

孙科炎 武义龙 © 著

人格 心理学



破解人性密码，呈现行为奥秘
让心理学走下神坛，步入普通人的现实生活



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

普通人的心理学系列

人格 心理学

孙科炎 武义龙 © 著



中国电力出版社
CHINA ELECTRIC POWER PRESS

内 容 提 要

本书以人格心理学为主题，以大量的事例及心理学实验、理论为依据，向广大读者生动翔实地展示了心理学领域有关人格的研究。更重要的是，本书能够颇有成效地帮助你成为一个富有魅力人格的人，一个在人群中被人重视、另眼相看的充满影响力的人。

本书共分为八章，几乎涉及了有关人格的各个方向的研究，包括人格特质、独立性、个性倾向、情商、决定、行为习惯、学习和适应、人格缺陷，希望你在阅读每一个章节时都能够取得一定的收获。事实上，从人群中脱颖而出并没有那么困难，人格魅力就是你前进中最好的伙伴。

图书在版编目（CIP）数据

人格心理学 / 孙科炎，武义龙著. —北京：中国电力出版社，2011.8
ISBN 978-7-5123-2070-3

I. ①人… II. ①孙…②武… III. ①人格心理学 IV. ①B848

中国版本图书馆CIP数据核字（2011）第177841号

中国电力出版社出版、发行

北京市东城区北京站西街19号 100005 <http://www.cepp.sgcc.com.cn>

责任编辑：张 燕

责任校对：朱丽芳 责任印制：邹树群

汇鑫印务有限公司印刷·各地新华书店经售

2012年1月第1版·2012年1月北京第1次印刷

710mm×980mm 16开本·12.5印张·162千字

定价：29.00元

敬告读者

本书封面贴有防伪标签，加热后中心图案消失

本书如有印装质量问题，我社发行部负责退换

版权专有 翻印必究

丛书序

在过去的几年里，华通咨询心理研究中心陆续创作并出版了一系列应用心理学的图书，涉及组织沟通、社会交往、职业心理素质等各个方面，得到了广大读者的认可。但有一点遗憾——这些图书并没有系统的规划，因而略显零散，无法让有兴趣的读者认知心理学在各个应用领域的全貌。这套书是我们为弥补这一遗憾而做出的一次努力。

近几年，心理学受到了普遍关注，人们已经开始意识到心理学对个人的影响是巨大的；对某个心理问题、心理学原理及心理活动机制的把握和洞察可能广泛地影响到个人的家庭、事业、社会生活，可谓“牵一发而动全身”。

但是，大众读者与专业心理学知识之间始终存在着一条鸿沟。

过去，很多人认为心理学很神秘，和普通人相距甚远。其实，心理活动也许神秘，但心理学的研究并不神秘，而是复杂。它需要复杂的实验设计、严谨的推理论证、各种可能性的分析和比较、重复性验证等，最终尽可能精确地呈现研究结果。所以，专业心理学研究及相关著作可能并不如大众读者期望的那样简单易懂，至少不会是想当然的那样充满乐趣。

这无疑是很多大众读者无法深入理解专业心理学研究的一个重要原因。我们看到，心理学大家们有许多严谨的专业著作，但这些著作鲜有人真正读完，更谈不上深入理解其中的每一个心理学理论了；我们更看到，专业的心理学研究提出了各种各样实用的心理技术，但人们未必能够全身心地投入其中，领悟其中的奥秘。

正是从这个角度出发，华通咨询心理研究中心在过去一年多时间里，组织了一批专业的心理学工作者，试图将那些晦涩难懂的心理学专业知识，以贴近大众读者

阅读习惯的方式呈现出来，搭建一座从专业心理研究到大众心理读物的桥梁，这也正是华通咨询心理研究中心的使命。

现在，我们把这一使命的初步成果——本系列丛书呈现给读者。并且，我们将不断地推进这项工作，读者朋友也将不断地阅读到我们的作品，希望我们的努力能够让您满意。

这套书是读者初步了解心理学的一套普及读本，确切地说，是心理学在不同应用领域的普及读本，这些领域包括个人修炼、婚恋、职场、社会交际、管理等，共计14本。

回忆起来，从计划做这个工作开始，到今天正式出版，我们始终坚持以下几个基本思路——这正是本系列丛书的价值所在。

（1）科学性和专业性。本系列丛书创作出版的目的之一是普及应用心理学的专业基础知识。我们每一个人或多或少都听说过心理学的一些知识，也可能通过自身的感悟或多或少了解一些心理活动的状态，也许本书阐释的内容与你的理解未必完全吻合。但是，专业心理学研究的目的在于揭示心理现象背后的各种成因，它们也许是深刻的，也许是简单直接的。但无论它们是什么，我们都以专业心理学研究为基础。换句话说，我们尊重心理学家们的研究成果，并以他们的研究成果为依据讨论各类问题——我们的目的在于让读者最大限度地接近原汁原味的心理学研究成果。

（2）通俗易懂，可读性强。如前所述，专业心理学著作对大众读者来说确实有些晦涩难懂，或者即使易懂，也缺乏可读性，这阻碍了读者阅读的欲望。而我们这套书试图修正这一不足，在尊重科学性和专业性的基础上，尽最大努力保证内容的可读性。

（3）侧重于实际应用。心理学是一门讲求解决实际问题的学科，这套普及读本同样讲求实际问题。在这套书中，我们虽然提及某些领域的基本心理特性、基础心理要素，但我们的重点仍是讨论如何用心理学方法改变自己的心理、行为，

乃至生活和命运。实用性，是本套书的重要特色之一。我们侧重于实际应用，所以书中的大部分内容，是围绕着心理学方法论展开的。

（4）尽可能体现应用上的全面性。每一个心理学知识、原理、方法，在不同的应用领域都有它的特殊性，例如同样一个心理学定律，在组织管理活动中与在个人生活中可能是两种不同的解释。为了让每一个应用领域的心理学知识和方法都独立地、全面地得到阐述，我们完全按照应用的标准选择每一个“知识点”。这中间有些看似重复的收录，实际上是完全不同的两回事，读者朋友要加以留意。

回过头来看，这套书的创作和出版是一个艰难的过程。落笔之际，特别感谢华通咨询心理研究中心的所有同事，因为他们的努力才有了这样一套完整的书稿。当然，最重要的是感谢读者朋友们，正是你们的热情支持，给了我们所有人努力的目标和动力。

由于笔者能力有限，书中难免有不足，诚望读者朋友们谅解并提出宝贵意见！

孙科炎

2011年10月于北京

前言

人格一词来源于拉丁文“persona”，本意是指演员演戏时所戴的面具。古代西方人在演戏时通常要戴上特制的面具，出场后观众可以清楚地知道演员所扮演的角色。随后，人格一词的含义发生了转变，特指相对固定的行为模式及相对稳定的心理特征。

自心理学成为一门独立学科至今，对人格的研究从未间断。如今，人格心理学已发展成为心理学的一个重要分支，影响着心理学的研究走向。

因为人格心理学可以定义为研究人类特有行为模式的心理学，所以部分读者不禁要问，既然是心理学的一个分支，为什么要研究行为？事实上，心理学家只研究行为。人的心理是看不见、摸不着的，无法直接研究，但行为却可以观察、记录和统计。研究行为给研究心理提供了可能——行为经常是心理的外在表现。

又有读者质疑：一些人的所作所为并不与内心相符，这种现象很常见，既然如此，研究结论可信吗？需要解释的是，心理学家几乎从不把某一个特定的人作为研究对象，被研究者通常是具有一定规模的人群。正因为如此，一些极端的实验数据可以被及时发现并加以剔除。如此一来，普遍规律也就得以显现。

接下来的一个疑问是，人格心理学都研究哪些问题？除大众所熟知的性格即个性倾向以外，人格特质、气质类型、情商、人格缺陷等问题也是人格心理学家研究的重点。在一个多世纪的研究中，虽然人格心理学家取得了丰硕的成果，但客观上人格心理学还只是一门“处于研究中”的科学。随着研究的不断深入、研究范围的不断扩大，人格与文化、人格与创造力、人格与进化等问题吸引了越来越多研究者的关注。

本书由八章组成，分别探讨了八个不同的主题：我们有哪些不同之处，如何在社会中自处，怎样充分利用个性倾向，情商的重要影响，人格与决策的关联、决策法则，作为人格一部分的习惯该如何培养，怎样更好地学习、更快地适应及如何战胜人格缺陷。第一章是理解全书的基础，人格特质就是指构成人格的不同要素。

同时提醒读者注意的是，撰写这本书的最终目的是帮助读者了解自身的与众不同之处及掌握提升人格魅力的方法，所以书中所涉及的要点多倾向于生活中的应用，突出了“实用性”的原则，一些同样重要但与生活距离较远的理论并未涉及。

在撰写过程中，本着实事求是的原则，本书较为系统地介绍了大量人格心理学的理论和实验。同时文中穿插了丰富的案例加以佐证，通俗易懂。正因为如此，相信本书不只适合专业研究人员借鉴学习，更适合大众读者阅读。希望读者能够在阅读中得到启发并真正体会到“开卷有益”。

最后需要说明的是，由于笔者学识有限，不足之处在所难免，真诚欢迎广大读者批评指正。谢谢！

目 录

丛书序

前言

第一章 我们为什么如此不同 1

就像没有人能找到两片相同的树叶一样，两个完全相同的人在这个世界上并不存在。即便是外表看来一模一样的双胞胎，在和他们做一些简短的交流之后，你也能将二者区分开来。这是为什么？因为，我们有着不同的人格特质。

内向—外向——是遗传，还是环境所致？	2
依赖—独立——只能互相排斥，无法合理共存？	4
粗心—细心——明智之人，取之有道	6
虚伪—率真——恰当的自我暴露是门艺术	9
悲观—乐观——仰望和俯视的不同精彩	11
守旧—求新——对待未来的针锋相对	14
呆板—幽默——降低压力的奇妙药方	16
欺骗—诚实——人类携带的说谎本能	19
固执—灵活——坚持于心，变通于行	21
狭隘—宽容——我们有着不等的心理能量	24

第二章 如何在社会中自处 27

我们应该如何存在于社会之中？真正意义上的孤身一人是难以做到的，只要活着总免不了与他人接触。正因为如此，我们更应该做到的是：在社会生活中能与他人和睦相处，在面对自己时也能泰然自若。

自我评价——你我都应积极地认识自己	28
-------------------	----

镜像自我——从他人到自己的崭新认识	30
场依存—独立——对外部环境的不同依赖程度	33
社会赞许——我们都喜欢听到别人的夸赞	36
从众效应——难以实现的与众不同	38
安泰效应——这个时代不需要独行侠	41
旁观者效应——不要忘了自己身上的那份责任	43
人格面具——你我都在隐藏着最真实的自己	46
自我效能——给自己必然成功的信念	48
自我实现——普通人的勇于突破	50

第三章 你的气质与生俱来 53

个性，一个被无数无知者说到听而生厌的词语。但无论如何，我们确实都着有色彩缤纷的个性倾向，它使我们与他人区分得如此的明显。

莱斯托夫效应——拒绝埋没个性中的闪光点	54
青蛙效应——谨防潜伏着的个性同化	56
巴纳姆效应——期刊杂志上的个性测验准确吗？	59
刻板印象——至关重要的第一次个性展示	61
蔡加尼克效应——留些你的个性让别人去发现	63
金鱼缸效应——朋友间的个性透明	65
木桶理论——毁坏人际关系的个性短板	67
视网膜效应——个性上的人以群分	70
鲶鱼效应——不同个性的相互激励	71

第四章 掌控你内心的能量 75

情商，一个最近十几年才走入我们视野的词汇。人的发展和命运一部分在智商，一部分在情商，后者也许更重要。理解情绪、控制情绪、利用情绪，当你脚踏实地地走完这三个步骤，你也能从情商上击败竞争对手。

而这一切只是因为你已经具有超于常人的内心能量！

软糖实验——更决定你我命运的情商	76
情绪识别——理解情绪的起跑线	78
情绪管理——对情绪负责真的如此重要？	80
合理宣泄——巧妙释放不良情绪的艺术	82
酸葡萄—甜柠檬效应——遭遇挫折时的情绪愈合	85
自我激励——从低谷到高峰的情绪跨越	87
亲和力——力在则聚，力亡则散	89
同情心——少数人拥有的高级情感	92
放松训练——从身体到情绪的松弛	94
蝴蝶效应——从源头上阻断情绪失调	96

第五章 决定的奥秘

该如何做决定？怎样才能作出最正确的决定？是什么鼓动我们作出错误的决定？那些总是能作出正确决定的人有哪些秘密？这些问题都很难回答，但不代表它们没有正确答案。让理智和感性交锋吧，你能由此发现那些决定的奥秘。

理智—感性——人类思维的两个侧面	100
请求实验——语气对他人决定的影响	102
酝酿效应——以退为进式的决定策略	104
过度自信理论——为多数人量身订制的决定陷阱	106
沉没成本——少数人跳出的决定圈套	109
布里丹毛驴效应——犹豫迟疑？不，当机立断！	111
证实偏好——决定中的证明自身能力误区	114
虚假意见——随处可见的无价值建议	116

第六章 习惯是人格的一部分 121

再伟大的演员也终究要回归生活，无论我们怎样刻意地隐藏，在举手投足间，我们就已经将自己出卖了。习惯有着黑白两面，它们分别被称作不良习惯和良好习惯。和不良习惯作斗争，你准备好了吗？

习惯—行为——被证明了的遵从和可预测的行为	122
酒与污水定律——不良习惯的决定性影响	123
系统脱敏——摆脱不良习惯的循序渐进	125
半途效应——大目标、小步子，谨防中途的放弃	127
厌恶治疗——迅速根除不良习惯的常用手段	129
破窗效应——拒绝不良习惯的生根发芽	131
泡菜效应——环境对习惯的深远影响	133
食盐效应——盲目培养习惯的认知误区	136
迁移——不良习惯的互相促进现象	137

第七章 在未知的道路上前行 141

你有勇气独自一人去探索一条未知的道路吗？那些能在陌生的道路上疾走、狂奔，让我们自叹不如的人往往有着非凡的本领，他们知道怎样去学习知识，怎样去适应环境。你永远不会成为另一个他，但你仍然可以拥有这种非凡的本领。

淬火效应——与成功息息相关的低谷期学习	142
充气娃娃实验——存在另一种学习方式的确凿证据	143
替代强化——慎重选择人生榜样	146
最近发展区——影响学习效果的隐藏力量	148
单侧化优势——各具特色的大脑两半球	150
暗示效应——来于内心的鼓舞之声	152
习得性无助——你也会对一些知识表现消极吗？	153
成就内驱力——影响学习态度的内部动力	156

梯度适应——自我与环境的渐进式磨合	157
-------------------	-----

第八章 冲出内心的魔咒 161

没有人是完美的，每个人都可能存在或多或少的人格缺陷。正视它，消除它的消极影响是人生的必修课。

抑郁——微笑是最好的调节剂	162
---------------	-----

孤傲——无人欣赏的花只能暗自凋零	163
------------------	-----

怯懦——请做一个真正的勇士！	165
----------------	-----

浮躁——放慢步调，生活需要体会与回味	168
--------------------	-----

焦虑——这一切没有你想象的那么糟	170
------------------	-----

虚荣——生命中的易碎泡沫	171
--------------	-----

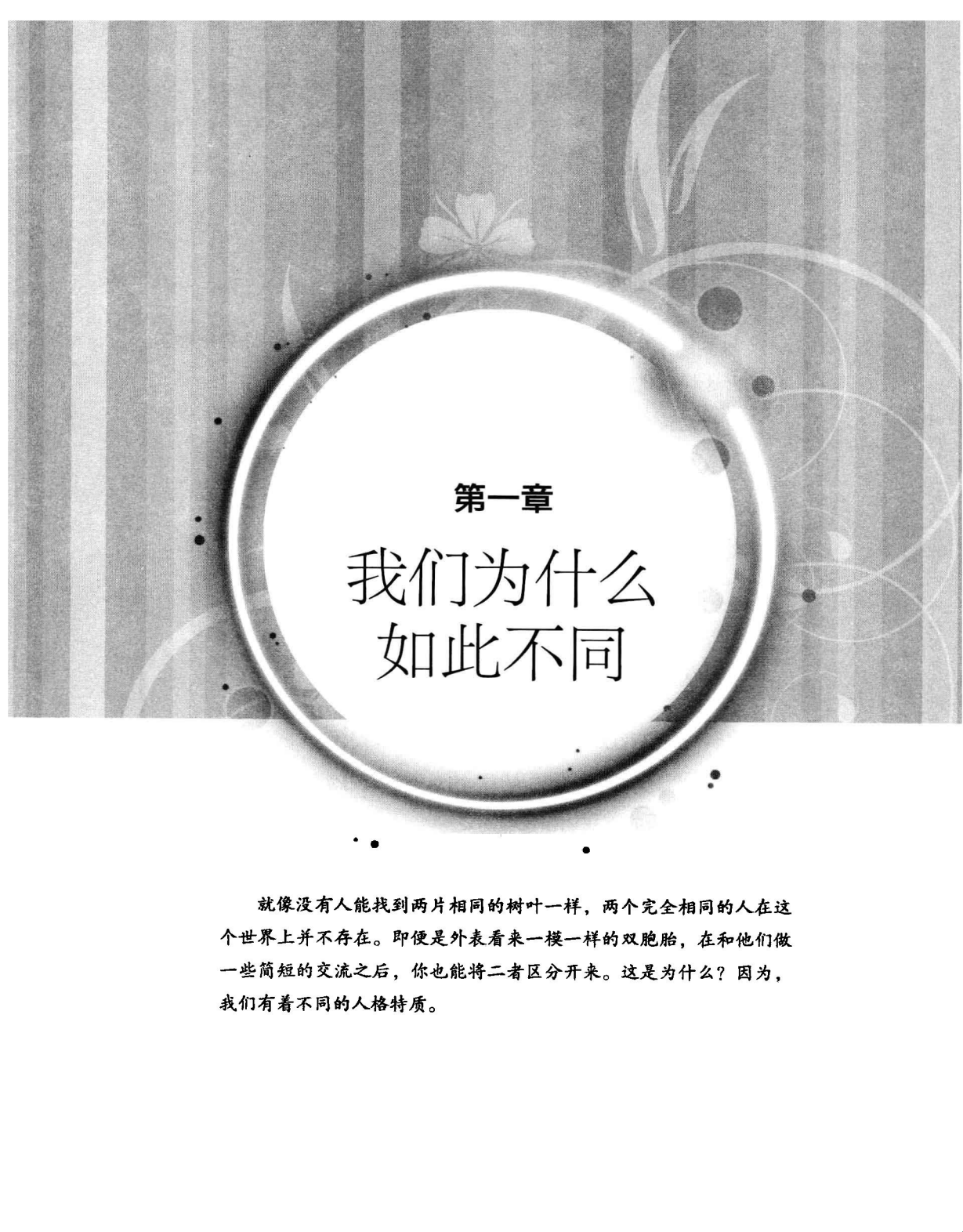
偏执——条条大路通罗马	174
-------------	-----

强迫——超越完美的不完美	177
--------------	-----

冲动——三思后行中蕴涵的真理	178
----------------	-----

多疑——最终，所有谜团都会解开	180
-----------------	-----

后 记	183
-----	-----



第一章

我们为什么 如此不同

就像没有人能找到两片相同的树叶一样，两个完全相同的人在这个世界上并不存在。即便是外表看来一模一样的双胞胎，在和他们做一些简短的交流之后，你也能将二者区分开来。这是为什么？因为，我们有着不同的人格特质。

内向—外向

是遗传，还是环境所致？

如果你是一个内向者，相信生活中那些关心你的朋友会时不时提出这样的建议：

“你应该常常出来和我们一起玩儿。”

“我们既然是朋友就应该多一些往来。”

“生活要快乐些，放轻松。”

外向者则可能经常听到一些截然相反的建议：

“不要总是玩玩闹闹，生活中有很多其他的事情要做。”

“你做事前要多想一想。”

“享受生活，别对生活追得太急。”

无论你是内向者还是外向者，经常会有人要求你成为另外一种类型的人。可是，内外向之间真的可以相互转变吗？在内外向人格的研究中，艾森克的发现也许最能被我们接受。

艾森克的研究是针对同卵双胞胎和异卵双胞胎设计的。为什么有些双胞胎的外貌几乎是一致的，而有些双胞胎的外貌上差异极大，只是有些地方相似而已？这首先涉及双胞胎的“同卵”与“异卵”问题。

同卵双胞胎是指一个受精卵一分为二形成的两个个体。这对双胞胎具有相同的遗传物质，因此他（她）们的外貌几乎是相同的。

异卵双胞胎是指两个卵子同时受精发育而成的两个个体胎。由于这对双胞胎的遗传物质不完全相同，因此他（她）们在外貌上的差异与一般的

遗传对内外向起决定作用，环境促使内外向产生适当的调整。

兄弟姐妹之间的差异相似，性别上也并不总是一致。

双胞胎生活环境相同，社会因素和家庭因素对他们的影响近乎一致，这样的设计能够巧妙地把环境因素抛除在外而只关注遗传因素。艾森克发现，同卵双胞胎具有一致的内向或者外向的性格，而异卵双胞胎在这方面却不总是一致甚至差别很大。由此，艾森克得出了内外向遗传一致的结论。

在上面的实验中环境因素是被剔除掉的，事实上社会因素和家庭因素也会在后天对我们是否内向或外向产生一些影响。

环境因素可以使外向的我们变得更外向或者稍内向，也可以使内向的我们变得更内向或者稍外向。遗传决定了我们是内向还是外向的人，环境则促使内向或者外向产生一些“更”或者“稍”的调整。

另外一个有关内外向的问题则是内向的人和外向的人，究竟谁更容易成功。

如果你恰好在人生的某个阶段阅读过一些探讨如何成功的书籍，相信你一定不会对“外向者优势”这个词感到陌生。持有这个论调的人坚信外向者比内向者更容易成功。“这是一个外向者当道的时代”，他们这样大声疾呼。他们还旁征博引，众多历史人物，不论中西，都成了“外向者优势”的最好例证。但是，如果你有一颗热爱生活的心又足够睿智，那么要戳破这种谎言实在是轻而易举。

事实上，在我们的生活中，内向者成功的例子也不占少数，古今中外内向者大获成功的例证同样举不胜举。说到这里，也许你已经满心疑惑。我们还是一起来了解一下心理学家的看法。

内向和外向没有优劣之分，特定的倾向更能促进某种特定任务的完成。

瑞士心理学家荣格很好地回答了内外向孰优孰劣的问题，他认为内向者的兴趣所在不是外部世界而是自己的内心世界，即自己的观点、思想、情感和行为；外向者则把心理能量或者兴趣指向环境中的一切。外向的人对环境的变化比内向的人要敏感和迅速一些，但两者没有优劣之分。

不能笼统地说内外向哪个更好，面对不同的社会活动内容，内外向者都有各自习惯的应对方式，只有在针对某项特定的任务时，内外向中才会有一个倾向更能够促进任务的完成。

但任何事物都存在“度”的问题，过于极端的内向或者过于极端的外向肯定不是好事。值得庆幸的是，经过统计，这两种人只占非常小的一部分，大多数人其实是处在偏离中点的某一处，或者稍偏内，或者稍偏外——更多的只是稍内向或者稍外向。

依赖—独立

只能互相排斥，无法合理共存？

我们应该以怎样的态度面对生活，又应该以怎样的方式定位自我？这样的讨论往往都会涉及独立和依赖——一对既矛盾重重又有千丝万缕联系的人格特质。

如果在搜索引擎中输入“独立 依赖”这样的关键词，能够得到什么结果？大部分搜索结果都是在告诉我们拒绝依赖学会独立的重要性和如何拒绝依赖学会独立。出于对读者负责的态度，这里不得不和那些一味强调独立，完全否定依赖的人唱唱反调。

有两个人，我们分别称呼他们为A和B。