

漫画实用版

隋岩

(知名心理作家)

著

京师心智

(专业心理教育机构)

组编

心理学 与人生



让你受用终身的35堂心理课

学会安放内心与灵魂，享受生命中的每一个环节，
剖析自己的性格与疑惑，告别人生的烦恼与局限。

善待自己，从认识心理学开始！



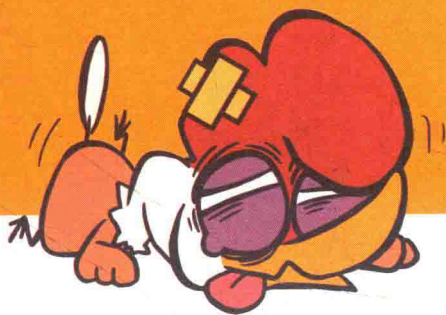
中国法制出版社

CHINA LEGAL SYSTEM PRESS

心理学 与人生

隋岩 (知名心理作家) 著

京师心智 (专业心理教育机构) 组编



漫画实用版

让你受用终身的35堂心理课

中国法制出版社

CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

心理学与人生：漫画实用版 / 隋岩著. —北京：中国法制出版社，
2016.4

(心理学世界)

ISBN 978-7-5093-7472-6

I. ①心… II. ①隋… III. ①心理学-通俗读物

IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第076302号

策划编辑：王天颖 (tianying1029@126.com)

责任编辑：张 津 (zj2007011567@163.com)

封面设计：周黎明

心理学与人生：漫画实用版

XINLIXUE YU RENSHENG:MANHUA SHIYONGBAN

著者 / 隋岩

经销 / 新华书店

印刷 / 煤炭工业出版社印刷厂

开本 / 880毫米×1230毫米 32

版次 / 2016年7月第1版

印张 / 6.25 字数 / 155千

2016年7月第1次印刷

中国法制出版社出版

书号ISBN 978-7-5093-7472-6

定价：29.80元

北京西单横二条2号 邮政编码100031

传真：010-66031119

网址：<http://www.zgfs.com>

编辑部电话：010-66053217

市场营销部电话：010-66033393

邮购部电话：010-66033288

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)



一位著名的主持人曾经在节目中笑言道：“我家小区的保安每天都在和我探讨哲学的原始命题——你从哪里来？要到哪里去？”虽是笑谈，却也中肯。的确，“我是谁？”“我从哪里来，要到哪里去？”这是哲学中的重大命题，同时也是每个人在一生中都会质问自己的问题。

如果将这个问题抛给生物学家，他应该会从海洋出现生命讲起，从东非大裂谷一直讲到《物种起源》；抛给物理学家呢，他可能会说，生命不过是物质的组合；抛给数学家呢，他会说生命是一种特殊的数字集合，而人类的代号是250；如果抛给心理学家呢，他大概会说，我同意他们的意见，但是……心理学也有一种独特的看待生命的角度。

在心理学看来，生命的起源便是“生”，生命的终结便是“死”，在这中间的几十年间，称其为生命的过程。然而，由生到死，由盛到衰，由年轻到年老，就是一个不断变化的生物进化过程，也是物质重组的过程，更是数集交替的过程。心理学可以成为任何一段人生的良师益友，每一个生命从出生到死亡的过程，都有心理上的发展变化提供见证。

人类的生命开端，往往带着太多的脆弱和不安，为此，人类需要比马多花费15倍的时间、比猴子多花费上百倍的精力，才能进入成熟阶段。在此

期间，身体健康是生命质量的重要保证。所谓身体，是革命的本钱，如果开端就被命运将了一军，生命过程也会变得异常艰难。

当然，作为高级灵长类动物的我们，自然不会让生命停留在吃喝拉撒这种低等动物的生存状态。个体的人格得到发展之后，不管是什么人格类型的人，总要面对相同的问题：成长的烦恼、个体和社会之间的关系、人生的方向、内心情感等，当生命之光黯淡下去，死亡也是任何人都无法躲避的关卡。

这本《心理学与人生》探讨的就是这些人生中的重大问题与心理学的关系，或者说，这本书是从心理学的角度重新解读了生命中的每一个环节。如果你此刻经受贫穷，那你知道为什么贫穷吗？如果你此刻自卑怯懦，那你知道为何如此吗？如果你怨恨父母，无法爱人也不曾被爱，你知道症结在哪里吗？

说实话，即使在最新的研究中，这些问题依然是心理学界难解的谜题，即使层出不穷地出现了各种各样的说法，也都只是众多争论声中的一个。《心理学与人生》这本书并没有试图解决这些问题，或者罗列出所有的既成答案。对于每一位读者来说，将这些生活中最容易被忽略，却往往也是最本质的问题提出来，然后进行思考，便是这本书的意义所在。

如果说笔者也曾试图援引些许观点，来表达自己的思考，那不过是抛砖引玉罢了。就像心理学存在的意义一样，心理学家或许无法解答人类心理的所有疑惑，却往往会将心理世界上最容易被忽视的部分呈现出来，让更多人在这些问题中映射出自己的内心。

《心理学与人生》并没有承袭某一个心理学派的观点，甚至各个章节之间彼此联系不大。作为读者的你可以随意翻到第34页，或者第85页，在一篇短小文章的导引下，开始思考自己的生活。如果你中规中矩地从第一页看到最后一页的话，定会经历一次从生到死的深刻思考，而这，便是笔者的意图所在。



Contents



第一章 还我本来面目——自我、同一性和人格

- 变相的金·凯瑞——人格面具 / 002
- 找到你的 OCEAN——人格特质 / 007
- 神秘九角星——九型人格 / 013
- 我是谁——自尊和自我概念 / 019
- 成为内心的观察者——自卑与超越 / 025
- 每个人都有吸引力——测评你的人格 / 031

第二章 人生的支点——道德和信仰

- 非理性选择——道德的起源 / 038
- 少年派的奇幻漂流——困境·信仰 / 043
- 宗教之神秘——祈祷仪式的意义 / 049
- 温暖自己一点点——宗教与心理慰藉 / 055

第三章 成长的烦恼——童年和教养

- 三岁看八十——童年的终身作用 / 060
- 美好之外还有规则——孩子的睡前故事 / 065

- 对话心中的小孩——为什么你没有同理心 / 069
- 我是老大我怕谁——兄弟姐妹关系与出生顺序 / 075

第四章 发现另一个世界——个体与社会文化

- 脆弱，你的名字是女人——性别歧视 / 082
- 大陆人与海洋人——人格的文化差异 / 087
- 从奋斗到蜗居——态度和社会认知 / 093
- 一种思维战胜另一种思维——骗子 / 099
- 爆肝！爆肝！——社会压力与应对方式 / 105

第五章 与你同在的日子——隐匿的个人成长

- 亲密关系的未来式——依恋与回避 / 112
- “木有工作状态”——选择生活 / 118
- 朋友说，你又胖了——胖子的苦恼 / 124
- 谁都不和我聊天——人际沟通 / 129

第六章 无处安放内心——真份与灵魂

- 遗落的天使——梦旅人 / 136
- “啊——呜——”——愤怒的小鸟 / 141
- 人人如热锅上的蚂蚁——社会焦虑 / 147

第七章 深知真在情常在——友谊、爱情、幸福

- 和 Sheldon 成为朋友——交友策略 / 154
- 剪不断，理还乱——理性爱情 / 160

- 幸福的拾荒者——何以幸福 / 165
- 寻找幸福坐标——比较与幸福 / 170

第八章

当死神渐渐走近——死亡与悲痛

- 临其穴 惴惴其栗——死是生命的一环 / 176
- 你怕死吗——不同年龄对死亡的态度 / 181
- 羽化、升天、驾鹤西游——不同文化中的死亡 / 187

第一章

还我本来面目——自我、同一性和人格

★ 变相的金·凯瑞——人格面具 ★

作为银行的一位普通职员，斯坦利像所有小人物一样每天唯唯诺诺地生活。同事可以用教训的口气和他说话，嘲笑他的无能，而他却只能赔着笑脸，附和着他人的嘲弄。进入夜总会消遣，身无分文的斯坦利被赶了出来，甚至被夜总会的保镖们拳打脚踢一阵，他也只能忍气吞声，对着空气咒骂。见到令他一见倾心的美人，除了说话磕磕巴巴，拿个资料手脚乱颤之外，完全表现不出沉着、镇定的绅士风度。即使一心想要赢得美人芳心，却始终无计可施。

在这些情境中，斯坦利虽然显得卑微、懦弱，但是举止言谈表现的都是符合他本性的人格。他没有能力和同事竞争，因此不得不接受其挖苦和嘲笑；没有办法和夜总会的保镖们较量，便只好压抑愤怒，强装笑脸，故作镇定，试图在心仪的女子面前挽回颜面。社会生活中，这是处理复杂情况的随机应变之举，也是压抑真实内心的无奈之举。就像戴着一张亲热的、友好的、顺从的面具，为的只是更顺利地生活。

和其他受气、挨打、没人爱的小人物不同，斯坦利并没有一直倒霉下去。一天晚上，他幸运地捡到了一个神奇的面具。戴上面具，斯坦利开始迅速旋转，随即变成了强大的、充满力量的英雄，他不仅能够自信地陪女孩跳舞，还能应对黑帮分子，帮助警察战胜邪恶的敌人。

戴上神奇面具的斯坦利可以勇敢地袒露内心的愤恨。为了发泄心中积压的不满，他教训了多管闲事的邻居，又打劫了银行，还和黑帮分子

扯上了关系。在实现了从前无法实现的愿望后，斯坦利开始成为欲望，或者说本我的奴隶，一步步地走向犯罪。若非爱情的力量拯救了他，这个在现实中扭曲的自我可能做出更加荒唐、离谱的事情。

奇怪的是，当斯坦利未曾戴上神奇面具时，他表现出来的是伪装的自己；当他戴上了面具，反而表现出内心中的真实想法。在神奇面具的掩盖下，他成为无所不能的变相怪杰，因此忘了那个面具背后的平淡的自己。反过来看，谁又知道那个平凡的、怯懦的、顺从的斯坦利不是戴着面具的人格？

电影《变相怪杰》上映后，首周末票房就收回了成本，在1994年的年度十大卖座影片评选中，《变相怪杰》排名第四，仅次于《狮子王》《阿甘正传》和《真实的谎言》。对于影片主角斯坦利来说，没有哪个演员比金·凯瑞出演更合适了。他用极度夸张的表情和肢体动作构成了整部电影的喜剧基调，这种效果是任何特技团队都无法实现的。

作为喜剧影片，引得入场的观众哈哈大笑，轻轻松松度过120分钟是电影的本分。这部《变相怪杰》除了愉悦观众的身心之外，还引出了许多值得深思的问题：什么样的人戴着面具生活？摘下面具还能否做回自己？“面具”一词在心理学上的意义是什么？

在刻板印象中，一提到“面具”，人们最快联想到的就是“虚伪”“丑恶”等负面的词汇。因此，面具一词给人的感觉便是遮掩，是假的面目。即使表面上非常亲切、友好、朝气蓬勃，隐藏在背后的往往都是残忍和冷漠。因此，人们希望赤诚相待、肝胆相照，鄙视、批判虚与委蛇的做法。

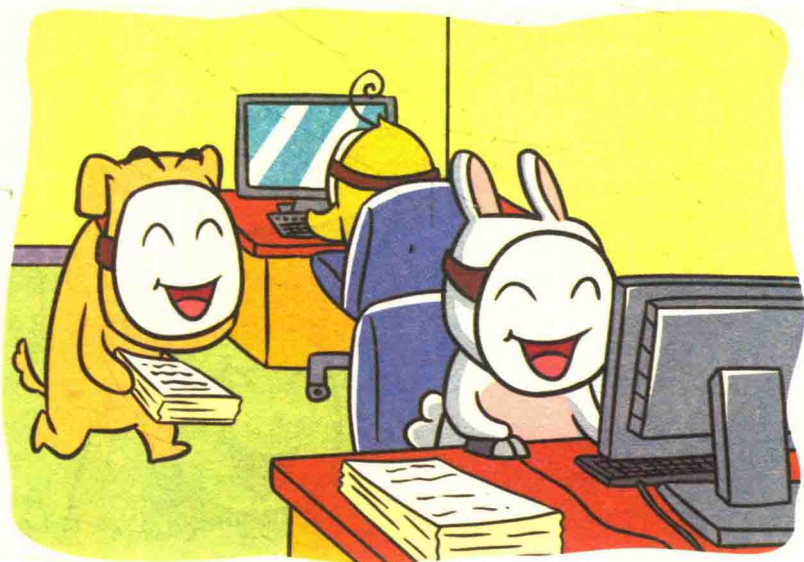
实际上，“面具”本身并不是一个负面的词汇，甚至都不是一个贬义词。在原始社会中，人类戴面具是为了将自己装扮成各种动物，以便在狩猎中成功接近猎物。在一些民俗活动中，人们偏好用面具将自己装扮成猛兽，以表示对大自然的崇拜和征服大自然的野心。在戏曲舞台上，

面具的作用则是为了弱化演员本身的长相，从而强调角色的性格特征。

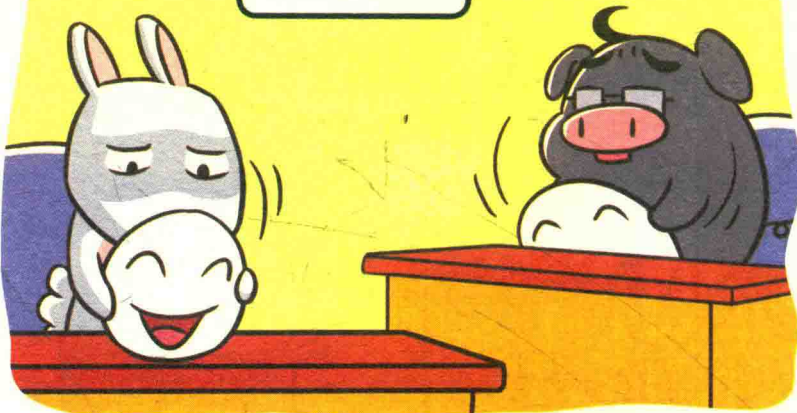
话说回来，谁能做到没有面具呢？在社会中，任何人都无法不戴面具而安然生活。正如心理学家荣格提出的概念，每个人都有一副人格面具，这副面具便是展示给他人的那部分自我。通过面具，人们可以将真实的却不被社会习俗接受的那部分人格隐藏起来，起到保护自己的作用。甚至可以说，在社会环境中，人类已经将面具作为一种生存的必需，没有任何人能够摆脱人格面具，赤裸裸地生活。

作为“个体和社会的一种折中产物”，人格面具充斥生活的每一方面。戴着人格面具的人就像是变色龙一样可以随着环境、对象的变化，呈现出不同的面貌。永远相同的是，面具之下隐藏的永远是人格中的阴暗面，是人们不想也不会展示出来的那部分人格。

在这个层面上，人格面具就像是真实的人格与社会规范之间的缓冲地带，它让人类在面对自然和社会时得以保全自己，也让每个个体之间的交往不那么针锋相对。既然消灭人格面具已成空想，我们只需利用人格面具的优势之处，唱好生活这出戏。

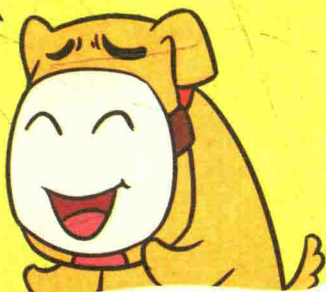


下班后



你怎么不
摘啊？

戴太久了，
摘不下来了。



★ 找到你的OCEAN——人格特质 ★

一个社会人往往具有多层次的心理成分，包括才智、情绪、价值观、个人习惯等。这些因素看似彼此毫不相干，却不是那么简单地孤立存在的。在完整的人格结构中，这些因素互相联系，构成了一个固定的组合模式，在人的一生中，这种组合在不同的时间、不同的情境下能够保持行为的一致性，于是成为一个人的人格特质。

人格通常是不轻易变化的，因此今天的你是昨天的你，也是明天的你。一个喜欢热闹、喜欢和朋友聚在一起的人，并不是突然地某一天开始喜欢这样，而是长期以来都是如此。相应地，一个安静的人突然有一天在聚会中显得兴奋而充满激情，然后又变回了拒人于千里之外的人，并不能因此认定其具有外向的人格。

世事总有变化，江山易改，本性难移没错，也不能由此否定人格的成长和变化。简单来说，随着年龄的增长，生活重心发生了变化，人们重点关注的生活内容也会随之变化。就拿焦虑来说，学生时代表现出来的是对考试和陌生环境的焦虑；青年期的焦虑对象则主要是工作、婚姻、未来的人生规划；到了老年阶段，对疾病、死亡的恐惧开始变成心头大事。然而，作为一个具有焦虑特质的人，一生的焦虑状态却从未发生改变。

此外，生活中的重大事件，比如离婚、重大疾病、失去亲人，或者移居国外、参与宗教团体等，都有可能改变一个人的价值观和人生观。这时候，人格的改变要比行为的变化更加深入，即使表面上没有表现出

来，深层次的人格特质却在实实在在地发生变化。

另外一种人格的极端变化便是精神分裂症。有人曾经比喻过，精神分裂症患者的心理就像是一个失去指挥的管弦乐队，心理上是一个指令，行为上变成了另外一个样子。因此，患者的感觉、记忆、思维等原本保持一致的心理过程变得一片混乱，无迹可寻，也无计可施。

每个人作为世界上独一无二的存在，都有一套独特的人格系统。人格特质有许多层面，经过排列组合之后，就呈现出不同构成、不同层次的人格特点。因此，几乎每个人都有属于自己的需要、爱好、情绪和价值观。世界上没有两片完全相同的叶子，也没有两个完全相同的人。

正因为这种多样性，使得长久以来许多人格心理学家都在寻找能够全面解释人格的方法。从弗洛伊德的本我、自我、超我人格结构到卡特尔的 16 种人格因素，每一位著名的心理学家都会提出一个人格结构模型。虽然产生了许多人格理论，但是都非常片面，不足以全面概括人格这一复杂的心理现象。直到 20 世纪 60 年代，人格的“大五因素模型”（The Five-Factor Model）出现，才第一次有了能够解释人格的完整框架。

“大五因素模型”共分为五个维度来分析人格，分别是责任感、外倾性、开放性、宜人性与神经质。按照英文的缩写，“大五因素模型”又被称为人格的海洋——OCEAN。OCEAN 分别代表开放性（Openness to experience）、责任感（Conscientiousness）、外倾性（Extraversion）、宜人性（Agreeableness）和神经质（Neuroticism）。

在开放性这一维度中，好奇、寻求变化、追求新鲜事物和富有创造性的行为用来对比循规蹈矩、顺从和不善于创造性思考等特质。具有开放性的人往往对知识、不同的艺术形式和社会的新观念表示赞赏，反之则喜欢固定的工作、生活模式，不太容易接受新鲜事物，偏爱遵循惯例生活。