



人格心理学

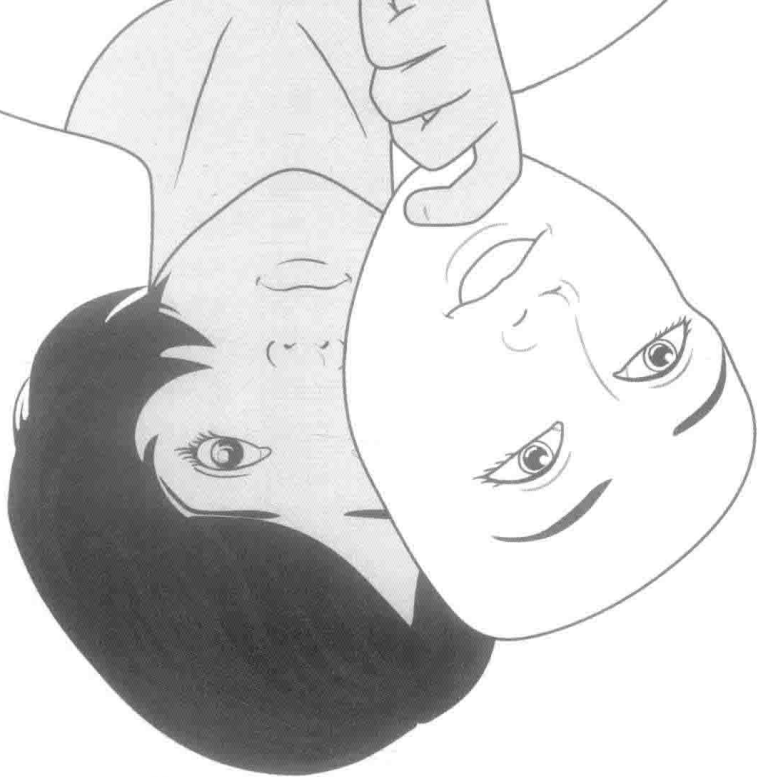
妄想型人格 回避型人格
强迫型人格 控制型人格
讨好型人格 表演型人格
自恋型人格 高敏感型人格
被动攻击型人格 边缘型人格

何沐
著

心理 [关于自我与人性的95个心理学常识] 学

- ▶ 我是如何成为现在的我的？
- ▶ 我如何与自己相处？
- ▶ 我如何与他人相处？

- 深入解析 13 种人格类型的成因与特征
- 让你更好地理解自己与他人
 - 与自己和他人的缺陷和解
 - 更积极地与自己和他人相处



人格心理学

关于自我与人性的
95个心理学常识



 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

对“自我”的探索是人类永恒的课题之一。其实，我们每个人都有许多“自我”，我们都是由不同人格特质的“自我”所组成的，有无数个侧面。这些不同的人格特质，帮助我们适应学习、工作、恋爱、育儿等不同的人生任务，使我们能够灵活地调整自己的行为来适应环境，但偶尔因为种种因素的影响，某些人格特质也会导致我们产生不良的应对模式。本书结合生活中的案例，介绍了13种人格特质的特征与应对方式，阅读本书，有助于我们认识自己，也有助于我们发掘自己的潜能，克服自己的缺陷，应对工作、生活中的种种难题，活出精彩人生。

图书在版编目（CIP）数据

人格心理学：关于自我与人性的95个心理学常识 / 何沐著. -- 北京：中国纺织出版社有限公司，2023.5
ISBN 978-7-5229-0363-7

I. ①人… II. ①何… III. ①人格心理学 IV.
①B848

中国国家版本馆CIP数据核字（2023）第034305号

责任编辑：郝珊珊 责任校对：江思飞 责任印制：储志伟

中国纺织出版社有限公司出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

销售电话：010—67004422 传真：010—87155801

<http://www.c-textilep.com>

中国纺织出版社天猫旗舰店

官方微博 <http://weibo.com/2119887771>

天津千鹤文化传播有限公司印刷 各地新华书店经销

2023年5月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：7.5

字数：186千字 定价：55.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

“我很困扰，会好起来吗？”

“嗯，会的，会好起来的。”

“是吗？像你一样。”

“谢谢。你越了解自己 and 了解自己要什么，你就越不会被困扰。”

这是电影《迷失东京》中一段经典的对话。认识自己是一生中优先等级最高的事，但也是最困难的事。很多时候，我们的言行并不一致，甚至在某些时刻根本不知道自己为什么会做出那样的举动。我们在意识层面上认识的自己，并不是唯一的自己。因为在心理层面上，“我”是由多个不同性格的人组成的“自己”，同时存在着多个不同人格的“我”。

为了清晰地阐释人格的概念，本书结合了多位心理学家的理论，如弗洛伊德的“三我”、荣格的“人格面具”以及朱建军老师的“人格意象分解”等。通常来说，适应能力越强、心理越健康的人，内在的人格关系整合得越好；如果内在人格之间是相互对立的，当矛盾达到一定程度时，内心就会产生冲突，导致一个人在行为模式上出现问题。

你可能也在网上看到过这则新闻：美国华裔女博士李某因拒交物业费致使公寓被拍卖，她却拒不搬离。物业公司申请法院强制执行，警察上门送交法庭驱逐令，而李某却持刀抗拒。最后，

一名警察进屋夺刀，反被李某刺伤，警察见此情形向李某开枪，李某当场死亡。

李某是交不起物业费吗？不，她从小家庭条件优渥，且获得了美国耶鲁大学的博士学位，在辉瑞公司担任高管，拿着丰厚的年薪，而她所欠的物业费不过3万美元。真正值得关注的是，在警察到公寓送交驱逐令时，邻居告知警察，李某患有躁郁症和精神分裂症。

北京大学副教授、心理学博士徐凯文老师提及：在教育内卷愈发严重的当下，青少年成了功利教育思想首当其冲的受害者，焦虑、抑郁等精神障碍的发病率逐渐走高，北大有30.4%的学生产生了“空心病”。社会上有不少学生在自杀未遂后与徐凯文老师交流，纷纷传递出了相似的感受——我不知道我是谁，我不知道我要到哪儿去，我不知道自己要成为什么样的人，过去的日子都好像在为别人活着。

这样的案例值得我们深思和警醒：相比优秀的学业，拥有健全人格更重要。

任何时代都需要精英，也需要筛选式教育，但对个体意义最大的是健全的人格，既有在顺境中实现自我价值的能力，也有在困境中自我救赎的能力；在心理出现问题、出现危机时，能及时觉察和干预。无论是我们自己，还是教养子女，都要力求先成为一个具有健全人格、可以独自面对社会的人，再根据自身的能力去实现自我价值。

PART 01 | 探索自我 走近镜子里的陌生人

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 01 | 认识自我是一生中优先级最高的事 | 002 |
| 02 | 我们以为的自己，并非唯一的自己 | 004 |
| 03 | 抛开理想化自我，你还喜欢自己吗 | 006 |
| 04 | 为什么弗洛伊德说人有“三个我” | 008 |
| 05 | 戴上“人格面具”究竟是好是坏 | 012 |
| 06 | 是什么决定了你和自己的关系 | 015 |

PART 02 | 生而不同 人格洞察与自我成长

- | | | |
|----|--------------------|-----|
| 07 | 人生是童年经历的强迫性重复吗 | 020 |
| 08 | 情绪洞察：你敢喜怒哀乐形于色吗 | 023 |
| 09 | 行为洞察：你用怎样的方式表达感受 | 025 |
| 10 | 信念洞察：你思考问题的方式合理吗 | 027 |
| 11 | 躯体洞察：你了解疾病背后的心理诉求吗 | 030 |
| 12 | 关系洞察：你与人相处的不适感从何而来 | 032 |
| 13 | 人格特质只有不同，没有优劣好坏之分 | 034 |
| 14 | 人格成长的历程：从自我接纳到自我认同 | 036 |
| 15 | 人格障碍的标签，请务必谨慎粘贴 | 039 |

PART 03 | 讨好型人格 成全别人，委屈自己

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 16 | 大岛凪：察言观色的“假笑”女孩 | 044 |
| 17 | 讨好型人格者的5个典型特征 | 047 |
| 18 | 难以控制的讨好是怎样形成的 | 049 |
| 19 | 远离应激源，设立个人边界 | 052 |
| 20 | 怎样才能打破不敢拒绝的枷锁 | 054 |
| 21 | 自由的代价里夹着被别人讨厌 | 057 |
| 22 | 关注自我，尝试置顶自己的感受 | 059 |
| 23 | 与讨好型人格者相处要注意的事 | 060 |

PART 04 | 焦虑型人格 当惴惴不安成为习惯

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 24 | 苏晨晓：我在紧张的牢笼里挣扎 | 064 |
| 25 | 焦虑型人格者怎样看待世界 | 065 |
| 26 | 为什么会出现广泛性焦虑障碍 | 067 |
| 27 | 惊恐发作是怎么回事 | 070 |
| 28 | 焦虑型人格特质并非一无是处 | 073 |
| 29 | 当焦虑来袭，该对自己说些什么 | 074 |
| 30 | 3个步骤，消除模糊不清的担忧 | 076 |
| 31 | 如何和身边的焦虑型人格者相处 | 078 |

PART 05 | 抑郁型人格 我的存在毫无意义

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 32 | 冷翠珊：无意义是我的人生底色 | 082 |
|----|----------------|-----|

33	抑郁型人格和抑郁症一样吗	084
34	为什么会形成抑郁型人格	086
35	内摄型抑郁人格与依赖型抑郁人格	088
36	反刍思维会产生什么影响	090
37	停止指责与说教式的鼓励	093

PART 06 | 自卑型人格 不优秀还值得被爱吗

38	艾米丽：我总觉得自己不够好	096
39	自卑型人格会带来哪些负面影响	097
40	为什么优秀无法消除内在的自卑	100
41	在关系中受的伤，要在关系中疗愈	102
42	停止用僵化式的思维看待自己	104
43	自我同情练习，阻断自卑的困扰	105

PART 07 | 高敏感型人格 痛苦的背面是天赋

44	阿怪：我的存在是一个“麻烦”	110
45	你有高敏感型人格的特质吗	111
46	认识高敏感型人格的两面性	113
47	高敏感型人格是怎样形成的	115
48	叫停灾难性思考，减少负性思维	116
49	尝试去做有利于放大优势的事	118

PART 08 | 强迫型人格 只愿一切井然有序

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 50 | 洪欣：我为自己“画地为牢” | 122 |
| 51 | 渴望一切完美有序的强迫型人格 | 124 |
| 52 | 强迫症和强迫型人格有关系吗 | 126 |
| 53 | 从完美主义者走向最优主义者 | 128 |
| 54 | 与强迫型人格者相处的注意事项 | 130 |

PART 09 | 自恋型人格 我不爱自己谁爱我

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 55 | 小偷女友：一个令人痛苦的伴侣 | 134 |
| 56 | 分清健康的自恋与病态的自恋 | 136 |
| 57 | 自恋型人格者如何看待自我和他人 | 138 |
| 58 | 为什么会形成自恋型人格 | 140 |
| 59 | 缓解病态自恋的2个日常练习 | 143 |
| 60 | 如何避免被自恋型的伴侣操控 | 145 |
| 61 | 千万不要直截了当地批评自恋者 | 148 |

PART 10 | 表演型人格 永远要站在聚光灯下

- | | | |
|----|------------------|-----|
| 62 | Lucy：办公室里的“百变女郎” | 152 |
| 63 | 表演型人格：社交关系，全凭演技 | 154 |
| 64 | 表演型人格究竟是怎样形成的 | 156 |
| 65 | 哪些方法有助于改善表演型人格 | 158 |
| 66 | 怎样与身边的表演型人格者相处 | 160 |

PART 11 | 妄想型人格 世界充满了“阴谋”

- | | | |
|----|--------------------|-----|
| 67 | 陈洁：只愿此生，与此人再无瓜葛 | 164 |
| 68 | 妄想型人格：这个世界充满了阴谋 | 167 |
| 69 | 如何判断自己是否具有妄想型人格的特质 | 169 |
| 70 | 妄想型人格是怎么形成的 | 170 |
| 71 | 对内在的非理性信念进行改造 | 172 |
| 72 | 如何避免碰触妄想型人格者的逆鳞 | 174 |

PART 12 | 控制型人格 爱你就要管住你

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 73 | 倦怠的鱼：别再说“都是为你好” | 178 |
| 74 | 给你爱与关怀，让我成为你的主宰 | 180 |
| 75 | 扮演完美受害者，利用他人的内疚心理 | 182 |
| 76 | 以微妙的方式威胁，占据道德的制高点 | 184 |
| 77 | 你的性格中有容易被操控的弱点吗 | 186 |
| 78 | 不再做“合谋者”，操控关系就会瓦解 | 188 |
| 79 | 掌握3个要点，让操控者的策略失效 | 190 |

PART 13 | 边缘型人格 抛弃我就是毁灭我

- | | | |
|----|----------------|-----|
| 80 | 苏丽雯：一半天使一半魔鬼 | 194 |
| 81 | 什么是边缘型人格障碍 | 196 |
| 82 | 边缘型人格障碍是怎么形成的 | 198 |
| 83 | 重塑信念，理解缺席不等于抛弃 | 200 |

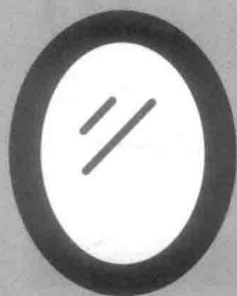
- | | | |
|----|------------------|-----|
| 84 | 感觉被抛弃时，与自己进行理性对话 | 202 |
| 85 | 解构负面事件，加强正向反馈 | 204 |

PART 14 | 消极型人格 眼里看见的全是阴影

- | | | |
|----|-----------------|-----|
| 86 | 林琛：再见，自带丧气的主管 | 208 |
| 87 | 消极型人格：永远在给别人挑毛病 | 209 |
| 88 | 修正底层逻辑：别人好≠我不好 | 211 |
| 89 | 怎样应对身边的消极型人格者 | 214 |

PART 15 | 被动攻击型人格 裹着敌意的糖衣炮弹

- | | | |
|----|-------------------|-----|
| 90 | 筱玉：伤人的“绝世好丈夫” | 218 |
| 91 | 被动攻击型人格：我有不满，但我不说 | 219 |
| 92 | 识别被动攻击者的三大“隐秘武器” | 221 |
| 93 | 被动攻击型人格是怎么形成的 | 223 |
| 94 | 如何修正被动攻击的行为模式 | 224 |
| 95 | 怎样和被动攻击型人格者相处 | 227 |



PART 01

探索自我 走近镜子里的陌生人

你休想从镜子里认出自己，
因为那儿只有个陌生人的影子。

——《真理颂》

认识自我是
生中优先级最
高的事

01

“我呢？我在哪儿？”

有个糊涂的衙役押送罪犯到边疆，每天早晨上路前，他都要清点重要的东西——摸摸包袱，告诉自己“包袱在”；摸摸罪犯的官府文书，告诉自己“文书在”；再摸摸罪犯身上的绳索，说“罪犯在”；最后再摸摸自己的头，说“我也在”。一连多日，衙役都在重复这个过程。

罪犯留意到了衙役的习惯，就想到了一个逃跑的妙计。晚上吃饭时，罪犯不停地给衙役劝酒，衙役喝得不省人事。罪犯用刀解开了身上的绳子，又将其系在衙役身上，就跑掉了。

第二天早上，衙役醒来，又像往常一样清点东西：“包袱在”“文书在”，但是“绳索呢？”衙役有点儿着急，当他看到自己身上的绳索时，瞬间松了口气：“噢，罪犯也在。”紧接着，衙役又紧张起来，他喊道：“我呢？我哪儿去了？”

衙役的愚蠢令人啼笑皆非，可是笑话背后隐藏的深意，你读出来了吗？

(1) 我们真的认识自己吗？

(2) 我们眼中的自己是真实的自己吗？

认识自己，在心理学上称为自我知觉，是指人们对自己的需要、动机、态度、情感等心理状态以及人格特点的感知和判断。一个人越了解自己，就越有力量；反之，则会处处受限。在这些年的心理咨询工作中，我切身感受到许多来访者的困惑都和“不认识自己”有关：

——“我不知道自己为什么总是不快乐，体会不到成就感。”

——“我不明白自己为什么会一次又一次地被渣男欺骗。”

——“我不清楚自己为什么总是惶恐不安，稍有风吹草动就很紧张。”

——“我不晓得自己为什么总是习惯性地讨好他人，生怕别人不喜欢自己。”

很多时候，我们以为自己知道自己行为的原因是什么，但许多行为的原因我们并不知道。

如周国平先生所说：“认识自己，过去的一切都有了解释，未来的一切都有了方向。而一个不认识自己的人就像无头的苍蝇，怎么都飞不准、飞不高、飞不远。一个人，真正的见地，从来不在于读过多少的书，走过多长的路，而是对自我的认知。”

认识自我是一件很难的事，没有谁能够做到时时刻刻反省自己，也不可能总是把自己放在局外人的位置来观察自己。我们更习惯于借助外界的信息来认识自己，而外部的环境又是复杂多变、极度不稳定的，这就使我们在认识自我的时候，很容易受到外界信息的干扰或暗示，从而无法正确地认识自己。

想要真正地认识自己，需要经常认真地自省和反思，了解自己的本性及其变化；还要参考他人的态度和评价，在听完他人的意见后，对自己进行分析。我们永远不能把自己的脑子交给别人，一定要保持清醒独立的思考。同时，还要多学习和了解心理学知识，透过行为表象去探究内在的自我，因为潜意识往往比我们更了解自己。

我们以为的自 己，并非唯一 的自己

02

比利有没有撒谎？

1977年，美国发生了一件颇具争议又很神奇的事件：在美国俄亥俄州立大学犯下三宗抢劫罪和强奸罪的嫌疑人比利·密里根被警方逮捕，但在审讯的过程中，比利对于自己犯下的罪行，竟然没有任何的记忆，且表述也不存在破绽。

那么，比利有没有撒谎呢？他是演技“炸裂”，还是真的无辜？

真相令很多人瞠目结舌：经过心理专家的评估，比利患有多重人格障碍，他的体内一共存在24种人格！这些人

格在年龄、性格、智力、国籍上都不一样，甚至连语言和性别都存在差异。犯下此案的是比利自己完全不了解且没有觉知到的一个女同性恋人格。

权威的精神科医生对比利进行了7个月的密切观察和治疗后，提交了长达9页的诊断报告，确诊比利是多重人格障碍患者。最终，比利获判无罪，被强制转往精神病院。

听闻比利的案件后，你可能也会觉得不可思议：世界上竟然还有这样的人、这样的事情？

人的复杂之处，就在于思维、情感与行为之间经常会出现不一致的情况。正因为此，我们才有必要学习和了解人格心理学，这对于自我完善、心理疗愈、理解他人，乃至提升洞察力、实现安全有效社交，都有积极而重要的意义。

比利患有多重人格障碍，这是他与常人最大的区别，但这并不意味着，常人就不会出现和比利相似的状况。比如：在情绪冲动的时候，你可能也会做一件平时根本不会做的事情。事情过后，你还会觉得“这完全不像是我的行事作风”。然而，不是你做的，又是谁呢？答案就和比利不认识的那个女同性恋人格一样——我们心中那些并不认识的自己！

每一个人心中都存在着多个不同的自我，我们以为的“自己”也并不是唯一的自己。在心理层面上，“我”是由多个不同性格的人组成的“自己”，同时存在着多个子人格。

我们可以主动地把人格“分裂”为十几甚至几十个不同的

“自我”（子人格），并借助一些方法发现自己心中潜藏的“自我”，与之进行对话，使多个子人格和谐共存。然而，患有心理障碍的比利，他的子人格是自发分裂开的，完全不受控制，他也没有办法将这些“子人格”进行整合。

如果可以隐约觉察到自己身上不同的“自我”，并且能够在一定程度上支配他们，就不会让人格分裂得太严重，也较少会出现心理问题；反之，如果不同的“自我”之间严重分裂，无法受控和整合，就会逐渐走向分裂的极端。

抛开理想化自
我，你还喜欢
自己吗

03

爱喝酒的修女

酒鬼刚走到酒吧门口，就被一个修女拦住，告诉他酒是罪恶和毁灭的根源。

酒鬼不屑一顾：“你怎么知道喝酒不好？”修女没有回答。

酒鬼又问，“你从来没喝过酒吗？”

“没有。”修女答道。

“那我们一起去进去，我请你喝一杯，你会知道酒不是