发掘2]种不同性格的内在力量



图书在版编目 (CIP) 数据

瞧! 不一样的我 / (日) 小盐真司著; 解礼业译. — 北京:国际文化出版公司, 2020.11

ISBN 978-7-5125-1247-4

I . ① 瞧 · · · II . ① 小 · · · ② 解 · · · III . ① 性格 ─ 通俗读物 IV . ①B848.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2020)第194110号

北京市版权局著作权合同登记号:图字01-2020-5919

SEIKAKUGAIIHITO WARUIHITONOKAGAKU

Copyright Atsushi Oshio 2018

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Nikkei Publishing, Inc. (renamed Nikkei Business

Publications, Inc. from April 1, 2020)

Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with NIKKEI PUBLISHING INC.

Through CREEK & RIVER Co., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI Co., Ltd.

瞧! 不一样的我

作者[日]小盐真司

译者解礼业

统筹监制 袁侠

责任编辑 侯娟雅

品质总监 张振宇

出版发行 国际文化出版公司

经 销 国文润华文化传媒(北京)有限责任公司

印 刷 三河市华晨印务有限公司

开 本 710毫米×1000毫米 32开

6印张 100千字

版 次 2020年11月第1版

印 次 2020年11月第1次印刷

书号 978-7-5125-1247-4

定价 49.80元

国际文化出版公司

地 址:北京朝阳区东土城路乙9号 邮 编:100013

总编室: (010) 64271511 传真: (010) 64271578

销售热线: (010) 64271187 传 真: (010) 64271578-800

E-mail: icpc@95777.sina.net

景目

封面

何谓人的性格?

<u>难以说清的身边事</u> <u>具有"反社会型人格"的人都是坏人吗?</u> 表达性格的语言使用很混乱

你是什么人?那个人是什么人?

第 I 章 你到底是何种人?

复杂而奇怪的"性格"

古希腊"性格孤僻的人"

像游戏主人公一样表达

没有一瞬间胖好几公斤的人

有"性格完全相同的人"吗?

"决胜力强"在多大程度上可信?

爱聊天、开朗、社交性……

性格用语的整理归纳

第Ⅱ章 表示人性格的五大特性

性格世界的"BIG FIVE"

耐受柠檬汁的刺激——外倾性

易感不安和焦躁——神经症性

思路灵活,爱好新事物——开放性

顾虑"周围人的幸福"——宜人性

关系寿命的性格特性——尽责性

指引性格世界的指南针

"BIG FIVE"之间的关联

第Ⅲ章 自信满满的人、幸福的人——积极性格

自信的人是什么样的?

自尊心剧烈变动的人

一直在失去的自尊感

幸福感来自哪里?

"总会有办法"与"不知道怎么办"

适度乐观与轻浮草率

恢复内心的力量——韧性

对抗恶劣环境的五种方法

五种创伤后成长 (PTG)

第Ⅳ章 容易在社会上"成功"的性格

说"谢谢"与不说"谢谢"的人

两种类型的好奇心

两种类型的研究者

能考虑新问题——何谓创造性?

有毅力的人会成功

战胜"棉花糖诱惑"的孩子

"成功"的性格与"BIG FIVE"

第V章 自我意识过剩的人的心理——消极的性格

一站在人前就会紧张

在自己的额头上写个E

想受欢迎,还是不想被讨厌?

为何女性不太能看恐怖电影?

具备作家与艺术家气质的人

古代埃及人的"拖延症"

在截止日期前才工作的理由

消极性格与"BIG FIVE"

第Ⅵ章 你身边的"邪恶三兄弟"——令人厌烦的性格

古希腊神话与过度爱己之人

外倾性高、宜人性低的自恋者

利用他人之人的巧妙手段

心理变态的脉搏慢

为何坏性格不消失?

攻击他人之人的两种类型 总是蔑视周围的人的恶习 放任轻视他人是为了守护自己? "令人厌烦的性格"的复杂性

第Ⅲ章 存在"好性格"吗?——性格示意图的描绘

从五维到二维 绘制"性格示意图" 灵活稳定的心理特性组 自信满满"全是好事"吗? 测定"内隐自尊"的方法 灵活性与稳定性稍高的组 创伤后成长(PTG)的不同 稍欠稳定性的心理特性组 被用到坏事上的"负面创造性" 不稳定、灵活性低的心理特性组 "好性格还是坏性格"论的偏颇 欧美性格理论的局限与偏颇

第Ⅷ章 社会希望的是什么样的人?

- "重视交际能力"始于何时?
- 公司最重视的是稳定性与灵活性
- "自我认知"也与时俱进
- "理想的人物形象"过于宽泛的弊害
- "网络喷子""键盘侠"的心理
- "死亡焦虑"造成轻视他国的机制

智商为何如此受重视?

自信的人、高智商的人只是数量相仿

自信满满源于社会结构?

产生痛苦的社会的原因

篮球选手的身高、学历以及成功的关系

吸纳"多样的学生"

小提琴名手与游戏名手,让谁通过? 高度社会化带来人类智商的提高 不可能"职业棒球水平下降了" 粗暴的中老年人?闹腾的青年人? 大力水手的互殴与"文明化"的尺度 认可多样性的社会

何谓人的性格?

难以说清的身边事

"那个人是内向性格。"

性格,是人们在日常生活中都会谈论的身边事。

"这个孩子性格老实、憨厚。"

宠物商店里,对小狗小猫进行说明,也用性格来描述。

漫画、动漫、游戏的主人公,小说、电视剧的出场人物,也都相应地被赋予了独特的性格。最近,甚至能听到这样的对话: "我家的扫地机器人特别认真、聪明······"

那么, 当被问及这样的问题时, 你会有什么反应呢?

什么叫性格?

或许多数人在描述自己或他人性格时并无过多疑问,或者虽然认同是这种性格,但却无法明确描述。

在就职面试或入学考试面试时,你会如何描述自己的性格呢?或者是否有适合表达自己性格的词语呢?也许你的表达中会出现相互矛盾的词语,或者你的说明会缺乏连贯性。

具有"反社会型人格"的人都是坏人吗?

在心理学中,以性格为研究对象的是人格心理学。"人格"一词与"性格"意思基本相同。在人格心理学领域,非常多的研究都以一直以来的各种性格特性为研究对象,通过这些研究,那些性格特性正逐渐变得清晰。

本书以简明易懂的方式来介绍人格心理学的研究成果,对人的性格特征进行了一番整理。

表达人的性格的词语数量众多。探讨如何整理这些数量众多的词语,也是这个研究领域的重要目的之一。

顺便说一下,"psychopath"(心理变态)、"grit"(毅力)等词是表达具有特定特征的人群的概念。近年来,因书籍和报道经常性地提及这些词,笔者认为会有很多人知道它们。

这些词是一种(广义的)性格用语,相关研究论文也见诸世界各地。但当被问及"何谓反社会型人格"时,多数人只能回答"总觉得是这种感觉",或者与其他类似的概念相混淆。

此外,人们或许一听到"反社会型人格",就会觉得这是一种"坏的性格、应该修正的性格"。但它真的是绝对坏的性格吗?反社会型人格会不会有一些"积极方面"的特性呢?

性格概念的重要问题之一在于边界模糊。这是因为性格无法直接看到或触摸到。性格概念如此模糊不清,为何人们却又如此在意性格呢?这也是应该探究的大问题。

表达性格的语言使用很混乱

性格概念有很多内涵,有些概念表达了相似的现象而内在却有微妙的区别,有的意思有些偏差,有的意思完全不同甚至完全相反。

人格心理学用数值来表现这种"似是而非"的程度(即相似度)。笔者 在本书中会尝试整理这种基于相似度的概念。

有一个词叫"jingle-jangle fallacies",它很难翻译,但如果勉强意译,可译为"杂混谬误"。这个词体现了厘清性格概念的难度,并且它有两层含义:

一个是 jingle fallacy。它表示的是不同概念却有同一名称,即被当作"同一物"的问题。考虑到难以理解,笔者在这里举例进行说明。

例如,有个词叫"自我肯定感"。对于这个词,不同的人会使用不同的意义,有的人用的是"自己接受自己"的意义,有的人可能用的是"积极地评价自己"的意义,还有人可能用的是"积极预测自己的将来"的意义。这些意义诚然都是积极的自我评价,但内容却稍有不同。

另一个是 jangle fallacy。它的问题在于同一内容却有不同名称。

"自我肯定感""自尊感""满足感""乐观性""幸福感"……这些词听起来都给人一种积极的印象,但是大家能否明确说明这些词之间的区别呢?

例如,用"他是一个乐观的人""他是一个自我肯定感很强的人"来评价一个人时,意思相同却用了不同词汇。

这样似乎会导致一些地方出现分歧。不过人们在日常对话中并不会对每个词汇的意义进行逐一确认,而只是把握对话的大体意义。

在学术方面,上述两种谬误也应该限定在最小范围内。因而不可或缺的 就是反复思考每个概念的内涵。

心理学运用的是科学方法,因而会采用问卷调查的方式来测定性格概念。(本书不涉及详细的研究方法。研究方法请参照其他书籍。)

通过测定性格,可以表现各个性格概念的相似度。如果有些情况下名称 不同相似度却非常高,或者名称相同相似度却非常低,那么这样的谬误就会 引起人们的怀疑。

你是什么人?那个人是什么人?

本书运用数据来整理性格概念,将会逐步清楚地呈现各种性格的特征。

观察多种性格特征,能够加深对性格的理解,比如何种性格与何种性格的人很相似,其背后有何共通点等。

准确、合理地使用性格用语,不仅可以更准确地向他人传达自己的想法,而且有利于更深刻地理解自身。

正确理解性格,对人们理解周围人的想法也非常重要。例如,人事负责人如果用错误的概念或者词语来评价公司职员的性格,就很有可能给整个组织带来恶劣影响。

性格是含糊且无法看到的。也正因如此,性格判断可能会导致人们形成一些偏见或是不正确的认知。

进而言之,性格特性的整理也可以突出一些现代社会的问题与倾向。到底思考性格问题会不会成为反映社会的一面镜子呢?本书后半部分有一些内容与笔者平时的研究内容不是特别相关,但是本书计划对这些点也进行重点关注。

此外,本书由笔者在大学担任的课程"情感·人格心理学"的一部分内容构成。感谢每次课程提问的诸位同学,感谢为本书的出版尽心尽力的工作人员。

小盐真司 2018年 8月

第 I 章 你到底是何种人?

复杂而奇怪的"性格"

"人的性格非常复杂。"

当有人跟你这样说的时候,很多人都会同意,认为"的确如此"。

但是即便认同这句话的人,有时也会简单地断言说"那个人是这样的性格"。既然性格"非常复杂",那么用一句话来描述一个人应该很困难。

令人遗憾的是,我们很难直接理解我们认为复杂的事物。笔者自己在平时的研究过程中也会想,要是不用分析那些从几千人那里获取的调查数据,看到后就能直接理解该多好。

通过对数据进行整理、分类,或进行统计处理,原来的数据通过大幅精简之后所呈现的数值才最终让人理解那些数据的整体情况。

想要理解复杂事物的时候,有必要进行某种"总结"。

例如,如果将世上各种各样的生物分为哺乳类、爬虫类、两栖类、鱼类,那么就可以将具有相同特征的生物群进行梳理。这样一来,因为能够分类,促使人们对复杂而多样的生物世界有进一步的理解。

此外,如果将数量庞大的汉字用"木"字旁、"三点水"旁、"人"字旁、"草"字头等部首进行整理,那么就能够分类、整理成很多意思相同的组,对丰富的汉字世界就能有一个更加清晰明快的理解。

东京有非常多的饮食店,可以归纳为"和食""中餐""意餐""法餐""跨国"等种类。另外,也可以按选址进行归纳,如"新宿""高田马场""池袋"等。在饮食店的信息网站上,有这样的分类,在这个分类中进行排序,或者按不同类别进行组合,就很容易挑选出想去的餐馆。

此外,用智能手机拍摄的大量照片,可以按何时何地拍摄的以及照片上有何人、何物来进行整理。如果将照片保存到网络云盘,还可以享受它为我们提供的自动整理服务——假如没有这种服务,就无法整理数量庞大的家人的照片。通过自动整理,就能比较容易地找出不经意想起的照片。"一年

前,我在那里做什么事呢?""与他一起去过的地方是哪里?"这样一来,看着已经整理好的照片,对于整理自身的记忆做了补充。

这样一来,即便是复杂的事物,只要有整理框架,就能很好地进行把握。

那么,要想对性格进行整理,需要有什么样的框架才好呢?一直以来的心理学提出大体分为两种整理方法。

这种做法被称为"类型"与"特性"。

古希腊"性格孤僻的人"

人们自古以来所使用的整理方法被称为"类型论"。这种方法如刚才举的例子一样,是将人们分为几类来尝试着进行整理的。

"易怒的人""温柔的人""谨慎的人"等。"××样的人"这个说法 所表现出的特征正是类型论表现方法,因为要判断某个人是否属于"××样 的人"的种类。

现在已经出版了很多关于"人的性格分为 ××种"的占卜或是心理游戏的书籍,这也属于类型论。

根据血型、星座、干支、人的面相、出生顺序等来判断性格,基本上是将人进行分类"套进"几种少数的类型来进行判断,因而也属于类型论。

方才举了将生物分为哺乳类、爬虫类等进行整理的例子,性格的类型论就是将这个整理方法套在人身上所形成的。

这种整理方法历史悠久,可追溯至古希腊罗马时期。例如,古希腊哲学家泰奥弗拉斯托斯就留下了一部著作叫作《人物志》。

该著作中列举了"性格孤僻""爱说闲话""虚荣""不知羞耻"等30种性格,逼真地描绘了当时人们的生活状况。

比如"性格孤僻"的人,别人与其打招呼,他也不回应,绊到石头会对石头产生恶意,无法长时间等待,等等。将这种人描绘成了一种言谈举止无礼、粗暴的人。

泰奥弗拉斯托斯所生存的时代与我们所生活的现代固然有很大区别,但 如今也有相同特征的人,这一点可以说很有趣。

另外,古希腊医师希波克拉底提出体液平衡与疾病相关的"四体液说"(体液学说),古罗马医生盖伦则将其发展为"四气质说"(气质学说),将人的基本气质分为多血质、黑胆汁质、黄胆汁质、黏液质四类。"多血质"性格欢快乐天、爱好社交,"黑胆汁质"性格爱操心、忧郁阴暗,"黄胆汁质"性格多愁善感、易怒、攻击性强,"黏液质"性格沉稳、公平、坚定。

四气质说一直影响到现代医学开始发展的19世纪,文献多有记载,成为各种理论的基础。"抑郁症""抑郁性格"这些词就是四气质说中的黑胆汁质。

像游戏主人公一样表达

还有一种整理方法,直到最近(说起来也有一百年的历史了)才被纳入性格研究中,叫作"特性论"。将性格分为细小的要素,用"量"和"程度"来表现每个要素。

用"量""程度"来表现,这么说或许有些难以理解。举个身边的例子,大家可以想象一下,用语文、数学、英语、理科、社会这五门课程的分数来表现成绩。由于大部分人都经历过这种评价方法,应该很容易想象。

当然,按照五门课程的评价,语文好的学生就被表现为语文分数高,英语不好的学生就被表现为英语分数低。

类型论也可以有"擅长语文的学生""不擅长英语的学生"之类的表达。

但是特性论可以进行准确的表现,如"全部课程分数低的人""全部课程中等程度的人""语文、数学、英语的分数低,理科中等程度,社会程度偏低""全部课程都满分的人"。灵活性与详细性是其特征。

又如角色扮演、模拟游戏的主人公。这些游戏的出场人物通过用"攻击力""防御力""生命力""速度"等数值来表示来表现其特征。

擅长攻击的人物被设定为攻击力的数值较大而防御力较小,而擅长逃跑的人物则被设定为攻击力值较小而防御力、速度的数值较高。

当然,类型论也可以表现为"攻击性人物""迅捷的人物"等。但用数值表现,其他人物也可以详细表现。

特性论以与上述游戏相似的形式来表现各个人的性格的方法, (如果是游戏)有以下优点:

人物的各种能力通过数值来表现,使得游戏的幅度得以扩展。

能力通过数值程度来表现,就能呈现细微的区别。也就能够让众多人物 出场,且能够明确设定各自的特征。此外,无论是能力不够强的人物(无足 轻重的小人物)还是无所不能的人物,仅仅通过改变数值就可以让其登场。 改变数值使得通过训练让人物变强这一设置成为可能。由于各种能力通 过数值来表现,因而不同的训练方法可能表现出数值猛然提高,或是基本不 变。

相反,降低数值可以描绘因战斗而蒙受损伤的状况,再通过提高数值又可以描绘上述状态恢复的情形。

进而言之,改变数值也可以表现人物从儿童向大人的成长。随着一点一滴的成长,防御力也逐渐提高,虽然儿童期特征不是很明显,但是随着成长会带来特定能力的提升,人物独有的特征变得明显这一点就能够表现出来。

随着人物由成人向老龄期的推进,攻击力逐渐下降,但防御力并没有下降大多,这就可以细致地表现出各个人物的"衰老方式"。

没有一瞬间胖好几公斤的人

同样的表现的好处也可以套用到人的性格方面。

要想用类型论来表现变化,就需要质的转变。

比如,开朗的人成长之后成为认真的人,老了变成温和的人。

这种充满戏剧性且根本的性格变化,在现实生活中很难发生。像游戏一样一点点地发生变化,这样想更接近于现实。

想象一下体重的变化,应该较易理解。运动、饮食等日常生活的变化不会让体重在一瞬间发生几公斤的变化。变化是每天缓慢地发生的。如果省略了中间的细微变化,那就看似突然变化了一般。

这种"看似突然的变化"的感觉很重要。

即便是许久未见变化很大的人,因为看的时候省去了缓慢变化的过程, 因而看似是"突然"变化一般。实际上有时即便是缓慢变化也不会注意到。 事先认识到这一点很重要。

有"性格完全相同的人"吗?

有人会说: "世上没有性格完全相同的人。"

在类型论中,"没有相同性格的人"意味着要将地球上的所有人分类成数十亿个不同的种类。要准备如此多的种类将人们进行一一对应,看起来就很难。

相反,如果是特性论,就可以简单地将世上所有人的性格表现得很不同。

例如,假如10 种性格特性按10个阶段来表示,那么组合就是10的10次方,可能就会出现100亿种表现变化。仅仅将性格特性变为12种,就会有1兆 (1) 种表现的变化。

如果能用小要素表现性格,就像多人物登场的游戏一样,那么表现多数人物就变得简单了。当然这是概率问题,如果找遍全世界,也许能找到数值完全相同的人。但是假如增加评价的观点,或是增加阶段,那么组合变化就会大幅增加。

在类型论中,无论如何都会出现一些中间人物。因为并非很多人都有明确的特征。在类型论中,有时这种情况被称作并记录为"混合型"。

但是在特性论中,所有人都有多种性格特征,因为是用量化指标来表现的,所以说起来所有人都可以用混合型来表现。

那么,对应游戏的人物攻击力、防御力等指标的人类性格参数有哪些呢?是"开朗程度",还是"和善程度"呢?抑或是"好性格、坏性格"呢?

虽然我们理解人的性格用量化指标来表现具有一定的便利性与优点,但 是其程度到底要基于什么来确定、如何表现才好呢?

并非特性论本身有难度。也许是因为大家不了解应该如何用特性论来表现性格,所以才无法有效地使用它。

学力可以通过语文、数学、英语之类的基准来表现特性论,游戏人物,通过攻击力、防御力之类的基准来表现,那么人的性格应该以什么基准来表

现呢?

本书将就这一点逐步介绍表现人的性格的基准概念。也许您会质疑是否有这样的基准,但是心理学中已经积累了很多研究,找到了判断人类性格的"坐标轴"。全世界有很多研究都在围绕这些"轴"进行。既有一直以来就有的概念,也有新近流行的概念。只要理解各个"轴"的意义,就会有利于"准确"地理解自己以及他人性格。

"决胜力强"在多大程度上可信?

心理学这门学问通过对行为集合及行为背后的"心理活动"进行命名来确定研究对象。命名时,必然会有一个程序,即思考"应该如何把握它",这叫作"操作主义"。

比如,有一个词叫作"记忆力"。人们总会感觉有一种印象,觉得自己记忆力好的时候就能记住很多事情,记忆力不好的时候基本上什么都记不住。但是如果要深究何谓记忆力时,问题就变得很棘手。

此处暂且不谈何谓记忆力,笔者准备一些记忆内容(数字、物、人、星星的名字等),然后让大家做一个课题,看大家能记住多少内容,记住很多内容的人作为"记忆力好的人"。

"记忆力"这一具体的"物"并不存在。因为记忆力无色无形且无触感,既看不到也摸不着,只是一种被假定"存在"于人的内部(大脑中)的概念。

正因为它是这样一种抽象的概念,所以通过与感觉适合用来把握该概念的程序方法组合到一起之后,就能够着手处理"记忆力"这一概念了。这种与程序、方法成套出现的概念定义叫作"操作性定义"。

例如,大家思考一下"决胜力强"这样一个人的特征。确认一个人的决胜力强度的一种方法就是去询问本人。可以问: "你是决胜力强的人吗?"然后让对方用"是"或"不是"来回答。如果答案为"是",那么就判断"这个人决胜力强"。

不过,这仅仅是这个人深信自己是决胜力强的人,不一定放到在重大场 合真的能获胜。

这里有个问题,就是以什么来确定"决胜力强"的定义。如果认为个人的决胜力强度与实际的胜负有关系,那么笔者想通过猜拳、抽签、游戏等实际的胜负比赛来确认是否存在晋级的倾向。

这里重点仍然是"何种方法来确认该概念"。

这一点在性格把握上也一样。本书中大家将要看到的性格研究大部分都是通过问卷调查来把握某人性格的。因为需要重视流程,要考虑具有某种性

格的人,问了一个问题之后,可能会这样回答。

然后,在制作一份问卷调查时,你是如何确认具有特定回答方式的人真的具有这种特征以及能得到何种程度的结果,这些内容也需要写入论文中。

爱聊天、开朗、社交性……

问卷调查是用语言来询问的。那么应该用什么样的语言呢?

通过语言词汇可以表现出一个人的些微性格特征。当然有些人的特征或 许无法语言化。但是假如它是明确的且为众多人所具有的特征,则应该可以 用语言进行表达。

从19世纪末到20世纪,世界范围内都有基于上述想法而从词典中抽取并 整理能够形容人性格的语言词汇进研究。

其中,美国心理学家奥尔波特与奥德伯特从词典中抽取1.8万个形容人的词语进行了整理,并制作了一个适合表现性格的有4504个词的列表。

说到这里,有的人会认为"性格用语竟然有4504个词",也有人认为"只有4504个词"。那么,在日常生活中,大家是如何表达自己与周围人的为人的呢?会不会有人能够熟练使用几千个词来表达自己呢?也许最多几百个词,说不定连几十个都用不上。这样一想,大家就会觉得4504个词量是相当多的。

将词汇挑出之后,下一步是整理。将相同意思的词汇进行整理。"认真""诚实""耿直""率直"等在意义方面有着微妙的区别,但是大体可以归纳为表示同样人品的词。

此外, "开朗"与"阴郁"意思相反,可以进行归纳。如前所述,特性论的性格表现是使用"量"来表示的,因而开朗程度较低的"量"表示"阴郁"。

整理既有"大概这样可以"的直觉性的方法,也有按词典的意思进行的方法。心理学家所采用的整理方法是一种统计学的方法,他们调查这些词在实际中能够在多大程度上表现自己与周围人。

一个人的为人,可以用多个词汇进行表达。好多人用从词典中抽取的词汇列表(当然,这并非全部使用4504个词,而是将其简化为100到几百词汇的一个列表),对自己及其周围人进行评定。

于是,出现了这样一个结果:一方面存在一种倾向,即意思相近的词汇 易被同时使用,而意思相反的词汇不会被同时使用;另一方面,意义无关联 的词汇会出现相互参半的情况,有时会一起使用,有时又不一起使用。

例如,"爱聊天""开朗""活泼的""社交的""积极的"之类的词汇应该会出现这样的倾向——它们会被同时用于表现充满活力的外向型的人,却不会被用来表现内向型的人。

大量收集这些数据,输入电脑,做统计,寻找相似度,就可以找出单词之间的"一致性",再对这个"一致性"赋予一个新名称,将其用作为"性格特征"。

如今人们进行的统计分析,在20世纪六七十年代之前是无法轻易开展的。心理学的发展与计算机、统计处理方法的发展紧密相关。

性格用语的整理归纳

为单词的一致性命名,这给人的印象接近于为四散在宇宙中的繁星的一致性进行命名。

"地球与月亮"的一致性,是以太阳为中心的"太阳系",汇聚众多太阳系之类的星系的是"银河"。一致性可以从层次角度进行考虑,可能就会存在这样的结构,即小的一致性聚集到一起之后会进一步形成大的一致性。

性格用语的整理归纳方式与星星的整理归纳方式类似。多个单词共同表现某种性格,多个性格又进一步共同表现一个更大框架下的性格,可以想象性格用语存在这样一种层次结构。

在大的一致性之下,小一些的性格一致性可以称为"下级特性""下位尺度"。也有研究将大一些的性格一致性称作"超因子"。

有一部分研究性格的心理学家,运用统计学方法对上述"一致性"的结构进行了调查。

结论之一是下一章叙述的"BIG FIVE"(五大,即"五大人格理论")。那么,我们从下一章开始来一起探寻人类性格的小宇宙吧。

(1) 在这里的1兆=10000亿(特定国),而在数学中,1兆=100万。

第Ⅱ章 表示人性格的五大特性

性格世界的"BIG FIVE"

人的性格特性,类似于游戏人物的攻击力、防御力的要素,究竟有多少一致性,这个问题长期困扰研究性格的心理学家们。

笔者将性格用语比作宇宙中的繁星,比较大的一个问题在于无人知晓其 全貌(这与宇宙研究的情况相一致)。

假如能对人的性格框架的基本结构有所了解,那么这个基本结构在性格 全貌不明确的世界里应该可以起到指南针的作用。这是因为从其基本结构可 以探索其他部分。

数十年来,众多研究者通过语言来测定人们的性格,进行统计分析,逐渐明确了被称为"BIG FIVE"的五大性格一致性。

以美国为主发现的这五大性格特性结构,在其他国家(大体上)也同样发现了。在日本,从语文辞典中选出单词进行整理,也找出了与国外相似的 五大结构。

所谓"BIG FIVE"并非仅用来表示性格的词汇。在美国"BIG FIVE"指狮子、大象、豹、野牛、犀牛。据说这个名称是白人曾在美洲大陆享受狩猎时期的名称的延用。

除此之外,战争时期美国代表性的五艘战舰、加拿大的五大银行、美国的五大管弦乐团也被称为"BIG FIVE",因此这个表达也可以用来指代五个具有代表性的事物。

五大性格特征有以下五种名称:

外倾性(Extraversion日语译为"外向性",日语的"外向性"与"外交性"发音相同),反向为内倾性。需要注意不是"外交性"。

神经症性(Neuroticism日语译为"神经症倾向"或"情绪不稳定性", 此处翻译参照中文通译为"神经症性"),反向为情绪稳定性。

开放性(Openness),有时也称为"经验开放性""知性"。

宜人性(Agreeableness),有时也称为"随和性"。(Agreeableness 在日本译为"协调性"或者"随和性",此处按照中文通译为"宜人性""随和性")

尽责性(Conscientiousness),有时也称为责任心(Conscientiousness日语译为"勤勉性"或是"诚实性",此处参照中文翻译通译为"尽责性""责任心")。

这几个词的首字母重新排列之后变成OCEAN (海洋),在国外"五大人格模型"有时也被称为"海洋模型"。这五种性格特性中有的大家听着不是很熟悉,笔者将对此一一进行详细的解说。

耐受柠檬汁的刺激——外倾性

请想一想工作、学习的情形。

你是喜欢几个人聚在一起形成小组一边商讨一边推进工作和学习呢,还 是喜欢一个人默默地进行作业呢?

想象一下组队作业时的情形。

你觉得站在小组前头管理队员、发出指示的一方容易实现呢,还是接受 指示的队员更容易实现呢?

这个想象也许因人而异,喜欢小组作业而不是单独作业的人更容易站在领导的立场去思考,这是"外倾性"较强的人所常见的特征。

表现外倾性的词有"活泼的""积极的""开朗""爱聊天"之类,而表现内倾性有"保守""寡言""怯生""胆小怕事"之类的词。

外倾性与内倾性并非哪个更好。作业是否能顺利进行要看工作或作业内容,研究者也同样如此。有的课题适合根据内容组建大规模的共同研究组,分担作业共同推进;有的课题一个人默默专注地进行作业就可以成功完成。重要的是人得其位、适材适所,并非哪方比哪方绝对好或绝对坏。

再者,外向的人虽然喜欢与人一起共事,但是人际关系的好坏与外倾性 无关。

此外,外向的人活动性强,看起来充满活力。这与寻求刺激的倾向有关。与内向的人相比,他们倾向于在更强的刺激中感受到舒适。相反,内向的人倾向于在较少的刺激中感受到舒适。

换种方式来说,外向的人不满足于自己的内部刺激,向外部寻求刺激,借此保持适度的刺激量。而内向的人则为了自己创造刺激,而不需要外部刺激。

外倾性与内倾性程度可以通过柠檬汁来检测。这是因为与外向的人相比,内向的人对柠檬汁会有更强烈的反应,唾液的分泌量更多。该检测利用了内外向的人对刺激的感受性不同这一特征。

外倾性的研究历史悠久,20世纪初精神分析学家荣格发表的类型模型中也包含外向型和内向型。不过与现在的心理学所研究的外倾性相比,荣格的模型内容更广泛,还包含以后会介绍的其他方面。

此外,20世纪30年代,日本的淡路圆治郎等人开发了性格倾向性检测,这也在以前的心理学中为人们所熟知,笔者大学时期学习的课本还登载有该信息。这项检测将内倾性与外倾性置于同一个轴的两极进行测定。然后通过算出类似智商检测的指数(外倾性指数),来表现个人的外倾性程度。

外倾性(内倾性)这种性格特性自古以来就是心理学家的兴趣所在,在 现代心理学中同样也是非常重要且具有代表性的性格特征。

易感不安和焦躁——神经症性

你会因为一些小事感到沮丧、不安,或者一遇到问题就闷闷不乐么?还 是情感比较稳定,不会有剧烈的情感变化呢?

神经症性也被称为情绪不稳定性。其相反的情况称为情绪稳定性。当被说到"你是情绪不稳定的人",大家往往会认为这种人是情感变化比较大的人,这基本上与其性格相吻合。

表现神经症性的单词有"不安""易受伤""爱担心""易紧张""好纠结"等。这一系列词汇整体上表达的都是负面情感。

说到神经症性,大家也许会想到精神病,但这一特性高也未必与疾病有直接相关联。正如这一特性也可以表达为情绪不稳定,它是以情感和情绪的不稳定性为核心特征的,是正常范围内的性格特性。

一直以来,从整体而言,神经症性的强度反映了神经系统的兴奋容易度。这一特性高的人倾向于更加强烈地感受到各种情感,特别是负面情感。 诚然,些微的小事就感到受伤、沮丧、不安,给人一种精神上脆弱的印象。

此外,神经症性偏高可以表现为事情进展不顺时的焦躁、对他人的敌意。这个特征也与负面情感的易滋生性相关。

不过,实际上神经症性也有其好处。那就是"引起注意"。

比如,对他人未注意到的琐碎事情感到不安,这关系到考虑发生状况时的准备及应对问题。另外,虽然不安带来紧张,但是适度的紧张可以成为正式进行时发挥实力的原动力。并且,为了避免不安与紧张,也会提高练习的动机。

相反,神经症性偏低,对负面情绪的感受性不是很强,发生状况时,情绪较为稳定。这样的人抗压能力强,不容易受到事物的影响,但对危险可能会有些迟钝,等到意识到的时候,可能会耽误对危机的应对。

神经症性的研究历史悠久,20世纪初第一次世界大战的士兵压力研究就受到人们的关注。战争与心理学概念的结合意外地紧密,比如第一次世界大战时,美国在征兵时大规模地使用了智力检查。此外,战时压力反应研究以越南战争为契机,创伤后应激障碍(PTSD)逐渐为人知晓。

神经症性这一性格特性,原本被认为是接近病理而需要克服的一种特性,如今被看成一般人正常范围内的性格特性之一。

思路灵活,爱好新事物——开放性

你觉得必须要求有确切解答的工作更有魅力,还是感觉自由发挥想象去 创造崭新事物的工作更有魅力呢?

另外,你是对新奇古怪的事物、想法感兴趣,还是对新商品、新构思感兴趣,想去尝试一下呢?

开放性的正式名称是"经验开放性"(Openness to Experience)。该性格特性可以用"好奇心""想象力""洞察力""独创性""随机应变""兴趣广泛""美感"等表现。

在研究史中,开放性有时表现为"知性"。这意味着表达自己或他人为"聪明之人"。

"聪明"这一表达也用于宠物店中对狗的特征的描述。何以确定狗聪明 是相当有难度的问题,但应该有机会这样去表达。

不过,一直以来的研究显示,开放性程度与智力程度并没有很紧密的关联。但是开放性较高的人对智力相关问题较为感兴趣,倾向于从事相关的事情。开放性的个体差异带来对智力问题与智力课题的态度差异。

开放性较高的人的核心特征是思考与想象的灵活性、自由性,他们更喜好随机应变,而不是遵从教条。

他们不会固执传统,如有更好的东西时,会倾向于采用。他们倾向于想知道不知道的事情、想体验未做过的事情、想尝一尝未吃过的食物。

他们还倾向于爱好空想本身,不对现实发生的事情感兴趣,很多时候会脱离现实去进行各种空想。这种想象的跳跃,进而享受想象,对新经验的开放,就是开放性的特征。

听到"开放的人"这样的评价,你可能会想到"接纳他人"等直率、心直口快、友好的人,但开放性指代的并不是对人的关系方面的特征,这一点需要注意。

开放性也并非越高就越好。开放性程度高有时会表现为脱离现实地想象 无法实现的事情。相反,开放性程度低意味着保守、坚实的思考,这可以说

是一种缺乏灵活性的态度,但是改变视角之后,这也是立足于现实的、坚实的思考方式。

顾虑"周围人的幸福"——官人性

你是希望周围人比自己幸福,还是自己不幸福就无法考虑他人的幸福 呢?

"周围人的幸福"这一说法并非源自希望对方为自己着想的心态,而是一看到眼前的人遇到困难,自己就难受,即便自己很忙碌,也会伸出援手。

"宜人性"概念之下的词语有"温柔""热情""友好的""率直""温和""协作的"等。相反的词有"急躁""易怒""有锋芒""尖酸"等。

宜人性的核心特征是"温柔"。宜人性高的人比重视自己更重视他人, 希望人际关系顺畅。

宜人性高的人还较为谦虚,不好出头,也不擅于掩藏心事,倾向于察言观色之后行动,与这样的人共事会很舒心。人类依靠集体生活扩展到全世界,而宜人性的性格特征可以有效地维持集体的稳定,可以说是不可或缺的。

相反,也有攻击和批判他人、吹毛求疵等阻碍人际关系发展的特征。对他人所做之事牢骚满腹,总是一副要吐槽别人言行的架势,这种对待人际关系的态度,就是宜人性低的表现。

这样看来,宜人性是在我们经营人际关系方面是一个不可或缺的性格特性。这一特性的程度高绝对比程度低要好。

但这也与其他特性一样,宜人性的高与低是否会带来好结果取决于具体情况。

比如,假如需要与很多人进行激烈的竞争而必须取胜的情况下,很有可能宜人性高不如宜人性低更有利。

此外,宜人性高的人倾向于轻信人言,默默遵从他人指示,而宜人性低的人或许可以轻松地明确拒绝。

现实生活中,过高的宜人性结果可能会让人遭受很多损失,如容易被骗、因为朋友做保证人而背负借款、被求着借钱等。

关系寿命的性格特性——尽责性

当你要参加一个令人愉快的酒会时,你会像下面这样想吗?"考虑到明天的工作,得6点起床。一会儿回家,11点可以睡觉。睡七个小时,应该能保证明天的工作。"……

你这样一想,就会离开酒会的座位,说:"明天还有事情,我差不多得 先走了。"这并不是勉强你向大家展现自己工作认真,或是强忍着这样做, 而是按照预定的计划去做事情自己才会舒心。这样的倾向便是尽责性的一种 特征。

这里写作"尽责性",但是这个特性有时候也译为"诚实性"或是"良心性"。包含在这个性格特性中的词有"有计划性""认真""一丝不苟""认真"等。意思相反的词有"马马虎虎""怠惰""轻率""不负责任"。

尽责性,顾名思义,其核心特征是认真。该倾向强的人爱好做计划,严守计划;做事有热情,为完成课题不惜付出大量努力;责任感强,认真完成被交代的工作。

相反,尽责性低的人不是很介意自己不守约或是未按计划执行,不太在意规则,该做的工作即便近在眼前也会因厌倦而无法专注,也不是很擅长整理工作。

尽责性高的人,会把书架上的漫画从第一卷开始按顺序摆放,这样会让 其感到舒心,工作台上会充分留足作业空间比堆满杂物更让其感到舒爽—— 为此花上不少时间收拾也不觉得辛苦。

据说尽责性高与长寿有一些关联。儿童期尽责性较高的孩子,无论是去除成人之后高尽责性的影响,还是认识到自身的尽责性很高,抑或是朋友是这样认知的,仍然可以发现这样的人寿命较长。

那么,是什么将尽责性与寿命联系到一起的呢?那是因为尽责性高意味着与酗酒、暴食、吸烟、用药、不安全性行为等生活习惯的关联较少,这些生活习惯累积起来应该或多或少地会对健康和寿命有影响。

此外,尽责性也关系到学业成绩以及学历。这些与社会经济地位相关联,不同的国家其经济状况也影响周边的医疗条件。

这样一来,从各种研究所得出的证据来看,尽责性高关系到生活方式本身的不同,所以最终也会对寿命的长短有所影响。

不过,虽说是长寿,尽责性高的人与尽责性低的人之间的差距仅仅为数年,且为平均数据,假如有其他重要原因,这个不同基本上就轻易地被忽略掉了。

那么还值得努力尽责争取长寿吗?尽责性低的人勉强自己按照尽责性高的人的生活方式去生活,反倒会增加压力,给健康带来不利影响,这样反而让人不放心。也许最终按照符合自身的生活习惯来生活,为健康操心,才是最好的。

指引性格世界的指南针

上述说明中的五大性格特性从整体上对表示人类性格的词汇进行了概括,并起到了指南针的作用,为整个人类的性格指示了五个方向。

在地球上,方向基准分为东西南北两个轴四个方向。如果是三维空间,知道 X轴、Y轴、Z轴这三个方向就可以确定地点,就可以确定从一个地点到另一个地点的方向。

在人的性格世界中,外倾性(E)、神经症性(N)、开放性(0)宜人性(A)、尽责性(C)这五个方向蕴含着表示各种性格的记号的可能。

在性格这一暧昧而又没有明确基准的世界,存在一个有可能成为方向性记号的指标非常重要。因为通过这个记号,可以大为拓展解释各种人类性格以及人的价值观、行为的可能性。

五大人格特性对于人类而言是五个基本的特性,它们与用攻击力和防御 力来确定游戏中的人物特征类似。

再啰唆一下,它们并非类型。例如,"我属于五个性格中的外向型""他是协作型"等表达并不正确,而应该像"我外倾性高,神经症性中等,开放性低,宜人性高,尽责性中等"等类似学校成绩一样,就五个维度各自进行评价。

此外,通过各个特性的组合,可以描绘出感觉更为不同的性格。比如,可以对"外倾性、宜人性都高的人"与"外倾性高、宜人性低的人"进行一番比较。

前者给人感觉在与人相处的过程中会倾听他人意见,顺畅地处理人际关系,后者则给人感觉不太顾及他人所想,不分青红皂白地批判他人,态度轻蔑,与人共同起哄。

可以再比较一下"开放性与尽责性都高的人"与"开放性高、尽责性低的人"。

前者给人感觉对各种事物都感兴趣,思维灵活,目标一旦确定就能集中精力,适合知识性作业;后者让人感觉虽然会参与各种活动,但却没有常性,做事难以坚持到底。

这样看来,假如不去单独思考各个五大人格特性,通过组合来想象其整体,则可以描绘出一个更丰富的性格世界。(免费书享分更多搜索@雅书.)

组合不只存在于从五种特性中选出两种的情况,三种、四种甚至所有五大特性进行组合也是成立的。请大家一定尝试组合上述五大性格维度的特征,去想象并描绘出具体的人物形象。

"BIG FIVE"之间的关联

将五大人格特性用作指引时,可以利用数值来表现目标场所与五大特性 之间的关联度。

变量之间的关联度用一个数值来表示,这个数值叫作"相关系数"。相关系数的变化区间在-1.0~1.0之间,两个变量毫无关联时,关联系数为0。

变量之间毫无关联、相关系数为0,指的是对一方信息有所了解,而对另一方的信息一无所知的状态。

相关系数为1.0,意味着两个变量变化相同。例如,身高与体重的相关系数为1.0时,只要知道一个人的身高信息就一定可以推想其体重。

相关系数为-1.0时,意味着两个变量处于完全相反的关系。完全相反描述的是一方的数值越大则另一方的数值越小这样的一种关系,一方的数值清楚之后,另一方的数值也就完全知道了。

举一个极端的例子:假定一个班级的学生们的语文分数与数学分数处于-1.0的关系,那么取得语文最高分的学生其数学分数是最低的,而语文最低分的学生的数学就是最高的。语文处于班级中等的学生,其数学也处于中等水平。

大部分相关系数都是0. X或者-0. X。如果相关系数小于正或负0. 2,则变量之间基本毫无关联;如果相关系数大于正或负0. 7时,可以说系数的值很大(无论是正相关系数还是负相关系数,只要数值大,就称为"大的相关系数")。

但是,这个基准会因研究领域不同而不同。心理学性格研究的很多相关系数都在0.3左右,如果超过0.5,就是大的相关系数。

从接下来的章节开始,笔者将利用五大性格理论的指引,对更细的性格特性进行解读。

第Ⅲ章

自信满满的人、幸福的人——积极性格

常常能听到"positive thinking"(积极思考)一词。在这种思维模式下,无论遇到什么事情都会向前看,发现事物好的方面,也能从自身找到优秀的一面。心理学中也有研究与这种积极思考相关的各种心理特性。

比如,喜好自己的程度(自尊感)、幸福的感觉程度(幸福感)、积极看待未来的"乐观性"、感受周围人与事之难得的"感谢"、从沮丧低落状态恢复的"韧性",以及经历悲惨事情之后还从中成长的"创伤后成长"等心理特性。

这些心理特性都是人们所渴望的,人们会觉得只要具备这些特性,就能 拥有更好的人生。

在这一章中,我们将会看到可以给人带来好结果的种种积极的性格特性,考虑与五大人格特性的关联性的同时,比较它们之间的共同点与不同点。

自信的人是什么样的?

你自信吗?你是很难确定自己是不是自信但觉得状态也不是很差呢,还 是觉得自己没有自信,面对任何事情都不敢积极地去挑战呢?

所谓"自尊感"是一种程度,是当人们以自身为评价对象时,从整体上对自身进行肯定的程度,或是觉得自己基本是个好人或是个有价值的存在程度。

自尊感强的人,认为自己是积极的存在、有价值的人。同样的概念也会被称为"自我肯定感""自我评价"。仔细体会会发现它们各有不同,但也有重合之处。

自尊感与五大人格特性的关联如表1所示。

 外倾性
 0.4

 神经症性
 -0.6

 开放性
 0.2

 宜人性
 0.1

 尽责性
 0.3

表 1 自尊感与五大人格特性的关联

这里的数字是在第II章中最后说明的相关系数。接下来本书中还会看到很多相关系数。与五大人格特性相比,自尊感与神经症性的相关系数为-0.6,这个值比较大。这个相关系数是负的,这意味着二者的关系会倾向于自尊感越强则神经症性越低。

宜人性和开放性并未显示出与自尊感之间有很高的相关系数。不过这个 结果是在国外获取的数据,日本有些调查研究报告认为自尊感与宜人性之间 呈正相关。国内外的研究都一致显示: 自尊感与外倾性之间呈正相关,与神经症性呈负相关。

外倾性与积极情感有关,神经症性与消极情感有关。自尊感显示出与两种特性的关联,反映出自尊感从总体而言具有积极情感多与消极情感少这两方面特点,从这个角度来考虑,就比较容易理解。

一直以来的研究已经明确了,积极情感与消极情感本来就很难认为是相反的情感。当然,虽然积极情感与消极情感之间是负的关联,但由于这两种情感都具有各自不同的神经生理学机制,因此它们之间一方强则另一方就弱的相关性不是很大。

不过,一旦发生让人产生强烈情感的事情,似乎二者的相关性就会增强,一方情感高涨,另一方情感就低落。想必大家从自己的经历来看不难想象。

自尊心剧烈变动的人

由于自尊感是一种对自身的评价,如果发生对于自己而言是好事或是坏事,则评价理所当然地会随之发生动摇。但原本自尊感有多强烈却因人而异,因此,有的人会是强烈时动摇,有的人则会低落时动摇。

自尊感存在表示积极程度的基础部分与因事情而动摇的部分。

这个随着具体事情的出现而发生动摇的自尊感要素,被称为"伴随性自尊感"或是"自尊感的伴随性"或是"自我价值的伴随性"。

所谓伴随,就是随着某件事情的发生而发生的意思。自尊感中的伴随性要素就是因人际关系、课题的达成、成功与失败、自我能力等自我评价发生动摇的部分。特别是在那些认为自己在很重要的场合或是领域中经历成功与失败,自尊感就会很容易动摇。

研究指出,自尊感的伴随性与五大人格特性中的神经症性的程度比较有 关联。诚然,神经症性包含与感情不稳定性相关的要素,因此这个关联很容 易理解。

不过,随着自己所重视的自尊感的源头——其领域的种类(家人、能力、样貌、学业等)不同,关联的情况也会有所不同。

特别是对于那些重视自己的样貌与学业成绩是否获得他人的认可的人,自尊感因这些领域的成功或是失败而剧烈动摇的人,具有神经症性高的倾向。

一直在失去的自尊感

国内外研究结果指出,从儿童期到青春期、青年期,人们往往会将自身看得很消极,自尊感也容易降低。想必很多人都经历过因为太在意周围的评价而烦恼。但一旦进入成人期,这种烦恼就变得越来越小。这种伴随着成长而发生的变化也是自尊感的有趣之处。有研究者及一线教育者指出,"日本儿童的自我肯定感变得很低"。如果这是事实,那么在数量众多的研究中所测定的自尊感的平均值应该一年比一年低。

因此,笔者的研究小组对刊登在心理学论文中的自尊感的测定结果进行了收集,并按调查年份做了整理,进行元分析。

那么,结果如何呢?

初高中生、大学生、成人等年龄段,果然是越是时间最近,其自尊感的 平均值越低。教育一线的教师们的实际感觉也表现在了舒适上面。但自尊感 出现降低的倾向其原因不是很清楚。

报告指出,在美国自尊感的平均值在逐年上升,在日本其平均值每年都在降低。

为何不同的国家其上升和下降的趋势会有所不同呢?从很多因素中都可以推测,如经济状况的变化、该国在国际社会中的处境等。但是实际上还并不是很清楚,这也是现状。大家对这个现象做何感想呢?

幸福感来自哪里?

每年都会有世界各国的幸福度排名。根据2017年发表的统计(2014年—2016年的统计),日本的幸福幅度在155个国家中处于第51位,与俄罗斯、巴西、立陶宛、阿尔及利亚等相当。

更让人在意的是,与十年前的调查相比,日本的幸福度平均值还在降低。且比日本的降低幅度大的国家只有大约二十个国家。

整个国家的幸福度虽然也是个很有趣的现象,但关于个人的幸福感,当然同一个国家或地域中也会混杂着总是感觉很幸福的人与总是感觉不幸福的人,个人的幸福感也因人而异。

"有自信"与"幸福"是一回事,还是二者有所不同呢?

有自信或是自我感觉良好,其评价的对象终究还是"自我"。

与之相对的是,幸福感虽然包含对"自我存在""今后的成长空间""自我的能力"的积极感觉,除此之外还包含"在重要场合的顺利进行""健康""他人的存在""能在社会上进行有意义的活动"等自己周边的更广阔的领域,整体感觉"很顺利"。这种在更广领域的整体顺利的感觉称为"主观幸福感"。

那么,主观幸福感与五大性格特性有何关联呢?有报告汇总了在外国开展的137例研究的元分析结果。

表 2 主观幸福感与五大性格特性的关联

外倾性	0.2
神经症性	-0.2
开放性	0.1
宜人性	0.2
尽责性	0.2

从表 2来看,幸福感与自尊感有很大不同。其中一个较大的特征是整体的相关系数较低。这意味着什么呢?

自尊感虽然也受"突发事情"的影响,但还是受自我、自我的存在本身的评价因素影响更大。因此,它与人格这个对自我的评价之间关联较大。

另外,幸福感似乎受"我健康吗""生活顺利吗""经济状况良好吗"等周边具体的因素影响的部分比较多。也就是说,不论自我如何,幸福感很容易被现在的处境所左右。其结果就表现在它与性格特性的低关联度上。

在上述关于国家幸福感的报告中,也提到一国的幸福度受到国内生产总值(GDP)、社会支持量、选择的自由度等因素影响。

从数据分析的经验来看,"我很幸福"的感觉与地域社会的存在方式、 自身的经济状况等更广的社会因素相关联。

与人格的相关系数较低这一点,或许反映了上述幸福感的特征。这样看来,看似都是积极心理特性的自尊感与幸福感,其不同点还是变得清楚了。

"总会有办法"与"不知道怎么办"

眼看要出问题时,有人会说:"哎呀,一定会有办法的。"而有的人会说:"啊啊,要是那样的话,该怎么办呢?"

当然,面对的问题不一样,情况也不一样,自身处境不同,想法也会变化。但整体而言,会有个体差异,有的倾向于认为"一会儿会有好事发生",有的倾向于认为"会有坏事发生"。

积极评价自我的是"自尊感",认为生活整体处于良好状态的是"幸福感",而期待未来会发生好事的思维倾向叫作"乐观性"。

乐观看待事物的人与悲观看待事物的人相比,其健康状态更好,即便遇到带来压力的各种事情,也能顺利处理,容易获得积极的感情,结果就是他们往往倾向于拥有良好的精神健康状态。

这样看来,似乎积极思考会有很多好处。也会有很多人会想: "我要是也能更加积极思考,就好啦。"

那么来看看乐观性与五大人格特性的关联吧。分析了五大性格、超过4000个被试的数据,结果如表3所示。

外倾性	0.4
神经症性	-0.5
开放性	0.2
宜人性	0.3
尽责性	0.4

表 3 乐观性与五大性格特性的关联

乐观性与外倾性呈正相关,与神经症性呈负相关,这一点与自尊感一致。它与宜人性、尽责性也有关联的倾向,这很有特点。但整体从性格特性的角度来看,自尊感与乐观性很相似。

乐观性的反方向为"悲观性",但有的研究并不将二者看作两个完全"相反的方向",而是看作"不同事物"。

将其看作不同的事物,可以明确很多事情,如"抑郁并非低乐观性在起作用,而是悲观性高造成的影响","与失眠、胃疼等对压力有所反应的身体症状相关的,并非高悲观性,而是与低乐观性有关"。

如前所述,外倾性与积极感情相关,神经症性与消极感情相关,积极感情与消极感情各有各的神经生理学路径。

倘若如此,区别看待乐观性与悲观性的想法也就容易理解了。研究结果 也指出,乐观性与外倾性有更大的关联,而悲观性与神经症性有更大的关 联。

适度乐观与轻浮草率

我们再详细看一看乐观与悲观。

乐观地看待事物,是不是总是好的呢?危险迫在眉睫,却还乐观地认为"哎呀,总会有办法的",这时可能会有生命危险。

这样一来,虽说是乐观的人,但有的人是根据现实经验刻意积极地去看待未来,也有的人并没有什么根据而积极地看待未来。尤其是后者,在平时的对话中,容易被说成是"轻浮草率的人"。

并且,根据现实乐观地看待未来叫作"策略性乐观主义",轻浮草率的 乐观主义叫作"非现实性乐观主义"。

那么,悲观的人如何呢?比如,认为"郊游、运动会总下雨对吧,明天一定也是这样的",或认为"虽然以前没经历过,但是明天也许会下雨,还是准备伞吧",都是对将来的悲观预测。

这样一来, 悲观的人有的会这样想——"以前总是发生坏事, 所以将来也是负面结果", 有的会这样想——"虽然以前没那么差, 但是接下来也许会失败"。前者叫作"一般性悲观主义(真正的悲观主义)", 后者叫作"防御性悲观主义"。

乐观性与悲观性的分类重点有以下几种组合。

过去积极+将来积极——策略性乐观主义

过去消极+将来积极——非现实性乐观主义

过去积极+将来消极——防御性悲观主义

过去消极+将来消极——一般性悲观主义

策略性乐观主义说的是根据过去的事情,不会对将来抱有各种幻想。而非现实性乐观主义的人虽然以前没有成绩,却对将来充满了积极的想象,从而毫无根据地认为"一切都会好的",也许会直接面对失败或是危险。

一般性悲观主义说的是基于经验而对将来产生消极的预测。相反,防御性悲观主义则认为虽然一直以来很顺利,但却"故意"将未来想得消极一

些,努力去应对问题,它说的是一种有利于积极应对的、对将来的悲观性的理解。

这样想来,就不能用简单的一句话来说乐观比悲观更好。这一点很有趣。

恢复内心的力量——韧性

日本自 2015年12月以后,劳动者人数在 50人以上的公司有义务进行一年一度的压力测试。这是通过劳动者在有关压力的提问票上作答,并进行统计之后,来了解其压力状态的做法。

各位读者里一定也会有人每天一面承受着压力一面继续工作与学习。生活在现代社会, 谁身上都带着各种压力。

但是,其状态因人而异。即便是经历同样的事情,有的人受到巨大冲击,而有的人却毫发无伤。

笔者就有一些难以忘怀的经历。

我老家的房子后面自从我记事起就有一家织布工厂。当地流行毛线织物,因此相关工厂很多。工厂里面摆满了纺线织布的机器,从早到晚都能听到机器碰撞的噪音。这个噪音除周日以外,一直在持续,到访我家的客人对这个噪音很是吃惊。对我而言,从小听一直听这个噪音就是我的日常。

可当我读高中时,这家工厂突然关了。从此以后,寂静突然侵袭了我家。

巨大噪音这个压力源消失了,想必会因此觉得精神方面会更健康吧?但结果却相反。从出生时就开始每天听到的声音突然消失的结果是,我的身体状况出了问题。

对我而言,工厂的噪音属于日常,而变得寂静这个环境变化才是压力源。我领悟到,并不是所有人身上都存在"这理所当然是压力"这种共同原因,对个体而言,巨大的环境变化本身才是原因所在。

接受刺激的方式具有个体差异。压力方面也同样如此。有人会对失落的人说"没啥大不了的",可是对失落的本人而言,是处在一种已经陷入世界将要终结一般无助的感觉之中。需要认识到的是,认为这个状态"没啥大不了的",终究不过是用自身的标准做的判断。

个体差异,同样存在于"从失落中恢复"的过程。既有陷入短暂失落之后迅速恢复的人,也有长期无法恢复的人。

经历痛苦之后,短暂失落又恢复的现象,以及促进恢复现象产生的原因,叫作"韧性"(resilience)。(译者注: resilience的中文翻译,除了"韧性",还有"心理弹性""抗逆力"。)

此外,促使韧性产生的因素称为"保护因素",妨碍人性产生的因素称为"风险因素"。

韧性的保护因素包含多种外部因素,如温和的人际关系、周围人的支持、在家庭内部人际关系及学校的合理指导、地域社会的支持体制、社会资源、行政支持等。

另一方面,与韧性相关的性格因素的研究也在进行。关于韧性与五大性格特性的关联,笔者的研究小组也正在对全世界范围内所开展的30例先行研究进行整合与元分析。

外倾性	0.4
神经症性	-0.5
开放性	0.3
宜人性	0.3
尽责性	0.4

表 4 韧性与五大性格特性的关联

从表4中可以发现,带来韧性与恢复精神相关性格要素与五大性格要素之间整体有比较紧密的联系。相关模式的特征是,比自尊感有更广的范围,比幸福感有更大的关联。

神经症性较低,其他四个特征较高,这意味着韧性整体具备"倾向于社会希望的"性格。

即便直面危机也能迅速恢复,意味着这种全方位的性格特性符合社会所期望,可以说是充分活用了所有性格。

对抗恶劣环境的五种方法

人会有韧性,另一方面,人有时还会感觉到痛苦的经历使自己比以前成长很多。经历上述痛苦之后的成长称为"创伤后成长"(PTG)。

如果将韧性与创伤后成长的区别,比作一棵树、会容易理解一些。

广阔的荒野上立着一棵树。强劲的暴风席卷着荒野,因此这棵树会受到损伤。为了防范这一事态,树应该如何应对呢?

第一,总之要变粗变强。树不输给暴风的方法就是充分吸收水与营养、 沐浴阳光,让自己成长为一棵更为强壮的树。

第二,增强自身避开强风的柔韧性。虽然树在被暴风摇动时也会让暴风通过,但也许有时树干与树枝会被吹弯,树叶会被吹飞。但为了不输给暴风,树可以使自己成长为一棵暴风一停就能立即复原的树。

第三,借助人类之手的方法。通过在暴风来临之前围好防风墙、在快折断的时候做好支撑等人类对树的照料与帮助,树得以守护。

第四,在暴风之前"逃走"。移植到气候更为温和的地区。与其让其面对困难,不如回避即将发生的困难。这不失为一种方法。

第五,即便做了上述应对,树还是折了,那就得赌一下这棵树重新发芽的可能性了。新的枝条也许可以长成比以前更强韧柔软的枝干。

在这个比喻之中,诸如第一个例子里的心理韧性有时也称为"hardness"(坚硬)。这种强韧的性格特性是不将压力感知为压力,而是将其弹开。另外,第二个例子表现的是带来韧性的一种性格特性。这与其称为强韧性,不如叫作柔韧性。第三个例子与第四个例子表现了接受他人或周围的某种支援,以及存在接受支援的机会的重要性。

而第五个例子表现的是创伤后成长。意思是在经历非常"痛苦的事情"之后,经过一番挣扎,最终产生了积极的心态变化。

五种创伤后成长 (PTG)

创伤后成长(PTG)的前提是"非常痛苦的事情",这些具有冲击性的事情可以撼动人生。

比如,一旦有过生命受到威胁或丧失为人尊严的经历后,人们就会不断 回想这些事,或是想要努力不去想这些事,或是为了忘记这些事而去集中精 力做其他事情。

但是上述状况持续一段时间后,人们会尝试按照自己的方式去理解这些 经历。想要能够面对自己的经历,需要一段冷却时间。

一般说来,经过这一系列的经历之后,会体验到以下五种变化。

第一,对人关系上的变化。对待他人比以前更有同理心,可以独自面对 孤独。

第二,感觉获得了新的可能性与预想,而它们在没有出现大事时很难发现,不经历过是看不到的。

第三, 觉察到对自己的自信以及自身的强大。

第四,获得比经历事情之前更强的信仰之心与宗教之心,开始信仰与以 前不同的事物。

第五, 意识到生命的重要性与高贵性, 开始对人生有感恩之心。

虽然并非所有有过悲惨经历的人身上都会发生上述五种变化,但是走出 困难,切实感受到成长的人,多数还是会感觉到这些变化的。

有关创伤后成长的经历与五大性格特性之间的关联,请参照表5。

表 5 创伤后成长与五大性格特性的关联

外倾性	0.3
神经症性	0
开放性	0.2
宜人性	0.2
尽责性	0.2

虽然与外倾性的相关呈现低正相关,但整体上创伤后成长的经历与五大性格特性之间的关联不大。这在与韧性的比较中也很清楚。但一般认为,创伤后的成长往往伴随着性格向积极方向的变化。低相关,与某个事物的外倾性之间的关联,也许就反映了经历过上述变化。

第Ⅳ章

容易在社会上"成功"的性格

人类通过过上集体的社会生活,避免了被其他动物捕食,构建了如今的 繁荣。

那么社会生活所必需的要素有哪些呢?比如向周围人表达感谢之情。这样一来,大家相互之间心情很好,人际关系也会比较顺畅。

此外,对各种各样的事物感兴趣,积蓄新知识并将其传递给其他人、下一代,可以带来整个社会的发展。创造性得以发挥之后,很多人们所意想不到的发明创造也令人期待。

再者,被称为"毅力"的这种向着目标不懈努力的心理特性,以及"延迟满足"这种不为眼前报酬所动、能为将来更大的报酬而忍受的心理特性,都非常重要。它们关系着是否能在现代社会完成工作,将现有资产投资到市场不断增值的问题。

这些心理特性与五大人格特性之间,会展现出什么样的关联呢?我们按顺序去看。

说"谢谢"与不说"谢谢"的人

"让人做事之后,要说'谢谢'"。

大家也从小就反复被这样教育吧。表达感谢之情,无论是感谢的人还是被感谢的人都会感觉心情不错。

笔者在美国的生活虽然只是短暂的经历,但常常会听到美国人很轻松地说"Thank you"这句话。下公交车时,大家都会向司机说一声"Thank you",为后面的人推住门的或者让路的时候,都可以听到这句话。即便是些许的相互谦让或是费心,人们都会轻松地说"Thank you"。

世上有人可以顺畅地表达感谢之情,也有人无法做到。而且说起来似乎有的人会很容易在心中抱有感谢之情,而有的人却不是这样。这样的个体差异也变成了心理学的研究对象。

感谢这种感情自古以来就是宗教思想和哲学论述的对象。在近年的心理 学中,"感谢"受到关注也因为它被当作对感情、他人的积极表达。

回顾当日,心中抱有感念。日复一日地重复,一旦形成培养感谢之情的习惯,就会带来一些效果,不仅精神面貌会更好,身体状况也会更好。"必须表达感谢"的教育,可能不仅让对方心情愉悦,而且有益于自身的心理健康。

那么,与感谢的个体差异相关的性格有哪些呢?此处从五大人格特性来看。

表 6 感谢与五大性格特性的关联

外倾性	0.3
神经症性	-0.1
开放性	0.2
宜人性	0.3
尽责性	0.1

从表 6中可以发现,感谢倾向与外倾性及宜人性有着正向关联。但是整体关联度较小。

也许感谢之情多数不是源于性格,而是源于与人面对面的现场。那么,具体而言,人是在何种场面中怀有感谢之情或是表达感谢之情呢?

比如,有研究将感谢之情产生的"场面"整理为五种情况。

第一是"被援助"。在烦恼、困窘时接受援助。

第二是"接受礼物"。收到想要的东西、纪念日礼物。

第三是"状况好转"。当发生坏事的日子一直持续,状况会好转。

第四个"平稳"。是意识到每日的生活很丰富,非常自然。

第五是"他人负担"。指的是他人为自己做了辛苦的事情。

大家最近对什么事物抱有感谢之念呢?颇有意思的是,感谢不仅对人,还包含对生活与自然、对现在的幸福之类的要素。虽说感谢都是相同的,但是不同的感谢对象,如对人与对自然等,其意义与功能会相当不同。

两种类型的好奇心

"哎,这个是怎么回事?"小孩对自己在意的事情会一个接着一个地发问。虽然说每个问题对于孩子的教育而言都是很重要的机会,应该好好回答,但有时对于扑面而来的问题也是招架不住,在忙碌的日子里,要一一详细作答会非常辛苦。

在上下班的电车上,很多人都盯着手机屏幕看。有人在玩游戏,有人在 读漫画,有人在标示社交网络的时间轴,也有人在盯着新闻网站,也有人在 搜索。一旦搜索自己在意之事,就会连锁地一个个看链接、检索……不经意 间你会意识到时间已经过了很久。

人们会想要了解事物,而成为该原动力的心理因素就是"好奇心"。好 奇心大体分为两个侧面,这已经较为明确。

一种好奇心是,开门前会想"门后面有什么呢",在书拿到手里前会想"这本书里写了什么呢",点开链接前会想"写了什么呢"。这些行为所代表的是"发散好奇心"。这是对未经历过的事情感兴趣,或者想要探索未知的事情。大家对好奇心的一般印象也许就是"发散好奇心"。

另一种好奇心类似于查文献时想"这个作家的成长背景是什么""想学学这门语言"——无论将来是否有用——就是想做做看。"想了解这个电影的拍摄方式"时进行深度查阅。这种好奇心叫作"特殊好奇心"。它类似于深入挖掘一定目标的探索方式。

发散好奇心与特殊好奇心的兴趣方向有所不同。发散好奇心拓展幅度, 探索更广范围的知识,而特殊好奇心则对知识进行深入挖掘,掌握一些别人 不知道的知识。

两种好奇心与五大性格特性的关联见表7和表8。

表 7 发散好奇心与五大性格特性的关联

外倾性	0.4
神经症性	-0.2
开放性	0.7
宜人性	0.1
尽责性	0.1

表 8 特殊好奇心与五大性格特性的关联

外倾性	0.1
神经症性	0.1
开放性	0.3
宜人性	0.2
尽责性	0.2

发散好奇心与开放性有很高的正相关,另外,虽然比开放性低,但是它与外倾性之间也存在较大的正相关。开放性与外倾性可以被纳入灵活性这一更大的性格框架重,因此刚好反映了认知的灵活性、对各种现象的欲望以及惯性的强度。

另外,特殊好奇心虽然也与开放性呈正相关,但相关性不是很大。以前的研究显示,相较于性格,这种好奇心与认知性结构(对事物进行合理的解释、不模糊的倾向)有更大的关联。它与想要解决事物的矛盾的动机有关。

两种类型的研究者

在笔者所认识的研究者中,既有发散好奇心比较强的人,也有特殊好奇心比较强的人。有写论文不断改换主题的人,也有一生都在追寻一个主题的人。笔者本身是一个发散好奇心较强的人,进行研究活动时会不断地改换研究对象。

这个问题说不上哪个更好、哪个了不起, 也不一定与成功有关。

发散好奇心越强,越能涉猎更多主题,但反过来也许会导致研究成果在 深度上有所欠缺。特殊好奇心越强,也许就可以在某一主题方面走到其他人 所无法到达的地方,当然,这个地方也有可能没有埋藏任何东西,也许研究 风格也表现出研究者自身的性格特征。如果从这个主题出发,对研究者进行 调查应该会很有意思。

如果在网上的搜索栏中输入文字,答案就会立马出现。因此,重要的仍然还是好奇心。我们看到的调查结果都是基于世界上某个人的好奇心,利用的都是某个人所抱有的好奇心。

只要自己保持持续的好奇心,不停留在满足于看到罗列出的检索结果, 应该就会在此基础上对信息做更进一步的了解。通过不断重复基于好奇心的 活动,整个人类的知识就会不断增加。好奇心对于人类而言,是非常重要的 心理特性。

能考虑新问题——何谓创造性?

"有一片瓦,请尽可能地思考它可能的用途。"

当有人这样问你,你会如何回答呢?请试着思考一下。

针对问题的思维方式大体分为两种。

第一种思维方式针对的是那些有确定答案的问题;第二种思维方式针对的是那些没有固定解决方案,甚至连解决头绪都没有的问题。

这二者之中的前者叫作"聚焦思维",后者叫作"发散思维"。这种分类方法与好奇心的分类很相似。

测定聚焦思维的代表性方法是智力检测。世界上最早的智力检测于20世纪初在法国开展,目的是在小学入学前,对智力发展滞后的孩子开展特殊教育。此后,智力检测传遍世界,被应用于各种检查之中,如征兵检查、学生资质检查、医院的认知检查等。

但与此同时,智力检测也带来了诸多社会问题。有时会导致议论纷纷, 助长偏见与歧视,有时还会导致与优生学思想挂钩。甚至到了现在,仍然有 些地方在极度推崇"提高智商"的教育。可见其社会影响力之大。

追溯智力检测的历史,在心理学领域也有重要意义。这是因为人们思考自己希望具有的心理特性,也是对性格特性历史的回溯。

智力检测中要求对答案确定的问题要迅速、准确地回答,如"从数字排列中找出规律""在迷途中快速抵达目的地""找到错误""说出词语的意义"等。

相反,如刚才关于瓦片的问题,发散思维测定考察的是如何对一个知识进行多样的思考,测定对象不仅包括给出多种答案,还包括是否能给出与其他人不同的答案。当然,此处所测定的与真正的创造性还是有区别的。是这样的测定方法也是在研究者绞尽脑汁思考如何能测定与创造性相近的心理特性之后的一个成果。

那么,"创造性"与五大性格特性会有关联吗?请看表9。

表 9 创造性与五大性格特性的关联

外倾性	-0.1
神经症性	0.1
开放性	0.3
宜人性	0.2
尽责性	-0.2

虽然出现了关于创造性的各种指标,但它们都与开放性存在正相关。特别是当问到自身是否具有创造性时,或者在日常生活中开展了何种程度的创造性活动时,就会更明确地显现出与开放性的关联。不过,其相关系数并不是很大。

创造性有几个侧面。创造性作为发散思维,与孕育新想法、新商品、新研究的创造性有些许不同。

现实生活中的创造性——孕育新商品、新研究的存在,是在长期专注于对某事物的思考之后,像是不经意间想到的。但这种情况也有一些不同要素参与其中,如踏实的努力与持续性、好奇心的持续等。

有毅力的人会成功

一旦有了目标,你绝对会坚持到最后吗?还是会怀疑它实现不了或是容易失掉自信呢?

再困难也要做到底,这种不屈精神,谁都希望拥有。或者说希望自己的孩子或是学生都能具备这种资质。这种能力与资质叫作毅力(Grit)。

研究者之间有时候会谈论"研究活动的原动力是什么"。如果说其中常常出现的是"发怒""愤怒",你会不会感觉意外呢?

自己的研究被其他研究者否定,或是被指出存在问题,抑或是自己认为 重要的研究内容发表之后被无视······姑且不论事情的好坏,有相当多的例子 是,在这种情况下,你会感觉很不甘心,带着愤怒进入下一个研究。这种感 情或许也与"不屈精神"有关。

毅力不仅包含避开诱惑集中于研究课题的自我控制要素,还包含克服困难、追求目标的热情要素。这样一来,毅力被认为是兼具"激情"与"顽强"的一种精神力量。

那么,毅力与五大性格特性的关联表现如何呢?从表10中可以发现,它与尽责性之间有着很高的正相关。控制诱惑与冲动、专注于课题这一要素表现在与尽责性之间的强关联上。

表 10 毅力与五大性格特性的关联

外倾性	0.2
神经症性	-0.4
开放性	0.1
宜人性	0.2
尽责性	0.8

按照测定毅力的标准,其内容分为两个侧面:一个是耐性,另一个是一贯性。

耐性是长期持续努力,一贯性是指不被其他事情左右而持续关注。如果 比较两个侧面,那么耐心与尽责性的关联度更高,一贯性虽然也与尽责性有 关联,但在整体倾向上与五大性格特性之间的关联比耐性要小。

关注发生偏离或是很快厌倦,这种一贯性的侧面看似与性格之间没有很大的关联。

那么,大家听过"心流状态"这个词吗?它说的是完全沉浸在事物之中,专心致志地做事的状态。

而且毅力与心流并不相同。心流状态是一种注意力集中于自己感兴趣的问题的状态,与做得是否好等技术问题无关。

相对而言,毅力则是一种有意图且有意识地去做事的状态。做得不好时,会考虑其原因,自己会去找一些稍微超越自身能力与技术的事情去做,是一种全力以赴的状态。

毅力是一种关系到未来成功的一种特性,如学业成绩,能否(在士官学校)以士官候补生的身份毕业,能够在每年全美16岁以下的儿童及青少年参加的、规模庞大的拼字大赛(Spelling Bee拼字比赛,又译作拼字大赛、拼字蜜蜂、拼字狂等,是一种流行于北美英语地区,以儿童为对象的英语拼字竞技游戏)中进行成绩预测。

从这种与预测未来相关的研究的发表来看,可以看出作为一种"做到底的力量"心理特性,近年来正在受到关注。

如上所述,毅力这一心理特性需要注意的一点是,它与五大性格特性中的尽责性有很大关联。接下来要说的心理特性也具有相同的特征。

战胜"棉花糖诱惑"的孩子

面前有1万日元。现在也可以获得这笔钱,但是一年后可以获得1.2万日元。你会如何选择呢?

或许有人会认为这也要取决于金额大小。

那么,假如有两个选择,一个是现在获得100万日元,另一个是一年后获得120万日元,你会如何选择?或者现在获得1000日元,一年后获得1200日元 你会怎样选择?

当将来有可能获取更大的利益时,忍受眼前立马可以获取报酬的诱惑的倾向叫作"延迟满足",这个概念,因美国心理学家沃尔特·米歇尔在 20世纪60年代开展的一项著名的实验而受到瞩目。

米歇尔以4岁的儿童为对象,做了一个让他们忍受棉花糖诱惑的实验。他 将孩子们分别带入房间。房中有一张桌子,桌上放有盛在盘中的棉花糖,盘 子边上放着电铃。

"我一会儿会稍微离开一会儿。但是我回来之后你可以吃棉花糖。我回来之前,如果实在想吃,请按铃,这样的话,我就会回来,你就可以吃棉花糖了。假如你能在我回来之前一直不按铃等着,我会给你两个棉花糖。"

实验人员这样告诉孩子之后就离开房间。

实验时间为15分钟。在此期间,孩子们拼命想要努力忍受不吃棉花糖。 但是其中也有孩子吃掉了棉花糖。

该实验过了十年后,米歇尔获得了对当年参加实验的孩子们的追踪调查 的机会。

结果显示,那些忍到最后没有吃棉花糖的孩子比没忍住的孩子更能抵御诱惑,注意力集中,不容易涣散,更有自信,抗压力强,少有逾矩行为。这些孩子学业成绩优异,学历高,肥胖率低,药物使用及吸烟率低,他们被父母及老师评价为问题少、发展好的青年。

这一调查结果被报道之后,以前开展的棉花糖实验也受到了关注。事实上,这个实验并非仅用棉花糖做了实验,但是后来由于报道该实验的报社记

者将其命名为"棉花糖实验"之后,便传遍了全世界。

我们身边就有很多刺激各种欲望的物质与信息,我们常常需要对抗这些 刺激来生活。我们生活中的每一天都需要忍受棉花糖的诱惑。大人们每天也 都在重复着延迟满足,其程度有个体差异。

于是为了把握个体差异,有人尝试通过提问项目来对延迟满足进行测定,标准是通过食物、身体、社会、金钱、达成这五个方面来测定。

食物方面包含忍受不吃垃圾食品以及控制食量,身体方面包含忍受对健康不利的欲望,社会方面包含考虑他人、避免自我中心的行为,金钱方面包含忍着不购物以及要进行财务管理,达成方面包含专注于目标以及课题。

延迟满足与五大性格特性的关联如表11所示。虽然在满足延迟方面的关联各有不同,但其整体特征是尽责性高、神经症性低。

外倾性	0.3
神经症性	-0.5
开放性	0.3
宜人性	0.4
尽责性	0.7

表 11 延迟满足与五大性格特性的关联

按不同方面来看,结果显示外倾性与达成、社会方面的关联,以及开放性、宜人性也与社会方面的关联都比较大。但基本上无论在哪个方面,都有一个共通的点,就是以神经症性低与尽责性高为特征。

"成功"的性格与"BIG FIVE"

构建顺畅的人际关系,积累知识与技术,以及自律,这些心理特性在现代社会受到瞩目,是因为大家认为在现代社会它们关系到重要的活动。尤其是"毅力""延迟满足"与学业成绩、收入之类被认为是与社会性"成功"这一结果相联系的。

感谢虽然也与外倾性有关,但它与宜人性的关系很紧密。此外,好奇心 (特别是发散好奇心)与开放性有着紧密的联系。创造性虽然数值较低,但 是与开放性有关联是其特征。

毅力和延迟满足与五大性格特性的尽责性有较紧密的关联。这两者的共同点是"忍受""专注于未来利益,而不是眼前利益"。

本章介绍的这些心理特性的共通点在于, 五大性格特性的神经症性以及 外倾性以外的特性之间的关联度较高。宜人性表现在顺畅的人际关系上, 开放性表现在自由的思考之中, 尽责性表现在对自我的控制上。它们的基本特征表现在各自的关联之中。

第V章

自我意识过剩的人的心理——消极的性格

我想改变自己的性格,该怎么办好呢?笔者在大学课堂以性格为主题授课之后,几乎一定被问及这样的问题。学生要"改变"怎样的性格呢?

笔者头脑中浮现出几个在大学生活中有可能成为问题的心理特性。

如不擅长站在人前的"羞怯",这在小组讨论以及发表意见的时候可能 是一种阻碍。另外,过于在意自己在其他人心中的形象的"自我意识"也可 能造成人际关系的不顺畅。

对校园这样的热闹场所感觉不自在的人,也许也会觉得学生生活很痛苦,这种人称为"高敏感人士"(HSP)。

报告、毕业论文不能在截止日期前做的"拖延"行为,其心理特性在不断布置课题的大学中似乎也成了一个大问题。

那么,在这一章中,我们按顺序来思考这些"能改则改"的心理特性。

一站在人前就会紧张

在发表时,会由于紧张而手抖、脸红。另外,很在意那些关注自己的视线,本来应该做得到的事情就做不了了······

大家会有这样的经历吗?想着避开这种状态,但越是在意,反而越往坏的方向发展。

因为工作关系,笔者算是比较习惯在人前说话的,即便如此,我在准备 不充分或是第一次发表说话内容的情况下,有时会意识到自己在紧张。

在一次研究发表中也是,已经超过了规定时间,我还继续说,也没有注意到主持老师拼命示意我"已到结束时间"。当所有都说完之后,我才不可思议地想:"为什么没有注意到呢?"

很多人一到人前就会紧张,多少会感觉不是很自在。通常而言,带来这种紧张状况的特征多数是在"第一次""公开活动""自己受到关注""必须说自己的情况"这四个条件具备的情况下。

但是即便面临同样的情况,有的人可以毫无畏惧地行动,有的人却会感到强烈的不安而无法行动。有的人即便面前只有几个人,也会紧张得汗流不止,有的人与初次见面的人哪怕只是说话也会紧张。

紧张的程度也因人而异。也就是说,这里也存在心理学方面的个体差异。到了人前行为就受到抑制叫作"害羞"。英语的"shy"有"内向、懦弱、胆小、谨慎"等意思,"shyness"指的是一个人在人前不安情绪高涨的状态,或是容易不安的全部个体特征。

特别是因情境不同其特征发生变化的害羞叫作"状态害羞(情景害羞)"。与性格一样,有时作为个体特性固定下来的特征叫作"特性害羞"。所谓"状态"就指因不同情境而发生变化的心理状态,"特性"指即便情景不同也难以变化的心理状态。

作为稳定"特性"的害羞与五大性格特性的关联如表12所示。

表 12 害羞与五大性格特性的关联

外倾性	-0.5
神经症性	0.5
开放性	-0.2
宜人性	0
尽责性	-0.3

它与外倾性呈负相关、与神经症性呈正相关是其较大的特征。

有的害羞包含"意识到自身的负面""感到不安""行动不顺"等的"症候群"。笔者认为,与外倾性和神经症性的关联,表现了感情不稳定、行为受抑制等害羞的基本特征。

这个特征如果过于强势,则工作、学业、人际关系可能受到影响。害羞与尽责性的负相关会让人想象出一种状况,就是不擅长做那些为了达成某一目的的任务。产生这些问题的人,在重要场合做事之前,需要做一些应对,如做充分的准备,或是反复练习再去。

当然,适度的紧张感也是在人前好好表现所需要的。因为通过仔细观察周围,根据听众的反应,有利于随机应变。与其他心理特性一样,害羞也不应该片面地说"好"或者"坏"。

在自己的额头上写个E

虽然有些唐突,但是请试着在自己的额头上写上一个大写字母"E"。不要看镜子,现在当场用食指(可以用顺手的那一只)在额头写上一个E。

接下来,笔者会就这个"E"进行提问。这个字母你是从自己能看到的方向写的?还是从站在对面的人能看到的方向写的?请记住你是从什么角度写的。

有一个词叫"自我意识过剩",用于"过度在意周围人的评价以及反应"这个意义,如"那个人打扮得有点过了,有些自我意识过剩吧""对周围人的反应如此提心吊胆,自我意识过剩也要有个度"。

那么,人在何种情况下会意识到自身呢?

比较容易理解的是"被人盯着看"。人一旦意识到被别人凝视,注意力就会转向自身,产生"我身上有什么东西吗"的疑问当人们照镜子或者有相机对着自己时,同样也会这样。这种注意力集中于自身的状态叫作"自我意识提高"。这种产生于"被人盯着看"的经验的自我意识与之前提到的害羞有相通之处。

关于自我意识提高,心理学研究表明,在日常生活中存在个体差异,有的人容易关注自己,而有的人较难关注自己。通过对这个个体差异进行测定的提问调查并对数据进行分析之后发现,自我意识有两大类别。

其中一个倾向于关注别人看不见的自身侧面,如自身的感情、正在思考的内容或者想法、价值观等,这叫作"私我意识"。私我意识强的人,有很多机会来认识或思考自身的内在世界,因此他们自身的意见与行为的一致性较高,倾向于迅速做出判断。

另外一个倾向于关注别人看得见的自身侧面,如自身的服装、发行、待人接物、行为举止等,这叫作"公我意识"。公我意识强的人,会对来自别人的评价反应敏感,倾向于控制自己的言行。

接下来请回想一下之前写在额头的"E"字。事实上,似乎越是公我意识强的人,越是会从对方看得到的方向写"E"字。

有论文对自我意识与五大性格特性的关联进行了探讨。

首先五大性格特性与私我意识的关联如表13所示,与公我意识的关联如表14所示。

表 13 私我意识与五大性格特性的关联

外倾性	0
神经症性	0.3
开放性	0.4
宜人性	-0.2
尽责性	0

表 14 公我意识与五大性格特性的关联

外倾性	0
神经症性	0.5
开放性	0
宜人性	-0.2
尽责性	0

私我意识与公我意识有共通之处,他们都与神经症性存在正相关,与宜 人性存在负相关。可以想象的是,二者都在感情方面有些不稳定,比起关注 他人,更关注自身。

可以看出,私我意识与开放性之间存在正相关。反映在这个结果上的也许是知识性操作,如对自身复杂的内在世界的兴趣的拓展与深入以及将其内容进行语言化的一种高级的语言处理等。

想受欢迎,还是不想被讨厌?

也有研究将私我意识分为两个要素:一个是"反刍";另一个是"省察"。

想必很多人都经历过,有时遇到讨厌的事情,会在头脑中挥之不去。这就是"反刍",来源于牛、羊等将进食的食物再次返回口中进行咀嚼以帮助消化的现象。这样一来,一件事在头脑中反复被想起。这种倾向比较强的人有个比较麻烦的特征,即会因为一些小事而不断进行各种思考。

"省察"是反省自身、思考自身。喜欢进行自我分析,倾向于探索自己是何种人,深入分析事物的本质。私我意识与神经症性和开放性有关联,其中"反刍"要素与神经症相关,"省察"要素与开放性相关。

另外,公我意识除了与神经症性呈正相关,与宜人性呈负相关,它与其他五大性格特性基本没有关联。公我意识强的人有两个欲求比较突出——"赞赏获得欲"与"拒绝回避欲"。

赞赏获得欲的动机在于获得积极的评价,该欲求较强的人会注重打扮,通过有趣的言行,以期获得人们的欢迎。

而另一方面,拒绝回避欲则努力回避消极的评价,该欲求强的人想要努力做的是不想被人讨厌,不希望被认为是怪人,也不希望被批判。即便同是公自我意识强的人,人际关系的表现也有很大区别。

目前还没有找到直接探讨赞赏获得欲和拒绝回避欲与五大性格特性的关联的论文。不过想必赞赏获得欲与拒绝回避欲虽然在与神经症性的关联上有共通之处,但与其他五大性格特性的关联会有所不同。

为何女性不太能看恐怖电影?

看恐怖电影的时候,有的场面会突然发出很大的声音,有的人会不由得身体猛地一哆嗦。大家是不是都有过这样的经历呢?

笔者就是这样。家人谁都没有那么严重,全家一起看电影的时候,笔者 突然猛地一哆嗦,大家都会一脸疑惑地看向我。

但这也是没有办法的。因为突然的强刺激,身体不由自主地做出反应,我自己也没办法阻止,应对方法就是不看这类电影。心理学中有个方法很有效,就是反复看然后习惯(叫作驯化),但是笔者还没有那么想看。

有的人喜好安静且刺激少的环境,而有的人则喜欢热闹而刺激多的环境。一般说来,这是由于最适刺激强度因人而异产生的,该个体差异叫作感官灵敏度。

感官灵敏度高、对刺激较为敏感的人叫作"High Sensitive Person"(高敏感人士)。取首字母之后也称为HSP。HSP倾向强的人,不仅对他人的存在较为敏感,对声音、光线、气味、味道等各种刺激也较为敏感,会想要回避强刺激。

夏季的烟花有的人觉得美丽动人而欢乐,但对于 HSP来说则是难以忍受的巨大轰鸣。有时睡着睡着就会因为很小的声音而醒来,些微的气味也会很在意,感觉不快。

大家都知道 HSP中,女性比男性要多。但是在感觉知觉实验以及幼时气质感受性方面,大家却并不认为男女之间有较大差别。也许是因为性格不同,而对"敏感"的社会压力不同以及家庭、教育的应对方式不同("男人不要因为这点事就害怕"等这种说法)。

测定 HSP的标准已得到开发,与五大性格特性的关联也在探讨之中。该研究的关联请参照表15。

表 15 HSP与五大性格特性的关联

外倾性	-0.1
神经症性	0.5
开放性	0.2
宜人性	0
尽责性	0

可以看出,刺激敏感度还是与神经症性的关联较大。虽然与开放性的关联较低,但是这是有缘由的。如果对测定 HSP的标准的内容进行探讨,则可以发现它包含自我的内在以及反映对美术、音乐的感受性的内容。与开放性相关联的是这些侧面。

具备作家与艺术家气质的人

HSP对刺激敏感,每日的生活很辛苦,可是他们有优点吗?

一个优点是,他们能够通过享受细腻、舒服的刺激而获得满足,因为他们比其他人拥有更少的刺激阈值。正因为对刺激敏感,因而能够舒适地享受和缓的音乐、静谧的氛围、自然的微风等。

此外,HSP虽然不擅长同时并行地处理多个事项,但却擅长对同一事物进行长时间、扎实且多角度的思考。正因为不擅长同时接受多个刺激,因而会想办法排除其他刺激,努力集中精力。

HSP也很擅长对自己的心理侧面进行此起彼伏的想象,内心有很多事情浮现又消失。他们能够关注并抓住转瞬即逝的想法与感觉,想必也是因为对刺激敏感才做得到的。

那么可以说,此处所列举的特征符合作家、艺术家以及思想家的特质。这些职业所需要的是,将别人忽略的刺激把握住,进行探究,并将之语言化、视觉化。

进而言之,因为对刺激敏感,所以能够做到慎重考虑和应对将来发生的事情,也会因时间与场合的不同而转换成优点。如果能够对自身的这种特征有所觉察,有时也能够结合自己面对的情况妥善应对。

HSP乍一看是负面特性的拥有者。但转个视角,则其短处也会变成长处。 这不仅限于 HSP,也适用于其他心理特性。

另一个重要的点是,需要事先知道——最适刺激强度因人而异,对于某个人而言舒适的刺激强度,对于其他人而言可能会感到不舒服。这一点对于人与人之间的相互理解非常关键。

古代埃及人的"拖延症"

中小学时,大家的暑假作业都什么时候做呢?

- ◎ 在暑假之前做完
- ◎ 在假期前半完成
- ◎ 每天抽时间做
- ◎ 暑假结束前集中做
- ◎ 不做作业

该做的事情常常不自觉地往后推迟。这些应该做到的努力却不做或者推 后的行为倾向叫作"拖延",它已经成了心理学的研究对象。

笔者是"暑假之前做完"这一类,不过会做得就有点马马虎虎,字写得不好看,计算式的写法也很敷衍。总之只是以尽快完成为目标的。这是一个不好的例子。

当人们面临一个课题需要持续很长时间却无从知晓如何能完成时,就会不由得拖延。比如,大家现在正在读的这本书,即便是笔者这个小时候"在暑假之前做完作业"的人,从构思内容到开始写也是花了相当多的时间。这也算是一种拖延行为吧。

据说人类的"拖延"可以追溯至农业发展的早期。彼时人类所设定的"截止日期"为在每年固定的时期播种、收获作物。四千年前古埃及人的楔形文字在关于农业的表述中还保留了这一些文字表示"拖延"的意思。

据说有研究探讨了拖延不做课题的原因,大学生的拖延行为的原因有以下三个方面。

第一,因不太感兴趣而优先他事。这说的是对于该着手研究的课题,不由得自己想要优先做其他事情。

第二,肯定和容忍拖延。即便是推迟做课题,但人们也会觉得会在不得 不做的时候冒出好的想法,短时间内集中做有利于做好工作。

第三,是认知课题的难度。即便懂得课题内容,还是不懂从何做起,认 为内容太难。

拖延与五大性格特性的关联见表16。

表 16 拖延与五大性格特性的关联

外倾性	-0.3
神经症性	0.4
开放性	0
宜人性	-0.1
尽责性	-0.5

拖延与五大特性的突出关联是神经症性高、外倾性和尽责性低。内向,感情波动较大,自律不足——拖延的人被描绘成这样一种人物形象。拖延与尽责性之间的负相关是自然的,它是与毅力、延迟满足等相反的心理特性。

在截止日期前才工作的理由

拖延的人常常会说"被逼之下才会有好的想法"。

但假如只在截止日期前才去做工作才会有好的想法,此前一直没有做,问题在于这个想法是否真的是好想法。

根据笔者的经验,紧要关头或是迫不得已的时候,不会产生好想法。好的想法应该是在获得充分的知识之后,在放松状态下不经意的一瞬间产生的。而要想获得这样的想法需要时间。

拖延的诱惑有的让人难以抵抗。

对抗拖延,有一个方法是借助"习惯化"的力量,如每天规定时间来做事情。最近还开发出了一些改善生活的智能手机程序,对自己的拖延的毛病比较在意的人可以进行尝试。

消极性格与"BIG FIVE"

本章所涉及的所有性格特性的特点都是与神经症性存在正相关。神经症性所具有的情绪不稳定性以及负面情绪的易获得性是否与"想要改变自己的性格"这一性格特性有关呢?

如前文所述,神经症性强并非绝对不好,它也有好处。

害羞的人会产生一种动机,想要做好站在人前的准备。公我意识在意他 人目光,也关系到自我的展示、对流行的兴趣。

私我意识指向内在,也许能进行细致的自我分析,如果是HSP,也许可以 为其带来一种娴静、平稳的生活。总之,拖延关系到当下的心理稳定。

困扰于自己的性格的人,可以试着考虑一下自己性格的优点。

第VI章

你身边的"邪恶三兄弟"——令人厌烦的性格

这个世界上,有很多"困难的人"。比如职场中。

有的人看似自信满满,可工作质量低劣,只会显摆自己。他可能是"自恋型"(Narcissistic)性格的人。

还有人不在乎工作本身,只在乎谁会升职、谁会调到哪个部门等,常常 努力确保自己不要"站错队"。这种人即具有"权术倾向"的人。

还有人明明在偷懒,却装作在好好工作,即便做了虚假报告也毫不在 乎。有时候装得太过用心,让人很难发现。这种可能是"心理变态 (Psychopathy)倾向"较强的人。

所谓的"沸点低"的人情况如何呢?因一点小事就发怒,常常表现出一种攻击性的态度。这种心理状态叫作"攻击性"。

也有人自己并没有取得什么像样的成绩,却看不上周围的人,通过贬低他人而让自己产生一种效能感,这叫作"虚拟效能感"。

在这一章,我们一起看看这些比较麻烦的人可能具有的性格。

古希腊神话与过度爱己之人

听到"自恋者"(narcissist)这个词,大家头脑中会浮现出这样一个形象——陶醉地盯着镜中自己的脸,满足地看着全身镜中锻炼过的身姿。

这个词本是源自古代希腊纳西索斯(Narcissus)的神话。

纳西索斯是河神克菲索斯(Cephisus)和林中仙女利里俄珀(Liriope) 之子,自幼就受众多仙女喜爱。当被问及纳西索斯的未来,先知忒瑞西阿斯 (Tiresias)做了一个不祥的预言:只要他不认识自己,就能长寿。

16岁的纳西索斯长得异常俊美。很多女性都向他进行了爱的告白,但俊 美的纳西索斯却很冷淡、傲慢,不论对方是谁,都不为所动。

其中一位被拒绝的仙女呼喊祈祷: "但愿他有朝一日爱上一个人,却永远也得不到她的爱!"这时,听到呼喊的复仇女神答应了她祈愿。

一日,纳西索斯蹲下身想要喝泉水,却被在泉水映照出的自己的影子所吸引。最终,他一直一动不动,肉身幻灭之后化作了一朵水仙花。

弗洛伊德等精神分析学家们以这个故事为素材,整理出了"自恋"(narcissism)这一概念。顺便说一下,英语的"narcissus"也是水仙花的意思。

进入20世纪70年代,自恋型人格障碍作为人格障碍之一逐渐体系化,与此同时,性格心理学家、社会心理学家对这一概念也越来越关注。

外倾性高、宜人性低的自恋者

所谓自恋倾向,指的是对自己抱有一种夸大的感觉,在此基础上做出种种行为,还包含为了维持这种夸大的感觉所采取的人际关系策略。

自恋者会感觉"自己特别厉害",觉得"因为自己如此厉害,所以理所当然地得到特殊照顾",认为"周围的人也应该理解自己的厉害之处",确信"自己是受到大家关注、赞赏的人"。

现在你读这篇文章头脑中应该会浮现出某个具体的人。

这种拥有比自尊感更为强烈且更积极的消极感觉,且在此基础上进行行动的表现就是"自恋"的性格特征。

自恋的人感觉自己很厉害,要维持这种感觉需要付出劳力,他们在行为 上拼命凸显自己的能力,希望得到他人的赞扬。

还有一个特征就是他们特权意识很强,认为自己被特殊对待是理所应当的。这类人对权威或权力的指向性很强,他们会认为"自己比别人得到更多的东西是理所当然的",或者"周围的人为自己而行动是理所当然的"。他们有时候甚至会倾向于这样想——只要有必要,就可以利用他人。

人们会想象这样的人其人际关系应该不会好。

然而,居于高位的人如果这样做很容易陷入这样的状况中,周围的人会 毫无反抗地服从,因此而产生的各种问题也会有人埋单。

那么,自恋的性格倾向与五大性格特性有何关联呢?见表17。

表 17 自恋与五大性格特性的关联

外倾性	0.3
神经症性	-0.2
开放性	0.2
宜人性	-0.2
尽责性	0.1

如表17所示,自恋与外倾性呈正相关,与神经症性呈负相关,自恋具有积极的自我认知,但另一方面,自恋却与表示人与人之间温暖度的宜人性呈负相关。可见它表现的特征是对己积极、对他人严格。

利用他人之人的巧妙手段

有的人会使用各种手段驱使他人按照自己的想法来行动。这未必是赤裸 裸的驱使行为,有时这些行为很聪明,被驱使者本人也并未意识到。

比如有人会引导别人说话,本来明明没什么,他却说:"哎呀,今天我的状态有点差啊",引导对方说出"我帮你吧"还有人会引导别人说出答案,自己说"这件事,做不到吧"引导对方说出"没有啊"。

其他还有人通过说"对了以前我做过这件事"来展示自己,期望对方做跟自己一样的事。还有人会夸张地诉说"我真是搞不定这种事啊",期待对方否定自己说"不会搞不定的吧"。

这种在预想对方反应基础上的诉说,是操控他人的代表性行为。

听到"操控他人",也许给人一种夸耀自己的力量、硬让人听从的印象,但现实生活中有很多情况不是上述这种直接操控,而是通过明确自身的缺点,或是抬高对方,最终从结果来看,是按照自己的想法来操控了别人。

在人际关系中,有一个概念叫作"马基雅维利主义"(Machiavellianism)。(译者注:这个概念是权术和谋略的代名词,也即"御人之术"。)这个词源自以《君主论》著名的意大利政治思想家、外交家马基雅维利,他在该书中强调了人际关系谋略的重要性。

马基雅维利生活在15至16世纪的意大利,当时的意大利聚集着很多城邦,它们之间或是结成同盟,或是挑起战争,不断重复。马基雅维利在这种背景下,结合外交官经验和历史上各种有关君主的分析,总结了君主应该如何做以及如何获得并延续权力,著成了《君主论》。

后来,马基雅维利在《君主论》中所论述的态度就叫作马基雅维利主义,它指代的是一种倾向,即只要是为了自己的利益,无论什么手段或行为都可以合理化。在这个信念指导下的人,有时会做出利用他人获得利益的事情。

马基雅维利主义与五大性格特性的关联见表18。

表 18 马基雅维利主义与五大性格特性的关联

外倾性	-0.1
神经症性	-0.1
开放性	0.1
宜人性	-0.3
尽责性	0

首先,表18显示马基雅维利主义与宜人性之间呈负相关。这个特征与自恋是共通的。"不惜运用权谋来利用他人以获取利益"的态度,或者"认为如此做很正当"的信念,的确与宜人性这个突出温暖、善良的性格特征相左。

心理变态的脉搏慢

大家的周围有没有这样的人呢?他们会用言行伤害他人,会说巨大的谎言,但却完全没有想要负责的意思,对此也丝毫没有良心的苛责。或者他们的程度即便没有那么严重,乍一看魅力十足,但随着交往的深入,你会发现你从他们身上很难感受到温暖。

这种人可能并非全都是心理变态,也许他们的"心理变态倾向"较强。

心理变态的核心特征在于感情功能之下。该倾向强的人,不容易有不安、吃惊、喜悦等情绪起伏,对于接受惩罚、制裁很迟钝,因此他们会毫不 犹豫地做出那些在社会上不受欢迎的行为。

以前看过一个电视节目,里面玩了一个游戏,就是过鬼屋测脉搏。在参加游戏的人身上装上一个装置,一旦脉搏超过一定指数,蜂鸣器就会响,看谁响的次数少。

这个节目透露了一个想法——只要在闯鬼屋时身上安装一个脉搏计,就可以知道这个人是不是胆小了。笔者认为,作为把握"胆小"而想出的操作性定义,这个想法很有意思。

在这个节目中,演员、偶像们在鬼屋中多次触发蜂鸣器,只有一名演员漂亮地完成了任务却一次都未触发蜂鸣器。

事实上,有报告认为心理变态与脉搏慢有关,也有报告认为心理变态与皮肤点反应低有关。这些反映了心理变态的人的神经兴奋度低。当然,这并不意味着节目没有触发蜂鸣器的演员的心理变态倾向高。本来仅通过脉搏就是无法判断的。

那么我们来看看表19中心理变态与五大性格特性的关联。

表 19 心理变态与五大性格特性的关联

外倾性	0.3
神经症性	-0.3
开放性	0.2
宜人性	-0.3
尽责性	-0.2

情绪反应少表现在与神经症性的负相关。而与宜人性的负相关则反映了人际关系中的温暖度较低。与开放性、外倾性的正相关提示寻求刺激的倾向,与外倾性的正相关、与尽责性的负相关提示心理变态不受抑制,容易采取超常规行为。

为何坏性格不消失?

到目前为止说明的三种性格特性——自恋、马基雅维利主义、心理变态,它们相互之间的关系都是正相关。

加拿大不列颠哥伦比亚大学教授德尔罗伊·鲍赫斯将这三种特性命名为"黑暗三人格"(Dark Triad)。

进入21世纪之后,世界范围内关于黑暗三人格的研究数量众多。此前已 出版了相当多的论文,如今其数量仍在增加。

"黑暗三人格"这一称呼简直就是性格特性中的"邪恶三兄弟",让人想起电影《星球大战》中的"原力黑暗面"。

但以前笔者在国外的学会上跟鲍赫斯教授交谈时,问及"黑暗三人格"的名称是否与《星球大战》有关,他对此予以了否定。

从五大性格特征的视角来看黑暗三人格,其共同点是宜人性低,但如前所述,与其他的性格特性的关联也各有各的特征。

自恋是对"我很了不起"这种夸大感觉的维持,马基雅维利主义的特征是战略、计划,而心理变态是感情缺失、冲动性。

似乎黑暗三人格倾向的人(特别是男性),在异性看来很有魅力。但另一方面,他们的恋爱并不长久,也会倾向于对伴侣实施暴力。从结果来看,黑暗三人格的人倾向于总是不断地恋爱又很快分手。

动物之中,既有生完很多崽放任不管的,也有生了几个崽费心养育的。 生活在自然界中的动物为了生存与繁衍,要考虑如何分配体内的能量以及资源,这样的问题叫作"生活史战略"。

近年,也有一个假说受到瞩目,即人也存在与之类似的能量倾注方式的个体差异。所谓"慢生活史战略"是一种将资源投注到少数子女身上、用心养育的倾向,所谓"快生活史战略"是一种多生子女、不太在养育上投入资源的倾向。

三种黑暗性格的人,有吸引异性的魅力,且恋爱经验丰富,他们虽然采用快生活史战略以便留下子孙,但却倾向于不太花费劳力来予以照顾。

工作方面,有报告称,三种黑暗性格的人多见于组织阶层中的上层,很多人在金钱方面很成功。有些竞争场景需要激烈地淘汰他人,这个报告表明,存在一些场景有利于上述性格的人。

因此,虽然在人际关系问题方面存在问题,但上述性格特性存在于社会之中是有一定的理由的。

攻击他人之人的两种类型

黑暗三人格也与攻击他人的倾向有关。

攻击他人有很多种类。有人身攻击,通过打架、暴力等伤害对方身体的人身攻击;有语言攻击,用激烈的言辞伤害对方;有间接攻击,背地里说坏话等在背后使手段伤害对方。

这些攻击经过整理,可大致分为"反应性攻击"与"工具性攻击"。

反应性攻击,指的是作为面对对方行为所做的反应而产生愤怒、敌意之后进行的攻击。由于放任愤怒、冲动攻击,因而会伴随着强烈的感情。

工具性攻击,指的是为其他目的而进行的攻击,如为按照自己的想法推 进事情,为夺取某物,为让对方陷入不幸,等等。这种攻击终究是工具,有 时甚至不带愤怒。

反应性攻击可能与遗传因素、与生俱来的气质有关,而工具性攻击可能 是通过学习人际关系模式来习得。

心理学中经常使用"攻击性"一词,这并非攻击行为。实际攻击他人的 行为叫作攻击行为,而孕育攻击行为的心理状态叫作攻击性。攻击性与实际 的攻击行为有区别,它是很容易与攻击行为相联系的、行为实施之前一步的 心理状态。

身体的攻击性与五大性格特性的关联见表20。

表 20 身体的攻击性与五大性格特性的关联

外倾性	0
神经症性	0.2
开放性	0
宜人性	-0.5
尽责性	-0.2

从表 20中可以看出攻击性的特征是与神经症性呈正相关,与宜人性是负相关,与尽责性呈负相关。

其中,与神经症性、尽责性的相关度变小是间接攻击性的特征。可以观察到间接攻击性也与宜人性存在负相关。黑暗三人格与攻击性都有着宜人性低的共性。

总是蔑视周围的人的恶习

"我身边没有牛人""这个社会净是些无能的人""政治家、学者净是 些傻瓜"……

你周围有没有人经常口中念道这些话呢?或者大家自己有没有在社交网络(SNS)等地方写下这些留言呢?还是看到这种留言曾感觉不快或者并不介意呢?

通过轻视自己以外的其他人来相对地且无意识地让自己产生效能感,这种倾向叫作"虚拟效能感"。这种倾向是通过认为"周围人都没什么了不起",来贬低周围人的价值,从而相对地认为自己了不起。 图像

虚拟效能感通过一些轻视他人的(或者是否有轻视他人的倾向)的提问项目来进行测定,到目前为止已经积累了相当多的研究结果。提问项目的内容仅仅是提问轻视他人的程度,并不提问自己是否有效能。

虚拟效能感与五大性格特性的关系如表21所示。

 外倾性
 0

 神经症性
 0.1

 开放性
 0.1

 宜人性
 -0.2

 尽责性
 0

表 21 虚拟效能感与五大性格特性的关联

这些相关系数是从三个样本中得到的结果的平均值。整体而言,虚拟效能感与五大性格特性的关联度较低,所有的研究都有一个共同点,即与宜人性呈负相关、与开放性及神经症性呈低正相关。与宜人性呈负相关这一点,可以从虚拟效能感持有者易轻视、攻击他人这一特征来推想出来。

虚拟效能感虽然使用了与自尊感非常相似的词语,但是它们与五大性格特性之间的关联方式相当不同。事实上,虚拟效能感与自尊感的相关系数基本为零。这意味着这两个概念表示的方向不同。

虚拟效能感与表示积极感情、消极感情的外倾性毫无关联,它仅显示出与神经症性具有正相关。

虚拟效能感表示的并非实际感受到了效能感,也许只是表示习惯性地贬低别人的评价进而形成这种恶习。

放任轻视他人是为了守护自己?

无法意识化的自尊感叫作内隐自尊。它是通过对词汇进行分类的问题来测定"自己"这个词联系了多少积极词汇、没有联系多少消极词汇。这个检查方法叫作"内隐联想测试"(IAT)。后文进行详述

在探讨内隐自尊与轻视他人之间关联的研究中,两者间的正相关得到了 认可。由此也可以看出,轻视他人这种习惯性态度,是以对自己的无法意识 化的消极行为报偿的。

通过自尊感与轻视他人的得分进行组合,研究者们获得一些效能感类型的范本。自尊感与轻视他人的得分几乎无关联,也就是说通过组合,就可以表现出一点——无论在自尊感低的人还是高的人中,都存在轻视他人或不轻视他人的人。

- ◎ 轻视他人、高自尊的人——全能型
- ◎ 轻视他人、低自尊的人——假想型
- ◎ 不轻视他人、高自尊的人——自尊型
- ◎ 不轻视他人、低自尊的人——萎缩型

研究者对这四组不同的类型与五大性格特性之间关联性进行了探讨,报告了如下倾向:外倾性的自尊型与全能型较高,神经症性的萎缩型与假想型较高,开放性的全能型较高,宜人性和勤勉性的自尊型较高。

此外,假想型的人(缺乏自信、轻视他人的人)是在日常生活的人际关系中会表现出不稳定性,易情绪低落,会强烈地感受到对他人的敌意。

轻视他人会给人际关系带来恶劣的影响,但也有可能是通过重复这样的 行为来拼命地保护自己。我们可以不要单纯地劝人不要轻视他人,代之以为 对方提供解决问题的方案会更好。

"令人厌烦的性格"的复杂性

在这一章中,我们明白了易给周围人添麻烦的性格与五大性格特性之间的关联。

自恋、马基雅维利主义、心理变态、身体攻击性、虚拟效能感等,它们 共通的特征是都与宜人性存在负相关。这些心理特性都是不擅长"顺畅地经 营与他人的人际关系""在集体中优先他人"等表现的反映。

不过虽然与宜人性是负相关,但关联度并不大。它并非单纯地在人际关系方面抑制考虑(或者缺乏)他人的行为,在社会场景中抑制(或者不抑制)冲动、欲望的问题,而是包含了更加复杂的内容。

第Ⅵ章

存在"好性格"吗?——性格示意图的描绘

从五维到二维

到目前为止,前文所述的每个心理特性都是全世界研究者的研究对象,是作为论文公开发表的内容。有不少人是第一次知道世界上竟然还有搞这种研究的人。

本章中,笔者会从更大的视角来整理这些心理特性与五大性格特性之间的关联。也就是说,到现在才终于绘制如"性格示意图"。

首先, 进一步整理心理特性与五大性格特性的相关系数。

有研究将五大性格特性进一步整理为二维,通过整理宜人性(的高度)、尽责性(的高度)、神经症性(的高度)可以表现"稳定性",通过整理外倾性(的高度)与开放性(的高度)可以表现"灵活性"(可塑性的维度)。

稳定性——官人性 +尽责性+情绪稳定性(神经症倾向较低)

灵活性——外倾性+开放性

当然,这也是通过对大量数据的统计分析之后明确的实证性范例。

稳定性的高度表示的是搞好人际关系、完成课题的动机,感情等稳定、不易动摇。另外,灵活性指的是认知性灵活性。灵活性的高度关系到愿望、动机的强度,还关系到冲动抑制大小。

绘制"性格示意图"

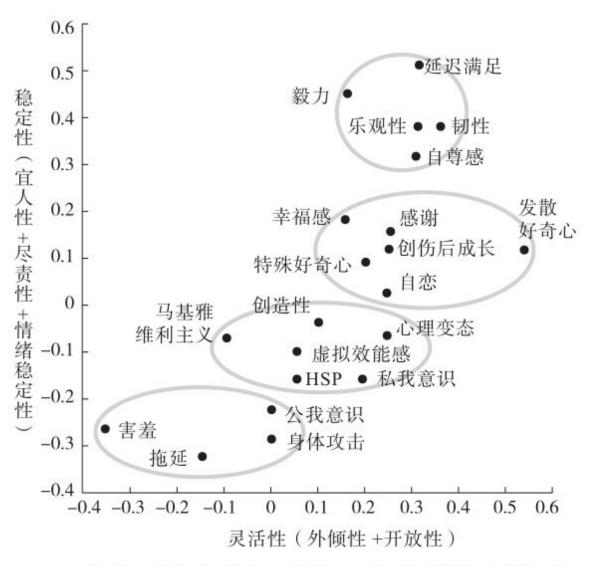
接下来笔者将详细分析绘制"性格示意图"的具体步骤。

首先,从已报告的各种心理特性与五大人格特性之间的相关系数出发,来 推定稳定性与灵活性的得分。此时,关注先行研究中所报告的、稳定性与灵活 性的因子负荷量的值。通过看这个值,从各个相关系数可以推定心理特性所具 有的大概的稳定性与灵活性的值。

先行研究中所报告的稳定性与灵活性的因子负荷量,存在各种数值。但有报告指出,关系到稳定性的宜人性、尽责性和神经质性,关系到灵活性的外倾性和开放性,前三者与后两者的因子负荷量的值大体相同。即宜人性、尽责性和神经症性对稳定性的影响接近,外倾性和开放性对灵活性的影响力也基本相同。

因此,这一次不看影响力强弱,单纯地从宜人性、尽责性和神经症性(的反方向)的相关系数来算出稳定性的值,从外倾性和开放性算出灵活性的值。

基于这两个值,将心理特性描绘成平面,就形成了图1。图1中还标示出了基于稳定性和灵活性的聚类分析结果(浅色圆圈围出的部分)。所谓聚类分析是一种由多个得分来推定群组的统计方法。



(根据心理特性的平面布置与聚类分析形成的结论)

图 1 性格概念示意图

该图表示的是性格概念示意图。各个点表示的心理特性的位置,可以说像城市一样,圆圈标示出的部分好比是表现了城市的集合区域。

从圆圈标示的部分可以看出,这个示意图中的心理特性大体可以分为四个组,21个心理特性粗略地分在四大区域之中。从右上开始分别为稳定性与灵活性都高的组、灵活性与稳定性稍高的组、稳定性稍低的组、以及稳定性与灵活性都低的组。

灵活稳定的心理特性组

稳定性、灵活性双高的心理特性组中,包含自尊感、乐观性、韧性、延迟满足、毅力。

这些心理特性的特征都与非常积极的感情相联系, 抗压能力强, 积极地 预见未来。也包含一些心理特性, 如延迟满足和毅力, 面对将来的目标可以 积极应对。

从这些心理特性看,可以感觉其现在的状态很好,也想获得良好的未来 状态,给人一种强大的积极印象。这种人物形象给人的感觉是生活顺风顺 水,将来也一定会有好事发生,为此在努力,做事精力充沛。

具有这样的心理特性的人,在一定意义上应该是理想的人物形象。笔者会想象,假如要是有这种特性,也许就能过上更幸福的生活。应该有很多人非常想让自己的孩子获得这样的心理特性。

而另一方面,有时会产生疑问,这些积极心理特性"是否真的放手就'净是好事'呢?"不仅仅是我,其他心理学家也这样想。

自信满满"全是好事"吗?

"自尊感强未必都是好事吧?"

心理学家很早以前就一直抱着这样的疑问。

有一位研究者将自尊与认可欲求(通过展现一个符合社会预期的自我,来获得他人认可)进行了组合。伴有认可欲求的高自尊感叫作"防卫性自尊感"。

也就是说,这种状态是一种以他人的认可为前提来感觉"自己处于好状态"。在这种状态下,如果自己没做好什么,或是进展不顺利,自尊感就很容易消失。实际上,研究已经揭示,防卫性自尊感的人对成功和失败反应很敏感。

一个人在寻求自尊感的回答时,该回答的确实性会促使其回答。因而有 人尝试测定自尊感的强度和确实性。有的人说自己有自信,但却无法确定这 个判断。我们试图将这种状态看作不稳定自尊感。这种自尊感无论有多么 高,只要一个很小的契机就会让其下降。

更有研究者关注人们每天的自尊感的变动值。通过每天晚上在自尊感的问卷上作答,或是有人发邮件、信息给自己时用电脑、智能手机进行在线作答的方法,来记录一个人每天的自尊感,并将其稳定度数值化,将自尊感因实际每天发生的事情而剧烈变动的人看作自尊感不稳定的人。

前面已经说明了尝试通过每天发生的事情来测定易变的自尊感的努力。 自身特定的领域是自尊感之源。这种努力称为自我价值(自尊感)的伴随 性。

越是具有自我价值伴随性的人,其自尊感越是会因每天发生的事而变得强烈或低落,很不稳定,因此这也是想要好好努力把握强烈而不稳定的自尊感而做的思考之一。

测定"内隐自尊"的方法

有人在尝试测定靠问卷无法测定的内隐自尊(后文有所涉及)。

这是用一种叫作"内隐联想测试"(IAT)的方法来测定的自尊感。内隐联想测试是通过提示电脑画面或是在纸上进行操作来进行测定的方法。

例如,当出现关于"自己"的词汇("我""自己"等)与积极意义的词汇按左键,当出现关于"他人"的词汇("他""他人"等)与消极意义的词汇按右键,按的时候尽可能快速准确,这样的操作要重复一定的次数。

接下来,有关"自己"的词汇与消极意义的词汇出现时按左键,有关"他人"的词汇与积极意义的词汇出现时按右键,重复这个操作。还可以左右反着重复。

重复这些操作之后,可以观察到一个现象——相较于"自己"与积极词汇组合时的操作速度,"自己"与消极词汇组合时的速度要慢。而且这个速度差越大,这个人与积极词汇的联系越紧密,内隐自尊也就越强烈。

用文字来解释会有些难懂,但是如果用"内隐联想测试"或者"IAT test"在网上检索,就可以体验这个测试。实际做做看,我们就会切实地感受到某些特定组合时的操作速度会变慢。

内隐自尊强烈,这意味着自动把积极要素联系到自身进行认知。

已经明确的是,内隐自尊与用问卷测定的自尊(相对于内因自尊,它叫作外显自尊)基本毫无关联。也就是说,它暗示了内隐自尊未必与被意识化的自我评价有关。

有的研究对内隐自尊与外显自尊进行了组合。如有的人外显自尊高而内 隐自尊低,行为举止上有意将本并不算积极的自己表现为积极状态,也想向 他人好好展示自己。

另外,内隐自尊高、外显自尊低的人,遇到事情时,自身的意识性的就会处于一种易动摇、不稳定的状态。

这样一来,梳理一下迄今为止的自尊研究的脉络,可以发现,虽然研究者们一面质疑"虽说对自身进行积极评价,但并不会因此所有都会一帆风顺

吧",一面又通过各种思路进行研究。

乐观性也同样如此。如前所述,过去的真实体验明明不顺,但却对将来做出积极预测,这叫作"非现实乐观主义"。没有具体成果的预测,从这个意义上说,只能说是轻浮且天真的人。

的确,如果积极预测自身或是将来,会让自己精神放松、内心安定。但 是也要看内容,有时会带来不好的结果,并非绝对好。关于这一点,研究者 们在此前已经强调过很多次了。

灵活性与稳定性稍高的组

灵活性与稳定性都"稍高"的心理特性组中,包含幸福感、感谢、创伤 后成长以及两种好奇心(发散好奇心与特殊好奇心)和自恋。

这个组的心理特性中,表现比较沉稳、安定的良好状态的在增多。幸福感、感谢表现出其沉稳与积极。创伤后成长表示的是经历了创伤性事件之后的、自身的成长或是这种自觉。创伤后成长与其说是积极特性,不如说其给人一种更沉稳的印象。

自恋是一个复杂的概念,包含稳定的要素以及古怪、偏激的要素这两方面。自恋还可以认为是处在两个组的边界位置。

这个组的特征在于包含两个好奇心特性。之前已经做了说明,发散好奇心是对很多新奇的事物感兴趣,特殊好奇心是对狭小领域的知识挖掘感兴趣。

好奇心显示出与五大性格特性中的开放性存在强关联。相对而言,幸福感、感谢、创伤后成长与开放性没有很强的关联。毕竟这幅图表示的是从灵活性与稳定性这两个轴看的前提下,这些心理特性之间所呈现的一些共通特性。

创伤后成长 (PTG) 的不同

之前也进行过说明,创伤后成长(PTG)说的是在经历了自己都可能失去的悲惨事件后,从中有所领悟,让自己朝向好的方向发展,即从创伤中经历成长的心理特性。

这种积极的表示自身变化的心理特性,当列举很多心理特性的时候,构成了与感谢、幸福感、好奇心大体接近的组。这次分析结果非常耐人寻味。

这是因为像创伤性成长之类的积极变化与很多事物有关。它不仅对自身 经验还对周围的诸多事物感兴趣且深入挖掘;不仅对人,还对生活、自然、 人生抱有感恩之心,拥有一种安稳的幸福感。

这种关联与被看作创伤后成长特征的内容很匹配,如"对他人有同理心""可以预见的可能性""觉察到自身的强大""有信仰""感谢人生"等。

韧性(精神复原力)同样也是从消极事件中恢复的意思,但创伤后成长的特征与韧性有所不同,这也是值得深思之处。

韧性是积极心理特性的集合体,灵活、积极、有活力,由精神活力本身等要素构成,而创伤后成长则更加稳定,以自然恢复能力等要素为主。

韧性与创伤后成长虽然都可以理解为与从悲惨事件中恢复(成长)类似的现象,但其内容又各自包含不同的要素。

稍欠稳定性的心理特性组

通过聚类分析,虽然灵活性位于各个水平,但也找出了稍欠稳定的心理特性组。这个小组包含创造性、虚拟效能感、私我意识、高敏感人士以及黑暗三人格(邪恶三兄弟)之中的两个特性(马基雅维利主义与心理变态)。

这个组最突出的一点在于,包含黑暗三人格(的一部分)和虚拟效能感(轻视他人)之类的反社会的、容易引起人际关系问题的心理特性。黑暗三人格的三个特性(自恋、心理变态、马基雅维利主义)的共通点之一就是宜人性低。

该组不包含自恋,可能是因为自恋对自身的肯定感情较为强烈。

虚拟效能感虽然数值也低,但是它与宜人性之间的负相关是得到认可的。同样,私我意识也显示出与宜人性在低值方面的负相关,以及与神经症性之间的正相关。HSP的特征正在于神经症性高,在这一点上,似乎与私我意识有共通性。

此外,HSP与私我意识虽然都包含在这个心理特性组,但从位置来考虑,它们与公我意识三个共同形成一个组也不奇怪,因为这三个心理特性在神经症性高、情绪不稳定方面是共通的。

被用到坏事上的"负面创造性"

接下来,在解释这个结果的时候可能产生问题的是创造性。我们重新确认一下创造性与五大性格特性的关联,即它与尽责性有低负关联。尽责性也是形成稳定性的一个要素,因此这也是稳定性稍低的心理特性组包含创造性的原因。

创造性也包含在与黑暗三人格相同的心理特性组,这是一个非常有趣的 现象。但是这个结果细细想来也有可以信服的方面,因为有报告认为黑暗三 人格与创造性之间存在一定的关联性。

我们来举个例子。当你置身于以下状况,你做出的行为接近A到C之中的哪个呢?

你把从朋友那里借来读的书弄丢了。朋友还没有读那本书,跟你说"希望你归还",你会怎么做?

- A. 按实际情况实话实说, 道歉
- B. 尽可能地岔开话题,不聊那本书
- C. 跟朋友说: "那本书没意思,别读了,去看个电影更好。"

在探讨黑暗三人格与创造性的关联的研究中,有关于"负面创造性"的研究。

一说起创造性,它往往给人一种积极的印象,但也有心怀恶意陷害别人的创造性,也有虽无恶意却逃避责任、隐藏或消灭证据为目的的创造性,这叫作消极创造性。

例如,在之前的提问中给出的三个选项中的C,虽然没有恶意,但结果是骗了别人,这种行为是基于逃避自我责任的创造性。

的确,在想要回避自身责任,或者希望问题不要发生的时候,可能会当场说谎。为了谎言不败露,有必要好好说,这其中就需要创造性的技术与能力。

黑暗三人格之中,特别是心理变态与马基雅维利主义,在操控他人按照自己的想法行动方面是有联系的。一旦想要操控他人,就有可能发挥负面创

造性。

不稳定、灵活性低的心理特性组

不稳定、灵活性低的心理特性组中包含害羞、拖延、身体攻击、公我意识。这些特性的特点是与之前的图1右上的组(延迟满足、毅力、韧性、乐观性、自尊)出于相对的位置。

拖延特性与尽责性为负相关,与神经症性为正相关,因此延迟满足与毅力具有相反特征。的确,将该做的课题推后,与忍受欲求和冲动、按计划并充满活力地完成事情的心理特性刚好相反。

另外, 灵活性最低(内向、开放性低)的特性是害羞, 它也与尽责性呈负相关, 与神经症性呈正相关, 因此稳定性也位于低的位置。

作为灵活性中等、稳定性低的特性,身体攻击性包含在这个组中。暴力性的特性与害羞、拖延同在一个组。对此也许有人觉得不协调。但是身体攻击性的特征就在于神经症性高、宜人性与尽责性低,这也刚好意味着稳定性低。而且攻击性基本未显示出同与关系灵活性的外向性和开放性之间的关联。

这样一想, 攻击性可以说是典型的稳定性低的心理特性。

"好性格还是坏性格"论的偏颇

这次描绘的性格概念示意图,关注的是近年国内外人格心理学研究中较 为常见的性格特性,并未网罗过去所有研究过的性格特性。

这一点需要打折去看,但是通过这个示意图的绘制而明确的是,图的对角线的左下到右上,从应该进一步改善的负面特性开始,到更希望的积极特性。

这也许反映了我们对性格的看法的特征。也就是说,以"这个性格好还 是不好"为思考的核心。

拖延、害羞、攻击性等还是容易被当作"应该改善""应该克服""治 疗或介入的对象"的性格来对待。

与之相对,毅力、延迟满足、精神复原力(韧性)却倾向于被当作"期望的""在社会上生存所必需的"性格来对待。

看着这个示意图,笔者不由得想,我们看人的时候,无论如何也免不了以"好坏"为中心轴来进行评价。

但还是那句反复说的话,各种性格特性都包含好的一面和坏的一面,很难说存在绝对好、绝对坏的性格特性。

一个人的性格被评价为好性格,是要看具体情况的。如果我们生活的社会认为毅力、延迟满足、乐观性是"好性格",那是因为现在的社会以此为"好、希望"。

当然,可以说某种性格特性的人在这个社会中成功的概率很高。在实际的研究中被探讨的也是概率问题,结果显示研究的成果是一样的。但这终究是概率,很难说未来是永劫。

笔者的个人意见是,这个只有具备某种特定性格的人才能成功的社会,会剥夺欠缺多样性的、不具备这一性格的人们(以其他性格特性为特征的人们)成功的可能性,是一个闭塞的社会。

笔者希望这个社会能够成为各种性格的人都能够找到各自舒适的地方, 能确保多样性的、具有包容力的社会。

欧美性格理论的局限与偏颇

看性格概念示意图笔者又注意到一点,就是关于今后研究的方向性。那就是我们有必要探索稳定性与灵活性失衡的心理特性(图1左上与右下),特别是以稳定性高、灵活性低为特征的心理特性(图1左上)。

自从有描绘概念示意图的想法后,笔者本打算尽可能地收集富于种类与 变化的概念,结果并没有包含位于图左上位置的心理特性。

左上是内向、开放性低、温柔、勤奋尽责、情绪稳定的人。这样的人在现实中不可能存在。莫如说沉默寡言、重视传统、同理他人、认真的人物形象才是日本自古以来人们所期望的。

这样的人物形象在概念示意图上是缺失的,也许是因为在人格心理学研究领域,没有表现出日本特有的,或者广义而言亚洲地区特有性格概念。

的确,人格心理学之所以盛行,是因为无论历史上还是当今,引起关注、冲击力强的论文的发表都是以欧美为中心的。

当然,包括日本的亚洲研究者也发表了很多论文。特别是近年来,有以中国为中心的量产论文的趋势(近年中国的论文之多,不仅体现在人格心理学上,还体现在整个心理学以及整个学术界)。

这些研究论文多是以欧美理论、概念适用于亚洲的写作风格,在一定范围内获得了成功。即便居住地区、生活状况有所不同,大家同样都是人,所以即便在欧美得出来的性格概念,拿到欧美以外的地方也相应地会适用。

但在人格的理论、概念化,以及将这些理论、概念推向世界方面,亚洲 地区是处于劣势的,而欧美众多研究者适用来自亚洲、日本的概念。这实在 是难以想象。可以想象的是,也许这种状况就是缺失的性格概念示意图所没 能补足的原因之一。

倘若如此,笔者作为研究者应该对此进行反省。为了补全缺失的示意 图,有必要开启新的研究远航。

第Ⅷ章

社会希望的是什么样的人?

"重视交际能力"始于何时?

日本的就业体系在世界范围内来看都是少见的。例如,在日本的大学 里,毕业之前众多学生一同就业,而大家认为这个场景是理所当然的。

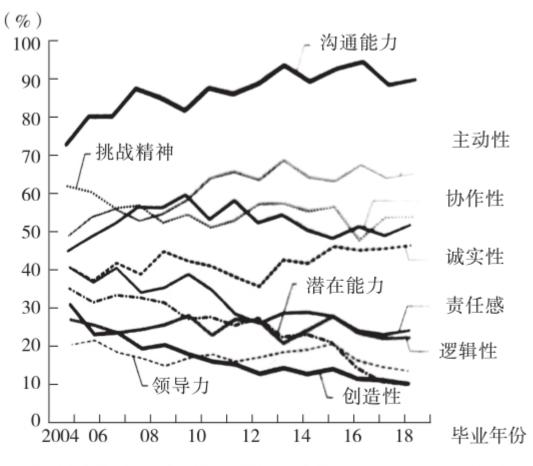
另外,日本的就业类型不是以具体的职业能力为前提的,而是以成为公司一员为前提的,是成员关系型的就业。这充分体现在"普通工薪阶层""公司职员"等词汇上。

职务内容在一定程度上受到限制的劳动者,如大学教师、程序员、杂志编辑等,职业本身就体现了其就业内容。另外,职务未被特别限制时,就被表现为"普通工薪阶层""公司职员"。很多正式员工在进入公司前,职务内容都是不确定的,需要灵活地负责业务,工作地点会随工作变动。

在这个时间点,没有特殊技能的学生在参加就业活动的时候,并没有明确的可供参考的就业基准。因此,学生只好通过自我分析来理解自身的内在以凸显自己,一旦不被录取,就会陷入自身被否定的感觉之中。因为在就业活动中,往往受到评价的是抽象的整个人性。

在就业活动中,企业方面特别重视的"沟通能力"。

"沟通能力"从何时开始在就业活动中受到重视的呢?



(基于日本经济团体联合会的问卷调查结果制作而成)

图 2 就业选拔时重视的点(一部分)

图2是企业在录用大学毕业生时特别重视的点按毕业年份形成的图,调查 采取的形式是让各个企业选择五个重视的点。年份不同会有所差异,因此制 图的时候只选取了所有年份中都使用的上位项目。

选择沟通能力的企业从2004年调查开始就有很多,占了将近70%。原本很多企业就很重视,但是近年来超过80%的企业都选择了这一点。

另外,重视"主动性"的企业也在增多。2004年还在半数以下,而现在已经超过了6成。重视"协作性"与"诚实性"的企业也都是上升倾向。相反,"责任感""潜在能力""创造性""挑战精神"的重视度在逐渐下降。

这样来看这张图,就可以清楚地理解企业重视的特性与不重视的特性的 差异。

公司最重视的是稳定性与灵活性

此处使用的"沟通能力"并不明确其定义,也许是在"能与他人顺畅交流"的意义上来使用的,但是其内在却是丰富多样、模糊不清的。

"稳定性"与"灵活性"包含非常多样的意义。有时坚持自己的意见,有时尊重对方的意见,有时又为配合当场的氛围来推进对话,为达成目的而形成一致观点,即便是问题比较困难也顽强而坚定地交涉······

但也许按照本书提出的性格概念示意图而言,可以预想所谓的交流能力会位于稳定性与灵活性都高的右上位置。

同样,就业活动中受到重视的"主动性"也是一个相当难解的词。

"主动性"指的是有着坚定的想法,能够独立判断,对自己的行为负责。看起来好像有一个条件,即不擅自行动。它指的应该是不需要一一暗示也能"按照自己的判断与责任"来完成"同事所希望的"工作。这样想来, 笔者认为这个主动性也还是位于性格概念示意图的右上位置。

"协调性""诚实性"的位置比较清晰明快。五大性格特性中的诚实性与尽责性相同,这些位于纵轴的稳定性较高的方向。

与之相对, "责任感""潜在能力""创造性""挑战精神"如何呢?

所谓"责任感",顾名思义,就是重视自己的责任。意思与宜人性高比较接近,但与宜人性毫无关系。在概念示意图上应该是位于稳定性稍高的上方,且与灵活性似乎毫无关系。

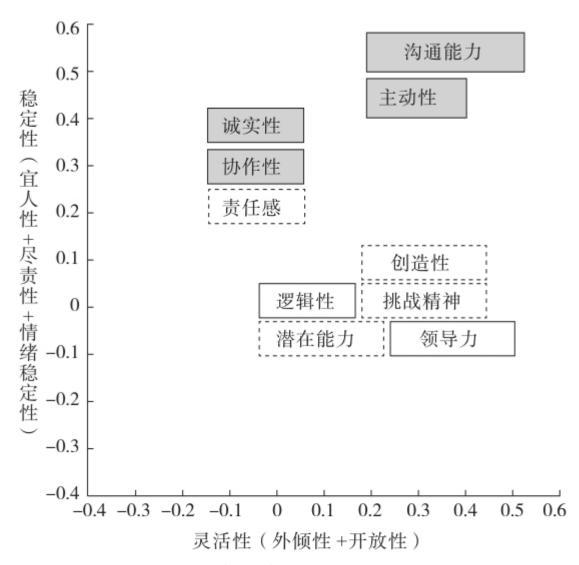
"潜在能力"指的是被隐藏了的、尚未表现出来的能力。该能力与开放性有关,因而在示意图上应该位于灵活性高的右方,但与稳定性关系不大。

"创造性"是在本书中说明过的概念之一。但一般人们印象中的创造性与本书中说明的内容稍有差异,有个性、独创性等,也许包含一些"怪人"的意味在其中。这与本书中所介绍的创造性相比,与高开放性有关。假如是这样一种印象,那么这个创造性在概念示意图上就位于灵活性高的右方,但是与稳定性关系不大。

挑战精神是要开始一个新活动的意志性。它兼具对新的事情感兴趣和以此为目标开始活动这两个要素。这些意味着高开放性与外倾性,即高灵活性。与稳定性似乎关系不大,因此在概念示意图上应该处于右方位置。

其他特性如何呢? "逻辑性"与开放性有关。但是这个词有时语境不同,会被认为是不懂变通,因此估计不太会位于包含开放性的、灵活性高的方向。最后"领导力"是包含在外向性中的特性。也就是说,应该位于灵活性高的方向。

从上述解释来将在毕业生录用中重视的特性画在概念示意图上,就形成了图3。这不是基于调查,而是基于解释的,这一点请酌情考虑。



处于逐年上升趋势的特性用底纹,10分以上的上升用 深色底纹,降低趋势的特性用虚线框表示

图 3 就业选拔时重视的特性配置到性格概念示意图中的想象图

但是这样看来,在就业活动中受重视的特性,特别是近年来逐渐受重视的特性就是位于概念示意图右上方的高稳定性和高灵活性的心理特性。

协作性、诚实性虽然都逐渐受到重视了,但上升幅度却没有沟通能力、 主动性那么大。而且可以说,不太受重视的特性,以及近年来逐渐不受重视 的特性,不是只跟稳定性有关就是只跟灵活性有关,特别是只跟灵活性有 关。

"自我认知"也与时俱进

正如沟通能力、主动性一样,被推测为稳定性、灵活性都高的特性逐年受到重视。这种现象很有意思。

如性格概念示意图中所见,稳定性与灵活性都高的代表性特性是"自尊感"。

从发展的视角来看,自尊感的平均值随着初高中生、大学生、成人的年龄变化而逐渐上升。年龄变化已经在此前的众多研究中得到揭示,一直持续上升到60岁以上。

此前已经说过,日本人的自尊感得分呈逐年下降趋势。我们的研究组统 计了此前开展的众多研究中所报告的自尊感的平均值,按调查年份进行排列 之后发现了这个现象。

从自尊感平均值的时间变化可以发现,初高中生与成年人是直线的,而 大学生虽然是曲线的,但越到近年,自尊感的平均值越呈现下降趋势。

为何只有大学生的平均值曲线下降呢? 1990年以后,大学升学率从原来的20%多上升到了50%多。可以说伴随着升学率的提高,高中生和成人的都呈现下降趋势。

另外,以大学生为研究对象的研究数量也是具有压倒性优势,这部分还需要做进一步的调查,但现阶段为何大学生呈现曲线下降趋势的理由尚不明确。

总之,比较明确的是,随着调查年份的临近,自尊感的平均值越来越低。而且不只是初高中生、大学生,以成人为对象的研究也呈现这样的倾向。

"理想的人物形象"过于宽泛的弊害

自尊感在性格概念示意图中处于稳定性与灵活性都高的位置。大学生的就业活动中,属于这个位置的心理特性受到录用方的重视,但处于这个位置的心理特性平均值却在逐年下降,这到底是为何呢?

其中一个可能性是源于以下假说:社会对稳定性与灵活性都高的心理特性的评价逐年提高,越来越倾向于认为这是"好事""应当实现的目标""成功的必要条件"。因此个体越是将自己与理想形象相比,就会越倾向于对自己做出过低评价,认为自己现阶段的状态不算什么。

稳定性与灵活性都强的心理特性,具有非常正面且积极的意义。这的确是人们所期望的,但兼具这些心理特性的人现实中并不多。然而,当它被认为是"人生成功所应该实现的目标"时,对于很多人而言,反观自己时就会感觉到自己的不足之处。

也就是说,社会的期待越高,能够满足这个期待的人就越少,很多人就会认为自己是"落伍者"。

笔者每天工作的早稻田大学,每年有近 1万人入学。每年都有那么多学生入学,有人可能会想"谁都能考上早稻田大学,做不到就是这个人不行"。

"某某大学什么的,谁都能进去"这一说法,常常见诸网上的留言。但是现实是每年参加大学入学考试的学生有50多万人,而其中入学早稻田大学的学生有1万人,因此绝不是谁都能入学的。

从这做一个假定,当大家都认为"考上早稻田是理所当然的,而没考上的人就是落伍者",那么没有考上早稻田的大部分考生就会进行自我认知认为"自己不行"。

对于很多人而言难以实现的目标却被认为"完成是理所当然的",这时 发生的事情与之相似。

"网络喷子""键盘侠"的心理

我们的自尊感下降时,会想方设法地希望恢复。

自己喜欢的人物,自我满足,自己这样就够了。这些高自尊感具有稳定内心的功能。但却有暗示表示日本的这个自尊感整体上在下降。问题在于人们通过什么来恢复这种降低的自尊感。

一个是叫作虚拟效能感的轻视他人的倾向。

此前的研究已经指出,意识性自尊感(外显的自尊感)较低、无意识自尊感(内隐自尊感)较高的人,倾向于喜欢愚弄别人,有轻视别人的倾向。

从中可以看到,无法自我满足的人,通过评价"周围都是比自己笨的人"来弥补自己的低自尊。在网上的SNS、公告板等,每天都能看到这样的言行。

当然,这样的言行在网络普及之前就存在,不清楚是否会随着时代的变化而逐渐增强。但因低自尊而轻视他人的倾向,可以成为洞察现世时的一个提示。

"死亡焦虑"造成轻视他国的机制

另一个叫作"存在威胁管理理论"。

对于我们而言,死亡是无可回避的人生大题,平时大家并不会强烈地意识到。在存在威胁管理理论中,重视自己的自尊感,与个人所吸收的某个文化共通的价值观、信念体系而形成文化价值观,具有缓和死亡焦虑的功能。

文化世界观赋予无秩序的世界以意义与秩序。因此通过找到存在的意义或是能对将来做出预想,就可以缓和死亡焦虑。笔者认为,自身通过努力达到文化所设置的要求从而获得的感觉就是自尊感。也就是说,只要能保持自尊感,就意味着自己能够较好地生活在这种文化之中,因而死亡焦虑就会缓解。

那么,在存在威胁管理理论中,当自尊感下降时,会发挥什么呢?自尊感的下降会带来死亡焦虑。为避免这一点,人们可以与自己文化的价值观保持一致,或是努力想办法提高自尊感。

例如,可以尝试对自己的伙伴(内部集体)给出肯定评价,给出否定评价来排斥伙伴以外的人(外部集体)。这表现在抬高本国、本民族的价值,贬低其他国家、文化的价值。此外,它还可能关系到民族间对立、排斥少说派、排斥社会上的弱者以及与周边各国的对立等。

智商为何如此受重视?

假如有人当面跟你说以下内容。

- "你自尊感低"
- "你智商低"

你比较这两个句子的时候会做何感想呢?

自尊感低也许并不会感觉有什么问题。但是当面被人说"你智商低", 估计还是会产生一些负面感受,如感觉不快、涌起愤怒、陷入悲伤等。

自尊感与智商在作为表现人的特征的结构概念方面并没有什么不同。这两个结构概念一直以来也是众多心理学的研究对象,已经出版了数量庞大的论文。二者对于我们而言都非常重要,大家都觉得高者"更好"。然而,当被人说到的时候就会产生不同感受。

这是因为与"自尊感"相比,"智商"这个心理特征更易直接联系到生活在社会之中的人们的期望。心理学中有各种各样的概念,但智商在这些概念中可以说算是顶级的、与社会期望具有强连接的概念。

智商具有社会期望,所谓何事呢?

这意味着很多人相信高智商直接关系到能否在社会上获得成功,并且这一印象在社会上有广泛共识。这样写,可能有人会说:"这不是理所当然的吗?"但正因为认为这是理所当然,恰好表现智商与社会期望之间强连接的证据。

的确,智商高的人往往学业成绩好、学历高。这也关系到其将来的收入。甚至有研究表明,智商高的人会比智商低的人长寿。

不过如前所述,智商测试原本是为了小学入学后的学力预测而开发的。 因此,智商检查假如不能预测学力,就会有问题。而且学历高,平均收入也 会增加,收入高、生活更富裕的人平均寿命也能更长。

这样写下去,可以发现,在学校的成功关系到将来的成功,正因为社会 是这样,所以智商所测试的"智商值"就被赋予了价值。

自信的人、高智商的人只是数量相仿

比较自尊感与智商时,也许有人会认为"自尊感高的人多,智商高的人应该不是那么多吧"。

但是从心理学测试来看,无论是自尊感还是智商,处在中间位置的人最多,极端高或极端低的人很少,呈现吊钟形的分布。双方都高或者都低的人,其数量基本相仿,比平均的人要少。

某个特定的心理特性在划分这样的分布时,假如"这个特性高绝对是大家期望的,低绝对不好"这种社会印象广泛扩展,那么会不会该特性高的人会被认为是"社会期望的、被选出来的人",该特性低的人会被认为是"应当改善的劣等人"。

实际上,智商与自尊感都高的人也并非很多。因此如果推进"不高不行"这一评价基准,就会与先前的就业活动分析一样,很多人就会认为"自己并没有那么优秀"。

现在,自尊感并没有像智商那样被作为社会期待的心理特性来对待。但是自尊感高被社会所重视,且关系到在社会上的成功这一印象传播得越广,就越会变成像"智商"那样具有绝对价值的观念。

这样的概念与社会价值的结合越强,越多的人就会认为"自己的自尊感并非很高"。

自信满满源于社会结构?

美国社会已经超越日本, "高自尊感可以带来希望的结果"这种强烈的印象已经固化了。

很多人认为自身"并没有那么高的自尊感",但实际的调查结果却显示 出相反的倾向。美国的自尊感平均值较之日本也有更高的倾向。

这个研究显示,在53个国家和地区中,美国的自尊感平均值处在第6位, 日本竟然处在最末位。而是日本的自尊感平均值,在这个研究开展之后还表 现出下降的趋势。

笔者有过这样的经历,在学会发表论文的时候,在美国会受到表扬,而 在日本基本没有经历过。论文内容倒也不是多么重大。

但是在笔者的印象中,参加学会的人的基调很不相同,发表的内容也没有多么了不起,当看到有些研究还算妥当地进行了总结时,在美国人们会说"真是个不错的研究""真是个有趣的发现",这是一个基本姿态,但是在日本很多时候给人感觉的基本姿态是要找出问题点,如"这里探讨不够""这里还不太充分"。

这终究是个人印象。但说到在这个文化之中是否存在人们提高相互的自 尊感的结构, 笔者认为有很大的不同。

此前有人指出,美国社会倾向于将成功归结到自身,自我呈现较为张扬,而日本则倾向于将失败归结到自身,自我呈现较为卑下。

在日本,张扬的自我呈现会被认为是傲慢,不会给周围人以好的印象,因此卑下、谦虚的行为举止较为容易被接受。

在各自的文化中以各自相适应的行为方式较为容易被人们所接受,大众守护这个框架来生活,顺畅的人际关系才得以保障。

产生痛苦的社会的原因

那么,在日本社会,如果"自尊感对于成功不可欠缺"的共通认知逐渐渗透,会发生什么事情呢?

在日本,人们还是不太希望看到张扬的自我表现。明明希望通过凸显自己的能力得到他人认可,来感受自己的优秀,却没有表现的空间。

但一个人如果自己不切实感受到高自尊,就很难在社会上取得成功,其在就业活动和学校生活中都会感觉到不顺。

于是,人们就会寻找能够弥补"让自己感觉很棒"的范畴,也许会是兴趣爱好,也许是网络世界。正如在存在威胁管理理论中也涉及的,通过排斥与自己想法不合拍的异质的人,来获得"自己很棒"的感觉。假如在现实的人际关系中很难获得这种实际感觉,就会在现实的人际关系之外寻求救赎。

实际上,因为自尊感的平均值每年都在下降,想必人际关系以外的补偿也并不顺利。

另外,在就业活动等事情中,交流能力、主动性等与自尊感一样处在灵活性和稳定性都高的位置心理特性,都会被认为是"成功不可欠缺的"因素。

于是,理想与现实的鸿沟也就越来越大,而且会不断出现在人际关系中 不容易对其进行弥补的状况。

每年笔者都能近距离地看到参加就业活动的大三、大四学生的痛苦表情,也许大学生就业活动的痛苦也有类似的原因。

篮球选手的身高、学历以及成功的关系

新闻记者马尔科姆•格拉德威尔在其著作中说道,智商就像篮球中的身高。

身高一米六多的男性能够作为专业篮球运动员活跃的希望相当渺茫。那么身高一米八的又如何呢?他们相较于一米六多的人会更有市场,如果是初高中的社团,可以相当活跃。这个身高,高一二厘米就会更有利。

补充一点,美国职业篮球联盟(NBA)选手的平均身高为两米以上。到了这个高度,一二厘米的高度差不会对其活跃状态有太大影响。

篮球之神迈克尔·乔丹的身高为一米九八,要在活跃在世界最高水平的舞台,当然需要一定的身高条件,但更重要的是通过才能以及不断的努力来保证。

智商与学力也是同样的道理。

生活在现代社会,人们会期待大学毕业平均收入会随之提高。但是无论哪所学校都没有较大差别。从东京大学、京都大学毕业或从其他大学毕业的问题,与高身高情况下的琐碎问题对篮球生涯的影响是一样的。再者,这毕竟是平均的情况,如果单看各个人,也很有可能出现没上过大学的人其收入高于上过大学的人。

那么,大学生参加就业活动时,录用方要求他具有何种水平的沟通能力呢?如果按照篮球选手的身高来说,应该是一米七还是两米呢?

日本人男性平均身高为一米七,考虑到标准偏差约为 6厘米,那么超过一米八的人不足百分之十,超过两米的人更是少之又少。这样想来,身材高大的运动选手的稀少性就能切实感受到了。

说到就业活动中"沟通能力很重要"时,企业会不会在寻找身高两米的 男性呢?

假如企业要找的是这样的学生,他们就会慨叹"最近的学生沟通能力不太够",那么可以说是这个录用方企业抱了过高的期望。

吸纳"多样的学生"

大家来思考一下大学的入学考试。仅靠学力考试无法确保多样的学生, 因此有意见认为,在学力测试的基础上还应该进行面试。加上面试,真的能确保"多样的学生"吗?

确保"多样的学生"的最好方法是"完全不用考试"。不设置障碍,让 提出申请的学生全员入学。或者假如申请人多,可以抽签决定入学者。这是 让多样的学生入学的最好方法。

开展学力测试至少意味着"通过学力来选拔入学者"。也就是说,入学的学生从学力的角度来看,是"缺乏多样性"的。当然,这是通过学力测试来选拔能成立(有足够的可供选拔的报考人报名)的情况。进行学力测试,如果全员都通过,当然多样性就会得到维持。

那么,这里加上面试的话,结果会如何呢?本来因为学历就会造成均质化倾向,再以一定的基准通过面试进一步对这个群体进行选拔,可以说很可能多样性并不会增加,反而会减少。

这是悖论。尽管当初的目的是确保入学者的多样性,但为此进行了入学 改革,结果反而丧失了多样性。

就业的面试情况会如何呢?如果通过结合笔试、学力测试、面试等多个考试进行选拔,被选拔的人更会具有均质的特征。再者,还有一面、二面、三面······不断面试,没通过一次关口都会有一层过滤器,剩下的人其特征就会具有均质性。若选拔的目的是"寻求多样的人才",那么这个结果就是不符合这个目的的。

不过,还有一个必要条件,就是"笔试、面试要能好好发挥作用"。假如最终的结果是录用合格者是并不规整,给人一种松散的印象的集体,意味着考试本身没有发挥好其功能。

总之, 思考"选拔人"具有何种意义、带来何种结果非常重要。

小提琴名手与游戏名手, 让谁通过?

即便如此,还是有很多人认为"只要面试就能够选拔到多样的人才"。那么通过下面的例子来思考一下。

假定在某一所大学的面试中,某考生说"我在小提琴比赛中获得了日本第一",另一名考生说"我在对战格斗游戏大赛中获得日本第一"。

想必从大学教师的立场来看,多数会让前者通过。因为很多人都有一个笼统的价值观,认为能拉好小提琴比能打好对战格斗游戏更有价值。

假如按照这样的价值观来决定面试者是否通过,那么父母可能会让自己 的孩子放弃打对战游戏,劝他们去拉小提琴了。

但是近年来,尤其是在海外,电子竞技很受欢迎,也许今后能够大大提升大学价值的不是小提琴,而是对战格斗游戏("那个牛选手来了这所大学"类似的状况)。

这里有个大问题,提升十年后的大学的价值的是小提琴还是对战格斗游戏,这在选拔学生的时间点很难做判断。

进而言之,对战格斗游戏已经有了一定人气,也许只要面试者能把握近年的动向,就可以做出上述预测。但是二十年前这可能吗?

这样想来,虽然现在完全不知晓十年后、二十年后会产生巨大的价值所 产生的特征,完全不在考虑范围内,要预测将来能够孕育较大价值的特征实 在是太难了。

"确保多样性"意味着赌将来的可能性,留下将来的可能性。当然也有例外。但是通过确保多样性,可能性就得到了维持。这是投资的基础,跟难以预测哪只股票价格上涨或是下跌的情况下分散风险的思维是一致的。

如果是企业,很重要的是通过确保人才多样性来拓展发生问题时处理问题的可能性。因为长远来看,收益增多的部门是会逐渐变化的。

如果是大学,人才多样性意味着确保做那些以前无人问津的研究活动以及创作活动的可能性。

笔者常想,无论什么问题,在国家的某个地方一定会有专家。希望大家 重视这个价值。"选择与集中"有可能关系到在整体中失去其多样性。

要想从某个侧面来确保多样性,需要的不是将这个侧面用到选拔之中,而是需要一个"不为选拔而考虑"的姿态。

高度社会化带来人类智商的提高

众所周知,有关智商,有一个有趣的现象叫作"不伦效果"。即当回答同一项智商测试问题的时候,长一辈的人与晚一辈的人相比,后者的平均值会更高的现象。

智商指数这一数值本身无法在某一代人或集体中被标准化,因而无法直接将长辈与晚辈进行比较。但是在修改问题时,同一个人回答旧版本和新版本的智商测试,同一个人接受旧检查,智商指数的平均值比接受新检查的平均值要高。

还有通过调整得分,用共通的指标进行比较,可以发现智商指数看起来像是长期保持上升一样。两代人,六十年间的智商测试的平均得分上升了一个标准偏差分。按学力偏差值而言,意味着偏差值由平均50上升到60。换句话说,现在成绩处于中间水平的人,按照两代前的标准来评估,将会处于前16%的位置。

另外,经过对智能测试内容的充分调查,考察抽象思维能力、解决问题 的能力的课题显著增多,考察词汇、知识的课题无较大变化。

这是为何呢?

智商得到测定是在20世纪初。然后经过一百多年,抽象概念、逻辑、基于假定的推论、科学思维方式扩展逐渐改变了社会。智商测试增多的原因不是因遗传因子变异或是营养状态的改善,而是社会、文化发展的结果。

不可能"职业棒球水平下降了"

我们用更易理解的运动技术来思考一下。

例如,假定足球的人气上升了,于是练习足球的人就会增加。然后就会出现擅长传球和射门的人,其他人也会努力去追赶。

当一个人想到了一个新的假动作,其他人也会想要跟上其水平,开头的人的影响力就会变小,变得毫无意义。如果一个人领先一步进了一个无回旋的球,那么其他选手也会跟着练习。

IT技术的进步也加速了足球技术的进步。比赛直播中的摄影技术、慢动作回放,带给足球选手在练习或是比赛时都无法看到的视角,上传到网上的练习解说的视频,会大幅提高将来真正想要练习足球的孩子们的技术与知识。

此外,通过生动的足球游戏,可以学习那些仅靠练习无法理解的整体的团队战术和队形。

这样一来,假如经过三十年,足球本身的技术会有巨大的进步。同样的事情也发生在知识界。

也许有人会抱怨职业棒球选手的安打率没有提升。他们会有疑问,技术不断提高,应该会出现安打率超过 40%至50%的击球手。

这个问题也是将什么作为技术提高指标的问题。如果将目光转向投手, 那么职业棒球选手的能力提升是显而易见的。无论是球速还是对球的控制, 现在投手的技术平均水平比起几十年前的投手都有明显的提升。

击球手的技术也应该是提高了。但是安打率不仅反映了击球手的技术本身,还受到投手、守场员的技术、战术提高的影响,因而这一指标的提高是受抑制的。现在的职业棒球选手也无法穿越回三十年前,很遗憾,不能直接进行今昔对比。

粗暴的中老年人?闹腾的青年人?

美国心理学家史蒂芬•平克(Steven Pinker)进行了实证,认为人类在历史发展过程中,暴力与残暴性逐渐减少。国家进行的残暴行为的频度与强度也在减少。总体而言,暴力犯罪在逐步减少。这无论是从古代到现在,还是过去几十年的时代变化,都可以这样认为。

我们在思考这个问题的时候,重要的是不要去紧盯着某个特例去讨论,因为仅讨论特例,可能对产生一些与实际不符的观点。

例如,有时候大家会讨论东京电车上的一些由中老年人引起的暴力事件。他们认为,让座的、有礼数的不应该是中老年人,而是年轻人。而另一方面,心理学研究显示,随着年龄的增长,攻击性整体呈现降低的趋势。到底哪个对呢?

可能两个都对。随着时代的变化,攻击性也许有可能随着年龄的增长而降低,并且可能越是年青一代,攻击性越低。另外也可以说,攻击性随着年龄的增长而不断降低。即便如此,在原本攻击性就低的新一代人看来,中老年人的攻击性虽然降低了,但是相对而言还是高。这也是可能的。

另外,在日本的人口分布上,老年人的人数要比现在的年轻人更多。于 是,有攻击性行为的中老年人,即便只有一部分,其人数也会很突出。

每年的成人典礼季就会有媒体报道"典礼上闹腾的年轻人",这已经成为一种惯例了。看了这样的报道,笔者是多么想反驳"越是年轻人越老实,沟通能力越强"这种看法啊!但是不是说全国各地的会场的新晋成年人都是报道的那样呢。绝非如此。

无论是有多么极端的个人或是集体,都有必要对将其一般化为更大的范畴保持谨慎态度。这就像是买彩票一样。大彩票中一等奖数亿日元的中奖率为一千万分之一。从概率来看,中奖概率实在渺茫。

但是另一方面,每次彩票发售之后,必定有几人到几十人中一等奖。如果聚焦于概率,就会认为"不会中",如果聚焦于中了一等奖的幸运的个人,那么就会感觉"会中"。这两者观点不同,很难同时思考。

大力水手的互殴与"文明化"的尺度

心理学家史蒂芬·平克对整个社会的统计以及动向做了整理,同时指出整个人力社会的暴力性在逐渐减少。但笔者还是要写一写自己的经历。

我的孩子以前一直说讨厌菠菜,每当这时我都会想起自己小时候看的动漫《大力水手》,主人公大力水手一吃菠菜罐头,就能发挥超人的力量,于是我就想着给孩子看看。于是我到出租录影带的商店租来了DVD。连续看了好几集之后,有孩子就发问了。

"哎,为什么这些人也没个理由就一个劲儿地互相打斗呢?"

听到这句话,我想起了平克的书。因为我在同年龄段时在电视上看《大 力水手》动漫时,一次都没产生过这样的感想。

我看这个动漫是在20世纪80年代,那个时候认为大力水手与布鲁特每日 互殴是理所当然的,这件事并不需要特殊缘由。当然,我不打算将个例普遍 化,但是正如我孩子这一代人认为既然要互殴那就应该需要一些特别的理 由,我意识到,围绕在孩子周边的社会、文化都在变化。

我熟人中有一对研究者,有一次他们带着孩子从美国来到日本,我们在一起吃饭的时候,他们教育一直不老实待着的孩子说: "Don't be uncivilized (不要不文明)。"行为举止礼貌优雅是为"civilized",也就是"文明化"。

认可多样性的社会

同各种技术、能力、文明化一样,社会所必需的沟通能力、主动性也逐渐要求高技术。果真在发生这样的时代变化吗?

由于社会要求很强的沟通能力与主动性,就业时用人单位就会要求这些吗?如果的确如此,就如智商检测结果的提高、暴力的减少一样,沟通能力、主动行动的技术就会得到强化,人们的能力、技术也会逐渐提高吗?

这些课题实证起来非常困难,因为大家总会有不同的看法。

与过去相比,部分场合的确需要较强的沟通能力,如认清形势、推测对方内心的言外之意、为了不破坏关系而采取合适的行动,那些被表现为"读空气"(即领悟当场的氛围)的行为。因此,大家就会认为这需要很强的沟通能力。

但是另一方面,也有人对领悟氛围的关系性感到窒息,无法适应。如果 高等技术为人们所需要,那么人们就会期待其平均技术水平的提高,可是这 也增加了掌握该项技术的难度,于是,就会有越来越多的人跟不上节奏。

因此, 社会的多样性就成了一个问题。

所谓缺乏多样性,指的是一种认知的扩展,这种认知认为,一个人如果 在社会上不能满足某种特定条件(如这里提到的领悟氛围的能力),就会被 认为是"什么都不行"。

所谓认可多样性的社会,是一种即便不擅长领悟氛围,但只要能发挥其他特性、技术、能力,就能活得很好的社会,是不绝对只重视特定心理特性的社会。

认可多样性,也即意味着"容许多",意味着"留下思考的余地"。

自尊感、沟通能力、主动性、毅力、延迟满足、乐观性······笔者认为具备这些特性非常好。能觉得好,也是因为社会上存在很多具备上述特性的人能够适应的方面。

但这个社会上也有不具备上述特性的人,而且一定有这样的情况,使得这些人即便不勉强自己具有上述心理特性也能适应并生活。能葆有这种深刻

的情怀, 我们就都能在社会中和谐共生。

Table of Contents

版权信息

且录

何谓人的性格?

难以说清的身边事

具有"反社会型人格"的人都是坏人吗?

表达性格的语言使用很混乱

你是什么人?那个人是什么人?

第 I 章 你到底是何种人?

复杂而奇怪的"性格"

古希腊"性格孤僻的人"

像游戏主人公一样表达

没有一瞬间胖好几公斤的人

有"性格完全相同的人"吗?

"决胜力强"在多大程度上可信?

爱聊天、开朗、社交性……

性格用语的整理归纳

第Ⅱ章 表示人性格的五大特性

性格世界的"BIG FIVE"

耐受柠檬汁的刺激——外倾性

易感不安和焦躁——神经症性

思路灵活,爱好新事物——开放性

顾虑"周围人的幸福"——宜人性

关系寿命的性格特性——尽责性

指引性格世界的指南针

"BIG FIVE"之间的关联

第Ⅲ章 自信满满的人、幸福的人——积极性格

自信的人是什么样的? 自尊心剧烈变动的人 一直在失去的自尊感 幸福感来自哪里? "总会有办法"与"不知道怎么办" 适度乐观与轻浮草率 恢复内心的力量——韧性 对抗恶劣环境的五种方法 五种创伤后成长(PTG)

第Ⅳ章 容易在社会上"成功"的性格

说"谢谢"与不说"谢谢"的人 两种类型的好奇心 两种类型的研究者 能考虑新问题——何谓创造性? 有毅力的人会成功 战胜"棉花糖诱惑"的孩子 "成功"的性格与"BIG FIVE"

第V章 自我意识过剩的人的心理——消极的性格

一站在人前就会紧张 在自己的额头上写个E 想受欢迎,还是不想被讨厌? 为何女性不太能看恐怖电影? 具备作家与艺术家气质的人 古代埃及人的"拖延症" 在截止日期前才工作的理由 消极性格与"BIG FIVE"

<u>第Ⅵ章 你身边的"邪恶三兄弟"——令人厌烦的性格</u>

古希腊神话与过度爱己之人 外倾性高、宜人性低的自恋者 利用他人之人的巧妙手段 心理变态的脉搏慢 为何坏性格不消失? 攻击他人之人的两种类型 总是蔑视周围的人的恶习 放任轻视他人是为了守护自己? "令人厌烦的性格"的复杂性

第Ⅲ章 存在"好性格"吗?——性格示意图的描绘

从五维到二维 绘制"性格示意图" 灵活稳定的心理特性组 自信满满"全是好事"吗? 测定"内隐自尊"的方法 灵活性与稳定性稍高的组 创伤后成长(PTG)的不同 稍欠稳定性的心理特性组 被用到坏事上的"负面创造性" 不稳定、灵活性低的心理特性组 "好性格还是坏性格"论的偏颇 欧美性格理论的局限与偏颇

第Ⅷ章 社会希望的是什么样的人?

"重视交际能力"始于何时? 公司最重视的是稳定性与灵活性 "自我认知"也与时俱进 "理想的人物形象"过于宽泛的弊害 "网络喷子""键盘侠"的心理 "死亡焦虑"造成轻视他国的机制 智商为何如此受重视? 自信的人、高智商的人只是数量相仿 自信满满源于社会结构?

产生痛苦的社会的原因

篮球选手的身高、学历以及成功的关系 吸纳"多样的学生" 小提琴名手与游戏名手,让谁通过? 高度社会化带来人类智商的提高 不可能"职业棒球水平下降了" 粗暴的中老年人?闹腾的青年人? 大力水手的互殴与"文明化"的尺度 认可多样性的社会