

理想国  
ginist

Why  
Are We  
Different

人格  
心理学

何以我们  
不同

40  
讲

王芳  
—  
著

北京日报出版社



我们

---

何以不同

---

人格  
心理学  
40  
讲

王芳

—  
著

北京日报出版社



## 版权信息

---

图书在版编目（CIP）数据

我们何以不同：人格心理学40讲/王芳著. -- 北京：北京日报出版社，2023.7

ISBN 978-7-5477-4621-9

I. ①我... II. ①王... III. ①人格心理学—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2023）第098792号

## 版权信息

---

图书在版编目（CIP）数据

我们何以不同：人格心理学40讲/王芳著. -- 北京：北京日报出版社，2023.7

ISBN 978-7-5477-4621-9

I. ①我... II. ①王... III. ①人格心理学—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2023）第098792号

# 自序

人格是关于我们如何有别于宇宙其他部分的知识。

——法国作家欧内斯特·迪姆内特（Ernest Dimnet）

在本书行将完稿的同时，我追完了一部名为《重启人生》的日本剧集。看到主人公在一轮又一轮重新活过的人生中为珍爱的人和事坚持不懈付出的微小努力，我也不禁问自己，如果可以再来一次，有没有什么想要修复的遗憾？或许很多，但其中一定不会包括误打误撞学了心理学这件事。二十多年前，在幸运地获得北京师范大学保送机会后，我使用“排除大法”在化学与心理学之间选择了一无所知的后者，就此开启了一段在当时并不知道将会有多么美好的旅程。

在这段旅程中，我常被人问及“心理学是干什么的”“心理学有什么用”之类的问题。虽然我强烈觉得以“有用”“没用”来评价一个学科实在是降维得厉害，也大概能揣度出提问者期待听到心理学与洞悉人心等神乎其技之间的关联，但还是必须实事求是地声明学习心理学与发家致富、人情练达、大彻大悟等或遥远或不必然的联系。不过，如果被问到“学心理学有什么收获”，我则会毫不犹豫地回答：认识到人与人的不同，进而接纳、包容并尊重这些个体差异，是心理学带给我最大的心

得，也是这段旅程中最富兴味之处。

正如每一朵花都有自己的香气，每个人类个体从来到这个世界那一刻起便获得了一项谁也拿不走的属性——独一无二。我们拥有独立的精神世界，能够进行复杂的思考、能够生发丰富的情感、能够完成变化无穷的行动，而且这一切可以富有逻辑地出现在一个人身上，让我们清楚地知道这就是你、就是我、就是他。这种得以清晰地标定一个人，将一个人与另一个人区分开，使得我们之所以是我们的所有东西，便是本书的主题——人格，或称个性或性格。

在英文里，人格“personality”一词源于拉丁文“persona”，意指演员在舞台上表演时所戴的面具。根据戏剧论的说法，人生就是舞台，所有人都是演员，我们在舞台上生活，也在生活中表演。我们未必拿到了剧本，但都戴着“人格”这一面具，它引导我们做出在舞台上的言行，也是借助于它，观众和我们的对手演员得以大致了解我们是怎样一个人，进而也可以对我们未来的行为做出些许预测。说得更学理一点，人格是个体在认知、情感和行为上独特与稳定的模式。

世界上没有两个人是完全相同的，这构成了人格最大的特点——独特性。我是个怎样的人？我和别人有哪些不同？这些不同对于我及我的人生来说意味着什么？每个普通人或许都会想知道答案。而人格心理学就是探究这些问题的科学研究，它感兴趣于人类身上无处不在的个体差异，以及这些差异到底从何而来。

人们对人格的探索，乃至整个西方心理学的起源，可以追溯到古希腊德尔菲神庙上的那句铭言：“人啊，认识你自己。”它继而又发展具体化为三个终极问题：我是谁？我从哪里来？我要往哪里去？从人类走过漫长道路终于进化出自我意识之后，这些问题就在无数个暗夜中被苦苦



追问，人们终其一生想要追寻它们的答案。在现代心理科学特别是人格心理学诞生之后，我们或许获得了一个视角，得以在某种程度上理解这三个问题。由此可见人格心理学关心的问题与哲学近似，在庞大的心理学学科体系中，它的主要特征是将人性作为核心，关注整体的人。正因如此，人格心理学也成为心理学学科体系中最为繁杂的一支：大到解释人性本质，小到具体的行为细节，无所不及。不过，相较哲学层面宏大、厚重、终极的思考，人格心理学探讨这些问题的视角更为实证与微观，它选择从揭示个体差异及其背后的心理力量开始，帮助人们慢慢寻找并逼近属于自己的人生答案。本书亦围绕这一使命展开，尝试以该领域的经典理论与现代研究对充满意趣的“人性三问”做出些许回应。

我是谁？人与人不同，这些不同体现在哪些方面，又该如何标定与描述这些不同？本书的第一部将以“人格特质”为核心，关注人们的心理与行为模式中可被观察到的相对持久的部分，进而揭示稳定一致的个体差异。

我从哪里来？是什么力量造就了我们，令我们成了今天的我们？第二部将以“人格成因”为主题，沿着理解人性的两大路径——生物学路径和社会学路径，关注形塑人格的各种因素，进而了解个体差异的复杂来源。

我要到哪里去？当下的我们会在哪些力量的推动下不断去往新的自己？第三部将以“人格动力”为脉络，网罗人格心理学领域的代表性人物及其理论，关注与个体人生目标和价值取向密切相关的动力特征，进而赋予个体差异以意义。

从人格的静态结构，到人格的形成机理，再到人格的动力机制；从人格的“所有”（having），到人格的“所成”（becoming），再到人格

的“所为”（doing）；从用普遍意义上的人格特质描画个体，到加入时空坐标系以特有的先天后天环境与生活经历认识个体，再到用需要、动机、目标等具有动力性的生活方式解释个体……我希望这会是一个对人格的理解逐渐从宽泛到具体、从变量到个人、从静态到发展、从平面到立体、从表浅到深入的过程。

在此过程中承担起串联“骨架”任务的，是大量的理论与研究。虽然“人格”看不见也摸不着，但它会表现在人们的日常想法、情绪与行动中，通过研判这些能够直接观察到的信息，心理学家得以对人格相关的特性进行定义与描述，甚至进行系统性的测量。心理学家还擅长通过实验来解释行为背后的原因，他们对实验结果提出假设，然后经由精确的测量和有控制的观察对假设的真实性进行检验，并将结果总结为理论去预测未来的观察，同时又根据所收集的资料不断修正已有的理论。在研究过程中，心理学家会借助很多工具，例如各种心理测验，还会使用特定的仪器，例如能够记录大脑活动的各种设备，这类方法在认知神经科学兴起之后得到了广泛的应用，也令我们得以在某种程度上窥探到人格“黑箱”的生理基础。除了以上这些各有特色的方法，人格心理学还有着丰富的思想来源，它吸取了来自哲学、人类学、社会学、生物学等学科的知识与经验，本书也将尝试呈现这些多元知识是如何应用于对个体心理的认识的。

哈姆雷特说：“即便身困果壳，仍自诩无限宇宙之王。”对人类个体而言，大脑即似果壳，幻化出精神宇宙，而自我即为个中之王。我们是自然宇宙中微乎其微的存在，却是精神宇宙中毋庸置疑的主宰。在这一枚枚“果壳”里生发出的心理世界浩渺无边，而其中极具个人风格与色彩的人格便可视作精神宇宙中幻化无穷的星云一般。星云弥散、混沌、多姿多态，正如每个“我”独一无二，时而理智时而蒙昧，更无处不在。跟

欢迎访问：电子书学习和下载网站（<https://www.shgis.com>）

文档名称：《我们何以不同：人格心理学40讲》王芳.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/4965.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

