

青年人成才系列

韩振峰 / 著

人格塑造与 人生修养

中央民族大学出版社

人格塑造与人生修养

～青年人成才系列

韩振峰 著

中央民族大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人格塑造与人生修养/韩振峰著. —北京: 中央民族大学出版社, 1999. 8

(青年人成才系列)

ISBN 7-81056-247-9

I. 人… II. 韩… III. 青年—人格—修养 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 03321 号

人格塑造与人生修养

~青年人成才系列

※

中央民族大学出版社出版

(北京白石桥路 27 号)

(邮编: 100081 电话: 68472815)

全国各地新华书店发行

北京牛山世兴印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开 11.5 印张 200 千字

1999 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 1 次印刷

印数: 01—6000 册

ISBN 7-81056-247-9/B·4

定价: 18.00 元

导论 人格需要塑造

人，是宇宙中思维着的花朵。

从古到今，有多少思想家为了人的问题而苦苦思索，孜孜探求；又有多少先行者，为人类的健康和幸福而呕心沥血，奋斗毕生。人的问题，永远是个刚一解开，而又立即重生的谜；然而，人的历史便是这样一个无穷无尽的求索的过程。

人格是关于人的一个重要课题。

那么，究竟什么叫人格？怎样才能充实和健全自己的人格？这是古往今来的人们无一不在思考，无一不在探求的问题。

人格是一个存在着颇多歧义、颇多界说的概念。心理学家、伦理学家、社会学家、美学家、法学家乃至医学家们，各自从本学科的角度给人格下了数不清的定义，但至今仍莫衷一是。这种情况虽然给无数研究者增添了麻烦，但这本身也说明：人格所包含的内容是十分丰富的。

“人格”一词来自拉丁文的 persona，它的原意是“面具”或“脸谱”，指的是在戏台上表演的角色显示给观众的脸目，代表

着戏中角色的特定身份。persona 的词源可以追溯到公元前一百年古希腊的戏剧中。传说当时有一位著名的罗马演员为遮蔽他不幸致残的眼睛，灵机一动，佩带了自制的面具登台演出。罗马人把佩带的面具称作 persona。当时的一些注重人的心理研究的学者，对人个体身心及相关行为表现的观察怀有浓厚的兴趣，他们发现，每个人稳定的行为表现和一定特质的模式显露，具有相关的倾向性和特定性，它往往反映某一类人由表及里，包括身心一致性的真实品格——正像戏台上不同类型角色所佩带的面具一样，向观众显露着这个角色一部分的自我本质。于是，“面具”一词被喻义并被借用而成为“人格”。这个词最初出现之后，在当时的文章中，大约含有四种不同的含义：（1）一个人显现在其他人眼中的公开形象；（2）别人由此知道这个人在社会生活中的角色；（3）适合于这个生活角色的个人品质的总和；（4）角色身份的特定性和异他性。以后，这个词的涵义几经繁衍、扩充和引申，使一个本来十分直观、确义的名词变成非常抽象、内涵复杂的范畴；被广泛应用于宗教学、哲学、社会学、人类学、法学、心理学、伦理学乃至临床医学等几乎所有以人和人类社会为研究对象的学科之中。古今的学者哲人从各自的研究出发点和侧重点，为人格范畴概括了各种各样的定义。据有人统计，迄今为止，关于人格的定义不下数百种，有代表性的就有一百种之多。

在心理学家那里，人格指的就是个性，即每个个人之不同于其他人或动物的心理特征的总和……

在伦理学家那里，人格指的就是一个人的道德品质，即人的思想、意识、道德、信念、态度……

在哲学家那里，人格指的就是真实的有理性的个人的本性
.....

.....
然而，人格就是人格。在东方民族，在中国人看来，人格实际上也就是一个人的“为人”，如果要下定义的话，人格也就是一个人的心理特征、思想意识和行为实践的总的品格。

人格的内容和类型是多方面的。在不同的社会历史条件下，在不同的社会环境中，不同的人表现出不同的人格，有谦逊型的人格、有守节型的人格，也有虚伪型的人格、奴才型的人格
.....

然而，人们无不希望自己的人格高尚。那么，究竟怎样才算得上一个人格高尚的人呢？怎样进行高尚人格的塑造呢？这就需要你对自己的思想和行为来一番全方位的审视、全方位的设计、全方位的塑造——

目 录

导 论 人 格 需 要 塑 造 1

① 人 的 心 理 1

- 一、人的气质 3
- 二、人的性格 8
- 三、人的心理健康 14

② 人 的 情 绪 27

- 一、情绪及其作用 29

- 二、情绪的状态和情感的类型 37
- 三、情感品质及情绪调节 47

③ 人的意志 57

- 一、人的意志及其特征 59
- 二、意志行动的分析 65
- 三、意志的品质及其培养 77

④ 人生需要 87

- 一、人生需要及其特点 89
- 二、人生需要的内容和层次 94
- 三、实现人生需要的条件 100

⑤ 人生目的 105

- 一、人生目的的本质意义 107
- 二、人生目的的形成和类别 113
- 三、确立科学的人生目的 121

⑥ 人生责任 129

- 一、人生责任的含义及其类型 131
- 二、人生责任的主要特征 139
- 三、树立高尚的人生责任 147

⑦ 人生态度 155

- 一、人生态度的基本内涵 157
- 二、人生态度的形成和类型 163

- 三、确立正确的人生态度 168

⑧ 人 生 道 德 175

- 一、人生道德的含义和作用 177
- 二、人生道德的原则和评价 181
- 三、人生道德的修养方法 188

⑨ 人 生 理 想 195

- 一、人生理想的内涵和作用 197
- 二、人生理想的层次和结构 202
- 三、理想与现实 214

⑩ 人 生 信 仰 221

- 一、人生信仰的形成和作用 223
- 二、人生信仰的类型及评价 229
- 三、树立科学的人生信仰 235

⑪ 人 生 选 择 247

- 一、人生选择的含义 249
- 二、人生选择的双重结构 254
- 三、人生职业选择 259

⑫ 人 生 价 值 265

- 一、人生价值的基本含义 267
- 二、人生价值的评价标准 271
- 三、人生价值的实现 278

- ⑬ **人生尊严** 285
- 一、人生尊严及其作用 287
 - 二、人生尊严与国家民族尊严 296
 - 三、人生尊严的追求和维护 302
- ⑭ **人生自由** 311
- 一、人生自由的基本含义 313
 - 二、科学的人生自由观 320
 - 三、人生自由的实现 330
- ⑮ **人生文明** 335
- 一、人生与真理 337
 - 二、人生与善 343
 - 三、人生与美 348

1

人的心理

人的心理素质是制约人生、影响人格的一个重要方面。心理素质如何，决定了一个人的思想和行动的质量如何。人生心理素质的内容是多方面的，这里只能择其要者作一简单介绍。

一、人的气质

（一）什么是气质

气质是个性心理特征之一。气质是个体与生俱有的心理活动的动力特征，是高级神经活动类型在人的行为和活动中的表现，是情绪和活动发生的速度、强度、持久性、灵活性和指向性等动力方面特点的综合。所谓心理活动的动力，是指各个个体之间在认识过程中，存在着知觉的速度、思维的灵活程度、注意集中稳定的时间长短等方面的差别；在情感过程中，也有发生的强弱、深浅与持续长短的差别；在意志行动中，又会表现出意志努力程度的不同；在心理活动的指向上，有人偏向于外部事物，从外界获得新印象，也有人倾向于内部，经常体验自己的情绪，分析自己的思想和印象，等等。因而，气质仿佛使一个人的整个心理活动表现都涂上个人独特的色彩。

在人的各项活动中可以看到，有的人活泼好动，反应灵活；有的人安静稳重，反应缓慢；有的总是显得十分急躁，情绪明显表露于外；有的则总是不动声色，情绪体验细腻深刻。人与人在这些心理特征方面的差异或相似，就表现为气质的异同。

有着某种气质类型的人，常在不同的活动中显示出同样性质的动力特点，而且他们的气质特征具有相当固定的性质。例如，一个学生每逢考试总表现出激动，等待朋友时总坐立不安，参加文体比赛前总沉不住气，等等。在这种情况下，可以说这个学生具有情绪易激动的气质特征。

气质受先天遗传因素的影响很大，在婴幼儿期就表现得很为突出。其在个体心理中是最为稳定、变化量少也最慢的一种心理特征。虽然如此，人的气质在环境、教育和个体生活经历的影响下，还是会逐步有所改变的。

（二）气质的基本类型

气质一般可分为多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质四种类型。

1. 胆汁质

基本特征是：直率、热情、精力旺盛、情绪易于冲动、心境变换剧烈等。它属于兴奋而热烈的类型，是高级神经活动的“强而不平衡的灵活的兴奋型”在人的行为和情绪等方面的表现。这类气质的人有理想，有抱负，有独立见解，反应迅速，行为果断，表里如一。在言语、面部表情和体态上都给人们以热情直爽的印象。他们不愿受人指挥，而喜欢指挥别人。一旦认准目标，就希望尽快实现，遇到困难也不折不挠，有魄力，敢负责，但往往比较粗心，较少考虑各个方面及左邻右舍的关系。他们自制力较差，容易感情用事（有时有刚愎自用、鲁莽的表现）。他们在工作和学习中带有明显的周期性特点，能以极大的

热情和旺盛的精力投身于事业，但一旦精神消耗殆尽仍无头绪时，情绪也顿时转为沮丧而心灰意冷。

2. 多血质

基本特征是：活泼，好动，敏感，反应迅速，喜欢与人交往，注意力容易转移，兴趣容易变换等。它属于敏捷好动的类型，是高级神经活动的“强而平衡的灵活的活泼型”在人的行为和情绪等方面的表现。这类气质的人易于适应环境的变化，性情活泼，热情，喜闻乐道，善于交际。在群体中精神愉快，相处自然，常能机智地摆脱窘境。他们在工作和学习上肯动脑筋，主意多，常表现出机敏的工作能力和较高的办事效率。对外界事物有广泛的兴趣，不安于机械、刻板、循规蹈矩地工作。但他们情绪不够稳定，一阵风一阵雨，容易失于浮躁，有轻诺寡信、见异思迁的表现。

3. 粘液质

基本特征是：安静，稳重，反应缓慢，沉默寡言，情绪不易外露，注重稳定但难于转移，善于忍耐等等。这类气质属于缄默安静的类型，是高级神经活动的“强而平衡的不灵活的安静型”在人的行为和情绪等方面的表现。这类气质的人反应较迟缓，但无论环境如何变化，都能基本保持心理平衡。凡事力求稳妥，深思熟虑，一般不做无把握的事，在各种情形下都表现出较强的自我克制能力。他们外柔内刚，沉静多思，很少流露出内心的真情实感。与人交往时，态度持重、适度，不卑不亢，不爱抛头露面或作空泛的清淡。他们行动缓慢而沉着，有

板有眼，严格恪守既定的生活秩序和工作制度。他们适宜于做要求工作者具备坚韧不拔、埋头苦干、长时间地集中注意力而有条不紊的品质的工作。但他们过于拘谨，不善于随机应变，有墨守成规的表现，常常是固定性有余，灵敏性不足。

4. 抑郁质

基本特征是：孤僻，行动迟缓，体验深刻，善于观察别人不易觉察到的事物等。这类气质属于呆板而羞涩的类型，是高级神经活动的“弱的抑制型”在人的行为和情绪等方面的表现。这类气质的人在生理上难以忍受或大或小的神经紧张，厌恶那些强烈的刺激，如尖叫、血、恐怖镜头等。他们感情细腻而脆弱，常为区区小事引起情绪波动。他们情绪体验的方式较少，也极少外露自己的情感，但内心体验却相当强烈，心里有话，宁愿自己品味，不愿向别人诉说，常生闷气，与人交往时，显得腼腆、忸怩，在陌生人面前很拘束，喜欢一人独处。他们的兴趣爱好不广，有孤僻的表现。但如果在一个团结友爱的集体中，可能是一个极易相处的人，尤其能善于周到地领会别人的意图，觉察到别人不易觉察的细小事物和微弱变化。对力所能及的工作也能认真负责地完成。他们遇事要三思而后行，求稳不求快，因此显得迟缓和刻板。在学习、工作同样一段时间后，常比别人更感疲倦。在困难的局面下他们常怯懦、自卑和优柔寡断。

（三）如何对待自己的气质

气质是稳定的心理特征，贯穿在人的各种行为活动中，从而影响到人的心理过程的进行和个性心理特征的形成。

气质本身无好坏之分，因为任何一种气质类型都有其积极的一面，也有其消极的一面。要善于发挥气质类型中积极的一面，限制并克服消极的一面。

另外，气质类型及其特点尽管表现在人们的各种活动中，但他并不决定和影响人的行动的方向和内容，只有当气质在人的活动中表现出来从而获得一定的社会意义，成为人的性格特征，才可能影响和决定着人的行动方向和内容。也就是说，决定人的行动方向和内容的是人的性格与整个个性心理特征。

气质虽然在人的实践活动中不能起决定作用，但有一定的影响。气质不仅影响活动的性质，而且可能影响活动的效率。例如，粘液质、抑郁质的人容易适应持久细致的工作；而多血质、胆汁质的人则不易适应；多血质、胆汁质的人容易适应灵活迅速的工作，而粘液质、抑郁质的人则不易适应。总之，应充分发挥各类气质的积极面，有意识地限制消极面，促使各类气质的人的心理都能健康地发展。

高级神经活动具有可塑性，所以高级神经活动的类型也有可变性，故人的气质也是可以改变的，虽然这种改变是缓慢的。气质在儿童时代表现得最单纯、最自然，随着年龄的增长，在环境与教育的作用下，气质不断被加强或改变。每个人的气质都是先天遗传和后天教育综合作用的结果。尽管它较稳固，但还是可变的。因此，对于某些消极的气质特点，人们完全可以通过自身的努力予以改变。例如，对胆汁质的人，应多给予鼓励，充分发挥其积极性，不要轻易激怒他们，而要锻炼他们的