

应用心理学丛书
PSYCHOLOGY

健康与人格

教育部哲学社会科学研究重大课题委托研究项目资助
广东省高校人文社会科学重点研究基地重大研究项目资助

郑雪◎等著

HEALTH AND PERSONALITY

本书全面深入地探讨了有关健康与人格的问题，包括健康人格理论的构建、健康理念、健康行为与健康人格的关系、健康人格的评估方法、评估量表的制定与个案分析。同时，以健康人格理论为核心，探讨了如何开展心理健康的网络教育，如何实施心理健康问题的预警与干预。



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

应用心理学丛书
PSYCHOLOGY

健康与人格

教育部哲学社会科学研究重大课题委托研究项目资助
广东省高校人文社会科学重点研究基地重大项目资助

著者：郑雪 王玲 许思安 严标宾 陈筱洁
田丽丽 余欣欣 宛燕 邱碧青 金辉
蔡琼华 李艳红 胡佳磊

HEALTH AND
PERSONALITY



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

健康与人格/郑雪等著. —广州:暨南大学出版社, 2007.9

(应用心理学丛书)

ISBN 978-7-81079-870-9

I. 健… II. 郑… III. 人格心理学 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 079748 号

出版发行:暨南大学出版社

地 址:中国广州暨南大学

电 话:总编室 (8620) 85221601

营销部 (8620) 85225284 85228291 85220693 (邮购)

传 真:(8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编:510630

网 址:<http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版:暨南大学出版社照排中心

印 刷:暨南大学印刷厂

开 本:787mm×960mm 1/16

印 张:18.125

字 数:345千

版 次:2007年9月第1版

印 次:2007年9月第1次

印 数:1—3000册

定 价:33.00元

(暨大版图书如有印装质量问题,请与出版社总编室联系调换)

序：和谐社会呼唤和谐统合的健康人格

我赞同“人格决定一个人的命运”这句话。的确，在某种程度上，人格决定一个人是否幸福、是否有创造性、是否适应、是否成功、是否自信自强、是否善于竞争、是否乐于合作、是否健康长寿。健康的人格是人生最宝贵的财富。什么样的人格才称得上健康的人格？健康人格的结构是怎样的？健康人格是如何形成的？采用什么方法与途径培养青少年健康的人格？

古往今来，中外不少哲学家、心理学家探讨过健康人格的问题。早在两千多年前，中国古代的儒家思想家孔子、孟子等人就探讨过理想的和健康的人格的问题，他们采用托古立言的方法，把古人理想化，利用人们贵远贱近的心理，赋予尧、舜、禹、汤、文、武、周公等古人许多功绩、才能和较高的人品，诸如仁人、克己、公正、谦恭好学、治国平天下等，以此来传播自己的思想。在他们看来，理想的和健康的人格关键在于积极进取，通过积极的修养，培养良好的道德品质，通过积极向外拓展，为社会作出贡献，达到所谓的“内圣外王”的境界。孔子还强调中庸之道，即不偏不倚或不走极端才是理想的健康之道。先秦道家学派的老子和庄子所讲的理想人格与孔孟儒家的理想人格相去甚远。他们虽然也讲圣人的品格，但是与儒家所倡导的非常不同。儒家讲积极进取，而道家主张清静无为。在老子的健康理想的人格中，无为是首要内容。无为并不等于什么事都不做，而是指一切顺其自然，遵循自然规律，不强求，过自然而然的生活，这就是健康人格的关键所在。

在西方世界，古希腊时期的苏格拉底就强调人的理性在健康人格中的关键作用，认为美德就是知识，善出于知，恶出于无知。一个人有理性，才会具有知识；有了知识，这个人才能够完善自我。柏拉图进一步发扬其老师的观点，认为理想的和健康的人格应该包含四种美德，即智慧、勇敢、节制与正义。每个人的灵魂都有理性、意志与欲望三个部分，相应于这三个部分有智慧、勇敢与节制三种美德。当一个人的灵魂的三个部分各司其职，和谐结合，则产生第四种美德，即“正义”。在亚里士多德那里，人既是理性的动

物，也是政治动物。作为政治动物的人的美德就是行德，作为理性动物的人的美德就是知德。知德与行德的完美结合就是人格高尚的人。一切美德都处于过分与不足两者之间，即中庸状态，因此，美德的核心是适中或中庸，这也就是一个人格健康完善者的根本特征。在这点上，亚里士多德的看法与孔子的中庸之道是相通的。

马克思在其人的自由全面发展的学说中指出，健康的人格首先表现为人的活动能力的全面性，全面发展的人多才多艺。其次是人格自身内部及外部的多方面的和谐，做到真善美的统一。人的知识水平与事业的目标取向、动机需要、态度意志和情感体验的协调，以及人和社会的和谐等。第三是具有自身的独特的统一性和完整性。健康人格提供给人一种自我意象，形成个人内在恒常性和同一感，使人能认识到他的自我，达到一种熟悉和理解自身的体验。马克思还指出，人只有在追求自己与自然、自己与社会、自己与自己平衡和谐的社会实践活动中才能达到自我肯定、自我完善和自我实现，才能真正实现人格的健康。马克思的观点为我们构建健康人格模式指明了方向。

自从冯特开创科学心理学这一学科以来，不少心理学家关注过健康人格的问题。精神分析学派的创始人弗洛伊德虽然主要探讨变态人格、变态心理的发生与矫治问题，没有专门讨论健康人格的问题，但他的理论之中还是包含了不少关于健康人格的真知灼见。例如，在其人格结构论中，他主张人格健康的关键因素是自我，强大而充满理性的自我才能平衡协调本我与超我的对立，本我与现实的矛盾，寻找到满足矛盾各方要求的最佳行为路线。只有和谐统一的人格才是健康的人格。弗洛伊德在其人格发展论中认为一个人如果能很好地解决人生早期各个发展阶段的心理矛盾和冲突，顺利地达到人格发展的最高阶段——生殖阶段，那他就会获得健康人格，即所谓“生殖型人格”。这是弗洛伊德最推崇的健康理想的人格，具有这种人格的人能够消除本能力量的破坏作用，使之富于建设性，不仅在性方面，而且在心理和社会方面都达到完美的境界。

弗洛伊德的后继者阿德勒、荣格、埃里克森等人都有关于健康人格的论述。在阿德勒看来，我们每个人都受“克服自卑、追求优越”的向上动力所驱使。克服自卑，追求优越是一种生活风格。因为生活风格具有相对稳定性，所以，可将之看做一个人的人格。健康的生活风格（也即健康的人格）只有一种，而不健康的生活风格或人格则有多种。健康与不健康的分野就是社会兴趣，因为社会兴趣可以使人获得美满的爱情生活、热爱自己的工作且取得成就、发展和保持良好的社会关系。那些缺乏社会兴趣的人不可能获得美满的爱情和婚姻，在工作上不能尽心尽力，无所作为，在社会上难得有真正的朋友。

阿德勒指出，所有失败者——神经症患者、精神病人、罪犯、酗酒者、堕落者、娼妓之所以失败，就是因为他们缺乏从属感和社会兴趣。荣格提出了健康人格是统合（integration）人格的思想。他强调人格的统一性与整体性：个体一生中都在力求保持人格的统合，并在此基础上最大限度地发展其多样性、连贯性、和谐性，小心地不让人格分裂为彼此分割的和相互冲突的系统，因为分裂的人格就是变态的人格、不健康的人格。作为心理分析家的荣格，其首要任务就是帮助那些人格分裂的病人恢复失去的统合人格，强化其心灵以抵制未来可能产生的分裂。可以说，心理分析的终极目的不是精神分析，而是人格的统合。埃里克森进一步论述了人格结构中的关键因素——自我的统合问题，提出自我同一性及其形成的理论，对我们的研究大有启示。

除精神分析学派外，特质论、人本主义等心理学派也探讨过健康人格的问题。特质论的创始人奥尔波特主张健康人格不能从动物行为与变态心理的研究中引申出来，他从健康的成人人格的研究中发现健康的人格应该具有六个特征：自我拓展的能力、与他人热情交往的能力、情绪上的安全感与自我认同感、现实性的认知、正确把握自我以及具有一致性的人生信念。人本主义心理学的代表人物马斯洛从人的积极向上的本质方面进行研究，提出了“自我实现者”的模式，他认为自我实现使个人潜能和价值都得到最有效的挖掘和使用，从而获得健康人格。他概括出自我实现者人格或健康人格的15个特征，如准确地知觉现实、自我认同和接纳、关注社会、意志自由、民主精神、高峰体验、鉴赏力、创造性等等。

在前人探索的基础上，我们主张健康的人格是和谐统合的人格，是个体内部关系与外部关系的协调和统合。在人生发展过程中，个体在与他人、与社会的互动变化过程中，实现自我认识、自我调控与协调发展，实现自我的认同、社会的认同，从而实现个体的个性化与社会化。我们认为，在统合人格形成过程中，自我是核心，它通过主动的评价、协调与认同实现自身的和谐发展。自我统合包括自我在认知、情感与行为方面的协调与整合，也包括自我在过去、现在与将来的协调与整合，同一个体自我内在一致的感受，即个体产生一种个人自我一致的心理感受。在自我与社会的互动过程中，自我在不同的层面上进行统合，统合的内在心理机制是认同；统合的结果最终在个体各种心理与行为方面表现出来。

当今，党和国家大力推进和谐社会的建立，而和谐社会是由和谐的个人所组成的，因此，发展和培养青少年和谐统合的人格适应当前社会发展的需要。随着我国现代化进程的加快，我国社会、经济与文化正发生着巨大的变化，青少年的发展出现了新的特点与新的问题，有必要作全面深入的研究，以便

为我国青少年心理健康教育与健康人格培养的实践提供科学依据。为此，我们申报了两项研究课题：教育部哲学社会科学研究重大课题委托项目“大学生心理健康教育理论与实践研究”与广东省高校人文社会科学重点研究基地重大研究项目“青少年健康人格研究”，并获得批准。经过课题组成员多年的研究，我们取得了一批重要的研究成果，初步形成了关于青少年健康人格发展与培养的理论构想与实践方法。在此研究的基础上，我们编写了这本《健康与人格》。

本书共分八章：第一章，健康人格理论的探索与构建。本章阐述了中外思想家对理想人格的哲学思辨，心理学家对变态人格和健康人格的研究，在此基础上初步构建了自我和谐统合的健康人格理论。本章由许思安、郑雪撰写。第二章，健康人格的评估方法与测量量表。本章不仅介绍了人格评估的一般性问题，而且重点介绍了基于和谐统合人格理论所编制的大学生和中学生健康人格量表。本章由严标宾、蔡琼华、李艳红撰写。第三章，学生健康人格的发展。本章介绍了采用健康人格量表对大学生和中学生的健康人格及其相关因素所进行的调查研究的结果。本章由严标宾、邱碧青、胡佳磊撰写。第四章，学生健康人格的个案分析。本章基于和谐统合的健康人格理论，对人格统合良好与统合不良的大学生和中学生进行了个案分析，包括个案的表现与原因，以及如何培养与应对等。本章由宛燕撰写。第五章，学生健康人格的培养与训练。本章不仅阐述了人格教育的途径与方法，而且重点介绍了基于健康人格理论的学生健康人格培养方案，以及学科渗透的教学实验研究结果。本章由王玲撰写。第六章，学生心理健康问题的预警与干预。本章阐述了大学生和中学生中常见的心理健康问题，以及预警和干预的措施与方法。本章由田丽丽、金辉撰写。第七章，学生心理健康的网络教育。本章阐述了网络心理健康教育的概念、网络心理健康教育资源与师资队伍建设、网络心理咨询，以及学生网络心理问题与对策等诸多问题。本章由余欣欣撰写。第八章，健康理念、健康行为与健康人格。本章阐述了健康理念、健康行为、健康人格及其相互之间的关系，以及如何发展学生的健康理念和塑造学生的健康行为。本章由陈筱洁撰写。全书由郑雪提出构想并统稿。

在本书的写作过程中，作者力求突出以下几个特点：

第一，突出积极心理学的特点。自从20世纪50年代以来，在格兰特、马斯洛以及马丁、西里格曼等人的倡导下，心理学界开始了积极心理学运动。该运动针对过去心理学研究多关注人的心理和行为的消极方面，提出心理学研究应更多地关注人的心理和行为的积极方面。至今，西方心理学界在积极心理学方面一直处在世界的前列。我国积极心理学的研究起步比较晚，

在这方面相对滞后。本书着重阐述中外特别是我们自己对常态的和健康的青少年心理研究的成果，力求从健康心理而不是病态心理视角探讨当代青少年的健康人格，关注当代青少年的适应、健康与幸福等积极心理，以推进我国积极心理学的发展。

第二，国际化与本土化相结合。目前国内关于青少年健康人格的研究仍未形成系统的理论建构；仍是零散地应用西方心理学的理论成果，而未能形成针对我国青少年人格发展的理论。在研究中，我们不仅全面阐述西方的有关研究成果，而且在此基础上，初步构建了适应我国心理健康教育实践的和具有一定中国本土特色的理论模式。自埃里克森开始，人们开始高度关注自我的问题。目前国内大都参照国外的自我理论开展有关自我概念、自我结构、自我的发展历程、自我与人格其他因素的关系、自我调节等方面的探讨，这些自我心理研究不仅缺乏在本国本民族文化基础上建立起来的本土理论的指导，而且也比较零散，缺乏系统性。另外，这些研究都偏重于个体自我，而忽视了群体社会。因此，我们的研究力求把个体自我与群体社会联系起来，提出自我和谐统合、自我与社会和谐统合的概念与理论，并在这个理论的指导下进行系统的研究。

第三，历史性与时代性相结合。本书不仅介绍历史上中外思想家有关健康人格的思想观点与理论，而且面对当前网络时代，考察中国现代化进程中青少年心理健康教育的现状与问题，分析其未来发展的趋势，并针对这种趋势提出青少年健康人格塑造以及心理健康教育的指导意见。因此，本书具有鲜明的时代感与前瞻性。

第四，理论性与实践性相结合。目前国内有关健康人格及其培养的多数研究还停留在思辨阶段，缺乏系统的实证研究，而且未能做到健康人格理论与教育实践的有机结合。因此，我们试图构建自己的健康人格理论，并将之应用于青少年健康人格塑造的教育实践，以促进心理学理论的发展，同时也为学生健康人格的教育实践提供新的框架。我们还将系统的理论分析与严密的教育实验研究结合起来，并运用心理测量、心理档案和计算机与信息技术等科学的方法和应用技术，因此，研究成果具有科学性、先进性与应用性。在本书的内容选择、写作风格，以及编排体例上，我们也力求做到科学系统性与可读性、实用性的结合。

本书是我们多年来在健康人格问题上的研究成果的总结，同时也反映了古今中外学者对健康人格及其培养的思考与实践。我们希望本书的出版能为广大心理健康教育工作者、青年学生及家长和老师提供理论的指导与实践的启示，引导广大青少年积极向上发展，形成良好的、健全的人格。在本书的写作

过程中，我们参考了国内外同行的大量研究成果；本书的出版得到了暨南大学出版社领导与编辑们的大力支持。在这里，我们一并致谢。由于我们水平与经验的限制，书中难免有错误和不足之处，敬请读者与同行批评指正。

郑 雪

2007 年春于广州番禺山语轩

目 录

| | |
|----------------------------------|-------------|
| 序：和谐社会呼唤和谐统合的健康人格 | (1) |
| 第一章 理想人格、变态人格与健康人格 | (1) |
| 第一节 理想人格的哲学思辨 | (2) |
| 一、中国古代思想家对理想人格的描述 | (2) |
| 二、西方思想家关于理想人格的思辨 | (6) |
| 第二节 心理学视角的变态人格与健康人格 | (9) |
| 一、精神分析学派与变态人格 | (9) |
| 二、人本主义与健康人格 | (12) |
| 第三节 自我和谐统合的人格理论构建 | (15) |
| 一、自我统合的概念 | (16) |
| 二、自我统合的表现 | (18) |
| 三、统合人格的发展 | (21) |
| 四、统合人格发展的影响因素 | (23) |
| 五、统合人格的培养与塑造 | (30) |
| 第二章 健康人格的评估方法与测量量表 | (37) |
| 第一节 人格评估的一般问题 | (37) |
| 一、人格评估的可行性 | (37) |
| 二、人格评估的信度与效度 | (39) |
| 三、人格研究的主要途径 | (44) |
| 四、人格评估的资料来源 | (47) |
| 第二节 主要人格评估量表简介 | (48) |
| 一、人格评估的问卷式测验 | (49) |
| 二、人格评估的投射测验 | (53) |

| | |
|------------------------------|-------|
| 三、人格评估的其他方法 | (55) |
| 第三节 健康人格评定量表的编制 | (56) |
| 一、健康人格量表编制的理论基础 | (57) |
| 二、中学生健康人格量表的编制 | (57) |
| 三、大学生健康人格量表的编制 | (61) |
| 第三章 学生健康人格的发展 | (66) |
| 第一节 当代青少年人格发展状况 | (66) |
| 一、中学生人格发展 | (67) |
| 二、大学生人格发展 | (70) |
| 第二节 中学生健康人格的发展 | (72) |
| 一、中学生健康人格发展及其影响因素 | (73) |
| 二、中学生健康人格发展有关问题讨论 | (81) |
| 第三节 大学生健康人格的发展 | (83) |
| 一、大学生健康人格发展及其影响因素 | (84) |
| 二、大学生健康人格发展相关问题讨论 | (91) |
| 第四章 学生健康人格的个案分析 | (95) |
| 第一节 个案研究概述 | (95) |
| 一、精神分析 | (95) |
| 二、行为主义 | (97) |
| 三、认知心理学 | (98) |
| 四、人本主义 | (99) |
| 五、自我和谐统合人格理论的个案方法 | (101) |
| 第二节 中学生健康人格个案分析 | (103) |
| 一、中学生自我内部统合的个案分析 | (103) |
| 二、中学生个人与社会统合的个案分析 | (106) |
| 三、中学生自我与实践活动统合的个案分析 | (111) |
| 第三节 大学生健康人格个案分析 | (115) |
| 一、大学生自我内部统合的个案分析 | (115) |
| 二、大学生自我与社会的统合的个案分析 | (120) |
| 三、大学生自我与实践活动的统合个案分析 | (124) |

| | |
|----------------------------------|-------|
| 第五章 学生健康人格的培养与训练 | (129) |
| 第一节 人格培养和训练的途径与方法 | (129) |
| 一、途径 | (129) |
| 二、方法 | (131) |
| 第二节 健康人格培养和训练方案 | (137) |
| 一、人格自我整合的培养和训练 | (137) |
| 二、人际和谐的培养与训练 | (143) |
| 三、学习与能力的提升与发展 | (149) |
| 第三节 学科渗透与健康人格的培养 | (153) |
| 一、学科渗透对中学生人格培养的实验研究 | (153) |
| 二、写作教学渗透心理健康教育的实验研究 | (158) |
| | |
| 第六章 学生心理健康问题的预警与干预 | (164) |
| 第一节 学生常见心理健康问题 | (165) |
| 一、大学生常见心理健康问题 | (165) |
| 二、中学生常见心理健康问题 | (170) |
| 第二节 学生心理健康问题的预警 | (173) |
| 一、预警机制的建立 | (173) |
| 二、预警模式的实施 | (180) |
| 第三节 学生心理健康问题的干预 | (185) |
| 一、学生心理健康问题干预支持系统 | (185) |
| 二、学生心理健康问题干预措施 | (187) |
| 三、干预实践案例 | (194) |
| | |
| 第七章 学生心理健康的网络教育 | (201) |
| 第一节 网络心理健康教育概述 | (201) |
| 一、网络心理健康教育的界定及特点 | (201) |
| 二、网络心理健康教育内容 | (203) |
| 三、网络心理健康教育的理论基础 | (205) |
| 四、网络心理健康教育应该注意的问题 | (206) |
| 五、网络心理健康教育的优势 | (207) |
| 第二节 网络心理健康教育资源建设与共享 | (209) |
| 一、心理健康教育网络课程设计 | (209) |
| 二、心理健康教育网络课程的设计案例 | (213) |

| | |
|-----------------------------|-------|
| 三、大学生心理健康教育综合性网站的设计 | (221) |
| 四、建设与利用网络心理健康教育资源的策略 | (232) |
| 第三节 网络心理健康教育中教师的角色与素质 | (233) |
| 一、网络心理健康教育教师的角色定位 | (234) |
| 二、网络心理健康教育教师的素质要求 | (236) |
| 三、网络心理健康教育师资队伍的建设 | (238) |
| 第四节 网络心理咨询 | (240) |
| 一、网络心理咨询概述 | (240) |
| 二、网络心理咨询的优势 | (242) |
| 三、网络心理咨询的现状 | (243) |
| 四、网络心理咨询构想及实施 | (244) |
| 五、实施网络心理咨询应注意的问题 | (245) |
| 第五节 学生网络心理问题及其对策 | (246) |
| 一、学生常见网络心理问题 | (246) |
| 二、学生网络心理问题的预防与矫正 | (249) |
| | |
| 第八章 健康理念、健康行为和健康人格 | (253) |
| 第一节 人格与健康 | (253) |
| 一、什么是健康 | (253) |
| 二、健康中的人格因素 | (255) |
| 三、健康理念、行为与人格的相互关系 | (258) |
| 第二节 健康理念与健康人格 | (259) |
| 一、什么是健康理念 | (259) |
| 二、健康理念与健康人格的关系 | (263) |
| 三、学生健康理念的形成和发展 | (264) |
| 四、人格教育与学生健康理念的培养 | (267) |
| 第三节 健康行为与健康人格 | (267) |
| 一、什么是健康行为 | (268) |
| 二、健康行为与健康人格的关系 | (273) |
| 三、学生健康行为的塑造 | (274) |
| 四、在人格教育中促进学生健康行为的养成 | (277) |

第一章 理想人格、变态人格与健康人格

“人格决定一个人的命运。”这句话虽然并不完全正确，但存在一定的合理性。在某种程度上，人格的健康与否，确实影响到人的身心健康、生活幸福与事业成功。通常认为人格是一个人相对持久、稳定的心理行为特征的总和。人格有变态人格和健康人格之分。奥尔波特很早就提出了健康人格（healthy personality）的概念。从其英文的含义看健康人格是指健康的人格，而不是指健康人的人格或促进健康的人格。当然，健康人格与健康个体的人格密切联系，也能增进人的健康，但它们之间并不等同。健康人格是一种理论上的抽象概括，这种抽象概括来自于对许多健康个体人格的研究，来自于对许多心理变态者人格的研究，也来自于对社会上杰出和理想人士人格的研究。

健康人格是人格心理学、健康心理学、临床心理学和心理健康教育等多门学科中的一个重要的理论问题，但国际国内对其的研究相对较少（相对于变态人格），还存在不少需要深入研究的理论问题，诸如健康人格的本质特征、结构、形成与发展等。健康的人格是一个人人生最宝贵的财富，培养健康人格是我们教育的基本出发点。随着我国青少年心理健康教育的实践与研究的深入开展，心理健康教育的实践者与研究者都普遍感到健康人格理论研究的不足。过去，心理健康教育的研究与实践大多以西方的人格理论，如精神分析和人本主义的理论为理论依据，缺乏适合中国社会文化与当前心理健康教育实际的本土化的健康人格理论。我们试图通过思考中西思想史上关于理想人格的论述，分析现代心理学家们有关变态人格和健康人格的理论观点，在此基础上归纳出较为一致和整合的理论观点，初步构建统合人格的理论模式，以为国内心理健康教育的实践提供理论上的指导。

第一节 理想人格的哲学思辨

一、中国古代思想家对理想人格的描述

早在两千多年前，从《周易》开始，中国古代的思想家如孔子、老子、孟子等人就在对理想人格的探索中涉及到健康人格的问题。他们采用托古立言的方式，把古人理想化，利用人们贵远贱近的心理，赋予尧、舜、禹、汤、文、武、周公等古人许多功绩、才能和较高的人品，以此来传播自己的思想。

（一）《周易》与理想人格

《周易》是我国古代重要的文献，也是中国古代许多重要学术思想的来源之一。《周易》开启了中国理想人格探索的先河。《周易》里的“天人合一”和“阴阳观”对中国古代心理学思想的产生与发展起了非常重要的作用。

《周易》的《干卦·文言》里有这样一段话：“夫‘大人’者，与天地合其德，与日月合其明，与四时合其序，与鬼神合其吉凶。先天而天弗违，后天而奉天时。”其意是指“大人”的德行必须与天地、日月、四时等大自然的规律相符合。《周易》的天人合一的思想强调了自然的运行有一定的规律性，人的活动也有一定的规律性，在不违背自然规律的前提下，应发挥人的主观能动性，以保持人与大自然的和谐统一。《周易》从复杂多样的自然现象和社会现象中抽象出阴和阳两个基本范畴，由阴阳生八卦，然后演化出六十四卦以及万事万物。阳代表积极、进取、兴奋、刚强、阳性等特性和具有这些特性的事物；阴代表消极、退守、抑制和阴性等特性和具有这些特性的事物。在《周易》看来，阴阳的矛盾统一是宇宙的普遍规律。我国最早的医书《黄帝内经》，基于阴阳学说对人的气质进行了分类。由于每个人具有的阳性和阴性特点的不同，人的气质可以分为五种类型，即太阳之人、少阳之人、阴阳和平之人、太阴之人、少阴之人。在这五种气质类型中，阴阳和平之人是最好的，因为体内阴与阳的特性达到了平衡统一。

基于“天人合一”和“阴阳”的思想，《周易》里描述了理想人格的心理特征。中国心理学史学家燕国材先生曾将《周易》中对理想人格的描述进行了概括，得到 18 项心理特征：

①天人合一的主客观念；

- ②奋发有为的积极态度；
- ③自强不息的进取精神；
- ④仁义礼智信的完整道德；
- ⑤谦虚逊让的美好德行；
- ⑥诚信不欺的正直精神；
- ⑦不怕困难的坚强意志；
- ⑧自我节制的调控能力；
- ⑨持之以恒的坚持精神；
- ⑩与人和乐的待人态度；
- ⑪与人和乐的积极情感；
- ⑫光明磊落的宽广胸怀；
- ⑬认真负责的工作态度；
- ⑭刚柔并济的处事方式；
- ⑮胜不骄，败不馁的正确态度；
- ⑯趋时守中的处世原则；
- ⑰革新创造的变革精神；
- ⑱特立独行的完善人格。

从以上可以看出《周易》对理想人格的描述十分全面，包括积极进取的精神取向、仁义礼智信等道德品质、积极情感与坚强意志以及人际交往的原则和待人处世的态度等等。

（二）儒家与理想人格

儒家学派中，“圣人”与“君子”一直被视为儒家理想人格的代称。儒家推崇的理想人格模式是“内圣外王”，诸如仁人、克己、公正、谦恭好学、治国平天下等。在他们看来，理想人格的关键在于积极进取，通过积极的修养，培养良好的道德品质，通过积极向外拓展，为社会作出贡献，达到所谓的“内圣外王”的境界。

“圣也者，尽伦者也；王也者，尽制者也。两尽者，足以为天下极矣。故学者以圣王为师”（《荀子·解蔽篇》）。能达到这一境界的人格就是“圣人”，“圣人”是理想人格的最高典范。如孟子所说“圣人，人伦之至也”（《孟子·离娄上》）；荀子所说“圣也者，尽伦者也”（《荀子·解蔽篇》）。但是，“圣人”的境界往往给人以至高无上、只可顶礼膜拜的感觉，是普通人难以达到的，因此缺乏实际的感召力和吸引力。于是，一个世俗化的、易于为大众所接受的、人们经过主观努力可以达到的理想人格“君子”就出现了。且看看

儒家经典作品中对“君子”的描述与要求：“君子喻于义，小人喻于利”（《论语·里仁》）；“君子谋道不谋食”（《论语·卫灵公》）；“君子义以为质，礼以行之，孙以出之，信以成之。君子哉”（《论语·卫灵公》）；“君子必慎其独也”（《大学》）；“君子不可以不修身”（《中庸》）；“君子周而不比，小人比而不周”（《论语·为政》）；“君子成人之美，不成人之恶，小人反是”（《论语·颜渊》）；“君子敬而不失，与人恭而有礼，四海之内皆兄弟也”（《论语·里仁》）；“不知命，无以为君子也”（《论语·尧也》）等。由此可见，儒家中的“君子”应是这样的一个（类）人：总的来说，他是道德高尚、精神境界不俗的人。分而言之，君子是有坚定信念的人，而且为了实现自己的信念而不懈努力、奋斗终生；在追求理想的过程中，君子以对自身道德的培养来作为实现目标的手段；此外君子还对不同的人与物持有不同的态度。

儒家理想人格的关键特征是中庸之道，即在具体的行为情景中避免“过”与“不及”。在中国儒家经典《尚书》中提出的所谓九德都可用“中庸”一词来贯穿：“宽而栗，柔而立，愿而恭，乱而敬，扰而毅，直而温，简而廉，刚而塞，强而义。”（《尚书·皋陶谟》）杨中芳指出，作为一个有德之人，必须在两两对立的行为特性中取得一个均衡点。这个均衡点既非两者的中点，也不是一个定点。如一个宽而栗的人并不是以宽与栗的中点作为行事的准则，而是在具体行为中，根据自我要达成的目标以及情景的要求，在宽与栗之间拿捏分寸，以致被评价为“既宽且栗”的人。儒家哲学思想中最重要的概念是“仁”，“仁”者二人，即人与人之间的社会关系。因此，儒家强调理想人格的核心是处理好人与人之间的关系，以达到社会的和谐统一。

（三）道家与理想人格

先秦道家学派的老子和庄子所讲的理想人格与孔孟儒家的理想人格相去甚远。他们虽然也讲圣人的品格，但是与儒家所倡导的非常不同。儒家讲积极进取，而道家主张清静无为；儒家强调人与社会的和谐，而道家重视人与自然的和谐。在老子的理想人格中，无为是首要内容。无为并不等于什么事都不做，而是指一切顺其自然，遵循自然规律，不强求，过自然而然的生活，这就是健康人格的关键所在。老子主张淡泊名利，平和心性，主张“轻利寡欲”、“致虚守静”、“无私不争”，强调弃智，崇尚无为，提倡无欲，“是以圣人不行而智，不见而明，不为而成”（《老子·第四十七章》）。老子还强调人从“道”那里获得的自然本性是天纯未散、元气充足的，是最完美的。所以，他常常以婴儿、赤子作比喻。但是，人这种完美的朴素之性，由于后天的圣智、仁义、巧利的影响，会变得性亏德离。所以，要得到理想的人格，必须“绝圣弃智，