

通常来说，人格障碍者不是因为高兴，
而是因为“害怕”才会表现出那些行为

知
心
書

无处不在的人格

〔法〕 弗朗索瓦·勒洛尔 著 欧瑜 译
克里斯托夫·安德烈

COMMENT GÉRER LES
PERSONNALITÉS DIFFICILES

François Lelord
Christophe André

生活·读书·新知三联书店
生活·读书·新知三联书店





无处不在的人格

COMMENT GÉRER LES
PERSONNALITÉS DIFFICILES

François Lelord

Christophe André

[法] 弗朗索瓦·勒洛尔 著 欧瑜 译
克里斯托夫·安德烈

生活·讀書·新知 三联书店 生活書店出版有限公司

Simplified Chinese Copyright © 2015 by Life Bookstore Publishing Co.Ltd
All Rights Reserved.

本作品中简体字版权由生活书店出版有限公司所有。
未经许可，不得翻印。

COMMENT GERER LES PERSONNALITES DIFFICILES by François
Lelord and Christophe André © ODILE JACOB, 1996.This Simplified
Chinese Edition is Published by Arrangement with Editions Odile Jacob, Paris,
France, through Dakai Agency.

图书在版编目 (CIP) 数据

无处不在的人格 / [法] 弗朗索瓦·勒洛尔, [法] 克里斯托夫·安德烈 著;
欧瑜 译. — 北京: 生活书店出版有限公司, 2015.11

ISBN 978-7-80768-118-2

I. ①无… II. ①弗…②克…③欧… 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 (2015) 第 212682 号

策划人 李娟
责任编辑 李娟
封面设计 视觉共振设计工作室
版式设计 申设计
责任印制 常宁强
出版发行 **生活书店** 出版有限公司
(北京市东城区美术馆东街22号)

图 字 01-2015-3002
邮 编 100010
经 销 新华书店
印 刷 鸿博昊天科技有限公司
版 次 2015年11月北京第1版
2015年11月北京第1次印刷
开 本 880毫米×1230毫米 1/32 印张13
字 数 210千字
印 数 00,001-20,000册
定 价 45.00元

(印装查询: 010-64052066; 邮购查询: 010-84010542)

前言

身为精神病学家和心理治疗师，我们已经习惯了倾听病人向我们吐露他们在感情生活中和职场上遇到的种种困难。然而，我们越来越常观察到的又是什么呢？

首先，病人会讲述自己，讲述他们的痛苦和期望；接着，他们会很自然地开始描述某个身边的人——父母、配偶、同事等。这些人每天都给他们造成令人精疲力竭的困扰，直到让人无力招架，于是前来咨询心理医生。

在聆听他们讲述的过程中，我们常常会猜测，他们口中的那个人，那个我们并不认识的人，准保是个“难以应付的人”。有时，我们甚至会认为那个人或许比眼前的这位病人更需要帮助……但前来咨询我们的并不是那个人。

除了接待单个的病患，我们还为各类企业做有关压力管理和变化心理的咨询。在接触过各个层级的企业员工之后，我们

发现，无论是老板、同事、合作方或客户，他们中很多人所关心的都是如何应对人格障碍的问题。

于是，我们决定在本书中谈一谈“如何应对人格障碍”。

我们衷心希望本书能够帮助您更好地了解 and 应对您在生活中无法回避的人格障碍问题。

序

有些书籍从头到尾都是关于“人格”的定义，而我们可以将这个简单的词浓缩为俗语中所说的“性格”。

谈到某个人的人格，我们可能会这样说，“米歇尔的性格非常悲观”，言下之意，米歇尔在不同的情况下和不同的生活时期，曾多次表现出悲观看待事物的倾向，并总是设想最糟糕的结局。

谈到米歇尔的人格，我们想说的是，他那种看待事物和它们做出反应的方式——悲观，在漫漫岁月中和各种情形下，对他而言已经习以为常。

米歇尔或许并不觉得自己的悲观是他人格中的一种恒定特征。相反，他大概会觉得每一次对待不同情形的反应都不一样。但并非只有他会觉得自己的应对方式足够灵活多变，而事实却并非如此。实际上，我们对他人人格特质的察觉要胜于

对自己的察觉。

我们每个人都曾向某位老友诉说自己不得不面对的某种情形。比如，我们前去质问一位在背后说了自己坏话的同事，而老友在听完我们的诉说之后可能会这样说：“你这么做我一点儿也不觉得奇怪！”

我们听了这话会感到惊讶，甚至生气，没想到老朋友竟然会这样说。为什么他会料到我们的做法？再怎么说明，我们完全可以做出不同于此的举动啊！

可惜没有，相识已久的朋友已经对我们某些冲突情形下惯常的应对方式有所了解。对他而言，这就是我们的人格特征，或者说是我们的性格特点。

因此，人格特质就表现为人们对身边环境和自己个性的惯常看待方式，以及行为举止和做出反应的习惯方式。这些特质通常会以不同的词语来定义：独断、乐群、无私、多疑、负责……

比如形容某个人“乐群”，就必须确定这个人在不同的生活情形下，包括工作、休闲或旅游，出于本性地愿意去结交他人，并享受和他人的相处，因而对这个人而言，这是一种在不同情形下的惯常举动。如果我们知道这个人一向乐群，在青少年时期就有很多朋友，而且喜欢参加集体活动，那么我们就倾向于认为“乐群”是他的人格特质。

相反，如果我们在工作单位看到一个最近入职的同事想

要结交新朋友，我们并不会就此将“乐群”定义为他的人格特质。这个人表现得喜爱与人交往，也许只是因为，他认为只有这样才能让自己在新的工作岗位上得到认可。我们并没有去验证他在生活中的其他情形下是否也乐群，这种做法是否就是他的惯常举动。我们只是看到了他喜爱与人交往的“状态”，但我们并不清楚这是否就是他的人格特质。

特质与状态的区别，构成了心理学家和精神病学家在尝试对人格做出定义时的重要研究主题之一。但当两个人在谈论他们都认识的第三个人的人格时，他们往往在毫无意识的情况下也谈论到了特质（恒定特征）和状态（由情状决定的暂时性状态）的区别。比如：

米歇尔真是个悲观的人。（他的人格特质）

▶ 不是啊，完全不是，那是因为他还没有摆脱离婚的打击。（暂时性状态）

▶ 不，不，我从认识他以来一直就是这样。（特质）

▶ 绝对不是，他上大学的时候是个很搞笑的人！（状态）

这个例子引出一个问题：米歇尔的人格就不会随着时间而改变吗？他年轻时确实很搞笑（特质），现在成了彻头彻尾的悲观主义者（特质）。我们可以看到，某些人格特质会随着时间的推移而发生改变。

您会说：那好吧，我能够设想所谓的人格或人格的存在，

而且在人的一生中基本保持恒定。但如何定义不同个体的人格呢？每个人都有若干不同的面！如何区别生命中改变了的特质和人格中保持不变的特质呢？很显然，做到这一点非常困难，要知道，人类从古代就开始对此倍加关注了。

如何对人格进行分类

希波克拉底是最先尝试对同类进行分类的先驱之一。在那个年代，人们认为一个人的人格是由机体内起主导作用的液体类型决定的。古希腊人通过观察受伤和呕吐时流出的液体，区分出血液、淋巴液、黑色胆汁和黄色胆汁。希波克拉底做出了以下分类：

主导液体	人格类型	特点
血液	多血质	活泼、易动感情
淋巴液	淋巴质	缓慢、冷漠
黑色胆汁	胆汁质	易怒、尖刻
黄色胆汁	忧郁质	阴郁、悲观

这种分类有几点值得注意：对同类的分类意愿太过久远（公元前4世纪）；对今天的说法依然存在影响，因为我们现在还会说某个人是“多血质”或“淋巴质”；体现出将生物特点和人格特质相联系的有益尝试（我们会看到，希波克拉底的分类包含了近期对人格的研究成果）。

不管怎么说，我们很容易看出希波克拉底的分类确有不足之处：如果我们可以根据某种“纯粹”的多血质或忧郁质人格类型去了解众生的话，那么绝大多数的人都无法被列在这个分类表格之中。因为，实际存在的人格类型要远远多于希波克拉底列出的四种类型。

在历史的长河中，其他研究者曾尝试通过增加类型数量或将身体特点和人格相联系，来完善希波克拉底的分类。例如在1925年，德国神经精神病学家恩斯特·克雷奇默（Ernst Kretschmer）¹，就将高大纤细的体型与冷漠沉闷的人格联系在一起，矮小圆厚则对应易动感情、变化无常和喜爱交际。他加入了另外两种类型：运动型和发育异常型（未能得到大自然的恩宠），最终总结出四种类型的人格：

1 J. Delay, P. Pichot, 《心理学概要》（*Abrégé de psychologie*），巴黎，Masson 出版社，1964年，337页—341页。——作者注

克雷奇默的四大类型人格（1925年）

类型	体型	人格	电影角色扮演者
矮胖型	矮小圆厚	外向、快乐、率直、务实	杰拉尔·朱诺（Gérard Jugnot） 丹尼·德维托（Danny de Vito）
细长型	高大纤瘦	内向、冷漠、爱幻想	让·雷谢夫（Jean Rochefort） 克林特·伊斯特伍德（Clint Eastwood）
运动型	健硕强壮、肌肉发达	冲动、易怒	利诺·文图拉（Lino Ventura） 哈威·凯特尔（Harvey Keitel）
发育异常型	发育不完善、畸形	孱弱、自卑	在大银幕上铩羽而归

对于这种分类，我们依然可以说，生活中实际存在的人格类型要多于四种，如果加上混合类型，甚至可能多达八种或十六种。克雷奇默对这类评价十分在意，并承认不同类型之间存在连续性，且伴有数不清的中间形式。

此外，基于对大量个体进行的统计研究表明，体态类型和人格之间的关系并没有克雷奇默认为的那么紧密。

希波克拉底和克雷奇默的分类划分出不同的人格类型，都属于类别分类。这两种分类的好处显而易见：对人的类型做出了极具联想性的描述，一看到这类人便可以认出来，但缺陷也一目了然：人的多样性要比几种类别分类丰富得多。所有的分类方式都试图将往往具有连续性的物体或现象归作非连续性的类别。

于是，一些研究者决定不再尝试以类别去划分不同的人格，而是通过不同的“维度”去划分。

人格的维度分类法

为了进行比较，我按照品牌对汽车进行分类——这是一种类别分类，我在这种分类中可以找到每个品牌的所有车型。但我也可以按照某些特性，从0到10对这些汽车进行分类：安全性、性能、舒适度、维修费用等。这就是所谓的维度分类法。这种分类方法不以品牌和车型为参照，而是以汽车的质量为标准。实际上，汽车杂志都是按照品牌和车型来分类的，因为性能维度对于一辆小型城市汽车和GT跑车而言，具有不同的意义。我们可以做一个比较测试，把小型城市汽车划为单独的一类，然后再对它们进行维度分类。

那么对人格又该如何进行维度分类呢？研究人员会提出的两个重要问题当然就是：一是选择哪些维度？我们知道，对于汽车这类远比人要简单得多的事物，汽车评论杂志会选择至少10个评估标准，那么如何能够将一种人格分解为2个、4个或16个维度呢？二是如何测定这些维度？在选定维度之后，比如“怀疑的倾向”，如何判断哪些类型的测试或问题能够确保我们准确地评估“怀疑倾向”这个唯一的维度，而非其他呢？

对回答这些问题做出的尝试构成了一门学科：心理计量或人格变量。这是一门专业性极强的学科，以观察结果和统计数

据为依据，因此相关文章读起来艰涩难懂。在本书中，我们不会试图向您解释这门学科的运作原理，而是给出维度分类的例子，让您看到想象与精确如何推动研究者的工作。

美国心理学家卡特尔（R. B. Cattell）是维度分类的先驱之一，他将统计学应用到心理学研究中。卡特尔最初研究了英语中所有用来描绘性格的词语，他找出了4500个！通过归类近义词，他将这些形容词的数量减少到了大约200个。接着，他用这些词语对大量的对象进行评估，并对评估结果进行了统计学研究后发现，某些形容词在评估中总会显现出某种联系，也就是说，这些词语评估的是同一个性格维度，用来评估人格的形容词本会更少。经过数年的研究之后，卡特尔和他领导的由心理学家和统计学家组成的团队，最终筛选出16种人格特质，通过一种16PF测试对每个个体进行人格测定。这一诞生于20世纪50年代的测试至今仍在使用。¹

16PF测试的维度

孤僻·····	乐群
迟钝·····	聪慧
情绪激动·····	情绪稳定
顺从·····	恃强

1 P. Pichot, 《心理测试》(Les Tests mentaux), 巴黎, PUF出版社, 1991年。——作者注

审慎·····	兴奋
敷衍·····	有恒
畏怯·····	敢为
隐忍·····	敏感
信任·····	怀疑
务实·····	幻想
坦率·····	世故
安详·····	忧虑
保守·····	激进
依赖·····	独立
自律·····	散漫
放松·····	紧张

测试对象在每个维度上都会获得介于两端描述词语的一个中间值。

练习：令测试双方抓狂的游戏

将16PF测试的16个维度写在一张纸上，在每行两端的形容词之间留5个空格。请您的一位好友对每个维度进行勾选，对您做出评估，您同时在另一张纸上自己勾选和记录。然后比较你们两个人的评估结果，讨论为什么两份测试会有不同。之后，双方对调角色。可以事先找一位裁判。

世界上健康领域应用最为广泛的测试，大概要数MMIP测试——明尼苏达多项人格测验（Minnesota Multiphasic Personality Inventory）了。这份测试表由哈撒韦（Starke R. Hathaway）和麦金利（John Charnley MacKinley）于20世纪30年代编制而成，并于近期进行了修订。¹测试对象通过回答表格中500多个“是”或“否”的个人问题，得出10个人格因素。通过复杂的统计学分析，建立起4个有效层级，从而确定测试对象的心理状态是否影响了测试热情，或测试对象是否在某种意义上曲解了测试结果。

最近出现了一种形式上更为简洁的测试模型，由英国研究者艾森克（Hans Eysenck）²编制。经过大量的数据分析研究，艾森克提出根据两大轴线对人格进行分类：

▶ **内倾性—外倾性轴线：**外倾型个体渴望获得奖赏和鼓励，很容易兴奋，依赖周围的外部环境，较为主动并善于跟人交往。相反，内倾型个体则极为自律，较为安静和内敛，不依外部状况行事，倾向于制定自己的行动计划。每个人都能够在外倾—内倾轴线之间找到自己的位置。

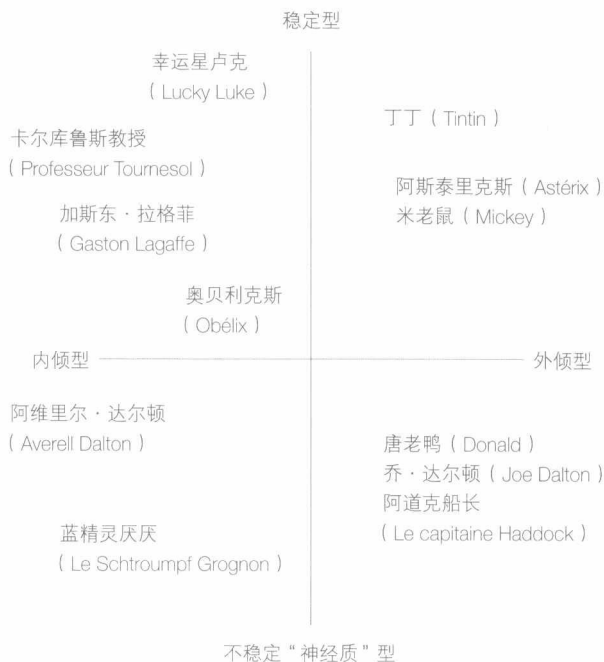
1 H. I. Kaplan, B. J. Sadock, J. A. Grebb, 《心理学与精神病学：心理计量与神经心理测试》（*Psychology and Psychiatry: Psychometric and Neuropsychological Testing*），发表于《精神病学概要》（*Synopsis of Psychiatry*）第七版，巴尔的摩，William Wilkins 出版社，1970年，224页—226页。——作者注

2 H. J. Eysenck, 《人格结构》（*The Structure of Human Personality*），伦敦，Methuen 出版社，1970年。——作者注

▶ **神经质—稳定性轴线**：“神经质”型，情绪容易激动并持久地受到焦虑、忧伤和内疚等情绪的困扰。“稳定”型则相反，情绪波动少，并在受到干扰时能够很快恢复正常的情绪状态。

在进行艾森克测试时，我们可以在下面的表格中找到自己的位置。这张表格从维度的视角对人格进行分类，我们在表格中列出了几个著名的漫画人物。

艾森克分类



艾森克又加入了第三个维度——精神质型，表现为冷漠、攻击性强、冲动、以自我为中心。测试者可以通过一份列有57个“是”或“否”的自我问卷对这三个维度进行评估。

艾森克问卷是一种颇为有趣的人格评估模型。但科学研究总是你追我赶，其他研究者在测试了这个模型之后，发现了它的局限性，较为突出的一点是，如果所有的“人格障碍”都是高神经质型，那么艾森克问卷无法区分出个体之间的不同。由此看来，神经质包括若干种不同的维度，并且无法对这些虽然都焦虑不安但却各不相同的当事人做出细腻的区别。此外，服用镇静剂的测试对象，其神经质和内倾性表现都会减弱，这就说明两种维度并非毫无关联。

为了应对这些人格障碍，研究者们编制出新的测试模型，其中一种备受科学界的关注：圣路易斯大学（Université de Saint Louis）的罗伯特·克劳宁格（Robert Cloninger）¹编制的测试。克劳宁格在实验室进行了大量的动物和人体试验，尤其是关于真假双胞胎的人格试验，提出了人格的七个组成因素。首先，他划分出四种构成“气质”的维度，就是说在幼年时期就有所表现并遗传下来的维度，因而很可能是天生就有的。这四个维度决定了对人格的初步了解。

1 C. R. Cloninger, 《人格与性格的心理生物模型》（*A Psychobiological Model of Personality and Character*），《普通精神病学纪要》（*Archives of General Psychiatry*），1993年，975页—990页。——作者注