

剖析人生

—— 心理类型学

谭力海 刘力 主编

编著者（以姓氏笔画为序）

马瑞杰 王工斌

刘力 孙燕

杜军 张学斌

张煜 谭力海

山东教育出版社

一九九二年·济南

鲁新登字2号

现代人生心理学丛书

主 编 郑日昌

副主编 陈永胜

剖析人生——心理类型学

谭力海 刘 力 主编

*

山东教育出版社出版

(济南经九路胜利大街)

山东省新华书店发行 山东新华印刷厂潍坊厂印刷

*

850×1168毫米32开本 12.875印张 6插页 284千字

1992年6月第1版 1992年6月第1次印刷

印数1—3,060

ISBN 7—5328—1355—X/G·1155

定价 5.45元

总 序

茫茫人海，芸芸众生。在复杂多变的人生道路上，怎样把握人生真谛，使人的一生过得更充实、更完美？这是千百年来众多志士学人苦苦思索的问题。

在现代社会，工业化程度高度集中，高科技产业争相涌现，生产、生活节奏不断加快，社会化问题日趋复杂。人们在相互审视，人们在努力竞争，人们在自我激励，人们在奋力拼搏。有人在竞争中取胜，有人在拼搏中跌倒，有人在得志后踌躇，有人在失意后追悔。考场中的挫折，交往中的冲突，婚恋中的纷扰，教子中的困惑……所有这一切，都使现代人对人生问题发出无限感叹：人的一生究竟应该怎样度过？

现代人有现代人的观念，现代人有现代人的情感，现代人有现代人的追寻，现代人有现代人的苦闷。现代人渴求心理学的帮助，现代人生呼唤心理学的导引！这套“现代人生心理学丛书”，就是在这样一种时代的呼唤中与读者见面的。

此套丛书共8种，约230万字，分别从心理卫生、心理发展、心理选择、心理交往、心理类型、心理测量、心理咨询、心理治疗等不同学科或角度，对导引人生、开发人生、优化人生、沟通人生、剖析人生、洞察人生、辅导人生、矫正人生等人生实践中的重大问题，进行了整体探索。全套丛书力图以马克思主义指导下的心理科学为依据，运用现代心理学的最新成就，深入浅出地回答在中国改革、开放的条件下，如何使人生

过得更美好、更充实、更有价值。

紧扣时代脉搏，针对现代人生中最迫切、最需要回答的问题，特别是抓住广大青年日常学习、工作、生活上的难题、热点，以丛书形式从心理学角度给予系统剖析，这在我国还是第一次，因而具有开拓性质。我们真诚地希望此套丛书能在帮助广大读者排忧解难，树立正确的人生观、价值观，提高心理素质，推进社会主义精神文明建设方面发挥作用。

本套丛书的作者大多是近年来毕业的博士、硕士，也有一些是国内知名的专家、学者。大家虽然背景不同，风格迥异，写作态度均极为严肃。有的深入调查，求深求实；有的几易其稿，求益求精；有的反复推敲，求新求美。奉献人生的精神不仅见之于作者笔端，而且见之于行动，这种精神尤为可贵。不过，由于丛书编写时间仓促，有的书又是多人合作，在写作风格和文字上还存在这样那样的缺点或疏漏，敬请广大读者批评、指正。

郑日昌 陈永胜

一九九一年国庆节

目 录

绪 论	(1)
第一章 心理类型与人生	(4)
心理类型学的产生	(4)
心理分类的意义	(6)
心理分类的基础	(8)
心理类型种种	(13)
怎样看待心理类型	(16)
第二章 左脑人与右脑人	(18)
黑箱之谜：大脑的结构	(18)
左右脑的功能差异	(25)
男女差别	(59)
右脑潜能的开发（测验1—7）	(66)
你是右脑人还是左脑人？（量表）	(97)
第三章 知觉世界的差异源：认知类型	(107)
场依存性—独立性的含义	(108)
场依存性—独立性的成因	(110)
场依存性—独立性的个体发展与性别差异	(113)
场依存性—独立性与学校教育	(115)
场依存性—独立性与职业分化	(116)
场依存性—独立性自测题	(117)
第四章 天赋的差异：气质类型	(123)
气质的一般概念	(123)

气质类型的典型特征	(129)
气质是怎样产生的	(131)
气质特征与人生	(137)
气质调查表	(139)
第五章 血型：人体的原始材料	(161)
血型的基本知识	(161)
血型是了解人的一条重要途径	(167)
血型与个性类型	(174)
血型与交际	(187)
血型与儿童教育	(197)
第六章 人生的取向：性格类型	(209)
人类文化生活形式与性格类型	(209)
职业选择与性格类型（附职业选择测验）	(211)
社会价值与性格类型	(217)
领导风格与性格类型	(224)
社会经济变迁与性格类型	(226)
里比多的趋向与性格类型（附性向测验）	(227)
出生次序与性格类型	(244)
疾病与性格类型（附A型性格测验）	(251)
第七章 超越类型：特质与维度	(258)
阿尔波特的人格特质说	(258)
卡特尔对特质的因素分析	(262)
艾森克的人格维度说	(272)
情绪的不稳定性—适应性人格量表	(292)
第八章 心理类型的发展	(305)
遗传与环境对心理发展的影响	(305)
人格的发展	(310)
情绪的发展	(322)

社会性与心理类型的形成	(331)
性别意识及性别角色的获得	(337)
第九章 追求卓越人生：健康人格的类型	(344)
“此时此地”型	(345)
成熟型	(350)
自我实现型	(354)
机能充分发挥型	(362)
新人型	(365)
第十章 人生的误区：心理异常的类型	(369)
精神病	(370)
神经症	(375)
暂时性情境失调	(380)
智力落后	(381)
人格障碍	(385)
性变态	(390)
行为偏离	(396)
参考文献	(402)
后记	(405)

绪 论

每个人对自己和他人的心理特点都有探究的兴趣，有些人也能摸索到一些人的心理规律。在适当的时候，他们会关心对方，赞赏别人的表现，鼓励别人的进步，理解别人的喜怒哀乐，并看出别人的一些心理动机，同时还会以巧妙的方式纠正别人的错误，表露自己的态度。他们会用各种方式与不同的人打交道，并让对方信任自己，喜欢自己，在树立自己形象的同时，获得了朋友。大家都很羡慕这种生活得轻松自如的人，很想知道他们为什么能具有和各类人打交道的本领。我国古代有句名言：“知己知彼，百战不殆。”让对方理解自己，承认自己，并喜欢自己，首先需要了解对方和自己。对此，很多人似乎都能理解，但往往没能做好。了解一个人的表面形象是很容易的，但事实上，人的本质在于人的内心而不是外表。生活中的人往往戴着一副“面具”，内心的很多东西都掩盖在“面具”下面。这就是为什么生活中常常有些口是心非、口蜜腹剑、人面兽心的人，时常让一些善良的人吃尽苦头、遭受不幸的原因。要了解对方，重要的是了解“面具”下面掩盖的真实。

尽管人的内心和外部表现不尽一致，但人的生活方式和特点毕竟受心理活动的支配，内心的东西不论隐藏多深，总要在言行举止中流露出来，只是周围的人没有留意或是不具备分析这种表现的能力而已。俗话说，“物以类聚，人以群分”。我们若想准确、细致地观察人，就必须对人的心理类型作些了

解。心理学家对人类心理奥秘的研究,已有上千年的历史,提出的理论、学说不计其数。本书系统地介绍了心理学家对心理类型的研究成果。心理类型学的知识虽然不是人生的灵丹妙药,但会使您的生活方式灵活一些,看待人生的眼光广阔一些,对自己待人处事的能力更充满信心。

读者在阅读本书时,对每位心理学家的理论观点应该用自己的经验去体会,用科学的态度去对待,而不要盲目地依从。因为人的心理是极其复杂的,每一个单独的理论都不可能将一个完整的心理世界描绘出来。我们应该这样去理解各个心理学家的各种不同的心理类型学理论:人的心理犹如比天空更广阔的宇宙,每个心理学家的描述就象射向这茫茫空间的一束束光线,因为光线照射的角度不同,我们所看到的内容就不相同。因此,我们在浏览人的心理世界时,应该有些自己的分析和体会。

人的心理是可以分类的,每种心理类型的人都具有一些特点。我们可以根据一些标准,确定一个人的心理应该属于哪一种类型。读者在阅读本书时,一定会无意中将自己的心理归类,同时将某种心理类型的特点套到自己身上。这样做的结果是,令自己满意的特点使自己沾沾自喜,而讨厌的特点又使自己心情烦闷。对此,读者应该理解这样的事实:心理类型的划分,往往只取一些典型的東西,它和现实中的人并非是完全对应的。打个比方,我们说“燕子是鸟”,大家毫无异议;但说“鸡也是鸟”,有些人可能会感到难以接受,原因在于鸡并不象鸟一样飞得高,并在树上生活。鸡并不是典型的鸟,但鸡毕竟还是鸟。我们在将自己的心理归类时,如果理解了上述道理,就不至于不痛快了。此外,一个人的心理不完全只属于某一类,而

是同时具有几类心理特点。这也没有什么可奇怪的。这就如同在老少之中还有青年、中年，甚至男女之间还有不男不女的中性人一样。人的心理并不是单一维度的，而是多维度的。本书犹如一个心理世界的万花筒，阅读本书之后，有助于您丰富自己的人生知识，为今后的生活增添更多的色彩。

第一章 心理类型与人生

心理类型学的产生

心理类型理论的首次出现是在1913年，当时正在召开国际精神讨论会。37岁的著名人格心理学家荣格在他与弗洛伊德停止交往一年后，在这次大会上提出了他的心理类型理论。他认为，每个人都具有两种倾向性，即内倾和外倾。还有四种精神性的根本机能。所谓精神机能，就是在种种不同条件下原则上不变的精神的活动形式，即思维、感情、感觉和直觉四种机能。一般情况是，这四种机能并不均衡发展，可能其中一种机能高度发达，而其它机能落后。当然，最理想的情况是上述四种机能与两种倾向都能相互协调，共同发挥作用。但这种情况却极其少见。荣格把两种倾向和四种机能加以组合，得到了八种不同的人格类型，即思维外向型、情感外向型、感觉外向型、直觉外向型、思维内向型、感情内向型、感觉内向型、直觉内向型。荣格以为，他虽然提出了两种倾向性，但他并不主张把所有人都归为这两类中的某一种，也不主张仅把人分为两类，因为相反的两类倾向会同时存在于同一个人身上。由于现实的人都具有两种倾向和四种机能，因此决不会有单纯属于哪一类心理类型的人。荣格用他的理论分析了许多人的心理类型。他甚至还用这一理论解释为什么不同的心理学家对同一问题会提出不同的看法。例如，他认为，由于弗洛伊德本人的性格是

外向的，他的理论就强调人的外部关系对自身人格的影响；阿德勒是一个内向的人，他的理论就着重于描述人的内在的东西。荣格在《心理类型》一书的第十章“各种类型的一般性描述”中，对他提出的各种心理类型作了极其详细的阐述，列出了各类心理所具有的特点。荣格的学说内容丰富，但并不容易理解。他用一种哲学性质的描述方式，讲述自己的看法，原文晦涩难懂。但他的类型理论对于心理学的研究，以及人们用来了解自己和对方的性格特点等，都是非常有用的。

继荣格之后，心理类型理论的倡导者中很值得提及的是克瑞奇米尔。他从精神病的角度，将人的心理特点作了分类。主张把人分为“分裂型气质”和“躁郁型气质”两大类型。后来经过观察，又补充了一种“粘液型气质”。他的这种分类，并不是指人都具有病态，而是说只有在极端的情况下，才会表现出精神分裂。按照弗洛伊德的观点，每个人的心理都不正常，只是程度不同而已，极端者就表现出病态、变态或精神病。因此，事实上精神病患者心理特点同正常人的心理特点具有一定的联系，用精神病患者表现出来的一些心理特点作为我们划分心理类型的线索，反而有利于我们确立正常人的心理类型。克瑞奇米尔还研究了人的体型同心理类型的关系。他的理论和其它理论相比，分类方法新，对于人的心理作出了更为科学、系统和明晰的描述。

人是一个有机的整体。心理虽然支配着人的言行，但生理的、环境的各种外部因素，也仍然会影响人的心理的形成和发展，就如上述克瑞奇米尔以人的体型划分心理类型一样，从与人的心理关系紧密的各个角度，都能对心理进行某种分类。近几年，这方面的研究已逐渐增多。

心理分类的意义

在现实中,我们难以找到两个容貌、个性完全相同的人。双生子可能会在相貌上让人一时难以辨认,但其心理上的差异是容易观察到的。俗语说,“人心不同,各如其面”;“知人知面不知心”。据此,有人会提出疑问:既然人的心理如此复杂而不容易把握,每个人的心理又都具有自己的特点,那么,怎样去确定一个人的心理属于哪一范围呢?象荣格那样将人的心理分为八种类型,就能将千姿百态的心理包容进去吗?这样做是否具有意义?究竟对于我们了解人的心理有什么价值呢?

上述疑问是很普遍的。众人所期待的是心理学家能否提供一种行之有效的分析人的心理的方法。心理分类法就是一种有效的方法。分类是一种较常见的科学研究手段。例如,在生物学中,为了确定每种植物的特点以及各种植物之间的关系,生物学家就将植物进行分类。分类由粗到细,进而将每种植物都划分到各种类中去,各类植物具有一些共同的特点。这样,当遇到一个新的植物时,只要弄清其所属的类,对其所具有的特点也就能有个大概的了解了。对心理进行分类,同样具有和生物学相似的目的和意义。

将心理进行分类之后,就可以进行类比了。类比是我们了解事物特点的一种有效方法。举个例子。如果我们交了一个新朋友,想了解这个新朋友是个怎样的人。很显然,如果我们只是观察朋友的个人表现,是无法确定他是个怎样的人的。只有将他放到形形色色的人中,通过一种比较,发现他与众人的相似之处以及不同之处,我们才会对这位新朋友有更全面、客观

的了解。类比是我们观察和分析事物最常用的方法。在现实生活中，我们评价一个人、购买一件商品、挑选一个物品，都是通过类比完成的。如果没有进行比较的条件，我们的心里就会没底。心里不踏实的原因，就是自己见得少，判断和选择也就不免有失误。

事实上，我们理解和把握人的心理最科学、有效的方法，就是类型法。

类型是一种通过人的观察、总结，所描述的一种典型的形象，也可以说是一种由各种典型特点构成的理想的东西。我们不能将现实中的人与某种类型一丝不差地套在一起。类型只是提供了一种帮助我们理解和它有关的物体的知识。我们都知道，“心胸狭窄”的人有种什么样的形象。现实中有不少类似的人，但他们各不相同，只是我们用“心胸狭窄”这种类型概念将他们划为一类。只要我们知道一个人是属于这一类的，即使我们没有和此人打过交道，对此人的某些特点也能有所了解。因此，类型提供了一种让我们进行比较的标准。用这些标准去确定每个人的心理状况，虽然不那么精确，但至少我们能对此有个基本正确的了解。

在了解心理类型法的意义和可行性的时候，还需要重复强调的是，不应把类型作为一种标签，不应把荣格的8种类型理解成8张标签，然后可以给我们身边的人每人发一张。类型只是显示了人最典型和主要的一面，人还会具有其他没有被注意的东西。克瑞奇米尔强调：“真正的类型不仅仅是为了分类，类型的本质内容也不是有多少人属于哪个类型，而是类型对我们表明了什么。”“对类型而言，鲜明而且正确的总是其核心，而不是其周围的东西。类型没有鲜明的界限，只是说明类型本质

的性质较明晰。”为此，我们应该认为不具有和某种类型完全一样的人，但会有和各种类型大体上相似或极相似的人。而要想发现这些人，只有利用心理类型法进行分析。

心理分类的基础

把人按类型划分这种思想，已有很悠久的历史了。两千多年前的古希腊医生盖伦，就曾试图在人身上区分出四种基本的气质，即现在为人们所熟知的多血质、粘液质、胆汁质和抑郁质。尽管当时这位医生的描述还很幼稚，但这种分法已为现代的许多人接受。后来各种将心理进行分类的尝试都涉及到了现代的科学知识，力求在描述、表达上更为准确和细致。以荣格的划分为例。他对内向和外向型人作了详细的说明。他认为，在一个孩子身上，外向型的第一个标志，是他对周围环境的迅速适应以及他对周围对象给予的异常注意，特别是对他支配事物的能力的注意。面对他所注意的东西，他的腼腆胆怯是很微弱的。内向的孩子羞怯、腼腆，犹豫不决。他们憎恶一切新环境，甚至在接近他并不熟悉的对象时，也会谨慎小心，有时带着恐惧。外向的成人善于交际，主动应答别人，对一切都感兴趣。这类人的弱点是有浮于表面和浅薄的天性，并渴望给人造成好的印象，再没有比拥有听众更能使他高兴的事了。内向的成人却处于另一个极端。他们不喜欢社会。在众人中，他们感到孤独和失落。他们十分敏感，有时显得滑稽可笑。他们时常觉得学不会在社会环境中应有的举止。他们行动笨拙，很有礼貌，但显得谨小慎微，甚至谦卑得可怜。他们是喜欢指责挑剔的悲观主义者。对于他们所认为的最好品质，始终坚守不渝，

因此不容易被别人理解。只有在满意的环境中，才能显出天赋来。他们生性易受人辖治，结果远不如他们的外向型同事有成就。荣格认为，人的内向与外向，与天生的因素有关。外向的人以力比多的向外流动为特点。同时，也受一些外部因素的影响，受环境的影响很大。与此相反，内向的人具有一种退缩的态度，力比多是向内流动的，主观的因素支配着他们。内向和向外，显然是两种对立的心理特点，常常会出现在同一个家庭中的不同孩子身上。这种情况使我们相信，心理的形成与遗传的天性有关，与外界的环境也有关系。形成的关键期是在生命的早期。天生的某些生理特点，使孩子有某种反应特点，而外界对孩子所做出的相应反应则强化了孩子的这种心理特点。

荣格的心理类型，是根据人的意识倾向来划分的，是一种理论性的推断。其他的心理分类法，和荣格稍有不同。克瑞奇米尔在划分人的气质时，以人的体型为根据，将人体的三种典型类型（肥满型、细长型和筋骨型）同不同的气质类型相对应，由体型决定相应的气质特点。美国心理学家谢尔顿，也是气质体型说的积极倡导者。他的分法不仅比克瑞奇米尔细，而且有测量体型的标准。他发现，人的体型和气质类型有着十分紧密的联系。当然，人的气质是天生的，体型也受遗传因素的影响，有天生的一面。气质和体型之间存在的联系可能是真实的。但这种联系是否很简单，仍然是需要继续研究的问题。

对气质的分类，还有其他的几种方法。如古希腊时代就提出的体液说，认为人体中含有四种液体，这些液体的多少决定了人的气质特点。这种分法虽然没有充分的科学依据，但其分类的思想和依据，是有一定的道理的。还有一种与此有点类似的分法，是以人体激素为依据，即认为人的气质特点同人的内

分泌腺的活动有密切的关系。人体的内分泌腺对人的生长、发育和健康有重要作用，它与人的气质活动特点有关，这可能是事实。但将人的气质特点说成是只由内分泌腺决定的，则是不客观的。

随着现代科学的发展，现代心理学已由过去的思辨和推理发展成由实验作为理论依据的科学。心理学家对各种理论的阐述和论证，都需要借助科学证据。心理类型同样也具有这一特点。还以气质分类为例。上述的几种分类法，都各有道理。但一方面缺乏理论依据，另一方面不够客观和全面。现代较易为人们所接受的气质类型，是由苏联的巴甫洛夫提出来的，称为气质的生理学说。巴甫洛夫通过多年来对动物的观察研究，发现动物身上的一些神经特点和其活动特点有关。由此他认为，动物的行为特点与它们所具有的高级神经活动的类型有必然的联系。他根据神经过程的四个基本特性，确定了高级神经活动的四种基本类型。对于动物的高级神经活动类型的研究，能否应用于人身上？它们和人的气质有什么关系？巴甫洛夫本人作了明确的回答。他认为，我们有充分的权利，把这种神经系统类型应用于人类。对人而言，这种神经活动类型就是我们称之为气质的东西。后来，有不少心理学家对巴甫洛夫的这一发现和论断作了研究和检验。结果是，巴氏的气质类型同神经类型基本相符，但我们也不能将这种分法看成是绝对正确的。巴氏的理论特点，是揭示了人类气质类型的生理机制，但它并不是对气质的生理机制的唯一正确的解释。

对心理活动分类时考虑其生理机制或以生理特点为依据进行心理划分，都是可行的方法。因为人的心理和身体是相互依存的，心理的变化会影响生理的变化，相反，生理的问题也会