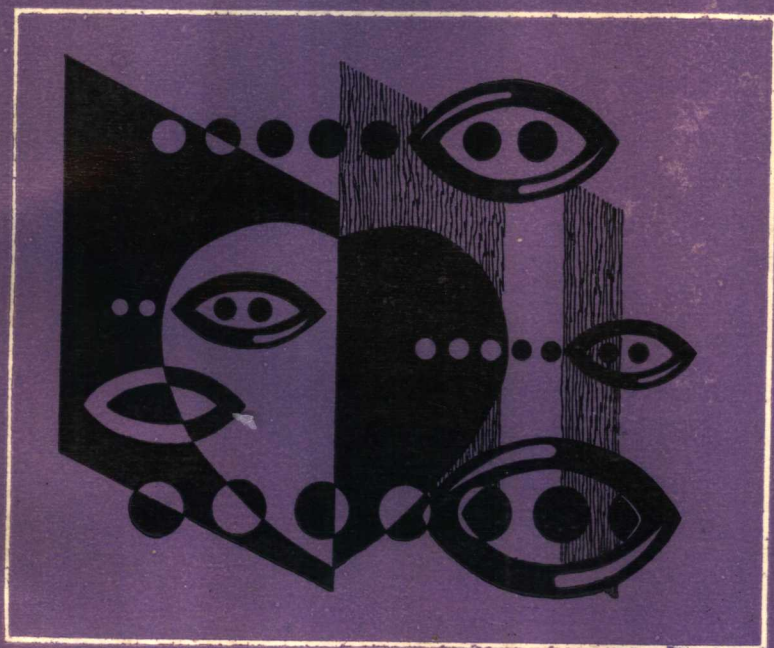


二十世纪文库

# 健康人格

[美]悉尼·乔拉德 特德·兰兹曼 著  
刘劲等 译



华夏出版社

# 健康人格

## ——人本主义心理学观

# JIJI WENKU.

[美]悉尼·乔拉德 特德·兰兹曼 著  
刘劲等 译

华夏出版社

北京·1990年



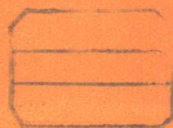
政治学院201 2 0269239 2

中国人民解放军西安政治学院

图书馆藏书

总号

154432



责任编辑：志 华  
封面总体设计：郭 力 钮 初 呼 波  
李 明 王大有  
本书封面设计：王洪流 天 月

HEALTHY PERSONALITY  
An Approach From The Viewpoint of Humanistic Psychology  
by  
*Sidney M. Jourard & Ted Landsman*  
Macmillan Publishing Co., Inc., 1980. New York

**健康人格**

——人本主义心理学观

〔美〕悉尼·乔拉德  
特德·兰兹曼 著  
刘 劲等 译

•  
华夏出版社出版发行

(北京东直门外大街河北里4号)

新华书店经销  
北京市人民文学印刷厂印刷

•  
850×1188毫米32开本 12印张 261千字 插图2

1990年8月北京第1版 1990年8月北京第1次印刷

印数1—4200册

ISBN7-80053-582-7/B·031

定价：6.95元

## 译者前言

人本主义心理学被誉为现代心理学的第三思潮，它的最终目标是全面地描述人。其研究的中心议题之一即是健康人格。

此书即是从人本主义心理学观点出发，全面论述人格健康问题的专著。作者悉尼·乔拉德和特德·兰兹曼是美国知名的心理学家。此书的前2版书名是《个人调节》，著名的心理学家马斯洛曾对书稿作了长达40页的评论。第三版起改为《健康人格》。第4版，乔拉德的同事特德·兰兹曼在第三版的基础上又作了大量的修改，补充了人本主义心理学的一些现代研究成果。《健康人格》一书几经修改，基本上反映了人本主义心理学这一新的心理学潮流在人格健康问题上的观点。本书即是从第4版翻译过来的。

很显然，健康人格是对应于不健康人格或“病态人格”的，那么，什么是健康人格呢？作者认为：“在世界上一些行为方式使人生气勃勃。同时，并不危害他人、动物及供给我们一切生计的环境，这些方式，我们称之为健康人格。”此书对人文视界中的各种关于人的观点、观念、特别是存在主义、精神分析学派、现代心理治疗、各类宗教（如佛教、基督教、伊斯兰教等）的各种关于健康的人的概念作了精辟的分析，从对诸名人格观念的分析中，得出人本主义景观中的“健康人格”概念。作者视野开阔，对人类所特有的经验的一切方面：爱、性、恨、怕、希望、愉快、幽默、情感、需要、身体、自我、感知、防御、工作、娱乐、宗教、责任感、生活意义、社会角色和人际关系等等都作了深刻细致的分析，指导我们在生活的各

个方面走上健康之路。在上述方面，作者还注意到了文化上的区分。

健康人格是充分发挥作用的人或自我实现者的人格特点。但对它的分析、研究，在现时代对于普通人的意义也是不言而喻的。此书作者在分析诸多“助人健康”法之余，也提出了一些供人参考的方式、方法，让你在紧张、繁忙的现时代、走向人格的“澄明之境”。

今天，我们正处于改革的时代。传统文化受到了严峻的挑战，从而，传统的人格、心态必然受到冲击，国人的性格必然发生裂变。但什么是健康人格呢？这是我们时代的文化发展必然面临的问题。这样，翻译介绍《健康人格》一书就非常有必要了。同时，此书还可以引发我们思考许多问题，如气功与健康人格、儒学心态与健康人格等等。

参加本书翻译的有：刘劲（第六、七、十二、十三章）；刘会增（第一、二、三、四、五章）；周宗奎（第九、十四、十五、十六、十七章）；刘世奎（第八、十、十一章）。中译本删去了原书的附录“为了生活的婚姻”一文。同时，对书中个别地方也作了一些处理。在翻译过程中，曾得到谭立海、杨韶刚、贾雷霞、张建岷、彭艳军、曾小英、李辽、李克信、刘儒德、朱国利等诸君的热心帮助。同时，沈志华同志也为译稿付出了大量的劳动，在此一并致以诚挚的谢意！

译者

1988年10月10日

## 第三版序言

在世界上一些行为方式使人生气勃勃，并且还不危害他人、动物及供给我们一切生计的环境。这些方式，我们称之为健康人格。

这些方式不仅可以改善一个人的生活和健康状况，而且还能促进，至少不会妨碍人的成长和实现他所向往的更大目标的可能性。健康人格可以促进个人成长，维持他的健康和幸福。

此书是从人本主义心理学的观点出发来写的。

人本主义心理学是根据这样一种假定来研究人的，即作为一个人，他是自由的，而且，为了自己的幸福和成长，他也应在以后生活中对自己的行为和行为后果负责。人本主义心理学在过去10年中处于鼎盛时期，而在讨论健康人格时，我则力求融进人本主义心理学的活力。

这本书的前两版的书名是《个人调节：通过研究健康人格而实现》。在第三次刻画最具人性的人的过程中，我作了许多修改，同时，加进了许多新材料，这足以使我把书名改为现在采用的名字。

本版增加了四章新内容：其中，第一章是论意识，主要是让读者注意对人类体验的一些新近研究。我试图提供一种观点，以此，读者能弄清现象学对心理学的贡献，弄清现象学对识别关于“意识变动状态”的令人迷惑的伪装所做的贡献。

在前版中，我忽视了作为生活组成部分的工作和娱乐。在这一版，弥补了这个缺陷，论述了这些问题。我认为，如同生活需

要安全感一样，人也需要追求意义。

第三个新内容是论宗教。好的宗教能给人以力量，而被导入歧途的虔敬则会给人带来灾难。我试图向读者指出对真实的，能丰富生活的宗教与只进教堂并拘泥于未经省察的经文文字上的信仰加以区分的方法。

其它各章均增加了一些新的材料，首先我介绍了F·佩尔斯，W·莱克，A·洛温，A·埃利斯，A·阿萨焦利，B·F·斯金纳，E·伯恩，V·弗兰克和J·沃尔普对健康人格的概念所作的贡献。我还讨论了身体体验、再由体化的技术以及心理治疗等方面一些新进研究著作。同时，我增加了一章，试图区分作为研究的人本主义心理学和作为一门职业的心理实践。

此书是人格发展的大学教程。在那些只开设一门心理学课程的学院中，此书可以作为人本主义心理学的入门教程，或者在那些开设此门课程只是出于兴趣的学院中，本书也可以起到补充更为正式的入门课程的作用。而且，我坚信，本书还可供学生及那些任何一种“助人职业”的开业者在大学及研究生水平的教学上使用。当然，顾问及心理医生、护士、社会工作者以及牧师均会发现此书对他们的工作亦有指导作用。

1955年，已故的亚伯拉罕·马斯洛读了《个人调节》一书的草稿，他口述的长达40页的评论对我的帮助是无法估价的。而这更坚定了我作为一个初作者的信心。从他对我的激励的例子中，我获得了许多东西，同时，更加坚持不懈地追求关于人及其发展可能性的真理。谨以健康人格一书献给他，以表示我深切的怀念。

悉尼·M·乔拉德

## 第四版序言

新版的《健康人格》一书到读者手中时，它的原作者或第一作者悉尼·乔拉德已经去世5年了。他的突然辞世是一个巨大的悲剧。他喜欢学生，细心地保存着每一封读者来信，同时，同朋友们进行的对话，是真诚的、充满挚爱的。他的好战及不留情面的挑剔在朋友之中有口皆碑。由此，你也就可明白，此书的再版为什么会困难重重。假若他有机会为我们每处增删进行辩论的话，也许再版会容易些。由于他再也没有争论的机会了，因而，我们对他的文字所作的任何修改，显然是非常不公正的。

此版仍然强调充分发挥作用的人的重要性，特别是在第一章和第二章中。同时，也强调自我概念及其相关结构的新的方面。悉尼特别感兴趣的是身体以及他关于婚姻的一部分录音讲话。这些在新版中都基本上完整地保留下来了。而这只是对他优美文笔的一种纪念。但在其它所有的领域，都彻底采用了现代的一些研究成果。

悉尼并不总是正确的，但总是非常风趣的。为了保存他同读者的个人联系，我原原本本地保留了他所使用的单数第一人称。因此，在读者遇到的“我”或物主代词“我们”或“我们的”这些地方，很少有例子来说明。在有争议的问题上，我们的意见是统一的。当读到“另外一种意见如下”时，你就看到了同他坚持的意见对立的我的观点。后一种情况通过细心区别涉及到我们对使用化学药物改变意识的立场而得以说明。



许多忠诚的朋友读了本书的修改草稿，同时，为保留许多删改而进行过争论，R·华德·威尔逊博士、威廉·彼德斯博士、约翰·雷拉克博士，还有众多要求隐去姓名的人。每个人都对草稿作出了相当大的实质性贡献，非常感谢他们对草稿的细心阅读。在本书的很多地方都可发现我的老师、顾问及朋友小亚瑟W·康姆巴斯的影响。编辑玛丽·皮克琳，用她尖锐的笔锋去掉了我初稿中许多专业上的晦涩难懂的语句，同时，也看到了连乔拉德博士也一定希望的那样，即删除了所有涉嫌性别歧视的语言。在那些不可避免地要使用具有性别歧视的代词的地方，我们就交替使用阳性词和阴性词。出版中心主任苏姗·格林伯格并不因我的延迟而怪罪于我，而且总是给我以鼓励。编辑克拉克·巴克斯特是一位不讲情面、要求严格、极端理智、不带偏见的人——总之一句话，是一位优秀的编辑。对于他杰出的才智，我所给的奖励就象是让他泛舟于鳄鱼遍布的沃伯格湖上，他置身于凶残的大鳄鱼之中，却悠然自得，没有一条鳄鱼奈何得了他。

奥莉维娅·伯杰小姐，一字不错地打完全部草稿。我的妻子玛丽，同我一样，也热爱悉尼，她经常给我温柔的激励。安托万内特·乔拉德夫人为这次增补她丈夫的遗作也给了我很多鼓励，同时，还倾注了她满腔的热忱。

我想，悉尼也会希望谨以本版献给他所挚爱的人——他的家人及朋友们。是为题献。

特德·兰兹曼

佛罗里达、弥坎诸帕

# 目 录

第三版序言	( 1 )
第四版序言	( 3 )
第一章 什么是健康人格?	( 1 )
第二章 健康人格与不健康人格	( 15 )
第三章 意识与健康人格	( 31 )
第四章 现实、知觉与健康人格	( 62 )
第五章 基本需要、高级需要与健康人格	( 73 )
第六章 情绪与健康人格	( 99 )
第七章 身体与健康人格	( 125 )
第八章 自我与健康人格	( 153 )
第九章 防御与成长	( 176 )
第十章 社会角色与健康人格	( 206 )
第十一章 自我表露、个人关系与健康人格	( 224 )
第十二章 爱与健康人格	( 248 )
第十三章 性与健康人格	( 272 )
第十四章 工作、娱乐与健康人格	( 292 )
第十五章 宗教与健康人格	( 315 )
第十六章 心理治疗与健康人格	( 338 )
第十七章 人本主义的心理学观	( 363 )

## 第一章 什么是健康人格？

难道人类正面临着自我不断毁灭的命运？难道人类是在力所能及地使自己更富于同情心、更挚爱他人和更具有创造性；在创建更大更美的公园；在开发广漠无边、人迹罕至的自由大陆；还是在为了完善自己和美化周围环境而创作绝妙优雅的诗歌，建造华丽辉煌的建筑？大多数当代的人文主义思想家都在现今人类的活动中寻求两者的答案。总之，他们坚信人类的斗争、人类的活动会使自我朝向更充分地发挥作用的水平方向发展，而这个水平仅只为那些成为人类事业楷模的少数人所达到，也是为要享受高水平的生活，过愉快的日子，想成为伟人的人所必需的。人类对自我完善的追求贯穿于整个人类的历史。早期犹太教徒在面临诱惑时寻求自我的纯洁。基督教徒寻求自我拯救。佛教徒和印度教徒寻求解脱。而回教中的遍在神秘派教徒则寻求在爱和神示中再生。所有这些事皆表明，人类有能力在善行和德性方面超越现存的状态。

健康人格一词在这里主要是用来描述在自我实现和同他人富于同情关系方面超越了平均水平的实现方式。

人类可以作为自然现象来研究，其方法类似于动物学和生态学的研究。但是，人类具有言语能力和自我意识。人类能赋予世界意义，并能同他人沟通这些意义。假如我们想理解人类的行为，我们一定不能把这同动物在自然环境中为生存而斗争的行为相提并论，我们一定要把这种行为看作是一种动作，一种表达。人类正是通过他们的动作向世界和他们的同伴去“说”的。如果我们想

理解作为人类而生存的人的话，我们必须去探知他们试图表达的是什么以及他们是怎样在言语、行动甚至在心理反应中表达意义的。当然，我们同样可以通过要他们告诉我们的方式来探知他们的意思。

对健康人格也可以从行为主义的观点出发来研究，我们所讨论的一些部分也反映了行为主义的影响。当然，我们将试图使人明了他那举世无双的人类特性，同时，我们的讨论将建立在这种观点之上，即认为人具有意识，能追求意义，有追求自由的天性，能担负起他或她生活的责任，同时，能使自己更加伟大，尽管尚未达到这些。

## 一 人的形象：鼠类还是天使？

当一些科学家敢于研究人类时，他们首先把被试看作是实验室内的老鼠。至少，大多数心理学研究的途径依据的都是一些特殊的动物。勿容置疑，白鼠同人类的许多方面都相似，如一些动机——性、饥饿、安全等等。当然，人类的另一形象也在《诗篇》中得到描述，即认为人类“仅次于天使”。这意指人类拥有巨大的力量和多种多样的才智，甚至认为人类几乎具有“诸圣”的所有才能。尽管如此，在本书中，我们将不探讨这些，我们的主要对象也不是“普通”人。有那么一群整个都极平凡的人，他们有缺陷，并不完美。可是，他们仍然找到了生活道路。而这是超越了大多数人企图为自己创建的生活。这种人的特性之一是他们同情他人、关心他人，而这恰恰是一种特殊的人类之爱。在这一章和以后的几章中，我们将审视这样或那样的人类形象，这些形象均是由早期调适心理学的各位大师，如弗洛伊德、阿德勒和容格所描绘出来的。但是，我们也将审视新近的一些观点，诸如罗杰斯和马斯洛

的观点。

## 二 为什么要研究健康人格？

那些关心自己、尊重自己并喜欢向他人表现自己最好的自我形象的人同样也关心自己的身体。他们步行和用其它方法来锻炼，细心观察食物，不仅戒烟，而且也避免和嗜烟者呆在一起。他们认识到，是否具有健康的身体，大部分原因归之于个人。同样地，健康人格也主要是由拥有它的人所控制的。尽管遗传的因素可以影响人格，然而环境的力量也会影响同他人交往的方式。但人本主义者认为，人的巨大力量可以影响他或她的人格定向。这恐怕是研究人格的最重要的原因。我们所有的人都想尽自己所能充分发挥作用，达到自我实现并能健康生活，而关于什么是构建健康人格的知识将可帮助你朝这方面发展。

其次，环境的冲击，特别是你周围的人对你的人格有很大的影响。这仍不会使你面对你朋友的影响而无能为力，因为，你可以选择你的朋友，甚至可以选择另外一些环境。有这么一些人，朋友、亲戚、教师、同伴，当你同他们在一起时，他们会使你觉得自己正在成长，在成为一个人。麦克米兰把这种人称为“人格成长的促进者”。而另外一些从心理上打击你的人，我们称之为“人格的凶犯”。这样，研究人格的第二个原因就是使你能真正地分出哪些是促进你人格发展的人，并且找到接近他们的方法。

你对他人的影响如何？你怎样去影响他人而使他们觉得自己在成长？尤其是我们几乎所有的人在我们一生中都要身兼养育孩子的一些角色，或者成为父母、教师，或者是邻居。研究健康人格的第三个原因是使我们能给予那些接近我们的人，特别是朋友和孩子一些良好的影响。

仅仅出于纯粹的好奇心，科学就拥有探索未知领域的特权。科学探索基本规律和原理，这也许不能立即带来利益，或许在探索它时脑子里就根本没有什么功利的想法。但通常这基本原理和规律的发现还是具有重要应用价值的。然而，在更多情况下，它的优势和好处并不能立即显示出来。但立法者为急于解决实际问题，倾向于把资金几乎全用于应用研究。即便在未知的黑暗洞穴深处没有大量财宝，为科学自身，为驱除愚昧和黑暗也要研究健康人格。

### 三 健康人格的现代概念

#### (一) 马斯洛的“自我实现者”

马斯洛一生致力于研究人类才能得以充分发展的条件。他认为发展的关键是基本需要的满足。这些需要是有层次的。根据马斯洛的理论，人类必须满足了低级需要之后，高级需要才可能产生。当然，许多研究者也怀疑低级需要的首要性。从低级到高级的需要层次包括生理需要，如对食物和水的需求；安全需要，从对生命的威胁中求得相对自由的环境，培养一种安全感；归属和爱的需要，对爱的饥渴，为他人所接受；尊重的需要，渴望因自己的成就而被他人所尊重，寻求得到重视和威望。假如一个人已经成功地学会了应付他们所提出的这些需要，自我实现的大门就对他或她自由开放了。当然，自我实现不能作为一种为自身而追求的目标，相反，它是积极地运用一个人的才智进行某种超出自我的追求的副产品，例如对美、真理和正义的追求。假如生活没有这样的使命，人就会觉得索然寡味，荒谬可笑。一旦这个人找到了一个目标(或几个目标)，他或她就会把自己的精力和才智致力于实现这

些目标。当个体遇到挑战时，个人的成长和实现就会作为追求的副产品而得以促进。任务会激发一个人的潜能。倘若没有什么任务，人就将永远也不会发现他或她的潜能。马斯洛强调了通过建设性的、有意义的工作实现自我的重要性。他写道：“在我接触到的一些例子中，有一点对我来说是非常清楚的，即一些知识分子的病状（如厌烦、生活缺乏乐趣等）都是因干着乏味的工作，过着无聊的日子所造成的”。后来，马斯洛所描述的高级需要包括认识需要和意动需要（认识和理解世界的需要）。他还确认一些特殊的人有基本的审美需要，一种对美的热望、渴求——“他们见到丑的东西会恶心，而一旦置身于美的环境中，就健康无恙”。

通过研究那些在实现自我的过程中，根据马斯洛的准则行事而一直非常顺利的人，马斯洛发展了他的观点。在他的自我实现的人的例子（自我实现的人）中一致出现的一些特性如下：

1. 同普通人相比，对现实具有更为有效的洞察力和更适意的关系：自我实现能辨别人际关系中的虚伪、欺骗、不诚实，同时，能在生活的各个领域协调好真理和现实的矛盾。他们杜绝幻想，宁愿接受不愉快的现实而不退入令人赏心悦目的幻想世界。

2. 对自己、他人和大自然表现出极大的宽容：他们不因成为自己这种人而自卑，也不因发现自己或他人的缺陷而震惊、沮丧。

3. 自发性、单纯性和自然性：自我实现者比普通人更易在思想、情绪和行为中流露出自发性。他们喜欢交际，而这能使他们单纯和自然。

4. 以问题为中心：马斯洛研究的对象看来都把注意力集中在他们自身以外的问题上。他们不太注重自我意识。也不会对自己困惑不解。这样，他们能使自己献身于某种任务、事业或使命，而这些任务、事业或使命好象是专门为他们准备似的。

5. 离群独处的需要：自我实现者喜欢与世隔绝的独处生活，事

实上，他们有时甚至去追求这种生活。他们需要过这种生活，因为这样可以全力专注于自己感兴趣的对象上，同时也能沉思。

6.高度的自主性：自我实现者在遭到拒绝和冷落时仍然真实地看待自己。甚至遭到伤害时，他们仍能去追求自己的兴趣和目标，保持自己的正直诚实。

7.欣赏的时时常新：自我实现者具有这样一种能力，“反复地欣赏，带着新奇和天真去体验人生的天伦之乐……如每一次日落，每一朵花，每一个婴儿，每一个人。”好象他们总是避免仅仅把经验归为某类范畴，然后就不再考虑他们了。他们甚至在许多最平凡不过的经验中发现奇特的东西。

8.经常性的“顶峰体验”：自我实现者经历到周期性的体验，这种体验常常被称之为“神秘”体验、“海洋”情感，即感到作为一个人而存在的界限突然消失，觉得自己已成为整个人类或大自然的一分子。

9.社会感情：德语gemeinschaftsgefühl一词的意思是兄弟的感情，对人类的一种归属感(同神秘体验相联)。这种态度也是自我实现者的特性。他们感受到作为整个人类的一员，他们不仅关心自己的亲属，而且也关心全世界各种文化的人的处境。

10.仅和少数朋友或所爱的人有亲密的关系：马斯洛发现自我实现者有能力同至少一到两个人建立真正亲密、挚爱的关系，但他们不需要广泛的关系。

11.民主的性格结构：自我实现者不以种族地位、宗教或其他群体特质来判断和结交人，而是把对方作为个体的人看待。

12.强烈的道德感：区分善和恶，自我实现者有高度的道德感，尽管他的正误观全部属于传统的范畴，但他们的行为同伦理道德意义有密切的关系。

13.善意的幽默感：自我实现者有幽默感，把普通人的小毛病，



自负及蠢事作为笑料，而不是虐待、揭丑或是反抗权威。

14. 创造性：自我实现者在他们的某些生活领域具有创造性和独创性，他们不依常规的方法去工作或思考。

15. 对文化适应的抵抗：自我实现者在某种程度上可以把自我同强行灌输和强迫接受的文化分开，能对他们所处社会的矛盾和不公正现象提出批评。

事实上，这是一些最感人的特征。人们将乐于同这些人相见，并试图成为这种人。

马斯洛在继续思考人类将成为什么、如何使我们更多的人有希望通过学习而达到这种近乎乌托邦式的存在水平。在某种意义上，这本书就是致力于对达到自我实现的道路的进一步探索。

作为对掌握健康人格发展帮助最大的许多原理之一，马斯洛工作的影响至今仍然存在。他认为有两种动机：B——存在动机，D——缺乏动机。缺乏动机即是那些当我们被彻底剥夺或失去一些最基本的需要时会紧紧攫住我们的东西，就象盗贼为饥饿所驱使，懦夫为人身安全而行动一样。相反，自我实现者总是为存在的需要所驱动，即尽可能地丰富自我，竭尽所能地去唱歌、去创造、去工作。

顶峰体验概念的提出引起人们极大的兴趣。马斯洛认为这种使人不知所措的奇妙的体验和那种令人极度愉快和欢乐或意义重大、令人敬畏的一些体验能在自我实现者身上产生，但又不完全限于这类人。

这里有每个与更为适度的顶峰体验或积极体验的相反的例子，这是从十年级的学生中收集来的：

火花直到昨晚才突然迸发出来。我热爱夏天，我恨死了冬季。于是，昨天晚上，当我步出户外时，发现外面暖意融融，