



衛生知識叢書

个性与健康

胡浴桓 著

4734



上海科学普及出版社

內 容 提 要

个性，好象是一个抽象的名詞，不容易使人具体了解。人的个性是怎样形成的呢？“江山好改，本性难移”对嗎？个性和精神病有关系嗎？高血压、胃溃疡等病是不是也和个性有关？一个人的个性是一成不变，还是也能改变的呢？

本書根据医学上的理論，并引用实际的例子来解釋这些問題；并着重介紹改变和鍛煉个性的一些具体方法。可以使讀者知道怎样去分析自己的个性，怎样改进个性上的缺点和增进健康。

总号：058

个 性 与 健 康

著 者：胡 浴 桓

繪 图 者：林 禽 楊文義 薛 殊

封面設計：楼 青 藍

出版者：上海科学普及出版社

(上海市南昌路47号)

上海市书刊出版業營業許可証出字第085号

發行者：新華書店上海發行所

印刷者：上海市印刷四厂

上海新聞路1745号

开本：787×1092 1/32 印張：1 1/16

字數：19,000

統一書号：T140128·2

印數：50,000

定 价：1角3分

1958年1月第一版

1958年1月第一次印刷

目 次

一、狗的个性.....	2
二、人的个性.....	4
三、“江山易改、本性难移”对嗎?	10
四、个性不好会生精神病嗎?	14
五、个性和其他疾病有关系嗎?	24
六、怎样培养和锻炼个性.....	27

個性和健康

一、狗的“个性”

巴甫洛夫的發現 生理学家都喜欢拿狗来作各种生理实验。巴甫洛夫的偉大的条件反射学說，就是用許多狗作出实验的結論。他几十年来都和狗打交道，所以对它們的脾气、习性有很深刻的了解，并发现了許多有趣的現象。

最初，巴甫洛夫发现有些狗对新的环境并不害怕，在它們的身上装上許多实验用的仪器也不畏縮，能順利地进行实验……这一类狗是非常勇敢的。另外一些狗却是非常懦弱，常常需要很長時間才能习惯于这些变化。这些事实引起了他的注意，于是他观察了更多的狗，并用了許多实验的方法进行检查，发现了一个很有意思的規律。虽然粗看起来，每

意，于是他观察了更多的狗，并用了許多实验的方法进行检查，发现了一个很有意思的規律。虽然粗看起来，每



圖 1. 狗的各种不同类型

一条狗都有它自己独特的表现，但是把它们总结起来，也只有几种类型。

狗的类型 第一类狗非常勇敢、坚强，有前面所说的勇敢的狗的特性，但是坚强到难以抑制的程度(有时要它睡觉也很困难)，如果要用人为的方法使它产生抑制时，它不但不“接受”，可能还要“反抗”。这一类为强不可抑制型，或称做强不平衡型。

第二类狗是爱动不爱静的，对外界一切变化都很有兴趣，用鼻子去嗅嗅、爪子去摸摸，对陌生的人和新的环境很容易熟悉，如果处在安静或变化很少的环境里，或用人工限制了它们的活动以后，很快地就能酣然入睡。这种狗容易随环境转变，非常灵活，也很平稳，为强均衡灵活型。

第三类狗外表看来很结实、安静，动作不急不慢，对外界常常表现漠不关心，对人经常不表示友好，也不表示敌意，当然有时它们也可以发生强烈的兴奋。这一类狗是坚强平稳的，但不活动，为强均衡不灵活型。

第四类就是前面所说的懦弱的狗。它们非常胆小，不好活动，常常夹着尾巴在人们不注意的地方溜过，稍微有些声音就吓得蹲着不动；经不起困难，负担不了繁重的工作，常常可以因为这些原因而发生疾病。这一类狗是弱型。

高级神经活动类型 巴甫洛夫把这些类型叫做高级神经(大脑皮质)活动类型，是狗的大脑皮质各种不同的活动情况，也可以说就是狗的“个性”。虽然有的狗勇于打猎，有的狗善于看家，有的狗逗人喜爱，有的狗令人讨厌……但都是以这些高级神经活动为基础，然后加上人工训练、生活环境影响的结果。

生理学家们拿动物作实验的目的，就是想拿动物的生理状

况来和人类比較。巴甫洛夫在动物身上观察到的这些现象，当然也要拿来和人类作比較了。

怎样比較呢？人和狗相同嗎？这是一个很有趣也很复杂的问题。

二、人的个性

氣質是什麼 我们在日常生活中和人打交道时，常常喜欢观察他們的脾气、性情，如有的人暴躁，有的人温和，有的人热情，有的人冷淡……这些特点是和一个人的感情的强弱、感情发泄的快慢等等都有关系的。这些脾气、性情就是一个人的氣質。

早在二千多年以前，希腊的学者希波克拉特氏，观察了許多人之后，认为人类的氣質可以分成四类：

1. 胆汁質：外表看来很敏感、急躁，情感很强烈，易于冲动，如容易发脾气、动怒等。

2. 多血質：活动、灵敏，对外界一切变化都可以有情感上的反应，但情感容易轉移或变化，也不如胆汁質的人一样过于强烈或容易冲动。

3. 粘液質：外表迟钝，安静，心平气和，不大容易有情緒波动，有情感也不大表现出来。

4. 忧郁質：这一类人是胆小而不活动，看起来好象感情不丰富，但有时可为某些事情付出很多的感情，特别是消极失望一方面的感情。

人和狗相同嗎？ 巴甫洛夫认为这种氣質的分类，和他所观察到的狗的神經类型相似。胆汁質象强不平衡型，多血質象

强均衡灵活型，粘液质象强均衡不灵活型，忧郁质似弱型。那末，这样说来，人和狗完全相同了。不！气质学说只是和巴甫洛夫的学说类似，但不完全相同。而且气质只是我们平日所说的脾气、性情的意思，并不能代表整个人的个性，只是个性的一部分，所以我们称它为个性的一个特征。而且，我们只能拿狗的高级神经活动类型来推想人类高级神经活动的情况，认为在某些地方基本上是类似的，并不能说人和狗是百分之百相等，因为人和狗有很多不同的地方。

人类在进化过程中，逐渐形成了集体生活，慢慢地发展了言语、文字，人有丰富的思考和理解能力……难道狗也具备了这些东西吗？

狗和人都可以由自己的感觉器官去接受外界的刺激，如眼睛看、耳朵听、鼻子嗅气味、皮肤感知冷热……但这些也只是相似而已，人类的这些机能要比狗复杂得多。人还可以由言语、文字这些工具去了解更多的外界变化，不但是了解现在，还可以追溯过去，推想未来。因此在这些因素影响之下，人类个性发展和变化的复杂程度，就远非狗的简单类型所能比拟了。

人还有另外一些类型 人不但和狗不相同，就是人和人比较起来，同样一个事物，各人对待它的态度也各有不同。有些人善于直接观察事物表面的形态，可以直接用言语、文字、图画等来反映外界的变化，直接流露自己的思想和感情；少用思考，不大喜欢钻研抽象的理论，这一类型叫做艺术型。譬如他们看到某个建筑物上的门时，他们就会去观察这个门的形状、颜色，漂亮不漂亮，调和不调和，他们也可能联想到其他方面去，如北京天安门的雄伟，巴黎凯旋门的壮丽……但也只偏重



思 維 型



艺 术 型

圖 2.

于它們的外表形态；他們听一个声音的話，善于去辨别声音的好听与不好听，和黃鶯、画眉一样优美呢，还是和烏鴉、貓头鷹一样嘶哑和淒厉；他們容易用图画、音乐直接将这些东西描写出来，也善于用文字、語言繪声繪色地述說这些事物和自己的情感。譬如艺术家、音乐家、文学家、詩人常具有这一类型的特征。

另外一类人是喜欢思考問題、分析問題，而不善于直接观察和反映事物的外表形态，叫做思維型。譬如他們同样是看一个建筑物的門，他們所要想的是这个門有什么作用？是什么样的材料做成而使它能支持墙壁？那种形式可以支持更多的重量？天安門、凱旋門有什么历史意义？古代为什么要修建这些建筑物？听一个声音的話，他們也許就想要

到为什么会发音？在物理学上这个声音是什么性质？他们对于东西内部意义和性质想得多，分析得多，而对他们的外表形态却反而不甚注意。哲学家、理论科学家多属于这一类型。

另外一类人是中间型，介于上述两类之间。他们的直接观察和反映客观事物的才能和思考、分析的能力都是平均发展的，并不过分偏重于那一方面。

人的个性是复杂和多样化的 我们可以体会到人的个性是多么复杂了！单只是前面所说四种强弱不同的神经类型和思维、艺术等类型配合起来看，就可以有许多种不同的类型了。而人的神经类型又并不是机械和固定不变的，常常是这方面多一些，另外方面少一些。所以世界上没有两个个性完全相同的人。

由于人类不断在不同的生活中锻炼，受不同的社会环境影响，天生的高级神经活动的方式(类型)，也就不断的向不同的方向发展和改变，这也是人类个性复杂和多样化的一个原因。

复杂的个性，在各方面表现出来，就是各种个性的特征。如前面所说的气质，表现出高级神经活动的各种强弱特点，就是一种个性的特征；还有人类对事物的兴趣、才能和性格等也都是个性特征。各方面综合起来，才可能代表他们的个性。

人的兴趣 一个人生下来之后，就开展了个人的生活，以后年龄逐渐长大，由于生活的需要，就渐渐养成了各种兴趣。如一个人饥饿时，他需要食物，就对“吃”有兴趣，吃饱以后就没有这种兴趣了。人的兴趣是千变万化的，有人爱好音乐，有人爱好美术；有人兴趣广泛，有人兴趣范围狭仄；有人兴趣很固定、专一，有人会见异思迁……这些都是由于高级神经活动

类型的差异及生活經驗的不同所造成的結果。譬如强类型的人对事物可能有强而濃厚的兴趣，思維型的人对理論科学容易发生好感，生长在农村的人喜欢恬靜的农村生活而厌恶城市生活的煩囂……所以兴趣也是个性特征之一。

才能和天資 个性的另外一个特征是才能。我們平日常常談論某人的才能好、能力高，是根据某人从事某种活动时候所表現能力强弱的一种評價。人类在这方面的表現也是各式各样的，如音乐家辨别声音的能力很强，文学家对事物的观察能力很敏銳；有的人在这方面能力比較高，有的人在另外一方面才能比較好；有的人是原来能力很薄弱，经过鍛炼后可能提高；有人是天赋才能好，但自己不努力却一事无成。能力与人的神經类型有密切关系，如强型的人，可能表現精力充沛、能力較高。神經系統某些部分的作用占优势时，那末这部分表現出来的功能也占优势，这一部分的能力就比較强。如有人长于运动，就是管运动的这部分神經的作用占优势的結果，所謂艺术型、思維型，都是神經系統某些部分的作用占优势所形成的。所以，才能的高下，一部分是和先天稟賦有关，就是和先天的身体健康和发育的情况有关。所謂天資好，有天才，就是天生的能力比較强的意思，但是后天的教育和訓練更加重要，天資加上后天生活学习的經驗和訓練才是真正的才能。

性格不等于个性 性格就是一个人的行动和行为的表現。人們对待人、对待自己、对待事业要采取各种不同的态度和行动，表現各种不同的行为，于是別人看起来就有老实、忠厚、和善、阴險、殘忍、勤勉、懶惰等各种性格。一个人由于高級神經活动的特性，加上生活和学习的影响，就形成了他的性格

——个性的另一个特征。譬如一个强不均衡型或胆汁质的人，生活在资本主义社会里，受了人们互相掠夺、互相倾轧的影响，那他就可能发展成为残忍、凶暴的性格；而粘液质的类型可能会发展为阴险而难以捉摸的人。

有许多人，把性格和个性同等看待，或认为二者就是一个东西，这是不正确的。性格只是个性的一个特征。

张飞和李逵的个性 要了解一个人的个性，主要是观察和分析他的各个个性的特征。在医学上也可以用一些实验室的方法来检查他的高级神经活动类型，但还是要配合直接观察的资料才有实用的意义。一个人与别人交朋友，医生对病人，老师对学生，都需要详细了解对方面的个性，自己尤其要知道自己的个性优缺点……所以我们应当经常训练自己去养成一种观察



图3. 这是典型的强不均衡、艺术型的人。李逵打虎

和分析人的个性的能力。

讀过三国演义和水浒传的人，都喜爱張飞和李逵这两个人。他們是什么个性呢？他們都热情、勇敢、暴躁而难以安定，气质方面属于胆汁型。他們的兴趣不广泛，仅仅爱好飲酒，但是对这爱好却很固定，絕不見异思迁。他們的才能也不是多方面的，但表现在和人家角力方面的能力很强。他們的性格都是正直、豪爽，他們对人、对事物都是直接去观察他們的表面，而没有深刻的观察、思考和分析能力，他們对这些事物的反应和感情也都是不加思考直接流露出来。所以他們是属于强不平衡、艺术型的人。能照这样在各方面加以分析，我們對他們的个性就可以有一个比較全面的了解了。

一个人对自己的个性尤其要加以深刻的分析，能正确地了解自己的个性，就能發揮优点，改进缺点，使自己更加进步。

三、“江山易改，本性难移”对嗎？

所謂“江山易改，本性难移”的来源 資本主义国家里的心理学家、精神病学家們，認為人的个性是天生的、遺傳下来的，后天的教育根本不能改变它，或者只能改变极少的部分。譬如有人認為个性決定于体格的形态，矮胖的人情緒多变化，瘦长的人多猜疑……而这些体型是天生的、遺傳下来的，所以根本沒有办法可以改变。有人認為在人的意識下面，隱藏着一种动物原始的本能冲动（特别是性欲的冲动），人的个性的形成，基本上是決定于这些冲动，而这些原始的冲动也是天生的、遺傳的，人們根本沒有办法可以控制。甚至于得出了一些更加荒謬的結論，認為貧苦的劳动人民不講“道德”（剝削階級

的“道德”），触犯剝削階級所定的法律；人們生精神病或是被迫墮落，都是天生的个性不好，是祖宗身体里面不好的因素遺傳下来的結果，所有这些都是没有办法改变的；人們的貧苦和疾病是祖宗遺傳下来的，有色人种是天生的“賤民”等等。这些說法都是非常反动的。

在我国旧社会里，剝削階級也認為劳动人民是天生的“賤民”，剝削階級的儿女永远是天生聪明伶俐。皇帝的儿女在父母肚皮里已經具有了尊貴的个性，所以就造出“江山易改，本性难移”的道理来維護他們的权利和尊嚴，是极端反动的說法。

后天的教育更加重要 当然，一个人身体的先天条件，对神經类型的形成有一定关系。如身体强壮的人，个性也可能比較坚强；天生体質很差的人，可能就比较軟弱。但是，后天生活的鍛炼和教育的影响更加重要。巴甫洛夫作过一个試驗，将一胎所生的几只小狗分成两群，一群是关在籠子里，一切生活都有人来照顧，长大之后，它們就表現很懦弱；另外一群让它們自由生活着，就比较坚强。这个試驗就是証明后天的生活、教育对个性形成所起的作用，比先天体質更加重要得多，而且后天的教育和鍛炼也可以改变天生的体質。

馬小彥原来是城市中的一个小流氓，我們能說他的个性很好嗎？但經過教育之后，却在劳动中立了功。“鋼鐵是怎样炼成的”中的保尔，当他是血气方剛的少年时候，在部队里开小差，和資產階級的女儿談恋爱；分析他当时的个性，至少是感情用事，气质上不够稳定，性格有些問題吧，但經過長時間的革命鍛炼后，就逐步形成了一个坚韧、冷靜、很有修养的人了。类



圖 4. 后天环境的影响和教育更加重要

似这样的例子真是太多了，为什么我們要說天生的个性是不能改变的呢？

改个性也不很容易 但是，我們也不能說，改变个性是輕而易举的事情。一个人要改变自己的个性，必須具备坚强的毅力和决心，要經過相当時間去奋斗，才可能收到一些效果。

一个人具备了先天的体质、一定的高級神經活动类型，以

后不断在生活中加以鍛炼之后，就慢慢的形成了一定的个性。如从小生长在工人队伍中的人，就很自然地养成了一些热情、勇敢、爱劳动、爱集体的个性特征。达到一定年龄之后，一个人的个性就逐渐固定于一个类型，如果按照这个固定类型去生活的話，就很习惯、很自然。如果不是逐渐訓練而是在很短時間內，叫他去按照另外一种个性去生活——改变个性的类型，比如原来很直爽的人要他花言巧語，原来沉着冷靜的要他輕松活潑，要張飞按照諸葛亮的个性生活，要諸葛亮变成張飞，他們就会感到非常整扭，格格不入，生活起来感到很吃力；吃力就是身体疲劳的表现。就是說他的身体，特别是使大脑增加了工作，增加了負担。如果不是有勇气、有毅力去从事这一个人的話，就可能要被这些額外的工作所累倒(生病)，或者逃回原来的地方，維持原来的个性。所以改变个性也不是一件輕易的事情。

个性好坏的标准 改变个性的意思，就是将不好的或有缺点的个性，改变成为好的或很少缺点的个性。所以我們应当有一个个性好坏的标准。

通常所指个性的好坏，是将一个人的各种个性特征，按照社会的要求来衡量的；如性格的忠厚、狡猾等用社会道德标准来比較，能力的高低以他的工作成績来估計，兴趣的好坏也以社会的需要来判断；因为社会制度的不同，人們的看法也常常两样。在旧社会里能够吹牛拍馬、升官发财的人，从剝削階級的眼光来看，这个人就具有高貴的个性，但是劳动人民却是鄙視这种个性的。而个性的好坏大都是后天教育和社会影响的結果。如果單純就神經类型或气质而論，那末是各有各的优缺

点，很难肯定誰好誰坏。如胆汁質的人，热情是可貴的，如果发展到了极端，就会常常暴跳如雷，誰也不敢和他接近；多血質的人灵活敏捷，但容易有輕浮、感情不固定的缺点。粘液質的人优点是沉着、冷靜，缺点是可能萎靡不振，毫无感情。忧郁質的人感情深刻稳定是他的优点，但是会孤僻不合群、抑郁寡欢而妨碍正常生活。我們不能單純說艺术型和思維型誰好誰坏，正象我們不能将一个音乐家和一个科学家来比較他們的优劣一样。

医学上所要求的健康的个性是：一个人能够适应外界的环境和它的一切变化，他不但对社会是一个积极的建設者，而对自己來說，也能永远保持自己的愉快和健康。下面我們將具体談一談这方面的問題。

四、个性不好会生精神病嗎？

什麼叫精神病 在医学上，有两类疾病——神經病和精神病，他們虽然很接近，但并不相同。一般人称为神經病的——瘋子、痴子，都是属于精神病范围里面的。另外一类疾病才是真正的神經病——如癲癇、抽搐等。

神經系統是人身的重要器官，它包括大腦、中腦、間腦、小腦、桥腦、延腦、脊髓及由以上各部发出来而分布在全身的周圍神經。如果由于外伤、細菌侵犯、生瘤……这些原因直接損伤或破坏了神經系統某一部分，就叫做神經病。

神經系統的功能就是感受身体外面和身体内的各种刺激，如声音、光、冷热、飢餓感……它也支配着人身的一切活动，如肌肉运动、內脏活动等。我們的精神活动(如思考、記

忆、情感、言語和一切个性心理的特征)也是神經系統,特别是大脑的活动。如果这些活动紊乱了就表现出神經錯乱,或者間接影响了身体其他部分的机能,就叫做精神病。

精神病的范围中,有两大类常见的疾病。一类是重性精神病,又简称“精神病”,里面又包括精神分裂症、躁狂症、忧郁症、偏执狂性精神病,它們多半表现言語、行为不正常,所以有人称之为痴子、瘋子。精神病另一大类是神經官能症,它包括神經衰弱、强迫症、歇斯的里等各种疾病。

个性和精神病的关系 精神病是精神活动不正常,是神經系統机能特别是大脑的机能紊乱,这些是和平日的高级神經活动状态(神經类型)关連着的,所以个性和精神病有一定关系。

許多人认为,得精神病的人,不論是重性精神病或神經官能症,主要都是由于个性有问题。而个性的缺点,又都是来自先天的体质和父母的遺傳。这样說,好象他們生下来就带着精神病,根本没有办法預防了。这种看法是不正确的。

个性有问题的人,有容易得精神病的趋势,却不是一定会得精神病。而且个性上有问题,并不是指某些小的缺点,而是指某些向极端发展的类型,如过分軟弱、极端的强 不平衡等等。这些个性加上身体生病(如各种傳染病)、工作忙乱、精神上强烈的打击、环境剧烈的变化需要改变已經定型的个性、长期不良环境的影响,就容易发生精神病。如果外界的刺激过于强烈的話,就是原来身体很健康、个性很稳定沒有缺点的人也会发生精神病。所以,个性有问题并不是发生精神病的唯一原因。

哪些极端发展的个性容易发生精神病呢?