

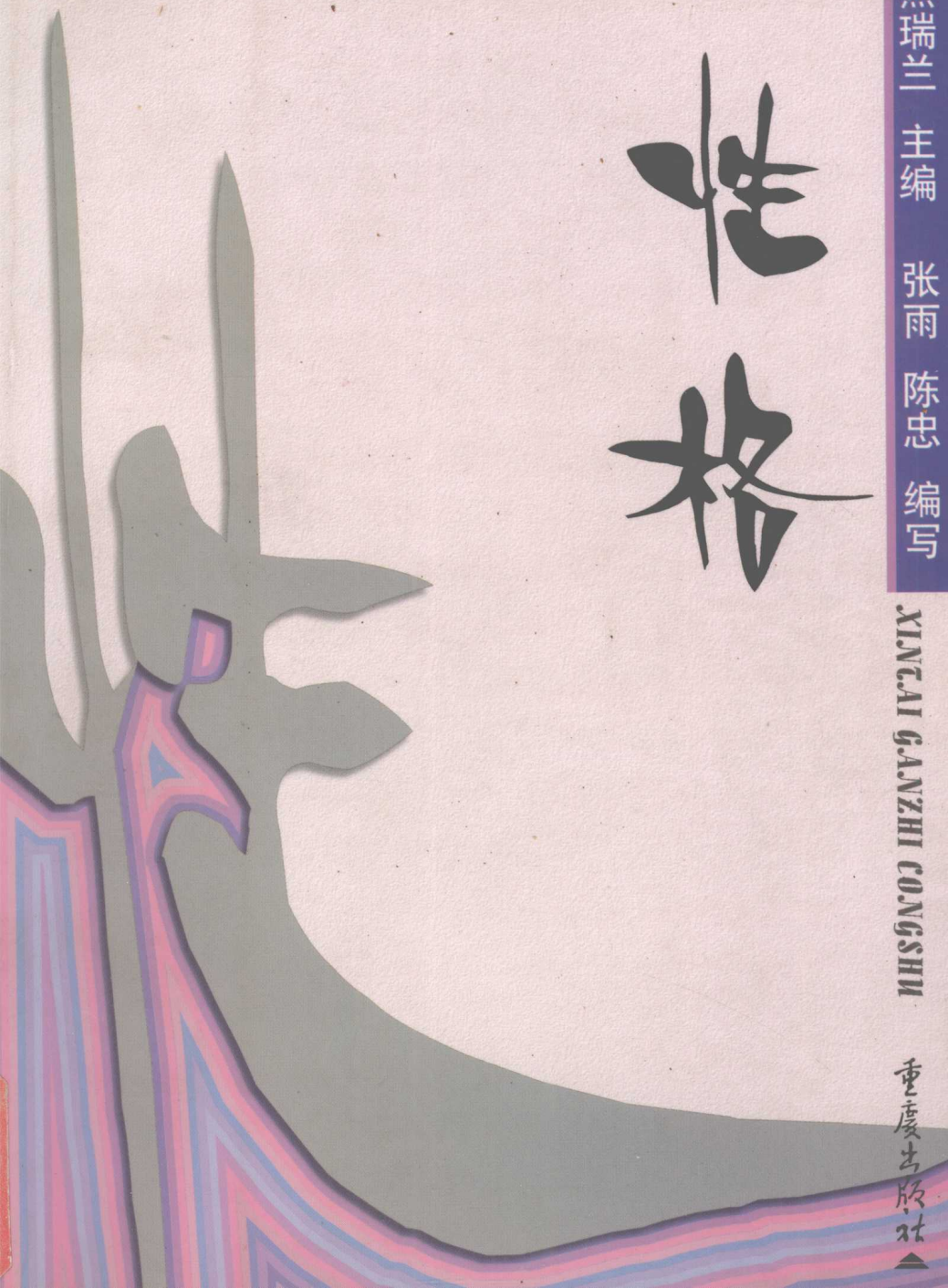
心 态 感 知 丛 书

燕瑞兰 主编
张雨 陈忠 编写

性 格

XINTAI GANZHI CONGSHU

重庆出版社



心 态 感 知 丛 书

燕瑞兰 主编
张雨 陈忠 编写

性 格

XINTAI GANZHI CONGSHU

重庆出版社

图书在版编目(CIP)数据

性格/张雨等编写. —重庆:重庆出版社, 2001

(心态感知/燕瑞兰主编)

ISBN 7-5366-5302-6

I. 性... II. 张... III. 性格—研究 IV. B848.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 25698 号



心态感知丛书·性 格

张雨 陈忠 编写

责任编辑 张德尚

封面设计 吴庆渝

技术设计 刘忠凤

重庆出版社出版、发行

(重庆长江二路 205 号)

重庆新华书店经销

重庆华林印务有限公司印刷

开本 850×1168 1/32 印张 5.75

字数 130 千 插页 1

2001 年 5 月第 1 版

2001 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数 1—3,000

ISBN 7-5366-5302-6/B·108

定价:9.60 元

任何人都不能保证他一生中不会发生失利、不幸和激动不安的情况。但是,失利、不幸和不安的根源常常不是外部的客观情况,而是来自于自身的性格和不善于与周围的人找到共同的语言。无须说服任何人保持身体的清洁。可是,相互关系的“清洁”更重要。谁忘记这一点,谁就将被拖进冲突、争吵、争论的深渊。结果,导致感情紧张,既损害心理健康,又损害身体健康。精神官能症、心肌梗塞、高血压、胃溃疡或十二指肠溃疡、糖尿病——这就是人们因坏情绪而得的常见的疾病。

“医生,帮帮忙吧。我再也无法控制我的神经啦。再有点什么事,我马上就会发疯的……”

“为这点区区小事我就会火冒三丈,总是气鼓鼓的。我简直受不了啦……”

“我也说不清内心是什么滋味,但总觉得好像热血沸腾,身子里面发烫……”

“过去我还能控制得住,可是近来动不动就大吵大闹,痛哭流涕,甚至满口粗话……”

“事情过后又觉得羞愧,责怪自己失去控制,说了些不公正的话……”



“头痛、心跳过速、失眠、性生活失调，总觉得浑身乏力，心情压抑，事事不顺心……”

“更糟糕的是：我现在需要的是同情和平静，但我却与越来越多的人争论、冲突……”

“医生，我已经没有救了……”

笔者是神经医生，经常听到病人这样的自诉。这些病人得的是神经官能症——神经系统功能失调。近几十年来，这种病人的数量在经济发达国家增长了二十多倍。

每个病人的痛苦各不相同，生活经历也各异，他们的自制力，乐观情绪和健康都濒于崩溃。他们有一个共同点，就是不善于寻找摆脱冲突的办法，不善于克服与人交往过程中每个人每天都会遇到的众多困难。本书要谈的正是产生冲突和感情紧张的人际交往障碍。

首先确定一下交往的概念。公认的心理学家列昂季耶夫说，交往是“有意识地影响对方的行动、状态、定势、积极性和活动的水准”。交往过程中，人们交流信息，互相影响，互相评价，共同感受，形成信念、观点、性格、才智。交往的最重要目标和结果是满足自己生理、社会、精神方面的追求。

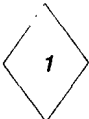
所谓交往障碍是指那些引起冲突或者促成冲突的众多因素。书中首先分析心理性(个性)障碍。我们最常碰到的也正是这种障碍。交往伙伴的愿望、追求、定势、性格、做法常不相同，有时相反，加之自我感觉也不相同。这些因素中的每一个因素都可能成为通往互相理解道路上的障碍，都可能引起互不满意，甚至冲突。为了有效地克服个性方面的障碍，应该了解要求、性格、定势、感情等的实质，哪怕用这方面的简单知识武装一下自



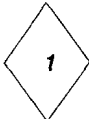
己也好。

本书的目的是帮助读者“认识自我”，认识交往伙伴，理解可能引起冲突的心理根源，寻找防止和解决冲突的方法，掌握一些发泄感情和恢复精神平衡的手段。

目 录 -----

序 _____  1 _____

第 1 章 要求性障碍

_____  1 _____

第 2 章 性格性障碍

1. 气质
2. 外向与内向
3. 性格的突显
4. 自我评价

_____  17 _____

第 3 章 精神官能性障碍

_____  59 _____



第4章 坏情绪性障碍

75

第5章 理解性障碍

1. 语言障碍
2. 心理定势的作用
3. 注意力的集中
4. 第一印象

97

第6章 技巧性障碍

1. 被迫交往
2. 事务性交谈和公开争论的技艺
3. 预防和解决冲突的办法
4. 交往技艺的养成
5. 骗术、立场、角色和面具

125

第7章 恢复感情平衡的方法

151

对所有的心愿都应
提出这样一个问题：为
了了却心愿，我所追寻
的东西如果实现，我将
会如何？要是不能实现，
我又将如何？

艾皮库尔



看来，
从上学时起，
每个人都记住了
这样一句话：没有
任何东西会无因无
故地发生，会毫无痕迹
地消失。我们可以依照
这句话说：没有一件冲突
会无因无故地发生，会毫无
痕迹地过去。为了弄清人际冲
突的原因，我们不得不涉及一个
复杂的心理学概念，这就是“要
求”，准确地说，是“有意识的要求”或
者“心愿”。问题在于，人的每一行动总
有目标和愿望，而冲突是交往伙伴不能相
容的愿望和碰撞，这时，满足一方的要求会
损害另一方的利益。我们需要强调指出，如果
说妨碍满足各种心愿是冲突的根源、起因的话，
那么，“难处的性格”，坏的自我感觉和心情，不
解人的心理和缺乏交往技巧则是促成和挑起冲突
的因素，是催化剂。正是这些东西决定了冲突何时将
要发生，它将延续多长时间，它的形式将尖锐到何种程
度。但是，个性方面的缺点也常成为冲突的基本原因。比
如，一个缺乏教养的人，因为有人无意地稍微损害了一下他
的利益，他就会大吵大闹，对周围的人骂不绝口。



“要求”

有很多定义，
而且至今生理
学家、心理学家和
社会学家对此仍争
论不休。我们所说的要
求是指追求这样一些条
件，离开他们就无法保持
自己正常的身体和心理状
态。“有意识的要求”又称“心
愿”。人可以提出心愿，并为实现
心愿而制订行动计划。心愿愈强
烈，就愈加努力力求克服实现心愿道
路上的障碍。想一想，我们每个人有多
少心愿啊。想健康长寿，想爱他人并被他人
所爱，想生养孩子并为他们的成长高兴，
想得到有趣的工作，想受到表扬，想得到认可
和荣誉，想享乐，想得到美，想听音乐，想听到有
益的新信息，想得到强烈的感受，还想知道我们
为什么而活着，其他人需要我们做什么？他们自己
又想要什么？最后，还想要别人理解你。这仅是很小一
部分典型的心愿，还有多少小小的一时的心愿啊。所有
这些心愿都推动我们去做出这些或那些行动。满足心愿
道路上的障碍成了人际冲突的原因。但并非每一冲撞都是
冲突。正是冲突才伴随着强烈的坏情感，如果冲突不能及时得

到解决,就会导致神经紊乱和病态。每次冲撞(特别是同亲人的冲撞)都为新的冲突铺平了道路,夸大和暴露了以前隐蔽起来的性格缺陷,最终妨碍你的幸福。

许多心理学家认为,自我认知和自我肯定的要求,精神和感情交流的要求,实现性欲和其他生理欲望的要求,做领导的要求,实现野心的要求,让他人服从自己的要求等等,是交往最重要的动因。有些心理学家还指出了几种要求:认识周围事物,为他人做好事,为社会服务。不少心理学家认为,在高级社会性要求中,认知要求、寻找感情交流要求和认识自己生活意义的要求是最主要的要求。

我们来看看这些导致人际冲撞,特别是导致家庭冲撞和公务冲撞的要求。

认知要求是人不可分割的特征。谁没有经历过好奇心给人带来的痛苦?谁没有苦苦等待过以后将会怎样?对周围世界浓烈的兴趣在很小年纪时就出现了。三岁的小孩子一天提出的问题多达一千多个。这些幼小的“为什么呢”简直把你搞得筋疲力尽,也无法满足他们的好奇心——因为不仅要回答他们,还要把极复杂的问题用“儿童语言”来表达。

“我的碗呢?”

“打破了,小儿子。”

“为什么呢?”

“我没有看见,就无意中把它撞下去啦。”

“为什么没有看见呢?”

“我想事情啦。”

“什么叫‘想事情啦’？”

“这，这，这……”

再举个例子，不过这次谈的是“微妙的话题”：

“为什么他有弟弟，我没有呢？”

“因为你还小，你再长大一些，也会有的。哦，看妈妈来了。”

“我们怎么才能拥有弟弟呢？”（想转移注意力的手法未能奏效）

“嗯，到商店里去买。”

“哪个商店？”

“有这么一个专门商店。”

“今天我们就去那里买嘛。”

“小孩子不可以去的。”

“为什么呢？”

“再别提这些问题了，吃饭去。”

这就是孩子不满意，“父与子”发生的冲突的第一个原因——大人没有耐心，也不会以应有的方式满足他们的认知欲望。童年时期是获取知识的最好阶段。正是这一阶段，创造了形成高智能的条件。

重要的是，如果在童年没有形成发达的认知要求，将来就很难对人、对谈话对方表现出强烈的兴趣。那时，交往就会变成令人难堪的负担或者徒有形式的过程，听而不闻，视而不见。



在夫妻生活中,由于不能满足认知要求,也常发生冲突,因为认知的兴趣、得到新信息和新感受的追求同样也吸引夫妻双方。

从理论上说,彻底认识一个人是不可能的,因为人经常在变化着,他不能够,也不打算完全暴露自己。但在实际生活中,无聊之感有时会很严重地损害夫妻间的关系。夫妻之间之所以出现无聊之感,不仅是因为腻烦,或没有新的信息,还因为自己的消极和无所谓的态度,已经不想再去注意观察变得没有意思的丈夫,不想再去创造新奇的情况,不想再去“试验”,不想帮他暴露自己新的方面。无所谓的态度不是凭空产生的。这是对集聚起来的委曲和失望做出的反应,有时是童年时养成的自私和感情冷淡的表现。

能否避免爱情的衰退呢?有些心理学家认为:这不可能。这既涉及到精神关系,也涉及到性关系,这是由对单一刺激适应这一心理和生理规律所决定的。在家庭生活最初几年所表现出来的鲜明性欲,逐步让位给不同程度的感情冷淡,让位给习惯。这里最主要的是,要积极阻止这一冷淡过程,不让冷淡超过临界线。关于这一点,有些心理学家提出了他们的建议。

1. 别只看着心理的身体的“内衣”在彼此面前炫耀。避免以做新郎新娘时绝不允许的样子出现在对方面前(现在让我们回忆一下,我们是否熟悉这样一些指责:“你又不刮胡子了”,“你头发乱成什么样子”,“你对我说话怎么这么粗暴”,“你别这么吝啬”。)。

2. 努力做到使配偶觉得你是一个有趣、专注的听众,保持自己的智力优势,继续以高尚的气度,知识和职业成就赢得配偶

的心。如果双方均保持消极的态度,无忧无虑,那家庭关系将会不断减弱。

3. 提高自己的关怀心,克制力,“相处性”。别忘记:争吵、冲突和委屈一定破坏性关系,而这又将更加促进夫妻关系的冷淡。

4. 努力保持性吸引力,必要时可以扩大性爱抚的“可接受幅度”,同时也要保留一些不让接近、神秘和独特游戏的引人注意的成分,以赢得心灵和肉体。

5. 如果出现了交往时感到无聊,甚至易动肝火的最初迹象,试着做短期的休息。

6. 在出现了离异的想法这种至关重要的时刻,应该想到:与另外任何一个人结婚,一切都可能重复出现。“在日常家庭生活的背景下,另一个人常常显得比配偶更漂亮,更勇敢,更聪明,更慷慨。但是,当与这个人做进一步接触之后,很快就会发现任何人都有的缺点。”

8

委屈、互不满意的原因也常常是未得到满足的感情交流要求及共同感受要求。有这样一种人,他们是精神共鸣的天才,会同情他人,会设身处地为他人着想。和这种人交往是多么轻松,多么愉快啊。

三至五岁的小孩已经在追求感情交流了。他看到母亲就笑,长时间见不到她心中不安。再长大点之后,小孩看到母亲笑他也笑,看到母亲流泪他也哭。心理学家、教育学家一致认为,幼儿时期与父母没有密切的感情交流的成人,常感到交际困难和难以忍受的孤独。娇生惯养的孩子也会发生同样的情况,因为他们



的心愿总能迅速实现,结果便不可能学会共同感受。

感情交流要求首先在与亲人交往中实现,这是可以理解的。家庭内部冲突的原因常常在于不会或者不想同配偶,设身处地为他着想。要知道家庭不仅只是经济上的“社会基层组织”,组建家庭不仅只是为了生儿育女,为了共同经营家业;家庭也是获得情感,消除神经紧张的场所。人们都期待配偶的理解、鼓励和安慰。如果没有这些,那将是极大的不幸。此种情况是产生委屈、失望和诸如“你不爱我”这类严厉指责的肥沃土壤。有时,夫妻大吵大闹之后,又和睦如初。但我们认为,这种爱恨频繁交替所表现出来的感情不稳定性,证明夫妻关系不牢固——随时都会中断。

关系好的家庭里,夫妻对关怀,对教育孩子充满了感激之情。如果感觉不到这些,没有相互感激之情,那么,夫妻关系中就排除了一个重要的联结作用因素。结果,形成了一个封闭循环:夫妻一方没有得到以感激的形式所表现出来的刺激,因而就不想再为对方带来快乐。这是产生互不满意心理的根源。

夫妻一方常常不大夸奖另一方,担心“惯坏了”他(她),担心夸奖过分。比如,女子总想尽量穿得漂亮些,打扮得好看些,对这一点男子却常常忘记给予正确评价。这种“吝啬”常使女子感到委屈。

人们常把亲人对自己的关心看做是自然而然的事情,不需要感谢。可是感谢能进一步促使关心。因此,不应忘记每天都说些感谢的话。

有位心理学家指出:“你的妻子给你准备了可口的晚饭,你别不好意思对她说,饭你很喜欢。应该让她感到你欣赏她的手