

《大学生心理健康教育  
》

# 人格与心理健康

## QUESTIONS

“你……你这是对我不人格的侮辱！”

“你要尊重我的人格。”

“嘘，那个人人格不健全啊……”

——这些“人格”的含义一样吗？



心理学的人格，跟日常生活中的区别最大就在于心理学的人格是一个中性的概念。

另外一个区分就是在心理学中的人格包含了一个人的全部，但不仅限于尊严。

“知人知面不知心”

“路遥知马力，日久才见人心”

“江山易改本性难移”

# 人格



人格概述



大学生的人格特征



人格障碍



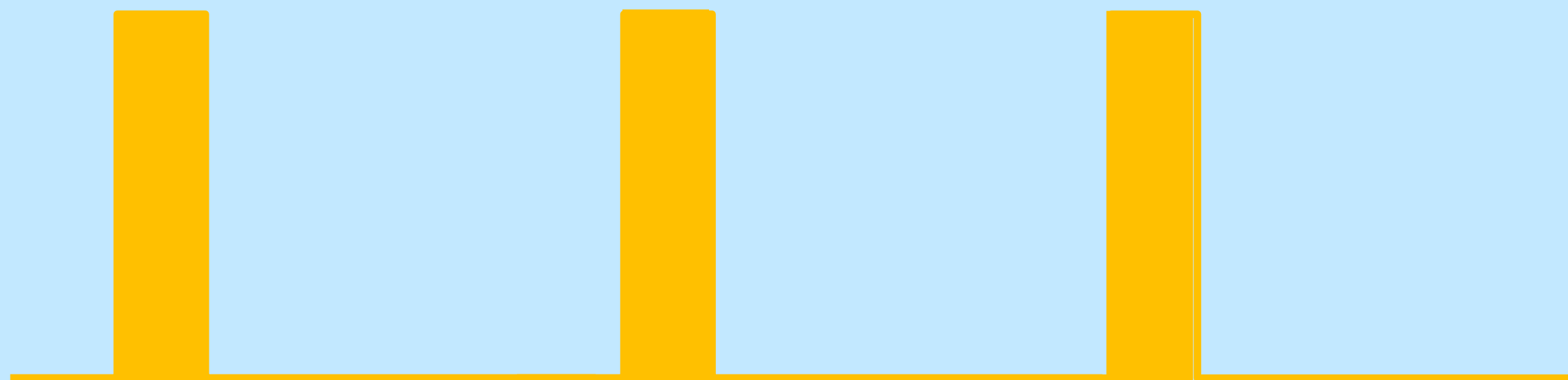
健康人格的塑造

# 人格概述

什么是人格

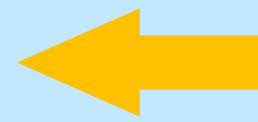
人格理论

影响人格发展的因素



# 一、什么是人格

“人格” (Personality)



拉丁语“面具” (persona)



面具风格的不同是否意味着人格的差异，人们行为的原因与其面具是一致的吗？

## （一）人格的含义

人格包含了两个意思：一个是指一个人在人生舞台上所表现出来的种种言行，即人遵从社会文化习俗的要求而做出的反应。二是一个人由于某种原因不愿意展现的人格成分，即面具后的真实自我，这是人格的内在特征。

人格是个体在遗传素质的基础上，通过与后天环境的相互作用而形成的**相对稳定的**和**独特的心理行为模式**。

人格



## （一）人格的含义

美国心理学家华生说过，“人格乃是我们各种习惯系统的最后产物，环境改变程度越高，则人格改变的程度也越高了。”

人格是一个丰富而复杂的心理成分，它体现着社会、文化、家庭、教育与遗传等因素对个体的影响。“人有千面，各有不同”。人格有着鲜明的个人特征，人格的差异铸就了个体千差万别、千姿百态的心理面貌，成就了每个人的个人魅力。

人格

## (二) 人格的特性

独特性

整体性

稳定性

社会性

## (二) 人格的特性

### 人格的整体性

- 人格的整体性是指人格的多种成分和特质是密切联系成为一个有机的组织。
- 各部分协调一致朝向一定的目标，为一个整体而动作。
- 心理的完整性是人格健康的表征。（精神分裂症就是丧失心理的完整性和一致性）

人格

## (二) 人格的特性

### 人格的独特性VS共同性

- 人格的独特性是指人与人之间心理和行为是各不相同的。

“世界上没有两片一模一样的叶子”

“人心不同，各如其面”

“一母生九子，九子九条心”

- 群体人格或众数人格

皇权崇拜、百善孝为先

人格

## (二) 人格的特性

### 人格的稳定性vs可变性

- 人格的稳定性是指个体的人格特征具有跨时间和跨情景的一致性。

跨时间——三岁看大，七岁看老

跨情境——江山易改，秉性难移

- 人格特征也是可以改变的。

人格

## (二) 人格的特性

### 人格的社会性

- 人格的社会性是指社会化把人这样的动物变成社会的成员，人格是社会的人所特有的。
- 社会化是个人在与他人的交往中掌握社会经验和行为规范，获得自我的过程。
- 人格既是社会化的内容，也是社会化的结果。
- 人格是个体的自然性与社会性基础上的综合。

人格

## (二) 人格的特性

### 人格的功能性

- 人格决定了一个人的行为方式、生活方式，甚至有时会决定一个人的命运。正如人们常说的“性格决定命运”。
- 具有某种人格特征的人，在其从事各种社会活动时这种特征会影响其对待事物的态度、行为的动力，以及对行为过程和结果的评价等方面。

人格

## (二) 人格的特性

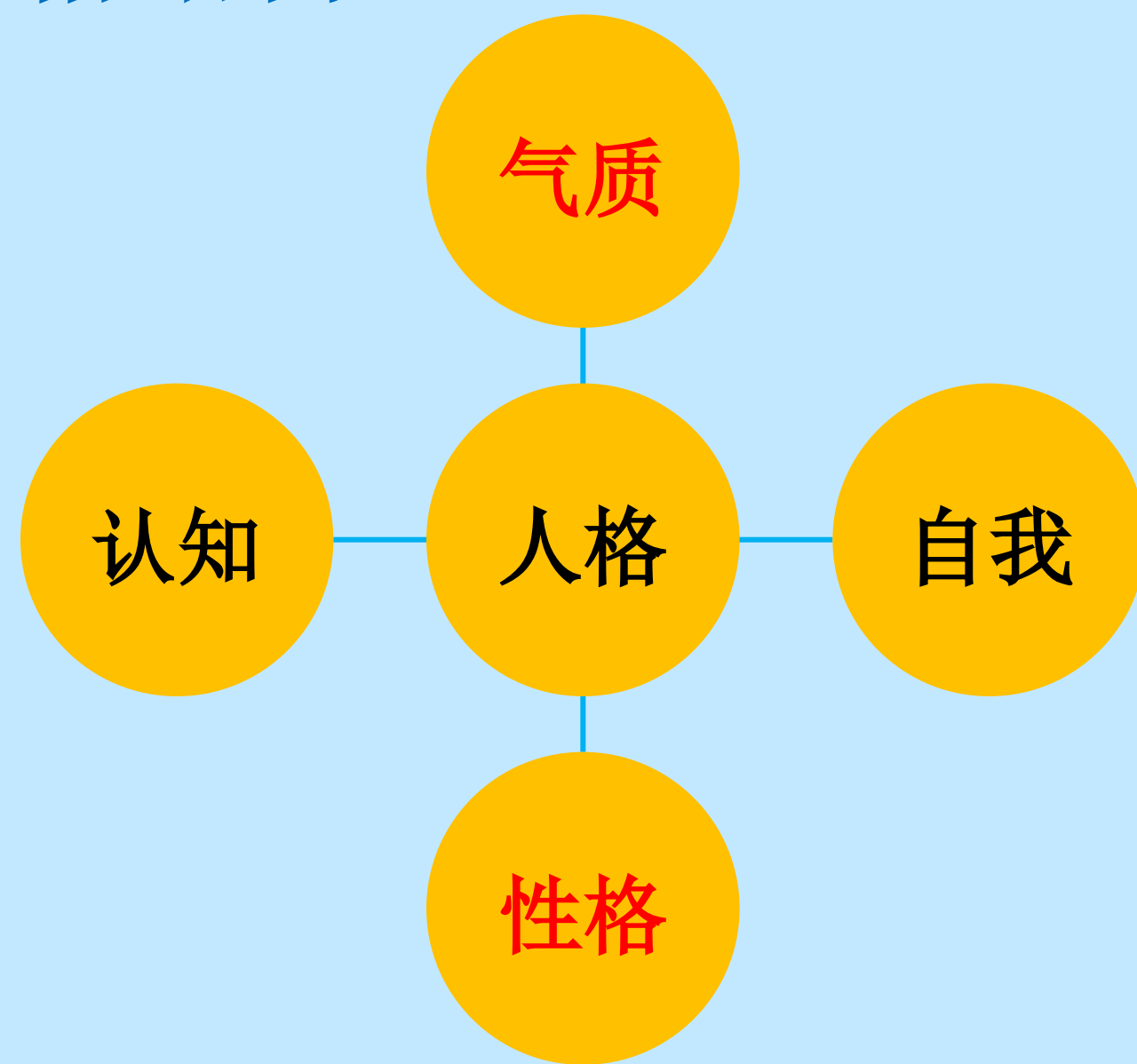
### 人格的功能性

- 当人格功能发挥正常时，个体表现为健康而有力，能支配自己的生活与成功；当人格功能失调时，就会表现出懦弱、无力、失控甚至变态。
- 每一个行为背后都有一个具体的原因，人的行为是会受情境影响，当然也有很多行为是受到人格控制。

人格



## 二、人格结构



## (一) 性格

- 是一种与社会相关最密切的人格特征，其中包含有许多**社会道德含义**。性格表现了人们对现实和周围世界的**态度**，并表现在他的行为举止中。
- 性格表现了一个人的品德，受人的价值观、人生观、世界观的影响。如：有的人大公无私，有的人自私自利
- 性格是在**后天的**社会环境中逐渐形成的，是人的最核心的人格差异。**有好坏之分**，能最直接反映一个人的道德风貌。

人格结构

## （一）性格

➤ 性格具有复杂的结构，大体包括：

（1）对现实和自己的态度的特征，如诚实或虚伪、谦逊或骄傲等。

（2）意志特征，如勇敢或怯懦、果断或优柔寡断等。

（3）情绪特征，如热情或冷漠、开朗或抑郁等。

（4）情绪理智特征。

## 性格类型

- 性格类型是指按照某种标准将人们的性格所作的分类。
- 由于性格现象的复杂性，在心理学中没有一个公认的、有充分科学依据的性格分类系统。心理学家以各自的标准，对性格做过分分类。介绍几种性格分类。

## （一）性格

### （1）以生活适应为标准划分的性格类型

①内倾型与外倾型

②A型性格、B型性格、C型性格

（根据易感心身疾病的不同划分三种性格）

### （2）以认知方式为标准划分的性格类型

①场依存型和场独立型

②冲动型和思索型

### （3）性格类型划分较多

如根据人际关系、根据社会生活方式和价值观划分等

人格结构

## (一) 性格

### 理智型、情绪型和意志型

- 理智型的人，通常以理智来评价、支配和控制自己的行动；
- 情绪型的人，往往不善于思考，其言行举止易受情绪左右；
- 意志型的人，一般表现为行动目标明确，主动积极。

## (一) 性格

### 内倾型与外倾型

- 内倾型：是个性沉静不善于社会交往的人。
- 外倾型：是指个性好动善于社会交往的人。
- 两种类型主要表现在人际适应上的不同。

人格结构

# (一) 性格

## 外倾型和内倾型

### 性格特征

#### 外倾型

- 1.老是注意外界所发生的事情，追求刺激，敢于冒险；
- 2.无忧无虑，随和，乐观，爱开玩笑，易怒也易平息，不加思考地行动；
- 3.有于别人谈话的需要，好为人师，容易冲动；
- 4.喜欢变化，有许多朋友；
- 5.善于交际，不喜欢独自学习

#### 内倾型

- 1.倾向于事先计划，三思而后行，严格控制自己的感情，很少有攻击行为；
- 2.性情孤独，内省，生活有规律；
- 3.对书的爱好甚于对人的交往，除亲密朋友外，对人总是冷淡，保持一定的距离；
- 4.很重视道德标准，但有些悲观；
- 5.安静，不善交际。

## 人格结构



## (一) 性格

### 独立型和顺从型

- 独立型的人善于独立思考，不易受外来因素的干扰，能够独立地发现问题和解决问题；
- 顺从型的人，易受外来因素的干扰，常不加分析地接受他人意见，应变能力较差。

## (一) 性格

### 冲动型和思索型

——卡恩提出

例如：在—项试题中，呈现—串含有3颗白色珠子和5颗红色珠子的项链，问是红色珠子多还是珠子多？



人格结构

## (一) 性格

### 冲动型和思索型

➤ **冲动型**被试注意问题的  
大体情况，急于作答，  
解答问题快，但常出错。

➤ **思索型**被试注重问题答案的正  
确性，注重问题的细节，解答  
问题较慢，犯错误较少。

# 性格分类

根据人的社会生活方式以及由此而形成的价值观，把人们的性格类型分为理论型、经济型、审美型、社会型、权力型和宗教型。

# 性格分类

根据人际关系，把人们的性格划分为  
A、B、C、D、E等五种类型。

## 性格分类

- **A型性格**情绪稳定，社会适应性及向性均衡，但智力表现一般，主观能动性一般，交际能力较弱；
- **B型性格**具有外向性的特点，情绪不稳定，社会适应性较差，遇事急躁，人际关系不融洽；

## 性格分类

- C型性格具有内向性特点，情绪稳定，社会适应性良好，但在一般情况下表现被动；
- D型性格具有外向性特点，社会适应性良好或一般，人际关系较好，有组织能力；

## 性格分类

- E型性格具有内向性特点，情绪不稳定，社会适应性较差或一般，不善交际，但往往善于独立思考，有钻研性。



## 气质 (Temperament)

- 人格重要的组成部分
- 心理学上的“气质”与人们日常对气质的理解是有区别的，通常所说的气质是指一个人的风格、气度或某种职业所具有的非凡特点；而心理学上所说的气质可以通俗地理解为一个人的“脾气”“秉性”或“性情”。

## (二) 气质

- 是一种典型的、**稳定的**心理活动的动力特征。  
表现在心理活动的强度、速度、灵活性与指向性等方面。  
即我们平时所说的脾气、秉性。如：急躁、活泼、稳重。
- 气质是**先天形成**，受**神经系统**活动过程的特性所制约。
- 气质是人的天性，**无好坏之分**。
- 它只给人们的言行涂上某种色彩，**不直接具有社会道德评价含义**。

## (二) 气质

- 对于气质这种心理现象可以从以下几个方面来理解：
  - 1、气质反映的是心理活动的动力方面的特征。心理活动的动力特征主要指心理过程的强度、速度和稳定性和心理活动的指向性等方面的特点。
  - 2、气质是一种典型的心理特征。气质是心理活动稳定的动力特征，它影响个体或的一切方面。

人格结构

## (二) 气质

➤ 对于气质这种心理现象可以从以下几个方面来理解：

3、气质是一种稳定的心理特征。气质虽具有稳定性，但却不是固定不变的。

4、气质具有天赋性。气质是与生俱来的。

人的气质是最稳定、最牢固的心理特征。

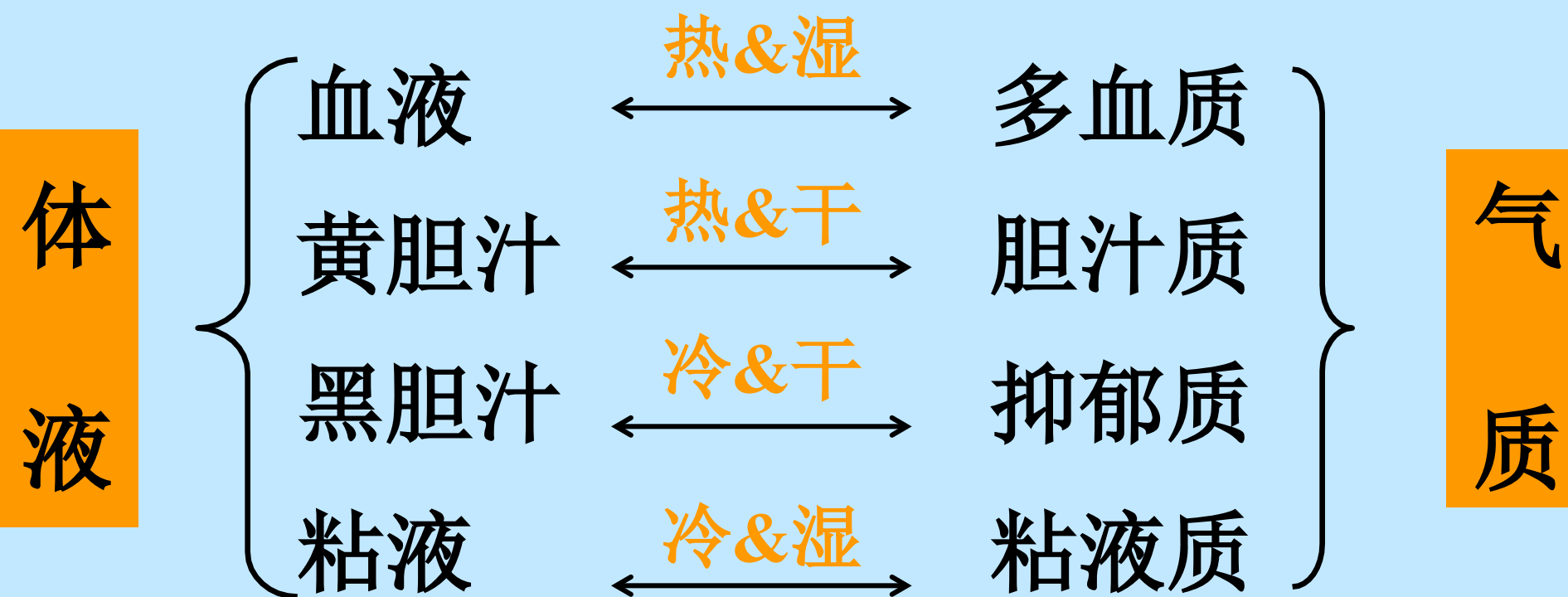
气质并不是自己所说出来的，而且自己长久的内在修养平衡以及文化修养的一种结合，是持之以恒的结果。

## (二) 气质

### 气质学说

气质的体液说：

[古希腊]希波克拉底（Hippocrates，公元460~377）



人格结构

## 气质类型及其行为特征

气质类型	行为特征
多血质	活泼好动、反应敏捷、情绪发生快而多变、注意和兴趣易转移、善交际、亲切有生气，但往往轻率，具有外倾性，典型代表：王熙凤。
粘液质	沉着、安静，情绪不易外露，行动缓慢、注意稳定不易转移、自制力强、不善随机应变，具有内倾性。 林冲、薛宝钗属于这种气质类型，能忍耐，较保守，善坚持。
胆汁质	直率、精力旺盛、热情奔放、急躁、莽撞、易感情用事、自制力差，具有外倾性。李逵、鲁智深、张飞等
抑郁质	行为孤僻，多愁善感，动作迟缓，情绪体验深刻，善于觉察的细节，富于想象，具有内倾性。林黛玉

人格结构

## ● (二) 气质

如何评价气质

人格结构



## （二）气质

### 如何评价气质

- 1、大多数人的气质是中间型或混合型；

人格结构

## (二) 气质

### 如何评价气质

- 1、大多数人的气质是中间型或混合型；
- 2、气质本身无好坏之分，都有积极的一面和消极的一面；
- 3、气质类型不决定人的社会价值和成就水平。

李白、普希金属于胆汁质；郭沫若、赫尔岑属于多血质；

茅盾、克雷洛夫属于粘液质；杜甫、果戈里属于抑郁质。

## 气质与职业活动及职业选择

一方面是要使个人的气质特征适应于职业活动的客观要求，另一方面在选拔人才和安排工作时应考虑个人的气质特点。

## 气质类型及其适宜的工作

气质类型	适宜的工作
多血质	适宜从事社交工作、外交工作、管理人员、律师、记者、演员、侦探等需要有表达力、活动力、组织力的工作。
胆汁质	适宜从事社交、政治、经济、军事、地质勘探、推销、节目主持人、演说家等工作。
粘液质	适宜从事自然科学研究、教育、医生、财务会计等需要安静、独处、有条不紊以及思辨力较强的的工作。
抑郁质	适宜从事研究工作、机要秘书、检查员、打字员等无需过多与人交往但需较强分析与观察力以及耐心细致的工作。

人格结构

## （三）人格理论

（一）精神分析理论

（二）特质理论

（三）行为主义理论

（四）人本主义理论

人格理论

## 人格理论之一 —— 精神分析人格理论

创始人：弗洛伊德

代表人物：荣格、艾里克森、阿德勒

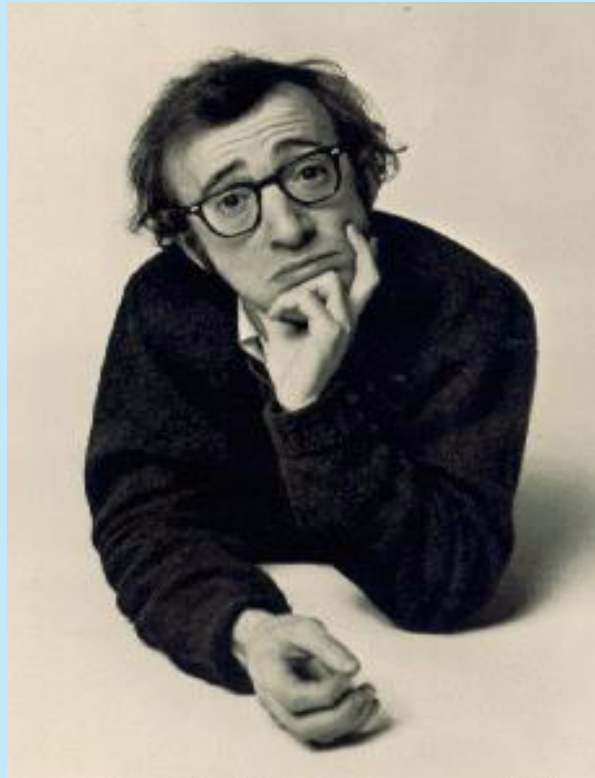
- 1、弗洛伊德的精神分析理论（奥地利）
- 2、荣格的人格结构理论（瑞士）

人格理论

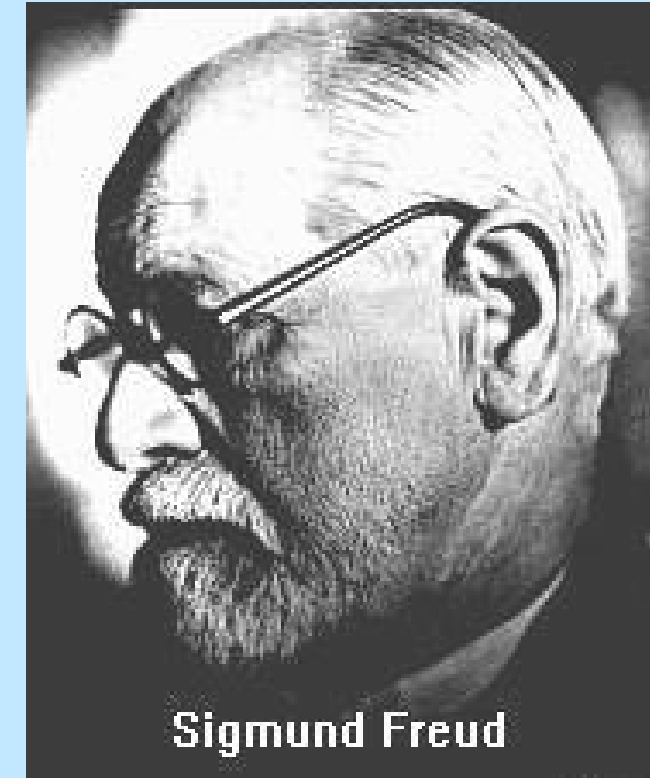
# 弗洛伊德的精神分析理论

——最复杂的人格结构理论

如何既满足又没有愧疚？



因？！  
有一些病人的神经障碍并没有生理上的原因？！



“人格是在攻击、寻求快乐的冲动和社会压力的冲突过程中逐渐形成的。”

人格理论

## 弗洛伊德 & 人格结构

### 本我 ID

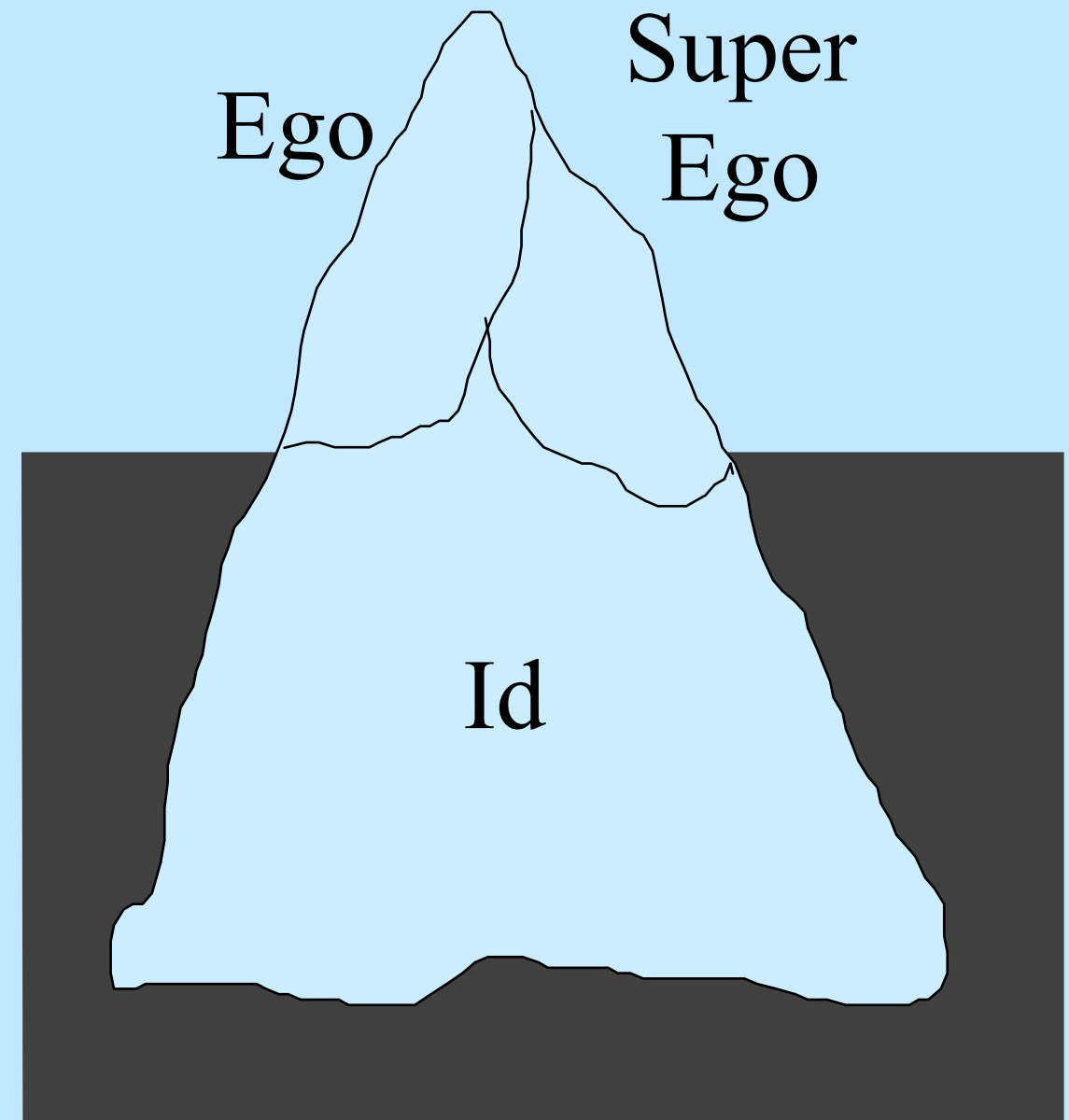
- 无意识、非理性
- **快乐原则**
- 生物本能的我

### 自我 Ego

- 部分有意识，执行者，协调本我和超我
- **现实原则**
- 心理社会的我

### 超我 Super Ego

- 社会道德、价值内化，良心
- **至善原则**
- 道德理想的我





### 三、大学生人格发展特点

以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：<https://d.book118.com/088115035106006055>