

百姓心理丛书

人格形成中的「酵母」——自卑感的图谋与转身/成功与成全！
在自尊的数轴上
施铁如 著



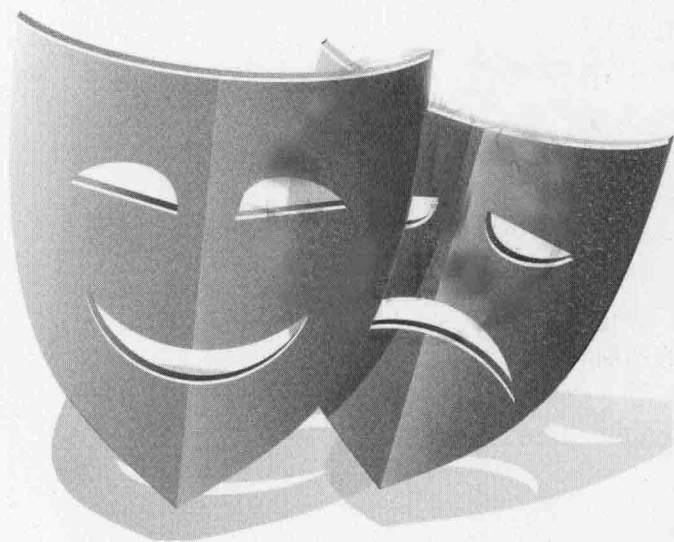
暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

百姓心理丛书

人格形成中的“酵母”——自卑感的图谋与转身成功与成全

在自尊的数轴上

施铁如 著



暨南大学出版社
JINAN UNIVERSITY PRESS

中国·广州

图书在版编目 (CIP) 数据

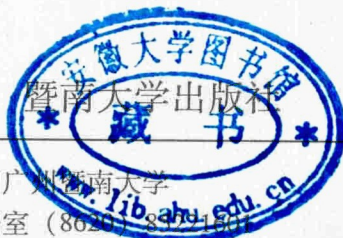
在自尊的数轴上 / 施铁如著. —广州: 暨南大学出版社, 2015. 1
(百姓心理丛书)

ISBN 978 - 7 - 5668 - 1165 - 3

I. ①在… II. ①施… III. ①个性心理学—通俗读物 IV. ①B848 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 233556 号

出版发行: 暨南大学出版社



地 址: 中国广州暨南大学

电 话: 总编室 (8620) 85221501

营销部 (8620) 85225284 85228291 85228292 (邮购)

传 真: (8620) 85221583 (办公室) 85223774 (营销部)

邮 编: 510630

网 址: <http://www.jnupress.com> <http://press.jnu.edu.cn>

排 版: 广州良弓广告有限公司

印 刷: 湛江日报社印刷厂

开 本: 787mm × 960mm 1/16

印 张: 14.25

字 数: 213 千

版 次: 2015 年 1 月第 1 版

印 次: 2015 年 1 月第 1 次

定 价: 36.00 元

(暨大版图书如有印装质量问题, 请与出版社总编室联系调换)

自尊数轴上的前行（代序）

中秋节又到了，之后过了两天便又迎来了教师节，他们是十月金秋的使者，带来了一个丰收的季节！真是“一年一度秋风劲，不似春光胜似春光”！

然而，悲观者却感到“秋风萧瑟”、“冬天在即”，于是就有《红楼梦》中“秋花惨淡秋草黄，耿耿秋灯秋夜长。已觉秋窗秋不尽，那堪风雨助凄凉”的悲秋诗句。这种情感是过分消极了，好像外界万物都与自己过不去。

从消极到积极，从负面到正面，其实是人格在自尊数轴上的走向。曾经代数课上老师教的“数轴”知识在这里派上用场了。左边为负、右边为正的数量上的变化，正好体现着自尊从自卑到自信变化的不同刻度。自卑是人性的弱点，这种人性的弱点我也逃不掉，好在没达到“风雨助凄凉”的地步，虽然“凄凉”过，但更相信“风雨助人生”。相信“风雨助人生”是正向的自信。自信、自强、优越是自卑的反面，人生正是一种从负向正、从小到大的前进过程。难怪阿德勒从个体心理学观点出发写出了著名的《自卑与超越》，把从自卑向优越的发展看作是一种超越。

靠序文来自我表白，也许就是由于自卑，没有烦劳名人大家作序的勇气与决心。其实，我就是从自卑中走过来的，挣扎过、摔倒过、匍匐过，只是没停止过，并相信明天会更好。

细想身上的自卑，确实验证了弗洛伊德的儿童期起源这一理论。那是小学时期悄然上身的“身份自卑”，这自卑不是体现在现在人们在意的钱财、职业、户口之类的身外物，而是那一段特定历史时期具有中国特色的“阶级成分”。幼儿时“红”过，因为父母亲在抗日战争时期参加革命，我孩童时期是在母亲参与创建的幼儿园度过。第一次

听到“家庭成分”并在此后终生难忘的是小学，有一次，老师把学生逐一叫到面前问其家庭成分并填写，我说我不知道，老师不知怎么知道我父亲家庭是地主，便说你家庭成分是地主。我知道地主是“坏人”，回家向父母哭诉。刚好女校长是父母认识的老战友，父母便告知她，在她的帮助下此事才得到解决。但父亲的父亲是地主这事就一直和“家庭成分”联系在一起并像梦魇一样缠住我。

极“左”路线使父母不能再当“官”了，曾经令人羡慕的“革命干部”的红色标签来不及贴上，就变成了黑色。

高中时期更讲“阶级路线”了，“共青团”的大门也在我面前关闭。但即使这样，父亲仍然不断给我一些“重在表现”的文章剪报。两代人都在此事上挣扎：父亲不希望曾经富裕的“罪过”经过他而影响子女，希望我们有“出路”。不懂复杂政治环境的我们只能默默地承受一切，把困惑埋在心底，把精力放在学习上，因此学习成绩一直很好。老师们多是老知识分子，因我“出身”不好，也不便对我多加表扬，以免遭人怀疑。

后来我当知青了，因为父母被“改造”，作为时代特征的“狗崽子”的外衣被披在身上。一次连队竹荫底下开会时，一位知青恶狠狠地威胁我：“小心你的后脑勺！”“后脑勺”之意是“见不得人的东西”。我明白他是在用“家庭出身”来耍威风。

虽然这位到处耀武扬威的知青后来成了众矢之的，被队里的另一知青好好“教训”了一顿后便不再敢吭声露面了，但“后脑勺”的威胁经常以“歧视”的方式在我的生活中呈现着。工宣队进来抓“阶级斗争”，我怎么“积极”表现都没得过表扬。一次成立民兵组织，我和其他“出身不好”的知青都被排除在外，心里的“明白”直戳心窝。在农场里，种橡胶、割胶水、种胶苗、插水稻、收花生、腌咸菜、建房子、炸石头、拉牛车、割山草、烧砖窑、扛大树……什么重活、苦活都干过，但更重更苦的是心灵上的创伤，一切为的是“活着”而不是“生活”。

每次从农场回家，常看到一个林姓青年来家找父亲。从他们的对话中，知道林青年的父亲是我父亲的老战友。其父亲家庭富裕，家里成为地下党活动的据点，党的许多活动都在他家进行，家里的钱财也



成为接济共产党组织活动的经费来源。林父后来到珠三角敌后抗日游击队，于抗战胜利前半年的一次战斗中牺牲了。林母在“富裕”的家里，苦等来丈夫献身的悲痛消息，当然也想不到因为家庭“富裕”而“等”来了几年后“地主分子”的帽子，后被长时间“改造”着。在新疆工作的林青年，为了这标志身份的帽子是“烈属”还是“地主分子”而千里迢迢地奔波着。

把生命都耗费在这种奔波上的情况，也发生在长时间与我们一起居住的三姨身上。三姨的夫家很富有，但她公公把钱财花在了支持子女抗日和共产党活动上，其中一个儿子在一次抗日战斗中为掩护战友不幸受伤被俘，百般折磨下宁死不屈，最后在香港被日寇斩首示众，如今仍为香港人民所纪念。三姨的公公，这位曾被叶剑英接见并勉励其做一个“现代李鼎明”的开明绅士，后来竟被“极左”路线作为“恶霸地主”清算，并牵连到整个家族。冤案直到十一届三中全会以后才得以平反昭雪。

“红与黑”啊，就这样在历史说不清道不明的曲折中变换着，给人们带来不同的命运和困惑。

若干年后，当“生活”取代了“活着”时，我仍然经常梦到在农场干重活、“身份”被抹黑的情景，情急之下不禁问：我不是去读书离开农场了吗，怎么又回到了这里？醒了才知道是噩梦一场，梦中竟也有现实和往事的争斗！

现今的青年人当然不知道“家庭出身”带来的身份自卑或优越。十一届三中全会后，父母亲被落实了政策，我的家庭也当然地变色，从“黑”变成了“红”。但改革的春风也使“家庭出身”失去其标签的价值。我虽然来不及贴上红色标签并受其恩泽，但很高兴它成为历史的过去。历史的前进总会使一些让人们自卑的外在因素逐渐地远去，如接下来的城乡户口、文凭、职业等。我有幸没亲自尝过城乡户口、文凭、职业带来的自卑，但也深深地理解那种标志不同身份的有苦难言的滋味。

我接下来的自卑是“年龄自卑”。在大学里，师生同学、父子同窗的现实使我感受到青春早已在荒谬而蹉跎的岁月中“被”挥霍掉。记得那年也是中秋节，我们大学同班同学在宿舍天台上狂欢，遥望明月

之余斗起了诗，我感叹出一句“举杯邀明月，嫦娥嫌我老”的诗句。月亮不会老，嫦娥不会老，后羿给了她长生不老药，但我们会老，即使漂亮也老了。以后，看到后来的同事一个比一个年轻，既眼红又感慨：年轻多好！有一年在上海参加培训，一位年轻的培训班学员说，真羡慕你们这一代，又经历过“文革”，又当过知青，多轰轰烈烈！于是愕然之下我慢慢理解了，原来他们把我们的“经历”看作是重要“资源”。

这些经历都带来了苦楚，带来苦楚的外在因素是制度也罢，家庭也罢，都是个人难以控制的环境。陈道明说得好：“我无奈于这个世界，只能努力做到让这个世界也无奈于我。”这是不向环境屈服的呐喊。罗斯福的妻子对丈夫说：“没有得到你的同意，任何人也无法让你感到自惭形秽。”这就是从自卑向优越华丽转身的秘诀。

这种不“自惭形秽”的内在力量使许多当年的知青成为今天的党和国家领导人、专家学者、企业家和明星。他们中的许多人也落难过，但“经历”变成了“资源”。这种变化得益于他们把自卑变成了自信和自强，变成了奋发上进的力量。“华丽转身”的力量就在自己的心里。

台湾歌手姜育恒在其演唱的《跟往事干杯》中唱道：

经过了许多事\你是不是觉得累\这样的心情\我曾有过几回\
也许是被人伤了心\也许是无人可了解\现在的你我想一定\很疲惫\
人生际遇就像酒\有的苦有的烈\这样的滋味\你我早晚要体会\
也许那伤口还流着血\也许那眼角还有泪\现在的你让我陪你喝一杯\
干杯朋友\就让那一切成流水\把那往事\把那往事当作一场宿醉\
明日的酒杯莫再要装着昨天的伤悲\请与我举起杯\跟往事干杯\
举起杯\跟往事干杯。

所干杯的只是往日的“伤悲”之事，“伤悲”带来的自卑挥之难去，所以要与之告别而后振作起来。干杯是把“伤悲”变成朋友，使其中有用的经验教训成为资源。

“家家有本难念的经”，我是“比上不足比下有余”，这种自我安慰使苦涩不那么难忍。20世纪80年代，我在美国学习时，一位美国房



东送给我一件短袖T恤，上面写着“I am grass root”（我是草根）。那时我还不理解其深刻含义，但现在明白了：我们的出发点都在土地上，都是平民百姓，都有自己的追求和幸福，不求挺拔参天、争奇斗艳，就做无名的小草，以自己的绿色点缀大地。

2014年8月广州“南国书香节”上，诺贝尔文学奖得主莫言以“喧嚣与真实”为题作演讲，以四个故事和现场观众分享了他对“真实是社会最重要的基础”的看法，“让每个人在看待社会问题的时候，在面对社会喧嚣的时候，能够冷静地想一想喧嚣背后的另一面”。

为什么喧嚣？那是对自卑的反抗，表明自己存在着。社会生活总体上看是喧嚣的，种种热闹、热情，昭示着众生喧哗。莫言认为，我们要具备习惯喧嚣与发现正能量的能力，也要具备从喧嚣中发现邪恶的清醒，要清醒地认识到，社会生活中的大多数人还是要脚踏实地、实事求是地老老实实做人，踏踏实实做事，倘若只喧嚣就会没饭吃。

个人发声谈不上喧嚣，众人的起哄才会造成喧嚣，但更可怕的是某种力量借助人性的自卑造就了人们为“自尊”而起哄、争斗、邪恶。我们经历过的苦楚以及历史曾上演的许多悲剧中都有着这种人性弱点的影子。

个人或许无法左右众人的喧嚣，但在周围的喧嚣中保持内心的平静，做甘于寂寞的小草，正显示出战胜自卑的能力。个人如此，也就减弱了众人的起哄，才能保持世道的清静和有序。

我有这种能力吗？不好自夸，也不必自贬。但我愿意，与草根们一起，在从自卑向自信、自强的路上不断前行！

施铁如

2014年中秋

自尊数轴上的前行（代序）	1
1 人格形成中的“酵母”	1
1.1 时势与英雄	2
1.2 人格怎么了	5
1.3 弗洛伊德进入了潜意识	9
1.4 阿德勒人格理论的关键词：自卑	14
2 在自尊的数轴上	21
2.1 自我与自尊	22
2.2 自卑与优越	25
2.3 自卑与完美	30
2.4 心的召唤	34
3 暴力——人性的自卑阴影	39
3.1 丛林中的本能	40
3.2 权力的诱惑	43
3.3 暴力文化的市场	49
3.4 强大是什么	54
4 “不平等”撒播的自卑	61
4.1 被规定的身份	62
4.2 历史走过的歧视与自卑	65
4.3 “改变”身份的“金钱”方式	75
4.4 契约社会建设	80
5 权力炫耀的悲哀	87
5.1 权力与自尊	88

5.2	“权力拜物教”的丑陋	94
5.3	制度与官德	102
6	钱财追求的缺失	107
6.1	“钱”字后面的较量	108
6.2	大富与大贵	112
6.3	财富来自哪里	121
7	人际矛盾与和谐	129
7.1	互不相让为哪般	130
7.2	自尊与“他”尊	136
7.3	凡人凡心	147
8	男人和女人	155
8.1	性别自卑	156
8.2	容貌自卑	160
8.3	爱恋中的争斗	163
8.4	他与她	167
9	成功与失败	175
9.1	自我实现的追求	176
9.2	成功与成全	179
9.3	挫折与荣耀	187
10	人的尊严	197
10.1	自尊与羞耻感	198
10.2	意义几何	206
10.3	自我中的文化	212



1

人格形成中的“酵母”

认识自己的心灵，这是多么费力的一件事。

——〔德〕黑格尔

所谓人格，就是有思想、有智慧的一种东西，它有理性、能反省，并且能够在异地异时认自己是自己，是同一的能思维的东西。它在思维自己时，只能借助于意识，……只有意识能使人人成为他所谓“自我”，能使此一个人同别的一切能思想的人有所区别。

——〔英〕洛克

渺小的人类对于浩瀚的宇宙来说是自卑的。羸弱的婴孩对于伟壮的成人来说是自卑的。短暂的生命对于无涯的时刻来说是自卑的。我们的种种欠缺和无奈，对于光明的期望和理想来说是自卑的。……其实，你接纳了自卑，你把自卑当成一个朋友，它就会以意料不到的方式来帮助你。

——毕淑敏





1.1 时势与英雄

如果把形成中的人格比作正在做面包的面粉，那么自称是和面高手的各路专家学者都要上来显示一番。心理分析学者大叫一声“我来了”，挤开众人，把称为“自卑”的“酵母”洒上去，要做一个大大的面包。

我们把“自卑”视为负面的人格素质，但心理分析学者偏要正视它并把它当作人格发展的动力。“好”与“坏”在于我们怎么对待它，心理分析学者就是要把“自卑”当作能够做出大面包的“酵母”。

自卑“酵母”发生作用的过程很复杂，主要在于，任何个人的成长都离不开所在的环境，所在环境的变化又离不开个人的努力。于是，“自卑”的“酵母”就有着环境与个人的影子。坊间称之为“时势与英雄”，它们究竟是谁造谁的疑问把两者联结在一起，蛋鸡问题就落在它们身上了。

蛋鸡问题

“时势造英雄”还是“英雄造时势”，这是喜欢玩历史的人常有的哀叹与发问。作为哀叹，他们痛恨自己“生不逢时”，没有遇上成为“英雄”的时势或际遇，因而也没办法去撬动“时势”，创造出一番业绩来。也许这是为自己不能出人头地所作的一番托词。但是人为什么一定要成为出人头地的英雄？大部分人都是普通人，只想平平安安地过日子，我们倒不如问是“时势造人”还是“人造时势”。

作为问话，倒是可以把它作为辩证关系来考虑，其实它也像“蛋生鸡还是鸡生蛋”的问题。作为解释，我们可以认为是不同的成长环境造就不同的人，而人又以其对环境的能动作用影响和改造着周围的环境。这种辩证唯物主义的解释是把人和环境的因素从互动方面考虑了进来。当把人放在第一位时，要考虑人对改造环境和世界的作用；当考虑在环境改造作用之下的人是怎么成长起来时，则要考虑其成长的环境。考虑环境是历史学、社会学的重点，考虑人为什么是这样而不是那样，则是心理学、教育学的重点。



学习心理学必然遇到一句名言：比陆地还要广阔的是海洋，比海洋还要广阔的是天空，比天空还要广阔的是人的心灵。

心灵可以装下整个世界，正是主观精神显示了它的威力。重视自己主观世界作用的人常说：你改变不了外部世界，但你可以改变自己。我们要对人的主观世界中的自卑及其作用说个一二，就是敬畏于这种人性的力量！

心理学唆使“唯物”与“唯心”打架？

强调主观精神的威力会陷入唯心主义吗？这个问题令人有点不安。唯物主义者认为人和环境都是物质，所以唯物没错。偏偏对人的考虑中，又冒出了人的精神方面，它包括了对周围世界和对自己内心世界的认识。对周围世界的认识好说，毕竟它们都是客观存在。因此，有了对物理、化学、生物等方面的认识以及依靠它们对世界的改造，世界日新月异的发展得归功于它们。但人的内心世界则不好说了，它们是人的主观意识，谁怎么想只有他自己知道，说出来了谁知道是真是假，是对是错。客观性在这里似乎失去了作用。后来，实践终于挺身而出为尊重客观事实的真理作证，“实践是检验真理的唯一标准”这一真理的亮相真不容易。

但在“实践是检验真理的唯一标准”这一真理没有出来亮相之前，一些真理，特别是社会科学真理仍然未被接受之前，唯心主义就出来显威风了。唯心主义要求助于命运，认为命运决定了一切。但唯物主义不以为然，接过了它们抛来的“命运”之球，认为决定“命运”的不是缥缈的“天数”，而是人本身。命运掌握在人自己的手上。

英国经验主义代表人物洛克企图以“经验”把“物”与“心”连起来。他认为，我们通过感官对“物”的反映，把外在的东西通过感觉和反思变成内在的“观念”，感觉的观念被标识为“印象”，先行印象与后随印象的相互作用便构成知识的来源。^①

印象和经验这类从“物”变“心”的中间过程被只抱住端点的人

^① 倪梁康. 自识与反思——近现代西方哲学的基本问题 [M]. 北京：商务印书馆，2002. 89 ~ 93.

忽略了，他们也忽视心理学，觉得心理学好像在唆使“唯物”与“唯心”打架一样。因为心理学偏要从人的心灵深处寻找唯心主义所强调的“命运”的根源。许多文学作品也在一旁推搡着，文学作品创作者企图以文学的手段去揭示人的精神如何决定和影响着人的一生。

《红与黑》就企图从于连的性格去揭示其命运的起伏。

小说的男主人公于连，因家庭环境和外部社会的影响，形成了敏感、自卑、自傲、反叛、虚伪、坚韧、冷酷的性格。社会造就了于连，反过来他又要作用于这个社会。为了跻身上流社会，他不择手段。他19岁时进入雷纳尔市长家当家庭教师，卑微的出身和实际的仆从地位使他敏感的自尊时时受到伤害。为了维护自尊、增强信心，于连与市长夫人发生了暧昧关系，他把这作为向上流社会实施的报复而感到快慰和满足。后来为免事情败露，他不得不到贝尚松神学院学习。再后来他受人推荐，来到德·拉穆尔府任秘书，并得到了拉穆尔小姐的爱情。正当他以为自己将要获得成功时，雷纳尔太太的来信告发了他。愤怒的于连疯狂地在教堂打伤了雷纳尔太太，也因此被判死刑。他自以为踏上了飞黄腾达的坦途并得到了超越阶级的爱情，可社会却无情地把他送上了断头台。

鲁迅的《祝福》对祥林嫂命运的揭示，其实是对压迫人的中国封建文化的控诉。中国封建文化结成的环境之网，使“祥林嫂们”在悲剧中挣扎但却无力地一次又一次重复悲惨的命运。

杜甫在《卖炭翁》的诗中描写了卖炭翁如何遭受官吏的欺诈，身上虽然是破薄衣服却“心忧炭贱愿天寒”。一些老师在教此课文时，为了培养学生的发散性思维，要他们写出卖炭翁遭受官吏打骂之后的结局。一些学生写老翁上吊自杀，一些学生写老翁揭竿而起奋起反抗。当然，作业是希望学生写出不同的结局以培养其创造性，但是从故事本身来看，老翁以后走什么路，是由其性格决定的。

19世纪物理学家拉普拉斯曾经提出过一个著名的思想实验。假如有一个实体不但知晓决定宇宙间一切的规律，还知晓某一瞬间宇宙中



所有粒子的所有状态，那么原则上，以这个瞬间为出发点，就可完美计算出未来的一切。过去和未来不再有分别，一切都将在这个实体面前展现，不存在任何不确定性。这个实体，就是臭名昭著的拉普拉斯妖。

这个妖当然是不存在的，但这无关紧要。假如我们的宇宙果真是决定论的，按照物理规律可以从一个当前状态推出唯一的未来状态，那么未来就是写死的，哪怕没有一个人能像妖精那样“知道”这个未来，也是如此。那么，我们岂不是没得选择？自由意志岂不是不可能存在？

很多人讨厌这个前景，为此不惜推举量子不确定性的哥本哈根诠释为救星。他们认为，自由意志发生在量子态坍缩时那个不能事先预测的概率里——然而没人能合理地解释，人的意志怎么就能操纵量子态，又怎么就能通过这种方式作出自由选择呢。^①

心理学者重视“自由意志”等人的内心世界，唯物主义者当然不能否认性格等人的内心世界的重要作用，现代人“性格决定命运”的说法可能是最好的概括。对此更好的解释可能是这些人心的东西最终也离不开物质的制约。因为这些人物的命运最终也离不开他们所处的时代及其制度的制约，这些也是当时经济发展状况的产物。

我们不用去寻根问底地追究孰是孰非，只需从人的心理角度去探究一二，因为快乐和幸福总是一种内心的感受。

1.2 人格怎么了

喜欢寻根究底的人总是从“是什么”、“怎么了”的问话开始。孩童时喜欢的“十万个为什么”也由此起步，是所有人开始探寻未知世界的第一步。人们在步入世界后，就开始显示出其作为人的整体精神面貌来，这就是人格。人格的核心是尊严，自尊与自信是支撑人格的两撇，两撇合起来则显示着为“人”少不了的道德面貌。

^① Ent. 自由意志存在吗 [N]. 南方都市报, 2014-05-11 (GB21).

人的格调

人格 (personality) 是个相当宽泛的概念。按照字面的意思, 人格就是人的格调。格调有许多种, 高低错落总不同。中国有句谚语“人心不同, 各如其面”, 其中所说的“心”与心理学上所指的“人格”, 具有相同的含义。人格与个性等义, 是 personality 的不同译法。欧美心理学家以“人格”把性格和气质合并起来。在商务印书馆出版的《现代汉语词典》(2005 年修订版) 中, 人格一词就被解释为“人的性格、气质、能力等特征的总和; 人的道德品质; 人作为权利义务主体的资格”。

道德品质虽然只是人格的一个方面, 但在实际运用中人格经常与道德品质或品格同义, 所谓人格之高尚或低下, 即指品格之高尚或低下。所以人们在信誓旦旦地表明自己讲的、做的是真心为善时, 就经常说“以我的人格担保”。

能够作为担保的东西肯定是有价值的, “以人格担保”说明了人格在人们心目中的宝贵地位。其之所以宝贵, 正是因为它代表了一个人的精神面貌或整体的心理特征。

人格魅力是指一个人在性格、气质、能力、道德品质等方面具有的吸引人的力量, 其所散发出来的个人魅力比较符合他人和社会的需要, 给人愉悦感。人格魅力, 更多的是人身上散发的影响他人的力量, 时髦的话叫正能量。具有人格魅力的人, 是在当下社会里比较受欢迎、容易被接纳的人。

于是人格理所当然地引起了研究者的注意, 并使得古今中外众人议论纷纷。正如众多小溪最终汇成大江并流入大海, 各路学者关于人格的七嘴八舌的言论形成了人格理论体系。不同的学者专家对人格概念所做的解释源于不同的角度, 难免有“盲人摸象”之不足, 不过把各种不同角度的阐释汇聚起来, 也能够描绘出较为完整的形象。

各路学者的王婆卖瓜

如果把“人格”比作我们要购买以食用的“瓜菜”, 那我们就好像进入了许多“王婆”在卖瓜的市场。我们不顾“王婆”们的吆喝,



掂量着各种“人格解说”的成色，挑选着质量上乘的东西。

在“人格”菜市场里，不知何者质量上乘，但众多人青睐的必然会引起我们的关注。首先是人格特质论，那是对人格的细分。进行科学分析的人都喜欢先把事物分解为不同的部分或因素，逐个去了解，然后合起来去认识全貌。正如对人体的认识要把完整的人分解为呼吸系统、消化系统、循环系统、神经系统，然后再分解出心、肺、肝、肠等，对人格的研究也有这一套细分的做法。奥波特就强调人格具有三大类特质，即首要特质、中心特质和次要特质。卡特尔则以16种人格因素去测定一个人的人格状况。

但弗洛伊德的精神分析论和现代人推崇的人本主义心理学却不吃这种把整体分割为因素的一套，而是主张用人的整体状况去了解和解释人格的表现。如果拿我们老祖宗所主张的“性本恶”和“性本善”作为两极，那么精神分析学派的人格理论和人本主义学派理论便分别成为其代表：精神分析学派从“恶”的方面看人类，人本主义则从“善”的方面看人类。

弗洛伊德作为精神分析学派的创始人，认为人格分为“本我”（id）、“自我”（ego）、“超我”（superego）三个部分。“本我”是“恶”的代表，因此要用“超我”这代表“善”的社会理想来规范它、要求它，但“超我”会压抑人自身的需要。“自我”处于两者中间，按照现实原则做“老好人”，既劝导“本我”收敛一点，不要为所欲为，又说服“超我”现实一点，不要急于求成。这种观点虽然是将人格分为不同部分，但从其互相联系来看，仍然是从整体上去把握人格。

弗洛伊德理论在后面还会详细谈到，现在我们忍不住急着把代表“人性善”的人本主义拿出来叙说一番。现代人很喜欢用马斯洛需求层次理论来解释人的需要。美国心理学家马斯洛提出的生理、安全、与人交往、尊重、自我实现五个层次的需要，前两者更多是物质的需要，后三者更多是精神的需要。后来马斯洛又在尊重之后补充了认知和审美两个精神需要，从而成为七个层次的需要。其中，自我实现是马斯洛人格理论的中心。马斯洛认为，作为万物之灵的人类，其所潜藏的优良品质远胜于动物，如何善加引导，使其潜力得以充分展现，是心理学上理应研究而未研究的问题。于是他提出了自我实现是人性本质