

成为一个人书系

李维 著

人格整合



浙江人民出版社

ZHEJIANG RENMIN CHUBANSHE



90163481

人格整合

李维 著



B84
114

浙江人民出版社

书系策划:周游工作室

责任编辑:周向潮

封面设计:顾 页

责任校对:张振华

人 格 整 合

李 维 著

- 出版发行 浙江人民出版社
(杭州体育场路 347 号)
- 经 销 浙江省新华书店
- 照 排 杭州天天电脑信息处理有限公司
(杭州武林路 125 号)
- 印 刷 杭州大众印刷厂
(杭州电厂路谢村)
- 装 订 杭州万方装订厂
- 开 本 850 × 1168 1/32
- 印 张 8.75
- 字 数 20 万
- 插 页 2
- 印 数 1 - 8 000
- 版 次 1998 年 3 月第 1 版
1998 年 3 月第 1 次印刷
- 书 号 ISBN 7-213-01644-X/G · 433
- 定 价 12.50 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

总 序

上 海 医 学 院 附 属 中 国 人 民 解 放 军 第 二 医 学 院 附 属 中 国 人 民 解 放 军 第 二 医 学 院

体地联系起来，而不提供所谓的中心观念，因为他们认为本来就不存在什么中心观念。在我为“成为一个人书系”制定编写提纲时，我想成为“大P”思索者，尽管有疑虑，但仍希望用“大P”论人可以给人一种“纲举目张”的感觉。自从发现自己是只“狐狸”，我也就成了“小P”思考者。对我来说，成为一只真正的“狐狸”是一种解放，因为这种“狐狸”要比力求扮演“刺猬”却又时时弄巧成拙的“狐狸”强得多。

那么，在“狐狸”眼中，“成为一个人”意味着什么呢？凡刊一书，笔者必有一明确之目的。夫制器者珍于周急，而不以采饰外形为善；立言者贵于助教，而不以偶俗集誉为高。理论上说，“成为一个人”谈何容易。事实上，作者和读者都已纳入“人”的范畴，用不着再去教导或劝诫别人怎样“成为一个人”。可是，仔细想一想，人类生活如此纷繁，行为表达极其复杂，自相矛盾的言行随手可拈，趋避两难的目标俯身即拾，健康和障碍的体验陪伴一生，奖励和惩罚的强化难以自主，赞誉和冷落的周遭避之还来，加之安居有将就与讲究之别，人际有冲突与和谐之分，等等。生活在诸如此类的时空中，人对“成为一个人”的标准是划定不一的，人对生活质量的期望是需求各异的。由此，出现了得过且过的人，欲壑难填的人，褒贬自担的人，玩世不恭的人，以及各种各样形形色色的人。“成为一个人书系”不想用抽象的观念和浮华的词藻来粉饰生活，而是围绕“人·社会·生活”这一主题，试图从心理学角度讲述一个有关人类生活的有趣而富于教益的故事。目的只有一个：做人要“有耻且格，尽量扬善”。

是为序。

李 维

1997年10月

目 录

第一部分 独立人格

第一章 人格释义	(8)
一、人格假说	(8)
二、遵奉行为和非遵奉行为	(19)
三、人格整合中的独立人格	(28)
第二章 整合人格	(35)
一、健康人格	(36)
二、最佳作用	(47)
三、自我实现	(56)
第三章 我是谁?	(65)
一、我究竟是谁?	(65)
二、“我”的经历	(74)

第二部分 生活风格

第四章 爱·尊重·关怀	(95)
一、动物实验的启示	(96)
二、尊重：人性的追求	(108)
三、关怀始于同情	(119)

第五章 生活的意义	(128)
一、“随遇而安”	(129)
二、走出烦恼	(139)
三、追求优越	(149)
第六章 个人构念	(161)
一、构念选择	(162)
二、防御机制	(173)
三、构念定理	(181)

第三部分 人格特质

第七章 你是谁?	(202)
一、如何看你	(203)
二、你如何被分类的?	(215)
三、你的人格梯度	(229)
第八章 特质的运作	(236)
一、计算机和人类特质	(236)
二、运作的类型	(247)
三、智慧与生存	(260)

第一部分 独立人格



晚风，吹皱了平静的白水河面。晨风，从贵州镇宁的崇山峻岭，沿着由山谷构成的狭窄通道尽情地吹向西方。晚风始于白水东岸的布依山谷，把一段笔直而细窄的河水往南推向黄果树。这种不断变化着的风向使得空气像天蓝色的河面那样明亮和清澈。

在黄果树两岸的峭壁上坐落着许多小型的布依族村庄。乡土气息十分浓烈的青瓦石宅在此呈罗棋布，一些拥有闲暇的都市人常来这儿避暑。夏天，豪华的班轮在15公里长的河面上来来往往，把游客从城西送到黄果树瀑布胜地。

10月份，当冷空气偶尔袭来的时候，班轮消失了，另有私营船只在宽阔的河面上载客。

黄果树东岸的布依族可以看到西岸的苗家人，两地相距只有几里宽。但是要从布依居民区驱车到苗家居民区，必须首先绕道南面的黄果树七星岩，然后才能到达西岸。这样一绕不下9公里，而且全是山路。

黄果树对面，依山临河的山岩上有一“望水亭”，瀑布附近有一座长达1公里的“天生桥”，宽约300米的桥面上长有一片奇形怪状的石林。10月份一天的下午，在“望水亭”的石栏旁坐着3个人。那个身材微胖、衣着朴素、年龄约45岁的中年妇女是心理学博士罗秋文。另一个十分年轻，个子细长，像大学生模样的小伙子是刚刚考取心理学硕士生的庄稼。第三个人衣着十分鲜艳，动作略有夸张，具有典型的东方姑娘姿质，她是庄稼的女朋友赵筝，一个毕业于艺术系表演专业的专职演员。

瀑布从60多米的陡崖上跌落，伴随着惊心动魄的轰鸣声，好像有无数条白练从云烟中倒挂下来。汹涌的水流落入犀牛潭，

激起阵阵浪花和团团水雾。水珠飞溅到附近的滇黔公路上，如同下起了濛濛细雨。

“罗博士，你对这次在西南地区召开的人格问题研讨会会有何见解？”庄稼把目光从飞溅的瀑布中收回，转向罗秋文道。在土特产公司做了一段时间的文书，庄稼深深体会到那不是他的发展方向，加之推销部经理执意要他改行去搞市场反馈，这又非他的特长和兴趣所在，更重要的是，与罗秋文博士的接触，促使他迷上了心理学。经过近一年的准备，他终于考取了心理学硕士生，主攻方向是人格心理学。

“想法之多，如同那片奇形怪状的石林。”罗秋文边说边用手习惯性地指了指“天生桥”的那片石林。如果现在她坐在办公室里，肯定会边说话边习惯性地用铅笔敲敲电话机或玻璃台板。“不过，你是否仔细推敲过，研讨会邀请书的措辞有点言过其实了。你瞧，什么‘让我们更好地把握人类的本质’，什么‘使各种人格理论趋于统一’，等等。”罗秋文是作为专家被邀请参加这次人格研讨会的，庄稼因为攻读人格心理学而来旁听的，至于赵箬，则是为西南风光所迷跟着来旅游的。研讨会结束后，他们绕道黄果树，一睹其风采。

提到邀请信的措辞，庄稼想起了推销部经理的新产品广告，但他马上回到话主题：“会上有人认为人格理论很难达成统一，但作为一个个体，人格趋于完善和整合还是可能的。我比较赞同这样的观点。”

赵箬最喜欢目光严峻时的庄稼。当她听到“整合”两个字时，眼睛闪亮起来了，笑着说：“我不懂什么人格心理学，但我们在排练时，导演常常提到‘人格’，要求我们完整地体现角色的人格。导演还说，弗洛伊德的人格学说具有幻想的传统，而人本主义学说具有自我实现的价值。不过，我深深体会到，弗洛伊德的一些

观点对我们的戏剧表演很有影响。”

“确实如此，”庄稼虽然不乐意赵箬打断他们的对话，但对赵箬的体会还是赞同的。为了考取人格心理学硕士生，他看了不少人格心理学著作，其中对他影响最深的还是弗洛伊德学派的一些观点。“但是，在现实社会中，特别是在一个人则步入社会，比较注意社会化的时候，切忌‘去个性化’的现象发生，这是人格整合中必须关注的问题。”他边说边瞧了瞧罗秋文的反应。

“还有过于遵奉别人或绝对不遵奉别人的现象，这也是人格整合中需要加以注意的问题，”罗秋文补充道。停顿了一会儿，她似乎记起什么似地说道：“事实上，弗洛伊德也好，其他人格心理学家也好，他们在论述人格时都有一个共同的特点，那就是人的作用：人是最佳的，人能够实现自己的潜能，人能够塑造自己的生活，人能够促进环境的变化，等等。”

“可是，会上另有一位学者认为，人格理论中有不少假说是用虚构来代替现实的。”赵箬插言道，“他坚持认为，如果我们能用客观的眼光看待人格整合，如果我们关注人类的行为而不是什么无意识，那么我们就可以发现一些真正有价值的东西。会议期间，他还大谈特谈鸽子的研究，以至于会后有人戏称他为‘鸽王’。”赵箬曾陪同庄稼旁听过几位专家的发言，看来，她对鸽子与人格之间存在何种关系甚感困惑。

“行为主义不是没有道理。一个人过去受到过的惩罚或奖励，对他今后形成健康人格还是障碍人格关系重大。不仅鸽子实验，而且人类研究，都证实了这一点。”罗秋文似乎十分喜欢赵箬的插问。她还想说什么，庄稼突然打断了她。

“我在攻读文学学士时，曾看到过一篇文学评论文章，说人类不是客体，正如爱神维纳斯和战神玛尔斯从望远镜中看到的那样，人类是个主体。我们有思想，是宇宙中最富有、最有生气的

一部分，所有这些都位于我们的主观体验之中。行为主义所说的行为，只是我们心理活动的拷贝，我们不能不顾人类的行为原因而只从外部去窥视他们的本质。你不能仅仅通过测量一个人的肌肉抽搐情况来了解这个人的心理；你必须运用‘心理的显微镜’，你必须深入到他们的内心世界，认识他们的本能和欲望，揭示他们的无意识内容，发现他们个体存在的真实意义。只有当你使他们的过去寄托暴露无遗时，你才能帮助他们面对现实，达到自我实现。”

“请注意，行为主义者也在他们的鸽笼里看到了最有意义的寄托。”罗秋文迅速纠正道，因为她发觉庄稼有点偏激了。

“你们两个人的说法都有道理，”赵笋再次插嘴道，“鸽子行为也好，遵奉或非遵奉也好，人类的内心世界也好，不管怎样，人类对奖惩的反应和鸽子、老鼠、蚯蚓对奖惩的反应是非常相似的。但是，导演总是要求我们扮演角色时体现角色的个性，也就是人与人之间是有差异的。我想，这种差异性应该像相似性一样重要。”

“还是赵笋说得对。”罗秋文更加喜欢赵笋了。“她说到了问题的点子上。”

“什么？”庄稼不解地望着罗秋文。

罗秋文用手再次指了指那片奇形怪状的石林：“我们不是在谈论人格整合吗？”

“是的。”庄稼肯定地点了点头。

“它的核心是什么？就像那片石林一样，每根石笋都是独立的，结果才有奇形怪状。所以，我们还是应该回到主题上来；从独立人格开始我们的讨论。”



这一部分我们主要讨论独立人格。

- 为什么在罗秋文的眼里，人格理论之多，犹如那片奇形怪状的石林？
- 各种人格理论能不能趋于统一？
- 个体的人格整合意味着什么？
- 赵筝所说的弗洛伊德学说和人本主义学说对人格整合具有怎样的影响？
- “去个性化”、“遵奉人格”、“非遵奉人格”等人格概念的具体含义是什么？
- 人是最佳的，这与人格整合具有何种关系？
- 行为主义关于过去的奖惩直接决定后来人格形式的观点有没有道理？

所有这些问题都与独立人格有关。

若要研究独立人格，首先要了解人格的释义，其次要了解独立人格最最忌讳的几个因素，再次要了解独立人格与人格整合的关系。在此基础上，我们可以探索人的最佳作用，以及各种人格理论对最佳作用的界说。最后，我们要讨论一下“自我”，也即人对自己的认识。没有“自我”，独立人格便无从说起了。

第一章 人格释义

人格是组成心理世界的一大成分。人格理论家面临着非常艰难的工作：他们要对每个人已经做过的，或正在做的，或想做的每件事作出解释。一种适当的人格理论必须解释一个人的感觉、知觉、价值、动机、能力和倾向，包括对生活和文化理解。

那么，什么是人格呢？

一、人格假说

伊萨克·牛顿，这位闻名世界的科学巨匠，在读小学一年级时，却是一个蹩脚的学生，差一点退学。难怪后人发出如此的感叹：“啊，可怜的牛顿！”

牛顿出生时，他的父亲已经去世，母亲不久便改嫁了，撇下他一个人由祖母照顾。虽然他在后来的生涯中，因科学贡献而获得英国政府授予的爵士勋章，但他在孩提时代，却对家庭经营的农庄不感兴趣。他总是出神地在纸上乱涂数学符号，而不关心农庄的猪群和小鸡。由于他在农庄经营这一“现实世界”中很少作为，所以家里决定把他送去读大学。

在剑桥大学期间，牛顿确立了自己的“现实世界”。他几乎完全靠自己的力量发现了光学原理。当你戴上眼镜时，你应当感谢

牛顿。在数学方面，他为统计学和微积分奠定了基础，没有它们，现代的许多技术就不可能存在。在所有这些发现当中，最令人惊异的是，牛顿给了我们有关天体的知识。

根据牛顿自己的描述，一天他坐在一棵苹果树下，突见一只苹果落到地上，于是他向自己提出了这样一个问题：为什么苹果往地上掉而不是往天上升呢？就这样，他发现了引力定律：物体是相互吸引的。根据这一原理，牛顿解释了恒星、行星和小行星等简单的“行为”。他创立了天文学，但是他的研究却向心理学家提出了一个难题。

牛顿的目标是解释天体沿着宇宙轨道运行时的一切活动。心理学家的目标是解释人类沿着生活轨道运行时的一切活动。如果牛顿能够运用数学公式解释地球的行为，那么心理学家能不能运用同样的方式解释人类的活动呢？

也许你马上会觉得困难。地球发现不了引力定律，而人，譬如牛顿，就能发现。地球是一个无机体，它不可能洞悉自己运行的原因，而人类却是具有分析能力的高等动物。我们不仅有活动，我们还有思维、梦想、希望和抱负、善举和恶行，所有这些都驱使我们去了解我们自己的人格。

（一）三种释义

心理学期待着它的牛顿。

牛顿认为所有的天体，其内部结构是相当一致的，天体的“行为”在于它的“动力”上。“动力”一词导源于古希腊，意指“引起运动和变化的力量”。让我们就从“动力”开始我们的人格假说。

说起牛顿，令我想起了另一位科学家居里夫人。她既是镭和钋的发现者，又是一位热情洋溢的女性，而她的热情正是影响她

一生的最大的动力因素。

当年她两手空空从波兰来到法国求学，没想到却成为 20 世纪初主宰法国科学的大人物。她荣获两项诺贝尔奖，发现两种化学元素，精确地揭示了放射性概念，并创造了一个科学王朝：她的女儿和女婿在 1930 年共同赢得了一项诺贝尔奖。

然而，居里夫人的热情并不局限于她的科学生涯。1910 年，在她丈夫因车祸死亡后 4 年，43 岁的居里夫人和小她 5 岁的科学家保罗·拉吉文展开了一段如火如荼的恋情。这对情人甚至在巴黎大学附近租了一个爱巢以便幽会。

不过，他们的爱情颇有遗憾。拉吉文已婚，而且还有 4 个孩子。拉吉文的妻子发现居里夫人写给拉吉文的情书，一怒之下，便向巴黎的黄色小报公开了此事。

居里夫人和拉吉文之间并不完全是肉欲之爱。居里夫人甚至想到要嫁给拉吉文，她写信催促他和妻子离婚，改娶她为妻，这样的举动在当时看来简直是惊世骇俗。然而，拉吉文显然没有完全放弃自己的婚姻，他的妻子在他与居里夫人谱出恋曲之前怀上了第 4 个孩子。丑闻爆发之后，瑞典科学院的人士企图劝阻居里夫人到斯德哥尔摩受奖，而好面子的拉吉文则觉得必须跟抖露此事的记者决一死战。他和妻子办理合法分居，尽管居里夫人对他苦苦哀求，但他还是不肯诉诸离婚。

对于这段恋情，居里夫人有着自己的看法：“诺贝尔奖是颁给发现镭和钋这件事。我相信我的科学工作和私生活不该混为一谈。我受不了……既然欣赏一份有价值的科学工作，又何必听信有关私生活方面的诽谤和谣言。”

居里夫人在其情爱方面有着执著的“动力”，这种动力促使她形成自己的生活风格，折射出她独特的人格。以此为例，我们可以从三种释义来界说人格。