

塑造完美的自我

快乐成长心理丛书



高峰强等编著

山东人民出版社

快乐成长心理丛书/刘永芳 主编

塑造完美的自我·人格

高峰强 杜秀芳
李艳红 胡琳丽 编著

山东人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

塑造完美的自我·人格/高峰强编著. — 济南: 山东人民出版社, 2000. 4 (2002. 3 重印)
(快乐成长心理丛书/刘永芳主编)
ISBN 7-209-02573-1

I. 塑… II. 高… III. 人格—心理学—青少年读物 IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 22940 号

快乐成长心理丛书

塑造完美的自我·人格

高峰强 杜秀芳 编著
李艳红 胡琳丽

*

山东人民出版社出版发行

(社址: 济南经九路胜利大街 39 号 邮政编码 250001)

新华书店经销 日照日报社印刷厂印刷

*

850×1168 毫米 32 开本 8.125 印张 2 插页 180 千字

2000 年 4 月第 1 版 2002 年 3 月第 2 次印刷

印数 4000—6000

ISBN 7-209-02573-1

B·136 定价: 13.80 元



序

青少年作为一个独特的群体,肩负着祖国未来的希望,因此健康地成长不仅对他们个人,而且对民族的未来都具有特别重要而深远的意义。然而,在千禧之年的钟声刚刚敲响之际,发生在全国各地青少年身上的恶性事件却让人触目惊心——杀人、自杀、厌学、出走……在当前情形下,青少年的成长遭遇到了前所未有的困境和障碍。大量的资料显示,青少年的心理健康问题已经到了不容忽视的地步。据世界卫生组织预计,21 世纪全球每 5 人中就有 1 人将患有不同程度的心理疾病。在我国约有 13% 的小学生、15% 的初中生、19% 的高中生和 20.23% 的大学生患有各种各样的精神疾病。可见社会的发展与进步,时空的延伸与扩展,给了青少年更多的自由与机遇,但也给了他们更多的烦恼与心理负荷。当青少年面对纷繁复杂的社会现象,面对快节奏、高紧张的社会现实,面对挫折与逆境,心理失衡,无法摆脱时,需要整个社会给予关爱与支持,更需要掌握科学有效的方法与途径来平衡心态,摆脱困境。这套丛书就是写给遇到问题和可能遇到问题的青少年的。我们希望它能够为正处于生长发育时期的青少年提供有益的帮助。

我国当代青少年大多数是独生子女,他们不缺乏健壮的体魄、丰富的知识和足够的智慧,但却缺乏独立生活能力的锻炼和坚强意志的磨炼,这导致了他们吃苦耐劳、团结协作的精神和承受挫折的能力较差,加之不良的社会风气的影响,成长过程中不可避免地会产生这样那样的问题。如不及时加以解决,不仅不

利于他们个人的健康成长,也难以适应新世纪日趋激烈的国际竞争和我国现代化建设的需要。

然而,长期以来,人们一直偏重于对青少年智力因素的开发,而忽视了非智力因素的培养。实际上我们对孩子的智力发展并做不了什么,倒是在非智力因素的开发和培养上我们大有用武之地。而且,当代青少年的许多问题恰恰出在非智力品质的欠缺上。所以本套丛书将关注的焦点放在青少年的情感、意志和人格等重要的非智力品质的成长与发展上。我们相信,这是正确的和切合实际的。

阅读本套丛书,您会发现它所涉及的知识既具有专业性,又不失实用性,既反映了心理学研究的最新成果,又结合实例提出了解决问题的方法和手段,由浅入深,生动活泼,给人以耳目一新的感觉,契合青少年的阅读情趣。它把心理学理论与青少年的生活实际紧密结合起来,堪称帮助青少年解决成长过程中所遇问题的“教科书”。

本套丛书的总编是山东师范大学心理学博士刘永芳教授。刘教授长期从事心理学研究,具有渊博的心理学知识和深厚的心理学的理论功底。这是他继1999年出版《关注成长——走进孩子的心灵》这部家教著作之后,将心理学理论和知识应用于实际领域的又一次尝试。其他两本书的主编高峰强、周爱保也均为具有高级职称的心理学博士。我们相信,该套丛书不仅是青少年的良师益友,能够为生活在社会转型时期的青少年适应激烈的竞争和复杂的人际关系,解决面临的诸多现实问题,克服自身的种种弱点,提供有益的指导,而且有利于教育工作者更加深入地了解当代青少年心理特点和行为规律,并以此为依据采取有效的教育措施,培养祖国建设所需要的有用之才。该套丛书还在家长和孩子之间架起一座沟通的桥梁,为家长走进孩子的

塑造完美的
自我人格

序

心灵,了解他们的心态,采取有效的教育措施提供了借鉴。

迎着新千年的曙光,《快乐成长心理丛书》在多方面的帮助和支持下终于面世了,它凝聚了编撰者的心血,相信也将得到青少年朋友们的关注和认可。

编者

2000年3月

丛书主编 刘永芳
副主编 周爱保 高峰强



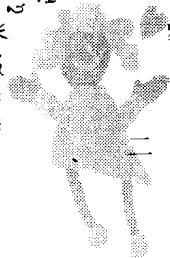


目 录

序.....	(1)
第一篇 人格即命运.....	(1)
一 返璞归真——心理学视野中的人格.....	(2)
一个常说常新的老题目.....	(3)
人格的结构.....	(4)
人格的特性.....	(6)
二 透视神秘的 persona	(8)
荒唐的游戏.....	(8)
走进心灵的深处	(10)
问世间人为何物	(18)
丰满人性的图画	(21)
三 让我再看你一眼——青少年人格的发展	(25)
自身命运的写照	(26)
自古英雄出少年	(31)
其实我们也有梦	(33)
四 放声为青春喝彩——青少年人格的特点	(34)
狂飙激进——肯定这样“坏”	(35)
变幻躁动——就是那么“傻”	(36)
我心难懂——真的看不“透”	(38)

第二篇	青年前进的助动器——人格倾向性	(41)
一	青年成长的原动力——需要、动机、兴趣	(42)
	不竭的源泉	(42)
	人类活动的原动力	(52)
	最好的老师	(62)
二	青年发展的坐标系——理想、信念、价值观	(70)
	生命之光	(70)
	不落的风帆	(77)
	行动的基准	(81)
第三篇	追求成功的资本——人格心理特征	(89)
一	有待挖掘的金矿——能力	(90)
	“才”有所知	(90)
	成功的基点	(92)
	鹰击长空,鱼游海底	(100)
	再晚的开始也不迟	(102)
	并非题外话	(105)
二	可资利用的禀赋——气质	(107)
	世上没有两片相同的树叶	(107)
	江山易改,秉性为何难移	(108)
	怎样了解自己的“脾气”	(110)
	没有最好,只有更好	(114)
三	相伴人生的财富——性格	(116)
	人心不同,如其面焉	(116)
	剖析性格	(118)
	多样人生	(124)
	听其言而观其行	(127)
	播种性格,收获命运	(131)

第四篇	成就完美的自我——青年人格的塑造	(135)
一	青年生活的主旋律——学习	(136)
	人才的阶梯	(137)
	竞争时代的立身之本	(139)
	人格发展的里程碑	(140)
	自学,更能锻造人格	(143)
	应试教育的误区	(145)
	素质教育的新视野	(149)
	创造性学习塑造创造性人格	(152)
二	青年成长的催化剂——人际交往	(155)
	人生的法宝	(155)
	人之相识,贵在相知	(158)
	近朱者赤,近墨者黑	(165)
	栽种人生常青树	(169)
三	铸就人格的作坊——实践活动	(170)
	不入虎穴,焉得虎子	(170)
	炼人的熔炉	(172)
	绝知此事要躬行	(173)
	创造新陆地的细小泥沙	(175)
	知之非艰,行之惟艰	(176)
第五篇	爱情与事业——人格成熟的一对翅膀	(179)
一	爱情与择偶——人生乐章的前奏	(180)
	“老虎的模样挺可爱”	(181)
	谁是你的梦中情人	(184)
	爱要怎么说出口	(187)
	为你,我失去了我自己	(189)
	天涯何处无芳草	(190)



塑造完美的自我·人格

	恋爱的季节·····	(193)
二	成就事业——人生价值的实现·····	(197)
	职业选择与事业成功·····	(198)
	职业选择与人格·····	(200)
	成就事业道路上的“绊脚石”·····	(203)
第六篇	缺憾与梦想·····	(205)
一	缺憾——异常人格的表现·····	(206)
	追求卓越·····	(206)
	寡人有疾·····	(211)
	扭曲的心灵·····	(215)
	请勿“对号入座”·····	(222)
二	梦想——健康人格的培养·····	(223)
	打开心理保健的门扉·····	(223)
	人需要相互支撑·····	(230)
	扫心地·····	(233)
后 记	·····	(248)

第一篇 人格即命运



一 返璞归真——心理学视野中的人格

性格即是人的命运。

——赫拉克利特

对于命运的变化无常,我们慨叹得太多了。发不了财的,升不了官的,都埋怨命运不好。然而,仔细想想吧!过失还是在于你自己。

——克雷洛夫

2

无论大事还是小事,只要自己是认为办得到的,就坚定地去办,这就是人格。

——歌德

人格是众多学科共同研究的一个重要的课题,由于着眼点、侧重点各有千秋,对于人格的理解和界定可谓千差万别、人言人殊。人格作为历史、宗教、哲学、文学艺术、人类学、法学、社会学、心理学等诸多学科和领域探讨的对象,其内涵的意义非常广泛,而外延又特别难以确定,所以,personality 一词成了英文中最抽象而又歧义最多的一个词。我国著名心理学家林崇德先生在《教育的智慧》一书中指出:“人格”一词,在汉语的词义上,可作两种解释,一是心理学里的个性,主要指气质和性格,二是社会学里的品格。前者是指个体的差异,可以叫人格的个性特征;后者往往是指道德品质的高低,可以称人格的品质特征。两者密不可分,很难区分开人格的个性特征和品格特征。林先生的



这一观点是比较符合实际情况的。

很多人在学习心理学之前,对人格(personality)都有自己的看法,但仔细分析一下,便会发现人们对于“人格”一词的理解和使用是很不一致的。

一个常说常新的老题目

我们常讲某人人格高尚,某人没有人格,这主要是从伦理道德的角度对人作出的评价;还讲某人生性暴虐、残忍,经常污辱他人的人格,这是从法律规范的层面给出的结论;又说某人气质高雅、风度翩翩、充满人格魅力,这主要是从其容貌、行为举止和给人的印象而言的;新闻媒体和教育实践中,所谓的“提高人的境界”、“培养健全人格”,又是从人的内在修养和心身保健的视角入手的。

美国著名的人格心理学家赫根汉指出:什么是人格,这个问题也许是心理学中最为复杂的问题之一。因而对此问题的回答也是众说纷纭、莫衷一是的,但可以大致归结为以下几点:其一,人格是每个人公开展现的一面,它是人们从自身中筛选出来,公布于众的一个侧面;其二,人格是一系列复杂的行为反应的总和,要想判定一个人的人格,只要考察其在不同的情境下的行为反应即可;其三,人格是一种控制人的行为的内部机制。正是这种内部机制的特质决定了一个人的人格,因为每个人都具有某种特质,而这一特质又会反过来决定其在一定情境中的行为表现;其四,人格是一种惯常的行为,即人格可以根据一个人的一贯的行为模式加以描述。

心理学中人格概念是由拉丁文 *persona*¹ 演化而来的, *persona* 即面具,是在戏台上为了扮演某一角色而配戴的特殊的脸谱,以表现剧中人物的身份。 *Persona* 这一戏剧中的假面壳,类似于中国京剧艺术中的人物脸谱。由于戏剧与真实的人生,演

员和其扮演的角色,所饰演的性格与演员真实的内心不相符合,Persona 这一具体的名词就变成了一个抽象而含义颇多的名词,至少可以含有四种不同的意义:一个人表现在别人眼中的印象(面具原有的意思),某人在生活中扮演的角色(一个人的真实身份),使一个人适合于他的工作的那些个人品质的总和(一个人自身内部的心理品质),优越和尊严(生活的风格或人的尊严,标志重要性和声望)。

我国心理学界对人格的看法比较统一,认为人格有两层含义:其一是一个人在生活舞台上演出的种种行为或角色,即从表面意义上所见到的一面(或人格);其二是指一个人自身真实的内心活动,一个人真实的自我,即人的内在本质意义上的人格。心理学沿袭了 Persona 的意思,用以说明个人在人生舞台上,从其行为模式中表现出来的内心活动或世界。这一表述言明,人格是研究具体的活生生的人的,也就是指一个人整个的、独特的精神风貌,即具有一定倾向性的心理特征的总和。我国心理学界所用的人格与个性这两个词是从英文和俄文中翻译而来的,究其实质,两词的含义是一致的。

人格的结构

人格结构是多层次、多侧面的,是由复杂的心理特征和倾向性独特结合而成的一个整体。我国第一部大型的心理学词典,朱智贤先生主编的《心理学大词典》,将人格分成四个层次:其一,完成某些活动的潜在可能性的特征,即能力;其二,心理活动的动力特征,即气质;其三,完成活动任务的态度和行为方式方面的特征,即性格;其四,活动倾向性方面的特征,如动机、兴趣、理想、信念等。这些特征不是孤立存在的,而是错综复杂、有机结合成的一个整体,它对人的行为进行调节和控制。

我国心理学界对人格或个性的探讨和认识受前苏联心理学

界观点的影响很大。比如：波果斯洛夫斯基将个性结构分为四个部分或成分，它们是个性倾向性系统、能力系统、性格系统和自我调节系统，这四部分组成彼此联系、相互影响的有机整体。类似这样的观点在我国心理学工作者对人格结构的划分与研究大多有体现。我国学者一般倾向于将人格的心理结构分为两个相互联系的方面，即人格(个性)倾向性和人格(个性)心理特征。其中人格倾向性是人格结构中最活跃的因素，它给人的行动提供动力与方向，它决定了人对现实的态度和认识，决定着人对认识活动对象的趋向与选择，并决定了人的活动持续时间的久暂和努力程度的大小。人格倾向性主要包括需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观，这些成分主要是在后天的社会化过程中和在环境与教育的影响下形成的，可以通过外力的塑造和自身的规范而趋于完善或走向堕落。而人格心理特征是指一个人身上经常地、稳定地表现出来的心理特点，它是人格结构中的另一个重要的组成部分，是人的诸多心理特点的一种独特的结合，所以，它能集中而全面地反映和折射出一个人独具的心理面貌或精神世界。人格心理特征主要包括能力、气质和性格。人格作为一个统一的系统或整体，人格倾向性与人格心理特征不是任意割裂、彼此孤立的，它们相互渗透、交互作用，从而形成一个“唇亡齿寒”的共生体。人格心理特征的形成、发展与体现受到人格倾向性的调节与控制，而人格心理特征的变化与差异则在一定程度上或某种趋向上影响人格倾向性的定位与发挥作用的力度。

另外，还有一种观点值得借鉴。这种观点将人格结构分为自我、人格倾向性和人格心理特征，而自我或自我调节系统在其中占有核心地位。因为人生在世，相伴终生的一大难题便是对自己的评价和定位，如何认识自己，怎样实现自己的人生价值，如何挑战和超越自我等会成为人一生求索与奋斗的主旋律。自

我意识作为人格系统的重要组成部分,是人格形成与发展的前提,在人格发展中起协调、组织、监督和调节的作用。自我意识在心理结构上可分为认识、情感和意志三个方面。在认识层面上又包括自我感知、自我分析、自我观念、自我评价等,在情感方面包括自我体验、自尊(自卑)、自信(自馁)、自豪(自贱)等,在意志行动方面包括自我监督、自我命令、自我调节、自我控制等。这三个方面相互依托、紧密联系,构成人格结构中的自我调节系统,并对人格倾向性和人格心理特征进行调节和控制,使人格心理诸成分形成完整的结构体系。

人格的特性

人格具有很多特性,使之能与其他心理现象得以区分开来。概而言之,主要包括整体性、稳定性、独特性、社会制约性等。

人格是由许多成分构成的,它是一个统一的整体结构,这些成分错综复杂地交织在一起,形成了一个相互联系、交互制约的多层次、多水平的有机整体。这表现在人格倾向性与人格心理特征及其各成分之间,相互作用、相互依存、共同变化和发展。

人格是指一个人比较稳定的心理倾向与心理特征的总和。人随着年龄的增长和生活阅历的提高,便形成了相对稳定的动机、理想、兴趣、信念和世界观,从而使自己的活动总是带有一定的倾向性,在不同的情境或场合中总是显示出大体相同的行为反应和心理体验。而每个人的气质和能力由于受到先天遗传的影响较大,所以带有较为鲜明的稳定性;人的性格特征形成之后,也会表现出较强的稳定性,不太容易说变就变。我们讲人格具有稳定性的特点,并非排斥人格的可变性。由于现实生活的纷繁复杂、人际交往的应景多变、社会变革的涤荡冲击、环境教育的渗透造化、年龄特点的应时而作等,每个人的人格倾向性与人格心理特征都会随之发生相应的变化,尤其是遭遇社会的巨