

成为一个人书系

李维 著

人格整合



浙江人民出版社

ZHEJIANG RENMIN CHUBANSHE



成为一个人书系

人格整合

李维 著

浙江人民出版社

总 序

古希腊诗人阿奇洛丘斯说过：“‘狐狸’有闻必究，‘刺猬’只求一事。”此话寓意深刻，用于思索者，两者的差别在于：“狐狸”涉猎多种目标，哪怕这些目标毫无联系，甚至相互矛盾；“刺猬”则爱把一切与某种中心观念相联系，根据这种单一的组织原则，他们的存在以及他们所说的一切便有了意义。

但丁可说是一只“刺猬”，莎士比亚像一只“狐狸”；构思出理想国的柏拉图是只“刺猬”，而苏格拉底这只叮在国家臀部上的牛虻犹如“狐狸”。在我撰写“成为一个人书系”伊始，我把自己视作“刺猬”，希冀寻觅或追求某种统帅全文的纲领。但是，随着行文的展开，它又让我感到不安。最后，我终于发现自己竟是只“狐狸”。

对于“成为一个人”，可从不同视角予以阐释。文化有文化的“人论”，历史有历史的“人论”，哲学有哲学的“人论”，等等。作为一只“狐狸”，我意欲另谋路径，沿心理学通道作番尝试，看看能否“嗅”出些东西来。可是，在如此决定时，我又面临二择一的困惑：究竟是从“大P”着手还是从“小P”驻足（P是心理学 Psychology 一词的首字母）。“大P”思索者是心理学界的“刺猬”，他们雄心勃勃地想使心理学成为“论人”的首选学科，为“人的问题”提供理论构建的中心观念。与此相反，“小P”思索者是心理学界的“狐狸”，他们批评地检验自己那个时代的“论人”思想，把“人的问题”与人所处的社会实际具

体地联系起来，而不提供所谓的中心观念，因为他们认为本来就不存在什么中心观念。在我为“成为一个人书系”制定编写提纲时，我想成为“大P”思索者，尽管有疑虑，但仍希望用“大P”论人可以给人一种“纲举目张”的感觉。自从发现自己是只“狐狸”，我也就成了“小P”思考者。对我来说，成为一只真正的“狐狸”是一种解放，因为这种“狐狸”要比力求扮演“刺猬”却又时时弄巧成拙的“狐狸”强得多。

那么，在“狐狸”眼中，“成为一个人”意味着什么呢？凡刊一书，笔者必有一明确之目的。夫制器者珍于周急，而不以采饰外形为善；立言者贵于助教，而不以偶俗集誉为高。理论上说，“成为一个人”谈何容易。事实上，作者和读者都已纳入“人”的范畴，用不着再去教导或劝诫别人怎样“成为一个人”。可是，仔细想一想，人类生活如此纷繁，行为表达极其复杂，自相矛盾的言行随手可拈，趋避两难的目标俯身即拾，健康和障碍的体验陪伴一生，奖励和惩罚的强化难以自主，赞誉和冷落的周遭避之还来，加之安居有将就与讲究之别，人际有冲突与和谐之分，等等。生活在诸如此类的时空中，人对“成为一个人”的标准是划定不一的，人对生活质量的期望是需求各异的。由此，出现了得过且过的人，欲壑难填的人，褒贬自担的人，玩世不恭的人，以及各种各样形形色色的人。“成为一个人书系”不想用抽象的观念和浮华的词藻来粉饰生活，而是围绕“人·社会·生活”这一主题，试图从心理学角度讲述一个有关人类生活的有趣而富于教益的故事。目的只有一个：做人要“有耻且格，尽量扬善”。

是为序。

李 维

1997年10月

目 录

第一部分 独立人格

| | |
|-----------------------|------|
| 第一章 人格释义 | (8) |
| 一、人格假说 | (8) |
| 二、遵奉行为和非遵奉行为..... | (19) |
| 三、人格整合中的独立人格..... | (28) |
| 第二章 整合人格 | (35) |
| 一、健康人格..... | (36) |
| 二、最佳作用..... | (47) |
| 三、自我实现..... | (56) |
| 第三章 我是谁? | (65) |
| 一、我究竟是谁? | (65) |
| 二、“我”的经历..... | (74) |

第二部分 生活风格

| | |
|--------------------------|-------|
| 第四章 爱·尊重·关怀 | (95) |
| 一、动物实验的启示..... | (96) |
| 二、尊重：人性的追求..... | (108) |
| 三、关怀始于同情 | (119) |

| | |
|------------------------|-------|
| 第五章 生活的意义 | (128) |
| 一、“随遇而安” | (129) |
| 二、走出烦恼 | (139) |
| 三、追求优越 | (149) |
| 第六章 个人构念 | (161) |
| 一、构念选择 | (162) |
| 二、防御机制 | (173) |
| 三、构念定理 | (181) |

第三部分 人格特质

| | |
|------------------------|-------|
| 第七章 你是谁? | (202) |
| 一、如何看你 | (203) |
| 二、你是如何被分类的? | (215) |
| 三、你的人格梯度 | (229) |
| 第八章 特质的运作 | (236) |
| 一、计算机和人类特质 | (236) |
| 二、运作的类型 | (247) |
| 三、智慧与生存 | (260) |

第一部分
独立人格



晚风，吹皱了平静的白水河面。晨风，从贵州镇宁的崇山峻岭，沿着由山谷构成的狭窄通道尽情地吹向西方。晚风始于白水东岸的布依山谷，把一段笔直而细窄的河水往南推向黄果树。这种不断变化着的风向使得空气像天蓝色的河面那样明亮和清澈。

在黄果树两岸的峭壁上坐落着许多小型的布依族村庄。乡土气息十分浓烈的青瓦石宅在此呈罗棋布，一些拥有闲暇的都市人常来这儿避暑。夏天，豪华的班轮在15公里长的河面上来来往往，把游客从城西送到黄果树瀑布胜地。

10月份，当冷空气偶尔袭来的时候，班轮消失了，另有私营船只在宽阔的河面上载客。

黄果树东岸的布依族可以看到西岸的苗家人，两地相距只有几里宽。但是要从布依居民区驱车到苗家居民区，必须首先绕道南面的黄果树七星岩，然后才能到达西岸。这样一绕不下9公里，而且全是山路。

黄果树对面，依山临河的山岩上有一“望水亭”，瀑布附近有一座长达1公里的“天生桥”，宽约300米的桥面上长有一片奇形怪状的石林。10月份一天的下午，在“望水亭”的石栏旁坐着3个人。那个身材微胖、衣着朴素、年龄约45岁的中年妇女是心理学博士罗秋文。另一个十分年轻，个子细长，像大学生模样的小伙子是刚刚考取心理学硕士生的庄稼。第三个人衣着十分鲜艳，动作略有夸张，具有典型的东方姑娘姿质，她是庄稼的女朋友赵箏，一个毕业于艺术系表演专业的专职演员。

瀑布从60多米的陡崖上跌落，伴随着惊心动魄的轰鸣声，好像有无数条白练从云烟中倒挂下来。汹涌的水流落入犀牛潭，

激起阵阵浪花和团团水雾。水珠飞溅到附近的滇黔公路上，如同下起了濛濛细雨。

“罗博士，你对这次在西南地区召开的人格问题研讨会会有何见解？”庄稼把目光从飞溅的瀑布中收回，转向罗秋文道。在土特产公司做了一段时间的文书，庄稼深深体会到那不是他的发展方向，加之推销部经理执意要他改行去搞市场反馈，这又非他的特长和兴趣所在，更重要的是，与罗秋文博士的接触，促使他迷上了心理学。经过近一年的准备，他终于考取了心理学硕士生，主攻方向是人格心理学。

“想法之多，如同那片奇形怪状的石林。”罗秋文边说边用手习惯性地指了指“天生桥”的那片石林。如果现在她坐在办公室里，肯定会边说话边习惯性地用铅笔敲敲电话机或玻璃台板。“不过，你是否仔细推敲过，研讨会邀请书的措辞有点言过其实了。你瞧，什么‘让我们更好地把握人类的本质’，什么‘使各种人格理论趋于统一’，等等。”罗秋文是作为专家被邀请参加这次人格研讨会的，庄稼因为攻读人格心理学而来旁听的，至于赵箏，则是为西南风光所迷跟着来旅游的。研讨会结束后，他们绕道黄果树，一睹其风采。

提到邀请信的措辞，庄稼想起了推销部经理的新产品广告，但他马上回到话主题：“会上有人认为人格理论很难达成统一，但作为一个个体，人格趋于完善和整合还是可能的。我比较赞同这样的观点。”

赵箏最喜欢目光严峻时的庄稼。当她听到“整合”两个字时，眼睛闪亮起来了，笑着说：“我不懂什么人格心理学，但我们在排练时，导演常常提到‘人格’，要求我们完整地体现角色的人格。导演还说，弗洛伊德的人格学说具有幻想的传统，而人本主义学说具有自我实现的价值。不过，我深深体会到，弗洛伊德的一些

观点对我们的戏剧表演很有影响。”

“确实如此，”庄稼虽然不乐意赵箏打断他们的对话，但对赵箏的体会还是赞同的。为了考取人格心理学硕士生，他看了不少人格心理学著作，其中对他影响最深的还是弗洛伊德学派的一些观点。“但是，在现实社会中，特别是在一个人则步入社会，比较注意社会化的时候，切忌‘去个性化’的现象发生，这是人格整合中必须关注的问题。”他边说边瞧了瞧罗秋文的反应。

“还有过于遵奉别人或绝对不遵奉别人的现象，这也是人格整合中需要加以注意的问题，”罗秋文补充道。停顿了一会儿，她似乎记起什么似地说道：“事实上，弗洛伊德也好，其他人格心理学家也好，他们在论述人格时都有一个共同的特点，那就是人的作用：人是最佳的，人能够实现自己的潜能，人能够塑造自己的生活，人能够促进环境的变化，等等。”

“可是，会上另有一位学者认为，人格理论中有不少假说是用虚构来代替现实的。”赵箏插言道，“他坚持认为，如果我们能用客观的眼光看待人格整合，如果我们关注人类的行为而不是什么无意识，那么我们就可以发现一些真正有价值的东西。会议期间，他还大谈特谈鸽子的研究，以至于会后有人戏称他为‘鸽王’。”赵箏曾陪同庄稼旁听过几位专家的发言，看来，她对鸽子与人格之间存在何种关系甚感困惑。

“行为主义不是没有道理。一个人过去受到过的惩罚或奖励，对他今后形成健康人格还是障碍人格关系重大。不仅鸽子实验，而且人类研究，都证实了这一点。”罗秋文似乎十分喜欢赵箏的插问。她还想说什么，庄稼突然打断了她。

“我在攻读文学学士时，曾看到过一篇文学评论文章，说人类不是客体，正如爱神维纳斯和战神玛尔斯从望远镜中看到的那样，人类是个主体。我们有思想，是宇宙中最富有、最有生气的

一部分，所有这些都位于我们的主观体验之中。行为主义所说的行为，只是我们心理活动的拷贝，我们不能不顾人类的行为原因而只从外部去窥视他们的本质。你不能仅仅通过测量一个人的肌肉抽搐情况来了解这个人的心理；你必须运用‘心理的显微镜’，你必须深入到他们的内心世界，认识他们的本能和欲望，揭示他们的无意识内容，发现他们个体存在的真实意义。只有当你使他们的过去寄托暴露无遗时，你才能帮助他们面对现实，达到自我实现。”

“请注意，行为主义者也在他们的鸽笼里看到了最有意义的寄托。”罗秋文迅速纠正道，因为她发觉庄稼有点偏激了。

“你们两个人的说法都有道理，”赵箏再次插嘴道，“鸽子行为也好，遵奉或非遵奉也好，人类的内心世界也好，不管怎样，人类对奖惩的反应和鸽子、老鼠、蚯蚓对奖惩的反应是非常相似的。但是，导演总是要求我们扮演角色时体现角色的个性，也就是人与人之间是有差异的。我想，这种差异性应该像相似性一样重要。”

“还是赵箏说得对。”罗秋文更加喜欢赵箏了。“她说到了问题的点子上。”

“什么？”庄稼不解地望着罗秋文。

罗秋文用手再次指了指那片奇形怪状的石林：“我们不是在谈论人格整合吗？”

“是的。”庄稼肯定地点了点头。

“它的核心是什么？就像那片石林一样，每根石笋都是独立的，结果才有奇形怪状。所以，我们还是应该回到主题上来：从独立人格开始我们的讨论。”



这一部分我们主要讨论独立人格。

- 为什么在罗秋文的眼里,人格理论之多,犹如那片奇形怪状的石林?
- 各种人格理论能不能趋于统一?
- 个体的人格整合意味着什么?
- 赵箬所说的弗洛伊德学说和人本主义学说对人格整合具有怎样的影响?
- “去个性化”、“遵奉人格”、“非遵奉人格”等人格概念的具体含义是什么?
- 人是最佳的,这与人格整合具有何种关系?
- 行为主义关于过去的奖惩直接决定后来人格形式的观点有没有道理?

所有这些问题都与独立人格有关。

若要研究独立人格,首先要了解人格的释义,其次要了解独立人格最最忌讳的几个因素,再次要了解独立人格与人格整合的关系。在此基础上,我们可以探索人的最佳作用,以及各种人格理论对最佳作用的界说。最后,我们要讨论一下“自我”,也即人对自己的认识。没有“自我”,独立人格便无从说起了。

第一章 人格释义

人格是组成心理世界的一大成分。人格理论家面临着非常艰难的工作：他们要对每个人已经做过的，或正在做的，或想做的每件事作出解释。一种适当的人格理论必须解释一个人的感觉、知觉、价值、动机、能力和倾向，包括对生活 and 文化的理解。

那么，什么是人格呢？

一、人格假说

伊萨克·牛顿，这位闻名世界的科学巨匠，在读小学一年级时，却是一个蹩脚的学生，差一点退学。难怪后人发出如此的感叹：“啊，可怜的牛顿！”

牛顿出生时，他的父亲已经去世，母亲不久便改嫁了，撇下他一个人由祖母照顾。虽然他在后来的生涯中，因科学贡献而获得英国政府授予的爵士勋章，但他在孩提时代，却对家庭经营的农庄不感兴趣。他总是出神地在纸上乱涂数学符号，而不关心农庄的猪群和小鸡。由于他在农庄经营这一“现实世界”中很少作为，所以家里决定把他送去读大学。

在剑桥大学期间，牛顿确立了自己的“现实世界”。他几乎完全靠自己的力量发现了光学原理。当你戴上眼镜时，你应当感谢

牛顿。在数学方面，他为统计学和微积分奠定了基础，没有它们，现代许多技术就不可能存在。在所有这些发现当中，最令人惊异的是，牛顿给了我们有关天体的知识。

根据牛顿自己的描述，一天他坐在一棵苹果树下，突见一只苹果落到地上，于是他向自己提出了这样一个问题：为什么苹果往地上掉而不是往天上升呢？就这样，他发现了引力定律：物体是相互吸引的。根据这一原理，牛顿解释了恒星、行星和小行星等简单的“行为”。他创立了天文学，但是他的研究却向心理学家提出了一个难题。

牛顿的目标是解释天体沿着宇宙轨道运行时的一切活动。心理学家的目标是解释人类沿着生活轨道运行时的一切活动。如果牛顿能够运用数学公式解释地球的行为，那么心理学家能不能运用同样的方式解释人类的活动呢？

也许你马上会觉得困难。地球发现不了引力定律，而人，譬如牛顿，就能发现。地球是一个无机体，它不可能洞悉自己运行的原因，而人类却是具有分析能力的高等动物。我们不仅有活动，我们还有思维和梦想、希望和抱负、善举和恶行，所有这些都驱使我们去了解我们自己的人格。

（一）三种释义

心理学期待着它的牛顿。

牛顿认为所有的天体，其内部结构是相当一致的，天体的“行为”在于它的“动力”上。“动力”一词导源于古希腊，意指“引起运动和变化的力量”。让我们就从“动力”开始我们的人格假说。

说起牛顿，令我想起了另一位科学家居里夫人。她既是镭和钋的发现者，又是一位热情洋溢的女性，而她的热情正是影响她

一生的最大的动力因素。

当年她两手空空从波兰来到法国求学，没想到却成为 20 世纪初主宰法国科学的大人物。她荣获两项诺贝尔奖，发现两种化学元素，精确地揭示了放射性概念，并创造了一个科学王朝：她的女儿和女婿在 1930 年共同赢得了一项诺贝尔奖。

然而，居里夫人的热情并不局限于她的科学生涯。1910 年，在她丈夫因车祸死亡后 4 年，43 岁的居里夫人和小她 5 岁的科学家保罗·拉吉文展开了一段如火如荼的恋情。这对情人甚至在巴黎大学附近租了一个爱巢以便幽会。

不过，他们的爱情颇有遗憾。拉吉文已婚，而且还有 4 个孩子。拉吉文的妻子发现居里夫人写给拉吉文的情书，一怒之下，便向巴黎的黄色小报公开了此事。

居里夫人和拉吉文之间并不完全是肉欲之爱。居里夫人甚至想到要嫁给拉吉文，她写信催促他和妻子离婚，改娶她为妻，这样的举动在当时看来简直是惊世骇俗。然而，拉吉文显然没有完全放弃自己的婚姻，他的妻子在他与居里夫人谱出恋曲之前怀上了第 4 个孩子。丑闻爆发之后，瑞典科学院的人士企图劝阻居里夫人到斯德哥尔摩受奖，而好面子的拉吉文则觉得必须跟抖露此事的记者决一死战。他和妻子办理合法分居，尽管居里夫人对他苦苦哀求，但他还是不肯诉诸离婚。

对于这段恋情，居里夫人有着自己的看法：“诺贝尔奖是颁给发现镭和钋这件事。我相信我的科学工作和私生活不该混为一谈。我受不了……既然欣赏一份有价值的科学工作，又何必听信有关私生活方面的诽谤和谣言。”

居里夫人在其情爱方面有着执著的“动力”，这种动力促使她形成自己的生活风格，折射出她独特的人格。以此为例，我们可以从三种释义来界说人格。

1. 面具释义。该释义认为,人格是一个人显露于客观世界的外表,或者说,是别人可以观察到的个体行为。“面具”一词来自拉丁文 person,指演员在舞台上扮演角色时所戴上的特殊面具,它表现剧中人物的身份。把面具释义为人格,实际上想说明两层意思:(1)一个人在生活舞台上演出的各种行为;(2)一个人扮演角色时表现角色自我的一种外表。鉴于这两层意思,可以把人格理解为表现于外的、在公众场合上演角色的自我。我们使自己显示于世界的东西就是我们的人格,这种说法正好表明我们还有一些由于某种原因而不便显露的、藏起来的东西,正像居里夫人和拉吉文之间有着不便公开的关系一样。

你只需稍微推导一下,便可发现,面具释义对发展和改变个性具有意义。该释义的目标在于塑造能被社会所接受的个性。为了做到这一点,一个人在扮演社会角色时必须掌握一定的技术,使自己所戴的面具,既能按人们所期待的方向改变个人的仪表,又不产生社会所不愿接受的行为。在这个意义上说,选择何种面具,及时调换所戴的面具,是十分重要的。

2. 自我释义。该释义认为,一个人的人格实际上是指他或她所体验到的自我。这种自我往往通过一个人进行自我反省时的内心衡量而反映出来。人类具有这样的能力,即他能够有意识地用面具将“真实的我”隐藏起来,从而使人无法了解其真正的本性。所以,这种自我往往不同于显露于世界的外表,它只有一个人自己才能体验到,正像居里夫人对拉吉文的感情,尽管世人各有评说,但所有这些评说都代表不了居里夫人的“自我体验”。

你只需稍微推导一下,便可发现自我释义的目标是演变出一个“自己满意”的自我。它鼓励一个人去获得自我满足、自我完善或自我实现,但同时又要考虑到给他人造成什么印象。也就是说,它具有双重目标,既要获得自我满足,又要使自己的行为被

他人所接受。

3. 有意识—无意识释义。该释义认为，人格包括有意识和无意识两个方面。人在社会生活中，常会发生这样的现象，就是人们不一定知道自己行为的原因，对于有些事情，我们虽然做了，但却不知道为什么这样做而不那样做。就像拉吉文的妻子，只想到让居里夫人的丑闻曝光，至于为什么一定要采取媒体的形式，而不采取其他的形式，恐怕连她自己也不知道。同样，拉吉文和居里夫人的整个恋情过程，从开始到结束，有许多原因是连这两位当事人都捉摸不透的。这说明，人格中有些需求是无意识的，有些需求是部分意识的，而有些需求则是完全意识的。

你只需稍微推导一下，便可以发现有意识—无意识释义的目标是使无意识转化成有意识，因为有意识的需求才是理智的需求。一个人只有认识到自己的无意识需求，并将这种认识同自己的有意识需求结合起来，才不至“以其昏昏，使人昭昭”，并能节制需求，知道有些需求是可以公开表达的，有些需求是不能强行索取的。

（二）三种分类

我们都知道，人与人之间是有差异的，这种差异表现在许多方面，人格就是其中一个方面。由于人格之间存在差异，所以我们就可以把相同的人格归为一类，不同的类型便表明不同的人格。这就是人格的分类。借助分类，我就可以知道你和我是不是属于同类人格，这是“物以类聚，人以群分”的基础。所谓“意气相投”，很大一个因素是因为我们“人格类似”。

人格可以从不同角度进行分类，常见的有三种：哲学意义上的分类、生理学意义上的分类和心理学意义上的分类。

1. 哲学意义上的分类。柏拉图认为，人的灵魂具有三个基

本要素：第一个要素涉及欲望，它与吃、喝、色情和钱财有关；第二个要素涉及感情，它与勇气、好斗、权力、荣誉有关；第三个要素涉及哲理，它与知识和学问有关。人与人之间，这三个要素的比重是各异的，有人欲望占优，有人感情占优，有人哲理占优。由此，可以根据各人的占优情况，将人格分成三种类型：第一类个体主要是追求财富的人；第二类个体主要是追求荣誉的人；第三类个体主要是追求智慧的人。因此，一个人可以根据其主要倾向或占优的行为对号入座，或归于欲望者，或归于感情者，或归于哲理者。

2. 生理学意义上的分类。这种分类基于哲学的假设。早期的哲学家认为，人与人之间之所以有差异，是因为他们导源于不同的元素。宇宙由天、地、火、水四大元素组成，因此人体内就有四大体液：源自天的血液，源自地的黑胆汁，源自火的黄胆汁和源自水的粘液。对具体的个体来说，体液占优的情况是不同的。倘若你血液占优，你便可以归入多血质，于是你就表现为活泼好动，容易适应新的环境，注意易于转移，接受新事物快，情绪波动较大，并直接表露于外。倘若你黑胆汁占优，你便可以归入抑郁质，于是你就表现为行为孤僻，反应迟缓，体验深刻，情绪不易外露，善于觉察别人不易觉察的细枝末节。倘若你黄胆汁占优，你便可以归入胆汁质，于是你就表现为直率热情，精力旺盛，性情急躁，反应迅速，情绪明显外露，行为上表现出不平衡性，工作起伏带有周期性。倘若你粘液占优，你便可以归入粘液质，于是你就表现为安静平稳，反应缓慢，善于克制自己，情绪不易外露，注意难以转移。

3. 心理学意义上的分类。这种分类常按人们的动机、兴趣和价值，也即按人们追求和评价的事物，或使自己激奋、吸引和愉悦的事情，对人格进行分类。这样的分类有三分法和两分法之

区别。

三分法把人格分成三种类型。第一种是正常的个体，这种个体能把大多数人的意志作为自己的意志接受下来，并顺从周围社会；第二种是拒绝的个体，这种个体拒绝接受社会标准，但又无从取代它们，从而经常遭受冲突和焦虑之苦；第三种是创造的个体，这种个体能充分表示个人的意志，独立而又创造性地活动，但不轻易拒绝社会标准。

两分法把人格分成两种类型，也就是人们十分熟悉的内倾性人格和外倾性人格。外倾者把兴趣指向环境中的他人或物体，其观念、思想、感情和行为常为客观世界所左右。内倾者把兴趣指向自己的主观体验，也即个体自己的意识和经验，其观念、思想、感情和行为常为主观世界所左右。外倾的个体一般性格比较外向，一俟遇到外在刺激容易马上作出反应。内倾的个体一般性格比较内向，不易对外在刺激作出即刻的反应，只有当他们对刺激加以判断后，才会根据自己的主观意向采取行动。

（三）四个议题

在心理学中，恐怕没有任何一个领域像人格领域一样有那么多的理论。每一种理论都有其人格的概念、术语和解释，以及对人性之本质的立论。然而，不管何种理论，只要它谈及人格，就必然会涉及到四个议题，而这四个议题恰恰是我们生活中不可回避的。

1. 欲望和良心。你和我一样，我们的行为是受某种力量驱使的。这种驱使的力量称作内驱力。乍一看，内驱力是一个抽象的概念，其实，说白了，它是由欲望和良心组成的。凡人均有欲望。伍子胥将楚平王从坟墓中拖出“鞭尸三百”，是恨的欲望使然；鱼玄机毒杀绿翘，是妒嫉的欲望使然；陈子昂千缗买胡琴，是

成名的欲望使然；孙膑万弩射庞涓，是复仇的欲望使然；杜簧扬觝谏平公，是忠贞的欲望使然。老子曰：“名能名，非常名。”真可谓欲望复杂，难以为名。所有这些欲望都驱使着行为，而我们平日里所见的人际行为，均有其欲望之源。曹子健的七步成诗，终使魏文帝动了手足之情；卓文君的一阙白头吟，导致司马相如绝了娶妾之念。诸如此类的行为事件，个中有多少“欲念”文章啊！

欲望是人格的重要成分。人与人之间之所以具有个性，一则因为人们的欲望各有侧重，二则因为人们的良知强度不一。按理，欲望总是要表现的，但由于人是理性动物，具有“良心之知”，故有些欲望竟然可以做到“秘而不宣”。良心的强度不一，欲望的放行便有不同的社会效应。近日据闻，有一影星削发为尼。媒体一忽儿报道其“看破红尘”，皈依佛祖；一忽儿报道其“万念俱灰”，遁入空门；最后才知其欲念为“宣传噱头，不得已出此下策”。此类欲望，可见该角色之良心水平。同为明星，索菲亚·罗兰则把“追求人间快乐”、“童心不泯”、“生活需要铁的纪律”、“一切顺其自然”等等，作为良心的基本内容。她从艺一生，“只犯过唯一的一次错误”，那是1952年，当时她年仅18岁，在《是他，是啊，是啊》中拍过裸体镜头。晚年，她用良心对“年轻时犯的错误”严肃剖析，认为那是一大憾事。最近，据报道，索菲亚·罗兰找到一份材料，证明其父亲为男爵。对此，她并不大惊小怪，“在我们家族，人人崇尚勤奋和劳动，我只是一个‘谦卑’的女人”。除了拍片，她把大部分时间用于社会人道活动，呼吁老龄妇女“让不屈的火焰继续在我们胸中燃烧，使我们的生活充满活力和勇气”。

2. 早年经历。一个人的人格成型于童年，尔而后的成长不过是展开其业已定型的人格结构和历程。如果发生在早年生活中的人格冲突或人格创伤未能妥善得到解决或弥合，便会在以

后的生活中继续影响成年的人格，致使其行为表现出“固着”或“退化”。生活中，不论是名流还是俗子，有不少事例可以证明“早年经历”的“后期效应”。这使我想起了一份心理分析材料。俄罗斯著名作家和社会评论家萨里昂·别林斯基曾写过一部悲剧《德米特里·卡列宁》。该剧充满乱伦、谋害、自杀，但却出自一位体质孱弱、温文尔雅、怯于暴力的年轻人之手，是这位年轻人早年屡遭压抑的内心世界的真正折射。剧中，主人公德米特里6岁失去父母，被当地富家老爷列辛斯基收为养子。老爷讨厌自己的妻子和两个儿子，却特别关注养子。德米特里逐渐爱上了老爷的女儿索菲娅，而太太却视德米特里为农奴，极力反对这门婚事，意欲攀高门第，怂恿女儿嫁给一位公爵。为此，德米特里拿出老爷曾经签发过的奴隶解放证书，证明自己不是农奴。可是，索菲娅的哥哥安德烈却销毁证书，并继续称呼德米特里为奴隶。盛怒之下，德米特里手刃了安德烈，继而又将利刀刺进了索菲娅的胸膛，成全了她宁死不嫁公爵的誓愿。当德米特里正要自杀时，突然闻悉老爷原来是自己的生父。在此生命关键时刻，德米特里怒斥父亲，并宣判自己犯有乱伦罪和谋杀罪。

列辛斯基一家显然是别林斯基一家的翻版，剧中主人公即是作者本人，剧中场景取材于作者的家庭生活。别林斯基讨厌母亲，“我很记得我母亲的一生。她喜欢串门、闲聊，整天说东家长，道西家短。我生下后照料我的是一位从乡下雇来的姑娘，这样我的哭声就不至于打搅母亲。我哭时，母亲总打我，不让我哭出声来……我从没有吃过母亲的奶，我不知道它是什么滋味（尽管我现在双倍地爱它）。我吸奶瓶中的奶，即使牛奶变了质，也没人替我换新鲜的”。至于父亲，别林斯基的态度是十分矛盾的。他爱父亲，因为父亲对其生活和学业倾注了极大心血。然而，父亲又是一个超然不群、疏远社会的人，他落拓不羁、思想激进、贬抑

时尚、直言对人，结果丢了职位、失了友人。回家后，妻子对丈夫未能阿谀显贵跻身上流社会喋喋不休，指责和苛求咄咄逼人，丈夫便以挖苦来回敬妻子，于是不时引发激烈争吵。别林斯基从小就生活在这样一个充满孤独、苦闷、爱父又恨父的氛围之中。这样的冲突和创伤，在其成年后影响了他人格，并直接演绎出他的写作风格。

3. 压抑和意识。这是与上述第一个议题直接相关的人格问题。人的行为是受意识支配的，但是这样的历程是需付出代价的。那就是，把良心所不能允许的那些欲望压抑下去，从而表现出理性行为。一般说来，凡被压抑下去的欲望，都是被压抑者视作不能放行的欲望，或者说社会所不能接受的欲望。同理，凡被放行的欲望，大多是一个人认为社会可以接受的欲望。问题是，被压抑的欲望不等于消逝，它们仍然存在，并不时要与良心较量，试图出来“见见世面”。正因如此，压抑和意识的问题便成为人格的一大议题。

我一直在思考这样一个问题：生活中，我们不会产生这样一种错觉，即当我们遇上一个十分理智、处世得体、受人推崇的人时，我们是否会把他视作“没有欲望可以压抑”的“完全意识”之人？要是这样的话，也许我们太单纯了。人的一生，总有不少欲望是需要压抑的，这对社会或对人间来说不是一件坏事，而对压抑者本身来说却是一种痛苦的历程。过得了这一关的人，还不是一个大写的“人”。真正大写的“人”，是能够用良心时时调适欲望，使那些处于潜抑的欲望该压抑的时候压抑，该放行的时候放行，甚至变“社会不能接受的欲望”为“社会可以接受的欲望”，达到某种升华的境界。在这个意义上说，当你处理人际关系时，注意人的两重性，并不是“以小人之心度君子之腹”，因为君子们事实上是有压抑和有意识的。

例如，在艺术领域，约翰·连依是很少几位能集歌星和画家于一身的名士之一。最为人称道的是，连依与大野洋子的婚姻之完美，成为舆论评说艺人的一种向往目标。然而，在两人的婚姻生涯中，连依却经历过一段痛苦的压抑历程。那是在婚后11年，连依突发异心，恋上了另外一位女性，一年后才迷途知返。对恋人的想念和对妻子的歉意深藏连依心底，汇入潜抑的激流。多年之后，连依才将其压抑的欲念用一幅漫画表达出来。这幅著名的漫画即《放逐》，画中连依一身阿拉伯长袍，牵着一头骆驼在沙漠中独行，很是寂寞。后人称这幅画为连依婚内婚外压抑之情的真实写照。

4. 心理表征。这是与上述第二个议题直接相关的人格问题。人们的行为并非依据世界的客观景象，而是依据他们对世界的解释。这种解释称作心理表征。由于人与人之间对世界的解释不一样，心理表征也就不会相同，个性也便由此形成。

心理表征是如何产生的呢？或者说，人们是如何形成对世界的解释的呢？这个看似十分深奥的问题，其实并不复杂：一个人的心理表征是由他曾经经历过的事件而组成的。譬如说，我十分惧猫。登门造访家中养猫的朋友时，总觉提心吊胆。究其原因，是小时候我见过一场残忍的游戏：邻家一群孩子逮住一只野猫，在园子中央竖一铁杆，用钢丝一头拴在铁杆上，一头系在猫的脖子上，然后，在猫身上浇上汽油，点然后看猫负痛狂奔，形成一个惨不忍睹的火圈。从此之后，一见到猫，我心中便会闪现那一幕，恐惧的表征久久难以抹去。尽管我心里十分明白，惧猫的心理表征与现实世界中的事物表征并不完全一致，甚至各种有关猫的艺术作品还着实让人喜爱，但不知怎地，我对猫总是喜欢不起来。然而，我之所以在这个问题上还属正常人范畴，是因为我自觉对猫有心理障碍，而非对别人养猫有价值评说。倘若我认为自

己惧猫属于正常，而别人养猫属于怪癖，则真正变态的该是我了。

这使我联想起一个颇具争论的社会议题：只要小孩不要婚姻。社会生活中，不时闻见“未婚有孕”的事件。这类未婚妈妈似乎有着自己的心理表征。据报道，有一巨贾之后，不顾外人眼光，视自己趋附婚姻关系是一种不正常状况，但又非常想要一个孩子，因此不婚怀孕。但她声称希望不要因为此事而“误导他人”，她意欲“只要小孩不要婚姻”，而别人既有权两择一，也有权婚姻小孩两者都要。诸如此类从名流到俗子的“不婚生子”现象，海外称之为“子宫权”。对此权利的支配，舆论众说不一，有欣羨不已、推波助澜的，也有甚觉“蹊跷”、难以理解的，还有担心世风日下、社会畸型的。其实，每一个持有这类心理表征的女性，都有其亲身经历的事件；各种各样的事件形成了她们“只要小孩不要婚姻”的各种心态。

二、遵奉行为和非遵奉行为

遵奉行为和非遵奉行为分别处于社会态度的两端。我们所谓的独立人格，既不是一味的遵奉行为，也不是一味的非遵奉行为，而是个体依据自身的需要、知觉、预见、经验和判断来进行反应或活动，不为环境的偏见或他人的诱惑所左右。这样的独立人格所忌讳的，恰恰是遵奉行为和非遵奉行为。如果将独立人格视作轴心的话，则遵奉行为和非遵奉行为便是偏离这个轴心的两大极端。在这个意义上说，若想实现独立人格，首先要注意避免遵奉行为和非遵奉行为。

（一）遵奉行为

一个人对社会文化、社会价值和社会标准绝对服从，毫无主见，在解决社会问题和道德问题时，不加分析地接受现成的结论，或附和别人的观点与行为，这样的行为便是遵奉行为。

你也许读过人本主义代表人物 E. 弗罗姆(E. Fromm) 的名著《逃避自由》。在该书中，弗罗姆曾对过分遵奉他人的行为类型作了精彩的描述：“就形成自我概念的能力和脱离群体的个体感觉而言，人类在动物中间是独特的。同时，当我们离开在社会和生态的壁龛里有着坚实根基的动物传统时，我们又蒙受着孤独感和分离感。结果，我们常常发现，我们正在放弃自己的个性以便获得群体的承认。”道理很简单，对他人期望的过分遵奉，会使人完全按照他人的期望来行动，与此同时，他的独立性，他作为一个人的个性，便荡然无存了。

笔者以为，在社会生活中，我们很有可能自觉或不自觉地陷入遵奉的误区。旁且不论，就以子女教育为例，我们中间又有多少人能够真正摆脱下述的模式呢？

1. 保护孩子免于逆境。为了孩子快乐，我们做家长的有时会做得十分过分，那就是走在孩子前面为他们斩除荆棘，以防孩子遭受挫折。过度的保护易使孩子无法学会如何面对困难、解决问题或处理负面情绪。

2. 催促孩子。现今的社会生活节奏急促。这不仅体现在父母身上，也通过父母折射到孩子身上。父母常赶鸭似地催促孩子上学、吃饭、做作业、习才艺。清晨催其起床，晚间催其就寝。如此急惊风似的作息，十分容易造成生活压力，使孩子没有时间自行安排、细心观察、分析事理、作出反应，甚至导致孩子做白日梦，大大减少了孩子创造和探索的机会。

3. 即刻满足孩子的需求。婴儿哭闹时，大多数父母会立即抱起孩子，喂奶或换尿片，由此建立起婴儿对家长的信任感。可是，当孩子步入童年时，他们渐渐有了“等待的能力”，但许多父母却忽略了这一能力，失去了训练孩子“等一下”的机会。相反，却争先满足孩子的要求，致使孩子逐渐养成没有耐心、缺乏自助的习惯。

4. 极端的评价。孩子在成长过程中需要父母的评价，因为评价为孩子提供了行为标尺，指出了追求的目标。然而，过高或过低的极端评价，对孩子的成长不仅无益，反而有害。许多父母并未意识到这一点。他们或者过度赞赏孩子，导致孩子高估自己的能力，甚至会因为经常被夸奖而不把父母的话当一回事；或者过度贬抑孩子，在孩子面前故意拔高其他孩子，用意是想通过孩子的比较来激励孩子，结果却伤了孩子的自尊心。

5. 避免孩子无聊。一个人在无聊时会主动地去找一些事情去做。孩子也不例外。在某种意义上说，无聊可以刺激孩子发掘内在资源，寻求探索或创造。可是，不少家长生怕孩子无聊，故而准备许多玩具、书本或各类活动。尽管这样的安排有助于加强孩子的智能发展，却同时也养成孩子过于依赖外在刺激来娱乐自己，阻碍了他们在无聊时如何自理或构念的主动性。

6. 不给孩子回答问题的时间。孩子常会碰到一连串的问题。当他们询问父母时，许多父母不去及时抓住机遇，创设情境，给予孩子思考问题的时间，让他们自己去寻求答案。相反，却为孩子提供不必要的帮助，越俎代庖。结果，传递给孩子一个错误的信息：“我的能力不足以回答这个问题”，或“我的能力不足以做成这件事情”。同理，家长也常会提出一连串问题要求孩子回答，但却不给孩子足够的时间去思考或尝试，而是动辄指摘孩子回答不全面，思考不深刻，致使孩子逐渐认为凡事他的看法总是

不重要、没价值的。

7. 安排活动很少征询孩子意见。为人父母者都有这样的体会,当他们在自己的单位里为人随意差遣或武断安排时,心里总觉不适或不悦。可是,当他们回到家里,却忘记了孩子也有这种共同的人类心理。许多父母会未经孩子同意,或不与孩子商量,就擅自为孩子安排各种活动。当孩子对此有异议时,遇到的否决常常多于采纳。

8. 介入孩子之间的争执。孩子之间难免发生冲突,他们有他们看待问题的方式,他们有他们了结事态的手段。对此同伴之间的争执,大多数父母会尽快出面干预,迅速给予制止,从而使孩子失去了自我协调、处理纷争的机会。一般说来,当冲突并不威胁身心健康时,父母应该让孩子自行解决。

9. 期盼孩子实现家长未圆的梦。父母总希望在孩子身上不再重演自己的人生遗憾,这也是人之常情。于是,常教孩子一些“醒世格言”,但却很少解释:人生常有例外。同理,父母将自己未能实现的愿望,寄托在孩子身上,致使孩子身负重任,颇感压力。一旦孩子发现这些训言与事实不符,或者觉得自己有负于父母的期盼时,不仅会产生对父母的内疚,而且会产生对自己的怀疑。

10. 过于注重孩子的外表。许多家长认为,孩子的穿着、礼貌、行为等反映了父母的素养,甚至认为他人对孩子外表的评议实际上是给父母打分,因而过于重视孩子的外在表现。相比之下,家长却很少注意孩子的内心世界,聆听孩子的意见,忽视了孩子也有追求尊重的权利。

上述诸条,作为一种习俗,扎根于我们的文化传统,我们很少能够做到“独立其外”,而是遵奉效之。一则因为我们觉得“大家都是如此,我何必独自标新立异”,故而也就遵奉了;二则因为

我们觉得“如此模式，总是利大于弊，否则也就难以为继了”，故而也就遵奉了。如此说，许多父母在子女教育问题上都是不同程度的遵奉者。

（二）非遵奉行为

一个人对社会文化、社会价值和社会标准横加反抗、我行我素，在解决社会问题和道德问题时，不加分析地对现成的结论一律予以排斥，或无视别人的观点与行为，这样的行为便是非遵奉行为。

非遵奉行为的基本特征在于：非遵奉者往往表现出一种“成熟”的能力和智慧、似乎合理的异思悖论、看似正常的越轨举动，常在特定场合发表一些哗众取宠的见解，同时伴随着虽属怪癖但多少可以为人接受的行为。非遵奉者在处理社会生活问题时，存在着潜在的失调，试图用没完没了的努力改变各种人际关系，以便证明自己的信念系统是正确的。一般说来，他们的言行与社会文化、社会价值和社会标准不符，与人们的常识相悖。他们之所以表现这样的行为，本意不在于有意推翻“常识”，而是在指摘众人遵奉的常识时，却在觅求或遵奉与该常识相去甚远或背道而驰的另一种常识。当另一种常识成为众人遵奉的对象时，又可能成为非遵奉者反抗的对象。

在社会生活中，人们有时也会表现出一些非遵奉的行为。我手头就有一些材料，记载着某些国家领导人的“非遵奉行为”。一次，赫鲁晓夫出访瑞典，要求对方以最高规格迎接。当代表团乘坐的“亚美尼亚”号专轮驶入斯德哥尔摩港口时，却在离码头二三百米的地方停了下来。码头上欢迎的人群、乐队和鸣礼炮装置都已历历在目，可瑞典方面却需花一个小时用驳船架设浮桥。在这期间，两国代表团只能隔水相望。赫鲁晓夫等得不耐烦了，便

冲着礼宾官责问：“为什么这般费事，难道我们的船靠不了岸？”

“当然可以靠岸。”礼宾官答道。

“那我们为什么要这样站着白白等上一个小时？真是活见鬼。”

“是您自己要求他们按最高规格欢迎您的。当年英国女王来访时，他们也是按这种最高规格迎接的。”

赫鲁晓夫瞪了礼宾官一眼说：“如果英国女王跳伞着陆，那么你也要我照此办理不成？”

还有一次，赫鲁晓夫出访埃及，路途中几杯伏特加下肚，便突发奇想，不按原定计划，提出要给前来迎接他的纳赛尔授奖章的问题。

“纳赛尔准备给我赠送什么勋章？”赫鲁晓夫问。

“埃及最高勋章尼罗河项链。”礼宾官回答道。

听罢此言，赫鲁晓夫变得兴高采烈，突然下了回赠奖章的命令。陪同的葛罗米柯明知计划中没有此项安排，便道：“我们的最高勋章是金星英雄奖章。纳赛尔没有加入过我们的任何军事同盟，二战时也从未和我们并肩作战过，那时他倒反而赴德国军官学校求学，怎么能把这枚用来奖赏反法西斯战斗英雄的奖章赠给他这样的人物呢？要是那样的话，我们将无法向舆论界解释。”

然而，赫鲁晓夫却不理这种规矩。“封他一个英雄称号不就得了。赶快用飞机送一枚金星奖章来。”

不按常理的行为也同样出现在美国白宫的首脑身上。美国自开国总统华盛顿起，迎宾送客基本上沿袭英国的宫廷礼仪：扎白领结，穿燕尾服，行鞠躬礼。到了讲究品味的杰弗逊总统时，对这些“装模作样”的遵奉场面兴趣索然，于是改之扎有色领结，穿镶边西服，行握手之礼。这一改，沿袭数届，虽无俯首弯腰之

苦，却也累坏了定期接待民众的一些总统。例如，第30任总统柯立芝在回忆录中说：“有一次我在34分钟内共握了1900双手。”然而，表面看来柯立芝是遵奉传统礼仪的，可实际上他在迎宾送客的常识上却是非遵奉的。有一回在国宴上，他当着宾客的面，将咖啡和牛奶倒入茶碟里，有几位客人见状，迟疑了一会儿也跟着照做，未料柯立芝这才徐徐将茶碟置于地上，原来他是准备供爱犬享用的。同样，一次他在宴请罗马尼亚皇后玛丽亚时，不论玛丽亚在席间如何努力制造话题，柯立芝就是一言不发，结果整顿饭不足一小时便草草收场。

其实，世上的事情是很有趣的。杰弗逊以非遵奉行为改过来的礼仪，又有人想以非遵奉行为变过去。有一回，法国驻美大使为庆祝“蒙娜丽莎”在美国展出，特地举行酒会，宴请时任副总统的詹森夫妇。一向深谙社交礼仪的詹森夫人，特意安排詹森穿燕尾服出场。当两人到达时，竟发现所有人都着西装。找遍整个场子，好不容易发现一个也着燕尾服的人，走近一看，原来是个端盘子的侍者。

（三）去个性化和唯个性化

你也许会问：对一个人的具体行为来说，也许可以说其有遵奉表现或非遵奉表现。但是，就这个行为本身来说，能不能作出“人格”的归类呢？确实，“入乡随俗”无疑是一种遵奉行为，“标新立异”无疑是一种非遵奉行为。对此，我们很难就一次或几次行为表现就予以人格归类。你生活在以作揖或握手示礼的中国，如果你以拥抱待人，至少在旁人看来你是“怪怪的”，但仅此而已，不能马上说你具有“非遵奉人格”。人格是一种持久的、稳定的行为反应倾向。一俟你对习以为常的遵奉标准作出持久的、稳定的非遵奉行为时，就可以在你的“人格”前赋以“非遵奉”的

修饰了。同样道理，不少父母在孩子教养问题上，至今仍未从“习以为常的模式”中独立出来，相反照此模式教养孩子，此时谓之“遵奉”可以，但不能谓之“遵奉人格”。唯有他们在其他一切场合都像在子女教养问题上那样遵奉“常识”，则可以在其“人格”前赋以“遵奉”的修饰。

你和我一样，我们的人格既对内部信念作出反应，也对环境标准作出反应，而遵奉或非遵奉则是根据我们的内部信念是否与环境标准相一致的程度来区分的。如果我们的内部信念一直与环境标准毫无冲突，绝对一致，因而处于无条件服从环境标准的状态，则我们的人格便是遵奉的人格。反之，如果我们的内部信念时时与环境标准发生冲突，毫无一致，因而处于无条件反抗环境标准的状态，则我们的人格便是非遵奉人格。

在这个意义上说，真正属于遵奉人格或非遵奉人格的人都很少，有的只是遵奉行为或非遵奉行为。如果这样的行为经历“去个性化”或“唯个性化”的历程，那么就会逐渐形成遵奉人格或非遵奉人格。

去个性化是指一个人在群体中以群体自居，致使个体的个性溶化于群体之中，从而失去个性感的过程。去个性化的显著特征是，个体在群体中逐渐失去作为个体的约束力，借助群体的保护，表现出非主见的行为倾向，甚至作出违反他们在社会情境中常常遵守的社会准则的事情。人类生活的一个矛盾现象是：人类原本是从根深蒂固的亲属关系、纽带关系和部族关系中挣脱出来的，随着这种挣脱，原先表现在这些群体关系中的去个性化也由之获得解放，个体重又获得了个性。但是，个性的解放也潜伏着一种危机，那就是离开群体的心理距离越远，个体在享受自由的同时也就越感到孤独。个体的孤独又激发着个体重新加入各种群体活动，于是个性又溶化于群体之中，去个性化复又出

现。

去个性化使遵奉行为逐渐演化成遵奉人格的原因十分复杂,但下述两个原因是主要的。

1. 匿名与责任分散。当一个人的注意力投向群体时,他对自己的注意力便减少了。对群体的注重使个体失去了个性环境,个性“淹没”于群体之中。由于去个性化减弱了作为个体时的约束力,也即社会对其行为的约束力,不仅使个体在遵奉群体时获得了安全感,而且也为个体伴随群体从事一些愚行创造了条件。就遵奉者而言,他在心理上有两个依靠:一是群体成员的匿名性。随着加入群体,成为群体成员,溶化了个性,群体成员便会觉得自己是个匿名者而迎合群体的愚行;二是责任分散。群体生活告诉群体成员,群体活动的责任是分散的,分散在每个成员身上,任何一个成员都不必承担该群体所招致的谴责。有了这两个依靠,对群体的注意增强了去个性化,反过来又强化了通常受制约的行为。

2. 驱奖避罚。一个人在社会生活中因为成功和失败而学会了奖励和惩罚的效应。作为群体的一员,个体清楚地意识到,奖励是与个性表现联系起来的,惩罚是与去个性化联系起来的。当一个人在群体中用其独特的个性出色地完成某项任务时,奖励会随之出现。但是,倘若他屡屡制胜,每每获奖,他就会引人注目,同时也会招致群体其他成员的非议或排斥,惩罚便接踵而至。对遵奉者来说,当他预期惩罚将会出现时,或者当他觉得无论如何要避免惩罚时,他便会将自身融会于群体之中,用不标新立异、不引人注目的“俗子策略”来避免惩罚。在这个意义上说,遵奉者也许带有“驱奖避罚”的心理。

至于唯个性化,大多与一个人的早期教养历史有关。一个人在其童年时期,面对父母或其他权威的社会态度和人格结构,是

很容易感染并将其内化的。随着这种习得的行为不断得到父母或其他权威的强化，它们就会被逐渐巩固下来。如果父母或其他权威经常在孩子面前表现出我行我素的生活风格和玩世不恭的社会态度，孩子就会逐渐产生对环境标准的怀疑或违抗，一旦这种行为得到强化，孩子就会为了追求强化而再度表现这种行为。这样的唯个性化过程，致使孩子成年后，在与社会“常识”发生冲突时，并不会体验到冲突带来的焦虑或内疚，对别人的劝诫也置若罔闻。

三、人格整合中的独立人格

人格整合是一个用来描述理想的人类功能的术语。它的基本含义是：随着个体心理的成熟，人格的各个方面逐渐由最初的互不相关，发展到和谐一致状态的过程。构成人格整合的因素十分复杂，但独立人格应该是诸因素中一个极具重要意义的因素。

我们上面说过，个体依据自身的需要、知觉、预见、经验和判断来进行反应或活动，而不为环境的偏见或他人的诱惑所左右，这样的人格便是独立人格。写到这里，我想起了曾经看过的一份材料，说的是明星伊丽莎白·泰勒与其第8任丈夫赖瑞。这段婚姻只维持了3年10个月。赖瑞当年是街上开洒水车的工人，当他与泰勒在戒酒中心相遇时，他那自食其力的胆气打动了60岁玉婆的芳心，而赖瑞当时恰好40岁。婚后不久，赖瑞辞去了原有的工作，因为他不喜欢老是被人称作“伊丽莎白先生”。于是他在家里天天闲荡，胡子也不刮，像只大灰熊似的邋遢。泰勒希望他恢复原有的胆气，他却想改行拍电影。泰勒千方百计为他介绍朋友，借此引他入行，偏偏这些朋友都受不了赖瑞，冲着玉婆的面

子和赖瑞谈过一次后，便没有下文了。由于在家闲得发慌，赖瑞不仅对泰勒言听计从，居然在举止上也愈来愈像泰勒，毫无主见，这使玉婆难以接受，因为在她的 8 次婚姻的前 7 位丈夫中，还没有一个会不济到丧失个性而模仿她的。鉴于此，泰勒以付给赖瑞 1200 万美元的代价结束了这场婚姻。

我的原意不在为泰勒开脱。要是赖瑞果真如此的话，则对这种失去独立人格的人，谁又能接受得了？人生活在社会中，能够真正做到不为环境偏见或他人诱惑所左右，确是十分难能可贵的。从心理学角度分析，决定独立人格的反应或活动的因素有：情境、认知和动机。

（一）情境因素

独立人格总是在一定的情境里表现出来的，其主要标志：个体究竟按照他人的观点来反应，还是按照自身的观点来反应。若想了解情境因素对独立人格的影响，你不妨去做一个心理学实验。

你去选择一批被试，把他们分成控制组和实验组。控制组的被试是你的“同谋”，他们完全了解实验的步骤和意图，让他们肩负“诱导”实验组的任务。实际上，他们的一切活动构成了“情境因素”。实验组的被试完全不了解实验的意图和步骤，在与控制组被试混合一起进行反应时，还以为他们是跟自己一样被请来参加实验的。实验开始时，你拿出三根长度不同的线，并出示一根标准线，要求被试判断这三根线中哪一根线恰好与标准线一样长。这三根线中只有一根与标准线一样长，另外两根，要么太短，要么太长。当要求被试作出答复时，控制组的几名被试抢先回答结果。他们有的故意作出错误判断，有的干脆不置可否，但没有一个报出正确答案。接着，实验组被试报告结果。你可以

看到,当控制组被试作出的反应不同于实验组被试的实际知觉时,实验被试有着各种不同的表现:有的犹豫不决,有的随便附和,有的表示异议。从中你不难分出遵奉者和独立者。遵奉者害怕标新立异和遭人非议,或者怀疑自己判断的精确性;其中有些人并未意识到控制组被试已经影响了他们,他们附和和控制组的判断仅仅是相信这些被试肯定正确。相反,独立者确信他们自己是正确的,不为他人的判断所动,并在实验进程中坚持自己的信念。看来,尽管有控制组被试戏剧般的情境“渲染”,独立者仍能不受引诱,表现出信念的独立性。

如果我们细心观察一下周围的人群,便不难发现遵奉者还可以分为两种:一种是非理性的遵奉,表现为盲目的顺从或从众,易受暗示,屈服于压力,难以对自己的认知和动机进行洞察。另一种是理性的遵奉,表现为经过判断的默认,或遵循决定以示赞同。与此相反,独立者则倾向于自律,坚持主见,不入俗套,善于动脑,甚至具有反权威的意向。

当情境因素成为决定因素时,认知和动机这两个因素就会随着情境因素的变化而变化。例如,一个高度重视个体责任的人,一个事无巨细只有自己亲手经办方才称心的人,往往在做事时只相信自己的知觉、预见、经验和判断,既不管别人怎么想或怎么说,也不为别人的所想所说而动。当他成为一个群体的领导时,虽然也采取各种形式倾听群体成员的意见或建议,了解他们的兴趣或专长,但在最后决策时,主要参照线索却是自己的知觉、预见、经验和判断。然而,当他回到自己的家里,与配偶和子女生活在同一时空时,却可能既遵奉配偶的决定,又采纳子女的异议。这说明,当情境因素占主导地位时,它可能改变认知和动机这两个因素的操作。

（二）认知因素

独立人格总是在一定的认知活动中表现出来的，其主要标志是：个体究竟按照他人的观点来认知，还是按照自身的观点来认知。让我们以心理学中的“场独立性”和“场依存性”来阐释这种认知因素。

一个有代表性的研究是“斜屋—斜椅”实验。心理学家让被试坐在斜屋内一把倾斜的椅子上，要求被试通过调节斜椅来移动他的身体，以便使所坐斜椅与斜屋地面保持垂直位置。研究的目的是要发现当外在的线索与内在的线索发生矛盾时，被试参照哪个线索来进行垂直判断。如果被试根据自己坐在椅子上的知觉来调整斜椅的位置，这样的认知判断称作场独立性；相反，如果被试根据斜屋的倾斜程度来调整斜椅的位置，这样的认知判断称作场依存性。例如，当被试坐在可倾斜的屋内的斜椅上，而主试使屋子处于倾斜状态时，有的被试根据自身的内部感觉，调节手柄以使坐椅与地面保持垂直；有的被试则主要根据房屋的门、窗、地板等物体的视觉线索来定向，调节手柄以使坐椅与地面保持垂直。前者属于场独立者，后者属于场依存者。

从认知角度而言，场独立者较有主见，处事自信，不为外界诱因所左右，自我意识强烈，耐挫折力较强，但与人相处难以主动。场依存者缺乏主见，处事自卑，易为外界暗示所左右，自我意识不强，遭受挫折时容易依赖别人，但与人相处表现主动。

独立人格的认知因素使我想起了一则传记。克林顿于1992年当选美国总统后，任命安东尼·莱克为国家安全事务助理。这位莱克有其令人敬佩之处，那就是他看问题的独立风格。当莱克还在大学读书时，就被基辛格的超人智慧所吸引，对他十分崇拜。1965年，莱克结识了基辛格。1969年，莱克被聘为基辛格的

特别助理。莱克视基辛格为导师,对他十分尊重,但在原则问题上,却又坚持自己的行动准则。越战后期,莱克相信基辛格会通过谈判来结束越战。但出乎意料的是,基辛格却在筹划着战争升级。美国不仅没从越南撤军,相反又宣布进军柬埔寨。为此,莱克十分失望,当即与其同事莫里斯一起递交了辞呈。20多年后的今天,莫里斯回忆起当年辞职一事时,认为是他“一生中最大的失策”。而莱克却始终不改初衷地认为:“再遇到这种情况,我仍会这样做。”

当认知因素成为决定因素时,情境和动机这两个因素就会随着认知因素的变化而变化。例如,一个有事业心的已婚男子,常常遇到事业与家庭的矛盾,一方面有着强烈的独立动机,希冀不受干预,能有充分的时间从事自己的事业,另一方面却又具有家庭角色的责任感,不忍心妻儿为家务所累。所以,他一方面想竭力摆脱纠缠不清的家务琐事,争取自己的独立性不受限制,另一方面又要体谅限制他独立的妻儿。这说明,当认知因素占主导地位时,它可能改变情境和动机这两个因素的操作。

(三) 动机因素

独立人格总是在一定的动机过程中表现出来的,其主要标志是:个体究竟以他人的观点作为动机激发的参照系,还是以自身的观点作为动机激发的参照系。动机因素的直接表现是自律和他律。

自律和他律导源于需要的解释。人的需要有两种:一种是内脏性需要,另一种是心因性需要。内脏性需要称作“第一需要”,它是由一个人内部组织引起的需要,反映一个人的生物需要,如需要食物、空气、水、排泄,以及其他一些维持生命所必要的活动。心因性需要称作“次级需要”,它是在内脏性需要得到满

足后产生的需要,如成就需要、交往需要、自主需要和支配需要等。这里,由心因性需要派生出来的动机称作心因性动机。

独立者和遵奉者都有心因性动机,所不同的是,独立者的心因性动机具有“自律”的成分,而遵奉者的心因性动机则含有“他律”成分。自律是指个体将环境标准经由内部思索后作出遵奉与否的决定。他律是指个体根据他人对环境标准的评价从而作出遵奉与否的决定。自律与一些特定的情感有联系,例如受到约束时表现焦虑,受到干预时表现不满等,并可能用抵制、执拗、不予理睬、直言拒绝等形式表示出来,甚至以冒险或冲动表示对某些标准的不从或质疑。

最近看到一篇文章,觉得用来描述自律和他律很恰当。说的是现在评职称要参加外语考试,尤其是对那些申报高级职称的人来说,不问你的知名度如何,不问你的实际水平如何,不问你的成就如何,当然也不问你的贡献如何,外语这一关是必须要过的。“悲壮”的是,大部分参加职称评定外语考试的人都步入中年,缕缕白发者有之,身体发福者有之,让人看了感到沉重。虽说到了“不惑”或“知天命”的年龄也能温故而知新,可是那“故”实在隔得遥远。命运安排这代人要还账。可是,让人看不懂的是,在某个考场里,一张张桌子都反过来放,一个个台板面朝外。学校的课桌反面大都有着一条横档,腿伸不进去不说,那横档还硬硬地顶着小腿骨。你想评职称吗?那就将就着尽量往后坐,像虾似的往前趴在桌子上。问这是为什么,答曰上头的指令。怕作弊是不是?也许确有作弊者。但是,为了对付那极少数人,却要惩罚所有参加考试的人,这公平吗?于是,自律出来说了:“横横心,壮壮胆,把桌子搬正过来,我就这么考,又能把我怎么样?”桌子虽然正了过来,可那心情却总是愤愤然:“谁让我们这些人总是看不破红尘,谁让我们这些人总想在事业上有点成就得到社会

承认？”其实，除了上述的旧账要还之外，还有许多账也是要这代人还的。这是一笔历史的旧账，谁欠谁好像不再有人提起，但是有这么多人义无反顾地一起来偿还，旁且不说，确是可以掂量出独立与遵奉，自律与他律的。难怪那篇文章的作者设问：不知有没有谁出来大喝一声：小的就是不考又怎地！在我看来，这样的人即便有也是微乎其微。看看那些坐在课桌背面，弓着那样一个姿势，顶着那样一根横档，考上两个钟头的考生们，我不禁感叹：人啊人！

第二章 整合人格

我们在前面一章已经提到过“人格整合”。它的基本含义是：随着个体心理的成熟，人格的各个方面逐渐由最初的互不相关，发展到和谐一致状态的过程。由于独立人格是整合人格中的一个重要因素，因此我们需要了解整合人格，这样方能进一步认识独立人格的地位和作用。

写到这里，想起了一篇写“人物”的文章。说西安一带碑林中有“昭陵六骏”，令人心动。李世民逐鹿中原期间，一连牺牲了6匹战马。这位马背上得了江山的帝王，自然十分怀念胯下的战马，并由此联想起那叱咤风云的英雄岁月。到了他归去时分，手中撇不开的便是那曾溅满了血肉的缰绳。于是，他安息的昭陵，也便有了“昭陵六骏”的石刻。由于有这一匹匹虽死犹生的战马，它们的主人也随之显得英气勃发起来。这时，我方才明白：为什么人要被称之为“人物”，因为“人”是被“物”衬托出来的。

同样道理，我们若是光光给出“人格整合”的术语，无疑显得十分空洞或费解。倘若我们像“人物”一文那般，借用一些具体的内容来衬托，也许会使这个术语变得富有内涵或易懂一些。鉴于此，我们想借用的具体内容是：健康人格、最佳作用和自我实现。

一、健康人格

从书上看到,在荷兰首都阿姆斯特丹,一座 15 世纪老教堂的废墟上刻着一行字:“事情是这样,就不会是别样。”开始时不理解,后来在大学里攻读心理学,读到了美国心理学创始人之一威廉·詹姆士的一席话:“人乐于承认事情就是这样的情况……接受业已发生的事实,是克服随之而来的任何不幸的前提。”于是,我理解了,从而也慢慢知道了什么叫“健康人格”。

(一) 一个传统的解释

记得有位牧人说过:我放了 12 年牛,从来没有看到哪条母牛因为草地缺水干枯,或天气太冷,或某条公牛追上了别的母牛而大光其火的。动物尚能平静地面对并不称心如意的事件,何况我们人呢。如此的自陈,不是没有一点道理的。我们生活在社会中,纵使幸运或灾难接踵而至,平静地看待生活,接受业已发生的事实,适应出乎意料的变化,确是十分重要的。现在,让我们把这种行为作为健康人格的主要标准之一。

也许,你马上会从上述的“健康”联想起“逆来顺受”,并由此推论说:“这里哪还有独立人格,这不都是遵奉行为吗?”乍一看,似乎有理,其实不然。它恰恰体现了独立人格。让我们从一个传统的解释说起。

心理学上有一种观点认为,人的人格是由三个部分组成的,它们是:本我、自我和超我。

本我是三个部分中最基础的部分,人的所有本能和欲望都源自于此。在这个意义上说,本我是心理动力的资源,一个人对本我的依赖是永无止息的。本我的唯一动机是释放欲望、满足需

要。一个人出生时的心理基本上是由本我组成的，婴儿饥饿时，便毫无忌惮地释放吮吸的欲望，一旦口唇接触到母亲的乳房，需要便得到满足。其实，何止婴儿，成人也在不断地滋生欲望、展现本能，只不过有些欲望一时甚至一生满足不了，或者在有些人身上想瞧也瞧不到。为什么呢？因为有了自我。

自我是生活的产物。经验和教训使生活丰富起来，从而也使自我在关押或放行本我时看看现实环境的反应。一般说来，自我会设法满足本我的欲望。例如，当一个人产生吃冰淇淋的欲望时，自我就会形成购买冰淇淋的计划。可是，不要指望自我能够满足本我的一切欲望。能否使本我满足，关键是看一个人觉得这种欲望的放行对自己有利还是有害。在这个意义上说，自我的参照标准是自己的得失。

超我由良心组成，并为完美而努力。如果一个人的自我水平较低，把那些对自己有利但对社会有害的欲望放行出来，则这种欲望在变成实际行动之前，还得通过超我这一关。超我的参照标准是社会接受不接受，而不是自己的得失。所以，对有些人来说，他们不仅能够暂时延缓本我的冲动，而且能够永远阻断某些欲望。因为社会反应使他们形成良心，而良心使他们建立了做人的原则。

现在，让我们做一个假设，它能使上述有关独立和遵奉的质疑得以澄清：假如超我水平也很低，结果又会怎么样？结果是那些对自我有利但却不能为社会所接受的欲望肆行街市。可见，超我是与一个人的自律有关的。人云亦云是超我水平较低的一种表现，我行我素也是超我水平较低的一种表现。前者如随大流，赶时尚，跟着起哄，其中社会所不能接受的有些欲望趁机夹带而出；后者如发牢骚，道怨气，横竖不顺眼，其中社会所不能接受的有些欲望也会趁机夹带而出。唯有经过深思熟虑的自律检验，然

后才对环境标准作出取舍的超我，才是独立人格的真正表现。

在这个意义上说，“适应生活的变化”这一健康人格，是以独立人格为其内涵的。让我们举个例子。50多年来，莎拉·班哈特一直是美国观众心目中的真正皇后，也是全世界观众极其喜爱的演员之一。然而，在其鼎盛时期，却突然遭遇不幸：在横渡大西洋时，被暴风雨掀倒在甲板上，腿伤惨重。医生的结论是：必须锯掉大腿。当医生把诊断结论告诉这位大牌明星时，莎拉却看了医生一阵子，然后平静地说：“如果非这样不可的话，那只好这样了。”

莎拉被推进手术室时，她的儿子站在一边哭泣。她朝儿子挥了挥手，安慰着说：“不要走开，我马上就回来。”在手术室里等候时，她一直背诵着曾演过的一出戏的台词。有人问她这么做是否为了壮胆。她说：“不是的，要让医生和护士们轻松一下，他们受的压力可大得很呢。”

手术完成，健康恢复以后，莎拉还照样周游世界，继续令她的观众倾倒和着迷。

这使我想起了一个问题：最早制造汽车轮胎的人，对轮胎抱有怎样的期望？也许，他们希冀制造出这样一种轮胎，它能够硬碰硬地抗拒路面上的各种碎石、铁碴、利物，并且经得起各种路面的颠簸。结果，这样的期望破灭了，因为轮胎不久便被切成碎条。现在制造的轮胎之所以能在路上支持那么久，忍受得了那么多的颠簸，是因为人们生产出来的轮胎，能够吸收路上所碰到的各种压力；这样的轮胎可以“承受一切”。同理，如果我们在风雨难测的人生旅途上，也能承受所有的“颠簸”，我们就能生活得更愉快。因为，最起码的一点是，我们的人格是健康的。

（二）趋避两难

追求健康人格是我们的目标。而接受事实，适应生活的变化，仅仅是健康的一个指标。当我们在谋划如何形成健康的人格时，或者说，当我们在罗列构成健康人格的各种指标时，我们的心理会遭遇一个很大的阻力，那就是“趋避两难”。

一方面，生活在现代社会，个体可以不为传统所束缚，全身心地为事业前途而奋斗。只要他有智慧和勇气，能够吃苦耐劳，加之机遇，他就能获得良好的政治或经济基础。在这个残酷无情的社会竞争中，个体的因素是其成败的关键：生活告诉人如何依靠自己，如何发现目标，如何抓住机遇，如何下定决心。由此造成的基本心态是独立自主、不满现实、喜欢批评等。按理，个体应该为获得这样一种不受牵制的独立性而高兴。另一方面，个体在追求这样一种独立的同时，却仍感到孤独彷徨，内心充满焦虑和不安，致使他一再屈从环境，甚至不惜放弃独立而趋向遵奉。这不矛盾吗？

这个矛盾致使人们难以实现他们所期望的健康人格。为了解决这个矛盾，我们先来分析一下原因。

1. 对独立本质的理解。不可否认，现代社会成员对独立现象较为注重，因为独立为个体提供了发展的机会。但是，对于那些只知要独立而不知去争取的人，则是忽视了独立的本质。现在有不少人只注意到如何去冲破束缚，认为传统的束缚根除得愈多，人便愈独立。然而，他们却没有认清，纵然我们摆脱了传统的束缚，新的束缚又会接踵而至。这种新的束缚不完全是外在的，有许多是内在的，它们阻碍了个体对独立的认识 and 追求。例如，就言论自由而言，虽然在人的意识里言论是自由的，但真正使用起来，却大多是人云亦云，毫无主见。也就是说，他把不受外界影

响的发表独创之见看作是与言论自由毫无关系的一种表现。正是这种内在束缚或畏惧，导致人们有了独立却又感到不独立的矛盾。

2. 绝对化的活动原则。在传统的社会，人与人在一个有秩序有规则的社会里过着固定的生活，无需为自己的操劳担忧，一切好像已经安排妥当了似的，个体是不用出什么“花样经”的。然而，现代社会却在鼓励着每个人完全依靠自己，你要做什么，怎样去做，是成是败，纯属你自己的事，别人不会为你操心。这种现象虽然有助于个体自助观念和独立人格的建立，却也使人际之间的联系日渐减少。那些进入独资企业、合资企业、各种公司，或正在打算“跳槽”，或正在忙于择业的人们对此是最有体会的。我的体会是从“72家房客”式的老房子搬迁到独门独户的新公房，邻里关系似乎一下子变得“老死不相往来”了。

3. “齿轮”观念。过去，尽量赚钱而不遭非议的事情很少见，但不知从何时起，这个观念悄悄在变化，赚钱已不再是羞于见人的事。在现代社会，人为“资本”所凌驾。每个人都很清楚，个人只是构成整个政治和经济发展的一份子，犹如一架大型机器中的一个齿轮。这个齿轮在整架机器中的地位和作用，取决于他的政治背景或经济实力。因此，为了使自己成为一个举足轻重的齿轮，个体以地位、声望、为人器重、出人头地，以及仕途或营利等为目的，将其所得转为新的“资本”。尽管一个人感到他是独立的，但由于他意识到自己只不过是这架庞大机器中的一个齿轮，为“资本”而疲于奔命，从而使他感到生活的空虚。

4. “爱”已成为一种占有。如果你去接触一下人群，你会发现，现在许多人对“爱”的释义已偏离了人们关于“爱”的传统理解。他们的“爱”乃是如何使自己快乐和自由，把“爱”作为一种占有的手段。更有甚者，除了爱自己，谁都不爱。这与人们所处的

社会生活的矛盾有关：一方面，个体以牺牲自我为代价，为追求“资本”作永无休止的献身；另一方面，他又不得不考虑自己的利益，自己的独立，自己的人格尊严。当个体处于这一矛盾冲突时，既希望自己不被人所忽视，成为“中枢”圈内的人物，又在这样做时产生一种孤独、彷徨和焦虑之感，遂使人际关系趋于疏淡，只剩下彼此之间相互利用的价值了。例如，雇主和受雇者之间，彼此互相利用，都把对方当作工具，以求达到自己的目的。

5. 自觉稳固。奇怪的是，即便处于上述现象之下，个体仍自觉有安全感。现在，有些人已经意识到，个体的价值随环境和才能而异。一个人的才能唯有与环境相匹配，方才具有价值。如果在某一环境中不需要某类人才，则他的才能就毫无价值。不信？现在就有人撰文认为，才能犹如货品，不买的人是对它不予估价的；行情好，价格见长，行情不好，则无人问津。正因如此，现在有些人好似“悟”出点道理那样，把精力转向家庭生活和身体保养，以妻儿太平、安居舒适为目标。其实，这只是一种假象，在此类自慰作用之下，掩盖着一颗孤独、彷徨和焦虑的心。

（三）积极的自发

克服“趋避两难”的方法是积极的自发，它是健康人格的一种表现。建立积极的自发状态，能使人获得独立而不感到孤独，具有批判能力而不困于焦虑。实现“自发”需要依靠人格的整合，积极地表现人的情感和理智潜能。每个人都有这种潜能，唯有把它们表现出来，它们才能成为真实和有用的。

我手头有一本《施特劳斯回忆录》，书中记载了弗兰茨·约瑟夫·施特劳斯这位德国著名政治家与前苏联领袖勃列日涅夫的一次会谈内容，从中可以看出施特劳斯如何表现其“积极的自发”的。

1978年5月6日，施特劳斯在波恩居姆尼希宫会见勃列日涅夫。两人相互致意后，勃列日涅夫说：“施特劳斯先生，请坐！”于是，他们在沙发上并排就座。勃列日涅夫掏出一份讲稿，一字一句地念起来，同时由翻译逐字逐句地译出来。他大约念了20分钟，基本内容是指责施特劳斯领导的基督教社会联盟在欧洲制造紧张空气，诬蔑苏联打算占领整个西欧。

现在，轮到施特劳斯说话了。他首先让勃列日涅夫原谅他没有准备讲稿。“我已经习惯于两个弗兰茨·约瑟夫·施特劳斯，一个是苏联宣传机器不断攻击的施特劳斯，另一个是坐在你对面的真正的施特劳斯。两者并不相符。我强烈反对战争。我想讲点自己的经历，请您静心听下去。我出身在一个虔诚的天主教徒家庭，1933年1月31日的经历使我终身难忘。那天我从学校回到家里，父亲站在我家肉铺门口，以极其痛苦和绝望的心情对我说：‘孩子，希特勒攫取了总理大权，这意味着战争，而战争又意味着德国的毁灭！’从那时起，我始终希望不要有战争。整个6年，我生活在希望与忧虑之中。总书记，您知道，我是何时明白忧虑或希望将占上风吗？那是1939年8月23日，德苏签订了互不侵犯条约。我开始意识到，通向战争的大门已被打开，通向灾难的行动已无法阻挡。如果没有希特勒—斯大林条约，那么第二次世界大战本来是可以避免的。”

最后，施特劳斯对勃列日涅夫说了一句分量极重的话：“我是我父亲的儿子，您是斯大林的接班人。”苏方翻译拒绝翻译这句话，速记员吓得手中的笔差点掉地。施特劳斯对苏方翻译说：“你马上翻译，否则由我的翻译来翻。总书记有权听到我对他说的每句话，不管是否入耳。”这句话总算翻了过去。谁知勃列日涅夫听后面无表情，没有流露任何不悦。

会谈快结束时，施特劳斯说：“我佩服贵国，它是唯一有一

套完整战略计划的大国。贵国克格勃首脑安德罗波夫的办公室放着一个地球仪，他会告诉每一个来访者，苏联随时注视着世界上发生的一切政治事件，事件的影响，以及苏联自己的一切行动和行为结果。俄国人明确的全球战略，美国人就没有。”

“说得好，施特劳斯先生！”勃列日涅夫插话道。

“当然你也面临一种危险，如果一个好的拳击手没有陪练对手，他就会失去其固有的竞技状态。在当前的世界政治中，你没有对手，所以你也面临着失去固有的竞技状态的危险。”至此，会谈结束。

两人从座位上站起来，朝门口走去。途中，两人曾四次握手。“我开门走下台阶，他也走下台阶。我们两人又一次握手。若不是我上前阻拦，他几乎要给我开车门。勃列日涅夫对我如此谦恭，曾引起轰动。”

上述文字中，令我感兴趣的是：“我是我父亲的儿子。”它体现了施特劳斯的“积极的自发”，因为他的父亲不希望战争，而“另一个坐在你对面的真正的施特劳斯”也不希望战争。

由此，我们可以解释什么是“自发”了。自发活动不是强迫活动，因为个体只有在蒙受孤独和不安时才会从事强迫性活动；自发活动也不是机械活动，因为个体只有在不经过审时度势的辨识后才会盲目遵奉外界的行为模式。相反，自发活动是一种以超我为基础的独立活动，一种真正体现独立人格的意志活动。它要求一个人的情感、理智、意志等达到统一发挥。在这个意义上说，自发的前提是：人格必须整合起来。

具体来说，积极的自发由下述几个因素构成：

1. 爱心。它是自发行为最主要的因素。这里，爱心不是指把自己融化在另一个人里，也不是指占有他人，而是自发地肯定他人，接纳他人，以维护自己的独立人格为基础来把自己与他人

合为一体。这种爱心的性质由两个相反的要害构成：一是拒绝分离，趋向合一；二是不可泯灭个体的独特个性。

2. 创造的工作。这里所说的工作，不是指为了逃避孤独而强迫自己找事做，也不是指为了统治或支配别人而进行谋划。自发的工作是一种创造，凭借创造的行为，人与自然合一，人与人和谐。创造的核心是，个体在各种工作中，无论是心智运作还是技能操作，他都必须肯定自己，悦纳自己；肯定别人，悦纳别人。唯有如此，追求独立和遭遇孤独这对矛盾方能得到解决。

3. 内在的完整自我。在某种意义上说，一个人拥有物质财产和精神资本并不会产生真正的满足。腰缠万贯者有腰缠万贯者的苦恼，著作等身者有著作等身者的苦恼。造成这些苦恼的原因固然很多，但其中一个主要的原因是，他们总是克服不了对自己的“苛求”，而这样的“苛求”大都来自外界的压力和比较，结果他们成了为外力而拼命赚钱的人，为外力而忘我写作的人。这样的人是痛苦的。只有当一个人的所作所为是发自内心的而不是人云亦云的时候，他才会真正找到动力，获得力量和安全，因为他发现了自我的完整性。

4. 独立和平等。人类理应是平等的。他们之间有着相同的人性和基本的命运，他们对获得独立和追求幸福有着同样不可让与的权利。在这个意义上说，人际关系是共同负责的联带关系，而不是主从关系。但是，这种平等关系并不意味着所有的人都是一样的，而是指人际之间在独立前提下的平等。现在，有些人往往在追求平等时忽视独立，或在追求独立时丧失平等。这就像买卖一样。在买者和卖者之间，人格的具体差异消失了，人们之间是平等的。在这个意义上说，买家是“皇帝”，卖家也是“皇帝”。但是，重要的是，买家的前提是某人东西可以出售，卖家的前提是某人有钱想来购买。这便是各自的独立性了。只想到

自己是“皇帝”，那是舍去平等唯求独立；只想到钱货两讫，那是舍去独立唯求平等。

5. 自发不应导致无政府状态。也许有人怀疑，如果根据自发的意义，允许个体自发行为，允许个体发展其独特的完整的自我，那么会不会导致无政府状态呢？这里，一个决定因素是看人们如何理解人性。应该承认，生命有着想生长、扩展、表现潜力的倾向。当它受到阻碍时，它会不由自主地干出愚行；如果引导它向“积极的自发”发展，增强超我的修炼，则利己的欲望就会得以压抑，利他的动机就会得以发挥，每个人都会有所作为。

（四）三个代表性研究

至此，你也许会问，说了那么多有关健康人格应该修炼的因素和需要排除的阻碍，那么究竟何谓健康，何谓不健康呢？或者说，健康有否标准呢？这是一个很难全面回答的问题，至少对我来说是如此。所幸的是，我手头恰好有3份研究报告，它们从不同的角度研究了同一个问题：健康人格，并各自提出了健康人格的几条标准。虽然我认为它们都欠全面，但也不妨简述如下，以备参考。

第一个研究是在本世纪50年代进行的，涉及两类被试：一类是大学本科生和研究生，另一类是根据拟定的健康标准选择出来的大学本科生和研究生。研究采用行为观察、自我陈述、完成任务和人格测量等方法，比较两组被试的差异，从中揭示出健康人格的几种表现：

- 心理健康的学生具有灵敏的反应、良好的现实向往、较高的自主性、人际关系真诚。
- 心理健康的学生能够维持友谊，幼年时建立的同伴关系，十多年后仍能保持，在正常的社交领域有着亲密

和理智的异性关系。

- 心理健康的学生对自己的父母有一种自豪感,不以地位、身份、经济收入、受教育程度等因素来衡量父母,把父母看作最值得尊敬的人。
- 心理健康的学生具有一定的自我领悟能力,也即具有自知之明,待人接物时能够意识到自己给别人带来的积极影响和消极影响。
- 心理健康的学生面对挫折或紧张,能作适度的调节,包括心力转移。
- 健康史的记录表明,心理健康的学生一般没有早期蒙患重病的记录。

第二个研究是在本世纪 70 年代进行的,性质是跨文化比较。研究人员比较了美国、意大利和土耳其三种文化下男性的成熟性,从而确定成熟男性和欠成熟男性的两组指标。研究前,心理学家查阅了有关文献,构建了一个概念框架。评价手段采用自我描述、投射测试、个别访谈等,从中揭示出健康人格的几种表现:

- 成熟者具有较高的心理技能和工作业绩,能经受那些引人分心或扰乱个人信息加工的刺激。
- 成熟者与他人关系真诚密切,工作之外有各自喜爱的业余活动,容易被人选上领导岗位。
- 成熟者尊敬父母,不因社会角色取舍父母;若有兄弟姐妹,手足之间关系和谐,主动关心和照顾兄弟姐妹。
- 健康史的记录表明,成熟者一般没有蒙患重病的早期记录。

第三个研究是在本世纪 80 年代进行的,主要探讨人的整合系统。研究者认为,整合的人格由一系列亚系统构成,健康不健

康,主要看这些亚系统的表现。各个亚系统运行良好,彼此之间又能密切联合,则人格便是健康的;反之,便是不健康的。主要的亚系统有:

- 生理亚系统。整合水平高的人能够自主地借助反馈手段来控制某些生理变化。例如,当要求他们提高自己的表皮温度,以便操作连续信息时,整合水平高的人能用生物反馈增高皮温。由此可以推知,认知亚系统和生理亚系统之间具有高度联系。
- 知觉亚系统。为整合水平高的人和整合水平低的人提供复杂的视觉图案,要求他们从中找出较为简单的图案。两者相比,前者在重新组织自己的知觉,找出混杂其中的简单图案方面,显示较大的敏捷性。研究表明,整合水平高的人在知觉任务面前反应灵敏、恢复迅速、随需随做。
- 认知亚系统。整合水平高的人比整合水平低的人,在界定自我方面表现出较大的自主和自信。前者比后者更能充分地组织和运用自己的智能。即使两者能力倾向相等,前者仍比后者显示较高的成就水平。
- 人际亚系统。整合水平高的人在人际交往中显示信心,对形成积极的关系有高度的耐心,能超脱名誉、地位之争,关心他人,平等相处。

二、最佳作用

最佳作用的基本含义是:人是可变的,人是最佳的,人能够实现任何一种个体潜能,能够塑造自己的生活,促进周围环境的发展;如果我们每个人都能很好地发挥自身作用的话,则我们每

个人都是有机会的。

我们前面举过一个说“人物”的例子。这里，不妨再从报章上看到的材料中引用一个“人物”的例子，以便说明人都是可以发挥其“最佳作用”的。倘若你去敦煌途经酒泉，也许你会念叨起霍去病这位“人物”。当时 24 岁的少年霍去病，怀着“匈奴不灭，何以家为”的壮志，远征千里，平定河西，于酒泉处大胜。汉武帝赐酒行赏，霍去病却以“功在士卒”的气概，把酒倒入清泉，让全军将士各掬一瓢饮之。由此，酒泉之名流传至今。霍去病的这一举动，确为真将军本色，该行为以“最佳作用”谓之，实不过分。这样的“最佳作用”，原本不在于要创一个地名留给后世的。然而，人毕竟是与物联在一起的，霍去病的“最佳作用”终究还是使他因酒泉之名而不朽。

（一）D 领域和 B 领域

“最佳作用”是与人的需要分不开的。你有怎样的需要，你就会对人、对事、对物施以怎样的作用。至于“作用”是佳还是劣，全凭需要的层次了。所以，我们得先说说人的需要。

人有两种基本的需要领域：D 领域和 B 领域。前者由我们成为一个有作用的人所需要的东西组成，包括生理需要，诸如食物、水、排泄等生物需要；安全需要，诸如保护自己以免害怕和混乱；归属和爱的需要，诸如建立家庭和友情以免孤独；尊重需要，诸如尊重他人和自我尊重、成就感和价值感等。这些需要是人在最低限度地适应社会生活时必然会遇到的需要。后者由那些能使我们起到最佳作用的需要所组成，包括审美需要和自我实现的需要。这些需要有助于我们充分发掘潜能，使我们与更高的价值（诸如道德、美、公正、秩序、坦诚等）建立联系，并以某些方式实现这些价值。

B领域的需要像D领域的需要一样重要。如果D领域的需要得不到满足，一个人就可能在生理上和心理上感到不适。同样，如果B领域的需要得不到满足，一个人就可能难以最终成为完美的健康的人。例如，当一个人对真理的需要得不到满足时，他就可能对世界抱有一种不可知论的、怀疑的、玩世不恭的态度；当一个人对美的需要得不到满足时，他就可能形成一种粗俗的、不当的、有失风雅的行为。在这个意义上说，B领域的实现是最佳作用的具体表现。

这使我想起了甘地，有人尊他为圣人，也有人以为他是印度神的化身。确实，他振臂一呼，把印度人从数百年的睡梦中唤醒了。从物质上说，甘地非常贫穷，有人曾经估计过，将他的全部家私变卖，也值不了七角五分钱。然而，全世界有哪位富翁能赶得上甘地的真正财富呢？

从印度教的立场说，印度有好几千万民众是永远被视为卑下的。假如你住在印度，而你的祖先在以往的岁月中曾做过一件不名誉的事，根据印度教的主张，你的祖先既然是卑下无耻的，那么你，甚至你的子孙，也永远卑下，永远没有抬头的日子。奇怪的是，你渐渐地自以为卑下了，你不敢进商店买东西，战战兢兢地面对权贵，没有资格进学校接受教育，更配不上在法庭申说公理。你的唯一权利是：等待着别人把东西掷给你。甘地的伟大，在于为这些可怜的人们争取自由。他把所有的薪水都救济了穷人，立志终生为那些备遭蹂躏的人们服务；他以身作则，把一个过着非人生活的小女孩认作养女，抚养她成人；他安坐帆布床上，为争取平民的自由而宣布绝食……所有这一切，都表明甘地在追求着B需要，实现着人的最高价值：公正、道德、完美、秩序等。在这个意义上说，甘地的伟大，在于他对人类生活的“最佳作用”。

心理学家的研究发现,具有最佳作用的人,有如下一些共同的特征:

- 他们能够有效地观察现实,与现实建立理性的关系,不被特别的需要或防御所歪曲。
- 他们能够接受自己、别人和自然,接受一切事物利弊的两个方面,不讲谤他人,不怀疑人类的性质。
- 他们在活动和反应方面是自发的,而不是被迫的,这种自发体现着一种坦率和热忱,真诚地表达自己的感情,忠实于自己,不会矫揉造作,不落俗套。
- 他们把注意力集中在那些能使他们发挥最大才能的任务、事业、使命上,甚至可以奉献自己和“失去”自己,这与一心为自己的私欲形成对比。
- 他们有着用自己特有的价值和情感指导自己的人生,不大愿意进行无效和平庸的交际。
- 他们有着自主和独立的性格,这种自主和独立成为他们文化中的一部分,使得他们更多地依赖自己的内心精神世界而非外部世界,但同时又不受它们的束缚。
- 他们具有一种清新脱俗的鉴赏力,以尊敬的、惊奇的和愉快的心情体验他们一生中遇到的各种事件,从基本的日常生活的经验中得到巨大鼓舞,虽然时时遇到,但每每感觉新鲜。
- 他们具有一种人类的同一性,对人的关心不只限于朋友或家庭,而是对各种文化的人,即使对具有攻击性的、不体谅别人的人,也真诚地愿意帮助他们。
- 他们易于接受民主的价值观,不以种族、地位、宗教为基点来看待人,虽然意识到人的差异,但不以差异取人。

- 他们具有良好的、毫无故意的幽默感，不会在伤害他人感情或猥亵淫秽的事情上寻找幽默，相反，倒是更倾向于嘲笑自己。
- 他们有着高度的社会兴趣，但对社会事件从不墨守成规，在文化规范与内心体验发生冲突时，不会盲目持遵奉的态度。
- 他们具有创造性，这些创造性来自发挥最佳作用时对经验的开放、情感的自然，并同现实的动机直接相关。

（二）从“面对现实”到“同情”

最佳作用是将一个人的自我价值放在社会上掂量的过程，所以它与自我有关，而不仅仅是超我的事情。最佳作用是健康人格的表现，但它不是一蹴而就，而是经历了一个“自我升华”的过程：从面对现实开始，发展到受欲望支配的自我，也即满足本我享受的自我，继后发展到热爱生活的自我，也即关注生活和生活要求的自我，最后发展到同情的自我，它使一个人热爱自己和别人，达到一种促进个体成长、提高社会效率、增进人际幸福的境界。

“面对现实”是最佳作用的起点。事实上，要真正做到“面对现实”不是一件容易的事。让我们以婚姻为例。如果你现在一边筹备婚事，一边却在想：“将来会不会还有更好的对象出现呢？”这是一个实际问题，但却不是一个“面对现实”的问题。说它实际，是因为结了婚以后，肯定会有更好的对象出现。说它不是一个“面对现实”的问题，是因为你现在选择的，是你认为最好的伴侣。在生活中，许多人都会生出“恨不相逢于未娶未嫁之时”的感叹。若以此作为择偶标准，那你“缘定前生”的对象是择不胜择的，结果就是“无一可择”。

婚姻的选择真谛是：决定成婚时，明知极可能会有更好的人出现，但是此地此时此生，我就是选择了你。真可谓：弱水三千，只取一瓢饮，眼前可以掌握的幸福，大过不可预测的未来。这就是“面对现实”。

倘若你面对现实，作出抉择，你开始过渡到受欲望支配的自我。生活在不断地告诉你，白雪公主会变成黄脸婆，白马王子也会成为白发老翁。这时，你的本我出来说话了：“悔不该当初”；“那位才是我的前世冤家”，等等。倘若你的自我还能控制的话，这样的想法只是停留在欲望阶段，它是不会出来变成行为的；倘若你的自我难以自控，这样的想法就会变成行为。结果，难免酿成苦酒。

自制的自我使你渡过了这一关，你悟出“树林里的两只鸟，不如手里的一只鸟”。于是，你开始进入热爱生活的自我。你发现，生命价高，时间宝贵，婚后多年遇上更知心、更漂亮、更能干、更有钱的人也不后悔，那表明你已踏实地开始了自己的婚姻生活。这种“踏实”是以“热爱”为前提的：“这辈子，有了你我就满足；现在我接受了你，以后你会怎样，我会如何，也都认了。”乍一看，你似乎有点俗气，但请注意，生活不是影视或小说，那是实在得不能再实在的。没有“热爱”，是不会有这种想法的。

最后，你达到了同情的自我，那是最高境界的一种自我。公正、道德、平等、利他等等均出自于它。没有同情心的人，不可能有最佳作用。同情的前提是理解；唯有深刻理解了的东西，才能生发同情。倘若你真正理解了一个耳熟能详的故事：“有一个人浪迹天涯，坚持要找一个最完美的人结婚。终于，皇天不负苦心人，他找到了。可是，他仍然没有结成婚。因为，那个最完美的人告诉他，她也正在寻找心目中最完美的人啊。”那么，你会怀着同情的心理看待“一起成熟的同时是一起老去”这一现实问题。同

情配偶，既没有多大哲理可言，又是任何哲理都注释不了的，那就是：“伴侣是不是最好的，根本不重要；外面有没有更好的，也根本‘看不到’。”这便是同情的庄严和美妙，它使婚姻不再成为条件的比较，而演绎成唯一不二的选择。

婚姻的最佳作用是如此，生活中其他事件的最佳作用也是如此。

从“面对现实”发展到“同情”，是一种在新的层面上“面对现实”。这种健康人格既要求维护人格的独立，又要求注意人际相处的艺术。

如果你是汽车驾驶员，如果你的必经之途因为车辆拥挤而常遭阻塞。每每如此，你总有一种说不出的烦恼。一天，你和你的太太去岳父家吃晚饭。进餐时，你提到兴建高架公路，并为目前建设的进度如此缓慢，车子常常受阻而甚为报怨。相反，你的岳父却另有看法，说“那条高架公路本来就不该建的，建了会破坏一个具有重要历史意义的建筑”。

“可是，我每天出车都遭阻塞，1个小时才行一站路。目前公路上车辆的数目是10年前的4倍，道路却未见改善。”听了你的话，你的泰山大人大大为不满，说你们这代年轻人太自私，只顾自己方便，完全不在乎意义重大的古迹。

于是，你忍无可忍，冲口说道：“进步是挡不住的。”这下子完了。你的岳父满脸怒气地站起来，离开时说：“我不想在自己家里听别人胡说八道。”

这里，谁是谁非呢？说也说不清。过后，你和你岳父也许都希望这件事情从未发生过。凡有争议，当事人几乎都各有言之成理的论点。此时，理解对方，同情对方的立论，站在对方的角度看问题，争执也许就不会激化。尽管你无法令对方改变心意，对方也显然说服不了你，但你们双方彼此都知道心目中有对方的位

置。我想,这已经够了。因为,这样的同情,也是一种“面对现实”的态度。

(三) 首要条件是什么?

按理,最佳作用在每个人的生活中都会发生,或者说,每个人都可能经历最佳作用。这里,关键是一个人必须保持与他最深刻的体验相接触。这些深刻的体验可以在人的意识里被正确地象征,也可能被歪曲。当一个人确切地意识到正确的深刻体验时,最佳作用便形成了。

让我们来引用一篇报道。一位以写励志著作而闻名的作家举行专题演讲会,向与会者讲述了自己如何从贫苦中奋斗出来的经历。演讲在如雷的掌声中结束。听众的信,犹如雪片般飞到,作家不得不用“速视”方法展阅。突然,他的眼睛停住了,把手中的信看了一遍又一遍。作家的眼眶红了,那是一个高中女生的来信,整齐而娟秀的笔迹写着:

“我那时有一阵子,很反抗父亲,因为他一直对我十分严格,后来我才知道,那是因为他患了绝症,自知日子不多,所以迫切地要我学会独立……知道实情之后,我哭着告诉爸爸,我一定不辜负他的期望。怎么,怎么我拿到成绩单的前几天,他竟不等我,他答应我的,为什么?……”

使作家更为震惊的是接下来的文字,因为女孩在信上讲,她不喜欢再回家,放学之后常到酒吧混到深夜,她明知不对,自责道:“我多想有一个人能骂骂我。”

作家立即回了家,末了,用特别放大的字,重重地写上:“你必须努力,必须成功!不仅给世上的人看,也给地下的人看。”

信寄出后的第三天,作家接到了电话。那是演讲的主办单位打来的:“您是不是给××同学写了一封信?”

“是啊！”作家兴奋起来。

“那孩子的老爸说要告你，因为他明明活得好好的，你却说他‘地下有知’。”

作家呆住了，许久说不出话来。由此，他有了一个深刻的体验。这个体验时时触动着他，不断地浮现于脑际。

不久，作家又应邀到那个城市演讲。演讲时，他提到了不断触动着他的那件事。他没有责备那个女孩子，反而赞美她的文笔，希望她能在文学领域，好好发挥自己的想象力。

回家不久，作家接到了一封既没署名又无地址的信：

“我只是想告诉您，您认为的那封假信，实际是真的。写那信的女孩是我同学，她不愿您回信被家人看到，所以借用了另一个同学的姓名和地址……”

作家出国了。在国外接到家里转去的信件，其中有3封信，内容是那么接近，写着：“无论您收到的那封信是真是假，我们都感谢写信的人。因为您说‘必须努力，必须成功！不仅给世上的人看，也给地下的人看’，正像是对我们说的。我们会永远记住您的话。”

那是3位早年丧父的女孩写的信。

我例举这则报道，为的是想说明一个问题：一个人若想真正意识到深刻的体验，必须具备一定的条件；其中，最重要的条件是无条件关注。

当一个人得到真诚的无条件关注时，包括爱、承诺和理解，最佳作用便有可能发生。无条件关注是一种对人的尊重，随着这种尊重的发生，一个人便能发展一些合乎需要的特征：

- 毫无防御地公开一系列经验，意识到这些经验，并保持一种健康成长的状态。
- 指导生活的自我是一种由尊重所充实的自我。

- 对生活抱有合理、可信和理解的愿望。
- 善于思考问题、提出质疑，而非持不可知论的态度。
- 关心他人，予取公正，人际纯真。
- 热爱自然，向往生活。
- 不再囿于物欲，渴望精神生活。
- 反对默守陈规，追求最佳方案。

得不到关注，反而备遭劫难的人，不仅失去最佳作用的环境条件，还会使人的心灵扭曲。由此，我想到了巴人。巴人的作品几乎涉及文学领域的所有体裁，且兼及翻译，毕生著作达 1000 万字。巴人一生经历种种磨难。在十年浩劫期间，70 高龄的巴人，以负罪之身，被强行从北京遣返浙江奉化原籍。他南下的行李十分简单，却有一个大麻袋，装着《印尼历史》的未完成稿。那是因为他曾被迫流亡印尼棉兰，建国后又出任我国驻印尼首任大使，这段奇异色彩的异域经历，加之他对人生的执著追求，促使他在晚年撰写《印尼历史》的学术著作。可是，不断袭来的残酷迫害，终致人性异化和扭曲。巴人的思想陷入极度混乱和矛盾之中，精神分裂症日益恶化。在乡间的深更半夜，他常常茫然夺门而出，穿越阴森森的黑夜，厉声惨叫。一个身心受到重创的文化老人，一个被迫害的无告的灵魂，在荒野上，发出绝望的叫喊，像是自我谴责，更像愤怒的控诉。

现今的宁波奉化横山大堰村，设有巴人故居。屋内光线昏暗，一桌一椅一榻灰蒙蒙的。有一扇窄门，逝去的主人也许想从这里逃走，却又无处可逃，在沉沉的黑夜里狂奔狂叫，声震四野。

三、自我实现

这个标题又使我想起了牛顿。牛顿描述了行星在空间运行

的现象。几百万年来，地球似乎以同样的轨道绕太阳运转，像太阳系的其他行星一样。但是，牛顿并没有解释行星是怎样产生的，或者说它们是怎样进入轨道的。

人类也有自己的运行规律。和天体不一样，人类的生长和发展是非常迅速的；他们的动机是内在的；他们的轨道是高度不规则的；他们的相互作用是相当复杂的。这是因为，他们的思维和活动是有意识的，只要他们愿意，他们完全可以改变自己的活动。有谁能够像牛顿描述天体机制一样描述人格整合的本质呢？

我发现，“自我实现”是一个十分恰当的主题。

（一）实现的倾向

有些心理学家从牛顿的思路中获得启示，从达尔文的启示中获得思路，试图通过内在的动机来解决上述的问题。在他们看来，人类是按照先天决定的模式发展的，人类的动机是与生俱来的。根据这一观点，人类完全受生物的控制，正像动物和植物受到生物的控制一样。可是，人本主义却持相反的观点，他们强调人类与动物的差异性。在他们看来，人类是独特的，人类的生活超过了其他一切生活形式。当然，我们的基因时钟却支配着我们的生活节律，但我们完全可以把握自己的命运；我们不仅为生存而生存，我们还想生活得更好。这种不断谋求改善的过程，人本主义称作“自我实现”。

生活中的许多事例告诉我，人格系统中也许存在着一种基本的动机，也就是要求实现的动机。它是个体的一个中心能源，发挥着整体的功能而非部分的功能。解释这种能源的最好术语是一种指向完成、指向实现、指向维持、指向发展的趋势。

如果你细心观察一下周围，你会发现人们具有求生、发展和增强自身的需要。一个人若要维持正常的生活，他就会这样

的需要。在生活的初级水平上，这种实现化的动机主要指向基本的生理需要，以加速一个人的成熟和发展。请注意，一个人的成熟和发展并非自动实现的，它需要付出很大的努力。这种付出如同儿童初学走路。刚开始学步的小孩，一次次地跌倒，尽管很痛，但他还是坚持迈出最艰难的几步。这说明，面对有许多障碍，人的实现需要仍会顽强地延续下去。

随着一个人年龄的增长，自我开始发展起来。实现化的重点从生理需要转移到心理需要，这时的发展便集中到人格方面。自我一旦产生，自我实现的倾向也便出现了。自我实现的过程是一种发展自己独立人格、挖掘自己心理潜能、完善自己社会需求的过程。

在我国，《米老鼠和唐老鸭》的卡通片可以说是家喻户晓的。然而，它的作者迪斯尼却是历经磨难才让其“实现”的。少年时代的迪斯尼十分贫穷，可志愿却令人震惊：成为一个艺术家。起初，他去报社应征，主编看了他的作品后直摇头，认为缺少新思想而不予录用。后来，他终于找到了一份在教堂作画的工作。由于报酬极低，致使他没有能力租用画室，只好借用父亲的车库临时办公。一天，当他像往常一样在车库工作时，突然看见一只老鼠在地板上跳跃。他赶紧回到家里，带了一些面包屑给它吃。渐渐地，彼此混得很熟，直至老鼠大胆地爬上他的画板，并有节奏地跳跃着。

不久，迪斯尼去好莱坞应聘，帮人制作一部以动物为主角的卡通片。遗憾的是，他失败了。不但穷得身无分文，而且再度失业。正当他潦倒不堪时，他突然想起了车库里那只爬在画板上的老鼠。于是，他画出了一只老鼠的轮廓，米老鼠卡通片就这么平凡地诞生了。谁能想到车库里那只死了很久的老鼠，竟是最负盛名的影片的祖宗。

迪斯尼的道路是追求发展和实现的道路。他没有因为“米老鼠”的实现而停步。最能体现这一风格的是《三小猪》。正当《米老鼠》如日中天时，迪斯尼手下的 134 位助手却一致反对迪斯尼再出新花样。一次，迪斯尼向助手们讲了一个故事，那是他年幼时母亲讲给他听的，内容是小猪和老狼的故事。助手们明白，迪斯尼又想开辟新途径了。当迪斯尼提出把“猪小弟”的故事搬上银幕时，助手们担心观众会把“猪小弟”与“米老鼠”相比较，由于先入为主的印象，“猪小弟”的卡通片是不大可能叫座的。于是，他们全不赞同这一建议。迪斯尼几乎想打消这个念头了。然而，3 只小猪的形象总在他脑海里盘旋，促使他又忍不住提了好几次。最后，助手们不忍拂逆迪斯尼的诚意，只好说“那就试试吧”。其实，他们对这项计划根本没有信心，只用了两个月时间草草杀青。没想到《三小猪》问世后，竟震惊了整个影坛，“谁怕那只大灰狼，大灰狼，大灰狼，……”的歌声响遍全球。

迪斯尼终身为动物卡通片努力，或者说，他终身为“实现”而追求。

（二）个体经验和自我经验

有了“实现”的倾向，不一定就能实现。“实现”是需要条件的，那就是个体经验和自我经验达到一致。

一个人的自我取决于他能否将自己与其他物体区分开来。如果你观察一下自己的孩子，就会发现，随着孩子与外界进行广泛的相互作用，孩子开始形成他是谁和他可能是谁的意象，那就是个体经验。可是，生活要求孩子去关注两类反应：一类是别人对自己行为的反应，一类是自己对别人行为的反应。把这两类反应进行比较，自我经验便产生了。最典型的是：孩子了解到有许多事情是他们可以做的，而且做了之后还会得到爱抚、同情、认

可、关怀等；相反，有许多事情是他们不可以做的，要是做了，就会失去爱抚、同情、认可、关怀等。于是，在孩子的头脑里出现了界限，这种界限称作“价值条件”。也就是说，孩子明白爱抚、同情、认可、关怀等是有条件的，不是随心所欲就可以得到的。所以，当孩子评价自己时，他的标准就不再是他的个体经验，而是包含了“别人怎么看”的自我经验。从这时起，一个人开始步入“为别人而生存”的行列。

按理，这是一件好事，它表明孩子从生物的人变成社会的人。可是，一俟个体的行为不受个体经验的指导，而是为“价值条件”或别人评价所左右时，可能又会使人走向另一极端，那就是迫于别人的颜面而拒绝自己的主见，迎合他人的需要而疏远个体的经验。你说，这时的人格还是独立的吗？这时的人格还算健康吗？

既然说到了孩子，让我们仍以孩子为例。一个孩子用蜡笔在墙上乱涂乱画，结果获得否定的评价。以后，当他拿起蜡笔想在墙上乱涂乱画时，就会产生别人会怎么评价的想法。这样，孩子对自己行为的评价便取决于该行为“别人怎么看”的价值。生活使孩子在追求认可和得不到认可之间屡遇冲突。譬如，有这样一个小学生，写字老是得“中”，看到别的同学得“优”得“良”，心里很羡慕。一次，他下决心尽自己最大努力一笔一划认真地写，只要自己稍不满意，便擦去重写。当作业本发下来时，他翻开一看，还是得了个“中”。结果会怎样呢？让我们从个体经验和自我经验说起。

人在自我实现的过程中，需要不断地积累两种经验，一种是个体经验，另一种是自我经验。个体经验是指个体在自我实现过程中形成的自己经验，而自我经验则是指个体为寻求别人认可而照别人评价去行事的经验。前者如通过字写得好坏而产生的

个人满意或不满意,后者如由于教师对这些字体作出肯定或否定的评价而产生的积极的或消极的体验。一个人的人格是否健康,一方面取决于他的个体经验,另一方面取决于他的自我经验。如果个体经验与自我经验相一致,他就会产生积极的体验;如果个体经验与自我经验不一致,他就会产生消极的体验。这就是说,当一个人为自己规定一个“实现”的目标,同时他在具体实施这个目标时又受到别人的认可,他的人格就会健康发展。反之,当他在具体实施这个目标时得不到认可,就会产生焦虑,导致要么固执己见,要么委屈求全的行为问题。譬如,如果上述那个小学生一方面产生“这次下决心一定尽自己最大努力一笔一划认真地写”的个体经验,同时又得到教师的好评,他就可能形成一种积极的心理体验:“我喜欢写字。”这时,个体经验与自我经验是一致的,他就能正确地认识和评价自己的行为。如果这个学生确实尽自己最大努力写了,而且确实比以往写得好了,结果却遭到教师的忽视。这时,他就可能产生两种消极的心理体验:一种是从此对写字丧失信心,甚至认为教师对他有偏见;还有一种是,自我经验压倒个体经验,从而使这个学生为了赢得别人的认可而产生一种不真实的心理体验,即“我是没有认真写”,或“我是写得不好”,而把真正的体验(“我这次确实确实是认真写的,而且确实确实比以往写得好,老师凭什么不注意这一点呢?难道我写的字永远只配得中等吗?”)压抑下去。不论哪一种消极的心理体验,都是有碍自我实现的。

(三)“无条件尊重”

为了防止个体经验与自我经验的不一致,一种有效的措施就是提供“无条件尊重”。一个人的自我经验是在趋奖避惩的情境中形成的。当个体的行为得到认可时,“认可”这种奖励促使个

体在自我实现方面乐此不疲；当个体的行为得不到认可时，“否认”这种惩罚会使一个人学会防御。这种防御一旦产生，独立人格便受到限制，人的真正的天性无法得到充分的表现。你可以观察一下周围，凡是过于追求价值条件或防御意识的人，必定会限制自己的行为，甚至怀疑别人，曲解现实，从而在个体经验和自我经验之间备受折磨。相反，合理地分析一个人的个体经验，承认其中的积极因素，为它们提供无条件的尊重，则有助于一个人认识自己，解除防御，既看重个体经验又顾及自我经验，个体经验与自我经验的一致性将大于两者的不一致性，自我实现的过程才能得以顺利展开。

“尊重”对你和我说来说都十分珍贵。得到尊重，可以化干戈为玉帛，不仅理解别人的善意，而且认识自己的所为。让我们以一个房东的体会为例。这位房东遇到了一些麻烦，他的一位房客租约要过4个月才到期，但房客却通知房东宁可违约也想搬出去。一般情况下，房东可能缠住房客，一方面奋力挽救，一方面施以压力，暗示对方违约须赔款。然而，房东没有像通常认为的那样大闹一场，而是抱着真诚的态度对房客说：“我已经理解你们的意思了，但我仍然不相信你们会马上搬出去。我的职业使我学会了观察人，我的分析告诉我，你们一家是十分信守诺言的，对此我深信不疑。如果说我的这个判断有点冒险的话，那我情愿冒这个险。”“现在，我有一个建议，把你们的决定暂搁几天。到本月底我们再谈，届时你们仍打算搬家，我保证尊重你们的选择。毕竟，我们是人，不是猴子，选择权在我们手中。”

结果，到了月底，房客通知房东：“我和我太太讨论过了，决定再住下去，我们认为这是一项涉及信誉的决定。”

由此，我想起看过的一份报道。洛克菲勒是记者们涉猎的重要目标之一。一次，摄影记者拍摄了他孩子的几幅照片，意欲刊

登。对此，洛克菲勒并没有怒气冲冲地责备：“要是刊登这些照片，我们将在法院见。”相反，他抓住人们心中不愿伤及小孩的动机，以尊重的语气给记者写了一封信：“你们都认识到爱护孩子的使命，你们之中肯定有人已做父母。我想，你们也都知道，小孩子太出风头，对他们的成长不利。”

说到这儿，你也许会问，对一些知书达理的人，尊重可以起到“理解别人善意，认识自己所为”的作用，但是，对于那些无理取闹、蛮不讲理的人，尊重也有效吗？

让我们来听听卡耐基的一份陈述。某家汽车公司的6位客户不愿支付服务费，因为他们每个人都说账目有误。公司经过核查，发现账目无误，问题在于客户想拖欠。于是，公司派员上门催讨。以下是催讨人员的工作步骤：

- 拜访客户，直截了当告诉他，他们是来收账的。
- 向客户声明，账目无误，是客户自己搞错了。
- 暗示客户，对此他们是没有什么理由找碴的。

结果，双方终究还是吵了起来。

于是，公司不得不求助于心理学家，希望心理学家去收取这些“无法收回的账款”。以下是心理学家的工作步骤：

- 拜访客户，只字不提拖欠之事，而是再三解释说，奉命来查看公司尚未服务周到的地方。
- 告诉客户，公司并非绝对正确。
- 与客户闲聊车子，让客户知道我对他的车子十分感兴趣，并且让客户意识到他对车子很有研究。
- 尽量让客户说话，用同情和理解的神态表示我在倾听。
- 向客户致以歉意，让他明白，我们公司的一名代表曾给他带来不便，使他觉得不快和恼怒。接着，道出了

下面一席话：“我在这儿坐了这么久，也听了你这方面的说明，对你的公正和耐心留下深刻印象。现在，由于你既公正又耐心，我冒昧请求你为我做一件事，这件事你可以做得比其他任何人都好。这儿有一份你的账单，我请求你对这份账单作一估价，你对我来说，是最可信任的了。我让你决定，你说多少，就算你多少”。

结果，6户人家中有5户都如数支付欠款了。只有一户人家拒不支付。对此，我认为，在尚未得到确切证据之前，最为妥当的做法是，以尊重对方为基础，假设他是诚心、正直的。人是很矛盾的，一方面是坦诚的，另一方面又是容易推卸责任的。对此，只要你能使他感觉到，在你的眼里，他是诚心、正直的，他就会作出积极的反应。

上述的房客、记者、客户等等，在尊重的感召下，均有良知的反应。这种反应本身就是一种“自我实现”，实现他们原本不曾想到实现或不愿去实现的东西。在这个意义上说，自我实现是一个过程，而非一种结果，是一个人发展的方向，而非一个人的目的。自我实现处于不断前进的历程之中，永远不会终止或静止。这个指向未来的倾向，推动着个体不断发展；对个体来说，真正的幸福来自对实现的积极参与。

第三章 我是谁？

哲学家叔本华早晨常到公园去蹓跶。有一天，他正在园中漫步沉思时，迎面遇上一个小孩。小孩好奇地望着他，然后抛出一句话：“你是谁？”叔本华从沉思中抬起头来，愣了片刻，对小孩说：“我也正在想这个问题，如果你能告诉我我是谁，我将无比感激，受用不尽。”

当然，叔本华的话深含的意思小孩是难以理解的。并不是因为小孩贸然打扰了叔本华的沉思，叔本华才这么严肃地说话，实在是这位哲学大师长久以来常被“我是谁”这样一个问题所困扰。虽然自古以来人们已将“认识自己”的铭文刻在神殿之上，可是千百年来人类对自己的所知所见仍然有限。

“有限”并不表示无。让我们在这有限的范围里看一看，我究竟是谁呢？

一、我究竟是谁？

“我是谁？”这个问题使我想起了一篇十分耐读的文章，题目叫做《真理愈辨愈明吗？》。以中国哲学而论，几千年来，哲学家们不知创造了多少理论和术语。表面看来，所用的中国字是一样的，然而哲学家们赋予这些字的涵义却不相同。譬如，韩愈在

《原道》中说：“博爱之谓仁，行而宜之之谓义，由是而之焉之谓道，足乎己无待于外之谓德。”韩愈大概认为，仁、义、道、德就代表了中国的道。然而，在中国哲学史上，可以发现诸家对这四个字的解释多如牛毛，有的甚至赋予同一个字完全不同的解释。

同样，“我”只是一字，而诸家对它的释义也难统一，大大地超过了后人对韩愈的仁、义、道、德四字的诠释。

可是，我却想简单明了。

（一）现实中的“我”

对“我”的认识是立足于现实的。从现实出发，可以溯源，亦可瞻望，但最后的评价还得从现实出发。那么，“我”的现实是什么？

- 也许，在“我”的头上有两个左右着“我”的“君主”，一个名“快乐”，一个名“痛苦”。于是，生活促使“我”追求最大限度的快乐和最小限度的痛苦。唯有这两个“君主”才能指出“我”应该做什么，并决定“我”将做什么。表面上，一个人可能自称他不受“君主”的制约，但事实上他永远是臣民。你想推翻“痛苦”这位“君主”吗？那你也就得不到“快乐”这位“君主”的宠爱。反之亦然。
- 也许，在“我”的灵魂里隐匿着两个命令，一个是有前提的命令，另一个是绝对的命令，前者告诉“我”必须做什么才能满足某些愿望，后者告诉“我”作为一个善者必须做什么。这两个命令常常冲突，使“我”无所适从。结果，“我”有时并不考虑行为的后果，仅仅关注承担的善意；有时则并不考虑肩负的善意，只求达到某种行为的后果。

- “君主”也好，“命令”也好，它们都是在“我”与“他”的交互中形成的。没有了“他”，“我”也无从说起。“我”之所以为“我”，主要的标志是：“我”能站在“他”的立场上看问题，体会“他”的感受，根据“他”的反应来抉择“我”的反应。有了这种体验，“我”就学会了像“他”看自己那样看待自己。
- 由于有了“他”，“我”便不断处于全能、贬值、卫星行为和非卫星行为的包围之中。当“我”发觉“我”可以驾驭“他”时，“我”便得到某种满足，误以为“我”的意志是万能的，而不再思考“我”的愿望是靠“他”实现的。当“我”发觉“他”没有必要一定听“我”使唤时，无助的失落令“我”清醒了，“我”的意志不再是万能的，无助意味着仰承他人，“我”开始贬值。为了求助于“他”，“我”变成一颗卫星。因为“我”很清楚，若要保持全能，就会经常遭到挫折。“我”开始学会遵奉，“我”这颗卫星是绕着“他”的轨迹运行的。当“我”发现“我”本身也有价值，而“我”的价值乃在于“我”本身能做些什么时，“我”又是非卫星化的。
- “我”想拥有独立人格，“我”想实现人格整合，使“我”人格健康，发挥最佳作用，达到自我实现。“我”知道这很难，但我总在努力；有时做到，有时却做不到。于是，“我”对现在的“我”作出这样的评价：“我”曾经是一个遵奉和独立都难舍取的人，现在仍是这样一个人，将来也许还是这样一个人。

这就是“现实中的我”。我看过一些书，不少是涉及到“我”的坐标的。我把它们粗略地归为十种类型，以便让“我”找到自己的坐标。它们是：

- 我向思考的“我”。位于这一坐标的人，只能含糊地意识到他们的存在，为生存、疾病、争吵、生育等等而操心，不可能期望他们在精神上如何多产，他们只对赐予和照顾作出反应。
- 坚守“禁忌”的“我”。位于这一坐标的人，为自己划定某些“禁忌”，只要不去触犯他们的“禁忌”，什么都是可以商量的。
- 迫于压力的“我”。位于这一坐标的人，没有压力是不行的，否则就难以自控。只有在严格的监督之下，面对压力或压力的威胁，他们才对“我是谁？”有所意识。
- 渴望不变的“我”。位于这一坐标的人，害怕变化。一旦身临变化，就会冲动和迷惑。他们渴望一个有序的、可以预示的、不变的生活环境。在这个环境里，人人都有一个命中注定的位置。
- 宁可选择专制的“我”。位于这一坐标的人，虽然也懂得民主与专制的关系，但他们乐意生活在一个强行规定的世界里，对严格推行的准则作出反应。他们害怕生活失衡，担心人人都拿主意，讨厌冒出多个中心。如果让他们在民主和专制之间作出选择的话，他们宁可选择后者。
- 不受制约的“我”。位于这一坐标的人，本质上并未把自己视作受到制约的人，而是把别人视作应该予以控制的人。在他们看来，为自己规定生活准则，如同嘴里横着木杆去穿越森林。
- 追求社会态度的“我”。位于这一坐标的人，他们的兴趣在于社会，需要一种志趣相投的氛围。在这样的氛围里，他们愿意接受团体的管辖，完成团体交付的任

务,而且讲究效率,甚至任劳任怨。一俟志趣相异,热情骤减。

- 热心歪术的“我”。位于这一坐标的人,对单位如何打开局面、创造业绩一筹莫展,而对如何排挤、贬低那些超过自己的“对手”却很见手段。他们的水平主要表现在邀功争宠、欺诈揽权,东许愿、西讨好,传播“秘闻”、培植亲信等方面。
- 不希望别人指手划脚的“我”。位于这一坐标的人,并不害怕生存,也不害怕社会上的非难。他们有责任心和创造力,愿意接受规定的任务,但不希望别人告诉他什么时候、怎样或什么地方去完成他的工作。他们是不愿为对自己不放心的人效力的。
- 不断完善的“我”。位于这一坐标的人,没有终极的目标。他们在实现某个目标的同时,另一个新的目标又产生了。他们反对强制,但较少寻衅,相信别人,也相信自己;他们的经验是对外开放的,不必防御什么;他们的自我是协调的,能够不断地同化新的经验,以健全自己的人格结构;他们和睦待人,同情他人,既尊重别人,也尊重自己。

当然,“我”在哪个坐标上不是绝对的。它只是“现实的我”,并不代表“过去的我”,也不决定“未来的我”。

(二) 个性中的“我”

“我”总是在个性中表现出来的。唯有在个性中,“我”才有了意义,“我”才有“我”的面目。否则,“我”与“你”或“他”就无法区分了。在这个意义上说,了解个性是确定“我是谁”的首选步骤。

说起个性,令我想起了在德国的一些日子。由于没有小车,

我所能借助的交通工具主要是地铁。现在,就让我来说说“地下人群”中的个性,这也许对你了解“我是谁”有所帮助。在这人群中,我印象较为深刻的是乞丐。

冬日的一个早晨,我在车厢内遇见一个青年,他不废不残,容貌还挺清秀,但身上只穿一件单薄的汗衣,一只手提着一个大塑料袋,不知里面盛着什么,也许是食物,也许是过夜的毯子。“各位小姐、太太、先生,我今年32岁,没有职业,没有固定居所。这几天不停地下雪,气候十分寒冷,在街上浪荡日子不好过,所以冒昧闯入地铁车厢。乞求各位帮帮忙,给我一张车票,或一些钱。我想,我今后会好起来的。打扰各位,不好意思,先谢了。”在发表完这番自白后,他便与乘客保持一段距离,伸出手开始乞讨了。

车子到站后,他走出车门,转眼又进入另一节车厢,重复说着自己的潦倒和不幸。眼前这位青年,用词可说规矩,态度也算有礼。如有人给钱,他除了说声“谢谢”外,还向他鞠一个躬,并附上一句:“祝你度过愉快的一天。”

那天傍晚乘地铁回旅馆时,突听得车厢内一阵“砰砰”声,随着连声的诅咒,一个中年汉子奋力把快要关上的车门撞开,跳入车内。那人脸面红肿,头发蓬散,衣着褴褛,浑身酒气。乘客愕然望着他,他也怒目横扫车内的人。接着,吼叫般地开口了:“各位,我不是想存心找你们的麻烦,只是我没有工作。你们知道,饥饿会死人的。我不想打劫,不想伤人,于是只好乞讨了。请有钱给钱,有票给票。各位务必帮忙,我实在不愿进警察局。”那意思是,如果不能满足他的话,他是肯定会出现暴力行为的。由于害怕,乘客给了他一些零头小钱,他也便大模大样地接了过去,既无谢意也无敬意。

旅馆的对面有一个小型广场,那边也站着一个小乞丐。他年纪

很轻，手持一把小提琴，脚下放着一只半开的手提袋，盛着一大叠杂志，不完全是音乐刊物，有时装刊物，也有十分专业的刊物。他用下巴夹住小提琴，左手拿着杂志，右手持弓，一边演奏乐曲，一边晃动着杂志。意思是说，他讨厌“不劳而获”，而是让过路人听一段音乐，买一份杂志。只要你停下来听他音乐，他便会上前硬把杂志塞给你，你也只好给钱了。不少人拿了杂志后，转头便丢掉。他又马上拣回来，放入手提袋。令人奇怪的是，整个过程只见音乐不闻语言。也许，在这个乞丐看来，动作已表明了一切。

这几个乞丐，各有个性。他们对别人是有所认识的，他们对“我是谁”也是有所认识的。特别是对“我是谁”有所认识，方才派生出各自有别的行为来。

你已看出，不同的个性，源自不同的自我认识。说到个性，我每每想起我的一位朋友。他为人十分慷慨，不论出差还是逢年过节，经常会送些礼物给别人。只是他送礼时，总是喜欢反反复复地向人家解释他的礼物的价值。即便是一件很不起眼的小礼物，经他一说，就变得珍贵起来。人家已经向他道了谢，他还是自说自话，致使人家不得不再三地道谢。他这样做，原本没有其他不善的动机，我想最多是表明他的诚意罢了。不过，他对自己的认识，似乎要求别人看重他的送礼行为，借此来表现他的诚意。我甚至不免想到，如此自我赞美的语言，倘使说给女人们听，换取女人的淡淡一笑，倒也罢了。倘使说给男人们听，人家本来已经深深地感谢了他，再听下去，不免心里烦恼，接着也许就是反感了，以至于最后都不觉得还欠了他什么人情。当然，我因为了解他的个性，对此行为较为宽容，毕竟他是送给了我礼物。换上不了解他的人，情形便不一样了。我曾暗示过他，看来效果不大，因为他有他的“我是谁”。

个性由“我”操纵，由此才会出现个性的千姿百态。有的心理

学家试图将个性与“我”的关系进行归类，他们的视角在于“我的导向”。如果“我”倾向于接受性导向，则个性表现便是一切取之于他人，从外界寻求美好的源泉；如果“我”倾向于剥夺性导向，则个性表现便是用强迫或诡诈手段欺骗别人，以达到巧夺豪取的目的；如果“我”倾向于囤积性导向，则个性表现便是尽力囤聚资源，事不关己，不予过问，自求满足，有利便图；如果“我”倾向于市场导向，则个性表现好似物品一般，视供需的情况而决定售卖的价格，形成“个性市场”现象。

（三）“我”的两个盲点

根据“现实中的我”和“个性中的我”，能不能说我们对“我是谁？”完全了解了呢？还不能那么轻率地下结论。这是因为，我们每个人身上都有四个部分的“我”。一是自己知道别人也明白的“我”，如“我”的姓名、性别、职业等，这是公开的我，想瞒也是瞒不住的。二是自己知道、别人不明白的“我”，或者说是属于隐私的“我”。对于这个“我”，要是想瞒，多少还是能瞒住的。三是自己不知道、别人却明白的“我”，包括别人对你真实的观感、后人的评价等等。关于这一部分，我们可以称作背后的“我”。对于这个“我”，瞒或不瞒是身不由己的。四是自己不知道，别人也不明白的“我”，也就是每个人都具有的可以激发而未曾发现的内在潜力。关于这一部分，有人称作“可造就性”，有人称作“可驯性”，通常称作“潜在的我”。对于这个“我”，不是“瞒”的问题，而是“揭”的问题。

一般说来，公开的我和隐私的我属于浅层界面，多少是可以认识的。问题在于，大多数人的盲点在于背后的我和潜在的我。那些自我感觉良好，沉溺于自恋幻觉中的人，是因为不知道背后的我，总将当面的恭维和逢迎视为他人真实的评价。同样，那些

甘于回避、自觉卑贱的人，则是失落于不知自己拥有潜在的我。

“自恋”是“我”的一个盲点，其主要特征是：强烈的自我表现欲和从他人那里获得注意或羡慕的愿望；一贯自我评价过高，自以为才华出众、能力超群，常常不现实地夸大自己的成就，倾向于极端的自我专注；好做海阔天空的幻想，内容多是自我陶醉性的；不愿承担责任，却期望他人予以特殊的偏爱和考虑；缺乏责任心，常用自负傲慢、妄自尊大、文饰作用和推诿转嫁等态度来为自己不负责任辩解，漠视正确的自重和自尊；容易给人造成一种毫不在乎或玩世不恭的假象，事实上却专注于如何受人注意或称赞；只愿享受，不思付出。

自恋又称纳西斯狂热，最早出自希腊神话：说一个名叫纳西斯的美少年，因自恋自己在水中的倒影而憔悴致死，死后化为水仙。“我”的这个盲点，倘若不为“我”所意识的话，就会有下述几种表现：

- 骄傲自大的自我表象。表现为自命不凡的自信和言过其实的陈述；行为上目中无人，态度上自我中心。
- 人际关系受制于剥夺性导向。与人相处时想当然行事，借别人来美化自己和满足欲望；期望过分的关注，不愿彼此承担责任。
- 认知上偏离实际水平。多有不成熟的幻想和任性的想象；不受客观现实制约，不顾事实；判断时极为武断。
- 漫不经心的气质。凡事表现出冷漠的神态，给人一种玩世不恭的假象；表面看来对一切都无所谓，其实斤斤计较。
- 缺乏社会责任感。蔑视社会生活常规，把社会准则视作幼稚之举，认为自己可以不受其制约；对人格整合的目标表现出毫不在乎的漠视，毫不关心他人的利

益、感受和情感。

“回避”是“我”的另一个盲点，其主要特征是：对社会性冷遇和奚落极为敏感，自感孤独，避事如避芒刺；渴望社交，希冀成为社会生活的积极参与者，但却生怕被人看不起；自我评价较低，对自己的才能信心不足，过分注视自身的弱点；不愿公开流露自己的情感，精神抑郁，喜好想入非非；多疑敏感，容易将与己无关事件迁移到自己身上，当作对自己的贬黜。

“我”的这个盲点，倘若不为“我”所意识的话，就会有下述几种表现：

- 情感性烦躁不安。“我”的内心似乎隐匿一股紧张、哀伤、怨恨、混乱的潜流；在渴望敬重、害怕贬抑和情感麻木之间动荡不定。
- 认知易受干预。思想常为卑贱的观念所打扰，易分心；过低评价自己，易用无端的和节外生枝的想象妨碍社交活动。
- 异化的自我表象。把孤独隐逸作为避免紧张的一种手段；只要无世事纷扰，即便心感空虚也无妨。
- 逃避人际关系。认为自己的周遭充满猜忌和不信任，为免想象中的冷遇而谋求独处。
- 态度敏感。警惕地洞察周围，生怕隐患四伏；把无伤大雅之举理解为蓄意嘲弄，以为自己蒙受奇耻大辱。

二、“我”的经历

上述的“我是谁”，只是我的一孔之见。其实，关于“我是谁”的问题，如同哲学学说一般，在世间，有多少哲学就有多少学说，同理，在心理学领域，有多少研究“我”的学者，便有多少关于

“我”的学说。那么，心理学家辨(分辨)过没有？他们辩(辩论)过没有？可以说，他们既“辨”又“辩”。结果怎样呢？结果是让读者如坠五里雾中，眼花缭乱，无所适从。由此，我又想起了《真理愈辩愈明吗？》一文。文中引了《儒林外史》中的一则辩论例子，可见有些事是会愈辩愈糊涂的。

“丈人说：‘你除了猪头肉的钱不还，也来问我要，终日吵闹这事，那里来的晦气！’陈和甫的儿子道：‘老爹，假如这猪头肉是你老人家自己吃了，你也要还钱。’丈人道：‘胡说！我若吃了，我自然还。这都是你吃的！’陈和甫儿子道：‘设或我这钱已经还过老爹，老爹用了，而今也要还人。’丈人道：‘放屁！你是用人的钱，怎是我用的钱，怎是我用你的？’陈和甫儿子道：‘万一猪不生这个头，难道他也来问我要钱？’”

所以，暂且不辩“我是谁”，让我们循着上述的思路谈谈“我”的经历。

(一) 一个实验和一个假设

你知道，“搭积木”是儿童的一种主要游戏形式，心理学家对此也很感兴趣。关于“我是谁”的问题，可从各种角度进行研究，而其中的一个研究，便是出自儿童的积木游戏。

心理学家要求儿童在桌面上根据看过的电影构建各种激动人心的场面，提供的材料是各种形状的积木。令心理学家感到惊讶的是，经过近半年的观察，150名儿童建构了大约450个场面，但真正属于电影的场面还不到6个。如果儿童在构建这些场面时并不遵照心理学家的要求，那么是什么东西指导他们活动呢？例如，心理学家观察到，女孩创设的场面大多含有一堵围墙，有时围墙附近还安排了一个精致的入口，围墙内还有动物之类的东西。许多场面给人一种静谧与和平的气氛。又如，男孩创设

的场面大多含有高深的围墙，墙内设有高耸的尖塔和座炮。许多场面给人一种运动与攻击的气氛。此外，男女儿童不同的是，女孩倾向于保留自己的作品，倍加欣赏；而男孩则倾向于推倒自己创造的建筑，而且毫不感到可惜。当心理学家发现儿童并不按照要求构建场面，而是根据他们自己的世界进行创作时；当心理学家发现男女儿童创设场面的主题和要素并不完全相同时，他们认为似乎找到了一条研究“我”的路径，并提出了如下的假设：

每个人的“我”都有一个大致的生长方案，由于这个方案，“我”的各个部分才得以生长。每个部分都有其特殊优势，只有各个部分都获得生长，人格才能整合。“我”的有些部分先得到生长，或者说，在某个特定的阶段，“我”有着必须完成的任务。这个任务如果在本阶段未能顺利完成；虽然在随后的各阶段中仍有机会去完善，但多少会给“我”带来心理上的不适应或不协调。“我”在每一发展阶段所完成的任务的程度不同，致使“我”总是处于每一任务两端之间的某一点上，依次向下一阶段过渡。结果，“我”在其发展过程中，总是遵循着对“我是谁？”的认识的规律，在这个不断深化的认识的指引下，沿着一条“之”字形的道路不断前进。完成本阶段任务的“我”，可以顺利地进入下一阶段，去迎接新的任务；未能完成本阶段任务的“我”，尽管也能进入下一阶段，但却携带着危机。危机得不到解决，就会成为“我”的人格难以整合、心理健康难以实现的根源。在这个意义上说，“之”字形道路使“我”不可避免地在一生中不断遭遇危机，不断解决危机。“我”就是这么走过来的。

危机的性质既是心理的又是社会的。乍一看，危机产生于“我”的内部，但就危机产生的前因后果来说，它又是社会各种因素作用的产物。每次危机都会在“我”身上打下深刻烙印，同时，影响着人格的最后构成。

看过马克·吐温最后一部长篇著作《我的自传》的人也许知道，马克·吐温有过一个令人难以置信的愚行，而这愚行恰恰是他对自己的一次严厉惩罚。

在一个风雪交加的清晨，年老的马克·吐温站在雪地中，长达3小时，以致着凉得了肺炎，不久便离开了人间。他为什么不听劝告回到屋里，而是固执地任严寒折磨自己呢？

原来，马克·吐温曾有一个男孩，在那男孩3个多月大时，妻子因事外出，由他照顾孩子。他把孩子的摇篮推到门外走廊内，自己坐在一张摇椅上看书，看得津津有味，忘记了世界，也丝毫听不到孩子的吵闹声。过了半天，他放下书才想起孩子。可是，孩子不知什么时候把被子踢掉，已在零下19度的室外冻得快死了。

他慌忙把摇篮推回屋内。晚上妻子回来后，他又不敢将实情相告，只当一般着凉医治，几小时后，孩子命归黄泉。

这个危机对马克·吐温打击十分惨烈，尽管他一直隐瞒此事，但心理上从未解决过这个危机，一生负疚，直到晚年，过激地选择了自损的方式来解决这一危机。

（二）任务和危机

“我”的一生需要完成各种任务，同时也面临各种危机。心理学家把所有这些任务和危机进行归类，抽象出8个任务和相应的危机。

1. 基本信任对基本不信任。生命伊始，个体对自己有一种普遍的信任感，这便是健康人格的根基。个体对别人和世界的信任程度，须视他所受何种性质的母爱而定。个体除了必须信任外在世界外，还必须信任内在世界；他必须学会信任自己，特别是信任自己有能力获取生理上的满足。

这时,尽管还没有“我”,但危机却存在着。其中,主要的危机是母爱不够或母爱剥夺。得不到母爱的个体,对他所处的世界怀着一种深度的恐惧,对面临的境遇持有一种难以释怀的疑虑。于是,信任或不信任的危机产生了。这些危机很难在生命初期得到一劳永逸的解决。事实上,在以后所有发展阶段,都将再度出现。所以,本阶段的主要任务是树立信任,面临的主要危机是不信任。完成这一任务的人是具有基本信任感的人,它使一个人在未来生活中乐观、奋斗,深信自己能够创造美好的生活。我们现在遇上的一些人,只见悲观,不见乐观,猜忌别人,缺乏信心等,便是未能解决这一危机的人。

2. 自主对羞怯和疑虑。随着年龄增长,一个人开始接受这样的教导:不要依赖、控制欲望。他开始和家人一起坐着吃饭,自己处理大小便,忍受紧张的气氛,独自做事,承担责任,训练意志,滋生勇气等等。

自主的训练使一个人开始具备“我”的意识。一俟父母对孩子缺乏耐心,坚持为孩子做他们能够做的事情,或者期望孩子表现出他们力所不及的行为,则这时的“我”就会产生羞耻感。当“我”把这种体验与他人相比较时,直接导致两种结果:(1)怀疑自己无法控制环境和自己;(2)继续依赖。这种危机倘若得不到解决,“我”在成人之后就会将其带入社会。我们现在遇上的一些人,既自卑又遵奉等,便是未能解决这一危机的人。

3. 主动对内疚。当“我”能够主动地追寻自己的需要或愿望时,伴随而来的是认可、奖励和挫折、惩罚。于是,“我”便处于一种冲突或矛盾之中。有时,“我”的需要导致惩罚,“我”的愿望一再受挫。由此,“我”产生一种内疚感。主动的精神促使“我”选择一种活力充沛的生活取向,为满足自己的需要或愿望而奋斗不息;而内疚感又时时折磨着“我”,甚至令“我”感到没有价值。

这种危机得不到解决，人格就会受阻。我们现在遇上的一些人，趋避两难、欲趋又避等，便是未能解决这一危机的人。

4. 勤奋对自卑。学习者总是被人期望的。当“我”也开始求学时，许多人期望着“我”拥有学识、身怀绝技。可是，“我”不是万能的，难免挫折和失败，这时就会受到责难和处分。按理，学识或技能是一份珍贵的财产，“我”应该拥有它们，然而遗憾的是，“我”也难免要将自己的成熟与人相比，甚至常常与那些棋高一着的人相比，结果便引发自卑的危机。

人是需要勤奋的，否则哪来成功？一个人要珍视自己的本领，不管别人成就如何，他都要有正确的成功观。虽说挫折也是一种动力，但当挫折引发自卑时，它就成了一种阻力。我们现在遇上的一些人，自惭形秽、遇事怯懦等，便是未能解决这一危机的人。

5. 认同对角色混乱。青春期的“我”会遇到许多问题：经济上希望独立，找到理想职业，找到白马王子或白雪公主，事业发达，家庭太平等等。所有这些，都需要重大决定，但它们却一并发生了。这时的“我”需要扮演各种社会角色，但常常感到无所适从，自己觉得内心彷徨，别人旁观时也深感难以理解。

可是，生活也给了我一个“法宝”，那就是“认同”。认同的“我”是接纳自己的“我”，它使“我”产生自给自足、自重自尊的需要。认同的“我”不是孤家寡人的“我”，它既使“我”考虑别人的感受，又使“我”时时告诫自己保持独立。认同的“我”还是有性别的“我”，知道自己的性别和它所能涉足的范围，和谐融合两性所具有的特性，避免产生性别角色的混乱。

其实，每个人都想拥有稳定的认同感，借以认识“我是谁”的问题。然而，“我”想获得认同感，必须先完成一些早年的任务：信任、自主、主动、勤奋，然后再将自己过去的角色、期望、才能、性

格、技能、应对策略等等整合起来，以透视真正的“我”。凡是缺乏稳定的认同感的人，就会产生角色混乱，或者说扮演不好社会角色。我们现在遇上的一些人，把单位的角色用于家庭成员，把教育子女的角色用于单位人际交往等，便是未能解决这一危机的人。

6. 亲密对孤立。“我”已步入成年，“我”的一个主要任务是与人亲密相处。对伴侣，对子女，对朋友等等，都有一个爱的问题。爱的关怀需要奉献和牺牲。亲密要求“我”富有人性的情感：善解人意、同情他人、表示怜惜、相互尊重等等。唯有付出“亲密”这一代价，“我”才能得到回报：获得别人的支持和尊重，以免孤立和冷遇。我们现在遇上的一些人，待人冷漠、没有朋友、误解自己、不善接纳等，便是未能解决这一危机的人。

7. 生产对停滞。中年期的“我”，是一个最具生产效力和最能实现自己愿望的“我”，也是各种成就最有可能达到巅峰状态的“我”。“生产”含有创造之意，成果便出自其中。而“停滞”起源于无法利用能力来满足需要和达到目标。在这个意义上说，持续不懈的创造和永结同心的亲密，能使“我”作出伟大的表现。这时的“我”再也不能重温孩童时光的乐趣，但却能享受完成人生重要任务后的一种充实感和成就感。我们现在遇上的一些人，混混日子，虚度时光，只求获取，不思给予等，便是未能解决这一危机的人。

8. 自我完整对失望。“我”总得走向暮年。回顾走过的一生历程，感到心满意足，对得起社会，对得起自己，对得起家庭，对得起朋友，“我”对自己便有一种完整的感觉。甚至可以这样推测，自我完整的“我”，明知越来越接近死亡，但能坦然对之，因为“我”已达到真正的成熟，拥有超然的智慧。

可是，如果“我”反思经历，觉得一生的生涯由一连串失误良

机和枉费心思所组成；当日暮西山时，方才发现，悔已晚矣，那“我”自然缺乏完整性，为这不称心那不合意而整日烦恼，甚至恐惧死亡。我们现在遇上的一些人，人至将死、悔恨不已等，便是未能解决这一危机的人。

（三）认同的危机

在上述8个阶段和相应的危机中，我觉得还可以进一步探讨的是第五阶段，即认同对角色混乱，因为这一阶段的问题特别多，亦是“我”的一个十分重要的转型期。

该阶段的中心任务是形成自我角色，获得认同感，克服角色混乱。它涉及“我”对往事的回忆，对未来的期望。它是一种关于自己是谁，在社会上应居什么样的地位，将来准备成为什么样的人，以及怎样努力成为理想中的人等等的心理体验。

从青春期开始，蛰伏了的和升华了的心理欲望、生理冲动等同时表现出来，需要重新加以调整。这时的“我”已趋强大，逐渐形成一种过去经验和现在经验的混合物，也是“我”追求性别、职业、信仰、理想等的标准化时期。“我”拥有意识和潜意识两大资源，既要为先前各阶段尚未解决的危机寻求理想的答案，又觉得自己已与成人处于相同的地位，并在心理上作好准备，以应付即将到来的诸如职业和婚姻等重大问题。一个具有认同感的“我”至少有下列三方面体验：

- “我”感到自己是一个独立的、独特的、有自己个性的个体，虽然也与别人一起活动，但“我”是可以与别人区分的。
- “我”是统一的，“我”的需要、动机、反应模式等等是可以整合的，且从时间上看，“我”有一种发展的连续感。
- “我”对自己的看法与别人对“我”的看法是一致的，

“我”深信自己所追求的目标以及为达到这个目标所采取的手段是为社会所承认的。

与认同相反是角色混乱。角色混乱意指个体的内部和外部不平衡。认同和角色混乱是“我”所面临的主要的两难问题。迅速的发育,体型的变化,性驱力的骚动等等,是“我”在以往的阶段中所没有遇到过的,而“我是谁”的问题又产生一种新的驱力,促使“我”保持独立和连续。然而,不是所有的人都能解决这一两难问题的。有人可能采取消极的认同,即拒绝以往的经验,为自己规定新的目标:成为一个无名小卒,或成为臭名昭著的大人物,或成为某个确确实实为人忽视的人。

解决认同对角色混乱的两难问题,需要“我”在下述几个方面取得整合:

- 未来前景对现时实际
- 自我肯定对遵奉准则
- 角色变换对人格稳定
- 成就预期对工作现状
- 性别认同对人际关系
- 价值取向对责任观念

如果在青春期未能很好解决认同危机,并不意味着今后就无法解决了;业已建立的自我认同也不是一劳永逸的,以后还会遇到种种威胁和挑战,因此形成自我认同是一项终身的任务。

※ ※ ※ ※

太阳开始往山背后隐去,西岸的苗家村落沐浴在金黄色的阳光之下,对面的布依山谷已经披上暮色,白水河面在晚风的吹拂下好像几百万面镜子在晃动。

一艘私营船只由布依族山谷驶向苗家村落，因为风浪而颠簸不停。如果一个人站在东岸的布依山谷用望远镜观察这艘小船，他就会发现，当船在河面上颠簸时，船上的游客紧紧地贴在座位上。如果这个人把望远镜移向南面，他可以隐隐约约看到在依山临河的山岩上坐落着一个亭子，亭内的桌上围坐着3个人。客观地说，有两个人身子倾斜于第三者，好像在认真地听着什么似的。

“正如我刚才所说的那样，研讨会邀请书的措辞有点言过其实了。全世界还没有一个心理学家或心理学流派能将各种人格理论统一起来。”罗秋文说着转头瞧了瞧“天生桥”上生长着的一片石林。

“你又想说‘奇形怪状’四个字是吗？”赵箏身上似乎有着一一种艺术家的灵气，也许演员生活使她总是喜欢抢着说话。

“谁都希望结束争论。但是抱这种想法的人多少有点理想主义。研讨会上甚至有人提出，应当倡导一种能够统领所有人格理论的学说，我觉得那就不仅仅是理想主义了。”

“那是什么？”庄稼还未说完，赵箏又横插进来。

庄稼想起自己推销丝绸的经历，苦笑着说：“太天真了。”

罗秋文接着话题：“我曾经看过一本书，有位学者打趣地说，美国人和英国人是因为语言相同才分开的。看来，人格理论也是一样。倡导理论的人是不会求同的，否则也就无所谓创造了。”

“你们做学问的人喜欢标新立异。其实，在我们外行看来，各种人格理论尽管难以统一，但它们所说的许多意思是一样的，因为它们的研究对象都是人。这就像我们演戏一样，编剧说了一大堆关于悲惨的剧情，导演说了一大堆关于哀痛的表情，摄影师说了一大堆关于伤感表情的拍摄角度，可是落实到我们演员身上，还不是一回事，哭丧着脸呀，泪花飞溅呀，嚎啕大哭呀，揪住衣

襟、咬着嘴唇、欲哭无泪呀……”

“好了，好了，你别说了，扯得太远了。”庄稼向赵箏摆了摆手。不过，他心里明白，赵箏是有道理的。譬如，在研究生课程里，一位专门研究弗洛伊德人格理论的教授，向庄稼讲述了如何把握无意识欲望，以便自我和超我有效地控制它们，从而引导欲望走向仁慈。庄稼从该门课程中领会了“升华”的含义。同样，另一位专门研究人本主义人格理论的教授，向庄稼讲授了基本的生理需要和以此为基础的社会需要，而且只有社会需要得以满足，才能使人类达成和解，实现心理上的飞跃。庄稼从该门课程中领会了“整合”的含义。还有一位专门研究行为主义人格理论的教授，向庄稼讲授了条件反射，认为我们可以通过条件反射来引导一个人追求社会性奖励。庄稼从该门课程中领会了“强化”的含义。实际上，这些教授阐释的基本思想是一样的，那就是发挥最佳作用，达到自我实现。想到这里，他不禁脱口而出：“人并不是为了面包而生活，他也需要为社会提供些什么，并从社会中得到些什么。”

“女人也并不是为了男人而生活。”赵箏因为刚才庄稼的态度而有些恼火，冷不防地又插了进来，同时瞥了庄稼一眼。

“人甚至不是为了他自己而生活。”罗秋文的这句话不知是讲给庄稼听的，还是讲给赵箏听的，抑或是讲给她自己听的。不过，她说这话时，语气显得十分坚决。赵箏又说话了：“我给你们搞糊涂了。你们一会儿说人格整合的重要标志之一是人格独立，既不是遵奉人格，也不是非遵奉人格，人要有自己的个性，不要人云亦云。可是，你们一会儿又说人不是为自己活着的，而是为社会和社会中的其他人活着的。这不矛盾吗？”

“这正是问题的所在。”罗秋文说着又指了指那片石林。“那片石林之所以奇形怪状，是因为它们各不相同。正因为它们各不

相同，才能说是奇形怪状。假如那块土地上只有一株石笋，而没有其他石笋与之相依存，你能说它奇形怪状吗？独立人格也一样，它是从社会中独立出来的，它的独立是相对于社会中的遵奉和非遵奉而言的，但不等于说它可以脱离社会准则或标准，否则独立的意义就没有了。一个既能为社会所接受又有独立见解的人才是人格整合的人。这样的人格是自我实现的根基。”

庄稼似乎从沉思中回过神来，慢慢地说：“我最近看过一部小说，名叫《爆炸》。其中有这样一个情节。在一次谋杀案发生时，一位摄影师正好在出事地点拍风景照。当他把拍好的照片冲洗出来时，他发现照片上有一张脸隐蔽在灌木丛里。他想这张脸也许就是凶手。于是，他就放大照片，但结果看不清楚；他再一次放大照片，还是看不清楚。就这样他不断放大照片，结果，照片放得越大，这张脸越模糊，越难辨认。最后，当他把底片放到一定限度时，这张脸反而消失了，剩下的只是一些斑斑点点。你们知道为什么吗？道理很简单，当他把某一假设推导得太远太广时，他失去了原来要找的东西。”

“有道理！”罗秋文附和道。“独立人格是一种现实，人格整合是一种方向，自我实现是一种过程。不能将它们无限推导。只要有独立人格的行为，整合人格的意向，自我实现的愿望，那么这个社会就会变得美好起来。”

“是啊！不能像我们拍戏那样，把角色‘放’得太大，太完美。要是这样的话，现实生活中是找不到如此完美的角色的。但是，影视有它们的功能和需要。现实生活中，只要参与自我实现的过程，他的人格自然会独立的，他的人格会逐步整合的，因为自我实现要求他这样做。”

“就像白水河面的船只，终究会把我和赵箏载向目的地的。”庄稼打趣地对罗秋文说。

第二部分 生活方式



庄稼：

我们一行来非洲巡回演出已有好些日子了。因为演出任务十分重，我一直定不下心来给你写信。这几天对方安排我们游览，总算有了点空闲，首先想到的是给你写信。你不会怪我吧？

这儿是一片葱绿。常听人们说非洲是绿色的宝石，今天我体验到了。游览地十分炎热，你只须坐在椅子上一会儿，站起来时，坐椅上就会留下一滩湿迹。真是不可思议！我现在正坐在一块岩石上给你写信，眼前是从陡壑崖谷处流过的坦噶尼喀湖。由于爬山涉水，我的腿酸痛极了，而那些倒楣的舌蝇还老是叮在我的手臂上，咬得我如同火灼一般痛疼。我脖子上挂了架望远镜，背包里放有便餐，我把蓬乱松散的头发盘在头顶上。哎，真热。

我的手在不停地击退舌蝇的进攻，我的耳朵却在倾听山脊背后传来的狒狒的叫声，而我的眼睛则注视着色彩鲜艳的各种鸟群在茂密的丛林上空飞扑。我可以肯定，在我的不远处有毒蛇爬动。我的一个同事说，他看到一只花斑豹在湖边溜达，可我却看不见。我浑身发痒，昨晚一夜没睡好。不过，我从来没有像今天这么愉快。你知道为什么吗？因为向导正带着我们等候一群黑猩猩的到来。

在我们的圈子里，有一位导演对黑猩猩特别感兴趣，希望拍一部关于黑猩猩生活的片子，可惜没有好本子。我还记得，他曾经细读过一本书，是英国人珍妮·古多尔著作《人类的影子》，并打算请人将该书改写为剧本，后来不知为什么作罢了。你知道吗？古多尔竟是个女子！当她还在我这个年龄时，就只身来到贡贝流域，开始观察黑猩猩的生活。我想，当时肯定有人认为她疯了。这样一个有教养的女人，只身隐藏在非洲的灌木丛里，夜以

继日地记录黑猩猩的行为，到底有什么作为呢？听陪同我们的向导说，事实证明，对黑猩猩的研究使她获得了英国剑桥大学的博士学位，并一直担任贡贝流域黑猩猩研究中心负责人。你瞧，我现在就坐在地曾经生活过的地方，迎接“人类的影子”。

哟，那儿走来了一只黑猩猩！噢，错了，原来是一只红毛猴。听向导讲，有时候成年的母猩猩会攻击年幼的猴子，把它们撕成碎片。听到这儿，我差点作呕。我想起自己年幼时候，母亲给我买过一只猴子的玩偶。也许是这个原因吧，当我听说年幼猴子的惨剧时，自然很容易把它与自己的玩偶联系起来。

同时想起的还有你奶奶讲过的一些事情。每次到你家，你奶奶总跟我说，城里的孩子从书上了解生育知识，而乡下的孩子是“亲眼目睹”的。你奶奶说，乡下的孩子听说哪家的母马下驹了，便会跑去观看。他们看着产下的马驹，发现它们总是围在自己的母亲身旁走来走去，而母亲却不厌其烦地为它们的子女舔去胎盘上的污垢。现在，我也许马上要看到黑猩猩了，我想知道幼猩猩对其母亲的依恋，它们如何吸奶，它们怎样在母亲身上跳上跳下，它们怎样游戏。哎，它们是多么像人类啊！

当然，它们不是人类。但是，它们是人类最亲密的近属。那个对黑猩猩感兴趣的导演说过，我们可以通过对黑猩猩行为的观察，来了解我们人类过去的行为。其实，何止是过去的行为，现在的一些行为难道与黑猩猩的行为不相似吗？

不管怎样，想到即将要发生的事，我十分激动。但愿我能与黑猩猩平安相处。向导说，如果我们一起坐着不动，那么我们就很难与黑猩猩亲密相处。对黑猩猩来说，它们需要在活动中来熟悉陌生的客人。我在推测，不知当时黑猩猩是如何接纳古多尔这位不速之客的。今天，面对我们这些挂着望远镜，带着照相机，还有荷枪实弹的向导保护着的东方来客，黑猩猩又会如何反应呢？

哟，来了一头母猩猩，向导说它叫南希。它带着两个孩子，小的叫凯文，大的叫伊娃。听说它们几乎每天早晨来到我们这个地方采摘果实。凯文是一个聪明伶俐的小东西，它骑在南希的背上，正像牧人骑在一匹马上一样。伊娃由南希拖曳着跟在后面。

瞧，又来了一只黑猩猩，它叫冈纳，看来好像是南希的邻居。它没和家人一起来，而是喜欢单独行动。和它在一起的是一头母猩猩，向导称它“婊子”。冈纳用拳头猛击树干，同时发出一阵阵响亮的尖叫，似乎有什么不满。起先它呵斥的声音很响，随后安静下来，喘了几口气，过了一会儿又呵斥起来。“婊子”则恐惧地与它保持一定的距离。

南希走过来了，伊娃紧紧地跟在后面，凯文仍旧骑在南希的背上。当它们看到冈纳时，南希一把抓住凯文，把它紧紧地抱在怀里，担心冈纳会威胁凯文。向导告诉我们，在凯文出生后不久，伊娃有过一段经历。当时，凯文出生没几天，南希坚决不让伊娃走近自己的弟弟，过了一段时间，它才让伊娃去接触凯文。伊娃不断诱拐凯文和自己玩，每当这个时候，南希总是保护自己的儿子，不让伊娃乱来。

随着凯文长大，南希开始改变态度，允许伊娃和凯文玩上几分钟。当南希喂凯文食物时，伊娃总是偷偷地躲在母亲背后窥视着什么。有时，它还拉住凯文的腿，将其从母亲身旁拉开，同时托起凯文，把它紧紧地贴在自己还未成熟的胸脯上。它温柔地抱着凯文，好几分钟不放手，直到凯文发出厌烦的叫声为止。所有这些，南希都看在眼里，但它并没有惩罚伊娃，只是从伊娃怀里把凯文抱过来罢了。

这时，伊娃瞞着母亲把凯文抱出了森林。等南希发觉时，他们已经走远。南希尖叫着奋力追赶，我们足足等了15分钟，才发现南希抓住了这对“逃犯”。它匆忙将凯文夺回来，但对伊娃的调

皮行为却不施加任何惩罚。

原先栖息在果树上的其他几只黑猩猩也加入这一群体中来了。凯文由于太年幼，无法加入到这种嬉耍活动中去。偶尔也有一只猩猩跑到它跟前逗弄它，凯文尽力躲闪，紧紧地抓住南希不放。其他一些猩猩则相互追逐，晃动树枝，假装扑咬，但谁也不伤害对方。

年幼的猩猩在和年长的猩猩一起玩耍时，学习着如何“处世”。但是，如果年长的猩猩威胁它们，它们就会发出屈服的信号，或者迅速逃跑。年幼的雄猩猩有时也追逐年幼的雌猩猩，像那么小的凯文，也试图去爬雌猩猩。但是，当它的母亲或姐姐性欲冲动时，它必须暂时离开它们。它们也有着“乱伦禁忌观”，或者说，它们仅仅对陌生者感兴趣。谁能告诉我这是什么原因呢？

啊哈，刚才发生了一件有趣的事情。南希从树上爬下，嘴里含着果汁，它把伊娃拉到身边，开始替它捉虱搔痒。这时，冈纳坐在不远的地方，于是凯文趁母亲忙碌时，偷偷地向冈纳走去。它爬到冈纳的膝盖上，冈纳脸上显出震惊的表情。它举起双手向南希表示投降，一副无可奈何的样子。凯文可不管这一切，它爬到冈纳的胸脯上，试图去吸奶。当它发现冈纳的胸脯不具有放奶的功能时，便轻轻地发出一声尖叫。南希很敏感，它听见叫声，放下伊娃，向冈纳的方向跃去。冈纳继续举着双手，好像极其害怕南希的进攻。

闹剧几乎同时开场。“娘子”开始性欲冲动了。它翘起那桃红色的屁股，冈纳一看就明白了。它丢下凯文，快步跑向“娘子”，而“娘子”则继续保持那种既顺从又焦虑的蹲伏状。一俟冈纳爬到“娘子”身上时，凯文和伊娃就向它们发起进攻。凯文攻击冈纳，伊娃攻击“娘子”，试图把它俩分开。冈纳则紧闭双目，对所有这些视而不见。一会儿时间，冈纳就满意地离开了。

我不清楚为什么年幼猩猩要阻止成年猩猩的交配。我趴在岩石上,对这种类人的社会情节百思不得其解。我突然想到,假如有一个小孩半夜三更闯入自己父母的卧室,那么他就会发现人类的家庭生活和猿猴的家庭生活竟是如此相似!

绿色的非洲,您隐藏着多少人类的秘密呢?

※ ※ ※ ※

这一部分我们主要讨论生活风格。

- 为什么说黑猩猩的行为是人类生活的“影子”?
- 对黑猩猩行为的观察,真的能够有助于我们了解人类过去的行为吗?
- 人类现在的一些行为难道与黑猩猩的行为不相似吗?在赵笋的眼里,南希为什么严格地管制住凯文?伊娃想把弟弟从母亲身边拉开,又意味着什么?伊娃怀抱凯文的行为,在人类身上能否见到?
- 凯文怎会爬到冈纳身上去求奶?人类的婴儿对成年男性会不会表现这样的动作?
- 黑猩猩真有“乱伦禁忌观”吗?或者说,它们在性欲问题上只对家庭成员之外的异性感兴趣吗?
- 从黑猩猩的行为联想到人类行为,一个人的意识、无意识、自卑、防御、自我构念、社会奖惩等等,对人的生活有何影响呢?
- 所有这一切又和人格有什么关系呢?

我们不是在研究黑猩猩的行为,我们只是想借黑猩猩的行为来引出人类的行为。不同的人格会导致不同的生活风格。有些生活风格既体现了人格的独立,又符合社会发展的需要;而有

些生活风格则达不到这一点。根据前一部分的“人格整合”，我们发现爱、尊重、关怀等是达到自我实现的先决条件，亦是生活风格的核心成分。现在，就让我们从这一先决条件开始我们的讨论。

第四章 爱·尊重·关怀

科学,在某种程度上说,是一门提出问题,然后找出合理而又可靠答案的艺术。有时,问题是明显的:太阳为什么会发光?青草为什么会发绿?柠檬为什么会发酸?这些问题的答案尽管复杂,但却不像人类本身的问题那般“繁重”。

当然,不是说科学家对人类本身不感兴趣。科学家也会向人们提出一些问题,这些问题对我们中的许多人来说没有做过客观研究:战争的实际后果是什么?影视中宣扬暴力行为会造成什么后果?给小孩看色情画刊又会怎样?对这些问题,尽管缺乏客观研究的科学答案,但是我们的文化却给了我们常识性的答案。然而,希望把问题看深看透的科学家,譬如心理学家,则认为问题并不那么简单。就以“坦率”这一美德而言,它难道仅仅表现在道德领域吗?爱因斯坦是这样理解的:他告诉年轻的科学家,如果他们想获得成功的话,他们就必须向公理挑战,也就是说,他们必须向大多数人草率赞同的信仰提出挑战。

关于人格与生活风格的关系,对心理学家的研究来说,至今还有许多领域仍是一片空白。其中的一个禁区便是爱、尊重、关怀。说它们是“禁区”,不是指它们不能研究,而是指,尽管它们是一个老生常谈的话题,但却是过于私人化的。谁愿意去涉足别人的私有领地呢?谁又愿意让人来涉足自己的私有领地呢?

现在,就让我们来试试看。

一、动物实验的启示

文明的进步使爱的研究长足发展。我们不仅可以客观地观察人类的爱,而且可以把爱引入实验室,用实验手段研究爱的行为。现在,心理学家也许可以这样说,文化不是促成爱的唯一原因,不同的社会或地区,在爱的问题上有着显然不同的自然观和道德观,亚洲和非洲不同,一个社会或地区的过去和现在也有不同的看法。我敬佩一些心理学家,他们胆敢藐视爱的文学专利,用动物实验为我们提供爱的线索。想想也是,就以亲子关系为例,我们不可能把婴儿与其母亲强行拆离,从而观察这些儿童的反应;但是,我们却可以把幼猴与其母亲分开,从而观察这些幼猴的反应。这样的研究将会告诉我们遭人遗弃的孩子可能形成怎样的人格。

(一) 什么是爱

让我们从一个简单的问题谈起:什么是爱?通常认为,爱是一个人迷恋某种对象,但不一定表现在外部行为上。这就是说,爱是发生在每个人身上的一种内部状态,很难一目了然。正是由于这样的理解,使得我们能够对处于爱中的人的反应进行研究,但我们看不到爱本身。

多少世纪来,爱这一内部状态为诗人和作家所津津乐道。当一个诗人写道:“我该怎样爱你/让我考虑方式/……”时,他可以告诉我们任何一位心理学家都会告诉我们的爱的形式。

然而,除了从文学角度进行探讨外,还可以从生物学的观点和社会行为的观点上进行探讨。例如,我们可以看一下母爱,也

许会说这是一种本能，这样的生物反应显然受到母性激素的影响。或者我们可以看一下一个人的行为，也许会假定每个人都是按照自己特有方式来从事爱的活动的：一个小伙子花上三个小时和许多钱来款待一个女孩子；一个年轻的母亲却花上整天的时间和几乎所有的钱来关注她的新生儿。是什么促使他或她这样去做呢？是爱，爱是这些行为的根源。

说到亲子关系，我们则认为，这种爱不纯粹是本能的结合。事实上，作为一名婴儿，他还根本不知道谁是他的真正的生物上的父母；一个婴儿会爱任何一个给予他安慰、关怀、食物和保护的人。没有这种心理活动，他就会遭到死亡的威胁，或者发展成心理有障碍的人。所以，有充分的理由认为，他必须和任何一个能够满足他需要的人建立爱的关系。

动物实验证明了这一点。这使我想起了一个著名的研究：猿猴的爱。美国威斯康辛大学心理学家 H. 哈洛是在偶然之间选择爱这一研究课题的。他最初感兴趣的是动物学习，尤其是脑损伤猿猴的学习效果。为了便于研究，他和妻子设计了一个饲养程序，试图用不同的方法在实验室抚育猿猴。但是，他们不久发现，和母亲生活在一起的幼猴经常受到它们母亲疾患的感染，于是哈洛就把刚出生的幼猴同其母亲分开。他们用粗制的毛巾作为毛毯盖在幼猴身上。之后，他们惊奇地发现，与母亲分离的幼猴对毛巾有着强烈的依恋；当哈洛想揭开毛巾时，幼猴便表现出明显的紊乱，就像它的母亲把它遗弃一样。

哈洛迅速调整研究课题，把猿猴的爱作为主攻方向。他首先想到的问题是：幼猴需要不需要一个人造的模拟母亲？它们会不会紧紧地依偎在人造的母亲身上，正像它们依偎在自己的生母怀里一样？带着这样的想法，哈洛设计了一个人造母猴。这个人造母猴由一个金属网状圆柱筒构成，外面裹着一条毛巾，顶上插

着一个傻乎乎的木制脑袋，怀里挂着两只奶瓶充当乳房。这种人造母亲可以是暖和的，也可以是冰冷的；可以是固定的，也可以是移动的。研究是按下列五个步骤进行的：

- 子女对母亲的爱，或者说，对模拟母亲的爱。
- 同伴的爱，即对年龄相仿的同伴的爱。
- 母亲对子女的爱。
- 父亲对子女的爱。

（二）子女对母亲的爱

在个体生命的头两周，温暖也许是母亲必须给其子女的最重要的心理内容。幼猴实验证明了这一点。给幼猴两个模拟的母亲供其选择：一个是裹着毛巾的模拟母亲，一个是赤裸的金属网状圆柱筒。如果两个人造母亲具有一样的热度，则幼猴总是选择布制的母亲；如果金属网状圆柱筒发热，而布制母亲冰冷，则幼猴乐意选择金属母亲。

在热度一样的情况下，为什么幼猴选择布制母亲而非金属母亲呢？这是因为“接触安慰”。幼猴长时间依偎在布制母亲怀里，紧紧地抓住毛巾，尽可能使自己的身体与布制母亲接触。无论什么时候，只要当幼猴感到惊吓、烦恼和生气时，它就会紧紧拥抱布制母亲，将自己的身体与毛巾贴在一起。相反，赤裸的金属母亲却没有“皮毛”可抓。

由此，我想起了一个问题。你也许还记得，我在前面提及过“我是谁？”期间谈到了认识自己的八大任务及其相应的危机。其中有一个任务便是“信任”。我想，长时间和布制母亲在一起的幼猴也许会对这样的模拟母亲产生信任感；或者说，子女对其母亲的爱，基本品质是信任。你不妨作这样的假设：把幼猴与其母亲分离，单独放入一间完全陌生的游戏室里，结果会怎样？结果是，

幼猴不顾那些有趣的玩具，发出恐怖的尖叫，并蜷缩成球状。如果这时把布制母亲放进去，幼猴就会雀跃着跳入母亲怀里，在这个没有生命的母亲身上擦来擦去。只需几分钟的“接触安慰”，幼猴便明显地产生安全感。

一旦孩子产生“接触安慰”的需要，母亲就不能委屈孩子。你也许已经想到了一个问题：如果布制母亲的形象或行为十分可怕，幼猴也会依偎在这样的母亲怀里吗？或者，换一种问法，一个衣衫褴褛、面目狰狞的母亲，她的孩子会跃入其怀中吗？现在，就让你来设计一个实验：为幼猴创制一个可怕的模拟母亲，以便证实母亲的形象或行为的拒绝，能否在幼猴身上引起变态的行为模式，正像人类婴儿遭到母亲拒绝时可能作出的反应一样。你可能设计四种模拟母亲：第一种母亲满身是气，幼猴一接触其身上，母亲就会从口中大量吐气，吹得幼猴极不舒服；第二种母亲猛烈地晃动，致使幼猴爬不上去；第三种母亲身上装有弹簧，幼猴爬上去就被抛下来；第四种母亲更为残忍，它周身置有尖针，幼猴是无论如何不能去抱它的。

结果会怎样呢？当幼猴面临这些可怕的母亲时，起先为之镇慑，表现出暂时性的情绪紊乱，又叫又跳。但它终究抵抗不住“接触安慰”的需要，重新回到这些可怕的母亲身边，表现出极大的依恋，好像一切都是可以原谅似的。你不妨观察一下周围，躺在母亲怀里的人类婴儿，是不会理会母亲的长相、衣着和拒绝行为的。

然而，有一种母亲却能始终避开幼猴的接触，致使幼猴宁可放弃“接触安慰”，也不会趋近这样的母亲。如果在人造母亲身上灌满冰水，则幼猴在这冰冷的妈妈身上呆得时间不长，随后便退回墙角，并永远拒绝它。

从动物实验中，我们得到的启示是：子女对母亲的爱，实际

上是对母亲提供的刺激的一种反应。起初,温暖是最重要的,随着生命的发展,它让位于“接触安慰”,因为它导致信任感。玩具、游戏,甚至食物的可口程度等,也许都没有温暖和接触来得重要。这对我们人类母亲有何教益呢?为使你的孩子在未来实现人格整合,那就从信任做起。

(三) 同伴的爱

为人父母者都知道,孩子在发展过程中,能不能获得社会的和智力的刺激,对于他们后来的生活是至关重要的。那么,社会的和智力的刺激来自何方?父母们,千万不要以为你们是唯一源泉。不信?就请作一假设:如果剥夺了你的孩子与同伴的接触,则你的孩子的发展模式就会出现极度紊乱。

让我们来看看幼猴的情况。单独饲养的幼猴表现出刻板的行为:它们反复地做一些毫无意义的古怪动作,或者表情冷漠地呈现一种异乎寻常的姿势,或者目不转睛地盯着某一空间。有时,当它们盲目地注视笼外时,它们会慢慢地举起手臂,捏紧拳头,放开,又捏紧,又放开;有时,当它们把手臂移到自己眼前时,会像看到恶魔似地突然跳离原地,并使劲地挥动手臂,意欲让手臂脱离身体而去。

幼猴在遭到社会剥夺时,常有这样的行为。更为惊人的是,孤独的生活还带来了一个更大的灾难:这些猿猴连基本的性行为都没学会。如果把单独生活的猿猴聚集到一起,它们拒绝合作,性生活是零。即便在它们周围放入一只精于此道的“花花公子”,也未能使遭到剥夺的母猴怀孕。这使我想起了珍妮·古多尔的《人类影子》。她曾观察到,猿猴和黑猩猩的交配方式是一样的,母猴四肢呈蹲伏状,公猴从背后骑上去,紧紧地抓住母猴的后腿以平衡自己的身体,从而度过这一欢快时刻。如果母猴拒绝

合作，四肢不呈蹲伏状，或者不希望自己背上驮有异性，那么性生活便难以实现。在群居生活条件下，猿猴之间通过彼此追逐的生活积累，学会了如何享受性欲的方法。可是，没有群居经验的猿猴，任凭“花花公子”如何追逐，母猴始终保持贞洁。

在人类身上，有一表示人格失调的术语，叫“依赖性抑郁症”。其实，亲子关系处理不当，也有这种依赖性抑郁的表现。你只须观察一下周围，就会发现，当婴儿与其母亲分离时，他们常常变得十分不安：焦虑、哭叫、挥舞手臂，处于抑郁状态。这时的婴儿好像离开了这个世界，对周围环境的任何变化毫无反应。

出于人道的考虑，心理学家用幼猴来复制依赖性抑郁。幼猴出生时，先让其与母亲一起生活几周，然后强行拆开这对母子，留下幼猴过独居生活。结果，正如你能预料的那样，幼猴也表现出依赖性抑郁：它积极地探寻自己的母亲，大声尖叫，拒绝游戏。不久，便退居墙角，缩成一团，一派惨然的景象。

一旦母亲回到它身旁，幼猴便马上激动起来，上前抓住母亲不放，生怕母亲再离开它。一度中止的游戏再次建立，生活恢复到正常。

依赖性抑郁的出现，不只因为失去母亲；任何一种社会形式的剥夺都会把幼猴抛向绝望的处境。一出生就离开母亲，但和同伴一起生活的猿猴，照常能够正常成长。可是，当这些幼猴与其同伴分离时，它们马上就会表现出依赖性抑郁，正像和母亲分离时表现出来的症状一样。当这些同伴又回到身旁，群居生活重新建立时，它们会紧紧抓住同伴不放，正像它们再次见到母亲抓住母亲不放一样。

你也许会问：是不是单独生活者不论孤独多久都能在后来接纳群居生活呢？或者说，孤独的时间长短对人格反应是否具有不同的影响？让我们仍以幼猴为例。心理学家制造了一个完全

隔离的房间，幼猴从出生时就被关入这里，时间跨度为一年。结果发现，单独生活 90 天后，把它们带入群居环境，它们开始时表现出紊乱的迹象，但不久便与同伴打成一片。一般说来，隔离 90 天后的幼猴需要一个月的时间来适应群居生活。

那么，完全隔离 6 个月呢？这些幼猴表现出明显的行为紊乱，拒绝和有群居经验的同伴玩耍，长时间蜷缩墙角，四肢颤抖，自抱成球状。正常的社会接触几乎难以维持。偶尔，也有个别幼猴横冲直撞，攻击伙伴，甚至愤怒地攻击有群居经验的大公猴。这种寻衅行为无疑“自杀”。在人类身上，有否这种现象，目前还难下结论。然而，有些行为表现是可以从下述的实验中推导出来的。

这个实验是，把单独隔离 6 个月以上的幼猴集中到一起过群居生活。由于这个群体内的成员都是孤独生活者，所以彼此之间既不吓唬也不害怕，反应木讷，甚至没有主动求助、希望合作、惹是生非的行为。

（四）母亲对子女的爱

上面说过，长时的社会剥夺会带来一大灾难：这些猿猴连基本的性行为都没有学会。可是，那些“工于心计”的心理学家却不甘心，他们非得让那些母猴怀孕，因为母猴的“贞洁”妨碍了他们的继续研究：母亲对子女的爱。

于是，他们不得不“协助强奸”。他们制造了一只“强奸架”，把那些曾经孤独生活的母猴捆绑在这一架子上，强迫它们受孕。当这些母猴生出第一个孩子后，心理学家不再拆散它们，而是让母子一起生活。由于这些母亲在自己的成长过程中从来没有与其他同类接触过，所以它们对突然来到面前的毛茸茸的陌生者不知道如何反应。起先，它们全然不顾自己的孩子，只是在幼猴

的“接触安慰”一再坚持下，这些母亲才偶尔给孩子某种接触或安慰。

令人惊奇的是，一旦这些母猴学会了如何去对待幼猴，它们就会表现得十分出色。当它们再度怀孕，生出第二个孩子时，它们就会十分自然和适当地照料孩子了。

我总认为，大多数母亲，不论属于什么种类，都具有某种近乎神圣的母性本能。这种母性本能促使她们无论在什么场合，无论需要付出什么代价，都会无条件地去爱她们的子女，精心照料她们的子女。如果说大多数母亲早在遗传蓝图里已经建立起母性的倾向，那么这种与生俱来的倾向在后天特定的环境里总是要表现出来的。然而，我也说不清是好是坏，与其他动物比起来，人类的母性本能似乎要微弱得多，因为她们的行为模式更多地受到后天学习的影响，而不是遗传蓝图的影响，致使她们在做什么和成为什么等方面具有更大的可塑性。当然，应该承认，为了从遗传蓝图中解脱出来，人类的母亲已经付出了重大的代价。

在一些失去母性的母猴身上，母爱是极其缺乏的。对它们来说，新生儿只不过是一只可供玩弄或虐待的对象，就像一个孩子摆弄一只玩偶或一架玩具火车那样。这些丧失母性的母亲脚踩它们的孩子，把孩子的头拼命地往地板上撞，狠心地咬嚼孩子的指头。残忍的母亲甚至会咬碎孩子的脑袋，放在嘴里像品尝花生那样来咀嚼。

在人类身上，正常的母亲是不会有这类愚行的。可是，虐待孩子的情况也时有报道。从肉体摧残到杀害生灵，无奇不有。依我看到过的报道为限，计有火灼、水烫、鞭笞、刀砍，甚至硬生生地拆断孩子的筋骨，至于把孩子单独锁在小房间里，或关在暗室里，以示惩罚，那就不计其数了。

动物研究能为我们提供什么启示呢？心理学家发现，从小就

遭到社会剥夺或单独隔离的母猴,对它们的子女缺乏慈爱。在人类身上,大多数虐待子女的母亲,是否也有过凄惨的经历,或在童年时期不同程度地遭到过遗弃、虐待或忽视呢?她们像受到隔离的母猴一样,明显地缺乏对冲动的控制。其中,有些母亲由于婚姻挫折,债务累累等,无法与人(包括自己的孩子)建立温暖和互爱的关系,因而她们的社会关系相对来说是贫乏的、不幸的、糟糕的。又由于这些母亲从小就不知道如何爱她们的父母,因而也就无法获得用健康的方式来关怀她们的子女这一必要的社会技能。

(五) 父爱

人类家庭在许多方面不同于猿猴或黑猩猩的家庭。在人类家庭里,孩子的父亲也像母亲一样是与孩子生活在一起的。然而,在有些家庭里,由于死亡、战争、拘捕、离异或遗弃,孩子通常见不到父亲。当一个孩子失去父亲之后,他的人格会有怎样的模式呢?让我们以一个美国的调查为例。在第二次世界大战期间,许多父亲退伍回家后,不少人感到自己的孩子对他们有一种疏远感,视其如同陌路人。如果父亲离家时孩子未出生或很年幼,则这种陌生感就更为强烈。其中,男孩甚于女孩。许多父亲有一共同看法,即把他们的儿子,也就是那些几乎完全由母亲来抚养的孩子,看作是戒心过强的胆小鬼。也许,父亲们的这些看法有其客观理由。后来的研究也表明,不与父亲生活在一起的男孩,比起双亲俱在的男孩,寻衅行为骤减,果断精神陡降,独立性较强,在兴趣和游戏方面带有更多的女性模式。随着男孩入学,这些女性模式会因社会的性别认同而趋于弱化,但很有可能在他们身上滋生一种危险的人格因素,那就是极端的男性模式,好像是对他们缺乏父爱的一种补偿。

心理学家的研究表明,男孩在生命的头6年里还能忍受和父亲的分离,也就是说,在这期间成年男性的出现是非常必要的。这样,男孩就能通过现实社会的激励而学会适当的男性品质。否则,错过这时期,孩子就难以忍受了。

当父亲离开出走时,蒙受损失的不仅仅是男孩。女孩也需要父亲。让我们假设三类情境:第一种情境,当女孩子还非常年幼的时候,母亲就遭到抛弃;第二种情境,当女孩子还非常年幼的时候,父亲就过世了;第三种情境,在正常的父母俱全的家庭环境中成长起来的女孩子。所有这些女孩子都没有兄弟,她们在学校里都表现不错,但她们对男性的反应却有着明显的差异。

第一种类型的女孩比起其他两种类型的女孩更为注意和欣赏男性。她们可能长时间逗留在男孩子经常出没的地方,坐得跟男性很靠近,并且采取一种懒散的姿势和眼神与男性来客交谈。与其他两种类型的女孩相比,在与男性交谈时,她们更多地表现为,坐姿前倾,两眼看着对方的眼睛,脸带微笑。而且,她们更多地主张苛刻地对待犯有过失的人,赞成对同伴的社会行为施以约束性的法律。

第二种类型的女孩倾向于回避男性,她们竭力避开男子聚集的场所,有些人甚至整日呆在房间里,拒绝有关的社交活动。

对来访的男性,空间上保持一定的距离,并且老是侧着身子,好像有意回避的样子。她们很少对人微笑,与人面对时,也很少接触对方的眼睛。

第三种类型的女孩则处于这两个极端之间。

所有这三种类型的女孩,当她们与女性相处时,能够保持十分正常的关系。对第一种类型的女孩来说,家庭关系的破裂越早,她们与其他两种类型的女孩比起来越容易接近男性,也越有可能从事性的活动。相反,第二种类型和第三种类型相比,女孩

从事性活动的日期要晚得多，在她们身上性生活好像有所阻抑。

这些女孩的行为模式与其母亲的教养有关。遭到抛弃的母亲，对其前夫，以及她们的日常生活抱有消极态度。在她们看来，她们的生活和婚姻坎坷悲凄，她们所关心的是怎样做一个合适的母亲：喜爱女儿，表示慈爱。与处于正常家庭中的母亲相比较，第一和第二这两种类型的母亲，对自己的女儿更为保护。但是，随着女儿的长大，这两种类型的母亲也有不同的态度。遭到抛弃的母亲，在与丈夫分道扬镳之前，就表现出种种冲突的迹象，随着女儿达到青春期，又开始和女儿发生冲突。丧偶的母亲，面对女儿达到青春期，很少与女儿发生冲突。一般说来，女孩在她们的性格形成时期需要成年男性在场，以便当她们达到青春期时能够学会对男性的适当反应。

（六）爱与心理调适

再让我们回到动物实验上来。爱的行为是遗传和环境相互作用的产物，但是，在某种意义上说，它又是一种可以用来表示惩罚的行为。把曾经隔离的猿猴放回正常的群居生活中去，它们开始时表现出害怕和退缩。然而，当它们的恐惧变得习惯些，它们就会逐渐表现出寻衅和敌意。这就给心理学家提出了一个问题：怎样使这些隔离者学会爱，以便接纳群居生活呢？

他们首先想到的是“心理调适”，即寻找“治疗者”。那么，谁来充当治疗者呢？于是，“接触安慰”问题又被提了出来。由于“接触安慰”是使隔离的猿猴转变为正常猿猴的关键，所以心理学家选择群居适应良好的小母猴作为“治疗者”。这些“治疗者”由它们的生母抚养，除了“行医”期间，它们仍旧和生母住在一起。由于这些小母猴比它们的诊疗对象小得多，所以是不会去伤害这些隔离者的。

心理学家建立了一个“心理调适所”。在该调适所里，先让“治疗者”每天花 2 个小时与其“病人”接触。当它们第一次见面时，隔离者面对陌生者，马上退缩到墙角，自抱成团，四肢颤抖，尽可能回避“治疗者”。而“治疗者”的反应则是接近隔离者，试图去抚摸或拥抱它们。虽然隔离者开始时一再拒绝“治疗者”的主动表示，但是随着时间的延长，它们的害怕逐渐消失。这时，隔离者停止退缩，被动地让“治疗者”来拥抱自己，从而满足“治疗者”的“接触安慰”。日子一久，隔离者也会用“治疗者”对待它们的方式拥抱“治疗者”了，并能一起热情地游戏和嬉耍了。此后，这些隔离者能够接纳正常的猿猴群体，对群居生活作出成功的调节。

这使我联想起儿童住院治疗的情境。在住院治疗的儿童中，由于疾患方面的原因，有些儿童必须与其母亲隔离，于是这些儿童难免表现出“依赖性抑郁”。例如，有一个出生 17 个月的女孩，不幸被严重烧伤，其受创面积达 37%。这个女孩一入院便被隔离起来。第一天，她相当安静，但后来几天却大声哭叫，猛烈地舞动四肢，表现出极度焦虑的样子。医疗的方法主要是用剧痛的银硝酸盐间隔性喷在她的伤口上，以备后来皮肤移植。治疗一个月以后，女孩拒绝饮食，而且只要她一看见医生或护士，就会变得相当烦躁。

在这节骨眼上，心理学家出现了。他们发现，当这个女孩极度紊乱时，护士通常中止剧痛的治疗程序，试图通过唱歌、摆弄玩具、交谈等来安慰女孩。结果，护士越想给女孩爱，女孩就越强烈地拒绝她们的关爱。护士的苦心适得其反，孩子的情绪不是变好而是更糟。

心理学家对女孩的抑郁进行了分析。她们发现，她还不能分辨爱和痛。对她来说，护士的出现已经成为一种剧痛即将来临的

信号。虽然护士的安慰可能暂时缓解她的依赖性抑郁,但是,无论什么时候,只要护士出现在病房门口,孩子就会把痛和护士联系起来,而不是把爱和护士联系起来。于是,心理学家的调适方案是,让孩子把一组刺激与痛联系起来,把另一组刺激与关爱联系起来。改革措施如下:无论什么时候,只要当护士准备冲洗孩子的伤口时,就开亮白灯,护士穿白色外套,不和孩子多谈,不抚摸她,不让她游戏,不在病房里滞留过长时间。在另一些时间,就开亮红灯,护士穿红色外套,尽可能与孩子一起游戏,抚摸她,和她一起交谈,给她食物。此时不进行任何治疗。

几天后,女孩开始对这两种情境作出不同的反应。当白灯亮时,冲洗伤口开始,女孩继续哭叫,但时间短暂;当红灯亮时,她停止哭叫,对护士的惧怕消失。两周后,她已能在红灯开亮时愉快地游戏。这时医生就进行皮肤移植。三周后,女孩痊愈出院。

有趣的是,在执行心理学家的方案伊始,女孩的母亲曾竭力反对。她认为,无论穿什么颜色的外套,无论开什么颜色的灯,只要她出现在房门口,女儿总会把她当作母亲来认的。可是,令其惊讶的是,每当她穿着一般的衣服出现在女儿面前时,女儿就啼哭不止。当她经过劝说穿着红色外套去看女儿,并打亮红灯时,女儿便接纳了她。

二、尊重:人性的追求

近日在剪报中偶尔剪得一文。内容究竟属实乎?不敢枉断。但细细揣摩,略作推导,发现生活中诸如此类的事件还是有的。该文说,某省设专业作家 11 人,其中 3 位执牛耳者功成名就,况且年衰多病,早已搁笔;另 3 位宿将各有兼职,多有顾问之衔,忙于应酬,也已无暇命笔;又 3 位堪称中坚者,曾经名噪一时,如今

“代表”、“委员”集身，疲于这“笔会”那“恳谈”，所剩时间已无；唯一女将，虽芳龄正当年，然近年专注于儿女情长小文章，似难成气候；最后一位仁兄，创作势头正健，短篇、中篇、长篇连见报刊杂志，议题又成热点，名声便如日中天。于是，渐有传言，说这位仁兄的作品有抄袭之嫌，甚至曾宿娼被获，等等。传闻落入仁兄耳中，茫然四顾，无奈叹道：“我招谁惹谁啦？”

阅后这则剪报，我首先想到的是“尊重”。

（一）为安全而奋斗

上述那位仁兄遇到了安全问题。如今，在凡夫俗子的生活中，用解剖生理学的观点看人的时代已经过去，那是专业人员的的事儿，取而代之的是社会学观点。如果社会学家愿意与心理学家协作的话，那么在他们的眼中，每个人都是有能力和愿望用建设性的方法来发展个体潜能的。人格障碍或心理失调，只是在积极成长和自我实现的力量因外界社会的影响受到阻碍时才出现的，而这种外界社会的影响实质上是一种人际关系。不良的人际关系使人产生一种孤独无助的不安全感，从而导致焦虑、紧张、压力等等，它们是人格障碍或心理失调赖以生长的基础。类似上述那位仁兄的遭遇，说明有些人无法提供健康的关爱和理解，相反，却以不良的方式行事：专制、溺爱、放任、羞辱、嘲笑、虚伪、偏见、要求尽善尽美、言行不一、盲目崇拜等。这些不良的方式，严格地说，是一些心理原本不健康的人的需要。具有这种需要的人，当从事人际交往时，就会给对方造成不安全感和忧惧感，从而对周遭感到害怕、厌烦，甚至抱有敌意。于是，怀有不安全感的人，从其灵魂深处把减轻强烈的焦虑、紧张、压力等作为主要目标，它们压抑了一个人积极成长和自我实现的需求和愿望。结果，人际之间拒绝温暖，本能地戒防他人，或者用一些对自己有

利的方法来对付或操纵别人。这样一来，自我实现的健康追求为竭尽全力的安全需要所取代。

为安全而奋斗的人是难以达到人格整合的，这就像提心吊胆过日子的人是无法声称生活幸福一样。若要使人从这一误区走出，最关键的是尊重，即尊重别人和尊重自己。应该说，尊重的生活风格是一种能为社会所接受的生活风格。

尊重的条件是信赖。一个连信赖别人都做不到的人，是没有资格受人尊重的。我有个朋友，业务上是学科带头人，婚姻上很不如意，双方分居已几年，因女方不同意，一直离异不了。恰在此时，单位有一国外进修名额，而他又是首选对象。该不该让他出国呢？领导班子犯愁了。校长坚持让他出国，相信他不会因为婚姻问题而一去不复返的。另一位是副校长，坚持反对他出国，唯一的理由是：我那位朋友倘若出国，肯定是不会再回来的，由此造成的影响是十分恶劣的。第三位也是副校长，对此不置可否，态度暧昧。世上没有不透风的墙，领导们的观点不知怎么就传了出去，传到我朋友耳里。他给我打了个电话，叹息道：“他凭什么断定我会‘叛逃’呢？”我告诉他出不出国事小，士为知己者死。有这位校长在，你哪怕为他死也是值得的，因为他懂得“信赖是金”。

人间信赖最感人。曾见一位中学教师载文说，每每在课堂上讲授，面对一个个聚精会神的学生，心里好感动，因为她体验到了被信赖被尊重的感觉。于是，有一天突发奇想，搞一个问卷调查，主题是“17岁的女孩在想什么”。问卷一下去，出乎意料，学生们都不知道自己在想什么，或该想些什么。有的答“睡觉”；有的答“看人”，因为觉得“人”很好看，很可爱。读到这里，我就想，如果你是一位中学教师，阅了这些问卷后，会有什么想法。如果你斥责学生：“17岁的女孩怎么会没有理想？”或者，你怀疑学

生：“她们肯定没说心里话！”或者，你叹息：“真没出息，17岁的大姑娘只知‘睡觉’、‘看人’。”要是这样，我想你也许错了。不管你期待什么，有一点是必须把握的，那就是你应该信赖学生。有的学生可能想得“远大些”，而有的学生确实只想“睡觉”。至于想到“看人”，那又有什么不好，这年头能认真用心看别人的，毕竟已不多了。

写到“看人”，不由得使我想起近日看到的一篇文章，名《忧“丰乳”》。由于涉及到如何看人的问题，我也“忧”了起来。

在漫长的封建社会里，乳房是被当作罪恶的源泉和象征的。中国的女子，惟把乳房束得紧紧，方为“贞”，否则为“荡”。所以，胸部扁平是那时的风尚。70年前，政府是“杞人忧乳”，明令女生束胸，违者要罚50大洋，致使鲁迅先生写下《忧“天乳”》一文，提出改良社会思想，大方对待乳房，同时对女装设计提出建议。禁止女性束胸的“天乳运动”和鼓励女性放脚的“天足运动”有大同小异之处，也算是一种“革命”吧。

今日，有了“丰乳”的需要，于是便有了“丰乳”的广告。笔者以为，这是两回事，应该分别看待。女性是特别注意形象的，美化嘴唇，美化眼睛，美化指甲，原本无可厚非，它是一种需要，一种形象的塑造，这就像男性需要剃须一般。对此，你可不要管得太宽，况且，化妆和不化妆确实不一样。而乳房过大或过小，也是女性所不能满意的。于是，乳房扁平者就有了一种需要，希望通过一些人为的手段，使乳房丰满些，以便更显女性之特征。我想，大多数男性，对于年纪未到尚已脱发，也是有所焦虑的吧。如此想来，该体谅一下希望“丰乳”的女性。

况且，我们在看人的时候，不要把自然美和人为美对立起来。对老百姓而言，倘觉得自己果真拥有自然之美，别人亦如此评价，那确实也无“人造”的必要。大凡觉得需要“人造”一下的，

都是自觉还不够自然美的。对此，不必苛求。

真如《忧“丰乳”》作者所说，问题出在那些曲解女性之需要的一些商人手里。有一句广告说：“挺不起胸，抬不起头”，看来，问题够严重了。我想，科学到了今天，“丰乳”的技术应该是具备的。可是，商人都讲科学吗？商人都懂科学吗？商人都会科学吗？未必。遇到这样的商人，加之女性的迫切需要，于是就有了害人的膏药丸散。

我还是这样的观点：这是两回事，应该区别对待；不要因为有了大蒜、生姜、辣椒做成的贴剂，就把女性的“丰乳”需要贬为“挖空心思弄到在好好的胸前挂上两只‘白面口袋’”，不要因为现在有了招摇过市的“露脐装”和“小一号”，就视女人的这样一点隐私为“滑稽”了。否则，正在“丰乳”或正想“丰乳”的大多数女性，就会感到不安全了。因为当初束胸是要罚 50 大洋的，如今“丰乳”会受到怎样的惩罚呢？

我希望看人时，应以尊重为首要条件。

（二）接近人、反对人和脱离人

为安全而奋斗的个体，其主要目标是摆脱焦虑和压力。这种焦虑和压力不是遗传的，而是社会舆论和文化传统的产物。一个人遭遇孤立和无助时，会产生焦虑，它是人格失调的主要条件。摆脱焦虑和压力的内部驱力是追求安全；为了获得安全，有些人便会为争取信赖和尊重而奋斗。但是，不是人人都能做到这一点的。做不到这一点的人，就会采取下述三种方法中的任何一种：（1）接近人；（2）反对人；（3）脱离人。

这三种方法是彼此冲突的。如果一个人生活在爱和尊重当中，感到自己是人们所需要的，不仅具有安全感，而且得到信赖，那么这样的冲突就会得到解决，甚至避免。如果一个人得不到这

些环境,他就有可能出现三种类型之一的人格:接近人的实质是顺从型人格,反对人的实质是敌对型人格,脱离人的实质是孤立型人格。这三种类型分别具有三种特征:无助、攻击和超脱。

不安全感的一种表现是无助。无助是以过度期望保护和依从他人的愿望为标志的,结果导致接近人的顺从型人格。具有这种倾向的人,试图把他们看来逃避不了的内在弱点转变成一种有利条件,借迎合舆论的需要来唤起他人的关注、照顾和爱心。这些人在表示对某事某物某人的兴趣时,目的是为摆脱焦虑,获得安全。

现今的社会,虽说较为强调能力和实绩,但我同时也感到,由于能力的概念较为含糊,评说可能具有两可性,所以比之学历来,它往往要让出其席。不仅学校在讲高学历,而且厂矿企事业单位也在强调高学历,似乎有了学历便有了能力。假如你是职称评定委员会委员,你认为学历好把握呢?还是能力好把握?说实话,评职称对没有学历但具备能力的人来说,就有一种不安全感。这时无助是难免的。

按理,人应该有实在的观念。只要你认为自己具备了相应职称的学识水平和实际能力,不管别人评不评你,你是不该为此沮丧,甚至寻短见的。然而,现实生活中,仍有不少确实具有能力,甚至其水平高出评上职称的人,为此烦恼不已。他们总是无法不与人相比,总是无法不顺从潮流。可不,现今的中学有硕士比例,博士生可以直接担任校长助理。如此导向,你是跟也不跟?

手头恰有一文,此举实属赔本生意。某报社, M 君任编辑 20 余年,职称尚属中级。由于申报高级需呈“专著”,遂将自己多年撰稿结集出版。然而,现在出版学术著作可能赔本,故 M 君托人找关系,奔走于出版社与印刷厂之间,历时一年,“专著”问世。经评定,即获“副高”,月工资增加数十元。同事前来道贺,促

其请客。此君笑曰：“我每月增加数十元，一年仅数百元，十年不过数千元，十年后即退休。算来算去，自费出版‘专著’已垫一万有三，印刷、纸张之费用尚不在内，其实是个赔本生意，何喜之有？”M君能认识到这一点，不管为时是早是晚，我认为总是件好事，以后他也许不会再盲目顺从，以解不安全感。遗憾的是，为此顺从而疲于奔命者，还大有人在。

不安全感的表现之一是产生攻击行为。基于该基础的攻击是以这样一种信念为标志的，即生活如同达尔文所言：适者生存，把攻击作为解脱不安全感的人，趋向于形成反对人的敌对型人格。他们把周围的一切都视作是虚伪的，都是尔虞我诈的，由此得出结论：真正的感情是得不到的，甚至是不存在的。他们在压抑无助的情感和爱的追求时，往往会对他人施虐，借此摆脱焦虑和压力，获得安全。

由此，我联想起生活中最常见的一种攻击行为：猜忌。猜忌者，为何猜忌，因为有不安全感，深觉威胁加身，于是对四周便不放心了。例如，康熙二年的庄廷龙案，便是一则。明代朱国桢著有《明史》，举大经大法者笔之，刊行于世，未刊者为《列朝诸臣传》。明亡，稿本落入庄廷龙之手，庄廷龙稍作修改，增补崇祯朝事，据为己作刊行。结果，遭上猜忌，虽死仍剖棺。其弟及有关人员，皆被处斩，家属发配边地为奴。

无独有偶，刘邦的作为，在现实生活中还是可以找到的。刘邦自谓身边有三杰：韩信、彭越、萧何。但是，他心里却是很不自在的。如此功臣，权当称孤，与自己平起平坐，岂不养虎为患。于是，猜忌顿生，先借游猎云梦，骗取韩信迎驾，一举擒获；后陷彭越，将其尸体煮为肉羹，分送各路王公大臣；最后轮到萧河，屡遭怀疑，备受打击。

不安全感还可能导致脱离他人，超脱便是表现之一。超脱是

以避免与人接触为标志的，结果导致脱离他人的孤立型人格。具有这种倾向的人愤世疾俗，力求不现实的自我满足，并通过高估自己的能力和别人的差异来维持这一目标。他们有意识地压抑自己健康的情绪和对信赖、尊重、爱的需求，其行为如同旅馆客房内的一个人从不挪动挂在门上的“请勿打扰”的牌子一样。这种人在表示与世隔绝的愿望时，目的是为了摆脱焦虑和压力，获得安全。

这使我想起了跳水王子洛加尼斯。这位以“死亡之跳”的高难动作摘取奥运金牌的明星，却生活在极其孤独和痛苦之中，并为此整整折磨了自己6年，因为他得了艾滋病。最近面世的一本书，名为《刺破水面》，便是他的自传。

在1988年汉城奥运会之前6年，洛加尼斯遇到一位同性恋者，此人在书中被称作汤姆。汤姆不仅刮取了洛加尼斯的大量钱财，还摧毁了他的自尊心：汤姆与洛加尼斯交往时已患上了艾滋病毒，不久，洛加尼斯接受检查，结果被查出感染了病毒。

噩耗使洛加尼斯“超脱”了6年。正如书中所说：“我当时处于极度的惊恐之中。再过多久我就会病倒？如果为我喝彩的人知道我是同性恋者并染有艾滋病毒，他们会怎么想？他们还会为我喝彩吗？”这6年是痛苦、自信、无奈相互混杂的6年。直到他找回自尊，才重新站了起来。那是一次偶然的时机，他被邀请在一部戏里担任角色，这部戏主要描写性和同性恋问题。他所扮演的角色原本是一个纯情可爱、英俊潇洒的舞蹈演员，后来不幸死于艾滋病。扮演这出戏剧使洛加尼斯开始从他那深藏内心的痛苦中走了出来，不再为安全而奋斗。他借戏中角色的话表达了自己的“新生”：“你只须将艾滋病视为不速之客，我们都对它恨之入骨。不过，你要记住：别管它，我们仍然欢聚一堂。”

(三) 理想化形象

上述三种方法实际上是为安全而奋斗的人的三种处世策略。他们不去追求信赖和尊重,或者,他们得不到信赖和尊重,于是便另求谋生策略,选择了这三种方法的其中一种。然而,凡选择这些策略的人,大多是被迫的。

当一种策略成为主要倾向时,其他两种策略就会降低其重要性。例如,当无助成为主要策略时,攻击和超脱便居次席,不然,敌意或与世隔绝的愿望就会与顺从他人的愿望相冲突。其他两种策略也可依次类推。

然而,不论哪种策略,它们都有一个共同的特征:为安全而奋斗的人,不仅压抑了其痛苦的内部冲突,而且压抑了他们在自己身上看到的缺点和懦弱,因此,取而代之的是,他们形成一种自我形象。这是一种当个人的自我形象与个人的真实自我不一致时,通过自我安慰创造出来的形象。我们把这种自我形象称作“理想化形象”。

理想化形象有可能夸大地证实和强化为安全而奋斗的策略。结果,无助的人相信他确实是顺从的、友好的和无私的;攻击的人认为他的攻击是合情合理的;超脱的人自信周遭确实不可靠,毋须与人相处。由于这种理想化形象,有些人便会提出一些他们认为合理而社会却不能接受的要求,一旦这些要求受阻,他们就会一方面怪罪社会,怪罪他人,另一方面却从想象中达到理想化形象的成功。例如,一个为安全而时时奋斗的妇女会认为,她曾为之付出爱情的任何一个男人必须给予永久的回报。或者,一个难以胜任复杂工作的男子,为摆脱不安全感,可能期望得到一份更为尖端的工作。

理想化形象的标志之一是自觉“理应”或“理所当然”。有些

人总是认为他们“理应”成功，他们“理所当然”是正确的、无私的、爱人的，他们“理应”得到一个理想的工作和伙伴，他们“理所当然”名列前茅，等等。这些“理应”或“理所当然”遮掩着内心的痛苦和冲突，久而久之，致使一个人不再注意甚至承认他的真正需求和愿望。由于这种自以为是的理想化形象在一些人看来是完全正常的，结果它导致一种恶性循环；理想化形象促使他进一步去建立注定要失败的标准，而失败反过来又使他更加依恋理想化形象，最后导致他只在想象中去争取成功，借此为支持这一不现实的理想化形象作强迫性奋斗。

说起这种“自说自话”的心理，我想起前两年在英国发生的一则闹剧。1995年，当英国上下忙着准备第二次大战胜利结束50周年庆典活动时，新闻媒介突然报道“丘吉尔中六合彩券”的消息，差点让老一辈英国人误以为他们的伟大领袖从坟墓里爬了起来。

事情是这样的：与已故首相同名的孙子，身为议员，放出风声说要把祖父保留的书信文件的原稿高价抛给外国人，致使英国政府大为紧张，最后，经交涉，以1200万英镑将这些史料文献买下，而这笔巨款是从老百姓按时捐赠的奖券收入中拨出来的。由此引起史学界的愤怒，指责政府浪费公款使丘吉尔子孙得利。

丘吉尔被誉为20世纪英国最伟大的政治家，他带领英国人度过了战争时期最艰辛的岁月，他的演说曾振奋过失去希望的英国人，他与盟军领袖之间的亲笔书信记录了世界局势的演变。所有这些都无疑是无价的珍贵史料。然而，丘吉尔的孙子却抱着一种“理应”或“理所当然”的心态，他无视英国公众关于“世风日下，人心不古”的叹息，认为史料纯属家事；他也不顾其他政治人物的后代，尽管囊中羞涩仍把先人之物捐给国家的传统，硬是以抛祖父材料给外国人为诱饵，狠狠地敲了政府一笔。此行此举，

成为英吉利人之笑柄。

按理，名人之后，虽无承继半点先人之遗风，如能以平凡之辈在祖先余荫下过日子，也不会招来太多非议。然而，此君又是一个偏激的种族主义者。他发表的移民威胁英国传统生活的论调惊世骇俗，吓得连首相梅杰都不得不和他划清界线。难怪老一辈的英国人遇此闹剧，忿然恨道：“子孙不肖，辱没先人。”

其实，何止名流或名流之后有此“自说自话”的理想化形象，在咱们老百姓的普通生活中也不乏此例。最让我感到“自说自话”的，是“取名”。原以为取个名字是给别人看的，谁知道也有取名不考虑别人感受的。

一种取名是让人看不懂。时下，许多商厦门口都悬有诸如“泰国珠宝秀”、“鳄鱼秀”、“花花公子秀”等横幅。乍一看，这些字都是学过的，但确实不解其意。“秀”是不是指漂亮、秀丽？要是如此，鳄鱼的形象是无论如何“秀”不起来的。后来，向行家打听，方知“秀”为英文 show 的发音，意为展览。用“展览”不是很好嘛，一看就明白，为什么要用“秀”呢？同样让人不解的是，一种国产的“深海鱼油”，包装盒上赫然印着“平成八年”生产的字样，这又是什么意思，我至今仍不解。至于用外文缩写字母表示商品的，就连学外语的人也未必能看懂，诸如 VCD、LD、DVD、WPS 等等。如果你去作一个市场调查，你也许会发现，国人中能够真正讲出其中文名称的人极为罕见，回答大多是：“VCD？VCD 就是 VCD 嘛！”

当然，“鳄鱼秀”可以不看，“VCD”可以不买，但人总难免生病。生病要吃药，去购药，品名又看不懂啦。想当年，把 Penicilin 命名为“青霉素”，记得住，读起来也方便。由于不用记外文，所以一般不会因为遗忘一个外文字母而买错药。可是，现在有一种新药，外文只有 9 个字母 Chliptium，译成品名后却十分难读，叫做

“羟甲基椭圆玫瑰树脂碱醋酸脂”。如果你去买这种药，千万要背熟，漏了一个字或加了一个字或改了一个字，也许会吃错药的。

另一种取名让人感到别扭，想想有点后怕。从我家骑自行车到工作单位，要路经两家饭店，一家叫“钢铁酒家”，另一家叫“咸肉饭店”。每每骑车经过此地，看了就要笑。当然，饭店的名字很好记，甚至经久不忘，这是生意人的高明之处。但总觉得不舒服，不知这酒家跟“钢铁”有何关系，而“咸肉”却使我想起了用铁钩悬挂在横梁上的腌货。还有一些大脑袋小身子的店，名目起得大得吓人，动辄“宇宙”、“天地”、“大洋”、“五洲”，实则一张桌子三把椅子，别说五湖四海之人士，就连三个胖子也不一定能挤进去。不信？你到街上去走走，就会看到：只有一把椅子的理发店叫“东方巴黎”，只有两间平房的旅店叫“大上海”。

我想，所述这些，其中有没有理想化形象呢？

三、关怀始于同情

再让我们由取名说开去。取名是一种创造。名字取得好，其本身就是一个故事；名字取得不好，不论是理想化形象使然，抑或其他使然，都会令人感到不舒服。于是，有人以未来学为题，说将来的社会，人和物都不再有名，而冠以一个号码，如同我们现今使用的身份证号码这样，“钢铁酒家”、“咸肉饭店”、“VCD”、“花花公子”等等，均可用号码取代，而你从一出生便领到一个号码，一直到死，终生与这串枯燥无味的数字为伴。不知道这串数字是贴在背上，还是写上额头？倘若果真如此，尽管可以避免因理想化形象而带来的尴尬，但我总觉得缺了点什么。那么，缺了点什么？

（一）人若有情社稷福

有位作者在谈及取名问题时曾举过一例：邻居家的老教授给刚出生的小孙子取名，他戴着眼镜翻了两遍辞海也没能挑出一个满意的字来，最后长叹一声，说道：“哎，还是先叫大虎子吧。”

写到这里，我方才悟出：给人取名的人是“赋情”的，被取名的人是“含情”的；比起一连串枯燥无味的数字来，名字是“有情”的。这“情”含义极广，同情便为其中之一。当我们说整合的人格需以爱心、尊重为根基时，我们千万不要忘了“关怀”。而关怀恰恰始于同情。

传说上帝在创造生命时毫不吝啬，把刚毅和懦弱一并给了人类。人类不求怜悯，体现出刚毅的一面，但人类又十分懦弱，它希冀关怀。

一个人出生后，就生活在一种复杂、变动的人际关系中，这种人际关系就是他的社会性。人格也只有人与人之间的关系中才能存在。对心理学家来说，单单研究人本身而不研究人与人之间的相互关系，是无法确定人格的形成和发展问题的。即便是隐士和独居者，其生活也存在人际间的相互关系，他们在记忆、表象、幻想中实现和保持着这种关系。

我们都知道，童年期的生活对成年后的生活有着十分重要的影响。儿童在与冷漠无情、过度指斥、无理要求的父母生活之后，会产生思想怪癖或象征化行为，在想象中占有自己和他人，导致儿童思想、情感、活动的歪曲和经验组织的冲突，最终形成对人际关系的焦虑、戒防和怀疑。

良好的人际关系表明合理的情感予取。人难免挫折，人难免犯错，这时最需要的是谅解和同情。于是，我想到了自己，想到了

我需要人际的理解和同情,发现我也是摆脱不了关怀的。

人到了某个年纪之后,儿女一代横看竖看总无法理解你,父母一辈竖看横看总觉得你还未成熟。你为子女操心,可父母至今还替你操心。有时,总感到自己像三明治,夹在中间,孩子说你的不是,父母也说你的不是。譬如到了某个年纪,总是希望人生的路越来越平实,越来越有乐趣。而对许多以往无法达到的事情,此时不是看开了不再在乎,就是量力而行、斟酌对待了。这时,儿女说你太老实,该拿的不拿,该要的不要。父母说你太世俗,随遇而安,谋事有憾。其实,我和我的同龄人一样,有着一大堆只有到了某个年纪后才会体验到的心理和行为,那是需要儿女和长辈理解、同情、关怀的。不信?我略举几则。

经验是最好的老师。直到现在,我才真正发现,许多傻事只做一次就不会再做,慢慢懂得接受自己,关于调节人际关系,不再自以为是;有时候,怀疑别人是必要的,不会对所有的人推心置腹;相信某些事情在生命中是必然会发生的,不抱天真的理想主义,没有了虚无的态度,懂得如何应付诱惑,分辨真伪毋须绞尽脑汁;也终于明白了,有些事情是一生都难达到的。

不必再假装喜欢某种东西或讨厌某种东西,不必事无巨细都向人解释,意会尽在不言中;对于别人诚意的赞美,缺乏了冲动,对于别人身不由己的推崇,不再那么耿耿于怀,开始对别人说“不”,而且没有了那份内疚;兄弟姐妹的联系增多了,同事之间的竞争减弱了,探望父母的时间也不知从哪儿钻出来了。

该怎样的已经怎样了,不该怎样的已经无法回头了;心里明白,哪些话是不能说出口的,世上的有些道理不是越讲越明的;许多关系还是不捅破的好,也有“难得糊涂”的时候;风水轮流转,以前的领导已成麾下,以前的助手向你发令,同学中的佼佼者,如今的境况远不如你;工作做熟了也顺手,虽无须事必躬亲,

但责任也相对地加重。

不再在乎别人怎么想，秃顶就秃顶吧，掉牙就掉牙吧；出门访友，或应邀赴宴，打开橱门挑选服装，已不想“出奇制胜”，因为懂得有流行就有落伍，进入丑小鸭行列的人是不可能变成天鹅的，如果可以“乌鸦变凤凰”，应该在年轻时候就变了；怎么穿怎么漂亮的年纪已经过去，保守一些、传统一些、从众一些的选择和想法占了上风。

时间的磨练为感情带来了变化；平常人过的是平常日子，即便神仙眷属，也是柴米夫妻；伴侣之间不再装假，口舌多了一些，没事找碴的“争吵”时有发生，但嘘寒问暖的情意是真切的；看到妻子为别人作媒，常泼冷水，多一事不如少一事；回想年轻时代的失恋，犹如读部小书，不懂当初为何想为它殉情；如果当初嫁谁更好，或娶谁更妙，那是小说一般，说给别人听的，不再当真。

所有这些，到了某个年纪后，都有可圈可点之处。也许，你能够理解自己，但儿女是否理解你？父母是否理解你？你有时确是免不了烦恼的。人际之间需要同情。同情的有效途径之一，便是换个角度，站在别人的立场上看待这个世界，看待天天需要打发的日子。这样，你就会明白“有所为而有所不为”，“失去一些得到一些”等等的道理。

倘若社会充满人情，那才是人类的福气。

（二）三种可能的策略

人时时为两种紧张所缠绕。一种是生理的紧张，如饥渴、疾病、性欲等等，解除这些紧张，个体便可获得满足的体验。另一种是人际关系的紧张，既包括别人的理想化形象造成的紧张，也包括你的所作所为造成的紧张，除这些紧张，个体便可获得安全的体验。

每个正常的个体都有自我系统，它的功能就在于提出需要、权衡需要、满足需要，以及获得安全并进而自我实现。所有这些都是以降低身心紧张和焦虑状态为前提的。自我系统是个体对人际关系进行知觉时的一个过滤器或参照系。如果个体不仅获得生理需要的满足，而且在人际中持有威望，处于自尊状态，他就会产生一种幸福感；如果外界评价与自我系统不相符合，他就会产生一种紧张体验。而对紧张，个体会进行各种探索，尝试各种策略。一般说来，最常见的可能策略有三种：

一种策略是，个体调节自己的自我系统，以及适应外界的评价，借此来解除紧张。以儿童为例，生活使儿童学会了这种策略，即受到别人赞许的行为得以加强，受到别人责难的行为得以控制。这里，意识上的屈从和行为上的控制均是为了迎合别人的期待。对成人来说，个体克制自己以屈从团体的决定，采用的也是这种策略。

另一种策略是，个体试图回避导致紧张的人际情境。例如，当儿童遭到父母的斥责时，可能作出选择性地不予注意，或给它们贴上标签，来证明这些斥责与己无关。有些儿童把父母的斥责视作不是主要针对他的，或者淡化斥责的严重性，认为仅仅是父母发脾气而已。成人生活也有类似情况。最近听说一件事情：一个学校，一月中光是收听股票行情的电话费就打了 900 多元。校长召集全体教工会议，提及此事，但各处室均在这一事件上贴上标签：“又不光是我们处室在打，其他处室不都在打吗。”由于责任分散，事件的严重性在有些人的心目中淡化了。于是，闻者并不感到紧张。

再一种策略是，个体对导致紧张的情境作出不正确的反应，包括对自己和他人的行为进行错误感知、错误推断或误贴标签，而最常见的一种反应是“错误归因”。

所有这三种策略都是不可取的。当然,从根本上讲,减轻人际紧张的最有效方法是给予同情,提供关怀。由于第一、二种策略我们在前面已经详细描述过,现以第三种策略为例,谈谈关怀的重要性。

记得曾看过一篇文章,题目为《孩子,这不是你的错》。文章说,在电影《窈窕奶爸》中,风趣快乐的老爸,为儿子举办了一场疯狂难忘的生日派对。讲求规矩的妈妈,回来一看傻了眼,勃然大怒,决定离婚。父子不仅惊愕莫名,而且悲伤异常。孩子开始自责,认为是他破坏了父母的婚姻。在与父亲依依不舍的告别中,他对父亲说:“这都是我的错。”父亲慈爱地告诉他:“孩子,这不是你的错。”

这个孩子的策略便是第三种策略。他在面临紧张的情境时,作出错误归因的反应,把父母的离异归咎于自己的过失,认为他的存在及其行为导致了父母分手的现实。然而,有了父亲“孩子,这不是你的错”这句话,我相信足以卸下孩子心目中那块令人窒息的自责巨石。确实,父母的离异,使孩子不仅承受各种冷战或热战的气氛,还尝到了父母离异时那种复杂的心情。可是当单亲父母在长期不满的婚姻结束之后,不论是松了一口气,还是陷入更为沉痛的深渊,都会忘记告诉孩子:“这不是你的错。”尽管大人心里明白这一点,行动上也表现出来,但就是不知道,这样的表白确实可以解除孩子的紧张心理,甚至可以矫正孩子的错误归因。

做不到这一点的父母,就会造成孩子的自责,甚至令孩子一生都背负着父母离异的责任。孩子会傻愣愣地想着:“一定是我不好,父母才会离婚。”这种紧张的压力常常压得他们学习成绩不佳、情绪失控或自暴自弃。

所以,从关怀的态度出发,应该向孩子讲清楚:“这不是你的

错。”那篇文章还举过一例。说一个十分乖巧、美丽的女孩，11岁的年纪，透着些早熟的气息，但言语中不免显露担忧与失落。因为，她的母亲正在准备离婚，并执意要到山中吃斋修行。有一天，这个女孩告诉老师，妈妈走了。

又有一天，这个女孩问老师，是不是她不好，妈妈才不要她的，她该怎么办？

老师听了，心好痛。告诉她：“妈妈的离婚、出走，都不是你的错。妈妈也许有她的打算、理由。你是老师心目中的好学生，乖巧、懂事，做事细心负责，学习认真，对同学有爱心。你要好好长大。”

老师一再地肯定她，这是一种真正的关怀。这种关怀的目的，在于盼望她能肯定自己。唯有这种自我肯定，她在人生的旅途上才能行得稳、走得好。

如果你的周遭中有单亲家庭，如果你有机会与单亲的孩子聊一聊，别忘了告诉他：“孩子，这不是你的错。”

（三）自我动能

自我动能是指自我系统中一种习惯化了的思想方式。它在形成的初期，要求一个人的自我系统对外界评价进行反省的评价，意识到一种意向，选择可以解除紧张的策略，从而作出反应。倘若个体经常性地如此操作，他就会逐渐使该操作过程自动化，如同学会了骑自行车的人不会再像初学之时那般把注意力过多地放在操作过程本身，于是便形成了一种习惯性的反应模式，称作自我动能。

当一个人根据自我动能来进行反应时，他很少再注意反应过程，不再分析该反应与自己人格的关系，而且总以为这样的反应是最佳的。在这个意义上说，即便一个人作出屈从的行为、选

择性地不予注意或贴标签的行为、歪曲反应或错误归因的行为，他自己却是很少意识到这些行为利在何处或弊在何处的，而是认为唯有这样反应才能解除紧张。有趣的是，在社会生活中，尤其在表示关怀的人际情境中，有许多人在采取不正确的反应策略时仍意识不到这一点，还以为他确实在给予别人关怀。

不知你是否注意到，有许多丈夫和妻子，在与朋友通电话时声音柔和、态度诚恳、情意到位，但夫妻之间对话时，却常见粗暴的吼声和不满的喝斥。同样，不知你是否注意到，孩子在与男女朋友聊天时，那种天真笑容和轻声细语，着实让人心醉，但是当它们叫唤父母、家人时，则变得尖锐无比。

一次，打电话到好友家，她不在，接电话的是她的丈夫。原打算有礼貌地问候，寒暄一下便可挂断电话的。谁知一聊竟没了时间，内容尽是生活琐事，有理想主义的，也有现实主义的；有孩子读书不合人意的，也有客来客往不胜应付的。语调里充满了“民怨”，而且不少是冲着妻子来的。我诧异，我迷惑，怎样他口中的妻子和我眼里的好友，有了那么大的距离。最让我难以接受的是，他在挂断电话之前，下了这样一个结论：“现在的她，和我们刚相识时的她，已经不能同日而语。她是好朋友，但不是好妻子。”

在单位里，也常听到一些年轻的朋友在议论领导：“他处事果断，有胆识、有魄力，赏罚分明、为人憨直。但是，谁做他的老婆，日子一定很难过。”

凡此种种，使我想到了“自我动能”。家庭生活中的“自我动能”，常与“视为当然”有关。我们常以为，一俟亲密关系形成后，就不必再像热恋阶段那样表现出十分外露的体贴、关怀、尊重。都已经是夫妻了，一切心照不宣就可以了，何必还那般累？于是，彼此变得粗心，随心所欲，甚至对亲人的关怀远不及给予偶

然相识的人多。当配偶责问你：“你为什么对别人那么热心，而对自己家里人却那般漠视呢？”你也许有着充分的理由：“都老夫老妻了，你还计较这个干什么！”

是否老夫老妻就可以把关怀放在心里而不是行动上呢？作为家庭成员，千万不要忘记，日常生活是一种相互影响的生活，任何一方都不希望被忽视、受责备、遭屈辱。夫妻关系也好，亲子关系也好，对这样一些伤害，并不会因为亲密关系而可以“熟视无睹”的。或者说，即便是最亲近的人，也渴望关怀、礼貌、温柔、理解。

我想，在人际关系中，每个人都应当真诚地与别人接触，同情别人，关怀别人，而这“别人”中，理应包括自己的亲人。可是，对于我们来说，最容易表现的是，我们常常关注朋友或情侣的感受，而并不在意自己所爱或爱自己的人的感受。在友谊中，在热恋时，每个人都肯定对方的存在，急于表现出对他人的关怀、尊重和欣赏，并乐意为对方付出些自己觉得珍贵的东西。奇怪的是，一旦关系确定后，那些小心呵护，甚至最基本的礼貌、关怀等，被有意或无意地逐出生活，代之以挑剔、责备、贬抑，而理由仅仅是“自家人，不必讲究”。

爱并没有给你粗心的特权。恕我说得绝对些：朋友毕竟是外围，家人才是生活的核心；若一定要排序的话，家人肯定位于最前列。

第五章 生活的意义

让我先举一个看似无关的例子。曾经读到过一篇文章，说的是读书台的故事。如果你喜欢旅游，又是一位文人，你肯定关心名胜古迹中的读书台，譬如常熟虞山昭明太子萧统的读书台，或者乐山苏东坡的读书台。而后一个读书台上有一句话，着实会使你伫立良久的。这句话是“千载读书人几个”。

读后感叹不已，从苏东坡的时代上溯千年，读书人几个？或者，推而广之，从古至今，读书人几个？历史上，不是有“坑灰未冷山东乱，刘项原来不读书”的诗句吗？可见，刘邦、项羽不属几个人之列。那么秦皇汉武、唐宗宋祖呢？不也有略输文采、稍逊风骚之语吗？然而，再一想，中国历史上，令后人骄傲的，不是有诸子百家、建安七子、三杜三李、唐宋八家吗？怎么会问“千载读书人几个”呢？

看来，人们对读书人的评价是各有标准的。你若说“千载读书人几个”？那么，就不会有浩大巨作的文人传记了。可是，如果你另择标准，则文人传记的著述，便会越写越厚了。同样道理，如果你认为，真正的读书人，既具学识，又要胆识，既有知贤之能、励操之高，又备触邪之直、骂贼之壮，还须生就一副富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈的骨头，则如此度量下来，确实可以叹曰：“千载读书人几个？”

其实，评价读书人是如此，阐释生活的意义也是如此。各人对生活的标准不一，很难得到公认的意义。一个小青年，半年里跳了两次“槽”。有人说，这是不负责任的表现，曲解了生活的意义。可是，也有人说，这是价值取向的表现，把握了生活意义的真谛。谁有道理呢？对此，不能轻率下结论。

心理学家对生活风格有着自己的理论。除了爱、尊重、关怀是生活风格的基本内核外，他们对组成生活风格的自我取向也十分感兴趣，于是便引出了心理学视野内的“生活的意义”。

一、“随遇而安”

这个“随遇而安”不能作世俗的理解，它在心理学上具有特定的含义。近观电视剧《情剑山河》，对南唐后主李煜产生矛盾心理：身为一国之主，实为昏君；作为词人，实为才子。由此想起《破阵子》：“四十年来家园，三千里地山河。凤阁龙楼连霄汉，玉树琼枝作烟梦，几曾识干戈。一旦归为臣，沈腰潘鬓消磨。最是仓皇辞庙日，教坊犹美别离歌，垂泪对宫娥。”宋军兵临城下，将士浴血奋战，而这位“几曾识干戈”的皇上，自然不知道领兵打仗的事，想到的只是“随遇而安”，离开南唐，过好俘虏的日子。放心不下的，还是女人。很显然，这不是心理学意义上的“随遇而安”。那么，什么是心理学意义上的“随遇而安”呢？我们得从生活风格说起。

（一）“是”、“是，不过”、“不”

你如果回想一下自己成长的经历，你会发现，幼年时期你的地位是极低的。你在几无独立又少能力的情况下，竭尽全力去熟悉这个陌生的环境。熟悉环境的过程也是估量环境的过程。熟

悉环境的结果使你掌握了一个法则：首先在家庭范围内，然后在社会领域里有所归属、获得重视、具有意义、成为一个人。这样的法则促使你形成一种生活风格，它影响着一生的运动方向。

生活风格是由信念主宰着的，而信念是由自我观念、自我理想、个人伦理等内容构成的。信念与现实的不协调，会使人产生自卑情结或自大情结。前者视生活毫无意义，后者夸大生活的意义。“我有能力，我理应成为领导”，这是自我理想；“但我现在却成麾下之士”，这是自我观念，“大家为什么都不选我”，这是现实评价。三者一交合，构成一个信念：“我也许确实不行……”于是，自卑情结形成了。自大情结也可作相应类推。

生活有否意义，取决于一个人对生活目标的理解、预测和调节，说得具体些，取决于如何看待和完成生活的三大任务。

大凡正常的人，在生活中迟早会遇到三大任务：第一个任务是职业任务，它由职业选择、职业准备、职业满足、业余时间的利用和养老等亚任务构成；第二个任务是社会任务，它包括两个亚任务，即归属和合作，尤其是后者，与生活的意义关系极大，第三个任务是情爱和婚姻的任务，它由性别角色认同、性别角色界定、求爱、相爱、成婚、同居等亚任务构成。而如果婚姻出现裂痕，导致离异，则它也是一个需要认真对待的任务。这第三个任务与社会延续直接相关。

如何认识这三大任务，又如何处理这三大任务，与一个人的自我有关。一个连确定自己、承认自己、摆正自己与别人关系都做不到的人，确实是完成不了这三大任务的。一般说来，人们在面临生活的三大任务时，会出现“是”、“是，不过”和“不”三种态度。

凡回答“是”的人对生活抱肯定态度，既考虑自我追求和需要，又顾及社会的利益，在满足社会利益的同时达到自我实现。

请注意，不要以为这种态度是对生活的被动适应，逆来顺受。我们知道，社会利益包括对生活负责，社会合作，为公共福利作贡献，爱、关怀和尊重他人等内涵，当社会利益不能够得以充分体现时，一个人应该承担起变革社会的义务，以勇气、信心和乐观态度对待生活。此外，调节生活，既无自卑情结也无自大情结，也是社会利益所需要的。生活中，判断一个人心理是否健康，它是一个不可或缺的指数。

凡回答“是，不过”的人，虽然也认识到完成生活任务的必要性，但同时却过度敏感地保护自己，保护其声誉和自尊；警惕别人，视周遭为不善。他们对生活任务持肯定态度，但常常进退维谷，欲趋又避。这就像我们在人际交往中，经常听到“是的，不过我……”，“好的，但是我……”等表述一样。对于听者，似乎总感觉不舒服；对于言者，确实也有苦衷所在。

凡是回答“不”的人，用相背待之的方式来看待生活。生活中，确有这样的人，对双方确认的任务常说“不”字，或对当前的处境作不切实际的抗争。他们不为自卑情结所困，便为自大情结所围。你也许还记得我们在前面提到过“非遵奉人格”，也有凡事回答“不”字的倾向。

心理学上所说的“随遇而安”，是指第一种态度。抱有这样的态度，生活才有意义。

大多数老百姓对生活任务是抱以正确态度的。他们之所以能维护社会利益，正是因为他们认识自我、承认自我，在他们看来，生活的意义如同一架天平，一端是社会利益，另一端是自我实现。两端需要相对平衡，过分抬高一端而压抑另一端，都会出现“是，不过”或“不”的生活风格。

然而，生活中，任何一事的意义并不都是一目了然的。我手头上正好有两则报道，一则明晰，一则虽有意义，但一时难说具

有何种意义。

据报道，在 309 国道上，同一地点同一时刻，去年和今年各发生了一起交通事故：去年，一个驾驶员撞死别人溜了；今年，他却被另一个驾驶员撞死，肇事者也跑了。对此违背社会利益的行为，老百姓的态度是十分公正的。街头巷尾，人们进行着议论。有的说，这是报应；有的说，这是天意；还有的说，这是巧合。对此戏剧性事故，说“报应”也罢，说“天意”也罢，意思是差不多的，说明老百姓心中有一杆“生活之秤”，人心向善，行之不义，不得人心。

什么有意义，什么无意义，人们是看得很清楚的。就在这一报道发布的当天，又发生两起恶性交通事故，肇事者也逃之夭夭。这种有损社会利益的行为，必然引起公愤。难怪有人说：不义自毙，会不会也有“巧合”在等待着他们呢？

这则事件，从生活的意义看，是不喻自明的。

可是，另一则报道，却是费思量的。曾几何时，签名卖书，确实热闹过一阵子。后来，除了作家签名卖书外，又衍生出歌星签名卖书、明星签名卖书、笑星签名卖书、节目主持人签名卖书等，直到厨师签名卖菜谱、歌手签名卖音带、美容师现场化妆以销售相关书刊等。最近，又听说名噪一时的德国足球教练施拉普纳在天津几家商场里“签名卖酒”。当年，施拉普纳在中国足坛上颇为风光过，一时以为他是振兴中国足球的希望，以致被球迷们亲切地称作“老纳”。由于不能“立竿见影”，老纳只好让席，但仍对中国足球的兴衰十分关心，时常出点子，召“外援”。这回在天津签名卖酒，葫芦里装的是什么，报道里没有说明。啤酒是德国的代表作，老纳此举，是否意在广告，赚点外快？如是，虽说有意义，却是另一番含义。如果签名卖酒，为此搞点“创收”，以便在中国找 50 名少年足球苗子，送到德国留学，解盘缠之急，那真是古道热肠，实属我们这里所说生活之意义了。

该酒味道究竟如何，由于未见原委，下文待续，所以一下子难辨其意义。

（二）自卑情结

自卑情结是歪曲生活意义的一个重要因素。所谓“随遇而不安”，自卑情结是一个重要原因。记得有一位著名的心理学家说过：“自卑感本身并非变态，它是改善人类地位的一个原因。例如，只有当人们感到他们无知和需要预见未来时，科学本身才会出现；它是人类为改善他们的整个情境，了解周围更多的事物，以便能够更好地控制它们而进行奋斗的结果。实际上，我们人类的一切文化看来都是以自卑感为基础的。”这说明，自卑感与自卑情结是两回事。

每个人在其生命伊始都有自卑感，因为我们每个人都需依赖他人才能生存。比之父母和其他成人，儿童是极其无能的。无能生自卑，此类体验激起儿童追求优越、追求力量，借以克服自卑。同理，当成人在工作、学习、家庭生活诸领域，由于对人对事追求尽善尽美的标准，而事实上又达不到这一标准时，也会产生自卑感。这种低下、无助、自卑的体验也会激起成人追求优越、追求胜任，借以克服自卑。由此可见，自卑感可以充当一种刺激，激励健康而又正常的奋斗，促进发展。

以我之愚见，要成其为人，就意味着感到自卑，这对于一切人都是共同的。在这个意义上说，自卑感并非懦弱或变态的迹象，相反，它是隐藏在个体成就后面的一种推力。

自卑情结与自卑感不同。一个人由于感到自卑而促使他去完成某项事业，在他取得成就时，会体验到一种成功感。但是，这种成功感是短时的，一俟他把该成就与别人的成就相比较时，自卑感又产生了，这样复又激起他去争取更大的成就，如此反复，

永无止境。然而，当一个人产生自卑感，不仅没有因此产生动力，反而遭其压抑，变得忧郁和无力，自卑感累积而成情结，终成自卑情结。

心理学家发现，生活中，有三个因素最容易导致自卑情结。

一个因素是器官自卑。有些人天生视力不好，有些人天生胃的消化功能差，有些人天生心脏有毛病，有些人天生残疾。这些天生缺陷，随着环境施加的压力，在个体生活中会产生不少问题，自卑感油然而生。有些人将自卑化为动力，有些人则一蹶不振，遂成自卑情结。

另一个因素是溺爱。溺爱使受到宠爱的孩子认为，他的每一需要，只要提出，总是能够得到满足的。这样的孩子成为家庭生活的中心，长大后会变得随心所欲、自私自利，缺乏社会责任。一俟遇到生活的挫折，容易产生自卑感。由于长期养成不懂节制的习性，面对自卑束手无措，由此转化成自卑情结。

再一个因素是忽视。一个人生活在社会中，他的第二大任务是社会适应：归属和合作。归属和合作都是需要与人交往的，交往的双方都抱着一个共同的期待：受人尊重，被人器重。社会性忽视会令人感到毫无价值，引发自卑，致使他们用怀疑的眼光观察周遭，从而也容易导致自卑情结。

这使我想起了海湾战争，想起了名震海湾的四星上将鲍威尔。当人们称他为艾森豪威尔第二，希望他参加总统竞选时，他的反应常常是淡淡一笑：“我从不为自己是一名黑人而感到自卑。”

鲍威尔出身于一个黑人家庭，家境并不富裕。面对这个光怪陆离的社会，鲍威尔意识到自己的肤色，备遭种族歧视的折磨。但他不懈努力，连续奋斗，每次成功都向他证明：胜利之门是向所有人敞开的。他承袭了父亲的坚强和母亲的忍耐，在拼搏和战

胜对手的过程中滋生自信,用成功的喜悦扫去那些幼稚的嘲弄和歧视。从小学、中学,一直到大学,每一步都充满艰辛,每一程都在克服自卑。入伍之后,军旅生涯和战地经验,进一步锻炼了他的自信,使之逐渐养成职业军人的果断和坚韧,周旋于政界的敏锐与灵活,这为他成为美国历史上最年轻的参谋联席会议主席打下了扎实的根基。

社会生活中,有千千万万个鲍威尔,在各自的生活领域,战胜自卑,累积成功。究其策略,便是正确看待比较。我们知道,自卑感产生的原因很多,但其中有一个主要原因,在于与人与物做不切实际的比较,结果随遇而不安了。如果一个人在与他人进行比较时,发现自己在某些方面不如他人,有可能产生自卑。如果这种自卑得不到积极的补偿,把它转化为前进的动力,则伴随而来的就可能是嫉妒和猜忌,再发展下去就可能出现其他一些消极因素,包括憎恨、排斥,把精力全部花在应付对手身上,从而看不到自我成长的道路。

在生活的三大任务中,均能碰到也最易引发自卑的是所谓“怀才不遇”。最近看到一篇文章,对此有所议论,由此悟出“怀才可以不遇”。

我们都知道“怀才不遇”是不公平的事情,有才为何不用?如此岂不浪费。殊不知,“无才而遇”才是最不公平的,也是最大的浪费。

曾为同窗,一个平步青云,一个原地踏步。几年后,一个成为专家,来为另一个作业务鉴定了。或者,一个成为领导,来对另一个发号施令了。现实摆在那儿,容不得人回避,加之第三个人旁边煽动一下,看来不比较是不行了。比较下来,两人中总有一人叹曰:“怀才不遇。”

倘若他想开些,随遇而安,自觉世上怀才之人甚多,而机会

有限，哪能保证有才干的人个个都有好出路。况且，自问对社会没有辜负，尽力而为；反省自我实现，若真有才华，静坐可以致知，闲居可以读书；看人生而胸中成卷，感世间而心里有诗。加之居家原是享福，出门亦可交友，其可遇之境多矣，何必对专家、领导耿耿于怀？老记得别人“冠盖满京华”，徒生自卑、频添白发，真正有才之人岂可如此没有出息！

如此想来，这个比较是值得的，因为它给人以领悟：有才，原不只在地位上或声誉上得遇。有才之士，可以隐，可以显；可以知，可以愚；可以做很多事，可以想很多事；左右尚能逢源，进退哪有无据，又何必自怨不遇。

写到这里，不知何因，徒生不平。倘若有人怀才不遇，而社会上的需才之席都由才华之士坐定，那仍属公平之举。有才而未获座席之人，只能算是运气不好。但若座席上多为无才之辈，这便是很严重的问题了。怀才不遇，事情较小；无才而遇，实属大事。无才而遇，说明座席上占居庸才或奴才，他们不但动见观瞻，而且左右决策，其严重性是可想而知的。

由此，作出如下武断的推导：倘若社会上太多的才华之士不遇，或许因为庸才或奴才盘踞的位置过多了。

（三）信念有价

自卑与否，与信念有关。目标定得太高，容易产生自卑；目标定得过低，容易产生自大。看来，信念是个十分重要的问题。所谓信念有价，是指量力而行。漫天要价，是不切实际的；自我贬值，也是要不得的。随遇而安也含有这层意思。

人是要有信念的。我们前面所说“自我实现”，便是由目标和信念两者组成的。按理，怎样的信念，产生怎样的目标。一俟目标确立，信念便体现在实现目标的过程之中。切合实际的目标，

即便实现途中不免挫折，产生自卑，但信念仍可挽救自卑，使之转化为动力。这才是人人希冀趋之的生活风格，这样的生活才有意义。

心理学上有一个概念，叫做“无用意识”。它指一个人在某个方面失败太多，致使自暴自弃，自认为是个无用之人，从而陷于自卑，难以自拔，停止任何尝试或努力。有关研究表明，有三种信念容易引发无用意识。它们是：永远长存、无所不在、问题在我。也就是说，相信困难会永远长存，从某方面的失败推导出处处都是困难，把失败归结为自己的无能。

我喜欢看美国 NBA 职业篮球联赛。篮球玩到这个分上，已近属艺术了。据说，有一年，洛杉矶湖人队面临严峻挑战。在上一赛季中，该队球员处于巅峰时期，冠军唾手可得，但比赛时却输给了波士顿凯尔特人队，煮熟的鸭子飞了。球员极为沮丧，自卑来敲门了。

教练为了让球员相信自己有能力重登宝座，便告诉大家只要每人能在球技上进步 1%，则本赛季就会有杰出表现。1%的成绩似乎微不足道，可是，如果几个球员每人都进步 1%，整个球队就可进步 12%。结果，大部分球员进步了，不只 1%，有的 5%，有的甚至高达 50% 以上。这一年，冠军又回到湖人队手里。

这使我想起了大学求学时的一件事情。我曾修变态心理学课程，兴趣在于了解何谓正常，何谓异常。一次，一位教授讲课时给我们举了一个例子：美国哈佛大学有位心理学教授，把 100 名被试分成两组。给甲组每人一粒红色胶囊包装的药丸，说是兴奋剂，对临场考试激发思路十分管用，而乙组什么也没有给。过后，让这些被试参加考试。实际上，胶囊里根本没有什么兴奋剂，只是一般的止泻药粉。结果，吃了药丸的甲组兴奋起来了，思路活跃，成绩理想。乍一看，这似乎是暗示作用，实际上是暗示启动

信念，信念扮演了主要角色。

前一段时期，报纸报道了在法国崛起的华人李安，读后甚为感动。在巴黎这个世界美食之都，华人经营的餐馆五花八门，荟萃了东方饮食文化的精华。然而，却很少有人挑战法国大菜。道理很简单，这就像一个法国人在中国开川菜馆，其信度有多大呢？

然而，却有这样一位正值壮年的华人老板，不仅在巴黎的心脏地带开出法式餐馆，而且以地道的口味、公平的价钱、典雅的气氛，在强手如林的竞争中，开辟出一片威震法兰西的天地。他就是李安。

李安在创业期间，周围的法国老板都准备看一场热闹，“中国人还能开得好法式餐馆？”“环境气氛好又怎么样？法式餐馆毕竟不是博物馆。”李安话不多，但有信念：“让每个法国人知道，进一次法式餐馆和吃一顿中国餐，价格相同。”莫说法国人不信，许多华人也为此口号捏一把汗。然而，李华实现了这一目标。他的法式餐从 68 法郎起价，直到人均 700 法郎的高档宴席。“不计消费多少，只问享受如何”，价格的下落，并不影响你品尝法国大菜的正宗口味。正是这一信念，不仅使李安赢得了顾客，而且亮出了信誉。

我想，在李安之前，肯定也有华人计划过、期待过，为什么最终没能实施呢？关键还是信念。

媒体在报道李安的同时，还报道了奥斯卡影后凯瑟琳·赫本。这位年事已高的影星，把“热爱生活”视作信念。虽然八旬有余，仍身着红色运动衫、白色宽松长裤和弹性极好的网球鞋，灰白的头发随意地束在脑后，上午在家阅读剧本，下午亲自动手煮点心，款待朋友，晚上回忆漫长的艺术生涯，周末还去郊外度假。难能可贵的是，赫本在回首往事、感念辉煌的同时，十分现实地

承认长江后浪推前浪，“今天的许多明星也能像昨日的偶像一样成为令人激赏的演员。”并谆谆教导后人：“最重要的是有个性，如果你是个演员却没有个性，那就麻烦了。至于长相如何，其实是没有多大关系的。”

一生执著于艺术的赫本，告别影坛后，迅速作了调节，以平常人平常心对自己作出评价：“我曾经想演的角色不知有几百万个，我想我是个怪人，大家也多少这么看我。不过，我不会让演戏把自己消磨殆尽。有很多人都对这份事业过于认真，令我不解。我不认为这会比涂鸦或画画更有趣。”笔者以为，这样的调节和评价十分必要，否则，老是纠缠于往日的辉煌，晚年是很难平静的。对于许多老人来说，赫本的态度值得借鉴：“不为往事所累，树立热爱生活的信念。”

说起赫本，就会联想起电影。曾记得有一部电影描写过这样的情节：一个冷酷无情的人，嗜酒如命，毒瘾又深，一次在酒吧里因看一个侍者不顺眼而犯下杀人罪，被判终身监禁。他有两个儿子，年龄相差才一岁。其中一个毒瘾同样很重，靠偷窃和勒索为生，后来也因杀人而坐牢；另外一个儿子，却既不喝酒又不吸毒，不仅有美满的婚姻，而且还担任一家公司的经理。在一次调查中，问起造成他们现状的原因，两人的答案竟然相同：“有这样的老子，我还能有什么办法？”

同样的答案，却内蕴着不同的信念。

二、走出烦恼

为了克服自卑，需要做两件事：(1)一个人必须停止将自己与他人进行不必要的比较，并把注意力集中在完成既定的任务和实现既定的目标上；(2)一个人必须放弃对超越自己能力的目

标的追求,摆脱过度优越的愿望,唯有如此,他才能找到平衡,发现机会,克服自卑。

做不到上述两点的人,便难免自卑,难解自卑,终成情结,并由情结派生出各种有损生活意义的行为,其中便有烦恼。

(一) 烦恼是自找的

生活使一个人逐渐形成“对自己和社会应该期待些什么”的概念。面对不愉快的经验,一种人会觉得“必须努力改变这种不良环境”;另一种人会觉得“生活不公平,别人总占便宜,我何必善待这个社会”;第三种人则可能觉得“由于我不幸的经历,我做的每一件事都是情有可原的”。这三种人的解释都表现在他们的行为里,烦恼便从这里滋生。可见,烦恼不是由环境决定的,而是由我们赋予环境的意义来决定的。在这个意义上说,烦恼是自找的。

有一位女子,出身于一个平常的家庭,做一份平常的工作,嫁了一个平常的丈夫,有了一个平常的家。总之,她十分平常。

一天,她翻阅报纸,广告栏上刊布一条消息,希望向社会招聘一名特型演员扮演王妃。她与好友议及此事,好心的朋友替她寄去一张应聘照片。没想到,这个平常的女子从此开始了她的“王妃”生涯。

演戏谈何容易。她阅读了许多有关王妃的文献,细心揣摩王妃的每一桩心事,一再重复王妃的一颦一笑、一言一行……

这不像,那不像!导演、摄影师无比挑剔。她在镜头前一次又一次地重来。

现在,平常女子已能驾轻就熟地扮演“王妃”了,进入角色已毋须多少准备。然而,她同时生出烦恼,因为她现在要恢复那个原来的“我”却非常困难。每天早晨醒来,她必须一再提醒自己

“我是谁”，以防毫无来由地对人颐指气使；在与善良的丈夫和活泼的孩子相处时，她也必须一再告诫自己“我是谁”，以免莫名其妙地表现“王妃”的喜怒无常。由于她在“王妃”和“我”之间无所适从，所以她烦恼。

烦恼有各种表现形式，大多由自卑引发。一次带孩子去动物园，看到3个孩子站在关狮的笼子面前，他们的身后站着一位妇女。一个孩子看到狮子就慢慢后退，退到妇女背后，全身发抖地说：“我要回家。”第二个孩子站在原地，脸色苍白，用颤抖的声音对第一个孩子说道：“我一点也不怕。”第三个孩子目不转睛地盯着狮子，并转向妇女问道：“我可以向它吐口水吗？”我意识到，这3个孩子事实都已感觉到自己所处的劣势，他们都有烦恼，只是各人的表达方式不一而已。

小时候，和外婆生活在一起。每每吃饭，外婆总是冲着姐姐说：“把筷子握近些，别拿那么远！”于是，姐姐马上纠正，如同握铅笔那般拿着筷子往嘴里拨饭。外婆为姐姐的握筷问题时生烦恼，所说理由至今记忆犹新：“握筷位置很高的女孩子，将来会远离父母，嫁到再也见不到父母的地方。”我虽惧外婆，但也曾经斗胆问个原委。外婆说，女孩子筷子拿得高，可以夹远处的菜，说明她今后会离开我们很远。这是外婆的烦恼。几十年过去了，外婆早已作古，姐姐也已步入中老行列，迄今拿筷子如同握笔。姐夫又烦恼了，不时地抱怨：“吃没吃相！”“手指快碰到菜啦！”

我也有了孩子，看她握筷的习性，仍是位置很高，高到快要接近筷头。我曾向她讲起外婆当年的“预言”，为怕儿孙远离父母而烦恼。女儿听了，笑了，“到国外去不是很好吗？”我愣住了，方才发觉为什么我也有了外婆的烦恼。由此想起北极狼群的介绍：小狼诞生了，寸步不离地跟着母狼。长大些，则扑来咬去戏耍妈妈。渐渐地，小狼长成大狼。一天，孩子在妈妈身边跟着跑着突

然不见了，它离了家。母狼站在高处看了看，转过身，垂着头回家。又过了些时候，孩子回来了，身边带着一群小狼，在“娘家”不远处，左边撒泡尿，右边撒泡尿。当妈妈走入它撒尿的领地时，它龇着牙，发出奇怪的抗议声。妈妈明白，那是它的地盘，它的家。

为了解脱烦恼，我自嘲：“也许，离家独立的愿望是与生俱来的。每个人生来有一种潜能，到了一定的时间，它变成力量，推着他离开家。”看着女儿把筷子拿得很远，站起身来，伸出胳膊，在一桌大人的注视下，有力地夹起离她最远的一块肉。我想，不久，她会打好行李，甩甩头发，不要父母送到飞机场，信步走向她的世界。

最近看过一篇文章，说烦恼有时如飓风，有时如铅块。说烦恼如飓风，意指它对心理具有强大的破坏力。它来时，树倒屋塌；它走后，一片萧条。但是，倘若战胜自卑，调适心理，萧条的景象不会持久。塌了的屋子可以重建，倒了的树木可以再植。过一段日子，再也找不到飓风来过的痕迹。然而，倘若屈从自卑，不树信念，则烦恼会变成一块沉甸甸的铅，坠在那儿，时时引你想着它，你便会感觉到压力。

一次，去朋友家做客，出了电梯，赫然见门上挂着一块木牌，上面写着两行字：“进门前，请脱去烦恼；出门时，请带走快乐。”伫立久思，细细玩味，不禁对生活哲理深为感佩。确实，人心中有十分依赖、不负责任的弱点。例如，明知自己无力办成的事，却一定想去办成，或希望别人替你办成。结果怎样呢？诚如我的朋友所说：“有一回在电梯里看到一些疲惫、灰暗的脸，那紧拧的眉毛、下垂的嘴角、烦愁的眼睛……把我吓了一跳。如果丈夫、妻子或孩子面对这样愁苦暗淡的面孔，会有什么感觉？”想想也是，烦恼与快乐，一体两面，一念之间的转换，立即会向你呈现截然不同的世界。如何脱去烦恼，代为快乐，主要取决于这样

一个理念：能不能审视、省悟而有所改变，也全在于自我。

（二）合作解烦恼

我们在上面说过，生活中的每一个问题几乎都可以归纳为职业、社会 and 情爱这三大任务。它们构成了人的现实，人所面临的问题，包括烦恼，都是这三者的联系造成的。当一个人对这三大任务作出反应时，他便表现出他对生活意义的个人意向。譬如，有一个人对自己的职业不很尽心尽力，他的爱情生活不如人意，他与朋友相处也不够融洽，那么他一定会感到如此度日是件多么艰难和烦心的事情，并时时觉得挫折太多，机会太少，活动范围相当狭窄。由此可以推导他的生活意义是：“保护自己免受伤害，把自己封闭起来，尽量减少与人接触。”还有一个人，他的爱情生活非常甜蜜，事业上有了可观的成就，朋友亦多，交游广泛，与人相处融洽，那么这个人必然会感到生活是件富有建设性的事，它为自己提供了许多机会，即便有困难，也是可以克服的。由此可以推导他的生活意义是：“对人际关系发生兴趣，作为团体成员积极活动，愿意为社会利益贡献自己的力量。”这两个事例告诉我们一个解除烦恼的方法，那就是“合作”。

所有的成功者都具有与人合作的能力，而所有的失败者之所以失败，是因为他们缺乏归属感和合作愿望。他们在处理职业、人际和情爱问题时，均不相信这些问题可以用“合作”的方式加以解决。他们赋予生活的意义是一种属于个人的意义，而属于个人的意义是完全没有意义的；意义存在于自我与他人的交往之中。由此，我们可以得出这样的结论：真正的“生活意义”是一种共同的意义，既是能为别人所分享的意义，也是可为别人视作有效的意义。也就是说，生活的意义在于对别人发生兴趣和相互合作。

正因如此，合作也可以解除烦恼。

然而，请不要曲解“合作”。解除烦恼的“合作”，是对生活有意义的“合作”，它既考虑到自我的需求，也顾及到社会的利益。不然，“合作”不但没能解除烦恼，相反还会徒生烦恼。我手头就有一则报道，摘引如下，窥其“合作”之结果。

某出版社编辑Q，偶然结识某大牌女星。一日，大牌女星在别墅召见，Q屁颠屁颠而至，一杯咖啡用过，女星曰：我有一书稿，尚待加工润色，但无暇顾及，有意与你合作，以我的“知名度”，加你的“文明度”，出书后，所得二一添作五，可否？Q受宠若惊，慨然曰：善。自此，Q闭门谢客，足不出户，夜夜加班，理病句，改错别字，加标点，揣摩文意而重写。数月书成，Q已心力交瘁。

如此合作，能说Q君不烦恼吗？

也许，Q君与女星在稿酬上没有纠纷，货讫两清。有时，“合作”还会因为一些敏感问题，譬如稿费等，而发生争吵，于是双方都烦恼。

说起争吵，我又突发异想，作一没有根据的推论：有时，夫妻吵架，倒是合作的一种变式，有助于解除烦恼。不信？你瞧，许多家庭吵个不停，吵后没了烦恼，双方配合得又很好了。

许多作家对婚后的争吵作过精辟有趣的描述，例如，“婚姻是一段罗曼史的故事，主角在第一章里已经死了。”又如，“结婚使你的权利减半，你的义务加倍。”再如，“人生而平等，但结婚以后自己负责。”

中国有句俗话说：“床头吵架床尾和。”意思是，夫妻争吵是难免的，但不要把气带上床。国外有一则笑话，说有位先生老是觉得吵不赢太太，唯一吵赢太太的方法就是熄灯上床。如果你就夫妻吵架问题作一调查，你会发现，许多家庭有这样的陈述：“我

们结婚已经 20 多年了，幸福快乐，因为我们有一个共同的嗜好，那就是双方总喜欢唠叨几句。”“如果遇到烦恼不知和老公吵架，难道去和陌生人吵架？”“一次，我对妻子说：‘你怎么老是耷拉着脸，有多难看。’妻子没好气地应道：‘我妈把我生成这样，你有什么法？’接着我们吵了起来，过后，妻子的脸由阴转晴，因为她把单位里遇到的烦恼发泄在争吵上了。”

这使我想起了美国喜剧明星杰克·邦尼的幽默：“我是在洛杉矶五月百货公司结识我太太的，那时她在那儿当店员。结婚这些年来，她还是紧守着公司的政策：‘不准退货。’所以，我才没把太太退回去。”

夫妻磨牙也许真能解除烦恼，因为夫妻懂得“合作”的诀窍。然而，当你走出家庭，遇上有人因为烦恼想跟你争吵时，你可用不得“床上吵架床尾和”的“合作”，这时需要的是另一种“合作”。

我最近去看医生。医院的走廊上坐满了人。我身旁的一位男士已经把一叠报纸全部翻阅过了，人流还未移动。我在座位上局促不安，不时地看手表，最后实在按捺不住，冲着门口的护士气哼哼地说：“怎么回事，医生跑哪儿去了，我还有急事。”

“很抱歉，让您等了这么久。医生刚被召去抢救一位急诊病人，暂时脱不了身。我现在就打电话去问问，看他还要呆多久。实在委屈您了。”

听了这话，我还能说什么。索性耐心地坐下来，向身旁的男士借过报纸，翻阅起来。烦恼不知何时打消了。

生活中，人际之间若能合作得好，解释也是多余的。我在单位，由于工作性质，常需与其他处室联系。有时，为催一份材料，火气不知会打哪儿来，不由自主地拿起电话：“一个星期以前我就向你们要这份材料了，到现在还没送到，你们是怎么搞的？”遇到这种情形，如果对方再作解释，反而会使我更加烦恼，以为是

在敷衍塞责。可是，我却听到这样的回答：“你说得对，是有一个星期了，真对不起。你现在在办公室？我这就给你送去。”

难道这样的合作还不能解除烦恼吗？

（三）简约与幽默

“合作”是走出烦恼的环境条件，尽管也有你的主观因素在，但一厢情愿的合作仍是解除不了烦恼的。然而，除了具备环境条件外，你的心理，你的人格，又需具备怎样的品质呢？

我们前面曾经讨论过“我是谁”的问题。你对自己是怎样认识的呢？你对自己有何要求呢？所有这些都与“自我”有关。“自我”这个条件如何，与走出烦恼也有十分密切的关系。在组成自我的各种因素中间，我认为简约和幽默是两个极其重要的因素。

我家楼下有一个临街的音像专卖店，时常用高分贝的音量招徕顾客，并配以 MTV，音画共舞，马路上汽车马达的轰鸣声也压不住它的喧嚣。久而久之，我只闻楼下烦人的噪音，对它所真正从事的生意却一无所知。

其实，这样的噪音何止出现在街上。就在前几天，外地来了几位客人，单位里恰好有几张招待影票，由我作陪去影院看电影。影院里的立体声强烈得几乎击破耳膜。最令人心烦的是，这部影片自始至终都有着粗暴激烈的背景音乐。经过近两个小时的狂轰滥炸，我带着备受摧残的耳朵落荒而逃。

由喧嚣想到宁静，由噪音想到生活，如同久居都市的人，偶尔在乡村小溪边听到一两声吉他，顿时觉得如闻天籁一样。由此联想，我想到简约。

我们在前面说过，自卑源自比较，尤其是不切实际的比较。生活中，“安简”与“奢求”是一个对子。追求奢华，自然需要不断攀比，一俟不及他人，自卑油然而生，烦恼接踵而至。而安于简

朴，只求宁静、悠闲与乐趣，要求便不会太高，于是，自卑顿消，烦恼亦无了。所以，自我中拥有简约的意向十分重要。

正如有位作者所写：看多了肉灵相搏的西洋画，再去看齐白石，心灵是不是一种休息？坐久了华丽考究的大堂，再去走走青石小路，脚下是不是特别轻松？听惯了“命运敲门”，应当细品《二泉映月》；吃腻了“海陆空”，不妨啃一根带苞叶的老玉米。反差会让你明白许多，生活也如此。

时下讲究装璜，不惜耗尽所有积蓄。单位里分房子，一个说装修花了7万，另一个说花了11万，最近听说有位仁兄花了近20万。大学时代的一位老同学，虽没有分到房子，但看邻里都在装修，且听说某种“闪亮登场”的地板特别豪华，便也彻底更新了一番。地板是新的，家具是旧的，横看竖看不顺眼。于是，心一狠，再耗银两，换了一套时髦家具。接着，沙发呢？书橱呢？卫生洁具呢？如此换下来，也花了近4万元钱。最近打电话给我，邀我去玩，说他的举动只是“意思意思”，“凑凑热闹”，“与大扫除没有区别”。

生活在一饭一衣的实物世界里，如果你的豪华依靠借贷，弄得别人不敢走进你的房间，或者小心翼翼走了进去，却站也不是坐也不妥，则这样的奢求近似虚拟，还有什么味道？

生活是自己必须过下去的，日子是自己必须安排的，绝对有选择的余地。“拥有”是为了享受，但当“拥有”成为一种压力，感到烦恼时，那“拥有”已毫无意义可言。以品味为例。品味是毋须以名牌、昂贵来衬托的。耗费巨资，特别是举债来购买名牌物件以装饰屋子，把居所搞得庸俗浮华，处处堆砌，犹如展厅，已没了一点儿闲居温馨。一个人生活的雅与得法，是毋须刻意在物质上展示的，如果摆几把宜兴茶壶充当艺术品，意欲叫人对他另眼相看，可显出的却是浅薄。

面对商品大潮，物件日新月异，而在繁赘之中，能为自己去粗取精，排斥繁赘而只取必需之人，才是生活的高手，才是真正懂得生活意义的人。他们没有攀比，因而不生自卑，也没有什么必要感到烦恼。这使我想起了德国巴伐利亚人的一些生活。有许多简单而易得的生活情趣，在急功近利的社会里早已销声匿迹。而地处南部的德国巴伐利亚人的生活，有部分仍十分可取。冬天里，他们躲进被风雪包围的木屋，生一堆火，与朋友玩跳棋，或围成一圈，席地而坐，喝着啤酒，弹着吉他，唱着民歌。春夏季，他们举家去阿尔卑斯山，或骑着单车旅行；他们给病人写问候信，或给初生婴儿举行祝福仪式；旅游时，丰简随俗，但总忘不了寄一张明信片回家。做这些小事，同样可以拥有温馨的感觉，达到满足的目标。

另一个因素是幽默。幽默是一种解脱也是一种松弛，痛苦与紧张，烦恼与自卑，在一笑间灰飞烟灭。有部历史著作说，美国在30年代经济萧条时期，生存都有问题，老实说没有什么好笑的，但幽默在民间仍层出不穷。同理，墨索里尼和希特勒给人类带来的灾难一点也不好玩，却也因此产生许多耐人寻味的幽默。在某种意义上说，幽默也是一种精神支柱。

里根当总统时，曾有记者问：早上看报的时候，最先看哪一版？是世界局势还是国内大事？他坦白地说：“是漫画，用幽默把自己一早的心情调养好。”另一位政治家，用幽默来表达民情：“假如一个人偷了100元，就把他送进监牢；假如他偷了100万，就把他送进国会。”这类半是揭露半是玩笑的话，最能搔到美国百姓的痒处。

下班途中，交通阻塞，车如蚁行，气不打一处来，但看看前面车子横杆上的贴纸，却不禁笑了：“别老是跟着我，我也迷路了。”“我正需要钱，你撞上来吧。”同样，饭店生意不好，但门口却贴

着：“请进来吃一顿饭，这样你我都不会饿死。”婚姻调解所办公室的门上贴有便条：“10分钟后我就回来，不要吵架。”

我以为，幽默不一定能够解决问题，却可以为我们提供一条思路，从另一角度看问题，不致钻牛角尖，有柳暗花明又一村的效果。尤其生活在今天这种紧张的社会，压力、自卑、烦恼等几乎成了生活的一部分，自我中拥有幽默的品质是绝对有必要的。

三、追求优越

应该说，每个人都有自己优越的目标，它是属于个人的，取决于一个人赋予生活的意义。这种意义不只是口头上说说而已，而是体现在他的生活风格之中。优越的目标如同生活的意义一样，是在人生的摸索中固定下来的。

我们已经说过自卑。如果一个人未曾学会合作，他必然会走向悲观之途，并导致自卑情结。可是，即便对那些已经学会合作的人来说，生活也会向他不断提出尚待解决的问题，没有人能够断言他已完全控制环境，没有问题可以解决，没有目标可以追求。作为人，谁也不会满足于已有的成就而止步不前。在这个意义上说，人的一生是追求优越的一生。

（一）三条系带

优越的目标一旦被具体化后，一个人的行为就会变速，一会儿冲刺，一会儿漫步，以适应他的目标，争取优越的最佳理想。对于一个健康的、正常的人来说，当他的追求受阻于某一方向时，他会改道。在这个意义上说，对优越的追求是极具弹性的。

为什么在追求优越的目标时会受阻呢？这又要回到我们前面所讲的三大任务上来。职业、社会、情爱这三个问题是不能够

分开来解决的，它们之中任何一个问题的解决都依赖于其他两个问题的解决。于是，三个问题构成三条系带，摆在我们面前，当你认为清理出其中一条系带，或者说，解决了其中一个问题时，你并没有最终达到优越的目标，阻碍仍然存在，因为还有两条系带或两个问题等待着你。所以，优越的目标具体化以后，“追求”将是长期的。

这三条系带是：第一条系带，人类要生存，要不断地追求进步和争取更高的成就，就必须工作。它构成了职业问题，这个问题的最佳方法，与第二个问题有密切关系。第二条系带，人生活于社会之中，人与人之间相互接触，彼此感兴趣，于是就构成人际关系问题。这个问题的最佳方法是合作与友谊。第三条系带，人具有性别，两性之间的关系构成情爱问题。解决这个问题同样不能与另外两个问题分开。

上述三个问题彼此缠绕着，一个问题的解决必定有助于另一个问题的解决。在这个意义上说，它们是同一个问题的不同层面。

让我们来具体分析一下这三条系带。

1. 职业——人需要工作。心理学家认为，父母是第一个影响其子女职业兴趣发展的人。一个人在幼儿时期所受的家庭影响和教育，对成年后的生活及其活动范围有着决定性的影响。早年的努力是后来成功的基础。例如，让一个3~4岁的小女孩单独游玩，她开始为她的洋娃娃缝制一顶帽子。当我们看到她聚精会神地操作时，赞扬她几句，并告诉她怎样才能把帽子缝好，她受到激励，会更加努力地改进其技艺。但是，如果我们吃惊地叫道：“快把针放下！那不是你玩的东西，它会把手刺破的。你根本用不着自己缝制帽子，我们出去买一顶更漂亮的。”于是，她会马上停止手中的活儿。如果我们在日后的生活中比较这两种做法，

我们会发现：前一种做法有助于女孩形成对劳动的爱好；后一种做法会使女孩不知道自己能做些什么，还以为买来的东西一定比她自己做的好。

同理，如果在家庭生活中过分强调金钱的价值，孩子会只凭收入的多寡来看待职业问题，这不能不说是一个误区。尽管每个人都应谋求自己的生活，不至于使自己成为别人的负担，但是如果过分强调金钱，使“赚钱”成为孩子的唯一目标，那么他必须会与合作之途背道而驰。这样的孩子所遵循的不是他对社会利益作出贡献的兴趣，而是仅仅追求自己的利益。

特别需要注意的是，一些被宠坏的孩子，长大后不管选择哪一种职业，都不会满意。他们想要的不是一个职业，而是继续保持其优越地位的方法。他们原本不希望面临各种生活问题，因为他们觉得生活根本就不应该向他们提出问题。

2. 社会——人需要交际。如果有人问：“为什么我应该关心我的邻居？他们为什么不先来关心我？”这样的思想暴露他缺乏合作的训练，表明了他的自私自利。在生活中遭遇困难，因而作出损人利己之事的人，就是对其同胞不感兴趣的人。这种人无法与人相处，他们只对自己感兴趣。所以，从早年开始，为使孩子正确地处理好人际关系，就要让孩子觉得自己是家庭中平等的一员，有义务关心家庭中其他成员；就要与外界保持亲密而又良好的友谊关系；就要让孩子觉得自己是班级里的一分子，也是其他同学的朋友，并能信任他们的友谊关系。唯有如此，长大成人后，才能面对现实，善于求助。

在社会问题上，曾有心理学家专门研究出生顺序与生活风格的关系。譬如，有关长子、次子、幼子和独生子的研究发现，长子在第二个孩子出生之前一直是被关怀的中心人物。当第二个孩子出生后，他就“一落千丈”。长子深深感到弟妹出生带来的苦

恼，因为这时他必须与弟妹分享父母的关怀。次子雄心勃勃，抱负远大，因为他总是在试图赶超长子。在有长子的家庭中，次子是最幸运的，其行为就像在竞赛之中，仿佛有个人只离他一步之遥，他只须冲刺就能超过他。幼子的处境比长子还要糟，他通常处于全家人关注和溺爱的中心，缺乏通过自己努力获得成功的勇气，从而变得依赖。独子像长子一样，但其地位不会下降。对独子的打击主要来自后来的社会生活，在那里他不再成为关怀的中心。所有这些出生顺序，对一个人生活风格的形成起着十分重要的作用。

3. 情爱——人需要家庭。合作是婚姻的首要条件。爱情或婚姻的定义应该这样来界定：爱情，以及作为结果的婚姻，都是对异性伴侣最无私的奉献，它表现在心心相印、彼此关照、生儿育女的共同愿望之中。所以，我们很容易看出，爱情或婚姻是合作的结晶。这种合作不仅是为了两个人的幸福，而且也是为了人类延续的需要。如果我们从小就没有做好合作的准备，过多地注重自己个人的成功与否，过分强调自己能在生活中得到些什么，而不是付出些什么，那么，一旦当两个人以婚姻关系生活在一起时，不论在合作方面，抑或在人际关怀方面，都有可能遭受失败。

人在不同时期，对“家”的反应是不同的。童稚时代，家如同一块“磁铁”。放学铃声一响，心便如长翅膀般地飞回家去。桌上热腾腾的饭菜，母亲脸上的笑容，都是把稚子吸回家的强大“磁力”。然而，进入青春期之后，家不再具有“磁力”，它变成“樊笼”，少男少女把自己视作“笼中鸟”，苦苦挣扎，急欲脱身，飞向心系其间的领地。父母的关怀和劝告，常被视作束缚个人自由的绳索。不久，讨厌家的人，自己成了家。这时，家是温床、是爱巢、是安乐窝。情侣之间，恨不能成天成夜胶在屋子里。随着婚姻持续，步入中年，家成了“避风港”。外头有狂风暴雨，外头有流言蜚语，

为了三餐营营碌碌的人，被风吹了，遭雨打了，中了流言，挨了蜚语，都没关系，只要返回避风港，便有人为你更衣暖身，治愈伤口。最终，笼里的鸟一只一只飞走，相依为命的老伴，也乘鹤而去。家，作为一个实体，仍在静静地等待，等待一个永远的相聚。

综合上述三点，我们可以得出这样的结论：对于一个“人”的所有要求，以及能够赋予他的最高荣誉，就是他必须成为职业的胜任者、人群的朋友和情爱的伴侣。

（二）自以为是的追求

如果你去问一个人“生活的意义是什么？”他也许难以回答。但他心里明白，他是生活在“意义”领域之中的；他所经验到的，并不是单纯的环境，而是环境对他的重要性。如果他想脱离意义的范畴，而使自己生活于单纯的环境之中，那他一定非常不幸：他将自绝于他人，他的行为是没有意义的。正因如此，尽管他无法从理论上回答“生活的意义是什么”这个问题，但他可以用行动来回答这个问题，他的姿势、态度、动作、表情、志向、习惯、特征等等，都是遵循着他的生活意义而行的。这样的生活意义是因人而异的，而因人而异的生活意义是数不胜数的。每一种意义都包含正确和错误的成分，没有人能拥有绝对正确的生活意义。

为什么这样说呢？这是因为，一个人是以自己赋予现实的意义来接触现实的，他所感受到的不是现实本身，而是经过他解释后的事物。因此，这样的意义或多或少总是不完全的、不正确的，或者说，意义的领域也是正确和错误交织在一起的领域。

由于各人对生活意义的理解不一样，他所追求的优越目标也不一样。尽管对优越的追求是人类的通性，但这样的追求都是“自以为是的”。衡量这些“自以为是的”追求标准，应该是对待上述三大任务的态度，以及完成这些任务的方法和社会效应。由

此,才有了正确的追求和错误的追求。

让我们围绕上述的三大任务,就错误的追求分别予以描述。

先说职业方面的追求。人为了生存,要工作,求职业,总想追求些什么。但是,这样的追求既要考虑自我的需要,也要顾及社会的利益。如果只为前者,想方设法敛财,虽然生存得比别人好些了,但同时也制造了一种社会怪圈。近日报载,社会上另有一种职业,让人只花 48 元便可结一次婚。如果你去过桂林和阳朔等地,可在不少景点处听到“48 元结次婚”的吆喝。游客中,几位男性按耐不住了,决定在异地尝试一下做新郎的甜蜜。

当他们刚生出“贼心”,尚未形成“贼胆”时,等候在一旁“拉郎配”的姑娘们就已经将绣球塞入他们手里。我想,只要有这样的职业,总会有问津的顾客,老板是用不着发愁的,姑娘们卖力点便行。于是,一边是半拉半扯,一边是半推半就,就这么被簇拥进了“拜天地”的房间。

房间不大,约 30 平方米。场面还算热闹,犹如单独组织集体婚姻一般,长条椅上早已坐着十几个准备结婚的男人,都是被“拉郎配”推扯进来的,每人的身边紧挨着一个姑娘。粗糙的长桌上放着大酒壶和小酒杯,还有几碟花花绿绿的糖粒子。房间的角落有一被布幔遮挡着的门洞,那便是“洞房”。“新郎们”花 48 元,想得到的便是那里的秘密。那布幔,那门洞,以及洞内的天地,不由得让人生出许多联想。

司仪出来宣布婚礼开始,并变着法儿把新郎们“整”得好不尴尬:一会儿喝交杯酒,自然,那是白开水代酒;一会儿驮着新娘赛跑。跌跌撞撞,好不狼狈;一会儿同咬一颗连心糖,让新娘们的口红印满新郎的脸颊……10 分钟后,司仪宣布“夫妻入洞房”。

布幔挡住了里面和外面,里面在干什么?这是个悬念。

然而,当新郎们掀起布幔进入洞房时,方才发现布幔后面根

本没有洞房，而是出口，它表明游戏结束了。

乖乖地掏钱吧。

姑娘们又迅速地聚拢起来，再次堆出笑容，等候下一批郎君，筹划着再一次结婚。我不知，在一天里，这些姑娘要结几次婚。而有一点是可以肯定的，“结婚”成了她们谋生的职业。

在这样的职业里，追求什么优越呢？

次说人际方面的追求。报载，甲、乙、丙、丁、戊，虽各在天南地北，然心有灵犀，一人嚶嚶，四方响应。甲有大作问世，乙丙丁戊皆捧之、驳之、商榷之、不平之，反之亦然。有好事者剪贴编一文集，尽收甲乙丙丁戊奇文，暂未得确切书名，遂广为征集，不期拟名者众，或拟“同声相应集”，或拟“同气相求集”，崇简者拟三字：“一言堂”，崇繁者拟十字：“惺惺惜惺惺好汉爱好汉”……编者斟酌而未定，忽有来之某项文学大奖评委会内部消息，云甲乙丙丁戊各有作品入围，而大奖只设一名，获奖者乃戊也。文集编者指望甲乙丙丁或捧之或赞之，不料甲乙丙丁俱禁声失语，又群起而攻击评奖“黑幕”。一时间，文坛好不热闹。文集事，遂搁浅。

请问，如此“合作”，又在追求着怎样的优越？

再说情爱方面的追求。前几年，国际文坛上推出一本名《圣艾薇塔》的小说，刻画了阿根廷政界各派势力想方设法争夺一具死尸长达 20 年的过程，致使百老汇上演同名歌舞剧，主题曲脍炙人口，卖座率陡增。

艾薇塔是阿根廷前总统庇隆的第一任妻子，出身寒门，却貌美如花，能言善道。她凭着迷人的容貌、善辩的口才，赢得了工人阶级的拥戴，使数以百万计的男女工人成为庇隆的拥护者和追随者。遗憾的是，她英年早逝，32 岁就因癌症告别了人间。

庇隆深感艾薇塔在民众中的影响，便决定将她的尸体制成木乃伊，放在玻璃棺内，供人瞻仰，借此稳住和保持他的拥护者

和追随者。然而，由于军方政变，庇隆被放逐。女尸便成了一个
问题。军方领导人十分清楚，再让老百姓瞻仰艾薇塔，他们就会
失去支持。因而，他们决定将棺材移至一位上校家的阁楼上。不
久，上校离奇地枪杀了自己的妻子。于是，军方不得不将棺材运
往意大利，用假名下葬。

后来，军方内部起哄，庇隆回国再度当选总统。为争取民心，
他又想到了艾薇塔。于是，运回棺材，制成开放式灵柩。老百姓
又来瞻仰了，而庇隆需要的就是这个。

也许，庇隆确实爱他的妻子，但这种情爱一旦跟政治倾轧沾
上边，它是否还纯洁呢？庇隆的“爱”还有没有其他的动机。我想，
最终吃苦头、受折腾的还是尸体。

上述三例，同样是在追求优越，但是，它们是些什么样的优
越呢？

（三）追求：首先需要战胜自己

追求是一种动态的过程，它取决于两个条件：一是确立优越
的目标；二是主观对目标的判断。一个信念模糊，深感自卑的人，
虽然也想追求些什么，但他在衡量目标时，往往犹豫不决、举棋
不定，因为他是站在自卑的起跑线上看终点的。这样的人，连自
己都尚未战胜，又怎能言“追求”呢？在这个意义上说，追求优越
的前提是战胜自己。

据说，国内有不少画家，到美国后，在街上画画，借此谋生。
开始时，我不信。后来通过两条渠道，一是从海外朋友处打听，二
是有意识地搜集这方面的报道，我开始有点相信了。由于看到了一
些材料，促使我去思索一些问题。结果，我不仅不认为街头画
像是丢脸之举，而且为他们能战胜自己而感到敬佩。

有材料说，在纽约曼哈顿街头，可以看到成群的中国画家排

排坐着，为人画像。这里，不同身份和地位的画家都有。有大师级的画家，也有他们的门生弟子。你千万不要以为他们“手无缚鸡之力”。看似斯文，却个个都练就一套矫捷的身手和机灵的头脑，因为他们得避开警察的追捕。

不管你过去的地位再高、名气再大，一旦坐到街头画像，十多元钱一张，人人平等。有些艺术上很有造诣的人，到美国后，为了谋生，开始到街头画像，但面对过路人的目光，他们实在拉不下脸，画不到几天就坚持不下去了，只好告别街头，抛弃专业，改换门庭，另谋出路。而有些曾经在国内风光一时的名家，在经历一段现实的冲击、矛盾和痛苦的内心挣扎后，克服自卑，战胜自己，开始了对优越的追求。

街头画家最担心的不是恶霸地痞，而是警察。几乎每一个画家都有过和警察打交道的经历，有些人甚至被抓到警局，盖手印、拍照。至于被羞辱，那更是常事。可是，一俟出了警局，他们又拾起画笔，重新走上街头，继续为生存而奋斗。

无论如何，来自中国的艺术家们在纽约街头实现了自我。

我以为，即便你在中国属名家行列，一旦到了国外，人家可不买你的账，但果真有点本事的，肯定是饿不死的。这时，除了考验才干外，也在考验着你的自我。能战胜自己的人，肯定能战胜这个世界，因为他有了追求。

事有凑巧，地点也是曼哈顿。所不同的是，当一些中国画家在街头画像时，却有一位女强人，凭其不懈的追求，在曼哈顿电视台独占鳌头，主持《天涯海角》节目。她就是桑一良。

桑一良刚到美国时，认识了一个做生意的青年，不久便结了婚。两人艰苦奋斗，但生意并不顺心。双方对待生意失败的不同态度使他们发生了冲突。结果，两人心平地分了手。那时，她已有了一个儿子。她说：“我觉得两人都是好人，只是配错了。”离

婚之后，桑一良把教养孩子放在第一位，并在一家犹太人开的成衣公司里找到了工作。她白天拼命干活，把儿子送到最好的私立学校读书，晚上去大学攻读会计学位。由于能力强，不久便升为主掌财务的会计长。

随着电脑走上社会，桑一良不失时机地取得了电脑学位，并开始借助电脑投资股票市场。股市中颇有收获后，她又改行搞房产，以四两拨千斤的方法购买了不少房产。一次，她在冰天雪地里遭遇车祸，车子全毁了，人却没有受伤。这次车祸使她找到了自己，她领悟到，世上还有许多比钱更重要的事，譬如亲情，譬如使命，于是她将名下的所有财产一一脱手，全部注入电视节目。“当时，电视台除了规定一些时段外，什么也没有为我提供，节目中没有广告，当然也没有钱去做广告。所有的费用由我一人负担。那时候，没有一个人愿意帮助我，因为他们都认定我会失败，但是我就是不肯认输。”

如今，桑一良既任制片，又任主持，还是策划和剪辑。尽管摊子大，开销大，需要她贴进去很多钱，“但是，我很高兴，因为我学到了东西，也作出了成绩”。

桑一良把辛辛苦苦赚来的钱，用在文化传播上，只见贴进去，不见生出来，这值得吗？请注意。她有她的追求：“去年，我所制作的《中国武术》拿到了电视台最佳纪录片奖，给我很大鼓励。现在，《天涯海角》这个节目不仅增加了时段，播放范围也扩大了，经常收到观众的来信，赞扬这个节目，有的还要求购买节目录像带。”

“我要做的只是把中国的文化艺术推广给对它还没有认识的西方人而已。”这就是桑一良的使命，她在追求这一使命。

追求一种符合社会利益的使命，对活着的人来说是一种幸福，对故去的人来说，是一种自我实现的完美终结。这种终结，以

各种形式体现出来，激励后人，其中，碑铭便是一种独特的形式。

如果你去过国外，你会发现许多名人故居都有“警世恒言”。如果外国朋友带你参观名人的安息之处，你会发现许多墓志铭玩味无穷。人们怀念故去的名人，不独是要记住他们的名字，重要的是记住他们终生为之追求的事业，因为，他们的生命曾与追求优越相伴。因此，历史上许多有名人物逝世之后，人们为了褒扬他们不朽的功绩，借以激励后人继续追求优越，亦曾留下不少流芳百世的碑铭。读着这些寓意深刻、独具特色的碑铭，我们仿佛看到这些名人在世时如何战胜自己、实现自我的。

本杰明·富兰克林是伟大的电学专家、“避雷针”的发明者，参加过《独立宣言》的起草工作，积极主张废除农奴制度。他在临终前，嘱咐在他的墓碑上只写这样的字句：“印刷工人本杰明·富兰克林。”后来，人们除了遵嘱刻上这句话外，又另外加了两句话：“从苍天处取得闪电，从暴君中取得民权。”

萧伯纳是爱尔兰著名作家，诺贝尔文学奖获得者，一生写有剧本 50 多部，小说 5 部，以及其他著作多种。他生性滑稽，为人诙谐幽默。因此，他墓碑上刻着的铭文是：“我早知道无论我活多久，那种事情迟早会发生。”

贝多芬是维也纳古典乐派代表人物之一。在欧洲音乐史上，他集古典派之大成，开浪漫派之先河。他的作品，对近代西洋音乐的发展有着深刻影响。他的墓碑上刻有这样一句话：“他总是以他自己的一颗善心对待所有的人。”

阿基米德的墓碑上没有文字，只刻有一个圆柱体和这个圆柱体的内切圆。

同样是数学家，瑞典数学家贝努利的碑铭是：“再生仍故我。”

海明威的生平极其复杂，但碑铭却十分简单：“恕不起来

啦！”

读着这些碑铭，不由得令人扪心自问：“我战胜自己了吗？”

第六章 个人构念

生活中，你只须稍微花点心思观察一下，便可发现，人是按照构念来生活的。不同的生活构念，造就不同的生活风格。有人只收集黑白色调的老照片，对彩照却熟视无睹。在他们看来，把所有的颜色都组合遍了，也敌不过黑与白。这是我们发肤的颜色，是夜与昼的颜色，是我们眼睛的颜色，甚至是描绘平凡一生的颜色。同理，有人只喜自然之声，讨厌人为噪音。在他们看来，把所有的声音都听遍了，也敌不过自然的声音。这是宇宙万物的音阶，是盘旋在殿堂庙宇之上的音乐，是天地相约的私语，甚至是体现平凡一生的节奏。

有人独爱白壁，不喜装饰；有人心思美食，不善华服；有人宁可粗茶淡饭，也要浓涂厚抹。这使我想起了对比，想起了“渭北春天树，江东日暮云”。诗圣杜甫曾经驻足渭河，这联佳句让人有神往的感觉，只有渡过渭河的人，方有这种感觉。一条渭河在黄土高坡中劈出南北两岸。造化如此奇特，致使渭河南北虽一水之隔，却是一边绿出了无穷春意，一边却只有几株树点缀其间。生活亦如此，构念不同，有人看到“春天树”，有人却遇“日暮云”。即便同为一入，生涯亦显“南北两岸”。苏东坡笔下曾有一人物，早年“使酒好剑”、“挥金如土”，晚年却“庵居疏食，不与世相闻，弃车马，毁衣冠，徒步往来山中”。

这便是“构念”使然。

一、构念选择

现实在你面前，理论上说，它向你展示了它原来的模样，可是，你所看到的现实却与我不同。原因在于，我们都在创造属于我们自己的构念，我们带着这些构念来看世界。

一个人的生活是开放的还是封闭的，很大程度上取决于个人的构念选择。两个犯人，同样从铁栅栏往外看，一个人看到的是污泥，而另一个人看到的却是星星。个体的各种活动，包括行为和思想等，在很大程度上是受到他用来预期未来事件的个人构念所指导的。

（一）构念与生活现实

一个人用来思考生活的主要参照是他的个人构念。个人构念是生活经验累积的产物，它反过来赋予经验以意义，或对经验作出预示，或将经验用于生活。在这个意义上说，个人构念的功能便是指导、解释或说明生活。

然而，这并不是说，凡是构念都能使生活充满意义。确实，构念使一个人的生活具有风格，但是，风格不等于意义。由于生活经历的不同，组成构念的经验也不同。有些构念用于生活时，顺应社会发展的需要，为生活的现实所赞同，则这种构念便是有效的，它使生活具有意义。有些构念用于生活时，不能顺应社会发展的需要，为生活的现实所拒斥，则这种构念便需修正或抛弃。对一个人来说，他的构念是随生活而不断予以修正、取代和逐渐定型的。

最近看到一则报道，说辽宁有一大型国有企业，近4年来一

直未缴税款，累计达 846 万。稽查人员得悉该厂厂长将于第二天赴美，遂决定按国家税务总局和公安部有关规定，对该厂长实施“布控”。于是，一张“阻止出境”的公函发至厂长手中，当日赴美的计划被迫取消。说也奇怪，该厂在短短几天内，便向税务局递交了第一批 120 万元的还税计划，并当即以该厂两辆小轿车作价 50 万元为抵押。此时，他才被允许出国。

我想议论的是，欠税四年有余，却无动于衷。直至威胁到出国，才慌忙应急。如果没有这个赴美计划，这 846 万元拖欠税款何时能缴？由此进一步推导，该厂长的构念是，出国比什么都重要。4 年来，税务局有这样或那样的制约，而对这位厂长来说，却有这样或那样的理由予以拖欠。法律可以小觑，出国是件大事。至今，他之所以缴税，仍非法律使然，而是赴美计划使然。用这样的构念指导生活，我担心该厂长回国后，余下拖欠税款还会不会缴。

当一个人将自己的构念用于生活事件时，他既是用构念来谋划生活，又是借生活来检验构念。结果，要么他保留构念而去改变生活，要么修正构念而去顺应生活。譬如，你首次与某人相会，先以“友好”这一构念的预示便被证明是有效的。如果这个人以并非友好的行为对待相会，你就有可能或者继续保持友好的构念，并认为这个人偶尔为之；或者，你有可能修正构念，用非友好行为对之。

我原以为凡领袖人物都是精明强干、见解独特、不拘小节、专注大事的。后来，看到一些材料，发觉有些领袖人物并非如此，构念也就发生了变化。正巧，手头就有一则例子。

前苏联领袖勃列日涅夫执政近 20 年，共获金星奖章 5 枚。而这第 5 枚，还有一段插曲。当时，对晚年的勃氏，中央准备授予他的并不是苏联英雄“金星奖章”，因为他已获 4 枚。勃氏得知这

一消息后，竟哭了起来。于是有关人员只好临时作出调整，宣读一份似乎早已拟就的最高嘉奖令。可见，这第5枚奖章，是哭来的。这时的勃氏，虽身兼总书记、最高苏维埃主席团主席、武装部队总司令等要职，但实际上已经是一个痴呆的废人。时任州委书记的叶利钦，到莫斯科解决造地铁的问题，请求勃氏写下有关批示。勃氏却说：“你口授，我写。”于是，叶利钦说什么，勃氏写什么。接着，还是叶利钦吩咐勃氏的秘书将这个文件分发给政治局成员。《叶利钦自传》说：“足见他已不明白他所签署的东西，也不知道自己该说些什么话。”即使在此时，勃氏还因得不到金星奖章而流泪呢！

请注意，此时，这位领袖还在主持国家大事。

需要指出的是，虽然人们对自己创立的构念系统是自由的，但它们一旦被创造出来就会反过来支配人们。如何对待这种制约，取决于一个人对优越的追求。有些人随着获得一些有关世事的固执信条，便会逐步沦为这些信条的奴隶。他们的生活被各种所谓的法则或清规戒律所支配，自囚于某一狭窄的、刻板的领域中。而有些人则有较宽阔的视域，他们的一生是根据灵活的原则而不是僵死的戒律来生活的。这些人度过的的是一个较丰富多彩的人生。

这使我想起了另一位领袖人物，美国总统罗斯福。他身为总统，日理万机，却不失普通百姓的爱好：集邮。他有他的构念，即总统归总统，爱好归爱好；不能因为当了总统而扼杀了自己的兴趣。还在孩童时期，他的母亲就让他收集邮票。他每次收集新邮票都必定亲自粘贴在邮集里，从不假手他人，晚年也是如此。在任总统的繁忙岁月中，每当他感觉疲劳时，他总是以浏览邮集来消除困倦。不论他在海德堡、温泉还是白宫，床头总放着好几本邮集。每天入睡前，随手翻翻，感觉便轻松一些。即使在他去世

前的卧床期间，他仍每天抽出时间来欣赏他的邮票。

这位邮迷也没让其他集邮人士失望。在他任职期间，他不断指示邮政部发行邮票，由他批准发行的纪念邮票达 134 枚，普通邮票 49 枚，远超过他之前政府发行的数量。难能可贵的是，所有这些邮票都经过他亲自审定和监督。

集邮对他来说，不失为一种生活的意义。

（二）构念的由来

你若渴了，你便有水的构念；你若累了，你便有床的构念；你若失败了，你便有成功的构念；你若痛苦了，你便有幸福的构念。总之，若没有其中一种体验，你断然不会拥有构念的，那么构念的生成是否与体验或经历有关？让我们介绍一种传统的理论。

有一位心理学家，从事的职业主要是医疗。他发现，他的病人中有不少受过良好的教育，大多数位居中产阶层，但他们却有心理障碍。

这些病人有着各种各样强烈的需要，每当他们与这位心理学家交谈时，便会把这些需要发泄出来。心理学家开始想，为什么他们不将需要付诸实施呢？后来发现，这些需要由来已久，早在病人年幼时，他们就想表示这些需要，但每每表示，每每受到惩罚。于是，他们便将这些需要转入“地下”，慢慢摆脱了意识的控制。由于这些需要得不到满足，而想表示这些需要的冲动仍然存在，所以转入“地下”的需要便无意识地潜伏着。

那么，这些强烈的、无法表示的需要潜伏在心灵的什么地方呢？面对这一棘手的问题，这位心理学家发挥了他高超的才能。他认为，人的人格可以划分成三大领域：无意识意识和前意识，而潜伏着的需要便位于无意识。

譬如，当我们出生时，我们有着许多生理上的需要：吃、睡、

饮、活动、少受痛苦等，我们的行为常为这些需要所激发。这时的心理活动，主要是为了满足这些需要。请注意，新生儿是用身体来思维的，而不是用头脑来思维的，因为自身的思维有助于释放强烈的需要。有鉴于此，儿童对这些需要的情绪体验并不贴上语言的标签，故成熟后的头脑就不一定能回忆起童年时的需要，而这些童年需要继续驻扎在记忆系统之中，构成无意识的仓库，里面储存着各种需要和欲望。

当儿童还很年幼时，他们的许多需要是由父母来满足的。得到满足的需要，使儿童解除紧张，产生爱和关怀的体验；得不到满足的需要，被儿童压抑入无意识之中，但是，随着儿童的成熟，他就会发现，父母不一定都要满足他的需要，有求不一定必应，而且，需要有长远目标和短期目标之分，有时候为了满足长远的目标，他必须放弃暂时的快乐。于是，儿童开始学习，学会描述过去和预示将来。由于学习，儿童发展了一系列意识思维的模式。这些意识思维模式不仅有助于儿童理解世界，而且有助于儿童控制他的无意识需要。

无意识系统和意识系统之间有着明显的界限，这一界限本身也是一大领域，称之为前意识。从无意识领域里冒出来的需要和欲望，在向意识领域上升时，正好处于无意识和意识之间的界限上，就像你准备叫一个人的名字时，这个人的名字“正好在你的舌尖上”。如果某些需要和欲望过于自私，不能为社会所接受，那么它们就很难直接进入意识，或者被驱回到无意识，或者徘徊于无意识和意识之间的界限上。

后来，心理学家将意识、无意识和前意识加以修正，提出人格结构的三个层次：意识、个人无意识和集体无意识。这三个层次好比海洋中的岛屿，一个小岛中浮在水面上的那部分是意识；平时在水面下，但由于潮汐运动才露出水面的那部分是个人无

意识；一直处于水面之下，最终作为基地的海床是集体无意识。

意识的中心是自我，它包括思维、情感、记忆和知觉等，其职责是使日常生活的机能得以正常运转。

个人无意识是由曾经被意识过但后来被压抑的那些需要和欲望所组成。它好比我们上面介绍的前意识和无意识。也就是说，一切冲动、愿望、模糊的知觉和无数其他的经验，当时是被意识过的，但后来由于种种原因而被压抑了。但是，由于个人无意识与意识之间经常发生交互作用，因此，在特定的时空内，个人无意识中的那些需要和欲望，可能被唤回到清醒的意识领域中，从而得以表现出来。

集体无意识是人类在以往历史进程中的集体经验，是人类祖先经验的沉积，是历史社会生活经验的回声。也就是说，对每个人来说，不仅拥有自身生活经历的积累，而且也拥有前人生活经验的痕迹，只不过这些痕迹是个人所意识不到的。由于集体无意识产生于整个人类所具有的共同经验，所以它的内容对一切人类来说应该都是相同的。这些共同的经验永远位于海岛的底部，不可能像人的意识那样被知觉、记忆、推理和判断。然而，它们又在不断寻求各自的外在表现形式，于是就通过两种形式表现出来：一种形式是潜移默化的外在影响，例如文化、习俗、传统等；另一种形式是不由自主的内在作用，例如，突发奇想、顿生灵感、直觉印象等等。

照此推理，一个人对生活及其事件的构念，与上述人格的三大成分有着密切的关系。在某种意义上说，这三大成分是构念之源。不论意识、无意识和前意识，还是意识、个人无意识和集体无意识，它们都在不同程度地影响着一个人对生活的构念。表面看来构念是意识的产物，但仔细分析一下，谁能保证构念时没有压抑的需要和欲望参与其中呢？

让我们举一个例子，它是我们在生活中几乎都会采择的一种构念，那就是嫉妒。

在中国，嫉妒常与吃醋搭上关系。有人说因为嫉妒会心酸，心酸就像吃醋一样。这使我想起了唐朝名相房玄龄。据说房夫人善妒，致使宰相不敢纳妾。一天，唐太宗宣房夫人进宫，告诉她房先生该纳妾之事。没想到房夫人坚持不肯。皇帝便命人取来黑醋一瓶，说是剧毒之药，沾唇毙命，倘若她抗旨，就得喝下这瓶毒药，然而，房夫人二话没说，拿起黑醋仰头就喝，面不改色。皇帝只得作罢，由此也留下了嫉妒与吃醋的话题。

在西洋，嫉妒常与绿眼搭上关系。莎士比亚在《奥赛罗》里不止一次地提到：“嫉妒是只绿眼的怪兽。”于是后人就有了嫉妒得眼睛发绿的说法。难怪有些作家说，若要保持婚姻，得让对方眼睛稍微发绿；若想失去婚姻，得让对方眼睛碧绿。看来，其间的尺寸有多少，全凭自己拿捏了。

其实，何止女士好妒。男士之妒不也有“一妒流血七步”的说法吗。每举一个女人善妒的例子，就有另一个关于先生嫉妒的故事可说。国外形容女人好妒有一笑话，说每当亚当晚一点回家，夏娃就开始数他的肋骨，看看有没有少了一根。同样，也有形容男人好妒的笑话，说妻子生了双胞胎，先生好妒到坚持认为只有一个像他，这一定有问题。

当然，不少太太们宣称自己之所以吃醋，与先生们的行为有关。有位女士曾举例道：一天，她和先生走在街上，迎面过来一位穿着颇为暴露的女郎，朝她的先生亲热地打招呼。她忍不住问道：“你和她什么关系？”先生说：“没什么，只是生意上的来往。”于是，她不得不问清楚一点：“是她的‘生意’，还是你的‘生意’？”看来，这上面的差别很大。

嫉妒是一种情绪，亦是一种态度，它们都参与了构念的构

建。也许，你会承认嫉妒与意识有关，甚至与受到压抑的需要和欲望有关，但是，它与集体无意识有何关系呢？难道一个人身上潜伏着祖先的嫉妒文化和传统吗？

（三）原型

为了解释上述疑问，心理学家对集体无意识进行了分析，找出它们与构念有关的“历史痕迹”，将其命名为“原型”。

集体无意识的内容极为庞杂，它们难以被意识到，但它们又不断寻求各自的外在表现形式。对此，心理学家用“原型”一词来表示集体无意识，并认为“原型”象征着基本的人性，是人的真正的本来的面目。一个人对自己的认识，实际上就是对“原型”的认识。

人格是由自我和自己两大部分组成的。自我属于人格结构的意识层面，它是我们意识到的一切东西，目的在于适应外界现实。而自己则是个体心灵的真正核心，它构成“原型”，也即“本来的我”。自我与自己的关系，即是自我与“原型”的关系。如果两者得到积极的协调，个体便可获得完善的发展，如果两者发生冲突，个体的发展就会受到阻碍。有位心理学家认为，在诸多“原型”中，有四种“原型”最为重要，它们是：人格面具、阿妮玛、阿尼姆斯和阴影。

1. 人格面具。它是指一个人按照他认为别人希望他那样去做的方式行事。意思是说，人格面具是一个人公布于众的自我，它位于人格的最外层，其“原型”是一个人必须在社会中扮演某种角色。通过人格面具，别人可以据以了解你的那部分心理。可是，这部分心理是不是本来的你呢？

由于社会角色的需要，一个人在环境影响之下自然会选择一个与人交往的角色，这种角色掩饰着真正的“我”，不一定与真

正的人格相等,它不过是个体向世人展现“自我”的一种外在表现形式。

文化和传统的潜移默化影响,加之个体生活经验的积累,使他在生活构念中不得不考虑人格面具这一原型;为使自己被社会所接受,必须采用一些技巧,它使个体的外部行为朝着社会所期望的方向发展,而不产生为社会所不能接受的行为。

如果过分重视人格面具,就会导致“人格面具的通货膨胀”。由于人格面具是一个人为了适应社会生活而不得不扮演的角色,隐藏在它背后的才是真正的“自己”,所以一俟有人把人格面具与他的“自己”等同起来,认为他就是他扮演的那个角色,那么他实际上在欺骗自己,这是十分危险的。生活的构念要求一个人考虑人格面具这一原型,但同时又必须清醒地意识到“自己”还存在,设法协调两者的关系:该戴面具的时候戴面具,该揭面具的时候揭面具;避免两者冲突,防止角色混乱。

2. 阿妮玛。它是指男性心理中的女性特征,其“原型”是男性在世代的漫长岁月中与女性交往所获得的经验。这种经验代代相传,以文化和传统的形式,使一个人从幼童时代起便学会了男性性别认同。这种“原型”有两种基本功能:一是为男性提供女性特征;二是为男性提供一个与女性交往的参照系。只要你细心观察一下,不管相隔多少代,人类的两性交往,特别是男性对女性的行为,有着多么惊人的相似之处,你便会发现这种“原型”的潜在影响了。

男性在与女性的交往中,学习着诸如关怀、性爱、朋友等各种关系,男性从中知道女性的特征是什么,用哪些方法来分别表达关怀、性爱和交友等需求。这种经验印刻在男性身上,称作“阿妮玛”,一俟与女性交往时,男性就会把阿妮玛的特征投射于女性身上,构成理想化的异性交往形象。

问题是,如果一个人以此“原型”为生活构念,将业已形成的理想化异性交往形象用于生活,发现构念与现实相一致,则他就会产生幸福感、满意感,认为异性交往丰富生活、充实人生;如果这种构念与现实不相一致,则男性就会产生心理困惑,倘若不能及时重组构念的话,严重的还会引发关系冲突、抑郁度日和心理障碍。

3. 阿尼姆斯。它是指女性心理中的男性特征,其“原型”是女性在世代的漫长岁月中与男性交往所获得的经验。这种经验代代相传,以文化和传统的形式,使一个人从幼童时代起便学会了女性性别认同。这种“原型”也有两个基本功能:一是为女性提供男性特征;二是为女性提供一种与男性交往的参照系。只要你用心观察一下,不管相隔多少代,人类的两性交往,特别是女性对男性的行为,有着多么惊人的相似之外,他也会发现这种“原型”的潜在影响了。

如同阿妮玛为男性提供一种理想化的异性交往形象一样,阿尼姆斯也为女性提供了一种理想化的异性交往形象。如果这种生活构念与现实相一致,则她也会产生幸福感、满意感;如果这种构念与现实不相一致,则女性也会产生心理困惑,倘若不能及时重组构念的话,严重的同样会引发关系冲突、抑郁度日和心理障碍。

4. 阴影。它是集体无意识中最隐蔽、最深奥的部分,其“原型”是本能欲望。有些心理学家认为,阴影既是罪恶之本,又是创造之源。由于阴影的存在,人就有可能形成不道德、攻击性和冲动性等倾向。但是,如果“自我”对此加以灵活的控制和利用,两者协调适当,则这种阴影也会为建设性的创造提供能量。

我手头正好有一篇关于中国传奇才女张爱玲在洛杉矶独居公寓于睡梦中安然逝去的报道。于是,我想斗胆也介绍一些情

节，读者不妨探其“原型”。

张爱玲原名张瑛，出生官宦世家，乃清朝名臣张佩纶之孙女，李鸿章的曾外孙女。母亲黄逸梵思想新潮，与父亲张廷重素来不和，生下张爱玲姐弟两人后，便告离异。父亲再婚后，张爱玲开始住校。几年后，张爱玲眼中遥远、神秘、美丽而又哀伤的母亲出洋归来，张爱玲便驻足母亲处，结果遭父亲毒打，囚禁半年，患有疾症。后出逃，与父亲决裂。

23岁时，张爱玲出现在公众社交场合，身着自己设计的宽袍大袖的晚清女装，齐肩烫发，风采卓然，令人瞩目。更使她顶立于世的，是她卖文为生，《沉香屑：第一炉香》、《茉莉香片》、《倾城之恋》、《金锁记》、《连环套》、《红玫瑰与白玫瑰》等相继面世，名震沪上，迅速窜红。

正在她迎接辉煌之日时，浙江才子胡兰成出现了。胡兰成已有发妻，乃汪精卫政权的宣传次长，仰慕爱玲才华，前往探访，遂成同居。张爱玲见了她，“变得很低很低，低到尘埃里，但心里是喜欢的，从尘埃里开出花来”。不料胡兰成移情别恋，张爱玲毅然与其决裂。

50年代，张爱玲移居美国，结识赖特，便与比她大近30岁的赖特结婚。婚后和谐相处，直至赖特中风瘫痪，不久去世。两人膝下无儿。嗣后，张爱玲潜心翻译《海上花》、《老人与海》，著成《红楼梦魇》一书。

晚年，张爱玲为人孤独，不喜交际，拒接电话，亦不回信、不应门，即使名人如白勇先、高信疆特往走访，皆拒谋面。连专门负责出版其作品的台湾皇冠出版社负责人平鑫涛，相交40载，缘慳一面。观其室内，白壁四照，几乎没有家具，除一架电视机和一台收音机，没有桌、椅、床，平时使用的餐具均为纸碟、纸杯、纸碗。

不知你从中探出哪些“原型”。

不知你能否用“原型”解释前面提及的“嫉妒”现象。

二、防御机制

有一个故事，说一对哑人夫妻原先无限恩爱，配合默契，彼此心领神会。风波起于一个好心的针灸神医，治好了这对夫妻。于是，沉默之后便是爆发。因为可以有声表达，且彼此听到对方的表达，结果就有了没完没了的倾注、责难和攻击。神医愧疚难当，万般无奈之际，一针将他俩扎回原来的样子，夫妻复又沉浸在无声的世界中。

这个略显荒诞的故事，意欲表达的是这样一层意思：身处喧嚣浮躁的当代社会，陷身于繁杂难解的人际关系之网，人们大多借语言来表达自己的思想、情感、体会和判断。然而，语言会助人，也会害人。当你言不由衷、辞不达意时，欲辩解却越辩越糟；当你自觉表达恰当，却被别人所误解时，痛苦油然而生；当你明白刻意的修饰、恶意的夸张、转述的歧义也可以借语言来实现时，避之惟恐不及。至于情人之间，一言不合怒目相向；朋友之间，一语错讹反目为仇等等，更是俯拾即是。每每遇此，你恨不能神医一般，给自己扎一针，选择沉默选择无声。

有鉴于此，我们就不得不说说防御机制了。

（一）构念生防御

防御是构念的产物。人为什么产生防御行为，如何进行防御等，都是构念与现实相互作用的结果。一个人抱着理想化的构念去生活，可现实生活却与其构念相冲突，于是他就必须对这样的冲突实施防御。防御的结果是：要么他改变构念去顺应生活，要

么他改变生活来迎合构念。不管何种结果，都是生活风格的组成部分。

如果你的生活构念是：一生顺顺畅畅，无风也无浪，单纯如白纸；不愿思索世道险恶，不想猜测人心百谜；与人交往，话题只是风花雪月、油盐柴米，较深较广的，你无法谈，也不想谈；许多复杂情结，你不懂，也不认为必须去懂，对此，你满足，你亦知足。

然而，你怀着这种构念走上社会，听到的评论是：表面上看，你是幸运的，然而从人生的另一角度看，生活的百味，你独占甜味；你的幸福感和满足感，来自你的懵懂无知。甚至，有人认为你清澈得像自来水，让别人透透彻彻地看到你是什么、有什么、想什么，故而觉得这是一种缺憾。

除了听到的评论外，你还看到各种各样的人，以及他们的生活构念。让我们暂且例举两类人。一类人是，深藏不露，是暖是寒，你看不到、猜不着；内心波涛万丈，脸上却是一派风平浪静；喜怒不形于色，你无意中得罪了他，他表面上不愠不怒，过后却不动声色地伺机报复。另一类人是，生活像河，源远流长，但你不知道它源自何处、来自何方；无论是陡壑峡谷，还是平坦绿洲，它都潺潺地流过。在其流经之处，它看过大自然万般妩媚的风情，也看过波涛汹涌的险恶景致；不论身旁景致是好是坏，它都静静地流着，不动声色地流着，处变不惊地流着。

根据听到的和看到的，你对自己的生活构念怎么看呢？你会觉得有点矛盾和两难：究竟你的生活构念合理，更能适应社会生活，还是别人的评论合理，别人的生活构念更能适应社会生活？这种冲突使你有意或无意地作出防御。

让我们以一个准备登上婚姻列车、踏上情爱旅途，但尚未购票的人的构念为例，看看他或她所选择的防御措施，从中可以发现构念是如何一再生出防御的，防御又是如何复杂和激烈的。一

位漂亮的女性,年近 40,多年来一直试图在“做个有男人的女人”和“做个没有男人的女人”之间作出决断,但至今仍是单身。假如从她青春时代就想搭上婚姻列车算起,迄今为止她不断生成构念,又不断因防御而修正构念,这些生成—防御—生成的构念可以归纳为下述几条理由:

- 降格以求?对婚姻抱宁缺毋滥的态度,结果八成落空;试以降格以求,又不愿将青春随便付人,而且亲友之间比较起来,议论起来,自己脸上无光。
- 逃避家庭?理论上说,为了脱离不悦、逃避管束、向往自由,借婚姻来达此目的不失为一条途径。但是,心里很明白,这是一种虚幻的独立,弄不好,是从一个土坑跳入一个火坑。况且,若是幸福,还可回答父老;若是灾难,如何以脸面展示家人。
- 儿女之命?有人说,婚姻如图书,有新版和旧版。但是,仔细翻阅一下,发现新老版本大同小异。父母想成中介人,或托朋友做月下老。违旨吧怕伤了父母的一片好心;接旨吧,又怕被别人套牢,以后若想解套,也得看看父母的脸色,顾及父母的情面。
- 金龟之婿?据人介绍,对方犹如一座金山,求财得财,富贵不愁。但为人如何?财源正否?听说,许多坐拥金山者,或因经济问题,或因招花惹蝶,都出了问题。贸然答应,岂不危险?
- 帅哥美女?俊男美女人见人爱,既上台面,又出排场,不是说美貌的威力所向披靡吗?只是除了美貌,其他条件又怎样?什么叫生活?生活就是锅碗瓢盆、油盐酱醋、生儿育女、上班下班、买这购那,帅哥能胜任吗?如果这些必备的条件都付诸阙如,可就成了悲剧。况

且，别忘了，美貌的折旧率很高哦！

- 为避寂寞？现代人天不怕地不怕，只怕寂寞。确实，朋友可以“疗寂”，但朋友毕竟是朋友呀。能天天“疗寂”的只能是婚姻。可是，寂寞给治疗好了，没完没了的争吵厮杀便会接踵而至。怎么办？哎，与其守着冤家，不如再归寂寞。
- 寻求安全？朋友说，婚姻意味着寄托，有了寄托便有了安全。然而，安全这东西，除了自己给自己，别人是给不了的。想想看，原来情愿给你依靠的肩膀，不久便说酸了，缩回去了。安全，安全，还不如“安”于现状，“全”靠自己吧。
- 摆脱单身？现在有一种说法，认为推迟婚姻是一种成熟的表现，或者说晚婚是一种理智的选择。虽然应付世事的经验丰富了，处理压力的本领提高了，但生物时钟从未停过，“陈旧的时钟”还会有人要吗？再说，婚后生育，高龄产妇的日子可不好过呢。
- 怪癖难挡？现在时值中年，行为尚可为人接受。但是，听人说，随着年龄增长，步入老年，不婚之人，会变得性情怪癖。此事当真乎？不过，既然这样说，肯定是有道理的。然而，观察一下周遭，步入老年的婚配男女，尤其是男人，有些行为也总让我们看不懂。所以，行为有点怪癖，也许跟老龄有关，而与婚否无关。再说，怪就让它怪罢。年近 40 还未结婚，早就让人看惯了，以至见怪不怪。
- 为人必婚？人与动物不一样，动物可以乱伦，干完之后，撒手不管。人生需要有个家，落个窝。这一生有许许多多次恋爱机会，像珠串一样，每一颗都有其圆满和风

华,但都坐失了。

对这位女士来说,幸运的是,婚姻列车还在照常运行,关键是她要建立“购票”的构念。倘若一再防御下去,只能欣赏别人的旅行了。

(二) 防御策略

防御策略是指一个人将其生活构念与现实进行比较时保持心理平衡的措施。我们前面已经说过,当一个人的生活构念与现实发生冲突时,有可能引发挫折、焦虑、紧张等心理体验。这时,自我和自己面临挑战:是不顾现实而继续维护生活构念呢?还是顺应现实而修正生活构念?如果选择前者,自我就得承受种种压力;如果选择后者,自我就要调节自己,也即适当控制和利用无意识需要和欲望。在这个意义上说,防御机制是为了保护自我而出现的。

一般说来,防御机制具有下述三种特征:(1)借助防御机制可以减弱因构念和现实发生冲突所引起的挫折、焦虑和紧张;(2)防御机制并不都是合理的,也有可能出现对现实的歪曲。在这种情况下,一个人就会无视现实,或错误地将某些结果归于其他原因,或向一个人表示本应向另一个表示情感,等等;(3)一个人在使用防御机制时,并不都能意识到他在这样做,或者说,并不意识到他在歪曲现实。如果他能意识到的话,就不会出现不顾现实而继续维护生活构念这一事实了。

概括地说,常见的防御策略有下述几种:

1. 压抑。这是一种最基本的防御策略,其含义是将那些与挫折、焦虑、紧张等有关的事件予以选择性遗忘。如果你不想去考虑引起挫折、焦虑、紧张的事件,则对你来说,挫折、焦虑和紧张便不存在。压抑有三个重要特征:(1)压抑激起选择性遗忘。这

种遗忘不像记忆过程的遗忘,而是从意识中有选择地消除那些对个体来说感到挫折、焦虑和紧张的事件;(2)被压抑的东西并不真正遗忘,而是贮存于无意识之中,以后由于某种原因,一度被压抑的东西又会回到意识中来;(3)压抑可以分为两种:一种是原始的压抑,即对无意识的需要和欲望进行压抑;另一种是纯粹的压抑,即一个人将现时的遭遇或痛苦的回忆压入无意识之中。

2. 抑制。一个人避免挫折、焦虑、紧张的办法是不去想它们。然而,对于一般人来说,不去想那些挫折、焦虑、紧张是比较困难的,所以人们可以去想一些并非挫折、焦虑、紧张的事,以替代挫折、焦虑、紧张的心理体验。这便是抑制策略。它具有回避思索和转移注意的特点。抑制与压抑不同,在抑制中,引起挫折、焦虑、紧张等的思想是可以得到的,但却有意加以忽视,或为其他思想所阻断;而在压抑中,引起挫折、焦虑、紧张等的思想已被选择性遗忘,是不可以得到的。由此可以看出,抑制是在一个人有意识情况下进行操作的。这就像有些人在说了“这是很烦恼的,因此我不再去想它”之后,就去想或干其他的事情一样。

3. 否认。否认是指对某种痛苦的现实加以否定,因为不承认似乎就不会痛苦。感到恐惧的人可以不去注意恐惧本身而把它解释为激动,或者,把失败的后果解释成有价值的学习经历;一个明知自己患了重病的人否认自己病情严重,或者,一个心爱的人业已故去,但家人还相信他活着,等等,所有这些都可以看作是否认的表现。否认的防御作用可使一个人逐渐接受现实,而不至于一下子承受不了痛苦。否认也不同于压抑,在否认中,一个人有意识地进行再解释,而不是从意识中抹去经验。

4. 投射。有时,一个人会将真实的但不能接受的需要和欲望归因于其他物和人,这便是投射。譬如,“我想同他好”,这是真

话，但如此表达会引发焦虑和紧张，于是变换成“他想同我好”。同样，“这次考试不及格是因为实在做不出”，这也是真话，但却被变换成“这些题目书本上没有讲过”，或“老师没给我们重点复习过”。所有这些都是把引起焦虑和紧张的事实转嫁给他人或他物。一般说来，有三种投射：(1)归因投射，即一个意识到自己遇到了什么，但承认它就会引起焦虑和紧张，于是便把它归因于他人。(2)补偿投射，即一个人把自己的特征转嫁于他人，认为他人同自己一样也具有该特征，以此减轻心理负担。例如，对别人有敌意的人把他人也看作是有敌意的。(3)相似投射，即一个人虽然并未意识到自己具有某种特征，但却将该特征投射于他人。譬如，一个人并未意识到自己有了抑郁的特征，却将该特征投射于他人：“我哪来抑郁？你瞧，他才抑郁呢！”

5. 移置。它是指一个人把指向某一对象的思想或情感转移到另一对象上，以便减轻精神负担，取得心理平衡。移置可以分为两种：(1)客体移置，即一个人把原本要向某个人或物表示的情感转移到另一个人或物上。例如，一个孩子被妈妈打后，满腔怨屈，难以回敬，转而踢倒身旁的板凳，把对妈妈的怨气转移到物体上。同理，一个对上司抱有恨意的男子回家后朝妻子发火。这时，客体虽然变了，但其冲动的性质和目标仍未变。(2)内驱力移置，即一个人将某种与情感有关的能量转移成另一种情感，结果表达了与原先不同的情感。与客体移置不同，内驱力移置是情感不变但目标变了。这种移置常见的例子发生在性欲和攻击方面。

6. 倒退。一个人在面临挫折、焦虑和紧张时，有可能返回到其早期发展的安全阶段，借以避免目前的冲突。国外心理学家的研究发现，有些儿童，眼见弟妹出生，自己的地位受到威胁，便倒退到重新出现尿床或吮吸手指的现象。倒退可以分为两种：

(1)客观性倒退。一个希冀从某人或某物中得到满足但结果受挫的人,便可返回到先前曾获得满足的人或物那儿去寻求安慰。例如,一个婚姻受挫的人,有可能去找先前的恋人倾吐心思。(2)内驱力倒退。一个试图使某种内驱力得到满足但受挫的人,可能通过满足另一种内驱力来得到安慰。例如,一个失恋者可能通过大肆吃喝或过度购物来得到满足。

7. 自居作用。又称认同作用,指一个人取他人之长归为己有,借以排解焦虑和紧张。这种防御的目的在于,如果一个人发现他难以实现某一需要,则他就有可能以满足了这一需要的其他人自居,从而替代性地实现这一需要。有些成不了演员的人,以某个明星的穿着、爱好和行为来要求自己,便是这种自居作用的表现。

8. 补偿。它是指一个人对自己的心理或生理缺陷通过补偿而使其得到超乎寻常的纠正。如果你认为自己在某方面较弱,你就会对这薄弱环节施以额外的努力,借此来克服自卑和焦虑。例如,有些残疾人通过惊人的努力而成为世界著名运动员,或有些口吃者通过补偿作用而成为演说家。在某种意义上说,我们的生活风格是在逐步克服我们认为是弱点的弱的基础上形成的。

9. 反向形成。一个人的内部存在某种社会不能接受的理念或情感,他知道直接表达出来不行,便借相反的态度或行为表现出来,这便是反向形成。一个对黄色作品感兴趣的人,会特别关注“反黄”的报道;一个压抑了同性恋倾向的人,会过度参与异性恋活动;一个十分吝啬的人,有时竟会表现出意想不到的慷慨举动。

10. 合理化。又称文饰作用,指一个人用一种似乎有理的解释或实际上站不住脚的理由来为其行为或动机辩护,以使其可以接受。例如,一个学生上学迟到了,于是就说:“我迟到是因

为家里闹钟突然不响了。”又如，父母打骂孩子后说：“玉不琢不成器，树不伐不成材。”合理化有两种表现：(1)酸葡萄心理，即把个人渴望得到但又不能获得的东西说成是不好的。(2)甜柠檬心理，即当得不到葡萄而只有柠檬时，就说柠檬是甜的。有些原本无吸引力的东西，被一个人得到后，有可能对它加以美化，借以表明他得到该东西有多么不容易，这便是甜柠檬心理。

三、构念定理

我们已经讲了个人构念的起源和防御冲突的机制，现在我们要回到个人构念本身，谈谈一个人是如何构念的。

个人构念是个人自己设计的主观框架。这个主观框架有个特征，就是两极性。我至今弄不清楚，人为什么总喜欢用两极性来考虑问题。譬如，我们总是喜欢把事物区分为两极：美—丑、善—恶、高—矮、加—减、显性—隐性，等等。用此构念来解释生活，生活便也有了两极性：富—贫、贵—贱、愉快—痛苦、幸福—不幸，等等。

依此两极性，我们需要三个对象方能判断事件。哲学上有个非常通俗的解释，例如，没有矮的概念，高的概念便毫无意义；没有丑的概念，美的概念便不能成立。现在，我们需要三个对象，两个是相似的，以此确定一极，另一个是对立的，以此确定另一极。没有前两个相似的对象，那个对立的另一极是很难确定的；反之亦然。例如，我们把某两个人确定为漂亮的，因为他们有相似的特征，而把第三个不具备这些特征的人，确定为丑陋的。

生活中，我们也是以此思路来构念的。

（一）预期过程

让我们先用一句话来概括生活构念的性质：生活构念是指一个人在心理上以各种方式预期生活。该说法的含义是，一个人的全部生活构念，实际上都只是预期而已。预期是否奏效，要看构念与现实的匹配程度。这样的预期表现在下述几个定理上：

- 反复构念才能预期生活事件。一个人面临的生活事件具有某种规律，例如，乐极生悲，爱屋及乌，财大气粗，离乡思亲，等等。人际交往亦如此：善良之人总是善待待人，友好之人总是友好待人，刻薄之人总是刻薄待人，等等。尽管没有两个事件是完全相同的，然而，却存在着一些贯穿于各类事件之间并使它们联结起来的主题。正是依据这些主题，我们可以利用个人构念从事件中提取某些相似点或相异点，然后在存在该主题的场合内，运用这些构念。关键是“反复”，同样的主题越是反复出现，提取相似点来组成构念就越有可能，对该构念的信任度也就越大。亏吃得多的人会变得精乖，闭塞环境出来的人会闹出许多笑话，即是这个道理。
- 构念是有组织地成为一个系统的。在我们的生活经验中，很少孤立地存在一个特定的构念，而某个构念总是与若干相关构念一起展现。这是因为，我们遇到的生活事件，在以经验形式组成构念时，是有层次的。低一级层面上的构念，可按相似性，归入高一层面的构念；而高一层面的构念，同样包容着相似的低一层面构念。譬如，喜欢交往和不喜欢交往这一构念，包容着合群和不合群，而后者又包容着外倾性格和内倾性

格。我们与人交往，一般是以喜欢交往和不喜欢交往来判断交往对象的，很少用外倾性格和内倾性格来判断交往对象，但前者包容着后者基本意思。这里，把构念组成系统十分重要，借此可以审时度势，对生活事件作出较为整合的反应。否则，就事论事，我们的构念会给人一种前后矛盾的印象，因为我们遭遇的生活事件，有不少是自相矛盾的。

- 构念须以两分性为形式。人们的生活构念，尽管千姿百态，内容各异，但就其形式而言，都是两极的或两分的。一个构念在现实生活中能否体现其意义，要看其两分的程度。如果同一生活事件，既被人构念为愉快的，又被人构念为不愉快的，则这样的构念便无确定意义可言。要使一种构念具有意义，而且可以用来应付或预期生活事件，就必须首先确定事件中的有些要素是彼此相似的，有些要素则是彼此相异的，然后再对该事件作结论。否则的话，我们就会武断地评价一个生活事件，机械地赋以价值标准。例如，离婚是一种生活事件，倘若你的构念具有两分性，你也许既会看到其有弊的一面，也会看到其有利的一面。我之所以这样说，是因为有些报道把离婚视作有弊无利，甚至把有些“干预”措施的介入说成是一大成果。
- 一种构念只适用于某些事件。每一构念都具有特定的范围，在这范围内，它可以适用于应付或预期某些生活事件。这里，包含两个意思：一个是适用场合，另一个是适用焦点。前者是指构念适用的范围，它比适用焦点更广；后者是指最为适用的那些事件。例如，假定A和B是男人，C是女人，O是钟点。我们把A、B、C

中称作性别的东西抽象出来，称作 Z，于是性别为 Z。性别(Z)与钟点(O)是彼此不适用的，钟点(O)决不会落入性别(Z)的适用范围。同理，仅就性别(Z)来说，A 和 B 因为是两个男人，所以性别相同，而她们与女人(C)的性别却截然相反。所以，Z 适用于 A—B 和 C。说明这一点十分重要，有些人在生活中之所以屡屡碰壁，是因为他们试图以一二个构念来应付或预期所有的生活事件。

- 一个人可能同时使用不相容的几个构念。人的构念系统处于不断流动的状态，不同的构念在不断地经受验证，而各种新成分也不断地补充到已有的构念之中。因此，一个人面对同一个生活事件，不一定每次都出现相同的反应，同时出现几个构念，甚至不相容的构念也是有可能的。例如，一个人在办公室与上司的交往，和他带着妻小与上司一家外出旅游时的交往，可能完全不同。他可能对上司表示不同的举动，因为情境变了，他的构念也处于选择之中。
- 有些构念更具开放性。所谓开放性，是指有些构念易被渗透，以便容纳新的构念、新的经验，从而决定了个人构念的变化。由于构念与构念之间可以互相搀和，因此人与人之间对生活事件的看法便出现了两种态度：具有渗透性构念的人，被称作“思想开放者”；不具有渗透性构念的人，被称作“思想保守者”。
- 人的构念系统会不断发生变化。过去的经验影响现在的构念系统：每一种构念都可比作是一种假设，如果一种假设未被经验所证实，那它就会被修正或取代。为了确定最为可靠的经验，人生需要不断检验各种构

念。在应付或预期生活事件时,那些被证明可靠的构念,就会被保留下来;那些被证明无效的构念,就会被修正或取代。保留下来并得以累积的构念,形成一个人的生活风格。

- 构念的确定和扩展。如果一个人在现实生活中证明以前构念是有效的,则他就处于一种平衡的状态,这种状态称作“确实”;如果一个人在现实生活中证明以前构念是无效的,固而需要探索新的构念,则他就处于一种不稳定的状态,这种状态称作“扩展”。“确定”使个体感觉到安全,“扩展”使个体面临冒险。所以,当一个人将构念用于现实时,他将为安全和冒险之间的抉择而受折磨。生活中,我们也可以借此判断人的生活构念:如果一个人强调构念的确定,说明他倾向于现实生活的稳定,追求安全;如果一个人强调构念的扩展,说明他倾向于现实生活的不稳定,追求冒险。
- 人构念事件的过程是彼此不同的。人与人之间存在个别差异,人们不仅把不同的构念用于同一生活事件,而且任何两个人都不可能总是根据同一组关系组织构念。这是因为,个体在使用具体的构念时,带有其相对稳定的气质偏爱,并根据自己的生活经历组织构念。我们平时说,“现实就是各人所知觉的现实”,指的就是这个意思。
- 人际关系就是一个人了解另一个人的构念。“角色”是指一个人根据其对另一个人的构念的把握来进行操作的过程。换句话说,角色扮演就是按照别人的期望来行动。为了扮演角色,一个人必须首先了解其他人的构念系统。例如,如果一个男人想对他的妻子扮演

“丈夫”的角色，他首先必须了解妻子的“丈夫”构念，然后再据此行事。人际交往中，我们需要确定别人是如何看待事物的，我们也要以他们的构念来考虑事物，这就是角色；而按照别人所期望的那样去行动，这就是角色扮演。

- 两个人的构念相同到什么范围，他们的生活风格便相同到什么程度。具有共同生活经验的两个人，不一定使他们的生活风格相似；然而，具有相似生活构念的两个人，却有可能使他们的生活风格相同。这是因为，一方面，两个人可能具有相似的生活经验，但他们对同一生活事件的解释却不一样；另一方面，两个人可能具有相似的生活构念，但这种生活构念却可能来自不同的生活经验。据此，我们不一定依据生活经验，而是依据生活构念，来推测构念相同者可能表现的生活风格。

（二）积贮格栅技术

如何了解个人的生活构念呢？构念定理只是阐释了生活构念的一般规律，但并不意味着人人都是遵循这些规律的。有些人的构念系统能够正确地应付或预期生活现实，有些人的构念系统不能正确地应付或预期生活现实，对于后者来说，挫折、焦虑和紧张是不可避免的。所以，若要形成正确的生活风格，建立合适的构念系统是十分必要的。

按理，个人构念是个体生活经验累积的结果，纯属个人之事，但是，由于这种构念用于现实生活，因此它就不只属于个人之事，而是一种社会行为了。在这个意义上说，生活的三大任务，不论是职业，还是人际，抑或情爱，都需要人们彼此帮助，以设计

最亲密的朋友；(9)曾是你最亲密的朋友但现在已不是的人；(10)你认为对你影响较大的某个学长；(11)你认为对你影响较大的某个同事；(12)你最熟悉的邻居；(13)你现在觉得不喜欢你的人；(14)你对其感到内疚，总想给予帮助的人；(15)相处时使你感到很不自在的人；(16)你想进一步了解的新近才结识的人；(17)你认为对你最有影响的某位教师；(18)你认为你最感讨厌的某位教师；(19)使你感到有压力的某位领导；(20)在你认识的人当中，你认为最幸福的一个人；(21)在你认识的人当中，你认为最具成就的一个人；(22)在你认识的人当中，你认为最有伦理和修养的人。

把这些名字填完之后，要求被测者按 3 个名字一组来对他们进行比较。要比较的 3 个名字在卷子上用圆圈标出来。例如，第一组是对出现在标号为 20、21、22 中的人进行比较，第二组是对出现在标号为 17、18、19 中的人进行比较，依此类推。接着，要求被测者对每三人的组合选择一个单词或短语来描述其中的两人如何相似，再选择一个单词或短语来描述第三个人与另外两人的区别。表示两个人相似的单词或短语，写在“构念”栏下，并在圆圈内打上“×”；表示第三个人相异的单词或短语，写在“相反”栏下，不在圆圈内作记号(见图 2)。

| 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 | | 构念 | 相反 |
|--|--|-----|------|
| | | 兴奋的 | 懒惰的 |
| | | 刻薄的 | 宽容的 |
| | | 需要我 | 独立于我 |
| | | 爱玩笑 | 严肃的 |
| | | 随便的 | 紧张的 |
| | | 聪明的 | 不聪明的 |

图 2. 测验部分结果节录

从图中可以看到，被测者认为第 20 和 22 号的人具有高度的主动性，而第 21 号的人则是懒惰的；第 18 和 19 号的人是刻

薄的，而第 17 号的人是宽容的，依此类推。这样，通过对积贮格栅测验的分析，我们可以解答有关被测者的一些构念系统问题。例如，哪些构念是有用的？它们强调的是人的哪些方面？是生理特征还是社会特征？哪些人与被测者最为相似？哪些人与被测者最为相异？这个被测者是具有大量互通的构念，还是只以某几个构念统帅生活的？

※ ※ ※ ※

庄稼：

这不能算是一封信。给你的信已经写好，交给了陪同我们旅游的向导。据说他们组织旅游已成网络，经常有人去城里，我趁机让他们把信给捎去了。我知道，待你接到信后，也许我也回国了。但不管怎样，总表明我给你写过信了，免得我们见面后你又噜苏了。

我现在写的，只能说是一篇日记或心得。我不准备寄出，等我回来后给你看。

从猩猩身上，我感悟到做母亲的艰辛。瞧，那些雄猩猩，有多么自由，行动不受约束。而母猩猩则辛苦得多，它们要携带孩子，注意孩子的一举一动，不能像雄猩猩那样自在闲荡。我想，人类实际上也是如此，小孩需要吃奶，或者依偎在母亲怀里，或者驮在母亲背上，这就使得母亲难以脱身。然而，话又该说回来，对母亲来说，什么是最大的财富？是孩子！什么是最大的创造？是抚养孩子！我想，我终有一天也会拥有这样的财富，实现这样的创造。

母猩猩会带着它们的孩子爬山涉水，长途旅行。当两只成年猩猩在森林中相遇时，它们会坐下来，彼此“修饰”对方。“修饰”

对黑猩猩来说，似乎是一种生活风格。当一只硕大的雄猩猩发怒时，它会追逐视野中的任何一只猩猩，一直把它们追上树为止。然而，当对方平静地坐下来，表示可以为它“修饰”时，“战争”平息了。看来，在这种生活风格中，最基本的是“爱”。“修饰”是表达“爱”的一种形式，以此为前提，才有“尊重”和“关怀”。它们加在一起，我想生活肯定会有意义的。

小猩猩的社会地位低下，它们索取的“爱”要比付出的“爱”多，所以它们唯唯诺诺地走近大猩猩，低着头，发出呜咽声，乞求大猩猩花些时间替它们搔痒。真有趣！它们彼此梳理皮毛，把身上的树叶、污垢和头皮屑扫去，捉拿虱子和其他寄生虫。我发现，当两只成年猩猩彼此“修饰”对方时，它们的社会地位是平等的。“我替你搔痒，你就得爱我；我爱你，你就得替我搔痒。”

我在给你的信中提到过南希、伊娃、凯文、冈纳和“婊子”。冈纳是只大个子雄猩猩，似乎在此具有相当高的统治权力，但它唯恐害怕南希，原因不详。也许它在追求南希，委屈求全。但南希把孩子放在首位，对这位“单相思者”无动于衷。于是，自尊受到刺激的冈纳走向极端，常常带着“婊子”出现在南希面前，似乎想借这种自损行为来引发南希的嫉妒，使之就范。我想，在人类社会，也不乏这种行为。

“婊子”之所以为“婊子”，从其社会地位就可以看出：当冈纳发怒时，它就会吓得发抖，或逃离，或摆出准备接受虐待的样子，或低着脑袋，发出各种稀奇古怪的声音。看来，这种声音是屈服的信号。每当它小心翼翼地走到冈纳身边时，常常发出这种咕啾声，似乎请求冈纳不要排挤它，不要发怒。哎，女人做到这个份上，真是太没意思，太没味道了。

现在，冈纳和“婊子”安静地坐着，彼此“修饰”对方。你已听不到气喘吁吁的咕啾声，看不出谁是统治者谁是屈服者。

“修饰”过后，冈纳和“娘子”都爬到树上吃午餐去了，也许还要打一会儿瞌睡。由于森林太暗，我看不见它们；我只能告诉你现在树枝不再晃动，说明它们已经睡着了。南希、伊娃和凯文在此之前已经离开这里，也许到别的地方寻找更好的果实去了。哎哟，“娘子”怎么没睡一会儿又跳下来了，它坐在地上玩着一根树枝。冈纳随后也跳下来，大摇大摆地向“娘子”走去，喘吁吁的咕啾声又响起来了。这时瘦骨伶仃的卡尔出现了。

如果说黑猩猩当中也有心理障碍的，那就是卡尔了。向导告诉我，卡尔的母亲两年前去世了，当时卡尔只有3岁。卡尔在失去妈妈的情况下单独生活了两年，它仿佛生活在死亡线上。它瘦得像根竹竿，两只眼睛瞪得大大的。看来它的睡眠不足。当然，要是在正常的情况下，它应当和母亲睡在一起，现在母亲不在了，睡觉发生了困难，因为它不会在树上搭铺。谁知道这是什么原因！向导说，当它蹲在树上时，它紧抱双臂，一动也不动，好像就是睡觉！有时，它也坐在岩石中间，茫然地凝视着天空，似乎在看什么东西，其实那里什么东西也没有。有时，它自己替自己“修饰”。把毛发大把大把地拔下，放在嘴里咀嚼，然后吐在地上。真是令人作呕！

让我们回过头来看看冈纳和“娘子”。当卡尔突然出现在它们面前时，冈纳对卡尔的到来表示热情欢迎，可是卡尔不理睬这些，它拒绝了它们替它搔痒，反而爬到树上去，吃了两个成熟的红果，随后摘下一个红果向“娘子”的脑袋扔去，正好击中“娘子”的脑袋。这下子“娘子”发怒了，它向树上扑去，发出阵阵尖叫声，卡尔拼命摇动树枝，也发出尖叫声。一时间尖叫声此起彼伏。随后，卡尔猛地一跃，跳到地上，向“娘子”冲去。

哇！一只年仅5岁的小猩猩怎么打得过大猩猩！也许卡尔的大胆举动把“娘子”弄糊涂了。如果“娘子”愿意的话，它完全能

够把卡尔消灭掉，但是它没有这样做，反而夹起尾巴向冈纳跑去。冈纳在“婊子”头上轻轻地拍了几下，表示安慰的样子。这仿佛给了“婊子”信心，它转过身子再一次向卡尔冲去，顿时尖叫声又响起来了。卡尔迅速跳到“婊子”面前，尖叫声比“婊子”更响。“婊子”退缩了，它跑到冈纳面前要求保护。

冈纳被这种场面激怒了，它想尽快了结这一争端。起先它温和地叫了几声，呲牙咧嘴地笑着，显然这不是愉快的信号，而是暴怒的信号。随后它大声地咆哮着冲向卡尔，一把抓住这只可怜的小东西，猛地把它抛出几十米远。如果卡尔这时候表示屈服的话，那么一切都可以解决了。但是它反而向冈纳尖叫着。“婊子”的信心恢复了，它也冲向前去朝卡尔发起进攻，于是两只大猩猩拼命地追逐小卡尔，一直把它追出森林为止。

在黑猩猩当中友谊也是很经常的。向导告诉我，在卡尔的母亲去世之前，卡尔经常和“婊子”一起玩，偶尔也和冈纳一起玩，“婊子”学会了适应它的社会地位；卡尔也学会了适应它的社会地位。但是在卡尔的母亲去世之后，卡尔仿佛把这一切都遗忘了。“婊子”所以幸运，是因为它还记住了社会等级界限；它知道应该避开什么，可以从谁的手里夺取食物，可以威胁谁。冈纳的出现给了“婊子”信心。它们两个在一起成了可怕的一对。我认为，男人和男人的友谊是人类文明的基础，因为在群体生活中男人们彼此协调可以击退外敌的入侵，捕获更多的动物。一个人单枪匹马是无济于事的，只有当所有的男人都站在他一边时，他才真正是强大的。对异性配偶的追求和爱慕使得他们必须把毫无约束的挑衅行为转变成礼仪，这时没有谁再受伤害，每一个人都学会他的社会地位。这样，当外敌的入侵威胁到他们时，所有的男人都在一起战斗，抵御外敌的挑战，保护群体和他的领土。

小卡尔究竟逃到什么地方去了，我不知道。显然，它愚蠢得

像只臭虫。有些人认为，愚蠢是上帝的赠品，愚蠢和天才之间的界限不是不可逾越的；有些人认为，愚蠢实际上是对我们罪孽的神圣惩罚；而在我看来，愚蠢是因为失去了母亲。

失去母亲会带来许许多多的痛苦。

第三部分 人格特质



当赵箬伏在贡贝流域的岩石上捕捉“人类的影子”时，庄稼正在一所小学里从事人格特质的测量。如果说赵箬的搏斗对象是舌蝇的话，那么庄稼现在遇到的难题已超出学术的范围。

“你的‘晚开智’测验是怎么回事？我从来没有听说过。”庄稼的对面站着陈蔚平，两人中间隔着一张课桌椅。陈蔚平问话的时候，朝这位英俊的小伙子瞟了一眼。庄稼尽管没有运动员的体魄，但黑发覆盖下的那张脸却可以归入俊美一类。他不经常笑，似乎付出笑是要有代价的，这一点赵箬清楚，罗秋文也有体会。但是，一旦他笑了起来，那灿烂的笑容则使得脸上的每个部位都恰到好处。所以，当庄稼这时露出笑容时，陈蔚平才会不由自主地瞟了他一眼。陈蔚平的身体柔软且浑圆，与庄稼的结实瘦削适成对照。可是，陈蔚平懂得，从一个男人的体型上很难猜测他的意图。

“‘晚开智’测验是由我的一位师长罗秋文博士设计的。”庄稼回答说，心里希望克服这位年轻貌美的小姐的不信任。“你教四年级已有好几年了吧？”

“七年了，正好七年。”

“哦，也许你遇到过这样的学生，他刚入学时似乎既聋又哑，如同阿里巴巴叫‘芝麻开门’时被眼前的景象所惊呆一样，他进入了一个完全陌生的世界。不过，慢慢地，这个孩子突然‘起飞’，他成熟了，正像一朵花的开放有赖于你天天浇水一样。”

“庄稼老师，我可是经常浇水的。我对这些孩子都很重视，不论是男孩还是女孩，不论是聪明的学生还是较笨的学生，我都希望他们尽量为我开花。”

庄稼赞赏地点点头，再次朝这位年轻貌美的女教师笑了一

笑。要不是赵箬那烙印般的形象时时浮现在眼前，他也许会和她更接近些。他恢复了镇定，继续说道：“你的校长对我说，你是她见过的最好一位老师。因此，我可以肯定，你教的学生一定进步很快。但是，我想问一下，当你发现其中有的学生的进步大大出乎你意料时，你会感到惊奇吗？”

陈蔚平摇头：“我盼望他们都有出色的表现，我不会感到惊奇。”

“那太好了！”庄稼说：“我想我的测验不会对你有什么帮助，不过，如果你同意的话，我想请你帮助我对你的班级进行一下测试。你也知道，我正在做硕士论文，假如我不在足够数量的班级里进行测验的话，我的研究就会缺乏有说服力的数据。也许，对你来说，用不着这些数据，可我需要。”

使庄稼惊诧的是，她爽朗地笑了笑：“好吧，你为何不早说呢？也许，经过这次合作，我们会熟悉起来，我以后还有许多事情要请你帮忙呢。现在，你能不能把你那位师长的‘晚开智’计划告诉我？”

“好的，好的，我就是对你的孩子感兴趣！”庄稼说，当他意识到自己所说的话时，脸刷地一下红了。“我的意思是说，这是罗秋文博士设计的一个测验。她根据美国的一项研究，认为不妨探索一种预告学生在学业中突然进步的方法，也就是孩子们像喷气机起飞一样。这个测验也能预示学生何时踏步不前，或者倒退，或者在几个月的时间里表现出缓慢的进展。此类变化通常反映在学生的学业分数里，尽管智商仍在发展。”

“我在有些教育理论的著作中读到，说孩子的智力在6~7岁时就已固定了。你认为怎样？”陈蔚平问道，并蓄意地眨了眨眼睛。

庄稼显出惊愕的神色：“哦，我猜想人的智力生下来就决定

了，但功能性的智力却变化很大。智商测验的分数取决于你参加何种测验，谁进行测验，以及你当时的情绪如何，正如许多人的聪明程度很难用智商来表示一样。你对孩子们进行过什么智力测验吗？”

“没有。不是我不会，而是我没有资格那样做。我实施过成就测验，但只是作为参与的成员。不过，经常有专家来我们学校，他们已经测试过孩子们的智力。”

“当他们报告有关学生的分数时，你不感到惊奇吗？”

陈蔚平狡黠地笑了：“我对这些分数不屑一顾。”

“那么，要是家长想知道孩子们的智商，你该怎么办呢？”

“我就向他们谈谈我的经历。我出生在西北，父亲是一家乡镇企业的工人，母亲是农民。我6岁时全家迁往南方。刚入学时，就接受过智力测验，结果我的智商是87。你知道，这就是所谓的‘高于临界’。你也许不大了解西北农民的生活环境。不过，对我来说，我喜欢学校，我在南方有许多好老师。进入初中后，我又进行了一次测验，结果得了98分。一些专业人员无法理解这种变化，因为他们读过的书里面并没有讲过智力随年龄而增长的理论。于是，他们对我进行了其他测验，得分是104。他们问我以后打算做什么，我说想进师范读书，将来成为教师。他们中的一个人听后摇了摇头，希望我打消这种念头，说我是难以实现的。”

“但你的确实实现了。”

“是的，我实现了。初中毕业时，他们再次对我们进行了测验。这次，我努力给那位对我进行测验的男人留下印象，结果得了111分。”

“这可能是‘成见效应’，”庄稼说。“漂亮的女孩往往比难看的女孩获得更高的情感分数，因为施测者的打分受其主观倾向性的制约。我猜想你当时一定是十分讨人喜欢的。”

“哟，不要拍我马屁！我已经答应帮你开展‘晚开智’研究了。不管怎样，专家们说，要是我努力学习，我可以读完师范。师范毕业时，我的智商达120。老实说，经历了那么多次测验，我已经知道专家们需要什么样的答案了。”

“这就是你不把学生们的智商分数告诉家长的原因吗？”

“不错。现在，请谈谈你的研究怎样进行吧！”

“好。我将对你班上的所有学生进行‘晚开智’测验。然后，当我打好分数以后，我会告诉你，哪些孩子属于‘晚开智’，哪些孩子会退步。过6个月，我会再次回来，看看实际情况是不是这样。”

陈蔚平的目光流露出怀疑的神色：“庄稼老师，你为什么这样做？听起来不像是对我进行试验吧？”

庄稼下意识地摆了摆手：“哦，不，你的班级对我来说十分重要。当然，如果你需要我经常来的话，不一定非要等6个月。”

“那好，就照你说的做吧。”

※ ※ ※ ※

这一部分我们主要讨论人格特质。

- 什么是人格特质？
- 人格主要由哪些特质构成？除了智力外，还有哪些特质对人格整合起主要作用？
- 陈蔚平的体型与庄稼的体型不同，这和人格特质有什么关系？
- 要不是赵箐的印象时时浮现在庄稼面前，他真的会向陈蔚平提出约会吗？这背后的理论依据是什么？
- 陈蔚平对智力测验似乎抱有一种不太信任的态度，这

究竟是怎么回事？

- 其他一些人格特质也可以测量吗？
- 倘若人格特质的发展出现偏差，会不会出现我们所谓的人格障碍？
- 生活中，常见的一些人格障碍有哪些？

所有这些都与人格特质有关。人格特质是指构成人格的基本单位。我们所说的人格整合，实际上是说各种人格特质的健康发展和有机结合。那么，人格究竟由哪些主要成分构成？它们中每一成分对人格有何影响？它们的综合对人格整合有何意义？某些成分的发展偏差对一个人的生活会带来哪些后果？这些都是我们需要了解的。现在，就让我们从“你”的人格特质开始我们的讨论。

第七章 你是谁？

我们已经讨论过“我是谁”。现在让我们来分析一下“你是谁”。

你是否问过自己，你是一个由各种成分拼合起来的个体？也许你把自己看成一个独特的人，远远超出了由各种特质拼合而成的概念。

这就是人格理论家面临的一个根本问题。你确实是一个独特的个体，既不同于他，也不同于我，正如世上没有两个相同的个体一样；你也确实是以个体形式作用于社会的，这种个体形式既不同于他，也不同于我，正如每个人都有其生活风格一样。然而，假如我们对你进行测量，我们碰到的一个棘手问题是：不可能对你的整体进行测量，而只能对你的有关部分进行测量。于是，我们不得不花些时间在你的有些成分上，从而促使我们提出人格特质的问题。

你也许会认为，你对自己是“谁”的了解，远远胜过我们对你的了解。如果让你对自己作一个客观的和完整的评价，你会说些什么呢？你会拿出一张纸，写下若干个你认为最能表明自己的特质，以及可以进一步改进的有关措施。

你会写出哪些特质呢？

一、如何看你

老子的书中有段话久久难以忘怀：五色令人目盲，五音令人耳聋，五味令人口爽，驰骋田猎令人心发狂，难得之货令人行妨。读之心戚戚焉！你倘如此，我视你为朴质之人。

现今时兴手提电话。这种通讯工具，原为达官显贵所有，眼下流入民间，仍是一份财富、地位、身份的象征。走上街头，回顾四周，有边走边通话的，有握机在手随时准备通话的，也有冒着生命危险边骑车边通话的。一日在拥挤的公交车上，大伙都忙着喘气，突然响起一串轻脆的女声。顿时，一车人朝声源方向看去，原来是一位漂亮女士正在旁若无人地与对方通话，音量之大，似乎是在喊口号。所说的大体意思是：“你已经到家啦，你在做啥，怎么？在洗脸，喂，别把水溅到地板上。你问我吗？啊哟，今天累死人了，晚饭不想弄了。什么？简单些？不，就去希尔顿饭店随便吃一点。喂，别忘了把美元带上……”你倘如此，我视你为何人？

（一）关于“你”的基本假设

让我们先为如何看待“你”提出如下几条基本假设：

- 应该全面地而非片面地把你看作为一个整体。你的所有组成因素都对你这个人起作用。
- 你的行为即非独立取决于过去、遗传或环境，也非完全脱离这三者。你具有选择的权利和能力，因而你必须尽责。
- 你的一切行为都是指向目标的。你在追求目标方面，别人看到的只是运动本身的方向定位。一般说来，我

们不能凭此赋予价值，因为“由负向正”和“由正向负”的生成运动都是有可能的。

- 由于你具有选择的权利和能力，因而你应该是主动动作之人，而非被动反应之人。相信正常的你能感知事件、评价事件、总结事件。
- 你不仅能够适应其环境、事件和刺激，还能够创造、修正和改变他们。
- 你有主观理解世界的功能，因此，为了了解你，我们必须“以你之目视之，以你之耳闻之”。
- 你是社会成员，你的一切行为应置于社会舞台来理解和评价。
- 你的最高价值不是中性的，而是有倾向的，那便是社会利益。
- 你的个人构念形成你的生活风格，生活对你来说有否意义，是“此一时也彼一时”的。
- 生活可以改变你，同时也改变组成你的人格的有关成分。

笔者以为，把握这些基本假设，是了解你的前提。你的特质，只是代表其人格整体的一个部分；这部分出了问题，当然对人格整合来说是不利的，但不能因此断言你的整个人格不好。对此，你肯定会问，人格主要由哪些特质组成的呢？

让我们回到上述的问题上来：你会写下哪些特质呢？

1. 体格与生理特质。一个人的体格与生理特性，是构成个体人格的一个方面。个体的身材、容貌，体质的强弱，甚至生理上的缺陷等，不但影响别人对他的反映或评价，同时也是构成他的自我意识的重要因素。我从小长得就很高，班级里算是个子最高的。那时，我觉得长高特别无聊：排队时总是站在第一个，上课时

总是坐在末一排；小个子同学受了侮辱，把我抬出来吓吓别人；劳动时，爬高的活儿总轮到我。要不是学校门房认得我，换了别人还以为我走错了学校：“中学生怎么跑小学来了？”最恼人的，是一些同学常常挖苦我，拿我的“高度”开玩笑，因而发生斗殴。我受委屈，回家告诉妈妈。妈妈的一句话，我至今难以忘怀：“你若是打不过他们，就站到他们那一边好了。”固然，生理特性影响我的人格，而妈妈的一句话却影响了我的一生。

2. 气质。这个概念与我们平常所说的“禀性”、“脾气”相近似。它是通过知觉速度、思维敏度、情绪强度、注意程度、意志力度等等表现出来的。气质仿佛使一个人的行为带上个人独特的色彩，影响职业、社交、情爱等一切生活方面。一般说来，它是不以一个人的动机、目的和活动内容转移的。具有某种气质特点的人，常常在不同的活动中表现出同样性质的气质特征。你的孩子如果具有情绪容易激动的气质特征，那么你只需留心观察一下，便会发现，他在上课时坐立不安，经常抢先回答老师的提问，做回家作业容易冲动，参加体育比赛时沉不住气等等。

3. 能力。这种特质与一个人完成某种活动有关。它有两种含义：其一是个人“所能为者”，也即一个人到目前为止所能表现出来的能力，如打字、弹琴、游泳等。我们平时在评价别人能力强弱时，通常以此为依据，并借“成就”一词来替代这种实际能力。其二是个人“可能为者”，也即一个人可能展现的能力的最大量，可用“潜在能力”表示。这种潜在能力，若是符合多种活动的共同要求，称之为“智力”；若是为某项专门活动所必需，称之为“特殊能力”。这使我想起了肯德基炸鸡的创始人。他原本在一条旧公路旁开餐厅，后来，新公路开辟之后，车子不再经过这里，他只好把餐厅关了，那时他已经60岁了。然而，他认为唯一的财产，即炸鸡的秘方，一定有人要。于是，经过1009次尝试，终

于有人愿意投资,他在别人认为没有希望的年龄开始了新的事业。这里,成功和失败的不同,究竟在哪里?在于相信自己的能力。

4. 性格。每个人都有这样或那样的特征,譬如,谦虚或骄傲,诚实或虚伪,勤劳或懒惰、勇敢或怯懦、果断或犹豫,等等。这些特征交织在一起,构成一个人的性格。由于性格表现为一个人对现实的态度和行为,因此它与个人观念关系密切。例如,在“夫妻同居”仍占主流的当今社会,有人的性格却是主张“分居夫妻”。他们的观念是:居住在一起,不管两人的情绪如何,都是被迫面对对方,如此反而造成负担。况且,若是夫妻双方都求独立,长期居住在一起难免磨擦。由于人际之间,适当的距离能保持两人之间的神秘感,增加彼此的魅力,所以,分居后,两人都觉得如同重获自由,即便两人见面,是出自彼此想见面的愿望,不仅为平淡的生活增加些许变化,也易于维持感情。我想,这种主张“分居夫妻”的性格,在现今社会仍会被视作“怪僻”。

5. 自我。我们已经多次提到过这个概念,它是人格特质中最核心的特质。从形式上看,它可以分为:(1)自我认识,主要涉及“我是一个什么样的人?”“我为什么是这样的一个人?”等问题;(2)自我体验,主要涉及“我对自己是否满意?”“我能否悦纳自己?”等问题;(3)自我控制,主要涉及“此事我该不该做?”“我如何改变自己的现状,使我成为我理想中的那种人?”等问题。

以上所说诸种人格特质,经由自我调节成为一个有组织的整体。如果失去了自我对这些特质的协调和控制,就会直接危害人格整合,造成人格分裂,产生“双重人格”等人格障碍。

(二) 共同特质和个人特质

特质是真实存在的。你的特质具有指导你行为的功能,使你

的反应表现出跨情境的一致性。让我们以“谦虚”这一性格特质为例。如果你拥有这一特质，则你就会在不同的场合表现出相似的“谦虚”行为：与领导在一起工作时，表现为留意、小心、顺从；访友时，表现为文雅、克制、依从；遇见陌生人时，表现为笨拙、尴尬、害羞；和家人共处时，表现为热情；在同事给予赞扬时，表现为不想抛头露面，不愿为人注意。

如果我们把你的特质进行分类的话，则可以分成共同特质和个人特质。你只需把“你是谁”转化成“我是谁”，留心剖析一下自己，便会发现你在生活风格中确实渗入了共同特质和个人特质。

共同特质是指处在同一文化形态下的人们都具有的一般特质，如支配—顺从、外向—内向、自信—自卑、合群—孤独、兴趣—淡漠等等。共同特质是在共同的生活方式下形成的，普遍地存在于每一个人身上。差别在于，人与人之间在拥有这些特质的多寡或强弱方面有所不同。

这使我想起了人类的一个共同特质：诚实与说谎。人人都有这样的特质，只不过在多寡或强弱方面有所不同。譬如，一位女士在参加了一次联欢会后回到家，叹着气对丈夫说：“我真笨，与会者都在谈书、电影和政治，我坐在那儿插不上嘴，像个傻瓜，因为他们谈论的书和电影我没看过，至于政治我更是一窍不通。”应该说，这个女人是诚实的。不懂就是不懂，不懂不能装懂。此类特质，我想你也具有。

然而，我再想进一步探问：在那些谈论书、电影、政治的人当中，果真个个都看过那书和电影吗？果真人人热衷于政治吗？其中，当然有不懂装懂的人，甚至谎话连篇的人。只不过，程度不一而已。譬如，有位与会者听人谈论《唐·吉珂德》，凑了上去。别人问他：“你读过这本书？”他回答：“最近不曾。”瞧，这个回答有

多巧妙，明明没读过，却用“最近不曾”给搪塞过去了。留给听者一个悬念：“他也许以前读过。”更有甚者，当与会者谈论但丁的《神曲·地狱》篇时，也有一位凑了上去。别人问他：“可曾读过？”他回答：“英文本没读过。”听者不禁肃然起敬。这种谎言让人产生三种误解：他读过该诗篇；他精通 14 世纪的意大利文；他不屑阅读译本，只求原版。由此可见，诚实和说谎是一种共同特质，在人与人之间表现强度不一。

个人特质是指一个人所独有的人格特质。唯有个人特质，才能表现一个人真正的人格。这是因为，个人特质是属于个人的，而非群体的；它是以个人经验为基础而发展起来的一种倾向。世上没有两个人的个人特质是完全相同的，即使有两个人在共同特质上是相似的，但他们的行为却具独特性，这种独特性是由个人特质决定的。有篇文章说，现今的社会生活，有人患有“富贵病”。其实，富贵不是病。然而，一旦未富先贵，未富先豪，则就有心理毛病了。这种毛病，在有些人身上，由于个人特质不同，行为表现是不一样的。有人结婚，所用婚车，非林肯、凯迪拉克不行；有人结婚，用车倒是不太讲究，讲究的是在车身上贴多少人民币，新郎新娘似乎坐在钱堆之中，好不富贵；有人结婚，以步代车，看似破俗了吧，可在婚纱摄影上却是一点不让人的，少说也得花上万把元。过去一些有钱人，藏富还来不及，如今则是“温饱”充“小康”，“小康”充“大康”，不富也要“撑富”。

你也许会问：个人特质是否对人格起相同的作用？确实，一个人的个人特质数量众多，它们不可能对一个人的人格发生同样的影响。心理学家把个人特质按其影响程度，分为三个重叠交叉的层次：首要特质、重要特质和次要特质。

首要特质代表整个人格，数量极其有限。它在人格结构中处于支配地位，具有极大的弥散性和浸透性，影响到个人行为的所

有方面。例如，创造是爱迪生的首要特质，多愁善感是林黛玉的首要特质。不过，这种首要特质，未必每个人都具备。由此，我想起了世界走钢索者华伦达。这位在钢索上走过人生的著名人士曾说：“在钢索上，我才有真正的人生，其他都只是等待。”他之所以成功，在于他的首要特质：自信。然而，70年代末，他在波多黎各表演时，却从高空坠地，当即死亡。据他妻子说，在表演前3个月，华伦达开始怀疑自己“这次可能会掉下去”。他常问妻子：“万一掉下去怎么办？”由于他把精力放在掉下去怎么办上，而不是放在充满自信地走钢索上，所以悲剧发生了。表面看来，华伦达具有“自信”这一首要特质，其实并未真正拥有它。

重要特质是人格的构件。每个人都有几个彼此相联的重要特质，借此构成其独特人格。它们虽然不像首要特质那样对行为起决定作用，但却令人的行为在特定时空具有倾向性。如果你是教师，你在给学生写操行评语时，往往会考虑代表某个学生人格的那些特质，如准时、整洁、勤奋、诚恳等等，它们就是个人的重要特质。说起学生，我发觉有些青少年特别迷恋歌星影星，而且各有自己的偶像。他们关心偶像的起居动向、悲欢离合，甚至鸡毛蒜皮、芝麻绿豆的传闻。他们中有不少人不知道自己父母的年龄，却可以准确无误地说出偶像的出生日期、时间和地点，甚至其身体的特征和爱好也耳熟能详。这不能不说是有些青少年在特定时空的重要特质。

次要特质是那些并不决定人格的特质。它不明显，渗透性也极小。与首要特质和重要特质相比，次要特质的作用面较窄，包括一个人独特的偏爱和片面的看法等。有些人出差在外，不愿解衣入睡，而是和衣就寝；有些人从不吃鸡、鸭肉，但对麻雀、鸽子之类却来者不拒；有些人不喜用皮夹，而是整天束着腰包；有些人独独偏爱米色服饰；有些人从来不穿高跟皮鞋，等等，均为次

要特质使然。

（三）表面特质和根源特质

几年前，在德国巴伐利亚，见到那举世闻名的席勒故居门口趴着一个肮脏的乞丐。我正在犹豫，心想到底乞丐是真是假？要给多少？却听到一阵唏哩哗啦铜板倾倒在盘子内的声音，转头一看，一位金发小姐，面带笑容，满足地往前走了，我不禁一阵感慨。

也是几年前，在德国慕尼黑，信步走在那举世闻名的玛丽娅广场上，既看物也看人。见广场的地铁入口处，一个白皮肤的高个子女人与一个瘦小卷发的黑人各站一边，待两个各自等候的白男友与黑女友来到，两对情人各自相拥而去。这种族群相容不悖的景象，构成了一幅充满谐趣与温馨的生活画面。

这些片断，只要你留意，是可以随手剪辑的。但是，在所有这些片断后面，隐藏着一个共同的哲理，那便是质朴。于是，我又想起了上面引述过的老子之语。确实，生活中，平凡的人一味追求所谓的不平凡，忙得头破血流；不平凡的人却能享受平凡的生活，甘之如饴。

你的人格特质也是如此。它们有表面特质和根源特质之分。表面特质代表你的外显行为的各种属性和功能，根源特质则是外显行为的属性和功能的决定因素。固然，通过表面特质，我们可以获得彼此相关的一些行为数据，例如，受过更多教育的人比受过较少教育的人更少看电影。这种观察虽然表明了哪类特质之间存在着相关，但十分肤浅，因为它说明不了问题。我们需要的是，把各种表面特质集中起来，了解它们中有哪些是由同一原因引起的。找出了这个共同因子，把它确定为一种特质，它就成为根源特质。

譬如，人们阅读什么，交朋友的层次，对学校教育抱什么态度等等，这是几乎人人都有的行为特征，它们属于表面特质。但是，如果探究所有这些表面特质背后的制约因素，可以发现它们是由一个人的智力因素决定的，于是，智力便成为根源特质。同理，人们去商店，购买食品，回家，准备食物，然后吃饭等等，所有这些同吃有关的可以观察到的行为，都属表面特质，而引起这些行为的生理内驱力，便是根源特质。

你也许会问：一个人的表面特质数不胜数，而根源特质总该有数量限制的吧？由于我们可以把各种各样的表面特质归结为一个原因，所以根源特质是有限的。有人把根源特质归纳为16种，并认为凡是属于人格表现的各种表面特质，都可以从这16种根源特质中找到原因。

- 冷漠对友好：表现为社会性敌视—社会性顺应、冷漠—热心、诡秘—坦率等行为。
- 愚钝对智慧：表现为呆板—警觉、愚钝—思索、想象力贫乏—富于想象等行为。
- 低自我对高自我：表现为焦虑—不焦虑、幼稚—成熟、纵欲—禁欲、不耐烦—耐心等行为。
- 依从对自信：表现为缺乏信心—自信、屈从—独立、胆怯—有力量、谦恭—自豪等行为。
- 低热潮对高热潮：表现为沉默寡言—健谈、郁郁深思—亲切、压抑—快乐、爱隐居—敏于世事等行为。
- 玩世不恭对社会化：表现为不认真—认真、轻浮—负责、不可靠—忠诚、优柔寡断—果断等行为。
- 胆怯对勇敢：表现为谨慎—无所顾忌、怯懦—勇敢等行为。
- 伤感对理智：表现为敏感—不敏感、多情善感—自我

充足、内省—实际、直觉—逻辑等行为。

- 怀疑对信任：表现为多疑—轻信、嫉妒—讲信用、不可知—现实、提防—易上当等行为。
- 空想对现实：表现为偏执—实际、自满—沉着、自我关注—诚挚对人、激进—保守等行为。
- 精明对诚实：表现为社会性警觉—社会性迟钝、善计谋—坦诚、善于识别人—不善于识别人、会算计—不会算计等行为。
- 忧虑对乐观：表现为胆怯—自信、忧虑—乐观、压抑—无畏、忧郁—自我充足等行为。
- 保守对激进：表现为反对变化—怂恿变化、坚持传统—反思传统、思想守旧—思想自由等行为。
- 遵奉对反抗：表现为寻求社会赞同—我行我素、依赖群体—独立行事等行为。
- 易冲突对不易冲突：表现为见异思迁—坚持性、相信运气—不相信运气、乱许诺—不轻易许诺、信口开河—言谈严谨等行为。
- 紧张对镇静：表现为易焦虑—易放松、易为挫折所压抑—不易为挫折所压抑等行为。

由于有了这 16 种根源特质，当我们遇到具体行为时，我们便可以由果溯因，知道这些行为的背后根源是什么了。

（四）三个维度

你是否已经发觉，光是从性质上看，就有共同特质和个人特质，而个人特质又可分为首要特质、重要特质和次要特质。如果从表现形式来看，还可分为无以计数的表面特质和 16 种根源特质。由此可见，有那么多的特质，人格是够复杂的了。实际上，如

果我们把所有这些特质放在维度上进行考虑的话,似乎简单多了。

维度是一个代表连续性的尺度,每个人都在这个尺度上占有特定的位置,人格特质也不例外。譬如,情绪是一种人格特质,表现在我身上,也许情绪性较强,表现在你身上,也许情绪性较弱,于是我们两人的情绪便在维度上处于两端。如果你在生活中,情绪逐渐由弱转强,则表明你在情绪维度上从一个连续点的位置过渡到另一个连续点的位置。如此看来,在人际交往中,若想比较自己与他人的性格,只需进行两步操作:一是找出维度;二是把你在该维度上的位置与他在该维度上的位置进行对照,从而确定你和他的特质有何相似之处和相异之处。

有人把各种各样的特质进行归类,认为整个人格主要有三个维度,所有特质都可以用此来标志。这三个维度是:外倾—内倾、神经质和精神质。

外倾—内倾是一种人格表现倾向,它与我们平时所说的性格外向和内向不同,而是指神经系统的兴奋过程和抑制过程。兴奋过程可以激化一个人正在进行的活动,抑制过程则可以干扰一个人正在进行的活动。心理学家发现,对外倾者来说,他的兴奋过程发生慢,强度弱,持续时间短,而他的抑制过程却发生快,强度强,持续时间长,这种人难以形成条件反射。相反,对内倾者来说,他的兴奋过程发生快,强度强,持续时间长,而他的抑制过程却发生慢,强度弱,持续时间短,这种人容易形成条件反射。这样的维度区分,可以解释生活中的许多人格表现。譬如,在正常的条件下,内倾者的神经系统已经处于高度的兴奋水平,如果去进一步激发他们的兴奋水平,反而会降低他们的活动效果;外倾者的神经系统处于相对较弱的兴奋水平,如果去进一步提高他们的兴奋过程,就会提高他们的活动效果。如果你遇到一个自己

不愿积极谋划、处处仰仗别人支持的人，你就可以用外倾—内倾这一维度去判断他了。

神经质与心理疾病是两回事，不能混为一谈。神经质涉及的人格特质主要是情绪、自我强度、焦虑、内驱力等等。以情绪为例，它的维度是稳定—不稳定。情绪稳定的人反应缓慢，不易冲动，很容易恢复平静；而情绪不稳定的人，则是喜怒无常，容易激动。

精神质也不能与精神病混为一谈，它代表倔强固执、粗暴强横和铁石心肠等特质。精神质也可以用维度来表示，从正常范围过渡到异常范围。它在所有的人身上都存在，只是程度不同而已。在该维度的一端，表现为温柔、善感等特点；在该维度的另一端，表现为孤独、不关心他人、心肠冷酷、缺乏情感、对人抱有敌意、挑衅性强等特点。当然，精神质的极端表现，会导致行为失常、心理变态。

生活中，观人之行为，不由得会从维度上找其位置。旁且不说，以“哈欠”为例，有些行为实在不敢恭维。人需养神，原为常事，“气乏则欠，体倦则神”。但在大庭广众之中，张开血盆巨口，做吃人状，把口里的獠牙暴露出来，再加上伸胳膊展大腿如演太极，那样子不免吓人。如果再加上点声音，如号角，如鹤唳，音容并茂，则不逐客才怪呢。《礼记》中“待坐于君子，君子欠神，撰杖履，视日蚤莫，待坐者请出矣。”如此欠神，合乎古礼。然而，人际交往，伸胳膊张嘴，不能控制自己的身体，即便你没有逐客之意，人家还敢不走吗？此等行为，在维度上，很难归入“健康”位置。

由此想起梁实秋写过有关“旁若无人”的几件“小事”，暂举一例。在电影院里，当你聚精会神之时，会忽然觉得身子下面的椅子颤动了，动得颇有节奏，因而，不至于把你从座位上掀出；动的速度亦不慢，因而，不至于把你颠摇入睡。左右探察震源，忽又

不颤动了。当你刚收起神来继续看电影时，颤动复起。由于你觉得讨厌，于是下决心寻找震源，你发现毛病大概出在附近一位先生的大腿上。他的足尖踏在前排椅子的横档上，绷足了劲，利用腿筋的弹性，在那里悠然晃动着。其动作能收能发，时作时歇，指挥如意。若说他的目的是让周围观众不得安宁，却也不然。全是陌生人，无仇无恨。问题出在，他的眼中没有旁人。

你愿意把这类人的行为和你的行为归入维度上的同一位置吗？

二、你是如何被分类的？

这就引起了归类的问题。我们了解人格特质的目的，一方面想知道人格有哪些主要特质，借此分析一下自己的特质如何；另一方面，也是更重要的，是想知道自己的人格特质归入何种类型。所谓物以类聚，人以群分，便有人格特质相似的人归属一类的意思。

你已经就你自己写下了若干特质，也正如你所看到的那样，尽管心理学家喜欢用观察到的行为来描述人格特质，但你对你自己基本上属于哪一类还是清楚的。你诚恳吗？快乐吗？懒惰吗？智慧吗？有创造性吗？有宗教色彩吗？尊重或关爱别人吗？嫉妒吗？怕羞吗？有偏见吗？如果你用上述项目分析你自己，你实际上已经在对自己进行归类了。

（一）A型人格

冠心病医生在分析冠心病的因素时，常把脂肪过量、吸烟、缺乏锻炼等因素作为冠心病的指标。但是，他们同时也发现，这些因素常常难以说明不同男女之间冠心病的差异。于是，他们把

注意力转向人格因素，并采用了下述两种方法进行调查。

一种方式为结构式访谈。访谈由一系列问题构成，例如问病人：“你对排长队时的等待如何作出反应？”或“你对只有一人能获优胜的活动如何作出反应？”谈话持续 20~30 分钟，然后分析病人的答案，探究其与冠心病有何关系。

另一种方式为纸笔测验。测题由一系列问题构成，例如“你妻子怎样评价你？”问题下附有 4 种答案，范围从“肯定进取心十足和热衷于竞争”到“喜欢悠闲、生活随便”。然后分析病人的回答，探究其与冠心病的关系。

研究结果使他们确定了一种人格，称作 A 型人格。这种人格的基本特征是：进取心十足，有强烈的成就倾向，竞争性强，急躁，无耐心，持戒备心理，讲话时会突然提高调门，慌慌忙忙行动等。具有这些行为特征的人，喜好同时想或做两种不同的事，工作日程安排得越满越好，对正在从事的任务尽心尽力，整天闲不住，信不过别人，事事总想自己动手，看到别人做事慢或做不好，就恨不得抢过来自己做，心直口快，缺乏耐心，好争吵，易激怒。由于这些行为特征，容易通过神经内分泌机制而引起某些生理机能的变化，如血浆胆固醇、三酸甘油酯和血压水平偏高，并最终导致心脏病。

受到医生们的启发，心理学家也开始探究 A 型人格。他们根据特定的测量技术，用事先把项目回答并成一个总分的、统计上定好值的“最佳”回答来评定被试对每个项目的回答。例如，以上述纸笔测验为例，回答“肯定进取心十足和热衷于竞争”得 9 分，回答“喜欢悠闲、生活随便”得 1 分。结果的分布标准化：有一个 0 平均值和 10 的标准差。以 8 分为限，高于 8 分的确定为 A 型人格，低于 8 分的确定为 B 型人格。

结果发现：

- A 型人格者比 B 型人格者更觉得时间过得快, 因而以近乎最大的速度从事工作, 甚至在并无特定限期的情况下亦是如此。
- A 型人格者比 B 型人格者更能专注于一项任务, 即便当他们从事某项并不重要的工作时, A 型人格者也会把它当作重大事件来对待。
- A 型人格者比 B 型人格者更加注重反馈信息, 他们对没有成功希望的任务的反馈, 便是进一步加强努力; 随着失败的反馈一再出现, 则容易导致“绝望心态”。
- A 型人格者比 B 型人格者更能引发生理机能的变化, 在休息水平上, A 型和 B 型两者无大差别, 但当两者面临困难或竞争时, A 型人格者的心率和血压增加, 明显超过 B 型人格者; 有关肾上腺素研究的结果也表明, 即便在低刺激作用下, A 型人格者也可能比 B 型人格者更紧张。
- 女性中的 A 型人格较男性中的 A 型人格少; A 型人格较多发生在男性身上, 与冠心病确有一定关联。

旁且不说, 就以 A 型人格而论, 若以这一维度来区分, 你不妨自检一下看看有没有 A 型人格的那类行为。

(二) 外力控制者和自力控制者

有一点是可以肯定的, 那就是, 当你面临紧张时, 会表现出典型的反应模式, 或逃避, 或坦然, 或焦虑, 或木讷, 而所有这些反应模式都与人格有关。有鉴于此, 心理学家便根据紧张时的反应模式来划分人格类型。让我们以一项真实的调查为例, 来展开我们的讨论。

美国中部素有“龙卷风胡同”之称，因为每年在美国中部发生龙卷风的次数比世界其他地方更多。受龙卷风袭击的地区，北方远比南方损失严重。然而，奇怪的是，每年因龙卷风造成的死亡人数，南方却大大超过北方。使心理学家感到不解的是，为什么南方人比北方人更易成为龙卷风的受害者。

他们首先想到的是人口密度。也许南方的人口密度高于北方，所以受损的比例也就更大。可是，事实上，南方的人口比北方稀疏。若按土地面积来计算，南方受龙卷风袭击后死亡的人数是北方的3倍；若按人口来计算，则是北方的5倍。

他们产生的第二个想法是，可能南方发生龙卷风的次数大于北方。但是，在核对了气象记录之后，他们却发现北方每年发生龙卷风的次数比南方多。那么，是不是南方的龙卷风强度更大呢？调查表明，北方的龙卷风强度大于南方。看来，原因不在龙卷风本身。

于是，他们有了第三个想法，即龙卷风受害者所居住的房屋。一般来说，南方的气候比北方温和，因此南方人的住所会不会建造得没有北方人那么坚固，从而抵御不住龙卷风的袭击呢？对此问题，心理学家的回答是既对又不对。一方面南方人的房屋确实质量很差，许多房子是用木头或胶合板搭起来的，而北方人的房子是用石块或砖头砌成的；另一方面，仔细想想，龙卷风袭击时，木头房子容易塌掉，但却不易压死人，而建筑得牢固的房子虽不易塌，但一旦塌下来却更容易伤人。

最后，心理学家把思路转向人们对待风灾预报或警报的态度上，借以调查南方人和北方人之间是否在这方面存在差异。用心理学家的话来说：“当电台或电视台广播员告诉你龙卷风正在向你袭来时，你准备如何行动？你是立即奔向防空洞，还是仅仅耸耸肩并自认为这只是一桩碰运气的事？”会不会南方人在风灾

面前习惯于耸耸肩而北方人却倾向于采取行动呢？

为了弄清这一情况，心理学家拟了一份调查表，分别发给两组妇女，一组住在南方，一组住在北方。这两组妇女的年龄、民族、受教育程度、收入和经历龙卷风的次数等都十分相似。调查表中，有些问题的目的在于发现当风灾临近时这些妇女是如何作出反应的，有些问题的目的在于了解每个妇女认为她能控制自己达多大程度。结果，这个调查发现了人格的两种类型：外力控制型和自力控制型。

外力控制型是指：有些人认为她们是命运之神手下的一名孤立无援的小卒，不过是受外力支配的芸芸众生。这些人觉得她们的个人控制中心在外部而不是内部，因此她们的行为往往表现为听任命运安排。

自力控制型是指：有些人认为她们是独立自主的，她们是自己命运的主人，对所发生的一切负个人责任。她们看到对自身命运的控制来自她们自身，因此她们的行为往往表现为与命运抗争。

调查表明，外力控制者在南方人中比北方人占更大的比例。相信自己的控制中心来自外力的妇女，认为她们遭受龙卷风袭击是命运的安排。当问及这一点时，有 59% 的南方妇女说：“这是上帝的旨意。”可是只有 36% 的北方妇女相信这一点。南方妇女也更相信“运气”，约 29% 的南方妇女认为“运气”决定她们的遭遇，而北方妇女只有 6% 相信这一点。心理学家认为，龙卷风导致人的心理紧张，而不同的人格类型在处理这种紧张时方式不同。南方人在外力控制方面占较高比例，她们认为自己受到无法控制的外力所操纵，致使她们在面临龙卷风的威胁时采取无所作为、坐待命运安排的生活风格。与此相反，北方妇女却强调“自我抗争”，设法保护自己免遭龙卷风的伤害。当问两组妇女风

灾来临时她们如何反应时，北方妇女中有 42% 的人认为，她们要听听新闻界的意见，或者出去向其他人发出警报，但只有 4% 的南方妇女这样做。当问她们龙卷风袭来前她们准备采取什么措施时，46% 的北方妇女说她们密切注视气压计，并随时“撤退”，而持这种态度的南方妇女只占不到 5%。

写到这里，我总觉得，没有绝对的外力控制者或自力控制者，存在的只是混合型人格，即既具外力控制又有自力控制，只不过在有些人身上外力控制占优势，而在有些人身上自力控制占优势。

那么，你不妨分析一下自己，你是外力成分较多呢，还是自力成分较多？

（三）从气候到体液

早在古希腊时代，就出版过一本书，称作《空中·水下·陆上》。该书把亚洲人和欧洲人作了比较，认为欧洲人之所以比亚洲人表现更加活跃和主动，是因为他们在一个十分恶劣的环境里，气候的变化对人类的生理、心理和社会等各方面的反应都产生影响。这些影响开始时与人类的生理反应相互作用，继而通过生理变化，促使着人类情绪和行为的变化，而情绪和行为的变化，又直接关系到社会的政治、经济、文化和教育等。

后来的一些学者，研究了温度、湿度、光照、风量、气压、污染、雨量、空气明度和电磁波动等因素，借此论证气候对行为的影响。他们发现，气候条件对动乱、攻击行为甚至犯罪行为有影响。暴乱最可能发生于十分炎热、潮湿、几乎无风的地区。在这种气候条件下，会产生紧张，增强疲劳和烦躁，攻击行为容易显现。同样道理，少雨的高温、潮湿气候，会妨碍体力工作和高度的精神集中。

然而，我认为，这仍然是一个颇有争议的学术领域，还有许多研究有待完成，还有许多现象有待解释。我们在这里并不想参与该领域的学术争鸣，只是想就古希腊的早期观点派生出来的一种体液学说作些介绍。

根据空中、水下、陆上的各种影响因素，有人认为人体由四大部分组成，这四大部分可用体液来表示：出自于天的血液，得自于水的粘液，来自于火的黄胆汁，源自于地的黑胆汁。当时认为，人的人格，以及人格障碍，均是由这4种体液的作为所形成。

后来，罗马的一位医生明确指出这4种体液与性格有关，这就引出了我们迄今仍在沿用的体液分类学说：

- 血液是一种体液，如果一个人主要受其自身血液的影响，此人便称为多血质。多血质的人被认为是快乐的、精神饱满的、开朗的、坚毅的、无畏的、乐观的。
- 粘液也是一种体液，包括你在伤风时咳出来的痰液。按照早期的观点，痰液是冷、湿和静态的。如果一个人的生理过程过多受制于粘液，此人便可称作粘液质。粘液质的人冷漠、少言、孤独、缺乏感情、不专注、不愿多动、畏缩、依赖。
- 黄胆汁作为一种体液，称作胆汁质。胆汁质的人直率热情、精力旺盛、性情急躁、反应迅速、情绪明显外露，行为上表现出不平衡性，工作特点带有明显的周期性。
- 黑胆汁作为一种体液，称作抑郁质。抑郁质的人行为孤僻、反应迟缓、体验深刻、情绪不易外露、善于观察别人、不易觉察细微末节。

我还是认为，在一个人身上，既然4种体液都有，理应4种气质都具备，不存在纯粹一种体液和一种气质的人，存在的只是

哪种体液占优势,或哪种气质较为显突。你有时会开朗,有时却孤独;有时性情急躁,有时却反应迟缓。况且,我们在日常生活中,所见之人大多是综合地表现这4种气质的,很难从中确切地划分出某种表现属何种体液。最能说明这个问题的是购物。

如果你观察一下人们的购物行为,就会发现人格特质有着独特的影响。各种特质的表现强弱,决定了顾客的不同类型:

- **自大型。**好高骛远,目空一切,喜好自吹:“这香水怎么能用,我在德国时都是用科隆香水的。”其实,她还根本不知道科隆与科隆香水究竟是怎么回事,只是听人说过罢了。
- **情绪型。**这类顾客进门时笑眯眯,出门时却破口大骂:“我倒了八辈子霉,我花钱是来买东西的,又不是来找气受的。”
- **惯用型。**偏好固定的老牌子,一进店门便问:“喂,请问有没有‘三枪牌’内衣?”如果你刚回答一个“没”字,他便扭头就走,使你连讲第二个字的机会都没有。
- **价廉型。**价廉物美最理想,如果别家商店一双鞋子售价80元,而在你的商店里,同样牌子的鞋子只售价75元,他就会买你的。请注意,这类顾客最容易买到假货。
- **观感型。**情绪容易冲动,且受包装、色彩、图案、名称,或者心向等因素的支配。如果他看到包装华美、色彩鲜艳的物品,马上就会购买,对于品质及其价格却不太计较。
- **暴躁型。**有些顾客性烈如火,自卑又自重。刚跨入饭店,最好菜就上齐,如果久等未见动静,便会勃然大怒,吼声如雷,甚至踢倒椅子,转头便走。

- **挑剔型。**东挑西选,从不满意。最后选上一件,还要附加一句:“你瞧,这地方漏针了”,或者“这地方起毛了”。即便买下,嘴上也是不饶人的。
- **慷慨型。**这类顾客最受商界欢迎,从不讨价还价,只要满意,马上成交,千金一诺,面不改色,甚至不要付讫后的零星找头,权当小费。
- **自私型。**有人只爱逛自己感兴趣的商店,完全不顾他人的喜好和需求。凡是他不想逛的地方,他却都跟人说:“快一点,没时间了。”但若碰到他喜欢的地方,则完全忘了时间,也不顾及别人等他的心情。
- **不耐型。**进商店购物,如同逃难一般。独自一人购物,找到想要买的东西,便立刻去账台付钱。若是夫妻两人同往,他便会对妻子不断催促:“看好了没有?”“快一点啦!”或是像和尚念经一般:“逛来逛去还不都是一样,有什么好看的呢!”
- **层次型。**有人只买高档货、名牌货,即便囊中羞涩,也要充个富豪。自以为买了这类商品,身价就会上去,地位就会上升。一次看到一件T恤衫,价格十分便宜,想买下。可是,朋友却把我拉往一旁,拦住我说:“那是不上档次、没有品位的人穿的。”听后,我愣在那里。

凡此种类型,固然与性格和气质有关,但你很难将其一一归入相应的体液。其中,很多是综合地表现出来的。

(四) 体型与人格

体型,顾名思义,是指人的外形特征和体格类型。那么,人的躯体特征与人格有否关系呢?早在公元前5世纪,就有人提出可将人的体型分为两种基本类型:结核病体型和中风样体型。前者

的体型瘦而高,后者的体型短而阔。

这一想法影响了后来的一位德国医生。他设计了一份表示躯体主要部分的表格,要求被试赤身裸体地站在他面前填写这份表格。从中得出一个图解,把人的体格分为4种类型:

- **肥胖型**。又称丰满型,其特征是身体矮胖,脂肪丰富,性格外倾,善于与人相处。
- **瘦长型**。又称虚弱型,其特征是身材瘦长,手足长而细,性格内倾,喜好批评,多愁善感。
- **健壮型**。又称骨肉型,其特征是身材强壮,肌肉发达,精力充沛,内倾表现大于外倾表现。
- **畸异型**。又称异常型,其特征是发育不正常,畸型,较为内倾。

这位医生用此体型假说研究了精神病患者,发现不同体型的人,所患精神病也不同;躁狂抑郁症精神病与肥胖型体格有关,精神分裂症则与瘦长型体格有关。

医生们的假说使心理学家受到启发,致使有些心理学家采用新的方法把躯体结构与人格类型联系起来。他们对几千张赤身裸体的男性照片进行认真分析,确定了评价躯体结构的三个基本维度:内胚叶型、中胚叶型和外胚叶型。这是从胚胎发育的观点,依据一个人哪个胚层占优势而进行分类的。

- **内胚叶型**。这种类型的人属于内脏优越型,它以身体丰满而柔软为特点,性格乐观,反应缓慢,睡眠很深,支配欲较强。
- **中胚叶型**。这种类型的人属于身体紧张型,它以身体宽阔、肌肉隆起、坚硬而粗壮为特点,健壮,好动,富于竞争性。
- **外胚叶型**。这种类型的人属于大脑紧张型,它以身体

细瘦、体质虚弱、骨骼狭窄、肌肉单薄为特点，反应迅速，睡眠很差，容易疲劳，善于动脑。

依此方法，每个人都可以根据其体格中表现出来的主要生理维度来排列。心理学家按照每一成分的强度为个体打分，分数从1~7不等，7分表示一个特定维度的高级程度，1分表示一个特定维度的低级程度。而且，第一位数字指内胚叶型的程度，第二位数字指中胚叶型的程度，第三位数字指外胚叶型的程度。这样，7-1-1的得分表示明显的内胚叶型，不过也略含中胚叶型和外胚叶型的成分。依此类推。心理学家认为，在人口中，内胚叶型、中胚叶型和外胚叶型总是呈常态分布的，而这三者的某种结合称为“体型”。

让我们作一推理：如果你的得分是7-1-1，则表明你以内脏优势型为主，你的人格便是爱舒适、贪食、好交际、感情丰富等；如果你的得分是1-7-1，则表明你以身体紧张型为主，你的人格便是渴望活动、追求权力、爱好冒险、寻觅机遇等；如果你的得分是1-1-7，则表明你以大脑紧张型为主，你的人格便是抑郁、拘束、畏惧社交等。

当然，不是所有的心理学家都赞同这一学说，有些心理学家甚至怀疑体型与人格究竟有否关系。如果你感兴趣，不妨观察一下周围，看看人的体型及其行为表现，也许能发现些什么。

（五）外倾和内倾

我们在日常生活中，经常会听到人们用“外向”或“内向”来评价一个人的行为，可见外倾和内倾是最常用到的两分类型。

可是，对外倾和内倾的解释却有不同的说法。有些心理学家认为，外倾的性格是健康人格的象征，而内倾性格是人格障碍的标志。这种说法的依据是，所谓外倾和内倾，实际上是指心理能

量释放的方向。如果一个人的心理能量注意到向外释放，达到宣泄的目的，他就不易生成人格障碍；这就像你受了委屈以后，若是向人倾吐一番，心情会轻松一些那样。如果一个人的心理能量只考虑向内释放，任其积压，就容易生成人格障碍；这就像你遭遇灾祸感到悲痛之后，让其一再内隐，不想别人得悉，悲痛会越来越沉重一样。

如果用此解释来观察生活中的人类行为，确实也有事例，诺贝尔就是一例。

诺贝尔的一生非常重视荣誉。他有个哥哥叫洛德威格·诺贝尔，是个石油大王。当洛德威格·诺贝尔病逝时，德国新闻界在不曾仔细核对的情形下，阴差阳错地将“石油大亨诺贝尔去世”误为“炸药大王诺贝尔之死”。如此也就罢了，问题出在报道名人逝世的评论里竟出现了这样冷酷的字眼：“贩卖战争的商人。”

此时，诺贝尔才知道法国与法国新闻界对他的仇恨有多么深。他一直以为自己具有崇高的理想，勤奋工作、诚意待客、慷慨助人，虽然发明炸药，但为什么人们要把战争归罪于他呢？由此，他悲愤莫名，深感身陷于一片阴森森的敌意之中，感叹人类缺乏同情与了解。

法国新闻界的讥讽、侮蔑、辱骂，法国政府的处处为难，使诺贝尔的精神备遭折磨，但他选择的却是忍受和压抑。此刻，他迫切需要爱，甚至认为世界上只有一个人爱他，那就是当时还健在的85岁高龄的慈母。只是母亲远在祖国瑞典，他无法投入其怀抱。就这样，诺贝尔身心俱疲地离开了他曾深深爱过的巴黎，移居意大利，在悲哀与忧愁中度过余生。

还有一些心理学家认为，对外倾和内倾不能厚此薄彼，它们只是一种趋外或趋内的人格表现。外倾者的兴趣指向环境中的

客观事物，与之发生联系，并在这个过程中发挥作用。所以，具有外倾性的人，其观念、思想、感情和行为通常受制于客观事物，客观事物决定了他们的经验和行为。内倾者的兴趣指向自身内部的主观世界，十分看重自己的意识和经验，他们的观念、思想、感情和行为不易为外界事物所左右，而是听命于自己的意识和经验。由此推断，外倾者一般较为受外界影响，容易为外界刺激所引发；内倾者一般较为受内部定夺，不易为外界刺激所左右，唯有对这些刺激加以主观判断后，才会根据自己的意向采取行动。

近日在一本杂志上看到一篇文章，是李国文讲都市炎凉的。其中一则例子，虽然用于趋外行为有点极端，但是由此推衍出去，度量有些人的生活风格，确实也是不为过的。

文章说有一个女人，总是走在时代的前沿，标志之一，便是外面还没有流行什么，她就坐不住了。譬如，在她朋友的圈子里，她第一个打鸡血，第一个喝红茶菌，第一个做气功，第一个打开天目，第一个玩股票，第一个游新马泰，第一个打高尔夫球。一次她向患有胃病的丈夫提议：“现在咱们谁也不要管谁，我找个面首，你找个姘头，好吗？”请注意，那个时候报纸上正在讲第三者插足之事，她又怎肯落后呢。

外面兴什么，她就追求什么。瞧不，外面流行肝炎，她也赶上了。最近，她说她突然感到心脏不适，去医院就诊。丈夫陪着，偶尔从报纸上看到一条消息，说叶利钦心脏手术成功，于是问太太：“你是不是有可能要心脏搭桥？”看来，这个外界影响，她是非得反应不可了。

趋内的人格在生活中也不乏见。我手头便有一例，涉及电影《阿甘正传》。看这部电视，有人觉得被愚弄了，有人却流泪了。我十分喜欢这部电影。我自忖，这个世界聪明人太多，聪明人在一起就会导演双重谋划，于是紧张难免。凡流泪者，我想大多是从

一个低智商的人身上看到生存的简单，而这简单又是人人可以追求的。阿甘的爱是不计回报的，与这个充满计较的世界形成对照。我不以舆论评说阿甘，我有我的标准，我感叹世上这样的阿甘太少。

现在，让我们回过头来再讲讲外倾和内倾。上述两种解释都有其各自的道理。可是，在我看来，似乎还可以说些什么。说些什么呢？

我总觉得，外倾和内倾，与个体的价值有关。价值观念决定着一个人趋外或是趋内，决定着一个人在某个事情上趋外，在另一个事情上趋内。所以，你很难断然划定一个人是外倾的而非内倾的，或者是内倾的而非外倾的。由此，我想起了曾经看过的一篇文章，讲的是“铜臭”。

有人在考察“铜臭”一词的来历及其本义时发现，东汉灵帝时，朝政昏暗，宦官擅权，公开卖官，上至公卿，下至县令，按职论价。当时颇有声誉的崔烈，经不住高官厚禄的诱惑，也走上后门，通过宦官，捐给朝廷五百万钱，得任司徒，掌管水利土木，就此名声一落千丈。一次，他问儿子：“外面对我有什么议论？”儿子实告：“人们都嫌你铜臭。”

我不想就“铜臭”本身作任何释义。令我感兴趣的是崔烈。他的行为究竟为外倾抑或内倾呢？很难说。谓之外倾，按理那时的科举制度也须通过层层考试，量才方可录用的，并非个个买官、人人结帮、进纳苞苴、孝敬上司的。谓之内倾，他似乎也是有意识和经验的，要不还问儿子干嘛？若说问题出在哪儿，只能从价值观念上去寻找了。正如《官场现形记》所说：“统天底下的买卖，只有做官的利钱最好！”我想，崔烈当时已悟出此点，有了“价值取向”。

三、你的人格梯度

我们在前面提到过“维度”。你的人格特质的发展使你的整个人格处于一个连续体之中，我们把这种连续体称作“梯度”。正常和障碍是在不同的梯度上占有其位置的。我一直认为，任何一个人，只要他生活在社会中，只要他与物发生关系，与人发生关系，他就会既表现出正常的一面，也难免障碍的一面。没有一个人胆敢说，他除了彻彻底底的健康外，是没有任何障碍的。问题在于，有人意识到障碍的存在，每每注视着它，时时控制着它，尽可能不让其伤人害己；有人却连自己有没有障碍都未意识到，更谈不上如何注视或控制它了，结果伤了人害了己还不知道。

你也许想知道，一个人最有可能表现的障碍有哪些呢？让我们沿着你的梯度，按程度的级差例举几则最常见的障碍。

（一）依赖性人格

读过一篇文章，是说“汗颜”的。大致意思是，有一个鲁迅国际学术研讨会最初拟在绍兴开，后因承办单位筹不到经费，只好改到金华。由此发出感叹：“吃鲁迅饭”者多，支持鲁迅研究者少。意思是说，绍兴有不少企业，由于用鲁迅笔下人物、地名作企业名称发了，但对鲁迅研究却没很大支持。我猜想，大约上述那个国际研讨会曾想去那些企业要些赞助，碰了壁，凑不足数，不得不从绍兴迁往金华，于是有人叹曰：这是不能不使鲁迅的故乡特别是吃鲁迅饭的人汗颜的。

我的第一个反应似乎就已跳出文章议题本身。我不想去打听那个会最终是否开成功了，或者绍兴方面究竟是否出过钱，或者在金华开是谁家提供的赞助。我马上联想到的是“赞助”。现

今，拉“赞助”似乎已是天经地义之事。大至性命攸关之事需要赞助，小至鸡毛蒜皮之事也需要赞助。拉“赞助”本是求人之举，有求不应是不该反目的，也没有必要非得让人“汗颜”的。由此我再度联想到的是，凡是靠别人赞助来谋事谋生的人，在人格上有没有过于依赖的因素呢？

依赖性人格的特征远远超出上述的表现；上述的行为只不过是依赖性人格的其中一种表现而已。心理学的研究发现，依赖性人格有如下主要表现：

- 没有主见，被动地让人全权负责其重要的生活事件，缺乏自信，怀疑自己具有独立发挥作用的能力，甘愿置身于从属地位。
- 把自己的需要隶属于所依赖的人，借以避免生活中不得不面临和承担的自立要求，从而明显屈从于他人。
- 自形卑贱，缺乏自主性，在向那些依赖的人提出要求时，自觉应该；得不到满足时，会记恨在心。
- 表现一种天真的社会倾向，表面给人一种乐于助人、友好谦恭的印象，实质上却是摆脱不了别人，即便人际关系并不令人愉快，也能忍之趋众。
- 姑息和顺从别人，对支持和注意他的人表现出一种莫名其妙的依附；当依附受到威胁时，出现明显的顺应困难，发生焦虑和抑郁。

生活中，看似正常的关系，有不少也掺和着依赖性人格。如果你觉得，应该始终有可以依赖的人在身边，来关心你，并为你提供所需要的一切；或者，你在需要爱和关怀的同时，渴望一名搭档，这名搭档能满足你生活的全部期望，甚至对你的善恶负责；或者，你总觉得倘若没有别人的帮助你将一事无成，等等，那么，你是否意识到自己已经有了依赖性人格了呢？

为了帮助人们了解和认识依赖性人格，心理学家提供了如下参照标准：

- 顺从的性情：缺乏竞争性，回避社会紧张情境和人际冲突。
- 人际屈从：渴求可以依附的人物，如果得不到满足，就会感到焦虑和失助；具有屈从、调和、自我牺牲等“美德”。
- 不正确的自我形象：感到自己渺小、脆弱和无所作为，用贬低自己的方法来表明缺乏信心。
- 过于乐观：在人际关系方面表现出天真和慈悲的态度，希望一切麻烦都不要发生，即便发生了，也祈求它们尽快平息下来。
- 缺乏自主性：追求屈从的、被动的生活风格，不愿独立，拒绝那些需要独自承担的任务。

（二）戏剧人格

你在生活中是否发现过这样一种人，他们突然生发毫无意义的想法，过度的敏感，具有嫉妒和欺骗的倾向，对人对事表现好浮夸和好要求等行为，甚至作出公开或隐晦的卖俏举动。如果存在这样的人，我们就可以讨论戏剧人格了。

先让我们来看看戏剧人格的主要特征：

- 有意夸大生活事件，以便吸引别人注意。
- 行为带有戏剧性，好激动和兴奋，对旁人的劝诫作出强烈的情绪反应。
- 渴望新奇和刺激，厌烦惯例和平淡。
- 对一时的风尚和样式极为敏感，容易留下深刻印象。
- 容易受人暗示，特别是那些他们感兴趣的和钦佩的人

的暗示。

- 结交朋友迅速,不用一回生二回熟,一回就熟了。但是,人际关系轻浮和短暂,一旦关系建立,只取不予,要求别人多而替别人着想少。
- 固执地渴求别人对他的注意,通常采用诱惑的方式来表达,其性质是不成熟的好表现行为和戏剧般行为。
- 凡事抱延误和懒散的态度,处世标准为享乐主义,甚至达到偏执的程度。
- 思维活动较为虚幻和涣散,缺乏反省。

尽管同一行为表现各有程度不同,但行为过了分,给人像似演戏的感觉,对日常生活来说,那算是走样了。可是,生活中,确有行为过度、近乎演戏的。一日在咖啡馆邀友聚谈,氛围安静,言语轻声,伴有高雅音乐。突有女士闯入门帘,距我还很远,便放着喉咙喊了起来:“噢哟哟,是你啊。想想几年啦?四年了吧?没见面。瞧你那样子,没变,头发秃了点,算不了什么……”咖啡馆所有的人都朝我这边望来,我好尴尬。据说,人的发音器官是很复杂的,说话一分钟有着 900 个动作,约 100 块肌肉在运动,但那位女士似乎还嫌不够,恨不能嘴上再装个扩音器。若是正常交谈的声音也就罢了,问题是她的声音犹如京戏念白,高雅音乐都吓得不敢出声了。按理,在这样的环境里,普通的谈话只要对方听见便可,何必一定要声嘶力竭呢。

还有一种戏剧人格,并不表现在音高音低或话如念白上,而是表现在文字的分量上,那分量足以让人对其刮目相看。

例如,上面曾提及在一本杂志上读到过李国文“都市炎凉”的文章,不妨再引一段:

某市有一议员名额,甲乙丙丁四位人物都认为自己是理所当然的人选。然而,关键是上面要有人。于是,四人同时想到某

某是个关键人物。结果,每个竞争者无不夸耀自己与某人的关系,以期对方退出竞争。

甲说:“我早就认识某人。”

乙说:“我与某某不仅仅是一面之交的友谊。”

丙说:“我跟某某不但一起吃过饭,饭后还一起滚过保龄球。”

丁是四人中唯一的女性,听罢不免蛾眉一竖:“那有什么了不得的,我还同某某上过床呢!”

为了说明一件事,略微夸张些,权当幽默,也未尝不可。夸张过了头,致使听者个个作高山仰止状,达到引人注意的目的,那就有点好表现了。这一表现,暴露了自己的戏剧人格。

为了帮助人们了解和认识戏剧人格,心理学家提供了如下参照标准:

- 反复无常的感情:表现为短暂的、戏剧般的、表面的感情;容易激动和厌烦。
- 自我塑造:把自己看作为爱交际的、能吸引别人的和具有魅力的;追求稍纵即逝的人际关系。
- 人际诱惑:积极寻求赞美,想方设法使他人注意和欣赏自己;自我表现具有戏剧色彩;有些行为好似儿童表演。
- 未成熟的刺激探究行为:凡事抱延误和懒散的态度;嗜好瞬间的刺激、一时的冒险和目光短浅的享乐。

(三) 边缘人格

这是一个含义并不明确的名称。当心理学家遇到无法界定的人格障碍时,常用“边缘性”来表示。一般说来,我们在生活中碰到的易激动行为,反复无常的情绪,以及易怒、伤心、情绪低

落、焦虑不安等，都可归入边缘人格。它的基本特征是：

- 情绪不稳定，既容易焦虑和抑郁，也容易欣快和奔放，在体验沮丧的自我感觉时，偶尔会有短暂的欣快心情，但更多的是烦恼、不可控制的盛怒，甚至在激动之下有自损行为。
- 人际关系方面常遭挫折，处理人际关系时态度不稳定，容易走极端，要好时觉得对方完美无缺，热情赞颂，倾心结交；稍有不如意，态度便激剧变化，化友为敌，肆意诋毁攻击。
- 在自我评价、价值观念、生活目标和职业选择等方面没有固定的概念，反复变化；难以坚持既定的目标，经常更换志向和抱负；无法从过去的经验中吸取教训。
- 常有冲动的自暴自弃行为，对自尊、情爱、职业等问题没有明确的观念；放纵自己，肆意挥霍、酗酒赌博、滥交异性等。
- 不甘寂寞，孤身独处时觉得心情抑郁，继而引发周期性的情绪对抗。
- 常有失落厌倦之感。

看来，边缘人格包含的方面较广，既有情绪的，又有认知的，还有行为的。根据上述的主要特征，我们不难发现生活中确有边缘人格的表现。

明朝一头一尾两个皇帝，堪称喜怒无常之典型。朱元璋崇信佛教，对印度高僧来复尤为敬重。来复十分感谢朱元璋，回国临行之际，写了一首诗：“殊域及自惭，无德颂陶唐。”意思是说，他生在异国他乡，自惭不生在了富庶强盛的中华，觉得自己没有资格歌颂如尧（陶唐）一样的皇帝。不料祸从天降，朱元璋突地变脸，认为“殊”是“歹朱”，“无德”是指皇帝缺德。结果，来复从座上客

沦为阶下囚，处斩。

崇祯和他的祖宗一样，也是喜怒无常。他年幼时，生母被幽禁而死，自小孤独，养成一种猜忌、抑郁、自暴自弃的性格。执政后，经常发无名火，一次，召几位重臣，向他们致意，不料几句话下来，脸色陡变，大发雷霆，把被他致意的几位重臣一一送上了西天。他执政 16 年，宰相如走马灯似的连续换了 40 多个。

确实，我们都害怕这样的人：情绪上大起大落，心理状态动荡不安，一会儿欢天喜地，一会儿七窍生烟，一会儿怨恨他人，一会儿极度自责，一会儿对朋友深恶痛绝，一会儿又对他无限怜悯。

为了帮助人们了解和认识边缘人格，心理学家提供了如下参照标准：

- 强烈的内源情绪：无法使情绪与外部事件相符；或抑郁或兴奋或生气，轮番变化，反复无常；在焦虑和欣快的交替过程中会突然插入沮丧和冷漠。
- 行为毫无规律：睡—醒周期缺乏规律，精力的投入—投出杂乱，行为难以平衡，易走极端。
- 自我谴责意识：常有自我侮辱的表现；习惯于用自我贬低和悔恨来补救喜怒无常的行为。
- 渴望依赖：一心想得到别人尊重，希望情感有所寄托；对分离反应强烈，对孤独和失落总是提心吊胆。
- 矛盾的观念：竭力想表达与内心情感相反的态度；对自己和别人时有矛盾反应，爱、恨、愤、内疚等交织其中，形成复杂冲突的思想观念。

第八章 特质的运作

我们这一生,在某一个阶段,都会对某人某事或某物多生痴迷。这种痴迷的时间可长可短,有时一年半载,有时却长达一生一世。

有人迷恋武侠小说,有人迷恋言情文学,有人迷恋自然科学,有人迷恋音乐舞蹈,……

有些青少年迷恋上电子游戏,有些青少年迷恋上歌星影星。成人不理解了,于是就口诛笔伐,加以阻遏。

殊不知他们自己也在迷恋某种事物,那如痴如迷程度决不亚于小辈。

所有这些迷恋,所有这些行为,在其背后都有相应的驱力推动着,它们便是特质。

一、计算机和人类特质

1950年,美国数学家 A. 图林在《心灵》杂志上发表了一篇论文“会计算的机器和智慧”。文章开头说:“我们需要考虑的问题是,机器能思维吗?”由于思维的含义极不清楚,所以图林打算根据“模拟游戏”的规则来更加具体地规定他的问题。设想一个询问者通过计算机终端与两个反应者进行交谈,一个反应者是

人,另一个反应者是计算机,询问者并不知道他在跟人交谈还是在同计算机交谈。这个游戏要求询问者说出哪个反应是人作出的,哪个反应是计算机作出的。图林认为,当计算机的反应能使询问者以为他正在同人交谈,那么我们就可以认为计算机是有智慧的。图林的“模拟游戏”由此成为众所周知的“图林检验”。

对此,你有反对意见吗?

(一) 计算机缺少什么?

“图林检验”导致的结果是,有人认为计算机能够完成“人能做的任何事情”,或“人一心想做的任何事情”。然而,“图林检验”受到了质疑,那就是“框架问题”。

让我们提出如下假设:

科学家制造出一个机器人,把它称作 R_1 。 R_1 的唯一任务是照料自己。一天,科学家安排它去取它的备用电池。备用电池锁在一个房间里,而该房间很快就要被炸飞。 R_1 找到了开启该房间的钥匙,构想了一个营救电池的计画。房间里有一辆手推车,电池就放在这辆车上。 R_1 立即行动,成功地在炸弹爆炸前把电池从房间里转移出来。但不幸的是,炸弹也在手推车上,结果把电池和炸弹一起带到了外面。显然, R_1 没有理解内涵关系。

于是,科学家回到设计台上,对 R_1 进行改进,创造出下一个机型 R_1D_1 。它能够进行推断,能够认识有关意外情况的含义。科学家要求它完成 R_1 尚未完成的任务。它接触手推车时,考虑到手推车上可能同时有电池和炸弹,并对房间内的一切:墙壁的颜色、手推车的体积、把手推车从室内拉到门外车轮转动的圈数等进行了深层推断。结果,尚未全部推断完,炸弹爆炸了。

科学家再次回到设计台上,对 R_1D_1 进行改进,使其能够区别相关的含义和不相关的含义,创造出最新一代的机型,称作

R_2D_1 。当科学家要求 R_2D_1 去完成前辈尚未完成的任务时，他们惊奇地发现， R_2D_1 极其“冷静”地坐在置有炸弹的房间外面，一动也不动。科学家对它叫着说：“快干吧！”它回嘴说：“我在干啦，我正在忙着把我认为不相关的成千上万个含义排除掉。我每发现一条不相关的含义，就把它列为必须排除的……”这时，炸弹爆炸了。

由此可见， R_1 及其后代遇上了框架问题。这个“框架”是它所无法具备的，那就是人格及其组成的特质。

机器人也许有智慧特质，但迄今为止，仍未发现它有气质、性格、德性等特质，也不会有少女的梦境和成年的现实。

让我们暂引一例。

少女期是多梦的季节。十四五岁的如花岁月自不必说，一忽儿向往无影灯下手持刀械的医生，一忽儿想当下笔万言、读者众多的作家，一忽儿又想成为手握卷宗、侃侃而谈的律师……尽管向往来向往去，结果什么也没有，但做梦的劲头却丝毫未减。汹涌的商潮来临，梦复又起：最好做房地产，一本万利，彻底改变一下经济地位，接着去准备迎接随之而来的政治地位。

也许是做梦时太过奢侈，一不小心用完了一辈子的福分。然而，更有可能的是，随着青春逝去，换来了“自知之明”。今天，作为女人，她已不再多梦，别了幻想，不存侥幸，而接受了现实，不相信一本万利的投资，也不多方钻营、苦苦攒钱，甚至想到不愿“春蚕到死”、“蜡炬成灰”。

无梦的同时，也使她远离了不幸：不求出人头地，便没有了被倾轧、被排挤的感受；交友谈情，并不苛求成果，只求不负人心，便也少了些失落、彷徨；更何况清风明月、知己良伴，是用不着考虑经济代价的。

所有这些，机器人有吗？而人，因为人格特质的运作，却都应

有尽有了。

（二）移情与迁怒

除了梦般的意向外，人类还有情，能够感受到他人的情感、知觉和思想，或者说能够移情。

移情有多种类型。例如，情感的移情，指一个人在情感上体验他人的内在情绪；认知的移情，指一个人在理智上洞察、理解他人的内部经验；替代的移情，指一个人由于感知他人在具体情境中的情感反应，自己也会产生相应的情感。

第一种移情表现是，你会把自己在童年时代对父母的情绪依恋关系，转移到你的朋友、情侣或孩子身上。这里，移情又可以分为正移情和负移情。在正移情的情况下，你对他人产生爱慕之情，希望从他身上得到关爱等情感上的满足；在负移情的情况下，你感到他人像双亲形象那般不公正，产生怨恨体验，并对他诉说你在童年时代所受到的不公正待遇。

第二种移情表现是，你能对他人的内心经历或体验给予理智的理解。这种移情能增进两人间的交流，致使移情者更多地去帮助、喜欢和接受他人。在人际交往中，一方对另一方内心体验的理解，会使彼此的情感相互作用；当你能够理智地理解到对方的某些情绪时，你便可以预期他人的行为，以便准备恰当的反应。

第三种移情表现是，情感具有替代形式，当你感知到对方的某种情绪时，你也能体验到相应的情绪，即由于对别人情绪的觉察而导致自己情绪的唤起。心理学家曾做过这样一个实验：让助手们冒充病人接受理疗，在理疗时表现出“痛苦的”、“中性的”和“愉快的”三种情绪体验。接着，把被试带入理疗室，让其观察“病人”的三种情绪表现。观察时，向被试发出三种指令：（1）想象自

己处在“病人”的地位时如何感觉；(2)想象“病人”如何感觉；(3)密切注视“病人”的生理反应。结果表明，在执行第一个和第二个指令时，由于“痛苦的”、“中性的”和“愉快的”三种情绪作用，被试的情绪产生明显的变化：看“痛苦”表情产生恐惧感，看“中性”表情产生无畏感，看“愉快”表情产生尝试感。

生活中，移情是普遍存在的。尤其爱情关系，移情表现得十分明显。夫妻双方在与对方在相互作用中发现自己与对方在体验上的相似性，由于体验了对方的想法而对移情一方的生活产生信号作用，从而生发移情。同样，移情者想象自己与伴侣有着相同的体验，由于在想象中替代了别人，于是移情的情感激发便在自己共鸣中反映出来。然而，心理学家的研究发现，夫妻双方在彼此移情时，需要特别注意下述诸点：

- 不要将情感与关系混为一谈。人与人之间，因为有感情而在一起。但是感情转化为关系以后，就必须靠彼此用心维护，才有持续与发展的可能。如果移情时有发生，而两人间的关系却在原地踏步，这样的关系也很难维持下去。有些夫妻离异，彼此都能体谅对方，他们缺少的不是移情，而是关系。
- 注意“细节”问题。良好而亲密的关系，建立在双方都受到尊重的前提下，然而，这个“细节”问题，往往在关系建立后，受到忽略。夫妻之间常出现这样的表达：“他应该知道我在想些什么。”“我们这次旅游过得真是太愉快了！”这种认为两人应该已经合二为一，从而有意或无意地充当对方的“发言人”，是不太合适的。
- 改掉经常说“你”的习惯，学着以“我”来表达。“我想去吃顿西菜，你呢？”这样的问法也许比一般的问话方式“你不想去吃西菜吗”更好些。因为第一个问题比较容

易拒绝，第二个问题就像个陷阱，让人不说好多难。

- 戒除“喇叭式关系”。夫妻之间，移情是需要的，但移情的结果不一定非得用“喇叭式关系”来表示。“你怎么老是这样……”，“你应该这样做……”，“你应该那样做……”，老是数落对方的不是，或强迫对方按自己的方式去做，这样的移情会适得其反。
- 所有的关系都是双向的。夫妻关系如同围巾的两端，每人各执一端，围巾可平衡。双方过于用力，围巾会破；一人过于用力，围巾变了方向；双方都不用力，围巾悬了下来；一人不愿用力，对方也无法使围巾平衡。所以，手持围巾，各处围巾一端，意味着责任是双向的。即没有必要责怪对方不負責任，也不必过分自责。
- 一个健全而良好的关系，必须赋予双方“要求”、“给予”、“接受”、“拒绝”的能力。家庭生活，如果妻子“给予”太多，关系也不一定能维持下去；如果丈夫“要求”太少，妻子也会感到有所失落。所以，平衡是十分重要的。

移情的一种不良的、极端的表现形式是“迁怒”。我们都能理解什么叫做“找替罪羊”。我查过资料，该术语源自《旧约全书》，传说在赎罪日把替罪羊赶至沙漠，以便带走犹太人的罪孽。后来该术语得以引申，作为一种清除个别犹太人罪孽的方法，凡是充当替罪羊者必将“除名”。自迁怒一词问世以来，其本意一直是指把愤怒或拒绝发泄在某个替代者身上；一个人通过谴责替罪者，以发泄自己的情绪。

生活中，一个人在遭受挫折时，常会对使自己遭受挫折和烦恼的人进行攻击。但在挫折来源不清，或根本无法指出是谁造成的时候，受挫者便试图寻找某个人来进行攻击，借以发泄自己的

委屈、不满、愤怒等情绪。

一般说来，迁怒有下述几种主要表现：

- 迁怒的对象最多发生在群体之间。群体内成员对群体外成员具有排斥心理。当不称心的事件发生时，群体内成员很容易把不满发泄在群体外成员身上。例如，一个小组的业绩不如另一小组，便会怪罪另一小组的种种不是。地区之间、民族之间也会发生类似情况。
- 迁怒的对象也经常发生在个体之间。例如，教师拿学生出气，孩子无缘无故地对兄弟姐妹发脾气等。我有个武断的推测：那些软弱的、没有力量对攻击行为进行还击和自卫的人，容易被人作为替罪羊而遭受攻击；那些与众不同的、具有标新立异倾向的人，也会被作为替罪羊而遭受攻击。
- 迁怒的对象不一定是人，也可以是其他东西。例如，一个单位经济效益不好，职工就会责怪领导无能；一个人技能并不熟练，却责怪工具不好使用，等等。

这些复杂的特质运作，机器人有吗？

（三）仪式与情结

人的一生是难免举行某些仪式的。譬如，在我们的社会，青春期代表人生某个阶段的开始。青春期表示一个人开始转变为成人，这种转变有时会借某种仪式来强调一番。社会不同，文化不同，仪式的形式也不同。然而，不管何种仪式，它的象征性对社会而言是一种信号，表明个体已经是成人了；对个体本身而言，仪式会使他重新反省自己的特质，调节自己的特质，以使特质运作与他的角色相吻合。

许多仪式是带有戏剧性的。在有些文化中，仪式是将青少年

痛打一顿，丢入冰窟中，或让其承受刀割之苦；在有些文化中，仪式是让青少年戴上成人面具，围着火堆跳舞，借以表明他们进入成人行列；在有些文化中，仪式是将即将成人的女孩关闭或隔离起来，让其独处一段时间，同时有一批妇女教她成为一名情人、妻子和母亲所需要的必要技能，包括做爱、避孕和生产等信息。被隔离的女孩重返群体之前，有可能忍受特殊的“待遇”：她可能被割去生殖器的一部分，她的皮肤可能被刺青，她的牙齿会被装饰并涂黑，等等。当女孩经历这些过程之后，她便会在盛大的仪式中出现，用发型、穿着或其他一些人为的装饰，宣告她的社会地位的改变，并向人们暗示：她已有权谈情说爱了。

那么，诸如此类的仪式对特质运作有何影响呢？在各种各样的解释理论中，有一种“情结”理论，尽管颇具争议，不妨介绍如下。

该理论认为，个体在接受仪式之前，人格会因早期的生活而形成某些情结，而仪式则是他或她认识自己，解开情结的最好机会。对个体来说，有两个情结是最容易对后来的生活产生影响的，它们是“奥狄浦斯情结”和“厄勒克拉特情结”。

奥狄浦斯情结又称“恋母情结”。男人在其童年时代，生活给他的烙印是：母亲是自己快乐的目标。于是，他就千方百计地得到母亲。所谓女性是快乐的源泉，也许就是从这里开始的。然而，当他看到父亲与母亲的关系时，他发现父亲在与他争夺母亲的爱，便对父亲产生嫉妒和不满，甚至敌意。这就是奥狄浦斯情结。

如果成长中的各个因素正常的话，孩子会顺利度过该情结期，借仪式来重新认识和评价自己与父母的关系。如果母亲没有为孩子提供应给的快乐，加之父亲只顾夫妻情爱而减少对孩子施于母爱，则此阶段的结束还需经历两个解决过程：第一个解决

过程是“压抑”。由于孩子对母亲的欲望和对父亲的不满不敢公开表现出来，于是只好采取压抑手段，让其埋入内心深处；第二个解决过程是以父亲自居，认同父亲的行为。这时，孩子已不再想去取代父亲来争夺母亲的爱，而是去认同父亲的行为方式，认同父亲的行为标准。正是这一认同过程，是孩子后来举行仪式、宣告自己成人的一个基础。至于采取“压抑”手段，容易在后来的生活中引发“创伤”，使那些举行过仪式、自觉成人的人，像追求母爱和讨厌父亲那般对待人际关系，包括在处理朋友和情侣关系时也是如此。

厄勒克拉特情结又称“恋父情结”。女人在其童年时代，父亲对她的吸引力会大于母亲对她的吸引力。一方面，她想成为父亲的爱物，另一方面，她又怕失去母亲而恐惧，遂使她处于两难之中，形成厄勒克拉特情结。

然而，生活的现实是，母亲在有意地强化女儿的女人特性，即怎样做一个女人，从穿着到气质，那都是父亲所不具备的。这样一种强化，使之慢慢解开厄勒克拉特情结，直到仪式时期，她便能顺利展现女人的一切。但是，如果女孩没能安全地解决好这个问题，她在今后的生活中就会从性格上展现“女性的虚荣心”，把自己的风韵评价得过高，这是她在补偿早年得不到父亲的一种痛苦，只不过是借移情转向其他异性而已。或者，在特质上过于暴露嫉妒心，既嫉妒同类女性，也嫉妒男性，前者出于对男性的竞争，后者源自对失去父爱的补偿。

这两种情结得不到解决，即便仪式也无济于事。奥狄浦斯情结在成年男性身上的表现是：做事不考虑后果，极度自信，过高地评价自己的价值，力求证明他是一个真正的男人，故而难免自负自夸。厄勒克拉特情结在成年女性身上的表现是：力求在多方面都优于男性，寻找典型的男性职业，而且对诋毁、谴责、驾驭男

性很感兴趣。

机器人有这样的情结吗？

（四）特质的 T、E 和 P

有人认为，人格特质与血型有关。以气质为例，4 种血型分别代表 4 种气质：A 型气质的特点是温和、老实、稳妥、多疑、怕羞、顺从、依赖他人、感情易冲动；B 型气质的特点是感觉灵敏、镇静、不怕羞、好社交、爱管闲事；AB 型气质的特点是上述两种特点的混合；O 型气质的特点是志向坚定、好胜、霸道、不听指挥、喜欢指使别人、有胆识、不愿吃亏。

有人认为，人格特质与神经类型有关。人的神经过程具有 3 个基本特性：强度、灵活性和平衡性。强度指神经系统的工作能力和界限；灵活性指神经过程兴奋和抑制的更替速率；平衡性指神经过程兴奋和抑制之间的相对关系。根据这三个基本特性的不同结合，人格特质便可出现 4 种表现：（1）强、平衡、灵活型，属活泼表现，相当于多血质；（2）强、平衡、不灵活型，属安静表现，相当于粘液质；（3）强、不平衡型，属不可遏止表现，相当于胆汁质；（4）弱型，属压抑表现，相当于抑郁质。

还有人认为，人格特质是在反应中表现出来的，因而可以根据反应的特性来了解特质的运作。反应特性可以表现为活动型、情绪型、社交型和冲动型，所以特质表现为：活动型的人总是抢先接受新任务，爱动，不知疲倦；情绪型的人觉醒程度和反应强度大，喜怒无常；社交型的人渴望与他人建立密切关系，与人融洽相处；冲动型的人缺乏自制能力，倾向于不假思索的行动。

然而，在我看来，不仅特质之间是相互作用的，而且特质与环境也是相互作用的。让我们以图 3 的三角形为例。

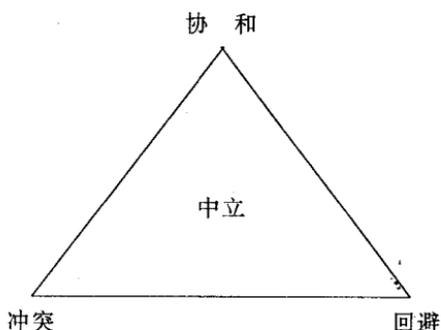


图3 特质三角形

三角形的顶端表示协和,意思是由个体与他人协调相处的试图;处于该位置者可能十分合作,但可能有依赖他人的特质。三角形左下角表示冲突,也即人际关系中,个体与他人针锋相对。三角形右下角表示回避,意指讨厌人际关系的特质。三角形中央是中立,表示一个人既不与他人十分协和,也不和他人分庭抗礼,同样也不会回避人际关系。

由此,我们想借 T(特质)、E(环境)和 P(人格结果)3 个字母,来阐释特质运作的几种情况:

- T-E-P。在一个人发展过程中,特质不仅表现在个体的人际中立上,而且也表现在协和、冲突和回避上。绝对的中立关系是不存在的,许多人是以中立为基点,一忽儿走向协和,一忽儿表示冲突,一忽儿又趋之回避。这就是人格特质的多样性。如此,特质运作可以 T-E-P 来表示,即特质作用于环境,依次促进人格发展。
- E-P-T。环境作用于人时,是须经过特质过滤的。由于特质不同,同样的环境刺激,对一个人来说也许太强了,而对另一个人来说则觉得太弱了;对一个人来

说也许持续作用会很长,而对另一个人来说则是瞬息即逝;对一个人来说其影响也许有恒定作用,对另一个人来说则有波动作用,等等。所有这些,对一个人的整体人格塑造是有很大影响的。如此,特质运作可以E-T-P来表示,即个体特质的不同,环境作用的效应也不同,从而人格发展的结果也不同。

- T-AB、E-P。生活会慢慢教会一个人在什么样的情境里作出什么样的活动(A),或者根据哪些刺激来源(B)来表现这些活动。如果一个人经常选择一定的情境和活动,一段时间后就会形成一种习惯,一种行为模式,并且把这种习惯和模式运用到其他情境和活动中去,遂使生活风格得以建立。如此,特质运作可以T-AB、E-P来表示,即特质借助情境和活动形成对环境的反应倾向,由此构建的人格对生活风格产生影响。

如此复杂的特质运作,机器人有吗?

二、运作的类型

人类因为具有特质,所以决计不会像机器人那样作出反应。举个例子,在美国,有一个叫瓦特斯的人跟总统克林顿长得几乎一模一样,若不细辨,简直难以区别。瓦特斯是有头脑的:何不利用自己的模样?你做你的总统,我做我的生意。于是,他迅速投入广告媒体,拍“总统”喝啤酒、“总统”卖房产,“总统”购净化水,“总统”涂雪花膏,等等。除拍广告外,他还上夜总会作个人亮相,表演“总统”的生活趣史。对瓦特斯来说,一没有国内政治、经济等压力缠身,二没有国际冲突等头痛问题烦人,但其收入却比克

林顿多出一倍，一年可赚 40 万美元。

我以为，机器人是万万想不到这一点的。

那么，能否把特质的运作分一下类型，以便看看我和你分别属于哪一类呢？

（一）主动—积极的特质

具有这种特质的人，是着意追求成功的。他们在实现自己的抱负和理想的同时，却从不忽略人际关系。他们热爱生活，乐于与人相处，喜欢与人合作。在他们看来，信任、尊重、关爱他人，便是自爱的出发点。对于别人的关注和尊重，他们不会卑躬屈膝地去追求，当然，一俟遇到别人的忽视时，他们也会去正视。他们十分清楚，良好的人际关系，需要彼此的热情，但这种热情不能发展到陷入他人的私人事件中去，既不会超出自己的能力为人提供许诺，也不会单纯借同情来帮助他人。他们对不符合社会利益的事情，会严厉谴责，同时却很少去留心别人的感情。但是，他们也不太关注别人的建议、指导和移情。

这样的人不是完人，但对生活、人际和事业却抱主动—积极的态度。这使人想起了雨果。我从小就喜爱读他的作品，尤其是《巴黎圣母院》和《悲惨世界》。他的许多作品是用灵魂写就的，读其作品，犹如聆听其灵魂的呼喊和呻吟。近日读到一篇文章，说雨果是一首诗，而且是一首长诗。确实如此。

这首长诗是以其遗嘱来结尾的。雨果在 80 岁后，立下遗嘱：“上帝、灵魂、责任，这三个概念对一个人足够了，对我来说也足够了。我抱着这个信念生活过，我也要抱着这个信念去死……”

从其遗嘱观其一生，这首长诗的主旋律是“主动—积极”。在长篇巨著《悲惨世界》问世的当天，巴黎人清晨 6 点就把帕格纳尔书店挤得水泄不通。没有几个小时，5 万册书已销售一空。可

正当《悲惨世界》进入千家万户时，雨果却被“小拿破仑”放逐在赛纳西岛上，罪名是：他对人类过于热爱。

他的主动—积极让无望者看到希望，让卑贱者听到福音，让苦难者感受到人间的仁慈。这样的主动—积极使他得到世界第一公民的称号。

这位公民始终坚信真理、向往美好。林肯受刺后，他曾收到过一封信，信封上的地址是：海洋，雨果。他当天就回了一封信：世界，我的公民们，“美国人民是一个青铜巨人，叛逆者可能损伤它的表面，但不能把它推倒。”最后，这位流放者用如下的署名结束他的信：“人类共和国的忠实公民。”

雨果在遗嘱中提到“上帝”。他的“上帝”是什么？那便是真理、光明、正义和良心。用这样的“上帝”来为长诗谱曲，生活风格便突现而出，生活的意义昭然于世。

妻子和儿子的死，比起德国对法国的侵略，在他看来，“哀伤不过是欢乐的序曲，人类的忧患是有代价的”，“不要惧怕今日的失败，把我们的心和手专注于一个目标——最后的胜利上”。法国人民为雨果举行了国葬。送葬者达百万之多，雨果的遗体被安葬在先贤祠。在那里，你可以看到这位世界公民为追求上帝、灵魂和责任而度过的主动—积极的一生。

雨果的存在及其价值，有其时代赋予的特征。他在他那个时代，主动—积极的人生是带有你死我活的斗争性质的。然而，在另一个时代，在另一个时空，怎样安排自己的人生，也是衡量主动—积极特质的一个指标。对此，我感到敬佩的是汽车大王亨利·福特。

这位曾经日产7000辆汽车的巨商，中年以后便退隐了。他在故乡建造一个住宅安庐，与家人共度平淡之日。福特习惯早起，宅中其他人尚未醒来，他已在园中散步很久了。散步后，骑自

行车围绕田庄运动。他的家庭生活令人难以置信的简朴，家里只用5个仆人和半个洗衣工人。两个男仆轮流换班，第三个男仆看管房屋兼擦地板，两个女仆整理房间兼管厨房。据其中一个女仆称，福特和他太太有收藏东西的习惯。他们婚后换过15个地方，搬家时从不抛弃东西。

在安庐中，福特习惯于用一美元票子作书签，夹在书中的票子聚成1500多美元。他曾吩咐办公室人员每天用信封装200美元给他作为零用钱，而许多信封直至他去世仍原封未动地躺在抽屉里。

福特曾以700万美元捐助一家医院。他对慈善事业始终抱有一种信念：慈善事业从性质上说不过是一种急救，无法从根本上消除贫困；慈善事业应向生产事业发展，使穷人自己去解决自己的问题。他的方法是降低货价，提高工资和红利，优待工人，收容伤残，致使他的工厂收容伤残达近万人。

福特确实很富有。然而，他的追求不在于物质享受。他原本可以选择更奢华的生活，他绝对有这个能力，但他都选择了满足心灵的平安和喜乐。

我举雨果和福特的例子，是想说明这样的问题：两人处于不同的时代，面临不同的社会动荡，但他们的生活风格却有相似之处，即用主动—积极的特质来处理生活事件，体现各自的生活价值。

这并不是说，在他们看来，经济价值总是低于社会价值，或者50个单位的经济价值等于一个单位的社会价值，100个单位的宗教价值等于一个单位的人际价值。主动—积极的特质运作是无法用等量单位来衡量价值的。固然，衡量价值有其客观标准，它对人人都有效，每个人都依此标准去评价生活，譬如，既追求事业的成功，又视和谐、公正的人际关系为生活应有的组成部分

分。但是,对标准的理解和实施,却是一种体验。唯有“充分体验”到这种价值的人,他才有主动—积极的特质运作。

对一个人来说,所有的价值都会在心灵中相会,其影响的大小取决于它们在形成特质运作时的意义。用主动—积极的特质去体验这些价值,便会知道哪些是该采择的,哪些是该放弃的。

(二) 被动—积极的特质

具有这种特质的人,把取悦他人,博得他人器重,保全自己地位等等,看作是最重要的。形成这样的特质,取决于两个前提:一是高度智慧,尤其是判别事态和抓住机遇的能力;二是甘愿牺牲自己的自主和独立。原因在于,这种人缺乏安全感,过于注重人格面具,故而促使他们寻求各种关系,尽量回避那些可能遭人指责或显得失宠的场合。一般说来,这样的特质不会出现武断、自大等运作。它们会使一个人克制锋芒毕露的动机,竭力不去冒犯别人;在社会关系中保持警惕和机敏,既维护别人的感情,又自觉保全了自己的自尊。这种人特别适合某种情境,在这种情境里他们明白应该做些什么,如何表演。

凡人都有一个特点,那就是希望自己被人看重,不要遭人忽视。这是无可厚非的,因为人是生活在社会中的。就社会生活中最简单的议事而论,你作为群体成员,难免提供建议或见解,在你看来,这是尽职。可是,你是否反省过,在你献计献策的同时,你也抱有一种十分朴素的动机,即希望别人尊重你的意见,采纳你的想法。如是,你得到一种“尊重”的满足;如果“进而不纳”,你也许有一种失落感,进而要么坚持己见,要么另谋建议,要么表示沉默,要么就启动被动—积极的特质运作。

让我们来说说这最后一种形式的运作。美国历史上有一位以自负著称的总统,叫伍德·威尔逊。在他鞍前马后工作的人,

称他是“一扇老橡木做的门”，从不采纳别人的意见。他的行为伤了许多意欲贡献自己智慧的属下的自尊。但是，有一个人例外，他就是总统助理豪斯。

一次，总统单独召见豪斯，讨论一个政治事件的处理办法。豪斯绞尽脑汁，周密计划，尽己所能地提供了一个方案。他自以为苦心研究过，而且相当可行，完全可以理直气壮地面呈总统。然而，他得到了与其他属下一样的命运。威尔逊当即表示：“在我愿意听废话的时候，我会再次请你光临。”

豪斯就此死心了吗？没有，因为他的被动—积极的特质不让他罢休。契机出现在几天以后。在一次宴会上，豪斯吃惊地听到总统正在把几天前他的进言当作自己的高见侃侃而谈。

豪斯大彻大悟，终于明白如何才能既取悦他人，博得他人器重，又保全自己地位的运作策略：避免他人到场，悄悄把意见“移植”到他人心中，让他人最终认为该意见是自己构思的产物。这种神不知鬼不觉转让智慧的方法，是被动—积极的特质之精华所在。豪斯借此精华，协助威尔逊处理了许多国务大事。

具有这种特质的人，不止豪斯一人，前苏联的华西里也夫斯基也堪称一杰。他在会议上经常进言，但那方式却是令人啼笑皆非的。每次献策，他总是贡献三条意见。第一条意见是希望斯大林采纳的，后两条意见是极其错误的，目的是形成反差，衬托第一条意见。在阐述后两条意见时，其荒谬性让斯大林一听便可批驳。

最后，斯大林开始定夺了。很自然，他首先批驳了后两条意见的错误所在。人有一吐为快的特点，“吐”得痛快淋漓，心情会舒畅许多。心情一舒畅，口没遮拦，开始谈自己的想法了。第一条意见给斯大林以启发，尽管不完整，但斯大林会加工、发挥，于是一条正确的决议形成了。这时，与会者谁也不去追究斯大林的

意见是从哪里来的，只知道华西里也夫斯基曾经胡说八道一通。

以后，许多人拿华西里也夫斯基开玩笑。每次开会，总是怂恿他先发言，说些错误意见来取闹，接着听最高领导人的驳斥。他们谁都不清楚自己已经中了圈套，唯有斯大林一人明白：华西里也夫斯基是真正的大智若愚。

被动—积极的特质运作，使我想起了一个需要议论的主题：成为一个人意味着什么？

我在前面就讲过自我实现。作为一个人，他所希望达到的目标和他有意无意追求的目标，不外乎是变成他自己罢了。这是人格整合的基础，亦是自我实现的前提。

当一个人面临自由和安全这对矛盾时，确实是对自我的一种考验。按理，一个人应该了解自己内心世界的感受方式，认识他自己本来面目，为自己创造一种自由的氛围，使自己的思想、感觉和存在不受违背良心的压抑，在符合社会利益的前提下爱怎样就怎样。唯有如此，他才能成为他自己。可是，生活又需要他戴上人格面具，扮演社会角色。被动—积极的特质运作正是在这种背景下出现的。这种运作的代价是牺牲前者，以为唯有如此，才能真正保护前者。

我不能说被动—积极的人不作自我度衡，也许他们的度衡远远超过一般人的自我评价。他们十分清楚，带着人格面具，在社会生活中扮演四面玲珑的角色是极为痛苦的；他们也十分清楚，他们的许多行为，甚至不少情感都是不真实的，不是他们本来面目的真正反应。问题出在，他们有一种愿望过于强烈：究竟是按照自认为应该的那样去生活，还是根据别人的需要去生活，他们选择了后者。

结果，他们不是以“成为我自己”来处理生活，而是让生活来处理“我自己”，最后不得不选择做一个并非自己本身的人。有一

篇文章,说一位作家应邀去写“报告文学”,条件优惠,千字200元。看在稿酬面上,他欣然前往。采访对象为一乡镇企业家。见面后,企业家侃侃而谈,历数创业艰辛,尤其提到村长二大爷的支持,支部书记三叔的指导,村会计四舅的贡献。采访毕,企业家设宴款待作家,二大爷、三叔、四舅作陪。席间,推杯换盏,皆善豪饮。突闻酒后出狂言者曰:文章写得好,我们可以再加钱!而企业家更是再三叮嘱:别把好词都用在在我身上,还有二大爷、三叔和四舅呢。作家方才顿悟:在座的都是爷,只有我是个孙子!

这位作家似乎发现了“自己”。

(三) 主动—消极的特质

具有这种特质的人是刻意追求成功的。他对成功有着强烈的迫切感,甚至掺杂着一种“非我莫属”的性质在里面。成功对他来说如此重要,以至于一旦遇到挫折,他会不惜一切地去制服它,借此证明他什么也不怕。在这个意义上说,这种人具有抵抗精神,迎难而上。但是,他又极其惧怕批评、揭短,不希望别人看到他的弱点,表面看来他对己对人能言善辩,实际上是一种戒备心理的体现。为了达到成功,他不惜以人际为代价,甚至视别人为必须排除和征服的障碍。

你会在社交中遇到这样一种刻意追求成功的人:他试图让你相信,他是重要的,他什么都懂,你辩不过他,最好不要和他争论。这种人的策略是:

- 随意使用大小真理。在他看来,真理有大小之分,与小真理相对立的,当然是错的;但与大真理对立的,则同样是真理。所以,他驳斥你时,用小真理作参照,使你无路可退;而当他自己发表见解时,则以大真理为背景,于是他变得正确的了。

- 万无一失的答题。如果有人向你大谈量子物理学,或者大讲死海古卷,你如何应答?你不懂!其实,不仅你不懂,连爱因斯坦都感到吃力,连圣经学者都感到费解,可是有人竟向你娓娓道来。你能不敬佩吗?这样的话题是万无一失的,是言者向你表明他成功的喜悦。不过,这些向你表明他们成功的人,是视听者而发的。如果他们向现今 20 岁左右的人大谈“文化大革命”,那俨然是个“成功的权威”,但是,如果他们不问来头,对“上过山”、“下过乡”、关过“牛棚”的人大讲“文化大革命”,结果是可想而知的。
- “腹笥奇丰”。成功的印象,不在于对人发表长篇大论,也不在于非要让人觉得你学识渊博、著作等身。在主动—消极者看来,关键是“节骨眼”的处理,把握得好,节骨眼上讲出一桩人所罕知的事情,那听者就会觉得他“腹笥奇丰”,对他刮目相看。譬如,他们记得住,某某作家的妻子是哪位名流的后代,某某教师的丈夫是哪个富甲的小辈,然后在跟人讨论文学、经商、名人花絮或绯闻时,装着漫不经心地提起,他大多可从众人的眼里感觉到自己的成功。
- 用词涵义广泛。语词的妙处在于让人这样理解可以,那样理解也行。为了向你显示他的成功,他会在用词上动些脑筋。譬如,谈起某位作家,他说:“我喜欢他早期的作品,作风单纯,意蕴深刻。”或者说:“我喜欢他后期的作品,文笔老到,已显示成熟。”无论你是否同意,你都无法说他错,唯有点头而已。这样,他成功了。
- 无懈可击的意见。有人对某个问题或事件确定拿不定主意,发表不了独特见解,但他不罢休,他不想让你看

扁他,不想暴露自己的弱点,于是他回答,“那完全视情况而定”,或“不能一概而论”,或“此一时也彼一时”,等等。这样的回答让人感到深不可测,内含无限哲理。

上述的策略,还仅仅是为了成功,并不直接伤害人际,危害准则。然而,对于主动—消极者来说,当人际、准则成为成功的障碍时,他也不惜去“拆除”的。荀子之所以叹曰“敬小人”,是因为不敬小人,等于玩虎。

有些小人,真可谓是:为了成功,不计手段。有一篇文章,很是耐读。说有位圣者率领门徒外出考察,来到某地,对那儿曾是国都而如今已亡的历史颇感兴趣。于是,向一位年纪最大阅历最深的老者请教:“贵国为何会亡?”老者摇头,叹息。良久,方说:“亡国之原因,在于国君只用道德君子。”众弟子闻之愕然,圣者亦默然。

你对只求成功、不计手段的人,意欲讲些德性之语。可是,道德只宜律己,难以治人。道德固可感化,然而,社会复杂,人亦复杂,不感无化待如何?感而不化又待如何?

向往成功,追求成功,本是无可厚非的,况且主动—消极者具有抵抗精神,能够迎难而上,也是值得倡导的。但是,如果沉湎于成功的愿望,藏起弱点,厌于批评,百般防御,即便最后成功了,会具有真正意义上的幸福吗?

有一种观点认为,达到成功便意味着幸福。你也许还记得,我们在讲述生活的意义时,曾提出生活的三大任务:职业、人际和情爱。倘若在这三个方面均获得成功,不能说不是一种幸福。对于那些劝告择业者不要挑剔、安于现状,或者对于人际交往者宣扬竞争为恶,或者对于配偶大谈“丢卒保车”策略的道家学,人们理所当然表示怀疑。每个人都应有机会享受成功带来的愉悦

和幸福。但是，我们还要指出的是，仅仅这些是不够的。

生活中有两类成功—幸福观。一种成功—幸福观宣扬的是满足欲望，它可以不顾其他社会需要，包括友谊、亲近、尊重、关爱等，为追求“出人头地”而奋斗。还有一种成功—幸福观是指，人们朝着有意义的目标而进行艰苦奋斗，成功的目的在于增进人际和谐，加强个体责任。这样的目标使一个人的行为与远大的人生意义联系起来。

特别需要指出的是，我们所谓朝着有意义的目标追求成功，并不是说一定能成功，一定能达到这个目标。正如人的最终目标永远不可能达到一样，人的至高成功也是难以实现的。一些为战胜人间疾苦而献身的人，享受到的也只是小小的成功，因为目标始终会在他们面前后退，始终是可望而不可及。更何况不愿献身的主动—消极者。

一个富有自我更新精神的人，从不会感到已经成功，从不会感到目标在握。他明白，真正的成功永不会实现，可能已经接近了一些，但决不会最终拥有。那些自以为已经成功的人，失去的恰恰就是成功，或者说，他们一开始就没有成功。

(四) 被动—消极的特质

具有这种特质的人，什么都需要，譬如需要成功，需要依附，需要抵抗，需要愉悦，等等。但是，一俟满足了这些需要，也不会有过于强烈的情绪体验；一俟满足不了这些需要，也不会有过于深刻的内心压力。这种人对工作和事业有一种近乎狂热的献身精神。他的工作要求和他的生活习惯一样，力求一丝不苟、精确无疵；他做事有条理、有计划、有组织，但流于刻板；他看重秩序，按部就班，不喜轰轰烈烈，讨厌标新立异；他不会轻易向外部势力低头，倾向于像支配自己一样去支配生活环境；他也能合作，

但限于为工作及其效率和质量，而不是交流个人感情；他愿意帮助那些真正需要帮助的人，但依据的是伦理原则而不是同情心；他极其讨厌别人妨碍他的生活风格，对他的生活意义说三道四，一俟扰乱了他认为的平静生活，会激起其潜在的攻击和反抗。

这样的人在生活中确实存在。我们所谓的一些“怪人”，即思路清晰、工作无懈可击、做事一板一眼、与人不善交往、出言耿直、抱着“人不犯我，我不犯人”生活态度的人，可以归入此类特质运作。

形成此类生活风格的因素很为复杂，难以寻求划一的模式，有些是人为因素造成的，有些也许“生来如此”。

一种因素与氛围压抑有关。正如有篇文章《狗的祖宗是狼》描述的那样，你一看就会明白。文章说，一群猎人，狩猎一天，累了。围着篝火，烤着野物，就着烈酒，开始议论起正经事儿来了：为了保护野生动物，约束滥捕滥杀，应该马上成立一个狩猎俱乐部。于是，说干就干，当即成立狩猎俱乐部。根据业绩大小，打过虎的张三自然成了俱乐部的一把手，没人反对，因为你从未猎过虎。接着，猎过熊的李四成了俱乐部的第二把手，也没人反对，谁让你见了熊就跑呢。眼看选举快结束了，这时，突然见王二麻子举起手来，问：“我是几把手？”

众人说：“你什么手也不是！”

“为什么？”他显然很不服气。

“因为你从来没有捕捉过一只像点样子的野物！”

“可我打过狗！”

“狗是野物吗？”

“我打的是野狗！”

于是，张三、李四商量一下，念在狗的祖宗是狼的分上，便同意王二麻子做第三把手了。

如果你是我们所说的被动—消极者，生活在这样的氛围中，天天见到张三、李四，特别是王二麻子等人物当道，你还有什么话可说呢？你只是告诫自己：把自个儿的份内事做完做好，既不给别人留下话柄，也不管别人的红白之事，图个太平便罢了。慢慢地，你就以被动—消极的特质处理生活了。

另一个因素与你的“心里明白”有关。俗话说，勇者必狠，智者必诈，谋者必忍。生活中，确有一些人只看见勇者的勇，看不见勇者的狠；只看见智者的智，看不见智者的诈；只看见谋者的谋，看不见谋者的忍。正如一篇文章所说：国王见面前跪有一人，问道：“有何冤？”跪者连连叩头：“小人受人陷害，求万岁爷救命。”

“你是干什么的？”国王问。

“我20多年来一直是给万岁爷赶车的。”

“抬起头！咦？我怎么没有见过你？”

跪者知道大难临头，转头便逃。

“回来！”国王注视那人背影，若有所思：“他确是我的车夫，我看到他的背影才想起来的。”

确实，生活中有人是不看别人的正面的，看背影已经很抬举你了。这则故事让人联想到现今的铜像。你肯定见过铸成的铜像。那铜像放置于草地上，头塑得特别大，因为我们不是平视的，而是仰视的，所以碍于视角关系，头部不能依人体比例来塑，必须放大以补足视差。然而，你如同只知勇者之勇、智者之智、谋者之谋，而不知还有狠、诈、忍等因素一样，你总以为铜像各部分是按比例铸造的。

那么，你知不知道勇者的狠、智者的诈、谋者的忍呢？其实，你是知道的，你的心是十分明白。但是，你更为明白的是：养猫为了灭鼠，可猫也会吃小鸡。

于是，你揣着一颗明白心，却沉默着。你告诫自己：做好自己

的事，不让人有所挑剔；其他的事管不着，也不想管；我的事用不着诸位操心，惹火了我，会对不起你的。

当然，也有生性如此的人。有些人，若从责任意识和工作业绩来看，确实是无可挑剔的，他简直会让人无话可说。但是，他的个人空间十分坚固，不会让人轻易进入。同样，他也从不想过问你的个人空间。彼此“井水不犯河水”。更有甚者，一些习性如此的人，他的有些行为是不愿你来评价的：你如何，我不会干涉；我如何，你也别留意。梁实秋就有一文，说邻居有叟，每每清晨有三声喷嚏，不只是清脆，而且宏亮，中气充沛。据那声响，揣测必有异物入鼻，或是有人插入纸捻。如此金石之声后，便是大排场的嗽口，真是排山倒海，犹如骨鲠在喉，又似苍蝇下咽。接着便是饱嗝，一串连着一串，像是下水道不甚畅通的样子……

我想，走向极端的被动一消极者，界限是十分清楚的：你有你的生活风格，我有我的生活风格，我们互不干涉好吗？

如遇此等君子，也就罢了。可是，我们在日常生活中，遇到的被动一消极者，并非个个极端的，大多数人是除了工作合作关系外，其余时间不想互相往来的。究其原因，有人为因素造成的，也有天性如此的。

三、智慧与生存

人格研究所需要的是一组既不是大得无法整理，也不是小得有损个性的分类。人格特质为我们提供了一个视角。从专业上说，特质是以相同的方式对许多不同刺激作出反应的倾向。如果你遇见各种人都表示仁慈，则你便具有“仁慈”的特质。同样，如果你善于解决各种问题，迅速适应各类智力挑战，则你便具有智慧的特质。

怎样理解智慧特质呢？智慧与生存有何关系呢？

（一）智慧特质

智慧是一种人格特质，这种特质直接影响活动效率，促使活动顺利完成。有些人格特质，例如气质、性格、道德等，虽然对于活动的顺利进行也有一定的影响，但它们不是顺利完成有关活动所必不可少的条件。而像音乐的节奏感和曲调感，对于从事音乐活动是必不可少的；色彩鉴别、线条比例、形象记忆等，对画家具有重要意义；观察的精确性、思维的敏捷性、反应的灵活性等，则是完成许多活动所不可或缺的条件。缺乏这样的特质，会影响活动的效率，使活动不能顺利进行。

智慧这一特质具有如下基本特征：

- 独立性。一个人只有具备独立性，才可能有主动性、探索性和进取性。古往今来的大智大慧者，都是能独立发现一般人所不能发现的问题，独立解决一般人所不能解决的问题；高斯读小学时就独立发现了等差级数求和的公式；英国物理学家罗素沿着河岸，跃马跟踪小木船卷起的波浪，独立地发现了“孤立波”；魏格纳在地图面前独自发现了大陆飘移；巴甫洛夫从狗流口水这一不足为奇的生理现象中，提出条件反射学说。没有独立性，就无所谓智慧。
- 灵活性。人在观察、记忆、思维等心理过程中，常有如下灵活性的表现：善于迅速地引起联想、建立联系；善于从不同角度来思考问题，寻求最有效的解决问题方法；善于自我调节，迅速及时地调整原有的思维过程；善于迁移所学的知识，并处理各种“变式”问题。譬如，你和别人通电话，遇到一句话对方听不清楚时，你有

可能把那句话在不改变含义的条件下变换一个说法，你也有可能照样重复个没完。

- 广扩性。广扩性是指突破当时思想活动的局限性，把思想活动的范围扩展到必要的广度。例如，我们想避开一个声音嘈杂、令我们无法工作的场所，我们单单考虑自己迁到另外一个地方去，就不如也考虑到能否把造成噪音的声源移走，能不能给这个制造噪音的场所改进一下装备，等等。出现的问题可能是很简单的，但是要适宜地解决它，就需要从不同角度进行考虑，最后选择一个最适宜的解决方案。智慧的广扩性并不取决于知识经验的多寡。有些人是受过多年教育的，有些人是海阔天空、走南闯北的，可是在具体问题面前，也会束手无措。有人眉头一皱，计上心来；也有人紧锁双眉，一无所措。
- 针对性。针对一定目标的行动，必然是有意义的而不是盲目的。针对性的行为是一种经济的行为。有些人在思考问题时，容易思想开小差，结果费时多而收效少，甚至造成错误。这说明，针对性有助于行为的连贯性、整体性，避免不必要的派生枝节。
- 深入性。人以现实为基础，对继后发生的情况加以预料，借此作出适当的安排，这是深入性的具体表现。深入只能一环一环地深入，根据前一步的结果考虑扩展的可能和途径。所以，深入在针对性的指导下，要依赖广扩性的支援。
- 创造性。智慧的核心是创造。创造表现为，在解决问题的过程中，广泛地运用联想，深刻地进行思维，发现和解决别人所未发现、所未解决的问题，在已知领域

中有所突破，在未知领域中有所创新。

（二）智力测验

让我们再回到“仁慈”的讨论上来。如果我们想对你的“仁慈”进行测量，我们可以设计一种“仁慈量表”，对这一特质进行测验，并配上 100 个问题。我们可以这样提问：“倘若你在马路上见到一个迷了路正在哭泣的孩子，你是把她带到交通警察那儿，还是撒手不管呢？”或者，“人是喜欢拍拍别人的背，还是朝这个人的屁股踢一脚呢？”如果我们的测验设计得好，它能真正测量一个人的特质。仁慈的人得高分，不仁慈的人得低分。假如你初次遇见一个青年女子，她告诉你她的仁慈得分是 95，你愿不愿意打赌说，她将会仁慈地对待你呢？

像“仁慈”那样的特质是可以相当容易地测量出来的，只要我们一开始就具有这一特质的确切定义，只要我们认为“仁慈”在我们的文化中和在世界其他文化中具有相似的含义。可是，智慧怎么样？我们能否对智慧这种特质进行测量？

早在 1890 年，就有一个叫阿尔弗雷德·比纳的法国人，开始对儿童的智力差异感兴趣，他设计了能够用来鉴别聪明和愚钝的智力量表。起先，他依靠躯体测量，例如孩子的头部大小或手掌纹路。可是，这样的量表与孩子们在校学习成绩没有高度相关，于是比纳就放弃了这一做法。

1904 年，法国政府遇到一个难题：当时的基础教育，除了身体明显残疾的儿童有其特殊学校外，聪明和愚钝的孩子是在一个班级里读书的，因为很难区分谁的智力高，谁的智力低。所以，政府委派比纳和另一位叫西蒙的医生合作，共同设计一项测验，以便教育部门能从普通学校中鉴别出智力迟钝儿童，并为他们提供特殊的教育。于是，比纳和西蒙汇集了大量的问题，这些问

题需要用不同的心理技巧来回答。接着他们对不同年龄的法国儿童进行测量。

当时的主要测题如下：

- 说出人有几个手指头。
- 写出一句话。
- 画出一个三角形和菱形。
- 将 5 个数字按大小顺序正确排列。
- 描述一幅画的内容。
- 算出 13 个苏(当时法国的钱币单位,“苏”是一种硬币)的总数。
- 说出图中所画的钱币的币值。
- 指出图中所画的两个人哪一个更美。
- 指出人物肖像中漏画的部分。

到了 1911 年,比纳—西蒙的量表传到美国,美国斯坦福大学一位叫推孟的心理学家对该量表重新进行修订,就成了现在心理学史上所称的“斯坦福—比纳量表”。在该量表里,有三个概念:智龄(MA)、实龄(CA)和智商(IQ)。

智龄是指智慧达到某一年龄的水平。用一个年龄量表测验某个儿童,以了解他的智慧相当于哪一年龄水平。在斯坦福—比纳量表里,每个年龄组有 6 个项目。若儿童全部通过某组的 6 个项目,这组年龄便成了他的智龄。譬如,一个 7 岁儿童,通过了 7 岁组的 6 个项目,则他的智龄就是 7 岁。

实龄是指进行测验时最后过的一个生日的年数。某儿童 1978 年 3 月 12 日出生,在 1989 年 5 月 25 日接受测验。那么他在这年 3 月 12 日已过了 11 个生日,而到测验之日,则又过了 2 个月 13 天。他的实龄便是 11 岁 2 个月。此处,13 天不算。如果不是 13 天,而是 15 天以上,则要另算 1 月,便成了 11 岁 3 个

月。

智商表示儿童智龄与实龄之间的关系，即智龄与实龄之比，在某种意义上可以说某儿童聪明还是不聪明。如果实龄是 8 岁，智龄是 10 岁，那么我们便知他聪明，因为他的智龄超过了他的实龄；而如果他智龄只有 7 岁，那么我们可以说他不太聪明。智慧测量公式如下：

$$IQ = \frac{MA}{CA} \times 100$$

现在，我们可以计算了。如果一个儿童的智龄和实龄都是 11 岁，其智商：

$$IQ = \frac{11}{11} \times 100 = 100$$

IQ100 标志该儿童智龄和实龄相当，表明他的智慧是正常的。但是，如果一个 11 岁的儿童通过了 11 岁组的 6 个项目，又通过了 12 岁组的 2 个项目，以及 13 岁组的 1 个项目，那么他的智龄又怎么计算呢？斯坦福—比纳量表规定，每通过一个项目增加 2 个月的智龄，所以该儿童的实龄虽然只有 11 岁，但其智龄已经是 11 岁 6 个月了。这样我们就可以计算：

$$IQ = \frac{11.5}{11} \times 100 = 104.5$$

IQ 高于 100，表明这个儿童的智商高于同年龄的一般儿童。如果一个儿童的智商低于 100，则表明这个儿童的智慧低于同年龄的一般儿童。

这样的智力测验受到达尔文进化论的巨大影响。达尔文认为，智慧和眼球颜色、肤色、身高，以及其他一些躯体特征一样是遗传的。假如身高一般的一对夫妻生 100 个男孩，那么大多数孩子的身高也是一般水平，一些孩子可能很高，也有一些很矮，但是大多数的身高将与其父亲的差不多；假如这对夫妻生了 100 个女孩，那么女孩身高的分布和男孩差不多，大多数女孩的身高

将与其母亲一般。如果我们画出这种趋势的曲线，则它像一架座钟，两头尖，中间宽，称作“钟形曲线”。

假如你测量全世界所有男子的身高，其曲线也呈钟形，绝大多数人的身高是一般的，特高特矮者仍是少数。学校的考试分数也是如此，有些学生为优，有些学生为劣，但大多数是中等。

这种常态分布适用于智力测验。特别聪明和特别愚钝的人仍占少数，大部分人处于中间状态。

（三）智力测验有效吗？

你也许会马上提出这样的问题：现今社会上有着这样或那样的智力测验，作为父母，当然想知道自己的孩子智力怎样；作为成人，当然想了解自己的智慧水平，那么，这样的智力测验有效吗？

当一位心理学家设计某种“特质量表”时，他首先要证明两件事：（1）测验必须可靠；（2）测验必须有效。

一位可靠的朋友使你信赖，不管在何种情境里，只要你向他求援，他总能满足你的要求。一种可靠的智力量表也应能反复产生同一结果，不论多么频繁地对被试进行测验，也不论在何种条件下，结果应该是一样的。

一种有效的测验，应该测量出它所要测量的东西，而不是不想测量的东西。遗憾的是，智力量表很少具有我们希望的可靠性和有效性。如果我们详细考察这种测验，我们就会逐渐明白为什么许多心理学家不愿将他们测得的结果告诉别人的原因。

如果智力是与生俱来的，那么心理学家设计一种高度可靠的智力测验应该说是没有多大困难的。可是，情况并非如此。有位心理学家先对一所孤儿院的 24 名儿童进行智力测验，发现他们与同龄儿童相比，智商偏低。接着，他带走 12 名儿童，让其分

别由受过良好教育的家庭抚养，而另 12 名儿童仍留在孤儿院里。几年后，他重新测验了这 24 名儿童，发现差异极大：生活在寄养父母家庭的孩子，智商分数有了明显提高，甚至高出同龄儿童；而留在孤儿院的那些儿童，智商仍低于同龄儿童。这个研究说明了什么？说明了智力测验的困难，因为智力不完全是遗传的，它还受到环境刺激因素的影响，这就给测验编制者带来了难题。

也许，你已经意识到测验分数可靠性的问题是怎么回事了。特质这种东西是主观的，它们存在于你的心理领域。但是，智力测验则是行为性的，它们测量你的“表演”而不完全是你的内在东西。你的智商分数不仅反映出天生的智慧，也反映出过去的经验和现在的动机。也许，你曾为一次测验而努力准备，因此记住了有关材料，希望在测试时得优。但是，测验那天你恰好牙痛，或头痛，或为某些心思所干扰，思想上摆脱不了烦恼和压力，结果测试不及格。倘若你晚一两天参加测验，情形又不一样了。由此推导，你会相信这样的分数真正反映了你的实际水平吗？

假使你根本没有时间准备测验，或者宁可约女朋友出去喝咖啡，也不想有关材料上花些心思，测验结果出来后，你会相信这个分数是衡量你真才实学的可靠尺度吗？

同样道理，测验量表中的问题对你来说熟悉不熟悉，或是否适应你的文化氛围，与你的得分关系也很大。如果我设计的问题是有关餐具的，测题是刀叉的握法，或刀叉的放法，或刀叉的漏画部分，以此来测验中国的农村儿童。由于这些儿童对于西菜方面的知识并不熟悉，得分很低，我能说他们很愚钝吗？

看来，从广义上讲，要做到智力测验的绝对可靠性和有效性是很困难的。上述的斯坦福—比纳量表，是在界定非常严密、又非常狭隘的范围内进行的，在这个意义上说，他们是正确的。但

不能“推而广之”，以为询问几个问题，做几道题目，就能给你的智力下个结论，我劝你还是不要相信为好。

（四）生存中的智慧

在某种意义上说，生活本身就是一种最佳的智力测验。在任何一种特定的文化中，有些人事业兴旺，有些人则仅能糊口。假如我们能够辨认出一个人参与生存的智慧特质，那么我们便能设计一种智力的“生存”测验，它可以相当正确地预告一个人未来的成功，或者用此测验来识别一个人的弱点，然后给他特殊的帮助。90年前，法国政府就是为了这一目的而委托比纳和西蒙去研究智力测验的。90年后的今天，我们也可以借此思路去研究智慧与生存的问题。在尚未出现正规的“生存测验”之前，生活中的“生存智慧”是俯拾即是的，它们对我们有志于编制“生存测验”的专家学者有否启迪呢？

我看过一篇文章，说的是犹太人的智慧。一位犹太人走进银行贷款部，大模大样地坐下来。

“请问先生，您有什么事情需要我们效劳吗？”经理边问边打量来者。那名贵的西服、高档的皮鞋、昂贵的手表、镶钻石的领带夹子……他猜测，此人来头不小。

“我想借点钱。”

“多少？”

“1美元。”

“请再说一遍。”

“只借1美元。”

经理愣在那里。“难道他是来试探我们工作质量和服务效率的？看来，得小心点。”

“只要有担保，无论借多少，都可以。”

“那没问题。”说着，犹太人从豪华皮包里取出一大堆股票、国债和其他债券，放在经理办公桌上。“这些做担保可以吗？”

经理清点了一下：“先生，总共 50 万美元，足够了。不过，我仍想冒失地再问一句，您真的只借 1 美元吗？”

“是的。”犹太人面无表情。

“好吧，年息 6%。您什么时候归还，我们什么时候就可把所有这些证券还给您。”

“谢谢！”犹太人办完手续，起身离去。

一直冷眼旁观的银行行长有点弄不清楚了。他追了出去：“先生，我是这家银行的行长，我实在不明白，您押有 50 万美元，却为什么只借 1 美元？”

“噢！我把实情告诉您。我是来这儿办事的，这些票证放在身边不太安全，而寄放在银行金库租金又太贵。所以，我就用担保形式把它们存放在贵行，而这最多也不过一年交 6 美分的利息……”

这样的智慧，智力测验测得出来吗？更有甚者，还有比 1 美元更便宜的发迹史。报纸上载过一篇文章，作者说他爷爷是靠一支香烟发家的。年纪大一点的人都知道，以前，买香烟是要凭票证的，那时叫“烟票”。这位爷爷从外地回老家，身无分文，途中去一位老朋友家借钱。朋友手头也紧，没法帮他，只能给他一支烟以作安慰。爷爷没钱买车票，只好揣着一支烟步行回家。路过一地，街口正在卖散口烟，也就是用笔将一支烟划成几段，抽满一段 5 分钱。爷爷灵机一动，把朋友送他的一支烟划成四段，也卖起散口烟来了。没几分钟 2 角钱到手。又往前走，路过一家商店，花 2 角钱买了一斤盐。揣着盐上路，路过一老婆婆家歇脚。那家正缺盐，爷爷用盐换了 8 只鸡蛋。回到家，爷爷煮熟 8 只鸡蛋去火车站卖，1 元一个，卖了 8 元钱。以 8 元钱作本，爷爷开始了他

的事业：先做盐生意，再做蛋生意，最后，做牛羊肉生意。一段日子下来，他赚了7000元。

从一支烟发展到7000元钱，看来比那犹太人还聪明。可这聪明智力测验测得出来吗？

你也许会认为，上述两个事例均较极端。其实，问题不在于事例本身有否普遍性，而在于事例的深刻含义：生活为智慧提供了充分展现的领地。我们生活在这样的领地里，有时会感悟到智慧的魅力，有时却会置若罔闻，不知不觉地成了人家智慧的“狩猎”对象。让我们以饮食店卖碗粥这么简单的小事说起。

有两家卖粥的小店，每天的客流量差不多，然而晚上结账时，左边那家总比右边那家多卖出百十来元，而且天天如此。原因何在？

如果你去探究原委，你先去右边那家。服务小姐微笑着把你引向座位，盛好一碗粥，问你：“加不加鸡蛋？”你说加。于是就给你加了一个鸡蛋。当然，你也可以说不加。但是，也总有人说要加的。让我们假定，加和不加各占一半吧。

接着你来到左边一家，服务小姐同样微笑着把你引向座位，盛上一碗粥，问你：“加一个鸡蛋，还是两个鸡蛋？”你思忖一下，说：“加一个鸡蛋。”当然，你也可以说加两个鸡蛋。让我们假定，顾客中，加一个鸡蛋和加两个鸡蛋各占一半吧。

现在，这么简单的题目你会计算了吧：为什么左边那家比右边那家更赚钱呢？智慧在于言语中。

※ ※ ※ ※

“哦，陈蔚平老师，我把我的学位论文寄托在这次测验上了。”庄稼微笑着说，他的微笑掩盖了他言词的严峻。

“我没有把你的实验搞糟吧？”陈蔚平问道。

“好极了。你实际上是唯一按我们要求去做的老师。”

“我的学生有多少开智了呢？”

庄稼摇摇头：“问题不在这里。我告诉你，你的学生有不少都开了窍，不管测验预示他们会不会开智。”

“那是什么意思？”

“对学生来说是件好事，对实验来说是件坏事。”

陈蔚平关切地问：“这会不会影响到你的学位论文？”

“不，一点也不。我已经说过，罗秋文博士有过预言。”庄稼把腿伸展了些。“我希望它不是那样，但愿它行不通。”

陈蔚平面露困惑的神色。“但是，我认为，你不是希望测验行得通吗？假如行不通，那你的实验还会有人相信吗？”

“陈老师，我无法把测验详情告诉你，”庄稼答非所问。“你瞧，罗秋文博士实际上并未设计什么‘晚开智’测验。相反，她对人们的期望感兴趣。在罗秋文博士看来，假如你告诉一位老师，说她的一个学生将来会有很大出息，极其聪明，那么这位老师就会给这个学生更多的关注。她会认真了解学生的学习，以她的热情感染学生。结果，学生就会对老师的期望作出反应，从而真正开窍。如果老师期望学生退步，对学生产生偏见，挑剔学生的过失或错误，就会使学生丧失勇气和信心，成绩下降。这就是罗秋文博士的观点。”

“但它对我不起作用，是吗？”

“对，它对你不起作用。对一位真正的好老师来说，它是不起作用的，因为好老师不受测验分数的影响而对学生产生好或坏的偏见。”

“经常用爱来浇灌学生的心田，就可以帮助他们尽量开智。”陈蔚平在师范学校读过心理学，知道爱在人格整合中的分量。

“可是，假如我不按你的实验要求去做，结果会怎样呢？”

“事实上，有许多教师被我们的实验误导了。他们对我们随意指定并说没有发展前途的学生，真的横加指责，不再关注，任其发展了。”

“庄稼老师，这不奇怪。我们都是人，我们早在母亲的膝下就学会了偏见。就像爱一样，对学生理应一视同仁，但碰到自己的切身问题呢？难道你就没有偏爱了吗？”

“当然有！我对我的女朋友就十分偏爱。她去非洲巡回演出一个多月，说心里话，我是十分想她的。顺便问一句，你有男朋友了吗？”

说到男朋友，陈蔚平眼圈红了。她难过地点了点头：“庄稼老师，我想托你办一件事。事情的经过是这样的……”

书系策划:周游工作室

责任编辑:周向潮

封面设计:顾 页

责任校对:张振华

人 格 整 合

李 维 著

| | |
|------|--------------------------------------|
| 出版发行 | 浙江人民出版社 (杭州体育场路 347 号) |
| 经 销 | 浙江省新华书店 |
| 照 排 | 杭州天天电脑信息处理有限公司 (杭州武林路 125 号) |
| 印 刷 | 杭州大众印刷厂 (杭州电厂路谢村) |
| 装 订 | 杭州万方装订厂 |
| 开 本 | 850 × 1168 1/32 |
| 印 张 | 8.75 |
| 字 数 | 20 万 |
| 插 页 | 2 |
| 印 数 | 1 - 8 000 |
| 版 次 | 1998 年 3 月第 1 版 1998 年 3 月第 1 次印刷 |
| 书 号 | ISBN 7-213-01644-X/G · 433 |
| 定 价 | 12.50 元 |

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。



成为一个人书系

亚里士多德说：“人是理性的动物，但是人心深处都蛰伏着一头巨兽，出没无常；人终其一生都在追捕它……”
“成为一个人书系”为你狩猎时提供绳网。

ISBN 7-213-01644-X



9 787213 016448 >

ISBN 7-213-01644-X/G·433

定价:12.50 元