



Well-being and Personality

郑雪 主编

幸福 与人格

张兴贵 著



暨南大学出版社
Jinan University Press

郑 雪 主编

Well-being and Personality



幸福 与人格

张兴贵 著



暨南大学出版社
Jinan University Press

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

幸福与人格/张兴贵著. —广州: 暨南大学出版社, 2005. 8
(当代青少年健康人格系列)
ISBN 7-81079-607-0

I. 幸… II. 张… III. 人格—青少年教育 IV. B825

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 079603 号

出版发行: 暨南大学出版社

地 址: 中国广州暨南大学
电 话: 编辑部 (8620) 85226521 88308896 85226593
营销部 (8620) 85225284 85228291 85220602 (邮购)
传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)
邮 编: 510630
网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 暨南大学出版社照排中心
印 刷: 佛山市浩文彩色印刷有限公司

开 本: 850mm × 1168mm 1/32
印 张: 7.875
字 数: 183 千
版 次: 2005 年 8 月第 1 版
印 次: 2005 年 8 月第 1 次
印 数: 1—6000 册

定 价: 18.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社营销部联系调换)

总序



我赞同“人格决定一个人的命运”这句话。的确，在某种程度上，人格决定一个人是否幸福、是否具有创造性、是否适应、是否成功、是否自信自强、是否善于竞争、是否乐于合作、是否健康长寿。健康的人格是一个人人生最宝贵的财富。什么样的人格才是健康的人格？健康人格的结构是什么？健康人格是如何形成的？采用什么方法和途径才能培养青少年的健康人格？

古往今来，不少中外哲学家、心理学家探讨过健康人格的问题。早在两千多年前，中国古代的大思想家孔子、孟子等就探讨过理想和健康人格的问题，他们采用托古立言的方法，把古人理想化，利用人们贵远贱近的心理，赋予尧、舜、禹、汤、文、武、周公等古人许多功绩、才能和人品，诸如仁人、克己、公正、谦恭好学、治国平天下等，以此来传播自己的思想。在他们看来，理想、健康的人格，关键在于积极进取，通过积极修养，培养良好的道德品质，通过积极向外拓展，为社会作出贡献，达到所谓的“内圣外王”的境界。孔子还强调中庸之道，即不偏不倚或不走极端才是理想的健康之道。先秦道家学派的老子和庄子所讲的理想人格与孔孟儒家的理想人格相去甚远。他们虽然也讲圣人的品格，但是与儒家说的不一样。儒家讲积极进取，而道家主张清静无为。在老子的健康理想的人格中，“无为”是首要内容。无为并不等于什么事都不



做，无为是指一切顺其自然，遵循自然规律，不强求，过自然而然的生活，这就是健康人格的关键之处。

在西方，古希腊时期的苏格拉底就强调人的理性在健康人格中的关键作用，认为美德就是知识，善出于知，恶出于无知。一个人有理性，才会具有知识；有了知识，这个人才能完善自我。柏拉图进一步发扬其老师的观点，认为在理想的和健康人格中应该包含四种美德，即智慧、勇敢、节制与正义。每个人的灵魂都有理性、意志与欲望三个部分，相对于这三个部分有智慧、勇敢与节制三种美德。当一个人灵魂的三个部分各司其职，和谐结合，则产生第四种美德，即“正义”。在亚里士多德那里，人既是理性的动物，也是政治动物。作为政治动物的人的美德就是行德，作为理性动物的人的美德就是知德。知德与行德的完美结合就是人格高尚的人。一切美德都处于过分与不足两者之间，即中庸状态。因此，美德的核心是适中或中庸，这也就是一个人格健康完善者的根本特征。在这点上，亚里士多德的看法与孔子的中庸之道是相通的。

马克思在“人的自由全面发展”的学说中指出，健康的人格首先表现为人的活动能力的全面性，全面发展的人具有真正的多才多艺；其次是人格自身内部及外部的多方面的和谐，做到真善美的统一，人的知识水平与事业的目标取向、动机需要、态度意志和情感体验的协调，人和社会的和谐等；最后是具有自身的独特的统一性和完整性。健康人格提供给人一种自我意象，形成个人内在恒常性和同一感，使人能认识到他的自我，达到一种熟悉和理解自身的体验。马克思主义还指出，人只有在追求自己与自然、自己与社会、自己与自己的社会实践活动中才能实现自我肯定、自我完善和自我实现，才真正实现人格的健康。马克思的观点为我们构建健康人格



模式指明了方向。

自从冯特开创科学心理学以来，不少心理学家关注健康人格的问题。精神分析学派的创始人弗洛伊德虽然主要探讨变态人格、变态心理的发生与矫治问题，没有专门讨论健康人格的问题，但他的理论之中还是包含了不少关于健康人格的真知灼见。例如，在其人格结构论中，他主张人格健康的关键因素是自我，具有强大而充满理性的自我才能平衡和协调本我与超我的对立、本我与现实的矛盾，寻找到满足矛盾各方要求的最佳行为路线。只有和谐统一的人格才是健康的人格。弗洛伊德在其人格发展论中认为一个人如果能很好地解决人生早期各个发展阶段的心理矛盾和冲突，顺利地达到人格发展最高阶段——生殖阶段，那他就会获得健康人格，即所谓“生殖型人格”。这是弗洛伊德最推崇的健康理想的人格，具有这种人格的人能够消除本能力量的破坏作用，使之富于建设性，不仅在性方面，而且在心理和社会方面都到达完美的境界。

弗洛伊德的后继者阿德勒、荣格、艾里克森等人都有关于健康人格的论述。在阿德勒看来，我们每个人都受“克服自卑、追求优越”的向上动力所驱使。克服自卑，获得优越的方式方法是生活风格。因为生活风格具有相对稳定性，生活风格可看做一个人的人格。健康的生活风格（也即健康的人格）只有一种，而不健康的生活风格或人格则有多种。健康与不健康的分野就是社会兴趣，因为社会兴趣可以使人获得美满的爱情生活，热爱自己工作且取得成就，发展和保持良好的社会关系。那些缺乏社会兴趣的人不可能获得美满的爱情和婚姻，在工作上不能尽心尽力而无所作为，在社会上难得有真正的朋友。阿德勒指出所有失败者——神经症患者、精神病人、罪犯、酗酒者、堕落者、娼妓之所以失败，就是因为他们



缺乏从属感和社会兴趣。荣格提出了健康人格是统合（integration）人格的思想，他强调人格的统一性与整体性，个体一生都在力求保持人格的统合，并在此基础上最大限度地发展其多样性、连贯性、和谐性，小心地不让人格分裂为彼此分割和相互冲突的系统，因为分裂的人格就是变态的人格、不健康的人格。作为心理分析家的荣格，其首要任务就是帮助那些人格分裂的病人恢复失去了的统合人格，强化其心灵以抵制未来可能产生的分裂。可以说心理分析的终极目的不是精神分析，而是人格的统合。艾里克森进一步论述了人格结构中的关键因素自我的统合问题，他提出了自我同一性及其形成的理论，对我们的研究大有启发。

除精神分析学派外，特质论、人本主义等心理学派也探讨过健康人格的问题。特质论的创始人奥尔波特主张健康人格不能从动物行为与变态心理的研究中引申出来，他从健康的成人人格的研究中发现健康的人格应该具有六个特征：即自我拓展的能力、与他人热情交往的能力、情绪上的安全感与自我认同感、现实性的认知、正确把握自我，以及具有一致性的人生信念。人本主义心理学的代表人物马斯洛从人的积极向上的本质方面研究，提出了“自我实现者”的模式，他认为自我实现使个人潜能和价值都得到最有效的挖掘和使用，从而获得健康人格。他概括出自我实现者人格，或健康人格的 15 个特征，诸如准确地知觉现实、自我认同和接纳、关注社会、意志自由、民主精神、高峰体验、鉴赏力、创造性等。

在前人探索的基础上，我们主张健康的人格是统合的人格，是个体内部关系与外部关系的协调和统合。在人生的发展过程中，个体在自己与他人、与社会的互动变化过程中，实现自我认识、自我调控与协调发展，实现自我的认同、社会的认同，从而实现个体的



个性化与社会化。我们认为，统合人格的形成过程中，自我是核心，它通过主动的评价、协调与认同实现自身的和谐发展。自我统合既包括了自我在认知、情感与行为方面的协调与整合，也包括了我过去、现在与将来的协调与整合，统一个体自我内在一致的感受，即使个体产生一种个人自我一致的心理感受。在自我与社会的互动过程中，自我在不同的层面上进行统合，统合的内在心理机制是认同；统合的结果最终在个体各个心理与行为方面表现出来。我们认为健康的或统合人格主要表现在以下几个方面：

1. 和谐的人际关系

人际关系是指人际交往中由于相互认识和相互体验而形成的以感情亲疏为特征的直接心理关系，表现为交往双方心理相容或心理冲突的主观体验状况，构成人类社会最普遍、最直接的关系。人际关系形成的必要前提是社会交往。社会交往可以促进人与人之间相互沟通理解、调节身心状态、增强人的责任感。人际关系最能体现一个人人格健康的程度。一个具有健康人格的青少年应当拥有亲密的同学或朋友，参加范围较广的活动，正确处理人际竞争与合作的问题。与人相处时诚恳、热情，尊敬、信任等正面态度多于嫉妒、怀疑等消极态度，而且能够尽力遵循理性和公正的原则，正确认识自己和他人的情绪，能营造和谐的群体气氛。和谐的人际关系既是人格健康水平的反映，同时又影响着健康人格的形成和发展。

2. 良好的社会适应能力

社会适应能力反映了人与社会的协调程度。人的社会适应能力是在社会化过程中不断发展的。人格健康的人对社会表示极大的关注，愿意同外界密切接触，对社会发展有较强的责任感。他们不把眼光仅仅局限在与本人有直接关系的事物上，对广泛的公共事务都



• 幸福与人格 •

有兴趣，能够以一种开放的态度，主动关心社会、了解社会，看到社会发展的积极面和主流。在认识社会的同时，他们的思想、信念、目标和行为能跟上时代的发展步伐，与社会的要求相符合。当发现自己的需要和愿望与社会的要求或他人的利益发生冲突时，能迅速进行自我调整以达到和社会需要相协调。

3. 乐观向上的生活态度

乐观不仅是我们每个人所应有的生活态度，也是我们每个人人格健康的前提。乐观的人常常能看到生活的光明面，对前途充满希望和信心，他们从来不会被眼前的困境所吓倒。相反，悲观的人常常看到生活的阴暗面，对任何事物都没兴趣，心情沉重，遇到一点挫折就情绪低落，怨天尤人，甚至自暴自弃。乐观开朗的人比悲观者更幸福、更有成就。

4. 正确的自我意识

自我意识是指个体对自己所作所为的看法和态度，包括对自己的存在以及自己对周围的人或物的关系的意识。自我意识是一个完整的心理结构。表现在认识过程就是客观、全面地认识自我、评价自我、悦纳自我；表现在情感过程就是自尊、自信、自爱；表现在意志过程就是努力发展身心潜能，提高抗挫折能力。具有健康人格的个体能够正确认识自己并能接纳自己，对自己有合理的期望，而且知道自己为什么活着，善于利用每个成长机会改进自己、完善自己。缺乏正确自我意识的人常常表现出自我冲突、自我矛盾，或者自视清高、妄自尊大，或者自轻自贱、妄自菲薄，从而放弃了一切可以努力的机遇。

5. 客观的认知与高度的创造力

他们能够采用客观的态度去认识自己、认识他人、认识周围世



界，不带任何主观偏见地去看现实，能够按照事物的本来面目来认识，更能发现事实真相。传统文化专注于人与人、人与社会的关系，在对健康人格的设计中，对人的独立人格、人的个性及创造性有所忽视。随着社会的不断进步和发展，创造性人格受到越来越普遍的重视。为此，我们要引导青少年精简、整编、树立创造的意识与信念，自觉地摆脱思维习惯的束缚，充分挖掘创造潜能，塑造自身良好的创造性人格特征。

6. 良好的情绪与较高的幸福感

良好的情绪有益于人的身心健康，是人格成熟的标志。人格健康的青少年情绪反应适度，具有调节和控制情绪的能力，能够经常保持愉快、满意、开朗的心境，并富有幽默感。当消极情绪出现时，能合情合理地宣泄、排解、转移和升华。他们消极情绪较少，而积极情绪较多，因而具有较高的幸福感。随着我国现代化进程的加快，我国社会、经济与文化正发生巨大的变化，青少年的人格健康发展出现了新的特点与新的问题，有必要作全面深入的研究，以便为我国青少年心理健康教育与健康人格培养的实践提供科学的依据。为此，我们申报并获批了教育部哲学社会科学研究重大课题委托项目“大学生心理健康教育理论与实践研究”。经过课题组成员，特别是序者带的一批博士生的多年研究，取得了一批重要的研究成果，初步形成了自己关于青少年健康人格以及发展与培养的理论构想与实践方法。在研究的基础上，我们陆续编写了“当代青少年健康人格”丛书，包括：《幸福与人格》、《健康与人格》、《自尊与人格》、《适应、成功与人格》、《认知、创造与人格》、《竞争、合作与人格》等。

我们在编写这套丛书的过程中，力求体现以下特色：



第一，突出积极心理学的特点。自20世纪50年代以来，在格兰特、马斯洛以及马丁、西里格曼等人倡导下，心理学界开始了积极心理学的运动。该运动针对过去心理学研究多关注人的心理和行为的消极方面，而提出心理学研究应更多地关注人心理和行为的积极方面。至今，西方心理学界在积极心理学方面已走在了世界的前列。而我国的积极心理学方面的研究起步较晚，相对滞后。这套丛书着重阐述中外，特别是我国对常态的和健康的青少年心理研究成果，力求从健康心理而不是病态心理的视角探讨当代青少年健康人格，关注当代青少年的幸福、健康、自尊、适应、成功、创造、竞争与合作等积极心理，以便推进我国积极心理学的研究。

第二，国际化与本土化相结合。目前国内关于青少年健康人格的研究仍未形成系统的理论建构，仍属于零散地应用西方心理学方面的理论成果，来形成针对我国青少年人格发展的理论。在研究中，我们不仅全面阐述西方的有关研究成果，而且在此基础上，初步构建了适应我国心理健康教育实践的和具有一定中国本土特色的理论模式。自艾里克森开始，人们开始高度关注自我的问题。目前，国内大多参照国外自我理论开展的有关自我概念、自我结构、自我的发展历程、自我与人格其他因素的关系、自我调节等方面的探讨，这些自我心理研究不仅缺乏在本国、本民族文化建立起来的本土理论指导，而且研究也比较零散，缺乏系统性。另外，这些研究都偏于个体自我，而忽视了群体社会。因此，我们的研究力求把个体自我与群体社会联系起来进行研究，提出自我统合及自我与社会统合的概念与理论，并在这个理论的指导下进行系统的研究。

第三，历史性与时代性相结合。本丛书不仅介绍中外历史上思想家对健康人格的思想观点与理论，力求全面吸取前人思想的精



华，传承优秀的历史文化，而且面对当前的网络时代，考察我国现代化过程中青少年心理健康教育的现状与问题，分析其发展的未来趋势，提出青少年健康人格塑造以及心理健康教育的指导意见。因此，我们这套丛书具有较强的时代感与前瞻性。

第四，理论性与实践性相结合。目前，国内有关健康人格及其培养的多数研究还停留在思辨阶段，缺乏系统的实证研究，而且未能做到健康人格理论与教育实践的有机结合。因此，我们试图构建自己的健康人格理论，并应用于青少年健康人格塑造的教育实践，以便促进心理学理论的发展，同时也为学生健全人格的教育实践提供了新的框架。我们还将系统的理论分析与严密的教育实践研究结合起来，并运用心理测试、心理档案和计算机与信息技术等科学方法和应用技术。因此，具有科学性、先进性与应用性。在丛书的内容选编、写作风格以及编排体例上，我们还力求做到科学系统性与可读性、实用性的结合。这套丛书是我们多年来在健康人格问题上研究成果的总结，同时也反映了古今中外学者对健康人格及其培养的思考与实践，我们希望丛书的出版可为广大心理健康教育工作者，青年学生及其家长和老师提供理论的指导与实践的启示，引导广大青少年积极向上发展，形成良好、健全的人格。

郑雪

2005年7月于华南师范大学

教育科学学院

前言



随着人民生活水平的提高，人们越来越关注自己的生活质量，因而也越发关注自己的心理健康。虽然市场上充斥了各种有关心理自助的书籍，但大都关注于人的消极心理，比如，忧郁、焦虑、压抑、痛苦、迷惑等；而忽视了对幸福、快乐、满意、乐观等积极心理的关注。有什么样的研究对象就会有什么样的心理学。仅局限于人的消极心理，对于心理疾病的预防和治疗无疑是有益的，却不是一门完整的学科。如果能将视线导向人的积极心理，发挥人的积极心理的功能，开发人的潜能，增加“流溢”的生活体验，无疑更有助于人们的健康和幸福。

人生就如一次漫长而短暂的旅行，其起点和终点都是幸福，而其手段就是快乐。幸福与快乐如一对孪生姐妹，我们的生活中拥有的快乐越多、快乐的体验越丰富，人生就会越充满幸福感。

诗人于坚曾说，“生命有无数种形式，活法不止一种”。尽管没有人的生命轨迹是完全相同的，但幸福快乐的人都有一些共同点，不幸福不快乐的人也有一些共同的不足。虽然人生的出发点一样，都是为了寻找幸福，但结局却截然不同。美国人格心理学会主席、著名心理学家 Diener 所带领的团队经过 20 余年的调查研究发现：与不快乐的人相比，快乐的人免疫系统更强大，寿命更长；工作、



。幸福与人格。

生活更具创造性；是好公民，工作更努力、更乐于助人；人生更为成功，收入更高，拥有幸福的婚姻和更多、更好的人生机遇；社会关系更好，更受人喜欢；在领导岗位上更为成功；面临困境时能更有效的应对。因此，一些西方公司已经把幸福和快乐的水平作为员工招聘的一项考核指标。

什么是幸福？怎样才能获得幸福？这是多学科关注的热点，有不少哲学著作都谈论过有关幸福的问题，但关于幸福的心理学研究可以为这些观点与结论的正确性提供一个科学的检验途径。

关于幸福的学问是一个广阔无垠的海洋，本书选择对幸福具有稳定而持久影响力的人格作为切入点，讨论青少年人格与幸福感的关系及其影响因素。之所以选择青少年学生群体作为研究对象，一则，孩子的幸福是千千万万家长希望的中心，孩子的教育及幸福是一个社会性的话题。二则，作为一个教育工作者，不仅仅要为学生成就一生的事业奠定学问的根基，更重要的是要为每一个人一生的幸福和快乐奠定成长的根基。本书是笔者三年学子生涯的总结，许多结论不是来自书斋，而是来自现实生活的调查研究和总结。我们无意开出一些幸福处方，也不可能完全揭开幸福的奥秘，但发现了一些共同的事实和规律，提供一些建议和忠告，希望你能更幸福、更快乐。

幸福感是衡量人们生活质量的一个重要的综合性心理指标，是人本主义理念在当代心理学中的延伸，也是积极心理学中最引人注目的一个领域。作者从本土心理学的角度，结合理论研究、相关研究和实验研究的方法，对青少年学生幸福感的结构、发展特点，与大五人格维度的关系及其机制进行了较为全面的探讨，初步构建了青少年学生幸福感及其影响因素的模型，提出了提升青少年幸福感



的建议。

全书共5章。第1章叙述了幸福感研究的历史、领域，人格与幸福感的关系，以及青少年幸福感的发展和测量问题，在此基础上提出了本书的主要内容和思路。第2章对1 045名我国沿海和内地青少年进行了测查，在此基础上编制了我国青少年幸福感的测量表。第3章探讨了人口学变量、大五人格维度与幸福感的关系。第4章在能力比较、关系比较及生活适应背景中探讨人格、社会比较与幸福感的关系。结果表明，人格、社会比较与幸福感的关系因比较的领域和时间维度而异。第5章对青少年幸福感及其影响因子间的关系进行了综合讨论，尤其就人格对幸福感的作用及其机制进行了探讨，据此提出了一个整合青少年幸福感及其影响因子的模型，并提出了提高与训练幸福感的若干建议。

本书的许多内容都源自笔者自己的思考，如对我国青少年幸福感量表的编制，人格、人口学变量与幸福感的关系模型，人格、社会比较与幸福感的关系等内容都具有探索性。错误和纰漏在所难免，敬请广大读者和同行专家提出宝贵意见。本书在写作过程中参考了国内外同行的研究成果，在此谨向他们表示崇高的敬意。

张兴贵

2005年6月于广州时代玫瑰园

目 录



总序	郑 雪 (1)
前言	(1)
第1章 幸福感与人格的理论	(1)
第一节 什么是幸福	(2)
第二节 幸福感与人格的理论	(12)
第三节 青少年幸福感的发展特点	(39)
第四节 研究青少年幸福感的意义	(51)
幸福小贴士	(58)
第2章 青少年幸福感的测量	(59)
第一节 青少年幸福感测量的基础	(60)
第二节 青少年幸福感的构成因素	(65)
第三节 青少年幸福感量表的验证	(79)
心理测试：量化你的幸福	(83)



• 幸福与人格 •

第3章 影响青少年幸福感的因素	(88)
第一节 人口学变量与幸福感	(89)
第二节 大五人格与幸福感	(110)
第三节 人口学变量、人格与幸福感的综合关系	(124)
幸福小贴士	(133)
第4章 人格、社会比较与幸福感	(134)
第一节 社会比较与幸福	(135)
第二节 人格能力比较与幸福	(142)
第三节 人格关系比较与幸福	(162)
第四节 人格、生活变迁与幸福	(178)
心理测试：你的社会比较倾向如何？	(198)
第5章 幸福感的培养与训练	(202)
第一节 青少年幸福感研究的总结	(203)
第二节 青少年幸福感的培养与训练	(210)
幸福小贴士	(218)
参考文献	(219)
附录：生活适应背景中模拟想象时被试的自我描述材料（样例）	(229)
后记	(232)