

大学生读本

性格即命运

——塑造健康人格的 100 条建议——

赖寿华 著

我们的世界很宽广，我们的知识愈来愈渊博，生活越来越丰富，
互联网和搜索引擎使我们的生活空间扩大了数十倍，但是我们幸福吗？
我们的生活压力是否越来越大？



大学生读本·赛妮亚主编

性格即命运

—— 塑造健康人格的 100 条建议

赖寿华 著



B848-49
L3

中国传媒大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

性格即命运：塑造健康人格的100条建议 / 赖寿华著.

北京：中国传媒大学出版社，2006.6

(大学生读本)

ISBN 7-81085-730-4

I. 性... II. 赖... 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 (2006) 第 045609 号

性格即命运——塑造健康人格的100条建议

作 者：赖寿华

责任编辑：王月林 欣雯

出 版 人：蔡翔

责任印制：曹辉

封面设计：亿点印象

出版发行：中国传媒大学出版社（原北京广播学院出版社）

社 址：北京市朝阳区定福庄东街1号 邮编：100024

电 话：86-10-65450332 65450528 传真：010-65779405

网 址：<http://www.cucp.com.cn>

经 销：新华书店总店北京发行所

印 刷：北京高岭印刷有限公司

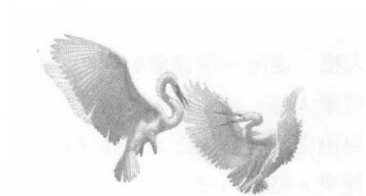
开 本：150 × 230mm 1/16

印 张：16

版 次：2006年7月第1版 2006年7月第1次印刷

ISBN 7-81085-730-4/K · 730 定价：22.80元

版权所有 翻印必究 印刷错误 负责调换



第一章 我们时代的精神与人格 /1

- 认识你自己 /1
 - 一、人类心灵疾病的蔓延 /1
 - 二、“认识你自己”——个体人格的体认与确立 /3
- 人格与健康人格 /4
 - 一、人格 /4
 - 二、凯尔西的人格类型 /5
 - 三、不健康的人 /6
 - 四、健康人格的概念 /7
 - 五、中国传统的健康人格观念 /12
- 现代社会的健康人格观念 /13
 - 一、弗洛姆：性格类型图式理论 /13
 - 二、社会性格与个体性格 /14
 - 三、动机与需要 /16
 - 四、自我实现 /18
 - 五、兰兹曼：美丽而高贵的人 /20

第二章 健康人格与人格结构 /22

- 健康人格的心理基础 /22
 - 一、意识与健康人格 /22
 - 二、经验与健康人格 /24
 - 三、积极的体验与健康人格 /27
 - 四、知识与健康人格 /29
- 健康人格的发展 /30
 - 一、影响人格发展的因素 /31
 - 二、健康人格与不健康人格 /37
 - 三、健康人格与病态人格 /43

● 个体人格：走向一种健康的生活 /44

一、健康人格：持之以恒 /44

二、自由之精神，独立之人格 /45

三、健康人格与幸福 /47

第三章 自我与健康人格 /49

● 自我与自我的结构 /49

一、自我概念 /50

● 良心和自我 /53

一、不健康的良心 /55

二、健康的良心 /56

● 现实与自我 /58

一、自我表露 /59

二、自我疏远 /60

三、真实自我和真实存在 /62

● 自我的成长 /63

一、自我同一性的建立 /63

二、主体我、客体我和理想我 /64

三、焦虑和自我防御 /65

四、自我的成长 /66

第四章 身体与健康人格 /68

● 身体与心灵 /68

一、“身心二元论” /68

二、对肉体的知觉和对知觉的压抑 /69

● 身体与人格 /73

一、身体与自我 /73

二、身体与安全感 /74

三、身体与自尊 /75

四、身体的动与静 /76

五、身体的劳作 /76

● 文化与体型 /77

一、社会的理想身体观念 /77

- 二、体型 /78
- 三、体态的健康与美 /79
- 身体健康与健康人格 /82
 - 一、对身体缺陷的反应 /82
 - 二、身体的衰老 /83
 - 三、促进身体健康的行为 /84
 - 四、危害健康的行为 /85
- 正确对待我们的身体 /86
 - 一、体育锻炼身体，更锻炼心情 /86
 - 二、生物反馈 /87
 - 三、可以寄托希望的身体 /87
 - 四、生命活力和身体的环境 /88
 - 五、对待身体健康的一些反思 /88

第五章 情绪与健康人格 /90

- 情绪与健康情绪 /91
 - 一、对情绪的描述 /91
 - 二、情绪的存在主义表达 /92
 - 三、健康的情绪与不健康的情绪 /93
 - 四、情绪的表达与理解 /94
- 多样的情绪状态 /95
 - 一、快乐 /95
 - 二、抑郁 /96
 - 三、恐惧 /97
 - 四、焦虑 /99
 - 五、愤怒 /100
 - 六、嫉妒 /100
 - 七、自卑 /102
 - 八、笑 /103
- 情绪的合理表达 /104
 - 一、儿童的情绪表达 /104
 - 二、健康的情绪抑制 /106
 - 三、健康的情绪发泄 /106

四、情绪不合理表达的一些因素 /107

五、情绪上的自我认知与反省 /108

第六章 角色与健康人格 /110

- 角色的作用 /111
- 角色的分类 /112
 - 一、家庭角色 /114
 - 二、性别角色 /115
 - 三、年龄角色 /116
- 角色的扮演与失调 /116
 - 一、角色的扮演 /116
 - 二、角色失调 /118
 - 三、解决角色扮演失调的办法 /120
- 社会化——角色如何学习与塑造 /121
 - 一、寻找生命的教练 /121
 - 二、角色的真实性 /123
- 对角色生存的建议 /124

第七章 家庭与健康人格 /125

- 家庭 /125
 - 一、家庭的含义 /125
 - 二、家庭的职能 /126
 - 三、家庭的起源和沿革 /127
- 夫妻关系 /130
 - 一、爱情和婚姻 /130
 - 二、夫妻之间感情摩擦的调试 /132
- 亲子关系 /134
 - 一、亲子关系的含义和类型 /134
 - 二、家庭对孩子的作用 and 影响 /135
 - 三、父母对子女教育方法的探讨 /136
 - 四、亲子关系中的几个问题 /138
 - 五、对几种家庭模式的思考 /142
- 家庭与社会交往 /147
 - 一、邻里关系 /147

二、朋友关系 /150

● 对健康家庭的建议 /152

第八章 职业与健康人格 /156

● 选择职业 /157

一、传统方式——父母的建议 /158

二、更有趣的建议——职业咨询 /159

● 职业中的安全感 /163

一、职业中的安全感 /163

二、从事职业 /163

● 职业的改变 /165

一、更换职业的障碍 /166

二、职业的改变与健康人格 /167

● 工作中的特殊问题及某些麻烦 /168

一、如何对待妇女、老人及残疾人 /168

二、如何对待工作的失意 /169

● 对职业生存的建议 /169

第九章 娱乐与健康人格 /171

● 何谓休闲 /171

● 及时行乐 /172

一、何时需要休息 /172

二、过度放纵的娱乐 /174

● 健康娱乐是未来娱乐的主题之一 /175

一、独立安全感 /175

二、善待压力 /176

● 如何使休闲娱乐更有价值 /177

● 休闲带来的好心情 /180

● 对生活的建议 /182

第十章 艺术与健康人格 /184

● 艺术生活与内心世界 /184

一、谁需要艺术生活 /184



二、艺术扩大了生命，保护了我们的内心世界 /185

三、艺术创造与健康人格 /187

● 艺术体验与健康人格 /189

一、缺失性体验与健康人格 /189

二、丰富性体验与健康人格 /191

三、超越体验与健康人格 /192

四、愧疚体验与健康人格 /193

五、孤独体验与健康人格 /195

● 艺术与心理治疗 /196

一、艺术治疗 /196

二、艺术治疗及其可能 /197

● 健康的艺术接受 /199

一、艺术的结果 /199

二、选择什么样的作品 /199

三、艺术境界与健康人格 /200

四、“谁说我不可以艺术？” /201

第十一章 爱与健康人格 /204

● 爱之前 /205

● 爱的行为 /207

一、定位 /207

二、爱的选择 /208

三、爱的理智选择 /209

四、爱中之性 /210

● 爱的能力 /211

一、给予 /211

二、接受 /212

三、独立和依赖性 /212

四、爱的平衡 /213

● 爱的生存 /213

一、真诚的表达 /213

二、理解与宽容 /214

三、相互尊重 /215

四、同居 /215

● 爱的各种形式 /215

● 对爱的病态需要 /216

一、对爱病态需求的神经症人格特点 /216

二、对爱病态需求的结果 /220

● 对爱的行为的建议 /223

第十二章 性与健康人格 /225

● 性和性革命 /226

一、性的含义 /226

二、性革命 /226

● 性行为的动机 /229

一、性行为 /229

二、性行为的动机 /230

● 性欲的不同观点 /233

一、纵欲 /233

二、禁欲 /234

● 正常的性行为 /235

● 性行为的其他形式 /237

一、自慰（手淫） /237

二、婚前性行为 /239

三、同性恋 /242

● 对健康性行为的建议 /245

第一章

我们时代的精神与人格

有健康即有希望，有希望即有一切。

——阿拉伯谚语

认识你自己

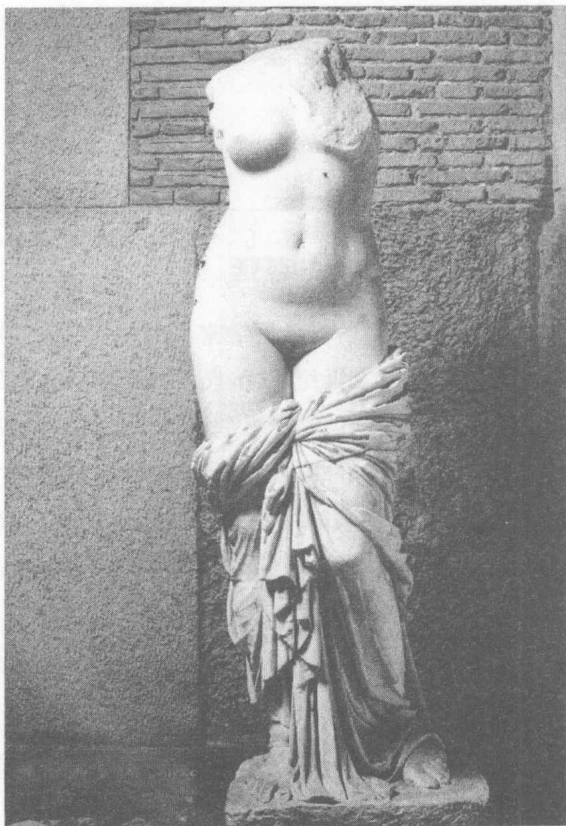
一、人类心灵疾病的蔓延

“人是什么？”著名哲学家卡西尔在《人论》里严肃地提出了这个问题。正是在上世纪40年代，一个精神亢奋的灾难年代，卡西尔发现了人类自我认识的严重危机，这种危机甚至导致人类的许多灾难性的事件。在如今的和平年代，我们每个人都在追逐自我，然而，恰恰在这个时候，自我的迷失却显得如此普遍。我们在自我认识和自我精神生活上的种种问题变得不可思议了，深度焦虑和不安正在折磨着生活中的我们。大都市的繁华，人际之间的陌生与冷漠，欲望的满足与日益膨胀，社会越是蒸蒸日上，人们的心灵却可能越是濒临崩溃。由于畸形的心理导致的自杀、杀人的恶性事件多如牛毛，抑郁症被世界卫生组织列为“世纪病”，近年来在中国也逐步递增，强迫症在年轻人身上出现得越来越频繁。据统计，中国现有5%的人存在精神障

碍。早在上个世纪中叶，瑞士著名的精神病学家荣格就曾经提醒人们：要防止远远比自然灾害更为危险的人类心灵疾病的蔓延。他认为，随着人们对外部空间的不断拓展，人们心灵的提升却慢慢停滞了；人们在智力方面的发展过剩，可是心灵的发展却远为滞后。这一切都被荣格先生不幸言中了。

我们的世界很宽广，我们的知识越来越渊博，生活也越来越丰富多彩，互联网和搜索引擎使我们的生活空间扩大了数十倍，空间技术和高速的运输器似乎也扩大和延长了我们的生命。但是，对于我们来说，越是宽广的世界，是不是越是一种巨大的迷失？

若干年前，心理健康问题一直不能得到人们的足够重视。强迫症、焦虑症、恐惧症、抑郁症、窥阴癖、恋物癖，一个个心理问题和变态心理问题，都被人们当成了道德问题来看待。为了表明自己的思想纯洁和道德高尚，心理疾病患者常常极力掩饰内心的痛苦，忍受着心灵的折磨。虽然现代社会已经逐渐改变了人们对这些问题的看法，但是，除了根深蒂固的传统观念仍在影响着人们，大多数人还是很难正视自己的心理疾病问题，更不要说主动去采取有效的自我调节和做相应的心理治疗。



据调查,20世纪70年代,中国精神疾病的病患率占总人口的3.2%,但现在这个数据正急剧地上升,最近已经达到了15.56%。尽管我们已经逐渐地通过电影与文学作品,明白了各种人的心理病症,但是一旦自己出现了这样的心理症状,却仍然不知如何排解,特别是在年轻人中间。近年全国各个大学频频发生学生自杀事件,而各种心理问题导致的学习上和生活上的问题却仍远远没有得到充分的认识。悲剧在上演,但更多郁闷和困惑的人们却仍然在黑暗中找不到开启的门。世界各国的专家纷纷预言精神疾病将是21世纪的流行病。我们的世界真的无药可救了吗?在这个宽广的世界里,我们真的只能不断地自我迷失、自我堕落了吗?我们的心灵能得到自我拯救吗?

二、“认识你自己”——个体人格的体认与确立

古希腊的德尔斐神庙神谕说“认识你自己”。苏格拉底是当时世界上最聪明的人,苏格拉底不明白这个神谕是什么意思,于是他开始询问城邦里的各种人。通过与他们的多次谈话,他发现这些人大都刚愎自用、颐指气使,以为自己无所不知,而其实他们知识浅薄,根本经不起他的诘问。苏格拉底终于明白德尔斐神庙这个神谕的意思,那就是苏格拉底能够充分地认识到自己的无知,“自知其无知”就是自己的聪明所在。几千年以来,“认识你自己”作为一个著名的哲学命题,不断地被人们提起。无独有偶,蒙田也说过:“世界上最重要的事情就是认识自我。”在心理学上,“认识你自己”也是一个非常艰难的命题。人类的科学实验包括心理实验,经常以各种动物作为实验对象。人类习惯以这种实验的方式来审视别人,把他人当作自己的实验对象,许多科学文明的发展也正是在这种客观的实验中取得进步的。对于客观世界,我们可以擦亮眼睛,用几千甚至上万倍的显微镜进行观察;但是对于自己呢?有多少人可以真正客观地审视自己?

那么,人究竟应该如何认识自己呢?著名的宗教思想家、哲学家别尔嘉耶夫认为,人可以从上和从下认识自己。“从上认识自己就是从人自身的光亮、人自身的神性源头去认识;从下认识自己就是从人自身的幽冥、人自身潜意识中自发的魔性源头去认识。”他认为,人

身上具有两重性的矛盾，即人既有兽性又有神性。人一方面渴求高贵，另一方面堕落沉沦，这样，人既幻想自由，也在悲哀的世界中堕落沉沦，甚至万劫不复。“人的个体人格意识朗照着人。它是人的最高本性，也是人的最高使命。一个人纵然横遭压抑，磨难不已；纵然沉痾在身，不久人世；纵然只存于一种可能性或潜能中，最重要的是万万不能没有个体人格。人一旦没有个体人格，也就混同于世界上的其他事物，也是失掉人自身的独特性。”个体人格对于一个人来说，比生命更重要，拥有一个健全的个体人格，在个体人格上达到自由，才能成为一个“真正的人”、“大写的人”。

⇌ 人格与健康人格

一、人格

人格又叫做个性，这个词源自拉丁语“面具”（persona），意思是指古希腊古罗马时代的戏剧演员戴着特殊的假面具，以表示自己在剧中的角色与身份。将面具指义为人格，至少说明了人格有如下两层含义：首先指一个人在生活舞台上表演出来的种种剧中角色；其次也包含那些隐含在演员内心之中的真实的自我。在这样的意义上，我们每个人都只能戴着面具做人，但如何做到一个本真、本色的人，那就得看你在舞台上的表演以及舞台下的功夫了。

“人格”一词是从近代日文中引进的。梁启超在《新民说》中说：“忠孝二德，人格之要件也。”忠孝在中国古代的个人修养中占据重要的地位，但是对于现代人的现实人生，却已相当遥远了。而且，仅仅从这种伦理道德的角度去解释人格，也更为背离我们的生活本身。

美国著名人格心理学家奥尔波特（Allport, G.W.）对权威的人格定义做了统计，发现关于人格的定义不下50个，由此他认为，“人格是一个人内部决定他特有的行为和思想的心身系统的动力组织”。在中国心理学界，一般把翻译过来的人格与个性统一起来看，所以这个人格概念就是“指一个人的整个精神面貌，即具有一定倾向性的心

理特征的总和”。因此人格是具有多层次、多侧面的、复杂的心理结构，是一个独特的结合构成的整体。这些构成层次至少有：

- (1) 完成某种活动的潜在可能性的特征，即能力；
- (2) 心理活动的动力特征，即气质；
- (3) 完成活动任务的态度和行为方式，即性格；
- (4) 活动倾向方面的特征，如动机、兴趣、理想、信念等。

这些因素有机结合，调节控制人的行为，如果它们之间达到了和谐，人的行为就是正常的，就具有健康的人格；反之，和谐失调，就形成了不健康的人格。

二、凯尔西的人格类型

荣格用“外向”和“内向”这两个概念来区分人格的类型，我们已经很熟悉了。的确，它对于我们区分一个人的人格类型起到很大的作用，一个极端内向和极端外向的人我们是很容易区分开的。那些外向的人，在人群中如鱼得水，他们乐于待在人群当中，他们害怕独处，事实上，丰富的社会交际也使他们根本没有或者很少独处的时间。内向的人则显得胆怯与羞涩，他们在人少的时候更轻松自在，他们也许更倾向于离群索居，不希望这个世界发生什么天翻地覆的变化。

美国著名心理学家凯尔西对荣格的这个分法提出了一个非常有益的批评，他认为，这个分法并不是界限分明的。在一本名为《请理解我》的著作中，他用一个比喻清楚地说明了这种往往很模糊的界限：“想像一下，假如一个人的能量是由一个电池来供应的，那么善于表达的人在与他人接触时表现为充电状态，因为他们在情绪中人群高涨，很活泼地接近他人，甚至陌生人，同他们讲话，感到自己正在做一件容易且令人愉悦的事情，他们绝不肯错过这种事情，这种交互作用明显地在为他们的电池充电，使他们感到异常活跃。因此，当他们在凌晨两点离开一个聚会时，仍然非常乐意参加另一个聚会。他们已经从社交活动中获得了非常多的刺激，几乎是在超负荷地为自己的电池充电。事实上，安静和离群索居会导致善于表达的人们筋疲力尽，当与别人失去联系时，他们便会诉说孤独的感受。”而内向矜持

的人们如果因为家庭和社会原因需要参与交际,他们会表现得力不从心,电池一下子就衰竭了。这并不是说内向矜持的人们就不喜欢交往活动,但是在大型的鸡尾酒会或者公共场合,他们会找一个比较安静的地方坐下来,与一两个人闲谈。所以,内向的人并不是一直内在地倾诉着的,外向的人如果生活不尽如人意,也时常会感到孤独。

凯尔西认为,使用“内省”和“观察”是区分人格类型的最准确用语,他把这两种人分别命名为“地球人”和“外星人”。他认为:“‘观察者’可以被称为‘世俗人’或‘地球人’,讲求实际的具体而脚踏实地的人,他们留心眼前的事物,通常能够抓住细节问题。”他们相信事实,并希望按照事实的本来面貌来处理眼前的问题、预测未来。内省的人被称作“外星人”,这些“外星人”生活在幻想世界的抽象中,他们对地球上各种古怪的人和有点离奇的事感到惊讶。因此,他们往往被吸引到自己的内心世界里去,而忽视周围大量的真实,他们会遗漏生活中的细节,表现出对一切的漠不关心。凯尔西说:“没有一个人能同时生活在两个世界里,每个人通常都会对其中的一方面显示出强烈的偏爱。”

可以说,观察者能够熟练地管理物质世界,但他们容易因忽视自己的内心世界而受到惩罚,他们或许有时候也会内省,只是他们从中感受到的不是快乐,而是痛苦,所以他们会很快放弃对内心的追问。与此相反,内省者却乐于花费大量的时间来沉醉于内省活动,他们可能因此少遭受不幸,不过,他们对外界的把握能力却相对低下,他们的观察能力不发达。

三、不健康的人

什么样的人格是健康人格?什么样的人格是不健康的人格?这在不同的心理学家看来,是大相径庭的。我们自己的人格有多少是健康的?有多少是不健康的?健康人格有什么特性?我们如何才能达到健康人格的标准?我们的家庭、社会、工作环境、信仰、世界观,应该怎样才能更有利于健康生活,培养健康的人格?我们的社会需要为不

健康的人格承担多少责任？我们自己为什么会有不健康的人格？这些问题的回答并不容易，但是，一旦它们被人认识到，我们也就会去思考健康人格的问题了。

社会的发展正不断地“异化”着人类。早在启蒙时期，卢梭、康德等哲学家就对这种异化发出了反抗。晚年的卢梭还成为一个保守主义者，自然成为他的理想归宿。康德一天到晚过着隐士一般的生活，甚至于他的邻居可以用他下午3点准时的散步来调时钟。社会发展到我们今天，异化现象似乎越来越普遍和不可避免。有的人尽管很富有，但是却完全没有幸福感和满足感，反而觉得生活单调无味，他们虽然物质充裕，生活却平淡得像一潭死水。他们的自然本性决定了他们无法适应这种平淡无奇的生活，于是他们开始追寻异样的生活。在追求异样的生活中，他们的心理问题就一点一点地暴露出来了。财富的占有并不是一个人健康幸福的标志。如果一个人拥有万贯家财，却像守财奴一样缺乏友爱，而且当他成功的时候，也没有人祝贺他，或者与他一起庆祝和娱乐的人全都心怀叵测，那么他的生活怎么会幸福呢？

日常生活中，有的人总是惦记着别人的错误与过失，斤斤计较，不能原谅别人的任何过错；有的人成日怨天尤人，抱怨环境恶劣抑制了自己的发展，却不知好的环境是怎么争取来的；有的人成日泡在幻影和空想里，不知所终，一抬头看到现实的阳光就完全失明了，成为一个名副其实的瞎子。

人是自然人，同时也是社会人。人不仅要满足自我的需要，同时也应该对社会承担一定的责任。具有健全人格的人能自然地融入社会文化中，从中获得积极而有意义的满足。抑郁症患者、精神病患者、反社会型人格的犯罪倾向和自杀企图都对社会有很大的威胁。

四、健康人格的概念

1. 关于健康人格的描述

在心理学的研究上，有不少心理学家对健康生活的特性做过许多描述，这些描述也许对于我们认识健康生活、健康人格有重要的作