

以跨文化的全球性知识体系帮助你深入了解人类的本性，以便你可以用来更好地了解自己、了解他人
完整梳理现代人格理论的发展脉络，讲述弗洛伊德、荣格、埃里克森、阿德勒、马斯洛等心理学大师及各大流派对人格理论的构建与贡献

人格

PERSONALITY AND PERSONAL GROWTH
第7版

人格与自我成长

再读经典系列
心理学

「美」 罗伯特·弗雷格 (Robert Frager)
詹姆斯·法迪曼 (James Fadiman) 著
胡军生 译

一部自1974年问世以来不断更新再版、
畅销40余年的心理学经典著作

中国人民大学出版社



人格

PERSONALITY AND PERSONAL GROWTH

第7版

心理学

人格与自我成长

再读经典系列
心理学

〔美〕罗伯特·弗雷格 (Robert Frager)
詹姆斯·法迪曼 (James Fadiman) 著
胡军生 译

中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

人格心理学：人格与自我成长 / (美) 罗伯特·弗雷格 (Robert Frager) ,
(美) 詹姆斯·法迪曼 (James Fadiman) 著；胡军生译 .-- 北京：中国人民大学
大学出版社，2017.10

书名原文：Personality and Personal Growth (7th Edition)

ISBN 978-7-300-23930-9

I . ①人… II . ①罗… ②詹… ③胡… III . ①人格心理学 IV . ① B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 007930 号

人格心理学：人格与自我成长

[美] 罗伯特·弗雷格 著
詹姆斯·法迪曼

胡军生 译

Renge Xinlixue: Renge yu Ziwo Chengzhang

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京鑫丰华彩印有限公司

规 格 180mm×260mm 16 开本

版 次 2017 年 10 月第 1 版

印 张 28.25 插页 1

印 次 2017 年 10 月第 1 次印刷

字 数 640 000

定 价 99.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

译者序

成长是人们一生的主题。个体如何才能快乐生活、健康成长、不断完善自我以及获得人生幸福，则是心理学一直渴望实现的终极目标。本书虽然介绍了诸多重要的人格理论，但核心却始终围绕着如何帮助人们提升自我，获得成长。

目前中国图书市场的人格心理学教材和大众读物非常多，但我们特别要给高校学生和普通读者推荐这本《人格心理学》（第7版），理由如下。

第一，《人格心理学》（第7版）涵盖的人格主题和理论非常宽广，横跨东西，纵贯古今。全书包含的主要人格理论有弗洛伊德的精神分析；荣格的分析心理学；阿德勒的个体心理学；霍妮的人本主义精神分析女性主义人格理论；埃里克森的生命周期理论；威廉·詹姆斯的意识心理学；斯金纳的激进行为主义；班杜拉的社会认知心理学与贝克的认知主义治疗；凯利的个人建构心理学；罗杰斯的以人为中心的观点；马斯洛的超个人心理学；瑜伽与印度教传统文化；禅与佛教传统文化；苏非与伊斯兰传统文化。可以说，很少有一本人格心理学的专业图书能囊括如此纷杂和深厚的人格主题，读完此书，我们就能洞悉人类文明对人格与个体发展思考的多样性和复杂性。

第二，《人格心理学》（第7版）结构清晰、脉络顺畅。全文如行云流水，明快清爽。每一章都基本遵循以下的写作顺序：首先，描述该人格理论提出者的个人经历，其次，依次介绍了其理论先驱、主要思想、动

力学（包括心理的成长及阻碍因素）、理论结构（包括身体、社会关系、个人意志、情绪、理智、自我、治疗师或精神导师）、对该理论的评价、最新动态、理论原著选读；最后是章节重点、关键术语、推荐阅读材料（包括该理论倡导者的专著、其他人探讨其思想的专著）。这种由浅入深、由简单到复杂、由感性到理性、由现象到理论的写作风格，使整本书读起来就像小说一样酣畅淋漓和跌宕起伏，不仅引人入胜而且发人深思。

第三，《人格心理学》（第7版）自1974年第一版问世以来，历经40多年的不断更新再版，两位作者根据自己的教学经验以及学生的反馈坚持不懈地改写文本，增加新研究，提高可读性，目的是让本书更加实用，紧跟时代进步的步伐。每一章都侧重不同人格理论积极实用的方面，剖析其仍然得以广泛运用的原因，而不是过分强调理论的局限性。从而鼓励学生依据自己的人生经验和生活常识来检验每一种理论的可靠性或效度。力求让读者透过不同的理论来更好地理解自己与别人的人生。

第四，人格主题的内容与现实生活应用的完美整合是这本书的重要特色。本书的两位作者非常注重不同人格理论在现实生活中的应用，启发学生积极思考不同的人格理论对自己人生的启迪，而要将百年之前的理论与我们当今的现实生活结合起来，用不同的人格理论来指导和启发我们的现实生活，可谓相当困难。作者在每一章都设有许多小专栏“个人练习”，让读者学会思考当前理论

与自己个人生活的联系，面对该理论的不同问题，自己又会学着作出什么反应。

第五，《人格心理学》（第7版）全书有着大量人格心理学家自己专著的节选和名言，透过这些心理学大师自己所写的文字，我们一定能更加深入和精确地理解他们的人格理论。

总而言之，《人格心理学》既可以作为普通大众了解和学习心理学、提升个人成长的入门图书，又可以作为心理学各专业的学生拓宽知识面和增加专业水准的重要工具书，更可以作为高校人格心理学或心理学流派的教学用书。读者通过明辨自己对各种人格理论问题的回答，自然能明了每种人格理论的价值所在。

在读完整本书之后，读者可以问问自己：能否从自己个人知识的角度来评价每种人格理论的优势与局限；能否把各种人格心理学的思想与自己或者身边其他人的现实生

活密切联系并加以应用；以及能否理解一些心理学领域的最新研究进展及其对于当今的现实意义。

由于译者教学与科研工作繁忙，为了加快翻译工作进度，最终邀请了我的北大同窗、资深译者、心理学图书编辑王伟平先生一起完成翻译工作。我翻译了本书的序言、第1~11章、第15章；王伟平翻译了本书第12~14章；此外，武汉大学的郭怡博士在第14章的翻译工作中提供了重要的帮助。最后还得感谢中国人民大学出版社商业新知事业部的王立军老师、刘芳老师、周楠楠老师，以及编辑部的其他老师与工作人员，正是因为他们的辛勤付出，本书的中译本才能顺利出版。由于译者水平与知识背景的局限，译稿难免出现错漏，恳请读者斧正，谢谢！

胡军生

2017年于武汉大学

序 言

在第7版中，我们努力增强本书的可读性，尽可能地让本书更有用。我们仍然继续保持突出理论，就如从第1版起就一直做的那样。我们希望你能自己每个理论进行评判。本书的每一章都可以让你从一个不同的理论视角来观察你自己与别人的生活。

本书第1版于1974年出版。在更新第7版时，我们仔细研究了以前的版本，希望能够加以改进。我们的主要目标一直是保持资料新颖的同时又强调可读性。我们希望本书能够对你有用，能够帮助你理解自己的生活，理解人性。我们希望你能借助一些由世界上最伟大的心理学家开创的方法来探究人的本性。

本书每一章的内容都更为关注各理论积极的一面，而不是强调理论的不足。我们希望你能根据自己的生活经验和常识去检验每个理论的效用。

你们中的大多数人不会成为职业心理学家。不过，那些已成了心理学家的读者告诉我们，本书在他们的研究生训练过程中是一本非常好的参考资料。而那些选择了其他路的学生也告诉我们，通过理解本书中所提到的一些问题，他们的生活变得更丰富多彩了。

对于作为作者的我们来说，这无疑是我们所希望得到的最好反馈了。

》》》 本版新变化

章节新内容

在第6版中，我们将阿尔伯特·班杜拉的研究成果增加到了认知心理学这一章；本版我

们对这一章的内容再次扩充，新增了贝克的主要研究成果。在我的同事们看来，这两位认知心理学家是当今心理学领域的主要人物。

相关研究

在本版中，我们在各章中新增了“相关研究”这一部分。自从本书1974年出版以来，人格领域方面的研究规模与深度都获得了长足进展。对于本书各章节中所阐述的理论，如今已经涌现了许多令人印象深刻的研究，即使较为晦涩难懂的瑜伽、禅与苏非主义也是如此。

各章的变化

我们对每一章都做了较大的改动，增加了新的资料和“相关研究”。各章所做的改动主要包括以下方面。

第1章 弗洛伊德与精神分析理论

更深入地阐述了弗洛伊德“女性恋父情结”这一概念，并对他在焦虑方面的研究进行了更广泛的讨论。在对防御机制的论述中，我们也增加了一些内容：理智化、转移、隔离。在相关研究中，我们讨论弗洛伊德的案例研究方法、无意识过程研究、防御机制，以及精神分析的效力。

第2章 荣格与分析心理学

讨论了电影中原型的象征意义，并且对梦的运作这一荣格式治疗思路进行了更丰富的阐述。论述了荣格心理学方面新出版的重要著作，及其内外向理论、类型理论和原型理论方面的研究。

第3章 阿德勒与个体心理学

新增了一个个人练习来作为阿德勒早期

记忆的投射练习，并对他在出生顺序方面的研究进行了更丰富的讨论。另外，还新增加了一些与生活风格、社会兴趣、出生顺序和早期记忆有关的研究。

第4章 霍妮与人本主义精神分析

在霍妮的防御机制中新增了外在化这种应对策略。在相关研究中，还探讨了伴侣咨询、霍妮-库利奇类型指数以及完美主义方面的应用。

第5章 人格理论的女性主义取向

讨论了女性主义的发展历史，以及女性心理学中的种族和性取向这类多样性的问题。此外，更详细地探讨了女性化主义对人格理论的贡献。

第6章 埃里克森与生命周期理论

更详细地阐述了埃里克森的第八个阶段和个体发展的最后一个阶段，还探讨了个体发展过程中可能存在的第九阶段。在相关研究中介绍了同一性、第九阶段、心理传记学和人格等方面的相关研究。

第7章 詹姆斯与意识心理学

本版更详细地阐述了詹姆斯在宗教经验方面的研究，并增加了当代对他的注意概念和意识理论所做的反思。此外，在相关研究中还讨论了生物反馈、冥想、正念训练和意识等方面的有关研究。

第8章 斯金纳与激进行为主义

讨论了斯金纳的研究为人格理论以及心理学领域带来的影响，并阐述了如何应用他的学习理论。

第9章 班杜拉的社会认知心理学与贝克的认知主义治疗

我们对本章做了重大调整。如今本章包括班杜拉和贝克两大部分。我们讨论了与自我效能感及其积极效果方面的研究，并介绍了贝克的认知图式、认知扭曲、认知三联组。此外，我们还探讨了认知治疗在抑郁病

人和其他人群方面的应用与理论研究。

第10章 凯利与个人建构主义心理学

在本版中，介绍了建构主义疗法在治疗悲伤、创伤后应激障碍，以及在治疗其他诸如焦虑、抑郁、过度紧张和精神分裂症等各种心理问题方面的研究。

第11章 罗杰斯与个人中心式理论

本版讨论了罗杰斯的个人中心式疗法在治疗创伤后应激障碍、边缘性人格障碍、老年性痴呆、焦虑、恐惧症、精神创伤、抑郁、愤懑和精神分裂症等方面的效果。

第12章 马斯洛与超个人心理学

在研究进展中，介绍了马斯洛需求层次论、自我实现、个人取向量表、巅峰体验，以及马斯洛思想在职业领域应用方面的研究。在超个人心理学中，我们介绍了由沃什伯恩对超个人心理学方面的观点所做的文献综述；此外还介绍了近来对超个人心理学所做的定义，对格罗夫全息呼吸法所进行的有关研究。

第13章 瑜伽与印度教

本版介绍了瑜伽在医疗方面的应用，讨论了练习瑜伽在缓解压力、精神紧张、恐惧、焦虑和创伤后应激障碍方面的效果。

第14章 禅与佛教

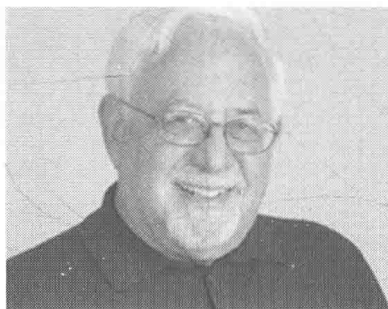
在新增的相关研究中，讨论了练习佛教冥想的效果，介绍了盛行的正念减压法对慢性疼痛病人的效果以及对大脑功能的影响。还讨论了正念认知疗法，以及该疗法在焦虑、抑郁、惊恐发作、双相障碍和其他心理问题方面的疗效。

第15章 苏非与伊斯兰教

讨论了苏非派中的各种修习方式所具有的效果，介绍了舞蹈冥想与动作冥想对健康的有利一面，以及击鼓、唱颂和其他各种“语音冥想”所具有的效果。

作者简介

罗伯特·弗雷格 (Robert Frager) 获得了哈佛大学的心理学博士学位, 就学期间给埃里克·埃里克森做过助教, 还给斯坦利·霍尔做过研究助理。他在哈佛大学、加州大学伯克利分校和圣克鲁兹分校讲授过心理学课, 是索非亚大学 (Sofia University) 的创办者和首任校长, 索非亚大学的前身是超个人心理学院。他现在是加州帕洛阿尔托市索非亚大学的心理学教授和精神指导这一硕士课程的负责人。



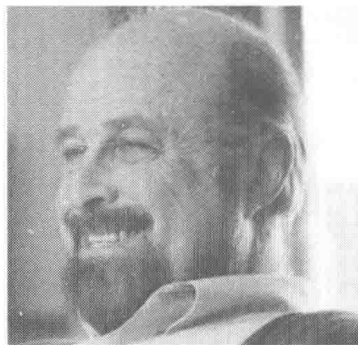
我很幸运地与那么多杰出的理论家共事, 他们的研究特色已经体现在了本书中。我也很幸运地亲自体验了荣格式的分析、完形治疗、赖希与新赖希疗法、罗杰斯式的互助小组, 还在禅宗寺院、瑜伽静修处、苏非修行中心居住过, 对这些教派的思想学习与修习了近 50 年。

除了讲授心理学课程外, 我还教授日本武术合气道。我是非日本人中极少数获得合气道黑带七段中的一个。我是合气道创立者的亲传弟子, 他是许多教授过我的优秀老师中的佼佼者, 是属于那种被马斯洛称为“非常接近人类本性的人”。

我把我的第一位苏非老师的讲稿集结成了《爱如醇酒》(Love is the Wine, Holmes, 2009), 并写了一本关于苏非的心理学, 即《心、自我与灵魂》(Heart, Self, Soul, Quest, 1999), 以及一本收录了我对苏非教义理解的文集《闲谈苏非》(Sufi Talks, Quest, 2012)。

我娶了一位优秀的、富有创造力的蒙台梭利教师, 有三个已经长大成人的孩子。

詹姆斯·法迪曼 (James Fadiman) 获得了斯坦福大学心理学专业的博士学位, 曾在旧金山州立大学、布兰迪斯大学、斯坦福大学、索非亚大学任教。他有自己的咨询公司, 为美国以及美国以外的公司高管和教育家开设研讨班。他撰写或编撰的书籍涉及的领域有整体健康 (holistic health)、目标设置和异常心理学。担任了两家杂志的编辑, 是多个非营利机构的董事会成员。



我将我所掌握的心理学知识与临床技能应用在许多领域。虽然我在大学做咨询做了好几年时间, 而且一直在给博士讲授课程, 但我把更多的时间花在为各种组织提供咨询服务。早期对意识变体的研究为我打开了一扇门, 让我发现蕴涵在本地与非西方文化中的高深智慧。令我高兴的是, 我发现大多数的古老智慧都很高深, 仍然具有广泛的应用价值。

本书让我有机会将那些我个人认为有用的思想整理在一起, 即使这些提出者的观点可能会针锋相对。现今我服务的机构有媒体发行公司、医药公司、可再生能源公司和电动汽车公司。我已经写完了两本小说, 现在还从事短篇小说的写作, 同时还在主持两项与学生药物滥用有关的国家课题研究。

我与一位纪录片制作人结婚 40 多年了, 有两个孩子, 如今他们都当上了教师。

目 录

导 论 //1

- 没有唯一的真理 //1
- 人格理论的建构主义取向 //1
- 什么是人格 //2
- 现代人格理论 //3
- 人格研究的科学取向 //4
- 好的人格理论应具备的特点 //5
- 人格研究领域的扩展 //6
- 本书的篇章结构 //8
- 问题思考 //12

第 1 章 弗洛伊德与精神分析理论 //15

- 个人简介 //15
- 理论先驱 //18
- 主要思想 //19
- 人格结构 //22
- 性心理发展阶段理论 //24
- 弗洛伊德的女性观 //27
- 动力论 //29
- 理论结构 //38
- 治疗师 / 心理治疗 //41
- 相关研究 //42
- 对弗洛伊德的评价以及弗洛伊德理论对现在的影响 //44

第 2 章 荣格与分析心理学 //58

- 个人简介 //58
- 理论先驱 //61
- 主要思想 //63

动力论 //76

理论结构 //79

相关研究 //82

理论点评 //83

近年来的发展：荣格理论的影响 //84

第 3 章 阿德勒与个体心理学 //90

个人简介 //90

理论先驱 //92

主要思想 //94

动力论 //101

理论结构 //104

相关研究 //107

理论点评 //108

近年来的发展：阿德勒的影响 //109

第 4 章 霍妮与人本主义精神分析 //114

个人简介 //115

理论先驱 //118

主要思想 //121

霍妮的精神分析新范式 //124

动力论 //133

霍妮理论的非临床应用 //135

相关研究 //136

理论点评 //136

小结 //137

第 5 章 人格理论的女性主义取向 //143

女性心理学 //143

女性主义的简要发展史 //143

女性主义对人格理论的贡献 //149

关系文化理论 //152

第6章 埃里克森与生命周期理论 //168

个人简介 //168

理论先驱 //171

主要思想 //172

动力论 //187

理论结构 //188

相关研究 //190

理论点评 //191

近年来的发展：埃里克森的影响 //192

第7章 詹姆斯与意识心理学 //197

个人简介 //198

理论先驱 //202

主要思想 //202

动力论：个体发展的促进与阻碍因素 //213

理论结构 //217

教师的作用 //218

詹姆斯对现代的重要影响 //219

意识心理学 //221

理论点评 //232

第8章 斯金纳与激进行为主义 //239

个人简介 //239

理论先驱 //242

主要思想 //244

第9章 班杜拉的社会认知心理学与贝克的认知主义治疗 //266

阿尔伯特·班杜拉与社会认知理论 //266

主要思想 //266

贝克与认知疗法 //273

理论评价 //277

第10章 凯利与个人建构主义心理学 //281

引言 //281

个人简介 //282

理论先驱 //283

主要思想 //284

相关研究 //295

理论点评 //296

第11章 罗杰斯与个人中心式理论 //300

个人简介 //301

理论先驱 //304

主要思想 //306

动力论 //311

理论结构 //313

机能充分发挥的人 //316

个人中心式疗法 //318

团体研究 //318

相关研究 //320

理论点评 //320

第12章 马斯洛与超个人心理学 //329

个人简介 //329

理论先驱 //331

主要思想 //332

动力论 //343

理论结构 //344

最新进展：马斯洛的影响 //347

理论点评 //349

超个人心理学 //350

第13章 瑜伽与印度教 //362

历史简介 //362

主要思想 //363

7脉轮 //371

动力论 //375

理论结构 //378

相关研究 //382

理论点评 //382

第 14 章 禅与佛教 //388

佛祖的人生简介 //389

主要思想 //390

动力论 //399

理论结构 //403

相关研究 //407

理论点评 //408

最新动态：佛教思想的影响 //409

第 15 章 苏非与伊斯兰教 //415

历史简介 //416

主要思想 //417

动力论 //424

理论结构 //429

相关研究 //432

最新进展 //433

导 论

本书旨在借助跨文化的全球性知识体系帮助你了解人类的本性。在本书第7版的每一章中，我们都提供了许多方法，以便你能更好地了解自己、了解他人。

》》》 没有唯一的真理

在本书中，你会看到从不同角度进行论述的人格理论。由于有不同的理论假设、不同的研究资料，因此各种人格理论得出不同的结论也就不足为奇了。

有些人格理论是建立在还原论（reductionism）的基础上。研究者试图将某个心理活动简化，或还原成更基础的水平。比如，生物学家可能会持有工作假设，将生命活动还原成细胞水平的活动。因此，如果我们对细胞生物学有足够深的了解，我们就越发能够了解所有物种的行为。同理，弗洛伊德的信徒可能会将所有的人类行为都还原成本我、自我与超我的交互作用，斯金纳主义者则可能认为人类的行为就是强化与消退模式的结果。

还原论有时候能够帮助人格理论家将其理论应用到更广泛的方面，但是，还原论本身就是科学研究中的一个误区。尽管个体是由单个细胞构成，但生命不能还原成一个一个的单一细胞活动。同理，心理现象也不能简化为生物学上的生命活动。

》》》 人格理论的建构主义取向

我们尽可能地以积极、支持性的态度来

对待每一种人格理论，尽量避免批判或轻视的态度。而且，我们尽量强调每个理论的优点和价值。在选材过程中，我们已经有针对性地选择了在心理学领域有重要影响和具有实用性的人格理论家的理论，省略了尽管著名但是作用较小或与本书旨意不符的理论家的观点。

本书中的每一位人格理论家都为我们了解人类行为提供了一个独特的、有效的视角。我们认为，每位研究者在其专业领域的研究都是准确的。当然，我们也阐述了不同人格理论家之间存在的分歧。这些分歧就如“盲人摸象”这个寓言所阐述的道理，即每个人在摸到大象的某一部位时，都认为他触摸到的部位就是大象。

在“盲人摸象”这个寓言的原始版本中，盲人们是一些哲学家，他们被一个聪明的国王送到了—一个漆黑的房间中（这个聪明的国王很可能已经厌倦了哲学家们在学术上的争吵），结果这些两眼一抹黑的哲学家们都坚信自己摸到的才是事实的真相。

不过在本书中，我们是从一个完全不同的角度来看待每个理论。我们假定每个理论都有某些方面与我们有关。比如，时薪工作者可能会发现斯金纳的强化程序理论能够清楚地说明他们的工作行为，但是斯金纳的理论却无法较好地解释为什么会有人喜欢艺术或信奉宗教；相反，荣格关于象征（symbol）与自性（the self）的阐述却能够解

释这点^①。因此，对于人生不同时期或不同领域的行为，不同的人格理论可能具有不同程度的解释效力。

你可能比较欣赏本书中某位或某几位心理学家的人格理论。虽然每位人格心理学家阐述的都是人类经验中的某些基本模式，但他们的理论却往往来源于他们自己的生活经验。因此，你可能会更欣赏那些较为符合你个人经历的人格理论。

在本书中，每一章都会讲述某一个人格理论或某一种观点，这都有助于我们更好地了解人类的行为。我们相信，人类除了生理上具有先天性的发育与成长模式外，在心理的发育与成长上也具有一定的倾向。我们所设想的这种倾向被很多心理学家描述成“自我实现”的追求——渴望了解自己以及将自己的能力发挥到极限的需求，这也成为了本书的一大特色。

》》 什么是人格

你的人格有可能会给你的生活带来一定的限制，也可能使你的生活变得更丰富。有些人热情、温和、讨人喜欢，能成为他人的挚友；有些人则会令人不快、讨人厌，难于相处。人格中难于相处的部分是人们追求成功的阻碍，而积极方面却可能是人类创造性和成就的源泉。

我们每个人都可以看到自己和他人的人格发展（personality development），所有人都会随着时间的流逝产生变化和成熟。西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）提出了涵盖儿童和青少年的性心理发展阶段理论（psychosexual stages），埃里克·埃里克森

（Erik Erikson）对弗洛伊德的理论进行了扩展，提出了贯穿人的一生心理社会发展阶段理论（psychosocial stages）。此外，其他理论也提出过阶段理论（比如本书的瑜伽、禅与苏非章节）。

当我们寻找他人行为规律的时候，我们的行动就类似于人格心理学家。比如我们会说：“她遗传了她爸爸的性格。”我们也会对他人作出预测：“你可以相信他对你是真诚的。”我们甚至会建立起自己的人格理论：“红头发的人容易冲动，情绪化。”所以，对人格的关注已经成为我们日常生活中不可或缺的一部分。

有时候，不同的人在相同的情境下会有不同的反应，这就是所谓的个体差异（individual differences），或者说是人格的多样性。此外，同一个人在相同的情境的不同时间段也可能会表现出不同的反应，这就使得许多研究者致力于寻找那些会随着时间而改变的内部状态，即变化的发展模式。

《梅里亚姆-韦伯斯特词典》（Merriam-Webster's dictionary, 2012）对人格的定义为：“人格是辨别一个个体或一个民族或一个群体的特征联合体；尤其是个体行为与情绪特征的总和。”简言之，你的人格就是你特有的思考、感受和行为模式。然而，心理学领域对人格的界定还存在巨大的分歧，比如，斯金纳就宣称人格是一个不必要的概念，而弗洛伊德与荣格却各自构建了丰富而复杂的人格模型。

人格研究的发展历史

对人格的研究可以追溯到学院派心理学成型的好几百年之前。早在公元前400年，“西方医学之父”希波克拉底（Hippocrates）提出了基于四种人体“体液”的人格类型理论。他认为人格类型与人们的生理差异有关：抑郁质（melancholic personality）是黑胆汁

^① 通常学者将荣格理论中的 the ego 翻译成自我，将 the self 翻译成自性。在本书中，除了荣格理论中将 the self 翻译成自性外，其他地方若无注明，都是将 the self 翻译成自我。——译者注

占优势，这类人容易忧伤；胆汁质（choleric type），是黄胆汁（或肾上腺素）占优势，这类人易怒、暴躁；黏液质（phlegmatic type）是黏液（淋巴液与黏膜液）占优势，这类人较为宁静、平和；多血质（sanguine temperament），是血液占优势，这类人乐观、热情。该理论的一个现代版本仍然被瓦尔多夫教育体系^①（Waldorf school system）用来帮助老师了解他们的学生（Wilkinson, 1977）。

早在2300年前，柏拉图在他的《理想国》（*Republic*）一书中介绍了他的人格理论，描述了人格的三个主要方面：才智（intellect），情绪（emotion）和意志（will）。在柏拉图看来，意志[或者说是勇敢（spirit），正如俗话说的烈马]有助于才智克服来自情绪的影响。

公元前3世纪，亚里士多德的学生之一德奥弗拉斯特（Theophrastus）曾就个体差异问题进行了讨论。他问道：“我们有不同的人格特点，但为什么所有的希腊人都在同一片天空下接受相同的教育？”（in Frager, 1994, p. 5）。德奥弗拉斯特详细说明了30种人格类型，认为每一种类型都具有一个核心特质，例如吝啬、狡猾或谄媚。他认为，个体的核心特质会对生活的所有方面产生影响。

》》》 现代人格理论

在弗洛伊德和其他主要的人格心理学家之前，19世纪的欧美人对人格理论并未表现出太大的兴趣。心理障碍被认为是“外星人”或者恶魔附体引起的莫名其妙的结果，认为那些理性、富有逻辑的人不会有心理障碍。事实上，早期治疗精神病人的医生被称

为精神病医生（alienist）。

弗洛伊德最伟大的贡献之一就是，他主张研究那些支配人类心理活动的原理与因果关系。他着眼于病人所表现出来的非理性、无意识的思想和行为，并且注意到这些想法和行为都可以归结为特定的模式。就这样，弗洛伊德建立了一个“非理性学科”（science of the irrational）。他还发现大多数在神经官能症和精神病患者身上表现出来的行为模式，在正常人的心理活动中似乎也有所体现，只不过前者强度更大而已。

荣格、阿德勒以及其他许多人在弗洛伊德的灵感的基础上建立起了自己的理论。在荣格的理论中，个体的无意识不仅包括弗洛伊德观察的个体记忆，还包括人类整体的“集体无意识”。阿尔弗雷德·阿德勒（Alfred Adler）等人将注意力放在自我上，认为自我是一种对内外环境进行适应的复杂机制。

凯伦·霍妮（Karen Horney）研究了自我心理学（ego psychology），她还是女性心理学研究的首倡者。从某种意义上来说，她将精神分析的理论扩展到了对女性的研究上。霍妮发现，女性的发展模式与男性不同，她认为女性并不劣于男性。她还认为，传统的精神分析对女性存在非常大的偏见，因为传统的精神分析是一个男性天才（弗洛伊德）的产物，而这个男性天才又是生活与工作在一个男性支配的文化中。在霍妮之后，好几代女性理论学家都继承了她的研究，其中最著名的是斯通研究中心（Stone Center group）。在本书第5章，将详细介绍他们所取得的已被人们广泛接受的理论成果——人格理论的女性主义取向。

威廉·詹姆斯（William James）是与弗洛伊德和荣格同时代的心理学家。他感兴趣的是无意识本身，而非无意识的内容。他对思维活动的研究使之成为认知心理学的先

^① 这是一种既不用分数统计学生成绩、也没有升留级制度的教育模式，被人们誉为“没有压力的学校”。——译者注

驱；同时，他还是意识研究领域的创立者。在意识研究领域，研究者主要考察诸如梦、药物使用、冥想和生物反馈等问题。

随后，美国很多的人格理论学家，比如乔治·凯利（George Kelly）、卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）和亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow），重点研究了个体的心理健康和成长。就如马斯洛所写的：“就好像弗洛伊德为我们提供了心理学的一半是病人心理学一样，现在我们必须以健康者的另一半来填满它。”（Maslow, 1968, p. 5）

当代人格研究的两种取向：普遍性与独特性研究

人格研究的普遍性取向（nomothetic approach）是为了寻找行为的普遍性规律。其典型做法就是先对大量的被试进行测试，然后考察这些测试分数是否反映了行为上的某种规律。心理学的人格研究通常都是采用普遍性研究方法。大部分心理学家都致力于探求人类行为的规律或普遍性原理。荣格认为他的类型理论可以应用在每一个人身上，而最受欢迎的荣格类型测验，即迈尔斯-布里格斯类型指标（MBTI）每年都被大约200万人所使用。

人格研究的独特性取向（idiographic approach）则是通过对某一个体进行深入、详尽的研究来实现对人格的理解。该取向通常采用深入的个案研究来考察那些对个体造成影响的个人生活经历中诸因素之间的关系。比如，埃里克森开创了“心理传记学”（psychobiography），他对历史上的一些著名人物进行了详尽的心理研究，其中包括对马丁·路德和圣雄甘地所进行的心理传记学分析。弗洛伊德的研究也主要是他对病人进行的案例分析。但是，对个体生活史的研究难以进行比较，因为每个个体的生活经历都是独特的。尽管如此，通过对不同个体生活史

的详尽研究，我们能够辨别出人类经验中的某些基本要素。

本书中的许多人格心理学家也是心理治疗学家，其理论建立在他们对自己病人所进行的详尽、具体、临床个案分析（case studies）的基础上。但是，临床个案研究存在两个主要不足。

1. 心理治疗学家并不能与别人分享其案例的所有详尽信息。这主要是因为心理治疗学家与病人之间确立了用以保护来访者个人隐私信息的保密协议。由于我们无法获得原始资料，因此难以评估心理治疗学家所做报告的细节或其结论是否有效。
2. 心理治疗个案可能会使我们将人性曲解为病态。毕竟，大多数来访者找心理治疗师都是因为他们的日常生活功能低于最佳水平。

当然，案例研究也有其以下优点。

1. 案例研究往往是纵向研究。而某些动力学机制只能通过对个体进行长期深入的观察才能获得。
2. 在检测普遍性理论时，案例研究可能更有效。一个宣称适用于所有人的观点可以通过单个案例来驳斥。就如科学哲学家卡尔·波普尔（Karl Popper）所指出的，如果看到了一只黑天鹅，那么就可以否定“天鹅都是白色”这一命题（Popper, 1963）。
3. 案例研究在研究行为时是将行为放在丰富的真实生活情境中进行研究，这与大多数普遍性研究的实验室情境或课堂情境完全不同。

》》》 人格研究的科学取向

心理学这门科学在检测人格理论时采用的是科学方法。科学方法指的是对现象进行研究并获得新知识的技术。它还包含根据新

资料纠正理论和假设的意愿。科学研究中所获得的资料是经验式的，也就是说，科学资料是建立在观察、测量和实验的基础上的。

理论指的是理解资料的方法。其中包含各种概念，以及对概念之间关系的陈述。例如，弗洛伊德提出的人类行为理论就是建立在本我、自我和超我概念，以及这三者之间关系的基础上。那些对弗洛伊德持批评意见的人认为他的理论无法检测，他的概念也无法测量；而那些弗洛伊德的支持者则反驳说他的概念与理论解释了许多之前没有充分解释的人类行为。

理想地说，理论性概念需要与可观察行为有关，这些可观察行为或者是根据操作性定义（operational definition）而产生，或者是与某个具体概念存在非常密切的关系。例如，阿德勒的自卑情结（inferiority complex）概念就可解释成较低的自信心或个体觉得自己不如别人胜任的信念。

- 一个好的理论，需要能够据之以产生可检测的研究假设。假设指的是对现象的推测性解释。而研究假设指的是可以被检测的假设。例如，我可以提出一个假设，认为人们如果被邪灵（它们是看不见、摸不着的）附体就会生病。但是，我无法检测这个假设，因为我没有任何办法来确定这些邪灵是否存在。不过，我可以检测“盘尼西林或类似药物能够降低感染”这一假设。我可以设置许多实验来检测这个假设。例如，我可以将患有相同疾病的病人分成实验组与控制组，给实验组病人盘尼西林，给控制组病人安慰剂（一种无害的物质，比如糖制的药片）。

》》》好的人格理论应具备的特点

好的人格理论应该具备什么样的特点，心理学家们的看法基本一致。在你接下来阅读本书时，可以自己判断每个理论是否符合

下面的标准。不过需要注意的是，即使有的理论不符合标准中的某些方面，它可能也能够有效地帮助你了解人的本性，帮助你认识自己。

可验证性

好的理论必须能够被检测。能够被验证的理论需要有明确界定的概念。比如，如果我们无法明确界定弗洛伊德理论中的本我概念，那又如何对它进行测量？相反，心理学家通过各种自我概念（self-concept）测量工具成功地评估了埃里克森的“同一性”（identity）概念。

其次，我们必须能够对一个理论的概念进行操作性定义。操作性定义指的是与某一特定概念有关的具体行为或经验。虽然操作性定义可能无法涵盖理论概念的全部内涵，但这却是将理论应用于现实的一种有效方法。比如，我们可以将“内向”操作性定义为喜欢孤独、逃避与人群的接触。

可验证性的另一个方面是可证伪性，也就是说，一个理论是否能够被证明是错误的。科学哲学家卡尔·波普尔（Popper, 1963）认为，一个理论必须说明希望人们做什么、以及希望他们不做什么。在评价理论的时候，想想是否有人能够以任何方式证明这个理论是错误的。如果一个理论永远不能被证明是错误的，那我们又怎么会对其准确性和有用性有信心呢？比如，如果我声称一个人的出生经历是人格发展的主要因素之一，那么该如何证明呢？显然，我们无法找到还未出生的人作为对照组！然而，一些非常具有创造性的研究者考察了那些通过正常分娩出生与通过剖宫产出生的个体之间的差异。迪克（Dickie, 1988）发现，那些通过剖宫产出生的成年人与那些通过正常分娩出生的成年人相比，更可能缺乏人际界限、更难制订计划，并且更有依赖性。

好的科学理论总是能够自我批判的，科学研究也总是想方设法检验假设的有效性。科学研究的典型特点就是先设立一个研究假设，然后力证假设的错误性。研究永远都不能证明假设的真实性，因为我们总能为肯定的结果找到另外的解释。然而，我们却可以证明某个研究假设的错误性。例如，如果我要研究弗洛伊德的压抑概念（在弗洛伊德看来，压抑的力量源于个体对能够诱发焦虑的事件、想法或知觉的意识），那么我将提出假设：在儿童时期遭受过性创伤的人可能会忘记给他们带来创伤的事件。然后，我开始研究那些自我报告遭受过早期创伤的人。如果我发现，这些人都能够清楚、详细地描述自儿童时期所遭受过的类似事件，那么我就否定了我的假设。

事实上，确实有研究支持这个假设。布瑞尔和康特（Briere & Conte, 1993）研究了450名自我报告在16岁之前遭受过性侵犯的男女被试，结果发现，对于18岁之前遭受过的性侵犯，有59%的人表现出了遗忘。如果性侵犯发生得越早、越严重，他们就越可能表现出遗忘。这一结果虽然不能证明弗洛伊德的理论一定正确，但确实支持了弗洛伊德的压抑理论。

普适性

有些理论试图解释人类的许多行为，但有些理论则只希望能够解释人类行为的某些方面。如果一个理论能够用较少的基本概念就能解释较多的行为，那么我们就可以认为这个理论更有效、更准确。

有些理论只是建立在对有限范围内的行为进行观察的基础上，比如心理咨询师对神经症患者的观测，或行为主义者对小白鼠、猴子和迷宫的实验研究。如果我们用这些理论来解释人类的行为，那么这些理论没有阐述清楚的地方就可能会暴露出来。

直到最近，才有一些心理学家开始重视人格理论在不同人群中的适用性问题。事实上，几乎所有的人格理论学家都是来自欧美的白人，而且几乎都是男性。曾经有位美国的亚裔心理学家这样评论当代的心理学：“在美国，几乎所有的研究被试都是美国白人，而美国总人口还不及世界总人口的5%，但是我们却从这5%的人口中得出了普遍性的结论。”（Sue, in McGuire, 1999, p. 26）

为保证本书的普适性，我们请女性心理学家撰写了本书中的两章，并阐述了心理学理论应用于女性和男性的情况。另外，我们还用了三个章节来阐述非西方的心理学研究，即从印度教的瑜伽、佛教的禅宗和伊斯兰教的苏非主义这三大传统宗教中发展出来的心理学思想。

理论的应用价值

我们还可以根据实践应用价值来评价人格理论。例如，罗杰斯的人格理论对当代心理咨询与治疗仍然有巨大的指导作用。当然，我们还需要考虑到人格理论的启发性价值，也就是说，某个人格理论可能能够为我们了解自己和他人提供启发性作用。

其实，人格理论的影响不仅仅局限于心理学领域。比如，荣格的人格理论对神学家、民俗学和神学专业的学生也有较大的影响，阿德勒的理论对当前教育与社会工作领域有影响，马斯洛的需求层次理论对现代商业社会也有巨大影响。

》》》 人格研究领域的扩展

近年来，认知心理学、女性心理学和非西方心理学这三种关于人以及人类活动的研究越来越受到人们的重视。将这些领域纳入本书的目的是为了打破传统人格理论的局限，扩展人格理论的研究领域。