

解析性格的划时代巨著，  
风靡全球90年！

GOING  
UP



# 重新认识自己 重建人生格局

[美] 威廉·麦独孤(William McDougall) 著  
肖剑 译

社会心理学巨擘  
**威廉·麦独孤**  
经典巨著

中国友谊出版公司

跃升



GOING  
UP

[美] 威廉·麦独孤(William McDougall) 著  
肖剑 译

## 图书在版编目 ( C I P ) 数据

跃升 / (美) 威廉·麦独孤著; 肖剑译. -- 北京:  
中国友谊出版公司, 2018.7

书名原文: Character and the Conduct of Life:  
Practical Psychology for Everyman  
ISBN 978-7-5057-4317-5

I. ①跃… II. ①威… ②肖… III. ①人生哲学-通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2018)第 047756 号

书名	跃升
作者	[美] 威廉·麦独孤
译者	肖 剑
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京市兆成印刷有限责任公司
规格	880×1230 毫米 32 开 10 印张 207 千字
版次	2018 年 7 月第 1 版
印次	2018 年 7 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-4317-5
定价	42.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010)64668676

## 美国版前言

在这个时代，有智慧地生活在当今比在以往任何时代都要困难！

我们社会仍然不乏德高望重的哲学家，但是，只要涉及准则问题，他们总是会与这样一些古老的难题较劲：诸如“善的本质”、“恶的问题”以及“为什么所有人都会追求美好的生活”。辩论家的态度则要温和一些。鉴于两千年的讨论都没能够回答这些高深而又基本的问题，辩论家们会很乐意从以下两个事实开始：首先，很多人都追求智慧和美好的生活，都更向善而不是向善；第二，尽管哲学家对其问题所给出的答案是各不相同的，而任何时代以及拥有巨大差异的不同信仰和文明的人们，对于何为好、何为坏的准则和性格这一点的意见却是非常相似的，唯一的不同就是他们各自更强调这种或那种品质。有这两个事实作为前提，他们希望帮助一些男男女女很好地反省他们自己的生活准则，以避免一些短期内能获得刺激、但从长远上看却可能减少其快乐的错误。

这样的事，就是我在这本书里想要努力尝试的。它写给那些

男男女女，写给那些善良但对自己不完全满意的人们，这一类人认为思考可能会提高其道德水平和他们奔向理想的速度——不管这种提高能有多少。如果我们要总结人性可能是什么、该如何引导它往好的方向发展的观点时，我们就必须从自然赋予我们的原素及概念开始！

在经过了三分之一个世纪的努力以获取这种人性原素的独到观点之后，我觉得自己有理由利用这些已经取得的成果。这些成果在我先前写的几卷书（主要是在我的《心理学概论》的两册书里）中或多或少更注重的是技术层面。而在本书里，我会把这些成果作为起点，只简明扼要地交代它们，而主要内容是把它们应用到实际问题上。然而，尽管我之前的书几乎全是学术性的，但我并不完全是实践应用方面的新手。就我自己而言，最主要、最基本的兴趣是实践或准则的问题，其次才是自己推理性或理论性的偏好。

因为本书以一系列经过缜密思考的人性的体系为基础，也包括实际的应用，那么，本书最大特点就是它比其他只针对生活的准则并提供实践向导的同类书籍更加深刻。

这种通常被称为心理学的科学，因其体系纷繁复杂且研究它极为困难，还曾经教给人们许多片面、扭曲的观点及诸多错误，其结果是它引导了许多错误的实践，而其名声也变得狼藉起来。但我坚信，近几年这种科学已经有了真正的、可靠的进步，并总结出了一系列正确的理论，它们既可以作为实践的坚实基础，也可以指引我们完全开发和充分利用自己所拥有的一切力量。

然而，仅有科学是不够的。

尽管一种科学的原理或许能够很快被吸收，但它并不精彩、深刻。分享心灵的智慧则完全不同，它是我们生命的重要部分，只有经历过快乐、忧伤、希望、失望、努力、失败和成功才能实现。我对此深信不疑！

尽管我是一个十足的保守派并且相信年龄总的来说会带来智慧的增长，但我并不蔑视青年。我对现在的年轻人唯一要提出的严肃忠告是，他们太容易允许自己成为当代科技生活的牺牲品。这种生活以多种微妙的方式束缚我们的想象力和意志，并把浪漫从我们的生活中剥离出去。对于我们来说从中国直接飞到秘鲁看上去可能浪漫且让人兴奋，但是想象如果这样的航班每天有上千个，而且所有都是千篇一律的：固定的价格、固定的航班、配有现代酒店的各种奢华，那它还会让你兴奋和激动不已吗？从前人们总是想象这样一种景象，即一个男孩跑到海上，“在桅杆前度过两年”。而如今，桅杆已经被电动起重机所替代。并且，如果一个男孩想要去海上，他也很难摆脱其母亲能力可及的范围，而他母亲或许还在担心他的内衣有没有洗。昨天，查尔斯·蒙塔古·道蒂把他花了两年时间在阿拉伯沙漠旅行的经历写进一本不朽的书里<sup>①</sup>。明天，我们热爱冒险的年轻人就会在福特车或是飞机上匆忙地穿越同样的土地，回来时带回的只是他们对发动机驾

---

<sup>①</sup> 即《阿拉伯沙漠旅行记》。——译者注

驶品质的意见。

我说这些的目的是想指出在我看来的当今最大的危险，以及未来最大的威胁。这种危险在美国已经成形，在那里，每年都有成千上万的年轻人被以科学的名义来教导，以使之相信人其实只是一个机器，对其命运根本没有力量也没有影响。为了反对这种宿命论的教条，我从最初的写作开始就从来没有停止过在我微小的领域里与它做斗争。显然这与本书的倾向和教导不能完全相容，因为本书建立在如下观点之上：一是人和种族可能“以他们死亡的自我为垫脚石而步步高升”；二是前途可能看起来很黑暗，而堕落之门也还对无法估量的人们开放着。

本书的一些读者或许会指责它存在严重的纰漏——宗教色彩过于浓厚。然而，我没有试图讲述任何有关宗教在人生中的正确角色的话题，我对这个庞大的话题没有自信的意见。如果我有一个宗教，它的第一条戒律就是：我们应该忠实地寻找真理。我会跟爱默生一起说：“上帝给每颗心以权力使之能够在真理和安宁之间选择。选择你认为合适的，你永远不可能同时拥有这二者。”

威廉·麦独孤

1927年4月，写于沙捞越<sup>①</sup>

---

<sup>①</sup> 沙捞越（Sarawak），马来西亚的一个州。——译者注

## 推荐序 麦独孤提供给繁华浮世的心疗良方

这个时代日趋喧嚣浮华，越来越让人难以把握。单以目前充斥网络的内容为例，各种“门”事件近几年甚嚣尘上，各种炒作轮番轰炸人们的视觉神经。并且，近两年，这些炒作还出现了一个趋势，那就是越来越多的以小人物为蓝本，一朝成名、一夜蹿红的大有人在。在这个炒作地过程中，小人物不怕自曝其短以赚取他人的眼球，而关注他们的人则抱着各种心态——有真心同情的，有看笑话的，有猎奇的……以至于人们都经常困惑于这样的问题：现在的人都怎么了？

是的，这种情况迷惑了一个时代，迷茫了各个年龄阶段的人。很难说是人们的信仰日益缺乏、心理愈发贫瘠导致了这种情况，还是这种情况的出现根本就是文明进步、人们日益强调个性强调差异的结果，抑或是二者兼而有之。不管是哪种情况，在人们的视听如此发达、所受的诱惑如此繁多、接触的事物如此纷繁复杂的环境中，如何能始终保持自己的本性和前进方向、不迷失自己，如何能更好地实现自己的价值成了很多人穷其一生的追求。在从童年到老年的成长、成熟过程之中，人们经历了太多——从孩提时代的受教育到少年时期的懵懂；从青年时期的热情奔放到中年时代的沉稳内敛；从为人夫为人妻的磨合到步入老年



的平静。在这样的一些阶段之中，有哪些准则是人们必须要遵守的？这些准则如何来之有据而又经得起考验？

准则——一个饱含智慧与希望的词。说智慧是因为准则的提出者总是大师级的人物，抑或说准则能集众家之长、经过了千百年时间考验而不减其熠熠光华；而说希望则正是因为其中蕴含的是大师或者集体的智慧。芸芸众生，绝大多数注定此生只能踽踽于俗世之中，而对于准则的追捧则正是出于对大师与智慧的仰望。就像朝圣者一样，虔诚地奉行着这些准则，以延续此生不灭的希望。

这样的一些准则正是作者威廉·麦独孤想在本书中提供给读者的。麦独孤当然是大师，其成名甚至远较华生为早。1871年出生于英国的他曾在曼彻斯特大学和剑桥大学接受了优质的高等教育，在获得医学学位之前，他在生理学方面的成就得到了人们的普遍称赞。后来他移居美国，进入哈佛大学研究院，并成为杜克大学心理学系主任。

麦独孤十分强调活动、行动和行为在心理学中的作用。在华生之前，他就把心理学界定为与行为有关的实证科学，但他同时认为心理活动是有机体整个功能系统的组成部分。因而，心理学既要研究心理活动，也要研究行为，而且心理学与社会学和生理学是密切相关的。他早期的著作，如《生理心理学》和《社会心理学导论》反映了他学术观点的广泛性。其中出版于1908年的《社会心理学导论》，被公认为社会心理学领域的第一部作品，学术界把这一年定为社会心理学诞生的年代。

在麦独孤看来，有目的的行为是心理活动和行为的中心特

征。他认为，从低等动物到人类，其行为都是指向满足环境中的客体的需要的。这一认识，麦独孤领先于他同时代的绝大多数心理学家。在心理学研究方法论上，他与詹姆士一样，是个多元方法论者，但他比詹姆士表现得更明显。他认为，心理学不应该模仿其他学科，而应有勇气运用适合于其独特研究对象的方法。

麦氏的作品大多专业性较强，这些作品对于心理学家们来说，自然是十分熟悉的；而对那些不甚了解心理学的读者来说，或许就十分晦涩难懂了。但本书——《跃升》则是一部“针对每一个人的实用心理学”，它能够帮助人们认识自己的性格，理解日常生活中的各种准则。因此，本书也可以作为通俗心理学读物。麦独孤运用自己丰富、专业的心理学知识，结合社会生活实际，成就了本书，以飨所有追求更美好生活的读者。

——我们都应该对他说声谢谢。

本书是源自麦氏“经过三分之一个世纪的努力获得的对人性本源的理解”，“其主要内容是把它们应用到实际准则问题上”。麦独孤在本书中不仅从总体上论述人类共通的人性特点，从性格的各个方面分别讲述它们与性格的关系以及怎样修正其不足，还从更高层面上论述“智力与德行兼备的品质”，即既有智慧又有高尚品质的人的性格是什么样的。此外，本书还给人们展示了人性的常见特点，并针对这些特点提出相应的建议。最后，麦独孤还对处于各个年龄段的人分别论述了他们在日常生活中的各种行为准则。因此，从十几岁的少年到八九十岁的耄耋老人均可以从本书中找适合自己的行为准则。

需要特别说明的一点是，麦独孤在本书中专门讲解了父母与

孩子的性格、两性的性格差异以及在彼此之间的交流中应该注意的一些准则，这些准则虽然是由生活在 20 世纪的人提出来的，但都是麦氏心理学专业知识和智慧的结晶，对今天的儿童教育和两性交往依然行之有效。因此家长们也可以从中找到接近孩子心理、科学教育孩子的方法；而男男女女们也可以从中获益良多。

——我们应该再次对他说声谢谢。

爱尔兰伟大的作家莱基曾经说过：“人类生活的主要目标就是完全开发和充分利用我们所拥有的一切力量。”然而，任何人穷其一生都不可能完全开发和利用自己的才能，因为人的潜能是无穷无尽的；也因为人类对自身才能的开发还远远没有达到先进的、可以与其才能相匹敌的程度，所以人类能做的就是尽自己最大的努力开发和利用这些自己天赋的或是后天培养出来的力量。本书提供给人们的正是开发、利用、培养人们这些能力的方法和准则，是繁华浮世的心疗良方。

是为序。

著名心理咨询师、治疗培训师



# 目 录 C O N T E N T S

## 第一部分：性格是什么

### 第一章 内省的需要 / 2

认识、改善自身性格的前提，是将目光放在对于内在的省察上。

### 第二章 人性 / 8

智力和情感倾向是人性两个最重要的构成要素，其中，情感倾向对人性的影响尤为突出。

### 第三章 对原有性情的修正 / 25

先天的情感倾向可以通过后天努力的方式来达到修正，通过避免环境刺激、培养意志的力量和利用“笑”的力量，就能够让原有的性情得到修正。

### 第四章 人性的其他因素 / 45

气质、脾气也是人性的重要组成部分。性情、气质、脾气共同构成了性格的原材料。

### 第五章 性格的形成 / 51

除了先天的性情，性格的形成还与每个人的家庭环境、社会交往、自尊自爱有着密切的关系。

## 第二部分：培养良好的性格

### 第六章 习惯与原则 / 80

要想培养良好的性格，首先应该养成良好的习惯并坚守正确的原则。

### 第七章 品味与兴趣 / 91

良好的品味和有益的兴趣，能加速性格的形成。

### 第八章 升华与补偿 / 106

个性的升华与补偿对性格的发展起到强大的推动作用。

### 第九章 性格与幸福 / 117

通过培养高尚的品格，人们能够获得牢固而坚韧的幸福。这种幸福来源于无论情势多么复杂，人们都能及时调整自己，从容应对。

### 第十章 性格的内在动机 / 132

如果深入观察人格，就能够发现同样的性格表现可能蕴藏着不同的行为动机。正是因为内在动机的不同，人们的品质变得更加复杂多变。

### 第十一章 “好”性格与“坏”性格 / 152

内在动机决定了一个人品质的好坏，因此，在培养性格的过程中，要特别关注思想和行为的动机。

## 第三部分：跃升

### 第十二章 值得培养的品性 / 160

魅力、品味、圆滑、创造力、智慧等是道德因素和智力因素共同构成的品性，培养这些品性能对人生发展起到重要作用。

### 第十三章 是什么在障碍着我们 / 166

唯我主义、过度依赖、伪善、浮躁等是性格培养的巨大障碍，我们一定要加以避免。

### 第十四章 跃升——父母篇 / 191

以身作则、顺应天性、简单坦诚、注重社交、培养敬慕、教导独立等是培养孩子良好性格的关键因素。

### 第十五章 跃升——年轻人篇 / 224

尊重传统、孝养父母、关爱兄弟姐妹，这些美好的品德能帮助年轻人走得更远。

### 第十六章 跃升——少女篇 / 234

让自己变得漂亮温柔，但不要变得轻浮；可以大胆地向往婚姻，但请慎重对待。

### 第十七章 跃升——少年篇 / 244

专注理想、坚韧克己能让你更有魅力，另外，请从始至终对爱情和婚姻保持理性。

## 第十八章 跃升——婚姻篇 / 258

责任、尊重是婚姻幸福的保证，吃醋、争吵也能是生活的调味剂。如果婚姻已经走到了尽头，不如大度地祝福彼此。

## 第十九章 跃升——妻子篇 / 280

美是妻子强大的武器，学会管理但不强加管束、给予自由但不令其放纵，这是成功妻子的秘诀。

## 第二十章 跃升——丈夫篇 / 290

承担责任、关怀妻子；用宽广的胸怀去包容一切，这是优秀丈夫的秘诀。

## 第二十一章 跃升——老人篇 / 301

活在当下、学会放手，即便是夕阳西下，也能散发出平静祥和的从容之美。



第一部分  
性格是什么



## 第一章 内省的需要

“了解你自己”，这是很早以前就被智者作为最基本最重要的事情而提出的话题。在我们这个现代世界，它的重要性甚至比以往任何时候都更显著。自我认知只有在批判性地反省自我、他人以及我们与他人的关系之时才能得到。自我反省需要把目光向内看：你必须深入内心，观察思想的活动、心脏的搏动、意识的作用、需求的本性与方向以及我们能发现的畏缩、反感以及憎恶等情绪。你不仅必须去学习识别这些事情的表象，还要学会去评价它们——评价它们是好、是坏还是无足轻重；发现它们是深深根植于心，并普及和反复，还是仅仅短暂和偶尔出现。

那么，我的读者，我是在要求你内省吗？一个多么糟糕的词！难道学校里的每一个教师没有吓得把手举起来，告诉你内省是一种病态吗？他会解释自己学校里的课程安排得是如此之好，他的学生们不会再有变得内省的危险；他们的每一刻钟都排满了课程、预习和游戏；他们被各种要求包围着，以至于他们忙于投身他们周围的世界，却没有剩下来时间思考他们自身，思考人类命运，思考人类生活的奇特，思考生命的成长、衰落和死亡，以及自我意识、自我引导和道德责任。在这个英国公立学校和牛津大学都完全采纳的体系之下，学生们形成了独立思考和行为的能