

SZ JY ◎ 高等院校素质教育系列教材 ◎



健康人格心理学

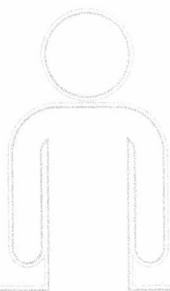
——有效促进心理健康的9种模式

JIANKANG RENGE
XINLIXUE
YOUXIAO CUJIN XINLI JIANKANG DE
JIU ZHONG MOSHI

杨眉◎著

 首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

SZ
CJY ◎ 高等院校素质教育系列教材 ◎



健康人格心理学

——有效促进心理健康的9种模式

JIANKANG RENGE
XINLIXUE
YOUXIAO CUJIN XINLI JIANKANG DE
JIU ZHONG MOSHI

杨眉◎著



首都经济贸易大学出版社
Capital University of Economics and Business Press

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

健康人格心理学:有效促进心理健康的9种模式/杨眉著. —北京:首都经济贸易大学出版社,2016.3

ISBN 978-7-5638-2462-5

I. ①健… II. ①杨… III. ①人格心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第002516号

健康人格心理学——有效促进心理健康的9种模式
杨眉 著

出版发行 首都经济贸易大学出版社
地 址 北京市朝阳区红庙(邮编 100026)
电 话 (010)65976483 65065761 65071505(传真)
网 址 <http://www.sjmcb.com>
E-mail publish@cueb.edu.cn
经 销 全国新华书店
照 排 首都经济贸易大学出版社激光照排服务部
印 刷 北京京华虎彩印刷有限公司
开 本 710毫米×1000毫米 1/16
字 数 400千字
印 张 22.75
版 次 2016年3月第1版 2016年3月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5638-2462-5/B·59
定 价 36.00元

图书印装若有质量问题,本社负责调换
版权所有 侵权必究

最美的积淀：从人生到人格

读杨眉新作《健康人格心理学》

杨宜音

中国社会科学院社会学所社会心理学研究中心研究员

个人内心的健康成长：30 年的焦点

杨眉教授出版了新书《健康人格心理学——有效促进心理健康的9种模式》。这已经是她的第10本著作。与有些作者不同，杨眉的著作，主题一直只有一个——人格。这是她30年不变的焦点，也像是她30年栽培的一棵树：她守在种子边，忙忙碌碌，又看着它不断带给她困惑，带给她问题，带给她动力，带给她惊喜和新期望。杨眉也化身为这棵树的一个守护者。

比30年前更早，我就认识杨眉了。没见面之前，我在参与筹备一个全国性的研讨会，那是1982年的下半年。会议刚刚截止征文的时候，心理学前辈卢玉老师递给我一篇论文，是写健康人格的。当时大多关于青少年的研究还局限在思想政治的思路里，以为所有的青少年问题均来自思想政治观念的不正确，极少有人能看到青少年的问题可能有其心理原因，并且可以从人格塑造入手进行化解，甚至以人格的塑造作为路径，为青少年提供一生的心理支持的资源。我看了那篇写在稿纸上的整齐但又匆忙的字，感受到作者渴望表达的热切，就破例接受了。这也是我能有的小小权力——当时我从学校借调到会议筹备组负责论文征集和组织评审。

以后，我们就成了朋友。我们当时都是82届的毕业生，工作都在经济类高校，又都喜欢心理学。于是，我们一起在北师大心理系旁听，一起逛书店，并且分别选择了社会心理学（我）和临床心理学（杨眉）作为改行发展的方向。

当时改行不是一件容易的事情，一方面心理学在社会上的认知度很低。要不断说服自己的领导理解心理学这个学科的角度很是费力。另一方面，当时还是主张服从组织安排，个人只是“东西南北任党搬”的一块砖，个人选择的空間非常小。还好，坚韧的人格和心理学这门学科的特有魅力最终帮助我们：我考入北师大心理系攻读学位，走了做学术研究的路。杨眉则坚守在大学，排除万难，通过心理教育、心理辅导和心理学科普及以及社会服务接近了她的理想。

杨眉从在经济类院校里开设心理学课程开始，至今已有30年。每有心得或

需要，她就开始写书，至今已有 11 本。在学校她教过的学生接近万人，而这些书则超越课堂，走向更多的读者。杨眉著作的特点是深入浅出，平易近人，可读性很强，同时又充满激情，极富感染力。记得我 1987 年偶然在国家图书馆的新书阅览书架上看到一本已经被磨损得皮开肉绽、黑黢黢的书，拿出来一看，竟然是刚出版不久的、她的第一本书——《再塑一个你——个性心理探幽》。可想经过了多少人的手，入了多少人的眼，又给了多少青少年重塑人格的力量。再后来，杨眉在大学课堂上尝试进行集体心理辅导，并且出版了国内第一本集体（团体）心理辅导著作。此后，又陆续推出了一本接一本的心血之作。可以说，杨眉在一个浮躁的时代默默地积累，也践行了对自己人格的重塑。

杨眉看重人格，不如说她看重人格的健康成长。她把人格与人生联系在一起，也就把心理健康和人格心理这两个领域联系在一起，就像嫁接后的新品种，让人有了期待。

人格发展的方向性：积极与健康

人格到底是什么？人格心理学家一般将其定义为一个人区别于他人并且较为稳定的心理系统。所以最初从俄文翻译时，人格也被称为个性，即个别性。人格也来自类型学的思路，即把人分成一些相互区别的、独特的类型，每一种类型都有其特质。比如，自控型的人比较倾向于行为的规划性，交往型的人则比较倾向于人际依赖和对他人感受的敏感。这些分类有助于我们快速了解他人，预期他人的行为，也有助于自我认识，让自我走过不成熟的时期。

人格有没有好差之分？人格的发展有没有方向？从杨眉的著述里，我们看到她清晰和坚定的回答：有。那就是积极与健康，积极健康的人格就是好的人格。

经典的人格心理学并不特别在意积极与健康。因为人格的研究重点在于分类，在于区分，在于简捷地、快速地加工人格特质方面的信息，而不是一个修身的学问。杨眉则从人格心理学人本主义流派汲取了以人为本的理念，设定了“自我认识与认识他人，自我悦纳与悦纳他人，自我成长以及与他人共同成长”为心理健康的目标，将自我，人际、发展、健康这些主题有机结合在一起，反复在教学实践中丰富和完善，最终有了一个可操作的、强调积极健康方向性的人格心理学的新思路。这样的人格心理思想蕴含着作者的价值判断和人文关怀，是人生与人格的合一，因而也可以视为确立人生的人格心理资源。

在《健康人格心理学——有效促进心理健康的 9 种模式》的最后部分，有作者增补的中国文化中健康人格方面的内容，读者更容易体会杨眉将传统文化中思想家的理想人格设计与西方人格心理学家的思想进行对比的用心，也可以发现“君子”这一渗透着政治社会文化设计的儒家理想人格本身具有的明确的道德方向性。将健康人格教育与修身联系，就让人格与人生变得密不可分，人格的发展

也就是人生的发展。因此，必须有方向。

大师伸出的手：用心酿成人格心理学的人及他们的学说

人格心理学家发展出很多理论来回答：人和人“咋就那么不一样呢”？进而追问这些差别来自哪里？是遗传还是环境？是年幼经历还是长大后的境遇？人格对人有什么影响？是怎样影响的？人自己可以认识自己的人格吗？自己可以改变自己的人格吗？一系列的问题催生了许多理论派别的形成。比如，很多人都略知一二的经典精神分析学派、后来的新精神分析学派、行为主义学派、人本主义学派、人格特质学派、认知学派等。每个学派都有自己的领军人物或大师。

杨眉对这些大师思想的加工，是从上述立场出发的，即找到人格发展的方向，并且通过理解自己、认识自己，积极地接纳自己，让读者自己成长。她选择让大师伸出他们的手，与青少年读者分享他们的思想和经历。这些大师的思想来自于他们对自身和他人的深刻洞悉和深爱，伴随着他们自己人生的起起伏伏。

本书选择了弗洛伊德、荣格、阿德勒、艾里克森、弗兰克、帕尔斯、罗杰斯和马斯洛的健康人格观来做讲解，这些大师分别来自精神分析学派和人本主义学派。这些大师，如弗洛伊德、荣格、马斯洛，大名鼎鼎，声名显赫。作者特别从健康人格的角度对他们的学说做了新的整理，并点明要点：

弗洛伊德：正视自己并建设性地满足自己

荣格：做个体化的人

阿德勒：做有社会兴趣的人

艾里克森：建立自我的同一性

弗兰克：寻求生活意义

帕尔斯：活在此时此地

罗杰斯：充分地起作用

马斯洛：实现自身的神性

这8位大师提出的健康人格的要点集合起来，就是一个相当完整的，成熟的，有动力、明方向、富有意义的人格结构和人生发展的图景。实际上这也是杨眉认为在青少年心理辅导中最可能出现问题和最可能帮助青少年健康积极成长的人格资源，是个人人生成长旅程中的“贵人”。每当危机来临，这些好的心理品质、好的人格就会立即伸出援助之手，帮助我们渡过困境。

在这8位大师中，一般心理学专业的人格心理学教科书较少介绍的弗兰克、帕尔斯是杨眉针对教学实践特别选出的。他们的健康人格观念与其他6位的思想有着内在的关联，对处于青少年这一生命阶段的读者会更有启发。

细读大师们的思想，特别是大师们的人生阅历，可以感受到大师之所以是大师，恰恰在于他们践行了自己的人格理念，这些思想也是他们人生的馈赠。当

然，有些是从痛苦中感悟到的，有些是在解决心理问题时发现和不断印证的。杨眉花在介绍大师人生和介绍大师理论的篇幅几乎相当，可这不仅没有喧宾夺主，反而让大师的思想变得生动、有历史感，让读者读来，就像交识了8位朋友，接受这些大师用心酿成的善意和美好，让读者看到了大师们在人生旅途中的行走和思考。

我很希望有更多的年轻朋友打开这本书，也从此走出从人生到人格的成长之路。

前 言

三十年只做一件事

我从1985年9月开始讲授“个性心理学”；1996年后为了与国内大多教学者所采用的译名一致，我将此课更名为“人格心理学”；再后来为了突出此课的发展性，又更名为积极心理学取向的“健康人格心理学”。

现在是2015年1月，到9月，我在这门课上的探索、总结、研究和不断的调整与提高就是整整30年了。

30年来，因为一直坚持从心理学理论教育入手去提高大学生的心理素质和个人成长能力，为此发展出了一套5门的系列心理教育课程：“健康人格心理学”“社会心理学”“心理卫生学”“电影文本成长心理学”“人际沟通分析学”。

据保守统计，30年中我教过的本科生达1万人，近10年培训教师人数达800人。

2006年以来，“健康人格心理学”和“人际沟通分析学”先后被列为北京大学暑期班课程之一。

2014年以来，“人际沟通分析学”和“电影文本成长心理学”先后被列为北京师范大学的通识教育课。

1997年后，我们有了自己的心理学教学团队，目前团队中的几位老师每年都要为600~700名学生讲授包括“健康人格心理学”“人际沟通分析学”“社会心理学”“心理卫生学”“大学生心理健康教育”等在内的系列心理教育课程。

教学中，我们一直注重理论联系实际，在向学生介绍西方人格心理学及其他心理学理论的过程中，一是努力探索借助西方团体辅导技术帮助学生做到知行合一的方法，二是注重研究一线教学中发现的问题。

我很自豪我们所研究的问题都是土里长出来的。这是我的比喻，我的意思是：我们所研究的问题都是我们在一线教学中遇到的，而不是拍脑袋想出来的所谓问题。我在农村插过队，农民的朴素让我着迷，直到今天，朴素仍是一种最容易打动我的人格特质，所以我用“土里长出来的问题”来形容我们在教学一线中遇到并研究的问题。

30年来我的教学与科研成果包括：出版原创著作9部，200余万字；研究文章28篇，在国外发表咨询与教学文章3篇，主持部级课题3个，发表心理学科普文章78篇。

有人问我，为什么那么早就想到从人格教育入手去促进大学生的心理健康与个人成长？

我想，最主要的原因有以下几个：

首先是我个人在大学期间所遭遇的巨大困惑和黑暗中无数次试错排错的痛苦摸索。后来我才知道我所经历的正是心理学上最经典的理论之一所描述的“同一性危机”。

1978年我考入北京大学时，我们那一代人的梦想已从渴望当英雄转为渴望成才了。那个时候，我们没有现在的生涯辅导以及心理辅导老师，因此一个人想要寻找自己往往需要大量的阅读和思考。所以上课之余，我就天天呆在学校的图书馆，从学长推荐的哲学、教育学、文学、历史以及心理学等书籍中寻找答案，直到发现了人格心理学，进而发现了健康人格的魅力以及心理健康的重要性。当时那种豁然开朗的感觉与心花怒放的心情至今记忆犹新。

所以，毕业当老师后，我就下决心要尽最大的力量帮助我的学生减少成长的苦恼，使他们在生命的重大转折期减少痛苦的体验和黑暗中摸索的时间，同时教会他们体验自我发现与自我成长的幸福。

其次是因为我有一种很好的直觉，并且最幸运的是我对我的直觉怀有坚定不移的信心。我的直觉告诉我，我在大学时期所经历的是大多数青年学生都会经历的大概率事件，我坚信，我们的前辈和先人一定拥有可以帮助我们解决问题的资源，当我找到这些资源以后，我又坚定不移地相信它们同样可以帮助其他的青年人。

再者是我非常幸运地比别人更早地发现了这些无比重要的教育资源——弗洛伊德、荣格、阿德勒、艾里克森，弗兰克、帕尔斯、罗杰斯、马斯洛以及中国的孔子等——我发现这些伟大的先行者在帮助我们自我认识和自我成长方面已经做出了无比杰出的贡献，他们为个人与社会的进化提供了最有效率的理论与方法。而我需要做的，就是帮助我的学生意识到这些资源的重要性并懂得借助这些资源健康成长。

爱默生说：“大学应当从远处收罗各种天才的每一道光线，聚集一堂，用这集中的火焰使年轻人的心燃烧起来。”^①

我知道，这就是我要在我的课堂上做的事，把这些伟大心理学家的发现介绍给学生，让我的学生知道，他们为我们而诞生，他们的存在使我们得以一降生便拥有一个很高的成长平台；让我的学生知道，这些伟大且迷人的思想光芒可以点燃的不仅是年轻人的心，而是一切注重成长与进化者的心。

还有一个看起来很矛盾的原因，那就是因为我不是心理学科班出身（我毕业

^① 爱默生著，张爱玲译：《爱默生选集》，哈尔滨出版社2003版，第10页。

于北京大学国际政治系，后来回北京大学心理系系统修毕研究生课程)。这个对心理学教员而言看似弱点的特点，在我反倒成为一件很有意义的事。因为纯粹是从个人需要出发而发现心理学是一个可以用来指导人成长的重要资源，这使我特别重视心理学的应用性，使我坚信心理学应该以生命为本，应该能够为生命的自我发现和自我实现做出贡献。

我喜欢马克思的名言：“哲学家们只是用不同的方式解释世界，而问题在于改变世界。”^① 我认为因人而生的心理学更应如此，更应该以人为中心，解决人在现实中所遭遇的种种问题，否则心理学就失去了存在的意义。

因此在实际的教学过程中，我坚持心理学一定要有意识地将理论联系实际，要为学生们的健康成长做贡献。为此我用近 20 年的时间提炼出我的教学理念：

心理学要为学生们的健康成长和实现其潜能做贡献！

心理学要为提升学生的生活质量和幸福感做贡献！！

心理学要为帮助学生成为最好的自己做贡献！！！！

最后，因为我很幸运地有一个团队，团队的成员都是我的知音，大家都对健康人格心理学怀有火一样的激情，王玉老师为推介“健康人格心理学”做了大量工作，徐辉老师为在理论上总结健康人格心理学课程做了很多努力，苏世兰老师则在教学中有很多创造性的发挥。

概言之，我在个人的经验中发现了人格心理学及其重要性（最近几年，我又发现了中国文化中所拥有的巨大的人格教育资源），而且我坚信我个人在确立“同一性”过程中的经历是青年学生会遇到的大概率事件，同样幸运的是，30 年来，我在学校遇到了许多支持我从事心理学教育与人格教育的领导、同事、同道，于是才有了这个一以贯之的 30 年。

我知道自己有多么幸运，我庆幸自己能够一辈子只做自己喜欢的事，我庆幸我遇到了那么多帮助我、支持我的人，我在追求理想的过程中，过上了我最想要的生活。

现在介绍这本书的修订过程。2012 年暑假后我开始了这本书的修订工作，原来想的只是做些补充并把第一版中没有做的注释加上，应该不需要太多时间，但由于修订过程中我采用的是最原始的工作方式：先读我所要介绍的心理学家的传记，然后读其主要著作及相关文章等，然后补充这些年教学过程中积累的新案例和新观点，就这样一章一章地完善，速度很慢。以弗洛伊德为例，我读了四套他的传记（其中包括他的自传），然后又读他的主要著作，这个过程非常耗时，有时候，为了求证一个概念，我会用很长时间，比如，为了求证弗洛伊德本人究竟是否提出过“冰山理论”（iceberg theory）这个概念，我不仅反复读书，在国

^① 转引自恩格斯：《路德维希·费尔巴哈和德国古典哲学的终结》，人民出版社 1997 版，第 59 页。

际精神分析学网站查询，在国家图书馆老师的帮助下查弗洛伊德全集的索引，向国内外老师请教，并且给英国伦敦弗洛伊德博物馆的工作人员写信讨教等，这都是需要花费大量时间的。再如引用，为了保证严谨，我尽最大可能找原著，从而保证了本书中的二次引用不超过 2.5%。再如对马斯洛“去圣化”这一概念的澄清，自从知道这个概念来自宗教学家伊利亚德，我就找来伊利亚德的《宗教思想史》以及《神圣与世俗》，阅读浏览了这几本书后再回来梳理“去圣化”这个概念。如此，我的写作速度实在很难快起来。

此外，在这么多资料中，如何选取？如何组织提炼？也都需要时间斟酌。修订著作的过程是一个充电和成长的过程，总是会有更多的发现，更多的思考，更多的灵感，同时也包括更多选择与取舍的困难，好在今天这些曾经的艰难都已经成为过去。

除了补充各位大家的健康人格观外，传记部分也增加了内容，加入了各心理学家职业生涯选择中的个人努力与思考，因为这本身就有很重要的示范作用。

重新复习原著的过程中，最为欣慰的是，我发现第一版中有遗漏的地方，但是没有错误的地方（有两个有关弗洛伊德与马斯洛的以讹传讹的地方，这在本书中都已纠正）。

别人问我，你一天写多少字？我很难回答，因为我的书不是这样写出来的，我的写书程序是：读书，思考，再读书，再思考，记下灵感，拟出提纲，然后才开始动笔。虽然说是修订，其实几乎是在原有框架上的扩充，我大概估计了一下，这次增加了 2/5 强的内容。

学校和北京市相关领导已给予我很多理解和两年多的宽限，现在，在不能再拖延交稿的前提下，为保证本书的质量，我不得不将第一版中对 14 位心理学家的介绍缩减为只介绍 8 位心理学家，这个容量恰好与学校所给予我们的 32 课时匹配，书名副标题上写的 9 种模式，是将中国文化中的心理教育资源算了进去。

修订版中被忍痛割爱的 6 位心理学家分别是埃瑞克·弗洛姆、高登·阿尔波特、伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳、罗洛·梅、乔治·凯利以及艾瑞克·伯恩。他们都是非常杰出的人格心理学家，他们在对人格的研究方面有很多独特的发现，这些发现对我们的自我认识与成长有着非常重要的指导意义，只可惜这次修订实在没有时间，为保证书稿质量，才不得已做出此决定。

本书所介绍的这些健康人格模型，每一种都只是一个参照。也许这些参照没有一个是完全适用于我们的，但是有这么多参照做对比，我们就有了许多可以利用的宝贵资源，我们就可以博采众家之长，就可以站在巨人的肩上开始我们自己的探索，从而做出对我们而言最好的新的综合。因此，这些模型对开阔我们的视野、加速我们的个人进化具有无比重要的参考价值。

今年是 2015 年，距离 1985 年我从事人格教育的起步已整整 30 周年了，30

年来，我在工作中只做了这一件事：努力探索并实践如何用西方的心理学理论实施对大学生的心理教育。在这个过程中，我在专业上拥有的意外收获是：我发现我们中国文化中同样存在成熟而丰富的人格教育资源，为此，我从2003年开始自学中国文化经典，2012年起又有幸在国学老师王瑞昌先生的指导下读《论语》，正努力从中提取有利于中国学生的心理教育资源。

本书即将付梓，我的心里充满喜悦。我把这些伟大的心理学家，同时也是伟大的人介绍给各位，与大家分享这些伟大的心灵。这个世界就是存在这样一些具有使徒性格的人，他们为了减轻人类自我寻找和成长的痛苦而孜孜以求，为我们留下了无比辉煌的精神遗产，给我们提供了可以帮助个人与社会共同进化的最重要的资源。

造化给了我们第一次生命，剩下的就要靠我们自己了。请在这么多健康人格模式的烛照下，选择最适合自己的做新的综合，直到做成那个——最美好的你自己！

杨 眉
2015.3.1

目 录

| | |
|------------------------------------|-----|
| 第一编 历史的回顾与概念的复习 | 1 |
| 第一章 人格与健康人格的研究与教育概况 | 3 |
| 第一节 多学科研究中的人格概念 | 3 |
| 第二节 心理学理论研究中的概念 | 5 |
| 第三节 心理学应用研究中的人格概念 | 6 |
| 第四节 人格与性格 | 8 |
| 第五节 对健康人格的研究 | 10 |
| 第六节 心理健康与健康人格教育 | 12 |
| 第二编 精神分析学派的健康人格观 | 33 |
| 第二章 弗洛伊德的健康人格模型：正视并建设性满足自己的人 | 35 |
| 第一节 弗洛伊德的生平 | 35 |
| 第二节 弗洛伊德的健康人格观 | 42 |
| 第三节 实现健康人格的方法 | 45 |
| 第三章 荣格的健康人格模型：个体化的人 | 82 |
| 第一节 荣格的生平 | 82 |
| 第二节 荣格的健康人格观 | 90 |
| 第三节 实现个体化 | 95 |
| 第四章 阿德勒的健康人格模型：具有社会兴趣的人 | 130 |
| 第一节 阿德勒的生平 | 130 |
| 第二节 阿德勒的健康人格观 | 134 |
| 第三节 健康人格的发展 | 142 |
| 第五章 艾里克森的健康人格模型：建立自我同一性的人 | 154 |
| 第一节 艾里克森的生平 | 154 |
| 第二节 艾里克森的健康人格概念 | 157 |
| 第三节 个体社会心理发展阶段说与健康人格的形成 | 161 |
| 第三编 存在——人本主义学派的心理观 | 185 |
| 第六章 弗兰克的健康人格模型：向死而生寻求生活意义的人 | 187 |

| | | |
|------|--|-----|
| 第一节 | 弗兰克的生平 | 188 |
| 第二节 | 弗兰克的健康人格观 | 192 |
| 第三节 | 成为健康的人的方法 | 193 |
| 第七章 | 帕尔斯的健康人格模型：此时此地的人 | 204 |
| 第一节 | 帕尔斯的生平 | 205 |
| 第二节 | 帕尔斯的健康人格观 | 210 |
| 第三节 | 怎样成为此时此地的人 | 218 |
| 第八章 | 罗杰斯的健康人格模型：充分起作用的人 | 229 |
| 第一节 | 卡尔·罗杰斯的生平 | 229 |
| 第二节 | 罗杰斯的健康人格概念 | 237 |
| 第三节 | 成为充分起作用的人 | 246 |
| 第九章 | 马斯洛的健康人格模型：自性实现的人 | 255 |
| 第一节 | 马斯洛的生平 | 255 |
| 第二节 | 马斯洛的健康人格观 | 262 |
| 第三节 | 成为自性实现者并最终自我超越 | 274 |
| 第四编 | 中国文化中的健康人格教育资源 | 297 |
| 第一篇 | 学会慎独：从自律走向自由——人格心理学课核心特质 训练实录之一 | 301 |
| 第二篇 | 重建底线的教育：在复礼中复兴仁爱之德 | 308 |
| 附 录 | | 323 |
| 附录一： | 《再塑一个你——个性心理探幽》结束语 | 325 |
| 附录二： | 《大学生健康人格塑造》结束语 | 329 |
| 附录三： | 《健康人格心理学》(第一版) 后记 | 332 |
| | 《健康人格心理学——有效促进心理健康的9种模式》结束语 .. | 336 |
| 参考文献 | | 338 |
| 索引 | | 346 |

第一编
历史的回顾与
概念的复习

第一章 人格与健康人格的研究与教育概况

第一节 多学科研究中的人格概念

一、基本概念

在中国心理学界，personality 有人译作“人格”，也有人译作“个性”。20 世纪五六十年代，中国心理学界较多地译作“个性”，而 20 世纪 80 年代以来则更多地译作“人格”。

20 世纪 60 年代初至 70 年代末，中国心理学界经历了较长时间的沉寂。

按理说，由于两种译法表达的是同一个概念，因此，选用哪一种译法都可以。但事实是：按中国人的习惯，“人格”一词含有道德评价的成分，例如，受到羞辱时，会有人说：“你这是侮辱我的人格”，可绝不会有中国人以同样的愤慨指责对方：“你这是侮辱我的个性。”因为在中国，“个性”是一个中性词。中文中涉及个人特点的“个性”与“人格”两词有明显差异，这在汉语词典中即可查到，例如“个性”是指“在一定的社会条件和教育影响下形成的一个人的比较固定的特性”；而“人格”则是指“①人的性格、气质、能力等特征的总和。②个人的道德品质”。^①

笔者 1987 年所著《再塑一个你——个性心理学探幽》一书中，对 personality 一词仍然沿用“文化大革命”前的翻译“个性”，目前为止，中国始终坚持用此译法的是北京师范大学的高玉祥先生，笔者因为考虑到现在中国心理学界约定俗成的对 personality 基本上采用“人格”的译法，为避免歧义，之后所写著作也都对 personality 采用了“人格”而非“个性”的译法，这次笔者修订本书，深感当时还是应该坚持原来的译法才是。

本书中的人格（personality）是被当作中性词使用的，因此它不含有道德评价的成分。

^① 中国社会科学院语言研究所词典编辑室编：《现代汉语词典》，商务印书馆 1978 年版，第 368，950 页。