

你的個性

Who Do You Think You Are?

全新的人格測驗：

柏克萊人格剖析測驗 (The Berkeley Personality Profile)

這個有趣新穎的人格測驗，可以透過你對自己的認識，
以及伴侶、家人、朋友、同事對你的看法，讓你對自我有全新而真切的瞭解。

Keith Harary & Eileen Donahue◎著

羅效德◎譯



全世界第一個人格剖析測驗

生活視窗 22

你的個性

Who Do You Think You Are ?

哈爾利 羅效德 著

羅效德 譯

生活視窗22

你的個性

1999年9月初版

定價：新臺幣220元

有著作權・翻印必究

Printed in Taiwan.

著者 Keith Harary
Eileen Donahue

譯者 羅效德
發行人 劉國瑞

出版者 聯經出版事業公司
臺北市忠孝東路四段555號
電話：23620308・27627429
發行所：台北縣汐止鎮大同路一段367號
發行電話：26418661
郵政劃撥帳戶第0100559-3號
郵撥電話：26418662
印刷者 雷射彩色印刷公司

責任編輯 林芳瑜
校閱 李文茹
封面設計 巫麗雪

行政院新聞局出版事業登記證局版臺業字第0130號

本書如有缺頁，破損，倒裝請寄回發行所更換。

ISBN 957-08-1994-4 (平裝)

Who Do You Think You Are ?

Copyright © 1994 by Keith Harary, Ph.D. and Eileen Donahue, Ph.D.

Test Questions © 1994 by Oliver P. John

Introduction © 1994 by Oliver P. John

Chinese translation copyright © 1999 by Linking Publishing Company

Published by arrangement with Roslyn Targ Literary Agency, Inc.

Copyright licensed by

BARDON-CHINESE MEDIA AGENCY

博達著作權代理有限公司

ALL RIGHTS RESERVED

導論

我到底是個怎麼樣的人？我對自己的瞭解有多少？別人對我的看法又如何？這些都是數千年來，大家常問自己的幾個有關人性的基本問題。德爾斐的神諭告誡古希臘人要「認識自己」。「未經檢視的生命不值得活」這個信條一般也被認為是希臘哲學家蘇格拉底的名言。本世紀的佛洛伊德認為自我省悟對獲得更健康、更快樂，且不那麼神經質的生活是必要的。許多心理治療者今天也同意，增進對自己的瞭解是成長的第一步。

可是我們如何才能得到更好的自我瞭解、如何才能對「我們究竟是誰」有更全面的看法呢？這本深具啓發性的書，以追溯的方式來增進我們對自我的認識，它對自我認識提供有力與多方面的方法。這些方法是根據人格心理學這項科學領域的廣泛研究而得到的。

許多知識傳統，如文學、哲學、歷史學、社會學等，都很努力的想回答有關人性的問題；然而人格心理學和這些其他的領域不同，因為除了調查上的實徵主義方法外，還加上以個人為分析基本單位的方式。這領域可上溯到1930~40年代。當時

心理學家阿波特（Gordon Allport）出版了第一本以此為主題的教科書，書名是《人格：心理學的詮釋》（*Personality: A Psychological Interpretation*）。這個新的領域很快就與學術心理學內其他的學科分道而行；臨床與輔導心理學仍舊著重於「變態」行為、偏差個性、適應不良等方面的研究，相反的，人格心理學則是研究健康、功能發揮良好的個人，並著重於諸如創造力及個人或專業範圍的成就等議題。

在這個仍然算是新興的人格心理學領域中，有兩個重要的成就與自我省悟這個議題特別相關。其中之一是**五因素模式**的發現與發展。它處理的是此領域最根本的問題之一，即替人格特質尋找在科學上令人信服的分類學，也就是說，確認出一套完整但有限的屬性或向度，是可用來描述人格的。五因素模式將許多不同文化和語言的人，對自己和別人的描述界定為五個基本的向度，而為此問題提供初步的解答。

另一個主要的突破是**多重自我概念**（multifaceted self-concept）的描述與說明。哲學家與心理學家長久以來就意識到人格並不是固定不變的；一般人對自己的看法如何，是依他們所在的情境、與他們互動的人、他們的恐懼、理想，以及個人目標等而定。過去十五年來的研究已使描述與衡量這些不同自我觀點的技術得到相當的發展，現在已可有這些方法來幫助個人把自己人格的內在經驗與外在表達結合起來。

這兩個根本的發現，即有五個基本的人格向度及無數可能的自我觀點，構成柏克萊人格剖析測驗的基礎。

在發展出這套測驗之前，五因素模式與多重自我的理論僅

應用在研究與某些治療環境裡。事實上，這本書裡的程序雖曾在當代的研究裡被廣為運用，但這卻是第一次用在自我探索與自我認識上。比方說，我們在柏克萊的研究上進行了數個個人描述自己人格與行為的調查，然後將其自我描述，與其朋友、同事、其他獨立觀察者等對他們的描述做比較。不過個別參與研究者在這些調查裡並未給與他們個人的反饋；研究結果只在團體平均數的層次上做分析、呈現。

很顯然地，有必要讓有興趣的人也能得到這些概念與程序，於是哈瑞利（Keith Harary）與唐納修（Eileen Donahue）兩人肩負起這重要的任務。他們很成功的把大量過去與當前在人格結構與自我概念上的研究，及分散在範圍很廣的科學雜誌上刊登的研究論文集結起來。他們集合了五因素模式與多重自我的個別文獻，然後把所得到的系統應用在廣泛、重要且與本人直接相關的各種情況裡。在這些情況裡，我們便可體驗並展現自己的人格。

作者稱為人格測驗的「反映法」是本書的精髓所在。他們比任何人更意識到人格不只是單一的東西，而必須由不同的角度來瞭解。他們所建議的一些區分，看來似乎很細微，但對徹底瞭解一個人來說是很重要的；這些區分如：我們私下體驗的內在自我與我們向別人顯現的外在自我；我們在自我上努力追求與害怕的改變；我們對自己做為配偶、情人、朋友、工作者等角色的看法如何，以及我們與父母和子女的關係；別人、父母、家人、同事等如何理解我們的各種方式，以及他們對我們所形成的印象，所有這些觀點是如何交融在一起而使我們每個

人都形成獨特的個人。

在柏克萊人格剖析測驗裡，反映法舉起了一張多面的鏡子，讓你從所有這些不同的觀點來檢視自己；反映法也授權給你個人，讓你這既是自我瞭解的根源又是關鍵的個人更有能力。你可以自己做所有的測驗、計分及詮釋。沒有弄虛作假的問題，也不必把答案寄出才能得到解釋，這裡採取的「自己做」方式完全在你個人的控制之下，是你自己去挑選相關的他人，從他們那兒得到「局外人」的觀點。這是反映法上很主要的一個內容。

所有的人格印象、計分、詮釋等都用數量詳盡明確的表示。可是填寫的人並不會因此而做過了頭，把整本書都填滿了冷漠、枯燥的統計數字。在大部分的剖析圖裡，你自己的答案形成做為比較與詮釋的架構，作者很清楚簡要的幫助你詮釋那些分數、剖析圖，及差異等代表什麼意義。「詮釋導引」與「反省要點」這兩部分則更進一步授權給自我反省的個人。因此本書從頭到尾所強調的，不在一個人不變的、似乎固定的人格結構或人格類型，其重點實在是著重在個人的潛力、在可能的行為與經驗的範圍、在整個生命過程中所經歷與表達上的人格成長及逐漸成形。

哈瑞利與唐納修為你提供了旅行計畫與路線圖，藉著經過你人格上各種有吸引力、具挑戰性的背景來開始自己的旅程。此旅程先探索就你自己所經驗的內在自我與你外顯行為所表達的外在自我兩者間的對比，其次，作者引導你對你的理想與恐懼自我做個檢視，即你希望自己成為的樣子，或永遠別變為你

不要的樣子。接著，作者便幫助你藉著在日常生活所扮演最重要的角色來檢視自己；並思考那些認識你的人，在這些不同的角色裡，對你所形成的印象。

本書所採用的反映法並不給你現成的答案，而是幫助你去問該問的問題，即你應該思考些什麼或探索些什麼，以繼續增進自己的省悟，而因此使你的生活更快樂、圓滿，同時或許不再那麼神經質。那些從頭到尾看過這本書並試做過其中許多極有趣練習的人，他們真正可以說自己已經做到了德爾斐神諭的古訓：他們對自己產生的認識，是很多人永遠都無法得到的。

約翰博士（Oliver P. John）

柏克萊加州大學，心理學副教授

於1994年2月

目次

導 論	1
第一章 人格的各種觀點	1
人格剖析測驗與人格型式.....	4
柏克萊人格剖析測驗的歷史	7
五大向度有何重要？.....	11
五大向度存在於你的人格、生活方式與 健康裡.....	15
第二章 個人與公眾的自我形象	21
繪製你的內在與外在自我形象.....	22
如何做測驗與計算分數.....	23
內在/外在自我形象詮釋導覽	25
個人自我與公眾形象間的協議.....	36
自我呈現.....	40
文化、歧見與外在自我.....	41
反省要點.....	42

第三章	統一的自我	47
	如何做測驗與計算分數	48
	統一自我形象詮釋導覽	49
	在你的生命裡，人格究竟扮演什麼角色？	57
	反省要點	60
	苦與甜	64
第四章	達到理想與面對恐懼	65
	如何做測驗與計算分數	70
	可能自我的詮釋導覽	72
	你這樣的人，想要什麼？恐懼什麼？...	95
	在你生活環境內的可能自我	98
	可能自我的運轉：席拉的個案	100
	反省要點	104
第五章	導引你的社會角色	107
	如何做測驗與計算分數	109
	角色認同詮釋導覽	110
	任選計分部分：你的總角色認同得分差異	116
	反省要點	119
第六章	人格動力與親密關係	125
	如何做測驗與計算分數	126
	自我/伴侶形象詮釋導覽	128
	共同基礎與自我披露	133

幾個婚姻場景	136
反省要點	143
第七章 自我的映像	147
反映出的自我	148
如何做測驗與計算分數	151
反映形象詮釋導覽	152
從多面鏡來看	163
人際關係策略與人格	164
反省要點	166
第八章 超過你部分的總和	169
你是誰？	170
如何完成你的綜合值表	173
如何詮釋你的綜合值表	174
反省要點	179
後記——讚頌你的生命	185
剖析圖總說明	187
如何運作	187
剖析圖的一範例	189
個別剖析圖計分說明	190
柏克萊人格剖析測驗	203

第一章 人格的各種觀點

你是誰？別人對你的看法如何？人格正是這些問題的要素。它讓你的個性在很長的一段時間上有連貫性，把你童年與現在仍繼續進行的生活經驗連結起來，也把你對待四周人、事的獨特方式、你的志向、及對未來會如何發展的憂慮等連結起來。

人格不但受到別人對你的看法和反應的影響，同時也影響到這些看法和反應。它在你所說的話、感覺、選擇生活的方式上反映出來，同時也反映在別人對你的看法和反應上，反映在你的個人信仰、目標、期盼、希望及恐懼上，甚至在你如何理解與詮釋別人的行為上。你若對自己的人格越瞭解，也就越能瞭解自己的行動、感覺及你與別人的關係。

近幾年來，人格心理學的研究已向前邁進一大步，此因世界各地主要大學研究的競爭路線終趨會合。研究者在對人格的各個方面，如人格發展、文化與人格的關係、人格在生活經驗上的作用等做了五十多年廣泛的科學探究後，終於對形成「我們究竟是怎樣的人？」的基本心理成分有了共識。

在人格的大規模科學探究上，有五個基本的向度一再出

現，此簡稱為五大向度，這五大向度因個別的人格型式在其表達能力、外向與否、人際關係如何、對工作與其他責任的態度、情緒的強度，以及從事創作與智能上追求等方式的不同，而反映出多種的模式。縱然對某些向度的準確解釋為何，在技術上仍有歧見，但現在越來越多的研究者已接受五大向度的重要性。

五大向度的支持者認為，這個統一的人格模式可以讓他們把數十年來，數百個與相異人格特質有關的研究，都在一個有意義且基礎廣泛的架構裡組織起來。

全面的研究也證實，無論是在全體還是在特定的社會環境裡，你如何理解自己，對你長期人格發展與心理健康有決定性的影響。別人對你的認知也同樣的重要，因為那會直接影響到你可能會有的機會，讓你的技能與才幹得到發展，讓你可以和別人在正面的環境裡互動，以及發展出基本的性格認同感、實際成果、自我價值等。

瞭解別人對你的看法也可以讓你在與他們互動時更為有效，甚至改變他們對你原可能有的錯誤印象，換句話說，發展「如別人般理解自己」的能力，能夠顯著影響你的心理健康。

為了幫你養成此重要的認識，我們推出柏克萊人格剖析測驗。這是由最新的人格評估研究中所取得的自我發現的新方式，它非常強而有力。

不像其他許多人格測驗都只能由專業心理學家來施行和詮釋；柏克萊人格剖析測驗的設計是讓任何人都能輕易地自行測驗。然而其所採取的方式很獨特，比 Luscher 顏色測驗和

enneagram 等這些頗受歡迎的自行測驗更進一步，因為它對人格評估提供經過最先進研究測試而證實的科學上有效方式。

根據最近在加州大學柏克萊分校及其他主要大學、學院等所做的調查顯示，柏克萊人格剖析測驗是很容易瞭解的心理地圖，它能幫你在公開與個人的自我上，將未標明的路線繪製出來。並且讓你用五大向度模式作為瞭解自己人格的工具，以革新的精神，不僅把焦點放在你怎麼理解自己，同時也放在別人怎麼理解你之上。

我們想把此新方式稱為反映法，因為它無須依賴專業測驗分析家來詮釋，而是靠你自己和朋友、所愛的人、同事等的省悟。

柏克萊人格剖析測驗像一面鏡子，會幫助你如同別人那樣來理解你自己，把你對自己行為的認知和周遭人對你的看法做一比較。它對你真實的自我形象、理想中希望成為，及最怕變成的人之間的關係，給予寶貴深入的瞭解。

此外柏克萊人格剖析測驗也將幫助你探索你對自己的看法，及在各種各樣的社會環境裡經驗到或投射的人格間之關連。

最後，這個革新的測驗亦可以幫助你去探索你與自己生命中特別重要的人之間的關係，比方說配偶、愛人、或特殊的朋友等，以檢驗你們的互相認知如何影響這份重要的關係。

人格剖析測驗與人格型式

然而柏克萊人格剖析測驗卻不會把你框在一個不真實的類別裡，也不會將你歸為某個人格「類型」。

好幾個以類型處理人格的測試方式，如 enneagram 與 Myers – briggs Type Indicator，或 MBTI 等，已變得十分流行，以致有些人將之稱為「新星象算命」。

正如星象以你的生日為根據而把你歸為十二星座中的一個，MBTI 根據你的問卷答案而把你歸為其十六個人格類型中的一個；enneagram 亦以類似的方式把你歸為其僅有的九種可能類型之一。這些方式一旦將你歸類以後，就認定你在興趣、對某種職業的性向、與他人互動的基本方式等許多方面，就像同類型的其他人一樣。

然而批評者認為這種以類型出發的人格測驗過於簡化，又常不正確，最後或許反而降低我們認識自己的能力。幾乎任何將人分成類型的系統似乎都持有某種真理，即便那是因為我們忍不住想要相信，如許複雜的人性尚可以如此簡化的方式概括，而略感安慰。

讓我們來看看拉森（Gary Larson）在其「那一邊」（The Far Side）卡通中所描繪的「四種基本人格類型」，大部分的人都可想到某些人的人格似乎連這些奇怪的類別也能符合，而這些類別顯然對解釋任何人的精微細緻的個性鮮少實際的用處。

「那一邊」



FAR SIDE copyright 1990 FARWORKS, INC./Dist. by UNIVERSAL PRESS SYNDICATE.
Reprinted with permission. All rights reserved.

四種基本人格類型

越來越多的心理學家開始相信，正常的人類行為往往超越任何歸類或類型的觀念，遠較以類型出發的模式所顯示的更為複雜且有彈性。事實上，人格理論學家容格（Carl Jung）認為將人劃分類別是對其理論令人遺憾的誤解，那只不過是形成

「幼稚的家家酒遊戲」罷了^①。MBTI 測試法即源自容格理論。

當代的人格評估與研究以較有彈性、較實際的方式仿效人類性格的成分，這就是為甚麼柏克萊人格剖析測驗的每一部分都會給你人格五大向度的個別分數，這也就是說五份不同的資料，每份均可視為從一特殊的角度對你人格所做的獨特描述。我們會告訴你如何把測驗裡每一部分的成績轉換到特定的「人格剖析圖」上，將所有資料綜合在單一的視覺圖像上，而不致犧牲每部分裡固有的豐富多彩或複雜性。人格剖析圖把五大向度並列在一起，可以讓你把表達型的分數與人際關係、工作、情緒、智能等型式做一比較，並且都能一覽無遺。

這種方式又如何能避免劃分人格類型的缺失呢？要回答此問題，可試想若以密西西比河為準，將美國五十州的每一州或歸為東部州或為西部州，那將產生什麼樣的問題？雖然伊立諾州和麻州都在密河之東，但事實上伊立諾州和密蘇里州有更多相似處，因為兩者均為中西部州，這也就是說兩者均位於由大西洋沿海地區到太平洋海岸東西連續體的中間地帶。所以一個州不是單純地屬於東部州或西部州，它可能位於其間的任何地方。

人格剖析圖亦是用相同的方式運作，對任何特定的向度，如表達型式向度，即由一端的極端內向到另一端的極端外向，

①進一步的資料，請參見 C. G. Jung (容格)，*Psychological Types* (Princeton, NJ: Princeton University Press, 1971), xiv.