

极简

应用心理学系列

MAKING SENSE OF
PEOPLE
The Science of
Personality Differences

深入浅出的识人科学体系，发现人内心深处最真实的一面，在人群中找到更适合自己的存在方式与相处方式



中国人民大学出版社

极简个性心理学

破解人格基因

2nd
Edition
第2版

[美] 塞缪尔·巴伦德斯 著 黄珏苹 译
Samuel Barondes



诺贝尔生理学或
医学奖获得者

埃里克·坎德尔

美国精神病学会
主席

约翰·奥德汉姆

哈佛大学神经
生物学教授

史蒂文·海曼

联袂推荐

极简
应用心理学 系

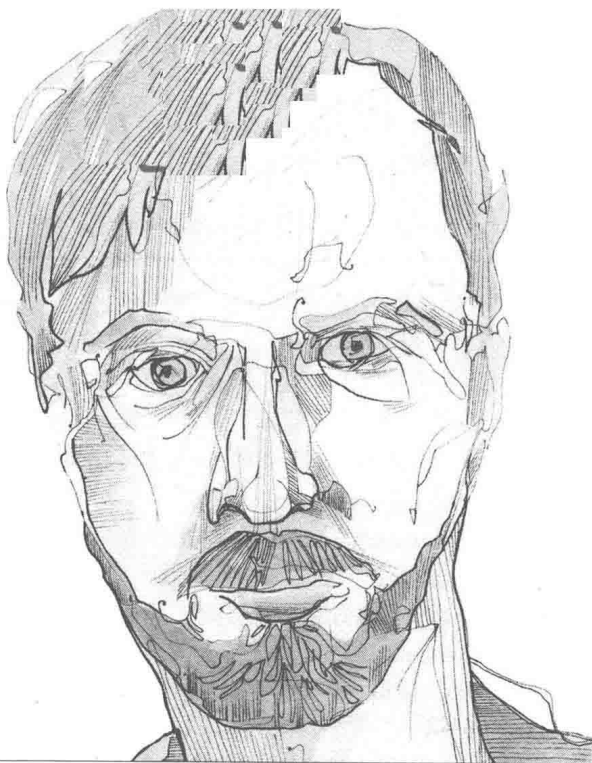
MAKING SENSE OF
PEOPLE
The Science of
Personality Differences

极简个性心理学

破解人格基因

2nd
Edition
第2版

[美] 塞缪尔·巴伦德斯 ◎ 著 黄珏苹 ◎ 译
Samuel Barondes



中国人民大学出版社

• 北京 •

图书在版编目 (CIP) 数据

极简个性心理学：破解人格基因 / (美) 塞缪尔 · 巴伦德斯 (Samuel Barondes) 著 ; 黄珏苹译 . -- 北京 : 中国人民大学出版社 , 2017.2

书名原文 : Making Sense of People: The Science of Personality Differences

ISBN 978-7-300-23775-6

I . ① 极… II . ① 塞… ② 黄… III . ① 人格心理学—研究 IV . ① B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 312504 号

极简个性心理学：破解人格基因

【美】塞缪尔 · 巴伦德斯 (Samuel Barondes) 著
黄珏苹 译

Jijian Gexing Xinlixue: Pojie Renge Jiying

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

规 格 148mm × 210mm 32 开本

版 次 2017 年 2 月第 1 版

印 张 5.375 插页 2

印 次 2017 年 2 月第 1 次印刷

字 数 106 000

定 价 45.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换



阅读成就思想……

Read to Achieve



每个人在某些方面

(1) 类似于所有人，

(2) 类似于某些人，

(3) 和任何人都不像。

——克莱德·克拉克洪 (Clyde Kluckhohn) 和亨利·莫里 (Henry A. Murray)

序言 解读人格的实用工具

2001年，小布什在会见普京之后，首次发表了他对这个俄罗斯人个性的印象，这段话很有名：

我注视着这个人的眼睛。我发现他非常坦率直接、值得信赖，我们进行了友好的对话。我能感知到他的灵魂。

小布什对普京的评价，即“坦率直接、值得信赖”，引发了各种各样的解释。有些人从字面上理解，安心地认为两位世界领导人相处得很好。有些人觉得小布什被这位前克格勃欺骗了，对他的轻信感到紧张。还有些人根本不理会这套说辞，认为那只是政客为了缓和与敌对方的关系而说的客套话。

几年后，小布什表明他所说的那番话是真心实意的。2010年，在小布什为其回忆录《抉择时刻》（*Decision Points*）做巡回推广期间，美国著名脱口秀主持人休·伊特（Hugh Hewitt）直接对他提出了这个问题。小布什这样解释道：

我那样说是因为，我记得他动情地谈到了自己的妈妈和她给的十字架，那个十字架在耶路撒冷开过光。在写这本书之前没人知道这些事，我从没解释过为什么会那样说。

不过，小布什也看到了普京不同的一面，这些评价出现在他退下总统职位后所做的描述中。相对于较早的评价，这段描述没有把普京说成是“坦率直接、值得信赖”的，而是认为普京面无表情，令人难以捉摸，阴险可怕，其说话的语气中透着对人的愤怒、轻蔑和厌恶。

小布什为什么会对这位俄罗斯领导人产生这种阴暗的看法？这是否基于他对普京在国际舞台上的所作所为做出的反思？

尽管答案有可能是这样，但小布什给出的答案更加个人化——这与普京轻视小布什宠爱的小狗巴尼有关。普京曾两次取笑巴尼柔弱和娇小的体型，认为它比不上他的爱犬库尼。因此，小布什显然把普京描绘得像取笑他宠物的人。正如小布什 2014 年在《NBC 今日秀》（*NBC Today Show*）中所解释的：

哇，任何认为“我的狗比你的狗大”的人都是有趣的人。这幅画多少能反映出一些。

当然，那幅画不仅反映了“一个有趣的人”，还反映了小布什在画布上所表达的内容和用言语所表达的内容之间的差异。

并非只有小布什是这样。很多人都发现，自己很难清楚地表达对人格的看法，这些不仅包括对其他人的看法，还包括对自己

的看法。我们考虑的东西很多，但很难将头脑中的所思所想转化为有用的语言描述。

然而，我们可以学着做得更好。用语言做出精确的描绘就像用油彩或颜料画画一样可以后天学习，而我们需要的是好老师和用功的学生。

在这本书的第1版中，我逐步解释了如何用语言更好地描绘人格的方法，这些方法基于我对心理学与精神病学几十年的研究。我将四种思考人格的方式结合起来，它为我们呈现了来自四个角度的信息是如何被汇总成每个丰富而复杂的独特个体写照。

很多读者觉得这种方法很有用，但有些读者觉得很难将不同的部分整合起来。他们需要更实用的工具，让其适用于日常生活。简单来说，他们需要更多的“怎么做”。

第2版在设计时考虑到这些读者。我做出的一个重大改变就是在每章结尾处增加了“实用总结”，这部分不仅讨论并解释了有关实际应用的问题，而且还探讨了存在的一些误解和矛盾。我的目的不仅是提供更多的“怎么做”，还提供更多的“为什么会如此”。在最后一章的结尾，我总结了将四个方面的信息汇总成完整描绘的益处。

为了让这本书更有价值，我希望你在自己的生活中选出一个（我称之为“P某人”），在看这本书时脑子里想着这个人，反复将书中的内容与这个人联系起来，这将有助于你看到将部分整

合为整体的各个方面。为了提醒你这样做，我会在每段实用总结的结尾提出与 P 某人有关的问题。

实用总结

从 P 某人开始

为了给探讨 P 某人做准备，以下是我们现在需要采取的步骤。

1. 选出一个你与之共处多年的人，这个人最好不小于 25 岁。一定要认真地做出选择，因为他 / 她会伴随你的整个阅读过程。

2. 回想你第一次见到 P 某人的情景以及你们共同经历的一些重要事件，仔细思考并留意在你头脑中形成了 P 某人怎样的性格特点。

3. 现在，用你认为合适的词语、短语、句子或段落来描述 P 某人的性格，把你的描述记录在纸上或电子设备上，一旦完成就不要再修改它。当你读完本书时，它可以让你想起自己的起点是什么。在阅读每一章时，你也可以单独记录一些对 P 某人性格的看法。

4. 如果你对自己的描述感到满意（描述的长度可长可短），就请继续读下去。

前言 当只靠直觉不够时

我们每个人都是人格专家。从孩童时起，我们就开始关注身边的人各有特色的存在方式，试图预期他们的行为，并依靠这些信息与其相处。

我们天生就能揣度他人，这是我们拥有的奇妙天赋。借助它，我们会对每个遇到的人的人格形成即时的印象。我们对人的大多数评价就是以这种自动化、无意识的方式形成的。

不过有时，我们需要对某人的性格进行有意识、系统化的细致探究。例如，我们可能想知道老板的什么特质使我们避之不及；我们可能想了解为什么不喜欢自己女儿的男朋友；我们可能想判断自己正约会的人是否能成为终身伴侣。

这时，情况就变得复杂了。情况之所以复杂，主要是因为很少有人受过系统化的人格评估训练。相反，我们受到互相矛盾的宗教、道德、文学和心理学观点大杂烩般的轮番轰炸，这些观点很难被有序地运用。想象一下，如果我们在如何计算方面总是得

到互相矛盾的指导，那么就连简单的算术也会令人纠结。没人教我们条理清晰的人格算术，我们却被期望能做到了解他人。

教育的缺失可能是使我们犯下一些重大错误的原因，它会导致我们选错伴侣，从事不适合自己的工作，误导我们的孩子；会导致我们误解同事的意图，产生不恰当的防御、抱怨或攻击行为；会妨碍我们与他人建立令人满意的关系，妨碍我们得体地避免冲突，妨碍我们制订反击计划以维护自己的利益。

我在这本书中提供了思考人格的方法，它有助于你避免犯这些错误。这本书基于我几十年的研究，每章都有助于你对某人已有的数据进行汇总，开始注意到以前可能被你忽略的特征，整理这些信息会让你进一步了解他人以及与他们关系。

在开始阅读之前，我会告诉你如何将两组词汇结合起来，专业人士会用这两组词汇来设计他们的观察。一组词汇将人格分解成5种有明确定义的倾向，比如尽责性和宜人性，每种倾向又包含一些构成部分，这组定义明确的词汇使考量人格变得更容易。

另一组词汇将注意力从这些倾向转向了10种有问题的行为模式，比如强迫行为或偏执。能够正常工作生活的人也可能存在这类轻微的行为模式，但有些人的这类行为模式缺乏灵活性和适应性，这往往会给他们自己和周围人带来痛苦。与其他人不同，这类人成了人格的囚徒，被封锁在自己似乎无法逃脱的存在方式中。

将这两组易于学习的词汇结合起来，不仅有助于你更好地评

估遇到的每个人，而且能够让你思考为什么人们会如此地不同。在本书的第二部分，我将描述大脑回路的发展，这些回路控制着人格倾向与模式的独特组合。我还将告诉你们，与出身有关的因素对构建大脑回路几十年的发展过程影响重大。这就是我们与生俱来的特定基因以及我们碰巧生活在其中的特定环境。

不过，人格的内容比倾向和模式更丰富。在本书的第三部分，我将转向给予人们人生意义的价值与目标。为了让这个观点有理有据，我将告诉你如何用普适价值以及文化所特有的道德标准来评估人格中被称为“品质”的那方面。我还会鼓励你留意人们对自己个人经历和未来计划的描述，这有助于你了解他们支持什么以及他们的身份认同感。

将所有这些关于人格倾向、模式、品质和身份的信息有系统地组织起来，有助于你对他人的认知，可能还会影响你与他们交往的方式。有时，这些会使你不去理会他们恼人的癖好，而是采取宽容和同情的态度；有时，这些会对你发出危险警告，让你采取相应的防护措施；有时，这些会使你对温暖的爱与尊重敞开心扉。在任何情况下，它们都能提升你对人类多样性的理解。就像那些非常懂酒、懂音乐或懂棒球的人一样，无论你是否喜欢他们，他们对细节的用心关注会增加你的乐趣，增加你了解他人、与他人相处的乐趣。

综上，这便是我撰写本书的主要目的。

目 录

第一部分 描述人格差异 / 1

第1章 人格特质 / 3

来自字典的词汇 / 5

超越同义词和反义词 / 7

捆绑在一起的特质 / 9

运用大五人格 / 11

大五人格 2.0 / 13

重新思考比尔·克林顿 / 17

► 实用总结 / 22

第2章 令人烦恼的模式 / 25

外倾性非常低：两个古怪的独行侠 / 29

外倾性非常高：表演型的焦虑 / 31

低宜人性模式：偏执狂、自恋狂和反社会者 / 33

- 高度的尽责性：强迫型 / 39
- 高神经质：回避型、依赖型和边缘型 / 40
- 对自己和他人的看法 / 44
- 特质、模式与人 / 47
- 实用总结 / 48

第二部分 解释人格差异 / 53

第3章 基因如何造成了我们的差异 / 55

- 心理学的新基础 / 56
- 自然实验 / 59
- 有多少人格差异是可遗传的 / 60
- 有多少基因变异塑造了人格特质 / 63
- 遗传思考与遗传测试 / 66
- 多样性的根源 / 68
- 伟大的人格差异观 / 72
- 实用总结 / 72

第4章 塑造个人的大脑 / 75

- 大脑的自我塑造 / 77
- 大脑发展的关键时期 / 80
- 我的孩子会是什么样 / 81
- 基因与环境的对话 / 84
- 对基因表达的持久影响 / 87

青春期的重塑 / 89

关闭大脑和环境中的某些窗口 / 91

► 实用总结 / 93

第三部分 完整的人，完整的人生 / 95

第5章 什么是好品质 / 97

区分品质与人格 / 100

道德本能与道德情感 / 104

不同的文化，共同的价值观 / 109

基于文化的价值观的力量 / 110

本杰明·富兰克林的品质 / 112

为什么品质很重要 / 116

► 实用总结 / 117

第6章 身份认同感：创造自己的故事 / 121

奥普拉·温弗瑞塑造自我的身份 / 123

作为故事的身份 / 127

史蒂夫·乔布斯讲述了三个故事 / 131

► 实用总结 / 135

第7章 了解与评价他人的科学系统 / 139

系统化评估 / 140

理解与改变 / 148

► 实用总结 / 150

第一部分

描述人格差异

Making Sense of People

是非之心，智之端也。

——《孟子·公孙丑上》

