

人格简述

醉放先生著

一、概述

人格是个体在社会生活的适应过程中对己、对人、对事、对物做出反应时，其自身所显示出来的异于别人的独特心理品质。人格包含气质与性格，其中气质反应人的生理层面与情绪层面的成分；而性格是指一个人对现实的稳定度以及与之相适应的习惯化了的行为方式，强调人社会层面和价值观的成分较多。

人格缺陷是人格的某些特征相对于正常而言的一种边缘状态或亚健康状态，在正常人身上均有所体现；人格障碍是显著偏离特定文化背景和一般认知方式，是适应不良产生的慢性异常方式。人格缺陷只是人格不正常状态，正常人格的一些偏离，每个人一生中都会出现过；而人格障碍才是病，不要随便给人贴上“人格障碍”的标签。

三岁定八十。当一个幼儿是安全依附时，长大后就是安全型的人格——一个正常人格；反之，当幼儿的依附并不是安全依附，充斥不安全感时，成年后就出现不正常人格，甚至人格障碍；若然存在遗传因素时更是如此。

二、分类

儿时缺乏安全感，缺乏父母的爱和认可，受过冷落和伤害，成年后就不是自卑就是自负。

根据对待自己和别人的态度，以自恋—控制欲、回避—焦虑作为维度，人格可分为：

自恋—控制欲方面：

1. 自恋高控制欲强，自恋型人格和掠夺型人格，掠夺型人格也叫反社会型人格；
2. 自恋高控制欲弱，幻想型人格，也叫偏执型人格；
3. 自恋低控制欲强，情绪不稳型人格，也称边缘型人格；
4. 自恋低控制欲弱，安全型，是正常人格。

回避—焦虑方面：

1. 回避大焦虑高，恐惧型人格，又叫矛盾型人格；
2. 回避大焦虑低，回避型人格，又叫疏离型人格；
3. 回避小焦虑高，痴迷型人格，又叫焦虑型人格；
4. 回避小焦虑低，安全型，是正常人格。

类别的界定有时候是模糊的，有的人是几种人格兼而有之。

反社会型人格、偏执型人格与边缘型人格是危险型人格，而恐惧型人格、疏离型人格与痴迷型人格则是麻烦型人格。

三、自闭

共情也叫同理心，所谓将心比心，是设身处地对他人的情绪和情感的认知性的觉知、把握与理解。那些天生缺乏感情的，共情能力当然低；有些则是在幼儿时缺乏安全依附，成长过程中人格被扭曲的，共情能力也会低下。

系统性思维是全局的、结构的、机械化式的思维模式。那些共情能力低而系统性思维能力强的都会自闭。

自闭多数是自闭性人格，而不是人们说的自闭症。自闭症归于神经系统失调导致的发育障碍，高功能的自闭症在成年以后会发展为艾斯伯格症。而自闭性人格会出现各种各样的心理问题，比如社交恐惧症、强迫症、焦虑症和抑郁症；**自闭型人格的心理逻辑就是：在别人还没有拒绝自己之前就先拒绝别人。**大部分人认为的自闭，多是自闭性人格。

四、控制

控制欲强的人一般是通过以下手段来实现控制别人：

1. 实行信息不对称，与人选择性地沟通、甚至拒绝沟通等；
2. 拉一批打一批，制造恐惧气氛，企图使目标觉得被孤立；
3. 谎话连篇、制造舆论，对目标进行道德攻击；
4. 不按社会规矩和常识做，营做个人的所谓权威。

信息不对称是实现控制的主要手段，也是其他手段的基础。人们常常通过信息共享、相互沟通来实现信息对称。沟通是人类的基本欲望，与生俱来。沟通要以自由平等为基础的，不愿沟通、不肯信息共享只有两个原因：1. 缺乏安全感；2. 别有用心。如果企图通过逃避沟通、以各种借口阻止沟通，以便达到信息不对称来实现自己的目的，就是别有用心。

五、焦虑与疏离

1. 疏离对有距离的事物和人吸引力强；而焦虑则对重要的事物和人吸引力强。疏离把其他事物和人放在前面，因为都知道他们恐惧亲密关系带来的压力。焦虑的则相反，对我重要的事情和人占据了大量精力，恋爱很容易过于投入失去自我。

2. 疏离希望有选择，而焦虑则希望可掌控。疏离因为年幼时自主选择权被剥夺，成人之后，总是步步为营，瞻前顾后。焦虑多数是直来直去，有些冲动，说变就变，不计后果，选择有

时是焦虑的出口，更倾向掌握，会带来安全感！面对原则也总是不犹豫。遇到问题就解决，直到遇到不解决的回避。

3. 疏离害怕亲密，而焦虑喜欢亲密。疏离稀释亲密关系的浓度，因为一个人的世界带来安全感。

4. 疏离外部理性，内心狂狼（情绪化），而焦虑外表强悍，内心温柔（理性）。疏离内心戏特别多，外显平静冷清。而焦虑总是受情绪干扰和感性的充斥，但是内心是理性为主导的。

5. 疏离利益大于天，而焦虑则情感的土壤。疏离被认为是自私冷漠，利益就是他们衡量很多事物的基础，亲密关系也很像一种投资。对于焦虑来说，情感连接的自我实现的积极方法，共情力好，善于建立关系，渴望安全感和认可，好的感情或者亲情友情是焦虑的土壤，让他/她更安全。

疏离与焦虑结婚一般难以长久，除非疏离型调整人格。

六、自恋型和反社会型

反社会型人格缺乏感情，没有同理心；他们把人生视为一场游戏，不择手段利用他人为自己攫取利益，对道德和法规毫不在意，对给别人造成的痛苦也毫不在乎。这种人格具有一定的生物学基础（多是男性遗传），人口中约占 4%，俗称人渣。

自恋型与反社会型人格不同的地方就是自恋型有感情，只不过用双重意识来自圆其说。所谓双重意识，就是大脑中同时运行两套或多套思维模式，以便缓解与自我同一性的冲突。自我同一性就是情感、能力、目标、价值观等特质整合为统一的人格框架，具有自我一致的情感与态度。如果大脑长期运行两套或多套思维模式，会破坏统一的人格框架。

自恋型和反社会型的控制欲都非常强，他们不讲规矩，有意无意间奚落别人，拉一批打一批，他们挑选的目标通常善良且容易被他们欺骗。

如果说缺乏感情的反社会型是无良，那自恋型就是无耻。大脑中同时运行两套或多套思维模式来自圆其说的就是无耻。

七、讨好型

在社交恐惧症当中，我们恐惧的不是别的，正是别人的不接纳，这种不接纳而导致的不安全感驱使我们去讨好他人，所以表现出来的是讨好型人格。通常来说，来自于童年时代因照顾者“有条件地给予爱或关注”所造成的条件性自尊。

讨好型渴望得到别人认可，非常过度害怕和别人起冲突，一味地讨好他人而忽视自己感受的人格，具有斯德哥尔摩症候群特征（奴性特征）；**讨好型缺乏自尊，缺乏是非观，有时候为了讨好恶人而成为帮凶。**如果讨好型带有偏执，表现为渴望成功，死不认错，无自知之明，妒忌心非常强；那么，这样的讨好型更可怕，会对别人构成伤害。

讨好型一味地讨好别人，只会令对方不停地索取，最后甚至降低自己的人格，让自己感到极度的不自然，让心身处于极度分裂当中。这种痛苦的体验也会自然而然表现出来的就是同时自闭型人格，但讨好型人格都是有最起码的底线的，到了极端就直接自我毁灭或报复社会。在重男轻女严重的家庭，女儿多是讨好型，成为伏兄魔或扶弟魔；而男丁多是控制欲非常强的，甚至是反社会型人格。如果与伏兄魔或扶弟魔的女子结婚，妻子会拿夫家钱财来贴补娘家，尊重自己兄弟多于丈夫，侄儿亲过儿子，甚至与娘家的人一起奚落丈夫。有的还偏执，死不认错，丈夫就很难调整妻子的人格，离婚将是最好的选择。

八、疏离型与安全型

疏离型，人口中占 25%，比例非常高，有轻重之分；疏离型常常带有偏执，不是自卑就是自负，喜欢挑剔别人，对别人要求完美；疏离型缺乏共情能力，有的则有较强的系统思维能力，自闭；疏离型不懂得“爱”，他们只是重复电视剧中一些关爱的行为就认为是关爱。

疏离型嫁了安全型可能是她最好的选择，但开始恋爱时，安全型会因疏离型的“高冷”而遭受精神上一定程度的“虐待”，产生“焦虑”、“自闭”等，甚至可能出现强迫性人格缺陷（例如重复检查是否关好门闩等）。安全型应该尽快帮助疏离型的妻子进行人格调整，使之成为安全型；否则，疏离型的妻子会使得子女可能成为疏离型，甚至把安全型的丈夫也出现疏离型人格缺陷特征，隔断丈夫与夫家人之间的感情。丈夫的时间会被大量消耗在处理家庭内部关系上。

九、强势女人与女强人

女强人，在社会上有一定地位，是女性群体中的强者。通常指不向困难和挫折低头、顽强拼搏而有所作为、有所成就的女人。

而所谓强势女人，人格表现为焦虑低，自恋甚至有控制欲；可能是回避型人格、偏执型人格、边缘型人格、甚至是自恋型人格和掠夺型人格。这种强势女人，往往性格偏执、观念偏激、以自我为中心、脾气暴躁。

强势不是强人，强人是有能力之人，强势者只是虚张声势而已。

家中有个强势妈妈，妈妈会对爸爸颐指气使地数落，那男孩子长大后只会相对弱势，而女孩子就会变得趋于霸道。**男子选择强势女人做妻子，会导致他及其子女的未来生活不平坦。**

十、人格调整

常识即常规，一切违背常识的认知与行为都应该检讨。绝大部分的人都是平常人，都应按常识行事，按大多数人认可的规矩做事，不应随便别具一格。绝大部份人的大部份时间，人格都是正常的，但总会有出现不正常的时候。

如果出现人格缺陷，就应勇敢承认、面对，要与家人多些沟通、分享，彼此关爱、信任，调整人格。调整人格是可行的，只要自己与亲人一起努力；虽然过程可能痛苦，但不要把什么问题都归因原生家族而什么都不干。

那些年幼时缺乏安全感的人，成年后企图经独享来获得安全感是行不通的，只有共享才能得到安全感。

与不正常人格的人打交道，最好的方法就是按规矩做、公事公办，对比较严重的更是如此。对于那些危险型人格障碍，特别是反社会型人格障碍患者，则最好是远离。

例如，作为疏离型（特别是带有偏执）的丈夫，可通过下列一些方法帮助妻子调整人格：

1. 虽然不应该随便贴“标签”，但应该让疏离型认识并面对自己的心理问题，不应“回避”；
2. 家人间划定底线，别人有权分享的就要让别人分享，该属于自己领域的才是自己领域；
3. 家人间多些沟通，多些分享，明确是非；
4. 多些关爱家人，也要接受家人的关爱；
5. 抛开幻想，不要挑剔别人，不能要求别人完美，要相互尊重；
6. 疏离型在未调整成安全型之前，不能在家庭关系中作主动地位。

安全型不是圣人，如果通过好几年的帮助，妻子都不能调整好自身人格，那止损不失为一个好的选择。

2021年1月

作者简介：洗卓鹏，号醉放先生。广东省佛山市三水区人。时有醉而放言，故号醉放先生。