

实用性格学

中国卓越出版公司

实用性格学

(日) 白石浩一 著

陈晓光 高飞 译

中国卓越出版公司出版

新华书店北京发行所发行

北京世界知识印刷厂印刷

787 × 1092 毫米32K 印张: 6 字数: 120,000

1990年2月第1版 1990年2月第1次印刷

ISBN 7-80071-187-0/C · 11 定价: 2.65元

前 言

我一直想写一本旨在对人们的日常生活有实际作用的《性格学》。《实用性格学》这本书的完成,实现了我的夙愿。

在日常生活中,充分了解和把握自己性格的特征、长处、短处、优点及缺点是十分必要的。这不仅对我们进一步锤炼、丰富和深化自己的人格(人品、个性)具有指导意义,而且也能够明确我们如何与周围人更加和睦相处的具体方法和行动准则。

在日常生活中,认识、了解他人的性格,对协调与他人的关系也非常有益。《孙子兵法》中说:“知己知彼,百战不殆”。我们在此虽然不是论及战争,但却可以用现代观点加以解释,即:“只有洞察他人的性格,把握自己的性格,才能协调同所有人的关系”。

在众多关于“性格”的学说中,从“实用”这个角度而言,C·G·荣格和E·克雷奇马尔的《性格类型论》显然最佳。因此,我以这两种学说为基础,写出了《实用性格学》这本书。虽然,这些理论比较深奥,但我在本书的语言表述上力求通俗易懂。我期望读者在阅读此书时,能读有所获,认为此书的确实用,阅毕能成为活用性格学的“达观之人”。

在此,我还要衷心地感谢对此书的写作给予大力支持的社会思想编辑部部长田中直人先生。

1987年6月

著者 白石浩一

第一章 八种类型

1. 人格的结构

本书首先对瑞士心理学家、精神病学家、曾担任过巴塞罗大学教授的古斯塔夫·荣格（1875～1961）的学说作一浅显介绍。

荣格对人格的结构作如下解释：

人格的最外部是“假面”，它不表现个人真实的欲求和性格、但是，它又是为顺应社会习惯和传统的行为（或表演）所必需的。如果“假面”与后面所述的“自我”极为接近，以致难以区分，那么，它就不能表现真实的欲求和感情，它意味着为适应社会所给予的角色的概念在意识中占优势，因此，此人是个没有个性的人。

人格的中心是“自我”，它由有意识的精神、有意识的认知、记忆、思维及情感等构成。

然而，在精神分析学领域与弗洛伊德并为双璧的荣格认为，在意识的深处存在着“无意识”。荣格说，所谓无意识就是“非有意识的（即不是以明确感觉到的形式与自我相联系的）所有精神内容或精神过程的总称”。

荣格还认为，通过给歇斯底里健忘症患者施以催眠术后，患者就会再现已经完全忘记的内容，另外，正常普通人在梦中或在几十年之后会突然记起已经完全遗忘的事件，等等这些事实，都使这种无意识的精神内容的存在变得毋庸置疑。“自我”所包含的有意识的经验（认知、记忆、思维、情感等）被遗忘、被压抑、被无视，转变为无意识，或者因知觉减弱、注意力分散，还未达到意识的水准而变为无意识（被埋没在无意识中）等情形确实存在。

上述的无意识的内容，是每个人在各自的生活中形成的，所以称为“个人的无意识”。荣格又设想在更深层还存在着“集体的（普遍的）无意识”。后者是他独自创造的概念，它意指人类存在着一种共同的普遍的无意识深层，换言之，人类自诞生以来，逐渐形成了一个，世代相承的潜在的记忆痕迹的贮藏库。这个贮藏库，贮藏着祖祖辈辈、世代代积累的经验和智慧，贮藏着我们将其活用的“可能性”。“集体的（普遍的）无意识”是各种创造性活动的母胎。

“个人的无意识”与“自我”往来频繁，或无意识浮现到“自我”层面，或存在于“自我”之中的内容潜入“无意识”。一般，“无意识”在正常状态下，能对意识起“补偿”作用。这将在后面详细论述。

每个人能达到最高的意识度、并能保持意识的内容即能

在意识中停留的内容都极其有限。这与用眼看东西时，虽然能清楚地看到所注意的地方，但却看不清其周围的事物一样。意识的方面是一面性，而被排除的大部分则潜入无意识。通常无意识能调整和补充意识的这种一面性。

但是，如果意识的一面性过强，无意识就形成对抗势力，紧张就会加强。如果意识过于外露和扩展，采取过度压抑无意识的态度时，这种情况同样也会发生。如果抵抗趋向激烈，意识与无意识成为敌对关系，补偿作用不能进行时，就会产生神经症。

2. 外向性和内向性

★你也有精神的两面性

现在，让我们进入荣格的性格学。荣格假定了“里比多”，并把它作为自己性格学的基础，同弗洛伊德的使用方法不同，他认为它是一种“精神的能量”，精神能量不是精神的“力量”，而是精神过程的“强度”。

这种“里比多”趋向于外，就称为“外向性”，趋向于内就称之为“内向性”。外向的状态成为习性就是“外向型”，内向的状态成为习性就是“内向型”。

这两种类型的相互区分，就在于各自对待客体态度的不同。外向型的人对客体持积极态度，内向型的人对客体持消极态度。两种类型的差异极为明显。所以，不仅是心理学家，就是一般人也能对这两种类型作出判断。

例如，一种人将自己封闭在某个圈子内，自己考虑什么

别人无从得知，他们时常表现为怯弱（内向型）；另一种人则与此相反，坦率、善于交际、开朗、去影响周围也不阻止来自周围的影响（外向型）。这两个例子不是彼此毫无关联的个别例子，而是两种典型的“根本态度”。

外向型的人依据客体进行思考、感觉和行动。这种人的关心随客体而变动，脱离主体，变换移动到客体之中。因此，这种人受到客体强烈的影响或制约。与此相反，内向型人的关心不随客体而变动，而是从客体退出，返回主体。如认真观察内向型人的思考方法、感觉方法和行动方式，即可明白所有动机的根源都来自主体，而次要的方面，才来自于客体。

以与某个外国人交际的方式为例。外向型的人具有强烈的好奇心，对这个外国人抱有很大的兴趣，一味模仿，能接受的就接受，甚至会达到“失去自己”的程度。内向型的人则以此交际为契机，反省自己的生活方式、思维方式和感觉方式等，检讨自己作为日本人的长处和短处，如果有所改变，也向自己喜欢的方向变化。

外向型的人对于环境中的人物及事物以积极的姿态作出反应。关心外界的事情，强烈地受外界的影响，同时去影响外界。在不太了解的环境中能无所畏惧地行动，并与周围的人建立良好的关系。

内向型的人对于环境中的人物及事物则以消极的姿态作出反应。不是由外界，而是由自己内心的主观性因素来决定自己应采取怎样的行动。不关心外界的事情，也不喜欢受外界影响或去影响外界。因此，易变为封闭的不爱社交的人，他们更愿过自我反省的生活。

一般来讲，外向型是“时常消耗自己、并把自己推向万事之中”的类型；内向型则是“拒绝来自外界的要求，极力排斥与客体有直接关系的能量输出，并尽可能为自己构筑强有力的安全地带”的类型。这两种带根本性的态度是对环境的两种典型的“适应方法”。

可是，荣格并不主张把所有人都归为这两种类型中的一种，也不主张把所有人分为两类。他认为相反的两个倾向常常同时存在于一个人的人格之中。如果某种倾向呈优势、并上升为意识，则成为有意识的态度。没有优势的方面未被意识，就成为“个人无意识”。外向型的人“自我”是外向性，“个人无意识”就是内向性。内向型的人“自我”是内向性，“个人无意识”就是外向性。

例如，某人想尽方法对周围的人设防，采取冷淡的态度。谁都认为这种人是内向型的，连此人对此也深信不疑。但是，在这个人的内心深处却蕴藏着他人及他本人都未注意到的洋溢的热情。平常沉默寡言、不愿在大庭广众之下喋喋不休、大出风头的人，有时会突然提出尖锐的问题，并滔滔不绝地讲述自己的信念，使人以为认错了人。人，不论是谁都多少具备这种两面性。

正如在第1节中提到的，在正常状态下，无意识对意识有补偿作用。外向型的人，在无意识的态度中带有内向性性格；这种内向性态度可补偿某种欠缺。但如果无意识压抑过度，就会出现反徒情况，即表现出以自己为中心、利己主义的原始及幼儿性的倾向。发展到极端，就形成了神经症，大都为歇斯底里。内向型的中，无意识的态度带有外向性性格，后者具有

补偿作用，但如对此过度压抑，意识与无意识就无止境地激烈争斗，以致心劳体乏。内向型者易患的神经症，有精神衰弱症（不安感、神经衰弱、神经质、种种强迫症状、恐怖症、心绪症等）。

3. 四种根本机能

★ 你的优秀机能是什么？

荣格还提出四种精神性的“根本机能”。根据他的定义，所谓精神机能，就是“在种种不同的条件下，原则上不变的精神的活动形式。”

(1) 思考机能——把事物概念化、并理论性地判断、理解事物的理智的机能。

(2) 感情机能——对事物进行价值判断的机能。荣格认为，所谓价值判断就是“接受或排斥”的判断。这与依据理论的理智判断截然不同，是一种主观性判断。因此，感情也属于合理的机能。例如，对一个异性具有对其他众多异性所不具有的爱情，就是一种价值判断。愤怒、喜悦、恐惧等也同样。

(3) 感觉机能——通过感觉器官（眼、耳、鼻等）最直接地具体地认知事物的机能。不仅认知来自外部的刺激，而且也认知内部刺激（如空腹以及其他身体上的变化所产生的刺激）。

(4) 直观机能——通过无意识的方式向我们传递知觉的机能。

感觉的对象既是外部的客体，也是（人体）内部的客体，既是对客体的识阈下（意识的领域之下）的感觉，也是由来自于主体的无意识过程的感觉。在荣格看来，所谓直观，就象是对隐藏在无意识中的感觉一样，是一种本能性的把握，或不妨称之为抓住隐藏在事物深处的本质、预知蕴藏在事物中的可能性的一种照耀。

思考机能和感情机能是适应于理性的机能。因为必须进行思虑，所以是合理性机能。与此相反，感觉机能和直观机能则是理性之外的机能，它们是以直接感觉表现事物的图像为特点的，所以是非合理性机能。例如，判断桌子上的花瓶不应放在此处、感到花瓶美等都很自由，但却不能感觉桌上没有花瓶。所谓合理性，就是规定概念、判断善恶、评价美丑、喜好和讨厌；所谓非合理性，并不意味着反理性，它不参照法则、体系、价值观进行判断和评价，而是从根本上，迅速地接受出现的事物。

这四种根本机能并不均衡发展。一般，其中一种机能高度发达，而其他机能落后。因为对于人来说，那种使自己最得意的机能（或为取得社会性成功，提供给人的最有效的机能）往往最为发达。因此，个人主要依赖的机能只有一种，它被称为“主要机能”，不发达的机能称为“劣等机能”。所谓“劣等”，不是弱的意思，而是指未发达和未分化。

思考机能意识中占优势，就称为“思考型”。如果感情机能占优势、成为主要机能，就是“感情型”。同样，也可分出“感觉型”、“直观型”，一共四个类型。

举一个易懂的例子。去瑞士旅游，仰望蒙布朗、杨格弗

朗或马他火隆时，从地质学方面解释山峰雄姿的人是“思考型”的；感叹山峰秀丽、并被夺去神魄的人是“感情型”的；连山麓边冰河的痕迹都清楚看到的人是“感觉型”的；不仅观其风景，而且领会大自然神秘的人是“直观型”的。

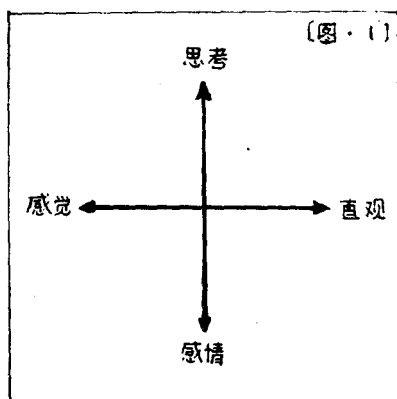
去希腊的克里特岛访问克罗索斯宫殿废墟时，“思考型”的人首先会对3500年前用什么技术建造这座地上、地下四层的宫殿和水洗厕所以及迷宫的传说到底讲述了什么感兴趣，并进行实地考察。“感情型”的人，就会以“感觉好”或“感觉不好”的方式来感觉宫门、国王宝座室、王妃的居室、观望台里的壁画、装饰图案、色彩等那个时代的人所具有的审美情趣。

“感觉型”的人，会对象爱琴海一样碧蓝的天空与朱红色柱子的对比和放在角落里的缸有深刻的印象。“直观型”的人，则在瞬间实感到“恒久”，从柱子上的与螺旋花样相似的图案，联想到古代人的生死观和人生观，他们会感到超越时空的“永恒”。那么，你属于哪个类型呢？请认真仔细地审视自己，作出自我诊断。

随着一种机能优势的增强，其他“劣等机能”就潜藏进“个人无意识”中，逐渐退化、变得原始。如图1所示，思考与感情、感觉与直观处于对立关系。所以，“思考型”最受压抑的是感情机能，“感情型”最受压抑的是思考机能；“感觉型”最受压抑的是直观机能，“直观型”最受压抑的是感觉机能。

综上所述，通过两种“根本态度”和四种“根本机能”的组合，可以确定“八种类型”。“外向性思考型”最受压抑

的是带有内向倾向的感情机能，“内向性感觉型”最受压抑



的是带有外向倾向的直观机能。以此类推，八个类型中成为各自的对立关系的机能，形成或为补偿、或为敌对的结构。

4. 八 种 类 型

★ 你属于哪种类型？

现在，我分别论述一下八种类型的特征。荣格在《心理学的类型》一书的第十章“各种类型的一般性叙述”中作过详细阐述，但荣格所叙说的方式晦涩难懂。所以，我在本书中，用自己的方式，尽量简明易懂地加以介绍。

在此，请读者一边阅读，一边思考你属于哪种类型，或接近哪种类型。然后，可以想想你的伴侣、友人、恋人等属

于哪种类型。荣格对人的观察极其敏锐，而且细致入微，也许你会大吃一惊，或发出会心的微笑。

外向性思考型

这种类型的人，喜欢理智的生活，努力使自己的整个生活都遵守被赋予理性的原则。所谓被赋予理性的原则，就是一般被社会普遍承认的规范。这些人不以自己随意的独断作为判断的基准，他们的判断具有客观性。他们能出色地把握各种客观的事实和条件，遵循在深思熟虑的基础上得出的结论，并使自己的行为理性化。

这种类型的人，不仅对自己，而且对自己的周围也使用这个标准。在与周围人的关系方面，不论测其善恶，还是定其美丑，一切都以此作为最高标准。

例如，以“在这样的时代、现在所处的环境和状态下，应采取如此这般的生活态度”或“应该采取如此的运营方针”这种标准，做为一种生活信条或运营原理，即“图式”。这种图式完全顺应时代、环境和具体状况。就此意义而言，这种类型的人在顺应时代的潮流方面极为敏锐和出色。但是，因为过于跟随潮流，他们也给人一种“近视”的印象。如果“图式”僵化，就会给人一种缺乏自由豁达的感觉。

这种类型的人，不仅使自己服从“图式”，而且有要求周围人效仿自己的倾向。因为，他坚信只有这种生活才能幸福，才是最佳的生活方式，而非理性和非合理的生活方式是错误的。

因此，如果这种图式宽容，这种类型的人就是教给他人贤明的生活方式的人，或者是有能力建立组织的人。他们能

唤起人们的良心，能在社会或工作岗位中进行改革，在事业经营方面也具有统率力。

但是，如果“图式”缺乏灵活性，这种人就是不仅使自己，而且也使他人陷入一种模式的人。他们自以为是、事事都提出意见、善于诡辩或好发牢骚。由于强求象图式一样的生活方式、有时给家属和亲属们造成麻烦。

以上是两个极端，这种类型的大多数人，位于这两个极端的中间。

这种类型的人，因为思考占优势，所以，属于感情的东西被压抑，美的活动、兴趣、艺术鉴赏、交朋友等方面被阻碍和排除。如果感情过于压抑，被压抑在无意识中的感情就会反抗，那么也许会产生连本人都不知其由的结果。

在意识方面富有极端博爱心的，被连本人也未意识到的利己感情所进犯时，即使是没有私心的行为，旁人看来也是利己主义的行为。固守道德的人，有时突然做出不顾廉耻的事情，使旁观者大吃一惊。过于追求理想，诉诸不适当的手段，为达目的不择手段等，事实上，只不过是败给了隐藏在无意识中的劣等感情的诱惑。

有时，这种类型人的感情劣等性以别的方式表现出来。为了实现图式，无视对个人的关心，甚至无视自己或家属的健康、经济和爱情。虽然被周围的人称赞为心地温和的人，但在家中，特别对自己的孩子象冷酷的暴君，动辄发怒。有时发怒会变成挖苦、讥讽或气势汹汹的说教。而且对反对图式的人抱有仇恨或憎恶，唯独狂信自己的图式。

“外向性思考型”还是男性居多，这是因为，与女性相比，

思考机能是男性更占优势的机能。

这种类型的人的思考方式是能动、综合和建设性的，这是优秀、出色的一面，但如过于强调图式，就会暴露出上述的短处和缺点。

外向性感情型

这种类型的人，女性占绝对多数。属于这种类型的女性，都想采取任随自己感情的生活方式。但是，其感情比较顺应周围的状况，她们的价值判断也同样。例如，对美术馆悬挂的署名是有名画家的作品，就毫无异议地评价“真是一幅好画”，一般自己不做出相反的评价。对人们普遍认为有价值的东西，也就单纯地认为有价值。所以，这种人较随和，在人群中可形成和谐的气氛。

女性最能清楚地表现这个特点的是选择结婚对象。女性在择偶时，不是看对方是否符合自己的喜好，而是看他的身份、年龄、职业、收入、身高、家庭环境等，是否符合常规要求。与其说是自己喜好，不如说是符合社会的标准。他们不论干什么，都是讲究常识的人。所以，如果丈夫是懂得常识的人，她就非常热爱自己的丈夫，成为好妻子，并成为好母亲。总之，这种人机灵可爱，被很多人所喜欢。

当然，这种类型的人，由于其感情占优势，所以，思考就被压抑。但思考机能并不是不发挥作用，正相反，这种类型的人思考机能不仅很好，而且能出色地发挥作用。只是，这种人的思考不是为思考而思考，只是感情的附属品，是为服务于感情才发挥作用的。

如果这种类型的女性过于顺从，就会丧失感情中的富有

巨大魅力的个性。不仅如此，还使人感到浅薄、玩弄花招和装模作样。在第三者看来，这种人的主体性完全埋没于感情之中，刚才还是这种感情，而一瞬间又变成另一种感情，难免给人见异思迁，变化无常的印象。

这样，感情本来所具有的温馨就丧失了，呈现出人格的分裂。感情总体的发展，只要保持人格的统一，即人格不被各种感情状态所吞没，无意识的思考就能发挥补偿性作用。但是人格分解为互相矛盾的各种感情状态时，无意识的思考就开始反抗。

这是因为，第一，感情表现夸大、过度、矫饰、做作，有强加于人的语言和动作；这样接受的一方则会感到虚假，会有“此人的真意或真心也许在别处”的疑虑。事实上，只要事情有一点变化，以前人们虽称赞，现在也要彻底地贬低。因此，如经常让人看到这种突然变化，周围的人就不会说出对自己的评价。但对本人来说，认为与周围的人建立牢固的感情关系比什么都重要，所以，为了打破周围的人保留态度，就需要更为夸张的感情表现，于是就陷入了恶性循环。

第二，这种类型思考的劣等性，以未加深思的随想方式或幼儿性的姿态表现出来。在感情方面，有时随意贬低获得很高评价的事物，提出不能再幼稚的理论和孩子气的独断偏见来吹毛求疵。这种类型引起的神经症的最主要形态是后面第11节中的“歇斯底里”。

这种类型的人，虽沉溺于感情之中，但大都具有良知，显示出健全的生活态度。自己的感情虽外露，但与人关系良好、善于社交，这都是长处。但是，如果丧失了主体性，就

会暴露出上述的短处。

外向性感觉型

这种类型的人对于客观事实的感觉机能非常发达，他们注重具体事实。在通过感觉具体地享受某种乐趣时，就会切实感到自己正生活着，品味着人生的快乐。

因此，如果是高尚的表现方式，就是情趣高雅的唯美主义者。自己的感觉提高到纯粹美的极限，达到一般水准的人们所不能理解的艺术境地；即使不到这种程度，也是具有优雅情趣的人，使周围的人认为“此人是具有如此高雅情趣的人，过着自由奔放的生活，所以，他们的生活奇特、思维方式与众不同也是理所当然、不得已的吧”。而且，有的人借助于思考机能的帮助，在某个领域发挥收集资料的才能，收集到大量的资料，并成为这个领域首屈一指的人。

如果是普通的表现方式，就是轻松、愉快的人。这种人非常关心每天晚餐是否有美酒佳肴，电视节目是否有趣之类的事情。不论是味觉、还是听觉、视觉和触觉方面的事，只要能让人愉快，就感到满足。就此意义而言，他们是不坏的快乐主义者。

与“外向性思考型”不同，这种人不会以图式和理念规戒自己，也不追求理想。重要的是现实，热爱、喜欢现实。因此，非常好客，愿意热情招待，谈笑风生。约会时，不使对方感到无聊。服装和随身用品都很讲究。但是，如果采取过于拘泥于现实的生活态度，就给周围人爱讲排场、虚荣心强的印象。

这种人感觉占优势是理所当然的，但如果过度，无意识