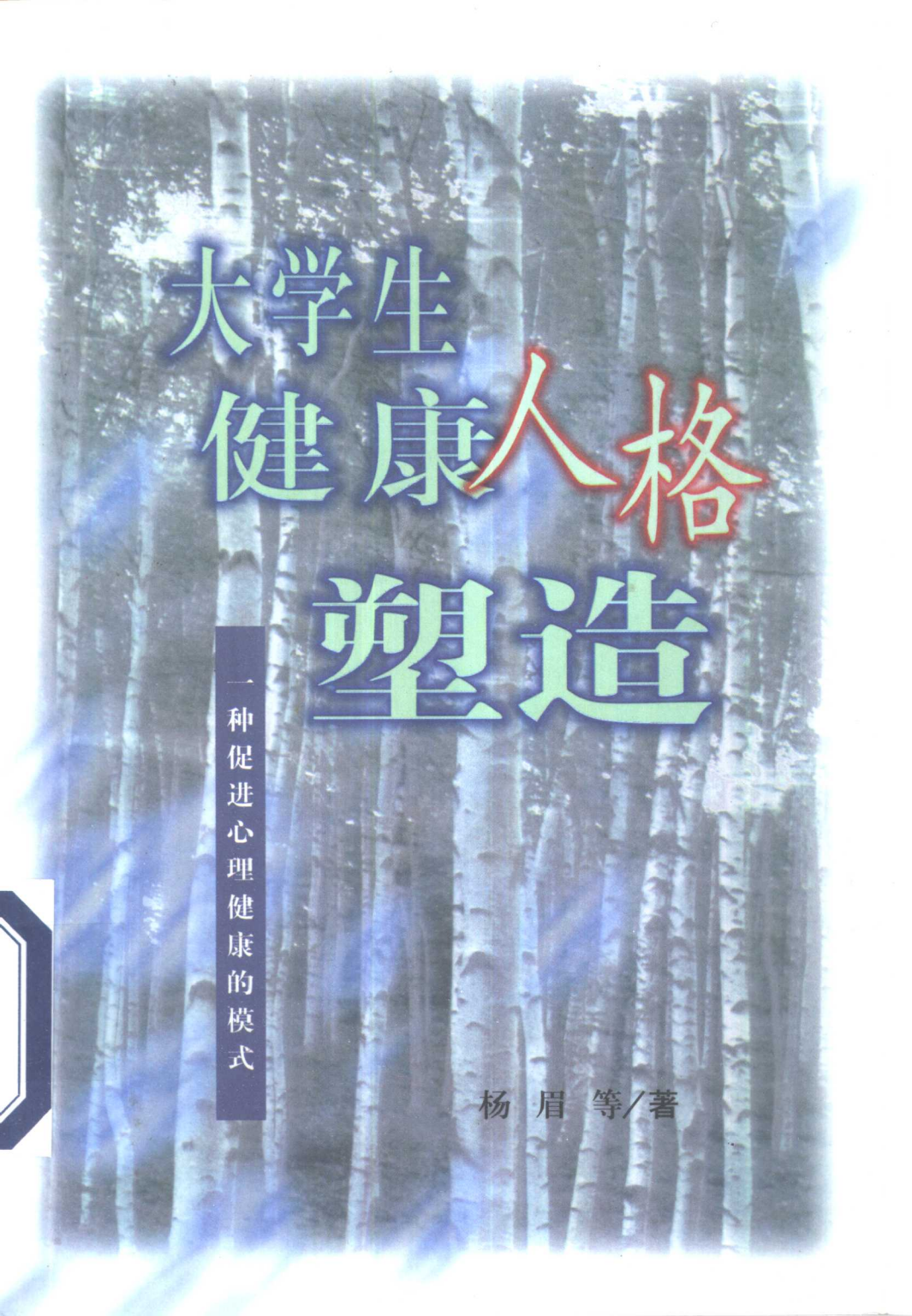




大学生 健康人格 塑造

一种促进心理健康的模式

杨眉等/著

北京市哲学社会科学“九五”规划项目成果

大学生健康人格塑造

——一种促进心理健康的模式

杨 眉 侯志瑾
作者： 李林英 郑 宁
方 新 贾晓明

中国青年出版社

(京)新登字 083 号

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康人格塑造/杨眉等著. - 北京:中国青年出版社, 1999

ISBN 7-5006-3642-3

I.大… II.杨… III.大学生-人格-心理卫生
IV.G641

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 64245 号

中国青年出版社出版 发行

社址:北京东四 12 条 21 号 邮政编码:100708

河北遵化胶印厂印刷 新华书店经销

*

850×1168 1/32 8.25 印张 1 插页 188 千字

1999 年 10 月北京第 1 版 1999 年 10 月北京第 1 次印刷

印数 1-3,000 册 定价:15.80 元

内 容 简 介

本书系统、详尽地介绍了北京五所大学合作的一个北京市“九五”重点项目课题：从健康人格教育入手促进大学生心理健康的实证研究。

此教育方式不仅有助于学生具备心理健康这一最重要的内在资源，而且有助于学生的自我认识以及对自身潜能的发掘，从而提高大学生的生命质量并增强其幸福感。

本书的特点是理论与实践相结合。本书不仅介绍了许多西方健康人格模型，而且提供了很多有助于自我认识和自我调节的、具有操作性的方法与技术。因此，本书适用于一切关心学生心理健康的教师、家长以及一切渴望认识并把握自己的青年学生。

前 言

1978年我考入北京大学之时，我们那一代人的梦想已从渴望当英雄而转为渴望成才了。就在那以后不久，我读到前北师大校长王梓坤先生所著的《科学发现纵横谈》一书，那是一本涉及科学史的有关科学家成才素质归纳的小册子。

我立刻迷上了那本书，不仅看了许多遍，而且又买了十多本分寄给在全国各地的亲友。

那时是那样渴望成才，渴望有所作为，虽然考上了大学，但对究竟该怎样成才却一无所知，为此常常感觉焦虑不安。是王梓坤先生的那本书使我产生顿悟：一个人只要从德、识、才、学入手，就能成才。原来成才那样复杂的大问题居然可以分解成这样简洁而便于操作的小步骤。于是，从王先生那里学到的就不仅仅是有关成才的知识，更有研究问题与解决问题的一种科学方法。

再后来，王通讯等人的《人才学》又给了我许多启发。

但渐渐地，我又产生了疑问，社会需要人才，个人需要实现自身的价值，能成才当然好，但是这世界上有多少人能成就人们约定俗成中所认同的大才呢？如果竭尽全力而未成才怎么办（如受个人局限或环境制约）？或者虽然成了才但并不快乐甚至放弃自己怎么办（如海明威、川端康成等）？成才与生活的关系一定是对立的吗（为什么很多成才者似乎都远离生活）？

有没有一种素质，能激励人成才更能激励人首先面对生活？能让人把成才与生活和谐统一起来，使成才者或努力而未成才者首先能健康、快乐地生活在这个世界上？能使人不论成功与否都能坦然面对现实并从容自处？能使这世界上少一些因成才的困扰而产生的压力和问题？就这样，那段日子，我沉浸在北大图书馆，从哲

学、教育学、文学、历史以及心理学等书籍中寻找答案，直到发现了人格心理学，并进而发现了健康人格的魅力及其重要性。当时那种豁然开朗的感觉与心情，多像馆前那片碧绿的草地、那两棵高大挺拔的雪松和那远处处的蓝天白云，一派清澈与澄明。

从此，就迷上了健康人格心理学。

健康人格应该是一种更有概括性因而也更重要的个人素养，它不仅包括了一个人成才所需要的德识才学，包括了对自身的深刻认识与了解，而且包括一个人实现自己人生使命时所需要的意志品质与情绪调节力，更重要的是，包括了对成才与生活的关系所持有的健康态度：为生活而成才，而非为成才而生活。

那么多人格心理学家涉及健康人格这个概念，他们或从对精神病人的研究出发，或从对正常人的研究出发，提炼出健康人格的主要特质，他们殊途同归，在对健康人格特质的描述中有许多共同的发现，这使得健康人格的提法具有了可信度，健康人格不再是一个模糊不清的概念，在这多么人格心理学家的共同努力下，它变得日益清晰和明朗，它得到越来越多人的认同。

从1984年开始，我和我的一届届学生在这伟大的学者中穿行，聆听他们对人的认识与发现，记取他们对人的观察与概括。每一轮课都让我有新的发现，每一轮课都让我有新的收获，我们——我和我的学生，在这些杰出人格心理学家的指导下，共同发现并且认识自己，共同健康成长，并共享成长的美好体验。

就这样，小小的课堂总让我感受生命中最激动人心的体验，十五年了，人格心理学的魅力之于我，仍是常讲常新——体验常新，感受常新，思考常新。

1985年，我写了我的第一本书《再塑一个你——个性心理探幽》（山东人民出版社1987年出版），那是我第一次总结学习人格心理学的体会。

这些年，大学生心理健康问题引起了越来越多人的关注，虽然

按照我个人的经验与研究,大学生总体心理健康状况应该说是基本良好的,但就像一个年轻力壮的青年人也需知道有关躯体健康的常识,懂得基本的生理保健方法一样,大学生也需要懂得心理自我保健的常识和方法,从积极面看,这有助于大学生自我认识和自我把握,有助于他们健康成长;从消极面看,则可以对心理疾病起到防患于未然的作用。

于是,就想到了在其他院校也尝试用健康人格教育促进大学生的心理健康,这就是这次准实验产生的由来。

我很幸运,先是在校领导以及科研处王福扬、关万庆、张红梅、李平生老师的全力帮助下,以及北京市哲学社会科学规划办公室张立平、王迎春老师的支持下,申请到了北京市“九五”重点项目,接着便是与本课题组副组长侯志瑾共同制定有关计划,再后来,就是与首都经贸大学、首都师范大学、北京理工大学、北京建工学院以及北京大学的几位同行合作,共同完成了这次准实验。

我们这个团队的同志具有很多共同点:常年在高校从事教育工作并兼做学生心理咨询。在人格特质上,大家也有许多相似之处:敬业、乐业,视教育为神圣,坚信健康人格的重要性以及教育对促进学生健康成长的作用。

具体说来,大家的分工如下:

本课题组组长:杨眉;副组长:侯志瑾、李林英。

参加写作的同志有(按章节顺序排列):

前言:杨眉

第一章:杨眉

第二章:杨眉

第三章:3·1 杨眉、李林英、方新、郑宁;3·2——3·3 杨眉

第四章:杨眉

第五章:杨眉

第六章:杨眉

第七章:杨眉

第八章:8·1——8·3 李林英;8·4 侯志瑾;8·5 郑宁;8·6 方新;8·7 贾晓明;

第九章:杨眉

第十章:杨眉

结束语:杨眉

附录1、附录2:杨眉

担任教学任务的有:首都师范大学侯志瑾,北京理工大学李林英,北京建工学院郑宁,首都经贸大学杨眉。(注:北大因故未能开课)

数据处理由侯志瑾、王莉、王秋虎、杨眉和贾晓明承担。

在此次准实验中承担了管理工作的有:首都经贸大学的魏书宋和梁军老师。

此外,为此准实验做了许多辅助性工作的还有:北京理工大学的刘淑鲜、林勤、杨立红、张红燕老师和建工学院的周春老师,及首都师范大学的何建勇同学。

合作使我们实证了此准实验前的设想:通过健康人格教育可以有效提高学生的心理健康水平。

尽管此准实验的效果令人满意,并且也有统计结果作依据,但我们知道,若按严格的科学标准,此准实验中还存在不够精确的地方,如选课的学生可能天性对健康人格感兴趣,因而讲课效果明显;又如由于是不同教师授课,即使教材统一,也难免因教师个人对理论理解的差异、授课特点差异以及与学生不同的互动方式,而影响到结果;再如教学中出现的很多难以控制的变量,如不同学校学生的不同提问所导致的教师的即时反应所产生的影响,又如文理科同学对问题理解上存在的差异等等,这一切都使我们的准实验显得不够精确和科学。

但是,笔者的观点是,人是一个多面体,要解释其所有行为是

不可能的，要规范其所有行为更是不可能的，如同有100个读者就会有100个哈姆雷特一样，有100个教师就会有100个弗洛伊德、荣格与马斯洛，对学生而言也一样。人是黑箱，人不是机器，因此，在对人的研究与教育上，尤其是在对人的心理的培养上，要求完全的精确是不现实甚至不科学的，而允许模糊与多样或许更为恰当。

世界上不存在一劳永逸的心理健康，人与环境难分难解地纠缠在一起，这种互动导致了无穷变化。我们在几十节课的教育中实证了教育在推进学生心理健康方面具有重要作用，这就是我们工作的意义，我们有恰当的工作目标，并不奢望通过几十节课就让学生的人格发生永久的积极变化，只希望学生从此重视心理健康并懂得如何使自己心理健康，也希望社会对心理健康的意义以及教育在促进心理健康方面的重要性有更深入的认识，希望大家了解健康人格是心理健康的重要基石，有健康人格做基石，不论一个人追求什么，都可以进入“随心所欲，不逾矩”的境界，并且会有平和宁静超然物外的心态。

写到这儿不禁想起，近来不少“文革”中的过来人痛定思痛，反思“文革”产生的原因，现在去看当年“文革”中的种种行为，有许多都符合今日有关“变态心理”或说心理障碍、精神疾病的诊断标准，但它为什么还是发生了？

很早以前曾看过一本瑞士人写的《病夫治国》（皮埃尔·阿考斯、皮埃尔·朗契尼克著，何逸之译，新华出版社，1981年版），说的是不少治国者都是病夫，虽然此书大多是从谈他们的躯体障碍入手，实质上关注的却是这些疾病引发的人格问题，即心理病。但是，不论什么病夫，如果面对着的是一群心理健康的民众，那么很多悲剧就不会发生。同样，如果今日的青年人不懂得心理健康，不追求健康人格，那么说不准什么时候一个治国病夫的富有煽动性的号召仍有可能煽起战乱甚至第三次世界大战。

说心理健康说到“文革”，似乎有点走题了，但细想一想，其实

离题并不远。

想要说明的仍是那个老问题，无论从微观还是从宏观角度看，心理健康的重要性都不容置疑。

对于个人，不论我们在生活中会遇到什么，只要我们拥有心理健康这一最重要的内在资源，生活最终都会向我们展示它的美好，并帮助我们最大限度地实现我们来到这个世界的使命。

对于国家，心理健康的民众则是其得以成熟健全的形象立于世界民族之林的最根本保证！

北京市“九五”重点项目“大学生健康人格教育”课题组组长：

杨 眉

一九九九年九月于北京

目 录

第一编 历史的回顾与问题的提出

第一章	人格与健康人格研究与教育概况	(1)
	1·1 多学科研究中的人格概念	(1)
	1·2 心理学理论研究中的人格概念	(2)
	1·3 心理学应用研究中的人格概念	(4)
	1·4 人格与性格	(6)
	1·5 对健康人格的研究	(8)
第二章	心理健康教育中的人格教育问题	(13)
	2·1 有关心理健康的基本概念	(13)
	2·2 国外大中学生心理健康教育概况	(14)
	2·3 国内大中学生心理健康及其教育概况	(16)
	2·4 问题的提出	(23)
	2·5 人格教育与心理健康	(26)
第三章	准实验前的准备与实验假设的提出	(30)
	3·1 始于 20 世纪 80 年代中期的尝试	(30)
	3·2 准实验教材的准备	(37)
	3·3 准实验假设的提出与实验方法	(41)

第二编 从人格塑造入手促进大学生 心理健康的尝试

第四章	精神分析学派的心理健康观	(45)
4·1	弗洛伊德的模型——正视并建设性满足自己的人	(45)
4·2	荣格的模型——个体化的人	(60)
4·3	阿德勒的模型——具有社会兴趣的人	(72)
4·4	弗洛姆的模型——生产性的人	(77)
4·5	艾里克森的模型——具备自我同一性的人	(83)
第五章	特质学派的心理健康观	(93)
5·1	阿尔波特的模型——成熟的人	(93)
第六章	存在——人本主义学派的心理健康观	(100)
6·1	弗兰克的模型——赋予生活以意义的人	(100)
6·2	帕尔斯的模型——此时此地的人	(105)
6·3	罗杰斯的模型——充分起作用的人	(113)
6·4	马斯洛的模型——自我实现的人	(122)
6·5	罗洛·梅的模型——具备完整人格的人	(135)
第七章	认知学派的心理健康观	(146)
7·1	凯利的模型——具有有效构念的人	(146)
第八章	核心人格特质训练课程	(154)
8·1	合作能力的培养	(154)
8·2	适应能力的培养	(156)
8·3	自信心的培养	(159)
8·4	独立做决定能力的培养	(164)
8·5	共情能力的培养	(167)

8·6 真诚的培养	(170)
-----------	-------

8·7 创新精神的培养	(173)
-------------	-------

第三编 此准实验的结果与分析

第九章 各项结果	(177)
----------	-------

9·1 统计结果	(177)
----------	-------

9·2 主观报告结果	(190)
------------	-------

9·3 教师观察结果	(206)
------------	-------

第十章 对此课产生作用的机制分析	(209)
------------------	-------

10·1 教材的作用	(209)
------------	-------

10·2 教学方法以及教师人格特点的作用	(215)
----------------------	-------

结束语	(223)
-----	-------

附录 1: 了解你自己	(227)
-------------	-------

附录 2: 自我心理保健的常识与方法	(232)
--------------------	-------

主要参考书目	(241)
--------	-------

索引	(247)
----	-------

第一编 历史的回顾与问题的提出

第一章 人格与健康人格研究与教育概况

1·1 多学科研究中的人格概念

在中国的心理学界,英文 personality 有人译作“人格”,也有人译作“个性”。20 世纪 50 年代至 20 世纪 60 年代的中国心理学界,较多地译作“个性”,而 20 世纪 80 年代以来则更多地译作“人格”。(20 世纪 60 年代初至 20 世纪 70 年代末,由于众所周知的原因,中国心理学界经历了较长时间的沉寂。)

按理说,由于两种译法表达的是同一个概念,因此,选用哪一种译法都可以,按中国人的习惯,“人格”一词,含有道德评价的成分,例如,受人羞辱时,会有中国人说:“你这是侮辱我的人格”,可绝不会有中国人以同样的愤慨指责对方:“你这是侮辱我的个性。”因为在中国,“个性”是一个中性词。(中文中有关“个性”与“人格”两词的明显差异在《现代汉语词典》中即可查到。)但是,考虑到现在在中国心理学界约定俗成的对 personality 基本上采用“人格”的译法,为避免发生歧义,故决定在本实验中对 personality 也采用“人格”而非“个性”的译法,但请注意,此处的人格是被当做一个中性词而加以使用的,因此,它不含有道德评价的成分。

人格研究并非始于心理学。

英文中的“人格”(personality)一词,来自于拉丁文的“面具”(Persona)一词,它原是指古希腊时期的演员为扮演角色而戴上的面具。这种面具类似于中国的京剧脸谱,每一个都对应于一个特殊的性格角色。

随着西方古代语言学的发展,“人格”这个具体的专指面具的

词被加以扩展和引申，以至于渐渐演变成一个抽象而又多义的名词。这个词在当时至少包含以下几种含义：(1)个人表现出来的行为方式；(2)他在生活中扮演的角色；(3)使一个人适合于其工作的个人品质的总和；(4)他的声望和名誉。

把面具转义为人格等于把人格视作人的社会自我，这样定义隐含着这样的意思：由于种种原因，人在社会行为之外还掩饰着某些个体特点。

随着哲学家、神学家、法学家、社会学家、人类学家等对“人格”问题的关注，“人格”这一概念，又被赋予了许多其它含义，如：

哲学家观点之一：“人格的本质意义是自我、自我意识、自制和认识的力量。这些成分没有身体的意义。”

神学家的观点之一：“人格是真实的有理性的个人的本性。”

法学家的观点之一：“一个活的人类生物，包括他的全部一切。”

伦理学家的观点之一：“人格是每一个人的那种品质，这种品质使他有价值，不管别人怎样使用他。”

社会生物学家的观点之一：“人格是社会刺激价值。”

社会学家的观点之一：“人格是决定人在社会中角色和地位的一切特性的综合。所以人格可以下定义为社会的有效性。”(《人格心理学》第33—41页，陈仲庚、张雨新著，辽宁人民出版社，1986年版。)

而心理学家对“人格”这一概念的理解又有所不同。

1·2 心理学理论研究中的人格概念

1937年，人格心理学的奠基者之一、美国心理学家阿尔波特发表了他那本开创了现代人格心理学先河的著作——《人格：一种心理学解释》。在此书中，阿尔波特回顾了历史上各学科对人格的研究，综述了其中的50个人格概念，其中包括如前所述神学的、哲

学的、法学的、生物学的以及心理学的人格定义。

阿尔波特在对这些概念加以比较和归纳之后，提出了自己的人格定义：“人格是个体在心理、物理系统中的动力组织，这个动力组织决定人对环境顺应的独特性。”(Handbook of Personality: Theory and Research, P4, Edited by Lawrence A. Pervin, The Guilford Press, New York, 1990.) 阿尔波特这个人格定义在某种程度上被当作现代心理学中习惯用法的综合。

阿尔波特之后又有不少心理学家界定人格的定义，如：

(1) 吴伟士(1947)：“人格是个体行为的全部品质。”

(2) 艾森克(1955)：“人格是个体由遗传和环境所决定的实际的和潜在的行为模式的总和。”

(3) 卡特尔(1965)：“人格是一种倾向，可借以预测一个人在给定情境中的所做所为，它是与个体的外显和内隐行为联系在一起的。”

(4) 林德采荷文(1975)：“人格是特征的一种组织，它存在于自己而区别于他人。”

(5) 拉扎鲁斯(1979)：“人格是基本和稳定的心理结构和过程，它们组织着人的经验并形成人的行为和对环境的反应。”

(6) 米谢尔(1980)：“人格是个人心理特征的统一，这些特征决定人的外显行为和内隐行为，并使它们与别人的行为有稳定的差异。”(《人格心理学》第48页，陈仲庚、张雨新著，辽宁人民出版社，1986年版。)

(7) 陈仲庚(1987)：“个体内在的行为上的倾向性，它表现一个人在不断变化中的全体和综合，是具有动力一致性和连续性的持久的自我，是人在社会化过程中形成的给予人特色的身心组织。”(《人格心理学概要》第5页，陈仲庚、甘怡群主编，时代文化出版社，1993年版。)

尽管由于每个心理学家的研究重点有所不同，使得有关人格概念方面的分歧依然存在，以致于至今仍未能有一个为大家所公认的人格定义。但上述这些有关人格的心理学定义却也表现出一

些共同之处,即认为(1)人格是指个体所独具的各种特质或特点的综合体;(2)人格是与人的个体差异有关的概念;(3)人格是与人的行为模式有关的概念。

人格概念上的分歧表明了人格问题的复杂性,这使心理学者们开始放弃建立一个普遍适用的人格概念的努力。尽管人格心理学家们致力于从自己的角度研究人格,但在心理学理论研究中,有一点却是大家达成共识的,那就是人格心理学应尽量从中性的角度去做研究,人格心理学研究应力求中性化,以避免与伦理学等研究重复。

这样的研究虽然能保持客观性,但随着研究的深入,却容易忽视活生生的人。以至于早在1971年,卡尔生在一篇题为《人格研究中的人在哪里》的文章中就向心理学理论研究中的“人格研究”发出质疑。(Handbook of Personality: Theory and Research, P11, Edited by Lawrence A. Pervin, The Guilford Press, New York, 1990.)

另一方面,心理学应用研究界的人格研究中对人的关注却日益增多,并逐渐形成了致力于调节人格的人格研究倾向。

1·3 心理学应用研究中的人格概念

现代人格心理学原本受惠于弗洛伊德的临床心理治疗,正是弗洛伊德开创了心理学史中第一个重要的人格研究理论。但是,随着心理测量学、行为主义、实验心理学、完形心理学以及现代心理学学术思想和其它新兴学科的多重影响,现代人格心理学理论研究开始出现异化,越来越偏离活生生的人,而把人格作为机械分析与研究的对象。

但心理学应用研究中的人格研究则不然,随着时间的推移,越来越重视活生生的人本身,注意通过人格研究寻求提高人生存质量的方法与道路。如临床心理学的人格研究中在致力于通过治疗