



轻松阅读·心理学 崔丽娟 主编

# 人格魅影

祛魅人格心理学 | 戚炜颖 ©著

*Renge Meiyǐng*



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

# 人格魅影

祛魅人格心理学 | 戚炜颖 ©著



北京大学出版社  
PEKING UNIVERSITY PRESS

**图书在版编目(CIP)数据**

人格魅影：祛魅人格心理学/戚炜颖著. --北京：北京大学出版社，2007. 10  
(未名·轻松阅读·心理学)  
ISBN 978-7-301-12777-3

I. 人… II. 戚… III. 人格心理学—通俗读物 IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 149119 号

**书 名：**人格魅影：祛魅人格心理学

**著作责任者：**戚炜颖 著

**策划编辑：**杨书澜

**责任编辑：**魏冬峰

**标准书号：**ISBN 978-7-301-12777-3/C·0462

**出版发行：**北京大学出版社

**地 址：**北京市海淀区成府路 205 号 100871

**网 址：**<http://www.pup.cn> 电子信箱：weidf@pup.pku.edu.cn

**电 话：**邮购部 62752015 发行部 62750672 编辑部 62752824

出版部 62754962

**印 刷 者：**北京大学印刷厂

**经 销 者：**新华书店

890 毫米×1240 毫米 A5 7.25 印张 167 千字

2007 年 10 月第 1 版 2007 年 10 月第 1 次印刷

**定 价：**22.00 元

---

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：(010)62752024 电子信箱：fd@pup.pku.edu.cn

# 总 序

《心理学是什么》（北京大学出版社 2002 年版）一书出版后，每年我都会收到很多读者来信，他们对心理学的热情和想继续学习研究的执著，常常感动着我。2005 年我国心理咨询师从业证书考核工作启动，更是推动了全社会对心理学的关注与投入：“心理访谈”、“心灵花园”、“情感热线”等栏目，成为多家电视台的主打节目；心理培训、抗压讲座、团体训练等等，成为各类企业管理中的新型福利之一；商品的广告设计、产品包装的色彩与图案、产品的价格设置等等与消费心理学的联姻，使商家在销售活动中“卖得好更卖得精”……

社会对心理学的热情最终推动了学子们对心理学专业学习和选择心理学作为终身职业的热情。读者中有许多都是在校读书的学生，有高中生来信说，正是因为阅读了《心理学是什么》，他最终在高考时选择了心理学专业；有非心理学专业的大学生来信说，因为《心理学是什么》一书，使他们在毕业之际放弃了四年的专业学习，跨专业报考心

理学专业的研究生。学生们在来信中不约而同地指出，心理学的蓬勃发展，使今日的心理学的有了众多的分支学科，在面对异彩纷呈的心理学的研究领域时，该选择心理学中的哪一个分支学科，作为自己一生的研究与追求呢？他们希望能有更进一步阐释心理学各分支学科的书籍，帮助他们在选择前，能了解、把握心理学各分支学科的研究框架和基本内容。所以，当从北京大学出版社杨书澜女士处得到组织写作这套心理学丛书的邀请时，我倍感高兴。可以说，正是读者的热情与执著，最终促成了这套心理学丛书的诞生。

我们知道，心理学，尤其现代心理学，研究内容非常广泛，涉及了社会生活的方方面面。因此，在社会生活的众多领域，我们都可以见到心理学家们活跃的身影。比如，在心理咨询中心、精神卫生中心以及医院的神经科，我们可以看到咨询心理学家或健康心理学家的身影，他们为那些需要帮助的人提供建议，解决他们的心理困惑，帮助来访者健康成长，对那些有比较严重心理疾病的患者，如强迫症、厌食症、抑郁症、焦虑症、广场恐怖症、精神分裂症等，则实施行为矫治或者药物治疗。除了给来访者提供以上帮助之外，他们也做一些研究性工作。在家庭、幼儿园和学校，儿童心理学家、发展心理学家和教育心理学家发挥着重要的作用。儿童心理学家、发展心理学家研究儿童与青少年身心发展的特征，特别是儿童的感知觉、智力、语言、认知及社会性和人格的发展，从而指导教师和家长更好地帮助孩子成长，并给孩子提供学习上、情感上的帮助和支持；教育心理学家研究学生是如何学习，教师应该怎样教学，教师如何才能把知识充分地传授给学生，以及如何针对不同的课程设计不同的授课方式等等。心理学的研究与应用领域很多很多，如军事、工业、经济等等，凡是有人的地方就

有心理学的用武之地，可以说，心理学的研究，涵盖了人的各个活动层面，迄今为止，还没有哪一门学科有这么大的研究和应用范围。美国心理学会（APA）的分支机构就有 50 多个，每个机构都代表着心理学一个特定的研究与应用领域。在本套丛书中，我们首先选取了几门目前我国心理学高等教育中被认为是心理学基础课程或专业必修课程的心理学科，比如普通心理学、实验心理学、发展心理学、心理测量、人格心理学、教育心理学等。其次，选取了几门目前社会特别需求或特别热门的心理学科，比如咨询心理学、健康心理学、管理心理学、儿童心理学等。我们希望，能在以后的更新和修订中，不断地把新的心理学科研究领域补充介绍给大家。

本套丛书仍然努力沿袭《心理学是什么》一书的写作风格，即试图从人人熟悉的生活现象入手，用通俗的语言引出相关的心理学科的研究与应用，让读者看得见摸得着，并将该研究领域的心理学原理与自己的内心经验互相印证，使读者在轻松阅读中，把握心理学各分支研究领域的基本框架与精髓。

岁月匆匆，当各个作者终于完成书稿，可以围坐在一起悠然喝茶时，大家仍然不能释然，写作期间所感受到的惶然与忐忑，仍然困扰着我们：怎样理解心理学各分支学科？以什么样的方式来叙述各心理学科的理论流派和各种心理现象，以使读者对该分支学科有更为准确的理解和把握？该用什么样的写作体例，并对心理学各分支学科的内容体系进行怎样的合理取舍，对读者了解和理解该分支心理学才是最科学、最方便的？尽管我们在各方面作了努力，但我们仍然不敢说，本套丛书的取舍和阐释是很准确的。正如我在《心理学是什么》一书的前言中写到的：“既然是书，自有体系，人就是一个字

宙，有关人的发现不是用一个体系能够描述的，我们只希望这是读者所见的有关心理学现象和理论介绍的独特体系。”

交流与指正，可以使我们学识长进，人生获益。我们热切地盼望着学界同仁和读者的批评与指教。同时我也要感谢北京大学杨书澜女士和魏冬峰女士的支持与智慧，正是她们敦促了该套丛书的出版，并认真审阅和提供了宝贵的修改意见。

最后我要感谢参与写作这套丛书的所有年轻的心理学工作者们，正是他们辛勤的工作和智慧，才使这些心理学的分支学科有了一个向大众阐释的机会。

崔丽娟

2007 金秋于丽娃河畔

## 前 言

人格是个心理学的术语，又是生活中的术语。人们经常在日常生活中谈及，某个人会喜怒无常，无事生非，别人一惹就毛，人格有问题；某个人品行良好，与人为善，能应对各种压力，人格很健康。因此，虽然人格研究离我们很远，但实际上人格又离我们很近，因为它存在于我们生活中的每一个角落和过程，和每个人都息息相关。

通俗地说，人格就是我们的某些特征。包含着两层意思：一层是人们像剧本中的角色一样表演种种行为；另一层是人们又在这个角色下隐藏了真实的自我。人格是动态的，又是静态的。动态是指人从出生到死亡，随着年龄和经验的增加有一个逐渐改变的过程；静态是指在特定的过程中人格的行为表现是稳定的。人类对自然界的探索从未停止过，对人格之谜的求知更是如此。人们一直致力研究人格的秘密——它怎么形成？来自何方？为什么会出现异常？如何塑造完美人格……

无论是框架结构还是章节安排，本书均按照先



理论、后实践的脉络。就整体结构而言，首先介绍烟波浩渺的人格理论中最为著名的几种。如精神分析流派、新精神分析流派、行为主义流派、特质流派、人本主义流派、认知主义流派等六大学术领域，让读者对心理学的经典大家弗洛伊德、荣格、马斯洛等人的论述重新审视。本书强调不同人格理论中的闪光点，探寻人格发展理论的内在含义。然后陈述如何运用各种方法来分析和认识人格。接着，简单介绍人格障碍的各种类型和缘由，最后为读者推荐几种人格治疗的具体方法，以期能达到帮助读者心净如明台，增强心理障碍预防和自我保健的效果，起到重塑完美人格的目的。

在行文方面，本书尽量用通俗凝练的语言、趣味精悍的标题来表达整体的内容。且配用一些短小的测验和日常生活的小知识，让读者能更清楚地了解人格心理学在生活中的应用，并能用人格心理学的知识来解释生活中的心理现象。

本书在编写过程中，得到了好友宋怡、朱华珍和张玲的帮助。在这里，我首先向给予我帮助的朋友致谢，他们在工作繁忙的情况下，还能为我提供很多章节中的材料。我还要感谢崔丽娟教授，如果没有她的信任，我是没有机会将自己关于人格心理学的理解梳理出来。而且崔教授还能在百忙之中对书中内容进行仔细斧正和指导，正是她无私的支持和宽广的热情，让我有信心把自己的知识呈现给大家。同时，我要感谢我的恩师陈国鹏教授，陈教授身正为师，学高为范。他一直对我的工作给予厚望和鼓励，让我自知不能辜负先生的抬爱，唯有一路前行才能腆以报答。我还要感谢我的爱人李煜希先生，他默默关爱，悉心呵护，让我顺利完成这个光荣的任务。

最后，由于作者水平有限，书中难免有不足之处，真诚地欢迎各位批评指正。

# CONTENTS

## 目 录

总序 / 001

前言 / 005

### 第一章 什么是人格心理学 / 001

一、人格心理学是什么——可能的回答 / 001

二、关于人格心理学的这些那些 / 008

### 第二章 古典精神分析人格理论 / 020

一、英雄自有出处——弗洛伊德简介 / 021

二、心理的无意识机制 / 022

三、不同声音的对抗——人格结构理论 / 024

四、以性的色彩看人格——人格发展阶段 / 026

五、伟大的人物也有缺憾——如何评价他 / 028

六、与古典精神分析相关的一项研究——防御机制 / 032

### 第三章 新精神分析人格理论 / 039

一、共同的基调 / 040

二、弗洛伊德的“皇太子”——荣格 / 040

三、自我补偿论——阿德勒的人格理论 / 047

四、人的基本焦虑——霍妮的人格理论 / 053

五、成人依恋——新精神分析的一项相关研究 / 060

#### 第四章 人格是习惯的派生物——行为主义人格理论 / 067

一、共同的理论基础 / 068

二、从斯金纳箱中打开的世界——斯金纳的理论 / 070

三、偏僻农场中飞出来的光辉思想——班杜拉的社会学习论 / 078

四、与行为主义理论相关的研究 / 084

#### 第五章 特质流派人格理论 / 092

一、特质——人格维度的建构 / 093

二、对弗洛伊德的反抗——特质流派的特征 / 095

三、特质理论开天辟地第一人——奥尔波特 / 097

四、从表象到深层的研究——卡特尔的特质理论 / 101

五、特质流派的新发展——五因素模型 / 106

六、害羞,让我们远离人群——特质流派的一项研究 / 110

#### 第六章 人本主义人格理论 / 114

一、共同范式下的基本信念——自我实现 / 115

二、四大核心内容 / 115

三、接力赛的第一棒——马斯洛的人本主义 / 118

四、以来访者为中心——罗杰斯的理论 / 124

五、与人本主义有关的有趣研究 / 128

#### 第七章 认知主义人格理论 / 135

一、人格千差万别——源于不同的信息加工方式 / 135

二、人格认知理论的灯塔——乔治·凯利的个体建构理论 / 136

三、米歇尔的认知——情感人格系统 / 143

四、与认知主义人格理论相关的研究 / 149

## 第八章 人格评估 / 156

一、基迪翁选用的士兵——最早的人格选拔 / 157

二、真假囚犯——史料分析法 / 159

三、从谈话中来了解你——访谈法 / 160

四、于细微之处见人格——观察法 / 162

五、陈述你自己——问卷法 / 162

六、内心想法的一面镜子——投射法 / 166

七、环境中的表现让你暴露自己的人格——情境法 / 172

## 第九章 人格障碍 ABC / 177

一、什么是人格障碍 / 177

二、谁是导致人格障碍的凶手 / 181

三、细数人格障碍的类型 / 185

## 第十章 人格治疗——心病还要心药医 / 198

一、请闭上你的眼睛——精神分析法 / 198

二、行为的力量是无穷的 / 203

三、认识有错吗? / 208

四、相信别人就是对他最大的关爱——人本主义疗法 / 212

# 第一章 什么是人格心理学

---

人的鲜明特征是他个人的东西。从来不曾有一个人和他一样，也永远不会再有这样一个人。

——高尔顿·奥尔波特

---

## 一、人格心理学是什么——可能的回答

两千多年前，古希腊哲学家曾问自己：“所有的希腊人都生活在同一片天空下，都受着相似的教育，可是为什么我们会有各种各样不同的性格呢？”

不过设想一下，如果我们每个人都有完全一样的性格，这个世界将会变得多么沉闷！我们所遇见的每个人都会以同样的完全可以预测的方式生活，这样建立的朋友圈和社会链几乎就失去了丰富多彩的意义，就变成完全是克隆产品的集合。庆幸的是，真实的生活实际上并非如此。

心理学家一直在探索人格的秘密，他们希望了解：什么东西使你与坐在你身旁的人不同。为什么有人交朋友不费吹灰之力，有人却难以交到朋友而形单影只？为什么有人大多时候都愉快而乐观，另外一些人则总是压抑而沮丧？为什么一些人责任感很强，工作勤奋，另一些人则得过且过，从不为工作多费心思？为什么有人性格内向，有人性格外向？我们能否预测出，什么样的人会上升为公司高管，而什么样的人则事业难成？

语义学家告诉我们说，要想在一个句子里正确无误地使用一个词，就得知道这个词的涵义。那么究竟什么是人格呢？据美国心理学家奥尔波特 1937 年的统计，人格定义多达 50 多种，现代定义也有 15 种之多。持不同见解的心理学家试图准确地定义这个日常用词时，却无法就人格的本质达成共识。究竟什么是人格的本质，心理学家之间的争论异常激烈。其争论既反映了他们在科学观上的不同，也反映了（或者说更反映）他们在哲学观上的不同。

## 1. 西方学者眼中的人格

从词的来源看，人格（personality）一词源于古希腊的“person”，指的是古希腊戏剧中演员所戴的面具，它代表了演员在戏里所扮演的角色和身份，相当于我国京剧表演所用的脸谱。但是面具后面是什么呢？这就暗含了人的双面性：公然示众的一面和隐藏于面具背后潜在的一面。

卡尔·荣格（Carl Jung，1875—1961）认为人格应该包含两个层面：一层是人格的表层，即“人格面具”，意指一个人按照别人希望他做事的方式行事，也就是角色扮演；另一层是人格的深处，即“真实的自我”，其中包含着人性中的阴暗面

或兽性面，例如，他提出的原始意象中的“阴影”（shadow）就是人格的深层部分，它是人类原始性格的遗留。麦克金农（Mackinnon, 1948）也指出，应该从两个方面来定义人格：首先是外在的人格，也就是一个人被他人知觉和描述的方式；其次是内在的人格，它涉及一些内部因素，用来解释一个人被他人认为是这样而不是那样的原因。

查尔德（Child, 1968）将人格定义为：“使个体的行为保持时间上的一致性，并且区别于相似情境下其他个体行为的比较稳定的内部因素。”这个定义可能有些笼统，因为它把智力也作为人格的一个成分。汉普森（Hanpson, 1988）指出，查尔德的定义中有四个尤为重要的关键词：“稳定的”、“内部的”、“一致性”和“区别于”。当我们提及某人的人格时，我们假设此人的格理所当然地具有一定的稳定性，不随时间变化而变化；短期的情感状态是情绪而非人格。有一点很重要，人格存在于个体内部，而且并不等同于外部行为。当然，我们可以根据某人的行为推断他的人格，但行为并不总是与人格相一致。行为只为人格提供间接的证据，例如，某人流泪可能因为其具有忧郁人格，但也可能仅仅因为刚刚切过洋葱。

西方学者是用分解式的眼光来看人格，用人格的结构来解释其内涵。在弗洛伊德眼里，人格是“本我”、“自我”与“超我”之和。它被等同于无意识欲望的冲动；而行为主义者看到的人格是复杂的“刺激—反应”联结，是在强化基础上形成的“行为习惯系统”；奥尔波特则假定人格的基本单元是特质，无数特质按重要程度及等级顺序构成了人格整体。

20世纪90年代以后，西方学者仍然在为人格的内涵和本质争论不已。Jerry Burger将人格定义为稳定的行为方式和发生在个体身上的人际过程。因为人格是稳定的，因而我们可以通

过不同时间和不同情境来鉴别这些稳定的行为方式，我们可以预期人们将来的行为方式。至于人际过程，它是与个体内部心理过程不同的，它是发生在人与人之间的过程，是发生在我们内部，影响着我们怎样行动、怎样感觉的所有的情绪过程、动机过程和认知过程。怎样运用这些过程，这些过程又是如何与个体差异相互作用，这就是人格的决定作用。而 Lawrence Pervin 则指出人格是个体认知、情感及行为过程中的复杂组织，它赋予个人生活的倾向性和一致性。人格包含结构与过程，并且反应先天（基因）和教养（经验）的共同作用。虽然一个人的人格通常是指他目前典型的稳定的行为反应，但是其过去的经历及对未来的预期无疑会影响他当下的表现，这综合了精神分析和社会学习理论的观点。这两种看法是当今人格心理学上最有代表性的观点。

## 2. 国内学者眼中的人格

我国古代汉语中只有“人性”、“品格”一类的词语，而没有“人格”一词，现代汉语通俗用语中的“人格”与西方心理学的“人格”内涵也不同。20世纪80年代以来，我国学者接受了西方心理学的“人格”概念，并尝试用这个词取代从苏联心理学沿用过来的“个性”一词。

我国学者陈仲庚等曾界定人格为，“个体内在的行为上的倾向性，表现为一个人在不断变化中的全体和综合，是具有动力一致性和连续性的持久的自我，是人在社会化过程中形成的、给予人一定特色的身心组织”；而心理学家黄希庭则认为，人格是个体在行为上的内部倾向，表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、价值观、气质、性格和体质等方面的整合。



心理学家张春兴在综合中西方研究对人格论述的基础上指出，人格是指个体在生活历程中对人、对事、对己以及对整个环境适应时所显示的独特个性，是由个体在其遗传、环境、成就、学习等因素交互作用下，表现于需求、动机、兴趣、能力、性向、态度、气质、价值观念、生活习惯以至行动等诸多身心方面的特质所组成，由多种特质而形成的人格组织，具有相当的整体性、持久性、复杂性与独特性（张春兴，1992）。

在此，我们采用一个简单的人格定义，即人格是构成一个人思想、情感及行为的特有模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。我们可以从五个方面来理解。

### （1）独特性

“人心不同，各如其面”，这句俗语为人格的独特性做了最好的诠释。一个人的人格是在遗传、成熟、环境、教育等先天与后天因素的交互作用下形成。不同的遗传环境、生存及教育环境，形成了各自独特的心理特点。例如，“固执性”这一人格特征，在不同人身上被赋予了不同的含义。作为娇生惯养、过度溺爱的结果，这种固执性带有“撒娇”的含义；而在冷淡疏离、艰难困苦的环境下，固执则带有“反抗”的含义。这种独特性说明了人格的千差万别。

### （2）稳定性

俗话说：“江山易改，禀性难移。”一个人的某种人格特点一旦形成，就相对稳定下来，要想改变它，是比较困难的事。这种稳定性还表现在，人格特征在不同时空下表现出一致性的特点。例如，一位性格内向的大学生，他不仅在陌生人面前缄默不语，在老师面前少言寡语，还可能在参与学生活动时也沉默寡言，甚至若干年后的同学聚会时还是如此。