

· 东南大学出版社 ·



青年个性修养讲话

QINGNIANGEXING
XIUYANGJIANG HUA

青年个性修养讲话

奚 洪 庚

东南大学出版社

内 容 提 要

本《讲话》是一本关于青年人怎样塑造自己个性的书。它依据心理学的基本理论，系统全面地介绍了大量有关知识，不乏科学性、思想性。它文字通俗，具体生动地说明了青年人塑造自己的气质、性格、能力和涵育自己的兴趣、理想、人生观等个性要素的方法，不乏可读性、实用性。

青年人是世界的未来，他们渴望掌握自己的命运，成为社会的栋梁。而个性心理品质的良好修养，则是他们主宰自己、发展成材的关键。通过本书，青年朋友们会发现：可供我们翱翔的天空原来是如此广阔，我们潜藏着的能量原来是如此巨大……

读者对象：大学生、中专生、中学生或广大社会青年。

青年个性修养讲话

窦洪庚

东南大学出版社出版发行

南京四牌楼2号

高邮彩色印刷厂印刷

开本 787×1092 毫米1/32 印张6.875 字数148千字

1991年2月第1版 1991年2月第1次印刷

印数：1—6000册

ISBN 7-81023-431-5

G·42 定价：2.60元

责任编辑 雷家煜

序

摆在我们面前的这本《青年个性修养讲话》，并非出自心理学家之手。作者是一位中师化学教师，还兼做教导主任工作。以其工作之繁忙，我们很难想象他还有精力写出一部跨越自己专业的读物。但事实是，他写出来了，而且写得颇有特色，具有良好的可读性。这不能不使我感到钦佩。没有对青年的爱，没有顽强的毅力，是写不出这本《讲话》的。我相信，此书所蕴含的对青年的爱，必能在青年读者中得到呼应。

《青年个性修养讲话》共分九讲，内容涵盖了有关个性的心理学知识的主要方面。各讲是相对独立的，但又是相互联系的。读者抽出其中任何一讲来阅读，都会读有所得。若读完全书，便能在诸如“为何要讲究个性修养”、“从哪些方面进行个性修养”、“如何进行个性修养”等问题上，获得比较完整的知识。

“修养”二字，在一段时间内曾经受到过冷遇甚至于排斥。如果“修养”等于“训人”，这样的“修养”读物自然不会受到欢迎。但不加分析地反对谈“修养”，那么危害性是很大的。不讲修养的国家是没有希望的国家，不讲修养的民族是没有希望的民族，不讲修养的人是没有希望的人。人不能没有政治修养、思想修养和道德修养，否则，人必然犯错误。同样，人不能没有心理修养，否则，人的身心不能得到健全的发展。所谓心理修养，就是正确地认识、正确地

待自己和别人的心理问题的能力。属于心理方面的问题，采用心理修养的方法去解决，才能收到实效。个性修养乃是心理修养的基本内容。作者以此为题写出著作，表现了他的深谋远虑。

大凡一本受欢迎的通俗读物，总得在“怎么办”方面做些成功的文章。而这本书正是努力这样做的。如谈到性格问题时，书中列出了“内向型性格”、“外向型性格”、“拘谨性格”、“怯懦性格”、“孤僻性格”、“冷漠性格”、“火爆性格”和“鲁莽性格”等八种，一一指出了它们的修养方法。这样，就能使不同的读者从书中找到适用于自己的知识和改进的途径。

心理学的专业工作者，对于心理学读物中的概念阐述是否准确，都会有严格的要求，我自不例外。但是，通俗读物毕竟不是正式教科书。因此，只要基本意思无误，考虑对读者的可读性，对此也就不必苛求。我个人认为，这是一本好书。故乐意写下这段文字，权当序言，以表达推荐之意。

郭亨杰（江苏省心理学会理事长）

1990年10月19日凌晨3点于南京师范大学西山

目 录

第一讲 绪论

- 一、个性之谜…………… (1)
- 二、个性形成与自我教育…………… (3)
- 三、做自己的主人…………… (13)

第二讲 气质

- 一、什么叫气质…………… (15)
- 二、气质的生理基础…………… (16)
- 三、气质在个性心理结构中的地位…………… (19)
- 四、气质类型的心理特征…………… (23)
- 五、你属于哪种气质…………… (26)
- 六、气质可塑吗…………… (33)
- 七、气质修养的主要方法…………… (35)

第三讲 性格

- 一、性格是什么…………… (38)
- 二、性格与交往、成就…………… (41)
- 三、性格的发展与塑造…………… (44)
- 四、态度修养…………… (50)
- 五、理智修养…………… (61)
- 六、情绪修养…………… (63)
- 七、意志修养…………… (75)
- 八、性格测定…………… (87)

第四讲 不良性格特征的矫正

一、内向型性格·····	(97)
二、外向型性格·····	(99)
三、拘谨性格·····	(101)
四、怯懦性格·····	(105)
五、孤僻性格·····	(109)
六、冷漠性格·····	(113)
七、火爆性格·····	(116)
八、鲁莽性格·····	(120)

第五讲 能力

一、什么是能力·····	(123)
二、能力的意义·····	(125)
三、影响能力形成的因素·····	(127)
四、一般能力的自我培养·····	(130)
五、创造能力的自我培养·····	(146)
六、自学能力的自我培养·····	(155)

第六讲 需要与动机

一、需要·····	(160)
二、动机·····	(163)
三、行为的源泉与动力·····	(167)
四、青年需要与动机的自我调节·····	(168)

第七讲 兴趣

一、兴趣是什么·····	(172)
二、兴趣与个性、人生·····	(176)
三、兴趣的修养·····	(181)

第八讲 理想、信念、人生观

一、理想·····	(189)
-----------	---------

二、信念.....	(194)
三、人生观.....	(197)
第九讲 结束语	
一、个性修养的意义.....	(207)
二、个性修养的过程.....	(209)
三、个性修养方法之要.....	(211)

第一讲 绪 论

一、个性之谜

有人把个性比作斯芬克斯之谜，什么叫“斯芬克斯之谜”呢？神话中，斯芬克斯是个女神，她是个女人头狮子身并长着翅膀的怪物。她被古希腊女神赫拉派往忒拜国，居住在山岩上作怪，她向过往的行人说出一个谜语，凡不能猜中者都被她杀死。这个谜语是这样的：有一物，早晨四条腿，午间两条腿，晚上三条腿，腿最多的时候也是他最弱的时候。许多人因为猜不中这个谜而丧生。因此忒拜人宣布，谁能猜中这一谜语就拥谁为王，并娶寡后为妻。后来，这个谜语被古希腊悲剧中那个杀父娶母，最后自己刺瞎双眼的俄狄浦斯猜出是人。“早晨四条腿”，是指人的婴儿时期，用四肢爬行；“中午两条腿”，是指人的成人期；“晚上三条腿”，是指人到了老年拄上了手杖。

斯芬克斯之谜被猜中了。而个性这个谜到底是什么呢？

个性是与人联系在一起的，动物不存在我们所说的个性，人是最神奇的，正如索福克勒斯的诗句所云：“奇异的事物虽然多，却没有一件比人更奇异。”

确实，人是宇宙中最神奇的生命现象。当我们看到人可以制造宇宙飞船把自己的伟大创造展示到无穷的星空时，当我们看到体育健儿创造一项又一项运动新记录时，当我们看到作家托尔斯泰的思想活水凝聚成九十卷本的《托尔斯泰全

集》时，我们总是禁不住要赞叹：人啊人，真是不可思议！

人类就其个体来说是有限的，而个体的内心世界却是无限的，所以可称为“第二宇宙”。雨果说：“世界最浩瀚的是海洋，比海洋更浩瀚的是天空，比天空更浩瀚的是人的心灵。”所以我国美学家朱光潜说：“世界事物最复杂而最难懂的莫过于人，懂得人就懂得你自己。希腊人把‘懂得你自己’看作人的最高智慧。”

个性究竟是不是一个谜呢？

个性就是人的个体性，或个别差异性，它是人的自然性和社会性的结合。从人的个体发展看，个性的形成具有历史性。人在童年期，就参与历史上形成的一定的社会关系体系。以后随着年龄的增长，便与社会不断发生错综复杂的关系，使人具有鲜明的个性。

个性最突出的特点之一就是它的个别性。所谓个别性，就是人的心理特点的独特结合。其中包括气质、性格等。人的个性在其个别性方面是独特的，不可能有绝对相同的个性。这种个别性的独特，不仅表现在人是否有某方面的特点上，而且也表现在同一特点的不同水平上。

人们的个性品质反映着他们在社会中所处的地位，他们与周围环境的相互关系。个性品质是在实践活动中形成的，也在实践活动中表现出来。由于生活环境的不同，实践活动的不同，人们会形成不同的个性品质。个性品质有社会性，在阶级社会中，往往具有阶级性。

个性是一定社会历史条件下的具体个人所具有的意识倾向性以及经常出现的、比较稳定的心理特征的总和。个性意识倾向性表现在人们对认识和活动对象的趋向选择上，它主

要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观等，这是个性品质结构中最活跃的因素，也是形成个性的源泉。个性的心理特征包括气质、性格、能力等不同方面。个性这两方面因素的组成，可以列表如下：

个性	{	个性意识倾向性：需要、动机、兴趣、理想、信念、世界观
		个性心理特征：气质、性格、能力

二、个性形成与自我教育

个性是生来就有的，还是后天才有的？

个性的形成既包含先天的成分，又包含着后天的因素。由于社会性是人的本质，所以，在个性的形成过程中，后天因素所占的比重远远大于先天的因素。因此，我们从个性形成的后天因素谈起。

个性首先是社会与文化传统的产物。

这种“社会与文化传统”是指人类社会的发展过程中创造和积累起来的物质和精神财富的总和。它不仅包括了哲学、法律和意识形态，而且还包括在千百年历史进程中积淀、凝聚而成的风俗习惯、生活方式、民族心理、民族性格、思维方式等等。这些传统不仅教人按一定的观念和思想方法生活，而且教人怎样按约定俗成的规则生活，怎样去适应周围的环境。

每一代人都是文化的承受者，尽管每一代人同时也是文化传统的创造者。因此每个社会、每个民族的成员的个性中都会毫无例外地被刻上本国社会及文化传统的印记。这是由于各个社会与各个民族的生产方式、生活方式及自然环境的差

异性所决定的。由于各地区存在着这种客观差异，就使各社会及文化传统具有了“地域性”的特点。每个人都生活在一个特定而具体的区域内，他们自然而然地要受当地文化的熏陶。久而久之，其个性就必然会或多或少地打上本地区社会文化的烙印。这就是英国人决不会混同于美国人，而美国人又决不会被当作日本人的缘故。而我们中华民族，由于中国社会和文化传统的影响，中国人的个性中大都有善良温顺、忠实敦厚、勤奋坚韧、忍让谦虚、顾全大局、重道义、遵人伦，讲信用以及保守散漫、缺乏活力和首创精神等特征。尽管这些民族性格在具体的人身上有表现方式和程度上的不同，但与其它民族相比，这些特征还都是鲜明而突出的。

文化对人个性的影响更多地表现在习俗和传统观念方面。我们来看一看英国女作家艾米莉·勃朗特的一部小说《呼啸山庄》。小说的情节并不复杂：这个山庄的主人在城里遇到一个叫希思克利夫的吉普赛弃儿，他把他带回家中抚养。希思克利夫长大后与主人的独女嘉瑟琳相爱，但却受到嘉瑟琳的哥哥——一个残暴的怀有强烈种族歧视和阶级歧视的人的反对。希思克利夫愤而出走，三年后重返山庄，不择手段地对这家进行了报复。

作者的姐姐夏绿蒂·勃朗特也是一名作家，她在分析这部作品时就谈到了个性与习俗、传统的关系：“说到《呼啸山庄》里的希思克利夫……他说明了一种不断遭受不公平待遇和欺压凌辱的生活对于一个生来刚愎、记恨、不屈的性格所能产生的作用。如果给人以精心培育和慈祥的待遇，这个黝黑黝黑的吉普赛孩子也许能成为一个人，可是暴虐和愚昧

（注意：暴虐和愚昧是种族歧视的必然产物）把他变成了一个魔鬼。

所有高明的作家，在刻画人物的个性时，在展示人物个性发展的轨迹时，都是把人物放在特定的环境中加以描写的。如鲁迅先生之于阿Q，老舍先生之于虎妞。这都是因为：人的个性与社会文化之间有着密不可分的联系。

个性又是时代精神的产物。

概括地说，古典主义时代，人们崇尚的个性是深沉、含蓄、稳重、严肃，是忍让，是谦恭，是“在沉思与静穆中求人的伟大。”

而在现代，由于生产方式的巨大变化，人们对“健全个性”的理解都变为：正直、向上、开朗、大方、敏捷，以及敢于独树一帜、独立自主，是在积极的行动中求人的伟大。

时代与个性从来就有着极为密切的关系。这一点在鲁迅先生的名作《阿Q正传》中有最集中的体现。阿Q身上的愚昧、麻木、落后等国民劣根性，正是当时封建统治时代的产物。鲁迅塑造阿Q，就是想“画出这样沉默的国民的魂灵来，写出一个现代的我们国人的魂灵来。”所以，鲁迅在塑造阿Q这个典型时，出色地描绘了他为历史和时代必然性所形成的性格特征，淋漓尽致地展现了时代与个性间的关系。

时代与个性的关系，还可以从我国近几十年来有关个性的观念及行为上的变化中看出。

过去，由于极左路线的干扰，人们往往把个性同所谓资产阶级思想联系起来。因此，片面强调并提倡共性，尤其是文革时期，人们不仅在思想上排斥个性，在工作中、在社会生活中排斥个性，而且在最具有个人特点的穿着上都否定个

性。明明是客观存在的“千人千面”，明明是客观存在着的年龄差异、性别差异，却都全部抹煞，全中国男、女、老、幼都穿着色彩单调、规格划一的“千人一式”的服装。

近几年来，随着国家各项改革政策的实施，我国的政治、经济形势发生了巨大的变化，与之相应，社会观念也发生了巨大的变化。对“个性”的认识也是如此。过去，一提到“个性”，人们就条件反射式地联想到“资产阶级个性解放。”这种对个性的曲解，随着时代的发展逐渐发生了变化。这种变化可以追溯到作家蒋子龙几年前的一篇小说《赤、橙、黄、绿、青、蓝、紫》。那时，他站在时代潮流的前列，明确提出了有关个性的问题。作者提倡人的个性的全色调，否定个性的单色调，提倡强烈而鲜明的个性，否定平庸而苍白的个性。

现在，“个性”早已不是一个使人惴惴不安、避之惟恐不及的名词了，相反，却成了一个常常被人们提起的“新概念”。而且，人们对个性的多样性、强烈性、鲜明性问题的认识也早已从观念上的探讨向行为上的实践方面转变了。我们应该在反思自己传统文化的过程中对自己的个性进行全面省察，让我们的民族以一种真正健全的个性走向世界。

个性又是家庭环境的产物。

一个人出生到能够独立生活，能够独自走向社会，这期间要经历一个漫长的过程，如果没有什么特殊情况，人的这段时间都将是家庭、在父母身边度过的。家庭是人生的第一个活动场所，父母是人生的第一任老师，童年的印象是人记忆白纸上的第一道痕迹。家庭作为人生的第一个世界，它对人的个性自然会发生最深远的影响。

从客观上看，家庭的地位、家庭的经济状况，父母受教育的程度，以及家庭内所发生的重大事件等等，都会在人的个性上留下深刻的印记。比如，家庭经济情况较差的孩子比较容易早熟，性格也多坚韧、顽强，待人接物较谦恭，独立生活能力较强。再如，在父母文化程度较高的家庭中，子女们的智力开发较早，视野比较开阔，兴趣也较广泛。

家庭对于人的个性的影响最主要的还在于主观方面，在于父母对待孩子的态度上，在于父母为家庭所创造的气氛上。家庭气氛融洽而和谐，父母慈爱而民主，则有利于形成开朗、活泼、乐观、热情而敏捷的个性。而家庭气氛沉重而压抑，父母专制而武断，人就容易形成狭隘、忧郁、脆弱、猜疑等个性特点。

我们先来看看中国女作家冰心在《寄小读者》中写的一段话：“我走了——要离开父母兄弟、一切亲爱的人。虽然是时期很短，我也已觉得很难过。倘若你们在风晨雨夕，在父亲母亲的膝下怀前，姐妹兄弟的行间队里，快乐温柔的时光之中，能联想到海外万里有一个热情忠实的朋友，独在恼人凄清的天气之中，不能享得这般浓福，则你们一瞥时的天真的怀念，从宇宙之灵中，已遥遥地赋予我以极大无量的快乐与安慰！”不仅仅这一段，在整部《寄小读者》中，读者都能从字里行间中感受到：冰心在回顾家庭给予自己的厚爱时，总是涌流着无限眷恋和思念之情。冰心在家庭中得到的是最宽广的母爱，最深沉的父爱和最诚挚的手足之爱。这一切为她的个性奠定了善良、博爱的基础。冰心在家庭中得到的一切，在她成年后发生了转化——转化为对中国小读者的永不枯竭的爱。家庭在冰心的心中播下了仁爱的种子。六

十年来，有多少小朋友采集并收获了这颗种子所结出的硕果啊！

健康的气氛和环境产生健康的个性，病态的气氛和环境产生病态的个性，而病态的个性又常常导致病态的行为。关于这一点，台湾女作家琼瑶在她的小说《窗外》中有很详尽的描写。《窗外》写了一个18岁少女的畸恋。故事中那个纯洁、清丽而又富于幻想的女中学生江雁容正值多梦时节，本应有一个美妙无比、充满诗意的初恋。可是，由于父母对弟弟、妹妹的偏爱，也由于母亲对她的学习施加了过高的压力，年仅18岁的她不胜这一切重负，陷入了病态的抑郁中不能自拔，甚至对自己的存在都发生了怀疑：“这世界不适合我生存。”这就是她的结论！于是，她就有了这样苦痛的呼喊：“妈妈，你别这样不满意我，我并没有向你要求这条生命，你该对创造我负责任，在我的生命中全是痛苦，假如你不满意我，你最好把我这条生命收回去！”后来，便有了她的畸恋——一个18岁少女爱上了一个比她大近30岁、完全可以作她父亲的男子。她想从那位父亲般的长者那里更多地寻找安全感，获得理解、信任、保护、鼓励，获得尊重和对自身价值的承认（这一切她从父母那里未曾完整地得到过），而这恰恰并不是真正的爱情。一个孤独抑郁、痛苦到江雁容这种地步的女孩子又怎能不有病态的人格？又怎能不有病态的行为？

这就是家庭对人个性的消极影响。

个性，又是学校教育的产物。

学校教育，尤其是中小学时期的教育，对人的个性的形成和发展有重大意义。一个学校的气氛、师生关系、同学关

系等必然会对青少年的个性发生作用，尤其是教师的个性和教育方针，有的甚至能决定或者改变一个人个性的发展方向。

在学校教育的过程中，教员是关键。因为不论是总的教育方针还是具体的课程内容都需要经过教师这一中间环节才能传授给学生。所以，教师自身的思想、态度、行为等就会对学生发生直接的影响。历史上有很多卓有成就的大政治家、大文学家、大科学家在自己的学生时代都曾得益于他们的老师。

毛泽东同志青年时代在湖南第一师范读书时，就深受其老师杨昌济、徐特立先生的影响。在回忆这段日子时，毛泽东同志说：“我没有正式进过大学，也没有到外国留过学，我的知识、我的学问是在一师打下基础的。一师是个好学校。”毛泽东同志还特别提到：“给我印象最深的教员是杨昌济，一位从英国回来的留学生，他的生活后来和我有了极密切的关系。他很坚强地信仰他的伦理学，努力教导他的学生们立志做一个公正的、道德的、正义而有益于社会的人。在我的青年时代，杨昌济先生对我有很深的影响。并且后来在北京成了我最真挚的朋友。”

那么，杨昌济先生在一师究竟倡导了什么呢？

他提倡——“人人要有独立奋斗的精神，即父子兄弟之间也不可互相依赖”。

他提倡——“破坏习惯我，实现理想我。”

他提倡——“有不可夺之志，则无不成。”

他提倡——“牺牲己之利益可也，牺牲己之主义不可也。不肯抛弃自己之主义，则匹夫不可夺志之说也。”