**探索“人格”的奥秘**

人格“personality”一词，最初起源于古希腊语“persona”，这个词语的原意是指希腊戏剧演员中演员戴的面具，面具随着人物的变化而变化，体现了不同角色的人物特点和性格，就像中国的脸谱一样。从这一点我们不难看出，我们每个人随着社会角色的变化，表现出的外在的性格人品的不同的。面具后面还有一个实实在在存在的真我，即真实的自我，它可能和外在的面具截然不同。

一、什么是人格

当在朗读诗文《过零丁洋》时，我们对于文天祥捐躯为国、大公无私的精神会感到由衷的敬佩；当阅读《岳飞传》时，秦桧卖国求荣，陷害岳飞的形象让人不禁对之唾弃……一个个栩栩如生的人物流传百年，我们在观赏不同的文艺作品时，会被各种各样、性格各异的人物形象吸引。而我们在现实生活中，我们也能够发现性格迥异的人，如有人活泼开朗，有人多愁善感，有人阴险狡诈，有人思维灵活，有人冲动莽撞……所有这些都是人格差异的表现。人们常说：“他人格很好”或者“他的人品和性格很差劲”的话，那么从心理学的角度上讲，究竟什么是“人格”呢？

在心理学中，很多心理学家对于“人格”的看法不尽相同，我个人就比较认同《普通心理学》中的定义：人格是构成一个人的思想、情感及其行为的独特模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的稳定而统一的心理品质。

二、人格的构成

人格是一个具有丰富内涵的概念，拥有非常复杂的结构，它主要包括两个主要成分：气质和性格。

今天，我想着重讲一下“气质”，现实生活中，我们在电视上面看到身材很苗条的模特时，会发出“哇，这位模特气质真好！”的感叹，这时候，我们口中所说的“气质”和心理学概念中的“气质”是两个完全不同的概念，大家千万不要混淆概念。心理学中的“气质”是先天就形成的，是指在人的认识、情感、言语、行动中，心理活动发生时力量的强弱、变化的快慢和均衡程度等稳定的人格特征。主要表现在情绪体验的快慢、强弱、表现的隐显以及动作的灵敏或迟钝方面，讲的通俗一点就是“脾气、性情”。

而古希腊著名的医生希波克拉底提出了著名的“气质体液学说”，认为复杂的人体是由血液、粘液、黄胆、黑胆这四种体液组成的。每个人身体的体液占比是不同的，因此大概将人类的气质划分为四种：胆汁质、多血质、黏液质、抑郁质。

胆汁质的人性格热情豪爽、做事直爽、反应迅速、刚毅顽强，但做事缺乏耐心和细心，比较粗枝大叶、鲁莽，容易感情用事，做事死脑筋，例如《三国演义》中的张飞；多血质的人感情丰富但不稳定，活泼热情，善于交往，适应性强，但缺点是缺乏耐心，不太稳定，见异思迁，如孙悟空；黏液质的人情绪稳定平和，做事认真仔细，安静稳重，内港外柔，但是思维活动性较差，主动性不强，缺乏生气，例如鲁迅；抑郁质的人思维敏锐，稳重踏实，自制力强，但是比较多愁善感，不善交际，软弱胆小，优柔寡断，例如《红楼梦》中的林黛玉。

看到这时，很多人可能会觉得自己并不属于这四种气质类型，那是因为在现实生活中，具有单一气质的人并不多，大部分人的是将四种气质的特点相互混合，相互交融，相互渗透的。

另外，值得一提的是，不同的气质类型并没有好坏之分，并不能决定人的社会价值，也没有社会评判性。因此，一个人活泼或是稳重并不能代表他发展的方向，任何一种气质类型的人都可以成为对社会有用、品德高尚的人，亦可以成为危害社会的毒瘤。

而人格的另外一种重要成分“性格”则主要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上。与“气质”不同的是，“性格”是一定的社会观、人生观、价值观所渗透的，体现了一个人的品德，是具有社会评判性的。

1. 影响人格形成的因素

首先，影响人格的第一个因素是生物遗传因素。20实际80年代，明尼苏达大学对成年双生子（即双胞胎）的人格进行了比较，有些双生子是一起长大的，有些双生子则是分开抚养的，平均分开的时间是30年。结果发现，同卵双生子的人格相关比异卵双生子高很多，分开抚养的与未分开抚养的同卵双生子具有几乎同样高的相关（分别为0.49和0.52）。由此可以，即使同卵双生子已经分开30年的时间，但相关指数仍然非常相似，印证了生物遗传因素在人格形成中的重要作用。

第二，社会、文化、教育因素。周围的环境对于一个人的人格的养成有非常重要的作用。著名的行为主义心理学家华生有一句名言：“给我一打健康的婴儿，并在我自己设定的特殊环境中养育他们，那么我愿意担保，可以随便选择其中一个婴儿，把他训练成为我所选定的任何一种专家--医生、律师、艺术家、小偷，而不管他的才能、嗜好、倾向、能力、天资和他祖先的种族。不过，请注意，当我从事这一实验时，我要亲自决定这些孩子的培养方法和环境。”虽然这句话过于夸张的强调环境而忽视了遗传的作用，但足以表明环境在人们成长的过程中所发挥的重要作用。

第三、家庭环境因素。如果父母过度溺爱、宠爱自己的孩子，会导致孩子形成骄横、自私、独立性差的人格；如果父母在教育自己的孩子时过于严格，不给孩子一定的自由空间的话，孩子很可能就会变得不善交往、消极被动、懦弱的人格特征；如果父母能够恰到好处的处理严格和宽容的关系，给予一定的尊重，在给孩子一定的空间的同时又能够适时的给予指导和指正，能够使孩子形成一些积极的、活泼开朗、独立、思想活跃等人格。

第四、早年的童年经验。有研究表示，成人后的一些心理疾病，很大一部分都与幼时的经历有着直接或间接的联系。一般情况下，拥有快乐、幸福的童年的孩子的人格会比较健全，而不好的儿童经历会给人留下心理阴影，不利于健全人格的形成。

第五、自我调控因素。具有良好自我调控能力的人能够正确的认识自己，审视自己的缺点与不足，并及时的调控自己，不断完善自己，促进自己形成更加健全的人格。

四、研究人格的意义

我们研究“人格”这一心理学概念，并不仅仅是为了简单的了解一些心理学知识，更是为了我们能够以更加全面、专业的眼光去看待自己的“人格”，能够发觉自己身上的闪光点，同时能够认识到自己的确定和不足，及时的进行自我调控和取长补短，完善自己的人格，更加自信的面对生活。

编辑：赵梓轩

校队：王少妹