



人格

了解自我
洞悉他人的
心理学

韩雅男——著

以宽容的眼光去发现不同
人格类型的闪光点

以明智的态度和底线思维去
应对各种人格类型

焦虑型人格 | 抑郁型人格 | 消极型人格 | 强迫型人格
讨好型人格 | 自卑型人格 | 自恋型人格 | 被动攻击型人格
表演型人格 | 控制型人格 | 偏执型人格 | 边缘型人格
反社会人格

13 种常见人格类型的案例 × 描述 × 探索 × 相处


中国纺织出版社有限公司

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

P E R S O N A L I T Y

人格：了解自我洞悉他人的心理学

韩雅男 著

 中国纺织出版社有限公司

内 容 提 要

人格是由人格面具构成的，每个人都有许多不同的人格面具，以适应不同的情境。适应能力强、心理健康的人，人格面具之间的关系是和谐统一、融洽友好的。如果人格面具之间是相互对立的，当矛盾达到一定程度时，内心就会产生冲突，在行为模式上出现问题。本书介绍了13种人格类型，其中绝大多数都是较为常见的，每位读者都能够从中瞥见自己的影子，并通过对内容的学习更好地理解面具下的思维和言行。同时，书中也着重介绍了一些比较危险的人格，希望帮助读者在生活中提高辨识力，更好地保护自己。

图书在版编目（CIP）数据

人格：了解自我洞悉他人的心理学 / 韩雅男著. --
北京：中国纺织出版社有限公司，2022.3
ISBN 978-7-5180-2557-2

I. ①人… II. ①韩… 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（2021）第279573号

责任编辑：郝珊珊 责任校对：高 涵 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>

三河市延风印装有限公司印刷 各地新华书店经销

2022年3月第1版第1次印刷

开本：880×1230 1/32 印张：6.5

字数：142千字 定价：42.80元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

每个人都是独一无二的，我们会经常说这句话，但人与人之间的差异表现在哪里，又是怎样形成的，却鲜少有人能够给出合理的解释。不仅如此，我们还可能会对个体之间的差异产生严重的误解，继而引发冲突、隔阂与痛苦。

不只是看不懂他人，有时我们甚至连自己也看不清楚：不明白为何总在不快乐、没有成就感的漩涡里徘徊；在感情中一次次地被他人伤害；任何风吹草动都会让内心变得紧张不安；期待被身边的人认可，不自觉地开启讨好模式……还有些时候，我们以为自己知道自己行为的原因是什么，其实只是误解。

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。

那么，到底什么是人格呢？

人格是构成一个人的思想，情感及行为的特有统合模式，这个独特模式包含了一个人区别于他人的，稳定而统一的心

序言

人性皆有裂痕，
那是光照进来的
地方



本书中介绍的人格类型，多数都是比较常见的，我们或多或少都能够在自己或身边人身上瞥见它们的影子。当然，也有极少数人格特质是不太常见却极具危害性的，之所以要把这部分内容呈现出来，是为了让读者也能够了解、辨识和闪避严重的人格障碍者设下的危险圈套，保护自己免受伤害。近两年网络上曝光的江歌案、翟欣欣骗婚、北大女生遭男友精神控制自杀案等事件，都是值得警醒的前车之鉴。

真心地希望，每一位手捧这本书的读者朋友，都能够学会用不加评判的视角去看待自己的人格特质，接纳真实的、明亮与阴影共存的自己，尊重并理解他人与自己的不同，活出灵动而舒展的人生。正所谓，万物皆有裂痕，那是光照进来的地方。

韩雅男

2021年初冬

PART 01

焦虑型人格

危险尚未降临，
我已惶恐不安

令人窒息的母爱 / 3
随时都可能有坏事发生 / 5
理性的自我对话 / 9
与焦虑型人格者的相处法则 / 13

PART 02

抑郁型人格

我的存在，
对世界毫无意义

我的冷美人姨妈 / 19
无意义是我的人生底色 / 21
内摄型 VS 依赖型 / 24
停止自我攻击与反刍 / 28
与抑郁型人格者的相处法则 / 31

PART 03

消极型人格

对你的所有挑剔，
只为反衬我自己

“怪胎”女上司 / 39
贬低他人，衬托自己 / 41
你有你的闪亮，我有我的光芒 / 43
与消极型人格者的相处法则 / 46

PART 04

强迫型人格

如果可以，
我希望一切完美有序

梅尔文的“红舞鞋” / 51
以特定的方式过生活 / 53
强迫型人格障碍 VS 强迫症 / 56
与强迫型人格者相处的法则 / 60



PART 05

讨好型人格

生而为人，
我很抱歉

风的新生活 / 67

活在别人的世界 / 70

被讨厌的勇气 / 74

与讨好型人格者相处的法则 / 78

PART 06

自卑型人格

我把自己放得很低，
低到尘埃里

填不满的黑洞 / 85

沉重的精神枷锁 / 87

接纳真实的自我 / 92

阻断自卑困扰的练习 / 95

与自卑型人格者相处的法则 / 99

PART 07

自恋型人格

我是最好的，
我爱因为我被爱

自恋的“女王” / 103

我和别人“不一样” / 105

自恋创伤 VS 自恋放纵 / 108

走出病态自恋的沼泽 / 111

与自恋型人格者相处的法则 / 114

PART 08

被动攻击型人格

我很不满，
却不敢直接表达愤怒

拖延背后的愤怒 / 121

用隐蔽的方式攻击 / 122

诚实而积极地看待自己 / 124

与被动攻击型人格者相处的法则 / 127

PART 09

表演型人格

为求关注，
我要不遗余力地表演

办公室里的“戏精” / 133

不遗余力地时刻表演 / 135

没有掌声也要从容前行 / 137

与表演型人格者相处的法则 / 138

PART 10

控制型人格

给你温柔关怀，
让我成为你的主宰

以爱之名的伤害 / 143
披着羊皮的狼 / 144
隐性攻击者的策略 / 147
与控制型人格者相处的法则 / 151

PART 11

偏执型人格

心怀恶意的人太多，
我不得不时刻提防

噩梦已终结 / 157
每个人都跟我过不去 / 160
改造非理性观念 / 163
与偏执型人格者相处的法则 / 167

PART 12

边缘型人格

被抛弃的恐惧，
让我歇斯底里

天使与魔鬼之间 / 173
稳定的“不稳定” / 175
并非生来如此 / 178
缺席不意味着抛弃 / 179
与边缘型人格者相处的法则 / 183

PART 13

反社会人格

不动声色，
就能将你的生活毁灭

行走在身边的恶魔 / 189
当良知沉睡 / 190
反社会人格的成因 / 193
与反社会人格者相处的法则 / 195

后 记 / 198

PART 01

焦虑型人格

危险尚未降临，我已惶恐不安



人们以为自己知道自己行为的原因是什么，
其实许多行为的原因人们并不知道。

——斯金纳

令人窒息的母爱

苏珂发来消息，说早晨和妈妈大吵一架，对她爆了粗口，夺门而出。

这样的情景算不得什么新鲜事，在我苏珂认识的 11 年里，类似的事情循环上演，每次的表象不同，究其根源却如出一辙。这次的争吵，是因为苏珂的工作问题。

苏珂在一家医疗科技企业就职，负责推广宣传新型的胶囊胃镜。近期，苏珂做了一份详尽的推广方案，深得领导认可，公司也准备启动这一方案。她换上新买的套装，满心欢喜地准备吃早餐，不料被紧皱眉头的妈妈泼了一盆冷水：“你们这个胶囊胃镜，到底安不安全？你联系了合作方，万一出了事故，你负得起责任吗？”苏珂一再强调，他们的产品绝对有安全保证，且是院方的医务人员操作，可妈妈就是揪着这个问题不放，最后话锋一转，开始了人身攻击：“你就是想法太简单了，告诉你，凡事不要得意得太早，说不定……”

这番话惹毛了苏珂，她吼道：“你是不是就盼着我出点什么事儿呢？但凡我干成点事情，你就觉得有个坑等着我，你这种人简直是……（一连几句粗口。）”说完，她摔门而去。



从我认识苏珂时起，她妈妈给我的印象就是一副忧心忡忡的样子，任何风吹草动都会让她心烦意乱、焦躁不安。苏珂上班必须每天按时按点回家，一旦比平时晚了十几分钟，她妈妈就会不停地打电话，生怕她在路上遭遇车祸。公司举办庆功晚宴，苏珂刚打电话给家里告知情况，妈妈就坐立不安了，询问具体的地点、参加人员，千叮咛万嘱咐。然后，隔1个小时就打个电话询问。即便苏珂想跟同事多玩会儿，也由不得她，过了夜里11点，妈妈就直接开车去了她告知的地方，生怕她发生意外。

如果只是担心苏珂的人身安危，这或许还能够理解，可她似乎在任何事情上都无法控制这种担心。出门旅行，她会提前一周做好所有的出行计划，包括乘坐哪趟列车、住哪家酒店、吃哪家餐厅，必须保证明确无误；到了出行那天，她总是提前3小时出门，哪怕从自己家到火车站只有1小时的地铁路程。如果在旅行地，苏珂临时提出去别的景点，妈妈就会担心不好坐车、找不到吃饭的餐厅，晚上无法按时回到订好的酒店。

妈妈的这种担心，有时也很让苏珂厌烦，毕竟她不是小孩，而今的她已经34岁了。每当苏珂要出差，妈妈都得了解她的出行路线，途中还要打电话询问是否顺利？安全抵达酒店后，她还要操心居住环境是否干净卫生，以及饮食怎么解决等。要是苏珂感到身体不适，她在言语上就会显得紧张不安，根据苏珂的症状去揣测她是患了某种疾病，且是很严重的那种。

我还记得那是5年前，我和苏珂约好去厦门玩。原本定的是火车票，但由于时间紧促，就临时改成了飞机票。落地打开

手机后，苏珂的手机接到多条信息，就连我的手机也没有幸免。她妈妈竟然也跟她要了我的电话，生怕找不到苏珂，无法实时了解情况。

苏珂至今未婚，因为在选择对象这件事上，她妈妈的忧虑更多，甚至还曾私下约苏珂的交往对象沟通交流，试图掌握对方的情况。苏珂想过“逃离”她妈妈，搬出去住，可又不忍心看到妈妈泪眼婆娑的样子，同时也担心她的身体安危，毕竟她有高血压、哮喘的病史。于是，她们就一直住在同一间房子里，过着相爱相杀的日子。

苏珂说，她也说不清楚母亲的这种担忧从何而来？大概是妈妈很早就失去了父亲，且婚姻也不太幸福，在苏珂 10 岁时就与其父亲分居，后办理了离婚手续。也许是因为这些经历让她变得焦虑不安，但不管根源是什么，在经历了上一次的吵架事件后，苏珂是真的想劝妈妈去看心理医生了。

随时都可能有坏事发生

《列子·天瑞》里记载了一则故事，说的是杞国有个胆小又神经质的人，经常脑洞大开想一些稀奇古怪的问题，甚至因为担心天塌下来而憔悴不堪，别人怎么劝都无用。这听起来挺可笑的，



可在现实中与之相似者大有人在，苏珂的妈妈就是一个例子。

苏珂的妈妈总是紧张不安，在任何一种情况下，她都会习惯性地想到自己、女儿或其他亲近之人可能会面临的风险。在面对不确定的状况时，她会立刻做出最糟糕的假设；在面对将要发生的状况时，她会预测所有的风险，以便更好地控制这些风险。

谨小慎微，防患于未然，当然不是错，这能够帮助我们避免一些意外和灾祸。毕竟，在灾祸面前，我们的生命显得异常脆弱，不堪一击。然而，这并不妨碍我们在大多数时候维持正常的生活，也不妨碍我们对可控的风险采取必要的预防措施。

现实生活中，我们经常检查天然气是否有泄露，开车是否系好了安全带，但我们不会每次出门都担心会发生燃气爆炸，或是在每个拐角处都会发生意外。对于亲人遭遇车祸、家人罹患重疾等小概率事件，如果没有真的发生，很少有人会为它忧思劳苦。如果是延误火车、所到景点没有吃饭的餐厅，这些问题是有点麻烦，但不至于让人持续地焦虑不安。

显然，苏珂的妈妈的表现与上述情形是有区别的，她总是在为那些不太可能发生的小事担忧，并为了预防事情的发生而呈现出紧张不安、焦躁难耐的状态。

- 苏珂晚上 7 点钟没到家——她是不是出了车祸？
- 自己突然流鼻血了——我会不会得了白血病呢？
- 租户痛快地签下合同——对方会不会利用房子做违法的事？

·

这种对预期焦虑、对风险的过度关注，表现出了焦虑型人格的特点。焦虑型人格者通常以一个普遍的前提假设来指引生活，这也是他们与非焦虑型人格者在信念上的差别，即：“世界充满了危险，我必须时刻小心警惕，避免和控制任何会伤害到我的潜在威胁。”

如何真的发生了不好的情况，焦虑型人格是否无力面对呢？情况并非如此。很多时候，当真正的危险发生时，他们是能够冷静面对的。几年前，苏珂独居的父亲突发了心脏病，打了急救电话后，也通知了苏珂。后续的一系列事务，都是苏珂的妈妈处理的。可即便如此，她还是会为了那些可能发生的问题，以及各种假设的想法，心神不宁。

焦虑的人格特质，在预见风险方面是一种优势。从进化的角度来看，焦虑对生存有重要意义，比如：打猎时要小心翼翼，寻找较为安全的路线，时刻警惕野兽的出没；焦虑的母亲对孩子更加关注，时刻不离左右，这有助于增加生存和繁衍后代的机会。所以说，适当的焦虑对我们是有益的，尽管它是一种令人不舒服的情绪。

然而，当焦虑的频率和强度超出了正常范围，甚至让人陷入一种随时保持警惕的状态中，那就成了一种障碍。焦虑型人格者就是这样，过分敏感的预警系统，使得他们的身体经常处于一种轻微的恐惧状态中，且对恐惧的反应也比其他人更强烈，任何潜在的威胁都会被他们夸大，让它们看起来就像是真实严峻的危险。