

B848/42

健全人格及其塑造

高玉祥 著



21538826



北京师范大学出版社

54/8438

图书在版编目 (CIP) 数据

健全人格及其塑造/高玉祥著. —北京: 北京师范大学出版社, 1997. 12
ISBN 7-303-04535-X

I. 健… II. 高… III. 人格心理学 IV. B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 20436 号

北京师范大学出版社出版发行

(100875 北京新街口外大街 19 号)

北京师范大学印刷厂印刷 全国新华书店经销

开本: 850×1168 1/32 印张: 10.875 字数: 260 千

1997 年 12 月北京第 1 版 1997 年 12 月北京第 1 次印刷

印数: 1~5 000 册

定价: 15.00 元



前 言

人格的力量是伟大的，在它的支配下，人征服了自然界，为人类社会创造了辉煌的历史。未来学家预测，21 世纪将属于能承受社会变化和经济改革所带来冲击的人格健全者。

人格心理学家也在积极刻画健全人格的心理结构，纷纷提出培养健全人格者的规格。奥尔波特提出“成熟者”模型，马斯洛提出“自我实现者”模型，罗杰斯提出“功能充分发挥者”模型，弗洛姆提出“创造者”模式。

健全人格已成为人格心理学中的重要研究领域。

作者曾先后撰写《个性心理学概论》（陕西人民教育出版社 1985 年版）和《个性心理学》（北京师范大学出版社 1989 年版）。在这两部著作中对人格的原理、理论、概念以及应用，作了广泛的探讨和论述。本书是在此基础上，结合近些年国内外关于人格心理的研究资料，对健全人格作进一步深入探讨。如动机的激励、兴趣的培养、理想蓝图的绘制、价值观的导向、自我意识的调控、气质和性格的形成、智力开发与创造性人格等问题从多方面提供科学依据。

人格心理现象非常复杂，概念较多，也较难懂，如果对这些名词概念不作必要说明，或蜻蜓点水般的浅尝辄止，其结果必然是概念堆积，严重脱离现实生活，佶屈聱牙，不为人所理解。为了克服这种毛病，本书紧密结合人们的日常生活实际，科学的回答了人们关心的人格心理学问题，具体、生动地把人格心理学知识直接应用于现实生活。

本书并不是简单的用故事叙述的手法来说明人格心理学问

题，而是把人格心理学的理论原理、概念融于生活实际和实验材料之中，使人格心理学的应用同基本理论原理结为一体。因此，全书既深入浅出、明了易懂，又不失理论指导意义；既丰富了生活事实，又不失科学性。

为了研究需要和便于自我测查，本书尽可能多选一些问卷量表和一些典型实验方法供读者参考。

本书是为高校开设人格心理学课编写的，也可以作为教育战线的教育工作者对青年进行健全人格教育的教材，也是青年朋友进行自我教育的读物。

本书出版适逢我国大力推进素质教育之际，作者愿以此书作为素质教育的读物献给读者。

此书的出版得到许金更同志的支持，并付出心力，在此谨致谢意。

高玉祥

1997年7月1日

目 录

第一章 人格心理结构和健全人格	(1)
一、人格心理的特点	(1)
(一) 人格的整体性	(1)
(二) 人格的独特性	(2)
(三) 人格的稳定性和可变性	(4)
(四) 人格的生物性和社会性	(5)
二、人格心理结构分析	(6)
(一) 国外关于人格心理结构的研究	(6)
(二) 理解人格心理结构的基本原则	(7)
(三) 人格心理的狭义和广义结构	(8)
三、健全人格的含义	(14)
(一) 健全人格的几种模式	(14)
(二) 健全人格概念的界定	(16)
四、重视培养健全人格	(18)
五、如何了解人格	(19)
(一) 在日常交往中观察	(20)
(二) 实验法	(23)
(三) 人格测验	(24)
第二章 需要、动机的激励	(34)
一、需要的内涵及分类	(34)
(一) 需要的内涵	(34)
(二) 需要的两种分类模式	(35)
二、重视高层次需要的培养	(39)

(一) 先天的生物性需要	(39)
(二) 后天的社会性需要	(41)
(三) 培养高层次的需要——信念	(42)
三、动机及其与行为、目的的关系	(44)
(一) 动机的内涵	(44)
(二) 动机和行为的关系	(46)
(三) 动机和目的	(47)
四、动机过程分析	(47)
(一) 动机建立在需要基础上	(47)
(二) 情绪对需要的放大作用	(48)
(三) 诱因的激发作用	(49)
(四) 动机产生的不同时期	(49)
五、动机的激发和培养	(50)
(一) 把握个人的行动目标	(50)
(二) 激发热情	(52)
(三) 胜不骄败不馁	(53)
(四) 参与竞争	(54)
(五) 外部动机和内部动机的结合	(56)
(六) 动机冲突及其解决	(58)
六、需要与动机的测定	(63)
(一) 主题统觉测验	(63)
(二) 爱德华个人爱好量表	(67)
第三章 兴趣及其培养	(70)
一、兴趣及其特点	(70)
(一) 兴趣的界定	(70)
(二) 兴趣的特点	(70)
(三) 兴趣的分类	(73)
二、兴趣、爱好、嗜好	(74)

(一) 兴趣和爱好	(74)
(二) 嗜好和爱好	(75)
三、兴趣和年龄、性别以及个性	(77)
(一) 兴趣和年龄	(77)
(二) 兴趣与性别	(80)
(三) 兴趣与个性	(82)
四、兴趣的品质	(85)
(一) 兴趣的倾向性	(85)
(二) 兴趣的广博与专注	(85)
(三) 兴趣的稳定性	(87)
(四) 有效能的兴趣	(87)
五、兴趣的培养	(87)
(一) 早期培养	(87)
(二) 多参加和接触有益的活动	(89)
(三) 树立远大理想和明确奋斗目标	(90)
(四) 千锤百炼	(91)
(五) 入迷而不迷	(92)
六、兴趣量表	(93)
(一) 库德兴趣量表	(93)
(二) 兴趣记录表	(94)
(三) 兴趣调查表	(96)
第四章 绘制理想蓝图	(104)
一、理想及其在生活中的意义	(104)
(一) 理想的特点及结构	(104)
(二) 理想的意义	(108)
二、理想的类型	(109)
(一) 理想结构搭配上的类型	(109)
(二) 对工人理想类型的调查	(109)

(三) 大学生的理想类型	(109)
(四) 中小學生职业理想类型	(110)
三、理想的培养	(112)
(一) 绘制远大、崇高的理想蓝图	(112)
(二) 理想与信念溶合	(113)
(三) 为实现理想奋斗	(115)
(四) 正确对待理想与现实的关系	(117)
(五) 独立地、主动地设计理想	(118)
(六) 依据个别特点培养理想	(120)
(七) 依据年龄特点进行理想教育	(121)
第五章 价值观的定向作用	(124)
一、价值观的内涵及意义	(124)
(一) 价值观的内涵	(124)
(二) 价值观的意义	(126)
二、价值观结构的层次性	(127)
(一) 价值观层次的划分	(127)
(二) 价值观的排序研究	(128)
三、价值观类型	(131)
(一) 斯卜兰格对价值观类型的划分	(131)
(二) 对青年价值观类型研究	(132)
四、价值取向	(136)
(一) 价值取向影响人的社会行为	(136)
(二) 价值取向的形成	(137)
(三) 价值取向的改变	(141)
五、追求有价值的人生	(142)
(一) 人生观对价值取向的影响	(142)
(二) 幸福观和价值取向	(143)
第六章 人格中的自我意识	(145)

一、自我意识及其特点	(145)
(一) 自我	(145)
(二) 自我意识的内涵	(145)
二、自我意识的发展	(148)
(一) 婴幼儿期的自我意识	(148)
(二) 学龄初期 (6~10、11 岁) 的自我意识	(150)
(三) 青年期 (12~18 岁) 的自我意识	(151)
三、提高自我意识水平	(154)
(一) 提高自我评价、自我体验、自我控制水平	(154)
(二) 恰当的自我展示	(158)
(三) 提高自尊自爱	(161)
(四) 自我完善	(163)
(五) 自我超越	(164)
第七章 发扬气质的积极面	(168)
一、气质的特点、结构	(168)
(一) 气质的特点	(168)
(二) 气质的心理结构	(172)
二、气质类型及其分布	(174)
(一) 气质类型	(174)
(二) 气质类型分布	(175)
三、气质学说	(176)
(一) 体液说	(176)
(二) 气质的激素理论	(177)
(三) 体型类型说	(178)
(四) 巴甫洛夫神经活动类型说	(181)
(五) 艾森克的类型理论	(183)
(六) 气质的血型说	(184)
四、气质的作用	(186)

(一) 气质对人格的影响	(186)
(二) 气质的职业适应性	(186)
(三) 气质在教育上的应用	(188)
(四) 气质和身心健康	(189)
五、气质的测量方法	(190)
(一) 问卷法	(190)
(二) 行为评定法	(197)
(三) 实验法	(198)
第八章 性格及其塑造 (一)	(199)
一、性格的内涵	(199)
(一) 什么是性格	(199)
(二) 性格与气质	(200)
(三) 性格和人格	(201)
(四) 性格结构	(202)
二、性格的形成	(205)
(一) 机体状况对性格形成的影响	(205)
(二) 性格形成的家庭因素	(206)
(三) 学校教育的熏陶	(207)
(四) 社会文化影响	(209)
(五) 各种因素相互联系作用	(210)
三、几种有效培养性格的途径	(212)
(一) 榜样的力量	(212)
(二) 民主的教育方式	(215)
(三) 班级集体的力量	(216)
(四) “皮格马利翁效应”	(216)
第九章 性格及其塑造 (二)	(218)
一、性格类型划分及其意义	(218)
(一) 心理机能类型	(218)

(二) 心理活动倾向类型	(219)
(三) 依从性和独立性类型	(222)
(四) 人格特征与职业选择关系类型	(223)
(五) 目的方向性和意志特征类型	(223)
二、特质及其测定	(224)
(一) 特质论的开创	(224)
(二) 卡特尔的特质因素分析	(224)
(三) 卡特尔的 16PF	(226)
三、塑造优良的性格品质	(232)
(一) 道德品质	(232)
(二) 自尊心	(233)
(三) 自信心	(233)
(四) 责任心	(234)
(五) 竞争心	(235)
(六) 友谊感	(235)
(七) 独立性	(236)
(八) 自制	(237)
四、不良品质的调控	(239)
(一) 对自卑心理的调控	(239)
(二) 摆脱嫉妒心的困扰	(241)
(三) 与无恒心作斗争	(246)
五、人格障碍与矫正	(250)
(一) 人格障碍的界定	(250)
(二) 变态人格的类型	(250)
(三) 人格变态与治疗	(252)
第十章 智力开发	(258)
一、能力和智力	(258)
(一) 能力的特点	(258)

(二) 智力和能力	(259)
(三) 能力的种类	(259)
二、智力结构	(261)
(一) 特殊因素理论	(261)
(二) 斯皮尔曼的二因素论	(262)
(三) 塞斯顿的群因素论	(263)
(四) 艾森克的能力层次模式	(264)
(五) 维尔浓的智力结构模型	(265)
(六) 吉尔福特的智力结构模型	(265)
三、智力、能力的测定	(267)
(一) 斯坦福—比内智力测验	(267)
(二) 韦克斯勒智力测验	(269)
(三) 特殊能力测验	(271)
四、超常儿童和低常儿童	(274)
(一) 超常儿童	(274)
(二) 低常儿童	(278)
五、能力表现早晚差异	(282)
(一) 能力早期表现	(282)
(二) 能力晚期表现	(283)
六、智力因素、非智力因素与成才	(285)
七、知识和智力	(288)
八、能力的形成和培养	(291)
(一) 能力的形成	(291)
(二) 能力的培养	(295)
第十一章 创造性人格	(298)
一、创造性人格的一般概念	(298)
(一) 什么是创造性人格	(298)
(二) 创造性人格结构	(300)

二、不同实践领域创造性人物的人格·····	(301)
(一) 科学家的人格 ·····	(301)
(二) 艺术家和作家的人格 ·····	(303)
三、创造性人格的测定·····	(306)
(一) 问卷法 ·····	(306)
(二) 鉴别创造性人格品质的实验 ·····	(314)
(三) 创造性人格的综合性研究 ·····	(319)
四、创造性人格的培养·····	(321)
(一) 几个心理品质的培养 ·····	(321)
(二) 重视教育 ·····	(326)
主要参考书目 ·····	(333)

第一章 人格心理结构和健全人格

人格一词来源于拉丁语 *Pesona*。意指希腊罗马时代戏剧演员在舞台上扮演角色所戴的假面具，它代表剧中人的身份，表现剧中人物的某种典型心理。如狡诈的人，忠厚老实的人，等等。心理学沿用其含义，把一个人在人生舞台上扮演的角色的种种行为的心理活动都看作是人格的表现。因此，各种心理学著作中都把人格看成是一个人与另一个人区别开来的独特的心理特性。人格也叫个性。

在日常生活中人们常常从伦理道德出发运用“人格”一词对人的行为进行评价。如说某某人人格高尚，某某人人格卑劣，某某人缺乏人格。这里包含了心理学中关于人格心理这一术语的部分含义。其实，要分析一个人的人格心理，应该从多侧面、多层次上予以全面分析。

心理学研究表明，一个人的完整人格，包括人格心理特征和人格倾向性两个方面。人格心理特征又包括能力、气质和性格。它们表现在人们活动效率和活动风格方面的差异上。人格倾向性包括需要、动机、兴趣、理想、价值观和世界观。它们制约着人格心理特征。

对一个人的人格分析，不能只抓住该人的某一方面或某一层次的某种特征，而应把人格心理特征和人格心理倾向两方面结合起来进行考察。

一、人格心理的特点

（一）人格的整体性

人格是人的整个精神面貌的表现，是一个人的各种人格倾向

性和人格特征的有机结合。这些成分或特征不是孤立地存在着，也不是机械地联合在一起，而是错综复杂地相互联系、交互作用组成一个完整的人格。

人格的整体性有多方面表现。

首先，人格的内在统一性。一个有血有肉的活生生的正常人，总是能够正确地认识和评价自己，能及时地调整在人的内部心理世界中出现的相互矛盾的心理冲突。这样才能使他的动机和行为之间经常保持和谐一致。一个人失去了人格内在统一性，他的行为就会经常由几种相互抵触的动机支配。这个人的性格是不正常的，是一种人格分裂现象，俗称“二重人格”或“多重人格”。

其次，只有从整体出发，在和其他人格特征联系中，才能认识个别，使其具有确定的意义。如沉默寡言，使人显得孤独这一特征，在不同人身上，可能有不同意义。甲可能由于怕羞，不愿出头露面，这是怯懦的表现；乙可能是不想暴露自己的真实面貌，这是虚伪的表现；丙可能是想靠别人的努力，获取自己的满足，这是懒惰的表现。

再次，人格是由各个紧密相联系的成分构成的多层次、多侧面、多水平的统一整体。其中有低级成分与高级成分之分，有主要成分与次要成分之分，有主导成分和从属成分之分，是一个复杂系统。

（二）人格的独特性

有位心理学家用一句很有趣的话概括了人格的独特性特点。他说：“每个人就其某一方面来说，a 就像其他任何人一样，b 像其他某一些人一样，c 不像其他任何人。”这就是说，人的人格是由某些与别人共同的，或相似的特征，以及完全不同的特征错综复杂地交织在一起构成的独特的人格。人格是共同性和差异性的统一。

人格中含有人们共有的成分。某一个群体、某一个阶级或某

一个民族都有共同的典型的心理特点。他们对问题的看法；对事、对人、对己所持态度和价值判断；愿望的实现，都有某些共性。这种共性是在一定的群体环境、社会环境，以及自然环境中逐渐形成的。一般说，中华民族在情感方面比较含蓄，内向者居多，性情喜安静，与人交谈有些拘谨，善克制自己。这种情况的产生，与共同的生产方式，民族文化传统，以及儒家思想影响有关。

米德（Mead）等人研究了住在新几内亚的三个民族，结果表明，他们都有本民族固有的人格特征。

居住在山地的阿拉比修族，男女在家庭中都要照顾孩子，男女同样负担家务。无论男女老幼都不欺侮别人，不争强好胜，不自作主张，都爱护别人，互相协作。大家都有安定感，表现得都很亲切、温和。

住在河川地带的孟都古母族，习惯于狩猎。男女之间有权力和地位之争，对孩子的处罚非常残酷。所有的人在气质、性格方面都表现出攻击、残酷、嫉妒、竞争、粗暴、尊大等特征。

居住在湖泊地区的张布里族，男女两性所扮演的角色有明显划分。女性操生产劳动和消费的实权，她们性情刚毅。男性从事美术工艺和祭祀，整日学舞蹈、装饰和吹笛求爱，以取悦于女人。母亲对子女除哺乳和身体保护之外，则很少接触他们。孩子从一岁起就由父亲担负养育责任。女人在气质和性格方面是属攻击性和支配性的，具有保护者的活泼、快活的特点。男性对女性则表现有自卑感。

人格中还包含有个人与其他人不同的心理特征。比如人们的兴趣、爱好是极其多样的：有人喜欢体育；有人爱好美术；有人酷爱音乐；有人对文学作品爱不释手。人们的能力也各异：有人长于组织工作；有人观察问题细致；有人思维表达力强；有人富于想象力；有人善于操作。人们在气质和性格的表现上更是各有特色：有的人脾气暴躁；有人慢性子；有的人热情直爽；有的人