

CHEERS
湛庐

ME, MYSELF, and US

突破 天性

[加]布赖恩·利特尔 著

Brian R. Little

黄珏苹 译

人格特质

如何塑造你的人生

全面颠覆

对自己和他人的定位

摆脱固有性格的局限

哈佛大学最受欢迎的
人格心理学课

The Science of Personality
and the Art of Well-Being

非虚构

浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

突破 天性

The Science of Personality
and the Art of Living

哈佛大学最受欢迎的人
格心理学课

[加]布赖恩·利特尔 著
Brian R. Little

黄珏苹 译



浙江人民出版社
ZHEJIANG PEOPLE'S PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

浙江省版权局
著作权合同登记章
图字:11-2018-376号

突破天性: 哈佛大学最受欢迎的人格心理学课 / (加) 布赖恩·利特尔著; 黄珏苹译. —杭州: 浙江人民出版社, 2018.9

书名原文: Me, Myself and Us: The Science of Personality and the Art of Well-Being

ISBN 978-7-213-08871-1

I. ①突… II. ①布… ②黄… III. ①人格心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第184122号

上架指导: 心理学 / 人格

版权所有, 侵权必究

本书法律顾问 北京市盈科律师事务所 崔爽律师
张雅琴律师

突破天性: 哈佛大学最受欢迎的人格心理学课

[加] 布赖恩·利特尔 著
黄珏苹 译

出版发行: 浙江人民出版社(杭州体育场路347号 邮编 310006)

市场部电话: (0571) 85061682 85176516

集团网址: 浙江出版联合集团 <http://www.zjcb.com>

责任编辑: 方 程

责任校对: 陈 春

印 刷: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 720mm × 965mm 1/16

印 张: 16.5

字 数: 211千字

插 页: 1

版 次: 2018年9月第1版

印 次: 2018年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-213-08871-1

定 价: 72.90元

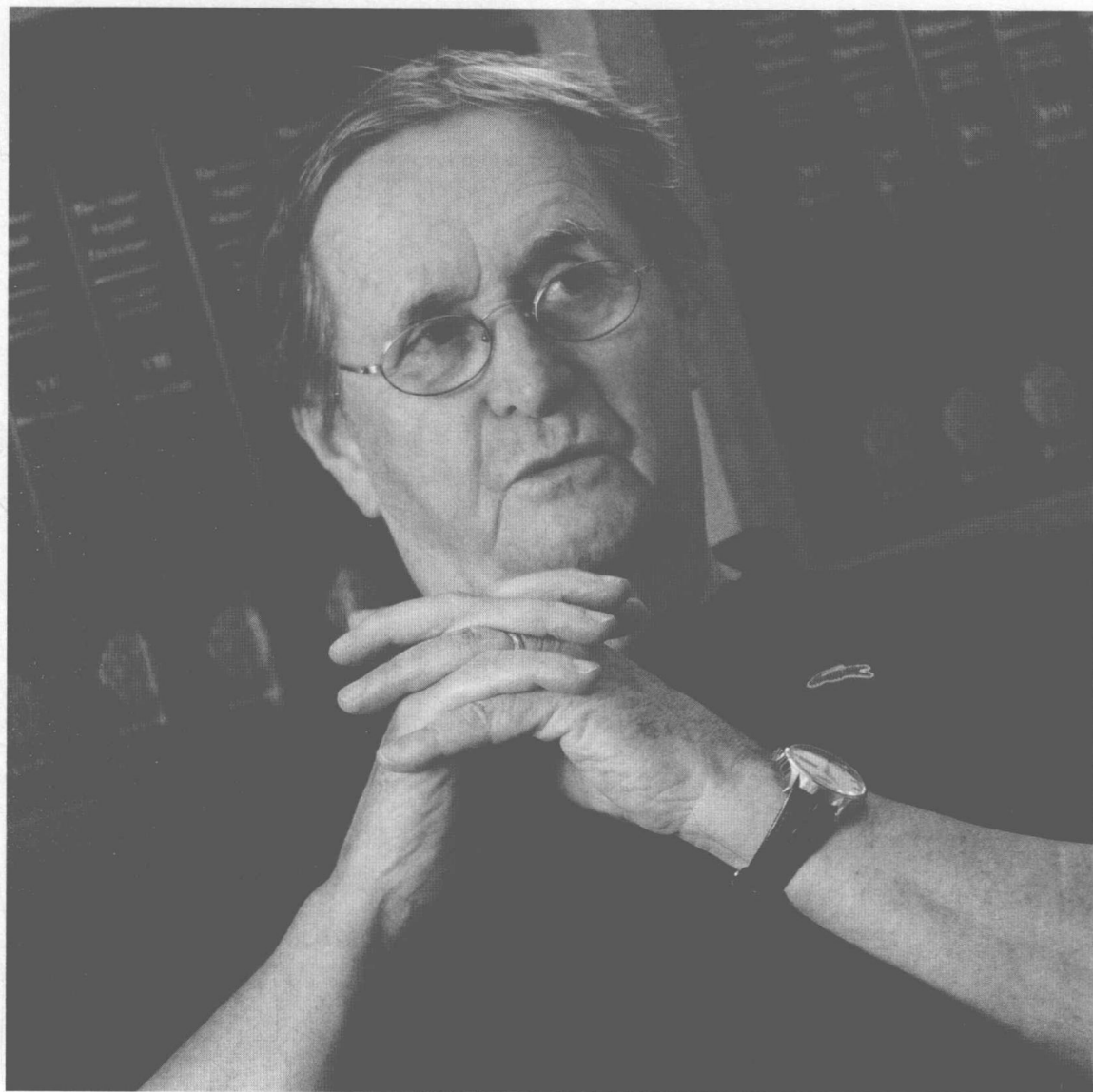
如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与市场部联系调换。

薄如 CHEERS

与最聪明的人共同进化

HERE COMES EVERYBODY

谨以本书献给我挚爱的妻子苏珊



ME MYSELF AND US
THE SCIENCE
OF PERSONALITY
AND THE ART
OF WELL-BEING

BRIAN R. LITTLE

布 赖 恩 · 利 特 尔

颠覆传统人格理论的思想先锋
哈佛大学最受欢迎教授

“真正能定义一个人的，不是某种人格类型，而是他生命中最看重的那些事物。”

——布赖恩·利特尔

在哈佛，没有学生不喜欢他的课

如果说有哪些课曾在哈佛引起过全校追捧，那布赖恩·利特尔的人格心理学课无疑是其中之一。

布赖恩·利特尔是国际知名的人格心理学大师，在任教于哈佛大学期间，他开设的人格心理学课受到了无数学生的喜爱。在第一堂课上，他通常会让每个学生都给自己起一个假名，在一张 A4 纸的正反面写上以第三人称视角对自己的描述。然后，将这些素描分发给每个学生。

类似于“人格素描”这样的互动、游戏贯穿课程始终，再加上他喜剧演员般的幽默感，学生在他的课上往往热情高涨。于是，这门课成了哈

佛大学的爆款，布赖恩·利特尔也连续三年被评为“最受欢迎教授”。

学生们这样评价他：“我已经不能用满分来评价利特尔教授了，他完全是超满分！我从没见过任何一个教授能像他这么轻松幽默地讲课！”“利特尔教授的课彻底改变了我的生活，给了我极大的鼓励。”

2016 年，布赖恩·利特尔在 TED 进行了关于“性格的迷思”的演讲，因为内容丰富、生动有趣，在极短的时间内便收获了 500 万点击量，并被誉为“2016 年最值得一看的 TED 心理学演讲”。

一个伪装外向者的内向者

在所有听过布赖恩·利特尔讲课和演讲的人眼中，他都是一个活跃外向、充满激情的人，他非常善于带动大家的情绪，也经常与听众互动。甚至，他还获得过堪称大学教学中的诺贝尔奖的3M教学奖。但实际上，他是一个非常内向的人。

布赖恩·利特尔之所以表现得外向，只是为了更好地完成自己教学和演讲的任务，是有选择地表达了某些特质。而从生物源天性来说，他害怕与不熟悉的人寒暄交流，喜欢一个人静静地独处。所以，在演讲之前或者休息时间，布赖恩·利特尔最喜欢做的事情就是悄悄躲到厕所最里面的隔间，不与任何人交流——还要把脚翘起来，因为曾经有人认出了他的鞋子，并一直在厕所与他聊天，而这导致他极度紧张不安，几乎整场演讲都被搞砸了。

2012年，布赖恩·利特尔作为封面人物登上《时代周刊》，被这样介绍：“布赖恩·利特尔是心理学领域的大师，也是一位超级明星讲师，他在哈佛大学开设的人格心理学课一直是该校最受欢迎的课程之一。但实际上，他是一个非常严肃而内向的人。”

颠覆传统人格理论

探索人格对幸福和成功的影响

在过去的几十年里，经过不同领域专家的研究，颠覆了以往对人格“类型”的简单分类，开始重新探索我们究竟是谁。而布赖恩·利特尔一直处于这一学科的最前沿，并开展了许多具有开创性的研究，提出了振聋发聩的理论。

布赖恩·利特尔认为人格具有很强的可塑性，可以在不同的环境、状态、场景中表现出不同的特质，而且与健康、行为方式、幸福和成功等具有密切的关系。现在，他的研究主要集中在四个领域，分别是

个人计划分析；人类发展的社会生态问题，即人格、环境和个人计划之间的关系；个体对人和事物的取向差异；人格、个人计划与幸福之间的关系。

布赖恩·利特尔教授常常开展关于人格、动机与幸福的演讲，并为大量国际知名企业和专业人士讲解人格与工作之间关系的话题，目的在于使听众能够有效地利用自己的人格特质和个性差异，更好地迎接成功与幸福。

作者演讲洽谈，请联系

speech@cheerspublishing.com

更多相关资讯，请关注



湛庐文化微信订阅号

湛庐CHEERS 特别制作

引言 掌控人格的力量 / 001

01

个人建构：认识他人时，你在想什么？ / 007

认识他人时，个人建构既是框架也是牢笼 / 010

个人建构如何塑造你的生活 / 013

个人建构如何影响你对他人的评价 / 020

以最自由的态度看世界 / 029

02

稳定特质：幸福的人总有相似之处 / 031

30 分钟完成的人格测试，真的可信吗？ / 034

大五人格特质如何影响你的成功与幸福 / 037

03

自由特质：跳出对自己的固有认知 / 055

没有人的性格是绝对稳定不变的 / 058

左右人行为的三种来源 / 061

自由改变性格，是每个人都拥有的能力 / 067

出于性格的行为，是武器，也是毒药 / 069

04

人格与情境：一键切换行为风格 / 081

你是洋葱型还是鳄梨型的人？ / 086

自我监控倾向对人的影响 / 088

自我监控能力：不想变，还是不能变？ / 095

情境越正式，自我监控压力越大 / 097

讲原则还是求实效？ / 100

最有效的态度，是灵活自我监控 / 102

05

人格与控制感：成功在于计划 / 107

控制感对行为的影响 / 111

控制感，应对压力的有效手段 / 117

丧失控制感，会发生什么？ / 120

适应性幻觉：避免消极现实的干扰 / 126

06

人格与健康：坚韧性如何变成健康杀手？ / 131

别轻信健康测试！ / 136

坚韧性，为健康保驾护航 / 138

A 型人格：潜在的健康杀手 / 140
人格与健康的矛盾关系 / 143
在人格、健康与环境中寻求一致感 / 150

07

人格与创造力：孤胆英雄的神话 / 153

IPAR 创造力研究：创意者的人格 / 157
创造力、古怪和精神疾病的区别 / 169
传统的人：创意项目的幕后功臣 / 174
富有创造力的人幸福吗？ / 175

08

人格与环境：寻找你真正的家园 / 179

环境设计与人类幸福 / 182
环境人格：哪种环境适合你？ / 190
环境的大五人格 / 194
网络环境与人格的相互影响 / 198

09

个人计划：发现生活中新的可能性 / 203

唾沫测试：你的个人化程度如何？ / 206
个人计划：你在忙什么 / 207
如何评估你的个人计划 / 211
三个维度探究个人计划的进展 / 216
个人计划与他人的关系 / 219
个人计划中的情感体验 / 221

10

幸福的艺术：追求是永恒的动力 / 225

对核心计划的可持续追求 / 228

适应性重新解释 / 230

自我改变：尝试新的自我 / 234

背景监控：找到专属自己的小生境 / 239

自我反思：“我”与自我的舞蹈 / 241

注释与参考文献 / 245

译者后记 / 247

掌控人格的力量

《突破天性》所探讨的虽然是源于人类意识起源的问题，但探讨的方式却像早餐时的闲聊一样轻松自然。这些问题非常个人化，关系到你和你的自我。例如，我真的很内向吗？为什么我能够激励员工，却根本无法与我的孩子交流？为什么我在工作中和在家里完全像是两个人？我真的能够掌控那些对我来说至关重要的事情吗？我似乎快乐得有点不同寻常，这是说明我有什么问题吗？我是不是真的像传言中的那样，是一个不受欢迎的人？

这些问题有些与你有关，有些与你生活中的其他人有关，尤其是那些对你来说很重要的人。例如，为什么我的前夫会做那样的事？我能相信公司里的新同事吗？为什么我的祖母比我妈妈快乐得多？女儿对网友比对家人更上心，我应该为此担忧吗？

要回答这些问题，我们需要援引人格心理学的最新成果，并探讨理解人格的几种重要方法。首先，我们会来看一看你的“人格建构”（personal constructs），

也就是你用来理解自己和他人的认知视角。接下来，我们会探究你的性格、目标、承诺以及日常生活中的不同反应，并展示每一个因素如何塑造了你的人生道路，了解它们在反思自己的人生经历，以及探索未来的人生将何去何从等方面有何帮助。

颠覆传统的人格理论

20 世纪 30 年代，人格心理学作为一门学术专业诞生了，不过，它的起源可以追溯到公元前 4 世纪古希腊的哲学和医学理论。当时，最有影响力的理论是气质体液说，认为人体中的四种体液，包括血液、黏液、黄胆汁和黑胆汁，使人形成了四种气质类型，即多血质、黏液质、胆汁质和抑郁质。虽然人们现在已经不再相信这类观点，但几个世纪以来，这类理论一直是人格研究领域的主流学说。因此，如果你在中世纪讨论人格的问题，而你又被认为是一个粗蠢之人，那么，无论这种说法是否荒唐可笑，你的粗蠢都很可能被归因于黄胆汁过剩。而且，按照当时的理论，人们会认为“粗蠢”就是你的本性，根本无法改变。

这与如今强调类型的人格理论异曲同工。强调类型的人格理论认为，通过人格测试，你可以知道自己的人格类型，例如是外向型人格还是 A 型人格。你一定会好奇这种看待自己的方法是否具有科学依据，本书将会详细探讨这些问题，而且答案很可能会让你大吃一惊。

对于强调人的行为源于无意识驱动力和冲动的人格理论，学过心理学的人一定不会感到陌生。20 世纪初，西格蒙德·弗洛伊德和卡尔·荣格的理论大放异彩，如今依然影响着临床心理学和文学领域，但人格心理学领域的研究者已经不再青睐它们了。如果你相信潜意识力量，主要是性欲望塑造了你的人格，那对你来说，

本书的内容无疑是一种挑战。

尽管人意识不到的力量可能在驱使着人们做出各种行为，但这类影响并不是本书的重点，本书将要探讨的是你的目标、抱负和个人计划，即你认为能带给自己人生意义的冒险行为，如何积极主动地塑造着你的人生。以这种方式看待人格能促使你反思自己的人生、思考自己的未来。你会明白，对于生活而言，你并非被动的人质，也并非完全在不可控力的操纵下前行。

当然，你也可能是通过人本主义心理学来看待人格的。20 世纪中期是人本主义心理学最繁荣的时期，代表人物有卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）和亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）等。与强调潜意识力量决定人格的理论相比，人本主义心理学强调人类行为中更具能动性、以成长为导向的方面。人本主义心理学家深信人类有能力创造自己的未来，这种能力包括个体能力和集体能力，他们满腔热情地支持着这种人类潜能观。然而，严谨的科学无法证明他们的这些豪言壮语。确实，科学的客观性本身似乎便是我们真正理解人类本性的一个障碍，而在运用新时代的方法来理解我们自己时，这种障碍性显得尤为突出。

如今，认为人们有能力过有意义的生活的是积极心理学，它研究能够促进个人、社群、组织和国家繁荣发展的因素。^❶积极心理学明确指出，它在理解人类幸福方面运用了严谨的科学方法，将自己与人本主义心理学中一些没有足够的依据却过度宣扬人的能动性的理论划清了界线。

尽管《突破天性》并不是一本积极心理学方面的书，但它与积极心理学有一些共同之处，它们都关注幸福、快乐和生活的意义，尤其是人格如何影响着美好生活中的这三个方面。将人格科学的启示应用于个人生活绝不是简单地按部就班地操作或公式化地计算，它涉及幸福的艺术，即思考人生独特的个人方式。

人格的意义在于被超越

有些读者可能知道，20 世纪 70 年代，沃尔特·米歇尔（Walter Mischel）^① 的一本书使人格心理学陷入了危机，这本书就是出版于 1968 年的《人格与评估》（*Personality and Assessment*）。这本书挑战了人格特质稳定不变的观点，认为没有足够的证据能证明人格特质是显著而稳定的，相反，人们的日常行为是以其所面对的情境以及解释情境的方式为基础而产生的。许多人把这一观点看作对整个人格心理学的控诉，它也影响了这之后的一批心理学学生，他们开始学习从其他角度而非人格的角度来理解行为的原因。

如今，情况发生了巨大的改变，人格心理学的行情看涨，并且已经扩展成了基础非常广泛的人格科学。人们研究各种各样的影响人格的因素，从神经元到叙述模式，并且借鉴了与之毫不相干的生物化学、经济学和文学传记等领域的研究。在这个得到扩展的领域中，人格特质研究也恢复了活力。

在本书中，我将探讨人格中稳定的特质如何深刻地影响着人的健康、幸福和成功，也会讲到这些人格特质具有的生物学基础，它们在某种程度上由遗传因素决定。但本书不会止步于此，因为人格远比其表现出的生物学倾向更复杂。在这里，我会介绍稳定的人格特质与我所说的自由的人格特质之间的区别。当与同事们一起唱歌或在其他场合时，一个内向的人或许会表现得非常外向；或者一个很难相处的人，突然在某一个周末变得非常讨人喜欢；或许你自己有时也会一反常态。那么，为什么人们会表现出这样的性格，这又会对人们产生什么影响呢？

除了复兴了人格心理学，当代人格心理学还在其他四个重要方面取得了进步。

① 美国著名人格心理学家，在人格结构、过程和发展以及自我控制等领域的研究十分著名。其著作《棉花糖实验》中文简体字版已由湛庐文化策划、北京联合出版公司出版。——编者注