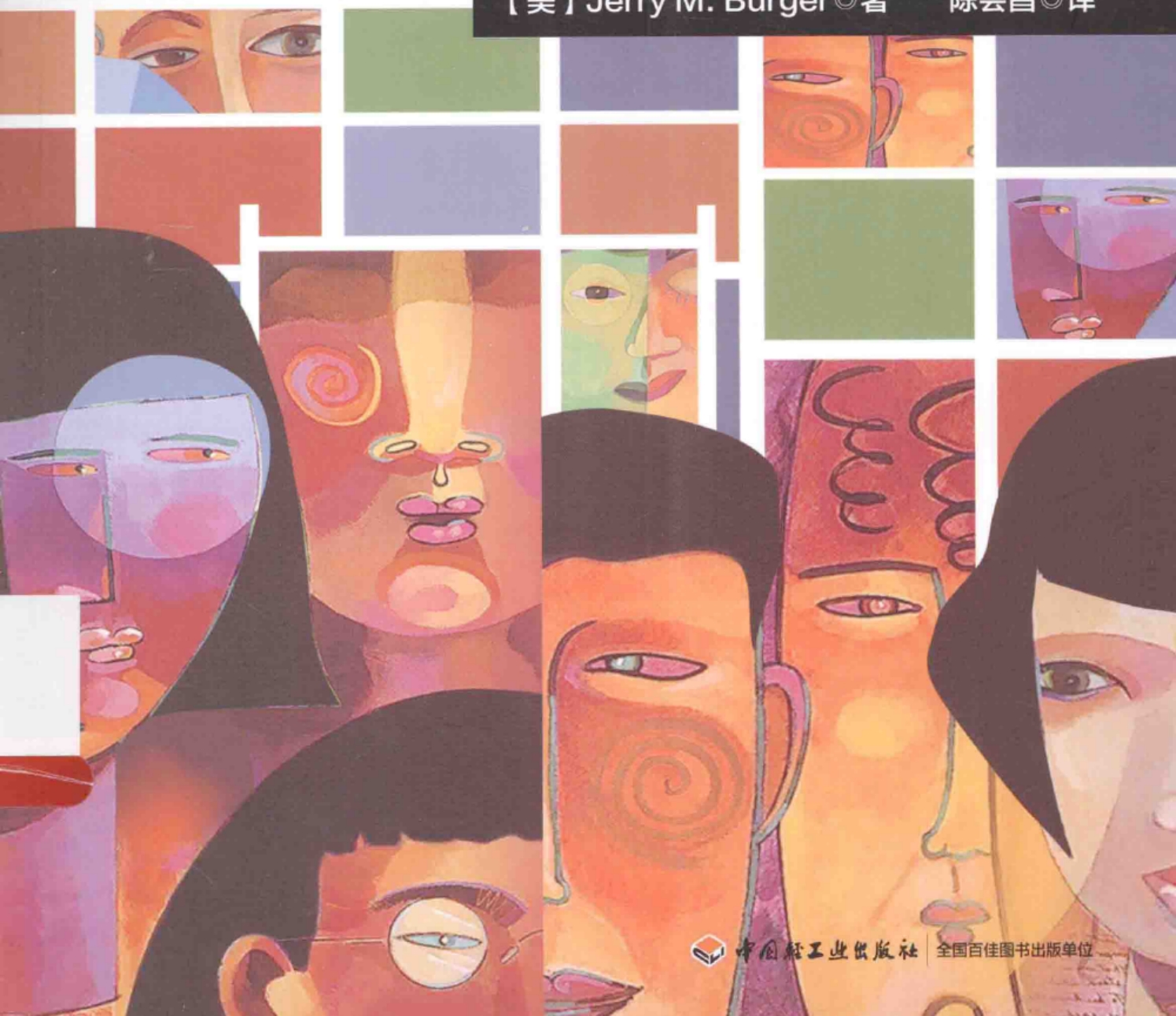


INTRODUCTION TO PERSONALITY
(8th Edition)

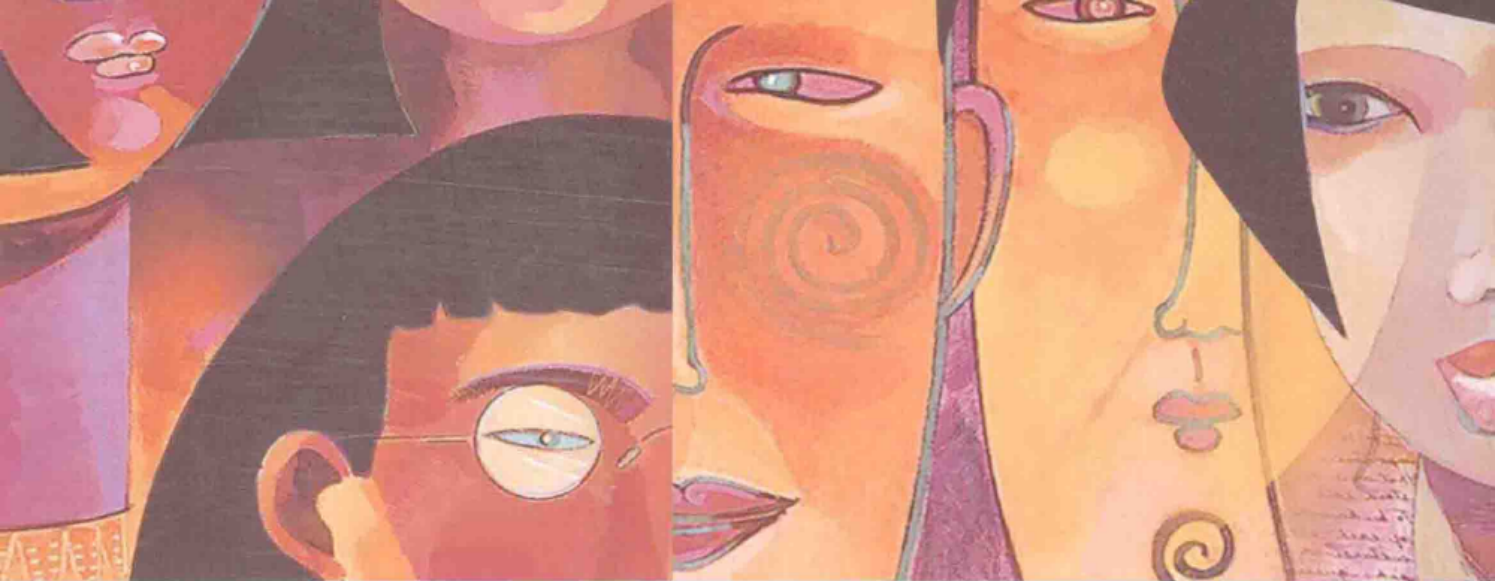
人格心理学

(第八版)

【美】Jerry M. Burger◎著 陈会昌◎译



中国轻工业出版社 | 全国百佳图书出版单位



- ◆ 这是一本广受读者青睐的人格心理学经典畅销教材。
- ◆ 它围绕精神分析流派、新精神分析流派、特质流派、生物学流派、人本主义流派、行为主义和社会学习流派这六大理论流派，进行了全面、系统、精辟的介绍与评价，并梳理了支持各流派观点的大量实证研究项目。
- ◆ 本书行文流畅、通俗易懂，穿插了众多著名理论家的生平故事与摘自新闻报道的有趣议题，强调运用人格理论解决实际生活中的问题，更提供了13个经典的人格测验。
- ◆ 阅读本书，读者不但能掌握人格心理学的经典理论与前沿研究，更将深入了解自己的人格特征！

我向所有学习人格心理学的人推荐这本书。她文笔流畅，结构清晰，融研究与理论于一体，便于开展教学，在同类教材中堪称一流。

王登峰

北京大学人格与社会心理学研究中心

CENGAGE
Learning
圣智学习

万千
心理

咨询电话
400-698-1619

www.wqedu.com

万千心理官方微博
<http://weibo.com/wqpsy>

CENGAGE
Learning

上架建议：心理科学

ISBN 978-7-5019-9747-3



9 787501 997473 >

定价：68.00元

Introduction to Personality
(8th Edition)

人格心理学

(第八版)

【美】Jerry M. Burger◎著
陈会昌◎译

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

人格心理学: 第8版 / (美) 伯格(Burger, J. M.) 著;
陈会昌译. —北京: 中国轻工业出版社, 2014.9
ISBN 978-7-5019-9747-3

I. ①人… II. ①伯… ②陈… III. ①人格心理学
IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第092347号

版权声明

Introduction to Personality, 8th Edition

ISBN: 978-0-8400-3189-1

Jerry M. Burger

陈会昌 译

Copyright © 2011, 2008 by Wadsworth, a part of Cengage Learning.

Original edition published by Cengage Learning. All Rights reserved. 本书原版由圣智学习出版公司出版。版权所有, 盗印必究。

China Light Industry Press is authorized by Cengage Learning to publish and distribute exclusively this simplified Chinese edition. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only (excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan). Unauthorized export of this edition is a violation of the Copyright Act. No part of this publication may be reproduced or distributed by any means, or stored in a database or retrieval system, without the prior written permission of the publisher.

本书中文简体字翻译版由圣智学习出版公司授权中国轻工业出版社独家出版发行。此版本仅限在中华人民共和国境内(不包括中国香港、澳门特别行政区及中国台湾)销售。未经授权的本书出口将被视为违反版权法的行为。未经出版者预先书面许可, 不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

ISBN: 978-7-5019-9747-3

Cengage Learning Asia Pte. Ltd.

151 Lorong Chuan, #02-08 New Tech Park, Singapore 556741

本书封面贴有Cengage Learning防伪标签, 无标签者不得销售。

总策划: 石 铁

策划编辑: 孙蔚雯

责任编辑: 孙蔚雯

责任终审: 杜文勇

责任监印: 吴维斌

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 三河市鑫金马印装有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2014年9月第1版第1次印刷

开 本: 850×1092 1/16 印张: 30.75

字 数: 384千字

书 号: ISBN 978-7-5019-9747-3 定价: 68.00元

著作权合同登记 图字: 01-2013-4305

读者服务部邮购热线电话: 400-698-1619 010-65125990 传真: 010-65262933

发行电话: 010-65128898 传真: 010-85113293

网 址: <http://www.wqedu.com>

电子信箱: wanqianedu1998@aliyun.com

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部(邮购)联系调换

130493Y2X101ZYW

译者序

美国圣克拉拉大学教授 Jerry M. Burger 所著《人格心理学》(*Personality*) 一书,在我国先后于 2000 年翻译出版英文第四版,2004 年翻译出版英文第六版,2010 年翻译出版英文第七版。现在读者看到的是 2011 年的英文第八版中文简体译本,也就是在我国出版的该书第四个中文简体译本。英文第八版首次以“国际版”形式向全世界发行,英文书名亦改为“*Introduction to Personality*”(《人格导论》)。为了保持国内读者在教学、阅读方面的连续性,该中文版仍沿用《人格心理学》这个书名。

从 1999 年我翻译本书英文版第四版起,至今已过去 15 年,光阴荏苒,物是人非。因工作繁忙,前三次翻译工作均由我和我的研究生合作完成。这次因为我已退休,有了充足的时间,全部翻译工作均由自己完成。虽然本版增删改动之处大约只有四分之一,但我仍然对全书进行了重译,在“尊重原文”、“原样表述”方面下了一番功夫。除了修改过去三版的错漏之外,个别术语的译名也做了改动,使其更准确、更符合英文原意。

由于本书作者在内容编排、写作方式、言语表述等方面重视理论联系实际,善于把高深的理论结合人们关心的个人心理问题娓娓道来,不像一些教材那样“八股”风十足,所以颇受国内心理学专业师生和心理学爱好者欢迎。尤其是作者作为一位“学院派”心理学者,对他所介绍的六个人格流派,力求做到不偏不倚,实事求是;对各派优点和缺点的评论,能代表当今多数心理学者的意见。若没有高屋建瓴的分析、概括和评价能力,这一点很难做到。

本书在国内出版十几年来,传播广泛,对人格心理学在我国的普及功不可没。现在已有不少非心理学专业的读者,在遇到个人心理问题时,能主动找来几本心理学书籍,通过阅读,了解自己身上的问题,努力经过个人反思,自己解决自己

的心理问题。由于本书有相当多篇幅介绍了各个心理学流派的心理治疗理论和方法，所以本书也成为广大读者喜欢阅读的心理学的读物。我认为，我们中间的大多数人的一生中都会遇到这样或那样的心理问题，如果能认真读一读本书中对精神分析流派、新精神分析流派、行为主义 / 社会学习流派、人本主义流派、认知流派的理论与心理治疗方法的介绍，同时了解特质流派、生物学流派的一些令人信服的研究结果，对了解自己和家人、增强社交能力、改善心理健康都会有所裨益。

在翻译和修订本版的过程中，本人曾浏览了国内各购书网站成百上千的本书读者对本书的评价。我非常惊讶又非常欣喜地发现，广大读者对本书的评价是非常正面的，极少有对本书内容和译作水平的批评意见。在互联网日益发达、阅读之风日下的今天，本书仍有如此多的读者，是值得欣慰的。

作为一个在心理学领域徜徉三十余年的心理学者，在本版付梓之时，我仍感惴惴不安，虽已尽力而为，仍怕百密一疏，误人子弟。因此，殷切地希望广大同行和读者发现译文中的错讹之处，不吝指出。具体联系方法可访问我的新浪实名微博。

陈会昌

2014年3月9日于北京学知园

前言

我很喜欢那个声称自己拥有一把亚伯拉罕·林肯的斧头的人的故事。他说：“斧把已经换过好几次了，这是第三个或第四个斧把。但是斧子头还是诚实的艾比（对林肯的尊称）用过的。”最近，我在翻阅本书第一版以来的各个版本时，想起了这个故事。不知不觉，已经出到第八版，书的不少地方变动了。有了新论题、新的学习目标、新例子以及几百上千条新参考文献。但是，像林肯的斧头一样，书的实质内容还是完整地保留下来了。下面简单介绍一下本版有哪些新内容，哪些内容没有变化。

新内容有哪些？

和前几版一样，每一章都有更新，以反映该领域最新的研究和进展。本版新增了 250 多篇文献。我还做了少量增删，以反映我认为的该领域的一些变化。读者在第九章会发现对行为接近系统和行为抑制系统的理论和研究的扩展讨论。第十四章增加了一节有关“过度共享”的内容，作为对性别角色行为个体差异讨论的一部分。我还增加了一个人格量表，供学生评价自己的过度共享水平。该章还增加了一节“暴力视频游戏”，此专题与很多大学生有密切关系。第十六章增加了一个新的研究专题“认知与攻击”。我介绍了一般攻击榜样，并讨论了对小学和中学男生的反应性攻击的研究。

我还从上一版中删减了一些资料。在第十二章，我不再对自尊的稳定性做深入讨论，但是在“自我价值组合”一节加入了一些来自研究的概念。第十四章删

去了对性别图式的研究，取而代之的是对弗洛伊德的一些概念的认知解释的研究，删去的可在上一版第十六章找到。最后，有读者建议我删去第七版中的“结语：人格、文化与性别”，因为书中的一些地方已经提到了文化与性别问题。当然，书中仍有对这两个问题的很多讨论。

哪些内容没有变化？

我指导前七版的材料组织与写作的基本思想没有变化。而我写作本书时，把大学人格课程教师通常采用的两种倾向综合到本书中了。其一，很多教师把那些重要的理论和理论家（如弗洛伊德、荣格、罗杰斯、斯金纳等）作为重点。通过学习这些课程，学生在人的心理结构、人的本性问题、了解心理障碍和治疗的背景等方面会受到启发。但是，当他们翻开近期出版的人格研究杂志时，可能会感到迷惑，因为他们很难找到与他们熟悉的问题有关的文章。其二，一些教师把重点放在人格研究上。学生学习了关于个体差异与人格过程的近期研究。但是他们又很少知道课堂上接触到的那些抽象理论与课程所关注的研究之间的关系。

这两种教学倾向并不能说明在“人格”的标题下有两门互相分离的学科。在编排本书结构时，我们既介绍推动研究的经典理论，也介绍反映理论进展与被理论认可的研究发现。如果给学生提供的是要么偏理论、要么偏研究的狭窄视野，那只会限制学生的注意力。

关于前几版内容中仍然保留的东西，我认为，让学生学习怎样做研究，最好是让他们了解研究项目，而不是只举几个孤立的例子。本版在涉及研究的七章中共介绍了 26 个研究项目。讲到每个项目时，我都尽量说明所研究的问题与大理论有何联系，早期研究者怎样提出最初的假设，怎样进行研究，实证研究结果又怎样提出新问题，怎样使假设细化，以致对问题有更深刻的理解。在这一过程中，学生身临其境地体会研究者面临的各种问题、相互矛盾的研究结果，以及研究者在怎样解释研究结果上不能总是达成一致的真正画面。

在本版中，我保留并扩展了前几版的一些特点。在介绍理论的各章，都含有一节关于应用和一节关于评价的内容。这两节试图说明，抽象理论怎样和人们日常关心的问题相联系，理解人格的每一流派在测量相关的人格变量时怎样提出独特的假设和问题。我还保留了一些人格测验，学生可以用它们来给自己打分。本版附录中有 13 个“测测你的人格”小测验。我在教学中发现，在学生用社交焦虑

测验给自己打分之后，会更积极地投入对社交焦虑的讨论。这种第一手经验不仅使学生更好地了解人格评价怎样发挥作用，而且带给了他们一点积极的怀疑论思想：不要过于依赖这样的测量。本版保留了人格先驱理论家的小传。来自学生的反馈表明，了解提出理论的人物的背景可以使理论更鲜活。我发现，我教的学生很乐于思考理论家的人生是怎样影响理论发展的。一些学生和老师跟我说，他们喜欢我在此前四版中加进的“新闻摘录”栏目。所以这些内容也保留下来了。

致谢

感谢所有为本书出版提供了帮助的人。这包括审阅了本版各部分手稿的同行：Allison Anderson, University of Virginia; James Casebolt, Ohio University—Eastern Campus; Joseph Fitzgerald, Wayne State; Gary G. Ford, Stephen F. Austin State University; William Goggin, University of Southern Mississippi; Rolf Holtz, Troy University; Starr S. Hoover, Tennessee Temple University; Cameron John, Utah Valley University; Dan Klaus, The Community College of Baltimore County; Martha Low, Winston—Salem State University; Dolores McCarthy, John Jay College; Diane Mello—Goldner, Pine Manor College; Janet Morahan—Martin, Bryant University; David Osmon, University of Wisconsin—Milwaukee; Paul Rhoads, Williams College; Stephanie Sogg, Harvard Extension School; Michael Spiegler, Providence College; Sandra J. Grossmann Tobin, Clackamas Community College; Margot Underwood, Joliet Junior College; Shannon Welch, University of Idaho; Tom Wilson, Bellarmine University.

像以前一样，我要感谢马琳和亚当，有他们的理解与支持，第八版才能顺利出版。



“心理学专业教材、教辅”图书目录

代号	书 名	著、译者	定价(元)
心理学专业主干课教材			
X1052	心理学导论 (第13版)	Dennis Coon等著 郑钢等译	98.00
X742	认知神经科学——关于心智的生物学	Michael S. Gazzaniga著 周晓林 高定国等译	180.00
X787	心理学研究方法	A.N.Evans等著 周海燕译	48.00
X704	心理测量	McIntire S. A.等著 骆方 孙晓敏译	56.00
X466	认知心理学 (第三版)	R. J. Sternberg著 杨炳钧等译 黄希庭校	55.00
X733	发展心理学 (第八版)	D. R. Shaffer等著 邹泓等译	70.00
X655	教育心理学 (第十版)	Anita Woolfolk著 何先友等译 莫雷审校	68.00
X501	异常心理学 (第四版)	David H. Barlow等著 杨霞等译	80.00
心理学专业主干课教材合计			655.00
高等学校心理学专业应用课程教材			
发展与教育心理学系列			
X998	积极行为支持 ——基于功能评估的问题行为干预	咎 飞 编著	35.00
X1076	特殊儿童的问题行为干预	咎 飞 等著	32.00
X997	行为矫正技术 (第二版)	咎 飞 著	52.00
X1031	实验心理学导论	邓 铸 等著	52.00
X820	儿童心理学	谷传华 著	36.00
X734	学校心理学	刘翔平 著	38.00
X725	学校心理咨询	刘晓明 等著	36.00
X715	学习心理学	王小明 著	36.00
X792	教师心理学	胡谊等 编著	32.00
X814	青少年心理学	司继伟 主编	36.00
X791	家庭治疗	张彩娜 赵然 编著	36.00
发展与教育心理学系列合计			421.00

管理心理学系列			
X1122	人力资源管理	武欣编著	60.00
X800	绩效评估与管理	张进 韩夏筱 编著	35.00
X815	人才测评	李永鑫 等编著	38.00
X821	员工激励	杨东 编著	40.00
X838	管理技能开发	徐世勇 刘旭刚 编著	32.00
管理心理学系列合计			205.00
心理学专业选修课教材			
X1012	积极心理学（第二版）	Alan Carr著 丁丹等译	59.00
X749	当代积极心理学	刘翔平 著	32.00
X898	工业与组织心理学	Michael G. Aamodt著 丁丹等译	65.00
X912	进化心理学	Robin Dunbar等著 万美婷译	26.00
X633	调查研究手册	Pamela L. Alreck等著 王彦 译	36.00
X583	媒介心理学	Richard Jackson Harris著 相德宝译	42.00
心理学专业选修课教材合计			260.00
心理学专业教辅及工具书			
X982	社会心理学与日常生活	D. Hodgetts等著 张荣华等译	52.00
X873	气质天性	Jerome Kagan著 张登浩 罗琴译	28.00
X805	三种心理学	Robert D. Nye著 石林等译	20.00
X622	态度与行为——理论、测量与研究	I. R. Aiken著 何清华等译	22.00
X353	问题解决心理学	S. I. Robertson著 张奇等译	20.00
X515	现代英汉－汉英心理学词汇（修订版）	张厚粲等编	35.00
社会科学量化研究方法系列合计			177.00
社会科学量化研究方法系列			
X703	结构方程模型的原理与应用	邱皓政 林碧芳 著	52.00
X710	阶层线性模型的原理与应用	温福星 著	58.00
社会科学量化研究方法系列合计			110.00

.....

更多图书信息请登录：www.wqedu.com

联系地址：北京市朝内大街188号D座902室 万千心理（邮编：100010）

咨询电话：400-698-1619，010-65125990 传真：010-65262933

*本目录定价如有错误或变动，以实际出书为准。

目录

第一章 什么是人格 / 001

一、人与环境 / 003

二、人格的定义 / 004

三、人格的六个流派 / 005

两个实例：攻击和抑郁 / 006

四、人格与文化 / 011

五、人格研究：理论、应用、 评价和研究 / 012

（一）理论 / 012

（二）应用 / 014

（三）评价 / 015

（四）研究 / 015

六、小结 / 016

第二章 人格研究方法 / 019

一、假设—检验方法 / 021

（一）理论与假设 / 021

（二）实验变量 / 023

（三）操纵的与非操纵的自变量 / 025

（四）事前预测与事后解释 / 027

（五）重复研究 / 028

二、个案研究法 / 028

（一）个案研究法的局限 / 029

（二）个案研究法的优点 / 030

三、数据的统计分析 / 031

（一）统计显著性 / 032

（二）相关系数 / 032

四、人格评价 / 034

（一）信度 / 035

（二）效度 / 036

五、小结 / 038

第三章 精神分析流派：弗洛伊德的理论、应用与评价 / 041

一、弗洛伊德发现了无意识 / 042

二、弗洛伊德的人格理论 / 045

（一）解剖模型 / 045

（二）结构模型 / 046

（三）生的本能与死的本能 / 048

（四）防御机制 / 048

（五）心理性欲发展阶段 / 052

（六）查明无意识内容 / 054

三、应用：精神分析 / 058

四、评价：投射测验 / 060

- (一) 投射测验的类型 / 061
- (二) 对投射测验的评价 / 063

五、弗洛伊德理论的优势和批评 / 064

- (一) 优势 / 065
- (二) 批评 / 065

六、小结 / 067

第四章 弗洛伊德流派：相关研究 / 071

一、梦的解析 / 073

- (一) 梦的含义 / 073
- (二) 梦的功能 / 077
- (三) 对证据的解释 / 078

二、防御机制 / 078

- (一) 防御机制的定义与测量 / 079
- (二) 发展的差异 / 081
- (三) 防御风格 / 082

三、幽默 / 084

- (一) 弗洛伊德关于幽默的理论 / 084
- (二) 对弗洛伊德幽默理论的研究 / 085
- (三) 对研究结果的解释 / 088

四、催眠 / 089

- (一) 什么是催眠? / 090
- (二) 对催眠的敏感性 / 094

五、小结 / 096

第五章 精神分析流派：新弗洛伊德主义的理论、应用与评价 / 099

一、弗洛伊德理论的局限与弱点 / 101

二、阿尔弗雷德·阿德勒 / 101

- (一) 寻求优越 / 102
- (二) 父母对人格发展的影响 / 103
- (三) 出生顺序 / 104

三、卡尔·荣格 / 106

- (一) 集体无意识 / 106
- (二) 一些重要的原型 / 107
- (三) 集体无意识的证据 / 108

四、埃里克·埃里克森 / 110

- (一) 埃里克森的自我概念 / 110
- (二) 人格的毕生发展 / 111

五、卡伦·霍妮 / 115

- (一) 神经症 / 116
- (二) 女性心理学 / 119

六、应用：精神分析理论与宗教 / 119

七、评价：个人叙事 / 122

- (一) 使用个人叙事测量人格 / 122
- (二) 繁衍感与生活经历 / 123

八、新弗洛伊德学说的优势与批评 / 124

- (一) 优势 / 124
- (二) 批评 / 125

九、小结 / 126

第六章 新弗洛伊德主义理论：相关研究 / 129

一、焦虑和应对策略 / 130

- (一) 应对焦虑 / 132
- (二) 应对策略的类型 / 133

(三) 应对策略的效果 / 135

二、精神分析概念和攻击 / 137

(一) 挫折与攻击 / 138

(二) 替代性攻击 / 140

(三) 宣泄与攻击 / 142

三、依恋类型和成人的人际关系 / 144

(一) 对象关系理论和依恋理论 / 145

(二) 成人的依恋类型 / 146

(三) 其他的模型和测量 / 147

(四) 依恋类型与爱情关系 / 148

四、小结 / 151

第七章 特质流派：理论、应用与评价 / 153

一、特质学说 / 154

(一) 人格由不同的特质维度构成 / 154

(二) 特质学说的特征 / 156

二、著名的特质理论家 / 157

(一) 戈登·奥尔波特 / 157

(二) 亨利·默里 / 160

三、因素分析与对人格结构的探索 / 163

(一) “大五” / 165

(二) 对“大五”模型的批评及其
局限性 / 167

四、情境论与特质论之争 / 169

(一) 对特质学说的批评 / 170

(二) 对人格特质的辩护 / 172

(三) 查明相关特质 / 173

五、应用：工作岗位上的“大五” / 175

六、评价：自陈式调查表 / 177

(一) 明尼苏达多相人格调查表 / 178

(二) 自陈式调查表存在的问题 / 180

七、特质流派的优势与批评 / 183

(一) 优势 / 183

(二) 批评 / 184

八、小结 / 184

第八章 特质流派：相关研究 / 187

一、成就动机 / 188

(一) 高成就动机者的特点 / 190

(二) 对成功行为的预测 / 191

(三) 性别、文化和成就 / 192

(四) 归因 / 193

(五) 成就目标 / 195

二、A 型性格、敌意和健康 / 197

(一) 作为人格变量的 A 型 / 198

(二) 敌意与健康 / 199

三、社交焦虑 / 202

(一) 社交焦虑者的特征 / 203

(二) 对社交焦虑的解释 / 205

四、情绪 / 206

(一) 情绪敏感性 / 207

(二) 情绪的强度 / 210

(三) 情绪表达 / 213

五、乐观主义和悲观主义 / 214

(一) 应对逆境 / 215

(二) 乐观主义和健康 / 217

(三) 防御性悲观主义 / 218

六、小结 / 221

第九章 生物学流派：理论、应用与评价 / 223

一、汉斯·艾森克的人格理论 / 225

(一) 人格结构 / 225

(二) 生理差异：刺激敏感性与行为系统 / 227

(三) 人格的生物学基础 / 230

二、气质 / 231

(一) 气质与人格 / 232

(二) 抑制和非抑制儿童 / 234

三、进化人格心理学 / 237

(一) 自然选择与心理机制 / 238

(二) 焦虑与社会排斥 / 239

四、应用：儿童气质与学校教育 / 240

(一) 气质和学习成绩 / 241

(二) “良好匹配”模型 / 243

五、评价：脑电活动和大脑不对称性 / 244

(一) 大脑活动性测量 / 245

(二) 大脑不对称性 / 246

(三) 大脑不对称性的个体差异 / 246

六、生物学流派的优势与批评 / 248

(一) 优势 / 248

(二) 批评 / 249

七、小结 / 250

第十章 生物学流派：相关研究 / 253

一、人格特质的遗传力 / 254

(一) 把环境和遗传影响分开 / 256

(二) 遗传学研究存在的问题 / 260

二、外向—内向性 / 261

(一) 外向性的遗传力 / 261

(二) 外向性与偏好唤醒水平 / 264

(三) 外向性与快乐 / 265

三、进化人格理论与选择配偶 / 267

(一) 男人想找什么女人 / 268

(二) 女人想找什么男人 / 270

(三) 结论与局限性 / 272

四、小结 / 274

第十一章 人本主义流派：理论、应用与评价 / 277

一、人本主义心理学的起源 / 279

二、人本主义流派的基本要素 / 280

(一) 个人责任 / 280

(二) 此时此地 / 281

(三) 个体的现象学 / 281

(四) 个人成长 / 282

三、卡尔·罗杰斯 / 282

(一) 充分发挥功能的人 / 283

(二) 焦虑和防御 / 284

(三) 有条件的赞赏和无条件积极关注 / 285

四、亚伯拉罕·马斯洛 / 287

(一) 动机和需要层次 / 288

(二) 对马斯洛需要层次理论的误解 / 290

(三) 对心理健康的人的研究 / 291

五、最佳体验的心理 / 293

(一) 最佳体验 / 293

(二) 日常活动中的最佳体验和快乐 / 294

六、应用：以人为中心的治疗和工作满意度 / 296

(一) 以人为中心的治疗 / 296

(二) 工作满意度和需要层次 / 299

七、评价：Q 分类技术 / 300

八、人本主义理论的优势与批评 / 304

(一) 优势 / 304

(二) 批评 / 305

九、小结 / 306

第十二章 人本主义流派：相关研究 / 309

一、自我表露 / 310

(一) 表露的相互性 / 312

(二) 朋友和恋人间的自我表露 / 314

(三) 自我表露的性别差异 / 315

(四) 表露创伤经历 / 316

二、孤独 / 319

(一) 对孤独的界定和测量 / 321

(二) 长期孤独的人 / 322

(三) 孤独的原因 / 323

三、自尊 / 325

(一) 自尊与对失败的反应 / 326

(二) 自我价值组合 / 328

(三) 自尊与文化 / 331

四、独处 / 333

(一) 独处时间 / 334

(二) 独处偏好的个体差异 / 337

五、小结 / 338

第十三章 行为主义 / 社会学习流派：理论、应用与评价 / 341

一、行为主义 / 342

二、条件反射的基本原理 / 346

(一) 经典条件反射 / 346

(二) 操作性条件反射 / 347

三、社会学习理论 / 351

四、社会认知理论 / 354

(一) 交互决定论 / 354

(二) 想象与自我调节 / 356

(三) 观察学习 / 356

五、应用：行为矫正和自我效能感疗法 / 359

(一) 对心理障碍的解释 / 359

(二) 行为矫正 / 360

(三) 自我效能感 / 363

六、评价：行为观察法 / 365

(一) 直接观察 / 366

(二) 自我监控 / 367

(三) 他人观察 / 368

七、行为主义 / 社会学习流派的优势与批评 / 368

(一) 优势 / 368

(二) 批评 / 369

八、小结 / 370

第十四章 行为主义 / 社会学习流派： 相关研究 / 373

一、性别角色行为的个体差异 / 374

- (一) 男性化—女性化 / 377
- (二) 双性化 / 378
- (三) 性别类型与心理健康 / 379
- (四) 性别类型与人际关系 / 381
- (五) 过度共享 / 383

二、攻击性的观察学习 / 384

- (一) 班杜拉的四步骤模型 / 385
- (二) 媒体暴力与攻击行为 / 388
- (三) 暴力视频游戏 / 391

三、习得性无助 / 393

- (一) 学习到的无助 / 393
- (二) 人类的习得性无助 / 394
- (三) 习得性无助的应用 / 395

四、控制点 / 399

- (一) 控制点与幸福感 / 399
- (二) 控制点与健康 / 403

五、小结 / 405

第十五章 认知流派：理论、应用与 评价 / 407

一、个人建构论 / 409

- (一) 个人建构系统 / 410
- (二) 心理问题 / 411

二、认知人格变量 / 412

图式 / 414

三、自我的认知表征 / 415

(一) 自我图式 / 415

(二) 可能的自我 / 419

(三) 自我不一致 / 420

四、应用：认知行为心理治疗 / 421

理性情绪疗法 / 422

五、评价：轮流呈现网格法 / 425

六、认知流派的优势与批评 / 427

(一) 优势 / 427

(二) 批评 / 428

七、小结 / 428

第十六章 认知流派：相关研究 / 431

一、认知与攻击 / 432

- (一) 一般攻击模型 / 432
- (二) 男孩的反应性攻击 / 434

二、性别、记忆与自我解释 / 436

- (一) 情绪性记忆 / 437
- (二) 对人际关系的记忆 / 438

三、认知和抑郁 / 439

- (一) 抑郁图式 / 440
- (二) 消极认知风格 / 443

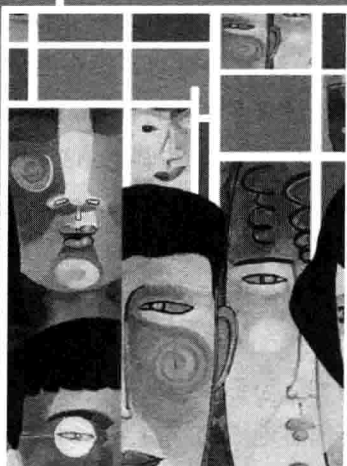
四、小结 / 445

附录 人格测验 / 447

术语表 / 461

主题索引 / 467

参考文献 / 475



第一章

什么是人格

- 一、人与环境
- 二、人格的定义
- 三、人格的六个流派
- 四、人格与文化
- 五、人格研究：理论、应用、评价和研究
- 六、小结

2009年9月11日上午，数百人聚集在现在人所共知的“爆炸中心点”附近。他们在东部时间上午8点46分一起默哀。从第一架被劫持的客机在这一时刻撞向纽约世界贸易中心北楼起到现在，已经整整过去8年。遇难者家属在这里摆放鲜花。有人抱着镶着相框的亲人照片。像在悲剧发生后每年的这一天所做的那样，政治领袖和志愿者宣读在纽约遇难的2752个人的名字。在华盛顿的五角大楼和宾夕法尼亚州也举行了仪式，在那里另有两架被劫持的飞机坠毁。在美国全国各地和其他国家，人们参加周年聚会，纪念遇难者。这是一个哀悼、纪念和反省的日子。

自从珍珠港事件以来，没有什么事件能像“9·11”恐怖袭击这样把美国人团结起来。从最初的新闻报道发出的那一刻起，全国各地不同族裔、不同宗教背景的美国人，无不充满震惊和愤怒。他们购买国旗，献血，捐款，与人们分享他们的感情。商店停业，学校放假，体育和娱乐活动取消，整个国家陷入悲痛中。

重大事件会导致人们的相似反应。有人可能会认为，这场灾难说明，我们确实是很相似的，所有人基本上都是相同的。但是，如果再看仔细些，就会发现，即使在这种情境中，也不是每个人都做出了相同的反应。在袭击过后的一些日子里，许多美国人盯着电视频道，急切地关注着事件的新进展。另一些人关上电视机，不愿再去看那些令人撕心裂肺的画面。一些人愤怒至极，发誓报仇；另一些人则关注受害者，表示要帮助他们。一些人参加公众集会，沟通感情，安慰邻舍。另一些人则独自一人，静静反思。许多人诉诸宗教，寻求生活的意义与安慰，有人在巨大的痛苦中极力寻求上帝的帮助。8年后，许多人仍在谈论世事之变。另一些人赞叹国家使一切重返正轨的能力。一些人从群体感中找到宽慰。对另一些人来说，这个日子发生的悲剧使他们刻骨铭心，并重新勾起了恐惧。

人们对“9·11”袭击事件的各种反应，是突然遭遇巨大悲剧事件的人们共有的。起初，环境的要求压倒了个体差异，但是很快，每个人对事件的独特应对方式和情绪变化就显露出来。观察得越多，我们就越能发现，人们是根本不一样的。观察得越细，就越能看出人们之间的差别。这些特点的差别就是本书要讨论的焦点。它们就是我们称为“人格”的一部分。有关“9·11”悲剧的很多问题，人格心理学家已经做了研究。在本书的不同地方都将提到应对压力、向别人表露心声、情绪、宗教、焦虑、独处及其他许多相关话题。

一、人与环境

人的行为是由他所处的情境还是由人的类型决定的？在“9·11”悲剧中，人们的行为反应方式是由他们周围发生的事件决定的，还是由事件之前已形成的人的类型决定的？这是心理学理论与研究中一个由来已久的问题。今天被普遍接受的答案是，情境和个人这二者共同决定着行为。可以肯定，我们不会对所有情境做出相同的反应。根据我们所处的环境和周围发生的事情，我们可能做出开朗、羞怯、攻击、友好、抑郁、恐惧、激动等不同反应。但同样明显的是，同处于一个晚会、一个球场或一个购物中心，每个人的行为却不相同。心理学者的讨论现在已经转到以下的问题上：情境怎样影响人的行为？人的行为又怎样反映出每个人的特色？

人的鲜明特征是他独有的。过去不曾有、将来也不会有一个人和他一模一样。

——戈登·奥尔波特

我们可以把回答这一问题的心理学研究领域加以划分。一些心理学者关心人们怎样对环境要求做出一般反应。他们发现，在同一个情境里，不是每个人的反应都相同，他们的研究目标是，查明可对大多数人将会怎样行动做出一般描述的行为模式。这样，一位社会心理学者就可能创设若干不同情境，参与这些情境的人会发现，有一个人正在需要帮助。这种研究的目的是查明，哪些情境可能使助人行为增多或减少。然而，人格心理学者在这种研究中的思维方式则截然不同。我们知道，人们对各种情境有各种一般反应类型，但是我们更感兴趣的是，面临相同的请求，为什么彼得比保罗更愿意帮助人。

人常说，“人与人之间差别不多，但有差别的地方都很显著。”这句话可以代表人格心理学家的观点。他们希望了解，什么东西使你与坐在你身旁的人不同。为什么有人交朋友不费吹灰之力，有人却形单影只？为什么有人容易陷入抑郁之中？我们能否预测出，什么人会升至公司高位，什么人事业难成？为什么有人性格内向，有人活泼开朗？本书将探讨这些问题。书中讨论的话题还包括，你的人格与你催眠的反应、你对压力的反应、你在学校的成绩、甚至你患心脏病的概率有何关系。

这并不等于说环境无足轻重，或者说人格心理学家对环境不感兴趣。本书第七章说到，人格研究者所考察的许多问题都涉及某种类型的人在某种特定情境中会怎样做。但本书的重点是，什么东西使你与你身旁的人不同，回答是：你的人格。在阐述这个问题之前，让我们先给“人格”下个定义。

二、人格的定义

凡是在大学读过书的人，大概都能想起学期之初第一节课的话题是什么。哲学教授问道：“什么是哲学？”传播学第一节课的中心话题是：“什么是传播学？”教地理、历史和微积分的教师都会提出类似问题。所以，出于传统和实际的原因，心理学教授们也从这个基本问题开始：“什么是人格？”

虽然一个定义将会紧随其后，但是请记住，心理学家不同意对这个问题做出一个简单回答。实际上，在如何描述人的人格以及哪些话题属于这个心理学分支领域的问题上，人格心理学家还在讨论，而且最终结论恐怕遥遥无期(Mayer, 2005; McAdams & Pals, 2006)。在人格心理学应该研究什么问题这个上，人格理论家有不同的观点。一位理论家可能看重无意识机制，另一位可能关注学习过程，第三位则关注人怎样组织他的思维。这种缺乏一致性的状况可能使一些学生感到灰心，但是请接受我的忠告，这些不同观点提供了探索人的复杂性的丰富而令人振奋的框架。

人格可以定义为源于个体自身的稳定行为方式和内部过程。这个简单定义的几个要点需进一步说明。请注意，它包括两部分内容。第一部分讲稳定的行为方式。人格研究者通常认为它们指的是个体差异。在这里，重要的一点在于，人格是稳定的。我们可以跨时间、跨情境地审查这些稳定的行为方式。我们预期，今天活泼开朗的人，明天也是活泼开朗的。在工作中喜欢竞争的人，在体育运动中很可能也喜欢竞争。当我们说“这就像是她干的事情”、“他就是他”的时候，就是在承认这种性格上的稳定性。当然，这不等于说，一个外向的人无论在什么时间、也无论是在庄重场合还是在晚上都兴高采烈、情绪高涨。它也不等于说人是一成不变的。但是，只要人格是存在的，而且行为不仅是对我们所处情境的反映的话，我们就预期，在人们的行为方式中有某种稳定性。

定义的第二部分关注的是内部过程。内部过程和发生在人与人之间的人际过程不同，它是在人的内心发生的、影响着人怎样行动、怎样感觉的所有情绪、动机和认知过程。你们将会发现，颇多人格心理学家对诸如抑郁、信息加工、愉快、拒绝等感兴趣。当然，在这些过程中，有些是所有人共有的。例如，有的理论家认为，每个人体验焦虑时都有相似的感受或相似的应对恐惧事件的

过程。但是，我们怎样利用这些过程，这些过程怎样与个体差异相互作用，这对我们的个人性格起着决定作用。

还有一点很重要，根据这个定义，这些稳定的行为方式和内部心理过程都是在个体身上发生的。这不等于说外部环境对人格没有影响。父母教养孩子的方式自然影响着孩子将来成为什么类型的成人。我们体验到的情绪通常也是对我们经历的事件的反应。关键是，某种行为的产生并不仅仅是情境的作用。看到恐怖影片时产生的恐惧感是影片引起的，但是我们每个人对恐惧的不同表达方式和应对方式是来自我们内部的。

三、人格的六个流派

稳定的行为方式和内部心理过程的产生根源是什么？这是人格理论家和研究者提出的基本问题。人格心理学家从不同角度对这个问题做出了回答，这是我们确定本书内容的根据之一。为了帮助你理解过去一个世纪以来形成的形形色色的人格理论，本书介绍了解释人格的六个流派。它们是精神分析流派、特质流派、生物学流派、人本主义流派、行为主义 / 社会学习流派以及认知流派。任何一种主要的人格理论都来自这六个流派之一，尽管这种归类不一定完全恰当。

为什么人格理论如此之多？可以打个比方来回答这个问题。盲人摸象的故事大概人人皆知。五个盲人分别摸到了大象的不同部分，然后争着向别人说大象是什么样子。摸到象腿的说大象像个圆柱子；摸到象耳朵的说大象是个又薄又平的扁片；摸到象鼻子的说大象是个长长的东西；摸到象尾巴和身子的人，心目中也有关于大象的不同形象。这个故事说明，每个盲人所了解到的，只是大象的一部分。由于真正的大象比他们摸到的东西更多，所以每个盲人说得都对，但是都不完整。

从某种意义上说，人格的六个流派和这几个盲人差不多。也就是说，每个流派都查明并验证了人格的一个重要方面。例如，精神分析流派的心理学家声称，人的无意识心理对他们行为方式的差异影响很大。特质流派的心理学家确信，人是处在各种各样的人格特征的连续体的某个位置上的。生物学流派的心理学家用遗传素质和生理过程来解释人格的个体差异。人本主义流派认为，人的责任感和自我接纳感是造成人格差异的主要原因。行为主义 / 社会学习流派

的心理学家把稳定的行为方式说成是条件反射和期望的结果。认知流派则用人们加工信息的方式来解释行为的差异。

有人建议，把六个流派综合起来，我们就能获得关于人们所作所为之原因的更全面、更详细的图景。遗憾的是，盲人摸象的比喻只是部分地适用于人格研究的不同流派。虽然对于人格的某一问题，不同流派之间往往只是在强调重点上存在不同——每个流派都做出了一种合理的、彼此相容的解释——但是在很多时候，两个或多个流派做出的解释却是完全不相容的。因此，在这一领域从事研究的人们会根据他们接受哪种解释，而把自己划归到这一或那一流派。

再回到盲人摸象的故事，假如有人问大象怎样行走，摸到鼻子的人说，大象像蛇一样在地上爬；摸到象耳朵的人不同意，说大象肯定是像鸟一样，用大而软的翅膀在天上飞；摸到象腿的人又有不同的说法。尽管在有些情况下，这些说法当中不是只有一种正确（例如，鸟既能走又能飞），但是显然有些时候并不是每一种理论都是正确的。还有一种可能的情况，即这种理论在解释人格的某一部分时是恰当的，而另一种理论在解释人格的另一部分时更恰当。

你们会觉得，有些理论比另一些理论更有意义，这是毫无疑问的。但是请记住，每一个流派都是由众多值得尊敬的心理学家发展和推进的。虽然他们并非在每个问题上都正确，但是，每个流派都在帮助我们理解“我是谁”这一问题上提供了有价值的东西。

两个实例：攻击和抑郁

为了更好地理解人格的六个流派怎样对人的稳定行为方式做出不同的、合理的解释，让我们来看两个人们熟知的例子。攻击行为和被抑郁困扰是社会上影响广泛的问题，所以，持不同观点的心理学者考察了攻击和抑郁的原因。

例 1：攻击性

人人都见过或者从书中见到过那种经常表现出攻击行为的人物。因为攻击而被逮捕的成年人通常具有攻击行为史，它可以追溯到儿时在游戏中与别人的打斗。为什么有些人总是比别人更富有攻击性？对此，人格的所有六个流派都至少给出了一种答案。当你们看到这些答案的时候，你可以想想你见过的爱攻击的一个人。对于这种行为，六个流派中哪个流派的解释最有说服力呢？

经典精神分析理论对攻击性的解释是，每个人都具有一种无意识的死的本能，也就是说，人具有一种自我毁灭的无意识愿望。但是，一个具有健康人格的人是不会伤害自己的，所以这种自我毁灭的冲动就会无意识地转向外面，以攻击别人的方式表达出来。另一些精神分析学家解释说，当人要达到自己目标的行为受阻时，就会产生攻击行为。一个处于巨大的挫折体验中的人，例如，在实现自己的目标时屡遭挫败的人，就可能出现比较持久的攻击行为。在大多数情况下，人并没有意识到自己攻击行为的真正原因。

特质流派的人格理论家看重攻击行为的个体差异和稳定性 (Bettencourt, Talley, Benjamin & Valentine, 2006)。例如，几位研究者曾经测量了 8 岁儿童的攻击特性 (Huesmann, Eron & Yarmel, 1987)。当参加研究的小学生长成 30 岁的成人时，研究者又对他们进行了访谈。他们发现，在小学时被确定为攻击性强的人，后来变成了爱攻击的成人。那些喜欢推、撞孩子的孩子，长大成人以后常出现虐待配偶和暴力犯罪行为。

生物学流派的人格心理学家也对攻击行为的稳定性感兴趣。他们认为，遗传素质是攻击行为稳定性的原因之一。现在有证据证明，一些人的攻击倾向比另一些人更强 (Miles & Carey, 1997)。也就是说，有些人在出生时就具有攻击性的素质，加之其教养环境影响，后来成了爱攻击的成人。另一些心理学家从进化论的角度解释攻击性 (Cairns, 1986)，例如，男性比女性攻击性强可以这样解释，男性天生具有一种控制竞争对手的需要，以便保全自己并将他的基因传递下去。研究还考察了激素和神经递质在攻击行为中的作用 (Berman, McCloskey, Fanning, Schumacher & Coccaro, 2009; Klinesmith, Kasser & McAndrew, 2006)

人本主义流派的人格心理学家以另一种方式解释攻击行为。他们不承认有些人人生来就具攻击性。他们认为，人之初，性本善。如果能在富足和充满鼓励的环境中成长，所有人都能成为乐观、和善的成人。当某些因素妨碍了这种自然的成长过程时，就会出问题。爱打架的孩子往往来自基本需要得不到满足的家庭。如果儿童形成不良的自我形象，他们就可能在遇到挫折时对别人大打出手。

行为主义和社会学习理论在很多地方与人本主义理论不同。行为主义者认为，人们是像学习其他行为一样，学会攻击行为的。在游戏场所称王称霸的孩子发现，会打架很有好处，他们先诉诸武力，然后在操场上想玩什么就玩什么，因为别的孩子怕他们。解释行为的关键在于，得到好处的行为就会重复出现。因此，在游戏场所称王称霸的行为就会持续出现，并扩展到其他场合。如

果攻击行为不断地得到好处，而不是得到惩罚，爱打架的孩子就会变成爱打架的成年人。人还会仿效别人。儿童看到伤害别人有好处，就从爱打架的同学那里学会打架。本书第十四章将讲到，很多人认为，儿童平时从电视上看到的那些打打杀杀的角色可能导致了社会上暴力行为的增多。

认知心理学家从另一个角度探索攻击行为问题。他们探索的焦点是富于攻击性的人是怎样加工信息的。环境中的一些特殊情节，如对枪支和打斗的想象，往往会引发攻击性思维与情绪。当攻击性思维强烈地产生时，人们更可能把情境解释为威胁情境，并对威胁者做出暴力反应。虽然人们大多会忽略非故意的不礼貌行为和走廊上的意外碰撞，但是那些有强烈攻击性思维的人更可能用暴力和愤怒的冲撞对此做出反应。

现在让我们回到前面的问题：为什么一些人显示出稳定的攻击行为方式？六个人格流派做出了不同的解释，哪个是正确的？有一种可能性：只有一种解释是正确的，今后的研究应该证实该理论。但是第二种可能是，六个流派都说对了一部分，六种（或更多）不同的原因导致了攻击行为。还有第三种可能，六种解释并不互相矛盾，只是它们强调的重点不同。譬如，攻击性可能是相对稳定的，它反映了某种攻击性特质（特质理论）。但是人们也可能把模糊不清的事件解释为威胁事件（认知解释），因为过去他们就这样被人打过（行为主义 / 社会学习论的解释）。爱攻击的人可能生而具有以攻击方式对待威胁的倾向（生物学流派），但是如果他们生活在一个不经常受挫的环境里（精神分析流派），或者生活在一个基本需要能得到满足的家庭里（人本主义流派），他们将会克服自己的攻击倾向。由此看来，每个流派对我们理解攻击行为都有一定帮助。

例 2：抑郁

我们都知道抑郁指的是什么。谁都有过感觉有点“蓝调的”或“忧郁的”日子。许多大学生都经历过较长时间的悲伤，或者对什么事情都不感兴趣也不想做。大多数人都会有心境、兴趣和精力的变化，但是有些人似乎比别人更容易忧郁。当今，抑郁是一个普遍存在的问题，所以很多心理学家都对其原因做出了解释。六个人格流派对抑郁也做出了不同的解释。



抑郁是什么造成的？从不同的人格流派出发，你可以把抑郁解释为转向内心的愤怒，一种稳定特质，一种天生倾向，低自尊，缺乏强化物，或消极的思维方式。

在精神分析学派的奠基者西格蒙德·弗洛伊德看来，抑郁是一种转向内心的愤怒。处于抑郁中的人存有一种无意识的愤怒和敌意感。例如，他们可能想向家人大打出手。但是一个正常人就不会有这种感觉。精神分析学家还认为，每个人都有内在的、阻止人表现出敌意的社会标准和价值观念。因此，这些愤怒感就转向内心，人就“向自己出气”。用精神分析理论来解释，这是一种无意识水平的表现。

特质理论家重在查明哪些人容易抑郁。研究者发现，一个人当前的一般情绪水平是预测他今后情绪的好指标。几位研究者测量了一群中年男性的抑郁水平，30年后进行重测(Leon, Gillum & Gouze, 1979)。结果发现，这些男人在两次测量中的抑郁水平分数有高相关。还有一项研究发现，被研究者7岁时的行为可以预测他们18岁时的抑郁水平(Block, Gjerde & Block, 1991)。

生物学流派的人格心理学家拿出这个抑郁稳定性的证据争辩说，有些人可能生而具有对抑郁的敏感素质(McGue & Christensen, 1997)。生来就具有这种脆弱性的人比一般人更可能在面临压力生活事件时做出抑郁反应。有这种遗传倾向的一些人在生活中会经常体验到忧郁心境。

人本主义流派的人格理论家用自尊来解释抑郁。就是说，经常抑郁的人，是那些不能建立良好自我价值感的人。人的自尊心是在成长过程中建立起来的，它像人格的其他概念一样，在不同的时间和情境都是相当稳定的。人本主义流派的行为治疗专家在为抑郁患者治疗时，一个重要目标就是让他们接纳自己，甚至接纳自己的错误和弱点。

行为主义 / 社会学习流派考察的是导致抑郁的学习经验类型。行为主义者认为，抑郁是由于生活中缺乏积极强化物。也就是说，你觉得没意思，不想做事，是因为你没有看到生活中有什么值得做的事情。第十四章将介绍一个影响广泛的抑郁行为模式，它假设，抑郁是由厌恶情境体验所致，在这样的情境中，人们感觉失去了掌控力。这一理论认为，处于不可控制的事件中，会产生一种无助感，并且泛化到其他情境中，形成典型的抑郁综合征。

一些认知流派的人格心理学家进一步地采纳了这种解释。这些心理学家认为，人们是否抑郁，取决于他们如何解释自己控制环境的这种无能。例如，有人把缺乏控制力解释为暂时的经济困难，另一些人则认为缺乏控制是由于个人能力不够；那么，前者就不像后者那样容易出现抑郁。另一些认知心理学家认为，人们用一种好似抑郁过滤器的东西来理解和加工信息。容易抑郁的人总是用最可能导致抑郁的方式来解释周围世界。因此，抑郁的人很容易回忆起不愉快的体验。他们所遇到的人和环境也好像总在提醒他们想起那些悲伤、不快的时刻。简言之，人之所以变得抑郁，是因为他们容易产生抑郁的思维方式。

对抑郁的这些解释，你感觉哪一种最确切呢？如果你曾经遭受抑郁困扰，是由于低自尊，还是感到情境不可控，抑或是因为你总是透过一个抑郁的镜片看世界？和攻击性的例子一样，这些流派中不止一种理论正确解释了抑郁。你可能发现，一种理论可能适合解释你去年遭受的抑郁情境，另一种用来解释你最近出现的抑郁心境更合适。另外，各种理论有时候是可以互补的。例如，一些人因为低自尊，而倾向于用抑郁的方式来解释事件。

关于这两个例子还有一个问题，当你解释不同现象的时候，不必把自己划归为同一个人格流派。例如，你可能觉得，认知流派对攻击性的解释对你最有理，而人本主义流派对抑郁的解释最好。这正是本节的一个要点：六个流派中的每一种都会引起学生对理解人格的兴趣。

四、人格与文化

心理学者近来逐渐认识到,文化对理解人格有举足轻重的作用。有些学生可能觉得,这种意见乍看上去和“人格不同于情境对行为的影响”的观点不一致。但是,西方发达国家越来越多的人格心理学者发现,作为我们描述和研究人格方法之基础的那些观点,并不能应用于不同文化的人们 (Benet—Martinez & Oishi, 2008; Church, 2001; Kitayama & Markus, 1994)。这不仅因为,不同文化中的不同经验影响着人格发展,更重要的是,心理学家已经逐渐认识到,人与人格是存在于文化背景中的。

研究者在个体主义文化和集体主义文化之间发现了最重要的差别 (Triandis, 1989, 2001)。包括多数西欧国家和美国在内的**个体主义文化**强调个人的需要和成就。生活在这种文化中的人倾向于把自己看作独立的、独特的人。相反,生活在**集体主义文化**中的人倾向于把自己归属于一个较大的群体,如家庭、宗族或国家。这里的人们对合作的兴趣胜过对竞争的兴趣。他们从群体成就中获得的满足,胜过从个人成就中获得的满足。亚洲、非洲、中南美洲的很多国家的情况符合上述这种集体主义文化。因此,当把西方人格心理学者研究时用的一些通用概念拿来研究集体主义文化中的人们的时候,就有了不同意义。例如,在第十二章中介绍的研究表明,西方的自尊概念是以个人目标和独特感为基础的,这一概念对另一些国家的人们就未必有意义 (Markus & Kitayama, 1991)。

人格研究中所考察的行为方式,也由于文化不同而具有不同意义。例如,多年来人格心理学家一直在探讨成就行为。从传统意义上来说,成就行为可以预测哪些人在学习和工作上更有作为。但是,关于成就的这一概念并不能广泛适用 (Salili, 1994)。在一些集体主义文化中,成就意味着合作和群体的成功。在这些文化里,个人意见可能遭到众人的冷遇。又如,当我们要查明心理障碍的时候,必须考虑一个人来自哪个国家 (Draguns, 2008; Fischer, Jome, & Atkinson, 1998; Lewis—Fernandez & Kleinman, 1994; Pedersen, 2008)。比如,在一种文化中被看作过度依赖或自我夸张的行为,在另一种文化中可能是适应良好的行为。

因此请不要忘记,本书中介绍的多数理论和研究是基于对个体主义文化的观察。实际上,大部分研究是在美国开展的。一项考察了 41 个国家的研究发

现，美国是个体主义倾向最强的国家 (Suh, Diener, Oishi & Triandis, 1998)。这不等于说对这些理论和研究结果可以不予重视，我们应该记住，一种特定的描述是否可以应用于所有人，还是个悬而未决的问题。在某些情况下，研究者在不同文化群体中发现了一致的结果，如第四章介绍的对梦的研究和第十章介绍的对婚姻类型的研究。在另一些情况下，如前述的自尊和成就行为的例子，我们就发现了不同文化之间的重要差异。查明文化局限性或各种现象的普遍性，可以为理解所研究概念的本质提供新的思路。

五、人格：理论、应用、评价和研究

浏览本书目录，可以看出，全书分为几大块，每一大块介绍一种人格流派。每一大块又可以分为四小块（每大块占两章篇幅）。这种划分反映出要完整地理解人格必需的四个成分。在每大块开始的时候，先讲理论。本书所涉及的每个人格理论家都以一种综合而全面的模式介绍了人格是怎样构成、怎样发挥作用的。但是心理学家从来不满足于仅仅描述人格。长久以来，我们都在努力应用着从理论和对那些直接影响人们生活的问题的研究中获得的信息。这些应用包括心理治疗、教育和职业行为。在介绍每个流派的时候，我们都同时举了一个如何把理论应用到这些领域的实例。由于每个流派的心理学家还必须找到测量他们所研究和使用的人格建构的方法。因此，评价是人格心理学各流派的另一个重要领域。人格评价方法的实例在本书中随处可见。如果你能花点时间用这些调查表自测一下，不但可以更好地理解各流派的心理学家怎样测量人格，而且还能知道你自已的人格是怎样的。另外，每一大部分里都有一章介绍该流派的相关研究。读后你就会明白，人格心理学是一门科学。对每个流派，我们深入考察几个问题之后，就会懂得，理论怎样引发出研究，研究结果又怎样带来了新问题和进一步的研究。

没有什么东西能像人类行为那样为人们所熟悉，也没有什么东西比人类行为更重要。但是，它却不是我们最理解的东西。

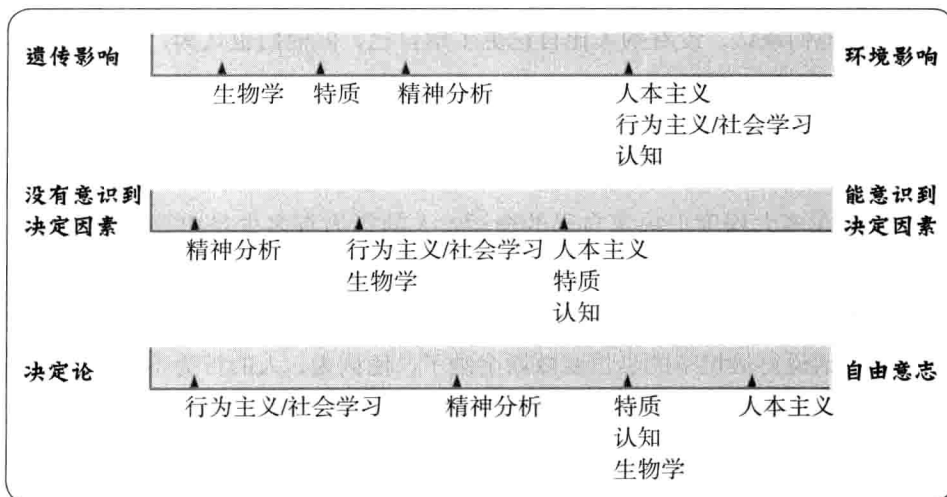
——B. F. 斯金纳

（一）理论

人格的每个流派都是从理论开始的。理论通常来自几位著名心理学家的著作，他们在自己的著作里提供了对稳定的人格类型和个人内心过程的描述。他们解释了人格的机制，以及这些机制怎样导致了某人特有的行为。在多数情况

下，理论家都试图解释人格发展的差异。许多人还根据他们的理论描述了使人格发生改变的途径。

虽然每一种理论都倾向于强调人格的一个方面，但是每个理论家在描述人格本质的时候，都必然要深入探讨几个重要问题。一般来说，六个流派理论家都是按照图 1.1 的方式来原因说明这些问题的。



► 图 1.1 六个人格流派在三个理论问题上的立场

1. 遗传影响与环境影响

人在出生时就为他长大成人之后的人格播下种子了吗？或者，每个人来到这个世界时都不带有任何遗传的人格倾向，每个健康婴儿都像别的孩子一样，可能变成一个伟大的慈善家、一个罪犯、一位领袖或一个无助的精神病患者？每一种人格理论都以这样那样的方式提出这个问题：人格有多少是遗传素质影响的结果，又有多少是人的成长环境影响的结果？生物学流派和特质流派的许多理论家认为，人们过于忽视遗传素质的重要性了。精神分析学派的理论家也在较小程度上强调与生俱来的需要和行为方式，尽管是无意识的。但是，人本主义流派、行为主义/社会学习理论以及认知理论家很少强调遗传对人格的影响。在某种程度上，对这个问题的回答必须是实证性的。越来越多的研究至少发现了某些遗传因素对人格发展的影响（见第十章）。

2. 意识决定行为还是无意识决定行为

人在多大程度上能够明察他们行为的原因？西格蒙德·弗洛伊德认为，人的很多行为是受无意识力量控制的。B. F. 斯金纳，一位影响巨大的行为理论家，

把这种无意识定义为人没有意识到的东西，他认为，人们往往以为自己知道自己行为的原因，而实际上并没有意识到。与此相反，特质理论家和认知理论家靠自我报告的资料来发展他们的理论和研究。他们假设，人们能够明了并报告出他们的社会焦虑水平，以及他们怎样在心里对信息加以组织。但是，在这个问题上所有流派都不采取绝对化态度。认知心理学家逐渐承认，很多信息加工是在意识之下的水平上发生的。人本主义理论家在这一问题上通常采取折中主义立场。他们承认，没有别人比自己更了解自己，但他们也认为，许多人并不清楚，他们为什么那样做。

3. 自由意志与决定论

人能在多大程度上决定自己的命运？人的行为有多少是由控制着我们的外部力量决定的？这是心理学中的一个起源于哲学和神学的老问题。在一个极端上，我们可以看到被称为激进行为主义者的行为主义/社会学习流派。在这个问题上说得最坦率的恐怕要数斯金纳了，他认为，人的行为不是自由选择的，而是环境影响与人所积累的经验的结果。斯金纳称自由不过是一个神话。精神分析学派的理论家在这个问题上一般不持极端立场，但他们仍然强调与生俱来的需要和无意识机制，它们使人的很多行为处在人的掌控之外。处于另一个极端的是人本主义理论家，他们更多地强调作为心理健康基础的个人的选择与责任。人本主义流派的心理治疗专家经常鼓励患者认识到，他们对自己的生活负有多大的责任。

虽然这一问题仍不明确，但是特质流派、生物学流派和认知流派的理论家大概处于其他几个流派之间的某个位置。特质论者和生物学流派理论家较多地强调遗传素质，认为遗传素质把发展局限在一个特定范围内。但这些学者中没有人认为人格完全听命于遗传素质。同样，认知心理治疗专家也经常鼓励来访者想想自己怎样给自己造成了问题，并且教给他们避免未来遇到困难的方法。

（二）应用

心理治疗是人格心理学家把人格理论和研究应用于解决个人与社会问题的最常见途径。许多著名的人格理论家同时也是治疗专家，他们通过给病人治病使他们关于人格的思想得到发展和完善。心理治疗有很多不同方式，每种方式都反映了心理治疗专家对人格本质的看法。例如，精神分析学派的治疗专家

更关心导致问题行为的无意识的东西。人本主义治疗师更多地以一种间接方式为患者提供一种恰当的气氛，让他们深入自己的情感世界。认知治疗师试图让他们的患者改变加工信息的方式，行为主义者则创设环境，使人们期望的行为多出现，不期望的行为少出现。心理学家还把人格理论应用于教育、组织和咨询工作中。后面几章将会介绍人格理论家有关宗教、有效教学以及职业选择的看法。

（三）评价

心理学家如何测量人格，取决于他们倾向于六种心理学流派中的哪一个流派。许多人格研究者喜欢采用自陈式调查表，在施测过程中，接受测验者要回答一系列有关自己的问题。但是，精神分析学派的心理学者对人们不能直接描述的东西更感兴趣。他们要求接受测验的人对模糊不清的刺激做出反应，从而了解某些无意识的想法，然后由训练有素的心理学者进行解释。传统行为主义流派的心理学者在人格评价过程中经常采用另一种方法。他们对假定存在于人们头脑中的结构和概念不感兴趣。这些心理学者通过观察行为来确定一个人的稳定的行为方式。譬如，行为主义心理学者要考察合作，可能会观察人们怎样完成一个必须集体完成的任务。如果一个人表现出大量的合作行为（如帮助集体中的其他人，称赞别人的工作，等等），他就被确定为具有合作精神的人。简言之，一个心理学者如何测量人格，取决于他认为人格是什么。

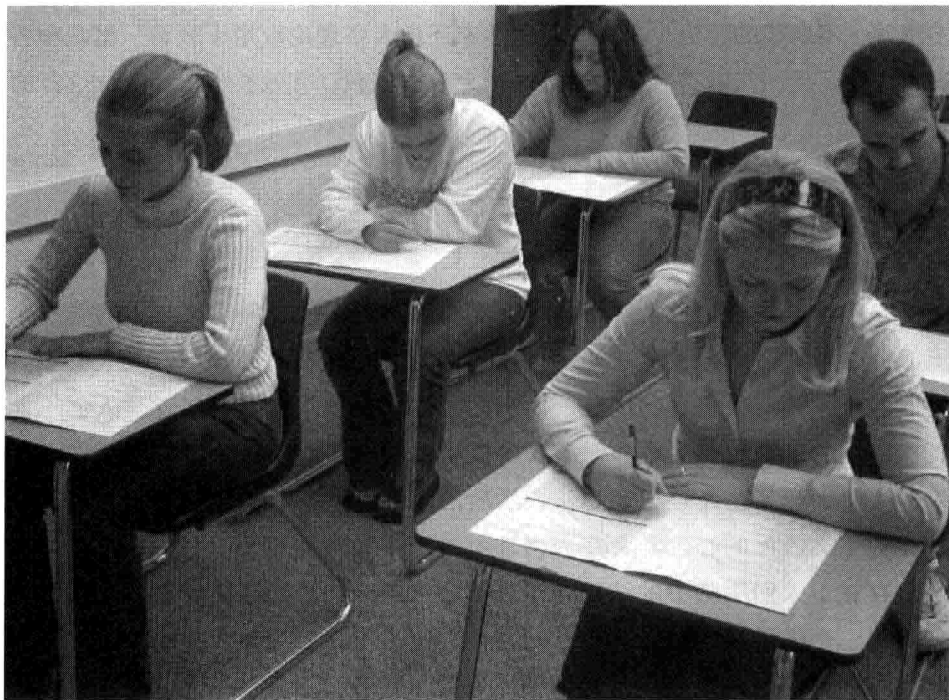
任何一个旁人对我们的理解都胜过我们自己对自我的理解。

——卡尔·荣格

（四）研究

虽然六个人格流派强调的重点不同，但它们有一个共同特征，即每个流派都做了大量的相关研究。你会发现，这种研究有时检验了处于本理论核心地位的原理和假设，有时则进一步考察了一种理论提出的某些概念。你会发现，在本书中，像健康、人际关系、抑郁、成就、焦虑、攻击性等话题，不止一次出现。因为，要充分理解这些问题，需要从多个角度对它们加以考察。好几种心理学杂志专门发表人格方面的研究，还有许多已发表的文章与本书中讨论的主题有关。心理学家在致力于揭示有关人格的信息的工作中，运用了大量的研究方法 (Craik, 1986; Mallon, Kingsley, Affleck & Tennen, 1998; Tracy, Robins & Sherman, 2009)。在评价本书中提到的研究时，你不必完全理解这些研究方法。但是，如

果你掌握了假设—检验技术和人格研究者通常采用的少数几种方法，将对你很有帮助。这些问题将在下一章中阐述。



不参加一些人格测验就很难完成大学学业。从这里可以看出自陈式问卷经常被使用的一个原因：研究者可以快速地从很多人那里收集到信息。

六、小结

- (1) 人格心理学在人群中所受到的关注是不同的。关于人格，尚没有一个公认的概念，在本书中，我们把人格定义为稳定的行为方式和起源于个体的内部过程。
- (2) 为了方便，我们把大量的人格理论归为六个主要流派：精神分析流派、特质流派、生物学流派、人本主义流派、行为主义/社会学习流派和认知流派。在解释行为的个体差异时，每个流派所强调的重点不同。虽然在描述行为时不同流派偶尔会有意见分歧，但可以把这六个流派看

作一个互相补充的模型来理解人类的人格。

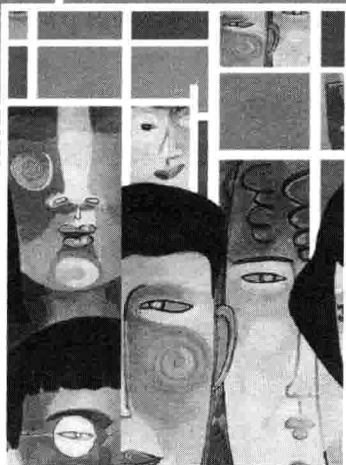
- (3)人格心理学家逐渐意识到，必须考虑一个人所处的文化。本书中提到的大多数研究结果都来自美国这样的个体主义文化，因此，这些结论并不是都能推广到集体主义文化中去的。
- (4)要更好地理解人类的人格，除了理论研究之外，还需要更多的东西。因此，我们将考察，每一个流派怎样被应用于实际生活中，各个流派怎样进行人格评价，与上述问题及各派理论提出的课题相关的研究有哪些。

□ 关键术语

集体主义文化 collectivist culture (p.11)

人格 personality (p.4)

个体主义文化 individualistic culture (p.11)



第二章

人格研究方法

- 一、假设—检验方法
- 二、个案研究法
- 三、数据的统计分析
- 四、人格评价
- 五、小结

关于此电子书的说明

本人由于一些便利条件，可以为您提供各种中文图书的PDF电子版，保证质量清晰。只要图书不是太新，文学、法律、计算机、经济、医学、工业、学术等方面的图书，都可以帮您制作，如果您有这方面的需求，可以通过QQ联系我，我的QQ号是 [3330972307](#)。