
模块五 人格与测量

【学习导言】

“我是谁？”“我从哪里来？”“我将去往何处？”

这三个古往今来不断被追问的问题在人格领域中可以替换为：

“我是一个怎样的人？”“是什么塑造了现在的我？”“将来的我会成为什么样子？”

带着这几个问题，我们一起来学习什么是人格、人格的影响因素、心理学家们如何看待并测量人格，以及如何完善我们的人格。

【学习内容】

一、人格的概述

心理学中对人格的定义不同于我们的日常用语。人们受到羞辱，有时会说，“你这是侮辱我的人格”，这里的“人格”包含了道德评价的成分，而心理学中的“人格”有着不同的含义，它是一种中性词汇。

（一）人格的定义

“人格”一词来自拉丁文“persona”，原意是面具。

人格是个体气质、性格、能力、情感、价值观、习惯、偏好等各种心理特性的总和，它是每个人所特有的心理-生理性状（或特征）的有机结合，包括遗传和后天获得的成分，使之区别于他人，并可通过与环境和社群的关系表现出来。

（二）人格的特性

人格具有独特性、稳定性、统合性和功能性。

1. 独特性

个体的人格是在遗传、成熟、环境、教育等先、后天环境交互作用下形成的。不同的遗传、存在及教育环境，形成了各自独特的心理特点，我们经常所说的“人心不同，各如其面”就是指的这个意思。如有的人开放自然，有的人顽固自守，有的人沉默寡言，有的人豪爽，有的人谨慎等。环境会使某一人格品质在不同人身上表现出不同的含义。如独立性这一人格特质，作为缺乏父母爱护的家庭中成长的孩子，独立带有靠自己努力的含义；而在一个民主型家庭成长的孩子，独立则作为健全人格培养的重要部分。

2. 稳定性

人格的稳定性是指那些经常表现出来的特点，是一贯的行为方式的总和。正所谓“江山易改，本性难移”。一个人的某种人格特质一旦稳定下来，要改变是较为困难的事，这种稳定性还表现在人格特征在不同时空下的一致性。例如一个性格外向的人，他不仅仅在家庭中非常活跃，而且在社会活动中也表现出积极主动的一面，在朋友、同学、同事面前同样也能自然地表现自己，不仅当下如此，即使若干年后，这个特质依旧不变。

人格的稳定性并不意味着人格是一成不变的，它同样具有可变性。人格的形成受到复杂因素的影响，它同样也被这些因素不断塑造和改变着，遗传、成熟、环境、教育等交互作用，促使每个人形成独特的人格。

3. 统合性

人是极其复杂的，人的行为表现出多元性、多层次的特点。人格的组合千变万化并非死水一潭。各种人格结构的组合千变万化，因而使人格表现得精彩纷呈。在每个人的人格世界里，各种特征并非简单的堆积，而是如同宇宙世界一样，依据一定的内容、秩序与规则有机组合起来的动力系统。人格的有机结构具有内在一致性，受自我意识的调控。当一个人的人格结构的各方面彼此和谐一致时，人们就会呈现出健康的人格特征，否则就会出现各种心理冲突，导致“人格分裂”。

4. 功能性

人格是一个人生活成败、喜怒哀乐的根源。正如人们常说的“性格就是命运”。人格决定了一个人的生活方式，甚至有时会决定一个人的命运。人们常常使用人格特征解释某人的言行及事件的原因。面对挫折与失败，有志者认真总结经验教训，在失败的废墟上重建人生的辉煌；而怯懦的人一蹶不振，失却了奋斗的目标。当人格功能发挥正常时，表现为健康而有力，支配着人的生活与成败；当人格功能失调时，就会表现出懦弱、无力、失控甚至变态。

二、人格的构成

人格是一个复杂的动态结构，其层次结构模式可归纳为：环境刺激——人格需要——人格判断——人格动机——人格行为。这个层次结构的运行机制是人格的内在结构向外在结构发展和延伸的过程，这个过程的结果即人格行为充分体现在能力、气质、性格等这些人格心理特征方面。

完整的人格是由人格的倾向性系统、活动系统和调控系统构成。需要、动机、

兴趣、价值观、思想等社会化特征是人格的倾向性系统，是一个人积极性的直接来源，能产生强大的驱动力。能力、气质和性格是人格的活动系统，决定一个人的行为方式，是一个人人格素质高低和人格是否健全的重要标志。自我认知、自我评价、自我体验、自我控制结合在一起是自我意识，是人格的调控系统、总司令部。

下面我们重点介绍构成人格活动系统的几个部分。

（一）性格

性格是一种与社会关系最密切的人格特征，是一个人对现实稳定的态度和与之相适应的习惯化的行为方式的总和。性格表现了人们对现实与周围世界的态度，对自身、他人、事物的态度。其中态度是一个人对人、物或思想观念的一种反应倾向性（认知、情感、行为倾向）。

1. 性格的结构

性格的结构可以从静态和动态两个方面来看。

（1）静态结构

静态结构是指性格的组成部分，包括了态度特征、意志特征、情绪特征、理智特征。

态度特征即一个人如何处理社会各方面关系的性格特征，对社会、集体、工作、劳动、他人以及自己的态度；

意志特质是指一个人对自己的行为自觉进行调节的特征；

情绪特征是一个人的情绪对其活动的影响，及其对自己情绪的控制能力；

理智特征是指一个人在认知活动中的特征，如场独立、场依存，想象的现实性，思维活动的精确性。

（2）动态结构

性格的动态结构指的是性格结构多个方面的关系，包括了整体性、主导性、多面性。

整体性表示性格的四个特征并不是互相分离的，而是彼此关联、相互制约有机的组成一个整体；

主导性指性格的态度特征是性格的核心，其中，对社会、对集体的态度是其中最为重要的态度；

多面性指的是性格的发生不是一成不变的机械组合，而常常是在不同场合下显露出性格的不同侧面。

2. 性格的影响因素

性格是在先天气质的基础之上，经后天塑造而成。因此它受到众多后天因素的影响和塑造，如家庭教育、学校教育以及整个社会文化。

有关家庭教养方式的研究发现，父母教养方式不同，培养出的儿童性格存在较大差异。其中，溺爱型的父母会培养出任性、自我中心的儿童；放任型的父母会培养出不守规矩、没有礼貌的儿童；专制型的父母会培养出缺乏自主、自尊和自信，胆小的孩子；冷淡型的父母会培养出嫉妒心强、情绪不安、孤僻、攻击性强的孩子；民主型的父母会培养出独立自主、有主见、乐于与人交往、合作，积极向上、情绪乐观稳定的孩子。

表 父母教养方式与儿童的性格

父母教养方式类型	父母教养态度	儿童性格特点
溺爱型	过分爱孩子，围着孩子转，事事依从孩子，无原则纵容满足孩子的不合理愿望	任性、不讲道理，以自我为中心，不会关心、体谅他人，骄傲，利己主义，情绪不稳定。要么骄横无礼，称王称霸，要么束手无策、离群索居。
放任型	对孩子不加干涉，任其自然。	不守规矩，没有礼貌，放肆，随心所欲闯乱子。
专制型	担心孩子闯祸，把孩子操纵在手里，凭自己意愿管教孩子，经常喝斥、责怪或禁止孩子的行动，甚至打骂孩子。	缺乏自主性和自尊心，缺乏自信，事事小心、胆怯，社交能力差。
冷淡型	不关心孩子，不能满足孩子的正常愿望和需求，使孩子得不到温暖。	嫉妒心强，情绪不安，不愿与人合作，性格孤僻，攻击性强，甚至厌世轻生。
民主型	有效听取孩子的意见，适当约束孩子的品行，尊重孩子，关心孩子心理需要，注重孩子独立性的养成，用适当方式给予孩子爱和关心。	独立自主，有主见，乐于与人交往，善于与人合作，情绪乐观稳定，积极向上。

针对教师教育态度的研究也发现，教师的教育态度会影响学生性格的形成。专制的教师会培养出情绪紧张、冷淡有攻击性、无法自我管理的学生；民主型的教师会培养出情绪稳定、态度友好、善于交往合作的学生；放任型的教师会培养出无组织、无纪律、一片混乱的学生。

表 教师的教育态度与学生性格

教师教育态度	学生性格
专制型	情绪紧张、冷淡、攻击性，教师在场规规矩矩，教师不在不能自制
民主型	情绪稳定，态度友好，交往、合作
放任型	无组织、无纪律，一片混乱

（二）能力

能力是顺利、有效地完成某种活动所必须具备的心理条件。根据不同的维度，能力可以分为多种。

1. 能力的分类

按能力的结构，可以分为一般能力和特殊能力。

按与先天禀赋、社会文化因素关系，可分为流体智力、晶体智力，流体智力指信息加工和问题解决中表现出的能力，取决于先天禀赋，20岁左右达到顶峰，30岁后逐渐降低。晶体智力是指在获得语言、数学等知识的能力，取决于后天学习与积累，人一生中一直在发展，25岁以后发展速度趋于缓慢。

按能力所涉及的领域，可分为认知能力、操作能力和社会交往能力。

按创造性的程度，可以分为模仿能力、再造能力和创造能力。

2. 能力发展的个体差异

能力的发展存在个体差异，主要体现在三个方面，一是能力发展水平的差异，二是能力类型的差异，三是发展早晚的差异。

能力水平有高低之分，但就全人类来说，能力的个体差异呈现正态分布，能力极高和极低的人位于正态分布图的两端，占比较小，能力一般的人位于正态分布图中间位置，占比较大。

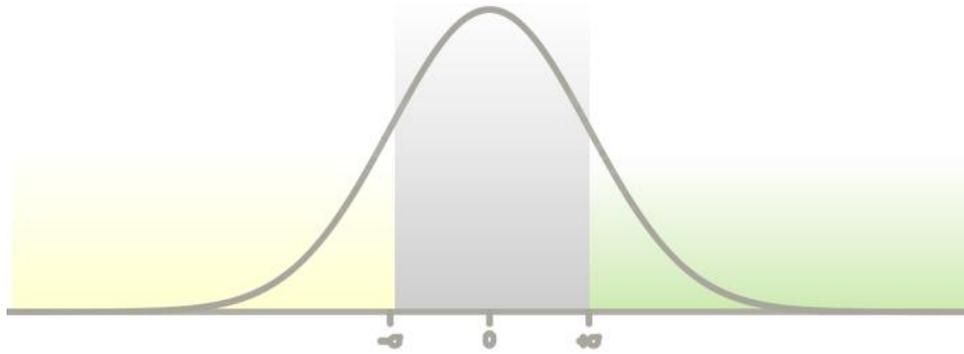
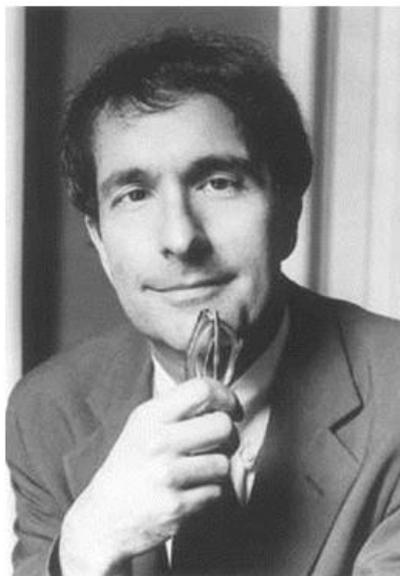


图 正态分布曲线

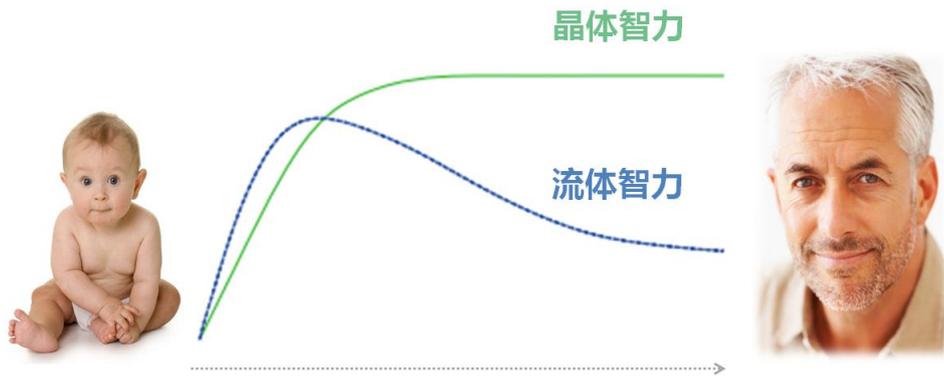
能力类型有不同，每个人的能力优势有所差异。美国心理学家霍华德·加德纳提出多元智能理论，认为人们具有多种智能，每个人擅长的领域不同，有的人在普遍受到社会认可的能力类型上有优势，如反映学业成绩的一些能力，逻辑数学和语言智能；而另一些人可能在没那么受到普遍重视的能力类型上更加擅长，如内省智能、人际智能。多元智能理论告诉我们，要善于发掘自身的独特优势，而不是一味地追求社会普遍认可的几种学业能力。



霍华德·加德纳 多元智能理论



能力发展早晚不同。有些人很早就表现出较强的能力，体现为早慧；有些人则到中年才体现出来，正所谓大器晚成。而不同类型的能力随年龄的增长，也发生不同的变化，如流体智力随年龄的增长迅速增长，到 20-30 岁左右达到顶峰后迅速下降；而晶体智力增速减缓，但并不会下降，体现为积累效应。



3. 能力发展的影响因素

能力主要受到来自两个方面的因素影响：遗传、环境与教育。

遗传因素主要指一个人的素质或天赋，即与生俱来的生理解剖特点，包括感觉器官、运动器官及神经系统构造和机能的特点。遗传素质是能力发展的自然基础与前提，决定能力发展的可能范围或限度。

环境和教育的因素包括了儿童正常发育的条件，所在家庭和学校，所处的社会环境等，环境和教育决定了在遗传圈定的范围内能力发展的具体程度，其中教育起到尤为关键的作用。

（三）气质

气质是心理活动表现在强度、速度、稳定性和灵活性等方面动力性质的心理特征。相当于我们日常说的脾气、秉性或性情。它受个体生物组织所制约、不依活动目的和内容而转移的**典型、相对稳定**的心理活动的动力特征。

1. 气质的类型划分

对气质进行的类型划分点非常多，其中传播最为广泛的两种是基于体液划分的传统的四类型说和高级神经活动类型说。

（1）常见的气质类型划分

传统四类型说：粘液质、多血质、胆汁质、抑郁质

高级神经活动类型说：强度、平衡性、灵活性

体液说：黄胆汁、血液、粘液、黑胆汁

体型说：矮胖、瘦弱、强壮、发育异常

血型说：A、B、O、AB

激素说：甲状腺、垂体腺、肾上腺、性腺

(2) 气质的传统四类型说

传统的四类型说是古希腊哲学家希波克拉底提出，他认为人体内有四种体液，个体身上哪种体液占得比例大，就具有相应的体质。即黄胆汁对应胆汁质、血液对应多血质、粘液对应粘液质、黑胆汁对应抑郁质。

胆汁质：急躁、直率、热情、兴奋性高、易冲动、心境变化剧烈、具外向性。

多血质：活泼好动、反应快、喜交往、注意力易转移、兴趣易改变、外向性。

粘液质：稳重安静、反应慢、沉默寡言、情绪不外露。注意力稳定不易转移、善忍耐、具内向性。

抑郁质：行动迟缓而不强烈、孤僻、情绪体验深刻、感受性高、耐受性低，善于觉察别人不易觉察的细节、具有内向性。

(3) 高级神经活动类型说

高级神经活动类型说由巴浦洛夫提出，他认为高级神经活动过程的基本特性有3种：

一是神经过程的强度，即神经细胞能接受的刺激的强度，以及神经细胞持久工作的能力，有强弱之分；

二是神经过程的平衡性，兴奋和抑制两种过程的力量是否平衡，有平衡、不平衡之分，其中不平衡又有兴奋占优势和抑制占优势两种。

三是神经过程的灵活性，反映兴奋和抑制两种过程相互转化的难易程度，有灵活不灵活之分。

将这三种特性进行组合，构成了高级神经活动不同类型。且兴奋型对应胆汁质、活泼型对应多血质、安静型对应粘液质、抑制型对应抑郁质。根据这种对应关系，也可以说高级神经活动类型是气质类型的生理基础。

表 高级神经活动类型说

神经活动过程的基本特性			高级神经活动类型	气质类型
强度	平衡性	灵活性		
强	不平衡		兴奋型	胆汁质
强	平衡	灵活性	活泼型	多血质
强	平衡	不灵活	安静型	粘液质
弱			抑制型	抑郁质

2. 气质的特性

气质具有 5 个特性：

- ① 感受性和耐受性，是神经过程强度的外在表现。强度高的人感受性低但耐受性高，强度低的人感受性高但耐受性低。
- ② 反应的敏捷性，是神经过程灵活性的外在表现。兴奋与抑制的转化难易体现在反应的快慢上。
- ③ 可塑性，即根据环境的变化改变自己的行为，以适应环境的可塑程度。也是神经过程灵活性的表现。
- ④ 情绪的兴奋型，指情绪表现的强弱程度。是平衡性的表现，兴奋性高而抑制性低，兴奋性低但抑制性强。
- ⑤ 指向性，指言语、思维、情感是指向内还是外，分内向和外向，指向性与情绪的兴奋性密切相关，也表明兴奋和抑制那种过程占优势。

3. 正确看待不同气质类型

目前的研究发现告诉我们：

气质具有稳定性与可塑性，相对稳定，但也不是绝对不变的；

气质类型没有好坏之分，就动力特征而言，每种气质都有两面性；

气质类型不能决定一个人成就的高低，但会影响工作效率；

气质类型会影响后天性格特征形成的难易，如胆汁质更容易形成勇敢、果敢、坚毅等性格特征，却难以形成善于克制自己情绪的性格特征；

气质类型会影响个体对环境的适应和健康。胆汁质和抑郁质适应环境的能力较差，此外，情绪兴奋性过强或过弱，容易影响健康。

三、人格理论

（一）人格特质理论

特质理论认为特质是决定个体行为的基本特性，是人格的有效组成元素，也是评测人格常用的基本单位。

1. 奥尔波特的特质理论

奥尔波特把特质分为共同特质和个人特质。

共同特质是指在某一社会文化形态下，大多数人或一个群体所共有的相同的特质，如中国人勤劳勇敢；个人特质是个体身上所独具的特质。个人特质又有三

个不同层次：

首要特质是一个人最典型、最有概括性的特质，它影响到一个人各方面的行为，如林黛玉的多愁善感是最突出、最核心的特质；

中心特质是构成个体独特性的几个重要特质，在每个人身上大约有 5-10 个，如林黛玉同时还有其他一些特质，清高、率直、聪慧、孤僻、内向；

次要特质是个体的一些不太重要的特质，往往只有在特殊的情况下才会表现出来，如有些人在外面粗鲁，在母亲面前则很顺从。

2. 卡特尔的人格特质理论

卡特尔受元素周期表启发，用因素分析法对人格特质进行了分析，提出了人格的四层理论。

第一层：个别特质和共同特质（和奥尔波特一致）；

第二层：表面特质（外部行为直接观察到的特质）和根源特质（那些相互联系而以相同原因为基础的行为特质，焦虑是害怕考试和体育比赛时双腿发抖的原因）；

第三层：体质特质（先天生物因素所决定的，如兴奋性，情绪的稳定性）和环境特质（后天环境因素所决定的，如焦虑，有恒性）；

第四层：动力特质（具有动力特质的特质，使人趋向某一目标，有生理驱力，态度和情操），能力特质（在知觉和运动方面的差异特质，包括流体智力和晶体智力）和气质特质（决定一个人情绪反应时的速度与强度的特质）。

1949 年卡特尔提出了 16 种相互独立的根源特质，从而编制了 16PF（卡特尔 16 种人格因素问卷，16 personality factor questionnaire）。

3. 艾森克的人格特质理论（三因素模型）

艾森克用因素分析的方法提出了三因素模型，这三个因素是：

外倾性(extraversion)，表现为内、外倾的差异；

神经质(neuroticism)，表现为情绪稳定性的差异；

精神质(psychoticism)，表现为孤独、冷酷、敌视、怪异等偏于负面的人格特征，艾森克依据这一模型编制了艾森克人格问卷(Eysenck Personality Questionnaire, 1986)，简称 EPQ。

4. 塔佩斯的人格理论（大五人格）

塔佩斯运用词汇学的方法对卡特尔的特质变量进行了再分析，发现五个相对稳定的因素，提出知名的大五人格理论。

开放性 (openness): 富于想象对务实，寻求变化对遵守惯例，自主对顺从。具有想象、审美、情感丰富、求异、创造、智慧等特征。

尽责性 (conscientiousness): 有序对无序，谨慎细心对粗心大意，自律对意志薄弱。包括胜任、公正、条理、尽职、成就、自律、谨慎、克制等特点。

外倾性 (extraversion): 好交际对不好交际，爱娱乐对严肃，感情丰富对含蓄；表现出热情、社交、果断、活跃、冒险、乐观等特点。

宜人性 (agreeableness): 热心对无情，信赖对怀疑，乐于助人对不合作。包括信任、利他、直率、谦虚、移情等品质。

神经质或情绪稳定性 (neuroticism): 烦恼对平静，不安全感对安全感，自怜对自我满意，包括焦虑、敌对、压抑、自我意识、冲动、脆弱等特质。

4. 特里根的人格特质理论 (大七人格)

Tellegen 和 Waller (1987) 提出了人格的七个维度。

正情绪性 (PEM, positive emotionality): 标定词包括抑郁的、忧闷的、勇敢的、活泼的等。

负价 (NVAL, negative valence): 标定词包括心胸狭窄的、自负的、凶暴的等。

正价 (PVAL, positive valence): 标定词包括老练的、机智的、勤劳多产的等。

负情绪性 (NEM, negative emotionality): 标定词包括坏脾气的、狂怒的、冲动的等。

可靠性 (DEP, dependability): 标定词包括灵巧的、审慎的、仔细的、拘谨的等。

适意 (AGR, agreeableness): 标定词包括慈善的、宽宏大量的、平和的、谦卑的等。

因袭性 (CONV, conventionality): 标定词包括不平常的、乖僻的等。

(二) 人格类型理论

人格类型理论主要用来描述一类人与另一类人的心理差异。

1. 单一类型理论

人格类型是依据一群人是否有某一特殊人格来确定的，弗兰克·法利提出了T型人格，这是一种好冒险、爱刺激的人格特征。依据冒险行为的性质（积极性质和消极性质），又分为T+型（冒险朝着健康积极的方向发展，如爱漂流，赛车）和T-型（冒险具有破坏性质，如，酗酒、吸毒、暴力犯罪）。还将T+型分为体格T+型（极限运动员，攀岩，登山）和智力T+型（科学家和思想家，爱迪生，爱因斯坦）。

2. A—B 型人格

福利曼和罗斯曼描述了A—B型人格类型，近年，人们研究来人格与工作压力关系时，常使用这种人格类型。

A型人格：性情急躁，缺乏耐性。成就欲高，上进心强，有苦干精神，工作投入，做事认真负责，外向，动作敏捷，说话快，但办事匆忙，社会适应性差，属不安定型人格。这种人格特质的人易患冠心病。

B型人格：性格不温不火，举止稳当，工作和生活的满足感强，喜欢漫步调的节奏生活，在需要审慎思考和耐心的工作中，B型人格往往比A型人格好，属于较平凡之人。

3. 内—外向人格

荣格的人格理论帮助人们从内外倾的角度理解性格的差异。荣格依据力比多（心理能量）作用的方向不同，把人分为外倾与内倾（或外向和内向）两种基本类型。力比多作用指向外部的属于外倾人格，力比多作用指向内部的属于内倾人格。他还提出四种思想机能，即感觉、思维、情感和直觉。与内外倾相结合，荣格提出了八种人格类型，分别是：思维外倾型，情感外倾型，感觉外倾型，直觉外倾型，思维内倾型，情感内倾型，感觉内倾型，直觉内倾型。

四、人格测量

（一）人格测量的概念

人格测量就是通过一定的方法，对在人的行为中起稳定调节作用的心理特质和行为倾向进行定量分析，以便进一步预测个人未来的行为。

（二）人格测量面临的三个难题

人格的独特性是人格测量的前提。世上没有两个完全相同的人，任何一种人

格理论都承认这种个体差异的存在，并认为这种差异是可以测量的，然而人格的结构如此复杂，包括需要、动机、兴趣、态度、价值观、人际关系等方方面面，这其中的任何一个方面都可以构成心理测量的内容，同时，人格又不是这些方面简单的叠加，而是有机的整合。在对人格进行测量时，如何把握人格的丰富性是第一个困难。

人格不是一成不变的，它在稳定中发展，是稳定性与可变性的统一，如何把握这对矛盾是人格测量的困难之二。

人格测量的第三个困难在于测量的真实性。影响人格测量真实性的因素除了编写测验项目的技术外，人们是否真实回答所有问题也是一个重要影响因素，比如在自陈问卷中，人们面对一些具有社会评价色彩的问题，有时会去选择更容易被社会认可和赞许的答案而非自己真实的想法和行为反应；另外有时人们可能拿不准究竟哪个选项更符合自己的情况。为减少这些情况，很多问卷在编制时会加入说谎量表，探测作答的真实性；或者可以采用投射测验，让参与测验的人在不知不觉中将无意识心理投射到测验项目的反应中，但投射测验的结果很难量化，过于依赖施测者的主观解释。

人格测量尽管存在着一定的难度和复杂性，但经过百年的探索发展，已经初步形成了一套比较科学的人格测量方法和技术，这些测验在实际应用领域中也发挥着越来越重要的作用。

（三）人格测量技术

人格测量的技术主要有自陈问卷法、投射法、行为观察法、评定法、情景法、晤谈法等。这里主要介绍前三种技术。

1. 人格的问卷测量

人格问卷测量根据要测量的人格特质，编制许多相关问题，要求测试者根据自己的实际情况逐一回答这些问题。为完成这种人格测量而编制的测量工具叫自陈问卷或自陈量表。常见的格式如下：

是否式：你喜欢热闹的事情么？是否

二选一式：你更符合以下哪种描述？

A 我喜欢批评有权势地位的人

B 在长辈上级面前，我感到胆怯

是否折中式：我善于控制自己的情绪 A 是的 B 不是 C 介于 A 与 B 之间

文字等级式：你对自己的工作满意吗？

非常满意 比较满意 无所谓 不太满意 极不满意

数字等级式：你对自己的工作满意吗？

非常满意———不满意

1——2——3——4——5

问卷一般题量较大，适合测量人格的多种特质，如《明尼苏达多相人格调查量表》共有 566 个是否题目，3 个效度表和 10 个临床量表；《卡特尔 16 种人格因素量表》共有 187 个项目。

2. 人格的投射测量

投射是个人把自己的思想、态度、愿望、情绪、性格等心理特征无意识地反应在对事物的解释中的心理倾向。运用投射技术测量个人对特定事物的主观揭示，就有可能获得对测试者人格特征的认识。

投射测验的基本方式是向测试者提供预先编制的一些未经组织的、意义模糊的标准化刺激情境，让测试者在不受任何限制的情况下，自由地对刺激情境做出反应，然后通过分析其反应，推测人格特征。

投射测验有以下特点：

测验材料模糊，模棱两可，没有明确含义；测验目的隐蔽，测试者不知道自己的反应会得到怎样的心理学解释，这样很大程度排除了伪装，使结果更能反映真实人格特征；对测验结果的解释重在人格特征整体性的了解，而不是对某个或某些单个人格特质的关注。

尽管投射测验广泛应用于对人格的评价过程，临床心理工作者更是将其视为临床诊断中不可或缺的工具，但对投射测验的批评也颇多，最为严重的莫过于对测验本身有效性及一致性的质疑，很多研究都认为投射测验的性质决定了它难以获得确切的有效性和一致性，也难以在不同的测验结果间进行有效的比较。

3. 人格的行为观察

对行为的观察有两种类型：自然的观察法和控制的观察法。

自然观察法是一种自然行为的非控制观察，不把人的行为限制在某种特定情境和条件之下，而是对自然情境下人的行为进行直接观察、记录和分析，如观察

操场上游戏的儿童的行为。

控制的观察需要经过预先安排和设计，决定被观察者在这种特定的情境下可能出现什么反应，如心理学家通过单向玻璃观察不同年龄、人数条件下，母亲与婴儿的互动行为。

五、健全人格的塑造

（一）健全人格的定义

健全人格也称健康人格，是一个多维度多层次的复杂系统，是个体人格的协调、健康和完善，以积极向上、正面开放为根本特征，是个体内在的一种和谐而相对稳定的健康状态。它包含认知水平、情绪调控、意志品质等层次和成分，是适应个体自身存在和发展的。以较高的认知水平，乐观稳定的情绪，符合社会取向的价值观为核心，以具备良好的心理调适能力，充分发挥个体潜能，在各种行为反应中均以积极适度的方式表达个体感受为特征，是个体表现于外而体现于内的一种良好心理状态。

（二）健全人格的特征

针对健全人格，国内外诸多学者进行了研究，并提出各自的观点。

1. 罗杰斯提出“机能充分发挥型人”的特征：

- ① 对个人的各种经验均开放接受；
- ② 充分体验个人的存在；
- ③ 充分相信个人的体验能够引导个人做出正确的决策；
- ④ 有自由感；
- ⑤ 具有创造性；
- ⑥ 乐意给他人以无条件的关怀，能与他人高度协调。

2. 阿尔伯特提出人格健康的六条标准：

- ① 力争自己的成长；
- ② 能客观看待自己；
- ③ 人生观的统一；
- ④ 有与别人建立和睦关系的能力；
- ⑤ 人生所需的能力、知识和技能的获得；
- ⑥ 具有同情心和对一切生命的爱。

3. 舒尔茨总结了各种健康人格的研究，提出健康人格具有如下特征：

- ① 有意识地控制自己的生活；
- ② 了解自己的实际情况；
- ③ 虽然不能排除过去的影响，但能坚定地立足于现在；
- ④ 渴望生活的挑战和刺激，渴望新的目标和新的经验。

4. 弗洛姆提出“创发者”模式，认为其有四个特征：

- ① 创发性爱情；
- ② 创发性思维；
- ③ 有真正的幸福感；
- ④ 以良心为其定向系统。

5. 台湾白博文提出健康人格的条件：

- ① 自知之明；
- ② 自我统整；
- ③ 良好的人际关系；
- ④ 乐观进取的工作态度；
- ⑤ 明达的人生观。

（三）健全人格的培养

1. 准确认识自我，合理评价自我

首先，认识自己人格中的首要、中心和次要特征；

其次，通过专业的人格问卷更好地了解自己的人格结构；

再次，经常进行自我反省，同时听取他人评价，将自我评价与他人评价相比较，不断深化自我认识，并加以修正完善。

2. 合理整合人格，克服人格缺点

每个人的人格都可能存在一定缺陷，但只要敢于面对自我，不文过饰非，就能将缺点控制在一定限度之内。通过合理利用社会比较策略、在优势领域获得成功体验、进行积极的自我暗示、树立榜样不断激励自己、增强意志品质等多种方式，努力克服不良的人格弱点。

3. 积极调控情绪，保持愉悦心境

心境是一种弥散性的情绪状态，良好的心境能够使人精神振奋，有利于个体

人格健康发展。可以通过同朋友倾诉、写日记、体育运动等方式，及时合理地宣泄内心的不良情绪，以乐观向上的心态面对现实生活，避免消极心理的积累对人格可能造成的危害。

4.努力学习知识，丰富智力内涵

学习科学文化知识，增长智慧的过程也是塑造健全人格的重要环节。不少人格发展的缺陷和不足源于无知，因此某种程度上，具备了良好的智力基础，能保证人格发展的速度与质量。

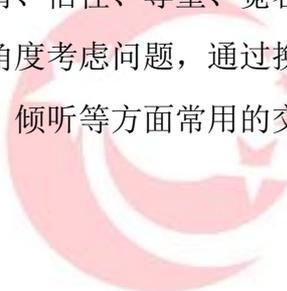
5.提高交往技能，协调人际关系

人格是在行为中表现出来的，健全的人格也会在与人际交往中体现出来。塑造健全人格必须发展良好的人际关系。

首先，坚持以真诚、热情、信任、尊重、宽容的态度对待身边的人；

其次，学会站在对方的角度考虑问题，通过换位思考来加深双方的了解；

再次，掌握赞美、批评、倾听等方面常用的交际技巧，了解各种社交礼仪。



国家开放大学
THE OPEN UNIVERSITY OF CHINA