



SNAP

# 性格的重建

30天重塑自我，给人生一个重新出发的机会

[美] 加里·斯摩尔 [美] 古古·沃甘/著

Gary Small

Gigi Vorgan

陈玉嫦/译

---

荣登《华尔街日报》《纽约时报》头条，加州大学洛杉矶分校首席心理学教授  
**当代心理学大师 加里·斯摩尔 全新力作**

---

你要相信，命运一直都掌握在你自己手里！

台海出版社

## 版权信息

书名：性格的重建

作者：[美]加里·斯摩尔，[美]吉吉·沃甘

出版社：台海出版社

出版时间：2018年10月

**ISBN:9787516820902**

版权所有 侵权必究

# 目录

[前言](#)

[第一章 性格是可以改变的](#)

[第二章 改变的四个必经阶段](#)

[第三章 清晰的目标与正确的评估](#)

[第四章 重建你的外倾性](#)

[第五章 重建你的责任心](#)

[第六章 重建你的宜人性](#)

[第七章 重建你的情绪稳定性](#)

[第八章 重建你的开放性](#)

[第九章 心理咨询与治疗是改变的捷径](#)

[第十章 三十天实现自我的飞跃](#)

[声明](#)

## 前言

想想自己欣赏的人，你会如何描绘她的性格？她外向吗？温暖吗？还是极具责任心？她风趣吗？自信吗？还是慷慨大方？或许你希望自己在某些方面跟她一样。

再想想你不在乎的人，他们的哪些性格令你生厌。他焦虑吗？脾气暴躁吗？还是不可靠？相信，你根本不想模仿他们。

现在描述一下自己的性格吧。你外向活泼受人欢迎吗？你觉得自己做事有效率、有条理吗？你是否精神紧张、喜怒无常？如果可以，你想要改变自己的某些性格特质吗？如果你还有对自己不满意的地方，也不要担心，因为你并不是一个人。研究发现，绝大部分人都希望改变自己性格的某些方面。然而，虽然大部分人渴望来一次彻底的个人提升，但他们根本不知道该如何下手。

性格能定义个体。性格是诸多稳定特质的总和，它构成了我们独特的身份，它源自于个体独一无二的思维模式、情感模式以及行为模式。每个人都有自己独特的性格“指纹”，它能够反映我们的方方面面。性格是一个人的内在脾性，它操控着我们的行为以及我们与世界的互动。

“从本质上来说，性格形成于一个人的童年时期，一旦形成，性格会在一生中保持一致。”长期以来，精神病学专家以及心理学专家对这一观点深信不疑。然而，最近的科学发现与这一论断截然相悖。最新的而且是可靠的证据表明，我们可以改变自己的性格（不管是通过自助策略、咨询师的帮助还是将两者结合），我们可以在不经意间实现意义非凡的性格改变——这一过程只需要三十天。这一石破天惊的发现打破了根深蒂固的错误观念，即我们深受消极性格特质所困而不能“反击”，我们只能眼睁睁地任由它们破坏我们的幸福，阻止我们取得成功。

通过阅读本书，你就能对自己有一个更好地了解，理解别人眼中的自己，确定自己希望改变的方面。在一个月內，你就能获得重建自己性格的秘诀——你不需要浪费数年时间来接受心理治疗、花费数年进行自我探索以及回顾一切一切不愉快的创伤性经历。如果你已经下定决心、愿意投入所有心思改变自我，那这本书会为你的改变之旅提供快捷有效的“路线图”，它会帮助你实现目标，变得更好。

加里·斯摩尔，医学博士（Gary Small,MD）

吉吉·沃甘（Gigi Vorgan）

加州，洛杉矶

# **SNAP**

## 第一章

性格是可以改变的

人们总是问我：“你小时候风趣幽默吗？”噢，不，小时候的我古板得像个会计。

——艾伦·德杰尼勒斯

艾玛终于到了酒吧前排，她想点一杯白葡萄酒，但乐队的声音太吵，她只能高声呼叫服务员。她讨厌婚礼，特别是要单独出席的时候。她今年三十五岁了，依旧单身，父母和朋友已经对她的婚姻大事失望透顶。他们都觉得她太挑剔了，但是她清楚明白自己单身是因为害羞，害羞使她难以与别人建立起恋爱关系。

她在十二号桌子坐了下来，这个座位着实令她煎熬，她开始盘算着尽快逃离这里。几个谈笑风生的女人在她旁边坐了下来，她们开始介绍自己，但是艾玛根本听不清她们说什么，此时的她只听到乐队“纽约，纽约”的嘈杂演奏声。

吃过烤肉之后，她等待着沙拉。此时，隔壁桌一位风度翩翩的男士走了过来，而且坐在了她旁边。在简单的寒暄之后，他邀请艾玛与自己共舞。艾玛避开他热切的眼光，并对他摇了摇头。男士无奈地转过身子，开始询问一位面露笑容的女士。他们越聊越欢，看着他们走向舞池，艾玛的内心开始尖叫。她不断地责问自己为何白白让一位绅士溜走，她觉得自己简直是个大白痴。然而，为了使自己平静下来，她只好一次又一次地重复自己最近的口头禅：“算了吧，他应该结婚了，他或许只是一位喜欢拈花惹草的混蛋。”

艾玛开始孤独地享用她的第三个面包，然而黄油却没有了。她自言自语地抱怨道：“我本就应该待在家里的。”

艾玛只是无数极度羞涩与缺乏安全感的人中的一个。她知道自己的这些特质，但她认为这是无法回避的命运。她当然也希望自己能更外向一点，更加善于接受新的事物，但她却苦于自己没有拥有这样的人格特质。

“人格”一词源于拉丁语单词“*persona*”，它是指演员佩戴的戏剧面具。通过佩戴戏剧面具，演员可以演绎不同的角色，隐藏自己的真实身份。如今，我们用“人格”一词描绘个体思想、情感及行为的综合特征。我们的感觉和思想驱使我们的行为，指引我们以某种形式做出行动。

人格特质具有持久性、稳定性和一致性，它一般不会随岁月的变化而改变。人格特质对个体的感情生活、事业成功、健康状况甚至预期寿命都有着重大影响。尽管某些人的行为模式相似，但每个人的性格特征都不尽相同。

大部分人都清楚地了解自己——他们把自己定义为某类人，据此指导自己的行为。如果一个人认为自己是一个特立独行的人，那他很可能会去做标新立异的事情。如果一个人觉得自己慷慨大方，那他就会倾向于乐善好施。如果一个人坚信自己过度敏感，那他极可能会处处感到受伤。

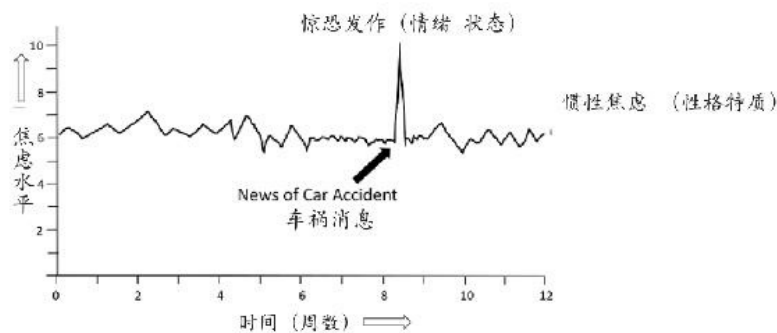
有时候，识别别人的性格特征要比准确描述自己容易得多。试想想你认识的一些人，例如你的兄弟姐妹、朋友或者同事。你或许能用一个词概括他们的性格：吉姆比较专横，凯罗尔才智过人，莎伦喜怒无常，彼得认真负责。一个词语当然不足以定义一个人的全部，但是我们倾向于使用这些标签作为我们应对他人、与他人互动的捷径。

## 性格不是情绪状态

一个人的性格特质一般是指这个人长久以来所表现出的稳定的情感和行为模式（例如：慷慨大方、喜怒无常、害羞腼腆）。相反，情绪状态来源于相对短暂的想法和感觉，它们会引发特定的行为，以应对外部刺激。比如，即便某人有着阳光的性格，但在面临巨大挫折或极度失望时，他也会消沉一阵子。他郁闷的心情状态是暂时的，是现实处境造成的。

我的病人弗兰克是一位单身父亲，他自认为是一个爱自寻烦恼的人。就算在顺境时，弗兰克也会过度担心噩耗的出现。在他儿子读小学的时候，他担心坐公交车上学会造成迟到。当他儿子拿到驾驶执照时，他又开始担心儿子会出车祸。与不那么神经质的人相比，弗兰克的焦虑程度是相当高的，但是他的焦虑水平基本上不随时间而改变。焦虑是弗兰克人生中稳定的特质之一。

最终，弗兰克的儿子确实发生了车祸，然而车祸并没有造成任何人员的严重受伤。但当弗兰克接到电话的时候，他的焦虑程度迅速上升，他开始呼吸困难，并感觉自己心脏病发作。然而，令人惊讶的是，在急诊室的心电图测试一切正常，于是医生诊断这一症状为惊恐导致的换气过度。弗兰克服用轻微的镇静剂并做了多次深呼吸后，才镇定了下来。此时的惊恐发作是一种暂时的情绪状态，是对特定事件的应激反应，它不应该被视为性格中的稳定特质。



## 性格是如何形成的

长期以来，医生和其他各类专家都认为性格是在孩童早期形成的，并且，性格会在人的一生中保持一致。有研究表明，孩子在一年级之前就已经形成了特定的性格特质，透过这些特质，人们可以窥见他们的成年行为。

在研究心理学之初，我便开始深入研究各种人格形成理论。西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）认为，每个孩子都会经历不同的性心理发展阶段，这些不同阶段的发展情况形成了一个人的长远性格。爱利克·埃里克森（Erik Erickson）则提出了八个塑造性格的决定性发展阶段。他推测一个人缺乏安全感源自于在某个阶段中经历过困境，例如青年时期，此时亲密与孤立的斗争普遍存在。行为科学家如伯尔赫斯·弗雷德里克·斯金纳（B.F.Skinner）和约翰·华生（John Watson）则认为人格形成源于个体与环境之间的互动。而卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）、亚伯拉罕·马斯洛（Abraham Maslow）和其他人本主义心理学家强调自由意志和经验是形成人格的驱动力。

约翰·鲍尔比（John Bowlby）认为，婴儿早期对第一照料者（通常是母亲）的依恋和亲近的基本需求会成为其以后处理人际关系的基础。鲍尔比（Bowlby）认为，如果一个婴儿能在早年获得关怀备至且稳定的照料，他就会形成一种安全的依恋，他长大后会成为一个人格独立、自主、并且好奇的人。相反，如果一个婴儿没有形成安全的依恋，他可能会变成一个缺乏爱、没有安全感和多疑的人，而这种人可能会有交友困难。

在学习心理学时，我认为这些理论相当有趣，但我觉得一个人的早年生活经验并不能决定一切。虽然老师教育我在心理层面上理解人格，但我认为基因也是影响人格的因素之一。有研究显示，同卵双胞胎比异卵双胞胎拥有更为相似的人格特质，因为同卵双胞胎共享完全相同的DNA，而异卵双胞胎只共享50%相同的DNA。这一早期探究以及随后的研究都清晰地证明了我们的基因确实影响我们的人格。然而，它们的关系是复杂的，而且人类尚未发现特定人格基因[此书分享V信雅书图书]。

研究表明，人格的遗传力——或者说性格在多大程度上遗传于父母——大概在40%~60%之间。也就是说，一个普通人50%的人格是不受基因遗传控制的。因此，我们每一个人控制自己人格的能力要比想象的大得多。



什么是性格？

试想想生活中各种各样的人，你就能想到一些描述他们性格的不同的形容词——有积极的也有消极的——这些形容词或许就包括以下这些：

常见的性格特质

积极的	消极的
大胆勇敢	胆小羞怯
冷静自若	脾气暴躁
灵活多变	固执守旧
幽默风趣	古板严肃
慷慨大方	自私利己
谦虚恭敬	傲慢自大
开朗活泼	害羞拘束
诚信正直	欺蒙狡诈

当然，如果过于极端，原本积极的特质也会转变为消极特质。例如，灵活多变的人能够在与人相处的时候做出适当妥协，顾全大局，但是过于迁就会使一个人变得优柔寡断，不敢表态；开朗活泼的人可以吸引很多朋友，但是过于外向就会变得强势扰人。

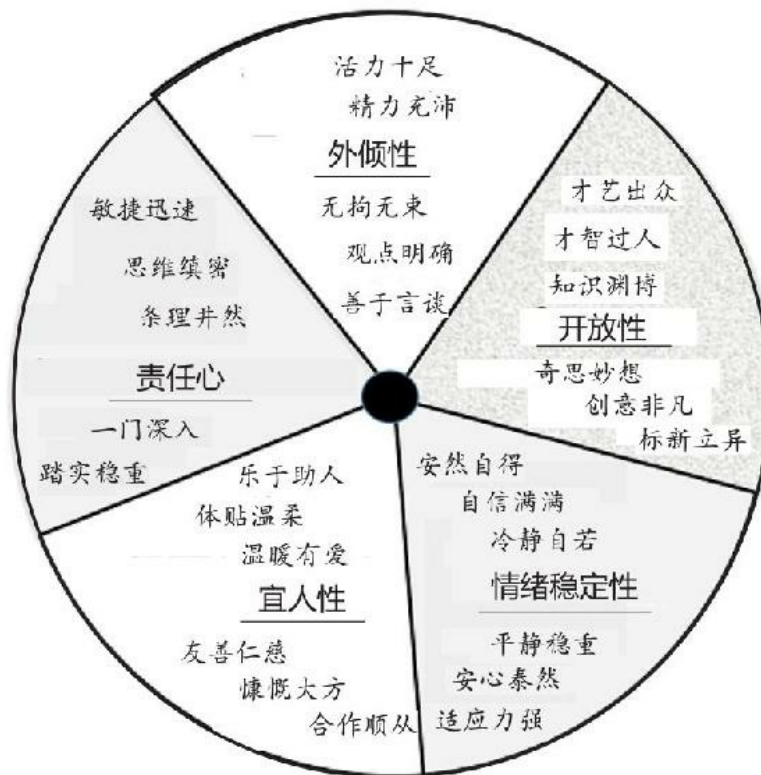
多年来，心理学家尝试把人们表现出的各种性格特质进行分类。通过一种叫“因素分析”的统计方法，研究学者发现，大部分人格特点都涵盖在五大组别内。有趣的是，四组独立的研究人员同时证实了这些发现。他们虽然使用不同的方法，却在同一时间内证明了几乎所有已知的性格特质都可以纳入以下“五大”分类：外倾性、开放性、情绪稳定性、宜人性和责任心。每个人的人格都有这些组别内的多种特质，而每个组别内的性格特征都遵循同一个特点：

- 外倾性。性格外向的人开朗活泼，他们活力十足，通常比较擅长社交活动。人们可以将他们描述为观点明确、勇敢大胆以及善于言谈，但是他们也有可能缺乏自制力以及过度冒险。
- 开放性。具有高度开放性的人们喜欢冒险活动，他们寻求新奇的事物，热爱挑战。他们极具创造力、聪明灵巧、富有想象力，并且喜欢参加智力型活动。

● 情绪稳定性。情绪稳定的人们总是冷静自若、放松自然、自信十足。这种性格特质与神经质的喜怒无常、高度紧张、情绪多变是对立的。

● 宜人性。具有高度宜人性的人们友好、富有同情心、温暖有爱。他们令身边的人感到舒适，善于照顾别人的感受。然而，如果一个人太“宜人”的话，他们可能会被利用。

● 责任心。认真负责的人具有很强的自控力，他们的效率也会很高。他们做事井井有条，做决定谨慎小心。人们可以安心地把事情托付给他们，然而太强烈的责任心会引发强迫性行为。

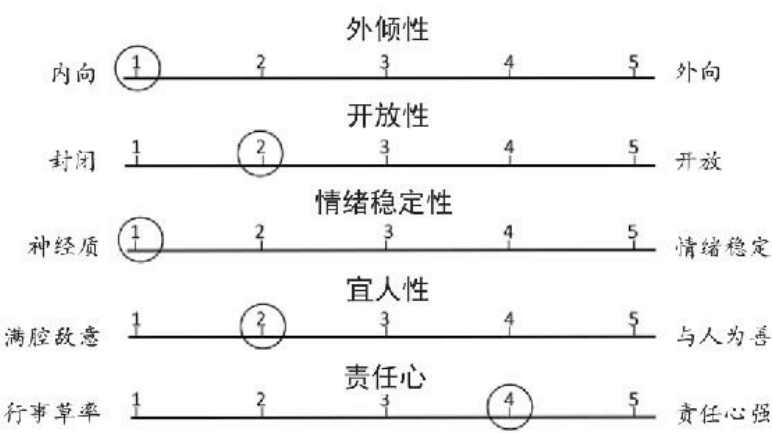


最著名的人格理论——大五人格

每个人的个性是由其在五大人格中的位置决定的。例如，如果一个人极度受欢迎，那么他极可能在外倾性的标准中得分很高。如果一个人容易焦虑，对待事物过度执着，表现出神经质的倾向，那他很可能在情绪稳定性的标准中得分较低。

让我们以艾玛作为例子进行分析。如果我们仅仅用她那天的表现来分析她的性格，那她在外倾性这方面的得分便会非常低。另外，她也没有敞开心胸去接受新鲜经验，因此她在开放性方面的得分也比较低。她总是质疑自己，否定自己的决定，因此她的情绪稳定性级别相当低。艾玛拒绝了邀请她跳舞的男士，这一点降低了她在宜人性方面的得分。然而，她没有逃避朋友的婚礼，而是老实地参加，这一点提高了她在责任心方面的得分。

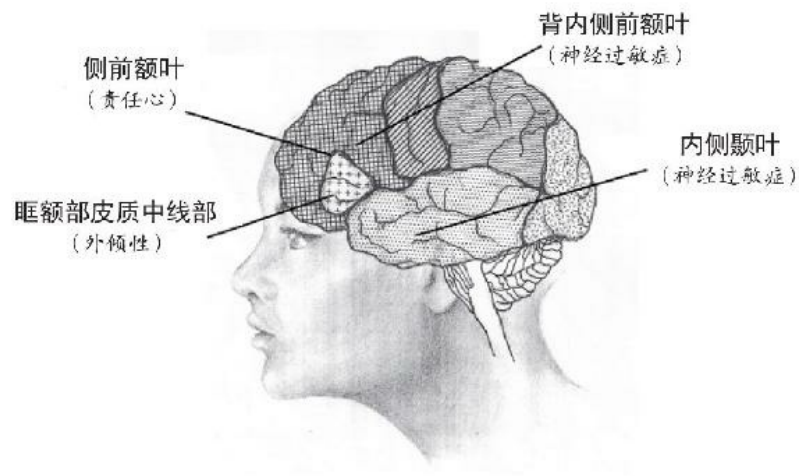
如果我们用五分等级制来评价艾玛的大五人格特质，那么她的得分情况将如下表所示：



请切记，我们以上的分析只是基于艾玛人生中的一个小小的插曲。如果我们能更好地了解她，我们就会发现她并不总是表现得和那天一样。她富有同情心，这会增加她在宜人性方面的得分。尽管她在婚礼上表现得内向封闭，但在其他时候，她可能会陶醉于追求新鲜事物，如参加跳舞和艺术历史学习，这会提高她在开放性方面的得分。诚然，我们越了解一个人，就能越准确地描述他的性格。自我了解与认知也是一样的道理。我们越了解自己的性格，就能越清晰地知道自己需要改善的方面，进而更加容易地进行改变。

性格特征的不同决定了我们的脑袋结构也因人而异。明尼苏达大学的柯林·迪扬（Colin DeYoung）及其同事对116位志愿者的人格进行了研究。这些志愿者在18至40岁之间，他们的平均年龄为22岁。他们对这些志愿者的大脑实施了磁共振成像（MRI）的测定，以确定他们不同脑区部位的相对大小。这些科学家把他们的研究成果发表在《心理学》期刊（Psychological Science）上，研究表明，外向人群眼睛后上方的大脑部位——眶额部皮质中线部——要比内向人群的大得多。这并不令人诧异，因为该部位控制着大脑的犒赏系统，该部位发达的人，能在追求兴奋和刺激中寻求更多积极经验，因此更愿意与社会互动。责任心较强的人，他们的侧前额叶相对较大，因为这个部位控制着人们的事前计

划能力。神经病学研究则发现邻近侧前额叶的大脑部位，即背内侧前额叶相对较大；同时，位于太阳穴下方的控制情感反应的区域，即内侧颞叶，也相对较大。



## 个性特质的极端——人格障碍

日常生活充满了压力，而大多数人以消极的情绪，如焦虑、伤感和怒气来对付重压。通常这些坏情绪只会短暂停留，但是有些人却长期将自己置于这些情绪之中，导致了问题的发生。

当人格特质及其附带的行为模式变得异常极端时，它们就会削弱一个人的成功概率，影响个体正常活动的的能力。事实上，如果一个人的精神状况过于极端，甚至影响正常生活时，我们称其为障碍。

人格障碍的本质是性格特征的过度极端。如果一个人对于整洁的要求已经到了妨碍他们正常工作的程度，那么他们已经不属于有责任心的人格类型，他们会落入强迫性障碍的范畴中，因为他们已经符合该障碍的诊断标准。让我们回忆一下，艾玛在婚礼上是多么害羞啊！如果她的羞涩变得更加极端，使她封闭自己，逃避与他人交往，这样下去就会发展成病态性恐惧障碍。

患有人格障碍的群体会使他们周围的人们感到不安。为应对不安，许多人会采用人格障碍的措辞来给人格障碍者贴标签，贬低他们。例如：莉莉真是个自恋狂——她只在乎自己；费雷德是个爱说谎的神经病，根本不值得信任；洛伊丝老是觉得所有人都在针对她，她简直是个偏执狂。给人格极端者贴标签能缓解很多人的焦虑情绪，但是却不能使人们真正洞察他们的行为，也会让人们失去关爱他人美好品格的机会。

### 主要的人格障碍

美国精神病学协会（The American Psychiatric Association）的《精神障碍病人的诊断和统计手册》（Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders）第五版中列出了下述损害社会生活和专业活动的人格障碍：

● **反社会人格障碍。**患有此类人格障碍的人缺乏同理心，他们是非不分，总是欺蒙他人，利用他人，利用自己的魅力操纵他人，以满足一己私利。通常，他们可能会冒不必要的险，或成为虐待狂，并常常惹上法律风波。

● **回避型人格障碍。**回避型人格障碍的人士会对社会生活感到压抑和不适应；他们对别人的批评和拒绝异常敏感。对他们来说，与人交往、维持关系总是困难重重。

● **边缘性人格障碍。**这类患者活在典型性神经质行为和完全精神错乱之间的世界中，在这里，他们远离现实。他们的认同感混乱，对现实关系中的抛弃异常敏感，并且经常想象自己被遗弃。他们冲动，时常爆发难以自控的强烈情绪。他们的关系混乱，通常处于抑郁、精神错乱的状态，他们滥用药物、时常采取自杀行动。

● **强迫性人格障碍。**强迫性人格障碍患者完全被规则和细节操纵。他们是极端的完美主义者，一旦达不到理想状态，他们便会苦恼不堪。他们尝试控制别人，但给他人委派任务时总是不知所措。他们死板、固执，他们甚至不舍得放弃无用的东西。

● **自恋型人格障碍。**这类个体以自我为中心，他们通常对自己的能力和吸引力有着不切实际的幻想。他们傲慢自大、缺乏同情心，而且经常利用他人。他们夸大自己的成就，总是想获得别人的赞扬和钦佩[此书分享V信雅书图书]。

● 分裂型人格障碍。这类患者经常穿着怪异，并且思维古怪、信念奇特、行为异常。他们可能会听到耳语，也会有其他奇怪的知觉。他们中的许多人会陷入幻想，他们深信他们的内在感觉、想法，或者愿望能够影响外部世界。他们往往对亲密关系感到不自在，而且会怀疑别人。

## 人格障碍的早期治疗方案

值得庆幸的是，只有不到10%的人患有真正的人格障碍。然而这并不能证明剩余的90%的人都对自己人格的各个方面感到满意。我留意到许多人都觉得自己的一或多个性格特质阻碍自己实现专业目标、妨碍自己建立愉悦有益的关系、阻止自己保持精神和身体健康。长久以来，除了心理分析能偶尔带给我们缓慢而费劲的改变，我们似乎没有快速奏效的方法处理这一问题。

精神分析学派是精神病学和心理学的的一个分支，这一分支已成功帮助许多人格障碍患者。精神分析学派利用长期密集的疗法来实现治疗，它对边缘性人格障碍患者、自恋型人格障碍患者和其他人格障碍患者都很有帮助。在弗洛伊德的精神分析学派中，患有心理问题或精神疾病的病人对精神分析师口述自己的自由联想、幻想和梦境。据此，精神分析师诠释问题中包含的潜在冲突，给患者说明正是这些冲突导致了他们的问题。只要患者能真正领悟精神分析师的分析，症状通常就会得到改善，然而，患者需要坚持数年的、几乎每天都要进行的治疗。显然，这是昂贵的、费时的。此外，一些心理学实验也证明了精神分析对于人格特质改变的效果也是有限的。

性格科学的突破性进展

如果你认识一个人很久，你就会发现，随着年龄的增长，他人格中的某些方面会变得越来越成熟。现实生活中的经历，特别是具有里程碑意义的事件——例如初为人父，会改变一个人的观念，使他更有责任心，使他能担负起新的责任。随着年龄的增长，他或许已经不太担心同辈压力，他开始甚少忧虑未来，少有担心事情的出错。研究发现，人的一生中始终伴随着这种渐变式的微妙变化。不管这种变化是发生在青年期、中年期还是老年期，它总是能抚慰我们。于是，随着岁月的流逝，我们会变得越来越和蔼可亲、越来越自信、越来越有责任心、越来越稳重。显然，这是年龄带给我们的礼物，然而，这种变化的程度是相当细微而漫长的，它需要耗费我们数十年的岁月。

如何认识自己的性格？

在下表的空格处给自己打分，分数在1到10之间，1代表非常不同意，10代表非常同意。通过这个大五人格问卷，你就能快速了解自我人格评价。得分越高，说明你的人格特质越明显。

分类	陈述	你的得分
外倾性	我外向、坚定、自信	
开放性	我富有创造力且喜欢冒险	
情绪稳定性	我平静且稳重	
宜人性	我乐于助人且善于合作	
责任心	我做事有条不紊、专心专注	

在一个长达四十年的研究中，研究人员评估了一群小学生的性格特质，时隔四十年，他们再次对这些志愿者进行了评估。他们发现这些志愿者的性格与以往基本保持一致：冲动的小孩成年后依旧浮躁，宜人的少年数十年后依然善于合作。然而，这项及其他很多研究的局限性在于，研究人员追踪的那些人，他们从来没有接受过任何心理咨询或者从来没有尝试过自我成长和自我改变。

受迄今所有研究的影响，大部分心理学家，包括我自己只能局限在这样一个假设之



下：人们在幼年时期，从根本上形成了一个核心的人格特质。在治疗中，我们能帮助患者改变特定的行为，但不一定能改变他们的人格本质。

但现在，一些惊人的、令人耳目一新的研究正挑战着我们长久以来信奉的“教条”。最新的研究得出了与以往迥然不同的论断，它从根本上颠覆了我们关于如何改变性格、如何更快地改变性格的认知。为了探索干预治疗对于改变性格特质的可能性以及改变的速度，伊利诺伊大学的心理学家布伦特·罗伯茨（Brent Roberts）及其同事对数百项研究进行了深入分析，以探讨各种各样的治疗方法。

荟萃分析（元分析）是解答科学问题的方法之一。荟萃分析利用统计方法，将多项科学研究成果结合起来。通过汇集各种研究的数据，最终统计出一个有效的结论。许多研究者认为，荟萃分析是最有力的科学研究形式之一，但这必须以研究人员选择正确的研究作为前提。

### 你知道吗？

- 虽然头胎儿童在智力测试上一般得分较高，但出生顺序对自述人格特质没有影响。
- 自称为爱狗人士的人通常更加外向，而自称为爱猫人士的人一般更为内向。

大量心理和精神健康研究证明，某些形式的心理治疗或药物治疗有利于在短期内改善人的精神状况，如暂时抑制抑郁发作、惊恐发作等。然而，甚少有研究将改善长期且稳定的人格特质作为研究的目标，而这正是伊利诺伊大学的研究人员想要探究核心的问题。为了准确地研究这个问题，研究者们筛掉了大量只涉及短期精神状况改变的研究，保留了少部分涉及人格状况改变的研究。

除此之外，研究者们还筛掉了相当一部分未涉及对照组实验的研究。因为若没有对照组（如从来没有接受过干预治疗的志愿者）实验的效果对比，人们无法确定治疗是否真的发生了作用。我们知道，有些人的人格或精神状况是会随着时间的推移而自然发生改变的。因此，未设置对照组实验的研究，其得出的结论很有可能是有误的。

经过广泛的搜索，他们发现了200多个可用于荟萃分析的高质量研究。这些研究的志愿者总数超过20000人，同时包含了足够多的例子，可以说，它们的结论是具有普遍意义的。此外，研究对象大部分是女性（60%），她们的年龄介乎于19到73岁之间（平均年龄为36岁）。诚然，人格改变是这一荟萃分析的重点，但是许多研究对象当时正接受着其他心理治疗，如焦虑、抑郁或药物滥用，其他研究对象在研究期间则没有特定的精神障碍。实施的干预疗法包括不同的药物治疗、心理治疗和自助疗法。

大部分干预措施包含一对一疗法，其他的措施则包括集体治疗或自我疗法。

### 改变性格的干预类型

- 认知行为疗法
- 正念疗法

- 心理分析/心理动力学疗法
- 精神药物治疗
- 放松训练
- 社会技能训练
- 支持性心理治疗

因为各种研究和干预种类相异，因此研究人员需要采用必要的措施，以实现公正有效的对比。他们采用一种叫“效应量”的指标，以对比各种不同干预疗法的效果。效应量从本质上来说是一个介乎于0到1之间的数字，它表示与接受安慰剂疗法或不接受任何治疗的组群对比，接受实质性治疗的群体能获得多好的疗效。一般认为，效应量小于或等于0.2为细微效应，效应量介于0.3到0.5之间为中等效应，而效应量大于或等于0.6则为显著效应。

心理家们从这一大型荟萃分析中统计出所有结果之后，他们发现了一个惊人的结论：临床治疗（包括从心理健康专家处获得的治疗）和非临床自助疗法（例如基于网络的认知疗法或冥想）都能在较短时间内改善性格特质。此外，研究人员还发现在治疗结束后的一年或数年内，被追踪的研究对象仍然维持着他们从干预疗法中获得的人格益处。

对于改善研究对象的性格特质，治疗类型似乎不是一个重要的因素。支持性心理治疗、心理动力学疗法、认知行为疗法都呈现出相当的疗效，而住院治疗和精神药物治疗的效果也只是稍逊一点。此外，志愿者是否正接受治疗，如抑郁、焦虑，或根本没有特定的障碍也丝毫不影响结果。总之，所有研究对象的性格特质都一致地得到了改善。

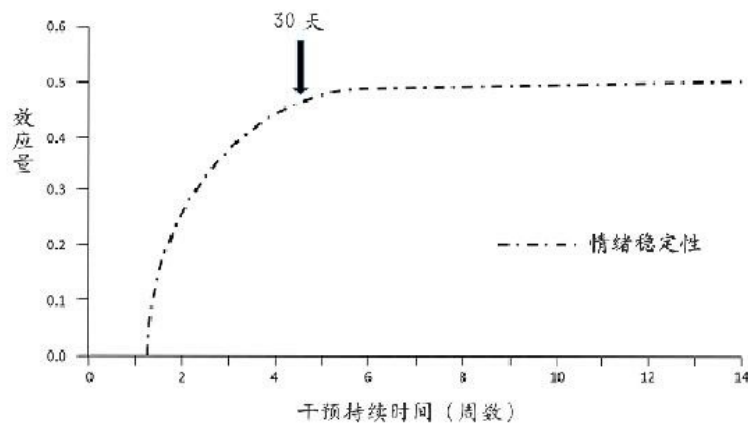
相对于其他性格特质，某些性格特质对治疗更加敏感。根据研究结果，变化最大的性格特质属于情绪稳定性的范畴，接着便是外倾性、宜人性、责任心，最后是开放性。

## 性格改变能有多快？

罗伯茨教授（Professor Roberts）及其同事认为：极短的干预治疗对改变人格没有多大作用——他们觉得一小时、一天或者一个星期的干预治疗没法动摇研究对象长期以来形成的性格，因此他们也将涉及长期治疗的研究选取在内，这些治疗持续多个月。

为了确定干预如治疗要持续多久才会对性格产生积极作用，研究人员把每个治疗在不同持续时间的的影响程度绘制了出来。在绘制效应量与持续时间的关系时，他们发现：性格中绝大部分的积极变化都发生在治疗的第一个月。之后，变化程度变得平稳，积极效果也趋于稳定。

额外的治疗并没有发挥任何改善作用，而前30天获得的人格提升则在治疗结束后的很长一段时间内仍持续并保持稳定。下面的图表展示了随着治疗周数的增加，神经质向情绪稳定性转变的过程[此书分享V信雅书图书]。



这项研究得出的结论是惊人且明确的：只要我们愿意，我们就能改变自己的性格，而且，只要**30天**就能完成意义非凡的改变。而且，提升人格的一系列有效自助疗法并不一定需要专业人士的帮助。

## 性格影响生活

不论好坏，一些人总是欣然接受现在的自己，接受现有的生活状态。他们不期盼也没有动力去做出任何改变，他们尤其不愿意改变自己的人格。然而，绝大部分人却认为自己的一个或多个性格特质在拖自己后腿，它们不仅影响他们的人际关系、事业及生活的方方面面，还大大降低了他们对人生的满足感。但无论如何，只要你愿意，你总能为改变找到无懈可击的理由。

可靠的科学证据表明性格决定人生的多个重要方面，包括身体健康、人际关系和财务状况。不仅如此，人格还会影响一个人的寿命。性格外向的人往往更加友好，他们与人交流频繁，因此他们一般比内向的人长寿。而神经质人士的预期寿命通常会比情绪稳定的个体短一些。英国一项大型研究显示神经质人士较容易患上心血管疾病，这大大增加了他们的死亡风险。另外，一个人越有责任心，他的寿命就会越长。而喜欢冒险的人有着刺激的人生，所以他们的平均年龄相对较短也就不足为奇了。

此外，个性特征还会影响一个人的大脑健康、其患上老年疾病的风险。随着年龄的增长，记忆力的衰退成为人们最主要的忧虑之一。当记忆丧失影响到一个人的独立生活能力时，这种情况被称为老年痴呆症。我们都知道健康的生活方式，如坚持锻炼、饮食得当、适当管理和释放压力、与社会和他人保持接触能够降低老年痴呆的风险，但是，你知道性格特征也会影响这种风险吗？位于斯德哥尔摩及瑞典的卡罗林斯卡学院，他们的研究人员研究了超过500名没有患上老年痴呆症的长者，他们平均跟踪了这些长者6年，并对他们的性格特质进行了评估。他们发现，情绪高度稳定以及极其外向的人士罹患老年痴呆症的风险最低，同时，他们患上其他精神障碍，如抑郁症、药物滥用和恐惧症的风险也是最低的。而在不善交际的人群当中，情绪的高度稳定能降低他们认知能力衰退的风险。

高度的责任心也在人生的多个重要方面发挥着举足轻重的作用。老年国家研究所发表在《经济心理学杂志》的一项研究表明，一个人的责任心程度是其事业能否成功的主要影响因素之一。其他一些研究也发现了，一个人的责任心越强，他的收入水平就会越高，这在各行各业普遍适用。

### 单口喜剧演员的人格特征

单口喜剧演员拥有非凡的创造力，他们自编自演，他们可以实时享受观众的积极反响，然而，他们也难免承受着观众的实时斥责。因此，与演员不同，单口喜剧演员一般在宜人性方面的得分更高，只有这样，他们才会更加“幽默”，才会迎合观众的口味。虽然他们并不比普通神经质，但是却往往比较内向。

因为责任心强的人对自己的卫生保健要求更高，因此他们不仅更加长寿，而且患上中风、高血压和老年痴呆症的概率也更低。这跟高度负责任的人拒绝吸烟、避免过度酗酒和遵从医生建议息息相关。

许多理由都可以很好地解释以上性格特征引起的种种后果。神经质的人不太会处理压

力，而长期累积的压力会引起抑郁、老年身体疾病、意外事故或其他消极结果，这些都导致了他们减寿。同时，他们也不能像情绪较为稳定的人一样照顾好自己的健康。相比之下，外向者通常较为友好，他们享受着社交网络的支持，当他们生病或者承受着巨大压力时，周围的人会向他们伸出援助之手。

幸运的是，我们不用再当消极人格特质的奴隶了。只要我们下定决心远离那些拖我们后腿的性格特征，我们就能过上自己梦寐以求的美好人生了！

## 现在就是改变性格的最佳时机

不要再犹豫了，现在就是改变性格的最佳时机！大部分人都喜欢安逸，他们习惯了现在的生活，即使现在的生活扰乱了他们的人生，使他们与目标渐行渐远，他们也提不起改变的勇气和决心。是的，万事开头难！

请记住，如果你只是抱着试试的态度，那改变性格将是遥不可及的目标，但是，如果你锐意改变、决心实现目标，那么成功触手可及。没错，改变性格只需要三十天！从拿起这本书的那一刻，你已经踏出了成功的第一步。无论你是选择治疗师的帮助，还是采取自助方式，又或者是两者结合，下面的篇章都会为你提供可靠的蓝图，助你成就更好的自己！

# **SNAP**

## 第二章

### 改变的四个必经阶段

只要你做好准备，改变就会悄然发生。如你未下定决心，则改变之路永远停滞不前。

——安迪·沃霍尔 (Andy Warhol)

漫漫人生路，我们总在某些时刻特别渴望改变，我们想改善人际关系、促进事业发展、减肥塑身或只是放松自我、保持正念。部分人能清晰定义自己的目标、决心开始并最终达到自己期待的变化。然而，并不是所有的人都那么幸运，大部分人需要花费大量时间认识自己的不足，找出需要改变的方面。对于他们来说，找到实现目标的方法恐怕就难上加难了。因此，学习目标策略是非常重要的，因为它能够帮助我们在实现目标的过程中少走弯路。

作为心理专家，我用心理治疗的方式帮助许多来访者改变了性格。我的从业经验告诉我，人们渴望改变的决心是实现目标的最关键因素。然而，决心仍然是不够的，克服改变过程中的诸多困难才能真正改善自己的生活。

在过去的几十年中，行为科学的发展系统地帮助了许多人们实现了自己的目标。这些方法与之前失败的改变策略不同，它帮助人们清除障碍，有助于我们实现个人成长、实现特定目标。



## 什么是CPAS?

你是否经常告诉自己“我要减肥塑身”?你是否总是提醒自己要对孩子耐心一点?也许你真的很想要尝试冥想、决心健身,但你总以时间不允许来安慰自己。我们总是轻易就能找到拒绝改变的理由和借口,可悲的是,有些人永远过不了这关,永远不能下定决心改变。

然而,决心并不足以实现目标,我们必须要从渴望改变转变为做出实质性行动。也许每个人的转折点都不一样,但是一旦到达转折点,我们就能真正踏上改变的道路。

二十八岁的戴安娜是一名服务员,她的脾气相当暴躁。她的火爆脾气让她在家庭生活和学校生活中都处处碰壁。但是,她总认为自己的怒火是合理的,因为她觉得其他人都是错的。就连她的父母也无法改变她。在过去的几年里,她不仅与丈夫离了婚,还因为在工作场所与他人发生纠纷而丢了两份工作。当她终于盼来了在另一家餐厅的工作机会,认为一切都会好起来的时候,不料就在上班的第二天,她就惹怒了一位老顾客,让他以后都不会再光顾这家餐厅。

戴安娜再一次丢掉了工作,从此,她不得不承认自己的缺点。她深深地意识到自己必须做出改变,但是却无从下手。

为了解释如何改变行为,行为心理学家形成了各种不同的理论。例如,福克行为模型(Fogg Behavior Model)认为能力、动机和诱因是一个人能否改变行为模式的重要因素。健康信念模式(Health Belief Model)认为对健康威胁的态度和对特定行为产生特定结果的信念决定了一个人的行为。计划行为理论(Theory of Planned Behavior)认为个体对自身行为的控制程度及动机的强烈程度决定着其行为。跨理论模型(Transtheoretical Model)则认为改变行为模式必须经历五个阶段。

这些模型和理论给我们提供了行为改变的框架,有助于我们理解改变的过程。为了使这些理论更加实用,为了使每个人都乐意改变、决心改变,为了使每个人形成有效的计划从而实现目标,我在这些理论的基础上独创了一种更为简单易懂、行之有效的方法。

我把我的方法称之为CPAS改变法,C代表considering,中文为思考;P代表planned,中文为计划;A代表acting,中文为行动;S代表sustaining new traits and habits,中文为保持新的特质和习惯。只要执行好这四个阶段,你就能有效地改变自己的人格!只要有合适的动机,绝大部分人都能坚持走完CPAS的四个阶段,无论他们是采取自助的方式,还是借助心理治疗的帮助,又或是两者结合,他们最终都能达成自己的目标。这一方法适用于各种各样的目标,如减肥塑身、改善人际关系或成就更坚定自信的人格。

我的老朋友杰克逊自大学以来就甚少运动,在三四十岁时更是变得越来越胖。他现在已经五十岁了,他肚子上多余的赘肉大大增加了他患老年痴呆症、糖尿病、冠心病及其他老年疾病的风险,为此我很是替他担心。每当我偶然提起这个问题时,他总是一笑置之,或是开玩笑地敷衍了事,他戏称自己的肚子像“圣诞老人”,能为孩子带来欢乐。他总是对我的登山邀请和健身邀请充耳不闻。我曾考虑免费送几期健身课程给杰克逊,让他跟我的教练一起锻炼,但我又担心这样会让他倍感压力,使他进一步丧失改变自己行为的动力。

我深知，玩笑的背后，杰克逊还是理智的，他认可运动有益于健康，他只是还没有足够的动力下定决心改变自己的行为。十个月之后，杰克逊经历了一次轻微的心脏病。这次心脏病发引起了他的担忧，他终于痛下决心改变，他决心要塑造健康的体型。这一变化大大改善了他的整体健康状况，真可谓是因祸得福了！

一旦你准备好全身心投入到自己的CPAS改变方法中，你就已经在改变的路上了，这时候，你自然而然就会知道自己是应该请求心理治疗师的帮助，还是采取自助的方式，又或是把两者结合起来。

### CPAS改变方法的四个阶段

无论你是打算改变自己的一个特定行为，还是想要改善自己人格的某个方面，你都需要经历同样的四个阶段，这四个阶段的顺序如下：

- 1.思考。粉碎自己不良行为和人格特质的障碍和借口。不错，你正考虑改变，但是你相当矛盾，你担心改变的可能性。
- 2.计划。识别自己希望改变的方面，只有这样，你才能动力十足，你才能决定依赖自身、接受治疗师的帮助还是把两者结合。
- 3.执行。认真执行自己已经建立好的改变计划。你必须开始“辞旧迎新”、采取崭新的行为模式和思维方式。只要你开始行动，改变就会立竿见影——短短三十天就能获得明显的效果。
- 4.维持。虽然已经达成了渴望的变化，但我们还必须汲取相应策略，以长期维持灿然一新的自己。

## 思考

在思考阶段，部分人还没为改变做好准备，他们还没下定决心采取新的行为，但是，他们也在慢慢地为改变做着准备。在思考阶段之初，人们通常为维持现有生活状态找借口。“我根本不需要那么多朋友，独自一个人不也挺好的吗？”“我知道自己总是拖拖拉拉，我爸爸不也是这样的吗？”仔细分析就知道这只不过是逃避现实，回避改变人格的借口罢了。

在阶段之初，许多人就已经意识到自己行为的问题，只是他们认为自己不可能改变这些不良行为。他们设想改变自己的行为是相当复杂的，并对此心生畏惧。虽然还不能下定决心，但是他们还是想要摒弃现有的生活状态。

在修读研究生课程的时候，为缓解焦虑情绪，我的邻居雪莉接受了治疗师的治疗。然而，治疗师不断挖掘雪莉的童年创伤，这导致她更加焦虑，最终她放弃了治疗并认为任何形式的心理治疗都是徒劳的，根本不能帮到她。

如果一个人之前有过失败的改变经历，他就会更加相信改变是不可能的。就好像雪莉，第一次尝试治疗的失败经历成了她心中的一根刺，阻碍着她做出任何改变。在思考阶段，人们通常给自己制造诸多障碍，但这只是他们想象出来的，是他们为自己继续停留在效率低下的陈旧模式找的借口。

这个阶段能实现的转变包括两大方面：寻找强大的动力以及识别、克服改变的障碍。对于某些人来说，思考阶段可能很长，他们纠结于努力是否值得，他们还没有足够的动力尝试改变。

最近雪莉的焦虑症状进一步升级，已经达到影响她健康的程度——她不但哮喘恶化，而且患上了肠易激综合征。不过，健康状况的恶化给她带来了改变的动力。她这次找了一位行为心理学家，他没有挖掘她的童年经历，相反，他把治疗的焦点放在她现在的生活上。不像上一次，这次的治疗使她感觉舒服多了，通过治疗，她发现并消除了自己焦虑的根源。

与成功实现改变的人交流同样非常鼓舞人心。众多研究表明，与有着健康行为的人相处，我们就能汲取他们的行为优点。如果你想变得更加宜人，那么跟宜人的人交往吧，毋庸置疑，他们会帮助你实现目标。

我的朋友杰克逊承认了自己需要改变饮食习惯，需要锻炼，因此，他已经进入了改变的思考阶段，虽然他还没准备好跟我一起去健身，但他已经开始计划改变。我建议处在这个阶段的患者要为自己制定细微的、切实可行的目标，了解改变的障碍背后的情绪。

## 计划

来到计划阶段的人们已经克服了矛盾情绪，他们清楚知道自己的目标，他们有足够的动力去做出改变。大多数处在这个阶段的人都能为改变找到诸多措施，通过分析，他们选择了一些策略，同时也抛弃了一些策略。

为了确保计划阶段的卓有成效，我们需要为改变确立一个具体蓝图。与治疗师、朋友或家人一起进行“头脑风暴”是确定改变策略的有效方式。把几种可能的方法记录下来也能加快改变的进程。

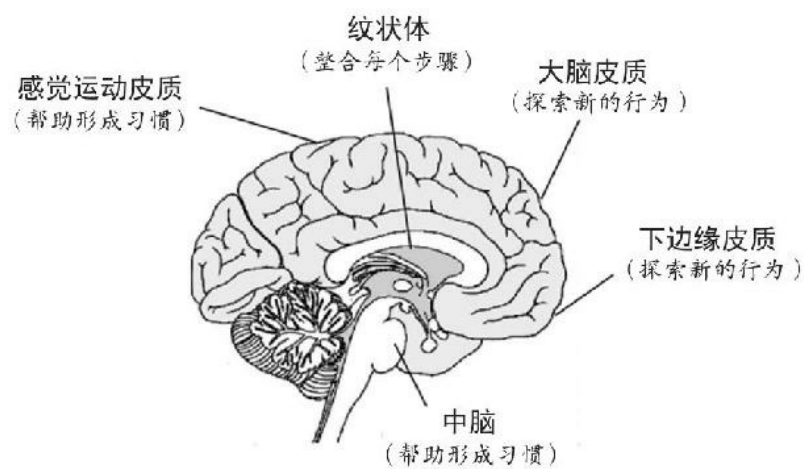
杰克逊的工作日程非常忙碌，因此他不可能在工作日健身。于是，他整理了一些方法，以帮助自己在忙碌的日常工作中挤出时间调整心血管状态。他不再使用电梯，而是爬楼梯前往自己八楼的办公室。由于不够矫健，一开始他并不能爬完所有八层楼梯，因此他第一个星期每天爬一层，第二个星期每天两层，之后每个星期逐渐加上去。

即使是已经进入计划阶段，矛盾情绪依然可能出现。这时候，回顾改变的理由和动机能够帮助你弄清矛盾、解决矛盾。弄明白妨碍改变的拖沓情绪能帮助你具体化计划，进而继续前行。

更多免费电子书百度搜索【雅书】Yabook.ORG

### 改变性格的同时也能改变大脑

当我们改变性格时，我们也在改变大脑。大脑的不同部位参与到改变的每一阶段中，它们通力合作形成了新的行为和人格特质。当我们训练新行为时，信号通过前额皮质（大脑的思考部位）发送到中脑，之后，中脑会释放“感觉良好”的信使多巴胺，作为对新的、更好的行为或人格特质的奖励。另一个部位纹状体负责整合这些信号，如果新的人格特质没有战胜旧的，多巴胺就会下降，我们的行为获得的奖励越少，我们形成新行为的可能性就越低。相反，如果新的行为或人格特质能够带来满意的结果，相互协作的大脑感觉运动皮质和下边缘皮质就会加强神经连接，它们会帮助新的行为转变为习惯，这样我们就能长时间保持这种新的行为。



## 执行

当你已经把自己渴望的行为定义清晰并拟好实现的计划时，你就已经正式步入改变的执行阶段了。但愿你已经准备好沿着合理的时间表去实现切实可行的目标。然而，通常情况下，成功还需要适时地调整时间表，因此，你必须具备调整的意愿。我朋友杰克逊在开始的第一个星期每天爬一层楼梯上办公室。在他计划的第二个星期，他成功坚持每天爬两层楼梯，但是到了第三个星期，他患上了感冒。由于过度疲劳，他放弃了爬楼梯，他的计划遇到了暂时的挫折。感冒好了之后，他又能够毫不费力地每天爬两层楼梯，他短时间内形成的耐力也大大地鼓舞着他。

对于大部分人来说，改变性格是极具挑战性的，因此，人格改变反复多变，进进退退，这并不惊讶。在改变的过程中，我们有时会故态复萌，有时甚至会遭遇明显的倒退，即回到旧的行为模式。在执行阶段，细微的倒退是常有现象，只要我们把它们视为暂时的挫折，它就会帮助我们消除失去控制的感觉。只要我们能“卷土重来”，迅速恢复新的行为，我们就能避免陷入巨大的倒退之中。

对部分人来说，如果他们故意轻微“放纵”，他们就会觉得自己能更好地把控新的行为。例如，他们故意打破日常，暂停锻炼一日；又或者他们故意不按平常的饮食习惯，肆意胡吃一顿。纵使经历了这样的放松，他们发现自己还是能快速恢复到新的行为，此外，他们变得更加自信，他们深信，将来遇到意外挫折时，他们能迅速复原。

温暖的治疗师、正能量的朋友、健康的教练甚至其他人都可能成为我们强而有力的支持者，他们会帮助我们在执行阶段坚持到底。

雪莉的行为治疗师给她传授了一些管理焦虑情绪及其并发症的良好方法。她在自己的手机上安装了指导冥想的软件，她开始每天早上使用这个软件，而且每次想要缓解自己的焦虑时，她也打开软件。某个清晨，雪莉遭遇了一次“危机”，上班时间就要到了，但她还是没能找到自己的钱包，她不禁惊慌起来。接着的几天，她的冥想软件似乎也不奏效了。幸运的是，她决定打电话给自己的治疗师求助。她安抚雪莉这只是暂时的倒退，她会很快复原。治疗师的这番话就像定心丸，它使雪莉重回轨道，它又一次令雪莉觉得自己能更好地掌控自己的焦虑情绪。

## 维持

进入维持阶段的标志是，你已将崭新的、经过改进的思维和行为方式转变为习惯。大部分人都会觉得成功进入维持阶段后就可以松一口气了，但有许多人还会制定新的甚至是更崇高远大的目标，因为这次他们有了更多的自信，这是初始目标的成功实现带给他们的激励。然而，请切记倒退的可能性时刻存在，因此，我们需要采取相应策略，将故态复萌的可能性降到最低。不久后，新的习惯就会沉淀为永久变化，倒退的可能性就会大大减少。

时刻提醒自己改变的初衷和动机能帮助我们坚持到底、战胜挫折。此外，与有着共同理想的人交往，与支持我们新行为的人在一起是持久人格改变的关键。

杰克逊成功进入了维持阶段——凭借节制的饮食和规律的运动，他成功减掉了30磅，现在的他想付出更多，争取更大的进步。初始的计划持续了六个月后，他最终决定和我一起去健身并会见了我的教练。杰克得益于教练的鼓励，逊开始在周末进行力量训练，还增加了心血管锻炼。杰克逊深信，健康的饮食方式和积极的生活方式能够长久保护自己的健康，虽然他不再适合扮演胖乎乎的圣诞老人，但他依然逍遥快活。

## 改变的有效策略

无论你身处改变道路上的哪个阶段，你都会发现有一些策略特别奏效，有一些则不然。只有经历了不同的方法，你才会知道哪些是更适合自己。在运用某种方法的过程中，你可能会遇到始料未及的障碍，于是你希望抛弃这种方法，尝试另一种新的措施。思维的灵活性是发现激励因素的关键，也是克服困难的核心，它能避免障碍拖你后腿。

操作性条件反射驱使我们做出改变行为的决定。它是一种学习形式，当一种行为的结果反过来加剧了该行为本身的时候，操作性条件反射就会发生。让我们再次回想一下第一章提及的人物艾玛，我们都知道她天性害羞，离群的她时常感到孤独寂寞。如果她能外向一点，她就能建立新的朋友关系，她的孤立感就会大大降低。当她与新朋友外出约会、共度休闲时光时，愉快的感觉油然而生，因此，这一行为的积极结果会进一步强化她新的、外向的行为。她渴望成为受欢迎的人，但在尝试塑造外向性格的初期，她会焦虑，这种焦虑会阻碍她实现目标。如果艾玛能更好地集中精力处理自己的焦虑情绪，她就能最大化地降低焦虑的影响，进而克服改变道路上的障碍。

### 卓有成效的改变策略

- 具体化改变理由。只有清楚知道新行为的好处，你才能动力满满。搜集相关资料、与专家会谈能为改变找到强而有力的依据，它会帮助你坚持自己新的行为。你的目标越是细致，定义越是清晰明了，你改变的阶段就会越顺利，你就会更顺利地实现目标。
- 识别障碍。不管是顽固的坏习惯、不健康的人际关系还是其他任何拖你后腿的力量，把所有阻碍改变的障碍罗列出来能够帮助你辨识它们，克服它们。
- 安抚情绪。焦虑、愧疚以及其他不安情绪都是老旧行为的温床，它们会给改变制造障碍，因此，我们必须想通透，必须充分了解自己的情绪。自我反省、与信任的人袒露心声，或接受心理疗法都能有效解决此类情绪。
- 获取更强大的支持。科学证据表明强大的社交支援是实现行为改变的关键。与志趣相投、有着共同目标、为你鼓劲加油的人交往，因为这样会增加你成功的概率。
- 订立可行的目标。我们通常把目标订得太高，因此成功遥不可及。通过实现一系列细分的目标，我们就能走向终极的成功，这比一步登天更加切合实际。
- 为挫折做好心理准备。时刻提醒自己，改变的路上荆棘满布，这样那样的失误倒退乃是普遍现象。提早预见它们，不要将它们看作失败。我们当把它们视为暂时的挫折，只有这样，你才能快速重获控制感。
- 适时调整方法。有时你会发现，即使自己已经竭尽全力，但仍然在不断后退，故态复萌。这时，你应该回到起点，回顾自己的目标和动机，你或许就会发现自己需要尝试新的策略。

通过阅读前文，你就能更好地了解自己的人格底线、未来目标。此时，你就知道应该如何实现目标。下定决心采取行动、清晰定义终极目标、持之以恒是成功的必经之路，这一准则已经帮助了我的许多患者，使他们成为理想中的自己。



# **SNAP**

## 第三章

### 清晰的目标与正确的评估

在纷繁复杂的世界里，我到底是谁？噢，这的确是一个千古难题。

——刘易斯·卡罗尔 (Lewis Carroll)

科学证据表明，人格影响着我们生活的方方面面，包括身体健康、精神状态、社会关系、学术成就、经济状况以及人生寿命等等。大部分人视性格改变为实现人生目标的最佳方式。通常，我们尝试通过改变性格的一个或多个方面来达到提高人生品质的目的。因此，要改变自己的性格，我们首先需要清晰定义自己的人生目标。

## 清晰定义目标

正确的自我认知以及诚实的自我反省是成功改变性格的关键。在帮助来访者认清目标的时候，我会引导他们从宏大的理想着手。首先，我们需要把自己的所有目标整理出来，然后把庞大的、模糊的目标具体化。只有这样，我们才能定准航向，实现理想的变化。

现在让我们先回答下面的问题吧！

● 我想成为一个怎样的人？

---

---

● 我希望在别人眼中是怎样的形象？

---

---

● 我心目中的理想生活？

---

---

● 我对什么充满激情？

---

---

● 倘若老天赐予我一个实现梦想的机会，我最大的愿望是什么？

---

---

通过回答以上问题，你就能确定自己的总体目标，如改善人际关系、改善经济条件、实现健康的生活方式。为了进一步了解自己想要实现的具体目标，不妨考虑一下以下更为细化的目标，它们是我们普遍想要实现的：

● 事业目标，如受人尊重、自主自治、工作时间短、位高权重。

● 经济目标，如提高收入、增加存款、减少无用开支、更好地理财。

● 心理健康目标，如更多的快乐、更少的忧虑、自尊心的增强、注意力更加集中、愧疚感的下降、焦虑情绪逐渐减少、更好地管理愤怒情绪。

更多免费电子书百度搜索【雅书】Yabook.ORG

● 个人成长目标，如感受力更加敏锐、提升智力、提高创造力、改善韧性、更加慷慨慈善、提高艺术/音乐/文学鉴赏能力、提高精神能力、改善挫折恢复能力。

● 人际关系目标，如结交更多朋友、创造更亲密关系、改善家庭关系。

- 身体健康目标，如减少病痛、活力十足、能量满满、加强耐力、减少药物服用、改善养生。
- 形成良好的生活习惯，如戒烟、改善睡眠、减少喝酒、更好地管理时间、更健康的饮食、多做运动、减少不必要的冒险行为。
- 外形目标，如改善体重、改善气质、改善体型。
- 提高生活环境质量，如远离喧嚣、提高空气质量、减少家庭噪声、减少驾车。

请在下表中详述你需要实现的具体目标。

人生范畴	具体目标
事业	
经济	
心理健康	
个人成长	
身体健康	
生活习惯	
外形	
生活环境	
人际关系	
其他	

在清晰定义目标之后，我们需要做的是再次回顾这些目标，并根据它们的重要性进行排序。只有按照重要性排列了所有目标之后，你才不会迷惘，才不会一下子尝试完成所有目标，因为这样做不切实际，也会使你气馁。不仅如此，分清目标的重要性还能帮助我们确定哪些性格特质是最急需改善的。

例如，如果首要目标是变得受欢迎、结交更多朋友，你自然就会发现哪些性格特质拖你后腿。这其中可能是因为你性格太过害羞，因此你害怕面对陌生人；也可能是因为你过于谨慎，因此你本能地拒绝结交新朋友。如果你想要在事业上获得更大的成功，你就会发现哪方面在拖你后腿，这其中的原因可能是你做事杂乱无章，也可能是你与同事的相处出现了问题，你必须变得更加宜人。如果你很轻易就感到压力山大，你紧张焦虑的性格会成为你前进路上的障碍。因此，想要成功改变自己，你必须先老实评价自己的性格。

## 深入了解并评估自己的性格

今年四十一岁的史蒂文是一名律师。在初次面谈的时候，他就跟我抱怨睡不着而且老是焦虑不安，他觉得罪魁祸首应该是未婚妻离开了自己。

“数月以来，为了攒钱办婚礼，我每个星期足足工作60个小时，岂料上个星期五她突然和我分手，搬了出去。”

“她有给你解释吗？”我问道。

“净是一些屁话，比如：‘我们的关系还不如你的工作重要。’她总是觉得我深不可测，觉得我藏着很多秘密。”

“你觉得她说得有道理吗？”

“我并不是有意深藏秘密，只是不太喜欢跟她讨论工作而已。而且，我也不是深不可测的人，我觉得自己非常坦率，非常平易近人。”

史蒂文坐在沙发的边边，他跷着腿，双手在胸前紧紧地交叉在一起。从这些身体语言看来，他并不是那么的“坦率”，那么的“平易近人”。同时，他极少跟我眼神交流，这表明他有可能不想跟别人过于亲密。我猜测正是这些行为导致他与未婚妻渐行渐远。除了睡眠时间，史蒂文把大部分时间花在了工作上，而他并不愿意和未婚妻分享自己的工作，正是因为这样，他未婚妻才会觉得他藏着许多秘密。

我委婉地跟史蒂文传达了我观察到的情况，他立刻启动另一种了防御模式，他愤怒地说道，“是不是我不来这里了，你就可以名正言顺地站在她那边啊？”

通过会谈和标准化问卷等诊疗方式，心理医生和心理咨询师能准确地把握一个人的性格特征。当评估来访者的精神健康状况时，心理专家会询问来访者一些情况，了解他是如何与他人相处的。在诊疗会谈的同时，他们也观察来访者的反应。通过这些观察，咨询师可以获得来访者思维模式和行为模式的支撑证据，根据这些证据，咨询师就可以分析来访者的性格特质，判断他们到底是属于大五人格的哪种类型。实际上，[\[1\]](#)来访者的语调、身体姿势、身体动作等，都会暴露出他们内心真正的想法。虽然史蒂文认为自己开放且平易近人，但他的语言和身体语言所表达出来的情况却恰恰相反。

虽然咨询师能从面对面的对话获取很多信息，但是这些对话中却远远不足以评估一个人的性格。文化差异可能会使咨询师对来访者产生误解。此外，单单一次会谈只能够获得一个人的简单印象，而且那个形象只能够代表他当时的状态——来访者那天可能过得特别糟糕，在这种情况下，就算宜人的人也会变得脾气暴躁、咄咄逼人。

就算咨询师的经验相当丰富，他们的结论也可能曲解真实情况，因为他们在评价来访者的时候难免要运用到假设，也会存在一定的误解。耶鲁大学管理学院的杰森·达纳（Jason Dana）曾讲述这样一个例子：一位年轻女士在面试时提前二十分钟到场，而且她表现出色，最终获得了入职机会。后来其中一位面试官告知她入选的原因：尽管她迟到三十分钟，但她在面试中的淡定姿态令人印象深刻。该女士感到很惊讶，因为她清楚地记得自己没有迟到。当这位面试官搞清楚她实际上是提前到来之后，他才知道她在面试中表现

出来的淡定不是因为性格，而是自己弄错了。从这个例子中可以看出，性格评价会因评价者的主观因素而产生偏差。

专家竭力开发标准化的评估问卷，以减少性格评估的诸多不确定性。这些人格测试想要提供一种统一、可靠的方法以测试一个人的感情状态、动机、态度、交流方式等的人格信息。咨询师通常都使用相同的问题来做测试，以确保测试结果的可靠性。这样的手段也可以用于检测性格特质是否改变，何时改变。

罗夏墨迹测验是著名的人格测试。在该测验中，咨询师会要求来访者描述他们从墨迹中看到了什么样的图案。而来访者的描述能反映出他们的思想和感情。

词汇联想测试同样使用投射的方法。咨询师给来访者提供一系列词语，让他们说出该词汇让他们联想到的第一样东西。某些词汇是情感中立的（如树和桌子），其他一些则能唤起情感反应（如母亲和打架）。这些投射测试能够帮助治疗师发现客户有意隐藏的性格特质。

另一个测试方法——明尼苏达多项人格测验包含了550个测试题目，被测试者需要勾选正确、错误或者不确定的选项。这个测试通常由专业人士执行，其应用于临床诊断和治疗方案的制定。

最近的人格研究使用了一种新型测试方法——大五问卷，它包含44个标准化的测题，该测试已被大量不同年龄段和不同种族背景的人士验证。被测试者的回答为判定大五人格类型提供了量化依据。此外，该问卷还有简化版和其他类型的版本，都能为性格评定提供依据。

## 自身性格评估

为了帮助大家更好地了解自己属于哪一种大五人格类型，本书将提供以下测试工具，此工具基于多个现有人格问卷设计而成。接下来，请你根据自己的性格特质，在每个大五人格类型中圈出最接近自己情况的分值（1至5），这样就能知道自己的人格到底处在哪个位置。圈完之后将分数加起来，在空位上写出自己的分数，每一个性格类型的分数在7至35之间。

外倾性	
安静	1 2 3 4 5 活泼
懒散	1 2 3 4 5 勤快
深思熟虑	1 2 3 4 5 冲动莽撞
消极被动	1 2 3 4 5 积极主动
保守	1 2 3 4 5 开放
不善交际	1 2 3 4 5 善于交际
冷漠	1 2 3 4 5 热情

外倾性得分： \_\_\_\_\_

## 开放性

固守成规	1	2	3	4	5	喜爱想象
被动接受	1	2	3	4	5	主动探索
古典	1	2	3	4	5	时尚
漫不经心	1	2	3	4	5	认真思考
僵化	1	2	3	4	5	创新
传统	1	2	3	4	5	潮流
小心谨慎	1	2	3	4	5	大大咧咧

开放性得分：\_\_\_\_\_

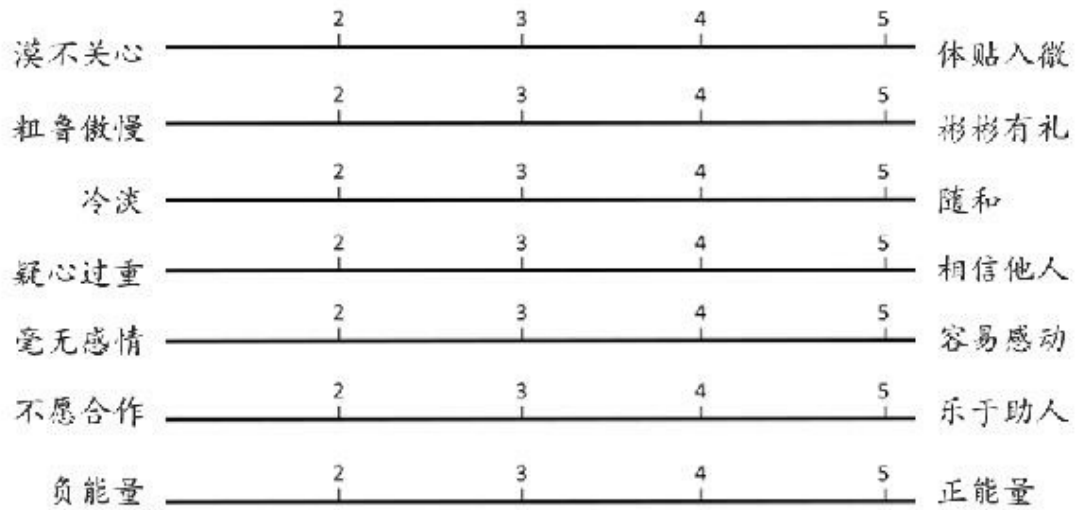
## 情绪稳定性

抑郁	1	2	3	4	5	欢喜
紧张	1	2	3	4	5	冷静
喜怒无常	1	2	3	4	5	情绪稳定
神经紧绷	1	2	3	4	5	放松自如
不安	1	2	3	4	5	安定
毛躁	1	2	3	4	5	随和
意志薄弱	1	2	3	4	5	意志坚定

情绪稳定性得分：\_\_\_\_\_

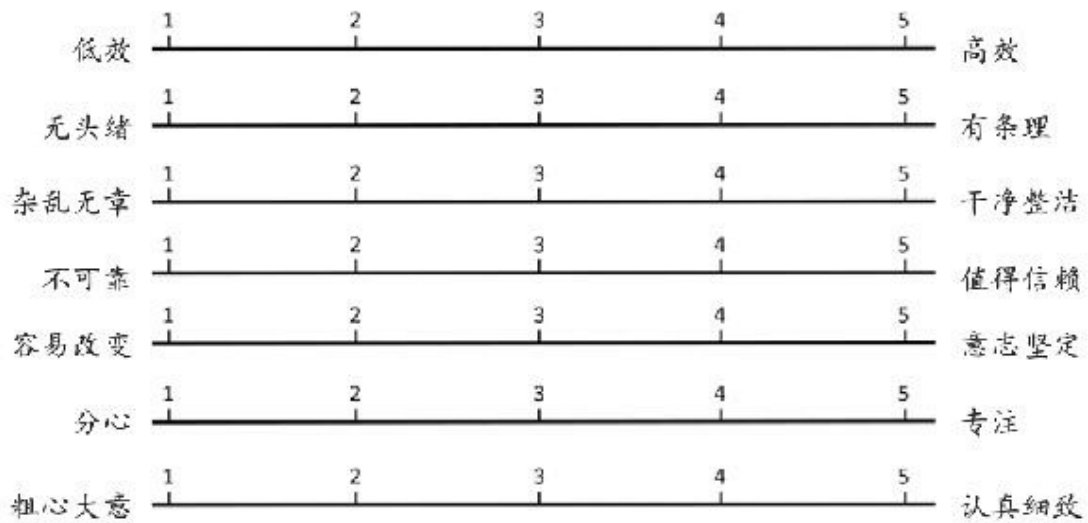


## 宜人性



宜人性得分：\_\_\_\_\_

## 责任心



责任心得分：\_\_\_\_\_

根据各个大五人格类型的总分数，你就可以清楚了解自己性格特质所处的位置。7~14分为低，15~27分为中等，28~35分为高。

回顾最初的基线分数能够帮助你发现自己需要改变的性格特质，只有这样，你才能实现目标。请记住，高低分没有绝对的好与坏，它取决于不同情况和具体目标。例如，如果

一个人想要在事业上获得更大的成就，而她在责任心的得分又较低，那她需要做的就是努力使自己更加注重细节，这样才会获得成功。如果一个人在责任心方面的得分较高而在情绪稳定性的得分较低的话，那强迫症便会成为他事业上的绊脚石。此时，他需要做的就是降低责任心的得分，提高情绪稳定性的得分，这样他才会实现目标。

## 自我形象与别人眼中的形象

有时候，我们行为真正传达的信息会有别于我们感觉自己已表达或想表达的意思。因此，别人对你的评价会有别于你的自我评价。例如，你明明是在回想上周末自己在海滩度过的愉快的一天，但你的男朋友却认为你有意疏远他或对他不满。只有洞察到这一差异你才能正确地认识自我，才能实现人格的改变，这是非常重要的一步。这一过程包括了解自己的行为是如何影响他人的，同时你也应该透过别人的反应来进行反思。

大多数人的自我评价会比他人评价更加严厉。自我认知与他人评价的差异会破坏我们的努力，影响我们的成功和生活。它可以激化人际矛盾、导致工作或学习表现下降、引发挫折和不满情绪。有时候，不良情绪会给自我认知蒙上一层雾霾，影响个人的判断。如果你感觉焦虑不安、愧疚、沮丧，这些情绪就会占据你的思想，导致你难以真正意识到自己是如何与他人相处的。就算这些感觉只是转瞬即逝的，人们也会将自己死死拴在错误的自我认知和他人评价之上。

为了进一步了解自己的性格特质，不妨考虑下你认识和信任的人是如何评价你的人格的，让他们在每个大五人格类型中打分，然后把分数加起来。你就会发现自我认知可能与朋友对你的评价不一致。朋友眼中的你与自己的想法不一致固然会使你感到难受，但他人的评价能使你更准确地洞察自己，强化改变的决心。

---

### 【注释】

[1] “双手交叉在胸前”是一种防御性姿势，表明内心有所隐瞒。——编注

**SNAP**

第四章  
重建你的外倾性

杰里：徒步日真不错，因为完全不用在意自己在他人眼中的形象。

伊莱恩：那独自一个人岂不就更好了。

——宋飞（seinfeld）

一对年轻夫妇坐在我办公室的沙发上，我问他们：“有什么需要帮助的吗？”

“斯摩尔博士，我们结婚三年，但是杰夫已经活得像个老人家一样，不想做事也不想走动。”

“好了，丽萨，我们不是才刚与你的朋友卡伦和她丈夫外出见面吗？”

“米奇！他的名字是米奇。而且这已经是一个月前的事了。”

丽萨和杰夫都大约三十五岁，丽萨是星探而杰夫是医生。

“每天晚上都坐在家里看电视，我已经厌倦了这种生活了，”丽萨继续说道，“这根本和我们拍拖的时候不一样。感觉他整个人的性格都变了。”

“杰夫，你觉得自己变了吗？”我问道。

“我不觉得啊……”

丽萨提高嗓门喊道：“你当然变啦！”她把身子转向我，继续说道：“他以前是很风趣幽默的，也喜欢我的朋友。”

“我并不是不喜欢你的朋友或者她们的丈夫啊，我只是不喜欢那些无聊的人。”

“你根本就没有尝试去了解她们，面对她们的时候，你总是三缄其口。”

“那与杰夫朋友外出的时候情况又是怎样的呢？”我问道。

杰夫想回答我，但丽萨打断了他：“他根本就没有朋友了。”

“我有啊！”

“我指的是已婚的朋友。”

我留意到杰夫有点沮丧，但他并没有纠正丽萨的说法，他往后挪了下身体，一言不发任由丽萨继续说下去。夫妻的社会交往一般由更为外向的一方主导。在这个例子中，丽萨开朗外向，虽然杰夫整体较为温和，但是他的性格也带着一丝专横。同时，我注意到杰夫对丽萨的被动攻击行为，这可能是导致她对他产生怨气的原因。

一个被动攻击的人会间接地发泄自己的怒气。因此，杰夫并没有向丽萨坦白自己不想跟她那无聊的朋友和他们的丈夫外出，而是“乖乖地”跟着出去，但却一言不发，表现冷淡，以此消极地表达自己的怒气。

随着讨论的不断深入，我发现其实双方都努力改善着彼此的关系，我希望他们愿意采取有效的措施达到目标。因此，我想引导他们学会倾听对方，有效地与对方沟通，这样他们的矛盾才能得以解决。

我建议他们每天腾出十分钟，在家进行简单的沟通练习。这一练习旨在帮助夫妻在讨论的时候不再攻击对方，学会表达自己的情感，解释自己的行为，抑制消极怨恨情绪的滋长。当夫妻之间能够分享各自的情感，不再互相指责和争吵时，他们的关系就会更加亲密。

### 夫妻的支持性倾听练习

第一天确定好一方为倾听者，另一方为说话者。到了第二天，角色调转，以此类推。

双方面对面坐着，开始计时十分钟。倾听者负责保持眼神交流，避免批评，努力理解说话方的情绪。说话方负责维持话题，同时避免斥责对方。说话者开始向倾听者讲述现时困扰他们的事情并分享自己对此事的情绪。说话者不可以批评对方也不可以生气，他只需要简单平和地描绘困扰他们的问题并说出感受。例如，说话者不应该说“我讨厌你将自己的东西随处乱放！”而应该说“当你不收拾自己的东西，把它们摆好的时候，我开始感到有点厌恶，并觉得自己的感受很合理。我的哥哥姐姐长大后，收拾打扫的工作都落在了我头上了，而且他们都不说谢谢。”

倾听者的任务就是保持冷静，并尝试理解对方。倾听者不得评价、纠正或以个人情绪理解对方的话。倾听者可以请求说话方讲清楚任何不清晰的观点。通常，说话者比倾听者要轻松，因为倾听者必须保持平静，将自己的情绪埋藏在自己的内心。

十分钟之后，双方都将自己在练习时的情绪简单地描绘出来。只要练习执行到位，大部分夫妻都会感到彼此更为亲密，他们的紧张关系也会得以缓解。

面谈后，我要求丽莎和杰夫尝试倾听练习，之后，他们对彼此的怨气都明显下降。临走前，我们确定了下周的预约。我感觉自己已经掌握了足够的信息，能构想出进一步的咨询方案以帮助他们。

对于咨询师来说，夫妻的案例要比个体的案例复杂得多。在处理夫妻案例时，咨询师必须处理两个人的心理、观点和动机，不仅如此，咨询师还通常要充当他们的裁判。

在这个例子中，如果我把焦点都放在杰夫上，不断地探索、分析他的行为，他就会感到被排斥，会感到孤立无援。如果我表现得更为支持杰夫，丽莎就会感到被误解、被遗弃。因此，在支持、解释和评论时，我必须在他们之间找到平衡，同时，我需要注意自己对情况做出的反应和感受，这样他们才不会对我产生偏见。

第二次的面谈只有杰夫一个人参加，他解释丽莎因为工作上临时有急事，所以不能出席。杰夫向我兴奋地讲述着他们的倾听练习进行得非常顺利，而且十分有效，他从来没有对自己的婚姻这么充满希望。

杰夫在这次面谈中的变化使我感到震惊。相比起第一次的会谈，他更为积极主动、自信且健谈。事实上，妻子不在，他似乎更加阳光活力。

我跟他讨论了他发现的一些婚姻问题。他说自己非常爱丽莎，但当丽莎固执己见、专横严苛的时候，他自然而然地选择退避沉默。他不想与她继续谈论，因为这总会引起争吵。

“你沉默的时候，她有什么反应？”

“我想这会使她更加生气吧。”

“杰夫，你生气的时候会跟丽莎说些什么？”

“首先，我会告诉她我很讨厌每个周末和她的朋友外出。”

“请继续说。”我跟进道。

“我觉得我们应该共同决定做什么。我讨厌她对着我大喊大叫。”

“她吼你的时候你有什么感受？”

“我会觉得自己就像被妈妈训斥的小男孩。在我成长的过程中，我母亲经常对我骂骂咧咧。”

杰夫说自己很希望能坦率地表达自己的感受，我鼓励他尝试在下一次的支持性倾听练习中与丽莎分享自己的感觉。在接下来的聊天中，他继续保持着热情和活跃，我很难相信他还是那个我在上周会谈中看到的安静保守的人。我才意识到他和丽莎都拥有外向的性格特质，但当他们在一起时，杰夫变得内向而安静，这激怒了丽莎。因此我打算帮助他们调整自己的特质，让他们彼此协调。

### 你到底有多外向？

当被询问觉得自己是内向还是外向时，我们都能很快地说出这个性格维度的两个极端——内向或外向。但实际上，即使异常外向的人也存在一些内向特质，情况不同，特质也不一样。大部分人都属于中向性格类型，即内向和外向的结合。在改变之前，我们需要预测自己在内向/外向区间上的位置，这是非常重要的。请看下面每个描述，在符合自己情况的陈述后面打钩。

- 我喜欢冒险。
- 我在团体中表现出色。
- 我喜欢闲聊。
- 我看重地位和财富。
- 我与他人相处时表现活跃，精力充沛。
- 相比起独处，我更喜欢与朋友消磨时间。
- 相比起思考者，我更像行动主义者。
- 我通常接听电话，而非让它进入语音信箱。
- 我通常难以安静下来，集中注意力。
- 我喜欢说出自己的见解而非把它写下来。

如果你勾选了五个或五个以上陈述，你很可能是个外向者。少于五个钩的，你可能更偏向于内向类型。

他们两个共同参加了第三次面谈。如我所料，杰夫又变回第一次见面时那样，孤僻而内向。我请他们各自完成一个简短的问卷调查，以评价自己的性格。如我所料，他们在外倾性的得分都比较高，而丽莎的得分稍高于杰夫。

## 相反性格的人会互相吸引吗？

大部分人都会被人格特质与自己相近的人所吸引。一个性格外向的人通常喜欢社交，他们在人际关系中会变得生气勃勃，这样的人不一定想和性格内向的人结婚，因为内向的人不喜欢参加派对，他们宁愿静静地读一本好书。然而有些时候相反性格的人也会互相吸引。实际上，我们很容易被那些人格特质与自己相异的人所吸引。一个天生善谈的外向者喜欢跟较为内向的人交流，因为他们喜欢倾听。

经过几个星期的夫妻治疗，杰夫最终意识到丽莎开朗活泼的性格实际上能慰藉自己。丽莎的性格能使他获得休息的机会——它能带给他一个微型“假期”，使他放下工作，远离烦恼，享受生活。

丽莎对杰夫的这一感悟却是复杂的——一方面她喜欢杰夫在社交方面给予自己主导权，另一方面她又讨厌杰夫完全置身事外，她还讨厌杰夫完全依赖自己。因此要维持愉悦的关系，丽莎和杰夫必须找到一个平衡点，只有这样，他们才能自由表达自己，既互相支持又互相欣赏。

心理学家荣格（Carl Jung）以二分法描绘个体心理差异，如外向和内向。同时，他了解到人们在面对这些心理差异时的自然反应。当内向和外向的人在一起时，性格外向的人通常占据舞台中心。当两个性格外向的人在一起时，双方都希望占据主导地位，这样就会导致竞争和不和。



## 外向型和内向型的起伏

性格外向的人以行动为导向：他们喜欢会见陌生朋友，他们会因为社交活动而感到兴奋。他们善谈、友好、开朗。他们很容易交到朋友，他们通常有着十分庞大的社交网络。部分外向的人习惯与陌生人交谈，同时，许多外向的人发现与人交谈能帮助自己组织想法。性格外向的人往往很有吸引力，大部分人觉得他们平易近人、讨人喜欢。派对上走到你面前并主动介绍自己的人通常是性格外向的典型。

性格外向的人拥有很多优势。广泛的社交圈能丰富他们的精神能量，与他人交谈能激发他们的灵感，使他们焕发活力。从他人那得到的关注能唤起他们最好的品质。辛苦工作一天后，性格外向的人会与配偶、朋友和家庭成员分享工作生活细节，而性格内向的人则更愿意独自一人回顾一天的事情。

这些开朗活泼、擅长社交的人格特质能帮助外向的人，使他们在工作和社会生活中表现出色。通常，他们是天生的领导者。你可以观察一下你们的队长、校长或老板，他们通常是性格外向而非内向的人。

性格外向的人拥有牢固的社会关系，因此相对于内向的人，他们的身体更加健康、压力也更加少。向一群朋友倾诉自己的问题能够安抚他们的情绪，不仅如此，他们还能获得实际的、精神上的支持。多项研究表明，拥有满意人际关系的人士更加长寿，他们的患病概率也更低。社会关系甚至对生理过程产生影响，它能够降低应激激素，改善精神和身体健康以及提高50%的疾病治愈率。相反，孤独的人患上抑郁症的风险更加大，这大大增加了疾病风险和死亡率。

### 外向型人士与内向型人士的生理差异

心理学家汉斯·艾森克（Hans Eysenck）以觉醒程度来区分外向人士和内向人士。外向的人渴望刺激的感觉，刺激能使他们感到满足；而内向的人基本不需要刺激来满足自己。相对于性格内向的人，“感觉良好”的多巴胺脑激素能在性格外向的人中产生更强烈的反应。与他人沟通交流时，外向者血液中的多巴胺水平要比内向者的高。内向者非常乐意独自安坐于家中听听音乐，而性格外向的人却喜欢与一群朋友结伴外出听音乐会。内向者一般较为理智和深思熟虑。而大脑扫描表明内向者的额叶要比外向者的厚，这一大脑部位负责解决问题和深层思考。

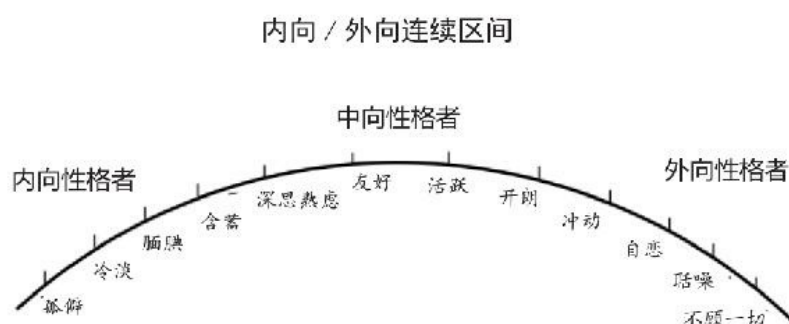
内向的人没有外向的人那么冲动，这实在不足为奇。外向者的行为通常大胆激进，因为他们要不断追逐多巴胺以获得快感。外向人群与内向人群的基因构造也不一样，特别是大脑奖赏系统的遗传性变异的差别特别明显。

无论你身处外向/内向区间上的哪个位置，不同的外向/内向人格特质都能为人类提供生存优势，自古以来皆如此。外向人格特质有助于人类进化，它有利于我们群居、避免食肉动物的侵害；而较为安静的内向人群则会不时留意周围环境，他们能敏锐地察觉到周遭的情况，因此他们能更快速地注意和避免迫近的危险。

毫无疑问，我们的性格特质都落在一个连续区间上，根据情况和伙伴的不同，我们的

外向程度也不一样。如果太过极端，则无论外向还是内向都会给人生带来消极影响。外向人群通常友好而开朗活泼，但是他们有时也会给人聒噪的感觉，他们刻意吸引人的注意而且容易分心。他们不太愿意独处，因为这样他们会感到被孤立，他们会觉得百无聊赖，这会削弱他们的社交天赋。因此，你会发现部分外向者拥有很多肤浅的朋友，而亲密的、值得信任的朋友却很少甚至没有，这个现象一点也不足为奇。

外向的领导者需要成为众人的焦点，因此他们会忽略他人的需要。他们总是渴望被众人围绕，这使他们失去了安静独处的时间，使得他们无法深层次探究问题，想不出问题的解决方法。与内向人群不同，他们往往先行动后思考，这会导致错误的决定和不必要的风险。面对潜在的利益，外向人群会变得异常兴奋，因此他们往往忽略了隐伏的危险，他们受伤入院的风险要比内向人群大得多。



相对于内向型人格，当今社会更褒扬外向型人格——我们的教育系统强调小组学习，大多数办公场所被设计成开放式，因为这样有益于团队合作。众多调查表明，性格内向的人口大概占总人口的1/3，而内向往往被理解成自我封闭。内向和自闭固然有相似之处，但它们却绝对不一样。自闭的人经常会有交恐惧症状——他们害怕被别人指点，因而不愿意融入群体。相反，许多深思熟虑的内向人群并不排斥社交活动，虽然他们还是更习惯保持安静。

内向人群并非总受大家欢迎，他们可能只有几个亲密朋友，但他们一般非常值得深交。内向性格者的一言一行都经过深思熟虑，因此他们能做出更有利的抉择。安静的特质使他们成为优秀的聆听者，因此他们可以不断吸收新的思想。内向者喜欢独处，静谧闲适不仅让他们有机会深入探索问题，还大大提高了他们解决问题的能力 and 创造力。此外，内向者的精神集中能力也比外向者的要好得多。

然而，内向也有消极的一面。有时，内向人群将自己包裹得过于严密，他们不敢释放自己的内心对白，因此在社会交往中，他们显得有点笨拙、僵硬或者格格不入。内向人群惧怕在人群面前说话，面对面的沟通让他们倍感焦虑，因此他们更愿意采用书写、邮件、短信的方式表达自己的见解。他们为人中庸，追求和谐，因此容易被众人忽略。结交新朋友、与他人约会、发展亲密关系也不是他们的强项。

外向和内向的优势与劣势

外向人群	
优势	劣势
和蔼可亲	强势
自信坚定	容易分心
大胆勇敢	冲动任性
积极活跃	疏忽大意
友好善良	聒噪
讨人喜欢	不顾一切
活泼开朗	以自我为中心
能言善谈	肤浅
内向人群	
优势	劣势
细心周到	冷淡
善于创造	笨拙
深沉内涵	孤僻
专心专注	含蓄
反躬自省	僵硬
谦虚温驯	自我封闭
自得其乐	害羞
值得信赖	格格不入

## 当外向成为极端时

数年前，我和吉吉经常和她的大学朋友范丽莎以及范丽莎的丈夫格雷格交往。范丽莎异常开朗活泼，她十分喜欢成为众人的焦点。她和格雷格经常在家中招待其他夫妻朋友。聚会上，范丽莎总是喜欢跟朋友讲述自己的细节故事，分享自己辉煌过去。她向我们描述自己激情澎湃的早年生活：她在曼哈顿当过模特儿；她曾经是歌手，虽然短暂却十分刺激；她在圣巴巴拉开过自己的旅馆；还有其他很多新鲜的尝试。

虽然范丽莎为宾客营造了极佳的派对环境，但有时候大家根本插不上一句话。在一次派对上，范丽莎邀请吉吉和另一位女性友人加入自己的圣巴巴拉之旅，她说保证她们会玩得很开心，她会带她们去自己以前经常去的地方。

到达圣巴巴拉之后，范丽莎试图继续“捆绑”她的女性朋友，强迫她们倾听自己过去的故事，但是吉吉和其他友人已经听她说过这些冒险事迹了，因此她们想离开做自己的事情。然而，范丽莎的外向行为迅速迸发，她开始越发渴望他人的注意。本来优异的性格特质在此刻变成了劣势，从吸引朋友到令朋友疏远，这让范丽莎感觉被孤立。再后来，吉吉和其他朋友恨不得马上回家，立即远离范丽莎。

我们可以从自恋型人格障碍患者身上找到许多外向人格的消极特质。人们往往认为他们聒噪、肤浅、以自我为中心、过度渴望成为众人焦点。自恋型人格障碍患者过分看重自己的重要性，他们总是需要别人的赞美。与外向人群一样，自恋型人格障碍患者喜欢追求刺激，他们总是盲目相信那些成功、迷人和个人的神话故事。傲慢的态度不但容易使朋友疏远、制造人际冲突，还会让他们受挫后更容易抑郁不振、滥用药物或酒精，甚至导致自杀行为。

极端外向会导致多种精神障碍。双相障碍（又名躁郁症）患者通常十分友好，也十分吸引人，但是他们难以调节自己的心情。他们有时会高度兴奋，甚至狂躁，这种情绪会随着抑郁的蔓延而越发严重。当情况轻微时，高昂的情绪状态令他们更加热情、更加有趣——这正是外向者的缩影。然而，当狂躁升级，患者的判断能力迅速坍塌。此时，他们变得侵略好战、妄想自大。此外，他们可能还会尝试冒险甚至危及生命的行为。药物治疗和精神疗法可以帮助患者缓解这些破坏性的症状。

### 你知道吗？

- 外向者喜欢被众人围绕，但却不一定享受和少数密友相处。
- 虽然内向者天性善于聆听，但与别人的交谈，特别是与亲密友人谈天能使他们受益匪浅。

极端内向同样会给人们带来心理问题。无论是社会交往还是工作学习，社交焦虑障碍患者都异常惧怕别人的批评指点。此外，他们担心尴尬，这使他们异常不安。他们非常害怕与陌生人交谈，他们担心别人会察觉到自己的焦虑。大多数社交焦虑障碍患者还被回避型人格障碍困扰。回避型人格障碍患者的显著特征有：自尊心不足、对拒绝敏感多疑、自

我意识强烈、害羞、对拒绝和批评耿耿于怀。回避性人格障碍患者自认社交能力拙劣，他们总是与自己的社交关系剧烈斗争。诸多形式的精神疗法都能有效地缓解此类人格障碍症状。

如何调节外向指数？

杰夫和丽莎的夫妻治疗维持了数月之后，他们的关系得到明显改善。我的目标是让杰夫在与丽莎相处时积极表达自己外向的一面，同时我也鼓励丽莎在与杰夫相处时多多激发自己的内向特质。

在这个案例中，我运用了多种不同的治疗方法，其中包括顿悟取向疗法和认知行为疗法。为了辅助治疗，他们还在家中进行自助练习。丽莎和杰夫对治疗感觉良好，四个月之后，他们决定停止治疗。多年来，他们不断发邮件告知我他们的相处情况。三年之后，我收到了丽莎和杰夫一家在沙滩度假的家庭照片，值得欣慰的是，相片中多了一个可爱的宝宝。

最新科学证据表明众多的疗法和自助策略都能有效改变一个人的外向程度。事实证明，只要方法得当，外向是最容易改变的性格特质之一。外向者和内向者都能实现自己的目标，过上心满意得的生活。你需要更加外向还是更加内向，这取决于你自己的改变目标。

许多创新前沿的名人、政界精英以及艺术天才都是性格外向者，但是也有不少属于性格内向人群。性格是复杂的，但我们依然可以运用众多干预手段来调整自己的性格特质。

外向的名人和内向的名人

外向类型	内向类型
比尔·克林顿 (Bill Clinton)	阿尔伯特·爱因斯坦 (Winston Churchill)
鲍里斯·叶利钦 (Boris Yeltsin)	巴拉克·奥巴马 (Barack Obama)
乔治·沃克·布什 (George W. Bush)	比尔·盖茨 (Bill Gates)
玛格丽特·撒切尔 (Margaret Thatcher)	拉里·佩奇 (Larry Page)
穆罕默德·阿里 (Muhammad Ali)	马克·扎克伯格 (Mark Zuckerberg)
史蒂夫·乔布斯 (Steve Jobs)	罗莎·帕克斯 (Rosa Parks)
温斯顿·丘吉尔 (Winston Churchill)	史蒂文·斯皮尔伯格 (Steven Spielberg)

许多人梦想着成为更加外向的人，因为这样他们的事业就可以更上一层楼。在工作或学习上，面对小组活动，他们总是过于害羞。他们希望自己变得更加坚定自信，只有这样，他们才能脱颖而出。而某些人则时常遭遇人际关系问题，因为他们总想吸引别人的注意，这让大家觉得他们以自我为中心。因此，为了与同伴愉快相处，他们希望自己的外向特质能有所收敛。除此之外，变得更加宜人也会使他们受益匪浅。

在对杰夫和丽莎执行顿悟取向疗法时，杰夫开始意识到自己小时候为了应付专横的父

亲、为了处理自己的焦虑而学会了内向。这一洞察促使杰夫决心改变，他开始意识到在与丽莎相处时，自己要变得更加外向，这大大改善了他们的关系。

下面让我再介绍一些能有效改变外向程度的疗法。一项探讨社交焦虑障碍与团体认知行为治疗（CBT）的研究表明，九个星期的团体认知行为治疗（CBT）可以明显提高一个人的外向程度和情绪稳定性。这一特别的小组治疗形式包括向参与者灌输焦虑的知识以及教会他们呼吸和放松的策略，以帮助他们更好地管理自己的焦虑症状。治疗还教导参与者评估之前的失败策略，挑战那些没法降低他们焦虑情绪的方法。此外，参与者还学到了发展社会技能、积极参与对话、培养坚定自信气质的实用方法。

为了改善生活品质，你懂得了如何才能更有效地改变自己的人格；若想进一步提高自己的外向指数，不妨考虑下以下策略：

- 强迫自己积极参与社交活动。内向者通常不太愿意与他人会面，但只要你努力尝试参与，久而久之，你自然就会越来越渴望参与社交活动。

- 选择喜欢的社会活动。寻找志趣相投的小组，它们或是学校课程或是俱乐部，只要它们讨论的议题你感兴趣就可以。与志趣相投的人相处会更加轻松，同样的兴趣、同样的话题能快速打破彼此厚厚的冰层，让彼此更好地了解。

- 慢慢打破自己固有的社交圈子。内向的人往往只躲在自己的社交舒适区，你需要做的就是一步一步地走出这个区域，尝试更广阔的社交圈子。你无须在鸡尾酒派对上向二十个人介绍自己——先定下一个可行的目标，与一两个陌生人会面，挑选令你更加舒服的朋友，会鼓励你会见其他人的朋友，与他作进一步的交流。

- 练习谈话。巧妙利用卓越的聆听技巧提高说话技巧。当对话停止时，尝试问相关的问题，给出自己的见解，这样就可以避免沉默的尴尬，使讨论持续进行。

- 化焦虑为动力。当社会交流让你倍感焦虑时，从思想上把焦虑情绪转化为兴奋能量，这样它就可以促进对话，鼓励你更加积极互动。

如果你觉得自己的外向特质太极端，你想有所收敛的话，不妨试试以下的策略，或者它们可以帮到你：

- 尝试独处。给自己留下独处的时间，只有这样，你才能消化与他人相处时获得的经验。独处带给你反躬自省的机会，独处能不断补充你的精神能量。寻找并尝试适合自己、能带给自己快乐的独处消遣。

- 为社交活动做好准备。计划好自己的社交活动，只有这样，你才不会被自己的天性主宰，同时，你还能更有效、更深刻地影响他人。在社交活动前，想好你要会面的朋友，考虑下别人的观点，不要任由自然特质控制一切。

- 学会观察、适时合上嘴巴。大部分外向者喜欢插话，他们会不经意打断别人的说话。作为聆听者的时候，时刻提醒自己保持安静，观察说话者的言行。轮到你说话时，你的观察就会表露无遗，别人可以感觉到你是一个善于聆听的人，这大大强化了你的社交能力。

- 鼓励别人说话。不要尝试控制整个对话，问对方一些问题，鼓励他们说出自己的观点——大多数人都喜欢这样。尝试向别人提问，不要老是谈自己的经验和想法。

- 避免高谈阔论。天生外向的人谈话往往喜欢高谈阔论。试着摆脱此类对话，和朋友聊点深层次的东西。不要总是和朋友谈论自己的政治观点、全球变暖等话题，尝试多问问他们最近的生活。

**SNAP**

第五章  
重建你的责任心



懒惰无非是一种习惯，因为你习惯了安逸，劳累只是你的借口。

——朱尔斯·勒纳尔 (Jules Renard)

霍利为自己能够顺利毕业感到非常高兴。她就读的是一所小型文科院校，该学校强调创造性和独立思考能力。她主修创意写作，辅修戏剧。霍利的个人魅力和聪明才智使她安逸而顺利地度过了大学时光。

毕业后，霍利想马上参加工作。除了出版相关的工作，她真的不知道自己想干什么，她的文凭能带给她什么机会，她应该如何规划自己的人生。利用人际关系，父亲为她争取了一个面试的机会。面试的公司是一所小型出版社，他们想招一个编辑助理。霍利顺利通过了面试，她成功获得了工作机会，因为她的气质和自信总能使她光彩耀人。

入职的第一周，一切都是那么的顺利。她喜欢其他助理，她辅助的编辑克莱尔似乎也十分友好。霍利不了解书籍出版业务，她深知自己需要学习的东西很多，但她却非常自信，她有信心做好这份工作，就像她能做好其他任何事情一样。克莱尔给了霍利两份书稿，让她在周末阅读，霍利也迫不及待地开始浏览了起来。

霍利利用当天晚上和第二天阅读了第一份书稿。这份书稿讲述的故事不太有趣，阅读的时间也相当漫长，因为她总被短信或脸书信息打断，每次分一下神她就要重新阅读上一页。最终完成阅读后，她随便在黄色便签纸上写了一些笔记。星期天下午霍利开始阅读第二份书稿，她埋头苦读直至凌晨三点。与前一份手稿一样，她草草地在黄色便签纸上写下了一些读书笔记。

星期一早上霍利轻敲了克莱尔敞开的门，她异常激动，恨不得马上向克莱尔展示自己的劳动成果。她自豪地把这两份书稿连同自己的手写笔记放到克莱尔的桌面上，等待她挂电话。克莱尔告诉电话那头的人稍等一下，她望向霍利，问道：“有什么需要吗？”

“嗯，没什么，我读完这些书稿了，只是想给你看看我的笔记。”

“很好，把它们放在桌面上吧。顺便拿走这两本新的——尽快给我读书笔记。”

当霍利和克莱尔在第二天的编辑会议上再次见面时，克莱尔捉住机会在全体员工面前批评了霍利一顿。她拿起那些黄色便签，霍利正是在那些便签上写满了自己的笔记。克莱尔问道：“霍利，你没有电脑吗？”

“有的。”

“那为什么不用电脑打出来？我没有时间辨认你的潦草字迹。卡伦，你负责教霍利提交正确的读书笔记。”

霍利不习惯被责骂，特别是在公众场合，她突然很讨厌这份工作。工作时间太长，工作量太多，她记得自己在学校从没有试过做那么多事情。很快，她的桌子上堆满了未读完的书稿、乱糟糟的笔记、吃完了的薯片袋、还未喝完的咖啡杯。她发现自己的上司克莱尔异常严肃保守。只要霍利迟到一分钟，她就会怒气冲冲，而且她老是怀疑霍利的解释，认为她只是为工作疏忽开脱。

工作三周之后，克莱尔把霍利叫进了办公室炒了她。

“什么？为什么啊？”霍利激动地问道。克莱尔列出了一长串理由，她抱怨霍利工作表现太差，缺乏责任感：她做事没有条理，容易分心。她不仅不够认真负责，做事还经常错过期限，开会也老是迟到。

显然霍利所受的进步教育及文科教育并没有使她完全准备好投身到现实的工作世界中。虽然她聪明、气质非凡、活泼开朗，但她缺乏很多优秀的人格特质，如较强的时间观念、做事有条不紊、勤奋和较高的效率。想要在竞争激烈的工作环境中获得成功，我们必须拥有这些特质。

霍利第一次把事情弄得这么糟，面对这巨大的打击，除了父母，她不知道自己应该向谁求助。她的父母觉得职业咨询老师能够帮助她刚刚发芽的事业重回正轨。

霍利预约了兰伯特先生——一位被高度推崇的职业咨询师。她希望兰伯特先生能帮助自己筛选招聘信息，她不想再被那些严厉古板的上司困扰了。但兰伯特先生告诉她，她还不适合任何职位。他要求霍利完成数份调查问卷，只有这样，他才能更好地了解霍利的优势和劣势。

第二次会面时，兰伯特先生向霍利作了调查问卷反馈。霍利拥有不少优势，这些优势可以帮助霍利取得事业上的成功。但同时霍利也有不少劣势，它们将会拖她后腿。他指出，霍利跟进任务的能力低下，她不太注重细节，而且拖延症严重。听到这番话，霍利非常伤心，但她立即重整了情绪，冷静下来询问兰伯特应该如何是好。

兰伯特先生建议他们两个共同努力，提高霍利的总体责任心。兰伯特先生已经帮助了许多具有类似问题的客户，只要霍利愿意配合他，他就能帮助她改变陋习。

霍利的疑心虽重，但她更害怕再度经历失败，因此她愿意认真对待兰伯特先生的话。他教霍利制作任务清单、根据实际合理安排任务、练习一心一意、避免一心多用。

### 霍利下一份工作的任务清单

- 重新安排约会以防漏掉工作
- 利用软件计算工作时间
- 熟悉出版商目录上的新书
- 做好会议记录并重点标注需要采取行动的事项
- 切记工作时不发短信不玩脸书

兰伯特先生还帮助霍利学习沉思，成为更加深思熟虑的人。他指出，沉思能够提高霍利专心致志、一心一意做好一件事情的能力，如果这样，她的效率也会自然而然地提高。几周后，霍利练习的责任心技巧开始转化为新的习惯，兰伯特先生认为找工作的时候到了。

经过六个星期的面谈，霍利在一间更小的出版社处找到了另一份工作。她发现自己为改变付出的所有努力都是值得的。她感觉自己做事越来越有条理，效率也越来越高，她跟

进工作任务的能力也大大提高了。入职两周，她的新上司便赞扬她富有创造性而且辛勤付出。六个月后，霍利升职成为一名初级编辑。

## 责任心的优势

自从霍利变得更有责任心，她的事业也开始顺利起来。如果兰伯特先生再次评估霍利的人格，她的责任心得分肯定大幅上升。霍利下定了决心：第一次的失败使霍利感到震惊，她开始放下戒备心，这次的经历使她意识到自己必须采取行动避免这一痛苦经历再次发生。霍利已经跳过人格改变的思考和计划阶段，她正准备采取行动以改变自己的生活，事实证明，她的行动很快得到了回报 [书.免`费`分`享V.信雅书图书]。

毫无疑问，责任心有着明显的优势。做事有条理、守时、考虑周到、值得信赖的人，他们的人生获得成功的可能性更大。负责任的人更容易找到工作，也更容易保住饭碗。相比起没有责任心的人士，责任感强烈的人的工资一般更高，他们也更加满意自己的工作。他们在学校的成绩更高，考试的分数也更高，他们为自己的良好表现感到自豪。此外，有责任心的人往往更加遵守规则，因此他们一般较少触犯法律。

责任心与复原能力——快速从挫折中恢复的能力——有着莫大的关系。一个有责任心的人即使被绊倒了，他们也有B计划，而且他们已为B计划做好准备，可以继续执行任务。毫无疑问，责任心强的人士拥有更强的精神集中能力，他们没有那么容易分心。

责任感强的人健康状况也会更好。他们一般会定时吃药，定时看医生。他们往往食用更健康的食物，运动规律，他们一般不抽烟。年幼时就有责任心的人长大后往往也有健康的生活习惯：一项纵向研究以大概2000名11至15岁的青少年为研究对象，研究表明，责任感强烈的人在高中阶段酗酒和吸烟的风险更低。

### 你知道吗？

- 大脑的体积会随着年龄的老化而逐渐缩小，但是高度责任心有助于对抗与龄俱增的脑退化。
- 责任心强的人士阅读小报的概率会比其他人小，在二手店购物的概率也一样。

责任心也会帮助人们维持良好的人际关系。责任心强的人天生机灵，对待伙伴也十分忠诚，他们十分懂得处理冲突。研究表明，责任心越高，离婚概率就越低。

责任心以及其他优秀的人格特质如开放性和情绪稳定性能帮助我们实现健康的老年生活。拥有这些人格特质的人士往往拥有更长的寿命，随着年龄的增长，他们也会过上更优质的生活。

## 责任心过度并不是一件好事

诚然，责任心这一人格特质能帮助我们实现自己的目标。但请不要忘记，积极特质如果过度极端便会转化为消极特质。例如，在创作书籍或书写研究论文时，我们固然需要注重细节，但是，如果我过分纠结于细微的逗号或单词，我将永远停留在第一页，项目永远无法完成。

过度的责任心会导致强迫症，即OCD.强迫症患者通常过度纠结于细节和规则。他们是极端的完美主义者，当无法达成自己的预期理想时，他们便会压力山大。强迫症患者喜欢控制他人，他们有委派任务困难症。他们通常死板而固执，他们并不随和也不有趣。幸运的是，世界上只有2%的人口走上了责任心的极端并患上了真正意义上的强迫症。对于某些强迫症患者来说，想要在这个世界上正常生活和工作几乎是不可能的。

### 体育运动可以提高自我控制能力

认真负责的人能为自己设定合理的目标并坚持不懈地为目标奋斗。最近的一项研究表明规律的日常体育锻炼可以提高一个人的自我控制能力和延迟满足能力。堪萨斯大学（University of Kansas）的研究人员招募了一批不爱运动、体重超标的志愿者，让他们加入一项运动计划。为了测试志愿者参与运动计划前后的自我控制能力，研究小组利用标准化的延迟满足调查问卷以评估志愿者为了将来更丰厚的报酬而延迟获得回报的能力。研究人员发现运动项目有效提高了志愿者的自我控制水平，而且运动得越多，自我约束的能力也提高得越明显。运动项目结束一个月后，研究人员再次对志愿者进行了评估，尽管他们的运动量有所下降，但他们的自我控制能力还是不断地提高。其他研究则表明日常体育锻炼能提高额叶或新皮层的功能，这两个部位负责决定和计划。

这些年来，我治疗了几个强迫症患者，我发现就算是轻微的症状，强迫症也能摧毁一个人的生活。理查德今年四十八岁，是一位会计，自从跟二十年的妻子离了婚后，他便找到我寻求治疗。从他进入我办公室接受面谈的一举一动，我便可以清晰了解他的情况，诊断他的病情了。他通常只坐在同一个位置，他总是掏出一沓手纸擦拭自己面前咖啡台的一小块区域。接着他小心翼翼地整理自己的钱包、手机、锁匙以及放在桌面消毒位置的杯子。此外，我留意到理查德的手十分干燥龟裂，我怀疑他是一个强迫性洗手者。

他承认自己是一个工作狂，但他认为妻子默许了自己的做法，因为他赚的钱不少。当我问洗手问题时，理查德说自从妻子离开了他，他变得越来越担心细菌和污垢。他补充说自己父亲也是这样的情况。

强迫症患者通常有家族史，他们的家族成员可能责任心人格特质过度极端或实际患过强迫症。早年生活经验也会激发强迫症症状。儿童时期经历身体虐待、性虐待或其他形式创伤的人患上强迫症的风险都会比普通人大。我发现虽然理查德工作得不错，但是在压力之下他的症状便会加剧，便会表露无遗。因为离婚，理查德变得焦虑不安，这使他的责任心特质不断加剧，最终演变为真正的强迫症。

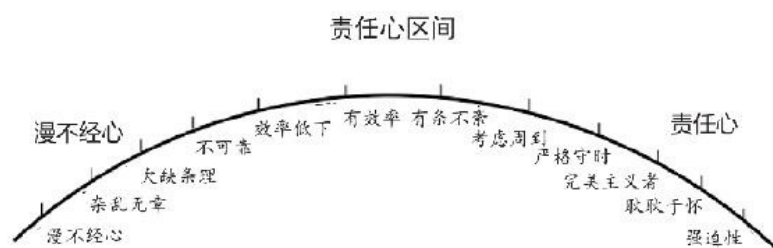
尽管强迫症会极大地影响患者的生活，但还是存在有效的对抗强迫症的治疗方案。药

物治疗是一种可行的方式，例如氟苯氧丙胺（氟西汀）和左洛复（舍曲林）都是良好的抗抑郁剂，实验表明，它们都有助于缓解强迫症状。但是强迫症患者服用这些药物时需要极大的耐心，因为药物可能要几个月之后才有效果。心理疗法对于强迫症也十分奏效。例如，认知行为疗法和其他策略通常可以帮助患者改变自己的思维和行为模式，只有这样，他们才能真正过上正常的生活。理查德认为，药物治疗与心理疗法结合使用的疗效是最好的。

在压力之下，大部分人都会变得有点强迫，有点难以释怀。在某些情况下，这种情绪实际上可以成为一把利剑，因为它可以激励我们更加努力，争取成功。轻微的强迫症症状如更加注重细节和尽量减少错误能够帮助你变得更有效率、更有条理。

与其他人格特质一样，不同程度的责任心可以构成一个“光谱”。部分人需要调低他们的责任心水平，如我的患者理查德，这样他们才能在生活中获得成功。部分人需要努力成为更有责任心的人，如霍利，这样他们才能实现自己的目标。

为了更好地了解自己的人格和责任心水平，不妨考虑下以下图片中的哪个形容词最符合你当前的人格特质。大部分人既有责任心特质，也有漫不经心特质，只有少数人仅属于以下“光谱”中的一个特质。



你可能拥有责任心的某些积极方面，如守时、有条理、可靠、专注和有效率，这些都是成功的催化剂。然而，完美主义、耿耿于怀和强迫症会摧毁你的生活和事业，请切记时刻关注着它们。

### 你多有责任心？

为了进一步了解自己的责任心水平，不妨在以下描绘你的句子前打钩：

- 我做事通常细致周到。
- 我做事少有漫不经心。
- 大部分人认为我做事可靠。
- 我做事相当有条理。
- 我很少偷懒。
- 我会坚持不懈地完成一个任务。
- 我做事非常有效率。
- 我会一贯坚持我的计划。
- 我很少分神。

——我是一个干净整洁的人。

如果有五句或以上的描述符合你的情况，你很可能是一个有责任心的人。如果少于五个的话，你更像是一个漫不经心的人。

## 如何变得更有责任心？

幸运的是，只要你下定决心，你就可以成为一个更有责任心的人。不妨考虑下以下的策略，它们会帮助你变得更加有效率、更加有条理、考虑问题更加周到。总的来说，它们会帮助你实现目标。

● **自我评价。**回顾一下自己对上表描述的回答，进一步考虑自己的哪些态度或行为是需要改变的。你做事是专心致志还是容易分神？你做事很有计划还是经常拖沓？你热爱整洁还是草率行事？你是喜欢孜孜不倦地做好一件事还是喜欢同时涉足多个任务但都是浅尝即止？只有更好地了解自己此人格领域的强项和劣势，你才能清晰地知道自己需要开发哪些技巧。

● **分清任务的重要性。**责任心强烈的人给重要的任务预留足够的时间，而且他们一定会按时完成任务。不要随意切换工作，尝试把所有任务都罗列出来，分清楚它们的重要性。先完成最紧急的任务，然后以自己的方式，按照列表顺序逐一完成各项任务。

● **提前计划。**预测将来并提前做好准备能够提高你的效率和条理性。你可以把计划当作一个日常习惯，你只需要在睡觉前简单地回顾一下第二天的日程安排，然后为第二天的每一个安排做相应的准备。

### 你知道吗？

- 有责任心的人在政治方面一般表现得更为保守。
- 每一个州的责任心水平都不一样：相对于罗德岛、夏威夷、缅因州和阿拉斯加州的人们，生活在堪萨斯州、内布拉斯加州、俄克拉荷马州、密苏里州的人们更有责任心。

● **制定任务清单。**在医疗训练中，我开始使用任务清单，因为我有太多病人，太多任务，仅仅依靠脑袋我根本记不清所有东西。我很担心我记漏了一样东西，因为每一件事都可能是性命攸关的。我已经坚持了这个习惯很多年了，现在我清单中的行动任务已经变得越来越平凡了（例如到超市买酸奶和草莓）。大部分人选择用智能手机追踪自己的任务清单，但仍有部分人选择用老旧的黄色便笺纸或笔记本。

● **切勿三心二意。**三心二意的人总以为这样能够完成更多任务，但这只是表象，实际上三心二意的人效率低下，因为他们经常犯错。不要老是切换任务，一心一意，先专注完成一件事，再把注意力转移到下一个工作。

● **冥想。**提高警觉性、练习冥想有助于提高精神集中能力和注意力。事实证明，冥想对于治疗注意缺陷多动障碍（ADHD）有明显效果。此外，冥想还可以提高一个人的专注能力，因为它可以抑制注意力分散，压抑与手头工作不相关的想法。

● **留心时间。**认真浏览自己的工作日程，尝试给任务清单上的每一项必做任务分配具体数量的时间。如果你知道自己下午还有一段时间可以处理重要的任务，你就会漫不经心地先做着其他事情，而不会着急在早上完成该项重要任务，因为没有压力迫使你这样做。为每一项任务分配合理的时间，你就可以避免精神疲劳，从而专心致志地做好每一件事情。请记住，当你聚精会神地忙碌着一件事情的时候，你就会不经意地忘记了时间，因此你可能会在一个任务上浪费太多时间。某些人会使用智能手机上的闹铃功能，以此来提醒自己适时切换任务。

● **保证充足的睡眠时间。**不充足的睡眠是导致做事没有条理的最主要原因之一。工作使你精疲力竭？睡眠不足六小时可能是罪魁祸首。如果这样，不妨考虑下白天打一会儿盹。研究



人员发现，如果空中交通管制员在白天平均打盹二十分钟，他们的精神集中能力和反应时间都会显著改善。但请记住白天打盹时间过长反而会导致精神疲惫，适得其反。

● 让你的环境整洁有序。杂乱无章、混乱不堪的房子或办公室都会引起焦虑。乱糟糟的环境不经使我们分心，还导致我们效率低下。普林斯顿大学神经科学研究所（Princeton University Neuroscience Institute）的一项核磁共振成像研究显示，混乱的工作环境使得人们注意力下降、容易烦躁，处理新鲜信息的能力也会降低。当杂乱无章变得不受控制，它就会演变为一种病态，最终导致强迫症。1/4的强迫症患者是废物储藏者，扔掉没用的东西会使他们感到恐惧和不安。大部分人更愿意居住在整齐有序安静的环境，但并不是每个人都能做到，它需要我们持之以恒的勤奋努力。

留出一点时间整理自己的东西，减少杂乱的状态能在总体上提高你的效率。大部分人发现：给每天或每周安排一个固定的时间，整理下自己的房子或办公室，扔掉没用的文件、杂志以及其他物品，减少杂乱无章绝对能获益匪浅。

● 劳逸结合。崭新的科技占据了我们生活的方方面面，大部分人昼夜不停地发邮件、游走于各种社交平台、收发短信，却不知道给自己的脑袋一个休息的机会。如果你想提高自己的责任心，不妨制作一个日程安排，以合理平衡自己的工作和娱乐时间。如果你感到精神疲惫，请你先休息下自己的脑袋，不然你的工作将会难以继续下去。许多人发现在早上处理创造性的、有挑战性的任务会比较合适，因为晚上的睡眠给了我们充沛的精神。当我们的脑袋得以休息，我们就拥有了新的精神能量，因此我们能更好地解决问题。

### 对付混乱的六个贴士

要使自己的生活秩序井然，整洁干净的习惯十分重要。以下是减少杂乱，提高生活质量的六个贴士。

1. 分地方整理。请不要尝试一次整理所有的东西，所有的地方，因为这会让你透不过气。每次把目标定在一个地方，如一个房间、一个壁橱或者一个抽屉。
2. 把东西分门别类。找来三个箱子，一箱标注“留”，一箱标注“扔”，一箱标注“不确定”。把所有杂乱的东西分类，把每件物品放在适合的箱子中。立即丢弃该扔的物品，把保留的物品一一摆放整齐，重新看一次“不确定”箱子里的物品，看看还有没有需要扔掉的东西。
3. 捐掉自己没用但可被他人利用的东西。如果你觉得“扔”箱子中含有可被他人再次利用的物品，打电话给你最喜爱的慈善机构，叫他们来回收。然后，扔掉其他没用的。
4. 养成分类的习惯。无论把什么带入房子，如信件、杂物、衣服，请尝试把它们分类，然后直接摆放好。把相似的物品整理并储存在一起，过后你就会容易找回。
5. 储藏不常用的物品。在非当季月份，你不需要把季节性物品如滑雪服和泳池玩具放在重要的位置，如壁橱。不常用的物品应该储存在不常接触的位置如空置的房间壁橱或阁楼。
6. 安排固定的整理时间。杂乱的环境是日积月累的，因此我们必须养成日度、周度和月度整理习惯。

● 坚持体育锻炼。最近的研究显示，规律的养生运动能提高一个人的自我控制能力和延迟满足能力。虽然体育锻炼所要求的强体力活动并不总令人愉悦，甚至短时间看不到任何效果，但每天坚持体育锻炼所要求的纪律性却可以教会我们自我控制，强化我们的观念，使我们坚信现在的痛苦必定会在将来有所回报。

● 适当放慢节奏。你可能会觉得迅疾完成所有任务是有效率的一种表现，但这种高速的脑力活动会增加你的错误率、降低你的生产力、制造压力和引致焦虑情绪。适度降速可以提高你的准确性、效率和改善你的心情。

● 消除让你分心的东西。你想全神贯注地阅读一篇重要文章，但隔壁房间嘈杂的电视声或音响声不断打扰你，因此你很难集中精神。如果你想全身关注做好一件事情，请把你的电话、电脑、手持设备调成静音，或将它们放在听力不能及的范围。在写文案时，请把你的邮件和短信提示音消除，只有这样，进来的信息才不会断断续续地打扰你。

● 咨询专业人士。如果你已经尝试了以上方法，但仍然难以将注意力集中在一个任务上，那么你可能需要请求医生的帮助，让他诊断自己是否患有某种精神状况，如注意缺陷多动障碍，这些状况可能在拖你后腿。如果你过度责任心是因为你患有强迫症，那么你将很难有效完成任何工作。这两种状况都有有效的医疗方案，它们可以显著改善症状，并最终帮助你实现目标。如果你缺乏责任心，你竭尽所能也不能有效改善情况，那么请你考虑下精神疗法。有时没有解决的心理问题会妨碍一个人继续生活的能力、变得更有条理的能力以及获得成功的能力。行为治疗师或健康指导师也能帮助和鼓励那些不能正常工作的人们。

**SNAP**

第六章  
重建你的宜人性

在我心目中，所谓宜人就是认同别人。

——本杰明·迪斯雷利 (Benjamin Disraeli)

我和吉吉以前经常与迈克尔和帕梅拉交往，他们是夫妻，两人都四十多岁了。我们是在女儿学校的一个慈善活动上认识的。帕梅拉相当温柔，而迈克尔却恶言厉色。迈克尔是一名聪明、成功、固执己见的财务顾问。他总是喜欢开别人玩笑，总是让人尴尬不堪。不管是什么话题，迈克尔总喜欢表达与我相反的观点，总喜欢和我对着干。

一开始，迈克尔的玩笑总能逗乐大家，而且经常给我们带来生动的晚餐话题。但交往时间长了，迈克尔开始变得越来越狭隘，他根本不能忍受任何不认同他的人。很快，他那固执的态度和毫不收敛的怒气变成了常态，最终大家再也不愿意和他们交往了。

我曾经很疑惑为什么迈克尔的客户可以忍受他如此暴躁的脾气，事实证明，他的生意还是走下坡路。迈克尔那唯我独尊的态度和阴晴不定的敌意赶走了很多客户，于是他开始感到挫败，开始浪费大部分时间独自生气。

一年前，迈克尔沮丧地打电话给我，请求我介绍心理咨询师给他。他说自己已经意识到自己的问题了，他非常渴望改变，愿意做一切事情配合咨询——他把婚姻也寄托在咨询上了。

我给他介绍了一位经验丰富的专家，但我始终有点怀疑迈克尔想要改变的动机。他害怕的似乎只是如果自己不调整态度，帕梅拉就会离开他。我担心他寻求治疗的目的只是想安抚自己的妻子，他并不是真心想把改变付诸行动。

六个月后，我与迈克尔碰面，碰巧有时间，我们便喝了一杯咖啡。我们聊到小孩，聊到运动，几分钟后，我问：“你与帕梅拉怎样了？”

“加里，毫不夸张地说，你介绍的那位咨询师挽救了我的婚姻。”

“迈克尔，那太好了。咨询如何帮助你了？”

“一方面，他帮助我看清自己的习惯，我讽刺别人，娱乐自己的做法实在太令人讨厌了。”

他说自己已经意识到：以前强迫别人接受自己观点的做法充满敌意，其实他并不是想横行霸道。他在学习用更积极的方式表达自己的感觉，他已经不再尝试挑衅他人，别人对他的态度也变得越来越友好。他的婚姻重回正轨，他的生意也渐入佳境。

迈克尔在性格上做出的改变让我甚是震惊。在谈话时，他变得更加宜人、更加轻松、更加随和。他建议我们两对夫妻再聚一下餐，我欣然答应了。

## 宜人有益于精神和身体健康

宜人的人通常友好、乐于助人并且值得信赖——这就是我们都喜欢跟宜人的人相处的原因。定义说宜人的人与他人相处融洽——这是他们事业和生活的优势。他们通常能满足他人的需要，建立并维持健康而有益的关系对于他们来说并不难。

宜人的父母一般和蔼可亲，他们向孩子传递温情、表达舐犊情深的支持，这给孩子带来了极大的安全感。相反，不宜人的父母往往对小朋友的行为反应过火，他们经常对自己的孩子感到沮丧，这无形中加剧了孩子的焦虑情绪，使他们缺乏安全感。

宜人的人恢复能力强、适应环境的能力也相对较好。诚然，责任心更有助于个人的事业成功，但是对于那些需要维持良好人际关系的职业来说，宜人性则更有助于激发我们优秀的工作表现。宜人的人有团队精神，他们可以帮助团队获得成功。

宜人的人一般身体状况也较好。在宜人性方面得分较高的人患上肥胖症的概率更低。这可能是因为不宜人的人难以控制自己的食欲，就算他们已经饱了，他们也停不下来。由于不能很好地控制体重，他们的身体状况一般较差。肥胖症增加了一个人患上认知缺损、心脏病、糖尿病和其他慢性疾病的风险。

宜人性有助于巩固人际关系，而良好的社会关系有益于健康，使我们更加长寿。为了证实社交与寿命的关系，哈佛大学托马斯·格拉斯博士（Dr.Tomas Glass）和他的同事对大约3000名老年人进行了分析。他们发现，那些经常参与社交活动的老年人，他们的寿命要比那些极少参与甚至不参与社交活动的长者长得多。

此外，社会支持还可以促进体格健康。在一项研究中，研究人员检测了纽约市交通警察的血压和其他身体指标。目睹交通违章和开具罚单是警察每天必须面对的压力。研究人员发现这些工作上的压力极大地刺激了警察的血压，但如果得到同僚的关爱和支持，他们的血压就能保持平稳。

宜人的人一般拥有良好的人际关系，这有助于减少他们的焦虑情绪和降低身体的应激激素水平。焦虑情绪和应激激素会增加人们患上心脏病、糖尿病、阿尔茨海默氏病以及其他老年疾病的风险。麦克阿瑟关于健康老人的研究表明，如果我们能持续获得他人的情感支持，我们的血皮质醇等应激激素水平就能明显降低。此外，研究还发现一个人的社会关系越强，他在术后需要的止痛药就越少，恢复也越快，他们也会更自觉地遵照医生的术后建议。

### 你知道吗？

- 女性在宜人性方面的得分总比男性高。
- 相比起立体派和文艺复兴时期的艺术，宜人性水平高的人一般更喜欢印象派艺术。
- 相比不宜人的人，安慰剂或假止痛药对宜人的人有更强的镇痛作用。

宜人的人还拥有更强烈的个人幸福感。伊利诺伊大学（University of Illinois）和北达卡他州立大学（North Dakota State University）的研究人员发现，幸福感的好处反映在个人选择上。宜人的人能较好地控制自己的情绪，因为他们往往将自己置身于快乐的境地。他们通常选择积极快乐的一面，而舍弃消极悲观的影响。

这些快乐宜人的人通常更加乐观，他们患上抑郁症的风险更低，他们的寿命也会更长。此外，宜人的乐观者更能获得及时的医疗救助，因为他们时常关注改善身体的方法，也更注重自己的健康问题。积极乐观的人士通常拥有强大的免疫系统，强大的免疫系统能帮助他们抵御传染病，从而保护他们的健康。

## 太过宜人真的好吗？

有些人总是太过宜人，他们总是尝试避免各种冲突矛盾，这时他们的宜人性会发挥相反作用。与其避免分歧，不如化解它，因为逃避只会激起怨愤，产生憎恶。如果矛盾得不到解决，我们会通过间接的方式，即被动攻击行为——如撅嘴和拖延——来表达自己的厌恶情绪，但这会激怒他人。

### 过度宜人和被动攻击人士的内心独白

“这就是我，我就是这样了。”

“只不过是一个玩笑而已。”

“我并不知道你想要它啊。”

“你可能在同龄人当中还算不错，但是……”

“随便好吧。”

伊芙林非常宜人，宜人给她带来了快乐，但有时候就是宜人过头了。有一个周末她的儿子和儿媳妇要去大瑟尔，她的孙儿要和她一起度过周末，她对此感到非常高兴。她的孙儿分别是6岁、8岁和11岁，而她是一位64岁的退休钢琴老师。伊芙林十分溺爱自己的三个孙儿，而她的三个孙儿也喜欢自己的奶奶溺爱自己。在伊芙林这样的年纪，她是不可能再追在孙儿的后面了，不然她肯定会累个半死，但是她把自己都奉献给了家庭，她愿意为家庭付出一切，并总是说自己乐在其中。

星期五早上，在孙儿来她家之前，伊芙林的丈夫外出打高尔夫球而她整个早上都在收拾房屋。孩子本来中午就能到的，因此她为他们准备了丰盛的午餐。但是他们下午两点都还没到，她只好沮丧地收起了饭菜。

“奶奶！奶奶！奶奶！”他们大声地喊道。

她激动地搂抱他们、亲吻他们并叫他们赶紧享用午餐。但儿子却对他摇了摇头，并说道：“不用担心我们，我们在半路就吃了。”

伊芙林非常失望，非常生气，但就如往常一样，她绝口不提自己的不满，而是问道：“有谁想去游泳的？”

爷爷从俱乐部回来后，三个孙子都已经洗好澡吃完晚饭，此时的他们正在小窝里玩大富翁。伊芙林给丈夫调了一杯饮料，终于有时间坐下来休息一下了。

“伊芙林，有什么吃的吗？我很饿啊！”他问道。

第二天一大早伊芙林就起床了，她做了华夫饼，等待他们下楼享用。然而，其中两个孙儿不满地说道他们很讨厌华夫饼，于是她又给他们做了鸡蛋和燕麦片。然后，她又给爷爷加了咖啡。“要不今天就带他们去动物园吧。”她说道。

“噢，亲爱的，真不好意思，今天俱乐部有一个四人约会，我得参加呢。我想你能理解我的，亲爱的。”

伊芙林强挤出一个微笑。“当然了，你玩得开心就好。其余的事我来搞定吧，那是我的任务啊。”她以为自己在讽刺，但他却浑然不觉。

到了星期天下午，伊芙林已经精疲力竭了，他极度渴望自己的儿子和儿媳妇赶快从大瑟尔回来接走孩子。但是他们打电话来说塞车了，可否把孩子留到吃完晚餐。

伊芙林长长叹了一口气，说道：“好的，当然可以了。”

父亲到达的时候，孩子们已经睡觉了，于是他和爷爷合力把孩子抬上了车。

接着，伊芙林问儿子有没有帮自己在大瑟尔面包店买格兰诺拉麦片。

儿子耸了耸肩，难为情地说道：“对不起，妈妈，我忘记了。”

伊芙林感到滚烫的泪水在自己的眼里打转，她瞬间怒发冲冠，说道：

“什么？”

“我真的忘记了，但我不是故意的。”

“天啊！”她忍不住吼道，“我在家照顾家庭照顾孩子累得半死，我只是想要点格兰诺拉麦片，你们居然都不能满足我。”

这样大喊大叫着，伊芙林怒气冲冲地冲进了房间，她砰地关上了门，把茫然错愕的丈夫和儿子撇在一边。

没错，多年来伊芙林天性宜人的性格让她得益不少，但她也有厌烦的时候，当被别人占尽好处的时候，她确实不知道如何处理。她以为是对大家好，所以老是为别人服务，不惜牺牲自己的所有时间和精力，到最后忍不住了，或怒发冲冠，或怒气通过被动攻击行为和讽刺行为间接地表达出来。如果伊芙林懂得如何更加直接、更加有效地表达自己的情绪，她就不用一直哑忍，就不用导致狂怒的爆发。

毋庸置疑，宜人性是我们生活和事业上的财富，但是好人不一定有好报。高度宜人的可能挣得越少。如果你胆小羞涩，过度谦虚，你根本不敢开口向自己的老板提工资。此外，太宜人有时会给人惺惺作态和卑躬屈膝的感觉。通常，人们会觉得唯唯诺诺的人不够坦率，在团体中，大家都不想咨询她的意见，因为他们觉得真实度有待考究。

### 积极表达怒气的四个贴士

积极表达怒气不仅让你对一个人改观，还能减少将来未知的矛盾。

- 1.表达不满情绪时，请尽量就事论事，不要把怒气直接撒在目标人物身上。
- 2.在整个谈话中请保持文明克制。
- 3.如果对话太激进，矛盾反而得不到解决。如果双方争持不下，倒不如先让自己休息一下，等冷静下来再作讨论。
- 4.请听听别人的观点，如有必要，请尝试承认错误。



是否宜人对收入有影响，而且对男性的影响要大于女性，这可能是因为我们的社会更能接受不宜人的男性。刚烈决断的男性老板会赢得大家的尊重和服从，但是如果女性老板也这样的话，人们就会觉得她凶恶专横。此外，宜人的人一般是追随者而非领导者。宜人的性格特质降低了一个人成为经理、总监和行政总裁的可能性。

总是附和别人的特质会导致一个人更加容易上当受骗，增加了他们成为骗局受害者的风险。过于相信别人可能会使我们把“天上掉馅饼”的机会信以为真，掉入电话骗子或网上骗子的陷阱。联邦商务委员会（**Federal Trade Commission**）的数据显示，约有1/5的诈骗受害者年龄在65岁或以上。随着年龄的增长，人们逐渐收敛了年轻时的盛气，他们变得越来越随和，越来越宜人，骗子利用老年人的祖父母身份进行行骗，骗子假装老年人的孙儿，欺骗老人急需钱，诱骗他们转钱。

不宜人又是怎样的情况呢？

不宜人的人天性喜爱争吵。然而，他们争吵可能只是因为他们没有安全感。他们好争斗顽固固执或许只是为了隐藏自己内心的不自信。这样的个体需要做的就是增强自己的自信心，只有这样，他们才能变得更加宜人。

自尊心早在孩童时期已经形成。父母喜好责骂孩子或别人随意的消极批评都会侵蚀一个孩子的自信，相反，早期的成功或父母的鼓励能够帮助儿童建立起积极的自我价值观。自尊心影响我们生活的方方面面，特别是我们与他人相处的能力。自信使我们拥有良好的恢复能力，积极乐观的态度和更好地应对挫折的技巧。不幸的是，大部分人把自尊心放在维护外形和获取财富上，而忽略了人生价值的追寻、性格特质的塑造和诚信的维护。

悲观的处世态度也可能导致不宜人的性格。积极的态度能够增强我们的自信心，因为自信使我们更加相信自己解决问题的能力，使我们更加懂得控制自己的人生。麦克阿瑟关于健康老人的研究表明，如果研究对象在自信心方面给自己打高分的话，他们就会更确信自己有能力维持甚至提高自己的心智技能。一般来说，自信心强的人，他们的身体活动能力和权力感也会更强。

宜人性格的优点和缺点

优点	缺点
体贴	容易受骗
合作	坦率
友好	被动攻击
助人	悲观
正能量	奉承
支持	胆小羞涩
值得信赖	迟钝

维克森林大学（Wake Forest University）的研究人员发现，用心体验幸福快乐的人们，他们的自我感觉和对他人的感觉也会特别良好。经常表现出高声歌唱、漫步周围或与他人闲聊等幸福行为的人，以及拥有坚定、自信人格的人，他们会感觉自己更加快乐，其他人也会觉得他们非常幸福。这类用心使自己变得更加开朗的行为不仅能提高一个人的宜人性，还能使他变得更加外向。

某些心理疗法可以帮助人们克服习惯性的消极情绪。例如认知行为疗法能指引人们把自动性的消极情绪减至最低，它教会我们打破不自觉回应消极猜测和念头的习惯，让我们

变得更加乐观。

容忍的能力、释放怒气的能力能帮助人们变得更加积极。有时候，虽然我们早已忘记了冲突的细节，但我们依然固执地生着某人的气。学会原谅他人，宽容自己，这种不良情绪才会消失。对于过去的错误，不要耿耿于怀，不要让自责愧疚的情绪长存于心，因为这样并不能解决问题，也不能帮助我们变得更加宜人。研究表明，善于原谅他人的个体通常更为宜人。他们不爱操控他人，更具有共情力，也有更强的道德责任感。此外，他们也能容忍粗鲁的行为和轻率的人。

## 宜人的脑袋

利用大脑机制能够帮助我们塑造宜人的性格特质、带给我们幸福感并帮助我们形成积极的人生观、价值观和世界观。威斯康星大学（University of Wisconsin）的理查德·戴维森博士（Dr. Richard Davidson）及其同事利用核磁共振成像技术对经常拥有积极感觉、乐观态度及幸福感的人进行测量。他们的研究重点是能带来强烈积极感受的体验，如母亲对新生儿的感受。科学家发现，与观看陌生孩子的照片相比，母亲翻看自己孩子的照片时，大脑前额部分的活动明显更多。

大脑会随着年龄的增长而改变，这有助于解释为什么长者的宜人性会使他们更容易受骗子迷惑。随着年龄增长，大脑当中识别谎言的部位开始变得迟钝。当年轻人对骗子有所怀疑时，他们的前岛立刻活跃起来，但长者则不然。加利福尼亚大学洛杉矶分校（UCLA）的精神病专家谢莉·泰勒（Shelley Taylor）及其同事向中年人及老年人（即55至84岁），以及年轻人（即22至42岁）展示了一组相片。目光不坚定的人、傻笑的人以及表现出类似表情的人都被认为是不可信之人。他们发现，相对于年轻的志愿者，中老年志愿者更容易把不可信之人理解为可信之人。在识别脸孔的过程中，科学家们对志愿者进行了核磁共振成像，他们发现长者前岛的精神活动是最少的。

当判断人事是否可信时，我们大脑的其他部位也在工作。英国影像神经科学部（Wellcome Department of Imaging Neuroscience）的研究人员发现，当我们评估某人是否值得信赖时，不单单我们的前岛开始工作，大脑的情感控制中心——杏仁核也会活跃起来。

### 基因与宜人

我们可以通过精神疗法和自助的方式改变人格特质，变得更加宜人；然而遗传自父母的基因也能影响我们与他人相处的脾性。耶鲁大学（Yale University）和康涅狄格大学（University of Connecticut）的研究人员对天生拥有乙醇脱氢酶（4ADH4）变异体的人们进行了研究，他们发现这一变异体在某种程度上决定了我们的宜人性特质。此外，拥有ADH4基因变异体的人酗酒的可能性更高。而在其他大规模人类染色体组的研究中，科学家们也发现了其他有利于宜人性等人格特质的基因。然而，研究发现即使是同卵双胞胎，他们的宜人性特质也只有40%是受制于遗传因素的，也就是说，60%是受非遗传因素，如成长过程和环境因素影响的。

大脑的血清素能造成抑郁情绪，但它也能使我们变得更加宜人。实验表明，当志愿者大脑的血清素减少时，他们会变得更加好胜、更加冲动。相反，如果一个人服用了提高血清素水平的药物，他的好胜心态就会有所降低。加拿大蒙特利尔麦吉尔大学（McGill University）的研究人员采取了双盲实验、安慰剂实验并利用色氨酸（氨基酸能提高血清素水平，使一个人平静下来）进行研究。研究人员发现，只要志愿者每天服用三克色氨酸的剂量，两个星期之后，他们的争斗行为就会大幅减少，宜人性也明显提高。

宜人的人具有出色的共情力，即理解他人情感经历的能力。精神病专家专门对控制共

情力的大脑部位进行了研究。伦敦大学神经病学研究所的塔尼亚·辛格博士（Dr.Tania Singer's）的研究团队利用核磁共振成像技术检测了志愿者的大脑活动。目睹心爱的人承受痛感，如戳手指的疼痛，大脑情感控制中心前岛就会被触发，如同我们承受痛楚一般。

### 给自己的宜人性打分

为了更好地了解自己的宜人程度，请在下面符合自己情况的描述前面打钩：

- 1.我甚少挑别人的错误。
- 2.我并不自私，而且通常帮助别人。
- 3在别人眼中，我不是一个好争吵的人。
- 4.我天生不记仇，特别容易原谅别人。
- 5.大体上，我温暖且友好。
- 6.大部分人觉得我体贴入微。
- 7.我在社交场合表现文明得有礼，甚少粗鲁待人。
- 8.我喜欢与别人合作。
- 9.我通常同意支持他人的观点，而不驳斥他们。

如果你至少勾选了五项，那你在宜人性方面的得分是比较高的。

## 如何才能变得更加宜人？

如果可以选择与谁相处：一位事乖巧、善解人意、善于助人的人，或毛躁、脾气暴躁、好争好斗的人，大部分人都能轻易就能做出选择。因此，大部分人都想成为适度宜人的人。

如果你的宜人程度确实需要提高的话，不妨考虑一下以下策略，它们可以帮助你成为更加体贴和更有合作精神的人。

- 做正确的事。我们的行动必须遵循自己的信仰，只有这样，我们才能提高自己的自尊心、自信心和整体的宜人性。尽量使自己的选择和行为符合自己的道德标准。对陌生人的一个小善举或对公益事业的一次小小捐献都会改善你的自我感觉并提高你的宜人水平。

- 优雅地承认自己的错误。承认错误不仅能展示自己美好的性格，还能赢得别人的尊重。如果一个人能承担责任、坦诚接受别人的观点，那他就是一个理性、和蔼可亲并会主动解决问题的人。

- 积极的思维方式。科学证据表明，积极乐观的态度能极大地回馈我们的生活。就是简单地想些积极、快乐的东西都能改善我们的乐观程度和幸福感。

- 别总是附和别人。如果你太过宜人，总是接纳任何人、任何事，你最终只会变得满腔仇恨、怒火攻心。接受之前，请三思，在必须说不的情况下，尝试婉转一点。深思熟虑、目光敏锐的人通常不会被别人利用，也不会掉入诈骗陷阱。

- 了解自己的消极情绪。有时你会感到不满、感到沮丧，但却不知道问题所在。不要怕浪费时间，要弄明白什么在侵蚀自己，只有这样，你才会发现那些未解决的、隐藏的情绪，如怒气或仇恨。如果真是这样的情况，尝试了解愤怒的缘由：是不是感觉被背叛了，是不是被侵犯了，是不是被忽略了，是不是被藐视了，是不是被指点了，是不是被批评了？想要消除消极情绪，了解缘由是第一步。

- 勇敢表达自己。最理想的宜人应该包含说“不”的能力，但是说“不”不等于冒犯，也不等于推开。将怒气和仇恨埋藏在心底而不采取积极的行动解决，它们就会发脓，或被动消失。平和地表达自己的怒气不仅能很好地将它控制在可控的范围内，还能使你变得更加宜人。如果消极情绪太过强烈，你一时间无法控制的话，不妨尝试走开一下，先冷静一下自己。当准备好时，请有建设性地表达自己的愤怒或仇恨，此时一定要坚定，但不可以表现对抗。使用“我”开头的陈述并强调自己的而不是他人的缺点有助于你解决问题。有时你还可以在面对他人之前把自己的感受和想说的话写下来，这不仅能帮助你看清楚情况，还能驱散你的部分不安。

- 不带个人情绪的否定。冲突来临或感觉被攻击时，人们往往会采取防御措施。在谈判时，请不要带私人情绪，不要老是强调自己的观点，尽量避免指点和责难另一方。

- 学会谅解。释放怨恨才会减轻压力，才会让你更加积极乐观，才能提高你的宜人性。学会提高自己的共情力、理解他人的观点能帮助我们释放仇恨，拉近与他人的距离。

- 考虑精神疗法。谈话疗法能帮助人们变得更加自信和宜人。如果觉得自助方式不能达到自己的预期效果，寻找自己信任的咨询师。认知行为疗法、顿悟疗法和其他治疗都能给求助者带来非常积极的疗效。

**SNAP**

第七章

重建你的情绪稳定性

真正的神经质是觉得自己不够神经质。

——格温·史蒂芬妮 (Gwen Stefani)

“斯摩尔博士，我有些担心，我并不相信咨询。”

“我理解。既然来了，请你坐下吧。”

芭芭拉今年三十九岁，是一位电视制作人。这是她第一次来找我，她对座位挑三拣四，最终决定坐在我对面的扶手椅上。

“需要什么帮忙吗，芭芭拉？”

“你应该明白，我没有太多时间坐下来与你讨论如厕训练或爸爸问题，但斯莫博士，我真的需要你的帮助。”

似乎芭芭拉以前曾经有过不愉快的心理咨询经历，我非常希望她能向我坦白。

“你遇到什么问题了吗？”

“数个星期以来，我没有睡过一个好觉，我都变成一个极度神经质的人了。就算我上床时已经精疲力竭，我也不能安稳入睡，翻来覆去数小时，依然清醒得不得了。我觉得自己需要服用安眠药。”

“让我们先谈谈吧。”

由于导致失眠症的因素有很多，我问了几个问题，尝试了解她失眠症的性质。芭芭拉一开始就无法入睡，跟维持性失眠，即无法通夜保持睡眠完全不同。无法入睡通常意味着有潜在的焦虑问题，而无法维持睡眠状态则指向抑郁症。

“有什么问题令你特别担忧的吗？”我问。

她叹了口气，说道：“焦虑情绪总是缠绕着我，我是顶级忧虑者，一直都是。”

“但是有一点焦虑是正常的啊，芭芭拉。”

“你说得没错，但是我完完全全是神经质。有时我就是太怕做错决定，这令我不知如何是好。我感觉我已经‘瘫痪’了。”

“有什么负面想法缠绕着你吗？”

“这倒好像没有。一切都似乎很正常，而且我还升职了呢。”

“那就恭喜你了！”

“我应该接受你的恭喜吗？”

“为什么不呢？”

“至少我不确定。”她摇了摇头，“知道吗？我对任何事情都不能下定决心。”

“你打算什么时候让他们知道你的意愿呢？”我问。



“我甚至都不确定自己的余生是否还要耗在这个行业。”

“我们先不要讨论你余生的日子好吗，芭芭拉？让我们先谈谈你人生此刻的问题，你难以做的决定吧。”

“好的！但是这种问题存在于我生活的方方面面。选择上班的路途都使我纠结不堪——我不知道该选择较短但拥堵的还是较长但通畅的。”

“还有什么事情正挑战着你的生活吗？”

“额，其实也没什么，只是这个星期六就是我生日了——我正式进入了四十岁的行列，这着实吓到了我。”

“生日的确能触发很多情感。对你来说，步入四十岁意味着什么吗？”

“其实我自己也真没觉得有什么大不了的。但每每谈论这个话题，都令我有点焦虑。”

“很多人都不喜欢生日。”

谈着谈着，芭芭拉开始放下了戒备，她逐渐放松下来，并最终向我揭露了自己对生活诸多方面的不满和生活中出现的种种矛盾，而这种不满情绪和矛盾主要出现在事业和人际关系上。她的许多朋友都已经开始组织家庭——芭芭拉也非常渴望，但是她却感到绝望，因为她从不曾真正和男士约会过。

听着芭芭拉的自我描述，我发觉她非常神经质，对此我感到非常震惊。她紧张、神经紧绷、焦虑以及极度不信任自己。很有可能她已经患上了焦虑性障碍症，然而，从她不稳定的情绪我们又可以看出她具有严重的神经质人格特质。

表面上，芭芭拉寻求治疗是为了改善失眠症状，但真实情况很快便暴露了出来，很明显，她即将到来的四十岁生日以及升职邀请加剧了她的慢性焦虑症状。她坚定地认为自己所需要的帮助就是获得安眠药以治疗失眠，但随着谈话的深入，我逐渐发现了更为复杂而零散的故事。

如果要以CPAS的四个改变阶段来评价芭芭拉现在的情况，那她现在就是卡在了思考阶段。她对生活中的某些方面感到不满，但是否改变仍然让她矛盾不堪。她不知道自己是否真的需要迈步向前，她在与障碍和借口斗争着，而她神经质的行为加剧了自己的焦虑情绪和不适症状。

我觉得如果我能说服芭芭拉接受心理治疗，她就能够为自己设定具体目标，她就会积极地去改变。之后，她就能顺利进入计划阶段。有改变的动机是不够的，重要的是我们要从想要改变转而真正为改变做出实际行动。这个临界点因人而异，但一旦我们到达这个临界点，改变就真正成了可能。

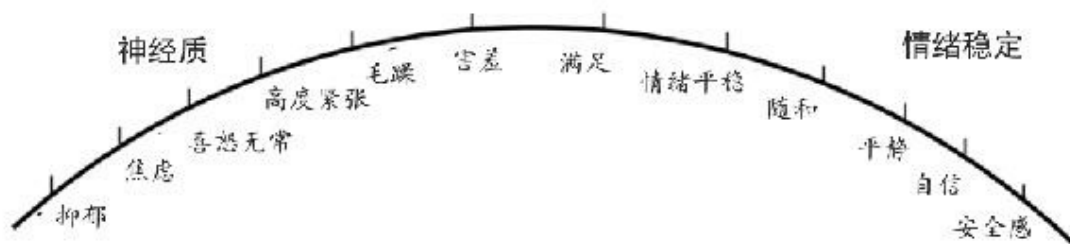
在面谈即将结束之际，芭芭拉和我安排了下会谈，此时，她再一次提到了安眠药。我建议她服用美乐通宁，并尝试有助于睡眠的冥想，并告知她下次再一起探讨药物治疗的问题。

## 情绪稳定性的优势和劣势

容易毛躁、情绪化、生气或害羞的人通常在情绪稳定性维度的得分较低。他们容易钻牛角尖而且有决定困难症。在困难时期，他们通常不懂得应对挫折。任何类型的威胁、挫折或失败都会让他们坐立不安，喜怒无常的气质会令他们搭上情绪的过山车。

总而言之，严重的神经质和高度的情绪不稳定性会导致人们难以处理日常挑战。情绪波动会致使他们采取无效方式处理冲突，也会导致他们失去处理日常压力的能力。

与其他大五人格特质一样，虽然每个人的神经质/情绪稳定性程度都不一样，但是它们始终落在一个连续区间上，如下所示：



### 给自己的情绪稳定性打分

为了更好地了解自己的情绪稳定性，请在下面符合自己情况的描述前面打钩：

- ☐ 我非常善于处理压力。
- ☐ 我甚少精神紧绷。
- ☐ 我基本不感到忧郁或压抑。
- ☐ 在大部分人眼中，我并不是一个忧虑者。
- ☐ 我并不会轻易感到心烦意乱。
- ☐ 对于我来说，做决定并不难。
- ☐ 我不是一个喜怒无常的人。
- ☐ 即使情况危急，我通常也能保持冷静。
- ☐ 我甚少紧张不安。
- ☐ 我很少对别人发脾气。

如果你至少在五个描述前打了钩，那么你在情绪稳定性方面的得分就会比较高。你打钩的陈述越少，证明你的人格越靠近神经质一边。

也许你对情绪不稳定的消极影响有所了解，但你知道神经质是其最严重的后果吗？神经质的情绪和行为大大增加了人们患病的风险，无论是精神上的还是身体上的。此外，它还能制造工作难题以及带来婚姻问题。情绪稳定性方面得分较低的人更容易患上抑郁症、焦虑症、物质滥用症以及进食障碍。研究证实神经质与心血管疾病、特应性湿疹、哮喘和肠易激综合征等疾病相关。总体来说，神经质的人寿命更短、生活也没有那么幸福。

神经质的人寿命较短的原因之一是他们的生活方式不健康。他们更容易沉迷抽烟，同时他们嗜酒或服食毒品的可能性也比普通人要大，这大大增加了他们患上癌症、肺病以及心血管疾病的风险。情绪不稳定也会导致冒险性行为、情感冲动以及过分自信。

精神紧张的人，如我的患者芭芭拉，他们会不断钻牛角尖直至深夜，因此他们难以入睡。相比起普通人，神经质人士失眠的频率更高，因此他们患上焦虑症或其他精神障碍的风险更大。另外，焦虑症引起的睡眠问题也会加剧高血压、糖尿病和肥胖症等身体疾病，这进一步威胁到大脑健康，使你的认知及心情变化无常。

### 与神经质相关的精神障碍

情绪稳定性得分较低的人通常易怒、喜怒无常以及犹豫不决，因此他们患上精神障碍的风险较大，这些精神障碍包括：

#### （1）焦虑性障碍

● 广泛性焦虑症。这种障碍症患者长期遭受逾常的忧虑及紧张不安，这比绝大部分正常人经历的间歇性焦虑要严重得多，而且他们的焦虑是毫无根据的。

● 惊恐障碍。惊恐障碍症患者时常经历突发性的强烈恐惧，这种恐惧伴随着身体症状，如心跳加快和呼吸急促。

● 恐怖性障碍。就算面对轻松的事情或社交场合，恐怖性障碍患者都会感到异常恐惧。

#### （2）心境障碍

● 抑郁症。抑郁症患者时常心情压抑，它通常伴随着失眠和消瘦等身体症状，这些症状会影响日常生活。

#### （3）人格障碍

● 反社会人格障碍。反社会人格患者习惯性地操控并利用他人。

● 边缘性人格障碍。冲动及不稳定的人际关系会导致情绪、行为、自我形象以及个体功能的不断波动。

#### （4）其他

● 抑郁狂躁型忧郁症。抑郁与狂躁（狂热的情绪）交替发作。

● 酒精与药物成瘾症。此类患者过分依赖酒精和药物。

● 精神分裂症。此类患者长期处于幻想的状态，他们容易产生并深信幻觉并遭受其他认知困难。

● 饮食失调。饮食失调是指神经性厌食症或暴食症（即自诱导呕吐引致的暴饮暴

食)。

## 适度神经质的好处

就像前文所说，神经质固然有许多缺点，但是适度神经质也能给我们带来一定的好处。适度神经质的人往往更加有责任心——可控的焦虑情绪以及轻度的神经质特质能激发我们采取实质行动以完成工作。如果一个人同时拥有神经质特质和责任心特质，那么他们就能适度调整自己的忧虑情绪。适度神经质的人也会焦虑不安，但是他们能把自己的忧愁转化为有益的结果。

纽约罗彻斯特大学医学中心（University of Rochester Medical Center）的尼古拉斯·图瑞阿诺博士（Dr.Nicholas Turiano）及其同事对一项全国性调查进行研究，调查包括来自全美各地的1000多名志愿者的健康数据、性格特质以及疾病的情况。研究人员主要对血液中被称作“白细胞介素——6”的免疫蛋白进行了研究。“白细胞介素——6”的高低决定着一个人全身的炎症程度。高水平的“白细胞介素——6”表明全身的炎症程度较高，较高的炎症表明身体内存在多种慢性疾病。研究团队发现，一个人的责任心和神经质得分越高，他们血液中的“白细胞介素——6”的水平就越低。同时，炎症程度越低的人士，他们的体质指数也相对较低（即体重较轻），他们慢性病的征兆也越少。

神经质特质和责任心特质明显的人往往以目标为导向，因此他们更容易取得成功。他们的焦虑和犹豫不决偶尔会带给他们麻烦，但这些特质也会让他们思考行为的后果，让他们先衡量后果再作出行动。责任心能调整他们面对压力的方式，适度的神经质能使他们化解自己的内在矛盾。

神经质也能影响一个人的创造天赋。毫无疑问，钻牛角尖会摧毁一个有想象力的人，但是适度沉思却能带给他们新颖的想法，使他们能够以创新的方式解决问题。

### 神经质名人

神经质的性格特质往往会给一个人带来创造力及其他天赋。以下是一些在情绪稳定性方面得分较低的著名人士：

- 伍迪·艾伦——长期的焦虑和自我怀疑缔造了他的喜剧形象。
- 温斯顿·丘吉尔——烦恼来临时，他的抑郁情绪就会发作。
- 查尔斯·达尔文——面对压力时，他就会感到胃部不适而且犯恶心。
- 艾萨克·牛顿爵士——他患有抑郁症并曾经精神崩溃。

## 如何才能达到情绪稳定呢？

影响情绪稳定性的因素有很多。一个人的神经质程度有50%是取决于遗传因素的，也就是说，仍然有50%是取决于后天环境和其他一些非遗传因素的。早年的经历、家庭成员的互动作用以及在成长过程中面对的压力水平以及获得的精神支持都能影响一个人的神经质程度。如果一个人在孩童时期必须面对专制的或冷淡的父母，又或者经历身体上或情感上的虐待，他在成年之后就会变得更加神经质。实践证明，自助疗法或专业心理疗法都能减轻神经质相关的焦虑症状。例如，无论患者是面对面接受治疗师的帮助，还是通过网络与治疗师视频或文字聊天，认知行为疗法（CBT）都能有效治疗神经质。认知行为疗法（CBT）之所以有效，是因为思维能决定情绪和行为。认知行为咨询师帮助患者发展健康的思考和行为模式，以减少他们的心理压力。

在一项研究中，研究对象都患有广泛性焦虑症，他们被随机分成两组，一组接受网络方式的认知行为疗法（CBT），一组被列入等待名单，治疗时间共八个星期。此治疗属于自助方式，它基于CBT原理，并且采用放松手段。研究人员向志愿者展示如何运用解决问题的方法，以消除自己的忧虑。治疗结束后，接受治疗的患者，他们的焦虑和忧郁症状得到了明显的改善，而且这一改善维持了三年之久。

### 神经质对大脑的影响

来自荷兰的神经系统科学家米歇尔·萨瓦斯及其同事对诸多神经质相关的研究进行了探索。这些研究给他们提供了神经质志愿者的大脑扫描，通过收集这些研究提供的信息，他们进一步研究了前人在神经质领域上的发现。研究人员观察志愿者被置于恐惧环境之中或被要求想象不愉快情景时的大脑应激水平。研究团队发现，神经质得分较高的志愿者，他们的大脑额叶部位更为活跃，而额叶正好是控制一个人恐惧情绪、学习能力和情感处理的部位。

系统脱敏疗法是认知行为疗法的一种，治疗人员通常采用这种方式治疗患者的恐惧症或消除他们的过度恐慌，因此，这种治疗方法也有助于降低患者的神经质水平。在系统脱敏疗法中，治疗师采用渐进的方式将患者暴露于恐怖经历中，以减少患者对恐怖经历的敏感度，达到逐渐消除焦虑情绪的目的。

为了对付焦虑，许多慢性焦虑者千方百计地回避焦虑源，这实在不是一件好事。系统脱敏法的专家认为，当可怕的担忧不再困扰我们，当我们已经想通并且充分知晓所有可能的后果时，我们的大脑就会对该可怕的经历习以为常，我们的烦恼和压力就会减少。研究表明，在降低广泛性焦虑症患者的症状方面，暴露焦虑与传统的放松法一样有效。

心理动力或顿悟取向的心理疗法可以帮助人们增强自我意识、了解因过去不正常关系引致的悬而未决的矛盾，从而实现情绪稳定性。它让患者有机会探索自己情绪困扰的心理根源，即使治疗结束，疗效也能持续很长时间。虽然心理动力精神疗法一般采取患者与治疗师面对面的方式，但网络疗法也已经得到广泛研究。研究表明，网络方式的心理动力疗法能有效改善广泛性焦虑症患者的症状。

## 降低神经质水平的干预手段

- 认知行为疗法。这是一种以目标为导向，以解决问题为目标的精神疗法。它能有效帮助患者改变思维和行为模式，从而改善自身的情绪状态。
- 心理动力学疗法。它主要帮助患者增强自我意识，帮助他们了解过去的经历对现在行为的影响，从而帮助他们解决冲突，减少因过去不正常关系引起的症状。
- 支持性心理疗法。这一疗法有助于患者巩固健康灵活的思维和行为模式，以减少他们的压力以及神经质症状。
- 焦虑暴露疗法。这种治疗方法指引患者设想所忧虑事项的最坏结果，以消除他们的恐惧，提高他们的情绪稳定性。
- 精神药物治疗。抗焦虑药物、抗抑郁药物等精神药物能有效改善神经质患者的情绪稳定性，改善他们的精神障碍，如广泛性焦虑和抑郁症。
- 正念干预。正念干预包括自助疗法和治疗师指导的疗法。通过聚焦目前的经历，正念干预能帮助人们摆脱焦虑和压力。
- 放松疗法。放松疗法是指一切鼓励患者放松的训练，放松疗法能使患者释放压力，冥想、呼吸训练、瑜伽以及太极都属于放松疗法。

对于我的病人芭芭拉，一位神经质的电视制片人，我主要采取心理动力精神疗法，因为我觉得她现在的困扰是由以前未解决的冲突引起的。芭芭拉不愿意探讨自己的过去，因此第一次会谈时，我尽量安抚她的情绪，让她感到舒服，使她愿意参加第二次会谈。然而，当芭芭拉来参加第二次会谈时，她一副精疲力竭的样子。她告诉我凌晨三点噩梦之后，她就再没能入睡了。

“芭芭拉，你还记得梦里的情景吗？”

“我想大概还记得吧。但我真的不想提及了。”

从业经验告诉我，患者是非常愿意谈论自己的梦境的。我温柔地劝导她，尝试打开她的话匣子。

“梦境有时能提供线索，让我们知道真正困扰自己的元凶。配合一下我，描绘下你的梦境好吗？”

“好吧。我想要的，我都拥有——我是网站的副总裁，我家庭幸福，有小孩也有英俊的丈夫，我把他们的照片都放在自己的办公室，但是我还是很害怕，我担心自己会忘记重要的事情，我担心自己在重要时刻失败。”

“那之后呢？”

“梦境很离奇，斯摩尔博士。当我走进老板的办公室时，坐在桌子后面的不是网站的总裁，而是我的父亲，他正在看电视。”

“请继续。”

芭芭拉抹去脸上的泪水。“他拒绝与我谈话，连看我一眼都不愿意。我瞬间觉得自己又回到了九岁的时光——老是惹上麻烦却从不知道原因。”

我递给她纸巾，待她镇定下来后，我问：“你父亲是一个怎样的人？”

“他总是非常严厉。我想尽一切办法讨好他，但还是不奏效。我兴高采烈地把成绩单带回家，他还是会责问说为什么是A而不是A+。”

显然，芭芭拉与父亲的关系对其影响至深，因此，随着年龄的增长，芭芭拉变得没有安全感，并时常感到无力。这些消极的感觉总是缠绕着她，形成了她的人格。芭芭拉总是非常出色，但却得不到应有的赞赏和满足感。自我怀疑和猜忌总是困扰着她——她甚至担心自己会选错上班的路。我尝试进一步探索她对于40岁的忧虑，她最终坦白因为步入40岁意味着人生已过半，她觉得自己可能永远无法真正快乐地活着。

随着治疗的不断深入，我们逐渐了解了她的孩童情绪，并揭开了她缺乏安全感、形成神经质人格的原因。短短的心理动力学治疗给她带来了本质的改变。她开始明白：孩童时与父亲的不正常关系根深蒂固地影响着自己，在与他人交往时，她总是不自觉地模仿与父亲的相处方式，这使得她不断摧毁现在的社会关系。清楚认识过去之后，她对人际关系树立了正确的观点，她难以释怀的消极情绪逐渐得到平息。仅仅几个月后，芭芭拉的情绪稳定性得到了显著改善。此外，她的睡眠质量也有所提升，做决定也甚少犹豫不决。

神经质与情绪稳定性的典型特质

神经质	情绪稳定
焦虑	放松
忧郁	稳定
高度紧张	冷静
缺乏安全感	满足
易怒	随和
自觉	充满安全感
喜怒无常	自信



## 极端神经质

对于芭芭拉来说，短期的顿悟取向疗法就能取得良好的效果，但探索过去的方法并非对每个患者都如此奏效。对于某些人来说，挖掘他们的童年回忆会引起无法承受的焦虑，致使他们丧失感悟和接触现实的能力。

在精我心理咨询实训初期，我便接受了一名遭受多种神经质症状困扰的病人。彼时的爱德华四十四岁，他长期自我怀疑，并且遭遇婚姻困难。结婚五年后，他开始坚信妻子不再爱自己。在前几次会谈中，我已经清晰了解到爱德华总是焦虑不安、易怒暴躁、并且太过敏感。当觉得被别人误解时，他立即怒火冲冠，心情几天几夜都不能平复下来。

当时我的导师正着力实践心理动力取向的疗法，于是他鼓励我帮助爱德华探索童年经历，包括剖析他十二岁时妈妈死于癌症的经历。我的导师认为，爱德华童年失去妈妈的经历可能是导致其过度神经质的原因，他害怕失去，害怕婚姻的终结。

在每周一次的会谈中，我都会鼓励爱德华谈及自己的早年经历，但他的症状不但没有减轻，反而变得越来越严重。爱德华开始失眠，开始变得越来越怀疑，越来越暴躁。虽然没有任何证据，但他坚决相信自己的老婆出轨了。有时，爱德华会极度泄气，他甚至会觉得一死了之算了。他甚至开始怀疑我，质问我是不是真正为他着想。

经历了两个月的心理动力学取向的治疗后，我开始怀疑自己对爱德华的诊断。爱德华并非广泛性焦虑症患者，从他表现的诸多特点看来，他患有边缘性人格障碍。此类患者冲动、狂躁，难以控制自己的情绪。他们的人际关系混乱，他们经常抑郁并时常伴有自杀倾向。边缘性人格障碍患者不像神经质患者那样徘徊在正常与混乱的思维中，在面对压力时，他们会脱离现实，成为精神病。

爱德华的怀疑进一步升级为妄想，他认为关心他的人是在利用自己。边缘性障碍患者自我认知错乱，他们对孤立过于敏感和在乎，总是想象自己被孤立。正如我的导师所假设，他早期的儿童经历导致了他害怕失去，但挖掘他的过去会引起他的焦虑，而他并没有相当的情感韧性和情绪稳定性以处理这些焦虑情绪。

于是，我的治疗策略从探索性转为支持性。我不再挖掘爱德华的过去，而是尝试支持他、鼓励他。大学期间的爱德华是一位狂热的运动爱好者，他定时去健身室跑步。我鼓励他重拾昔日的运动习惯，这逐渐使他的情绪稳定下来。研究表明，调节心血管能够改善中轻度抑郁症患者的心情。运动能帮助大脑释放感觉良好的内啡肽，它能立即改善我们的心情，减轻抑郁症状。

我不再尝试解释爱德华的梦境，也不再探究他童年时期与父母的关系，我开始支持他、鼓励他、赞扬他，使他能够以更实际的方式处理自己当前的情感困惑。此外，我还给他开了小剂量的抗精神病药物，阿立哌唑，使他能更好地了解现实世界。几个星期后，爱德华的症状得到了明显的改善。虽然他的心情还是会起起伏伏，但是他不再怀疑自己的妻子，焦虑和抑郁程度也明显降低。

改变治疗策略数周后，爱德华再次来到了我的办公室，他把手中拿着的杂志扔到咖啡桌上，并问道：“斯摩尔博士，你看过了吗？”

封面的标题赫然写着如何与边缘型人格障碍患者相处。我猜测爱德华已经阅读了这篇文章，并知晓文章对自己人格的贬损。他神情沮丧，我猜想他是不是已经停止用药，又重新回到偏执狂的状态。也许他认为我在秘密对付他，认为我有参与这篇文章的写作。

“爱德华，这篇文章使你感到沮丧吗？”

“是的，但只是开始的时候，之后我就释然了。”

听到他的回答，我感到非常高兴，也十分惊讶。

爱德华继续说：“在这篇文章中，我看到了自己的一些人格特质。我知道了社会是理解我们的，我不再感到孤独。我认为其他人也有同样的问题。”

因此对于爱德华来说，支持性的、无批判性的、实用的治疗策略更为有效。文章描述了边缘性人格障碍患者的症状和困扰，通过阅读这篇文章，爱德华形成了清晰的认知框架，这使他更好地理解自己的问题。显然，他需要接受指导型认知治疗，而不是顿悟取向的心理动力治疗，因为顿悟取向心理治疗只会激发他的焦虑源，使他更加压抑。

此后，我继续观察爱德华将近一年的时间。六个月之后，他已经不用再接受药物治疗了。虽然他还有一些神经质人格特质，但他处理压力的能力已经明显改善，他的边缘性人格症状也已经消失。

## 如何才能实现情绪稳定性？

无可否认，神经质这一人格特质会给我们的生活带来严重后果，但科学证据表明，诸多治疗策略都可以减少神经质的思考和行为，通过治疗，我们的生活就能变得更加幸福美满。想要实现更高的情绪稳定性，不妨把以下建议牢记于心。

### 你知道吗？

- 平均来说，女人在情绪稳定性方面的得分要比男人低。
- 居住在美国东部的人们比居住在西部的人们更加神经质。
- 患有广泛性焦虑症的人们，他们的焦虑水平越高，他们的智商一般也越高。然而对于健康的人群来说，他们的焦虑水平越低，他们的智商就越低。

● 了解自己的神经质水平。评估自己到底处于情绪稳定性区间的哪个位置。你容易感到压抑吗？你容易喜怒无常吗？你能很好地处理压力吗，还是容易感到沮丧？你认为自己是一个容易精神紧张的人吗？你是一个经常焦虑的人吗？如果答案都是肯定的，那干预治疗可以帮助你降低自己的神经质程度。

● 了解自己的焦虑源。焦虑源的确能让你感到压力山大，但压力并不能解决问题，也不能改变情况。此时的你应该回到焦虑源上，认真思考真正使自己担忧的事情。有时候我们的焦虑的确是有迹可循的，在这种情况下，我们就能识别焦虑根源，进而集中精力采取行动以化解冲突，降低焦虑情绪。

● 采取正念干预手段。正念冥想指导人们将注意力集中在此时此刻，这样就能有效地降低焦虑和抑郁情绪，在面对压力挑战时，我们也能保持冷静。研究表明，正念的层次越深，情绪也就越稳定。将注意力集中在某些特定的想法、感觉、体感或周围的环境能使大部分人心情平静。关于正念冥想，你可以参加一些课程，也可以自学，你可以从你的智能手机上下载一个冥想指导软件。

● 采取其他放松手段。深呼吸练习、瑜伽以及太极等都有助于我们保持稳定的情绪。关于这些放松手段，你可以参加课程，也可以依赖辅导网站或下载软件。

● 坚持体育运动。科学证据表明有氧以及其他形式的运动能改善心情。因为通过运动，我们的大脑会释放感觉良好的内啡肽。你并不需要成为一个全能运动员，要想实现精神健康，你只需要每天坚持锻炼，把运动当成日常习惯，这样就能长期获得运动提供的好处。

● 参加课程。相比起自家环境，课室环境能有效提高瑜伽、冥想、体育锻炼等自助策略的疗效。人们发现，相比起独自训练，应答老师或教练能有效激发自己改变的决心。

● 保持良好的睡眠。充足的睡眠时间可以帮助人们在白天保持冷静，因为良好的睡眠能改善精神集中力和控制力。失眠增加了人们患上神经质的风险，因此确保每晚充足的睡眠非常重要。冥想、深呼吸练习、渐进性肌肉放松训练等自助手段都能帮助入睡，减轻焦虑和失眠症状。谈话疗法，特别是针对失眠症的认知行为疗法（CBTi）非常有效，它指导人们识别容易引起不寐的行为，鼓励人们采取有益于睡眠的行为。网上有不少CBTi的自助课程，因此你也可以尝试自学这一疗法。

● 采取实质行动。如果你属于健康型神经质——高度神经质与高度责任心的结合体——你

就可以化焦虑为有益结果。与其反复倒嚼决定，犹豫不前，不如把它的优势和劣势分栏写下来，再客观评价它们。这一做法能帮助人们摆脱焦虑源，帮助他们做出合理的决定，从而缓解他们的焦虑情绪。

● 接受专业治疗。如果你只是轻度神经质，那你可以先尝试自助的方式。在某些时候，这些自助方法能有效改善情绪波动和过激反应。但如果你的症状严重，则需要专业人员的协助。请求你的内科医生或家庭医生，让他们给你推荐精神病医生、心理医生或其他精神健康专家。根据你的症状、偏好以及基本人格特质，医生会为你提供一系列的治疗方案，如认知行为疗法、心理动力学疗法以及支持性疗法，以帮助你改变。如果你还患上了焦虑症或其他精神障碍，那么精神药物治疗如抗焦虑药、抗抑郁药以及其他药物能帮助你改善情绪稳定性。

**SNAP**

第八章  
重建你的开放性

主动吸纳新鲜事物，大脑才会有所长进！

——阿尔伯特·爱因斯坦（Albert Einstein）

霍华德爱上了自己的早晨日常。每天早上，他和自己的朋友菲尔慢跑三公里后，回到家里一边慢慢品味咖啡，一边悠闲地玩着《波士顿环球报》（**Boston Globe**）的填字游戏。接着享受四十分钟的沐浴后，他才不急不忙地踏上上班的路途。回顾过去四十年的会计生涯，他欣然地发现自己的工作与人格的完美契合——他为人谨小慎微，对数字反应迅速，许多客户也成了他的朋友。

他计划过了六十五岁生日便退休，即还有四年时间。他的妻子奥德丽希望他们有更多的时间旅行见识世界，但又觉得这是不可能的。霍华德不是一个热爱旅行的人，他从不关注酒店，也对艺术博物馆没有兴趣，他甚至不曾尝试旅游购物。

奥德丽有时会厌倦霍华德一成不变的生活习性，但他又是一位善良有爱的丈夫，他默默支撑着家庭。虽然生活风格不一样，但是他们喜欢共度时光。奥德丽喜欢尝新新鲜事物，而霍华德却崇尚单调的生活。去餐厅吃饭的时候，奥德丽从没试过点重复的菜式，而霍华德却只会点沙拉和相同的主菜。多年来，奥德丽一直钟爱旅游，要不和女性朋友去，要不和女儿去。而她的女儿艾琳自从大学毕业后便搬到了西部的三藩市工作。

某天霍华德的老板请求会见霍华德。他的老板说公司现在非常需要他，他多年的从业经验可以帮助公司在洛杉矶成立新的办公室。老板非常信任他，相信他能妥善成立洛杉矶团队，要是他喜欢那里的话，他将来可以继续在服务于那边的办公室工作。此外，新职位还可以提供更优厚的待遇，也有很多外快机会。

霍华德向奥德丽讲述此事时，奥德丽简直乐开了花，表现得激动无比。她喜欢加州的阳光，居住在那里简直是她梦寐以求的事。然而，霍华德却开心不起来。

“亲爱的奥德丽，我知道你很喜欢洛杉矶，但是你不担心那里的地震和丛林野火吗？还有那拥堵的交通更是糟糕透顶了吧？”

“别傻了，霍华德。我们现在才是处于水深火热之中吧？那酷冷的冬天，那潮湿的夏季，你应该也受够了吧？如果搬到洛杉矶的话，我们就很靠近艾琳了，洛杉矶与湾区只有一个小时的飞机距离吧？”

“这倒是不错。但菲尔和其他朋友呢？谁每天早晨陪我去慢跑啊？”

“别担心，我相信你一定能找到其他跑友的。洛杉矶的天气还允许你每天户外运动呢。至于菲尔，只要你愿意，你可以每天跟他视频聊天啊。”

老板给了霍华德一个星期的考虑时间，他答应奥德丽会认真考虑这件事的。四天后，菲尔因心脏病发作离世。菲尔有严重的心脏病家族史，然而多年来规律的运动使他一直活到了六十多岁。

霍华德忧心如焚，悲痛万分。他第一次失去如此亲密的朋友。菲尔的死激发了霍华德思考死亡，他开始盘算自己和奥德丽剩余的日子。他开始思考自己为什么如此害怕改变，为什么自己这么抗拒加州的工作机会。

参加完菲尔的丧礼，在返回家的途中，霍华德温柔地对奥德丽说：“亲爱的，我决定了。让我们接受洛杉矶的工作吧。人生苦短，让我们珍惜当下，活在当前。”

她抓住了霍华德的手，说道：“我相信我们的决定是正确的，亲爱的。我们在加州的生活一定会更好的。”

六个星期后，他们搬进了位于洛杉矶的新公寓。居所的变迁让霍华德忘记了丧失朋友的痛楚。虽然对于他们来说，要适应各种各样的变化是艰难的，但奥德丽不断开解霍华德，使他意识到决定才是最困难的，现在他们已经过关了，而其余的一切都会逐渐好起来。

霍华德很快便熟悉了西海岸的情况，并开始了崭新的日常生活。他找到了晨跑线路以及最快捷的上班路线。他发现洛杉矶的生活要比想象中的好得多，他甚至觉得65岁的自己还很年轻，这么早退休是不是太早了，他不想就这样向人生低头。

三藩市离洛杉矶很近，搭乘短途飞机就能见到自己亲爱的女儿艾琳，渐渐地，霍华德开始接受了旅行的乐趣，那年春天，他们一家人决定共度一个愉快的假期。这次旅途不仅让奥德丽非常开心，因为她可以待在梦寐以求的夏威夷沙滩整整一个星期，而霍华德也非常满意，因为他不用参观自己讨厌的博物馆。

### 开放性与寻求新鲜刺激的关系

乐于接受新鲜经验的人通常喜欢寻求新鲜的事物，这一特性与他们的早年经历有关。一项关于北欧人口的研究表明，冬天出生的人比夏天出生的人更善于寻求新鲜刺激的感觉。

毫无疑问，霍华德在人格测试中开放性方面的得分比奥德丽的低得多。奥德丽非常开放——她享受新鲜经验，品味新奇事物；而霍华德更愿意坚守周而复始的日常生活，他会避免任何改变。

像霍华德一类的人们，他们拒绝接受新经验，因此他们惧怕未知的世界和将来。他们享受熟悉的日常生活，新鲜的事物对于他们来说是可怕的。一开始考虑是否接受新的工作机会时，霍华德并没有被加州的阳光和惬意所打动，前往加州生活对于他来说纯粹是冒险而不有趣，这一“冒险”刺激了他的忧虑，他担心未知的将来，他担心地震、火灾以及其他灾害会破坏自己平静的生活，他的担忧已然扭曲了他对灾难风险以及可能性的认知。然而，最好朋友的离世对于他来说着实是一个深刻的警醒，他立刻意识到改变生活的重要性，加上妻子的支持和鼓励，他开始越来越勇于接受新的机会、新的挑战、新的环境和新的人生。

### 人生大事与人格变化

失去挚爱、命悬一线、初为父母、被辞退，诸如此类的人生大事都会引起明显的人格变化。最近的一项研究探讨了失业者的人格特质变化。4年内，7000名志愿者分别进行了两次标准的人格测试。约有450名志愿者整整失业了4年。研究人员发现，在失业的第一年中，男性的开放性水平反复波动，而在接下来的失业日子里，他们的开放性逐渐下降。

而女士在失业的第二年和第三年中，开放性下降异常明显，到了第四年，她们的开放性略有回升。



## 开放性的好处

乐于接受新鲜事物的人们通常更加喜爱冒险。他们渴望有机会追求不同的事业和爱好，他们喜爱旅行，热衷一切新鲜刺激的事物。他们想象力丰富且十分好奇，他们享受新奇的事物，喜爱不同的思想和观点。他们除了拥有不俗的审美眼光和天生的好奇心，还拥有比常人更高水平的智力以及科学研究天赋。

一般来说，从事艺术行业和科学行业的人们在开放性人格测试中的得分更高，因为创造性活动能使我们的大脑运动起来。例如，科学家发现长期高频的音乐训练对改善大脑能力有显著效果。一项关于老年人口的研究表明，如果一个人在孩童时期接受过音乐训练，他们的大脑神经反应就会更快，随着年龄增长，他们大脑的反应能力也不至于严重下降。

与开放性相关的智力被称为晶体智力，晶体智力影响获取新知识的能力。置身于新的环境能使我们有机会获取新奇的资讯，扩大我们的知识面。然而，部分人格专家却认为天生的智力是开放性的决定性因素，其他的仅为次要因素。

总体来说，乐于接受新鲜经验的人们更加快活、更加积极乐观，他们的生活质量一般更好。他们好奇并且乐于接受创新的观点，因此他们更为宜人，更加擅长社会交际。他们为人坦率直白，对待事情态度鲜明。开放性水平高的人们不会控制主宰他人，他们也不会对别人旁敲侧击。他们通常灵活而不死板，因此他们能较好地适应变化。因此，对于处理高压的情形、未知的风险，开放性大有裨益。

### 了解自己的开放性水平

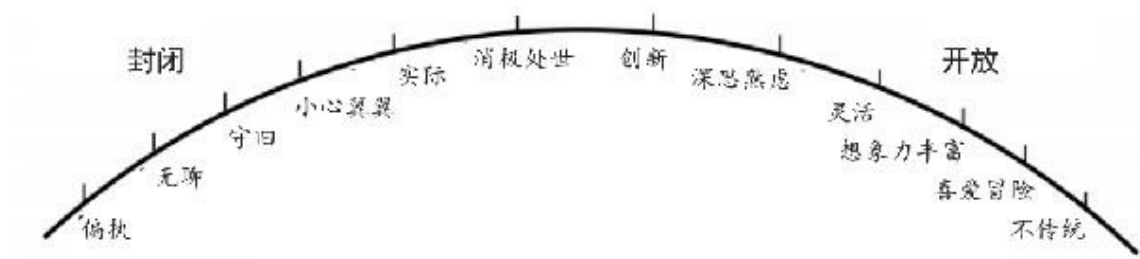
对以下陈述的判断能够帮助你评估自己的开放性水平，不妨在符合自己情况的描述前面打钩吧：

- 我的想法新颖且丰富。
- 我总是对很多事物保持着好奇心。
- 我经常进行深层次的思考。
- 其他人都觉得我是一个灵活的人。
- 我喜欢从事创造性的工作。
- 我享受艺术审美。
- 我并不信奉传统的思想。
- 我不喜欢周而复始的日常任务。
- 我擅长反复思考新颖想法的优势与劣势。
- 我对艺术非常感兴趣。

如果你至少打了五个钩，那么你的开放性得分就会比较高。如果你的钩少于五个，那么你很可能就落在封闭的一边。

此外，开放性程度影响一个人教育子女的方式。探讨父母与子女相处方式的研究表明，父母在开放性人格维度上的得分越高，他们传递给孩子的温暖就越多，他们对待孩子就更有共情力，而且他们通常不会采取传统的方式教育子女。此外，开放性水平高的父母对孩子的限制更加适度，而且基本保持协调。

与大五人格的其他种类一样，对新鲜经验的开放性也可以用一个封闭的区间表示。请看下面的开放性区间，评估自己落在哪一个描述上，是封闭还是开放。大部分人同时拥有封闭与开放的特质，也有少部分人只拥有单一的封闭或开放特质。



## 开放性：过犹不及

总体来说，开放性是一个积极的人格特质。开放的人想象力丰富、深思熟虑，因此他们一般更为聪明、更为灵活，他们患上精神障碍的概率也比其他人低一些。然而，开放有时候也是有缺点的。

在与人相处时，部分开放的人容易太过坦白，把该说的、不该说的话都表露出来。这种行为是残忍的，它可能会伤害他人，最终导致与人疏远。

几年前，我有一位名叫詹妮的客户，她是一位年轻有才华的艺术家。她在著名的艺术画廊担任助理馆长的职位。为了维持生计，也为了成为一名出色的雕塑家，她必须保持这份工作。此外，这份工作使她与艺术世界紧密联系，她对此感到非常高兴。

由于过度担心自己会被画廊辞退，他来会见我并请求我的帮助。因为与其他同事相处不好，她经历曾经警告过她。

在前几次的治疗中，我们共同探索了詹妮工作上的问题，她向我描述了自己对待别人的方式。

“斯摩尔博士，本质上来说，我是一个开放且诚实的人。脑袋想到什么，我就说什么，我会直接表达自己的观点。”

“当你表达自己的观点时，你的同事有什么反应？”我问道。

“一些人异常敏感。我觉得他们纯粹是接受不了真相，之后他们就在背后议论我。”

毫无疑问，詹妮的开放和艺术家性格造就了她超人的创造力，但是这些人格特质却使她成为办公室政治的受害者。对于听者而言，她那直白的观点极具冒犯性，这正是她同事疏远她的原因。与同事合作是这份工作的关键，然而她的所有同事都不信任她，因此她觉得被孤立，非常难受。

虽然每一个大五人格特质都相异，但是他们又是重叠的。乐于接受新鲜经验的人通常也较为外向，换言之，他们一般受人欢迎，社交情商也相对较高。但，这并不是必然。毫无疑问，詹妮非常外向，但她的社交情商却很一般。她有必要掌握一些社交策略，她必须明白自己“开放而坦率”的态度实际上拖了自己工作的后腿。此外，我还想帮助她在工作中变得更加宜人。

接下来的几个月，詹妮每周都接受了一次心理治疗，在这些治疗中，我帮助她更清晰地了解了坦率的恶果。她听从了我的建议，与自己的妹妹进行角色扮演，这让她真切地体会到了被批评的感觉，深刻地领悟到自己的人格对他人的伤害。最终，她意识到控制自己的言语不等于“说谎”。詹妮发现根本没有必要全盘托出自己的想法——她明白到在表达自己的观点前，仔细考虑言语的后果不失为一个安全之计。

虽然心理治疗只持续了短短几个月，但是詹妮已然成功地调整了自己，保住了工作。之后，她的艺术事业越来越出色，她最终离开了画廊。治疗之后，她对别人的情绪更加敏感，这使她更懂得处理艺术世界的政治，她的画作也大受买家欢迎。

## 你知道吗？

- 开放性得分高的狗主人会给予宠物更温暖的情感，也较少控制自己宠物的行为。
- 生活在美国东岸的人们在开放性方面的得分要比生活在中西部或南部的人们高。
- 开放的人格对睡眠易感性更强。
- 善于接受新鲜经验的人们通常更容易实现政治自由。
- 通过追踪58000名志愿者在Facebook上的点赞情况，研究人员能够预测一个人的开放性程度，这个预测结果与标准人格测试一样具有较高的准确度。

开放性还有其他方面的缺点。部分开放的人群太容易接纳新颖的观点，因此他们容易受他人欺骗。无论是房地产骗局还是虚假新闻，他们受骗的风险都较高，骗子看中的正是他们乐于接受别人想法的天性。

过度开放的人们有时会被过多的信息刺激，因此他们会分神。对于要求专注力的任务，开放性便会成为他们的障碍。

灵活确实能帮助我们适应高压的环境，但太灵活的人对事物的忠诚度一般较低。他们一般较为自私，而且不愿意捍卫自己的信仰和价值观，容易人云亦云。

此外，开放性方面得分较高的人们容易胡思乱想，容易冲动，这不仅破坏他们的社会关系，还有损他们事业上的人际关系。

奇思幻想的人们一般过度开放，他们容易自恋，容易患上偏执型人格障碍。

## 大脑与开放程度

国家间的科学合作使得大量的大脑扫描数据库得以共享。得益于此，神经科学家揭示了人格特质（如开放性）与大脑结构和功能的深刻关系。2016年发表于《社会认知与情感认知科学》（Social Cognitive and Affective Neuroscience）杂志的论文，研究人员主要分析了大脑表层被称为皮质的部位。大脑皮质的范围很大，而且层层叠叠，这里的大脑细胞控制我们的思考、记忆力和情感。研究人员发现，开放性程度较高的人们，他们的皮质厚度反而越薄，但是他们额叶位置（或称新皮层）的皮质范围更大，折叠层数也越多。皮质延展是人类大脑进化的其中一个阶段。所谓的皮质延展，就是降低皮质厚度的同时，扩大皮质的范围，增加皮质的重叠层数。这一变化使皮质更加适应脑袋的大小和形状。这一研究证实了：一个人对新鲜事物的开放性程度越高，他们的皮质就更接近进化后的大脑。此外，其他的大脑功能研究也揭示了开放性与额叶的联系。此额叶部位控制人类的智力以及多巴胺系统，而多巴胺系统则帮助人们调节大脑的奖励以及愉快中枢。

## 影响开放程度的因素

与其他人格特质一样，遗传因素能够影响一个人的开放性。研究人员发现，同卵双胞胎共享相同的基因和DNA，因此他们的开放性水平也极为相似。即使同卵双胞胎被收养，他们很小的时候就被迫分离，而且在不同的家庭中长大，他们的开放性水平依然十分相近。一项基因研究表明，一个人的开放性与其某一基因的特定形式紧密关联，这一基因参与血清素运输，而血清素是一种重要的大脑信使，它决定一个人应对压力的方式。

更多免费电子书百度搜索【雅书】Yabook.ORG

随着年龄的增长，我们的开放性水平会逐渐下降。通过问卷调查获得的10000多名美国人的数据，研究人员发现随着年龄的增长，人们接受新鲜经验的意愿明显减退。科学家们对男女之间的人格差异进行了研究。这项大型调查包括55个不同国家的17000多名志愿者。通过研究这些志愿者，科学家们发现男女之间在开放性水平方面的差异最小，但并非每个国家都是这样。研究表明，一个国家强调男女差异的文化和传统会影响当地人们的开放性人格特质。

性欲也会影响一个人的开放性水平。毫无疑问，无论是男性还是女性，只要他们的性欲很强，他们对性的态度很开明，那么他们在开放性测试中的得分一般较高。此外，一个人对催眠的易感程度也与其开放性水平紧密相关。在接受催眠治疗时，善于接受新鲜经验的人更容易集中全部精神，他们更专注于催眠师的指引，因此他们很快便会进入催眠状态。开放人士的这一能力能够使他们全神贯注地解决问题和原创思考，毫无疑问，这可以造就一个人的创造力、智力以及想象能力。

开放人格与封闭人格的典型特质

开放	封闭
喜爱冒险	消极被动
创新	小心翼翼
想象力丰富	一成不变
好奇	漫不经心
原创性思维	实际
深思熟虑	守旧
非传统	传统

## 如何提高开放性水平

虽然过度开放也会令某些人陷入麻烦，但总体来说，善于接受新鲜经验大有裨益。如果你太过小心翼翼，过度守旧，非常害怕面对新鲜事物，你将无法感受新奇事物带给自己的刺激。如果你想提高自己的开放性水平，不妨尝试下以下的策略，它们能帮助你变得更加开放，也会使你的眼界变得更加广阔。

● **学会倾听。**封闭的人通常认为自己是百事通。与人交谈时，他们只顾着表达自己的观点，因此他们根本没有机会倾听别人的意见。如果你属于这种情况，请尝试放慢自己的节奏，下意识地听取别人的观点。你不一定会完全同意他们的观点或意见，但其中也许有一两点是对你有益的，能启发你的。接受自己的不完美，承认自己并非时时正确，这样你才会接受别人的观点，才会认可别人意见的价值。

● **学习坦率。**对新鲜经验采取封闭态度的人们通常会合理化自己的态度和行为，他们一般不会向别人表露自己的真实想法。因此，开放也意味着你必须重新评价自己深藏于心底的假设，这样你才能正确认识自己，正确评价他人。

● **学会发问。**封闭的人在表达自己的观点前一般不会考虑别人的看法。如果你属于这种情况，那么不妨尝试咨询别人的想法，了解别人的感受，询问别人正在思考的问题。当他们回答你的问题时，请仔细倾听他们的意见，这样才有助于彼此说出心底话，成就真正的交流。

● **学会放手。**因为对未知的恐惧，所以很多人习惯牢牢地控制着自己人生的一切。提前计划的确能降低未来的不确定性，控制自己对未知的恐惧，但如果我们总是严密控制一切，我们就会错失接受新鲜经验和想法的机会。慢慢松开双手，让生活的某些方面得到应有的自由发展。例如，如果与他人同车，但你一贯坚持做司机，那么你不妨尝试让别人驾车，先从短途旅程开始，如果你对此感到舒服，那么请继续放手，让别人尝试下更长的旅途，自己则安心坐车。总体来说，放开双手并不是对自己的生活撒手不管，而是放松自己的心情，不要时刻警惕着任何细节，这样你才能接纳新的想法，尝试新的经验。

● **走出日常限制。**大部分人害怕改变，因为他们担心改变会造成身体上的危险和/或心理上的伤害。因此，他们会给自己设定周而复始的日常习惯，一成不变的生活让他们感觉更加安全，更加有效率。但这些反复不变的日常会使他们封闭，他们会错失探索新奇想法和经验的机会。试想尝试新的餐馆、尝试新的运动、去以前没去过的地方度假等等，这都是多么有趣的事情啊！因此，尝试下“整顿”自己的日常吧，就算是一点点的改变，也能帮助你变得更加开放，它能使你接纳创新的观念、接受不同的选择，这些东西都会开阔你的眼界，丰富你的生活。

● **坦然面对失误。**当我们开始改变日常，大胆进入不熟悉的崭新领域时，跌跌撞撞、时而犯错是再正常不过的事儿。接受自己也会犯错的事实，当真正犯错时，请勇敢地原谅自己。但更为重要的是，学会从这些错误中吸取经验教训，继续前行。

● **学会专注。**当今社会正处于科技大爆炸的年代，大部分人不得不接受大量信息的轰炸，注意力时常被智能设备勾走。不断进来的短信、即时消息、邮件等信息会使我们的大脑分神，令我们搞不清此刻的现实情况。此时，你需要放慢节奏，不要再发短信，让你的Facebook休息一下，这样你才能把注意力集中在此时此地。不妨尝试下冥想、太极、瑜伽或其他放松训练，它们能帮助你，使你乐于接受新的想法和经验。

● **提高创造力。**如果你想改善开放性，不妨考虑参加一门艺术课程或参与音乐鉴赏会。要是你孩童时期就学会弹钢琴，那你可以尝试欣赏艺术品，为象牙制品擦拭灰尘；你还可以尝试鉴赏音乐，点燃自己的音乐细胞。创造性的追求能使我们更善于接纳创新思维，因此，它能锻炼我们的大脑，创造极大的愉悦感。

## **SNAP**

### 第九章

#### 心理咨询与治疗是改变的捷径

我告诉治疗师：每个人都很讨厌我。

治疗师对我说：你真滑稽——你确定他们都见过你吗？

——罗德尼·丹泽菲尔德（Rodney Dangerfield）

我们可以通过多个途径实现意义非凡的改变，在开始前，如果你对自己的情况越了解，你就能越轻松地找到适合自己的改变方式。自娱自乐的人喜欢DIY的改变方式，因此他们会采取自助的策略。而部分人则会寻求治疗师或咨询师的帮助，他们会在改变的整个过程中指导他们，使他们快速实现梦寐以求的改变。还有一部分人觉得，自助方式与专业指导的结合才是最有效地实现目标的途径。

只要你深信自己的目标是可行的，且你对自己信心满满，那一开始采取DIY策略是明智的，因为它能带你进入状态。但如果你的问题非常急迫、十分严重而且已经影响到了你的日常生活，那么寻求专业帮助更为合理明智。

为了找到合适的治疗师，你不仅需要对自身的情况有一定的了解，还需要理解各种治疗（师）的差异。如果你已经被确诊患有抑郁症或抑郁狂躁型忧郁症，那你应该寻求精神病医生的帮助，他必须拥有心境障碍治疗和药物治疗的专业知识。如果你不需要如此专业的医疗手段，那你只需要寻求心理咨询师或社会工作者的帮助就可以。

许多人意识到自己存在某些问题，但却从未有明确诊断。要解决问题，他们应该从寻找临床医生的帮助开始，临床医生可以帮助他们更好地了解问题的本质，指引他们找到合适的治疗方案和治疗师。随着治疗的深入，我们会更加了解自己，我们会不断进步，因此，为了适应我们的病情，寻找最适合的治疗，请适时更换治疗师或咨询师。

文化和地理习俗影响我们对治疗师的接受程度，世界上的很多地区甚至没有精神病医生和心理医生，又或者人们从本质上回避或惧怕他们的服务。然而在某些区域，心理治疗非常普遍，甚至可以说是一种潮流。诸如此类的区域认知和态度会影响人们是否愿意接受治疗师的帮助。

### 你知道吗？

● 美国心理协会国家执业委员会（American Psychological Association）的数据显示，加州、纽约、宾夕法尼亚的注册心理医生人数最多，而怀俄明、南达科他州以及阿拉斯加的注册心理医生人数最少。

● 阿根廷的人均心理医生水平全世界最高，100000人口约可分配到200名心理医生。

选择治疗师需要考虑哪些因素？本章将为你逐一分析。如果想要获得卓有成效的治疗，我们必须把这些因素铭记于心，因为这样才可以避免治疗陷阱，因为并非每个治疗师都适合你当前的人格状况，他们可能无法帮助你实现梦寐以求的、意义非凡的改变。



## 治疗师有很多种类型

优秀的治疗师都有以下几个特征：他们喜欢治疗，热爱工作；他们通常有积极的人生观、价值观和世界观，他们总是向人们传递正能量。出色的治疗师还拥有良好的沟通技巧——他们让来访者感到被理解。同时，大部分杰出的精神健康专家还是一位积极的“侦探”。他们探寻来访者的思考、感觉，他们模仿来访者的行为，以更好地理解他们，找到最适合的方法帮助他们。此外，温情、幽默感可以帮助治疗师与来访者互通，建立良好的合作关系。最后，一个优秀的治疗师还必须拥有诚实和道德的品格，这是非常重要的特质。

无论你要寻找哪种类型的治疗师，你都必须考虑他们是否拥有以上提及的重要品质。然后，你必须根据自身需要，选择最适合自己的专业类型。这个时候，只要你网络搜索一下或打开电话簿，你就能找到各种各样类型的咨询师和治疗师，他们有着不同的等级，不同的职称。为了帮助你理解这些专业人士的区别，下文将会简短地介绍这些精神健康专家，他们会提供谈话治疗或其他治疗手段。

精神病专家。在医学院毕业取得医学学位之后，精神病专家需要继续深造，接受四年的综合精神病学培训。在这一阶段，精神病专家需要掌握精神疗法的实施方法（如谈话治疗）以及药物治疗。部分医生还会掌握一些更为专业的治疗手段，如电休克疗法。如果我们患有诸如抑郁症、抑郁狂躁型忧郁症、惊恐障碍、强迫症等精神障碍或其他精神健康问题，我们就需要服食药物或接受医学治疗，此时，我们通常需要精神病医生的帮助，但这并不是必然。例如，部分患者能够从内科医师或家庭医生处获得抗抑郁药物，也能够从非医学学位精神病治疗师处获得心理咨询。

心理医生。这一类型的专业人士曾就读心理学研究院校，并最终获得心理学学术型博士学位（PhD）或心理学专业型博士学位（PsyD）。心理医生不仅需要研究人类大脑和行为，还需要接受咨询培训、心理治疗培训以及心理测试培训，这些培训可以帮助他们诊断精神问题。

社会工作者。这一类型的专业人士通常拥有社会工作硕士学位（MSW），此外，他们还必须接受社会服务的临床培训，这种培训一般由医疗机构提供。他们的服务客户及对象包括遭受经济困难、身体疾病、精神障碍以及社交问题的人群。大部分社会工作者还可以为来访者提供咨询服务和心理治疗。

专业注册咨询师。这一类型的专业人士必须先获得硕士学位（通常是婚姻/家庭/儿童咨询师，即MFCC），然后接受额外的临床培训，并最终获得国家认可的证书。他们主要处理来访者各种各样的情感和关系问题，他们提供的服务类型包括个人治疗、家庭治疗以及夫妻治疗。

精神分析师。这一类型的专业人士通常由精神病医生、心理医生或其他精神健康专家组成，除了以上提高的要求，他们还获得高级的精神病分析培训。为了揭露患者的无意识矛盾，让患者真正认识到自己的问题根源，他们为患者提供密集治疗，以帮助他们缓解心理症状。

## 琳琅满目的心理疗法：选择适合自己的

除了培训和教育背景，你还需要留意治疗师的专业领域，结合对自己最有疗效的心理治疗类型，选择最适合自己的人选。如果你擅长内省，那顿悟疗法或心理动力学疗法会非常适合你，因为这些疗法探究行为的内在根源。而以行动为导向的人们则比较喜欢行为疗法，因为这种疗法帮助客户了解自己对刺激源的反应，正是因为这一刺激，才引起了客户的不安行为。

几年前，我遇到了一位医药销售代表，她的名字叫作苏珊。她找到我并寻求我的帮助。在接受我的治疗前，她已经在其他治疗师那里接受了一年多的顿悟心理动力学疗法。她不太擅长自省，除了探索她的感觉和思维，她的治疗师给她提供的指引少之又少。苏珊最终觉得自己的症状根本没有改善，于是她想试下其他方法。因为她是一个以行动为导向的人，因此我决定对她实施认知行为治疗策略。我们定下了短期目标，主要采取实际的问题解决方法处理她现在的矛盾。相比于开放型探索治疗，这种治疗方法让她感到非常舒服，她的症状很快得到了改善。

选择治疗方式时，考虑自己的个人偏好是非常重要的。系统研究证实治疗能够改变一个人的人格，但一般来说，治疗师的个人素质对治疗效果的影响要比治疗种类对治疗效果的影响大。

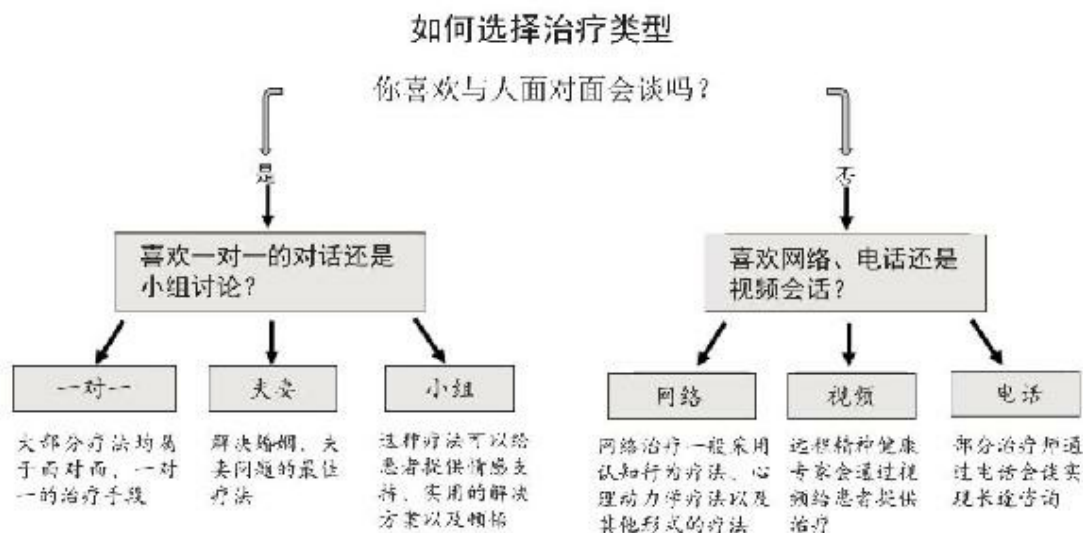
### 大众化的心理治疗形式

- 通过正确认识自己和他人，认知行为疗法帮助人们形成新的思维方式。
- 心理动力学疗法帮助人们了解自己未解决的矛盾（通常是无意识矛盾）。
- 有时候治疗师需要指导患者回顾童年，以帮助他们更好地处理自己的情绪。
- 通过建议、鼓励和支持，支持性心理治疗引导客户表达自己，释放情感痛苦。
- 通过研究客户与家庭成员以及朋友的交往行为和互动方式，人际关系治疗帮助患者提高沟通技巧和自尊心。
- 辩证行为疗法主要针对人格障碍患者。辩证行为疗法能够帮助患者戒掉不良行为，形成健康行为。它要求患者写日记，参加电话治疗、个人治疗和小组治疗。
- 折中治疗法、综合治疗法或整体治疗法融合了不同治疗手段的元素，根据客户的特定要求，治疗师为他们制定合适的治疗方案。

如果你是一个人格障碍患者，同时想要改变自己的人格，那么你首先需要认识自己的心理问题以及基本的人格特质，因为它们会指导你找到最适合自己、最有效的治疗类型，实现改变。对于高度神经质或患有焦虑障碍的人群，认知行为疗法可能很奏效，因为这种疗法能够帮助患者实现情绪稳定性以及帮助他们有效控制焦虑发作。而对于那些善于自省、害羞但想变得更加外向的人群来说，心理动力学治疗手段的疗效会非常不错。

大部分心理治疗的对象都只是一个人，运用的形式也是客户与治疗师之间的一对一的

会谈。但根据患者问题和偏好的不同，其他形式的治疗也是卓有成效的。如果婚姻问题给客户带来了诸多人格缺点，那么夫妻疗法无疑是最佳的治疗方式。具有成瘾人格的人群最好与其他物质滥用人群一起接受小组治疗，因为这些小组成员不仅能给他们提供情感支持，还能给他们提供实际的解决方案，因此，通过小组治疗，成瘾人格者可以克服成瘾行为。家庭治疗，顾名思义是与近亲一起参加的治疗手段。家庭治疗可以帮助家庭成员解决他们之间的关系问题，同时可以给数个家庭成员带来意义非凡的改变。在一些乡村地区，治疗师数量稀少，因此对于居住在这些地区的人们，网络治疗会更加方便和有效。除此之外，部分人还喜欢采用视频聊天方式或电话方式的治疗。



## 如何克服治疗恐惧？

许多人对心理治疗感到胆战心惊。年复一年，我们在学校孜孜不倦地学习一个又一个科目，但大部分人却不曾考虑认识自己、探寻自我，这是当今社会的普遍现象。人们之所以对心理治疗如此抗拒，大部分是源自于对自身困扰问题的忧虑。他们常常惧怕治疗会将自己埋藏于心底的黑暗秘密表露出来，他们担心揭露会造成心理负担，致使问题恶化。

部分人群因为担心治疗会完全改变自己的本来模样而害怕治疗。艺术家、作家以及其他想象力丰富的人群甚至会把焦虑及心理痛楚当作灵感的源泉。他们深信心理治疗会消除内心矛盾，进而扼杀创造力。

部分人群因为太在乎自己的问题而不敢寻求专业帮助，对于自己的问题，他们实在感到羞耻万分，根本不想与任何人提起。还有部分人因为社会焦虑而不愿意接受治疗。会见陌生人时，害羞内向的人群会感到浑身不自在；当他们觉得会面的人要“挖掘”自己私隐和私人生活细节时，不自在更是升级为惊恐焦虑。

部分人群之所以拒绝心理治疗，是因为他们深信与治疗师分享自己的内心秘密会引起法律问题，又或者他们必须承担自己的秘密被公之于世的风险，这似乎只是他们的借口，但他们却对此深信不疑。然而，所有有道德的治疗师都会严格遵守的保密协议。他们认为自己必须为来访者保密，就像律师会替任何客户保守秘密一样。当然，如果患者揭露的信息会将他们或其他人置于紧急危险的状况除外。换言之，所有心理会谈都是完全保密的，除非会谈包含自杀或他杀计划。

还有一些人群，他们之所以回避心理治疗是因为他们认为治疗师不会真正关心来访者，不会真正在乎来访者的感受。他们错误地认为与朋友敞开心扉，表露自己的困惑更能解决问题，更能缓解内心的痛楚。无可否认，与共情力强的朋友分享忧虑的确能起到一定的心理疗效。但是，就算共情力再强的人，他们的某些兴趣和观点也会与我们相悖，他们的个人感情色彩会阻碍朋友之间的心理辅导。

一般来说，心理治疗协议包含患者与治疗师双方。为了维持正常的治疗关系，来访者需要给治疗师支付约定的金额，以报答治疗师的时间和专业知识；反过来，治疗师执行的一切治疗手段都是为满足来访者需求，而不是自己的兴趣或需要。出色的咨询师确实发自内心地关心他们的来访者，但他们的关怀又是超然的，他们不会过度插足来访者的问题。超然关怀使得治疗师更加客观、他们提供的咨询服务也更加有益，因为他们不会像朋友那样，有自己的私人兴趣和观点。

### 关于心理治疗的十大误解

1. 只有傻瓜才去看心理医生。
2. 心理治疗会抹杀我的创造性。
3. 治疗师根本不可信，他们肯定会在朋友面前揭露我们的问题。
4. 心理治疗简直是烧钱又烧时间的玩意，而且根本起不到什么作用。

5. 去看心理治疗师的人，无疑是在花钱买朋友。
6. 治疗师会用尽一切办法使来访者越来越依赖他。
7. 坦白我的童年经历就能解决我的问题吗？当然不能！
8. 接受心理治疗的人会失去自我。
9. 所谓的治疗师，只不过是一群胡说八道的人。
10. 接受心理治疗的人都是弱者。

人们对心理治疗的恐惧大部分源于毫无根据的假设。大部分人总是习惯性地拒绝心理治疗，因为他们不愿意承认自己的问题，又或者他们认为看精神病医生是一件非常屈辱的事情。加上媒体的煽动，社会上出现了关于心理治疗的悲观情绪，虽然这种消极观点并不客观，但却时刻劝阻人们，让他们不要接受必要的心理治疗。

想要克服心理治疗恐惧，我们必须鼓起勇气承认自己的缺点，并激励自己采取行动。因为无知，人们对心理治疗的误解都是源于毫无根据的假设。因此，主动接纳正确的治疗观无疑是打破僵局的最佳方式。事实与人们的误解完全相反，绝大部分运用心理治疗手段的专业人士，他们为人体贴、富有同情心、道德高尚以及乐于助人。会见对自己有益的咨询师、了解谈话治疗对改变的帮助是克服治疗恐惧的最有效途径。

## 选择治疗师十分重要

当决定最适合自己的治疗师时，我们都会为心理咨询师设定一系列的重要品质，例如治疗风格、治疗师的年龄、背景和其他职业素质。请记住，即使你觉得自己已经找到了理想的治疗师，他符合你的所有要求，电话沟通也感觉良好，但是，真正见面之后，你可能会发现你们两个根本不合适。

另外，就算挑选适合治疗师的过程就像约会一样，但是千万不要认为治疗关系会像恋爱关系一样。恋爱依赖直觉，治疗关系也不例外，直觉能给我们提供信息，帮助我们判断某种治疗关系是否对我们有益。人们通常把细微互动和感觉称为两人关系，透过这种关系，来访者就能预测自己是否能与治疗师展开良好的治疗。

有时候，在接受心理分析或深入的心理动力学治疗时，来访者的确会对治疗师产生罗曼蒂克的感觉。但是这些感觉是治疗过程的一部分，治疗可以暴露并探索患者内心深处的感情。于是，患者开始明白这些感觉只不过是一种错觉，这让他们深刻意识到治疗之外的其他关系。

此外，明白自己偏好男性治疗师还是女性治疗师也是十分重要的。这种偏好通常源于一个人早年与父母和兄弟姐妹的关系。我曾经治疗过一位研究生，她有控制方面的困扰，但这类困扰通常只与其他女性相关。因为她有一位专横傲慢的妈妈，需要情感支持时，他总是只寻求爸爸的安慰。这位患者总是依赖和信任年长男性，即她爸爸的过往历史使他觉得与我交谈十分舒服，她能够十分自然地与我袒露自己的心声，倾诉自己童年时代就萌生的、但一直难以释怀的、对母亲的恨意。如果她的治疗师是一位女性，在治疗过程中，她就会挣扎不断，因为她会觉得治疗师操控性过强，就像自己的妈妈。

如果你和预期的治疗师有相似的背景、兴趣和价值观，你们就越适合对方，越能和睦共处。但是，要建立有效的治疗关系，我们还需要考虑其他素质。例如，如果对方不像你那样拥有幽默感，你就会觉得与他们相处真心费劲。同理，如果你的治疗师沉闷无趣，你们两个就很难沟通了。只要在治疗中有效利用，幽默感能治愈情感创伤，还能帮助患者正确认识情绪困扰。

许多关系，例如社会关系或治疗关系，它们都会随着时间的推移、相处的深入，而不断牢固，因为彼此间的信任会慢慢建立起来。在接受治疗的初期，你会观察治疗师的行为，观察他是如何实施治疗的，这会帮助你对其建立信任。你的治疗师能够以专业的方式展开治疗吗？他是一位友好的聆听者吗？他能说到做到吗？如果你发现自己的治疗师跟预期的不一样，而且前后矛盾，你对她的信任就难以建立起来。

心理治疗和心理咨询都属于帮助型职业，因此大部分治疗师都友好且关怀备至。然而，太友好的治疗师不一定能给患者提供最有效的治疗。有时候，治疗师必须限制自己的善良。对患者施以适度“残酷的爱”是非常必要的，它能帮助患者化解心理矛盾，实现自我成长。

刚开始接受治疗时，感到一点点焦虑是正常的，但如果治疗师使你过度焦虑，那他可能不太适合你。你需要尝试了解治疗师会不会过度剖析你。此外，你需要留意一些特别信号，它们会告诉你治疗师是不是真正适合自己，这一点也是非常重要的。

### 帮助你否决治疗师的特别信号

治疗师也是人，因此他们不可能完美无瑕。但如果你留意到治疗师的以下行为，那么请做出否定的抉择：

- 不合理的身体接触、怀抱和玩笑。
- 过多地提供自己的个人信息。
- 治疗期间不专注、分神（例如：接听电话、经常留意时间，查看邮件）。
- 过多批评以及侮辱性言论。
- 揭露其他来访者的信息。

请求信任之人介绍是寻找治疗师的最佳方式之一。初级保健医生会关注患者的许多心理问题，他们通常与精神病医生、心理医生以及其他心理健康专家联合诊治，以帮助自己管理求助者的问题。如果你相信自己的内科医师或家庭医生，你就可以先让他们给你介绍，这绝对是一个好的开始。如果你有心理健康领域的朋友，那他也是介绍心理治疗师的绝佳人选。然而，就算你非常信任你的治疗师朋友，选择朋友作为自己的心理治疗师也是不合适的，这一点非常重要。否则，治疗只会以友谊的终结而结束，此外，你的治疗师朋友在治疗中也难以保持客观，因为这对他们十分有挑战性。因此，道德高尚的心理咨询师从来不治朋友或家庭成员。

曾经接受过心理治疗的亲戚朋友也是给你介绍治疗师的绝佳人选，因为他们在找到合适的治疗师之前，经历了许多分析和筛选，他们能启发你，帮助你了解哪些治疗师不适合你，哪位治疗师与你的情况十分匹配。此外，为了你介绍适合的治疗师，大部分朋友还会咨询自己的治疗师。

另一重要的介绍源就是本地大学医学院精神病学系或心理学系。一般来说，与著名学术医疗中心有联系的精神健康专家都是一些杰出的人士，他们拥有出色的教育背景和丰富的经验。本地专业协会或国家级专业协会分会以及国家游说团体也是有益的介绍源。这些组织的成员认可组织设立的专业标准和道德标准，与此同时，他们也可以接受组织提供的继续教育。

有些人从不曾试图寻找合适的治疗师，因为他们的考虑太多，他们会迷失，根本不知道从何入手。为了避免这种精神消耗，请把自己认为治疗师应该具备的品质和自己理想中的治疗师类型按重要性程度罗列出来。一份列表在手，你就能轻易地驰骋于诸多选择之中。

### 能帮助你找到治疗师的机构

以下机构的网页包含一些治疗师的链接，相信你在其中肯定可以发现适合自己领域的治疗师：

- 美国精神病学会（[www.psychiatry.org](http://www.psychiatry.org)）。致力于有效治疗精神障碍的医学专业学

会。

● 美国心理学会 ([www.apa.org](http://www.apa.org))。一个代表美国心理学专家团体的组织，这一组织致力于促进人类健康、教育以及福祉。

● 美国心理治疗师学会 ([www.aapweb.com](http://www.aapweb.com))。美国心理治疗师学会是一个跨学科的心理治疗师组织，该组织旨在鼓励和支持心理治疗师追求卓越。

● 美国老年精神病学协会 ([www.aagponline.org](http://www.aagponline.org))。通过教育和研究，此专业组织致力于促进老年人的精神健康和提高他们的幸福感。

● 美国心理咨询协会 ([www.counseling.org](http://www.counseling.org))。美国最大型的心理咨询师协会，拥有各种背景的专业心理咨询师会员。

● 美国焦虑抑郁协会 ([www.aada.org](http://www.aada.org))。国际性的非盈利组织，致力于焦虑抑郁领域的教育、培训和研究。

● 美国精神健康协会 ([www.mentalhealthamerica.net](http://www.mentalhealthamerica.net))。全国性社区非盈利组织，致力于关注精神健康以及推动精神疾病关怀及治疗。

● 全国精神病联盟 ([www.nami.org](http://www.nami.org))。美国倡议精神健康的最大型民间机构。

● 美国社会工作者协会。 ([www.naswdc.com](http://www.naswdc.com))。专业社会工作者的领导性成员组织。

在与别人谈论治疗介绍的同时，请尽力发掘那些重要且实际的考虑因素，特别是保险需求、地理位置偏好以及治疗师个人品格偏好等等。尽管治疗路上障碍重重，尽管受到诸多人的阻挠，我们依然要减少现实的路障，这是非常关键的，只有这样，我们才能开启我们的治疗之旅。

兰迪是我的一位老朋友，他为人特别有责任心，为此，他渴望变得更加外向，因此，他请求我为他介绍心理治疗师。得益于他强烈的责任心，兰迪向我展示了自己对治疗师的要求列表，请见以下：

中年男性

位于西部城镇

接受健康保险

认知行为治疗专家

可以在周末提供治疗

兰迪的优先考虑因素非常直接明了，而且十分实际，因此我能轻易地想到一些建议，这会引导他找到合适的治疗师。当给别人建议时，我通常会提供几个人选，这样患者就能有不同的选择。

第一次与治疗师人选电话沟通时，您可以直接询问他们的教育背景，不需要有所顾忌。询问他们曾接受的培训、专业知识领域以及专业收费都是再正常不过的事情。如果初次电话谈话不能给你提供所有信息，那尽管在第一次约谈的时候问更多的问题。

不要期待能获取治疗师的太多个人生活信息。心理治疗的焦点是你，而不是治疗师。知道治疗师的太多个人信息反而会使你的治疗工作转移焦点。给患者提供私人详细信息心理咨询师不能很好地维持治疗的界限。这样的治疗师并非是一个有职业道德的从业者，他并不是你要找的合适人选。

在治疗初期，你和你的治疗师就需要搞清楚治疗的目标。如果只是安心地坐下来，漫



无目的地谈论困扰自己的问题，会导致治疗永远无法终结。如果有人分别询问你们治疗的目标，而你们的回答都能一致，这是非常理想的，这说明你们的治疗有希望。当然，我们不希望任何人进入你们的治疗关系，这只是一个假设而已。

这些实际的优先考虑因素是非常重要的，但请时刻切记，感觉也是非常关键的。如果你觉得与某人相处实在不太舒服，你有权寻找更适合自己的心理治疗师。但请不要操之过急，过快更换治疗师有时候并不合适。有时候你感到不舒服只是因为心理咨询师在探寻令你难受的生活领域，但挖掘深一点，了解多一点你的问题能提供深刻的启示，从长远来看，它能帮助你变得更好。

**SNAP**

第十章

三十天实现自我的飞跃

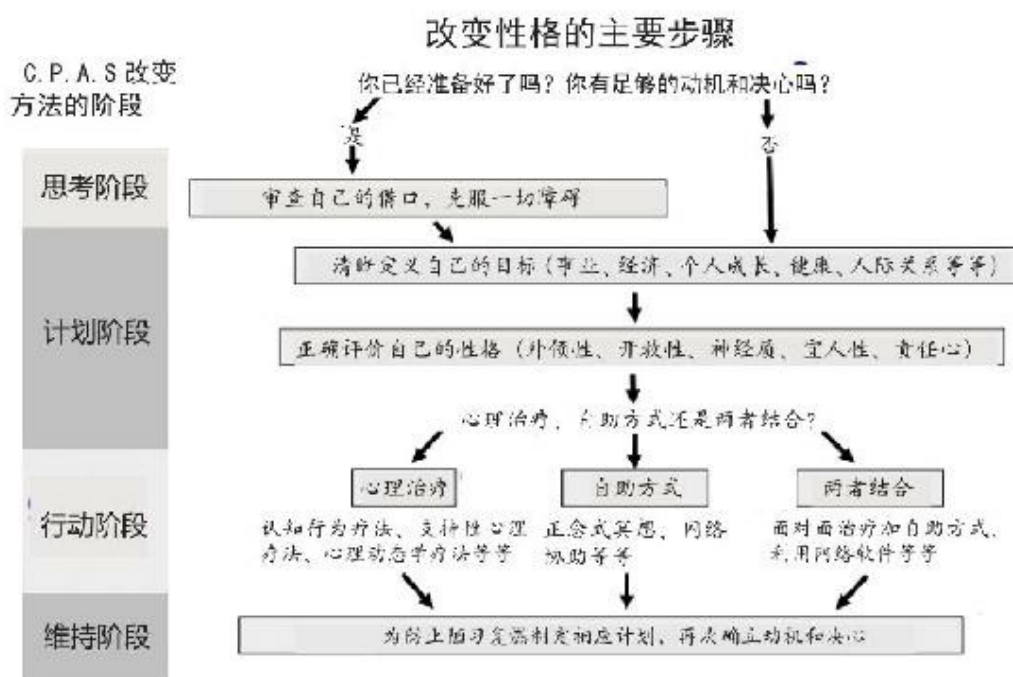
改变的秘诀在于，集中所有力量塑造理想性格，而非对抗老旧性格特质。

——丹·米尔曼 (Dan Millman)

我之所以能成为一名专家，这源于我对人类大脑以及行为的好奇以及痴迷，也源于我强烈的愿望，我希望帮助人们变得更好。经过几十年的研究和实践之后，我深刻地知道，除非客户有强烈的改变动机，而且已经为改变做好一切准备，否则，治疗师的一切帮助都几乎为零，效果微乎其微。然而，如果你有足够的动机，而且已经下定决心改变，恭喜你，你已经成功跨过思考阶段，并开始进入计划阶段。

在前面几章中，我们讨论了改变性格的科学方法，同时也给大家展示了诸多能帮助人们改变自己，实现更好人生的策略。本章将帮助你制定实现目标的个性化计划，同时帮助你顺利通过CPAS改变方法的四个不同阶段——思考、计划、执行和维持。

科学证据表明，只要你开始采取行动，那么你只需要一个月就能实现意义非凡的改变。此外，只要依靠CPAS改变方法，你就能够在余生维持这些改变和优点。但请切记，旧习可能随时复燃。但你也无须过分担忧——当遭遇挫折时，你可以利用以下介绍的手段迅速恢复到正轨，重拾新的、改良后的自己。以下的图表概述了CPAS改变方法的主要阶段，它们可以帮助你实现意义深远的性格改变。



你准备好了吗？

贝斯今年三十一岁，是一位高中老师。她反复思量，是否应该改变一下现有的生活。之前的三年，贝斯都和她的男友伊桑一起生活。贝斯十分渴望组建一个家庭，但是伊桑却偏偏不想要孩子。他们试过夫妻治疗，但是双方都不肯让步。贝斯心里非常清楚，如果想要小孩，自己必须争取主动权，而这样她很可能需要离开伊桑。她最近总是反复思考离开伊桑，但却犹豫不决。

为了帮助贝斯顺利跨过思考阶段，我建议她把自己的思绪整理清楚，列成一个表格。这个表格包含两栏：左边一栏写出自己希望实现的改变，右边一栏列出反驳改变的理由。

#### 贝斯的列表：想要实现的目标与反驳目标的理由

我想：

1. 与同样渴望小朋友的男士交往；
2. 向伊桑发出最后通牒，要求他搬出去；
3. 积极参与社交活动，认识与自己兴趣爱好相似的人士。

我不能这样做，因为：

1. 我感觉到伊桑是爱我的，如果与他分手，我会非常孤单；
2. 我讨厌与别人对峙——他迟早会明白我的意思的，到时候他就会乖乖地搬出去；
3. 认识新朋友太麻烦了，约会太麻烦了。

虽然贝斯卡在思考阶段踌躇不前，但这一准备工作让她茅塞顿开。你也不妨试试哦。为了帮助大家制作列表，清楚认识自己想要实现的改变以及不能改变的理由，我们制作了以下模板供大家参考。

我想要什么？我为什么不能？

我想要什么？	我为什么不能？
1.	1.
2.	2.
3.	3.
4.	4.
5.	5.
6.	6.

面对这一黑一白的两栏，贝斯突然意识到自己的许多理由其实都是借口，这些借口源自于腐朽的思维模式和粗劣的习惯，它们是人生路上的绊脚石。贝斯是公认的孤独者，对于她来说，认识新朋友简直困难重重。就算不是自己的错，她也习惯性地向别人低头，也就是说，她总是避免一切冲突，就算冲突能帮她实现目标。

贝斯首先需要做的就是打发各种借口、清除心中“路障”，召唤一切动力，为改变奠定基础，为向前迈进做足准备。她发现，将某些自助策略与一点点的心理治疗相结合能够调整拖自己后腿的性格特质，使生活变得越来越好。

大部分人之所以难以踏出改变的第一步，是因为他们为自己制造了诸多“路障”，这些障碍包括陈规陋习、毒性关系以及错误观念（即认为自己无法实现改变的观念）。贝斯告诉我，她高中的最好朋友勒妮是阻止她改变的其中一个障碍。勒妮非常喜欢伊桑，她总是劝贝斯不要与伊桑分手。在心理治疗期间，贝斯意识到勒妮的观点和态度并不客观，她有自己的想法和考虑——勒妮无法生育，她不想看着贝斯沉浸在小孩的世界里，换尿片、上亲子课程等等。看透了朋友的行为之后，贝斯又清除了一个障碍，这大大强化了她的情感力量，增加了她的动力。

## 计划阶段

如果你已经拥有强大的动力，如果你已经克服了各种障碍，那恭喜你，你已经准备好进入计划阶段了。计划阶段包含三个重要的步骤：

回顾自己的性格特征。请回到第三章，重新评估自己的性格特质分数，这会帮助你发现自己想要改变哪些人格特质。

清晰定义自己的目标。一开始你可以先往大的方面想，先构筑伟大的蓝图和目标，如改善个人健康、提高事业成就、改善人际关系、提高幸福感以及其他你关心的方方面面。之后，你必须专注于自己的具体目标。

更多免费电子书百度搜索【雅书】Yabook.ORG

决定自己偏好的改变方法。确定自己是对自助方法比较感兴趣、还是对接受心理治疗感兴趣。还是两者结合呢？

## 目标与理想的性格特质

现在的贝斯正处于计划阶段，她一心一意地把所有精力集中在第一目标——结婚生小孩上。她动力十足，因为她年纪已经不小了，她认为自己能怀孕岁月的已经不多了。通过人格测试，贝斯发现自己在宜人性方面得分很高，而在外倾向方面得分较低。为了实现目标，贝斯需要：（1）降低自己的宜人性程度，只有这样，她才能与自己男朋友对质，要求他搬出去；（2）变得更加外向，只有这样，她才能积极与别人约会，才能有希望找到有类似价值观和计划的另一半。

正常来说，人们会觉得贝斯高水平的宜人性是一项积极的人格特质。然而，就贝斯现在的情况来说，她必须变得不那么宜人，只有这样，她才能决断地与自己的男友分手。请看以下的例子，要达成目的，必须要改变某些人格特质。

人格特质必须要符合目标的要求

目标		要求的人格改变
克服对冲突的恐惧； 不轻易受骗； 成为更有创造性的人	→	降低宜人性程度
成为更加体贴的人，改善多疑性格； 改善朋友关系； 解决婚姻困境	→	提高宜人性程度
实现个人成长，改善人际关系； 成为更有自信的人，冷静自若	→	降低神经质水平
改善社交生活，获取事业成功； 克服羞涩； 成为更加坚定自信的人	→	提高外倾性水平
变得更加深思熟虑，放松自我，别 再那么不顾一切	→	降低外倾性水平
成为更加大胆勇敢的人； 拓宽社交生活； 成为更有创造性的人	→	提高开放性水平
获得更大的事业成就； 改善人际关系	→	提高责任心水平

也许通过阅读本书，你已经实现了某些积极的改变，因此，你需要使用第三章提及的“人格评分工具”来重新评价自己的特质到底处于大五人格的哪个位置。请把评估分值填入下表。

### 你的大五人格分数

根据实际情况，给自己的每个大五人格类型评分（分数在7至35之间），请把分数写在横线上：



- 外倾性得分\_\_\_\_\_
- 开放性得分\_\_\_\_\_
- 情绪稳定性得分\_\_\_\_\_
- 宜人性得分\_\_\_\_\_
- 责任心得分\_\_\_\_\_

对于任何一个类型来说，低水平得分是指分数在7至21之间，而高水平得分是指分数在22至35之间。

同时，请重新回顾一下自己在第三章中定义的目标，因为此时你可能想重新调整某些目标。根据不同的重要性，在下表中将自己的目标和理想人格特质按顺序进行排列。

目标		渴望的人格改变
	→	
	→	
	→	
	→	
	→	

既然已经牢牢记住了自己的第一目标，那么你现在需要做的就是考虑自己应该做出哪些人格改变以达成这个目标。如果你的目标是升职，而自己的责任心得分又处在较低水平的话，那么你就需要变得更有责任心。要是你感到孤单，感到被孤立，而你在外倾性方面的得分又刚好比较低，那么你应该非常渴望变得更加外向。但是，如果你被人隔绝是因为你争强好胜、固执己见的话，那可能你在宜人性方面的得分就会较低，因此你需要做的就是提高自己的宜人性方面的分数。

计划阶段的最后一个步骤是决定改变的方法：你是想要采取自助的方式，依赖咨询师或治疗师的帮助，还是将两者结合？如果你的问题比较严峻，让你心生畏惧，那么你比较适合选择治疗师的帮助。如果你是一个积极主动的人，那么DIY方法不失为好的初始策略。事实证明，所有这些方法都能够帮助人们实现有意义的变化。此外，网络和下载软件还能给我们提供琳琅满目的干预手段，从专业的认知行为疗法到大众化的正念及冥想，无不一一涵盖。

我帮助贝斯顺利通过了考虑阶段，她已经克服了改变的障碍，她已经能坦然接受心理咨询服务，并且渴望再次接受我的治疗，她想努力实现自己的目标，成为一个更加有原则、更加外向的人。贝斯最大的动力之一就是她那天然守时的生物钟。她决心加倍努力，因此我们每周进行两次治疗。我决定使用综合治疗策略，即将顿悟疗法和认知行为手段相结合。

为了帮助读者决定自己在初始阶段是适合心理治疗师的帮助还是适合自助方法，我编

写了下列论述，请在符合自己情况的描述后面打钩。

我做事积极主动，一般情况下，我不需要外部的鼓励激发自己的行为。	
我的目标是可行的。	
我的心理问题相当轻微。	
过去我曾经尝试自助策略，而且效果显著。	
我没有时间接受治疗师的治疗。	

如果你发现以上的几个论述都符合你的情况，那么在初始阶段，你很可能适合尝试DIY的方式。相反，如果你发现以下的描述更符合自己的情况，那我推荐你在初始阶段就接受专业咨询师或治疗师的帮助：

对于我来说，目标遥远，我有些望而生畏。	
没有别人的支持，我难以鼓足干劲。	
我的心理问题严重地影响着我的日常生活。	
我患有严重的精神疾病，我需要药物治疗。	
心理治疗曾经帮助过我。	

如果你正踌躇不前，犹豫不决，不知道应该自助还是寻求咨询师的帮助，我建议你在初始阶段还是选择专业人士的指引。此外，你还可以采取一些自助方式，以加强专业治疗的效果。再之后，你或者就能完全依赖DIY策略了。

以下列举了部分普通的治疗方法，你可以从中选择：

● 认知行为疗法。帮助客户从不同的角度看待事情，以不同的方式思考问题，鼓励患者培养更健康的观念和行为。

● 心理动力学疗法。帮助客户更好地认识自己的矛盾，使他们能够更好地处理自己的情绪。

● 支持性心理治疗。通过给予客户建议、鼓励和信心，减轻他们的情感压力。

● 人际关系治疗。专注于客户与他人交往时的行为及与他人的互动，提高他们的沟通技巧和自尊心。

● 折中治疗法、综合治疗法或整体治疗法。融合了不同治疗手段的元素，根据客户的特定要求，治疗师为他们制定合适的治疗方案。

如果你真的决定选择接受治疗师的治疗，那你必须要意识到不同的问题需要选择不同的治疗师，而你必须选择适合自己需要的专业人士。每一种类的治疗师都有不同的教育背景、不同领域的专业知识、也会提供不同形式的服务。

### 你应该选择哪种类型的治疗师？

● 精神病专家——医学博士等级；提供诊断服务以及药物和谈话治疗。

● 心理学家——心理学学术型博士学位（PhD）或心理学专业型博士学位（PsyD）；提供诊断服务、心理治疗、心理测试。

● 社会工作者——社会工作硕士专业学位；提供支持和咨询服务，求助者主要为社会地位低下的人群。

● 注册职业顾问——婚姻/家庭/儿童咨询师；提供支持和咨询服务。

● 心理分析专家——提供密集型心理治疗以解决心理矛盾。

你感觉哪种形式的治疗最适合自己，你就一般会选择哪种类型的专业人士。例如，如果你觉得认知行为治疗适合自己，那么拥有CBT（认知行为疗法）经验的心理学家就会是你最好的选择。如果你需要药物治疗，那么精神病学家就会比较适合。

### 网络资源

下表提供了一些软件以及网络资源，它们可以帮助你运用DIY策略改善自己的人格。虽然大部分软件和网络程式并没有经过系统性控制研究，但它们仍然符合治疗策略的一般性原则，当中包含你选择的、用于实现目标的策略。只要用程式名或相关词汇进行搜索，你就能通过软件商店或网络搜索到这些程式。

如果你决定使用自助方式开启自己的改变之旅，那你首先需要摸索清楚自己可以利用哪些工具以及程式。有不少网站以及软件可以提供认知行为疗法指导、正念式冥想指导以及放松法课程，有一些甚至提供心理动力学治疗呢！

### 选择治疗师时需要考虑的因素

- 别人的介绍。值得信赖的朋友、亲戚、医生等等都能给你推荐治疗师，此外，你还可以从全国性组织或名声卓著的本地健康系统处获取介绍信息。
- 个人偏好。治疗师的年龄、背景和教育等都是重要的考虑因素。
- 实际问题。你应该考虑下治疗师的地点、出诊时间、保险以及收费等等。
- 个人感觉。时刻留意自己的直觉，即对治疗师的感觉，慎重考虑你们两个是否合适。
- 警告信号。请不要选择不合适、不专注以及过度挑剔的治疗师。

## 行动阶段

恭喜你已成功进入到行动阶段。这意味着你已经克服了改变的障碍，你认可自己抗拒改变的理由只不过是继续陈规陋习的借口，你只不过是逃避改变带来的短暂性痛苦。此外，进入行动阶段还意味着你已经清晰定义自己的目标，认清了自己渴望改变的行为和人格。你也已经决定好是采取自助方式、请求治疗师的帮助或将两者结合。

此时，你已经准备就绪，随时可以开始进入行动阶段。如果在接下来的30天你仍然能按照计划行事，那么你有很大机会显著改善自己的人生。你会远离那些消极的思想和情绪，使它们不再拖你后腿，你会培养新的、健康的行为。

自从贝斯每周接受两次治疗以来，她的改变旅程开始变得异常顺利，慢慢地，她的人格和生活有了显著的改善。在一开始的两次治疗中，我们共同探索了贝斯对冲突的恐惧。贝斯回想起自己的童年时代，那时候，她非常害怕面对自己的母亲，即使错的是母亲，即使她总令自己失望。渐渐地，贝斯认识到这些可怕的童年情绪深深地影响着自己的成年行为，特别是自己与伊桑相处的行为，她深刻地感受到这两者之间的关系。很快，贝斯意识到伊桑不想组建家庭的行为与母亲的行为一样令自己失望，但是现在她已经成年了，她意识到自己不能像对待母亲一样对待伊桑。于是，她鼓起所有勇气与伊桑对峙，但这时她的朋友勒妮阻止了她，她极力劝贝斯不要这样做。

于是，在接下来的治疗中，我与贝斯回顾了她改变的动机，她是多么渴望拥有自己的家庭啊！我们讨论了她的计划，她想降低自己的宜人性程度，同时变得更加外向。此后，她再次下定了决心，她决定忽略勒妮的建议，重新与伊桑对峙。

第二周的治疗结束后，贝斯让伊桑坐下来与自己聊天，她对伊桑发出了最后的通牒——要不生小孩，要不搬走。对峙过程并非如贝斯所想那样难堪。虽然结果让人沮丧，但是贝斯和伊桑都没有大吵大闹，也没有发脾气扔碗碟。有那么一刻，贝斯觉得伊桑会顺从自己的要求，伊桑说自己很理解贝斯，但是又十分坚定地说自己并不能满足她的愿望。他答应寻找新的住处并在一周内搬走。当伊桑把房子钥匙还给她时，贝斯感到非常难过，却又无比释放。

在接下来的几次治疗中，为了帮助贝斯变得更加外向，使她在会见新朋友时不会感到拘谨难受，我们主要采取了认知行为策略。除了接受我的治疗外，她决定增加一些网络认知行为治疗（CBT）。治疗非常成功，该月底，她又重新与别人约会了。这次，她发誓再也不要再在不想组建家庭的男人身上浪费时间。我还建议贝斯尝试正念练习，因为这会帮助她克服因会见新朋友产生的焦虑。她用自己的智能手机下载了一款冥想软件，他开始参加每周一次的瑜伽课程。这些放松训练成功使贝斯更加冷静、更加自信。

### 贝斯的认知行为策略

● 注意消极观念。每次陈旧、熟悉却又消极的想法重新出现时，贝斯都控制住自己。当内心出现这类声音：“你永远都不会遇到像伊桑那么好的人了”或者“你肯定不能靠近那位男士，肯定跟他搭不上话”的时候，她立刻能够分辨出它们都是不真实的，

只是过去的“阴谋”在作怪而已。

● 享受新的思维模式。每当出现消极的预言时，贝斯总是反问自己：“我就不能用另外的角度思考它吗？”她总是练习把消极的思维方式转化为多层次的思考，她开始考虑三种可能的结果：（1）最坏的结果；（2）最好的结果；（3）最真实的结果。

● 彻底检验自己的新思想、新行为。尽管贝斯依旧有一点害羞，她开始与朋友外出，开始会见新的朋友了。但她在工作中认识了一位男士，他邀请贝斯与自己约会，贝斯“冒险”地接受了。贝斯最终发现，这位男士并非是她讨厌的类型（最坏的结果），也并不是她人生中最爱的类型（最好的结果），他是一个风趣的人，贝斯渴望与他再次见面（真实结果）。

每个人的行动阶段都不尽相同，因为我们的目标不同，想要实现的人格改变也相异。例如，大卫是一位二十五岁的研究生，因为博士项目的压力，他有时会遭受严重的焦虑情绪。人格测试显示他的情绪稳定性得分比较低，他需要治疗师的帮助，以降低自己的焦虑感。大卫找了一位心理专家，这位专家拥有认知行为治疗法相关的专业知识。

科学证据表明，像大卫一样想要提高自己情绪稳定性的人，一些认知干预手段如暴露疗法能迅速带来极大的人格改变。在实施该疗法时，治疗师鼓励客户系统地面对自己畏惧的情形，以减少他们对刺激因素的恐惧和反应。治疗师对大卫采取了一种渐进式的方式，也就是说，大卫首先面对自己不那么恐惧的情况，然后再面对自己更加畏惧的情境。在这个过程中，来访者需要忍受的痛楚越来越大，因此他的情感力量也会逐渐变得越来越强大。一开始，大卫把自己担心的事情全部罗列出来，他预测它们会给自己带来的痛楚，然后根据痛楚的大小把这些担心的事情按顺序排列。

大卫的担心列表

担心出现的结果	担心程度 ( 0 ~ 100 )
在课堂上分神，错失了考试的重要信息	65
课堂上被老师提问而答不上	70
睡过头，错过了上课	75
睡过头，错过了考试	80
考试不及格	85
被踢出学校	90

暴露疗法中的暴露因素可以是真实的，即治疗师把来访者暴露在现实世界中的可怕情境；也可以是想象的，即来访者逼真地想象可怕的刺激因素。显然，对于大卫来说，第一种方法根本行不通，因为现实世界的困境并不切合他的实际情况。于是，心理治疗师指导他想象自己畏惧的后果，从最不害怕的情形开始想，即因课堂分神而错失了考试的主要信息。

为了加强暴露疗法的效果，除了接受专业治疗外，大卫还花时间写下自己的“焦虑剧本”。焦虑剖析书能帮助人们直面自己的恐惧，缓解他们的畏惧情绪。

焦虑剖析书能给我们提供清晰的图画，它向我们展示了自己真正害怕的东西。焦虑剖析书通常从最坏的情形开始，这个大卫已经跟治疗师描述过了。在家的時候，大卫进一步利用自己的担心列表，他思考自己对每一个情形的感觉和反应。例如，他想象如果自己睡过头而错过了考试的情形，他把所有可能发生的细节都想象出来。并把自己的反应记录下来，要求自己尽可能地把更多真实直观的细节表达出来。大卫的治疗师时常提醒他：记录糟糕的情形并不等于促使它的发生。焦虑剖析书的目标并不是让大卫不再在乎学习，相反，它帮助大卫，让他尽量不要再浪费时间和精力去担心毫无根据的恐惧。

你可能会使用贝斯和大卫的策略，如前文所述，这些策略对于他们来说很奏效，你也可能会选择其他方法，但请切记，就算你如何努力计划，在行动阶段你还是可能经历一些小插曲、小挫折。可能你选择的治疗师并不适合你；可能你发现自助的方式并非行得通，你需要寻求咨询师的帮助；可能曾经破坏你改变计划的朋友或家人又开始影响你……

在行动阶段，人们通常遇到的两个主要困难是：（1）太早放弃自己的初始策略；或者（2）当事实证明第一种方法不太奏效时，没有及时采取另外的手段。

伊利诺伊大学（University of Illinois）的心理学家布伦特·罗伯茨及其同事对人格改变的相关研究进行了分析。分析表明，对于大部分人来说，最明显的渐进式提升都会在前三十天出现，此后，改变便会出现停滞。但是，如果你的提升过程需要更长的时间，也别灰心丧气。在前两周，你可能只观察到自己的细微变化。但是如果两周之后你的变化出现僵局，或者变化正在走下坡路，这时，你需要重新回到计划阶段，重新考虑可行的干预策略。如果你感觉现在的治疗师根本帮不上忙，那你不妨试试咨询服务或尝试其他方法。你可能需要重新评估自己的目标，把目标变得更加可行、更加实际，你也可能需要采取更加直接有效的手段，如从自助策略转为专业治疗。

## 长途跋涉，坚持到底

贝斯花了差不多四个星期才完成了自己的第一个目标——让男朋友离开自己，开始新的约会。她成功提高了自己的外倾性，降低了自己的宜人性，因此，她的自信心也大大提高。

当你实现了自己渴望的性格改变时，恭喜你，你已经挺过了改变道路上的最艰难阶段。毫无疑问，当新的行为变成日常习惯时，当你真正实现自己的目标时，你会变得更加强大。但请别忘记，你还没完全离开以前的“林子”呢！为了长期保持新的人格特质，避免重蹈覆辙，你还需要时刻监控自己的一举一动。某些因素会激发陈规陋习或消极思维模式，你很容易就会被它们“绊倒”，关键的是你需要事先准备迅速复原的计划，这有助于你的长期成功。

进入行动阶段后，贝斯在两周一次的心理治疗中表现得相当出色。伊桑搬离之后，通过朋友的介绍或者约会网站，贝斯开始约见新的朋友。认知行为疗法帮助贝斯变得更加外向，因此在约会时，她不再感到拘谨难受。约四个星期后，我们决定减少治疗，将治疗次数定为每周一次。

在接下来的治疗中，贝斯的精神状态大不如前，她不能集中精神且表现沮丧。我询问她发生了什么事情，她开始放声哭泣。她告诉我自己似乎又回到了以前的状态。她在交友网站上认识了一位男士并与他约会，但是约会令贝斯异常难堪。这次约会让她大受打击，她开始感到非常孤单。她打电话给伊桑，伊桑来到了她家里安抚她。当天，他们发生了关系，伊桑在贝斯的住处睡了一整晚。但第二天，贝斯便开始后悔了，她恨自己不应该如此脆弱。

于是，我当机立断，决定采取更加支持性的治疗手段。我不断提醒贝斯：倒退是常有的事情。她需要学会使用CPAS改变方法作为自己避免重蹈覆辙的安全策略。我们重新回顾了贝斯的计划阶段，贝斯最终决定将之前两周一次的治疗再持续几个星期，直到自己的意志足够坚定。我还了解到贝斯减少了在家进行的认知行为疗法，我告诉她，这样做太急了。

接着，我和贝斯深入探讨了重蹈覆辙的刺激因素。无论是网络了解还是电话聊天，她都觉得最近的约会对象是一位非常优秀的男士，她暗暗地希冀着他会成为自己的终身爱人。但是，见面之后，贝斯才发现他跟网络的介绍完全不一样，这让贝斯感到十分失落。于是，贝斯和我讨论了自己以后应该如何正确期望约会的结果，她应该更加现实一点，避免再次过度失望，再次重蹈覆辙。

### 维持改变的安全策略

1. 合理预期倒退。不妨记住，犯错是人类的天性，当出现暂时的倒退，恢复到陈规陋习时，请原谅自己。
2. 辨析激发倒退的因素。探索那些能使你倒退至劣习的情形和感觉，这样你以后就可以避开它们的影响了。



### 3. 回顾CPAS改变方法：

● **考虑阶段。**回顾一下当初写下的内心障碍和借口列表，提醒自己它们不再阻碍自己的原因。

● **计划阶段。**对于你来说，自助方式可能不够奏效，你可能要改变自己的治疗策略，需要更换治疗师，等等。此外，合理预期刺激倒退的因素，它们可能会再次出现，因此，你需要事先准备好应对的计划，避免重蹈覆辙或将重蹈覆辙的影响效果降至最低，缩短至最短时间。

● **行动阶段。**当遇到严重倒退时，你需要慎重考虑是否更换自己的干预手段。

● **维持阶段。**随时准备好安全策略，以防万一。把改变后生活中出现的所有改善和提升全部罗列出来。

随着维持阶段的深入，你渴望的人格变化会变得越来越稳定。在这个过程中，你的复原能力会变得更加强大，这意味着你能够更快地从挫折和倒退中恢复过来，这将使你受益匪浅。从本质上来说，复原能力是情绪和心理的恢复能力。想要获得长期的成功，你不仅需要逆境中坚持到底，还需要越挫越勇，绊倒时不忘重拾动力和决心。

虽然一个人的复原能力在早期已经形成，但是复原力研究人员发现，在此后的漫长人生中，人们还是可以通过自己的努力改善自己的挫折恢复能力的。研究表明，建立强大的支持性社交网络是增强复原能力的有效途径。

为了更好地应对未知的倒退，你可以为自己预设小型的挫折。这不仅可以提醒你陈规陋习是多么讨厌，还可以确保你迅速地回归到崭新且健康的生活方式。贝斯特意为自己计划了一个挫折——独自在家待上一个周末。与社会和朋友的隔绝让她再次感到自尊低下，她又一次想寻找伊桑的安慰。幸运的是，现在的她拥有抵抗挫折的工具（认知行为疗法家庭练习、冥想以及对谈疗法）。

### 培养复原能力的策略

● **获得朋友的支持。**研究表明，强大的私人 and 职业关系有助于人们应对逆境。与支持你的朋友或家人分享自己的目标，在你需要支持的时候，他们能够安抚你的情绪。

● **保持积极的心态。**乐观是可以通过学习习得的。往积极的方面想、与乐观的人相处，这些都会帮助你更快地从挫折中恢复过来。

● **保持客观。**在经历挫折时，我们习惯性地批评自己，对自己过于严厉。请记住，每个人都会犯错。合理地预计失误，犯错时不要自责，积极解决，继续向前才是正道。

● **用系统的方法降压。**花一点时间去冥想、去练习，或者采取其他释放压力的方式，适当放松休息，这些都可以帮助你培养复原力、减少倒退。

● **尝试给自己预设可控的迷你挫折。**将自己暂时置于陈规陋习之中，亲身感受自己的复原能力，证实自己能从陋习恢复到崭新的自我。

倒退最常见原因是激发陈规陋习的日常压力。我们不能完全消除生活压力，但我们可以学习更好地管理它们。我们都能轻易掌握减压方法，事实证明，这些策略相当有效。如果有需要，不妨把适合的压力管理手段，如心理治疗和正念式冥想纳入到自己的人格改变行动计划之中，因为高效管理压力不仅能降低倒退的风险，还能提升你的幸福感、改善你

的身体状况。

如果你已经做好充分适当的准备，那么在整个维持阶段你都会相当轻松。在这种情况下，你会变得更加自信，你会对自己的改变能力充满信心。因此，你可以考虑更高级的目标，考虑改变自己人格的其他方面。但对部分人来说，维持阶段却充满挑战性，因为维持阶段可能会出现始料未及的生活事件、压力以及其他因素。出现这种情况的原因可能是：从一开始，你的目标就不现实——可能短时间是可行的，但是长期的话，就不太适合了。

如果贝斯因为约会而多次倒退，多次重蹈覆辙，那她应该重新考虑一下自己的直接目标，与想要小孩的男人约会是不是太过激进？对于贝斯来说，或者她现阶段只需要适应一个人的生活就够了。等到有足够的情感力量，才去参加约会，才把自己暴露于压力和潜在触发因素之下。

如果你发现：尽管自己已经竭尽所能增强复原能力，用尽全力从倒退中恢复过来，但依旧挣扎不断、挫折不断。此时，你应该重新考虑一下自己的初始目标，把目标变得更加现实可行。此外，如果你只是采用自助策略，那你不妨考虑一下寻求治疗师的帮助。

## 享受全新的自我

恭喜你，你在改变的道路上取得了骄人的成绩——你已经实现了真实且意义非凡的改变，你已经成为更好的自己。我希望这个过程不像你预料的那么艰巨。崭新优秀的行为和人格已然成为你的一部分。尽管人们普遍认为，改变性格的路途艰辛且漫长，甚至一辈子都不可能实现，但你还是下定决心，你竭尽全力，因此你所花费的时间应该比预期中的少得多。

人生不断前进，在未来的日子里，你可能还需要用到对自己奏效的策略。如果你发现某个心理咨询师或治疗师能帮助你解决问题，那当压力汹涌而至时，你不妨再次请求他们的帮助，他们将是你的长期资源。也许冥想训练是你提升复原能力的关键，而清晨冥想练习也正好成了你的日常。

随着时光的流逝，我们会不断遇到新的挑战。此时，你可能会发现自己需要进一步改善性格。你可能希望用回以前奏效的策略，也可能会尝试其他手段，以实现新的目标。坦然面对人生中的一切吧，卓著的人生变化经历会增强你应对未来困境的能力，使你能够保持健康、愉悦、幸福的生活姿态。让全新的自己、更好的自己带领你走向人生更美好的未来吧！

## 声明

本书的出版离不开大家的帮助，在此衷心感谢参与调研的热心志愿者、来访者以及出色的研究人员。衷心感谢为本书提供指导和意见的亲爱的同事、朋友以及家人们。感激霍华德·常（Howard Chang）、斯图亚特·根特和瓦莱丽·根特（Stuart and Valerie Grant）、蕾切尔·斯摩尔（Rachel Small）以及哈里森·斯摩尔（Harrison Small），感谢你们的付出和帮助。特别感谢我们的长期代理和好朋友桑德拉·迪科斯彻（Sandra Dijkstra）、胡曼尼科斯书业（Humanix Books）的玛丽·格伦（Mary Glenn）以及纽斯麦科斯传媒（Newsmax Media）的克里斯·卢迪（Chris Ruddy）。

加里·斯摩尔/医学博士（Gary Small,MD）和吉吉·沃甘（Gigi Vorgan）

注意：本书运用的故事以及例子并非来自某一个人或团体的真实经历，它们改编自不同的人生经验。如有雷同，纯属巧合，而绝无冒犯之意。在采取改变策略或调节饮食之前，读者最好先咨询专业人士。