

青少年科学人文素养丛书



人格发展

李晓文 陈菲 等编著

上海科学技术出版社



责任编辑 阿 从
封面设计 戚永昌

青少年科学人文素养丛书

民族精神

科学探究

人文精神

科学精神

创新意识

人格发展



www.sstp.cn

上架建议：励志类

ISBN 978-7-5478-0085-0



9 787547 800850 >

定价：18.00 元

易文网：www.ewen.cc



青少年科学人文素养丛书

人格发展

李晓文 陈 菲等 编著

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人格发展/李晓文,陈菲等编著. —上海:上海科学技术出版社,2010.1

(青少年科学人文素养丛书)

ISBN 978-7-5478-0085-0

I. 人… II. ①李…②陈… III. 青少年心理学:人格心理学—青少年读物 IV. B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 196452 号

策划编辑 戚越然

武时勉

责任编辑 阿 从

装帧设计 戚永昌

本书由上海文化发展基金图书出版专项基金资助出版

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行
(上海钦州南路 71 号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/32 印张 12.5

字数:260 千字

2010 年 1 月第 1 版 2010 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5478-0085-0/G·20

定价:18.00 元

本书如有缺页、错装或坏损等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内 容 提 要

本书为“青少年科学人文素养丛书”之一种。

人格又称个性,是指个体的人所拥有的特质模式与行为倾向的统一体。凡成功者都应具备健全的人格,拥有相当的人格魅力。本书介绍了人格的具体内涵、各种人格结构以及人格的形成和发展过程,并穿插了大量引人入胜的小故事,介绍了对形成健全人格行之有效的各种方法,以此帮助广大青少年学生实现自我超越。作者还在书中通过分析青少年的成长过程,解释问题状态的形成缘由,帮助青少年学生认识自我、理解别人,分别给学生、老师和家长以启迪和借鉴。因此本书也是诸多家长和老师们的“好参谋”。

本书读者对象为广大学年学生、家长和学校思想品德教育工作者。

董剑明

自 1977 年我国恢复高考,教育一直受到全社会的关注。但改革开放以来,教育方面的每一项新举措几乎都会引起激烈的争论。到了今天,教育主管部门更成了受批评最多的部门之一。但多年前我就写过一篇题为《不是教育的教育问题》的文章,认为那些备受批评的教育弊病,其实并非单纯的教育问题,其根源并不在学校、教师和学生,而是在整个社会。所以,仅仅在学校就事论事,非但无法根除这些弊病,而且会愈演愈烈,或者以新的方式继续存在。

近年来,大学的毛入学率已经超过 20%,但高考的压力丝毫没有减轻,中国人对大学、名校、高学历、高学位的追求达到了空前热烈和激烈的程度。竞争的“起跑线”已经由高中、初中、小学提前到幼儿园甚至“胎教”,由国内扩大到海外。不可思议的是,一些对读书毫无兴趣、或的确不具备进入高一级学校的学生,也被家长软硬兼施向大学驱赶;一些贫困家庭不计后果地供养子女上大学,一些家庭不惜巨资送落榜子女出国留学。

本来,即使在发达国家也不是每个人都上得了大学,而且并不是每个人都需要上大学,或者都适合上大学。那么为什么中国会出现这样一种几乎失去理智的“大学热”呢?原因很简单,众人的回答是:“不上大学,还有什么出路?”“不上名校,不拿最高学位,还没有开始竞争就输了。”的确,除非属“富二代”,或拥有超强的背景或人脉,或本人属商业

或某种奇才，绝大多数青年已经很难在上大学之外找到一条差强人意的出路。人往高处走，现实的选择不需要过多的理论分析和抽象调查。六十年来，参军、提干、留学、出国、下海都曾是有条件的青年的首选，如今只选大学，大学只选名校，毕业后首选考公务员，就是中国现实的最好反映。

我们不得不承认，社会各阶层间的差距在扩大。普通劳动者的经济收入、社会地位和政治权利基本都处于底层，而要进入精英阶层或上层，除了本身就拥有权力或金钱之外，唯一的途径就是大学学历和学位，甚至包括假的。教育界也在适应社会需要，技工学校、中专、师范日益萎缩以至绝迹，各类职业学校、民办学校惨淡经营，而学院全部升格为大学、综合大学，甚至要办成研究性大学，原来的综合性、研究性大学早已盯上了世界一流的目标。

正因为如此，无论各级教育主管部门想出多少高招，无论各级各类学校如何强调素质教育和人格的培养，无论教师学生如何自觉抵制外界的干扰，如果没有社会导向的改变，往往于事无补。

但这并不是说，学校、教师、学生、家长在这样的潮流面前只能随波逐流，听之任之。且不说社会总会回归理性，就算这种恶性竞争持续下去，到了全民大学的时代，大学毕业生或博士之间又会出现新的竞争点。而以不变应万变的最好办法，就是从小注意提高自身的素质——不仅是为了在竞争中立于不败之地，更是为了做一个自由自在的人。我相信，这应该是今天的青少年和培养他们的家长、教师，关心他们的同学、亲友和社会各界人士的共同愿望，无论这些

青少年今后会选择何种职业,从事何种工作。

本着这样的信念,当上海科学技术出版社提出编写“青少年科学人文素养丛书”时,我与几位同人欣然应命,选定了《人文精神》《科学精神》《民族精神》《创新意识》《人格发展》和《科学探究》这六种。如果这些小册子能为青少年成长为自由自在的人提供一些帮助,如果他们在人生的旅途中能够受益,出版社功德无量,我们也将无比欣慰。

2009年12月8日于京华旅次

(作者为全国政协常委、历史地理学家、复旦大学教授)

前 言

四年前初春的一天,上海科学技术出版社戚越然、武时勉老师打来电话,告诉我他们计划出一套专门写给青年学生的书,其中有一本关于人格发展,约我撰稿。当时我正有几本书要写,恐难以担当此事,故试图谢绝。戚老师、武老师极力相邀,我被他们的热诚打动,承担了这一任务。

当时之犹豫不仅因精力有限,也出于对撰写困难的担忧。我心里明白,写这样一本心理学普及读物并非易事。一来是心理学领域的人格概念与社会生活中的不同。在日常话语中,人格一词多指人的品性。在心理学领域,人格是指个体的整体心理动态组织,决定着个体的行为、思想和感受的特征。概念的不合会带来这本书的写作资源与书稿计划的期望不合。另一更难的问题是,心理学对人格发展的研究主要来自临床心理学领域,多半是对问题症结的解释,几乎没有对于积极健康发展的系统研究。因而,写这本书不仅要力求生动有趣、通俗易懂,而且需要更多创造性的工作,需要转换视角,对相关心理学学说予以重新解释。所以,写这本书的难度不亚于专业心理学书,撰写需要付出的努力在某种程度上要超过专业书籍。

我主要从事自我发展心理学研究,自我是一个人作为自己主人的一种心理组织。不少心理学家把“自我”视为“人格”的同义语。所以这本书的基本定位是:帮助步入青春期的广大学生主动发展、积极自我超越。通过分析青少年成长状态,解释问题状态的缘由,帮助青少年认识理解自己和他人,从而具体有针对性地自我调整和改进。如此一来,临床心理学家发现的人格成长历史脉络,便可转化为青少年积极自我超越的理性基础。写作内容则从青少年自我发展的主要范畴考虑,即分别从自我身份定位、重要关系之中的自我发展、情绪和动机调节、自我规划和目标追求几方面来写。尽可能在叙述故事、分析案例中,阐述道理、说明如何发展的见解。

我们写这本书的意图在于:希望这本书可以帮助青少年读者更好地认识自己。青少年步入要求独立的年龄,希望大人们放手让自己做主。学着自己解决面临的问题与困惑,才可能实现独立的愿望。了解自己的长处和不足,洞察自己的内心及其形成原因,显然可以更为主动和顺利地成长。正因为如此,这本书还可以成为家长和老师们的参谋。

本书是我和我的研究生们共同创造的成果。我负责整体构思、调整修改和统合,我的几位研究生承担了各个部分的撰写工作。刘建鸿负责撰写第一章;陈菲主要负责撰写第二、第三、第四章,邹琼承担了第二、三章中两节的撰写;孙红刚负责撰写第五、第六章;周圆负责撰写第七、第八、第九章。

由于没有可借鉴的范本,这本书的撰写在不断调整中进行,从书的编排体系,到写作角度、写作风格和内容构造,

都经历了不断尝试和改进的过程。每一位研究生都有几易其稿的经历,时间跨越研究生在读和毕业工作期间。有的部分改动非常大,几乎是推翻重来。大量篇幅因不如意而删除,一次次要求重写,这些年轻的作者们没有怨言、没有退却,尽心尽力去做。我被我的学生感动!

撰写此书期间,我的家中发生不测,我也经历了人生的历练煎熬。这让我深深体悟:每个人必须尽自己的所能过好人生,培养坚韧不拔不断自我超越的人格品性,会与人结伴而行,这是走好人生旅途最要紧的。这一体悟成为编撰本书的动力,也融化在本书的内容中。

因各种事情缠身,拖延了完稿的时间。上海科学技术出版社的戚越然、武时勉老师一直以谅解和耐心支持着我们,在此深表谢意!

希望青少年朋友能喜欢这本书,希望我们的努力能带给青少年和他们的师长实实在在的帮助!

李晓文^①

2009年5月于苏州河畔

^① 李晓文系华东师范大学心理与认知科学学院教授、博士生导师,基础教育改革与发展研究所研究员。本书也是李晓文承担的基础教育改革与发展研究所重大课题的成果

第一章 自我身份定位：困惑与探寻 1

我们是怎样探索自己的/ 1

我们在生活中逐渐认识了自己/ 12

“我们”在“我”之中/ 19

我们不断创造着自己/ 27

步入青春期,我将急转直上/ 33

第二章 从过去走向现在的我/ 59

在父母呼应中初建人世印象/ 61

自我管理从这里开始/ 67

“肛门性格”的由来/ 69

在主动探索中获悉规则和目标/ 71

走出妄自尊大的天堂/ 80

从卫星到行星的蜕变/ 88

第三章 在同伴交往中主动发展 95

在表露与分享中,我们一起成长/ 95

以他人为明镜,从现在开始调整自己/ 100

与人交往贵在“灵活有度”/ 108

自卑感可以成为发展的动力/ 120

帮助别人就是帮助自己/ 129

在与异性的交往中丰富自我/ 133

让集体活动成为主动发展田野/ 140

第四章 青春期的我们与长辈的关系 151

心理断乳/ 151

父母误会我早恋,我该怎么办/ 165

家有一老,如有一宝/ 169

第五章 认识情绪的来龙去脉 178

“因笑而乐,因哭而愁”/ 178

由形扬神:内外的统一/ 186

习惯改变,心境变迁/ 197

移花接木:变相地表达/ 207

由压而弹:情绪的魅力/ 215

暗示牵引:情绪魔术师/ 222

尝试掌控自己的情绪/ 232

第六章 认识动机作用及其障碍 239

习惯的潜在力量/ 240

期望引发的主动/ 241

自我暗示了努力的方向/ 243

琢磨灵活的“利器”/ 254

最持久有力的学习动机/ 259

为自我保护而懈怠/ 263

难道他们真的无能为力了吗/ 271

必须把自己当作学习的主人/ 275

第七章 自我超越意味着什么？ 277

自我超越的意义/ 278

不断自我超越最需要的品性/ 283

第八章 选择确立发展的目标 295

协调近期目标和长远目标/ 295

判断和选择学习目标/ 306

建立锻炼生活能力的目标/ 311

建立发展交往能力的目标/ 315

建立提高社会修养的目标/ 331

第九章 让梦想成真 341

建立进步的航标——计划/ 342

有效学习,做学习的主人/ 348

学会经营时间,让人生变长/ 355

健体益心,让人生更有活力/ 359

调节情绪,化解不良的情绪/ 364

养成良好习惯,掌握发展的命运/ 371

主要参考文献 379

第一章 自我身份定位：困惑与探寻

我们是怎样探索自己的

学生：很奇怪，我知道自己有着强烈的自我意识，我对自我意识、自我认同很感兴趣，尽管我经常体验着诸如此类的问题，但我对此似乎仍然一无所知。

老师：“我是谁？我从哪里来？我要去哪里？”，这亘古不变的疑问似乎永远伴随着人类。西方《圣经》里的上帝创世说，中国古代神话里的盘古开天、女娲造人都可以看作是先民们对此作出的“回答”。在每一个个体身上，似乎也有这么一个阶段，他们/她们开始回溯过去，即我是谁？我从哪里来？思考现在和将来，即我要去哪里，我要做什么？心理学家埃里克森较早研究了这个问题，提出了 self identity 概念。self identity 是自我身份的选择和认同的过程，在青春期最为明显，在过去经历基础上有意识地自我整合发展。

学生：我听说过自我认同和自我同一性，是指这种现象吗？

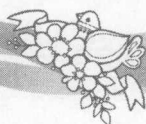
老师：我国心理学界通常把 self identity 称为自我同一性，强调的是自我延续性。也有人翻译为自我确认。社会

文化领域有很多人将此称为自我认同,这样通俗一些。称呼的多样化,恰恰说明这是一个复杂的现象。每一个说法只强调了其中的某种意思。直观些说,self identity 是自我身份定位过程。自我身份定位更为接近英文词义,自我同一性和自我认同各侧重一种含义。总之,这是一个随时随地发生着探索行动的过程:对“我”在各种场合中的角色状态的选择定位,不断探索投入于自己的选择,在不断的变化之中延续着“我”。而且,这一过程既有有意识的向着明确目标的努力,也包含着下意识的趋向或退避活动。在自我同一性的活动过程中,形成了相对独立的我。在后面的谈话中,我们应上下文语境而灵活运用其中一个词。

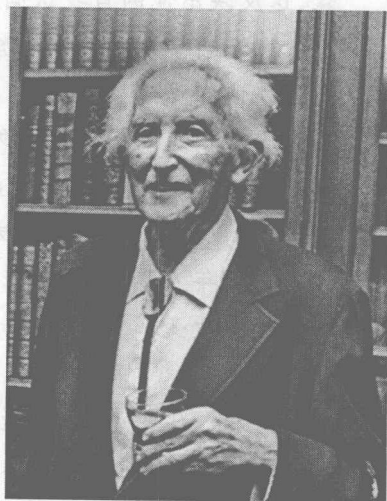
我们每个人都处在各种关系之中,自幼到大,父母、老师、同学、亲戚、朋友关系圈逐渐增大。同时,我们通过交往言谈、生活习俗、书籍、影视、广播、娱乐各种渠道,了解了多种多样的信息,接收着社会的、历史的,以及文化的影响。小的时候主要靠父母老师帮助我们选择,进入青春期以后,我们自己尝试着在多重关系和多样影响之中形成相对稳定的选择,这种选择既要适合于自己,也得适合于环境。我们尝试着根据自己的选择去努力,这当然不那么容易。因此,自我身份定位是青春期最重要的任务,是一个充满着困惑、探寻和整合的过程。

埃里克森开创性地提出了自我身份定位概念,这与他的人生经历不无关系,了解他的经历,对于理解这样一个复杂概念是有益的。

埃里克森 1902 年出生于德国的法兰克福,他的生



父是丹麦人，在他出生之前就抛弃了他的母亲，三年后，他母亲与一个名叫德奥多尔·霍姆伯格的犹太医生结婚。后来的许多年里，他母亲一直告诉他霍姆伯格就是他的亲生父亲，直到步入青少年期后，他才知道真相——他是一个私生子。埃里克森一直保守着这个秘密，直到68岁时才将其公开。埃里克森的生理特征，使他的自我身份定位非常混乱。他生活在一个犹太家庭里，但他保留了他的斯堪的纳维亚生父的许多生理特点——高个子，金发，蓝眼。埃里克森写道：“在我



心理学家埃里克森

父亲的教堂里，他们叫我‘异邦人’，而在同学中间他们叫我‘犹太人’。”第一次世界大战爆发时，埃里克森正处在青少年前期，大战造成这个男孩的感情崩溃：他不知道自己是该忠诚于德国还是忠诚于他的祖国丹麦。

到埃里克森从公立学校毕业时，他面临着职业选择的困惑。他的继父建议他上医学院，但埃里克森感到他的自我认同感不接受这种期望。相反，他决定要做一个艺术家，并在后来的几年中在欧洲游历。他最后到了维也纳，并结识了弗洛伊德的女儿安娜·弗洛