



臨床心理學家 何思敏

## 從刁難行為看人格障礙

人，是群居的，縱然現今資訊科技發達，我們仍舊活在人群中，每一天與不同個性的人相遇，因而遇上不同的生活經驗。處身於香港這人煙稠密的彈丸之地，相信我們更能體會在人群中穿插的生活是怎麼的一回事，亦不得不承認某些人與人之間的磨擦和執拗是難以避免的。

不管是在鄰舍間、辦公室、公車上、甚或是主題公園，大家都可能曾遇上過一些行為偏激的人處處刁難你，他們或許為著雞毛蒜皮的小事而跟你爭辯不休，或許是耗盡心力在不重要的細節上而拒絕妥協，或許是一旦你未能滿足他們的需求時便會毫不猶豫地出言攻擊，甚至是當眾辱罵你。倘若這個人長期難以控制自己的情緒和行為，社交方面缺乏靈活性，無法與人合作和建立穩定的關係，那麼，他可能患上了人格障礙(Personality Disorders)。

### 甚麼是人格障礙？

根據《精神疾病診斷與統計手冊》(DSM)的現行版本 DSM-5，人格障礙是指一個人的行為模式與社會上大多數人不同，出現思想、情感、社交及衝動等問題，其行為模式缺乏彈性，問題行為在不同場合持續

重複出現，為當事人帶來顯著困擾或影響正常生活。在美國，大約有 10% 的人患有人格障礙，當中不少人同時患有其他心理及行為障礙，例如：抑鬱症、濫用藥物、酗酒問題等等。

人格障礙可細分為三大類 10 種型號，以下將抽取其中 6 種與一般刁難行為較為相關的作簡單闡述：

- (1) 偏執型 (paranoid personality disorder)：特點是過度敏感，總覺得別人對他有敵意，傾向對人懷恨在心，經常跟身邊人磨擦，容易因不滿而對同事、鄰居作出投訴。
- (2) 反社會型 (antisocial personality disorder) 的人時間衝動，沒有內疚感及不關心別人感受而觸犯法紀，並不能從錯誤中學習。
- (3) 情緒不穩定型 (borderline personality disorder) 的人自我價值低落，時有強烈空虛感，渴望跟別人建立關係，卻又往往不能維持。他們難於控制自己的情緒，有自殘傾向，部分人面對壓力時更會出現幻覺。
- (4) 表演型 (histrionic personality disorder) 的人以自我為中心，非常著重自己的外表，經常誇張地表現出自己強烈的情緒，猶如一個表演者。他們的情緒多變且易受人和環境所影響，考量與別人的親密度往往高於實際情況。

(5) 自戀型(narcissistic personality disorder) 的人渴望權力及別人的注意，覺得自己比其他人重要，時常剝削別人，他們夢想自己有無限的成就和才智，讓他們自我陶醉。

(6) 強迫型(obsessive compulsive personality disorder)的特點是執著，他們的過度完美主義，令他們經常檢查東西，擔心自己做錯。他們有很高的道德標準，亦會要求身邊的人達到他們心目中的完美水平。

### 人格障礙如何形成？

一個人的「性格」，包括了其思想、情緒及行為模式，大部分人的性格都是由先天遺傳及成長經歷的互動而形成。自青少年階段起，我們在思想、情緒和行為上都會有自己獨特的方式，並隨年月過去發展成我們的性格。醫學界相信，人格障礙的病因可能跟遺傳和腦部問題有關。以反社會型人格障礙的患者為例，他們在腦部結構和腦神經化學物質的運作上，均與一般人有著不同之處。另一個重要的因素是兒時的成長環境：若童年遭受到可怕的經歷，如受身體或性虐待，家庭暴力、朋輩的欺凌等，或會增加患上性格障礙的機會。其次是父母的管教方式，終日被責打的孩子自我形象低落，而反覆無常的管教亦容易令孩子品行失常。簡言之，在家裡他們既不能跟父母、兄弟姊妹建立正常的關係，在外頭亦無法跟身邊的人和睦共處。

## 如何與人格障礙的患者相處？

由於人格障礙的病因較為深層和複雜，患者長期習慣依從自己的性格取向去行事，他們一般都缺乏病悉感(insight)，不易察覺和接受自己的性格問題。誠然，長期與人格障礙的患者一起生活是相當困難的，我們不宜期望他們可以輕易改變，嘗試明白有人格障礙的人往往在成長路上荊棘滿途，學習給予他們多一份體諒，讓自己能夠寬心一點，不再為其刁難行為而抓狂。

### 參考資料

American Psychiatric Association (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (DSM-5). Washington DC: American Psychiatric Association.