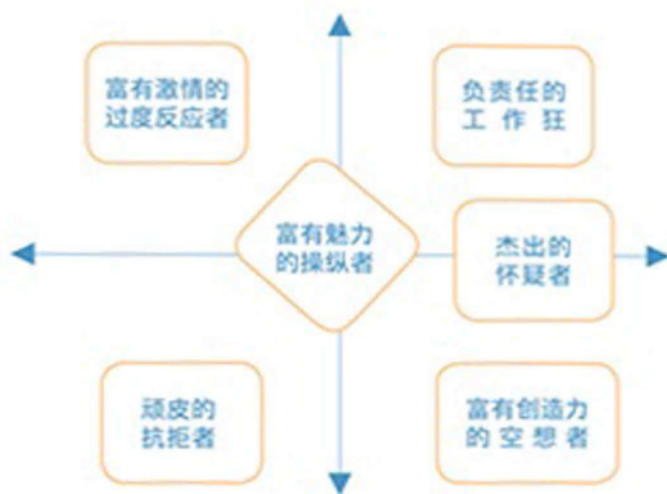


人格适应

心理治疗中理解人类的新指南

PERSONALITY ADAPTATIONS: A NEW GUIDE TO HUMAN UNDERSTANDING IN PSYCHOTHERAPY AND COUNSELLING



【美】范恩·琼斯 (Vann Joines)

【英】艾恩·斯图尔特 (Ian Stewart) 著

田宝 等译

图书在版编目 (CIP) 数据

人格适应：心理治疗中理解人类的新指南 / (美) 范恩·琼斯 (Vann Joines) , (英) 艾恩·斯图尔特 (Ian Stewart) 著；田宝等译. —北京：世界图书出版有限公司北京分公司，2019.3

书名原文：Personality Adaptations

ISBN 978-7-5192-6082-8

I. ①人… II. ①范… ②艾… ③田… III. ①人格心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第056505号

Copyright © 2002 by Vann Joines and Ian Stewart

together with the original English language title: Personality Adaptations, A New Guide to Human Understanding in Psychotherapy and Counselling.

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by Beijing World Publishing Corporation. ALL RIGHTS RESERVED.

书 名 人格适应：心理治疗中理解人类的新指南
RENGE SHIYING

著 者 [美] 范恩·琼斯 (Vann Joines) [英] 艾恩·斯图尔特 (Ian Stewart)
译 者 田 宝 李洁玲 张思雪 陈佳妮
策划编辑 李晓庆
责任编辑 李晓庆
装帧设计 蔡 彬

出版发行 世界图书出版有限公司北京分公司
地 址 北京市东城区朝内大街137号
邮 编 100010
电 话 010-64038355 (发行) 64037380 (客服) 64033507 (总编室)
网 址 <http://www.wpebj.com.cn>
邮 箱 wpebjst@vip.163.com
销 售 新华书店
印 刷 北京博图彩色印刷有限公司
开 本 787 mm × 1092 mm 1/16
印 张 27
字 数 430千字
版 次 2019年5月第1版
印 次 2019年5月第1次印刷
国际书号 ISBN 978-7-5192-6082-8
定 价 79.80元

版权所有 翻印必究
(如发现印装质量问题, 请与本公司联系调换)

译者序

不同心理学家对人格的解释各有不同。例如，为什么有些人更富有攻击性？经典的精神分析理论认为，每个人都具有一种无意识的死本能——一种自我毁灭的愿望，但是，人格健康者不会自我毁灭，会以攻击外在客体的方式表达这种本能。特质流派的人格理论家看重攻击行为的稳定性，认为小时候攻击性强的人，长大以后也容易表现出攻击行为。生物流派的人格心理学家认为遗传或生理学变量是攻击行为保持稳定的原因之一，有些人天生就比别人更爱攻击，睾丸激素分泌更多。人本主义学派的人格理论是：人性本善，如果个体的基本需要得不到满足或个体形成不良的自我形象，那么他在遇到挫折时可能会攻击别人。行为主义和社会学习理论学派认为，攻击性是后天习得的，如果攻击行为得到强化，攻击行为就更有可能再次发生。认知人格心理学家认为，个体表现出何种行为取决于其对环境因素的解释，个体将环境因素解释为威胁因素时容易产生攻击。

对于攻击性，以上六种人格心理学流派各有解释。美国著名的人格心理学家杰瑞·伯格俏皮地将这种人格心理学研究的现状喻为盲人摸象，认为各派局于一隅，各执一词。那么，人格适应理论如何解释攻击性呢？我相信，读者朋友们不可能在现有的人格心理学教科书中找到答案。人格适应理论就在你从未到达过的地方等着你。当你与它相遇时，它定会为你送上一份惊喜，让你看到整头大象。

人格适应理论到底是一种什么样的人格理论呢？

自古以来，人们就在尝试理解人格并给它分类。从公元前4世纪开始，亚里

士多德（Aristotle）和泰奥夫拉斯托斯（Theophrastus）就对一些主要的人格特质进行过描述，并以它们为基础发展出一种人格分类方法。经过21个世纪的探索，到了17世纪中叶，笛卡尔（Descartes, 1649）感叹：“古代先哲们传给我们的有缺陷的科学，只是他们凭着一腔热血写就的……他们教给我们的东西微乎其微，而且多数还不可信。尽管我一直追随他们的步伐，但我根本找不到真理。这就是为什么我认为有必要把这个问题当作没有被前人探讨过一样来研究。”直到19世纪，人格类型学领域也没有产生突出的成果。笛卡尔、霍布斯（Hobbes）、约翰·洛克（John Locke）和其他时代先锋，把更多精力花在对人性的哲学思辨上，而不是花在对人格类型进行描述上。

20世纪，有一些学者尝试建立了同时包含正常与异常人格的系统。米伦（Millon, 1981）指出了这些研究各自存在的问题。他对卡特尔（Cattell）提出的16种人格因素（16PF）的评论是：“在他的研究中，每个集群中的特质既不能合并为临床上的综合征，又不具备足够的多样性以形成一个综合性分类。”他对艾森克（Eysenck）的研究的看法是：“他提出的人格类别从临床的角度来看不够多样。”他对荣格（Jung）关于人格类型的分类的看法是：“荣格的人格分类对我们理解病人只能起到有限的作用，因为它反映的是他对人格结构本质的理论猜想，而不是日常临床实践中遇到的问题。”在米伦看来，阿德勒（Adler）的分类也有同样的缺陷。“弗洛伊德（Freud）等精神分析学家关注的主要是病理状态，对于解释健康的人格过程的作用较小，更不用说个体成长了。”这说明心理学急需一个可以普遍被人接受的人格分类系统。

米勒和马加罗（Miller & Magaro, 1977）指出：“将多个人格维度组合成一个多维度人格类型理论的时机已经成熟了，它会更新、更复杂。”这种理论认为，所有人格类型或人格方式都应包含一系列具体的心理防御组合、认知和情感方式、信念与价值体系、道德发展等。属于同一种人格类型的人应该根据这些因素或方式的不同而有所区别，但他们在主要特点上又是相同的……每种人格类型

又包含着各种适应状态，从适应良好的“正常”人，到适应不良的住院病人。也就是说，不能说哪种人格类型是病态的，只能说每种人格类型中都包含一些“不正常”的人。

读过《人格适应》这本书之后，相信读者自己会判断“人格适应理论”是否是一种可以实现以上目标的人格理论。

人格适应理论是否是人格理论发展的重大突破？人格适应理论是否是建立在实证基础上的当今人格理论发展的最新进展？

带着对保罗·威尔（Paul Ware）、泰比·凯勒（Taibi Kahler）、艾恩·斯图尔特（Ian Stewart）、范恩·琼斯（Vann Joines）等人格适应理论创立者的崇敬与感激之情，我的课题组开始了对人格适应理论的研究。翻译《人格适应》这本书就是这样一趟快乐之旅，印刻了我几届研究生的足迹，凝结了很多人的努力。

2009年，在我写作《人际交互作用分析学》（2014年由首都师范大学出版社出版）这本书时，为了在书中纳入人格适应的内容，研究生王陵宇和宗小力翻译了《人格适应》的前十四章。2011年5月，研究生辛伟华在她的学位论文《企事业单位员工人格适应的结构测量》中，首次对人格适应模型的信度和效度进行了初步验证并建立了中国人的常模，让我们对人格适应模型在中国的应用有了初步的准备。2015年，研究生张思雪完成了第十五章至第二十五章的翻译。2016年，研究生胡雅琪翻译了“附录B”和“附录C”，王艺颖翻译了“前言”和“词汇表”，邱爽抄写并校对了“参考文献”。

在完成《人格适应》的初译稿后，2016年11月，我们将本书的作者之一、美国东南部团体与家庭治疗研究所的所长琼斯博士请到首都师范大学，举办为期四天的“人格适应工作坊”。来自全国各地沟通分析（以下简称TA）领域的三十多名学员参加了那次工作坊。琼斯博士的洞见和学员们的反馈，加深了我们对人格适应理论的理解，提高了我们翻译本书的自信。

2018年，在完全掌握人格适应理论和实务的基础上，我们对全书进行了重新翻译。具体分工是：李洁玲（第一至二十章）、陈佳妮（第二十一章）、杨硕磊（二十二章）、王筱璇（第二十三章）、张思雪（第二十四章至词汇表）。杨硕磊、高珩对全书进行了润色，王筱璇重新审核了专业词汇。美国莱斯大学心理系的田盈雪博士凭借对美国文化的深刻理解和娴熟的英文水平，审阅并校对了全书。至此，本书可以奉献给热爱它的读者朋友们了！始生之物，如化蝶之蛹，其形必丑。不妥之处，诚望广大同行和读者与我联系：tianbao65@126.com。

微信公众号：田宝博士与今日TA

二维码：



田 宝

首都师范大学心理学院

2019年1月

前言

这本书是理解人格的实用指南，主要是为心理治疗师和咨询师而写。如果你是这些领域的从业者或受训者，我们希望并相信本书所述观点会有助于你提升心理咨询的有效性。如果你是非专业的一般读者，希望加深对人格的理解、发展与他人的关系，本书对你也会有启发。

本书的核心是人格适应模型。这个模型用六种人格适应类型为你提供了一种理解人的方式。这本书以来自实际生活观察的证据为基础，建立在前人研究、心理治疗的多年临床经验之上。

本书详细描述了六种人格适应类型，提供了理解每种人格适应类型如何发展的框架。我们也描述了评估人格适应的方法。我们还特别向你展示了如何快速而准确地诊断人格适应类型，即通过几分钟的交流（不需要采集病史），观察被称为驱力行为的某些行为线索。本书也描述了有助于你进一步诊断的可观察线索。

随着你对人格适应模型的理解不断加深，你将能够利用大量可应用于个体的信息。你将会发现人格适应模型在以下几方面能让你产生快速、可靠的觉察：

- 个体在社会情境中与他人相处的典型模式；
- 他们解决问题的方法——积极主动，还是消极被动；
- 个体最可能使用的沟通模式（指导、询问、照顾、情绪）；
- 他们偏爱的与人接触的领域（思维、感觉或行为），以及在治疗中你如何从一个领域转换到另一个领域；

- 个体可能一直上演的短期或长期的典型“人生脚本模式”；
- 个体在改变过程中可能产生的主要问题；
- 怎样最有效地帮助来访者获得他们想要的改变。

模型的用途不受任何心理疗法或咨询流派的限制，也不仅适用于某类人。无论你接受的是哪种流派的训练，你都可以使用这个模型并从本书中受益。我们——就像这个模型的最初发明者一样——把沟通分析（Transactional Analysis，简称TA）作为我们的主要取向。在前面的章节，我们将概述作为人格适应模型基础的沟通分析理论。你不必为了理解本书内容而事先学习沟通分析，因为我们会在一开始解释所有术语和观点。

代名词、姓名和案例

范恩·琼斯和艾恩·斯图尔特在本书中被称为“我们”。你，我们的读者，在本书中被称为“你”。

本书中出现的所有来访者姓名皆为化名。如果与现实中真实的人的名字雷同，纯属巧合。虽然所有案例说明都建立在真实个案的基础上，但是我们更改了细节以避免来访者被识别出来。

本书的布局

第一部分只有第一章，我们为你提供了六种人格适应类型的概要。这六种人格适应类型是这个模型的基本模块。在这一章的介绍部分，我们会尽量少使用专业语言。我们将在本书后面的章节回顾和拓展本章的全部观点。我们也简短地探讨了模型的现实基础（我们将在书后的附录中深入讨论这一话题）。

第二部分有六章内容，详细介绍了人格适应模型。第二章从发展的角度探讨了人格适应的形成，第三章讲的是人格结构，第四章呈现了不同人格适应类型的人在个人改变的过程中可能出现的主要问题，第五章详细描述了六种人格适应类型，第六章是不同人格适应类型的组合，第七章我们将人格适应模型与《心理障碍诊断和统计手册》第四版修订版（DSM-IV-TR）的诊断标准进行了比较。

在第二部分的第三章和第四章，我们介绍了TA的解释框架。在每一章，我们首先会对书中将要使用的TA观点和术语进行简要介绍。如果你是刚了解沟通分析理论的新手，这样的安排对你来说明白易懂。如果你已经熟悉沟通分析理论了，那么你当然可以跳过这些介绍。如果你想更深入地了解沟通分析理论，你可以翻阅我们所著的《今日TA》。

我们在第三部分向你展示了如何在实践中诊断个体的人格适应类型。特别是在第八章，我们叙述了怎样通过观察被称为驱力行为的五组行为线索，快速准确地诊断个体的人格适应类型。这种诊断途径是这个模型强有力的特征之一，它能让你在短短几分钟的沟通过程中，获得与这种人格适应类型相关的所有特征。

第四部分有四章。在第十章，我们讲解了如何在治疗或咨询过程中运用这个模型与来访者建立和保持最佳关系。在第十一章，你会学到如何通过选择恰当的沟通模式（如何说你所说的）与其他人处在“相同的频道”。在第十二章，我们叙述了怎样利用接触域（将思维、感觉或行为作为沟通的焦点）改善关系。用这种方式，你可以将产生最大效果的领域作为干预的目标，避免被困在来访者的防御领域。这种能力是人格适应模型的另一强有力特点。在第十三章，也就是第四部分的最后，我们将着眼于了解具有不同人格适应类型的个体在私人或工作关系中怎样和他人互动。

在“邀请个人改变”的第五部分，我们继续详细叙述在心理治疗和咨询中如何应用人格适应模型。当然，本书前面的部分与治疗师或咨询师的工作相关。在第五部分，你可以发现治疗技术和干预的详细材料，涵盖个人改变的内容（什么）及过程（如何）。你会学到人格适应模型何以帮助你保持内容和过程之间的一致性。

第六部分的焦点依然是心理治疗，不同的是，这部分讲的是更高层面的理论和实践。第十七章叙述了诊断和治疗计划的综合模型，这是对各种人格适应类型的发展特点的系统化描述。它有助于强理解，是治疗或咨询期间治疗计划的有力辅助。

第十八章我们讨论了人格适应模型与边缘性和自恋型人格障碍的关系。我们从六种人格适应的角度来理解这些人格障碍。你将知道人格适应模型可以为治疗边缘性和自恋型人格障碍提供有用的指导。

本书的最后一部分描述了治疗师的实际治疗工作。在第十九章到第二十四章，我们依序呈现对六种人格适应类型的来访者的治疗工作。每一章提到的来访者的治疗问题主要涉及一种人格适应类型。第二十五章介绍了治疗师对不同人格适应组合的来访者的治疗。每一章的开篇首先说明如何治疗某种人格适应类型的来访者。对治疗的评价贯穿始终，这是为了强调治疗师如何使用人格适应模型引领治疗的过程。

解释的层次和细节的重复

人格适应模型内容丰富，这是它有用的主要原因之一。这也意味着，如果你知道了整个人格适应模型的全部细节，你最初可能会感到难以理解。这个模型的内容太多，以至于你不能马上全部吸收。

在长时间接触人格适应模型并将其教授给许多受训者的过程中，我们已经有了叙述人格适应模型的方法。我们一部分一部分地呈现它，而不是呈现整个模型。我们在本书中遵循这个方法。

特别指出：我们将模型切分成连续的细节“层”。每层细节叙述了一组特殊的人格面向。我们用标准的顺序讨论六种人格适应类型。例如，在第二部分，第二章开篇叙述了每种人格适应的发展方面，这是第一层细节。接下来在第三章中，我们添加了第二层，对每种人格适应的人格结构进行了讨论。第四章继续添加第三层，探讨每种人格适应在改变过程中的主要问题。

我们每增加一层细节，就会重复（概括）前一层的叙述。例如，在第二部分，当我们引入第二层细节时，在每种适应的开头我们都概括了你已经在第二章读过的人格适应发展方面的信息。在接下来的第四章中，在叙述每种人格适应在个人改变中的主要问题之前，我们概括了发展和人格结构的细节。我们的目的是让你无论阅读哪一页，都能立即获得你所需要的全部信息，而不是在全书中前后翻阅寻找。

目 录

CONTENTS

第一部分 绪论

第一章 六种人格适应引论.....	002
模型的关键思想	003
模型的起源	003
六种人格适应	004
六种人格适应的描述性特征	006
六种人格适应的“扼要描述”	010
六种人格适应的识别	019

第二部分 人格适应模型

第二章 发展的视角.....	024
内向—外向、能量水平和适应	024
“生存型”与“表现型”人格适应	026
总结	030

第三章 人格结构	031
理论框架：人格结构和自我状态	032
污染	036
排除	038
六种人格适应的结构分析	039
总结	046
第四章 不同的人格适应在改变中的问题	047
理论框架：人生脚本	048
六种人格适应的典型人生脚本模式	057
总结	065
第五章 整合：六种人格适应的详情	068
富有激情的过度反应者（表演型）	068
负责任的工作狂（强迫型）	072
杰出的怀疑者（偏执型）	076
富有创造力的空想者（分裂样）	080
顽皮的抗拒者（被动攻击型）	084
富有魅力的操纵者（反社会型）	088
总结	093
第六章 适应的组合	094
分裂样和表演型的适应组合	095
分裂样和强迫型的适应组合	096
分裂样和被动攻击型的适应组合	096

反社会型和表演型的适应组合	097
反社会型和强迫型的适应组合	098
反社会型和被动攻击型的适应组合	098
偏执型和表演型的适应组合	099
偏执型和强迫型的适应组合	100
偏执型和被动攻击型的适应组合	101
分裂样和反社会型的适应组合	101
分裂样和偏执型的适应组合	102
反社会型和偏执型的适应组合	102
其他组合	103
总结	104
第七章 人格适应与DSM-IV-TR分类的关系	105
适应障碍	105
焦虑和心境障碍	106
人格障碍、躯体形式/心身障碍、物质相关障碍和进食障碍	106
精神病性障碍	109
总结	110

第三部分 人格适应的诊断

第八章 驱力行为：诊断的关键	112
驱力信息和驱力行为	112
驱力如何与六种人格适应相对应	114
总结	124