

# 写给内向者的自我提升书4册套装 隐形人格+深度影响+爱自己的人自带光芒+恰到好处的挫折

作者：海伦·麦格拉斯

目录

[隐形人格](#)

[深度影响：如何自然地赢得他人的心](#)

[爱自己的人自带光芒](#)

[恰到好处的挫折](#)

# 隐形人格

(澳) 海伦·麦格拉斯 哈泽尔·爱德华兹著 沈英译

九州出版社

## 图书在版编目（CIP）数据

隐形人格/（澳）海伦·麦格拉斯，（澳）哈泽尔·爱德华兹著；沈英译.——北京：九州出版社，2018.3

ISBN 978-7-5108-6805-4

I.①隐... II.①海.....②哈.....③沈... 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（2018）第056224号

Copyright©Dr. Helen McGrath and Hazel Edwards, 2000

First published by Choice Books, 2000.

Second edition published by Penguin Group (Australia), 2009.

This edition published by arrangement with Penguin Random House Australia Pty Ltd.

版权合同登记号图字：01-2018-2319

### 隐形人格

---

作者 （澳）海伦·麦格拉斯哈泽尔·爱德华兹著 沈英译

出版发行 九州出版社

地址 北京市西城区阜外大街甲35号（100037）

发行电话 （010）68992190/3/5/6

网址 [www.jiuzhoupress.com](http://www.jiuzhoupress.com)

电子信箱 [jiuzhou@jiuzhoupress.com](mailto:jiuzhou@jiuzhoupress.com)

印刷 三河市华成印务有限公司

开本 710毫米×1000毫米 16开

印张 13.75

字数 240千字

版次 2018年5月第1版

印次 2018年5月第1次印刷

书号 ISBN 978-7-5108-6805-4

定价 45.00元

---

★版权所有 侵权必究★

[目录](#)

[扉页](#)

[版权信息](#)

[推荐序 通向安全有效社交的通道](#)

[前言 普通人也没那么普通](#)

[PART 1 人格特质的三个维度](#)

[1 将冲突重新界定为差异](#)

[2 外向型人格与内向型人格](#)

[3 计划控与即兴选择者](#)

[4 思考者与感觉者](#)

[PART 2 令人抓狂的人格类型](#)

[5 消极型人格](#)

[6 自负型人格](#)

[7 专制型人格](#)

[PART 3 令人困扰的人格类型](#)

[8 焦虑型人格](#)

[9 基于焦虑的行为](#)

[10 强迫型人格](#)

[11 索取型人格](#)

[PART 4 令人受伤的人格类型](#)

[12 被动攻击型人格](#)

[13 霸凌型人格](#)

[14 反社会人格](#)

[PART 5 有效社交心理指南](#)

[15 CAST四步法](#)

[16 理性思维与非理性思维](#)

[17 适度地坚持自我](#)

## 推荐序 通向安全有效社交的通道

萧秋水（作者、自媒体人、知识管理专家）

在我阅读这本书稿期间，2017年12月20日，轰动国内的江歌案在日本宣判，凶手陈世峰被判有期徒刑20年。对照着书中所描写的各型人格，江歌案尤其令人唏嘘，善良的江歌已经故去，不能复生，假如她在生前能够学会辨识人格，明白什么样的方式可以更好地处理面前的困境，可能结果会有不同。

然而世事往往这样残酷，无法假设，无法扭转，而不同的或类似的悲剧，仍然在不断发生。2017年12月10日，中兴程序员欧先生选择了从高楼纵身一跃，结束了自己42岁的短暂一生。没人知道在最后一刻他在想些什么，是否会后悔。

同为程序员的苏享茂，本是WePhone创始人，在世纪佳缘网站遇到了翟欣欣，最后被逼得走投无路，也以跳楼身亡的悲剧收场。

这一幕幕、一桩桩，让人痛上心头。在自我、他人、世界之间，仿佛都隔着厚厚高墙，人们在其中如同困兽，无法突围，要么被他人凶狠地杀害，要么万念俱灰地自我了结。然而死亡并非结束，他们自己含恨离去，留给亲人的，是日日夜夜的煎熬。

我之所以强调“安全有效社交”，就是因为我们一向所受的是善良的、阳光的教育，却对邪恶、黑暗缺少了解，疏于防范，即使反社会人格近在咫尺，也不见得能够辨识出来。白银市连环杀人案告破，凶手高承勇伏法，邻居至今不敢相信他杀了人，在他们眼里，这是一个沉默但是乐于帮助他人的人，与邻居们的相处很和睦。

如果说，这些都还是小概率事件，普通人的生活中通常不会有这样的意外，如果说，普通人身边也并没有潜伏着很多变态人格，的确这样说也都是成立的，对于普通人，更多的是发展路途中的挫折，生活中的各种磕绊，然而这些磕绊的发生，大大小小的纠结，其实也还是源于认知。

古希腊谚语“人啊，认识你自己”千百年来如黄钟大吕，响彻人心，然而认识自己，似乎又是非常难的事情，“知人者智，自知者明”，大部分人却活在蒙昧和混沌之中。

这本书稿我反复读了几遍，一边读一边和自己身上发生的事情、听说的别人的故事相印证，虽然不能说解决所有疑问，但是读完以后，感觉心里通透了很多。

书的结构非常清晰：指出问题、分析问题、解决问题，在解决问题的建议中，又有针对他人和自己的。阅读这本书的感觉就像剥洋葱一样，剖析自我和他人的过程固然会痛苦流泪，但是在明白了根源之后，就会感觉洞察力突然提升，仿佛整个世界亮堂了很多。

假如说一个人独行在黑暗里，自然会充满对未知的恐惧，那么，知识就是一盏明灯，照亮前方的路途，让人走得自信有力。《隐形人格》全书都充满了理性的光辉，书中强调：“不同人格类型的人思考和处事方式是不同的，但同样都是合理正当的。”认知，不是为了去伤害，而是为了避免伤害，包括因无知而对自己产生的伤害。与其在命运里左冲右突找不到出路，还不如捧起这样的一本书。

对于人格，先不必区分好与坏，先要了解各个维度，了解外向型人格与内向型人格、计划控与即兴选择者、思考者与感觉者的差异性。事实上，每一个个体都是复杂的，在一个人身上，可能同时汇聚了这些特质，只不过有的明显，有的隐蔽。阅读的过程，仿佛手持解剖刀，无情地解剖自己，明白自己的思维和做法由何而来，应该如何改进。如果能够带着这样的思考和目的去读书，那么效果会更好。

令人抓狂的人格类型——消极型人格、自负型人格、专制型人格，令人困扰的人格类型——焦虑型人格、强迫型人格、索取型人格，令人受伤的人格类型——被动攻击型人格、霸凌型人格、反社会人格，书中简练概括出一张人格地图，并指出应该如何辨识、如何应对，可以说是非常有效的指引了。

除此之外，本书还给出了“有效社交心理指南”——CAST四步法，该方法提供的四种行为“改变、接受、

留下受苦、离开”和圣严法师著名的“面对它、接受它、处理它、放下它”有异曲同工之妙。而“适度地坚持自我”让我再一次想起江歌，假如她明白，为了不值得的朋友挺身而出，虽然看似仗义，却为自己招来无妄之灾；假如她明白，对于超级敏感的陈世峰，原本就应该特别小心；而假如更早一些，江歌能够理性地应对刘鑫来借宿的要求，那么，就从根本上防范了悲剧发生。

书里有很多的案例，其实很多都可以在真实的生活里看到，这也是这本书接地气的地方，它不像很多心理学著作，充满了术语，让人望而生畏。这本书所引起的不适，主要是因为深度剖析自我和他人，而在习惯了这种不适之后，就会带来心智成长。穿越非理性的情绪，获得理性的观察和分析能力，这是一本书从阅读到应用的有效过程。

就这本书而言，我觉得典型的阅读场景应该是这样的：

一位成年人，拿起这本书，在阅读的过程中，不断回想起自己经历过的各种事情，回想起遇到过的让自己印象深刻的人，就像电影中的闪回一样，用新学到的知识，对这些人 and 事进行分析，更好地理解他们，也更清楚地认识自己。过去的事情，有些已经不可挽回，但是未来，却可以因为这种清晰的认知而变得更好。通过这种做法，一个人可以更好地管理自己的情绪，而减少非理性的时刻，将有越来越多的东西，在自己的掌控之中。

对于父母来说，和自己接近成年或已经成年的孩子一起阅读本书，也是有必要的。社会不是象牙塔，孩子走上社会，终究要脱离父母的翼蔽，让他们了解各型人格，了解在遇到的时候怎么应对，该闪避的时候要闪避，对孩子来说，是很必要的安全防范。

对于职场中人来说，观察自己身边的领导、同事、客户都是什么样的人格，根据人格特质采取不同的应对方式，要比盲目地讲人际关系要好很多。毕竟，每个人的喜好和习惯不同，没办法做到“以不变应万变”，想要让自己的职场生涯发展得更好，让自己的社交更安全和有效，这本书里的人格地图是不错的工具。

掌握必要的心理学知识，懂得如何与自我和谐相处，如何与不同人格的人打好交道，如何在挫折、危险来临时，能够辨识出来并且采取正确的措施，归根结底，这是让自己的生活更美好、赢得稳稳幸福的保障。

## 前言 普通人也没那么普通

生活中你有没有碰到不好相处的人？又或者你是不是别人眼里难相处的那个人？在这本书中，我们将对那些令人困扰的人格类型与行为模式进行深入细致地观察，从让人抓狂的消极型人格，令人困扰的焦虑型人格，直到给人带来严重伤害的反社会人格。

与绝大多数人一样，你可能曾被家人、朋友、同事或伴侣伤害过。他们要么让你遭受情感上与经济上的损失，要么让你整日苦恼和悲痛。了解人们是怎么想的，了解那些让人困扰的行为背后的原因，有助于构建有效的人际关系。

那么，到底什么是“人格”呢？“人格”是相对恒定的、可预测的个人特质和行为模式。在本书中，我们也会讨论“人格类型”，“人格类型”是由可预测的特质和行为模式组合构成的人格类别。

下面是一些我们用来辨别与思考这些行为模式的指导原则。

### （1）人无完人

所有人在生活中都会碰到让自己心碎、感到挫败或恼火的人，而我们绝大多数人偶尔也会伤害别人。

当你在阅读某些故事蓦然发现曾经的自己时，不要沮丧，因为是人就会有弱点和局限。也许阅读这本书的所有人都可能符合某一个模式，至少轻微地符合。恰如西格蒙德·弗洛伊德所说的，普通人也没那么普通。

### （2）互不相容的人格特质

一般来说，人与人的行为模式越相似，相处越容易，然而，太多的“相似”则会导致停滞僵化。本书将探讨外向的人和内向的人如何应对彼此，“思考者”与“感觉者”怎样从不同的视角出发解决分歧。当喜欢“计划为先”的人努力和喜欢“随遇而安”的人共同工作或生活时，会发生什么？

### （3）没有“单一的”行为模式

人是复杂的。几乎没人能够被纯粹地归到“单一的”行为模式或人格类型中。许多人的行为都是归属于若干个类别，我们绝大多数人都是这个有一点点儿，那个有一点点儿。

绝大多数人的行为都展示出本书描述的所有类别中的某些方面，他们之间的区别只在于具体展示出哪些行为，展示多少，在哪些情境中展示，以及展示出的行为的强烈程度。所以，我们所有人都在每一个行为连续统的不同位置上。本书采用这个视角，概述的每种人格类型、特质和行为模式都被视作连续统。绝大多数人在所有连续统的底端，不过，他们的行为仍然具有一定的模式。其他一些人位于中端，显示出中等程度的、但足以伤害自己和/或他人的行为模式。少数人在连续统的顶端。他们的行为模式如此有危害性，因此可以被认为是具有“障碍”的，他们的这些行为频繁地出现在生活中的诸多领域（即广泛地），而且给他人或自己造成了巨大的痛苦。

### （4）积极的一面和消极的一面

行为通常有两面：积极的和消极的。极端地看待事物的人难以相处，是因为他们的思维僵化、狭隘、不切实际。他们没能认识到，在这个世界上，绝大多数问题不是泾渭分明的，而是混沌不清的，然而，有的时候，他们不现实地将一个问题简化为非黑即白的能力也是有用处的。同样的，一个焦虑的人，虽然总是害怕事情出错，令人厌烦，但是，他们的警醒有助于发现其他人可能错过的潜在危险。本书尽可能地覆盖每种行为模式和人格类型中“光明的一面”，以及让人难以承受的一面。

### （5）我们都有用来解释生活中所发生事情的前提假设

我们每个人都有一些基本的前提假设，指引我们的思考、感觉、诠释和行为。这些前提假设帮助我们理解自己眼中的世界以及发生在我们身上的事情。一些前提假设要比另外一些更有益处，而改变行为的关

键就是选择一个更贴近现实的前提假设来引导自己。本书介绍了一些人格类型的前提假设，并提供了相应的备选项。

#### (6) 行为背后的原因从来都不是“单一的”

过分简单化是有害的。如何思考人们的行为或行为背后的原因，没有“单一”的方法。不幸的是，为了娱乐大众并符合时间限制与预算，电影、电视节目和书籍都宣传了一种过分简单的理解行为原因的方法。

众所周知，三岁看到老，一个人的某些“脾气秉性”在出生时或出生后不久就显现出来。他们特别的行为方式和反应方式非常持久，可以持续到青少年甚至成年时期。这些行为方式和反应方式的一些因素包括：

- 活跃水平
- 注意力分散程度和容易厌倦的行为倾向
- 面对挫败或困难时的坚韧程度
- 社交能力（与害羞怯懦相对）
- 对变化的适应性（与不知变通和非适应性相对）
- 占优势的是积极情绪还是消极情绪
- 反应和情绪的强烈程度

归根到底，绝大部分行为是个人经历与遗传倾向相互作用导致的结果。积极与消极的经历能够节制或强化遗传倾向。一个人的经历可能暂时地或永久地改变大脑神经递质和大脑的运转。年龄是另外一个影响因素，因为随着年龄的增长，我们应对压力的能力减弱。我们的行为模式好像一个交响乐团，许多乐器共同演奏出一个持续的主题，不过，在某些时候，一种乐器支配或影响着其他乐器。然而，我们可以比较肯定地说，在心理学研究中，研究者越来越不把“坏父母”当作主要的诱发因素。我们现在更加重视“失调的大脑神经递质”，所以不再那么责备我们的父母。我们所有人都要为自己的行为负责，而且，如果可以确定生理因素的重要作用，我们就需要寻找策略和支持，抑制遗传倾向。



## PART 1 人格特质的三个维度

### 1 将冲突重新界定为差异

29岁的黛布拉和32岁的艾莉最近开始在一家城郊的健身中心担任教练。正在接受“铁人三项”训练的黛布拉是个内向的人，非常注重隐私，有的时候，她受不了艾莉的多变。艾莉是社区篮球队的队长，每天似乎总是忙个不停，和黛布拉一起工作时，她经常和黛布拉说她的各种新想法。当黛布拉对艾莉的点子似乎没那么热情时，艾莉就像一只“叼着骨头的狗”，不停地说她的想法为什么是个好点子。每当这时，黛布拉总有一种强烈的冲动，想要逃回私人空间独处一会儿。艾莉曾向主管杰夫抱怨说，和黛布拉共事让人感到灰心泄气，因为太难了解她。艾莉解释说，尽管她经常提议一起吃午饭或一起跑步，但黛布拉总是拒绝她。当杰夫和黛布拉谈起这个问题时，黛布拉则愤愤地表示，如果艾莉在工作中投入的时间能和她用在与顾客拉关系上的时间一样多，健身中心应该早就盈利了。

迈尔斯-布里格斯人格类型指标（MBTI）是众多心理医生和组织用以理解人们的行为方式，以及由此产生的行为模式、需求、优势和局限的工具。拥有完备研究基础的MBTI也许是过去十年间应用最为广泛的心理测试。

基于20世纪20年代瑞典精神病学家卡尔·荣格的人格理论，伊莎贝尔·迈尔斯与凯瑟琳·布里格斯开发出MBTI。MBTI被用来辨别人们面对世界和他人时，会倾向于选择怎样的行为方式。从此之后，许多研究者开始关注典型行为或人格特质，并探讨这些因素如何影响人际关系。试着了解你以及那些对你而言重要的人是哪种人格类型，你就可以洞察自己和他人。这样你就知道什么时候你们可以共事，什么时候会引发冲突。

本书第一部分将会讨论支撑MBTI的四个“类型”维度中的三个。这里的术语可能与在MBTI中使用的有所不同。在此讨论的三个维度是：

- 你更加外向还是更加内向
- 你更喜欢弹性灵活、有更多选择的生活，还是井井有条、规律有序的日子
- 你更喜欢以逻辑还是情感作为你决策的基础

我们没有涉及MBTI的第四个维度：你更喜欢关注全局还是细节。因为研究显示，这个维度对人际关系的直接影响较小。

为了更全面地了解自己，你可以接受MBTI测试。如果你因为人际关系问题在向咨询师求助，可以考虑填写一份MBTI记录表，或者阅读一些有关人格的书籍。

#### 内向或外向

这个维度决定你从哪里获得内心的力量。如果外界发生的事件让你充满活力，那么，你也许是外向型的。如果能给予你力量的是一目了然的例行程序、内心反省和理念，那么，你可能更加内向。内向或外向是心理学研究中最常见的话题，MBTI不是第一个，也不是唯一一个辨识内向或外向的心理测试。

#### 计划或即兴

这个维度反映出你更喜欢哪一种生活方式，是井然有序的，你制订计划并通过相对快速地做出决定来“锁定结局”；还是以即兴、灵活为显著特征的，允许你做出更少的承诺，这样就可以对其他可能性保持“开放”。

#### 思考或感觉

这个维度显示出你更倾向于以什么为基础做出决定。一些人习惯于以逻辑为基础做出决定；另一些人更喜欢凭借感觉、个人的价值观做决定。

关于这三种类型维度，有若干关键点：

- 这三种类型维度虽然能够被分开独立研究，但是，应该综合考察你

习惯采取的行为模式。总体的效果大于三个维度简单的相加（或者，如同在MBTI中一样，总体效果大于四个维度简单的相加）。再次提醒一下，这本书中仅仅关注四个类型维度中的三个。四种类型维度中的倾向共同构成你的“人格类型”。

- 你所属的类型反映的是你的本能倾向，不是你永久的行为方式。就像你是左撇子还是右撇子一样，你的反应是自然的。然而，在极端情况下，你也可以选择做出相反的行为，即那种不会自然而然出现的行为。例如，我们都会在不同的时间和不同的场合表现出外向或内向的行为。

- “类型”不是由一系列不能改变和不可改变的特征组成的死板范畴，在每个“类型”中都存在着差异。一些人是极端的或“肆意的”，其他人是“居中”或“一半一半”，他们似乎在应用一种模式的同时也同样会展示出相反的行为。

- 在每个维度中，没有哪一个特定的类别是“更好的”。在许多情况下，合理的平衡模式才是更好的。

- 总体而言，当一对伴侣在人格类型上明显拥有许多相似之处时，婚恋关系更容易稳定。如果存在极端差异，则很难跨越这个鸿沟。在一对伴侣中间，当男性极端内向而女性极端外向时，非常有可能出现最严重的关系难题。

人们总是以为别人看待这个世界的方式和自己一样，但事实上这往往是挫败和冲突的根源。另一方面，你也可能太过执着于差异，而忽略了共同之处。所以，重要的是理解并尊重差异，努力包容与协调。理解他人是如何思考的，将会减少家庭和职场上的潜在冲突。你需要接受这个事实：不同人格类型的人思考和处事方式是不同的，但同样都是合理正当的，这样你便可以理解他人的行为。

将冲突重新界定为“差异”，而不是一些无法容忍的事情，是非常有用的。

## 2 外向型人格与内向型人格

苏茜和亚伦一回家就吵个不停。亚伦是外向的人，工作却很无聊，大部分时间都要独处。当他回到家时，他非常想交流。苏茜内向些，工作的压力让她有些难以承受。所以回家后，她需要思考的时间与空间。如果一个人觉得另一个人在家中的行为是错误的，每个人都占据着道德制高点（“你错了。我是对的。你怎么可以这样对我？”），那他们更容易吵架。但是，如果他们将其界定为“差异”，并且有商有量，那么就未必造成关系紧张。（“回到家时，我们每个人都有不同的需求。我们都先用十五分钟的时间恢复，然后再花十五分钟，坐在一起，聊聊我们的一天，怎么样？”）

“外向”“内向”是人们经常使用却又不十分精准的标签。这是对心理差异过分简单化的简称。

我们所有人都倾向于或外向或内向的人格类型。在我们所做的几乎每件事中，都能见到这种倾向。但是，我们没有一个人是非此即彼的。同时，我们倾向的类型，无论主要是外向的，还是主要是内向的，都只是我们的一部分，其他特征可以改变这种倾向。

没有谁优于谁，它们不过是在为人处世和获得力量时的不同倾向而已。我们的主流文化倡导外向型人格（占75%），大家往往认为只有外向型的行为方式是“正常的”，然而，事实并非如此——他们只是人多而已。

一些人十分内向或十分外向，都是典型的内向或外向型人格。一些人兼具两者，内向外向各占一半。随着经历的丰富，我们修改了自己的外向或内向特征，不再是年轻时的我们。

□

典型的外向型人格被人们称为“派对动物”。不过，这同样是过分的简单化。外向型人格的行动动力主要源自外界的人和事。在与他人的互动中，在外界的经历中，他们收获更多力量。他们欣赏并追寻多样

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《写给内向者的自我提升书4册套装 隐形人格+深度影响+爱自己的人自带光芒+恰到好处

请登录 <https://shgis.cn/post/1255.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

