

岳晓东 著

# 三国心理诊所



岳博士心理诊所  
—历史人物系列—

凤凰出版传媒集团

江苏人民出版社

人格缺陷诊室



## 图书在版编目(CIP)数据

三国心理诊所 / 岳晓东著. -- 南京 : 江苏人民出版社, 2010. 6

(岳博士心理诊所. 历史人物系列)

ISBN 978-7-214-06303-8

I. ①三 II. ①岳 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(2010)第112188号

---

### 书 名 三国心理诊所

著 者 岳晓东

责任编辑 戴亦梁

装帧设计 刘葶葶

出版发行 江苏人民出版社(南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009)

网 址 <http://www.book-wind.com>

集团地址 凤凰出版传媒集团(南京市湖南路1号A楼 邮编: 210009)

集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 江苏凤凰制版有限公司

印 刷 江苏凤凰盐城印刷有限公司

开 本 1000毫米×1400毫米 1/32

印 张 6.75

字 数 193千字

版 次 2010年8月第1版 2010年8月第1次印刷

标准书号 ISBN 978-7-214-06303-8

定 价 19.80元

---

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向承印厂调换)

# 序

心理学是一门比较复杂的科学，若单纯罗列心理学知识，一般读者会觉得枯燥乏味。读历史故事是有趣的，但我们若只是简单停留在故事的趣味性上，也就失去了读史的真正意义。《三国演义》大概是中国文学史上最畅销的书籍之一。古往今来，有多少文人墨客为它吟诵畅言，批评论断。但这些评论大多是从文学或史学的角度来加以评述，从未有人从心理学的角度来加以点评。笔者作为一名心理学学者，意欲填补这样一个空白，来个“世语新说”，点评一番三国人物的心理人格特质。

如今虽没有了金戈铁马的战场，但职场、情场、考场、官场诸如此类却如同没有硝烟的战场，社会更是一个暗流涌动的大江湖，没有人能置身事外。把三国人物放在现代职场中，竟都能找到他们最恰当的位置。例如，曹操堪称最能知人善任的CEO，诸葛亮事必躬亲放权不足却显得吃力不讨好，吕布不讲诚信扰乱了跳槽规则最后如过街老鼠，赵云则是个人见人爱的好员工。

“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”这本是一首禅诗，但对心理学而言也是适用的，今天不妨借用一下。作为一名心理学学者，我衷心希望，我们每个人都能像对待菩提树、明镜台一般珍视自己的身心，不

断通过自我调适去完善、充实自己，达致人格的升华。

在本书出版之际，我十分感谢江苏人民出版社的戴亦梁编辑，没有她的大力推动，就不会有这本书的诞生。我也深深地感谢我的助手孙珠蓉小姐和梁潇先生，他们为本书的资料搜集和整理倾注了大量的心血。

最后，我想强调说，本书中的心理学观点只是一家之言。充其量，只是起到了抛砖引玉的作用，希望借此引起人们的关注与评论。所以，我衷心希望大家对本书提出批评建议，以利我在日后的写作中加以调整、修改。明代文学家杨慎有词云：“古今多少事，都付笑谈中。”希望笔者的一得之言，也会给您这番感觉。

是为序。

岳晓东

2010年6月于香港寓所

# 目录

<b>第一章 人格缺陷篇</b>	<b>001</b>
诸葛亮——完美主义人格	003
关 羽——自恋人格	010
曹 操——多重人格	016
吕 布——诚信缺失	023
曹 洪——安全感缺失	030
<b>第二章 人格障碍篇</b>	<b>037</b>
张 飞——冲动型人格障碍	039
刘 禅——依赖型人格障碍	046
孙 皓——反社会型人格障碍	052
祢 衡——自恋型人格障碍	060
孙 权——人格分裂	067
<b>第三章 认知障碍篇</b>	<b>075</b>
诸葛亮——移情作用	077
袁氏兄弟——优越感过剩	083
曹 丕——自卑情结	091
周 瑜——“焦虑症”	098

<b>第四章 自我完善篇</b>	<b>105</b>
刘 备——自我期盼	107
曹 操——豁达人格	115
司马懿——B型人格	122
赵 云——自谦人格	129
曹 植——自我升华	137
贾 诩——创新思维	144
<b>第五章 人际沟通篇</b>	<b>151</b>
郭 嘉——激励式劝说	153
孙 权——弹压用人	159
张 昭——高压式沟通	166
杨 修——小聪明	172
<b>第六章 三国盘点篇</b>	<b>179</b>
盘点三国最佳说客	181
盘点三国战场奇谋	188
盘点三国超常儿童	196
盘点三国最佳父亲	203

岳晓东 著



岳博士心理诊所  
历史人物系列

# 三国心理诊所

凤凰出版传媒集团  
江苏人民出版社

## 第一章 人格缺陷篇

人格缺陷（Personality Defect），介于正常人格与人格障碍之间的一种人格状态，也可以说是人格发展的一种不良倾向，或者说是某种轻度的人格障碍。常见的人格缺陷有自卑、冷漠、依赖、多疑，或者自负、孤傲、偏执、强迫等，甚至出现敌视、暴躁、冲动、破坏等。这些都是不健康的心理因素，它们不仅影响个体的活动效率，也妨碍其正常的人际关系，进而对其涉及的社会生活产生影响。





# 诸葛亮

Zhigeliang

完美主义人格

诸葛亮是很多中国男人的超级偶像之一。他集智慧、忠恕、正直、廉洁于一身，辅佐刘备借荆州，占益州，入巴蜀，联东吴，可谓朝中之事，无分巨细，事必躬亲。然而，恰恰是这份鞠躬尽瘁，导致了蜀汉军政管理上的诸多失误。而这一切，都源自诸葛亮的完美主义人格。

## 完美主义人格：一种缺乏弹性的人格特质和思维方式

心理学中，完美主义（Perfectionism）是一种人格特质和思维方式，它指做任何事情都力求达到尽善尽美的地步，缺乏弹性和灵活性。崇尚完美主义的人，对任何事都要求达到毫无缺点的地步，难免只按理想的工作标准苛求，而不按现实情境考虑应否留有弹性或余地。

完美主义人格的突出表现为：

- ☞ 辛苦工作，注意细节，对自己要求高，做事务求尽善尽美。
- ☞ 积极主动改善事物，认为自己在智力和道德上高于别人。
- ☞ 要求规矩，缺乏弹性，容易固执己见，陷入定势思维。
- ☞ 行事谨慎，力图成功，不能宽容自己与他人的失误，容易焦虑与疲惫。
- ☞ 非常在意生活中重要人物对自己的评价和期待。



## 很难加以理性控制的以死效忠情结

诸葛亮受刘备托孤之重，视克复中原为己之大任，经年用兵不断，虽皆无功而退，却仍矢志不渝。这在很大程度上是因为诸葛亮有一个“以死效忠情结”，它也是诸葛亮完美主义人格的突出表现。

刘备曾对诸葛亮的忠心辅佐给予极高的评价，这令诸葛亮逐渐将知遇之恩与对完美道德的追求结合起来，形成了其对忠君报国这一完美形象的绝对信仰。其后，刘备永安托孤词恳意切，不仅将小儿托付于诸葛亮，更是提出“如其不才，君可自取”这等超越君臣纲常的惊世骇俗之语，给了诸葛亮以无限的信任和尊重，更强化了诸葛亮对这种效忠的偏执追求。

由此，诸葛亮凡事必言不负先帝之托，不辱先帝之望，其夙兴夜寐，日理万机，意尤嫌不足。而对于蜀国的军务政务中出现的任何纰漏，诸葛亮都会归咎于己，为的是能够“竭股肱之力，效忠贞之节，继之以死”，来报效先帝对他的信任。

所以说，诸葛亮之死在五丈原，绝非偶然。他要以自己的死来感召后人实现他的遗愿，其用心良苦，令人泣下。

**情结：**由一些被意识压抑的意念（即无意识的思想、感情、知觉、记忆等）所组成的具有类似核心作用的复杂的心理现象。情结会在潜移默化中影响一个人的思维和情感方式，使人形成特殊的偏见或偏好。情结也是人情感的自然流露，很难加以理性控制。

## 诸葛亮的完美主义给蜀汉朝政留下诸多后患

诸葛亮的完美主义人格给蜀汉朝政留下了诸多问题和后患。

首先，他将克复中原的重任全部担在自己身上，经年在外作战，不能督教后主刘禅，使其变成一个胸无大志的昏主。刘禅本是一个平庸之辈，极缺乏行

## 诸葛亮的三大完美主义人格表现

《三国志·蜀书·诸葛亮传》记载，自蜀汉确立以来，诸葛亮长期身兼中央、地方两职，大到方针决策，小到政令下达，都是由他一个人来担纲，实在是积重难返，劳累不堪。

概括地讲，诸葛亮的完美主义人格主要表现为：

☞ 对自身期许过高，对属下要求严苛，不容犯错。

☞ 不肯放权属下，认为只有自己方能胜任兴汉大业。

☞ 不顾当年《隆中对》中的军政方略，连年兴兵，屡败屡战。而永安刘备托孤之后，为了不负先帝厚望，诸葛亮更是夙兴夜寐，日理万机，忧叹不止。可以说诸葛亮罹患了严重的身心疾病，无怪乎他曾自嘲：“吾虽有功于社稷，必损寿矣。”

例如，蜀汉朝中的人事考察和任免都由诸葛亮亲自安排。他亲自安排了侍中、侍郎郭攸之、费祎、董允，将军向宠，尚书、长史、参军等一般官员来管理政务。此外，诸葛亮还对每个官阶的人选都亲自考察任用，并作最后定夺。据史书记载，甚至连后主刘禅纳妃，诸葛亮也曾以“甚贤”为由，力荐张飞之女入主后宫。

还如，诸葛亮在主持蜀汉朝政的11年间，对曹魏的大战就多达七次，此间更是六年五伐，可谓穷兵黩武。而他每次出兵中原都面临三大困境：山高路远、兵源不足、粮草不济。单从兵力对比上看，蜀国即处在明显劣势。当时曹魏有九州领地，人口约为433万；孙权有三州领地，人口约230万；而蜀汉只有益州一地，人口约94万。所以，诸葛亮北伐时的兵力只有5万上下，而魏国单在长安就有驻军20万，此外曹真、郭淮的20万部队还可以迅速增援。由此，依笔者之见，即使马谡未失街亭，蜀国的胜算也不大。其实，在蜀魏国力悬殊至此的情况下，即便刘备在世，也未必会为了复兴汉室而如此穷兵黩武。诸葛亮却知其不可为而为之，一次次地举全国之力北伐曹魏，明显具有偏执性行为的特点。

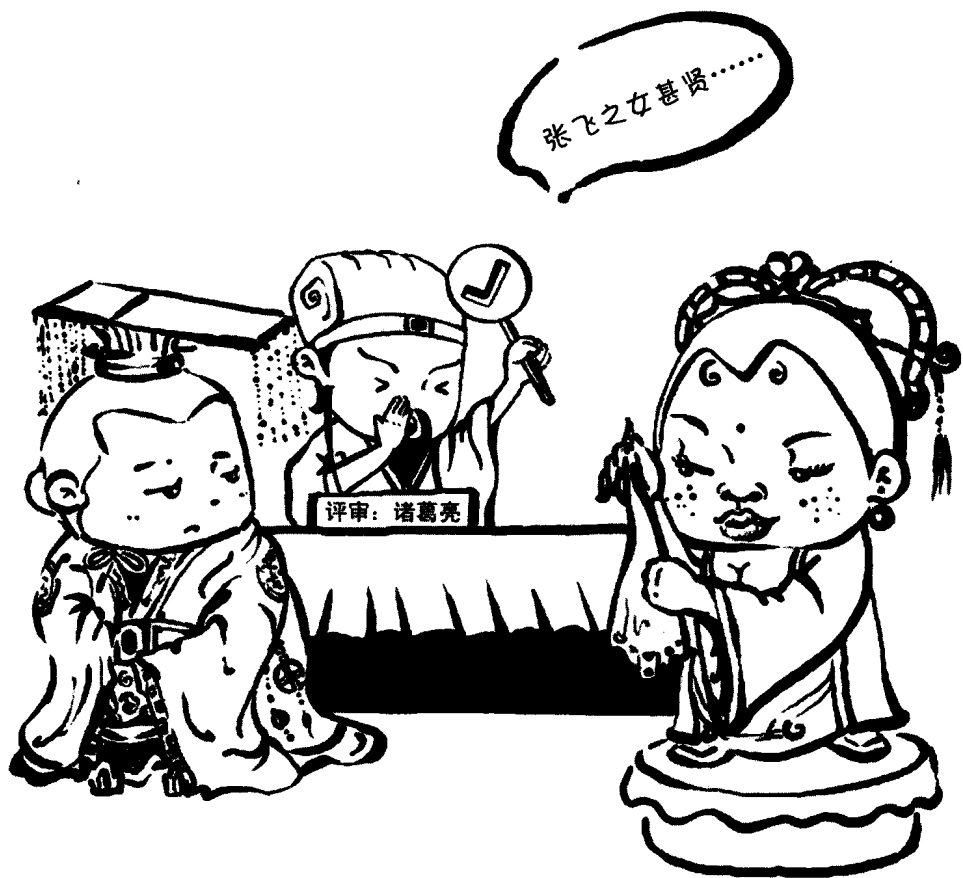
政管理的才能，而诸葛亮又是一个旷古绝伦的通世奇才，刘禅正好顺水推舟，将一切军政要务推给诸葛亮，自己在宫中溺于酒色，嬉乐享福。而诸葛亮则是义不容辞，责无旁贷，这一推一受，不仅使诸葛亮积劳成疾，病歿五丈原，也使刘禅变成一个依赖性很强的人。

其次，对待属下的过错，诸葛亮的处置也经常过于严苛。如刘备入荆州时曾收义子刘封，后来刘封攻取了上庸而驻守。关羽被困麦城，向刘封求救告急，刘封因为听信孟达挑拨离间没有发兵救援，而使得关羽败死麦城。后刘封因为内叛败走，逃回成都。诸葛亮觉得刘封性格刚猛，恐怕易世后难以制服，建议刘备除掉刘封，刘备为此感伤不已，但迫于诸葛亮的苦谏，不得已赐刘封自裁。除刘封外，在蜀汉地位崇高而被诸葛亮贬黜的重臣还包括彭羨、李严、廖立、魏延等人。这都严重打击了这些臣子的积极性。

再次，马谡在诸葛亮心目中远非刚猛而难以制御之人，且他对诸葛亮一向敬重有加。当马谡失街亭后，大多数将领都认为马谡固然失误重大，但罪不当诛，且在随诸葛亮南征时屡屡进言献计，颇有建树。但诸葛亮还是决意斩杀了马谡，这在蜀中人才匮乏的情况下是极不明智的举措。而如果马谡是司马懿的部将，司马懿是绝对不会因此而力斩马谡的。

最后，魏延一向是蜀汉的功臣和老臣，但诸葛亮为了能让姜维顺利接管蜀汉的军权，而不惜在临死之前将军权托付给魏延的死对头杨仪，致使两人火并，最终导致魏延一家被满门抄斩。

诸葛亮的人格悲剧在于过分追求完美，一方面让自己承受了过多的责任和压力，导致夙夜忧叹、身心疲惫，过早退出了历史舞台；另一方面也让蜀国后期缺明主、乏能将，国力衰微，真是可悲可叹！



在刘禅的婚姻大事上，诸葛亮可谓用心良苦，绞尽脑汁，他希望刘禅能找一个与刘氏集团荣辱相关、休戚与共，同时可以辅佐他、有才能的女人作为皇后，以实现刘备的遗志。相传诸葛亮的老婆和张飞的女儿都非常丑陋，诸葛亮按照自己的审美眼光，一眼就看中了张飞的女儿，刘禅只好违心地接受。



## 如何避免陷入完美主义

### 正确评估自己的能力

合理定位自己，肯定自己的优点，承认自己的缺点，摆正心态，不自傲、不自卑，始终保持一颗平常心。

### 坦然面对自己的成败

坚定自我的信念。失败不可怕，怕的是没有经受住失败的考验而放弃对成功的追求。

### 制定合乎情理的短期目标和长期目标

不眼高手低，脚踏实地地工作，逐步提高自己，这样不仅能提升自信，更能缓解紧张的情绪。

### 培养积极的同事关系和团队精神

分摊压力，积极发挥团队优势，相信同事的能力，做到该放手时就放手。

### 培养自己的兴趣爱好

平衡生活与工作的关系，使紧张的心情得到放松，提高自己的创造力和效率。

## 司马懿的不求完美

对比完美主义情结深重而不断给自己压力的诸葛亮，司马懿可谓是一身轻。一方面，他面对多次的伐蜀战争都能从容不迫，而且虚心听取别人的计谋，不必事事亲力亲为，最后成功对抗诸葛亮的北伐；另一方面，他也没有像诸葛亮那样为了生前身后名而孜孜不倦、劳心劳力，他能屈能伸，该放就放，最典型的事件莫过于他安然面对诸葛亮以妇人之饰对他的侮辱。

《三国志·晋书·宣帝纪》记载，青龙二年（234），诸葛亮率军第五次攻魏，司马懿遵照明帝“坚壁拒守，以逸待劳”的指示，与诸葛亮相持百余日。诸葛亮数次挑战，司马懿均坚壁不出，想要等到蜀军粮尽，再找机会反攻。诸葛亮便派人给司马懿送去“巾帼妇人之饰”羞辱他，想激怒司马懿出战，司马懿安之若素，仍不出战。为平息部属不满情绪，司马懿故意装怒，上表请战。明帝不许，并派骨鲠之臣辛毗杖节来做司马懿的军师，以节制他的行动。后诸葛亮一来挑战，司马懿就要带兵出击，辛毗杖节立于军门，司马懿便不出兵。后来身体虚弱的诸葛亮终于坚持不住，壮志难酬，病逝于五丈原。





象自我臆断、自作聪明；而后者则能够实事求是地看待自己，在自我反省与自我批评的过程中实现自我成长，并能够宽容他人。

## 自视超逸绝伦

对于关羽的自恋人格，我们首先追溯一下其成因。自西汉以来，随着儒学地位的提升，儒士都带有一股特有的清高姿态。清代《关侯祖墓碑记》记载，关羽家族原本是文人世家。这无疑为关羽后来的自恋人格形成提供了一定的基础。而细观关羽本人，他既对《左氏春秋》倒背如流，又骁勇善战，无论其家世还是个人能力都成为关羽自恋的资本。关羽的自恋主要表现在以下方面。

首先，关羽不辞辛劳地追随刘备，拒绝曹操的礼遇。乍看之下，关羽的做法显现出了他的仁义，其中深意却值得细细琢磨。在动荡不安的争霸时代，“择良木而栖”是当时志士所必须面临的问题。到底去辅助谁争霸天下？关羽的选择就是追随刘备。而在当时，刘备人单力薄，不得不依附于他人，但关羽对刘备的忠心从未动摇过。这种忠心也是建立在其自傲基础上的。刘备虽然落魄，却是正统的皇族身份，而曹操“挟天子以令诸侯”，是所谓的“乱国逆贼”。深受儒家君臣纲常熏陶的关羽，正是以儒士特有的自恋清高的姿态来看待曹操的，所以才会不惜“千里走单骑”，舍曹操而一生追随刘备。

其次，在处理与同僚的人际关系时，关羽也显得过于高傲。例如，刘备“三顾茅庐”好不容易请来了诸葛亮，关羽和张飞看到刘备与诸葛亮关系日益密切，心中不悦。刘备察觉以后，批评他和张飞说：“我有孔明，就如鱼得水，诸位就不要再争执了”。关羽才不再表示反对了。再如，《三国志·蜀书·关羽传》记述，马超归附时，关羽写信给诸葛亮问：“马超的才能可与什么人相比？”诸葛亮回信说：“马超文武兼备，雄烈过人，是当代英杰，可与翼德并驾齐驱，但是

**力比多 (Libido)：**精神分析术语。弗洛伊德1905年在《性学三论》一书中首次提出。他提出“力比多”是一种力量、本能，有时表现为性本能，泛指一切身体器官的快感。比如，婴儿的性生活就是从吸乳开始的，以后每个阶段都有其不同的特征。到了青春期，“力比多”就导致孩子摆脱父母，去寻找新的性对象。