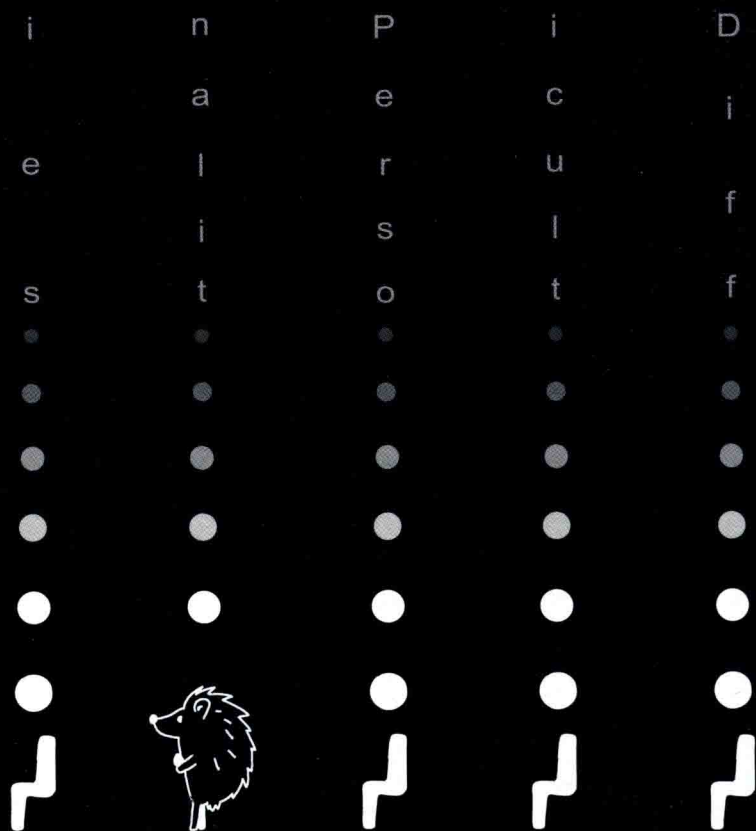


Difficult Personalities



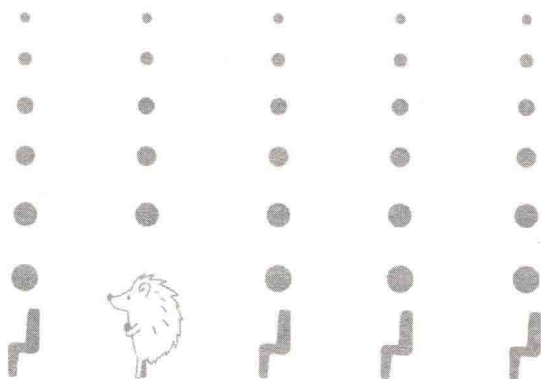
# 隐 形 人 格

思维和行为背后的人格奥秘

(澳) 海伦·麦格拉斯 哈泽尔·爱德华兹 著

沈英 译

Difficult Personalities



# 隐 形 人 格

(澳) 海伦·麦格拉斯 哈泽尔·爱德华兹 著

沈英 译

## 图书在版编目 (CIP) 数据

隐形人格/(澳) 海伦·麦格拉斯, (澳) 哈泽尔·爱德华兹著; 沈英译. — 北京: 九州出版社, 2018. 3  
ISBN 978-7-5108-6805-4

I. ①隐… II. ①海… ②哈… ③沈… III. ①人格心理学—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第056224号

Copyright © Dr. Helen McGrath and Hazel Edwards, 2000

First published by Choice Books, 2000.

Second edition published by Penguin Group (Australia), 2009.

This edition published by arrangement with Penguin Random House Australia Pty Ltd.

版权合同登记号 图字: 01-2018-2319

## 隐形人格

---

作 者 (澳) 海伦·麦格拉斯 哈泽尔·爱德华兹 著 沈英 译  
出版发行 九州出版社  
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号 (100037)  
发行电话 (010) 68992190/3/5/6  
网 址 www.jiuzhoupress.com  
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com  
印 刷 三河市华成印务有限公司  
开 本 710 毫米 × 1000 毫米 16 开  
印 张 13.75  
字 数 240 千字  
版 次 2018 年 5 月第 1 版  
印 次 2018 年 5 月第 1 次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5108-6805-4  
定 价 45.00 元

---

## 推荐序

### 通向安全有效社交的通道

萧秋水（作者、自媒体人、知识管理专家）

在我阅读这本书稿期间，2017年12月20日，轰动国内的江歌案在日本宣判，凶手陈世峰被判有期徒刑20年。对照着书中所描写的各型人格，江歌案尤其令人唏嘘，善良的江歌已经故去，不能复生，假如她在生前能够学会辨识人格，明白什么样的方式可以更好地处理面前的困境，可能结果会有不同。

然而世事往往这样残酷，无法假设，无法扭转，而不同的或类似的悲剧，仍然在不断发生。2017年12月10日，中兴程序员欧先生选择了从高楼纵身一跃，结束了自己42岁的短暂一生。没人知道在最后一刻他在想些什么，是否会后悔。

同为程序员的苏享茂，本是WePhone创始人，在世纪佳缘网站遇到了翟欣欣，最后被逼得走投无路，也以跳楼身亡的悲剧收场。

这一幕幕、一桩桩，让人痛上心头。在自我、他人、世界之间，仿佛都隔着厚厚高墙，人们在其中如同困兽，无法突围，要么被他人凶狠地杀害，要么万念俱灰地自我了结。然而死亡并非结束，他们自己含恨离去，留给亲人的，是日日夜夜的煎熬。

我之所以强调“安全有效社交”，就是因为我们一向所受的是善良的、

阳光的教育，却对邪恶、黑暗缺少了解，疏于防范，即使反社会人格近在咫尺，也不见得能够辨识出来。白银市连环杀人案告破，凶手高承勇伏法，邻居至今不敢相信他杀了人，在他们眼里，这是一个沉默但是乐于帮助他人的人，与邻居们的相处很和睦。

如果说，这些都还是小概率事件，普通人的生活中通常不会有这样的意外，如果说，普通人身边也并没有潜伏着很多变态人格，的确这样说也都是成立的，对于普通人，更多的是发展路途中的挫折，生活中的各种磕绊，然而这些磕绊的发生，大大小小的纠结，其实也还是源于认知。

古希腊谚语“人啊，认识你自己”千百年来如黄钟大吕，响彻人心，然而认识自己，似乎又是非常难的事情，“知人者智，自知者明”，大部分人却活在蒙昧和混沌之中。

这本书稿我反复读了几遍，一边读一边和自己身上发生的事情、听说的别人的故事相印证，虽然不能说解决所有疑问，但是读完以后，感觉心里通透了很多。

书的结构非常清晰：指出问题、分析问题、解决问题，在解决问题的建议中，又有针对他人和自己的。阅读这本书的感觉就像剥洋葱一样，剖析自我和他人的过程固然会痛苦流泪，但是在明白了根源之后，就会感觉洞察力突然提升，仿佛整个世界亮堂了很多。

假如说一个人独行在黑暗里，自然会充满对未知的恐惧，那么，知识就是一盏明灯，照亮前方的路途，让人走得自信有力。《隐形人格》全书都充满了理性的光辉，书中强调：“不同人格类型的人思考和处事方式是不同的，但同样都是合理正当的。”认知，不是为了去伤害，而是为了避免伤害，

包括因无知而对自己产生的伤害。与其在命运里左冲右突找不到出路，还不如捧起这样的一本书。

对于人格，先不必区分好与坏，先要了解各个维度，了解外向型人格与内向型人格、计划控与即兴选择者、思考者与感觉者的差异性。事实上，每一个个体都是复杂的，在一个人身上，可能同时汇聚了这些特质，只不过有的明显，有的隐蔽。阅读的过程，仿佛手持解剖刀，无情地解剖自己，明白自己的思维和做法由何而来，应该如何改进。如果能够带着这样的思考和目的去读书，那么效果会更好。

令人抓狂的人格类型——消极型人格、自负型人格、专制型人格，令人困扰的人格类型——焦虑型人格、强迫型人格、索取型人格，令人受伤的人格类型——被动攻击型人格、霸凌型人格、反社会人格，书中简练概括出一张人格地图，并指出应该如何辨识、如何应对，可以说是非常有效的指引了。

除此之外，本书还给出了“有效社交心理指南”——CAST 四步法，该方法提供的四种行为“改变、接受、留下受苦、离开”和圣严法师著名的“面对它、接受它、处理它、放下它”有异曲同工之妙。而“适度地坚持自我”让我再一次想起江歌，假如她明白，为了不值得的朋友挺身而出，虽然看似仗义，却为自己招来无妄之灾；假如她明白，对于超级敏感的陈世峰，原本就应该特别小心；而假如更早一些，江歌能够理性地应对刘鑫来借宿的要求，那么，就从根本上防范了悲剧发生。

书里有很多的案例，其实很多都可以在真实的生活里看到，这也是这本书接地气的地方，它不像很多心理学著作，充满了术语，让人望而生畏。这本书所引起的不适，主要是因为深度剖析自我和他人，而在习惯了这种

不适之后，就会带来心智成长。穿越非理性的情绪，获得理性的观察和分析能力，这是一本书从阅读到应用的有效过程。

就这本书而言，我觉得典型的阅读场景应该是这样的：

一位成年人，拿起这本书，在阅读的过程中，不断回想起自己经历过的各种事情，回想起遇到过的让自己印象深刻的人，就像电影中的闪回一样，用新学到的知识，对这些人 and 事进行分析，更好地理解他们，也更清楚地认识自己。过去的事情，有些已经不可挽回，但是未来，却可以因为这种清晰的认知而变得更好。通过这种做法，一个人可以更好地管理自己的情绪，而减少非理性的时刻，将有越来越多的东西，在自己的掌控之中。

对于父母来说，和自己接近成年或已经成年的孩子一起阅读本书，也是有必要的。社会不是象牙塔，孩子走上社会，终究要脱离父母的翼蔽，让他们了解各型人格，了解在遇到的时候怎么应对，该闪避的时候要闪避，对孩子来说，是很必要的安全防范。

对于职场中人来说，观察自己身边的领导、同事、客户都是什么样的人格，根据人格特质采取不同的应对方式，要比盲目地讲人际关系要好很多。毕竟，每个人的喜好和习惯不同，没办法做到“以不变应万变”，想要让自己的职场生涯发展得更好，让自己的社交更安全和有效，这本书里的人格地图是不错的工具。

掌握必要的心理学知识，懂得如何与自我和谐相处，如何与不同人格的人打好交道，如何在挫折、危险来临时，能够辨识出来并且采取正确的措施，归根结底，这是让自己的生活更美好、赢得稳稳幸福的保障。

## 前言

### 普通人也没那么普通

生活中你有没有碰到不好相处的人？又或者你是不是别人眼里难相处的那个人？在这本书中，我们将对那些令人困扰的人格类型与行为模式进行深入细致地观察，从让人抓狂的消极型人格，令人困扰的焦虑型人格，直到给人带来严重伤害的反社会人格。

与绝大多数人一样，你可能曾被家人、朋友、同事或伴侣伤害过。他们要么让你遭受情感上与经济上的损失，要么让你整日苦恼和悲痛。了解人们是怎么想的，了解那些让人困扰的行为背后的原因，有助于构建有效的人际关系。

那么，到底什么是“人格”呢？“人格”是相对恒定的、可预测的个人特质和行为模式。在本书中，我们也会讨论“人格类型”，“人格类型”是由可预测的特质和行为模式组合构成的人格类别。

下面是一些我们用来辨别与思考这些行为模式的指导原则。

#### (1) 人无完人

所有人在生活中都会碰到让自己心碎、感到挫败或恼火的人，而我们绝大多数人偶尔也会伤害别人。



当你在阅读某些故事蓦然发现曾经的自己时，不要沮丧，因为是人就会有弱点和局限。也许阅读这本书的所有人都可能符合某一个模式，至少轻微地符合。恰如西格蒙德·弗洛伊德所说的，普通人也没那么普通。

## (2) 互不相容的人格特质

一般来说，人与人的行为模式越相似，相处越容易，然而，太多的“相似”则会导致停滞僵化。本书将探讨外向的人和内向的人如何应对彼此，“思考者”与“感觉者”怎样从不同的视角出发解决分歧。当喜欢“计划为先”的人努力和喜欢“随遇而安”的人共同工作或生活时，会发生什么？

## (3) 没有“单一的”行为模式

人是复杂的。几乎没人能够被纯粹地归到“单一的”行为模式或人格类型中。许多人的行为都是归属于若干个类别，我们绝大多数人都是这个有一点儿，那个有一点儿。

绝大多数人的行为都展示出本书描述的所有类别中的某些方面，他们之间的区别只在于具体展示出哪些行为，展示多少，在哪些情境中展示，以及展示出的行为的强烈程度。所以，我们所有人都在每一个行为连续统的不同位置上。本书采用这个视角，概述的每种人格类型、特质和行为模式都被视作连续统。绝大多数人在所有连续统的底端，不过，他们的行为仍然具有一定的模式。其他一些人位于中端，显示出中等程度的、但足以伤害自己和/或他人的行为模式。少数人在连续统的顶端。他们的行为模式如此有危害性，因此可以被认为是具有“障碍”的，他们的这些行为频繁地出现在生活中的诸多

领域（即广泛地），而且给他人或自己造成了巨大的痛苦。

#### （4）积极的一面和消极的一面

行为通常有两面：积极的和消极的。极端地看待事物的人难以相处，是因为他们的思维僵化、狭隘、不切实际。他们没能认识到，在这个世界上，绝大多数问题不是泾渭分明的，而是混沌不清的，然而，有的时候，他们不现实地将一个问题简化为非黑即白的能力也是有用处的。同样的，一个焦虑的人，虽然总是害怕事情出错，令人厌烦，但是，他们的警醒有助于发现其他人可能错过的潜在危险。本书尽可能地覆盖每种行为模式和人格类型中“光明的一面”，以及让人难以承受的一面。

#### （5）我们都有用来解释生活中所发生事情的前提假设

我们每个人都有一些基本的前提假设，指引我们的思考、感觉、诠释和行为。这些前提假设帮助我们理解自己眼中的世界以及发生在我们身上的事情。一些前提假设要比另外一些更有益处，而改变行为的关键就是选择一个更贴近现实的前提假设来引导自己。本书介绍了一些人格类型的前提假设，并提供了相应的备选项。

#### （6）行为背后的原因从来都不是“单一的”

过分简单化是有害的。如何思考人们的行为或行为背后的原因，没有“单一”的方法。不幸的是，为了娱乐大众并符合时间限制与预算，电影、电视节目和书籍都宣传了一种过分简单的理解行为原因的方法。

众所周知，三岁看到老，一个人的某些“脾气秉性”在出生时或出生后不久就显现出来。他们特别的行为方式和反应方式非常持久，可以持续到青少年甚至成年时期。这些行为方式和反应方式的一些因素包括：

- 活跃水平
- 注意力分散程度和容易厌倦的行为倾向
- 面对挫败或困难时的坚韧程度
- 社交能力（与害羞怯懦相对）
- 对变化的适应性（与不知变通和非适应性相对）
- 占优势的是积极情绪还是消极情绪
- 反应和情绪的强烈程度

归根到底，绝大部分行为是个人经历与遗传倾向相互作用导致的结果。积极与消极的经历能够节制或强化遗传倾向。一个人的经历可能暂时地或永久地改变大脑神经递质和大脑的运转。年龄是另外一个影响因素，因为随着年龄的增长，我们应对压力的能力减弱。我们的行为模式好像一个交响乐团，许多乐器共同演奏出一个持续的主题，不过，在某些时候，一种乐器支配或影响着其他乐器。然而，我们可以比较肯定地说，在心理学研究中，研究者越来越不把“坏父母”当作主要的诱发因素。我们现在更加重视“失调的大脑神经递质”，所以不再那么责备我们的父母。我们所有人都要为自己的行为负责，而且，如果可以确定生理因素的重要作用，我们就需要寻找策略和支持，抑制遗传倾向。

# 目录

推荐序 通向安全有效社交的通道 .....	I
前 言 普通人也没那么普通 .....	V

## PART

### 人格特质的三个维度

1 将冲突重新界定为差异 .....	003
--------------------	-----

你需要接受这个事实：不同人格类型的人思考和处事方式是不同的，但同样都是合理正当的。

2 外向型人格与内向型人格 .....	008
---------------------	-----

我们倾向的类型，无论主要是外向的，还是主要是内向的，都只是我们的一部分，其他特征可以改变这种倾向。

3 计划控与即兴选择者 .....	020
-------------------	-----

随着年龄的增长，我们会发生变化：计划控开始更看重灵活性，而即兴选择者则认识到组织与结构的更多优势。

4 思考者与感觉者 .....	029
-----------------	-----

思考者与感觉者之间没有谁比谁更好。这两种看待情境的方法都是正确的，最好的方法无疑是两者的结合。



完美主义、保护性悲观主义、超级敏感、囤积和拖延、过度控制、怒气爆发。

**10 强迫型人格** .....124

只有经验丰富的临床医生能够正确地诊断出强迫型人格障碍。大多数人只是具有轻微的刻板僵化、不知变通的行为模式，从而表现出某些特征。

**11 索取型人格** .....129

索取型的人对于他们将要被抛弃这件事绝对有恐惧感。

---

PART

**4**

**令人受伤的人格类型**

**12 被动攻击型人格** .....141

面对负面情绪，他们不愿意正面处理或直言相告，而是选择消极抵抗、蓄意破坏，用狡猾隐蔽的方式攻击报复。

**13 霸凌型人格** .....150

以往人们认为霸凌者是社交场合中的傻子，可是研究结果证实，他们更有可能技巧高超，

善于操纵摆布他人。

#### 14 反社会人格 .....160

请记住，即使是最恐怖的反社会者，在生活中的诸多领域也是和常人无异的，有时还非常善良慷慨。

---

## PART 5 有效社交心理指南

#### 15 CAST 四步法 .....179

在几乎每一种令人痛苦的情境中，都有四种行为可供我们选择：改变、接受、留下受苦、离开。

#### 16 理性思维与非理性思维 .....186

控制激烈情绪的最好方法是讨论隐藏在这些情绪之下的非理性思维。

#### 17 适度地坚持自我 .....198

一些人相信，他们为自己挺身而出或者与他人对峙，就是坚持自我。这是误解，许多人表现出来的不是坚持自我，而是攻击性和敌意。



PART

# 1

人格特质的三个维度



