

大学生 健康人格的理论与实践

吴梅生◎著

DAXUESHENG
JIANKANG RENGE DE
LILUN YU SHIJIAN

辽宁大学出版社



大学生健康人格的 理论与实践

吴梅生 著

辽宁大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

大学生健康人格的理论与实践/ 吴梅生著. — 沈阳:
辽宁大学出版社, 2012. 6

ISBN 978-7-5610-6771-0

I. ①大… II. ①吴… III. ①大学生—人格心理学—
研究 IV. ①B844. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 128313 号

出 版 者: 辽宁大学出版社有限责任公司

(地址: 沈阳市皇姑区崇山中路 66 号 邮政编码: 110036)

印 刷 者: 北京广达印刷有限公司

发 行 者: 辽宁大学出版社有限责任公司

幅面尺寸: 145mm×209mm

印 张: 9.5

字 数: 247 千字

印 数: 1—1000 册

出版时间: 2012 年 6 月第 1 版

印刷时间: 2012 年 6 月第 1 次印刷

丛书策划: 水木时代(北京)图书中心

责任编辑: 安宝新

策划编辑: 武 坦

封面设计: 刘熙川

责任校对: 齐 阅

书 号: ISBN 978-7-5610-6771-0

定 价: 25.00 元

联系电话: 024—86864613

邮购热线: 024—86830665

网 址: <http://www.lnupshop.com>

电子邮件: lnupress@vip.163.com

前言

21 世纪是一个竞争越来越白热化的世纪,但我们必须认识到不论是科学技术的竞争还是综合国力的竞争,不论是团体的竞争还是个人的竞争,归根到底,是人才素质的竞争。而人才素质的竞争最终是源于健康人格中的创新和良好个性的竞争。

21 世纪又是一个更新特别快的世纪,无论是环境还是知识,唯一不变的就是变。面对越来越多元化和经常变动的生活环境,我们必须做到“以不变应万变”,才能适应生存。大学生只有稳定的健康心态,才能有较高的涵养对多变的环境作出恰当的反应,与环境保持平衡的关系,最终才能愉快地生活、健康地成长,并达到维护社会的和谐目的。而这个“不变”和稳定的健康心态就是健康人格。

大学生的心理健康是关系到个人的幸福,关系到社会的和谐稳定和国计民生的大问题。所以,教育部非常重视大学生的心理健康,曾特别出台了《关于加强普通高等学校大学生心理健康教育的意见》(2001)。今年为了进一步深入贯彻落实《中国中央国务院关于进一步加强和改进大学生思想政治教育的意见》(中发[2004]16 号),提高大学生心理健康素质,教育部又制定了《普通高等学校学生心理健康教育课程教学基础要求》(教思政厅[2011]5 号)。而心理健康教育的最高目标就是形成稳定的健康人格。

《大学》中有:“大学之道,在明明德,在亲民,在止于至善。”还有:治国、齐家、修身、正心、诚意、致知,是获得明德的基础,尤其是“欲修其身者,先正其心”。所以,这是一个很重要的心理问题,只有思想理清了,才能有效地学习研究,提高个人修养,为促进社会文明而贡献力量,最后修成“至善”,即健康人格。所以,心理健康

的最高境界是健康人格。

从建构健康人格入手,能使心理健康获得可持续的发展。这是因为,人格是人的各种心理特点的总和,离开健康人格很难有心理健康。此外,健康人格不仅是心理健康的重要指标之一,也是心理健康的重要资源。再说,每个人都对自己的健康负有责任,但只有具备健康人格的人才最具备承担这种责任的自觉性。

然而,如何才能有健康人格呢?同样在红尘里打滚,为何有些人人格健康,有些人人格障碍?为什么有些大学生会有偏激的行为?为什么同样是面对“人生不如意事十有八九”,有些人就想得开,而有些人却想不开呢?他们通常都能意识到他们在做什么吗?他们的行为都是无意识的结果吗?他们能重新塑造自己的人格吗?他们的生活是由无法控制的力量决定吗?这些问题依然困扰着广大学生和家,也是我们教育工作者依然在探索的问题。

在《大学》里,“致知”是最基本的,有了“格物致知”,才会心正,将来才能修身、齐家、治国、平天下,达到“至善”。我们只有深入对健康人格理论的学习研究,才能找到以上问题的答案。“知止而后定;定而后能静;静而后能安;安而后能虑;虑而后能得。”大学生只有掌握健康人格的标准特征,才能够做到人格发展的志向坚定,并有效地建构自己的健康人格,成为社会的优秀人才。

本书主要分为健康人格理论部分和健康人格实践部分。理论部分根据教学的反馈,选用了十位心理学家的健康人格理论,主要介绍每一位心理学家健康人格的发展观点,以及健康人格模式和特征,相信每一位学生都能从中找出一种或几种理论来指导自己健康人格的建构。理论部分犹如大学生人格提升和心理健康发展的活水源头一样,所以其具有长远的价值。这些理论除了帮助大学生认识和指导自己的人格外,还有助于其从人格维度去认识他人、同情他人、帮助他人,做到善解人意、真心爱人,同时使自己人格得到提升。实践部分介绍了五种健康人格建构的途径。这五种途径是殊途同归,大学生无论从哪一种途径深入,都能使自己的人

格不断获得提升,所以其具有很强的可操作性。

本书虽然是为大学生而写的,但对广大教师提升自己的人格和科学地认识学生、指导学生同样适用,甚至对只要有阅读能力、不懂心理学知识的广大家长科学地指导孩子也具有指导意义。

在编写本书的过程中,笔者参阅了国内外的许多资料,在此对所有文献的作者致以深切的谢意。其中,要特别感谢的有两位教授:一位是首都经济贸易大学杨眉教授,本人前几年有幸听了她的课,正是受到她人格的感染和授课的启发,才萌生写这部书的念头,使本人多年的探索和实践体会有个总结;另一位是福建师范大学黄爱玲教授,在本书的编排上,她提出了宝贵的意见,并对本书做了文字上的修改。此外,还要感谢本人的学生,正是由于他们学习的反馈和提出的宝贵意见,才使本人完成对本书重点内容的确定。最后,出版社在本书的出版过程中给予了大力支持,在此也表示诚挚的谢意。

由于本人的水平有限,在编写之中,难免有错误和遗漏之处,恳请专家和广大读者不吝批评指正。

作 者

2012年3月

目 录

理 论 篇

第一章 健康人格的蕴涵和建构	(2)
第一节 人格的含义分析	(2)
第二节 健康人格标准和心理健康标准	(5)
第三节 学习健康人格心理学的意义	(10)
第四节 大学生健康人格的现状不容乐观	(13)
第五节 健康人格的建构	(16)
第二章 弗洛伊德的健康人格理论	(25)
第一节 弗洛伊德的人格结构	(26)
第二节 焦虑与自我防御机制	(30)
第三节 弗洛伊德的人格发展阶段论	(35)
第四节 弗洛伊德的健康人格标准	(39)
第三章 荣格的健康人格理论	(42)
第一节 荣格的人格结构理论	(42)
第二节 荣格的人格动力	(47)
第三节 荣格的人格类型和阶段	(48)
第四节 荣格的健康人格标准	(52)
第四章 阿德勒的健康人格理论	(54)
第一节 健康人格发展的动力	(55)
第二节 健康的生活风格	(57)
第三节 影响健康人格发展的因素	(59)
第四节 阿德勒的健康人格标准	(61)

第五章 弗洛姆的健康人格理论	(64)
第一节 心理需要	(65)
第二节 应对自由	(68)
第三节 社会性格倾向	(70)
第四节 弗洛姆的健康人格标准	(75)
第六章 艾里克森的健康人格理论	(78)
第一节 艾里克森的自我观	(79)
第二节 艾里克森的人格发展阶段与健康自我	(80)
第三节 艾里克森的健康人格标准	(88)
第七章 斯金纳的健康人格理论	(91)
第一节 影响健康人格的因素	(92)
第二节 操作性学习的概念	(94)
第三节 斯金纳的健康人格标准	(102)
第八章 凯利的健康人格理论	(104)
第一节 基本假设——人是科学家	(105)
第二节 个人构念理论	(106)
第三节 凯利的健康人格标准	(110)
第九章 弗兰克尔的健康人格理论	(113)
第一节 人有选择的自由权利和能力	(114)
第二节 通过行使意义意志满足生命意义的需要	(116)
第三节 寻找生命意义的方式和手段	(119)
第四节 弗兰克尔的健康人格标准	(123)
第十章 马斯洛的健康人格理论	(124)
第一节 人格发展的动力理论：需要层次论	(125)
第二节 自我实现的发展与代价	(132)
第三节 马斯洛的健康人格标准	(133)
第十一章 罗洛·梅的健康人格理论	(141)
第一节 存在主义的含义	(142)
第二节 自由、勇气与命运	(144)

第三节 关心、爱与意志	(147)
第四节 罗洛·梅的健康人格标准	(148)

实 践 篇

第十二章 健康人格与学习	(152)
第一节 学习与健康人格概述	(152)
第二节 促进健康人格建构的高效率学习理论	(160)
第三节 促进健康人格建构的学习要素	(168)
第十三章 健康人格与自我管理	(182)
第一节 自我管理与健康人格概述	(182)
第二节 情绪管理	(188)
第三节 自我管理的策略	(196)
第十四章 健康人格与性格、品德	(211)
第一节 性格、品德与健康人格概述	(211)
第二节 健康人格的核心品质	(215)
第三节 性格、品德的修养	(221)
第十五章 健康人格与学会做人做事	(237)
第一节 做人做事与健康人格概述	(237)
第二节 圆通做人、圆满做事	(241)
第三节 做人做事应遵循的原则	(250)
第十六章 健康人格与积极行动	(266)
第一节 积极行动与健康人格概述	(268)
第二节 养成积极行动的良好习惯	(271)
第三节 积极行动应注意的问题	(275)
参考文献	(289)



理论篇



第一章 健康人格的蕴涵和建构

第一节 人格的含义分析

“人格”一词的英文表达是“personality”。它来源于拉丁文“persona”，原本意思是指“面具”。相传，此意始于古罗马的一个演员。在戏剧演出中，他为了掩饰不幸伤残的左眼而使用面具，尔后，罗马的其他演员也开始效仿他并广泛地使用面具表演。从此，面具便成为舞台上的一种特殊道具，相应地代表着戏中所扮演角色的特定身份。这种面具类似于中国的京剧脸谱，每一张脸谱都对应于一个特殊的性格角色。

此后，“面具”一词被喻义、借用而成为“人格”。把面具转义为人格，等于把人格视作人的社会心理面貌。最早在古罗马西塞罗著作中出现的人格意义，包括四个方面的内容（郑雪，2001）：一是一个人的外部表现给他人的印象；二是人在社会中的身份或角色；三是与自己工作相适应的个人品质的总和；四是表示人的尊严和声望。第一个意义至今还在著名心理学家荣格的“人格面具”这一概念中保留着；第二个意义指出了一个人在生活中的真实身份，而不是假面具；第三个意义指一个人的内部品质，对以后各种心理学的定义有着积极作用；第四个意义则很快被应用到罗马的政治生活中，变成“要人”与平民百姓的区别。

之后，这个词的含义经过不同学者的诠释、引申，把本来十分直观形象的名词变成了非常抽象、复杂的范畴；同时被广泛地应用于几乎所有以人和人类社会作为研究对象的学科之中，包括宗教学、哲学、社会学、人类学、法学、心理学、伦理学乃至临床医学等。

在心理学界中率先进行人格研究的是美国心理学家高尔顿·阿尔波特(Gordon Allport)。1937年,阿尔波特发表了开创现代人格心理学先河的著作——《人格:一种心理学解释》。在此书中,阿尔波特回顾了历史上各学科对人格的研究,其中包括如前所述神学的、哲学的、法学的、生物学的及心理学的人格定义,最后得出了自己的定义。阿尔波特认为,从心理学方面考虑,人格就是一个人真正是什么。人格是在个体内在心理物理系统中的动力组织,它决定人对环境顺应的独特性。

继阿尔波特之后,又有许多心理学家对人格进行研究。由于东西方文化背景不同,因此,对人格的界定也存在很大差异。

西方主要是从“个性化”和个体差异角度,以及后天社会经验对人格形成发展的影响角度来定义人格的。举例如下(陈仲庚、张雨新,1986):

艾森克(1955):“人格是个体由遗传和环境所决定的实际的和潜在的行为模式的总和。”

卡特尔(1965):“人格是一种倾向,可借以预测一个人在给定情境中的所作所为,它是与个体的外显和内隐行为联系在一起的。”

拉扎鲁斯(1979):“人格是基本稳定的心理结构和过程,它们组织着人的经验并形成人的行为和对环境的反应。”

东方文化则较多的是从伦理学的“群体化”层面诠释“人格”一词的。以中国为例,中国原无“人格”一词,它是在近代传至中国的。尽管中国没有西方人格心理学等学科的现代人格含义,但中国儒家关于君子标准的阐述十分全面,所以很快就吸收了“人格”这个专有名词,用来指人的道德水准与道德理想境界,从而对社会整体性人格和理想人格的探索作出了较大的理论贡献。

正因为中国一直是以人的伦理道德水准作为衡量人的最高准则,因此“人格”被赋予了中国人自己理解的含义,即成了“人品”的替代词。《现代汉语词典》中罗列出了“人格”的三种意义:一是人

的性格、气质、能力等特征的总和；二是个人的道德品质；三是人的能作为权利、义务的主体资格。而其中的第二条就是中国独特的人格理解。中国古代始终将个人的自我人格完全归化在社会整体人格之中，由“心正、修身、齐家”进而“治国、平天下”，强调人格价值的主要取向。因此，中国传统的人格是一种理想的、高尚的、发挥潜能的，也是健康的人格。

此外，由于每个心理学家的研究重点有所不同，正所谓“仁者见仁，智者见智”，使得有关人格概念至今仍然未能有一个为大家所公认的定义。另外，随着时代发展的需要，人格的研究也逐渐具体化。

现代人格心理学的研究要追溯到弗洛伊德的临床心理治疗。弗洛伊德是第一个研究人格的心理学家。他开创了心理学史中第一个重要的人格研究理论。后来，受到新的心理学分支及现代心理学学术思想和其他新兴学科的多重影响，现代人格心理学理论研究越来越偏离活生生的人而把人格作为机械分析与研究的对象。但心理学应用研究中的人格研究则不然，随着时间的推移，它越来越重视对活生生的人本身的研究，探寻提高人格水平与人类生活质量的方法与途径。

因此，虽然人格心理学家还不能提出为大家所共同接受的人格的实在性定义，但不同的心理学学科都能够根据自身学科的特点进行人格的解析。

第一，临床心理学的定义之一：“临床心理学中的人格，又称个性，它表现为个别差异，即人与其他人相区别的特质或个人特征；是一个人在与其环境相互作用过程中所表现出来的独特的行为模式、思维方式和情绪反应的特征。”一个人的人格表现在知、情、意等心理活动的各个方面。因此，认知能力的特征，行为动机的特征，情绪反应的特征，人际关系协调的程度、态度和信仰的体系，道德价值的特征等就构成了一个人的人格（张伯源、陈仲庚，1986）。

第二，教育心理学中有观点认为：“人格为个人行为特征表

现于需要、情绪、性格、态度、道德与信仰者。”(温世颂,1978)

第三,法律心理学中的观点之一认为:人格指“那些使每个人与别人不同的全部心理特征的总和。”(沈政,1986)

第四,管理心理学中的看法是:人格指“在个体身上经常地、稳定地表现出来的心理特点的总和,包括一个人怎样影响别人,怎样对待自己,以及他的可被认识的内在和外在的品质全貌。”(卢盛忠,1986)

黄希庭教授根据人格的不同定义,把人格定义为:“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”(黄希庭,2002)。黄希庭教授强调了人格的四个主要方面:整体的人、稳定的自我、独特性的个人、具有心身组织的社会化的对象。

上述对人格概念的解释虽不同,但它们对人格的具体解释使原本抽象的“人格”概念变得具体、形象了。

人格心理学关于人格的各种定义虽然五花八门,但有些观点是基本相同的:人格,也称个性,具有独特性的个体;人格包括内在和外现的稳定特征;人格是指人的心理的整体,是整体的人;这个整体是各种因素、各种特征的整合归化,而不是简单的相加或混合。

总之,人格诸多定义的出现,表明现代人对人格的重视和不断深入的研究,也表明人类对自己全面和深入的认识。

第二节 健康人格标准和心理健康标准

一、健康人格标准

健康人格(health personality)不仅是教育心理学、临床心理学的研究内容之一,还是健康心理学的重要组成部分。所谓健康

心理学,是集专门教育训练、科研和心理学专业知 识于一体,以促进人类身心健康、防治疾病和提高人的幸福感为主要目标的一门心理学科。健康心理学的确立,有效地推进了健康人格的研究。

人格健康的根本标志是什么,这是一个很难表达的问题。因为人格健康与不健康之间并没有一个绝对的界限,判断人格健康与不健康相当困难,至今没有一个公认的一致标准。另外,随着社会的进步和发展,人类对人格健康的认识也在不断地深化和提高。在不同时代,不同学者从自己的学术研究领域出发,提出了各自不同的见解。所以,与“人格”概念一样,“健康人格”的标准也是众说不一,先举例如下(杨眉,2004):

第一,乔拉德认为,健康人格是人行动的方式,这种方式是由理智所引导并可达到尊重生活的目的,因而人的需要得以满足,人的意识、才智及热爱自我、热爱自然环境和提高他人的能力都将得以发展。

第二,阿尔波特在研究中得出结论认为,健康人格不受无意识力量的控制,也不受童年心灵创伤或冲突的控制,是在当前动机的推动下逐渐形成和发展的。健康人格是可以 通过理智而自建的。

第三,马斯洛(A. Maslow)认为,自我实现的定义是各式各样的,但众多学者一致同意的坚实核心还是能看到的。自我实现是一个过程,是人们开发了自身的天赋和潜能,做着能够做得最好的事。自我实现者极少出现不健康的神经症、精神病,以及个人基本能力的缩减或丧失。

而我国心理学家黄希庭认为,“健全人格的人能以辩证的态度对待世界、他人、自己、过去、现在和未来、顺境和逆境,是一个自立、自信、自尊、自强、幸福的进取者。”(黄希庭,2007)

北京吉利大学执行校长罗晓明认为,“健康人格是指个体人格良性发展的要素完备状态,各要素之间和谐统一、完美无缺,形成一个优良的个体人格系统。”(罗晓明,2006)

此外,还有很多心理学家都在健康人格的研究方面作出了贡

献,但最终对有关“健康人格”的定义仍然不统一。

尽管不同的心理学家对健康人格的研究都是从自己的角度出发的,但笔者发现有关健康人格的内容还是有交叉和重复的。根据心理学家的研究,笔者发现健康人格的标准可以包括以下七个方面:

- (1)健康人格的人能有意识地控制自己的生活。
- (2)健康人格的人具有自知之明,并能接纳自己。
- (3)健康人格的人能正视现实,积极向上,具有同一性。
- (4)健康人格的人具有情绪调节的能力。
- (5)健康人格的人能正确处理人际关系。
- (6)健康人格的人具有责任感。
- (7)健康人格的人具有独立、自主、创新的认识。

二、心理健康标准

(一)心理健康的含义

由于心理健康与不健康之间存在着从量变到质变的连续谱系,所以它们之间并不存在截然的界线,无绝对的标志,所以心理健康概念与人格一样,也是一个非常复杂的概念,随着社会制度、民族风俗、传统习惯、道德观念、宗教信仰等因素的不同而具有不同的内涵。举例如下(郭兰,2002):

心理学家英格里西(H. B. English,1958)指出:“心理健康是指一种持续发展的心理状况,在这种状况下主体能作出良好的适应,具有生命的活力,能充分发挥其身心潜能,并不仅仅是没有疾病”。

精神病学家梅尼格尔(Karl Menniger)认为:“心理健康是指人们对于环境具有最高效率及快乐的适应情况。心理健康者应保持稳定的情绪、敏锐的智力,适于社会环境的行为和愉快的气质”。

社会心理工作者波孟(W. W. Bochm)认为:“心理健康是合乎某一水准的社会行为,一方面能为社会接受;另一方面能为本身带

来快乐”。

总而言之,心理健康是指一种高效率及能够适应任何社会环境的心理状态。一方面个体的行为能被社会所接受;另一方面心理上能不断地自我完善和积极发展,具有生命的活力。

(二)心理健康的标准

关于心理健康的标准,国内外学者从不同的角度提出了一些不同的标准。

美国学者坎布斯(A. W. Combs)认为,一个心理健康、人格健全的人应该具有四种特质:

(1)积极的自我观念。既能悦纳自己,也能为他人所悦纳;能体验到自身存在的价值,正确地面对和处理各种挑战。

(2)恰当地认同他人。既能认可别人的存在和重要性,对人不依赖和强求,也能体验到与人相同、相通之处,与人分享爱与恨、乐与忧,以及对未来的憧憬,且不会失去自我。

(3)面对和接受现实。不管现实对自己是否有利,总能正视并实事求是地接受考验;在信息收集、整合中,把握事实真相,相信自己的力量,随时接受挑战。

(4)主观经验丰富,可供取用。对周围事物及环境和自身了解清楚,不迷惑或彷徨,在自己的主观经验世界里,储存着各种可用信息、知识和技能,并能随时提取使用,以解决所遇到的问题,从而增进自己行为的效率。

美国心理学家马斯洛和密特爾曼(Mittelman)提出心理健康的十条标准:

- (1)是否有充分的安全感。
- (2)能否充分地了解自己,恰当地评价自我能力。
- (3)是否有切合实际的生活理想和目标。
- (4)能否与周围环境保持良好的接触。
- (5)能否保持自身人格的完整与和谐。
- (6)是否具备从经验中学习的能力。