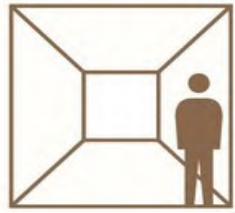


# ME, MYSELF,



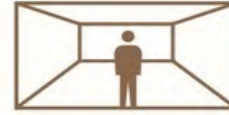
# AND US

*The Science of Personality and the Art of Well-Being*

NEUROTICISM



OPENNESS TO EXPERIENCE



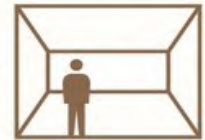
CONSCIENTIOUSNESS



EXTRAVERSION



AGREEABLENESS



## 探索人格潛能 看見更真實的自己

哈佛最受歡迎的心理學教授  
教你提升健康・幸福・成就的關鍵

布萊恩・李托 BRIAN R. LITTLE ———— 著

蔡孟璇 ———— 譯

★AMAZON五顆星、紐約時報、科克斯評論 一致好評

★TED超人氣演說近四百萬人點閱

吳靜吉 政大創造力講座／名譽教授 | 周志建 資深心理師 | 黃光國 國家講座教授 | 蔡惠卿 上銀科技總經理

亞當・格蘭特 | 丹尼爾・品克 | 蘇珊・坎恩 熱情推薦(按姓氏筆劃排序)

獻給我摯愛的妻子——蘇珊

## 各界推薦

---

「《探索人格潛能，看見更真實的自己》是一部傑作。本書充滿了機智與智慧之語，傑出心理學家布萊恩．李托對我們的瑣碎追求與巨大執迷，提供了驚人的洞見。它應該貼一個警告標籤：本書將徹底改變你，讓你以全新方式看待自己與你認識的每一個人。」

—— 亞當．格蘭特 (Adam Grant)

華頓商學院教授與暢銷書《給予：華頓商學院最啟發人心的一堂課》(Give and Take) 作者

「《探索人格潛能，看見更真實的自己》對人類經驗核心的疑問，提出了緊扣讀者心弦的看法。我們為何做出現在的行為？我們的環境如何塑造了我們的本質，我們的本質又如何塑造出環境？有些人是否天生就比其他人的快樂？身為人格科學界的巨人之一，作者在本書以清新明暢的文筆，為我們釐清了這些問題。我跟你打賭，讀了這本書之後，你絕對會改變自己對朋友、家人與自己的看法。」

—— 丹尼爾．品克 (Daniel H. Pink)

《動機：單純的力量》(Drive) 與《未來在等待的人才》(A Whole New Mind) 作者

「布萊恩．李托是我見過的人當中最有智慧、最風趣、最和善、最博學的人之一，你將因本書提及的所有這些人格特質而受惠。對任何想要更了解同事、自己所愛之人，以及他們自己的人，《探索人格潛能，看見更真實的自己》是一本極為重要的著作。」

—— 蘇珊．坎恩 (Susan Cain)

《紐約時報》暢銷書《安靜，就是力量：內向者如何發揮積極的力量！》(Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking) 作者

精闢、善巧、實用。李托教授是個天才，讓人格心理學不僅能於現代世界獲得應用，也成為不可或缺的知識。本書包含了一個接一個的精彩論點，每一個論點都能撼動你的世界，顛覆你對同事、你的人際關係與生活的認知。」

—— 尚恩·艾科爾 (Shawn Achor)

《紐約時報》暢銷書《哈佛最受歡迎的快樂工作學》(*The Happiness Advantage*) 作者以及良好思考公司 (GoodThink) 執行長



推薦序

## 由「自我了解」到「自我修養」

黃光國 國家講座教授／台大心理系名譽教授

哈佛大學教授李托所寫的這本《探索人格潛能，看見更真實的自己》，以淺顯易解的筆調，綜合近年來神經科學家、生物科學家、心理分析學家，以及一九六〇年代人本心理學的研究成果，配合日常生活中的實際例子，寫成了這本可讀性甚高的科普著作；再加上譯者有多年的翻譯經驗，譯筆流暢，用字遣詞，相當精準，整體而言，這是一本值得向中文讀者鄭重推薦的作品。

然而，基於我在台灣推動心理學本土化運動三十幾年的經驗，在向中文世界推薦這本譯作的時候，我也要特別提醒讀者：閱讀本書的時候，要有高度的「文化自覺」。最近我回顧過去台灣心理學界發展本土心理學的歷史，出版了一本書，題為《儒家文化系統的主體辯證》，主張以「文化系統」的立場，從事本土心理學研究，獲得了學術界廣大的迴響。

本書採取美國人格心理學常用的「化約主義」研究取向，將人格化約成普世性的五大向度，教讀者如何以這五大向度衡量自己，並與他人互作比較。這種研究取向所重視的是人與人之間的個別差異性，而不是把非西方文化看作是一個完整的「文化系統」，讓讀者以「文化系統」的觀點，來了解自己。

李托這本書所提到的心理學者中，真正下過功夫研究東方文化的人是榮格（Carl G. Jung, 1875～1961）。榮格有一位通靈的表妹，自己又是精神科醫師，對靈異現象十分好奇。年輕時一度 and 佛洛伊德密切合作，被視為是佛洛伊德心理分析學派的接班人。但他既不同意佛

洛伊德「泛性論」(pan sexuality)的觀點，也不同意他對於潛意識的理論，最後兩人終於宣告決裂，而且從此不相往來。

榮格心理學和佛洛伊德最大的不同之處，是他重視「集體潛意識」(collective unconscious)，認為這是文化傳統的儲藏所。他從第一次世界大戰結束之後開始，用了三十幾年的時間，探索「自性」

(the Self)問題，到了一九五七年，才出版《未曾被發現的自性》一書，認為「自性」是過度重視「自我」(self)的西方人難以窺知的面向。中國宋明時期發展出來的心性心理學中，朱熹也用了二、三十年的時間，深入探索「自性」問題，最後發展出「心統性情」的理論，認為只要一心向善，就可以運用儒家的修養功夫，發展「自性」的潛能，成為儒家修養心理學的基礎。

只要讀者抱持「文化對話」的態度來閱讀這本書，兼顧東西方的論點，必能獲得最大的助益。

## 推薦序

# 來一趟有趣的人生探索吧！

蔡惠卿 上銀科技總經理

每一個人從出生到死亡，無論歷經多少歲月，與多少人互動，都是在「我、我自己與我們」的構念上，透過獨特的人格特質而去經歷與體驗生命的旅程，姑且不論「人格心理學」、「人本主義心理學」、「正向心理學」……等等研究的觀點和範疇如何，人格特質又是如何牽引人的一生呢？

本書中有幾個核心理念很令人激賞，例如：「轉念與自由」、找到一個「復原空間」、「自我監控」壓力如何影響一個人在生活上、工作上、社交上的行為與表現，以及如何善用人生的「操控鈕」，讓計畫更順利，人盡其才。最有趣的是，人格特質中，我們與生俱來的固定特質，會因為愛或為了專業，而展現出自由特質；譬如：一個內向人格特質的專業經理人，常因工作考量及專業關係，而呈現出「偽外向者」的特質。

小時候，在鄉下長大的我必須與奶奶或妹妹共宿房間，但小小年紀卻請求母親給我一個「單獨使用的書桌」，只因為想要給自己一個獨處的角落；長大後自己獨立買房時，與設計師討論室內空間配置時，也對「書房」花費的心思最多，以便安頓藏書和享受閱讀，尤其在工作忙碌的日子裡，當沉浸在書桌前發呆或反思的時刻，五分鐘或十分鐘，總能讓身心靈安頓下來。看了這本書才恍然大悟，原來那就是所謂的「復原空間」（restorative niche）。

對企業而言，本書的內容可讓領導人、經理人重新審視自己與員工、客戶、利害關係人等等溝通時的思維，也可作為人資主管重新盤點經營團隊的參考書，尤其是全球化的企業經理人，或即將邁向國際

化的經營者，本書可成為你在CQ文化智商（Cultural Intelligence）的養分或內化工具，尤其是跨國合作的團隊建立與跨領域整合的包容度，都有一定程度的啟發。試著想想看，一個嚴守紀律的領導者，如何帶領一群「開放創新」或「神經質」性向高的研發團隊？

作者在書中所說的故事或所舉的例子，你可能會覺得似曾相識，因為那些人物所浮現的言行，可能是你自己或家人、朋友、同事、情侶……等等曾有的舉動。因此，我想邀請大家來閱讀這本書，讓我們重新珍視自己與家人、朋友的相處之道，開啟新的親子溝通與人際關係模式；也藉此反思自己過往的人生、那曾經走過的軌跡，相信有助於我們啟動「同理心」的因子以及領受自己靈魂的踏實感，陪伴我們迎向充滿希望的未來。

最後，我要感謝天下雜誌出版推出《探索人格潛能，看見更真實的自己》這本書，我是一個「喜愛閱讀又挑剔」的讀者，這本書卻讓我深深著迷，如同偵探小說般，引人入勝，恨不得一口氣讀完，可是閱讀過程中又需停頓做「內化」功夫，閱畢後真有一種療癒的感覺。

## 前言

# 用新架構重新發現自己

---

《探索人格潛能，看見更真實的自己》一書探索的問題雖然根植於人類意識的起源，卻也像今天早晨吃早餐時的對話，那樣普通而平凡。這些問題非常私人，處理的是**你，你自己**。我真的是個內向的人嗎？為什麼我可以激勵員工，卻和自己的孩子一點也不對盤？為什麼我在工作時是一個樣子，回到家就完全變了個人？我真的控制了對我重要的事情嗎？我似乎快樂得有點不尋常，我有什麼問題嗎？甚至有荒謬的傳言，說我骨子裡其實是個混蛋，這到底可不可信？

這其中有一些問題牽涉到的是**我們**，關係到你人生裡的其他人，特別是那些對你很重要的人。為什麼我的前妻或前夫會做那些事？我能信任公司裡的新同事嗎？為什麼我祖母比我母親快樂許多？我該擔心女兒把太多心力花在跟網友互動，而不是跟家人？

為了回答這類的問題，我們將會引用在人格心理學領域的最新進展，探索幾個了解人格的關鍵方式。我們將從檢視你的「個人構念」（personal constructs）開始，也就是你用來理解自己與他人的認知濾鏡。接著我們會檢視你的特質、你的目標與承諾，以及你日常生活的個人背景。我們會指出這些因素如何塑造了我們的生活軌跡，說明如何藉由了解它們，來幫助自己反思過往的生活與未來可能的方向。

## 黃膽汁的多寡，決定你是什麼樣的人？

---

人格心理學在一九三〇年代興起，此後便成為一門學術專業，但是其源頭可以追溯至西元前十四世紀的希臘哲學與醫學理論。這些古老的理論當中，最具影響力的理論強調風、黑膽汁、血液、黃膽汁等

四種不同體液會造成相應的四種性格類型：冷靜型（phlegmatic）、憂思型（melancholic）、熱血型（sanguine），以及激動型（choleric）人格。雖然這樣的觀點現今已完全不可信，但是在長達數世紀的歲月裡，這是思考人格的主流方式。因此，如果上述的早餐閒聊是發生在中古時代，關於你是個混蛋的傳言，無論荒謬與否，都可能會被歸咎於你的黃膽汁過剩，那是你的本質，你束手無策。當代的一些人格理論呼應了這樣的觀點，強調「個體的類型」。你可能因為做過某項測驗而將自己歸類為某一類型：你認為自己是個外向的人，或是「A型」人格（Type A），你也很好奇這種看待自己的方式是否有科學根據。在接下來的章節裡，我們會針對這些問題詳細探討，而答案可能讓你大感意外。

對修過心理學課程的人來說，應當很熟悉強調我們的行為是根源於無意識的動機與驅策力這類的人格理論。在二十世紀初期，佛洛伊德與榮格的理論有特別大的影響力，至今在臨床心理學與文學領域仍持續發揮影響力。但是在人格心理學方面，兩人的理論卻不再獲得學術界青睞。如果你原本相信大多數人格的重要面向都是無意識的力量，本質上皆與「性」有關，那麼接下來的內容必定會挑戰你的看法。儘管我們的行為也可能受無法覺察的力量所驅策，但並非本書所要著墨的，我們要探討的是：你的生命如何更主動地受到你的目標、志向，以及個人計劃（自我界定的冒險行動，為你的生命賦予意義）形塑而成。如此看待人格能給予你一個有利的觀察點來反省生活，並思考未來。你並非只是一個被完全超乎你能控制的力量所操弄、被動的卒子，就算你在清晨醒來可能有所懷疑，覺得自己昨晚真是個白癡，但一點也不影響這個事實。

## 從科學的角度來看，會有什麼不同？

---

你看待自己人格的另一種方式也可能是透過人本主義心理學（humanistic psychology）觀點，代表人物為羅傑斯（Carl Rogers）、馬斯洛（Abraham Maslow），以及其他活躍於二十世紀中期的心理學家。人本主義心理學家與強調無意識決定因素的人格理論學家相反，他們強調的是人類行為中更積極與具有成長取向的面向。那個世代深信人類不論是個人與集體，都有能力懷著熱情塑造一己的未來，並支持這種人類潛能的觀點。不幸的是，嚴苛的科學與這場心理學人本主義運動的美好說辭並不相符。確實，科學的客觀性本身即被視為是真正理解人性的一道障礙，在了解自我方面，這種觀點在「新時代」的研究取向特別顯著。

現今，這種認為我們有能力創造有意義的人生、對此抱持較樂觀態度的看法，是正向心理學的研究範疇。正向心理學明確地投入嚴謹的科學方法來理解人類的幸福，並刻意遠離了人本主義心理學一些較受質疑的偏激論點。雖然《探索人格潛能，看見更真實的自己》本質上並不是一部正向心理學的著作，但是本書和人本主義心理學同樣關心人生的幸福、快樂與意義，特別是探討人格如何影響美好人生。想要把這些課題運用在從人格科學到個人人生，並非十個簡單的步驟或公式化的運算能一語道盡，它涵蓋的是一種幸福的藝術——創造一種獨特、不凡的方式來反思人生的過程。

我在本書預設，讀者並不認識人格心理學或心理學，但對此感到好奇，並想要了解人格如何塑造了人生。不過，人格心理學曾在一九七〇年代因為一本書的出版而遭遇過一次危機。一九六八年當時在史丹佛大學任教的沃爾特·米歇爾（Walter Mischel）所著的《人格與衡鑑》（*Personality and Assessment*）徹底翻轉了人格具穩定特質的概念。他認為，缺乏充分證據顯示人格具有廣泛且穩定的特質，並斷言我們大多數的日常行為都是根據我們所遭遇的情境，以及我們建構該

情境的方式而定。或許你所接受的就是這樣的論點，因而對人格心理學抱持著小心翼翼的態度。

## 天性使然，是哪種天性？

---

如今，情況已經急劇改變，人格心理學領域發展得異常蓬勃，擴大為一門廣博的人格科學，研究的範疇相當廣，人格特質的研究遂得以死灰復燃。我會告訴你，人格裡一些歷久不衰的面向如何對你的健康、快樂與成功產生決定性的影響。我們也能看到，這些特質具有神經生理學的基礎，當中有一部分是由基因所決定。但是我們不會就此打住。人格並非單純是生理傾向化為行動那麼簡單。我會介紹人格的固定特質（fixed traits）與我所謂「自由特質」（free traits）之間的區別。例如，有時候一個內向的人會表現得像個極度誇張外向的人，而且不是只有在公司的卡拉OK派對才如此。或者，一個難相處的人卻在十月的某一個週末變得非常討喜。為什麼會做出與個性不符的行為？結果如何？

除了人格特質心理學死灰復燃之外，當代的人格科學也在其他四個關鍵領域獲得了長足的進展。第一，我們對人格的生理性影響，亦即「第一天性」的理解，在過去十年獲得了重大進展。**天性**

**（nature）與教養（nurture）這種舊有的二分法已經退位，起而代之的是「如何教養天性」這一個更精細、引人入勝的觀點。**第二，對環境如何影響人格的了解出現轉變。**我們生活中的社會、物質與象徵性的環境背景構成了我們的第二天性。**這些影響，從iPod播放列到城市特質等因素，無一不反映並塑造了我們的人格。第三，心理學家在探索人格與人類動機之間有何關聯的面向，出現了徹底的轉變。我用

「第三天性」來稱呼這個轉變。**第三天性是從我們日常生活中所追求的個人承諾與核心計劃（core projects）所形成。**在這樣的新觀點之



下，環境就像基因一樣能對我們產生影響，不同的是，我們不會被環境所綁架。我們的核心計劃能讓我們跳脫前面兩個天性。人類這個獨特能力，讓人格的微妙與複雜更顯而易見。第四，與部分古典人格理論側重病理學的態度相反，**新興的人格科學關切正面屬性，例如創造力、韌性，以及人類的蓬勃發展等**，而就這方面來看，它與正向心理學所關切的不謀而合。人格科學所探索的是那些既古怪又大膽的人，亦即怪咖們與性格鮮明的人。

《探索人格潛能，看見更真實的自己》將從這些人格研究的發展當中汲取資訊，深入檢視我們因對自己與他人有不同認知，而造成影響的爭論點。我們對他人人格的第一印象是否通常虛妄不實？有創造力的人是否本質上都是對環境適應不良？是否真如威廉·詹姆斯

（William James）所說，我們的性格在三十歲之前就像打了石膏般固定了？相信我們對人生擁有控制權的信念，絕對是好的嗎？是否有任何人格模式能分辨出哪些人是強壯的、健康的，哪些人有較容易得心臟病的風險？我們的單一人格是否由一個統一的自我所構成，或其實是一個眾多自我的聯盟？如果是後者，我們在婚姻生活中或洽談併購案例時，所表現的「迷你我」（mini-me's）又是哪一個呢？是否有一些人天生就快樂？哪一個是讓人類繁榮發展較可行的途徑？是對快樂的追求，還是追求的快樂？

本書將探索上述問題，並且為人性與幸福的種種變化提供一個新的觀點。這個新的觀點也將提供一個架構，用來探索人格科學裡個人且深入的意涵。這樣的探索或許能釐清日常行為中一些奇怪面向，幫助你在看見自己與其他面貌的自我時，能不再如此困惑，反而更覺得有趣。

## 第一章

# 個人構念 看待自己與他人的標籤

---

每個人在某些方面都會像其他所有人，像其他一些人，也不像任何人。

——改編自克羅孔（Clyde Kluckhohn）與莫銳（Henry A. Murray），《文化與行為》  
（*Personality in Nature, Society and Culture*），1953。

一隻螃蟹可能會勃然大怒，如果它可以聽見我們如此輕率且一句抱歉都沒有就將其歸類為甲殼類動物，然後吃掉。「我不是那種東西」，它會說，「我是我自己，就只是我自己。」

——詹姆斯（William James），《宗教經驗之總總》（*The Varieties of Religious Experience*），1902。

當我說林賽教授左腳的鞋子是「內向的」，每個人都會看他的鞋子，好像那隻鞋子該負責似的……別看那隻鞋子！看看我，我才是必須為這份聲明負責任的人。

——凱利（George Kelly），《人類選擇的建構》（*Man's Construction of His Alternatives*），1958。

你認為你是誰？你的母親、你的伴侶，或餐廳裡坐在你對面的那位陌生人又是誰？為什麼你會對自己和其他人有這樣的想法？或許你會做過某種人格測驗，將你歸為「某一類」，但是你懷疑，自己和其他你關心的人其實並非如此單純。或許你會聽說過，你所處的情境比所屬的人格類型更能夠決定你的行為，而你懷疑這是不是真的。但是，那些類型似乎太簡化，情境也太缺乏感情，無法滿足你對人格的好奇心，你想要一種思考自己與他人的新方式。

讓我們先仔細檢視你看待自己與他人的典型方式，看看人格心理學家所說你的「個人構念」（personal constructs）是什麼。**我們會發現，你理解他人的方式所透露出關於他人的訊息，其實也透露出同樣多關於你的訊息。**我們也會發現，你的個人構念會對你的幸福與日常生活的感覺與行為造成重大的影響。**個人構念具有架構與牢籠的雙重**

作用<sup>[1]</sup>，它們能在人生這個複雜的過程裡提供一些可預測的途徑，但也會將你鎖在一個看待自己與他人的僵化觀點裡。改變個人構念是可能的，這替我們帶來希望，但是，有時要擺脫卻也相對困難。讓我們回到最初的問題：你認為你是誰？讓我們來看看是怎樣一個重要的概念，形成了「你就是你」的個人構念。

## 陌生人與你

---

想像你坐在餐廳裡，觀察著周圍的人。你注意到隔壁桌兩名男子，當中較年輕的、打扮出眾的那位，將他的牛排退回了三次。根據你對這一連串行為的觀察，你對他的第一印象是什麼？你援用了什麼樣的個人構念呢？

你有三種探究方式。首先，你可能會認為他擁有某種特定的人格特質（trait）——也許是自信或外向的性格，較不慈悲、惹人討厭。第二，藉由觀察他與同桌年紀較長、頭髮較灰白那位男子的互動，你可能會推斷他退回牛排的行為有某種動機（agenda）或目的，不在於真的想要吃到偏好的牛排熟度：他可能正籌劃一項與一起用晚餐的同伴有關的個人計劃（personal project）。該計劃也許是「在老闆面前力求表現」或「表現出未得到我應得的，絕不善罷甘休」。第三，你可能會編撰一個故事來解釋他的行為。這個可憐的傢伙今晚之所以會如此難搞，是因為他在工作上經歷了一次大挫敗，他在對服務生發洩，那個服務生顯然不知道五分熟的牛排就是一定要「剛剛好五分熟」。你甚至可能或多或少同時採取了這三種解讀方式：隔壁桌這傢伙是個愛現又難搞的混蛋，顯然是跟某個人有了不愉快。透過這個過程，你其實更了解了自已與自己評估人格的方式，甚於了解這個依然飢腸轆轆的傢伙。

如同我們假設的，你和吃牛排的客人是陌生人，那麼關於他的特質、計劃或故事的所有歸因（attributions），是不可信的。在一個關於歸因方式的研究裡，有個證據充分的發現：我們常會認為他人就是有某些特質，但解釋自己的行為時卻會歸咎於所處的情境。你只在單一情境裡見過他，他的行為舉止可能非一貫作風，因此賦予他一個類似「難相處的人」這種固定特質是很不公平的，你當然也缺乏可靠的資料來正確評估他是否試圖在老闆面前力求表現，或評估他是否覺得挫敗、過度敏感，以及為何如此。這些都是在第一印象下試圖解釋某個人之所以引起你注意的方式，他們都是根據你的個人構念所獲得的假設性直覺推論。

這樣的直覺處處可見。如同史丹利·米爾格倫（Stanley Milgram）的觀察所見，在我們的日常生活中，我們經常根據極少的資訊就對陌生人做出推論並編造故事<sup>[2]</sup>。舉例來說，我們多數人經常會與「熟悉的陌生人」接觸，例如每天早上在電梯、超市，或送小孩上學時經常會碰面的人。我們與這些人的關係十分微妙，我們覺察到彼此的存在，但是也有共識地維持當陌生人。這是一個冰凍的關係，而我們有時會對這類陌生人編織頗為精彩的故事：他是個每天早上都看起來有些苦惱的男人，可能是個離婚的律師，因為昨天巨人隊輸了球賽而悶悶不樂；她是個可愛又細心的女人，想要住在巴黎，但是她為了照顧臨終的姊妹寧願犧牲了自己的幸福。當然，當你編織著他們的故事時，他們也在編織著你的故事——關於你的人格與幸福的故事。

這些冰凍的關係有個特別有趣的地方，就是我們竟會如此強烈地拒絕解凍，尤其當這些關係已經冰凍了一段很長的時間。譬如，你可以問問自己，如果在一個確切的時間點，你比較可能會主動接近一個熟悉的陌生人，或是一個完全陌生的人呢？除非我們是在一個截然不同的場景裡遇見熟悉的陌生人，否則我們其實比較可能去接觸一個真正的陌生人。解凍的情形偶爾還是會發生，屆時我們便有機會確認或

否定我們對熟悉的陌生人所抱持的假設。有時候，我們的直覺準確無誤，那時我們會因直覺獲得確認而高興；但有時候，我們的推斷卻錯得離譜。好比說，他其實是綠灣隊的球迷，根本不是巨人隊的球迷，而且他結婚了，婚姻愉快，只是被雙胞胎新生兒的睡眠模式影響而筋疲力竭。那個可愛的女子並不是真的那麼可愛而細心，而且她夢想著住在皮若亞（Peoria）（譯注：伊利諾州的一個城市），也沒有任何姊妹。同樣地，當你忙著編撰、修改你對這些人所建構的故事時，他們也在對你做同樣的事。你們彼此都會賦予對方特質、推論對方的計劃並編造故事<sup>[3]</sup>。這些透過個人特質、計劃與故事等來評估他人的種種方式，幫助了我們了解人格與幸福。除了幫助我們了解彼此之外，同時也能幫助我們了解自己。

建構他人的方式對你的幸福也同時具有影響力。一般而言，你用以理解世界的濾鏡或架構愈多則愈適當，太少或缺證明的構念可能會產生問題，尤其在生活步調快速，而你又努力想要了解生活的時候更是如此。你的構念可能會將你打入牢籠，讓生活因此變得窒礙難行。

## 個人構念影響你的情緒與自由

---

個人構念之所以如此重要，是因為就某部分來說，它們決定了我門塑造生活的自由程度。若要詳細探究這個問題，**當我們根據個人構念來審視人格時，需要了解其中隱含的人性觀點，以此獲得更多細節，了解它對我們的感受與生活上的行為有何影響。**

上世紀中葉，在喬治．凱利（George Kelly）所建立的一個原創的、見解獨到的人格理論裡，「個人構念」是個關鍵概念。凱利在一部兩冊的著作《個人構念心理學》（*The Psychology of Personal*

Constructs) 中，挑戰了當時影響力最大的兩個人格理論：心理分析學派與行為學派。佛洛伊德的心理分析理論認為，人格的塑造是由無意識的、主要是性需求，與社會禁令之間的持久衝突而來。史金納

(Skinner) 與行為學派支持者相信，我們所認為的人格，純粹是由環境中獎賞與懲罰的偶發事件所塑造而成。凱利則認為，這兩派觀點不論哪一派都太過被動，相反的，他指出，每一個人都像一名科學家，能夠主動地測試、確認、修改人生裡對人、事、物的假設<sup>[4]</sup>。

從這個觀點來看，**當對他人形成印象，我們便會期待這些人會怎麼行動。**在與自己的構念溝通時，我們使用的「標籤」通常是對比鮮明的形容詞，我們不但用這些詞彙來描述自己，也用來描述我們所愛之人、同事、陌生人，以及日常生活裡遇見的對象。以下是三組你在日常生活裡可能使用過、用以了解周遭世界的兩極性個人構念：「好—壞」、「內向—外向」，以及「有USB端口—沒有USB端口」。顯然，「好—壞」的構念適用於許多潛在事物，包括膽固醇、體味、沙朗牛排，以及總統候選人等等。我們會說它們的「適用範圍」(range of convenience) 很廣，而「有USB端口」便僅限於範圍較狹窄的物品，主要是電子設備，也較不適合用來建構對祖母或牡蠣的描述，除非你想要深入危險的隱喻世界。就適用範圍而言，「內向—外向」的構念則處於各種構念的中間。在建構人們時，它的使用頻繁，範圍也會拓展至描述其他生物，例如鄰居的馬爾濟斯犬。不過，如果有人將一個教授的左邊鞋子稱為「內向的」，那麼探究這位建構者，會比探究那隻鞋子更有意思，也更能夠了解真相，如同凱利在本章開頭那段貼切描述的妙語。

然而，凱利有另一個重要的觀念能證明，為何個人構念對了解自己是如此重要。**當我們在臆測另一個人時，我們會創造一些屬性，然後認定它們就是那人身上散發出來的特質。我們喜歡選擇特定一組構念套用在他人身上，因此當這些構念不正確或只是不同於他人的構念**

**時，問題就來了。**牛排男進餐廳時並未事先貼著「混蛋」或「討人厭」的標籤，那是觀察他的人所援用的個人構念。另一個人來看，卻可能將他退回牛排的行為視為「有品味」或「霸氣十足」。簡言之，對他人的人格印象其實是圍繞在我們的個人構念上，但這些都會產生變化，是複雜的，而且都能做修改。雖然我們相信，自己對他人的印象都是基於我們對建構對象冷靜又理性的解讀，但其實經常是某種更深層的，強烈且情緒化的表達。

想想個人構念會如何影響情緒反應。**「焦慮」可視為當覺察到某個東西（例如一個事件）不是在你的個人構念適用範圍時的反應。**如果你在半夜聽見奇怪的聲音，而它又不符合你典型的構念，例如「貓咪」或「老公」，那麼你會出現一絲焦慮，直到你確認另一個假設正確為止，例如「又是浣熊」，這時你的焦慮才能平息。然而，如果你察覺到有人闖入，你的焦慮會轉變為恐懼，那是一種相關卻有差別的情緒。

焦慮可能變成一種持久狀態，尤其是當我們體會到環境出現意外改變時，例如伴侶的死亡。在這種情況下，你顯然無法再倚賴舊有的方式過生活，你需要新的構念，才能理解如何獨立生活、才能管理已經起變化的經濟狀況、才能決定是否繼續訂購所有的體育頻道。你現在是誰？**那些能預期變化或變遷環境中的挑戰，且擁有較多構念空間的人，比較不會有焦慮的情緒。而個人構念極少的人，特別是那些構念的適用範圍又非常狹隘時，經常會在預期事件發生時變得手足無措：**他們的構念不適用於生活上必須處理的許多新情境。換句話說，個人構念的列表總項目愈受限，在日常生活中就會愈焦慮，而且也愈無法自由地預期會發生哪些事並有所因應。這或許有助於解釋你的姊妹為何走不出離婚的陰影，儘管你已經用各種方式努力讓她嘗試新事物，亦是白費苦心。她只會根據一個簡單的構念來看待每一個人：值



得信任的，或會像山姆那樣瞬間離開我。這麼做，不僅降低了自己的自由度，也是一種退縮的表現，不願意重新開始生活並往前走。

**從個人構念的觀點來看，敵意，是強行逼迫你確認一個你懷疑的個人構念，且這構念已證明是不成立的<sup>[5]</sup>。**試想一個你套用在自己身上的個人構念——好比說，你認為自己是「有品格的」，與那些在你眼中「任人擺佈的人」不同，但是你遇到一個情況，被當成一個彷彿真的「任人擺佈的人」那樣對待。在那樣的情境下，你可能會強迫自己的行為要符合你對自己的構念：你不會退讓，你需要自我確認，於是你第二次退回了牛排。如果必要，你還會第三次退回牛排，因為現在攸關利害的已經不是牛排了。

**威脅，是覺察到一個人核心的個人構念即將面臨改變。**在此，「核心」這個概念極為重要，它在接下來的章節裡將會扮演一個重要的角色。**個人構念通常不是隨機跳躍、獨立閃現的意義，它們會形成帶有某些特性的系統，深刻影響著我們對事件的詮釋與行動。**個人構念系統裡的一個重要系統特性就是，系統裡每個構念之間的連結或相連程度。有些個人構念是相對較外圍的，它們的使用與確認都與其他構念無關。有些構念則是核心的，也就是說它們在系統裡與其他構念強烈相互連結，形成了個人構念系統的基礎。

想想看，為何探究個人構念系統，有助於解釋子女離家上大學的父母們的共同經驗。許多剛上大學的新鮮人都擁有一個核心構念：

「聰明—不聰明」。這個構念不但適用於他們自己，也適用於他們實際與潛在的朋友。對一些學生而言，這個構念可能與其他如「成功—不成功」、「工作前景看好—陷入工作死胡同」，甚至是「值得的—無用的」等構念緊密相連。我們可以用研究人員所謂的「內隱連結」來評量系統裡的各個構念，區別何者是核心構念（即對其他構念呈現最具涵義的構念）、何者是其較次要的構念。假設「聰明」是一個連結性高、涵義豐富的核心構念，如果「聰明」受到了挑戰會發生什



麼情況？比方說，考試時有一科成績不及格。若是這個訊息的強度已經足以否決「一個人是聰明的」這個核心構念，它便可能構成威脅，因為那不僅僅是單一一次的失效，而是挑戰了個人賴以順利過生活的整個建構系統。若一個人的「聰明—不聰明」構念只是鬆散地與其他諸如成績不及格等構念相連，即使事件令人失望、不愉快，對孩子也不會特別構成威脅。如果「考試考得好」並不是孩子建構系統裡的一個核心面向，便比較不會因為期中考的挫敗而變得愁雲慘霧。孩子可能因此學習到，有創意、有洞察力也是學校生活的一個寶貴特質，並將這些特質納入自己核心的個人構念裡。

## 為什麼有些人會抗拒改變，甚至崩潰？

---

**測試並修改個人構念對情緒的影響，有助於我們理解自己抗拒改變的傾向有多麼強烈。單一構念對其他構念來說代表的涵義愈多，就愈抗拒改變<sup>[6]</sup>。**幾年前，我針對這種透過個人構念來理解自我（self-conceptions）的方式，對哈佛大學的學生做了一些試驗。我所得到的結果是，聰明度與將自己建構為「性感的」是相連的，至少在哈佛是如此。首先，我讓班上學生填一份關於個人構念的評量表，讓他們針對每一個構念為自己和自己社交網絡裡的其他人評分。我事先告訴他們，可以用一種特別有趣的方式來看待自己對改變構念的抗拒，那就是想像明天早晨醒來時，發現自己已經從每一個構念的一端變成另一端。你也可以這麼嘗試：挑選一個你用來定義自己是誰的最重要構念（例如「一個好的父母」、「一個紐約人」、「有創意」等）。接著，試著用相反的構念來定義自己。我以幾近隨機取樣的方式，建議學生們探討一個問題：他們若不再就讀哈佛大學、若從未進入哈佛，會是什麼樣的感受，這會對他們在其他諸如聰明、有魅力等構念產生什麼樣的影響？結果十分耐人尋味。班上的一位男同學表示，不讀哈

佛會直接對他的「性感」構念造成負面影響。另一名男學生也表示同意，第三位也同意這種看法。而且，全是男性。他們全都認為，如果他們不再能穿上哈佛的深紅色校服，就會喪失魅力與失去成為交往對象的價值。班上的女同學反而顯得困惑不解，覺得十分有趣，有兩位女同學甚至認為，若不再是哈佛的學生，反而會增加她們的魅力！無論那是否是真的，這個實驗顯示了個人構念力度的影響力與微妙之處，或許也顯示了性別的歧視與不公。雖然年輕女子很難將身為哈佛學生的自己視為性感的，不過有個女同學在下課離去時說：「至少我讀的不是麻省理工學院。」

傑洛德是我在一九七〇年代初期的一名學生，那是個到處可見和平標誌、愛的集會（love-in），鼓吹「花的力量」的時代（譯注：Flower Power，又稱「權力歸花兒」，當時反越戰與非暴力運動的口號，空氣中瀰漫著某種興奮刺激的氣息）。從上課的第一天開始，傑洛德就顯得與眾不同。他和其他留著長髮、穿破牛仔褲和涼鞋的同學不一樣，傑洛德（絕不可叫他小傑）總是穿著軍校制服。他是個高大健壯的金髮男子，他進教室的方式不是用走的，而是以行軍的步伐！他似乎不曾察覺到其他同學的側目和竊笑，在我講課期間，他直挺挺地坐著，忙著努力做筆記——想像畫面是一個挺直的高大男人坐在一個非常小的桌子前。有一天，我花了一整堂課的時間為學生講解如何評量用來建構他人與自己的個人構念。

通常，學生都很喜歡這個探索個人構念的機會，這個班級也不例外。這個練習最困難的部分就是要計算每一個個人構念的相互關聯與抗拒改變的程度。我在教室裡四處走動，協助他們進行這些計算，當中有些是十分複雜的。

多數的同學約有七個適度連結的個人構念，而且平均來說對改變的態度較為開放，而非抗拒。學生用以建構自己與他人的多數典型個

人構念是「聰敏—不聰敏」、「有趣—不有趣」、「酷—不酷」、「令人愉快—令人不舒服」，而其中有兩個學生則是用「時髦—守舊」。我走到傑洛德身旁，他看來對自己的分析很滿意，並且拿給我看。不同於一般人的七個構念，他只擁有一個核心構念，其他的每一個構念都附屬於它，那就是「軍人—非軍人」。他將這個構念運用到親戚、陌生人、朋友身上，當然，也套用在他自己身上。對於改變自己在構念中的身分，他的抗拒程度是量表等級裡最高的。以個人構念探索人格的方法會假設「你就是你的構念」，而且這一點在許多方面都非常重要。對傑洛德來說，他似乎正是這樣的案例。他的內在建構與外在行為步調一致，無論現在或永遠，他就是個軍人，這就是他的核心。

後來，在學期中的某一天，傑洛德曠課了。由於在那之前他一直很顯眼地坐在課堂上，他的缺席自然引起了我的注意，不過當時我並未特別擔心。但是，接下來他又連續缺兩堂課，包括一次考試未到，我便開始擔心了。我發現他突然退學，住進了醫院。顯然他是因為某些紀律因素而從軍官受訓計劃退伍，在那之後的短短幾天內，他便住進了精神科急性病房，接受嚴重焦慮症的治療。雖然他可能也具有其他導致心理脆弱的弱點與人格傾向，但是從個人構念的觀點來看，他的狀況卻有另一個明顯而充分的解釋：他的核心自我構念（self-construct）失效了，導致他的系統全盤崩潰。如果他能援用其他構念，譬如「一個全心投入的學生」、「認真的人」、「盡責的兒子」等，這將能帶給他以另一種方式來看待自己與他在世上的價值，那麼當他身為軍人這個唯一的核​​心構念失效時，便不至於對他造成如此深重的打擊。然而，他沒能這麼做，因此崩潰了。

## 你是識人專家還是識物專家？

---

如果凱利是正確的，我們全是科學家，都在建立、測試、修改對自己和他人的假設，我們又會用什麼樣的證據來執行這個建構過程呢？那些真正的（不是比喻的）人格科學家又是怎麼說的？他們使用的是什麼樣的資料？從個人構念的觀點來看，那些日常的素人科學家和擁有博士頭銜、因測試並修改人格理論而獲得報酬的「真正」科學家之間，並無清楚的界限。當然，素人科學家通常沒有管道使用精密的心理測試或fMRIs（功能性磁共振造影）技術來研究他人的人格，他們也不會如此嚴格、費力地想讓別人都能同意他的推論。但是，在認識他人方面所運用的資料，真正科學家跟素人科學家卻有著重要的共同之處。讓我們來探討，對世界的基本態度是如何影響了我們評量人格與幸福的方式。

記得餐廳與牛排男的故事嗎？問問自己，是否會注意到那一桌所發生的事？你是否發現自己會自然而然地接近各式各樣的人，好奇他們在說些什麼，對他們的外表或行為深感興趣，並且猜測他們的行為動機呢？若是如此，你就是我所謂的「識人專家」（person specialists），像凱利那樣的科學家，只是專門研究其他人，而那正好是你最投入的領域。有一些人擁有截然不同的傾向，擁有不同的專長，我稱他們為「識物專家」（thing specialists），就像你一樣，他們可能也會看看其他桌，但他們只會將焦點放在桌子本身，而不是坐在桌子旁的人。他們可能會猜想那些單薄的桌腳夠不夠堅固，能不能支撐從廚房送上來的大量餐盤。他們可能會對餐廳的新配色，或是對第三個隔間裡的水管設備感興趣。簡言之，**識人專家著迷的是人和特殊關係的世界，以人格導向來認識他人。識物專家著迷的則是物件和世上的物質關係，在建構世界，包括他人的世界時，採取物理導向。**

無論識人專家或識物專家，都影響著我們評量彼此人格的方式，也都同樣適用於素人科學家與公認的科學家。識人專家傾向於以心理學眼光看待他人，著重在他人的意圖與動機，但是若想在缺乏實際對

話的情況下清楚分辨兩者的不同，就算並非不可能，起碼也相當困難，因此識人專家較容易與他人交談。但是，如果基於現實的理由，或因為微妙的拘束而成為熟悉的陌生人，沒有交談機會，識人專家依然可能對他人做出推論。在這種資訊不充足的情況下，他們會做出毫無根據的推論，很可能以完全錯誤的方式建構他人。相反地，識物專家傾向於將焦點放在客觀資料上，通常不會對超出他們所知的事做推論。但是，由於他們堅決地執著於直接可見的事物，因此只看見了事情的一部分，經常錯失了更深層的重要意義。

人格導向與物理導向這兩種不同的認識方式，同樣能套用在專業的人格研究員身上。有些研究員會採取物理導向的測量方式，例如使用fMRIs、生理記錄，以及基因技術等來評量人格。有些研究員採用的則是偏向人格導向的研究方式，例如評量個人構念、個人計劃，以及人生故事。這些專家們鮮少彼此對話，事實上，他們在看見另一方的研究小組提出的資料時，反而會變得脾氣暴躁、劍拔弩張，立刻表現出防衛姿態。有時候，例如在招募主管時，仔細從各個不同觀點檢視人格，使用不同的初步假設與專門的測量技巧，是種很好的做法，甚至是必要的做法。

在招募高階主管時，一種有效的做法是使用「評量中心」(assessment centers)<sup>[7]</sup>。在持續數天的評量期間，候選人必須接受多樣化的面試、個人與團體活動，以及社交活動，這些皆由一組評量員帶領（包括人格評量專家與招募公司的資深代表人員）。我曾以顧問身分參加過一場特別有趣的評量，該評量展示了個人構念在我們做決定時扮演了多麼關鍵的角色。

我的客戶是美國一間超大型林木產業公司，他們想要招聘一位資深的資源生態專家加入公司的資深管理團隊。他們列出了六位候選人，公司為他們成立了一個評量中心進行評估。這個職位非常重要，因為公司正想為伐木部門做出創新的重大改變，要將重點訴求放在永

續發展的理念與生態意識上，這在當時是個很新穎的概念。獲得聘用的候選人將負責領導這個新計劃，更重要的是，他要能夠挺身對抗保守而頑固的伐木管理階層，因為他們掌握了公司的大部分權力。但是，他也必須能夠挺身對抗影響力極大，且日趨激進的反伐木團體。這是個十分重要且能見度很高的職位，它的多重要求可能令求職者望而卻步。

評量者在面試的主會議室各就各位之後，等待候選人抵達，我就坐在傑克·班克福（Jack Bancroft）身邊，他的脾氣可謂暴躁中的極致。他是一個胸膛厚實、粗手粗腳、目光如炬的領導人，從基層一路往上晉升到現任的地位，不少人都會耳聞他直率大膽的作風。有一次，他曾經威嚇一個顧問，因為顧問向他提出一個計劃，建議透過下水道排放廢水，以降低紙漿廠所發出的刺鼻氣味。「我拒絕你的提案，因為你顯然是個從來沒在浴缸裡放過屁的人！」傑克當時是這麼說的，然後便將慌張困惑的計劃提報人打發走。因此，我帶著好奇心與某種程度的憂慮，期待六位候選人抵達之後的發展。

果然，沒過多久他就與候選人迸出了火花。清一色男性的候選人抵達之後陸續就坐，其中有一位特別顯眼，他的名字是戴瑞克。他臉色蒼白，身形消瘦，留著一頭滑順的長髮，蓄著一小撮棕紅色鬍子。七歲之前，戴瑞克在愛爾蘭成長，接著舉家遷往加拿大。不像其他候選人那樣西裝筆挺，他穿的是看似覆蓋一層苔蘚的工作服。雖然他腳上沒有穿涼鞋，但看樣子似乎很想這麼穿。傑克第一眼看見他的反應在我意料之中，他以每個人都聽得見的音量語出嘲諷，轉向我說：

「嬉皮是他媽的不可能得到這份工作的。」我建議他暫且將期待擱置一旁，靜觀其變吧，他卻給了我一個難堪的鄙視表情。對傑克來說，第一印象等於最終的結局。這將會是充滿挑戰的三天。

評量中心充滿了高度緊張的任務，評量員根本沒有機會好好回想所有發生過的事，但是在每一次的活動或面試之後，我們都必須針對

自己對每一位候選人的印象，以及根據數個標準對他們所做的評鑑結果做筆記，如此我們才能在晚上回顧當天的紀錄，試圖找到候選人顯現的模式。我對傑克給戴瑞克的評鑑結果特別感興趣。他在第一印象下的公開責難是否會持續？第一天的結果，確實如此。前三個活動裡，傑克都給了戴瑞克全組最低的評分，他在溝通技巧、決策能力，以及技術知識上都得到了最低分。在傑克眼裡，戴瑞克所展現的能力當中唯一達到標準的就是創造力，然而創造力並非傑克所重視的特質，它不是一個重要的個人構念。在候選人報告附上的總結表當中，傑克對他的評語如下：「戴瑞克當然是有創意的。他談到自己從小就種植樹木，和樹木發展出良好的關係。我的媽呀！如果他得到這份工作，一定會被生吞活剝。他是靠不住的。羅雷斯先生（戴瑞克的姓）應該到別的地方和樹對話。」傑克倒是還滿幽默的。

當候選人被要求談談自己想獲得這份工作的動機時，戴瑞克的確談到了童年在樹林裡漫步的快樂時光，以及森林所帶來的其他樂趣，但是他是以略帶幽默、幾乎自我嘲諷的方式闡述，彷彿他意識到了，會議室裡的一些人真的會比較喜歡清野式伐木（clear-cutting）的作風（譯注：將伐區的林木一次全部砍除），基本上只將樹木視為單純的木材。戴瑞克也不是個傻子。

第二天早上，評量人員針對能力與人格測驗結果進行討論，候選人並不在場。戴瑞克的成績相當出色。不出所料地，他在口語理解與認知靈活度，也就是在以新方式看待熟悉事物的能力測量上，獲得了非常高的分數。此外，一如預期，他在創造力的測驗獲得了評分等級裡的最高分。但是，他也在分析技巧，特別是視覺處理能力上獲得了不錯的分數。討論時段過後的休息時間，我問傑克事情進行得如何。評量中心的設計是為每位候選人提供獨立的評量，最終這些評量再集中納入整體評量，因此不鼓勵私下針對候選人進行討論，但是傑克執

意告訴我，有個候選人一直在惹惱他，他指名道姓說就是戴瑞克那傢伙。這讓我感到擔憂，戴瑞克在每一個活動都顯示出良好的技術能力與溝通技巧，所有的評量員都對他印象深刻——除了傑克以外。傑克不但不會改變他對羅雷斯先生的評鑑結果，事實上更變本加厲，更加堅持他的意見，讓結果變得相當兩極化。

第二天下午，所有候選人進行了角色扮演的活動，後來證明，這是整個評量過程的轉捩點。候選人必須想像自己置身市政廳的一場會議，代表公司進行一場關於經營森林的辯論會。評量人員扮演民眾的角色，預備要以充滿挑戰性的問題痛批候選人。我扮演一個說話有點語無倫次，而且嗓門很大的激動派質詢人，熱血沸騰地攻擊所有的

「發言人」。傑克也加入了我的行列，我們兩人一搭一唱，十分令人厭惡。接下來的情況讓每個人都大吃一驚。戴瑞克正面迎擊，針對伐木的處置管理提出了慷慨激昂的答辯，質疑我們對永續發展的知識不足，並針對清野式伐木行為提出了使我們明顯站不住腳的觀點。他棒透了！傑克被擊敗了，跑到外面抽菸。

下一個階段是由兩位評量員面對一位候選人。在這個階段，評量員會更詳細地考核候選人應徵這份工作的動機，以及他們個人的顧慮與故事。當時我才剛發展出一種心理評量工具，我稱為「個人計劃分析」，他們鼓勵我在候選人身上試用。這個技巧與凱利用來評量個人構念的方法屬於同一類型，但是將焦點著重於人們所做之事，以及他們生命中所追求的個人計劃是什麼。如果認知理論關心的是你在想什麼，行為學家關心的是你在做什麼，那麼我的方法主要是問你：「你認為你在做什麼？」<sup>[8]</sup>。傑克和我兩人一組面對戴瑞克，他一談起自己的個人計劃，整個人立刻變得神采奕奕，他擁有許多充滿熱情的計劃，而且範圍從上一堂財經系統的課程到練習藍草（bluegrass）（譯

注：一種美國民俗音樂）吉他都有。情況逐漸明朗，儘管戴瑞克確實擁有一



些類似嬉皮的特質，卻不能輕易將對嬉皮的刻板印象套在他身上。就某些方面而言，他所關心的議題與承諾投入的事物更接近商界的人，而且他也對當時還極為罕見的創新型企業表達出興趣，說將來總有一天要啟動他自己的創新型企業。雖然在之前的互動中，傑克對戴瑞克正眼也不瞧一眼，但現在他會問他問題，而且言談間不時透露出對他的好奇。他小心翼翼地蒐集著資料，而且我懷疑他正在重新考慮這個人。不過，當他完成總體評分之後，依然給了戴瑞克墊底的評價。

隔天早晨是最後的複審階段。我們輪流複審每一位候選人，綜合過去幾天評量過程中所蒐集的資料進行整理與討論。就在我們正要開始進行候選人的最後評鑑與總體評分時，傑克突然站起來發言。我原本預料他會說些類似「除了羅雷斯先生以外，其他人都行」這樣的話，但我們聽到的卻是南轅北轍的內容。傑克說：「我錯了。」接著他開始形容自己一開始的時候如何歧視戴瑞克，但是現在，他認為戴瑞克顯然是最佳候選人。事實上，他覺得戴瑞克是個超級巨星，而且熱切懇求大家將戴瑞克列為榜首。

我必須承認，我的第一反應是高興極了。我親眼目睹了向來言辭誇張，經常僅憑第一印象便將人套入某種刻板形象的人，現在竟重新考慮他的想法。當他轉過頭來對我說，過去這幾天他學習到了不少東西時，我著實感動不已。評量中心的一個最主要目標就是為評量人員提供一個成長經驗，也為候選人提供重要的回饋訊息，傑克顯然體驗到了這樣的改變。但是，我並未全然相信那樣的改變。

戴瑞克後來並未獲得那份工作。他排名第二，輸給一位較無創造力、較為謹慎，但是高度符合資格的生物學家，他以自己的技術專長與公正的判斷能力讓評量人員印象深刻。候選人並非當天獲得回覆，因此當我們走出大廳，最後一次一起喝飲料並道別時，空氣中飄蕩著一股焦慮和愉悅夾雜的氣息。我加入了一小群包括戴瑞克和傑克在內的人，他們熱烈聊著藍草吉他音樂。對於傑克和他突然改變觀點的行

為，有件事令我深深感到好奇：改變真的發生了嗎？那不是一個漸進的轉變，而是極其突然的轉變，幾乎像是來到一個臨界點，然後戴瑞克就突然從墊底躍升至榜首，不再是個隨便的嬉皮，而是突然有潛力成為公司的英雄。到底發生了什麼事？以下是我現在認為的情況。

## 盒子裡的傑克：從這一端到另一端的轉換

---

傑克與那位軍校生傑洛德非常相似，他似乎擁有一個主導性特別強的個人構念，一個對他而言具有高度價值且居於核心地位的構念，而且以他的情況而言，顯然與「嬉皮—非嬉皮」有高度關聯。我懷疑，如果我們事先曾與傑克探討過這個構念，我們應該會發現，它和其他多種構念都有關聯，例如信任感、剛強、信賴感，或許甚至連清潔度也包括在內。**如果這個核心構念是由高度相互關聯的構念所組成，那麼我們就知道，它必定是抗拒改變的。我們也知道，無論基於什麼理由，如果該構念變得不可預期或不穩定，便可能會對情緒造成強烈影響。**在進入評量中心之前，傑克對自己的「嬉皮—非嬉皮」構念感到非常自在，這個構念對他十分管用而且有益。我聽說他兒子有嗑藥問題，而且生活方式相當另類，這傷透了傑克的心，讓他惱怒不已。我還知道傑克曾與環保團體發生過幾次衝突，他的部門並未妥當處理，幾乎讓他丟掉工作。我也懷疑傑克是個「識物專家」，他是個機械行家。雖然他教育程度不高，卻自然而然對林業管理的技術面特別感興趣。我很確定他不是個會閱讀法國意識流作家普魯斯特作品的人。我們對識物專家所知的一件事就是：他們傾向建構的不只是物件，還會僅憑外表特徵來判斷一個人。相較於識人專家，他們注意的是外表，那些形象是他們做出價值評斷的指引。那傢伙穿著一件工作服，而且還留長髮？他就是個嬉皮，無庸置疑！而且具有「嬉皮」這個詞所衍生的一切概念。

然而，在整個評量過程的活動裡發生了一件事：傑克接觸到大量難以納入其「嬉皮」構念的訊息。戴瑞克對自己即將學習更多財經知識感到雀躍，他能大膽面對環保主義者，他還懂機械的事。這讓傑克覺得：我的天哪——他就像我一樣！

個人構念還有另一個特色有助於解釋傑克在構念系統上的急劇轉變，我們稱之為「狹縫轉換」（Slot-change）。如果你有一個主要圍繞某個核心構念所建立的構念系統，這表示當你的核心構念受到挑戰時，你能活動的空間是極少的。換言之，**倘若你有一個主導性極強的核心構念，導致你多數的建構活動都圍繞著它組織，你在這世界上順暢遊走的自由度便受到很大的局限。**然而，如果你有許多獨立的個人構念或好幾副濾鏡，供你用來預期各種事件，那麼當其中一副不太管用或失效時，你仍可以轉換至不同的構念。

但是，如果你只有唯一的一個核心構念，這表示當它倒過來的時候，你只有一個通道或狹縫能夠沿著它移動，而且只有一個方向可以走：你改變極端，然後隨著時間過去，你不安地在這同一個構念的兩極之間擺盪。例如，如果你嚴格遵循著「聰明—愚蠢」的構念，但卻在某件事上失敗了，那麼你唯一可以去的地方就是該構念的另一個極端：愚蠢。如同一部陷入雪地裡的車子，你愈是不斷來回滑動，製造的溝槽就愈深，也就愈不可能嘗試以一個新的構念，亦即一個更適當的構念來預期事件。

因此，就某個意義而言，傑克確實改變了他對戴瑞克的構念，但那只是一種「狹縫轉換」。假如戴瑞克真的獲得那份工作，讓他們有機會共同負責重要計劃，我擔心不知會發生什麼事。當戴瑞克在行為上出現第一次意外改變時，傑克便很有可能回到狹縫裡的「嬉皮」那端。傑克可以說嚴重地被一個核心構念圈禁在盒子裡（譯注：Jack in the

Box〔盒子裡的傑克〕是美國一間連鎖速食店名，此處借用來譬喻傑克），至少這個核心構念主宰了他在工作或家庭生活上的重要關係。

## 轉念與自由

---

本章一直在討論的就是轉念的價值，以及我們在理解各種生物時必須擁有充分自由的重要性，包括理解我們自己，如此我們才不會在狹縫裡消失，淪落為威廉·詹姆士的螃蟹，僅被歸類為甲殼類動物，或是前面提過的例子，只能是軍人或典型的嬉皮。我們不應僅僅將自己視為聰明的或愚笨的，或視為大衛的老婆或一個貓女，我們要能自由地重新建構他人與自己。**當評量個人的人格與幸福時，我們必須納入考慮的資訊不光是他們與某些人相像的那些特質，也必須包括與其他人都都不相像的特質。**

接下來的各個章節裡，我將為你介紹如何在理解自己與他人時增加自由度。我們會先從人們相對固定而穩定的特質開始檢視，然後看見這些特質如何對一個人的成就與幸福造成了影響。但是，我們也會檢視我所謂的「自由特質」，也就是我們為了推動核心計劃而做出與性格不符的表現。要想了解另一個人的自由特質與他的個人計劃，光是站在遠處，冷冷地看著那個人是辦不到的，就像我們看待餐廳裡的那位客人一樣。我們所要做的是實際接觸我們想要認識的那些人。我們不需要一個正式的評量中心，只需從表面觀察與第一印象的推論再往前跨出一步，走向誠懇的探詢與轉念。

你看待自己的方式是否圍繞著一連串過於受限的個人構念呢？是否有某些構念是你緊抓不放的？當它們受到挑戰時，你會覺得受到威脅嗎？你在試圖證明這些構念時，是否充滿了敵意？這些建構自己的方式可能有充分的合理性，也可能提供你一個理解自己的參考架構，

但是這個架構也同時會限制住你在生命的境遇需要做出適當行動與改變時所需具備的能力<sup>[9]</sup>。當你反思自己的人格與想要擁有的人生時，你可能必須探索一些新方式來看待並理解與你的生活互動的其他人，例如你的家人、朋友與同事。拋棄舊有的構念可能對你有益，特別是對那些讓你感到迷惑，或難以理解的人所形成的構念。

在接下來的章節裡，我的目標是讓你以全新的方式來思考人格與幸福，藉此好好整頓你對自己與他人的個人構念。我希望你在這麼做之後，能體驗到提升自由度所帶來的滿足感。當你在反思自己的人生，反思你和其他所有人的相同之處、和其他一些人的相同之處，以及和其他所有人的不同之處時，我希望你搖動自己，也充分攪拌自己

〔譯注：shaken and stirred，引用007龐德電影的台詞，他最愛他的馬丁尼用搖的，不要攪拌（shaken, not stirred）〕。

1. 以「架構與牢籠」這個詞形容個人構念，取材自Ryle, (1975) [↗](#)
2. 有關熟悉的陌生人與冰凍的關係這部分，大量取材自Stanley Milgram (1970) 的原始報告。 [↗](#)
3. Dan McAdams (1995) 曾提出一個強而有力的觀點，將人格視為三層結構，具有特質、個人關心焦點（或計劃），以及代表這一漸升結構層的故事。他在對喬治·布希總統（George W. Bush）的分析裡，提出了引人入勝且極為可信的例證。 [↗](#)
4. 凱利（Kelly）（1955）的個人構念理論對人格研究是個大膽與高度創新方法。它至少領先十年預見了心理學的認知轉向（cognitive turn）風潮，而且在人格心理學、臨床心理學與組織研究上依然發揮著影響力。關於個人構念理論及其運用的全面性理解，請見Fransella (2003) 與Walker and Winter (2007)。我在大學時是在尋找神經心理學的參考資料時讀到凱利的書，我沒找到《大腦立體定位圖》（*Stereotaxic Atlas of the Brain*），反而在該書的書架位置上看到一本放錯位置的《個人構念心理學》（*The Psychology of Personal Constructs*）。我開始翻閱這本書，就坐在圖書館的地板上，結果四個小時之後，凱利多了一位擁護者，我將博士論文的研究方向從神經心理學轉成人格心理學。我們稍後會談到，這種機運在我們的生命中扮演了一個重要的角色（Little, 2007）。 [↗](#)
5. 敵意必須與侵略性區分清楚。對凱利（1995）而言，侵略性單純是建構系統中的一種積極擴充，就這方面來看，侵略性與其說是人格的負面面向，倒不如說是對你的生命事件，採取一種具創意的、積極的、探索式的立場。 [↗](#)
6. 關於核心構念、隱含的豐富性，以及對改變的抗拒，原始資料是由Dennis Hinkle (1965) 所提出，這部著作後來成為個人建構文獻裡的經典資料。 [↗](#)
7. 評量中心不是一個固定的場所，而是由組織所籌劃的一連串活動，通常是在工作場所以外的地方舉行。候選人與評鑑人員的比率通常非常高，通常是1:1。評鑑人員會平分為兩組：在人格與能力評量上受過專業訓練的人，以及組織裡對該職位類型擁有豐富經驗的員工。活動開始前，候選人會接受一套關於人格、能力與興趣的測驗。針對評量中心之方法的功能與效度，最近的綜合評論資料請見Duncan, Jackson, Lance, and Hoffman (2012)。 [↗](#)
8. 在我們的研究之外，Robin Vallacher 與Dan Wegner也檢視了同樣的議題，他們稱為「行動識別理論」（Vallacher & Weger, 1987）。 [↗](#)
9. 有興趣深入探究一己的個人構念分析的人，有一些評量技巧可供他們使用。英國赫特福德大學（University of Hertfordshire）的網站[www.centrepep.co.uk](http://www.centrepep.co.uk)擁有豐富的資源，包括各種表格與評量個人構念的技巧等。 [↗](#)

## 第二章

# 五大人格特質 幸福與成就的核心力量

---

多數人到了三十歲，性格就像石膏一般固定住了，永遠不會再鬆動，這對世界是件好事。

——詹姆斯（William James），《心理學原則》（*Principles of Psychology*），1890。

或許努力變得更快樂一點就像努力再長高一點一樣，都是白費力氣的，因此那只會造成反效果。

——萊肯（David Lykken）與泰勒根（Auke Tellegen），《快樂是一種隨機現象》（*Happiness is a Stochastic Phenomenon*），1996

你是否曾納悶，自己是否是個外向的人，是否太和顏悅色，或有一點神經質呢？你是否輕易就將餐廳裡的男子推論為專橫跋扈的人？你覺得你的貓很遲鈍？若是如此，你在看待自己與他人方面就是遵循了一種長久以來已確立的方式：你採用了「特質」來解釋行為。這種識人方式源自非常古老的傳統，直到今天仍極受歡迎。援用特質的時候，我們所假設的是人們擁有相對持久不變的思考、感覺與行為方式，這些方式使自己與他人有所區隔。本章我們將檢視心理學家對人格特質的說法，也會特別著墨於我們所知的特質與幸福之間的關聯。如果本章一開始的兩段文字是可信的，那麼我們的特質與幸福在成年期之初即已大致底定，難以改變。那麼，那些持久的特質是什麼呢？對你的人生狀態有什麼樣的意義和影響？這些特質真的像石膏一般固定了嗎？首先我要告訴你一件事，有一次我在某個地方進行人格特質的演講，演講前發生了一個插曲，充分體現出特質發揮影響力的例子。

## 人格與披薩：三十分鐘內，都能搞定

---

當時，我即將在亞利桑那州的索諾瑪沙漠度假中心（Sonoma）對一群高科技業的主管演講，正在講台上準備我的簡報。一位高高的、臉色漲紅的女子熱心地過來向我介紹自己是籌備委員會裡的一員，想要過來確認我有沒有「搞砸影音系統」，她是這麼說的。她那寫著花體字與印著笑臉的名牌表明了她是「黛比」。黛比穿著一件白色T恤，上頭裝飾著四個粗大的紅色字母ESFJ。如果你過去四十年來曾在略具規模的機構工作過，你可能會知道那四個字母代表：外向

（Extraverted）、實感（Sensing）、情感（Feeling）、判斷（Judging）。這是透過簡稱MBTI的「邁爾斯—布里格斯性格分類法」（Myers-Briggs Type Indicator）所獲得的綜合描述。MBTI是由一對母女檔凱瑟琳．庫克．布里格斯（Katharine Cook Briggs）與伊沙貝爾．布里格斯．邁爾斯（Isabel Briggs Myers）所建立，它是根據榮格理論發展出來的評量人格工具。榮格是二十世紀初的精神病學家當中最具影響力的一位。MBTI目前的標準版本包括了九十三個用以評量個人偏好或傾向的問題，總共分為四大對立組：外向／內向

（extraversion vs. introversion）、實感／直覺（sensing vs. intuiting）、理性／情感（thinking vs. feeling）、理解／判斷（perceiving vs. judging）。

MBTI受到廣大的歡迎，估計每一年有超過兩百五十萬人進行這項評量，你很有可能也是其中一位。它是由一個生意興隆的企業大量生產，該公司專門販賣評量服務、訓練課程、書籍、DVD、T恤、馬克杯，甚至是可食用內褲！這些全印有四個字母的綜合描述。為什麼MBTI如此受歡迎？而當我看見黛比的T恤時，為何不禁在心裡翻了個白眼呢？MBTI之所以受歡迎，是因為它有絕佳的信度（reliability）與效度（validity）嗎？或許不是。這個四字密碼，如同黛比T恤上印的，代表的是根據四種偏好的二元成績所得出的十六種人格類型之一。問題是，當你重複評量時，能獲得相同描述的機率很低。換句話



說，MBTI缺乏信度，同一個人特定的四字描述很可能在每一次測試時都會改變。因此，黛比可能需要花更多錢買更多T恤。就效度而言，也就是該測驗是否測量了它意圖要測量的東西，MBTI堪稱足夠，但是並不傑出，也未具有其他人格測試所擁有的廣泛研究基礎。那麼，為什麼MBTI對機關團體和個人都具有如此不可思議的魅力呢？

我想有五個原因。第一，進行MBTI測試很簡單，而且充滿樂趣。對多數的參與者來說，參加針對MBTI所籌辦的工作坊很好玩，而且在強化團隊精神的活動上也是吸引團體投入的有效方式。請參考某位評論者就機構使用MBTI這件事所做的報告：

一位亞特蘭大地區的企業訓練師（她要求匿名）擔心她的機構已經流於「瘋類型」（type happy）。這個機構的風格就是攜帶午餐一起討論MBTI。她說：「有點像是大規模的星座解讀之類的東西。」也就是說，迅速又便利。「首先，你打電話給達美樂披薩店，然後打電話給訓練部門。我們都會在三十分鐘以內送達你要的東西。」

對心理評量的這番描述，真會令學術界的人格研究人員搖頭嘆息。就我自己的個人構念而言，類似星座解讀手法，像披薩外送那樣迅速送達的概念，恰好是與鉅細靡遺分析對立的另一個極端，而我相信鉅細靡遺分析對理解人格來說是必要的。但是就日常生活的功用而言，有數百萬人認為，擁有一個能輕易評量出結果、能穿在身上昭告天下、印在馬克杯上的四字訣是極具價值的。

MBTI之所以如此風行的第二個原因是材料及其衍生產品的行銷與包裝。它們色彩豐富、閃閃發亮，創造出一種專業的氛圍（在一些人看來是精通行銷技巧），很少有其他的人格評量方法與之匹敵。第三個原因是，彼此分享並比較MBTI的描述開啟了對話的可能性。談論人格與偏好的對話，很可能可以創造出真正的洞見，這一點和類似的星

座對話不同。第四，人們很容易認同自己的人格描述，無論它們是否以類似MBTI的描述呈現，或者是以區分得更精細的向度量表得分來呈現都一樣。這種人格描述已經成為他們身分的一部分。這些描述不像是說他們最喜歡的披薩口味是哪一種。黛比顯然認同這個鑑定得出的人格描述，更驕傲地將她的MBTI描述穿在身上，彷彿是一種榮譽徽章。

這種人格的相關回饋訊息之所以具有吸引力有第五個原因，這原因不僅適用於MBTI，也適用於其他形式的評量方式。我把這種因素稱為「神奇的蛻變」，它發生的時間點就是：將我們在回答人格測試的問題時心裡通常會產生的感受，與看見最後總結描述時心裡所產生的感受，兩者相互對照之際。如果你曾回答過這樣的測試，或許也有過這種經驗。回答問題的時候，你是否發現自己在叨叨念著：「真令人失望！難道這全看我當下的心情或情境？」但是經過評分，描述報告出現了，你卻真的從報告中認出了自己，然後你會說：「這真的就是我！」看見一份描述捕捉到自己的人格，似乎會產生將懷疑掃除殆盡、立即激發興趣、使人著迷的效果。我想，這就是MBTI的情況。雖然人們在進行測驗項目時可能會心存懷疑，但多數人真的頗為享受測驗結果，也會想與同事、家人和朋友們分享。我應該附帶說明，MBTI的測驗沒有「不好的」描述，每個人所獲得的描述都可能激發他人的讚賞。這是一份你能驕傲地與別人分享的人格描述，而這一點無疑是它廣受歡迎的原因之一。

那麼，為什麼當我看見黛比T恤上的「ESFJ」不斷在我面前晃來晃去時，我不禁想要翻白眼呢？而黛比，我的老天，我正要走向講台開始演講時，發現她就是很難應付的那種人，主要是E這個字母讓我提高了警覺：黛比是個外向的人，她是個唐突不客氣、大呼小叫型的人，以她自認為有幫助的方式負責處理我和我的影音設備。我盡量不當一個唐突不客氣、大呼小叫的人，我不是很喜歡被「處理」，而且

謝謝你，我的影音設備運作得好得很。如果我也是那種將人格描述穿在身上、印在胸前的人（我不是），我的四字訣就會和她的相反，尤其是第一個字母。它會寫著：「嗨，我是布萊恩，我是個內向的人。」然而我並不是透過MBTI將自己認定為內向的人，而是透過研究發現的，這些研究根據的是當代人格科學最具影響力的領域——「人格五因素模型」（the five-factor model of personality）<sup>[1]</sup>。

## 人格的五大特質

在介紹當代的人格研究，對於包括內向／外向等人格特質有何發現之前，我想你可能會想要回答以下這份問卷。

### 十項人格量表（TIPI, Ten-Item Personality Inventory）<sup>[2]</sup>

以下的人格特質並不一定適用於你。請在每一句敘述旁寫下一個表示你同意或不同意程度的數字。根據兩個特質為一組的特徵為適用於你的程度評分，即使其中一個特徵比另一個更適用於你亦無妨。

（強烈反對：1分 普通反對：2分 稍微反對：3分 不同意也不反對：4分 稍微同意：5分 普通同意：6分 強烈同意：7分）

我認為自己：

1. 外向，熱心。
2. 挑剔，好爭論。
3. 可靠，自律。
4. 焦慮，容易沮喪。
5. 樂於接觸新事物，複雜。
6. 矜持，安靜。
7. 具同情心，溫暖。
8. 散亂，粗心。
9. 冷靜，情緒穩定。
10. 保守，沒創意。

（評分算法詳見本章註釋2）

你所填寫的量表（值得一提的是，它打敗了披薩的外送時間，贏了大約28分鐘。）是人格研究人員所使用的，他們想要一個非常簡短、兼具信度與效度的量表，以此指出你在五大重要且影響深遠的人格向度中處於哪個位置，這五大向度傳統上稱為「五大特質」（Big Five traits）（譯注：或稱「大五」）。提供此一量表的目的只是給你一點提示，讓你能從特質觀點來了解自己的人格。同時我必須指出，在接下來的章節，我會介紹各式各樣不同的人格量表，這些量表僅供自我反思之用，它們的制定是做為研究工具使用，並且

在一些情況下供人格的教學課程使用。制定這些量表的目的並非用

來做為診斷工具，且應該謹慎地詮釋。若想要取得較長版本、更詳盡的五大特質評量表，黃金標準版是由保羅．科斯塔（Paul Costa）與羅伯．麥克奎（Robert R. McCrae）所建立的NEO PI-R，該版本廣泛使用於全球的研究<sup>[3]</sup>。五大特質量表的簡版與長版皆能反映出人格研究員之間的共識。實際上，不同的多樣化人格大致能分為五大主要特質——嚴謹自律性（Conscientiousness）、親和性

（Agreeableness）、神經質（Neuroticism）、經驗開放性（Openness），以及外向性（Extraversion），這些特質有時會取第一個英文字母而縮寫為CANOE。和MBTI不同的是，這些名詞不是用來表示人們是或不是哪種類型的人，例如將某人歸類為外向的人或神經質的人。五大特質是所有人都適用的「向度」（dimensions），大多數人會落入中央區塊，另一些人則散佈在整個分數範圍裡的各處。

有明確證據顯示，大家在每一種人格向度裡的差異，大致有百分之五十是因為基因所致<sup>[4]</sup>。同樣明確的是，大家在這些人格向度裡的得分，對快樂、健康與人類成就具有重大的影響，這些全是幸福的核

心要素。這又讓我們回歸到一個問題：人格與幸福是否像威廉．詹姆斯所說的「像石膏一般固定」？這是一個對你到目前為止的人生進行盤點，並獲得未來展望的合理方式嗎？幸福的哪些方面與人格五大特質有關呢？

在接下來的單元，我會提出以這種方式看待人生的案例，並建議你試試將這些方式做為個人構念。我會檢視這五大特質裡的其中四個特質，並描述與它們相關的各種幸福面向。接著我會針對第五個「外向性」特質提供更詳盡的分析，以探索穩定人格特質與幸福之間的一些微妙關聯。

### ► 嚴謹自律性：在井然有序的環境如魚得水

如果你在嚴謹自律性這一量表上獲得高分，你可能會被形容為是個有組織、井然有序、小心、有毅力、嚴謹細心與不易衝動的人。相反地，獲得低分的人可能會被形容為雜亂無章、隨心所欲、粗心、輕率魯莽與容易衝動的人。乍看之下，在嚴謹自律性這一特質得高分確實是件非常好的事。沒錯，有為數不少的研究證據指出，在這個特質獲得高分預告了多種面向的幸福。

嚴謹自律性與測量在學業和職場的成就有著強烈的關聯，例如用學生在此項的得分預測大學的在校平均成績時，比用高中成績更為準確，而人們卻普遍認為高中成績是最佳的預測指標。嚴謹自律性也是預測大學是否留級的有力指標。其中原因似乎非常簡單明瞭：高等教育的日常生態獎賞的是那些能夠準時交作業、能為了準備考試而放棄多采多姿校園生活，並能克制自己不喝太多酒的人。當大學畢業、踏入職場時，很容易就能看見為何那些在嚴謹自律性獲得低分的人不可能讓人留下良好印象。被視為容易衝動、懶散鬆懈、輕率魯莽，和面試遲到一樣，都無法讓你獲得招聘者的青睞。再次重申，嚴謹自律性

預測了一個高評價的結果、更可能得到工作，而且一旦得到工作之後，預期有更好的工作表現評價與更高的薪水。值得注意的是，嚴謹自律性預測的成功與成就包含了範圍廣泛的職業領域。簡言之，在自律性獲得高分是傳統定義成功的最佳預測指標，因此就這方面而言，它是我們潛在幸福的重要決定因素。

嚴謹自律並非只攸關學業與職場有較好的成就，它也是預測健康與壽命的有力指標。想想你在這一特質所獲得的分數，並想像你在十一歲的時候，你的老師和父母會如何為你評分。霍華德．傅利曼

（Howard Friedman）及其同事提供了一些耐人尋味的證據，說明了這些評分能預測壽命。確實，嚴謹自律性對平均餘命所發揮的正面影響力，等同於心血管疾病所造成的負面影響。如同嚴謹自律性與學業和工作成就有關，嚴謹的人似乎也會因為其一生當中投入的保健行為與計劃而活得比較久。那些在嚴謹自律性得高分的人，更有可能追求並堅持各種保健行為，從使用牙線到健康養生法等。

那麼，似乎嚴謹自律性是個明確而一致的幸福預測指標，至少乍看之下是如此。但是，這一特定的人格特質，是否有其弊病呢？有一些跡象顯示確實有。

丹尼爾．奈特爾（Daniel Nettle）以極具說服力的方式說明了嚴謹自律性主要比較適合在可預測且井然有序的環境，或是社會生態圈。**堅持一項需要全心投入、準時完成的計劃或任務，對在嚴謹特質獲得高分的人來說是件輕而易舉的事。倘若環境是混亂失序、無法預測、節奏快速的，這類人便可能會適應不良。**在這種環境下，較不嚴謹的人可能更有能力脫離例行活動，轉而處理突發事件，敏捷地改變方向。

在鮑勃與喬伊斯．霍根（Bob and Joyce Hogan）的一項研究，有一些資料證實了奈特爾的看法。此項研究針對一群特別有趣的專業人士檢視了嚴謹性得分與工作效率之間的關聯。與大量且大多數研究相

反的是，他們發現被評為高度嚴謹的人，在效率的評估上明顯獲得較低的分數。

為何有此矛盾現象呢？霍根兩人研究了淘沙市（Tulsa）（譯注：美國奧克拉荷馬州的一個城市）的爵士音樂家。對這些音樂家而言，較低的嚴謹度與獲得同儕音樂家評定為較優秀的音樂家相關。例如，想像在即席爵士表演現場或身為俱樂部樂團的一員，卻從未與其他團員合作過的情況。除了每個音樂家都熟悉的傳統曲目之外，還有範圍無限廣泛的創意變化。一個高度嚴謹的爵士音樂家可能對傳統曲目非常熟悉，但卻無法敏銳察覺到他人想要改變韻律、節奏或音調的細微暗示。演奏國歌的時候，我們多數人會偏好高度嚴謹的人，而不是某個可能會隨興遊走至其他音調的人，無論他們多麼有創意都不行。但是當環境具有流動性、結構可自由調整、演奏者與觀眾亦能適應新的可能性時，不鬆懈的嚴謹態度這一美德可能會受到質疑。

這樣的考量並不限於音樂家。你可以想想自己特定的社會生態圈，它比較像是一種井然有序、正式且階級分明的組織，還是比較像是即興的爵士樂呢？

**在評量人格與幸福之間的關聯時，我們必須同時考慮個體的人格與該個體活動的社會生態圈。一個看似正面的特質很可能只適合有限類型的任務與計劃。這將會影響我們為自己評估生活以及規劃新方向的方式。**

### ► 親和性：親切友善的利與弊

人格五大特質的第二個特質是親和性。高度親和的人，他們自己與他人都會認為他們親切、合群、友善、支持他人、具同理心。相反地，不親和的一面則是憤世嫉俗、喜歡挑釁、不友善、懷有惡意。顯然，親和性是一個很令人嚮往的人格特質，在需要與他人共事的環境

尤其如此。當人們對他人形成第一印象時，這是五大特質裡最容易理解的向度。有些人推斷，要迅速審視一個人是否親和，可以透過回答以下這個亙久不變的問題：我能不能信任這個人可以做我的盟友？

儘管親和性在我們對他人形成第一印象時有其重要性，但它與成功之間的關聯卻和嚴謹自律性不同。和其他五大特質比較起來，能否在組織體系中獲得成功，親和性是一個最弱的預測指標。事實上，甚至有證據顯示，親和的人在他們的職業生涯中較不成功，這可由他們的薪水看出，尤其是男性，因為親和性可能正好與陽剛行為的標準相反。但是，再次強調，我們必須提出社會生態圈的問題，尋求是否有一些工作環境，其實剛好能翻轉親和的人表現會較差的傾向呢？

最近在芬蘭進行的一個研究提供了一些新資料，這些資料與之前關於工作效率與親和力的證據剛好相反。研究發現，為人親和與各種對效率的測量之間有著強大且一致的關聯。為何結果與之前的研究相互矛盾呢？因為這些研究對象的族群剛好是面對重要客戶的經理階層，他們的工作就是和那些對公司的業績與發展具關鍵影響的重要客戶培養關係。雖然親和性可能無法在短期或與人初次接觸時發揮效用，但是卻可能在那些根據長期關係，而非初次印象來進行效率評量的案例上，發揮了更大的效果。簡言之，**要評估人格對表現的影響力，適時（timing）與適地（context）非常重要，必須將該影響力的時間與所處的社會生態圈納入考量。**

親和性與效率之間的關聯之所以不具明確意義，可能有另一個理由。或許太親和，或者太不親和都與表現較差有關，而有一種最理想、中等程度的親和性存在。有一些證據支持這種假設，換言之，好好先生、好好小姐或討厭鬼都可能排名吊車尾，不過只有在他們做得太過火的情況下才會如此。不親和的人與外向的人兩者都具有果決

（assertive behavior）的特徵，果決涉及的是權衡擁有輕鬆關係與達成目標之間的利益，領先群雄的結果可能落得「難相處」的風評。當個



人被要求評估領導者的效率時，那些被視為太果決或太不果決的人，都獲得了效率較差的評價，而那些擁有中度親和性的人，則獲得了最有效率的評價。與此相關的是，研究也發現不親和的人與外向者的差別在於：雖然他們都是果決的，但是**高度沒有親和力的人無法分辨一個情況或任務是否重要，他們不分青紅皂白地一味果決，而外向者的分辨能力則較佳。**

健康與親和性之間的關係也很複雜。很有親和力的人比較能夠創造社交網絡，這為增進健康提供了一個重要資源。親和性低的人，不僅會因為缺乏可依靠的緊密社交連結而感到痛苦，也直接承擔了與易怒、憤世嫉俗和敵意等性格相關的健康問題。

在快樂這個議題上，不親和有另一個十分有趣的面向：親和的人較可能說自己很快樂，不親和的人則是較可能在自己不親和的時候說自己很快樂！在一個一天當中隨時以呼叫器「呼叫」別人的研究裡，不親和的人在做出規範他人的行為時，比置身在一個他難以融入的愉快環境裡，更容易出現正面情緒。我們將在第六章進一步探討敵意行為與心血管疾病風險這方面的問題。

### ► 神經質：預測幸福的最關鍵指標

神經質或情緒穩定，是最受到廣泛研究的人格向度之一，也是預測各種幸福面貌的一個最關鍵指標。儘管我們已經看到嚴謹自律性、親和性與幸福有著複雜的關係，「神經質—情緒穩定」這一向度倒是頗為直截了當。那些在神經質這一端的向度獲得高分的人，在許多正面功能方面獲得了低分：他們的主觀幸福感較低，負面情緒比正面情緒多，婚姻與人際關係較不順遂，工作滿意度較低，而且身體健康也會受到牽連。

我該強調，我們在此討論的不是精神官能症這類疾病，我們所談的是每個正常人皆有、卻程度各有差別的一個向度。神經質的最主要特性是對環境裡的負面暗示過度敏感。這種敏感性有一個明確的神經學基礎：神經質與杏仁核（amygdala）的過度敏感有關，杏仁核是一個當下遭遇威脅時會對有機體發出警告的（腦部）構造。在神經質等級獲得高分的人，會察覺、回想並且反芻自己感知到的威脅、危險與輕微冒犯。由於一直對可能的威脅保持高度警覺，無論那是真實或想像的，神經質的人因此容易感到高度的慢性壓力，這可能會對免疫系統造成不良影響，從而產生身體疾病。他們較常有睡眠障礙，也較常看醫生，而且一般來說，他們自述的健康問題較多。**雖然對環境裡的威脅或危險信號提高警覺對每個人來說都是件重要的事，但是神經質的人卻對這些暗示過度敏感。**這導致的後果是，在神經質等級獲得高分的人，較容易有焦慮、憂鬱、自我意識與情緒脆弱等問題。當然，相反地，那些在等級另一端的人，也就是「情緒穩定」的人，是較強健的，也較能抵抗日常生活裡的起起伏伏。

神經質也可能在其他的人格向度裡扮演著重要的角色，可視為其他性格強度的放大器。例如，嚴謹自律加上高度神經質的人，會比那些嚴謹自律而低度神經質的人更嚴謹，而且更容易出現強迫症行為<sup>[5]</sup>。不親和加上高度神經質的人，比較有可能懷著深刻甚或危險的敵意。

由於擁有神經質特質的人容易遭遇到各方面的問題，因此他們較容易對自己的生活品質與幸福感到悲觀。相反地，情緒穩定的人似乎擁有一條較明確的幸福之路與較蓬勃發展的人生。但是在此重申，我們也必須考量這一範圍的兩個極端是否各有其代價與利益。

推敲神經質這一特質的進化背景是件有趣的事。到底是什麼樣物競天擇的力量，讓神經質的人得以存留於此？我想關鍵是他們的感受性。雖然感受性確實可能讓人虛弱無力，但是自人類進化發生以來，

它也發揮了重要的調適功能。人格的多樣面貌是在更新世

（Pleistocene）期間開始興起的，當時我們的老祖宗每天打獵、採集，大約每三十人組成一個聚落過著群居生活。環境充斥著各種挑戰，因此對威脅特別敏感的人扮演了非常重要的角色，除了能針對潛在的危險情況警告聚落其他成員外，神經質的人本身更可能會發現並且避開掠奪者。而他們那些較快樂且情緒穩定的朋友們，反而更有可能成為受害的獵物。雖然現今威脅的本質已經與遠古時期大不相同，卻依然普遍存在，因此神經質者的敏感特性可能仍將持續發揮保護的作用。

### ► 經驗開放性：與創造力密切相關的特質

經驗開放的特質相對於對經驗封閉，指的是傾向於接受新概念、互動與環境，並與創造力密切相關。在經驗開放性獲得高分的人，對藝術與文化深感興趣，偏好異國口味與氣味，建構世界的方式也較為複雜。相反地，獲得低分的人，較抗拒嘗試新事物、對例行事物較感到舒服自在，覺得異國風味的誘惑並不吸引人，對於沒嘗試過的事物也會覺得十分厭煩。**經驗開放性也適用於情緒體驗。經驗開放的人和神經質的人一樣，比封閉的人更可能承受焦慮、沮喪或敵意的負面情緒，但是與神經質的對應端（情緒穩定）不同的是，他們也更可能體驗到如愉悅、驚奇與喜悅等正面情緒。**

一個關於正面情緒特別有趣的例子是美學上的顫慄，這與經驗開放態度有著獨特的強烈關聯。你是否經常會在聽見某一首特定樂曲或看見特定藝術作品時，感覺到背脊的一陣冷顫，渾身汗毛直豎呢？我們稱這些情形為豎毛（piloerection），名副其實的「汗毛直豎」。如果你經常有這種體驗，你很可能在經驗開放這一特質上能獲得高分。我必須承認，自己在音樂方面會出現這種「汗毛直豎」的情況。雖然

人格的五大特質向度是會遺傳的，但是這些年來，當我發現我女兒希拉蕊和我不但對同一種特定音樂類型的接受度較強，就連對樂曲裡特定段落的偏愛也一模一樣時，我仍是感到好奇有趣。我們經常互相傳送音樂片段，然後預測我們會在何時出現美學顫慄。某個春天，希拉蕊買了一張CD，裡面包含了她確認會讓我汗毛直豎的段落。就在激發情感的那段音樂開始在客廳飄揚時，我孫女走進客廳，突然顫抖了一下說：「這裡真冷啊！」當時並不冷啊！溫度有二十一度呢，我相信她也體驗到了美學顫慄。希拉蕊和我看到這種情況，我們兩人又再次出現了另一次的顫慄：這次我們是對孫女體驗到汗毛直豎的現象，感到汗毛直豎！

就幸福而言，經驗開放性和我們到目前為止檢視過的其他五大因素有著非常不同的一套關聯。如同我提過的，經驗開放性與正面和負面情緒兩者都有關聯，因此，平均而言，經驗開放的人可能擁有一種更微妙的幸福感。我們將會在第七章詳細探討經驗開放性與創造力成就之間的關聯，但是目前，我們可以單純地說，擁有經驗開放的性格較可能使人在強調創新實踐的職業中獲得成功。

### ► 外向性：在刺激的環境有較好的表現

我想要花較多時間來探討「外向性—內向性」這個特質，這有幾點理由。它和神經質一樣，都是最受到廣泛研究的主要人格向度，也是理解幸福時最具影響力的人格向度之一。最近，關於「內向性—外向性」的各種討論不絕於耳，很大部分的原因是受到蘇珊·坎恩

（Susan Cain）的著作《安靜，就是力量：內向者如何發揮積極的力量！》（*Quiet: The Power of Introverts in a World That Can't Stop Talking*）一書的影響<sup>[6]</sup>。她的主要論點是：特別是在美國，存在著一種「外向型理想」（Extravert Ideal），產生了制度上的偏見，從幼稚

園教室到企業董事會都反對內向型的行為。這本書引起了讀者的廣大迴響，因此我們有必要了解區別外向與內向人格的幾個特徵。如同五大特質的其他向度，一般認為外向性具有相當高的遺傳性。這個向度有一個生理模型，假定外向程度的差異反映了大腦某些新皮質區域

（neocortical area）裡警醒程度（arousal level）的差異：**外向程度高的人在該區域出現較低的警醒程度，反之，內向者則出現較高的警醒程度。**假如在日常工作要表現得有效率需要最適宜的警醒程度，那麼一般而言，外向者會試圖提高他們的警醒程度，內向者會試圖降低警醒程度。

在日常的互動中，內向者可能會避免高度刺激的環境，因為他們知道，或許只是以一種默認方式知道，在那樣的環境裡，自己的表現經常會失常。當人們看見他們這麼做時，可能會誤將他們建構為反社會者。相反地，外向者會尋求刺激性高的環境，這也完全是因為他們知道，當他們在熱烈、甚至興奮激昂的互動裡進行肉搏戰的時候，他們的表現會比較好。在我的經驗看來，這些差異通常會顯現在汽車駕駛人與乘客的行為裡，而且很容易可以看出。想像一部車子裡有一個內向者和一個外向者，車子行駛在高速公路上，通常是外向者在開車，即使那台是內向者的車子。外向者的駕駛方式通常是在增加警醒程度。他們車速很快，經常超速，而且比較容易發生意外（以及拿到罰單）。雖然有地方法規明文禁止，但我懷疑外向者仍會在車上使用手機，而且還可能同時使用好幾支手機，好讓自己保持警覺與清醒，而內向者乘客會嚴肅地盯著前方，希望能平安抵達目的地。他們兩者都能在相安無事的情況下達成目的，這不是一個零和遊戲（zero-sum game）。所謂零和遊戲，是指我的獲勝讓你蒙受損失，反之亦然，這會在車裡商量要聽哪個電台的時候發生。外向者傾向於將電台的音量調高，達到大約接近痛苦臨界點的110分貝——至少對內向者的耳朵來說是如此。「痛苦」就是關鍵詞。**內向者比外向者對痛苦更敏感，尤**

**其在他們剛好也比較神經質的時候。**過去我在當兒童足球教練時（教得很糟），我會告訴父母，當他們內向的孩子抱怨對手踢球犯規時，盡量少去批評孩子。我經常認為，外向的孩子其實很享受偶爾被痛擊，那似乎不會讓他們覺得難受。

除了增加或降低環境的刺激程度之外，藉由飲用一些能直接影響大腦新皮質區警醒程度的飲料，你也可以達到最適當的警醒程度。酒精，有降低警醒程度的效果，至少剛開始的時候是如此。喝了幾杯酒之後，外向者的警醒度較有可能降低至最適當的程度之下，而他們的內向朋友可能會在往最適當的警醒度前進，顯得意外地多話與嘮叨。咖啡也是一種刺激品，但是它的效果相反。在消化了大約兩杯咖啡之後，外向者會更有效率地完成任務，而內向者卻會表現得比較沒那麼好。如果他們進行的任務與數量有關，而且是在時間壓力下進行，這種缺點就會放大。對內向者而言，會議前喝一杯無礙的咖啡可能會為他們帶來挑戰，尤其是當會議目的是速戰速決進行預算案討論、資料分析或這類與數量相關的主題時。但在同樣的會議裡，外向的同事較可能因咖啡因的刺激而獲益，製造出內向者眼中的能幹假象。

我們應該記住的是，五大特質的人格向度不似MBTI的描述那樣以「是—不是」來分類，而是以一個連續的尺度來測量，而且多數人都會獲得中等的分數，我們經常稱他們為「中向性格者」

（ambiverts），你很可能也是其中之一。就警醒程度而言，中向性格者長期處於接近最適當程度的狀態，就在內向者與外向者之間，最近也有一些研究證明了「中向性格之優勢」的存在。組織心理學者亞當．格蘭（Adam Grant）發現的證據顯示，與多數人認為外向者是銷售業最佳人選的假設相反，中向性格者比外向者或內向者都更能夠勝任這份工作。我懷疑未來還會有更多研究顯示，他們的優勢也會展現在其他領域，而且我真的覺得我至少該給中向性格者一些提示，告訴

他們該喝哪一種飲料才能讓大腦的新皮質區保持在最適當的警醒程度：我建議他們喝愛爾蘭咖啡，或者，喝白開水。

外向者的差異也在學業成就上扮演了重要的角色。大體而言，除了一所小學是例外之外，內向者在學校的功課表現較佳，因此等到他們上大學之後，他們也較可能獲得甲等的平均成績。何以如此呢？難道外向者純粹比較不聰明？研究顯示事實不然，在外向程度得高分和得低分的人，彼此並沒有什麼確切的智商差異，我相信關鍵在於學習環境。外向者在一個刺激、忙碌的環境裡會獲得較佳的學習效果，而保守的學校可能無法提供這種環境。參與度對外向者而言是關鍵因素，而與此概念相符的是，當我們只看實驗室課程的成績時，內向者的分數優勢消失了。而在那所例外的小學，外向者怎會拿了一張較漂亮的成績單回家呢？幼兒園。儘管我們很想以孩子在幼兒園的表現來預測他們後來的學業成就，但這或許不是明智之舉。我們那些外向的孩子也可能獲得最高分！

還有其他兩個領域的智能成就，在外向程度高和程度低的人之間會出現顯著的差異。外向者的記憶力比內向者好，不過只就短期記憶而言。內向者在倚賴長期記憶的任務裡表現較佳。當我們參與一項任務時，我們可以採用權衡質量的兩種不同策略：我們可以迅速做事，犯幾個錯誤，或者我們可以慢慢地做事，做到完美。**外向者較有可能選擇「量」，而內向者則會選擇「質」**。這些在知識或認知上的差異可能會導致同事之間的衝突，或至少讓對方翻幾個白眼，在他們進行聯合專案的時候會更為顯著。偏好慢慢地、小心地處理任務的內向者，會將他們的外向同事視為太過「莽撞、冒失、衝動」，想要讓他們懸崖勒馬。反之，外向者很可能會被內向同事的行事風格惹惱，想要催他們加快腳步，趕快將事情完成，即使犯幾個小錯也無妨。如果讓這些人處於同一屋簷下，隨之出現的可能是一波波讓彼此都感到受傷與生氣的衝突。

如果我們觀察社交互動情況，就能輕易發現內向者與外向者在作風上的差異，他們的非口語互動方式有很明顯的差異。外向者會站得較近，說話較大聲，傾向於碰觸或戳人，甚至擁抱。內向者較不熱烈、較低調，而且絕對較少擁抱。這些差異所導致的結果是，外向者與內向者的互動可能會看起來像一場怪異的舞蹈——一連串輪流的衝刺、退避、插手與反感。

他們也有南轅北轍的口語表達方式。外向者會使用直接、簡單而具體的語彙，內向者則傾向於精心選擇較為拐彎抹角、偶爾趨於複雜、推託狡辯的溝通方式（多多少少，偶爾如此，或看起來如此）。這些差異很可能會在出於善意的朋友與家人之間製造出種種摩擦，還有許多翻白眼與咬牙切齒的情況。

以下是一個例子。有一次，我和同事一起簽了一份諮商合同，他和我是天差地別的兩個人。他的名字是湯姆，身高一九三公分，而我則不屬於高個兒；他是個外向者，我則是內向者。客戶安排了一位財務部門的人前來，讓我們管他叫麥可吧（因為那就是他的真名），他加入我們的計劃團隊，時間是一個月。麥可的人格與行事風格讓這個計劃戛然而止。當情況開始有些不對勁的時候，客戶問湯姆和我對麥可有什麼看法。湯姆的回答是典型外向者風格（稍後會為您揭曉），而當客戶問到我時，我停頓了一下，然後說出類似以下這樣的話：

「嗯，麥可有一種傾向，有時候呢，他的行為在我們一些人眼中看來，或許吧，是比正常需要的情況更為武斷的。」湯姆翻了一下白眼，然後斷言，「布萊恩，那正是我所說的——他是個混帳。」現在，身為一個內向者，我可能會溫和地暗示麥可（以及剛才的湯姆）身上有某些混帳特質，但是我不會貿然使用混X這個字眼。內向者傾向於避免正面回答，以保護自己，避免在最終被證明為錯的。我們傾向於拐彎抹角，外向者則不會用這種方式。



「外向性—內向性」的人格向度也能幫助我們理解動機，以及審視環境的方式。如同神經質的人對懲罰的暗示會特別敏感，**外向者則會對獎賞的暗示與機會過度敏感。他們向外在環境望去時，會在周遭看見正面的可能性。獎賞的暗示對內向者並沒有那麼大的激勵作用，確實如此，尤其當他們也是神經質的人時，更是如此。內向者反而會對懲罰的暗示過度敏感。**外向者與內向者可以看著一個完全相同的事件，卻以截然不同的方式建構它。

關於這個現象，我最喜愛的一個例子是一位小兒科醫師告訴我的，他一直為年輕母親就食物過敏與敏感性方面的問題提供諮詢。在同一個星期裡，有兩位母親都前來與他討論自己十八個月大孩子的飲食問題。兩位母親分別都提到了孩子的偏好與一些獨特的習性，而且令人驚訝的是，根據兩位媽媽的說法，兩個孩子都偏好番茄醬。諮詢過程中，第一位母親流露出擔憂的神情，**她擔心孩子若沒有番茄醬就不吃任何東西的問題。**她似乎擔心這會拉長腸胃消化不良的時間，擔心可能導致早期的海因茲小體疾病（Heinz disease），因此想要諮詢醫師如何處理。隔天，他與另一位母親會面。他問她孩子是否有任何飲食上的問題？「沒有，沒什麼問題。」「沒有？」**「當然沒有啊，只要給孩子一點番茄醬，任何東西他都吃。」**

到目前為止應該很清楚，外向者的態度很容易讓他活得快樂。如果我們看看外向者在正面情緒、生活滿意度、對生活品質的感受，以及在強調社會參與度的領域是否活躍等方面的測量，當其他一切條件都平等的情況之下，結果顯示外向者占有優勢。在一項每月性行為次數的研究裡發現，內向男性自述為3次，外向男性5.5次，內向女性3.1次。至於外向女性，從我這個身為內向男性的角度來看，我認為她們是非常厲害的7.5次。她們不僅能應付所有的外向男，也挑選了一些內向男呢！不過，為了減輕內向的男性讀者（或他們的伴侶）對此一結

果可能產生的擔憂，我請你回想一下我們先前討論過的「質」量權衡問題！

現在，我們該如何評斷蘇珊．坎恩在書中所提出的論點呢？該論點指出，內向者一直在美國文化的體制裡飽受歧視，在其他現代西方國家裡也多少承受較低程度的歧視。在某些方面，內向者確實受到了冷落。如同坎恩在書中令人信服的詳細描述，許多課堂都是專為團體活動的運作而設計，如我們所見，這對內向者來說其實是不利的。許多企業管理與相關領域的專業學院，崇尚並獎勵外向的互動風格：迅速、激烈，嗯，還有吵鬧。基於這類反對內向者的種種壓力，相對於他們外向的朋友與同儕而言，他們擁有快樂生活的希望是否被騙走了呢？我想總體而言，坎恩的結論是說服力十足而且激勵人心的。她呼籲我們做出意識上的改變，以此賦予內向者力量，一如數十年前女性獲得力量的方式。

然而，本章想讓讀者深刻了解的一件事情是：雖然「外向—內向」是個極為重要的人格特質向度，但它依然只是人格研究學者所鑑定的五個主要特質之一。試想有兩個外向者，他們的其他一些甚或其他所有的人格因素都是不同的，一個開放、親和、情緒穩定的外向者，與一個封閉、不親和、神經質的外向者是截然不同的兩種生物。簡單來說，所有外向性以外的其他特質，也都必須放入人格的政見辯論中。

現在可以讓你知知道，就在上台演講之前，像黛比那樣持著會員證、自我宣稱為外向者的人，我怎麼與她互動。雖然我已有為大型團體演講的多年經驗，但是身為一個內向者，在演講前，我都需要降低我的警醒程度。一般我會散散步，或在演講廳以外的房間裡靜靜地看看筆記，因此，當大刺刺的黛比在我「開工」前的三分鐘跳上講台，我的新皮質區域的警醒度立刻竄升。事實上，她直來直往的方式可能為多數外向者所喜歡，但是對那時候的我來說，卻顯得莫名其妙、冒

失又無禮！我是個嚴謹的內向者，才不會搞砸影音設備！因此，那的確擾動了一陣的新皮質警醒狀態。她顯然是邁爾斯．布里格斯的超級粉絲，而我一向堅決反對將人們一個蘿蔔一個坑地歸類為內向者或外向者，像威廉．詹姆斯所說的，把特質像石膏一樣固定住。**我相信人人都有能力，根據當下的要求來調整自己的人格，展現出社會化的自我，讓我們關心的事物發展地更順利。**我想威廉．詹姆斯只對了一半，我認為我們人類的特質基本上只固定了一半。我想黛比可能不會同意我的這番話。

然而，我的認知並不是非常正確。觀眾魚貫入座，黛比和我在為影音設備做最後的整理，她轉過身來輕聲對我說：「我嚇到你了  
吧？」然後她以一種密謀似的耳語告訴我，她多年前曾是我一個大型班級上的學生，她當時上我的課還覺得挺好玩的。她轉身走下講台的時候，我可以清楚看見她T恤背後印著淺藍色的字，是四個英文字母：INTP（內向、直覺、思考、理解），和她T恤正面的字母剛好完全相反。她知道我在演講裡會談些什麼，我會讓聽眾相信，如同我會讓你相信，我會說人格特質是穩定的，它們對我們的健康、幸福與成就具有決定性的影響力。但是，接下來我會扭轉局面，轉而讓聽眾佔上風，然後告訴他們一個祕密，我也將會在下一章告訴你這個祕密。

在人格五大特質向度上的得分情況，確實會對你人生的幸福與成就產生影響。你的人格特質有其基因上的基礎，它們長期而言是相對穩定的，但這是否表示這些穩固的特質限制了你塑造人生的自由度，讓你為改變所做的努力成為一場空呢？讓我們拭目以待。

1. 針對人格五大特質之向度的精彩介紹資料，可於Nettle (2007) 獲得。我根據Eysenck (1967) 的一個早期模型推斷出自己內向的生理傾向，該模型所根據的是內向者與外向者的新皮質區域在警醒程度上的差異。然而，我該註記，最近的研究更強調的是，內向者與外向者的神經傳導物質活動所帶來的影響。見DeYoung (2010)。[U](#)
2. TIPI量表是由山姆·賈斯林 (Sam Gosling)、傑森·蘭特佛洛 (Jason Rentfrow) 與威廉·史旺 (William Swann) 所開發。原文詳見Gosling, Rentfrow, and Swann (2003)。

### TIPI的分數算法：

**嚴謹自律性：**第3項得分\_\_\_\_\_ + [ (8－第8項得分) : \_\_\_\_\_ ] = \_\_\_\_\_，將答案除以2  
嚴謹性得分=\_\_\_\_\_

**親和性：**第7項得分\_\_\_\_\_ + [ (8－第2項得分) : \_\_\_\_\_ ] = \_\_\_\_\_，將答案除以2  
親和性得分=\_\_\_\_\_

**情緒穩定度：**(註：低分與神經質有關) 第9項得分\_\_\_\_\_ + [ (8－第4項得分) : \_\_\_\_\_ ] = \_\_\_\_\_，將答案除以2  
情緒穩定度得分=\_\_\_\_\_

**經驗開放性：**第5項得分\_\_\_\_\_ + [ (8－第10項得分) : \_\_\_\_\_ ] = \_\_\_\_\_，將答案除以2  
經驗開放性得分=\_\_\_\_\_

**外向性：**第1項得分\_\_\_\_\_ + [ (8－第6項得分) : \_\_\_\_\_ ] = \_\_\_\_\_，將答案除以2  
外向性得分=\_\_\_\_\_

**成人平均分數** (根據的是 305,830 位參與者的數據。感謝傑森·蘭特佛洛 [Jason Rentfrow] 提供資料。)

	平均分數	
嚴謹自律性	4.61	高分 =6.0 及以上 低分 =3.2 及以下
親和性	4.69	高分 =5.9 及以上 低分 =3.5 及以下
情緒穩定度	4.34	高分 =5.8 及以上 低分 =2.9 及以下
經驗開放性	5.51	高分 =6.6 及以上 低分 =4.4 及以下
外向性	3.98	高分 =5.6 及以上 低分 =2.4 及以下

資料來源是Gosling, S.D., Rentfrow, P.J., & Swann Jr., W.B. (2003)。人格領域五大特質的一個簡短測量。 *Journal of Research in Personality*, 37 (6) , 504-528。Elsevier Science. 經許可轉載。 [↗](#)

3. 最新版本的NEO PI-R與經常在人格研究中使用的較短版本，請見Costa and McCrae (1992)。注意NEO PI-R裡的每一個主要特質皆包括了六個面向，而較短版本只測量五大特質。奧勒岡研究中心（Oregon Research Institute）的Lewis Goldberg發展出一種優秀的公共領域資源，稱為IPIP：國際人格項目庫（The International Personality Item Pool [ipip.ori.org]），它提供了大量的人格量表，對人格量表的技術面向有興趣的人應參考這些資料。對根據IPIP評量一己的五大特質分數特別感興趣的人，可參考John A. John的實用網站：<http://www.personal.psu.edu/j5j/IPIP/ipipneo120.htm>。 [↗](#)
4. 在一份由NEO PI-R所測量的同卵雙胞胎兄弟研究裡，生理影響估計為：神經質（44%）、外向性（53%）、經驗開放性（61%）、親和性（41%）與嚴謹自律性（44%）（Jang, Livesley, & Vernon, 1996）。 [↗](#)
5. 此外，Samuels and Widiger (2011) 曾提出證據，顯示強迫症是「正常」之嚴謹自律性特質的一種極端形式。我懷疑，神經質會讓這個發展方向更受重視。 [↗](#)
6. 坎恩認為，內向者在美國社會所佔據的次要角色，與現代女性運動初期的女性地位相同，她對內向者的力量所做的鼓舞人心的描述，受到了廣大的歡迎，掀起了一場「安靜革命」。見Cain (2012)。 [↗](#)

### 第三章

## 自由特質 適應新挑戰的能耐

---

有時候我是那麼不像我自己，我可能是被一個和我性格完全相反的人占據了。

——盧梭，《懺悔錄》，1782

我早已領教過那些眼睛，領教過所有那些眼睛——那些說一句客套話盯著你看的眼，等我被客套制住了，在牆上掙扎扭動，那我該怎樣開始把我的日子和習慣的殘餘一股腦兒吐個乾淨？我還該怎樣猜測？

——艾略特（T.S. Eliot），〈J. 阿爾弗瑞德·普魯弗洛克的情歌〉（*The Love Song of J. Alfred Prufrock*），1920

截至目前為止，我一直試圖讓你相信，你也是個積極利用一套可行的建構理論，在建構一己世界的科學家。當你遊走於新的情境、人我關係與表現自我的時刻，這些構念能給予你一些關於自己的穩定概念。這些構念可以被積極修改，讓你更能或更不能自由地適應新的挑戰。在上一個章節，我們探究了心理學領域較為眾人所熟悉的地帶，亦即穩定特質的概念。現在，我們將探討挑戰這個立場的觀點，探索自由特質這個更易變的面向。

### 善變的自我，哪個才是真的？

---

當我在亞歷桑那州走上講台進行主題演說的那一刻，一種熟悉的「切換」發生了。我從自己天生的（生理上的）內向人格轉換為一種迥然不同的人格。在早晨八點三十五分，觀眾其實不想聽一場過度修飾、輕聲細語、欲言又止、內向又靦腆的演說，特別是經過前晚一整夜熱情的飲酒作樂之後。這時候，即使是內向者也會想要聽一些能振奮他們、讓他們更容易投入的內容。因此，如果你是其中一名聽眾，

有人在演講進行了幾分鐘之後問你，李托教授是什麼樣的人，你可能會說他是個熱情洋溢的外向者，但是我很清楚真相是什麼。或者說，我真的是那樣嗎？德州大學的山姆．賈斯林教授在形容他的一位同事時正好提出了這樣一個問題。

當自我與他人之間有不一致時，這是可能的，因為你會有盲點，無法看見你自己真正的樣子。但是，那也可能是一個人格點

（personality spot）存在的跡象——一個讓你能比他人更正確看待自己的區域。我舉布萊恩．李托為例，他在哈佛大學講授一門探討人格心理學、可謂傳奇的課程。根據那些見過他上課的人說，他口若懸河、喋喋不休，散發著熱情與活力。毫不意外的是，他的學生普遍認為他是個激烈的外向者，然而李托不同意，他堅持那只是為了當一個稱職的老師而表演的一場戲。我們該相信他嗎？他的外向性到底可不可能是他的一個盲點呢？

我嗎？盲點？可能吧！但是山姆是我的朋友，他很了解我，他在文章裡繼續解釋道，我人格裡的面向有助於解釋，為何我的學生和聽眾會如此輕易地建構了錯誤的我。在這方面，我絕對不是少數人。我們許多人有時候都會做出一些行為，讓他人錯誤地推論出我們人格有某些「固定」或穩定特質。技術上而言，心理學家將這種現象稱為「反性格」（counter-dispositional）行為。至於人們為何以及如何產生這種行為，以及它對我們的幸福何以會發揮巨大的影響力，我自有一套理論。

以下是最主要的論點：人格具有內在與外在兩種現實，內在現實包括我們意圖做的事，也就是我們在任何時刻所追求的個人計劃；外在現實則包括我們無意識或有意識地為他人創造的形象。在這兩種現實的連結紐帶間，我們的人格得以建立、遭受挑戰、再建立。我們若

探討這塊連結地帶，就會觀察到各式各樣的奇怪行為。企圖表現出情緒穩定的神經質者，可能會「洩漏」出他們的神經質特性，例如酒吧裡一個真正和善的人會突然表現得完全像個混帳，因為他想補救前一晚對伴侶的羞辱。一個內向的哈佛講師會在上課的時候切換為一個「偽外向者」。但是，賈斯林繼續說明，下課之後，大家可能發現那位講師躲在廁所，正在降低自己受刺激的程度。這是怎麼回事？這為何對我們的幸福有著重要的影響呢？

在上一個章節，我們探索了人格的穩定特質和快樂、健康與成就，亦即幸福的種種有何關聯。就這方面來看，我們可以合乎邏輯地下結論說，確實有穩定的人格差異且有因果關係。但是，有些人會懷疑這種理解人格的方式。這不是完全視情境而定嗎？環境背景沒有關係嗎？人格「穩定」特質的概念，難道不是一種迷思嗎？

每一個問題的答案都是肯定的，但同時附帶了嚴格的條件。當然，我們在派對會比在葬禮場合更容易成為外向的人，報稅時也會比傳簡訊給朋友更嚴謹。**特質理論並未否認這一點，特質表現的「平均」程度的確會根據情境而有所不同，但是特質表現穩定度的「排名次序」，亦即在特定情境下，你的某個特質與他人相較之下處於什麼相對位置，卻是相當穩定的。**

小學時期的甘草人物在三十年之後會降低他的淘氣程度，如同多數其他同學也會降低他們的外向程度。然而在同學會上，他依然是個甘草人物，一個更有格調、更慎重與成熟的開心果，但他依舊是個誇張的外向者。儘管每個人在派對場合都會偏向外向，甚至包括你，但是一個真正的外向者更可能特別外向、誇張地多嘴，或許在內向者眼裡已接近討人厭的程度。相對來說，內向者所表現的是一種調節過的外向，相對外向卻幾乎不會太過熱情洋溢。不過，最內向的人可能只會傳一個簡訊說他今晚無法來參加派對，或在往後的每一個派對都是如此。



但是，現在你對特質理論可能會有許多不同的想法。你可能會承認一個人的特質確實多少有可預測的特徵，而他們的各種行為可能也大致符合穩定與持久的特質。但是你可能會問，是不是有些時候，人們會表現出與他們的基本性格南轅北轍的行為呢？看到派對裡那個不是有一點外向而已，而是根本嗨翻全場的內向者，我們該如何解釋？或是一個特別討人厭的人，會突然在感恩節的連續五天假期表現平穩、和藹可親得不得了，讓家人百思不得其解，那又該怎麼說？讓我們更深入地檢視這兩個例子。馬可斯是一個外向的內向者，史蒂芬妮是個擁有雙重性格的出版商，大約二十三年來，這兩人對我所認識的人來說，有著驚人的相似之處。

馬可斯是個性格複雜的人，他在蒙特婁的獨立音樂圈以享樂家（bon vivant）為人所知，也就是找刺激的人，他是一個壓制不住的外向者。他是個音樂家，也是表演家，你絕對可以靠他提供精彩的娛樂，炒熱整個場合。他一走進門，興奮的氣息就開始瀰漫全場，但是馬可斯有他另外的一面。你經常可以看見他從眾人的目光焦點逃離，到某個地方獨處，自己躲在角落閱讀嚴肅的哲學書籍，絕對像個貨真價實的內向者。有一次，在蒙特婁舊城一個下雪的夜晚，他在一場表演之後，獨自恍恍惚惚地走在後巷裡，筋疲力竭。到底，哪個才是真正的馬可斯呢？

史蒂芬妮是個令人害怕的女子，她在曼哈頓的出版社同事形容她是個強悍、刻薄而且極不好相處的人。她也同意自己很不好相處，還對同事的形容感到有些得意呢。但有些時候，她也會被逮到正在做一些似乎與她的名聲完全不符的事，例如看似完全違反她個性的和善之舉與一些溫柔時刻，好比她在今年感恩節的行為表現。到底，哪個才是真正的史蒂芬妮呢？

## 三種自然的表現

### ► 生理性成因

我們可以將自己的日常行為視為受到三種不同成因的驅使。第一個成因是生理性的：它的根源來自基因，影響力是來自大腦結構與處理，這是目前迅速發展的人格神經科學界熱中研究的領域。生理性動機源自於例如馬可斯或史蒂芬妮在出生之際就一起帶進產房的性情與氣質，這一類的人格特性在新生兒室就能觀察到。如果你在新生兒附近高聲發出噪音，他們會怎麼樣？有一些人會往噪音的方向靠近，有些人則會迴避，那些受到噪音吸引的人，最後會在成長過程中變成外向者，而迴避的嬰兒較可能成為內向者<sup>[1]</sup>。

有一個有趣的非正式方法，能在生理成因的層次上評量外向者，就是做「檸檬汁測試」（lemon-drop test）。這種測試有幾個不同的變化版本，我採用一個經常在大學課堂裡示範的程序。以下是所需材料：一隻滴管、一根雙頭棉花棒、一條線、濃縮檸檬汁（正常檸檬汁效果比較不好），以及自願者的舌頭（例如你自己的）。將繩子綁在雙頭棉花棒中間，讓它可以平衡地懸吊著。吞嚥唾液四次，然後將棉花棒的一端放在舌頭上，維持二十秒不動。接著，滴五滴濃縮檸檬汁在舌頭上，吞嚥，之後將棉花棒的另一端放在舌頭的同一個位置上，維持二十秒不動。用繩子將棉花棒懸吊著時，有一些人的棉花棒能保持水平平衡，有一些人的則在滴了檸檬汁那端會往下傾斜。你猜得出是哪些人嗎？**外向者的棉花棒會相對水平，而內向者的則會傾斜。原因是內向者的長期警醒程度相對較高，他們對檸檬汁這種強烈刺激的反應較為劇烈，因此會製造較多唾液。外向者對高度的刺激較不會起強烈反應，因此口中唾液會相對較少。**事實上，有證據顯示，由於外向者的唾液分泌量較低，他們發生蛀牙的情況也因而比內向者更多。我自己曾好幾次做過這個實驗，每一次我的棉花棒都傾斜地很厲害。

我，至少在這個測量方法裡，是個生理性的內向者。我覺得，馬可斯也會立刻分泌大量的唾液。

每一個五大特質的人格向度，都能以生理性根源的角度來評量。

例如，有愈來愈多證據顯示，親和力高的人有較多的催產素

（oxytocin），一種在出生、哺乳、高潮，以及從事其他親密行為時所分泌的神經肽（neuropeptide）。催產素的多寡能從血液或唾液中化驗得出，目前即有大量與催產素調節機制有關的基因研究正在進行。讓我們看看最近由艾力克斯·柯根（Alex Kogan）及其同事所做的有趣研究。多對伴侶在柏克萊大學的一間實驗室裡，與他們的伴侶討論他們擔憂或感到沮喪的事。這些活動皆經錄影存檔。受試者也會接受評估，看看他們是否帶有一種能控制催產素表現的特定變異基因。另有陌生人接獲指示評估二十秒的錄影片段，然後針對參與者在傾聽伴侶說話時，所表現的專注與同理程度進行評等。那些帶有催產素變異基因的參與者，明顯會被評為表現出同理與親和的性格特徵。

理論上，我們可以預期，生理性不好相處的史蒂芬妮會在聆聽她前夫談論自己的問題時，（又一次）反應冷淡。我們如果要求她將唾液吐到試管裡，化驗是否缺乏催產素的變異基因，她也不會表現出特別和善或配合的態度。

**受到生理因素的直接影響而傾向於某些行為表現，可以很公平地說是包含了一種「自然的」因素。我們似乎可以很合理地說，生理性外向者與不好相處的人，在展現他們的外向性或不好相處的特質時是自然的，但這並非我們可以「自然」表現的唯一方式。**

## ► 社會性成因

我們的行為表現也深受社會性成因的影響，來自於社會化過程與學習文化準則、規範與期待的過程。具有強烈社會性成因的行為，可

能會相對輕易地表現出來，因為它已經在每個人一生當中的各種情況下不斷受到強化，成為適當的舉止。內向與外向的行為作風不但有其生理性面向，也有這種強烈的社會性面向。不同文化對外向行為有不同的重視程度與接受程度。舉例而言，外向性在美國文化是受到高度重視的。蘇珊．坎恩的著作《安靜，就是力量》之所以吸引廣大讀者，一部分原因就在於她指出這種固有的文化偏見，呼籲創造出更寬廣的選擇空間，期待在人格的發展過程中，在生理成因與社會成因之間找到一個最適當的折衷點。

相對於美國的外向型理想，其他文化較為重視內向性，例如一些亞洲文化的標準即鼓勵孩童避免在團體當中過度突出，而是安靜地融入。從一個極端的西方觀點來看，這種方式不外乎是一種「打地鼠」的做法，壓抑那些想要向外冒險的人，獎勵那些低頭不語的人。這樣的標準嚴重影響了跨文化的溝通。

試想一群高度外向的美國談判者，與一群高度內向的亞洲談判者共處於一場會議裡。由於彼此在站立、手勢與表達自己等各方面都有不同的標準，因此談判成功的希望也可能受到嚴重拖累。高階談判者非常留意這方面的溝通障礙，會舉辦精心設計的工作坊，傳授如何與其他文化的團體或個人有效互動。自然而然地，「其他文化」也會為談判者提供同樣的課程。美國人會學習如何像個亞洲人一樣互動，亞洲人則學習如何像個美國人，而這樣的結果可能會很怪異——談判桌邊圍著一群有禮貌、正式、矜持、謹慎的美國人與一群拍著對方肩膀、情緒高昂，跳著「江南style」騎馬舞的亞洲人。雙方雖能感受到彼此的善意，卻也深感困惑。

類似的文化差異也能在其他的五大特質裡發現，例如親和性與嚴謹自律性。在一些文化裡，抱怨實屬正常，而在另一些文化，標準做法卻是「自己摸摸鼻子認了，然後維持客氣的態度」。有一些文化以頑強追求目標而聞名，有一些文化則鼓勵我們放輕鬆、冷靜，然後享

受生活，帶著一張快樂的燦爛笑臉面對每一天。在很重要的程度上，我們言行舉止裡的這種社會性面向，就和我們的生理性傾向一樣「自然」。文化的影響是深刻而普及的，遵照文化腳本演出會獲得獎賞，但是對社會習俗缺乏忠誠度也會讓你付出代價。

我們的第一個（生理性的）與第二個（社會性的）天性可能會互相衝突。一個果敢的、想要鶴立雞群的生理傾向，可能會與「靜靜融入」的文化標準，或與我們父母怒氣沖沖地要我們「成熟一點，別再丟全家人臉」這樣的要求產生衝突。相反地，如果同樣的生理傾向已經根植於某個有著「勇敢追求，成為了了不起的人！」這一座右銘的家庭，這種大膽行徑便比較不會受到責難，家人反而會輪流與你擊掌熱烈慶祝呢！

讓我們再來看看史蒂芬妮與馬可斯的例子吧！史蒂芬妮的人格面向能從她成長過程中受到的社會性影響來解釋。她出身的文化高度重視果敢自信、堅守一己立場，即使他人認為這樣的行為無禮又惹人厭亦無妨。她在人生的早期階段便學到了這件事，更在全家人抵達紐約之後，不屈不撓地實踐它。她的生理傾向本就是不親和的，社會性影響又強化了她朝這方向發展的傾向，這就是為什麼她在假期與家人相處時所表現的親切態度，會特別令人感到意外了。

馬可斯的人格也能從社會性影響獲得一部分的解釋。馬可斯在三個月大時便被一個吵雜、情感外放、外向的法裔加拿大家庭所領養，但是他卻是個生理性的內向者。因此，與史蒂芬妮不同，馬可斯必須找到一個方式讓這兩種影響力融合至他的人格發展當中。

### ► 自發成因：個人計劃與自由特質

除了生理與社會動機的影響來源，我們的日常行為還受另一種強大的影響力所左右，我稱它為「自發性動機」。它們代表著我們在每

日生活過程裡所追求的各種規劃、渴望、承諾與個人計劃。它們的源頭是因人而異、獨特的。根據生理成因，我們得以將一個人的行為解釋為特質的自然展現；根據社會成因，我們得以將同樣的行為解釋為社會規範的結果。但是，**根據自發性成因，我們要尋找的是「為什麼」此人會投入這個特定的行為模式。**試圖在餐廳裡一再退回牛排的傢伙，擁有什麼樣的個人目標？那年冬天在蒙特婁，是什麼樣的渴望驅使了馬可斯的行為？什麼樣的個人承諾能解釋，為何史蒂芬妮在那個特定假期的夜晚拒絕了她的生理本性與社會教養呢？要回答這些問題，我們必須更加深入了解個人計劃，也必須介紹「自由特質」這個概念。

個人計劃是關於日常生活的事，其範圍非常廣，從某個星期四早晨一件非常瑣碎的事（例如「將狗放到外面」），到我們生命中一個勝於一切的志向（例如「解放我的族人」）都包括在內。在第九章和第十章，我會詳細解釋為何個人計劃扮演了一個重要的角色，能夠直接提升或打擊我們的幸福。目前，我想要將重點放在一件事：投入我們視為重要的計劃，能引導我們做出令人意外的行為，有時候甚至連自己也會感到意外。

以史蒂芬妮為例，我們知道她通常是個極度討人厭的人，她在親和性這個相對穩定的特質上得低分，而且她的文化薰陶讓她變得相當好鬥。她的出版社同事、朋友與家裡的親人都已經習慣了她的魯莽舉止，她的前夫也是。因此，在今年的感恩節，史蒂芬妮意外的親切舉止，讓每個人大吃一驚。

當時，她的家人還不知道的是，史蒂芬妮在感恩節之後即將動身前往澳洲，她的出版社要她負責領導一個新事業，那是一個長達三年的委任，而在紐約與澳洲之間頻繁來回的機率很小。當時，她的女兒已經懷孕六個月了，史蒂芬妮一直在想，當她的第一個孫兒出生時，她會在遙遠的雪梨對著某人開罵。她也在想著她的女婿與親家，他們

都會前來參加感恩節聚會。他們都是安靜、體貼、非常親切的人，史蒂芬妮知道，他們都覺得要應付她是件苦差事，因此很難在節慶場合維持歡樂氣氛。在進一步思考之後，史蒂芬妮決定要在她與家人的關係上做出一些改變。雖然這個想法尚未明確成型，但是她已經訂出一個「當一個付出更多關愛的母親」的個人計劃。這樣的想法支撐著她表現出支持、親切的態度。一個過去不會與史蒂芬妮相處的人，若在當年的感恩節餐桌旁觀察她，會在五大特質的親和性特質給予她相當高的評分。我將這類的行為稱為「自由特質」的展現，它與相對固定的特質形成了對比。

馬可斯也是在追求一個引導他展現自由特質行為的個人計劃。雖然他是個生理性內向者，卻對成為音樂製作人擁有強烈的熱情，這對他來說並不是什麼很大的挑戰，因為他能完全沉浸在他的音樂裡，不受旁人干擾。但是，當他發現自己在帶動現場演奏會和製作獨立唱片方面的天分時，他也發現在社交方面的投入（有時會延長超時到凌晨時刻），讓他愈來愈吃力。沒有人會懷疑他並不是個壓不住的外向者，一如他表現於外的那樣，但是對他更好的描述卻是「偽外向者」，因為儘管他有著生理性的內向傾向，他依然採用了社會性腳本，來推動對他具有深刻意義的個人計劃。

為什麼人們會投入自由特質的行為呢？這有許多原因，但是其中兩個原因特別重要。**我們為了專業與愛，展現自由特質。**雖然史蒂芬妮會做出種種令人覺得難以相處的行為，但她依然深愛家人，因此比起遵從預設選項、繼續做生理性的自己，她所表現出不符性格的行為，更能夠有效表達這份愛。馬可斯是個完美主義的專業人士，要扮演他的角色有一個必要條件，就是融入並且啟發他的音樂夥伴與贊助者。他時時展現這種專業精神，壓過了他想安靜隱沒至背景的生理性傾向。這樣的行為是他為人的精神，讓他在音樂圈維持好聲譽。這是他的一個鮮明特徵：馬可斯的獨特標記。

## 讓人跌破眼鏡的行為

如果日常活動的動機來源有這三種差別，那麼一個人做出自然的行為表現時，意謂著什麼呢？基於生理傾向所做的行為顯然是自然的，因為它們直接反映出我們的生物需求與穩定的偏好。史蒂芬妮會以傷人的評語打斷同事說話，這沒什麼好驚訝的，對史蒂芬妮來說，這種行為再自然不過。但是，這是否表示我們應該將她在感恩節的表現，視為不自然、不誠懇或不真心呢？未必如此。她因為主要的個人計劃，而改變了舊有的行為模式，這是「與性格不符的表現」（acting out of character）。這個說法可以有兩種不同的詮釋，我兩種都想保留。其中一種意謂，我們的行為脫離了正常情況下的期待。當我們說史蒂芬妮與馬可斯做出與性格不符的表現時，這就是其中一個隱含的意思。但是「與性格不符」也可以是「因為……而表現出……」，例如「他出於惡意退回牛排。」或者「她出於慈悲做了這件事」。因此，當我使用「與性格不符的表現」時，意謂對一種行為模式提出兩種不同、卻同樣有力的解釋方式。**同時也表示，人們正在做的行為與我們的期待不符，以及他們之所以有此行為，是出於性格裡的某個部分，是因為他們希望表達出某種價值觀。**

以下是一個例子。想像你是一個六歲女兒的媽媽，你要為她舉辦一個生日派對，她有十五個朋友會來參加。再想像，你是個非常焦慮的內向者（就生理上來說），但是你卻深深渴望為女兒辦一個精彩熱鬧的派對，這對你而言是個核心價值。無可否認地，對一個內向的母親而言，要去玩「為媽咪貼尾巴」遊戲〔譯注：一種兒童團康遊戲，原為「為驢子貼尾巴」（Pin the Tail on the Donkey）〕又不產生壓力是個難題，但你還是做了，而且讓每個人都玩得很開心。這是不誠懇嗎？不是。這是在假裝嗎？絕對不是。但是，一些在四點鐘前來接小朋友回家的家長，可能會在走出門回家時議論，說你真的做了與性格不符的行為（第一種



意義）（譯注：即做出「脫離了」原本性格的事）。在家長會或社區活動裡，你似乎總是個安靜又沉悶的人，但是這天下午你卻搖身一變，在會場團團轉，哄孩子們開心，讓家長大吃一驚。不過，你也是在實踐一項個人計劃——為女兒舉辦一個精彩的生日派對，而這完全立基於「當一個好母親」這個核心價值。因此，你同時也是以第二種意義做出與性格不符的事（譯注：即「出於」某種理由而做一件事）。

讓我們回歸「自然的表現」這個議題。當我們看見一個男人在卡拉OK放聲高歌，唱著自己獨一無二版本的〈你認為我性感嗎？〉這首歌時，我們會做出什麼樣的結論？我們可能會假設這就是他的本性，他只是表現出自然的行為。也就是說，我們會假設他是個生理性的外向者。他，以我們的詞彙來說，正在展現他對自己生理特質的忠誠。但是，若說一個人在孩子生日派對裡長袖善舞、熱情奔放（儘管我們知道她是一個生理性的內向者）也只是「自然的表現」，是否也同樣有理可循呢？拜託，這可是她愛女的生日呢！有許多眾所周知的社會腳本可以供她使用，幫助她表達這份愛，這麼做是一件非常自然的事。因此，**我採取的立場是強調三個有潛在衝突的忠實形式——忠於自己的生理傾向、忠於自己的文化指示，以及忠於自己的核心個人計劃。每一種形式都是自然的，都有令人信服的方式，它們在你生命裡會如何像一場藝術表演般舞動，對你的健康與幸福都有著重要的意義。**因此重要的是，當你反思人生時，要問這三個問題：透過追求個人計劃、展現自由特質，你會得到什麼？是什麼動力讓你做出與性格不符的行為？可能會有什麼樣的代價？

## ► 行為與性格不符的利與弊

採用自由特質的最大利益是，能推動為你的生命帶來意義的個人計劃。單純地讓生理本性指導我們的生活，可能是個令人滿意的策

略，不過我們不大可能這麼做。那些擁有經驗開放性、嚴謹自律性、外向性、親和性與穩定性等生理特質的人，可能會在重視這些性格的社會發展得很好，而那些位在這些特質光譜相反端的人，可能會過著較不快樂的生活。然而，**人生會不斷祭出挑戰，要我們每一個人偶爾改變方向，去拒絕我們生理上的固定特質，採用自由特質。投入自由特質的行為能獲得的另一個好處是：拓展我們的能耐。**當史蒂芬妮能夠表現親切、實現她的承諾時，她挑戰了自己的極限，讓自己變得更有彈性；而當馬可斯將一個場合炒熱、敲定一筆交易、轉變了獨立音樂的風貌時，他將比馬可斯更馬可斯。

然而，發揮自由特質或做出與性格不符的行為，其實可能會讓我們付出代價。要了解原因，我們首先必須認識，穩定特質與自由特質如何隨著時間變化、展現。

### ► 自由特質的展現，取決於時間點

我相信，長期透過自由特質做出與性格不符的行為，會需要付出心理與身體上的代價。數份研究文獻已提供了一些相關證據支持這一論點。

日常生活裡的情境與環境背景，對我們的生活品質扮演了一個重要的角色。**一個人的生理特質與環境特徵之間愈是「合拍」，就愈能帶來幸福的結果。**環境的其中一種功能，就是為實現我們的個人計劃提供正確的資源。研究顯示，高度社交型的人若投入涉及許多社交互動的個人計劃，就會比較快樂。

一個極有趣的「合拍」例子是我一位舊學生的經驗，他叫彼得。一九六〇年代末期，在我的牛津大學心理實驗課堂上，他做了幾項我們在本書討論過的人格評量。他告訴我，在外向性的評量上，他獲得了量表裡的最高分，但彼得在就讀牛津大學之前，有段時間是在一座

與世隔絕的比利時修道院過著僧侶的生活，他在那裡立下了噤語的誓言。就生理傾向與環境之間的適切性而言，那並不是個有趣的使命！從自由特質的觀點來看，我預測長期做出違反性情的行為，將會讓他感到筋疲力竭，意志逐漸消沉。我很高興地說，彼得最後在教育領域成為一位非常成功的教授，這個工作適切地滿足了他需要與人連結，與獲得人際刺激的需求。

因此，若能讓我們的生理性格與日常生活的環境互相匹配，應該能夠提升我們的表現與幸福。若這兩者非常「不合拍」，便可能會將我們置於險境。例如，很不好相處的人若當個收帳人，會比當個諮商師更有發展前景，而那些樂於接觸新事物、抱持經驗開放態度的人，也將發現待在紐約市的某些「村」，會比在北達科達州南部的郊區更適合他們的性情〔但是，請務必詳閱第八章，我們將會談到一種令人意外的法戈因素（Fargo factor）〕（譯注：法戈是北達科達州最大城市，詳見第八章）。

如果你的環境就是無法提供所需資源來滿足你的性情、協助你的計劃發展呢？如同彼得，他可以離開那個環境，開創一個全新的生活方式，你也可以在環境裡，開創一個小空間來改善不適合你的環境，雖然試圖在一個本篤修道會裡安插即興的週五「快閃」活動，可能是個太大的挑戰……。不過，你依然可以做一些足以彰顯自由特質中心概念的事——你可以改變個人作風。有一個研究對這種可能性提出了一個極為有趣的看法，它拋出以下這個問題：學生在四年的大學教育裡，是否會改變他們的五大特質人格向度？在一個針對加州大學柏克萊分校所做的長期研究裡，研究人員發現確實有顯著的人格改變現象，而或許更令人驚訝的是，學生在修讀大學課程的過程中，變得愈來愈不好相處，他們也會變得較不神經質。這到底是一種什麼樣的改變？

我想，這種轉變反映出學生正在適應一個高度競爭與高度要求的學術環境，因為這個環境重視的是批判與冷靜地挑戰傳統的能力。此一研究結果可能反映出部分學生「實質性」的深刻改變，然而從自由特質的觀點來看，研究測量到的這些改變更可能是「策略性」的，而非實質的生理性改變。也就是說，這種改變比較像是自由特質的展現，而不是持久的特質轉變。個人計劃如「讓我的講座教授印象深刻」與「拿到有利於申請研究所的推薦信」之類的目標驅策著這種改變。

如果我們從自由特質的觀點詮釋這些結果，便可以得出另一種涵義。**生理性特質與自由特質之間的差異愈大，轉變的可能性就愈小。**比起已經預先鍛鍊出鎮定、冷靜與批判態度的人，擁有高度情緒化與親和特質的柏克萊一年級學生，更會覺得在三、四年級進行轉變是件困難的事。

能暫停自己的生理傾向去適應情境要求的能力，也反映在另一個研究裡，其中大學生在他們大學生涯的第一學期期間接受了評量。學生們先列出一連串的个人計劃，研究人員將它們歸類為該發展階段的典型生活課題。對一個大一新鮮人而言，兩個最主要的生活課題，就是在學業上取得好成績與創造一個全新的、精彩的社交生活。或者，如同鮑勃·霍根（Bob Hogan）所說：「相處要融洽，學業要領先（getting along and getting ahead）。」在這兩種個人計劃的取捨之間，哪一個最能預測出第一學期的成功與幸福呢？結果顯示，**情況並非哪一個較優先的問題，而是一種動態的過程，一切全取決於時間點。**那些一開始把大量心力投入在社交計劃，卻無法轉換為學業優先的學生，該學期的日子過得並不好。那些一開始便將全部的注意力放在學業上的人，居然也是如此。在第一學期過得精彩充實的學生，是那些能在一開始重視社交課題，但稍後也能轉而重視學業的人。假設學期中出現了課業繁重、壓力上身的時候，那些稍早已經為自己創造

出社交網絡的人，便能夠仰賴這一寶貴的資源。再次注意，將學業或社交計劃視為優先事項的傾向，可能與生理性特質有關——重視學業者較嚴謹自律與樂於接觸新事物，重視社交生活者則較具親和力與外向。這說明了擅交際、友善、外向的學生在學期初期建立朋友網絡時能夠應付得很好，但是不久之後，當學業上的關鍵時刻來臨，他們就必須克制自己的外向傾向。如果我們在十月中的深夜走在校園裡，我們可能一抬頭就會看見他們關在圖書館裡，表現得與性格不符，像個偽內向者，一邊思念著朋友，一邊複習功課，忙著畫重點。

### ► 忍氣吞聲：假裝的代價

你是否曾懷疑，過去十年以來，空服員的脾氣有沒有變得比較壞？多年來，航空公司的訓練手冊都要求他們的空服員好好管理情緒，並且要強顏歡笑：強迫微笑是專業要求。無論她們當天多麼想要吵架、情緒多麼緊繃，或覺得心情有多麼惡劣，都必須忍氣吞聲，露出官方微笑，擦上露華濃（Revlon）的波斯蜜瓜口紅、踩著三吋高跟鞋，還得鄭重保證不會將鞋跟高度偷偷減為二．五吋。近幾年，這些限制已經解除。不過，有些航空公司依然會期待空服員在發送美味脆餅、解說如何將扁平金屬片插進扣環裡時，能施捨幾個微笑給旅客。對那些天生容易親近、個性外向的空服員來說，這些職業上的要求，亦即社會性要求，符合了他們的生理本性，因此極少會造成負面結果。但是對那些必須抑制自己的生理性特質的人，恐怕真的必須付出代價了<sup>[2]</sup>。

在一項有趣的研究文獻裡，研究者對一些長期透過壓制生理特質而施展自由特質的人，提出了重要的警告：**壓抑會造成自律神經系統亢奮，如果這種亢奮狀態變成慢性的，可能會損害健康。**例如，傑米．潘貝克（Jamie Pennebaker）與同事即指出，比起不去壓抑生命中

任何重大事件的學生，那些會壓抑的學生，例如童年極度不愉快的事件，長期下來會讓自律神經系統的亢奮程度升高，造成較多的健康問題<sup>[3]</sup>。

他們也指出，如果你藉著書寫或談論那些生命裡受到壓抑的面向，自律神經系統將會出現有趣的變化。首先，在敞開心胸的時候，亢奮程度會短暫升高，畢竟要談論自己所壓抑的事情並不容易。**但是在敞開心房之後，亢奮度就會開始降低，也不會再回到之前的程度，事實上更會降得比一開始更低。**敞開心房的人比較健康，有部分原因是因為免疫系統的功能增強了。

這可能正是我們長期投入自由特質的行為時所發生的情況。一個在生理上有親和力的女子，若被她的律師事務所要求壓抑她的親切，做出侵略性的表現，她可能就會出現自律神經系統亢奮的徵兆，例如心跳加速、盜汗、肌肉緊繃，亦即較強烈的驚嚇反應。如果律師事務所的文化就是避免討論這些事情，認為抒發是件不專業的事，那麼她要付出的代價將會特別沉重。音樂表演者馬可斯之所以會在蒙特婁的後巷露出筋疲力竭的模樣，很可能正是因為他從未向任何人坦誠自己需要休息，需要暫時脫離馬不停蹄、喧鬧歡樂的音樂現場。

壓抑我們的生理本性還會導致另一方面的現象。丹．韋格納（Dan Wegner）所做的精彩研究提供了說服力十足的證據，顯示了壓抑一個思想（他的經典範例是不要去想一隻白熊）會刺激他所謂的「矛盾反彈」（ironic processes）。**壓抑，特別是不要去想一隻白熊，要求我們對試圖壓抑的東西有所表述，這導致我們過度警覺、認知資源耗竭，以及壓抑對象一再出現的矛盾情況。**簡言之，不去思考一隻白熊，引來了思考我們不想去思考的白熊（如果你因為讀了這段內容而苦惱，無法擺脫腦袋裡的白熊，我建議你改成不去思考綠色的貓）。

當我們刻意努力做出違背性情的舉止，換句話說，也就是當我們投入自由特質的行為時，也會發生同樣的過程。如果馬可斯為了即將到來的現場演出，正在進行一場特別刺激的交涉，他的內向性可能會輕微洩露出來——在他拉高嗓門強力交涉的詞彙間，可能會出現極短暫的停頓，面對剽悍的娛樂界專業律師時可能會稍微避免眼神接觸等。

史蒂芬妮也可能會發現，儘管她已承諾確保家人的幸福，她依然會發現，自己在深夜一封建議嬰兒姓名的電子郵件裡對女兒發飆，而現在她多麼希望那封電子郵件沒有寄出去（雖然小諾亞後來可能會感謝大家沒有叫他葛姆林）（譯注：與「冷酷」同字）。

### ► 找到可以喘息的復原空間

我們能做些什麼事，來降低表現與性格不符時所要付出的潛在代價呢？我們可以做的一件事就是為自己找到一個「復原空間」

（restorative niche），一個容我們從因自由特質行為所代出的生理代價中稍獲喘息的地方，然後讓自己縱情於我們生理上的「第一天性」。以下是我的個人經驗。

我一輩子都是個生理性內向者，我傾向於讓自己負荷過重，並對各式各樣的社交刺激特別敏感。我並不是不享受那樣的刺激，而是我在那樣的情況下，無法做出有效率的表現。多年來，我固定拜訪魁北克聖讓上黎塞留（St. Jean-sur-Richelieu）的皇家軍事學院，為軍事領導人講說有關美術與了解人格的自然科學。我通常會在演講的前一晚開車南下，然後花一整天的時間與他們相處，早上演講三小時，午餐後再進行另外三小時的演講。我主要的個人計劃就是全心融入學生當中，無論他們是大二學生、四星將軍，或是我先前在亞利桑那州演講時的那些鄉親。為了要完全抓住聽眾的心，我的演講步調必須迅速、

緊湊，而且有互動。簡單來說，就是高度外向性。因此，在皇家軍事學院的一天，上午的演講結束時，我會處於一種過度警醒亢奮的狀態，遠遠超過一場流暢演說所需要的最適程度。

接著是午餐時間。就在我最需要降低警醒程度的時候，軍官們會邀請我到軍官餐廳用餐。雖然我曾受邀去了幾次，但我很快了解到，這麼做會使我下午的演講品質大打折扣。因此，我擬定了一個策略：不與軍官們一起用餐，反而詢問是否可以在演講廳旁的黎塞留河畔散散步。我用對航行於黎塞留河的各種小船隻非常感興趣當藉口，但主要動機其實是策略性的：我需要降低我的警醒程度。這個策略運作良好，維持了數年之久，但是後來校園遷移到另一個地點了，那條河卻仍在原處。因此，在接下來的參訪，我必須找一個新的角落，一個能降低我警醒程度的地點。我發現了一個理想的場所：男廁。我會選擇最角落的一間廁所，靜靜地沉思我的人生與下午的演講，同時恢復我的生理本性。

有一天，很不幸地，我的安全地點，也就是我的復原空間，完全失效了。那時，我已經進入了降低警醒程度的愉悅狀態，卻開始聽見一些詭異的聲音，這些聲音只可能來自一個超級天兵的外向者。他是我聽過音量最大的噪音製造機，他衝進男廁，然後踉蹌地移動到第二間廁所的門口（我是從門縫裡看到的）。他一定是瞥見並認出了我那雙不屬於軍人的鞋子，因為他停下來，然後轉身面對著我那間廁所，我可以感覺到自己的自律神經系統開始警覺。他在我隔壁間坐下，然後我開始聽見各種排泄時發出的聲響，震耳欲聾，完全沒有經過消音處理。我們內向者絕對不會做這種事，事實上，我們許多人在排泄當下與之後都會沖水。終於，我聽見了一聲粗魯、低沉的聲音在叫我：

「嘿！這不是李托博士嗎？」他是個外向者，他想要跟我聊天！如果有一件事能保證讓一個內向者便秘六個月，那就是在上廁所時講話，而我的警醒程度早已爆表了！不用說，在我們那場沒完沒了、隔著廁



所進行的生動對話之後，我當天下午演講的流暢與清晰度便大打折扣。從那時起，我便決定要稍微修改一下我躲到復原空間的行為，並且想出另一個避免被發現的策略。因此從那次之後，如果你很想在演講休息時找我聊天，可能不會在男廁找到我。但是我會在那裡，在最遠、最偏僻的隔間裡降低我的警醒程度，只是會把腳抬起來！

## 偶爾的瘋狂，是可以理解的

---

復原空間並非專為偽外向行為的內向者而設，在工作中扮演「偽內向者」的外向者並不需要一個躲藏的安靜地點來修復自己，事實上，我的復原空間很可能是你的夢靨，反之亦然。他們需要的是一個能讓他們重新投入的東西——刺激的夜店經驗可能很有效，或許可以試著聽馬可斯演唱。

讓我們回去談談本章一開始提到的亞利桑那州大廳。調整到演講模式之後，我開始為聽眾說明，人格的固定特質如何透露出我們是否能獲得更多幸福，我是根據自己身為一個偽外向者的立場與理解來說明的。但是，接著我向他們談起自由特質、與性格不符的表現，以及復原空間的事，並在演講結尾時警告他們別跟蹤我到洗手間。演講結束之後，我和一些想要將這些資訊運用在家人身上的聽眾簡短聊了幾分鐘。在我收拾東西的時候，我看見有個人站在門口，顯然在等候其他人離開。他走向我，態度非常直接地說：「布萊恩，根據你的人格測驗，我是極度不好相處的人。」「喔，我想你不是吧，」我說。

「閉嘴，」他打斷我的話，再度告訴我，他是個極度不好相處的人，並且斬釘截鐵地說，無論我如何否認都無法抹殺這一事實。然後他告訴我，這兩個星期以來，他都在探視臨終的母親，天天和她在一起，這期間他有多麼溫柔、充滿愛心、令人喜愛。「完全與性格不符的表現，」他套用了我演講裡的用語這麼說。「但如果你是對的，」他

說，「那麼我可能正在付出代價。我的姊姊和我都處於哀傷狀態，但她的狀況比我好太多了。她天生就是個親和力十足的人，其實應該說是親和到病態的程度。我們兩人都為母親的過世而悲痛，但我卻覺得筋疲力竭，累壞了。所以，我想問你的問題是，什麼樣的復原空間會對我管用？」這激起了我的好奇與興趣。雖然我們對自由特質的初步研究幾乎將重點完全放在外向性與偽外向性上，他在問的卻是，表現得像一個偽親和的人要付出什麼樣的代價，並且不只是與人短暫相遇的時刻，而是既深且長的時期。我問他是否玩業餘曲棍球，我這麼懷疑是因為他的夾克上有個業餘曲棍球聯盟的標誌。「有啊，」他回答。「碰撞是符合規則的嗎？」我問。「是的，」他說。「嗯，那麼我想來幾場曲棍球大混戰，讓你真正痛快地海扁幾個人，對你應該有絕佳的復原效果。」「我可以跟裁判說這是一種治療嗎？」「當然可以。」

自由特質的行為有一個道德面向，之所以表現出與性格不符的行為是受到價值觀所驅。即便我們先天傾向於做生理性的自己，仍會挺身應付局面所需。我們出於愛而做、我們出於專業而做，我們透過這麼做，傳達出個人與專業上的承諾，然而這卻可能對我們產生不良影響。**為了減輕不良影響的傷害，我認為我們應該發展出一種「自由特質協定」。**它不是一份正式文件，而是一份非正式的契約，目的是保證我們每個人都有機會，創造並進入一個滿足我們生理本性的復原空間。做法非常簡單，只要對那些表現出令人費解行為的人抱持寬容與支持的態度即可。如果你那個愛交際的妻子，在經過兩星期與世隔絕的埋頭工作之後，跑去和她的姊妹淘度過一個狂野瘋癲的週末，請想想這個可能性：她這麼做不是因為不愛你，而是為了好玩與紓壓，但是有部分原因也是因為，她知道在她恢復那個外向的自己之後，自己會更有能力愛你。而審計部門那個一整個星期都必須扮演豬頭、但其

實是友善又敏感的傢伙，也該在星期五暫停作戰、他可以短暫做回真正的自己，獲得同事的擁抱。

我想要以一個非常私人的訊息來結束這一章：別太認真看待你的五大特質分數。莫要讓它們囚禁你或拋棄你，以詩人艾略特的比喻來說是，讓它們「被客套制住了，在牆上掙扎扭動」，就像一個完美的生物標本。你遠比一個單一數字或五個單一數字更加細緻而微妙。**請務必談談你正在做的、對你生命很重要的事，也就是你的核心計劃、持續的承諾，以及對未來的志向與渴望。一旦這些成為清晰的焦點，你將能夠以不同的眼光來看待那些相對固定、較為策略性的自由特質。**從特質觀點而言，你可能是個神經質的內向者，這很好，但這樣的描述似乎太受限了，我相信你擁有比那更高的自由度。透過做出與性格不符的表現、發揮自由特質，你可以讓自己珍視的核心計劃更往前一步。

對一些人而言，能夠切換不同的自我表現模式、採用自由特質相對容易，但是對另一些人而言，變成不是自己完全沒有意義。這些差異深深影響了你。下一章將幫助你決定自己在人格這個重要面向處於什麼樣的位置，以及它為何如此重要。

- 
1. 例如，見Elliott（1971），亦有證據顯示，與內向父母比較起來，外向父母的新生兒會尋求較多聽覺刺激（Bagg & Crookes, 1975）。[🔗](#)
  2. 針對情緒化勞工所做的先驅性研究，是社會學家Arlie Hochschild（1983）對空服員所做的。[🔗](#)
  3. 本單元大量取材自傑米．潘貝克（Jamie Pennebaker）在他的精彩著作*Opening Up*（1990）一書中所評論的有趣研究。[🔗](#)

#### 第四章

## 自我監控傾向 社交情境對行為的影響

為何有些人無論在什麼樣的情況下，都似乎表現如一，而有些人會改變他們表達自我的方式，像隻變色龍一樣，依據不同場合表現出不同的面貌呢？你是哪一種？

在喪葬場合，你會做出合乎喪葬場合的表現嗎？在烤肉聚會的場合，你是真的在烤肉，或者其實是哭喪著臉呢？（至少在把麵包丟來丟去的人眼裡，你是這副德行。）

這些傾向對我們的成就與幸福是否會造成任何影響？我們將在本章探討這個問題。但是首先請進行下頁的SM評量，或至少將那些項目讀過一遍，這對你會有所助益。雖然它名為「SM」，但我向你保證，這份SM（Self-Monitoring）評量處理的不是太變態的議題〔譯注：SM也是somasochism（性虐戀）的縮寫〕。

SM量表測量的是「自我監控」的情況。高度自我監控者較關心他人如何看待自己，他們的行為表現會反映出他們所處情境的規範與期待。反之，低度自我監控者較不關心他人如何看待自己，他們的行為是受到自身特質與價值觀的引導，而非情境的期待。

### SM（Self-Monitoring，自我監控）評量<sup>[1]</sup>

以下陳述涉及了你在幾種情境下會做出的個人反應。沒有兩段陳述是一模一樣的，因此回答問題前，請仔細思考每一段陳述。如果對你而言陳述為真，或大多為真，回答請寫「是」。如果陳述對你而言是錯的，或通常並非事實，回答時請寫「否」。盡可能坦白、誠實地回答，這很重要。請將你的回答寫在左邊的空格欄。

1. 我發現要模仿他人的行為很困難。 \_\_\_\_
2. 在派對或社交聚會場合，我不會嘗試去做或說一些別人喜歡的事情。 \_\_\_\_

3. 我只能就自己已經相信的想法與人爭辯。 \_\_\_\_
4. 我可以針對自己幾乎未獲得任何資訊的主題進行即興演說。 \_\_\_\_
5. 我想我可以為了讓他人印象深刻或娛樂他人，而刻意假裝。 \_\_\_\_
6. 我可能會是個好演員。 \_\_\_\_
7. 在一群人當中，我很少是注意力的焦點。 \_\_\_\_
8. 在不同的情境下、和不同的人在一起，我常常會表現得像一個非常不同的人。 \_\_\_\_
9. 我並不特別擅長讓別人喜歡我。 \_\_\_\_
10. 我並非總是像我外在看起來那樣。 \_\_\_\_
11. 我不會為了取悅某人或贏得他的歡心，而改變我的想法或做事方式。 \_\_\_\_
12. 我曾考慮過當一名演藝人員。 \_\_\_\_
13. 我從不擅長看手勢猜字謎的遊戲或即興演出。 \_\_\_\_
14. 我很難為了配合不同的人、不同的情境而改變自己的行為。 \_\_\_\_
15. 在派對裡，我會讓別人負責說笑話和說故事。 \_\_\_\_
16. 我在公司覺得有點不自在，該出現的時候時常不出現。 \_\_\_\_
17. 我可以直視任何人的眼睛，然後面無表情地說謊（如果是為了一個正確的理由而說謊）。 \_\_\_\_
18. 對討厭的人仍可以表現出友善的態度而騙過他。 \_\_\_\_

**評量得分：**得分題解如下。當你的「是」或「否」符合以下題解時，請將答案圈起來，然後將圈選的數量加總。這個數字就是你在SM評量上獲得的分數。將你的分數記錄在下面的欄位。

1. 否   2. 否   3. 否  
 4. 是   5. 是   6. 是  
 7. 否   8. 是   9. 否  
 10. 是   11. 否   12. 是  
 13. 否   14. 否   15. 否  
 16. 否   17. 是   18. 是

我的分數： \_\_\_\_

了解自我監控量表的得分能帶來豐富的資訊，反映個人的人格與幸福。以完全坦率的態度溝通，或者巧妙而小心翼翼地反應——這兩者哪一種才是更好的選擇，能讓我們的關係成長茁壯呢？我們的職業

生涯，是否能透過更小心地監控我們所面臨的社交情境而更成功？或者最好單純地做自己？知道自己在量表裡處於哪個位置能幫助你回答這些問題。

你完全可能反對做這份量表，因為它太長了，或是因為你是那種堅持不做這類量表的人。另一種迅速許多的方法，能讓你獲得一些提示，明白自己在量表裡的位置。在你閱讀這些內容的同時，請假裝我就站在你對面，要求你做下列事情：請用手指在額頭寫下英文字母Q現在就寫。如果從頭腦裡往外看的視角來看，你將Q的尾巴劃在右邊還是左邊呢？這麼做可能會透露出你是高度自我監控者或低度自我監控者的一些線索。喔，如果你出於挑釁，在額頭寫的不是Q而是別的字母，那麼，我只好祝福你那顆小小的不好相處的心<sup>[2]</sup>。

## 人格與情境：吃牛排前先灑鹽嗎？

---

在針對自我監控做出評論之前，我想先提供一些背景資訊。一九六八年，當時史丹佛大學教授沃爾特·米歇爾出版了他的著作《人格與評量》（*Personality and Assessment*），那是在人格研究領域投下震撼彈的一本書。他主張，傳統上所想像的人格是個迷思。米歇爾針對當時可得的實證研究進行分析，得出一個結論：傳統的假設是，人們受到廣泛適用於各種情境的固定特質所驅動。這樣的假設是站不住腳的，或至少需要以嚴肅的態度重新審視。米歇爾為我們的日常行為提出了另一種解釋，一個社會認知上的解釋，它能從我們所處的情境，以及從對那些情境的認知處理過程的角度，來解釋我們的行為。

接著，人格與社會心理學領域，針對特質展開了激烈的辯論，捍衛特質立場的人格心理學家，與採用情境主義方法的社會心理學家，形成了互相抗衡的局面。那是場惡言相向的辯論，但是卻讓分歧的兩方分別有了重大發展。最多人同意的決議是：**人格特質與情境的互**

**動，最能解釋行為。**狂野的派對與安靜的對話，分別能吸引外向者與內向者。另一個決議是，**將焦點放在個人所投入的行動上**，亦即佔據他們整個白天，偶爾也佔據晚上的計劃與任務。我們所擁有的特質與遭遇的情境，皆在每日從事的活動中擔任重要角色，因此研究這些活動，能讓心理學家將人格與社會心理分析這兩者的長處整合起來。這種論點恰巧就是我的觀點，我將會在最後兩章詳細探討。

馬克·史耐德（Mark Snyder）教授，自我監控量表的建立者，對這一場針對特質的大辯論有另一個非常有創意的決議。他主張，**低度自我監控者的日常行為是受到他們的特質所引導，高度自我監控者則是受到情境所引導。**這個差異後來經證明極具價值，它讓我們將目光焦點轉向一套不同的人格傾向與偏好，而其中一些頗令人驚訝，例如我們為食物加鹽巴的方式。

你正要吃一口餐盤上的牛排（或如果你堅持的話，吃一大塊豆腐也可以），你會在加鹽之前先嚐一口嗎？史耐德的博士論文有部分研究這個問題。他發現，在自我監控量表獲得高分的人，較有可能在還沒為牛排加鹽前先嚐一口；在量表上獲得低分的人，則較有可能先加鹽才嚐一口，或完全不加鹽。這情況彷彿低度自我監控者非常了解鹽巴的人格，並依此來行動；而高度自我監控者則需要檢查情境，在這個例子即是品嚐牛排的原味，接著才能大口吞下。史耐德表示，低度自我監控者的行為符合了他們倚賴自己而非情境來引導行為的傾向。

從牛排與鹽開始，現在我們將這食物的譬喻擴大，幫助我們了解自我監控的傾向，如何影響我們看待自己的方式。我們適合把自己比喻成洋蔥還是酪梨呢？當高度自我監控者被要求列出他們的特性時，他們傾向於說出自己較為公開可見，或可用的面向，例如身體特徵、地位或自己扮演的角色。低度自我監控者則較可能說出自己的內在特性，例如他們的價值觀、長久的偏好，或包含在五大特質裡的特性。**研究人員在檢視這些自我概念時，發現高度自我監控者比較像洋蔥：**



會持續一層一層地撥開，直到發現實質的自我根本不存在為止。或許你的同事伊麗莎白就像那樣。你從來無法真正確定她的立場，恐怕也不知道她是誰。她的自我是易變的，分化為許多次要的自我。伊麗莎白並沒有伊麗莎白的本質。相反地，低度自我監控者**比較像是酪梨：當深入挖掘，你會發現一個大凹洞，一個不變的堅實核心。**或許你的朋友道格就是個低度自我監控者——道格永遠是道格，他從來不會扮演反覆無常的道格，他也不會扮演一臉嚴肅的道格，他就是原汁原味的道格。你知道對他要抱持什麼樣的期待。他的核心是堅實的，他的自我是不變的，有些人可能會稱之為僵化。

前面的章節裡我們談論了，個人如何運用自由特質來推動重要的核心計劃，儘管它代表的是表現方式，與自己的生理自我不同。高度自我監控者應該對這種與性格不符的行為表現方式特別熟練。反之，低度自我監控者則比較可能對他們何以會有這種表現感到困惑。

接下來，我會從我們的友誼到職業發展等各方面，來探討個人的自我監控傾向如何影響我們生活。在這場探索的最後，我們將面臨一個關於價值與性格的問題，亦即一個關於我們應該如何過生活的問題。科學（在這裡指人格研究）的設計並非為了裁決這類的問題，但是它能幫助我們更深入地反思關於價值的問題。為了讓你對這些差異有更精確的理解，先回答兩個問題可能會有幫助，第一：你希望你的戀人是個低度自我監控者，還是高度自我監控者？第二：你希望自己國家的領導人是哪一種？

## 精心安排情境

---

由於高度自我監控者的先天傾向，就是會特別留意情境裡發出的信號，因此他們非常熱衷於確保自己知道即將面對的情境有何本質。

「明確」預知情境對高度自我監控者來說尤其重要。有研究貼切地顯

示了這一點，在該研究中，學生必須選擇要不要進入一個自己必須表現得像個外向者的情境。結果顯示，如果該情境的定義是明確的，高度自我監控者便較有可能進入，無論他們的外向程度有多高都無關緊要。然而，低度自我監控者所選擇的，是根據自己是內向者，還是外向者；如果他們是個低度自我監控的外向者，他們會選擇進入。此外，當他們被問到要如何改變情境才能讓他們更願意進入，高度自我監控者會選擇讓情境的所有條件變得更清晰；低度自我監控者會乾脆改變情境，好讓它與他們自己內向或外向的性情更加吻合。

### ► 首先，先Google一下

由這一系列的研究結果來看，我懷疑高度自我監控者特別偏愛Google，好讓他們能針對自己可能即將進入，但尚未進入的情境進行實際查證，讓自己能更清晰地理解，而不至於出現一連串問號。試想一個工作面試的情況，多數的應徵者都會針對希望加入的公司蒐集資料，了解該公司的本質，但是對高度自我監控者來說，他們會做的遠遠更多。我曾認識一些高度自我監控者，他們Google的不單是公司的詳細資料，還包括各個面試官的履歷資料，調查他們曾就讀的學校，甚至了解他們的嗜好與交際圈。如此一來，他們在面試的時候，便能將話題引導到一個與面試官有更多關聯的方向：「啊，湯普森先生，那聽起來就像是一個畢業於布蘭戴斯大學（Brandeis）的社會系畢業生會問的問題。」當然，這麼做的問題是可能讓人覺得毛骨悚然，尤其當面試官是個低度自我監控者，而且其實是畢業於麥基爾（McGrill）大學的時候。

低度自我監控者不需要過度擔心自己的穿著、說話或表達問題，因為他們原本的預設選項，亦即他們偏好的選擇，就是援用自己的特質、偏好與信念。而高度自我監控者則想要明確了解他們即將面對的

情境。當然，就我的經驗而言，若要求他們參加活動，卻無法就即將發生何事與該如何表現，提供明確的腳本，他們便會覺得壓力重重。想像一個同事打電話給你，問你明天晚上是否有空參加一個晚宴，一個低度自我監控者可能參加，也可能不參加，取決於他對邀請者的評估。而一個高度自我監控者會想要知道還有誰會參加、正式或非正式、時間多長、是否需要帶東西過去，以及晚宴的真正目的等諸如此類的問題。不幸的是，對高度自我監控者來說，這些問題並無法輕易從Google獲得答案。

讓我們舉另外一個例子。現在，我的研究助理就在你的門外等著，他想要進去看看你的居住空間，你會有什麼感覺？在他們進門之前這段短短的時間裡，你會做些什麼事？再想想你的自我監控得分情況。低度自我監控者不會對這種事感到不知所措，他們的住處就是他們自己、他們的特質與偏好的現況，他們不會想要將它變成另外的樣子。但是高度自我監控者可能會感到困惑，他們會想要將房間整理成較符合理想畫面的樣子，或至少不要看起來像個邋遢鬼。對高度自我監控者而言，一個地獄之夜包括星期四晚上在家時突然有人敲門，在事先完全沒有通知的情況下，讓她的現任男友、前任男友、小學三年級老師、已離婚的父母、李托教授，以及CNN主播沃爾夫·布里茲（Wolf Blitzer）等全攪和在一起。而對一個低度自我監控者來說，說真的，完全沒問題，每個人都請進吧！

### ► 你要邀請她？！自我監控與選擇活動夥伴

在與他人的關係方面，有一個可預測的傾向：面臨的情境或環境背景，與在該情境下，選擇適合一起相處的朋友或夥伴，高度自我監控者對此十分敏感。例如，想像你必須分別選擇兩位朋友，一起去參加兩個不同的重要社交聚會。一個是阿拉巴馬州塔斯卡魯薩

(Tuscaloosa) 舉行的美式足球後車廂派對 (tailgate party) (譯注：參與者打開後車廂分享食物的派對)，另一個則是紐約茱莉亞音樂學院舉行的芭蕾舞演出後的晚會。你腦袋裡出現兩個朋友的名字：一個是阿拉巴馬大學的球迷，他對何謂好啤酒，與紅潮美式足球隊 (Crimson Tide football) (譯注：阿拉巴馬大學的美式足球隊) 的認識比一般人都還要深入，而另一個人是住在紐約市的大提琴家，而且正與一個茱莉亞音樂學院的學生約會。想當然爾，高度自我監控者最有可能 (如果低度自我監控者感受到壓力的話，甚至他們也可能如此) 可以說出哪個朋友最適合參加哪個活動。

不過，讓我們將情況變得更困難一些。儘管那兩人都是你的朋友，但假設你比較喜歡塔斯卡魯薩美式足球那位朋友，這對你要選擇誰參加這兩個活動，會造成任何影響嗎？

實驗研究的結果顯示確實有差別：低度自我監控者會選擇和美式足球迷一塊參加兩個活動，而**高度自我監控者則會為每一個活動選擇「適當的人」**。和一個瘋狂足球迷共赴高尚晚宴的想法，對高度自我監控者來說會令人驚惶失措，那就像和一個超理智的人在大學廣場的啤酒攤一起廝混一樣。**而對低度自我監控者來說，他們會和最喜歡的人出去**。顯然，這些自我監控傾向的差異，會在人與人之間製造出許多摩擦，特別是當朋友變成戀人的時候，我們現在就來看看這種現象。

### ► 戀愛關係：承諾與彈性

如果選擇活動夥伴會為人際關係帶來挑戰，那麼當我們考量戀人與親密關係的時候，困難更大。在看**可能發展為戀人對象的自傳資料與照片時**，高度自我監控者比較會注意照片，低度自我監控者則花較多時間在傳記資料上，這與其他證據皆一致顯示，外貌與社會地位在

**高度自我監控者的擇偶偏好上，是更重要的因素，而對低度自我監控者來說，人格與價值觀才更重要。**

自我監控的傾向，也會對戀情的穩定度造成影響。和高度自我監控者相比，低度自我監控者傾向於擁有較持久的關係，也較不可能離婚或發展婚外情。若以正面眼光來看，高度自我監控者在處理戀愛對象上具有高度彈性，不過在他們低度自我監控的伴侶眼中，「彈性」可能不是第一個出現在腦海裡的字眼。在最糟的情況下，高度自我監控者可能變成保羅．賽門（Paul Simon）的歌〈西西莉亞〉（Cecilia）裡面的女子，在戀人起床洗臉的時候，就讓另一個人取代他在床上的位置，這可不是非常讓人放心的行為！

當然，這不是說高度自我監控者全是不忠的博愛者，而是說他們隨時準備採取一種最適合當下情境的做法，雖然有時候這意謂缺乏一致性，尤其從一個低度自我監控者的眼光來看更是如此。威廉．詹姆斯曾提出過一個知名論點，我們擁有的社會自我（social selves），與我們在意他們意見的其他人一樣多。我們現在可以為這個論點增加一個條件：對高度自我監控者來說尤其如此。詹姆斯的概括性論述較不可能套用在低度自我監控者身上，因為他們只擁有一個單一自我，一個堅實的核心，拒絕被分散成多個分支與分化的自我。

多年來，我和學生討論這些結果時，我注意到一個可能被高度自我監控者稱之為「適應社會」（socially appropriate）的行為，可能會被低度自我監控者稱之為「虛假」。這對自我監控程度不同的伴侶來說，是最主要的挫折感來源。他們所引起的典型問題，可以用假日期間互訪對方家人的情況做為例子。在這樣的聚會裡，高度自我監控者很可能在與不同人互動時，採取不同作風，低度自我監控者則較可能對每個人表現出一樣的行為舉止。低度自我監控者會感到挫折，因為他們的伴侶在與不同人對話時，似乎能輕易改變態度、喜好與信念。如果家庭聚會中的出席者包括了三教九流，高度自我監控者會貌似對

你支持茶黨的父親流露出保守態度、對你那另類的叔叔表現出左傾的自由主義態度，和你弟弟相處也能十分融洽。所以，你愛上的是這些不同自我裡的哪一個呢？對一個自我如此易變的人許下承諾，是否太冒險了？高度自我監控者也有感到挫折的理由：我的戀人難道就不能單純地隨遇而安，比較有彈性一點，而不是對三分之二的家人都表現地如此冷淡嗎？他有沒有可能真的像別人暗示過我的那樣，是個自我中心、不顧他人感受的王八蛋呢？

### ► 變色龍會領先群雄嗎？

實證顯示，高度自我監控者在職場的成就比低度自我監控者好。在工作團體中，高度自我監控者較可能崛起成為領袖。在涉及「跨域管理」的職位上，也就是需要留意多樣化角色與察言觀色的職位，高度自我監控者的表現也會獲得較高的評價。高度自我監控者擁有一些非常細膩的技巧。當他們要為一個失敗的工作計劃負起責任時，他們比低度自我監控者更可能合理化他們的行為，並且去控制與該失敗計劃相關的資訊流，再傳達給他人。就這方面而言，低度自我監控者可能會發現自己遭受到較多關於計劃失敗的責難，因為他們無法讓故事轉向，將注意力從自己身上移開。有許多人，特別是其他的低度自我監控者，會將這種行為視為清新、誠實的。但是，那種直截了當的率直態度，與缺乏自我姿態（self-posturing）的作風，在組織裡不一定能讓人際關係順暢運作。在處理工作場合的衝突時，低度自我監控者更可能表現強勢、持片面意見（從他們的觀點來看，那就是正確面）。相反地，高度自我監控者較可能透過妥協與合作來化解衝突。

在一篇名為《變色龍會領先群雄嗎？自我監控對管理生涯的影響》（*Do Chameleons Get Ahead? The Effects of Self-Monitoring on Managerial Careers*）的文章裡，馬丁．齊多夫（Martin Kilduff）與大

衛·戴伊（David Day）記錄了一大群MBA學生畢業後五年內的職業生涯發展情況，據此提出了一份長期研究。在他們修習MBA課程的早期階段，參與者會先做自我監控量表，以便了解各個事業成功的階段，是否與自我監控的判定有關。研究結果顯示，高度自我監控者在職場發展的模式清晰，與低度自我監控者不同的是，他們在五年間透過換雇主與搬家獲得升遷的機會比較高。即使是五年內都任職同一家公司的人，高度自我監控者也會獲得較多的升遷機會。

**高度自我監控者提高升遷機會的其中一種微妙方式，就是他們在工作上表現自我，顯示他們可勝任所渴望得到的更高一層的管理職位。相反地，低度自我監控者會對組織表現出的更高的忠誠度，較不會為自己塑造有利升遷的形象。這兩種呈現自我的策略都有潛在的缺點。就低度自我監控者在團隊試圖投射的形象而言，他必須冒著被視為不諳世故的風險。每個人都喜愛技術支援部門的小查，他身上的**

「扭曲姊妹」（Twisted Sister）樂團T恤是小查的經典招牌，但是如果要求他穿上西裝成為查爾斯先生，面對穿著正式扣領襯衫的客戶進行談判，他便可能飽受非難。高度自我監控者也冒著明顯逾越層級的風險，特別是他的同儕可能會認為他們膽大妄為、擅於做表面功夫。事實上有證據顯示，高度自我監控者並不欣賞或重視包括同儕評價的表現評量方案，他們比較喜歡被自己的上司評量。

高度自我監控者面對組織時採取的姿態，和他們對戀人所表現的姿態類似——有彈性，但不做承諾。低度自我監控者較有可能在自己的工作團隊裡，建立幾個關係緊密的友誼關係，高度自我監控者則是較注意更大網絡裡的團隊成員。在這些網絡裡，高度自我監控者會承擔主要的連結角色，讓原本不可能關聯的人產生連結。

## 誰比較有辦法隨機應變？

---



儘管自我監控研究的基本假設是：低度自我監控者傾向於不做出違背其固定作風的表現。但有沒有可能，他們其實是缺乏如此表現的能力呢？人格是一種「能力」而非「傾向」的概念，在學術界的心理學領域從未受到太多關注，然而探索這一可能性的研究，卻為我們透露了許多訊息。

研究參與者是兄弟會成員，他們受邀觀看兩張知名的「主題統覺測驗」卡片，然後解釋「畫面裡正在發生什麼事」。其中一張卡片已知是為了引發中等程度的敵意主題，與其他中等程度的性反應。在他們述說完自己的故事之後，便立刻參與一種稱為「測試極限」的測驗，他們會接獲明確指示，依此撰寫與特定主題相關的故事。具體來說，是盡你一切所能撰寫最具敵意的故事，以及最色情的故事。以下是兩名不同的兄弟會成員接獲撰寫「他們能力所及最色情故事」要求時所做的回應。

### 故事1

馬丁倚靠在她的肩膀上，雖然貌似在看著她的臉龐，其實是在盯著她凸起的胸部。他瞬間被欲望擊倒，想要一把抓住它們，扯開她的衣服，吻遍它們、吸吮它們、咬住它們，然後再往下移動，是的，再往下移動。他的雙手想要四處遊走，進入祕密花園，迂迴地穿過恥毛，他的嘴巴與舌頭也因吸舔的欲望而變得溼潤。

突然間，他抓住她，她從喉嚨深處發出一陣半似熱情半似驚嚇的呻吟聲，但還是任他為所欲為，她想要。她很快解開鈕扣，他的手也緩緩進入那開口。他將她拉近自己，等著在她衣衫褪盡時撫摸她全身。「你也想要我撫摸你嗎？」她求他。對，對！這裡？對！這裡？對！這裡呢？對，對！

現在，與以下這篇「色情」故事做比較：



## 故事2

年輕女子已經與另一名男子同居好幾個星期了，現在她懷孕了，前來尋求父親的協助。老頭起初非常震驚，因為他以為女兒一直遠在學校裡，但是他建議女兒，如果她的情人不像她所說的那麼愛她，就不要和他結婚。他並不是個一本正經的人，所以了解這種情況有可能發生。但他不覺得當未婚媽媽，選擇把孩子生下來有什麼錯。

我想你已經讀得夠多了，因此我將最後幾段內容省略。情況很明顯，兩位作者各有各的寫作才能或道德傾向，兩人創作煽情故事的能力天差地別。

第一個故事的作者除了讀太多詹姆斯·喬伊斯（James Joyce）的小說之外，投入色情領域的書寫毫無困難。至於第二個故事的作者，雖然接獲的指示是要盡可能的色情，但寫出來的內容卻無法激發任何激情念頭。

因此，這個例子留給我們的問題是，在描述高度與低度自我監控者時，可能會出現的含糊不清現象。**高度自我監控者既有傾向，也有能力隨著置身的情境改變自我表達方式，低度自我監控者則可能既沒有傾向，也沒有能力做出這種改變。**

能幫助我們清楚分辨的相關實驗研究極少，但是我相信，我們必須記住一件很重要的事：雖然低度自我監控者看似沒興趣對不同觀眾呈現不同的自我，其實他們可能、也希望可以這麼做，只是缺乏那樣的技能。

不過，他也可能擁有和高度自我監控者一樣的能力，甚至曾經在南灘喝下太多杯的單一麥芽蘇格蘭威士忌之後，一度為大家展現出這種能力，但是一回到他熟悉的地方，隨即變回傾向於做出像自己的表現。

針對高度與低度自我監控者所做的研究極少，卻有一個高度相關的研究曾檢視，自我監控傾向如何預測出表現技能。參與者接獲指示，在高度自我監控者與低度自我監控者的同質性小組裡即興表演喜劇橋段。根據他們的自我評估，以及更重要的是評審們的判斷，高度自我監控者比較能夠勝任這一任務。由此看來，高度自我監控者似乎不僅僅是更厲害的變色龍，而且更是厲害的單人脫口秀變色龍。

## 自我監控壓力出現在哪些特定情況？

---

回想史耐德發展出自我監控概念的時代，當時人格心理學領域正掀起一場辯論，爭辯到底是人們的特質，還是他們所處的情境，會對日常行為產生更大的影響力。史耐德所提出的創意解答是：「假設」人格裡有一個穩定特質，能預測個人傾向。我們也已經利用本章節說明了其中的一些重要差異。然而，諷刺的是，這樣的解答並未檢視情境本身是否會製造壓力，讓包括低度自我監控者與高度自我監控者之類的多數人都傾向於做出特定的行為表現。

一個檢視這一問題的方式是援用「情境壓力」（situational press）的概念。人格心理學的其中一位創立者亨利·莫瑞（Henry Murray）發展出這個概念，以解釋在不同環境背景下所出現的強大規範壓力（strong normative pressures）。他提出了充分理由說明，**每一種人類需求，例如相互連結或獲得成就的需求，都有一個相對應的環境壓力，那樣的壓力有助於表達該需求。**富含社交互動機會的環境，為那些高度需要相互連結的人，提供了正確的壓力。鼓勵不斷競爭，而且會舉辦休閒活動讓你奮力玩漆彈遊戲的公司，為那些需要高度成就感的人提供了適當的壓力，或許對有受虐需求的人也很適合。

然而，評量情境或環境的時候，是否不光考量能否為個人需求與特質提供適當壓力，也能根據自我監控本身來考量呢？換句話說，環

境會在以下這兩方面呈現差異嗎？——是否會招致人們仔細監控自己正在做的事，包括任何事？或是否讓你覺得做什麼事都感到自在？我曾和兩名大學部的學生做過這樣的探測性研究。

首先，一組學生接獲指示，列出他們在大學生涯裡可能遭遇的各種不同的情境、地點或場合，不限於那些經常接觸的場合。篩選掉重複或高度類似的場合之後，我們蒐集一張有四十個項目、由另一組學生所管理的列表。這些學生接獲指示檢視每一種情境，並決定其自我監控壓力的大小，也就是說，該情境讓人們覺得應該仔細監控自身行為的程度有多高。

自我監控壓力最高的是：

1. 求職面試
2. 公開演講
3. 上法庭
4. 與大學系主任會面
5. 葬禮
6. 在課堂上舉辦研討會
7. 服務顧客
8. 初次約會

我和幾位系主任談過，他們很不喜歡看見自己竟被學生評為壓力程度介於上法庭和葬禮之間。但是，我趕快跟他們解釋，我相信評估的學生認為與系主任會面可能是因為違反紀律要被處分了，在這樣的情境下，系主任對學生來說的確是很有壓力。這些情境大多有一個共同的特點，亦即都是他人會論斷參與者，而且該論斷將會對參與者造成影響的場合。

葬禮的例子十分有趣，直觀來說，它似乎不像其他項目那樣會帶來論斷與檢視的立即風險。然而，電視史上最棒的喜劇場景正是發生在葬禮場合。電視劇的主角瑪麗．泰勒．摩爾（Mary Tyler Moore），一個標準的高度自我監控者，對她的同事大發雷霆，因為他們拿查克小丑之死開玩笑。小丑在馬戲團遊行時擔任總指揮，打扮成彼得潘花生的模樣，然後在一頭野象試圖將他去殼時意外身亡。但是在葬禮時，瑪麗發現自己得壓抑著不斷想笑的衝動，而其他人都表現出合宜的葬禮舉止。場景的高潮就在牧師向瑪麗解釋，可以大笑沒有關係，因為那就是查克想要的。就在當下，瑪麗開始無法自己地痛哭，這對一個高度自我監控者而言，再丟臉不過了！

以下的情景或場合是被評量為自我監控壓力最低的：

1. 生病在家
2. 與朋友一起看電視
3. 聽搖滾演唱會
4. 獨自露營
5. 與好朋友聊天
6. 在沙灘上
7. 在超市購物
8. 在麥當勞吃晚餐

這些情境大多是非正式的，在這些場合不可能受到論斷或評量。有些場合，例如獨自露營或生病在家，就其定義而言，即是在孤立的場合進行，你可以展現出輕率、下流的擾人言行而完全不會受到懲罰。其他項目則顯示與朋友共處能調節自我監控的需要。麥當勞這一結果值得注意，因為自我監控壓力最高的其中一項是「初次約會」。

這些結果顯示，如果你想要將自我監控壓力減輕到最低程度，初次約會時可以考慮去麥當勞，別選擇高級法國餐廳，那麼你們便可以一起 lovin'it（譯注：「愛它！」麥當勞的廣告口號），不必擔心會不小心拿起高級餐廳的洗指碗大聲啜飲。當然，其實只有高度自我監控者人才會去擔心這種事，有些人可能已經在Google搜尋過如何正確使用洗指碗與法國餐廳的菜單了！

## 有原則還是務實？對比自我監控裡的價值觀

---

每當我和學生討論自我監控，他們就會不斷拋出許多他們覺得最重要的問題，課堂上的討論會如火如荼地展開，益發熱烈。我從學生那裡知道，班上有一對情侶在討論了彼此南轅北轍的自我監控評量得分之後分手了。雖然我懷疑其實還有其他因素導致他們分手，但有件事似乎很確定：自我監控會引發一些爭論。讓我們直接切入道德、倫理與價值觀這些重要的領域吧！

史耐德及其同事曾提出，**低度自我監控者採用的是一種有原則的行為表現與人際互動方式，高度自我監控者則比較務實。**低度自我監控者如同倚賴哲學的康德學派人士，會堅守核心信念，即使其他做法對他們較有利也不理。原則對他們來說十分重要。說得明白一點，高度自我監控者比較功利與實際，因為他們會採取各面向中最適合當下情境的行動方式，即使那代表他們的行為會前後不一致也無妨。不過，在尚未太過凸顯有原則的低度自我監控者，與務實的高度自我監控者兩者的強烈對比之前，我認為必須先提出兩個很重要的議題。

首先，這個對比似乎會招來眾多不滿的聲浪。提出有原則與務實之間的對比，暗示高度自我監控者相對比較沒有原則，而且不會以重要的核心價值觀做為指引方針。然而，驅策高度自我監控者做出某種

行為的動力，可能不只出於實用主義，也出於對不同原則的承諾——亦即重視體貼他人，並走出自我設限去適應某件事。男友對你弟弟很好，確實或許有一點矯情，但也可能他的動機並不是想要控制情境或操弄他人。你的小老弟是個有話直說的人，你男友發現，在聚會場合裡和一個不過度熱衷社交辭令而講個沒完的人交談，讓他耳目一新。簡而言之，或許，而且很有可能，**低度自我監控者與高度自我監控者的行為舉止，都是根據有原則的價值觀。低度自我監控者遵循的是一致與直率的原則，而高度自我監控者遵循的是關心與連結的原則。**

評量高度與低度自我監控者時，我們必須小心的第二個理由是，這兩種性情的人若走到極端，可能都會變得毫無原則、輕率魯莽，甚至可能是病態的。舉一個自我監控程度極低的人為例，不願意或沒能力適應日常生活各種情境的人，似乎太過頑固，可能有適應不良的問題。這種性情的人可以適應一個只有黑與白的單純世界，但是在一個充滿灰色地帶、瞬息萬變的世界裡，會覺得自己遇到極大挑戰，無法在需要展現靈活度的人生課題上獲得進展。儘管他們的一致性令人讚賞，但有時候他們也會發現自己完全坐困愁城。

極端的高度自我監控者是否也可能承受著病態的風險呢？「美感性格失調症」（aesthetic character disorder）是用來描述無論遇見誰都完全投入美感時刻的人。他們也可能會轉向，成為抱持對立價值觀的人，或投入一個截然不同的計劃。這種因美感因素而抹煞倫理規範的情況，正是極端的高度自我監控者的例子。由此可見，我們會在這個光譜範圍裡，發現各種程度在社交上精明且擅於操弄的人，從精通誘騙、對自己所造成的傷害麻木不仁的愛情連環殺手，到成熟的心理變態者都有<sup>[3]</sup>。

## 生活中需要調適的彈性

---

那麼，那些使我們對人格與幸福的省思能更加完善的自我監控研究，到底讓我們學到了什麼？如同我們在第二章討論過的五大特質，針對自我監控所做的研究，讓我們對朋友關係、親密關係，以及我們可能獲得的事業成功獲得了一些領悟。

再次重申，我們已經見到，幸福是既複雜又具爭議性，它之所以複雜的原因是：無論自我監控的傾向是高是低，都提升了幸福的某些面向，也同時傷害了其他面向。做為一個高度自我監控者，其優勢是讓你在人生中名列前茅、與人相處融洽，柔軟且有彈性，但劣勢是可能對伴侶或組織的缺乏承諾、一種自我分裂的感覺，而且給人八面玲瓏的印象。低度自我監控者則呈現出相反的模式，他們的堅定與承諾可能會帶來持久的關係，但他們會發現，自己缺乏適應變動環境的能力而讓他們遭到挫敗，獲得成功的能力也因此打了折扣。

幸福的爭議源自於人們對值得追求的幸福面向，存在著極大的分歧，也就是：到底應該怎麼做？高度自我監控者可能會將彈性視為某種渴望追求、也值得追求的東西。相反地，低度自我監控者可能會認為比起靈活有彈性，堅定與直率是更值得嚮往的特質。了解自己處於人格向度的哪個位置，能幫助你體驗到幸福可能有哪些不同面向。對自我監控保持更深入的覺察，也能幫助你釐清，哪些面向值得追求，無論它們在你生命中是否有價值。

自我監控的研究為我們帶來了極具價值的觀點，讓我們了解在為日常行為做選擇時，高度自我監控與低度自我監控，如何在不同的特質與情境下賦予不同的份量。不過，在結束這一主題之際，我想針對自我監控提出略為不同的看法。我想，我們必須重新考量這個假設：本質上，自我監控和特質相同。我相信，在高度與低度自我監控者之間的簡單對比模糊了一種可能性，這個可能性就是：**兩種自我表達模式皆可能在我們每個人當中發揮作用，我們應該將靈活有彈性的自我**

**監控方式，視為日常生活中試圖完成計劃或達成任務時最有效的一種立場。**

想像你在下星期三有以下的活動行程：你有三個重要的工作會議，晚上要在家好好放鬆、與家人相處，要與現在最需要你這個好朋友的摯友Skype通話，還要去獸醫院，向醫生投訴你帶公貓看診竟然要支付一筆切除子宮的醫藥費！如果你是個高度自我監控者，那麼你在面對每一種情境時，很可能會配合情境的需要呈現不同面向的自己：工作時反應敏銳且相當有競爭力，在家時很有趣而且異想天開，在Skype上耐心又體貼的你，面對那個困惑的獸醫則展現出冷靜而堅強的一面。而一個同樣面對這份週三行程的低度自我監控者，根據自我監控理論，很可能無法在不同情境下表現出不同的自我。儘管根據自我監控理論，一個人偏好何種方式的傾向都能被預測出來，但我認為大多數的人，即使是低度自我監控者，都可能在即將來臨的星期三，在不同情境下，以靈活有彈性的態度來呈現自己。我想多數人從工作會議轉移至家中客廳時，都會將自我的表現從正式轉變為非正式。換句話說，我認為人們在需要尊重情境規範時，大多都能對自我監控的壓力保持高度覺察。

自我監控必須以它是否會幫助或破壞適應功能來評估。**無論是高度或低度的自我監控，兩者都能在情境或環境需要時發揮調適性**，例如，假如你居住在一個有差別待遇的環境，需要你呈現出多樣化的自我，那麼高度的自我監控是適當的。現代的都市生活就是如此，和傳統的農村生活呈現強烈反差。但在那些較傳統的社區，做一個高度自我監控者或許不是很適合，因為你難以預料，所以他人可能會認為你表裡不一或太善變，而且是潛在的搗蛋份子。在那樣的環境下，低度自我監控會較適合（我們將會在第八章回頭深入探討，我們的居住地如何幫助我們塑造人格，以及如何增進或限制我們的幸福）。



如果你對自己的自我監控狀態依然感到困惑不解，你也在額頭寫了Q，以下是書寫結果所顯示的情況。從你頭部內往外看，Q的尾巴落在右邊的人較有可能是低度自我監控者，而尾巴落在左邊的人較可能是高度自我監控者。其中的邏輯是，高度自我監控者是從觀眾的視角來傳達資訊，低度自我監控者則是從自己的觀點出發。不過，我呼籲你在對這種說法狼吞虎嚥、照單全收之前，先抱持懷疑的態度吧！當然，高度自我監控者可能早已經試吃過牛排，加了鹽巴，等著大口吞下了。

1. Snyder, M., & Gangestad, S. (1986) 。 On the nature of self-monitoring: Matters of Assessment, matters of validity, *Journal of Personality and Social Psychology*, 51 (1) , p.137. American Psychology Association, Washington, D.C. 。經許可轉載。 [🔗](#)
2. 我是從Richard Wiseman的一支詭異錄影帶第一次知道這個方法的 ("Are you a Good Liar? Find Out in 5 Seconds", 見[www.youtube.com/watch?v=yRAmvLV\\_EmY&List=Ply9A-KHMzTjh9CY4JafXD7fsJey25Awzd](http://www.youtube.com/watch?v=yRAmvLV_EmY&List=Ply9A-KHMzTjh9CY4JafXD7fsJey25Awzd)) , 他用的就是字母Q這個方法。不過, 他引用了更早之前由Hass (1984) 所作的一篇文章, 其中使用的是字母E, 但原理相同。 [🔗](#)
3. 這個名詞 (譯註: 指心理變態者的英文字psychopaths) 是由傑出的精神醫學家Vivian Rakoff在一個政治背景下所提出的字眼, 但我相信這個概念有更廣泛的適用範圍, 特別是在自我監控理論方面。 [🔗](#)

## 第五章

# 生活的控制權 推動人生的渴望與志向

---

我想要生活，所以我的人生不會因一通電話而毀掉。

——費里尼（Federico Fellini），《甜蜜的生活》（*La Dolce Vita*），1960

現實是不容忽視的，除非它有個價錢；無知的時間持續得愈長，要付出的價錢就會變得愈高、愈可怕。

——赫胥黎（Aldous Huxley），〈宗教與時間〉（*Religion and Time*），1949

現在，我相信我聽見哲學家們在抗議，活在愚蠢、幻象、欺騙與無知裡只能落個悲慘的下場，但它並非如此，它是人性。

——伊拉斯謨（Erasmus），《愚人頌》（*Praise of Folly*）

如果說，內在人格與所處的外在情境現實，會透過我們致力進行的計劃而結合、塑造了我們的行為與生活，那麼會出現兩個重要的問題：是我們自己的行為，還是我們無法控制的力量，最終決定了我們的命運？握有控制權或相信有控制權，對我們而言重要嗎？我們是塑造人生的代理人（agent），還是被動地接受任何施加於我們的力量呢？

我們對生活擁有多少控制權的問題，千百年來已經出現了許多相互衝突的答案，至今依舊引發熱烈的辯論。心理學家提出了重要的見解，探入了這一問題的技術與哲學面向，但是人格心理學檢視的是不同的東西，它檢視的是控制幸福的信念帶來的影響。有些人在面對人生時，堅信自己是握有控制權的代理人，運氣與機會只扮演了微不足道的角色；有些人則帶著同樣堅定的態度相信，是外在的力量決定了我們的人生遭遇，無論是好是壞。為了幫助你評估自己在這個重要問題上的立場，請完成右頁的評量表。

針對此一人格向度所做的早期研究將它稱為「內在控制源」(internal locus of control)，相對於「外在控制源」(external locus of control)。在此我會將這兩個名詞簡稱為「內控傾向」相對於「外控傾向」，或者更簡單地說，「內控者」／「外控者」。這個向度雖然與「內向性—外向性」的稱呼相似，但它們是不同的，它也和其他我們討論過的五大特質人格向度沒有太大的關聯。「將人生視為操控在己」的傾向已有被視為一項特質的足夠穩定度，但我們的經驗卻能永久改變它。

許多不同的研究指出，內控傾向對人類的幸福與成就有很重大的正面影響力。請思考以下四個領域，其中相對於高度外控者而言，高度內控者似乎佔有優勢。

#### 控制圈 (Spheres of Control) <sup>[1]</sup>

請以1分～7分來標示您對下列陳述同意的程度。不同意是1分，同意是7分，中立是4分。

1. 我想要的，通常都能透過努力達到目的。
2. 一旦我做好計劃，幾乎可以確定它們會行得通。
3. 比起全然需要技能的遊戲，我比較喜歡需要運氣的遊戲。
4. 如果我決心要學習，幾乎可以學會任何事。
5. 我大部分的成就，完全來自我工作的努力與能力。
6. 我通常不會立定目標，因為要我堅守目標很困難。
7. 壞運氣有時會阻礙我完成一些事。
8. 如果我真的想要的話，幾乎沒有什麼事是不可能的。
9. 在我的工作生涯中，大部分發生的事都超出了我的控制範圍。
10. 我發現，不斷想要完成某件對我來說太困難的事，完全沒有意義。

**計分說明：**將你在第1、2、4、5、8項的得分加總，再加上35，然後減去你在第3、6、7、9、10項加總的得分，就是你在「個人控制」評量的得分。根據年輕成人的標準，60分或以上可視為高度內控性，48分或以下是低度內控性（或外控性）。

## ► 對社會影響力的抗拒

社會心理學的一個早期經典研究，顯示了社會影響力對自我認知的影響。想像你是實驗參與者，實驗目的是為了了解你在認知分辨上的準確度。比方說，你接獲指示，必須判斷螢幕上短暫閃爍的兩條線是否一樣長，這是一個相當直截了當的認知課題，因為它有一個非常清楚的正確答案。實驗主持人輪流詢問每一組時，你會聽見其他人說：「一樣，一樣，一樣，一樣，一樣。」然後，輪到你了。你不知道的是，小組裡的其他所有人都是實驗的共犯，已經有人交代他們說出錯誤的答案。如果你看見兩條線不一樣長，其他每一個人卻都說它們一樣長，你會怎麼做？**人們有強烈的傾向會受到團體共識所影響。**雖然兩條線明顯不一樣長，卻有強大的壓力讓你錯誤認知。在實際的實驗中，這是實際發生的情況：真正的參與者順從了其他人的共識，指出兩條線一樣長。簡單來說，人們會願意受那些有違自己判斷的方式所影響。然而，後續的研究指出，相對來說，有一群人會抗拒影響，那就是在內控性的測量上得高分的人。**內控者或許會因為他人看見的線條與自己不同而感到困惑，但是他們會毫不猶豫地說出自己的判斷結果。外控者在面對同樣的社會壓力下，最有可能屈從於多數決定。**

在試圖讓人們改變態度這件事上，也有相同的模式。在一個研究裡，你接獲指示，評估一個新的課程評鑑系統，並且在支持新系統的兩場簡短演講中，你必須聽取其中一場，且在聽演講前以及聽完演講後，進行評估。在其中一種情況裡，你會聽到一個符合事實但低調的演講；在另一種情況裡，你聽到的是一個較為慷慨激昂的演講，強烈警告你說，若不投票改用新系統，你就太蠢了。你會改變看法嗎？外控者在聽了兩種演講之後都改變了態度，在低調的演講之後改變了一點點，在強力推銷的演講之後甚至改變了更多。但是，這兩種演講方

式都無法改變內控者。在一個較溫和的影響力之下，他們絲毫沒有動搖。更驚人的是，在一種更為極端的影響力之下，事實上，內控者反而往反向的立場靠攏。有些人稱這種情況為「去你的」反應（Piss On You），這對太過逼迫內控者的人而言，是個再清楚不過的警告了！

或許內控者只是單純地態度剛硬，在被迫改變想法的時候反而態度變得抗拒，但是證據顯示情況並非如此。舉例而言，試圖發揮影響力的人，其個人聲望較可能影響外控者，而內控者則是對訊息內容較為敏感，如果能令他們信服，他們就會改變。

想像你試圖讓一個內控者與一個外控者戒菸。在一個耶魯大學所做的精彩研究裡，受試者全都是癮君子，他們被要求扮演一個被診斷出有肺癌的人，並拿出 X 光片顯示出器官的受損情形。他們也做了內控性的測量，結果內控者較可能真的在實驗之後減少抽菸或完全戒菸，但是外控者並不受影響。似乎內控者真的會改變，但前提是他們被邏輯所說服，或擁有切身經驗，甚至模擬的經驗，他們才會因為將問題看得更清楚而改變。

相反地，外控者在疾病或意外這類事情上，表現得較為宿命論，相信較有可能純然是運氣左右他們的健康與幸福。我曾在一個針對這個主題的演講裡告訴聽眾關於抽菸的研究，這個研究能貼切顯示出外控者較為宿命的傾向。一位臉色紅潤、滿臉笑容的中年男子在演講之後來找我，說他完全了解為何外控者不可能改變他們的菸癮。他告訴我，他之所以繼續抽菸的其中一個原因是他祖父一天抽兩包菸，九十一歲時才因一次極度亢奮而過世。他還告訴我，他自己的分數顯示他是個極度外控者，他為此感到很驕傲。就像他祖父一樣，他期盼未來直到嚥下最後一口氣之前都能保持好運。對這個宿命的外控者而言，生命的結束可能沒有緩緩的啜泣，而是砰地一聲垮掉。

## ► 冒險的行動

抽菸的研究拋出了一個問題：一般來說，內控者是否比外控者更可能避免冒險？研究證明的確如此。當底特律的駕駛人在紅燈前暫停，回答測試他們內控程度的問題時，觀察顯示，獲得高分者比獲得低分者更願意繫安全帶（顯然在做這個研究時，駕駛人如果未繫上安全帶，車子還不會發出警告聲。）同樣地，內控程度高的大學生比外控者更可能採取避孕措施。如果我們回顧第二章的人格特質，有三種特徵的人，亦即高度外向、低度嚴謹，加上外在控制傾向的人，似乎很可能也是冒著第四個特徵的風險：意外懷孕。

你是否曾經在結帳櫃檯前排隊，等一個正在挑選樂透號碼的顧客結帳？你一直等，一直等，發出聲音、換腳站立，發現自己努力壓抑著想要大吼的欲望：「隨便選一個啦，你白癡啊！」很可能你前面那個人有著外在控制源，同樣可能的是，你是個內控者。**外控者比內控者更熱中機運事件**，也就是說，他們會為機運做準備，更熱烈地投入這項任務。

但若是必須憑藉技能的事情，情況剛好相反。例如，如果你走進一個籃球的罰球比賽會場，想想你會採取哪一種應對方式。你若投進一個標準罰球會得到三分，但是若是從很遠的外線，也就是在三分線外、離一般投球兩倍距離的地方投進一顆球，你會獲得十分。如果你必須為一段兩分鐘的比賽時間選擇唯一的一種投球方式，比賽時段中得分總和最高者就是贏家，你會選擇哪一種方式？根據一個模擬這種狀況的研究顯示，證據再度指出，**內控者較不願意冒險**（經常從離籃框較近的距離投籃）。反之，**外控者較願意冒險嘗試可能性較低的行動**（較遠距離、風險較高的投籃）。

我對控制源及人們在嚴格的情境下會如何表現深感興趣，這引來了一些奇怪的遭遇。在我身上發生的一件事是我被指控在韋恩·格雷

茨基（Wayne Gretzky）（譯注：加拿大知名冰球運動員）身上施加魔法！以下是事情發生的經過。

一九八〇年，我在關於溝通的會議上進行一場談論壓力與控制的演講，這在當時是非常熱門的議題。在隨後的問答時間裡，我們開始談論一些人在遭遇挑戰時會整個人僵住，做出遠差於自己實際技能程度的表現。我指出，這在內控者身上較有可能發生，因為他們耗費大量心力在改善技能上，和外控者剛好相反。一個在成長時期曾與格雷茨基一家人住在安大略布蘭特福德（Brantford）同一條街上的傢伙說，他推測，根據格雷茨基的練習方式與傑出的敬業態度，他可能是個極度內控者。這聽起來沒有錯，於是我預測格雷茨基可能在罰任意球（penalty shot）上會遇到難題，因為無論是就個人渴望與外在期待而言，這都是帶來不少壓力的一件事。

果然，就在下一次格雷茨基出場的比賽裡，他在第一次罰任意球時失手了，再下一次，又失手了。接著，他又錯過了第二次罰任意球的機會，第三次亦如出一轍。終於，就在他第四次罰任意球成功得分之後，我接到一通來自艾德蒙頓（Edmonton）廣播電台的電話，問我是否已經為格雷茨基解除魔咒了，而如果我沒有，是否可以解釋，為何我的預言在他第四次嘗試罰球時不靈了。我只能說，讓球射進球門的理查．布羅德（Richard Brodeur），也就是溫哥華加入隊

（Vancouver Canuck）的守門員，或許在內在控制源上的得分比格雷茨基還要高呢！

### ► 積極主動的人格，能連結目的與手段

目前為止的證據顯示，內控者能毅然對抗他人的影響而不會流於固執，而且將自己投注在技能表現上，而不單憑藉機運或運氣。有一個影響更為深遠的差異是，內控者更可能對自己所追求的計劃或目標



**採取積極主動的方法，外控者則較可能採取反應性的方法。**這裡所謂的積極主動是指事先規劃，明白如何將你的渴望，與能達成這些渴望的特定手段連結在一起。

關於內控者積極主動的傾向，最早的例證之一來自「柯爾曼報告書」（Coleman Report）裡所描述的資料，該報告書探討在美國學校提升學業成就的因素。最能預測成功的指標可能並非預料之中的因素，例如聰明才智或社經地位，而是一個內在控制源的簡短測量結果。內控者比外控者更能獲得成功。儘管這個發現仍具有爭議性，但現在已經有愈來愈多證據，特別是來自經濟學家的研究指出，**內在控制源讓青少年在教育與工作場合都能朝著更正面的軌道前進。**

另一個說明內控者如何更加積極主動的例子，是在針對一些符合假釋資格，且已完成控制源測驗的囚犯所做的研究。申請假釋的時候，內控者比外控者更熟悉系統的運作方式，以及如何將提案呈交典獄官。結果是，他們較可能即時並有效率地獲得「出獄卡」。

### ► 延後享樂，慢一點吃棉花糖

內控者較能以有成效的方式塑造生活，原因是他們比較能夠延遲享樂，也就是能夠「等它來」。在一連串發揮深具影響力的研究當中，沃爾特·米歇爾及其同事針對了四歲兒童進行延後享樂的研究。孩子獲邀進入測驗室，一次一個，然後被告知實驗主持人必須離開。有一顆棉花糖放在孩童面前的桌上，實驗主持人告訴孩童說，他們可以馬上擁有那一顆棉花糖，或可以等她回來，但卻並沒有說要過多久、什麼時候他們才會獲得額外的一顆棉花糖。接著，實驗者暗中觀察孩子，看看他們會怎麼做。有些孩子立刻拿了棉花糖狼吞虎嚥，有些在遲疑，有些則等到實驗主持人回來，然後獲得了兩顆棉花糖。

看著這些小小年紀的四歲孩子處理延後享樂的課題，著實是件十分具有教育意義、經常令人不禁莞爾的事。有些人將鼻子湊到眼前的棉花糖上，有些人會看其他地方，盡量讓自己分心。那些完美運用分心技巧的人，是最不可能對誘惑投降的人。這一系列研究最耐人尋味的面向是，多年之後的後續研究裡，檢視了同樣這些人。當初那些能夠拒絕誘惑、等候第二顆棉花糖的人，在學校的表現較好，而且申請大學入學的SAT分數也顯著較高，SAT是大學院校選取委員會所使用的一種嚴格考試。

## 握有掌控壓力的權利與操控鈕

---

想像你參與了一個在嘈雜街道上舉行的實驗。你被帶入一間實驗室，然後你必須做一些簡單的文書工作，同時要透過耳機聽著吵鬧的噪音。你不知道那一陣噪音何時會出現，而且雖然那些噪音不會造成任何危險，卻令人非常不舒服，幾乎和你站在噴射機引擎旁時的體驗一模一樣（其實噪音就是噴射機引擎聲的錄音）。你一邊工作，實驗主持人也一邊監控你自律神經系統的警醒程度（例如血壓、心跳、排汗等）。完成這一階段的實驗之後，你會被安置在一個相當擁擠的房間裡與其他參與者共處，然後接獲指示要完成一些任務，而其中有些任務似乎無法解決。在實驗的最後階段，你會如何表現呢？更明確地說，和那些沒有聽到噪音，或那些無法預測噪音何時會來的參與者比較起來，你會怎麼做？

這些就是激發洛克菲勒大學進行一系列重要研究的根本問題。主要問題是人們是否能適應噪音壓力源，讓他們在完成任務時，表現不會大打折扣。結果十分明確而且令人信服：雖然噪音的干擾在一開始讓參與者的自律神經警醒度增高，但是經過一段時間之後他們便適應了噪音，警醒程度也回歸正常。不過，在後續的任務裡，他們卻顯示

出適應的代價。那些暴露在噪音下的人，和控制組比較起來，在後續的任務中犯下較多錯，而且顯現出較多的挫折感與敵意跡象。若結果是如此，那麼如果對噪音壓力源擁有某種程度的控制權，又會有什麼樣的影響呢？

實驗過程裡有兩個重要變數，提供了一些發人深省的答案。首先，研究顯示，體驗到不規則突發噪音的參與者，和那些暴露在可預測之突發噪音下的人比較起來，需要較長的適應時間。這可以被視為一種控制——不是直接控制，而是能預期噪音的發生，進而能忍受這些主觀的壓力。

第二個實驗變數，也是很重要的一點，就是參與者被要求，如果噪音變得太不堪忍受，他們可以控制噪音：他們可以按下一個停止噪音的按鈕。在一份公開出版的研究裡顯示，事實上很少人按下那個操控鈕，而最後根本沒有真的裝設這個操控鈕，因為從來沒有人使用它。然而，那些有操控鈕、知道自己有某種控制權的組別，和那些沒有控制權的人比起來，明顯受益：在生理上，他們適應了噪音，更迅速地恢復至他們的基本警醒程度，為適應所付出的代價也較低，犯下較少的錯誤，在後續的測驗階段也顯示出較低的挫折感與敵意。

我發現這些結果十分有趣，特別是在日常壓力源上的應用。試想一趟典型的早晨通勤，如果你正在開車，而你無法預知一條能暢通無阻抵達目的地的路線，很可能你在剛開始通勤時會體驗到生理上的警醒現象，但是當你開始適應早晨的例行活動之後，警醒程度就會漸趨平緩。不過，儘管在生理上能適應通勤，下車後仍可能必須付出心理上的代價。進辦公室之後，比起不需要適應壓力重重的通勤情況，你更會犯錯、脾氣暴躁。但是你若相信自己可以隨時迅速離開公路，走另外一條路線抵達目的地，應該能降低壓力、減輕代價，就像清晨四點半起床，找到一條直達目的地的暢通路線，也有這種效果。

我認為，將研究中的操控鈕條件視為一種內在控制並不為過。那些內控程度高的人，可謂擁有許多操控鈕的人，當他們在處理日常壓力時，有必要時就可以按下。面臨嚴苛的考試？按下你的「用功讀書」按鈕。深受一個潛在的戀愛對象所吸引？按下你的「魅力」按鈕。面對一個未知的未來？按下你的「樂觀」按鈕吧！

看了我到目前為止提出的證據之後，我想大多數讀者應該會下結論說，一個內在控制源，或更廣義地說，代理人的定位（主控全局的感受）有助於推動人生的渴望與志向。

讓我們對這些認識做一個總結：內控者比較可能抗拒不想要的影響、避開不當的冒險，會為了達成他們所重視的目標而訂定清楚的計劃。他們能為了更大、更長遠的報酬，延後短期獲得的報酬，而且更能夠處理日常生活的壓力，暴露在壓力下所付出的代價也較低。這種面對生活的傾向，其利益幾乎是不容質疑的……，或者，是這樣嗎？

### ► 你的操控鈕裝好了嗎？

幾年前，我在一個探討「改變的壓力與抗拒」的跨學科會議裡，擔任專題討論小組的演講人。當時我將討論重點放在日常個人計劃的控制源，也討論到許多我們在本章探討過的研究。報告結束之後有一段問答時間，一個坐在很後面、門旁邊的人向我提出了一個問題：

「李托教授，你提到在一些研究裡，操控鈕並沒有真的裝上。是嗎？」我回答說，是的，我曾在該研究計劃的其中一個研究報告裡見過類似的註釋。「你覺得，如果有人按下了按鈕，卻發現根本沒裝按鈕時會怎麼樣呢？難道他們不會比那些一開始就認為自己毫無控制權的人更沮喪嗎？」

我想這個問題棒極了。我想知道是什麼東西啟發了他提出這個問題，並且問他是否是位臨床醫師，專門處理壓力與控制的問題。「不

是，我不是什麼心理學家。我是個政治學家，實際上，我跑錯會議廳了，但是我發現要悄悄離開恐怕來不及了，就決定留下來。操控鈕條件之所以吸引我，是因為它完美模擬了我針對政府與個人間的關係所提出的理論。政府創造出控制的假象，民眾相信了，然後當他們發現根本什麼都沒裝設時，他們便起而反對政府。」

聽眾跟我都笑了，似乎就那樣結束了，但那個問題從未離開我，接下來幾個月裡，我不斷留意任何可能提供我一個可信答案的事物。它存在一個更抽象層次的架構裡，處理的是例如失去控制、控制的假象，以及這種假象能否使人適應這類的問題。我找不到一個精確描述這個問題的研究，但我的確在相關的領域找到了一些文章，給予我們一些方向更深入了解控制、假象以及形塑人類生活。搜尋這些資料的同時，我也有機會反思一些我個人所關切的、引起同樣爭論的問題，而且過程令人震驚。

### ► 喪失控制權，危害健康與幸福

起初，我挖掘出來的研究報告，證實了如今已確立的發現，亦即在生活中對活動擁有控制感，有益於心理與健康。在這方面擁有充分文獻的領域是老人學，以及住在療養院的人對日常活動有控制權時所造成的影響。入住療養院的其中一個消極面是從自家遷居至照護機構，伴隨而來的是喪失自由與控制權。這種喪失與試圖減緩這種情況的現象，成為數個關鍵研究的基礎。

由艾倫．蘭格（Ellen Langer）與茱蒂絲．羅丹（Judith Rodin）在一九七六年所做的實驗研究顯示，做出最小的改變，給療養院的住民增加一點個人掌控的程度，就能帶來實質的好處。改變的內容其實相當簡單：在一些例如看哪部電影、房間裝飾與照顧院裡植物這類事情上給予住民更多控制權。與生活受到院方控制的住民相比，那些擁有

個人控制權與責任的住民，不僅活動力增加、更健康快樂，甚至更長壽。

大約與蘭格和羅丹進行此一研究的同一個時間點，理查．舒爾茲（Richard Schulz）及其同事也做了一些迷人的研究，並且產生令人意想不到的影響。研究是從舒爾茲在杜克大學的博士論文開始，探討握有重要活動的控制感，對療養院住民有何影響，其中指的重要活動是社交互動。最優良的機構會給予住民適當程度的社交刺激，但是在許多機構裡，住民一天當中的大部分時間都是死氣沉沉地安靜待著。他們渴望社交刺激。舒爾茲將杜克大學的學生分組，讓他們在以下的其中一種情況探訪這所機構的住民：住民對探訪擁有控制權，或者學生對探訪擁有控制權。另有一組人未接受探訪。

探訪時間與其他社交互動的特點在這兩種實驗情況下皆相同，但，如同預期，那些對探訪擁有控制權的住民，比那些沒有控制權的住民，展現出更好的行動力、主觀認知的幸福感與健康狀況。截至目前為止，諸多研究已經證實了，控制感與有益結果之間的關聯，顯然這些並不是新發現。

然而，這裡有一個新發現值得我們思考。研究結束了，學生畢業了，對探訪的控制權消失了，而且是在極其唐突、顯然沒有任何解釋的情況下之下消失了。在一項值得注意的後續調查中，舒爾茲再度探訪了先前研究過的小組。先前對學生的探訪體驗過控制感的小組，相對於從未擁有過控制權的小組，在健康與快樂程度上呈現顯著的下滑，死亡率也顯著較高。當我讀到這些研究結果時，我立即聯想到那位坐在大廳後方的聽眾，提出關於操控鈕與控制的問題。如果你對某件你視為重要的事擁有控制權，之後卻又失去它，亦即你按下操控鈕，卻發現根本沒裝上按鈕，會造成什麼樣的後果呢？我私下想著，這種喪失控制感的情況，在極端的例子裡很可能會造成致命的嚴重後果。這麼說一點也不誇張。

## ► 發生在班上的荒誕怪奇

在那段不停瀏覽日益增多的研究文獻的日子裡，我也有一些體驗，讓我警覺到我個人方面喪失控制感的問題。

多年來，我教過無數堂關於個人心理學的課程，教過入門的課程，也指導過程度較高的學生。我發現，進行一項我稱為「個人速寫」（Personal Sketch）的課堂活動極其有益，特別在我的班級規模仍易管理的時候，例如大約有三十名或四十名學生時。

在第一堂課開始的時候，我會給學生指示。學生們必須選擇一個化名，將它寫在速寫的上方，然後他們要撰寫一篇兩頁長、不空行、雙面書寫的文章，探討自己的人格。他們可以使用任何能傳達一己人格本質的形式：可以條列出他們最具意義的性格特徵，或概述他們自幼以來的人格發展過程等等。重要的是，他們接獲指示以第三人稱的身分，並且是從「一個極為了解他們的人」、甚至是一個比他們更了解自己的人的觀點來書寫。完成之後，每一篇文章都會影印並發給班上的所有同學，因此一個三十人的班級在開課的第一星期結束前，都會收到二十九篇其他人的個人速寫。

在班上匿名分享個人速寫的效果非常驚人。最初幾堂課裡，難以區別的人格特質變成了個性鮮明、可清楚分辨的個體，只不過沒有人知道誰是誰，而且我事先提醒過他們，不要寫出任何可清楚看見的身體特徵，那會讓他們匿名程度大打折扣（有一個學生描述他是大學籃球隊裡的一員，我必須刪除這段暗示性內容，因為班上只有一個人的身高接近210公分！）整個課程裡，學生必須運用他們研讀的資料與授課內容，進一步闡述並理解自己或其他學生的速寫內容，這些功課一學期必須交給我兩次，做為課程「日誌」。無論是速寫本身或是日誌的書寫，都十分引人入勝，其中的三篇對我產生了深刻的影響。

我第一次運用這項技巧時，一位比班上其他同學年長十歲的女性在速寫一開頭這樣寫著：「一直有人問，人生的軌跡是由我們自己決定的，還是由我們無法控制的力量所決定。」接著她描述了自己二十五歲左右以前的人生，那是一段功成名就，快樂無比的日子，擁有一種她能控制人生的感覺。在接下來一個短短的段落裡，她描述了一連串撼動她生命核心的事件：孩子因意外過世、遭到背叛、離婚、生活分崩離析等。她在速寫的結論說，她已經勉強撐過這些個人的災難事件，但是它們已經剝奪了她享受生活的喜悅。顯然，她的觀點也轉向一種看法：人生的興衰起伏，很可能以一種令人費解的殘酷方式，使我們的人生徹底轉向。她已經拋下過去，繼續她的生活，但是同時她也對人生的一些脆弱面有了全新的覺察。她反思了自己的脆弱。她想要與其他的年輕同學分享，並且願意放棄匿名。她真是個出色人物。

個人速寫的第二個經驗，對我來說是個重大、意料之外、不可控制的事件。學期中的時候，我讀著學生的日誌，當中評論著授課內容與一己生活的相關性。其中，有一則日記的標題寫著「死亡威脅」，而且是針對我個人而來。我仍記得它的一字一句，尤其是最後一段：

「我要拿著我姊夫送我當聖誕節禮物的左輪槍，然後將它射向你那兩顆小眼珠子之間的地方。不要靠近河邊（流經校園旁邊的一條河）。槍的扳機已經扣上了。」

雖然要承認這點令人感到困窘，但我的第一個反應是想著：「這什麼意思，『兩顆小眼珠子』？」幾秒鐘之後我才恍然大悟，認為事態嚴重。這個威脅引發了一連串超現實的荒誕際遇。首先，我必須確認，這是個惡作劇或是一個可信的威脅。我們系上的主管，也就是系主任，尤其是我們聯絡上的大學健康服務中心裡的精神科醫師，都相信這不是個騙局，而是嚴重到一定要報警的威脅。由於我知道這位學生的名字（當然，他的速寫對班上同學來說是匿名的，但是我當然知道是誰寫的日誌），員警要我說出他的名字，但是我拒絕了。當時是



星期五，他很可能會因為發出死亡威脅的罪名而被逮捕，整個週末都必須在牢裡度過。萬一那只是個惡作劇呢？儘管這是個十分難以解釋的惡作劇。再者，威脅是在一個我答應過學生會完全保密的習題裡出現的。那時，當我說不會提出控訴時，大學的法律專員有不少人對我翻了白眼，嘴裡頻頻發出嘖嘖聲。校園裡的保安專員，平日不是那麼忙碌的一組人馬，對這個案子特別感興趣，事實上他們對這個案子可謂極度熱中。他們為我在下星期二早上將進行的師生晤談感到憂心，並且給我非常仔細的指示，說明該如何處理這樣的情況。他們其中的一位「精銳」（三個有空的人之一）將會進駐我隔壁的房間，在牆上以玻璃杯竊聽，如果他聽見我房裡發出任何帶有威脅性的聲音（或許是槍聲），他就會「打電話給當地員警」。聽起來，似乎也沒多安全。

當然，我極為擔心我年幼孩子的安全，但我發現若不將那個一直被稱為「被指控的學生」的姓名透露給員警知道，很難為家裡申請到保護，但是那個綽號在我的小眼珠子裡看來，嚴格來說也不太對。我也擔心，萬一實驗室的學生因為衝突而陷入險境怎麼辦。保安人員已經警告過他們可能有威脅存在，而他們對我的態度竟驟然改變。

「嘿！布萊恩，要幫我們寫的推薦信，可不可以儘快完成給我們啊？拜託！」我想他們應該是開玩笑的吧！（還是，他們是認真的……）

結果，死亡威脅是個惡作劇。那篇日誌背後的動機從未被充分解釋過，生活回歸常軌，而就我所知，我沒有經歷到任何重大的不良副作用。然而，我確實體驗到了一種傾向的轉變。綜合了一些我在那段時間裡遭遇到的挑戰，該事件將我的控制感從一種堅定的內控性，轉向了一種更為偶然、微妙的個人控制感。我不再假設自己有控制權，而是學會檢查我的假設、在任何潛在的危險升起前，先審視我的環境。簡而言之，我學會非常小心仔細地檢查我的操控鈕。

在死亡威脅的恐嚇過後大約一個月，第三個事件牽涉到另一個班級的學生與逐漸開展的一份個人速寫，它涉及了一個雪茄盒。在之前的課堂裡，我曾告訴班上同學關於壓力與控制的實驗，以及操控鈕。我也把來自後方座位男子的提問，告訴了他們，也就是當你發現操控鈕沒安裝時，會發生什麼事。一位高高瘦瘦的捲髮男子，我記得是個建築系學生，下課後來找我，塞給我一張紙條，上面寫著他正在撰寫一篇關於這個主題的日誌，然後他加了一條附記：「檢查一下辦公室的門。」我正急著離開學校，但出於好奇，我還是趕回了辦公室。辦公室門上懸吊著一個雪茄盒，盒子伸出了一些線路，還有一個銅製按鈕，上面寫著：「按我，看看會發生什麼事」。現在，我認為我並不是個蠢到極點的人，但當時我完全沒有想到，這可能是件危險的事。我以為那只是學生想將最近聽到的授課內容象徵性地、聰明地表現出來。所以，我笑笑之後便離開了。

明智的保安人員對幾個月前的威脅事件仍記憶猶新。隔天，我從同棟大樓、鄰近辦公室的同事那裡聽說，這些校園安全的監督人員根本笑不出來。隔天早上，我搭乘電梯前往辦公室，電梯門一打開，我就見到我的系主任與保安主任等著要攔截我。他們告訴我，現在一切都沒問題了，但是昨天半夜，我的辦公室發生事故，顯然保安人員看見了雪茄盒、按鈕，以及電線，於是報警處理。他們派了拆彈小組過來，炸掉了我的門。「這是為了你好！」保安主任說。我想我永遠無法完全理解，毀掉我的門背後有什麼邏輯，但這整件事似乎在象徵意義上充分表現出，過去一個月來，我體驗到的荒誕離奇。我拯救了雪茄盒和它的銅按鈕，將它們另外儲藏好，成為我的一份重要財產。它提醒了我教授生涯裡的潛在危險，以及一個表面看似簡單的按鈕所呈現的怪異複雜性，不論是實際上或譬喻上的。

## 調適生活的假象

---

我想，針對內控傾向所提出的諸多正面影響力，應該會讓在本章一開始就做了控制源評量，而且在內控性方面得了高分的讀者們非常開心。這個訊息符合了我們多數人在成長階段所聽見的忠告，特別是對接受過良好教育，並受到鼓勵去追求高成就的人來說更是如此。在我們的成長的過程中，我們相信能控制自己的命運，而唯一能限制我們頭上那片天的，只有我們自己的想像力。

然而，那些認為控制信念是基於假象而來並提出警告的研究報告，卻十分值得我們深思：在噪音壓力研究裡未裝設的操控鈕，療養院裡的住民對持續的社交探訪所抱持的那些不切實際的期待，還有生命因不可控制的原因而分崩離析的女子，為我們帶來心酸的案例，以及她對繼而承受的混亂與痛苦所做的見證。

我們必須確保，我們相信確實裝好存在於生命中的按鈕。要這麼做，我們在不同領域的能力，必須獲得客觀的回饋訊息，也必須毫不畏縮地面對它。我們還必須將精力投注在符合我們天分、能力與志向的計劃上。我們必須環顧四周，看看它們到底能幫助，還是阻礙我們追求個人計劃。對許多人而言，這或許是個令人不安，甚或帶有威脅性的過程，但是在承諾投入人生的下一場新冒險之前，我們都必須對自己誠實，也必須要求為我們提供建議與諮詢的人誠實以對。**我們的假象經常是共謀的產物，是與其他可能或不一定對我們的長遠福祉有貢獻的人串通形成的。**請思考以下這個例子，這是有天早晨我在大學餐廳裡聽見的一個共謀式假象。

有位其他系所的教授，我對他的認識僅止於聽來的壞名聲，說他是個擁有終身職的好色之徒，他正和我一起排隊，就排在我前面。與他的名聲相符的是，他身邊有一位極富魅力的年輕女子，他和她四目相望。女子在抱怨她的課程，雖然她覺得英文課很有趣，但她討厭數

學，物理和生物也被當掉了，而且還認為化學課「蠢得要命」。不過，她「真的，真的想要當一名婦產科醫師。」他直直地凝視著她的眼睛，愉快地低吟著：「那就這麼做吧！」我真的，真的很想大聲對她呼籲：「千萬不要這麼做啊！看在你想診療女人的子宮份上，不要當婦產科醫師，你可以書寫關於子宮的一切，可以創作《陰道獨白》的各種變化版本，但就是不要去學醫啊！」但是，我一句話也沒說。畢竟，我算哪根蔥啊，竟敢挑戰她的假象？！後來，我發現她每一門課都當掉了，包括英文，然後跑去奧勒岡就讀某一所研究風鈴、塔羅牌解讀與異國風按摩的新時代學院。我懷疑她是否能學業有成。

如果她修的是我的課，而且上過那堂討論操控鈕與控制的課，我就能請她至少先反思一下自己的能力與志向。和班上其他同學一樣，我也會恭敬地請她好好檢視，是否是虛假的光環不當地影響了她人生所追求的目標與核心計劃。我也會想要她確認她在人生選擇上所信任的指引，會盡可能客觀地評估她的前途，他們必須能夠願意讓她看見，一些操控鈕的連結已經磨損鬆脫，瀕臨斷裂。雖然那位討好她的教授朋友，無法給她所需的客觀意見，她的學業成績卻可以。而看起來，她最終也找到了與她的人格、傾向與能力和諧一致的職業。她顯然是個快活而饒富魅力的人，很可能今天已經發展得很成功。不過，我懷疑她在自己的操控鈕方面，很可能還是需要有人幫她一把。

或許，那些關於內在與外在控制源傾向的研究，激發出的最關鍵問題是：些許的假象其實是否可能增進我們的幸福。**有許多實驗證據顯示，人們抱持著豐富的「正面假象」，例如相信我們能控制其實客觀上無法控制的事件，或者我們擁有一些其他人都不認為我們擁有的優秀人格特徵。**例如，你認為你的幽默感比一般人更好嗎？事實上，每個人都這麼認為，而就機率來說，這不可能是真的！這類的假象，只要不是太極端，其實是調適性做法，而且能增進幸福。如果我們檢視幸福光譜的另一端，看看那些憂鬱的人，我們會發現，與那些不憂

鬱的人比起來，他們對控制與意外事故的認知反倒比較符合現實。那麼，是否可以這麼說：憂鬱的人，相對於其他人，是比較憂愁但比較有智慧的呢？他們比較憂愁，絕對是如此。我也認為他們可能比較有學問，如果「有學問」指的是對主觀控制感與個人力量的實際狀態做出較正確的解讀的話，他們的確是如此。但比較有智慧？我不這麼認為。歸結到底，重點是我們的假象是否合乎時宜。

有些時候，接受正面的假象可能是適合的，而有些時候，這麼做可能會阻礙我們追求重要目標<sup>[2]</sup>。**明白如何針對計劃運用一些手腕，讓它們擁有最佳的成功機會，才是智慧的關鍵所在。**例如，當我們面臨抉擇，必須決定是否採取某個行動方案，例如投入某個領域學習、換工作，或讓一段關係升級至一個新階段，那麼離開假象、面對現實就是有益的。廣泛地多方搜尋相關資訊，以決定是否值得追求，或是否是個可能成功的目標，能減少你半途而廢的機率。若無法做到這一點，可能導致你必須突然面對意料之外、讓你目瞪口呆的處境。

**不過，一旦我們承諾投入一個計劃或追求目標，採用正面態度不因為負面的現實而分心，才是對我們有利的。假象唯有在我們追求一項計劃時，才會適當。但是，唯有當我們實際評估自己的能力、信念，以及我們的日常生態會有多大程度讓此追求變得多平順，或多受挫後，才是如此。**

我在本章一開頭便介紹了三段對控制和幸福呈現對立觀點的短詩。費里尼在《甜蜜生活》裡的角色，全心致力於控制他的生活，不讓任何事物打擾到他內心的平靜。沒有任何電話能挑戰他的幸福，假象就是他的守衛。赫胥黎對假象之獨裁，與現實之勝利的告誡，則呈現出相反的觀點：我們必須自己承擔放棄客觀性的風險。電話會響，我們必須毫不畏縮地接起來。最後伊拉斯謨提醒我們，與假象共處是人類處境的一部分，或許是勉強撐過人生複雜而又充滿困惑的一種自然方式。當我們年輕的時候，一如我大部分學生的年紀，認為自己塑

造了人生（代理權）、掌控人生（控制權）的假象信念，或許會引領他們走向最終嘗到挫敗與痛苦的道路。不過，這樣的假象卻也能讓他們保持活躍，讓他們為自己的人生發現更新的、更可能實現的可能性。儘管我們擁有的是偶爾接觸不良的操控鈕與快樂的假象，卻有一種人生的立場是兼具小心與大膽的，它既不是假象也不是限制，它既是適應環境而來的，也是視情況而定的。我們應該將它納入考量，用以反思我們人生過去的軌跡與未來進展的方向。它非常簡單，它就是「希望」。

1. 這是採用Del Paulhus在*Spheres of Control instrument* (Paulhus, 1983) 一書的人格控制量表，在此感謝他允許我使用它做為解說用途。Paulhus, D.L. (1983)。Sphere-specific measures of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44 (6) 1253-1265. America Psychological Association, Washington, D.C.。經許可轉載。 [↗](#)
2. 這個單元引用了Peter Gollwitzer 及其同事所做的研究 (Gollwitzer and Kinney, 1989)。他們檢視了對假象採取謹慎態度，相對於將它視為有益工具這兩種心態所造成的影響。我相信，這個差異與計劃追求的發起和實施階段很類似。 [↗](#)

## 第六章

## 人格與健康 敵意的特質殺死A型人

二月的一個苦悶早晨，我坐在醫師的候診室等著進行年度健康檢查時，目睹了一件令人不安的事。坐在我旁邊的男子，一個臉頰紅潤、藍色眼珠、髮線後退、三十五歲左右年紀的人，正在雜誌上填寫著什麼，我以為他在玩填字遊戲。但是，他的情緒突然激動起來，衝口而出大叫：「我的天哪，我快要死了！」我的第一個念頭是，他意識到這情況時，還真是選對地點了，不過我克制了那樣的想法。我並沒有克制我的第二個念頭，也就是瞄了一下他的雜誌，看看能不能為他的暴走行為提供一些線索。果然，那是一本流行雜誌，裡面有一個我一眼就認出來的健康問卷。如果你保證不高聲尖叫，你也可以做他在做的問卷。

**生活事件壓力量表<sup>[1]</sup>**

以下四十三個生活事件裡，請將過去十二個月曾發生在你身上的事件打勾。

1. 配偶死亡 [100]
2. 離婚 [73]
3. 與配偶分居 [65]
4. 入獄 [63]
5. 近親的死亡 [63]
6. 個人的受傷或疾病 [53]
7. 結婚 [50]
8. 遭到解雇 [47]
9. 破鏡重圓 [45]
10. 退休 [45]
11. 家人的健康狀況改變 [44]
12. 懷孕 [40]
13. 性困難 [39]
14. 新增家庭成員 [39]



15. 事業再適應 [39]
16. 經濟狀況改變 [38]
17. 好友死亡 [37]
18. 換不同的工作 [36]
19. 與配偶爭執的次數改變 [35]
20. 高額貸款或借款 [31]
21. 喪失貸款或借貸的贖回權 [30]
22. 工作職務的變動 [29]
23. 兒子或女兒離家 [29]
24. 與姻親發生衝突或有問題 [29]
25. 傑出的個人成就 [28]
26. 配偶開始或不再工作 [26]
27. 開始或結束學校生活／大學學業 [26]
28. 生活起居或環境等的改變 [25]
29. 改變個人習慣 [24]
30. 與老闆不合 [23]
31. 工作時數或條件的改變 [20]
32. 搬家 [20]
33. 轉學或重回學校 [20]
34. 改變休閒活動 [19]
35. 改變教會活動 [19]
36. 改變社交活動 [18]
37. 新增小額的借貸或貸款 [17]
38. 睡眠習慣改變 [16]
39. 家人團聚次數改變 [15]
40. 飲食習慣改變 [15]
41. 休假 [13]
42. 聖誕節（新年） [12]
43. 輕微違法（如交通罰單） [11]

你的總分：\_\_\_\_\_

每一個事件的右邊都有一個分數。將你勾選的事件的分數加總。以下是你的總分在健康上可能代表的意義：300分以上代表在不久的將來，你生病的風險達到高或非常高的程度。150～299分代表在不久的將來，你生病的機率，屬於中等到高的程度。低於150分代表在不久的將來，你生病的機率，屬於低度至中等程度。

## 生活變化與健康的關係

---

現在，放輕鬆吧！雖然你剛才完成的「赫姆斯—拉赫量表」（Holmes-Rahe Scale）很受歡迎，但是我等一下會指出它的幾點瑕疵。不過，你必須知道坐在我旁邊的那名男子（他後來告訴我，他叫查德）為何在加總了他的分數之後大吼大叫。他在這個量表裡獲得了423分，而且讀到雜誌上所寫的，總分高於300分的人，就是「在不久的將來，你生病的風險達到高或非常高的程度。」這令他憂心忡忡。

我和查德聊了幾分鐘，勸他在詮釋分數時要非常小心，我們稍後會探討這方面的問題。不過首先，容我先針對這份量表的局限說幾句話。

一九六〇年代，精神病學家湯瑪斯．H．赫姆斯（Thomas H. Holmes）與理查．H．拉赫（Richard H. Rahe）共同建立了這份量表，希望能為流行病學研究裡的壓力與健康問題，創造出簡單的測量方式。這份量表背後的理論基礎是：壓力的來源是因為日常例行事件受到干擾，而且有些生活事件會造成嚴重的破壞性影響。於是，他們預期壓力是導致健康惡化與各種疾病的原因，而有些早期研究更顯示，生活事件的變化與健康問題之間有重要關聯，不過仍在適度的範圍內。這份量表最有趣的一面是，它假設了結婚或獲得新工作等正面事件仍會造成壓力，因為它們提高了人們的生活受到擾亂的程度。

如同我們在第二章介紹過的「邁爾斯—布里格斯性格分類法」，「赫姆斯—拉赫量表」評估的主要是較普遍的壓力，而人們深受它的吸

引，偶爾還會有像查德那樣的人，因評量結果而受到驚嚇。雖然這份量表能發揮一些真正的力量，但它也有一些問題，這也就是為什麼我警告你，做完量表之後，為你的健康下結論時要非常小心。

首先，先思考跟每一個事件相關的份量數值。他們根據的是研究者自己對事件擾亂程度的估計，以配偶死亡是一百分的標準來看。然而，我們必須思考，這些標準化的份量數值，如何模糊了每個人各自對這些事件的看重程度。一個眼睜睜看著丈夫受苦多年的女子，可能會歡迎他的死亡到來，因為那能讓他從痛苦中解脫。儘管她仍免不了會哀傷，然而她可能會發現，和某個因摯愛的人死亡而變得茫然失措、悲痛欲絕的人相比，她的壓力程度相對較低。如果能讓每個人各自為經歷的生活事件提供份量數值，是不是比較合理的做法呢？其次，這些份量數值必須相加。但有一些事件，例如在配偶死亡之後搬離原本的城市，是否可能會降低，而不是增加一個人總體的壓力指數呢？簡言之，**生活事件形成了一種系統，而我們必須知道不同的事件之間有何關聯。**第三，雖然將諸如結婚或工作上的升遷等正面事件包括進去，充分展現出理論上的意義，但研究證據卻顯示，**只有負面事件，而不是正面事件，能預測後來健康走下坡的情形。**第四，請注意，一些事件，例如性功能障礙、飲食或睡眠等，可能本身即包括了健康問題。從之前的健康問題來預測將來的健康問題，應該不令人意外，因為那就像是預測蝌蚪有「高或非常高的風險」會變成一隻青蛙。將這種項目包括進去，可能不具太大意義。

那麼，查德是怎麼回事呢？我們開始交談，他將填好的答案給我看，看見他單憑勾選了「聖誕節」這個項目就已經幫他的壓力得分多賺了十二分，我們倆都覺得好笑。他剛結婚不久，剛從他完成碩士學業的地方搬回故鄉，他父親在半年前才因為神經退化性疾病過世，查德很高興現在能和依然住在老家的母親住得很近。今天，他也是來進行年度健康檢查。

請注意，這份量表的缺點在我們詮釋查德可能處於什麼樣的健康狀態時展露無遺。如果我們只考量負面事件，不要高估那些其實能減輕負面事件嚴重程度的事件；如果我們不要高估他形容為美好的婚姻與搬遷；如果我們不要高估他受傷的手肘，我想查德的壓力程度與健康風險會非常低。雖然我在候診室裡沒有詳細討論這些問題，但我告訴他，從這類測驗推斷健康可能走下坡時，應秉持非常小心的態度。事實上，我只是說：「真的，別驚慌。」不過，回顧當時的情況，我倒是希望自己那天能多為他提供一些細節。因此，查德，如果你剛好拿起了這本書，你在讀這一章的時候，你會發現更多關於人格與健康的事，比我在那個苦悶的二月早晨所能告訴你的還要多。而如果你和查德一樣，也同樣有一個「大事小事不斷」的一年，請克制住你想高聲尖叫的衝動，繼續讀下去。

### ► 人格、壓力與健康：吃苦耐勞與韌性

曾做過「赫姆斯—拉赫量表」的大量群眾當中，包括了一九七〇年代中期位於芝加哥的伊利諾貝爾電話公司的員工。芝加哥大學的一位傑出人格心理學家薩瓦托瑞．麥迪（Salvatore Maddi），在這家公司的執行副總之一，卡爾．霍恩（Carl Horn）的鼓勵與支持下，針對人格、壓力、困難的應對與健康方面，對這家公司的眾多員工進行一項長期的評量計劃。麥迪與霍恩都意識到可能會發生在這批員工身上那些無可避免、擾亂生活的重大改變，因為那段期間企業分割與解除管制的法令，強烈衝擊電信業。一九八一年，這家公司遭遇了大幅裁員的打擊，從兩萬六千人縮減至一萬四千人，導致日常壓力源大幅增加。在這一段動盪不安的時期，員工持續參與研究，為研究者提供了一個機會，仔細檢視在重大生活事件的變動時期，對員工情緒與身體健康造成什麼樣的影響。

研究結果相當耐人尋味。大約有三分之二的員工皆有健康下滑與表現較差的徵兆，但有三分之一的員工似乎能迅速地應對這些改變，發展出韌性，未受到損傷。兩組員工怎麼會形成這樣的差別呢？所有的組員在「赫姆斯—拉赫量表」上獲得的分數都沒有差別。換句話說，那些戰勝公司縮編壓力的人，與那些未戰勝的人，皆描述了相同程度的生活事件變化。區隔這兩組的，是一系列麥迪與同事稱為「吃苦耐勞」

（hardiness）的人格特徵。吃苦耐勞包括了三個關鍵要素：承諾（commitment）、控制（control）與挑戰（challenge），這是吃苦耐勞人格的三個C。**承諾感的最佳示範就是全心投入日常活動，並不是覺得孤立、置身事外的態度。控制感則在那些試著針對生活周遭不斷變化的事件發揮影響力，而非被動地坐以待斃、被無力感打敗的員工身上展露無遺。挑戰感是面對改變的態度，能引導他們將正面與負面的變化，皆視為成長與學習新事物的機會。**簡言之，這份研究報告與後續所啟發的一系列大量研究，都導向以下這個結論：**當控制、承諾與挑戰皆為一個人的核心人格特質，健康將會獲得提升。**

那正是我想要傳達給查德的概念。即使他在「赫姆斯—拉赫量表」上的確獲得了有效的高分（你知道的，我對它抱持懷疑），但是日常生活的壓力普遍存在，我們不應該認為，因為生活有其伴隨而來的風險，我們得避免投入生活，如此才是唯一健康的反應；相反地，我們要了解，查德面對那些改變的態度、他的處理方式，都能減輕對健康造成的危害。

## A型人格

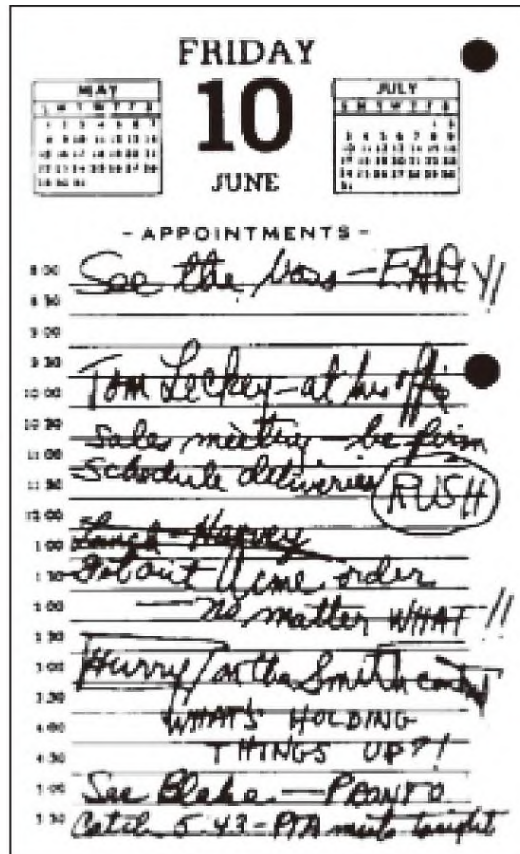
---

現在，請思考另一種非常不同的、同樣也會影響我們健康狀況的人格特徵：A型人格，或有心血管疾病風險的人格。這是行為醫學與健康心理學領域受到最廣泛研究的概念之一。大多數人都聽過它，它也是我

們平時談論人們的生活方式時會出現的一個話題。我在團體演說關於A型人格的行為時，我會請他們說出幾個他們認為與該生活方式有關的特徵，結果呈現不可思議的一致性。A型人最常被提及的特色就是：經常感到時間緊迫、強勢、以及求勝心切，如同我們將會見到的，這些的確描繪出所謂A型人格的「表面」特性。以下這份個人桌曆清楚說明了一些與A型人格相關的行為特徵。

首先，請注意時間緊迫性的清楚證據。事情必須「提早」（EARLY）辦完，而且「很急」（RUSH），「馬上」（PRONTO）（所有這些字都以大寫強調）。此外，請注意求勝心切的態度，不斷訓誡自己要堅定地達成業績目標，「無論如何」（no matter WHAT）都要辦到！在最後一個項目，這位作者敦促自己當晚要趕上五點四十三分那班車，參加一個家長會會議。結果，那竟是他最後一次參加這樣的會議，就在他完成桌曆的最後一個事項不久之後，他便死於心臟梗塞了

[2] 。



與A型人格有關的健康問題十分明顯，然而這種人格可能為幸福的其他面向提供的一些優勢，卻不是那麼明顯，例如我們能獲得多大的成就與事業的成功。想想我們所看到的、幾乎所有的徵才廣告要找的都是努力工作、雄心勃勃、高度投入、追求挑戰並且展現出主控全局之態度的人。我從未見過有任何廣告寫著：「徵人！不需具企圖心、懶惰、討厭投入工作的人。」溫和悠哉的個性在求職時恐怕是不足的。亦有證據顯示，**A型人更具生產力，因此也更能夠收割成功的果實，特別是在一個高度競爭的環境裡。**舉例來說，在我這一領域的大學教學與研究裡，A型人的文章獲得引用的次數較多，也就是說，其他學者比較常參考他們的文獻，較少參考其他較不積極的同事的文獻。

我也應該提及，A型人不僅會挑戰自己，也會挑戰他們的同事、家人與朋友。他們的互動方式可能令人感到挫折，他們說話嗓門較大聲，



手勢也比其他非A型人更生動誇張。他們總愛打斷別人說話，因為在他們看來，別人說話簡直太慢了！他們直言不諱、沒什麼耐心，容易感到洩氣，雖然這些特點能加快他們所關心的事務的進度，但是在這過程中，他們會發現別人都躲著他們，因為與他們互動實在壓力太大了。

**A型人的行為其中一個最有趣的特色，就是他們對自己身體的壓力信號非常遲鈍，因為他們太聚精會神處理手上的任務。**

我曾擔任籌備某個重大會議的委員之一，這表示我必須在一整年當中參加幾次會議。主導委員會的主委顯然是個A型人，他對任務的投入強度堪稱是個傳奇，我和他結束通話，通常已經深夜了，我都覺得好像應該擦一擦我耳朵上的口水，因為他說話的方式實在太暴躁、太鏗鏘有力了。

不過，他的人格造成最大傷害的時候，卻是他與委員們面對面開會的時候。委員會通常在下午四點召開，目標與預期的時間都是最晚五點以前要完成進度的檢討，然後收尾。有一次會議，主委因為一個預算問題而不高興，在其他委員看來，他很明顯地心浮氣躁：臉部扭曲、額頭冒汗、緊咬下顎、緊抓著拳頭，但是他自己卻沒有注意到身上這些緊張的徵兆，更不會注意到其他委員在七點鐘時，早已出現明顯的疲憊與厭煩。

由於他根深柢固地相信，這個預算問題是全宇宙最重要、後果最嚴重的事，如果我們不解決它，我們的生命就會結束，所以也沒有人對他說些什麼。他是個體胖心卻不寬的人。後來，他沒有當選下一屆會議的計劃委員。

那麼，對於A型人，什麼能抓住他們人格的主要精神，卻又不帶太多評估色彩呢？我想公平的結論應該是，有三個容易辨別他們的特徵。

**第一：控制對A型人來說很重要，一旦獲得了控制，會特別容易害怕失去它。控制代表他們能讓計劃往前推動，不會拖延。第二，A型人的生活中，承諾的程度非常高，承諾表示他們能對重要事務堅持到底，**



對阻礙他們的人事物，非常抗拒。**第三，他們能在從事日常活動時看見挑戰**，挑戰對他們有提振精神的作用。挑戰隱含了衝突，以及必須在重要事務上獲勝的需要。這讓我們得以對A型人的行為歸納出一個結論，你應該記得，這種行為與非常高的心血管疾病風險有關。

**在控制、承諾與挑戰皆為同一人的人格核心時，健康將會受到危害。**

稍早之前我曾下結論，控制、承諾與挑戰是刻苦耐勞的核心特徵，有助於預防健康問題，現在我又下結論說這些特徵同樣是人類受苦的一個重要來源，亦即與心血管疾病疾病有關。

簡而言之，我們面臨的是一個有致死潛力的矛盾情況：控制、承諾與挑戰，這三者，既能增進健康，也會危害健康，到底是怎麼回事？

### ► 徹底調查矛盾現象：人格與健康的微妙

在解決這個明顯的矛盾之前，我們必須先處理幾個議題，讓我們從A型人格的表面特徵與深層特徵開始。

之前提過，許多將A型人格與其他人區隔開來的特徵主要都是表面特質，這其中隱含的意義是，有一種更深層的東西在他們的人格裡運作，而那就是導致心血管疾病風險的「行為病原體」，真的是如此嗎？

**證據顯示，隱藏在不同面向的A型人的行為底下，「敵意」是共同特徵。簡單來說，敵意可能會殺死你。**

試想一些包含憤怒或敵意反應的日常活動：今天的交通龜速到極點，為什麼那些白癡不懂，黃燈不代表要慢下來好嗎？！電梯今天早上簡直慢到不行，一定是二十三樓那些笨蛋，老是一直幫別人開門；或是超市結帳櫃檯前，排得長長的隊伍裡，那個一直無法決定他媽的樂透號碼的那個超級大蠢蛋等等情況，也就是說「講到都快吐了」（ad nauseam，譯注：不斷重複、洗腦式的斷言，以此迴避舉證，讓人相信自己是對的）。

「敵意」這種深層特質造成了健康問題的風險，而不是病態的匆忙或工作狂等表面特質。了解這一點有其重要的實際意義。假設你懷疑自己的配偶為A型人，而假設他是個男人（是的，女人也可以是A型人，但較不可能）。你已經決定好參加一個加勒比海度假行程，那是你的第一次，也是你存錢並且計劃了許多年的一件事。你抵達度假村，奔向海灘，放鬆地躺在沙灘上，恣意享受著迷人的日光浴、海浪，以及充滿異國情調（與情色情調）的名字、上面還放隻小雨傘的奇怪飲料。你的A型丈夫一直表現得很隨和，他出發時帶了幾份工作的資料夾，也帶了筆電，但是他同意將那些東西留在飯店房間裡，只在緊急狀況發生時才去處理。三分鐘之後，他突然想起本來想帶下來看的一本雜誌，於是回頭去拿。但是，你當然知道怎麼回事。一個小時後你回到房間，會發現他在房裡偷偷回覆他的電子郵件，因為根據他自己的說法，公司若沒有他就會搖搖欲墜。

你會怎麼做呢？我想對許多配偶來說，這種情況很適合進行一次嚴肅的深談。你很想要和他正面衝突，告訴他，他應該他媽的好好放鬆一次！這是個難得的假期，而他正在毀掉你的假期。然後你會告訴他，他也在毀掉他自己的假期、自己的健康，他最好立刻回到海灘上好好放鬆，否則.....! 但是，真的需要這樣做來保護你愛的人的健康嗎？

不是的，這麼做完全錯了。記住，**時間緊迫性、忙亂的生活步調與控制的欲望等，都不是病原體，它們底下潛藏的敵意才是。**他的底下可能藏著敵意，也可能沒有，如果沒有，那麼顯然在他全心投入工作時卻強迫他放鬆，很可能會導致他產生敵意，而那正是我們希望避免的感受。如果他是個已經有敵意的A型人，情況就更糟了。

其實有其他方式能處理這種配偶之間的衝突，在我們結束本章之前，我會讓你知道。但是，首先，我們該如何解決刻苦耐勞與A型人格的矛盾呢？

## ► 以正確的觀點解決矛盾

讓我們從三個面向來思考，探討為何刻苦耐勞與A型人格會導致矛盾的結果，以致控制、承諾與挑戰既能增強我們的健康，也能危害我們的健康。

控制，是一個複雜的概念，如同我們上一章讀到的。若在刻苦耐勞的脈絡下探討控制感，它指的是人們主張，對自己在乎的重要活動擁有影響力，但是若在A型人格的脈絡下討論，控制便具有更多操弄與適應不良的面向。還記得我們在前面第一章討論過的嗎？——敵意是強行逼迫你確認一個你懷疑的個人構念，且這構念已證明是不成立的（請參考本書第26頁）。我想這樣的理解就發生在A型人的行為上。確實，對A型人行為的早期假設是：具有高度A型傾向的人，自尊程度較低，他們對尋求與捍衛控制感的需求，就是試圖處理自尊受到挑戰這件事。與A型人所運用的那種不分青紅皂白的控制形成對比，吃苦耐勞的人採用的是一種更為靈活與準確的控制感。用第五章所談到的來說，吃苦耐勞的人充分覺察到自己的操控鈕，而且知道何時按下它，何時又應該採取另外的策略。

承諾的問題複雜許多。我想A型人採用了我稱為「過度承諾」

（hyper-commitment）與「近視型承諾」（myopic commitment）這兩種策略的其中一種。過度承諾意指強烈投入當下出現的每一個任務或計劃的傾向。這樣的投入並未經過過濾，未判斷它們是否為重要或值得的行為。這種策略也會在A型人的生活裡製造問題，或造成工作量超載，而隨著累積了愈來愈多的承諾，想要有效率處理好每一件事的可能性便急劇下降。相反地，近視型承諾的重點是運用「固定觀點」（idée fixe），亦即將自己的全部精力與熱情，專注投入在追求一項最重要的目標，排除所有其他事務。吃苦耐勞的人與這兩種A型方式都不同，他們的承諾感比較是經過區別與明辨的，他們能夠在需要的時候，將精力

與注意力集中在某個地方，這取決於他們所面臨的活動或關心的焦點為何。

A型人與吃苦耐勞的人面對挑戰的態度也不同。對A型人而言，可能範圍廣泛的活動與任務，會引起他們有競爭感與挑戰感的反應。我有一位同事曾告訴我，有天早上，他女兒在她母親開車送她上學的途中突然問道：「那些白痴都跑到哪裡去了？」她母親輕聲回答她：「親愛的，他們只有在爹地開車的時候才會出來。」那些白痴駕駛們隨意變換車道與超車的陰謀，說明了A型人隨時保持警覺並準備好要戰鬥的態度，對健康造成了多大的危害。相反地，**吃苦耐勞的人在處理人生的挑戰時，不會有A型人那種嚴峻的認真態度。我認為他們應該有能力將挑戰視為遊戲，並非認為它們不重要，而是能完全投入、充滿熱情，甚至帶著好玩的心情。**他們以不帶敵意的方式投入有挑戰的活動，正是對健康具有保護功能的因素。

過去，我在我孩子的足球隊擔任教練時，場外父母的各種滑稽動作和場上那些十一歲的孩子一樣，都激起了我很大的興趣。我特別記得其中一場比賽，當時我們落後3分，下半場剩下的時間愈來愈少。瑞奇的父親，葛斯，是個很容易惹人厭的人。比賽當中，即使球隊表現得非常好，他通常也是怒目相向，滿臉不悅的表情。而當球隊輸球的時候呢？他會將這種情況視為針對他個人的侮辱，為了讓兒子知道這一點，他會對著他大吼：「看在老天的份上，瑞奇，跑快一點！這不是他媽的在玩。」我雖對葛斯指出，這本來就是在玩（無論是不是他媽的在玩）！但是，他覺得這不好笑。我和他的對話就在其他所有父母面前進行，這更刺激了他，讓他的敵意升高。他，應該很容易中風。

相對於葛斯，其他多數父母都十分投入、熱中，事實上，他們超級熱情，但是當賽事緊張的時候，他們的反應不會是A型人的那種吼叫，而是熱烈地為孩子加油（我想，也是一種鼓勵他們吃苦耐勞的加油）。我發現一件特別有趣的事情是，他們在比賽期間經常面帶微笑，不僅是

如此，他們還展現出我們所謂的「杜鄉的微笑」（Duchenne smiles）

（譯注：一種同時動到嘴部與眼部周圍肌肉的微笑，發自內心的微笑，法國人杜鄉所發現），也就是那種牽動整個臉部的真誠微笑，而不是皮笑肉不笑，這和那些假裝的、不真誠的微笑截然不同。

那麼，對於控制、承諾與挑戰所呈現的明顯矛盾，我們能做出怎樣的結論呢？我想A型人與吃苦耐勞的人之間最大的不同就是「觀點」上的不同。由於敵意潛在於A型人的多數經驗之下，這些原本做為調適功能的傾向，便趨向了極端，迫使自律神經系統進入過度加速的狀態，增加了發生與壓力有關疾病的機率。再者，這些觀點上的不同，可能也與相當穩定的人格特徵有關，記得我在第二章曾提過的嗎？在五大特質中，親和性獲得低分的人，也與增加心血管疾病的風險息息相關。我們能採取一些步驟來避開觸發A型行為的因子。雖然本書絕對不是要成為一本傳統的勵志自助類書籍，但是可能提供了一個對多數人和我都有用的策略範本。

## 那麼，我們到底該如何處理敵意？

---

從事人格與健康的研究多年後，有一次，我前往參加一個大型精神科醫院的專家講座會議，當時該月份的示範講解題目是：降低敵意行為的「思想阻斷」。我們這一組一共十五人，各自有不同的穿著、專業背景和敵意程度。示範者要求我們閉上眼睛想像，連續約三分鐘的時間想像讓我們感到挫折並至少有某種程度敵意的畫面。我想像出了一個我的A型人朋友，輕易就能認出的一個白痴駕駛人，而他似乎剛好也會偶爾出現在我開車前往大學授課的途中。我一直把注意力強烈集中在這個畫面上，醞釀出一股不錯的憤怒情緒，然後示範者的聲音突然透過麥克風大叫：「停止！」我們全都跳了起來並同時停止。接著講師問我們，有多少人仍在想著剛才讓我們產生敵意的事件。結果是，沒有人。以我的

例子來說，「停止」的介入已經充分將我從「上路怒火」（road rage）（譯注：駕駛人在路上因不耐煩或不滿而引起的憤怒或暴力表現）與不雅手勢的念頭中轉移開來了。

下一個示範步驟是告訴我們，當我們想從製造敵意、焦慮或任何不悅情緒的思想過程中轉向時，如何運用這個提示詞——**停止！**讓指示者隨時跟在我們身邊，在我們認為自己正在體驗不愉快情緒時，適時大喊，這可能會有幫助。有點像是扮演一名GPS，也就是「全程精神治療喊叫者」（Global Psychiatric Screamer），但那似乎難以執行。我們所接受的訓練是，當我們知道自己處於敵意，或焦慮即將升高的情況下，利用「停止」這個詞來打斷自己。一開始我們會大聲叫出來，但我們很快學會內化這種「停止」，因此只有我們自己會覺察到這個阻斷信號。在接下來的幾個星期裡，我發現自己在好幾次的場合，都能僅僅藉著突然默念「停止」而打斷我不想要的心態。我也發現，如果我默念的同時迅速眨一下眼睛，這方法會更有效。

結果，在參加這場專家講座示範的一個星期內，我便獲得了使用這種阻斷技巧的機會。我的院長要我處理一個大學教學課程評估的績效責任問題。其中的邏輯是，政府想要強制使用它的方式來評估大學的工作成績，因此透過建立我們自己的標準搶先政府一步，是我們渴望追求的目標。這表示我必須拜訪大學裡的每一個系所，向他們簡報自我究責系統。我知道大學一向背負著抗拒改變的惡名，要改變學術機構的基本面，猶如移動一座墳墓那麼困難。因此，當我接獲這個任務時，我說我寧願不用麻醉進行直腸手術，而院長回答我說：「我也可以為你安排這件事，李托教授。」

就在我進行第一場簡報的前一晚，我接到一封電子郵件，果然應證了我預期會出現的麻煩事。這封郵件的主旨是回應我之前寫過的一篇概述評估程序的報告，一位非常資深的經濟系教授坦率地表達了他的顧慮：「我對你的報告感到膽顫心驚。明天我會和你在會議裡碰面，請做

好戰鬥的準備。」在我就寢前的幾分鐘，我想是這封意外，卻又不曾太過學院派的電子郵件讓我感到相當沮喪。或許是因為我站在床上的莫名動作吧，妻子問我，是不是覺得精神緊繃。我告訴她事情的經過，她建議我練習最近學到的思想阻斷技巧。我們都同意，我需要一個關鍵詞來讓我甩開可能逐漸失控的壓力。一個A型人格的總體經濟學家攻擊了我。她建議我默默地發出鴨叫聲，想像水從鴨子背後滾落的畫面。我認為這個建議棒極了，隔天早上，我驅車前往學校，有了一套新的行為錦囊。

當我起身在會議裡捍衛自己的立場時，我的戰鬥對象也同時成立了，我們互相瞪著彼此。我默默地發出鴨叫聲，所有的焦慮頓時消散，於是我冷靜並且體貼地說，X教授有些非常重要的話要說。這位經濟學家看來有些驚訝，很快地說完了他想說的重點，然後坐下。在接下來的會議裡，我一直努力捍衛一個具高度爭議性的政策，而且是以泰然自若的態度完成，這都要歸功於我那默默的鴨叫聲。

但是會議進行到一半的時候，有位心理學家在和一位政治學學者在爭辯一項議題，我當時介入並且為那位政治學學者釐清他發言裡的幾個論點。他突然態度劇變，對我怒眼相向，然後大吼道：「李托教授，我若想要有人來替我釐清立場，我會說！」這讓我嚇了一大跳，但是我新學到的思想阻斷技巧立刻派上用場。然而，我以為無聲的聲音竟跨出了門檻，成為清楚的聲音。我發出了很大一聲的呱呱聲。那位政治學學者露出困惑的表情，問我：「布萊恩，你剛剛發出鴨叫聲嗎？」接著，我使出一招很悲慘的脫困計劃，我假裝自己剛才在咳嗽，然後又以同樣的呱呱聲連續咳了四次，那真是個不太光榮的時刻啊！

這個故事的寓意就是，一個人可以透過認知行為治療師所使用的技巧，在短時間內處理敵意、焦慮及其他壓力反應，例如思想阻斷或策略性放鬆等方法。但是有時候，試圖壓抑某種反應也會造成反彈效果。記得我們前面解釋過的、丹．韋格納的「矛盾過程」與不去思考白熊（或

綠貓)的過程嗎?受到壓抑的念頭變得更可能出現在意識中,而非更不可能。再親自試試看吧,現在就花三分鐘的時間,努力不去想鴨子。我是認真的。

## 統合感：人格、健康與環境脈絡

---

在前兩章的內容裡,我們一直關心生活中的控制感或代理權,與各式各樣的幸福感,包括學業與職場的成就,以及身體健康等的關聯。我們下的結論是, **生活中的控制感能為我們帶來明顯的利益,但這也必須立基於對控制的正確解讀。**我們看見,吃苦耐勞對暴露在壓力下的人也是有益健康的,但是如果某些元素發揮到了極端,例如伴隨著A型人格,那麼它可能就會提高而非降低健康上的風險。最後,我們該仔細思考一件事,它為我們提供了寶貴的觀點,讓我們重新看待個人傾向如何塑造人生與幸福,以及我們的環境如何在這過程中扮演著至關重要的角色。

這個整合性的理論是由艾隆·安東諾夫斯基 (Aaron Antonovsky) 所提出,他是一位醫療社會學家,辨別了疾病的病源觀點,亦即追蹤疾病源頭與他所謂的「有益健康的」過程,亦即檢視健康的來源與發展。這種「健康本源學」(salutogenesis)的中心要素就是一個人的「統合感」(sense of coherence,簡稱SOC),其定義是「一個人具有一種普遍、持久而有活力的自信感,覺得環境是可預測的,事情將會運作順利,也能合理地預期的情況。」**統合感奠基於三個要素：「可理解性」**是將日常生活視為有邏輯的、有秩序的、可預測的。「**可處理性**」是覺得能夠處理環境所帶來的要求。「**意義**」是投注在日常計劃與事務上的努力,有多大程度是值得承諾全心付出的。統合感高的人,具有更多安東諾夫斯基所謂的「普遍的抵抗資源」(generalized resistant resources),這讓他們能在暴露於挑戰時,保持心理與身體的健康。



我特別喜歡統合感定義裡的這句話：「能合理地預期。」因為它和我們假設完全的控制前，先檢查操控鈕時所援用的概念，以及吃苦耐勞的人如何在處理生活挑戰時與A型人格形成對比的概念，有著異曲同工之妙。不過，統合感的概念還包含了另一個與健康和幸福有關的重要訊息：把焦點放在環境與社區的本質上，將它們視為統合感的關鍵元素。其中一個最佳範例是一項在以色列三個不同社區所進行的研究：一個是傳統農業社區，一個是現代城市，另一個則是處於這兩種之間的過渡型社區。研究預測，這三種型態的社區之間，在統合感與健康狀態上應會出現差異。以「可處理性」為例，在農業村落裡，日常生活的可預測性是透過承襲傳統事務而來。在這樣的地方，一個人握有控制權的感受並不是那麼強，反而是「事情在控制之下」的感覺有助於統合感。大型城市則相反，當一個人對日常事務握有個人控制權時，才更有可能生起統合感。而居住在過渡環境裡的人，既沒有傳統所提供的穩定性，也沒有現代化所帶來的代理權，因此研究者預期這種環境裡的居民，人生中的統合感是較低的。實驗證據支持了這個預測。經過統合感的測量，傳統與城市環境裡的居民相對得分較高（大約同樣程度），而過渡環境居民的得分則顯著較低。另一個符合理論上所預期的是，統合感對健康的影響，在過渡環境裡，較普遍有健康問題。

我們可能會猜測，統合感的降低與相繼而來的健康惡化情況，可能也會發生在我們人生的其他過渡階段裡。離家、換工作、談戀愛與失戀、生孩子、退休等這些在許多人的的人生裡可謂一般性的、可預期的事件，都可能會讓我們的統合感暫時出現變化。我們也知道，**這些過渡階段，反而是人格差異最容易凸顯的時候。**在過渡階段，外向者可能會特別外向；嚴謹自律者甚至會更井然有序、有條不紊；不好相處的人會特別容易與人不合。針對統合感所做的研究也在設計出可理解、可處理、有意義的環境與社區方面，提出了一些精彩的議題。這意謂，了解人格

與所在地的互動，生活便能獲得提升，也能合理地預期，甚或帶來更多利益。

- 
1. The Social Readjustment Rating Scale, Thomas H. Holmes and Richard H. Rahe, *Journal of Psychosomatic Research*, Volume 11, Issue 2, August 1967, pages 213-218. Copyright © 1967. 由Elsevier Science, Inc.出版。經Elsevier許可轉載。 [🔗](#)

2. 感謝Michael Scheier允許我轉載這張出現在Carver and Scheier（1992）書中的相片。 [🔗](#)

## 第七章

# 人格與創造力 創意者的光明與黑暗面

沒有什麼比引進事物的新秩序更難以達成、成功機率更低、處理上更危險的了。

——馬基維利（Niccolò Machiavelli），《君主論》（*The Prince*），1532

當你在做音樂、寫作或創作的時候，和你正在寫的不管什麼東西來一場極度刺激、不負責任、不戴保險套的性愛，真的是你自己該做的工作。

——女神卡卡（*Lady Gaga*）

想想你這輩子遇到最有創造力的人，有一些人你可能只是因為體驗過他們的創作而間接知道。你會沉浸在他們的小說裡，對他們的電玩遊戲上癮，隨著他們的音樂起舞，或欣賞他們的表演藝術而心醉神迷。有一些人你可能有更直接的認識，例如剛為你的孩子設計了一套真的有效、全新飲食法的醫師、剛為你修好那個沒人能搞定、莫名其妙的排水泵的水電師傅，幫助你撫平心理創傷，讓你能從全新且具啟發性的觀點看待事情的第二任配偶。這些人是否有一些共同點呢？是什麼原因讓他們顯得和以傳統方式解決人生問題或挑戰的人不同呢？**你，有創造力嗎？**你在讀完這一章之後，依然希望如此嗎？

你可能會有興趣做以下這一份簡短的評量，這能幫助你決定下列各項特質與你個人的相關程度。

### 你是有創造力的人嗎？<sup>[1]</sup>

下列形容詞裡，你相信能正確描述你的，請打勾：

- 易受影響的
- 聰明的
- 能幹的
- 興趣狹隘的

- 謹慎的
- 興趣廣泛的
- 聰明的
- 善於發明的
- 平庸的
- 有禮貌的
- 有信心的
- 原創的
- 保守的
- 善反省的
- 傳統的
- 足智多謀的
- 不滿足的
- 自信的
- 任性的
- 性感的
- 誠實的
- 誠懇的
- 幽默的
- 自命不凡的
- 有個性的
- 順從的
- 不拘禮節的
- 猜疑的
- 有洞察力的
- 反傳統的

**評分說明：**

先將你在以下選項有勾選的數量相加，就是你的得分：能幹的、聰明的、有信心的、任性的、幽默的、有個性的、不拘禮節的、有洞察力的、聰明的、興趣廣泛的、善於發明的、原創的、善反省的、足智多謀的、自信的、性感的、自命不凡的、反傳統的。接著，減去你在以下項目所勾選的數量：易受影響的、謹慎的、保守的、傳統的、不滿足的、誠實的、興趣狹隘的、有禮貌的、誠懇的、順從的、猜疑的。

理論上得分範圍是-12~+18。得分10分或以上者，較具有高度創造力。

## IPAR創造力研究

加州大學柏克萊分校的「人格評量與研究中心」（The Institute for Personality Assessment and Research，簡稱IPAR），原本是設立於一座重新裝修過的兄弟會會館裡，坐落在加州大學校園最北邊，靠近灰熊峰大道（Grizzly Peak）的一條林蔭路上。我腦海中的印象依然鮮明，記得自己在一九六七年夏天的時候，在IPAR二樓的一間小房間裡，進行博士資格考的畫面，當時敞開的窗戶飄來尤加利的味道，咖啡混合著創造力的氣息，瀰漫著整個廳堂。IPAR主任唐諾·麥金農（Donald MacKinnon）的辦公室就在幾步之內，我還記得自己第一次和他見面的情形。我向他描述我在研究上的想法，他考慮擔任我的指導老師。他不是個十分擅於表達的人，讀完我的研究計劃書之後，也未對我透露他的任何想法。他只是往上看，停頓了一會兒，然後說：「李托，你是個行動派，還是思想家？」我立即的反應就是：「我想，我是個行動派。」這個答案似乎讓他很滿意，不過我對「想」這個字的強調，傳達出我認為思想家也可以同時是個行動派這樣的信念。我後來才明白，這兩種特性，

也就是思考，特別是創新的思考，以及行動，亦即將概念轉成作為的能力，正是IPAR用來定義及研究那些改革這一領域的傑出創意人士的關鍵標準。IPAR在一九六〇年代初期所做的大量研究計劃，轉變了我們對人格與創造力的理解。

### ► 自戀的人其實比較沒有創造力？

我們如何知道一個人有創造力呢？研究人員對這一領域最普遍的看法是，有創造力的人，是那些負責生產出既創新又有用的產品的人。這些產品可能是想法、物品或過程。單憑創新仍不足以被稱為創造力，否則其他各種奇怪卻無用的新奇事物，都能被稱為創造力了。單憑實用性也不足以被稱為創造力，必須兩者兼顧才行。同時對創新與實用進行評估，才是標準化的判斷，這種方式根據的是與某一特定領域的傳統標準規範所比較的結果，這些領域可以是法式烹飪、有機化學、幫派饒舌，或建築設計等等。

然而，一開始，這種創造力的定義引發了一個棘手的問題，這個問題尤其會發生在我們必須在短時間內，以第一手經驗判斷創意產品或創意人士的時候，例如在一場典型的求職面試裡，或對客戶與潛在顧客進行簡報時。以下就是問題所在：萬一你所面試或評估的人是個自戀的人呢？最近的研究顯示，自戀的人會將自己的產品或計劃評估為具高度創造力。確實，自戀者投注了許多心力要在眾人當中脫穎而出，而其中一種做法，就是將心力投注在能展現一己獨特性的計劃裡。這些特性與某些鳥類的求偶行為十分類似。我見過不少自戀的學術分子，在會議裡宣傳著自己非凡的才能，精明的程度就像一隻情欲高張的孔雀，張開尾巴的羽毛：「看看我的履歷！看看我的履歷！」然而研究顯示，**儘管自戀者相信自己有創造力，但他們其實沒有創造力，至少根據客觀測驗的結果來說是如此。但是，這並非只是一種自我的錯覺，自戀者非常擅長說服別人相信他們有創造力。**例如，若有人要求他們為好萊塢的電影劇本發想一些點子，自戀者會在發想時，展現出極大的熱情與個人魅力。這種說服自己與他人相信自己具有創新價值的能力，可能會讓他們被誤認為真的有創造力，特別是在一些對創新或價值幾乎毫無客觀標準的領域。最好的方法是，將焦點放在長期評估創新與影響力的連續性，而不是只看見某個拋出想法的自戀者所設計的單一曝光事件。

IPAR所做的正是這件事。他們會採用特定領域專家的判斷結果，協助他們選擇一些在特定領域長期享有創造力成就的人士，以及在那些領域創造出全新卓越標竿的人士。他們研究了各式各樣的族群，包括小說家、科學家、經理人、軍官、數學家，以及研究生等等，但是他們對最具創造力建築師的研究，後來成為這些研究裡最著名、最具影響力的一個。

第一個任務（而且不是那麼簡單的任務）是決定誰有資格成為北美最有創造力的建築師，而非只是最多產的建築師。選擇的標準很簡單，但十分嚴格。那些受邀到柏克萊的創意團隊必須完成三件事情：他們必須設計出新穎、創新的建築形式，這些新穎的形式必須實際完成，也就是說，他們必須兼具思想家和行動者，而且這些創意產品必須在該領域建立一個創意性的卓越新標準。

但是，誰最適合以這些標準依據來評估這些建築師呢？創意成就的評估是根據特定專業領域的專家所達成的共識。我對學生在人格心理學領域的想法是否具有創造力有很清楚的概念，但是如果要我判斷美髮師、專業奧地利山歌歌手或殯葬業者是否具有創造力，就完全超出我的能力範圍。每一個行業都會讓專業知識豐富的同業專家來評估該領域產品的原創性。因此，IPAR的工作人員決定要讓建築領域的專家，針對改造該領域的人士進行初步提名。每個人必須提名一組具高度創造力的建築師，提名的三個標準是新穎、執行力以及標準制定。一開始工作人員就明白，情況可能事與願違，有可能每一位編審都提名一組不同的創意建築師，幸運的是這種情況沒有發生。在很大程度上，大家持一致的意見，後來一群四十人的建築師獲得了的建築評審團認可，確認他們以創造力改造了該領域。

如果IPAR只是單純研究了這群創意組員的特徵，結果可能僅僅反映出他們全是高功能（highly functioning）的建築師，多數居住在大都會地區，與專業社群的往來密切。這時，需要的是一個建築師的控制



組或比較組，他們也同樣擁有這些特徵，只是並不具有創造力。IPAR所設計的研究方法有一個特別優秀之處，就是他們也同時研究和創意組員在相同事務所、相同城市工作，卻未被評比為具有創造力的建築師。他們形成了很好的「控制」組，能用來和創意建築師那一組進行比較。

IPAR邀請各個創意群組以十人一組的方式參觀該中心，進行為期三天的評量。晚上他們住在柏克萊山莊附近的飯店，一整個白天都由IPAR心理學家為他們進行評量，包括面試、各種測驗，為他們在各種任務的表現上評分。他們在午餐的社交場合，以及評量任務之間的行為舉止，也被列入觀察與評估的項目。他們所接獲的任務當中，有一些會刻意讓他們感受到壓力與緊張，以評量他們在壓力下的表現。那是個相當緊張的週末，而且不是所有的參與者都認為那是個愉快的經驗。確實，有一位詩人王紅公（Kenneth Rexroth）也參加了IPAR為作家所進行的創造力研究，他毫不猶豫地對自己的體驗做出了苛刻的評論。他在一篇流露出暴躁情緒、兼具趣味和明顯嘲諷的文章〈我的腦袋被拆開來〉裡形容了自己的經驗。透過評量創意人士來研究創造力，可能是一個非常大的挑戰，他們可不想讓我們拿他們的魔法亂搞，而其他一些人就如同我們所預期的，在IPAR應付自如，全心投入這項計劃，有了一個開心的經驗。

研究的首要問題就是：創造力高的建築師，和能力高卻較不具創造力的同儕，在針對能力、背景、早期經驗、人格與社交活動的測量上有什麼差別？由於建築師的研究結果大量與其他群組重複，雖然接下來我會討論一般的創意人士，但在適當的時機也會特別引用建築師的研究報告。

針對心理學研究進行演講或寫書的其中一個危險就是，有時聽者或讀者在回應報告或研究發現時，會說類似這樣的話：「對啊，聽起來是沒錯」，「當然」或者「每個人都知道」。這可能會令人感到窘

迫，不只是因為這可能是真的，也因為他們無法事先預測結果。因此，授課的時候，我通常會要求聽者事先預測，我接下來要談的研究有什麼結果。在賽馬開始前先下賭注，總比結束後才玩來得有趣多了。

因此，為了強化你的預期心態，請你針對那些相對於傳統人士，較具高度創造力者的人格與人生經驗做一些預測。這些問題只涵蓋了我們在這一章所探討的少數議題，但是它們的確觸及了一些關鍵的發現。具高度創造力的人，是否比因循傳統的人智能更高，或是更低呢？他們與父母之間情感關係緊繃的可能性是較高或較低？他們在學校表現優越，或是表現相對差勁呢？他們更可能與銀行家或律師有同樣的興趣嗎？他們較有可能是外向者或內向者？他們比較喜歡混亂複雜，還是高雅簡單？他們比較可能罹患心理疾病，或比較可能心理狀態穩定呢？當你思考這些問題時，可能也同時想要想一想，你自己在這些不同的特質、偏好與傾向上，會獲得怎樣的分數？

### ► 有創造力的人比較聰明嗎？

具高度創造力的人，是否單純地比他們因循傳統的同儕更聰明、智能更高？IPAR的研究顯示，情況並非如此。這兩組人之間的智商並無顯著的差別。然而，記住，所有參與IPAR研究的人，無論是否具有創造力，都是教育程度甚高的專業人士。智商指數120以上，對高功能專業人士來說很常見，但較高程度的智商與創造力並無關聯，因此一個智商指數145的人，是具有創造力，還是因循傳統，兩者是一樣的機率。然而我們應該注意，最可信的區別是落在傳統的智商測驗中智商指數平均為100的人之間，若智商落在極端，則反而較無法做出可信的區別。如果他們使用了傳統的智商測驗，發現因循傳統的建築師與具創造力的建築師之間沒有差別，那麼可能是因為這種智商測驗方式缺

乏這方面的敏感度所導致。然而，IPAR研究人員使用的是一種特殊的評量工具，稱為「推孟概念精熟測驗」（Terman Concept Mastery Test），它的設計能在智商指數120的層級，做出最可信的區別。就是在這種精密的智能測定方式下，研究人員發現，具創造力與因循傳統的兩個群組獲得了相同的分數。簡而言之，**那些在專業領域最具創造力的人是聰明的，但是他們並未比那些較不具創造力的同儕更聰明。**

在高中裡，那些變成創意發明家的人是比較好的學生嗎？若以得到全A成績的傳統定義來說，便不是如此。事實上，他們通常獲得了B的畢業成績。一個最常發現的模式是，他們會在自己所認同的課程裡獲得非常高分，而在覺得與自己毫無關聯的課程裡，獲得非常普通的分數。

### ► 生命愈自由，愈有創造力

研究發現，具高度創造力的人，在他們人生的早期經驗與教育方面有數個異曲同工之妙的主題。童年時期，他們的家庭便給予高度的尊重，允許他們自行探索，並發展出強烈的個人自主性。他們與父母在感情上並非極端親密，但也無證據顯示曾有激烈的負面經驗，例如，相對於他們所生活的時代，少有因違規而發生受到體罰的現象。在積極面上，也未有證據顯示，有可能存在抑制獨立性的極端緊密關係。一般而言，**對那些長大之後成為具高度創造力的人而言，與父母的關係相對上是輕鬆的，在成年後的人生當中，這段關係則是愉快而友善的，而非極端親密。**

對於宗教在孩子童年時期扮演的角色，也出現了類似的模式。在較有創造力與較因循傳統的建築師之間，沒有宗派上的差別，但是**就較具創造力的建築師而言，他的家庭背景更常將重點放在幫助孩子發展內在的價值觀，而非嚴格遵守宗教的教條面。**

有創造力的群組也在成長時期，經歷了顯著較多的搬遷次數，與長期停留在同一地點的人的經驗比起來，這很可能增加了他們適應環境的彈性與靈活度。以個人構念理論的詞彙而言，他們很可能在個人建構系統裡發展出較高的複雜度。**然而，搬遷頻率也可能強化了與其他人的孤立感。他們轉而更加倚賴自身的資源，而非長期友誼關係的穩定支持。**

相較於我們在傳統人士生活中所發現的情緒與智能限制，我們看到具高度創造力者的童年所受到的影響，與經驗所見到的共通模式是，他們在個體性與個人自主性方面擁有更大程度的自由。

## ► 興趣與傾向

IPAR研究進行的測驗之一是「史氏職業興趣量表」（Strong Vocational Interest Blank，簡稱SVIB），它所測驗的是參與者與各種必須遵守大量標準規範的不同職業群組之間，興趣有何相似<sup>[2]</sup>。高度創造力群組的興趣比較接近心理學家、作家、記者、律師、建築師、藝術家或音樂家等的興趣。他們的興趣非常不同於採購專員、辦公室職員、銀行家、農夫、木匠、獸醫、警察與殯儀業者。

這種興趣模式顯示，**具高度創造力的人對事實本身不感興趣，而是對它們的意義、重要性與隱含的涵義比較感興趣。**他們傾向於去看高聳的樹林，而不是單一的孤立樹木，而且與喜愛這樣概念的同伴有更深入的溝通。他們十分反對因循習俗、受到高度規範的活動，而且可能會因為一些細節而變得惱怒。他們的興趣顯示，他們在認知上是靈活的、在口語表達上是複雜而老成的，在智能上是好奇的。他們生性不會管控自己的衝動與想法，或許也不會干涉他人的想法。

考慮到當天的人口統計與標準，IPAR研究的建築師清一色為男性。對創意群組的最有趣發現之一在於，他們對較男性化的事物較感

興趣，還是對較女性化的事物感興趣？編列的工作取自SVIB手冊，其中顯示了在標準群組裡，哪些興趣項目有男女之別。**強烈證據顯示，創造力高的建築師，他們的興趣屬於較具女性氣質的程度，比較具男性氣質的程度高出相當多。**這個結果也出現在IPAR針對其他群組所做的研究裡。

這個結果值得我們進一步探討。如果我們檢視一些在經驗上被分為男性或女性的特定項目，好比參加演唱會或欣賞藝術展覽等等活動，但是在更嚴格的定義上，這最好被視為文化上的興趣，而非女性化的興趣。

另外有一件重要的事必須留意，SVIB的女性化量表的評分方式是：各項目的編列是依照男性化在一端，女性化在另一端這種單面向來進行的。因此，IPAR所使用的量表裡，不可能同時在男性化興趣與女性化興趣這兩者都獲得高分。隨後幾年，研究人員發展出新的評估技巧，將心理男性與心理女性視為個別獨立的傾向來評估。我們有很好的理由相信，具高度創造力的建築師，應該在這兩種傾向裡都會獲得高分<sup>[3]</sup>。

## ► 偏好的模式

具創造力的建築師對「邁爾斯—布里格斯性格分類法」（MBTI）的反應也出現了類似的模式，其中所評估的是對比理解世界的偏好方式<sup>[4]</sup>。

**第一個對比呈現的是對世界的內向與外向態度的差異。**被IPAR評估為具高度創造力的人士，被評量為內向者的可能性較高。IPAR所研究的創意群組裡，有三分之二的人都是內向者，這比一般的人口比例高出許多。

**第二個對比的是建構內在與外在訊息的方式**，可分為兩種態度：一種能正確理解事件，因為他們能保持覺察，並對其中的意義抱持開放的態度；另一種則是論斷，驟下結論。論斷的潛在問題是，可能因為對事件預先做出論斷並妄下結論，而喪失了學習新事物的機會，儘管這麼做或許能為生活提供秩序。

在正確理解與論斷這兩種對比之間，創意群組一致傾向「正確理解」的態度。雖然這種傾向會導致他們更加專注一己的內在與外在的刺激來源，並對它們抱持更加投入與開放的態度，但也會造成生活經驗裡缺乏秩序與結構的現象。有創造力的生活可能也是混亂無序的。

**第三個對比所呈現的是兩種不同的感知方式**：一是察覺，亦即留意並且立即察覺到事件與事物的實際狀態；一是直覺，亦即感知到事物固有的意義與可能性。一般人強烈偏向於察覺，偏好察覺的人可能會被歸類為「面對現實」（get real）的人，他們對那些忽略眼前事實，而去想像潛能和可能性的直覺性人士，可能會感到困惑不解與不耐煩。不意外的是，IPAR研究裡具高度創造力的群組，呈現高度偏好直覺的傾向。一般人口中，約有百分之二十五的人是偏向直覺，而在柏克萊接受評量的創意群組裡，有百分之九十的創意作家、百分之九十二的數學家、百分之九十三的研究科學家，都是偏向直覺。驚人的是，MBTI評量出創意建築師百分之百偏向直覺。

**第四個對比呈現的是個人在判斷事物時是透過思考（thinking），還是情感（feeling）**。思考傾向會根據邏輯與理性的分析而進行評價和論斷，情感傾向所根據的是評估一個人的情緒反應。在這個例子裡，創意人士的特定領域是一個重要因素：那些在科學領域發揮創意，和在文學領域發揮創意的人，在思考與情感之間呈現出相反的現象。創意科學家在思考傾向上得分較高，而創意作家則在情感傾向上得分較高。有趣的是，創意建築師則剛好是各佔一半。

## ► 迷人的複雜，優雅的簡單

過去我在小型研討會的課堂上講授創造力的時候，會在一堂課的中場休息時間前大聲哼唱：「噹滴哩噹噹」（DUM DIDDILY UM DUM）。不過，我不會唱出傳統上最後會有的「噹噹」（DUM DUM）這個結尾。看學生有何反應是件很好玩的事，我可不是隨便這麼做的，而是要預告我即將在下半堂講解的議題。議題是關於具高度創造力與較不具創造力的人之間，對複雜、不對稱、引起緊張感的美學經驗與簡單、對稱、降低緊張感的美學經驗，在偏好上會有何不同。IPAR的研究精確檢視了這樣的偏好，不過是針對視覺的美學領域所做的研究。具高度創造力的人，是否較偏愛視覺上看來是開放的、不對稱的、沒有「噹噹」這種重複樂段？

想像有人給你一塊長八吋、寬十吋的板子，以及眾多各式各樣一平方英吋的小方塊，然後要求你在三十分鐘之內創造一個賞心悅目、完全填滿空間的馬賽克作品。你會建構出什麼樣的馬賽克作品？當創意群組接獲指示時，他們偏好建構出複雜的、不對稱的圖案，與較傳統人士所建構的較簡單、平衡、對稱的馬賽克圖案形成了對比。

一個設計用來評量對各類圖片偏好的測驗，也顯示出相似的結果。參與者接獲指示，將一百零二幅明信片大小的歐洲複製畫分成四組不同偏好的類別。在所有的IPAR研究裡，創意群組皆對更複雜、不對稱、不平衡的畫作表現出非常強烈的偏好，這與他們較傳統的同事形成了對比。但是，這裡漏了一件事。**雖然具高度創造力的人對複雜度的偏好，會在創意計劃一開始的時候表現得非常明顯，但是隨著計劃逐漸開展，一股非常強的動力會到達頂峰，為這複雜性提供創意的解決之道。**這可能會導致簡單形式的出現，但是必須是受到欣賞、被視為歷經時間洗鍊的過程，在過程中努力克服複雜性與吃力的問題，

然後以一種不落傳統俗套又優雅的方式獲得解決，在最後發出清晰而具收尾效果的「噹噹」！

### ► 創意人格：怪異或大膽？

接獲指示描述自己時，創意與傳統建築師兩者的人格之間也呈現驚人的差異，而這種現象也發生在IPAR所評量的其他群組上。具備高度創意的人將自己描述為善於發明、有決心、獨立、有個性、熱心、勤奮的。較傳統的人則將自己描述為負責任、真誠、值得信賴、可靠、思路清晰、寬容、善解人意。

「加州人格量表」（California Personality Inventory，簡稱CPI）為個人的人格差異提供縝密評量的測驗，它亦出現了非常類似的現象。仔細檢視針對創意與較不具創意人士之間的比較結果，非常有幫助。以下是建立CPI的心理學家哈里遜·高夫（Harrison Gough）針對創意群組所記錄的詳細描述：

具高度創意的人是佔優勢的，他們的特質與屬性為他們奠定基礎，引導他們獲得成功的社會地位；他們泰然自若而且隨興，在人際與社會互動上皆流露出自信，不過並不特別傾向於社交與合群的性格。

若再加上創意人士通常較內向的證據，CPI的測驗結果為他們對待他人的立場勾勒出一幅有趣的畫面。**創意人士或許會被視為不合群：他們既不喜歡與人互動，對人也不會有什麼強烈敵意，他們只是將熱情全部投注在自己所追求的創意計劃裡，而這可能會讓人對他們產生一種冷淡、自大的印象。**然而，若情況需要，高度創意的人也能展現社交風度與社交技巧，發揮魅力，甚至受到眾人喜愛。不過，持



久的交際型態並非多數創意人的特徵，這也可能讓他們與一些同事和朋友產生摩擦，因為這些同事朋友喜愛他們能維持更久一些的魅力，而非稍縱即逝<sup>[5]</sup>。

至於智能風格，具高度創意的人是：有才智、直言無畏、機智、要求高、具侵略性，而且自我中心；他們也具說服力、口語表達流利、有自信、自滿，相對而言較不介意表達自己的擔憂與抱怨。

簡言之，具高度創意者可能會對共事的人極端地要求。他們強勢的人格可能會嚇壞較靦腆的人，而且有時連他們自己都沒發現。

與高度創意的人共事的潛在困難之處，也可以從他們對傳統的不自在，以及他們樂意表現大膽、甚或古怪的傾向看出。

相對地，他不受制於傳統與禁令，也不太會顧慮給別人什麼印象，或許因此而能夠擁有極大的獨立性與自主性，而且相對上隨時準備好要認可並承認自己那不尋常、不因循傳統的觀點。在重視獨立性並要求行動的場合裡，會積極追求成功，但是，與其他較無創意的同事比較起來，他比較不會在期待或要求人們順從的環境下，努力求取成功。

由於他們的這種人格，在團體中面對一個具高度創意的同事時會遇見什麼難題，應該不難想像。因為他們不受束縛，也無意為他人創造一個好印象，他們一如往常，冒著毀掉業務的風險，至少就傳統意義上是如此。在一些需要不斷運用手段與外交手腕、有來有往的場合裡，具高度創意者可能會造成嚴重破壞。雖然他們迷人又饒富個人魅力，但也可能十分狠心，無法懸崖勒馬，無視同事驚惶失措的請求。聰明的行政人員經常會在議程需要傳統解決問題的方式，或需要仔

細、精確權衡各種選項時，策略性地安排創意型的同事轉移注意力。無論你對這種人是愛或是恨，創意人士是大膽的。但他們也很古怪嗎？創造力與瘋狂是密切關聯的——這個歷久不衰的觀點有任何真實性嗎？

## 奇怪的生物？創造力、古怪行為，以及精神病學

---

在有創意、古怪，以及有精神病的人之間做出區別，是件很重要的事。他們雖然有共同的特徵，但在其他方面卻有極其重要的差別。我們將會稍微轉移焦點，看看古怪行為這件事，然後再來探討IPAR研究的創意群組，是否在某種意義上表現出精神疾病的跡象。

### ► 自得其樂的怪胎

大衛．維克斯（David Weeks）與傑米．詹姆斯（Jamie James）曾對怪胎提出過一個說服力十足的解釋，也曾就他們多彩多姿的行為，給過我們一些發人省思、頗具娛樂效果的照片。其中最震驚的一張照片就是約書亞．亞伯拉罕．諾頓（Joshua Abraham Norton）的案例，他在十九世紀中期宣稱自己是「美國皇帝」，以及「墨西哥的保護者」。諾頓在舊金山享有相當多的特權（當然），他會穿著全套的藍色軍服、配戴有羽毛裝飾的帽子和一把劍，在城市裡昂首闊步。他頒布大量的法令，相信自己已經解散了共和黨與民主黨，更發行自己的貨幣，而且灣區的商店與機構還承認它。雖然他大多數的法令都是瘋瘋癲癲的，有一些卻有先見之明，例如他鼓吹建設一條從奧克蘭通往舊金山的大橋，並在舊金山灣底下打造一條隧道。在他一八八〇年過世後的許久之後，這兩件事都成真了。

不可否認地，舊金山就算稱不上瘋狂，也是個自由的城市，因此那是個理想的環境，可以讓諾頓皇帝完全沉浸在他的幻想裡，受到眾人的包容與喜愛。在其他城市（你知道是哪些城市），他的日子就不會那麼好過了。今天，他可能會在機場的安全檢查崗哨造成嚴重的延誤，而且原因不只是他身上的佩劍。因此，怪胎受到滋育並得以蓬勃發展的環境本質十分重要。值得我們注意的是，諾頓出生於英國倫敦，那也是個以包容各種怪胎而著名的地方。

以下是關於我對一位英國怪胎的切身經驗，對方和諾頓皇帝比起來，可說是不遑多讓。每年我都會在英國劍橋停留幾個月的時間，那裡實在不缺怪胎。我經常見到一位女性，騎著她的高手把單車，馳乘在鋪滿鵝卵石的街道上。她身上穿的是散發利比亞獨裁者格達費

（Muammar Gaddafi）風格的軍人制服，裝飾著羽毛的閃亮帽子，搭配一雙紅色球鞋。我都喚她「莫得」（Maude，將Muammar Gaddafi名字拼在一起）。莫得的嘴裡似乎固定安裝著一個音量超大的哨子，每當她見到什麼令她惱怒的事，她就會非常大聲地開始吹哨子，而且一直重複吹，直到那個惡人不再擋住她的去路，或不再用異樣眼光打量她為止。她抓狂的時候，跑起來的速度有時簡直可以媲美自行車好手阿姆斯壯，我打賭她的速度絕不是靠類固醇撐起來的。莫得不只是騎自行車，她也會把她的自行車當成目標一樣地衝刺。我就曾見過一大票剛從巴士下來的中國遊客，像被腳踏車打倒的保齡球瓶一樣四處潰散，因為他們好大膽子，竟敢穿越那條她正在衝刺的街道！

莫得顯然是個怪胎，但是由於缺乏進一步的資料，很難說她到底是具有創造力還是心理失常。由於地點是在劍橋，因此她絕對有可能是個精神不穩定的榮譽教授，只是試圖將她鍾愛的大學從絡繹不絕的一群群遊客手中拯救出來。不過，我聽說她也會在提款機前吹口哨，因此她不只是做出擾人舉動，恐怕自己內在也受到更大困擾。有一個區別怪胎與精神病患的方式是：**怪胎一般來說對自己的生活與命運感**

到開心，有時是特別開心，即使多數人認為他們的生活不但奇怪而且令人費解，他們也不會受影響。雖然莫得以口哨攻擊他人的行為日益嚴重，但我懷疑她對自己在他人身上造成的影響根本渾然不覺，因此她其實以自己特異獨行的方式活得相當滿足。

諾頓、莫得，以及其他怪胎不見得是精神病患，雖然他們的確可能是。他們也不見得具有創意，特別是當我們對創造力抱持和IPAR一樣的想法，認為必須將創新且突破傳統的想法轉變為解決棘手問題的方案。要區別怪胎與可證明的創意人士有何不同，其中一個重點似乎是：**怪胎所執迷的是個人計劃，而非被更大社群賦予重要的任務。**而他們和精神病患者不同的是：他們極高興能夠做自己，他們是快快樂樂地與傳統斷絕關係，而且在他們不受拘束的生活裡，擁有相當大的自由。相反地，精神疾病不是一個選擇，它與怪胎性格不同，不是一個人的自由選擇。它不是解放一個人，讓他從此依照自己希望的樣子過生活，包括離經叛道的生活，反而會對一個人的選擇造成莫大的限制。**與怪胎性格不同的是，精神疾病通常會令人感到害怕、感到身心俱疲。**

### ► 創造力與精神病理學：未經過濾的心智

我們已經看見，創意人士對創造好印象並不特別感興趣，而且會不受拘束地表達自己的感覺，包括負面感覺。就這方面而言，他們的確和怪胎很像，但是IPAR的研究人員特別感興趣的是，這些具備高度創意的群組當中，是否有任何精神病的跡象。乍看之下，似乎有這樣的跡象存在。其中最好的指標是根據「明尼蘇達多相人格量表」

（Minnesota Multiphasic Personality Inventory，簡稱MMPI）關於創意群組與較傳統人士的比較結果。這份量表測量的是一個常人的反應，與那些經診斷為憂鬱、歇斯底里、偏執、精神分裂的病患所做的反應

之間有何相似之處。在這份量表和其他類似的量表裡，創意人士的得分大幅高於一般人。那麼，他們不僅表現大膽，也絕對是古怪的說法，也並非完全是誤導。創意人士在一些重要的面向上是非常奇怪的生物。但是，若說他們罹患精神疾病的風險比較高，這樣公平嗎？我想答案很簡單：「不公平，風險不會比較高。」但是這是個複雜的議題，因此我的回答需要一些資格條件。

在社會上能高效率運作的人，例如受邀參加IPAR研究的人，在MMPI所獲得的分數，與那些生活遭遇問題，或因精神疾病而住院的人所獲得的分數，必須以不同的方式來詮釋。區別創意人士與罹患精神病風險之人士的指標，就是他們在「自我強度」（ego-strength）這項測量項目上所獲得的分數。MMPI上的自我強度量表原本是用來預測哪些人能從精神治療中獲益、哪些不能。在「自我強度」上獲得高分的人智能高、擅長隨機應變、注重實際，也有能力忍受對抗的局面<sup>[6]</sup>。具高度創意的人在「自我強度」這一項目會獲得高分，而那些較可能罹患精神疾病的人，在這個向度的得分則非常低。

同時檢視MMPI的精神病理量表與「自我強度」得分是一件非常重要的事，我為一個剛結束招聘資深副總裁的機構擔任顧問時，更加確認了這件事。有一位落敗的候選人（我們就叫他丹吧！）在社群裡向來以具高度創意而聞名，甚至被視為有遠見的領袖。我和遴選委員會交談之後發現，他未獲選的原因之一正是因為他的MMPI評量資料，委員會直言不諱地表示，他的資料顯示「他完全是個瘋子」。我曾受託為在招聘新人時是否輔以心理測驗這件事提供意見，我也強烈懷疑諸如MMPI這樣的測驗是否能達到此一目的。因此，獲得他們的許可之後，我看了丹的MMPI資料。MMPI的測驗結果公布時，「自我強度」通常不會一起公布，那主要是供研究人員使用的特殊量表。我看了丹的資料，他的精神病理評量果然很高，但卻沒有將任何「自我強度」的分數計算在內。結果，當我檢視「自我強度」量表裡的五十

二個項目時，丹的分數出奇地高。簡單地說，由於遴選委員會未將他人格裡正面的、處理壓力面向的資訊納入考量，反而喪失了一個聘用真正有創造力又充滿熱情的領導者的好機會。當然，丹是個古怪的人，但是他也是個聰明、隨興的人，能夠將他原創而有時瘋狂的想法，轉換為有創意的成就。古怪嗎？是的，但同時他也是大膽的。最近的研究提出了一種可能性：**怪胎、創意人士與那些有罹患精神疾病風險的人有一個相似之處，就是他們相對無力過濾掉來襲的外來資訊。**為了適應和生存，我們必須選擇性地過濾掉對我們沒有激勵作用，或在策略上沒有重要性的資訊。這種能力稱為「潛在抑制」

（latent inhibition，簡稱LI），這方面能力很低的人即包括了創意人士、怪胎，亦即那些容易罹患精神疾病，特別是思覺失調症的人。然而，潛在抑制能力低的人卻有一個好處：它為他們開啟了一扇門，讓他們得以接觸豐富多元、天馬行空的想法與意象，而擁有較強過濾系統的人，可能會將那些資訊篩選掉，那些資訊可能是一塊沃土，滋育著創意洞見、高度敏感性，以及看待這世界的新奇方式。在缺點方面，未經過濾的心智較有可能變得不堪負荷，妥善處理問題的能力也可能大打折扣。

因此，是否有什麼特質能將潛在抑制能力低而很有創意的人，與容易罹患精神疾病的人區隔開呢？喬丹·彼得森（Jordan Peterson）及其同事所發現的證據，提供一個可靠的線索。他們與哈佛大學部學生所做的研究顯示，智能與良好的短期記憶力可能是關鍵因素。他們指出，智能較高的人能妥善處理未經過濾的心智所接收的資訊洪流。這個結果與我們在IPAR研究的「自我強度」的結論相似。**智能與自我強度皆涉及以靈活的方式面對複雜處境與資訊超載的能力。**若缺乏這樣的資源，那些對我們無用的認知與情緒資訊，將會令我們不堪負荷，很可能讓我們溺斃在資訊裡。

在撰寫IPAR的研究報告時，IPAR的主任麥金農承認有一些前來柏克萊進行評量的人，有嚴重的精神問題，但他們只是其中的很少數人。簡言之，具有高度創意的人有其弱點，但是一般來說都能戰勝這些缺點，甚至將它們收納至創意發想的過程中。擁有一個穩定、輕鬆、快樂、陽光的人格或許對一個迪士尼遊輪上的娛樂總監來說是很棒的特質，但那種機智多變、複雜、咄咄逼人與情緒緊張的人格，卻更有可能跨越困難，激發出大膽的創造力。

## 重新思考創造力

---

在頒獎典禮上很常見的是，領獎人將焦點從自己這個創意英雄身上移開，轉而感謝與肯定無名的支援團隊，因為若沒有他們，這個創意計劃就不可能完成。那是發自內心的感謝或只是公式化儀式，就留給眾人去爭辯吧！不過，在這個部分，我要以個人經驗提出，我們應該感謝那些與具高度創意者共事的人。我會將焦點放在IPAR研究的比較組身上，在某種意義上即是歌頌那些無名英雄。

首先，請思考IPAR研究的整體理論基礎，它們的設計是針對那些以創意方式改造其工作領域的人、辨別他們的人格特徵。在研究建築師的案例裡，有創意的改造牽涉到完成一項建築計劃，而這項計劃必須讓評審普遍同意它是一個創新成就，並具有持久影響力的計劃。但是，讓我們想一想那些創意成就是如何發生的。雖然創意人士擁有許多令人欽佩的特質，但對共事者而言，他們也可能是惡夢。他們很可能只顧著自己、動不動就發怒、不講究細部工作，對各種工作環境中有助於創造互助、合作的社交互動也不感興趣。那麼，那些創意計劃到底是怎麼完成的？

一般大眾普遍認為，世界上最大膽創新的成就來自於某個單一個人、一個孤立的創意英雄的心智。但這是個迷思。我們必須更仔細檢



視「比較組」建築師的特徵。請記得他們的一些人格特徵：他們負責任、真誠、值得信賴、可靠、思路清晰、寬容、善於體諒，他們也擅於社交、穩定、樂於處理細部工作。這些正是確保一個創意計劃能開花結果的特質。那個最終呈現給外在世界並改造世界的創意計劃，需要的不光是那個創新者，也需要來自談判家、調解人、會計人員、敲鑼打鼓的啦啦隊、安撫門口那些惡犬的人，以及輕聲細語婉轉地告訴你，你的拉鍊沒拉好的接待人員等各種人的貢獻。**創意英雄確實為眾人貢獻了許多，有時甚至能令人嘖嘖稱奇，但是他們也需要擁有互補人格的人給予他們一些支持。沒有那些人，創意計劃永遠不可能完成。**

既然創意與傳統是互相倚賴的，很重要的一件事就是必須檢視那些與創意明星在同一間公司共事的人可能必須付出的代價，並且將他們與沒有和創意明星共事的建築師做比較。IPAR的證據顯示，那些與創意人士共事的人確實必須付出代價。有清楚的證據模式顯示，和那些沒有與創意人士共事的建築師相比，這個群組的精神調適性較差、焦慮程度較高、而且內在衝突更大。麥金農推測，他們之所以感到衝突，是因為他們雖然與創意明星擁有許多相同的特性，卻不願意表現出自信，將潛能化為行動，創意明星反而能有效做到這一點。不難理解，與創意人共事可能會在那些有潛力成為創意明星，卻將自己大部分的時間與精力用來提供支援，讓創意明星在舞台前發光的人身上，製造出衝突與焦慮。我推測，在家庭的互動與運動團隊裡也發生非常類似的現象。

## 創造力與幸福：達爾文教我們的事

---

在一開頭我便問你，你是否具有創造力，而且在讀完這一章之後是否依然想要有創造力。就許多方面而言，當一個創意人、過一個創



意生活都是一件吃力的事。首先，創意人士必須與一股黑暗力量糾纏搏鬥。樂於接觸新事物、對所經驗的事保有開放的心態，意謂著你將習慣於那些最終可能失控的情緒，例如焦慮、憂鬱等。第二，你會感受到持續與傳統對抗的壓力——不經過一番鬥爭，人們不會輕易放棄他們偏好的、習以為常的行為模式。如果你有創造力，就算沒有遭遇到衝著你來的敵意，也必須承受別人與一個真正的革新者初次見面時所投注的懷疑眼光，這可能是個沉重的負擔。第三，創意工作經常附帶身心俱疲的狀態。熱烈投入一項創意計劃，可能會干擾睡眠、造成人際關係的緊張，犧牲自己的身體健康。你確定你想要有創造力，或繼續有創造力嗎？

然而，有創造力也有其正向的一面。首先，如同我們見過的，負面情緒會存在，不過由於你的心胸開放，你也容易比傳統人士對正面情緒有更敏銳的體驗。你隨時能感覺到喜悅、愉快與流暢感，這些好處足以彌補因開放性帶來的負面情緒襲擊。其次，雖然與傳統對抗可能是件耗費心神的事，但是當你的創意計劃實際解決了一個傳統方案無法解決的問題時，卻是一件激勵人心的事，而這樣的激勵來自於驅動你追求創造力的內在動機。事實上，外在的誘因與肯定反而可能令人失去動力<sup>[7]</sup>。第三，雖然創意人可能必須付出健康上的代價，但這些代價的一些微妙之處，卻也必須納入考量。

想想達爾文的例子。眾所皆知，達爾文經年累月飽受病痛的折磨，他經常會有偶發的暈眩、心悸、嘔吐、腸胃脹氣、胸口痛等等。這些症狀最初是在他搭乘小獵犬號（HMS Beagle）展開著名的五年航行之前行出現，那次旅行所蒐集的資料造就了他的進化論。在那次旅行期間，達爾文吃苦耐勞、身體強健、敢於冒險，沒有任何症狀，但是就在他返回英國之後，症狀就復發了。儘管那些症狀沒有任何醫學上的根據，知名醫療權威仍強烈建議他在家休養。一直以來都有許多人試圖解釋達爾文這些疾病的本質，其中一個最有趣的解釋就是喬治·

皮克林爵士（Sir George Pickering）在他的著作《創意病》（*Creative Malady*）裡所提出的解釋。皮克林指出，像達爾文、南丁格爾、普魯斯特這些具備高度創造力的人，他們的各種疾病反而可能會提升他們的創造力。**雖然身體的疾病可能不是創意發展過程裡的有效助力，但精神疾病卻可能是。**以達爾文的例子而言，皮克林認同早期的一次診斷，其中指出這些病是精神官能症，它具有一種功能，就是幫達爾文擋掉社交往來的繁文縟節。

達爾文的書信即為這個觀點提供了大量的佐證。他婉拒了來自地質學協會聘請他擔任秘書的邀約，因為那涉及相當多的社交接觸——

「最近只要讓我慌張的東西，隨後就會讓我驚醒，使得我心臟狂跳不止<sup>[8]</sup>。」顯然，投入涉及衝突的社交往來是他最慌張的時刻。在達爾文所處的時代，民風依然非常保守，人們對萬物的創造已經存有根深柢固的信念，所以很難想像有什麼理論會比達爾文所提出的觀點更爭議的了。藉由成為一個隱遁的體弱多病者，達爾文寧願放棄社交生活，換得一個讓他得以專心追求核心計劃的生活，撰述他逐漸成形的進化論。確實，如同皮克林的文件所描述的細節，達爾文之所以能完成進化論的創意著述，是因為他生活裡的其他一切事物，都因那個偉大的任務犧牲掉了。在稍後的章節，我會談到幸福如何倚賴持續追求這種核心計劃。但是現在，回到我們稍早討論到的，要能夠完成大膽的創意計劃，周邊的支援必須到位。達爾文若非有他人的支持，特別是他的妻子艾瑪，是極不可能持續從事他的創意工作。在他們四十三年的婚姻裡，她保護他免於受到社交刺激的侵擾，每天彈鋼琴讓他放鬆，當他的祕書與編輯；在晚年，經常和她摯愛的「查理」（達爾文名字暱稱）出現在「唐恩小築」（Down Cottage）（譯注：達爾文故居）的花園裡。

我們可以做出以下的結論：高度創新的人，古怪與大膽如他們，必須倚賴無名的協助者，就像IPAR的比較組或艾瑪·達爾文。創意計劃所獲得的這些支持經常不會獲得肯定，但是以達爾文的例子而言，他一向知道妻子有多麼不可或缺，這一點我們從很多地方都能清楚看見。他如此形容艾瑪：「她一直是我最大的福份……在我生命中，她一直是我充滿智慧的指導老師，帶給我鼓勵與安慰，若沒有她，那將會是一段飽受病痛折磨、漫長而愁雲慘霧的時光<sup>[9]</sup>。」

總結來說，人格與創造力的研究如何透露出我們對自己和他人的想法呢？如果你在本章一開始的高夫量表獲得高分，那麼你可能可以在我們為高度創意人士所做的描繪上認出自己。你很可能樂於體驗，對他人可能忽略，甚或從未注意過的身體覺知感受、畫面與念頭非常敏感。這有時可能會令人非常困擾，對你自己和與你接觸的人來說都是如此。但是，你的創意所生產的東西，那些產物，以女神卡卡的話來說，是與豐富的概念進行「不戴保險套」的邂逅，可能會創造出解決問題的新穎方式。而這些新穎的變通方式，也能為你 and 他人帶來利益。

如果你在高夫量表未獲高分，我希望你將較傳統人士在創造過程中所扮演的角色牢記在心。一如馬基維利所說，改變事物的秩序可能困難重重、風險極高、充滿危險。**我相信這些挑戰之所以出現，部分原因是因為創意革新者的人格特質雖然很適合製造新穎的事物，卻不是最適合將他們的創意概念付諸實行的人。**

最後，重要的是必須明白，幸福擁有許多面向，而這些面向可能互相衝突。你對創意計劃的冒險追求或許能帶來非凡的滿足感，它可能會成為你生命中最具決定性的要素。它可能可以改變世界，但它也可能造成你在健康或人際關係上的損傷。因此，終歸到底，你必須做出選擇，看看各種面向裡的哪一面是你認為最重要的。盡一切可能追

隨你的熱情所在，但是必須知道，這麼做的同時，你也可能是在選擇你自己的毒藥。

- 
1. 本量表是由加州大學柏克萊分校的哈里遜·高夫（Harrison Gough）建立，一直廣泛運用在研究上，是一份測量創造力人格，簡短而有效的量表。Gough, H. G. (1979)。A creative personality scale for the Adjective Check List. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 37 (8) , 1398-1405. American Psychological Association, Washington, D.C.。  
經許可轉載。 [🔗](#)
2. SVIB目前的版本稱為Strong Interest Inventory，對想要知道自己的職業興趣和其他在不同領域獲得成功的人比較起來有何不同，這是個豐富的資源。對於想要探討換工作，可能適合從事什麼職業的人亦特別有幫助。線上版本提供了實用的指南，告訴你如何詮釋自己的得分資料，並將這份結果與你對人生職業的探索結合在一起。參考資料請至 [www.yourlifepath.com](http://www.yourlifepath.com)。 [🔗](#)
  3. 心理兩性化（androgyny）研究的先驅者為Bem（1974），他使用了獨立的男性與女性量表。關於創造力與兩性化人格有關的證據，見Jönsson and Carlsson（2000）。 [🔗](#)
  4. 記得我之前間接提到詩人王紅公（Kenneth Rexroth）對參加 IPAR 創造力研究的批評嗎？以下是他想對 MBTI 建立者所說的話：「這或許是兩位榮格女士所做過最棒的自我分析。我不想認識她們，他們在一個男女混雜的場合裡，害羞得令人困窘至極。她們在社交場合說錯話，然後到了凌晨時分又後悔莫及。她們不喜歡自己的膚色，她們不喜歡男人，甚至連榮格也不喜歡。她們真的是一敗塗地，你從問卷就可以看出來。幸好她們沒有真的當面現身，出現的只有她們那份最令人痛苦的問卷。」王紅公對心理評量表現出一種驚人的無知態度，也表現出他那個年代典型的性別歧視，但是我們卻有必要處理他傳達出的觀點。有些人對特定類型的心理學測驗抱持強烈的懷疑態度，而具高度創造力的人很可能就是其中之一。 [🔗](#)
  5. 在第三章我們曾深入探討過，社交互動對一些人來說，可能使他們感到筋疲力竭，這種情況如何適用於高度創意人士的例子，請見Little（2007）。 [🔗](#)
  6. MMPI的「自我強度」量表是由Barron（1953）所建立，目的是為了分辨從心理治療獲益的人與未獲益的人。研究發現，得分高者是那些在正面特質中擁有積極應對方式與足夠社交技巧的人。自我強度得分低者，在承受壓力的情況下，會難以獨自度過難關。  
[🔗](#)
  7. 關於創造力底下的內在動機與外在誘因增加的代價，一些受矚目的研究，請見Hennessey and Amabile（1998）。 [🔗](#)
  8. 這段話出現在達爾文從這趟航行返家數年後所寫的一封信上（1843年3月31日），收信人是HMS小獵犬號指揮官Robert Fitzroy船長。 [🔗](#)
  9. 引用自Time Berra對於達爾文家庭生活的權威性報告（Berra, 2013, p.22）。 [🔗](#)

## 第八章

# 人格與環境 與特質共鳴的環境才有喜悅

---

你現在在哪裡呢？

在市中心的咖啡店？在花園最裡面？在上網？又在那條漫長、無聊、喧鬧的通勤路途中嗎？還是躲在一個只屬於你一個人的小小閱讀角落呢？

你比較喜歡步調快速、充滿刺激的環境，還是寧靜安詳的環境呢？你覺得最自在的地方，會讓你的伴侶感到侷促不安嗎？你會向你所有的推特朋友透露所有訊息嗎？還是你認為社群網站是有害、有威脅的呢？

在這一章，我們會檢視這類的問題，也就是我們的外在環境如何與我們的人格互動，塑造並且維繫我們的幸福。我會要求你想想關於蜻蜓、時代廣場、法戈（Fargo，北達科塔州最大城市），以及臉書的問題。我們會看見，當我們反思一己的生活品質時，人格必須被放在適當的地點來考量。

而當我們將焦點從實際的地點，轉移到虛擬的地點，從城市到網路世界時，「地點」這個概念的本質也將出現劇烈的轉變。

## 蜻蜓、和諧，以及幸福

---

我經常在建築與城市設計的課堂上講授人格心理學，我發現學生相當有趣、極富挑戰性、坦率，有時更可說是非常奇怪。雖然我的博士學位專攻的是人格心理學，但我的第二個興趣是當時仍算全新領域的環境心理學，我在柏克萊大學曾修過這領域所提供的第一堂研究所課程。那些年，也就是一九六〇年代中期，建築師與城市設計師興致

勃勃地想要聆聽，心理學家對人與地之間的關係有何說法。而我們，反而對他們在設計居所與城市時所預設的心理學假設深感興趣。因此，我翻遍建築與設計的相關文獻，也去參加了結合環境設計領域與行為科學的會議，其中一場於一九七五年堪薩斯州的勞倫斯

（Lawrence）舉行的會議特別令我感到興奮，那全是因為克里斯多夫．亞歷山大（Christopher Alexander）的關係。

亞歷山大在劍橋大學專攻的是數學與建築，也是哈佛大學博士課程最早的一批畢業生之一。他的著作《形式綜合論》（*Notes on the Synthesis of Form*）對數個領域都有重大影響，該書是軟體設計初期階段的一部關鍵文本，至今也依然在許多設計領域發揮著影響力。它對建築的影響較為兩極化，部分原因是因為亞歷山大相信最好的建築設計並非出自建築師的專業，而是出自以在地居民的傳統知識為基礎、歷久不衰的建築方式。「其實可以不需要建築師」的理念，對許多建築師而言是無法接受的。亞歷山大創造了一種他所謂的「模式語言」

（pattern languages），亦即一套能夠進化以滿足人類需求、描述重複發生之環境形式的生成語法。對我來說，這種實際將人格放在所屬地來看待的方式，是大有可為的。所以，我一聽到他即將在堪薩斯的會議發表主題演說，便決定要坐在最前排，手中拿著筆記本，深覺自己將會聽到一些有深度的內容。

果然不失所望，亞歷山大身材高瘦，活像那個削瘦的英國人伊卡布．克瑞恩（Ichabod Crane）〔譯注：一八二〇年出版的小說《沉睡谷》（*The Legend of Sleepy Hollow*）裡的主角，後來改編為電影與電視劇〕。主持人介紹他之後，他站著不動好幾分鐘，彷彿沉浸在某種思緒裡，然後才開始說話，速度非常緩慢，而且吞吞吐吐。我記得他的演講專題是「何謂建築？」他以一個畫面開始。他曾去過東京，坐在一座花園裡，有一隻蜻蜓從蔚藍的天空中飛下來，然後輕輕地停在一顆櫻桃樹的花瓣上。



亞歷山大說：「而這個，」他為了製造效果還停頓了一會，「就是建築的本質。」接著，又是一陣沉默。

我不太確定自己當下有什麼感覺，覺得好奇是一定的，但或許也有一點困惑吧！我將身子往前傾，迫不及待想聽聽接下來的內容是什麼。坐在我旁邊的那個人反應就截然不同了。他是個頑固、堅持，只相信實驗鼠與數字導向的心理學家。他靠向我說：「他在說什麼鬼啊？」嗯，這倒是為我破除了魔咒。這清楚說明了，建築師與心理學家的思考方式有多麼不同，或至少對一些心理學家與一些建築師來說是如此吧！然而，亞歷山大想要說的，和我想要在本章探討的重點，都是如何利用環境的設計增進人類幸福。對亞歷山大而言，這只能在生物與其環境背景達成和諧的情況下達成。這似乎不是個會引起爭議的觀點，但如同我們即將見到的，它確實是，而且一直都是。

一九八二年十一月十七日，在哈佛大學的設計研究所，這些想法成為亞歷山大與另一位卓越建築師彼得·艾森曼（Peter Eisenman）之間一場精彩辯論的焦點。這是一場眾人公認的辯論經典，部分原因是因為會場上慷慨激昂的尖酸用語與不堪入耳的評論。艾森曼是一位後現代建築師，一位解構主義者，曾與雅各·德里達（Jacques Derrida）（譯注：1930～2004，當代法國解構主義大師）共事，極度熱中於追求廢除現代主義，及其所強調之功能性設計的運動。他相信建築應該帶有挑戰性、異想天開、不協調與雜亂無章，應該要能代表混亂與隨之解決的緊張狀態。簡單來說，它應該要反映出日常的焦慮與困惑，能夠做為一面鏡子，映照出當代的憂慮與善感。**亞歷山大對他的這種建築觀點痛恨至極，他認為住宅與城市的設計應該要提供和諧感與一致性，一如蜻蜓落在櫻桃樹的葉片上。**

## ► 亞歷山大村：滿足緊密接觸的需求



對亞歷山大而言，設計應該要能夠回應建築物裡居民的最深需求。但是，如果建築師與設計師要根據心理上的需求來創造居所，他們需要知道些什麼呢？

在一篇稱為〈城市：維繫人際接觸之機制〉的章節裡，亞歷山大詳盡地談到了這個問題，廣泛地從各種心理學、社會學與精神病學研究引用了大量的資料。他提出了人類需要緊密接觸的這種普世需求，認為那對幸福是最重要的：「只有在一生中包含了三種或四種緊密接觸時，一個人才會健康、快樂。社會也唯有在每一個成員於人生的每一個階段，都擁有三到四種親密接觸，才能健康發展。」

這些接觸需要採取一種特定的形式。人們必須坦露自己，以不拘禮節的方式，毫無畏懼、赤裸裸地呈現自己。這意謂他們必須每天見面，而那些交流絕對必須是日常的，事先沒有任何用來塑造互動的腳本或角色指派，唯一的目標就是向對方揭露最深處的自己。

**亞歷山大相信，工業革命之前的小鎮完全滿足了這種緊密接觸的需求，但是隨著工業化程度的增加，人們從較為公共的空間搬遷至較為私人、與其他房子隔絕開來的住宅，導致他所謂的「自主退縮症狀」（autonomy-withdrawal syndrome），為個人與社會的幸福帶來嚴重的威脅。**他將它視為一種對自足與自主的病態信念，一個孩子獨自在一座大花園裡玩耍的畫面，或許更是這種信念的強烈象徵。許多人會將這種畫面視為正面的，但是對亞歷山大而言，它代表的是一個嚴重偏離正軌的系統，對個人與社會幸福造成威脅。

化解這些威脅的其中一種方式，就是透過一種更關切心理面向的房屋設計，如此人們親密接觸的需求才不致於受挫。為了達成此一目的，亞歷山大提出了一種能夠增加社交機會的城市設計，其功能包括增加年幼孩童與其他孩童的接觸機會，並增加成人之間彼此探訪的機會。他的設計是根據十二種幾何學上的特徵，透過高密度的模組式結構，將人們隨興聚集的機會最大化。就讓我們稱它為「亞歷山大村」

（Alexanderville）吧！但我在此不深入探討這種設計的細節，因為在發表這個概念幾年之後，亞歷山大覺得它太拘束、太宿命論了，所以我們要關注的是他最主要的整體概念：**城市的設計能透過滿足人類需求，而增進生活品質。**

身為人格心理學家，我讀到這一番對於人類需求與環境形式的描述，心中不免感到高度好奇，也存著些許懷疑。記得我們在第一章開頭提到的嗎？「每一個人都在某些方面像其他所有人，像其他一些人，也不像任何人。」亞歷山大所主張的，是我們所有人都需要他在城市設計所提倡的親密互動。但是，如同我們在這整本書裡一再討論的，人格確實存在個別差異，亦即我們在一些方面像其他人，也不像任何人，而這很可能讓居住在亞歷山大村的一些人覺得很愉快，一些人覺得無所謂，而另一些人卻覺得像活在地獄裡。在這個案例裡，關係最大的就是「內向性—外向性」這個特質。與三、四個人進行頻繁、密集的日常互動對外向者而言可能是個理想的環境，但是對內向者呢？我可不這麼想。

那麼，亞歷山大村就是一座理論上設計來提升我們頻繁、密集、不拘禮節之交流機會的城市，一個高強度、帶來刺激的地方。現在，思考關於城市的另一個觀點，這個觀點對於都市刺激如何塑造我們的幸福提出了南轅北轍的看法，讓我們稱它為「米爾格倫邦」（Milgramopolis）。

### ► 米爾格倫邦：超載的城市

我們曾在第一章，在我探討「熟悉的陌生人」這個現象時與米爾格倫初次會面。米爾格倫在探討「城市如何促進人類幸福」這一較廣泛的理論脈絡下討論了陌生人的概念。米爾格倫對城市的解讀，至少就其社交刺激程度而言，與亞歷山大的觀點呈現強烈的反差。**米爾格**

**倫將城市視為刺激的來源，而且這些刺激的累積效果，對人類的幸福會產生決定性的有害影響<sup>[1]</sup>。**

他主張，當一個人進入一座城市的時候，必須面對三個人口統計的事實：龐大數量的人口、壓縮的空間（因此造成高密度），以及社會異質性（social heterogeneity）。聚合這三個事實造成的影響，就是製造出一種「資訊輸入超載」的心理狀態。米爾格倫指出，這種超載現象對心理有害，並且會促使人們運用適應策略，來降低環境刺激的數量與速度。雖然這些減少刺激的策略能在個人層面產生正面利益，卻在社會層面製造出問題。讓我們來看看這三個用來處理超載問題的適應策略。

**首先，我們可以在質與量上都減少耗費在這些刺激來源的時間。**都市與鄉村環境在日常交易行為上的節奏差異，清楚地說明了這一點。城市生活的生活步調比其他地區的步調更快速：人們走路較快，互動時間也較短暫<sup>[2]</sup>。邁開大步快速前進，經常意謂我們對加重超載情況的人事物視而不見，而這也適用於日常的交易行為。舉例而言，有一系列的研究比較了在城市與鄉下向郵局員工買郵票要花多久的時間。結果顯示，在城市的交易迅速許多，但這也可能是因為城市裡的交易品質較低的緣故。在小鎮，前往郵局可能會順便聊一聊天氣狀況、聊一聊你姊姊那位「特別的朋友」，以及昨夜停在她公寓外的那部車子是誰的，連帶誇獎你的穿著打扮搭配你的貓咪是個多麼棒的點子等等。反觀城市的情況，儘管你所有這些事情也同樣值得人們說上幾句，但時間卻不容許，有五個人在你後面排隊呢！「祝你有個愉快的一天，下一位！」

**第二，我們可以揚棄較為次要的輸入資訊，不必理會城市裡一些迎面而來的刺激。**不難看見的是，這種適應策略雖然能保護個人免於超載，卻可能必須付出慘重的社交代價。回想一下關於異質性的人口事實——城市是較為多元的，當然對人來說是如此，對一個人可能遭

遇的事件與情境類型也是如此。以人的情況來說，一個造成社交代價的適應策略，就是直接忽略那些你認為較不重要的人。這樣的可能性是無止盡的：你可能會將任何三十歲以上的人，或三十歲以下的人過濾掉，或有刺青的人、矮個子的人、乞丐或任何從豪華休旅車走出來的人。當然，這意謂無論你過濾的標準是什麼，都必須能夠立刻辨別出來，因此尺寸、顏色、裝飾品等都是能見度非常高的線索，也因而被視為高效率的過濾器。但是，如果你最不重要的輸入資訊是，例如持特定政治立場的後現代社會學家，那麼要先認出分辨的線索、再忽略它們，並不是那麼容易，儘管勃肯鞋、臉上的鬍子、背包等可能可以提供不少暗示。

**第三，在輸入內容還沒有機會進入我們的處理系統之前，就先封鎖它們。**例如，平均來說，城市居民比小鎮居民更可能擁有一些不在電話簿上公開的電話號碼（我們稍後會討論到手機），這就是一個減除不必要刺激的有效方式。不過，要避免不必要的社會刺激，有一個更隱晦、有趣的方式：我們也可以擁有一個不公開的「臉孔」，藉此傳達出其主人不想受到打擾的訊息。我甚至也注意到，不同城市在運用不公開臉孔這個技巧上有著微妙的差異，特別是女性。例如，在多倫多，方法是流露出一絲不悅的直接注視，而在蒙特婁，方法相同，只是增添了一絲莫名的優雅，由微微揚起的眉毛，通常伴隨高聳的顴骨所洩漏。不過，對這些觀察所得，我完全缺乏公開出版的經驗證據加以證明。

現在，當進到城市時，我們必須有意識地決定，如何運用各式各樣的方法，處理資訊超載的問題，還必須仔細思考，如何降低他人對我們的要求與請託，這將對我們的認知資源造成龐大的負擔。不過，慶幸的是，這項任務其實相當簡單，**因為在城市，我們已經發展出一個不涉入他人的規範，這和小鎮的情況不同。這個規範的意思是：我們不必解釋自己為何不干涉他人的生活，但是必須解釋自己為何要干**

涉他人生活。這個規範的力量非常強大，米爾格蘭親眼見證了這一點。

故事要從米爾格倫的岳母開始說起<sup>[3]</sup>。她問他，為什麼紐約地鐵裡的人看見灰白頭髮的年長女性不會讓座，她顯然認為自己也是屬於這個族群的一份子。米爾格倫這個好奇的研究者，決心要找出原因。他徵召了一些自願的學生進入曼哈頓的地鐵，要求人們讓座。他設計了幾個不同版本的做法，但是最有趣的一種就是最簡單的問：「可以請你讓座給我嗎？」令人玩味的是，許多研究所學生在考慮過後決定不這麼做。最終，有一個學生嘗試了這個大膽的舉動，而傳到實驗室令他們軍心大振的消息是「他們讓座了！」不過，這位學生發現這件事讓他備感壓力。於是，米爾格倫決定親自試試看。據稱當他走進地鐵，走近一個人，但是在提出讓座的請求時差點窒息，他說他真的感到身體很不舒服。這到底是怎麼回事？**「不涉入」的規範是如此強大、如此深深地內化在我們每個人內心，以致藐視此一規範者都必須付出代價。**對米爾格倫而言，這就是居住在城市的最重要經驗——城市是資訊超載的製造機。我們透過減輕超載量的適應機制來對付這一問題，然後我們讓那些策略成為城市裡的預期行為，導致我們也必須為文明的舉止本身道歉。

## ► 你的烏托邦，我的廢托邦

讓我們後退一步，看看透過亞歷山大村與米爾格倫邦的角度檢視城市之後，我們學到了什麼。對亞歷山大而言，城市加強了個人動力與孤立感，應該徹底重新設計，以刺激更多人與人之間的聯繫與緊密接觸。對米爾格倫而言，城市裡人與人之間的接觸太多了，這樣的暴露導致了資訊超載的問題，為減輕其負面影響的適應策略也因應而生。

毋庸置疑地，亞歷山大所關切的焦點是房屋與鄰里的環境設計，而米爾格倫的焦點是放在城市中心。亞歷山大對於該如何設計出促進人類繁榮的城市提出了明確的指示，而米爾格倫的重心則是放在描述居住在城市裡的經驗，這也沒錯。然而，問題在於：亞歷山大將城市視為一個能放大人際接觸的地方，如此人類對緊密接觸的普世需求才能獲得滿足，而米爾格倫則將城市視為一個能減少人際接觸的地方，資訊超載的現象才不會對我們有限的資訊處理能力造成困難。**他們兩人都假設自己的觀點適用於全體人類，兩人都忽略了人類在對刺激的需求上，尤其是社會刺激，存在著極大的個別差異。**

想想亞歷山大最初對人類居住地的描繪，那是一個孤立、充滿個人主義、低刺激度的住所。這樣的環境很可能對具有某些人格的人是很有吸引力的，例如內向者與那些內控程度高的人。而他所提出的解決方案，亦即我稱為「亞歷山大村」的方案，由於社會接觸程度高，很可能對具親和力的外向者，和以開放的心態看待各種經驗的人特別具有吸引力。相反地，米爾格倫將城市形容為令人反感之超載現象來源（想像一連串令人抓狂的「敬啟者」訊息），然而有些人其實可能正在尋找這樣的地方，而非對它避之唯恐不及，例如：外向者，或特別是具有A型人格的人。

簡單來說，一個人的烏托邦，很可能是另一個人的「廢托邦」（Dystopia）（譯注：烏托邦的反義語）。在理想上來說，居住空間的設計應該要能夠反映，我們對人格與場所互動的了解。要能了解這件事，我們必須超越五大特質的觀點。

## 環境人格：看待環境的八種立場

---

雖然諸如外向性與神經質等五大特質能幫助我們理解，自己天生會受到哪種地方的吸引，但這些只是非常粗淺的指引。環境心理學家提供了一組更精確的特質來幫助我們了解，對外在環境傾向的完整範圍，他們稱為「環境傾向」<sup>[4]</sup>。喬治·麥坎奇尼（George McKechnie）建立了一份最全面的評量設計來理解這些環境傾向——環境反應量表（Environmental Response Inventory，簡稱ERI）<sup>[5]</sup>。

ERI針對八種對待日常外在環境的不同傾向提供了評分機制。如果你曾與自己的伴侶、室友或家人認真討論過搬遷到另一個城市或鄉鎮的可能，你可能會發現，ERI量表對在各個環境傾向獲得高分的人，有著十分有趣的描述，看看你是否能認出自己。

### **田園主義型（Pastoralism, PA）**

在田園主義項目得高分的人，對純粹的環境經驗特別敏感，反對土地開發，欣賞開放空間與自然資源的保護。他們亦接受塑造人類生命的大自然力量，贊同在自然的環境裡自給自足。

### **都市主義型（Urbanism, UR）**

在都市主義項目得高分的人，很享受高密度的生活，欣賞都市地區所帶來的不尋常的、多彩多姿的刺激。他們對文化生活相當感興趣，喜愛人類多元樣貌的豐富性。

### **適應環境型（Environmental adaptation, EA）**

在適應環境項目得到高分的人，認為環境的主要作用是提供舒適、休閒與人類需求的滿足，他們也贊同私有土地的利用與運用科技解決問題，喜歡風格化的環境細節。

### **尋求刺激型（Stimulus seeking, SS）**

在尋求刺激項目得高分的人，會對旅行與前往不尋常的地點探索展現出極大的興趣。他們喜歡激烈、複雜的身體感受，展現出範圍廣泛的興趣。

### **信任環境型 (Environmental trust, ET)**

在環境信任項目得高分的人善於回應、信任他人，對環境保持敞開的態度，游走於周遭環境時亦能游刃有餘。他們相對較不關心自己的安全，對於單獨一人、不受保護，會覺得自在。

### **愛好古物型 (Antiquarianism, AN)**

在愛好古物項目得高分的人，享受古董與歷史性的地點，偏愛傳統與現代對立的設計。他們對設計精巧的環境、景觀與古代的文化手工藝品特別具有審美觀的敏感度。他們喜歡蒐集有情感價值的物品。

### **需要隱私型 (Need for Privacy, NP)**

在需要隱私項目得高分的人，不論在身體與心理上，都強烈需要和刺激的事物隔離。他們享受獨自一人，不喜歡與鄰居有大量接觸。

### **機械傾向型 (Mechanical Orientation, MO)**

在機械傾向項目得高分的人，對事物運作的方式、機械及其各種變化形式都深感興趣。他們喜歡用自己的雙手做事，對技術過程和基本的科學原理都很感興趣。

設想有對夫婦唐諾與瑞秋正考慮搬新家，讓我們假設這個決定與經濟狀況無關，而是生活方式的選擇，他們也十分幸運能夠從多樣化的優秀地點當中做選擇。唐諾在ERI量表的都市主義與尋求刺激項目中獲得高分，瑞秋卻在田園主義與愛好古物項目得高分。



他們之所以不可能在最終選擇的地點上達成共識，不只是因為在「冷硬的」理智層面有差異，也是因為他們對環境帶有不同的「炙熱的」情感立場。

試想唐諾在都市主義項目上的高分，如麥坎奇尼所述，在價值觀上將導致以下的立場：

人類生活的精華存在於人際關係裡。城市能讓有趣而隨興的各種人聚在一起，維繫一個具有文化、美學與知性價值的生活，若缺乏高密度的都會群聚，這便不可能發生。城市迫使人們相互倚賴，這種相互倚賴交織出人類存在的結構。

他在尋求刺激項目上的高分，亦指出他可能也會採取如下立場：

生活是一場冒險：有太多事可做、太多高山等著征服、太多城市等待探索。「活著」就是要讓感覺活起來、要對周圍的環境夠敏感並有所反應。對於冒險的追求，絕對不可以受到瑣碎規定與傳統習俗所壓抑。生命裡的重要承諾，就是必須投入新穎、獨特、不曾嘗試過和令人興奮的事物。

唐諾會比較喜歡搬到一個能滿足他對社會接觸、文化多元性與冒險刺激需求的地方，這應該不令人意外。對唐諾而言，城市在每一方面皆是勝出的。理想上，他想要一個位居都會中心的開放式閣樓，他才能盡情擁抱都市生活數不盡的精彩風貌。

對瑞秋而言，城市卻是他們所考慮的眾多選項裡最不吸引人的一項。她在田園主義項目上的高分，讓她對環境採取了一種截然不同的立場：

欣賞大自然的奇妙與美麗。讓它進入你的生活，讓它塑造你的生活。對自己的一切所做所為都要小心謹慎，莫要傷害或辜負了自然環

境。要了解生態學，它能供養你、支持你，因為「荒野就是對這世界的保護」。

她在愛好古物項目上的高分，指出了她在偏好上的一個較細微面向：

實體物件是用來解開回憶與往事的鑰匙。一只花瓶的柔和曲線，以及桌子上華麗的細節能為人帶來慰藉，提供情感上的支持與力量，並用以面對未來的身分認同。生活的維繫，是透過一份富含情感與美學上之親近感與倚賴感的物件，一個能夠定義個人環境的物件。

瑞秋偏好鄉村的小村莊，她想要在那裡開一家精品店。她會將它命名為「寂靜的春天古董藝品」，店裡販賣香醇的公平交易咖啡、寄售古董、老式服裝與手工製家具。事實上她想要唐諾加入她的這一場冒險，但是他威脅她，說他寧願拿針刺進自己的眼睛也不要這麼做。

對瑞秋來說，她真的很討厭大城市。即使她必須獨自一個人，她也決心要搬到郊區的僻靜之處，讓自己可以每天與曲線優美的花瓶、華麗的桌子，以及四隻貓為伍。至於社會刺激，瑞秋只要有一小群忠實客戶就完全心滿意足了。

他們對唐諾來說可能不是什麼令人興奮的角色，但是如果能神祕地公開販售一把由著名製琴家瓜奈里（del Gesù）製作的小提琴，或是有一批新的麝香貓屎（Kopi Luwak）咖啡剛到貨，或是其中一隻貓失蹤了，她都可以依靠這些新奇的事情提振士氣、重新開始幹活。

在最後一個章節，我們將進一步思考，想想我們所追求的計劃與希望的地點有所衝突時，會是怎樣的情況。唐諾與瑞秋兩人可得好好協商了。

## 你是哪裡人？評估城市與地區的人格

---

截至目前為止，我們所探討的環境都是從相對客觀的角度來看，例如它們的人口統計、製造的刺激多寡，以及能提供多少社會聯繫等。但是，環境還有另一個探討方向，理查．佛羅里達（Richard Florida）的著作《尋找你的城市？》（*Who's Your City*）<sup>[6]</sup>便十分貼切地捕捉了這個精神。從這個觀點來看，地方也有它們的人格，因此我們也可以將一座城市、小鎮或鄰里描述為外向、具親和力、神經質、開放，或是較不明顯的、謹慎的。劍橋大學的傑森．蘭特佛洛與德州大學奧斯丁分校的山姆．賈斯林曾發起一項精彩的研究計劃，他們製作了一份地圖，劃分出不同城市與地區的五大人格特質描述，範圍涵蓋了北美洲與英國。評量結果的分數來自於網路上填寫五大特質問卷的大規模調查（樣本超過七十五萬人），取材自作答者所獲得的平均分數。這份研究亦收集了重要的生活品質測量資料，例如健康、壽命與社會參與等。結果十分耐人尋味，原因不是因為它證實了一些刻板印象，而是因為一些結果十分令人意外。

讓我們從外向性開始談起，也就是活潑、喜歡社交、樂觀的傾向。哪一州擁有最多的外向者呢？我在看過研究結果之後，曾向不同的聽眾群提出這個問題，到目前為止仍未有任何人猜對。最常見的答案是德州、紐約或加州，但這些全錯了。美國最外向的一州其實是北達科塔州，為什麼呢？研究者推測，這可能是受到來自芝加哥的移民所影響，芝加哥位於一個外向生活圈的中心，可能涵蓋了高比率的業務人員與其他涉及大量社會接觸的工作。

但我認為還有另一個可能性。二〇〇八年，在北達科塔州的西北地區發現了一片富含油礦的地帶。雖然人們在一九五〇年代曾發現過豐富的油礦，但卻是直到水力壓裂法（fracking）的新技術發明之後，才得以商業化。在二〇〇五至二〇〇九年期間，北達科塔州的油礦工人從區

區五千人攀升至將近一萬八千人。這些工人多半都是從事油礦專門工作的年輕男性，例如鑽工、索具操作工、碼頭工人等等。他們野心勃勃，多數人沒有家庭的束縛，幾乎肯定是高度外向者。確實，**從第一批移民離開穩定又舒適的家園，向外探索新的可能性開始，外向性一直是驅策著移民動力的人格特質之一。**外向者會朝著未來看似最有前途的地方前進，北達科塔州的油田也不例外<sup>[7]</sup>。

那麼，親和性這個五大特質之一的情況又如何呢？這個親切、和藹的傾向在美國南方的比率很高，但是得分最高的州又是北達科塔州。這其中是否有什麼「法戈因素」（Fargo，北科達塔州最大的城市）或「俾斯麥情節」（Bismarck，北科達塔州首府）的誘因，吸引著親切又外向的人來到北達科塔州，讓他們留在那裡呢？我們已經考慮過前往北達科塔州（或至少是前往北達科塔州西部）的經濟誘因，但儘管這似乎與外向特質有明確的關係，與親和性的關係卻不是那麼確定。吸引高度親和的人停留的，反而是以友善小鎮聞名的地方，在那裡，合作是王道，衝突減至最低。即使是像法戈這種中型城市，距離明尼蘇達州的穆爾黑德（Moorhead）只有兩分鐘車程的城市，也很可能被視為是個特別友善、親切的地方。確實，「法戈—穆黑爾德會議」與該地區遊客中心的網站首頁完美地道出了這一點，它的大標題是這樣的：「溫暖的歡迎等待著你」，「別理會天氣預報了，他們預報氣候炎熱的程度，我們談的是讓人感到溫暖的程度。當你外出體驗我們的社區，以及我們這裡的居民，你會發現法戈—穆黑爾德是全國最溫暖的都會地區之一。」<sup>[8]</sup>

親和性的另一個面向是謙遜，在上述溫暖的歡迎詞裡，「最溫暖的都會地區之一」這個形容是有些低估它了。北達科塔州與明尼蘇達州分別是親和性最高與第二高的州，而人們所謂的「明尼蘇達式友善」（Minnesota Nice），對於一個人在當地所體驗到的親和程度，既是刻板印象，也是相當客觀的評價。以下是一個例子：二〇〇四年，一

次重大的流行感冒導致全美國各地都急迫需要疫苗，人們大排長龍，焦急地等候施打疫苗，但是在北達科塔州與明尼蘇達州，也就是友善紐帶的中心地區，卻出現了例外的情況。在《紐約時報》的報導裡說，當地居民展現出他們傳說中的友善，他們放棄施打疫苗的機會，好讓他人能在危機時刻獲得疫苗。明尼蘇達健康部門的免疫局主管敦促州政府，通知人們有充足的疫苗供流感的高危險群使用，但只有很少數人使用。「他們稱這種現象為『明尼蘇達式友善』，」她說。

「人們覺得應該將疫苗讓給更需要的人。」雖然在州的層次上，親和性與社會參與、宗教虔誠與公民意識等息息相關，但是與前往酒吧的頻率卻呈現負相關。親和性得低分者，在東北部的城市最普遍存在，他們真的會說：「我喝了。」（譯注："I'll drink to that!"原為接受敬酒所說的話，後引申為「我同意」的意思）。

樂於接觸新事物、對於經驗抱持開放態度的這個特質，亦即喜歡探索、好奇、有創造力等傾向，則由東北部的居民領先，尤其是紐約市，那是一個投入創意與藝術事業的人口高到不成比例的地方，這符合我們所知的創造力人口統計數字。紐約吸引了龐大的多元化族群，他們刻意選擇移居到此，以便擁有寬廣的空間從事大膽的計劃，也讓這些計劃獲得其他才華洋溢的人支持。北達科塔州在開放性的相反極端是否獲得高分呢？是的，確實是——最後一名！若採用媒合相容的環境與個人這一策略，那麼一個適當的做法，似乎是建議親和度高的外向者收拾行囊，飛往法戈這個城市（如果他們還沒去的話）。但是，除非他們完全符合這個模式，否則他們可能會對這個主意關起心門。

嚴謹自律性的特質反映的是一群守本分、有責任感、自律的人口，它卻呈現出一種與親和特質相似的模式，其最高比率的地點是在美國南部各州，而與一般人的刻板印象相反的是，得最低分的人口分

佈在東北各州。最令人訝異的分數出現在佛羅里達，它在嚴謹自律性這一項目上獲得最高分，這與許多討人厭的刻板印象剛好相反。有没有可能這有一部分反映了，該州擁有大量的老年人口呢？因為較年長的人確實在嚴謹自律性上獲得較高分。

最後，神經質這一特質亦呈現出有趣的空間特徵，我們可以將它當成約略區隔了東岸與西岸的一條壓力帶。神經質的地方具有情緒不穩定、焦慮、衝動的特徵，而居住在這種地方的人運動比率較低、罹病率較高，壽命也較短，這一連串特徵在紐約市特別普遍。而哪些地方是最不神經質的呢？是加州。當地居民給人的那種溫和悠哉的西岸人刻板印象，還真有那麼一點道理。

人格心理學家才正要開始探索人格與地區之間這些耐人尋味的關聯。**人格研究工作的重要性在於，它點出了我們日常生活中潛在不安的一些來源，以及生活在一個與自己有共鳴的地方所帶來的喜悅。**我預測，我們會在那些移居至與自己人格不符之處的人身上，看見強大的壓力。一個移居至紐約市，個性和藹可親、思想封閉、絲毫沒有一點神經質傾向的人，要在這個大蘋果（紐約市別稱）過得好是不可能的，更好的方法或許是飛向法戈。

## 網路世界的人格：重新思考「連結」

---

我曾在本章一開頭詢問你現在是否在上網，如果你不是，你也很有可能在今天的某段時間曾經上網。我們對網路世界的涉入程度愈來愈高，我的意思是指諸如推特、iPhone、YouTube、臉書等世界，以及其他無數將我們連結在一起的新興科技。當我們投入這些世界的程度日益加深，它便成了我們工作、玩樂、表達自我的環境，而現在，該是時候問問它對我們的幸福造成了什麼樣的影響，以及我們的網路世界經驗如何塑造了我們的人格、受我們的人格所塑造。

關於網路世界，有兩種互相衝突的看法。一種是以烏托邦的角度來看，將它視為一種有效連結他人、讓自己暴露於範圍無限大之經驗與資訊的工具。另一種看法則是出於廢托邦的角度，將生活在網路世界視為資訊超載、虛假人為、喪失人性的經驗，而且使我們遠離了真實的人際接觸。換句話說，從樂觀的烏托邦觀點來看，網路世界是個「亞歷山大村」：它是人際連結的製造機；從悲觀的廢托邦觀點來看，網路世界是個「米爾格倫邦」：一個使人超載、疲累的環境，造成了我們的壓力與疏離。最近的一些實證研究對這兩種看待網路世界的觀點都提出了清楚的說明。

多倫多大學的貝瑞·威爾曼（Barry Wellman）曾針對網路與行動科技所促進的社會連結，進行廣泛的系列研究。這項研究的理論架構假設：在科技進步的情況下，出現了一種新型態的社會組織，他們稱之為「連結的個人主義」（connected individualism）。威爾曼的團隊假設，人們不再透過團體與他人連結，每一個個人都能形成一個社交網絡，其中只有一部分會與他們在真實世界所建立的連結重疊。假設這個新型態的社交組織是存在的，那麼帶來挑戰的問題就是：這種網絡是否能和較傳統的社群，提供一樣的支持與連結？一些早期的研究似乎顯示，投入網路世界會轉移你的注意力與精力，讓你不再與他人有真正的社交互動，網路與行動科技對個人會產生孤立效果，對壓力與幸福有不良影響。**與這些早期的顧慮不同的是，威爾曼的團隊提供了十分有力的證據顯示：連結的個人主義是一種正面的發展，而且虛擬的連結提升了生活品質。**舉例而言，在安大略省北部的一個孤立社區，網路連結不但未削減個人投入真實世界的注意力與精力，反而增加了更多真實世界在這個社區的志工服務<sup>[9]</sup>。

能夠根據「連結的個人主義」的研究再次探訪亞歷山大村是件有趣的事。虛擬的溝通是否能提供亞歷山大村所假設的人類基本需求，亦即與另一群親密的人毫不遮掩地進行密集、頻繁、面對面的接觸



呢？對那些臉書、推特與其他新興社群網站的死忠粉絲而言，答案似乎是清脆響亮的：「是的！」現在，顯然虛擬與真實之間有著品質上的差異。我們在臉書上無法聞到彼此的味道，例如.....嗯，你知道的。但是，**投入網路世界似乎增進了一個重要功能：它能讓我們輕鬆地將自己關心的事務，傳達給重要對象。**

威爾曼的團隊傾向於社會學，他們關心的重點並非檢視人們對網路世界的反應有何個別差異。不過，我在劍橋大學「社會生態研究團隊」（Social Ecology Research Group，簡稱SERG）的學生們對探索這樣的個別差異卻特別感興趣，尤其是人格特質的得分與個人計劃的評量，是否能為我們提供一個輪廓，讓我們得以窺探在人格與使用社群網站的連結性之間一些更微妙的關係。我們將主要的焦點放在臉書及其各項功能上，例如近況更新、訊息、聊天，以及張貼訊息等功能。我們感興趣的是探索這種與他人連結的方式，是否能增進幸福，特別是這樣的臉書功能，是否能讓人們向其他人公布自己的個人計劃，藉此獲得支持的可能性。

這些探索性研究的結果證實了一點：儘管所有的用戶都對臉書感到某種程度的滿意，他們卻偏好那些涉及與另一個人進行親密交流（在許多方面就像電子郵件）的功能，而不是所有人都能看見的大範圍功能，例如張貼訊息與近況更新等。這其中亦存在了十分有趣的個別差異。一般而言，外向者較常使用臉書，而且很享受，這與我們較早預測，誰在類似亞歷山大村的環境會感到較自在的結果是一致的。作答者公開在臉書上的個人計劃類型主要涉及了娛樂、人際關係與學術計劃。**有兩種類型的個人計劃是臉書用戶鮮少向他人公開的，第一種是個人內在的計劃，例如你努力想要改變自己的地方，這些很少對外公開，或許是因為用戶通常認為這過於私密。另一種是維修類型的計劃，例如要換汽車輪胎等，都是不太公開的，或許是因為用戶通常認為它們不重要。當然，那些佔據了推特世界的人，已經為「何**



謂重要」重新訂立了標準。我們許多人都有一些「朋友」為我們帶來靈感，比方說，他們每日堅持的剔牙儀式，或看著隔壁人家的狗嘔吐而感到興奮異常的行為。

另外，還有性別上的差異。**女性比較願意在臉書上公開令自己覺得緊張的計劃，男性則較不願意。**這些結果符合了我們稍早的一些研究，那是早在社群網站興起之前所做的研究，顯示了將日常令人沮喪的計劃向他人公開的男性，會有較低的幸福感，反之，這麼做的女性卻有較高的幸福感。似乎，男性若公開令他們感到緊張的計劃會增加他們的壓力，或許是因為那呈現出他們潛在的弱點，但是這麼做反而能為女性減輕壓力，因為這為她們開啟了獲得潛在支持的可能性。

如果威爾曼的團隊與SERG所做的研究，與樂觀且烏托邦式的網路觀點是一致的，那麼也有一些研究是與較悲觀的廢托邦觀點所要表達的擔憂一致。例如，請思考最近針對沉溺於搜索網路世界超載的資訊所做的研究，研究人員感興趣的是：判定與新興科技相關的超載類型是否損害了幸福。在一個分為兩階段進行的研究裡，他們在研究中判定，與網路相關高度的超載類型，很明顯地會造成稍後的高度壓力與較差的健康，即使研究控制了所有相關的人口統計變數，以及健康與壓力的基線測量亦然。此外，與我們在本章所呈現的論點一致的是，他們也發現，這種超載人格會對幸福的關聯產生重要的影響。網路超載的現象較不可能在尋求感覺（sensation-seeking）特質得高分的參與者身上產生影響，該特質與外向性和「環境反應量表」的尋求刺激特質有密切的關聯。他們也發現，在所謂的「地點超載」（place-overload）上也出現了同樣的效應，基本上就是我們與米爾格倫邦聯想在一起的那種超載現象。

簡言之，無論是將網路世界視為人際連結促進工具的烏托邦觀點，或是視為不斷超載來源的觀點，都有實證研究的支持。不過，新科技對幸福有何影響，現在下結論仍言之過早。但是，我們本章的中

心要旨，亦即環境與幸福之間的關聯十分仰賴個人人格，似乎獲得了確認。我們知道，**人格的可測量面向與對環境的傾向，能讓我們偏向於喜歡特定環境，並樂在其中。**有些人追求的是大城市裡召喚他們的那些混亂、意外、嘈雜、骯髒、生氣蓬勃的地方，有些人則偏好寂靜、祥和與孤立的安寧之美。對設計者而言，目標就是創造一個能容納人性所有面向的地方，包括了所有人在偏好與人格上的個別差異，而非只歡迎像規劃師與建築師一樣具有特殊敏感度的人。這對那些創造我們生活環境的人而言，確實是個不小的挑戰。許多無謂的設計師會直爽地拒絕這樣的目標，偏好創造一個人人都喜愛的地方、讓所有人都能怡然自得。然而，身為心理學家，我們必須對此存疑。只要有一個熱愛持續刺激與混亂的紐約人存在，就有另一個渴望逃離至一個較沒有負擔、較容易感到滿足之地的人存在。

網路世界及其邊緣地帶，包括推特、臉書、YouTube與其他媒體，或許提供了一條途徑，讓我們置身在一個能夠應付人格與偏好之個別差異的環境。**由於我們擁有巨大的能力，能無止盡地讓網路世界趨向異質化，因此我們也可能發現網路世界的生活面向，比真實世界的生活更令人滿足。**

地方與網路上的超載所製造的連續刺激讓人不堪負荷時，我仍可以在網路上發現一個復原空間。我可以找出在京都的花園裡一隻蜻蜓飛落在櫻桃樹上的影片，然後沉思著亞歷山大式的問題，問問是否在某種令人信服的程度，那也算是一個新建築的意義所在。我猜它不是，但是為了說服你，我必須回歸到何謂自然的、隨興的、何謂程式輸入與何謂演算這樣的問題上。我必須解釋，如何將自己投入在追求各種目標與事務當中，以及如同我將在下一章說明的，我也必須向你介紹好好留意自己將要吞下的口水，會獲得什麼驚人的洞見。

1. 原文見Milgram (1970) , 我曾在別處論述過這兩種都市空間概念之間的對比。 [↗](#)
2. 範例請見Levine, Lynch, Miyake, and Lucia (1989) 所作之"Type A city"。 [↗](#)
3. 關於米爾格倫地鐵研究, 有一份資訊豐富的個人背景報告, 見Michael Luo, "Excuse Me. May I Have Your Seat?" New York Times, September 14, 2004, [www.nytimes.com/2004/09/14/nyregion/14subway.htm?pagewanted=all&\\_r=0](http://www.nytimes.com/2004/09/14/nyregion/14subway.htm?pagewanted=all&_r=0)。 [↗](#)
4. 我曾就人格心理學與環境心理學的關係, 寫過一篇詳細的分析 (Little, 1987b) 。 [↗](#)
5. McKechnie, G. E. (1977) , The Environmental Response Inventory in application. Environmental and Behavior, 9 (2) , 255-276。經許可轉載。 [↗](#)
6. 見Florida (2008) 。若想進一步檢視他們的環境偏好, 以下網站包含了此一主題的其他資料: [www.creativeclass.com/\\_v3/whos\\_your\\_city](http://www.creativeclass.com/_v3/whos_your_city)。 [↗](#)
7. 關於北達科塔州該油礦帶的影響, 詳盡報告請見Rosanne Kropman,"How Oil Fracking Transformed a Poverty Hit Prairie Town,"Telegraph, February 21, 2014, [www.telegraph.co.uk/earth/environment/10651934/how-oil-fracking-transformed-a-poverty-hit-prairie-town.html](http://www.telegraph.co.uk/earth/environment/10651934/how-oil-fracking-transformed-a-poverty-hit-prairie-town.html)。值得注意的是, 諸如北達科塔威力斯頓鎮 (Williston) 的人口暴增現象, 絕大多數的人口都是男性。 [↗](#)
8. 請見他們的社區網站問候語: "Always Warm!"Fargo-Moorhead Convention and Visitors Bureau, [www.fargomoorhead.org/index.php](http://www.fargomoorhead.org/index.php)。 [↗](#)
9. 關於科技在不同社區對幸福所造成的影響, 包括北安大略省的城鎮查普羅 (Chapleau) , 見"Cyber Society Publications,"NETLAB, <http://groups.chass.utoronto.ca/netlab/publications/cyber-society>。 [↗](#)

## 第九章

# 個人計劃 追求快樂的重要行動

---

那天是我女兒的十歲生日派對，派對開始前大約半小時，她過來向我提出了一個奇怪的請求：我可不可以催眠所有的來賓，將他們變成各式各樣在院子活動的動物？當然，我拒絕了這個請求，原因有十七個，包括了道德、法律、現實等等種種問題（例如：萬一牛開始咬小雞怎麼辦？）她失望極了，但仍試圖採取另一個策略：我可不可以做一些讓小朋友覺得好玩的事，一些「與心理有關」的事？我吞了吞口水，因為十歲女孩可能會比一整個房間裡消化不良的神經科學家更難搞。我絞盡腦汁，竭力思考著能為這群前來參加派對、可愛又嚇人的小朋友安排些什麼「好玩」的事。

## 「吐口水」告訴我們的事：個人化過程

---

我們聚在廚房，然後我要求一位自願者出來，珍妮佛舉手自願（在一九八〇年，所有住在北美洲的女孩都叫珍妮佛，除了我女兒以外）。我向她說明了以下指示：「好的，珍妮佛，我要你在嘴裡製造一些口水。」我用誇大的嘴部動作示範給她看，他們似乎覺得很好笑，她也接著在自己嘴裡製造了一團口水。「現在，吞下它。」珍妮佛聽從了我的指示，但看似有些困惑不解。接著，我問她是否覺得奇怪或不舒服，她說不會，顯然她之前在別的場合也吞過口水。到目前為止，這一點都不好玩，我不敢看我女兒，她已經開始有覺得丟臉的樣子了。但是，接著我拿出一個乾淨得發亮的杯子，放在珍妮佛面前，然後再度要她在嘴裡製造一些口水。她照辦。「現在，把口水吐到杯子裡。」她照辦。「現在，把它喝掉。」

「好噁心！不要！」他們對喝下自己的口水，都感到厭惡與反彈。因此，我問他們，為什麼和正常的吞口水動作比起來，這件事會這麼噁心呢？另一位珍妮佛有個很聰明的想法，她說在正常的吞嚥動作裡，口水是溫的，但在杯子裡是冷的，所以很噁心。於是我提議將那杯口水加熱，那會讓它比較好入口嗎？「噁～！」是大家一致的感受。這個小小的示範似乎夠好玩，讓我女兒願意繼續跟我說話，附帶的紅利是：我不必替院子那些動物善後。

我為什麼要告訴你這件事呢？我想它有助於讓我們切身體會，所謂「個人的」真正本質是什麼，以及「自我性」（selfhood）的微妙本質是什麼。從什麼時候開始，我們自己的口水已經完全從溫暖的、

「我的」，變成冷的、陌生的？或許是從我們的嘴唇滴下的那一刻開始？

由於可能只有具哲學傾向的牙醫，會對吐口水的動力過程感興趣，所以我不再針對它做進一步說明。不過，我在本章稍後會再回來討論這件事。然而，我們即將看見的是，「吐口水」帶來的啟示幫助我們理解一件事：我們在生命中所追求的個人計劃，它的「個人」本質為何。現在我們就來談談何謂個人計劃。

## 個人計劃：我們覺得自己在做什麼？

---

在前面的章節，我們討論過個人計劃的概念，現在讓我們進一步詳述討論內容。以通俗的角度來看，我們可以將個人計劃視為自己在日常生活中所做的事，或計劃要做的事。個人計劃的範圍可以從例行事務（例如將貓放出來）到一生最重要的承諾（例如「讓我的族人獲得自由」）。它們可能是個人單獨的追求，也可能是集體的冒險，可能是自己發起的，也可能是加諸於我們的，可能使人心情極度舒暢，

也可能成為我們生命的一大災難。隨著個人計劃的進行，我們的幸福感隨之油然而生。解釋這兩者之間的關聯就是本章的重點<sup>[1]</sup>。

儘管個人計劃都是行動，卻不是所有的行動都是個人計劃。有些刻意行動所代表的個人顯著性（personal saliency），可能還不足以標記為一項個人計劃。**個人顯著性指的是，這項行動對此人來說是否為顯著且重要的。**此外，個人計劃通常不是短暫的行動，而是延續的，是一系列延續的行動，重要的是，是特定背景下的行動。這表示，**詮釋一項個人計劃，必須考量它所處的背景**，例如「將貓放出去」這個計劃可能會被視為一件相對瑣碎的事，一個幾乎反射性的動作，這適用於我們這些愉快地受到數貓這種強迫性要求所塑造的人。但是試想以下這種背景：你患有嚴重的關節炎，需要使用助行器，但是從屋裡走到後門要經過四階陡峭的階梯。你要將貓放出去，只能先丟開助行器，緊緊抓住扶手還有那隻不停扭動的貓咪奇比先生，然後小心翼翼地一階一階往下走，才能抵達通往外面那扇門。這不是瑣碎事務，這是需要技巧、力量、堅毅與足夠的幽默感才能完成的個人計劃。背景，是要緊的。

在研究裡，我們發現，人們通常會形容自己，不管在任何時候都同時從事大約十五項個人計劃。但是，人們不可能同時進行每一項計劃，雖然的確有所謂「多工」的概念。因此，管理個人計劃需要技巧，例如在我們所追求的個人計劃裡分出優先順序，調解它們彼此之間的衝突，然後確保自己不會因為累積性的身心耗損而筋疲力竭。

### ► 你最近在忙些什麼？個人計劃的內容與類別

這幾十年來，我的學生和我檢視過個人計劃與幸福之間的關聯，而現在，關於個人計劃如何增進或破壞我們的生活品質，一幅清晰的全貌已經逐漸浮現。我為研究這些關聯建立了一套方法，稱為「個人

計劃分析」(Personal Projects Analysis, 簡稱PPA)，它讓我們得以檢視個人計劃的內容、評價、動態變化，以及個人計劃對你的生活有何影響。我認為，它是另一種有別於傳統看待人格的方式。**人格特質是從你所「擁有」的人格面向裡來探查，但是「個人計劃分析」要深入探查的是你所「做」的那些人格面向。**一開始，我們會要求每個人將他們目前的個人計劃逐項列出，我們暱稱這個過程為「倒計劃」

(Project Dump)：只要列出他們正在做，或想要做的事即可，不必試圖區分優先順序或過度分析。現在，你可能會很有興趣想立刻就「倒計劃」。

「你最近在忙些什麼呢？」多年來我一直在問這個問題，我發現有一些個人計劃極受到歡迎。人們最常列出的典型計劃就是「減肥」，或更明確一點的「減五公斤」。我顯然忘記能量守恆的定律，有時不免擔心體重控制計劃所釋放出來的能量，會不會影響到地球的運行軌道。有趣的是，一個稱為43 Things的網站也呈現了同樣的結果，我鼓勵諸位讀者不妨探索一下這個網站（譯注：此網站目前已停止營運）。43 Things為人們所追求的個人目標提供了一個寶庫，以及提供了對該特定目標有親身經驗的人的回饋意見，還有一些發現該目標值得追求、值得尊敬或很酷的人所提供的鼓勵。在該網站一項針對人們最常列舉的目標所做的分析數據裡，減肥顯然是個大贏家，「寫一本書」和「不再拖延」在許多場合也和榜首相距不遠。不用說，這些個人計劃代表的主要是「怪胎」的計劃，這個詞是三名英屬哥倫比亞大學(University of British Columbia)的研究員特別用來指稱那些住在西方、教育普及、工業化、富有且民主之國家的居民。有些個人計劃與最常列舉的個人計劃相反，通常是較為特殊的追求，例如「當一個更好的德魯伊(Druid)教團成員」，或是我最喜愛的其中一個：「在佛列德回家前，把後院的洞填起來。」再次重申，事件的背景能為計劃

的追求賦予意義。這個特定的計劃是由佛列德發起的，他是一位高齡的心臟病患者，剛結束一場重大手術，正準備出院返家。他妻子不想讓他誤以為花園裡那個六尺深的坑洞是為他死後準備的！

有時個人計劃的順序會透露出豐富的訊息。有位三十歲的男性列出了以下的計劃：

拿到飛行員駕照。

買一個水床。

去科羅拉多州。

去巴哈馬。

然後，他加入了這個值得注意的項目：

還清債務。

其他計劃也為許多個人的人格特質提供了一些值得注意的看法，例如「告訴我妹妹，離開她那個噁心的男友，」接著又列出「說出蠢話之前先想一想。」而要想像列舉以下這些計劃的年輕女性是何模樣應該不難：「與朋友唱歌」，「放鬆休息享受音樂」，「和我的狗玩」，「擁抱我的朋友，」然後最後是「努力變得更悠閒」。還要「更」悠閒？真的假的？我懷疑這人如果變得更悠哉，會整個人癱軟掉！

## ► 個人計劃的措辭

我們在討論個人計劃所使用的措辭，是它們是否能成功達成的重要決定因素。在一項針對個人計劃措辭進行語言學特徵的精彩分析裡，尼爾·錢伯斯（Neil Chambers）證明，我們形容一己所追求之事



務的措辭，對其結果與我們的整體幸福會產生重要的影響。他以極具說服力的方式顯示：描述為直接行動的個人計劃，例如「減五公斤」，比用試探性措辭的計劃，例如「嘗試減重」，更有可能成功，而且與更多的幸福感有關。確實，錢伯斯指出，**我們應該鼓勵「嘗試」型的人格，也就是可能幸福感較低的人，將自己的計劃重新描述為「主動」的作為。**別想著可能會這麼做，不要只是嘗試去做，去做就是了！

## ► 個人計劃的類型

除了如何描述個人計劃的措辭之外，針對的目標領域對幸福狀況也是個重要指標。人們最常列出的計劃為人際之間的計劃、工作（或學校）計劃、健康計劃，以及娛樂計劃。我們所謂的「內在」計劃（例如「更活潑一些」、「好好控制脾氣」等）儘管為數較少，卻特別有趣，因為這些都是與努力了解，並改變自己有關的計劃。我們稍後將會看到，這種個人計劃對我們的幸福有著十分有趣、甚或有些矛盾的關係。要了解箇中原因，我們不光是要知道自己所追求的是哪一種計劃，也要知道自己對它們的評估結果為何。

## 進行得如何？個人計劃的評估

---

強調個人計劃裡的「個人」本質，其中一個重要涵義即是：不同的人對相同的計劃，可能會做出天差地別的解釋。就拿最普遍的減肥計劃來說吧，對運動員而言，這可能是鍛鍊身體的一部分，包括不同階段的增重過程，然後再逐漸減重，以便能在專長的體育項目獲得最佳表現。這是一種令人享受且有價值的追求過程，也是一種自我表達的方式。運動員對完成目標的能力感到信心十足，也獲得了其他同儕

的大力支持。然而，對健身中心裡的其他人而言，「減肥」很可能是無盡的挫折、焦慮與壓力來源。減肥可能一開始就不是自己想要展開的計劃，而是受他人施加的壓力所迫而進行，因為他人一直批評她缺乏進展。從過去的經驗來看，她相信自己一定會復胖，或認為減肥其實只是她「想要找到一個伴侶」這項真正計劃的先決條件。顯然，

「減肥」這個個人計劃對這兩位女性的幸福有著十分不同的影響力。因此，**個人計劃研究的其中一個重點就是：人們如何從不同的評估向度評量他們的個人計劃。**我們已經探索了數十種不同的向度，更一致地發現這些評估底下存在著五大因素：計劃的意義、管理上的難易度、連結性、負面情緒，以及正面情緒。

### ► 追求計劃的個人意義

個人計劃的一個最重要特色就是，它們通常是一個人生命意義的來源。舉例而言，在0到10的量表裡，個人平均對其計劃的評估為：與自己的核心價值一致（7.7）、重要（7.5）、自我表達（6.8）、吸引人（6.2）、帶來樂趣（6.1）。當我們檢視追求計劃期間的情緒體驗時，正面情緒的得分比負面情緒高出許多，例如，體驗到快樂情緒（5.9）與非常悲傷的情緒（2.1）。簡言之，大部分的個人計劃的追求都是快樂的。

什麼樣的計劃最可能帶來正面的體驗，亦即真正有意義的體驗呢？人們最有可能正面看待人際和娛樂方面的計劃：愛與休閒活動很顯然是值得追求的。學生的學業計劃與工作上的職業計劃，一致獲得較無樂趣與較艱鉅的評價。

### ► 自我認同：再探吐口水問題

計劃的意義有一個耐人尋味的面向，就是自我認同——你對個人計劃的認同，並將它視為真實的「你」的程度。我們在針對個人計劃進行研究的前幾年，並未將這個面向納入「個人計劃分析」（PPA）的評量方法裡，但是在一次與晚間課程的學生暢所欲言交談後，我便認為它確實是需要的。利用「個人計劃分析」進行一些初步研究之後不久，我結束了個人計劃的第一次講課。當時我非常熱切地想要將我認為對檢視個人計劃非常重要的概念傳達給學生。我想起喬治·凱利（我們在第一章見過他）過去總是以一句震撼的句子為他的「個人建構理論」系列授課下結語：「**你就是你的個人概念。**」因此，我也冒昧地在當晚授課結束時說：「**你就是你的個人計劃。**」當時第三排有一位女生叉著雙手，臉部漲紅地大聲叫道：「我不是我的個人計劃。」我只好有些困窘地下結論說：「或者也不是，如同你這個案例。」班上同學離開講堂之後，我走到那位我熟識的同學身邊，問她為何如此生氣。她是非常傑出的學生，比大多數同學年長許多，以前曾因結婚而從大學休學，現在孩子仍年幼，她一邊擔任公職，一邊努力取得學位。她告訴我，當她在「倒計劃」過程中列出各種計劃時，發現除了參加這個晚間課程之外，所有的計劃全都是別人的計劃，都是外在強加於她、讓她覺得有責任與義務要完成的任務，但卻無法反映出她是誰，或她可能成為什麼樣的人。

那天晚上駕車返家的路上，我沉思著自我認同感的強大力量：有些計劃是有溫度而自然的，另一些則是冷酷而疏離的。我的思緒飄回了四年前，我在女兒生日派對上進行的那個吐口水實驗，當時它曾顯示了身體之「我」的宣示有多麼強大。自我認同度高的個人計劃，對追求該計劃的人，可能也會產生微妙而強大的影響。

我回到家之後，因晚上的授課感到十分疲倦，便直接下樓觀看我最喜歡的電視體育節目，想好好放鬆一下。我看見咖啡桌上有一盤花生，覺得很開心，拿了就吃起來，不過不是那麼好吃。上樓途中，我

對女兒說：「那些花生是我吃過最平淡無味的。」她一臉驚恐地說：「喔！老爸，你不會吃了那些花生吧？」我一頭霧水，她向我解釋事情的經過。顯然她正在進行某種青少年最喜歡的體重控制計劃，所以她沒有真的吃掉花生，只舔掉花生外面的烤肉醬，然後把花生丟回碗裡。所以，我剛吃掉一碗被舔過的花生。好噁心！

## ► 青少年對個人計劃的自我認同

從那時起，我便深深相信，個人計劃裡的自我認同，與口水現象有著密切的關聯。我想像自己正在撰寫一部稱為《遠大前程》（Great Expectations）（譯注：狄更斯的小說，又譯為《孤星血淚》）的宏偉計劃書，但是很慶幸自己能克制住這個念頭，這也為我如何獲得研究高中生自我認同感的獎助金，提供了一部分的解釋。我對一所大型高中裡的每一位同學，評量了他們個人計劃的內容。請想像什麼樣的個人計劃，對高中生來說會被視為最具個人意義、自我認同度最高。或者，如果你想，也可以說什麼樣的計劃最有溫度，最像「他們」，而不是冷冷的、「別人的」。以下是由低至高的平均分數，得分範圍是0～10。

體育活動 8.2

男朋友／女朋友 8.5

性 8.6

心靈 8.9

社群 9.8

這些結果有幾件事值得注意。首先，鑑於學生坦率列出的性計劃的頻率是相對較高的，我們認為，把它們與單純將其列為與男朋友或女朋友有關的項目區分開來是一種適當的做法。可預期它們被列為最

讓人享受的計劃，而且這一點也已經獲得證實，但是它們也是那些計劃當中最讓人自在的。我發現這點十分有趣，因為多年來我一直在講授人類發展的理論，而理論的假設是，個人必須在與他人的親密關係有所進展「之前」，就具備個人的認同感。我們的研究結果顯示，至少從那些即將進入成年的學生所追求的個人計劃來看，**認同感與親密感並不可分，而是共同建立的：我們透過發現自己與親密伴侶在一起時是什麼樣子，發展出一種我是誰的概念。**再者，當我在會議裡報告這些結果時，與會者通常會對兩個最具自我表達特性的計劃感到吃驚：心靈計劃，以及特別是另一個，社群計劃。我應該指出，這些並非出現頻率最高的計劃，在高中生的「倒計劃」過程裡，它們的例子是相對少的。但是，對那些追求這些計劃的人而言，它們卻能讓追求者感受到深刻的自我表達。

我們是否可能在這些別具意義的個人計劃裡，發現一些共通點呢？有一個可能性是，這些個人計劃的追求全是讓學生學習，在建立親密連結時如何施與受、如何被需要、如何培養一種勝任感。就體育活動方面而言，或許有一點牽強，但列出體育活動的大多是男孩，團隊運動能帶給他們一個與他人建立極親密連結的機會。

如果我們檢視自我認同感這一頻譜範圍的另一端，亦即最不具自我認同感的計劃，結果十分令人不安。以下是由高至低的幾個最低分類型：

閱讀 6.2

維護清潔 6.0

學業 5.7

關於閱讀這件事，我必須說，這些資料是在《哈利波特》旋風興起之前蒐集的。我強烈懷疑，如果我們今天做這項研究，閱讀計劃應

該會比我們當時獲得的評分更高。維護清潔計劃基本上是諸如打掃房間或為草坪除草等活動，它們之所以自我定義作用低，有很大一部分原因或許是因為學生很可能受到強迫，而非自動自發追求這類活動。我想，最令人感到氣餒的發現是學業計劃。至少對學生而言，他們所投入的學業計劃，是我們所檢視的各大計劃領域裡，自我表達程度最低的。確實，最後兩個類別，維護清潔與學業計劃，說明了你對青少年所說的話裡，最讓你們感到疏離的兩件事就是「把你的房間掃一掃！」以及「去做功課！」那幾乎就像是叫他們喝下一杯吐出來的口水！

## 你如何處理個人計劃？

---

讓我們假設，你正追求一些對你深具意義的個人計劃。你認同它們，它們與你的價值觀一致，也能為你帶來足夠的樂趣，激發你熱烈追求。但是，它們的難易度如何？計劃本身僅僅是有意義，是否可能無益於幸福呢？我們在「個人計劃分析」檢視的三個向度，呼應你的個人計劃有多大程度得以有效地組織與順利地進行。

### 發起人：

它提出的問題是，你是否為主要發起人（高分），或如同我們之前的討論所提過的那位較年長學生，是其他人（或貓）發起了這項計劃（低分）。

### 效能：

評估的是你是否期待計劃能獲得成功，高分（在8到10的範圍內）意謂你認為它們很可能成功；低分（低於5）意謂它們幾乎肯定不會成功。

## 控制：

如同我們在第五章所見，這是個與成功有重要關聯的關鍵心理變數。雖然我們在前面的章節將控制視為一個相對穩定的特質，在此我們將它視為特定計劃的一個特徵。

這三個評估向度，如同意義向度，皆一致在0~10的量表上往正面的方向傾斜：多數人都是由自己發起了計劃（7.1），認為它們可能成功（7.2），而且是在個人的控制之下（7.3）。

若參考我曾與一位研究所學生蕭白玲（音譯）針對中國大學生的個人計劃所進行的一項跨文化研究，發起人這一向度會顯得特別有趣。我們當時感興趣的是，檢視他們的計劃內容與評估結果，和條件匹配的北美對照組（counterparts）比較起來有何結果。我們所預期的是，北美學生和傾向集體主義文化的學生比較起來，會有較高比率的自我發起計劃。當第一份翻譯結果出爐時，我的實驗室興奮不已，其中一項列出的計劃引起了大夥兒的注意。它只是說：「解決我的罪

（Fix my guilt）。」我們百思不得其解，懷疑這是否與中國教堂地位的恢復有關，導致人們體驗到愈來愈多特定種類的罪。我們花了一段時間反覆討論這個主題，但這些話的措辭似乎有些奇怪，於是我們決定回頭檢查打字稿和資料的錄音檔。我很高興我們做了這個決定，原來是翻譯的手寫字跡被誤讀了，計劃其實是「修好我的棉被（Fix my quilt）」。天壤之別啊！但是我們也注意到了，它在發起人這個項目上被評估為低分，這讓我們覺得疑惑。我們接著又注意到，其他的計劃在發起人這一項目上所獲得的分數，也很一致地遠比其他組別的學生得分要低。我們運算了統計數據，進一步證實了我們的猜測：中國學生和他們的西方國家對照組比較起來，在很大程度上遠遠較不可能自己發起他們的計劃。略加調查之後，我們判定，可能是個人所屬的

組織單位或團體對日常計劃的發起產生了強大的影響力。這似乎符合公有制（實際上的確是共產主義）社會的文化，學生的每日計劃是安插在社會中的，這凸顯了個人計劃裡的一個重要面向：**個人計劃反映的不只是基本需求與人格，其內容與對它的評估結果，也會反映出我們生活的地點與政治背景。**

效能這個向度的評量，必須要求作答者為自身個人計劃的進度及成功的可能性評分。我們一致發現，這個評估向度是幸福的最佳正面指標，其結果適用於範圍多元廣泛的樣本與年齡。這個結果與認知行為治療方面的可觀文獻一致，這些文件皆顯示，**效能是決定一個人是否有能力應付各類問題行為的強大因素。**

記得稍早我曾問過的問題嗎？僅僅是擁有別具意義的個人計劃，是否足以增進幸福感？令人驚訝的是，答案是否定的。具深刻意義的計劃的確對幸福有幫助，但僅限於輕微程度。現在，我們可以針對可處理的計劃提出同樣的問題：進行可處理、有效能的計劃，是否足以增進幸福感？請檢視你所列出的個人計劃，然後問問自己這些是否具有深刻意義、是否可能成功完成。研究顯示，**是否是可完成的，比是否是有意義的，更可能增進你的幸福感。**確實，我們曾經假設，在追求計劃的過程中可能會涉及意義與處理上的權衡取捨。也就是說，就處理日常的計劃而言，最有意義的計劃，可能會是挑戰性最高的，但宣稱例如「將垃圾拿出去」、「收信」、「買一些牙膏」這種計劃會比「個人成長」或「轉變西方思想」對幸福更有助益，似乎違反常理。那麼，這到底是怎麼回事？我相信最好的答案就是：**若一個人能在同一個計劃裡充分體驗到效能與意義兩者，就能增進幸福。**換句話說，單憑效能是不夠的。

「控制」的向度與「效能」十分類似，因為兩者都關乎你自覺能對生命中的事件影響到何種程度。我們在探討控制的章節曾見過，自覺的控制感是決定幸福的一個重要因素，但是在那個例子裡，我們所



探討的控制概念是一種一般性、類似特質的傾向，而現在，我們關注的是一個人如何察覺到控制自己當前的計劃與預期的計劃。有一些個人計劃肯定是在個人的控制之內，尤其是「餵貓」之類的任務，即使（貓的）一些不恰當的古怪或兇猛行為，可能偶爾會戳破這個假象，那也無所謂。但是諸如「幫助老爸了解發生在自己身上的事」或「動員反對力量」等計劃，或許就不可能受控制，儘管我們擁有一顆滿懷著愛與堅定的心亦然。如同我們之前見過的，生命裡的起起落落，很可能圖謀掙脫我們的控制、進而撼動我們的生活。當我們的假象破滅了，可能會在我們的身體與心理上造成嚴重的後果。

個人計劃也可能會如此。我們將它放入理論架構的正式說法是這樣的：**控制感只有建立在正確解讀生態系統資源與限制之上，才是適合的。**這又帶我們回到之前討論過的議題，也就是當我們蓄勢待發追求新計劃之際，必須確保我們的操控鈕是安裝妥當的。至少對一些個人計劃來說，好好盤點我們可用來幫助自己的資源非常重要，這些資源也包括其他人。盤點路上可能會遇到的障礙也相當重要，這也包括了其他人。**有時候，我們難以預料助緣與限制會如何開展。**有大量文獻指出，多數人皆難以預測未來自己會對人生中的事件有何感受。其中的丹·吉伯特（Dan Gilbert）提供了說服力十足的大量證據，說明了多數人並無法成功預測自己未來是否快樂，但透過得知那些和他們追求過相同選擇的人所提供的切身經驗，能讓他們在考慮人生選擇時獲得一些指引。

## 需要分享、支持，以及清除障礙的幫手

---

我們的個人計劃是否有意義、是否可處理，確實相當重要。但是，如果別人認為你所追求的計劃毫無用處、錯誤百出、怪異，甚至

邪惡至極呢？受支持的感覺對你的計劃到底有多重要？或者，更廣泛地說，我們的計劃與他人的連結狀況如何？

在人際關係裡，你和伴侶互相重視彼此的計劃是很有助益的。如果你的伴侶對你最喜愛的計劃流露出一不感興趣或鄙視的態度，這會令你非常喪氣。確實，安·黃（Anne Hwang）在她的哈佛大學論文裡指出，**年輕成人之間的關係滿意度，最佳指標就是他們分享個人計劃的程度。**

為了讓我們的計劃與他人產生連結，我們必須提高計劃的能見度（或能聽度），讓他人覺察到計劃的存在。有些人會將個人計劃寫在袖子上，穿著到處跑，有些人則將它們深深放在自己內心。如同我們討論過的，在處理計劃能見度這件事情上，存在著性別差異。若是帶來壓力的計劃，將計劃及追求過程中遭遇的挑戰公諸於世能讓女性獲益，而男性反而因不告訴他人而獲益。這可能關係到男女之間應付壓力的方式有所差異，**男性在面臨充滿壓力的處境時，主要是進入備戰狀態準備戰鬥（或逃跑），而女性在迎接挑戰時，較可能與他人產生連結。**

當我們詢問擔任資深管理職位的男性與女性，什麼樣的組織因素最會影響他們的幸福，也發現類似的現象。對女性而言，最重要的因素是，他們的組織在多大程度上支持他們的計劃；對男性而言，最重要的因素則是，組織在多大程度上允許他們毫無障礙地追求他們的計劃、是否沒有障礙物阻礙了他們的計劃。對男性們而言，最佳的支持就是來自那些知道什麼時候該清除障礙的人。

不像效能與幸福之間有著強而直接的關係，社會連結扮演了一個更微妙、更特定的角色，有兩份研究貼切地說明了這一點。在其中一個研究，我們探討了女性從懷孕初期到生產的經驗。我們檢視了「懷孕的個人計劃」，藉此獲得待產母親在各種向度上的得分，然後探討這一結果，與順利生產在主觀與客觀兩種角度的相互關係。最能夠預

測這兩種好結果的向度，就是來自伴侶的情感支持。最近，葛雷格·道頓（Craig Dowden）發表了一些十分具有說服力，關於創業家的資料。資料檢視的是個人計劃的哪些向度，最能夠充分預測從主觀幸福感與財務健全這兩方面來看的成功。什麼是最佳預測指標呢？來自伴侶的情感支持。簡而言之，創業家在談論某個特定計劃時經常將它視為「他們的小孩」，這種生產上的譬喻還真是鏗鏘有力啊！

## 追求個人計劃的情緒

---

讓我們概略地總結一下目前為止我們所知的個人計劃與幸福：如果你的計劃是有意義的、可處理的、有效與他人相互連結的，幸福感就能獲得提升。但是萬一，即使你有了這些有利的特徵，計劃依然無法讓你感到喜悅、繼續讓你覺得壓力重重呢？照顧一位失智的父母是這類計劃裡愈來愈普遍的例子，這種情況可能會拖垮全家。至於正面情緒呢？投入令我們感到喜悅、感到活力充沛的計劃，對我們的生活品質會產生重大的影響。

首先思考追求計劃的負面面向。我們一致發現，在追求計劃的過程中，沒有壓力與負面情緒，與幸福有著強烈的關聯。雖然效能是預測幸福最強的正面指標，壓力卻也是最強的負面指標，兩者的重要程度不相上下。讓我們從一個正確的觀點來看：僅僅知道一個人正在追求的計劃是否為他帶來壓力，就能夠預測幸福程度的多寡，這比知道那人的社會經濟地位、種族、性別或其他關鍵人口統計上的因素要準確得多。而如果我們檢視幸福生活的反面，亦即一個人整體來說受到高度的負面影響，特別是沮喪的影響，同樣也發現適用於相反情況：感到沮喪的人是因為投入了一個效能低落、帶來壓力的計劃。

追求個人計劃的過程中所感受到的情緒，是否會因文化差異而有所不同呢？許多未知數仍有待探討，但是我們確實在一項研究裡探索

了這個議題，該研究針對加拿大人與葡萄牙人在每日追求個人計劃時所描述的情緒進行比較。我個人對這份比較結果特別感興趣，因為我兒子的結婚對象來自一個葡萄牙家庭，對於他們告訴我們兩種文化在表現情緒上的差異，我們十分著迷。我尤其好奇「法朵」音樂

（fado）（譯注：一種葡萄牙傳統音樂類型，fado是命運的意思，其特色是悲傷的曲調與歌詞）及其對saudade（懷念、鄉愁或渴望之意）情緒的關聯，這個字經常被形容為最難翻成英文的一種情緒。我知道saudade是一種帶有懷舊氣息的渴望，但在一位來自科英布拉（Coimbra，葡萄牙的一個城市）的同事在一個地下酒館招待我和我妻子度過一個法朵音樂之夜後，我對這種音樂更加好奇與著迷了。於是我決定，是時候該收集一些法朵音樂的當地資料，並找一些有關它如何應用在日常生活中的範例了。

於是在隔週，我們前往位於波多（Porto，葡萄牙的一個城市）的一間書店時，我開始和一位駐足英語書籍區、貌似研究所學生的年輕男子聊起天來。我告訴他，我十分熱中於研究人類情緒，不知道他是否能告訴我什麼是saudade。他的英語非常流利，而且相當具有戲劇方面的天分。他在回答我之前停下來思考了一會兒：「想像你的妻子要到很遠、很遠的地方很久、很久……」然後他朝著我們倆人來回看了幾眼，「你會有什麼感覺？」我完全知道自己會有什麼感覺，但是我內心的小頑童偶爾會偷溜出來，讓我將這個問題重複一遍，然後說：

「我會有什麼感覺嗎？鬆了一口氣！」幸好妻子知道我有多麼愛慕她，後來我不斷向那位學生保證，說如果蘇珊要和我分開，我會非常傷心、焦慮，充滿了saudade之情，他這才走開。就在這次的交流過後不久，我的科英布拉同事，瑪格麗塔．佩卓沙．地利瑪（Margarida Pedrosa De Lima）和伊莎貝爾．阿布科奇（Isabel Albuquerque）便開始和我一起蒐集資料，以供我們檢視正面情緒與負面情緒如何在日常的個人計劃中展現。比較了加拿大與葡萄牙的評估資料之後，我們發

現，葡萄牙人對自己的計劃體驗到較多的正面情緒。他們對諸如希望與快樂等情緒給予了較高的評價，也對每日計劃中體驗到的愛的感受，給予相當高的評分。然而，他們在憂鬱感受的項目上，也獲得了較高的評分；在追求計劃時所感受到的矛盾情緒上，也獲得了較高的分數。這種綜合了愛、憂鬱與矛盾的情緒，似乎捉住了saudade的精髓。這可能是這一個特定文化所擁有的一種較為廣泛的情緒態度與特色，並不限於談戀愛時發生。

讓我們假設你的個人計劃是有意義的、可完成的、有良好社會連結的，而且涉及的正面情緒比負面情緒多。我們的研究提供了大量的證據顯示，如果你的生活中充滿了諸如此類的計劃，你就可能是快樂的，而且對你而言，生命更是美好的。不過，如果情況相反呢？萬一你的日子充斥著無意義的、混亂的、完全未獲他人的認可與支持，而且不斷為你帶來痛苦情緒呢？那又會怎樣？

與我們稍早在本書中所提及的、諸如固定特質與限制性環境等因素不同的是，個人計劃是容易駕馭的，也就是我們可以改變它們。**特質是我們所擁有的，計劃卻是我們去做的事；背景使我們陷入其中，計劃卻能拉著我們往前開拓新的可能性，而其中一種可能性就是更美好的人生、更快樂的生活。**

在最後一章，我們會看見如何實現這樣的可能性，它有賴於我們了解自己生命中的核心計劃本質，以及對這類計劃的持續追求

（sustainable pursuits），如何成為日後的幸福關鍵。這也表示，改變個人計劃可能導致我們跨出傳統、溫暖、舒適的地帶，走向一個一開始讓我們感到不舒服的地方，雖然它其實源自我們自身。這意味著，你必須客觀地檢視你最深的渴望、適時地回歸它，然後將它們重新納入你的核心自我裡。這意味著，當你改變生命的同時必須忍耐，並且敞開自己，讓自己毫無防備。這需要勇氣，而且絕對不是什麼讓你吐口水的事。

1. 就技術性方面而言，我們必須在行動（action）、意圖與計劃之間做出區別。行動有其意圖面向，而行為（behavior）並無此必要條件。試想一個人眼睛的快速開闔動作：這可以是純粹的行為，不帶任何意圖，如同「眨眼」時的現象。但是，它也同樣能被視為是「使眼色」，至少在只有一眼有此動作時是如此。前者是反射性行為，後者是有目的的行動。或者，更細微的是，試想一位驗光師正在指導一名患者，如何更有效地使用人工淚液。當她在示範如何正確眨眼時，那就是行動，而不是反射性行為。 [🔗](#)

## 第十章

# 自我反思 幸福的藝術

---

我的學術生涯目前正介於「正教授」與「早期高齡者」之間的階段，我稱它為我的「趣聞軼事階段」（Anecdotalage），其中一個徵兆就是忍不住愛說故事的傾向。偶爾，為了在講課時釐清一個概念或讓自己保持清醒，我甚至會說些挺切題的故事。因此，或許你不意外，我想要告訴你一件關於趣聞軼事的軼事，但是我保證，我的趣聞軼事劇中劇和這最末章的內容密切相關。

我曾參加一個由卡爾頓大學（Carleton University）的優質教育發展中心所籌辦的座談會，我們幾個人談論著教授生涯的苦與樂。問答階段時，有位年輕的化學教授問我們所有人一個很簡單的問題：「對最後一堂課有什麼想法？」啊，最後一堂課！我迫不及待想回答這個問題了。我告訴他，聽說密西根大學在表揚傑出教學的「金蘋果獎」裡，正式宣告了最後一堂課的重要性，獲獎者必須準備並講授他們

「理想中的最後一堂課」。對最後一堂課的這種有趣安排，其靈感來源是一位二世紀的猶太拉比聖者埃利澤·賀卡諾斯（Eliezer ben Hurkanos）所說的話。他告誡學生要「好好生活，因為你不知道哪一天會死。」我們多數人都不知道自己的死期是哪一天，因此我們必須每一天都好好生活。「金蘋果獎」援用了這樣的概念，表揚那些始終秉持講授最後一堂課的精神，來講授每一堂課的教授，他們散播的不光是知識，他們對教學生涯的追求使學生格外投入，為學生帶來了啟發<sup>[1]</sup>。

在講這個故事時，我發現那位化學教授似乎一臉迷惑，我猜可能是因為我完全會錯意了，果真是如此！「布萊恩，我只是在問一系列講課裡的最後一堂課要做什麼，不是我們這一生的最後一堂課！你會

複習嗎？你會說考試考些什麼嗎？會不會告訴學生去哪裡拿實驗報告等等諸如此類的事情。」我一直喋喋不休地述說著教授生涯的詩意面向，他在問的卻是怎麼修水管這種事。

不過，說到最後一堂課，或以現在的例子來說，在最後一個結尾的章節，我想修水管與作詩都有其重要性。因此，接下來的內容會與螺絲帽、螺絲釘、詩詞和祝福祈禱有關。我會複習前面章節的重要觀念，並提出一些能貫通所有內容、逐漸興起的主題，其中我會特別強調一個主題：可持續追求的核心計劃，會如何促進我們的幸福。好好審視可持續的追求方式，有助於我們反思自己如何度日，並為我們提供一個正確的觀點，來看待實現自身潛能與個人未來的可行性。然而，在我們整理行囊準備離開之際，我想暫停一會兒，和你說些真心話，談談我們在這一整本書裡所要追求的更深層意義。我希望你能將這段結尾裡的短短對話視為是對你而說。

## 可持續追求的核心計劃

---

我們在第九章談過，我們所追求的個人計劃內容與我們在表現或完成那些計劃時對其進度或成果的評價，很重要地決定了我們的生活品質。現在我想要提出更精闢的說法，指出可持續追求的核心計劃，塑造了我們的生活品質，亦即我們的健康、快樂與廣泛定義的幸福。我們先從核心計劃的概念開始，接著再檢視各種影響它們是否成功、是否可持續追求的因素。

### ► 核心計劃是生命中的重要承諾

有些個人計劃會成為生命中一項藉以定義自我的承諾，並帶來深刻的意義，我稱這種計劃為「核心計劃」。你如何知道哪些個人計劃



是真正的核心計劃呢？有幾種評估方式。首先，我們可以根據計劃的重要性、與你的價值觀是否一致，以及它們是否能表達你等等，來找出對你最有意義的計劃。在每一個不同面向皆被評估為有意義的計劃，便能被視為是核心計劃。

另一個檢視核心計劃的方法是：判斷你的每一個計劃，與你現在正在從事的其他計劃有何關聯。換句話說，將你的個人計劃系統當做一個整體來看待。有一些計劃與你系統裡的其他計劃密切相關，那些計劃如果進行順利，其他計劃也就跟著順利起來；如果它們的進行有困難，系統裡的其餘計劃也會跟著遭殃。只要搖動一個與其他計劃緊密相連的核心計劃，其餘的事務也會隨之咯咯作響。

假設有兩個人，兩人都有一個「寫一本書」的計劃，這個願望在 43 Things 網站裡一直是人們名列前茅的目標之一。對其中一個人來說，寫一本書可能是個次要的計劃，她認為它對其他計劃沒什麼重要的影響力，既無正面影響也無負面影響。那只是一件她決定要去做的事，因為這麼做似乎很恰當，而且值得去做，如果能完成就太棒了。但是，寫一本書不是一場她藉以定義自我的冒險，它無法表達出她最深刻的價值觀，她關心健康議題與孩子的幸福更甚於透過一本書表達自我。然而，對另外一個人來說，寫一本書很可能與她正在進行的其他計劃密切相關。對她來說，寫一本書不但能使她名利雙收，還能增加她認識重要人士的機會。這件事也能大大幫助她向婆婆證明，自己不只是她優秀兒子的累贅，更重要的是，沒有什麼能像這件事一樣，讓她全神貫注並感到充實與滿足。這是她人生當下階段裡的一個個人標誌。表面上看來，這兩位女性都有「寫一本書」的同樣計劃，但是卻是十分不同的「個人」計劃：一個是次要、可有可無的；另一個卻是核心的、至關緊要的。

位居中心地位的核心計劃有一個重要的結果是，它們不太可能被放棄，即使有一個好理由。拋棄一個核心計劃，意謂著你的其他承諾

**與人生裡的事務也將隨之產生重大改變。**抗拒拋棄核心計劃，也意謂你的心不會因為競爭的計劃，或在某個星期三下午來敲門的其他機會而輕易動搖。然而，抗拒也可能是有代價的，特別是儘管已經失去計劃的動機與與可行性，你卻依然展現追求計劃的強硬決心。在這種情況下，計劃變成難以為續，你的生活品質也會跟著被犧牲掉。

因此，讓我進一步深入挖掘，說明到底要如何提升追求核心計劃的永續性。有三個出自前面章節的議題浮現，它們為我們提供了前面內容的概要，並提供了一個觀察的制高點，讓我們藉此反思人生該何去何從，以及讓自己茁壯成長的能力何在。**要能持續追求，最重要的三個策略是：調適後重建（adaptive reconstructing）、自我改變，以及監控背景。**

### ► 換一副新濾鏡看待生命

在一開始的兩個章節裡，我們討論過以一種複雜、調整過的方式建構我們世界的優勢。如同在第一章所見，和人初次見面時，我們若能拋開第一印象，透過一個更精細的濾鏡來看待他的行為會很有助益。雖然乍見的第一印象對短期、不重要的互動而言可能沒問題，但是當你用它來評估一個潛在的戀愛對象或事業夥伴時，便可能受到極大的誤導。簡單來說，靈活有彈性的、調整的建構方式能帶給我們更大程度的自由，讓我們得以塑造行動的方向、投入環境之中。之後，我們看見了創意人士如何樂於接觸新經驗，以此培育了複雜的思路，包括對事件與目標能同時抱持相互衝突觀點的能力。現在，讓我們看看類似這種接納複雜性、調適的、彈性的建構方式，如何能幫助我們維繫自己的核心計劃。

我們剛開始展開新計劃時，一切是新鮮、有意義的，而且我們往往會以有效能的、樂觀的態度來對待它。然而，隨著時間過去，即使

是核心計劃也會失去它們的光彩，變得愈來愈無以為繼，和生活中不斷變化的環境顯得脫節。當計劃在這種情況下變得了無新意，持續追求下去並不是個好預兆，我們的生活品質也會因此大打折扣。但是，是否可能藉由重新建構，或重新塑造而讓它們煥然一新呢？以下是兩個如何重塑計劃，讓它們獲得正面結果的好例子。

第一個例子牽涉到兩位傑出的組織心理學家卡爾．維克（Karl Weick）與珍．達頓（Jane Dutton）的個人反思，他們兩人是密西根大學羅斯商學院（Ross School of Business）的同事兼好友。他們各自在同一本書上發表了關於如何在職業生涯重拾活力的章節，並以坦率而感人的方式，分別描述自己如何利用截然不同的方法達成這一目標。珍談到她的熱情所在——園藝。她描述了在她為專業計劃重新賦予活力的過程中，園藝如何做為一個豐富的象徵。與珍透過電子郵件交流的卡爾，則是以十分不同的方式為他的計劃恢復活力。卡爾同意園藝在計劃復活的過程中可以做為很好的象徵，他特別感興趣的一件事是：珍需要為花園與她的計劃剷除雜草，好讓她的核心計劃能更順利地開花結果。不過，卡爾的看法有些不一樣：「你所處理的計劃比我的長（六年）。你思考的是讓一個生命重生，我思考的則是一些重生的時刻，那較常發生。」卡爾也發現了另一個不同點：「你為了持續一個大型計劃而剷除雜草，我是為了接受更多計劃而縮減計劃。」最後，他觀察到他們的象徵花園裡，有十分不同的內容：「你的花園充滿了人，我的花園則充滿了書。你的關係是面對面的，我的則是間接的。」

這些差異與他們對自身計劃總體傾向所存在的廣泛差異有關，當卡爾講起有一次兩人在同一場會議上發表論文的情形，這個事實顯得更加清楚而突出。當時，珍戴著一副泛著淡淡粉紅色色澤的新眼鏡，卡爾則是帶著老花眼鏡。她的眼鏡讓聽眾浸潤在一片溫暖的色澤下，他的眼鏡則讓他的聽眾變得模糊，讓他正在閱讀的論文變得清晰。珍

是透過一個溫暖而美好的濾鏡在看世界，他則是透過強烈聚焦、偏冷色調的濾鏡在看世界。但是在回顧他們彼此之間看世界的不同方式時，他承認兩種觀點都有其價值。

波士頓飯店的房務人員提供了第二個例子，說明了計劃的重塑何以能為我們增進幸福，這一點可由哈佛大學的阿利亞·克洛姆（Alia Crum）和艾倫·蘭格（Ellen Langer）所做的研究獲得證明。一般來說，房務人員一天打掃十五個房間，每一個房間會花上二十至三十分鐘。這是件辛苦且重複性高的工作，但是許多房務人員卻抱怨他們沒有機會運動（或他們是這麼認為的），而且有許多人很快會覺得筋疲力竭。克洛姆與蘭格感興趣的是：如果房務人員覺察到，他們每日的例行工作有何潛在的健康利益時，情況會如何——這樣的覺察是否有類似安慰劑的效果，能透過生理性的測量方式偵測出來呢？他們隨機將房務人員分為兩組，一組被告知說，打掃房間是一種有益健康的運動，符合美國國家首席醫生對活躍的生活方式提出的建議，而另一組的人並未接獲這樣的訊息。四個星期之後，收到「它是個很好的運動」這樣的訊息介入而重塑每日打掃計劃的組別，其體重、血壓、體脂肪、腰臀比率與身體質量指數（BMI）皆降低了。**簡言之，重塑計劃，亦即採用一副新的濾鏡來重新建構你對現有工作的認知，的確能創造出一個健康的結果。**

### ► 運用隱喻，重塑個人計劃

計劃也可以透過策略地運用隱喻而獲得重塑。我曾運用畫隱喻的方式，協助一些管理人員與其他的專業團體，以具有創意的方式重塑了滯礙不前、運作不良的計劃。這個概念是利用一個人或一個團體所專精的領域，從中汲取各式各樣的豐富聯想，再將它們運用在需要重新翻修的計劃上。具體地說，我會要人們列出兩張表。第一張表列出

該停滯計劃的各種因素或面向，第二張表則列出隱喻面向的各種元素。這兩張表一列出來，我們就能清楚看見，隱喻可為解決有問題的計劃提供一些想法<sup>[2]</sup>。

有一次，我和一些高階軍官一起做這件事，有一位參與者（讓我們叫他保丁上校吧）將他一個停滯不前的計劃命名為「處理低階軍官士氣不振的問題」，然後為這個問題計劃列舉了一些因素：「懶惰」、「缺乏貫徹始終的態度」、「與其他軍官有摩擦」。考慮過其他同袍軍官所提出的包括編織、泰式烹飪、飛蠅釣魚，以及搭訕的技巧等領域之後，保丁上校選擇了冰上曲棍球做為他的專門領域（畢竟他是加拿大人），然後列出了一些關鍵因素，例如「得分」、「越位」、「助攻」、「罰球」等等。

下一步即是審視這兩張表，指出它們之間任何可能的關聯。可以預期的是，有一些連結對這個停滯的個人計劃幫助十分有限，甚或無法提供任何幫助——如同指導方針之於行動，隱喻也並非總是絕對可靠。但是保丁很快便覺察到，有幾個關聯似乎值得探索。他指出，那些軍官之所以缺乏動力，可能是因為當他們有效率地完成某件事的時候，並沒有獲得正面的反饋。多數的回饋訊息都是等到年度評估才給，這就好比等到秋季結束才公布各個曲棍球隊的射門得分結果（例如參議院隊：417；巡警隊：287；楓葉隊：38等等）。這確實不像立即閃紅燈與重播分數那樣具有激勵人心的作用。他也推測，最優秀的軍官很少因為團隊合作的工作而獲得肯定。長期下來，這可能導致士氣低落。他將「與其他軍官有摩擦」這一項目，與曲棍球賽裡的一次助攻概念連結在一起。一次助攻會成為一名球員總得分的一部分，在整體的得分統計數據上和射門得分具有相同的份量。幫助其他球員射門成功卻未獲得任何功勞，可能會是使人理想破滅的一件事。保丁上校採用了這些概念，重塑了他的「提振士氣計劃」，其中他應該在軍官達成的目標之後，對他們提供更多的回饋，並且在年終評估時要求

每一位軍官指出那些曾協助他們推動工作的其他軍官。若要說創意隱喻分析法對保丁來說已成為例行事務，是有些言過其實，但是他的確實施了這兩種改變，也獲得了正面的結果。更激勵人心的是，他領悟到同樣的隱喻，也能運用在他的其中另一個核心計劃上：正在和他協商要存錢上大學，因此必須住在家裡的兒子。他自己也會因為他成功得到更多回饋，以及更感恩他的家庭價值而受惠。雖然我不知道這項計劃進行得如何，但我覺得十分感動，一個針對工作上個人計劃所做的簡單練習，竟也能對父子關係產生正面的影響。

## 再次探索個人構念：現在，你認為自己是誰？

---

另一個使我們的核心計劃更能持續的方式是：挑戰我們用來評價核心計劃的個人構念。請回想我們在第一章談過的，個人計劃如何提供了架構，讓我們得以預期事件的發生，也為我們設下將自己囚禁其中的牢籠。從凱利的個人建構理論興起的其中一種創意治療方法稱為「固定角色療法」（Fixed Role Therapy，簡稱FRT）。若要了解案主對這種療法有何感覺，可以想像自己正在引誘你的配偶，要他扮演社區劇院所製作的「厄普頓莊園」（Upton Abbey）一劇裡的管家角色，而該劇的導演十分熱中「方法派表演」，這種表演方式要求你在最深的層次上真正投入該角色。因此，你必須學習如何輕聲說話、注意細節、莊重有禮、關懷備至，並且必須隨時留意，介入時必須客氣低調，才能讓事情看起來輕鬆、順利而完美。然後，你會發現，這個新角色已經開始滲透至你舞台下的真實人生了。你所展現的全新管家風格，與你在生活上慣常的橫衝直撞態度形成了強烈的反差，而由於你必須扮演這個角色，你觀察到了過去不曾注意到的事物。你也注意到，其他人對你的反應也變得不一樣了：他們似乎更常聆聽你說話、更願意接納你、更常詢問你對一些事情的意見，而非只和你談論大學

籃球賽和手工啤酒。當戲碼結束，你拋下了角色，你會發現，至少有一陣子，你不是那麼確定想回到過去的自己。

同樣過程也會在「固定角色療法」進行。一開始，由案主寫下一至兩頁自我描述的特徵，那是我們在第五章談過的一種描述版本。這份個人速寫主要是針對「你認為自己是誰？」這個問題做出回答。治療師會根據從這份自我描述特徵所浮現的主題，草擬出一個假設的人物，讓案主在那兩個星期時間進行角色扮演。劇本經過精心設計，目的是為了喚起那些與案主慣常運用的個人構念相抵觸的個人構念。

也就是說，他們會將案主帶往新的方向，而不是在那些已不再有用的構念之前不斷徘徊。案主與治療師會檢討，在角色扮演期間會遇到的各類處境與日常的例行事務，然後排練演出方式與應對方法，直到案主準備好自行脫離角色為止。案主藉由投入這種角色演出，學習透過一組不同的濾鏡來看世界。「固定角色療法」的目的並非要為案主的人格創造永久的改變，情況剛好相反：它只是要讓案主知道，他有能力嘗試潛能裡新的自己，而這樣的自己可以為他的人生開闢出新的道路。

舉例而言，試著想想，有一個人的自我描述特徵是由「白痴／天才」的個人構念所主導。他將這個構念運用在自己與他人身上，而且依據他所選詞彙的涵義，以一種「全有或全無」方式套用這個構念，這樣的構念限制了他追求計劃的自由度。他同意讓自己成為永久的白痴，而且看不見自己有任何機會能跨到光譜範圍天才的那一端，因為他只將天才保留給少數他挑選的人：他公司裡那位兼具律師與母親身分的人、他那超級書呆子的弟弟，以及史蒂芬．霍金。當然，這其實表示他所接觸到的其他人全是白痴！他與他們的互動亦透露出他的態度。這時，適合他的劇本將必須能鼓勵他依據「技能純熟／技能不佳」這樣的構念來建構他人與自己。這個區分得更精巧的構念，或許可以為他追求的計劃帶來更多可能性：他或他人可以在某些領域擁有

純熟的技能，另一些領域則否，而且不像天才，要成為一個技能純熟的人，可以透過學習達成。若能援用這個可行性更高的構念，他便能在自己和他人身上，注意到改變與個人成長的途徑<sup>[3]</sup>。

## 挑戰極限的自我改造計劃

---

在第二、三章裡，我們討論過相對穩定的特質與自由特質，如何對我們的幸福產生重要的影響。現在，讓我們看看它們與核心計劃的永續追求，分別有何關聯。

首先，當一個人的個人特質與其個人計劃「相稱」時，他們會體驗到更正面的追求經驗。例如，嚴謹自律的人傾向於在學業、健康與社交等多元化領域擁有有意義的、有效率的個人計劃。反之，神經質的人則比較難在這些相同的領域有此體驗。然而，外向者會呈現較為特殊化的風格：他們在涉及人際關係，例如與朋友聚會或前往令人興奮的娛樂場合等，會感到特別開心而且有效率，但若是學業計劃，就沒那麼容易投入了。**能獲得最大快樂的人，是那些能夠匯聚一己的各種特質的人，亦即他們所追求的個人計劃，與他們在述說生命故事時所援用的主題能夠相稱的人。**例如，我們發現，有社交特質的人在投入涉及人際關係的計劃，而且他們的自我描述特徵也包括了與人連結的主題時，他們是最快樂的。因此，了解自己立足於哪一些較穩定的人格特質之上，這件事不僅本身很重要，也能幫助你了解追求哪些計劃最有可能成功、最能夠持續。

我也曾清楚指出，我們必須跳脫以相對穩定的特質來理解我們人生的過程。我們也必須要了解「自由特質」。我們討論過核心特質會要求我們偶爾做出與性格不符的事：一個神經質的人可能會在發揮專業功能時，表現出性格穩定的姿態，一個內向的老師也可能在課堂上表現得像個偽外向者，或是一個高度親和力的社區組織幹部，可能會



為了主持社會正義而策略性地變得很討人厭，甚至凶悍。**透過自由特質做出與性格不符的表現，更能讓核心計劃開花結果。**自由特質能挑戰我們的極限，使我們獲得成長。舉例而言，最近的研究便指出，要求一個內向者表現出外向的作風，事實上能增進他們的正面情緒與幸福。這是一個有趣的例子，說明了表現與性格不符能帶來好處<sup>[4]</sup>。但是，我推斷，如果持續一段長時間投入這種行為，也可能會帶來傷害。

那麼，長時間表現出與性格不符的作風可能不是個可持續的做法。因此，我們能做些什麼來減輕這麼做所要付出的代價呢？我們稍早曾討論過，找一個復原空間讓我們重拾第一天性、恣意做我們生理上的自己是有其價值的。但是，如果表現出不符性格的作風並不是偶一為之，也不是應情境要求的暫時性調適做法呢？當我們決定要實際改變我們的特質，當我們的計劃是一種改變自我的冒險，我們承諾要「不過分自信」或「更外向」或「不再當個混蛋」的時候，又會發生什麼事呢？這些個人內在的計劃，或說自我改造的計劃，對我們的生活品質有著重要而且看似效果矛盾的影響力。**幾項於芬蘭和北美所做的獨立研究顯示，投入自我改造計劃的人，相對於投入其他類型計劃的人，更容易體驗到更多憂鬱的感覺。**為什麼熱中「改善」自己的人會變得憂鬱？一個原因是這類計劃有變成一種反芻式掛念（ruminative concerns）（編注：在心理學上，反芻（Rumination）有「在反思過程中不斷強化負面情緒，而陷入憂鬱的惡性循環中」之意）的傾向；但另一個原因是，自我改造計劃也經常會得到低效能的評等，也就是我們會懷疑是否能成功完成。由於相信計劃會成功的信念是幸福的關鍵面向，我們可能會想要鼓勵自己與他人「忘掉自己」，專注追求更有希望的計劃。不過，我們對這樣的勸告應該非常小心謹慎。自我改造計劃也和創造力有著有趣的關係。較具創造力的人更有可能認同自我改造計劃，並將它們建構為

一場探索的冒險，而不是令人沮喪的沉重負擔。為什麼有一些人在面對自我時會陷入掙扎，而有些人覺得自我探索是件振奮精神的事呢？一個可能的答案來自於自我改造計劃的源頭。想像有兩個人，他們擁有同樣的計劃：變得更外向。對其中一個人來說，這個計劃的源頭來自外在，來自因為業績不振，業務部門的老闆堅持有必要改變，偏偏她與客戶開會時鮮少展現出活力。老闆殘酷地告訴她，說她「放空、人根本不在」。她要不另外找一份更適合她退縮人格的工作，要不就改變，任由她選擇。但試想另一個人的情況，一個同樣有計劃變得更外向的人，完全來自她自己反思的結果，她認知到許多對她而言最重要的事，都需要她在與他人來往的時候，克服最初的遲疑態度，也要求她逼迫自己變得更外向。她嘗試了一些小實驗，想試試看自己是否辦得到，而實驗奏效了。她將這件事視為一個令人著迷、挑戰自己極限的過程，這讓她感覺很棒。現在，她已經將它視為一個核心計劃，而這是出自她的選擇。

在第一個例子中，選擇是由外在強加，而且伴隨著「若不.....就.....」的暗示，而在第二個例子裡，它則是發自那個人的內在，那是產生自內在的一種自我表達。**我們有很強而有力的理由相信，源自內在的計劃，會比源自外在的計劃進行得更順利。**這個解釋是從自我決定論（self-determination）延伸而來的，這是一個影響力極大的人格與動機理論，對照了內在自主規範的目標與外在規範的目標。和源自外在、意圖控制他人的計劃比較起來，從個人內在自行產生的計劃較能持續，並為情緒與生理的幸福貢獻了更大的利益。因此，就自我改造計劃與「憂鬱」和「創造力」兩者皆有關聯這個看似矛盾的發現而言，我們似乎可以說，它們源自哪裡才是關鍵所在。當改變自己或挑戰自己被視為是個人所發起的行動，而非由外在所強加，它便有可能變得更有意義、更能夠應付、更能夠持續下去。

## 監控背景：審視、尋找、塑造環境

---

這些為了能持續追求核心計劃所設計的初步策略，包括了重塑或是以創意重新建構一己計劃的方法，以及制定能夠增進幸福的自我改造計劃。基本上，它們完全只聚焦於個人，也就是針對你，你自己。但是，僅僅針對一個人的自我，而忽略投入生活的環境，卻是過於局限了。因此，在本書中間部分的章節裡，我們將焦點放在生活的環境背景上：我們追求核心計劃所處的情境、地方、城市，以及社會生態。

我們檢視了對生活擁有控制感或代理權的微妙之處，以及它對我們的情緒與生理的健康幸福有何影響。我們了解到，一般而言，擁有控制感是件正面的事，但是結論是，唯有對我們實際所處環境的偶發事件有正確解讀時，控制感才是適當的。那些操控鈕是否正確安裝？那些渴望是否根據最佳程度的假象？簡單來說，我們是否適當地審視了我們的背景環境？

或許你有一個初次離家上大學的孩子，因此你有一個核心計劃是強力勸告，付出許多的愛與支持，喔，對了，還有現金。一而再，再而三這麼做。然而，要能夠維繫那個核心計劃，你必須仔細審視周遭的生態系統。現在已經將近十二月底了，你的孩子還是當初九月離開的那個人嗎？他是否看起來有什麼不一樣，真的很不一樣嗎？他有新朋友了嗎？他們是益友嗎？還是損友？你是否依然堅持要他選修一些與職業相關的課程，忽略整體經濟已經有了改善，他也愛上了中世紀歷史呢？如果我們不審視環境來獲得最新情報，可能會投入一個與我們最初的渴望相符，卻無法持續下去的計劃，因為整個社會生態已經改變了。簡言之，**正確地審視環境，能提升在追求計劃過程中的活力與可行性。**

背景環境並不只有壓抑，他們也可能有助於我們去追求自己在乎的事。我們了解到，有一些情境所製造的腳本，能讓我們透過它實現目標與想望，而有一些人，也就是高度自我監控者，對投入那樣的情境特別敏感。我們也觀察到，同樣的功能也能經由我們被什麼樣的城市與地區類型吸引，得到大規模的滿足。在此，我們再次見到個人如何在他們的人格、核心計劃與環境之間，積極地尋求良好的配合度。

區位（niche）的概念有助於我們了解人、計劃與地方。我們第一次談到安頓空間時，談論的是個人必須在做出與性格不符之表現時找到安慰，我們當時也談到了找一個復原空間，讓他們能重新展現出生理本性，但是復原空間只是一種較一般性空間的特殊調適性變化（我們姑且稱它為「認同空間」吧）。在認同空間裡，我們會在自己的興趣、特質、渴望，與足以讓它們表達的地方之間找到最佳的搭配。當尋找刺激的外向者選擇搬遷至一個刺激的大都會，或焦慮的內向者在圖書館找到一處安全、靜謐的特殊空間時，我們便是在見證尋找復原空間的行動。

但是，區位，至少就生態學者使用這一名詞的意義而言，有另一個特色是與我們現在所談論的主題相關。區位是可以爭奪的空間，它們通常會被一個物種的成員所佔據，而且會群起對抗其他物種的占領，但是在該物種之內也通常會出現爭奪使用該區位的競爭。人類家庭裡也有同樣的互動模式。或許你會納悶，為何兩個手足的個性會如此截然不同，而且腦袋還閃過一個邪惡的念頭，覺得雖然你們姊妹倆都說是同一個母親生的（他們還給你看過照片），你卻懷疑你們的父親不是同一個人。在《天生反骨》（*Born to Rebel*）這本書裡，作者法蘭克·薩洛威（Frank Sulloway）建立了一個論點：家庭互動是一種競爭，其中孩子透過占領空間並保衛它而互相競爭，爭取父母的資源。在這個理論下，第一個出生的孩子得以先選擇他的空間，晚生的孩子則必須自己創造，或找到他們自己的空間。根據薩洛威的說法，

第一個出生的孩子會具有保守的特質，例如嚴謹自律與神經質，這表示他們可能是守規矩的、接收父母價值觀的。後來出生的孩子面臨了一個兩難的處境，他們必須和自己的兄姊競爭，以爭取父母的注意與資源，而兄姊比他更高、更壯，而且就某方面而言，對較年幼的兄弟姊妹來說，更扮演著類似父母的角色。由於難以直接爭奪兄姊已經佔據的空間，晚生的孩子便採用了另一種策略：他們會製造自己的空間。他們不會成為嚴謹、小心、傳統的人，而是成為喜歡探索、反對常規、有叛逆潛能的弟妹。

但是，如果家庭裡空間的互動是正確的，它便拋出了一個有趣的問題：如果晚生的孩子在生理上的傾向就是個小心、謹慎、順從的人呢？如果那個空間已經被家裡的另一個兄姊佔據了，那麼晚生的孩子為了創造新的空間，就必須表現出與性格不符的行為。他們的空間策略可能有賴於長期發揮自由特質，而非自然表達天生穩定的傾向。如此的後果是，晚生的孩子將必須找到自己的復原空間，如此才能減輕因為比他們的兄姊表現出更多與性格不符之行為而帶來的傷害。因此，或許有一個合理而充分的調適性理由，能說明為何你的弟弟妹妹在你試圖接收他的躲藏處時會如此強烈地抵抗，或在你質問他是否真的是家裡的叛逆份子時，他們總會氣到怒髮衝冠。

## 自我反思：和解與恢復活力

---

在此，讓我們做個總結吧！以下是我們探討過的內容。我們討論過個人構念，它們能塑造我們的經驗，但也會製造出我們必須逃脫的牢籠。我們探索過相對穩定的特質與重要生活結果之間的關聯，以及如何發揮自由特質，以推進在我們生命裡對我們來說最重要的事。我們了解到，能感受掌控生活的代理權可以發揮正面的影響力，但是唯有在你對環境的各種現實保持警覺的情況下才是如此。我們必須小心

的是，過度熱中的生活方式可能有害健康，但是能透過遊戲的心情來減輕傷害。我們檢視了生活裡各種情境的要求，如何為一些人塑造了他們呈現自我的方式，但是對另一些人而言卻不然。我們觀察到，創造力需要的是大膽的想像與全心投入的承諾，但是也必須覺察到他人未獲肯定的貢獻。我們研究了地理與人格因素如何交互影響，以及為何某些人格會受到特定城市與地區的吸引。我們思考了個人計劃的重要性，尤其是核心計劃，它們為我們的生活帶來意義與基本結構、帶來連結與情感上的豐足。我們也看見了這樣的計劃如何喪失意義、流於陳腐，然後如何恢復活力。

我們接下來要做的是後退一步，問問自己的生活過得如何。你是否一步步地反思了自己的生活，就像你閱讀本書的每一章一樣呢？你過去可能有過，或將來可能會有其他機會反思自己的人格與生活，這樣的反思機會通常發生在人生重要的轉折點：畢業、結婚、離婚、升遷、失業、退休等等——這些都需要我們反思自己的生活現況、我們何去何從、該如何進行。這些事都與生命週期的階段有關，儘管並非全是我們想要的，但都是現代生活裡可以預期的事件。其他需要我們反思的事件則更細微一些，你和朋友平靜地交談，他問你真實的生活現況到底如何，你心頭一驚，遲疑許久才回答了這個問題。一個朋友過世，你是負責朗讀追悼文的人，這讓你淚流不止，但不只是因為你很哀傷，更因為你不斷在自己所朗讀的字裡行間看見自己。你徹夜難眠，詛咒著今天早上那隻搞砸會議令人氣憤的恐龍——她以為她是誰啊？！接著你不得不承認，其實，她就是你自己。現在是半夜兩點鐘，你該如何在早上讓這兩個不同的自我和解呢<sup>[5]</sup>？

在這些反思過程當中，你可能會看見你和你自己扮演著不同的角色。你透過個人構念建構了你自己，而你所建構的自己很可能是封閉的、害怕到外面闖蕩冒險的。或者，你的表現與性格不符，將那個自在的自己拋之腦後。或者，你發現自己置身的情境會對自己產生一種

強大的、惱人的影響力，讓你變得完全不是自己了。或許，你在一項核心計劃裡失去了自我，在這過程中，使得你轉變了你所認知真正的你，而創造出一個全新的自我。你和自己的每一次交涉，都能為你帶來啟發，但它們也可能帶來挑戰，因為你和自己可能需要某種程度的和解。

傑出的哲學家歐文·佛萊納根（Owen Flanagan）曾深刻思考過人格與幸福，並針對自我和解的主題撰寫過一份報告。這份報告發表在一部稱為《自我表達》（*Self Expressions*）的學術著作裡，是一篇兩頁的後記。他對這種和解時刻的譬喻是「我」和它所見的自我之間的最後一支舞——在你和你自己之間，或者我和我自己之間的最後一支舞。最後，他以一段給他自己的禱文做為結尾。如果你緩緩地、大聲地朗誦這段文字，可能會誤以為它是一首詩。

親愛的自己，這雖已不可避免，但仍是我的願望，  
我希望你將最後一支舞留給我。  
別介意我的笨拙，  
我們現在對彼此已經再熟悉不過。  
讓我們祈求：當我們擁抱時，我們會發現它的價值……  
這似乎既浪漫又合理……  
然而，這不該只是單純的迷戀，它該是件重要的事。  
它，這個人生，應該是真正有意義的。  
尊重，即使是自我指涉的尊重，也應該獲得保證。  
若能心平氣和、自在、感受正心誠意與努力  
且認知到我們會享受過一些樂趣，這是一件好事。  
記住，如果有人認識你，真正記得而且認識你，  
特別是你跳舞的方式，  
那就是我。我本人、自己和我。恰恰恰。

當然，這對於我們以此主題來開啟最終章，是一個辛辣的處理方式，我們要談的是反思我們的生活，趁還有時間的時候，將一切事情安排妥當。別認為這會是個悲傷或痛苦的畫面，事實剛好相反，你隨時可以與自己共舞，我們不必等到自己垂垂老矣、步履蹣跚的時候才與自己和解。雖然自我反思可能始於和解，但它也能製造一股動力，為我們的生活恢復活力。有了看待自己的一些全新個人構念，加上更深刻的自我覺察，你可能已經在閱讀這些章節期間翩然起舞並想著：「那就是我，那就是我本人。」

佛萊尼根的舞蹈是一場雙人舞，由內在的你和你一輩子在建構、滋育、偶爾對抗的那個你所扮演的自我一起跳著。它既是和解，也是我們對過去生活的一種回顧。請再慢慢地讀一次，我發現將「正心誠意與努力」和「享受過一些樂趣」並列深深吸引了我。為了讓我們的生活變得有意義，我們必須投入核心計劃，帶著熱情去追求它們，但是這樣的追求，也必須帶著些許輕快與玩鬧的氣息，否則整個冒險過程可能會變得舉步維艱。

我們可以進一步延伸這個跳舞的譬喻，讓它包含另外兩個自我的候選人。首先，對我們許多人來說，要考量的自我不只一個。你們這些高度自我監控者現在已經知道你們是誰了，而你的許多自我從來沒有被公開介紹過。你能在你的「職業婦女」自我，和那個總愛在星期天早上一邊在床上吃著冷掉的披薩，一邊拍太多自拍照的瘋狂自我，兩者之間編一支舞嗎？這些另類的自我若無法一起跳一支探戈，可不可以至少手牽手呢？或者你是個男性，你最喜歡的自我是個「勇猛大膽」的男人，而你擔心，你心裡那隻害羞的小狐獴會偷偷探出頭來，毀了你小心經營的形象。你能不能找到一種方式讓你的男子氣概，和脆弱的那一面合而為一呢？

我們這場舞的第二位受邀者應該是一路上對我們來說很重要的人，那些讓我們有所期待、支持我們冒險、無條件愛護著我們的人。



所以，這是獻給你、你自己的，這是一定的，但這也是獻給我們的——你人生的旅伴，那些幫助了你塑造你的人格、增進你的幸福、在你說笑話時放聲大笑，在你最需要的時候緊緊抱著你的人。

1. 關於「金蘋果獎」及其指導哲學，詳見 "Golden Apple Award: The University of Michigan Golden Apple Award," University of Michigan, 2014, <http://goldenappleumich.wordpress.com>。 [↗](#)
2. 這個名為「概念配對」的技巧，長久以來一直為組織所使用，目的是為停滯不前的問題，刺激出創意解決方案。見Osborn（1953）。 [↗](#)
3. 這個例子引用自Boeree（2006）關於個人建構療法的寶貴網路資源。 [↗](#)
4. 針對反性格行為的研究目前是個熱門的探索領域，例如，見Fleeson, Malanos, and Achille（2002）, Whelan（2013）, 與Zelenski, Santoro, and Whelan（2012）。 [↗](#)
5. Valerie Tiberius（2008）曾就反思生命過程中所浮現的這些擔憂，撰述過一篇發人省思的精彩分析。她在這樣的反思背景下處理個人計劃的方式，十分具說服力。 [↗](#)

## 致謝

---

我在二〇〇〇年著手撰寫本書，當時是我在哈佛大學的雷德克里夫學院（Radcliffe Institute for Advanced Study）任教後的第一堂課。我對這所優秀學院所提供的支持與激勵非常感激。《探索人格潛能，看見更真實的自己》一書的內容是根據多年來的授課教材發展而來，在此我想要感謝我在卡爾頓、哈佛、麥吉爾（McGill），以及劍橋大學的學生們，他們鼓勵我撰寫這本書，我也要感謝同事們給予我的支持。我特別要提起我在卡爾頓大學社會生態實驗室（Social Ecology Lab）的同學、哈佛大學的HAPPI團體，以及劍橋大學的社會生態研究團隊（Social Ecology Research Group，簡稱SERG）。多年來，卡爾頓大學持續支持我進行研究，並提供一個友好熱情的學院環境。錢艾琳（Ai-Lin Chin）（音譯），亞當．格蘭特（Adam Grant），以及蘇珊．坎恩（Susan Cain）等人，在我為本書發展概念與目標時，皆扮演了關鍵的角色，他們是社會生態研究團隊的榮譽會員，他們更是很棒的朋友。

最近，我很榮幸獲得劍橋大學悉尼．塞斯克斯學院（Sidney Sussex College）一筆豐厚的訪問學人獎助金，我想要感謝麥可．蘭布（Michael Lamb），感謝他讓這一切成真，也感謝他在劍橋大學的「社會與發展心理學」團體裡鼓舞人心的帶領。費莉西雅．雨蓓（Felicia Huppert）教授一直是本書眾多概念的熱情擁護者，我對她的共同推動課程與友誼致上由衷謝意。我很幸運能成為劍橋大學「幸福學院」（Well-being Institute）的成員，這個學院正是由費莉西雅所建立並擔任主持人，我非常期待能繼續探索人格科學與幸福的藝術能如何從彼此的觀點中獲益。

我在公共事務出版社（PublicAffairs）的編輯麗莎．考夫曼（Lisa Kaufman）承擔起繁重的任務，將我在撰寫本書時各種不同的願望集合在一起，在這場冒險的每一個階段，提供了深思熟慮且細膩的忠告。謝謝你，麗莎，你協助我將讀者放在思緒的第一順位，克制了我讓學生不斷冒出來主導整個課程的強烈傾向。我的經紀人哈維．克林格（Harvey Klinger）對我的幫助特別大，他不只一次將我從我自己手中拯救出來。哈維，謝謝你專業的建議與鼓勵。在著述本書的早期階段，謝謝朝氣蓬勃、一絲不苟的迪安．維倫（Deanna Whelan）擔任我的研究助理。在著述計劃最後的收尾階段，我很幸運能有賽門．庫倫（Simon Coulombe）接手研究助理的工作，他是嚴謹與寬容的完美結合。多謝了，賽門。我還要感謝公共事務出版社與珀修斯圖書集團（Perseus Books Group），他們優秀的製作與行銷團隊付出了相當大的耐心與豐富的能力。

我特別高興能感謝我的家人。我已過世的父母愛達（Ada）與理查．李托（Richard Little），他們是充滿智慧、帶給人溫暖的人，他們會很高興得知我真的完成這本書了，自我六歲以來，他們便一直看著我以各種方式對著書比手畫腳，或說我看起來一定就像那樣。我的姊姊瑪格麗特（Margaret），從一開始便從她弟弟的行為裡看見了未來的希望，對此我永遠心存感激。我的孩子希拉蕊（Hilary）和班傑明（Benjamin），各自以他們獨一無二的方式豐富了我的生命和這本書，為我提供建議、鼓勵與大量的趣聞軼事。我也要感謝我的大家族：李托家族（Littles），派克家族（Parkers），李托亨氏（Little-Hens），他們的配偶與孩子，特別是史帝夫（Steve），克洛芙（Clover），芬恩（Finn），以及蘇珊（Susan），他們在我埋首這項計劃時，一直對我抱以深深的支持與熱情，我向他們致上最深的謝意。

我的妻子蘇珊．菲力普斯（Susan Phillips）一直是《探索人格潛能，看見更真實的自己》這本書的最大靈感來源。事情不順利的時候，她從不吝於鼓勵我；事情順利的時候，她也為我感到歡喜。她幫助我辨析一己想法裡的邏輯、精鍊了我的思緒、滋養了我的自信心，在我鎮日伏案、苦思不解的時候，她讓我知道如何堅持下去，不要氣餒。她才華洋溢、珍貴如金，她是我此生的摯愛。

## 參考書目

---

1. Alexander, C. (1964). *Notes on the synthesis of form*. Cambridge, MA: Harvard University Press.
2. Alexander, C. (1970). The city as a mechanism for sustaining human contact. In W. Ewald (Ed.), *Environment for man* (pp. 60-102). Bloomington: Indiana University Press.
3. Antonovsky, A. (1979). *Health, stress, and coping*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Argyle, M., & Little, B. R. (1972). Do personality traits apply to social behaviour? *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 2(1), 1-33.
4. Arlt, J. (2011). *Human contact and well-being: Exploring emotional intimacy and successful project pursuit on Facebook*. Unpublished master's thesis, Cambridge University.
5. Asch, S. E. (1940). Studies in the principles of judgments and attitudes: II. Determination of judgments by group and by ego standards. *Journal of Social Psychology*, 12(2), 433-465.
6. Bagg, C. E., & Crookes, T. G. (1975). The responses of neonates to noise, in relation to the personalities of their parents. *Developmental Medicine & Child Neurology*, 17(6), 732-735.
7. Balsari-Palsule, S. (2011). *Human connection, personal projects and social networking sites*. Unpublished master's thesis, Cambridge University, Cambridge, UK.
8. Barefoot, J. C., & Boyle, S. H. (2009). Hostility and proneness to anger. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 210 - 226). New York: Guilford.
9. Barnes, G. E. (1975). Extraversion and pain. *British Journal of Social and Clinical Psychology*, 14(3), 303-308.
10. Barrick, M. R., & Mount, M. K. (1991). The Big Five personality dimensions and job performance: A meta-analysis. *Personnel Psychology*, 44(1), 1-26.
11. Barron, F. (1953). An ego-strength scale which predicts response to psychotherapy. *Journal of Consulting Psychology*, 17(5), 327-333.
12. Barron, F. (1963). *Creativity and psychological health: Origins of personal vitality and creative freedom*. Princeton, NJ: Van Nostrand.
13. Bem, S. (1974). The measurement of psychological androgyny. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 42(2), 155 - 162.
14. Berra, T. M. (2013). *Darwin and his children: His other legacy*. New York: Oxford University Press.

15. Biondo, J., & MacDonald, A. P. (1971). Internal-external locus of control and response to influence attempts. *Journal of Personality*, 39, 407-419.
16. Boeree, C. G. (2006). George Kelly. <http://webpace.ship.edu/cgboer/kelly.html>.
17. Bogg, T., & Roberts, B. W. (2004). Conscientiousness and health-related behaviors: A meta-analysis of the leading behavioral contributors to mortality. *Psychological Bulletin*, 130(6), 887-919.
18. Bonarius, J. C. J. (1970). Fixed role therapy: A double paradox. *British Journal of Medical Psychology*, 43(3), 213-219.
19. Booth-Kewley, S., & Vickers, R. R. Jr. (1994). Associations between major domains of personality and health behavior. *Journal of Personality*, 62(3), 281-298.
20. Buss, D. M. (1991). Evolutionary personality psychology. *Annual Review of Psychology*, 42, 459-491.
21. Buss, D. M. (2008). *Evolutionary psychology: The new science of the mind*. Boston: Pearson.
22. Cain, S. (2012). *Quiet: The power of introverts in a world that can't stop talking*. New York: Crown.
23. Cantor, N. (1990). From thought to behavior: "Having" and "doing" in the study of personality and cognition. *American Psychologist*, 45(6), 735-750.
24. Cantor, N., Norem, J. K., Niedenthal, P. M., Langston, C. A., and Brower, A. M. (1987). Life tasks, self-concept ideals, and cognitive strategies in a life transition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 53(6), 1178-1191.
25. Carson, S. H., Peterson, J. B., & Higgins, D. M. (2003). Decreased latent inhibition is associated with increased creative achievement in highfunctioning individuals. *Journal of Personality and Social Psychology*, 85(3), 499-506.
26. Carver, C. S., & Scheier, M. F. (1992). *Perspectives on personality* (2nd ed.). Boston: Allyn and Bacon.
27. Casey, B. J., Somerville, L. H., Gotlib, I. H., Ayduk, O., Franklin, N. T., Askren, M. K., et al. (2011). Behavioral and neural correlates of delay of gratification 40 years later. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(36), 14998-15003.
28. Caspi, A. & Moffitt, T. E. (1993). When do individual differences matter? A paradoxical theory of personality coherence. *Psychological Inquiry*, 4(4), 247-271.
29. Chambers, N. C. (2007). Just doing it: Affective implications of project phrasing. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 145-169). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
30. Charles, S. T., Gatz, M., Kato, K., & Pedersen, N. L. (2008). Physical health 25 years later: The predictive ability of neuroticism. *Health Psychology*, 27(3), 369-378. Coleman, J. S.,

- Campbell, E. Q., Hobson, C. J., McPartland, J., Mood, A. M., Weinfeld, F. D., & York, R. L. (1966). *Equality of educational opportunity*. Washington, DC: US Department of Health, Education, and Welfare Office of Education.
31. Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.
  32. Crowne, D. P., & Liverant, S. (1963). Conformity under varying conditions of personal commitment. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 66(6), 547-555.
  33. Crum, A. J., & Langer, E. J. (2007). Mind-set matters: Exercise and the placebo effect. *Psychological Science*, 18(2), 165-171.
  34. Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2002). Self-determination research: Reflections and future directions. In E. L. Deci & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of self-determination research* (pp. 431-441). Rochester, NY: University of Rochester Press.
  35. DeYoung, C. G. (2010). Personality neuroscience and the biology of traits. *Social and Personality Psychology Compass*, 4(12), 1165-1180.
  36. Dowden, C. (2004). *Managing to be "free": Personality, personal projects and wellbeing in entrepreneurs*. Unpublished doctoral dissertation, Carleton University, Ottawa, Canada.
  37. Dumont, F. (2010). *A history of personality psychology: Theory, science, and research from Hellenism to the twenty-first century*. New York: Cambridge University Press.
  38. Duncan, J., Jackson, R., Lance, C. E., & Hoffman, B. J. (Eds.). (2012). *The psychology of assessment centers*. New York: Routledge.
  39. Elliott, C. D. (1971). Noise tolerance and extraversion in children. *British Journal of Psychology*, 62(3), 375-380.
  40. Endler, N. S., & Magnusson, D. (1976). Toward an interactional psychology of personality. *Psychological Bulletin*, 83(5), 956-974.
  41. Epting, F. R., & Nazario, A., Jr. (1987). Designing a fixed role therapy: Issues, technique, and modifications. In R. A. Neimeyer & G. J. Neimeyer (Eds.), *Personal construct psychotherapy casebook* (pp. 277-289). New York: Springer.
  42. Eysenck, H. J. (1967). *The biological basis of personality*. Springfield, IL: Thomas.
  43. Eysenck, S. B. G., & Eysenck, H. J. (1967). Salivary response to lemon juice as a measure of introversion. *Perceptual and Motor Skills*, 24(3c), 1047-1053.
  44. Faulkner, R. R., & Becker, H. S. (2009). *"Do you know...?": The jazz repertoire in action*. Chicago: University of Chicago Press.
  45. Flanagan, O. (1996). *Self expressions: Mind, morals, and the meaning of life*. New York: Oxford University Press.



46. Fleeson, W., Malanos, A. B., & Achille, N. M. (2002). An intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: Is acting extraverted as "good" as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83(6), 1409-1422.
47. Florida, R. (2008). *Who's your city? How the creative economy is making where to live the most important decision of your life*. Toronto: Random House of Canada.
48. Fransella, F. (Ed.). (2003). *International handbook of personal construct psychology*. Chichester, UK: Wiley.
49. Friedman, H. S., Tucker, J. S., Tomlinson-Keasey, C., Schwartz, J. E., Wingard, D. L., & Criqui, M. H. (1993). Does childhood personality predict longevity? *Journal of Personality and Social Psychology*, 65(1), 176-185.
50. Furnham, A. (2009). Locus of control and attribution style. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 274-287). New York.
51. Gilbert, D. (2006). *Stumbling on happiness*. New York: Alfred A. Knopf.
52. Glass, D. C., & Singer, J. E. (1972). Behavioral aftereffects of unpredictable and uncontrollable aversive events. *American Scientist*, 60(4), 457-465.
53. Gollwitzer, P. M., & Kinney, R. F. (1989). Effects of deliberative and implemental mind-sets on illusion of control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(4), 531-542.
54. Goncalo, J. A., Flynn, F. J., & Kim, S. H. (2010). Are two narcissists better than one? The link between narcissism, perceived creativity, and creative performance. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 36(11), 1484-1495.
55. Gosling, S. D. (2009, September/October). Mixed signals. *Psychology Today*, 42(5), 62-71.
56. Gosling, S. D., Rentfrow, P. J., & Swann Jr, W. B. (2003). A very brief measure of the Big-Five personality domains. *Journal of Research in Personality*, 37(6), 504-528.
57. Gough, H. G. (1979). A creative personality scale for the Adjective Check List. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(8), 1398-1405.
58. Grant, A. M. (2013). Rethinking the extraverted sales ideal: The ambivert advantage. *Psychological Science*, 24(6), 1024-1030.
59. Graziano, W. G., & Tobin, R. M. (2008). Agreeableness. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 46-61). New York.
60. Hass, R. G. (1984). Perspective-taking and self-awareness: Drawing an E on your forehead. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(4), 788-798.
61. Helson, R. (1971). Women mathematicians and the creative personality. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 36(2), 210-220.
62. Hennessey B. A., & Amabile, T. M. (1998). Reality, intrinsic motivation, and creativity. *American Psychologist*, 53(6), 674-675.

63. Henrich, J., Heine, S. J., & Norenzayan, A. (2010). The weirdest people in the world? *Behavioral and Brain Sciences*, 33(2-3), 61-83.
64. Hinkle, D. N. (1965). *The change of personal constructs from the viewpoint of a theory of construct implications*. Unpublished doctoral dissertation, Ohio State University.
65. Hochschild, A. R. (1983). *The managed heart: The commercialization of human feeling*. Berkeley: University of California Press.
66. Hogan, J., & Hogan, R. (1993). *Ambiguities of conscientiousness*. Paper presented at the 8th Annual Conference of the Society for Industrial and Organizational Psychology.
67. Holmes, T. H., & Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213-218.
68. Howarth, E., & Skinner, N. F. (1969). Salivation as a physiological indicator of introversion. *Journal of Psychology*, 73(2), 223-228.
69. Hwang, A. A. (2004). *Yours, mine, ours: The role of joint personal projects in close relationships*. Unpublished doctoral dissertation, Harvard University.
70. James, W. (1902). *The varieties of religious experience*. London: Longmans, Green.
71. Jang, K. L., Livesley, W. J., & Vernon, P. A. (1996). Heritability of the Big Five personality dimensions and their facets: A twin study. *Journal of Personality*, 64(3).
72. John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2008). Paradigm shift to the integrative Big-Five Trait Taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (pp. 114-158).
73. Jönsson, P., & Carlsson, I. (2000). Androgyny and creativity. *Scandinavian Journal of Psychology*, 41(4), 269-274.
74. Judge, T. A., Livingston, B. A., & Hurst, C. (2012). Do nice guys-and gals-really finish last? The joint effects of sex and agreeableness on income. *Journal of Personality and Social Psychology*, 102(2), 390-407.
75. Jung, C. G. (1921). *Psychological types*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
76. Kelley, H. H., & Michela, J. L. (1980). Attribution theory and research. *Annual Review of Psychology*, 31, 457-501.
77. Kelly, G. A. (1955). *The psychology of personal constructs*. New York: Norton.
78. Kelly, G. A. (1958). *Man's construction of his alternatives*. In G. Lindzey (Ed.), *The assessment of human motives* (pp. 33-64). New York: Van Nostrand.
79. Kilduff, M., & Day, D. V. (1994). Do chameleons get ahead? The effects of self-monitoring on managerial careers. *Academy of Management Journal*, 37(4), 1047-1060.
80. Kluckhohn, C., & Murray, H. A. (Eds.). (1953). *Personality in nature, society and culture*. New York: Knopf.

81. Kogan, A., Saslow, L. R., Impett, E. A., Oveis, C., Keltner, D., & Saturn, S. R. (2011). Thin-slicing study of the oxytocin receptor (OXTR) gene and the evaluation and expression of the prosocial disposition. *Proceedings for the National Academy of Sciences*, 108(48).
82. Lambert, C. (2003, July/August). Traits of Gibraltar? Introversion unbound. *Harvard Magazine*, 12-14.
83. Langer, E. J., & Rodin, J. (1976). The effects of choice and enhanced personal responsibility for the aged: A field experiment in an institutional setting. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34(2), 191-198.
84. Leary, M. R., Tate, E. B., Adams, C. E., Allen, A. B., & Hancock, J. (2007). Self-compassion and reactions to unpleasant self-relevant events: The implications of treating oneself kindly. *Journal of Personality and Social Psychology*, 92(5), 887-904.
85. Lefcourt, H. M. (1982). *Locus of control: Current trends in theory and research* (2nd ed.). Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum.
86. Leone, C., & Hawkins, L. B. (2006). Self-monitoring and close relationships. *Journal of Personality*, 74(3), 739-778.
87. Lester, D. (2009). Emotions in personal construct theory: A review. *Personal Construct Theory & Practice*, 6, 90-98.
88. Levine, R. V., Lynch, K., Miyake, K., & Lucia, M. (1989). The Type A city: Coronary heart disease and the pace of life. *Journal of Behavioral Medicine*, 12(6), 509-524.
89. Little, B. R. (1972). Psychological man as scientist, humanist and specialist. *Journal of Experimental Research in Personality*, 6, 95-118.
90. Little, B. R. (1976). Specialization and the varieties of environmental experience: Empirical studies within the personality paradigm. In S. Wapner, S. B. Cohen, & B. Kaplan (Eds.), *Experiencing the environment* (pp. 81-116). New York: Plenum.
91. Little, B. R. (1983). Personal projects: A rationale and method for investigation. *Environment and Behavior*, 15(3), 273-309.
92. Little, B. R. (1987a). Personal projects and fuzzy selves: Aspects of self-identity in adolescence. In T. Honess & K. Yardley (Eds.), *Self and identity: Perspectives across the lifespan* (pp. 230-245). New York: Routledge.
93. Little, B. R. (1987b). Personality and the environment. In D. Stokols & I. Altman (Eds.), *Handbook of environmental psychology* (pp. 205-244). New York: Wiley.
94. Little, B. R. (1988). *Personal projects analysis: Theory, method and research*. Final report to the Social Sciences and Humanities Research Council of Canada. Social Ecological Laboratory, Carleton University, Ottawa, Canada.
95. Little, B. R. (1989). Personal projects analysis: Trivial pursuits, magnificent obsessions, and the search for coherence. In D. Buss & N. Cantor (Eds.), *Personality psychology: Recent*

- trends and emerging directions* (pp. 15-31). New York: Springer-Verlag.
96. Little, B. R. (1996). Free traits, personal projects and idio-tapes: Three tiers for personality psychology. *Psychological Inquiry*, 7(4), 340-344.
  97. Little, B. R. (1998). Personal project pursuit: Dimensions and dynamics of personal meaning. In P. T. P. Wong & P. S. Fry (Eds.), *The human quest for meaning: A handbook of psychological research and clinical applications* (pp. 197-221). Thousand Oaks, CA: Sage.
  98. Little, B. R. (1999a). Personal projects and social ecology: Themes and variation across the life span. In J. Brandtstadter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the life span* (pp. 197-221). Thousand Oaks, CA: Sage.
  99. Little, B. R. (1999b). Personality and motivation: Personal action and the conative evolution. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality theory and research* (2nd ed., pp. 501-524). New York: Guilford.
  100. Little, B. R. (2000). Free traits and personal contexts: Expanding a social ecological model of well-being. In W. B. Walsh, K. H. Craik, & R. H. Price (Eds.), *Person-environment psychology: New directions and perspectives* (2nd ed., pp. 87-116). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
  101. Little, B. R. (2005). Personality science and personal projects: Six impossible things before breakfast. *Journal of Research in Personality*, 39, 4-21.
  102. Little, B. R. (2007). Prompt and circumstance: The generative contexts of personal projects analysis. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 3-49). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
  103. Little, B. R. (2010). Opening space for project pursuit: Affordance, restoration and chills. In C. W. Thompson, P. Aspinall, & S. Bell (Eds.), *Innovative approaches to researching landscape and health*. Open space: People space 2 (pp. 163-178). New York: Routledge.
  104. Little, B. R. (2011). Personality science and the northern tilt: As positive as possible under the circumstances. In K. M. Sheldon, T. B. Kashdan, & M. F. Steger (Eds.), *Designing positive psychology: Taking stock and moving forward* (pp. 228-247). New York: Oxford University Press.
  105. Little, B. R., & Coulombe, S. (in press). Personal projects analysis. In *International encyclopedia of social and behavioral sciences* (2nd ed.). Oxford, UK: Elsevier.
  106. Little, B. R., & Gee, T. L. (2007). The methodology of personal projects analysis: Four modules and a funnel. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 51-94). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
  107. Little, B. R., & Joseph, M. F. (2007). Personal projects and free traits: Mutable selves and well beings. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit:*

- Goals, action, and human flourishing* (pp. 375-400). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
108. Little, B. R., Salmela-Aro, K., & Phillips, S. D. (Eds.). (2007). *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing*. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
  109. Loo, R. (1979). Role of primary personality factors in the perception of traffic signs and driver violations and accidents. *Accident Analysis and Prevention*, 11(2), 25-127.
  110. Lynn, R., & Eysenck, H. J. (1961). Tolerance for pain, extraversion and neuroticism. *Perceptual and Motor Skills*, 12(2), 161-162.
  111. MacDonald, A. P. (1970). Internal-external locus of control and the practice of birth control. *Psychological Reports*, 27, 206.
  112. MacKinnon, D. W. (1962). The nature and nurture of creative talent. *American Psychologist*, 17(7), 484-495.
  113. MacKinnon, D. W. (1965). Personality and the realization of creative potential. *American Psychologist*, 20(4), 273-281.
  114. Maddi, S. R., & Kobasa, S. C. (1984). *The hardy executive: Health under stress*. Homewood, IL: Dow Jones-Irwin.
  115. Mahlamaki, T. (2010). *Influence of personality on the job performance of key account managers*. Unpublished doctoral dissertation, Tampere University of Technology, Tampere, Finland.
  116. McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63(3), 365-396.
  117. McAdams, D. P. (2009). *The person: An introduction to the science of personality psychology* (5th ed.). Hoboken, NJ: Wiley.
  118. McAdams, D. P. (2010). *George W. Bush and the redemptive dream: A psychological portrait*. New York: Oxford University Press.
  119. McCrae, R. R. (2007). Aesthetic chills as a universal marker of openness to experience. *Motivation and Emotion*, 31(1), 5-11.
  120. McCrae, R. R., & Sutin, A. R. (2009). Openness to experience. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 257-273). New York: Guilford.
  121. McDiarmid, E. (1990). *Level of molarity, project cross-impact and resistance to change in personal project systems*. Unpublished master's thesis, Carleton University.
  122. McGregor, I., McAdams, D. P., & Little, B. R. (2006). Personal projects, life stories, and happiness: On being true to traits. *Journal of Research in Personality*, 40(5), 551-572.
  123. McKechnie, G. E. (1977). The Environmental Response Inventory in application. *Environment and Behavior*, 9(2), 255-276.

124. McKeen, N. A. (1984). *The personal projects of pregnant women*. Unpublished bachelor's thesis, Carleton University, Ottawa, Canada.
125. Melia-Gordon, M. (1994). *The measurement and meaning of personal projects creativity*. Unpublished master's thesis, Carleton University, Ottawa, Canada.
126. Milgram, S. (1970). The experience of living in cities. *Science*, 167(3924), 1461-1468.
127. Mischel, W. (1968). *Personality and assessment*. New York: Wiley.
128. Mischel, W., Ebbesen, E. B., & Zeiss, A. R. (1972). Cognitive and attentional mechanisms in delay of gratification. *Journal of Personality and Social Psychology*, 21(2), 204-218.
129. Misra, S., & Stokols, D. (2012). Psychological and health outcomes of perceived information overload. *Environment and Behavior*, 44(6), 737-759.
130. Moskowitz, D. S., & Côté, S. (1995). Do interpersonal traits predict affect? A comparison of three models. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 915-924.
131. Murray, H. A. (1938). *Explorations in personality*. New York: Oxford University Press.
132. Myers, I. B., McCaulley, M. H., Quenk, N. L., & Hammer, A. L. (1998). *MBTI Manual: A guide to the development and use of the Myers-Briggs Type Indicator* (3rd ed.). Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
133. Neff, K. D. (2003). The development and validation of a scale to measure selfcompassion. *Self and Identity*, 2(3), 223-250.
134. Nettle, D. (2006). The evolution of personality variation in humans and other animals. *American Psychologist*, 61(6), 622-631.
135. Nettle, D. (2007). *Personality: What makes you the way you are*. New York: Oxford University Press.
136. Ng, T. W. H., Sorensen, K. L., & Eby, L. T. (2006). Locus of control at work: A meta-analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 27(8), 1057-1087.
137. Norem, J. K. (2002). *The power of negative thinking: Using defensive pessimism to manage anxiety and perform at your peak*. New York: Basic Books.
138. Osborn, A. F. (1953). *Applied imagination: Principles and procedures of creative problem-solving*. New York: Charles Scribner's Sons.
139. Ozer, D. J., & Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the prediction of consequential outcomes. *Annual Review of Psychology*, 57, 401-421.
140. Palys, T. S., & Little, B. R. (1983). Perceived life satisfaction and the organization of personal project systems. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6).
141. Paul, A. M. (2004). *The cult of personality*. New York: Free Press.
142. Paulhus, D. L. (1983). Sphere-specific measures of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(6), 1253-1265.

143. Paulhus, D. L., & Martin, C. L. (1987). The structure of personality capabilities. *Journal of Personality and Social Psychology*, 52(2), 354-365.
144. Pennebaker, J. W. (1990). *Opening up: The healing power of expressing emotions*. New York: Guilford.
145. Pennebaker, J. W., Kiecolt-Glaser, J. K., & Glaser, R. (1988). Disclosure of traumas and immune function: Health implications for psychotherapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 56(2), 239-245.
146. Peterson, J. B., Smith, K. W., & Carson, S. (2002). Openness and extraversion are associated with reduced latent inhibition: Replication and commentary. *Personality and Individual Differences*, 33(7), 1137-1147.
147. Phares, E. J. (1965). Internal-external control as a determinant of amount of social influence exerted. *Journal of Personality and Social Psychology*, 2(5), 642-647.
148. Phillips, S. D., Little, B. R., & Goodine, L. A. (1997). Reconsidering gender and public administration: Five steps beyond conventional research. *Canadian Public Administration*, 40(4), 563-581.
149. Pickering, G. W. (1974). *Creative malady: Illness in the lives and minds of Charles Darwin, Florence Nightingale, Mary Baker Eddy, Sigmund Freud, Marcel Proust and Elizabeth Barrett Browning*. New York: Dell.
150. Pittenger, D. J. (1993). Measuring the MBTI . . . and coming up short. *Journal of Career Planning and Employment*, 54(1), 48-52.
151. Platt, E. S. (1969). Internal/external control and changes in expected utility as predictors of change in cigarette smoking following role playing. Paper presented at Eastern Psychological Association Convention, Philadelphia, PA.
152. Rainie, L., & Wellman, B. (2012). *Networked: The new social operating system*. Cambridge: Massachusetts Institute of Technology.
153. Rentfrow, P. J., Gosling, S. D., & Potter, J. (2008). A theory of the emergence, persistence, and expression of geographic variation in psychological characteristics. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 339-369.
154. Revelle, W., Humphreys, M. S., Simon, L., & Gilliland, K. (1980). The interactive effect of personality, time of day, and caffeine: A test of the arousal model. *Journal of Experimental Psychology: General*, 109(1), 1-39.
155. Roberts, B. W., & DelVecchio, W. F. (2000). The rank-order consistency of personality traits from childhood to old age: A quantitative review of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 126(1), 3-25.
156. Roberts, B. W., & Robins, R. W. (2003). Person-environment fit and its implications for personality development: A longitudinal study. *Journal of Personality*, 72(1), 89-110.

157. Rotter, J. B. (1966). Generalized expectancies for internal versus external control of reinforcement. *Psychological Monographs: General and Applied*, 80(1), 1-28.
158. Ryle, A. (1975). *Frames and cages: The repertory grid approach to human understanding*. Oxford, UK: International Universities Press.
159. Salmela-Aro, K. (1992). Struggling with self: The personal projects of students seeking psychological counselling. *Scandinavian Journal of Psychology*, 33(4), 30-338.
160. Salmela-Aro, K., & Little, B. R. (2007). Relational aspects of project pursuit. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 199-219). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
161. Samuels, D. B., & Widiger, T. A. (2011). Conscientiousness and obsessivecompulsive personality disorder. *Personality Disorders: Theory, Research and Treatment* 2(3).
162. Scheibe, K. E. (2010). The person as actor, the actor as person: Personality from a dramaturgical perspective. *Psicologia da Educação*, (31), 65-78.
163. Schmitt, D. P., Allik, J., McCrae, R. R., Benet-Martínez, V., Alcalay, L., Ault, L. et al. (2007). The geographic distribution of Big Five personality traits: Patterns and profiles of human self-description across 56 nations. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 38(2).
164. Schulz, R., & Hanusa, B. H. (1978). Long-term effects of control and predictability- enhancing interventions: Findings and ethical issues. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(11), 1194-1201.
165. Seeman, M. (1963). Alienation and social learning in a reformatory. *American Journal of Sociology*, 69(3), 270-284.
166. Seligman, M. E. P. (2011). *Flourishing: A visionary new understanding of happiness and well-being*. New York: Free Press.
167. Sheldon, K. M., & Kasser, T. (1998). Pursuing personal goals: Skills enable progress, but not all progress is beneficial. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(12).
168. Smith, A. P. (2013). Caffeine, extraversion and working memory. *Journal of Psychopharmacology*, 27(1), 71-76.
169. Snyder, M. (1974). Self-monitoring of expressive behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 30(4), 526-537.
170. Snyder, M. (1979). Self-monitoring processes. In L. Berkowitz (Ed.), *Advances in experimental social psychology* (Vol. 12, pp. 85-128). New York: Academic Press.
171. Snyder, M. (1987). *Public appearances, private realities: The psychology of selfmonitoring*. New York: W. H. Freeman.
172. Snyder, M., & Gangestad, S. (1986). Choosing social situations: Two investigations of self-monitoring processes. *Journal of Personality and Social Psychology*, 43(1).



173. Snyder, M., & Gangestad, S. (1986). On the nature of self-monitoring: Matters of assessment, matters of validity. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1).
174. Snyder, M., Gangestad, S., & Simpson, J. A. (1983). Choosing friends as activity partners: The role of self-monitoring. *Journal of Personality and Social Psychology*, 45(5).
175. Snyder, M., & Simpson, J. A. (1984). Self-monitoring and dating relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(6), 1281-1291.
176. Snyder, M., & Simpson, J. A. (1987). Orientations toward romantic relationships. In D. Perlman & S. Duck (Eds.), *Intimate relationships: Development, dynamics, and deterioration* (pp. 45-62). Newbury Park, CA: Sage.
177. Stablein, R. E., & Frost, P. J. (Eds.). (2004). *Renewing research practice*. Stanford, CA: Stanford University Press.
178. Steel, P., Schmidt, J., & Shultz, J. (2008). Refining the relationship between personality and subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 134(1), 138-161.
179. Sulloway, F. J. (1996). *Born to rebel: Birth order, family dynamics, and creative lives*. New York: Pantheon.
180. Taylor, S. E., & Brown, J. D. (1988). Illusion and well-being: A social psychological perspective on mental health. *Psychological Bulletin*, 103(2), 193-210.
181. Taylor, S. E., Klein, L. C., Lewis, B. P., Gruenewald, T. L., Gurung, R.A.R., & Updegraff, J. A. (2000). Biobehavioral responses to stress in females: Tend-and-befriend, not fight-or-flight. *Psychological Review*, 107 (3), 411-429.
182. Tiberius, V. (2008). *The reflective life: Living with our limits*. Oxford, UK: Oxford University Press.
183. Triandis, H. C., & Suh, E. M. (2002). Cultural influences on personality. *Annual Review of Psychology*, 53, 133-160.
184. Turner, R. G. (1980). Self-monitoring and humor production. *Journal of Personality*, 48(2).
185. Vallacher, R. R., & Wegner, D. M. (1987). What do people think they're doing? Action identification and human behavior. *Psychological Review*, 94(1), 3-15.
186. Vinokur, A., & Selzer, M. L. (1975). Desirable versus undesirable life events: Their relationship to stress and mental distress. *Journal of Personality and Social Psychology*, 32(2), 329-337.
187. von Knorring, L., von Knorring, A.-L., Mornstad, H., & Nordlund, Å. (1987). The risk of dental caries in extraverts. *Personality and Individual Differences*, 8(3), 343-346.
188. Walker, B. M., & Winter, D. A. (2007). The elaboration of personal construct psychology. *Annual Review of Psychology*, 58, 453-477.

189. Wallace, J. (1966). An abilities conception of personality: Some implications for personality measurement. *American Psychologist*, 21(2), 132-138.
190. Weeks, D., & James, J. (1995). *Eccentrics: A study of sanity and strangeness*.
191. Wegner, D. M. (1989). *White bears and other unwanted thoughts: Suppression, obsession, and the psychology of mental control*. New York: Viking/Penguin.
192. Wegner, D. M. (1994). Ironic processes of mental control. *Psychological Review*, 101(1).
193. Wellman, B. (2002). Little boxes, glocalization, and networked individualism. In M. Tanabe, P. van den Besselaar, & T. Ishida (Eds.), *Digital cities II: Computational and sociological approaches: Lecture notes in computer science* (vol. 2362, pp. 10-25).
194. Whelan, D. C. (2013). *Extraversion and counter-dispositional behaviour: Exploring consequences and the impact of situation-behaviour congruence*. Unpublished doctoral dissertation, Carleton University, Ottawa, Canada.
195. Widiger, T. A. (2009). Neuroticism. In M. R. Leary and R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 129-146). New York: Guilford.
196. Wilson, G. (1978). Introversion/extraversion. In H. London & J. E. Exner (Eds.), *Dimensions of personality* (pp. 217-261). New York: Wiley.
197. Wilt, J., & Revelle, W. (2009). Extraversion. In M. R. Leary & R. H. Hoyle (Eds.), *Handbook of individual differences in social behavior* (pp. 27-45). New York: Guilford.
198. Winter, D. G., & Barenbaum, N. B. (1999). History of modern personality theory and research. In L. A. Pervin & O. P. John (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (2nd ed., pp. 3-27). New York: Guilford.
199. Zelenski, J. M., Santoro, M. S., & Whelan, D. C. (2012). Would introverts be better off if they acted more like extraverts? Exploring emotional and cognitive consequences of counterdispositional behavior. *Emotion*, 12(2), 290-303.
200. Zemke, R. (1992). Second thoughts about the MBTI. *Training*, 29(4), 43-47.

心靈成長 049

## 探索人格潛能，看見更真實的自己

哈佛最受歡迎的心理學教授教你提升健康．幸福．成就的關鍵

ME, MYSELF, AND US: The Science of Personality and the Art of Well-Being

作者／布萊恩．李托（Brian R. Little）

譯者／蔡孟璇

封面設計／朱陳毅

責任編輯／黃惠鈴

---

發行人／殷允芃

出版一部總編輯／吳韻儀

出版者／天下雜誌股份有限公司

地址／台北市 104 南京東路二段 139 號 11 樓

讀者服務／（02）2662-0332 傳真／（02）2662-6048

天下雜誌GROUP 網址／<http://www.cw.com.tw>

劃撥帳號／01895001 天下雜誌股份有限公司

法律顧問／台英國際商務法律事務所．羅明通律師

印刷製版／中原造像股份有限公司

裝訂廠／中原造像股份有限公司

總經銷／大和圖書有限公司 電話／（02）8990-2588

出版日期／2017年6月28日第一版第一次印行

ME, MYSELF, AND US: The Science of Personality and the Art of Well-Being

by Brian R. Little

Copyright © 2014 by TRAQ Consulting Inc.

Complex Chinese translation copyright © 2017 by Commonwealth Magazine Co., Ltd.

Published by arrangement with PublicAffairs, a member of Perseus Books LLC

through Bardon-Chinese Media Agency.

博達著作權代理有限公司

All RIGHTS RESERVED

書號：BCCG0049P

ISBN：978-986-398-258-6（平裝）

天下網路書店 <http://www.cwbook.com.tw>

天下雜誌出版部落格—我讀網 <http://books.cw.com.tw/>

天下讀者俱樂部 Facebook <http://www.facebook.com/cwbookclub>

# Table of Contents

各界推薦

推薦序 由「自我了解」到「自我修養」

推薦序 來一趟有趣的人生探索吧！

前言 用新架構重新發現自己

第一章 個人構念—看待自己與他人的標籤

第二章 五大人格特質—幸福與成就的核心力量

第三章 自由特質—適應新挑戰的能耐

第四章 自我監控傾向—社交情境對行為的影響

第五章 生活的控制權—推動人生的渴望與志向

第六章 人格與健康—敵意的特質殺死A型人

第七章 人格與創造力—創意者的光明與黑暗面

第八章 人格與環境—與特質共鳴的環境才有喜悅

第九章 個人計劃—追求快樂的重要行動

第十章 自我反思—幸福的藝術

致謝

參考書目