

# 第七章 人格

## 【内容提要】

心理学对个别差异的研究主要涉及能力和人格两个方面，我们已经探讨了能力的个别差异，这一章我们将探讨人格的个别差异。人格是心理学中一个复杂、困难但又极为重要的研究领域，因为它是一个最具整合性的心理学主题。这一章将概括地介绍现代心理学关于人格的理论与研究，主要包括人格的概念和结构，影响人格差异形成的主要因素及其相互关系，主要的人格理论以及人格测验的主要方法和工具。我们特别要了解人格心理学的六大学派的主要理论，这六大理论是：特质论、生物学理论、精神分析论、行为主义、人本主义和认知理论，它们分别从不同的方面为从总体上描述和解释人格，并为预测人的行为，增进个人和社会的发展和进步做出了贡献。

## 【学习目标】

1. 掌握现代心理学对人格的界定。
2. 掌握三种人格特质论。
3. 了解人格形成受遗传因素影响的主要依据。
4. 了解人格形成受哪些环境因素影响及有关证据，思考人格领域中的遗传与环境的关系问题。
5. 掌握弗洛伊德人格理论中有关人格结构、动力和发展的观点，以及这些观点的心理学要义。
6. 了解两种条件反射的实验原理及二者之间的区别。
7. 掌握正强化、负强化的定义以及负强化与惩罚的关系。
8. 通过自己的观察或对名人的传记研究，运用马斯洛关于自我实现的人所具备的人格特征的论述。
9. 理解罗杰斯“以人为中心的治疗”的基本原则及其教育意义。
10. 掌握凯利的个人建构理论。
11. 班杜拉的强化理论与斯金纳的强化理论有何不同。
12. 比较自陈式测验与投射测验各自的优缺点。
13. 初步了解几种主要的人格测验。

**【关键词】**人格，人格特质，三因素理论，“大五”结构与五因素模型，气质，气质类型，双生子研究，防御机制，本我，自我，超我，固着，退行，经典条件反射，操作条件反射，正强化，负强化，正惩罚，负惩罚，自我实现，自我概念，自我协调，无条件积极关注，同理心，个体建构论，替代强化，自我强化，自陈式测验、投射测验

如果你有机会到医院产科的婴儿室，你就很容易发现这样一种情境：同样是新生儿，有的在大哭大叫，有的在酣酣大睡，有的在东张西望。如果我们留意观察周围的人，你也会很容易发现这样一些现象：同样做一件事，有人做得又快又好，有人做得又慢又差，当然也有人做得慢而好，有人做得快而差；同样面对一个任务，有人沉着冷静、坚定自信，有人焦虑不安、退缩不前；同样面对弱者的求助，有人热情慷慨，有人麻木不仁……人与人之间的差异实在太大了，所以有“人心不同，各如其面”的感慨。进化程度越高的动物，个体之间的差异越大，这种情形在人这里发展到顶点。从这个意义上，可以说人是个别差异最大的一种动物。当然人与人之间也有很多相同的东西，所谓“人同此心，心同此理”。人与人之间的共同性和差异性都是心理学家关注的问题。前面我们探讨的认知过程和情绪情感是侧重于共同

性的研究，而智力以及本章要探讨的人格则是偏重于差异性的研究。我们已经探讨了智力和创造力的个别差异，这一章我们将探讨人格的个别差异。

## 第一节 人格及其结构

### 一、人格的界说

我们中国人说到“人格”，态度往往不由自主地严肃起来，因为这个词往往具有法律和道德的涵义。法律上讲“保护人格尊严”，“不能侮辱人格”，是将人格视为权利义务的主体。日常话语中讲“人格高尚”或“人格低下”，甚至“没有人格”，是将人格视为道德品质，与人品、品格或品德同义。事实上，古汉语中并无“人格”一词，这个词是近代从日文引入的。日文中，“人格”一词是对英文“personality”一词的翻译。这个英文词也可以译为“人性”，是指人(person)的各种特征，并没有道德(以至“道德高尚”与否)的含义。它首先是一个事实性的概念，而不是一个评价性的概念。因此，心理学探讨人格，和探讨感知、记忆、思维、情绪、智力等心理现象一样，也是认识人类自身的一种研究活动。只是人格心理学是将完整的人作为研究对象，不仅仅是研究人的某一种心理或行为。

从词源上讲，英文 personality 源于拉丁文 persona，后者的本义是指面具，即戏剧演员所扮演的角色的标志。面具代表着这一角色的某种典型特点，类似于京剧中的脸谱。在舞台上，演员的言行要与其扮演的角色相符，而一个角色也就意味着一套行为方式。也就是说，角色限定了演员的行为。观众可以从演员的面具了解了他的角色，又根据其角色了解了他的行为。由此引申，可以说，人格是指个人在人生舞台上的行为表现，是其表演或扮演的“角色”。但表现也就意味着被表现，被表现的东西就是内在的，即面具背后的东西。面具后面是什么或者谁？要真正了解一个角色的行为，还要深入到人物(角色)的内心世界。这就暗示着一个人有两面，即公开可见的一面和隐藏在它后面不为人知的一面。因此，人格这个概念应该从两个方面来定义：首先是外在的人格，即个人被他人知觉和描述的方面；其次是内在的人格，涉及一些内在因素，可以解释为什么一个人被他人认为是这样的。有关人格的任何定义都必须包括这两个方面，二者彼此不同，但又都十分重要(Hogan, Harkness, & Lubinski, 2002)。

人格是一个没有公认定义的概念。不同的学者对人格研究的侧重点不同、理解不同，因而所下的定义也不同。据人格心理学家奥尔波特(G. W. Allport)说，人格的定义有 50 种之多。基于对前人定义的分析，再综合各种有关人格的定义，我们认为：**人格是个人在各种交互作用过程中形成的内在动力组织和相应行为模式的统一体。**这一界定包含以下五层含义：第一，人格是指一个人外在的行为模式，即个人与环境(特别是社会环境)的互动方式。与此相近的表述还有：个人在各种情境中所表现出来的一贯的行为方式、个人适应环境的习惯系统、个人的生活风格、个人的生活方式、个人与他人互动的方式、个人实现其社会角色的方式、个人做任何事的共同方式等等。例如，一个好迟到的人，做任何事都喜欢迟到，开会、约会、聚餐，甚至乘火车，都要别人等他(她)；合作共事时，他(她)承担的任务也往往会最后完成。第二，人格是指一个人内在的动力组织，包括：(1)稳定的动机，如经常起作用的亲和动机和成就动机；(2)习惯性的情感体验方式和思维方式，如习惯于从积极还是消极的方面获得、加工信息并做出反应；(3)稳定的态度、信念和价值观等，正是一个人内部的动力组织决定了其外在的行为模式。第三，人格就是这样一种蕴蓄于中、形诸于外的统一体，这种统一体往往由一些特质(traits)所构成，如内外向性、独立性、自信心等。当然，表里不一的情况也是常见的，如一个对人怀有敌意的人可能看起来对人特别友好。但这种经常性的表里不一本身也是一种统一体，即一种人格特质。第四，动力组织与行为模式的统一体意味着人格具有整体性、

稳定性、复杂性和独特性等特点。第五，人格既是各种交互作用的结果，也是各种交互作用的过程。这里所说的各种交互作用，包括身体与心理(身心)之间、心理与环境(特别是社会文化)之间、天性与教养之间、成熟与学习之间、思想—感情—行为之间、过去—现在—未来之间复杂的交互作用。

## 二、人格结构

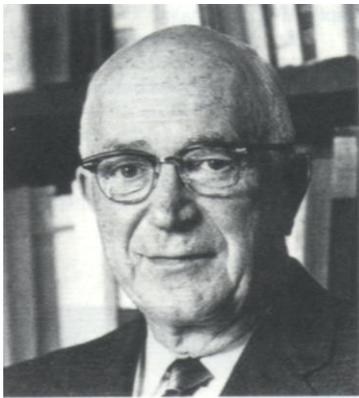
心理学家通过研究**人格特质**(personality trait)来探讨人格的结构，也就是应该从哪些维度去分析人格，人格由哪些因素构成的问题。按照这种观点，每个人的人格都可以从同样的维度去分析，只是不同的人在同一维度上所处的位置不同罢了。如外向性作为一个维度，每个人都可以在这同一维度上找到一个位置，可能偏高一些(较外向)，也可能偏低一些(较内向)，也可能居中(不明显是外向还是内向)。特质理论试图了解一个人在多大程度上具有某一特质。当然不同的特质理论家所找到的特质不同，因而有不同的特质理论。

### (一) 奥尔波特的人格特质论

高尔顿·奥尔波特(Gordon W. Allport, 1897~1967)是在他哥哥、著名社会心理学家弗劳德·奥尔波特(Floyd H. Allport, 1890~1978)的影响下考入哈佛大学学习心理学的。他于1937年出版了《人格:一种心理学的解释》一书。两年后，他就当选为美国心理学会主席。

奥尔波特认为特质是人格的基础，是心理组织的基本建构单位，是每个人以其生理为基础而形成的一些稳定的性格特征。奥尔波特将人格特质区分为**共同特质**(common traits)和**个人特质**(personal traits)。共同特质是人人所共有的一些特质，所有人都具有这些人格特质，

人与人之间都可以在这些特质上分别加以比较，如外向性，任何人都具备这一特质，个体之间的差异只在于不同的人具备此种特质的多寡或强弱不同而已。



奥尔波特

(Gordon W. Allport, 1897~1967)

个人特质是个人所特有的，代表着个人的独特的行为倾向。奥尔波特将个人特质视为一种组织结构，每一种特质在这个人的人格结构中处于不同的地位，与其他的特质处于不同的关系之中。他因而区分了三种不同的个人特质：(1)**首要特质**(cardinal trait)是指最能代表一个人的特点的人格特质，它在个人特质结构中处于主导性的地位，影响着这个人的行为的各个方面。小说家往往将某种特质集中地体现在一个人物身上，一谈到这个人物，我们就联想到某种特质，如诸葛亮的足智多谋，林黛玉的多愁善感，阿Q的精神胜利法等。但在现实生活中首要特质突出的人不多。(2)**中心特质**(central trait)是指能代表一个人的

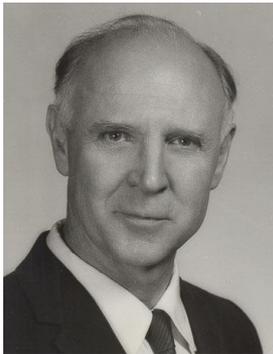
性格的核心成分。我们往往用5—10个特质来描述一个人，如乐观的、活泼的、宽厚的、真诚的、进取的等等，如果这些词确实描述了一个人的主要特点，那么这些词所代表的就是他(她)的中心特质。我们也可以用几分钟时间做个游戏，先自己列出自己的中心特质，然后几个朋友之间依次列出对方的中心特质，最后将那些公认的特质确定为某人的中心特质。(3)**次要特质**(secondary trait)是指一个人的某种具体的偏好或反应倾向，如偏好某种颜色的衣服，闲暇时喜欢收拾房间等等。显然，某种特质是一个人的首要特质，但在另一个人身上却是中心特质，在第三个人身上可能只是次要特质。人们通常用中心特质来说明一个人的性格。

以后的大多数特质心理学家更关注奥尔波特所说的共同特质，因为这些特质适合于定量

分析，并可用于个体之间的相互比较。

## (二) 卡特尔的人格因素论

我们在讲智力理论时就介绍了卡特尔 (Raymond B. Cattell, 1905~1998) 的贡献，他同时也是一位重要的人格心理学家。卡特尔出生于英格兰，在英国长大并受教育。他先在大学学习化学和物理学，获得理学学士学位，后来决定改学心理学。他考取了伦敦大学心理学研究生，尽管在当时的英国，心理学被视为一门怪人们从事的学科。卡特尔的研究引起了美国同行的关注，被邀请到美国任教，并在美国定居。



卡特尔

(Raymond B. Cattell,

卡特尔将人格特质区分为**表面特质**(surface trait)和**根源特质**(source trait)。表面特质是指从外部行为能直接观察到的特质，是通过观察得出的一些评价。表面特质可能会随着环境的改变而改变。根源特质则是内在的、决定表面特质的最基本的人格特质，是那些稳定的、作为人格结构的基本因素的特质。根源特质需要通过严格的科学方法才能获得。

卡特尔的研究目的就是要确定究竟有哪些根源特质。他继承了奥尔波特所开创的通过分析自然语言中有关描述人格的词汇的方法，引入因素分析的统计策略，找到 16 种根源特质，并编制出“**卡特尔 16 种人格因素问卷**”(Sixteen Personality Factor Questionnaire, 简称 16PF)。具体内容如表 7-1。卡特尔认为每个人的人格都可以用这 16 种特质来描述，只是不同的人在不同特质上所得的分数有高低差异而已。

表 7-1 卡特尔的 16 种人格特质

人格因素	低分者特征	高分者特征
A	乐群性	沉默孤独
B	聪慧性	愚钝、抽象思维能力差
C	稳定性	情绪不稳定、无耐心
E	好强性	温顺、随和
F	兴奋性	严肃、谨慎、安静
G	有恒性	权宜、敷衍、轻视规则
H	敢为性	畏怯退缩
I	敏感性	粗心、迟钝
L	怀疑性	信任、接纳
M	幻想性	实际、合乎常规
N	世故性	直率、天真
O	忧虑性	安祥沉着、有自信心
Q1	求新性	保守、传统、抗拒改变
Q2	独立性	依赖群体
Q3	自律性	冲动、无法自制
Q4	紧张性	放松、沉着、欲求低
		乐群外向
		聪慧、抽象思维能力强
		情绪稳定、有耐心
		支配、好斗、有己见
		轻松、热情、活泼、幽默
		有恒、负责、遵守规则
		冒险敢为
		细心、敏感
		怀疑、警觉
		幻想、不实际
		精明能干、世故
		不安、多疑、自责
		自由、批评、求新
		自立
		克制、自律、严谨
		紧张、迫切、欲求高

## (三) 艾森克的三因素理论

艾森克(Hans J. Eysenck, 1916~1997)出生于德国，1934 年离开纳粹统治的德国，去了英

国。他的学术生涯大部分是在伦敦大学度过的。他是一位非常多产的学者，共出版了著作 50 多本，发表文章 600 多篇。艾森克在卡特尔的基础上对人格特质进行进一步的统计分析，找出了更稳定的特质。这就是说，与卡特尔一样，艾森克也使用因素分析的方法对人格特质进行了研究，但他对那些更高组织层面上的特质更感兴趣。他将这个层面上的特质称为**类型**(type)。但类型这一概念在艾森克的理论中应该被理解为人格的**基本维度**(basic dimension)，即存在高低两极的连续维度，而不是非此即彼的类型划分。任何一个人的人格都可能位于维度的某一点上，但这些维度应是最具有概括性的。

艾森克使用因素分析的方法将卡特尔的 16 因素进一步聚类，提出**外向性**(Extraversion)和**神经质**(Neuroticism)两个基本维度。外向性上得分高者为外向，得分低者为内向；神经质上得分高者为情绪不稳定，得分低者为情绪稳定。构成外向性的特质包括：好社交、活泼、好动、武断、寻求刺激、快活、好支配人、感情激烈、好冒险。可用这些形容词描述外向性得分高的人，而用这些形容词的反义词来描述外向性得分低(内向)的人。构成神经质的特质包括焦虑、抑郁、内疚、低自尊、紧张、不理性、害羞、喜怒无常、易动情。这些形容词可用于描述神经质得分高的人，而这些形容词的反义词则可用于描述神经质得分低的人。



艾森克  
(Hans J. Eysenck, 1916 ~ 1997)

外向性和神经质两个维度虽得到了充分的验证，但艾森克后来发现仅仅用这两个维度来描述人格还远远不够，于是他提出了第三种特质，即**精神质**(psychoticism)。构成精神质的特质包括好攻击、冷漠、自我中心、不关心人、好冲动、反社会、无同理心、顽固、有创造性。可用这些形容词描述高精神质的人，而用这些形容词的反义词描述精神质得分低的人。

艾森克强调人格的结构包括三个基本维度:外向性(extraversion)、神经质(neuroticism)和精神质(psychoticism)，可用首写字母 E、N、P 分别代表三个维度。为了方便，通常用缩写词 PEN 来指称艾森克的三维度模型。后人也将其称为“大三”(big three)人格模型 (Saggino, 2000)。

#### (四) “大五”结构与五因素模型

心理学家们不断地用词汇分析的方法对人格特质进行进一步的分析，不同的研究者从各自的研究中得出了大体相似的结论，即人格由五个基本维度构成，通常被称为“大五”结构(“Big Five” Structure)。尽管很多研究者得到了相似的“大五”结构，但结构和命名并不完全一致，因此，很多人常常迷惑究竟有几个“大五”，是哪个“大五”。有研究者(John, 1990)在总结所有重要文献的基础上，对“大五”结构进行了正式命名：I.外向性；II.随和性；III.尽责性；IV.情绪稳定性；V.文化或智慧。罗马字母命名顺序意味着五个因素在日常人格描述词中的表征次序或相对重要性，即前面的因素比后面的因素更重要，在人格结构有更大的分量，也更容易被重复验证。

麦克雷(Robert R. McCrae)和考斯塔(Paul T. Costa)综合“大五”结构和有关理论提出了**五因素模型**(five-factors model, FFM)。五因素包括：神经质(neuroticism)、外向性(extraversion)、开放性(openness)、随和性(agreeableness)和尽责性(conscientiousness)，每个因素又包括 6 个子因素(图 7-2)。五个维度的首写字母结合构成英文单词“OCEAN”(海洋)，正好可作为人格的象征——人心如海洋般浩瀚无际又深不可测，因此可以说是具有科学美的一种人格结构理论。显然，“大五”结构与五因素模型之间具有高度一致性，尽管二者在命名和含义上略有区别。<sup>①</sup>(页下注① 参见尤瑾、郭永玉：“大五”与五因素模型：两种不同的人格结构。心理科学进展，2007 年第 1 期，15(1): 122-128.)在不太严格的意义上，人们往往笼统地称“大五”，并且大多数情况下是用的麦克雷和考斯塔的表述。

表 7-2 人格的五因素

	维度	子因素
N	神经质	焦虑、敌意、抑郁、自我意识、冲动、脆弱
E	外向性	乐群、自信、活跃、兴奋寻求、积极情绪、热心
O	开放性	思想、幻想、审美、行动、情感、价值观
A	随和性	信任、坦率、利他、顺从、谦逊、温和
C	尽责性	能力、秩序、责任感、上进心、自律、深思熟虑

特质论为我们了解人格提供了知识和方法的基础，但这种理论本身所关注的都只是些现存的静止的东西，它们只是描述人格而不是解释解释，揭示内容而不是探讨过程，分析结果而不去寻找原因，总之这是静态的研究而不是动态的研究。心理学家们(包括特质论者)往往要从特质的范畴之外去探索人格的形成与改变等问题。

## 第二节 人格的形成

人格是如何形成的？不同的人格类型或特质是如何形成的？这是人格心理学家探讨的另一个重要主题。不同的心理学家强调不同因素的作用，其中讨论得最多且争论时间最长的问题是：决定我们人格差异的因素是遗传—生物—生理因素，还是环境—学习—经验因素，简而言之，是遗传因素起决定作用，还是环境因素起决定作用？尽管当代的心理学家们认为本来就不应该这样问问题，人格不单纯是某一个因素作用的结果，而是不同的因素相互作用的结果。但当代的这样一种共识并没有完全解决问题。如何相互作用？各自起什么作用以及如何起作用？仍然是问题。我们先了解一些不同的观点及其所依据的事实，再寻求一种较完整的解释。

### 一、遗传的作用

#### (一) 艾森克的理论

艾森克不仅致力于人格结构的分析，而且试图寻求人格形成的原因。艾森克认为人格的个体差异主要是遗传造成的。他的主要根据是：第一，人格的三种基本特质在一个人的一生中保持相当的稳定性。一项研究表明，被试在 45 年内的内外向性保持在一定水平上。第二，跨文化的研究表明，在不同国家、不同文化背景中，不同的研究者运用不同的方法都发现了人格的三种基本特质，即内外向、神经质和精神质。如果不是生物因素起主导作用，就不能解释这样的跨文化一致性，因为不同的国家、不同的文化背景意味着显著的环境和教育差异。第三，对于人格的三个基本特质，都可以进行生理学的解释。就内外向性而言，外向的人喜欢社交、喜欢刺激较强的活动，内向的人不爱交往、喜欢安静的环境，是因为大脑皮层的生理唤醒水平不同。外向的人皮层唤醒水平比内向的人低，所以他们要去寻求较强烈的刺激，缺少刺激对他们而言意味着枯燥、沉闷和无聊；内向的人皮层唤醒水平较高，微弱的刺激就足以维持他们的兴奋，所以较强的刺激很快就会使他们感到疲劳。因此，外向的人喜欢嘈杂的聚会而内向的人却希望早一点离开。

#### (二) 气质

艾森克所关注的人格特质主要属于人格的气质层面。所谓气质(temperament)是指那些主要是与生俱来的心理和行为特征,也就是那些由遗传和生理决定的心理和行为特征。气质实际上是指人格中最稳定的、在早年就表现出来的、受遗传和生理影响较大而受文化和教养影响教小的那些层面,类似于日常话语中的脾气、性情、秉性。有研究者(Buss & Plomin, 1984, 1986)将气质特征分为三个维度:(1)情绪性(emotionality),指一个人情绪反应的强度;(2)活动性(activity),指一个人是好动还是好静;(3)交际性(sociability),指一个人是否好交际。这种理论被称为EAS模型。大量研究证明,人的基本气质特点早在一岁左右就表现出来并保持终生。

古希腊医生希波克拉底(Hippocrates, 约公元前460~前377)认为人体内有四种体液,即血液、粘液、黄胆汁和黑胆汁,不同的人体内占优势的体液不同。后来古罗马医生盖伦(Galen, 130~200)用这种体液学说来解释气质,认为某种占优势的体液决定一个人的气质。后人正是在此理论的基础上,逐步形成了气质类型学说。根据这一学说,人体内的四种体液每一种都具有热—寒、干—湿两种性质,不同的人体内占优势的体液不同,因而有四种类型的人:多血质的人血液占优势,而血液具有热而湿的性质,所以这种人象春天一般热情;胆汁质的人黄胆汁占优势,而黄胆汁具有热而干的性质,所以这种人象夏天一般暴躁;抑郁质的人黑胆汁占优势,而黑胆汁具有寒而干的性质,所以这种人象秋天一般忧伤;粘液质的人粘液占优势,而粘液具有寒而湿的性质,所以这种人象冬天一般冷漠。

多血质的典型特点是活泼好动,反应快,善交往;胆汁质的典型特点是急躁,莽撞,情绪变化快;粘液质的典型特点是反应迟缓,沉默寡言,沉静,忍耐;抑郁质的典型特点是敏感,孤僻,忧郁,常在内心经历暴风骤雨。假设有四个典型的分别属于不同类型的人一起去看戏,但到了剧院门口被门卫挡住不让进,因为他们迟到了。这时四个人的典型表现可能是:多血质的人会笑嘻嘻地与门卫搭讪,以获得门卫的好感并放他进去;胆汁质的人可能会与门卫争吵起来,甚至大打出手;粘液质的人可能按照门卫的指示,规规矩矩地坐在那里等下一场;抑郁质的人则可能唉声叹气地回家去,并一路感慨自己总是遇到倒霉的事。用四种体液来解释人的类型,从现代的眼光看,缺乏科学依据。但四种类型的用语一直沿用至今,原因是这四种类型的划分为人们认识自己和他人提供了便利,而这种划分确实在相当的程度上有效。一个人即使不典型地属于某种类型,也大体上属于某种类型。

在艾森克看来,外向性与神经质这两种基本特质在不同的人身上可能形成的四种典型组合与古希腊的体液假说是一一对应的:外向—稳定者属多血质、外向—不稳定者属胆汁质、内向—稳定者属粘液质、内向—不稳定者属抑郁质。

### (三) 双生子研究

心理学家通常用双生子研究法来研究遗传对于人格的影响。双生子有同卵双生和异卵双生,前者来自同一受精卵,一定是同性别,遗传基因相同;后者来自两个受精卵,可能同性别也可能不同性别,遗传基因不同(与普通兄弟姐妹一样)。研究者选择同性别的异卵双生子和同卵双生子进行比较,这两种双生子同年龄、同性别、双双生活在同一家庭环境中。如果研究结果表明同卵双生子比异卵双生子更相象,我们就可以归结为遗传的作用。研究者选取了139对四岁半的同卵和异卵同性双生子,就情绪稳定性、活动性(爱动或好静)、社会性(活泼或羞怯)三种人格特质进行了评定。研究结果,在这三种人格特质上,同卵双生子之间的相关均显著高于异卵双生子之间的相关(Buss & Plomin, 1975)(表7-3)。

表 7-3 双生子间人格特质的相似度

人格特质	男孩间的相关		女孩间的相关	
	同卵双生	异卵双生	同卵双生	异卵双生
情绪性	0.68	0.00	0.60	0.05
活动性	0.73	0.18	0.50	0.00
社交性	0.63	0.20	0.58	0.06

但对这一结果还有不同的解释，即同卵双生子比异卵双生子的人格更相似，还可能是因为同卵双生子比异卵双生子受到父母更为相同的对待。于是有心理学家研究那些出生后被分开抚养的同卵双生子，他们研究了 44 对平均十个星期大的时候就被分开而一直在不同的家庭中长大的同卵双生子，并将研究结果与过去研究的共同抚养的双生子进行了比较，在分开抚养和共同抚养条件下，同卵双生子人格特质的平均相关系数分别为.49 和.52，而异卵双生子的相关系数则分别是.21 和.23，说明无论在分开抚养还是共同抚养条件下，同卵双生子的人格特点都比异卵双生子的更为接近，进一步证实了遗传对人格形成的作用 (Atkinson & Hilgard, 1994, p.617)。

### 专栏 7-1

#### 明尼苏达大学关于分开抚养双生子的研究

在明尼苏达大学关于分开抚养双生子的研究中，研究者对参与研究的双生子进行了能力测验和人格测验。此外，还向这些双生子做了长期的访谈，并得到他们对有关童年的经验、恐惧、嗜好、音乐兴趣、社会态度和性兴趣等问题的回答。结果发现了一些惊人的相似性。

成长背景最不同的双生子要属奥斯卡·斯托尔和杰克·伊弗。他们出生在特里尼达，父亲是犹太人，母亲是德国人。刚出生时，他们就被分开。母亲把奥斯卡带到德国，由信奉天主教和纳粹主义的外婆抚养。杰克由犹太人父亲抚养，他在青年时期大部分时光是在以色列的一个集体农场度过的。居住在两地的这一家人从未通过信，兄弟俩过着截然不同的生活。20 多年未曾见过面的兄弟俩竟然表现出显著的相似性：都穿着蓝色、双排扣、带肩章的衬衫，都留有短鬓带金丝边眼睛，都喜欢吃辣的食物，喝甜酒，喜欢把涂了黄油的土司放在咖啡里，都习惯在便前先冲洗厕所，甚至乘电梯时都会打喷嚏如此等等，使人难以置信。

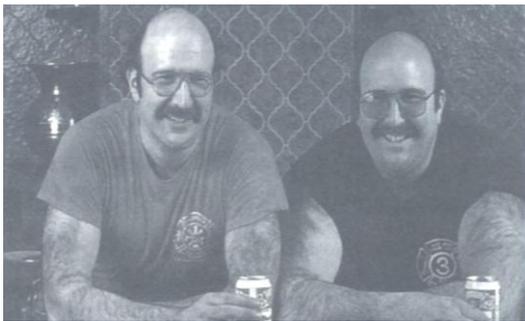


图 7-1 双生子 (这对双生子自出生起就被分开，31 岁才初次见面，看哥俩在兴趣和习惯等方面多么相象！)

另一对同卵双生女子，她们在很小时(第二次世界大战期间)被分开，在两个社会经济地位迥异的家庭中长大，分开后第一次见面时都已经是家庭妇女了，令人惊奇的是，这次见面时两人手上都带着七枚戒指。

当然，不存在什么带戒指或泡土司的基因，这种相似反映了更基本的制约人格特质遗传因素的相似性。(Atkinson & Hilgard, 1994, pp.618-619.)

## 二、环境的作用

影响人格形成的环境因素主要有:产前环境、出生过程、家庭环境、学校教育、社会阶层和社会文化。

### (一)产前环境与出生过程

环境因素对一个人的影响不是从出生才开始的,而是从受精卵形成的那一刻就开始了。子宫是影响个人成长的最早的环境。母亲的身体健康状况,接触烟酒、毒品及其他药物的情况,母亲年龄和胎次,母亲的情绪状态,以及分娩状况(如早产或难产)等都可能对个体的发展产生不同的影响,从而直接或间接地影响人格的发展。

### (二)家庭

许多心理学家相信一个人早年的经历比以后的经历对人格的形成影响更大,因此他们将研究焦点集中在家庭环境,特别是亲子(父母亲与子女)关系上。许多研究表明,儿童在一岁前对养育者(通常是母亲)形成的安全依恋程度会成为人格差异的一个重要影响因素。那些形成了安全依恋感的孩子长大后表现出热情、坚韧、自我引导、渴望学习和成为领导者等倾向;没有形成安全依恋感的孩子长大后则更容易遭受挫折、更具依赖性、回避社交、难以与他人建立亲密关系。前者的母亲比后者的母亲更善于满足孩子的需要,会给孩子提供丰富的社会刺激,并表达出更多的爱(Atkinson & Hilgard, 1994, pp.618-619)。

许多研究表明,来自父母的影响子女人格形成的因素非常复杂多样,但总体上可以分为两大类,一类属于管教方式,另一类属于感情、态度。这两类因素可以被视为两种不同的维度,每个维度两端之间的关系都是彼此对立的。但每个维度的内容或概念在不同的心理学家那里有不同的表述。在管教方式维度上,有如下不同的表述:控制—自主、严厉—宽松、专制—民主、支配—纵容、惩罚—奖励、批评—称赞,等等;在情感、态度维度上,也有不同的表述:爱—敌意、接纳—拒斥、温暖—冷漠、亲密—疏远、体贴—忽视、子女中心—父母中心、过分保护—漠不关心、无微不至—粗心大意,等等。不同的表述之间有的含义很接近,有的有差异。每个维度的两端表示两种极端的情况,大多数家庭的实际情况处于两端之间,如大多数父母对子女的管教方式处于控制与自主之间。

一些心理学家研究了父母在某一维度上的差异对子女人格所造成的不同影响。如在专制—民主维度上,研究发现,在民主方式下被抚养的孩子比专制方式下的孩子要更活泼、外向,较受朋友尊重,好奇心强,富有创造性和建设性(Baldwin, 1949)。而父母的忽视和虐待对子女的人格发展会造成明显的消极后果。

但这种描述显得笼统和简单化,更多的研究是寻求两个维度之间的不同组合对子女人格形成的影响。如有人(Becker, 1964)综合了有关的研究成果,得出“温暖—敌意”如何与“限制—放纵”交互作用,从而产生不同的结果。

还有人(Levy, 1943)研究了母亲的过度保护与子女人格之间的关系。过度保护的母亲在与子女的关系上三点显著的特征:接触过多(母亲随时都在身边);过了婴儿期还将孩子当婴儿照顾;禁止独立行为(不让孩子长大)。如有一位母亲还帮她 13 岁大的儿子穿衣服。这种过度保护的态度通常与父母自己小时候严重缺乏父母的爱有关。自己做了父母就通过无穷无尽地给予孩子来满足自己因长期的欠缺而造成的情感饥渴或爱的需求。过度保护属于情感、态度维度上的一端,它与管教方式“支配—纵容”的不同组合,就会造成不同的结果。如果母亲是过度保护且纵容的,孩子会变得不服从、残暴、过度要求、易发脾气、不能克制自己。他们是典型的“被宠坏的孩子”,要将自己的需求强加于人。如有个八岁的孩子,当母亲给他吃的东西不合口味,就朝母亲吐口水。如果母亲是过度保护且支配的,孩子往往是一副“好好先生”的样子,表现出顺从、驯良、干净、整洁、有礼貌,在学校勤奋用功。一般来说他们的朋友较少,这样的男孩子往往被同学讥笑为“女孩子气”,有的还喜欢与女孩子玩,因为

她们“不那么粗野”(Pervin, 1995, pp.35-38)。

简言之,可以将父母的影响分为控制和温暖两个维度,理论上存在四种类型:即高控制加高温暖,高控制加低温暖,高温暖加低控制,低温暖加低控制。你可以对四种类型进行命名并结合经验设想其后果。

### (三) 学校

随着儿童年龄的增长,学校逐渐成为儿童的重要活动场所。人生有一个相当长的时期是在学校度过的,而这个时期也是一个人的人格成长以至定型的重要时期。学校中影响人格形成的因素主要有:师生关系、同伴关系、集体气氛和学校里的各种教育活动。教师在学生心目中往往比父母更具有权威性,而成为学生模仿的对象。教师的人格特质本身就是影响学生人格形成的重要因素。好的师生关系和坏的师生关系都可能对学生造成持续终生的影响。同伴关系与亲子关系和师生关系相比,具有特别的亲密性,许多生活经验来自同伴。到了一定的年龄,深层的交流更多地是在同伴之间进行的。同伴中较年长的或较能干的可能成为具有感召力的人物。学校中良好的集体气氛有助于培养友善、合作、进取等人格特质。各种教育活动如德育、智育、体育、美育和劳动教育等对人格形成的影响更是不言而喻的。

### (四) 社会阶层

一个家庭 and 受教育状况在很大程度上取决于个人所处的社会阶层,阶层的区分主要取决于所拥有的物质财富,与之相关联的其他因素是社会声望(职业地位)、受教育程度、机会以及对自己生活的控制程度(Phares, 1994, p.29)。研究表明,在保守—激进这一人格维度上,不同的社会阶层之间有显著的差别。商人多半较保守,而劳动者则多半较激进。经济地位越高,心理防卫越强,随着社会阶层的降低,心理防卫逐步减弱。有研究发现,低阶层的人难以延宕需求的满足,遇到挫折会立即作出反应;而高阶层的人则能延宕需求的满足,压抑自己的感受,把愤怒转向自己(自责)。还有研究表明,低阶层的人是“追随冲动的”,高阶层的人则是“克制冲动的”。有研究通过比较不同阶层的男孩在各种作业过程中的表现,发现劳工阶级的男孩倾向于以行动来传达想法并解决冲突,而中产阶级的男孩则倾向于以观念来传达想法并解决冲突。还有研究发现,劳工阶级的男孩比较缺乏控制力,随时可能打架,街上的斗殴者更多地是这个阶层的男孩,他们喜欢“就地解决问题”胜过“先让心情平静下来”;而中产阶级的男孩比较能抑制攻击行为,除非不得已要自卫,他们更习惯于使用语言攻击和智能上竞争的方式(Pervin, 1995, pp.29-31)。

不同社会阶层的人格差异是如何形成的?研究者发现不同社会阶层的父母对子女的管教方式不同:劳工阶级的妇女在惩罚孩子时不易克制自己,并更多地体罚,体罚很可能会使孩子形成直接表达攻击的习惯;而中产阶级的妇女较能克制自己,并更多地以心理约束的方式管教孩子,心理约束很可能使孩子形成不直接表达攻击的习惯(Miller & Swanson, 1960, p.386)。

西方中产阶级的父母要求孩子从小就接受一些价值观,如整洁、尊重财物、克制性冲动和攻击冲动、责任感、成就动机等。孩子在这样的要求下,必然看重成败得失,时常有罪恶感。而低阶层孩子的欲望很少受到人为的限制,如较多地得到母乳喂养,大小便的训练也较迟,所以较少有中产阶级孩子因管教严格而产生的焦虑和罪恶感。中产阶级的焦虑可能是由于对性和攻击的本能加以压抑的结果,是一种“过度的社会化”,相反,低阶层者可能在某些方面“社会化不足”(Langner & Michael, 1963, p.4)。

### (五) 文化

以上讨论表明,同一阶层的成员在人格上具有相同性,不同阶层的成员在人格上具有差异性。但在更广阔的层面上,同一社会文化的成员在人格上也具有相同性,即使他们来自不同的阶层。社会文化对人格的影响集中表现在所谓“国民性”(national character)上。如我们常说某国人如何如何,德国人比美国人更具权威取向,日本人又比美国人更注重集体和

合作，等等。虽然这些比较往往显得模糊、笼统，而且相互矛盾，我们也很难根据一个人的国籍去预测他的行为，但关于“国民性”的话题依然饶有趣味而又经久不衰。绝大多数西方国家都向公民灌输独立、自我肯定和成就取向的价值。相比之下，绝大多数西方以外的文化就不如西方文化那样重视独立和自我肯定，而是强调人要在集体中相互依赖。这样的社会鼓励儿童成为集体的一分子，而不是去与他人竞争或表现得比他人更能干。不同文化背景下的人格差异可以用不同的生产方式来解释。在农业社会，人们害怕个人尝试改进技术的主观能动性，因为人们不能立即预见到这种改变会导致丰收还是饥荒。一旦新的尝试带来饥荒，后果将不可弥补，因为农业的生产周期很长。因此农业社会的文化会鼓励这样的行为模式：服从老人，尊重传统，尽职尽责。不象在农业社会，一季粮食要维持半年甚至一年的生计，在以狩猎、捕鱼为生的社会，缺乏对捕获物的长久贮存手段，几乎每天的食物都来自当天的捕获，因此个人的主观能动性和技术的改进就受到重视和奖励。有研究者考察了六个不同社会中养育儿童的方式与食物贮存程度之间的相关，发现高食物贮存的社会(农业社会)抚养儿童时更注重责任和服从，低食物贮存的社会(狩猎、捕鱼的社会)更强调成就、自信和独立(Barry, Child & Bacon, 1959, p. 52)。高食物贮存文化中的人比低食物贮存文化中的人表现出更多的从众行为(Berry, 1967)。

通过以上分析我们认识到，一个人的人格既具有个体性，还具有阶级性和国民性。当然，如果将研究的层面再扩大，人格还具有人类性、动物性和生物性。但这些不同层面上的共同性还是通过个体的人格表现出来，个体具有共同性的程度、这些共同性在其人格整体中的地位以及表现方式，人与人之间都存在着很大的差异，如性和攻击可以被视为人格的动物性，但不同的人在和攻击方面的差异性是十分显著的。

### 第三节 人格理论

**人格理论(theory of personality)**是心理学家对人性及其差异进行描述和解释所使用的概念体系。人格理论要回答的问题就是我们从哪几个方面去了解一个人，即他(她)是一个什么人；他(她)是如何变成这个样子的；他(她)为什么会成为这个样子；他(她)是健康的吗；他(她)会不会改变，如何帮助他(她)改变。因此，人格理论所关心的问题通常包括：第一，人格的实质和结构；第二，人格的发展历程及影响因素；第三，人格的动力；第四，人格的健康与改变问题。由于不同的心理学家对这些问题有不同的看法，因而出现了不同的人格理论，不同的理论对以上问题关注的侧重点也不同。已有的人格理论种类繁多，除了本章前文所讲的人格特质理论和从生理、遗传方面解释人格的生物学理论，主要的人格理论还有：精神分析理论、行为主义、人本主义、认知与社会认知理论。

#### 一、精神分析理论

本书第一章曾介绍弗洛伊德及其精神分析，我们已经知道弗洛伊德是一位医生，是心理治疗的开创者，但他的理论对 20 世纪的思想文化的很多方面都产生了深远的影响，他的一些概念，如潜意识、压抑、恋母情结等早就进入人们的日常话语。但他的思想极其深邃复杂，而且他的理论历来受到各种批评。这里我们简要介绍他的人格理论的基本观点。

##### (一) 本能与压抑

弗洛伊德深受能量守恒定律的启发，把人的身心组织也看成一个能量系统，能量可以被

压抑但不能被消除，它必须寻找释放的途径。这些能量就是与生俱来的本能。弗洛伊德早期把本能分为性本能和自我本能。自我本能是回避危险，使自我不受伤害的本能。第一次世界大战后他又把本能分为生本能和死本能。性本能和自我本能统称为生本能。生本能使人倾向于爱和建设，死本能使人倾向于恨和破坏。死本能表现于外，使人去破坏、攻击、侵略、战争；向外表现受挫折，就可能退回到自我内部成为一种针对自我的力量，使人自虐甚至自杀。

弗洛伊德最重视的是性本能，他将性本能的能量称为**力比多**(libido)，把它看成人类行为的最重要的动力。力比多寻找满足的过程通常是不顺利的，往往与社会文化相冲突，冲突势必导致焦虑。人为了缓解焦虑，就会不自觉地形成一些**防卫机制**(defense mechanism)，即一些防卫自己以减少焦虑的方式。防卫机制很多，主要有：(1)**压抑**(repression)，指力比多冲动被排除到意识之外，进入到**潜意识**(unconscious)之中。真正通过两性活动得以释放的力比多能量仅仅是一小部分，大部分力比多能量是被压抑的，压抑可暂时减轻冲突，但能量还在，可能通过做梦、玩笑、变态行为等释放出来。神经症就是压抑的结果。一些症状就是性冲动通过化装，以看上去不具性色彩的方式来得到满足，因此神经症是性欲的象征性的满足。如有一位成年女性，发病后的症状之一是要把自己卧室和父母卧室之间的门半开着才能睡觉，弗洛伊德的分析是病人潜意识中希望偷听父母房间里的声音。(2)**退行**(regression)，就是以儿童的方式行动，从而避免成人角色所导致的焦虑。如上例中的病人小时候就以害怕为由，睡觉时要求将自己卧室的门与父母卧室的门半开着，后来的那种症状实际就是一种退行。(3)**合理化或文饰作用**(rationalization)，就是以社会认可的好理由，取代个人内心的真理由，所谓“吃不到葡萄说葡萄酸”。(4)**投射**(projection)，就是将自己的内心的不为社会认可的冲动加在别人身上，认为是别人有这种冲动，如不承认自己对某人有非分之想，而说别人在引诱自己。(5)**反向作用**(reaction formation)，就是以与真实欲望相反的方式行事。如本来很想接近异性，却表现出回避或疏远。(6)**转移**(displacement)，就是将某对象的强烈感情转移到另一个对象上，如受了丈夫的气，却冲孩子发火。(7)**升华**(sublimation)，就是将本能欲望以符合社会要求的高级形式表现出来，如艺术、科学等创造性活动就被弗洛伊德视为性欲的升华。这些防卫机制对当事人而言往往是无意识地自动地形成的，它们能起到暂时缓解焦虑的作用，但不能从根本上消除焦虑。在弗洛伊德看来，焦虑与冲突是人生不可避免的，只不过不同的人程度不同而已。

## (二) 人格的内在冲突

弗洛伊德将人格划分为三个部分，分别称为**本我**(id)、**自我**(ego)和**超我**(superego)。本我是人格中最原始的部分，由一些与生俱来的冲动、欲望或能量构成。本我不知善恶、好坏，不管应该不应该、合适不合适，只求立即得到满足，所以本我受**快乐原则**(pleasure of principle)的支配。新生儿就处于这种状态。自我是出生以后，在外部环境的作用下形成的。儿童需要的满足依赖于外界的提供，有时能及时得到，但很多时候不能及时得到，在这种个体与环境的关系中，儿童就形成了自我这种心理组织。自我遵循**现实原则**(reality principle)，使本我适应现实的条件，从而调节、控制或延迟本我欲望的满足。同时自我还要协调本我和超我的关系。所谓超我是人格的最高部分，是个体在社会道德规范的影响下形成的，特别是在父母的管教下将社会道德观念内化而成的。超我又包括**自我理想**(ego-ideal)和**良心**(conscience)，自我理想是自己行为的理想标准，良心是使自己行为免于犯错的限制。如果自己的行为符合自我理想，个体就感到骄傲；如果自己的行为违反了自己的良心，个体就感到焦虑。因此，超我遵循的是**完美原则**(perfection principle)。由于人格中的三个部分分别代表着三种不同的力量，本我追求快乐，自我面对现实，超我则追求完美，所以冲突是不可避免的，但有的人能经常使它们保持相对的平衡与和谐，我们就说这些人的人格是健康的；有的人不能使三者之间保持相对的平衡与和谐，如一味地放纵本我，或者超我过分地严

厉和完美, 都可能导致生活适应的困难, 甚至心理失常。所以, 一个充分有效地发挥作用的自我对于人格的健康是关键的。

### (三) 人格的发展与健康

弗洛伊德理论中争议最大也是最令人难以接受的观点就是儿童性欲论, 他通过自由联想疗法发现病人回忆起的那些被压抑的童年经验常常与性有关, 于是他认为人一出生就有性欲, 只不过不是以成人的方式表达而已。人在不同的年龄, 力比多通过身体的不同部位获得满足, 弗洛伊德称这些部位为**性感区**(erogenous zone), 并以性感区的变化来划分人格发展的阶段。人生全程可划分为五个发展阶段, 其中前三个阶段(从出生到六岁)的发展状况对以后一生的发展都起着关键作用, 弗洛伊德的这种观点被称为**早期经验决定论**。在前三个阶段, 如果力比多的满足过分放纵或过分限制(通常是后者), 就会导致人格发展的停滞, 这种现象叫做**固着**(fixation), 即人的生理年龄虽然在增长, 人格却没有相应地成长, 即使到了成年, 心理上还处在儿童的水平上。弗洛伊德将人的一生划分为如下五个阶段:

(1) **口唇期**(oral stage, 0~1岁): 婴儿欲望的满足, 主要通过口唇的吮吸、咀嚼和吞咽等活动。婴儿即使在不饿, 也喜欢含着奶不放, 喜欢吸自己的手指也是常见的婴儿行为, 所以婴儿的快感多来自口唇的活动。如果人格发展停滞在这一阶段, 就形成**口唇性格**(oral character), 这种人往往贪吃、抽烟、酗酒, 过于依赖, 总希望被照顾(被喂养), 以自己的需要为中心(自恋), 强求别人, 缺乏耐心, 贪婪, 多疑, 悲观。

(2) **肛门期**(anal stage, 1~3岁): 这时父母要求孩子定时大小便(这在弗洛伊德所处的那种社会文化中的中产阶级家庭特别普遍), 另一方面本能又要求及时排泄以获得快感。由于要求控制而儿童也具有一定的控制能力, 所以这个阶段的快感主要来自排泄时肛门扩约肌的伸缩。如果父母的管制过严, 导致人格发展的固着, 就形成**肛门性格**(anal character), 表现为过于守秩序、爱清洁, 吝啬, 固执, 报复心强等。

(3) **性器期**(phallic stage, 3~6岁): 这个阶段的儿童开始关注身体的性别差异, 甚至偷看异性同伴或异性父母的性器官, 而且触摸自己的性器官以获得快感。这时的儿童会对异性父母产生爱恋, 并对同性父母产生嫉恨。这种感情, 在男孩为**恋母情结**(Oedipus complex), 在女孩则为**恋父情结**(Electra complex)。男孩由于嫉恨父亲, 又发现女孩没有那个小器官, 以为是被父亲割掉了, 于是产生**阉割恐惧**(fear of castration)或**阉割情结**(castration complex)。为了克服这种恐惧, 男孩就转而向父亲学习, 以父亲为榜样, 这种现象叫做**认同**(identification)。女孩由于发现男孩有的器官而自己并没有, 于是产生自卑感, 并心怀嫉妒, 这叫做**阳具妒羨**(penis envy)。如果这个阶段的以上问题不能顺利解决, 这些问题(如恋母情结)就会固着在潜意识中, 成为以后心理疾病的根源。人格发展停滞在这一阶段, 就形成**性器性格**(phallic character)。在男性, 表现为好炫耀自己的男子气概和能力, 自夸、好胜、好表现; 在女性, 为了对抗恋父情结, 可能会过分认同母亲和女性形象, 表现为夸大的女性特征, 使身边的男性感到受引诱或受挑逗, 当你信以为真时, 她又否认自己有“那个”意图而逃之夭夭。

(4) **潜伏期**(latent stage, 7岁至青春期): 这一时期的儿童, 注意力从自己的身体和对父母的感情转向外部的环境, 转向学习和游戏, 更多地与同性同伴相处, 因此性心理的发展处于潜伏期。

(5) **两性期**(genital stage, 青春期以后): 性需求朝向年龄接近的异性, 并希望与其建立两性关系, 性心理的发展走向成熟, 人格也趋向成熟。

弗洛伊德的发展理论也是其病理学的组成部分, 我们要将其与固着和退行两个概念联系起来才能理解其要义。固着是发展停滞在早期的某一个阶段, 退行是指虽发展到后期, 但有一种倒退的力量, 要回到以前的停滞点。因此, 固着与退行密切相关。退行意味着早期发展

的某种程度的固着，固着则意味着将来有一天又会回到这一点。如果固着是完全的，就不会有退行，但完全的固着十分罕见。退行常常在压力与焦虑的情况下发生，所以我们常常能看到人们在这种心境下会表现出贪吃、抽烟或酗酒等行为。我们可以不同意弗洛伊德的泛性论(pansexualism)，但这样的意识对我们的人格健康发展还是有益的：过分依赖、过分固执、或过分自夸都是人格不够成熟的表现。例如，遇到挫折，我们很容易退回到婴儿的被照顾、被呵护的状态，表现出无能为力的样子，这是人类共同的弱点，但弗洛伊德的理论明确地告诉我们这是与人格健康发展的趋势背道而驰的。

精神分析学派自弗洛伊德创立，经过 100 年的发展，已形成许多理论并分裂成不同的学派，这些理论或学派围绕潜意识、冲突和焦虑等心理病理学问题修正和发展了弗洛伊德的人格理论。这些理论或学派包括：阿德勒(Alfred Adler, 1870~1937)的个体心理学(individual psychology)，荣格(Carl Gustav Jung, 1875~1961)的分析心理学(analytic psychology)，安娜·弗洛伊德(Anna Freud, 1895~1982)、埃里克森(Erik Homburger Erikson, 1902~1994)等人的自我心理学(ego psychology)，霍妮(Karen Horney, 1885~1952)、沙利文(Harry Stack Sullivan, 1892~1949)、弗洛姆(Erich Fromm, 1900~1980)等人代表的社会文化学派(socio-cultural school)等(叶浩生, 1998, pp.320-418)。

## 二、行为主义

行为主义心理学家们认为环境才是人格形成的决定因素。环境塑造人，一个人成为一个什么样的人，取决于他生活在什么样的环境中，而不是取决于他有什么样的遗传特征。行为主义的创始人华生(J. B. Watson, 1875~1959)相信人生来是一块白板。除了那些生来就有生理缺陷的人，绝大多数人生来并没有什么区别。“个体在其出生以后发生的事情，使得一个人或成为干苦活的人，或成为外交家，或成为贼、或成为成功的商人，或成为著名的科学家。”(华生, 1998, p. 266)华生试图用条件反射的原理来解释几乎所有的行为。我们知道，俄国生理学家巴甫洛夫(Ivan Pavlov, 1849~1936)最早系统地研究了条件反射。在巴甫洛夫看来，狗见到食物流口水，这是无条件反。食物是无条件刺激物，但狗听见实验员的脚步声而流口水，这是条件反射，实验员的脚步声是条件刺激物。因为实验员走过来，意味着给它喂食。实验员的脚步声与食物多次相继出现后，狗只要听见实验员的脚步声(还没看见食物)就流口水。巴甫洛夫将实验员的脚步声换成灯光或铃声或任何其他刺激物(这个实验环节叫做强化)，只要这个刺激物与食物同时或相继出现，狗都可以形成同样的条件反射，也就是形成了对特定刺激作出特定反应的习惯。华生认为，人格不过是人的习惯系统而已。由于不同的人生活在不同的环境中，因而有不同的经历，接受不同刺激物的作用，形成了不同的条件反射系统或习惯系统，也就是形成了不同的人格。例如一个在学校经常受某位老师批评的学生，可能会变得一见到学校就害怕，甚至一想到上学就害怕，心理学家称这种情形为**学校恐惧症**(school phobia)或**教室恐惧症**(classroom phobia)，这是因为学校与挨批评这两个刺激总是联系在一起，到后来即使不挨批评，学校这一单个刺激也会使他害怕。而这种情绪无疑会影响他的人格形成。

另一位行为主义者斯金纳(B. F. Skinner, 1904~1990)发展了华生的理论。他将巴甫洛夫和华生所讲的条件反射称为经典条件反射，而用自己发现的操作条件反射来解释行为。操作条件反射的实验情境如下：将一只老鼠关在一个设计好的笼子里，老鼠就会在笼子里四处乱跑，当它偶然踩到一个机关后，就会有一粒食物从一个自动装置掉进笼子里，经过几次试验，它就会自己去踩机关。在这种情境下，动物的反应是一个新的有效的行为(踩机关)，而不是

早先就有的反应(流口水)；强化跟随在这一有效的行为之后，针对这一行为，即在反应之后，而不是在反应之前，将条件刺激物和无条件刺激物先后或同时呈现；因此这种强化实际上是一种奖励，但在巴甫洛夫那里，强化不是在反应之后，不是针对具体行为的强化，因此不具有奖励的作用；在操作条件反射中，动物学习到的是有效的行为，而不是刺激物之间的信号联系。两种条件反射之间的不同点见表 7-4。

表 7-4 两种条件反射之间的区别

	经典条件作用	操作条件作用
反应的性质	早先就有的反应(流口水)	新的有效行为(踩机关)
反应的主动性	反射性的	自主的
强化的顺序	在反应之前(灯光—食物—口水)	在反应之后(踩机关—食物)
强化的作用	建立条件刺激物与无条件刺激物之间的联系(灯光—食物)	奖励有效的行为
学习的内容	刺激物之间的信号关系(灯光是食物出现的信号)	特定的反应

在斯金纳这里，强化是行为建立的关键。所谓**强化 (reinforcement)**，是指跟随在一个行为之后，并使该行为出现的可能性增加的条件。强化又分为正强化和负强化。**正强化 (positive reinforcement)**是指在一个行为之后呈现某种刺激，从而使这种行为出现的可能性增加，如踩机关—食物；**负强化 (negative reinforcement)**是指在一个行为之后消失或减弱某种刺激，从而使某种行为出现的可能性增加，如踩机关—撤销电击，如被关在笼子里的老鼠如果遭到电击而它又偶然踩到了电源机关从而使电击得以撤销，以后在同样条件下它踩机关的概率就增加。所以，负强化也是一种奖励，与惩罚不同。对囚犯的减刑就是负强化。**惩罚 (punishment)**是指跟随在一个行为之后，并使该行为出现的可能性降低的条件。同强化一样，惩罚也包括正惩罚和负惩罚两种形式。**正惩罚 (positive punishment)**就是在行为发生之后呈现某种刺激从而使行为出现的概率减少，例如言语斥责、批评、罚款以及体罚等均属正惩罚的范畴。**负惩罚 (negative punishment)**是在行为发生之后撤销某种刺激从而使行为出现的概率减少。例如幼儿园阿姨因为小朋友说脏话而取走他的一朵小红花，显然就是在对他进行负惩罚。

人格也是操作条件反射的结果，人格不过是个体的独特的强化史的产物。正是因为不同的强化经历塑造了个体的行为模式，而人格也就是适应环境的特殊模式而已。如果一个孩子在家里帮妈妈做事而受到奖励，这种行为就可能泛化到幼儿园和学校；如果继续受到奖励，那么这种泛化的反应就可能延伸到其他社会情境中，从而形成一个人的行为模式，这就是人格。如果某种行为只在特定情境中受到强化，而在其他情境中不受到强化，个人就能学会在那些受到强化的情境中表现这种行为，而在没有受到强化的情境中不表现这种行为，这一过程叫做分化。因此行为主义强调人格只是由于强化的经验而形成的一贯性的行为模式，但它也强调同一行为在不同的情境下的变异性，所以它反对将个体区分为不同的类型，或者将人格视为一些稳定的特质。

### 三、人本主义

在 20 世纪五、六十年代兴起的人本主义心理学指责精神分析学派过多地关注那些心理疾

病的人，人本心理学家认为一个人仅仅免于心理疾病还远远不够，还应该向更高的水平成长，去充分实现人所具有的潜能，成为真正健康的、富于创造性、具有自由意志并能发现生命意义的自我实现的人。因此他们关注的问题是：什么是健全的人格，以及如何实现健全的人格？以下我们主要了解马斯洛和罗杰斯这两位人本心理学家的代表人物的理论。

### （一）马斯洛的自我实现论

我们知道马斯洛(Abraham H. Maslow, 1908~1970)是人本心理学的创始人之一，在本书讨论动机的章节中，我们已经了解了他的需要层次理论，这种需要理论也是其人格理论的基本内容。马斯洛认为，应当研究那些最健康的人，即人类的优秀分子，他将这样的人称为自我实现的人，因为这些人代表着人性的极致，也应该是每个人所能达到的高度的参照。马斯洛研究了他所能接触到的一些杰出人物，包括一些著名的科学家和优秀的大学生。同时他还研究了一些历史人物，包括斯宾诺莎、歌德、林肯、爱因斯坦等人。

通过这些研究，马斯洛归纳出自我实现的人所具备的如下 16 种人格特征(马斯洛, 1987a, pp.174-211)：(1) 客观地认识现实。自我实现的人能客观地看待周围的人和事，而不是把世界看成自己想要的样子。他们对事实、对真伪具有很强的洞察力。(2) 全面接纳自己、他人及周围的世界。自我实现的人能接受自己的天性，宽恕他人的缺点，但对阻碍人格成长的缺点很敏感，并力图克服它们，如懒惰、思想贫乏、嫉妒和偏见等。(3) 自然地表达思想感情，而不是矫揉造作。(4) 专注并热爱工作，有责任感和献身精神，很少考虑金钱、名望和权势等个人利害得失。(5) 有独处和独立的需要。自我实现的人不回避与人接触，但不依附于任何人。他们不害怕孤独，有时会主动寻求独处，而不是一味地粘连于他人。(6) 自主地活动。较低层次需要(生理、安全、归属与爱、尊重)的满足主要依赖于外部条件，自我实现者依靠的则是自己内在的潜能，受自我实现的需要所驱动，因此他们能超越环境和传统的限制，自主地去实现自己的目标。(7) 永不衰退的鉴赏力。对平凡的事物不觉厌烦，对日常生活永感新鲜。(8) 经历过高峰体验并受到震撼，感受到这种体验对于自己人生具有重要意义。(9) 爱人类并认同自己为全人类的一员。(10) 与为数不多的人有深厚而亲密的关系。(11) 民主的态度和作风。(12) 明确地分辨善恶，区别手段和目的，在不同的情境下一贯地坚持自己的道德标准。(13) 富于哲理的善意的幽默感。(14) 富于创造性。(15) 抵制适应现存文化。在重大问题上不随波逐流、墨守陈规，但并不故意违反社会准则以表示独立自主。(16) 能弥和各种分裂和对立从而达到整合协调的状态。但自我实现的人并不是完美无缺的，他们有时也可能愚蠢、固执、蛮横、自负，也有内疚、焦虑、烦恼和冲突，只是相比较而言，自我实现的人比大多数人更接近完善罢了。

那么，怎么做才能走向自我实现呢？马斯洛指出了通向自我实现的八条途径(马斯洛, 1987b, pp.52-57)：(1) 充分地、活跃地、忘我地体验生活。(2) 面临选择时，总是做出朝向成长的选择，而不是做出趋向倒退的选择。(3) 倾听自己内心的呼唤，让自己的天性自发地显现出来，而不是做权威或传统的传声筒。(4) 不隐瞒自己的观点。诚实地说出来意味着承担责任，每一次承担责任就是一次自我实现。(5) 敢于面对真实的自己，敢于与众不同。(6) 用一流的标准要求自己，并通过勤奋的努力去达到这一标准。自我实现不只是一种结局状态，而且是一个过程。(7) 创造条件去经历高峰体验。(8) 善于识别并有勇气放弃自己的防卫心理，揭去压抑和遮蔽生命的层层屏障，但不是否认任何神圣的价值，而是能从生命本身的存在中发现神圣、永恒、象征和诗意。

### （二）罗杰斯的自我论

另一个入本主义心理学的创始人罗杰斯(Carl R. Rogers, 1902~1987)也认为自我实现是生命的本性，由于他是心理治疗的大师，因而他关注的焦点是如何帮助人自我实现，这种帮助的工作主要是心理治疗和教育。无论是心理治疗还是教育都是以健全人格的培养为目的的

活动,从这个意义上,我们可以将罗杰斯的理论视为一种培养健全人格的理论。

罗杰斯的理论是以个体的自我为核心展开的,因此称为**自我论**(self theory)。所谓自我或**自我概念**(self-concept)是指个人经验中一切有关自己的知觉、认识和感受。这些经验是围绕如下问题而形成的,即:“我是谁?”“我是什么样的人?”或“我能干什么?”等。自我概念的内容包括:自己的特点和能力,自己与他人以及环境的关系。自我概念是在个体与环境互动的过程中形成的。在这种互动中,个体从自己的感受中获得的直接经验与从他人那里获得的间接经验(往往是对自己的评价性经验)往往不完全一致,如父母给儿童买玩具,儿童也喜欢这些玩具,但儿童会不由自主地在满屋子里到处摆弄他的玩具,他因此很得意,这是他的直接经验,但父母告诉他只能在房间的某一特定范围内摆弄他的玩具,在这个范围内,父母会高兴,孩子自己也高兴。这样儿童的自我概念中就接受了来自父母的观念,罗杰斯称这些观念为**价值条件**(conditions of worth),即个体获得积极的自我体验所必须满足的条件。

如果儿童在这一范围内摆弄玩具果真既能感到愉快,又能得到父母的称赞,那么他的自我就是协调的。所谓**自我协调**(self congruence)就是一个人的自我概念中没有互相冲突的经验。在这种情况下,儿童会形成“我是好孩子”、“我是愉快的”等自我概念。如果儿童的直接经验与来自父母的评价性经验不一致,就会出现不协调。如那个孩子如果觉得父母划的范围太小,他玩的空间越大才越愉快,在这种情形下,孩子就陷入了自我不协调。自我不协调导致焦虑,于是个体就采用各种防卫机制以阻止与自己的直接经验相左的经验进入意识的层面。如**歪曲**(distortion),今天父(母)的心情不好;或**否认**(denial),父(母)没有不高兴,即对父母的反应视而不见,听而不闻。歪曲和否认都是为了避免自我不协调,即使一个好的评价性经验对于一个自我概念中缺乏相应经验的人而言,可能也会使他(她)产生不协调从而导致焦虑。如一个自认为缺乏吸引力的女性,当有人说她有吸引力的时候,她可能会想,这人不是出于礼貌,就是有什么企图。

自我不协调的第二种情况是个体自我概念中的**理想自我**(ideal self)与**真实自我**(real self)之间不一致。理想自我是个人最希望自己是什么样的人,或应该是什么样的人,真实自我是自我概念中对自己真实状况的觉知。如在一个时期,一个人的理想自我是大公无私,当他觉知到自己有“私心”的时候,他就会感到焦虑,因此要“很斗‘私’字一闪念”。实际上理想自我往往是来自他人的评价,如“好孩子”、“好人”等,真实自我则来自自己的直接经验,二者之间的不协调,往往使个体用理想自我歪曲或否认真实自我,从而使真实自我受到遮蔽。

如果自我不协调的情形过于严重,以至防卫机制失灵,个体就陷入严重的焦虑状态。在罗杰斯看来,心理治疗就是帮助当事人消除自我不协调,促进自我的成长,使自我走向自我实现的道路。罗杰斯将自己创建的心理治疗模式称为**当事人中心疗法**(client-centered therapy),后来又改称为**以人为中心的治疗**(person-centered therapy)。其要义在于,心理治疗不是传统的医生治病的模式,医生是指导者,病人被动地接受治疗,而是要相信当事人自己具有自我实现的潜能,也有追求健康的动力,治疗并非指导,而是以当事人为中心,创设一种有利于当事人自我成长的条件,在一种和谐的人际关系中,帮助当事人自己消除自我不协调,使被遮蔽的真实自我显露出来,进而重建自我概念,并实现自我的潜能。

### (三)以人为中心的心理治疗

如果自我不协调的情形过于严重,以至防卫机制失灵,个体就陷入严重的焦虑状态。在罗杰斯看来,心理治疗就是帮助当事人消除自我不协调,促进自我的成长,使自我走向自我实现的道路。罗杰斯将自己创建的心理治疗模式称为**当事人中心疗法**(client-centered therapy),后来又改称为**以人为中心的治疗**(person-centered therapy)。其要义在于,心理治疗不是传统的医生治病的模式,医生是指导者,病人被动地接受治疗,而是要相信当事人

自己具有自我实现的潜能，也有追求健康的动力，治疗并非指导，而是以当事人为中心，创设一种有利于当事人自我成长的条件，在一种和谐的人际关系中，帮助当事人自己消除自我不协调，使被遮蔽的真实自我显露出来，进而重建自我概念，并实现自我的潜能。

咨询员与当事人之间的平等、信任的关系是这种“治疗”得以成功的关键。读者在理解罗杰斯的“治疗”概念时，一定不要从传统意义上理解，而是要将其视为一种促进他人成长的活动。在咨询员这一方，则应具备以下三种态度：

#### 1. 真诚一致 (congruence)

真诚一致就是指在治疗关系中，咨询员本人是一个表里一致的人。咨询员越是以自己的本来面目出现，越是不戴专业面具或个人面具，来访者就越有可能发生建设性的改变和成长。

#### 2. 无条件积极关注 (unconditional positive regard)

罗杰斯认为人有一种很重要的需要，就是积极关注的需要，也就是希望别人以积极的态度支持自己，包括爱、尊重、接受、喜欢、支持、赞赏等。罗杰斯将积极关注分为两种，一种是有条件积极关注 (conditional positive regard)，是指个体只有在自己的行为符合他人的标准的条件下才能得到他人的积极关注。这里所说的他人主要指在个体成长过程中的“重要的他人”，如父母和教师。无条件积极关注就是指个体在任何条件下，即便表现出弱点和错误的时候，都能得到他人的积极关注。如上面例子中的那个孩子，只有在父母指定的范围内摆弄玩具，才能得到许可和称赞，这是有条件积极关注。如果孩子满屋子摆弄玩具，父母并不说他是坏孩子，也不说如果不改正就不爱他了，而是说父母也知道他在满屋子来摆弄玩具很愉快，并让他自己体会这样做会带来的不愉快，就是让孩子明确感受到父母只是不喜欢他做的这件事，而不是因此就不喜欢他这个人，这就是无条件积极关注。罗杰斯认为，有条件积极关注会导致自我不协调，这样孩子会为了得到积极关注，去取悦于父母，接受父母的价值条件，并将这些条件纳入自我概念中，那些自己的直接经验、自己内在的真实感受，就被淡漠、疏远和遮蔽。这样，个人就变成了自己的“重要的他人”，自动地用他人的标准要求自己。他人成了自我，真正的自我反而被排斥。我们绝大多数人就是这样长大的，我们用他人的眼光看自己，我们越来越不了解自己，甚至越来越不喜欢自己。改变这种状况的必要条件是得到无条件积极关注。在治疗关系中，咨询员对当事人的无条件积极关注，就意味着无条件地接受和尊重当事人的所有感受 and 任何表达，对其不加以批评或纠正。只有这样，当事人自己才能接受自己的真实经验，并将其整合到新的和谐和自我概念之中。

#### 3. 同理心 (empathy)

同理心是指咨询员设身处地地去体会当事人的一切经验，包括欲望、恐惧、冲突等。去感受身受这些经验，好像你自己也在经历这些体验。咨询员要进入到当事人的主观世界，去感受并理解当事人，既感人之所感，又知人之所感，分享他的快乐，分担他的痛苦，并将自己的这些感受有效地表达出来。

显然，以上三方面是有内在联系的，这三个条件共同构成一种治疗情境。来访者越是充分感受到这三个方面，他获得的成长就越多。

## 四、认知与社会认知理论

人格的认知理论认为人格的差异是由人们信息加工方式的差异造成的。也就是说人们的思维方式决定人的人格。人格心理学中的认知理论的杰出倡导者是凯利 (Gorge Kelly, 1905~1966)，他在 1955 年出版《个人建构心理学》，奠定了认知理论在人格心理学中的地位。这种理论认为，处在同样的情境中，不同的人有不同的行为，经历了同样的事件，不同的人有不

同的感受或观点，对以后生活的影响也不同，这些人格的差异都是由于不同的人建构 (construct) 世界的方式不同。凯利提出了“人是科学家”的命题，意即每个人都像科学家一样，总是试图认识世界。科学家工作的主要目的是获得确定性或减少不确定性。凯利的理论是在心理治疗工作中形成的，他从治疗工作中发现人们最需要的也是对周围世界的解释、对



凯利  
(Gorge Kelly, 1905~1966)

未来的预测以及对事物的控制，也就是需要获得确定性或减少不确定性。这正好与科学家所做的事相似。人一来到这个世界，就要接受各种刺激，他必须去理解这些刺激，理解这个世界，进而预测和控制有关的事物。如果我们不理解这个世界上所发生的事，不理解自己和身边的人的所作所为，不能预料未来会发生什么，对事件的发生发展无能为力，也就是生活在不确定的世界中，我们会感到不安。因此，我们都与科学家一样，要不断地提出假设，进行实验，从而检验假设，以减少对世界的不确定之感。

每个人都像科学家一样，不断地对经验予以概括，通过概括，我们就能够发现一些事物之间具有相似性，而与另一些事物区分开来。如有的人高，有的人矮；有的东西是白的，有的东西是黑的；一些东西在生长，另一些东西在死亡。这种对事物的相似性和相异性的认识，就形成了我们对世界的建构。凯利认为，任何建构都是双极的或二分性的，如友好—敌意、热情—冷淡、善良—邪恶。

这种建构要得以形成，至少要对三个事物进行比较，即两个相似的事物和一个相反的事物。如要形成硬—软这一建构，就要有两个硬的东西和一个软的东西，或两个软的东西和一个硬的东西。通过对三个东西的比较，方能形成相似性和相异性的认识，即形成一个建构。

面对同一事物，不同的人可能进行不同的建构。如你我都与第三个人(他)交往，但你能用聪明—愚蠢、文雅—粗俗、有趣—无趣等建构来看待他，而我可能用友好—不友好、男人气—女人气、自信—自卑等建构来看待他。因此，他在你眼里可能是一个聪明、文雅、有趣的人，而他在我眼里则可能是一个不友好、女人气、自卑的人。这种不同的建构导致我们对同一事物做出不同的反应。每个人都有一套相对固定的建构系统，正是这种相对固定的建构系统，决定了我们的行为模式。个人的建构系统使人能够对世界进行解释、预测和控制。

对同一事物可以形成不同的解释，即对同一事物可以有多种建构，不能说哪种建构对，哪种建构错。没有客观的事实，也没有绝对的真理，只有不同的建构。我们是从多种建构中选择自己的建构，从而形成自己的建构系统的。因此，个人在创立自己的建构系统时是自由的，他可以自由地选择自己的建构，但已经确立的建构就会成为个人预期事件的方式，从而决定个人对待世界和人生的方式。“两个人从监牢的铁栅栏中向外看，一个人看到泥土，而另一个人则看见星星。”(赫根汉，1986，p.364) 凯利将以上的观点称为**建构选择论**或**建构多元论**(constructive alternativism)。

由此，凯利提出了个体建构论的基本假设：在心理学的意义上，个人的历程是由他预期事件的方式所引导的。个人用已有的建构来解释和预期事物，而这种已有的建构便界定了他的世界。实际上，一个人的人格就是他的建构系统。

**社会认知理论**(social cognitive theory)是当代的一种整合性的人格理论，它试图将以上有关影响人格形成的各种因素综合起来加以考察，特别注重环境和认知的交互作用。这种理论的主要代表人物是美国心理学家班杜拉(Albert Bandura, 1925~ )。他发现并非所有的学习都依赖于斯金纳式的直接强化，在很多情况下，即使没有直接的强化，个体也可以学习，一个人借助于观察他人的行为及其后果也可以从中得到学习。这颇类似于中国人所说的“见

贤思齐”的情况。因此学习不是被动的、外部因素直接强化的结果，而是一个主动的过程。如儿童在游戏中的行为、流行歌曲的传播等社会情境中的人的大多数行为都是通过观察或模仿而获得的。班杜拉将这种通过观察和模仿他人的行为而获得的学习成为**观察学习**(observational learning)。由于观察学习是在人与人之间的社会情境中发生的，所以这种学习也称为**社会学习**(social learning)，这种理论就叫做**社会学习理论**(social learning theory)。在第四章讨论学习时我们已经知道，观察学习中的强化往往是**替代强化**(vicarious reinforcement)而不是直接强化，即看到别人的行为受到强化因而自己的相应行为倾向间接地受到强化。

深入研究观察学习，就会发现从观察到学习之间存在着复杂的过程，特别是认知过程，包括注意、保持、动作复现和动机等。观察学习中的认知因素还包括：当一个人模仿他人(榜样)的行为时，就会依据榜样的行为从而对自己的行为确定一个标准，并用这个标准要求自己、评价自己，这就是**自我规范或自我调节**(self-regulation)。如果自己的行为符合这一标准，就会感到满足，这种满足就是对相应行为的强化，班杜拉称这种强化为**自我强化**(self-reinforcement)。人由于具有思维和想象力，在行动之前就能够预料可能的后果，能够事先设定目标并制订多种解决问题的方案，因此人的模仿或学习往往不是先盲目行动，再

看得到的是奖励还是惩罚。尽管过去的奖惩经验会影响当下的判断和行动，但这些经验只是影响行为的因素之一，而且是与其他许多内在因素联系起来起作用的。因此在减少甚至没有外部强化的情况下，人的相应行为不仅不会减少或消失，反而会更加坚定。华生和斯金纳的行为主义相信环境能够塑造任何行为，显然不能有效解释这一事实，即古往今来世界各地都有人宁愿忍受来自环境的打击而坚持自己的信念不动摇。人有时做事只是为了实现自己的目标，并不在乎是否能

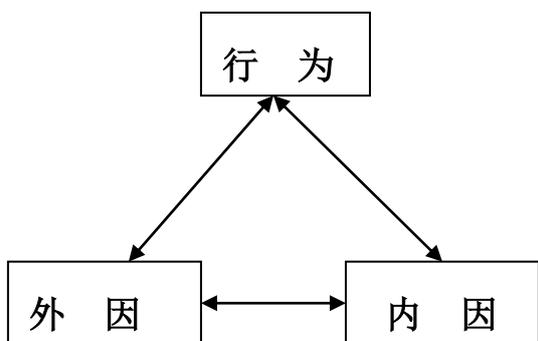


图 7-2 班杜拉的相互作用论模型

得到外在的奖励。实现了自己的目标，就能增强自我效能感。当我们的某种行为不符合自己标准，即使别人不在意，我们也会自我指责、自我惩罚。因此人的行为既受外部环境的影响，又受内部因素的影响，但行为又不是两种因素简单叠加共同影响的结果。实际上，外因、内因和行为三者是交互作用的(图 7-2)(Burger, 2000, p.278)。环境(奖惩等外因)塑造人格，但人也选择和改造环境(行为)以适合自己的需要(信念、思想、期望等内因)。人格只有在这种交互作用中才能得到解释。由于班杜拉强调发生在人际之间的社会学习，而且这种学习离不开人的内在的信息加工，所以班杜拉称自己的理论为社会认知理论。

## 第四节 人格测验

心理学家常常研制一些工具用以具体了解心理的个体差异，这就是心理测验。从内容上讲，心理测验主要有智力测验和人格测验。好的人格测验与好的智力测验一样，都需要有较高的信度(reliability)和效度(validity)。但需要强调的一点是，智力测验在评定人的智力差异时可以对不同的人作出高低不同的评价，人格测验则不能对不同的人的人格作出价值高低的评价，而只能就不同的人在同一人格维度上进行程度上的评价，如在卡特尔 16PF 测验中的乐群性上得高分者意味着乐群外向，得低分者意味着沉默孤独，但这并不意味着高分者的人

格价值高于低分者的。心理学家通常根据测验方式将人格测验分为自陈式测验和投射式测验。

## 一、自陈式测验

自陈式测验是运用**自陈量表**(self-report inventory)来进行人格测验的一种方法,量表中包含一些陈述性的条目,受测者根据陈述内容与自己实际的适合情况选择答案。心理学中现有自陈量表数百种甚至上千种,有的自陈量表是用来测量某一种人格特质,如孤独,有的是用来测量多种人格特征,如下面介绍的三种自陈式测验。

### (一) 卡特尔 16 种人格因素测验

我们已经了解卡特尔的人格特质理论以及他编制的**16 种人格因素问卷**(Sixteen Personality Factor Questionnaire, 简称**16PF**, 具体内容如表 9-2)。16PF 适合于 16 岁以上的青年和成人。刘永和和梅吉瑞(G. M. Meredith)在 1970 年发表了中文修订本,在港台地区使用。辽宁省教育科学研究所李绍衣等人于 1981 年在刘、梅修订本的基础上,又进行了修订。后经华东师范大学戴忠恒和祝蓓里等在 1988 年做了进一步修订(共有 187 个题目,每个特质包括 10-13 个题目)。以下是一些题目举例:

3. 如果我有机会的话,我愿意:
  - ①到一个繁华的城市旅行;
  - ②介于①③之间;
  - ③游览清静的山区。
6. 我总是不敢大胆批评别人的言行:
  - ①是的;
  - ②有时如此;
  - ③不是的。
22. 在工作中,我愿意:
  - ①和别人合作;
  - ②不确定;
  - ③自己单独进行。
35. 在公共场合,如果我突然成为大家注意的中心,就会感到局促不安:
  - ①是的;
  - ②介于①③之间;
  - ③不是的。
44. 当领导招见时,我:
  - ①觉得可以乘机提出建议;
  - ②介于①③之间;
  - ③总怀疑自己做错了事。

在以上题目中,3 是测乐群性的,6 是测好强性的,22 是测独立性的,35 是测敢为性的,44 是测忧虑性的。当然不是依据对一个题目的回答就能对某一种特质做出评价,而是依据对所有题目的回答来进行评价,并且要求受测者尽可能不选中间答案(这一点也适合于其他自陈式测验)。

16PF 不仅可以描述受测者的 16 个人格特质,还可以描述四项双重因素:内向—外向、适应—焦虑、感情用事—安祥机警、怯懦—果断,以及四项社会成就因素:心理健康因素、专业

成就因素、创造力因素和环境适应因素。16PF 是进行大范围人格调查分析和研究的较理想的问卷。

## (二) 艾森克人格问卷

我们知道，英国心理学家艾森克将人格划分为内外向、神经质和精神质三个维度，并编制了艾森克人格问卷(Eysenck Personality Questionnaire, 简称 EPQ)。这个测验包括成人问卷和少年问卷两种，分别适合调查 16 岁以上和 7~15 岁两个年龄段的儿童。EPQ 在我国有陈仲庚和龚耀先两人分别主持修订的版本，这里我们以陈仲庚的版本为例来说明。此问卷的成人式包括 85 个题目，少年式包括 74 个题目。以下题目样例来自成人式：

- |                                  |       |
|----------------------------------|-------|
| 1. 你是否有广泛的爱好？                    | 是□ 否□ |
| 11. 你是否时常担心你会说出(或做出)不应该说(或做)的事情？ | 是□ 否□ |
| 22. 如果条件允许，你喜欢经常外出(旅行)吗？         | 是□ 否□ |
| 27. 有坏人想要害你吗？                    | 是□ 否□ |
| 30. 你是个忧虑重重的人吗？                  | 是□ 否□ |
| 57. 是否有那么几个人时常躲着你？               | 是□ 否□ |

在以上例题中，1 和 22 两题是用来测内外向的，11 和 30 两题是用来测神经质的，27 和 57 两题是用来测精神质的。

EPQ 涉及的人格维度较少，容易掌握，施测方便，因此得到广泛应用。

## (三) 明尼苏达多项人格问卷

明尼苏达多项人格问卷(Minnesota Multiphasic Personality Inventory, 简称 MMPI) 是美国明尼苏达大学教授哈撒威(S. R. Hathaway)和麦金利(J. C. Mckinley)制定的在 1940 年编成的(修订版 MMPI-2 于 1989 年出版)。该测验的编制者从大量病史资料、已有的人格问卷、医学档案、病人自述、医生笔记及一些书本描述中收集题目，给有精神病的人和正常人回答，将正常人和精神病人的反应有差异的题目保留，这样得到 500 多个题目。该测验主要

表 9-4 MMPI 的测验内容和高分值者的典型表现

序号	测验内容	高分值的意义
1	疑病	有许多叙述不清的身体不适，不愉快、自我中心、诉苦、寻求同情等
2	抑郁	情绪抑郁，缺乏自信，易怒、胆小、依赖、悲观、苦恼、嗜睡等
3	癔病	用否认和压抑来处理压力，在高压下常伴随身体症状
4	精神病态	反抗、冲动、攻击，缺少社会顺从，常常违反纪律和法律
5	男人气—女人气	(男性)女性倾向或(女性)男性倾向
6	偏执	多疑、孤独、精明、警惕、过分敏感，敌意、好争论
7	精神衰弱	紧张、焦虑、反复思考、恐惧、刻板，自责、感到不如人
8	精神分裂	退缩、混乱、情绪不稳定、想法古怪，甚至有妄想和幻觉
9	躁狂	冲动、激动、精力过度充沛、轻浮、夸张，甚至情绪紊乱、反复无常
0	社会退缩	内向、胆小、退缩、不善交际、羞怯、屈服、过分自控

用于心理异常的诊断，在精神医学界及有关心理健康的工作中使用较多，也常用于科学研究。MMPI 包括 10 个临床量表(内容和高分值者的典型表现如表 9-4)，适合于测试 16 岁以上的人，其题目形式与 EPQ 相同，由受测者对每一陈述做“是”或“否”的回答。MMPI 中文版由宋维真主持修订。

#### (四) 五因素人格问卷

五因素人格问卷(The NEO Personality Inventory, 简称 NEO PI)是由五因素理论的主要代表人物考斯塔和麦克雷于 1985 年编制的。NEO 即神经质性、外向性和开放性(Neuroticism, Extraversion, Openness)三个单词的缩写,此问卷初版只包括这三个特质,修订后的五因素人格问卷加上了另外两个特质(NEO PI-R)<sup>①</sup>。(页下注① Neuroticism Extraversion Openness Personality Inventory - Revised)包括自我报告和观察者报告两种形式,都是由 240 题目组成,每个题目包含一个描述人格的形容词,如严肃的、务实的、谨慎的等,问卷将被试对每个题目的反应,从完全适合到完全不适合,分为五个等级来记分。若是自我报告,每个项目就是以第一人称的形式表述;若是观察者报告,每个项目就是以第三人称的形式表述,由被评定人的同伴、配偶等人来完成。因此,两种形式的题目内容和描述的对象是相同的,只是表述时使用的人称不同。这样就可以将被评定人在两种形式的问卷上的得分进行比较,从而形成对被评定人的性格的描述。

NEO PI-R 适用于 16 岁以上的成人。由于它内容简明易懂,测试的实施及数据统计都易于操作,加上理论得到较广泛的认可,并且在不同的领域得到应用,所以它是当今西方的一种使用广泛的人格测验。NEO-FFI(NEO Five-Factor Inventory)是 NEO PI-R 的简略版本,共 60 个题目,10~15 分钟完成。

就应用而言,例如,若一个大学生在外向性和尽责性上得分高,而神经质性上得分低,则可以很好地预测其在将来的工作中有出色的表现。研究者还发现滥用药物者(drug abuser,如吸毒)的人格特点与非滥用药物者相比,在神经质性上得分高,而在随和性和尽责性上则得分较低,并且在外向性维度的寻找刺激方面得分高,这些都说明这些人容易体验较强烈的消极情绪、常处于敌对的人际关系中、热衷于寻求刺激,并且缺乏责任心(Carducci, 1998, p. 240)。

## 二、投射测验

自陈式测验的施测过程和记分都较简单而客观,使用方便而经济,并可利用电脑来施测、记分和解释,但受测者可能会受到自己或社会期望的影响,按照自己或社会认为好的标准来回答,而不是按照自己的实际情况回答,而且受测者的回答依赖于他自己的意识,而人格有很多当事人自己不能觉察到的方面,自陈式测验就难以反映出来。为此,心理学家就设计了投射测验(projective test)。以下介绍两种影响最大的投射测验。

### (一) 罗夏墨迹测验

罗夏墨迹测验(Rorschach Inkblot Test)是由瑞士精神医学家罗夏(Hermann Rorschach, 1884~1922)于 1921 年编制的。该测验由 10 张不同的墨迹图片构成。当初制作这些图片时,是将墨汁滴于纸片中央,然后将纸对折使墨汁蔓延开去,形成对称但意义不明的各种图形。罗夏用这些图片去试测不同的人,包括正常人和精神病患者,将那些能引起被试不同反应的图片保留,其余的舍弃,这样从数千张图片中选定了 10 张作为正式的测验之用(如图 9-9)。测试时按一定顺序,每次由主试出示一张,并问被试:“你看这张图象



图 7-3 罗夏墨迹测验图片示例

什么？”“它使你想到什么？”被试可以转动图片，从不同角度去看同一图形。测试以一位主试对一位被试的方式进行，主试是经过专门训练的人士，根据一套标准从被试对图形的反应来记分和解释。评分主要依据三个方面：第一，部位，即被试反应的是整个墨迹还只是一部分墨迹；第二，关键点，即影响反应的墨迹特征，是形状、还是颜色，或是明暗、质地等；第三内容，即被试将墨迹看成什么事物。

## （二）主题统觉测验

**主题统觉测验** (Thematic Apperception Test, 简称 TAT) 是由美国心理学家莫瑞 (H. A. Murray) 和摩根 (C. D. Morgan) 于 1935 年编制的一种投射测验。所谓统觉在这里是指根据先前的经验以一定的方式去观察和理解事物。主题统觉测验就是要求被试根据自己的统觉来解释含义不明的图画。TAT 由 30 张具有情境但主题含糊的图片构成，要求被试根据卡片上的情境编故事，故事内容应该包括：(1) 图中显示的是一种什么样的情境，即发生了什么事？(2) 什么原因导致此情境的发生？(3) 可能会有什么样的结果？(4) 当事人的思想感受如何？测验设计者认为，被试在看图编故事时，通过描述和解释不确定的社会情境，就会不知不觉地将内在的人格表露出来。例如，当把一幅与图 9-10 相仿的图画呈现给一位 21 岁的男青年时，他讲述了如下的故事：



图 7-4 类似于 TAT 的图画

她正在收拾屋子以迎接某人的到来，她打开门，最后一遍扫视房间。也许她正在盼望儿子回家。她试图把所有的东西恢复到儿子出门时的原样。她的性格似乎十分专横，支配着儿子的生活，一旦儿子回来她还要继续控制他。这仅仅是她的控制的开始。她的儿子一定被她的专横态度所吓倒，将顺从滑入她的井然有序的生活方式之中。他将按照母亲规定的单调乏味的生活道路走下去。所有这一切都意味着她完全主宰着他的生活直至她死去。

虽然原画面上只有一个妇女站在敞开的门口，看着房间，但被试的反应却暴露出他与母亲的某种关系，并引出了这一母亲支配儿子的故事。后来事实证实了临床医生的解释，即这一故事确实反映了被试自己的问题 (Atkinson & Hilgard, 1994, p. 698)。

投射测验虽然有很详尽的评分手册，并且由专业人员来施测和解释，但评分仍然带有相当的主观性或直觉性，有关投射测验的信度和效度的研究结果还是不太令人满意。即便是两位专业人士也会对同一测验做出不同的判断。但投射测验仍然是有用的，只是应该将投射测验与个人生活史、其他测验的数据和行为观察联系起来解释。有经验的专业人员往往使用投射测验对被试的人格做出尝试性的解释，然后根据其他资料来决定接受还是抛弃这种解释。

人格测验是了解人格的重要工具，但无论是自陈测验还是投射测验都有局限性，使用者应根据自己的目的灵活而谨慎地掌握。

### 【主要结论与应用】

1. 人格是个人在各种交互作用过程中形成的内在动力组织和相应行为模式的统一体。

2. 奥尔波特在其人格特质理论中, 将人格特质分为共同特质和个人特质; 并进一步将个人特质分为首要特质、中心特质和次要特质。

3. 卡特尔在其人格因素论中, 将人格特质分为表面特质和根源特质; 继而找出 16 种根源特质。

4. 艾森克在卡特尔的工作基础上, 找出了更稳定的特质, 即外向性、神经质和精神质, 后人也将其称为“大三”。

5. 五因素模型综合了词汇研究和其他有关研究成果, 认为人格的基本结构包括神经质、外向性、开放性、随和性和尽责性, 每个因素又包括 6 个子因素。

6. 遗传、环境和个体自身的内在因素, 它们交互作用影响人格的发展。

7. 双生子研究为遗传影响人格形成提供了证据。

8. 影响人格形成的环境因素进一步可细分为: 产前环境、出生过程、家庭环境、学校教育、社会阶层和社会文化。

9. 主要的人格理论包括: 特质理论、生物学理论、精神分析理论、行为主义、人本主义、认知与社会认知理论。

10. 弗洛伊德认为人的本能可分为性本能和自我本能。后来, 他又将本能分为生本能和死本能, 其中, 生本能包括性本能和自我本能。

11. 性本能(力比多)是主要的人格动力, 它往往与社会文化相冲突而导致焦虑。防御机制是缓解焦虑的潜意识策略, 诸如压抑、退行、合理化(文饰)、投射、反向作用、转移、升华等。

12. 弗洛伊德认为人格由本我、自我、超我三部分构成, 它们分别遵循快乐原则、现实原则和完美原则, 三者之间的平衡有利于人格健康。

13. 弗洛伊德根据性感区的变化将人格发展分为五个阶段: 口唇期、肛门期、性器期、潜伏期、两性期, 他结合固着和退行两个概念来揭示神经症的心理机制。

14. 华生用经典条件反射来解释人格的形成; 斯金纳用操作条件反射来解释人格的形成, 他们都认为人是环境的产物。

15. 在斯金纳看来, 强化是行为建立的关键。强化又分为正强化和负强化。负强化也是一种奖励, 与惩罚不同。

16. 马斯洛在其需要层次理论基础上研究了那些最健康的人, 即自我实现的人, 他描述了自我实现的人所具备的主要人格特征, 并进一步提出了自我实现的途径。

17. 罗杰斯认为自我协调是心理健康的关键, 他提出以人为中心的心理治疗应具备三种态度: 真诚一致、无条件积极关注和同理心。

18. 凯利提出了个体建构论, 认为人格的差异都是由于不同的人建构世界的方式不同造成的。

19. 社会认知理论是当代的一种整合性的人格理论, 它试图将有关影响人格形成的各种因素综合起来加以考察, 特别注重环境和认知的交互作用。

20. 人格测验有自陈式测验和投射式测验, 著名的自陈式测验有 16PF、EPQ、MMPI、NEO PI 等, 著名的投射式测验有罗夏墨迹测验、TAT 等。

### 【学习评价】

1. “人格”的定义中应包含哪些基本含义?
2. 特质研究主要解决什么问题, 使用了什么策略, 得出了哪些基本结论?
3. 人格形成受遗传影响的主要研究证据有哪些, 这些证据是如何获得的?
4. 人格形成受环境影响的主要研究证据有哪些, 你如何看待遗传与环境对人格发展的影响?

5. 弗洛伊德如何解释心理疾病的成因?
6. 结合实验和生活经验比较经典条件反射和操作条件反射, 并说明负强化与惩罚的关系。
7. 在马斯洛看来, 心理健康的人主要具有哪些特点? 如何培养这些特点?
8. 罗杰斯如何解释自我协调与不协调?
9. 以人为中心的心理治疗的三个条件对教育有何启发?
10. 如何理解“人是科学家”这一命题?
11. 替代强化和自我强化与斯金纳的强化概念有何不同?
12. 请举出几个常用的自陈式人格测验和投射测验。
13. 自陈式人格测验和投射测验各有什么优缺点?

### 【学术动态】

●进化心理学(evolutionary psychology)认为人的心理特性与身体特性一样经过了漫长的进化历程, 那些具有适应功能的特性就得以保留, 反过来, 那些保留下来的心理与行为特性就是具有适应功能的。例如男性和女性的基本择偶标准(如年龄)在世界各种不同文化中具有明显的普遍性, 根源在于早期人类男性和女性在繁殖和抚养后代方面所面临的不同的适应性问题。适应的特性就通过基因保留下来。男性的基本择偶标准是年轻漂亮, 其实是高繁殖潜力; 女性的基本择偶标准是年龄较大, 可靠, 能挣钱, 有潜在或现实的经济实力, 其实是为其后代提供保障的能力。

●积极心理学(positive psychology)的倡导者批评过去的心理学过多地关注人性中的消极面, 如攻击、抑郁、焦虑, 指出当今心理学应更多地关注人性的积极面, 如主观幸福感、生活满意度、乐观主义、利他主义、创造性等。这种思路与当年的马斯洛一脉相承, 但积极心理学不像过去人本主义较多地使用个案研究, 而是使用严格的实验研究和相关研究。

●自从西方学者提出了人格因素的“大五”结构后, 各国学者都对“大五”结构是否具有跨文化性产生了兴趣, 试图寻找“大五”因素在其他各种语言中的存在的证据。但人格结构有两个部分, 一是所有文化下人们共有的人格成分; 二是某一文化下人们独有的人格成分。中国人的人格结构与西方人相比既有相似性, 又有独特性。杨国枢等在中国较早进行了相关的本土研究。他从中文人格特质形容词入手, 研究了中国人的人格结构。王登峰将杨国枢收集到的用于描述稳定人格的形容词与从现代汉语词典和刊物中收集到的词汇合并, 用因素分析法进行研究, 最后确定中国人人格结构的七个维度, 分别是精明干练—愚钝懦弱、严谨自制—放纵任性、淡泊诚信—功利虚荣、温顺随和—暴躁倔强、外向活跃—内向沉静、善良友好—薄情冷淡、热情豪爽—退缩自私。根据这一人格结构模型, 王登峰等编制了中国人人格量表, 并对各维度进行了重新命名, 分别为: 才干、行事风格、外向性、处世态度、人际关系、善良、情绪性。

### 【参考文献】

1. Atkinson, R. L. 和 Hilgard, E. R. 著, 车文博、孙名之等译:《心理学导论》(下册), 晓园出版社(台湾), 1994年版。
2. Burger, J. M. 著, 陈会昌等译:《人格心理学》, 中国轻工业出版社, 2000年版。
3. Hogan, R., Harkness, A. R., & Lubinski, D.:《人格和个体差异》。载 K. Pawlik, & M. R. Rosenzweig (主编, 张厚粲主译),《国际心理学手册(上册)》, 华东师范大学出版社, 2002年版。
4. Pervin, L. A. 著, 洪光远、郑慧玲译:《人格心理学》, 桂冠图书公司(台湾), 1995年版。
5. Phares, E. J. 著, 林淑梨、王若兰、黄慧真译:《人格心理学》, 心理出版社(台湾), 1994年版。
6. 马斯洛著, 许金声等译:《动机与人格》, 华夏出版社, 1987年版。
7. 马斯洛著, 林方译:《人性能达的境界》, 云南人民出版社, 1987年版。

8. 尤瑾、郭永玉:《“大五”与五因素模型:两种不同的人格结构》,《心理科学进展》,2007,15(1):122-128。
9. 王登峰、崔红:《中国人人格量表(QZPS)的编制过程与初步结果》,《心理学报》,2003,35(1):127-136。
10. 王登峰、崔红:《中国人人格量表的信度与效度》,《心理学报》,2004,36(3):347-358。
11. 叶浩生(主编):《西方心理学的历史与体系》,人民教育出版社,1998年版。
12. 江光荣:《人性的迷失与复归:罗杰斯的人本心理学》,湖北教育出版社,1999年版。
13. 张春兴:《现代心理学》,上海人民出版社,1994年版。
14. 杨国枢、彭迈克:《中国人描述性格所采用的基本向度——一项心理学研究中国化的实例》,桂冠图书公司(台湾),1984年版。
15. 钟友彬:《中国心理分析》,辽宁人民出版社,1988年版。
16. 郭永玉、王伟主编:《心理学导引》,华中师范大学出版社,2007年版。
17. 郭永玉著:《人格心理学——人性及其差异的研究》,中国社会科学出版社,2007年版。
18. 郭永玉等著:《人格心理学导论》,武汉大学出版社,2007年版。
19. 黄希庭:《人格心理学》,东华书局(台湾),1999年版。
20. 赫根汉著,何瑾、冯增俊译:《人格心理学导论》,海南人民出版社,1986年版。