

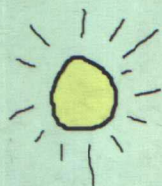


HE XIN SHENG HUO TAN SUO CONG SHU
QUE DING ZI WO MEI LI

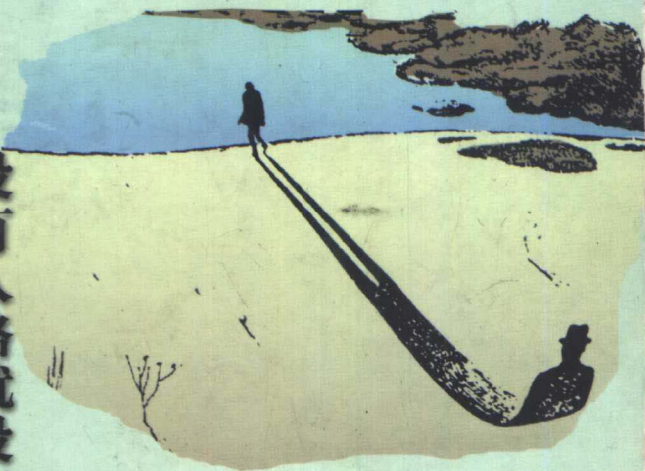
柏桦 著

人格

确定自我魅力



没有人格就没有魅力



西苑出版社
XI YUAN PUBLISHING HOUSE

核心生活探索丛书

人格——确定自我魅力

柏 桦 著

西苑出版社

图书在版编目(CIP)数据

人格:确定自我魅力/柏桦著. - 北京:西苑出版社,
1999.9

(核心生活探索丛书)

ISBN 7-80108-302-4

I.人… II.柏… III.人格-基本知识 IV.B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 43017 号

人格——确定自我魅力

著 者 柏 桦

出版发行 **西苑** 出版社

通讯地址 北京市海淀区阜石路 15 号 邮政编码 100039

电 话 68173419 传 真 68173417

印 刷 高等教育出版社印刷厂

经 销 全国新华书店

开 本 850×1168 毫米 1/32 印张 10.5

印 数 1-12000 册 字 数 208 千字

1999 年 9 月第一版 1999 年 9 月第一次印刷

书 号 ISBN 7-80108-302-4 / B·08

定 价:18.80 元

(凡西苑版图书有缺漏页、残破等质量问题本社负责调换)

编者自序：人格问题是一个世界性问题

人格的问题是心理学中最复杂的问题之一。对什么是人格这一问题的回答众说纷纭。本书主要探讨的是人格的定义和概念的发展由来，人格的各派理论，人格的早期发展和人格测量等，重点介绍西方现代心理学对人格问题的主要观点，并对人格问题的某些方面提出设想和展望。

人们都知道，在日常生活里，我们常说某人人格高尚，某人人格低下，某人丧失了人格，某人具有独立人格等。这里所谓的人格主要指一个人的品格、品质、格调、境界、道德水平以及尊严等。

在心理学领域内，人格尚无统一定义，但心理学家一般倾向于把人格看成一种内在的组织与结构。

中国有句古话“江山易改，本性难移”。这句话常被人们用来形容某人具有难以改变的特点。而这些难以改变的、具有持久性的特征也就是人格特征。正如一位美国人格心理学家所说：“人格表示一种使个人有别于他人的具有持久性的特征。”

人格问题不仅是人格心理研究的对象，也是伦理学、哲学、社会学、人类学研究的对象。另外，美学、经济学、教育学、法学等学科也从不同角度多少涉及到人格问题。因此，

□ 人格——确定自我魅力

我们可以说人格是许多学科研究课题的交叉点。

正是在这一交叉点上，本书探讨了儿童——青少年——成人的发展和成型，精神的正常和异常，个人的适应和学习，组织管理和其他社会工作中遇到的性格、动机、需求及角色作用等，这对于了解一个人的性格特点具有重要的作用。

本书还介绍了精神分析学派、特质论、存在人本主义的人格理论以及EQ情商和情绪控制与人格的关系。此外，为了帮助大家更准确地认识自己，认识别人，在第八章拟制了两份问卷，对一个人的人格数据进行测量，在纸上进行“形象”构思，在内心展开对自己对别人的“秘密测定和判断”，强化人格洞察力，有目的地实现完善自我，走向成功。

本书所阐述的理论中有一个重要方面尤其值得人们深思，那就是关于童年经验对一个人人格形成的影响问题。几乎所有的人格心理学家都强调童年经验对成人性格特征的形成具有重要意义。大多数精神病患者，究其病因，往往都可追溯到童年时的环境和教育因素。因此，对于那些即将承担“世界上最困难、最重要的任务——抚育儿童”工作的父母来说，这本书无疑也有补益，人们可以学到许多先进的育儿心理学的理论及方法。

人类文明发展到今天，人格问题已成了全球性的问题。面对自己所处社会的种种问题，西方不少有识之士都看到了人格问题的重要性。如法国前文化部长雅克·兰说：“没有伦理，没有思想，没有普遍的热情，你如何能够战胜今天的危机？”人格问题是世界性的，我国同样存在人格问题。由于中国社会发

展的特殊性，人格问题的严重与复杂不亚于欧美发达国家。从“文革”到改革开放，中国人的人格经历了一个大动荡、大变化的时期，仅从“个人崇拜”到“拜金主义”就可窥见部分中国人的人格现状。

犹如许金声先生所说：“人格问题是一个世界性问题。”正因为如此，我们编选了这样一本书。我们希望读者通过这本书，不仅能认清自己的人格，同时也大力提高自己的人格。倘若如此，编者就深感欣慰了！

目 录

编者自序：人格问题是一个世界性问题·····	1
第一章 什么是人格·····	1
一、人格被看作一种惯常行为·····	1
二、人格是心理学研究的领域·····	3
三、人格研究的应用和途径·····	9
四、对人格的理解 ·····	12
五、与人格有关的一些术语 ·····	15
六、最流行的一些理论 ·····	19
七、人格心理学家面临的问题 ·····	22
八、如何寻找答案 ·····	25
第二章 人格的早期发展 ·····	29
一、人格发展的一般问题 ·····	29
二、婴幼儿时期 ·····	32
三、后期的发展 ·····	40
四、自我概念的发展 ·····	45
五、社会学习的源泉和持续一生的学习 ·····	50

第三章 经典精神分析人格理论	54
一、弗洛伊德	54
二、意识和无意识	55
三、本能	59
四、心理性欲和人格的发展	63
五、人格适应：焦虑和自我防御机制	67
六、弗洛伊德的人格结构	73
第四章 其他精神分析人格理论	79
一、荣格的人格结构和心理类型	79
二、阿德勒的个人心理学	88
三、霍尼的人格发展观点	93
四、艾里克森的心理社会观点	99
第五章 特质论人格理论	111
一、高尔顿·奥尔波特	111
二、奥尔波特对人格的定义	113
三、一种完备的人格理论标准	116
四、奥尔波特的特质概念	119
五、特质的种类	122
六、生成过程	124
七、机能自主	127
八、健康、成熟的成年人人格	130

九、珍妮的信·····	132
第六章 存在——人本主义人格观 ·····	137
一、亚伯拉罕·马斯洛·····	137
二、心理学的第三势力·····	141
三、需要层级·····	144
四、存在动机·····	149
五、自我实现者的人格特征·····	154
六、为何自我实现者不普遍存在·····	161
七、理想精神国·····	162
八、静修舍——个人成长的处所·····	164
第七章 人格中的 EQ 与情绪控制 ·····	167
一、自制力是一种美德·····	167
二、愤怒是怎样产生的·····	170
三、如何熄灭沸腾的怒火·····	172
四、冷静妙法·····	174
五、摆脱忧虑·····	177
六、化解忧郁·····	181
七、心情易容术·····	185
八、调节情绪的理想方式·····	188
九、EQ 在人种学上的不同·····	190
十、能抵抗诱惑的孩子·····	193
十一、为什么焦虑·····	196

□ 人格——确定自我魅力

十二、乐观：必不可少的 EQ	200
第八章 人格测量	205
一、外倾与内倾.....	205
二、性与普通女人或男人.....	228
第九章 你是哪一种人	253
一、完美主义者.....	253
二、好胜者.....	262
三、梦想家.....	271
四、悲天悯人者.....	279
五、观察家.....	285
六、个人主义者.....	293
七、守护者.....	300
八、正义斗士.....	308
九、保护主义者.....	314

第一章 什么是人格

一、人格被看作一种惯常行为

什么是人格？

“人格”一词来自拉丁文“persona”，它的原意是面具。那些把人格定义为面具的心理学家把人格看作每个人公开的自身。它是人们从自身中筛选出公开于众的一个侧面。这一定义意味着每个人都有某些由于其他原因而不愿披露的隐私。

另一类定义把人格看成是一系列复杂的反应。这类定义强调个人的可见性（可观察到的）行为而轻视人格的不可见因素。赞成这种观点的人认为，若要判断一个人的人格特征，只须观他在各种情境下的行为就可以了。

还有些人把人格看作是一种控制行为的内部机制，正是这种内部机制的特质决定了一个人的人格。“自我说”与“特质说”都于属这一范畴。例如，确认每个人都具备某种特质，而这种特质反过来决定每个人在一定情境下所采取的行动。很明显，由于一般认为人格特质和自我在本质上属于认知领域（即认为属于心智的一部分），因此，那些赞成强调人格特质说和自我因素的心理学家往往面临着身心问题。简而言之，身心问

题就是探究哪些心理因素是如何影响哪些生理因素的。这是一个古老的哲学问题，也是一个所有涉及认知领域或心理因素的心理理论都应当设法解答的问题。

人格被看作一种惯常行为。

几乎所有的人格理论家都赞同这个观点，即人格可以根据一个人的一贯行为模式加以描述。在种种不同的情况下，人们反应定势的差异形成了各人不同的个性特征。正是这些惯常行为模式才有可能使我们对人们的未来行为做出具有一定准确性的预测。当我们看到自以为熟悉的某某人做出一些反常行为时，就会无不惊讶地说：“这不像是他干的。”当人们不再以过去的方式对某种情景做出反应时，那么，我们就说他们的人格已经发生了变化。

虽然大多数人格理论家会接受我们的观点，把人格说成是一种惯常的行为模式。但在解释或者说明惯常行为的起因上就会持有不同的观点。在这一节中，我们将扼要地评述一下对惯常行为起因的几种解释。

遗传学观点对人格做了最普遍、最“世俗”的解释。根据这种观点，人的生理特征与人格特征都是由遗传决定的。我们通常说：“他具有爱尔兰人的脾气”，“她长得像他父亲”，或者说“他有他叔父犯罪的秉性”。这是一种“血统论”观点。

我们不应使读者产生这样一种印象：只有普通人才把人格特征看成是由遗传决定的。其实不少杰出的人格理论家都接受这种遗传论的观点，至少认为遗传是惯常行为产生的部分根源。几乎所有的人格理论都是以某些遗传因素为理论基础的，

不管这些因素是一种生理需要（如弗洛伊德、斯金纳、多拉德和米勒以及马斯洛等），或是一种自我实现的趋向（如荣格、罗杰斯、马斯洛等），或者是一种社会兴趣（如阿德勒），等等。故此，问题并不在于是否是遗传影响个性的形成，而是遗传影响个性达到什么程度和以什么方式来影响个性的形成。

探讨遗传在何种程度上影响人格形成的问题，又回到一个古老的哲学问题上，这又是一个自始贯穿于心理学发展过程的重大问题。在心理学的每个主要分支中，我们都可以看到天赋说和经验论两派的论争，人格理论当然也不例外。总而言之，天赋说者宣称人的某些重要的秉性，如智力，是由遗传决定的。每个人智商的高低是由于遗传对个人的概念方面的能力施加影响而决定的，生活环境充其量只是有助于个人天赋的潜在智能的形成。与此相反，经验论者认为个人的主要秉性是由经验作用而形成的。智力，对一个经验论者说来，与其说是先天决定的，还不如说是后天经验作用的结果。因此，智力的充分发展取决于环境的作用而不可能是遗传因素。

在人格理论中，天赋说与经验论（同样也称为先天论和后天论）以多种形式论证各自的观点。然而，在心理学领域内，人格尚无统一的定义，各派心理学家对人格有各种不同的解释。

二、人格是心理学研究的领域

一提起“人格”，会使人想到许多含义。实际分析一下，

其意义只有两个方面：第一，人格指人的特性，是人的一种心理现象。人的心理现象还有知觉、记忆学习、思维情感等，人格是其中之一。第二，人格作为研究领域，是心理学的分支之一。它也是心理科学中明确、合理而且为大家一致公认领域。

用较为形象的方式来说，人格作为心理学的分支，就是指心理学家在这块园地中精耕细作，探索人行为的究竟，包括理论和实际研究的各个方面。

人格心理学就是在心理科学的框架内探讨理解人的行为、阐明人的本性的心理学分支。科学心理学更喜欢用较为简单而肯定的、直截了当的概念来说明问题，而且还要求这些概念是可以使心理学家进行作业的、可供实验或实践证明的。心理学家也特别重视研究方法，其特点是要求后者有效而确切，从而验证这些概念是否正确。心理学中的这些倾向规定了研究人格心理学的思想和途径。也正是这些方针的确立，使人格在心理学中的研究有别于其他科学对它的研究。

1. 人格研究的特殊兴趣

人格心理学家的研究兴趣与其他心理学家的兴趣有重叠的地方，但是有三点重要的区别：(1) 人格心理学家更重视人的差异，而不是人的共同之处。(2) 人格心理学家更强调把人看作为“整合”的全体，而不是他的许多部分的机能。(3) 人格心理学家注意的重点在稳定的特征，而不在于决定当时行为的外部刺激与情境。

第一个差别说的是着重点，不是排除共同点，因为人格心理学家对于人格的其他方面或规律也是要进行研究的。人格心理学家也不否定人格的某些方面或规律是人们共同的。例如，从出生到成长，人的心理过程都存在分化复杂的趋向，而这种发展上的变化在研究人格时也是极为重要的。

第二个差别是关于整合的全体问题。人格心理学力图了解个别心理机能（知觉、学习、思维及情感等）如何有机地结合和构成为“人格”特征，以及如何适应各种内外刺激。虽然典型的心理学教科书都分别讨论心理的各个机能，但人格心理学则要求把它们综合起来，并把个体了解为一个完整的人。

第三个差别是强调内部稳定性。人格心理学家也承认在环境中对刺激做出反应。不论自然界的（如狂风暴雨的袭击）或社会性的（如友人对自己的期望）环境，都可成为我们思想、情感、行动的有力的影响因素。然而人格心理学家还要寻求内部稳定的机制来解释人的全部行为。甚至新生婴儿的反应也表现出许多重要的个别差异和变化。这些差异影响我们的行动和我们对刺激的反应。又由于这些不同经历使我们发展成自我统一的心理基础（如智力、动机、信念等等），而后又导致我们在同一情境中产生与众不同的反应。对人格心理学家更为重要的任务是揭示与探讨这些内部的特点，它们不像刺激那样一时而过。把它们与有关外部刺激的知识结合起来，才能真正了解某个人的行为，预测某个人的性格能力和气质等特点。

2. 人格研究的复杂性

在心理学的领域中，我们觉得没有一个分支的范围有人格

心理学那样广阔的了。人格心理学与其他分支重叠最明显，因为它是交叉点最多的心理学分支。它是人类发展和变化的研究的焦点；正常和异常研究的焦点；动机、情感和理智研究的焦点；学习和适应研究的焦点；个别差异研究的焦点；个人和社会关系研究的焦点。所以有这么多焦点，是由于人格研究的是整体统一的人。

以整个的人作为研究的目的，这是极有价值的，但是实际工作起来则十分困难。心理学家必须寻求可供他们着手研究的、有关人心理的一切现象和事物。人格的研究涉及人的复杂行为的许多方面。

作为专业科学工作者，心理学家曾试图系统地概括这一领域。根据这些年来有代表性的若干研究成果，我们可以看到有关人格研究的一般性概要。(1)综合性的人格理论著作，以荷尔及林德采的《人格的理论》(1978年第3版)最有代表性，他们对多种学说做了较为合适的评价并指出它们的区别。我国胡寄南教授在1960年已介绍此书，并写了选译、评述等重要著作。吉尔及齐格娄的《人格理论：基本假设，研究及应用》(1976年)，对有代表性的少数学说做了仔细的分析，是深入浅出的极佳著作。(2)人格心理学导引或原理，以米谢尔的《人格导论》(1980年第3版)为代表，其重要内容为：主要理论的基本观点，人格的应用(指测量和改变)，人格发展和基本过程的研究。另外，拉扎鲁斯的《人格》(1978年第3版)，探讨人格四“D”的研究，即决定因素，事实描述，动力，发展。较早斯塔内(1937年，1961年)的著作也主要阐

述这些内容。(3) 采用实验心理学途径的人格研究著作，可列举伦丁的行为主义倾向的人格研究：《人格的行为分析》（1969年版），萨拉松的著作《人格的客观研究》（1972年第2版），强调实验研究的方法论问题，并有重点的阐述实验研究的具体事实材料。另外，重视实验性研究的还有艾森克及卡特尔等的工作。

从传统的心理学研究到近代有关人格的探讨，可以把心理学家对人格的研究要做的工作归纳为以下六个方面，这是参考前人的工作结合我们自己的观点提出来的：(1) 引出有关人的心理特性和个体性的理论，探讨人们之间的重要心理差别的原因和意义。(2) 努力找出最持久、最稳定的特性。(3) 以尽可能客观的方法测量人的复杂的行为，探讨可用的方法。(4) 探讨人格的动力是什么。(5) 人格是如何发展的，如何改变它；同样也要研究人格在一生中如何保持稳定。(6) 提出预测和评估的方法，并使人格心理的研究应用于实际。

3. 人格理论

人类行为的复杂本质究竟是什么？许多学科都在不断地对此进行研究。对问题的答案是众多的。心理学家也从自己的专门领域对人格的深入理解做出努力。探讨人格问题的某些心理学家，虽然有不同的观点和途径，但是都在不断发展具有内部一致性的概念系统。这就是人格理论或学说。现状如何呢？可以说直到现在人们还不知心理学中哪一种人格理论对于解释行为是最好的。人格学说实际上表述了有关人行为的详尽的理论