



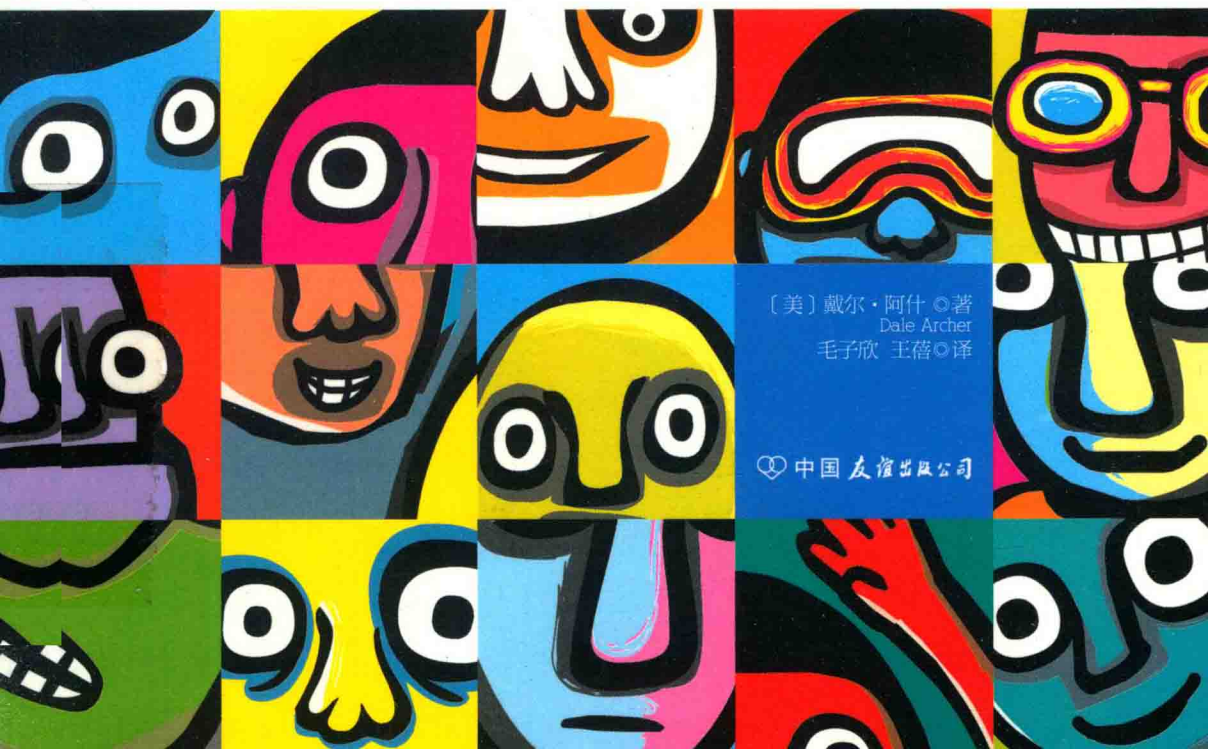
怪异性格心理学

为什么才华横溢的人多数性格古怪

Better Than Normal: How What Makes You Different Can Make You Exceptional

总有一种“精神病”能成为你的优势

喜欢冒险 追求完美 腼腆 焦虑 爱表现 自恋 双相障碍 幻想



[美] 戴尔·阿什◎著
Dale Archer
毛子欣 王蓓◎译

中国友谊出版公司

怪异性格心理学

为什么才华横溢的人多数性格古怪

Better Than Normal: How What Makes You Different Can Make You Exceptional

[美] 戴尔·阿什 (Dale Archer) 著

毛子欣 王蓓 译



图书在版编目 (C I P) 数据

怪异性格心理学 / (美) 阿什著 ; 毛子欣, 王蓓译

— 北京 : 中国友谊出版公司, 2013. 5

ISBN 978-7-5057-2755-7

I. ①怪… II. ①阿… ②毛… ③王… III. ①人格心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第093177号

著作权合同登记号 01-2013-2884

Better than normal: how what makes you different can make you exceptional

Copyright © 2012 by Dale Archer

All rights reserved.

Published in the United States by Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc., New York.

www.crownpublishing.com

Crown Archetype with colophon is a trademark of Random House, Inc.

This translation published by arrangement with Crown Archetype, an imprint of the Crown Publishing Group, a division of Random House, Inc

- 书名 怪异性格心理学
作者 【美】戴尔·阿什
毛子欣 王蓓 译
出版 中国友谊出版公司
发行 中国友谊出版公司
经销 北京时代华语图书股份有限公司 010-83670231
印刷 北京市通州富达印刷厂
规格 690×980 毫米 16 开
14.5 印张 180 千字
版次 2013 年 6 月第 1 版
印次 2013 年 6 月第 1 次印刷
书号 ISBN 978-7-5057-2755-7
定价 32.80 元
地址 北京市朝阳区西坝河南里 17-1 号楼
邮编 100028
电话 (010) 64668676

前言

Perface

“大夫，我还正常吧？”

我是个精神病医生，曾一遍又一遍地从病人那里听到这样的询问。提这种问题的人有我的朋友、家人、患者，有的甚至刚认识不久。好像每个人都在嘀咕，不知道自己的所思所想和言谈举止是否“正常”。

什么是“正常”？“正常”为什么如此重要？我们在孩提时代就被告知具有某种天赋，这些天赋使我们与众不同。如果“正常”仅仅意味着我们的行为和别人一模一样，那还有什么意思呢？人不应该独一无二吗？不应该喜爱自己本来的样子吗？

不过，一谈到心理健康问题，人们还是会担心自己。

我遇事没有耐心，注意力难以集中，是不是患了注意力缺陷多动症？

我自我意识太强，总喜欢引起别人的注意，这算不算是自恋癖？

我的情绪有时候会大起大落，怎么办？我是不是有双相障碍？

对大多数人来说，这些问题的答案是否定的，绝对是否定的！

有些性格特点本来就是正常人性格中的一部分，当这些特点表现得特

别偏激甚至极端的时候，才会被定义为“精神病”。人们最为担心的也是这些性格中的不稳定因素。然而，也正是这些形成了每个人的个性，它使我们与众不同，甚至比别人伟大。

本书讨论了人类最为常见的八种性格特征，旨在让读者了解在工作、学习和生活中，如何正确利用和驾驭这些性格特征，以取得积极和正面的效果。

譬如，你能驾驭自己喜欢冒险的天性，在事业上勇于开拓、闯劲十足吗？还是被它驾驭，鲁莽冒进、四处惹祸？

你是完美主义者吗？这种性格是让你的工作尽善尽美，无可挑剔，还是束缚住了你的手脚，让你效率低下，总是不能按时完成工作？

你遇到烦心事会怎样？是积极解决问题，还是胆小怕事、处处逃避？

审视并剖析自己是件可怕的事情。你可能会看到自己不想看到的东西，并陷入忧虑之中。你还可能会联想到媒体报道过的一些可怕的事情，把自己与里面提到的人进行比较，那些人原本看上去很正常，但最终证明都是些“疯子”。为了克服追求完美的天性，或甩掉喜爱冒险的秉性，你开始考虑要不要去看心理医生，或者去服用一些药物。你可能会刻意改变自己，让自己尽量看起来和其他人一样。

这个问题我已经研究了 25 年。我也问过自己同样的问题，尤其是在生活和事业发生转折的重要关头。我知道，这样的时刻很难熬，因为这种时候面临的情况变幻莫测，需要采用新的生活和思维方式。我多次体会到抱着所谓“正常人”的模式挣扎似乎更容易，而要向前跨越，留住真正的自我却很困难。

在我的经历中，其中一次这样的自问发生在 2008 年的夏季。那是在拉斯维加斯，但事情的源头还要从路易斯安那州的莱克查尔斯市说起。

1987 年，我结束了精神病医生的实习，带着妻子和两个孩子返回了莱

克查尔斯。这座美丽的小城位于新奥尔良西边，我在这里出生并长大，我的父母也生活在这座小城，我决定在这儿开一家精神病诊所。诊所刚建好时，我特别高兴，我这人天生有股闯劲儿，我迫不及待地开始尝试一些新的疗法，我要给这个行业带来变化。总之，我要改变，我要改变世界。

回到小城几周之后我收到了简·哈迪打来的电话。简是当地一家电视台的新闻节目主持人。她说她正在制作一个关于健康问题的系列节目，想邀请我在她的节目中谈谈抑郁症对健康的影响。这很出乎我的意料，因为在那个年代，关注抑郁症的人并不多。在电话里听起来，简是一个既干练又有亲和力的人，而且对抑郁症也颇为了解。于是，我痛快地答应下来。

就这样，我和简出现在了电视屏幕上，接下来发生的事情很令人吃惊。采访开始后不久，简就坦言自己患有抑郁症，还说她在服用一种叫“百忧解”的药物。“百忧解”是一种早期的抗抑郁症药物，于1993年开始在世界范围内流行，因为那年彼得·克雷默写了一本畅销书，书名叫《聆听百忧解》。

今天，如果一个人承认自己在服用治疗抑郁症的药物，别人听了不会往心里去。但是，在1987年的路易斯安那，承认这种事儿需要莫大的勇气，因为在当时，患上精神类疾病是件很见不得人的事情。一位电视名人通过现场直播的方式当众承认自己患有抑郁症，这不亚于在人群中投下一颗重磅炸弹。

简的意外之举引发了我们两人在屏幕上一次有趣的对话。我说医学界在过去的几年里对抑郁症的研究已经有了很大进展，抑郁症是由于大脑中化学物质失衡导致的，和糖尿病、心脏病、高血压等其他病一样，可以通过药物治疗。百忧解虽然名气不小，但它只不过是几种抗抑郁药物中的一种。

节目结束后，简对我说她觉得这次节目很成功。几天后，她又给我打来电话，说观众反响强烈，电视台的管理层也对她赞赏有加。她问我是否有兴趣每期都上她的节目。她说：“我有抑郁症，而且还为此蒙羞。我确信还有其他人正在被这种病困扰着。所以，我想让你从医学角度谈一谈为什么会发生这类精神疾病。”

在接下来的两年里，每逢周一的中午，我和简就会准时出现在电视荧屏中。这个节目每期只有5分钟，我给观众介绍一些医学界对抑郁症、双相障碍症、强迫症以及其他一些心理疾病的最新研究成果，然后，让观众评论和提问。那是20世纪80年代后期，在路易斯安那的莱克查尔斯，这算得上是一件新鲜事，也被看成是一件大事儿。

这不仅仅是我从医生涯的开始，也让我更好地领悟到了我自己的性格特点。我发现我是个不安于现状、喜欢冒险的人，我如果能充分利用这个特点，就能在精神病临床治疗以外的领域有所作为。于是，我写了一本书，书名叫《抑郁症是如何形成的》。我开始在路易斯安那和得克萨斯举办各种讲座，向各种团体和协会介绍心理常识。与此同时，我也在继续丰富自己的临床经验。我生活得很充实，也很有成就感，这是因为我充分而又恰当地利用了自己的性格特征。

我爱好广泛，喜欢划船、骑自行车、开摩托车。我还是世界级的桥牌选手。我发现我的性格非常适合打桥牌。我善于动脑筋，并且有些自恋，即使胜算不大也认为自己不会输，赶上手气不好也韧性十足。和很多高手一样，我的思维天马行空，不囿于常规，并且非常喜欢猜测对手的心思。在牌桌上，我能大概猜出对方握着什么牌，能看出他们是不是在虚张声势。

我喜欢上打桥牌有特殊原因。我与人交往时，总是能察觉出对方是否真诚（这是典型的奇想式思维），这让我在打桥牌时总是无往不胜。我参加过很多次世界级的职业桥牌大赛，曾获得过第十一名的好成绩。

之后，我的厄运接踵而至，无论个人生活，还是职业生涯，也包括打桥牌。

2006年我离了婚。两个可爱的孩子也都长大，离开了家到外面读书。我以前从行医和拍摄电视节目中的成就感似乎一下子烟消云散了。原因稍后解释。

离婚后不久，我选择了做专业的桥牌选手，因为我曾在世界级的比赛中取得过很好的成绩，还从中挣了一笔钱。我当时觉得我是在以一种新的、令人刺激的方式回答一个问题：对我来讲，怎样才算正常？

于是，我打了两年桥牌，直到2008年5月世界桥牌系列赛主赛事临近的时候，我才彻底醒悟，以打桥牌为生并不适合我。不过我还是要打完这次比赛。我飞到了拉斯维加斯，在旅馆里安顿下来之后便开始调整比赛状态。但事情不尽如人意，开赛不久我便一败涂地，惨遭淘汰，真是倒霉透了。这年的大赛就这样泡汤了。

那天傍晚，我离开比赛场地，径直去了彼得罗相，这是一家设在美丽的湖边酒店内的俄罗斯酒吧，里面正在演奏钢琴。我找了张桌子坐下，要了杯香槟。听着钢琴手的演奏，慢慢喝着香槟，我想了很多。

我默默对自己说：“是的，桥牌是很好玩儿，尤其是在比赛中赢了大奖之后，但我不能把它作为我的下一个职业，我只能把它当成业余爱好。那么，接下来我该如何发挥我的长处呢？我该向何处去？为了让自己的生命更有意义，我该做些什么呢？”

我此时认识到自己当初之所以叛离原有的职业是因为过去的十年精神病学领域发生了很大的变化。在整个20世纪90年代，我的诊所不断壮大，我有了合伙人，名气也越来越大，我仍然到处给人们讲授关于抑郁症的知识，我想帮助成千上万像简·哈迪一样的人，因为那些人患上了抑郁症，受人歧视。当时全国有很多人患上了这种病，我感觉我们在应对一场民族危机。

当然，一开始时，在众多的声音中，我的声音是非常微弱的。渐渐地，

接受我的观点的人越来越多。到了2003年左右，我的努力已经非常成功，与1987年相比，我的诊所的境遇已经大为改观。整个精神病医疗领域也都红火了起来。

为什么会出现这种变化呢？20年前，人们除非病到很严重的程度，否则是不会去看心理医生的。他们只有在极度忧郁、狂躁，甚至精神失常、失去正常生活能力的时候才去向心理医生寻求帮助。

现在不同了。我接待的病人中有很多甚至根本算不上是“患者”，这倒不是说他们的身体没有问题，而是他们不需要精细的治疗和药物。记得有位患者来找我，他的母亲刚刚去世，他很伤心，情绪低落。于是，我问他一些常规性的问题。

“睡眠还好吗？”我问。

“哦，还行。”

“感觉精力怎么样？”

“挺好的。”

“能上班吗？”

“当然了，每天上班。我的老板和同事都是最棒的。”

“吃饭怎么样？”

“胃口倒没什么变化，”他叹了口气，“就是特别伤心。”

“哦，你母亲去世才一周，”我说，“母亲去世，做子女的感觉伤心甚至压抑是很正常的事情。你的健康没什么问题，没必要用药。实际上，我感觉在母亲离世这件事上你的承受能力极强。悲伤是免不了的，我们在失去所爱的人时，总是感觉受不了。”

他又叹了口气，说：“是呀，是这样。我只是想用些药也许会好些，比如像抗抑郁药之类的。”

我们又聊了一会儿，我建议他多回忆些与母亲在一起时的幸福时光，

或者出去旅游散心。最后，我对他说：“你坚持一个月，看看情况如何发展。如果病情恶化，再回来找我。”

这个人没有再回来找我。几个月后，我偶然遇到了他。他说：“你给我最好的医嘱就是我不需要吃药，就是说我的症状属于正常现象。虽然现在有时候还有些伤心，但一切都挺过来了。我身体很好。”

2008年的时候，来就医的人中属于这种情况的不在少数，这已经不再是什么偶然的現象了。前来就医的轻症病人多了，但与此同时我也发现了另外一种现象：滥用处方药物。这些药物包括利他林 (Ritalin)、阿德拉 (Adderall)、Xanax 镇静剂，其中用得最多的是麻醉性止痛药。滥用药效强的止痛药尤为严重，比如奥施康定 (Oxycontin)、扑热息痛 (Percocet)、复方羟可酮 (Percodan) 等。这不仅在当地，在全美国也是很普遍的现象。大量服用这类药物，时间一长便会成瘾，形成药物依赖。当时，滥用药物的现象泛滥，简直成了一场瘟疫。

我坐在拉斯维加斯的酒吧里，清晰地梳理着自己的想法，这些想法在我的脑海里已经形成一段时间了。

如此多的人开始注意自己的心理健康问题，他们关注这个领域的总体进展，对涉及情感和心理方面的宽泛问题也感兴趣，乐意谈论，应该说这是件好事。但从另一个角度看，我明显意识到心理医疗行业误入了歧途。这是一条潜在的危险之路。不必要的鉴定、多余的诊断、滥用的药物会误导大众，使人们动辄担心自己是否存在心理问题。

在这种环境下，我该做些什么呢？我很清楚自己喜欢给人忠告，乐于助人，而且是想到就做的行动派。我如何才能充分利用我的自信、旺盛的精力和无穷的创造力呢？我如何指点陷入迷途的人们，使他们对心理疾病有一个正确的认识呢？在2008年的那天，我在拉斯维加斯理清了自己的思路，并做出了一个重大的决定。我决心逐渐减少出诊的时间，把

大部分精力花在了心理知识普及教育和宣传上。我要让人们懂得不是每个人都需要治疗和服药，接受真正的自我才是通往成功与幸福的关键。

在过去的两年里我一直在做这件事情。我会定期出现在有影响的电台和电视节目中，向人们宣传和普及心理知识。2009年年初，我又创建了自己的网站：www.drdalearcher.com，在网上跟大家互动，为心理上遇到问题的人提供帮助，但我不鼓励他们去看心理医生。我尽量给人们提供以常识为基础的有声服务。我尽量给咨询者以希望，我告诉对方他并不是唯一遇到这种麻烦的人。为了让咨询者树立信心，我告诉他这种问题是可以成功解决的。当然，对于一些病情比较重的患者我会告诉他们必须去看心理医生。如今，我的网站被越来越多的人关注，前来咨询的人不计其数，我免费为这些咨询者服务。能够给这么多的人提供帮助我感到非常欣慰。

我相信我在媒体和网站做的工作是有价值的。尽管如此，我依然觉得自己可以干更多的事情。我想把自己所有的观点汇总在一起，并有条理地表达出来，形成一个理论框架，启发人们思考当今社会的心理健康问题。另外一件事也同样重要，我想借助我丰富的临床经验，让人们从中受益。我要介绍实用的治疗手段，这样一来，出现了心理问题的人，或者谁的家人、朋友或同事出现了问题，都可以参考那些具体的治疗案例。

所以，我写了这本书。撰写这本书是我职业生涯中做过的最富挑战性同时也是最有收获的事情之一。这件事不仅让我重振精神继续为心理学做贡献，同时也为我打开了新的窗口，让我有机会把实用可靠的疗法拿出来与整个心理学界进行探讨。

写这本书还让我对自身有了更透彻的了解，让我更清楚地知道如何才能最大限度地利用自己的特质。我认识到我打桥牌之所以成功，是因为我抓住了自己主要的性格特征。但这不能算是对其最有益的利用，因为打桥

牌没能让我得到真正的快乐。但是，给患者提供帮助，和公众分享自己的想法，这才是我对自身性格特征的最成功的利用。

希望这本书能给读者带来帮助，也希望越来越多的人能认同我的想法。我认为一个人倘若总是追求所谓的“正常”，否定自己的性格，用药物扼杀自己的个性，他就会失去自身独特的东西，而独特性恰恰是人之伟大的根源。说到底，你就是你。了解自己的性格，辨认出个人的特质并充分发挥其潜力，你就能成就自己。

调查问卷

我在同事杰里·怀特曼博士的协助下设计了8份调查问卷，意在帮大家了解自己的性格特征。通过答题，计算得分，你就能确定哪些特点在你的性格中占主导地位。你可能认为你已经对自己的某一项或某几项性格特征了如指掌。但你大概想不到，测试的结果有可能大大出乎你的意料。

谨记：这些测试不是医学诊断，也不能代替精神病医生的评价。即使你某一种性格的分值比10还高，也不要绝望。此时，要静下心来问问自己，这项性格是否妨碍到了你在日常生活中的正常表现？它是不是妨碍了你的**人际关系**？它是否给你的工作和家庭生活带来了负面影响？如果没有，那就说明你有可能已经接受自己的个性，做出了健康的生活选择。在我和杰里·怀特曼博士认识的人中，都有这种或那种性格分值高于10的人，他们都过着正常而又美满的生活，没服过药。

但是，假若你觉得某种性格破坏了你的生活，而且这种感觉很强烈，那我建议你去看看心理医生。

但是，要明白一点，时间和生活环境的变化在某种程度上有可能会使你的性格发生变化，所以要经常测试自己，特别是你周围的环境发生改变的时候。你可能会对此感到惊讶，这时你不妨想一想本书中的内容，把这种变化看作是你不断加深自我了解过程中的一部分。如需进一步探讨，请访问我的网站：www.drdalearcher.com。

恳请大家回复我的问卷。希望大家能把这样的性格图表当作一种资源，让它帮助你更加深刻地了解自己性格的方方面面，因为这样的性格能让你更独特，同时也希望大家了解怎样做才能发挥自己性格的最大优势。

多动型性格

根据自身情况给自己打分：

从不	有时候						经常		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. 我自己也不知道想要干什么。 _____
2. 我做事很容易走神。 _____
3. 我特别好动。 _____
4. 我焦躁不安。 _____
5. 有很多事情我本来很喜欢，但很快就没了兴趣。 _____
6. 我爱冲动。 _____
7. 我喜欢同时做多件事情。 _____
8. 我觉得脑子里装着很多事情。 _____
9. 我很容易厌倦。 _____
10. 我讨厌等待。 _____
11. 我有时候做事情欠考虑。 _____
12. 我的生活条理性不强。 _____

总分： _____

用总分除以 10 即为你的多动型性格的分值： _____

强迫型性格

根据自身情况给自己打分：

从不										经常
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

1. 脑海里总有东西挥之不去。 _____
2. 我心情特别焦虑，总怕把事情办砸。 _____
3. 了解我的人都觉得我是个唯美主义者。 _____
4. 我的脑海总是反复出现一些想法，我意识到其中有一些没有道理。 _____
5. 我有时候会迫不及待地忙东忙西。 _____
6. 我把所有的东西都按大小、形状和颜色摆放得井井有条。 _____
7. 我有些习惯让别人很不理解。 _____
8. 我希望做的所有事情都没有差错。 _____
9. 凡事都不能乱糟糟的，我受不了。 _____
10. 我发现我有些举动很多余，妨碍工作。 _____
11. 我喜欢所有的事情都井井有条。 _____
12. 我发现我说话爱重复，为的是让对方听懂。 _____

总分： _____

用总分除以 10 即为你的强迫型性格的分值： _____

社交焦虑型性格

根据自身情况给自己打分：

从不	有时候								经常
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. 我遇到生人爱紧张。 _____
 2. 我日常与人交往时心情很焦虑。 _____
 3. 我总觉得周围的人对我评头论足。 _____
 4. 我觉得别人在背后说我的坏话。 _____
 5. 我和别人在一起感觉不自然。 _____
 6. 我腼腆。 _____
 7. 我站在台上面对公众会出汗。 _____
 8. 我不喜欢在公众面前讲话。 _____
 9. 我和人讲话的时候手会颤抖，肌肉也发紧。 _____
 10. 去社交场所之前我需要放松一下（如喝点什么或吃点药）。 _____
 11. 我很容易尴尬。 _____
 12. 我害怕去一个人都不认识的新地方。 _____
- 总分：** _____

用总分除以 10 即为你的社会焦虑型性格的分值： _____

广泛焦虑型性格

根据自身情况给自己打分：

从不	有时候						经常		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

1. 我总担心这担心那。 _____
2. 我总坐卧不安。 _____
3. 我容易累，即使开始的时候心情很好。 _____
4. 我焦躁，甚至有些神经质。 _____
5. 事情不顺时我容易垂头丧气。 _____
6. 我睡眠不好。 _____
7. 我总有压力感。 _____
8. 即使干一些无足轻重的事情我也很难专心致志。 _____
9. 别人说我心事太重。 _____
10. 我觉得我的麻烦事儿比别人多。 _____
11. 我总感觉最坏的情况就要发生，并计划怎样应对。 _____
12. 我做事时总会想到所有可能出差错的地方。 _____

总分： _____

用总分除以 10 即为你的广泛焦虑型性格的分值： _____