

第一章

个性——独一无二的人生根基

人不能左右“旦夕之祸福”，但可以左右自己的人生之路，那就是个性。有什么样的个性，就有什么样的人生故事。

在现实生活中，有些人很有才华却怀才不遇；有些人看似平平，却青云直上；有些人在激烈的竞争中败退，有些人在万般磨难中崛起。这一切都基于个性。

※ ※ ※

本章关键词：个性 智力因素 非智力因素 能力气质 性格

同样的学历，作同样的工作，为什么有人出类拔萃而成功，有人蠢笨拙劣而失败？在现实生活中，有些人很有才华，也有机遇，然而却与晋升、财富、幸福无缘；有些人在校成绩平平，出了校门若干年后，他却让人刮目相看；有些人生活清贫却很幸福，有些人家产万贯却终日不爽；有些人美如天仙却让人厌恶，有些人其貌不扬却很有魅力……这一切的“不公平”，你想过吗？如果你抱怨命运或外因，那是消极无知的表现；如果你想讨个“说法”另活一把，那就请耐心地阅读本书。它会让你有耳目清新、更加聪慧，并会有活出乐趣、活出“高峰”的感受。

第一节 个性——人的基本素质

国与国之间的竞争是经济实力的竞争，教育的竞争，人才的竞争；而团体与团体之间的竞争是效益的竞争，管理的竞争等等。说到底都是人的素质的竞争，特别是心理素质（个性）的竞争。

素质原本的涵意是指某些先天的生理特征，而素养是指后天习得的各种修养。现在人们常说的素质，实际上是指先天+后天的心理特征。对素质的解释，目前已众说纷纭。概括地说，一个人的素质，大体包括：

(1) 身体素质。它包括一个人的体力和精力等。

(2) 心理素质。它包括一个人的知、情、意、行或指智力因素及非智力因素，即一个人的个性。

(3) 社会素质。它包括一个人所受的教育及文化素养、社会道德品质及社会适应力等。

没有良好的心理素质（个性），徒有强壮的身体，岂不沦为头脑简单、四肢发达的直立动物；没有良好的心理素质（个性）他既不可以成为安分守己的良民，也决不会具有良好的道德品质和文化素养，所以心理素质（个性）是其他素质的基础。能成为人才，并主宰自己的一生者，必具有超常的心理素质（个性），当然不是十全十美的个性。

什么是个性？为什么个性对一个人的发展如此重要呢？

一、个性——人的本性

个性即人性（人的本性）。人是社会人，所以人的本性在于它的社会性。

说起人性，人们不禁想起儒家的人性论。孔子最早谈到人性，他说：“性相近也，习相远也。”（《论语·阳货》）他把性和习加以区分，他强调了学习对人们之间差异的作用。

后继者孟子提出“性善说”。孟子认为，人性就是“道德性”，即“人之初性本善”。人一生下来就具备四种道德品质，叫做“善端”，即“恻隐之心”、“羞恶之心”、“恭敬之心”、“是非之心”，或者说同情心、羞耻心、谦恭之心、辨别是非之心。人之所以有不善的行为，不是因为材质，而是因为受到外界境遇的浸染而造成的。孟子举例说：丰年人们易懒散，荒年又易出现强暴行为，皆因外界因素所致。所以，他提出了一系列基于主观努力的修养方法，并指出“人皆可以为尧舜”。

战国后期荀子又提出“性恶说”，即“人之初性本恶”。他的具体论证是：“令人之性，生而有好利焉，顺是，故争夺生而辞让亡焉；生而有疾恶焉，顺是，故残生贼生而忠信亡焉；生而有耳目之欲，有好生色焉，顺是，故淫乱生而礼义文理亡焉”（《性恶》）。这就是说，人性与道德原则相矛盾。顺从人性的自然发展，势必发生争夺，破坏礼义道德，造成混乱。礼义道德之所以有必要，正是因为它能教化并改造原本邪恶的人性，使之归服于道德规范的辖制之下。他认为，凡放纵人性，必走向邪恶，具体表现为大量的争夺、残杀、淫乱等等。人性是不能创立的，但可以改变，所以他提出“化性起人为”，主要讨论邪恶的人性怎样走向善，强调了环境、教育、师友以及主观努力等因素均能使人性由恶变善。

中国古代对人性的论述还有道家的不以善恶论人性等等，不再赘述。

总之，人们对人性的认识是从低级到高级，从简单到复杂的。如果把入仅仅分成善和恶、好人和坏人，或分成“阶级兄

弟”与“阶级敌人”，那是一种片面而简单的认知方法。因为人性是多维度的，人的心理和行为是复杂的，善与恶均属人性的一个侧面。

1. 个性的特征：人性的表现

什么是个性？这个问题也许是心理学中最复杂的问题之一。因而对这一问题的回答也是众说纷纭。就个性的定义来说，据著名的个性心理学家阿尔波特的统计，就有 50 多种。

个性又称人格，原意是指戏剧演员在舞台上扮演角色所带的面具，它代表剧中人物的身份，表现剧中人物的某种典型心理，类似于京剧中的脸谱。如在京剧中红脸代表的是忠厚，白脸代表的是阴险狡诈，黑脸代表的是刚正不阿。传统的心理学沿用这个含义，把一个人在人生舞台上扮演的种种角色的心理活动都看作个性的表现。所以，心理学中个性是指一个人种种行为的心理活动的总和。

在人生舞台上每个人都将同时扮演很多社会关系的角色，如儿子、父亲、丈夫、同事、同学、朋友、上级、下级等等。同样是父亲，或领导，每个人的当法都不一样，每一种角色都有一定的规范和要求，即他们之间有共性和独特性，他们的当法也有变革的时候。每个人的表现，都是人性的表现，如人性可以表现在：善与恶、利己与利他、可信与不可信、顺应与不顺应、理性与非理性、自信与不自信、高智能与低智能等等。这些实际上都是一个人的个性。这些个性表现的特征是：

(1) 共性与独特性

个性的共性是指人类共同的心理特点，民族的地区的共同特点。如，有人说，中华民族善于克制，情感含蓄，而且是一个勤劳勇敢的民族等等。再例如，有人说，北京人质朴、大方、大度、热情、友好，尤其有幽默感。有这样一则笑话：两个北京

人，一个卖梨，一个卖萝卜。卖萝卜的喊：“好吃的萝卜赛过梨啦！”卖梨的喊：“又大又甜的梨，萝卜的价啦！”由此可见北京人的幽默。上海人很精明，凡事精打细算，善于从小处着眼。一位戏剧表演艺术家在着意刻画一位上海人时是这样设计的：这个个子不高瘦弱的上海小伙儿穿一件羽绒服，脖子上翻出了小红领，手提一条二指宽一尺长的刀鱼，用一条细绳吊着，还翘起兰花指，处处显示出精明与细腻。

对于个体来说，世界上没有完全相同的心理特征，因此，它也是区别你、我、他的重要手法。比如人们的兴趣就是多元化的，有人爱数理，有人爱文艺，有人爱体育，有人爱唱歌，有人善于操作，有人长于组织工作，有人擅长表演，有人擅长公关，有人逻辑思维强，有人发散思维强，等等。人们在气质性格上更是多种多样，有人性子急，有人性子慢，有人热情直率，有人冷淡沉默，有人公而好义，有人自私自利，有人勇敢大方，有人退缩小气，如此等等。人的个性千差万别，正如俗语所说：“人心不同，各如其面”。不仅在一般人之间心理面貌有差异，即使长像近似的双生子，以及连体人，他们的心理面貌也有很大差异。

1943年美国北卡罗莱纳州有一对连体男性，他们二人是一体但脾气完全不同，一个急躁，一个温顺。

1953年心理学家在莫斯科观察了一对连体的4岁女孩。这两个小女孩可以相互畅谈，同一个时间一个睡着了，另一个还很兴奋。两人兴趣也不同，但同心、同肺、同胃、同一血液，只是头脑不同而已。

可见，个性的表现极端个别化，每个人都是独特的。然而独特性并不排斥共性，这就是说，一个人既具有其民族的共性，又具有自己的独特性。

(2) 稳定性和可塑性

对于一个人来说，个性既具有稳定性，又具有可塑性。所以个性又是稳定性和可塑性的统一。

所谓个性的稳定性就是指经常表现出来的个性倾向性（包括需要、动机、兴趣、理想和世界观等）和个性心理特征（包括能力、气质、性格）。经常表现出来的相对稳定的心理倾向和心理特征才能说明一个人的心理面貌，才是个体的个性。偶尔的心理活动，不能说明一个人的心理特征。例如，偶尔看几次京戏，不能说明一个人的个性倾向性，只有经常看京戏，才能说明这是他的个性倾向性；偶尔发一次脾气，也说明不了他的性格特征，只有经常发脾气才能表明他有暴躁的性格特征。但个性稳定性是相对的，在一定条件下，如随年龄的增长、生活环境的变化、实践的深入或改变、主观的努力以及突发事件等等，都能引起个人的个性心理倾向和个性心理特征在不同程度上发生变化，这就是个性的可塑性。因此，个性又是稳定性和可塑性的统一。

(3) 生物制约性和社会制约性

所谓生物制约性是指人的生理特征对个性的影响。如神经类型，即神经的平衡性或不平衡性、强或弱、灵活性或惰性，都会给人的个性特征涂上一定的色彩。实验表明，两个学生在学习方面都很用功，而且都非常关注自己的成绩，但由于两人的神经活动类型不同，甲的神经过程是弱的、惰性的，乙的神经过程是强的、灵活兴奋的，一次当他们同时得知各自的成绩都较差时，两人的反应大不相同。甲的反应是长久的抑郁状态，乙的反应是短暂的兴奋高潮。

科学已经精确地测定，心血管系统、消化系统和内分泌系统的任何紊乱，也会明显地反映在人的个性特征上。

另外年龄和健康状况也能引起个性变化。如儿童和青少年一

般活泼好动，老年则变得不好活动。长期患病会使原本开朗的性格变得抑郁等等。这些均说明个性的可变性。

个性虽然具有生物性，但更具有社会制约性。任何一个人生下来都不具有个性品质，如各种智力能力、脾气、性格和道德品质等。这一切都与一个人所生存的社会环境、人际关系、经济状况、政治状况等有关。比如孤儿和经济状况不好的学生，就会产生自卑心态。反之独生子女和经济富裕的学生就会有一种优越感；领导者一般都有一定的指挥和组织能力，做学问的人一般擅长思维等等。这就是社会制约性。

应该明确的是，人的个性在受生物性制约的同时，起决定作用的还是人的社会生活境况，即社会生活条件和人际关系。

人生如戏，不论你扮演什么社会角色，你都应尽量表现出人性最优良的一面，那就是良好的个性品质，你将成为受人拥戴的人物。反之，如果你更多地表现了人性卑劣的一面，你将是个人不受欢迎的人。你要明白，个性不是种种角色的总和，角色是不能改变的，而个性是人的心理特征，是可以改变的，而且你拥有这个主动权。

2. 个性：社会化的产物

人刚生下来并不具备个性倾向性和个性心理特征。初生婴儿，只会吃、睡、啼、排泄。他们只有简单的感觉、知觉、情感和个性的最初表现，没有完整的个性，所以只能作为自然实体而存在，即自然人。婴儿与婴儿之间存在着个体特征的差异，瑞士著名儿童心理学家皮亚杰说：“社会每分钟使成千上万的野蛮人问世，应该使他们文明化，成为社会的个体。”也就是说，由一个自然人变成一个社会人，这个文明化的过程，也就是个体形成的过程，也就是获得智慧、能力、情感、意志、性格的过程。

一个初生婴儿（自然人），如果把他放到非洲人的家中去养

育，他最后就会形成非洲人的脾气、习性、爱好和为人处事的方式；如果把他放到美国、中国、印度等不论什么地方去养育，他长大以后一定具有这个地区、民族、家庭所共有的一些个性特征。如果一个婴儿从小就被剥夺了社会化（受教育）的权力，他就是皮亚杰所说的“野蛮人”。兽孩就是野蛮人，没有教化过的人。很多媒体都报道过有关狼孩的消息，如：有关记载说，1920年在印度加尔各答西南山林里发现两个披头散发赤身裸体的人随狼群奔跑，当地人很害怕，以为是妖魔，后来一位美国人跟踪到狼窝里，用武力驱走狼，救出了两只人形的“狼”，那是两个女孩，估计一个3岁，一个8岁。人们分析，她们是从小不幸被母狼叼走在狼窝里长大的。在她们身上，人的一切心理现象，全被埋没了，她们是：一无羞耻感，不肯穿衣服，强迫给她穿上，便用爪子把衣服撕破；二不会站立直行；三不会说话，不会笑（说话和笑是人的“专利”），连人的声音也不会发；四不吃熟食，而且只会在地上舔着吃；五不肯睡床，不愿盖被，喜欢趴在地上睡，而且白天睡觉，半夜爬到户外嚎叫；六是嗅觉灵敏，不出汗，而且喜欢黑暗，喜欢和狗、山羊接近……

总之，她们已经丧失了人性。3岁那个小女孩在人间只活了7个月就死了，那个8岁的女孩训练1年后才会站起来走几步又开始爬行，教育2年后才在人们拥抱她时露出一丝微笑，直到17岁死去时，才会说45句常用的话，只具有相当于当今2岁孩子的智能。

在中国辽宁省也发现一例“猪孩”。“猪孩”的亲生父母均为残障人，她从小在猪圈里长大，习性、动作均类似于猪。

一个人个性的形成不是一时一事就能完成的。我们不否认突发事件会引起一个人性格的突变（如为人处世的方式等），但从总体上来说，学做有智慧的文明人，是每个人终生学习的课程。

家庭和社会环境就是学做文明人的大课堂。

这就是说，人的本质在于他的社会性。人不能离群索居或单独存在。离开社会环境和与他人的相互作用、相互影响，人便不成其为人。人类个体终生与社会为伴，幼年依附于成人而生存，成年以后参与群体活动而生活，人的全部行为几乎都具有社会性。人在社会生活中，个人的一切行为、思想、情感等，不仅因他人的存在或受他人行为的影响而发生变化，同时也对他人的行为产生某种作用。

一个自然人，仅具有最基本的生理功能和基本的反射。随着年龄的增长，他们逐渐参与社会生活，逐渐学习和接受所在社会的知识、技能和社会规范。这是人的社会化过程。可以说，人的社会化过程决定了人的自我意识和各种智能。有人说，个性是先天与后天的合金，如果说先天提供了形成个性的某些生物基础，那么，后天对个性的形成则起了决定作用。人只有置身于社会环境中，通过社会获得各种信息，个性才能不断地得到修正和发展。也正是如此，才可能谈到个性的形成及发展。

二、个性优化——素质教育的主题

20世纪90年代初，一位历史老人在回顾社会改革成败的经验教训时深刻地指出，改革最大的失误是教育的失误。

凡到过美国、新加坡以及欧洲等国的人，几乎都能感受到国人的文明礼貌及干活的积极性不如人家。这就是说，教育的失误带来了中国人在20世纪最大的遗憾是素质低下。素质低下到什么程度呢？又如何抓起呢？

1. 新的生存危机：素质逆淘汰

一切社会现象，无论是文明的还是丑陋的都是人类活动的杰作。人的素质决定了人类文明活动和发展的水准。所以，“素质

一活动一社会现象”是一种相互影响的因果关系。

在日常生活中，无论是在商场、学校、家庭、单位乃至到大街上都不时听到“素质太差”的怨声。再看看“产品质量低劣，伪劣商品泛滥”，官员腐败，职称作假，考试作弊，文凭可买，见死不救，见利忘义，吸毒、卖淫、嫖娼等等，似乎人性中压抑已久的丑恶东西纷纷被释放了出来……

法国哲学家爱尔维修说过，“每一个研究人类灾难史的人都可以确信，世界大部分不幸都来自无知”。无知是素质低下的原因，素质低下是灾难的原因。

根据有关统计，我国残疾人将近一亿，居世界首位，这就是说，12个人中就有1个残疾人。根据联合国教科文组织1988年的报告，我国文盲和半文盲占人口总数的16%，约2亿人，是亚洲文盲总数的1/3。而发达国家3个人中就有1个大学生，这是何等的落后和耻辱啊！

鲁迅先生说过，看看现在的孩子，就知道20年后的中国。在一些普通院校，学生学风滑坡；“混日子”、“混文凭”、厌学、“不得不学”、玩游戏机屡见不鲜。面对市场经济，大学生连选课的动机也是“混学分”。所谓理想、前途变成了“理想，有利就想；前途，有钱就图。”只讲索取、不讲奉献，淡化自尊，不负责任已不是个别现象。

当人们为国民素质忧心忡忡之时，素质逆淘汰却在进一步加剧。逆淘汰理论是英国著名优生学创立者高尔顿提出来的。他根据达尔文的进化论原理，进一步研究发现，社会可以制造“适者”生存的环境，同时也可以制造该淘汰的劣者繁殖的机会。我国的社会格局，正在制造着这种逆淘汰的现象。

计划生育的现状是人口出生率降低了，这是事实。但城市居民少生，农村居民多生；高素质者少生或不生，低素质者多生或

超生；发达地区出生率低，落后地区出生率高。这一切大有农村人口淘汰城市人口，低素质人口淘汰高素质人口的逆淘汰趋势。

再看文化科技素质的逆淘汰。虽然现在有了“知本家”，但大多数教授仍收入不高。据有关部门统计，中国大款中，念过大学的不到 10%，这使得一些不安心在校读书的大学生，到半文盲老板那里去打工。青少年科技馆中最冷落的就是科技制作馆。大学和研究单位因待遇低而留不住人，高层文化人怀着躁动不安的矛盾心态去下海。过去是“学好数理化，走遍天下都不怕”，现在是“学好数理化，不如去搞商品化”。久而久之，荒废学业，导致科技文化素质蜕化。

在竞争中也存在逆淘汰的现象。竞争是提高国民素质，调动人的积极性的有效手段。一切不公平、不合理、不文明的竞争统称为野蛮竞争。在我国社会转型时期广泛存在着真的竞争不过假的，假的淘汰真的等现象。如真烟被假烟挤掉，真酒被假酒吃掉。社会上“不三不四”、违法乱纪、胆大妄为的发财的多，文明守法、公平交易、照章纳税者发财的少。官场上也一样，似乎不少人已成了“厚黑学”的门徒。社会上还出现了什么“职业杀手”、“了难公司”以及带有黑社会性质的犯罪。机关单位评职晋级，都是领导“说你行你就行，不行也行；说你不行你就不行，行也不行。”有的领导者是“好大喜功”、“顺我者昌，逆我者亡”，所以请客送礼，走后门，弄虚作假，无处不有处处有。其结果是心术不正者取胜，低劣的淘汰优秀的，人的灵魂被扭曲。人性中那些踏实、正直、奋发向上的品德被淘汰了，而虚伪、轻浮、吹牛拍马等低下的行为却得以张扬。

贩毒吸毒、卖淫嫖娼屡禁不止，似有“野火烧不尽，春风吹又生”的趋势。黄色文化也正麻醉着人们的神经，它完全可以摧毁一个民族的机体和灵魂。美国人比耶尔曾写过一篇题为《录像

的颠覆力量》的文章，提出录像的力量足以颠覆一种社会制度，动摇人的信念，改变人们的追求。可见黄色暴力的录像将把人们带入一个迷茫的世界，使人性颓废，原始欲望恶性膨胀。这就是我国青少年犯罪率逐年升高的主要原因。青少年积极向上，刻苦学习的品德正在淡化或被淘汰，取而代之的是好逸恶劳、追求物欲。

以上种种低水准的文明素质已成为制约中国文明复兴的沉重包袱，成为建设现代化文明最艰难的一环，“千里之堤，溃于蚁穴”这也是中华民族在 21 世纪所面临的新的重大的生存危机。

为了制止这些逆淘汰的现象，国家也采取了不少措施。然而，这些现象来势汹汹，大有加剧的趋势，这也是本书提倡个性优化教育的初衷之一。

2. 个性优化教育：提升民族素质的革命

人是教育的产物，英国哲学家、教育家洛克十分肯定地说，“我敢说我们日常所见的人中，他们所以或好或坏，或有用或无用，十有八九都是他们的教育所决定的。人类所以千差万别都是教育之故。”

教育不仅仅是传授知识技能的手段，它的最大功能是“教化”，即使人从无知、无能、无方圆到取得三个合格证，即学业合格证、技能合格证、做人合格证，从而实现人格的升华。这三个合格证的综合就是人格（或个性）合格证。因此，个性优化教育是一场提升民族素质的革命。

个性优化教育的内容为：

(1) 心理健康教育。它包括健康的自我意识和良好的情绪情感及良好的意志品质等等。

(2) 智慧技能的开发和训练。它包括科学技术、人文科学方面的知识、技能以及与人交往的技能、创新的技术等等。

(3) 成功心理教育。它包括理想、目标、态度、行动等教育。

(4) 性心理教育。它包括一般的性知识以及如何处理两性关系和优生优育等知识。

(5) 个性化教育。它包括对个性的认知和优化个性的理念、方法、途径等。

个性优化教育的途径，首先让受教育者接受良好的家庭教育。孩子模仿和学习的榜样首先是家长。曾有一个大学生向笔者咨询时提出：“干什么事情都要上岗证书，什么职业都要凭职称，连和尚、尼姑这样的职业也不例外，为什么惟有做父母不需要这一切？”这是一个震撼人心的质疑。是对家长素质不满的呐喊。经笔者向政府部门反映，引起了计生办的高度重视。据悉，目前在北京朝阳区南磨房街道办事处已经开始试点，新婚夫妇必须经过培训考试并通过，才能获得做父母的资格证书。这是一个家庭素质教育的重要举措，一个值得推广和进一步完善的做法。

学校自然也是个性优化教育的重地，老师的素质是至关重要的。据悉，中小学教师中心理不健康者比学生心理不健康者的比例还要高。老师知识面窄，教育学生的方式方法简单粗暴，给未成年的学生造成心理伤害甚至误导。这是个性优化教育的一大障碍。为此，不少地区突击给中小学教师补心理学和教育学的课，这是好事，但多流于走过场。

社会大环境更不能忽视。首先政府要制定素质正向淘汰的政策，对一切邪恶势力和现象给予有力的打击，宣传媒体的导向不应该为逆淘汰帮忙助威。有些杂志的栏目不是正向引导读者，而是误导。比如某杂志连登“把逃课进行到底”，此命题本身就是向学校教学纪律挑战，其逃课的理由之一是：在旅馆订了房间可以不去住，在饭店买了饭可以不吃，所以交了学费可以不上

课。难道这些人不知道中国的希望工程？至于老师水平和教材新旧的问题（这是个众口难调的问题），当然可以抗议学校，让一些水平低的老师下岗，别误人子弟。但自己一逃了之，也不是一种负责精神。此文的副作用是任何一个理由都可以逃课。笔者曾问一些大学生为什么逃课，回答是“同学过生日”、“懒得起床”、“这是我的自由”等等。退学是有自由的，但浪费父母的血汗钱（交学费）似乎是不该鼓励的自由。其实，“把逃课进行到底”的命题改为“该不该逃课”的讨论不仅可反映大学生的心态，还可以起到正面教育的作用。

改革开放不仅让外面的苍蝇蚊子飞了进来，而且也诱发了人们潜意识中的丑恶心理。所以，“教化”不仅仅是家庭学校的责任，也是社会文化传媒（报纸杂志、广播电视、文学艺术等等）必须严肃认真地考虑把读者和观众引向哪里的问题，这对尚未成熟的青少年和没有理性的成人都是一个重要问题。

一个人的言行举止是心理活动的反映。个性是一个人的心理全貌。有什么样的个性就有什么样的言行举止。欲改变一个人的言行举止，必先优化心理，即个性。所以说个性优化教育是提升民族素质的一场革命，是家庭、学校、社会对国民进行素质教育的主题。

第二节 个性的形成与发展 ——谁塑造了个性

人人都渴望成功，人人都渴望富有。成功，是我们每个人终生的追求和梦想。但是，奔向成功的道路总是充满荆棘和坎坷。世上从来就没有救世主，要创造幸福走向成功，只有靠我们自己！

可是，我们自己靠什么走向成功呢？靠优秀的个性。在历史的长河中，优秀人物的优秀个性就像天上的星星一样永远闪烁着光辉。然而也有很多人，他们与优秀个性的人一样的聪明，一样拥有成功的条件，却没能实现自己的梦想。优秀的个性也好，常态或不良的个性也罢，同样都能注定一个人的人生之路。认识个性就是认识人生，认识人生中的人性。

不同的心理学家对个性的认识不同，如人本主义思想的马斯洛认为个性是在先天的基础上自我发展、自我完善的。而行为主义者不承认人有天性，只有习性，个性是经学习而巩固下来的行为特点。不管人们如何去阐释个性，都会遇到一个问题：个性从何而来，又是如何发展的，会受哪些因素的影响？

一、个性——先天与后天的合金

俗话说，龙生龙，凤生凤。又说，一龙生九子，九子各不同。这两句话表明了人的个性特点一方面有遗传的因素，另一方面也有环境的影响。那么遗传与后天环境各有怎样的作用呢？

1. 遗传：先天的基础

遗传对个性是否有影响，影响有多大？科学家们采用了以下几种方法来探究。

(1) 家谱研究：血缘间的类似性

家谱研究法是基于生物学家孟德尔的遗传学原理，研究前一代人的某种形态的个性特征，在家系的某个人身上得到显现。具体说是研究某种特征出现的频度如何，与一般特征相比较是否有所增高。对这些问题进行广泛调查，作统计处理，就可以探讨某种特征的遗传性和遗传形式。

比如遗传学家高尔顿根据名家传记和《法官列传》、《乔治三世时代政治家列传》、《名人大辞典》等记载的资料，选取包括

政治家、法官、军官、科学家、文学家、诗人、画家、音乐家在 977 位名人作为研究对象。他首先对这些名人的家属，如他们的父亲、儿子、兄弟等进行调查，然后把调查结果和一般人的家属情况进行对比。结果表明，这些名人的亲属中，出名的亲属有 89 人，儿子 192 人，兄弟 114 人，共 395 人，而一般人组中出名的亲属只有 1 人。

高尔顿用同样的方法，调查了具有艺术才能的父母的 30 个家庭，从中发现，在这些家庭的子女中有 64% 具有艺术才能；而对 150 个一般家庭的调查中，发现他们的子女只有 21% 有艺术才能。

高尔顿依据大量对天才家系调查的结果，认为天才的出现并不是偶然的，而是优秀家系遗传素质集中的结果。有些具体的事例支持了高尔顿关于才能遗传的见解。达尔文家系是学者辈出的家族，其孙 E. 达尔文是植物学家，也是诗人，其后代也出现许多杰出人物。有音乐才能的巴赫家系从 1750 年~1880 年止，出现了大约 60 名音乐家，其中有 20 名最为优异。

以上是对优秀家族的研究。对精神不健全的家族研究结果又如何呢？

18 世纪美国独立战争时期，卡里克库（假名）在从军中与精神不健全的妇女结婚，之后的 150 年中出生的子孙后代约有 480 人之多。高达德对卡里克库家系的研究发现，在对 189 人的详细报告中表明，精神和行为正常者仅有 64 人，其余的 143 人中，有精神不正常者、酗酒酒精中毒者、癫痫病患者、犯罪分子和卖淫者。

卡里克库离开军队回故乡之后，又和一个正常的妇女结婚。这个家系有子孙后代 496 人，其中没发现不正常者。与前一个妻子所生后代相比较，有完全不同的个性特征。通过这种调查可以

看到家族的血缘关系，涉及到个性形成的遗传因素。但不能由此得出个性、才能是直接由遗传决定的结论。因为同一家系中的人们，在相同的环境中，有着同一时代的政治、文化生活，在相同的亲人培育下，他们经常观察和模仿亲人的行为。由于这些因素的影响，在亲子之间必然表现出类似的个性特征。

(2) 对双生子的研究：低层次因素易遗传

双生子有一卵性双生子和二卵性双生子两种。一卵性双生子是由一个受精卵在母体发育中分离而形成的两个个体，于是被认为这两个人所具有的遗传条件是相等的。二卵性双生子是两个卵子各自分别与精子结合，他们的遗传条件虽然不相等，但相似条件非常多。以这两类双生子为对象研究个性形成，通常有如下两种方法。

就某种特征，把一卵性双生子相互间的类似度和二卵性双生子相互间的类似度作比较，判定遗传因素的影响。例如，某种特征在一卵性双生子之间的差别小，在二卵性双生子之间的差别大，那么就可以说这种特征比较容易遗传。

对一卵性双生子之间差异的分析。例如，把一卵性双生子放在不同的生长环境中，他们之间会产生各种各样的特征差异。这些特征的差别可以说是由环境造成的，没有产生差别的特征则被认为是从遗传得来的。

根据对双生子研究的材料分析发现，基本情绪、生命的冲动等个性中低层次的东西较为容易遗传，高层次的东西则明显地受环境影响。

对遗传研究结果表明，遗传对个性是有影响的。这影响主要体现在个性中受生理制约较大的成分，如神经生理的特点、气质类型等容易遗传的方面。

表 1-1 双生子心身类似度测定结果

心身特点	同卵性 (r)	异卵性 (r)
身高	0.93	0.65
体重	0.92	0.65
头的重量	0.91	0.58
智力年龄	0.86	0.60
智力指数	0.85	0.63
学习情况检查	0.89	0.70
情绪检查	0.56	0.37
手指运动速度检查	0.69	0.38

2. 环境：后天养成

一个人的个性发展，必须学习他所在的社会中人们的生活习惯、技能、行为规范和价值体系，以便取得对社会生活的适应。也就是说，个性的形成，是在特定的人类社会物质文化生活中，通过与社会环境的相互作用，由自然人转化为能参与社会生活，担负起一定角色的社会化人的过程。

(1) 家庭：塑造个性的工厂

社会环境是通过家庭、学校、工作岗位、社会制度及意识形态在内的广泛实践领域去影响人的。人在其中生活着、活动着，从而也就形成人各自不同的个性。

儿童出生后，长期生活在家庭之中，他在家庭所处的经济地位和政治地位，父母亲的教育观点和教育水平、教育态度和方法，家庭成员之间的关系，儿童在家庭中扮演的角色等等，对儿童个性的形成都给予非常大的影响。

儿童一出生就受到双亲无微不至的照顾，父母开始与孩子在思想上、感情上进行多方面的交流。一位心理学家的研究分析表明，母亲给乳儿喂奶时，拥抱婴儿，边说边笑与他戏耍，既满足

了儿童的基本欲求，同时又使儿童形成了挚爱感，从母亲身上学得一些特性。这就是个性形成的开始。

也有些心理学家观察了从出生到两岁的时期，由于疾病长期住院而缺乏母爱养育的儿童，他们身心发展较迟缓，情绪反应呆板，缺乏生气，对人的关系容易发生障碍。

探讨母爱的重要性，并不是忽视父亲对养育儿童的重要性。美国社会学家帕金斯认为，父亲的介入有助于孩子减少对妈妈的依赖。父亲分担培育孩子的任务，能把外界社会的信息带给孩子，使孩子的注意力从家庭转入到社会，开阔儿童的视野。另外，父亲还向孩子提供一种男人的基本模式，他们往往把父亲看作是自己未来发展的男性特征的象征模式，而女孩往往把父亲看作异性伴侣。

许多研究材料表明，不同类型的教育方式，对儿童个性的形成有不同影响。

美国心理学家西蒙兹认为，在父母与子女之间有接受—拒绝、支配—服从两种基本要素。这两种基本要素在不同程度上影响着父母与孩子的相互关系。

处在这种亲子关系之中，父母对子女既不放纵娇惯，也不独断或过分严厉；既不使孩子完全受支使，也不一味地服从孩子。这种适中的教养方式对孩子个性健康发展大有裨益。

下表是通过多种研究材料的概括得出的父母教育方法对儿童个性的影响。

一些心理学工作者研究了儿童出生顺序对其个性形成的影响，结果发现，独生子、长子显示出稍高的支配性，末子显示有较低的支配性；长子、独生子比中间子、末子有较多的优越感；小家庭的长子成名的概率大，人数较多的家庭中末子成名的频度大；长子较少攻击性，富于指导性和自信，中间子的攻击性与长

子相似，独生子具有攻击性和自信；过激的东西在独生子身上表现明显，保守的东西在长子身上表现的多，末子差些，等等。

表 1-2 父母教育方式对儿童个性的影响

父母的態度	孩子的个性特征
支配的	消极的、缺乏自主性、依存的、顺从
干涉的	癡病、神经质、被动的、幼稚的
娇宠的	任性、放肆、幼稚、神经质、温和
拒绝的	自我显示、冷淡、粗暴
不关心的	攻击的、情绪不安定、冷酷的、自立的
专横的	反抗的、情绪不安定、依存的、服从的
民主的	协力的、独立的、坦率、社交的

儿童一出生就开始生活在社会所规范的男女性别角色的环境中。儿童在身体自然条件的基础上，他的行为合乎社会所规定的性别角色标准就会受到强化，并得以保留，成为他的个性特征；而那些与社会角色不一致的行为，则得不到强化而消退。

性别角色的行为内容与社会所规范和认可的男性和女性的价值、情绪、性格相一致，也受父母喜爱的影响。如有的父母喜爱女孩，让男孩从小扮演女孩子角色，着女服，和女孩在一起玩，学女红，称他为妹妹。久之，男孩子在心理上就以女孩自居，长大了形成许多女人的个性特征，缺乏男子的风度。有的父母把女孩扮成男孩，着男装，整日和男孩子在一起玩，学男孩子说话腔调，把她称作弟弟。在这样的环境中慢慢形成男孩子的动作和性格，却失去了女孩子应有的气质。

(2) 学校：再造个性的场所

学校是通过各种活动有目的有计划地向学生施加影响的场所。学生在学校中不仅掌握一定的科学文化知识，也接受一定的

意识形态和掌握一定的道德标准，学会了为人处世的方式，形成着自己的个性。

在课堂教学传授系统科学知识的过程中，训练着学生习惯于有目的的、连续的、有条理的工作作风，在克服困难中培养坚毅、顽强的品质，在集体活动中锻炼组织性和纪律性。

学校的基本组织是班集体。班集体的特点、要求、舆论和评价对学生个性的形成和发展，都给以具体影响。必须指出，要使班集体发挥积极作用，必须建立正确而又有明确目的性的，挑选合适的干部为组织领导核心的，有民主气氛、发挥正气、与不良倾向作斗争的，对它的成员有严格要求的班集体。只有这样，才能使學生既有积极性、主动性而又有纪律性，才能促使学生形成优良的个性品质。

教师和学生的关系中，学生常以教师的行为、品德作为衡量自己的标准，尤其是低年级的学生，他们倾向于把教师的行为、思想方式和待人接物作为自己的典范。教师的形象和言行无形中影响着他们的生活，也影响他们个性的形成。

心理学家罗森塔尔和雅各布森研究了教师的形象和情绪态度对教育效果的影响。研究者把随机抽取的小学生名单交给某班级老师，诈称，经过“预测未来发展测验”表明，名单中的学生将来会有优异的发展，并告知老师不要外传此事。8个月后，研究者对全班学生的学习成绩和行为发展变化情况进行了调查。结果表明，列入名单中的学生成绩增长得比其他同学快，而且求知欲旺盛，表现出更大的适应性，与教师的感情也显得深厚。研究者分析，这是由于教师在与这些学生接触的过程中，教师的语调、面部表情、眼神等都向他们传递了暗含的期待，学生从教师身上得到的是积极的情绪体验，久而久之，使学生的行为得到了积极变化，向良性方向发展。

二、个性的发展——教育和阅历的成果

人立足于社会的形象决定于自我意识和品德意识，二者的形成与教育和阅历有关。

1. 个性的核心：自我意识的发展

人们在生存发展的过程中，不断地进行“自我”的反思，越来越明确地认识自己，掌握自己，在活动中越来越赋予自己以自觉性。

除人以外，任何有生命的物质，都没能进入自我意识的境界。在实验中，训练人类近亲——猴子用木块换糖吃，当它学会之后，猴子竟能用自己的尾巴换糖。之所以如此，是猴子把自身与木块、糖等同看待，并未能把主体从客体中分离出来，不能把自己看成现实存在物，意识不到尾巴是属于自己的。

人人都有“自我”，自我就是个人自身，它集生理和心理于一体，反映着个人的生活历史，是一定社会关系的体现。

自我意识是个体意识的一个方面，是对自己的存在以及自己对周围的人或物的关系的意识。如平常所说，“我是一个什么样的人”、“我想做什么样的人”、“我的行为是否符合社会道德准则”、“我觉得我有远大理想”等都是人的自我意识的具体体现。

自我意识是意识的核心部分，它在个体身上发生和发展形成着稳定的对自己的认识 and 态度。它一经形成，就能按照自我观念，指导自己该做什么，如何去做；它指引和确定行动方向，规划如何去做，从而把个性的发展纳入到自我意识中。个性的铸造始终是在自我意识主导之下，通过自我监督、自我激励实现的。

如果一个人的自我意识发生障碍，他的认识就会变得模糊，行为就会变得荒唐、失控，整天处在浑浑噩噩之中，不知所措，他将是一个个性不健全者。

自我意识不是先天固有的，它是个体在生活环境中通过个体与客观环境相互作用中逐渐形成和发展起来的。

(1) 婴幼儿期（0~6岁）：自我意识的发生和发展

儿童把自己作为主体从客体中区分出来是个性发展的主要标志之一。1岁前儿童对你、我、他三种关系还没有区分出来，而是浑然一体。他甚至不能意识到自己身体的存在，不知道自己的身体各部分是属于他们自己的。他吮吸自己的手指，就像吮吸自己身体以外的任何东西一样。不久，婴儿开始发现他的手和脚真正是自己的一部分，而不是放在自身附近的玩具。妈妈说：“把宝宝的小脚扔了好吗？”孩子会摇头表示反对。大约1岁多一点，孩子开始分辨作为主体的自我和客观世界之间的界限，了解自己独立存在。如果说，把8个月以内的孩子正在玩游戏的玩具藏在他的衣服中，他不会主动去寻找，那么，1岁多时再当他面把玩具藏起来，他会追寻。这说明此时的孩子已清楚地知道自己是独立存在的，并了解客体的永存性。

自我意识的真正出现，是和语言相联系的。语言是儿童自我意识进程的催化剂。语词的运用，使他知道了自己的名字、别人、别的事物也有自己的名字。如某一孩子叫“贝贝”，某一孩子叫“兰兰”。他可以说“贝贝饿了”、“兰兰要吃”。从2岁左右起，儿童能用“你”这一人称代词与别人交往。

将近3岁时，在儿童的言语中出现了第一人称代词“我”，用“我有”、“我的”、“我要”、“我自己来”等表达方式。“我”一词具有较大概括性，每个人都可称呼自己为“我”。用“我”一词与人交往时，他要清楚地知道称为我的那个人是他本人，而另一个称为我的那个人，是指那个说话人自己。于是就区别开我和你、我和他、我与其他人。“我”终于真正使儿童从人我、物我混然一体中分化出来，使儿童的自我意识发生一个质的飞跃。

进入幼儿期，随着知识的增长和对周围事物的关心，母子关系进一步分化，孩子的自主性提高了，能够把自己的行动对象化，客观地对待。在和同伴的交往以及与同龄的同伴相比较中，自我概念更明确了。

这一时期儿童自我意识的发展有如下一些特点：习得了各种各样的行为准则，如果不符合行为准则的行动出现，就会感到不安；对不安感有各种防御表现；攻击行为、依存行为都有所发展；出现与同伴密切交往的关系。

(2) 少年青年期间(7~18岁)自我意识的发展和变化

进入少年期，儿童自我评价的主动性水平迅速提高，越来越强烈地要求自己控制自己，改变依赖“外部”对自己的评价，而依赖自己对自己的评价。对人的评价转入从外部表现和内心品质来评价自己和他人，注重从个性品质方面为自己作鉴定，从“心理上”下结论。

小学低年级学生的评价能力水平较低，不全面。在正确的教育和引导下，小学生的全面而深刻的评价能力在不断地发展。

青春期，自我意识急剧变化，关心自己身体特征和容貌，强烈地关注周围的人对自己的评价。这是身体的、心理的、社会交往的过渡期，意味着从儿童向成人，从被保护的依赖者向自立的存在者过渡。

日本心理学家铃木调查了7~15岁儿童独立性的发展情况。让这一年龄段的儿童说出：“当自己遇到困难时，在父、母、教师、兄、姐、亲戚、舆论、法律、友人、自己之中，最先想到要依靠的是谁？”结果表明，对自己的信赖度，随着年龄的增长而上升，对教师的信赖度则随年龄增长而下降。

许多研究表明，儿童从12岁开始，一直到18岁，脱离对父母的依赖关系。摆脱父母监督，成为独立人的过程，也可称之为

“心理断乳”。在这一时期，他们急于想自主、独立，总觉得对父母的依从是一种压力和束缚，因此常常有反抗的表示，也有人把这种心理称之为逆反心理。另一方面，他们对父母仍有很大的依赖性。这一时期他们不论在经济上，还是在精神上，都不能摆脱对父母的依赖。当他们对问题迷惑不解或遇到困难时，又非常期待父母的帮助和安慰。

青年期也是一个发展过程。在初中、高中和大学阶段，随着年龄的发展，自我意识也在发展变化，他们能够主动地反省和自我负责，思考问题越来越具理论性，他们的理想和理论也向客观现实靠近。

以上谈到的现象都是自我意识在自我评价、自我体验和自我控制方面的表现。关于个性发展的阶段论，影响最大的是美国新精神分析学派艾里克森的八个阶段，在本丛书其他著作中已多次提及，不再专述。

2. 做人的核心：品德意识的发展

道德是一种社会现象，是用以调整人与人相互关系、分辨善恶是非的行为规范的总和，一般指个人按社会规定的道德准则和行为规范而行动时所表现出来的稳定特性或倾向。品德是道德品质的简称，是道德在个体身上的体现。因此，品德是个性的一种特殊形式或一个侧面。作为个性的一种特殊形式，品德比较集中地体现了个性的社会性特点。

因此，品德不是一个人生来就有的，而是一个人在社会化过程中逐渐形成的，或者说，品德是在社会化过程中一个社会的道德逐渐内化到一个人内心的结果。在这个内化过程中，自我意识起到了媒介的作用。或者说，品德与个性的其他成分一样，始终是在自我意识主导之下，通过自我监督、自我评价、自我调整实现的。

一般来说，品德的心理结构包含道德认识、道德情感、道德意志和道德行为四个相互联系又相互制约的心理成分组成。道德认识是指人对于道德准则、规范和行为的是非、善恶及其意义的认识。道德认识是人的认识过程在品德中的表现，它是品德中的基础性结构，也是人们衡量一个人的品德发展的指标。道德认识主要体现在两个方面：一是道德思维的发展水平；二是道德观念的变化程度。

从孩童到青少年，个体道德认识的发展是逐步的、由浅入深的、由外在到内心的发展过程。我们分别从行为责任的道德判断、公正观念的发展来考查个体的发展规律。

瑞士心理学家皮亚杰用道德判断的故事来考察儿童的行为责任发展水平。比如，让儿童判断一个因为偷吃家里的糖果而打碎了一个盘子的小孩与一个帮妈妈洗碗而不小心打碎了几个盘子的小孩，哪一个更坏。如果儿童认为第一个小孩更坏则是以动机进行判断，如果回答是后一个小孩更坏则是以外在行为作为判断的标准。结果发现，年幼儿童在道德判断中重视外在行为，忽视做事的动机，这种倾向性要到 10 岁左右才能减弱。我国的研究发现，中国儿童在 8~9 岁时，绝大多数已经能根据行为的动机进行判断了。

皮亚杰还发现，7 岁、10 岁和 13 岁是儿童公正观念发展的三个关键年龄。7 岁左右的孩子尚不理解公正观念，10 岁左右儿童以公平和平等为标准进行判断，而 13 岁左右的儿童则是以是否公道作为判断的标准。

美国著名的心理学家科尔伯格通过用道德两难问题的方法对儿童青少年的道德认识做了跨文化研究，发现了存在在个体身上道德认识发展的普遍规律。他的理论被称为道德发展阶段论。他认为，个体的道德发展应该经历三个阶段，每一个阶段各有两个

层次。我们用他常采用的一个道德两难故事来说明道德发展的阶段。

“莎朗”的困惑

莎朗和吉尔是一对很要好的朋友。一日，她们一起上街购物。吉尔试穿了一件毛衣，令莎朗吃惊的是，吉尔竟把毛衣穿在外套里面，走出了商店。过了一会，商场的保安拦住了莎朗，要求它说出刚走出商店的那个女孩的名字。保安告诉了商场老板，他看见了两个女孩在一起，并确信离开的女孩就是小偷。

商场老板对莎朗说：“现在，你想清楚，如果你不告诉我们你朋友的名字，你会有很大的麻烦。”

你认为莎朗应该把吉尔的名字告诉老板吗？说出告诉和不告诉的理由。

用这个故事来测试儿童，你会发现他们的结论是不一样的，理由也是不一样的。由此我们就能够判断出一个个体的道德发展状况。

(1) 前道德水平。凡是免受惩罚或符合自己也偶尔符合别人需要的行为是好的、道德的行为。这里又分成两个层次。第一层次，避免责罚。比如孩子们可能认为莎朗不应该说出来，因为如果她说出来了，她和吉尔的关系会很僵。吉尔和她的朋友们会因为她的原因过得很不开心。孩子们也可能认为莎朗应该说出来，因为如果她不说出来，她自己将会陷入更大的麻烦。可见，处于这一道德发展阶段的孩子无论如何回答都是为了避免责罚，更关心自己的利益。

第二层次，以德报德的公平交易。处于这个发展阶段的儿

童，认为莎朗应该说出来的原因是“莎朗为什么替吉尔受过？吉尔是关心自己，莎朗也可以这样做。”认为莎朗不应该说出来的原因是“有朝一日吉尔也应该替自己掩护”。

研究发现，10岁以前的儿童的道德判断大多数属于前道德水平。

(2) 世俗的道德水平。凡是受到舆论称赞或维护社会秩序、权威的行为就是好的。这也分为两个层次。第三层次，人际关系的忠诚主义或好人水平。处于这个发展阶段的儿童，开始关心其他人的需要和情感，不管这是否对他本人有利。认为莎朗应该说出来的原因是“假如莎朗不告诉的话，她会被认为是同谋，这对她的名声会有什么影响呢？”认为莎朗不应该说出来的原因是“一个把最好的朋友出卖的朋友会是什么样呢？她如果说出来，每一个人都会认为她是告密者，她以后再也交不到朋友了。”

第四层次，关心社会影响，维持社会秩序。处于这个发展阶段的儿童，认为莎朗应该说出来，尽管这对她来说很难。理由是“友谊固然重要，但对于遭窃的人来说，这是不公平的。假如人们不遵守法律和道德规范，整个社会就无法运转。”

研究发现，11~15岁的学生大多数都能进入世俗的道德水平。

(3) 后世俗水平。凡是符合多数人幸福的普遍原则与“良心”的行为才是道德的。这同样分为两个层次。第五层次，尊重每个人的权力。处于这一阶段的儿童会认为偷盗的行为是不对的，“因为它侵犯了商场老板的权力，这是社会的法律始终把保护我们所有人的人身权力放在首位的原因。”

第六层次，多数人幸福的普遍原则。处于这一阶段儿童会认为偷盗的行为是不对的，因为保障每个人的生活幸福是道德行为的前提条件。

研究发现，16岁以后有一部分人进入后世俗水平。

那么，不同的文化儿童的道德发展是否遵循同样的发展顺序呢？科尔伯格1968年在墨西哥、中国台湾省、土耳其以及尤卡坦进行了一次有关道德判断的跨文化研究。结果发现，这些国家和地区的儿童品德发展有相似的规律，发展的各个阶段的顺序是不变的；但是不同的国家，儿童品德发展的快慢和所能达到的最高水平有一定的差距。这说明文化因素能改变道德发展的速度和广度，但并不能改变儿童道德判断发展的阶段顺序。

第三节 个性差异——个性美的特质

人的本质在于他的社会性。人不能离群索居，单独存在与发展。离开社会环境和与他人的相互作用、相互影响，人便不能称为其人。人类个体终生与社会为伴，幼年依附于成人而生存，成年以后参与群体活动而生活，人的全部行为几乎都具有社会性。人在社会生活中，个人的一切行为、思想、情感等，不仅因他人的存在或受他人行为的影响而发展变化，同时也对他人的行为产生某种作用。

人刚一出生时仅仅是个自然人，仅具有最基本的生理功能和基本的反射。随着年龄的增长，他们逐渐参与社会生活，逐渐学习和接受所在社会的知识、技能和社会规范。这是人的社会化过程。可以说，人的社会化过程决定了人的自我意识和各种智能都是社会性的产物，个性也是如此。有人说，个性是先天与后天的合金，如果说先天提供了形成个性的某些生物基础，那么，后天对个性的形成则起了决定作用。人只有置身于社会环境中，通过社会获得各种信息，个性才能不断地得到修正和发展。也正是如此，才可能谈到个性的形成及个性的成长与塑造。

由于个性是在人的社会化过程中形成的，因此不同的社会不同的文化成就了不同民族、不同地域、不同职业及不同时代的个性特点。

一、个性的群体差异——民族和地区

世界上不同的民族也会形成不同的个性特点。中国幅员广阔，不同的地区有不同的文化习俗，因此也就形成了带有明显地区特色的个性特点。

1. 民族间的差异：文化的不同

一位心理学家很精辟地分析说，每个人就其某一方面来说，*a* 就像其他任何人一样，*b* 像某些人一样，*c* 不像其他任何人。也就是说，人都有与别人相同的一面，也有与他人不同的特征，这些特点共同交织在一起，构成了一个人完整的个性。其中的 *a* 反映了人之共同的地方，其中的 *b* 就反映了群体之间的差异。

不同的民族有着鲜明的民族特点。中国有 56 个民族，每个民族都有印刻着自己民族色彩的行为方式。如生长在大草原的蒙古族同胞剽悍强壮，狂放不羁，热情好客，擅长歌舞。不同的种族的特点更是分明。《读者》杂志在《一眼分出中日韩三国人》一文中生动形象地描述了如何在人来人往的国际候机大厅里通过观察把外形相似的中国人、日本人、韩国人分辨出来。文中说，如果是一群人在候机，只有一个人讲大家都在听的群体一定是日本人——日本文化是集团主义的文化，他们具有集体优先的性格。他们服从集体，向集体妥协，希望把自己融入集体。因此，一个人一旦说话，其他人就会洗耳恭听。十个人中，八九个都在大呼小叫的，当然是韩国人——即使是代表在说话，他们也要各抒己见，而且要大声强调自己的主张，这是典型的个人主义的文化；几个人在讲，其他人一边听，一边在环顾四周的群体一定是中国

人——中国人也属于个人主义文化，但中国人能够控制自己感情，故意装糊涂，不断地确认自己的位置，从而控制自己的个性，这就是明哲保身的哲学。另外，环顾四周是中国人的习惯。中国人无论到哪里，总是要先了解一下周围的环境，好奇心安全感使然。

下面是《读者》转载的一篇文章，幽默的行文可以引发大家更深刻的思考。

招 聘

日本的一家公司要招聘 10 名职员，经过一段时间严格的面试、笔试，公司从 300 多名应聘者中选出了 10 名佼佼者。

发榜这天，一个叫水原的青年见榜上没有自己的名字，悲痛欲绝，回到家中便要悬梁自尽，幸好被亲人及时发现，水原没有死成。正当水原悲伤之时，从公司却传来好消息：水原的成绩原是名列前茅的，只是由于计算机的错误，导致了水原的落选。正当水原一家人大喜过望时，从公司又传来消息：水原被公司除了名。原因很简单，公司的老板认为：“如此小的挫折都经受不了，这样的人在公司是干不成什么大事的。”

美国的一家公司要招聘 10 名职员，经过一段时间严格的面试、笔试，公司从 300 多名应聘者中选出了 10 名佼佼者。

发榜这天，一个叫汤姆的青年见榜上没有自己的名字，悲痛欲绝，回到家中便要悬梁自尽，幸好被亲人及时发现，汤姆没有死成。正当汤姆悲伤之时，从公司却传来好消息：汤姆的成绩原是名列前茅的，只是由于计算机的错误，导致

了汤姆的落选。正当汤姆一家人大喜过望时，美国各大州的知名律师纷纷来到汤姆家中，他们千方百计地鼓动汤姆到法院告这家公司，让公司支付巨额的“精神损失费”，并自告奋勇地充当汤姆的辩护律师。

德国的一家公司要招聘 10 名职员，经过一段时间严格的面试、笔试，公司从 300 多名应聘者中选出了 10 名佼佼者。

发榜这天，一个叫肖恩的青年见榜上没有自己的名字，悲痛欲绝，回到家中便要悬梁自尽，幸好被亲人及时发现，肖恩没有死成。正当肖恩悲伤之时，从公司却传来好消息：肖恩的成绩原是名列前茅的，只是由于计算机的错误，导致了肖恩的落选。正当肖恩大喜过望时，肖恩的父母却坚决反对肖恩进入这家公司。他们的理由不容置疑：这家公司工作如此差劲，进入这家公司对儿子的成长毫无意义。

中国的一家公司要招聘 10 名职员，经过一段时间严格的面试、笔试，公司从 300 多名应聘者中选出了 10 名佼佼者。

发榜这天，一个叫晓东的青年见榜上没有自己的名字，悲痛欲绝，回到家中便要悬梁自尽，幸好被亲人及时发现，晓东没有死成。正当晓东悲伤之时，从公司却传来好消息：晓东的成绩原是名列前茅的，只是由于计算机的错误，导致了晓东的落选。正当晓东大喜过望时，晓东的父母却从商店买来锦旗和奖状。他们来到公司，远远地望见公司老板便跪了下来，他们满含热泪地说：“多亏你们救了我儿子，我们家世代铭记你们的大恩大德呀！”

可见，同样的事情在不同民族的人身上有着完全不同的反

应。这就是民族个性的体现。

2. 地区间差异：习俗的不同

人的社会化过程决定了一方水土造就一方人。

不同的地域更是使生活在这块土地的人们打上了地域的痕迹。人们都承认北方人憨厚、实在，粗犷豪放，单看体型也是高大健硕者居多；而南方人多数个子不高，人细瘦单薄，聪明狡捷，心思细密。

城市农村不同的文化氛围造就了孩子不同的性格。在《我们怎样做父母》（引自《读者》）这篇文章中，一个小型的调查发现，相对于农村的孩子，城里的孩子聪明、积极主动、活泼、反应快、自私、没礼貌、浪费严重；相对于城里的孩子，农村的孩子淳朴、能吃苦、为人热情、学东西认真、不爱说话、反应慢。

我国高校分布广，高校的性质不一，也使不同高校的学生染上不同的色彩。北京的男生不拘小节，见多识广，大方健谈；上海的男生干净整洁，头发梳理得油光可鉴，皮鞋擦得一尘不染，也许嘴里还常嚼着奶糖、口香糖什么的。

学校的性质不同学生群体的个性也不同。理工科大学的学生多半很严肃、内向、好学、不善于交往；综合性大学的学生思维活跃、喜欢与人交流、外向开朗、比较敢说、敢想。

男女两性也有着深刻的不同。男性大脑的左半球发达，他们更重理智，更善于进行空间思维活动，所以在理工科表现出色的男性居多；女性大脑右半球发达，她们更重情感，更喜欢与人交流，更擅长语言表达，所以在外语专业、教师职业上表现出色的往往是女性。这是大脑结构不同带来的智慧、特长的不同。情感和性格上的性别差异就更多了。普遍地说，这个社会把积极进取、独立勇敢、粗犷豪放等性格赋予给了男性，把温柔体贴、细腻、善良、感情丰富等特点赋予给了女性。

这种群体间个性的一致性还可以体现在一个时代、一个家庭的成员之间，体现在要好的朋友圈，有相同的兴趣、爱好的人们中。

因为一个人既可以属于某一个民族，某一种文化，某一个时代，又可以属于某一个家庭，某一个性别，某一种职业。所以每个人表现出来的个性都是他所属的各个群体特征的组合。

当然，个性的差异不是绝对的。同一地域但不同职业群体其个性特点也不相同，如教师、大学生、军人、商人、工人等群体各有自己的职业特色。有经验的出租司机、大商场的售货员会很容易地根据客人的言行举止判断出其职业。

不同时代的个性特点也不相同。50年代人们朴素单纯，肯于埋头苦干，不计较个人得失，崇尚集体主义；90年代的人们崇尚个人主义，提倡多元价值观，对人对事更宽容，更注重生活质量。

二、个性的个体差异——克隆人的难题

由于每个人的生理基础和社会化过程不同，同一种文化或地区的人与人之间没有完全相同的心理面貌。这也正是个性魅力之所在。

1. 貌似神异：你是独一无二的

世界上没有两片完全相同的树叶。同样，世界上没有完全相同的两个人。同一父母生的孩子，即兄弟姐妹若干个，在同一环境下长大，其个性各不相同。这就是说他们的智慧、能力、脾气、情感、意志等各不相同，也许哥哥学习特别好，既聪明又勤奋，也许妹妹接受能力很差，又怕苦，又怕累等等。根据对遗传最相近的同卵双生子的观察，他们在长相上几乎一模一样，穿戴也一样，连说话的声音、爱好都很相似，一般人很难判断谁是老

大，谁是老二。然而，在现实生活中，他们的父母都能辨别谁是哥哥，谁是弟弟。最能区分同卵双生子的是他们各自的爱人，他们都能从微小的不同或各种感受如气味、动作等等准确无误地找出自己的爱人。为什么呢？因为双生子遗传上仅仅是相似，而非绝对相同，生活条件相同而在接受知识（读书看报、看电影等等）以及交友等方面并非绝对相同，这些对一个人的个性发展都会有或多或少的影响，这就是他们微小区别的来历。

因此，我们每个人都是独一无二的。

2. 没有绝对的克隆：个性无法克隆

所谓克隆是指动物的无性繁殖，这是一种生育的突破。因此，克隆技术目前在世界上正处于生物技术的最前沿。自从英国克隆出多利羊以来，世界上不少国家也克隆出了牛等动物。美国科学家宣称他们将在 21 世纪实现克隆人的愿望遭到了各方人士的强烈反对。假如允许克隆人，多克隆几个诺贝尔奖金获得者等大科学家岂不也是一件大好事吗？然而，这种想法实在太天真了，即使把诺贝尔奖金获得者的细胞拿来培育，其一，胚胎生长的环境是否与其母胎的环境一致？其二，这个“小科学家”诞生后其生长和发育环境是否与原诺贝尔奖金获得者有同样的家庭环境、学校环境以及社会经历呢？答案是否定的。生存环境不能“复制”不同的环境塑造不同的个性，克隆人只能是貌似而性异。所以，即便是从生物技术的角度能够“复制”一个生理上与你完全相同的“胚胎”，随着这个小“你”成长中的社会化进程，他逐渐变得不再是原本的你了。因为这个个体的成长过程不可能重复你成长的历史，他遇到的是新的时代，新的同龄人，新的社会风俗，新的学校制度与学习的条件，新的发展条件，新的发展机遇……，所有这一切积累的结果，将凝缩成一个完全崭新的“你”了。你想克隆你吗？除非你让历史重演！

思考题：

1. “龙生龙，凤生凤，老鼠生儿会打洞”，请用心理学的观点分析其对错。
2. 在你的记忆中，哪些人对你的个性形成影响最大？主要表现在哪些方面？
3. 个性优化对你个人和国家有何意义？
4. 人的心理能克隆吗？为什么？

第二章

个性学说——对个性的理性认知

人类一刻也离不开理论思维，因为它是行动的指南。欲有本质的飞跃，必从探索自我的理性思维开始。个性的学说将拓宽你认识自我的视野和深度。

※ ※ ※

本章关键词：精神分析 类型论 特质论 人本学说

如何去描述人与人之不同，如何去看人与人之不同，从哪些方面去阐述人与人之不同，心理学家们做了很多的探索，各自给出了他们的假设。我们就把这些假设称之为理论。本节中，我们分别阐述这些理论。这些理论可以帮助我们描述人、理解人、分析人。你们也许会发现，哪一种理论都有其合理之处，想寻求一个唯一正确的人格理论是一个破灭的梦想。但是，从这些包括最严谨的科学家的主张到最神秘的非科学家的种种观点中，我们会对自己有一个越来越深刻的了解。

第一节 精神分析——深层心理学

弗洛伊德是历史上第一个提出人格理论的心理学家。在谈及人格理论时，不能不提到弗洛伊德和他的精神分析。有人把马克

思、爱因斯坦和弗洛伊德并列称为改变 20 世纪的三大伟人。之所以给弗洛伊德如此高的评价，是因为他发现了人的潜意识，并建构了精神分析学说。精神分析学说囊括了潜意识理论、性心理理论和人格结构理论。有人把精神分析学说称为“深层心理学”或“动机心理学”。

一、弗洛伊德的人格结构说

精神分析学说由弗洛伊德提出并逐渐发展成一支强大的心理学力量。历史上没有几个理论能像精神分析学说一样对人类思想产生如此冲击，没有一个人类生存的领域不曾受到弗洛伊德思想的触及。他的学说在哲学、教育、文学、艺术以及一切社会科学研究领域都产生了深刻的影响。

要了解他的理论首先要了解他的无意识的概念。

1. 人格由不同层次的意识组成

弗洛伊德最早是一位精神科医生。他在早期行医生涯中，尤其是用催眠术治疗精神病人时，发现每个人的心理生活中都有一些潜伏的、无法被察觉的思想或观念。我们用他的一个经典案例来说明这个问题。他在对一个病人进行催眠治疗时，告诉这个病人在第二天上午九点钟整准时把房间的窗子打开。病人同意了。治疗结束后第二天，这个病人上午九点果然准时把窗子打开了。当时外面正下着大雨，按常理他是不应该打开窗子的。当问及病人为什么打开窗子时，病人也意识到打开窗子是个不适宜的行为，但他仍然坚持把窗子打开，并找一个很勉强的理由。由此可以看到，在给病人治疗时的语言已经深深扎在病人的脑海中，但清醒之后他却“不记得”了，然而这些“不记得”的事情仍然对他的意识发生了影响。弗洛伊德把这种现象称为无意识。

无意识也叫潜意识，是在人的清醒的意识之外存在的一种状

态。就如同海上巨大的冰山，如果说海面上露出的冰山是清醒的意识的话，那么海面下巨大的冰山底部就应该是无意识的。人的很多行为受人清醒的理性支配，但更多的行为“更合理的理由”是人的无意识。因此，在弗洛伊德看来，人类任何行为都有其背后深层的原因，即潜意识。

弗洛伊德认为，人的心理有三个层次，一个是我们所熟悉的清晰的意识，一个是暂时没有意识到、但经过意识深入思考后能意识到的事情。弗洛伊德称其为前意识。如一个人一边骑自行车一边思考问题。当他聚精会神地思考问题时，他的自行车仍在前行，他的脚仍然能一上一下地运动，仍能躲避行人。尽管这些行为他在思考时并未意识到，但一旦出现紧急情况，他能迅速地意识到这些动作，并采取应激行为。人们常说的“下意识”指的就是这种情形。

无意识是一种人们清醒的意识之外的一种状态。人的生物本能、本能的愿望都处在潜意识中。潜意识的这些本能就像是一口沸腾的大锅里的水，活跃激荡，随时寻找宣泄的渠道。但这些本能的愿望往往违背社会的规范、道德原则，因此人在清醒的状态不可能使它变成现实，于是他们就被压抑到无意识中去了。而压抑到无意识中的本能总是在千方百计地寻找机会在满足自己，有的时候这些本能愿望就以一种另外的合情合理的形式表现出来。比如，某高校有一个学生党员因学习吃力，不愿意党组织活动占用他更多的时间。有一次，党组织有活动，请他通知其他的党员同学。他逐一通知了。然而到开会时，人们发现就他没有到场。会后问及他为什么没有去时，他恍然大悟般一拍大腿：“呀，我把这事给忘了！”他把开会的事给“忘了”就可以躲过“良心”的谴责，从而满足了本能的愿望。

有的时候，人的本能愿望也会以一种变态的形式表现出来。

如弗洛伊德的一个经典案例。一个 16 岁的女孩对邻家的一小伙子很有好感。有一天这个小伙子约她晚上 6 点到某地相聚。女孩非常高兴。当时间渐近，她梳洗打扮完毕想离开家时却无法出门。因为父亲一直呆在门边，而父亲是不允许她在晚上出门的。眼看时间一点点流逝，已经到了约会的时间，这女孩万般无奈时，突然倒地打滚，歇斯底里发作。以后她每天晚上都在同一时间发病。她本能的愿望——想去跟男孩约会就以这种变态的形式得到了宣泄。

正因为人不能仅仅去满足本能的愿望，人还要受社会道德、良心的制约，弗洛伊德发现每个人心中不仅有本我，还有通过社会化过程内化的“道德”的我。因此弗洛伊德建构了他的人格结构论。

2. 人格结构由本我、自我、超我组成

在弗洛伊德看来，人的人格可以分成三部分：本我、自我、超我。本我处在无意识中，由原始纯正的本能能量组成，这个原始纯正的本能主要是性的力量，而且完全处在无意识之中。这些本我不管社会道德、原则，只顾自己的满足，因此本我受快乐原则支配。刚出生的婴儿人格中只有本我，他想哭就哭，想笑就笑，想睡就睡。在幼儿园，有经验的老师买玩具常常一种玩具买很多，免得孩子们互相抢别人手里和自己不一样的玩具。有经验的老师还常能发现一些小朋友公然将幼儿园的玩具带回家，理由仅仅是“我喜欢”。一个参加博士考试的人听说他的竞争对手有十几人而名额只有一个时，他恨不能这些对手们一夜之间都病在床上不能参加考试才好。这都是人格中的“本我”的表现。可见，人若都按本我行动，这个世界就成了动物世界了。事实上，这个世界仍然有序，说明人格中不仅仅有本我。

人格中的另一部分是超我。超我是社会道德规则内化在个体

身上的表现，是一个人的“良心”、“良知”。它是一个人在社会化过程中形成的。它监督本我制约本我，让个体的行为符合社会规范和规则，因此它受“理想原则”支配。可见，超我和本我是一对矛盾，它将引起人的焦虑。在超我面前，本我会一直压抑下去。为了满足本我的需要，又能让良心平安，人又发展了人格的另一个成分——自我。

自我是社会生活中的我，自我受社会规则的制约，使人的行为符合社会规范。它按“现实原则”行动。当人出现本我愿意时，人就出现焦虑。为了降低焦虑，自我就寻找一条既能满足本我又能满足超我的方法。因此，自我实际上是在本我和超我之间起调节作用的。比如，一位男生见到一个漂亮的女生，本能的愿望是据为己有。可是超我不允许他这样做，于是自我就进行协调，结果是该男生以社会允许的方法来表达本我的愿望：向女生求爱。于是本我和超我的矛盾解除了，焦虑降低了。

事实上，每个人在社会化过程中都自觉不自觉地学会了这种行为方式，甚至有人在很小的时候就已经能够娴熟地运用了。在北京一个春末夏初的季节，西瓜还较少见时，一人带着一个西瓜到他的朋友家做客。进门时，邻家一位四五岁的小女孩正在门边玩耍，当然看到了客人手上的西瓜。小女孩一定很想吃那个西瓜，于是跟着客人进了门，没有离开的意思。过了一会儿，主人切西瓜时，女孩一下跳到案板前，说，“我妈妈说了，不让我吃别人的东西。如果吃了别人的东西，我就成了别人的宝宝了。”这位朋友终于恍然大悟，笑着说：“没关系，吃了西瓜，你还是妈妈的宝宝。”小女孩高高兴兴捧着一块西瓜出门了。你看这个小女孩有多么聪明！她的一番话既表达了她的本我——想吃西瓜，也表达了她的超我——妈妈不让她吃别人的东西，同时还把协调本我和超我的难题给了别人。

因此，当人的本我和超我不断冲突，一个人不断产生焦虑时，自我解决了矛盾，降低了焦虑。在个体不断地社会化进程中，每个人都发展了一些协调的技术和方法，弗洛伊德称它们为“精神防御机制”。

3. 人有三种焦虑

弗洛伊德认为人有三种焦虑：一是对现实的焦虑，即对现实的恐惧和不安；二是神经性焦虑，即对本我冲动的焦虑；三是道德焦虑，即良心不安和羞耻感。适当的焦虑有积极作用，但持续的严重的焦虑会使人受不了或导致人格分裂，所以为了降低人的焦虑、解决本我和超我之间的矛盾，实现人格的整合和统一，自我发展了许多保护机制，即自我防御机制。有些方法是正常的理性的，而有些可能是不正常的非理性的。

(1) 压抑

压抑是最基本的防御机制。因为只有压抑发生，其他的精神防御机制才能发生。压抑是自我阻止激起焦虑的那些思想，免得它们进入意识领域的机制。著名的电影《爱德华大夫》中讲述了主人公歇斯底里发作后来被治愈的故事。在故事中，主人公小时候跟弟弟一起去山坡上滑雪。当弟弟往下滑时，他在后面推了一把，然而正是这一次，弟弟滑下去撞在了尖锐的篱笆上，死了。尽管弟弟的死因不是他，父母也没有责备他，而他却认为是他害死了弟弟。为了逃脱“良心”的责罚，他逐渐“忘记”了这件事。然而每当他看到白色条纹的图案时（滑雪情景），就歇斯底里发作。他忘记的过程就是压抑在起作用。

(2) 投射

投射是一种对某事压抑并把它们转嫁给他人的机制。在弗洛伊德的年代，很多女病人都向他表达她们的异性长辈对她们有性侵犯的情况。但进一步研究发现，事实上是她们在幼年对异性长

辈有性的“梦想”，而这是违反道德原则的。为了避免焦虑，她们就把这表达成对方对她们有性企图了。再比如，在同学考试考得不好时，他们往往认为是题出偏了，老师教得不好，教科书选得不好，而不是他们没有学好。

(3) 反向

反向是用与他所希望的相反的行为来表达其思想的机制。比如，一个女孩对同班某一个男生心仪已久，可是每次见到这位男生时却表现出非常冷漠的样子，而对其他的男生却有说有笑。

(4) 文饰

文饰即用看来合理的思想去解释令人不安的事实，以达到降低焦虑的目的。如“酸葡萄”效应。本意是狐狸吃不到葡萄，就说葡萄是酸的。这里表达当一个人达不到他所希望的目标时，可以重新评价这个目标，以使自己心理舒服些。如一个男生喜欢上一个女孩，却发现这女孩是别人的女朋友，他会说，“红颜祸水，这位男朋友将来不知怎么倒霉呢！”一些同学毕业时没有留在向往已久的大城市，他们也会想：“大城市有什么好，交通拥挤，环境污染，奋斗更累！”

文饰还有一种表现形式，即甜柠檬效应。即自己拥有的是最好的。有的学生没有考上研究生，他会想，考不上正好，工作还很不错，可以早点积累工作经验。有的人渴望生个男孩，可生了女孩时，会说，女孩多好！女孩是父母的贴心小棉袄！有的人找了一个长相一般的女朋友，他会说，“丑妻近地家中宝”要找的就是这样的人！

(5) 自居

也称为内投射。模仿自己渴望的人物的言行举止行为方式来达到本我的愿望。如青少年们模仿自己喜爱的明星的动作、发型或某个特殊的爱好。

二、荣格和阿德勒——新精神分析的诞生

随着弗洛伊德的学说在国际学术界的影响，越来越多的人加入了精神分析的行列，但同时也孕育了分裂的种子。

事实上，在某种意义上说，分裂也是一种发展和完善。

1. 荣格的人格结构说

荣格是一位瑞士心理学家。最初他对弗洛伊德发生兴趣是在他读了弗洛伊德的《梦的解析》之后。他赞赏弗洛伊德的观点，两人很快成为挚友。后来，荣格开始对弗洛伊德的性是本能的观点发生怀疑，进而与精神分析决裂。荣格因此有了三年的“黑暗岁月”。在他隐身静修，对自己的精神领域进行长期极度痛苦的探索之后，终于创建了自己的人格理论。

荣格认为，力必多应该是一种普遍的生命能量，用于延续一个人的心理生长的、创造性生命力。在生命初期，力必多主要用于饮食、排泄和性爱的需要上，但随着人们对这些需要更容易获得满足时，或者当他们变得不太重要时，力必多就被用于满足更加重要的、更加高尚的需要。因此，力必多是隐藏在人格后面的内驱力。

荣格认为一个人的人格应该由自我、个人潜意识、集体潜意识等组成。

自我是我们意识到的一切东西，它的职责是使日常生活技能正常运转。个人潜意识是由曾被意识到了但又被压抑或忘却的，或最初不够生动，不能引起有意识印象的内容组成。

集体潜意识是荣格的大胆创造，是荣格理论最核心的部分。集体潜意识反映了以往历史进化过程中的集体经验，是一种从不可计数的千百亿年来人类祖先经验的沉积物，一种每一个世纪仅增加极少变化和差异的史前社会生活经历的回声。不仅全部人类

历史的各个片段都能在集体潜意识中找到，甚至古灵长类动物的踪迹亦能在集体潜意识中发现。既然集体潜意识产生于全人类具有的或一直都具有的共同经验，那么集体潜意识的内容对一切人类在本质上都是相同的。这种潜意识被荣格称为“原型”。原型是一种对世界的某些方面作出反应的先天倾向。这里举几个原型。

人格面具。人格面具是指个人公布于众的自我，它是由于人类必须在社会中扮演某种角色而发展起来的，是别人了解我们的部分人格。人格面具并不等同于一个人的人格的全部，因为它只是一个人人格中极少的一部分。

阿尼玛。阿尼玛是男性人格中的女性特征，它使男性获得女性特征，能够使男性对处理抚养、性爱、朋友等关系提供参照标准。如果一个男性坚持把某个现实的女性与理想的意象相一致，就会导致冲突。

阿尼玛斯。阿尼玛斯是女性人格中的男性特征，它为女性提供男性理想化形象，为女性与男性交往提供参照系。如果一个女性坚持把某个现实的男性与理想的意象相一致，也会导致冲突。

这样每一个人的人格中都既具有男性特征又具有女性特征，认识到这一点非常重要。这样能产生一种更加全面和更富有创造性的个人。对任何人来说，否认他（她）身上的异性特征都是不对的。

自我。自我是人格中企图协调所有其他组成成分的一个成分，它体现了人类对人格的和谐、完整和整合的需求。一旦某个人达到了这种整合，就认为他获得了自我实现。

荣格认为，人的力必多朝向两个倾向发展，一是朝向个人的主观世界的内部倾向。这样的人喜欢安静，富于幻想，善于思索。一是朝向外部环境的外部倾向。这样的人爱社会交往，开

朗。荣格还提出了思想功能这个概念，这是指一个人如何察觉、处理信息与经验。它一般有四种功能：感觉、思维、情感和直觉。感觉是探究事物的存在，思维能告诉人们存在是什么，感情决定了人们对一件事情是接受还是拒绝，直觉允许人们在缺少真实情况下对事情进行猜想。这四种功能加上内外倾向，荣格就把人分成八种类型：思维外倾型，感觉外倾型、直觉外倾型、感情外倾型、思维内倾型，感觉内倾型、直觉内倾型、感情内倾型。

2 阿德勒的个体心理学

奥地利心理学家阿德勒从小生活在非常优越的家境中，然而由于他自身体弱多病，尤其在健壮高大的哥哥面前，他总有一种自卑感。这对他以后的学术观点产生了潜移默化的影响。阿德勒曾经是弗洛伊德的弟子，他曾非常赞赏弗洛伊德的观点，然而随着他对精神分析进一步了解后却逐渐对关于性欲的观点提出了疑义，并因此离开了弗洛伊德的门下。

阿德勒认为人不是陷于相互冲突的个体，而是寻求友好、和谐的个体，人格是帮助个人达到其目标的有机体。就此，他建构了自己的人格体系，并将其称之为“个体心理学”。

阿德勒认为，一切人在开始生活中都具有自卑感，因为我们所有人的生存都要依赖成年人。儿童与那些自己所依赖的强壮的成人相比感到极其自卑。这种无能、自卑、虚弱的情感激起儿童追求卓越的强烈的愿望，从而克服自卑感。因此，自卑感对所有积极的成长起着一种激励作用。

克服自卑感不仅仅是使自我变得更有力量，而且促使自我追求优越性或完善美满。这是生命的基本事实。进而每个人都努力在与全体成员和睦相处的美好社会中表现出完整性和独特性。人类主要为追求优越完美所激励。而追求完美的渊源是人类机体内部的东西。

当自卑感是一种障碍因素而不是以一种激励因素对现实发挥作用时，我们称之为自卑情结；当一个人一心追求卓越而忽视他人和社会需要时，这个人就有自尊情结。这两种情况都会影响一个人的人格发展。

每个人试图获得优越的手段称为生活风格。个人必须通过编造一些理想或虚构的目标赋予生命的意义。这些理想和目标给予他生活的目的，使他的生活能据此而组织。这种编造之物称为虚构目的论。

尽管荣格和阿德勒都对弗洛伊德的理论做了较大的修改，并旗帜鲜明地提出了自己的新观点，但他们都承认了精神分析的基本原则之一即无意识的动机作用，因而两人的理论同属于精神分析的范畴。

第二节 类型说 — 由单一到多维的认知

人和人之间在外貌和心理行为方面都存在差异，十人十样，百人百样。类型论是描述人与人之间差别的理论模型。

在日常生活中，也可以看到，在一群人中间存在某种共同性。个性类型，是基于某种原理，把某一群人或具有相似个性的人归为一类，划分成类型，以便于了解人的个性。由此，出现了研究个性类型差异的个性分类学。类型论强调精神的整体性和统一性，并用特定术语描述特定类型。类型论强调个人的类型能够被观察者观察到。

人们从远古时代就已经尝试着用划分人格类型的方法对人进行描述和分析了。如古代的阴阳五行学说，就把人的某些生理特点与人的心理差异联系起来，总结出人有金、木、水、火、土五种类型。到了近代，对人进行分类的方法更是多种多样。在这里

简单介绍其中的几种。

一、单一类型说——体型、血型、职业

从一个角度出发来描述个性的学说称为单一类型说。

1. 体型：个性的表象

曾见报道在 50 年代美国大学校园里的裸体照片风波。原来体型与个性的关系学说在当年美国曾被广泛流传和认可，甚至美国的大学校方为了了解学生的个性特点，每个学生都照一张裸照备存。这个学说就是德国精神病学者克瑞奇米尔提出的体型与气质学说。他在研究正常人、精神病患者和精神病患者的体型之后认为，由内因性引起的精神病患者的类型和这种病患者的体型有关。如下表。

表 2-1 精神病和体型的关系

病型	例数	肥胖型	细长型	筋骨型	发育	没有特征
精神分裂病	5223	13.7%	50.3%	16.9%	10.5%	8.6%
躁狂病	1361	64.6%	19.2%	6.7%	1.1%	8.4%
癫痫病	1505	5.5%	25.1%	28.6%	29.5%	11.0%

表中所示，精神分裂病患者的半数是细长型，躁狂病者的三分之二是肥胖型，癫痫病患者属筋骨型或细长型，二者所占比例相近。克瑞奇米尔进一步认为，精神病患者与正常人只有量的差别，因此，正常人也具有精神病人所具有的特征，即：

肥胖型（躁狂多血气质）：身材矮胖，脂肪丰富，善交际、表情活泼、热情。

细长型（分裂抑郁气质）：四肢细长、瘦小、皮肤干燥，不

善交际、孤僻、神经质、多思虑。

筋骨型（粘着气质）：肌肉丰满、骨骼发达、身材匀称，迷恋、认真、理解缓慢、冲动。

美国的谢尔顿创立了胚叶起源个性理论。所谓“胚叶”也叫胚层，指构成动物早期胚胎的细胞层。人有三层胚叶，在正常发育中各胚叶将分化为一定的组织和器官。外胚叶形成表皮、神经组织等；中胚叶形成骨肉、骨骼等；内胚叶形成内脏、器官等。按照谢尔顿的意见，由胎生期的内胚叶发生的内脏器官得到很好的发展，于是形成了肥胖型，这属内胚叶型；由于中胚叶发生的骨骼和筋骨得到很好的发展，就形成了筋骨型，这属于中胚叶型；由外胚叶发生的皮肤组织和神经系统得到很好的发展，于是形成细长型，这属于外胚叶型。他按胚叶起源把人的体型和个性分为三大类。

内胚叶型：肥胖。多思、镇静、行为随和、好社交、好美食、好睡觉。

中胚叶型：身体强壮。精力充沛、大胆、坦率、好自作主张、有强烈的权力志向、冒险、好斗。

外胚叶型：瘦长。神经过敏、思想敏捷、深思熟虑、不善社交、工作热心负责、不能安眠、易疲劳。

体型说仅仅是一种学说。它是否适合所有人种及所有的年龄尚无定论。

2. 血型：来自日本的学说

根据血球中的凝集原和血清中凝集素的不同结合，可以把血型分 O、A、B、AB 四种血型。由于血型和人的生活紧密相联，因此，有人用血型的不同来判断人的个性不同，探讨血型和个性二者之间的关系。

A 型血的人不论处在什么环境都能适应，而且可以安然相

处。他们做任何事情总是小心翼翼，能谦虚忍让，责任心强。他们往往自律谨严，循规蹈矩，按部就班，遵守规章制度纪律，有团结合作的精神，有“集体主义”精神。不愿独立行事，也不愿突发奇想，少有好高骛远的行为。重形式，求稳定，同时也显得消极和保守。

A 型血的人是情感型的，有时显得有点神经质，但有高度的耐心和锲而不舍的精神，能理智地面对感情和婚姻，在面对挑战时，尽管过于在意别人的看法，却会不屈不挠坚持下去。

A 型血的人常常自己不信任自己，由此发展到也不相信别人。

B 型血的人自由浪漫，时间观念较差，但头脑灵活，见解丰富，有卓越的独创性。比较自我，更容易自我关注。有人这样开玩笑，说 B 型血的朋友如果认为汤里放葱很好吃的话，无论你如何解释你并不喜欢葱，也一定会毫不犹豫地在他的汤里也放上葱，以示他的关心和爱护。

B 型血的人为人直率，对任何事情都想得开，活跃乐观，外向，对人热情，可以一视同仁地去和任何人交往，却不十分善于言辞，不容易成为大集体中的一员。

然而他们一般缺乏准主意，没有常性，对任何事情都不留恋，很大胆但不慎重。他们在行动上不扎实，有点爱夸大事实。

AB 型血的人，比较公正客观，能全面考虑问题，细腻而权衡，可以十分合理地去行动，属于“事理分析型”。感情比较丰富，心理世界复杂。AB 型血的人可以有两种表现，一种是外表更像 B 型血的人，比较开朗乐观；另一种则更像 A 型血的人，比较稳重含蓄。有人认为 AB 型血的人更适合当中国式的领导，因为他们能全面考虑问题，深思熟虑，并能兼顾各方面的利益，表达上也会委婉。

○型血的人个性开朗、果断、讲义气，与人交往能坦诚相待。同时个性冲动，心直口快，容易得罪人。但个性豪爽，对不愉快的人和事不会记恨长久。他们只注重自己的感受，忽视他人，竞争意识强，争强好胜，有较强的控制欲，有领导他人的欲望及才能，积极进取，有冒险精神。这种人适合在企业的创业期担当领导职务。

当然，在现实生活中，并不是所有人的血型与气质特点都是一一对应的。另外，血型与个性的关系也只是一种理论，是否事实真的如此也需要科学的验证。

从个体的血型与个性而言，血型更多地代表这个人的特点。那么，作为一个群体、一个民族来说，不同的血型分布也会有不同的群体性格或民族性格。

放眼全球，在不同的国家和不同的地理环境中，血型的分布是不同的。

欧美国家以○型血人为多，尤其在美国，○型血占绝大多数。亚洲开始，B型血逐渐增加，尤其蒙古与中国，B型血是占多数的。吉普赛民族也是B型血居多。在日本、韩国和德国，A型血又占了主宰地位。

不同的血型分布是否在某种程度上决定了不同的民族性格？很多专家对此提出了自己的见解。我们以中国为例。有人分析，中国四种血型均有，其中B型血人较多，○型和A型居中，AB型的人最少。这样的血型分布使中国人的民族性格有了一个最好的注解。

常说中国人是一盘散沙，又有人说，中国人每一个人是一条龙，但几个中国人在一起就变成了虫。这都是说中国人各行其是、没有合作精神的性格特点。这是因为B型血的人总认为自己是最重要的，他们总是在考虑如何调节好自己的情绪，提高自

己的素质，加强自己的涵养，来适应周围的环境。他们不太在意自己在一个团体中的形象与地位，因此在结成的团体中最缺乏相互吸引和合作的态度，一旦有外界来的压力时往往各奔东西。

吉普赛民族热情奔放，浪漫自由，不愿受制约，没有时间观念等特点，也是很有 B 型血的特点的。

以 O 型血为主的美国人个性都很强，关心自己，重视自我的权利和自由，忽视他人的感受，也忽视与他人交流与沟通。同时他们也充分尊重他人的权利，不干涉别人的自由，也不过问别人的隐私。这是一种“你的自由到我的鼻子为止”的美国式自由。

另外，由于 O 型血的人缺乏交流和沟通，对陌生人的戒备心理是很强的，因此很重视结交朋友。这种朋友是一种基于对抗共同敌人的伙伴意识。这种伙伴意识是在面对共同的敌人或困难前的结盟，我们从美国国际上的“伙伴关系”以及美国大片中的灾难意识中会发现这一点的。有人认为，O 型血的人在面临共同的困难时，会有强烈的危机意识，由危机意识会上升为一种并肩作战的感情。这是否是血型带来的民族性格呢？

再来看德国与日本。这是两个以 A 型血为主的国家。德国人的严格自律、遵守规则、有条不紊的民族性格是世界闻名的，德国的车也是精制细腻质地优良的。而日本人有很强的“集体主义”精神，他们服从集体，向集体妥协，希望把自己融入集体。这是一种以集体为根本生存目标的心理归属感。日本的企业非常倡导“终身制”的企业运行方式，企业就是员工的精神信仰和心灵之柱，强调每个人都为集体服务，甚至不惜牺牲个人的利益。日本很多世界知名企业就是靠员工这种集体主义和团结协作的精神发展到今天的。

3. 职业类型说：物以类聚

美国心理学家 T.L. 霍兰德根据人格特征与职业特点，把人分成六种性格类型，同时把职业和性格做了匹配。

现实型 (R) 人格特征：非社交的、物质的、遵守规则的、实际的、安定的、缺乏洞察力的、感情不丰富的、不善于与人交往的。职业特征：需要进行明确的、具体的、按一定程序要求的技术性、技能性工作，如木工、电工、机床操作工、修理工、建筑工等等。相关职业：飞机检修工、动物饲养员、汽车修理工、木工、汽车驾驶员、测量工、工地检查员、无线电工、加油工、园林工、船舶的驾驶员、机构操作工、电工技师、车工、钳工、建筑工、农机手。

研究型 (I) 人格特征：分析的、内省的、独立的、好奇的、慎重的、敏感的特征，喜欢智力活动和抽象推理的特征。职业特征：通过观察、科学分析而进行的系统的创造性活动，一般研究的对象侧重于自然科学方面，而不是社会科学方面，如天文、植物学工作者、计算机程序设计员等等。相关职业：气象员、生物研究工作人员、天文工作者、化学技师、学术评价者、杂志编辑、地质工作者、植物研究者、物理实验人员、建筑设计师、计算机程序设计员。

社会型 (S) 人格特征：助人的、易于合作的、社交的、有洞察力的、责任感强的、重友谊的、有说服力的，比较关心社会问题等特征。职业特征：从事更多的时间与人打交道的说明、教育和治疗工作，如教师、律师、医生、护士、营业员、供销人员、宾馆服务员、公关人员、社会活动家等等。相关职业：教师、口语矫正人员、临床医师、社会服务工作人员、护士、职业咨询者、服务人员、导游、公共关系人员、列车员、律师、营业员、供销员、医生、社会活动家、计划生育工作者。

管理型 (E) 人格特征：支配的、乐观的、冒险的、冲动的、自我显示的、自信的、精力旺盛的、好发表意见和见解的，但有时是不易被人支配的、喜欢管理和控制别人等特征。职业特征：从事需要胆略、冒风险且承担责任的活动。主要指管理、决策方面的工作。如厂长、经理、调度员、推销员等等。相关职业：企业投资者、商品信息员、广告事业人员、管理干部、制片人、经理、主持人、推销员、宣传人员、调度、乡镇企业负责人。

艺术型 (A) 人格特征：想象力丰富、理想的、直觉的、冲动的、独创的，但是无秩序的。感情丰富，但缺乏事务性办事能力等特征。职业特征：通过非系统化的、自由的活动进行艺术表现，但精细的操作能力较差。相应职业有演员、诗人、编辑、工艺设计师等等。相关职业：作家、指挥、作曲家、商品设计师、记者、导演、画家、雕刻家等。

事务型 (C) 人格特征：自我抑制的、顺从的、防卫的、缺乏想象力的、持续稳定的、实际的、有秩序的、回避创造性活动等特征。职业特征：严格按照固定的规则、方法进行重复性、习惯性的活动，希望较快地见到自己的劳动成果，有自控能力。相应职业有会计、打字员、办公室秘书、理发员、邮递员、图书管理员等等。相关职业：统计人员、信贷调查员、法庭速记员、银行出纳员、税务人员、仓库管理员、计算机操作员。

有心理学家把人分成了四大类：擅长与人打交道、善于与物打交道、善于与数据打交道及善于做理性思考的人。如果将擅长人与物打交道为横坐标，将擅长数据与观念打交道为纵坐标，可以将人分成六大类型，这六大类型分别是技能型、研究型、艺术型、社会型、经营型、事务型。这刚好吻合了霍兰德的职业兴趣的研究结果。

上面我们已经了解了霍兰德的性格与职业分类的匹配，读者可以通过附录三中的测试了解一下自己的性格类型。

二、系统观——多维度的统一

从不同的角度将人格进行分类的理论称为多维说。

1. 高级神经活动说：四种类型

巴甫洛夫在他的“高级神经活动类型学说”中，根据神经系统的三种特性即兴奋和抑制的强度，兴奋和抑制的平衡性，兴奋和抑制的灵活性的独特结合，高级神经系统划分为四种类型。

(1) 强而不平衡的类型。其特点是兴奋过程强于抑制过程，易兴奋，奔放不羁，称它为“不可遏制型”。

(2) 强、平衡、灵活的类型。其特点表现为反应灵敏，外表活泼，能较快地适应迅速变化的外界环境，称它为“活泼型”。

(3) 强、平衡、不灵活的类型。其特点是：较易形成条件反射，但不容易改造，是一种坚毅而行动迟缓的类型，也称之为“安静型”。

(4) 弱型。兴奋和抑制都很弱，表现为胆小怕事，在艰难工作任务面前，正常的高级神经活动易受破坏而产生神经症。高级神经活动的类型与气质有一定的关系。详见第三章。

2. 系统观学说：多重整合

运用系统观去观察事物，这是近年来前苏联心理学发展的一个重要特点。他们认为，人格的研究不采用系统的观点就不能理解人格的结构。因为人格是由各个彼此密切联系的成分构成的、多层次、多水平和多尺度的统一整体。个性的成分包括个性倾向性、能力子系统、性格子系统、自我调节子系统。这四个成分的不同水平、不同尺度、不同层次、不同方面的组合就构成了每一个与众不同的人格。

(1) 个性倾向性即人对现实的选择性态度、活动的动力。它由动机、兴趣、爱好、志向、理想、信念和世界观等组成。这是人格系统占有主导地位的子系统。整个子系统以需要为基础，其他的成分都是在需要的基础上繁衍而来的。

(2) 能力子系统。能力子系统是保证人活动顺利进行和获得成功的重要心理条件。一个人的能力可以表现在很多方面，如创造力、观察力、记忆力、思维力、想象力、意志力等。所有这些能力在不同的人身上表现是不同的。

(3) 性格子系统。性格子系统是人在社会环境中的行为方式系统。它包含一个人对事情、对社会、对他人的态度体系，也包括一个人在进行有目的的活动中表现出来的特点。

(4) 自我调节子系统。自我调节子系统以自我意识为核心，由自我认识、自我评价、自我体验和自我监督等成分构成。它能够对人的行为进行自我调节，如可以发动或制止行动，可以对认知过程进行加速或减速。

以上所述是个性类型学说中较具代表性的学说。这些分类都有一定根据，在现实生活中也能发现代表人物。个性类型学说有它的广泛实践意义。但每种理论，只是说明个性的某一侧面，使用某一种分类去表示人的个性，是不够完整的，在分类的依据方面，也不无偏颇之处。

第三节 特质论 — 由表及里的认知

在人格理论的早期，人们总是倾向于用一种特征来描述一个人。如我们说一个人很外向，或这个人很开朗。但是人是复杂的，这样的描述总是不能很全面地勾画一个人的全貌。当我们描述一个人，说他勤俭、刻苦、善良、大度时，用类型的方法就很

难概括他了。这一节我们给大家介绍一些从多个角度、多种方面去描述一个人的理论——特质论。

一、奥尔伯特——折衷主义理论

奥尔伯特是一位美国心理学家，一位折衷主义理论家。他在博取众家所长基础上建构了自己的人格理论。

奥尔伯特对 50 种人格定义进行了考证之后，提出了人格是个体内部决定其独特地顺应环境的那些生理心理系统中的动力组织。

称人格为动力组织，是因为它不是固定之物，而是某种正在生长着的东西，生理心理系统表明人格既非纯属于心理方面，又非纯属于神经方面。这种组织需要身心双方的作用，它们被不可分割地融进个人这一整体中。

1. 特质：一种神经生理结构

在这个意义上，奥尔伯特认为，一个完备的人格理论必然采用那些能够进行“活的结合”的测量单位，这就是特质。特质是具有使许多刺激在技能上等同的能力，具有诱发和顺应与表达性行为的等同形式的一种神经生理结构。可见，人格就是由这些测量单位——特质构成的。

特质是一个人的行为中具有一贯性的、倾向性的东西，因为每个人遇到的环境不同，所以每个人发展出来的特质也不同。即便两个人都遇到同样的情境，反应也不会相同。就如同同样是火，它使黄油融化，使鸡蛋变硬。

特质不是习惯。如一个人习惯去游泳、滑冰、打篮球、踢足球。所有这些习惯都可以用一个特质来概括：爱运动。

特质不是态度。对任何事情人都要有态度 你可以说你喜欢开车或不喜欢旅游 它有评价意义 有好有坏。但特质应该有更普遍

的意义，如冒险。这样特质的人会喜欢开车、旅游甚至喜欢赌博。

2. 特质：类型的细化

每个人身上都有很多特质。有些特质是许多个体共有的，这些特质称为共同特质。有些特质是某一个个体所独有的，他们被称为个人倾向。这些个人倾向有的对个人行为起很大影响，有的起的作用小些。为了区别这些个人倾向，奥尔伯特又进一步做了区分，把个人倾向分成首要倾向、主要倾向和次要倾向。

首要倾向：如果让你用一个词汇来描述你的朋友，你能吗？你所概括出来的，就是你这个朋友的首要特质。首要倾向就是能够概述一个人突出人格特征的特质。一个人具有某种首要倾向，则他的行为都受到这种倾向的影响。如说起雷锋，我们头脑中会立即出现无私奉献这个词。谈起周恩来，我们也会众口一词地用平易近人来评价他。当然，并不是所有的人都能够用一个特质来描述。

主要倾向：如果让你用简洁的语言去描述你的一个朋友，你会在思考之后给出他的几个特征。这些就是他的主要倾向。可见，主要倾向没有首要倾向那样对一个人高度概括，但也能够有一定的概括水平。每个人都具有 5~10 种中心倾向。

次要倾向：次要倾向比上面的两种倾向范围更窄，概括水平更低，是对一个人某一个方面的描述，而且这个方面还不是他人格的主要表现方面。如，我们评价一个人是个善良、幽默、认真的人之后，或许还想起他爱收藏古董。爱收藏古董就是对他的一个方面的评价。

二、卡特尔——多变项的因素分析

同是特质论者，卡特尔对特质的理解是不同的，因而建构的理论也就不同。

1. 特质：人格结构

卡特尔对特质结构有独特见解，他认为特质在人和人之间只有量的差别，而没有质的不同。即是说，人们有共同的个性特质，只是因为量的不同而产生人们个性之间的差异。个性是由许多特质要素构成的。直接观察到的各种特征集成为某种特质，然后把这些特质做因素分析，找出背后潜在的根源特质。也就是说，特质是人内部所具有，只能够通过测验才能得到。构成个性的各种特质彼此并不是松散存在的，而是作为整个机能相互联系着。他用特质的阶层表示个性构造。

第一层次：分为个别特质和共同特质两种。

第二层次：分为表面特质和根源特质。这些特质和第一层次的特质交互联系。由于根源特质被认为是因子，因此，它具有复杂的下位构造。

第三层次：作为根源特质的下位构造，包含体质特质和环境形成特质。

第四层次：分为动力特质、能力特质、气质特质，它和第三层次交互联络。

第五层次：从动力特质中分内能和外能，从能力特质分出知觉和运动。这些特质之间的关系，可用图 2-1 表示。下面就上述特质作进一步说明：

个别特质与共同特质：个别人具有的特质是个别特质；某一地区、某一集团中各成员共有的特质属于共同特质。但共同特质在各个成员身上的强度是不同的，即或在一个人身上，其强度在不同时间的表现也有差异。

表面特质和根源特质：经常发生的、从外部可以直接观察的行为表现为表面特质。从许多特质中求出相关系数，就可以发现根源特质，即潜在因子。抽出潜在因子是卡特尔研究的主要目

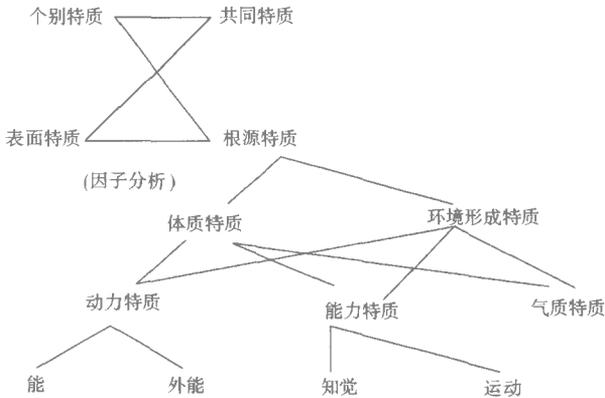


图 2-1 特质构造之间的关系

的。根源特质是内蕴的，它构成个性的基本特质。人的所作所为，无一不受根源特质影响。根源特质越深刻，行为效应越全面。

体质特质和环境形成特质：由身体内部条件构成的特质称体质特质，它既包含有由遗传素质所规定的如神经质、兴奋性等特质，也有受后天影响引起的模式。起源环境影响的特质称环境形成特质，也可以说是习得的特质。

动力特质：指个性结构中，使人趋向某一目标的行动动力。它分为基本动因——能和由它派生的态度、情操，即所谓自我形成的外能。能是与生俱来的，以动因、欲求等替换概念来表示。它包括知觉选择性、激发情绪反应、达到目的等四个方面。外能，是由于社会的、文化的交互影响，在经验中发生的根源特质。它比“能”要多样化，而且非常不稳定。在不同场合，不同背景下的变化较大。能和外能二者并不是某一方面单独起作用，

而是相互影响着进行活动。

能力特质：表现在知觉以及运动的个别差异方面，包括有：第一，一般能力的各方面；第二，行为刺激——反应中的辨别和运动控制；第三，反应的学习程度和记忆的减退程度等。

气质特质：是遗传因素之一，它不随环境的变化而改变，具有一贯性。诸如在体态中表现的活泼、反应速度、力量的强度以及情绪等。

2. 特质：因素分析

卡特尔是用因素分析方法研究个性特质的心理学家。他认为大凡心理学问题都可以用多变解析加以解释。

因素分析的目的在于从各种各样的测定结果中，得到比较少数被精选的基本因子。卡特尔试图运用因素分析法，通过表面特质找出根源特质。

他利用因素分析法，从大量项目中找出高相关的项目，并把这些项目合并起来，构成一个共同的因子。这样直至推导出不可再分的无相关的最基本因子。即在每一因子内的所有项目都具有高相关，而不同因子之间则无相关。卡特尔就是利用这一统计方法，找出相关的项目群，把它确定为一个特质，并冠以具有广泛概括性的标题。如大胆、独立、坚韧等这样一些项目，具有很高的相关，它们常常群集在一个人身上，把这些群集的项目组合，可以归为独立性这一特质中。这对于个性结构来说，是找到了无相关的根源特质。卡特尔通过大量的因素分析，最后确定出 16 种基本因素，即 16 种根源特质。他认为，所有的人都具有这些根源特质，但每种特质的强度在不同人的身上表现是不同的。不同强度的根源特质将影响人的生活的各个方面，也体现人和人之间在人格结构上的差异。

(A) 乐群性，(B) 聪慧性，(C) 情绪稳定性，(E) 好强

性, (F) 兴奋性, (G) 有恒性, (H) 敢为性, (I) 敏感性, (L) 怀疑性, (M) 幻想性, (N) 世故性, (O) 忧虑性, (Q1) 激进性, (Q2) 独立性, (Q3) 自律性, (Q4) 紧张性。

3. 特质：卡特尔的 16PF

卡特尔的 16 种人格因素测验 (16PF) 是卡特尔于 20 世纪 50 年代编制成的。它具有较高的信度和效度, 适用于具有阅读能力的青年、成人和老年人。他根据自己的研究出来的 16 种人格根源特质在某种情况下的可能表现, 分别编成 16 组题目。每组包括 10~13 个题目, 共 187 题。

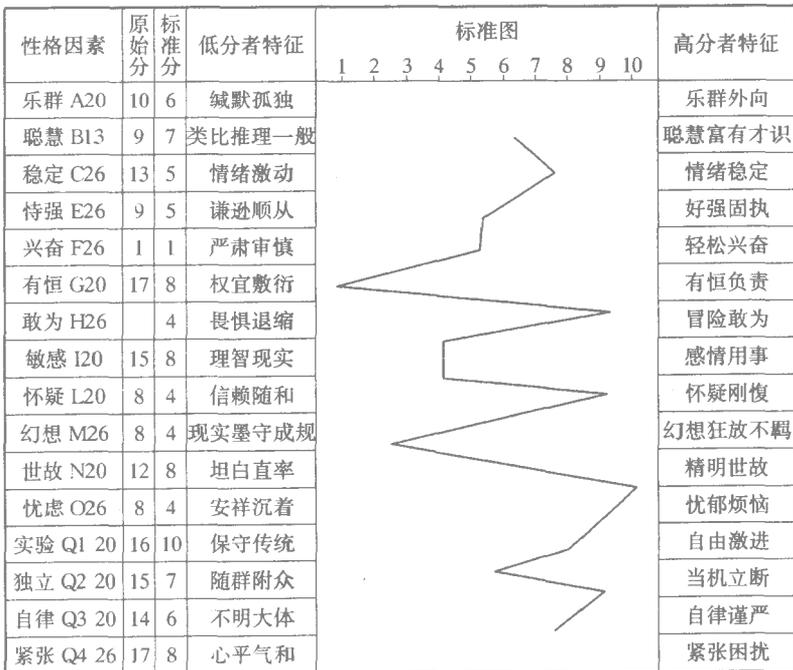


图 2-2 卡式 16 种性格因素测验轮廓 (一个被试资料)

每个特点都可以得一原始分数，经过这些工作，每一特质量的差别就通过分数高低表现出来。某一特质高分者与低分者有不同的特点。例如，因素敏感性，低于标准 3 分者，其特质表现为理智和注重实际；高于标准分 8 分者，其特质表现为敏感和感情用事。图 2-2 是卡特尔 16 种人格因素测验轮廓。通过它可以明了 16 种人格因素与低分者特征和高分者特征。

三、艾森克——一连串的反应倾向

艾森克认为类型论和通过因素分析研究的特质具有一致性。因此，他为类型和特质下了如下的定义：“所谓类型是所观察到的一连串的特质，所谓特质是所观察到的一连串的个人反应倾向。”也就是说，由许多个性特质集合就构成个性类型。

1. 特质：个性阶层构造

艾森克基于对特质和类型之间关系独特的理解，建构出个性阶层构造图（图 2-3）。在图中，大家会发现类型与特质之间被有机地结合在一起了。

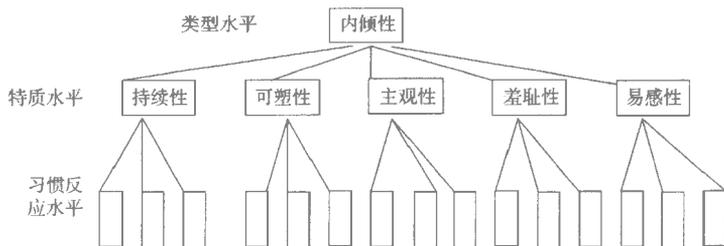


图 2-3 艾森克个性阶层构造图

图 2-3 说明，类型是最上一层的概念，往下的顺序是特质、习惯的反应、特殊的反应（图中略）等，这就构成个性的全部阶

层。这些阶层的关系是通过因子分析被确定的。最下层的“特殊反应”，是日常观察到的反应。“习惯反应”是由于日常的反应的反复进行而形成的。进入上层的“特质”是由习惯的反应体制而形成的个性特质，最上层的“类型”是基于个性特质的相关而显示的个性类型。

2. 特质：个性维度理论的基础

艾森克认为一个人是在多维空间生活着，他的个性也必然和空间维度有关。艾森克把各种资料作因素分析之后，找出精神病质、神经症质、倾向性（外倾性和内倾性）等因子，他试图用这三个维度的关系记述个性。精神病质是独立的，与内、外倾无相关。因此，他提出个性可以从两方面描述：即一方面是外倾与内

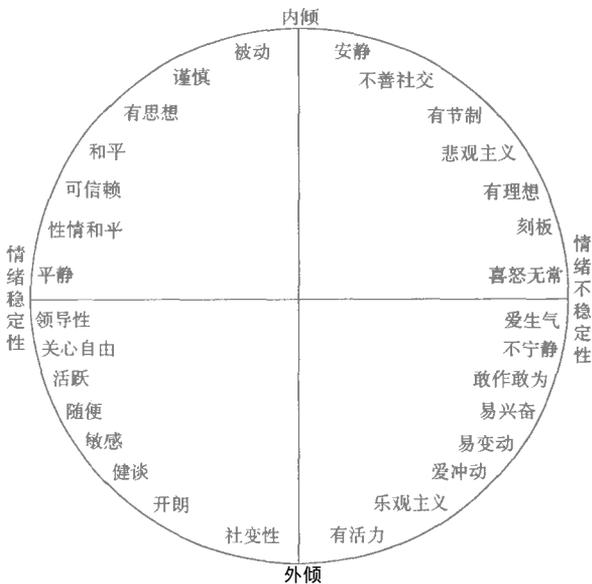


图 2-4 艾森克理论图解

倾。外倾是指变化的一端，内倾是不变的另一端；另一方面是神经症质，表现为情绪稳定的一端和情绪不稳定的一端。

图 2-4 是艾森克在大量相关的测验中，用统计方法得出情绪稳定性——情绪不稳定性 and 内倾——外倾两方面变化的相互制约关系，并绘制出的图解，从中可以找出个性特质来。例如，一个人在健谈性的特质上得分高，就可以认为在稳定性和外倾方面相关高，这属于稳定外倾性；一个人在被动性和有思想性方面得分高，就可以认定他在内倾方面和稳定性方面相关高，这是稳定内倾性的人。

那么如何理解类型论和特质论之间的关系呢？

现在将荣格的内倾和外倾的类型论与艾森克的内、外倾特质论做对比，说明类型论和特质论的区别，如图 2-5。

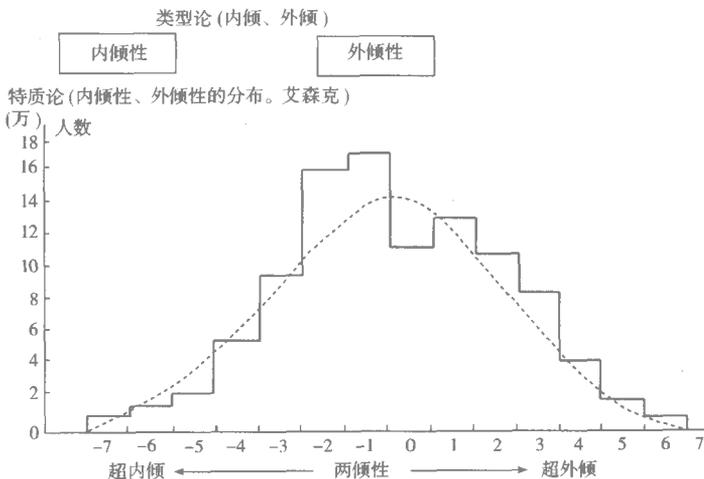


图 2-5 内外倾与内外性的关系

图 2-5 表明，类型论在每个人所具有的类型之间界限分明，没有中间过渡阶段，即不表明各类型之间的程度差异。如从倾向性中可以看到，类型说只是确认内倾和外倾两种类型，而特质论则认为从超内倾和超外倾两极端的中间连续带上都可以找到每个人的位置。

第四节 人本学说——人性的复归论

无论是类型论还是特质论，人们在分析人格的时候，着眼的是人格的不同。这种分析的方法忽略了人是一个心理健康、机能健全的有机体，看低了人自身实际有的发展的本性。人本主义心理学正是以研究具有实际经验的人为出发点，着重于研究人个人的创造性和自我实现，研究人的尊严和价值，体现了人性的复归。人本主义心理学的思想以马斯洛和罗杰斯为代表。

一、马斯洛的人本说——人是神圣的

马斯洛认为，精神分析理论把人类看成是动物本能的受害者和文化引起的冲突的牺牲品，行为主义理论把人看成是大一点的大白鼠，他们的研究只能解释人类行为的一小部分真相。可以说，这些研究都是致力于研究人类中那些消极、病态和兽类的方面。实际上，人是一个心理健康、机能健全的有机体，它有动物性的一面，但更多的是它作为人所具有的与动物不同的质、不同的需要和精神生活。在马斯洛看来，真正的问题是在生物需要满足之后所发生的事情。“在没有面包时，人只是为了面包生活是千真万确的。但是，一旦有了面包，一旦他的胃经常能填满时，人类期望些什么呢？”因此，研究人性，就应该研究人的积极的、有价值的、充满创造力的精神世界。

1 动机与需要层次论：人与动物的区别

马斯洛学说的精髓就是他的动机论与需求层次论。

马斯洛认为，人有许多似本能的需要。这些需要是特指人类的生物遗传，它们和动物的生物遗传是不同的。不同在于，即使这些遗传有生物学基础，也会很脆弱，很微弱，很容易被压抑，通过学习，文化期望、社会规范和道德都可以轻易地将它们掩盖。人类再也没有那种动物意义上的本能，那种有力的、清晰的本能力量。

马斯洛还假设人的各种需要是按照它们的效能分层排列的。有些需要更强烈一些，它们就排在较低的层次；有些需要更弱一些，它们就排在较高的层次。较低的需要反映了人类类似于动物的需要，较高层次的需要体现了人类的特征。

较低的需要与个人的生存密切相关，因此，在个体发展中，人一出生就出现了较低的需要。而较高的需要与一个人的精神生活密切相关，它出现得较迟一些，需要更多的先决条件。高一级的需要要以低一级需要满足为前提。高层次需要的满足可以使一个人产生幸福的体验、思想的平静。

随着个人心理的成长、人格的成长，他会从较低需要的满足逐步向高一层需要迈进，他就越少兽性而更多地具有人性。

马斯洛把人的需要分成 7 种水平：生理需要、安全需要、归属与爱的需要、认知的需要、尊重的需要、审美的需要、自我实现的需要，如图 2-6。

当前 4 种需要都得到满足之后，人就达到了自我实现的境界。只有较少数的人才能够达到自我实现的境界。自我实现是一个人不断进步的愿望，使自己成为自己理想的人，达到个人潜能的高峰。

人就是顺着这个需要的阶梯发展着。每一个新的需要的出现

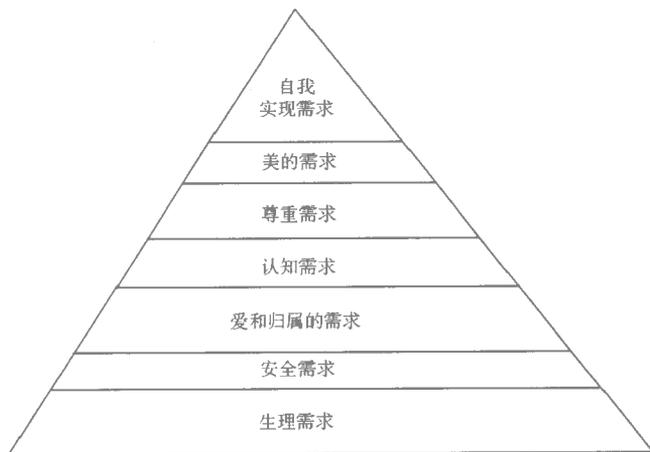


图 2-6 马斯洛需要层次图

总是以前一个需要满足为前提。当然，这个阶梯并不是绝对的。在特定的情况下，人也可能在没有充分满足的情况下进入下一个需要层次。同时，不管一个人已发展的阶梯有多高，一旦在低层次的需要很长时期中受到挫折，这个人将退到相应于这已需要的层次上，直到这种需要获得满足为止。

马斯洛的理论可以解释很多人类的行为，因此他的理论被广泛运用在心理治疗、管理等实践领域。

2. 自我实现的需求：神圣的、崭新的境界

当充分满足了人的生理、安全、归属与爱、尊重的需要后，人就进入了自我实现的王国。当人必须成为他所能成为的人时，这种需要就是自我实现。自我实现的需求激励一个人不断地实现他的潜力、能力，不断地探索对自身本性的奥秘。这是人性最善良、最宝贵、最神圣的境界。

进入自我实现王国的人，其活动不再是为了爱的满足、尊重的满足，而是为了实现自己的潜能。用马斯洛的话来说，自我实现者的行为受成长动机的支配，而非自我实现者的行为受匮乏性动机的支配。因此，尽管表面看起来人们追求的是一种东西，但实质的表现是不一样的。比如，同样是爱，受成长动机支配的爱和受匮乏动机支配的爱是不同的。成长动机的爱不是占有，它能永远享用而不枯竭，它总是日益增长而不消失；而匮乏动机的爱就像饥饿者在渴求食物一样渴求爱，这种爱一旦获得，这个人就得到了满足。

尽管马斯洛自己也认为他对自我实现者的研究方法不甚科学，但他仍然坚持认为他所发现的自我实现者的特征是具有普遍的意义。他认为，一个自我实现者应该具备若干个特征，下面举例说明：

自我实现者能准确充分地认识现实；他们对自己、对别人以及对整个自然表现出最大的认可；他们表现出自然、朴实和纯真的美德；他们具有喜欢独处和隐静的品质；他们总能表现出清新不逊的鉴赏力；他们较常感受到神秘和高峰体验；他们具有良好的、非敌意的幽默感；他们具有创造性等等。当然，他们身上也有很多普通人身上都有的消极特征，如有时也会有虚荣心，也可能表现得比较冷酷等。

尽管马斯洛在研究自我实现者的特征时选用的被试者都是事业上出类拔萃的人物，但实际上，任何一个普通人，如学生、工人、职员、领袖都有可能实现其潜能，感受到高峰体验。

二、罗杰斯的人本说——人是自由的

和马斯洛一样，罗杰斯也相信人本质上是好的，相信人有向好的、完善的方向发展的潜力，主张心理学应该研究人的价值和

尊严。与马斯洛不同的是，罗杰斯的这些充满了人本主义精神的思想主要体现在他的“以人为中心疗法”的理论与实践。

1. 人的自主性：人的本质

罗杰斯认为，人不是生活在一个客观的现实中，而是生活在他的主观经验世界里。他把这个主观经验世界称作现象场。这个现象场决定了一个人面对一件事情时将如何去反应。如客观世界里有半杯水，人将如何反应呢？乐观的人会想：“哦，还有半杯水呢！”悲观的人会想：“哦，只有半杯水了！”可见，每个人的行为、思想和感情直接由现象场来决定，而不是由客观现实来决定。这个现象场是由我们过去的经验决定的。

自我是一个人现象场中分化出来的一部分，是自我知觉和自我评价的统一体，在一个人的现象场中具有核心意义。它掌管着对自己的知觉及评价，对自己与他人关系的知觉与评价，对环境的知觉及自己与环境关系的评价。

罗杰斯认为，在个体生命之初，人有了初步的自我之后，实现趋向就开始启动。实现趋向是人最基本的驾驭人的生命活动的驱动力，是任何生物天生就有的、体现生命的本质的东西。这种实现趋向赋予人强大的生存动力。人在生活中进行的各种活动，都要通过实现趋向来决定它们对个体的意义。符合实现趋向的，对人具有积极的价值，会引起令人满足的体验；不符合实现趋向的，对人就是消极的，会引起令人不快的感受。这个判断过程被称为“机体评估过程”。这个判断能力被称为“机体智慧”。于是，人就会对那些给他们带来满足体验的经验以积极的评价，并在以后的活动中寻求这些积极经验；会对那些给他们带来不快感受的经验以消极的评价，并在以后的活动中回避这些消极经验。可见，机体智慧决定了人对生活价值的选择和评价。罗杰斯认为机体智慧是绝对值得信赖的。这样，机体评估过程保证了人自主

地成长。

2. 人本化的人：高度自觉和自决

本来，人就这样依靠机体智慧与评估过程得以理想的成长。然而，儿童在评价积极经验时，有一种是受了他人关怀而产生的体验（如父母），还有一种是受到他人尊重而产生的体验。也就是说，儿童在受到了他人的关怀与尊重时也产生了积极的体验。用罗杰斯的话说，这就产生问题了。因为他人对儿童的关怀与尊重取决于他人的价值标准和行为标准，当儿童的行为符合他人的标准时，儿童才可能得到他人的关怀与尊重。儿童为了获得他人的关怀与尊重，就会将他人的价值标准内化，变成自我的一部分，成为指导自己行为的准则，以期获得别人的尊重。这样，儿童的行为将不再受机体评估过程的指导，而是受内化了的他人的价值的制约。儿童的自我和经验之间发生了异化，经验和自我之间将会出现不一致和冲突，只要个体否认或歪曲经验，这个人就会感到受到威胁，因而产生焦虑，出现心理失调。

当个体能够通过防御过程（歪曲、否认、选择性知觉）来对经验进行加工，使个体的经验与自我的价值标准一致，则他的防御将成功，人格发展不会受到大的影响。否则个体将会出现人格发展问题。

因为每个人在成长过程中都渴望别人的尊重与关怀，内化了别人的价值标准的情况不可避免要发生，那么，人将如何发展呢？是否必将失调，走上人格的不归路呢？

罗杰斯认为，人有向好的、强的、完善的方向发展的强大的潜力，人有能力调整自己，调整自我和经验之间的关系。这就是人本精神。在调整自己的过程中，有时需要外界的帮助。当外界为个人提供一个真诚理解无条件关怀的环境时，个体能够更快更容易地对自己的心灵做探险旅游，促使个体放心地体验内在的情

感、矛盾和威胁，从而走上人格健康发展的道路。

思考题：

1. 如何理解弗洛伊德的潜意识的概念？
2. 结合你的生活实际，谈谈弗洛伊德的精神防御机制。
3. 试分析弗洛伊德与荣格、阿德勒在学术观点上有什么不同？
4. 卡特尔是如何理解个性的？
5. 罗杰斯是如何理解人本化的人的？
6. 机体评估过程如何影响一个人的发展？

第三章

个性——人才发展的动力和导向

每个人都有自己的梦想，每个人都希望自己在别人心目中很重要。自己的美梦要靠自己圆，自己的尊重要靠自己建。每个人的伟大与卑微都来自个性——那是神奇的源泉。

优秀个性能够使一个人的憧憬变成现实，让梦想成真！

※ ※ ※

本章关键词：能力、气质、性格、知、情、意、行、智力因素、非智力因素、兴趣、动机、信念

个性的实质永远是人性的展示，人性是复杂的，所以每个人的人性展示内容各不相同，人性展示的模式也有很多类型，这就是个性的结构。

第二章我们已经总览了国外心理学家对个性的理解，这些知识拓展了我们对个性的了解。中国的心理学家们如何看个性？哪些是优秀个性的组成成分？这些成分是如何激励或推动一个人的成长与发展的？我们将在这一章中较为详细地阐述。

第一节 个性结构——众说纷纭

中国心理学家对个性结构的理解，与国外心理学家们对个性的理解一样，也是众说纷纭的。我们列举几个有代表性的看法如下。

一、个性——知、情、意、行的展示

知、情、意、行基本上概括了一个人的心理和行为的全貌。其含义如下：

1. 知：认识世界的过程

认知指人类运用头脑去认识世界的过程。它向人们揭示了人在社会化的过程中，如何获得信息，如何贮存、加工和使用信息。这关系着人们智慧化和文明化的程度。

如何获得信息呢？首先要靠注意、知觉、记忆。如何加工信息，要靠思维等等。

(1) 任何心理活动都是由注意开始的，人们只有注意了某种事物，才能感知它，记住它，思考它。因此，整个认知过程都依赖于注意的参与和贯穿始终。

为什么有的人做事特别专注，有的人注意力很难集中，有的人能一心多用，有的却不行。这是由于人们注意品质的差异所表现出来的不同而已。集中而稳定的注意品质来自健康的大脑和浓厚的兴趣及情感，以及顽强的意志和高度的责任感。

(2) 知觉，是一种直接的心理现象。它是现实刺激和已贮存的知识、经验相互作用的结果。如我们看到苹果，它的色、香、味和硬度等感觉，经过和大脑中已有知识、经验的结合，就构成了对苹果的知觉。然而，同一种事物刺激不同的人，会产生不同

的知觉，这是一个复杂并仍在深入研究的问题。

(3) 记忆，是经历、知识和信息的仓库。没有它，人就会变成白痴。记忆的过程是识记、保持、再现。记忆的多存贮说认为，记忆系统包括：感觉记忆（图像和声像）→短时记忆→长时记忆。

在现实生活中，人常有记忆扭曲的现象，如看同一场电影，散场后每个人讲述的故事不完全一样，因为人的眼睛不是照相机，人的耳朵不是录音机，加上人脑对故事情节的理解不同，因此凭回忆作出的回答肯定是有出入的，所以法庭上目击者的证词，其可信度决不能达到 100%。

(4) 思维，是把杂乱无章的知识、信息，在大脑中进行加工，整合而变成人们的智慧，并用语言、符号、动作表达出来，这个过程就是思维。思维是社会人的“专利”，是认识的高级阶段。

思维的过程包括：理解、分析、综合、比较、抽象、概括和具体化等。

思维的目的是为了认识事物和解决问题，特别是创造性地解决问题。

创造必须思维，但思维不一定能创造。

那么，怎样才能产生创造性思维呢？详见本丛书之四《创新素养与人才发展》。

综上所述，知（认知）是个性中的智力成分。它是通过人的语言、动作及作品等，予以表达的，认知的核心是思维。

2. 情：对人和事的感受和体验

情绪及情感是人对客观事物的态度的体验。情绪和情感的产生来自人对客观事物的需求之满足程度。情绪和情感的区别和联系是：

(1) 情绪，是原始的，一般指有机体的生理需求是否满足而产生的经验，是人和动物所共有的。情绪具有短暂的不稳定性和较强的冲动性。情绪还具有明显的外部表现，如一个人高兴时眉飞色舞，手舞足蹈；愤怒时咬牙切齿，捶胸顿足；悲观时目光呆滞，哀声叹气等等。

一个人的情绪活动状态是多样的，依据发生的强度、持续性、紧张度可分为：一是心境，它是比较微弱而持久的精神活动状态，即外界环境而引起的心理活动状态；二是激情，这是一种强烈的、短暂的、有爆发性的情绪状态，如狂喜、愤怒、惊恐、绝望等等；三是应激，是紧迫情况下引起的高度紧张状态，人若长期处于应激状态对健康是不利的。

(2) 情感，是人特有的高级复杂的心理活动，是一种较稳定的、深刻而持久的心理体验。它的表现形式比较含蓄、内隐，是构成个性中道德品质的稳定成分。

人的情感有道德感、理智感、美感等。

情绪和情感有密切的联系，二者相互依赖，往往是情绪在前，情感在后。情感的发展变化是通过情绪来实现的，情感是情绪的本质内容。若要改变一个人的情感，就必须依赖于对其情绪的共鸣而逐渐达到。情绪和情感都统一在人的社会性本质之中，为此，有的心理学家把纷繁复杂的情绪和情感统称为感情。

情绪和情感能改变人的行为效率，调控人的智力活动和人际关系乃至适应力。不良的情绪情感是身心健康的污染源，这就是近年来情绪智力成为热门话题的原因。

3. 意：自觉实现目标的过程

意志是人自觉地实现目标的心理过程。没有目标也就不可能产生意志，所以，意志是目标的守护神，目标是意志的方向盘。意志不是振臂高呼的口号，它总是与行动紧密地联系在一起，这

就是意志行动。

意志离不开认识和情感。首先意志是认识过程的前提，因为任何意志行动的内容，都不会凭空而生，所以意志行动是认识活动的产物；其二，任何认识过程都离不开意志的参与。没有意志，也就不会有全面而深刻的认识活动；积极的情感是意志的推动力，消极的情绪则阻碍意志行动的贯彻。

一个人在执行意志行动时，必先经过：决心－信心－恒心的心理过程。决心是对目标的选择和确定，以及达到目标的方式、方法和具体策略；信心是实现决心的保证。一个人自信心的强弱与成功率成正比；恒心是信心的深化，是实现决心的重要保证。

如何考察人们意志力的强弱呢？那就要看意志品质的优劣，即目的性、独立性、果断性、坚韧性、自制性、竞争性等。通常所说的勤奋、自觉、自制、顽强、勇敢、果断等行为均为意志品质的表现。人的意志品质总是在面对诱惑，面对挫折和冲突，面对失败和磨难时才能表现出来。

1989年，一家著名的日本企业招聘新员工，一名学业非常优秀的青年前去应聘。他自认为应该高中榜首，结果却名落孙山。他无法接受如此打击，采取自杀了结生命。然而自杀未遂。在此时该企业发现统计有误，实际上该青年是考了第一名的，遂又发给了他录取通知。然而当他拿着通知书前去报到时却被解聘了。理由是一次招聘落榜小小的打击都承受不了，他怎么能应对将来工作的挫折呢！

4. 行：展示个性的行为

人的行为如同人的长相一样千差万别。它包括有意识行为和无意识行为，它随着一个人的年龄、角色、环境、文化教养等因素的改变而改变。

心理学认为，行为是个性的展示，而个性离不开认知、动机

和情感、意志等心理因素。行为心理学已成为心理学的一个重要分支。

美国行为心理学家华生（John.B.Watson, 1878~1958）曾经宣称：“给我一打健康的婴儿，一个由我自己支配的特殊环境，让我在这个环境养育他们，不论他们的祖宗的才干、爱好、倾向和种族如何，我保证能把其中任何一个训练成为一种人物——医生、律师、美术家、大商人，以至于乞丐或强盗。”他还说：“5岁以前婴儿的人格，可任我们的意志造成或毁灭它。”——这是一种环境决定论。

美国斯坦福大学的班杜拉教授认为，人的学习过程，人的认知和行为的发展过程，是个人的内在因素、行为和环境三者相互作用、相互决定的过程。也就是说，人的行为是观察学习和自我调节的结果。为了证明观察学习的理论，他作过许多实验，其中最典型的是“攻击性试验”，即让66名儿童（男女各半）观看一部电影，内容是一个男性对一个吹气膨胀的娃娃的攻击行为，如拳打脚踢等。然后再分成三组分别观看同一攻击性电影中不同对待的结果。即第一种是攻击——奖赏，电影中的男子攻击行为后受到表扬和奖赏；第二种是攻击——惩罚，电影中的男子攻击行为后受到了指责和打骂；第三种是既无奖赏也无责骂。接着再把被试者带回原来的房间，告诉每个儿童，凡能再度模仿刚才那男子行为者，可得到果汁和一张美丽的贴人图片，其结果是：模仿影片中受奖（第一种情况）的儿童最多，模仿第二种情况（惩罚）的最少。男孩的模仿行为较女孩多。

所以，班杜拉认为，人通过观察学习而学到行为的能力、预期目标和自我调节，这对个性的形成和发展都很重要。他还曾这样解释：“生理因素也对行为发展加以某种限制……但行为以哪种方式表现，表现的数量以及在哪种情况下表现，多半决定于社

会因素。”这就是说，人是社会人，适者生存。人的行为如果不符合社会要求，就会被社会淘汰，即被人群冷落，人就会产生各种心身障碍及疾患。

一个人在知、情、意方面的认识、性质及品质最终都要通过行为来表露。不论你有多么伟大的思想，多么高尚的情感，多么坚强的意志，没有行动都等于零。行动不一定能带来满意的结果，但不行动将永远没有满意的结果。

二、个性——智力因素 + 非智力因素

有人认为，个性 = 智力因素 + 非智力因素。持这种观点的人认为智力因素 + 非智力因素就概括了一个人的心理素质。这种说法也是有道理的。

1. 智力因素：成才的必要因素

智力是一个备受重视和独具魅力的词，它关系着一个人的聪慧程度。所以，家长关注孩子的智力发展，学校开发学生的智力，凡是有卓越成就者必具高智力。究竟什么是智力呢？

近 100 多年来，国内外心理学家对智力的概念、结构、开发、测评等进行了各种潜心的研究，较有影响的理论已有 10 余种了，很难统一，也不可能统一。所以，有人将它比作“瞎子摸象”，每个理论只是摸到了“智力”这个大象的某一部分，因此，也就众说纷纭了。

不过，当前美国心理学界对智力的理解逐渐集中在三方面：其一，智力是理解或判断的高度抽象思维能力；其二，智力是一种学习能力；其三，智力是对新环境认识的适应能力。

智慧（Intelligent Intelligence）是人类智力思考的通称。

智力（Intellect Intellectual）是指人类用头脑去探求一些抽象性、概念性、思考性问题的能力。

智力和能力有近似的概念，但还是有区别的。能力主要体现在诸如操作、演算、书写、表达、建造、编制等实践过程中。它是思维和实践的结合。通常说的智能即智力和能力的综合，也就是所谓的智力因素。它在个性的成分中，应作为重要因素。

从智力的结构来分，智力可分为一元论、二元论和多元论。这也是人们对智力从简单到复杂的认识过程。以下介绍智力的多元论：

(1) 智力多因素说

凯利 (T.L.Kelly) 和瑟斯顿 (L.L.Thurstone) 分别于 20 世纪 30~40 年代提出了“多因素说”。凯利提出了 5 种因素：数、形、语言、记忆和推理；瑟斯顿提出了 7 种因素：语词意义的理解能力，词的流畅能力，数字计算能力，推理能力，空间知觉能力，知觉速度的能力，记忆力。尽管后来瑟斯顿也承认从他的主要因素中可以找到一般因素，他的多因素理论，说明智力是综合的，对探讨分析智力的多种特殊侧面，具有启发意义。

美国哈佛大学发展心理学家加德纳提出了多元智慧论 (Gardners Theory of Multiple Intelligences)，他提出人具有 7 种智慧，它们是相互独立，各受不同的脑部调节的，它们分别是语言智慧，其象征系统是口述和书写语言；音乐智慧；逻辑智慧；空间智慧；身体活动智慧；人际关系智慧；内省智慧。

加德纳的理论建基于神经生理学，这门学问正在不断发展，以论述多元素之间的关系。

(2) 智力结构说

美国心理学家吉尔福德 (J.R.Guilford) 认为智力的结构应从操作、内容、产品三个维度去考虑，其结构模式如图 3-1。

从这个立体图上可看到：操作、内容、产品这三个维度。

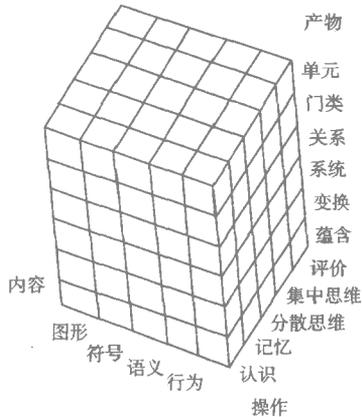


图 3-1 吉尔福特智力三维结构模型

第一维度是操作，它包括认知、记忆、分散思维、集中思维和评价等。

第二维度是内容，它包括图形、符号、语义、行为等，

第三维度是产品，它包括单元、类别、关系、系统、变换、蕴含等。

三个维度的各元素组合起来，可得到：

$5 \times 4 \times 6 = 120$ 个智力的因素，吉尔福特宣布，他已发现 77 种智能。

这个结构模式如同门捷列夫的元素周期表，它向人们预示了智力的种类，并等待人们去发现。

英国心理学家阜南（P. E. Vernon）曾于 1960 年提出智力层次结构模型，他认为：构成智力的各种因素是按一定层次排列起来的，最高层次是最基本和最关键的，第二层次为两大因素即语言和教育因素（V: ED）及操作和机械因素（K: M）。第三

层次为许多次群因素，如：数、词、知识、空间、动作等。第四层为各种具体的特殊能力，如图 3-2。这一理论也可以说是二因论和群因论的结合。

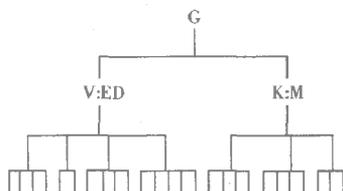


图 3-2 阜南的层次结构模型

(3) 基本智力和特殊智力

中国心理学家也有不少论述，如吴天敏（1979）是从脑神经活动来论述的，朱智贤（1981）则认为：“智力是人的一种心理特性或个性特性……”，林传鼎（1985）则从思维和创造力等方面来论述的。总的说来，智力分一般智力和特殊智力。一般智力是指：注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力等是构成智力的基本因素，它们虽然性质不同，但它们是作为一个整体发挥作用的，其中思维能力是核心。一个智力超常者，以上基本因素均应优异。如果只有某一项优异，如“过目不忘”等，而其他因素较差，则智力的发展就不会优异。

特殊智力或称能力，如运算能力、音乐能力、绘画能力、操作能力、公关能力等等，这些特殊能力，一般也应建立在以上基本智力的基础上才能有超常的发展。如果以上基本智力中仅个别因素优异，即在某一特殊能力方面有超常表现者，就是“白痴天才”。

分类的方法很多，比如按流派来分它可分为四大流派，即：

认知发展理论，它包括皮亚杰的认知发展论，加撒的认知效率论，加德纳的多元智慧论等。

信息加工理论，即史腾伯格的三重智慧论。

学习理论，即行为主义和认知主义。

因子分析理论，即赞臣的“ g 因子”理论和混合体能力论。心理学家卡特尔把智力分为液体智力（fluid intelligence 简称 GF，它指人的潜在智力）和晶体智力（crystallized intelligence 简称 GC，它指人的经验结晶）。

中国心理学家认为，智力包括以下方面：注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力、操作能力等。

不论怎么说，智力的发展与每个人的发展息息相关，对于个人谁都想变得越来越聪明，对于一个民族来说也希望成为一个有智慧的民族。所以它是成才的必要因素，但不是决定因素。

2. 非智力因素：成才的决定因素

非智力因素是相对智力因素而言的，二者均属于心理学的术语，中国心理学家对非智力因素（称非智力心理因素）的理解有两种，一种是广义的理解，一种是狭义的理解。

广义的理解，即所谓非智力心理因素就是智力以外的心理因素。

狭义的理解，即不直接参与智力活动，但对智力活动有影响的心理因素。

不论广义的理解或狭义的理解，非智力因素均指兴趣、动机、情感、意志、气质、性格等心理因素。

目前国内学者多从狭义的理解非智力因素与智力因素的关系以及非智力因素研究对一个人的学习和发展有什么作用。究竟哪些非智力因素与智力活动无关呢？比如：大方、小气、好客、自私自利、羞耻、虚荣等等，基本上与以上几种智力无关。

林崇德教授认为，作为整体的非智力因素是由三种成分组成的：一是个性倾向性，在一定意义上说，它是需要的表现形态，诸如兴趣、爱好、动机、目的、理想、信念、世界观等……；二是情绪、意志……；三是气质、性格、认知方式……。

关于非智力因素对智力发展的作用，可以说它是智力因素的动力系统，它对智力的发展起到了如下作用：

首先是导向作用，主要是需求系统的作用，需求是人的“本我”，比如兴趣、爱好、情感等，一个人如果对什么事情有浓厚兴趣和感情，就会产生高度的注意力、观察力、记忆力、想象力和思维力。

其二是激活作用，它包括启动和维持作用，也就是在实现目标的过程中，如果遇到了困难，没有非智力因素中的信念和意志，这个目标就等于失去了支柱，它必将夭折。非智力因素能让人产生不达目的决不罢休的精神，这种精神反过来又推动智力的发展。

其三是调控作用。当智力活动偏离了已定目标时，非智力因素能合理地调节我们的心理和行为。或者当主客观条件发生变化时，非智力因素能及时调整既定目标、方向或行动计划等，使之适应新的情况变化等等。

非智力因素的广义定义，对调控特殊智力，有不可忽视的作用。

非智力因素的狭义定义是建立在一般智力结构（注意力、观察力、记忆力、想象力、思维力）之上的说法。如果我们面对特殊智力或者国外心理学家所提出的多元智力，似乎所有的心理因素都与智力有关，如前面提到的：大方、小气、好客、自私自利、羞耻、虚荣等都能不同程度地影响“人际关系”这一智慧的发展，如果一个人的人际关系不好，群众不拥戴他，

领导不赏识和重用他，一般情况下，他将终生怀才不遇（除非他有特殊的技能或研究成果）。如果按照吉尔福特的预示，人可能有 150 种智力或许更多，那么非智力因素的定义就应该采用广义说法了。

非智力因素不论从广义或狭义来说，对人才发展都具有决定意义。

从智力多元结构和非智力广义定义来说，智力因素和非智力因素足以能概括一个人的心理和行为的全貌，所以这是个性的一种结构模式。

三、个性—— $IQ + EQ + AQ + TQ + \dots$

有人认为，个性就是一个人智商 IQ (Intelligent Quotient)、情商 EQ (Emotional Quotient)、成就商 AQ (Achievement Quotient)、适应商 AQ (Adaptation Quotient)、气质商 TQ (Temperament Quotient)、发育商 DQ (Development Quotient)、动机商 MQ (Motivation Quotient) 等等的总和。用公式表示，就是个性 = $IQ + EQ + AQ + TQ + DQ + \dots$

1. 智商 (IQ)：人的聪明程度

IQ (智商) 是衡量和评价一个人智力发展水平高低的指标，常用的比奈智力测验即用心理年龄 (智龄) 与实足年龄之百分比。

一般用智商的高低来区分智力发展的等级，IQ130 以上为天才，120~129 为超常，110~119 为中等偏上，90~109 为中等，80~89 为中下，70 以下为弱智 (有关 IQ 的测验详见本书第七章)

一般说，智商的高低决定了一个人从事某种事业的难易。聪明的人学得快，悟性高，而不太聪明的人学习同样一件事情可能

要花费更多的时间。拥有某一领域的特殊能力如运动能力、美术能力、音乐能力则会在相应的领域内领悟得更快。基本能力的缺乏则使你与这种成就无缘。可以说，聪明意味着成功更容易一些。只能说它是基本条件，但不是决定条件。

2. 超越 EQ：情商（EQ）及其他

EQ（情商）即情绪商数或称情绪智商，它是 50 年代美国哈佛大学丹尼尔提出的针对智商的一个概念。指一个人了解自己和他人的情绪，体察自己和他人的情绪，调节控制自己情绪的能力，以及如何与人交往。丹尼尔还认为，一个人的成功 20% 取决于智商，80% 取决于情商。高情商能够让你恰如其分地表达自己的情感，了解他人的情绪状态，与他人友好相处，在组织中发展自己，最终走向成功。

情商 EQ 在中国台湾、香港及大陆的南方诸大城市，都掀起了不小的热潮。当人们冷静以后，对它提出了以下疑问：

(1) 智商 IQ 可以测试，情商 EQ 有无标准化的测试量表？

(2) 情商对一个人的成功肯定有作用，但能有 80% 的作用吗？80% 从何而来？

(3) EQ 不论称它是情绪智商或情感智商，它能概括动机、气质、性格吗？作为智商它应该直接参与智力活动，然而 EQ 只能间接制约智力活动，所以称它为情绪“智商”不太确切，中国人是很注重定义和概念的。

由于人们对情商在智力活动中的调控而感到不足，所以在香港、台湾和大陆有人又提出了适应商 AQ、气质商 TQ、动机商 MQ、发育商 DQ 等等，这就是所谓的超越 EQ。

至于 AQ、TQ、MQ、DQ 等各有什么含义，在此不作一一介绍了，因为它们也只是一种提法，而且提法也不统一，更谈不到具体测验了。按照中国心理学家的说法，这些统统都属于非智

力因素，它们在智力活动中都能起到一定的动力调控作用。

以上仅仅是个性结构的部分观点，有关个性结构的问题中国心理学界还有很多提法，比如：

个性包括四个部分：生物特点、无意识心理特点、有意识心理特点、社会心理特点。

个性由个性倾向性和个性心理特征两部分构成。

个性包括四大系统：一是生理特征系统；二是应答系统，它又分为内部反应和外部反应两个系统；三是稳定的反应方式系统，其中包括三个子系统，即如何去做的特点的系统（性格），会做得怎样的特点系统（能力），做的过程中体现出动力特点的系统（气质）；四是定向系统，它包括四个子系统，即需要动机系统、价值定向系统、经验系统、自我意识系统。

第二节 个性倾向性——人才发展的动力系统

常有大学生感叹地问：“我对什么都不感兴趣，干什么都没劲，我也不知道该怎么办？”这就是动力问题。它来自人的个性倾向性，是个性中最活跃最积极的因素，它制约着所有的心理活动，它主要包括：需要、动机、兴趣、理想、信念和世界观，是人们言论和行动的总动力系统。

一、本能和需要——心理动力之源

本能和需要是个性积极性的源泉。美国心理学家麦独孤（W. McDougall）把个性倾向性与个性的积极性和动力性作同义语来理解。

1. 本能说：个性动力

19 世纪后半叶，在“能量守恒定律”的影响下，弗洛伊德和其他学者提出了个性动力学理论。他把在心理活动中消耗的能量称之为心理能量，把心理能量和生物能量的接触点称之为伊得（ID）或本能。他认为“本能意味着表现在精神生活上的身体需要，它是一切精神活动的最根本的原因。”

在弗洛伊德的人格结构中的“本我”就幽闭着人的两种相互拮抗的本能，即生本能和死本能。生本能（快乐原则）包括生存本能和性本能，它代表爱和创造的力量，被称为埃罗斯。死本能（破坏原则）是有机体返回自己先前无机状态的趋向。弗洛伊德说：“一切生命的目标都是死亡。生命过程本身就是一种紧张，只有死亡，才能最终解除这种紧张。”他把死本能称为桑纳托斯。这是一种破坏力，当它指向人的自身时，表现为自责、自杀、受虐等行为。当它指向个人外部时（指向他人），会产生憎恨、攻击、侵略和施虐等。

人的生活基本上是不平衡—平衡，兴奋—静止的不断反复过程。本能引起身体的紧张和兴奋，心理的维度在所谓欲望的表象中得到反映，就造成各种行动的推动力，并把各种行动（如态度、情感、意志等）动员和组织起来向一定的方向努力。

人是社会人，所以人的原始欲望（冲动）不可能像动物那样随便显示，它总是受到社会的压抑而保存在潜意识中，并在潜意识的范围内结合为各种“情结”。弗洛伊德认为，这些情结是个性积极的真正原因。心理学的任务之一就在于揭示潜意识情结，并促使人们认识它，这样做就可以降低个性的内部冲突，他的以本能为主轴的动机理论体系，基本上遵从紧张递减模式，这就是他的精神分析的理论。

2. 需要说：生存发展之力

需要是人活动的基本动力源泉，需要的表现形式是意向（模糊意识到的需要）和愿望（清醒的意识到的并想实现的需要），即目标。

关于需要的学说不止一种，影响最大的就是美国人本主义心理学家马斯洛（A.H.Maslow）提出的需要层次论，第二章已详细论述，在此不再赘述。

美国最新心理学中还提出，人有以下五种需要：生存需要——即传宗接代的（性）需要；从属关系的需要——即被别人接受的需要；权力需要——受尊重和指挥别人的需要；快乐需要——身心快乐的满足；自由需要——独立自主的选择。如图 3-3。

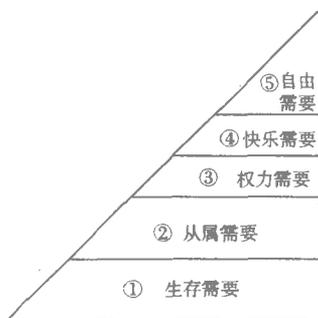


图 3-3

中国心理学界有人提出人的五种需要包括：生理需要、心理需要、社会需要、道德需要、审美需要。归纳以上需求有：

(1) 生理需要 即生存需要，就是吃、喝、拉、撒、睡、性等，这是人和动物所共有的。人的生理需要如果被压抑，人就会

变得平庸，缺乏激情，甚至导致神经症和精神病，所以这是不可忽视的第一需要。随着生产力的发展，人的生理需求也在不断提高，如“饮食”除了充饥之外，还要讲究营养、卫生、色、香、味、情调（情境、风情）。

生理需求离不开物质需求，如空气、阳光、水、家具、服装、食品等等。

(2) 心理需要 即安全的，快乐的，自由的，情感，意志的需要，认知的，能力的等等需要。

(3) 社会需要 即归属或者从属的社会角色需要，一个社会人，一定以身心统一的方式在社会群体中活动，这就需要道德自律，抑恶扬善和责任感。

(4) 审美需要 审美是人的一种固有的需要本性，有美的个性才有美的人生。

(5) 自我实现需要 即实现自我价值的需要，这是人格的升华。

人要生存和发展，就要通过各种行动去满足各种各样的需求，如饥饿与性的需要。进取的需要使人孜孜不倦地学习和工作。需要的满足不等于需要消失，而是在内部改造它，从而又产生新的需要。因此可以说，需要在它没有满足时是活动的动力，而且在需要得到满足时，仍然是活动的动力。需要永远表现出积极的性质。

原苏联心理学家提出需要变形论，即需要是活动的基本动力，而其他具有动力性的心理表现，如动机、理想、信念等都是需要的变形。应该把需要看作是从心理学角度阐明个性的基础。不从需要的概念开始研究，就无法揭示个性的心理实质。

二、兴趣和动机——本我的欲望

兴趣和动机都是需要的表现形式。

1. 兴趣：强烈的需求

兴趣是带有情绪向往的认识倾向，即人的一种需要倾向。兴趣的本质是需要所固有的，它以被意识到的需要水平为指标。在心理学中研究兴趣就是研究需要的一个方面。

兴趣与地域、民族、文化、年龄、性别及受教育的层次等等有关，如：北京地区的中老年人喜欢扭秧歌和打腰鼓，而少数民族（如维吾尔族、藏族等）喜欢歌舞，这些都是群体的兴趣，对于个体来说则差异更大。

兴趣可分为：物质兴趣（衣、食、住、行等）和精神兴趣（如对科学、文艺、社交等等）；也可分为短暂兴趣和稳定兴趣；直接兴趣和间接兴趣（二者在一定条件下可相互转化）。其中稳定兴趣不会因活动的结束而消失，它在个性上留下痕迹，成为一个人个性的显著特点，使人具有高度的自觉性和积极性。

兴趣的发生和发展过程是：有趣→乐趣→志趣。志趣带有自觉性、方向性和坚持性。志趣往往是一个人发展的动力和导向。

兴趣进一步发展会变成爱好。爱好与活动紧密联接，如一个人爱好足球，但他只是爱看足球比赛，却从来不去踢足球。所以它仅仅属于乐趣而不是志趣。

怎样的兴趣才能有助于良好个性的发展呢？这就要看每个人的兴趣品质了。一个人的兴趣品质有以下方面：

(1) 兴趣的广和专

兴趣愈广泛，知识愈丰富，容易在事业上取得成就。古今中外的科学家和艺术家，都具有广泛的兴趣，如达·芬奇不仅是大画家，而且是大数学家、力学家和工程师。巴甫洛夫喜欢游泳、

划船、集邮等。物理学家钱三强喜欢古典文学、唱歌、画画、打篮球、乒乓球等。郭沫若对文学、历史、考古和自然科学、社会科学都有浓厚兴趣。“红楼梦”的作者曹雪芹在写大观园的建筑时表现出对建筑学的精通；写大观园的树木花草时，又颇像植物学家；给病人开药方时，又是一位高明的医生；刻画人物内心冲突时，又俨然是一位造诣很深的心理学家。这与作者渊博的知识和广泛的兴趣是分不开的。但是在广泛兴趣的基础上有一个中心兴趣，否则将是一个样样喜欢样样不专的“万金油”。中心兴趣对从事专业工作和发展特殊能力是不可缺少的，也是个性全面发展的重要条件之一。

(2) 兴趣的持久和有效

兴趣的持久性也叫稳定性，只有稳定的兴趣才能推动人深入钻研问题，从而获得系统的科学知识，取得良好的工作成绩。那种朝三暮四、见异思迁的人，即兴趣容易转移的人，很难在某一方面取得卓越的成就。一般来说，成人的兴趣比较稳定，儿童的兴趣比较容易转移，因而儿童对活动的意义认识不深，且易受外界影响。随着年龄的增长和个性的不断成熟，兴趣才能逐渐稳定。

兴趣的有效性（即兴趣的效能）能使人产生巨大的力量。伟大的发明家爱迪生有一次竟连续工作五天五夜，这真是无比的动力。大科学家杨振宁说：“成功的真正秘诀是兴趣。”诺贝尔医学奖获得者弗洛里教授说：“不必先谈研究学问，其实无论做什么事兴趣第一……有了兴趣后才能专心一志，不论干什么，在这个大原则下，必有所成！”这就是兴趣的积极效能，其反面是消极效能。一个人如果从事自己没有兴趣的工作或学习，就会产生厌倦、消极怠工、效能极低等状态，从而使该成功的事情中途夭折。

由以上可知，良好的兴趣品质对掌握知识，发展良好个性有重要意义。

2. 动机：强烈的内驱力

动机是个体的行为起因，也就是个体为了某一目标（即兴趣或需求）而产生的一系列行为，这些行为的结果直接与成就相连接。

一个人动机的产生一般有三个条件，那就是需要、兴趣和刺激。三者可以相互转化，但不是绝对的。例如，惩罚也是一种刺激，人们为了避免惩罚也需要产生行为，但不一定是出自内心的需要，更不是兴趣。动机和目的直接相连，有些行为看似盲目的，实际上是受潜意识的支配，即是模糊目的的行为。绝对没有目的的行为是不正常的行为。这就是说，动机有意识到的和没有意识到的。但任何活动都是在动机的激励下而指向目的的，即动机的核心功能就是指向性和动力性。

人类的动机是很复杂的，它是一种内在的过程，它隐藏在行为背后不能直接观察，只能根据刺激和反应推理及解释，所以对动机进行分类很困难，一般根据以下原则来分：

(1) 根据需要，可以把动机分为生理动机和社会动机。生理动机是为了生理需要而产生的行为，如饥、渴、睡、痛、性等。社会动机是后天习得的复杂的动机状态，如成功动机、交往动机和社会认可及赞许动机等等。

(2) 根据动机的表现可分为：积极动机（或称内部动机）和消极动机（或称外部动机）。如：一个人由于兴趣和需要而产生的主动动机即积极动机，如主动自觉的学习。反之一切被动的行为都属于消极动机。比如一个学生厌学，其学习的动机就是：“我不得不”学习或者是“如果我不学习就会……”。这种消极动机会把学习看成是一种精神负担。

有这样一个故事：一个人路过某个建筑工地时，向两位工人说：“你们在干什么？”其中一个人气愤地说：“瞧，从早到晚，搬这些讨厌的砖头！”另一个则挺直腰板，骄傲地说：“我们正在建造一座圣殿！”可以看出，同样是搬运砖头，由于对作业的意义和作用的认识不同，激发起来的情绪状态也不同。前者是消极被动，后者是积极主动。

(3) 从动机的性质和社会价值看，又分为高尚的动机和卑下的动机。凡是从国家和人民利益出发的动机均为高尚的动机。凡是从损人或害人出发的动机均为卑下的动机。

当然，并不是越大越远越高尚则目标动机越强烈，有时太大的目标反而使我们失去了前进的动力。如对于绝大多数小学生来说，学习的动机是为了得到老师的赞扬、同学的欣赏，甚至是为了家长对考高分的奖励。而如果我们让他们为了中华之崛起而读书，大概他们就读不动了。但是作为一个社会的成熟的人，如果没有远大目标的支持，很难成为一个非常成功的人。

一般情况下，目标越明确，动机越强烈，活动的动力越大。心理学曾做了这样一个试验：将一批实验者分为三组，沿大路走向 10 公里外的村庄。第一组不知道此行的目的和路程的远近，只是跟着向导走，结果越往后走情绪越低落，走得十分疲劳，有的不愿再往前走；第二组只知道目的地有 10 公里，但路边没有里程碑。这一组走到一半时，开始有人叫苦，部分人情绪低落；第三组不仅知道路程有多远，而且路途中有里程碑，使人知道走了多少路，还有多少路。这一组虽然大家也感到疲劳，但情绪一直很高，而且走最后一段路时，速度反而加快了。这个实验证明，活动目标明确与否很重要。

人一生或人生某一阶段会有很多目标，就会有很多动机，有时动机的动力倾向不一致，那么人的心理就会引起动机冲突，这

就需要人们自己去抉择。动机与人的生存质量有着密切的关系，因此，它是个性的重要组成部分。

三、理想与信念——人生的追求

理想和信念都是价值观的体现，也是一个人的人性或个性的组成部分。

1. 理想：人生的太阳

理想是对未来的追求，是远方的诱惑，它给人战无不胜的力量，所以有人说，理想是人生的太阳。

我国著名诗人流沙河曾如此描写理想：

.....

理想使忠诚者常遭不幸，
理想使不幸者绝路逢生。
平凡的人因有理想而伟大，
有理想者就是一个“大写的人”。

.....

失去了理想就失去了方向，从而成为在原地周旋的庸人。

理想也可以说是人生的总目标。所谓目标，笔者认为，即向上看它是信仰，向下看它是意识；向远看它是理想，向近看它是计划；向外看它是抱负，向内看它是责任。这就是说，任何伟大的理想，没有植入你的潜意识或没有切实可行的计划及责任，都是一种空想，它只能画饼充饥，毫无现实意义。

所以，紧紧抓住你的理想吧，没有它，人生将是断了翅膀的鸟儿，再也不能飞翔；没有它，人生犹如一片荒原，终年孤寂寒天；没有它，人生就像漂泊在没有灯塔的海洋中的小船，迷失了

方向……

2. 信念：战无不胜的力量

信念是对目标实现的观念与感觉，它是将理想、情感、意识融为一体的动力。它是人人都可以支取，并且是取之不尽、用之不竭的伟大潜能。信念能使我们千千万万的信息具有检索能力。信念是我们头脑中的指挥中枢。有人说：“一个有信念的人，所能发出来的力量不下于 99 位仅心存兴趣的人。”一个没有信念的人，就像少了马达，缺了舵的汽艇，不能动弹一步。

信念的最初形式是念头或兴趣→意念。念头（或兴趣）要变成信念，还要看你对这个念头的相信程度，它的实现还必须依赖于决心—信心—恒心。美国微软公司总裁比尔·盖茨，在青少年时就表现了对计算机的浓厚兴趣，后来这个兴趣及念头越来越强，致使他考入哈佛大学又辍学，全身心地投入到计算机的研究中去，强烈的信念使他对世界计算机的发展做出了一连串的惊人改变，在他 30 岁时便成为一名亿万富翁。

在大学里有个别学生对当前形势和计算机发展中急待开拓的领域还不了解也没有形成坚定的信念时，就一味地模仿比尔·盖茨退学，待业在家，因学历低而难找工作，对自我失去了信心……

信念是人们经过深入思考后获得的一种美好的愿望，而且人愿意按照这一深信不疑的观念去行动，它具有坚定性和稳定性，一旦形成，很难改变。因此，信念能使人迸发出生命的潜力，能忍受身心的折磨和痛苦，使人爆发出巨大的勇气和能量。

有两位年届 70 的老太太，一位认为这个年纪已是“古来稀”了，于是开始料理后事，不久就告别人世了。而另一位却不在乎自己的年龄，她要做自己喜欢的事，于是她订了一个学习登山的计划，冒险攀登高山，先后登上了几座世界名山，在她 95 岁高

龄时，登上了日本的富士山，打破了登山的最高年龄纪录。她就是全美鼎鼎有名的胡达·克鲁斯老太太。

可见，信念可以使你辉煌，也可以使你毁灭。比如说古今中外的宗教狂热分子只相信他们所信的神是世界上唯一的真神，他们会不惜生命去维护自己这一信念。震惊世界的数百名“人民圣殿教”的信徒集体自杀，中国数名法轮功信徒在天安门自焚等等都是错误信念使他们走上了毁灭之路。

不同的信念产生不同的情绪，不同的情绪会导致不同的行为。所以建立正确的、强烈的信念会使你的人生充实而有意义。热情和自信有利于信念的建立。

每个人给自己的人生赋予什么样的色彩，是丰富多彩的，或是暗淡无光的，全看你持有什么样的信念。

可见，理想和信念对个性的发展具有决定性的作用。

此外，人的情感和意志也属于动力系统，同时也是性格的倾向性，在此不在赘述。

（以上可参看本丛书之二《成功心理与人才发展》）

第三节 个性的心理特征——人才发展的优势砝码

在多元化的市场经济中，一个人的生涯之路，可以有多种选择，从宏观上来说，你可以在中国发展，甚至到外国发展（移民国外）。你可以从政，也可以经商，或作学问。那就是有些人所说的要走红路、黑路还是黄路？红路是指将来为官治理国家，走公务员的道路。黑路是指将来读研、读博，做一名学者。黄路是指将来投身于企业，走经营之路。人们根据什么来选择自己的职业呢？无外乎两个原则，即社会需要和个人的需要爱好（才能优

势)。社会需要是非常广泛的，远远超过了 360 行。国外有关资料显示，有代表性的职业名称大约有 4000 多个，一般性的职业名称大约有 3 万个，还有的国家把职业分为 12 个大类，393 个小类。可见社会需要各行各业的人。如何在众多的职业中选择自己的职业呢？那就要根据自己的心理需要和兴趣爱好、能力优势以及气质和性格了。个人的“份量”在某种程度上是个性的“份量”，人们通过他的个性色彩来看他的工作风格，进而预测他的工作成果。在这一点上，伟人和普通人所遇情况是一样的。所以个性的心理特征，它对每个人的发展都是不可忽视的重要方面。

一、能力 — 才华和优势

能力已成为众所周知的口语了。如人们常说，某某人很聪明，很有能力，某某人很笨，很无能等等。这些既是指智力，也是指能力，所以心理学中常把智力和能力等同起来。

如前所述，智力是复杂的，人们正在如“瞎子摸象”似地了解智力。能力当然也是众说纷纭了。目前，在我国学者所编的教材中，大多是把能力作为顺利地、完成某种活动必备的心理特征来理解的。

人要顺利地、成功地完成任何一种活动，都不是毫不费力的，他总要有一定心理和行动方面的条件作保证。所需要的这种基本条件就属于能力心理特征。例如，一个教师要很好地完成教学活动，除了要有明确的立场、观点和专业知识外，还要有对教材组织能力和口头语言表达能力等。这些是和完成教学活动任务直接有关的心理条件，也可以称之为教学能力。

单靠某一种能力，都不能顺利地、完成任何活动。要成功地完成某种活动，需要多种能力结合成一个系统。如完成教学活动，需要有言语表达能力、教材的组织力、逻辑的思维力、敏锐的观

察力，以及注意的分配力等等。各种能力的独特结合称之为才能。

一个人的能力是在多次实践活动中形成起来的。它既经形成就明显地表现出两个特点：第一，它作为心理能量保留下来，成为人们完成活动，掌握知识、技能不可少的条件。所以在英文文献中提到能力（ability）时也和能量或潜能（capacity）等同起来运用。第二，由于能力形成是建立在对多种事物的分析、综合的基础之上，所以它具有较为一般的概括性，如观察力、记忆力、思维能力等更容易在新的情况下广泛地迁移。

1. 能力：一般能力和特殊能力

能力可以分为一般能力和特殊能力。

一般能力是指在不同种类的活动中表现出来的共同能力。它是有效地掌握知识和顺利地完成任务所必不可少的心理条件，即或最简单的活动，都不能脱离这种一般能力。

一般能力大致包括：知觉能力（或观察力）、语言表达能力、思维能力（对事物分析、综合、抽象、概括等能力）、想象力、记忆力和操作能力（手脑并用解决实际问题的能力）。

特殊能力是指从事某种专业活动所必须的多种能力有机结合成的能力。任何一种专业活动都要求与该专业内容相符合的几种能力的结合。如数学能力是在一般的思维力的基础上发展数学所特有的几项特殊能力：其一是对数学材料进行分类，找出它们之间关系的迅速而广泛的概括力；其二是解决问题时迅速压缩或简化推理过程的运算能力；其三是从正运算过渡到逆运算的灵活性，等等。

音乐能力，它有鲜明的想象力、创作灵感、意志力和情感等一般能力。在这些因素基础之上，还有三种特殊能力，那就是曲调感，即区分声音的旋律和表达情绪色彩的能力；听觉感，即能

够再现听过的旋律，并能够歌唱出来；节奏感，即感受和再现音乐的节奏的能力。以上三种特殊能力组成音乐能力（即音乐的感受能力），这是从事音乐活动所必不可少的能力。但这几种能力的大小并非都相同，有的其中一种能力较突出，有的也许两种或三种能力都突出。

绘画能力是在感知能力的基础上，还必须有以下的特殊能力，如结构知觉力，即对物体的空间位置、大小比例的整体感；对物体的色调和亮度比例的知觉和表象能力等。

其他还有各种运动能力、飞行能力、组织协调能力等等均为特殊能力。

2. 能力：知识技能的掌握

一个人能力的大小与知识、技能的掌握是分不开的。

首先，能力是掌握知识、技能的必要前提。缺乏感受能力的人，就无法获得感性知识。不具有抽象、概括、推理和判断能力的人，就不可能领会理性知识，当然也不可能掌握它。例如，在一个班级听同一个教师讲课的学生，对知识领会、掌握的深浅程度可能表现出很大差别。这除了与他们原有的知识水平以及是否专心致志地听讲有关以外，其中也包含有能力方面的差异。

从另一方面说，一个人掌握一定的知识和技能也会促进能力的提高。二者是相辅相成的关系。如学生掌握语法知识和写作技巧越扎实，越能提高他的写作能力；掌握数学的定理、公式和原理越丰富，就越能提高解数学题的能力。但是二者的发展过程可能并不完全一致。具有同等水平知识、技能的人，不一定具有同等水平的能力。例如，在学习上同样取得优异成绩的学生，一个可能才华超群，而另一个则可能得自于勤奋学习。具有同等水平能力的人，在知识、技能水平上也可能有很大差异。

总之，能力的大小是智慧和才华的显露，也是发展优势的砒

码。发展能力就是提升才华。

二、气质——天赋之脾气

气质是典型、稳定的心理特点，是心理活动的动力特征之总和，它包括心理活动的速度和强度、灵活性和稳定性以及指向性等，如思维的速度和灵活性、情绪的稳定性和指向性等等。

1 气质：影响人的心理和行为

气质是一个古老的概念。早在古希腊时代，医生兼学者希伯克里特（Hippocrates，约公元前460~377）就认为，人的气质由人体体液的不同分配比例所决定。他认为，人体内有四种液体，粘液生于脑，黄胆汁生于肝，黑胆汁生于胃，血液生于心脏。正是这四种体液“形成了人体的性质。”四种液体调和，人才健康，如果失调，人就会生病。几世纪后罗马医生用拉丁语“temperamentum”一词表示这个概念，这就是“气质”（temperament）概念的来源。

在机体内如果四种液体混合以血液占优势，称多血质。混合中以黄胆汁占优势的称为胆汁质。混合中以粘液占优势的称为粘液质。混合中以黑胆汁占优势的称为抑郁质。希伯里特认为，气质一方面影响人的心理和行为，另一方面也影响人的身体结构，甚至人的模样。尽管该学说远远不能解释个体间气质类型的差异，但体液的化学成分的确影响人的心理和行为。随着内分泌心理学的发展，该学说直到现在仍有一定影响，但内涵已发生很大变化。上述四种气质类型分别有如下行为表现：

(1) 胆汁质（兴奋型）

具有这种气质的人精力旺盛，行动迅速，思维敏捷，易于激动，性情直率，进取心强，大胆倔强，敏捷果断，但自制力差，性情急躁，主观任性，办事粗心，有时会刚愎自用。水浒传中的

李逵就是典型的胆汁质。

(2) 多血质（活泼型）

具有这种气质的人灵活机智，思想敏锐，善于交际，适应性强，活泼好动，注意力易转移，情感外露，富于创造精神。但往往粗心大意，情绪多变，富于幻想，生活散漫，缺乏忍耐力和毅力。红楼梦中的王熙凤就是典型的多血质。

(3) 粘液质（安静型）

具有这种气质的人坚定顽强，沉着踏实，耐心谨慎，自信心足，自制力强，善于克制忍让，生活有规律，心境平和，沉默少语。但往往不够灵活，固执拘谨，因循守旧。

(4) 抑郁质（抑制型）

具有这种气质的人对事物敏感，做事谨慎细心，情绪体验深刻，沉静含蓄，办事稳妥可靠，感情深沉持久，但遇事往往缺乏果断和信心，多疑、孤僻、拘谨、自卑。红楼梦中的林黛玉就是典型的抑郁质。

以上为典型气质类型，近似其中一种者为一般型，这种人比较少；具有两种或两种以上类型者为中间型或混合型，这种类型在人群中占的比例较多。

另外，气质是人的典型的、稳定的心理特点。气质具有“天赋性”。可以从婴儿身上发现，有的喜吵闹，好动，不认生；有的比较平稳、安静，害怕生人。这就是气质差异的表现。

简单说来，气质就是脾气秉性，是人的神经生理特点，因此具有天赋性，而且很难改变。俗话说“江山易改，秉性难移”即在于此，但并非绝对如此，气质也具有一定的可塑性。

2. 气质的生理基础：高级神经活动类型

根据巴甫洛夫的研究，气质与高级神经活动类型有关。他为，高级神经活动类型是气质类型的生理基础，如下表：

高级神经活动类型			气质类型
强型	不平衡型 (不可遏制型)		胆汁质
	平衡型	灵活性高 (活泼型)	多血质
		灵活性低 (安静型)	粘液质
弱型	抑制型		抑郁质

原苏联心理学家捷普洛夫通过研究认为，巴甫洛夫四种类型学说为四种气质类型的生理基础创造了可能性，但把气质只是确定为四种类型是没有根据的。捷普洛夫也曾提出神经系统基本特性在大脑皮层各区是否有共同性问题。

涅卑利钦证实了大脑皮层各区的神经过程特征并不都是相同的。涅卑利钦在 25 位被试者中发现，视觉分析器和听觉分析器皮层细胞的强度相一致的有 18 人，其余 7 人是不一致的。这一研究说明大脑皮层神经过程特征是非常复杂的，并不是各个区的神经过程的特征都是相同的。

此外，有关气质的学说还有体形气质说、激素气质说、活动特性气质说等等。

3. 气质：教育和择业的参谋

气质对于教育、管理等方面都有重要意义。如尖锐的批语使多血质学生受到震动，而使抑郁质学生受到创伤。对胆汁质学生要热情、耐心地鼓励他们参与集体活动。对于粘液质和抑郁质的人则应多表扬少批评，而且批评时不要用刺激性强的言词等。管理者在分配工作和管理中同样也要注意每个人的气质特征。

气质特征是职业选择的依据之一，每一种气质类型都有其适

合的职业，举例如下：

胆汁质类型适合的职业应该是外向的、富有挑战性的职业，如导游员、推销员、节目主持人、新闻记者、外事接待员、监督员、演员、消防员、采购员等。

多血质类型适合的职业应该是需要灵活机智的、变化比较大、富有挑战性的工作，如管理工作、服务工作，驾驶员、律师、运动员、警察、记者、外交人员、侦探、政治辅导员、行政人员、宣传工作者等。

粘液质类型适合的职业应该是稳定仔细、比较枯燥、一成不变、有规律的工作，如医生、法官、管理人员、会计、出纳员、播音员、秘书办公室职员、翻译人员、档案管理员、统计员、打字员、纺织工、印刷工、机床工、装配工等。

抑郁质类型适合的职业应该是细腻的，能保守秘密、忠于职守的工作，如化验员、检验员、实验室工作者、自然科学研究者、保管员、机要秘书、刺绣工作、雕刻工作者、校对员、打字员等。

如前所述，气质受生物组织制约，具有稳定性，但不是绝对不变的。它在生活实践和教育的影响下可以发生变化。人在实践活动中形成的各种个性特征，对气质的变化也给以影响，即后天获得的暂时神经联系系统，可以掩盖神经系统特性，并在长期影响下使其得到发展和改造。从这种意义上说，人的气质也是在社会生活与教育条件影响下形成、发展和改造的。

在生活实践中，一个粘液质的人为了生活所迫只好选择高收入的旅行社的导游员或记者等工作，长期的工作需要，自己原本的气质也就发生了改变。这说明气质是可改变的，即“江山易改，秉性可移”。

气质并不能决定一个人活动的社会价值和成就的高低。在同

一领域内可以找出不同气质类型的代表；在不同领域内的杰出人物当中，也可以找出相同气质类型的代表。研究发现，俄国四位著名文学家，如普希金属于典型的胆汁质，赫尔岑属于多血质，克雷洛夫属于粘液质，果戈里属于抑郁质。他们虽属不同气质类型，但在文艺领域内都取得杰出成绩。而达尔文和果戈里他们虽属于抑郁质类型，但他们也都在他们的专业方面获得伟大的成就。在一般的学习和劳动活动中，气质的各种特征之间可以起互相补充的作用，因此不同气质对活动效率的影响并不显著。只要人们专注于某项工作，都能取得伟大的成就。

三、性格——独特的风格

性格是个性的核心。性格心理学的研究表明，不同心理学家在确定性格和概念时有不同的理解。西方的许多心理学教科书把性格（character）与个性（personality）视为同义语。而在中国心理学教科书中，一般地把性格确定为：“表现在人对现实的态度和行为方式中的比较稳定的独特的心理特征的总和。

个人的性格既经形成就具有相对稳定性。在某种情况下一个人总是表现出特定的生活感情和态度。所谓性格的稳定性是指人的性格基本结构是不变的，而在不同情况下同一种性格可以以不同形式表现出来。

性格不是指某种个别的心理特征，而是某些心理特征在一个人身上的有机结合，体现出个人的独特风格。比如，一个人对工作勤勤恳恳，认真负责、勇于创新以及热心助人等等就是他的性格的独特性。

一个人的性格品质，如善与恶、公与私、有情与无情等都是直属道德品质的性格特征。而严肃、认真、自尊、固执等，虽不直接和道德品质相关联，但它们也涉及人和人的关系，常常依从

于道德品质，因此，它们也要受到好或坏的评价。

1. 性格：个人的风采

性格的特征，通常有四个方面：

(1) 对己、对人、对事的态度特征。人的性格是现实社会关系在人脑中的反映。一个人做什么，如何做，总是和他对世界、对别人、对自己的事业，以及对自己本身的态度相联系的，如对自己的态度，是谦虚或自负；自信或自满；自豪或自卑；大方或羞怯等。由于人的行为总是涉及到人与人的关系，其行为的后果就可能有益于社会，符合多数人利益，也可能危害社会，损害大多数人的利益。因此，对人和对事的态度，如对他人、对集体、对工作的态度是性格的主要特征，比如，有集体主义和同情心及集体荣誉感，是否诚实、正直、自私、孤僻、虚伪、勤劳、浮夸、认真等等。

(2) 性格的意志特征。每个人对自己的思想和行为的调节及驾驭水平有很大差异，主要表现在人自觉地调节自己的行为方式和水平方面，如，目的性或冲动性、易扰性和自控性、果敢性和顽强性、持久性和坚韧性等等。

(3) 性格的情绪特征。情绪影响一个人的活动质量，主要表现在情绪活动的强度、稳定性、持久性及主导心境方面，如有的人喜怒无常，经常被情绪支配，有的人心境总处于振奋、愉快中，似乎每天都拥有明媚的春光，而有的人整天没精打彩，处于郁闷低沉之中，似乎快乐总与他无缘等等。

(4) 性格的理智特征。人与人之间在认识活动中所表现出来的差异是性格的理智特征，主要表现在感知、记忆、思维、想象等认知方面。如在观察事物中的分析特征和概括特征，是否富有想象力，是否善于独立思考等等。

性格是先天和后天的综合产物。巴甫洛夫曾指出，性格的生

理基础是神经类型特征和生活环境影响的“合金”。所以，他说：“现在我们坚决主张，人一面有着先天的品质，另一方面也有着为生活情况所养成的品质。这是显然的。这就是说，如果说到那些先天的品质时，这就是指神经系统类型而言，如果说到性格的话，那就是指那些先天的倾向、意向与那些在生活期间受生活印象的影响所养成的东西之间的混合物了。”（《巴甫洛夫选集》科学出版社，1955年版，第160~161页）

巴甫洛夫为了不把神经活动类型与性格混为一谈，曾以实例说明性格的生理基础 and 大脑皮层上建立暂时神经联系的关系。他说：“爱孤僻，与社会疏远，完全不是弱型者的一个独有的特征。强有力的人们也可能是爱孤独的，但是有完全另一种根据。”这里所指的根据，即孤僻性格是由孤独观念和疏远行为在大脑皮层建立起暂时神经联系的结果。

这就是说，人的性格是可塑造的、多变的。

2. 性格：可塑性和可变性

人的性格是在客观环境中形成的，所以环境的变化也必然引起性格的变化。例如，在父母的溺爱下成长的儿童，就可能形成怯懦、孤独的性格。但他进入学校后，由于更多地和社会交往，经过集体的熏陶，就可能使他原来的性格特征有显著变化。再如，一个活泼愉快的孩子，可能由于家庭、政治、经济等突然恶化，致使他精神上受到压抑，从此变得情绪低落、郁闷不乐。

一个人的性格也是多变的（或多面性），比如一个人在家中的表现和在学校及集体中的表现，可能完全两样，对不同的人 and 事也会表现不一样。例如，一个懒散的学生在娇惯他的父母面前这种弱点表现较多，在老师面前则可能表现较少。在不同场合也可能明显地表露性格的不同侧面。再例如，一个人在充满友谊的集体中，他表现出对人和蔼可亲，满腔热情的侧面；在对敌斗争

中，他又可能表现英勇拼搏的气概。

一个人性格的可塑性和多变性与一个人的年龄和自我控制能力有关。一般情况下，年纪越大，可塑性和多变性越小，但什么都不是绝对的，只要想变或想控制，都是可能的。想关注自我发展的人们，请优化自己的性格吧，你会因性格的优化而更受人爱戴和尊敬。

综上所述，一个人能力的大小、气质（脾气）的性质、性格的特点对一个人在社会上的生存质量或生涯倾向有着无以取代的作用。

总之，从个性的倾向性（动力系统）和个性的心理特征来说，足以说明个性就是抹不掉的人性，个性是人生轨迹的描绘者，个性是人生故事的主编，个性是辉煌历史的创造者，个性也是不光彩的表演者。有什么样的个性就有什么样的人生故事。如果你想编造动人而辉煌的人生史，如果你想创造人生奇迹，如果你想改变自己的以往，那就关注你的个性发展吧。从优化个性做起，你会比现在更聪明，你会比现在活得更有价值。

思考题：

1. 你认为优秀的个性应该包括哪些方面？
2. 你如何理解情商？
3. 分析一下你的气质类型，据此思考你未来职业生涯之路。
4. 智力因素和非智力因素在成才中各起到什么作用？你具有哪些优势？
5. 你的成才动力是什么？你有哪些需求和兴趣？能否进一步发展？
6. 你具有哪些一般能力和特殊能力，如何关注它们的发展？
7. 你的性格特点是什么？它对你今后发展有何影响？

第四章

网络个性——数码人才的成长

互联网即将成为人类生存的第五要素（除空气、水、衣、食之外），人类为自己营造了一个无所不能的虚拟的生存空间，在这个生存空间里有创造发明，也有人事沉沦；有天才，也有罪犯。它是人才发展的双刃剑，剑柄就在你的手中，如何转动全靠你的意识选择。

※ ※ ※

本章关键词：个性变革 在线个性 个性张扬 个性同一性 网络黑洞

蒸汽机的问世使人从农业文明驶入工业文明，计算机的普及让今人从后工业时代奔腾进入网络时代。网络犹如无边无际的海洋，逐渐覆盖了整个地球。以信息高速传输与广泛辐射为特征的网络为人们构筑起了全新的网络生活方式和生存空间，特别是今天，校园青少年的认知、情感、思想及心理和行为都在悄悄地改变。大中学生不仅是现有网络的积极登陆使用者、网上信息的接受与扩展者，同时也是信息源的制造者，并渴望成为新的网络空间的开拓者。目前高校的在校生几乎 100% 是网民，中小学生网民也正在飞速增加。所以现代教育要直面网络的挑战。我们必须关注两个急速变化的背景：第一是现实的环境，即由经济多元化

导致的人们思维多元化、需求多元化所引发的大中学生心理层面的价值判断变化；第二是虚拟环境，即由网络的延伸所导致的大中学生在认识方式和思维方式以及心理和习惯的变化。网络文化无处不在，无所不能，无奇不有。互联网技术不再是一个简单的产业概念，它已超越了信息技术本身，成为一种文化的模式。

计算机是 21 世纪人类生活的重要条件。它像人体内的细胞一样维系着各行各业的神经，联系着每个人。人类将周旋在数字化、网络化的空间里。人们获得知识和信息的主要手段是通过全球因特网。因此，谁不与计算机打交道，谁就可能会变成信息盲（21 世纪的白痴）。网络塑造着每个人，也塑造着数码时代的新人才。

一个人的变化，首先是心理的变化，继而才有行为的变化。

心理学认为，环境可以改变人的心理，人的心理也可以改变对环境的感受。当生活环境发生变革时，人的心理必将发生相应的变革，如智慧、性格等。心理的变化必将导致行为的变化。这就是人人要面对的重塑自我的网络时代。

第一节 互联网——个性变革的土壤

现在我们身处的生存环境，是一个无边无际的“海”的世界——学海、脑海、人海、商海。在网络化的今天，我们又多了一个“海”，那就是网海。你能真正体会“海”的含义吗？“海”带来的是今天，更是未来，人人都依附于“海”，并执著地探寻着“海”。

今天的“海”，远比 30 多年前的“海”更博大精深。人们在“海”里游泳，并通过物质、信息和情感的交流与互动而获得各种满足和成长。看看现在的新新人类与老一辈、近一辈的差异，

就不禁要问，这是怎么一回事呢？

简单地说，世道变了，人们的生活方式和思维方式变了，人的心态也必然要变。如果不变，就如同把清朝的大辫子带到民国时代一样，即便不被人们强行剪掉，自己走到大街上也会感到不舒服。为了融入这个大世界，每个人都面临着个性的变革。

我们每个人活着，都活在一种文化氛围里，不论是东方文化或是西方文化乃至于中西方结合的网络文化。这些文化笼罩着我们每个人的衣、食、住、行和心态，不论你是文盲还是知识分子，无一逃脱。

这就是说，在信息时代由互联网所编织的网络文化，也必然强烈地影响和改变着我们的个性，只不过这种潜移默化的个性变革是逐渐发生的。

一、网络时代——个性化的到来

与人类所处的其他环境相比，互联网是一个崭新的领域。迄今为止，还没有任何一个媒体可以像因特网一样使任何一个个体可以完全在非受控的同时向全球的众多受众发布信息；也没有任何一种工具像因特网一样以便捷低廉的成本实现信息的即时准确传输。网络的这两大优势既赢得了人们的青睐和追逐，增加了网上信息的丰富和广泛，也自然伴随着产生了内容的多元性，小到生活琐事，大到国计民生，无所不容，千姿百态。这就形成了能包容全世界各个种族，多种职业，各个年龄段的世界大同的文化——网络文化。它已成了当代人生命的第五要素（即空气、水、衣、食和互联网）。人们除了在自然环境下生存以外，互联网已成了第二生存方式。

每个人都生存在一种文化中，文化深深地影响着人们的心理和行为。网络文化是中西文化交融的产物，欲了解网络文化，必

须先了解中西文化的差异。

1. 中西文化的差异：个性化的冲突

看过电影《刮痧》的人都可以清楚地感受到中西文化差异之大。中国的中医疗法——刮痧，被美国人当做人身虐待而被告上了法庭。其实在美国类似的文化冲突不时发生，如中国留学生开车去超市买一点东西，就把正睡觉的孩子锁在了汽车里，几分钟后回来，警察要把孩子带走，并宣告家长已失去了监护孩子的权利，孩子需要政府来保护等等。中美文化的冲突有的甚至给华裔后代带来了家破人亡的悲剧。那么，中西文化的根本冲突在哪里呢？

李大钊先生早年曾经在《东西文明之根本异点》一文中对中西文化差异进行了较为全面的分析：“东西方文明有根本不同之点，即东洋文明主静，西洋文明主动是也……。一为自然的，一为人造的；一为安息的，一为战争的；一为消极的，一为积极的；一为依赖的，一为独立的；一为苟安的，一为突变的；一为因袭的，一为创造的；一为保守的，一为进步的；一为直觉的，一为理智的；一为空想的，一为体验的；一为艺术的，一为科学的；一为精神的，一为物质的；一为灵的，一为肉的；一为向天的，一为立地的；一为自然支配人间的，一为人间征服自然的。”

两种不同的文化孕育了两种不同的个性。如：

西方人，以美国人为例，其人格是由五大要素构成的，即外向性、愉悦性、公正性、情绪性、创造性。任何一个美国人，无论长相如何，只要是由美国文化熏陶出来的，其人格基本上就是由以上五种特征组成。

中国人的人格基本上是由七种要素构成，即精明干练或是愚钝放纵；勤劳勇敢或是懒散懦弱；为国为民或是自私虚荣；温顺随和或是暴躁倔强；外向活泼或是内向沉静；善良仁慈或是卑鄙

恶毒；豪迈粗犷或是斤斤计较。

两种不同的个性（即人性），造就了两种不同的人与人之间的关系。美国人的亲密和疏远以及层次方面的支配和服从是区分开的，即美国人做事就是做事，交往就是交往，不会因为个人的好恶，耽误工作，也不会给人穿小鞋等，那是一个法制较健全的国家。而中国人常常把工作关系和各种人缘关系（如亲朋好友等）缠在一起，即所谓的“任人唯亲”、“顺我者昌，逆我者亡”等等。

两种不同的个性，在信息时代必定会发生冲突。曾见报道，一位外国老板在中国大陆办厂时提出：“我不明白这边的员工为什么对我不忠？支付给员工的工资是他们以前的两三倍，可他们还是爱干就干，不爱干就跑，没有忠诚可信”。而另一位汕头的老板就运作得比较好，原因是他了解中国人的个性和文化，中国人的支配欲望很强，他需要有一个空间，能够参与企业的改造，使他们觉得自己是企业的一份子。这位汕头老板首先将公司的股份分配给员工，随后每年年底，将公司的利润提 3.5% 分给骨干员工，再将 30% 分给股东。虽然有的员工没有分到股份，可都能分红，即享受公司的经营成果，员工们就有了归属感，并能激发热情去发挥个人的积极性和创造性了。

信息时代的管理是个性化管理，所谓个性化管理就是根据人们的个性特征采取不同的管理措施，从而调动人们的工作积极性。这是任何老板，不管你是中国老板或美国老板都必须明白的道理。

2. 互联网：个性化的生存空间

在现代社会里，个性象征着自信力、突破力和创新力，这也是现代教育强调个性的原因之一。个性化使儿童、青少年还原为“自己”，在自己的基础上突破和发展，而不是强调与他人的统

一。当然个性化也是有条件的，其中，最重要的条件是给予儿童选择的机会和权利，在儿童没有权利和机会选择自己的生活，只能按照别人的意图安排自己的生活的時候，个性化是无法实现的。因特网正是在这个意义上满足了儿童、青少年个性化的需要，它以不同计量的信息和多种功能为青少年提供了无数的可以选择的机会。

计算机和互联网的互动性很大。它可以让使用者以自己喜欢的方式做事，或在网络上寻找志同道合的朋友。它不受社会环境的限制，也不受居住地理位置的限制，不管你是何种身份，怎样的社会地位，什么民族或种族，绝对“一视同仁”地按照你的意愿为你服务。你可以是“信宿”，也可以是“信源”，你将以“信息人”的身份和整个社会紧密结合在一起，溶入“全球化”主流文化之中。你不仅以全球的视野来紧密关注世界的发展，而且以全新的观念去观察世界并寻找自我发展的空间。

网上不仅有很多信息服务，还有个人网站，你可以在自己的主页上，把自己的声音喊出来，充分表达个性化的东西；你可以自由地展示自己，把自己喜爱的东西都放到网上，如你喜欢的文章、书籍，你的朋友、家人，你的想法、你的苦恼等，在网页上有你的全部生活和工作。你可以在网上开一个咖啡屋或书屋，让网友们欢聚一堂，用网页编织梦想；你可以网上娱乐，收看好莱坞在线影视，建立自己房间内的网上音乐帝国；你可以参与崭新境界的网上游戏，通过游戏认识自己和世界；你可以享受无“网”不至的网上服务和关怀；你可以参与网上健身，轻轻松松实现你的瘦身计划；你可以在网上求职寻觅饭碗，不出家门尽晓商机变幻；你可以上网查询医疗保健信息，满足你的各种需要；你可以在虚拟教室里享有人人平等的受教育机会，而不受地域或是教室桌椅多少的限制；你可以通过网上心理治疗连接破碎的

心，而不用担心无法舒展情怀；你可以在网上找个出气筒宣泄情感，而不用担心对方会真的还你一拳；你可以淘汰图书馆在网上浏览图书，省时省力、方便快捷；你可以实现办公自动化，提高现代办公意识，真正实现“无纸化”办公，数倍地提高工作效率……总之，网络的发展使它的触角延伸到社会文化生活的各个角落，只有你想不到的，没有网络办不到的。网络文化已成为人们生存的第二空间。

“我们没有互联网就活不下去了！互联网绝对是我们生活的一部分！”一群年龄在 16~19 岁的青少年经常发出这样的感慨。这些伴随网络成长起来的青少年有一个共同的特点，就是网络已经成为他们娱乐、交友、玩游戏、与亲友联系以及查询信息的重要工具。他们甚至以惯有的夸张口气说：“没有网络我们就惨啦！”很多人表示，“网络成为让他们生活不枯燥的最佳媒体”。一些经常上网者表示，上网最常做的事除了使用电子邮件、浏览信息外，ICQ 谈话区的服务，更是他们交友的天地。对于伴随网络技术飞速发展成长起来的新一代来说，网络除了是生活必需品以外，还是一个可以表现自我的空间，同时还可以实现网上群体的智慧互动，因为有“烘焙机”（homepage）可以让他们尽情“做秀”。个人网站是一个可以让人尽情发挥情感、设计才华及想像力的虚拟空间。想拥有一个属于自己网站的朋友只要使用这些烘焙机网站简易的设计工具，就可以轻易地设计布置自己的网上家园。可见，互联网是一种个性化的生存空间。

二、网络时代——个性变革的必然

数字化的信息革命对人们的生活模式、思维模式、行为模式都将发生深远的影响。因此，从某种意义上来说这是一场心理适应的革命，它将改变每个人的观念和心理。进入 21 世纪的每个

人都逃脱不了电脑网络构筑的一个全新的时空，正像有些人所说，21 世纪谁都无法回避网络文化的影响。

两种反差极大的文化在因特网上交锋、碰撞，必将对网上一代产生巨大的心理冲击。他们的多元智慧、自我概念和人生观必将逐渐成为中西方的混合物，为实现“自我”理想而“自我”奋斗。这显然是传统个性的变革。

网上一代有可能成为继承东西方文化精华的一代，成为超越传统文化的、有创新精神和能力的一代。

1 人际关系变革：交往智慧的演变

网络充斥了生活的各个空间，改变着人与人的关系和人们的交往智慧。首先，它正在改变着家长与孩子的关系。在中国的传统中，家长在家中有绝对的尊严和权威；而在网络时代，父母的权威被动摇了。因为孩子获得知识的渠道是多样的，所以在孩子的眼里父母不再是无所不知的崇拜偶像了，反过来父母在某些方面要请教于孩子了，大有孩子与父母平起平坐的趋势。

其二，老师与学生的关系也正在发生着变化，因为老师占有的知识和信息是有限的，加之随着网络教学的开展，今后有些老师将走下讲台，从事教学辅助和后勤工作。昔日的“师道尊严”将成为历史。

其三，网络上的国际交往将更加频繁，各国孩子之间由于经济文化所造成的差异愈来愈小。所以，儿童与国际社会接轨的优势明显优于成人，网络使儿童与成人获得知识的渠道和手段更为平等，儿童与国际交往日渐频繁，他们的朋友遍布全球。

其四，在创业方面，10 岁的孩子可创办公司，父母和其他成人也许将成为他的雇员。

就以上可知，人与人之间的关系是不是已经发生了很大的变革呢？这已成了无可置疑的现实。

2. 语言的变革：智慧网语悄然兴起

智慧是重要的个性心理特征之一。网络文化是世界大家族共同的智慧，这个文化表现在方方面面，并孕育着世界各国的网上一代。

任何文化都要通过语言、符号、图形来表达，网络文化也不例外，因此网语正在中国悄然兴起。

根据多元智慧论，语言文字是人类重要的智慧之一。如网络上脸谱象形文字，成为沟通的一种情感表达方式，也是网上的一种日常眉目传情的文化。为了节省空间，此类脸谱多位于同一列上，看的时候再将头左转 90 度，既可活动筋骨又可以保持神秘感，也算是老鸟（网上老手）炫给菜鸟（网上新手）看的法宝之一。看一看，光是各种各样的笑，就够你学的：

→ 这是最普通的基本笑脸

“)” 是笑的小嘴巴

: - D 非常高兴地张开嘴大笑

8-) 这是眼镜族专用的笑脸

| - P 捧腹大笑

- < 难过时候的苦笑

- 9 笑的一种（舌头还舔着嘴唇）

(- - -) 神秘的笑容（这不用转头看）

- ! 带着一点不屑的笑容

: -] 傻笑

脸谱有着一种以上甚至是截然不同的意义或解释，这也意味着这些脸谱只是个人或群体的创意展现，并没有标准答案。如果你愿意，或者灵光乍现都可以创造出更有趣更贴切的脸谱，关键是用出来能引起对方的共鸣，这才是脸谱文化的真谛。

任何一种语言与词汇都不是一成不变的，常变常新才是魅力

所在。没准，明天就会在网上见着更酷的词，不信，打开电脑看看。

网络语言不仅表现在网上，还飞出了网外，成了许多人日常用语的一部分，甚至冲击着中学的语文教学。如以下常用网语举例：

约会：我准备去访问一个新主页。

发脾气：我的内存满了，不得不释放一下。

对人的第一印象：他的界面看起来很友好。

吵架：看来我们两人很不兼容。

体检：做个系统检测，顺便杀杀病毒。

打扫房间：把我们的桌面重排一下吧。

密谈：我们最好进行一次潜水或私聊。

随便写：本想落水糊弄一下。

用心写：不造砖不行了。

美女：你真是一个美眉。

很棒：很酷。

感叹：哇塞！

写情书：编写应用程序。

求婚：我要向你申请与我共享一台主机。

结婚：我们终于联网了。

离婚：我们的婚姻死机了。

女人怀孕：她在开发新一代产品。

生了个双胞胎：哈！有了一个备份文件。

此外，互联网是数字的天下，因为数字远比汉字来得简单、方便，所以网语还有一些数字语言，如：7456 - 气死我了；886 - 拜拜了；687 - 对不起；你真是个 286 - 脑子运转太慢。

语言是时代的反映。纵观历史，人类的每一种新文化的兴

起，都会带来一些新的词汇，远的不说，比如近年来，国内兴起的股民专用术语，已远远超出了股市的应用范围。网络语言的产生与其说是为了迎合新一代的需要，倒不如说是语言发展的新现象，是一种新的智慧。这也就是个性变革的一个侧面。

3. 观念的变革：网络时代的价值观

价值观是每个人为人处事和选择生活道路、生活方式的指导思想。改革开放使人们从饮食一衣着一娱乐乃至家庭结构都发生了变化。“AA制”家庭以及“丁克”家庭的出现，不仅是生育态度的变化，同时也是一种文化、一种价值观念的变化。在网络文化的洗礼下，年轻一代放弃了父辈们的理念，全方位地追求新的价值观念。

从80年代以来，电视机、电子游戏机、计算机等电子媒介向儿童开放了成人社会，展示了各种社会价值观念，儿童和青少年从大众媒体中学到了传统教育中所没有的东西。他们可能根据自己的兴趣和需要，不选择学校教育中提供的知识和观念，而选择不再继承家长或老师教给他们的价值观，从而形成了新的价值观。

过去人们认为“知识越多越反动”，今后人们将以占有知识、创造知识为荣。世界首富比尔·盖茨为什么能在短短的时间内创造拥有个人资产700亿美元的经济奇迹？主要是因为他们的产品知识含量高。我们知道，微软公司的产品，无论是过去的“DOS系统”还是后来的“视窗95”、“Office 97”、“视窗98”都是知识产品，一张光盘的物质成本只有3元人民币，可是一张正版光盘却卖8000元人民币，是什么值钱？知识！这是知识观念的转变。

财富和权力的含义也将随着知识价值的转变而转变。财富在人们的心目中，通常是以土地、资本、房屋、黄金等传统的、有

形的物质为标准，现在已开始逐渐转向知识就是财富；权力的含义也将逐渐由诸如某个办公室、某个单位的领导的权威为权力标准而转向谁拥有知识和信息，谁就能克敌制胜，取得优势。所以在未来的社会里，我们必须不断地学习、不断地“充电”，才能有资格说：我们是时代的主人。

人们由于价值观念的不同将带来贫富悬殊的增大。由于知识的贫穷而带来物质上的贫穷，社会的阶级成分不再是以物质的多少而定论。美国已有如下说法：按应用信息能力的程度，可以把社会划分为新的“知识阶级”和“无知阶级”。这种说法预示着未来社会结构将发生变化。现在社会上已有“知识资本家”之说。知识分子将史无前例地从事知识经营，以出卖知识、生产知识、创造知识为谋生手段，并发家致富。贫富差异是客观存在的。要知道未来世界是一个消灭无知的世界，欲要缩短贫富之间的距离，唯一的办法是通过各种手段，让人们获得更多的新的知识。这就是等级观念的转变。以占有物质多少而定论的阶级成分或家庭出身，如地主、资本家等将不复存在，取而代之的是“知本家”。过去地主和资本家是无产阶级的革命对象，现在“知本家”已成为诸多年轻一代的理想和奋斗目标。其他还有诸如生育观、消费观等都已发生了变革。

这就是网络时代，人生观的全面变革。

4. 自我概念的更新：更多地关注自我

人类社会已经进入信息革命的高潮。随着高潮的到来，各种新的矛盾应运而生；随着环境的改变，人们的自我意识正经历着信息大潮的冲击，这信息大潮随着计算机的发明而产生，随着网络的发展而发展。

在互联网上，由于各种不同文化的激烈撞击，人们对很多问题的认识都将逐渐发生改变，尤其是对于儿童少年，将会在行为

上塑造一个全新的“自我”，对于青年和成年人也会起到一个重新修塑“自我”的作用。

“自我”是人格的核心。它要在“本我”、“现实”、“超我”之中协调工作，使“本我”和“超我”都以现实能接纳的方式表达出来，即现实的我、社会的我、理想的我之协调。现实发生了变化，这种表达方式就会发生变化，自我概念也就随着发生了变化。

现实是什么？现实就是人们赖以生存的社会环境，如社会制度、文化传统、生活方式，以及提倡什么、反对什么、维护什么、主张什么，也就是你要成为一个什么样的人，才能在现实生活中得以生存和发展。它是自我概念的发生和发展的土壤。

从心理学的角度讲，（和西方人相比）过去中国人的“自我”是一个空壳，也可以说没有真正的自我，个人必须与国家、集体、他人保持一致，中国人的自我指的是大我，在与人交往和处事时，以满足他人的愿望为前提。中国人情感表露含蓄、委婉，即使是对某人恨之入骨，表面也得笑容满面。自我在中国文化中是受歧视的，过去不主张自我奋斗，甚至批判自我奋斗。

在《韦氏辞典》（The Merriam Webster Dictionary）中将自我定义为：一个可以与他人分开的个体，或一个人对自己的认识，一个人的人格及特点。西方的自我是小我，是指个人的权力、自由、成就，以及自己独特的、创造性的表现。他们看重个人及自我奋斗。社会的功能是帮助个人去完成自我奋斗的目标。

随着市场经济的发展，新一代大学生的自我概念越来越充实了。过去大学生毕业分配时的原则是：“服从祖国需要”和“党指向哪里就奔向哪里”以及“党和国家的需要就是我的最大需要”等等。一般很少有分不出去的情况。而现在大学毕业生是“双向选择”，即你可以选择单位，同时单位也选择你。选择职业

和单位的条件一般是：待遇如何、前途如何。每个人都在为自我的生存和发展而奋斗。与此同时，人们越来越关注自我形象，包括衣着打扮乃至美容化妆以及言谈举止和风度等等。为了自我发展，人们也越来越关注自己的知识更新和知识结构，同时也根据自己的兴趣爱好或优势设计着自己的发展之路。

总之，网上一代的“小我”即真正的自我更充实了，什么自我关注、自我设计、自我完善、自我奋斗、自我实现等等一连串的自我概念正在充实着原本是空壳的自我，这个变革正在左右着新一代个性特征的形成。

第二节 互联网——孕育数码一代

青少年上了因特网，就可以跨越国家、民族、种族的界限，寻找自己所需要的东西，或把创作的作品发给全世界的朋友。这就是国际化。它培养儿童或青少年对全世界各民族文化的理解和尊重，而不是否定这些或是仅仅尊重本民族的文化。这些也都是个性教育中必须面对的新课题、新挑战。个性化、国际化也正是我国教育体制中最薄弱的地方，电脑网络正是对传统教育的挑战。

互联网在培养人才中能起到三个作用：一是激发学生对现代科学的向往；二是培养创新精神；三是培养自学能力、实践动手能力和综合运用知识的能力。网络上的教育比传统教育更加个性化，更有针对性，所以网络正在改变着人们的学习模式、成才模式以及购物、旅游和生活……改变着整个世界。

一、互联网——超凡一代在成长

在不同文化的熏陶下将产生不同的人格。传统文化也可以说

是一种不可抗拒的传统势力。网络文化也可以说是全世界不同种族、不同文明所交融的一种新兴文化。这种新兴文化必将塑造新的“网上一代”。21 世纪网上一代将成为掌管世界的超凡的一代。

1. 互联网：个性化的教育和生存

下面摘录美国微软公司总裁兼首席执行官史蒂夫·鲍尔默 (Steve Ballmer) 于 2000 年 9 月 19 日在清华大学的演讲，即可对网络的教育前景和人类的生活方式的巨大变化有所了解。

“未来 20 年的革命，将围绕‘个人电脑 + 网络 + 无数新颖而令人惊奇的设备’这个主题。个人电脑在很大程度上被一个称为‘摩尔定律’的法则驱动着。这个定律是以英特尔公司的奠基人高登·摩尔的名字命名的。高登·摩尔认为，处理器的能力每一年半的时间就会翻一倍。所以大家可以稍微想像一下 10 年以后这个曲线的走向……”

对于未来的一代，特别是 10 岁以下的孩子，他们会认为个人电脑和因特网的存在，是理所当然的事，所以上网寻找信息是生活的一部分，是每个人必须接受的教育。

“在这个世界中，我注意到了许多方面正在发生变革的事例……。现在，我们中的大多数人仍然使用纸张，台下在座的各位几乎每个人都拿着纸，用来作记录。我们不仅需要无纸办公室，还需要无纸学校。10 年之后，我们不是带着这样的笔记本，而是手拿一个类似写字板、带着计算机屏幕的东西，它看起来像个普通的笔记本，通过无线方式与高速因特网相连。你不仅能够记笔记，而且能够用我们称之为写字板电脑 (Tablet PC) 的下一代设备浏览因特网，屏幕又大又清晰，谁还愿意带着纸到处走？我为所有纸张制造商感到遗憾。我本人非常喜爱读书，但是我的孙子们可能会认为屏幕就是书，因为他们无论在工作场所、

学校还是在家都是一样。”

“……你怎样才能让一个生活在中国农村的学生听到清华校园里最棒的讲座，如何能让一个因为工作繁忙而落下课程的学生赶上进度，继续从学习中得到益处，这还要花费大量的努力。如何才能让学生之间相互合作？大家是否想到 10 年后的情形？所有的这些幻灯片将以电子形式，通过大会堂无线设备传送到大家的写字板电脑上，大家可以坐在那里，在幻灯片上作注解、记笔记。这就是大家通常的工作方式。大家收集资料、写文章，与其他同学共同进行学术研究，将从根本上转变到电子的方式上。微软为这种转变所开发的软件平台，就是 NET 平台。NET 平台跨越许多新型设备，具有新的用户体验，它还有新型的编程指导功能，帮助大家创造可以相互协同工作的 XML 程序。将出现一系列新型服务，它们可以在客户端或服务器上运行，也可以在因特网上运行。大家可以在网上存储信息，并不一定要在你们的校园网上或自己的笔记本电脑上，而是遍布世界各地。”

美国哥伦比亚大学师范学院院长阿瑟·莱文（Arthur Levine）表示，新技术可以用硬件设备来取代书本，用软件来提供在线教程，这样就是许多人可以在全国甚至全球各地上大学。这样，在加上人口结构的改变等因素，高等教育体制将产生根本性的变化。

莱文说，现在互联网已经被用来传播教程，但其他一些新技术也会对教育体制产生影响。例如，通过虚拟现实技术，学生可以来到公元 5 世纪的雅典，也可以与活生生的亚伯拉罕·林肯进行面对面的交谈。

莱文表示，既然互联网使远程教育成为可能，那么美国现有的 3600 多所大学的存在与否也就成了个未知的问题。学生也会因此拒绝他们不想要的或者是对他们无用的大学服务。

莱文预言，未来传统的大学也还会存在，但这些学校将不得不迎接只存在于网络的虚拟大学的挑战了。

对于未来的生活，鲍尔默说：“我在设想这样一种图景：周末，我在家中观看篮球比赛，当时正在进行一场精彩的比赛，有我喜欢的奥尼尔参加。我的块头和他差不多。我对电视机大声喊道：‘比尔，你在看比赛吗？’我的电视机配有语音识别装置，网络回应：‘比尔？他指的是谁？比尔·盖茨！’网络说：‘查看好友名单，把他作为短信息的收件人。’‘比尔·盖茨’，于是比尔在家里听到了声音。他容许我在周末打扰他。‘比尔，你在看奥尼尔的比赛吗？’10年内，所有这些都将在因特网上实现。一句话，这些都是在谈对新型用户界面的需求。今天的因特网界面就是浏览器，它的功能还不像别的个人电脑应用程序那样丰富，也没有自然语言界面和语音识别。这种技术将使用户界面变得更加灵活，从移动电话到电视机和个人电脑。我们将有全新的用户体验，全新的用户界面。

“再来看看我们的家里将发生什么变化呢？大家可能知道一些关于电视方面将出现的变化，但是还有更多。我们甚至今年就能推出一种新技术：你在家看电视，觉得口渴，于是按下暂停键，休息5分钟，取一些冷饮，然后再回来，接着看，而所有的节目都会从你离开的那一点重新开始。为什么可以这样呢？就是因为你的电视机连接了一个硬盘，在你离开期间所有的节目都被储存到了硬盘上面，然后回放给你观看。这只是我们电视体验方面变革的开始。我们再谈论一种称为数码存储器的东西。实际上，10年之后，我们就可以把你一生所有的日常生活录像资料通过联网，存储在价格不超过150美元的装置里。你一生的情况都可以用一种可以查询的格式存储，你会发现很多一生只出现一次的画面。你一生的图像、喜爱的音乐，还有你的照片，都能以

电子手段存储和再现。”

当然鲍尔默还讲了一些医疗保健的变革以及因特网的有关观念和技术。他所说的 10 年后是美国的 10 年后，现在美国 3 岁的孩子就开始上网，7 岁已经常上网了。对于中国广大的老百姓来说也许是 20 年后。总之，鲍尔默为中国和世界教育的发展以及人类的生存模式展现了一个可以预期达到的美好前景。

2. 互联网：天才辈出的时代

因特网作为一种知识和信息交流的通道，为那些懂得运用它的孩子们提供了广泛的学习机会，他将造就更多的早慧儿童（即智慧提早显现的儿童）。一个八九岁的孩子也许要和成人平起平坐地讨论人类的重大问题，真可谓人类“早慧”的时代，也有人说是“神童”辈出的时代（早慧和神童从概念上来说，有根本的区别，但在早期很难鉴别），或天才辈出的时代。

在美国“10岁创业”已不是天方夜谭，而是发生在伴随着网络文化的发展成长起来的新一代身上。4年前，10岁的卡梅龙发现自己家的打印机利用率并不高，由此萌发了成立一个印制卡片的公司让自家的打印机发挥最大作用的念头，也就是从那时起，卡梅龙开始了创业生涯。使用网络已有很多年历史的卡梅龙将他的公司也搬上了网络，陆续又开发了很多新的业务。卡梅龙一手包办所有事业，包括网站的设计及运作。技术方面的知识，他自己认为可以边学边做，伴随着网络，自己需要的东西可以随时在网上查询得到，可以伴随着网络和自己的创业不断成长、不断进步。

Keith Peiris 今年 12 岁，他已经获得了好几个大奖。同时他还获得美国、加拿大和英国网站设计比赛和贸易展览的提名。他的客户包括加拿大的 Wide Science Fair 2000、美国佛罗里达州的 Double D Truck Specialties 和宾夕法尼亚州的 DJAmer。此外，他

还与华盛顿的 InfoSpace 网站建立了电子商务的合作关系。Macromedia 公司的主席和首席执行官 Rob Burgess 说：“年轻人接受新技术更快。Keith 很有天分，可以在网络上完成一些在主流产业中都颇具竞争力的东西。”

Keith 的父亲是电脑顾问，母亲是一位化学家。他是家中唯一的孩子。5 岁时 Keith 就开始玩电脑，9 岁时他开始自学 HTML 和网络的其他程序。他说：“我经常在网上冲浪，我逐渐感觉到我也许能在网络上干些什么。起初，我这么做只是为了好玩，但后来我就想，既然我已经花了这么长时间购买软件和硬件，为什么不靠他来挣钱呢？”

从父母那里 Keith 得到了一笔创业资金，他每天都花 3 个小时来照顾自己的公司。到 1999 年 6 月 24 日，Keith 公司的营业额达到 15000 美元，净利润是 10000 美元。Keith 的父亲 Deepal 看到了儿子经商的潜力，今年 1 月，他辞职担任 London Ont. 的销售和市场部经理，为儿子工作。

如今，除了上学外，Keith 每周都要花上 25~30 小时设计网站和答复公司的电子邮件。此外，他还要挤出几个晚上陪伴朋友、打曲棍球。但是，当学校的课程越来越紧张的时候，他该怎么办呢？Keith 说：“到那时，我可能会找几个雇员为我工作，所以我不会落掉很多功课的。”

最具贫民化特性的互联网新技术，不仅是儿童发展的新平台，而且成为男女机会平等的另一个新起点。

拍卖网“电子湾”(eBay)首席执行官惠特曼成为打破惯例、跻身为 10 亿富豪俱乐部的第一位女性；网络整合系统服务公司首席执行官与创办人张若玫，以及全球第四大个人电脑设计软件公司欧特克(Autodesk)首席执行官芭茨，都是美国杰出的特技女性代表。

“瀛海威时空”的创始人张树新女士同样以她非凡的开拓能力和市场预见能力拉开了中关村电子商务时代的序幕，她的很大的一点感慨就是，与传统产业相比，高科技界因为年轻，很多女性能够晋身于高层主管地位，性别歧视问题相对不明显；即当需求大于供给时，没有任何一件事情可以比旺盛的需求所带来的对性别平等的影响来得更快。

在男人的世界里，天才人物更是数不胜数。如最近被提升为美国微软总部副总裁的李开复及中国微软研究院的院长兼首席科学家张亚勤等……

二、网上一代——展示独特的个性

“比特”（bit）的出现，给我们带来更多的改变，而改变引发了许多新的问题。一些是好的，一些是没有人喜欢的，正如“原子”所带给我们的一样。我们始终需要去思考，去发现，去适应另一种生活和另一种生存方式，这其中的关键就是个性。

依赖互联网生存的一代，他们以不同于父辈的方式成长，改变了父辈们的传统个性特征，又以他们新的个性模式去影响和改变人们赖以生存的社会环境。一个从现实到心理的相互作用，正在我们每个人的身边发生着。

1. 聚焦自我：在线个性的展示

在现实生活中，人人都希望给别人留下良好的印象，而且越来越多的人关注第一印象，这是人类共同的天性。即便我们使用互联网，这种天性也不会消失。二者所不同的是，现实生活中的形象靠我们的衣着、发型、表情、举止和名片等，而在线形象是靠我们手里的键盘进行交流的。过去的规则不再适用了，一切都神秘而不可测，这是一种全新的感觉和体验。

键盘在形成在线形象时是一个陌生和尴尬的工具，它不像可

视状态下有各种装饰品打扮自己，加上自己迷人的笑容、威严的声音和传情的眼神给人深刻的感受和体会，在网上除了你自己设计具有图形和声音的网站让人亲临体验外，正如“印象驾驭理论”之父欧文·戈夫曼（Ervin Goffman）所形容的：“一场潜在的信息竞赛，是隐藏、发现、错误呈现和重新发现的无限循环”

在互联网上，展示个性的方面很多，如：

(1) 网上第一印象即自我介绍，是在线形象的第一关。在面面对面的可视交往中，人们很容易迅速形成对他人的第一印象。然而在互联网上，人们常常用一份类似于简历的书面自我介绍，来展现自我的形象，内容非常丰富，有自己的名字（绰号）、个人兴趣、爱好等等，有的非常简短，有的则很专业，有人很热情，有人很冷淡，有人敞开心扉，有人“胡说八道”，有人利用非语言线索如表情、体态、声音等，有人利用图画或漫画来作自我介绍，等等。这一切都是快速形成第一印象的素材，也都是展示个性的“名片”。

(2) “绰号”或化名是在线形象的组成部分，都是经过深思熟虑的，它与你的每一句话都联系在一起，它是对理想自我的意识释放和心理暗示。美国耶路撒冷希伯来大学的哈亚·贝沙儿（Haya Becharisraeli）花了一年多的时间，调查了人们选择绰号的原因。他发现 45% 的人选择的绰号与自己有某种联系，8% 的人采用真实姓名，6% 的人以电影或小说中的人物作为笔名。即便是在最为匿名的世界里，也至少有一半的人以自我为原形创造自己的化身。所以“绰号”是建立自己个性和身份的表现形式，它和传统文化中人的名字或笔名有类似的意义。

(3) 个人网页是给人留下印象的较为经济的方法，也是日益普及的自我介绍的形式。人们可以在主页上为全世界创建一个精雕细琢的自我展现，可以加上自己的照片、艺术创作，列举自己

的业绩，还可以剪贴上广泛的兴趣爱好和高水平的鉴赏力等，以此向全世界推销自我。

很多人对个人网页的设计、修改等投入了大量的时间和精力，这是一种强烈的自我关注和提高在线形象的一种投资。

与此同时，人们也会深刻地感受到别人对自己的注视。和与自己志同道合的朋友访问了自己的网上家园，“有朋自远方来，不亦乐乎”；有人拜读了自己的文章，发表了很多和自己相近的观点，那种认同感带来的自信同时会带到生活中去。青少年更沉浸在自我想象和自我满足中，他们甚至盲目地以为自己应该成为别人关注的焦点。这种想法的特点就是，有时会为自己的观点或行为设计出许多假想的观众。一般来说，许多人都会高估别人对自己的评价和关注。因此，他们对自己的形象有过度的自我意识。

当上网者创建个人主页时，并不知道会有多少人去看，也不知道别人在这里停留的时间。一些软件工具能够提供追踪信息，比如对点击数量的统计、用图形显示使用的高峰期或者互联网的地址等等。但一些固定的主页设计者并不看这些，他们会不时高估访问人次，那是他们希望得到别人心理认同的一种心理渴望。可能有成千上万的人浏览过你的作品，你的观点可能会渗透到观众中。互联网的这些特点，可以鼓励上网者不断投入时间为假想的观众修饰在线形象，互联网不确定的观众和巨大的空间，使上网者能够更好地控制在线形象，明确决定哪些话在网上可以说，这些话怎样说，还确定了要展现自己个性的哪一方面。聚焦自我，注重在线形象，对于青年学生在人际交往中学会进行积极的心理调试，从根本上改善人际关系，使自己与环境更融洽有着非常积极的作用。

2. 网上网下：个性的同一性

人们在互联网上的交流和互动都是通过敲击键盘形成的文字作为媒体而完成的，因此，交流的思想往往带上了各种面具，潜意识当中自己的一些平时不表露出来的思想往往在网上得到个性的张扬。人们根据自己网上交往的心情，以及想给网友留下的印象，往往可以选择自己的性格面具。在网络匿名传输的隐匿之下，反正无从查起，有些人可能放纵自己，有些人可能把真实性格伪装起来，有些人可能投网友所好，尽情演绎网上人生。比起现实的交往来，网上交流缺乏环境和表情的依托，增加了明辨的难度，因而面具不太容易被识破。

每个人都会在表达自己的过程中，采取他们所认为的与环境相符的策略。动机是关键因素。你可能希望让网友喜欢你，你想主宰他们，希望赢得他们的尊重或敬畏，实现现实生活中不曾实现的梦想。那么你就会在表达自己的时候，采用相应的计谋，达到你的目的；在设法给他人留下印象的过程中投入大量的时间和精力，驾驭、完善或是开发新面具，但一般不会让人知道自己为此付出的代价。同时，由于可能带着面具上网，经常造成一些上网者在虚拟与现实之间存在性格冲突。现实生活中，有些上网者可能是个女士，但偏偏表现自己是个男士在网上网罗芳心；本来性格懦弱，偏偏在网上经常攻击或是报复别人；本来是闲来上网聊天，偏偏不负责任地搅动“四海云水”，个体的心声在网上纵情张扬，在摆脱道德约束的状态下制造流言或是谣言。一些痴心迷恋者极易受到蛊惑和诱导，跌入各种美丽的网络黑洞。

在个性张扬中，人的本性会原形毕露。有人释放了灵感和创新，而有人可能释放了罪恶的心理。在现实生活中，一个平凡人上网后可能会学到很多知识，从而“一鸣惊人”地成了天才；而一个正人君子，有可能成为网上黑客，干下了抢银行、捣毁别人

网点等罪恶行动。一个人的兴趣和爱好，可以完完全全从你在网上搜索什么样的信息中表现出来。你心灵里最阴暗的向往，那些不敢在现实生活中表露的兴趣和心态，都会淋漓尽致地在网上表露。人的个性可能发生分化而成为双重性格的人。在网上的表现，到了现实生活中，由于自我克制，有可能完全收敛，这种现象叫“见光死”。尤其是那些性格内向的人，平时不爱说话或一说话脸就红的人，在互联网上可能是个多言多语，非常活泼，甚至非常疯狂的人；他也许像个温柔的“大众情人”，或像个“网上侠客”，也可能是个“黑客”，干出了不少恶作剧的事情。这一切都取决于他的潜意识。所以，个性张扬就是潜意识的张扬，互联网也就像潘多拉魔盒一样成了潜意识充分释放的园地。

一个人在网上的个性，无论是性别对换还是任何与实际生活不符的性格，既可以被视为虚幻的角色扮演游戏，也可以被归为彻头彻尾的撒谎。有人说：“如果没有谎言，人性就会没有新奇”。这也就是互联网能满足人们这种新奇心理而使其被吸引的原因之一。有人认为这是违背伦理道德的卑鄙行径。一旦你改变个性中的核心特质——性别，就会遭到不少游戏者的反对，所以在一些人看来，网上沟通的结构中，允许各种角色游戏，但要限定欺骗的程度。

一个人对事物的态度或信念能影响人们的行为，这就是个性的同一性。如果一个人在互联网上扮演开朗和自信，会影响他在现实生活中的行为。假如一个人在网上的夸张可以为人所接受或者得到更多的尊敬和关注，这个人就会在实际生活中采取同样的行为，而不必害羞。这就是说互联网能改变一个人的个性，它是一个个性同一性的实验室。这个实验室全天 24 小时开放，很多人都在进行着这样的试验。

第三节 网络心理——上网心态与误区

互联网每天都在制造着无数的对人类的发展起有益作用的“神童”和“天才”，同时也在制造着对人类生活有破坏作用的“黑客”；互联网全天候地为上网者提供创新的信息和灵感，同时也全天候地散布着暴力和黄毒，和现实生活一样，它是一个需要判别和理智的复杂的社会形式，所以它是人才成长的双刃剑。欲健康成长，需优化上网心态，预防网络陷阱，提高在线形象。

一、上网心态——个性张扬与动机

心态与人终生相伴，那就是心情和态度，乃至目的动机。心态常常左右人的言行举止乃至人的意志。对于有顽强意志的人来说，意志可以控制人的心态，从而达到控制人的行为。

人的心态常常与需求和条件有关，当客观条件满足人的某种需求时，人就会变得愉悦，否则就可能闷闷不乐。

互联网无所不能。它能满足人们的无数需求，对人产生无穷的吸引力。每个人根据自己的心理需求欲望，不论是有意识的需求或是无意识的（长期被压制的）需求，均可以毫无顾忌地展示。这些均是互联网给你提供的方便。

1 互联网的风格：满足你的个性张扬

互联网之所以能满足全世界人们的需求，是因为它具备如下风格：

(1) 匿名传输：潜意识的张扬

网上匿名，即不论你发出多少电子邮件，均可以隐去你的真实姓名、性别、年龄和通讯地址等等，这给自我张扬创造了条件。

根据弗洛伊德的人格理论，潜意识即本我，它包括生的本能（快乐原则）即生存本能和性本能；死的本能（破坏原则）即指向自身的自责、自杀、自虐等和指向他人的攻击、侵略等。

在现实生活中由于社会制定的种种行为规范，使得人们的性本能和攻击性受到制约，在互联网上由于匿名，人们免去了很多心理压力，所以使得“淫秽”、“色情”、“暴力”之类的内容大有市场。社会学家认为，对网上色情可一分为二，即它能提供教育、娱乐及刺激性欲等功能，对性功能障碍者有治疗作用，同时可促使青少年早熟；另一方面，它会引起诸多的道德伦理问题，使得缺乏人性的非人道性欲泛滥，制造社会混乱。

攻击通常被认为是以伤害别人为目的并且要付出相当代价的任何行为。如果你对某人很愤怒，并想进行报复，可以通过互联网来教训它。由于匿名，你可以对自己的报复行为不付出什么责任或代价，这也为冒用他人名义，提供了特殊和崭新的方式，给不少人找到了出口恶气的地方。可能的情况是，有些人受到攻击而清醒，有些人受到诬蔑而愤怒，所以在互联网上，也常常有打群架的现象。一个愤世嫉俗的人可以付很小的代价，在网上制造大量混乱。

随着互联网的发展，最终一定会像人类的现实社会，逐渐走向规范和法制，网络世界也不能无法无天。

（2）无距离感：天涯共此时

互联网的用户遍及全世界，在不同社区居住的人群或谈话伙伴，有可能比邻而居，也有可能相距半个地球之遥。由于大家天各一方，距离遥远，似乎给人一种超过视野的感觉。因此，面对一个鞭长莫及的人，说起话来可以毫无顾忌，攻击起来也容易得多，使人感到安全而且远离反击，不像可视社会给人带来尴尬和麻烦。

(3) 面具：不以貌取人

互联网是一个只能看到屏幕上的文字、符号、图画、照片等，而不能看到一个有血有肉的真人的虚拟世界。所以它是一个不以貌取人的地方。一位参加网上大学课程学习的学生说，他在面对课程授课时，由于自己相貌平平，很少有自信，所以课堂提问总不发言，久而久之，他成了一个被人们忽略的人。而在互联网上，他可以毫无顾忌地发表一些不乏幽默的见解，从而发挥自己的潜力，并充满自信地证明自己的资质，这是现实社会从未有过的事情。

美貌的力量，在互联网上受到了限制，没有了外在的长相为依托，人们又如何确定互联网上另一端的人是否可以成为我们的朋友、伙伴和爱人呢？调查显示，在网上积极活动的人比那些一言不发的人，更容易确立人与人之间的关系。态度友善、亲密、开放、和谐并与交流对象进行长时间交流的人，期望再次网上相见的比例高，所以，外向、善谈，具有幽默智慧和礼貌的人是具有魅力的人。

(4) 互动和互助：人性的感染

互联网的重要风格之一就是互动和互助。

互动的方式有两种，一种是攻击性互动，即相互谩骂、侮辱、网上人际大战；另一种是友好性互动，即相互尊重、各自变得高兴起来。要知道当别人喜欢你的时候，你将感受到不言而喻的温暖，并想充分报答之，以后两人见了面会更友好和热情，当对方觉察到这一点时，会更喜欢你。从此，两人的关系就会处于“你喜欢我——我喜欢你——你更喜欢我”的良性循环和互动之中。网上娱乐如下棋、打球等都是互动的。

互助在互联网上是随处可见的善举。网上互助的内容很多，如远程学习、网上查资料、网上咨询、网上救助等等。你可以把

自己求助的问题发到新闻组 (newsgroup) , 网上有各种类型成千上万个新闻组, 总会有好心人向你伸出援助之手的。成千上万的人得到网上救助, 成千上万的人也给过别人救助。因为很多人都明白, 今天你救助别人, 明天别人也会救助你。

2. 优化上网动机: 完善在线形象

一个人为什么要上网, 这与年龄、环境、职业、需求等因素有关。目前在全国很多大城市, 如北京、上海等, 特别是教育系统, 老师、学生都上网, 不上网的人就会产生焦虑。而在偏远山区, 很多人尚未接触过计算机, 也就谈不上什么上网不上网了。

上网就好比一个人走进了花花世界, 一切都目不暇接, 你究竟要看什么? 这就是你上网的目的了, 此时你必须明白两个问题才能把好上网的动机关。

(1) 你究竟需要什么

这好比一个人的人生目标, 如果没有目标或目标很低就会流于平庸。一个人盲目地上网, 就会被互联网吞噬, 而且会上网成瘾。

当互联网接入全球的每一个家庭、学校、公司、机关时, 我们在大力宣传它的无所不能的诸多优点, 但忽略了上网会吞噬大量的时间和精力, 特别是在聊天室。

近来见到北京电视台报道了一些 13~17 岁的中学生在网吧一泡就是半天乃至连续几天, 大部分是在聊天室, 聊一些关于“性”的问题, 这说明他们需要性知识。有些中学生甚至进入色情网, 最终的结果可想而知。

有一些退休的老年人上网, 他们是为了解决孤独和寂寞, 而进入聊天室与一些故友聊聊往事。

一些教学和科研人员上网是为了寻找自己所需要的信息、技术和知识, 一般情况下, 他们知道珍惜自己的时间, 不会去廉

地付出自己的时间和精力。

一般情况下，上网者的动机可分为 5 种类型。

一是成就型。这类人上网注重与目标有关的信息、知识、技术、机遇等，他们在上网时会充分利用大脑中的“网络过滤系统”，凡是与自己的目标无关的信息一律不予光顾。

二是探索型。这类人上网，喜欢研究游戏规则，了解其中的秘密，汇集游戏如何进行的有关指示，希望有朝一日自己能破其秘密，创建一种更先进的游戏等等。

三是情感型。这类人上网是为了结交朋友，在网上瞎聊，消磨时光和虚拟地谈情说爱，以满足孤独、寂寞的情感需求。

四是杀手型。这类人上网是为了报复或者骚扰别人，有人称他们是“最狂热的人”，比如各类“黑客”和暴力分子等。

五是契机型。这类人上网是为了寻求各种契机，如寻找发财的契机、学习的契机、就业的契机、择偶的契机等。

在现实生活中，有些人只具有单一上网动机，但不少人同时具有几种上网动机。

总之，人是目的动物，为了珍惜短暂的生命，上网要解决什么问题是一个需要明白的问题，否则你会偏离人生的轨迹而误入歧途。

(2) 在线形象：改变现实行为

在现实生活中，男女两性各自会扮演很多的角色。如，一个男性，他可以同时是儿子、孙子、父亲、舅舅、叔叔、领导、被领导、老师、学生、丈夫、情夫、前夫等等。一般情况下人除了性别和国籍只有一个外，其他的角色均是多元化的，当然有的国家允许双重国籍，性也可以改变（只能改变一次）。但万变不离其宗，即不论你扮演什么角色，个性这个面孔在同一时期，是不可能改变的。它不像舞台上的“变脸”演员，刚才还内向温顺，

转脸就变成了暴躁凶猛。

而在互联网上，你的表现有可能和现实生活反差很大，互联网给了你“变脸”的条件（如前面提到的匿名、远距、面具等等）。一个在现实生活中的正人君子，在网上可能是一个“黑客”；一个内向温顺的人，在网上可能会变成一个“暴力分子”。这实际上是每个人在借助互联网挥洒自己压抑已久的潜意识。

有关调查表明，上网能改变一个人的个性，只是很多人还不明白，这就是个性的同一性。如果一个人较长时间地上网，你在网上的言行举止，在现实生活中也会表现出来。否则，一个人在网上是一套言行举止，在网下又是另一套言行举止，这个人的内心就会发生冲突。冲突决不是一件愉快的事情，这就是双重人格的冲突。正如现实生活中有的学生在校彬彬有礼，勤劳好学，被评为“三好学生”，而到了家里却蛮横无理，好吃懒做。这种学生是很难维持这种长久不同的形象的，他实际上是在相互欺骗。生活不是演戏，人不能长期忍受双重人格的冲突，它必定要寻求统一。

如果一个人在互联网上扮演自信、开朗的性格，他也会在现实生活中变得自信和开朗。如果一个人在网上的自我夸奖能使人接受并受到了尊敬和关注，他在现实生活中也会采取同样的行为。反之，一个人在网上是一个恶毒攻击别人的人，他一定会在现实生活中表现出牢骚满腹、与人为敌的各种不友好的言行举止。

所以优化自我、完善自我的领域有两个，一是现实生活的优化，二是在虚拟的网络世界里的优化。也就是说，优化自我是一个时时、处处的自我形象修饰。

二、网络黑洞——数码一代的心理误区和调适

误区是成才的障碍。一个人在成长的路上，总会遇到各种各样的障碍，俗话说：“自古英雄多磨难”。“一帆风顺”只是人们的一种期望和祝福。因此，积极的态度是必须正视障碍，超越障碍，即走出误区，才能迎来“柳暗花明又一村”的光明美好前景。

由于互联网的日益普及，人们的心理问题也越来越明显了。

如：

1. 网络综合症：“网虫”的烦恼

所谓网虫，就是每天泡在互联网上，并随心所欲地享受网络带来的刺激，每天上网时间在 10 小时以上，而且连续作战，大有废寝忘食之势。有人给“网虫”画了一幅画，并用幽默的语气表述了出来：半夜 3 点起来上厕所，顺便查查 E-mail；在手臂刺青，而且告诉朋友，最好用 Netscape 3.0 来欣赏，见到带下画线的句子都想用鼠标点一下；习惯性在英文句子后面打上 com；每当等待下载软件时才去上厕所，等等。

有人以一种近乎强迫的病理上的行为错乱方式进入互联网，他们一小时一小时、一天又一天地在网上停留——根本无法关机，更不愿离开电脑，将 80% 以上的休息时间用来上网，放弃了其他爱好，自制力下降，一日不上网即失魂落魄，极度痛苦，唯一的行为就是上网，以前的活动和社会关系发生了很大的变化。这种因为上网时间过长而导致生活秩序混乱不堪的互联网痴迷症越来越影响网虫的生活。对于从事网络工作的人来说，这种无休止的上网，虽不能称为“网虫”，但可谓“工作狂”。这两种人都有可能患上网络综合症，之所以称为“综合症”，即身心均有不适症状，如视力下降、肩颈酸痛、厌食、消化不良、失

眠、自闭、不愿与人交往、躁郁、妄想、焦虑等。

2. 妄想症：想入非非

长期沉迷于网络的人，看到的花花世界太多了，如看到网上一些亿万富翁的生活，看到甜蜜的爱情，看到了暴力伤害等，就开始联系自己，于是想到了自己在某大公司当老板，自己爱上了一个温柔美丽的姑娘，自己受到了暴力伤害，等等。因而整天想入非非，不停地做着各种白日梦，这就是妄想症。

妄想症，是指错误虚假的想法，即使有明显且毋庸置疑的相反的论据，仍然对固有的想法深信不疑。妄想症发作时，常会导致人际关系、工作及其他社会功能障碍。常见的妄想内容包括嫉妒妄想、夸大妄想、被害妄想、多情妄想、焦虑妄想、关系妄想、诱发性妄想及身体妄想等。

妄想症是一种精神疾病，其表现常常是过度防御、目光痴呆，心中充满荒诞的妄想，不合群、多疑敏感、心高志大等。比如有的学生，整天想象自己是计算机天才，沉醉于自己的网页中等等。

3. 厌学症：逃课、辍学

这里所说的厌学症是指由于沉迷互联网而引发的心理问题。

在大、中、小学生中，沉迷于网吧和家中计算机的学生日渐增多，他们废寝忘食、通宵达旦，为此而编造各种理由逃课，几门不及格，试读、留级在所不惜。根据美国纽约一所大学的校方调查统计，有 43% 的辍学学生迷恋于互联网。中国没有统计数字，但由互联网引起逃课、辍学的学生已经不是个别现象。

这种厌学症的表现是：厌恶教科书，一点也读不进去，怕见老师和同学，拒绝关怀，考试焦虑，少言寡语或者脾气暴躁，独来独往。有的学生为了逃避考试甚至自残，即故意冻感冒或者刺伤右手，乃至伪造病假条，等等。

除此之外，网上一代的心理误区还有：躁郁症、网上性倒错（如以男充女或以女充男及同性恋）等，不再一一罗列了。

4. 走出网络黑洞：自我心理调适

很多学生由于缺乏心理健康的意识，把心理障碍错误地认为是精神病。这种落后原始的认知使患有以上症状的学生几乎没有人能主动地走进心理咨询或者心理治疗机构来。故而在此介绍一些简单的自我调适方法。这些方法只能应用于头脑比较清醒和症状不严重的学生，严重的必须接受咨询和治疗。

自我调适应从认知和行为两方面入手：

认识方面。“物极必反”是事物发展的客观规律，就连吃饭也逃脱不了这一规律，任何一种好吃的东西暴饮暴食或者终日不离都会没有胃口了。上网就如同吃饭是不可缺少的必需品，但长期通宵达旦，必定带来身心不适。认识互联网不能解决孤独和沮丧情绪，只能刺激其增长。这就是“网上的世界很热闹，网下的世界很无聊”。因为在网上的时间很多，与家人和朋友沟通的时间相对减少，于是人就成了脱离现实社会的孤独的一员，在网络上发泄也不是解决愤世的根本办法，相反可能还会刺激不满情绪的再生。对互联网的利弊要一分为二地认识，不能只片面地看到它的好处，要看到它和现实社会一样，有吸引人的地方，同时也有毒害人的地方，特别是暴力黄色的内容，其毒害不亚于尼古丁和可卡因。还要认识互联网对时间的吞噬，等等。明确上网动机，不能毫无目的地漫游。

在行为方面。学会选择。人生就是不断的选择，有为必有其不为，如果你想握东西，一定要手掌合拢，伸着手掌，什么也抓不着；选择对你最重要的东西，和你人生目标有关联的东西。

②学会拒绝诱惑。这对任何一个有自控能力的人都是十分重要的。会说“不”的人是一个有自控能力的人。

总之，你要成为互联网的主人，不要成为互联网的奴隶。

思考题：

1. 文化包括哪些方面？它对一个人的个性发展有哪些影响？
2. 中西文化的重要冲突在哪里？哪些值得继承？
3. 你在网上冲浪的内容是什么？你属于哪种上网动机？
4. 你在网上有自己的主页吗？你在自己的主页上如何展示自己的个性？
5. “互联网是人才发展的双刃剑”你对此话如何理解？
6. 互联网的心理误区有哪些？你如何体会？

第五章

特殊群体的个性——独生子女、单亲子女及其他

富有和娇惯，造就依赖和懒散。如果你想成为特种钢，那就要接受特殊的冶炼。你如何对待生活，生活就如何对待你。记住：“世界上没有免费的午餐。”任何事情都要有代价和责任。

※ ※ ※

本章关键词：独生子女 单亲子女 新新人类

德国哲学家莱布尼茨曾说过一句意味深长的话：“世界上没有两片相同的叶子。”人生舞台，红尘滚滚，兴衰荣辱，往事如烟，有人成功，有人失败，有人如匆匆过客，有人似长青松柏，有人轰轰烈烈，有人平平淡淡……人们体验着人生旅途的酸甜苦辣，经历着命运变幻的跌宕起伏，现实生活中人的不同个性品质，往往决定了人生道路的起点与终点。

人的个性是一个十分复杂的心理现象，它是人的智力因素和非智力因素的总和，它对一个人的成长与发展具有重要作用。个性品质是一个人最有魅力的外在表现，每个人由于家族遗传、生活环境和教养方式的不同，由此形成了人的个性的差异。

当今中国，由于社会经济的发展、伦理观念的进步以及家庭

形态的变迁等原因，形成了新一代独特的个性景观，由此引起了社会、家庭、教育等方面的广泛关注，并正在努力为这一代人的茁壮成长创造一个良好的社会氛围。不断提高和促进个性品质的完善，才能拥有健康个性，实现自己的美好人生理想。

第一节 独生子女的个性——喜忧参半

“独生子女”一词在英语中的词汇是“Only Child”或“Single Child”，译成汉语就是“唯一的孩子”和“独一无二的孩子”。“独生子女”的概念从严格意义上讲是指那些父母终生只生育了他一个、没有兄弟姐妹的人；在社会生活中，这个词的含义有所扩大和延伸，有时也包括虽出生在多子女家庭，但因各种原因只有一个孩子长大成人的人。

古今中外，任何一个历史时代都有一些终身无兄弟姐妹的人，但由于他们在社会人口中所占的比重微乎其微，因此在漫长的历史进程中，他们零星散落在茫茫人海之中，丝毫没有引起社会的关注；只是在人类进入现代社会之后，人们的家庭伦理和生育观念发生了很大变化，世界各国才陆续出现了一大批被称为“独生子女”的特殊儿童。独生子女的出现是现代社会发展的结果。

20世纪70年代末，我国政府为了控制人口的膨胀，制定了一项具有深远影响的人口生育政策：提倡一对夫妇只生育一个孩子。经过短短的30年时间，我国已形成了一个庞大的独生子女群体。目前，我国城市中小学生中的独生子女已占绝大多数，大学生中独生子女的比例也在逐年增加，许多院校独生子女的人数已经超过了在校生人数的一半！我国70年代出生的一代独生子女已经成年，他们陆续走向社会，正以独特的个性展示着自己的

风采，成为我国社会生活中不可忽视的一代人。作为中国历史发展进程中特定时期的特殊社会现象，数以千万的一代独生子女走上了中国社会的舞台，由此成为了一个沸沸扬扬、众说纷纭的社会热点问题……

一、特殊的成长环境——造就 独特个性的土壤

社会学研究证实：随着一个国家经济的发展和文明社会的进步，家庭规模逐步由大变小，家庭结构由复杂变简单，这是社会历史发展的趋势，但这个过程往往需要经历一个漫长的历史发展时期。我国的独生子女问题同世界许多国家相比有着与众不同的特殊性，这主要是由于我国独生子女家庭大量出现的社会背景与其他国家的完全不同，由此形成了具有中国特色的独生子女问题。

1. 优越的物质生活环境：百般呵护的一代

我国当今这一代独生子女同以往社会中存在的“独儿独女”概念有很大不同：以前的“独儿独女”都是由于父母各种主客原因自然形成的，他们在同一代人中所占比例非常小，可以说是极个别、极少见的社会现象；而今天的独生子女却是广大父母响应国家号召，自觉执行计划生育政策的产物，他们是在同一时期成批出现的一代人，在社会人口中的比例十分可观，并且随着时间的推移，在我国人口中的比重逐步上升，由此形成了我国社会人口中的不可忽视的独生子女群体。这一代独生子女是特定社会、特定时代的产物，他们被社会学家称作“独生代”，这一代人将给未来中国社会的发展带来深远的影响和冲击。据有关资料统计，我国独生子女家庭绝大多数是城市人口，在家庭分布上，我国目前有 97.3% 的独生子女生活在城市；在家庭规模上，一对

夫妇与一个孩子共同生活的三口之家占全部独生子女家庭的 80% 以上；在家庭结构上，由两代人组成的家庭是目前我国城市独生子女家庭的典型形式，三代同堂的“四二一结构”（即由祖父辈四位老人、父母和独生子女组成的家庭），在独生子女家庭中所占的比例并不高。

独生子女的家长有两类：一类是经历“文革”的“老三届”，他们吃尽了“磋砣岁月”的苦，所以决心把幸福给孩子。另一类是在改革开放中成长起来的年轻父母，他们在经济上是宽松的一代，愿意并有能力为孩子的成长投资。独生子女深受两代人的呵护，也肩负两代人的希望，他们的祖父母和父母都愿意把最多的时间、精力和钱放在一个孩子身上。上海幼教研究室的调查结果表明，与非独生子女相比，独生子女家庭的经济条件好，父母能花较多的时间和精力照顾孩子的生活。除了比较注意孩子一日三餐的营养外，还往往加不少营养品，如牛奶、蜂蜜、鸡蛋、水果、巧克力、鱼肝油、维生素片等；智力发展较好的独生子女家庭，一般都为孩子添置图书 50~100 册，个别孩子有 300 册；玩具也相当多，个别孩子有小汽车 30 多辆，各种玩具手枪 100 多把。有的家长专门为孩子购置录音机、各式各样的彩色铅笔和画笔。独生子女家长有计划地安排出时间对孩子进行教育的也比较多。父母或其他长辈经常给孩子讲故事，教孩子认识自然、社会现象，教孩子识字、做算术，少数的家庭还教孩子学外语，在条件较好的大城市，也有为数众多的家长送孩子参加各种特长班，如弹琴、跳舞、绘画等。

2. 特殊的社会教育环境：备受关爱的一代

随着社会物质的丰富和精神文明的进步，人们已经重视到教育对一个人、一个民族乃至全人类的意义。因此，无论是社会还是家长，都在努力为这一代以独生子女为主体的孩子们创造更好

的教育环境。教育孩子的报刊和书籍日益增多，商店里孩子的玩具和各种用品琳琅满目，学校不断增设电脑课、英语课，以适应 21 世纪人才的发展，私立学校和寄宿学校甚至是民办大学数量陡增。

社会心理学的研究证实：独生子女与非独生子女先天并不存在明显差异，不同在于家长所提供的生活环境和社会教育。

现代城市的发展使居住形式发生了很大变化，以前平房四合院的居住环境逐渐消失，高层单元楼成了城市的主流住宅形式，这在客观上不利于孩子的社会交往。独生子女的校外活动往往受到家长的严格限制，大部分独生子女与同学或其他小伙伴的交往并不多；独生子女的课外活动主要局限于家庭范围内，他们是独自在家的一代人，这使得这些生活在“水泥盒子”里的独生子女离群索居，只能与洋娃娃、各种玩具、电视机或电子游戏机为伴，在他们成长的过程中缺乏与其他孩子以及大自然的交流。在独生子女家庭生活中，电视机占有相当重要的位置，看电视是很多独生子女每天生活中必不可少的内容，电视节目的内容对独生子女的学习、身体、生活、社会交往以及家庭社会行为产生了广泛、深远和不可忽视的影响。

现代人的生活方式也与老一辈有很大不同，邻里之间的相互关系与来往相对疏远。由于独生子女没有兄弟姐妹，许多独生子女家长出于各种考虑限制孩子外出玩耍，因此家庭中父母就成了孩子游戏和玩耍的唯一伙伴。独生子女家庭中的父母与孩子的接触时间远多于非独生子女家庭，他们除辅导孩子学习、陪孩子玩之外，还是孩子社会交往的主要对象。在独生子女成长的过程中，父母代替了孩子同龄小伙伴的角色，这无形中改变了独生子女家庭日常生活的内容和习惯，形成了这一代独生子女特有的人际交往行为模式。

独生子女家庭以孩子为中心的结构特点，使独生子女父母的家庭角色也发生了变化。虽然绝大多数独生子女家长的职业不是教师，但他们却经常要充当教师角色：从孩子上幼儿园、小学开始，家长就要成为学校教育的辅助，越来越多地参与到孩子的教育活动中，如经常检查孩子的功课，辅导孩子的学习，完成教师布置给家长的“作业”，这已成为许多独生子女家长的一项日常工作；有时家长还要承担“陪读”的任务，在休息时间带着孩子上各种补习班、文体班、外语班，或在家里开设“第二课堂”……由于望子成龙，许多独生子女的家长在教育方式上往往存在走极端的现象，或是“无微不至、放纵包办”的溺爱教育，或是“拔苗助长、拳脚相加”的残酷教育，加上现代家庭相对封闭的生活方式，就形成了当代独生子女特殊的个性成长环境。

一位父亲感觉自己家住闹市繁华区，周围追求物质享乐的气氛太重，孩子每天上学放学出入穿行在生意买卖贩夫吆喝之中，很不利于静心学习，于是想办法让孩子住读，这样就避开了很大一部分环境不利的因素。曾有一个经商的家长说：“只在重点学校读书还不行，还要回家以后的环境好，高等院校住房若能买到，出多少钱我也要买。”当然高等院校也未必就“步步芳草”，但家长有这份见识，还是很可贵的。现在，更多的家长把自己的孩子在中学时就送到西方发达国家去求学。

二、独生子女的个性特征—— 鲜明的优势和劣势

长期以来人们对独生子女的个性发展众说纷纭，认识也不尽相同。一种观点认为独生子女是具有特殊个性的孩子，独生子女个性中的消极面远大于积极面，因此他们是“问题子女”。国外对于独生子女的研究，一开始就认为独生子女具有与非独生子女

不同的一些特质 因此把他们作为“特殊儿童”、“问题儿童”来研究。著名心理学家霍尔曾经提出过一个具有广泛影响的论断：“独生子女本身就是一种疾病”。而另一种观点则截然相反 认为独生子女在道德品质、性格、个性、智力健康等方面均比非独生子女好，他们的成长更具优势。独生子女成长的家庭生活环境，对其社会化过程和个性发展有着十分明显的影响，这必然会导致独生子女在心理发展、个性特征、行为方式和人际交往等诸多方面不同于其他非独生子女的许多特殊问题，由此形成了众说纷纭、有喜有忧的独生子女个性特征。

1. 敢于独特和冒险：聪慧和求新的一代

社会心理学研究证实：独生子女在心理、品质、性格、智力和行为习惯等方面具有与非独生子女不同的特点，在个性的发展上也表现出不同于非独生子女的发展趋向。

父母重视子女的智力投入，所以独生子女的智力开发和教育环境在同样情况下均比非独生子女好。有关研究证实独生子女的平均智力发育比非独生子女家庭的孩子早七个月左右，这是由于独生子女父母花费更多的时间和精力去教育子女，与孩子进行情感交流，更积极、自觉地介入和促进孩子的教育成长。这些都是独生子女智力发展的优势。

他们在身心发展方面很少受到压制，个性的发展比较自由，无拘无束，思维活跃，自信心强。调查证实：独生子女父母对孩子过失的惩罚程度明显弱于非独生子女家庭，这为独生子女的个性形成和发展提供了较好的家庭环境。

由于只生一个孩子，父母会给孩子提供尽可能的物质保障和充分的营养，在医疗保障方面更是周到及时，所以，独生子女的身体发育一般都比较良好。在个性和心理发展上，他们往往很单纯，心地善良，真诚待人，没有恶劣环境下成长的孩子那种扭曲

的心态，较少仇恨心、报复心，这些都助于他们形成积极、健康的个性。

独生子女总的个性优点是健康的、明朗的，他们活跃、勇敢、有爱心、富于理想，开明而知大义，也很现实。他们是敢于独特和冒险的一代，也是敢于标新立异的一代。新是新在观念上，是新在生活方式上，他们有比前人更新的知识结构和行为准则。他们敢于战胜别人无法想像的困难，尝试别人不敢尝试的东西，比如蹦极，比如赛车，比如把头发染成各种颜色，穿 10 公分厚的大头鞋。他们对信息首先表现出一种工具狂热，对于每一种信息媒体和载体，他们都表现出了比信息本身更大的兴趣。每出现一种新的信息传播工具，他们就会立即加以掌握。他们中有不少人都拥有寻呼机、手机、电脑，而且对于这种工具有一种永不停息的追求。他们不会埋怨“这世界变化快”，因为紧跟时代正是他们异于父兄的精神优势，在话题趋同的同时，他们几乎每个人都有一些别人不太关心，而自己特别关心的领域。按照他们的游戏规则，这部分知识一定要特别专业，专业到能背下许多无关紧要的数据、名称为止，而且名称最好是英文。和他们在一起，你绝对不能提供那些似是而非的知识，那样很容易成为令他们取笑和鄙视的对象。记得有天晚上，一位记者朋友采访南海舰队回来，聊起采访见闻，在场的一位小朋友很快接过了话题。谁也没有想到，他对这支舰队的舰种、总吨位、巡航能力、武器装备等了如指掌，结果，这位记者反而成了听众。据他说，这位从来没上过军舰的小伙子对南海舰队的了解不仅具体，而且绝对准确。

作为独生子女的洋洋就颇有代表性，他今年 21 岁，两年前刚从一个由中学改成的中专学校毕业，在学校学的是旅游，毕业后换过几次工作，如今在一间公司里打杂。但是还在读中学时，

洋洋就对各种电子电器很有兴趣，特别是对各种与信息有关的机器更是情有独钟。上学的时候，家里给他买了一个传呼机和 386 电脑。工作以后，他用攒下的第一笔钱买了一部手机。去年又自己装了一部 586 多媒体电脑和一部电话及传真机。可以肯定，不会有太多的文件从这台传真机里吐出来。洋洋没有计算过自己有多少时间花在资讯上。他经常要看三份报纸，因为他的爱好太广泛了。他也看杂志，但只看进口杂志，并借阅一些港台报刊。他有时会看电视，主要看卫视音乐频道 Channel V 和卫视体育频道 ESPN、CCTV5，有时，也看香港明珠台的“930”。此外，就很难归纳他到底爱看什么。他认为重要的事情他都会看一看，比如说他对选美不感兴趣，但香港选港姐、选亚姐的直播他一定会看，因为有些事情可以不喜欢，但不能不知道。此外，他还有一项雷打不动的活动，就是每周要去一趟电子市场，去各个摊位转一圈，看看有没有令自己感兴趣的软件，体验一下潮流趋势。而占据他最多时间的信息通道则是上网，据他说，只要时间允许，他愿意通宵都在网上。

2. 过度依赖的一代：发展的障碍

由于我国目前正处于一个走向现代化社会的转型期，国家经济飞速发展，社会改革方兴未艾，社会文明亟待提高，民主法制建设尚需健全……这种社会现代化发展的“初级阶段”所形成的家庭和社会教育环境，使独生子女的成长与将来面临的社会现实存在着较大反差，这往往会给他们的个性形成和培养带来一系列问题，这些问题主要表现为：

(1) 自我中心：自私和任性

独生子女是家庭中的纯粹消费者，他们没有付出劳动挣钱的生活体验，只有接受家庭给予和向父母索取的习惯，由于缺少艰苦生活的磨炼，他们很难体会到父母的辛劳和许多东西的来之不

易，突出表现为花钱大手大脚，既不爱惜公物，也不爱护私物，把各种物品随意丢弃而毫不觉可惜……这往往会使他们处于不断增长的物质欲望与实际能力的矛盾之中，由此产生的心理失衡与内心矛盾冲突，对个性发展造成负面影响。

由于独生子女优越的生活条件和父母对子女的过分照顾，孩子成为全家人关注和照顾的中心，由此造成了许多独生子女具有强烈的自我中心倾向，这使他们往往认为别人对自己的照顾和关爱都是理所当然、应该做的事情。他们只知道享受别人的呵护和爱心，却从来不知道对他人的关心和付出，缺少必要的社会责任心和爱心的奉献，久而久之就会形成以我为中心、唯我独尊、自私任性、撒娇易怒、嫉妒固执等个性品质特征，这将是独生子女个性发展中的致命缺陷。

独生子女在家庭生活中只有与父母的纵向关系，而没有兄弟姐妹的横向关系，由于缺少同龄伙伴和集体环境，缺乏与他人相互合作、学习、模仿和交流的体验，因此独生子女在社会交往能力上先天不足。这种个性形成与发展时期的孤独感，很容易使独生子女的个性发展走向极端，在他们的行为上具有两种极端的个性表现形式：一类独生子女极端外向，任性好胜、利己自私、以自我为中心、嫉妒心强、不尊重他人，具有不同程度的攻击倾向，不易与他人沟通协作；另一类独生子女极端内向、性格孤独、懦弱羞怯、自理能力差、依赖性强、自我封闭、不善于与人交流。

另外，有些独生子女父母只注重孩子智力的开发，片面认为孩子学习好就是一切，从而忽视其综合素质和个性品质的培养。这给独生子女成长带来的灾难性后果就是非智力因素的严重弱化，使他们在社会道德、公民意识、自我修养和个性品质等方面存在明显不足。这种非理性的行为也是造成独生子女个性发展缺

陷的一个重要原因。

不少独生子女家庭，溺爱孩子的现象十分严重。家里所有的大人都围着他转，要什么给什么，吃什么买什么，过着衣来伸手、饭来张口的生活，在许多家庭里，连看什么电视节目，也要由孩子来定；有的孩子看见母亲吃了一颗他喜欢吃的糖，一定要叫妈妈吐出来，母亲也就吐出来；完全能够自理的事情不愿动手，连牙膏都得为他挤好，看完图书让大人整理等……

(2) 过度关爱：懒惰和依赖的温床

独生子女不仅是抱大的一代，而且还是抱住不放的一代，父母甘作奴隶，什么事一包到底。到了独立的年龄却独立不起来，形成了生活上依赖、适应性差、行为上不愿听父母的或者老师的。衣服、鞋子等用品追求名牌，有的学生是呼机、手机、电脑一个也少不了，甚至因父母不能满足自己的欲望、父母唠叨而与父母吵架、不回家，甚至发生家庭暴力，他们缺少自我负责的精神。

由于独生子女在家庭中受到父母的百般呵护，容易使他们劳动观念和劳动习惯淡漠，由此造成生活自理能力较差。据中国青少年研究中心的一项调查统计：中国城市家庭中独生子女每天平均家务劳动时间仅有 11.32 分钟，有相当多的独生子女家务劳动时间为零！独生子女劳动观念差和劳动习惯欠缺，这已经成为令老师和教育部门头痛的事。这里还有另一组很有启发的数字：据有关资料，美国孩子每天家务劳动时间平均为 1.2 小时，韩国的孩子是 0.7 小时，法国孩子是 0.6 小时，英国孩子为 0.5 小时。难道中国的孩子们在家中“无事可做”吗？完全不是这样，有关调查显示目前中国成年人每天做家务的时间为 2.4 小时，由此可见中国独生子女劳动观念的欠缺！

教育专家指出：劳动对孩子的成长极其重要，它不仅可以促进

进孩子的智力发育，而且对孩子的意志、兴趣、情感、性格、情操、创造力的培养都有重要作用。孩子们通过劳动能够亲身感受到许多东西，在劳动中他们要用脑子去想、去感受、去体会，他们从劳动中悟出的道理比单纯家长或学校的教育效果要好得多。一个人的成长是多方面的，知识可以学到，但劳动习惯却学不到，这要靠平时的养成和培养。劳动观念欠缺对独生子女个性的形成和发展有不良影响，这是造成他们生活能力差的一个重要原因。在社会生活中的表现就是依赖性强，缺乏创新精神和开拓意识，缺少克服困难的勇气、顽强努力的精神和自强不息的毅力。

独生子女身上的一些缺点与不足，并非是因为“独生”引起的，而是由于社会教育观念、家庭生活环境、父母教养方式等多种因素所造成的。随着社会改革开放的深入，人们的价值观、道德观、职业观、家庭观以及生活方式等都发生了许多变化，时代在变，社会在变，年轻的父母在变，我们的独生子女也在变。独生子女得到来自社会和家庭的关爱是双倍的，同样，他们承受的心理压力也可能是双倍的。人们之所以关注我国的独生子女现象，主要是关心他们的未来。独生子女身上的优点与不足是突出的，他们的个性发展也有喜有忧。因此，正确认识独生子女的个性特征，把握独生子女个性发展的规律，这是独生子女健康成长的需要。

第二节 单亲子女——成长中的缺憾

家庭是以血缘和婚姻为纽带的基本社会组织，良好的家庭环境对一个人的个性发展和健康成长至关重要。家庭应是一个充满爱的世界，是孩子幸福成长的乐园；每个人都希望自己能有一个温馨幸福的家，在亲人的关爱和呵护中，能够使你感受到人世间

最美好的亲情，使你体会到家庭中血浓于水、爱如潮水、情义无价……

现代社会中的典型家庭形式是由父母及其未成年子女组成的，这种核心家庭是当代社会的基本细胞，家庭成员之间包含有夫妻与亲子的双重关系；现代社会生活中还存在着——一类只有夫妻一方与未婚子女共同生活的家庭，这种因各种原因缺少一方配偶的家庭被称作单亲家庭。对于一个生活在残缺家庭环境中的孩子，他们的成长和心理发展将面临着不同于其他家庭孩子的一系列问题，由此产生了一个并不轻松的话题——单亲子女的个性发展问题。

一、单亲家庭——特殊的个性形成环境

单亲家庭是一类不完全的家庭，这类家庭中只存在父母一方与子女这一层关系，由此形成了单亲子女成长和个性发展的特殊家庭生活环境。调查表明：目前我国离婚率最高的年龄段在 30~45 岁之间，这个年龄段的家庭中孩子一般在小学至高中上学。这阶段正是孩子进入青春期最需要父母关爱和教育的时期，这期间家庭环境的变化对孩子个性的形成与发展有着重要影响。

1. 形形色色的单亲家庭

单亲家庭并不是现代社会才出现的一种新的家庭形态，长久以来它就存在于社会生活之中。现代社会的发展使人们家庭伦理观念发生了很大变化，单亲家庭数量正在迅速增加，成为引人关注的一个问题。

俄国作家托尔斯泰曾经说过：“幸福的家庭都是相似的，不幸的家庭各有各的不幸”。形成单亲家庭的原因多种多样，以造成单亲家庭的原因划分，大致有以下一些类型。

(1) 离异型——离异型单亲家庭是指夫妻双方离异后，子女

随一方生活的家庭。据有关资料统计，我国目前有 68% 的单亲家庭是由于夫妻感情破裂、家庭解体造成的，夫妻离异是当前我国单亲家庭形成的一个主要原因；单亲家庭中以单身母亲与子女共同生活的居多，由父亲与孩子组成的单亲家庭相对较少，也有极少数是与爷爷奶奶或姥爷姥姥等一起生活的“隔代抚养”的形式。目前我国的离婚率呈逐年上升趋势，全国平均离婚人数已占当年结婚人数的 10%，个别地区达到 30% 以上；由于我国人口基数庞大，离婚的绝对规模居世界各国之首！离婚人口急剧上升带来的直接社会后果就是单亲家庭的大量出现。这反映了新时期人们家庭观念的巨大变化，过去那种“凑合婚姻”、“无感情婚姻”、“死亡婚姻”等低质量婚姻大为减少，人们更关注自己的婚姻质量；另一方面由于夫妻分手而造成的单亲家庭日益增多，不可避免地要把单亲子女教育和个性发展问题摆到了人们的面前。

(2) 丧偶型——这是由于夫妻一方不幸早逝而形成的不完整家庭。这类家庭中由于亲人去世所造成的心理创伤，男方或女方没有再婚而和孩子一起生活的一种家庭形式。

(3) 分居型——分居型单亲家庭是指夫妻的婚姻已经名存实亡，长期分居或一方离家不归、不尽家庭义务而形成的单亲家庭。这类家庭虽然名义上尚未破碎，但实际夫妻双方感情已经破裂，家庭已经解体，成为事实上的单亲家庭。

(4) 分离型——这是一种新的单亲家庭形态，它是由于夫妻长期分离而形成的单亲家庭。这类家庭不同于分居型单亲家庭，家庭中感情因素往往不是造成单亲的主要原因。许多家庭虽非婚姻破裂，但因工作需要、事业发展、单位派遣、出国留学或其他一些原因，致使夫妻长期分离，家庭中往往只有一方承担子女教养的责任，成为一种类似单亲家庭的新家庭形态。

(5) 失职型——这是由于一些特殊的原因，如一方被遗弃、

未婚生育、犯罪服刑、精神疾病等原因而无法履行子女教养义务造成的单亲家庭。这类家庭数量虽然不多，但十分引人关注，许多关于单亲家庭的话题经常涉及到它们。

另外，随着离婚率的上升，社会中再婚家庭的比重也有明显增加。许多再婚家庭中的孩子与继父（母）相处时的心理、情感体验，也表现出某些单亲家庭子女的个性特征。

2. 单亲家庭中的亲情关系

目前，我国社会生活中单亲家庭的双亲关系可以分为以下几种：

(1) 朋友关系。这类家庭夫妻分手后彼此仍能够关心对方的生活，能够通过一定的方式交流情感和思想，在社会交往和个人生活等方面听取对方的意见或建议，像朋友一样互相帮助；在子女问题上能够对孩子实行联合监护，双方都主动承担照顾孩子的责任，尽可能多地与孩子相处和交流，注意避免因父母离异给子女心理上造成的伤害，这是一种理想的单亲家庭形式。随着社会的进步和家庭观念的变化，这种理智地处理夫妻关系与子女成长的方式将会被许多单亲家庭所接受。不过这种朋友型单亲家庭双方的关系很难稳定，随着时间的推移，特别是面临重组家庭的压力和新家庭成员的出现，双方长久地保持这种朋友关系是比较困难的。

(2) 合作关系。这类家庭是目前单亲家庭的主流，离异后的夫妻在感情和生活上虽然已经没有什么共同语言，相互交往也不多；双方分手后子女往往同其中一方共同生活，另一方只在约定时间去探望孩子，平日很少接触。不过离婚后的夫妻在涉及孩子的问题上却能尽量合作，孩子成了他们之间联系的纽带，孩子的成长和教育问题是他们共同关心的话题，夫妻双方共同创造一个有利于子女成长的客观环境；除此之外，他们也会谈论共同相识

的朋友、各自的工作或一些相关的事情，但极少涉及个人目前的生活和情感话题。这种合作型的特点就是双方把夫妻关系与子女关系做了严格区分和不同处理，使双方在婚姻问题上的恩怨掩盖在为孩子成长提供良好环境的愿望之中，这也反映出中国人重亲情、重子女的传统观念。

(3) 偏执关系。这类家庭还没有从失败婚姻的阴影中走出来，双方都对离婚后的状况感到不满，对已经过去的经历耿耿于怀，处于矛盾、困惑、烦躁、偏激的心理情绪之中；他们不能把夫妻恩怨与做父母的责任加以区分，往往把自己的不良情绪和偏执心理发泄在无辜的孩子身上，把夫妻间的矛盾扩大到子女。这类家长往往不能尽到一个父母应尽的责任，他们或者把子女当作对方的替身，动辄打骂指责孩子；或者用子女作为报复对方的手段，强行割断孩子与父（母）的感情纽带，设置各种障碍不让对方接触孩子；或者把子女当作包袱或累赘，以消极的态度相互推卸责任，对孩子放任自流、撒手不管。

(4) 对抗关系。这类家庭虽然已经解体，但夫妻之间充满了敌意，相互之间的关系十分紧张，他们不愿意放过对方；双方接触联系时的唯一话题是经济或子女等敏感问题，由此经常发生冲突或使争执公开化，双方的问题或矛盾往往需要求助第三方（同事、朋友或父母）才能得到暂时调解，甚至要通过法律程序解决。这种对抗型的双方都抱着“我好不了，你也别想好！”的心理，离异后的夫妻仍旧矛盾冲突不断。生活在这种对抗阴影下的子女受到的情感伤害最大，父母的做法无疑是给无辜受伤害的孩子心里再撒上一把盐，父母的过失将给子女的心理发展和个性成长带来许多摆脱不掉的恶梦般的负作用。

(5) 单一关系。这类家庭双方在分手后也不再接触，往往是一方从家庭中搬出后去向不明，逃避自己应尽的义务和责任，把

家庭解体后的一切问题或教育抚养子女的重担全推给了另一方；或者是一方有意断绝与对方的联系，希望在家庭中抹去对方的一切痕迹，甚至通过对子女的监护权想方设法阻止另一方与子女相见，试图用这种办法使对方在现实生活和子女心中彻底消失。消失型家庭是名符其实的单亲家庭，这种做法对单亲子女心理发展的影响众说纷纭，但无疑已经发生的家庭变故和情感伤害是不可能完全抹去的，这些不可忽视的人生经历必然会潜移默化地影响着单亲子女的个性形成与发展。

3. 单亲子女：良好个性的先天遗憾

“世上只有妈妈好，有妈的孩子像块宝……”

家庭环境是孩子赖以生活、进行社会化活动的主要场所。在孩子成长的道路上，最早接触和认识的社会关系就是父母与子女的关系。家庭气氛是衡量家庭环境的主要标志之一，家庭中父母和子女的关系会形成一种心理气氛。这种心理气氛在家庭中对子女的个性形成和发展具有直接、明显的影响。缺少父爱或母爱的单亲孩子是不幸的，无论是亲情呵护的完整、家庭经济的保障，还是父母教育的责任、子女成长的经历等方面，单亲家庭与双亲家庭相比都存在许多先天不足的缺陷。主要表现在以下方面：

(1) 心灵创伤：自卑、孤独、冷漠

由于单亲家庭中只有单一家长，容易使子女失去对另一方家长的认同，或者对父（母）一方产生认知偏颇。这使单亲子女的潜意识受到压抑，在心理发展和个性成长过程中产生偏差。当孩子感觉到家庭中充满了冷漠、自私、敌对、争吵时，就会对父母产生不信任感，对未来缺乏安全感，对自己丧失自信心，甚至对社会或他人产生不满和抵触，形成不良个性。

由于许多单亲家长在夫妻离异、家庭解体的过程中情感备受煎熬，他们往往在相当一段时间里不能冷静下来，不能正视现

实，理智地对待对方，合理地安排子女的生活，很容易给孩子的心理发展造成消极影响。由于家庭变故或经济压力，使许多单亲家长长期忙于应付繁重的工作和社会活动，他们往往没有时间或精力顾及子女的教育，有关监护人也难以尽到自己的职责，使单亲子女失去了家庭的关爱和生活上的照顾；残缺的家庭环境使单亲子女的个性发展容易出现各种问题，成为社会上的“问题少年”。

有些单亲家长从善良的愿望出发，对子女隐瞒父母离异的真相，使孩子长期不能接受父母分居或离异的现实，使孩子感觉自己是“没有爸爸（妈妈）的孩子”；“小朋友们都有爸爸（妈妈），为什么我没有？”在精神上感到一种巨大的无形压力，由此产生自卑心理。

由于缺乏正确的引导，有的孩子不理解父母离异的原因，认为父母分手是由于自己“不听话”、“爸爸妈妈不喜欢我”所造成的，在心理上产生强烈的自责、自卑、自暴自弃。有的孩子无法承受家庭变故造成的情感痛苦，为了逃避心理上的压力，往往远离同伴、离群索居，逐渐形成了孤僻、冷漠、抑郁的个性心理。有的孩子因父母离异而变得情绪反复无常，生活没有规律，经常处于心理矛盾与冲突之中，长此以往形成了心态不稳、惶恐不安的个性特征。有的孩子为了逃避现实，有意无意地编造出一些谎话，把想象中的“爸爸”或“妈妈”描绘得活灵活现、真假难分，久而久之，养成了撒谎、不诚实的个性品质。有的孩子怕别人提起自己的爸爸或妈妈，在生活中他们的心理变得十分敏感、脆弱、神经质，容易形成不良的个性特征……

单亲家庭的孩子在社会生活中要面对来自社会、学校、邻里、亲戚、朋友等多方面的压力，许多时候他们往往陷入这样一种困境：在与同学、老师、亲友或邻居交往时，不得不考虑其他

孩子根本不会想到的问题。来自社会的精神压力对单亲子女的个人性形成与发展有着不良的影响。

(2) 残缺的家教：失去理智的爱恨情仇

婚姻关系是人类社会中最复杂的人际关系，一对夫妻因感情破裂而分手，其中有他人说不清道不明的内在原因。有些单亲家长从个人恩怨出发，把家庭破裂的责任完全归罪于对方，为了惩罚对方，不断在子女面前说对方的坏话，希望孩子能同自己站在一起，用同样的态度去对待对方；有的单亲家长把孩子作为索取抚养费或报复对方的手段，向孩子灌输偏执、仇视心理，有意不让对方接触孩子，粗暴地干涉孩子与对方相见、来往等；还有的单亲家长将无辜的子女当作替罪羊，成为发泄自己内心不满与怨恨的对象，每当孩子在学习或生活中出现问题时，马上就会无端指责“你就跟你爸爸（妈妈）一样，都是一个德行！”用这种不理智的方式无情地打击孩子的自尊心与自信心……

这种无视子女情感的需要，一味地强化“仇视教育”，只会在子女心理上造成强烈的矛盾冲突，引起孩子情感上的困惑与迷惘，由此产生逆反心理；使孩子采取阳奉阴违的自我保护措施，当面讲一套，背后做一套，形成多重个性或“两面派”性格，甚至会产生敌视他人、仇视社会的极端个性，这种“仇视教育”对单亲子女的个性成长危害极大。

另一类型是由于单亲家庭结构的不完整，使许多单亲家长总觉得自己的孩子由于失去了父（母）爱，比那些双亲家庭的孩子“可怜”“不幸”，在心理上产生与孩子“相依为命”的认同感；残缺的家庭造成了残缺的爱，表现为单亲父（母）、爷爷奶奶或姥姥姥爷把自己所有的爱全倾注到孩子身上，希望以此补偿孩子失去的爱，造成对单亲子女的过分溺爱、过分保护、过分放纵。

溺爱型单亲家庭对孩子一味娇惯、一切满足，在实际生活

中，单亲父母往往以金钱来弥补自己对孩子的歉意，觉得这是补偿孩子心理和感情需要的唯一方法；久而久之，养成了孩子花钱大手大脚、不尊敬他人、不爱惜别人劳动的坏习惯，这种扭曲的爱对他们的个性发展会产生不利影响。单亲子女在这种失去理智、过分溺爱的家庭环境中形成的个性，将成为他们健康成长和顺利发展的障碍，给他们未来的社会发展带来一系列问题。

许多单亲家长由于经历了个人婚姻挫折和家庭生活不幸的磨难，往往把自己的生活希望都寄托在孩子身上，望子成龙的愿望特别强烈。这些家长常常不能理智地分析子女的具体情况，不能根据孩子的兴趣与特长，为子女选择适当的教育成长途径，而是从报复、赌气、斗气等狭隘心理出发，认为只有孩子成名成家才能实现自己的价值，才能给对方最大的精神打击，使自己在心理上得到满足。在这种心态下，单亲家长把孩子当成孤注一掷的赌注，希望通过超常的压力实现超常的希望。在家庭生活中家长意志主宰一切，不尊重孩子的人格和权益；在教育上对子女严加管教，动辄打骂，不仅要求学习成绩出类拔萃，而且层层加码、一味苛求，使孩子成了自己个人愿望的牺牲品……

由于家长对子女的期望值不切实际，使孩子感到不堪重负的心理压力，由此产生厌学、逆反、逃避等心理障碍，甚至会酿成离家出走、自暴自弃等适得其反的苦果。“可怜天下父母心”，这些家长把自己的全部精力都放在子女身上，终日为孩子操劳而丧失了自己的事业、情感、爱好、兴趣以及重新生活的机遇。这样做的结果使孩子心里感觉欠家长的“太多”，造成无法解脱的心理压力，对他们的个性发展产生负面影响。

二、单亲子女的个性特征——两极分化

单亲子女的成长具有一定特殊性，他们除与其他孩子一样会

遇到成长中的烦恼之外，在心理上还要比双亲家庭孩子更多地承受一份感情上的痛苦，单亲家庭的生活环境会给他们带来不同于其他家庭孩子的许多问题；家庭结构的不完善、生活环境的变迁、心理情感的创伤以及家庭教育的缺陷等都会给单亲子女的心灵上造成抹不去的阴影，使单亲子女的个性发展成为一个社会关注的问题。生活的现实和家庭的不幸往往使单亲子女过早地成熟，表现出与其他孩子不同的个性心理发展倾向，由此形成单亲子女的个性特征和个性发展问题。如果孩子在艰苦中生活，他将学会坚强；如果孩子在羞辱中生活，他将学会自卑；如果孩子在鼓励中生活，他将学会自信；如果孩子在溺爱中生活，他将学会依赖；如果孩子在欢愉中生活，他将学会开朗；如果孩子在沉闷中生活，他将学会孤僻……

1. 自卑自叹、破罐破摔：难于摆脱的十字架

美国心理学家李尔克曾指出：“父母离婚给孩子造成的创伤，仅次于死亡！”在家庭解体、夫妻分手的过程中，受伤害最大的就是无辜的孩子。父母感情的破裂使家庭气氛变得冷漠、紧张，经常爆发在夫妻之间的“战争”使子女成为矛盾冲突、情绪宣泄的对象，给孩子带来极大的痛苦和不幸；这种不良的家庭环境使这些缺少爱的孩子看够了父母的争吵、冷漠、指责、猜疑和仇恨，这无疑会给他们今后的人生道路和心理发展投下沉重的阴影！

家庭破裂给子女带来的心理压力是持久的。当孩子面对父母离异、家庭解体的现实，看到父母之间的“战争”终于结束了，与完整家庭的孩子相比，由于遭受家庭变故的打击，失去了父母的抚爱与呵护，单亲子女往往不同程度地表现出心情压抑、沉默寡言、性格内向、焦虑紧张、自卑畏缩、孤僻冷漠、敌视猜疑、不愿与人交往、“不合群”等心理倾向。家庭破碎的阴影在心理

上长时间挥之不去，成为他们成长过程中刻骨铭心、不堪回首的一段人生经历。这种心理创伤和情感伤害，深深地埋藏在他们的心灵深处，将对单亲子女未来的社会生活和个性发展产生不可忽视的影响。

单亲家庭面临着许多现实问题，原来完美的家庭生活发生了巨大变化：家庭生活的重担落到了父母一方身上，他（她）要撑起一个不完整的家，承担维持家庭生活和教育子女的重担，这对单亲家长来说并非是件容易的事；许多时候孩子要帮助家长做家务，为家长分担家庭重担和情感忧伤。也许会回到爷爷、姥姥身边，或转学到一个新学校，面对陌生的新环境，他要适应新的家庭生活，要重新结识新朋友，要承受来自社会各方面的精神压力……这些都会给他们带来巨大的心理冲击。

面对已经破碎的家庭，摆在子女面前的是一个从未遇到过的问题：“我该怎么办？”这对一个正在成长的孩子来讲是个十分残酷的问题，家庭的变故使许多单亲子女感到委屈、沮丧，甚至产生怨恨；一时间会认为“谁也不管我了，我恨他们！”如果单亲子女心理上的矛盾冲突不能得到很好的解脱，不能走出单亲家庭残缺的阴影，那不可避免地会在心理和个性成长上产生许多问题。所以心理学家说：单亲家庭的孩子最容易产生仇恨和敌视心理，容易形成孤僻、偏执、抑郁的个性特征。

单亲家长的素质对子女的个性发展有着明显影响。子女的个性发展与父母双方的个性品质有着密切关系，夫妻分手的一个重要原因往往是一方或双方存在着不可容忍的品质缺陷，如好吃懒做、不尽义务、性格粗暴、暴力伤害、狭隘猜疑、酗酒赌博、移情别恋、违法犯罪等，特别是由于一方过错（如犯罪、遗弃、婚外恋等）造成的家庭解体，给子女造成的心理创伤将长久地影响他的人生。长期生活在这样父母身边的子女个性发展就容易出现

偏差，甚至走上歧途。对青少年犯罪的案例调查表明：犯罪的青少年大都有一个不幸的家庭，如父母不和、家教不当、家庭破裂、家庭成员素质不高等；青少年违法犯罪中有近三分之一来自单亲家庭，单亲家庭子女的犯罪率远高于其他家庭的孩子；这个数字也大大地超过了单亲家庭在社会人口中所占的比例。

单亲家庭子女个性发展上的缺陷主要表现为：自卑、嫉妒和“破罐子破摔”的心理，这样的孩子性格往往暴躁，有时还表现得十分残忍。有些孩子的个性具有双重性：一方面在老师、家长面前表现得唯唯诺诺，孤僻抑郁；但在某些特定场合则显示出其个性的另一方面，表现得残暴凶狠。

单亲家庭中困扰子女个性成长的另一个问题是：离异后的父母往往出于内疚、歉意、补偿、关心等心理动机，为了表示对孩子的爱，父母竟相对子女进行“感情投资”；双方尽可能满足孩子的一切愿望和要求，不惜为孩子买许多不需要的东西，用这种方法“收买”或“讨好”孩子，换取孩子的亲近与感情。这种心态的典型表现就是每逢星期天父母对子女攀比似地消费高潮，双方都希望通过这种方式来证明自己比对方更爱孩子。这种完全不顾孩子的实际需要和身心健康的做法，一个星期天就可以损伤孩子的胃，搞得孩子的情绪反常，形成了常见的单亲子女星期一“探父（母）后遗症”。这种不理智的做法对单亲子女的个性养成十分有害，开始时孩子可能对此感到得意和满足，久而久之，则学会了取悦父母来达到自己的目的，学会了以一方要挟另一方，形成了自私自利、阿谀奉承、耍两面派、爱慕虚荣、不诚实的不良个性特征。

单亲家长肩负家庭生活和子女教育的双重责任，为了维持家庭的正常生活，为孩子创造尽可能理想的生活条件，单亲家长必须更加努力工作。这使他（她）与孩子相处、交流、教育的时间

要比一般家庭少得多；生活的压力使许多单亲家长无暇顾及子女的教育问题，对孩子放任自流，有些被工作压力搞得疲惫不堪的单亲家长往往把孩子交给爷爷姥姥看管，或者干脆把他们推给社会或寄宿学校，从中可以看出单亲子女教育的突出问题。

家庭教育方式是影响单亲子女个性发展的一个重要因素。还有个别不负责任的单亲家长怕受拖累，把子女看作累赘或负担，或重男轻女，歧视打骂，置子女成长不顾，甚至遗弃子女……有意无意地强化了孩子的“孤独感”、“不幸感”和“被抛弃的感受”，往往会使子女与家长处于尖锐的对立之中，使单亲子女的个性发展出现偏差，成为人才成长和发展的极大障碍。

2 独立顽强、出人头地：逆境中造就杰出人才

生活在单亲家庭中的孩子并不都是“问题子女”。目前我国多数单亲子女的监护人是尽心尽责的，他们满怀爱心，以自己的实际行动来愈合孩子心灵上的创伤，尽可能消除单亲家庭带来的消极影响，努力创造一个有利于单亲子女健康成长的家庭环境，把孩子培养成为一个具有良好个性的人。

如何给得不到双亲关爱的孩子一个良好的成长环境？首先，学校、社会要关心单亲家庭子女的成长，要教育这些孩子正确对待生活中的挫折，学会自尊、自强、自立；其次，要创造机会引导他们多参加集体活动，加强与同学、伙伴之间的联系，消除单亲子女的孤独感和自卑感，使他们真正感受到社会的关怀与温暖，在集体活动中培养积极情绪和良好个性；第三，要注意发现单亲子女的兴趣和特长，鼓励他们发展多方面的爱好，这可以帮助单亲子女树立积极的人生目标，克服心理障碍，促进健康个性的发展。在家庭生活中，单亲家长应注意克制自己，不要向孩子灌输“仇恨教育”，伤害孩子的情感；为了保证良好的教育环境，家长应与学校经常保持联系，为孩子创造更多的发展机会。

单亲家长通过与子女坦诚、真挚、友好的交谈，寻找与孩子沟通的共同语言，成为孩子最亲近的人，这不仅密切了家庭关系，而且还为教育子女提供了机会，对单亲家庭来讲这是一件很有意义的事情。

历史上许多伟大的人物并不是生来就是那么高大的，他们往往要经历超出常人的诸多磨难和不幸，苦难和挫折锻炼了他们，正是在战胜这些不幸的过程中，他们才走向事业的成功和人生的辉煌。我们来看一个从单亲家庭的挫折和失败中走过来的伟人的一生经历吧：1809年2月12日清晨，美国肯塔基州荒凉的诺林河畔一间破旧的小木屋中诞生了一名男孩，他就是阿伯拉罕·林肯。这孩子似乎命中注定一生要经历诸多磨难，他的童年是在贫穷和不断移民中度过的，1820年~1826年间林肯断断续续地只上过12个月的学；不到9岁时，林肯的母亲因病去世了，失去母爱的林肯不得不承担起家庭生活的重担，这使他过早地饱尝了人生的艰辛。林肯早年曾多次失业，为了谋生他申请担任政府官员，但人家认为他不具备担当这个职务的资历和才能；他想竞选州议员，可是失败了；他着手开办自己的企业，可不到1年就倒闭了，所欠的债务整整偿还了17年；在他即将结婚的时候，未婚妻却不幸去世了，这个打击使他一病不起；3年后他决定竞选州议会议长，再次失败；再一次竞选好不容易成功了，可是在任期满后争取连任时又失败了；几年后，他参加国会议员的竞选，结果又是失败……在林肯一生的奋斗中，经历过9次大的失败，仅仅获得过两次成功，而第二次成功就是当选为美国第16届总统。事实证明：他有当总统的才能，而且是美国历史上最出色的总统。

孟子是孔子思想和政治主张的继承者和发扬者，也是孔子以后儒家学派的代表人物。孟子能成长为一个大学问家，首先得归

功于孟母。孟子 3 岁时死了父亲，养育的责任就全部落在母亲的身上，孟母是一位勤劳善良又有见识的家庭妇女，丈夫死后，她靠织布、帮人浆洗过活。孟子小时候贪玩不好好念书，当时他常住的地方有坟墓，看到人家埋死人，他常常和小朋友学着玩抬棺材、挖坑的游戏，孟母见了，认为这个地方对小孩子的影响不好，就搬了家。新家的附近是集市和商店，孟子又和小朋友玩起做买卖的游戏来，孟母见了也不高兴，决定再搬家。第三次搬到了学宫旁边，学宫里进进出出的都是些读书人，文质彬彬，有时学宫里还举行祭祀，纪念那些逝去的著名学者。孟子耳濡目染，受其影响，也带着小朋友玩行礼的游戏来，孟母见了，这才放下心来。从此孟家就居住在这里。这就是孟母择邻三迁的故事。它表现出孟母这位单亲母亲的见识，她虽是一位普通的家庭妇女，却懂得环境对小孩子成长潜移默化的影响。

单亲家庭中的孩子是不幸的，他们失去了许多双亲家庭孩子享有的关爱与欢乐，他们的成长往往伴随着伤心的眼泪；但单亲家庭的孩子又是幸运的，他们经历了那些双亲家庭子女难以体会的人生磨难，不幸与苦难使他们磨炼得无比坚强！单亲并不可怕，历史上的许多伟人就是出自单亲家庭，如我国古代伟大的思想家孔子，民族英雄岳飞，文学家韩愈，政治家范仲淹等等；国外出身于单亲家庭的出类拔萃之辈也举不胜数：大科学家牛顿，发明家爱迪生，“圆舞曲之王”约翰·斯特劳斯，现实主义文学家狄更斯，喜剧表演艺术家卓别林……正像我国古代的哲人孟子所说的：“天将降大任于斯人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能。”人生的逆境带来了不幸，人生的逆境也造就了伟人。

第三节 新人类——就在我们周围

最早提出“新人类”一词的是日本青少年研究所所长千石保先生。千石保写了一本《现代青年论》的书，这本书中作者运用大量生动丰富的资料，对当代日本青年的行为方式和价值观念等进行了系统的理论分析研究，这部书中作者第一次提出了日本的“新人类”这个词。千石保的这部著作在 1985 年 12 月出版后，在日本社会引起了很大轰动，该书在日本国内多次再版，还被美国等国翻译出版，产生了比较广泛的影响。现在“新人类”一词已经成为日本社会的流行词汇，用来概括在经济高速发展的社会中“遗传因子发生了变化”的年轻一代，即价值观和行为方式不同于传统社会观念的一代年轻人。

一、都市新人类——物质丰富的产物

第二次世界大战结束后，随着社会生产力的飞速发展，现代科学技术突飞猛进，社会物质文明取得了巨大进步，由此给人们的社会意识形态、社会观念、价值观念、道德观念以及社会伦理观念等都带来了巨大的冲击。正是在这样的社会历史背景下，人们的个性心理特征，特别是年轻一代的个性特征发生了巨大变化。特别是在战后出生的一代青年人中，产生了带有时代色彩的、背离社会传统伦理观念的个性心理特征，在实际社会生活中，不论是年轻人自身还是进行社会心理研究的学者，常把这种具有另类个性特征的青年群体称为都市“新人类”。

1. 都市新人类：一个世界性的话题

都市“新人类”的产生是一个世界性的社会现象。由于世界各国社会经济发展水平的不同，所谓都市“新人类”的产生时间

也不尽相同。如美国在第二次世界大战后凭借着它在战争中取得的巨大政治、经济、科技优势，使国内的经济高速发展，科学研究能力迅速提高，物质生活水平极大提高；但在社会空前繁荣的同时，人们的精神却感到极度的压抑和空虚。战争虽然结束，但冷战的威胁依然笼罩在人们的头上，50年代初美国政府奉行麦卡锡主义，迫害和压制进步思想和进步人士，这使美国青年思想和精神上感到苦闷、彷徨、麻木和压抑，他们对资本主义社会现实感到不满，但又找不到一条光明的出路，只能以消极颓废的方式（酗酒、吸毒、滥交群居、同性恋等）对现实社会表示叛逆和反抗，由此美国50年代产生了“垮掉的一代”，其代表人物就是被历史学家称为“影响了一代人”的小说《在路上》的作者杰克·凯鲁亚克和《麦田里的守望者》的作者塞林格。60年代以后，随着美国社会各种矛盾的激化和侵越战争的巨大影响，又产生了“嬉皮士运动”，这些都是后来被人们称为都市“新人类”的先驱。70年代以后，美国青年的社会价值观念发生了很大变化，他们追求的偶像又变成雅皮士。雅皮士是指出身上流社会家庭，有着良好英国式教育的青年人。他们大都毕业于耶鲁大学、哈佛大学、哥伦比亚大学、普林斯顿大学、宾夕法尼亚大学等名牌大学，有着令人羡慕的职业和稳定的收入，这是一群出类拔萃之辈，是传统的“美国梦”的代表形象。他们更关注“忠实于自我欲望”、“干自己想做的事”、“按自己的方式去生活”社会观念的变化对当代美国青年产生了巨大冲击，美国青年中最流行的一句话就是“我对自己有义务”，这可以说是在美国文化背景下产生的一代都市“新人类”。

在欧洲，60年代随着学潮的风起云涌，欧洲青年中也曾出现过“反抗的一代”、“愤怒的一代”。这是战后成长起来的一代人，他们没有经历过战争、饥饿、瘟疫等人类社会的灾难，在和

平的环境中他们充分享受着物质文明飞速发展带来的社会财富丰富成果；但物欲横流并不能完全填补他们内心世界的空虚，他们对自己在这个社会中的责任和义务感到迷惘，为了摆脱精神上的苦闷，他们采取与公认的社会伦理背道而驰的做法，抛弃了传统伦理道德和价值观念标准，追求无拘无束的自我实现。这一代人的出现代表着一种新的文化精神，这是一代具有着深刻社会历史内涵的“新生代”。

战后的日本随着经济的起飞，迅速崛起成为世界上新的经济大国。这个跻身于发达国家的经济巨人，面临的同样是战后出生的新一代年轻人的挑战。这一代年轻人在享受社会为他们创造的一切物质财富时，表现出非凡的才能，但对这个社会应承担的责任和义务却一无所知。他们理所当然地享受着凝结着上一辈血汗的富裕、自由，热衷于享受生活，却缺乏为社会工作的情感和责任，缺乏应有的礼仪和教养，他们以自己另类的个性方式虚度着花样年华……可以说日本是东方最早提出“新人类”概念的国家，也是亚洲最早意识到面临都市“新人类”冲击的国家，

在中国，代表中国新人类的一部分——小燕子——一个鲜活的卡通形象已出现在屏幕上。他们是吃汉堡包、喝可乐长大的一代。他们的审美正在强化并影响他们的父母辈，在他们中，已经形成了各种特征的族派。首先是网络族。现在网络的普及正成燎原之势。新新人类的网络消费水平远居于其他各类型人之前——学校的校园网通过光缆使校园上网族的人数高出拨号上网的人数。如果说一个人是网虫，那么这个人最有可能是新新人类。其次是消费族。对于新新人类的长辈们来说，消费通常带有花钱的意味，只是维持生存的一种手段。而新新人类有自己的谋划：赚钱，然后换来商品或者其他需要。新新人类没有那么重的包袱，他们觉得花钱带来的应该是快乐的感觉，他们消费各种与原始功

能无关的附加值，甚至广告。简单归纳一下，新新人类消费大约有六大要素：时尚、格调、品牌、概念、流行和个性。还有滑板族。在城市的广场上，他们急骤飞起，像鹰一样低低地滑翔、缓缓地落下。他们有最前卫的衣饰：像古力特那样的多股细辫、倒拔出毛刺的“板寸”、一只耳朵上的多个耳饰，还有风镜、摩托镜，夸张的耳机，以及古铜色的小腿泌出的金色汗珠……他们就像旋浮在城市里的彩色气流。最后还有卡通族。卡通漫画书、卡通电视剧、卡通 VCD、卡通杂志，这些东西的追风者，不一定是一个戴红领巾的拖鼻涕儿童，那些回到家来脱下公司制报换上丝绣拖鞋的新人类，也对此如痴如醉。

2. 都市新人类：崭露头角的时代宠儿

改革开放以来，我国经济的飞速发展使社会生活水平有了极大提高，社会的巨大进步必然会对人们的社会观念产生强大的冲击和影响。目前虽然我国尚不具备普遍产生都市“新人类”的土壤，但在物质文明有了很大发展的大都市和沿海开放地区，都市“新人类”已经开始出现了。这是新时期成长起来的一代人，是我国改革开放的受益者。经过二十几年的奋斗，我国的改革开放取得了举世瞩目的巨大成绩，经济的飞速发展使国家的面貌焕然一新，人民的生活水平正迅速地由温饱、小康走向富裕。与此同时，人们的社会观念也发生了深刻的变化，开放的中国与世界各国文化的交流更加频繁，中国正以崭新的面貌和宽广的胸怀融入到世界大家庭之中……所有这些，都为我国都市“新人类”的产生提供了现实的物质基础和社会环境。

我国的都市“新人类”是改革开放后出生的一代人，他们没有体验过父辈兄长们所经历过的社会狂风恶浪，没有饱尝社会动乱带来的辛酸苦辣和曲折艰辛，在这一代年轻人的意识中，各种社会磨难只不过是父辈对他们进行的听腻了的说教，或者是表现

在影视和文艺作品中茶余饭后的话题，他们的世界理所应当就是一个享受的世界。他们眼中自己的生活应该是阳光灿烂、充满了爱的世界，什么也不能阻挡他们追求时髦的服饰、前卫的打扮、狂歌劲舞的迪斯科、充满刺激的流行音乐……一切都是那么“酷”在逐步走向富裕的中国都市家庭中，具有中国特色的都市“新人类”出现了。

有关社会学家在对当代青年的价值观念进行研究时，做过一个对比的社会调查：在回答“如果你拥有的钱财足以保证你的生活，你是否准备不再工作了？”这个问题时，中国抽样调查的青年对象中有大约 70% 的人作了肯定的回答；而对于同样的问题，日本青年中做肯定回答的仅有 20%！与日本青年相比，中国青年中的“玩乐派”比例显得特别高；与世界其他国家的数据相比，中国青年人对这个问题做肯定回答的比例不仅高于许多发展中国家的青年，而且也远远高于欧美、日本等发达国家的青年。这是一个令人惊讶的结果，中国青年中“不想工作，醉心享受”的比例之高令人咂舌！这是一个令人不安的问题。

二、都市新人类——传统的叛逆者

都市“新人类”是社会文明的享受者，他们热衷于无忧无虑地享受美好人生；他们以不同于父辈的方式成长，并以自己的价值观念和行为方式影响着这个时代。如何认识新一代的青年人，这已成为当今世界的一个重要课题，由此我们不能不关注都市“新人类”的个性特征和他们的未来发展。

1. 都市新人类：时代造就的个性特征

当前，都市“新人类”的个性特征表现在以下几方面：

(1) 知识面广。这一代人已不再满足于单纯的学校教育，他们对死板的、照本宣科式的教育不感兴趣，他们不再满足于课堂

上学到的知识，他们有比书本知识更广泛的兴趣爱好，他们不再是老师或长辈说什么是什么的“听话的羔羊”，他们开始以自己的方式思考与探索人生的道路。“外面的世界很精彩”日益开放的社会生活和丰富多彩的文化为他们打开了一扇新的求知大门。他们是信息时代成长起来的一代人，他们的业余时间往往是同电视、电脑、互联网络一起度过的，信息社会带来的科技文明极大地开阔了他们的眼界和知识面，扩展了他们汲取知识和信息的渠道。年青人强烈的好奇心和求知欲望使他们对现代社会科技发展有着浓厚的兴趣，学习新知识，掌握新技术，成了这一代青年人追求的目标。科学文化知识来源的多元化，使这一代人的知识面无论是在深度上和广度上，都远远地超过了他们的父辈，他们是令人羡慕的信息时代的宠儿。

(2) 追求独特。这一代人喜欢标新立异，追求自我个性与众不同。他们有自己的价值标准和评价方式，欣赏我行我素、无拘无束的生活。他们往往并不在乎别人怎么评价自己，而十分关注自己所做的事是否喜欢；他们做事常常不考虑事情的结果，而追求的是在这个过程中个人精神上的愉悦与满足，因此时常做出他人很难理解或看起来十分幼稚的事儿。在行为表现上他们追求名牌的服饰和前卫的理念，有自己的行为理念和行为方式。他们有这一代年青人特有的流行用语和独特的语言表达方式，讲究个性“帅呆了、酷毙了”。他们对流行歌曲和狂歌劲舞情有独钟，“爱你没商量”。他们喜欢尝试各种新鲜有趣的事物：蹦极、轮滑、卡丁车、保龄球……玩的就是心跳，什么“酷”玩什么，玩出感觉，玩出时尚。在文化方面，由电视文化培养出来的这一代青年人有着自己的欣赏习惯和审美标准，表现为日本式的卡通动画流行，形成了一种不需要文字阅读的“视觉文化”。对于这一代人流行文化就是主流文化，他们喜欢一切新鲜的东西，从迈克尔·

杰克逊到麦当娜，从欧美流行歌坛的“后街男孩”到风靡中国的韩国“H·O·T”组合，从港台影视的“帅哥靓妹”到国内银屏上半疯半傻的“小燕子”，从琼瑶“情深深雨蒙蒙”的缠绵到三毛“万水千山走遍”的洒脱……一切都“跟着感觉走”，青年人中一浪高过一浪的追星狂热就是这种个性张扬的力证；“一场游戏一场梦”，他们在燃烧自己青春的同时尽情地宣泄着情感，青年人中最流行的一句话就是“做自己想做的事儿”，“走自己的路，让别人说去吧！”

(3) 偏执早熟。这一代人是早熟的一代，他们在思想和行为上格外注重精神独立，强调以自我为中心，他们不愿意被老师或家长管教成谨小慎微、少年老成的“小大人”，也瞧不起那些听话的“好孩子”；这一代人生活在改革开放后的今天，他们不仅认为自己今天的生活理所当然，而且对为今天优裕生活的建立付出了艰辛劳动的老一代人表示不能理解，他们从讲“社会奉献”到“以自我为中心”，由此造成了这一代人的价值观念与社会传统伦理的激烈矛盾与冲突。在行为上他们喜欢天马行空、我行我素，向往无拘无束、自由自在的生活。因此在行为上他们往往随心所欲，做事既无计划也无目标，缺少自我负责的态度。他们是早熟的一代，“我拿青春赌明天”在两性关系上比较随便，道德观念和责任心淡漠，“不求天长地久，只要一时拥有”许多时候往往感情用事，追求“潇洒走一回”，并把这种行为方式当做自我个性的追求和体现。盲目地对传统和权威的反抗，使他们对社会事物的认识和评价容易带有片面性，常常走极端和固执己见；而生理的早熟与心理发育的相对滞后，使他们内心经历着激烈的心理冲突，在很多时候表现出一种成年人难以理解的、不成熟的矛盾行为。

2. 都市新人类：一个说不完的话题

从青年文化的角度考察，任何国家，任何时代，年轻人对老一代人的文化传统和精神成果总是持反抗的态度；老一代人的价值观与新生代之间的价值观总是无法统一的，往往是老一代无法理解青年一代的价值观念和行为习惯，而青年一代也不愿接受老一代人中规中矩的传统和规范，这就是所谓的“代沟”。都市“新人类”的出现，既是时代的产物，也是社会发展的必然。从社会心理学的角度看，都市“新人类”的个性发展是有其特定规律的，“另类”不类，这才是认识都市“新人类”的钥匙。

都市“新人类”作为一种社会群体现象的存在，是社会发展的特定阶段和与之相对应的时代产物。都市“新人类”从产生的第一天起就是社会众说纷纭的热门话题，对于他们的行为方式和思维表现，忠于传统的老一代人往往摇头叹息，学识渊博的社会学家常常大惑不解，热心的教育工作者痛心疾首，各种媒体不时进行口诛笔伐，望子成龙的家长们更把他们视为洪水猛兽……而这一群都市“新人类”却依然我行我素，他们以年轻人特有的生活方式和社会行为表现着自我，向社会宣泄新一代的价值观和性格特征，他们是存在于现实社会生活中的“另类”，是一种不能视而不见和简单否定的特殊社会群体；他们身上表现出来的个性心理特征和个性心理倾向，有许多值得人们深思的问题，从中折射出一个时代中的特定社会心理，它是浓缩社会精神的一道亮丽的风景线。

都市“新人类”所反映的文化观念是一种有别于社会文化传统的青年文化，从某种意义上讲，这种青春文化是一种反抗文化，是社会进步的动力之一，它必将引起社会观念和社会风俗的变化，并表现在当代青年的价值观念和行为习惯上。经济在发展，社会在进步，生活环境在变化，人们的社会观念也会转变，

都市“新人类”也必然会随着社会观念的进步和年轻人年龄的增长而发生变化。因此，对这一代青年抱着“一代不如一代”的悲观态度是片面的，不加分析地一味指责都市“新人类”的消极面也是不可取的，把我国社会变革时期出现的都市“新人类”当作外来资本主义腐朽文化的典型更是错误的；正确认识都市“新人类”群体，认真分析研究都市“新人类”现象，正确引导都市“新人类”的成长，这正是我们要做的工作。我们有充足的理由相信：都市“新人类”的明天不是梦，他们必然会随着社会的发展进步找到自己的正确方向。

思考题：

1. 造就独生子女独特的个性特征的土壤是什么？
2. 分析一下自己个性中鲜明的优势和劣势。
3. 你认为单亲子女成才的基点在哪里？
4. 鲁迅说：“看看现在的孩子就知道 20 年后的中国”，请从新新人类的个性特征，分析 20 年后中国的处境。

第六章

个性优化的误区——人人都要面对

一个人的真正价值首先取决于他在什么程度上和什么意义上从自我中解放出来，这是走出误区、优化个性的真正开端。

※

※

※

本章关键词：不良个性 自我阻抗 了解自我 设计自我

第一节 不良个性——人才发展的屏障

在同样的外界环境下，有的人春风得意，成功相伴，虽遭逆境仍能绝处逢生，扭转乾坤；有的人却失意落魄，失败相随。也许后者会抱怨自己生不逢时，命运不佳。果真如此吗？有人说，性格注定命运。在很大程度上此话不无道理。一个人身上所拥有的不和谐、不健康的个性，乃自我发展的最大误区。

一、有缺陷的个性——个性发育不良

身体有发育不良的现象，个性同样也有发育不良的现象，如人格缺陷即属于此。人格缺陷，它是介于正常人格和变态人格之

间的一种人格状态，属个性发育不良。它是导致心身疾病的重要因素，给人生蒙上一层消极、灰暗的色彩。其形成受多种因素的制约，既有先天遗传素质的影响，也有后天环境、教育和自身成长经历的作用。常见的个性缺陷有：自卑、自负、自我中心、懒惰、拖拉、粗心、鲁莽、急躁、胆怯、悲观、孤僻、多疑、虚荣、狭隘、易焦虑等。

1. 自卑与自负：自信的陷阱

在对待自己的态度上，人们常常容易发生这样那样的问题。要么过分低估自己，要么过分抬高自己，陷入自信的两个极端。

自卑是一种自我否定，即对自己缺乏信心，看不到自己的价值和长处，总是把目光盯向自己的不足之处，不能容忍自己的缺点和弱点，因而常常感到低人一等，在别人面前抬不起头，遇事逃避退缩、心虚胆怯，或者过分补偿，对自己的所作所为过分夸张。

自卑是一种性格上的弱点，是一种低劣的心理品质和消极的心态，是一个人心理上的“软骨病”。这种“病”是让人爬行的“病”，让人落后的“病”，是自我愚昧的“病”。一个人得了这种病，就会永无出头之日。正如美国作家托马斯所言：“怀疑自己的人就像加入了敌人行列并携带着打击自己的武器的人，他是第一个确信自己失败，而且最终成为失败者。”

自卑是一种纯主观的感觉。一个人自卑与否，与其实际状况并无必然的联系。如有的学生相貌出众，学业也不错，这在别人看来很令人羡慕，然而他（她）却总能找到自己某方面的不足，如家庭背景不优越、头脑不是很聪明等，并因此而自卑。有的学生尽管成绩不理想、相貌平平，却不一定会有自卑感。

自卑的人常会有以下表现：

(1) 对批评很敏感。自卑的人不愿意接受别人对自己弱点的

批评。对他们来说，批评就意味着自己比别人差，因此只要听到负面的暗示，就会感到不安和痛苦。他们常想方设法避免接受别人的负面暗示。如有的大学生来自农村，家境不是太好，内心很自卑，总是担心别人瞧不起自己，因此就编出一套谎言，在别人面前夸耀自己的家庭。

(2) 有责怪别人的倾向。自卑的人遇事时喜欢把责任推到别人的身上，倾向于把自己的缺点和失败投射到他人，以此求得心理的平衡。例如有的人常常会说：我没有靠山，别人太势利，别人太狡猾。

(3) 害怕竞争。自卑的人在竞争的时候总是很焦虑，总担心自己会失败，而认为别人可能都会赢；竞争中常抱怨裁判不公，或认为对方比自己运气好，有时甚至回避竞争，不去参与。

(4) 容易受暗示。自卑的人容易接受别人的暗示，易被他人影响或说服，遇到事情举棋不定时，别人的意见就会左右他。

(5) 避世、害羞、胆怯。在与人交往中，自卑的人总是消极被动，不会主动出击。他们害怕与陌生人打交道，在与异性交往时也会感到不自在；不敢在大众场合发表意见；对自己的言行谨小慎微，过于关注事件的后果，关注他人的评价。如有的学生上课时总爱坐在教室后面，以躲避老师的目光和提问；有的学生因身材矮小而不愿抛头露面，总想隐藏自己，做个无名氏，以此来避免让他人看到自己的缺点。他们缺乏胆量和勇气，做事缩手缩脚，前怕狼，后怕虎，在困难、挫折面前常知难而退，即使是力所能及的事情，也因害怕尝试而不战自败。

(6) 神经质地追求完美。自卑的人常常追求极端的完美。他们总是希望不断地从别人那里得到赞同，害怕被人拒绝。他们很少会感到满足，因为总是担心自己的缺点，因而不是着眼于长处，注重如何做对的事，而是关注于如何避免出错。

(7) 喜欢批评人。自卑的人对别人的批评很敏感，而自己又喜欢批评人，通过攻击、贬低别人，来得到一种自我满足感。

奥地利心理学家阿德勒认为，人人都有自卑。若自卑感比较强烈地出现时，它就会使人经常表现出上述反应，而这些反应大多是防御性的、自我击败的行为，有碍于健康的自我接纳，对自我的发展极其不利。因为缺乏自信，即使自己有能力克服困难、战胜挫折、取得成功，也不去努力，因此在困难和挫折面前常常束手无策。这样自己的能力就难以得到发展，许多良机也就从身边溜走；同时失败又会进一步强化自卑心理，从而陷入失败的恶性循环之中。在竞争激烈的年代，自卑者只能成为时代的弃儿。

自负恰好与自卑相反，它是一种自我膨胀，即过度的自信。自负的人过分夸大自己的价值，总认为自己了不起，目中无人，对自己的弱点和缺点视而不见。自负大多是来自孩提时代的经验，一点小小的成功就被周围的人大加渲染，这种经验在成年后又延续下来。自负之人常表现出下列特点：

(1) 喜欢自我表现。自负的人喜欢在别人面前夸耀自己的成就和能力，夸耀自己的优势，总想得到别人的关注、崇拜。

(2) 爱幻想。即使没有事实根据，心中也会充满事业成功、爱情甜蜜、生活幸福的美好遐想。

(3) 回避批评。对别人的批评很不经意，不能虚心接受别人的意见和建议，一旦遇到批评就会反唇相讥。

自负也是一种不健康的自我接纳。在与别人的交往中常表现得盛气凌人，不能与别人和睦相处，不能虚心向别人学习，很容易栽跟头，也容易受伤害。

自卑和自负者并非对自己完全不了解，而是在认识上有所偏差。他们都不能真正地自我接纳，前者是缺乏自信心，后者是过于自信，都陷入了误区。缺乏自信常常是失败的主要根源，而过

于自信会使自己故步自封，失去发展的机会。

每个人都有一定的自卑和自负存在，因为没有自负，自信会无限下降而沦为自卑；没有自卑，自信会无限膨胀为自负。自卑与自负的平衡点就是自信。

2 自我中心：人人为我，我为我

自我中心就是人人为我、我为我。事实上，每个人都有一定的自我中心的表现，这是很正常的。但若这种倾向表现得太过分，就是一种不健康的个性。过多自我中心的人，专门利己，毫不利人；想问题和做事情都从“我”字出发，希望别人都围着他转，“只许自己放火不准别人点灯”不能设身处地地站在别人的立场上考虑问题。这种人往往有好处就上，有困难就让，有错误就推，有功劳就抢，总认为自己永远正确；在与人交往中自私自利、患得患失，不懂得关心和尊重别人，有时甚至会伤害别人；还可能表现为对人冷漠，甚至敌对。这种心态和行为会严重阻碍与别人的顺畅交往，不可能赢得他人的好感和信任。

自我中心的实质是一种利己主义的人生观和价值观。这种人片面强调“自我需求”的合理性，追求狭隘的“自我实现”；只强调人生的权利，而不考虑人生的社会责任。当前有些青少年，尤其是一些独生子女，在高喊“自我设计”、“自我实现”的口号时，往往容易陷入自我中心的漩涡，在考虑个人利益的时候，把自己的社会责任置之度外。需要强调指出的是，自我中心与自我是两个截然不同的概念。自我是个性的核心，强调自我设计、自我实现，是个体独立意识的体现。这并不意味着一切以我为中心，置他人、社会于不顾，可以不择手段地损人利己。

现实生活中，自我中心的人并不少见。例如，有的学生在宿舍里随心所欲，自己想听音乐就大声播放，不管他人是在休息还是学习，而自己睡觉时又要求别人别弄出声响；有的学生对别

人的东西一点也不爱惜，而对自己的东西十分珍惜，很少借给别人；有的学生总爱指责别人如何如何，却很少能把目光指向自己，进行自我检讨；有的人视父母的关爱为理所当然，却很少能够站在父母的立场上来为他们着想，只知获取，不知奉献；有的学生劳动中拈轻怕重，挑肥拣瘦，如此等等。这种心理，对自己的发展极为不利，最终会给自己带来严重的伤害。

3. “四无”：无目标、无兴趣、无动力、无意志

一个人的个性健全与否，其重要标志之一就是以积极进取的人生观作为个性的核心，并以此为中心把自己的需要、愿望、目标和行为统一起来。现实生活中，有些青年人常表现出“无目标、无兴趣、无动力、无意志”的“四无”状态。

一些大学生，在经过高考的紧张冲刺进入大学校园后，失去了奋斗的目标，一下子变得无所事事，干什么事情都提不起兴趣，整天萎靡不振，慵懶怠惰，没有一点青春活力，“无聊、没劲、乏味、郁闷”成了一些人的口头禅；被称为“九三学社”（早上九点起，下午三点起）成员的人并不少见；有些人上课看闲书，乃至逃课，课下抄作业，考前抄笔记，考试来作弊。许多不该发生的事情发生了，长此延续下去，那是十分可怕的。

目标是人们面对未来的选择，是呼唤你前行的原动力，是催你行动的计划。有了目标，才能战胜空虚和寂寞，激发潜能，看清未来使命，增强紧迫感。没有目标就会使你失去前进的方向和动力，使你变得空虚寂寞，使你的才能无用武之地，并最终使你一事无成。而现实生活中许多人都不知道自己究竟该做什么，尤其是一些年轻人，抱着“哪黑哪住店”的想法，缺乏目标意识，更谈不上有何具体的目标。

兴趣是毅力和勤奋的出发点。心理学研究表明，一个人对某种事物发生兴趣，就会积极地从事这方面的活动，从而获取更多

的知识和经验，拓宽眼界，促进思维，发掘自身潜力，全力以赴，走向成功。没有兴趣，人的积极性就难以真正调动，毅力和勤奋就会退避三舍，创造力也会消失，也就不可能获得最大的成功。没有目标和兴趣，行动就没有动力，活力又从何而来？生命一旦失去活力，又谈何发展、成功，又何以放出光彩呢？

缺乏意志或意志薄弱是不少人的通病，表现很多，如依赖性强、易受暗示、优柔寡断、虎头蛇尾、胆小怯懦、惰性太大等。虎头蛇尾和惰性是青年人中很普遍的意志缺陷，也是“无目标、无兴趣、无动力”的人最容易出现的特点。

虎头蛇尾的实质是决心大恒心小。如有的学生常给自己定下许多目标和计划，起初还热情很高，积极投入，可是没能坚持多久便偃旗息鼓；虽然有时也为此自责，并重新开始，但往往好景不常，总是不能持之以恒。这种行为方式常被形容为“雷声大雨点小”，致使很多美好的设想付之东流。还有的人制订的目标距离自己的实际情况太远，根本无法实现，因此，刚开始劲头十足，到头来还是半途而废。

一个人要想干成一件事，只有决心，没有恒心，或只会吹牛，没有持之以恒的行动，等于纸上谈兵，谈得再好，也无济于事。恒心就是意志，不论目标大小，对于一个没有意志的人来说，都是很难实现的。

惰性是许多青年人时常感到苦恼而又难以克服的意志缺陷，虽然在个体身上的表现各有差异，但懒散、拖拉、退缩、逃避等则是他们共同的行为特征。出现“四无”状态的人就会自然表现出各种惰性

惰性对人的学习和生活危害极大，它腐蚀着人们的朝气和进取心，阻碍人们实现自身的目标和价值，还会影响人们的身心健康。一个人若长期处于“四无”的状态之中而不加以调整，那么

这种状态日积月累就会成为一种行为模式，也就凝聚成一个人个性中的一部分。它将使你变成一个平庸的人，一个游手好闲的人，甚至使你堕入犯罪的深渊。

二、变态的个性——人格障碍

人格障碍亦称变态人格、病态人格，是对正常人格的明显偏离，是人格的畸形发展。人格障碍者，常被人称为“怪人”，有其特有的行为方式，且根深蒂固、持续不变，从儿童或少年期开始延续到成年甚至终生，经常给社会和其他人造成损害，给自己带来痛苦。

人格障碍者的基本特点是：没有神经系统解剖生理上的病变；在没有意识障碍、智能无缺损的情况下，出现情感与行为活动的明显障碍；认识偏颇，把自己遇到的一切困难都归咎于命运和别人的错误，而认为自己对别人不负任何责任；对自己的人格缺陷缺乏自知力，不能吸取教训加以纠正，故难以适应正常的社会生活；人格障碍具有相对稳定性，一经形成，较难改变。

关于人格障碍形成的原因，人们通常认为是由生理、心理和社会文化诸因素共同作用形成的。

由于人格结构的复杂性，所以有关人格障碍的分类至今尚无一致的标准。但为了指明人们行为模式的特征，人格障碍类型的概念仍有重要价值。

人格障碍有多种类型，常见的有以下几种：

1. 偏执型与分裂型

偏执型的人主要表现为固执、敏感多疑、心胸狭隘、报复心强。这种人常被人称为“花岗岩脑袋”或“死脑筋”。他们对自己的能力估计过高，习惯于把失败归咎于别人，对批评或挫折过分敏感，对侮辱和伤害不能宽容；多疑，易将别人无意或友好的

行为误解为敌意，产生歪曲的体验；好胜心强，有强烈的自尊心；看问题主观片面，工作和学习上往往言过其实；在失败的时候，时常迁怒于他人而原谅自己，往往认为自己成了别人阴谋的牺牲品；在生活和工作中容易与别人发生冲突，与领导难处，与同事不和，别人常对其敬而远之。因此，这种人容易产生偏执观念。

分裂型人格的主要特点是退缩、孤僻、胆怯，情绪冷淡，不能表达对他人的温暖、体贴与愤怒，对赞扬或批评无动于衷；对现实的认识能力并没丧失，但常做白日梦，沉溺于幻想之中，缺乏进取心，尤其回避竞争；缺乏亲密信任的人际关系，孤僻自处，行为怪僻。

2. 冲动型与癔症型

冲动型人格又称爆发型人格，其特点为对事物稍不如意就火冒三丈，爆发强烈情绪和冲动行为；行为不可预测，难以控制，不计后果；行动之前不能事先做出计划，心境反复无常，冲动爆发时不可节制；容易与他人发生冲突和争执，特别在行动受阻或受到批评时。

癔症型人格又称戏剧化人格，主要特点是情绪波动大，爱感情用事，过分做作夸张，通过戏剧性的行为而引人注目；暗示性和依赖性强，高度自我中心，不为他人着想；爱慕虚荣，总是渴望受到赞赏；情感易变化，犹如黄梅季节的天气；富于幻想，追求刺激，在应激状态下易发生癔病症状。

3. 强迫型与焦虑型

强迫型人格的主要特点是刻板固执，做事循规蹈矩，不会随机应变，平时常有不安全感和不完美感；过分自我克制，过分自我关注；责任感过强，常常追求完美，墨守成规；过分拘谨和小心翼翼，在处事方面由于谨小慎微，常常顾虑小事而忽略大事，

并常要求别人按自己的方式办事，以致妨碍别人的自由；害怕犯错误，前怕狼后怕虎，优柔寡断。

焦虑型又称回避型，特点是懦弱胆怯，自幼表现胆小，易惊恐；有持续和广泛的紧张、忧虑感；敏感羞涩，对任何事情都表现惴惴不安；有自卑感，常不断追求受人欢迎和被人接受，对排斥和批评过分敏感；日常生活中惯于夸大潜在的危险，达到回避某些活动的目的；交往十分有限，对与他人建立关系缺乏勇气。

4. 依赖型与自恋型

依赖型人格的主要特点是缺乏独立性，感到自己无助、无能和缺乏精力，深怕为人遗弃；将自己的需求依附于别人，过分顺从于别人的意志，要求和容忍他人安排自己的生活，当亲密关系终结时，则有被毁灭和无助的体验。

自恋型人格的主要特点是自我评价过高，孤芳自赏，常幻想自己了不起、有才能、有美貌；傲慢自负，期待别人的欣赏；不能接受批评和建议，惟我独尊。人际交往方面，以极端的眼光看人，不是把人说得很好，就是一无是处，很难理解别人的苦处和难处，惟利是图，多彼此利用。

另外，还有其他一些人格障碍的类型，如反社会型或悖德型、循环型等。反社会型人格的特点是情绪不稳，常为一时的冲动所左右，以自我为中心，不顾别人的痛苦和社会的损失，易发生违纪行为。循环型的特点是情绪波动大，兴奋时情绪高涨，热情善交，内心充满了希望和喜悦；抑郁时一言不发，悲观失望。

第二节 个性优化的阻力——自我阻抗

许多人对自已的现状很不满意，怨天尤人，愤世嫉俗，常常抱怨命运不公，机会不佳。在他们看来，是外界环境导致自己落

到如此地步。殊不知，个人的命运就掌握在自己手里。然而，现实生活中许多人却根本不想改变自己。有的人会说：我就是我，怎能轻易改变。还有的人会说：人的命，天注定，改变自己有何用？有的人为自己的习惯所支配，认为革自己的“命”太痛苦，何必太累；有的人根本就不去过多考虑这些问题；有的人尽管也想改变自己，但是却总难付诸行动，或者难以坚持。如此种种，便陷入了个性优化的误区。

一、认知的误区——思想的阻力

在优化个性的过程中，人们的认识起着很大的作用。由于种种认识的偏差，致使人们对个性的改变上存在各种误区，进而影响个性的优化。

1. 秉性难移：难以优化

在不少人看来，人的个性是很难改变的，正如俗语所言：江山易改，秉性难移。在交往中人们常常会说，“他（她）就是那种人，没法子。”他那脾气跟他父母一个样，谁能改变他。”

人们之所以这样认为，理由是：人的个性在很大程度上是由父母遗传的，天生的；个性受早期环境和教育的影响很大，而这种影响是很难改变的；青年人的个性已基本定型，是不易改变的。那么这些话究竟对不对呢？

人的个性的确受遗传因素的影响，但这种影响是有限的，后天环境、教育在塑造人的个性方面起着决定性作用。一般情况下，人的个性一旦形成之后，就具有一定的稳定性，从这一意义上讲，个性是不易改变的。但这只是一个侧面，另外，个性也具有一定的可变性。

台湾资优教育专家吴武典教授曾说过这样一段话：“我们——两足直立的人类，造物者并没有给我们身体上的蜕变，却

为我们准备了‘心灵’上蜕变的可能。这种蜕变同时也能促进我们外在形象的‘改头换面’，那就是以一个丑陋、平庸、消极的我，经由成熟与学习，一变而为美丽、善良、不平凡的我。事实上，有不少人在经历了一场‘脱胎换骨’的变化之后，生命确实产生了极大的改变，给外人的感觉也完全不一样了。最显著的改变如：自我价值提高、冲突减低或解除、罪疚感消失、是非善恶的辨识力增强，由此导致内心的和谐与快乐。有些人甚至连知觉都变得敏锐了，他们所看到的世界，似乎青天更蓝，碧草更绿，路上的陌生人都向他点头微笑！人类心灵上的变化，一如毛毛虫蜕变成蝴蝶，把他带入一个前所未有的新境界。”

另外，人们日常所说的秉性即心理学中所讲的气质、性格，并非个性的全部内涵。如前所述，个性包括个性倾向性和个性心理特征，秉性只是个性心理特征中的一小部分。兴趣、需要、动机、能力在很大程度上都可以后天培养，气质和性格也具有可变性。清代学者王夫之说过：“未成可成，已成可革”。

心理学中依据兴趣的倾向性将人的兴趣分为直接兴趣和间接兴趣。前者是由事物或活动本身所引起，后者是由活动的目的或结果所引起。如一个沉迷于电脑的人，既有可能是对电脑本身感兴趣，也有可能是出于选择职业、掌握技能为目的，克服种种困难，努力学习各种电脑知识和技能。这种间接兴趣大都是后天培养起来的。

你听说过浪子回头的故事吗？英国医学家、生理学家，诺贝尔奖获得者谢灵顿，是出生于伦敦一个贫民窟里的孤儿。因少年时代沾染了各种恶习，整天游手好闲，周围的人都说他不是好料，可是他听惯了，对这些评论毫无所动，对许多有意义的事也不感兴趣，想就这样混下去算了。有一次，他因钟情于一位挤奶女工，便斗胆向她求婚，这位女工气愤地拒绝了，并说：“我宁

愿跳进泰晤士河淹死，也不愿嫁给你！”这一打击使他从迷途中觉醒，他发誓一定要有所作为。他悄悄地离开了伦敦，从此一改所有的恶习，渐渐对生理学产生了兴趣，并茹苦含辛，埋头苦读，多年后终于成为世界著名的生理学家。

再如有的大学生刚开始一点也不喜欢跳交际舞，但在同学鼓动下参加了几次舞会，之后便对跳舞产生了浓厚的兴趣；有的人起初根本不敢下水，更谈不上对游泳有何兴趣，但最终成了游泳高手；有的人不善与人交往，但在经过努力锻炼和培养下，交往能力有了很大提高。

当代著名认知心理学家斯腾伯格提出了全新的成功智力理论。成功智力包括分析智力创造智力和实践智力三个方面。他认为传统的智力理论企图使人们相信，智力是与生俱来的，智商是稳定而难以提高的。其实，“智力部分来自遗传，部分源于环境”，社会文化与人的经验对智力的发展都有着重大的影响。因此，智力是可以改变的。你可以提高你的智力，也可以使你的智力下降，成功智力尤其具有这种变化的可能。发展心理学的最新研究表明，人的智力发展并非在成年之后就停滞了，还在发生变化。因此，作为人的个性重要组成部分的智力、能力并非一成不变的，每个人都有改变自己智能的可能性。

前苏联心理学家富尔顿纳多夫调查了一个中学的女学生瓦莉娅。瓦莉娅年幼时胆怯、孤僻、害羞，经常烦恼、伤心，甚至哭泣，属于弱而不灵活的气质。但是在学校教育、引导下，她积极参加社会活动，并且担任一些领导工作。经过长期的努力，她养成了主动、独立的性格，并且还克服了孤僻、胆怯等带抑郁质的特点。

林则徐自幼好强，脾气急躁，遇事容易发怒，以致常常把好事办坏。他的父亲曾多次提醒他，并在给他的家信中专门讲了一

个“急性判官”的故事。林则徐读完家书，深知父亲的用心良苦，下决心改掉自己急躁的坏脾气。他亲笔书写“制怒”二字，制成横匾挂在自己书房里。以后无论走到哪里，那块横匾就带到哪里。就是以后当了官，仍经常与人讲起“急性判官”的故事，以此来自警自策，使暴躁的性格有所改变。

诸多的研究表明，只要你想改变自己，而且是发自内心的强烈愿望，你就一定能改变自己的个性。不愿改变自己，这是个性优化的最大误区。

2. 我就是我：拒绝优化

现实生活中有些人虽然认为个性是可以改变的，但是他们却认为没有必要去努力改变自己，而且拒绝改变自己；有的人认为优化自我会让自己活得太累，认为活着就是要享受生活；有的人认为，我就是我，与众不同，这样才是有个性，改变自己就失去了自我。之所以会出现这样的想法，大致有以下几个原因：

(1) 害怕成熟。成熟意味着要做许多事，包括相当程度的独立自主，能够自我管理，明白自己的目标和价值等，最重要的是成熟意味着要承担更多的责任，对有些人来说，这是很可怕的事。有些年轻人常说：人长大了真不好，还是无忧无虑的童年最好。这话虽然没有错误，但反映了他们害怕成熟，害怕尽责任的心态。

(2) 怕苦、怕累、怕麻烦。优化自己的个性需要付出巨大的代价，需要吃苦受累，需要高标准严要求。有些人只想轻松自在地活着，得过且过，不愿吃苦。曾经听到有人这样说：当国家主席多累呀，就是选我我都不愿当。这也许是一句戏言，但也反映了这种人害怕吃苦受累、害怕承担责任的心态。

(3) 喜欢标新立异。有的人认为，我就是我，维持目前的现状才能守住自己，改变自己。这些人所理解的有个性就是与众不

同，很独特，有别人所未有，无别人所未无。如穿衣打扮，说话做事都要很特别，让别人觉得自己有个性。

的确，优化自己会让你走向成熟和成功，也会带给你从未体验过的感受，但也意味着要付出劳动，付出心血。如同登山，爬到山顶可能让你累得汗流浹背，腰酸背疼，但同时会让你体验到“无限风光在险峰”的滋味。再者，尽管每个人都具有自己独特的风格，但这并不意味着你所具有的一切就是好的。独特不等于美好，这是一个很简单的道理。正如苍蝇和蚊子，它们与其他昆虫不一样，都很有特点，但却臭名昭著。如前所述，一个人身上所拥有的不良个性会严重阻碍自我的发展，如果顺其自然，那么你能只能做不良个性的奴隶了。

至于改变自我以后就不再是自我了，这是一种幼稚的看法。如张三做了双眼皮或隆了一个高鼻子后，就不再是张三了吗？此时的她也许会别有一份自信的感觉。人的一生都在变化之中，这是生命的真谛。正如蝴蝶从卵到幼虫到成虫的蜕变过程，愈变愈美丽，但不能说蝴蝶已变成另外一种昆虫了，只能说是经历了生命的不同阶段。

另外，还有的人认为，人的命，天注定；人好不如命好。正如许多人所说的：能干的不如有福的，干得好不如嫁得好。现实生活中有的人的确因为出身高贵，生在一个幸福的家庭中而生活幸福，有的人因为找了一个好丈夫或好妻子而生活美满。但是值得思考的是，人生的价值，是当一个独立的人还是当一个寄生虫，是漫长的平庸还是短暂的辉煌。这是人生观的重要问题。

二、行动的误区——习惯的阻力

现实生活中有些人也有自知之明，知道自己有哪些不足之处，也想努力去改变自己，但他们总是行动的矮子，想到做不

到，说到做不到，成为习惯势力的奴仆。要么是缺乏革除旧习惯的勇气，前怕狼后怕虎；要么是不去行动，不去建立新习惯；要么是难以持久，半途而废。因而，自我个性的优化就难以实现。

1. 革除坏毛病：缺乏勇气

改变自己的个性意味着突破固有的思维定势和行为模式，意味着要改变过去已经习惯化了的东西。有人说：改革和阻力永远是一对孪生兄弟。的确，改变自己需要克服来自多方面的阻力，尤其是要战胜自己，这是一项艰巨的工程，需要很大的勇气。众所周知，学习一件新事物总比运用旧经验困难得多，许多人不是不愿提高能力、丰富兴趣，而是有一种畏难情绪，有一种惰性，况且大多数的人一开始都有种拒绝做任何改变的倾向，尤其是当一个人在现有的行为习惯中加入新的行为，或改变现有的行为向着积极的方向迈进时，这种抗拒力就变得相当强大。

改变自己首先要做出决定，决定是否要改变自己，改变自己的哪些方面。决定和选择需要勇气，意味着要承担责任，而且经常带来紧张、焦虑和压力，甚至是危险。如有的人胆小怯懦，不敢当众发言，不敢穿时髦服装，不敢及时表达自己的情绪等。当决定要改变自己这一不良品质时，就意味着要变得勇敢大胆，与过去的形象决裂。有些人在未行动之前就已产生了恐惧心理，如担心万一开口说不好，别人会不会笑话自己；穿上从未穿过的时髦衣服，看到镜中从未出现的形象，自己都得有个接纳的过程，别人是否能接纳，会怎样看自己；表达了对人的不满，他人会产生什么反应等等。这些都需要用极大的勇气来战胜自己。

与此同时，当下定决心要改变自己时，还需要有勇气来迈出艰难的第一步。再以胆小怯懦的人为例，他们也鼓励自己要在大庭广众之下主动开口，可是真的身临其境时又欲言又止，打退堂鼓。事实上当你真的迈出第一步的时候，可能会发觉事情并不像

你想象的那么严重。例如，曾经有一个学生很内向，从未有过上台发言的经历，当老师事先布置下次课要每个人上台介绍自己时，他内心做了很强烈的思想斗争，几乎想溜课，但最终还是登上了讲台，尽管很紧张，还是坚持了下来。第二次登上讲台，虽然还是很紧张，但因为有了第一次宝贵的开头，感觉轻松了许多。以后登台讲话就再也不紧张、胆怯了，而且还开始主持报告会等，最终获得了很大的进步。

有些人之所以缺乏勇气，主要是因为缺乏自信。他们总是以别人的评价作为自己成败的标准，别人承认或肯定，就算是成功，行为的准则是别人所认为合适的。事实证明，做一件在别人看来是对的事对自己来说可能就是不对的。如学习父母为自己选择的专业，也许你根本就不喜欢，或根本就不适合学，等等。因此，以别人的赞誉或肯定而决定自己的行为，那无异于自我毁灭。是否成功，自己是最权威的裁决者。看看与过去相比，自己有了哪些进步，如从不愿上讲台当众发言的人，只要自己敢上去，就是一个进步，至于讲得好坏，那是以后的事，是下一步努力的目标。

另外，改变自己还需要具有承担风险的勇气。一个人一旦变换一种行为方式，就意味着要改变现状，体验从未经历的事情、从未有过的状态，也许还要付出一定的代价。而有的人总是害怕冒险，习惯于平稳、安定的生活。如有的人优柔寡断，很想改掉这个毛病，但一下子让自己变得果断起来，似乎是很困难的。因为他们担心，如果遇到一件事情时强迫自己果断地做出选择，假使结果并不理想，这时就很容易让人吃后悔药，后悔当初没有好好考虑，与其承受吃后悔药的痛苦，还不如维持现状。

卡耐基说过这样的话：“要冒一次险！整个生命就是一场冒险。走得越远的人，常常是愿意去做，并愿意去冒险的人，‘稳

妥’之船从未能从岸边走远。“不入虎穴焉得虎子”，不敢去冒险，害怕承担风险，也许你会享受暂时的平静和安稳，但是永远也不可能享受到从未体验过的新鲜感和快乐。在某种意义上讲，人们应该向跳蚤学习，因为如马克·吐温所说，跳蚤是在“日里夜里，而且是在所有的日里夜里都活在舐吮危险与即刻出现的死亡当中”然而它却“不知恐惧为何物”。成长的本质就是“变”变需要勇气 需要去冒风险 必须树立勇气和信心来改变自己。

有一位 68 岁的退休老工人，在他退休那年，开始用油漆往他的木箱上描绘动人的原始风景，以后他又把椅子、凳子、竹篮，甚至房子的外表也用油漆画上了原始风景。开始人们挖苦他，嘲讽他，说他有“神经病”。但是，这种新的改变，使他的创造力得到了展现，也给他带来了欢乐，而且最终对周围人产生了很大的影响。在 8 年中先后有 8000 人去观赏了他的原始风景画。

革除坏毛病，进行心理美容需要具备很大的勇气，需要积极地抗拒和克服由这种变革所带来的疑虑、恐惧等心理上的障碍，否则个人就不会发展。

2. 改变自己：缺少行动

现实生活中有的人很想改变自己，也有如何改变自己的计划，但仅仅是纸上谈兵，是语言的巨人、行动的矮子。有的人下决心要养成早睡早起的习惯，可是到了晚上就情不自禁地坐在电视机旁不停地变换频道，直到屏幕上出现“再见”为止；有的人决心提高自己的口语表达能力，在大庭广众之下主动发言，但机会出现时却又敲退堂鼓，事后常常责备自己，发誓下不为例，总是“常立志而志不立”。这样的人比比皆是。

不愿行动，一方面是因为受惰性的支配，惰性使人习惯了享

受现成的生活，正如有人所说的：“能坐就不站，能躺就不坐”，而行动总需付出；另一方面，对改变自己的个性的态度并不坚定，虽然也有打算，但并未真正成为一种动力。如果一个人迫切要求改变自己，而且目标明确，那么这种愿望和目标就会形成巨大的推动力。

说得好不如干得好；百说不如一干”。优化个性最关键的是要身体力行，落到实处。行动不一定有好的结果，但不行动就永无结果。一个人如果只是想，而不去实践，哪怕是像打开瓶盖这样的小事，也无法办到。有句名言说得好：“播下一个行动，你将收获一种习惯；播下一种习惯，你将收获一种性格；播下一种性格，你将收获一种命运。”积极的行动日积月累就会成为一种好的习惯，习惯的长期出现就会积淀成你的个性中的一部分。

“建功立业的秘诀就是行动”。如果你决定改变自己，那就立即行动起来。比如说决定打一个电话，那就马上去打；决定擦自行车，那就赶紧动起手来；决定不再沉迷于电视机前而要读几本好书，那就关掉它。如果明日复明日，那么就会养成拖延的坏习惯。

还有的人也能行动起来，但难以持久。这种人也是相当普遍的。如有的人不拘小节，说话直率，一时可以注意克制，但时间长了又回到本来面目上。有的人做事被动，也许一时一事可以变主动，但经不住习惯势力的反抗，最终还是维持原样。有的人可以坚持几天早起床，但过不了多久就经不住惰性的抵抗，又开始睡懒觉。个性优化需要打持久战，需要不时地检点自己，严格要求，并做出努力。

众所周知，任何一种能力的提高都非一蹴而就的。如大家熟知的书法家王羲之，七岁开始练字，熟读前代书法，以后遍游名山大川，结识书法名家，博采众长，几十年如一日，刻苦练笔从

不间断。他在绍兴兰亭临池学书法时，因每天洗笔砚，使清水池变成了“墨水池”。正因如此，才练就了“入木三分”的笔力。

优化个性包括方方面面的内容，如丰富兴趣，提高能力，提升需求，优化性格等，这些要真正付诸行动，需要付出巨大的努力，需要经历痛苦，需要坚持不懈。而许多人却不愿吃苦，吃不了苦，声称缺乏毅力。有人认为，有无毅力是相对的，你可能在某些方面很有毅力，而在别的方面却无毅力。如有的人读书时废寝忘食，而锻炼身体却难持久；有的人工作时没劲头，搓麻将却能通宵达旦。关键并非你的毅力如何，而在于你对自己的态度。如果一个人十分强烈地希望美化自己，希望与自己的坏习惯决裂，而且能够不断地警戒自己，那么毅力也就随之而至。

第三节 走出误区——生存发展的需要

在竞争日益加剧的现代社会，每个人都会面临生存和发展的考验，如何生存和发展，何去何从，是每个人都应思考的问题。

一个人的个性对其生存、发展、成功起着重要的作用。要想事业成功、生活幸福，就必须注意从小培养良好的个性，不断优化自己的个性。而个性的优化首先要从认识自我做起。一个对自己缺乏了解、不知自己为何许人的人，是无从谈起对自我个性的优化的。

每个人生来都是独一无二的，但是，你真正意识到自己的独特之处了吗？你是否仔细思考过以下问题：我究竟是个什么样的人？我能成为怎样的人？我能做些什么来改变自己？这些问题看似简单，但却非常重要。它们关系着每个人对自己的认同和接纳。个人的目标、发展及行为方式，体现着一个人的个性，又制约着个性的发展优化。

一、个性优化——从寻找到发展

1. 我的追求：寻找自我的历程

“我是谁？”这是一个亘古不变的话题，也是每个时代的每个人都必须面对的问题。对于处在成长阶段的青少年来说，他们更急需找到这个问题的答案。就在追求这个答案的过程中，每个人的个性也就淋漓尽致地展现出来，同时不同的答案又对各自个性的发展产生深刻的影响。

现实生活中，常听有人说：我很难说清楚自己到底是个怎样的人，我想找到自己却总也找不着；有的人则说稀里糊涂吧，想多了没用；而有的人却对自己很了解，能够在社会大环境中找到自己的位置。你追寻过自己吗？找到自己了吗？

(1) 不想找或不必要找：幼稚的我

有一种人对自己要成为什么样的人，可能会成为怎样的人概不关心，没有追求，稀里糊涂过日子。还有一种人则认为自己是怎么样的人，根本无须去关注，想这些问题毫无意义。有的人常常把这些话挂在嘴边：别想太多了，难得糊涂。有位大学生在作业中写道：“‘我是谁’这样的问题太深奥了，根本不可能想清楚。当今社会花功夫去思考它们未免太愚蠢了，以后，只有越来越少的人才会去考虑它们。”这两种人的生活态度是今朝有酒今朝醉，当一天和尚撞一天钟。有些学生在经过努力拼搏考上大学之后，就迷失了自我，不知道如何定位自己，不知道自己做什么，不知自己的兴趣所在，无所事事，虚度年华，有的人成为“三无”状态的学生：无目标、无兴趣、无情感。这些人表面上看似很快乐，但内心却常会感到不能进步，还会停滞不前并退化。还有一些成年人虽然已到不惑之年，但是依然处于幼稚期，他们对自己知之甚少，甚至根本不想去太多了解自己，自己是个

什么样的人或许想都不去想，结果是一辈子稀里糊涂混日子，事业无成，生活平淡。当他们回首往事的时候，很难找到自己生命中的亮点。尽管生来与众不同却最终失去了自我。这样的人展现出来的大都是一些消极的个性特征，而他们又不去认真了解自己，寻找自己，因而那些不和谐的消极的个性就很难得到改变。

(2) 正在寻找自我：成长中的我

自己想追求什么样的目标、职业，自己适合做什么，需要什么，自己的位置究竟在哪里等等，对于这些问题尚未找到明确、肯定的答案，正处于追寻自我而又不时感到困惑、迷茫的历程中。台湾经济学者吴武典认为，每三个年轻人中就有一个是这种情形。我们也常听到有些青少年这样说：我自己究竟是个什么样的人我也说不清，我越来越不了解自己了；我真的不知道自己该做什么，适合做什么；我怎么变成这样一种人了，等等。有的人自己也说不清楚到底喜欢做什么。有的人虽然已经开始了独立的工作，但目前的工作并非自己真正想拥有的，仍在不断地追求。有不少大学生在高考填报志愿时都很盲目，有的只是听从父母长辈的意见；有的只是随大流，听别人说什么热门就报什么；有的只是想能上个大学就可以了，其他方面考虑甚少。结果是上了大学后许多人对专业不感兴趣，突然发现自己根本不适合学那个专业。曾有一个计算机专业的学生，学习一直很努力，但是成绩很不理想，有时甚至还会不及格，为此他感到很茫然，自信心大减。但他依然不懈努力，总想找到自己的真正价值。他自己很喜欢数学，后来毕业时尝试去考研，结果考上了一所名牌大学。

在追寻自我的历程中，人们往往会遇到这样那样的困惑和危机，之所以如此，根本原因就在于缺乏对现实自我较为客观、深刻、明确的认识。不少中学生报志愿时的盲目性，一方面是因为对专业了解不够，另一方面重要的原因就在于对自己知之甚少。

自己的兴趣爱好、性格、气质、能力、特长等，究竟适合做什么，在这些方面了解得相当匮乏。有些人也不是一点也不了解自己，但很不够。其中有的人一方面对现实自我评价较低，另一方面又对理想自我定位很高，结果导致现实自我与理想自我之间的严重冲突——苦闷、抑郁、彷徨；有的人则经不起挫折的考验，碰壁几回就自信心锐减，对自己加以不合理的评价，而与此同时，内心深处对理想自我又有很高的追求，最终也导致现实自我与理想自我的分裂，开始不知自己究竟为何人，又能成为怎样的人。有位大学二年级的学生，中学时成绩一直名列前茅，大学一年级时成绩还不错，但后来出了一件意外事件——一门课程考试不及格，而他对自己一向要求甚高，从此便开始怀疑自己，出现许多情绪困扰。他说自己已不是从前师长心目中聪明、能干、活跃、开朗的人了，而变成一个自己也难以认同的人了，真不知究竟会成为怎样一种人。

(3) 找到了自我：成熟的我

有些人在经过苦苦寻觅之后，最终认清了自己，找到了自己的位置，肯定了自己想要什么，想成为什么样的人。他们很清楚自己的情感所向、人生目标、职业取向等，知道如何在复杂的社会生活中定位自己。这样的人是成熟的人、自我实现的人。他们能体验到真正的快乐，能够向自己的历史交代，即使遇到危机，也能够较好地去适应。这样的人理想自我与现实自我做到了积极的统一。他们能对现实自我做出较为客观、全面、深刻的认识，在理想自我的确立不能立足现实、符合时代和社会的需求的情况下，能够随时做出调整，时刻反省自己，制订出行之有效的目标、计划，并不断优化自身个性。

现实生活，真正找到自己人可能不是很多，但这并不意味着你就找不到自己。只要你有这方面的意识，而且用心去努力，

就会有希望。笔者认识一个研究生，在刚刚参加工作时很迷茫，不知自己究竟该做什么，能做好什么。他曾有过在党校、国家机关、公司工作的经历，最终在不断的探索中认清了自己的优势和不足，确立了前进的方向和目标，找到了适合发挥自己个性特长的一份工作，且很有成就。在其个人情感生活中，也曾遇到过不少挫折，但他能够注意不断克服自己的不足，最终拥有一个和谐幸福的家庭。

在个人的成长历程中，究竟需不需要寻找自己？答案无疑是肯定的。只有积极地寻找自我，才会真正做到健康和快乐，才会做出真正的成就，走向成功。许多处在成长阶段的青少年之所以产生这样那样的困惑，其中很重要的一个原因就是总也找不到自己。个性优化的最终目标就是找到自己。因为每个人都是独一无二的，不可能都去拥有同样的个性，所以只有使不断完善自己优化自身个性就是使你真正认同自己，在社会大环境中找到自己的位置。要做到这一点，首先要强化这方面的意识，每个人都应努力追寻自己。追寻自我的历程是个痛苦的艰难的过程，其中如何认识自我是核心和关键。

2. 良好个性：优秀人才的根基

现实生活中，有的人一生平庸，有的人卓越辉煌。也许原因是多方面的，但根源是什么呢？那就是人的个性。良好的个性乃优秀人才的根基。

(1) 良好个性：身心健康的基础

古希腊哲学家赫拉克利特有句名言：“如果没有健康，智慧就难以表现，文化无从施展，力量不能战斗，财富变成废物，知识也无法利用。”的确，健康是生命之本，是幸福人生的根基。

随着社会的发展和科学的进步，人们越来越明确地意识到健康不仅仅是指身体健康，而且包括心理健康。心理健康有许多具

体的标准，其中很重要的一条就是人格健全或人格健康。健康人格具有以下基本特征：第一、人格结构中的各个方面得到协调、充分的发展；第二、能有效地适应变化着的社会生活环境和个体心身的发展；第三、对心身健康、潜能发挥以及社会生活的诸多方面产生积极有效的影响；第四、体现了人性与社会性的协调，并代表着人类社会发展的积极方向。由此可见，健康人格对人的多方面发展都具有重要的意义。反之，不和谐、不健康的个性则会对人产生十分不利的影响。

科学研究已发现，许多心身疾病都有相应的人格特征模式，这种人格特征在疾病的发生、发展过程中起着生成、促进、催化的作用。

20 世纪 50 年代后期，心脏病学家弗里德曼（Friedman）和罗斯曼（Roseman）指出了大多数冠心病病人都有共同的行为模式，即 A 型行为模式，或 A 型性格。典型 A 型性格的行为表现是：争强好胜、雄心勃勃、勇于进取、急躁易怒、缺乏耐心；常有时间紧迫感，行动匆忙，总想一心二用；事无巨细，必要亲恭；说话坦率，言不择词，往往出口无心，极易得罪人；习惯于指手划脚，给人以咄咄逼人之感。国内外的研究资料均表明，由于 A 型性格者心理上常处于紧张、急躁、忙乱状态，情绪反应强烈，容易失眠、头疼，影响消化系统功能，易患心血管疾病等。

又如偏头疼患者多有好强、好竞争、好嫉妒、敏感、刻板、追求完美的人格特征；结肠炎、胃溃疡患者多表现出矛盾、强迫性、吝啬、听话、抑郁等特征；哮喘患者多有过分依赖、幼稚、暗示性高的人格特征；高血压患者常有追求完美、好竞争、易怒、好激动等性格特征；癌症患者一般具有这样的个性特征：争强好胜、惯于克制、忧虑重重，常压抑情绪，常有心理冲突、不

安全感和失望感等。总之，人格因素对于生理疾病的发生、发展及预后效果均有明显的影响。

另一方面，某些气质和性格类型的人更容易产生一些心理问题和疾病，而严重的人格缺陷本身就是一种心理疾病，即人格障碍或变态人格。

研究表明，几种神经症的发生都与不良的个性有着密切的关系。如神经衰弱的人往往性格偏于胆怯、自卑、抑郁、敏感、多疑、依赖性强，或偏于主观、任性、急躁、易兴奋、好强、自制力差等。焦虑性神经症患者一般来说，易紧张、焦虑，对困难估计过高，遇到挫折易过分自责，谨小慎微，优柔寡断，敏感多疑，依赖性强。许多强迫症患者在病前具有主观任性、急躁、好强、自制力差，或胆小怕事、优柔寡断、谨小慎微、缺乏自信、墨守成规、追求完美、喜欢过细地思考问题等。恐怖症患者也有一些共同的特点：如谨慎小心、胆小羞怯、内向多思等；抑郁性患者大多性格不开朗、抑郁悲观、好思虑、敏感、依赖性强；癯症患者常具有情感丰富而极不稳定、自我中心、富于幻想、易受暗示等。

上述疾病无疑会给患者带来巨大的身心痛苦，进而影响其学习、生活和工作，成为自身发展的障碍。

(2) 良好个性：人顺事昌的根本

人际交往对每个人的发展、成功具有极其重要的现实意义。人际交往是个体社会化的必经之路，是个体获得心理健康的源泉，是个体智能和品质获得的途径。人际交往水平的高低，直接关系到每个人是否能够生活幸福、工作顺利、事业有成。

在人际交往中，一个人的人格魅力会在很大程度上影响到他的人际吸引力。人们一般都喜欢那些具有真诚善良、热情友好、积极乐观、宽容大度、守信可靠、机智幽默等个性品质的人，而

讨厌那些为人虚伪、自私自利、孤僻冷漠、狂妄自大、嫉妒心强、悲观失望、因循守旧、刻板教条、能力低下等个性的人。良好的性格是一个人内在美的展示，是产生持久吸引力的源泉。拥有良好的个性在交往中才会受到别人的青睐，与此同时，自己也才能得到与他人和睦相处、得道多助的愉快体验，才会产生安全感、成就感。而不良的个性会成为人际交往的绊脚石，使自己陷入孤立无助的境地，产生寂寞、失落、烦恼、痛苦等情绪体验。

家庭生活中无论男女哪一方拥有一些不良的个性，都会给家庭带来不愉快。如有的丈夫言而无信，自私、懒散，又不会体贴人，有的妻子总爱斤斤计较，心胸狭隘，丈夫稍有过失便抓住不放，长期下去，就会带来婚姻危机。前美国总统林肯的妻子脾气暴躁，嫉妒心很重，又爱唠叨，使林肯对家庭望而生畏，长期处在不幸家庭的阴影之下。有人说这种不幸甚至胜过他被刺杀的遭遇。法国拿破仑三世的妻子尤琴皇后，特别爱嫉妒、猜疑，最终葬送了令人羡慕的美满婚姻。

无论在学校、工作单位还是家中，无论是陌生人还是熟悉的人，无论是孩童、青年还是老人，无论时代如何变迁，良好的个性都是受人欢迎的资本。良好的个性会带给你和谐的人际关系，这是事业成功的重要支柱，同时良好的个性也直接制约一个人事业的成败。未来社会，竞争日益加剧，压力与日俱增，唯有那些自信乐观、积极进取、开拓创新、顽强不屈、坚持不懈的人，方能适应社会的变迁，才能取得较大的成就。

1997年11月，中国博士生葛海雷从哈佛大学一图书馆的四楼跳楼身亡。有关专家指出：留学生涯中的“文化休克”现象，只有人格健康的人，能从容应变。笔者认识的一名博士生，因眼高手低、目中无人、不思进取等，最后成为工作单位解聘的对象。

有人说过：人生的较量有三个层次，最低层次是技巧的较量，其次是智慧的较量，而最高层次的较量则是人格的较量。可以说，一个人的个性对其一生发展和成功起着决定性的作用。

二、个性优化——从认识到设计

良好的个性直接关系到个人的生存和发展，因此，每个人都有必要从自身实际出发，不断优化自身个性。为此，就需要从了解自我入手。

1. 了解自我：我是谁

我究竟是个什么样的人？我从哪里来？我的个性如何？这是有关发展自我的问题，也是优化自我的前提。

首先要了解个性的有关知识，如个性究竟是什么，包括哪些组成要素，各要素的具体内涵等。否则，就无从下手去评价个性的好坏。在这种理性认识的基础上，静下心来认真反思自己经常表现出来的言行举止。可以对照一些优秀人物的具体表现，结合周围的人，如父母、亲友、老师、同学等的评价，看看自己在个性的各个方面最主要的表现是什么，突出的优点有哪些，主要的不足在哪里。可以自行设计一种表格或列一栏目，逐项写下自己思考、评价的结果。如：性格方面，主要的优点是什么，缺点是什么，一定要写得详细些。

其次，要认真思考这样一个问题：即我从哪里来？孩提时代许多人都可能向自己的父母发出这样的提问，也许一些成年人对此很不屑，但仔细想想，不是每个人都能对此作出准确的回答的。

“我从哪里来”并非局限于“生理的我”是如何从娘胎里诞生的，更主要的是指“心理的我”是如何造就的。换言之，不仅要了解自己的个性是什么，还要了解此时此地的我为什么是这样

的个性，了解影响自己个性形成的各种因素。家庭、民族、国家、周围环境、自身经历等，都是我们心理的塑造者，每个人身上都有它们抹不掉的烙印。

家庭是自我个性最早期、最直接的塑造者。父母的个性、教养方式、家庭经济状况、人际氛围等，都对每个人的个性产生很大的影响。生理的我在很大程度上来自父母的遗传，那么心理的我又秉承了父母哪些方面呢？从他们身上是否也能看到自己的影子？不妨注意仔细观察父母的言行举止，再对照自己的表现，看看自己与他们的共性和差异各是什么。透过父母的言行举止，可以帮助我们更好地了解自己。

不同的民族、国家和地区，因政治、经济、文化等的差异，造就出群体之间的差异。在广阔背景下，你也会在潜移默化中因袭了大部分人所拥有的一些共性，如东方人的忍耐、含蓄、勤劳、保守等，东北人的直率、豪爽、热情等。

回顾自己成长的经历，也许你会发现此时的我正是过去的我的延续，也许已有了很大的变化。仔细考虑一下，到目前为止，自己曾经历过哪些波折和磨难，有过哪些辉煌和成就。你最高兴的事是什么，最痛苦的又是什么；最担忧的是什么，最期盼的是什么；它们对自己的个性有过怎样的影响。

总之，了解自己所走过的历程，了解自己的来龙去脉，才有可能更清晰地认识自己，做自己行为的主人。

2. 设计自我：我到哪里去

了解自我，认识自己的个性并非最终目的，还应在此基础上设计自我，思考“我到哪里去”的问题。

“我到哪里去”，有的人也许会理解为自己将来去哪里发展，如出国留学等，这只是表层的含义。我们这里的真正含义乃是自我个性发展的方向，也就是我要成为怎样的人，走什么样的道

路，我要努力改变自己身上的哪些东西；我能做些什么，这是每个人都需真正面对的问题。

对有些人来说，自己的人生方向、目标是父母的事，根本不去过多考虑；有的人根本不想思考这样的问题，只想顺其自然，听天由命；有的人虽然也在思考这个问题，但总也找不到答案。常听一些人说：我自己也说不清楚究竟要成为什么样的人，真的很茫然。的确，对自己做出规划并非一件轻而易举的事情，需要智慧，也需要毅力，但它又是关系个人一生发展的重要问题。

首先，要在了解自己的基础上，制订自己的人生目标。

在人生的旅程中，没有目标就像没有舵手的航船，只会在大海中漂泊，永远也不会到达彼岸。因此，要想实现自身的价值，就必须制订出自己的人生目标。在思考自己的人生目标时，一定要认清自己究竟愿意干什么，真正擅长干什么。也许你一时难以找到这些问题的答案，会感到很茫然。你可以回顾一下自己走过的路，看看自己曾经经历的成败得失，再结合他人的评价，或与熟悉你的人进行商议。你可以拿出一张纸，在上面写下思考的结果，然后开始设计人生目标的金字塔，它是聚集才华、管理才华的最佳途径。要找出人生的终极目标，即理想。再就是长期目标，即 10 年后的目标；再找出中期目标，即 5~10 年的目标；还要订出 1~5 年内的短期目标；最后是 1 年的近期目标。要订出近期目标的具体实施计划，具体到每个月、每一周，甚至每一天。当然，在设计每个时期的目标时，可以有多个目标，但不能滥。每个目标都可以单独制订一个金字塔。另外还要认真审视目标，看其高度、难度是否适当，措施是否切合实际。

其次，每个人只能做最好的自己，而不要想去做最好的别人。有的人对自己很不满意，也想改变自己，但他们常常喜欢羡慕别人，如内向的人羡慕外向的人能说会道，外向的人羡慕内向

的人沉稳等。现代社会，人们似乎更喜欢那些外向性格的人，外向似乎成了活泼、开朗、大方、能说会道的同义语，而内向之人则意味着有许多不受欢迎的品质，如怯懦、不善言谈、无能、诚实等。在这样的价值取向，是否每个人、每位家长都应努力将自己、子女培养成外向性格的人呢？

有这样一则寓言故事：

有一天，一群动物聚在一起，彼此羡慕对方的优点，抱怨自己的缺点，于是决定成立一所学校，希望通过训练，使自己成为一个通才。他们设计了一套课程，包括了奔跑、游泳、飞翔和攀登。所有动物都注了册，选修了所有的科目。最后的结果是：小白兔在奔跑方面，名列前茅，但是到游泳课的时候，就浑身发抖；小鸭子在游泳方面，成绩优异，飞翔还差强人意，奔跑与攀登的成绩是惨不忍睹；小麻雀在飞翔方面，轻松愉快，但是不能奔跑，碰到水就几乎神经崩溃；至于小松鼠，固然爬树的本领高人一等，奔跑的成绩也不错，却在飞翔课中，学会了溜课。

大家愈学愈迷惑、愈学愈痛苦，终于决定停止盲目学习别人，好好发挥自己的长处。他们不再抱怨自己、羡慕别人，因此又恢复了往日的活泼与快乐。

从这则故事中你受到启发了吗？天生万物，各有长短，不能强求；人的价值，在于回归自我，也就是把自己最好的充分发挥出来。

世上没有两片相同的树叶。每个人的生活方式、努力方向也不可能与别人雷同，何去何从，需要从自己的实际出发去思考。如不同气质类型的人，不可能在优化个性之后变成同一气质的人。因此，优化个性，也需从自身实际出发，扬长避短，因人制宜。再者，要以目标为核心，认真思考自己的个性中需要改变什么，不需要改变什么。如有的人想做一名学者，他能够潜心做学

问，肯钻研，有毅力，这是其长处，但他不善与人交往，不善表达自己的思想，这会阻碍其发展，那么这就是他要努力改变的方面。你可以在一张纸上认真写下自己思考的结果，这样才会明确前进的方向。

每个人都有自身独特的价值，改变自己并非全然抛弃自己，东施效颦、邯郸学步只能适得其反。要依据自身目标的要求，来确立自己努力的方向。

思考题：

1. 你自己身上有哪些个性缺陷，具体表现是什么，它们对你产生过什么影响？
2. 在改变自己的个性方面，你有哪些阻力？
3. 你所理想中的个性是什么？
4. 你认为现代社会需要具备哪些良好的个性品质？

第七章

自知与知人——了解个性的方法

回避失败与追求成功是人的本能。然而成功与失败在很大程度上取决于知人知己的能力，因此探索自然与探索自我是人类永无止境的课题。

※ ※ ※

本章关键词：能力 个性 行为观察法 心理测验

认识自己与了解他人可能是人世间最困难、也最渴求的事了。没有认识到真我的人，在糊涂中度过一生，对他人没有了解的人在困惑与挫折中度过一生。真是人心难测么？了解一个人的方法与途径在哪里呢？本章将告诉你，从本质上认识一个人就需要了解他的个性，而个性是可知、可测的，了解个性的方法有多种多样。

第一节 自知与知人——发展自我的手段

中国有句俗话：“不知庐山真面目，只缘身在此山中。”说的

是人往往不了解自己。同时，我们又认为只有自己才最了解自己，他人在很多时候并不能准确地理解我们。这两个方面其实反映出一个问题：认识人的困难性及重要性。

一、知己知人——一切成功的前提

对自己和他人的认识是一切成功的前提。无论从个人生活角度还是从社会发展角度，具有良好的知人知己的能力，可以使一个人拥有快乐健康的心理，修正自己的缺点，发挥自身的优势；可以使一个人与周围人和谐地相处，建立良好的人际关系；更可以使一项事业不断壮大，使整个社会协调有序地向前发展。

1. 知己知人与个人幸福

自知与知人是一个人修身齐家的重要保障，古人云“人贵有自知之明”，指出一个人要知道自己的优势和劣势，这样才可能处事得体。为什么有些人高傲自负、有些人自卑甚至低三下四？为什么有些人成功、有些人失败？……以上这些均为对自己没有一个客观的认识和评价。所以知己知彼百战百胜是有一定道理的。只有具有良好的自我感觉和准确的自我评价，才会表现出良好的个人修养。

选择理想的人生伴侣、拥有幸福的家庭生活，同样需要了解自己与对方。在恋爱的选择期，有不少青年困惑“我爱谁好？”既想享受这一个的温柔，又想拥有另一个的美丽，这其实在于对自己的需求与价值观的不了解。那个一对老夫妇吃饭时鱼头鱼尾相让了一辈子的故事，让人又感动又辛酸；同时也说明了在夫妻相处中的误解，即没有真正了解对方的喜好。自知与知人是达到家庭幸福的重要条件，需准确把握自身，真切了解和理解他人。

2. 知己知人与事业成功

震撼世界的前苏联切尔诺贝利核电站事故造成了无法弥补的损失。据专家的分析，这个事故是由人为原因造成的，与事发人员的个性有关，其个性的可靠性较差，不足以担当如此重任。如今社会分工越来越细，人与工作岗位和同事的配合影响到工作质量的好坏，这取决于其能力与性格这两个条件。如何避免飞行事故和车祸，在很大程度上与驾驶员的心理素质有关。工业心理学的研究发现，有些员工在个性上异于常人，他们在操作机械时粗心大意、心不在焉，甚至有追求刺激的冒险欲望——这被称为肇事性格，发生车祸等事故的人为因素多与之相关。在人员选录与使用的过程中，到处都需要深入准确地了解他人的能力与个性。一个机构如果用人不当，不仅很难保证生存与发展，而且还可能造成重大的损失。

一个人如何选择适合的专业与职业更是关系着事业的成功与否。曾有这样的故事：一所学校有一位老校工霍布代尔，虽然没有文化，但几十年工作认真负责。一次偶然的机，新校长发现他竟是个文盲，于是不顾众人的求情，宣布解雇他。这么多年来以校为家的老霍布代尔十分无奈地离开了学校，他简直要悲观失望了，这么大年纪，怎么谋生呢？好在他还会制作腊肠，就以卖腊肠为生。没想到，他做的腊肠因味道独特深受欢迎，买卖十分兴隆，几年后，他成了一个远近闻名的大企业家。当前一些下岗人员为了谋生最终致富的故事，就是因为他们发现了自己的潜能。如何发现自身的特殊才能，体现出人生的价值是人们谋求事业成功的普遍追求，但是如果没有“自知”的意识与机会，只怕许多人都只能平庸地度地一生。

在一个机构中，成员之间如何相互合作是会影响到事情进行的好坏与效率、影响到组织的发展的。如果一家公司全是技术人

员而没有经营人员，或者全是一种性格类型的人，在现代社会中也是很难维持的。知人善任的领导才可以推动事业走向成功。

二、知己知人的方法

知人知己的方法很多，在心理学中常用的、比较科学的方法有行为观察法、实验法和心理测验法。

1. 行为观察法

观察法是科学上最原始、也是应用最广的一种方法。观察法是由研究者直接观察纪录个体或团体的行为活动，从而分析推断两个或多个变量间存在何种关系的一种方法。在心理学对人的研究中有自然观察法和控制观察法两种。前者指在自然情境中对人的行为直接观察记录，而后分析解释；后者是在预先设置的情境中进行观察。观察法使用方便，但并不是严密的科研方法。因为它只能告诉人们“是什么？”却无法辨别“为什么？”。因为在观察的过程中有太多的因素可能在起着影响作用。但它能起到发现问题作用，有重要的使用价值。在观察中，要选好具体的观察对象，提前界定好有关观察特征，准备记录表格和工具，尽量避免观察者的主观影响。

人们在生活中经常使用自然观察法来达到知人知己的目的，如老师给学生写的评语。曾经流行过的以血型来推断性格的学说也是起源于观察。当然我们知道它们的科学性、准确性还很不够。控制观察法一般用于研究中，如情境压力测验主要应用于领导人才的选拔上。通常采用设计好的情境，使被试者产生情绪上的压力，然后观察被试者如何应付情境，从而了解其人格特征。有代表性的情境测验有军事情境测验及无领导团体讨论。前者要求被试者和其他人完成一项军事行动，主试者制造挫折情境，如他人消极抵抗，有人捣蛋，从而观察被试者的反应。后者主要是

安排数名并不相识的被试者，讨论某一问题或完成某项任务，观察每个人的表现及是否有人主动承担起领导者的责任，从而进行人才选拔。

2. 实验法和问卷法

实验法是最严谨的方法，通过在控制的情境下，实验者有系统地操纵自变量，使之有系统地改变，然后观察因变量随自变量改变而受到的影响。它是研究事物间因果关系的有效方法。实验要有明确的实验目的和实验操作。如方向感与性格的研究，最初源于知觉判断的心理实验。在实验中，被试者面对一个倾斜的方框，方框内又有一条倾斜的直棒，要求被试者只凭知觉，将这条直棒竖直，使之与地面垂直。结果发现，被试者有两种类型：一类为只凭内在平衡觉调整直棒的场地独立型；另一类是知觉判断受外围方框影响的场地依赖型。进一步的研究还发现，属于场地独立型的人，喜欢独来独往，对社交不感兴趣，不轻易动感情，偏好于从事与人事关联少的工作。而属于场地依赖型的人，性格上倾向于与他人的联系，喜欢社交，易动感情，较易接受团体的决议。

问卷法也叫做调查法或访问法，它是以一些关心的问题为范围，预先拟定问题，让受试者自由表达其态度或意见的一种方法。问题范围一般分为两部分：一部分是个人资料，如性别、年龄、教育水平、职业、经济状况等；另一部分是要回答的问题及反应，分为是否式、选择式或简答式。问卷法旨在研究属性变量与反应变量两者间的关系，从而发现不同属性间在意见上的差异。它一般采用抽样调查的方式进行。

3. 心理测验法

随着科技的发展，人们不但对时间、空间等物体的物理特性作出了越来越精确的测量，也不断尝试对人的感知、记忆、思

维、情绪、能力、性格等心理特性进行测量，以深入认识人的心理世界。心理测验就是通过观察人的少数有代表性的行为，对心理特点作出推论和数量化分析的一种科学手段。

现代心理测验技术已发展得十分成熟，有了众多的种类。以常见的方法分类，可以有以下类型的测验：

(1) 按测验功能可分为三种：

能力测验：测量实际能力或潜在能力、一般能力与特殊能力的测验。

成就测验：测量个体或团体经过某种正式教育或训练之后对知识和技能掌握的程度。

人格测验：测量性格、气质、兴趣、态度、品德、情绪、动机、信念、价值观等方面个性心理特征的测验。

(2) 按测验对象的多少可分为个别测验与团体测验。前者每次施测人员（主试）仅测试一位对象（被试），一般是一位主试者与一位被试者面对面地进行，可以有更多的观察与控制，但比较费时，手续复杂，对主试者的要求高。后者是在同一时间内由一位主试对多数人施测，可以在短时间内收集到大量资料，简便易行，但很多细节无法控制。

(3) 按测验方式分类有纸笔测验、操作测验、口头测验、电脑测验等。纸笔测验用文字或图形材料，方便易行，可作为团体测验，但文字测验易受被试文化程度的影响。

(4) 按测验难度可分为测量反应速度的速度测验与测量解答难题最高能力的难度测验。前者有时限的要求，题目容易但数量很大；后者题目由易到难排列，其中有些极难的题目几乎没有一个被试者能解答得出，但时间较充裕。

(5) 按测验性质分有构造性测验与投射性测验两种。前者所呈现的刺激与被试者的任务都是明确的。后者则比较模糊，向被

试者提供一些未经组织的刺激情景，让被试者在不受限制的情境下，自由表现他的反应，多为个性测验。

还有其他的分类，但测验目的都是为了描述、诊断或预测一个个体或团体在某种心理特性上的表现，可以广泛地被使用在教育、职业、临床等方面，以达到了解、选拔人员的目标，是一种知人知己的科学手段。

第二节 行为观察法——由兴趣 言行看个性

人的兴趣爱好、言行举止是影响个性发展的重要因素之一，人在兴趣上的差异往往使人走上不同的人生道路。而人的言谈举止也带有鲜明的个性色彩，是一个人内在心理的流露。美国著名心理学家勒温曾说过：我们做出的各种行为实际上是反映了客观情况与我们人的性格间的像函数关系一样的对应变化关系。那么，通过对自己或他人的兴趣爱好和言行举止的观察，就有可能探测出内心的世界。

一、兴趣爱好——个性的流露之一

兴趣是了解个性的镜子。兴趣包括对知识类型的爱好，如有人喜欢自然科学、有人喜欢文学艺术等，还包括对颜色、形状、物品等的喜好。人的兴趣可以折射出一个人的个性特征，这有助于我们了解人、认识人；俗话说“武大郎玩夜猫子——什么人玩什么鸟”，讲的就是人的个性品质与兴趣是一脉相通的。下面我们就具体地看一看各种兴趣爱好与人的个性的关系吧。

1. 对知识游戏的偏好

(1) 读书与性格

常读某种书能反映出一个人的性格，有学者调查发现，喜欢阅读以下种类书籍的人的个性特点分别是：

时事新闻报刊：富于现实感，意志坚强，善于接受新事物。

漫画：无拘无束，游戏人生。

圣经：尊重权威，诚实勤恳，宽容。

言情小说：直觉性强，热情乐观，易从挫折中恢复。

人物自传：好奇心重，野心大，且善于权衡利弊。

历史：不尚空谈，更愿意做实质性、建设性的工作，创造力强。

时装杂志：注意身份、形象。

妇女杂志：希望事事都出色。

财经杂志：喜欢争强好胜。

科幻小说：富于幻想和创造性。

恐怖小说：深感日常生活平淡。

侦探推理小说：喜欢思想上的挑战，解决问题能力出色。

(2) 音乐与性格

一个人喜欢什么类型的音乐，也受他的个性的影响。

古典音乐爱好者，多重地位威望，喜欢优美之物，物质欲较强。

沉湎于自己青少年时代流行音乐的人，看重友情，极易怀旧。

喜爱哀怨曲调者，多感情丰富。

嗜好民间音乐者，健康乐观，社交活动频繁。

爵士乐爱好者，爱思考，关心他人。

进行曲的欣赏者，处世冷静实际，不求完美，不易惊喜。

喜欢崩乐，性格孤僻而乐于与众不同。

嗜好电影音乐者，多乐观爱幻想。

欣赏摇摆乐者，充满活力，做事自觉主动，情绪波动大。

喜欢击打乐者，对生活要求不高，知足，爱说爱笑。

2. 对服饰和色彩的爱好

我们有时把衣服称做“人体的自我延伸”，认为“衣服是人的第二层皮肤”。人们自己选的衣服当然与其本人有着微妙的联系，所以，我们能够通过一个人的服装来判断他的性格、意向、心理和情感。

(1) 服饰与性格

如爱穿西装的人追求庄重、严肃；爱穿夹克衫的人显得随便。喜欢穿衣袖长于手臂服装的女孩，说明她需要保护。喜欢穿深色直条纹西服的人，大部分是属于懦弱或神经质类型，为了掩盖内心的不安，他们更需要表现得强硬一些。

经常改变自己形象的人，心中具有两种相互对立的强烈欲求。他们在现实生活中有许多不满，于是就想在其他场合中得到满足。还有一些人，每次相遇，穿着都不尽相同，让人难以琢磨。这种人属于情绪不稳定型，或许是想逃避目前的工作，又不敢正视现实。

根据手提包也能分析出主人的一些性格特征。

如果手提包内的东西杂乱无序，说明它的主人具有以下的人格特点：这类人无论对工作还是生活，多抱着一种无所谓的态度，他们不会因一些小事而斤斤计较。他们一般不会体贴人，在为人处事上不够谨慎，办事欠考虑，在工作上不够细致和踏实。不过他们对人热情，喜欢交际。

包内东西很有条理的人，有一种较强的虚荣心、上进心，一般来讲，他们办事可靠，生活很有条理，有组织能力，责任心强。他们很有自信，并且善于安排生活和工作。

句中东西应有尽有的女性，具有严肃认真的个性，办事仔

细，会持家；她们对人体贴入微，并有远见。而这样的男性，其心胸狭窄，爱计较小事，不易与他人和睦相处。

(2) 颜色与性格

我国著名诗人闻一多先生在一首诗里写到：生命是张没有价值的白纸，自从绿给了我发展 / 红给了我热情 / 黄教我以忠义 / 蓝教我以高洁 / 粉红赐我以悲哀 / 在完成这帧彩图，黑还要加我以死。从此以后，我便溺爱于我的生命，因为我爱他的色彩。

颜色虽然是一种自然属性，却对人的感觉、情绪产生强烈的影响，人类漫长的观察、欣赏颜色的过程，在人的内心留下了沉积，以至于每一种色彩都在我们的情感世界有了与之呼应的成分。心理学家发现，通过了解人们喜欢的色彩，可以有效地探测到其自身的爱好、性格等等。

一般说来，喜欢红色的人是个性坚强、精力充沛的人，感情丰富，性格外向，活泼异常，说话做事常不假思索；心理上总是准备好了向人进攻和与人论争。

喜爱蓝色，表明是个喜欢宁静的人。善于控制感情，镇定平静；是个内向的人，然而判断力强，见识不凡。

爱紫色的人多愁善感，性格内向，敏感细致，但往往能够驾驭控制内心的忧虑和伤感。

爱绿色的人性情平和，心绪不易烦乱，极少感到焦躁不安或抑郁忧愁；对生活充满希望和乐观情绪，渴望事事日益美好。

喜欢黄色的人性格外向，说话无所畏惧，做事潇洒自如，不担心他人的议论与指摘，故而心情轻松愉快；精力充溢，目标坚定，不易动摇，是个可信赖的人。

中意灰色表示是个审慎的人，不喜欢情绪激动，喜怒不形于色，沉稳，自控能力极好；不愿有过深的友谊、过近的关系。

对黑色着迷，一定是个感情忧伤的人。感觉事情总是不如

意，不能按着自己希望的那样去说话行事，生活之路缺乏欢乐。

喜好棕色的人吃、穿、住等基本欲望非常强烈，凭着自己的本领，对这些都能得到满足；但目的达到后，却常有不安全感，怕有可能受到惩罚。

在生活中，以颜色判断事物的人是感情派，而以形体判断事物的人是理性派。注意形态的人，理性方面的倾向较强烈，压抑感情，对于事物冷静地加以考虑，是属于对各种状况客观地加以判断的类型。相对地注意颜色的人，似乎较注重情感方面，喜怒哀乐形之于色，情绪也容易改变，易和他人相处。

3. 对家与宠物的偏好

(1) 家的装饰与性格

家就好像动物的巢一样形形色色。没有两个家是完全一样的，因为没有两个人的性格会完全一样。一位心理分析学家曾经说过：“一个人的理想会在他所居住的家或公寓中表露无疑。”我们可以从房屋的结构、内部装饰等方面判断出居住在里面的人的个性。其中差异性最大的、最明显的就是空白墙壁的布置方法。大体而言，若是墙壁的空白部分很多，一点装饰物也没有的话，表明此人易孤独凄凉。相反，如果房间的墙壁上被装饰得五花八门，有这种爱好和特长的女性即使目前还是单身的话，一旦成为家庭主妇，也宁愿选择待在家中，而不外出，处处把家放在第一位，是个善于持家的好主妇。

(2) 饲养宠物与性格

当初人类饲养宠物为的是要满足内心那股被服从和被追随的愿望。但是，一旦开始饲养之后，宠物就成了人类的“自我延伸”，人类借着自己的宠物表现各种愿望，从而将自己的性格特征明白地透露出来，或暗示那些隐藏在心中的欲求。

养狗的人具有隶属性格，大都能顺从他人的意见行事，依赖

心较强，适应性强，以外向居多，易与别人相处，活泼、好热闹。同时心中有任何感触，立即会呈现于表情或态度上，从外表上给人以开朗、干脆、人情味浓的印象，属于浮躁型的个性。而养猫的人则不隶属于任何人，比较任性。这类人会互相承认彼此人格，独立心也很强，喜欢孤独，不爱将感情流露出来，也不善于启开他人的心扉。从外表上给人以不开朗、内向、冷漠、固执等难以相处的印象，以分裂质性格者居多。

喜欢饲养鱼和鸟，如金鱼、热带鱼、鹦鹉等宠物的人，大多拥有一颗爱护宠物的诚挚之心，几乎都拥有自己的天地，同时厌恶日常的人际关系，不善交游。过度地爱护宠物，可能会使自己陷入不管任何的危险境地。

二、言行举止——个性的流露之二

人的个性是通过人的大脑活动形成的，必然也会通过人的行为举止表现出来。因此，可以通过认真分析一个人的行为举止来了解一个人的个性。

1. 站立坐行：习惯性姿势

(1) 站的姿势与个性

人的姿势有坐、站、卧等许多种，但要想从中捕捉人的特性，最容易的办法就是从站立的姿势着手。挺胸直背是一种充满活力和紧张的姿态。具有这种姿势的人不屈服于现实，为了达到目的，可以不惜一切代价去努力争取。但是，如果一个人站得过于挺直、硬绷绷的，使用了过多的力量来支持他的姿势，那么则表明他的心中有着强烈的自卑感。为了要解除这种自卑感，他在心理上就会产生需要凌驾别人之上的感觉，于是使用这种姿势使自己表现得更为气度非凡。

有些人站着的时候，总是喜欢倚在一张桌子或椅子之类的物

体上。这类人信心不强，不相信自己的能力而希望被支持。他们大都言语不多，经常保持沉默，行为处事比较保守。

(2) 坐的姿势与个性

双脚的摆放模式间接地反映了人的心情状态。例如“别脚”，即将一只脚别在另一条腿的某种部位，这是一种防御性的姿势，几乎所有的女性都使用过。经观察表明，经常使用这种姿势的女性大多害羞、扭捏或胆怯。

在脚的表情中，以抖动为最能表现本人心理状态了。生理学认为，抖动双脚是一种防止血液循环停滞的行为。一般讲究完美的人，不断地用抖脚来发泄心中的郁闷。

(3) 行的方式与个性

每个人的走路姿势都有所不同。一般说来，走路快而双臂摆动自然的人，往往有坚定的目标，并且能锲而不舍地追求。习惯于将双手插在口袋中，即使天气暖和也不例外的人，爱挑剔，喜欢批评别人，而且颇具神秘感，常常显得玩世不恭。

走路时双手叉腰，上身微向前倾的人，如同事业上的短跑运动员。他想以最短的途径、最快的速度来达到自己的目标。当他似乎无所作为时，往往是在计划下一步的重要行动，并且积蓄了能突然爆发的精力。

一个自满甚至傲慢的人，可能采取墨索里尼式的走路姿势。他的下巴抬起，手臂夸张地摆动，腿是僵直的，步伐慎重而迟缓。这样走路是为了加深给别人的印象。

速率和跨度一致的步伐往往为首脑人物所采用。这样走路，容易让随从和部属跟在后面时保持步调一致，形成小鸭跟母鸭的队形，以显示追随者的忠实和服从。

(4) 握手与个性

握手是日常生活中常用的礼节，但它代表十分复杂的意义。

海伦·凯勒说：“我接触过的手，虽然没有声音，却极有代表性。有的人握手能拒人千里……也有些人的手充满阳光……”握手的姿势、力量、时间的长短能较为准确和清晰地表达出握手人的不同心态和感情。

规范式握手：握手时力量适度，动作规范，双眼注视对方。采用这种握手方式的人，一般来讲都是个性坚毅坦率、思维缜密的人。同时也具有很强的责任感和可信度，是值得信赖的人。

抓握式：握手者握手时用力抓住对方的手掌并用力挤握，对方常有轻微的痛苦感。这样的人具有很强的组织能力和领导才能，精力充沛，自信心强，使人感到亲切。但有时这也是一种虚假的表现。

软弱式：有些人握手时只是轻轻地触摸对方，让人有漫不经心之感。这样的人性格大多随和豁达，为人处事谦和，给人一种洒脱之感。与之处事，可大胆提出自己的意见，不必担心他会偏执。

双手并握：用这种方式的人想以此来表现出自己的诚恳、热情和真挚。他们一般心地热忱、温厚、善良，对朋友能推心置腹。但是，这只是对朋友而言，若对初次见面的人，则包含有求于人的心理。

长久式：用力握住对方的手久久不放的人，其感情较为丰富，喜欢结交朋友，而且对朋友忠诚不渝。

指尖式握手：只用指尖去握住对方指尖的人，他们一般性情平和而敏感，但有时情绪也会过于激动，常与人保持一定的距离，他们往往缺乏自信，不过与人交往倒不乏忠诚。

抖动式：有些人握手时抓住对方的手不断上下抖动，这些人性格乐观大方，对人生充满希望。他们总是以乐观豁达的态度迎接困难。这种性格使他们备受朋友的欢迎。

勉强式：有的人握手时好像不情愿与对方握手但又无法回避，这反映出他们性格的内向与羞怯。但他们无论对友情还是爱情，一旦付出后便会真心相守。

木棍式：有些人握手时远远向对方伸出僵直的胳膊，他们采用这种方法在心理上保持自己的个人空间不受侵犯。

随意式：这类人在社交场合，可以与陌生人轻松自在地握手，一般具有很强的自我表现欲。

综上所述，我们可以看到，一个人的行为举止就是这么鲜明地体现着他的个性特征。

2. 言语表情：习惯性表达

语言是种种活动最有力的表达方式。我们在日常生活中所讲的话，都是在表达自己对各种事物、情况、问题的看法。我们可以通过对一个人说话的语言特征，即说话的腔调、声调的高低、音量的大小、声音的粗细、强弱等外露特征，以及遣词造句一类语言表达方式的特征进行观察，可以看出他的个性、处境等等。

(1) 说话内容与个性

当我们与一个人接触时，可以根据他使用敬语数量的多少，来推测他所处的社会阶层。多用敬语的人，阶层意识强。一般在社会职业阶层中的上层就职的人，无论是在社会上还是在家庭中都注意语言的使用和敬语的使用方式，讲话时多用稍微修饰过了的、有礼貌的敬语。与此相反，受教育程度低，在社会职业阶层的下层就职的人讲话就时常使用不礼貌的、粗俗的俚语村言。

最先说出流行语的人，具有如下性格：绝对地喜欢赶时髦，缺乏自我主见，惯有不加分析、不加批判地附和以及追求统一调的癖好，同时对权威表现出怯弱的服从性。

讲话时爱掺用外来语的人虚荣心强，喜欢装腔作势。这类人常追逐时代潮流，喜欢赶时髦，有崇洋的心理。借此让对方觉得

自己身上有着一种超出本人实际能力的本事，自己也因此而产生优越感。

日常生活中喜欢说“我”的成年人，是希望把自己内心的虚荣、自负、撒娇等情感与欲望传达给他人，藉此让对方确定自己的存在。也就是说，这样的人，正期待着他人说附和的话。唯有别人承认他的存在，他才有安全感。如果想与这种人维持良好的人际关系，千万不可忽视他的存在。

根据美国某心理学家的研究，经常说“我们”的人，通常缺乏个性，属于团体中默默无闻的类型，往往也是应声虫，一般而言，害怕因表露自己受伤害的人，最爱说“我们”。

有些人常常在公共场合说些下流话，毫无顾忌地谈论有关性的话题，其实这些人只不过是假借粗鲁低俗的语言来掩饰自己在性方面的自卑感。相反，有的人一涉及性的话题便表示极端厌恶的情绪，那些人反倒对性异常关注。

(2) 说话方式与个性

牢骚满腹的人，是属于某些方面欲求不满类型的人物。他们在心理上是时常焦躁不安的，长年累月积累下来，只要碰到偶发小事，他们就会借题大肆发挥。

过分谦恭的人，内心里往往郁积着对他人的强烈攻击欲。他们很可能受到过严厉而又错误的教育，对许多欲望产生罪恶、不安和恐惧感。他们意识到这一点，为了掩饰，便启动反向形成的心理防卫机制——对人加倍谦恭。

人们需要使用“嗯……”“这个、这个……”“那个、那个……”等感叹词或连接词这样的事态语来连缀起因思考而支离破碎的语言，使其变得融通贯一。就性格来讲，谨小慎微，办事瞻前顾后的神经质性格的人都非常频繁地使用这种事态语。

如果说话的语调富于变化（或高或低），那么此人一定能动

性强而且性格外向。说话声音很平淡的人，比较懒散冷淡和退缩。说话带鼻音的人，一般没有吸引力，冷漠和愚笨。

具有权威性格的人，讲话时发音重，用力强，而且讲话比较硬。这类人顽固、固执，自我意识和自我主张强烈，身上兼有传统性和保守性，常有支配欲和攻击性倾向。而具有服从性格的人讲话发音轻，并多用有礼貌的语言，这类人谨小慎微，带有被动性，并且常常不加分析和思考地盲从。

与人交谈，当依场合而随时调整音调音量，以免影响他人，这是为人处事的基本风度之一。但是，有些人常常高声喧哗，不顾及旁人的感受。这种人初见之下似觉爽快、善于交际。但他们绝不会去洞察人际关系的奥妙，只一味地以自己惯有的风格，毫无弹性地待人处事。此外，这种人如果不满情绪郁积到一定程度，即会出现剧烈的爆炸式的感情。

有些人讲话的声音太小，令人难以听清。这类人在无意识中，有着无法确立自我的自卑感存在。他们在心理上并非完全成熟，依赖性太重。

另外，美国心理学家通过对声音的研究认为：一般情况下，性格外向的人讲话，声音大而且粗犷；性格内向的人说话声音柔和而且谨慎。说话的节奏也与气质有关系。他们发现，讲话非常容易冲动、并且拼命地讲个没完的人，身体的其他动作也表现出同样的倾向，即干起事来和说话一样，容易冲动，常常玩命地干；相反，说起话来犹豫不决、吞吞吐吐、咬文嚼字的人，干起事来，也是瞻前顾后、踌躇不前，动作迟钝和优柔寡断。

说话速度很快的人，大都能说会道。这类人一般比较缺少心机，容易受人控制。讲话速度变换不定的男人，大多数外向且精力旺盛；而表现出同样节奏变化的女人既可以被看作是性格外向，也可以看作是高度紧张、无修养和不合作。

爱讲话者的基本心理，是希望与他人维持长久的关系。乍见之下，这种人似乎是可以掀起热闹气氛的人，但他们心理寂寞的一面却鲜为人知。

3. 吃相与字迹：习惯性行为

(1) 吃相与个性

一个人的吃相与他的性格是息息相关的，透过对方的吃相就可以探知他的心理秘密：快速进食者是精力充沛的工作狂，如同吃饭一样，他们下决心的速度快，工作起来也喜欢采取速战速决的方式。他们性格爽朗，如果喜欢某件事和某个人时，便会要求对方作出承诺。

慢速进食者比较挑剔，在工作上会花好长时间反反复复地思考，直到认为没有什么问题时，才会作出决定；特别是在购物上，常常会觉得不满意而要求退换。

过食者是指那些过量进食的人，他们是享乐主义者，从不隐瞒自己的观点，而且也不善于思考问题。

混杂进食者把各类菜肴混杂在一起进食，他们一般不大留意周围的事物，心情较松弛，他们看东西时不太注意外观，因此可能会忽略事物的细微之处。

没有固定进食习惯的人，其性格复杂多变，令人难以琢磨，且弹性较大。

特别能吃的人在宴会上大吃大嚼，并且对菜肴评头品足，他们社交能力强，善于处理各种复杂的人际关系，是典型的乐天派，享受生活乐趣的倾向强烈。其性格喜怒无常，有时好管闲事，可因举止过于随便而令人不安。他们性格较开朗，易于与人相处，朋友很多，在工作和休闲生活中，他们能和周围的人保持愉快的朋友关系。

(2) 字迹与个性

美国的一家公司一年内接连发生了几起机器部件失窃事件，损失达百万美元，种种迹象表明，窃犯出自内部。但在破案过程中，侦察员感到束手无策。为此，该公司邀请了国际字迹学专家参与此案的调查工作。这位专家首先让公司所有雇员根据自己所了解的案情写一份材料，然后对这些员工的字迹进行了缜密的分析，结果疑点便集中到某人身上。此人的字迹特征表明他是一个善耍诡计而又极具心计的人，于是他被置于监视之下。果然不久，由于变卖赃物事发，他被逮捕了。

从古至今，人们常把字迹与性格联系在一起。许多学者认为：“字迹是大脑的书写”，人的无意识思想常会不自觉地流于笔端。正如人的指纹能够揭示出不同的个体特征一样，笔端的字迹也能揭示出每个人独特的个性。可以确信：在地球上不可能存在书写特征完全一致的两个人。优秀的字迹分析专家声称，可以通过对字迹的分析，揭示人的内在世界。

一般来说，流畅、圆润的笔触暗示了悠闲懒散并且易变的个性；棱角分明的笔法表明富于挑衅和进取性，并有强烈的驾驭他人的欲望；书写龙飞凤舞、气势磅礴者，性格也就放任不羁；字迹清楚整洁、呆板拘泥者，其性格纤弱，谨小慎微；字写得很小而清楚者，富有耐心，并有观察力；写字杂乱无章者，性格往往很粗鲁；字迹写得端端正正者，性格较庄重；运笔有力者，性格往往很倔强；书写潦草涂鸦者，一般缺乏责任心；书写花里胡哨者，其虚荣心较强；有的人书写苍劲浑厚，性格表现为老成持重；写字简洁，涉笔成趣者，则表明他不拘小节、工于心计；线条柔和，性格也温柔；书写流畅潇洒者，他的性格就开放豁达。

此外，字与字之间，行与行之间的距离间隔，字迹的大小，倾斜的方向以及用力的轻重，也能显出书写者的性格和个性。有人认为，字写得很大的人往往热情洋溢，但不拘小节；字写得很

小的人往往很细心，并有专注力；若是字与字之间、行与行之间的间隙较大，他就比较坦率诚实，对人宽宏大量；写字过分用力者，他往往很自信，并且偏于固执；写字较轻者，一般缺乏魄力，书写时每行字向上倾斜者，表明情绪激昂，往往进取心较强；书写时每行字向下倾斜者，表明缺乏勇气，往往情绪消沉；书写向左倾斜者，往往善于分析；书写向右倾斜者，一般热情开朗。

古话讲：“书者，心画也。”在判断一个人的笔迹或书法时，我们还应考虑到笔者书写的时间、情景、内容以及其他客观条件的影响，只有这样才能真正地了解他人。

人的行为动作是大脑思维活动的外在表现，人体动作和表情都受大脑的支配，要想真正了解一个人的思想和个性并不容易，必须听其言，观其行，透过现象看本质。人的个性与其行为举止之间的联系是十分复杂的，要想准确无误地理解人的行为举止所表露的信息，需要仔细地观察、辨认其行为的真实含义，不能简单地根据一时一事的行为表现轻易地给一个人下判断，还必须注意发生这种行为的场合、时间、对象、环境等因素，还有这个人所生活的社会生活背景和民族文化传统，深入地观察和领悟这些无声的语言所代表的意义。

第三节 心理测量法——度量心理的学问

一、伟大的发明——心理测验

人类认识心理世界的“温度计”就是心理测验。

1. 心理测验：心理“温度计”

测验的历史很悠久，早在两千多年前，我国古代教育家孔子

就以中人、中人以上和中人以下来评定学生的个体差异。孟子也说“权，然后知轻重；度，然后知短长。物皆然，心为甚”。而千余年的科举制度更是开创了通过考试选拔官员的方法。

西方的一些国家，工业革命后对劳动力的需求急剧增加，且分工日益精细，因而有了专门人才的训练、选拔等职业指导的需要；另外，欧美的护理精神病人的医院也急需确定收护标准与客观性的分类方法，这些是促使测验发展的重要因素。

首先倡导测验的是英国生物学家和心理学家高尔顿。他受表弟达尔文的影响，在遗传问题的研究中，认识到个体的差异性。他设计了许多简单的测量感觉辨别力的测验，如判断物体的轻重、长短等，想以此来推估个体智力的高低。

美国心理学家卡特尔是心理测验的突出人物，他于 1890 年发表的《心理测验与测量》一文中首创了“心理测验”这个术语。而法国心理学家比奈的贡献亦不可磨灭，他在研究学校中低能班的管理方法中，主张用测验去辨别有心理缺陷的儿童。1905 年他与助手西蒙发表《诊断异常儿童智力的新方法》一文，介绍了世界上第一个智力测验——《比奈西蒙量表》。以后又做了多次修订，为智力测验的发展奠定了基础。

比奈西蒙量表问世后迅速传至世界各国，心理测验运动由此兴起，在 20 世纪 20 年代进入狂热，40 年代达到顶峰，50 年代后稳定发展，呈现出一个从单一到多元的发展状况。

学者们又在语言测验的基础上，编制出操作测验，使之可以适用于文盲和言语障碍者，而团体智力测验扩大了测验的应用范围，第一次世界大战中美国对 200 多万官兵进行了智力的测查以选拔和分派兵种。二战后，多重能力倾向的测验为分析个人心理品质的内部结构提供了适用的工具。桑代克编制了第一批标准化的教育测验，如今美国的教育测验中心已发展为世界上最大的测

验机构，如我们熟知的 GRE 就是由它主持的。随着社会需要及测验技术的发展，人格测量也逐步发展起来，如有关人际关系、动机、兴趣、性格等测验。

2. 测验的科学性：信度、效度和难度

每一个测验皆由若干个有代表性的测验项目组成，按照严格的科学程序去编制和使用，具有统一尺度并对误差作了严格控制。即测验都是被标准化了的测验，这使得测验不仅准确客观，有统一的标准，而且可以反复使用。直到今天，我们也不能对人的心理活动直接测量，测验所做的就是通过测查一个人对测验项目的外显行为模式反应来推论出他的心理特质，这是心理测验的间接性。而在对人的行为做比较时，没有绝对的标准，测量就是看一个人处在他的团体中的位置，即与所在团体的大多数人的行为或某种标准相比较，这是心理测验的相对性。心理测量中也要做到客观性，虽然很不容易，这就是测验的标准化问题，即需要经过统一内容、统一施测、统一指导语、统一时限、统一评分标准、统一分数解释等环节。所以，虽然心理测验的客观性尚有待进一步提高，但它是目前测量人的心理特性的较为客观、科学的方法。

每一个规范的心理测验，都要经过确定测验目的、拟定编制计划、设计测验项目、试测和项目分析、合成测验、测验使用的标准化、收集信度效度资料、编写测验手册这些编制过程。各种报刊上刊登的一些诸如“你的思想灵活性如何？”，“你被朋友们喜爱吗？”等等冠名的心理测验，其实皆是一种非正式的测试，缺乏科学性，更没有详细的数据分析，但其中一些编得好的测验确实有助于读者更多地以简便的方法了解自己、反思自己某些方面，只不过不能对测得的结果太信以为真，以致限制了对自己的认识。

信度和效度是一个测验科学性的明确指标。信度指的是测量的可靠性和客观性程度，即测验结果不能随测验者、时间、测验地点的变化而变化。效度指的是测量的有效性和准确性，即一个测验对他所要测量特质准确测量的程度，也就是要求所测的是它要测的内容。一个信度高的测验不一定效度也高。效度是衡量一个测验好坏的更重要指标。比如，刻度准确的直尺是量身高的工具，很可靠；但用它来测量体重，虽然每一次测得的结果都相同，却无法反映出这个人的体重高低，是一个无效或低效工具。这就如同用短跑速度的快慢来选拔数学系的大学生，是十分荒谬的。

在项目分析中，还有一个指标是难度，即测验项目的难易程度，一道测试题目通过的被试者比例越大，该题的难度就小；如果大部分被试者都不能答对，则该题的难度就大。不同的目的、性质及项目形式的测验对难度的要求不尽相同。一个衡量个体间差别的测验，一个项目在中等难度时区分力最大。因为一个测验题目或一项测验，如果所有的人都得满分或都未能得分，就失去了区别受测者水平的意义，也更谈不上信度和效度了。又因为一个测验内部的许多项目间都具有一定的相关性，所以整个测验各项目的难度分布应广一些，才有利于区分开各种水平的人，即难度梯度多一些。就像一把尺子越长，刻度越细，可使用的范围便越大，测得也越精细。当选拔人员时，测验的难度应接近于录取率。

测验结果的分数解释也是一件很重要的事，要保证分数是有意义的，还要把这个有意义的信息恰当地传达给当事人。一个人在任何一个测验上的分数，都会受到他的遗传特征、测验前的学习与经验及测验情境的影响，所以我们应把测验分数看成是对被试者目前状况的测量的一个相对的结果。对这个分数要综合地分析，不能单纯依据分数武断地下结论。

二、心理测验介绍

1. 智能测验：人的半径有多大

每一种测验都有它的理论背景，因对智力的定义不同，形成了众多的智力量表。有人认为智力是学习的能力，有人认为智力是适应环境的能力，还有人认为是抽象思维或信息加工的能力。现在比较倾向于综合的观点，如美国心理学家斯腾伯格认为，“智力是从经验中学习和获益的能力，抽象思维和推理的能力，适应不断变化、模糊多样的世界的的能力，以及激励自己有效地完成应该完成的任务的能力。”

智力测验的历史已达上百年，第一个心理学取向的智力测验是 1905 年发表的比奈—西蒙量表，用语文、算术常识等题目来测量判断、推理等高级心理活动。1908 年美国推孟在修订比奈量表的过程中，首次提出智力商数（IQ）这个概念，来表示智力发展的相对情况。这是比例智商，即智力年龄与实际年龄的百分比率。1949 年美国韦克斯勒采用了离差智商，即一个人在智力测验上的成绩和同年龄组的平均成绩比较而得到的一个表示相对位置的分数。后来，瑞士心理学家皮亚杰在研究中提出智力发展不仅有量变还有质变。斯腾伯格从认知心理学的角度提出智力三元论，认为人类智力差异源于个体对刺激情境的不同的信息处理方式，智力有三种成分：组合性智力、经验性智力和实用性智力。但新理论指导下的智力测验的编制尚在探索之中。

在适用于成人的智力测验中，目前我国应用较多的是龚耀先修订的韦氏成人智力量表和张厚粲修订的瑞文测验。前者是个别测验，包括言语和操作两个部分，有常识、数字广度、词汇、算术、理解、类同、填图、图片排列、积木图案、物体拼凑、数字符号共 11 个分测验，由测试结果得出被试者的离差智商。平

均分是 100 标准差为 15。如智商在 85~115 之间，则说明该人的智力水平为中等；智商在 130 以上，则说明此人智力超常。全套测验完成需 1 小时，它是智力评估的一项很好的工具。后者是一种团体测验，而且是非言语的，它由 60 张图片组成，要求被试者根据大图形中符号或图形的规律，将若干选择答案中最适当的一个填入大图形的空缺中。它所测的是智力的一般因素，与人的问题解决，清晰知觉、思维，发现和利用信息与有效地适应社会的能力有关。因为它适用的年龄从 5 岁半到年逾 70 的老人，并且不受被试文化水平、语言能力的限制，既可个别施测也可大规模团体进行，所以使用非常广泛。一般在 40 分钟左右可以完成，结果表示为百分等级，表示被试者的智力水平是高、良好、一般或是差。

创造力是与智力相关而又明显不同的一种能力，它的智力因素有观察、记忆、思维、想象能力，非智力因素含兴趣、情绪、意志、性格等。心理学家们对于影响着一个人创造力水平高低的发散性思维能力所进行的研究比较深入。发散性思维是一种使思路向所有可能的方向扩展开去的创造性思维过程，它包含三个方面：流畅性、变通性、独创性。流畅性指对一个问题生发出去的思维点的个数，反映人记忆信息量的多少及知识面的宽窄，即思维量的特征。变通性是生发出去的思维路线的条数，它反映人的思维能否迅速灵活地从一个方向或类别变换到另一个上，是思维活力的指数。独特性是指人思维成果具有新型、独特、稀有三个特点，它反映了人在考虑问题时突破常规和经验、进行创造的能力。有关创造力的测验中常用的有南加利福尼亚大学测验。测查方法如：迅速列举属于某类事物的名称，列举近义词，列举出一个指定物体的各种可能的用途，完成比喻句，故事命题推论结果，列举一个物体或符号所象征的职业，利用简单图案组成指定

物体，装饰物体轮廓等。以考察发散性思维为主。

智力被称为是一般的能力。为弥补智力测验的不足，学者们编制了特殊能力倾向测验。由于职业选拔与咨询的需要，出现了多种特殊能力倾向的测验，如有关机械、文书、艺术、音乐等等。如西肖尔音乐才能测验中，通过磁带给被试者呈现一些音或音阶，要求被试者辨别音调的高低、音乐或音质、节拍、音强等。机械能力测验考察动作敏捷性、空间知觉和机械理解等。而多种能力倾向测验的复合体构成了多重能力倾向测验，一般都包含若干个分测验，可同时测查到一个个体的不同的方向的能力。如由美国劳工部编制的一般能力倾向成套测验（GATB），专为国家就业服务机构使用，可为中学生的专业定向和谋职提供帮助。它包含 9 个因素 12 个分测量。这 9 个因素是：一般学习能力、言语能力倾向、数字能力倾向、空间能力倾向、形状知觉、文书知觉、运动协调、手指灵巧及手的敏捷。

2. 个性测验：人的独特性

个性在心理学上也称为人格，具有整体性、动态性和稳定性。在人们探索测量个性的早期，很多人作了不懈的尝试，如从头颅形状上看个性的颅相学、从面部看个性的面相学等。这些尝试都不是科学的，但体现了人类想要了解自我的兴趣。现代已经产生了多种人格测验，如明尼苏达多项人格问卷、卡特尔 16 种人格因素问卷、艾森克人格问卷等。

人格测验可分为自陈量表、评定量表、投射测验三种形式。自陈量表是最常用的，依据所测量的人格特征编制问题，要求被试者根据自己的实际情况去逐一回答。如“你喜欢户外活动吗？（是 否 不一定）”、“我担心考试失败 经常 多次 偶尔极少 从不”。

评定量表在形式上与自陈量表相似，但由他人作答，选择与

被试者最相符的一项。它通常由一组描述个体特征的词或句子组成，要求他人经过观察对某个人的某种行为或特质作出评价，是观察和晤谈的延伸，将观察结果系统化和数量化。如：“请选择最符合被评者行为的描述：他的社交如何？（常处于领导地位，善于社交，社交有限，常回避，害羞，不易与人交流）”。

投射测验采用一种特殊的人格测评技术来推断人格特征。因为个人经常把自己的思想、态度、愿望、情绪等特性，不自觉地反映于外界事物或他人身上。如罗夏墨迹测验由若干张以墨水痕迹造成的图形为材料，询问被试者看图像什么？想到了什么？还有主题统觉测验，让被试者根据所呈图片自由联想编造故事。另有完成句子测验、绘画测验等。但目前投射测验往往缺乏可靠的信度和效度资料，国内精通此类测查技术的专业人员也十分有限。

下面具体介绍几种常用的个性量表的形式和特点。

(1) 卡特尔 16 种人格因素问卷 (16PF)

这个问卷是美国 R. B. 卡特尔采用因素分析的方法编制的。适用于 16 岁以上的青年和成年人，使用非常广泛，如建立学生心理档案，单位录用人员，群体研究等。它有 187 个项目，一般在 1 小时内可以完成。

对结果分析处理后，可以得到被试者在 16 个方面的人格特征，分别是：乐群体 A，聪慧性 B，稳定性 C，持强性 E，兴奋性 F，有恒性 G，敢为性 H，敏感性 I，怀疑性 L，幻想性 M，世故性 N，忧虑性 O，实验性 Q₁，独立性 Q₂，自律性 Q₃，紧张性 Q₄，每一项指标都可以用 1~10 的分数来表示具体程度，另外还可以进一步得知被试者在适应—焦虑、内向—外向、感情用事—安详机警和怯懦—果断等人格类型上的倾向。

(2) 艾森克人格问卷 (EPQ)

这是英国心理学家艾森克编制的，他认为人格特征有三个独立的基本维度：情绪稳定—神经过敏、内向—外向、精神质。成人问卷有 90 道是否题，实施简便。每种问卷皆包括 4 个分量表 E、N、P、L。

E：内外倾性。高分显示人格外向，特点是好交际，渴望刺激和冒险，情感易于冲动。低分表示人格内向，特点是好静，富于内省，不喜欢刺激，喜欢有秩序的生活方式，情绪比较稳定。

N：情绪性。反映的是正常行为，并非病症。分数高者可能焦虑、担忧，郁郁不乐，忧心忡忡，常有强烈的情绪反应，以致出现不理智行为。分数低则可能情绪反应缓慢且轻微，易恢复平静，稳重，性情温和，善于自我控制。

P 精神质。并非有精神病，它在所有人身上都存在，只是程度不同而已。但如果某人表现明显，则易发展成行为异常。高分者可能孤独，不关心他人，难以适应外部环境，感觉迟钝，喜欢干奇特的事情，且不顾危险。

L 测定被试者的掩饰、假托或自身隐蔽，或者测定其社会性朴实幼稚的水平。L 与其他量表的功能有联系，但它本身代表一种稳定的人格功能。

EPQ 实施简便，信度较高。

(3) 爱德华个性偏好量表 (EPPS)

这是美国心理学家爱德华在 1953 年编制的，可测量个体的 15 种不同的心理需求，在职业指导与人员选拔中被广泛应用。这 15 项需求为成就、顺从、秩序、表现、自主、亲和、省察、求助、支配、谦逊、慈善、变异、坚毅、性爱和攻击。题目是 255 对句子，每个句子都以第一人称叙述，要求被试者根据自己的个性偏好从中选择出一个更符合自己的句子，即用强迫选择法来控制测验误差。如：

- A. 我喜欢对我的朋友忠实。
- B. 对所有我承担的事，我喜欢尽力做好。

不过每个句子在配对过程中皆需要重复 2~3 次，反复轮流配对的方式易让被试者感到厌倦。

3. 兴趣与职业测验：乐其所为与人尽其才

现在一些大的公司不仅在录用人员时经常采用心理测验，而且还借助它来评定在职人员的能力与人格。升学就业时，心理测验也可以指导人作出科学决策。我们把这些可应用于职业指导以及选拔、评估程序的测验也专称为职业测验。这类测验既注重个人能力倾向，也重视兴趣、价值观、经历这些因素。如前面已经介绍过的韦氏智力量表、多重能力倾向测验、卡特尔 16 项人格因素量表等。这里我们再介绍一下职业兴趣测验，因为随着实践与研究的发展，心理学家发现职业兴趣对职业成功的影响很大，有时还超过了职业能力。兴趣是人生事业最好的老师，执着的兴趣和不懈的努力，可以使平凡者成为生活充实快乐的成功者。一个人如若从事他所感兴趣的事情，他就会全身心地投入这项工作，充分发挥出他的创造力和积极性，并从中得到心理上的愉悦与满足。人的兴趣能够促进和影响人一生事业的选择和发展，甚至可以改变命运或创造出奇迹。

(1) 霍兰德职业爱好问卷

美国心理学家霍兰德提出，个体的人格特征和背景因素决定了他的职业选择取向，个体趋向选择最能满足个人需要的职业环境。人格类型与职业类型相协调匹配的选择是最理想的。他认为存在 6 种人格类型和与之相应的环境：现实型、研究型、艺术型、社会型、企业型和常规型。他以此编制了一套自我指导探测系统 (SDS)，含 228 道题，分为四个部分：

第一部分是活动，共列出了 66 种活动，要求被试者选择

“喜欢”或“不喜欢”。

第二部分是能力，共包含 66 个关于人的能力的陈述，要求被试者根据自己的能力情况回答“符合”或“不符合”。

第三部分是职业名称，共包含 84 种职业名称，要求被试者回答“喜欢”或“不喜欢”。

第四部分是自我评价，要求被试者就 12 种能力或技能进行自我评价。

经过汇总计算，可以得到被试者在 6 个方面的得分，其中主要的 3 个方面构成了被试者的个性类型模式。在小册子“就业指导”中列出了 414 种不同的职业，并列出了从事这些职业的人的典型个性类型模式以及一般的受教育水平。对照自己的状况，就可以得到一组比较适合自己特点的职业。它以其简洁、方便赢得了大量使用者。

(2) 斯特朗—坎贝尔兴趣问卷 (SCII)

这是在美国就业指导中应用最广泛的职业兴趣问卷。共有 325 个项目，包括 7 个部分，要求被试者对职业、学校课程、活动方式、娱乐方式作出“喜欢”、“一般”或“不喜欢”的回答，在对所交往的人和活动的比较中选出自己的偏好。可以测量出被试者的基本兴趣与职业范围。此测验信度、效度都很好。

4. 心理健康测验：心理体检

随着生理—心理—社会这种新的医学模式的出现，心理健康的评估工作也越来越受到重视。心理健康测验是量化观察的一种测查，经常使用在临床、教育等领域，有他评量表、自陈量表、问卷、调查表和检核表等形式，可以评定一个人的心理卫生状况，如抑郁、焦虑、孤独、自尊与自信、人际关系等方面。

(1) 症状自评量表 (SCL-90)

被试者需要评定一周以来的 90 个项目的精神情况，以 5 级

评等（无、轻度、中度、相当重、严重）。它包括有 9 个因子，分别反映出被试者在躯体化、强迫症状、人际关系敏感、抑郁、焦虑、敌对、恐怖、偏执和精神病性等方面的感受情况。

（2）大学生人格问卷（UPI）

大学生人格问卷是日本大学生用以测查他们心理是否健康的问卷，由樊富珉 1990 年翻译到国内，经过国内修订后在高校中被广泛用作新生入学的心理检查。该测验共 60 道题目，要求被试者根据自己一年内的状况回答“是”与“否”。除了四个正向计分题外，其余题目总得分在 25 分以上时则需要进行咨询。

（3）明尼苏达多相人格问卷（MMPI）

它是由美国明尼苏达大学的两位教授编制的，许多国家都使用它作有人格鉴定、精神诊断及科学研究等工作。它的主要功能是测查个体的人格特点，判别是否为精神病患者，题目内容涉及很广，共有 566 道题目，要求被试者根据自己实际情况作出“是”“否”及“不作回答”的反应，一般成人可在 60 分钟左右作完。它可以给出被试者在疑病症、抑郁症、癔病、精神病态、男子气—女子气、妄想狂、精神衰弱、精神分裂、轻躁狂、社会内向这 10 个人格特质上的评估。

还有其他一些心理健康测验，如考试焦虑测验、贝克抑郁量表等，在此不一一赘述。

思考题：

1. 知人知己有哪些方法？各有什么利弊？
2. 从一个人的兴趣、爱好和言行举止所观察到的一个人的个性特征是否一致（即有无矛盾）？是否可信？
3. 心理测量的用途有哪些？测验时应注意哪些问题？
4. 心理测验的量表很多，如何知道它们的科学性？

第八章

个性优化——挑战自我的理念和法则

不能主宰自己的人，他就永远是一个奴隶。游戏人生的人，他将一事无成。

容貌美是人的外壳，个性美是人的实质。空有外壳而无实质的人，是很难成就大业及成为卓越人才的。所以，要想改变自己的现状，想转败为胜，想得到更多的器重和爱戴，想获得更大的成功，首先要改变自己的个性，改变自己做人处事的态度和方法，那就是挑战自我、超越自我。

挑战自我是改变自我的起步和开端，是胆量和决心，是创造高质人生的伟大开端。

※ ※ ※

本章关键词：个性美 创造性张力 成功型人才 个性优化法

当今社会，是机遇和挑战并存、磨难和胜利并存、合作和成功并存的年代。所以，机遇、磨难、合作是对每个人的挑战。面对挑战，你该如何运作，这全靠你的个性。有什么样的个性就决定你去编造什么样的人生故事。

在人生的道路上，有很多陷阱和“地雷”，它是专门为个性缺陷者而设置的，如虚假的广告、各种坑蒙拐骗和贿赂等诱惑。它会使那些单纯、幼稚以及无知和贪心的人误入歧途。它并不因为你有美丽的外表而放过你。所以，避免走人歧途的唯一办法就是要有一个良好的、成熟的个性。这就是我们必须优化个性的原因之一。

每个人都希望在激烈的竞争中立于不败之地，希望自己事业有成并成为一个人卓越的人，希望拥有金钱和地位，等等。如果你没有智慧和创新，没有团结他人一道工作的能力，没有公关和自我推销的能力，没有顽强的意志等，你是绝对不可能实现自己的希望的。这就是我们需要优化个性的原因之二。

人生的需求是多元化的，（第二、三章已论述过了）人有事业需求，有权力需求，还有情感和归属的需求，安全和生理需求等等。这就是说人需要有个家，需要亲朋好友。但有些人因为没有知己而痛苦，为家庭的冷遇和冷战而痛苦，等等。这一切不能说与一个人的个性无关。有什么样的个性，就有什么样的为人处事模式。要想改变这些，就需要改变个性。这也就是我们需要优化个性的原因之三。

试想一下，人生的方方面面，有哪方面与个性无关呢？因此，改变个性，就是改变人生。优化个性就是优化人生。

第一节 个性美 — 立于不败之地的根本

人的个性美包括：形象美，即长相和风度的美；人格（个性）美，即知、情、意、行的美。有的人其貌不扬，然而，他那潇洒的风度和幽默的语言，却魅力无穷；有的人长得不错，却没风度，而目出口伤人或俗不可耐等等，都是生活中常见的。

近见《北京青年报》（2001. 8. 31）生活时代版报道“今夏学生整容忙——漂亮的致命诱惑”：一些大、中学生和家长认为，要适应激烈的社会竞争，漂亮的面孔和身材是很重要的。因此，今夏割双眼皮、隆鼻、隆胸、吸脂的大、中生成成了一个消费热点。同刊还报道，有人为了苗条竟毫无根据地喝自己的尿，甚至一些青少年点名要做赵薇的眼睛、巩俐的鼻子、舒琪的嘴、林青霞的下巴等等。如此以来，美容院今后要批量生产这些格式化的产品了。不久之前《中国妇女报》曾以标题“10年毁了20万张脸”，报道过中国美容业所付出的昂贵代价。至今，人们为了追求空壳的美，不仅敢随便在自己身上动刀。而且连新陈代谢排出的脏东西——尿，也敢喝。这不能不说是一种无知和愚昧吧？这一方面说明在维护人的身心健康方面，我国的法律还不健全。另一方面也说明一些人为了寻求发财门路而制造虚假广告，误导人的消费。可见普及卫生常识和心理学知识已势在必行。

如何在激烈的竞争中立于不败之地呢？关键不在脸蛋和身材（一些吃青春饭的职业除外），而在于要有良好的个性。这是自己唯一重要的资本。

一、经营人生 —— 系统运筹

一个正常人从生到死是一个漫长的历程。成长不仅仅是生理的发育和成熟，还有心理的成长和成熟，即智慧、能力和性格的演变。从而有了生理年龄和心理年龄的概念，二者不一定同步发展。一个人如果心理不成熟，他可能终生都处于成长期。

在社会高度发达的今天，还有不少人去算命，希望能有先知先觉告诉他今后的命运。这就是说，不少人没有主宰命运的自信，仍将“命运”解释为无法改变的宿命，似乎命好与命坏都是上天安排好的，所谓“命里只有八合米，走遍天下不满升”，人

只有消极的听天由命了。其实，所谓“命”就是生命。所谓“运”就是运转、运动、运作、运行、运用……，总之，“运”是一个动词，所以命运的含义应该是生命的运转或对生命的运作。

建立有朝气的人生，积极地创造命运，有人称它为“人生经营学”。人生的确需要经营和管理，经营有方与经营无方，结果是完全不同的。

精通日、中、西学问的日本财政界的精神支柱安冈正笃先生，曾以“知命、立命、运命”为主题而留下了极富启示意义的遗训（出版了《知命与立命》及《活眼活学》）。内容大致是：“知命”即领悟生命，知道自己是何种人，具有何种素质等等。“立命”即将自己的智慧、能力全盘地贡献出来。“运命”就是积极地创造命运。

“听天由命”的时代早已过去了，连中国的传统文化也将随着互联网的普及而受到异国文化的冲击，迎接“新人类”的将是多元化的思维、多元化的价值观以及多元化的人生观。人生的理念将是：认识自我、树立目标、运作你的强项，以及自我实现的系统思考等等。

1. 经营人生：提高人生质量

在人生的道路上，每个人都会遇到各种各样的问题，处理这些问题的过程就是经营人生。每个人都有“命中注定”的因素，如生身父母、家庭环境、民族、时代、国家等等。这是一种人人都有的，天生的个性烙印，即使洋装穿在身，无论如何也改变不了黄皮肤的中国心。然而，每个人同时又有许多“前途未卜”的因素，那就是对自己人生道路的选择。

孔子说：“三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳顺，七十随心所欲而不逾矩。”

这是古人对人生发展的认识。即人生五大步，它充满了顺应

自然的消极心态，没有积极地去经营人生。可惜现代有不少人，糊里涂糊过日子，六十还不知天命，已经失业或下岗了，还不知道为什么，仍然抱怨领导，抱怨各种不公平等等。当然，“知命”是个永恒的话题，所以，古人说“破山中贼易，破心中贼难”，即“知人易，知己难”。所以，知命（即自知）这是人类永远不能完成的任务，这就是至今人们还在强调要有自知之明的道理了。看来自知是立命和运命的前提。

自知，即知道自己的个性特征，几乎人人都有这个误区。就拿才能来说吧，许多庸人都以天才自居，狂妄自大，不安于平凡的工作。天才反而自轻自贱，悲观畏缩，压抑和埋没了自己的优势。如俄罗斯大文豪屠格涅夫在出版《猎人笔记》之前，一直怀疑自己的文学才华，几次准备放弃文学创作。奥地利哲学家维特根斯坦，写出了令人惊叹的不朽之作《逻辑哲学导论》后，仍然觉得自己缺乏哲学才能，一天半夜去敲罗素的门，失望地问这位英国大哲学家说：“我是不是白痴，我能不能从事哲学事业？”类似例子大有存在，包括科学家在内，因怀疑自己的才能使一些重大课题半途而废。这正是“旁观者清，当事者迷”。正如苏东坡在《题西林壁》一诗中所说：

横看成岭侧成峰，远近高低各不同。
不识庐山真面目，只缘身在此山中。

怎样才是一个有自知之明的人呢？

如果一个人对周围的人和事，总是格格不入，而且自我感觉良好，总认为别人对自己不公平，或总是自责，认为自己傻、无能等。前者也许有很多优点，但必须知道：一只木桶，最短的一块，决定了它的盛水量；一条铁链最弱的一环，决定了它的抗拉

强度；一个人由于某种个性缺陷或失误，在某种情况下，就可能成为发展的最大障碍。

从控制点理论来讲，人的行为有外控和内控两种，并各有积极和消极之分。对自身问题，总是从外部找原因，从而牢骚满腹的人，属于消极的外控型人；而那种自责自罪的人，已陷入悲观而不能自拔的人，则属于消极的内控型人，如果能找出原因并用行动改变自我的人，是积极的内控型人。所以消极外控和消极内控，都是不利于自我发展的。

每个人都有自己的强项和弱项，强项是人生的希望，弱项是人生的陷阱。在人性的丛林里，伏设着不少陷阱，这些陷阱都是根据人的弱项设立的。只有正视自己的弱项，才能免于陷阱。

每个人都有自己的能力，但表现出来的不一定是最强的能力。一个人没有自己的强项和找不准自己的强项，以及不知道如何利用自己的强项去获得成功，往往是盲目行动的可悲者。所以，每个人都要有意识地去发现自己的强项。

怎样知道自己的强项呢？只有不断地尝试和摸索。

如何点击自己的强项，成功地经营人生呢？以下几点供读者思考：

(1) 对你来说，最重要的人是你自己；最大的敌人也是你自己；一个人最大的错误就是什么也不想干，如果对什么都失去了乐趣，就可能在精神上垮掉，这是很危险的信号。

(2) 你要爆发出实现卓越的愿望，并把你的灵感一闪念记下来，这也许就是你要寻找的东西——未来的强项。

(3) 逆境是发现才干的良机，每一种逆境都含有等量的成功。所以在逆境和压力面前，你要自己拯救自己。跌倒了，一定要自己爬起来。从某种意义上来说，没有挫折，你的成功就是脆弱的。所以一帆风顺，不一定是好事。只有在逆境中站起来的

人，才是真正的巨人。

(4) 每个人都要认真盘算“该干什么？”和“不该干什么？”——你最适合站在哪里？“别人能行，我也一定能行”，这是成功的良法。不敢表现自己能力的人，那是人生的奇耻大辱。要在关键的地方，发挥自己的强项，那就更容易成功。

(5) 个性优化的目标就是挑战自我，超越自我。没有这一目标的人，是糊涂的人、胆怯的人、安于现状的人。成功的唯一道路就是在决心、信心、恒心下的目标行动。

(6) 弱者等待机会，强者创造机会。如果你想成为卓越的人才，就要像猎手一样去捕捉机会，并把寻常的机会，变得不寻常。把你的才华施展到最大限度，并全力以赴去做。

(7) 一个人怎样利用零碎时间和规划时间，以及如何劳逸结合，多半能预言他的前途。一个卓越者，一定是有效利用时间的高手。

(8) 要学会反思自己的做人与处事。永远不要面对冲突（这对控制力较弱、个性很强的人来说，是不容易做到的）。学会尊重人，不要给自己添乱。这是排除障碍，走向成功的要诀。

以上 8 条对改变你的现状，实现你的梦想，是至关重要的。

认识自我不是目的，认识自我是为了更恰当地展示自我和创造自我，这才是目的。

2. 系统思考：优化自我的理念

谁能提着自己的头发离开大地呢？这就如同我们的个性发展不能摆脱社会关系的引力场一样。而且对于个性的评价不能不始终运用社会功利的尺度。

如何经营好自己的人生，是每个在世人的重要课题。它需要把握好各种关系，因此要有一个系统思考。

(1) “小我”与“大我”：个人与集体的关系

趋利避害是人的一种本能。人赤裸裸地来到世上，就不能再赤裸裸地活着，“越穷越革命”说明贫穷是一种动力，革命的目的是为了过好日子，说明丰富本身就是诱惑。生命本身就需要猎取。猎取什么呢？——功名利禄（小我）。

古书《列子》中有这样一段故事：

杨朱到鲁国旅游，夜晚借宿于孟家，寒暄后客主二人就神侃起来了。

孟问：“老老实实做人就行了，要功名干什么？”

杨朱说：“靠功名来发财致富。”

孟问：“有些人已经够富了，为什么还要求功名？”

杨朱答：“用来谋求高贵的地位。”

孟又问：“有些人地位已经很显贵了，为什么还要汲汲求名？”

“为了死后能留名万世。”

孟越听越糊涂：“人都已经死了，还要名声有什么用？留不留名棺中死尸听得见吗？”

“留名为了子孙后代。”

“呵。”……

功名的作用还不仅这些，能称得上功名的必被多数人认可和接纳，因此它对社会的发展必将起到推动作用，这是利己利公的大好事，何乐而不为呢？对社会做出贡献的人，按照“多劳多得”的原则，他必定要得到比一般人多的奖励或晋升或提工资等。世上没有无缘无故的爱和恨，无功受禄是不可思议的。功名利禄应该说是对其一个人的工作和贡献的肯定，即对人生价值的肯定。

“世人都说神仙好，唯有功名忘不了。”

如果每个人都不要功名利禄了，那么，人也就没有什么欲望

和追求了。如果人们只创造而不索取，正像人只有生，而无死一样，这个世界会变成什么样呢？

社会对一个人的肯定是有原则的。一个人的行为能适应社会的发展和需要，才能得到社会的肯定。有些人的行为是超越时代的，由于社会发展的滞后，可能暂时得不到人们的认可与肯定，这在科学发展史上是常有的事，不少科学家为此而献身。例如，科学史上最大的一起迫害案就是，日心说的继承人伽利略，直到 300 多年后的 1980 年才经罗马教廷复议平反。

然而，任何事情都不能绝对化，如果一个人仅仅为了个人的功名利禄忙碌，奔波乃至不择手段，成了一个“家事、国事、天下事，关我屁事”的极端自私自利的人，这种人对家庭对集体失去了应有的责任感，他也必将受到家庭、社会的遗弃。这是人生的悲剧，常见报道的那些贪污腐化分子被判刑坐牢者不是大有人在嘛。

“国家兴亡，匹夫有责”的“大我”精神不可没有，这是近百年来中华民族未被世界列强灭亡的强大支柱。失去“大我”的人将会成为一个孤独而自私自利的人。功名利禄的“小我”也不可没有，失去“小我”的人，将成为一个空喊政治口号的人，一个不食人间烟火的人。得失是辩证的。长期隐姓埋名做好人好事者，得到的是心理安慰，这是一种无形的利。如果一个人做完好事后麻木不仁或内疚自责，他肯定会终止做好人好事。一些行慈善之事者，为的是积德，想死后得到上帝的关照。所以，只有调整好大我与小我即集体与个人的关系，人才能有归属感。一个人只有活在自己的民族集体中才能得到真正的快乐。

自古就有人说“忠孝”不能两全，即大我与小我不可双得。也不一定，其实一个人好好工作不就是利公利己的双得吗？但很多情况下还要因事因时地处理。如果当我们的民族和国家处于危

难之时，一切都要服从保家卫国的需要；如果当你面对工作与家庭的矛盾时，你甚至可以为了家庭而放弃工作；不少人由于夫妻分居，为了团圆而放弃了优厚的工作；在美国，一些妇女为了照顾孩子而辞去工作，等等。

所以，“大我”与“小我”的关系并非小我永远服从大我，例如在常态下，很多人，包括一些领导，都以体贴和关心职工而满足一些人的个人愿望，作为个人，当然也要适可而止。

(2) “天人合一”人与自然的关系

所谓“天人合一”，是指人与自然环境的关系。其实“万物一体”“天人合一”“天下大同”是中华民族文化的精粹，它有利于社会秩序的稳定和调适，有利于维持人们的心理平衡。“天人合一”是指人和自然界的动物、植物等都要和谐地共存，即保持大自然的生态平衡。

过去我们常称中国地大物博，这个“物”似乎是上帝赐给人们的福气，因此人们要尽情地享用，于是便无休止地野蛮掠夺，致使多种动植物资源濒临灭绝，生态资源严重破坏，森林覆盖率只有 12% 左右，水土流失、沙漠化加剧，耕地面积每年仍以 9 万亩的速度在减少；甚至找不出一条干净的河流，42% 的城市地下水受到污染，我国成了世界上污染排放量最多的国家；南方的酸雨，北方的沙尘暴，使空气污染到了临界线，如此恶劣的生存空间，是谁造成的呢？无疑是人类自身。是自身个性丑陋的野性释放（无知野蛮等）。就在我们身边，随地吐痰、随手乱丢垃圾等现象屡见不鲜，捕杀野生动物等屡禁不止，就连公共场所的鸽子也有人捕杀，为什么那么残忍呢？

现在不少外国学者都在研究中国文化，特别是天人合一的儒家思想被看作是中国传统文化的核心，因为这是以生命一体的观点来了解万事万物运行法则以及对奥妙的宇宙万有本源所体悟出

的极高明、精微而深广的古老智慧的结晶，它不是西方人深信的简单因果关系。人类不能只强调自己重要而忽略了其他生命，从而失去了生态平衡，这样人类的生存就会受到威胁。

(3) 人际和谐：人与人的关系

人是群居动物，尤其是中国人，喜欢“扎堆”。人要立足于世，而且要健康愉快地活着，也不是一件容易的事，很多人的苦闷都与人际关系有关。比如，有的学生，因为没有人跟她一块去上自习，她便十分焦虑，选什么先进得不到太多的票，也不舒服，等等。所以，“水能载舟，亦能覆舟”，要想在茫茫的人海中永浮不沉，这是一种智慧（见第三章）和学问，这种智慧和学问对一个人的成功和成才是至关重要的，而且是随处都要用的，你千万不可轻视。

人际交往的智慧包括：如何给人良好的第一印象，交往的礼节、交往语言（含体态语）、交往技巧（含劝说的技巧、演讲的技巧、谈判的技巧等）以及如何解除尴尬和如何与难缠的人打交道，如何保持友谊等等。

“天人合一”和“人际和谐”实为天时、地利、人和，这是成功和成才必不可少的外因。（请参阅本丛书之三《人际交往与人才发展》）希望读者能仔细品味。

二、适者生存 ——对个性的考验

一个人除了外貌美之外，更重要的还有个性美（或称人格美），它指人的知、情、意、行或个性倾向性及个性心理特征，它能给旁观者以美感或愉悦感，从而形成你在别人心目中的位置，即你能得到多少尊重和赏识，以及你的自我感受。如果一个人只有美丽的外表，而言行举止粗鲁可恶，或成事不足败事有余，等等，那么，她那美丽的外表反而令人厌恶。有些人其貌不

扬，然而却很善良，很有才华。她的魅力将远远大于前者。

当然，美的标准与民族文化有关。因为，不同的民族文化对个性美的欣赏标准不同，即对个性优劣的评价标准不同。如美国人喜欢外露、冒险和幽默的个性，在美国，一个男人，如果有人说他不够幽默，那比说他少一条腿都让他难受，而中国人则比较含蓄。在中国，一般人认为，凡能干大事者，必为大事聪明小事糊涂的人，即古人所说的“大智若愚”。所谓大智若愚并非真的痴、呆、蠢、憨等，反之，这是个性成熟的至高境界，即心平气和、遇乱不惧、受宠不惊、受辱不躁、含而不露、平平淡淡、实实在在、普普通通、从从容容，看透而说不透，知根而不亮底，凡事心里一清二楚，表面上显得不懂不明，不知不晰。“若愚”背后隐藏着真正的光明正大的大智慧、大学问。

也许有人会说，现在世道变了，能说会道，能吹能拍的人向上爬得快。要知道“若愚”并非真正的“愚”，也要看人、地、事、时等情况，“该出手时就出手”，这是一种智慧。那些喜欢被吹拍的人是幼稚的人，他不能透过言行看透人的心。有些人之所以被吹拍，那是为了骑马而拍马。一旦骑上马，便似“中山狼，得志便猖狂”。物极必反，猖狂到一定程度自会有报应的。

凡是活着的人，没有不为生存发展而奋斗的。所谓奋斗就是不停地上下求索，求升官发财，求快乐幸福，求辉煌之业，求真诚的情谊……这诸多的欲望，有的人仅以举手之劳即得，有的人闹得死去活来还空手而返。这一切的不公平你想过吗？豪门权贵能祖传几代？在 20 世纪 90 年代，据有关报道，美国加州，每天就有几百个百万富翁诞生，这些百万富翁没有一个是祖传的，都是靠自己的奋斗得来的。要奋斗就要有磨难。那么，有无通向快乐、财富、成就、友情的捷径呢？有！那就是个性美容，这是一种根本的美，不仅让更多人悦纳，还能增强自信，青云直上。

1. 个性美：市场经济的选择

在传统的计划经济中，人们的个性表现尽管是多种多样的，但对个性美或人性美的评价标准则简单地划分为：革命与反革命，阶级兄弟与阶级敌人，好人与坏人等等。所有的小说，不管故事多么曲折，都必须贯穿一个主题，那就是革命英雄人物如何战胜阶级敌人。所以优秀人物的个性特征都是大公无私、舍己为人、见义勇为、不求名利等等。反之，便是鬼头鬼脑、争名夺利、破坏捣乱、挖社会主义墙角等等。在电影中，人物一出场，连小孩子都能看出，这是好人，那是坏人……这是对人性的最低级的评价标准和方法。

市场经济是一个充满激烈竞争的经济，它不信奉权威或金钱，它信奉的是实力，是优胜劣汰、适者生存这条自然规律，只有这样才会使经济处于良性循环之中。所谓实力就是能力、潜力、创造力。这是个性的重要心理特征，是成功和成就的要素。没有实力就没有健全的个性（或人格）。实力不等于埋头苦干，它是苦干+巧干。这就意味着创新的效率。所谓创新是用新的视角去分析熟悉的资料，创建前所未有的、新的市场空间，进入未被占领的市场空间，是一种跨越竞争的创新。效率自然是单位时间内的产值，所以它不是靠加班加点的疲劳战，也不是过去那种老黄牛式的低效率的工作。现在，如果谁再说“我没有功劳也有苦劳”，领导和群众是不会为此给予晋升或当先进的。因为市场经济不承认苦劳，只承认功劳，因为功劳意味着创新和效率。

市场经济是一种信誉经济，良好的信誉能创造出意想不到的机会。在市场经济中，信誉也是一种杠杆，当你找到合适的支点后通过信誉可用最小的力，得到最大的回报。

在西方社会，有很多经济事物，如传销、保险等在国外的运作基本上是良性发展的，可一旦引到中国市场就会变质。这就说

明，操作这些事情的不少人在个性（或人格）上，或多或少存在着问题。这些问题有操作技术问题，但更多的是人品和信誉。

市场经济是一个多元化的经济，它对人才的要求也是多元化的，它需要创造型的复合人才，也需要各行各业的专业人才，需要天才、英才、怪才乃至鬼才。只要你不给社会发展帮倒忙，为了自己的现状和命运，尽管使出你的全身解数，挖掘你的个性潜能，在市场经济的竞争中展示你的个性风采，只有这样你才能适应社会，发展自我。

2. 个性美：常态美与变态美

一个人的个性魅力可以表现在他的气质、能力、性格等方面。有无魅力和魅力大小，与时代和一个人的认知有关。

笔者曾问过不少男大学生：“当你选择爱人时，如果你面对两个美女，一个是‘林黛玉’，一个是‘薛宝钗’，请问你选择谁？”多数同学的回答是“薛宝钗”。问他为什么，几乎一致的回答是：薛宝钗温柔懂事，善解人意，是一个贤内助……而林黛玉多愁善感、猜疑任性、身心不健康……很难服侍，给人带来心理和经济负担（经常看病）。再问：如果你面对一个长相一般，但很有知识的、善良的女性，和一个无知的美丽的少女，你选哪个呢？……

现在人们更务实了，所以对个性美的要求更高了，个性美对人的吸引力像永久磁铁一样具有长久性。而外貌美像电磁铁一样，当目光接触的一瞬间（即通电一瞬）会产生“一见钟情”的引力，这种第一印象虽然重要，但更重要的是它的“保鲜”价值，那就是个性美。也就是说，年轻人越来越成熟和实惠了，当然追求精神浪漫的人也仍然存在。个性美是指一个人的内心和言行举止的魅力。如男人的阳刚、果敢等，女人的温柔贤慧等，如果把男人的个性特征和女人的个性特征置换一下，体形再强壮的

男人，也将失去魅力（没有男人味），长相再漂亮的女人也将令人敬而远之（失去了女人味）。科学家的个性魅力来自顽强和创新；艺术家的个性魅力来自幻想和执着；领袖的魅力来自高瞻远瞩和凝聚力等等，即个性魅力的具体特征与性别、年龄、社会角色等有关。所谓个性美并非个性完美无缺。个性美可分两种类型，一种是常态的个性美，一种是“变态”的个性美。

（1）常态个性美

美是一个相对的概念，它是和不美相比而得来的。那就让我们来看看哪些个性让人喜欢，哪些个性令人厌恶吧。

人们喜欢什么样的个性呢？聪明伶俐、创新进取、不卑不亢、认真踏实、坚韧顽强、顾全大局、真诚善良、实事求是、追求真理、坚持正义、自尊自爱、表里如一、善解人意……

从人对人对事的表现来说，人们厌恶什么个性呢？自我中心、猜疑妒忌、斤斤计较、损人利己，咄咄逼人、低三下四、目中无人、卑躬屈膝、阴阳怪气、假情假意、阳奉阴违、不讲信誉、油头滑脑、暗施诡计、贪得无厌、搬弄是非、盗名窃誉、无视法律……

读者也许对以上正反两方面的个性特征还可以列举得更多。

有对比才能有鉴别，找出人们喜欢的，自然也就知道了人们厌恶什么。由以上可知，个性的好坏评价标准是在社会规范下人们悦纳的程度和道德品质。也就是说，个性美是提高众人的悦纳度和提升道德品质。

所谓常态的个性美，是由传统环境塑造而成的传统的、被多数人接纳的、具有高尚道德的个性行为表现。例如很多先进工作者、优秀模范人物等等都具有良好的个性特征，这些都属正常情况下的个性美。此外，决定个性美的程度太小，还与其成就大小和声望地位有关，这就是所谓的光环效应。在美丽的光环下，也

就不计较他们的不足了。

(2) 变态个性美

所谓变态就是不正常，在心理学中就是病态或接近病态，那是一种心理不健康的表现。所谓变态个性美，多指某些天才人物，正如巴尔扎克在《论艺术家》中所说：“天才是人类的病态，正好像珍珠是贝类的病态”。笔者曾在本丛书之一《健康心理与人才发展》一书中论述过：天才人物的“精神病理毛病”即心理疾患的比例高低与创造性劳动的形式有关，也可以说与思维类型有关。在政治家和科学家中比例较低，而在作曲家、画家、诗人和小说家中比例较高。

罗马哲学家塞涅卡曾说：“没有某些发狂的劲头，就没有天才。”

天才之所以有魅力是因为他代表着智力和创造力的顶点，在于他能发现别人没有发现的地方和事物，在于他超人的卓越成就。反之，如果天才本身不具备足够的力量达到自己所追求的事业之高峰，当人们期待着他的成果时，它结出的不过是一朵并不鲜艳的小花或空花，那是无法引起人们的关注的，是一朵没有魅力的凡花。

天才的事业离不开“发狂”般的执着。发狂是什么呢？

亚里士多德早在他的《诗学》第十七章中就明确说过：“诗的艺术与其说是疯狂人的事业，毋宁说是天才的事业，因为前者不正常，后者很敏感。”

疯狂是一种执着，疯狂是一种敏感，疯狂是一种激情，疯狂也是一种魅力。

正常与不正常、健康与不健康都是一种相对的概念，都与其参照系有关。

疯狂英语的创建人李阳的很多举动都近乎疯狂，他自己也说

自己“变态”，他不惧怕接受折磨、打击、侮辱、迫害。灾难来得越大，他越会感觉到刺激。在他的字典里，只有生和死的概念，没有灾难的定义。在他成长、成熟和走向成功的旅途中，无数次的苦难和欢乐，都让他享受其中。

为了“在中国普及英文，向世界传播中文”。他正在走遍中国 960 万平方公里的土地，一个村庄，一个城镇地用生命去实践这一过程。他的一次次呐喊是向传统英语教学的前辈们的挑战，也是向自己的身体极限挑战。他说“我珍惜每一次心动！无论是恐惧还是兴奋，无论是悲伤还是喜悦！我享受走向成长、成熟和成功的每个痛苦过程。”

世界上有很多人，是害怕折磨、打击、侮辱、迫害、灾难等一系列不幸事件的发生的，甚至想方设法要逃避，这就是有些人在不幸面前被打倒的主要原因。

中国人的从众、尊上心理很强，现在出来一个天不怕、地不怕的人，自然是“异类”。

然而由于他的疯狂变态，引来了众多人快速学习英语的信心和效果，引来了无数的崇拜者和追随者，难道这不是一种个性魅力吗？当然也引来一些人的争议。

世界上没有绝对无争议的事情，包括很多学科的定义、概念等。世界上所有创造发明，没有完美无缺的，因此，也就总有人站出来东道西的。只要某件事情对社会发展有推动作用，那就大胆地干。林子大了，什么鸟都有，它叫它的，你叫你的，谁叫得最好听，自有社会公论。

再如陈景润，在他的个性中有不少缺陷。由于他专注于“哥德巴赫猜想”，所以在为人处事、关心别人乃至生活料理等方面都显得很不成熟，但由于他卓越的成就，人们也就在其他方面不再去苛求他了。这并不等于说，他的这些缺陷也变成了优点，致

使有些青少年也去模仿他，特别对于一些尖子学生，连老师也放纵他们。其结果，必将造成当代的“伤仲永”，即成就不多或没有，毛病不少，这就是一些“神童”夭折的原因之一。我们希望有更多心理健康的人才茁壮成长。

由于多变的开拓创新能力及卓越的成效，以及高尚的人品等等都会引来诸多的追随者和拥戴者，如果失去了这些，也就失去了个性美的基本特色。

第二节 创造自我——对自我的挑战

为了实现生命的价值，为了美好的人生，我们要着手创造自我。这是一个从设计到优化和修塑个性的过程，一个需要深思熟虑的过程，一个开发潜能的过程，也是一个并不轻松的过程。它的价值远比在自己身上动刀要重大得多。一个真正成熟的人不在意短期效益，而是专注于一般人无法追求的长期目标，他们甚至顾及自己的选择对子孙后代的冲击。当他们敏锐地警觉自己的无知、力量不足和成长极限时，也绝不能动摇他们高度的自信心、责任感和使命，他们为了某一目标，而向自己的身心极限挑战。

一、目标与愿景——对自我的挑战

人们为了生存，要面对诸多的挑战。如恶劣环境的挑战，疾病的挑战，相互竞争的挑战等等。要在诸多的竞争中取胜，必须有良好的个性。因此我们要挑战自身的弱点。

挑战自我不是盲目的，必须了解自己的个性与周遭环境和人是否协调。因此，它需要有一个系统的设计，即规划自己的目标和愿景。

何谓目标和愿景呢？

简单地说，目标和愿景不仅是一种美好的构思，而且是一种召唤及驱使人向前的使命，二者的区别是：目标比较高远和广泛，是具有方向性和挑战性的，即有一定的难度，是必须跳起来才能摸得着的。而愿景是具体的，是具有特定结果的，一种期望未来的意象，它是目标的具体实施。笔者曾给目标下过一个定义：向上看它是信仰，向下看它是意识；向远看它是理想，向近看它是计划；向外看它是抱负，向内看它是责任。（详见本丛书之二《成功心理与人才发展》）在这里目标指的是信仰、理想、抱负而愿景则指的是意识、计划、责任。这个目标多指事业目标，人在制定总目标时必须考虑自己的个性优势，当然为了实现事业目标，在很多情况下也许需要改变自己的个性。目标往往会成为改变个性的动力。

一个人如果只有目标而无愿景，他是一个高喊口号而无行动的人，反之一个人如果只有愿景而无目标，他是一个只看眼前利益的鼠目寸光的人，二者都不会成为自我创新的人。

创造自我的关键在哪里呢？

1. 不断对准焦点：盯住结果

人生是由一连串的目标和愿景组成的。不同时期有不同的目标和愿景，而没有目标和愿景就像没有罗盘的帆船行驶在大海中，随波逐流，永远不知道该停在哪个码头。

目标会使你看清未来的使命，并战胜空虚、寂寞、孤独、无奈；目标会使你安于艰苦、单调的工作；目标会使你发现别人没有发现的资源，是你展示才能及实现自我价值的一种意识。无数的科学家和运动员等等都是如此。

目标与一个人为什么而活着有关，生活中喜悦的感受常来自目标的坚定不移。肖伯纳曾生动地说：“生命中真正的喜悦，源自当你为一个自己认为至高无尚的目标，献上无限心力的时候，

它是一种自然的，发自内心的强大力量，而不是狭隘地局限于一隅，终日埋怨世界未能给你快乐。”目标是具有方向性的上层建筑，并且有竞争性、挑战性、科学性、现实性等特征。因此，目标是一个人生命的灯塔，然而，这并不是生活的全部，比如：我要疏远某人，我想住到哪里？想帮助他人，希望有更多自由，希望把钱存到银行里，希望换一个工作，希望困扰已久的背部不再疼痛，这些并不具有完全目标的特性。美国著名的企业管理专家彼德·圣杰在很有影响力的专著《第五项修炼——学习型组织的艺术与实务》中提出了愿景（vision）一词，很有道理。

目标与现实在时间上有较大距离，特别是终生目标，必须经过较长时间的奋斗才能实现，它有可能挑战极限；而愿景则是现实的某种具体的欲望，比如你想考前三名，想当三好学生，想谋求一个好的工作等等。

目标和愿景是相辅相成的，愿景如果有了背后的上层目标，就会更有方向性和进取性，而上层目标若是有了愿景，就更具具体、更落实、更具有描绘性和沟通性，也更容易衡量。

只有目标而无愿景的人，将不知道如何逼近目标。只有愿景而无目标的人，将终日陷于琐碎之事而失去方向。比如，有些人只是不择手段地去获取物质、名誉、地位、职称，而忘却了自己的人品及人生价值。所以美国汉诺瓦保险公司总经理欧白恩指出，现在缺乏对人类前途的关怀，他说：“不管是什么理由，我们对于追求精神层面所作的努力，远比不上对物质发展的追求，这是人类的大不幸。因为只有在精神层面得以发展的前提下，我们的才能才可以得到充分的发挥。”他强调了目标的重要性。如果一个人只追求物质层面的愿景，起码在短期内很少引导你造就伟大的成就，你将变成一个目光短浅的人。

彼德·圣杰又说：“……首先是不断理清到底什么对我们最重

要。有时，我们常花太多的时间来应付沿途上的问题，而忘了我们为什么要走这条路。结果对于我们真正重要的，反而模糊不清。其次是不断学习如何更清楚地看清目前的真实情况。人往往会在情况已经恶化的时候，自欺欺人地佯装每件事情都没问题，最后一败涂地……在迈向目标的过程中知道自己身在何处是非常重要的。”比如一个学生，整天忙着社会工作，今天组织郊游，明天参加同学的生日聚会，后天又去赛球，等等，把精力消磨在实现目标的沿途问题上。直到功课不及格了，还佯装着没有问题。

人的精力是有限的，每天只有 24 小时，你必须学会处理好轻重缓急的问题，任何时候也不能忘掉自己的目标。而这里的“学习”并非指获得更多资讯，而是指学习实现生命中真正目标的能力。

目标能管理你的才华，聚焦你的才华，让你集中自己的优势，去实现最有价值的目标，使你成为一个有作为的人。

在对准焦点的过程中，首先要知道自己的目标和愿景是什么。首先，要分清主次和轻重缓急。其二，要知道自己的处境，即实现目标和愿景的可能性，因为社会和舆论常常是目标和愿景凋谢的重要原因。其三，要有强烈的实现目标愿景的意识、计划、热情和意志。

其实，愿景是什么并不重要，重要的是愿景的结果能产生什么作用，及愿景所产生的结果，而不是目标和愿景本身及实现的过程。

专注于心中真正想要的结果，这是一种需要学习的技能。这里有一个起步练习是：将你的某项具体的特定目标或愿景，纳入思考，首先想这个目标已经实现了，然后问自己：“如果我真的得到了，它将带给我什么？”比如一位大学生竞选校学生会主席

时，对这个问题的回答是：当校学生会主席能提高自己的社会工作能力，可能会成为某市或全国学联的委员，给今后择业创造一点“资本”等等。许多人发现，对这个问题的回答，揭开了在目标背后更深的渴望。

在目标、过程、结果这三项指标中，哪个是你的焦点呢？这是突破自我实现的关键。如果把你的眼睛只盯在目标上，你会成为空想家，如果盯在过程上，你会整天忙于诸多的琐碎之事，只有把眼睛盯在结果上，你才能一步步逼近目标。这是自我挑战和自我超越的重要修炼之一。

2. 挑战身心极限：潜能展示

任何生物都蕴藏着无法预知的巨大的潜能。据有关报道：日本筑波科技博览会上，曾经展出一颗西红柿，让人震惊和轰动。这颗西红柿的种子是随意取的，与众不同的是，把它种在水里，配置特殊的肥料、适当的温度、湿度和光照，结果它向人们展示了奇迹般的潜能，不仅又高又大，枝繁叶茂，覆盖面积达到 12 平方米，共结果实 13000 个，是普通西红柿的 1000 倍（普通西红柿每株结七、八个或十余个）。可见，只要提供合适的条件，连植物也会给你一个惊奇的发现。应该说，凡是有生命的东西，都有想象不到的潜能等待开发，人也不例外。

人的潜能可分身体的潜能和心理的潜能两种。就人的体能而言，奥运会纪录一次次地被刷新，是身体潜能的展示。再看看有关兽孩体能的报道：印度 7~8 岁的狼孩其四肢奔跑的速度之快可超越体魄健全的男子汉；印度豹孩，奔、扑、转、跳十分灵活，其速度不亚于真豹；法国 10 岁的海豹孩抗寒能力同海豹无异。这些事例说明人为了适应环境，其体能也是无止境的。马俊仁的“仿生长跑技术”就是诱发人体的这种潜能。

人的身高、寿命也具有很大潜能。随着生活条件的提高，中

国孩子的平均身高正在上升，连青春期也已提前到 12~13 岁了（100 多年前，人类的青春期始于 15~16 岁），过去人活 70 古来稀，现在人活 90 也常见，这些都是体能之显现。

20 世纪下半叶，新西兰、加拿大、以色列及欧洲一些国家的学者，经过研究几乎得出了同样的结论，即人类的智商每 10 年提高 3 分。这被称为“弗来恩”现象。这说明了人类的智力潜能不断得到了开发。信息时代，人的智商可能提高得更快。

潜能开发在任何年龄段都可以进行，而且人的潜能不同于自然资源。自然资源越用越少，而人的潜能越开发越多，即大脑越用越聪明。

历史上最激动人心的奇迹有很多是有残疾而境遇困难的人谱写的。如耳聋的贝多芬为世人留下了诸多的旷世之作；19 世纪轰动世界的著名学者，英国的海伦·凯勒，她自幼是个全聋、全哑、全盲的女孩，然而，她却获得了英国格拉斯大学颁发的法学博士学位，并且是位受人尊敬的作家、演说家，她曾在欧洲各地演讲，实属不可思议。中国高位截瘫的张海迪，更是现实生活中的英雄。他们给每位健全的人展示了人的潜能是多么巨大而惊人呀。

对于正常人来说，奇迹更随处可闻或可见。由于因特网的普及和人们重视早期教育，“神童”也越来越多了（是否真正的神童或早慧尚无科学鉴别方法），什么速算天才，3 岁扫盲，7 岁学完初二功课等等。

随着终生学习的到来，老有所学和老有所为，将成为一种社会风尚。人老心不老，自古有奇迹。如：

77 岁：老宇航员约翰·格林重上太空。

80 岁：哥德完成名著《浮士德》。

85 岁：丘吉尔举行个人画展。

92 岁：法布尔出版巨著《昆虫记》。

100 岁：隋唐名医孙思邈完成 30 卷巨著《千金翼方》。

人究竟有多大的潜能？开发的极限是什么？谁也无法回答。看来，我们每个人都可以活得比现在伟大，因为我们并没有达到自己的人生极限。

现代科学提示，一个正常人只运用了能力的 10%，乃至 6%。有人估计人能记忆的知识相当于 5 亿册书那么多，而通常人们所展示出的记忆力还不到 10%；人的想象力只展示了 15%；人的听觉、嗅觉、视觉等均未得到很好利用；人本应活到 150 岁，现在平均还活不到 70 岁。人的诸多潜能尚未见过“天日”就又随着生命的终结而无影无踪了。这不仅是人类的遗憾，更是人类的悲剧。

随着早期教育的普及和终生学习的到来，人的心理发育提前，衰老期将推迟，即成熟期延长，日后从小到老每个年龄段的潜能都将放出异光奇彩，科学技术和社会的发展将达到从未有的发达。人们为了自己的目标和愿景，将不断开发自己的潜能，实现自己的人生价值。至于如何开发自己的潜能，请参阅本丛书之二《成功心理与人才发展》。

►、创造与行动——挑战自我的核心

当人们制定了自己的愿景后，要实现常常是有困难的，即愿景与现实之间总是有差距的。如：“我想要成立自己的公司，但是没有资金”，“我想从事真正喜爱的专业，但收入太少或找不到理想的去处”等等，这种差距可能会让人气馁或绝望，也可能是一种力量，促使你行动。如何缩短愿景与现实的距离呢？

1. 创造性张力：创造自我的核心原理

愿景与现实的差距就是一种实现愿景的创造性张力 F_1 ，它

包括实现目标和愿景的强烈欲望、热情以及创造性思考和意志等。它是创造自我的根本力量，然而，由于创造性张力常常离不开焦虑、悲哀、气馁、绝望、担忧等感觉，这种感觉是负面的情绪阻力 F_2 ，它是实现目标和愿景的阻抗力，如图 8-1 两个张力像橡皮筋一样向相反的方向拉着你，即 F_1 向右拉是正值， F_2 向左拉是正值。若创造性阻力增大，即创造的欲望和意志增大，则负面的情绪阻力就减小，你就前进，即 F_2 总是拉着你陷入负面情绪之中 F_1 增大你就远离情绪阻力。反之，若情绪阻力增大，你的创造性张力就减小，愿景被侵蚀，你就不进反退。看来只能抑制负面情绪，创造性张力才能增大。怎样才能抑制情绪阻力呢？谁是这两个张力之间的调控杠杆？这是增大创造性张力的关键。



图 8-1

认知和意志是这两个张力的调控杠杆。那就是如何看待情绪阻力，如果把这种情绪阻力看作是紧迫感和使命感，它就会在创造性张力方面加大砝码；如果你在实现愿景方面有顽强的意志，再加上紧迫感和使命感，负面的情绪张力就会变成动力。

现实并非如此简单。人们的习惯性思维常常把困难和担忧想得很多，即把过程想象得很多，也就是把“不可能”想得很多。这是缺乏修炼的一个讯号，过多地想象困难和担忧，会淡化实现愿景和目标的意识，即人们习惯于拿着情绪阻力去打击创造性张

力，这种思维方式甚至会在人们生理方面产生效应，如同测谎器一样有效。因为大多数人撒谎时体内会产生某种程度的压力，这种压力会产生可测量的生理效应，如血压、脉搏和呼吸加快等等。人们的习惯性思维实际上是在帮倒忙。这是实现愿景的一种破坏力。

改变习惯性思维最有效的办法就是视觉化呈现训练，即首先想象自己的目标已经实现了，然后问自己：“如果我真的得到这个，它将带给我什么？”许多人发现，对这个问题的回答，揭开了目标背后更深的渴望，这也就是潜意识发生作用的地方。例如，世界级游泳健将发现，想象自己的手比实际的大两倍，自己的脚有蹼，确实游泳更快。这也是很多高难度复杂动作演出前的“心智预演”，而且已经成了各种专业表演者的例行心理训练。

创造性张力，只是实现自我价值的一种动力，这不是创造技法。不过只要有了这种创造性张力，就有可能产生创造技法，因此，创造性张力是实现自我价值的核心。

2. 整合与行动：掌握未来的法宝

在实现愿景和目标的系统思考中，要处理一些对抗性矛盾，也就是要处理实现目标的障碍。比如：自我的思维方法、语言等已远远落后于时代，或自我形象不得体、人际关系不协调等等，都可能成为阻碍行动的屏障。这些矛盾要通过整合而使它们统

爱因斯坦说：“人类以为自我是个独立体，这是一个错觉。这个错觉对我们来说是种束缚，这使我们的愿景只限于自己及最亲爱的一些人。我们的任务是，必须把自己从束缚中解放出来，以扩大与周遭的一体感，拥抱所有的生物与整个美丽的大自然。”这正是我们前边所阐述的天人合一。

在实现愿景和目标的过程，人们的理性思考和想象思考也常

常发生冲突。理性是一种批判、推理归纳的逻辑性思考，即因果的直线思考，而想象是一种创造性的非逻辑思考。如果一个人仅仅有逻辑思考，就会失去创造力而变得僵化。反之，如果一个人仅仅有想象思考，没有逻辑思考，其思考是无结果的。整合后才能是一个完整的创新。

怎样整合呢？就是要找出一条通向成功的路。

有一个古代回教国度的故事是这样描述的：一个瞎子迷失在森林里，被东西绊倒了，瞎子在森林的地面上摸索，发现自己跌在一个瘸子身上，于是两人开始交谈。瞎子说：“我已经在这个森林里徘徊了很久，因为我看不见，所以找不到出去的路。”瘸子说：“我也躺在森林的地上很久了，因为我站不起来，无法出去。”说着说着，瘸子大叫起来：“有办法了，你把我背在肩上，我告诉你往哪儿走，我们联合起来，不就可以走出森林了吗？”在这里，瞎子象征着理性，瘸子象征着想象，二者各自发挥自己的优势，就是一条创造的、超越自我的路。

这就是说，在制定和实现目标与愿景的过程中，要充分发挥自己的优势，回避弱势。

创造最重要的动作之一就是尝试，而尝试最大的可能就是失败。尝试就是行动，行动不一定有好的结果，然而不行动将永远没有好的结果。有人问一个小孩：“你是如何学会溜冰的？”这个小孩说：“跌倒了爬起来，爬起来又跌倒，再爬起来，就学会了。”

可见，失败是成功之母，欲望和意志是成功之父。很多人之所以还没有取得较大的成功，在很大程度上是因为他失败得还不够。有些人确实有过很多失败，然而还没有取得较大的成功，在很大程度上是由于他缺乏悟性和意志。

当我们排除了实现目标和愿景的路障之后，是否就能一帆风

顺利地走向成功了呢？否！在通向成功的路上，你是步行？跑步？乘交通工具？你是走近路，还是绕大圈呢？这就还存在着模式和方法问题了。请继续往下读。

第三节 个性美容——战胜自我

个性优化就是个性美容，这是一个战胜自我的过程，它不需要高额的金钱投资，也不需要吃皮肉之苦，只需要付出努力。这是一种心理的投资。

如何优化个性呢？正如你要过河，是坐轮渡过去？还是绕远道找个桥从桥上走过去呢？这就是过河的模式和方法。

一、个性优化的模式——成功型人才的个性特征

个性优化的目的是为了增长自己的才干，使自己更优秀，并获得更多的成功，最终成为一个成功型人才或卓越的人才。而不是什么个性解放、个性自由等。一个社会人必须遵守社会的道德规范，否则就不被社会认可和接纳，何谈成功呢？

以下从成功型人才的分类和个性特征来阐述：

1. 成功型人才的分类：多元化

任何一种定义或概念的分类，都不是单一的，所以成功型人才的分类也是多元化的。

(1) 从才华的显现时间分为显人才和潜人才

所谓显性人才是大家均已目睹的，或者是已经有了成就、学位、职称的。他们或者是英才或者是大器晚成者，总之其才华已明显地展示出来了。而潜人才，即才华尚未显露，这部分人主要指大中专院校的学生及其他自学成才者。

(2) 从知识结构分，则可分为单科专业人员和复合型人才

所谓单科专业人才，如数学、物理、化学、机械、外语等等，即只能从事本专业的工作，其他工作不能胜任。复合型人才即一专多能的人才，这种人才的基础知识坚厚，并有两种以上的专长，这种人才比较适合当前激烈竞争的现实。为了适应社会的需求，现在很多大学都在进行通才教育或双学位教育等等，以使受教育者更能适应社会发展的需求。根据社会的发展，一些陈旧的专业将逐步淘汰，一些交叉学科及新专业将越来越多，人们终生死守着一个专业的时代已经过去，所以单科人才（除热门专业外）将面临生存竞争的挑战。

(3) 从专业性质分，则分为研究型人才和应用型人才

在研究型人才中又可分为理论研究、应用研究，再往下又可以专业来分，如计算机理论研究和计算机应用研究，还有其他专科等等。应用型人才如计算机应用、艺术表演，再往下分又可以专业来分，如歌唱家、作曲家、话剧演员、导演等等。很多演员由于一专多能，所以他们常常“客串”，如歌唱家去演电影，演员又去当导演等等。其实，在其他行业中“客串”也普遍存在。今后隔行业的“客串”也会越来越多，科学家去写小说，农学家去研究心理学，艺术家去搞计算机等等。

(4) 从成就大小分，又可分为世界级人才，国内一流人才、地方拔尖人才等等。所谓世界级人才即得过世界级大奖的人物，如诺贝尔奖、计算机的图林奖、数学的菲尔兹奖等等，还有一些世界著名的实验室骨干如中国微软研究院院长兼首席专家张亚勤（原中国科技大学少年班毕业）即属世界级人才，他 31 岁时就获得美国电器电子协会院士，是美国 100 年来历史上最年轻的 IEEE 会员及 SARNOFF 实验室总监，该实验室是美国四大研究室之一。至于国内一流人才，在中国，多指科学院院士和工程院院士以及荣获国家突出贡献奖的专家等等，地方拔尖人才如教

授、博导等等。

(5) 根据人才性质来分，又可分为普通人才、英才（年轻的卓越人才）、天才、奇才、怪才、鬼才等等。

以上仅是笔者的一些浅薄见识，也许其他学者还有更深刻的见地……

2. 成功型人才的个性特征：超常的心理素质

所谓超常的心理素质也是一个相对的概念，那就是富有魅力的个性。如：

(1) 高见识与高创造：人才的领先性

所谓人才的通俗说法是：有一技之长的人；德才兼备的人；受过专门训练的人；有特殊贡献的人等等。而人事部门统计人才时，一般是指有中专以上文凭的人或有初级职称以上的人等。在人才学中，人才指的是做出创造性贡献推动社会发展的人。这是一个很有弹性的提法，若把人事部门的提法当成人才的硬件再结合人才学中的软件也许更全面些，但对爱迪生一类的特殊人才还应有一些特殊的规定。

寻找创造的目标，即发现别人没有发现的问题，或从平凡中发现不平凡的问题，或要预见某些事物的误区及发展等等，这些都可以叫悟性，也是一种创造性认识，或叫高超的领先见识。

只有具备了高见识和高创造的人，才能有人追随你，你才有了领先的资本。

(2) 敢竞争与会合作：人才的协调性

竞争是一种严峻的生存现实，竞争是社会高度发达的必然趋势，竞争是发展的正面刺激。所有不道德的竞争都是野蛮竞争。

21 世纪的竞争是没有国界的，是你追我赶、择优汰劣的竞争。谁要不敢竞争就是投降。

社会是一个既竞争又合作的整体。合作是为了干更大的事情。

美国汽车大王福特曾指出：你要懂得招揽人才，将各门专才、“各路英雄”招纳“旗下”，使各人皆能展其长，众志成城，将意识与潜意识的力量集中在一起，共同创造奇迹。

美国社会学家哈里特·朱克曼通过对 1901~1972 年的 286 位诺贝尔奖金获得者的统计发现，与别人合作进行研究的有 185 人，在诺贝尔奖设立的第一个 25 年，合作的比例 41%，在第二个 25 年，合作的比例上升到 65%，在第三个 25 年，合作的比例上升到 79%。这些数字说明，合作已成为科学研究的一种趋势，如果谁还要单枪匹马地去攻尖端，他将困难重重，并无法与大兵团作战的科学家们去竞争。

近几年，各行各业，甚至高等院校，为了应付国际竞争而纷纷合并，在国内，各种“巨无霸”纷纷崛起。

为了在竞争中取胜，合作是人们的唯一选择。

选择合作伙伴和协调各方关系，这是一特殊的智慧。与谁合作，那是成败的选择，它关系着你在事业上能走多远。能否合作，决定于你的需要和个性魅力，这是显示卓越的一个方面。

(3) 高成效与高水平

人才的质量指标高成效指的是单位时间内完成的工作量。有的人，整天忙忙碌碌不见成效，有的人轻轻松松成果累累，有的人鸡毛蒜皮的事干了一大堆，都不上档次，有的拿一个大奖为国争光，比得上千百庸人的价值。如 50 年代我国科学家钱学森返回祖国时，有关报导说，美国海军次长丹·金波尔曾说过：“无论在哪里，他都抵得上 5 个师。”这就是高水平人才的价值。

人才不是那些辛辛苦苦只有苦劳而没有功劳的人，人才也不是那些忙于杂事没有远大目标和作为的人，

学会处理轻、重、缓、急，这是培养高成效和高水平人才必不可少的训练。

生活就是应付各种事件，任何事件的性质都离不开两个维度，那就是轻→重，缓→急，它隐含着一个人成效的大小和水平的高低。事情的轻重缓急，首先取决于人所扮演的角色，如校长干校长的工作，勤杂工干勤杂工的工作，如果搞错了，就是失职。其二与一个人的认知水平有关，如某大学校长，丢下工作，亲自到医院护理一位普通教师，在他心目中认为这就是大事。再如，有的学生，就因为同学过生日而逃课，等等。这些认知，都有悖于正常人的看法，其结果将是“丢了西瓜，捡个芝麻”。

如何处理轻重缓急，请看下图 8-2 象限图中四种人的工作和处事态度（图中的轻重缓急是以本职工作的需要和发展为前提的）。

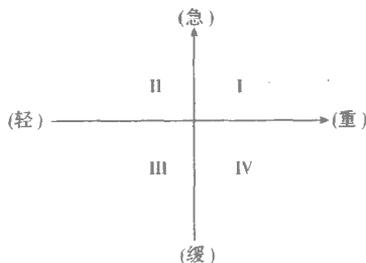


图 8-2 工作处事态度象限图

I 象限，把生命用于重要而急迫的事情上，即头痛医头，脚痛医脚，一心追求事业成功，甚至不顾身心健康以及家人而忘我工作的工作狂，容易引起“后院起火”，造成个人生活的悲剧。

II 象限，把生命用于紧急而不重要的事情上，即事无巨细，有求必应，什么事都热心露脸，属于碌碌无为者。

III 象限，把生命用于不重要不紧急的事情上，即属于不求上进，没头脑，人云亦云，麻木不仁者或整日沉醉于麻将桌和舞厅

的人。

Ⅳ象限，把生命用于重要而不紧迫的事情上，即放长线钓大鱼者，如非常关注自己的身心健康和知识积累以及与家人的情感沟通等等，不仅为自己的发展打下坚实的基础，同时还建造了一个安全的大后方。正如有些学生说的：“小考小玩，大考大玩，不考不玩。”有备无患。

请读者仔细体验其中的含义。

二、个性优化法——怎样更具魅力

电子商务时代已经开始了，那是社会生产能力与商品过剩的时代，客户具有极大的商品选择空间和余地，而且表现出极大的“个性化”需求特征。而“个性化”需求是随着物质的日益丰富而不断变化和提高的一种动态，企业能否快速响应客户的个性化需求的变化，将是决定企业在激烈竞争中能否生存发展的关键。看来个性化将成为商界的品牌。

商业上的“个性化”是指适应人的种种需求的多样化。

教育也需要“个性化”，那就是要办适合不同个性发展的学校，和适应社会需要的不同个性特征的学校，即办不同层次、不同规格、不同类型、不同特色的学校和班级，让学生根据自己的不同个性和不同需求去选择和接受不同的教育。这就是因材施教的实质，也是调动心理潜能，提高教育质量的根本手段。学校即使有再好的老师和教材，如果不能因材施教，必不能出一流人才。正如一个人擅长打篮球，不喜欢数学，而你偏要找最好的数学老师和最好的教材，逼他听课和学习，无论如何他也不会成为数学家。所以个性化教育是成才的捷径。

所谓个性化，决不是个性解放或个性自由以及无条件的顺其自然，而是尊重个性美的需求，强化个性优势，淘汰个性劣势。

个性化教育的主要内容是通过文化教育、道德教育、体育教育和心理素质教育，而达到强化个性优势、淡化个性劣势的目的。

1. 个性优化：编织美好的未来

在中国曾有人提出一个概念叫“少帅现象”，指的是近几年来，一些成大器者是 30 岁左右的年轻人，比如爱多的胡志标，步步高段的段永平，四通利方的王志东，搜狐的张朝阳等等，无一不是“少帅”得志，他们在对机会的把握中创造了市场奇迹，让人感叹“少帅”可畏、可敬。这一“少帅现象”在全国颇有普及趋势，不少大学都有 30 多岁的副校长、党委副书记，还有很多 20 多岁的处级干部等等。领域不同，波澜壮阔的程度也不同。能成为少帅的原因很多，除了机遇以外还有很多个性心理因素，如：疯狂英语的幕后英雄邓良平也是一位少帅赢家，他很强调人要有梦想，他不喜欢交没有梦想的朋友。他说：“我有三个梦想：改变自己的命运；改变家人的命运；改变国家的命运。”他拥有的前两个梦想已经实现了，即他由一个农村孩子到今天的境界，并把家人举迁广州。而第三个梦想是写一本《新国富论》的书，这个梦想撞击着他的心灵，这本书他只写了一个提纲，便投入到商海中去了，他将在实践中去体验自己的理论。

什么是梦想？梦想就是理想、抱负、计划、责任，也就是人生的远近目标。人是追逐目标的动物，没有远大目标的人，是可悲的人。

记得有这样一个故事：一个记者在贫瘠的西部山村采访一个放牛娃，问他放牛为的是什么。放牛娃说：“攒钱啊。”

“攒钱又为什么呢？”

“长大了娶媳妇。”

“娶媳妇完了呢？”

“生娃。”

“生娃干什么？”

“放牛。”

可见，目标是人生的坐标。你是庸人、凡人，或高尚的人、伟大的人，都取决于它。

笔者曾在《成功心理与人才发展》一书中，提到一个黄金定律，不妨重复一下。

经调查，众多的成功者，其规律是成功（10分）=幻想（或梦想）+实干+管理。请你把这10分分成三份，不得有小数点，那么幻想，实干和管理各占多少呢？

幻想和梦想是一种成功的目标意识，它能激发人的行动，所以它不是空想。很多人都有自己的梦想（或幻想），但并不是人人都能实现的，这要看梦想的现实性、科学性、积极性和挑战性。如果把梦想定得太高太大，倾其身心极限也达不到时，它就成了空想。所以在回答此问题时常能看清一个人的倾向性，如有人回答：5+3+2，这是一个比较空想的人，也有人回答1+6+3，这是一个实干家，然而众多成功者的回答是4+3+3，请你想想这是否有一定道理。

要想成为少帅赢家，邓良平说：“不论在哪个领域，我认为有四个方面的能力必须具备。第一是学习能力，学习是永恒的生命过程；第二是思考能力，演员讲究个人创作，需要激情和感性。而作为企业家或者政治家，他们应该是相对理性的人，他们的每一个选择都是判断题，需要思考和决断；第三个是行动的能力，能想是前提，但能做是关键，很多人夜想千条路，早上起来还是卖豆腐，在于不敢迈出关键的第一步；第四个是反省的能力，每个人都不可避免地会犯错误，受到挫折，要习惯于反思，不能把错误归咎于客观原因。”这四种能力都属于个性的范畴。

也许有人与邓良平总结的四条能力有所不同。不管有多少能力、智慧或意识、思维等等，都跑不出“如来佛”的手心，那就是个性。因此，编织个人对未来的美好憧憬（梦想），以及美梦成真的关键是优化自己的个性。如何优化呢？

2. 个性优化法：美化自我的基本法则

一个人的失败，在很多情况下，都是败在自己手里，很多人并非没有机遇和才华，然而他却与成功、财富、晋升擦肩而过，那就是因为他还不具有良好的个性。不论你现在多么糟糕或多么满意你都不可忽视个性优化。因为它可以使你转败为胜，使你比现在更优秀。因此，个性优化对每个人都有特殊的意义。为何优化呢？笔者认为有两个基本法则：

(1) 从有到无：撕掉败坏的标签

优化个性，首先要淘汰自己的劣势或缺点，这是一个适者生存的过程，也是一个从有到无的淘汰过程，一个为自己增添魅力的过程。

谁都希望自己在别人心目中很重要，因此，优化自我形象是每个人的心理需求，所以，当一个人在强烈的自我意识下进行个性优化选择的时候，常常会感受到热烈地趋向个性美的内心激动。在这样的时刻，心目中必有一个美好个性的具体目标。这个目标，首先是赶走缺陷，这好比美容，像把脸上的雀斑去掉一样。那么，哪些缺陷需要革除呢？如狂妄自大、盛气凌人、猜疑妒嫉、自私自利、唯利是图、好吃懒做、阴险毒辣、自我中心等。（请读者列出自己最厌恶的个性特征）

如何革除不良的个性表现呢？

首先是通过生活中体现了这些特征的具体人物形象，活泼泼地出现在我们的脑海里，让我们看到那些令人憎恶的面孔，想必人人都想远离它们，唾弃它们。难道还有谁愿意珍藏它们，拥有

它们吗？其二，想一想“己所不欲，勿施于人”。这就是说，自己憎恶的东西，不要强加到别人头上，不要无故地伤害别人，即使自己不能为别人带来幸福和欢乐，也不要由于自己的存在，而使别人痛苦。这是做人的基本原则之一。

实际上，人不可能一下子形成理想的个性美，因为他决不可能把人间所有美好的性格特征都包罗万象地采撷到自己身上来。他总是有这样那样，甚至是多种多样的性格弱点，而且性格弱点的克服，又是一个十分痛苦的过程。所以，更多的人不会贸然树立一个完满的理想个性目标来要求自己。

人对于自身的性格弱点，经过实际生活的无情鉴别，有时会有比较明晰的自我体验。承认这些弱点，同样需要一定的个性审美感。因为只有对个性美有了一定程度的体验，才会更深刻地认识它的反面。正视这些性格弱点，把克服这些弱点作为一种现实目标，那就因人而宜了，每个人找出影响自己前进的个性缺陷，然后想象它的丑陋面孔，制定克服这些弱点的办法。首先要憎恶它们，视它们为大敌。继而，可用名人的座右铭等来激励自己，从而优化自我。

(2) 从无到有：增添诱人的魅力

看过前苏联作家车尔尼雪夫斯基的《怎么办》吗？其中有一段这样的情节：

有一次，主人公拉赫美托夫在毛毡上钉了几百只小钉，钉尖朝上突出近半寸。晚上，他就睡在上面过夜。第二天早晨，他的朋友来看他，发现拉赫美托夫浑身都被钉子扎出了血，惊愕万分。可是，拉赫美托夫却笑着说：“一个试验，必需的试验，当然不合情理，但是将来说不定需要这样的。我知道我受得了。”

当然不合情理，我们也可以这样认为。但主人公拉赫美托夫这样做也自有他的道理。他出生贵族，从小过着饭来张口、衣来

伸手的舒适日子，性格一向懦弱。自从他接受了真理，成为革命队伍中的一员以后，他觉得自己这种文弱不堪的样子，无法接受斗争的严酷考验。于是，他确定了自己的性格导向，决心把自己锤炼成一名意志坚强的战士。你看，他有目的地要求自己去做重活、苦活，运水、打铁、背纤、种地，什么都干，并且还和贫苦的工人、农民一样吃粗茶淡饭，甚至还经常做睡钉床那种试验。后来，拉赫美托夫终于成了一名性格刚强的战士。

拉赫美托夫“不合情理”的行为，也自有合乎情理的意思，那就是：个性导向的自我定向，是一种痛苦的、锤炼自己的过程。当然，这并不是说，人人都要去睡钉子床。

自我定向是要打破个性稳定倾向的局面。其目的就是在比较稳定的个性体系中剔除一些不美的个性弱点增添一些美好的东西。这是一个从无到有的过程也是一个为个性增添光彩的过程。

这当然是痛苦的过程。由于这是在个性特征已经比较稳定的局面下进行重铸，这种痛苦甚至是一种“不合情理”的痛苦。然而吃不得一点苦，那又怎能美化自己的个性心理特征呢？正如人们减肥和美容，也不是一种轻松的过程。然而不少人却心甘情愿地去接受这些皮肉之苦，有这点精神为什么不可以去进行个性美容呢？

拉赫美托夫的性格从懦弱变为刚强，只不过是文学中虚构的形象，可是，这毕竟反映了作家对个性美的审美情感和审美理想。人们在现实生活中完善个性，重铸个性的例子，可以说是随处可见的。如，有的人为了锻炼自己的意志，风雨无阻地练习长跑；还有一些青少年为了锻炼生存能力和吃苦精神，身无分文步行到遥远的山村，在那儿生存下来，并再返回等等。

德国有机化学家卡尔·波斯获得博士学位后，导师就告诫他说：“你获得了博士学位，但你缺少实际经验。你首先要抓紧实

践，然后再深入一步做研究，那时你才能得心应手。”波斯虚心听取了导师的劝告，离开实验室，去当木工、技师、化验员和工程师，熟悉了种种工厂的设备和运输过程，为以后成为杰出的工业化学家打下了基础。然后，他进入化工界，从20世纪初开始，寻找合成氨的理想催化剂。他组织了180多名专家和1000多名助手，花了三年时间，做了两万次试验，终于获得了成功。又经三年，催化剂正式投产，使合成氨成为化学工业中发展最快、最活跃的部门。1931年，波斯荣获诺贝尔奖金。

欲获得自身没有的优良个性品质，是一种自我创造。创造是需要目标和艰辛的，这就是一个从无到有的过程，也是一个走向卓越的过程。

以上仅是个性优化的两个基本法则，它是“从有到无”和“从无到有”的双向过程。这个双向过程总是在自己身上同时发生着，所以这又是一个自我锤炼的痛苦而欣喜的过程。这与在自己脸上、身上动刀的皮肉之苦相比，后者仅是暂时的悦纳，在现实生活中，没有一个领导干部及科学家、企业家等高层次人物，是因为人长得美而胜任的。而前者则是长久的得益，是走上卓越的唯一资本。至于个性优化的具体内容和方法，在下一章中会有具体的论述和独到的见地，只要你决心优化自我，那就请你仔细而耐心地阅读每一章节吧，也许你的辉煌就从这里开始了。

思考题：

1. 你打算如何经营你的人生？
2. 你具有哪些适应市场经济发展的个性美？
3. 你的目标和愿景是什么？哪些是你需要对准的焦点？
4. 你打算采用什么方法来优化自己的个性？其中的关键是什么？

第九章

个性优化——超越自我的途径和方法

超越是发展，是进步，是更新；超越是竞争，是追求，是创新。

超越是高质量人生的思考和行动，是一种自我完善。

超越是人生的辉煌和民族腾飞的诗篇。

让我们播种良好的心态，收获满意的行动；播种满意的行动，你将收获良好的习惯；播种良好的习惯，你将收获美好的性格；播种美好的性格，你将收获高质量的“命运”。

※

※

※

本章关键词：个性优化 提升自我 心灵优化 智能优化 言行优化

如果没有超越，社会就只能原地踏步，人类将年复一年，山河依旧……

如果没有超越，历史的车轮也会被时间挟着跨进新世纪的门槛，但人们的大脑和行为方式却只能依然滞留在旧时代。从本质上说，我们并未走出 20 世纪，甚至仍留在野蛮时代，那么，新

旧世纪的交替也仅仅是时间刻度上的转化。所以超越是人类社会对未来的不懈追求，是人生的进取和民族的腾飞。

超越自我是一种观念、意识和行为的更新，是对未来的追求和创新。超越自我是追求卓越的人们所进行的自觉修炼。

在每个成就大事的人身上，却有一种最基本的要素，任何摄影师都无法同时捕捉其每个侧面，任何画家都无法绘出其全部内涵，任何一个表演艺术家都无法模仿到其精髓。它能帮助你向你的智力高峰不断挑战，它能给你带来成熟从而带给你成功。这是一种人人都感觉得到，然而却无人能够全面表达、加以形容并轻易学到的微妙东西。就是它，与一个人一生的成功息息相关，这就是优秀的个性。

优秀的个性不是天生的，是环境和教化的结果。如果你不想空度一生，如果你希望获得幸福、快乐和成就，那就从优化个性做起，本章将给你有益的启迪。

第一节 心灵优化 — 个性优化的根本

美国作家弗格森（Marilyn Ferguson）有这样一段名言：“谁也无法说服他人改变。我们每个人都守着一扇只能从内开启的改变之门，不论动之以情或晓之以理，我们都不能替别人开门。”

除了自己，没有人能为你开门。只要你愿意敞开心灵，抛弃旧有观念，把良好准则化为习惯，沉淀成你的个性，成功圆满就在掌握之中。世界上一切事物的变化，都是先从内部开始的，然后再向外发展。如果你想变化，想发展，想实现自己的憧憬，你必须先从内心变化，然后，按照新的标准调控自己。心灵深处的改变可以使人从根本上完善自我。因此，关注你内心的变化，就是关注你的前途。

一、提升需求层次——追求人生价值

需求是唤起个体产生行动的内在驱动力。人由于需求的层次不同，所以成功的层次也就不同。我们只有不断提升自己的需求层次，明确人生的目标和个性价值，不断追求人生高峰，才能从根本上获得优化个性的动力。

1. 礼、义、廉、耻：人性的基本规范

根据马斯洛的需求层次理论，生理需要、安全需要、爱与归属的需要是人和动物所共有的，尊重和自我实现等需要则是纯粹属于人的需求，而礼、义、廉、耻是做人的基本准则，是人与人之间相互尊重的基础，是中国传统文化的结晶。游戏有游戏的规则，做人有做人的规则。那么如何理解礼、义、廉、耻呢？

礼：不仅是人与人之间的礼貌、礼仪、礼节等，还代表了一个人的修养和情感，同时还包含了秩序的意思，应解释为恪守一定的秩序、程序、规范。礼仪所代表的是一个人乃至一个民族的文明和文化程度。中国是礼仪之邦，有着优秀的文明史，为我们积累了深厚的“礼”文化。但现代的中国人在面临着多元文化冲击的时候，对于中国传统文化提倡的“礼”有着不少错误的观点和做法。一些人认为礼是繁文缛节，陈词滥调，表面形式，现在的社会应该解放个性，那些“老礼儿”早就该抛弃了。这种观念导致有些人嘴里脏话不断，坐没坐相，站没站相，在师长面前没有礼貌，在公共场合不讲秩序，这些行为无疑损害了他们自身乃至整个民族的文明形象。

义：是讲正义，讲义气。正义就是方圆。没有正义，社会就没有是非，没有方圆。大街上歹徒在光天化日下行凶却无人敢挺身而出维护正义，救护弱者，保护和平的生存空间，所以社会呼唤正义，呼唤见义勇为。义就是“舍生取义”，“穷不失义”，就

是教人待人处事当守的原则，那就是要相互帮助，相互关心。那些讲正义的人必将受到社会赞许和接受，他将少受挫折，并获得人们普遍的尊重。否则必将受到社会的否定甚至唾弃。北京市政府就为那些路见不平、助人为乐的勇士们特别设立了“见义勇为奖”，这是社会对正义的认可和支

廉：是廉正、廉洁、奉公。这是个人对群体、组织、国家、社会的道德规范。政治上要廉洁、廉明，秉公办事，经济上要廉洁，不谋私利，不贪污腐败，工作作风朴素。对于个人来说，就是要爱护公物，勤俭节约。现在社会上有着许多令人唾弃的现象：用公款吃喝嫖赌，生活腐化堕落，贪污受贿，这些人被老百姓称为国家的“蛀虫”。

耻：是人格、国格、尊严，即做人要有羞耻心，要有起码的人格尊严。没有羞耻感的人就没有自尊。如果一个人缺乏羞耻心，从来不听别人善意的建议和忠告，那么他就是一个没有自尊感的空壳。有的国家干部花公家的钱办了私事还沾沾自喜，这是不知羞耻的表现；还有的人不讲秩序，不懂文明礼貌，有人出来与之评理时他还振振有词，毫无改正之意；还有的人见死不救，却不受良心谴责，表现得非常没有人性。

要维护个人，更要维护国家、民族的声誉和根本利益，就是从礼、义、廉、耻来修养自己。

重提中国传统文化中的礼、义、廉、耻并不是老生常谈，它对于我们每个人都有着重大的影响。不管你是否承认，你的礼、义、廉、耻的观念水平和行为水平都造就了你的自信、自爱，从而给了你自尊和别人的尊重，最后你将获得人生的价值。有一个故事，说的是某人想弄清地狱与天堂的区别。于是他先来到地狱，发现地狱里的人都饿得面黄肌瘦，原因是地狱里的人吃饭用的勺子的把儿都有两米来长，尽管是山珍海味，但每个人都送

不到自己嘴里。他又来到天堂，天堂里的人个个红光满面，他发现天堂里的人吃饭用的也是把儿有两米来长的勺子，只不过他们用勺子把饭菜舀起来分别送到别人的嘴里，相互喂着吃。寓意是很明白的，关心他人，相互帮助，追求人性的价值，生活才会更美好。

2 平凡与卓越：对人生高峰的追求

有这样一个故事：一个实业家常到海边散步，每次都看见一个身强力壮的小伙子躺在椅子上晒太阳。有一天，他走上前去问：“小伙子，你是干什么的？”

小伙子说：“晒太阳。”

实业家明白了，说：“失业了，到我的公司来试试吧。”谢谢了，不用了。”小伙子说。

“为什么不你有工作？”实业家问。“我要晒太阳。你是干什么的？”实业家。

“实业家是干什么的？”办工厂，办公司，生产商品，提供服务。”

“这跟你有什么关系？”我可以挣很多钱。”

“你要那么多钱干什么？”想干什么就干什么。”我现在就想晒太阳。”

一位学者从旁插话说：“吃饭了就晒太阳，这跟非洲狮有什么不同？小伙子，你应该学习知识！”

实业家说：“学习知识还不是为了挣钱？小伙子，你还是来应聘吧。”

学者说：“挣钱是为了温饱，学习知识才使人高于动物。”

小伙子说：“我只想晒太阳。”说着继续晒太阳。

这个故事中的三个人物，各自有自己的观念价值，但明显不同的是，学者与实业家都有竞争意识，都希望自己做得更完美，

更成功，因而很成功，而小伙子则缺乏竞争意识，甘于平庸，因而很平凡。

每个人的价值观念都各自有他的道理，本无可厚非。小伙子只是一个从来都甘于平庸的人，他对平凡与卓越根本没有什么差别认识，对将来的生活没有梦想，没有更高的需求层次。然而，现代绝大多数人都渴望满足更高的需求层次，希望自己从平凡走向卓越。于是，当你为自己的目标而奋斗时，甚至当你获得人生某个阶段的成功时，你却可能深深地陷入疑虑、困惑和不快之中，这种情绪状态让你朝夕难安。这表明什么？表明你的灵魂已经向你发出召唤，呼唤你更多关注自己心灵深处的感应和更高层次的追求，并积极行动起来改变现在的自我状况。可如果你在困惑和不快中因惰性或打击而难以自拔时，你可能就不会超越自己，走向成功。

成功人物有两种。一种属于天才人物，他们拥有常人所不具有的天赋与才能，如爱迪生，爱因斯坦等；然而，大部分获得成功的人并不是天才人物，他们仅具有常人的资质，但与众不同的是，他们把自己普通的资质发展到了常人难以企及的高度。因此，卓越不是天才的专利，平凡的人一样能达到高峰，卓越是从平凡的一砖一瓦的建设中逐步显示出来的摩天大楼。正如作为织布工的哥伦布，作为印刷工的富兰克林，作为奴隶的伊索，作为乞丐的荷马，作为列兵的塞万提斯，作为市井浪子的韩信，曾经数学不及格的数学大师华罗庚等等都是通过不断完善自我，最后终于卓尔不群的。

那么，这些人是如何从平凡走向卓越的呢？平凡与卓越就像是从山脚向山顶攀登，在出发之前，必须要有一种渴望：想创造生活中发生在自己身上的奇迹，想欣赏“无限风光在险峰”的壮丽。这就是说，平凡的人一旦有了远大的抱负，明确的目标，强

烈的成就感，就拥有了从平凡走向卓越的动力，就可以整装出发了。当然，途中，他还需要顽强的毅力不断为自己加油。

平凡与卓越是对立的。那些对社会贡献突出的卓越的人把他人显得非常平凡，他们各自的生活意义是绝对不同的，在卓越的人面前，平凡的人或自惭形秽，或顾影自怜，或埋怨命运不公；可平凡和卓越却也是相互依存的，充满了动力的平凡必将走向卓越，正如茅屋里仍然能飞出雄鹰。然而，生活中许多人并没有考虑到平凡与卓越的相互依存性，而是把平凡和卓越严重对立起来。主要表现在两个方面，一是自甘平凡，无心进取，不求卓越；二是怨天尤人，把自身的平凡归于家庭、运气等不可控因素上。

生活中，我们常常看到，一百个普通的孩子出生时在资质上并无多大区别，其中的一个孩子并没有更好的发展条件，甚至比别的孩子条件更差，但是他却发挥出几百倍甚至一千倍的价值，于是其余的九十九个孩子都奇怪为什么他们都普普通通、毫不出众，并把他们的失败归咎于时运不济。当某个孩子抱怨自己机会太少，没钱去受国外的教育，所以自己孤陋寡闻，肤浅无知时，另一个只有他一半机会的孩子则见缝插针，利用零碎的时间进行了良好的自我教育。用同样的材料，一个人建了座宫殿，另一个人却只搭了个茅屋。

爱默生对于平凡和卓越这样说到：“这个世界已不再是一块粘土了，而是一块铁，人们不得不用力锤打，为自己凿出一块地方来。”能最大限度地利用你的“材料”，不管它是布、铁还是个性——这就是所谓成功。能化普通“材料”为无价之宝更是伟大的成功，铁是没有自我能动性的物质，而人是万物之灵。我们的生命能否被锻造得灿烂辉煌，很大程度上取决于你是否追求更高的需求层次。

诚然，锻造生命的过程是艰辛的、常人难以忍受的，它需要坚韧不拔的耐力来承受各种压力。但是，你能忍受永远只做一个平凡的人吗？

二、提升发展意识——追求个性光辉

世界各国，几乎所有伟大的精神和哲学传统都包含着这样的观念：进化被确认为是发展意识的扩张。发展意识是人的素质的最高显现，人的发展意识水平越高，其生活就越进步。

1. 评价与调控：把握自我

评价意识是人们对自己的生理特征、心理特征、行为特征以及自我与他人关系的估量和判断，是人对自己的认知。许多人没能成功，除了缺乏信心，还因为不懂得扬长避短。你知道多少并不重要，重要的是如何利用你所知道的，更重要的是，你要了解自己知道什么，适合做什么。一个人存在弱点并不可怕，可怕的是对弱点没有科学的认识 and 了解。每个人都有优势与潜能，而在缺乏自我认识的人眼里，自己处处不如人，时时都无能。

自我认知是自我发展的出发点，它参与了自我发展的全过程。我们都知道，飞机设计师们一定要懂得气压使飞机悬浮的原理，还有很多机械制造的基本原理，知识差一点飞机就无法飞上天空；开车的司机一定要了解自己所驾驶的车有什么特点，什么功能，开久了之后车有什么“脾气”，稍一疏忽它就会给你制造麻烦；农民也一定要明白天气、节气与耕作的关系，晚一天播种就会延误一年的收成。而我们作为人，也一定要懂得做人的原理，知道人格系统包括什么，明白自己的人格系统是一个什么样的结构和特点，这是作为人最起码的知识，比如自己是否容易被情绪控制，动不动就大怒，脾气很暴躁？或动辄就失去信心，陷入抑郁状态？自己是否做事总是犹豫不决？是否缺乏自制力？是

否很懦弱、多疑、依赖、胆怯、虚伪、懒惰和刻板？你是否有欺骗别人的习惯甚至欺骗自己？在不断的自我认知过程中，也促进了自我的发展。

由于现代生活的忙碌紧张，我们愈来愈少有时间给自己深思的机会。我们一定要想办法抽出时间来面对自己、认识自己，而独处能使我们更客观地透视自己的生命。不同的人通常有不同的独处方法。有的人喜欢独自在家里苦思冥想，安静的环境能够让自己清醒地面对自己。有的人喜欢接触大自然，到山间，到花园走走，甚至只是坐在窗旁偶尔眺望窗外的蓝天或树木，都可以让心灵得到极好的休息，这样，就可以不受干扰，好好体验自己。历史上许多哲学家或思想家，便时时独处静修，也都从中获益匪浅。如耶稣、佛陀、笛卡尔、拜扬等。

仅仅了解自己是不够的，当了解自我之后，我们会运用所了解的自我处世处事，我们发现，以自我为中心的方式是无法与环境相融的。这就需要在评价意识基础之上调控自己，把握自己。

调控意识对于人的发展起着非常重要的平衡作用，它既以评价意识为基础，又向激励意识输送源源的动力，否则只能导致失败。“三国演义”中诸葛亮“三气周瑜”的故事可谓家喻户晓。周瑜，年轻英武的东吴大将军都督因“赔了夫人又折兵”，恼羞成怒，吐血折命。周瑜英年夭折完全与他嫉贤妒能、气量狭小这个心理弱点有关。本来就缺乏自控能力，加上军事上屡屡败于诸葛亮，使他忧虑、沮丧，抑郁而不能自拔。如果他能用理智战胜情感，排除恶劣情绪，建立起坚强的心理防线，那就有可能帮助孙权一统天下，至少也能与诸葛亮平分秋色。

智者受理性指导，凡人受经验指导，愚者受必然性指导，动物受自然性法则指导。一个对自我时刻有着监控意识并不断调节

的人在生存和发展中更有把握取胜。伟人之所以伟大，关键在于——当他与别人共处在逆风的海域时，别人失去理智，放弃了希望，任由本能的情绪或顺其自然来主宰自己的命运，而伟人则提取更大的信念掌好手中的舵，下定决心一定要战胜困难，达到成功的彼岸。

如何把握自己呢？那就是要经常反思：我的目标是什么？我离目标还有多远？我没有达到目标的原因是什么？我下一步要采取的行动是什么？三思之后的行动是理智而战无不胜的。遇到难题后怨天尤人，任由情绪左右自己生命的作法是愚蠢的。有位大学生一连考了两年研究生落榜后就不想东山再起，放弃了自己曾经树立的远大目标。只要我们在每一天，每一阶段，都坐下来，反思一下自己心中隐藏着的目标，评价一下自己离目标还有多远，制订具体的实施计划，就能增强我们战胜困难的勇气和信心，使我们的奋斗之路接着走下去。

中外许多著名的科学家、文学艺术家，他们之所以能在自己的领域中取得优异的成绩，一个重要的原因就是，他们都时刻记着自己明确的目标。爱因斯坦在他的自述中曾写道：“自从引力理论这项工作结束以来，到现在 40 年过去了，这些岁月我几乎全部用来为了从引力场理论推广到一个可以构成整个物理学基础的场论而绞尽脑汁。有许多人向着一个目标而工作着。许多充满希望的推广，我后来一个个放弃了。但是最近 10 年终于找到一个在我看来是自然而又富有希望的理论”。正是在对一目标经过 40 年的艰苦努力，爱因斯坦才成为一位现代最伟大的物理学家和自然科学家。

控制、驾驭自己，为自己把关，是一场贯穿整个人生的征服之战、毅力之战。正如罗曼·罗兰所说：“人生是一场无休、无歇、无情的战斗，凡是要做一个够得上被称为人的人，都得时时

刻刻向无形的敌人作战。本能中那些致人死命的力量、乱人心意的欲望、暧昧的使你自行毁灭的念头，都是人类的顽敌。”

2. 激励与进取：发展自我

庄子曰：哀莫大于心死。有两种人绝不会成大器，一种是除非别人要他做，否则绝不主动做事的人；另一种人则是即使别人要他做，也做不好事情的人。那些不需要别人催促，就会主动去做应做的事，而且不会半途而废的人必将成功。这种人懂得要求自己上进，而且做得比别人预期的更多。

那么，这些人激励自我不断进取的源泉来自何处呢？心理学认为，激励水平与人们对目标价值的估计有关，同时，个体对实现目标的概率的估计或期待对提高激励水平也有重要意义。当一个人把目标的价值看得很高、对实现目标的可能性估计得越大时，由目标激发的动机就越强，个体在活动中焕发的内部力量就越大。相反，如果他认为目标的价值不大，或者估计实现目标的可能性很小，可望而不可及，那么，由此激发的动机力量也就越小。弗鲁姆（V. H. Froom, 1964）用公式说明激励水平、目标价值与期望值之间的关系： $M = V \times B$ 。M 就是激励水平，即目标激发人的内部力量的强度；V 就是对目标的重视程度和评价的高低；B 就是期望值，指根据个人经验判断满足需要、获得某种结果的可能性（概率）。公式看到，激励水平是与目标价值的大小和期望值的高低成正比的。

社会意义能提高人的激励水平。有人在实验中把大学生分成三组，要求他们用右手食指拉动测力计上悬挂的重 3 公斤或 4 公斤的砝码。对第一组被试者不说明任何理由；对第二组被试者，要求他们在完成作业时表现出自己最大的能力；对第三组被试者则说明完成作业的重要社会意义，例如告诉他们这项作业关系到往工厂送电。结果表明，了解社会意义的第三组，完成工作的

指标数最高。

个人的信念与成就感也能激发人的进取心。美国 IT 业亿万富豪孙正义 16 岁从日本背着一个简单的书包，只身到了美国纽约。当时的他是一个穷苦的中学生，他普通得不能再普通，当时在街上见到他的模样，恐怕谁也不会想到日后他创造的惊天动地的伟业，但他心中有着经天纬地的宏愿，在踏在美国的土地上的一刹那，他大声喊道：“美国，我来了。”这一声喊出了他的信念和抱负，最后成为美国 IT 业的巨头。

鼓励能激发人的进取心。鼓励分自我鼓励与他人鼓励两种。自我鼓励就像光源永动机，只要太阳还在，就能源源不断自产能量进行运动。一位千辛万苦在美国成立了自己的公司，目前运作得十分顺利的女老板谈到自己成功的原因时十分形象地说：我就像一个皮球，每次被踩扁之后，我自己都能鼓起来。人就是要有这样的激励意识，不断建设自我激励机制，才能在发展中不断为自己加油和喝彩。他人的鼓励也是激发人进取心的重要能源之一。尤其对于那些正在走向成熟，渴望别人承认的年轻人来说，鼓励永远比批评更能让人看到希望。学会欣赏自己和赞美别人，是自我激励和相互激励的法宝。

此外，还要选择积极而热情的生活动力。有的人把弥补不足当成动力。例如，如果一名学生在考试中某一学科没有及格，但认识到了自己的不足之处，找出了失败的原因，并决定在下次考试中取得好成绩，然后制定了详细的学习计划，并努力付诸实施。另一种则是积极向上的，我们称之为发展动力。你感到人生多么美好，知识是那么令人好奇，因此，你不能虚度光阴，要努力地学习、工作和生活。这种积极向上的生活热情令你充满无限动力，激发你不断前行。人的生活动力应当是后一种。

第二节 激发潜能——你会更加优秀

人人都具有巨大的潜能，它是等待开发的深层智慧。面对 21 世纪的各种生存危机和发展中的竞争，仅凭我们现已开发的 1/10 的智慧是绝对无法战胜这一切的。我们已到了必须开发那沉睡已久的 9/10 的智慧的时候了。谁最先开发自己的潜能，谁将最先得益，并成为走在时代前列的卓越人才。

一、开发多元智力——你的未来更辉煌

我们业已进入了一个智能时代。在这个时代，人们崇尚一切带有智能的字眼，智能化建筑，智能设计，智能材料，智能电话机，智能机器人，智能通信网，智能洗衣机等。而智能本身更令千百年来的人类所崇尚。智能，亦称“心智技能”，“智力技能”或“智力操作技能”。它是通过练习形成和巩固的合乎法则的智力活动方式。它不能完全等同于我们平常所说的“聪明”——即智力。智力是学习、记忆、思维、认识客观事物和解决实际问题的能力，智能更是运用智力而进行活动的方式，它是具有能动性、创造性的大脑工作方式。

1. 多元智力：人才发展的新方向

无论是科学还是技术领域，都有一个不争的事实：各学科的界限在不断被打破，各个领域的知识不断在融合，由此，又产生多元的交叉领域需要我们不断地探索。比如脑科学需要生物学、生理学、心理学、医学、遗传学等多领域共同参与研究，Internet 网需要计算机、传媒等专业共同来管理。透过这种现象所反映的是，一方面，人类的智能本身就在向多元化发展，另一方面，这些交叉学科和多元技术更需要人类不断向自身潜在的多元智力提

出挑战。

人的才能有多种，到底哪些才能对社会和个人的成长较重要呢？时代环境不同，对人的要求也不同。春秋时代，孔子教学生的时候强调要修习礼、乐、射、御、书、数六艺，因为这六艺是臣子为君王效力时必须具备的才能。在现代社会中，这六艺则不可能再是社会最重视的才能了。

近年香港大学进行了一项调查，希望借此知道大学毕业生的雇主看重哪些才能，即他们认为毕业生应具备哪些核心才能，可以在工作上胜任。调查指出，被访者认为这些核心才能包括分析能力、创造力、务实能力、社交能力、沟通能力、意志力和处理情绪的能力。

其中，学习能力是个体在社会化过程中对信息进行认知的能力，是一个人掌握其他能力的关键。它包括两方面的内容，一是积极的学习动机，学习者是否是向上的，是否对所学的东西感兴趣，是否很自信，是否在学习过后得到适当的鼓励和奖赏等；二是学习的方法。目前中国和许多其他亚洲国家的教师的职责就是传递知识，背诵知识，应付考试。这种学习方法会导致学习流于表面化，对资料未必有深入的理解。而深度学习则可以帮助你建立更好的知识根基及抽象思维的基础，并能激励学生自发地通过阅读主动追寻知识。

分析能力就是如何在信息不全的情况下思考一些结构混乱的问题。比如我应该选择申请哪家学校的奖学金？我要不要大学毕业后读研究生？成功的人士有先见之明，不会等问题发生了才想办、法解决。他们会留心周围的情况，在问题未扩大前辨认出来。他们还懂得仔细筹划策略，三思而后行，不会因一时冲动，以致满盘皆输。

务实能力是指导能否利用个人见识，配合对环境形势的审

察，做出明智的决定，以解决现实生活中的问题。见识与知识不同。学业知识并非事业成功的保证。反之，见识与事业成功的关系很密切。要获得广泛而深入的见识就要懂得在实际生活中学习，在工作中积累和巩固自己的见识和心得，使自己不致成为只懂得纸上谈兵的书呆子。

耶鲁大学的斯腾伯格新近提出了成功智力理论。他认为，成功智力包括分析性智力、创造性智力和实践性智力，并且认为，它们是彼此相互联系三个关键所在：分析性智力用来解决和判定思维成果的质量；创造性智力可以帮助我们从一开始就形成好的想法；实践性智力则可将思想及分析结果以一种行之有效的方法来加以实施。成功智力是一个有机的整体，只有在分析、创造和实践能力三个方面协调、平衡时才最为有效。在现实世界中真正起作用的不是凝固不变的智力，而是成功智力：分析性、创造性和实践性思维技能的平衡组合。成功智力不是偶然获得的，成功智力完全可以加以培养和发展。

本杰明·富兰克林是美国一位伟大的科学家、哲学家、作家、外交家和革命家。他是避雷针的发明者，对电学科学发展作出过重大贡献。做为美国独立革命战争的领导人之一，还曾帮助杰弗逊起草过《独立宣言》和美国宪法，同时还著有《废时论》、《幸福论》、《奸商论》、《教育论》等，是18世纪世界上最有名望、最受人尊敬的人物之一。富兰克林研究过的科学领域非常广泛，包括地质学、气象学、物理学、化学、天文学、数学、航海学、农学、医学、卫生学、地震学、海洋学、古生物学等，他还发明了富兰克林炉；发明过一种乐器，著名作曲家莫扎特为此还作了曲；他还设计了能当桌子用的椅子以及从高层书架上取书的机器手等。由于他在科学上的伟大成就，被授予英国皇家学会名誉会员及法国科学院名誉院士的称号。富兰克林本人一生所取得的成

就得益于他的多元智力。

富兰克林出生于三百年前，那时的美洲大陆还是一片荒夷，谈不上什么科技，人们的观念也非常落后，而富兰克林能脱颖而出，是历史上的奇迹，也是人类发展的必然。而今，江山代有人才出，从传统工业向信息工业的过渡进程中，从洛克菲勒的富甲天下到比尔·盖茨的后来居上，才过了不到一百年。即使在中国，二三十岁的杰出青年企业家、科学家也不乏其人，他们凭藉的不再是传统的单一的智力，而是凭借自己的多元智力才会在各自的舞台上叱咤风云，并将自己的名字刻在时代的里程碑上。

2. 强化弱项：关注被你忽略的宝藏

大量的心理学研究表明，通常多元智力较高的人，能够完成大学或研究院课程的机会也较高，成绩也较为理想；那些智能较高，成绩较好，能出色地完成专业课程并且一专多能的人通常要晋身于一些社会地位及收入较高的岗位，比如总裁、CEO 等。

我们可以把智能比作一个用许多长短不齐的木板条箍起来的水桶里的水，水量的多少是由什么来决定的呢？是最短的那条。因为水一到了最低的木板条之后就会溢出来，这说明人在智能上的弱项在某种程度上会抑制强项的发展，比如大家都说某个人很聪明，记忆力很好，悟性也不错，但如果他的注意力不集中，就很难有一个稳定的载体将外界的知识传送到他的记忆仓库。这样，他的记忆力就有可能闲置在大脑中，而人的任何能力都是用进废退，他原本很出色的记忆力因注意力不强而荒废。

人的能力是多样的，而且各种能力对个人成就都有贡献，各种能力又是相辅相成的。因此，能力发展是尝试使每一个人的各种才能都得到发展，即扬长补短的观点和做法，反对觉得自己智能不足便放弃锻炼智能，只图在其他能力上弥补智能不足的做法。多元才能的观念鼓励人们反省自己各方面的能力，辨认出哪

种能力较弱，从而定下目标将较弱的能力提高。强化弱项就是弥补缺陷。

21 世纪的高科技竞争和人才竞争需要中国人弥补弱项。美国微软公司今年准备在中国招 1300 多名职员，比尔·盖茨和戴尔公司的戴尔都说过：“中国会成为世界上第二大计算机市场。”中国已经被卷入世界经济潮流当中。但是我们对人才的培养没有大的转变，学生严重缺乏现代人才必须具有的多元智力，当我们的学生在为考试得分而拼命地做题、背书的时候，发达国家的学生却在那里高高兴兴地干着自己喜欢的事情，发展着他们的创造力、社会技能、语言表达能力、适应能力。结果，在每天创造 6000 万美元财富的微软公司，虽然有三分之一的技术职员是华裔，但是他们却难有机会当上各部门的负责人，只能干那些不用和人打交道的软件设计工作。如果要求发展，只能从头学习语言表达能力、社会技能等能力。

诚然，中国人的突出的计算能力确实令外国刮目相看，但是在计算机高速发展的今天，除了大学数学系之外，又有哪些职业需要这种高超的计算能力呢？在加拿大的一所名牌大学的数学系，40 名教师中竟然有 38 名是来自中国大陆、香港和台湾的学者。许多人拿到博士学位后，因为找不到职业，只有在这里读博士后，拿着有限的研究经费，干着永远不算工龄的“工作”。

在中国学生弥补各种尚待开发的智力弱项的过程中，尤其要关注实践性智力。用你实践性智力来解决实际工作中的问题，能让你在真实的世界里获得成功。无论如何，现实世界的工作和任务与学业上的任务相比都不尽相同甚至是完全不同。老师和教科书会告诉你怎么解决书本上提出的问题，但有时这些问题在现实生活中并不常见。即使是能用得上的知识，也往往被长期纸上谈兵的思维方式掩盖得不见天日。

伟大的发明家爱迪生曾把一个电灯泡的玻璃壳交给助手，请他计算出灯泡的体积。因为灯泡的开头并不是一个很标准的球体，是一个由许多圆滑弧线过渡的泡状的圆柱球，所以那位大学研究生毕业的助手弄了一个上午，也没有计算出结果来。爱迪生从外边回来，助手还在计算。见到爱迪生，因为还没有完成任务，助手感到很不好意思，他连声道歉，并同时解释，这个开头很不好计算。爱迪生感到十分惊讶，他一言不发，接过玻璃壳，往里面注满了水，然后倒进量杯里。结果一下子就出来了，而且绝对准确，助手惊得目瞪口呆。

此外，中国的学生还普遍没有养成发展特殊能力的意识，如绘画、音乐、雕刻等，这对优化智能也是不利的。特殊能力是一个人搭建自己多元智力架构的闪光点，它起着不可忽视的作用。

比如音乐对人的创新能力有很大的促进作用。音乐是一种人类智能的“催化剂”。音乐创作中自由联想的特点以及音乐形象表现的丰富性，显然有利于人的创造性思维的展开，有利于激发人的创造热情和创造能力。曾荣获诺贝尔化学奖的加拿大物理学家哈德·赫兹堡认为：古典音乐可以激发科学想像力，得到自然界世界隐秩序的情绪暗示。

爱因斯坦就是一位毕生与音乐结下不解之缘的科学家，他几乎每天都要拉小提琴或弹钢琴。在他潜心研究光量子假说和广义相对论的日子里，每当遇到困难，他就放下笔，用小提琴拉起莫扎特的奏鸣曲。那优美、和谐、充满想像力的旋律，往往使他茅塞顿开，思潮泉涌。据爱因斯坦夫人的回忆：“相对论”诞生前的一段日子，爱因斯坦很是心神不定。一天他在钢琴上弹了一组旋律后，就把自己关在楼上的书房里。过了两周寝食不安的日子，他满脸苍白，头发蓬乱地走下楼来，拿着一叠手稿，那就是物理世界具有划时代意义的重大突破的“相对论”。可见音乐启

发了爱因斯坦的灵感，使他在音乐激情的伴随下，完成了他伟大的科学发明。

二、开发性格潜能——优化个性的轮廓

1. 突出性格专长：独特的魅力

心理学认为，性格是具有核心意义的个性心理特征，是指一个人对周围事物的一种稳固的态度和与之相适应的习惯化了的行为方式。性格不是生来就有的，是后天习得的结果，是在社会生活、教育影响和自身实践的基础上长期塑造而成的，而且，这种对现实的态度和行为方式的稳定性，贯穿在人的全部行为活动之中，在类似的甚至是不同的情境中，都以特有的人格特质表现出来。

我们每个人都希望自己有个好性格，因为性格与人的成功息息相关。性格是个性中最绚丽的花朵。它以鲜明的表现形式勾画出各自不同的个性轮廓，它是气质“真我”的外衣。尽管每个人的性格都不尽相同，但心理学家们还是将人们千姿百态的性格划分出了各种类型，每个类型性格的特点各有不同。其中，希波拉底在公元前 400 年提出的四种基本性格的划分对至今心理学研究仍有着重要意义，它们是多血质、黑胆质、黄胆质和粘液质。根据四种性格所代表的具体含义，我们也可以在这里把它们叫作活泼型、完美型、力量型和和平型。

每种性格都有最宜人的地方，理解性格为理解人的第一步。我们首先了解自己性格的专长部分：

活泼型的人似乎天生就懂得寻找乐趣，从很小的时候就已经表现得好奇、开朗、热情、直率、乐于助人，他们更像不经世事的孩子，总是睁大眼睛，表现得天真烂漫，到年迈的时候也会表现出孩子般的单纯。他们拿起什么都能玩起来，与什么人交往都

很自如，在公共场合面前表达自己的时候很轻松，自然。因此，他们可以利用自己的个性魅力吸引他人。比如，成为啦啦队队长，在校园话剧队里担任主角，举办晚会，布置圣诞装饰等。生活枯燥无味的时候，他们还可以找点兴奋，搞点气氛。他们的脑子里总是充满新奇的想法。总之，和活泼型的人在一起会感到非常快乐。

完美型的成年人有思想，他们对待目标严肃认真。他们强调做事的先后次序和组织，他们崇尚美感和才智，有深度，善于分析，追求理想，强调细节，做起事来有组织、有秩序，他们会为自己的生活作长远且最好的安排，他们还有高度的创造力。如果这个世界少了完美型的人，我们会少了很多诗歌、文学、哲学和音乐，埋藏于我们性格深处的教养、品味、才干就会失去；世界可能少了工程、发明家、科学家，我们的经济和资讯都会失去平衡。完美型的人可以统筹生活。

力量型的人永远充满动力，他们会充满理想，他们勇于攀登高不可攀的顶峰。他们总是对准目标进发直到成功，当活泼型的人在交往和说话，完美型的人在思考，力量型的人会进取。他们能坦诚地与人交流，他们比其他类型的人更多更快地工作，他们具有与生俱来的领导素质，他们善于组织和决策，往往在自己所选择的职业中达到顶峰。前英国首相玛格丽特·撒切尔夫人就是力量型性格。力量型的人最看重的是行动。力量型的人又可以称作成功型的人，追求进取的人最应该学习力量型的人的长处。

和平型的人最易相处，他们喜欢朋友，但独处时也能自得其乐。他们令人愉快，性情随和，非常冷静，有耐心，对生活没有很大的期望和要求。与和平型的人在一起让人感到非常轻松。

当然，每个人不可能完全是某一种类型，有时是两种或多种类型性格的混合。但从上面的分析我们可以发现，无论是哪种类

型的性格，它们专长的部分总是令人非常愉快的，但这只是每种性格类型的好的一面。事实上，每种性格类型的另一面也等待我们去认知。

2. 强化性格弱项：你会更宜人

每种性格都有优点，但如果过分的话也有惹人反感的一面。活泼型的人如果过了头的话就会给人总是不停地说的印象，独霸整个谈话，打断别人，并且常常信口开河；完美型的人容易钻牛角尖并表现得情绪低落；力量型的人会表现得独断专横，喜欢操纵一切；和平型会表现得做什么事都毫不在乎，漫不经心，毫无主见，没有立场观点。

当我们用以上这些个性来审视自己，我们应该注意到自己个性的哪些方面能得到别人的良好反应，从而提高自己的个人形象，另一方面，我们也要留意，哪些方面做得太过分，冒犯了别人，并下决心用最大的努力加以改正。

活泼型的人可能会有一个好的意图，但他们很少制订一个详细的计划，总是在为自己找借口，把重要的事情放在许多琐事后面，正是因为他们的乐天派才使得他们从不严格审视自己；他们说得多，表现自己过多，很少注意对方沉闷的气氛；这种类型的人总的来说是不成熟。活泼是有年龄阶段的，天真可爱，喋喋不休是小孩子的形象，到了初中之后，就应渐渐学得稳重大方，言行得体。当然，稳重不是沉默，稳重不是内向。然而，有的女大学生说起话仍然嗲声嗲气，矫揉造作，很容易给人留下轻浮的印象。年轻人可以很活跃，比如在组织各种社团活动的时候，但在正式场合里就要注意自己的表现，比如学术讨论，开重要会议，面对师长和领导都要温文尔雅。如果再有人评价你很活泼，你就要想想是不是对方也是在说自己不够成熟。

对于活泼型的人来说，要控制自我表现的欲望，对自己评价

不要过高，尽量稳重大方，多关注别人，多做一些切实可行的事情。最后，要成熟，要有勇气面对义务与责任，并想方设法完成他人的愿望。

完美型的人过于小心谨慎，开拓意识较差，不敢承担风险，而又因此没有看到好的结果容易产生抑郁，常自找烦恼，容易被别人伤害。由于天生消极的倾向，完美型对自己的评价十分苛刻。在社会场合他们往往感到不安。完美型的人过低的自我评价往往来自于小时候家长和教师的批评，结果，他们就更加消极，

对于完美型的人来说，要从积极的角度看事物，放宽标准。对于这种类型的大学生来说，切记不要追求 100 分，不要把眼睛盯在 5% 的失败上；此外，还要懂得欣赏自己，欣赏世界。力量型的人是强迫性的工作者，虽然他们比任何性格的人都能干，但他们不会自我放松和减压，不知道自制，而且，他们不知道如何待人处事，没有耐心，很少承认自己是错的。在大学生中，学生干部特别容易是这种类型的人。因此，力量型的学生干部要体谅别人的想法，多从他人的位置考虑，不能强求同学与自己同步前进，而应帮助同学共同进步。

对于力量型的人来说，要减轻对别人的压力，要学会放松娱乐，敞开胸怀，自我检查缺点并承认缺点，力量型的人就将会成为完美的人。

和平型的人有其低调的弱点。他们不容易调动兴奋状态投入当前的工作，而且，他们拒绝改变，通常对人对事保持沉默，而且很随意，显得没有自己的观点。这种类型的人如果是学生，就很可能成为我们前面所提到的“四无”学生：无目标、无兴趣、无动力、无意识。有这种性格倾向的学生一定要注意，除非你表面的平和后面有着对成就和卓越的热烈追求，否则就要考虑自己现在的进取心和将来成才的大问题了。

对于和平型的人来说，要激发自己的热忱，要有主见，多进行沟通，不能隐藏自己的想法，要勇于承担责任。

第三节 言行优化——个性成熟的展示

如果把一个人走向成功和成熟的过程比作修路，那么他向世人展示的一言一行都是铺在这条路上的一砖一石，而越是经过优化的言行，为他添砖加瓦的人也越多，这条路就会越平坦，越宽阔，走向成功和成熟的脚步就会越轻快。

试想一下，如果你身边站着 10 个人，你对每个人都恶语相向一次，最后谁受到的伤害最大？再想一下，如果你对每个人都微笑一次，最后谁得到的温暖最多？这个结论很容易得出：自己。通过一个人的训练有素的言谈举止，反射着他内心世界长期养成的优秀品质，他在社会中的形象也就逐渐树立得丰满起来了；与此同时，这个形象深深影响着别人对他的态度，人们很愿意接近他并为他提供帮助，最后，他终将走向成功和成熟。

张伯苓先生是我国现代著名教育家。他创办了南开中学和南开大学。有一次在南开中学的演讲会上，他说了几句话，至今仍富有启迪，令人深思。他说：“现在社会上的变迁很大，而多流于偏废，只重物质，不重道德。尽管学富五车，而行为可以丝毫不顾。这种错误，我们既已觉察出来，应竭力矫正，学行并重，才可免去畸形发展的弊病。所以现在的教育者，不但是不能以‘教书’、‘教学生’为满足即使他能‘教学生学’还没有尽他的教之能事。他应该更进一步，‘教学生行’。‘行’些什么 苟言之，就是行做人之道。这样，才能算是好的教育。”

一、言行——立足于世的形象

我们生活在一个可感知的有形世界中，山有山形，树有树影，风有风声，万物自有它立足于世的形象，而人类的思想却是无形的，长期养成的心理品质也是无形的，它们都潜伏在善于抽象思维的人类的大脑司令部中。人们是如何得以感知他人和相互沟通的呢？那就是通过语言文字和言行举止。于是我们说，言行是一个人无限丰富的内心世界得以实现的载体，一个人的言行就是他立足于世的形象。

且不说几千年的文化需要语言文字代代传承，若想在现代信息社会中求得生存和发展，人们就必须表达自己的意愿，要了解他人，而这些无形的意识形态正是通过言行这个载体使人们得以相互沟通的。如果说人的内心世界是不可视听、无从触摸的抽象意识的话，恰恰是言行将这些无形的意识转换成了形象的实体。言行是一个人思想的代言人，正如两国相交的使者一般，言行的相互沟通实质上却是人的思想和素养的沟通。失去了言行，人类将永远停留在初生婴儿的状态中。因此，我们说，言行既是内心素养的展示，更以人品为真谛。

1. 言行：素养的展示

素质是一个人长期培养起来的内在的稳定的品质特征，其主要成分由先天因素构成，而素养则强调了素质的养成这个动态过程的重要性。通常人们会把一个人的言行所体现出来的稳定性特征叫做素养。素养是先天因素与后天养成共同作用的结果，它主要包括思想道德素养、文化素养、专业知识素养、身体与心理素养等。

言必信，行必果，人们通过自己的言行展示着自己各个方面的素养，各个程度的素养，同时也通过积累素养塑造和改善着自

己的言行。在这个过程中，人们形成了自己的各种习惯。因此，习惯是一个人通过自己的行为来反映他的精神面貌、文化修养、风度气质等的综合素质表现。这是一个个体成长的必经之路。谁都愿意被别人夸作一个有素养的人或有教养的人，没有任何人愿意作“素养太差”的人。

从素养的方面上来讲，如果一个人言而有信，谦逊和善，表明他很有品德素养；如果一个人博学多才，对人们所提到的问题总能谈得很深入，说明他很有知识上的素养；如果一个人遵守公共道德和各项法律规则，说明他很有社会素养；如果一个人对音乐或者绘画、雕塑等艺术作品鉴赏力很强，造诣很深，表明他很有艺术素养；如果一个人对诗歌、散文等文学作品很有研究，或者运用语言的功底很高，说明他很有语言文学方面的素养；如果一个人穿着得体，讲求卫生，饮食有规律，说明他很有生活素养；如果一个人兴趣广泛，有收藏、养花、钓鱼等有益爱好，说明他很有情趣方面的素养。如果与上面这些表现相反，就说明他缺乏这些方面的素养。成功者正是拥有一个方面或多个方面的素养才会走向成功的。一个人的文化素养越广博高深，他就越文明，就越成熟。

去过日本的人都发现，日本的公交车也很拥挤，比我们北京、上海的公交车还要挤，几乎是身体挨着身体，但他们一上车就会说对不起，进出都会说：“麻烦您了，对不起。”等等。如果有人被踩了一脚，被踩的人主动说：“对不起”。因为他认为自己所站的地方妨碍了别人。这件事情反映了一个民族的行为素养。

各方面素养都非常好的人特别容易使人接纳，他们能营造良好的人际环境，显得非常宜人。

美国著名作家荷马·克洛维素养十分深厚。凡是碰到他的人，无论是清道夫、百万富翁、妇孺老幼——都会在与他接触 15 分

钟之内，对他产生好感。为什么呢？他既不年轻，也不英俊，更不是百万富翁，他有什么魅力可以吸引人呢？很简单，因为他一点都不矫揉造作，并且能让别人感觉到他真的很有学识，言行举止十分自然而体面，真的喜欢、关心他们。

笔者认识一位来自偏远农村地区的男大学生，他的言谈举止很有分寸，自然从容，衣着整洁，学习很刻苦努力，我很欣赏他，他气质非常之好。他在混合班上英语课的时候喜欢上了同班的一位漂亮的城市女同学，并勇敢地向她表白了自己的爱慕之情。然而，这个男孩子个子很矮（一米六五），长得也单薄，如果不具慧眼的话一般不会轻易喜欢上他的外型。那个女孩子最初非常随意地拒绝了他。我想遇到这种情况谁都会因失望而沮丧的，甚至会自卑，或怨对方。可他没有这么做，在被拒绝的第二天他又在路上见到这个女孩，他灿烂地对她笑了笑，点点头：“你好。”这个举动让那个女孩子很吃惊，反倒无所适从，因为她原以为男孩子会不理她或一副尴尬的样子，没有想到他这么坚强而友好。之后，无论是“六一”儿童节还是中秋节，他都买小礼物送给她，4个月后，他们相爱了，今年，他们结婚了。那个女孩子后来告诉我，她被他优秀的品德素养和健康的心理深深折服了。

2. 人品：言行的真谛

言为心声，行为心曲，人品是言行的原动力。只有内心的饱和和才能透露出形象的丰满，否则最圆满的言行仅仅是一个虚伪的空壳，经不起实践的考验；只有内心的精彩才能辐射出外在的风采，否则最美妙的言行仅仅是一层镀金的华丽光泽，失去应有的价值。这里我们所说的人品指的就是我们在前面所提到的礼、义、廉、耻等道德品质和人的个性心理品质。

然而，现在仍然有许多人并没有意识到自己的一言一行实际

上是在反映着自己的人品，但社会对他的言行进行检验的时候最终是要透过言行看人品。人们重视言行，更注重人品，因为人品比言行更具稳定性和根源性的特征。于是人们经常会自觉不自觉地对他人的言行窗口去透视其内在的人品：这位同学说话很有条理，办事很认真负责，说明他很谨慎，头脑也很明智，我将会信任他；这位领导从来不对人发脾气，别人得罪了他也很体谅对方，是的，他很开明，对身边的人和事充满了接纳，我将敬重他；这位老师总是面带微笑，态度亲切，说话的声音很好听，举手投足之间透着文雅，很宜人的样子。那些深得人们喜爱和敬重的人们以自己的优秀人品向世人投射着自己优秀的言行。

个人的事业与成功需要良好的道德品质。北京某名牌大学一位学生曾以十分优异的成绩被美国著名的加州理工学院录取为博士研究生。他十分高兴，也没有预料到仅仅一周之后，他就被校方开除了。开除的原因很简单：不诚实。原来，在他到校后的一天下午，导师安排他在两点到三点之间去实验室做实验。谁料到，他在这一小时内竟有 40 分钟没有做实验，而是在用实验室的长途电话跟同学聊天。更加错误的是，当几天后导师从电脑的电话记录上发现此事询问他时，他竟然对导师说：“那天，从两点到三点我在按照您的要求做实验。”“真的是这样吗？”导师追问，“是的。”学生非常肯定地回答。导师气坏了，当即向校方提出报告，他写道，我非常遗憾地说，尽管该生成绩十分优秀，我在这里还是不得不说，我很难信任他，如果将来做实验，他说谎，擅自编造数据怎么办？其实，只要这个学生照实回答老师的问话，老师只能批评一下他学习和工作懈怠，但绝不会上升到品质问题。

社会要求人们的言行充满情感。前年《人民日报》上曾经登了一篇《大学生家书惜墨如金》。写的是两名大学一年级的大学

生，他们从某市考到北京某高校，给父母写信的事。他们写家书是“惜墨如金”，不肯多写一个字，表现出对父母非常的无情。其中，有一个大学生的父母接到儿子来信了，高兴得不得了，赶快拆开儿子的信，信纸上只有四个字：“一切平安”。无头无尾。另外一个大学生给爸爸妈妈写信，爸爸妈妈也拆开来看，没有一个字，只见几个大问号。这封信谁看得懂？但是父母是懂的，老俩口苦笑说：“儿子嫌寄钱晚了！”这几个大问号表示：为什么？什么时候寄？想饿死我？是埋怨、责问父母呢！试想如果一个学生连对父母，对至爱亲朋都没有情感的话，他又怎么能爱社会，把自己所学的全部本领回报给社会呢？

1935年11月23日，爱因斯坦在为居里夫人举行的悼念会上的讲演中曾说过这样一段话：“像居里夫人这样一位崇高人物结束她的一生的时候，我们不要仅仅满足于回忆她的工作成果对人类已经做出的贡献。第一流人物对于时代和历史进程的意义，在其道德品质方面，也许比单纯的才智成就方面还要大。”“我很幸运地同居里夫人有20年崇高而真挚的友谊。我对她的人格的伟大越来越钦佩。她的坚强、她的意志的纯洁、她的律己之严、她的客观公正——所有这一切都难得地集中在一个人身上。她在任何时候都意识到自己是社会的公仆。她的极端的谦虚，永远不给自满留下任何余地。”她一生中最伟大的科学功绩——证明放射性元素的存在并把它们分离出来——所以能取得，不仅靠着大胆的知觉，而且也靠着难以想像的极端困难情况下工作的热忱和顽强，这样的困难，在实验科学的历史中是罕见的。”

二、言行优化——永不迟疑

心理品质是在长期社会实践过程中形成的具有稳定性的心理特征，需要很长时间的努力才能有所改善。如果说先从日常言行

人手逐渐建立和改善心理品质是一条可行之路的话，言行方面的具体训练就变得十分必要。随着内心素养的不断积累，言行训练是一个人一生中贯穿始终的重要任务之一。

1. 由小事做起：规范言行

江河的源泉是细小的河溪汇成的，伟大人物的品质是从小事做起的。

“勿以善小而不为 勿以恶小而为之”。心灵美要通过日常的一点一滴的言行来修养和展现。我们在期待别人对我们有个好印象之前，最重要的是去建立一个好形象。应该说，点点滴滴的好行为才能形成一种好习惯，点点滴滴的好习惯才能形成人的素养，形成人的好品格。这一切都是社会化的结晶，而社会化是一个终生的过程。

青年时期，尤其是在校大学生们正处于延缓承担社会责任时期，身体发育已完全成熟，文化知识素质沉淀较深厚，理解力强，为了将来能更好地适应社会，在激烈的竞争中占有一席之地，拥有一个充分实现自我的人生，需要细心观察他人的优秀言行，树立自己言行的榜样，随时注意规范自己的一言一行，努力把自己培养成为一个真正受过良好教育的人。现在，仍有不少的大学生们说话结结巴巴，表情淡漠，动作僵硬，与内心的良好品质十分不符，其中的很多人因此不能有效地实现自我的价值。因此，输入和输出——继续认知世界和展现自我是大学生们在校期间齐头并重的两大课题之一。现在我们还有时间，有精力去完成这两大任务，我们不可以等到需要找工作了，需要与社会交往了，才去想着磨练自己的言行，到那时候机会恐怕早就被那些训练有素的别的同学占去了。那时候才真正叫做“十年磨一剑，泰山等不及”呢。

(1) 语言训练

经常有同学问起自己不知道什么场合说什么话，或者说是自己不知道该说什么好，或者说自己根本不会说话，很是着急。不知他们有没有过这样的感受：当你产生某种情绪、某种情感、某种思想时，尤其是你急于想把它们传递给别人，但一时语塞找不到一个最贴切的词和句子来表达的时候，那种感觉是很令人气恼的；当你脱口而出一个最贴切的词汇和句子时，你觉得很好地实现了自己，而且让对方更好地理解了你的本意，不致于不理解或是误解。这种成功的感觉不是人们天生就有的，是要通过语言训练才能生效的。

我们周围人们的语言表达水平极其不同，有时，差别大得惊人！于是就出现了“良言一句三冬暖，恶语伤人六月寒”的强烈反差。那些语言功底深厚的人在与人交往时能很好地控制自己的语言并能以得体的方式将它表达出来，他会尽力避免自己所表达的语言让人听起来反感，谈话时的样子像一个行家里手，最能巧用言辞来获得一种良好的人际关系和成功的职业生涯。又能增强自己的自信心，同时还会给他人留下良好的印象，并有助于自己对他人施加积极的影响。而语言功底不足的人即使品质再优秀都像一个出口极小的大肚瓶，把很好的素养憋在里面让它们永不见天日，到最后就烂在了肚子里。尤其是在现实的社会领域里，如果你想发展自我，展现自我，“沉默是金”这句话真的是行不通的。

让你的声音充满魅力。见面开始总是用愉快的语调和别人打招呼；在交谈时用平静而清晰的声音能显示出你的沉着和自信，说话过程中需有必要的变化，如语调、语速和呼吸等来传递你的活力与热情，让听众感受到你声音中的积极情绪因素，这样会带动和感染你的听众。建议用录音机录一下自己的声音，然后发现问题，及时改善。

倾听使你的言语充满活力。语言是交流工具，在双向沟通中，清晰地理解对方传递的信息才能使你达到促进自己发展的目的，才能使谈话有效进行下去，而且倾听使自己最受益。当不得不打断别人或转换话题时，让他人讲完正在说的话；时常询问一下你对他人所说内容的理解是否正确；对他人的谈话作出一些简洁的反应，表明你正在专注地听取对方的谈话，如，“的确”、“我明白了”、“真是这样的”、“你说得很对”、“你能说得更详细些吗？”培养一种捕捉他人言而未尽的内容以及被一些表面言辞所掩盖的内部感情世界的敏感能力。

借助非语言力量表达语言无从表达的含义。端坐，保持注意力，身体朝对方前倾，不回避对方的眼神，会让对方感觉到你对双方的交流很认真；面部表情、手势和肢体动作，也能增强口头表达效果，比如在我们说话时，可能会伴随着点头、皱眉、耸肩或竖起大拇指等。

用尽量简洁、形象和准确的语言传达自己的意愿。这就需要平时广泛阅读，增加自己词汇量，经常练习运用语言的技巧，比如和同学经常就有关问题展开讨论，经常听讲座。

注意交谈的对象和场合。在各种不同的场合里，对待教育程度、职业、性别、年龄等不同角色的交谈者恰当地使用不同的交谈风格才是一个人全面展示自己素养的体现。

⑥做一个真正“受过教育”的人。除了专业知识的素养以外，不断学习、阅读和吸收知识，使自己成为一个有趣味的、多姿多彩的人，成为一个和蔼可亲的、具有幽默感并健谈的人，你有接受批评的雅量，更有自嘲的勇气；当别人受到不公正的批评时，你能主动站出来伸张正义，并且永远不会在背后说别人坏话；养成礼貌习惯，经常使用规范用语：“您好”、“请”、“谢谢”、“真对不起”、“没关系”等。

(2) 行为举止训练

与他人交流的过程中，一举一动都会说明你是哪一类人。因此，有些人因为行为举止表现出较佳的气质受到普遍欢迎，而另一类人则因自身素质低下而处处碰壁。

纽约人事介绍所主管康伯特先生从多年的人事管理中总结出这样一条经验：礼貌在任何场合都是有百益而无一害的。康伯特曾替某大公司招聘推销员，报考人数达 200 多人，康伯特没有进行任何笔试，只是考察最初会见时的言谈举止，发现百分之八十的人都对文明礼貌毫不在意。“有的一进门连招呼都不打就拉椅子坐下，好像准备由我请他吃饭；有人边说话边把唾沫喷到你脸上而他自己毫无察觉；更有人一坐定便两腿抖动个不停，使人浑身不自在。以文明礼貌的方式与人打交道，自己和别人都会愉快的。一个年轻人，如果缺乏谦和有礼的行为举止，即使学富五车、才高八斗也只能看着机会失去而空留遗憾。如果你礼貌地与人交往，一言一行都使人对你心悦诚服，愿与你交朋友，为你谦谦君子风度所折服。

具体做法可以是：

随时注意保持良好的自我形象，干净，整洁，大方得体。头发是一个人精神面貌的体现，美国有句俗语形容灰色的一天叫“a bad hair day”（头发很差劲的一天）。那些文明、有教养的人非常注意自己头发的整洁和发型的宜人；在任何场合，衣着端庄得体都会给人以良好的印象；皮鞋整洁是在细微处对一个人是否讲究整洁卫生的重要评判，因此也绝不能忽略。

在任何场合都有良好的仪态和礼貌，表现出你的风度。在任何时候举手投足之间都控制好自己情绪和情感，始终稳重大方，亲切平和会让人愿意接近；切忌动作或表情冷淡而僵硬，或夸张或过于生动，这样都使人感觉到没有底蕴和内涵；作为主

人，你总能面面俱到，作为客人，你大方得体，礼仪相宜。

做一个主动善于沟通的人。总是以亲切关怀的态度对人，会主动地打电话、写信与他人保持联络。

勤于运动。每天定时从事跑步、疾走、游泳等有氧运动。运动可以通过加速心跳，促进血液循环，改善机体对氧的利用，增强机体功能，使人看起来身体健康，情绪饱满，心情振奋。

培养业余爱好。培养健康的爱好，如登山、旅游、打太极拳、种花、垂钓、滑冰、游泳、绘画、演唱、收藏、练书法、学针灸、做手工等，可以在多方面增强人们的素养，使人有更丰富的人生体验，从而使得行为举止更加从容自信，更具内涵。

⑥在生活中培养好习惯：尊敬师长，亲近同学和同事，上车给老人和抱小孩的妇女让座，在食堂等公共场所按秩序排队。

2. 从现在做起：养心修为

过去已无能为力，未来正在孕育，抓住现在就是抓住未来，放弃现在就是放弃前途。

欲整其行，先整其心。人生的路有千万条，命运总会在一个阶段内把我们送到其中的几个路口中间由我们自己选择。无论我们选择哪一条路，我们都要义无反顾地把自己的言行砖石铺上去，建筑属于我们自己的人生路，而在路尽头的终点处，我们却会殊途同归。不管我们从事过或正在从事什么样的职业，充当过或正在充当着什么样的角色，拥有或正在培养着什么样的能力，其实，最终每个人想得到的，却都是寻求获得人格系统上的完美，圆满。是生命就要成长，就要走向成熟，这是自然的法则。而我们的言行，我们的专业，我们的职业，我们的婚恋，我们的奋斗，都是一种载体，载着我们对美好生活的渴望，对完善人格的期待。而我们的奋斗过程，本身就是一种极大的享受。它包括成功时的快慰，面临挑战时的兴奋，承受挫折时的坚忍。

人间正道是沧桑。过度地追求某些方面的成功（名、利、物）会使人偏离人生的原本方向，因此无法达到最后的成功——成熟。怀着一颗完善人格的纯真愿望，对自己喜欢的人善言以待，对自己的追求不懈努力，对他人的不良言行进行规劝，没有结果时也要理解对方，这都是对追求成熟最好的坚持，最后，仍然能与你所期待的成功不期而遇。也许就是在失败的时候，也许是在痛苦的时候，也许是在强忍诱惑的时候，也许是在生命做苦苦挣扎的时候，人们对人生，对自己，对世界的充分体验会使自己更加趋向成熟。因此，在每一个阶段里，无论是顺境还是逆境，我们都要积极而勇敢地迎接生活的挑战，在体验生活的道路上，面对他人的时候，用心铺垫自己的言行，反思自己的言行，不断寻求自己的榜样，不断修塑自我，这才是最乐观向上、最成熟的人生。优化的言行会促使他人反过来为你的道路添砖加瓦。其中，可以把一句话作为一个重要的原则来遵循：给他人留个机会的同时，也给自己留了一个机会。

具体来讲，就是要学会以自身的言行与他人的言行相触，以己度人。成熟和修养是从设身处地地为他人着想开始的，要不断进行换位思考，要学会移情。在不断认识自我和他人的基础上接纳一个完整的自我和一个完整的他人，而不是只接受其中最美好的一部分。同时，还要帮助他人勇于改善仍存在的不足部分，将人类的自私、冷漠、虚伪、胆怯、脆弱等特点看作是一种狭隘来开拓，看作是一种弱点来优化，而不是看成是缺点去责备，看成是包袱去放弃，看成是瘟神去回避，更不应看成是一种罪恶来削弱。正如无数师德高尚的老师们，无数品德高尚的家长们，在爱的事业——养育中——给我们的孩子留存了足够的成长空间，同时我们也因孩子们的成长而使自己走向成熟和完美。

人的一生中，在任何一个阶段，通过任何一种渠道都能用来

修塑自我。电影《下辈子还做母子》的原型就在广东省广州市，独生子张云峰两岁时患上了“何金氏症”，一种恶性淋巴瘤。医生断言他只能活两到三年。这种病大概每两年发作一次，每两年孩子就有一次失去生命的危险。母亲许美云为了孩子尽可能地存活，努力而认真地生活着，付出了无数的心血和牺牲。在孩子得到了物质上的满足和生活上的照料却仍然备感痛苦的时候，母亲开始反思，开始进一步关注孩子的精神需求，之后便是更多的付出和牺牲。在她的细心关怀照料下，儿子幸福地活到了 16 岁才离开人世。在儿子的最后时刻，许美云向孩子掏出最后的心里话：“孩子，爸爸妈妈感谢你，感谢你那么懂事，感谢你给我们带来永远回味无穷的欢乐，也感谢你让我们尽可能地完美——为了做你的榜样，我们从不敢懈怠，不敢游戏人生。谢谢你，亲爱的好儿子。”孩子在母亲深情的诉说中幸福地离开了人世。这绝不是一个泛母爱的故事，它体现的是对生命的尊重与热爱，对一个人完整的接纳，战胜困难的勇气，对灾难性事件的坚忍甚至是享受。在接纳他人的同时，也使自己百炼成金，使自己的品质得到了升华，直至达到完美的境界！

思考题：

1. 为什么说礼、义、廉、耻是建立自尊的根基？举一例你的亲身体会。
2. 如何理解多元智力是新世纪的人才发展方向？举一例你认识的具有多元智力的人。
3. 激励自我、不断进取的途径有哪些？适合激励你自己的途径有哪些？
4. 请分析你性格的优缺点并思考如何开发你的性格潜能。
5. 你怎么理解人品是言行的真谛？试举一例。

附录一

症状自评量表 (SCL-90)

症状自评量表 (SCL-90) 是由 L. R. Derogatis 于 1975 年编制而成的, 曾有 58 项版本和 35 项的简本。这里介绍的是 90 项版本。此表简便而有价值, 也很实用。这个量表由我国上海铁道学院吴文源引进修订。它的主要优点是覆盖面大, 反映症状丰富, 能较准确地反映出一个人的自觉症状及程度变化, 因此在我国应用广泛。

指导语: 以下表格中列出了有些人可能有的病痛或问题, 请仔细阅读每一条, 然后根据最近一星期内 (或一个月内) 下列问题影响你或使你感到苦恼的程度, 在方格内选择合适的一格, 画一个“√”, 请不要漏掉问题。

	无	轻	中	偏	严
	度	度	重	重	重
	0	1	2	3	4
1. 头痛。	<input type="checkbox"/>				
2. 神经过敏, 心中不踏实。	<input type="checkbox"/>				
3. 头脑中有不必要的想法或字句盘旋。	<input type="checkbox"/>				
4. 头昏或昏倒。	<input type="checkbox"/>				

5. 对异性的兴趣减退。
6. 对旁人求全责备。
7. 感到别人能控制你的思想。
8. 感到别人制造麻烦。
9. 忘性大。
10. 担心自己衣饰的整齐及仪态的端庄。
11. 容易烦恼和激动。
12. 胸痛。
13. 害怕空旷的场所或街道。
14. 感到自己的精力下降、活动减慢。
15. 想结束自己的生命。
16. 听到旁人听不到的声音。
17. 发抖。
18. 感到大多数人都不可信任。
19. 胃口不好。
20. 容易哭泣。
21. 同异性相处时感到不自在。
22. 感到受骗，中了圈套或有人想抓住您。
23. 无缘无故地突然感到害怕。
24. 自己不能控制地发脾气。
25. 怕单独出门。
27. 腰痛。
28. 感到难以完成任务。
29. 感到孤独。
30. 感到苦闷。
31. 过分担忧。
32. 对事物不感兴趣。

33. 感到害怕。
34. 你的感情容易受到伤害。
35. 感到旁人能知道你的私下看法。
36. 感到别人不理解你，不同情你。
37. 感到人们对你不友好，不喜欢你。
38. 做事必须做得很慢以保证做得正确。
39. 心跳得很厉害。
40. 恶心或胃部不舒服。
41. 感到比不上他人。
42. 肌肉酸痛。
43. 感到有人在监视你，谈论你。
44. 难以入睡。
45. 做事必须反复检查。
46. 难以做出决定。
47. 怕乘电车、公共汽车、地铁或火车。
48. 呼吸有困难。
49. 一阵阵发冷或发热。
50. 因为感到害怕而避开某些东西、场合或活动。
51. 脑子变空了。
52. 身体发麻或刺痛。
53. 喉咙有梗塞感。
54. 感到前途没有希望。
55. 不能集中注意。
56. 感到身体的某一部分软弱无力。
57. 感到紧张或容易紧张。
58. 感到手或脚发重。
59. 想到死亡的事。

60. 吃得太多。
61. 当别人看着你或谈论你时感到不自在。
62. 有一些不属于你自己的想法。
63. 有想打人或伤害他人的冲动。
64. 醒得太早。
65. 必须反复洗手、点数目或触摸某些东西。
66. 睡得不稳不深。
67. 有想摔东西或破坏东西的冲动。
68. 有一些别人没有的想法或念头。
69. 感到对别人神经过敏。
70. 在商店或电影院等人多处感到不自在。
71. 感到任何事情都很困难。
72. 一阵阵恐惧或惊恐。
73. 感到在公共场合吃东西很不舒服。
74. 经常与人争论。
75. 独自一人时神经很紧张。
76. 别人对你的成绩没有做出适当的评价。
77. 即使和别人在一起也感到孤单。
78. 感到坐立不安，心神不定。
79. 感到自己没有什么价值。
80. 感到熟悉的东西变成陌生或不像是真的。
81. 大叫或摔东西。
82. 害怕在公共场合昏倒。
83. 感到别人想占你的便宜。
84. 为一些有关性的想法而很苦恼。
85. 你认为应该因为自己的过错而受到惩罚。
86. 感到要很快把事情做完。

87. 感到自己的身体有严重问题。
88. 从未感到和其他人很亲近。
89. 感到自己有罪。
90. 感到自己的脑子有毛病。

计分及评定方法

本量表分为 5 级评分 (从 0~4 级), 0= 从无, 1=轻度, 2= 中度, 3= 相当重, 4= 严重。有的也用 15 级, 在计算实得总分时, 应将所得总分减去 90。本表的总分是 90 个项目所得分之和, 总均分是将总分除以 90。该量表包括 10 个因子, 每个因子反映出被试者的某一方面的症状, 通过每个因子的得分可以了解症状分布的特点。

$$\text{因子分} = \frac{\text{组成某一因子的各项目总分}}{\text{组成某一因子的项目数}}$$

10 个因子及所包含的项目如下:

躯体化: 包括 1, 4, 12, 27, 40, 42, 48, 49, 52, 35, 56, 68 共 12 项。

强迫症状: 包括 3, 9, 10, 28, 38, 45, 46, 51, 55, 65 共 10 项。

人际关系敏感: 包括 6, 21, 34, 36, 37, 41, 61, 69, 73 共 9 项。

抑郁: 包括 5, 14, 15, 20, 22, 26, 29, 30, 31, 32, 54, 71, 79 共 13 项。

焦虑: 包括 2, 17, 23, 33, 39, 57, 72, 78, 80, 86 共 10 项。

⑥敌对: 包括 11, 24, 63, 67, 74, 81 共 6 项。

- ⑦恐怖：包括 13, 25, 47, 50, 70, 75, 82 共 7 项。
- ⑧偏执：包括 8, 18, 43, 68, 76, 83 共 6 项。
- ⑨精神病症：包括 7, 16, 35, 62, 77, 84, 85, 87, 88, 90 共 10 项。
- ⑩其他：包括 19, 44, 59, 60, 64, 66, 89 共 7 项。

分析时，主要看各因子分。比较简单粗糙的判别时，如果因子分等于 3，便认为被试者的该因子症状已达到中等以上严重程度，应寻求心理咨询或心理治疗。

附录二

性向测验

(一)

说明：

下面有 50 道题，请根据自己的实际情况作出回答。符合的，则把该题后面的“+”圈起来；难以回答的，则把“？”圈起来；不符合的则把“-”圈起来。

1. 我与观点不同的人也能友好往来。 + ? -
2. 我读书较慢，力求完全看懂。 + ? -
3. 我做事较快，但较粗糙。 + ? -
4. 我经常分析自己，研究自己。 + ? -
5. 生气时，我总不加抑制地把怒气发泄出来。 + ? -
6. 在人多的场合我总是力求不引人注目。 + ? -
7. 我不喜欢自己人 + ? -
8. 我待人总是很小心 + ? -
9. 我是个不拘小节的人。 + ? -
10. 我不敢在众人面前发表演说。 + ? -
11. 我能够做好领导团体的工作。 + ? -
12. 我常会猜疑别人。 + ? -
- 13 受到表扬后我会工作得更努力。 + ? -

14. 我希望过平静、轻松的生活。 + ? -
15. 我从不考虑自己几年后的事情。 + ? -
16. 我常会一个人想入非非。 + ? -
17. 我喜欢经常变换的工作。 + ? -
18. 我常常回忆自己过去的的生活。 + ? -
19. 我很喜欢参加集体娱乐活动。 + ? -
20. 我总是三思而后行。 + ? -
21. 使用金钱时我从不精打细算。 + ? -
22. 我讨厌在我工作时有人在旁边观看。 + ? -
23. 我始终以乐观的态度对待人生。 + ? -
24. 我总是独立思考回答问题。 + ? -
25. 我不怕应付麻烦的事情。 + ? -
26. 对陌生人我从不轻易相信。 + ? -
27. 我几乎从不主动订学习或工作计划。 + ? -
28. 我不善于结交朋友。 + ? -
29. 我的意见和观点常会发生变化。 + ? -
30. 我很注意交通安全。 + ? -
31. 我肚里有话藏不住，总想对人说出来。 + ? -
32. 我常有自卑感。 + ? -
33. 我不大注意自己的服装是否整洁。 + ? -
34. 我很关心别人会对我有什么看法。 + ? -
35. 和别人在一起时，我的话总比别人多。 + ? -
36. 我喜欢独自一个人在房内休息。 + ? -
37. 我的情绪很容易波动。 + ? -
38. 看到房间里杂乱无章，我就静不下心来。 + ? -
39. 遇到不懂的问题我就去问别人。 + ? -

40. 旁边若有说话声或广播声我就无法静下心来学习。 + ? -
41. 我的口头表达能力还不错。 + ? -
42. 我是个沉默寡言的人。 + ? -
43. 在一个新的环境里我很快就能熟悉了。 + ? -
44. 要我同陌生人打交道,常感到为难。 + ? -
45. 我常会过高地估计自己的能力。 + ? -
46. 遭到失败后我总是忘却不了。 + ? -
47. 我感到脚踏实地地干比探索理论原理更重要。 + ? -
48. 我很注意同伴们的工作或学习成绩。 + ? -
49. 比起读小说和看电影来,我更喜欢郊游和跳舞。 + ? -
50. 买东西时,我常常犹豫不决。 + ? -

计分与评价:

题号为奇数的题目(1, 3, 5, 7, 9……),每圈一个“+”计2分,每圈一个“?”计1分,圈“-”的计0分;题号为偶数的题目(2, 4, 6, 8, 20……),每圈一个“-”计2分,每圈一个“?”计1分,圈“+”的计0分。最后将各道题的分数相加,其和即为你的性向指数。

性向指数在0与100之间。由性向指数和数值就可以了解一个人内倾或外倾的程度。

性向测验(一)评价表

总分	性格倾向性
0~19	内向
20~39	偏内向
40~59	中间型(混合型)
60~79	偏外向
80~100	外向

(二)

说明：

本测验用于测量你的性格。请先回答下列问题，然后评分。通过评分结果看看你属哪种类型。回答方法是：当你的性格符合表中 A 的提问时，就在 A 栏内画○；如符合 C 的问题时，就在 C 栏内画○；当你对 A 和 C 的提问无法确定时，就在 B 栏内画○。

- | A | I
A B C | C | | | |
|----------------------------|---|---|--|--|---------------------|
| 1. 在大庭广众之下，心慌不自然。 | <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | 在大庭广众面前，镇静自若，并不在乎。 |
| | | | | | |
| 2. 不善于交朋友。 | <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | 善于结交朋友。 |
| | | | | | |
| 3. 独自一人较为安稳。 | <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | 只有与朋友在一起时，心情才安稳。 |
| | | | | | |
| 4. 初次与人见面，不能融洽地交谈。 | <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | 即使初次见面，也能融洽地交谈。 |
| | | | | | |
| 5. 不善于领导别人。 | <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | 喜欢站在人前发号施令。 |
| | | | | | |
| 6. 善于克制自己，即使有不痛快的事，也不显露出来。 | <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | 感情易冲动，不能克制自己，易喜怒无常。 |
| | | | | | |
| 7. 集会时，常常选择后面的位置。 | <table border="1" style="display: inline-table; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> <td style="width: 30px; height: 20px;"></td> </tr> </table> | | | | 集会时，尽量坐在前面。 |
| | | | | | |

8. 即使自己明白的问题也羞于当众回答，常默不作声。 A B C
-
- 还没问到自己，就抢着回答。

- | A | II | C |
|--------------------------|---|--------------------|
| 1. 买参考书时，常犹豫不决，不知哪本好。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 认为好的参考书，马上就买。 |
| 2. 自己的想法，不愿轻易对人说。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 自己的想法毫不介意地告诉别人。 |
| 3. 被人认为是个追根究底的人。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 被人认为是个轻率的人。 |
| 4. 不管谁说什么，也不轻易改变自己主张。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 听到别人意见，就立即改变自己的主张。 |
| 5. 午休时，愿在教室里安静呆着。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 午休时，愿在操场上痛快地玩。 |
| 6. 喜欢议论。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 对议论不感兴趣。 |
| 7. 即使碰到难题，也要努力思考，直到解决为止。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 一碰到难题，马上想停止学习。 |

- | A | III | C |
|--------------------------|---|---------------------------|
| 1. 当考试成绩不好时，立即沮丧，失去学习劲头。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 尽管成绩不好，仍认为“失败是成功之母”不怎么在乎。 |

2. 经常认为自己不行。 A B C
 认为人总有成功的时候 也有失败的时候。
3. 认为自己大概生来命运不好。 A B C
 在情绪上感到道路总是畅通的。
4. 在重要考试中, 往往担心是否会出错 介意。 A B C
 即使错了, 改正就是了; 对考试不太介意。
5. 总感到自己能力不足, 难以决定走哪条路。 A B C
 常常认为, 只要能做的事 即使做不好 也没关系。
6. 总想这次考试要失败, 感到不安。 A B C
 我想即使把考试放在心上, 也无济于事。
7. 我很关心朋友们的成绩。 A B C
 我不关心朋友们的成绩。
8. 对自己前途有时不抱希望。 A B C
 对前途总是抱有希望。

A

1. 一人独处时, 不知为什么感到不安。
2. 非常计较别人怎样看自己。
3. 经常注意自己的衣着打扮。
4. 一有羞耻的念头, 总是忘不掉。

IV

- A B C
- A B C
- A B C
- A B C

C

- 自己一个人也能很镇静地呆着。
- 不介意别人对自己有什么看法。
- 不注意自己仪容。
- 即使有羞耻的念头, 也很快忘掉。

- | | | |
|-----------------------------|---|------------------------|
| 5. 房间没有收拾整齐时，总是不安。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 即使房间乱七八糟，也毫不介意。 |
| 6. 学习时非常担心有说话、收音机、电视机声音的干扰。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 学习时不介意说话、收音机、电视机声音的干扰。 |
| 7. 非常注意交通安全，唯恐发生事故。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 不注意交通安全，常有冒险行动。 |
| 8. 不知为什么，总是不愿向老师提问。 | A B C
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> | 不懂的地方，能随时向老师提问。 |

A

1. 情绪总是镇静的。
2. 认为是好的参考书就一直用下去。
3. 学习时能稳稳当当专心看。
4. 订了扎实的计划后，再着手学习。
5. 能认真地完成作业。
6. 人人称我是专心致志的人。

V

A B C

A B C

A B C

A B C

A B C

A B C

C

- 碰到一点点事情绪就波动。
- 一看到朋友有新参考书，马上就想换一下。
- 学习时经常坐立不安，踏不下心来。
- 即使订了计划，也往往不能实行。因此，干脆不订。
- 常常忘做课外作业。
- 人们说我对什么也不专心，没常性。

7. 在学习中, 即使有朋友邀请, 也婉言谢绝, 坚持学习。 A B C 在学习中, 一有朋友来邀请 马上停止学习。
8. 在学习中, 即使有想看的电视节目, 也不去看。 A B C 在学习中, 想干什么就去干 想看什么就去看。

评分方法:

1. A 栏的一个○为 0 分; B 栏的一个○为 1 分 C 栏的一个○为 2 分。把 I 至 V 各测验得分 分别累计后 填入测评分数登记表“等级得分”栏中。

2. 依据等级分数换算表 求出相应的等级分数 再填入“等级得分”栏中。

3. 在性格雷达图上的 I 至 V 线上, 画上各等级测验得分。

性向测验二 等级分数换算表

得分范围	等级得分	评 语
2 分以下	1	相当内向性
3~5 分	2	微内向性
6~10 分	3	两向性
11~13 分	4	微外向性
14 分	5	相当外向性

性向测验二 测评分数登记表

得分	等级得分	评语
I		
II		
III		
IV		
V		

性向测验二 内外向各种特性表

类型	内向性		外向性	类型
孤独型	寡言、谨慎、消极、孤僻	I	开朗、积极、善辩、适应	社会型
思考型	深思、反省、推理	II	讲实际、实干、进取	行动型
失去信心型	自卑、自咎、强烈内疚	III	自命不凡	过于自负型
不安型	规规矩矩、清高、胆小	IV	草率、大方、无忧无虑	乐天型
冷静型	慎重、沉着、安稳	V	敏感、情绪激动	感情型

测验结果讨论 性格雷达图中 用粗线表示的第 3 等级 代表人的标准性格。以此界，向外侧为外向，趋向中心部分的为内向。

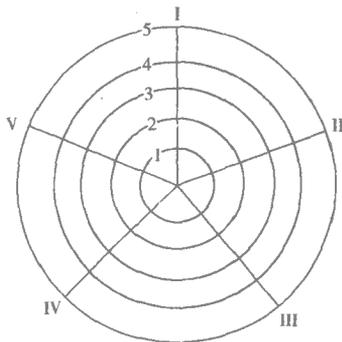


图 1 性格雷达图

心理学家对冠心病患者进行人格测量的结果表明，他们大都具有所谓的“A型性格”。

“A型性格”的人的心理与行为特征是：

- (一) 爱吃肥肉 吸烟 缺乏运动。
- (二) 动作敏捷 爆发式地说话。
- (三) 性格急躁 从来不愿排队 经常大步行走 喜抄近道 心直口快 没有耐心。
- (四) 雄心勃勃 竞争性强 追求成就 有较强的事业心 力求达到更高要求。持续从事繁重的工作而不感到疲劳，凡事不甘居于人后 敢于承担责任。
- (五) 时间观念特别强 常感到时间不够用而产生压力。常常同时思考或做两种不同的事情，总是设法把日程安排得特别满，整天闲不住，把工作以外的事情视为“浪费时间”。
- (六) 对人存有戒心 信不过别人 容易产生对别人的敌意 在受到挫折时更是如此。情绪很容易波动，经常处在愤怒与焦虑的情绪状态。

与“A型性格”相反的性格称为“B型性格”。“B型性格”的人的心理和行为特征是 悠闲自得 不求名利 不在乎能否做出成就；缺乏时间观念 待人随和 不爱与人竞争 工作生活从容不迫 有节奏，对事业和婚姻比较满意；说话不像“A型性格”的人那么快 那么高声。

专家们认为，“A型性格”的人之所以对冠心病具有敏感性 是因为：这种性格特征的不断重复使用，通过神经内分泌机制而引起某种生理变化 如血液中血小板数目增加 血脂蛋白成分改变 血清胆固醇和甘油三脂平均浓度增高 血凝时间缩短 从而导致冠心病。

据调查，“A型性格”的人冠心病的发病率比“B型性格”的人

高两倍。但是，“B型性格”的人至少也有 1/3 会得冠心病。可见，‘B型性格’并不是冠心病免疫性的。因此 近年来 研究者倾向于不主张把‘A型’和‘B型’两类性格类型视为对立的。

下面 我们提供一种 A 型性格测验。有兴趣的读者，可以用这个测验来了解自己的性格是属于 A 型还是 B 型。

A 型性格测验

说明：

下面有 50 道题，请根据自己的实际情况 作出回答。符合的，则把该问题后面的‘是’圈起来，难以回答的 则把“？”圈起来，不符合的 则把‘否’圈起来。做这个测验不必多加考虑，尤其不要去考虑‘应当怎样才好？’

1. 我觉得在我周围，值得我佩服的人极少。 (是) ?否
2. 我总是强烈希望能尽快实现我的许多打算。 (是) ?否
3. 如果作报告的人讲得不好，我会想还不如让我来讲呢。 (是) ?否
4. 我吃饭的速度一向很快。 (是) ?否
5. 即使受人欺侮，我也不会放在心上。 是 ? 否)
6. 人们认为我是做事干脆利索的人。 (是) ?否
7. 我是个很敏感的人。 (是) ?否
8. 我常常有这种情况 感到时间已经晚了 可一看表还早呢？ (是) ?否
9. 如有人对我吹毛求疵，很容易挫伤我的积极性 (是) ?否
10. 我做事总是匆匆忙忙 力图用最少的时间办尽量多的事。 (是) ?否
11. 不管做什么事 即使看到别人做不好 我也不想代替他去做。 是 ? 否)

12. 坐车时,我常常比一般人更容易感到车开得太慢,使人实在难以容忍。 (是)否
13. 有很多事情如果让我来负责,情况会比现在好很多。 (是)否
14. 我常常因为一天过去了,事情没做完而感到忧虑。 (是)否
15. 即使遇到能力差、水平低的领导我也能很好服从。 是(否)
16. 必须等待某一时刻到来才能做自己想做的事时我总是心急如焚。 (是)否
17. 我常常感到自己能力很差,做事遇到困难时就想放弃。 是(否)
18. 答应别人的事,我几乎从不拖延。 (是)否
19. 人们说我耐性好,做什么事都不着急。 是(否)
20. 外出乘船、坐车或约会时我很少迟到。 (是)否
21. 许多事情本来可以大家分担,可我总喜欢一个人去干。 (是)否
22. 我往往觉得别人对我的话理解得太慢。 (是)否
23. 我是个性情急躁的人 (是)否
24. 我常常容易看到别人的短处而忽视别人的长处。 (是)否
25. 我总是力图说服别人都同意我的观点。 (是)否
26. 即使时间充裕,我走路也很快。 (是)否
27. 我常常感到要做的事情太多,有压力。 (是)否
28. 别人很难说服我改变已决定的事情。 (是)否
29. 如果需要排长队才能买到东西,我宁肯不买。 (是)否
30. 我常常为有些人或事恼火。 (是)否

31. 有些工作我根本安排不过来，只能抽时间去做。 (是) ?否
32. 若有人干扰了我的工作，不管他有意还是无意，我都会感到恼火。 (是) ?否
33. 我看不惯慢条斯理工作的人。 (是) ?否
34. 排队买东西时 若有人不排队抢先买 我总要出来干涉和指责他。 (是) ?否
35. 要做的事情太多，我常常感到忙得喘不过气来。 (是) ?否
- 36 跟别人合作时，我总想能独立完成较重要的一部分工作。 (是) ?否
37. 我做事常思前想后，拿不定主意。 是 ? (否)
38. 我觉得自己是个无忧无虑、悠闲自在的人。 是 ? (否)
39. 无论做什么事 即使比别人差 我也无所谓。 是 ? (否)
40. 有时我感到自己操心的事远远超出了自己应该操心的范围。 (是) ?否
41. 我感到做任何事都不能着急，着急也没有用，只能慢慢来。 是 ? (否)
42. 我常常不能宽容别人的缺点和毛病。 (是) ?否
43. 每天的事情都使我神经十分紧张。 (是) ?否
44. 在一起看展览会或参观动物园时，我常常先看完，等着同来的人。 (是) ?否
- 45 听到别人发表不正确的见解，我总想立即纠正他。 (是) ?否
- 46 无论做什么事，我都比别人快一些。 (是) ?否
- 47 如果别人对我无礼，我对他也不客气。 (是) ?否

48. 我总觉得自己有能力办好每件事情。 (是) ?否
49. 交谈时 我总是急于说出自己的想法 因此
常常打断别人的话 (是) ?否
50. 人们认为我是个安静、沉着、有耐心的人。 是 ? 否)

一、计分与评价：

(一) 每圈一个“(是)”或“(否)”计2分,每圈一个“?”计1分,每圈一个“是”或“否”不得分。将总分与下面评价表中的评价标准进行比较,就可以了解你的性格是属于A型还是B型。

(二) C型性格在欧美一些国家指的是有产生癌症倾向的性格。这种性格遭受癌症的厄运特别多(C是英文 cancer 癌症的头一个字母) C型性格的特征有：

1. 很难公开地表达自己的情绪,内心总是承受着难以解脱的压力,常常心情紧张焦虑。
2. 怕面对人群,尤其怕自己被伤害,谨言慎行,“夹着尾巴做人”。
3. 当做一件事没有成功时,常常自咎,懊悔不已。
4. 对每一个有创新的计划都持悲观态度,极怕失败。
5. 患病不肯求医,认为病是自生自灭。
6. 当发觉自己有可能患病时,拒绝告诉医生。
7. 当觉得自己不如别人时 极度不安 老怀疑别人捉弄自己。
8. 不愉快的时候常强颜欢笑。
9. 没有很密切的人际关系。
10. 认命,认为无力改善现状。
11. 认为生活无意义,无价值,无乐趣。
12. 由于怕失败,不肯做尝试。

13. 从小就认为和家人有很深的隔膜。
14. 失意时靠镇静药来麻醉自己。
15. 认为不把心事向人倾诉是强人的表现。
16. 情绪不安时，找不到人倾诉自己的心声。

心理学家认为，如果你在以上描述的 16 种性格特征中占有 14 项的话，那么你就属于 C 型性格；如果占有 7~14 项，那么你有转向 C 型性格的较大可能性；如果你占有 7 项以下，你是相当安全的。

C 型性格为什么易患癌症呢？学术界的看法是：C 型性格会严重妨碍体内的免疫机能，使这种机能不能充分发挥抗癌的作用。人体的免疫功能，是对癌细胞分裂繁殖的重要保护屏障。在健康人体内，虽然正常细胞也可能发生突变而成为癌细胞，但人体的免疫系统能够在这些癌细胞增殖之前，及时将它破坏或者消灭，所以没有发展成为癌瘤。

附录三

霍兰德职业兴趣测试

- 1 R1 装配修理玩具
- 2 A1 素描，制图或者绘画
- 3 I1 读科技图书
- 4 S1 参加学校或单位组织的正式活动
- 5 E1 说服鼓动他人
- 6 C1 整理好桌面和房间
- 7 R2 能使用电锯、电钻和锉刀等木工工具
- 8 A2 能演奏乐器
- 9 I2 懂得真空管或晶体管的作用
- 10 S2 有向各种人说明解释的能力
- 11 E2 担任过学生干部并且干得不错
- 12 C2 会熟练地打印中文
- 13 R3 飞机驾驶员
- 14 A3 乐队指挥
- 15 I3 气象学家或天文学家
- 16 S3 街道、工会或妇联干部
- 17 E3 厂长
- 18 C3 会计师
- 19 R1 修理自行车

-
- 20 A1 看话剧
 - 21 I1 在实验室工作
 - 22 S1 参加某个社会团体或俱乐部活动
 - 23 E1 卖东西
 - 24 C1 抄写文件和信件
 - 25 R2 知道万用表的使用方法
 - 26 A2 能参加合唱
 - 27 I2 能够列举三种含蛋白质多的食品
 - 28 S2 常参加社会福利活动
 - 29 E2 工作上能指导和监督他人
 - 30 C2 会用打印机或复印机
 - 31 R3 野生动物专家
 - 32 A3 演奏家
 - 33 I3 生物学家
 - 34 S3 小学、中学教师
 - 35 E3 电视片编制人
 - 36 C3 银行出纳员
 - 37 R1 用木头做东西
 - 38 A1 设计家具布置房间
 - 39 I1 改良水果品种，培养新的水果
 - 40 S1 帮助别人解决困难
 - 41 E1 谈论政治
 - 42 C1 为领导写报告或公务信函
 - 43 R2 能够修理自行车或其他机械
 - 44 A2 独唱或独奏
 - 45 I2 理解铀的裂变
 - 46 S2 能和大家一起友好相处地工作

-
- 47 E2 做事充满活力和热情
48 C2 能快速记笔记和抄写文章
49 R3 汽车维修工
50 A3 作家
51 I3 医学实验室的技术人员
52 S3 精神病医生
53 E3 公司经理
54 C3 税收管理员
55 R1 开汽车或摩托车
56 A1 练习乐器
57 I1 调查了解土的成分
58 S1 照顾儿童
59 E1 制定计划
60 C1 核查个人收支情况
61 R2 能够使用电钻床、磨床或缝纫机
62 A2 扮演剧中角色
63 I2 会用计算尺、计算器
64 S2 善于与年长者相处
65 E2 有效地用自身的做法调动他人
66 C2 善于整理保管文件和资料
67 R3 木匠
68 A3 摄影家
69 I3 人类学家
70 S3 婚姻介绍所工作人员
71 E3 销售员
72 C3 计算机操作员
73 R1 用机器做东西

- 欣赏音乐
- 74 A1 研究自己选择的特殊问题
- 75 I1 出席晚会、联欢会、茶话会
- 76 S1 将自己的想法告诉别人
- 77 E1 参加打字培训班
- 78 C1 能给家具和木制品刷漆
- 79 R2 能创作简单的作品
- 80 A2 会使用显微镜
- 81 I2 会邀请人、招待人
- 82 S2 销售能力强
- 83 E2 善于从事事务性的工作
- 84 C2 测量工程师
- 85 R3 记者
- 86 A3 动物学家
- 87 I3 体育教练
- 88 S3 不动产销售员
- 89 E3 簿记人员
- 90 C3 参加木工技术学习班
- 91 R1 看小说
- 92 A1 解数学游戏
- 93 I1 和大家一起出去郊游
- 94 S1 在社会团体中担任职务
- 95 E1 参加珠算、文秘等实务培训
- 96 C1 能看懂建筑等设计图
- 97 R2 会跳舞
- 98 A2 能找到三个星座
- 99 I2 能简单易懂地教育儿童
- 100 S2

-
- 101 E2 曾当过俱乐部或社团的负责人
 - 102 C2 会用算盘
 - 103 R3 无线电报员
 - 104 A3 画家, 书法家
 - 105 I3 化学家
 - 106 S3 福利机构负责人
 - 107 E3 广告部长
 - 108 C3 成本核算员
 - 109 R1 参加制图学习班
 - 110 A1 从事摄影创作
 - 111 I1 上物理课
 - 112 S1 想获得关于心理学方面的知识
 - 113 E1 检查与评价别人的工作
 - 114 C1 参加商业会计培训班
 - 115 R2 能够修理简单的电气用品
 - 116 A2 能绘画、素描或者书法
 - 117 I2 能独立进行调查研究
 - 118 S2 能安排会议等活动程序
 - 119 E2 向领导提出建议或反映意见
 - 120 C2 能在短时间内分类和处理大量文件
 - 121 R3 园艺师
 - 122 A3 歌唱家
 - 123 I3 数学家
 - 124 S3 心理咨询员
 - 125 E3 体育活动主办者
 - 126 C3 文书档案管理员
 - 127 R1 装配修理机器

- 128 A1 写诗
- 129 I1 上化学课
- 130 S1 参加讲座或辩论会
- 131 E1 结识名流
- 132 C1 参加情报处理培训班
- 133 R2 能修理家具
- 134 A2 能雕刻、剪纸或泥塑
- 135 I2 能解释简单的化学式
- 136 S2 善于体察人心和帮助他人
- 137 E2 有开创事业的能力
- 138 C2 能使用计算机
- 139 R3 长途公共汽车司机
- 140 A3 作曲家
- 141 I3 科学杂志的编辑或作家
- 142 S3 青年干部
- 143 E3 销售部长
- 144 C3 打字员
- 145 R1 学习机械知识
- 146 A1 进艺术培训班
- 147 I1 上几何课
- 148 S1 观看或参加体育比赛和运动会
- 149 E1 指导有某种目标的团体
- 150 C1 整理信件、报告、记录等
- 151 R2 能修收录机
- 152 A2 能设计海报、服装或家具
- 153 I2 理解人造卫星为什么不落地
- 154 S2 帮助护理病人或伤员

- 155 E2 知道怎样做能成为一个优秀的领导者
- 156 C2 能收集有关的数据
- 157 R3 火车司机
- 158 A3 电影电视演员
- 159 I3 地质学家
- 160 S3 导游
- 161 E3 个体工商业者
- 162 C3 法庭书记员
- 163 R1 学习电器知识
- 164 A1 练习书法
- 165 I1 上生物课
- 166 S1 结交新朋友
- 167 E1 参与政治活动
- 168 C1 写商业贸易信
- 169 R2 能简单地修理水管
- 170 A2 写得一手好文章
- 171 I2 经常参加会议
- 172 S2 安排社团组织的各种事务
- 173 E3 健谈善辩
- 174 C2 善于为自己或集体作财务预算表
- 175 R3 电工
- 176 A3 节目主持人
- 177 I3 物理学家
- 178 S3 国家机关工作人员
- 179 E3 企业管理咨询人员
- 180 C3 人口普查登记员

分数计算方法：选择“是”，则该项记分为 1，否则为 0。将所有 R、A、I、S、E、C 类的题目得分累加起来，以得分最高的一项或两项为此人的最佳职业选择。（R：技能，A：艺术，I：研究，S：社交，E：经营，C：事务）

如果不做测试，我们通过日常生活对人的行为的观察也大致能判断出一个人的性格特征，并由此可推断出最佳职业倾向。

举个例子，如果你在一个陌生的地方迷了路，你会怎么做呢？如果你二话不说，打开地图寻求帮助的话，你属于研究型的人；如果你主动向别人打听，你属于社会型的人；如果你不问人也不查看地图，而是向前试试，向后看看，你则更擅长做现实型、技术性的工作；如果你想找一个人给你带路，你属于擅长管理的人；而表现出很强烈的情绪色彩的人，如很愤怒，则有艺术家的气质了；而事务型的人因为做事小心细致谨慎，基本不可能迷路。

附录四

UPI 人格量表

以下问题是为了了解你的健康状况并为了增进你的身心健康而设计的调查。请你按照题号顺序阅读，在你最近一年中，常常感觉到、体验到的项目的题号上划“√”。请如实填写。

1. 食欲不振
2. 恶心，胃口难受
3. 容易拉肚子或便秘
4. 关注心悸和脉搏
5. 身体健康状况良好
6. 牢骚和不满多
7. 父母期望过高
8. 自己的过去和家庭是不幸的
9. 过于担心自己的前途
10. 不想见人
11. 觉得自己不是自己
12. 缺乏热情和积极性
13. 悲观
14. 思想不集中
15. 情绪起伏过大
16. 常常失眠

17. 头疼
18. 脖子，肩膀酸痛
19. 胸口痛，胸闷
20. 总是充满朝气
21. 气量小
22. 精神疲惫
23. 焦躁不安
24. 容易动怒
25. 想轻生
26. 对任何事情都没兴趣
27. 记忆力减退
28. 缺乏耐力
29. 缺乏决断力
30. 过于依赖别人
31. 为脸红而苦恼
32. 口吃、声音发颤
33. 身体感觉忽冷忽热
34. 注意排尿和性器官
35. 心情开朗
36. 莫名其妙地不安
37. 一人独处时感到不安
38. 缺乏自信心
39. 对任何事情都犹豫不决
40. 容易被人误解
41. 不相信别人
42. 多虑
43. 不愿交往

44. 感到自卑
45. 自寻烦恼
46. 身体倦乏
47. 一着急就出汗
48. 站起来就头晕
49. 有过失去意识，抽搐
50. 总是被他人所喜欢
51. 过于拘泥
52. 对任何事情不反复确认就不放心
53. 对脏过分敏感
54. 摆脱不了毫无意义的想法
55. 觉得自己有怪味
56. 怀疑别人说自己的怪话
57. 对周围的人怀有戒心
58. 在乎别人的视线
59. 觉得别人轻视自己
60. 情绪易受伤害
61. 至今为止，你感觉在自身健康方面有问题吗
62. 曾经觉得心理卫生方面有问题吗
63. 至今为止，你曾经接受过心理卫生的咨询和治疗吗（包括电话咨询）
64. 如果你有健康或心理卫生方面想要咨询的问题，请写下来

计分方法：

在前 60 个项目中，作肯定选择的项目记“1”分，其中第 5、20、35、50 等四个测谎项不计分，满分为 56 分。最后四个

辅助项目不计分。

分类标准：

第一类： 问卷总分在 25 分以上者；

第 25 项（想轻生）作肯定选择者；

曾经觉得心理卫生方面有问题者；

曾经接受过心理卫生的咨询和治疗者（包括电话咨询）；

明确提出咨询要求者。

符合以上标准之一者，应立即到心理咨询机构来面谈，以便作进一步的诊断。

第二类： 问卷总分在 20~25 分者；

第 8、16、26 项中有一项作肯定选择者；

感觉在自身健康方面有问题者。

符合以上标准之一者，应引起注意，有条件的情况下也请到心理咨询机构面谈，或观察一段时间。

第三类：既不属于第一、二类者，一般没有特殊问题，属于心理健康范围。

主要参考文献

1. 贺淑曼等编著. 健康心理与人才发展. 世界图书出版公司北京公司, 1999
2. 贺淑曼等编著. 成功心理与人才发展. 世界图书出版公司北京公司, 1999
3. 贺淑曼等编著. 人际交往与人才发展. 世界图书出版公司北京公司, 2000
4. 冯培等编著. 创新素养与人才发展. 世界图书出版公司北京公司, 2001
5. 赫根汉著, 何谨等译. 人格心理学导论. 海南人民出版社, 1986
6. 陈仲庚等编著. 人格心理学. 辽宁人民出版社, 1986
7. 周黎明著. 网上人生. 广东人民出版社, 2000
8. 周安华主编. 金钥——当代青年心理文化人格自测与导引. 中国青年出版社, 1993
9. 铁源主编. 人学华龄出版社, 1997
10. 谢小庆等编著. 洞察人生——心理测量学. 山东教育出版社, 1992
11. 郑日昌等著. 心理测量学. 人民教育出版社, 1999
12. 奥里森·马登著, 吴群芳等译. 思考与成功. 中国档案出版社, 2001
13. 戴尔·卡耐基著, 常载厚编译. 战胜你的弱点. 中国华

侨出版社, 2000

14. 彭聃龄主编普通心理学. 北京师范大学出版社, 1988
15. 郑思雅等著. 多元才能——IQ 以外的能力. 中国轻工业出版社, 1999
16. 威廉·代尔著, 刘津译. 挑战自我. 海潮出版社, 2001
17. 林崇德等主编. 非智力因素及其培养浙江人民出版社, 1996
18. H. J. 艾森克著, 杨键等译. 如何了解你的个性. 辽宁科学技术出版社, 1989
19. 郑敦淳等编著经典人格论. 广东人民出版社, 1988
20. 申平华著. 再造中国人湖南出版社, 1996
21. 夏洛尔编著. EQ 自测. 中国城市出版社, 1997
22. 彼得·圣吉著, 郭进隆译. 第五项修炼——学习型组织的艺术与实务. 上海三联出版社, 1994
23. 弗洛伦斯·尼蒂雅著, 黄思泓译性格分析学. 中山大学出版社, 1996
24. P. Wallace, the Psychology of the Internet. Cambridge University Press, 1999
25. J. Davidson. How to Have a Good Year. Arts & Licensing Internationd, Inc, 1997
26. N. Branden, Six Pillars of Self - Esteem. Bantam Books, 1997
27. M. K. Streznewski . Gifted Grownups. John Wiley & Sons, Inc, 1999
28. D. Hamachek, Encounter to The Self. Yale University Press, 1998

关注学生的心理健康，提高学生
心理素质，是学校和老师的重要职责。

左铁镛

中国科协副主席
中国工程院院士

一九九九年一月

- 北京市教委教改立项研究成果
- 北京工业大学面向 21 世纪教改研究成果

21 世纪人才心理素质教育丛书

丛书主编 贺淑曼 冯培

主要参编者（按姓氏笔画排列）

马喜亭	王欣	冯培	李焰
杜拥平	张青山	张革	杨凤池
罗剑英	金树湘	周民	赵颖
赵丽琴	贺淑曼	聂振伟	崔方
鲁杰	蔺桂瑞		

序

林崇德

中国心理学会副会长

由贺淑曼和冯培两位专家主编的《21世纪人才心理素质教育丛书》，主要论述的是健康心理与人才发展、成功心理与人才发展、创新素养与人才发展、个性优化与人才发展、人际交往与人才发展、性心理与人才发展。这是一套融科学性、知识性、思想性和实用性为一体的读本，它从人类心理的不同方面来阐明人才成长的规律，做到理论与实践的统一、哲理性与趣味性的统一、分析问题与操作应用的统一，是目前国内颇具特色的丛书。参与这套丛书编著的都是北京高校从事心理咨询的专家、学者及研究生。这套丛书既可作为高等院校和中等学校心理素质教育的教材，也可供广大青年、少年朋友，及其教师、家长阅读参考。

我是同意提倡素质教育的，它的核心是全面提高适应社会主义建设的各类人才的素质。当然，素质有高低之分，所以人才的素质具有很大的个性差异。顾及全体，为提高整个中华民族的人口素质而教育，这正是素质教育的关键所在。

心理素质是人才素质的一个重要组成部分。所谓心理素质，既包括智力因素，也包括非智力因素。讲人才，当然要讲智力，讲聪明的程度。因为人才不单纯是指学历和职称，更是指智力、

能力，特别是创造力。提倡素质教育，丝毫不排斥英才教育。社会主义现代化建设需要各类、各级、各层次的人才，但智力超常的人才，特别是“大师级”的人才的数量与质量将决定着中国在 21 世纪人类发展史上的坐标位置。然而，讲人才，更要讲非智力因素，也就是要强调崇高的理想、健康的情感、坚强的意志、浓厚的兴趣、优良的性格和良好的习惯等那种智力之外又对智力活动产生效益的心理因素。这种因素，在人才的成长中起着导向作用、动力作用、定型作用和补偿作用。智力因素和非智力因素二者的协调发展才是人才成长的理想机制。一个人即使有超常的智力，如果没有良好的非智力因素，也将因适应不良或难以与人合作而滞于哀叹之中。对于智力中等或偏上的人来说，如果能有超常的非智力因素，很可能会成为一个天才。可见心理素质决定着人才的层次和水平。人才的成长需要良好的心理素质，甚至超常的心理素质，而良好的心理素质又取决于教育。所以，心理素质教育是一个提高人才素质的重要手段。

心理素质教育需要必要的知识和方法，《21 世纪人才心理素质教育丛书》正好为我们提供了有针对性的理论知识和操作方法。这正是我在这里向广大读者推荐这套读本缘起的缘起。这套丛书由于时间仓促又是多人合作，写作风格和文字不尽统一，有些理论如 EQ 之说尚处于探索之中，因此难免有某些不足或争议的地方，但我相信热情的读者会对作者们提出善意的批评和指正的。

于北京师范大学

1997 年 9 月 23 日

前 言

心理学是改变命运的科学，它给你智慧，教你创新，让你知人、知己、知性、知“命”，让你在复杂的人世间永浮不沉，并把握成功，走向卓越。

本书浓缩了个性心理学的基本理论，论述了个性与人才发展的关系，以及个性优化的理念与方法等。这是一本让你超前知道“天命”的书。孔子说：“五十而知天命”，在现实生活中，很多人六十、七十……还不知道如何做人和处事，不知道自己的个性与前途有什么关系。本书将给你全新的、前瞻而开阔的思考方法，使你个人的生命空间变大，使你知道为什么而活着。也就是说，我们必须清楚：什么对我们最重要？还要看清目前的真实情况。在现实生活中，我们常常花太多的时间去应付沿路上的问题，而忘了我们为什么走这条路，以及用怎样的方法去走完这条路，这对每个人来说都是不可含糊而真正重要的问题。因此，本书是给有心改变自己，并进而改善周边环境的人反复阅读的书，也可以说这是一本人生指导书。

十年浩劫，革了文化的命，拨乱反正后，人们连礼貌用语也要从头学，加上改革开放飞进来的苍蝇蚊子，使得人性中被压抑的丑陋东西大肆释放，闹得人们到处抱怨“素质太差”。社会上的吃喝嫖赌，贪赃枉法，拦路抢劫，弄虚作假，不仅威胁着国计民生，并已成为建设现代文明的最艰难的一环，也成为中华民族在 21 世纪所面临的新的生存危机。素质教育迫在眉睫，而心理

素质是其他素质的基础。所谓心理就是指人的个性，心理素质教育就是个性优化的教育。当我们的民族面临新的生存危机时，个性优化教育将成为提升民族素质的一次全民性的革命。

教育的基本功能是提高全民素质和向社会输送各种专业、各种层次的人才，而心理素质的教育则关系着人才质量的教育。所以本套丛书是向社会各界提供最为理想的和实用的教材，也是为青少年和各界朋友提供最有激情的、提升心理素质的读物。本套丛书的特点是理论性与可读性的结合，操作性与实用性的结合，前瞻性与激励性的结合。目前已成为国内心理学与人才学融为一体的独一无二的心理素质教育系列丛书。当 1999 年前三本书问世后，一年内（在没有广告的前提下）销售量达 3 万多册，后三本书在今年内正陆续面市，相信它们同样会成为广大读者爱不释手的读物。

参与本丛书的编著者都是长期从事心理咨询和心理素质教育的大学教授、专家学者等。他们主要来自：北京工业大学、首都师范大学、北京师范大学、首都医科大学、清华大学、中国政法大学、中国人民大学、北京航空航天大学、北京理工大学、河北师范大学、沈阳师范学院等，他们在百忙之中把自己数十年的经验和感受，凝聚其中，非常的难能可贵。

本书共有 9 章，第一章由李焰、贺淑曼执笔；第二章由李焰执笔；第三章由贺淑曼执笔；第四章由贺淑曼、王梦然执笔；第五章由杜拥平、鲁杰执笔；第六章由赵丽琴执笔；第七章由崔方执笔；第八章由贺淑曼执笔；第九章由鲁杰、张青山执笔。

贺淑曼承担了本书的总体设计、目录设计、章首语设计以及编审等工作，冯培、李焰承担了统稿工作，鲁杰承担了整理、打印、校对工作由于时间紧迫，疏漏之处，敬请指正。

感谢中国科协副主席、中国工程院院士左铁镞先生为本丛书题词；感谢中国心理学会副会长林崇德先生为丛书写了序，感谢

中国人才研究会王通讯教授和心理学界的李心天、周梅、郭念锋、沈政等教授的鼎力协助；感谢北京工业大学副校长程静以及教务处全体同志对我们工作的支持；感谢世界图书出版公司为本丛书的出版和发行付出了巨大努力；感谢全国读者的厚爱，使丛书的销量不断上升。

贺淑曼

全国超常人才专业委员会副理事长
北京高校心理咨询研究会督导

2001年7月24日于北京