

微人格

看透行为背后不为人知的动机，解读隐藏的微妙人格

心理学

刘建华◎编著

所有怪异行为都是微人格的外在表现

带你揭示人格面具的真相，发现潜伏在身体里的另一个自己

每个人的人格会随着角色的转变而发生变化



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

微人格

看透行为背后不为人知的动机，解读隐藏的微妙人格

心理学

刘建华◎编著

所有怪异行为都是微人格的外在表现

带你揭示人格面具的真相，发现潜伏在身体里的另一个自己

每个人的人格会随着角色的转变而发生变化



中国商务出版社
CHINA COMMERCE AND TRADE PRESS

图书在版编目(CIP)数据

微人格心理学 / 刘建华编著. -- 北京 : 中国商务出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5103-2269-3

I. ①微… II. ①刘… 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 010465 号

微人格心理学 WEIRENGE XINLIXUE

刘建华 编著

出 版: 中国商务出版社

地 址: 北京市东城区安定门外大街东后巷 28 号 邮编: 100710

责任部门: 中国商务出版社 商务与文化事业部 (010-64515151)

总 发 行: 中国商务出版社 商务与文化事业部 (010-64226011)

责任编辑: 崔 笏

网 址: <http://www.cctpress.com>

邮 箱: shangwuyuwenhua@126.com

排 版: 风苑阁文化

印 刷: 山东汇文印务有限公司

开 本: 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张: 10 字 数: 213 千字

版 次: 2018 年 2 月第 1 版 印 次: 2018 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5103-2269-3

定 价: 39.00 元

凡所购本版图书有印装质量问题, 请与本社总编室联系 (电话: 010-64212247)。



版权所有 翻印必究 (盗版侵权举报可发邮件到本社邮箱: cctp@cctpress.com)

前 言

不管怎么活，人都是一辈子，一个生活在自己幻想之中的精神分裂患者，虽然会给他的家人和朋友带来很多烦恼甚至危害，自己却可能完全不知晓，他会活得简单而快乐。同样，就算我们身上有着一些心理方面的特殊性，如果没有察觉到的话，一样也会活得很好，而不知道自己可能被这些“微人格”操纵着。然而，心理学不单单是为治疗精神病患者而生，更是为了研究普通人心中的这些“微人格”而生。因为毕竟传统意义上的典型精神病患者太少了，并不足以让这门学科具有什么更深层次、更普遍化的意义。当然，也养活不了那么多的心理医生。

古人说，知人者智，自知者明。人们通常会根据一个人的言行、经历去评判一个人，也会从他人的行为、想法之中反观自己。并不是每个人都能够看到别人的隐藏面，或者知晓自己的隐藏面，但在本书里，你能。不少影视剧中都有这样的故事情节：某人找到了收费昂贵的心理医生，经过谈话、催眠后引发出他/她心中隐藏的阴暗面和过往创伤……这时候，不要以为那只存在于影视剧中，事实上，这在我们的生活中也是很常见的。脾气火爆的人只会认为自己性子直，心直口快，不会觉得自己和歇斯底里症有任何关联；

平时行事万分小心的人顶多认为自己谨慎，而不会认同自己有强迫症。因为你没有察觉到这些，所以你并不是真得了解自己。按照现代心理学的观点，每一个人身上都有着一些别人甚少知道，甚至自己也不知道的“隐藏性格”。这个观点很容易得出来。我们可以用反证法来说明：什么是正常？如果一个人没有强迫症，没有洁癖，没有第二人格，那么他的存在本身就是不正常的，这样一个人只能是机器人。相反，就如同有点瑕疵的美女才更有味道一样，有些变态心理的人——只要能够控制——反倒更具有人情味。世界上任何一个人，不管是王公贵族还是百万富翁，抑或是流浪的乞丐，内心深处都隐藏着另外一个自己，人本身就是复杂的动物，即使你默默无闻，也不要把自己想得过于简单。不正视这一点，只强迫自己去做自己认为是正确的、正常的事情，永远只会适得其反。

本书对有关微人格心理学的基本问题做了详尽的阐述，系统地讲述了微人格背后的各种心理特征。本书作者力求将一门严肃的学科赋予生动活泼的表达，并通过理论结合实际案例的形式，用心理学的知识和思维模式加以探讨，详细分析人们日常生活中各种人格背后的心理暗示，让广大读者更加容易学会微行为心理学，更有助于我们在社交场上左右逢源、游刃有余。

目 录

第一章 微人格暗藏的心理学智慧 / 001

透过人的“影子”，探求异常心理 / 003

精神胚胎是人们与生俱有 / 006

人格问题从潜意识寻找 / 013

保持真我，揭下人格面具 / 019

人格失调是混淆的面具 / 022

“无意识”的意识与人格解离 / 027

多重人格的多面性 / 032

增生的人格更善于逃避现实 / 034

人格分裂与大脑分裂 / 037

“许多另外人”的不断增生的新人格 / 042

第二章 微人格中的完美心理 / 047

异常心理的根源是病态性完美主义 / 049

不完美，就毁灭 / 055

反复出现的强迫症 / 061

“我要吃，还要瘦！”极端空洞的誓言 / 066

第三章 微人格中的掌控心理 / 071

强加给人意志的行为绑架 / 073

别为了塑造另一个自己而操纵孩子 / 077

情侣间的博弈 / 083

第四章 微人格中的忧郁心理 / 089

忧郁人格：世界都是灰色的 / 091

情感依赖：从别人身上获取安全感 / 097

不要让痛苦植入你的人生 / 101

活着就不要说死 / 105

隐形攻击：温柔的迫害 / 110

第五章 微人格中的偏见心理 / 113

比虎鲸固执的确定性偏见 / 115

受外界影响的思维框架 / 118

自找麻烦的探究 / 122

明知假魔术亦不置疑其神奇 / 126

不要总关注“人群里的猩猩” / 129

对事后诸葛亮的误解 / 133

死钻牛角尖的痛苦 / 137

第六章 微人格中的说谎心理 / 141

如何真笑假笑中看出端倪 / 143

下意识的动作中能体现人们内心的紧张 / 147

你的告密者——不由自主的肢体语言 / 151

生理反应透露你的内心世界 / 155

语无论次的谎言 / 159

质问的学问 / 163

恐慌让人手心出汗并做好逃跑准备 / 167

第七章 微人格中的决策心理 / 171

彼此照顾的互惠原理 / 173

人们的爱屋及乌是如何产生的 / 177

人们的弄假成真 / 181

如何破算命师的把戏 / 185

心理学上的锚定效应 / 189

走出别人设置的诱饵 / 193

好比泥潭的行为陷阱 / 197

损失规避中的快乐与痛苦 PK / 201

不劳而获的搭便车效应 / 205

第八章 微人格中的男人心理 / 209

男人酒后的行为更可信 / 211

了解男人可通过亲吻部位 / 214

从领带中读男人的信息 / 218

透过事业对男性的性格进行了解 / 222

衡量男人爱的指标——消费习惯 / 226

男人说“不想结婚”的原因有哪些 / 230

他不主动打电话为什么 / 234

“我很忙”，真的忙 / 239

他是否真爱上了你 / 243

劈腿男人的微妙征兆 / 247

第九章 微人格中的女人心理 / 251

口红透露女人潜在性格 / 253

女性首饰的选择凸显个性 / 255

了解女人可借助妆容 / 258

香水中的女人魅力 / 262

如何识别女人的动情行为 / 266

女人无声的语言 / 270

如何打动不同类型的女人心 / 274

女人出轨的蛛丝马迹 / 279

第十章 微人格心理学与做人智慧 / 283

热忱能扫清一切障碍 / 285

热忱成就天才 / 290

好品德才能赢得尊重 / 295

精确最受人们欢迎 / 301

智慧是无价之宝 / 305

做一个有智慧的人 / 309



第一章

微人格暗藏的心理学智慧

透过人的“影子”，探求异常心理

为探求这个问题，我们首先来探索和分析一个案例。是案例，而不是病例，因为此人最终被认定具有完全承担刑事责任的能力，并没有神经性的病变或者异常。如果说有什么异常的话，可能就是 he 后来的行为。

案例中的主角是一名 20 岁刚出头的男性青年小然。他家境优越，学业也一帆风顺，在日常交际之中，并没有表现出任何的异常和与众不同。根据调查得知，他的室友们只是认为他有时候过于追求黑白分明，正义感要比普通人来得更强，每当看到报纸上有当事人受到不公平待遇的新闻，都会义愤填膺，放言自己如果有权力的话一定要采取一切手段保护弱者。而就是这样一个人，竟然涉嫌谋杀了两名与他丝毫没有关系的流浪女子，并在物色第三个目标时露出马脚，在目击者报警之后，被随后而来的警察逮捕。

小然对自己的行为并没有隐瞒，而问及原因，则是缘于他对女朋友弃他而去所引发的内心不满。在对方提出分手之后，小然表现出自己的大度和包容，并且送给对方一份分手礼物。而让人意想不到的是，随后他却把所有怒气发泄在自己所不认识的人身上。

当时给他做心理鉴定的医生表示，这件案件令人惊奇之处在于引发这一系列血腥事件的“导火索”——小然的女朋友并没有受到

任何不利影响（除了在知晓所有情况之后，后怕了一阵以外）。由此可以看出，小然的行为包含着对自己既有性格和价值观的排斥与反抗。在现实生活以外，他开创了自己另外的性格和另外的生活方式，这种性格和生活方式自然是与他本人平时所表现出来的正义感截然相反的，这也是他选择自己不认识的人下手的原因所在——他在自己所熟识的人们面前，依然是一副“好人”的形象。

值得注意的是，小然从小在单亲环境下成长。他的父亲是生意人，虽然对他分外宠爱，但是在孩提时代每个月陪伴他的时间只有三天，后期则更少。父爱的缺乏自然让他感到无助和失落。与童年时期的挫败相反的，则是他后来的成功——包括学业、事业、金钱和爱情。在这些成功之中，只要有一点东西有了变化，让他尝到失败的滋味，那就会让他走进曾经的童年阴影。换言之，就如同蝴蝶效应一样，一个男孩的父亲陪伴自己的儿子时间太少，导致很多年后两名流浪女子殒命。

从这个算不上特殊的案例之中，我们能够发现所有人内心变态心理的共通之处。首先，一个人的内在性格或我们所说的隐藏性格不管是否有所察觉，都会在他平常的生活中有所体现。从一些蛛丝马迹之中，从某一个角度上，某一些端倪里，便能够看出一个人的另外一张脸。这听起来有些像古人说的“识人之明”，实际上则已经更为系统和科学。在现今心理学体系中，已经能够系统地从一个人的写字习惯、说话语速、无意识的小动作等细节来判定一个人的性格——准确地说，是一个人的多种性格。

因为童年时期受到父亲的冷遇，案例中的小然便将自己定义为

“弱者”，他潜意识里便产生了“我要保护像我这样的弱者”的想法，这就让他在日常生活中表现出强烈的正义感。然而，过于偏激的正义感并不见得就是好事，倘若他对现实产生不满或者在遭遇挫折后对自己产生否定的情绪，就会走上极端。小然属于后者。他身边的人曾经提供这样一条线索，说小然对待广场上的和平鸽有一种近乎偏执的厌恶，称其为“寄生虫”，并试图药杀这些鸽子。用心理医师的原话讲：“他采取了极端正义将自己童年的创伤否定，又用极端的方式去否定自己曾经的正义。”这本来就是一种极端的矛盾。另外很明显的一点就是，他在受到巨大挫败感之后，为寻求发泄渠道，最终才变身“黑暗之子”。人的肉体 and 心灵都有自我保护机制。一个人没有办法把自己扼死，因为他的身体出于自我保护机会阻止他这样做。同样，一些遭受巨大心灵创伤的患者会出现选择性失忆，这是大脑为保护自身而采取的让人惊讶的措施。

在心理医师考量下，如果小然能够发现并正视心里隐藏的另一人格，找到合适的方式宣泄自己的负面情绪，必定不至于如此。所有变态心理体现出的共通之处便是：在日常生活中能体现出来的负面思想，和以此思想为发泄口的巨大负面能量。看不清这些隐藏在表象之下的阴影，才会让人变得疯狂。这不禁让人感叹：“思想是这个世界上最危险的东西。”

精神胚胎是人们与生俱有

人类在很久以前就有过一场大辩论，一大群号称站在人类智慧顶峰的人一起讨论着一个非常不靠谱的问题：我们生活的世界到底是不是真实存在？

讨论这些问题的，是一群哲学家。如果认为这个哲学命题难以理解和不可理喻的话，那么你只要去温习一下曾经风靡全球的系列电影——《黑客帝国》即可。在这一系列的电影之中，导演就已经试图透过花样翻新的电脑特技去阐述一个亘古的论题：我们认识的世界会不会原本就是虚假的，是不存在的，它只是内心的一种自以为是，和大脑的一次脉冲？其实一觉醒来，你可能还趴在一年级的课桌上流口水，而老师正拿着课本看着你？这一观点不光是在国外有，在中国古代也屡屡被人提起，比如我们熟知的“庄生梦蝶”。当一个人分不清现实和梦境，分不清真实和虚假的时候，便已经坠入疯狂的深渊。在从前，无论是生理学家、心理学家还是教育学家，都认为孩童在出生之初就是一张白纸，并不具备思考的能力，行为举止也只能靠简单无意识地模仿他人以及遵从本能而产生，在接下来的时间里，我们为他塑造什么样的生长环境，他就会成为什么样的人。可是现在看来，这是个大错特错的观点，甚至已经造成了很多悲剧。

意大利教育家蒙特梭利率先公开反对这一看法，在他看来，人在出生之初不但拥有一个肉体，还拥有一个精神胚胎，后来接受的教育和社会阅历只能排在第三位。这个精神胚胎中藏有心灵成长的密码，而且，只有幼儿自己通过自己的行动、感受和思考才能够渐渐解开这一密码。因为那些影响精神胚胎的敏感期只有一个大概的规律，而且可能会受任何一件事、一个场景甚至一句话影响，而不为人所知。在成长的过程中，每一个人随着肉体的成长，他的精神和对世界的认知也在飞速发育，正常情况下，三者是相辅相成的。年龄渐渐增加，在生理上，男性变得健壮，女性变得柔美，荷尔蒙激素在一定程度上控制着不同人的不同性格；在心理上，人的思想渐渐形成自己独特的框架结构，有一套自己的想法，有三观（人生观、世界观、价值观），而对客观世界的认识可以简单理解为社会阅历也渐渐丰富，为人变得稳重、实际。在此过程中肉体、客观阅历和精神成长，三者缺一不可。

那么问题是，如果这三者发展不平衡，又会有什么情况发生？比如对客观世界的认识很不全面，而精神体系却完整而强大；或者对世界的认识过于深刻，可精神却无法承受；又或者两者皆备，唯独缺少自身的能力去改变一切，这些情况发生，会让人变成什么样子呢？在美国北部有一片山脉，隶属于明尼苏达州，山岗之间肃穆寒冷，早晚云遮雾绕。在山脉间的一所戒备森严的精神病院里，住着一位老人。老人并非故事的主人公，而是精神病院曾经的门卫，后来年纪大了，便在这里做勤杂工。老人年轻时除了看大门外，还负责精神病院的治安。任职期间，他见过形形色色的精神患者，并

了解到这样一个病例。

患者是位男性，因为连环杀人而被判处终生监禁于精神病院。然而让人意想不到的，这名男子来到精神病院后，精神竟然逐渐变得正常，开始融入社会，并最终在几十年后成为一名慈祥的老人。虽然他仍然被控制在精神病院，但与正常人毫无二致。“那是一个有些羞涩的人，不善于和人打交道。当年来到精神病院时，他看上去根本不像是一名穷凶极恶的杀人犯，而像一名西部农场的农民。”门卫回忆道，“他非常安静，比平常的患者都要安静得多，可即使这样，依然没有人会对他放松戒备，没有人会忘记他曾经做出的噩梦一样的事情。”“我永远不会忘记他的名字。”门卫老人如是说：“事实上也没有人会忘记，他是这里的大明星。我们这里很多人都对他的事情了如指掌，即使平时他自己并不会去谈论。”

患者出生在1906年，去世于1984年。我们对他的犯罪过程且避而不谈，那些细节只会让人觉得毛骨悚然。我们要谈论的，是他的过去，以及沦落、发病的诱因。他出生在一个“母权”家庭，家庭成员中虽然只有一位女性成员——母亲，但是她对家庭的影响力是无与伦比的。他的父亲是一个酒鬼，一事无成，整日酗酒，而母亲独立经营一家杂货铺来养家，并且独自掌管家庭事务。母亲是狂热的宗教信徒，对于“道德”的要求非常苛刻，总是用最严厉的教规来管教他与比他大两岁的哥哥。从小，母亲在他的心中就成为“强权”的代名词。为了保证自己的孩子不被外界影响，并且远离那个不道德者以及罪人遍布的城市，1914年，母亲带着一家搬到威斯康星州的普兰菲尔德一座195亩的农场。这里的生活很原始，近乎与