

〔英〕丹尼尔·内特尔 著

个性

君之如是，何以致之

PERSONALITY

Daniel Nettle



商务印书馆

.

个 性
君今如是,何以致之

〔英〕丹尼尔·内特尔 著
冯炳昆 译

商 德 中 书 馆
2010 年·北京

图书在版编目(CIP)数据

个性:君今如是,何以致之/(英)内特尔著;冯炳昆译. —北京:商务印书馆,2010
(文明与文化)
ISBN 978-7-100-07011-9

I. 个… II. ①内…②冯… III. 性格—通俗读物
IV. B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 040322 号

所有权利保留。

未经许可,不得以任何方式使用。

个 性

君今如是,何以致之

〔英〕丹尼尔·内特尔 著

冯炳昆 译

商务印书馆出版

(北京王府井大街36号 邮政编码 100710)

商务印书馆发行

北京瑞古冠中印刷厂印刷

ISBN 978-7-100-07011-9

2010年8月第1版

开本 787×1092 1/32

2010年8月北京第1次印刷

印张 8

定价: 18.00 元

©Daniel Nettle 2007

Personality: What makes you the way you are

This book was originally published in English in 2007.

This translation is published by
arrangement with Oxford University Press

编者的话

为什么有的人不安于位，闯荡四方？为什么有的人多情善感，空锁愁肠？为什么有的人对待世事冷漠？为什么有的人总是寻衅好斗？为什么有的人顺从温良？为什么有的人……

我们每个人都有独特的性格，这种个性决定了人的思维方式和行为准则。所以说性格或个性左右了我们的志趣所在、职业前程和人际关系，而且构建了并深深地影响着我们的和周围人的生活环境。无论我们自己是否意识到，事实是个性导致了我们走到现在这个境界的主要原因之一，当然个性也多少造成了我们生活中的遭遇。然而，个性到底是什么呢？个性是由什么决定的呢？同属一个物种的成员为什么性格会有那么明显的差别？

作者丹尼尔·内特尔在人格心理学领域作一番巡礼，写下这本书。介绍了测量每种性格的五种维度，简称“大五”。作者将反映人的特性的故事与科学的研究相结合，考察遗传学和脑科学的研究成果，讨论各种性格的进化根源。同时，附上了一份问卷，使读者可以根据“大五”的概

念标准,评估自己的个性。作者的结论是,世上并不存在最佳的性格。而且,各种性格都兼备利弊两个方面,都要通过生活找到一个最能发挥个人特长的位置。

这本书以人文的和科学的洞察力,概括性地说明人在测量与表示性格和个性在各方面的巨大差异程度的同时,帮助读者了解自己在性格上存在的危机和潜力,以及如何能最有效地运用自身的力量。

在人生的每一时刻，
明日之我不过是现在之我而已。

奥斯卡·王尔德(Oscar Wilde)，
《狱中记》(*De Profundis*)

目 录

绪 论	1
第一章 性格问题	14
第二章 燕雀之喙	51
第三章 江湖闯将——论外向型	76
第四章 怵惕不宁的人——论神经质	100
第五章 审慎克己的人——论尽责性	126
第六章 温良泛爱的人——论宜人性	149
第七章 诗人气质——论开放性	175
第八章 问题的另一半	201
第九章 用你自己的声音歌唱	224
附 录 纽卡斯尔性格自评量表(NPA)	238
译名对照	242

绪 论

不妨这么说,对人性的高度和深度,我都打算用尺衡量,而且并不以为这是对人性的一种浅见。

弗朗西斯·高尔顿(Francis Galton)*

李先生是一位精明而成功的企业经理,年近三十五岁,同时又是来自基层。人们认为他工作效率高,有活力。其实,不止如此。他没耐心与蠢人周旋,而且,如果他认为同事或供应商有意想欺骗他,他会马上坦率指出。他可能很尖刻,大动肝火,这时他会直言不讳地说出他对人们的看法而不留情面。结果,虽然他干得不错,但总是四面树敌。他已经换了几家公司,要不然就不得不调换部门,因为他总是跟人吵架,闹得很僵。这时一些较为随和的同事不得不出面平息事端,或者仅是确保李先生与他的最新敌手不必继续交锋。

* F. 高尔顿(Francis Galton, 1822—1911), 英国心理学家, 首创遗传学, 提倡数学统计方法, 以定量测验研究智力的个体差异。*

带*号的注释为译者注。

在职场以外，为李先生所不喜欢的人也很多。他去过不少情调迥异的国家，而且他已经确定，他讨厌至少其中某些国家的土著。那些人太粗鲁、太迟钝，或者侵犯他的私人空间。他讨厌那些在路上超车的人，排队时在他前面加塞儿的人，或者使他等候的人。他对这种情况容易发火，但通常不反对别人用脏话小声骂人。我们不该认为李先生不喜交际。其实，他爱出门参加聚会。不过，如果与会的人们同他不对路，或是聚会的方式不对味儿，他很快感到厌烦，而且直率地对浪费他的晚上时光表示不悦。即使一次很好的聚会，或许也会因某个蠢人有不同的政见或兴味，而在李先生的大吵大闹中结束。

李先生有一圈好朋友，而且都是交往多年，但是他们不是没有发生过冲突。其实，他同每个人都有过多次强烈争执，反目大吵，忿忿无语以及和解复交。他的恋爱经历也差不多。似乎总是发生不和，或者结果证明对方贫困、讨厌或在某方面不合适。女方往往最后认为李先生自私，不体谅别人，看不出是一个长期琴瑟谐和的伴侣。

朱利安与李先生大不相同。目前他为一家旅行杂志写作。这项工作让他漫游全球，采访印度宗教节日和西伯利亚大铁路的故事。当下他热衷于旅行，虽然并非一贯这样。在大学里他学音乐，毕业后立即热心投身于他的乐队，将传统的中东音乐与现代流行音乐独特地融合在一起演出。主要靠他的热情推动，这支乐队在他们那个地区表

现出色。不过,在音乐行业中干得好也不像看起来那样令人向往。这意味着许多现场演出,每场大约只有三五十人,而且要睡面包车,与众多卫生情况不可靠的其他人合住公寓。不过,既然音乐显然就是一切,这些代价也不屑质疑。

过了几年乐队生活,朱利安开始感到失望,一度变得情绪低落、沉默寡言。他的搭档是乐队的黎巴嫩籍伴唱歌手之一,他觉得他们的生活变得重复单调没有乐趣,而且担心最后会发生的结局。以前似乎是非常激动人心的东西一下子变得好像是一台他们永远跑不出去的跑步机。朱利安终于离开乐队和他的搭档,而且,令他的朋友们大为意外,他报名攻读企业管理的硕士学位。朱利安这位摇滚乐演奏者能摇身变成高级经理么?他不会接受的。商业确实是有趣的事。它涉及人、涉及人们如何互动。其实,这是富有创意的,是一条导致新的社会关系和更好的生活方式的途径。

不消说,那个局面没有持续下去。到毕业的时候,朱利安只能看到面临从事 30 年朝九晚五的办公室工作的陷阱。这次他变得真正沮丧消沉,既去看了一位开抗抑郁症处方的医生,又去找一位辅导员,后者为他介绍精神疗法的某些更“新潮”^{*}的东西。一段时间,他同当时的女朋友

* “新潮”(New Age). 一种半宗教式运动,以与传统文化相悖的另类方式特点,崇尚招魂术、占星术、转世化身等神秘主义的治疗力。

在一起,靠从事“灵气疗法”*、“心理表演疗法”**和“印度式头部按摩”为生。在一个偏远地点,他们俩人俭朴而健康地住在一所大而无当的农舍里。他们不需要外来的节日,整年他们都过得生动活泼,有益健康。

那种生活维持三年。后来因与他的搭档关系破裂,对他从事的疗法感到幻灭,朱利安陷入最郁闷的心情中。他决定环球旅行一年,重新振作。通过一系列的机遇,终于为那家旅行杂志撰稿。他喜欢他的工作,现已干了一年,而且还有一位出色的法国女友,她是摄影家。显然,旅行和写游记是他现在一直在做的事。

李先生和朱利安有相同的年龄与性别,但是他们的生活迥然不同。我们不难想见,他们俩都出身于颇为标准的中产阶级,具有相似的知识水平和学历,而且面临大体近似的文化期望与价值观念。其实,鉴于我们的人生经验,不难想象具有基本上相同的成长经历的两人,成年后的生活如此相异,就像李先生和朱利安这样。如果最初的社会条件如此相似,那么,什么原因可能使这两人后来的生活变得大相径庭呢?

同我交谈的一些非心理学家对这个问题有很强的直

* “灵气疗法”(Reiki),又称触摸疗法,用触摸的方法将能量导入病人体内以恢复健康。

** “心理表演疗法”(Psychodrama):美国精神病学家莫雷诺(J. L. Moreno,1892—1974)首创的集体心理治疗方法。

觉能力。他们说,造成不同结果的因素就在于两人不同的个性(personalities),或称气质(temperaments),或称性格(characters)。我问道,什么是个性?他们告诉我,这是某种内在的、稳定的、个人固有的东西。这种东西与人们在面临事态演变时作出特定的选择、动机、反应和所逢障碍有因果关系。他们还告诉我,在生活经历中某种行为、事件(主题)的反复出现就是提示个性的一种有力线索。例如,多年以来,李先生总是与大多数必须共同工作的人最终闹翻闹僵。同样,在乘火车或班机旅行时,他很可能同邻座的人终于发生抵触。这些事件发生的时段大不相同,产生互动的利害关系和要求大不相同,但是,与他紧密相近的另一个人迟早很可能干出惹恼他的什么事情,这成为李先生一生中反复出现的某种“主题”。* (我猜想李先生绝不考虑什么“主题”,因为他觉得心理学家及心理学著作实在烦人。)

对朱利安而言也是差不多,有一些反复出现的模式。例如融合式音乐、心理表演疗法、自给自足的乡村生活和旅游写作,每项领域都是非同寻常而有创造性的,但是朱利安都在一个短期间内乐此不倦。这就好像有一种不断的追求,要去探索体验这个世界而且把他的体验表现出来

* 主题(leitmotif 或 thema)·美国心理学家默里(H. A. Murray, 1893—1988)以主题(thema)一词指由需要和压力组成的行为单位。

的新方式。他的人生抉择也具有一种有特色的模式：他发现新的生活领域，变得异常兴奋，沉迷其中，孜孜矻矻。这个模式对于他确立新的生活策划很起作用。一时他简直不去考虑不利或限制条件。不过，久而久之，这些热情退潮，取而代之的是对未来的怀疑和担心，因为尽管有活力，朱利安可以是一个满怀愁绪、伤心、难过的人。

朱利安的谋生之道的模式也说明他的婚恋关系。这些关系照例维持两三年，而且包含一个有巨大激情的初始阶段，在此期间他的家人觉得不合适的婉转提示都是十分可笑的、缺乏见识的，而且很肤浅；接下去的时期便是越来越多的不愉快、不耐烦和打退堂鼓，在此期间他的家人想让他与情侣继续和好的迁就企图令他感到愤懑。（“怎么他们就看不出来她不是我需要的？”天下父母的意见总是不对的。）此后便是一段有些紧张不安的调整和恢复阶段，直到下一次激情的出现。

这种初始热诚，继之消极和拒绝的“主题”（行为事件），也能在其他方面看出来吗？如我所设想，朱利安有许多未曾翻阅的书籍，在他得意扬扬地从书店把书带回家时就会说：“尼采真有趣。我要读遍他所写的一切。”有一台烘面包器，他心血来潮时买来后只用过两次；一个提琴，玩过一次；以及一台大型织布机(!)这些物品每件都代表一阵热情迸发，满心想要开创不凡的业绩，接下来的不是收获太小维持不下去，就是泄气消沉陷于困境。这种模式在

情场上或职场上都相同,只是规模大小不同而已。

这种表现为不同规模的相同模式是一种很有趣的特性。举例说,这是被称为“分形”(fractals)的那些微妙形态的一种特性,深为复杂性理论家及图像设计师所喜爱。对于一个分形,不论你从一个很大的断面上观察,还是在一个很小的断面上逼视,你都看到相同的模式。局部代表整体,整体也代表局部。分形具有这种特性乃是由于产生分形的数学函数之性质所致。

个性问题与这些分形颇为相似。我们在人生大事(爱情、事业、友谊)上的做法往往有些多年一致性,常常重复同类的得意与失误。不仅如此,反之,在诸如购物、着装、在列车上与陌生人交谈、装饰房屋之类生活琐事的做法上,也表现得如同审视毕生珍藏的宝贝那样。“这正是鲍勃的典型表现……”我们这样说,因为我们观察到的,人们在一系列情景中的作为就是合理的根据,可以预测在一系列未来的情景中,包括在完全不同的情景中,他们会如何作为。正如分形自我一致的特性乃是规定它的数学函数所产生的,人格自我一致的特性似乎也是由那个人的神经系统中某种自然特性所产生的。换言之,我们觉得谈论某人的个性乃是谈论那人特有的神经系统之接通(to be wired up)方式的捷径。^①

本书讨论个性心理学。我打算证明这样一个观念:人们具有持久不变的人格素质(disposition),这种素质在某

种程度上预示人们要做什么,而且基于人们的神经系统的接通方式。我还想介绍个性研究所根据的科学——我们如何测量个性,这些测量意味着什么、预示什么,以及首先为什么存在个性变异。直到最近为止,与心理学的其他分支相较,个性心理学的地位颇低。人们觉得它立基于脆弱的证据,内部分歧,远离心理学所要求的“硬科学”目标。这些看法一度可能是有某种道理的,但是我认为情况已有改变。其实,人格研究正处于复兴中,我希望本书宣示这样一种复兴。

说明现在正值复兴时机有几点理由。我们终于有一套能够运用的人格概念,其证据牢固可靠,心理学家们能够接受。这套概念称为个性之五因素模型,或称“大五”。五因素模型是在最近几十年五花八门的探索研究中涌现出来的。在我们所有的对个性的讨论中,看来这是最全面、可靠和有用的理论架构(第一章)。这个模型指出,存在五个主要的维度,而人类的一切个性都是在这五个维度上变化。所以,任何人都能计出五种分数,很大程度上显示出此人一生可能的行为方式。

五因素模型之出现是非常有用的,因为个性研究领域过去长期困于言人人殊,众说纷纭。以前,有的心理学家或许要做“趋利避害”的计分,另外的心理学家或许要划分思想的、感觉的、意识的或直觉的类型。这导致测量不同构念(construts)的不同研究项目之泛滥无归,似乎没有任

何有系统的方式彼此联系起来。这一切使得个性研究作为一项科学工作的地位益加低落。早在1958年,戈登·奥尔波特(Gordon Allport)*曾抱怨说:“每个评鉴者都有他自己喜爱的计量单位,使用爱用的一套诊断方法”,在此后的几十年内,情况更加恶化。^②

五因素模型为这团乱麻理出某种头绪。这不是说所有其他那些构念一定是无效的。这只是说,以前所测量的大多数构念实际上可以纳入五因素的理论架构内——那些构念或是“大五”之一,或是其中之一的子目,或是其中两者的混合。这是大有妙用的,因为我们能够迅速将这个领域的问题梳理得焕然一新,提供一个很便捷的理论架构去理解和描述人们之间的主要差异。有影响的人格心理学家保罗·科斯塔(Paul Costa)和罗伯特·麦克雷(Robert McCrae)说:五因素模型就像一棵“圣诞树”,个性研究的所有具体成果都可以安排布置在上面。在本书中,我也以五因素模型作为我的圣诞树,“大五”的每一维度就是各章的主题(包括第三章至第七章)。^③

认为我们面临个性研究之复兴的第二个理由就是神经科学的惊人进展,特别是诸如正电子发射断层成像扫描(PET scanning)和功能性核磁共振成像(fMRI)之类脑部

* G 奥尔波特(Gordon Allport, 1897—1967),美国心理学家,人本主义心理学的前驱,人格特质理论创始者。1939年任美国心理学会主席,1963年荣获美国心理学会金质奖章。