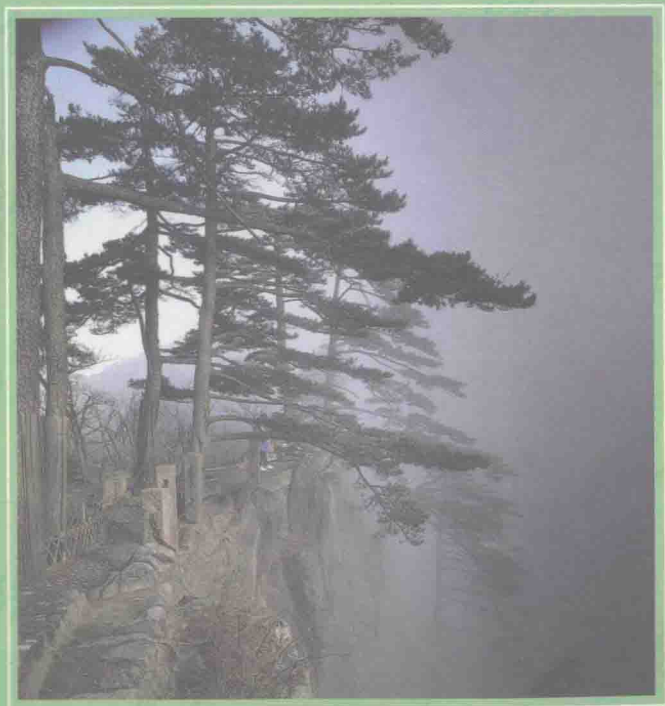




健康人格新体系(上)

主编：梁晓明 刘德纯 李作栋



西藏人民出版社

新世纪青少年健康人格培养新概念

XinShiJiQingShaoNianJianKangRenGePeiYiangXinGaiNian

健康人格新体系 (上册)

西藏人民出版社

2001. 9

《新世纪青少年健康人格培养新概念》

编 委 会

主 编：梁晓明 刘德纯 李作栋

编 委：（以姓氏笔画为序）

丁新萌	万 丽	马兰英	马 羚
王玉清	李文兵	李世林	李 爽
宋丽英	张红梅	张宏喜	张瑞红
张海珍	武 海	赵俊兰	赵爱社
郝秀莲	姜 清	驼晓琴	秦 英

目 录

第一篇 人格概述

第一章 人格的概念	(3)
一、人格一词的来源	(3)
二、人格的定义	(4)
第二章 人格的多种定义	(6)
一、人格一词的词源和早期历史	(7)
二、中世纪教会神职所采用的意义	(9)
三、历史上的哲学的意义	(10)
四、法律学的意义	(13)
五、社会学的意义	(14)
六、外表样子 (生物社会的意义)	(15)
七、心理学的意义	(17)
八、现代的定义及我们自己的看法	(22)
第三章 人格内涵	(26)
第四章 人格要素	(34)
一、人格的一般要素	(34)
二、人格与自我意识	(36)
三、人格与个性	(45)
四、人格与尊严	(50)
五、人格与权利、责任、义务	(60)

第二篇 健康人格的概念与标准

第一章 理想健康人格的概念与研究方法	(73)
第二章 健康人格标准的性质	(79)
第三章 健康人格的现代观点	(83)
一、马斯洛的“自我实现者”	(83)
二、理查德·科恩：理想自我与科学	(87)
三、特德·兰兹曼：美丽而高贵的人	(88)

第三篇 健康人格理论的历史发展

第一章 社会哲学理论中的健康人格	(93)
一、人伦主义与自然主义的理想人格	(93)
二、个人主义与群体主义的理想人格	(97)
三、感性主义与理性主义的理想人格	(101)
四、神本主义与人本主义的理想人格	(103)
第二章 心理学理论中的健康人格	(107)
一、及时体验：格式塔治疗的观点	(107)
二、埃里克·伯恩：相互作用分析和游戏	(108)
三、健康人格：存在主义的观点	(109)
四、阿伯特·埃利斯和理性思维	(111)
五、朱尔金·鲁斯奇：有效的沟通	(111)
六、威廉·布拉茨：独立安全感	(112)
七、解脱：禅宗佛教关于健康人格的观点	(113)

八、行为主义者的健康人格观	(115)
九、心理综合法与健康人格	(116)
第三章 人格的正常与反常	(119)
一、“正常”的自然主义起源	(121)
二、不平衡与成长	(125)
三、研究健全状态的实验方法	(126)
四、归纳方法	(126)
五、症状的连续性与过程的间断性	(128)
六、综述	(130)

第四篇 人格的张度

第一章 适度、过度与零度的人格	(137)
第二章 人格张度的调整	(148)
第三章 真实与虚假的人格	(155)
第四章 良性与恶性的人格	(157)
第五章 正常与扭曲的人格	(160)

第五篇 自主性

第一章 自主性：中国当代青年第一主题	(167)
第二章 从自主到逍遥	(180)
第三章 重建自主性	(204)

第六篇 自信心

第一章	自信的内涵	(213)
第二章	自信心特征	(219)
第三章	自信心的维护与培养	(222)
第四章	自信与人生	(245)

第七篇 自制力

第一章	自制力：制驭情感、行为的内力	(259)
第二章	怎样培养自制力	(264)
第三章	“自制”的方法	(272)

第八篇 义务感

第一章	义务的概念	(277)
第二章	道德义务感	(280)
第三章	义务与权利	(285)
第四章	义务与爱好	(286)
第五章	义务冲突	(289)

第九篇 正义感

第一章	正义的内涵·····	(295)
第二章	正义感与正义原则的意义·····	(297)
第三章	正义感的培养·····	(305)
第四章	正义的制度化·····	(307)

第十篇 荣辱感

第一章	荣辱的道德范畴意义·····	(313)
第二章	荣誉感·····	(319)

第十一篇 良心

第一章	良心内涵·····	(331)
第二章	良心的性质·····	(334)
第三章	良心的内容·····	(337)

第十二篇 良好的性格

- 第一章 乐观的性格 (343)
- 第二章 坚忍和果敢的性格 (345)

第十三篇 诚实

- 第一章 诚实与虚伪 (351)
- 第二章 做老实人，说老实话，办老实事 (354)
- 第三章 克服几种错误观点 (359)

第十四篇 气节

- 第一章 为什么要讲气节 (365)
- 第二章 无产阶级气节的主要内容 (368)
- 第三章 培养和坚持无产阶级气节的途径 (372)

第十五篇 勤奋

- 第一章 什么是勤奋 (377)

第二章	为什么要勤奋·····	(381)
第三章	怎样才能做到勤奋·····	(384)

第十六篇 谦逊

第一章	谦逊的本质·····	(389)
第二章	谦逊品德的具体表现·····	(392)
第三章	谦逊与坚持原则·····	(395)

第十七篇 勇敢

第一章	勇敢的真正含义·····	(399)
第二章	社会主义建设时期需要发扬勇敢精神·····	(403)
第三章	勇敢精神的培养·····	(408)

第十八篇 同情

第一章	自我中心的同情·····	(413)
第二章	以他人为中心的同情·····	(418)

第十九篇 快乐

- 第一章 快乐的来源 (426)
- 第二章 快乐的意义和作用 (431)
- 第三章 快乐的表情辨认和体验意识 (435)
- 第四章 如何得到快乐 (437)

第二十篇 爱国

- 第一章 爱国主义是人们对祖国的深厚感情 (443)
- 第二章 爱国主义是基本的道德规范 (450)
- 第三章 爱国主义是重要的政治原则 (455)
- 第四章 爱国主义是中华民族发展的巨大精神力量
..... (459)

第二十一篇 真善美

- 第一章 什么是真善美 (463)
- 第二章 真善美的相互关系 (469)
- 第三章 努力做到真善美的统一 (473)

第二十二篇 决策力

- 第一章 决策力：抉择最佳方案的技能…………… (479)
- 第二章 怎样培养决策力…………… (481)
- 第三章 “决策”的方法…………… (491)

第二十三篇 挫折承受力

- 第一章 什么是挫折承受力…………… (499)
- 第二章 挫折耐受力 and 挫折排解力…………… (501)
- 第三章 增强挫折承受力…………… (504)
- 第四章 避免受挫后消极情绪反应…………… (523)
- 第五章 善用受挫心理防卫方式…………… (531)
- 第六章 挫折防卫机制的特点…………… (543)

第二十四篇 竞争意识

- 第一章 竞争意识的产生与发展…………… (547)
- 第二章 竞争意识的表现形式…………… (551)
- 第三章 竞争意识的培养…………… (555)

第二十五篇 不良人格举要

谎言	(561)
一、伪态与空话	(561)
二、原始型谎言	(562)
三、诈骗与逃避	(563)
四、社会性谎言	(564)
虚荣心	(565)
一、弱者的特性	(565)
二、好胜的性格	(566)
三、对时髦的欲求	(567)
伪善	(567)
一、道德与禁忌	(567)
二、压抑与补偿	(569)
三、虚荣的伪善	(570)
贪欲	(571)
一、贪欲者的心理	(571)
二、经济上的贪欲	(573)
三、贪欲是天生的吗	(574)
四、贪欲与吝啬	(575)
人性疏离	(576)
一、自我感及其丧失	(576)
二、人性丧失	(577)

第一篇

人格概述

第一章 人格的概念

一 人格一词的来源

什么是人格？大多数人在学习心理学之前，对人格或个性是什么都有自己的看法。但是深求一番，则会发现人们对于人格的理解是很不同的。人格有多种含义，但没有一种是众所公认的。

我们常听到人家说张三的人格高尚，李四的人格卑鄙。这是从道德或伦理上给人的一种评价。又有人说某某对其妻野蛮残暴，虐待欺凌，污辱人格，这是从法律规范的观点，说明某人侵犯他人的尊严和人身自由的问题。在国外，人格一词也有容貌、仪表、给人的印象的意思。在某些广告上，所谓“增进你的人格”，其意是指对你的衣着、发型、装饰有所改进，使你外表更加美观。以上这些，都是非专业的称谓，是作为人格的一般含义来理解的。这些用法虽然也代表了心理学上所谓人格的一部分意义，但还不是科学心理学中人格的主要意义。

人格一词来自拉丁文面具。面具是在戏台上扮演角色所戴上的特殊脸目，它表现剧中人物的身份。我国京剧的脸谱如大花脸等也代表人物性格和角色特点。把面具指义为人格，实际上说明两层意思：（1）一个人在生活舞台上演出的种种行为；（2）一个人真实的自我。把人格说成是面具那样的东西，说明人格就是表现于外的、在公众场合上的自我。我们把自己显示于世界的就是我们的性格，这种说法正好表明人还有由于某些原因不显示的、蕴藏起来的东西。

面具一词经过心理学界和其他有关领域的多种应用并产生了不少演变之后，瑞士心理学家荣格将它采用于自己的学说之中，其含义指自我的外延。这是人对于社会习俗和惯例向他提出的要求而做出反应时所具备的外壳。可见，它也有假托和充当的意思。按照荣格的观点，文化要求于他的所起角色就成为人格，其实也就是他的公开的人格。这种包括外部的自我和内部的自我，就是真实的人——人格。

二 人格的定义

心理学家对于人格是什么曾经做过大量探讨，他们试图进行概括，提出过众多的定义。而且现在和将来也在不断地做这些工作。人格心理学家阿尔波特曾综述过五十个定义。由此也可想到各家意见的不一致是十分明显的。

最为简明的说法就是，人格是人的特点的一种组织。人格也是一种心理现象，人有表现于外的、给人印象的特点，也有外部未必显露的、可以间接测得和验证的特点。这些稳定而异于他人的特质模式，给人行为以一定的倾向性，它表现了一个由表及里的、包括心身在内的真实的个人——即人格。

人格特点的最早的记载见诸文学和传记素描。随后出现对人格心理现象的解释和分类。我国先秦就有荀况性恶和孟轲性善的争论。孔丘曾多次论述人的个别差异，提出“性相近也，习相远也”，认为差异来自环境与教养，但承认素质的基础。在我国古医籍中已有人从体质出发把人分为“阴阳二十五人”及其他分型。三国时刘劭也在《人物志》中对才能和情性作了详尽的分析。

古希腊学者希波克拉底及随后盖伦关于四种分类是西方最早的气质分类。但西赛禄提出的一些概念与后来及现今的人格