

<<健康的性格>>

图书基本信息

书名：<<健康的性格>>

13位ISBN编号：9787542640819

10位ISBN编号：754264081X

出版时间：2013-3

出版时间：上海三联书店

作者：庄耀嘉

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<健康的性格>>

前言

明心见性与安身立命 对于人类而言，“人类的行为”是一种永恒的奥秘。

任何一个人在他的一生中，总有许多机会要对自己的行为发生疑问。

尤其是在遭遇到挫折的时候，在痛苦懊悔中挣扎的时候，或是个人的生活环境发生重大变化的时候，我们往往会质问自己：“我到底是怎么一回事？”

我怎么会做出这种行为？

我将来会变成什么样的人？

我应该怎样改变自己？

”我们不仅会对自己的行为发生疑问，我们也常常对别人的行为发生疑问。

换句话说，我们不只想了解自己，我们偶而也会想了解别人。

比方说，当我们要和某一个人建立长久而亲密的关系时，我们会考虑：“他是什么样的一个人？”

他老实吗？

他可靠吗？

他将来会用什么样的态度对待我？

”假如别人做出对不起我们的事，我们会问：“他怎么会做出这种事？”

他的心里到底在想些什么？

我该怎样提防他？

”如果我们钟爱的人表现出令我们伤心的行为，我们更会问：“他怎么会这个样子？”

这是他的本性吗？

我能够改变他吗？

”面临这一类的问题时，每一个人都会依照自己所信仰的知识体系，去找寻不同的答案。

比方说，在中国社会里，一个相信“命、相、卜卦”等宿命论的人，如果对自己的未来或别人的行为产生了上述的疑问，他可能到庙里求神问佛，或找个算命师算命卜卦，找寻答案。

一个相信“面相术”的人，在看到“人中深长，其裔永昌”、“目秀而长，必近君王”，或“口角如弓，位至三公”之类的说法时，他很可能猛照镜子，看看自己是否具有“人中深长”、“目秀而长”或“口角如弓”等特征。

同样，当他吃了别人的亏时，他很可能想起“鼻如鹰嘴，取人脑髓”，或“目有三角，其心如泉”的“口诀”，猛然发现：原来对方具有“三角眼”或“鹰钩鼻”！

在这里，我无意评断“算命”、“卜卦”、“面相”或其他知识体系的是非或价值。

事实上，这类知识体系能够在我国民间流传上千年之久，对于信仰这类知识体系的人而言，它们必然具有一定的功能。

此处，我想说的是：如果一个人对现代西方的心理学感到兴趣，并且希望用心理学的知识体系来了解人类的行为，那么，这本《健康的性格》确是一本值得一读的好书。

我之所以乐于推荐这本书：主要原因之一，是它涵盖了当前西方心理学中较为重要的各种人格理论，而不画地自限，囿于一家之言。

假如我们站在后设心理学（Metapsychology）的观点来看心理学理论的本质，我们可以说：所谓“理论”，其实是人类建构出来，用以说明、解释或控制外在现象的知识体系。

每一位心理学家在建构他的理论时，都会受到他的兴趣、经验、过去所受的训练，以及当时盛行之学术思想的影响。

因此，每一种心理学理论都有一定的限制和适用范围。

假如我们想用一种理论来解释所有的人类行为，那不啻是以管窥天，以蠡测海，难以看出人类行为的全貌。

反之，如果我们能够采取较为开放的态度，一面学习各家理论之长，一面了解每一种理论的适用范围，那么，我们一定比较能够善用这些知识体系，来增加我们对人类行为的了解。

这本书所介绍的人格理论，大多经过心理学家们长期的实证性验证，它们代表了当代主要的心理学理论。

<<健康的性格>>

在介绍这些理论的时候，这本书不仅简要地描述了每一位理论创始者的生平事迹和思想源流，而且深入浅出地分析了每一种理论体系的重要内容和适用范围。

如果经过长期验证的科学理论是人类思想的精华；如果比较各家理论有助于个人培育开放的心灵，我相信：阅读这本书，不仅能增加个人对人类行为的了解，而且能帮助个人培养开放的胸襟。

我一直有一个基本的信念：研究心理学的最终目的。

是在帮助自己或帮助别人求取一种可以安身立命的幸福感。

借由研修各家人格理论来了解或改变自己或别人的行为，使其达于更理想的境界，则是追求安身立命的可行途径之一。

用佛家的话语来说，各家人格理论犹如“指月之指”，经由“指月之指”的指引我们应当更能看清楚“月”的面貌，而达到“明心见性”的“悟境”。

基于此一认识，我在校订本书的中文译本时，也尽量求其流畅可读，务期读者能够很容易地接受书中的概念。

当然，原作本来就具有浅显流畅的优点，相信读者在读这本书的时候，应当有行云流水之感，能够比较陕速地了解人类的行为，而达到“明心见性”或“安身立命”的境界。

黄光国序于台大心理系

<<健康的性格>>

内容概要

《健康的性格》内容简介：由于工商业的高度发展、物质文明的充斥，人类面临无数的心理危机，如焦虑、紧张、不安、自卑感、自我迷失等。

我们要如何体验健康、美好、和谐的人生？

《健康的性格》通过弗洛伊德、荣格、艾力克森、阿德勒、罗杰斯、马斯洛、弗洛姆、斯金纳等数十位杰出人格心理学家的观念与经验探讨生活的艺术，为读者提供多种美好的生活与理想的人格模式。

<<健康的性格>>

作者简介

庄耀嘉，台湾大学心理研究所教授。

自台大心理研究所毕业后，致力于人格心理学研究，对于从事社会工作的人士，诸如护士、教师、辅导员等大有帮助。

曾有多篇心理学论文刊于海外著名的心理学期刊。

<<健康的性格>>

书籍目录

<<健康的性格>>

章节摘录

版权页：插图：正常与不正常的自我发展 埃里克森常惊讶地发现自己随成长而愈为坚强时所扮演的角色，自我站立在我们的需要与外界环境之间；我们将过何种生活，端视于自我的能力而定。

下面，我们将叙述埃里克森对正常与不正常的自我发展所持的观点。

信任与不信任对埃里克森而言，个体对自己有一种普遍的信任感，是健康人格的根基。

这种感觉也就是一般人所谓的“信心”。

一个小孩如有基本的“内在确定感”，将会认为人的世界是一个安全、稳定的地方，而人们也是可以信赖的。

埃里克森认为，婴儿对别人与世界的信任程度，端视他受到何种性质的母爱而定。

因为，母亲正是控制婴儿需要的满足及安全的人。

埃里克森强调，婴儿除了必须信任外在世界外，也必须信任内在的世界；他们必须学习信任自己，特别是信任自己有能力满足生理上的需求。

何种情况才会给小孩制造人生首次重要的心理危机呢？

埃里克森把此种危机的形成归因于不可靠、不足够或排斥婴儿的母爱，它使得婴儿对一般外界，和某些人深怀恐惧与怀疑。

如果母亲因为再度怀孕或重新上班，而不再细心照顾婴儿，很可能会使婴儿更不信任外界。

埃里克森注意到婴儿健康的心理成长，并非取决于一种绝对的信任感，而是取决于信任胜于不信任的适当比率。

学习什么不可信赖与学习什么可以信赖，是同样重要的。

能早先预期危险与不舒服的能力，也是美好生活与驾驭环境所不可或缺的。

埃里克森的心理社会理论（psychosocial theory）所持的一项基本假设是，信任或不信任的危机（以后其他阶段所面临的危机也一样）并不是在一两岁时就可以一劳永逸地解决的。

事实上，在以后所有的发展阶段，这些危机都将会再度出现。

我们经常要面对不可知的未来、部分不全的证据，甚至互相冲突的消息；但我们仍然必须作抉择和尽力而为。

我们都知道，某人年纪轻轻就魂归西天或某人得了无可救药的疾病，这些事情很可能发生在我们身上。

但是，担忧自己可能遭遇这些不幸，并不会给我们带来任何益处。

事实上，这些忧虑只会阻碍我们进步，并干扰我们的创造性力量。

一个具有基本信任感的人，既乐观奋斗又深信自己有更美好的未来。

“信心”（hope）是指在暧昧不明的情况下，仍然有积极的期望。

因为我们不知道将来会有什么危险，所以我们可以是悲观的，也可以是乐观的。

对自己和环境有信心的人，将会撷取信心的美果，无信心的人却生活在惧怕与不安的阴影中。

一个信任自己及其环境的人，比一个怀疑每一个人及每一件事情且缺乏自信的人，会活得更为美好，乃是不证自明的事实。

自主对羞耻与犹豫不决在一岁至三岁时，小孩已被期望逐渐不要依赖他的双亲，且要开始控制自己的自然欲望。

他被期望与家人同时吃饭，控制大小便。

控制的意思就是能够忍受身体的紧张。

要自我控制，就必须先具备意志力量与独自做事的勇气。

自主感（autonomy）是指：愿意自力更生与发展承担自己责任的勇气。

一般人必须要勇气十足，这并不是指要像武士或英雄那样勇敢或大胆，而是指完成日常成就的恒心和毅力。

甚至当我们受到创伤、遭遇失败的打击或对呆板的例行公事感到厌倦时，我们也被期望要坚持不懈。

我们必须要有勇气戒掉过去的恶习，灵活地应付变化，甚至在面对他人反对时，也敢自行其是。

假如父母对小孩缺乏耐心，且坚持为小孩做他们自己能做的事情；或是父母期望小孩表现出他们力所

<<健康的性格>>

不远的行为，则会使小孩产生羞耻感（shame）。

唯有当父母一直过分保护与宠爱小孩时，小孩才会形成与与他人相比较的心理，且怀疑自己无法控制环境与自己。

这种小孩整天都怕被人责骂，或怕被认为孤独无助。

他们不能肯定他们的“意志力量”，并感到无能且无助。

<<健康的性格>>

编辑推荐

《健康的性格》由上海三联书店出版。

<<健康的性格>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>