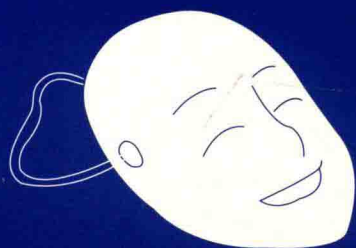


完美人设

〔日〕和田秀树 著
井思瑶 译



天地出版社 | TIANDI PRESS

完美人设

如何塑造一个不会崩塌的人设

【日】和田秀树 著
井思瑶 译



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

完美人设 / (日) 和田秀树著; 井思瑶译. —成都:
天地出版社, 2020.1 (2020.3重印)
ISBN 978-7-5455-5245-4

I. ①完… II. ①和… ②井… III. ①心理学—通俗
读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2019) 第206766号

JIBUN WO "HEIKI DE MORU" HITO NO SHOTAI
BY HIDEKI WADA
Copyright©2016 HIDEKI WADA
Original Japanese edition published by SB Creative Corp.
All rights reserved
Chinese (in simplified character only) translation copyright©2019 by Beijing ChenSheng Culture
Communication Co. LTD
Chinese(in simplified character only) translation rights arranged with SB Creative Corp., Tokyo
through Bardon-chinese Media Agency, Taipei.

著作权登记号 图字: 21-2019-268

WANMEI RENSHE

完美人设

出品人 杨 政
作 者 [日] 和田秀树
译 者 井思瑶
特邀策划 耿璟宗
责任编辑 王 絮 高 晶
特邀编辑 李光远
装帧设计 仙境设计
责任印制 葛红梅

出版发行 天地出版社
(成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
(北京市方庄芳群园3区3号 邮政编码: 100078)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
电子邮箱 tianditg@163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 三河市兴博印务有限公司
版 次 2020年1月第1版
印 次 2020年3月第2次印刷
开 本 880mm×1230mm 1/32
印 张 6.5
字 数 105千字
定 价 42.80元
书 号 ISBN 978-7-5455-5245-4

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)
购书热线: (010) 67693207 (营销中心)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社营销中心调换

序言

现代人的人设为什么容易崩塌

这是个越来越讲究人设的时代。所谓人设，是指一个人表现出的外在形象，包括长相、谈吐、品格、行事风格、知识涵养……

以前，人们以“真人不露相”“名副其实”为美德。一个人的人设基本上是稳定的，很少发生某人一夜之间人设崩塌的事件。而在这个网络越来越发达的时代，人设崩塌几乎成了家常便饭。

网络的发展方便了人与人之间的沟通，但也激发了人们“急于求成”的功利心。在名与利的驱使下，那些善于自我推销的人，期望通过夸大、虚饰和伪装来塑造

自己在某方面的完美人设，以赚取“名过其实”的利益。

让人担忧的是，这股风气竟然也吹进了学校里。举个例子，在日本目前已经有五成学校从以考试成绩为主的升学模式，变为由 AO¹ 考试（特长生特招考试）入学的升学模式；更有报告称，自 2021 年起，包括东京大学在内的所有大学，都将在入学考试时采用 AO 考试的形式。

这充分说明，比起学习成绩，今后能够更好地推销自己特长的学生将更有优势。我之所以反对所有大学的入学考试都使用 AO 考试的方式，不仅因为这么做可能会造成学生学习能力的下降，更是因为在海外，AO 考试一般是由大量专职人员及面试专家来负责的。而在日本，AO 考试时却只有学校的教员参与其中，这些在面试方面几乎是门外汉的教员，是否能够应付学生“虚饰”自我的表现，我对此深表怀疑。

1 AO 是 Admissions Office 的简称，一般翻译成“招生办事处”。AO 考试是一种以学生向大学提交展示自身特长的资料为主，以参考高中学业成绩为辅的入学考试方式。部分日本公立大学的 AO 考试甚至不需要参加面试，仅凭你提交的资料就可以判断录取与否。（本书脚注均为译者所加，后文不再说明）

生活中也是如此。比如，你经常会在自媒体上发现有些人几天前还是一个餐饮方面的门外汉，几天后就靠着每天发一些烹饪的图片和短视频，拥有一大群粉丝，摇身一变成了可以收费的美食家。而没过几天，这位美食家又会因为厨艺低劣而在一夜之间身败名裂……

这样的事情太多了。毫无疑问，这个时代总是对那些善于夸大自己的人更加有利。从心理学的角度来看，这些在网上混得风生水起的人，多半都具有表演型人格特质（书中将会对这一人格特质进行详细的分析）。没错，这样的人将更容易在这个时代生存。

实际上，在社交媒体的世界中伪装自己早已成为常态。当然，每个人都有给自己打造人设的想法，就连我也意识到自己具有强烈的自我美化的倾向。但是，我深深觉得这种自我美化的潮流真的要不得，于人类社会的诚信、脚踏实地等公认的传统美德而言，它是一种颠覆性的破坏。这将成为一个要命的社会问题。

那么，面对这样的不良风气，我们除了要练出一双识别“虚假人设”的火眼金睛以免上当之外，更要加强自身在自己领域的专业素养，以便我们在推销自己以求

生存的同时，也能做到名副其实。因为人人都需要更好地生存，人人都需要人设，但我们需要的是名副其实的完美人设，而非容易破碎的虚假人设。

没错，某些人的人设之所以会崩塌，就是因为他的人设是假的。“虚假人设”之所以会如此横行，是因为自媒体催生了人性之恶。而要遏制这种人性的恶，并不是一件轻而易举的事。要改变这些，需要我们对自己内在人格结构做出深刻洞察和改变。深刻了解“表演型人格”和“自恋型人格”的本质，然后恰当运用它们，而非任其放纵。如此，才能塑造一个不会崩塌的完美人设。

其实，没有最完美的人设，只有更懂自我的人。

如果阅读本书能帮你塑造出自己的完美人设，那将会是笔者莫大的荣幸。

和田秀树

“亲爱的，给我做一盘你的拿手好菜吧。”

“这……抱歉亲爱的，其实我不会做菜。”

“你不是号称朋友圈里的美食家吗？

难道你晒的那些菜都不是你做的？”

“真的抱歉，那是我盗用别人的图……”

“什么？分手吧！”

.....

写给每一个深受“虚假人设”之苦的现代人

第一章

谁在制造“虚假人设”

迷惑世人的“虚假人设” 003

什么样的人更容易人设造假 009

第二章

“表演狂·自恋狂”盛行的时代

点“赞”要警惕！不断增多的“表演狂·自恋狂”	033
两种人格障碍的诊断标准	037
表演型人格与自恋型人格的区别	042
“爱夸大”的虚假人设	045
警惕那些“爱夸大”的人	050
媒体中的虚假人设	053
不要轻信屏幕里的人	058
网络时代，要懂得自行挖掘真相	062
穿着讲究就是精英，打扮奇特就是艺术家？	064
媒体更爱用表演型的人，而非理智型的人	067

第三章

“表演狂”的本性

表演型的人容易聚集“互相吹捧的同类”	075
明知故犯、虚张声势的“表演狂”们	078
为了引人注目而犯罪的“表演狂”	082
真才实学加自我推销等于完美	086
“不惜说谎也要自我推销”的虚假人设	091
自我推销不能只靠外在	095
历史上备受瞩目的表演型伟人、名人	098
完美就要把过程放在跟结果同等重要的位置	102

第四章

“自恋狂”的本性

“自恋”的心理学定义	109
不成熟的自恋与成熟的自恋	113
无法被满足的“悲剧人物”	117
必须是焦点，没受到关注就不爽	120
自恋型的人欠缺“共同体感觉”	122
无能却又爱虚张声势的自恋者	124
因头衔而怀有特权意识，要求特别待遇的人	127
自己有颗“玻璃心”，却能毫不在意地伤害别人	133
对自恋型的人来说最重要的是什么	136

第五章

现代人容易被“虚假人设”欺骗的心理原因

容易向新闻低头——深信“新闻绝不可能出错！”	141
容易向权威低头——深信“权威”“一流”的学者们	146
学会怀疑才不会被虚假人设所欺骗	150
个人风格鲜明的花言巧语让人错以为其说话有内涵	154
表演型的文化人	158
爱担心的人更容易上当受骗	162
贩卖焦虑的时代，人人都渴求信任感	165

第六章

如何塑造一个不会崩塌的人设

表演型的“拿手好戏”	171
“爱夸大”的人们会感受到骗人的喜悦吗	175
表演型的人实际上不适合当骗子	178
培养对表演型的人的免疫力	181
“虚假人设”自取灭亡的宿命	185
充实内在远胜于美化外在	188

第一章

谁在制造“虚假人设”



如今这个社会好像已经变成了夸大有理的社会。
塑造自己的人设也像是成为一种常态。早日学会分辨
什么是虚假人设，才能避免落入虚构自我的陷阱。塑
造自己的真实人设，避免陷入人设崩塌的窘境。