

全人心理学丛书

许金声 著

人格三要素

改变命运

(新版)

每个人都可以找到自己的“金三角”、

找到能力发挥的最佳方式



北京航空航天大学出版社

全人心理学丛书

许金声 著

人格三要素

改变命运

(新版)

每个人都可以找到自己的“金三角”、

找到能力发挥的最佳方式



北京航空航天大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

人格三要素改变命运/许金声著. —修订本. —北京:
北京航空航天大学出版社, 2008. 3

(全人心理学丛书)

ISBN 978-7-81124-281-2

I. 人… II. 许… 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(2008)第 024933 号

人格三要素改变命运

许金声 著

责任编辑:胡性慧

*

北京航空航天大学出版社出版发行

北京市海淀区学院路 37 号(100083) 发行部电话:010-82317024 传真:010-82328026

<http://www.buaapress.com.cn> E-mail: bhpess@263.net

北京宏伟双华印刷有限公司印装 各地书店经销

*

开本:787×960 1/16 印张:15.75 字数:283 千字

2008 年 3 月第 1 版 2008 年 3 月第 1 次印刷 印数:1-5 000 册

ISBN 978-7-81124-281-2 定价:29.80 元

总序：什么是“全人心理学”？

研究心理学已经二十多年，很想用一个术语来代表自己的研究倾向和理念。“人本心理学”？“后人本心理学”(Transpersonal Psychology)？都不合适。人本心理学和后人本心理学是对我影响最大的两个心理学流派，但它们加起来似乎也难以表尽我对心理学的感觉。人本心理学和后人本心理学是我重要的思想来源，但这并不是说我的思想完全可以用现有的人本心理学和后人本心理学来概括。暂且采用“全人心理学”罢。

“全人心理学”这一汉语提法较好地体现了人本心理学和后人本心理学的精髓，即人的全面发展和从更广阔的系统来看人。著名心理学大师肯·威尔伯在2001年出版了新书《整合心理学》(Integral Psychology)。“全人心理学”这一术语可以看成是对他的某些心理学思想的回应。“全人心理学”是以充分开发人的潜能，促进人的不断成长和全面发展为宗旨的心理学。

我提出“全人心理学”的概念之后，有了一定影响，得到了一些反馈，也让人产生了一些思考和疑问。为了让读者更清晰地了解这一概念，在这里对它的一些核心概念做一些概括：究竟何谓“全人心理学”？为什么要提出这一概念？它有什么用处？

我采用“全人心理学”这一术语，并不意味着我想创立一种新的心理学流派。使用这一术语，主要是为了更好地表达我自己对心理学研究和心理学运用的价值取向，是想有一些比其他“体系化”了的心理学更加基础、更加深入的思考。

“全人心理学”有一个核心的价值理念：

就我自己来说，研究人本心理学、后人本心理学要多一些，但我对精神分析、行为主义心理学照样有较强烈的兴趣。我赞成可以在理论上整合心理学上所有重要的思潮，包括行为主义心理学、弗洛伊德心理学、人本心理学、后人本心理学等四种思潮。

我们无法学习所有的心理学，但我们可以有一种相对更佳的对待心

理学的态度。其实，“全人心理学”的核心理念也就是这种态度，理解了它，也就解决了许多困惑。心理学理论，尤其是心理治疗理论，是心理学家研究的结果，同时也是心理状态、价值观的体现。“全人心理学”体现了我的心理学观。

歌德在《浮士德》中讲述了一个寓意非常深刻的故事：魔鬼靡非斯特和浮士德打赌，假如浮士德说出了“太美了，请停一下吧！”那么他的灵魂就输给了魔鬼靡非斯特。歌德借此表达人类有一种永不满足，不断进取的精神。所谓“请停一下”，就是想背离宇宙的“大精神”(spirit)，终止时间与生命的流动，终止创造性。

与宇宙的“大精神”保持一致，就是“全人心理学”的核心理念——崇尚创造，避免执著。应该说，这也是世界常青哲学的精髓之一。

有鉴于此，“全人心理学”强调自己只是对待心理学的一种态度、一种价值取向，而并不是心理学的一种流派。它尊重任何一种心理学的流派，但并不意味着自己是不是一种流派。它不排斥任何有用的心理学理论和方法，但反对过分夸大任何一种心理学理论和方法的作用。它不反对心理学可以有自然形成的“主流”，但并不欣赏任何刻意声称自己是主流的心理学理论和方法。它具有最大限度的开放性。很简单，当人们想要夸大某种心理学理论和方法的时候，他就相当于浮士德说“太美了，请停一下吧！”，那么他的灵魂也就输给了魔鬼靡非斯特。

那么，“全人心理学”的治疗方法应该是什么呢？它与各种各样的治疗方法有什么关系？佛教讲“八万四千法门”，这可以理解为是说方法有八万四千个，不是强调具体数字，而是讲法门是不可穷尽的，不断发展的。

常言道，“不管黑猫白猫，抓住耗子就是好猫。”全人心理学非常欣赏这句话。它尊重任何流派的任何方法，乐于从任何流派的任何方法中吸取养料，但不迷信任何一种流派和方法。不管有什么背景，不管声称受了什么训练，能“抓老鼠”是检验真理的唯一标准。还应该注意的，没有什么猫能够保证自己一辈子都是好猫，因为“道高一尺，魔高一丈。”老鼠在变异，老鼠越来越聪明。今天你抓住了老鼠，如果不进步，再过几个月难保还能抓住。

罗杰斯关于“美好人生”(Good Life)的理念也体现了这种精神。他

认为：

1. 美好人生是一个发展的过程，而不是一种固定状态。
2. 美好人生是一种趋势 (Direction)，而不是一个一次达到的目的地。

或许他的这一看法，恰似佛教的“无所住而生其心”、“活在当下”，至少我们可以说他表达了常人身上类似的主观体验。值得注意的是，这种感悟是世界常青哲学的共识，并非只是佛教才有。

“美好人生”是一种放下执著后的心灵自由，不是一种可以固定下来的、绝对的自由。我理解这正是佛教所说的“空”。“活在当下”这个概念也非常好。罗杰斯的思想在这里与佛教的思想达成了一致。凡是活在当下的，就是流动的、时时常新的、破除执著的、摒弃妄念的。而如果我们想把这一过程固定下来，它就变成了执著或者妄念，因为它已经僵化、停滞。

只要有这种态度和精神，并且持之以恒地学习和成长，从事心理治疗，就能够产生一种大自信：只要当事人的神志是清楚的，总能够帮助他解决任何问题。没有不能够突破的心理障碍，除非你自己的心中有障碍。咨询师要努力做到，当“魔高一丈”之时，自己所体悟的“道”又高了一尺……

我提出“全人心理学”，是希望以更加开放、广阔的心态理解人性，我赞同后人本心理学的看法，认为人有四种性质：物质性、动物性、人性、灵性。灵性的开发是人的潜能的深度开发，只有通过灵性的开发，人的潜能才能够得到全面的发挥。灵性的开发与人的其他性质并不冲突，人通过不断整合自身的能量越来越向“全人”接近。

什么是“全人”？简单地说，是指全面发展的人，或者潜能得到充分发挥的人。再具体一点说，做到下面任何一条，都可以称为“全人”：

1. 健康可以分三种：身体健康、心理健康、灵性健康。所谓“全人”就是具有“身、心、灵”整合的“大健康”的人。
2. 人有两次出生：第一次是经由自己父母的出生；第二次是经由自己的出生（人格）。所谓“全人”就是完成了第二次出生的人。
3. 人有四种死亡：“生物学死亡”、“社会学死亡”、“人本心理学死亡”、“后人本心理学死亡”。所谓“全人”就是超越了这四种死亡的人。

4. 人的心理素质至关重要。心理素质问题可以从多种角度来理解,其中一种可以用智慧力、情感力、意志力,即人格三要素来概括。所谓“全人”就是人格三要素平衡发展,得到最大限度发挥的人。

5. 在人的动力结构上可以把马斯洛需要层次论的五个层次扩展为七个层次,在生理需要、安全需要、归属需要、自尊需要、自我实现需要之上再加上“自我超越需要”、“大我实现需要”。人的需要满足的优势,应该至少发展为自我实现需要、自我超越需要的优势。人能够达到的能量最畅通的状态是大我实现。所谓“全人”就是“大我实现需要”已经开始支配其行为的人。

6. 人有两种基本的生存状态:独处与交往。独处状态可以分为三种:匮乏性独处;维持性独处;充实性独处。交往状态也可以分为三种:纠缠性交往、维持性交往、通心性交往。所谓“全人”就是独处时有最多的充实独处,交往时有最多的通心交往的人。

以上理念有的并非我首先提出,但我对它们的诠释,有的则是我在研究心理学和实践过程中的原创,有我自己的发挥。

与上述理念相应,我认为心理咨询最根本的作用是帮助人们成长,没有人是完美无缺的人,在这个意义上,可以说“人人需要心理咨询”。另外,成长以及成为一个“全人”,是一个连续不断的过程,在这个意义上“人人可以终身成长”。

“全人心理学·心灵成长工作坊”自2003年推出,迄今已经在全国16座城市举办100多个工作坊。在帮助人的实践上,已经可以做到潜能的深度开发,可以把一个有严重心理问题的人,引导为有新生的感觉,活得更加舒畅的人,走向“身、心、灵”的“大健康”。而对于那些本来状态就不错的人,也可以帮助他们发现自己的盲点,更上一层楼。

另外,我在心理咨询、心理治疗的实践中,越来越认识到一个概念的重要性。这就是“通心”。“通心”可以是解决人际关系烦恼最根本的途径,也很可能是一个有深远价值的概念。“通心”的理论和实践,已经成为全人心理学的一个特色。

前言

“我这辈子没有遇到过什么挫折。”45岁的华先生说。

“我这辈子已经彻底垮了。”35岁的罗女士如是说。

看上去，他们两个一个天上一个地下。华先生是上海一名小有名气的书商，现在每年出书二三百种，年收入数百万元。罗女士现在欠债近百万元，几个债主一直在找她，而她躲在一个情人家里不敢出门。

但是，他们有过类似的经历。

10年前，华先生是上海一所名校最年轻的副教授之一，是学院里公认的学术天才，但他毅然下海，贷款2000万元做“大生意”。生意赔了，他欠下了近500万元的债务。这一闷棍敲醒了他，他不再做“大生意”的梦，转来做出书这种适合他的小生意。经过6年的奋斗，4年前，他终于还清了500万元的债务和利息。

5年前，罗女士还是广州一个小企业主，拥有豪宅、名车和一家小型的加工厂，但因为轻信于人，在一笔生意上亏了200多万元。将豪宅、名车和加工厂全部变现后，她仍然有近100万元的债务。无奈之下，她开始过起东躲西藏的生活，一直到今天。

亏500万元的站了起来，亏200万元的却垮下去。亏500万元的认为“我这辈子没有遇到过什么挫折”，亏200万元的却说“我这辈子已经彻底垮了”。这，到底是为什么？

对此，我们可以说：“这是因为他们有不同的挫折商，挫折商高的华先生超越了挫折，而挫折商低的刘女士被挫折吞噬了。”

挫折商的英文简称是AQ(Adversity Quotient)，是美国职业培训大师保罗·斯托茨提出的概念。

之前，人们已熟悉了智商(IQ)和情商(EQ)两个概念，它们成了衡量人的素质的重要工具。1997年，斯托茨在《挫折商：变挫折为机会》一书中首次提出了挫折商。简而言之，挫折商就是一个人化解并超越挫折的能力。2000年，斯托茨又出版了《工作中的挫折商》一书，

从此以后,AQ成了职场培训中的重要概念。

“迄今为止,AQ主要是职场培训中的概念。”许金声说,“不过,AQ不只是衡量一个人超越工作挫折的能力,它还是衡量一个人超越任何挫折的能力。同样的打击,AQ高的人产生的挫折感低,甚至是零,而AQ低的人就会产生强烈的挫折感,甚至会因为一件小事而产生天塌下来的感觉。”

研究也证实了这一点。美国SBC电信公司的销售数据表明,高AQ员工比低AQ员工的销售额高出141%。其他研究也发现,高AQ员工的生产能力、创造力和沟通能力,也显著好于低AQ员工。并且,高AQ的病人在手术后恢复得也远比低AQ的病人快。

高AQ者和低AQ者的差别首先在于,面对挫折时的第一反应。低AQ者一遇到挫折容易产生‘天塌下来了’的感觉,而高AQ者却会因为遇到挑战而兴奋。其次,这两种人的心理机制也截然相反。低AQ者是应付机制,他会用种种消极的心理防御机制逃过挫折。而高AQ者是应战机制,挫折会激发他调动自己的种种资源和能量,最终化解并超越挫折。

按照斯托茨的理论,可以从四个方面考察一个人的AQ:控制(control)、归因(ownership)、延伸(reach)和忍耐(endurance)。由此,斯托茨又将AQ的得分称为CORE。

衡量AQ的指标一:控制

所谓控制,即你在多大程度上能控制局势。斯托茨认为,我们的控制能力来自我们的控制感“我感觉到我在控制局势”。高AQ者的控制感高,低AQ者的控制感低。

即便面临重大的挫折,高控制感的人仍然相信自己能控制局势。当别人都以为“大势已去”的时候,高控制感的人总能透过种种消极因素看到积极的、自己可以做主的地方,而决不言放弃。但控制感低的人在掌握着很多资源的时候,就很容易觉得“大势已去”了。

北京大学一名教授,当学生们和他打招呼的时候,他会高抬起头,不做任何回应,而“高傲”地擦肩而过。知道了他这个习惯后,绝

大多数学生都不再主动和这位老师打招呼。

然而，一个女学生就不这么做。一开始，她打招呼后，教授一样会抬起头，“高傲”地擦肩而过。但这位女学生并不放弃，个子矮小的她会转过身来，小跑几步，堵在这位教授的前面高喊一声“×老师，你好！”

这样打了几次招呼后，以后只要一看到这位女学生，这名教授就会主动打招呼“××，你好！”

这是一种控制感的较量。一般的学生认为，是教授在控制局面。所以，当教授不理自己时，这种小小的挫折感击倒了绝大多数学生。但这名女学生不同，她相信自己和教授一样可以控制局面，她认为，教授“古怪”的行为背后一定有一个可以理解的特殊原因。暂时，她不知道这个原因是什么，但她深信，没有人真的天生就是这么古怪不讲情理的，只要自己坚持，她就可以控制这个局面，而事实也证明了这一点。

老师不理自己，这是一种很小的挫折。但亏了500万元人民币，对于没有任何家底的人来说，算是重大的挫折吧。然而，前文提到的那位下海的华先生，他并没有将这样的事情看作是“挫折”，究其原因，在于他内心深处的控制感，当时35岁的他深信自己还能将生命的旋律牢牢地掌握在自己手中，所以亏了500万元并没有让他陷入恐慌。

斯托茨认为，这种控制感主要来自潜意识，与自己的个人经验关系不是特别大。譬如，华先生亏500万元之前，并没有在商场上叱咤风云的经验，他仅从内心深处的信念而相信自己可以控制局势。而罗女士，虽然比华先生多很多经商的经验，但这些经验并没有帮助她产生足够的控制感。

衡量AQ的指标二：归因

挫折发生了，我们要分析挫折发生的原因，这就是归因。

低AQ的人倾向于消极归因。要么，他们是外部归因，将挫折归因为他人、环境等外部因素，而认为自己没有一点责任；要么，他们是消极自我归因，认为自己应为挫折负责，但同时认为局势已不可扭

转,而很容易产生被伤害感和无助感。

相反,高 AQ 的人首先会主动承担责任,无论什么情况下都倾向于认为自己应该为挫折负责。同时,他们会进行积极归因,即相信自己一定能改善局面。

斯托茨概括说,高 AQ 的人会有这样的积极责任感:我认为我应该为改善这一局面而负责。

挫折事件必然有外部原因和内部原因,但进行外部归因经常于事无补,因为我们最能左右的是我们自己,我们最能改变的也是我们自己。进行自我归因的人虽然可能会给自己施加太多的压力,但这种压力会帮助他寻找自己的弱点,然后进行改善。而外部归因的人,在挫折发生后会对自己说一句“这不是我的错”,然后就放弃了自我改善的努力。

27 岁的阿梅感觉到自己撑不下去了。3 年前,她立志要成为一名优秀的销售经理。但从那时到今天,还没有哪一个公司雇用她做销售经理超过一年。多数时候,她刚到试用期就被公司解聘。现在,她几乎彻底对自己失去了信心。

阿梅之所以陷入现在这种局面,和她的归因方式密切相关。第一次被公司解雇就给她造成了重大的心理打击。虽然内心深处知道,自己作为一名销售经理还有所欠缺,但她不敢去做这种自我归因,她的解决方式是逃跑。既然被这个公司解雇了,她就去另一个公司应聘销售经理。被另一个公司解聘后,她再去第三个公司应聘销售经理。她一直没有放弃自己的“销售经理梦”,但是,她却从来没有认真地对这些屡屡发生的挫折事件做一次自我归因。

每一次挫折事件都是一次机遇,因为它暴露了自己的缺点和弱点。进行自我归因的人会借此完善自己。这样一来,挫折就成了人生的一种财富。

譬如,华先生在亏了 500 万元后明白,自己并不适合做“大生意”。作为一名下海的副教授,他明白自己的优势仍在文化方面。于是,他放弃“大生意梦”而改做出书这种“小生意”。经过这样的自我归因后,巨大的挫折成了他人生中的转折点,最终造就了他现在的成功。

但是,进行外部归因的人就没有这种机会。对他们来说,每一次挫折就只是挫折,挫折事件发生越多,他们内心中积攒的挫折感就越多。像阿梅,如果她在第一次被解聘后就立即进行自我归因,要么完善自己,继续做“销售经理梦”,要么放弃这种梦而改做更适合自己的工作,就不会接二连三地遭受打击了。

衡量 AQ 的指标三:延伸

延伸,即你会不会自动将一个挫折的恶果延伸到其他方面。高 AQ 的人,很少泛化,他们将挫折的恶果控制在特定范围。他们知道,一个挫折事件只是一个挫折事件。

相反,低 AQ 的人,遭遇到一个挫折事件,很容易会产生“天塌下来了”的感觉,从而觉得一切都糟透了。这样一来,挫折事件就像瘟疫一样蔓延到他生活和工作的方方面面,让他因为一个挫折而否定自己的一切。

很多人会将工作中的挫折带回家。在公司里,他们受了同事或领导的气,回到家后,他们将郁积在心中的怒火发泄到伴侣或孩子身上,结果把家里也搞得一团糟,工作中的挫折感于是也“延伸”到了家中。最终,他们不去思考为什么会这样子,而是空自感叹,怎么什么都一团糟。

有延伸习惯的人还会因为挫折而全面否定自己。前面提到的阿梅,她每次被解聘后,都会产生极大的失败感。她会觉得无颜面对父老,她也会在面对异性时缺乏自信。实际上,她是又漂亮又有魅力的女孩,喜欢她的异性很多。但仅仅因为工作的不顺利,她全面否定了自己,这是一种极端的“延伸”。

相反,像华先生,损失 500 万元几乎没有对他的生活造成任何重大影响。他仍然一如既往地豪爽地笑,仍然一如既往地享受生活,仍然深信自己是个有魅力的男人,负责的好丈夫,善解人意的好朋友。也就是说,他将损失 500 万元这件事情的消极影响严格控制在了工作领域,完全没有让它延伸到生活中去。

张海迪的一番话是低延伸的典型——“人就像一部机器,残疾人

就像部分零件损坏一样，不能因此就把整部机器毁掉，那些能用的部分还是大有价值的。”

延伸的习惯在中学生中非常常见。很多中学生会因一两次考试失败而怀疑自己的学习能力。之所以如此，就是因为他们将一两次考试失败的挫折感无限延伸了。

斯托茨认为，这种泛化习惯是低AQ的根本源头。低AQ的人，他们不仅无法超越挫折，还会让挫折变得像瘟疫一样，延伸到生活的其他方面，最终搞得一塌糊涂。而高AQ的人，他们不仅能超越挫折，还会将挫折感严格控制在特定的挫折事件上，不让它对自己的其他方面产生任何影响。

衡量AQ的指标四：耐力

耐力，指“逆境会持续多久？逆境的起因会持续多久？”斯托茨认为，高度的耐力是高AQ人的最明显特征，他们会“把逆境以及逆境造成的原因看成是暂时的……这种态度将使你的精力更加旺盛，更善于保持乐观主义精神，加强采取行动的可能”。

斯托茨认为，耐力是衡量AQ的最重要尺度，他测评AQ的公式是： $CORE = C + O + R + 2E$ 。这无疑表明了他对忍耐能力的重视。

不过，斯托茨所说的耐力并不是盲目的忍受。有些人之所以将忍受当作自己的人生哲学，只是因为惧怕得罪别人。这种忍耐力并不是斯托茨所提倡的。斯托茨所指的耐力是富有智慧的忍耐，是一种基于洞察力上的忍耐。高AQ者之所以有较高的耐力，只是因为，即便面临着再大的困难，高AQ者也总能看到积极因素，他们深信自己能度过难关，能掌控局势，目前的忍耐只是黎明前的黑暗。他们的耐力是基于希望和乐观主义之上的。

爱迪生为发明电池经历了17000次失败，他这种惊人的耐力与他对电池的理解是密切相关的。

相反，低AQ的人即便在非常有利的時候，也会看到消极的地方，并由此产生过分的担忧，最终产生“怎么做都没有用”的想法，于是很容易放弃。

目 录

第一部分 成功、自我实现与人格三要素

第一章 成功学在中国的流行

- 一、成功学的流行 /1
- 二、“成功热”与中国人人格发展趋势 /2
- 三、“亚洲成功学第一人” /4
- 四、我关于陈安之成功学的感受 /6
- 五、如何看待陈安之对成功学的推广 /8
- 六、陈安之与罗伯特·清崎的“富爸爸” /11

第二章 对几种流行成功心理学理论的质疑

- 一、我国的四次心理学热 /14
- 二、情商理论质疑 /16
- 三、财商理论质疑 /22
- 四、逆商理论质疑 /37
- 五、成功心理学的整合 /40
- 六、从人格三要素看心理学培训 /42

第三章 成功与自我实现

- 一、究竟什么是成功 /43
- 二、“三赢”与成功 /44
- 三、真正的成功是整体人生的成功 /45
- 四、整体人生成功与自我实现 /47

第二部分 什么是人格三要素理论

第四章 人格三要素决定命运

- 一、神秘的数字“三” /50
- 二、人格三要素决定命运 /52
- 三、自我实现与人格力量 /54
- 四、什么是人格三要素 /57
- 五、关于“情感力”问题 /66

第五章 人格力之间的相互关系

- 一、主导人格力与辅助人格力 /68
- 二、人格力表达的层次性 /70
- 三、人格力的结构性与情景性 /72
- 四、平衡型人格与非平衡型人格 /72
- 五、非平衡型人格的形成 /77
- 六、三种人格力的相互关系 /79
- 七、三种人格力的相互影响 /81

第六章 人格三要素与行为理想

- 一、三种人格力和三种具有全人类性的行为理想 /84
- 二、三种具有全人类性的行为理想之间的关系 /95
- 三、宇宙进化的深度与人类精神性的顶峰 /99

第七章 人格三要素理论的源流

- 一、人格三要素与历史上的三分法 /101
- 二、康德对三分法的贡献 /103
- 三、卡耐基谈人的三种“心理趋向” /106
- 四、H. B. 丹尼什的“精神心理学” /107
- 五、关于多元能力观 /109

第八章 人格三要素理论的涵盖面

- 一、神经语言程式学(NLP)与人格三要素理论 /111

- 二、灵商理论与人格三要素理论 /117
- 三、厚黑学与人格三要素理论 /121
- 四、拿破仑·希尔与人格三要素理论 /127
- 五、安东尼·罗宾与人格三要素理论 /128
- 六、斯腾伯格“成功智力”与人格三要素理论 /130
- 七、气质理论与人格三要素 /134
- 八、巴赫和贝多芬 /134
- 九、一元论与多元论问题 /136

第三部分 人格三要素理论的运用（个人）

第九章 人格三要素理论的解释力

- 一、人格力三角形与不同的人格类型 /139
- 二、成功与“必要的张力” /147
- 三、“选择”更重要，还是“努力”更重要 /148
- 四、如何理解“只有偏执狂才能够生存” /150
- 五、人格力发挥的一些原则 /152
- 六、如何用人格三要素改变命运 /156

第十章 防御机制与应战机制

- 一、“应付”与“应战” /158
- 二、防御机制与应战机制 /159
- 三、应战机制的分类 /162

第十一章 人格三要素的高扬——挫折超越力

- 一、什么是挫折超越力 /169
- 二、如何激发挫折超越力 /175

第四部分 人格三要素论的应用（社会、文化）

第十二章 从“人格三要素理论”看中国传统文化与人格

- 一、“理想人格设计”与“实际普遍人格” /182

- 二、“终极描述”与“过程描述” /188
- 三、从“人格三要素论”看中国传统文化的理想人格设计 /189
- 四、从中国传统文化看“片面道德力型人格” /193
- 五、打破中国传统文化与人格的恶性循环 /198

第十三章 从人格三要素理论看西方近现代文化与人格

- 一、欧洲中世纪的人格 /201
- 二、西方近现代的两种“片面智慧力型人格” /202
- 三、尼采的片面意志力型人格 /207
- 四、在尼采之后 /214
- 五、西方人格发展的趋势之一：对于道德力的需要和兴趣 /216

第十四章 东方自我实现人格

- 一、东方自我实现——21 世纪世界的人格发展方向 /218
- 二、谁是东方自我实现的人 /225

再版后记