

一个心理咨询师的人格面具分析

# 隐藏的人格

黄国胜

著

当你能接纳自己全部的人格面具

你才能允许自己被别人爱 \ 也才有可能真正去爱别人

那是一出戏 \ 我们戴起面具 \ 隐藏起别人看不惯的棱角 \ 努力演好自己的角色  
太过修饰的人生 \ 就失掉了色彩和味道



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

一个心理咨询师的人格面具分析

# 隐藏的人格

黄国胜 著



图书在版编目(CIP)数据

隐藏的人格 / 黄国胜著. — 北京:北京联合出版  
公司, 2016. 10

ISBN 978 - 7 - 5502 - 8837 - 9

I. ①隐… II. ①黄… III. ①人格心理学 IV.

①B848

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 238723 号

## 隐藏的人格



项目策划 斯坦威图书 斯坦威  
Stanway

作 者 黄国胜

责任编辑 牛炜征

策划编辑 马晓娜 朱红坤

封面设计 mirrosen.com

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市兆成印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

150 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 8.5 印张

2016 年 11 月第 1 版 2016 年 11 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 8837 - 9

定价:39.00 元

---

未经许可,不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有,侵权必究

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线:010 - 82561773

我们无时无刻不戴着面具。

哪怕摘掉伪装的“假面具”后所暴露出来的“真面具”，也是一个面具。

## 序言：灵魂炼金从人格面具出发

李孟潮

好多人都希望通过模仿荣格，而走上自性化之路。好像还有好多人，以为自性化之途大约是要抛开面具，活出真我的风采的。但是人们似乎忘了两点：

第一，荣格自己的人格面具曾经发展到了顶峰。他在《红书》开篇有言，自己 40 岁时已经名利双收。他当时已经是国际顶级精神病学家，也是学院心理学重要领军人物，顶尖大学教授。即便自毁前途，混迹江湖于精神分析圈，居然又成为了江湖大佬。他被选举为国际精神分析协会的主席，即便在弗洛伊德及其朋友对抗下，他仍然高票获胜连任。眼看他可以踢走弗洛伊德，自立为王，当时他却再次远离人群喧嚣、红尘名利，回归田园，一边做泥瓦匠手工建房，一边做治疗写书自我分析。不曾经历外王之风光，何敢妄言内圣之超越？

第二，彻底抛弃人格面具，让荣格吃尽苦头：一方面接近精

神分裂，一方面违背伦常之事不断发生。只到后来，他终于领悟到炼金妙道在于允持厥中，这才恢复精神系统的平衡性，最终写出自传。那时候，他已经 70 多岁了。中年自性化的要义之一，是要成为你自己，成为完整的人。那么，什么样的人，才需要如此努力地成为他自己呢？显然，此人之前，用力过猛，拼命成为别人称许的人。为了成为别人称许之人，不惜分裂自己。换言之，此人名利双收，却丢了自己。荣格便是此种典型。

对于人格面具，荣格认为“它是一种假自我，是一种我们对自身的理念的集合，是我们和周遭环境互动中形成的妥协”。在心理动力学的历史中，荣格提出了人格面具后，荣格学派却很少有人再继续研究，除了雅可比（Jacobi）在 1967 年出版了《灵魂的面具》一书，算是有分量的作品。个中原因，在我看来有两点：

其一，“人格面具”这个术语遇到了竞争对手。这是指后来在精神分析历史中，有几个术语内涵和“人格面具”颇为类似：一个是“防御机制”（defense mechanism），一个是“自我身份认同”（ego identity），一个是“假自体”（false self）。

人格面具说到底，是一套防御丛，在应对自我与环境的冲突中发展起来，在青春期它得以固化，形成一个人的人格成分，所谓自我身份认同。这些方面，精神分析的自我心理学派基本上都

有了非常精细的研究。如近年来风行的杰瑞姆·布莱克曼 (Jerome S. Blackman) 的《心灵的面具：101 防御机制》，我们可以看到，无论从定义、发展，还是临床操作，自我心理学派都有非常精细化的阐述。唐纳德·温尼科特 (Donald. W. Winnicott) 的假自体一说，也和荣格所言的人格面具诸多重合之处。

其二，“人格面具”在早期荣格派的分析中相对不重要。这大概是因为：一方面，荣格自己在 40 岁之前的问题就在于人格面具过于膨胀；另外一方面，他自己的个案，也多来自上流社会，这些人的问题在于放下那过厚的人格面具。故而时至今日，即便国外成熟的荣格派分析师，都还会有人把人格面具当作“虚伪”的同义词使用，更不用说国内很多初学者了。

那么，对当前中国人，是否也是人格面具过度膨胀了？人格面具是否只是一个无用的累赘，一个需要马上卸下的负担呢？这个问题需要通过临床研究来回答，《隐藏的人格》就是这么一个研究。

此书中，作者黄国胜医师在正确地理解了人格面具的社会适应功能基础上，对人格面具的分类、形成和转化做出了可喜的尝试，并且配合了众多案例。通过这些案例我们可以看到：对有的人来说，需要放下僵化的、厚重的人格面具，展现真我的童真，允许灵魂的黑暗浮现；对有的人，则要强化薄弱的人格面具，不

能继续赤裸奔走；有的人的人格面具太破碎、需要得到整合；有的人的人格面具太强化，需要不断分化。

除了黄国胜外，我国还有不少人进行了人格面具的研究。如国际认证分析师山西大学的范红霞教授及其学生做了很多这方面的研究：如《母亲意象人格面具与阴影的心理分析及实证研究》《父亲意象人格面具的结构实证分析与心理分析》，也有马向真、郭品希等学者对人格面具理论进行了研究。

总体上来说，国内的研究比起国际上虽然有一定距离，但是也并非遥不可及。我想，下一步对于人格面具的研究大概应该集中在以下几个方面：

首先，界定人格面具的内涵与外延。尤其是它与以下两个概念的区分：身份认同和假自体。

其次，发展临床上有关人格面具的信、效度较高的测量工具，用于诊断和疗效评估。

第三，结合单一个案研究这种方法，深入探索针对人格面具工作的技术，尤其是各种技术适应症和禁忌症。

第四，以上各种技术在具体的各种障碍的治疗过程中，如何与治疗师的个性匹配，如何影响治疗师的人格发展，这是治疗过程变化动力学的重要内容。我们知道，所谓“治疗师的职业自我”，其实也是一种人格面具，这种人格面具什么阶段应该强化，



什么阶段应该放下，是非常值得探索的。迄今为止，作者只看到在荣格学派的移情炼金术和精神分析关系学派中有相关阐述。

第五，也是最重要的，在中国的文化背景下，人格面具如何建构和消解。尤其是，中国传统文化对中国人的面具具有何影响。比如我们知道，儒家是提倡人格面具的修养的，所谓“化性其伪”“存善去恶”；《荀子·性恶》甚至说“故圣人化性而起伪，伪起而生礼义，礼义生而制法度”；而《周易·文言》中甚至体会到这种过程是一种美学修养：“君子黄中通理，正位居体，美在其中，而畅于四支，发于事业，美之至也”。这和荣格所提的自性化炼金中，人格面具与阴影的激烈交战迥乎不同。那么，这是由于中国人太过虚伪，人格面具过度膨胀，以至于完全体会不到阴影的存在吗？还是中国人另辟蹊径，有一套独特的方法，让他们不至于陷入荣格所描述的各种自性化陷阱中？

诗人有言：“涂脂抹粉匀，转眼四时春。莫笑三分假，方为座上宾。”人生如戏，人生如梦，梦中演戏，自不免要戴上面具。关键是，这个面具的分寸感可以掌握到三分之假的恰当吗？

## 前 言

同一个人在不同的场合会有不同的心理表现，说明他的内心是由不同的部分构成的，这些部分就叫“人格面具”。

当今社会越来越多元化，一个人只有拥有足够多的人格面具，才能较好地适应环境。但是面具多了，互相之间难免会发生矛盾。当矛盾达到一定程度时，就会产生内心冲突。一般人处理内心冲突的主要方法有：1. 压制，即强化一个面具，打压另一个面具，使后者“消失”；2. 分裂，即把两个面具分开，轮流执政，避免它们同时出场；3. 整合，即使两个面具求大同，存小异，互相和解，和睦相处。

事实证明，用压制的方法无法使面具真正消失，只能把它压抑，变成无意识。这个面具依然存在，它躲在暗处，随时准备冲出来。因为它是无意识的，当事人不认识它。当它出来的时候，当事人会觉得非常奇怪：“我怎么会这样呢？”他会认为自己出问题了，发生心理障碍了。这意味着，心理障碍就是被压抑的人格

面具冒出来的结果，也叫“无意识显现”。

心理障碍是不受欢迎的。一旦出来，人们就会如临大敌，想方设法把它重新打回去。有时候，被压抑的面具并不试图冲到前台，而是继续留在幕后，暗中捣乱。对当事人的行为产生干扰，使人无法心想事成。例如，一个学生，很想认真学习，但是一拿起书，思想就会开小差，不知道想到哪里去。遇到这种情况，很多人本能地知道，这是内心的敌人在作祟。换句话说，敌人往往不在外界，而在内心；不是别人，而是自己。所以，人们必须战胜自己。怎么战胜自己呢？就是把内心的敌人消灭掉。

然而，人格面具一旦形成，永远不会消失。所谓消失或消灭，其实就是压抑。压抑的面具迟早会冲到前台，导致心理障碍的发作，或者干扰当事人的行为。所以，压抑是无法从根本上解决问题的，最好的办法是接纳和整合。

人格面具是特定的人在特定的情境中的心理表现。每一个人格面具都有适宜的情境，都有存在的理由。心理障碍是面具过强、“泛滥成灾”的结果。面具之所以会过强，主要原因是能量得不到释放，而能量得不到释放的原因是压抑。压抑导致能量积聚。

能量适中的面具，只有遇到相应的情境，才会被激发出来。如果能量太强，遇到类似的、甚至无关的情境，也会被激发出

来。如果能量再强一些，即使没有情境，也会自我激发。

所以，治疗心理障碍，第一步是识别被压抑的面具。如果病人正在发作，那么，当下的面具就是被压抑的面具。如果病人已经暂时恢复正常，那就通过病史回顾，找出被压抑的面具。如果没有发作，只是干扰，则把干扰面具揪出来。

第二步，释放面具的能量。通常借助于回忆、描述或表演等展示面具的方法。当求助者回忆或描述面具的时候，相应的情绪就会涌上来，仿佛进入那种情境，身临其境，感同身受，认知和行为也会被带出来。表演则更直接、更主动地把面具展现出来，把面具的能量释放掉。

第三步，接纳。识别和展示就是初步的接纳。病人原来对被压抑的面具是否认和排斥的，从否认到识别，从排斥（或回避）到展示，就是从压抑（敌对或对抗）到接纳。在此基础上，采用“自我对话”“进入面具”等技术，进一步接纳被压抑的面具，化敌为友。

第四步，安置。面具的能量释放了，就不再“泛滥成灾”了，它只对特定情境作出反应。安置意味着承认了被压抑的面具的“合法地位”，这也是一种接纳。

从荣格提出人格面具的概念以来，人格面具越来越受到人们的关注。许多学派都在涉足这个领域，只是叫法不同，譬如内在

的小孩、内部世界或“人物”、“自我状态”、“个性部分”、人格意象、子人格或亚人格。本书把前人的成就汇总一下，再往前推进一点点。

本书共分九章。第一章介绍人格面具理论；第二至八章用许多案例，生动、形象地分析了各种心理现象，如人格分裂、决策困难、自我不接纳、事与愿违、身不由己、假性互动、投射性认同、伪装、表演等；第九章讲解“面具重建技术”。

# 目 录

序言：灵魂炼金从人格面具出发	I
前言	VI
<b>第一章 揭开人格面具的秘密——认识你自己</b>	
第一节 人格面具理论	003
第二节 人格面具的种类	007
第三节 人格面具的形成和转化	017
第四节 错综复杂的人格面具关系	024
第五节 人格面具是人际交往的产物	029
第六节 所有的心理障碍都是面具障碍	033
<b>第二章 你方唱罢我登场——分裂的人格面具</b>	
第一节 自己与自己的厮杀对决——人格分裂	039
第二节 挣脱不开的幻觉——精神分裂	045
第三节 稳定的不稳定——边缘性人格障碍	049
第四节 躁狂与抑郁交替上演——双相障碍	054
第五节 每个人都是“两面派”——轻微分裂	061

### 第三章 自己何必难为自己——对抗的人格面具

- 第一节 纠缠不清的两股势力——强迫症 067
- 第二节 爱恨交织的情感纠葛——矛盾型依恋 075
- 第三节 我是父母的提线木偶——双重束缚 079
- 第四节 病态的审美意识——完美主义者 084
- 第五节 令人抓狂的选择犹豫症——决策困难 089
- 第六节 为什么我们总是对自己不满意 094

### 第四章 表里如一真的行得通吗——单一的人格面具

- 第一节 单面人的苦楚 101
- 第二节 人格障碍本就是面具单一 106
- 第三节 偷窃是让父母难看的手段——冲动控制障碍 110

### 第五章 挣脱束缚的牢笼——发作的人格面具

- 第一节 谁偷走了你的快乐——抑郁症 117
- 第二节 无病呻吟的心理病症——焦虑症 128
- 第三节 更彻底的人格分裂——癔症性精神障碍 134
- 第四节 身在曹营心在汉——游离的人格面具 139

<b>第六章</b>	<b>主导面具与潜在面具的拉锯战——面具干扰</b>	
第一节	为何总是事与愿违	143
第二节	婚外情是因为身不由己吗	148
第三节	失误是无意识的目的——自我拆台	152
第四节	控制不住的强迫性恐惧	157
第五节	心理问题的躯体化——心身障碍	162
<b>第七章</b>	<b>所有的人际互动都是面具互动——投射</b>	
第一节	幻觉是压抑的延伸	171
第二节	鬼是压抑的面具投射到空气中的结果	175
第三节	自编自导的假性互动	179
第四节	女人的直觉很准吗——强大的投射性认同	183
第五节	用进废退的面具——面具转移	186
<b>第八章</b>	<b>面具≠假面具</b>	
第一节	假作真时真亦假——伪装者的面具	191
第二节	每个人心里都住着一个演员	196
第三节	分裂的心与身——面具混乱	201
第四节	迷恋病人角色——做作性障碍	205



## 第九章 心理障碍的治疗：面具重建技术

第一节	面具治疗的关键环节：面具分析	211
第二节	面具单一和面具分化不良的治疗手段：分化	224
第三节	面具疏离、分裂和压抑的治疗手段：整合	231
第四节	面具发作、干扰和投射的治疗手段：安置	240
第五节	面具的新建	246