



人格智商

为什么别人比你更了解你自己

[美] 约翰·梅尔 著

PERSONAL INTELLIGENCE

The Power of
Personality
and How It Shapes
Our Lives

PERSONAL INTELLIGENCE

The Power of
Personality
and How It Shapes
Our Lives



人格智商

为什么别人比你更了解你自己

[美] 约翰·梅尔 (John D. Mayer) ◎著
张岩◎译

图书在版编目 (CIP) 数据

人格智商：为什么别人比你更了解自己 / (美) 梅尔著；张岩译. —北京：中信出版社，2015.6
书名原文：Personal Intelligence: The Power of Personality and How It Shapes Our Lives
ISBN 978-7-5086-5179-8

I. 人… II. ①梅… ②张… III. 心理交往 IV. C912.1
中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第 098460 号

Personal Intelligence: The Power of Personality and How It Shapes Our Lives

Copyright © 2014 by John D. Mayer

Published by arrangement with Scientific American, an imprint of Farrar, Straus and Giroux, LLC, New York

Simplified Chinese translation © 2015 by CITIC Press Corporation

All Rights Reserved

本书仅限中国大陆地区发行销售

人格智商：为什么别人比你更了解自己

著 者：[美]约翰·梅尔

译 者：张 岩

策划推广：中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行：中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者：北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本：880mm×1230mm 1/32

印 张：9 字 数：181 千字

版 次：2015 年 6 月第 1 版

印 次：2015 年 6 月第 1 次印刷

京权图字：01-2014-3353

广告经营许可证：京朝工商广字第 8087 号

书 号：ISBN 978-7-5086-5179-8 / B · 169

定 价：39.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书，如有缺页、倒页、脱页，由发行公司负责退换。

服务热线：010-84849555 服务传真：010-84849000

投稿邮箱：author@citicpub.com



风浪总是站在最出色的领航员一边。

——爱德华·吉本



献给那些彷徨无措，苦苦寻求方向的人
献给那些以其敏锐才思指引我们的朋友、邻居和师长
也献给所有被“我是谁”这个问题深深吸引的人





人格智商重要吗

我们总是希望能够读懂身边的人，了解他们一举一动的含义。健身房里有个非常热衷于锻炼的家伙，看着他积极敦促其他健身者加紧练习的样子，我们会猜想他肯定看不起锻炼时应付了事的我们；我们也会提醒自己，尽量少跟那个坚持对每个人做的电子表格都进行微调的同事打交道；叔叔是个迟到大王，所以我们认为这次拜访他照例还是会迟到的。我们总是好奇地想知道同事、朋友和家人接下来会做些什么，并据此判断我们自己该如何应对。

进化心理学家们现在认为，人类理解他人的能力是随着这个物种的进化而不断发展进步的。相对于其他人，那些拥有识人之明的人能

够更好地适应环境。他们更了解自身的喜好，所以懂得何种选择最能激励自己；他们更了解其他人的需求，所以知道如何与他们合作；同时，他们可以判断出群体中最爱惹麻烦的成员是谁，并随时保持警惕。人类祖先中那些能够成功解读人格的个体更有机会生存下来并繁育出下一代，进而将这个潜在的解决问题的基因遗传给子孙后代。今天，我们每个人都拥有一定的理解自己和他人的能力。如果这方面的感知能力太弱或者不堪一用的话，我们就很可能会经常性地被周围人的不可预测性打个措手不及。如果这方面的感知力很强，我们就可以随时预判他人下一步的行动并做好准备应对一切。

人类这个群体对人格解读的兴趣由来已久，在历史典籍中很容易找到相关证据。这种兴趣最终造就出一个新的学科——人格心理学。例如，大约在公元前 2500~前 200 年，许多谋略家、哲学家和宗教领袖先后写下了诸多描写周围各色人等的文字——有些人善于交际，有些人小气吝啬，有些人一副乡下土包子作风，先哲们也强调了自知的重要性。所有这些著述的共同目标就是破解人类行为、协调人际关系。人类对人格的兴趣还延伸到了医学领域，医生界定了不同的人格类型，并试图将诸如“歇斯底里”或者“郁郁寡欢”这样的人格问题当作疾病治疗。剧作家和小说家的作品中随处可见激情四溢的情人、循规蹈矩的管理员、诡计多端的孩子、古怪的昆虫学家以及其他诸多人格各异的人物，正是这些各异的人格推动了世界的转轮。

1887 年心理科学出现之前，关于不同人格类型的讨论已经持续

了2 000年。那一年，威廉·冯特创立了世界上第一个心理学实验室。冯特和他的学生们研究了人如何将感官现象转换为心理体验，他们对研究参与者进行访谈，了解他们对重量、图案和色彩的感知，并对他们的回答计时。冯特还预见了对精神系统进行整体性研究的必要性，也就是所谓“心理人格”的研究。

20世纪初，西格蒙德·弗洛伊德、卡尔·荣格、高尔顿·奥尔波特等人提出了各种伟大的理论解释人类的心理活动是如何进行的，冯特对人格心理学进行专门研究的愿景也渐渐变成了现实。这些心理学家和精神病学家大多是在亲自观察的基础上，结合过去几个世纪积累的丰富的哲学和文学成果进行分析，并用新发展出来的科学语言表述自己的看法。例如，弗洛伊德的理论就融合了进化生物学、语言学、哲学、戏剧以及他的病人的具体病例研究。他认为，人的心智由动物本能、逻辑推理能力和良知这几部分共同组成；并且，正是因为人类心智的构成元素如此令人迷醉，人们才总是试图通过文明的社会行为方式满足各种动物性的个人欲望。卡尔·荣格借鉴了西方哲学、印度教和佛教的传统观念，界定了一些常见的人格类型——英雄、恶棍、小丑等。他认为，我们会根据这些类型对号入座，甚至竭力模仿某种类型，在极端情况下，真正的自我会以一种夸张的、漫画式的形式被表现出来。高尔顿·奥尔波特对描述人们表现出来的心理特质更感兴趣，也就是所谓的“人格取向”，也正是奥尔波特首先提出将这个学科命名为“人格心理学”的。

弗洛伊德、荣格以及包括阿尔弗雷德·阿德勒、哈里·斯塔克·沙利文和亨利·默里在内的一些早期的理论家旁征博引，雄辩地论述了他们对人格的认识。尽管冯特以及其他人已经开始尝试用科学方法研究心理学了，但大部分早期的心理学研究都是在实验数据严重缺乏的条件下进行的。20世纪的前几十年，心理学研究方法的发展仍处于萌芽阶段，心理测量手段非常原始，心理学家对应用于人类受试者研究方法的开发才刚刚起步，对统计学方法的应用也只能说是非常粗糙的。因此，尽管伟大的理论家们提出了许多卓越的见解，但他们的理论其实是缺乏可靠的实证研究结果支撑的。也正因为如此，我们也很难判断他们的看法哪些是正确的，哪些是错误的。

1959年，卡尔文·S·霍尔教授和加德纳·林齐教授仔细研读了这些理论家的著作，并委婉地建议心理学家应该结束靠哲学、文学和案例分析描述各种人格类型的研究。心理学研究者的当务之急是利用快速发展起来的科学方法采集数据，并据此研究人格到底是什么，以及人们实际做了些什么。新一代的心理学家正是这样做的，他们为此领域贡献了大量关于人格特质、心理防御、自我控制以及对他人的认知等方面的经验性研究成果。

新一代心理学家的研究结果至少颠覆了长期以来人们对个性的许多固有看法。例如，弗洛伊德说，一个人可能压制自己的创伤记忆几十年，不让自己记起来。但很多人发现这样的创伤是不可能忘记的，反而会被频繁地记起。随着类似资料越积越多，研究人员发现他们需

要更博大精深的理论来解释正在发生的一切，比如说克制、正常的遗忘以及创伤后应激反应这些现象都是如何发生的。

如今，许多心理学家致力于根据人格研究领域迅速积累起来的各种新发现，不断创造出新的理论，以解释人格的工作机制。我也是其中一员。本书将介绍本人的理论——一种新的人格智商形式，也就是我们对自己和他人的行为方式进行理性分析的能力，人们依靠这种智商指导自己的生活。我把这种提取人格信息并就此进行推理的能力称为人格智商。

我们借助人格智商从一个人的外貌、气质和行为等源头搜集信息，以此为基础给这个人定性，然后将我们对此人的印象同拥有类似人格的人进行比对。根据这些线索，我们可以判断出该以何种方式同这个人打交道，同时也判断出他会如何对待我们。另外，关于自己的各种线索能够帮助我们更好地理解自己的需求，并合理规划未来。

本书以上述人格智商理论为框架，整合了来自世界各地的相关研究。这些研究的共性是，它们从各自的角度出发，揭示了人们是如何看待自己和彼此的。如今，众多研究者都热衷于对这种推理分析过程进行各种研究，他们考察了人们如何衡量一个人诚实与否、好不好相处、是否富有创造力以及如何判断自己的人生目标设定是否得宜等问题。他们的实验室正在进行着人格心理学研究领域中最激动人心的研究。

说到这里，有必要就本书在阐释人格以及人格智商的过程中几个容易引发争议的问题啰唆几句。首先，许多政治领袖都宣称“人人平等”，然而，本书的论述却设置了一个先决条件：所有人都是不同的，而且这些差异通常影响深远。从蹒跚学步的时候开始，我们就被教诲不可以评判他人，但本书要指出的是，人们其实无时无刻不在相互评判。同样，许多心理学家认为人的行为往往是个体所处特定环境的产物，与个人选择并无太大关系。然而，探讨人格智商的必要性却以下面这种情况为基础：个体的行为会表现出相当程度的一贯性，所以我们可以比较准确地预测其行为。如果人的行为完全由当时当地的社会环境决定的话，探讨人格智商就没有任何意义了。在我看来，人与人究竟是相同的还是不同的、是否可以评判他人，人格是否具有稳定性这些问题共同构成了人格智商这个概念的重要研究背景，因此，在正式探讨人格智商问题之前，有必要先对这些问题进行严肃的探讨。

几个世纪以来，人们一直都在研究“人类共性”问题。17世纪的哲学家们之所以强调人人平等，主要目的还是促进社会公平正义。托马斯·霍布斯就提出过人人平等的说法。18世纪，让-雅克·卢梭也在其作品《忏悔录》的开篇中写到自己并不比其他人高明。不过，霍布斯或许认识到了人人平等只是一种理想，并不一定总能如实地反映现实。因此，他也说过，也许人与人并不相同；毕竟，他的主要目标是促进和平与正义。而卢梭更是很自得地补充说：“也许，我与其他任何人都不同。”

时至今日，关于人类共性的各种论述仍然是象征意义大过现实意义。

如果需要用实验证据来证实人与人是不同的，那么亚历山大·托马斯、斯特拉·切斯和赫伯特·伯奇在20世纪50年代开始的一项研究就可以作为证明这一点的有力证据。这三位医生在纽约市行医期间跟踪研究了141名婴儿，他们将这些两三个月大的孩子分成了三组：那些适应环境快、积极乐观、活泼可爱的婴儿被称为好脾气婴儿，那些情绪低落、适应环境慢、情绪悲观负面的婴儿被贴上了“难对付”的标签，而那些不够活泼、情绪反应稍有些负面的则被称为慢热型婴儿。三位研究者跟踪研究了这些孩子14年，他们发现，在成长为青少年之后，不同组的孩子仍然表现出明显的群体差异。婴儿时期好脾气的孩子到青春期之后，有80%的人适应性强，只有20%的人需要适当的心理干预，比如家庭疗法、精神科药物治疗等；而那些难对付的婴儿长大之后，有近70%的人需要心理干预，只有一小部分的人适应良好。类似研究还有很多，这些研究都说明，尽管最基本的人性是相通的，但从几个月大的时候开始我们就已经大不相同了。而在我看来，对此现象更深刻的解释是，尽管同为人类，但无论我们的任务是促进社会公平公正、朝九晚五地坐在办公室，还是在课堂上传道授业，都有必要同时认识到个体的差异性。

那好吧，我们可以同意个体的确是存在差异的，但指出这些差异是否不礼貌呢？毕竟，要是有人发现了我们的缺点并向我们指出了这

些问题（或者更糟糕地，向双方共同的朋友指出了这些问题，而这位朋友又把话传给了我们），我们会很容易感觉自己受到了伤害。与此同时，受制于闭口不谈差异的教条，我们竭力避免同亲密的朋友和同事讨论人格问题。而这其实是对应尽的社会义务的逃避，因为差异是现实存在的，承认这些差异能够让我们和身边的人活得更轻松。在我看来，理解一个人的人格当然在一定程度上包含了对这个人的评价，尽管那些持反对意见的人的确有很好的理由，但其实接受并讨论人与人的差异是有诸多裨益的。

在本书中，我把人们接收到的同人格相关的反馈（无论正面的还是负面的）都称为关于自我的“热辣信息”。这些信息之所以热辣，是因为它们会影响我们的士气，刺激我们的感官，也能够颠覆我们的自我控制：听到有人对我们的人格特质说三道四，我们也许会尴尬得脸红；当我们觉得他的说法有失公允时，还有可能勃然大怒；当然，我们也可能会因为对方的赞美之词而感到自己得到了认可。而有些时候，我们的反应会很复杂：溢美之词并不总是能让人感到愉悦，因为我们会认为对方只是出于礼貌、恭维才这么说的，或者对方称赞的恰恰不是我们引以为豪的东西。多年来我们被教育不要对其他人的人格进行评价，一个重要原因就是顾及对方的感情和面子。但是，如果我们能够心平气和地聆听这样的信息（比如说有人反映我们总是想要掌控一切等），那么我们就能够更清晰地认识自己，并且利用这种认识更好地完善自己，同时还能够与朋友和家人建立更加积极的关系。

同其他人一样，我也多次感受过被评价的滋味，以及其中的热辣信息所带来的刺痛。在密歇根大学读本科的时候，我同一群修习戏剧、文学创作课程的学生一起住在大学宿舍楼里。学习这些专业的学生经常一起竞争某个文学奖项，或者争取在大学里排演自己编写的戏剧的机会。在这样的竞争中，我经常铩羽而归，所以我开始怀疑自己的写作天分。我的作品一次次在比赛中落选，被搬上舞台的戏剧总是别人的作品，指导教师和同学们对我的看法其实是非常明确的。所以，我一次次怀疑自己的创作技能是不是真的跟同学们进步得一样快。在那里，我颇有些怀才不遇之感，而这种感觉一点儿也不好。

评价总是会产生一定后果的，我开始渐渐淡出各种竞赛。大三那一年我幸运地搬到了别处，到大学北校区的一个学生合作社居住。当时那里的空间杂乱而又开阔，感觉那是个能够让人平静的地方。在这种情况下，我因为其他人的评价而对自己的能力产生了怀疑，进而逃离了那个社会群落。但是，与此同时，我加入了一个表面上让我感觉更舒服的社群。我们很难平心静气地接受批评，但是批评中包含着许多关于我们的真相。学生时代的我因为他人的反馈而得以进步，而且，从长远意义上来讲，正是这些反馈让我认真考虑从事其他行业，并最终改换了专业，考取了心理学专业的研究生。

所有人都时刻面临他人的评价，在此，我无意提供任何明确的答案，告诉你什么时候可以放心对别人品头论足（这样的话写出来就是另外一本书了），但我相信，每个人身上都有些实实在在的、可以观

察到的特质，我们可以通过科学的研究发现它们，也常常可以通过观察自己和他人识别这些特质。而且，他山之石，可以攻玉，对他人的观察可以用来指导自己的社会交往。^①

从人格智商理论角度考虑，我学生时代被评价的故事后来发生了逆转。在搬到北校区之后，与我同住的都是些学习工程学和法律的学生，我们一起度过了许多不眠之夜。当我继续为应付戏剧和写作课程编写各种故事的时候，他们正在努力磨炼自己的法律思辨、逻辑和数学计算能力。我感觉到他们对我白日里研读的风格各异的作品颇不以为然。那些热情洋溢的作家和剧作家们一天到晚究竟在学什么？他们讲故事的时候究竟遵循着什么样的推理逻辑？

既然我还在研究短篇故事、小说和戏剧，那么我就一定要搞清楚优秀的叙事者到底是怎样做的。我开始阅读各种文学批评，并渐渐开始认识到，即使是一部虚构的作品，也要拥有自己的内在逻辑，无论是角色的类型和角色间的互动、情感还是生活的展示，都需要构建内在逻辑。芝加哥学派中关于文学批评的代表人物之一R·S·克莱恩说，自然主义小说的情节是对现实世界事件的仿真，读者能够对人物本身以及他们做出的选择进行推理分析。克莱恩写道，小说的情节

① 虽然我说过我们可以准确地观察一个人，但我也承认，这个人在我面前的表现可能会与在其他人面前不一样。当我观察一个人的时候，我看到的这个人可能跟其他人眼中的他是不一样的，也可能跟内在的那个他不一样。不管怎样，我认为每个人都有自己独特的内在品质和待人接物的风格，从原则上讲，我们可以在一定程度上认识这些品质和风格（无论实际上我对这个人的了解有多深）。

“用语言来描摹一系列人类活动，拥有以某种特定的方式影响我们的思想和感情的力量”。他相信，精妙的情节能够帮助读者评价人物的品质和行为准则，而评价的方法则是“对照着他们所处的人文环境考察他们的行为和思想”。

我拿到心理学博士学位时，在与心理学密切相关的认知科学界，许多研究者对情感和小说都产生了浓厚的兴趣。1983年，温迪·莱纳特、迈克尔·戴尔，还有他们在哈佛大学的同僚们开发了一套命名为BORIS的专业计算机系统，这套系统能够“阅读”小说并推断出故事中人物的情感。比如说，研究者给BORIS一篇主人公名叫理查德的小说，理查德在驾车的时候差点儿撞上一位老人，事后他停下车来喝了一杯，这时，BORIS就能够推断出理查德因为差点儿造成事故而受到打击，所以决定小酌一杯稳定一下心绪（我猜，会有另外一个人开车送理查德回家）。

20世纪80年代中期，当时还是耶鲁大学助理教授的彼得·萨洛维和我都在研究情绪如何影响思维。我们在一起讨论了当时还很新的关于情绪规律的研究，以及情绪推理的内在逻辑，并慢慢将这些想法发展成为一种新的理论。1990年，我们共同发表了一篇名为“情商”的文章。彼得和我在那篇文章中写到，情绪也有其内在的逻辑，有些人能够理解并利用这种逻辑改善自己的生活，而另一些人却对此无知无觉。

1995年，时任《纽约时报》记者丹尼尔·戈尔曼撰写了一本

目也叫作“情商”^①的书，生动地介绍了我们的理论。他的工作使我们的研究得到了广泛的关注。从1990年开始，彼得和我在情商研究方面取得了许多进展，后来我们的同事戴维·R·卡鲁索也加入了我们。然而，作为一位人格心理学家，我希望能够最终构建一种理论，从核心上阐释人们是如何从整体上理解一个人的。用克莱恩的说法就是，如何审视一个人的总体人格特征。同时，这种理论还要能描述观察人格对我们每个人会产生什么影响。从表面上来看，从“情商”迈向“人格智商”只是一小步，但是要实现这个小小的学术跨越，必须要克服几个障碍。

构建人格智商理论第一个障碍是当时心理学界非常流行的一种观念：人格根本就不重要。如果人格对一个人的人生不重要的话，就没有必要研究什么人格智商理论了。而且在20世纪八九十年代，许多心理学家认为人格只是一种错觉，就像闪烁的鬼火，时隐时现，却不会对一个人的生活产生任何影响。这些心理学家说，心理健康的人适应性非常强，会随时根据环境自我调整。因此，对其行为影响力更大的是人们对自己所处环境的判断，而不是什么内在的人格特质。心理学家围绕着到底是人格更重要还是环境更重要这个问题争论不休。在20世纪后半叶，人们把这场争论称为“特质与情境”之争。时至今日，这场争论的阴霾依然笼罩着心理学研究领域。

① 《情商》已由中信出版集团于2010年出版，另有丹尼尔·戈尔曼所著关于情商的系列图书。——编者注