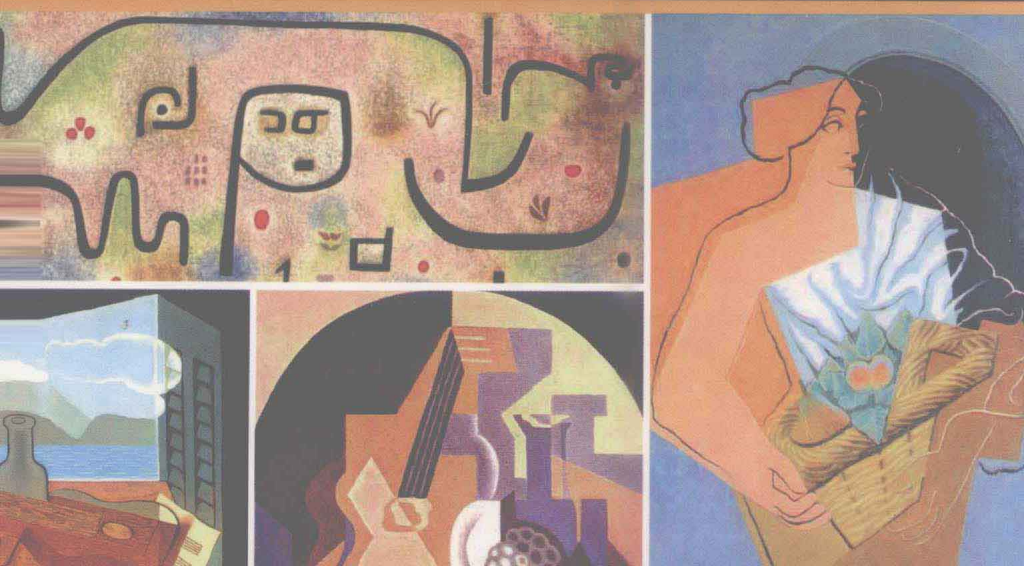


车丽萍 著

健康人格与自信

陕西人民出版社



国家社会科学基金教育学一般课题项目成果

车丽萍 著

健康人格与自信

图书在版编目(CIP)数据

健康人格与自信/车丽萍著. —上海:复旦大学出版社,2012.1
ISBN 978-7-309-08433-7

I. 健… II. 车… III. 健康人格-人格心理学 IV. B844.2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 182271 号

健康人格与自信

车丽萍 著
责任编辑/陈 军

复旦大学出版社有限公司出版发行
上海市国权路 579 号 邮编:200433
网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>
门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853
外埠邮购:86-21-65109143
常熟市华顺印刷有限公司

开本 890 × 1240 1/32 印张 10.625 字数 300 千
2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 978-7-309-08433-7/B · 406
定价: 32.00 元

如有印装质量问题, 请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。
版权所有 侵权必究

Contents | 目录

第一章 绪论	001
第一节 问题背景	/ 001
第二节 文献综述	/ 004
第三节 研究构想和意义	/ 034
第二章 健康人格与自信的理论建构	039
第一节 健康人格开放式问卷调查	/ 039
第二节 健康人格的系统构建	/ 047
第三节 自信的理论建构与量表编制	/ 053
第三章 健康人格与自信的实证研究	075
第一节 健康人格现状研究	/ 075
第二节 健康人格与其他人格特征的关系研究	/ 112
第三节 成败经验对自信人格影响的实验	/ 193
第四节 大学生自信人格形成的访谈研究	/ 207
第四章 健康人格与自信的影响因素分析	243
第一节 主观因素	/ 243

第二节 客观因素	/ 247
第五章 总的讨论	254
第六章 结论	264
第七章 大学生健康人格与自信的培养对策研究	267
第一节 大学生健康人格与自信的教育培养措施	/ 267
第二节 大学生健康人格与自信的自我教育建议	/ 280
主要参考文献	292
附录	325

第一章 绪 论

第一节 问题背景

随着科技对人类活动影响的日益增大,社会生活的信息化、全球化趋势日渐突出,信息技术、生物技术、新材料技术等影响人类生活方式的重大技术方兴未艾。高新技术的掌握和应用需要高质量的人才,国际竞争越来越表现为科学技术的竞争,越来越体现在人才和教育的竞争上,这已成为不争的事实。面对日趋激烈的国际竞争所展示的新特点以及国际社会共同面临的新课题,各国纷纷把目光投向决定未来的教育,尤其是高等教育之上。面对纷繁复杂、充满矛盾的时代特征,各国的教育目标都不同程度地强调对学生的道德与人格加以塑造和培养,人们关注的焦点日益集中在科技与人文的融合方面,关注教育对象的健全人格培养已成为一种新的趋向和潮流。时代要求当前的高等教育必须着眼于新世纪的发展,将促进个人发展与推动社会进步结合起来,努力造就身心和谐、人格健康的合格人才。

当今社会不断进步,人格对人生存与发展的作用开始得到人们的认同,并越来越受到学者们的研究与关注。人格及其相关理论也在不断完善与发展,世界卫生组织在“健康”定义中对心理健康的重视,促使人们更关注健全人格这一学科领域。大学生是未来社会主义现代化建设的主力军,其人格发展是否健康对社会发展起着至关重要的作用,对大学生健康人格的研究具有重要意义。近些年来,各国政府和学者都愈益清楚地认识到,一个健康的社会一定要有健康的人文精神为支柱。因此,加大青少年人文精神素养、健康人格的塑造已成为各国教育研究与实践的重要课题。可以说,重视健康人格的培养与塑造既是大学生

自身成才的需要,也是社会发展的必然要求。要建设好中国特色社会主义,需要高等学校培养和造就一大批高素质的建设者和接班人,而健康的人格正是未来建设者和接班人所必备的基本素质之一。健康的人格是大学生身心健康和潜能充分发挥的重要心理条件,它不仅能使大学生生活得更快乐,而且还有助于大学生个人价值和社会价值的充分实现。鉴于此,本研究确定以创业力心理教育的核心健康人格与自信为研究内容,在考察以往概念的基础上明确研究概念,并以青年大学生为切入点,具体以上海市高校为调查研究对象,旨在考察当代中国大学生的人格特点,探索其系统结构、构建相关结构模型,并对此进行实证研究,从而为中国青年心理学的发展提供证据,形成一种适合中国现代化发展、利于身心健康和个人全面发展的新型人格培养模式。

大学生正处于人生观、价值观的形成至稳固期,也是最为迫切、最为认真地关心人生态度、生活方式、生存价值等一系列问题的时期,其自我同一性逐步确立,能够真正地专心考虑自我、是探索自我和确立自我的重要时期^①。他们愈来愈多地把自我意识作为认识对象,并愈来愈多地考虑到自身价值。这一时期大学生身体迅速发展、生理日趋成熟,自我意识亦趋于成熟与稳定。自我的明显分化是青年大学生心理发展的重要成果,他们开始注意自己的内部世界,其主体我开始观察、评价、监督与调节自己,并能改造、教育自己,所以大学时期是人格完善与定型的关键期,是人格的第二次重建期,青年期亦称为人格再造期。此外,大学生的自我认识也更具主动性与自觉性,并有更高的水平,自我评价亦更符合实际。这一切使青年对自己有了全新的认识、体验与控制,并使这一时期成为个体价值观形成与确定的关键期,也成为个体树立自信、培养健康自我与健康人格的重要时期。大学生人格的整合与塑造,既是个人身心健康成长的需要,也关系到当前我国教育改革的顺利进行。

因此,对青年大学生人格问题的研究,既是青年心理学的重要课题,也能为青年行为问题的深入研究、为当前教育实践提供心理学依

^① 林崇德:《发展心理学》,人民教育出版社,1995年。

据。作为新一代大学生,肩负着振兴民族的重任,如何在竞争日益加剧、生活节奏变快、价值取向多元化的现实社会环境中立足,并能有所贡献,具备健康的人格确实是一个最基本的条件。所以,如何提高当代大学生的全面素质,塑造其健康人格,帮助他们有效地弥补人格缺陷,进一步优化并提升其人格魅力,成为当前的教育工作者、心理学工作者以及其他许多相关领域的研究者们亟须解决的一项重大任务和课题,具有深刻的理论意义与实践价值。

健全人格是社会科学领域使用较广泛的概念之一。从字源上看,“健全”,即强健而没有缺陷;“人格”,是指人的性格、气质、能力等特征的总和。早在春秋时期,我国古代著名思想家孔子就将人格划分为“明并日月,化形若行”光明磊落的圣人、“德不逾闲,行中规绳”很守规矩的贤人、“笃行信道”积极向上的君子、“心有所定,计有所守”头脑清醒的士人和“见小失大,不知所务”小处精明大处糊涂的庸人五种类型。孔子云:“圣人,吾不得而见之矣;得见君子者,斯可矣。”正因为圣人是高不可攀的人格境界,所以他谈得最多、最具体的还是“君子”人格。“君子”一词,原本指称社会上占据高位的人。自孔子开始赋予其“德”的含义,以寄托其人格理想。孔子认为理想人格是合于社会准则的“君子”,如果一个人能成为君子,就能在人生旅途中坚忍不拔,乐观进取。君子举止文雅,仪容大方,能将内在精神发而为外在之光。这种外在之光,有利于与他人和谐,与社会和谐。在中国近代文化发展过程中,人格一词被赋予了新的内涵。我国近代教育家蔡元培先生亦有学校教育应注重“养成〔学生〕完全之人格”的指导思想及论述,他认为:“健全的人格,内分四育,即体育、智育、德育、美育”,并指出了健全人格的重要性。梁启超在《新民说》中也有“忠孝二德,人格重要之件也”的评述。中文中的“人格”术语是现代从日文中引入的,而日文中的“人格”一词则来自对英文“personality”一词的意译。英语中的“personality”一词源于拉丁文的“persona”,本意是指面具,后来转意为“人格、个性,个人的存在”。所谓面具,就是演戏时应剧情的需要所戴的脸谱,它表现剧中人物的角色和身份。把面具指意为人格,实际上包含两层意思:一是指个人在生活舞台上表演出的各种行为,表现于外给人印象的特点或公开的自我;二是指个人蕴藏于内、外部未露的特点,即被遮蔽起来的真

实的自我。因此,从字源上来看,人格就是我国古代学者所说的“蕴蓄于中,形诸于外”^①。

心理学领域中有关健全人格的系统研究并不多见,但在社会科学领域内,以经验为依据的这方面研究扩展速度很快。尤其是近些年来,随着素质教育和大学创新教育的不断深入推行,对健全人格的研究已受到人们的重视,特别是受到越来越多的心理学家的关注,成为近年来心理学研究的热点问题。健全人格研究已逐步成为一个活跃领域。有研究表明,许多生理心理疾病都有相应的人格特征模式,这种人格特征模式在疾病的发生、发展过程中起了生成、促进和催化的作用(Thomas and Furnham, 2003; Kimberly and Rodgers, 1998)。此外,健全人格还深刻地影响着个体的幸福感和其对自我价值的判断与体验,对多种领域内个体的心理和行为以至整个人生都产生着深远的影响。

第二节 文献综述

这部分主要包括两方面内容,一是概述总结健全人格的研究历史与现状,从健全人格的概念、结构及研究方法三个层面加以概括;二是概述健全人格的研究进展,涵盖了国内外 10 多年来的具体研究领域概况。力图在研究综述基础上,发掘出本研究的切入点、理论构想及具体研究方法。

1 健全人格研究的理论基础

1.1 健全人格的概念

1.1.1 健全人格的内涵及特征

人格(personality)是一个极为抽象的模糊概念(Peterson, 1992),是现实生活中个人心理倾向的总和,具有许多属性,可以从不同侧面来进行分析。人们在日常生活中经常使用人格这个词,许多学科的学者

^① 黄希庭:《人格心理学》,(台北)东华书局,1998年。

也都在使用这个词,但是其含义往往很不相同。即使在心理学界,似乎每一位心理学家对人格都有不同的定义和界说。不同的研究者对人格理解不同,因而所下定义也很不相同。有研究者综述和分析过 50 余种定义(Allport,1937)。例如,有研究者(Phares,1991,p.4)把人格看作是一个人区别于另一个人并保持恒定的具有特征性的思想、情感和行为模式,有研究者(Pervin,1980,p.6)则把人格看成是代表个人或人们的一般特征,说明对情境的反应何以是持久的模式,还有研究者^①认为人格是个体内在的在行为上的倾向性,它表现一个人在不断变化中的全体和总和,是具有动力一致性和连续性的持久的自我,是人在社会化过程中形成的给予人特色的身心组织,等等。

迄今为止,没有一个人格定义是为学者们所一致认可的。人格定义的不同,反映了心理学家们对人格研究的侧重点的不同以及他们所采用的研究方法的不同。其实,人格是一个复杂的开放系统(open system),任何系统都可作多种描述。人格是现实生活中个人心理倾向的总和,具有许多属性,可以从不同侧面来进行分析。人格定义的不同,反映了心理学家从不同的侧面对人格系统所作的描述。综合各家的定义,可以认为,人格是个体在行为上的内部倾向,它表现为个体适应环境时在能力、情绪、需要、动机、兴趣、态度、价值观、气质、性格和体质等方面的整合,是具有动力一致性和连续性的自我,是个体在社会化过程中形成的给人以特色的心身组织。整体性、稳定性、独特性和社会性是人格的基本特征^②。

健全人格(healthy personality)也称健康人格,其实是一个带有中国东方传统文化色彩的称谓。在西方文化中更多的时候称为健康人格,是指个体需要得到满足,内在感到协调,社会适应良好,并在意识、能力、情感等方面获得较好发展的行为模式和思维方式。健康人格是生物进化所赋予人的本性在充分发展时所能达到的境界,是人类应该追求的价值目标。健康人格者的共同特征主要是能自我控制、有个人责任心、有民主的自我兴趣和崇高的理想。它一旦建立即具有稳定性,

① 陈仲庚、张雨新编著:《人格心理学》,辽宁人民出版社,1986年。

② 黄希庭:《人格心理学》,(台北)东华书局,1998年。

但在一定条件下也可能发生变化。具有健康人格的人首先是心理健康者,他们能有意识地控制自己的生活,掌握自己的命运;能够意识到自己的优点与弱点、善与恶,并容忍和认可它们;他们不是生活在过去的往事之中,而是坚定地立足于现在,并着眼于未来的目标和任务。健康人格是一种在结构上和动力上向崇高人性发展的特征,表现出人格的完整、统一和稳定等特点,是人格特征的完备结合。

在心理学历史上,不同学派的心理学家对健康人格有着不同的理解和阐述。精神分析理论的创始人弗洛伊德(S. Freud)认为,健康人格是本我、自我和超我三者的和谐统一。健康的人格结构是平衡的,自我有足够的力量鉴别现实,协调本我、环境及超我之间的冲突,因而能满足需要,对冲动进行合理的控制和选择,较少压抑自己的感情,能将更多的时间和精力投入建设性的工作。新精神分析派对弗洛伊德的生物决定论提出批评,更强调社会文化因素。如阿德勒(A. Adler)认为,健康人格是指具有社会兴趣,即能够尊重他人的存在价值、对其有手足般的感情。他非常强调社会兴趣,认为这是个人成长的重要目标,只要拥有社会兴趣,就不会非理性地同他人竞争。荣格(C. G. Jung)则认为,健康人格也即个体意识到被压抑的“阴影”方面,并表现于自己的生活方式之中,以超越最初获得的那种“社会化”、发现自己被压抑的原因。里奇(W. Reich)认为,健康人格是没有“肌肉盔甲”,从压抑中解放出来,适当地表达自己的感情。行为主义者则认为,健康人格就是胜任和自我控制,而这种适应能力以必然性的强化规律为基础,只要遵循这种规律,就可能使需要得到满足而避开危险。人本主义心理学是20世纪50、60年代兴起的心理学“第三势力”,它强调人的尊严和价值,主张用整体分析法来研究具有思想、情感和动机的完整的个人。反对行为主义把人看成机器,以及精神分析只看到人性的疾病和残缺方面,认为心理学更应关心人性的健康方面,应把健康人格的研究作为心理学最基本的中心。因此,人本主义心理学也是关于健康人格的心理学。人本主义者认为,健康人格意味着视自己为一个自由的人,不受控于他人;表现出“存在的勇气”,能了解并表达自己的感情和信仰,并勇于承担行为后果;能意识到自己的局限,将自己的生命以及如何看待生命作为“自己的责任”。如罗杰斯(C. R. Rogers)认为,健康人格是主动的、

独特的,能充分实现其潜在能力;马斯洛(A. H. Maslow)认为,健康人格就是迎接挑战,充分发挥潜能,获得自我实现。

综上所述,各学派心理学家对健康人格的强调各有侧重,相互补充。舒尔茨(L. G. Schultz)总结了各种健康人格的研究,提出健康人格具有如下特征:有意识地控制自己的生活;了解自己的实际情况;虽然不能排除过去的影响,但坚定地立足于现在;渴望生活的挑战和刺激,渴望新的目标和新的经验,拥有健康人格的人是永不停顿地成长的人。

关于健康人格,我国很早就有过论述。最早可以追溯到儒家的重要经典著作《易经》一书。其中隐藏着许多重要的心理学思想,一个主要的方面就是它从儒家文化的角度,设计并塑造了一种儒家的理想人格模式。这个模式有两个层次,即低层次的“君子”和高层次的“圣人”,层次不同其要求也不完全一样。一般来说,君子必须具备仁、义、礼、智四德;圣人也一样,但在智的修养上要高过一般君子。据我国心理学史家燕国材(1994)研究认为,儒家的理想人格模式可概括为如下心理特征:

(1) 天人合一的观念。要求人们既要掌握客观规律,又要善于发挥主观能动性,保持主体与客体的统一;

(2) 奋发有为的积极态度。要求人们时刻奋发、不懈努力、谨慎小心地致力于事业的完成;

(3) 自强不息的进取精神;

(4) 仁义礼智的完整道德。即每个人都应具备仁、义、礼、智四种德行,成为君子;

(5) 谦逊谦让的美好的德行。谦逊并非消极退让,而是积极有为;谦让也非优柔寡断,更非自卑、畏怯、虚伪;

(6) 诚信不欺的正直精神。待人接物要真实、不虚伪;要相互信任,不尔虞我诈;要刚正无私,不要只顾自我;

(7) 不怕困难的坚强意志。遇到困难或危险时,应奋不顾身,勇敢排除困难;但有时要等待时机,不可轻率冒进;

(8) 自我节制的调控能力。善于自我节制,则万事亨通,工作顺遂;但节制不可过度,否则会使自己吃亏受苦;

(9) 持之以恒的坚持精神。做任何事,只要持之以恒,坚持到底,就能万事亨通、无往不利;

(10) 与人和乐的积极情感。要正确地对待和乐,和乐易于沉溺,必须高瞻远瞩,居安思危;和乐应是众乐,只有与人和乐,随和众意、众利,方可获致幸福,达到安和乐利的目的;

(11) 与人和同的待人态度。认为必须破除私见,重视大同,不计较小同,以实现大同世界的理想;

(12) 光明磊落的宽广胸怀。要求人们光明磊落,胸怀坦白,精诚团结,开创新局面;

(13) 认真负责的工作态度。要小心翼翼地去做事,要认真负责地去工作。以求工作有始有终,结果尽善尽美;

(14) 刚柔并济的处世方法。要求人们效法天地,阴阳协调。在处世上,刚柔并济,外圆内方;

(15) 对待成败的正确态度。要做到胜不骄、败不馁;

(16) 趋时守中的处事原则。强调物极必反,要求人们做任何事都必须留有余地,适可而止;

(17) 革新创造的变革精神。要求人们不断采取变革的行动,以适应并推进新的生活;

(18) 特立独行的完善人格。要求人们要特立独行,择善固执,坚持原则,不同流合污、为所欲为,不盲从附和。

这些理想人格特征在先秦儒家的思想中也有体现,如孔子认为,教育的目的就是培养君子,即塑造出仁、义、礼、智相统一的理想人格。《易经》认为,只要个人追求,人人均可具备上述优良人格特征。总之,仁、义、礼、智的统一是儒家崇尚的理想人格,也是对《易经》理想人格18个特征的高度概括。近代教育家蔡元培把培养学生健全人格作为教育的最高目的,将人格发展的需要作为教育的规范,他提出所谓健全的人格,内分四育,即体育、智育、德育、美育。

国内研究者也从不同角度对健全人格的概念及特征进行了描述和探讨。如黄希庭(2003)提出健全人格的标准是:对世界抱开放态度,乐于学习和工作,不断吸取新经验;以正面的眼光看待他人,有良好的人际关系和团队精神;以正面的态度看待自己,能自知、自尊、自我悦

纳;以正面的态度看待现在和未来,追求现实而高尚的生活目标;以正面的态度对待挫折,能调控情绪,心境良好。燕国材(1994)总结了儒家理想人格的18项典型心理特征。高玉祥(1997)则认为,健全人格是各种人格特征的完备结合。樊富珉(2002)认为,健全人格是人在社会生活的多方面所表现的作为人的较理想状态,是个体人格与社会人格的有机统一,既表现个体在社会生活中的价值取向,也反映社会对个体的价值认定。丰子恺指出,健全人格亦即“圆满的人格”,是真、善、美的和谐统一,即在情绪意志上感受到美,在思想认识上追求真,在行为目标上向往善。

还有其他学者对健康人格做出了相关的定义,但其内容更偏向于健康人格的特点描述,而不是理论上的解释。如 Havingurst(1952)综合许多心理学家的意见,认为个体具有以下九种有价值的心理特质即为心理健康:幸福感,这是最有价值的特质;和谐,包括内在和谐及与环境的和谐;自尊感;个人的成长,即潜能的发挥;个人的成熟;人格的统整;与环境保持良好接触;在环境中保持有效的适应;在环境中保持相对独立。也有学者(张立春、时兰英,2005)认为,健全人格应具备较强的意志力量和创新意识,有高尚的人生追求,丰富的人文修养,要有良好的公德意识及一定的文艺修养,并要有较强的心理保健意识。另有学者(窦素琴,2006)指出,健全的人格应该具备和谐的人际关系,积极向上的精神面貌,完善的知识和认知结构,以及良好的健康状态。而李祚山(2005)对大学生健全人格内隐观的研究中发现,大学生自己认为健全人格的特征主要表现在道德品质、学习和工作态度、具有良好的承受挫折和适应能力,积极的情绪,自我和对他人的态度以及人际关系等六个方面的特征。

亦有研究者分别从哲学、社会学、法学、伦理学、人类文化学等不同学科领域及角度对健康人格问题进行了广泛探讨和阐述。如有学者(张士才、丛大川,2002)提出,哲学意义上的理想人格是自由自觉地人格,是自觉为“人”的人格;中国社会主义健康人格就是思想观念、道德品质、心理素质和行为方式上与中国特色社会主义现代化建设相适应的人格(黄蓉生,2001)。还有学者(贺善侃,2001;丁征,1997)认为,伦理学意义上的理想人格是人们追求的一种崇高的精神境界及完善人

格,是指符合一定的社会道德原则、道德典范、道德楷模及道德榜样,是道德理想在个人身上的体现,是真善美的统一;也有研究者(夏国英,2003;王忠武,2002)指出,社会学意义上的理想人格就是自主性自立人格,是表征人格发展最佳状态的主体性范畴,其基本内涵是指为一个社会中的人们所普遍推崇和肯定、反映民族文化精神和理想、并由国家所倡导和推广的人格模式。还有人提出三种人格力量,即智慧力量、道德力量和意志力量,认为“良好的人格理想应当是‘三维的人’,即‘知、情、意’三大方面功能都能得到全面匀称发展的人”(许金声,2003)。

综上所述,可以看出健康人格是一个多维度概念,是心理健康的重要标志和主要组成部分。通过文献研究还发现,它包含认知评价、情感体验等成分,是在个体发展过程中形成、并保持相对稳定的一种精神面貌或心理状态。根据国内外研究,可从三方面概括健康人格的特点(高玉祥,1997):(1) 内部心理和谐发展。人格健康的人,其需要和动机、兴趣和爱好、智慧和才能、人生观和价值观、理想和信念、性格和气质都向健康的方向发展。他们的内心协调一致,言行统一,能正确认识和评价自己的所作所为是否符合客观需求,是否符合社会道德准则,能及时调整个体与外部世界的关系。一个人如果失去其人格统一性,就会出现认识扭曲、情绪变态、行为失控等问题。(2) 能正确处理人际关系,发展友谊。人格健康的人,在人际交往中显示出自尊和他尊、理解和信任、同情和人道等优良品质。友谊使人开朗、热情和坦诚,而缺乏友谊的人,在情绪上往往有很大困扰,轻则恐惧、焦虑、孤独,重则产生多疑、嫉妒、敌对、攻击等心态和行为。(3) 能把自己的智慧和能力有效地运用到能获得成功的工作和事业上。人格健康的人,在学习和工作中能被强烈的创造动机和热情所推动,并能和他们的能力有机地结合起来,从而使他们勇于创造,有所革新和建树。他们的成功往往又为其带来满足和愉悦,并形成新的兴趣和动机,使他们的生活内容更充实。

1.1.2 健全人格的定义

从文献综述中可以看出,迄今为止心理学界无论国内或国外仍没有一个健全人格定义是为学者们一致认可的。定义的不同,反映了学者们研究健全人格的侧重点和所采用研究方法的不同,实际上是研究者用以界定自己从事研究的某个范围和领域;健全人格定义描述的多

样性,反映了其内涵的丰富性与复杂性。可以把健全人格看作一个复杂系统,任何系统均可作多种描述。健全人格定义的不同,也正反映了心理学家们从不同侧面对这一系统所作的分析和描述。从历史观来看,研究者们对健全人格的众多探讨见仁见智,其见解对我们认识和理解健全人格都是有所助益的。结合国内外研究者对健全人格的不同理解和观点,可将其看作一个多维整合的开放系统(open system),只有对这一系统进行全方位多角度的认识与揭示,才能更深刻地理解其涵义、做出科学定义。

根据先前的众多研究成果,本研究用系统分析观对健康人格作如下描述与定义:健康人格是一个多维度多层次的复杂系统,可以作多种描述,它是个体人格的协调、健康和完善,以积极向上、正面开放为根本特征,是个体内在的一种和谐而相对稳定的健康状态。它包含认知水平、情绪调控、意志品质等层次和成分,是适应个体自身存在和发展的。以较高的认知水平,乐观稳定的情绪,符合社会取向的价值观为核心,以具备良好的心理调适能力,充分发挥个体潜能,在各种行为反应中均以积极适度的方式表达个体感受为特征,是个体表现于外而体现于内的一种良好心理状态。如果一个人能以正面的态度对待世界、他人和自己,过去、现在和未来、顺境与逆境,做一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者,那么他就是一个健全人格者。其中的“相对”是指,它一旦形成即具有稳定性,但这种稳定性是相对的,在一定条件下也可能发生变化。此外,作为一个系统,健全人格的形成与发展既受个体自身内部因素的影响,也受个体外部环境因素的制约,是个体与环境交互作用的结果,它在个体的社会生活中形成与体现,存在健全与缺损的差别。

1.2 健全人格的结构

健全人格是一个多维度、多层次的心理系统,具有复杂的结构。长期以来,心理学家们对其构成因素加以研究,提出种种模型、假设,进行了一些探讨。

1.2.1 “立足现实者”模型

由美国心理学家皮尔斯(F. S. Perls)提出。他认为一个心理健康

的人应该是充分地理解并坚定地立足于自己现实情境的人。而那些生活在过去或者生活在未来的人，都有着不健全的人格。只有立足于“此时此地”的人，才是真正的心理健康者。并指出立足于“此时此地”的人具有以下人格特征：牢牢地建立在当前存在的基础上；对自己有充分的认识和认可；对自己生活负责的同时摆脱对其他人所负的任何责任；完全处在与自我和与世界的联系状态之中；能够摆脱外部控制进行自我调节；能认清、承认并表达自己的冲动和渴望；能够坦率地表达怨恨；反映当前情境并被当前情境所指引；开放的自我界限；不追求幸福。

1.2.2 “成熟者”模型

由美国心理学家奥尔波特(G. Allport)提出。他认为神经病患者是由无意识冲突和童年体验控制和支配的，而心理健康者则在理性和意识水平上活动。指引这些活动的力量是完全能意识到并且是可以控制的。因此，心理健康者是一个成熟的人。他从高健康心理水平的人中归纳出以下特征：有自我扩展能力；与他人热情交往、关系融洽；情绪上有安全感、自我接纳；有现实性知觉；具有多种技能并专注于事业；客观看待自己；行为的一致性。

1.2.3 “创新者”模型

由美国心理学家弗洛姆(E. Fromm)提出。他认为，心理健康的人是在人本主义的公有制——社会主义社会中出现的新人。“创新者”就是指那些能够脱离旧观念，形成并具有人本主义公有制新观念的新人。他认为每个人都有充分利用自己潜能成长和发展的固有倾向，之所以更多的人未能达到充分发展和心理健康的状态，是因为社会本身的压抑和不合理，病态的社会产生了病态的人格。他强调社会变革是产生健康者或“创新者”的唯一途径。为此，他归纳出了“创新者”的一些主要特征：以“存在”为主要生存方式。“创新者”能从给予和分享中获得欢乐，能尽可能地消除贪欲、仇恨和种种幻想，愿意放弃一切“占有”的生存方式；他们愿意培养自己爱的能力和批判思维、理性思维的能力，愿意让自己的同胞得到全面的发展，并使它成为自己最高的生活目标，以达到真正的“存在”；有真正的幸福体验。这里的幸福不只是愉快的体验，而且是一种生机盎然、充满活力、身体健康和个人各种潜能得到实现的状态；以良心为其定向系统。“创新者”有一种特殊的良心，