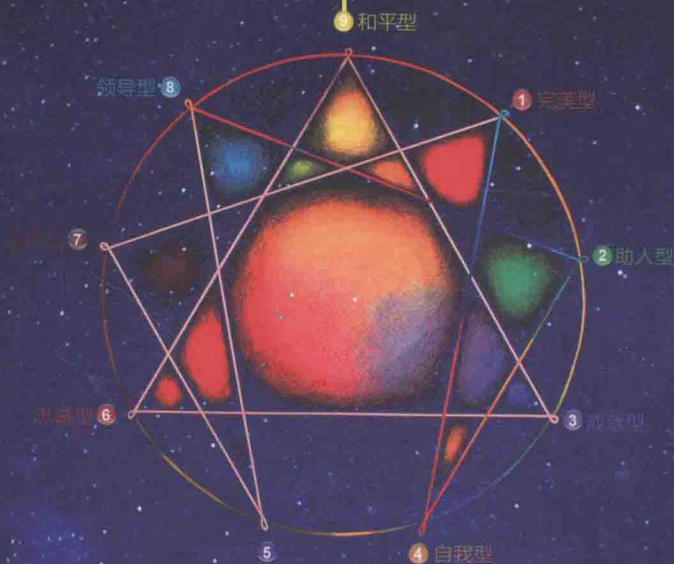


5分钟透析个性
10分钟诊断问题人生
更细致地了解自己，更透彻地看清他人
PERSONALITY
PSYCHOLOGY

邹宏明◎著

性格 心理学



性格分析入门

九型人格识别书

全面更新你的心理学认知 · 权威评估你的性格类型

职场、情场、交际场的鉴人宝典

为九种不同性格量身定制的性格保养指南，全面发掘和提升性格中的正面力量



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

5分钟透析个性
10分钟诊断问题人生

性格心理学

PERSONALITY
PSYCHOLOGY

邹宏明 著



海峡出版发行集团 | 鹭江出版社
THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | LUJIANG PUBLISHING HOUSE

2015年·厦门

图书在版编目(CIP)数据

性格心理学 / 邹宏明著. — 厦门: 鹭江出版社, 2015. 12
ISBN 978-7-5459-1005-6

I. ①性… II. ①邹… III. ①个性心理学—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第229559号

XINGGE XINLIXUE

性格心理学

邹宏明 著

出版发行: 海峡出版发行集团

鹭江出版社

地址: 厦门市湖明路22号

邮政编码: 361004

印刷: 北京中振源印务有限公司

地址: 北京市宋庄镇小堡村委会

东北800米

邮政编码: 101118

开本: 787mm × 1092mm 1/16

印张: 14

字数: 250千字

版次: 2015年12月第1版 2015年12月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5459-1005-6

定价: 32.00元

如有发现印装质量问题请寄承印厂调换



序言

PREFACE

“为什么我害怕跟陌生人交往？”

“为什么我每次出门都担心忘记锁门？”

“为什么明知道撒谎不好，我还是忍不住撒谎？”

“为什么我总是难以拒绝别人？”

.....

我相信，大多数人或多或少都会存在上述些疑惑。是什么原因导致我们出现这样的状况呢？归根究底是性格。性格是一个人对现实的稳定态度和习惯化了的行为方式中所表现出来的个性心理特征。果断或优柔寡断、勇敢或懦弱、诚实或虚伪、勤劳或懒惰等都被认为是性格特征。性格就是由许许多多的性格特征所组成的统一体。性格特征表现在人对现实的态度和行为方式中。

这个世界上有谁会不关心自己的性格呢？我还从来没有碰到过。人们总是想知道更多关于他们性格的信息。

很多人会去求助心理医生是因为他们觉得自己是“不正常”的人。他们难以与他人相处、时刻被焦虑缠身，或者一些糟糕的习惯让他们深陷痛苦。他们想同其他人一样正常生活。

传统心理学有关性格的理论常常能帮助我们在思想上有所洞察，让我们了解到我们为什么会有这样那样的行为与感觉。这些理论或许能让我们对那些糟糕的性格有所改造，但实际效果却是非常有限的。



其实，传统的有关性格的心理学理论都不是绝对正确的，那些看起来很有道理的理论可能并不能应用于实践，有的甚至会成为我们改造自己的障碍。

在传统心理学中，性格结构的一些细枝末节被专门挑了出来，关于性格起源的一些有趣见解也被拿出来公开讨论，但是最主要的问题，即生活的深层意义，却很少被涉及。

在我从事心理学研究的十几年中，我在世界各地的许多心理学体系中发现了大量关于性格分析的理论，其中最典型、最具代表性的一种就是“九型人格”性格理论。

“九型人格”的概念是19世纪由乔治·伊万诺维奇·葛吉夫介绍到西方的，葛吉夫是把东方哲学的精神引入到西方的先驱者。他指出，我们每个人都有主导的性格特征，这种性格大多是我们在童年被迫形成的，并非我们主动选择。

当我了解了“九型人格”中有关我的性格类型解释后，我恍然大悟。以前的很多不解和疑惑的事情，用“九型人格”的理论来解释，现在就变得顺理成章了。

一旦我了解了身边朋友的性格类型，我就能理解他们的一些行为。并且，当我发现身边的人对待生活的态度存在缺陷时，我会及时给出一些中肯的建议。多年的经验告诉我，这个关于性格的心理学理论对我帮助很大。

本书以“九型人格”为主线，以心理学中的“深层心理学”“性格心理学”的理论为基础，详细介绍了九型性格的特点、类型以及矫治性格缺陷等内容。

本书语言通俗、案例生动、内容翔实。我相信，这本书不仅能帮助你认识到自己的性格类型，更能帮助你超越自我，弥补自己性格上的缺陷。

可以说，这本书为读者性格改造提供了一种强大的工具。我希望每个人都有足够的幸运，能借此开启通往幸福人生的大门。

目录 CONTENTS

第一章	性格心理学与生活	001
	简说“性格心理学”	002
	测一测：你是外向性，还是内向性	004
	四种气质，四种性格色彩	009
	教你瞬间识别性格色彩	015
第二章	改变生活中的六种性格缺陷	019
	“跟陌生人交往真别扭！”——社交恐惧症	020
	“我不是故意要骗你……”——谎语癖	023
	“我总是控制不住自己的行为”——强迫症	026
	“世上没好人，我只相信我自己！”——偏执型人格障碍	028
	“我有我的世界，其他事与我何干！”——分裂性格缺陷	030
	“我讨厌自己做决定……”——依赖型人格障碍	032
第三章	教你看清一个人：细节暴露性格	035
	读懂眼神，读懂他是怎样一个人	036
	透过发型辨识对方的真性情	039
	看走姿，鉴别对方的性格品质	041
	8种握手习惯瞬时掌握对方性格	043
	8种睡姿暴露出你的性格缺陷	045



第四章 一号“完美型”：追求完美的“蚂蚁” 047

完美型性格的档案表	048
积极的完美主义者与消极的完美主义者	050
过分追求完美也是一种病	052
事必躬亲的完美型领导如何自救	055
“二八法则”，完美主义者的必修课	057
写给完美主义者的话：人生允许不完美	060

第五章 二号“助人型”：追求服务的“蜜蜂” 063

助人型性格的档案表	064
积极的帮助者与消极的帮助者	066
你的慷慨，他的烦恼	068
爱别人，也要留一份爱给自己	071
懂得付出，也要学会表达	074
不要被别人的看法控制住	077
写给帮助者的话：付出，不要总期望回报	079

第六章 三号“成就型”：渴望成功的“雄鹰” 081

成就型性格的档案表	082
积极的实干者与消极的实干者	084
别让过度自恋害了你	086
不做成功路上的“独行者”	090
控制你的欲望	093
写给实干者的话：学会放弃才能快乐	095

第七章 四号“自我型”：多愁善感的“天鹅” 097

自我型性格的档案表	098
积极的浪漫主义者与消极的浪漫主义者	100
不要跟着感觉一路到黑	101
远离消极心理，才能拥抱幸福	104
在思考之后行动，不如在行动中思考	108
写给浪漫主义者的话：少点空想，多点脚踏实地	112

第八章 五号“观察型”：善于思考的“狐狸” 115

观察型性格的档案表	116
积极的观察者与消极的观察者	118
释放被你压抑的情感	119
要审慎地思考，更要果断地行动	121
爱情不需要太多理性	124
写给思想家的话：走出封闭世界，学会与人合作	127

第九章 六号“忠诚型”：谨小慎微的“猎犬” 129

忠诚型性格的档案表	130
积极的忠诚型与消极的忠诚型	132
小心“疑心病”毁了你的爱情	134
不要墨守成规，成功需要突破	137
允许犯错，更要勇于承担	139
推倒自我束缚之墙，打破规矩又何妨	141
写给怀疑论者的话：放下忧虑，快乐生活	143



第十章 七号“享乐型”：活泼好动的“猴子” 147

享乐型性格的档案表	148
积极的享乐主义者与消极的享乐主义者	150
要耐得住寂寞，经得起诱惑	152
行动之前先计划，做事无须太匆忙	155
既要追求成就感，也要战胜挫败感	157
写给享乐主义者的话：寻找快乐也要适可而止	160

第十一章 八号“领导型”：权力至上的“狮子” 163

领导型性格的档案表	164
积极的指导者与消极的指导者	166
这里是家，请收起你的权力	168
当你看不顺眼的时候，请把自己当成他	174
控制你的情绪，愤怒改变不了事实	177
不要独断专行，多听取他人意见	181
写给指导者的话：学会迂回与变通之道	184

第十二章 九号“和平型”：崇尚和平的“熊猫” 187

和平型性格的档案表	188
积极的调停者与消极的调停者	190
哪怕逆风飞翔，也要相信自己	192
心有不满，请及时非暴力沟通	194
改变你的惰性	198
随波而不逐流，随和也要有主见	200
写给调停者的话：该拒绝时，勇敢说“不”	203

附录 性格测试——你属于哪种性格 207

第一章

性格心理学与生活

性格是一个人看不见的本质。

——德·穆迪



简说“性格心理学”

我国古代有句话叫：“积行成习，积习成性，积性成命”，西方也有名言：“播下一个行为，收获一种习惯；播下一种习惯，收获一种性格；播下一种性格，收获一种命运。”由此可见，我国和西方对性格形成的看法是一样的，那么，什么是性格呢？

从心理学角度来讲，性格是指一个人在对现实的稳定的态度和习惯化了的行为方式中表现出来的人格特征，它表现一个人的品德，受人的价值观、人生观、世界观的影响。这些具有道德评价含义的人格差异，我们称之为性格差异。性格是人们后天在社会环境中逐渐形成的，是人的核心的人格差异。性格有好坏之分，能够最直接地反映出一个人的道德风貌。

性格是人在社会生活中逐渐形成的，同时也受个体的生物学因素的影响。

很多人把本性和性格混淆为一体，其实二者是有区别的。

性格是后天形成的，比如，腼腆的性格、暴躁的性格、果断的性格和优柔寡断的性格等。

本性是先天形成的，比如，虚荣心、荣誉感、自尊心等。人的本性包括求生的本性、懒惰的本性和不满足的本性等。

九型人格，或称作九柱性格学，是一种性格分类。它不仅仅是一

种精妙的性格分析工具，更主要的是为个人修养与自我提升、历练提供深入的洞察力，与当今其他性格分类方法不同，九型性格揭示了人们内在最深层的价值观和注意力焦点，它不受表面的外在行为的变化所影响。

九型性格具体分类如下：

第一型性格：理想崇高者、完美主义者：完美者、改进型、捍卫原则型、秩序大使。

第二型性格：古道热肠者、热心助人者：成就他人者、助人型、博爱型、爱心大使。

第三型性格：成就追求者、成就至上者：成就者、实践型、成就型。

第四型性格：个人风格者、浪漫悲悯者、艺术型：浪漫者、艺术型、自我型。

第五型性格：博学多闻者、格物致知型：观察者、观察型、理智型。

第六型性格：谨慎忠诚者：寻求安全者、谨慎型、忠诚型。

第七型性格：勇于尝新者、享乐主义者：创造可能者、活跃型、享乐型。

第八型性格：天生领导者：挑战者、权威型、领袖。

第九型性格：向往和平者、和平主义者：维持和谐者、和平型、平淡型。

测一测：你是外向性，还是内向性

1913年，瑞士心理学家荣格（Carl G. Jung）第一次提出了性格的内外向类型。荣格认为，在与周围世界发生联系时，人的心理可以分为两种倾向，称为“定势”。一种定势指向个体内部世界，叫内向；另一种定势指向外部环境，叫外向。这种划分方法可以看作是人在性格上的最基本的类型。

一般来说，内向的人喜欢安静，富于想象，害羞而退缩；外向的人则喜欢热闹，爱交际。事实上，一个人能够做的，其实就是寻找到自己内向和外向的一个平衡点。从测量的角度来看，没有一个人是绝对内向或者外向，也许每个人只是一个曲线上的一个点，每个点的意义都不一样，因为点的不同，造成了一个人在表现上可能有各种变化。

外向性和内向性通常通过自我测试来测量。

设想五个人拿到了如下的问卷：

	甲	乙	丙	丁	戊
我是宴会中最活跃的人	同意	同意	同意	不同意	不同意
我愿意受到关注	同意	不同意	同意	不同意	不同意
我善于应付社交事件	同意	同意	同意	不同意	不同意

	甲	乙	丙	丁	戊
谈话由我开始	同意	同意	不同意	同意	不同意
我很容易交友	同意	同意	不同意	同意	不同意
我在陌生人面前很安静	不同意	不同意	同意	不同意	同意
我是一个重隐私的人	不同意	不同意	同意	同意	同意
我喜欢独自听音乐	不同意	同意	不同意	同意	同意
我说话前深思熟虑	不同意	不同意	不同意	同意	同意
评价	100% 外向	70% 外向	50%外向 50%内向	70% 内向	100% 内向

在这份问卷中，甲和乙是外向者，丁和戊是内向者，丙介于两者之间。

内向外向性格测试

以下是60个测试题目，每个题目都有“是”“不能确定”“不是”三种答案。请你以最快的速度回答完毕，并统计A、B卷的综合得分。

A卷

1. 当你站在很多人面前时，你会感到不好意思。
2. 更愿意一个人独处。
3. 与陌生人打交道，你觉得不容易。
4. 当你遇到不快乐的事情时，你能一直不露声色。
5. 你不喜欢社交活动。
6. 你不会把自己的想法轻易地告诉别人。
7. 对问题，你喜欢刨根问底。
8. 你凡事很有主见。
9. 会议休息时，你宁肯一个人独处也不愿意与人交谈。



10. 当你遇到困难时，你非弄懂不可。
11. 你不善于和别人辩解。
12. 你时常因为自己的无能而沮丧。
13. 你常常对自己面临的选择犹豫不决。
14. 你喜欢把自己拿去和别人比较。
15. 你容易羡慕别人的成绩。
16. 你很在意别人对你的看法。
17. 在发现异常的情况时，你容易产生丰富的联想。
18. 你总是把家里收拾得干干净净。
19. 你做事很细心。
20. 你十分注意维护自己的信用和形象。
21. 你信奉“不干则已，干则必成”这一格言。
22. 拿到一本书，你可以反反复复地看几遍。
23. 你做事情多有计划。
24. 在学习时，不容易受外界的干扰。
25. 读书时，你的作业大多整洁、干净。
26. 一旦对人形成一种看法，你不会轻易地改变。
27. 你不喜欢体育活动。
28. 在买东西前，你总是货比三家。
29. 在不愉快的事情面前，你不会生很长时间的气。
30. 你常常担心自己会遇到失败。

B卷

31. 你总是对人一见如故。
32. 你喜欢自己表现。

33. 开会时，你喜欢坐在显眼的地方，方便被人注意到。
34. 你在众人面前总是能够爽快地回答问题。
35. 你愿意经常和朋友在一起。
36. 逛街时，你只要认为是好东西就会立即买下来。
37. 对别人的意见，你很容易接受。
38. 你喜欢高谈阔论。
39. 决定问题时，你是一个爽快的人。
40. 常常不等别人把话讲完，你就觉得自己已经懂得了。
41. 当遇到挫折时，你不轻易丧气。
42. 碰到高兴的事情时，你容易喜形于色。
43. 对别人的事情，你不太注意。
44. 你喜欢憧憬未来。
45. 你相信自己不比别人差。
46. 你不注意外表。
47. 即使做了亏心事，你也会很快遗忘。
48. 你自己放的东西却常常忘了在哪儿。
49. 对于别人的请求，你总是乐于帮助。
50. 你总是热情来得快，退得也快。
51. 你做事情注重速度而不注重质量。
52. 你不习惯长时间看书。
53. 你的兴趣广泛，但经常换。
54. 在开会时，你喜欢同别人交头接耳。
55. 答应别人的事情你会经常忘记。
56. 你容易和别人交朋友。



57. 对电视中的球赛节目，你非常感兴趣。

58. 你不看重经验，不惧怕从没做过的事情。

59. 当你做错事情，你容易承认和改正。

60. 你容易原谅别人。

A卷 “是” 0 分，“不能确定” 1分，“不是” 2分

B卷 “是” 2 分，“不能确定” 1分，“不是” 0分

性格分析：

90分以上，典型的外向性格。

71~90分，稍微外向性格。

51~70分，外向、内向混合性格。

31~50分，稍微内向性格。

30分以下，典型的内向性格。