而不会从精神上依赖或控制他人。他坦诚、质朴，他直面人生，因为他愿意向他人展露自己的情感。

一个心理健康的人会对自己的生活感到满意和充

实，他会从生活中获得力量，从而使自己更完美、更真诚、更有效率。他很少过分紧张，他平静地安睡，自然而轻松。他总处于一种表现自己所能表现、享有自己所能享有、成为自己所能成为——实现自我——的状态下。他使自己的生活沿着自己的所长、兴趣和需要展开，因为他要使自己的潜力得到充分的发挥。对他来说，生活是一个完善自己的内心世界而不是去迎合他人的期望和需要的过程。他使自己积极地投身于追求那些所感兴趣的目标并从中求得满足。一般地说，他的追求是会惠及他人的。简言之，他是一个求上进的人，一个现实的人。

当然这并不意味着他是十全十美的。毕竟，从来天下无完人。恼怒、窘迫、固执、骄傲、紧张、失意、恐惧以及孤独都会不时伴随着他，但这样一些情绪往往是由于他所身处的环境而自然产生的。并非他的个性弱点，并且它们的持续时间总是很短。

可见，进取者是这样一种人：他自信、热诚、质朴、富于创新精神、现实、同情他人、做事有效率。你了解这样的人吗？你是否会感到奇怪，他怎么能够在自己的生活圈子中那样地感到满足，那样地如鱼得水、平和自然，而你却时时会那样地感到孤独，有时甚至痛苦不堪？

写作本书的目的就是帮助你回答上述问题并使你成为一个进取者。这里使用“进取者”这一词语，用以指称心理最健康的人。因为，在一般情况下，这样的人往往也是最能取得效益的。我们有理由坚信，健康和效益

乃是人类所应达到的最高目标。许多人都将进取者视为身不由己的奋斗者，但在这里我们则更愿意把那种富于侵略性的、刻意追求地位的人称作表现者，应该强调进取者这一用语的正面涵义，即进取者是一个更多地寻找着自己内心的平衡、追求自身能力提高的人。为了认识进取者的个性，我们有必要去分析一下其他五种类型的人——指挥者、狷介者、遁世者、悦人者和表现者。这将为我们提供评价进取者的基础。通过对这六种个性类型的认识，会使你在自己的生活中获得了更大程度的满足，也使你的同事们的工作和生活变得更加绚丽多彩。

许多学生、患者、委托人以及身居要职的领导者都曾说过，通过对这六种类型个性的全面了解，他们已能更清楚地（1）认识自己行为发生的根源，（2）解释清与自己关系密切者的所作所为，（3）选择一个更适合自己个性的职业，（4）选择一个理想的配偶（或使其婚姻更有激情），（5）更有效地领导他人，（6）变得更为自信。另外，充分了解了这些个性概念的人们也承认，这些个性概念有助于他们加深对自己的许多个人经历的理解，加深对有关个性、领导以及组织行为方面的专业性读物的理解。

阅读本书关于个性的各种类型的各章时，不要因发现自己身上有着所有类型人的特点而感到不安。这与一个医学院的学生所会遇到的情况很相似：他会觉得自己身上患有所有他正研究的病症。要想真正地认识自己，必

须做出审慎的判断，花费大量的时间、拥有充分的自信、获取足够的反馈、鼓足极大的勇气。不过，为了实现个性的发展和完善，这些都将是值得的：事实已对此做了证明^{〔1〕}。要想成熟起来，你必须真正了解自己。

个性发展需要你付出辛苦，但你的收获也将是丰厚的。对于本书，不要抱着只是信手翻阅的态度，相反，你要努力将本书中的观点付诸实践。你应尽可能地将它与你自己的生活联系起来，回家时带上它，工作时带上它，运用它的思想。正如亚伯拉罕·马斯罗所说：“自知是自我完善的最佳途径^{〔2〕}。”我相信作为一个人，没有比完善自己、追求卓越更重要的事情了。

这里提出的个性理论，都来源于研究者经验与研究，是经过审慎的检验与分析的。其中，绝大多数理论观点都是在这一基础上做出的：过去8年半间，研究者同3000多位受试者分别进行了私人间的谈话，为他们做出了咨询，给他们以引导、训练，并给他们做了心理分析。我在与他们之间的交往中十分成功地运用了这些理论。现在，我衷心希望能和更多的人分享这些成果。基于此，此书得以与广大读者见面。

〔1〕 参见卡尔·罗格：《成为一个人》第25页，1961年版。

〔2〕 亚伯拉罕·马斯罗：《动机与个性》，第218页，1970年版。

目 录

序： 了解自己,成熟起来 1

生活是一个完善自己的内心世界而不是去迎合他人的期望和需要的过程。

一个心理健康的人会对自己的生活感到满意和充实,他会从生活中获得力量,从而使自己更美、更真诚、更有效率。他很少过分紧张,他平静地安睡,自然而轻松。他总处于一种表现自己所能表现、享有自己所能享有、成为自己所能成为——实现自我——的状态下。

第一章 个性与动机的六种类型 3

在孩提时代,我们就好像生活在轮盘赌具上,围绕着这六种主要类型的生长环境而转动。当我们经过某一生长区域时,我们即对它有了体味。

- ◇ 六种基本的个性类型
- ◇ 六种心理需要的组合
- ◇ 最常见的需要组合
- ◇ 毗邻需要的组合
- ◇ 我们生来要进取
- ◇ 个性类型的分布
- ◇ 运用标明个性分类的用词时应该注意的问题
- ◇ 如何运用六种个性类型分类法
- ◇ 第一部分的附带练习

第二章 指 挥 者 29

美国西海岸一家大型联合企业的副总裁,这位极富指挥欲的人,把会议室里所有的椅子腿都锯掉半英尺,而他本人的椅子除外。这样他就占据了一个受下属尊敬的独尊位置。

- ◇ 充满要求和富于条理的环境塑造了指挥者
- ◇ 专断跋扈
- ◇ 教条式的思维
- ◇ 只看到交流的一个层面
- ◇ 头脑闭塞
- ◇ 具有自律意识

- ◇ 例行公事般的性生活
- ◇ 在秩序井然的工作岗位上表现出色
- ◇ 目标定得高,风险担得少
- ◇ 具有中等水平的心理健康程度
- ◇ 小结

第三章 狷介者 53

有个比萨饼店的经理——一位狷介者——受到了当地税务官员的调查。这位官员有哮喘病。于是这位经理就把他带到一间既没有窗子又没有空调设备的小办公室里。他打开暖气,并在交谈中不停地抽烟。事后,这位狷介者眉飞色舞地向人描述那位税务官如何咳嗽、喘气、眨眼,又如何匆匆离去的情形。

- ◇ 狷介者的成长环境——专制苛刻、变化无常而又恶劣严酷
- ◇ 反抗一切
- ◇ 敌视一切
- ◇ 拒绝承担责任
- ◇ 死不认错
- ◇ 待人冷酷
- ◇ 具有攻击性的性作风

- ◇ 在具有独立性的工作岗位上表现出色
- ◇ 心理健康状况不佳
- ◇ 小结

第四章 遁世者 87

桑德拉，一位 40 岁的遁世者，每当性欲冲击着她时，她便漫不经心地，几乎是打着哈欠对丈夫说：“嗨，今晚，你想干吗？”桑德拉的丈夫也是遁世者，他答道：“嗯，我想是吧。”于是，就开始了。

- ◇ 令人恐惧、保护过度的成长环境
- ◇ 缺乏自信
- ◇ 极少冒险
- ◇ 办事拖沓
- ◇ 具有依赖性
- ◇ 一种不肯探索的人
- ◇ 遁世者的性生活方式
- ◇ 不喜欢反馈
- ◇ 在简单的工作中表现良好
- ◇ 心理健康状况不佳
- ◇ 小结

第五章 悦 人 者 109

杰瑞是某大型商店的业务员,他有一个难题解决不了,就去上司的办公室找他商量。那位上司,一个悦人者拍着杰瑞的后背,说他是社会的中坚,并说他正在做着一件了不起的工作。杰瑞离开办公室时,心里美滋滋的,但他走进走廊时,就问自己:“我到底到那里干嘛了?我的心情很好,但没解决问题。”杰瑞这样评价他的上司:“他是块软绵绵的果汁糖,软而甜,却没多少实心可咀嚼。但他是个好人。”

- ◇ 悦人者的成长环境:过多的爱护
- ◇ 需要得到认可
- ◇ 受人指挥
- ◇ 极易被说服
- ◇ 悦人者的性爱方式
- ◇ 拥有使人愉快的天资秉赋
- ◇ 在社会工作中表现良好
- ◇ 心理健康状况适中
- ◇ 小结

第六章 表 现 者 125

莫利在谈到他那位表现型的老板时说：“他看起来像是做着世界上对你最有益的事，但突然间，你发现自己傻站在那里，皮夹子不见了，口袋被掏了，身上一无所有了。奇怪的是你脸上还会带着笑，因为你知道自己是被一个行家要的。你会快活地看着一位老练的税务官盘剥你，以至忘了自己是牺牲品，因为你佩服他的手段。”

莫利的同事迈克插话说：“听着，这就像被强奸一样。既然你对此无计可施，所以倒不妨干脆享受一下。”

- ◇ 表现者的成长环境——强调成功与适度
- ◇ 表现者是探索者
- ◇ 长于驾驭他人
- ◇ 控制感觉转移
- ◇ 他利用交流的两个层面
- ◇ 歪曲事实真相
- ◇ 在受尊敬的工作岗位上表现出色
- ◇ 具有中等程度的心理健康水平
- ◇ 小结

第七章 进 取 者 155

比尔靠销售汽车继而经营房地产度过了大学生活。这以后,他开办了自己的房地产公司,赚了钱同时赢得了尊重。

有人问比尔成功的秘诀是什么。比尔答道:“告诉人家实情和你的确切打算。然后做你要做的事。”

- ◇ 进取者的家庭环境热情鼓励独立性
- ◇ 具有高度的自信
- ◇ 质朴而自然
- ◇ 自恃自爱
- ◇ 以目标为取向
- ◇ 以问题而不是以自我为中心
- ◇ 具独创精神
- ◇ 待人厚道、热诚
- ◇ 在有意义、有挑战性的工作中表现出色
- ◇ 智力超群
- ◇ 具有最佳的心理健康水平
- ◇ 小结