

21 世纪创新学生心理 障碍咨询、诊断与防治 (九)



目 录

第九篇 学生人格、性格障碍咨询、诊断与防治新概念

第一章 人格障碍概述	(1487)
第一节 人格异常的涵义	(1487)
第二节 人格障碍的类型与表现	(1488)
一、妄想型人格异常	(1488)
二、分裂型人格异常	(1488)
三、分裂病型人格异常	(1489)
四、反社会型人格异常	(1490)
五、边缘型人格异常	(1491)
六、戏剧型人格异常	(1492)
七、自恋型人格异常	(1492)
八、回避型人格异常	(1493)
九、依赖型人格异常	(1493)
十、强迫型人格异常	(1494)
十一、被动攻击型人格异常	(1494)
第三节 人格障碍的一般问题	(1495)
一、人格障碍的精神病理学	(1495)
二、人格障碍者的非理性思维	(1499)
三、人格障碍者的心理防御机制	(1503)
第四节 人格障碍者的自我矫正	(1507)
一、怎样与人格障碍者相处	(1511)
二、人格障碍者的处置	(1512)
三、人格障碍者的工作与学习	(1513)



第二章 各种人格障碍的诊断标准	(1516)
一、强迫型人格障碍	(1516)
二、偏执型人格障碍	(1517)
三、分裂型人格障碍	(1518)
四、边缘型人格障碍	(1520)
五、自恋型人格障碍	(1521)
六、回避型人格障碍	(1522)
七、依赖型人格障碍	(1522)
八、意向控制障碍（冲动控制障碍）	(1523)
九、多重人格	(1523)
第三章 学生自我平衡与自我确立	(1527)
第一节 超越自卑	(1527)
一、自卑分析	(1527)
二、自卑心理调节法	(1529)
第二节 学生自我认识与自我教育	(1531)
一、确立自我观教育的内容	(1531)
二、帮助学生建立正确的自我观	(1532)
三、认识你自己	(1534)
第四章 学生人格问题与障碍诊断治疗案例选	(1538)
不敢敲门的学生	(1538)
放不下的书本	(1540)
红领巾小行长	(1543)
不稳定型人格	(1545)
检讨大王	(1547)
被动型人格	(1549)
第五章 学生人际交往障碍咨询与治疗案例	(1552)
不再流泪的小晴	(1552)
他终于交上朋友了	(1554)
我要和大家一起玩	(1557)
晨晨当上了升旗手	(1559)
寻找回来的世界	(1561)
小童的自信心是这样建立的	(1563)
她终于绽开了笑容	(1564)

为何文文总是身体不适	(1567)
奋斗才是强者	(1569)
从困境中走了出来	(1570)
小伟, 为什么不合群	(1572)
冷静下来海阔天空	(1575)
决定命运的是我们自己	(1577)
她找回了那个温暖的家	(1580)
他被集体接纳了	(1583)
辞职的背后	(1585)
自我封闭能赢得尊重吗	(1588)
怎样才能搞好与同学的关系	(1590)
怎样获得真正的友谊	(1591)
怎样维护同学的友谊	(1593)
怎样对待严肃的老师	(1595)
第六章 性格障碍的诊断、治疗	(1597)
第一节 不良性格的危害	(1597)
第二节 各种性格障碍的诊断	(1599)
一、怯懦与自卑性格 (又称分裂性格)	(1599)
二、狭隘与忧郁性格 (又称抑郁性格)	(1600)
三、躁狂与对立性格 (又称躁狂性格)	(1601)
四、躁狂与忧郁性格 (又称躁狂郁性格)	(1601)
五、多疑与执拗性格 (又称偏执性格)	(1601)
六、精神衰弱性格 (又称强迫性格)	(1602)
七、歇斯底里性格 (又称癡病性格)	(1603)
第三节 矫正性格不良成分常用的心理学方法	(1603)
一、提高心理发展的推动力	(1604)
二、培养良好的意志品质, 增强自我控制力	(1605)
三、培养良好的行为习惯	(1605)
四、宣泄疏导法	(1605)
五、代偿迁移法	(1606)
六、实践脱敏法	(1606)
七、行为效果奖惩法	(1606)
八、文化艺术陶冶法	(1607)
九、体育运动塑造法	(1607)
附录	
研究集锦	(1608)

关于双重人格	(1608)
帮助学生克服发言胆怯心理 (摘录)	(1611)
白璧探瑕——“好学生”缺点之心理分析与矫治 (摘录)	(1613)
学生狭隘心理	(1617)
过分任性也是一种心理疾病	(1620)
疑难解答	(1622)
学生个性问题与障碍焦点问答集锦	(1622)
教育指南	(1634)
如何克服害羞心理	(1634)
怎样帮助孤僻的小孩	(1635)
怎样对待性格内向的孩子	(1635)
害羞的小孩的帮助	(1636)
应该如何对待内向退缩的学生	(1637)
如何对待在家称霸、在外懦弱的孩子	(1638)
孩子依赖心强怎么办	(1638)
孩子不和群怎么办	(1639)



第九篇



学生人格、性格障碍咨询、诊断与防治新概念





第一章 人格障碍概述

第一节 人格异常的涵义

人格乃是个人对己、对人、对事物等各方面的调适时，其行为上所显示的独特个性与行为特征；由于人格特质是个体适应环境的一种持久性的行为思考模式，因此，人格与适应是一体的两面，互为表里，密不可分。

一般人对于表现在外的异常行为较容易注意与提防，至于内在的心理不适则会忽略与不重视。有一些人，虽然没有精神病或心理疾病，但当其人格特质变得僵硬且不适应时，行为缺乏弹性反应，经常呈形固定型态的异常反应，这些人格特质会明显地破坏个人发挥生活功能的能力，引起主观的痛苦，影响个人的身心适应；因为这种行为反应障碍是一种长期性的性格问题，或是人格的发展与结构发生缺陷，所以称为人格异常。

人格异常包括在调适压力或解决问题的方式不成熟与不适当。这些症状通常在青少年早期即显现出来，并且可能一直持续至成年。

一般对人类各种身心失常行为的形容包括：心理异常、行为异常、偏差行为、变态行为、适应不良行为、人格异常等，这些专有名词的涵义略有不同，现在我们只针对人格异常来做有关的介绍。

人格异常的人与普通人，实际上并无明显的界限，而人格异常者往往很难归类至某一特殊的人格异常类型，因此，人格异常的分类，只是观念上的区分较方便而已，要了解个人的人格特征，仍应就个人的临床状况个别描述为宜。

人格异常依照其表现的不同，大略可分为三大类：第一类包含妄想型人格异常、分裂病型人格异常、分裂病型人格异常，这些人格异常类型的人经常会让他人觉得古怪或奇特；第二类包含反社会型人格异常、边缘型人格异常、戏剧型人格异



常、自恋型人格异常，这些人格异常类型的人经常显得戏剧化、情绪化、不稳定；第三类包含回避型人格异常、依赖型人格异常、强迫型人格异常、被动攻击型人格异常，这些人格异常类型的人经常显得焦虑或害怕；最后还有一种其他类型，就是其他未注明的人格异常，可用来形容其他特殊人格异常或不符合前面三类任何一种人格异常类型的情形。

对于各类型人格异常已知的内涵及诊断标准的特性，其间的变化很大。较严密、深入、广泛研究的类型，所得到的信息亦较详尽，如：反社会型人格异常。

第二节 人格障碍的类型与表现

一、妄想型人格异常

这一类型的人格异常开始于成人早期，对他人有一种广泛而不当的怀疑与不信任，把别人的行为解释为故意或带有威胁的；其症状不是由于其他精神疾病（如：精神分裂症或妄想型精神症）所引起的。至少表现出下列各项行为中的四项：

- (1) 没有足够的证据，却预期被他人利用或伤害。
- (2) 未经证实而怀疑朋友或同伴的忠诚或可信度。
- (3) 从他人无害的评论或事件中，发现隐藏的恶念及威胁意义。如：怀疑邻居一大早清除垃圾是为了要吵他。
- (4) 对他人的侮辱或轻蔑，心怀怨恨或记仇。
- (5) 不愿对他人坦诚吐露心事，不当的担心与害怕会被拿来对付自己。
- (6) 容易自觉被人轻视，而产生快速的愤怒反应或反击。
- (7) 未经查证而怀疑配偶或性伴侣的忠诚。

由此可知妄想型人格异常的主要特征是怀疑别人，无法相信别人，总是认为别人心存不良，怀疑别人不忠实，善于嫉妒，且惯于责备他人，归罪他人，不易承认自己的错误，处处提防他人。另外，对事情极度敏感，容易把小事视为大事，采取攻击的方式来防备他人，心情无法轻松。情感方面，冷漠没有人情味，缺少温馨、柔软的感情，缺乏幽默感。容易与人产生摩擦，工作上难与主管、同事相处，别人常敬而远之，无法建立良好的人际关系。这种性格较多发生在男性。

二、分裂型人格异常

这一类型的人格异常开始于成人早期，在各种环境背景下所表现的广泛模式：

对社会关系冷淡，情绪经验与情绪表达的范围狭窄；至少表现出下列各项行为中的五项：

- (1) 不要求也无法享受与他人的亲密关系，即使是家庭中的成员。
- (2) 几乎总是选择孤独的生活。
- (3) 鲜有强烈的情绪经验，如愤怒、喜乐。
- (4) 极少表现出对他人的欲望。
- (5) 漠不关心他人的赞美或指责。
- (6) 除近亲外，很少有亲密的朋友或知己。
- (7) 只能表达相当有限的感情，如：疏远、冷漠、很少有笑容或点头等相互间的姿态或面部表情。

因此，可知分裂型人格异常的主要特征是缺少和蔼可亲的情感，不关心他人，对其批评或鼓励，不在乎别人对他的看法与感觉；只和家人有帮助，只有极少数的亲密朋友，几乎没有社交，显现社会化的障碍；在他人眼中，显得冷漠、孤单且自大超然的样子；对于必要的情感交流缺乏兴趣，持漠不关心的态度；故又称为孤独型人格异常。这类型的人在孤单的工作环境尚可适应，如需要人际来往的工作则难以胜任。

三、分裂病型人格异常

这一类型的人格异常开始于成人早期，在各种环境背景下所表现的广泛模式：缺乏人际关系，有奇特的意念、外观与行为；至少表现出下列各项行为中的五项：

- (1) 关系意想 (ideas of reference) (已排除关系妄想)。
- (2) 过度的社交焦虑，在陌生的社交场合感到极度不舒服。
- (3) 奇思怪想，与现实不符。如：迷信自己可以看见异时异地的事物 (clairvoyance)、心电感应、第六感、“他人可以感受我的感觉”(在儿童与青少年时期则为古怪的幻想或成见)。
- (4) 不寻常的知觉经验。如：错觉，能感受到某种力量或某人的出现，而事实上并未发生。又如：我感觉死去的母亲好像在此屋中陪伴我；自我感消失，或未伴有恐慌侵袭的现实感消失。
- (5) 古怪或离群的行为或外观。如：不整洁、不寻常的怪癖、自言自语。
- (6) 除近亲外，很少有亲密的朋友或知己。
- (7) 奇怪的言辞 (没有联想松弛或不一致的现象)。如：内容贫乏、离题、含糊、过度繁杂、详尽的、隐喻的。
- (8) 只能表达相当有限的感情。如：愚蠢、疏远、很少有笑容或点头等相互间的姿态或面部表情。
- (9) 怀疑或妄想性意念。

因此，可知分裂病型人格异常的主要特征是表现各种奇异的思考、知觉、言谈或行为，虽然严重性未达精神分裂症的标准，但其亲属常有慢性精神分裂症者，可



能有遗传的因素，故称为分裂病型人格异常。其症状通常会表现：表示有神奇的思考、迷信、奇异幻想或杂念；自觉有第六感超能力，言谈奇异、抽象、玄妙；甚少与人来往，孤单；很难与他人发生亲密的人际关系，常被一般人视为奇人、怪人。

四、反社会型人格异常

这一类型的人格异常目前年龄至少十八岁，而在十五岁以前至少表现出下列各项行为中的三项：

- (1) 经常逃学。
- (2) 至少两次逃家在外过夜。
- (3) 常引发打架。
- (4) 在一次以上打斗中至少使用一种武器。
- (5) 强迫他人与自己发生性行为。
- (6) 虐待动物。
- (7) 对他人身体施暴。
- (8) 故意毁损他人财产（纵火除外）。
- (9) 故意纵火。
- (10) 经常说谎（为避免身体或性虐待除外）。
- (11) 不止一次偷窃，但未直接面对受害者（包含伪造）。
- (12) 曾偷窃，且直接面对受害者（如：从背后勒颈抢劫、扒窃、强夺、持械抢劫）。

再者，在十五岁开始至少表现出下列各项行为中的四项：

- (1) 不能维持一贯的工作表现：
 - 经常变换工作。
 - 明显不就业。
 - 严重旷工。
 - 放弃工作机会。
- (2) 无法遵守社会规范，一再违法被逮捕，如：破坏他人财产、偷窃、从事非法行业。
- (3) 容易生气且喜好攻击他人，包含殴打配偶或子女。
- (4) 不承担应负的财务责任，一再拖欠债务，无法供养子女或其他依靠者。
- (5) 不能事先计划行事，冲动成性，至少表现下列一项行为：
 - 到处旅行，没有计划、目标、安排，不知何时结束。
 - 一个月或一个月以上没有固定住处。
- (6) 不诚实，一再说谎，使用化名，为了自己的利益或娱乐而欺诈别人。
- (7) 行事卤莽，无视自己或他人的安全，酗酒开车或一再超速。
- (8) 缺乏为人父母的能力，无法尽到责任，至少表现一项或一项以上的下列行

- 子女营养不良。
- 子女因卫生条件不良而患病。
- 子女重病无法获得适当医疗照顾。
- 子女须靠邻居或其他亲戚提供食物或住所。
- 父母外出没有安排照料幼儿的人。
- 自己挥霍家资殆尽。

(9) 夫妻关系未能维持一年以上。

(10) 缺乏良心的自责（视伤害、虐待、偷窃行为为理所当然）。

因此，可知反社会型人格异常的人，性格很不合群，时常做出不符合社会要求的行为，妨碍公共安全。无法效忠个人或团体，自私、不负责任、冲动、缺乏羞耻心与罪恶感，常指责或归罪他人，对自己的过失总有许多辩解。年少时常说谎、逃学，反抗师长、长辈；成年后，喜好酗酒闹事，而且无法长期固定工作或求学，甚至经常违法。男性出生于社会经济地位低下的家庭者容易有此倾向，其父亲亦常见同样情形。而成长于破碎家庭，缺乏亲情教养者更常有这一类型的人格异常。

五、边缘型人格异常

这一类型的人格异常开始于成人早期，在各种环境背景下所表现的广泛模式：对心情、人际关系及自我形象不稳定，至少表现出下列各种行为中的五项：

(1) 不稳定且紧张的人际关系模式，在过分理想化与轻贱的两极端之间摇摆不定，如：态度明显转变、价值观消失、操纵他人（为了自己的目的持续利用别人）。

(2) 至少有两方面自我伤害的冲动行为，如：花钱、性、药物滥用、窃取商店物品、大吃大喝、伤害自己身体的行为（不含自杀、自伤行为）。

(3) 情绪不稳定，由正常心情明显转移到忧郁、易怒或焦虑，通常只持续数小时，然后恢复正常，很少超过数天的。

(4) 不当的强烈愤怒或无法控制愤怒，如：常发脾气、经常发怒、一再打架。

(5) 一再出现自杀的威胁、姿态或行为，自我毁伤。

(6) 明显持续的认同障碍，至少表现出两项下列行为的不明确：自我形象、性别认同、成长目标或事业的选择、交友模式、价值观与忠诚。如：“我是谁？”“当我表现良好时，我觉得我是我哥哥”。

(7) 长期感到空虚与厌倦。

(8) 无法忍受独处，常疯狂努力避免独处，当独处时非常沮丧。

因此，可知此一类型的主要特征是人际关系、情感都趋于不稳定，且对自我认识不清楚，常做一些伤害自己的事。因其病理程度严重，介于精神症与神经症之间，故称为“边缘型人格异常”。这种人常有冲动之举，无法预料自我破坏性行为，如“乱花钱、赌博、偷窃、复杂的男女关系，甚至毁损自己的身体。其基本人际关系不稳定，来去快速；而感情激烈但不稳定，会突然生气，大发脾气；自己常觉得焦虑、忧郁，又很快复原；常觉得孤单，又因害怕孤单而常与人相处。心里总感到

无聊且空虚，徘徊不定。

六、戏剧型人格异常

这一类型的人格异常开始于成人早期，在各种背景下所表现的广泛模式：过度情绪化及寻求被注意。至少表现出下列各项行为中的四项：

- (1) 习以为常地寻求或要求保证、同意或赞美。
- (2) 在外表或行为上表现不当的性挑逗。
- (3) 过分关切身体的吸引力。
- (4) 不当夸大地表现情绪，如：过分热情拥抱普通朋友，在轻微伤感的场合无法自制地啜泣，容易发怒。
- (5) 当自己不处于受注意的焦点时，会产生不愉快。
- (6) 情绪的表现肤浅而转变快速。
- (7) 以自我为中心，行为是为了获得立即满足，不能忍受延迟满足的挫折。
- (8) 说话方式过分凭印象而缺少细节。

因此，可知此一类型的主要特征是行为表现戏剧化、反应善变、做作，且有浓厚强烈的情绪反应。常为了一点小事，表现得很高兴或生气，甚至大发脾气。喜欢引起他人关心注意，并喜欢有兴奋的事情发生。在他人看来，觉得做事有点装腔作势，很表面化，缺少真实的感情，要求别人很多；自我中心，依赖性很大，常需别人的保证与支持，会有挑逗、诱惑异性的倾向，亦善于玩弄、威胁他人。女性较常发生此一倾向。

七、自恋型人格异常

这一类型的人格异常开始于成人早期，在各种环境背景下所表现的广泛模式：幻想或行为上表现自大，缺乏同情心，对他人的评价很敏感，至少表现出下列各项行为中的四项：

- (1) 对批评的反应感觉愤怒，羞耻或侮辱（即使未表现出来）。
- (2) 占别人便宜以达到自己的目的，不顾别人的尊严与权利。
- (3) 对自己的重要性有夸大的意识，比如夸大自己的成就与才能。
- (4) 相信自己的问题很独特，需要特别对象的了解。
- (5) 专注于充满成功、权力、成就、美丽与理想化的幻想中。
- (6) 注重权力的争取，不合理期待特殊优惠待遇、享受特权。
- (7) 需要经常受到注意或赞美。
- (8) 缺乏同情心，不能体会、谅解他人的感受。
- (9) 专注于嫉妒他人的感觉

因此，可知此一类型的主要特征是自我中心、自我夸大，常幻想自己了不起、有特别才能、貌美等；善于表现，引起他人注意与欣赏；不习惯接受他人的建议、

批评；常期待受到特殊待遇，善于利用别人，不尊敬他人；常把别人说得一无是处，变换于两个极端；不懂得体会他人的苦处或困难。

八、回避型人格异常

这一类型的人格异常开始于成人早期，在各种环境背景下所表现的广泛模式：对社交感觉不适，害怕负面的评价以及害羞，胆小，至少表现出下列各项行为中的四项：

- (1) 容易因为批评或不同意而受伤害。
- (2) 除近亲外，甚少有亲密的朋友或知己。
- (3) 除非保证受到友善接纳，否则不愿与人建立关系。
- (4) 避开牵涉重大人际接触的社交或职业活动。
- (5) 在社交场合保持沉默，因为害怕说话不适当或显示愚蠢，或无法回答别人的问题。
- (6) 害怕面对他人时，因脸红、哭泣或出现焦虑征候而受窘。
- (7) 夸大工作的潜在困难、身体危险或风险性。

因此，可知此一类型的主要特征是很想与人来往，又怕被人拒绝、抛弃、羞辱，结果造成不敢与人来往，总是回避，心理上很自卑。虽然很想得到别人的关心与体贴，但又害羞，又怕被人排斥；除非被人拖着加以保护，否则不敢到公众地方与大多数人来往交际。

九、依赖型人格异常

这一类型的人格异常开始于成人早期，在各种环境背景下所表现的广泛模式：行为表现依赖及顺从，至少表现出下列各项行为中的四项：

- (1) 无法自己做日常生活的决定，必须靠别人给予过多的指导或保证。
- (2) 让别人为自己做重要的决定。
- (3) 只因害怕被拒绝，在相信别人错误下，仍同意对方。
- (4) 无法自己进行工作计划或执行。
- (5) 为博取他人好感，志愿做不愉快或降低身份的事。
- (6) 独处时，感觉不舒服或无助，尽量长途跋涉以避免独处。
- (7) 中止亲密关系时，觉得悲惨或无助。
- (8) 经常专注于恐惧被抛弃的想法。
- (9) 容易因为批评或不同意而受伤害。

因此，可知此一类型的主要特征是极度缺乏自信心，无法独立，总是让他人替他做重要的决定，一点都没有自己的主张与看法。



十、强迫型人格异常

这一类型的人格异常开始于成人早期，在各种环境背景下所表现的广泛模式：处世缺乏完美、缺少弹性，至少表现出下列各项行为中的四项：

- (1) 做事要求完美，甚至妨碍工作的完成。
- (2) 做事专注于细节、规则、表格、次序、组织或时间表，反而失去重点工作。
- (3) 不合理地要求他人应完全遵照自己的方式做事，或不相信别人而拒绝让别人做。
- (4) 过度献身于工作，因而放弃休闲活动及友谊（无明显财务的需求）。
- (5) 犹豫不决，避免或拖延做决定。
- (6) 对有关道德、伦理或价值观的事物，表现过于诚实，一丝不苟而毫无弹性。
- (7) 只能表达相当有限的感情，如墨守成规、严肃、遵守形式和吝啬。
- (8) 若无个人利益可得，则吝于付出时间、金钱或礼物。
- (9) 即使已无感情上的价值，仍不愿意抛弃旧东西或无价值的物品。

因此，可知此一类型的主要特征是过分墨守成规、律己甚严，做事谨慎，责任心甚强，缺少随机应变及自我松弛的能力。因过分谨慎小心，常常顾虑小事而忽略大事。缺乏体贴柔软的感情，并缺乏幽默感。常要求别人根据自己的方式及规定来做事，妨害他人的自由。常过分重视工作，不善享受人生。因顾虑太多，又怕错误，常难以做决定，迟迟无法完成任务。

十一、被动攻击型人格异常

这一类型的人格异常常开始于成人早期，在各种环境背景下所表现的广泛模式：被动抗拒社会及职业上的工作要求，至少表现出下列各项行为中的四项：

- (1) 拖延，意即将需要完成的事放在一边以致超过期限。
- (2) 当被要求做违背心意的事时，显得闷闷不乐，易怒，或多争辩。
- (3) 执行违背心意的工作时，故意缓慢进行或做得很差。
- (4) 不听辩解地抗议他人对自己的要求不合理。
- (5) 宣称忘记，以逃避义务。
- (6) 相信自己工作的成就比他人认定的要好。
- (7) 对他人的忠告感到愤恨。
- (8) 借不能完成自己分内的工作来抵消他人的努力。
- (9) 不合理地挑剔或藐视位处权威的人士。

因此，可知此一类型的主要特征是以被动的方式，表现其强烈之攻击倾向，即表面唯唯诺诺，好像很服从，暗地里却敷衍拖延，不愿合作；其性格固执，内心充

满愤怒与不满，只是不敢直接且主动地把自己的负面情绪表现出来。虽然常私下发牢骚，却又相当依赖权威。

第三节 人格障碍的一般问题

一、人格障碍的精神病理学

前面，我们列举了各种典型的人格障碍，对此我们有了一定的感性认识。当然，生活中不典型的人格障碍，或某些还称不上人格障碍的人格特点，是非常常见的。有位名人说过：“给你一个典型等于告诉你一百个不典型。”这是很有道理的。下面，我们想谈谈人格障碍的精神病理学问题。这些问题，对于相对正常的人也会有启发，因此，最好能结合自身加以思考。

1. 内疚

所谓内疚，一般指的是我们干了违背自己良心的事情之后，所产生的自我责备感。内疚，可以看成是我们完善自我道德的哨兵，它在时时审视着我们自己。一个人要是缺少适当的内疚，是难以想象的。

内疚也有健康与不健康之分。一般说来，健康的内疚有如下特点：

- (1) 持续时间短。
- (2) 涉及面较小，尤其不涉及人的一些本能要求（如性欲、食欲等）。
- (3) 由内疚感产生的痛苦能激发人改进自身而不是相反。

如果一个人的内疚感深度、广度超过了上述限度，或这种内疚已明显影响心理健康发展，那这种内疚就是不健康的了。当然，还有一种人，似乎对任何事情都会产生内疚，这也应视为异常。

在人格障碍者中，强迫性人格障碍者的内疚是不健康的。他们给自己内心制定的道德标准太高，而事实上又常常难以达到，故常常会产生内疚，他们在心理上认为自己应该是“十全十美”的“圣人”，而自己又老是不争气，因此，他们常为此苦恼不已。

我们知道，“金无足赤，人无完人”，我们不可能对所有的事都能很好地完成，我们也不太可能既是位好领导，又是位好丈夫，还是位杰出的专业人员。有所不为才能有所为，这是应该引起注意的。

人有“七情六欲”，这似乎不难理解。有些欲望，按社会标准来说，可以说是“邪恶的”，例如，一个小伙子在大街上看见一个漂亮姑娘飘然而过，禁不住心驰神往，甚至产生性的冲动，从心理、生理学的高度分析，这不能说有什么不正常。但



如以社会标准说来，这一念头是“邪恶的”。不过，我们不妨花五分钟进行一下深刻的反省，便会惊讶地发现，在我们的心灵深处，竟然深藏着各种各样“邪恶的”念头。但是，只要没有邪恶的行为，便是一个社会所接受的人。

“文革”中，深挖思想，狠批“私”字一闪念，现在看来，真有些可笑。要知道，人是经不住反省的，因为人总会有这样那样不合理的念头。

我们设想一下，有这样两种情况：一种是终日为自己曾有过的某些“邪念”而深深内疚，以至影响工作、生活；一种是承认这些“邪念”的合理性，从而积极地生活、工作。显然，精神健康的人会采取后一种行动。

三国时期的“枭雄”曹操，可说是缺乏内疚感的典型。他有一句名言：“宁可我负天下人，休叫天下人负我。”可谓其内心独白。在人格障碍者中，反社会性人格障碍者的内疚感缺乏，是很突出的，他们做了错事，包括杀人、放火、殴打父母，均不产生强烈的内疚感，因此，他们常常屡教不改。

2. 自我评价

我们是怎样的人？我们能干些什么？我们有哪些优点、哪些缺点？……这些，都属于自我评价的内容。

“了解你自己”这句名言，是人人都向往而最难达到的一种境界。

不论何种人格障碍，有一个共同的值得注意的问题，即人格障碍者不是自我评价太高，就是自我评价太低。而无论是过高或过低，都是与精神卫生原则相违背的。

(1) 自我评价过高。可归纳为下列诸方面：

①自我重视。总觉得自己是非凡的人物，干什么事都想成功；在生活中，总想充当主角，而别人都只配当个配角或者“跑龙套”的，因此，总有一种优越感。自我重视的人，即便失败也不承认，在众人面前，总有“落难公主”之感。癡病性人格障碍、自恋性人格障碍、偏执性人格障碍者，都有此特点。

②过分自尊，争强好胜。这种人即便是在日常生活中与老朋友相聚打牌取乐，也总要赢了才能踏实，否则，就觉得面子放不下。他们为赢一副牌，甚至弄得满身大汗。其实，他们只是想从别人的赞扬中获得满足，他们小心翼翼，看别人的脸色行事，因此，他们对批评的耐受力极低，一遇批评，则雷霆大发。这一特点，可见于偏执性及强迫性人格障碍者。

③对自己的道德修养估计过高。这些人总以“正人君子”自居，“非礼勿施，非礼勿动”，总认为自己富于正义感。但实际上，他们往往出乎意料地脆弱，经不住任何打击，因此，常常有种不安全感，不确切感，总怕自己会干什么错事。强迫性人格障碍者大多具有此类特点。

(2) 自我评价过低，即对自己的评价明显低于实际情况。可归纳如下几点：

①自信心差。这种人干什么事都缺乏主动性，犹豫不决，对失败过分恐惧，常在某件事发生前顾虑重重。在与他人交往时也常过分腼腆，尤其在比自己强的人面前，常会显得手足无措。依赖性、回避性人格障碍者在这一点上表现得较为突出。

②爱后悔，爱唠叨过去的陈年旧事。有人说过，人总是在心情不好的时候才会