

REN DE XIE ZHAO



人的写照

美) 约翰·杜塞 著
红译

你是否存在两性关系上的心理障碍?
你是否常常发脾气?
常常感到心灵上忧郁、愁闷而自卑。
本书会教你用自己的力量克服缺陷,
重新走向欢乐与幸福。



人的与点

〔美〕约翰·杜塞 著 ● 顾育明 顾伟红 译

同济大学出版社

(青年大众文化丛书)编委会

名誉主编:洪建华 杨振龙

主 编:熊兴辉

编 委:徐明松 王延龄

朱少伟 章慧敏

陆幸生 薛建农

郑丽娟 潘志兴

责任编辑:王延龄

封面设计:袁银昌

人的写照

顾育明 顾伟红 译

同济大学出版社出版

《上海故事》杂志社编

(上海四平路 1239 号)

(上海黄陂北路 226 号)

新华书店上海发行所发行

开本 787×960 1/32 字数 8.65 千字 印张 4.87 印数 1—11,000

1989 年 1 月第一版 1989 年 1 月第一次印刷

书号:ISBN7-5608-0157-9/G·19 定价:1.35 元

原 著 者 序

面临近十年来心理学的爆炸性革命,促使我写这本书。当然,我的学生、患者也十分赞同。过去,许多具有高深理论的医生,大都是从医学的模式中发掘,并且运用理智的手段来解决心理学方面的问题,不幸的是:他们依赖实验的分析过程方法,耗时多,费用昂贵,与它同时,一种具有强大生命力的,立足于非医学角度对人的情感作出直接描述的方法,在日趋成熟,很多人从自己的切身体验中证实这一方法十分可靠,但不能避免也有时因为作用时间短和运用技术出现的偶然性会使人失望。

“人的写照”一书的理论和运用,是智能途径和情感探索的统一。“人的写照”提供给每个人认识自己和他人的简便方法,是一种有意义、有创造性的手段。这本书也包含了事务处理的基本概述。

本书第一部分阐述了“人的写照”的基本理论,介绍了几种重要的,有典型意义的人的性格类型;第二部分涉及心理学和社会发展中某些进程会遇到的阻力,以及为实现合理的转变所必需的努力;第三部份则用某些常见的病例来阐明个人如何通过自己的努力来增强自身的内在素质。

译者前言

作为自然界最高生灵——人，具有什么特征？这是每个人都想知道也应该了解的。然而，人的性格发展历程是相当复杂的，它往往要受到社会、家庭等各方面的影响，有时会被扭曲，甚至使心理和生理上的某些部位变为畸型。如何才能有效地解决诸如此类的问题？过去在这方面的研究偏重于病理临床的居多，依靠医疗手段和药物来控制，但收效并不很大，尤其在精神病理学方面，难以满足人们在日常实际生活中的需要。于是，心理学界的探讨开始转向了人本身，设想通过人在对自己人格了解的前提下，充分调动人自身的天赋、能力、潜力等多种力量(当然不排斥相互帮助)，来改善自己的人格，达到自我实现。

约翰·杜塞博士的《人的写照》，就是运用这种方法，以简炼、通俗的笔法，介绍了他“人的写照”的理论与实践。书中列举了大量的例子，从科学的角度，告诉人们应该如何去认识自己和他人，如何获得完善的人格，如何适应各种人际关系。书中还探讨了各种类型人格的优劣，提出具体改善人格的方法、处理好婚姻家庭的关系、人际关系等问题。他的这一方法简单易行，曾在美国、欧洲、南美洲、亚洲等地得到推广和应用，发展至今已达到一个新的高度。

我们知道,能给人带来直接快乐的莫过于有健全欢愉的人格。即使是相对健康的人也可从精神的自我调节中获得益处,使自身的日常生活变得更为有意义。本书就是从一个新的角度,对人进行了综合的剖析,读后会令人耳目一新,每读一遍都会有新的感受和收获。

由于译者的水平、学识所限,译笔难以表达原书的精髓、锐利的风格,深望得到广大读者的批评、指正。

顾育明 顾伟红

1988年3月于上海

目 录

原著者序.....	(1)
译者前言.....	(2)
重要词汇.....	(1)
导 言.....	(1)

第一部分

“人的写照”的基本理论

1. “人的写照”的开端	(4)
2. “人的写照”的建立	(13)
3. “人的写照”的一个样本	(22)
4. “人的写照”的精确性	(41)

第二部分

变化、发展中的“人的写照”

5. 变动的因素	(55)
6. 如何做——人格完善的具体方法	(72)

第三部分

行为中的“人的写照”

7. 孤独	(93)
8. 夫妻间的冲突	(107)
9. 症状	(132)
10. 反对权威	(141)

重 要 词 汇

医生习惯使用医学“术语”为病家所头痛。因而常使病人感到医生是神秘莫测的高深人物，而产生自卑感，影响了诊治，特别对精神领域来说更甚。因此，我只对我的患者训练几次，帮助他们掌握一些关键词汇，不必为那繁琐的专业术语而伤脑筋。这样的关键词汇大约有下面七个，你只要有一般的文化水平就能掌握。

下面文中符号“P”、“A”、“C”大写时，分别表示“家长”、“成人”、“孩子”，标志着人的不同侧面。

“H”、“S”则是区分性别，“H”代表男性，“S”代表女性。另外，“医生”和“患者”也改用“治疗者”和“被治疗者”。这里还需说明一句，书中的所有例子纯属虚构，并无其人。

导 言

在人的心理成长中很重要的一条准则，即是一个人的如何通过自身的努力直接丰富、充实自己的生活。但仅有这点显然是不够的。因为还存在着如何把精力用在刀口上的问题。一个人如何绘制自己的性格发展蓝图，以及如何培养、挖掘自身的内在气质、性格是本

书写作的目的。如我童年时代的一个“英雄”，他是如何克服重重艰难障碍，最终达到目的的故事，就证实了一个人性格的改变是完全可能的。

八岁的格莱恩·柯宁海姆在大楼失火中，因抢救他的弟弟自己全身被火焰吞噬了。他的下肢被烧成重伤，可他拒绝医生给他截肢，面对厄运，他显得很冷静。为了能行走，他采取了一套包括体操和饮食疗法在内的锻炼方法。接着，他艰难地顶着西部肯萨斯平原上的狂风跑步，最后他成功了。他加入了大学的田径队。1934年，他成了当时世界上跑得最快的人。一英里的记录是4分4秒，这一世界记录一直保持到1945年。从这一例子中可以看出，他丝毫没对自己肢体损伤背上包袱，而是面对困难无所畏惧。这是他取胜的关键所在。

几年以后，当一个战胜了心理上障碍的患者出现在诊疗室里，他兴奋地说：“我胜利了，现在我可对你们说声‘再见’”。他，是乔治·福斯特。几年前，他为了忘却当他三岁时被母亲遗弃而留下的心灵上的创痛，开始用酒精麻醉自己的神经，以求得到虚假的安慰。由于他幼年从一个家庭被抛到了另一个家庭中的经历，他得出了一个牢不可破的想法：不会有人要我！正是由于这种念头，导致了他长大后的三十五年的生活中，婚姻破裂，日子过得十分凄惨，于是他一遇到痛苦就喝酒解闷。他的心理状态，就象格莱恩的腿一样变得畸型了。他对工作、婚姻乃至接受治疗什么都厌

恶。他象一个容易被激怒的孩子一样，从不正眼看人，总是用狡黠的目光斜视。他对任何事情都不相信，对任何人都不信任，这就是“他的写照”。

“人的写照”涉及人们的情感，它存在于不同的人身上有正、反两面性。这可说是心理学上的“指纹”，每个人都有其独特的、可比较的轮廓，没有两个人是完全一样的。“人的写照”就是用来衡量人的心理素质，使之成为一种有用的、促进心理健康的工具。

当乔治和其他患者一起讨论各自的写照时，他们对自己都有了一种新的认识。首先，他能了解到别人如何看待自己；然后他知道如果自己继续以原来的面貌出现，别人会怎样看待他；这样，他的“写照”就可以成为他改变自己性格的有价值的工具。

“C”、“A”、“P”在文中用以表示“人的写照”的不同方面时，“C”则表示“孩子般——朴素的判断”，“A”表示“成人般——理智、成熟、精确”，“P”表示“家长般——从上一辈中得到有关道德、价值观、偏见等东西”。这些类型都是一个人行动的指南。(图 A—1)



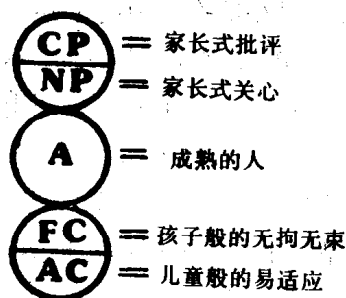
A—1 人的写照的三个方面

这本书将帮助人们能自己运用“人的写照”这一工具，了解自己、武装自己。

第一部分“人的写照”的基本理论

1. “人的写照”的开端

“人的写照”最简单的定义，可以这样说：那就是对各种不同类型的人的性格及外向心理素质总和关系的描述。对每一个人来说是唯一的，它立足于直觉和理智判断，是观察者对感觉和思索的综合。(图 B—1)

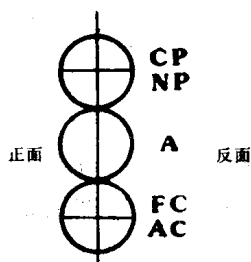


B—1 人的写照的功能

“家长”有“批评”和“教育”两方面的内容；“成熟的人”保持完整、专一；“儿童”有“放任”和“易适应”两个类型。它们分别简写成 CP(家长式的批评)、NP(家长式的关心)、A(成熟的人)、FC(孩子般的无拘无

束), AC(儿童般的易适应)。

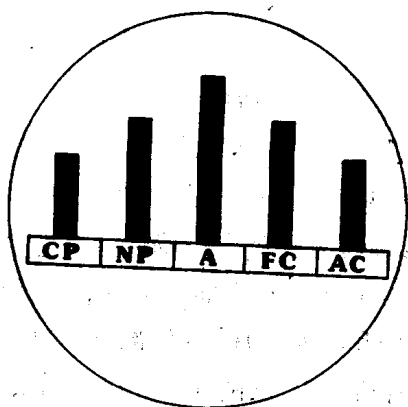
人的性格各个侧面很简单, CP 意味人的性格中那些批评、纠正错误的因素, NP 意味着人的教育、成长方面, A 意味着理智和精确性, FC 意味着儿童般天真, AC 意味和谐完整方面。可以看出,没有任何一种是绝对的好和绝对的坏,它们都有正、反两面的含义。下图中垂直线将正、反两面一并显示出来。(图 B—2)



B—2 功能化的人的方面
(正面和反面的品质)

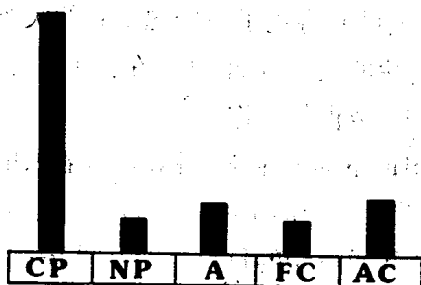
例如,一个 CP 说:“你是一头蠢驴”,这意味着有看不起对方的反面含义;相反,另一个 CP 对一个正在街上乱跑的三岁小女孩说:“你不该一个人上街。”这样,那女孩可能避免了一场想不到的灾难。这只是说了需要讨论的几个方面,并未在量上区分,这方面就是“人的写照”要做的工作。

下图最下面的水平坐标,标志着人的写照的各个方面,而代表生命能量的直柱的高低是可上下浮动的,大圆圈表示总体中的每个个体。(图 B—3)



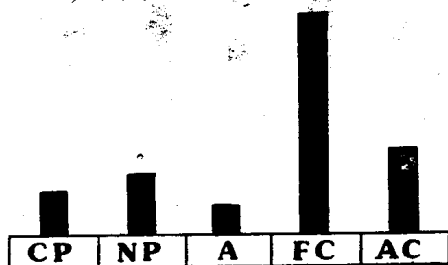
B—3 一个人的写照

每个人在日常事务中常常不自觉地自己在构筑自己的精神生活。举例说，娃达下车在去办公室的路上，走到十字路口等着绿灯出现，此时她身旁走过一个男人，虽然他看上去很正常，但娃达仔细观察，觉得他性格中含有粗暴、敌意的成份。当然，他的一瞬间显示的性格特征，虽不可能精确描述整个性格，然而，通过对每个人的日常行为表现分析，就可区分出正常、不正常类型的人。从娃达对这过路男子的看法中，也可看出她性格中的“批评”倾向可能占了很大比例，其余方面则较低。(图 B—4)



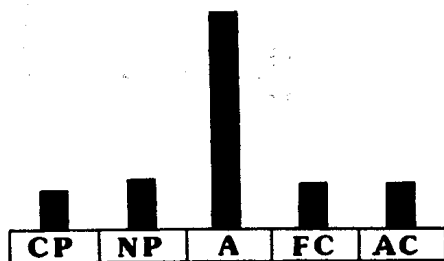
B—4 令人生厌的人格主流方面

琼,一个无忧无虑、天真烂漫的女孩,脸上流露出了微笑,她愉快吗?她是否交了一个好朋友?至少我们可以说,从她日常行为中表现出的友善、儿童般天真的外向性格上表露了这点。对她粗略的性格分析,可画成(图 B—5),其中 FC 占主要地位。



B—5 快乐的人格主流方面

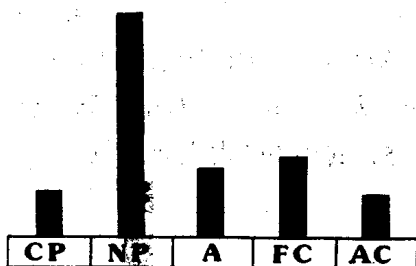
又一个琼,典型的“学者型”,毫无表情的计算机式的面孔,刻板守时。她总在追求尽善尽美,她的性格类型中 A 为重点。(图 B—6)



B—6 学者型人格的主流方面

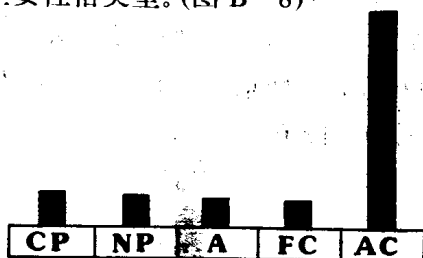
内莉,站在咖啡厅的柜台后面,带着微笑对顾客说:“您还需要什么?”她那充满关怀亲切的表情和动听的语言,使人心悦神爽,真想上去拥抱她一下。下面是

她的性格主流表。(图 B—7)



B—7 富有关怀心的内莉人格主流方面

在柜台的尽端，我们遇见了罗斯，他正在对他的朋友诉说他如何失业，没有钱，妻子和他离异。我们也可画出他的主要性格类型。(图 B—8)



B—8 失败者的人格主流方面

人们具有有效的区分善人与恶人，英雄与败类，胜利者和失败者的观念。然而，在某种情况下，一个人也会突然地做出意想不到的决定，但这决非偶然性的结果，是取决于他的基本性格类型，这些直觉感却是从他早年生活的体验中得到的，以后逐渐渗透在他日常生活之中。

玛丽的情欲亢进

玛丽这个例子，用人的写照进行分析，足以提供一个完整的“人的写照”的描述。

玛丽是个十分热情的女子，她才二十六岁。她来找我，是要我从一个精神病医生的角度，帮助她解决性生活的不协调。我和她交谈后，觉得她心理上的病症要比她生理上的重得多。要解决她这点，得想办法帮助她克服情欲亢进，只有这样她才可能获得满意的性生活。我介绍她去一个由七人组成的“协调人际”讨论小组，他们每星期进行二小时的交流，进行相互间的观察。玛丽给我的印象是：她受过良好的教育、性格开朗而且醉心于性解放。她和不少男人有长期的乃至一夜的性关系，她并不以此为罪恶，然而她也没有从中得到满足。我问她是否你的女友中也有和你类似的情况时，她回答道：“我不清楚，也不想过问她们这种问题。”她的这一回答，使我找到了了解她性格的一条线索。玛丽的工作具有竞争性和较强的专业性，她自己也很满意。她并不反对结婚生孩子，但也不急于办到。玛丽还有较深的艺术修养，曾参加过当地的一个舞蹈团，表演过现代舞。

在对她心理治疗的过程中，玛丽十分主动。她用细致的语言描述了她性生活中的细节。她说她读过许多有关性生活的指导手册，并以书中的治疗方法进行

过试验。她认为自己是健全的,但最后还是找不到对症下药的方法。

在讨论小组中,玛丽学会了区分自己的“写照”和她归属哪一类。她发现她喜欢做“和我干”的游戏,总愿别人帮助她,最后证明他们也不行。“和我干”以一个普通的性游戏在她生活中时常出现。当她的男伙伴问她是否只有他一个男朋友时,她甜甜地回答:“差不多,我吃不准。”她的讨论小组给她提供了一个观点:要她独立地解决自己的问题。

玛丽觉得有点不耐烦,因为她不能从别人那里得到“帮助”。当小组的另一成员劝她帮助别人来解脱困境时,她说:“好吧,我得先找出他们的困难。”由于她具有较高的科学分析能力,她对同组成员存在的问题的描述非常成功。玛丽的精力转向她性格中的 A 方面,尽管她还缺乏对别人的关怀,但这项活动对她的“和我干”却起到了抑制作用,使她有了新的感觉,然而她对性生活仍未得到满足。她想起了儿时父母对她的影响,对自己进行了全面的分析,得出了她的主要意向:努力工作,争取成功。玛丽的父母整天忙于工作,对孩子缺乏关心。虽然父母主观愿望希望她将来能独立生活、聪明、获得成功,可是繁忙的工作,使他们没有精力去培养孩子,这就剥夺了玛丽幼年的家庭温暖。因而,玛丽从小就没有得到过关怀,也未学会给予。这也就是玛丽喜欢玩“和我干”游戏的症结所在。因为玛丽的早年生活太缺乏乐趣了。