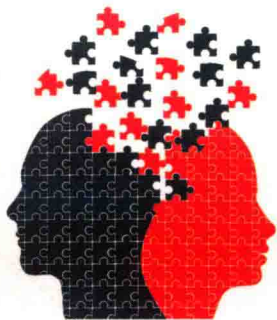


图解

微人格心理学



教你发现身体里另一个自己

理解自己 · 理解他人 · 理解世界

国家二级心理咨询师
资深撰稿人



带你解读人类的
人格特征

教你善用人格优势
提升人生质量



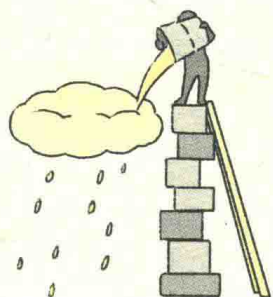
中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

图解

微人格 心理学



教你发现身体里另一个自己

速溶综合研究所 倪慢慢 著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

图解微人格心理学：教你发现身体里另一个自己 /
速溶综合研究所，倪慢慢著. — 北京：人民邮电出版社，
2018.11

ISBN 978-7-115-48947-0

I. ①图… II. ①速… ②倪… 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(2018)第168370号

内 容 提 要

本书谈及的“微人格”即是对人格全貌的一种微缩的、细节式的探寻，是将镜头拉至近处，看一看徘徊的迷思与隐藏的谜底。

全书分为7章。你将从斯芬克斯之谜出发，慢慢了解到“我何以为我”，并从多样的人格类型中，深化对自我、他人及世界的认知，向那些软肋和铠甲递去温柔的一吻。当你慢慢能够体谅自己、理解他人，亦将开启全新的旅程。你将了解到重塑人格的具体方法及可能性。命运，或将由此改写。

本书以心理学理论为基础，辅以文学及哲学的视角。若你对自己的内在感到好奇，想要寻求自我成长与突破，那么这本书会是不错的参考。在令人困惑已久的谜面中，你终将发现属于自己的答案。

◆ 著 速溶综合研究所 倪慢慢

责任编辑 李士振

责任印制 周昇亮

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京鑫丰华彩印有限公司印刷

◆ 开本：880×1230 1/32

印张：7

2018年11月第1版

字数：258千字

2018年11月北京第1次印刷

定价：49.80元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315

广告经营许可证：京东工商广登字 20170147号

目录

CONTENTS



第1章

关于自我的追问

- 002 | 1.1 人啊——你到底是谁
- 006 | 1.2 冰山下——90%的秘密
- 010 | 1.3 现有的一切，早已在3岁时就写好了吗
- 015 | 1.4 她与他，寻寻觅觅安居之所
- 020 | 1.5 心比天高者，真的命比纸薄吗
- 024 | 1.6 在你讲述的故事里，隐藏着你的人格

第2章

内在剧场中的人际关系

- 030 | 2.1 当潘多拉的盒子被打开后
- 034 | 2.2 人人都有一本“葵花宝典”
- 039 | 2.3 人格与原生家庭间的恩怨纠纷
- 044 | 2.4 游走在善与恶的边缘

048 | 2.5 对不起，你是个“好人”

052 | 2.6 那些内心打架的“小人儿”

第3章

你方唱罢我登场

058 | 3.1 内向者，不必对世界感到不安

062 | 3.2 乐观者与悲观者的秘密花园

067 | 3.3 有人看见树木，有人看见森林

071 | 3.4 百灵鸟和猫头鹰

075 | 3.5 A型者与B型者，谁才是人生赢家

080 | 3.6 三角对决：本我、自我与超我

085 | 3.7 恋爱中的“猫捉老鼠”游戏

090 | 3.8 外貌与人的性格特质有关吗

第4章

峭壁上的花

096 | 4.1 偏执型：世界如此险恶

- 100 | 4.2 分裂样型：在尘世间孤独无奈
- 104 | 4.3 反社会型：与原始的欲望恣意共舞
- 108 | 4.4 边缘型：终日活在被抛弃的恐惧里
- 112 | 4.5 表演型：只为吸引他人的目光
- 116 | 4.6 自恋型：饮下水仙花的毒药
- 121 | 4.7 回避型：即使拥有百万元的奖券，也不敢去兑现
- 125 | 4.8 依赖型：如藤蔓依附大树
- 129 | 4.9 强迫型：秩序高于一切

第5章

我的铠甲与你的软肋

- 134 | 5.1 你相信命中注定，还是事在人为
- 139 | 5.2 斯金纳的白鸽
- 143 | 5.3 活的时间围城里的拖延者
- 148 | 5.4 不好意思，我就是想自我挫败
- 152 | 5.5 无聊令人寂寞
- 157 | 5.6 可恶之人是否有可怜之处
- 161 | 5.7 焦虑者，活在不可预期的未来

第6章

但愿道路漫长

- 166 | 6.1 从成人到成熟，究竟有多远
- 170 | 6.2 埃里克森的闯关升级指南
- 176 | 6.3 与家庭的旋律共舞
- 181 | 6.4 别带着秘密过完一生
- 186 | 6.5 慢慢来，会有属于你的棉花糖

第7章

充满奇迹和发现

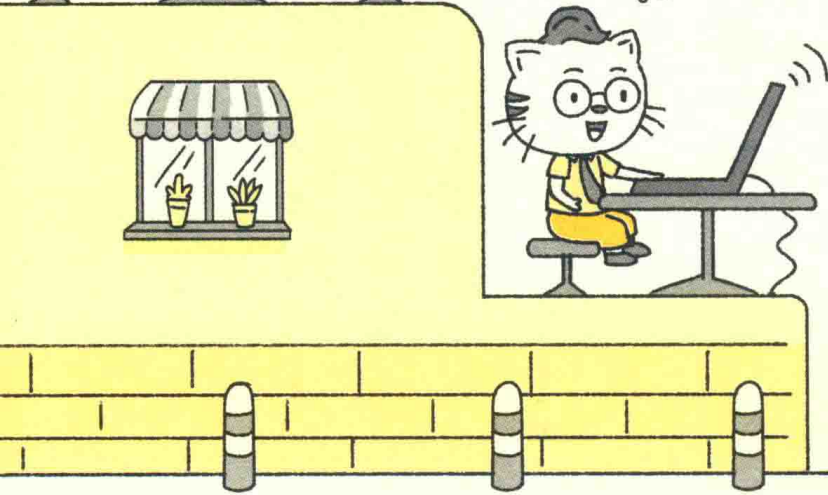
- 192 | 7.1 爱是无条件的积极关注
- 196 | 7.2 移除成长的障碍
- 200 | 7.3 拥抱高自我效能感
- 205 | 7.4 世界是你的心流体验场
- 209 | 7.5 迈向自我实现之路
- 213 | 7.6 最终，实现你的“预言”



第 1 章

关于自我的追问

一个人的人格就是他（她）的命运。在古希腊神话中，猜出斯芬克斯之谜的人会得以逃脱，猜不出的人则呜呼死去。“人”，一个简单的字，却紧紧地掐住了他们命运的咽喉，并推动每一个个体向自我发出追问。





1.1

人啊—— 你到底是谁

► 未经省察的人生不值得一过

在古希腊神话中，斯芬克斯是一个狮身人面的女怪。她守在底比斯城附近的悬崖边，向每一个过往的行人提出同样的谜题——

“什么动物，早晨用四条腿走路，中午用两条腿走路，晚上用三条腿走路？”

答案是“人”。早晨、中午、晚上分别喻示人的不同生命阶段：婴孩期、青壮年期及老年期。当行人茫然无措或随口乱说时，斯芬克斯便会毫不留情地把他们吃掉。这似乎象征着那些不了解“人”的人是要受到惩罚的。

的确，未经省察的人生是不值得一过的。阿波罗神庙的门柱上便刻着这样一句箴言：“认识你自己！”你是谁？我是谁？究竟是什么使你成为你、我成为我？要探讨这些，必须要回归到“人”的核心根本，即“人格”。

► 人格的基本面貌

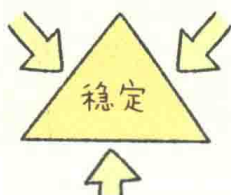
美国圣克拉拉大学心理学教授杰瑞·伯格（Jerry M. Burger）认为，人格源于个体自身的稳定行为方式和内部过程。由此可见人格的基本面貌：

1. 人格是相对稳定的存在，跨越时间和情境而保持大抵一致。

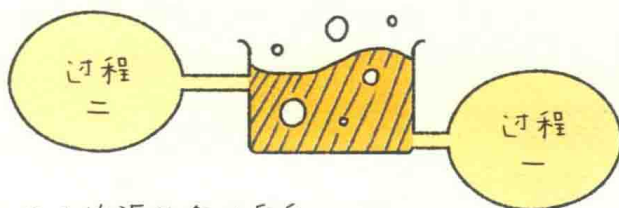
比如，林妹妹今儿个在贾府里敏感多思，闻风要流泪，望月也要

人格的基本面貌

1. 是相对稳定的存在



2. 是内部的心理过程



3. 人格源于个体自身



叹息，那么我们预想她出了贾府也还是这般，“她就是这么个人儿”。但这并不是说人格就是一成不变的，重大事件，如失独、地震等，皆有可能影响与改变人格的基本样貌。

2. 人格是内部的心理过程，是被包裹在神秘的黑匣子内、肉眼不可见的部分，这使得对人格的研究如谜般复杂。现有的人格六大流派包括精神分析、特质学说、生物学、人本主义、行为主义、认知流派，都只触及人格的某些层面，就如盲人摸象般各有不足、互有补充，谁也无法穷尽人格的真相。

3. 人格源于个体自身，但这并不意味着环境对人格来说无关紧要，而是凸显某种行为的产生不再仅仅是情境的作用。比如，大观园里失火了，黛玉和宝钗都会感到害怕，这种害怕是由情境引起的，但她们的表达方式和应对方式则来自自身，并牵涉到不同的人格特质。

现实生活中，人们很少会直接谈论“人格”，更多的是使用“个性”“气质”“性格”等词语。例如，“宝姐姐的性格真好”“林妹妹的气质有些太过忧郁了”。这里的“个性”是指人格的独特性，“气质”乃是人格发展的先天基础，而“性格”则是后天形成的道德行为特征，三者皆是人格中的一部分，却并不能够替代“人格”本身。人格堪称是一个浩大的命题，而本书谈及的“微人格”亦是对人格全貌的一种微缩的、细节式的探寻，是将镜头拉至近处，看一看徘徊的迷思与隐藏的谜底。

► 人格就是你的命运

先哲曾经说过：“一个人的性格就是他的命运。”不，准确来说，一个人的人格才是他的命运。

这涉及人格的一个重要特点——功能性。面对困厄的处境时，坚强者越挫越勇、绝地反击；怯懦者则退缩在后、一蹶不振。人格决定了一个人的生活方式和行为表现，人格功能性强的人会将命运牢牢地掌握在自己手中，就像尼采说的：“那些杀不死我的，都将使我更加强大。”

除了功能性的特点，人格还具有独特性、稳定性及整体性。当空白的墙壁旁，响起丝丝缕缕的回声“人啊，你到底是谁？”，有机、统一的人格，也将驾着它的千万匹马儿，在跌宕的回声中驰骋而过。



心灵结语

关于人格的探讨，源自人们对于“我是谁”“我的意义来自于何处”“我将去往哪里”

的发问与追寻。这种追寻并不止步于哲学层面，而是每一个普通的个体在摘下重重面具后，对真实发出的关照。正如心理学家卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）说的，“生命就是做自己、成为自己的过程”，愿你也能从这一刻开始，慢慢揭开自我的面纱。



1.2

冰山下一—— 90%的秘密

► 人，是自我的“主宰”吗

人格心理学持有对人性的不断拷问，其中之一便是：人，是否具有自由意志，抑或是他们的行动会受制于其他的力量吗？

以经典的西西弗斯的故事为例。传说西西弗斯触怒了众神，被罚做苦役，要将巨石推至陡峭的山顶。每当他拼尽全力，将要把石头推至山顶时，石头就会从他的手边滚落下来。于是，他要重新推石上山，如此周而复始。人本主义者会认为，是西西弗斯自主选择了不断推石的行为，他以某种荒诞来发出无声的抗议、力证自我的存在。而精神分析学家则会意味深长地眯起眼睛，将西西弗斯的行为视作潜意识驱动下的强迫性重复，除非他能找寻到创伤的源头，否则将难以解脱。

两种视角皆折射出各自独特的人性观。这无关对错，但不可否认的是，精神分析确实开辟出一个颇值得玩味的新天地。就像精神

分析学创始人弗洛伊德（Sigmund Freud）指出的那样，人类的自负继哥白尼的“日心说”、达尔文的“进化论”后，遭受到第3次打击。这场打击来自精神分析，它告诉人们：即使是我们自己，有时也并不能成为自己的主宰。

► 冰山及你不知晓的部分

弗洛伊德将人格划分为3个层次：意识、前意识、潜意识。他将人类的心灵比拟为一座冰山，冰山上是浮露在外的意识，那仅占据冰山一角；更为重要的潜意识则淹没在水面下，那是人类心理活动中，不能被认识或尚未被认识的部分，约占心灵全貌的90%；而前意识则介于二者之间，如冰山至水面的过渡，是潜意识与意识之间的阀门。

人们并不如自己想象的那般了解自己，临床上一些转化症（Conversion Disorder）的案例已经为潜意识的存在提供了明确的示例。一个人突然出现知觉或随意运动上的缺损，如失明、身体麻痹等，症状看起来与神经受损有关，但在医学检查中却发现神经系统是正常的。以著名的安娜·欧（Anna O）个案为例，她曾做了一个有关黑蛇的梦。梦里，她的手臂完全无法动弹。醒来后，当她看见弯曲的树枝便联想到蛇，于是她的右臂只能僵硬地曲缩。此后不久，她的症状扩展到全身右侧都瘫痪、麻痹了。她的“疾病”没有任何生理层面的原因，就这么突如其来、不受控制。以精神分析

人格的划分



的视角来看，这便是潜意识心理冲突的反应。

此外，盲视的转化症案例也显示，即使病人在意识层面看不到的情况下，大脑仍然可以处理外界输入的视觉刺激，这似乎从侧面验证了潜意识的存在。而众多有关阈下知觉（Subliminal Perception）的实验研究，一次次地将人们的视野推向意识之外、不可见的领域，使人感到惊奇并发出由衷的赞叹。

► 扩大意识的范畴

太多的不可见、不可知似乎将人们推向了“提线木偶”的位置。倘若冰山下的部分才是心灵的主轴，那么人们如何才能拿回自我的控制权，洞悉内心真实的欲望与需求，并做出意识清醒的选择呢？以下几种方式或许能够提供一些帮助。

1. 留意自己生活中的口误、笔误，那些不经意间说出口的玩笑、倾斜的身体姿势等，皆有可能透露隐含的信息。觉察它们的存在，并视作了解潜意识的线索。

2. 记录自己的梦境。弗洛伊德认为，梦是愿望的满足，也是通往潜意识的桥梁。梦常常经过伪装才穿过意识的大门，通过注意自己在梦境中体验到的情感、观察梦境中令自己印象深刻的部分、将梦境与自己的现实生活联系起来及为自己的梦境起一个名字等方式，帮助自己理清梦境的含义，增加对自我的了解。

3. 拿起手边的一个物品，进行“自由联想”练习。比如，由苹果你会联想到什么？不要试图思考，尽可能快速地说出你的答案，这正是突破前意识阀门的一种方式。

4. 寻求一些媒介的帮助。例如，罗夏墨迹测验（Rorschach Inkblot Method）即是让人们通过看图说故事的方式，来折射自我的内心。说故事的过程，便是卸除防御的过程，潜意识得以慢慢浮现。



心灵结语

弗洛伊德提出的人性观，无疑是往人类自负的面庞上泼下了一盆冷水。他意图使人谦卑，却并不教人无限地屈服。他想告诉人们的是，在意识之外，仍有广袤的领域，而人类需要扩大自我的疆域，做出更多意识下清醒的抉择。



1.3

现有的一切， 早已在3岁时就写好了吗

► 文化的掠影

“3岁看到老”不仅是西方精神分析学派“童年决定论”的衍生品，在东方的文化里，同样可以窥见它的影子。

比如，《红楼梦》第二回，谈到宝玉抓周。当他刚满1岁时，贾政便取来了各样物什摆放在他面前，他偏偏伸手抓走了脂粉钗环。贾政气得大怒，指着宝玉骂道：“你必将是个酒色之徒！”后来，宝玉无心学业，日日厮混在女人堆中，还美其名曰：“女子是水做的骨肉，男子是泥做的骨肉。我见了女子便觉清爽，见了男子便觉浊臭逼人。”倒也真像是某种应验。

我国民间素有抓周的习俗，长辈借此来预料孩子成年后的发展，或好或歹，皆带着几分相信。而在为人熟悉的故事里，无论是4岁让梨的孔融，还是数岁让枣的王泰，皆成了良善的代表；那少