

心／理／自／助／丛／书

个性

命运交响曲

【德】卡尔·柯尼希 著

黄雪媛 译

陈国鹏 校

上海人民出版社

凡

心／理／自／助／从／书

个性 命运交响曲

【德】卡尔·柯尼希 著

黄雪媛 译

陈国鹏 校



图书在版编目 (CIP) 数据

个性:命运交响曲/(德)柯尼希著;黄雪媛译.

—上海:上海人民出版社,2003

(心理自助丛书)

ISBN 7-208-04508-9

I. 个... II. ①柯...②黄... III. 个性心理学-通俗读物

IV. B848-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 000642 号

责任编辑 王国平

美术编辑 杨德鸿

封面设计 吴骑飞 储 平

插 图 袁少锋

· 心理自助丛书 ·

个性:命运交响曲

[德]卡尔·柯尼希 著

黄雪媛 译 陈国鹏 校

世纪出版集团

上海人民出版社出版、发行

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

新华书店上海发行所经销

商务印书馆上海印刷股份有限公司印刷

开本 890×1240 1/32 印张 5.75 插页 2 字数 109,000

2003 年 4 月第 1 版 2003 年 4 月第 1 次印刷

印数 1-5,100

ISBN 7-208-04508-9/R·363

定价 14.00 元

前 言

人们对“性格”一词可以有不同的理解。如果你听到这样的评论,说某某人“挺有性格”的,那一般是指这个人在行事为人上遵循固定的、有较高伦理道德意义的原则。否则,就是“没有性格”。如果某人被认为是个“有性格的人”,言下之意此人具有“突出的个性”。



在本书中,我对“性格”则有着不同的理解。我认为,性格是一个人独特的情感体验与行为方式。“性格”一词也可以用“个性”来代替。但是,“个性”的定义更为广泛,它包含了与男女性别特征有关的一些因素,而“性格”则是中性的描述。

遗传和环境共同参与了性格的形成过程,至于两者究竟各占多少比例,对此人们了解得并不确切。但可以肯定的是,遗传因素在人们如何对待童年经验以及之后的生活经历方面有着一定的影响。另一方面,人与环境之间的相互作用关系也塑造着人们的性格,并影响着人们与环境的进一步相处。

众所周知,孩子的可塑性要大于成人,因此一个人生命之初的几年对他性格形成的影响是最大的。但成年后的性格也会改变,例如随着年岁的增长,有些性格特征会变得更加突出。

那么,性格当中哪些部分表现得比较活跃,或者说占据了主要的地位呢?这取决于一个人所处的现实生活环境。例如,我们这里的一位不太遵时守纪的人,如果跑到一个和我们中欧国家相比时间概念和秩序观都

不强的国家，那么他或许倒讲究起这方面的要求来了。

如今有许多以心理分析为基础的性格类型学说。心理分析首先研究的是环境对性格发展的影响。在此，我选择了其中一种与神经机能有关的性格分类法，主要涉及到精神分裂型、自恋型、抑郁型、强迫型、恐惧型和歇斯底里型。这种分类方法是自弗利茨·李曼(Fritz Rimann)所著的《恐惧的几种基本形式》面世后在德国使用得最为广泛的性格分类方法，此书销量已超过70万册。由于上述性格结构的名称来源于病理学，因此可能会给人们造成一种错误的印象，以为这样的性格结构本身已经有些病态。其实每个人都有性格结构，只是大多数人是几种性格的组合。本书描述的性格结构则是典型的、理想化的。我们说到一个抑郁型性格结构者，是为了把他与意志消沉的人区别开来；说到一个恐惧型性格结构者，是为了把他与恐惧症患者区别开来。不是每个抑郁型性格结构的人都是抑郁的，也不是每个恐惧型性格结构的人都患有恐惧症。至于说到精神分裂型性格，就用不着作上述区分了，因为精神分裂型性格结构和精神分

裂症是两个不同的用词。同样,强迫型性格结构和强迫症也是不同的概念。而我们通常所说的“歇斯底里”,是指具有这种倾向的性格结构,而不是某种疾病,因为世界上是没有“歇斯底里”这种疾病的。

可以说,各种性格结构都包含了人性的基本矛盾。精神分裂型性格结构的基本矛盾表现在两种愿望之间的冲突,即是放弃个性、与他人融合,还是保持个性,远离他人。自恋型性格结构的矛盾表现为是否在乎自己在别人眼中的重要性,是否依赖于他人的承认。抑郁型性格结构的矛盾表现为,一方面他们渴望别人重视自己,关心照料自己,另一方面又认为对方更重要,更应得到自己的关心照料。强迫型性格结构的矛盾在于是无所顾忌地实现自己的本能冲动,还是竭力控制自我和他人。恐惧型性格结构的矛盾则表现为是听从自身本能欲望的驱使,还是希望自身被社会所接受。歇斯底里型性格结构则一方面渴望以完全意义上的伙伴的身份获得父母中与自己性别相同的一方的承认,特别是在性特征方面的承认,而同时他们又渴望得到异性的父母的爱。此外,在希望自己成为母亲那样的人还是成为父

亲那样的人方面，他们表现出一定的心理矛盾。

这些矛盾对性格结构的反映不是十分全面，但已经勾勒出性格中具有特殊意义的基本需求的面貌。

在1992年我所撰写的《简明心理分析性格学》一书中，我把分析阐述的重点放在性格结构的产生上，而在本书中，我主要阐述成人的性格结构有哪些不同的特征，人们应如何更好地对待交往中的可塑性和局限性，以及性格中哪些不利因素应引起重视并应采取哪些相应的心理治疗措施。

本书对各种性格结构的描述有详有略，这一方面与现实中各种性格结构复杂性程度的不同有关，另一方面也与我选择的介绍方式有关。我的目的是让读者能从书中的有关描述中发现自己、认识自己，而不是让读者对所有性格结构都有一个全面的了解。也正是由于这个原因，书中的每个章节并没有拘泥于统一的格式来写。在我的描述中，我运用了与各种性格结构的人打交道的经验，这些人曾在我和我同事处接受过心理治疗或作过心理咨询，我们曾经试图让他们认识到自己性格的特点。

心理学家的初衷是让人们通过对自己的认识来达到某种改变。自我认识确实能带来变化,但人们还必须经常对各种矛盾现象进行分析研究,即如何用所了解的知识去应付日常生活中不断出现的新情况。本书给人的提示便在于如何把对自身性格的了解运用到实际生活中去。许多人没有充分利用生活所提供的各种可能性,尽管我们并不能断定他们的某些表现已经是一种心理疾病,应当接受治疗。只有少数人去做心理分析,心理分析会使他们更加认识并接近自己的潜力。但不管怎样,我的这本书至少可供那些因为某种心理现象而正在接受治疗并能积极合作的读者阅读,并从中受益。

在此,我不仅要感谢我的病人和我的教学分析对象,也要感谢信任我、让我负责心理分析和治疗项目的其他心理分析师们;我的经验是和他们共同取得的,并且他们在如何运用交往的知识方面为我提供了许多富有创意的想法。我还要感谢哥廷根大学以夫妻心理治疗为研究重点的群体性心理治疗系的同事们,和他们的讨论富有启发意义。许多问题不仅是我个人所进行的心理治疗工作中,也是我在不少医疗机构作为

治疗小组负责人的工作中发现的,我也从中获得了许多新的知识。

埃丽卡·齐玛拉和伊丽莎白·维尔哈根两位女士快速并仔细地为我完成了各种版本的手稿打印工作,格尔达·赖因霍尔德女士在手稿的编排方面为我提供了帮助,玛蒂尔德·菲舍尔博士对书中阐述的问题提了许多建议。对此,我谨向她们表示感谢!

最后,我还要感谢我的夫人吉扎拉·柯尼希博士和我的儿子彼得·柯尼希与我所进行的讨论和所表现的耐心。

Contents

目 录

前言	1
一、不同性格结构的特征	1
精神分裂型	1
自恋型	4
抑郁型	11
强迫型	22
恐惧型	30
歇斯底里型	39
二、性与性格	50
精神分裂型	50
自恋型	51
抑郁型	53
强迫型	55
恐惧型	57
歇斯底里型	58
三、性格与支配欲	60
四、交往中如何把握距离	69

五、固着于两人间关系·····	74
-----------------	----

六、交往的开始、过程和结束·····	78
--------------------	----

七、如何处理人际矛盾·····	86
-----------------	----

八、金钱与性格·····	93
--------------	----

精神分裂型 93

自恋型 96

抑郁型 98

强迫型 99

恐惧型 102

歇斯底里型 103

九、危机与性格·····	106
--------------	-----

十、如何看待分离·····	111
---------------	-----

精神分裂型 111

自恋型 112

抑郁型 113

强迫型 118

恐惧型 120

歇斯底里型 123

十一、学习与性格 125

十二、业余爱好与性格 132

精神分裂型 132

自恋型 135

抑郁型 137

强迫型 139

恐惧型 141

歇斯底里型 142

十三、性格与对待孩子的方式 146

十四、性格组合 161

后记 168

一、不同性格结构的特征

精神分裂型

精神分裂型性格结构在人的成长过程中形成的时间很早,如果儿童在幼年时很少与人打交道,或者遭到忽视和冷落,就容易形成精神分裂型的性格。精神分裂型性格的人既希望又害怕与他人接近。他想与别人融合,同时又害怕失去自己的个性。因此,他会去寻找像他那样的人,或者结交能与他沟通心灵的人。和这样的人在一起,他就可以不必害怕失去自己的个性。

精神分裂型性格的人总有或多或少的幻想,他们经常幻想和他人肌肤交融成为一体的接触。而人们身体的接触却只能是“皮肤贴皮肤”的。两个个体相互接近,却不介入对方。没有精神分裂型性格特征或这方面性格因素较少的人总能享受他人的不同之处:男人享受女人与自己不同的一面,女人享受男人与自己不同的一面。同性恋者似乎同样也可以享受对方的另一面。对方年龄、社会地位的不同,及其行为方式所表现出来的男性特征或女性特征都会增加其吸引力。

而精神分裂型性格的人却常常看不到他们与其他人的区别:或者忽视他人的不同之处,或者把这种差异笼统化。例



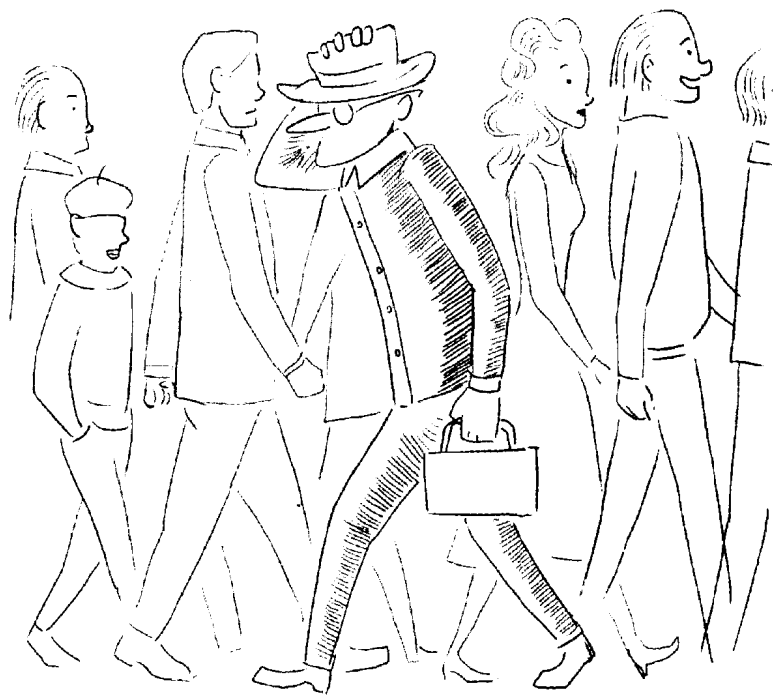


如，他们会把一个具体的男人与一个具体的女人的接触笼统地看成是男人和女人的接触。在他们看来，某一位女性就是“女人”，从前的说法就是“女的”。他们还会忽略性的区别，把某一男人与某一女人的关系视为任何两个人之间的关系。用一般意义上的“人”取代了女人或男人，而忽略了男人和女人各自特征上的区别。在他们看来，人只是抽象的人类概念。抽象化思维决定了精神分裂型性格的人的思想和体验。精神分裂型性格的人在与人的关系中习惯于把会干扰他的细节抽象化，他也用同样抽象的方式看待他周围的环境，比如，在他去过一个陌生城市后，他的脑海里首先浮现的是这个城市留给他的印象和气氛，然后才想起一些细节；有些精神分裂型性格的人会回忆起某些特定的包含了各种关系和状况的情景，在他们看来，这些情景是能代表该城市的。在这些情景图像中，细节不再被看成细节，而是某种关系的体现。这正如普鲁斯特的某部小说中一个著名的段落所描述的，某个细节、某种气味让某种关系重新浮现。

对细节的反感常常给精神分裂型性格的人在工作上带来麻烦。他们需要加强注重细节的训练。有些精神分裂型性格的人会作一些备忘记号，通过备忘记号来帮助回忆一些重要的细节，而这些细节对于其他人来说是无需花力气就能记住的。一些工作领域，例如内科，要求医生必须掌握许多细节，而且每一个细节都很重要，有些精神分裂型性格的医生会借助于自己设计的图表来帮助记忆，作为诊断的依据。

精神分裂型性格的人还应该学会如何调节人际交往的距

离,特别是练习如何开始交际和在合适的时机结束某一次交际。这要求他们具有一定的社交能力,而这种能力他们由于早期的交际障碍而没有习得。周围的某些场所很适合练习这种交际能力,因为这些场所已通过某种程式对人与人之间的行为方式有所规定,人们会共同追求某种利益或共同完成一项任务。精神分裂型性格的人在工作单位的交际方式通常不引人注意,他们总觉得在休息时间或者单位组织出游时自己应该回避众人。



精神分裂型性格的人应该练习如何建立、维持和结束与人的交往关系。要学会如何与人寒暄,即随意地谈论日



常生活内容，而无需深入探讨。但在精神分裂型性格的人眼里，迅速进入事情的核心才是重要的，因此他们只想谈论重要的事情，而拒绝寒暄闲聊，事实上有关天气的话题往往会使双方在初次接触时便能产生相互的信任。你可以听听别人怎么说，然后自己也发表一下意见，了解他人的非语言信号是怎样的，同时观察当自己发出非语言信号时，对方又是如何反应的。如果你认识到寒暄闲聊是交际的手段，它也可能间接而含蓄地承载重要内容，那你就会热衷于与人寒暄。总之，人们可以通过一些看上去无意义的举动来建立和发展人际关系，常常在寒暄的过程中，你就能明白两人之间是否起了“化学作用”。

精神分裂型性格的人应当用批评的眼光看待自己想与他人融为一体的愿望。精神分裂型性格的人总是渴望找到和自己一样的人、寻求和对方不用语言就能相互理解的境界，和这样的人在一起，他会表现得十分接近，因为他觉得，即使与对方成为一体，也用不着担心失去自我。他们产生这种与他人融为一体的幻想，往往是因为感受不到或轻视他人与自己的差异。一旦双方过于接近，他们的感受就会向相反的方向发展。于是，他们眼里看到的就只有差别，就会过分强调双方的分歧。

自恋型

自恋型性格结构很可能是由于儿童时期家长缺乏重视而形成的。例如，家长的态度或行为方式冷漠、缺乏人情