

你的人格会影响你的健康吗？

你是否知道有这样一类人：他们一心追求成功而不管有什么障碍；他们在高中时就被断定“很有可能在不到 20 岁时患上心脏病”。你是这样的人吗？如你所见到的，有些人急于控制生活，有人却步伐舒缓，你可能会奇怪，不同的人格是否真的会影响健康。健康心理学的研究明确地表明，答案是肯定的。让我们来看一些例子。

在 20 世纪 50 年代，Meyer Friedman 和 Ray Rosenman 报告了从古代就受到怀疑的问题：某一族群的人格特质与患病的可能性、特别是得冠心病的可能性是否存在着相关（Friedman & Rosenman, 1974）。这些研究者确定了两种行为模式，分别标定为类型 A 和类型 B。**A 型行为模式** (type A behavior pattern) 是一种复杂的行为和情绪模式，包括极端好胜、富有攻击性、缺乏耐心、有时间紧迫感 and 怀有敌意。类型 A 的人通常对生活中的某些核心方面感到不满，极富竞争性且野心勃勃，而且通常是一个孤独者。**B 型行为模式** (type B behavior pattern) 则恰好同类型 A 相反——他们有较少竞争性、较少敌意等等。Friedman 和 Rosenman 报告说那些显示出类型 A 行为模式的人较一般人群更容易患

上冠心病（Friedman & Rosenman, 1974; Jenkins, 1976）。

大量的研究将注意力投向了那些带有 A 型行为模式的人。研究已经发现 A 型行为与心脏病及其他许多并发症有关（Suls & Marco, 1990; Vahtera et al., 2000）。近期的焦点在于识别 A 型行为模式中给人们带来最多危险的那些因素。人格特质中表现出来的“毒性”最大的就是敌意（Carmelli & Swan, 1996; Fredrickson et al., 2000; Smith, 1992）。敌意对于健康的影响可能是因为心理原因——导致应激反应长期的过度唤醒，也可能是由于另一心理原因——导致带有敌意的个体养成不良的健康习惯，而且躲避社会支持。好消息是，减少类型 A 行为模式的行为治疗已经在许多情况中取得了成功（Friedman et al., 1986; Thoresen & Powell, 1992）。如果你认识到自己怀有敌意的话，你最好为了维护自己的健康而去寻找一些干预方式。

类型 A 和它的反面，类型 B，最初都是用来解释行为和冠心病之间的关系。最近，研究者已经提出了第三种行为族群，称作 **C 型行为模式** (type C behavior pattern)，可以用来预测哪些个体容易患上癌症或

者加速他们的癌症病程（Eysenck, 1994; Temoshok & Dreher, 1992）。“类型 C 被描述成为‘善良’，隐忍或自我牺牲，合作且愉快，不果断，耐心，服从外部权威，而且不将消极情绪外露，特别是气愤情绪”（Temoshok, 1990, p. 209）。类型 C 行为同有助于减慢癌症或其他严重疾病进程的“斗志”相矛盾。研究者已经发现了斗志的作用，比如说，对于那些被诊断患上了艾滋病的人（Reed et al., 1994）。那些不愿意接受他们注定会死亡的现实的个体通常要比那些认命了的个体生存的时间长。

总之，类型 C 个体的被动性并不是面对疾病的最好办法。回想我们在第 12 章介绍的乐观这一概念。我们看到那些乐观的个体将失败进行外部归因，归于事件的不稳定和变动（Seligman, 1991）。这种应对风格对于乐观者的健康有很大影响。研究者已经证明，乐观主义对于免疫系统存在影响（Seegerstrom et al., 1998）。乐观的人较少患有疾病的躯体症状，通常更加健康，寿命更长（Peterson et al., 1988）。积极的态度可以减少躯体体验到的慢性应激，并使你更有可能做出健康的行为。