

- 依赖型人格
- 智力与心理健康
- 自我效能
- 自我实现预言
- 埃里克森关于人的最佳发展观
- 个人魅力
- 青春期
- 人到中年与心理健康
- 衰老与心理健康

5

人格发展卷



ENCYCLOPEDIA OF MENTAL HEALTH

HOWARD S.
FRIEDMAN

中文版

心 理 健 康 百 科 全 书



中 文 版

人格发展卷

李 维 张诗忠 主编



上海教育出版社

ENCYCLOPEDIA OF **MENTAL HEALTH**

Editor-in-Chief

HOWARD S. FRIEDMAN

Department of Psychology
University of California, Riverside



ACADEMIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

心理健康百科全书. 第5卷, 人格发展卷 / 李维主编.
上海: 上海教育出版社, 2004. 12
ISBN 7-5320-9100-7

I. 心... II. 李... III. ①心理卫生—百科全书
②人格—发展—心理卫生 IV. R395.6-61

中国版本图书馆CIP数据核字(2004)第137865号

心理健康百科全书

人格发展卷

李 维 张诗忠 主编

上海世纪出版集团 出版发行
上海教育出版社

易文网: www.ewen.cc

(上海永福路123号 邮政编码:200031)

各地新华书店经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 787×1000 1/16 印张 24 插页 5 字数 434,000

2004年12月第1版 2004年12月第1次印刷

印数 1-5,000本

ISBN 7-5320-9100-7/Z·0033 定价:39.00元

ENCYCLOPEDIA OF MENTAL HEALTH

英文版原著作者队伍实力强大，堪称世界一流。美国加利福尼亚大学著名心理学家弗里德曼教授担任主编，他由于在健康心理学领域的突出成就而获美国“健康心理学杰出贡献奖”。世界各国300多位著名专家参与撰稿，其中“社会学习理论”的倡导者班杜拉、“建构主义心理疗法”的倡导者斯图亚特、“心理神经免疫学”的奠基者埃得、“注意缺陷与多动症模型”的创立者巴克利、“人格最佳发展模型”的提出者米隆，以及“主观幸福”理念的代表人物迪埃纳等加盟，使本书增色不少。

《心理健康百科全书》不仅视角系统全面，论述科学权威，而且关注热点问题，强调读者为本。

ENCYCLOPEDIA OF MENTAL HEALTH

前 言

科学和代表人类理性的一些发展趋势已经集聚起来，正在深刻地改变着我们对心理健康的认识。我们关于心理健康和心理障碍的理解在不断开拓，从而能够从遗传、生物、个体发展、人际关系、社会和文化角度，总结有关人类生存的新知识。这套《心理健康百科全书》开创性地将上述正在形成中的趋势展现在世人的面前，它所描绘的心理健康图景确实有点让人感到激动和惊讶。

这种发展趋势具体表现在哪些地方呢？首先，我们的认识已经远远超出了原来人为的天性与教养的二元观。我们对心理状态和行为的生物学基础了解得较多，而且还较透彻地知道，上述这种生物学的认识态势是怎样在家庭、社会和文化环境中逐渐显露的。其次，我们的活动已经超出原来那种“精神”与“物质”（即“心理”与“躯体”）的二分法。我们的健康、反应敏捷，我们的认知、心境，以及精神快乐，彼此之间存在着密切的互动关系，这在以前是很难想象的。第三，专家们越来越意识到，预防和治疗这两者必须互为补充。治疗精神“疾病”的一个简单模式是，如果没有相关的预防与之相配合，那么治疗往往不会取得成效，同样如果忽视有效的治疗，那么预防也不能为人所察觉。第四，现在我们十分强调要推进一级精神卫生或心理健康的工作，也就是要重视与心理健康相关联的结构、环境、家庭以及与心理健康相关联的文化氛围。在健康的环境中，心理障碍的发生率和由此造成的消极后果会减少。第五，目前有一些目光远大的学者指出，人的年龄、性别、文化习俗、出生家庭和社会等方面的许多变量也对心理健康具有重要的意义。那就是说，为了深刻理解和促进个体的心理健康，我们必须知道一个人的生物结构和个体性格，还必须知道其年龄、家庭、工作和他或她在社会中所处的位置。

关于本书的内容

鉴于上述变化，《心理健康百科全书》进行了全方位多层面的剖析：从个体的分子和生物的水平，到人际关系和家庭，直至文化水平。因此，我们关注的视线

覆盖心理健康的主要领域,而不仅仅停留在传统的一些研究课题上。显而易见,我们在书中列入的课题既包括抑郁、精神分裂症、心境障碍、智力迟钝、痴呆、分裂症、强迫症、癫痫、阿尔茨海默氏症、恐惧症、生物反馈,以及有关治疗的课题,例如认知疗法、行为疗法、精神分析疗法和建构主义者的心理疗法等,同时还考察与之紧密相关的行为医学、健康心理学和有关身体健康的其他课题。让人感兴趣的是,我们增加了精神病诊断的效度问题(如《精神病统计与诊断手册》第四版),具体包括心理治疗的标准、正常状态模式和精神病的流行病学。

人们已日益认识到,应激是个体、周围环境、社会支持结构和文化之间的一种复杂互动。因而书中的不少主题谈到与应激有关的心理健康问题,比如:应对、创伤后应激、心血管反应、上下班、不育、强奸、癌症、心力疲惫、支持团体、垂死、悲痛、丧亲、宗教影响、社会支持和社会网络。与应激相关联,神经病学位于身体健康和心理健康的交汇处,因而下面的一些题目正好匹配这些方面,它们包括孤独、头痛、疼痛、注意缺陷、失语症和失读症、大脑可塑性、生物节律与生物钟、身体意象,以及心理健康的进化基础等。

除了在遗传和分子水平上有着突破性进展外,或许当前最感兴趣的是在家庭和个体发展的背景下考察心理健康和心理障碍。我们异乎寻常和全面地汇集了各类相关的问题,具体包括专家论述的心理社会发展、童年期的应激、儿童性虐待、认知的发展、儿童康乐、为人父母、婚姻健康、离婚、夫妻疗法、父亲、儿童照料、日托、扩展的大家庭、家庭疗法、合作和竞争、依恋、收看电视,以及人一生中如何促进心理健康的内容。这些主题对父母、教师、律师、儿科医生、社会工作者,以及涉及儿童和家庭心理健康的各界人士,毋庸置疑是很有参考价值的。当然,它们对于跨入中年和老年的人们来说,也很值得关注。

我们倾注了较大的注意力讨论人的正常动机和异常动机,讨论了习惯和情绪(愤怒),讨论了内部驱动力、情绪调节、耐性、赌博、吸烟、酗酒、物品滥用、冲动控制、犯罪行为、依赖、冲突的解决、主观幸福,以及自尊等问题。

在现代工业化国家,人们需要记忆大量的信息和竭尽全力地工作,这就势必要牵涉身体意象、锻炼、饮食,所以我们就须拓展开去讨论体力活动、锻炼、厌食症和贪食症、食物和营养、肥胖症、摄食的生理调节等。关于激素变化与社会文化方面之间影响的关系,本书也作了深入浅出的描述,它具体反映在心理健康的性别差异、妊娠、经前期综合征和绝经期等主题中。

随着人们对心理健康之理论、结构、文化和社会基础及其影响的认识越来越透彻,专家们相应撰写出具有借鉴意义的文章,比如精神病院和病人出院运动、精神病患者住院的法律问题、无家可归、社会经济地位、失业、城市生活与心理健

康、健康的环境、人际影响(社会原因)、种族主义与心理健康、种族地位与心理健康、同性恋、保健管理、心理健康服务研究、伦理与心理健康研究。需要指出的是,诸如此类的因素对于人们深刻理解心理健康具有特殊的作用,可常常被人们所忽略。

最后,我们不能无视下面一些格外吸引人的现象,这些现象一般不认为是精神病态,似乎更多地被理解为心理健康问题,比如内疚、欺骗、创造力、游戏、孤独、自我实现预言、心理调节、积极的错觉、拖延、乐观主义、非语言交流、人机互动、个人魅力、幽默和智慧。正如所介绍的那样,我们还可读一下催眠与心理健康。要真正认识什么是心理健康,就必须熟悉和了解这些引人注目的现代观点。

总之,《心理健康百科全书》特别与众不同的一个地方是,它已超出了一般病态的范畴,而是特别致力于强调构成心理健康的方方面面。我们格外重视“心理健康”的“健康”部分。只要有可能,字里行间就会明确表达要促进心理健康的意图。当然,我们也知道,用现代的观点综合地概述心理健康也不是处处可以奏效的。

关于本书的作者

在编委会出色的协助下,本书的撰写得到了为数众多著名学者和杰出心理健康实践者的大力支持。本书的作者有不少是这个领域的开拓者和奠基者,可谓享有盛名。而且,许多撰稿者代表了心理健康学者中才华横溢的新生一代。尤其要指出的是,我勉励这些作者撰写的正是他们较为熟悉和较为重要的内容。因而,我们在书中提及的研究工作,立足于现在和面向未来,而不是纯粹拘泥于概念和题目的词语。

关于读者

《心理健康百科全书》旨在面向广大的社会各界读者,具体包括:大学生,研读健康专业的学生,从事普及工作的作家和记者,全体专业人士如律师、社会工作者和全体研究人员,以简要形式围绕自己感兴趣的有关专题进行攻读的教育工作者。本书的重点是强调简明、易读和可接受性。

我要感谢学术出版社不可多得的编辑尼基·利维(Nikki Levy)先生和提供热情帮助的巴尔巴·梅金特(Barb Makinster)女士,他们的出色工作使本书的出版成为现实。自然,我还得感谢许许多多才华出众的科学家和临床医生,他们献出

自己宝贵的时间竭尽全力为本书撰稿。

我感到非常自豪和高兴，在大家的辛勤劳动下，堪称标志性工程的《心理健康百科全书》终于面世。我自信，《心理健康百科全书》的出版，在心理健康和行为科学领域，将为我们所有的人——学者、从业人员、学生和非专业的普通大众——提供有价值的心理健康的信息资源。

霍华德·弗里德曼
(Howard S. Friedman)

目录

1	前言
1	人格
25	A 型人格与 B 型人格
41	依赖型人格
53	人格的发展
65	人格评价
79	认知的发展
95	智力与心理健康
117	智力迟钝与心理健康
141	自我效能
159	日常生活中的创造性
183	道德的发展
199	自我实现预言
213	埃里克森关于人的最佳发展观
231	智慧
243	创造力与天才
259	个人魅力
275	青春期
293	人到中年与心理健康
313	退休
323	老年人心理健康的评价
335	衰老与心理健康
353	垂死状态

西奥多·米隆

(Theodore Millon)

哈佛医学院和迈阿密大学

(Harvard Medical School
and University of Miami)

罗杰·戴维斯

(Roger D.Davis)

人格和心理病理研究所

(Institute for Advanced
Studies in Personology and
Psychopathology)

人格

Personality

- 一、人格是什么?
- 二、人格的观点
- 三、人格在心理上的作用类似免疫系统
- 四、人格的最佳发展模型和变态

适应方式 有机体在其环境中表现出来的生活风格,他们不是被动地适应环境的各种刺激,就是为了自身的需要和欲望而对环境进行积极的改造。

存在主义的目标 有机体追求的目标,包括提高和保持生活的质量,主观上体验快乐和痛苦等。

人格面具 (Persona) “Persona”是“personality”(人格)一词的希腊文词根,意指古代戏剧演员在演戏时所用的一种面具。

复制策略 有机体抚育子女的取向。在人格中,它表现为塑造子女男性的策略,或者塑造子女女性的策略。

关于健康的和变态的人格功能,其原理产生自人格领域的许多经典观点,其中包括精神分析观点、人际关系观点、认知观点、生物物理观点,以及统计学观点。人们需要建构某种框架,以便将这些观点整合起来。进化论已被作为一种当代的手段讨论过,从中派生出对健康的人格理论和变态的人格理论来说的存在主义观点。有鉴于此,健康人格和变态人格便可依据建立在进化论基础之上的三阶段模型予以讨论。

一、人格是什么?

人格这一术语的含义在其发展历程中已经发生变化。“personality”(人格)一词起源于希腊词“人格面具”(persona),而“persona”一词意指戏剧演员演出时所戴的一种面具。这里,“persona”一词含有“假装”和“做作”之意,也就是说,面具本身所具有的特征与佩戴面具者的实际性格特征不一定相同。随着时间的推移,“persona”一词逐渐失去其原来的“假装”和“做作”之意,不再代表面具,而是代表真实的个体特征了。人格一词所具有的第三个含义已经深入到表面印象之下,以便突出内部的、较少得到反映的、隐蔽的个体心理品质。可见,就发展历程而言,人格一词的含义从外部的“假装”和“做作”之意转向表面印象的现实,最后转向隐匿的或遮掩的内部特征。最后一种含义十分接近当前的用法。今天,人们把人格视作一种复杂的、高度背景化的、印刻着心理特征或倾向的模型,

而这些特征或倾向在许多功能发挥领域会自主地表现出来。人格是由一些稳定的特征所组成的，这些特征导源于个体独特的生物学基质和经历的相互作用。

二、人格的观点

我们可以根据许多不同的观点来考察人格。例如，经典的精神分析理论家认为，人格是内驱力变化的反映，而认知理论家则认为人格的核心是信念。这两种观点都反映了人格的基本研究方法，反映了下述建构的一种界定特征，也就是说，人格涉及个体的全部基质。当我们试图去协调这些不同的人格观点时，我们遇到了一个问题，那就是如何用一种与人格本身的机体整合相一致的逻辑方式去进行协调。下面，就让我们回顾一下有关人格的各种观点。

（一）心理内部的阐释

精神分析理论家强调儿童早期经验的重要性，认为正是这些早期的童年经验使得个体形成了终生的病态模式。其中，所谓的“心理发生假设”（psychogenetic hypothesis）认为，童年时期的事件建立了根深蒂固的防御系统，这些防御系统会使个体在新的情境对新的事件作出反应，好像这些事件是童年事件的复演一般。这些预期发生的防御方式在个体的一生中贯穿始终，并且导致渐进的顺应不良或人格障碍。一般说来，个体并不意识到其中的原由，他们之所以意识不到，原因在于这些事件具有潜在的令人讨厌的特征，尤其是它们包含的记忆和冲动，以及防御和情绪所表示的原始性质。分析观点的核心思想是内部冲突的概念。在这个意义上说，行为源自竞争的欲望和禁律，这些欲望和禁律通过妥协和防御而外显地表现出来。

在20世纪30年代，弗洛伊德（Sigmund Freud）、亚伯拉罕（Karl Abraham）和赖克（Wilhelm Reich）为精神分析的性格类型学奠定了基础。其中性格类别从一开始就被视作挫折的产物，或者被视作沉溺于本能或里比多内驱力（libidinous drives）的产物，尤其与特定的心理性阶段的成熟有关。由于这样分类的基本要素是由弗洛伊德提出的，因此考察一下他在不同时期围绕人格的潜在图式而提出的选择性表述也许是有价值的。需要指出的是，这些图式是以概念为基础的，而不是以心理的性理论为基础的。

1915年，弗洛伊德撰写了被许多人认为是最具影响的一组论文，它们涉及到“元心理学”（metapsychology）的讨论，其中，值得一提的是《本能及其变化》（Instincts and Their Vicissitudes）。原先笼罩在若干概念上的阴影，包括后来得到

充分发展的推测，在这篇论文中被提了出来。尤其值得关注的是，弗洛伊德为了理解人格功能而提出了一种理论框架。然而，遗憾的是，这种框架从未作为人格动力学的一个系统而得到充分发展，而这原本是弗洛伊德一直想要做的。他的基本概念阐述如下：

……我们的精神生活就其整体而言受制于下列三种对立之物：

主观（自我）—客观（外部世界），

快乐—痛苦，

主动（积极）—被动（消极）。

这三种对立之物在大脑里是以各种有意义的方式相互联系的。

我们可以概括如下：在由本能来实施的各种变化中，它们的基本特性是服从于这三种支配精神生活的对立之物。

在这三种对立之物中，我们可以作出这样的描述：积极（主动）—消极（被动）的对立是生物性的，自我—外部世界的对立是现实的，而欢乐—痛苦的对立则是经济上的（1915年/1925年，P.83）。

弗洛伊德在探索人格类型时曾推测说，人格可以最佳地建立在本我、自我和超我这三种结构区分的基础之上。1932年，弗洛伊德设计与心理的内部结构相一致的性格类型。首先，他提出了所谓的“色情型”，认为具有这种类型的人其生活受到“本我”的强烈要求；其次，他提出了所谓的“自恋型”，认为具有这种类型的人生活受到自我的强烈制约，致使他人或本我或超我的要求无法影响他们；再次，他提出了所谓的“强迫型”，认为具有这种类型的人生活受到超我的严格调节，致使所有其他功能都受到超我的支配；最后，弗洛伊德还提出了所谓的“混合型”假说，认为三种心理结构中有两种结构实现结合，其功能超过了第三种结构。弗洛伊德关于强迫型人格的观点已在文献中得到充分反映，但是，关于自恋型人格障碍的问题，只是在近10年里才为人们所重视。

弗洛伊德在1908年所撰的论文为精神分析的性格类型播下了种子。当时，弗洛伊德的主要兴趣并不在于探索性格结构的形成，相反，他的兴趣在于发现心理性阶段中随着本能的演化所产生的派生之物。尽管弗洛伊德注意到发展的冲突会引起广泛的防御倾向，但是他对这些倾向并未予以密切的关注，它们在其早期的论文中只是作为次要的偏离而被提及。与亚伯拉罕不同，他的重点不在于探索性格结构的派生之物，而是试图确定特定症状的心理性原因，例如，强迫症或转换。

尽管在过去的20~30年间精神分析的地位有所下降，但是这一学派的追随者

却继续在此领域作出贡献，而且颇有见解。特别具有意义的是自我分析理论家所作的贡献，英国客体关系学派（object-relations school）所作的贡献，以及当代许多思想家所作的贡献。

在众多的精神分析学者中，芬尼奇尔（Fenichel）尤其令人注目。1945年，芬尼奇尔将性格特性分为“升华型”和“反应型”。在他看来，如果成熟的本能能量与自我保持一致，则它们就会形成无冲突的或中性的模式，也即“升华型”；如果成熟的本能能量受到自我目标的“控制”，或者为解决冲突的防御手段所制约，则它们就会形成“反应型”。在作出这种区分时，芬尼奇尔第一个认识到本能能量能够发展成不受冲突解决所控制的性格形式。虽然芬尼奇尔认为“升华”的性格特质像“反应型”一样是根深蒂固的，但是他仍把它们看作是非病态的，从而对其可能成型的不同形式较少予以关注。在这个意义上说，他没能认识到这样的可能性：病态的人格特征可能产生自无冲突的情境，也就是说，它们可能源于顺应不良的学习阶段习得的不适当经验。正因如此，芬尼奇尔将其注意力限于反应型性格，并把它们区分为“回避型”和“反对型”，其中，每种类型均代表了防御控制的一种主要形式。然而，直到芬尼奇尔去世时，他也未能对其分类假设感到满意。

其他一些思想家，例如哈特曼（Hartmann）、拉帕波特（Rapaport）和埃里克森（Erikson）等，也认识到性格可能源自本能的能量，而且，这些本能的能量并不受制于冲突和冲突的解决。在哈特曼和拉帕波特看来，自我和本我产生于一个共同的、潜在的生物基质，它们为适应性功能的发挥而分化成彼此独立的能量。这些称作“自主结构”的自我潜能被认为能够“预先适合于处理一般可期望的环境”。埃里克森则将“自主结构”的概念予以延伸，并且认为性格的发展产生于三种相互交织的原由：本能能量、自我的成熟能力，以及伴随各个发展阶段而由社会提供的外部标准。

在20世纪40~50年代，来自大不列颠的一些重要思想家为精神分析理论设计了新的框架。其中，最具创新能力的也许首推儿童精神分析的创始人克莱因（Melanie Klein）。她认为，幻想是一种重要的原始能力，它们表现出有规律的发展系列，并且反映了婴儿与其母亲的关系。克莱因的客体关系说认为，心理是由婴儿预先构成的内部活动对“客体”的外部关系所作的反映。这种观点与弗洛伊德的观点形成鲜明对照，因为后者认为心理拥有本能的驱力，这种驱力是为寻求客体而存在的，但是，它们并非在个体的性格中预先构成的。鉴于这样的假设，客体只是心理的次要组成部分。克莱因认为，心理拥有“预先接通线路”的幻想，它们意味着非习得的知识为儿童随后的经验作好准备。

与克莱因的观点相似的概念既可在荣格（Jung）的早期著述中找到，也可在

诸如费尔巴恩 (Fairbairn)、温尼考特 (Winnicott) 和肯特里普 (Guntrip) 等克莱因的许多追随者的著述中找到。例如, 荣格将本能的客体关系的存在归因于由体质派生的并且能够投射到外部世界中去的原始意象。费尔巴恩提出了“婴儿灵魂中的事物” (infantile endopsychic objects) 一说, 认为它们是存在于儿童无意识之中的原始意象。在费尔巴恩看来, 这些事物可能并不成熟, 除非儿童从其真实世界的对应之物那儿获得令人满意的经验。一旦这些本能上寻求的关系遭到剥夺, 就会导致社会能力的丧失, 或者对社会接触感到厌恶, 而所有这些均会成为后来人格障碍的先兆。

虽然许多分析理论家已对性格研究作出了贡献, 但是, 克恩伯格 (Otto Kernberg) 的研究还是值得一提的。为了发展一门新的性格学, 克恩伯格建构了一个有用的框架, 以便根据其严重程度组织业已确立的类型。他并不恪守心理性模式, 而是提出了另外一种维度, 也即结构组织的维度。由于根据严重程度和结构组织来处理性格类型, 使得克恩伯格提出了“高级的、中级的和低级的”性格病理学。中级和低级的性格病理现象被称作“边缘性”人格组织。在说明各种类型的排序时, 他将癔症、强迫性神经症和抑郁人格归入高级病理现象, 将“婴儿般”的人格和自恋人格归入中级病理现象, 并将反社会人格归入低级的边缘结构。尽管克恩伯格受到自我和客体关系理论家的强烈影响, 尽管他的建议具有创新的性质, 但他仍然坚持这样的观点: 所有病态的性格类型在其形成过程中不可避免地具有“反应性”, 因为就其起因而言, 它们并不是潜在无冲突的。不过, 克恩伯格的许多建议仍然是革新的和富有见地的。

到了20世纪70年代, 科胡特 (Kohut) 提出了一种颇具影响的分析理论的变式, 它为人们把自我建构作为心理发展的主要组织者提供了特殊的作用。在科胡特看来, 自我心理学 (self-psychology) 的出现是人们继本我心理学和自我心理学 (ego-psychology) 等早期取向以后所作的一种正确选择。科胡特关注的重点在于自我的发展, 也即自我从婴儿般的脆弱和破碎状态发展到成人般的稳定和连贯状态。他并不赞成经典的分析观点, 认为冲突是病态的主要原因。在他看来, 大多数人格障碍源于自我结构的缺陷。有些母亲在抚育子女方面会使孩子的自我保持脆弱, 结果导致各种“自恋”的人格障碍。科胡特尤其重视移情反应的重要性, 并且将其视作有效的心理治疗的基础。此外, 他还框定了能用精神分析方法予以治疗的人群。[参见《精神分析》(Psychoanalysis)]

(二) 人际关系的阐释

人们也从“行为”水平上关注个体与他人的关系, 并且认为能以多种方式揭