

S
H
E
N
J
I
N
G
Z
H
I
R
E
N
G
E

神经质人格

——人类心灵痛苦的密码



刘翔平 著

你为什么经常自责？

你为什么觉得生活没有热情和方向感？

你为什么在一些小事上优柔寡断、患得患失？

你为什么如此需要别人的赞美和爱？

你为什么遇事不自觉地往坏的方面想？

.....



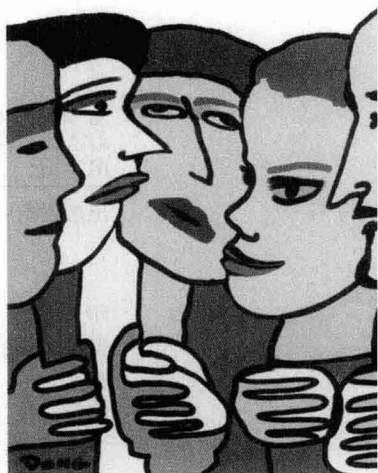
北京师范大学出版集团

BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP

北京师范大学出版社

神经质人格

——人类心灵痛苦的密码



刘翔平 著



北京师范大学出版集团
BEIJING NORMAL UNIVERSITY PUBLISHING GROUP
北京师范大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

神经质人格：人类心灵痛苦的密码 / 刘翔平著. —北京：
北京师范大学出版社，2010.6
ISBN 978-7-303-10767-4

I. ①神… II. ①刘… III. ①精神分析—通俗读
物 IV. ①B84-065

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第014520号

营销中心电话 010-58802181 58808006
北师大出版社高等教育分社网 <http://gaojiao.bnup.com.cn>
电子信箱 beishida168@126.com

出版发行：北京师范大学出版社 www.bnup.com.cn
北京新街口外大街19号
邮政编码：100875

印 刷：北京联兴盛业印刷股份有限公司
经 销：全国新华书店
开 本：170 mm × 230 mm
印 张：16.75
字 数：210千字
版 次：2010年6月第1版
印 次：2010年6月第1次印刷
定 价：32.00元

策划编辑：齐琳 责任编辑：齐琳
美术编辑：毛佳 装帧设计：天之赋设计室·尹帅
责任校对：李菡 责任印制：李丽

版权所有 侵权必究

反盗版、侵权举报电话：010—58800697

北京读者服务部电话：010—58808104

外埠邮购电话：010—58808083

本书如有印装质量问题，请与印制管理部联系调换。

印制管理部电话：010—58800825

序言

与魔鬼签约的人

神经质人格所代表的人类的自我保护、谨慎小心、不犯错误、超过他人、追求名利、保证成功等认知、情感和行为方式，几乎对于每一个人都具有极大的诱惑力。有保障的、万无一失式的追求成功是生命意志和冲动的某种古老表达。但是它又是某种以缺少安全感的、防御性的和不自信的方式所进行的利益维护，是对负面事件和情绪具有优先和放大反映的某种歪曲的表达方式。它所代表的人类进取和自我实现的要求是以抑制的、焦虑的和患得患失的方式来表达，所以在自我实现的过程中痛苦的体验远远多于幸福的体验。人生满足需要的过程成为一场苦旅，欲望成为心灵的折磨与纠结，使人好像在充满炭火的跑道上跳舞，停不下来。在维护名利的过程中，人们成为一个被迫者，即失去了自主性和方向性。

正如霍妮指出，这一主题在歌德的《浮士德》一书中有绝妙的比喻。年迈的浮士德一事无成，穷困潦倒，绝望之下想要结束自己的生命。这时，刚好遇到了魔鬼撒旦，撒旦问浮士德为什么痛苦绝望，浮士德回答说，自己没名没利，一生中全是失败。撒旦说，这好办，我许诺给你这一切，但条件是你把灵魂出卖给我。



这意味着，浮士德可以得到人间的各种需要的满足，但从此失去思想和自由意志，不能进行自我选择和思考，不能拷问生命的意义。浮士德毫不犹豫地答应了。他因此获得了名利荣誉，拥有富贵荣华，但不久就后悔了，因为他从此失去了精神自由，成为追求名利的工具和奴仆，他不再拥有自由意志和主动性，而是被迫使着去满足各种需要，从而失去选择自己真正愿意做的事情的能力和自由。

如果追求名利的过程是快乐幸福的，是出于安全感和创造性的，或是出于我们的主动愿望和潜能实现的，也就是说如果进取心是出于身体的快乐，一个人就同时拥有自主精神和需要的满足，这就是人类的最佳状态，即所谓的幸福并成功着。如美国某亿万富翁 60 岁时学习宇航，遨游太空；某富有老总爱好摄影，去非洲拍摄动物。然而，神经质人格的人是片面的，往往为了追求成功而牺牲幸福，为了追求名利而放弃精神追求，这是因为他们是从害怕得不到名利、担心失去名利的角度来追求成功的，所以焦虑成为主导心态。问题不在于他们比正常人更加在乎名利，对名利更具有匮乏的需要，而是他们缺少基本的安全感和掌控感。在适应环境的物种进化过程中，他们承袭的人格类型决定了的对逃跑比对奋斗更具有易感和优先选择性，这正是神经质人格的人生悲剧。

心理学创始人冯特指出，神话是民族心理的情感表达。多年后荣格又指出，神话是原始意象的代言人，是人类的精神原始结构。如果上述论述是有道理的，那么作为人类普遍的精神痛苦和心灵冲突的反映的神经质人格一定會在神话中有所表现。神经质人格在追求成功、满足需要的过程中伴随着过多的痛苦，但又不得不竭尽全力去维护和守护名利，这个过程一定伴随着不由自主



的追求和努力，但却是被动和被迫的努力。努力蜕变为挣扎，追求沦为冲突，激昂变成最终的抑制，这个主题在希腊神话中有所体现。女妖塞壬用甜美的歌声诱惑来往的船员，所有的船员都经不住诱惑为了倾听动人的歌声而将船只驶向了礁石，船毁人亡。奥德赛船长深知自己无法抵御诱惑，但又绝不能让船只沉没，于是他想出了一个绝妙的办法——他让船员把自己绑在桅杆上，并下令所有船员将耳朵堵上。这样他既能听到女妖的歌声，享受了快乐，同时又保证了船只的安全，因为水手们听不到歌声，能够专心驾驶船只。奥德赛船长不仅具有高超的智慧，而且体现了自由意志和自主选择的力量。他权衡了自己的能力和需要，在诱惑面前体现了主动的掌控，而不是被动的适应。应当说，他具有改变命运的创造性和精神自由，这正是人类的独特性，即能超越环境带来的必然限制和局限，也意味着人类具有超越自我的能力。

其实，不仅是神经质人格的人，而且我们之中的大部分人也缺少奥德赛船长那样的灵性和创造性，我们不是被诱惑，就是缺少审美和享受的能力，缺少整合冲突的能力。这种人格设计上先天的缺陷令我们更多地感受着生活的痛苦，人们总是发现感受和记忆痛苦比感受和记忆幸福来得容易。正如默菲法则所指出的那样，当一个夹着肉的汉堡掉到地上时，虽然正反面掉到地上发生的概率是一样的，但人们总是倾向于认为夹肉的一面会更容易掉到地上，主观夸大了不幸发生的可能性。人们在天性上对损失和危险具有优先的反应。相对而言，人类的安全感、安逸、自由、创造性、审美、专注、好奇、执著、专一，在天性上总是很弱，需要不断地培养和训练，需要提醒和练习。

然而，我们意识到自身局限性的过程也就是超越这种局限性，走向精神解放的过程，自我意识就是自我觉醒的起点。本书内容



虽然定位在详尽描述人类心灵痛苦的奥秘和规律，但旨在通过这种对痛苦的理解使人达成走向心灵成长和精神解放的终极目标。人生的心灵成长的过程就是超越自身心灵桎梏的过程，就是超越人格先天设计缺陷的过程。这对于人类来说，是所有适应环境的任务中最具有挑战性和创造性的，因为它指向的不是创造某物，而是指向对于创造者本身的精神的再创造。

刘翔平

2009年12月于北京师范大学寓所

目 录

第一章 神经质人格：人类心灵痛苦的密码 /1

- 一、对危险、损失和错误具有优先反应的人 /3
- 二、什么是神经质人格 /8
- 三、神经质人格与神经症 /12
- 四、人格可以决定痛苦，也可以决定幸福 /16

第二章 安全的我与自主性 /20

- 一、安全与信任 /22
- 二、约束与自主 /23
- 三、爱与主动 /24
- 四、作为“安全我”的结果的欲望确定化和自我肯定 /26
- 五、作为“安全我”的结果的本真感受 /28

第三章 神经质人格的基础：焦虑与压抑 /30

- 一、焦虑是对生存威胁的情绪感受 /32
- 二、神经质人格的生物学基础：焦虑易感 /37
- 三、父母的神经质人格与家庭教养 /41
- 四、焦虑易感与家庭基本邪恶的相互作用：压抑 /47

- 五、焦虑—压抑的循环 /52
- 六、焦虑—压抑与需求的系统性偏移 /56
- 七、压抑失败与冲动 /60

第四章 自己反对自己 /66

- 一、需求的满足与冲突 /67
- 二、冲突与自我疏离 /72
- 三、神经质式的冲突不是一般意义上的决策困难，而是人格缺陷的表现 /75
- 四、自我疏远的动力学 /79
- 五、神经质不等于精神病 /90

第五章 需求是如何变成强求的 /93

- 一、走向歪曲之路 /94
- 二、失去真实自我 /96
- 三、需求的变形 /99
- 四、安全感是自由意志的基础 /107

第六章 手段不能目的化 /109

- 一、手段可以成为目的 /110
- 二、神经质人格如何使人失去了松弛的能力 /112
- 三、神经质人格的时间感 /117
- 四、幸福地追求成功 /119
- 五、工作的意义化和目的化 /126

第七章 神经质人格者如何面对失败 /130

- 一、心情取决于最近一次事件的结果 /131
- 二、差劲感是一种情感 /134
- 三、病态自责的临床分析 /140

四、卑劣感的行为后果 /143

五、出路：不要将失败与自我评价相联系 /145

第八章 病态屈从 /161

一、被动与病态屈从 /162

二、缺少自主性与对他人的依赖 /164

三、亲子关系内化与依赖 /169

四、对人的回避 /171

五、神经质人格者是无私的还是自私的 /174

第九章 神经质人格者对人的敌意 /178

一、屈从与敌意 /179

二、神经质人格者的敌意 /181

三、神经质视角下的反抗型人格 /181

第十章 病态的竞争和嫉妒 /186

一、病态的竞争 /187

二、恐惧竞争 /194

三、竞争中的冲突心态 /196

四、病态嫉妒 /198

第十一章 神经质人格的优点及其双刃剑的性质 /203

一、求完美而不犯错误 /204

二、因偏执而着魔 /206

三、因对损失敏感而俭朴 /208

四、因罪恶感而有道德 /210

五、进化视角下的神经质人格 /211

第十二章 拯救之路 /213

- 一、勇气与自主 /214
- 二、自主的心理过程：精神健康与情绪的创造性 /223
- 三、高自尊与爱 /233
- 四、人格的改变与心灵的成长 /237

第十三章 神经质人格个案分析 /242

- 一、残忍杀害覃氏三姐妹的兰新诚与神经质人格 /243
- 二、蒋介石的神经质人格 /249

第一章

神经质人格：人类心灵

痛苦的密码



当一个人的身体没有任何不适症状、身体机能正常时，这个有机体会发生什么情况？他会去运动、去散步、去打球，一句话，他会去运转，会去活动。

当一个人的心理状态是安全的、安逸的、祥和的，这个心理会发生什么情况？他会去审美、去交往、去探索，一句话，他会去实现某种愿望。

当一个人的身体有病或身体感觉到痛苦时，这个身体会发生什么？他会关注自己的病痛，注意力会从对外界的关注转向对自己身体的关注。

当一个人的心理感觉不适或处于焦虑状态时，这个心理会发生什么？此时，他的心灵会反省与关注自己，会产生轻微的冲突与分裂。

一个人身心健康时，他是外向的、身心整合得非常和谐；他是自我同一、自我掌控的。人们能从他的眼神中看到他的自信和决心，对要什么和如何要的坚定，他身心聚合得很完整、结实，做事情非常有效、果断，洋溢着力量和控制感。一个健康的心灵严实合缝、无懈可击，为某些具体目标所整合，这些目标构成了明确的生命意义，召唤着人的自由意志。人们在实现这些目标的过程中达成了生命的意义。

人在身心不健康时，是内向的、是冲突的，就像一个投掷回旋飞镖的人，越是努力投，飞镖就越往回飞。他在出拳，但打击的是自己。人格变得分裂、矛盾、目标不明确。当一个人把所有的精力都投入到防御危险中，心理疾病就开始了。他变得无效和混乱，就像一个身陷危重病房的病人，所有的精神气就都没有了，只剩下了对自我的关注和对安全感的渴求。

神经质人格者就是一个轻微分裂的人，一个人格混乱的人。他把塑造优秀自我作为目标，到头来却陷入自我挣扎之中，重复强迫地控制与安排自己，所有精力都放在如何免于痛苦的思索中，结果却离幸福越来越远。



如果环境阻碍了你，如果命运之神不愿意眷顾于你，真是没有什么值得痛苦的，因为这是天意；可如果是你自己的人格阻碍了你，是你自己阻碍了自己，你是自己的敌人，这就是你的不幸了。神经质人格就是阻碍获得幸福的最主要的障碍，也是妨碍个体潜能发挥、获得成功的最大障碍，如果你能克服这个障碍，你就会轻装上阵，不仅会抓住幸福，而且更接近成功。

一、对危险、损失和错误具有优先反应的人

人类有两个自我，相对应的也有两个不同的情绪感受中枢。第一个是有安全感的、自我信任的和追求潜能实现的勇气自我，对应这个自我的是大脑体验快乐、幸福、审美、创造性等积极情绪的有关区域或部位。另一个是缺少安全感的、焦虑的、怀疑的和过分追求权力与荣誉的自卑自我，对应这个自我的是大脑体验危险、损失、失败和错误等所产生的消极情绪的区域或部位。形象地说，前者负责分泌快乐的脑汁，后者负责分泌痛苦的脑汁。

生活是中性的和复杂的，既有需求的满足、如意、成功，也有挫折、失意、失败，正常的人能灵活地反应着两者，甚至可以由积极心态占据主导。那么，一个普通人在一生中总体上究竟是痛苦的感受多，还是幸福的感受多？如果是幸福的感受多，为什么婴儿总是以啼哭而不是笑声来迎接人生的第一次现实面对？如果是痛苦的感受更多，为什么选择自杀的人很少，更多的人快乐地活着？换句话说，在人一生的两万多个日日夜夜中，总体上是积极的想法和积极的情绪占多数呢，还是消极的想法和消极的情绪更多呢？一次我给来自中学的教师上课，我问了他们一个问题，在你的一天中好心情和坏心情各自的比率是多少。老师们回答的差异之大让我惊讶，一个青年男教师回答说，“1：10”，就是说一天中每出现十次坏想法，才出现一次好想法；另一个青年女教师回答说，“1：1”，就是说一半好心



情，一半坏心情；而一个中年女教师的答案是“7：3”，就是说好心情为大多数。

科学心理学是如何回答这个问题的呢？美国学者开展了较为客观的调查，研究者给被试配备手机，在清醒的白天定时给被试发短信，询问他们收到短信时，在意识中浮现的是好的联想还是坏的联想，具有积极的情绪体验还是消极的情绪体验。研究发现，当一个人患有抑郁症时，心情恶劣，他的好想法与坏想法的发生比率是1：1；而正常人的生活中，好想法与坏想法的发生比率一般为2：1。当一个抑郁症患者通过服药或心理治疗被治好后，他的好心情与坏心情的发生比率开始升为2：1，而没被治好的人群，好坏心情的发生比率仍然保持在1：1的水平。

这个研究说明，正常的幸福生活中也时常充满了烦恼，古往今来每一个人都会产生程度不同的不开心、不幸福，从来没有烦恼的人还没出生呢。看来，这样一个结论似乎是可靠的，即人类的生活中必然充斥着一些不顺心的事情，一些令人感到不适的内容，我们不可能摆脱所有烦恼，只能学会与烦恼相处。

作为需求受挫、生老病死的结果的痛苦情绪体验是自然的、必然的。烦恼是生命中不可分割的组成部分，从不知烦恼的意义和没有感受过痛苦情感的人不是弱智，就是狂人。烦恼虽然令我们感觉不适，却是我们生命体验的一部分，甚至在某种意义上说，焦虑和烦恼也是我们的朋友，因为它提示着现实的危险，提醒着需求的受挫并暗示着努力的方向。因此，学会与烦恼相处，学会与焦虑做朋友，学会化解和利用焦虑与烦恼来鞭策我们进步，解决生活中的困扰，将烦恼变成积极行动的力量，正是人类生活的一个重要内容。

神经质人格者因为生来就有的神经类型和后天经验的综合作用，形成了对生活中负面内容的易感性和主观的放大作用，他们具有谨小慎微的气质和胆怯的素质，用心理学家华生的话说是神经的“自卑素质”。在他们身上，占据着主导力量的永远是痛苦情绪和消极心态。他们总是对生活中的



危险、损失、挫折和失败具有优先反应。在追求人生需求过程中是“反”着的，一方面追求需要的满足，另一方面又抑制需求满足的直接达成，他们总是在朝前望着的同时，又往后看一看，左顾右盼，惊恐地满足着需要。这种分心使得他们在满足基本需要的过程中产生着内耗，所以他们经常身心疲惫，效率低下。也就是说，他们不是在感受着需要受挫时的基本痛苦，而是“处处主动”搜索着可能的多余痛苦，主动感受并咀嚼着多余痛苦。对于他们而言，痛苦—焦虑似乎是永远挥之不去的生活要素，或者说他们经常分泌痛苦的脑汁。他们像一个虽然拥有自由飞翔的能力，但翅膀却沾满了露水的蜻蜓，想要飞却总也飞不高。

这个独特的对危险、损失和错误具有优先选择和优先反应的自我系统，既然在人类进化过程中能够存在多年，并被保存下来，说明它一定具备某种适应的意义。人类的消极情绪，如焦虑、恐惧表明了对危险和损失具有优先反应，其中所产生的维护面子、自我惩罚、孤僻、竞争、嫉妒、失败后感到耻辱等这些消极行为和情绪，在漫长的人类进化中，甚至可能比追求快乐、享受、审美、好奇心、合作、幸福、安逸、冒险和安全感等积极情绪更具有适应意义。长期以来，是神经质人格而不是积极自主人格更是推进人类进步的必不可少的动力。正是由于神经质人格，人们才能存活下来，也就是说在生产力不够发达的年代，快乐和幸福的个体比痛苦的个体更不具有适应性，更容易面临危险和灾难。所以，乐观在过去的几千年里，一直是一个贬义词，表示是傻、缺心眼儿、没有智慧；而谨慎小心才是优点，如古人强调慎独、足智多谋、人无远虑必有近忧等。害怕出错比做出成就成为更加急迫的目标。因为它是个体生存的前提，不出错是第一位的，因为出错要命；做出成绩是第二位的，因为活得精彩在保命之后才是有意义的。我们在绝大多数动物身上也会发现，保命、求安全是生命中主要的动力，具有绝对优先考虑的价值。命都没有了，还谈什么享受。享受不重要，保命最为重要。尤其是一些弱小的动物，如老鼠、兔子等，怀着惊恐情绪生存，其主要的生存本领就是逃避危险。



通过感受危险而形成的焦虑、通过感受损失与失败而形成的抑郁、通过对不确定性而形成的强迫等消极情绪，往往可以使人通过努力和付出，以及对成就的过强需要、对目标行为的强迫性的认真和投入，而实现事业的成功。它们对于需要的实现，具有一定的积极意义，但是这个僵化的人格动力系统也同时具有严重的消极性和不健康性。它损害了人的幸福感、内心的宁静与坦然，破坏了人的自主性和主动性，经常使人在焦虑或其他恶劣的心情中生存。它使人痛苦地追求着人生的目标，在行动过程中体验不到生命的乐趣，使人以超过基本生活痛苦的多余痛苦为代价换取成功，以过重的消极情绪负荷损害了生命的意义和成功的价值。难怪学者黑伯(Hebb)在1974年最先为神经质提出了描述性定义的诊断标准：“神经质实际上是一种不愉快的情绪状态，这种情绪是广泛和持久的，它只见于人口中的少数，没有明显的神经病变作为起源。”但黑伯只说对一半，他把神经质认定为一种情绪状态并且伴随着强烈的不愉快感，这个定义今天看起来是很不准确的，因为可能会和某些其他病症(如，内源性抑郁症)的描述性定义相混淆。神经质式的痛苦是因为其独特的人格因素导致的特殊的痛苦，是看问题的角度和习惯、解决问题的方式导致的痛苦。

我们可以在一个心理健康者身上，发现痛苦与幸福情绪的纠缠经常是与积极意义和建设性平衡的，自我对痛苦基本上是可控制的，在情绪痛苦面前，自我是灵活的、具有掌控感。让我们从现象学上区分心理健康者和神经质人格者的痛苦情绪的表现：

第一，一个需求受挫的心理健康者，在情感体验上，其痛苦情绪不是那么过于强烈，只是感觉有些不舒服、不快乐，有些痛苦体验但不过度。尤其是遭遇失败和挫折后，他们不倾向于责备和否定整个自我，不觉得自我是可悲和卑劣的。

第二，心理健康者在体验痛苦情绪的同时，没有被痛苦情绪所淹没，没有被痛苦情绪所阻断。也就是说在意向上他们是灵活的，既能体验焦虑、抑郁等消极情绪及其痛苦，又能从中超越出来，解放自己的心理能