

基金项目：湖南省社会科学基金立项资助课题[07YBA118] “大学生人格特质与职业生涯发展的相关研究”

daxuesheng rengexinli zhiye shengya guihoa

大学生·人格心理· 职业生涯规划

DAXUESHENG RENGEXINLI ZHIYE SHENGYA GUIHUA

黄定华 著

湖南科学技术出版社



基金项目：湖南省社会科学基金立项资助课题[07YBA118]“大学生人格特质与职业生涯发展的相关研究”

daxuesheng rengexinli zhiye shengya guihoa

大学生·人格心理· 职业生涯规划

DAXUESHENG RENGEXINLI ZHIYE SHENGYA GUIHUA

黄定华 著

江苏工业学院图书馆
藏书章

湖南科学技术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

大学生·人格心理·职业生涯规划 / 黄定华著. —长沙:
湖南科学技术出版社, 2009. 7

ISBN 978-7-5357-5758-6

I. 大… II. 黄… III. ①大学生—人格心理学②大学生—
职业选择 IV. B844. 2 G647. 38

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 116319 号

大学生·人格心理·职业生涯规划

著 者: 黄定华

责任编辑: 刘堤地

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

印 刷: 湖南宏图印务有限公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410137

出版日期: 2009 年 7 月第 1 版第 1 次

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 16

字 数: 390000

书 号: ISBN 978-7-5357-5758-6

定 价: 30.00 元

(版权所有 ? 翻印必究)

内 容 提 要

人格健康是影响大学生职业生涯最重要的一个因素，关注当代大学生的人格健康与职业生涯，是一个关乎中华民族兴衰成败的重大问题。求职择业是大学生人生驿站中的一次重要选择，也是对大学生综合素质特别是职业心理的一次检验。

本书以心理健康的基本理论为基础，紧紧围绕影响大学生成长和未来职业生涯中经常遇到的心理问题，从大学生人格心理健康的视角，研究大学生职业生涯规划与发展。大学生职业生涯规划，就是在明确自己兴趣和爱好的前提下，在认真分析个人性格特征的基础上，结合自己的专业特长和知识结构，对将来从事工作所做的方向性的预案。大学生做好职业生涯规划前提在于有健全的人格心理。大学生从跨入校园起，就需要结合实际，制定一份阶段性或长远性的规划，给自己的职业生涯一个清晰的定位，并以此不断地鞭策自己，激励自己，这是成功步入社会，实现自己人生抱负的关键一步。

高校大学生不仅应具有良好的思想品德素质、科学文化素质和身体素质，还应该具备良好的心理素质。因此，针对大学生开设人格心理健康教育和职业生涯规划辅导，培养适应社会需要的高素质人才，已成为高校教育刻不容缓的历史任务。

本书读者既可以是大学生、大学德育及就业指导教师和工作人员，也可以是家长和社会教育界人士。本书可供职业咨询员、心理咨询员、辅导员等相关工作人员参考使用。

目 录

第一章 人格与人格特质	(1)
第一节 人格	(1)
一、人格的内涵	(1)
二、人格的特征	(4)
三、人格的形成与类型	(5)
第二节 人格结构和形式	(7)
一、人格的结构与构建	(8)
二、人格的形式	(11)
第三节 人格特质	(16)
一、人格特质理论概述	(16)
二、人格特质研究的主要流派	(18)
三、科学认识人格特质	(22)
第二章 大学生人格心理分析	(24)
第一节 大学生人格心理现状分析	(24)
一、大学生人格心理测试与分析	(24)
二、当代大学生人格心理现状	(26)
三、大学生人格心理健康问题的成因	(30)
第二节 大学生人格心理的影响因素	(33)
一、生理心理因素	(33)
二、环境因素	(36)
三、学校教育因素	(39)
第三节 大学生健全人格心理的养成	(40)
一、国内外学者对健全人格心理的概述	(40)
二、健全人格心理的内涵	(41)
三、大学生人格心理健康的塑造	(48)
第三章 大学生人格心理健康与新时代	(52)
第一节 大学生人格心理健康的哲学思考	(52)
一、人格心理的历史考察与比较	(52)
二、大学生人格心理素质的理想与现实	(55)
三、大学生人格心理健康的社会性	(59)
第二节 新时期大学生人格心理的演化轨迹	(61)
一、从主体不自觉到崇尚自由	(61)
二、从崇尚自由到主体自觉	(62)

三、从主体自觉到人格多元化	(63)
四、人格多元化与社会主义核心价值体系	(63)
第三节 新时期大学生人格心理健康教育	(65)
一、大学生人格心理健康是时代的要求	(65)
二、国内外人格心理健康教育	(66)
三、“现代人格”与高校教学	(70)
第四章 大学生职业生涯规划理论	(74)
第一节 职业与职业生涯规划	(74)
一、职业	(74)
二、职业生涯	(77)
三、职业生涯规划	(78)
四、职业生涯规划与生涯定位	(79)
第二节 职业生涯规划理论	(81)
一、职业生涯发展阶段理论	(81)
二、职业选择理论	(81)
三、职业生涯辅导理论	(84)
四、社会支持系统理论	(85)
五、佛隆(V. H. Vroom)的择业动机理论	(86)
六、罗欧的需要理论	(87)
七、工作-家庭平衡理论	(87)
第三节 大学生职业生涯规划的人格心理	(88)
一、需要——大学生职业生涯规划的心理起因	(88)
二、动机——大学生职业生涯规划的心理引擎	(89)
三、情感和情绪——大学生职业生涯规划的心理方向	(90)
四、意志——大学生职业生涯规划的品质保障	(93)
第五章 大学生职业生涯规划现状及其分析	(95)
第一节 大学生职业生涯规划的环境因素	(95)
一、大学扩招：大学生职业生涯规划的现实依据	(95)
二、时代背景：大学生职业生涯规划的客观要求	(98)
三、社会关系：大学生职业生涯规划的“记忆细胞”	(100)
第二节 大学生职业生涯规划心理健康教育现状	(101)
一、大学生职业生涯规划心理健康教育的发展	(102)
二、大学生职业生涯规划心理健康教育的成绩	(103)
三、大学生职业生涯规划心理健康教育的趋势	(104)
第三节 大学生职业生涯规划调查分析	(106)
一、调查的基本情况	(106)
二、调查的主要内容	(108)
三、大学生职业生涯规划问卷调查结果分析	(109)
第六章 大学生职业生涯规划存在的问题	(115)
第一节 大学生职业生涯规划的认识障碍	(115)

一、大学生职业生涯规划意识薄弱·····	(115)
二、大学生认知方法简单·····	(116)
三、大学生职业生涯定向模糊·····	(117)
四、大学生职业生涯规划的知行脱节·····	(118)
第二节 大学生职业生涯规划的心理障碍·····	(118)
一、大学生职业生涯规划心理障碍的外在表现·····	(118)
二、大学生职业生涯规划心理压力的来源·····	(120)
三、大学生职业生涯规划的心理误区·····	(122)
第三节 大学生职业生涯规划的社会问题·····	(123)
一、社会择业的负面心理效应·····	(124)
二、大学生职业生涯规划的心理健康教育的问题·····	(125)
三、大学生职业生涯规划辅导的问题·····	(127)
第七章 大学生职业生涯规划问题的成因·····	(130)
第一节 环境因素·····	(130)
一、成长环境因素·····	(130)
二、组织环境因素·····	(132)
三、职场环境和地域环境·····	(135)
第二节 自身因素·····	(136)
一、心理因素·····	(137)
二、思想观念因素·····	(138)
三、自身素质问题·····	(139)
第三节 教育因素·····	(140)
一、大学教育对大学生职业生涯规划的影响·····	(141)
二、大学生职业生涯规划教育缺乏系统性·····	(142)
三、大学生职业生涯规划服务机构不完善·····	(143)
第八章 大学生职业生涯规划的教育·····	(145)
第一节 大学生职业生涯规划辅导研究·····	(145)
一、国内外职业生涯规划研究评述·····	(145)
二、国外大学生职业生涯规划辅导的特点·····	(147)
三、国外大学生职业生涯规划辅导对我国的启示·····	(150)
第二节 大学生职业生涯规划辅导的实践基础·····	(153)
一、职业生涯规划理论对大学生职业生涯规划与辅导的影响·····	(153)
二、大学生职业生涯规划辅导的基本原则·····	(154)
三、大学生职业生涯规划辅导的重要意义·····	(156)
第三节 大学生职业生涯的心理健康教育·····	(158)
一、职业生涯中的紧张因素·····	(159)
二、心理健康教育是提高适应能力的必由之路·····	(160)
三、大学生职业生涯规划心理健康教育·····	(161)
第九章 大学生职业生涯发展人格心理干预·····	(164)
第一节 个性心理与职业选择·····	(164)

一、兴趣与职业选择·····	(164)
二、6 种类型的内在关系 ·····	(166)
三、气质与职业选择·····	(167)
四、性格与职业选择·····	(168)
五、能力与职业选择·····	(170)
第二节 班级心理辅导·····	(171)
一、大学生开展班级职业生涯心理辅导的优势·····	(172)
二、班级职业生涯心理辅导是提高大学生职业生涯规划能力的基础·····	(173)
三、大学生开展班级职业生涯心理辅导所需要的条件保障·····	(173)
第三节 大学生职业生涯规划的技巧·····	(174)
一、大学生职业生涯规划的方法及技巧·····	(175)
二、对自己职业类型的初步评估·····	(177)
三、对大学毕业生的职业建议·····	(178)
第十章 大学生职业生涯规划模式设计 ·····	(181)
第一节 生涯规划模式概述·····	(181)
一、斯温的生涯规划模式·····	(182)
二、林清文的生涯规划衍生模式·····	(183)
三、团体辅导和个人咨询相结合模式的设计思路·····	(183)
第二节 大学生职业生涯规划的设计·····	(184)
一、大学生职业生涯规划的要害·····	(184)
二、大学生个人职业生涯规划的步骤·····	(185)
三、大学生职业规划的完善——评估与反馈·····	(189)
第三节 大学生职业生涯规划的基本保障·····	(191)
一、大学生职业生涯规划工作纳入思想政治教育工作体系·····	(191)
二、积极探索大学生职业生涯规划的有效方法·····	(195)
三、建立保障大学生职业生涯规划的长效机制·····	(196)
四、优化环境以提高实效性·····	(198)
第十一章 大学生职业生涯的辅导 ·····	(199)
第一节 大学生职业生涯辅导的组织模式设计·····	(199)
一、大学生职业生涯辅导的心理设计·····	(199)
二、大学生职业生涯辅导的校内组织模式设计·····	(202)
三、大学生职业生涯辅导的社会支持系统构建·····	(206)
第二节 大学生职业生涯心理辅导课程模式·····	(209)
一、大学生职业生涯心理辅导课程的目标·····	(209)
二、大学生职业生涯心理课程的模块教学内容设计·····	(210)
三、大学生职业生涯心理辅导课程的教学方法·····	(213)
第三节 建立大学生职业生涯辅导流程·····	(214)
一、大学生职业生涯教育与辅导实施的原则·····	(214)
二、建立大学生职业生涯辅导流程模型·····	(215)
三、大学生职业生涯规划辅导的实施·····	(215)

第十二章 大学生职业生涯规划的管理与实施	(221)
第一节 高校职业生涯规划教育服务体系的建设	(221)
一、大学生职业生涯规划理念的培养.....	(222)
二、大学生职业生涯规划服务机构的健全.....	(224)
三、大学生职业生涯规划教育体制的构建.....	(225)
四、搭建平台以开展职业生涯规划系列活动.....	(227)
五、建设专业化高素质的职业生涯规划指导队伍.....	(229)
六、设计科学的测评机制.....	(230)
第二节 职业生涯规划政府调控管理	(230)
一、建立全国性的职业生涯组织.....	(231)
二、加强中介机构的规范化和专业化建设.....	(232)
三、推动测评机构的建设并加强测评产品的开发.....	(233)
四、加强大学生就业信息化建设.....	(234)
五、制定符合我国国情的高等教育发展战略.....	(235)
六、加强政府对就业市场的管理.....	(236)
第三节 大学生就业心理健康教育系统	(238)
一、建立就业心理健康教育目标系统.....	(238)
二、建立心理健康教育操作系统.....	(240)
三、建立就业心理健康教育管理系统.....	(243)

第一章 人格与人格特质

人格是心理学概念，也是重要的哲学概念，人格是人的精神家园。随着社会的发展，对于个体发展和人类文明进步而言，人格是基础和根本。说到人之精神家园，我们可能涌起思乡的情绪，会联想到自己的家和家乡。家乡的山峦、田野、花草、树木、河流，家乡泥土的气息和蛙声鸟语，家乡的故事……那个农耕文明时代的古朴、静美、亲切的家乡是现实世界有形的家园，是我们安身立命的现实栖居，是人在旅途企盼回归的终极归宿。除了现实世界的有形家园，我们还有内心深处一种无形的家园，这就是我们自身的人格。健康的人格就像健康、健全的肌体一样同等重要。健康的人格能使人在现代生活中积极面对各种困扰，达到更加优质的物质和精神生活境地。从这个意义上讲，人格是我们的精神归宿，是人生之旅得以驻足安顿的一种现实体验；也是人在超越苦难、走出危机后期待的一种皈依。正如人人都会怀着绵绵不绝的乡愁一样，每个人都会有寻找自己精神家园的冲动——塑造自己的人格。

第一节 人 格

人格，似乎是一个很深奥的名词。但实际上，如果对人格略有所思的话，我们就能在日常生活中随处观察到现实的“人格”。当看到一个孩子乐观自信、不怕失败、活跃而有创造力时，我们会说：“这个孩子具有健康的人格。”若一个孩子没有安全感，常常自卑，或常主动攻击他人，我们会说：“这个孩子可能有人格障碍。”这样理解只是一种人格意识，但心理学上的人格是复杂的、有结构的，是可以构建的。对人格的研究，仁者见仁，智者见智。因此我们在众多专家学者的心理学人格研究的基础上，结合人格的哲学与社会学特征，来探讨大学生的人格健康与其未来职业生涯的关系。

一、人格的内涵

人格是在人们日常生活中频繁使用的概念。人格一词来自拉丁文“persona”，它的原意是面具。据法国学者余敦华的研究，古代伊特鲁里亚人有把祖先的面具悬挂在住所的习惯，为的是赋予自己一定的地位和形象，同时也使自己更明确意识到自己的存在。传说一位著名的罗马演员为遮蔽他的斜眼而在戏剧演出时使用面具，随后在公元前100年左右，面具为罗马演员广泛采用。面具是戏台上扮演角色所戴的特殊道具，代表着戏剧中角色的特定身份，为的是向观众表明剧中人的性格、身份和角色。在中国，京剧中的脸谱也相当于戏剧演出者所戴的面具，“红表忠勇、黑表威猛、白表奸诈”。人格一词缘起于面具，也许出于“社会是人生的舞台”的联想。几千年来，人格一词被哲学家、教育家、心理学家、社会学家、伦理学家广泛借用，成为一个历史文化底蕴丰富而又见仁见智的概念。但在心理学诞生之前，较

多的探讨是在哲学、法学、社会学、生物学水平上的研究，因此，有关人格的界定都是这些方面的，直到现在，我们仍然可以看到在人格界定上还残留着这些方面的痕迹。

全面研究人格是从心理学开始的，这应该归功于研究方法的突破。奥尔波特曾经将研究方法概括为 10 种，即体质和生理的诊断法、社会和文化的因素研究、自我评估法、行为分析法、评定法、测验和量表法、投射法、深层分析法、表现行为研究和综合的方法。也许是因为研究方法的多样化，以及研究视角的不同，致使人格理论纷乱复杂。1937 年，美国学者曾归纳出 50 个定义，到了 20 世纪 80 年代，已达 100 多个，至今人格定义已有 150 多个^①。

心理学已产生了许多关于人格的定义。也许有人会问，这么多定义，如果不是专门的研究人员，我们还有希望清楚地了解什么是人格吗？其实，那么多具体的定义对我们来说是无关紧要的，可以统统不管，因为它们是从不同学科的专业角度出发来研究的，是一个领域性的概念。如果我们从哲学社会科学角度出发，我们可以给出一个关于人格的十分简单的解释：每个人的行为、心理都有一些特征，这些特征的总和就是人格。人格特征可以是外在的，也可以是隐藏在内部的，是指个体的精神特质模式和行为倾向的统一体，即构成精神的结构要素和外在表现模式。我们既要从小学生的外部行为来看小学生的道德表现、个人兴趣等，又要通过专门的测量来看他们心理内部的人格需要（如是否有成就需要或攻击性需要等）、自我接纳程度和学习需要。比如在调查中，如果一个大学生告诉我们，他（她）经常感到学习的快乐，或总想弄明白不懂的问题，我们会判断这个大学生认知需要非常强烈；反之如果他（她）不满意自己的学习状况、性格，经常感到别人对自己不重视，或好像感觉不到自身存在的价值，我们会判断这个大学生自我接纳程度较低。强烈的认知需要被视为健康人格之一，而自我接纳程度较低则被视为人格障碍之一。在我们的研究中，类似这些都是人格的内容，它们从不同层面体现了大学生的人格特征。那么，什么是人格呢？

人格（personality）也叫个性。心理学研究表明，人格是复杂的，多种特质组成了一个人的人格，并由此产生的人的行为和思想。要理解现代人的思想和行为，分析其人格构成实属必要。多年来，对人格的研究仁者见仁，智者见智；在内容和范围上各不相同。本书是为了研究大学生的人格与其职业生涯的关系，所以我们研究大学生人格还将基于以下三点：其一，重视人与人之间人格的共同性，并关注其差异性，因材施教就是这个道理；其二，重视人格的整体性，并关注其部分性，这是哲学中矛盾普遍性与特殊性的原理在人格心理学中的运用；其三，重视人格的稳定性，并关注其易变性，事物的曲折发展就是这个道理。如果从这三点来看，我们可能有些研究与心理学相悖，但这恰恰说明了该研究的必要性。事实上，古今中外对人格的概念都是从自己研究领域提出的不同看法。

美国现代著名心理学家、美国心理学会主席奥尔波特（Gordon Willard Allport, 1897—1967）于 1937 年出版了《人格：一种心理学解释》，书中提出了关于人格的确切定义：“人格是个体内那些决定个人特有的行为和思想的心身系统的动态结构。”此定义揭示了人格对人的思想和行为具有决定性的意义，说明了人格是具有结构性的。

中国古代哲学家孟子认为，人格包含“恻隐之心”，“羞恶之心”，“恭敬之心”，“是非之心”，而且认为，“人之有是四端也，尤其有四体也”^②。孟子的思想是深刻的，它揭示了人

① [美] 伯格著，陈会昌等译. 人格心理学 [M]. 北京：中国轻工业出版社，2004：22.

② 杨伯峻. 白话四书 [M]. 长沙：岳麓书社，1989：390.

格的结构性特点。但孟子所讲的人格主要是一个伦理概念。孟子的这种思想成为历代儒家关于人格的主导思想。即使在现代和当代，在中国的学者眼中，人格还是一个纯粹的伦理概念。冯友兰的“圣”、“贤”人格就是从伦理角度讲的^①。其实，人格不仅是一个伦理概念，更主要的，人格是一个哲学、心理学概念。

精神分析学派创始人、奥地利精神科医生弗洛伊德（Sigmund Freud, 1856—1939）认为，人格结构由“本我”、“自我”、“超我”三部分组成。“本我”即“原我”，是指原始的自己，包含生存所需的基本欲望、冲动和生命力；“自我”，其德文原意即是指“自己”，是自己可意识到的执行思考、感觉、判断或记忆的部分；“超我”，是人格结构中代表理想的部分，其功能主要在监督、批判及管束自己的行为。在弗洛伊德的人格结构中，“本我”是核心，“自我”与“超我”均是为“本我”服务的。

瑞士精神病学家C·G·荣格（Carl Gustav Jung, 1875—1961）把人格分成三个层次，即“意识”、“个人潜意识”和“集体潜意识”，“集体潜意识”又称“原始隐象”，类似于弗洛伊德的“本我”。基于“三层次说”的理论，荣格把人格分为内倾型和外倾型两种类型，进而他又结合某些基本的心理功能，划分出8种功能类型，即：外倾思维型、外倾情感型、外倾感觉型、外倾直觉型和内倾思维型、内倾情感型、内倾感觉型、内倾直觉型^②。荣格的分析与弗洛伊德的分析非常类似。究竟什么是个性？定义很多，但至今还没有一个是大家公认的。人格心理学家阿尔波特说：“人格乃是个人适应环境的独特的身心体系。”艾森克说：“人格乃是决定个人适应环境的个人性格、气质、能力和生理特征。”卡特尔说：“人格乃是可以用来预测个人在一定情况下所作行为反应的特质^③。”

我国学者倾向于认为人格指一个人的整体精神面貌，即指具有一定倾向性的心理特征和素质的综合。人格结构是多层次的、多方面的，是由复杂的心理特征的独特结合而构成的整体。这些层次有：一是完成某些活动的潜在可能性特征，即能力；二是心理活动的动力特征，即气质；三是完成任务的态度和行为方式方面的特征，即性格；四是活动倾向性方面的特质，如动机、兴趣、理想、信念等。这些特征不是孤立存在的，而是错综复杂交互联系、有机结合成的一个整体，对人的行为可以进行调节和控制的。我们认为这个定义是合理的，适合于中国国情。所以，人格的定义可以界定为具有一定倾向性的心理特征和素质的总和。同时，可以把人格的这些结构特征划分为人格三大系统，即人格的倾向性系统、活动系统和调控系统。

人格是人的社会性表现。马克思认为，“人的本质并不是单个人所固有的抽象物，实际上，它是一切社会关系的总和^④。”从这种意义上说，人格的本质就是人的社会性，没有社会性就没有个性。人若脱离了社会，不与人们交往，也就谈不到个性，初生婴儿只能算是个体，还没有个性。个性乃是个体社会化的结果，人际关系的结晶。所以，人的个性乃是具有不同素质基础的人，在不尽相同的社会环境中所形成的意识倾向性和比较稳定的个性心理特征的总和。个性是社会学、人类学、教育学等诸多学科研究的对象，心理学只是从意识倾向和个性心理等特殊方面去研究它。

① 送志明，赵德志. 中国现代哲学思潮 [M]. 北京：中国人民大学出版社，1992：194.

② 霍尔等著，冯川译. 荣格心理学入门 [M]. 生活、读书、新知三联书店，1987：146.

③ 黄希庭. 人格心理学 [M]. 杭州：浙江教育出版社，2002：78.

④ 《马克思恩格斯全集》第3卷 [M]. 北京：人民出版社，1995：5.

总之，人格是各种心理特性的总和，也是各种心理特性的一个相对稳定的组织结构，在不同的时间和地点，它都影响着一个人的思想、情感和行为，使其具有区别于他人的、独特的心理品质。健康人格特征能比较客观地认识自我和外部世界；对所承担的学习和其他活动有信任感，充分发挥潜能；对父母、朋友有显示爱的能力；有安全感，喜欢创造，有能力管理自己的生活；有自由感。

二、人格的特征

人格是构成一个人的思想、情感及行为的特有的统合模式。对于其特征，不同的学者概括也不一致。我们从人格的四要素出发，来概括其特征，具有完整性、协调性、独立性、自由性、个性性和社会性；依照马克思主义观点，就是自然性与社会性的和谐统一。

完整性。指人格的整体性，在个体内，“创造”、“良知”、“价值”和“尊严”是一个整体。人格是结构性的，但这种结构是整体性的结构，只有在我们的意识中才能对其进行分析，以至于把人格分为四种要素。实际上，人格的四种要素是不可分割的，它们是作为一个整体而存在。另外，人格的完整性还指出，人格四要素之间是相互依赖的，相互包含的，缺失其中任何一个，人格就不完整了。所谓“要素”，即指“必要的因素”之义。要素是整体中的部分，整体是要素的整合。

协调性。指在人格内部，“创造”、“良知”、“价值”和“尊严”4个要素之间是协调一致、相互平衡、相互联动的，其外在表现是稳定的。在人与人之间，尽管上述要素所处的位置和各自的“权重”不同，但这种位置关系和“权重”关系是协调一致的。除非遭遇意外事件或强烈刺激，否则人格不会发生结构性的变动。我们每个人在不同的场合表现出来的特点可能是不一样的，但是作为个人来讲，这些不同的特点有其内部的一致性。因此，即便外在表现不同或有差异，人格四要素之间也具有内在的一致性。

独立性。指相对于肉体或外在世界，人格具有相对的独立性，这种独立主要是指人类的精神世界。人类精神的发展历程，可以划分为三个阶段：第一阶段，在肉体与精神的关系中，肉体居主体地位，是为物质一元阶段。在人类历史上，此阶段主要指前工业社会，它以人脱离动物界为标志开其端，以工业化终其结。第二阶段，在肉体与精神的关系中，两者平等并立，是为物质与精神二元阶段。在人类历史上，此阶段主要指工业社会，它以文艺复兴开其端，以信息时代终其结。第三阶段，在肉体与精神的关系中，精神居主体地位，是为精神一元阶段。在人类历史上，此阶段主要指后工业社会，它以信息时代开其端。历史发展表明，人类发展史其实就是人类精神的发展史。在与物质的关系中，精神（人格）越来越能够起到决定性的作用。

自由性。指个体想要成为自己主人的一种意志。这种意志包括：个体的生活和选择由自己来决定，而不是由别人；个体希望成为主体，而不是别人的客体；个体希望成为自己意志的工具，而不是外来意志的。人最重要的是希望能够意识到自己是一个有思想、有意志的人，是一个能够为自己的选择负起责任，并且用自己的思想和目的，来解释为什么做这些选择的人。人生随时随地都面临着选择，在选择这个问题上，人是绝对自由的。这种选择权即是自由意志，它是与生俱来的。在此，自由乃是一种意志，是一种自由思考和自由行为的意志，并非选择的结果，并非选择的现实化。意志转化为现实需受到很多现实条件的制约。

个性性。指人格的外在表现形式因人而异。尽管人与人之间人格的构成要素是共同的，但其要素在一个人内心所处的位置和各自的“权重”却是各不相同的，因此，人与人的思想

和行为是千差万别的，人格的外在表现是个体性的；人与人之间，人格的要素是相同的，外在表现是相异的；人格内容是相同的，表现形式是相异的。如当人的“价值”低到一个临界点时，此时人的“尊严”也会降低到一个较低的层次；反之，人的“尊严”便会上升到一个较高的层次。

社会性。指人格是开放性的。人是个体性的，同时更是社会性的。交往与交流是人的本性之一，是人格的内在需求。社会中的人才可称作人，否则，与动物无异。这是人格社会性的本质含义。交往主体在主体性上是平等的，在人格上是对等的。交往的功能有两方面，一是交流信息，二是交流感情。社会性的特点决定了人格既有先天的特点，又有后天的特点。就个体来讲，社会对其人格的影响主要体现在人格外在表现的差异上，即个体性上。

总而言之，人格是自然性和社会性的统一。人格是在一定的社会环境中形成的，必然会反映出人生活在其中的社会文化的特点和他受到的教育的影响，这说明人格存在社会制约性。但是人格又是大脑的功能延伸，人格的形成必然要以神经系统的成熟为基础，是自然进化的结果。所以，人格是人的自然性和社会性的和谐统一。

三、人格的形成与类型

人格的形成与发展过程，就是人的社会化过程。人作为一种生物个体，一来到这个世界上，就置身在错综复杂的环境之中，从幼年到老年直到人生的终结，人格都在社会化过程中持续地发展与完善。通过社会化过程，个人从自然人转化为社会人，形成区别于他人的心理行为特征，即形成和发展自己独特的人格，产生不同的人格类型。

1. 人格的形成及其影响因素

人格的形成是先天的遗传因素和后天的环境、教育因素相互作用的结果。

先天的遗传因素即素质，是婴儿初生时所具有的解剖和生理的特性，包括脑和神经系统类型、内分泌腺以及身体外表的特征等。心理学家巴甫洛夫发现，神经过程平衡的人能有效地分配注意力，同时做好几件事情；不平衡的人如兴奋占优势的神经类型的人则在分配注意力上有一定困难。荷尔蒙中的某种成分分泌过剩，容易产生兴奋；分泌不足，则容易产生疲劳，这都会引起孩子个性的变化。此外，人的身体外表也会引起人格问题，我们都有这方面的体会。从小时候起，我们就把自己的体格、容貌等与其他人相比较，总希望自己有比别人更好的身体条件。如果觉得自己不如别人，往往会引起对自己本身的期待或自卑感。我们在调查中发现，有高达 16.3% 的大学生对自己的相貌、体型很不满意，比较不满意的也达 43.3%，也就是说，近 60% 的孩子觉得自己的相貌、体型有点问题或有很大问题^①。从心理学的角度看，这些孩子的人格发展或多或少会受到影响。

对大多数身体健康、发育正常的人来说，先天的遗传因素会起一定的作用。据北京师范大学心理学教授陈会昌介绍，行为遗传学的最新研究证明，遗传对人格（总体上）的影响占 50%^②。但是，人格发展也受个体的生活史以及社会历史条件的重要影响。一些儿童心理学家对个体生活史的作用有很好的描述，比如埃里克森提出，人在生长过程中有一种注意外界的需要，并与外界相互作用，而个人的健全人格正是在与环境的相互作用中形成的。班都拉

① 2008 年 9 月，湖南省长沙市 5 所高校 06 级学生的抽样调查结果，被调查的学生 600 人，涉及文、理、工科 15 个系。

② 欧阳霞，曲振国. 大学生心理健康 [M]. 清华大学出版社，2006：192.

则指出，一个人的行为的获得是对他人的行为、态度和各种反应的模仿和认同，如同孩子经常模仿父母的行为、语言等。罗杰斯强调自我概念及其与现实的协调，认为理想的自我概念是个体所希望的自我形象。人格很重要的方面是自我与现实之间的和谐，以及自我和理想的自我之间的和谐。这些描述可以概括为一句话：后天的环境、教育因素对儿童人格发展将有非常重要的作用。

我们写作本书的目的就是研究大学生人格健康与职业生涯的问题，本质上还是研究一个人如何受教育的问题，这是后天成长的因素，所以我们主要讨论影响人格的个体生活史，而不过多讨论先天遗传因素。这不仅因为在一定条件下个体生活史更重要，而且因为我们的目标是研究教育方式。遗传因素对儿童人格的影响这一题目更多地应由医学、心理学专家来研究。

那么，在外界经验或个体的生活史中，有哪些重要因素影响独生子女的人格发展呢？北京师范大学心理学系教授高玉祥列举了家庭、学校、生活实践（包括人际关系和职业等）三个因素。在儿童整个成长过程中，父母对子女的态度和教育方式一直起着重要作用。这一论点已经得到了许多心理学实验研究的支持。高玉祥先生对这些研究进行了概括（表 1-1），在他看来，人格与个性含义是一致的。

表 1-1 父母的态度对孩子人格的影响^①

父母的态度	孩子的人格
支配的	消极的、缺乏自主性、依赖的、顺从的
干涉的	癯症、神经质、被动的、幼稚的
娇宠的	任性、放肆、幼稚、神经质、温和
拒绝的	自我显示、冷淡、乱暴的
不关心的	攻击的、情绪不安定的、冷酷的、自立的
专横的	反抗的、情绪不安定的、依赖的、服从的
民主的	合作的、独立的、坦率的、社交的等

父母的态度对孩子人格的影响是第一位的，这一点已经得到很多专家学者的认同。除了家庭，学校教育的作用也非常重要。儿童是在学校里形成较固定的自我意识和社会意识的，学校对儿童的评价以及儿童在学校中的地位也对儿童的人格发生着影响。

在学生的生活实践中，另一个比较重要的因素是同龄群体。现在的大学生绝大多数是独生子女，独生子女在成长过程中，不断地受到同龄伙伴的影响，年龄越大，其影响也越大。在现代社会里，除了家庭、学校和同龄群体，社会学理论也将大众传媒列为影响学生社会化的重要因素。虽然我们还未发现人格形成理论中涉及大众传媒的影响，但我们认为，在大众媒介普及的今天，学生的成长难以摆脱其的影响。因此，作为一种新的尝试，我们也将大众传媒列为一个重要的影响因素。这样，在我们的研究中，家庭、学校教育、伙伴关系以及大众传媒被看做是几大重要的影响因素。

^① 高玉祥. 个性心理学（修订版）[M]. 北京：北京师范大学出版社，2003：22.

2. 人格的类型

对人格的分类,至今还是一个颇有争议的话题。无论在理论上还是实践上,都没有达成一致的描述。我们只是针对大学生的实际,列举有代表性的人格特质理论来简单说明大学生人格生理分类和心理分类,严格地讲这还不是人格的类型。

(1) 特质理论把人格当做许多个别特点的组合。认为对一个人的描述如能确实代表此人在某种情境下的行为特点,它也预示在另外的场合下他将会怎样表现。这种行为的一致性和倾向性可概括为某人的性格结构即特质,它是人格最基本的测量单元。特质不同人格类型就不同,也是行为不同于他人又相似于他人的原因。

(2) 精神分析人格理论创始人弗洛伊德把人的心理分为意识和无意识两部分。意识只占心理生活的小部分,是浅层的生活经验部分;无意识是深层的、更重要的部分,对人的思想和行为起主导和决定的作用。弗洛伊德认为人格是一个动力组织,其能量的来源是“里比多”(即性力)。心理性欲的发展阶段也就是人格的发展阶段。任何阶段的发展阻止或停滞都会对个体的人格产生持续的后效。弗洛伊德过分强调人格的本能和生物方面,受到其他新精神分析论者的批评和修正。他们强调社会及文化因素的决定性影响,被称为精神分析的“社会文化历史学派^①。”

(3) 现象学人格理论把注意力集中在个人的当前和未来。如罗杰斯强调人的功能的完善性,马斯洛的人的自我实现观点等。他们都强调个人是如何知觉和解释事物的,都重视个体对世界的独有的观点。

综合以上人格特质理论,结合不同学者的有关论著,我们把人格分为生理类型和心理类型两类。生理类型分类如古希腊体液的气质分类,中国古代阴阳 25 人分类, E·克雷奇默的体型分类等。心理类型分类如荣格把人分为外倾和内倾两类, E·施普兰格尔把人格分为理论、经济、艺术、社会、政治、宗教 6 种类型。这些是根据人的思想、情感、感觉、意志等特点来划分的。

人格类型理论是按照某些标准或特性,将人划分成几种不同的类型,每一种类型的人有相似的人格特征,不同类型的人的人格特征是有差异的。人格类型的理论有许多种,较为著名的是瑞士新精神分析学家荣格在《心理类型论》一书中提出的内-外向人格类型理论。荣格认为,一个人的兴趣和关注可以指向内部,也可以指向外部。指向内部叫内向,指向外部叫外向,而且每个人都有内向和外向两种特征。根据一个人是内向还是外向占优势,可将人格分为内向型和外向型^②。内向型的人格特点是心理活动常指向自己的内心世界,好沉思,谨慎、多虑,爱独处,交际面较窄,有时难以适应环境的变化;外向型的人格特点是关心外部事物,活泼开朗,不拘小节,善交际,情感外露,独立、果断,容易适应环境的变化。极端内向或外向的人很少,多为中间型的。荣格的人格类型学说虽然过于简单,但比较切合实际,也容易了解和使用,所以流传广泛,影响较大。

第二节 人格结构和形式

人格是一个丰富而复杂的心理成分,它是凝聚着文化、社会、家庭、教育与先天遗传的

① 张书义. 弗洛伊德人格理论述评 [J]. 中州学刊, 1998 (4): 36.

② 弗尔达姆 (Fordham F.) 著, 编者译. 荣格心理学导论 [M]. 沈阳: 辽宁人民出版社, 1998: 16.

个体风貌。“人有千面，各有不同”，指的是人格外在表现或者说人格的形式，如性格、气质、能力等。但是，综观这些外在表现，都是起源人格内在结构。我们把人格的结构分为内在结构（内容）和外在结构（形式）两个方面。有的学者把人格的外在结构（形式）如性格、气质、能力等当做人格的内容，这也是合理的，因为这些原本就是人格的一些重要方面。只不过性格、能力等这些人格的内容，必须要表现出来才成立。从这个角度看，它们应该是人格内在结构如自我、本我、超我，或者说需要、动机等的外在表现，或者说应该是这些内容的外在表现形式。从内在结构来看，人格是可以破坏和构建的；从外在结构来看，人格是可以培养、教育和塑造的。

一、人格的结构与构建

人格是一个复杂的结构系统，它包含着多种成分，主要是人格的倾向性和心理特征两个方面。前者是指人格的动力，后者是指个体之间的差异。在人格的构建中，需要和动机是人格的动力，它表现了人格的倾向，是人格中最活跃的因素，是人格积极性的源泉。人格的倾向性决定着人对现实的态度，决定着人对认识对象的趋向和选择。

1. 人格的结构

对人格结构研究的专家和学者有很多，如弗洛伊德、荣格等。

弗洛伊德的人格“三我”结构：本我、自我、超我。本我位于人格结构的最低层，是由先天的本能、欲望所组成的能量系统，包括各种生理需要，本我是无意识，非理性的，遵循快乐原则；自我位于人格结构的中间层，从本我中分化出来的，其作用是调节本我和超我的矛盾，遵循现实原则；超我位于人格结构的最高层，是道德化的自我，它的作用是抑制本我的冲动、对自我进行监控、追求完善的境界，遵循道德原则^①。

荣格把整个人格叫做“心灵”。他认为，心灵包含一切意识和潜意识的思想、情感和行为。它由意识、个体潜意识和集体潜意识三个部分组成。意识是人的心灵中唯一能够被个体直接感知到的部分。自我是意识的核心，它由各种感知觉、记忆、思维和情感组成。意识和自我是一致的，都是为了使人格结构保持同一性和连续性。同时，意识也在不断发展，重新塑造和完善新的自我，他把这一过程叫做个性化（individuation）。荣格认为，个性化或人格的发展并不是以自我为主体的，人格的主体是潜意识的自我（the self）。个体潜意识是发生于个体身上的经验，它的内容是情结，即潜意识中的情感观念丛。个体人格大多是由其所具有的各种内容、强度、来源等不同的情结所决定的。荣格认为，心理治疗就是要帮助患者从情结的束缚下解放出来。但是，他后来认为，情结不只是消极的，实际上它常常是灵感和创造力的源泉。集体潜意识位于心灵深处，是荣格提出的一个争议最多的概念。它是我们人类原始祖先潜藏记忆的储存库，由世代遗传下来的、常常影响我们行为的各种本能和原型组成。其基本含义是，在人类历史演化过程中积累下来的祖先经验的积淀，使人类据以作出特定反应的先天遗传倾向。主要内容是本能和原型。荣格常把它和原型、原始意象、本能的观念混淆使用。它一般是指，人类祖先经验的积淀，是人类作出特定反应的先天遗传倾向；它在每一世纪只增加极少的变异，是个体始终意识不到的心理内容。

弗洛伊德和荣格对人格的分析是层次性的，他们着重分析的是人格的纵向层次结构。但

^① [美] Robert D. Nye 著，石林，袁坤译，三种心理学：弗洛伊德、斯金纳、罗杰斯的心理学理论 [M]。北京：中国轻工业出版社，2000：59。